



# TRENING FORMACYJNY

*Narodowy Model Gry*

*PZPN*



WARSZAWA  
2020





# TRENING FORMACYJNY

*Narodowy Model Gry*  
*PZPN*

**WARSZAWA**  
**2020**



## **Trening formacyjny**

Narodowy Model Gry PZPN

Warszawa 2020

**ISBN: 978-83-63491-27-7**

© Polski Związek Piłki Nożnej

### **Wydawca:**

Polski Związek Piłki Nożnej  
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7  
02-366 Warszawa

**[www.pzpn.pl](http://www.pzpn.pl) oraz [www.laczynaspilka.pl](http://www.laczynaspilka.pl)**

Tel. +48 (22) 55 12 300

Fax. +48 (22) 55 12 240

NIP 526-1727-123

**Autorzy:** Marcin Dorna, Przemysław Małecki

**Koordynator Projektu:** Marcin Dorna

**Konsultacja:** Andrzej Juskowiak, Marcin Kardela, Jacek Magiera

**Nadzór merytoryczny:** Dyrektor Sportowy PZPN – Stefan Majewski, Komisja Techniczna PZPN

**Zdjęcia:** PZPN, Cyfrasport

**Materiały wideo:** PZPN

**Animacje:** Grzegorz Gromadzki

**Projekt okładki:** Iwona Polok

**Projekt graficzny, grafiki, opracowanie redakcyjne oraz skład i łamanie wykonane przez Asystent Trenera sp. z o.o. na zlecenie PZPN**

**Nadzór redakcyjny:** Marcin Papierz

**Korekta:** Anna Marecka, Michał Zachodny

**Projekt graficzny, skład i łamanie:** Agnieszka Budzicz

**Grafiki:** Grzegorz Gromadzki







Jedną z uniwersalnych prawd w piłce nożnej jest ta mówiąca, że o sile zespołu stanowi to, jak mocno połączone są ze sobą poszczególne ogniwa. Patrząc na drużynę, szukamy więc nie tylko indywidualności, ale także współpracy w poszczególnych formacjach i między nimi. Ma to swoje odzwierciedlenie również w procesie szkoleniowym, którego schemat tworzyć mają kolejne publikacje Polskiego Związku Piłki Nożnej: Narodowy Model Gry oraz jego suplementy.

Poniższe wydawnictwo jest naturalnym następstwem suplementu dotyczącego treningu pozycyjnego, jak również spoiwem z NMG. Dla trenerów przygotowujących publikację inspiracją był m.in. projekt Talent Pro, który specjalną opieką

obejmuje najbardziej utalentowanych młodych polskich piłkarzy. Na zgrupowaniach, jak również w okresach pomiędzy nimi doskonalono grę wyróżnionych zawodników właśnie w treningach pozycyjnych i formacyjnych.

Chcemy wspierać polskich trenerów, przedstawiając kompleksowe zestawienie w ramach każdego zagadnienia danego suplementu NMG. Stąd w najnowszej publikacji PZPN znajdują Państwo zarówno przykładowe cykle treningowe, jak i strukturę jednostki doskonalącej działania w formacjach oraz pomiędzy nimi. Są również teoretyczne podstawy, zadania zawodników w poszczególnych formacjach oraz przykładowe środki treningowe. Uzupełnieniem są wskazówki i korekty, na które trenerzy powinni zwracać uwagę przy zastosowaniu ćwiczeń i gier.

Środowisko szkoleniowe w Polsce nie może zapominać, że wszystkie publikacje PZPN powinny stanowić motywację do osobistego rozwoju, tworzenia autorskich koncepcji zbliżonych tematyką do NMG i jego suplementów.

**SPIS TREŚCI**

<b>WPROWADZENIE</b> _____	<b>7</b>
<b>1. IDEA TRENINGU FORMACYJNEGO</b> _____	<b>9</b>
<b>2. PODZIAŁ ZESPOŁU NA FORMACJE</b> _____	<b>14</b>
<b>3. ZADANIA ZAWODNIKÓW W FORMACJACH</b> _____	<b>20</b>
<b>4. ŚRODKI TRENINGOWE</b> _____	<b>24</b>
<b>5. PRZYKŁADY ŚRODKÓW TRENINGOWYCH</b>	
<b>1) DOSKONALENIE WSPÓŁPRACY W FORMACJI:</b>	
<b>A) 1-2-5-4-3 W ATAKOWANIU I BRONIENIU</b> _____	<b>29</b>
<b>B) 6-8-10 W ATAKOWANIU I BRONIENIU</b> _____	<b>41</b>
<b>C) 7-9-11 W ATAKOWANIU I BRONIENIU</b> _____	<b>53</b>
<b>2) DOSKONALENIE WSPÓŁPRACY POMIĘDZY FORMACJAMI:</b>	
<b>A) 2-7/3-11 W ATAKOWANIU I BRONIENIU</b> _____	<b>65</b>
<b>B) 4-5-6-8 W ATAKOWANIU I BRONIENIU</b> _____	<b>77</b>
<b>C) 6-8-7-11 W ATAKOWANIU I BRONIENIU</b> _____	<b>89</b>
<b>D) 8-10-9 W ATAKOWANIU I BRONIENIU</b> _____	<b>101</b>
<b>E) 7-10-11-9 W ATAKOWANIU I BRONIENIU</b> _____	<b>113</b>
<b>6. MIKROCYKLE TRENINGOWE Z AKCENTEM ĆWICZEŃ W FORMACJACH</b> _____	<b>125</b>
<b>7. PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE</b> _____	<b>128</b>
<b>1) WYIZOLOWANE</b> _____	<b>128</b>
<b>2) Z AKCENTEM W CZĘŚCI GŁÓWNEJ</b> _____	<b>130</b>
<b>3) Z AKCENTEM W CZĘŚCI WSTĘPNEJ</b> _____	<b>132</b>
<b>LEGENDA</b> _____	<b>134</b>



**WPROWADZENIE**

Piłka nożna jest grą zespołową. To z pozoru oczywiste stwierdzenie niesie za sobą ważne podejście do całości kształtu procesu szkolenia i gry, rozumiane jako „podejście zespołowe”. W świetle najnowszych tendencji szkoleniowych grę należy traktować jako całość, a nie sumę poszczególnych jej elementów. To globalne ujęcie piłki nożnej zakłada rozumienie gry jako całości we wszystkich jej aspektach. Biorąc pod uwagę złożoność gry, zasadne wydaje się wyodrębnienie określonego zakresu działań w zredukowanej skali. W tym kontekście praktyka szkoleniowa wypracowała następujące poziomy realizacji gry: zespołowy, międzyformacyjny, formacyjny, grupowy oraz indywidualny. Podział ten może wskazywać z jednej strony na drogę metodycznego oddziaływania na zawodnika, z drugiej natomiast uwzględnia stopniowy rozwój jego procesów poznawczych i rozumienia gry. Nie jest to jednak analityczny sposób postępowania, zakładający, że suma poszczególnych elementów da nam w efekcie „całość gry”. Uznając kompleksowość gry, zawsze należy oddziaływać w sposób globalny, natomiast wyszczególnione, zredukowane poziomy mają na celu lepsze jej rozumienie jako całości.

Biorąc pod uwagę powyższe uwarunkowania teoretyczne, celem niniejszej publikacji jest przedstawienie tych zredukowanych działań taktycznych w korelacji do założeń systemu 1–4–3–3 zaproponowanego w ramach Narodowego Modelu Gry. Uznano, że unifikując wszelkie aspekty związane z działaniami zespołowymi, grupowymi i indywidualnymi, zasadne staje się uszczegółowienie najważniejszych elementów związanych ze współpracą zawodników w formacji i między nimi w przyjętym systemie gry. W tym kontekście przedstawiono współpracę:

- w formacji obrony zawodników 2–5–4–3 z bramkarzem,
- w formacji pomocy zawodników 6–8–10,
- w formacji ataku zawodników 7–9–11.

Z kolei między formacjami wyróżniono współpracę następujących zawodników:

- 2–7 i 3–11,
- 4–5–6–8,
- 6–8–7–11,
- 8–10–9,
- 7–10–11–9.

Proponowane rozwiązania warto odnieść do wszystkich faz gry, atakowania wraz z przejściem z atakowania do bronienia oraz bronienia wraz z przejściem z bronienia do atakowania. Niniejsze rozwiązania mogą być z powodzeniem realizowane w treningu formacyjnym, ale przede wszystkim w treningu zespołowym, z zasadą

funkcjonalnego zachowania pozycji. Proponowane rozwiązania nie mogą być utożsamiane z tradycyjnie rozumianymi schematami gry ograniczającymi procesy decyzyjne, lecz narzędziami pomagającymi zawodnikom w lepszym rozumieniu gry. Wszystkie zawarte sugestie są „dynamicznymi punktami wyjściowymi”, a nie celami samymi w sobie. Taki sposób działania pozwala zawodnikom tworzyć nawyki i automatyzmy techniczno-taktyczne, wskutek czego mogą realizować określone zadania szybciej i efektywniej. Procesy te sprzyjają rozwojowi kreatywności zawodników, ponieważ mają oni więcej czasu na tworzenie nowych rozwiązań boiskowych o większej złożoności i kompleksowości.

Reasumując, w ręce trenerów trafia materiał szkoleniowy, który uzupełnia wiedzę w zakresie działań techniczno-taktycznych w odniesieniu do systemu 1–4–3–3. W ten sposób niniejsza publikacja uzupełnia omawianie wszystkich poziomów gry zapoczątkowanych w NMG i innych suplementach: zespołowy, międzyformacyjny, formacyjny oraz indywidualny. Obok przykładowych środków treningowych zawarto w nim również propozycje rozwiązań wdrażania treningu międzyformacyjnego oraz formacyjnego w mikrocyklach szkoleniowych z różną liczbą jednostek treningowych. Tradycyjnie, warto podkreślić, że proponowane rozwiązania i środki treningowe nie są celami samymi w sobie, lecz mają stanowić inspirację do tworzenia własnych rozwiązań na różnych poziomach szkolenia i, co ważne, modyfikacje rozwiązań w ramach różnych systemów gry. Kluczowym elementem każdego działania trenerskiego jest dogłębna analiza, na ile wprowadzane działania poprawiają rozumienie i organizację gry prowadzonego zespołu, a przede wszystkim, czy są spójne z przyjętą ideą gry jako całości.

## 1. IDEA TRENINGU FORMACYJNEGO

Narodowy Model Gry przedstawia zbiór zasad i standardów zachowania się zawodników w poszczególnych fazach gry. W większości przypadków prezentuje rozwiązania zespołowe, sygnalizując wybrane elementy współpracy grupowej i działań zawodników. W kolejnej publikacji pt. „Trening Pozycyjny” detalicznie zostały opisane zadania zawodników na poszczególnych pozycjach w określonych momentach gry. Niniejsze wydawnictwo prezentuje merytoryczny obszar pracy trenera pomiędzy działaniami indywidualnymi i zespołowymi, a więc działania grupowe: współpracę w formacjach i między nimi.

W każdym systemie gry trenerzy dokonują podziału zespołu na formacje. Takie działanie pozwala przedstawić zawodnikom w większych szczegółach zadania w określonych fazach gry. Umożliwia to jednoczesne zwiększenie efektywności planowania procesu szkolenia oraz bezpośrednio działań podczas jednostek treningowych. Standardowo wyróżnia się zatem formację obrony, pomocy i ataku. W zależności od ustawienia poszczególne formacje zawierają od dwóch do pięciu zawodników. W systemie 1–4–3–3 wyróżnia się:

- formację obrony 1–2–5–4–3 (bramkarz i czterech obrońców),
- formację pomocy 6–8–10 (trzech pomocników),
- formację ataku 7–9–11 (dwóch skrzydłowych i napastnik).

W każdym innym systemie liczba zawodników w formacjach może się zmieniać. W 1–4–4–2 mówi się o bramkarzu i czterech obrońcach, czterech pomocnikach i dwóch napastnikach. Zróżnicowana liczebność zawodników w poszczególnych formacjach wpływa na złożoność zależności i relacji działań taktycznych.

Systematyka formacyjna zależna jest również od faz gry. W systemie 1–4–3–3 organizacja strukturalna zespołu może różnić się od siebie w zależności od tego, czy piłkę posiada nasz zespół, czy też przeciwnik. Przypisanie zawodników do danych pozycji jest tylko punktem wyjścia. Każdy trener wie, że bardzo istotnym elementem funkcjonowania drużyny w fazie atakowania jest rotacja zawodników w zależności od umiejscowienia piłki, pozycji partnerów i przeciwników. W takich momentach gry liczba zawodników w poszczególnych formacjach, a co za tym idzie – ustawienie, się zmienia. Podobnie sprawa wygląda w fazie bronienia. Często w reakcji na zachowanie zespołu przeciwnego trenerzy po analizie jego gry podejmują decyzję o modyfikacji ustawienia w obronie wysokiej, średniej czy niskiej. Dla przejrzystości prezentowanego materiału wyjściowy podział zespołu na formacje w systemie 1–4–3–3 nie będzie modyfikowany w zależności od faz gry.

Piłka nożna to złożona dyscyplina sportu, system zależności pomiędzy zawodnikami dający określoną synergię zespołu. Dużym uproszczeniem byłby podział jedynie

na formację. Analiza meczów piłkarskich jasno określa kompleksowość współpracy zawodników, która oczywiście nie ogranicza się do działań w formacji. Zaprezentowane w dalszej części środki treningowe będą również dotyczyć współdziałania zawodników pomiędzy formacjami.

Treść każdej jednostki treningowej jest efektem wcześniejszego szeroko rozumianego planowania: przede wszystkim nad modelem gry, cyklami treningowymi jako konsekwencji planów długoterminowych oraz jednostkami i środkami treningowymi doskonalącymi współpracę w formacjach i między nimi. Programowanie treningu zależy również od przyjętej koncepcji pracy. Dotyczy ona może realizacji działań zawodników i formacji w poszczególnych fazach gry bez odniesienia do sposobu gry przeciwnika w najbliższym spotkaniu mistrzowskim. Praca trenera i zawodników może wówczas koncentrować się na podniesieniu poziomu atutów zespołu lub niwelowaniu deficytów. Taki podział dotyczy również treningu formacyjnego, a decyzje o sposobie pracy trenerów autorzy niniejszej publikacji pozostawiają im samym.

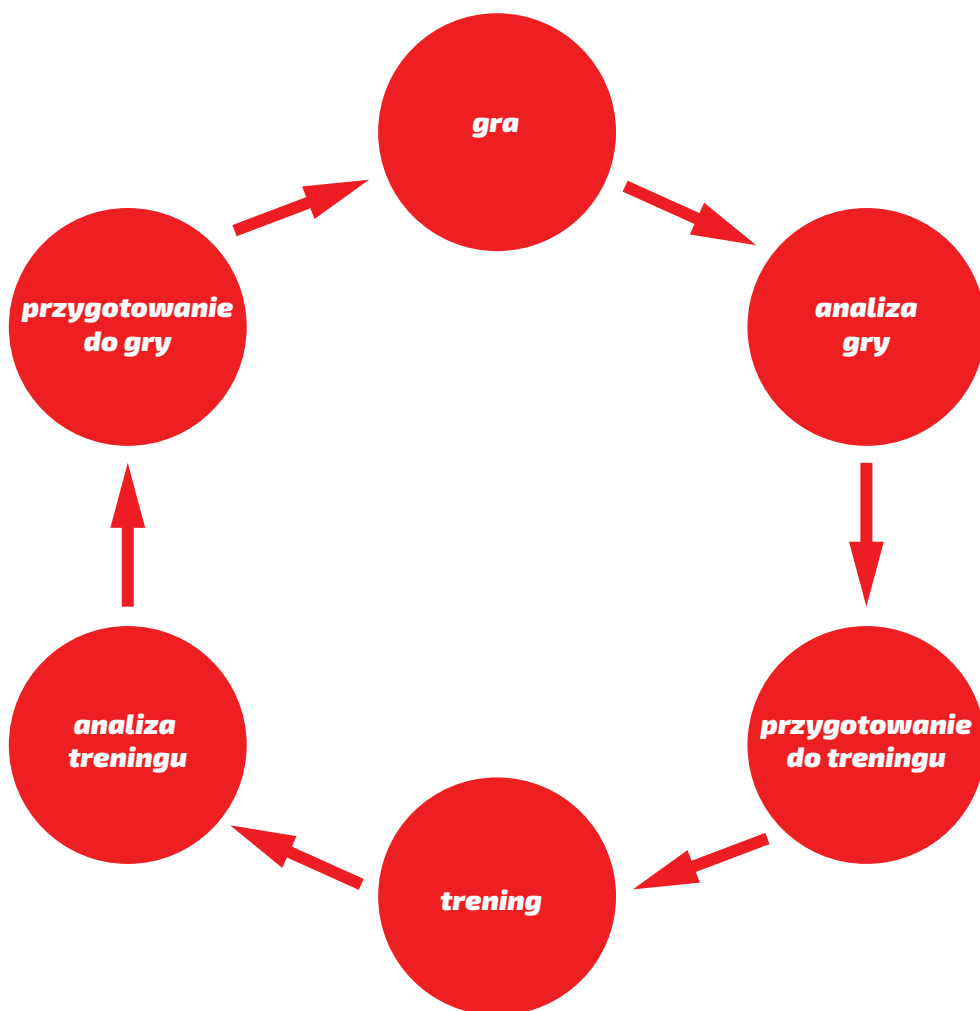
W innym przypadku, szczególnie w starszych kategoriach wiekowych, przy tworzeniu cykli treningowych czy też konstrukcji poszczególnych ćwiczeń i gier bierze się pod uwagę, poza własnym modelem i stylem gry, również zachowania przeciwnika rozpoznane po dokładnej analizie jego gry. Tak dzieje się najczęściej na poziomie piłki seniorskiej, kiedy efektywność szkolenia mierzona jest niemal wyłącznie wynikiem. Szczegółowe przygotowania aktywności taktycznej zawodników w najbliższym meczu, biorące pod uwagę system czy styl gry przeciwnika, mogą okazać się warunkiem skutecznej rywalizacji.

Przedstawione środki dotyczące treningu formacyjnego odnoszą się przede wszystkim do piłki jedenastoosobowej, kiedy złożoność zależności taktycznych jest największa. Realizacja szkolenia uwzględniająca fazy gry ma wówczas swoje racjonalne uzasadnienie. Należy pamiętać, że przy odpowiedniej modyfikacji przedstawionych w dalszej części publikacji ćwiczeń i gier można realizować je również w zespołach rywalizujących na co dzień w rozgrywkach młodzieżowych (zgodnie z unifikacją szkolenia  $9 \times 9$  czy  $7 \times 7$ ). Poza redukcją liczby ćwiczących konieczna jest również odpowiednia ich modyfikacja, w tym m.in.: dostosowanie zadań w poszczególnych fazach gry do kategorii wiekowej, umiejętności zawodników i świadomości taktycznej.

Zaprezentowane przykładowe środki treningowe mogą okazać się również znakomitym narzędziem do pracy w seniorskiej piłce amatorskiej, kiedy liczba uczestniczących w treningu często nie pozwala przeprowadzić treningu zespołowego w pełnym znaczeniu. Taka sytuacja nie zwalnia trenera z realizacji planu szkoleniowego, a odpowiednie modyfikacje środków treningowych angażujących wybranych zawodników z poszczególnych formacji powinny nawiązywać do modelu gry i zasad zachowania zawodników w poszczególnych fazach.

W niemal wszystkich przypadkach przedstawione środki treningowe zakładają wysoki poziom decyzyjności zawodników. W grach występuje on w sposób naturalny, ze względu na obecność przeciwnika i zmieniające się warunki. W ćwiczeniach natomiast poziom decyzyjności można również kontrolować i odpowiednio planować. Każdorazowo istnieje możliwość (przedstawiona w kilku przypadkach w katalogu) wykonania danego ćwiczenia w wersji łatwiejszej, według ustalonej organizacji lub w wersji zadaniowej z pełną wariantowością i decyzyjnością. Warto pamiętać, że piłka nożna jest dyscypliną bardzo złożoną, a szkolenie zawodników powinno uwzględniać ich świadomość.

**Grafika.** Schemat operacjonalizacji działań szkoleniowych treningu formacyjnego



## Gra

- Funkcjonowanie zespołu, współpraca w formacjach i między nimi we wszystkich fazach gry.
- Weryfikacja elementów doskonalonych w treningu.
- Wybór i stosowanie odpowiednich rozwiązań techniczno-taktycznych z zakresu współpracy w formacji i między nimi.

## Analiza gry

- Analiza działań zawodników w formacji i współpracy między formacjami.
- Ocena realizacji założeń formacyjnych w działaniach modelowych.
- Ocena realizacji założeń formacyjnych w odniesieniu do przeciwnika.

## Przygotowanie do treningu

- Przygotowanie teoretyczne, wizualizacje wzorcowych rozwiązań.
- Planowanie treningu formacyjnego w jednostce treningowej.
- Podział zespołu na formacje, przypisanie zawodników do pozycji.

## Trening

- Realizacja treningu formacyjnego jako wyizolowanej jednostki treningowej, w części głównej jednostki zespołowej, w części wstępnej jednostki zespołowej, przed treningiem lub po treningu zespołowym.
- Aspekt organizacyjny treningu formacyjnego (ustawienie treningu, sztabu szkoleniowego, wybór miejsca poszczególnych ćwiczeń i gier, dystrybucja piłek, ustawienie kamery itp.).
- Aspekt merytoryczny treningu formacyjnego (planowanie, modyfikacje, stopniowanie trudności itp.).

## Analiza treningu

- Dokumentacja treningu w formie wideo.
- Analiza formacyjna – wizualizacja przeprowadzonych ćwiczeń i gier.
- Analiza indywidualna – zachowania zawodników w formacjach.

## Przygotowanie do meczu

- Odprawa zespołowa uwzględniająca zadania poszczególnych formacji.
- Zadania dla zawodników w poszczególnych formacjach oraz współpraca pomiędzy nimi w nawiązaniu do modelu gry i bieżącej pracy szkoleniowej.
- Zadania dla zawodników w poszczególnych formacjach zgodne ze strategią gry w odniesieniu do analizy przeciwnika.

## ZASADY TRENINGU FORMACYJNEGO

**1**

*Stosowane rozwiązania i formy współpracy formacyjnej zgodne z modelem gry.*

**2**

*Realizacja środków treningowych w obszarach boiska odpowiadających działaniom w grze.*

**3**

*Stosowanie progresji w ćwiczeniach i grach w zakresie złożoności i decyzyjności.*

**4**

*Akcentowanie faz przejściowych w grach i ćwiczeniach, kiedy tylko to możliwe.*

**5**

*Zwrócenie uwagi na jakość działań indywidualnych w treningu formacyjnym, korelacja działań formacyjnych z indywidualnymi.*

**6**

*Planowanie i egzekwowanie form współpracy formacyjnej w zespołowych środkach treningowych.*

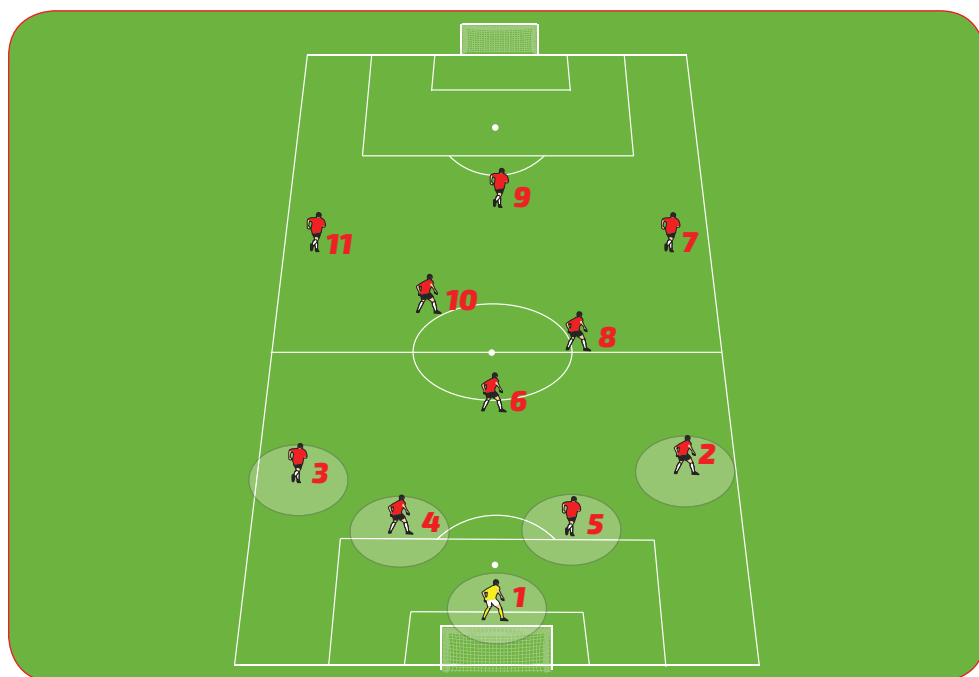
Wszystkie proponowane rozwiązania dotyczące budowy cyklu treningowego, podziału jednostki treningowej czy konkretnych rozwiązań w postaci środków treningowych zostaną przedstawione w dalszej części publikacji. Jak zawsze w przypadku suplementów Narodowego Modelu Gry powinna być to inspiracja do tworzenia własnych, autorskich rozwiązań, dostosowanych do kategorii wiekowej i poziomu szkolonych zawodników.

## 2. PODZIAŁ ZESPOŁU NA FORMACJE

W publikacji Narodowy Model Gry Trening Pozycyjny autorzy skoncentrowali się na wymaganiach techniczno-taktycznych, najczęściej pojawiających się działaniach na określonych pozycjach na boisku. Każdy trener powinien zdawać sobie sprawę, że działania indywidualne zawodnika w każdej fazie gry wymagają określonej reakcji partnerów na boisku, są również zależne od aktywności i postawy przeciwnika. Stąd konieczność edukacji zawodników w obszarze taktyki grupowej i zespołowej. Taka współpraca pojawia się zarówno w formacjach, jak i pomiędzy nimi.

Zespoły w różnych ustawieniach często dzieli się na trzy formacje. Każda systematyka, niezależnie od systemu gry czy ustawienia na boisku, każe wyznaczyć linię obrony, linię pomocy i linię ataku. Taki podział jest najbardziej logiczny i przejrzysty dla funkcjonowania drużyny. W systemie 1–4–3–3 zespół standardowo dzielimy na trzy formacje:

- Formacja obrony – czwórka obrońców: dwóch bocznych (2, 3) i dwóch środkowych (4, 5) wraz z bramkarzem (1) będącym integralną częścią formacji;

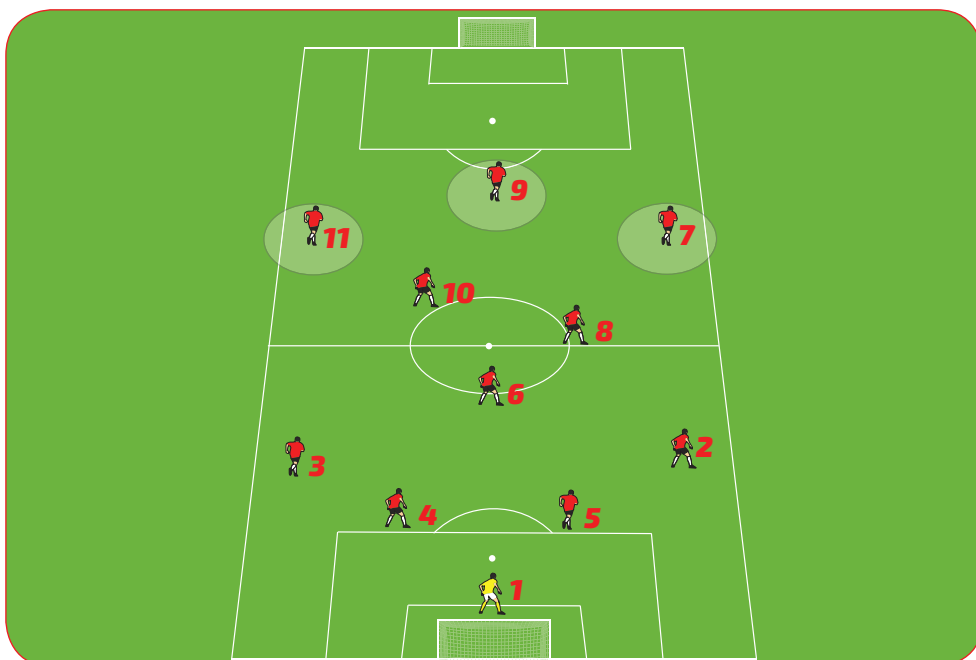




- Formacja pomocy – trzech pomocników: defensywny (6), środkowy (8) i ofensywny (10);



- Formacja ataku – skrzydłowi (7, 11) oraz napastnik (9).



Poza bezdyskusyjnym podziałem drużyny na trzy formacje wyróżnić można również interakcje pomiędzy zawodnikami z różnych formacji. Taki rodzaj bezpośredniej kooperacji występuje w wielu różnych konfiguracjach. Dla przejrzystości publikacji wyodrębniono pozycje, które z racji bezpośredniej zależności bardzo często ze sobą współpracują:

- Dwóch środkowych obrońców oraz dwóch pomocników: defensywny i środkowy (4–5–6–8);



- Boczny obrońca i skrzydłowy: (2-7) i (3-11);



- Dwóch pomocników: środkowy i ofensywny oraz napastnik (8-10-9);



- Dwóch pomocników: defensywny i środkowy oraz skrzydłowi (6–8–7–11);



- Skrzydłowi, ofensywny pomocnik i napastnik (7–10–11–9).



Należy oczywiście pamiętać, że podczas gry występuje wiele innych form współpracy, których nie opisano w niniejszej publikacji. Te, które zostały zdefiniowane, powinny służyć jako przykład w rozpoznawaniu kolejnych zależności grupowych i zespołowych oraz tworzeniu precyzyjnych i racjonalnie zaplanowanych rozwiązań szkoleniowych.

Organizacja strukturalna, czyli system gry, ustawienie zawodników na pozycjach wraz z charakterystyką ich profili zostały przedstawione w Narodowym Modelu Gry. System 1–4–3–3 może mieć wiele ustawień, wariantów, różnych zadań dla formacji i zawodników.

Poza organizacją strukturalną została przedstawiona również organizacja funkcjonalna, a więc działania zawodników we wszystkich fazach gry zgodnie z zasadami indywidualnymi, grupowymi i zespołowymi.

W związku z tym analiza i interpretacja zaprezentowanych w dalszej części środków treningowych zakłada konieczność modyfikacji według własnych założeń, zasad i kanonów modelu gry. Zaproponowane ćwiczenia i gry oraz stosowane w nich rozwiązania techniczno-taktyczne są jednymi z wielu, które mogą wystąpić w relacjach pomiędzy zawodnikami w formacjach i pomiędzy nimi w danej fazie gry. Zakładają wysoki poziom uniwersalności i mogą być wykorzystane do wdrażania własnych rozwiązań techniczno-taktycznych.

Jak można zauważyć, nazwa formacji różni się od nazwy działania zespołu. Fazy gry nazwano bowiem wcześniej jako: atakowanie, przejście z atakowania do bronienia, bronienie, przejście z bronienia do atakowania, natomiast formacje to atak, pomoc i obrona.



Taka systematyka pozwala być bardzo precyzyjnym w komunikacji zarówno z zawodnikami, jak i innymi trenerami. Zdania „zawodnik formacji obrony bierze udział w fazie atakowania i bronienia” czy „zawodnik formacji ataku bierze udział w fazie bronienia i atakowania” wyjaśniają najtrafniej aktywność zawodników w określonych momentach gry.

### 3. ZADANIA ZAWODNIKÓW W FORMACJACH

Powszechnie znana zasada funkcjonowania zespołu mówi, że wszyscy zawodnicy atakują i wszyscy bronią. Każdy, począwszy od bramkarza, przez obrońców, pomocników, do napastników, powinien mieć wyznaczone zadania w fazach atakowania i bronienia. Ich realizacja może okazać się warunkiem sukcesu zespołowego. Zadania indywidualne, grupowe nie mogą być oderwane od zadań zespołowych. Są wzajemnie powiązane, przenikają się, tak aby zachować synergii i spójność taktyczną zespołu.

Edukacja zawodników na każdym etapie szkolenia powinna obejmować – niezależnie od pozycji na boisku – zadania zarówno w ofensywie, jak i defensywie. Niemniej poszczególne formacje powszechnie kojarzą się z określonymi działaniami. Przykładowo obrońcy potrafią grać w defensywie, są bardzo aktywni i zdeterminowani w bronieniu. Realizacja zadań w defensywie tej formacji jest często warunkiem skuteczności gry zespołu. Stąd w przedstawionych w niniejszej publikacji elementach współpracy grupowej – w formacji i między formacjami – zdecydowanie dominują działania, w momencie kiedy piłkę posiada przeciwnik. Wyróżnione formy współpracy są wybranymi spośród wielu elementów taktyki grupowej i poza rolą przykładów mają stanowić inspirację dla trenerów do usystematyzowania kolejnych. Rozwój piłki nożnej sprawił, że zawodnicy formacji obrony (w tym bramkarz jako jej integralna część) odgrywają bardzo ważną rolę w fazie atakowania. Dobrze wprowadzający piłkę do kolejnych formacji środkowy obrońca, dynamiczny, kontrolujący piłkę boczny obrońca czy też płynne, kontrolowane i rytmiczne otwarcie i budowanie gry mogą okazać się znakomitymi atutami drużyny w bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem. W ostatnim czasie zauważyć można nie tylko zmianę zakresu zadań dla poszczególnych pozycji i formacji, ale również zmianę profilu zawodników grających w określonych miejscach na boisku.

Wybrane elementy współpracy grupowej formacji obrony w bronieniu to:

- Współpraca w kryciu i kontrola przeciwnika w ruchu do i od piłki.
- Obrona w polu karnym.
- Krycie zawodników przy dośrodkowaniu.
- Krycie zawodników przy podaniu wstecznym.
- Reakcja na długie podanie.
- Wybiegnięcie ze strefy.
- Asekuracja.
- Skracanie i zawężanie pola gry.

Wybrane elementy współpracy grupowej formacji obrony w atakowaniu to:

- Ustawienie zawodników przy otwarciu gry.
- Otwarcie gry.
- Budowanie gry w strefie niskiej (podanie jedną linię dalej).
- Budowanie gry w strefie średniej (zmiana kierunku gry).
- Współpraca ze środkowymi pomocnikami i skrzydłowymi w fazie budowania gry.
- Zmiana organizacji strukturalnej w fazie budowania gry.
- Ustawienie i zachowania w fazie budowania po stronie słabej (w bocznym sektorze boiska przeciwnym do miejsca piłki) i w fazie zakończenia ataku.
- Współpraca w strefie średniej i niskiej po stracie piłki.

Formacja pomocy nie jest wyjątkiem w zmianach zachodzących w zadaniach zawodników. W nowoczesnych modelach gry zacierają się proporcje w atakowaniu i bronienu, które niegdyś były wyraźne przy np. zestawieniu pomocników defensywnego i ofensywnego. Wskazywane w Narodowym Modelu Gry rotacje zachodzące między zawodnikami operującymi w strefie średniej wymagają uniwersalnych umiejętności, jak też znajomości zadań każdego z trójki występującej w tej formacji. Rosnąca intensywność działań wynika również z zaangażowania zawodników formacji pomocy w każdej fazie gry, stąd decyzja autorów niniejszej publikacji o zrównoważeniu podziału kluczowych elementów współpracy ze wskazaniem atakowania w pierwszej kolejności.

Wybrane elementy współpracy grupowej formacji pomocy w atakowaniu to:

- Ustawienie i współpraca pomocników w fazie otwarcia gry.
- Ustawienie i współpraca pomocników w fazie budowania gry.
- Wymienność pozycji (łamanie, rotacja i odwracanie trójkąta) pomocników w fazie budowania gry.
- Ustawienie i współpraca pomocników ze skrzydłowymi w fazie budowania gry z wymiennością funkcji.
- Współpraca środkowych pomocników z obrońcami w fazie budowania gry w strefie niskiej i średniej.
- Współpraca pomocników z napastnikiem w fazie budowania gry z wykorzystaniem ruchu do piłki i od piłki.
- Współpraca pomocników z napastnikiem i skrzydłowymi w fazie zakończenia ataku – wbiegnięcie w pole karne, obszary zakończenia ataku.
- Ustawienie i zachowania w fazie zakończenia ataku celem zabezpieczenia przed kontratakami – współpraca ze środkowymi obrońcami.

Wybrane elementy współpracy grupowej formacji pomocy w bronieniu to:

- Krycie i przekazywanie krycia w środkowym sektorze w strefie średniej.
- Współpraca z napastnikiem w obronie wysokiej.
- Współpraca ze skrzydłowym w pressingu w bocznym sektorze.
- Reakcja na długie podanie przeciwnika pod presją.
- Zasady współpracy i asekuracji w bocznych sektorach w strefie wysokiej i średniej.
- Zasady współpracy i asekuracji w bocznych sektorach w strefie niskiej.
- Współpraca z obrońcami w strefie niskiej przy dośrodkowaniu.
- Zasady działań i współpraca po odbiorze piłki w różnych strefach i sektorach boiska.

Podstawowymi i najważniejszymi zadaniami zawodników z formacji ataku pozostają te, które w dużej mierze decydują o kreatywności i skuteczności gry całego zespołu w atakowaniu. Kluczowym aspektem pozostaje współpraca i wzajemne zrozumienie działań skrzydłowych i napastnika, jak również włączenie w nie zawodników z innych formacji. Jednakże w odniesieniu do zachowań w fazie bronienia coraz częściej od zawodników z formacji ataku wymaga się bycia tymi, którzy inicjują lub są wyznacznikami realizacji zadań bez piłki. W odniesieniu do wymagań piłki nożnej lista zadań taktycznych, zależności oraz współpracy w bronieniu jest dla skrzydłowych i napastników coraz bardziej obszerna.

Wybrane elementy współpracy grupowej formacji ataku w atakowaniu to:

- Ustawienie i poruszanie w fazie otwarcia i budowania gry w strefie niskiej.
- Współpraca napastnika ze środkowymi pomocnikami w fazie budowania gry z wykorzystaniem ruchu do i od piłki.
- Współpraca dwójkowa skrzydłowych z bocznymi obrońcami w fazie budowania gry w bocznych sektorach boiska.
- Współpraca dwójkowa skrzydłowych ze środkowymi pomocnikami w fazie budowania gry w bocznych i środkowym sektorze boiska.
- Współpraca trójkowa skrzydłowych z bocznymi obrońcami i środkowymi pomocnikami w fazie budowania gry w bocznych i środkowym sektorze boiska.
- Współpraca skrzydłowych z napastnikiem po wprowadzeniu piłki do środka w fazie zakończenia ataku.
- Współpraca skrzydłowych między sobą i z napastnikiem w fazie zakończenia ataku poprzez dośrodkowanie z bocznego sektora.
- Współpraca skrzydłowych z napastnikiem i ofensywnym pomocnikiem w fazie zakończenia ataku poprzez podanie wsteczne spod linii końcowej boiska.



Wybrane elementy współpracy grupowej formacji ataku w bronieniu to:

- Rodzaje ustawienia i zasady poruszania napastnika i skrzydłowych w obronie wysokiej przy otwarciu gry przeciwnika.
- Współpraca napastnika z ofensywnym pomocnikiem w obronie w strefie średniej i wysokiej celem ukierunkowania gry przeciwnika w określony sektor.
- Współpraca napastnika z ofensywnym pomocnikiem i skrzydłowymi w pressingu w bocznym sektorze.
- Współpraca skrzydłowych ze środkowym i defensywnym pomocnikiem w strefie średniej z zagęszczeniem sektora środkowego i asekuracją bocznych sektorów boiska.
- Współpraca skrzydłowego ze środkowymi pomocnikami lub bocznym obrońcą w strefie średniej po zmianie strony atakowania przez przeciwnika.
- Współpraca skrzydłowego z bocznym obrońcą w bocznym sektorze w strefie średniej i niskiej z wykorzystaniem wzajemnej asekuracji i wymienności funkcji.
- Ustawienie i współpraca skrzydłowych z pomocnikami po słabej i mocnej stronie w fazie bronienia w strefie niskiej.
- Ustawienie napastnika w obronie niskiej po stronie mocnej z gotowością współpracy do ataku po odbiorze lub wybiciu piłki.

## 4. ŚRODKI TRENINGOWE




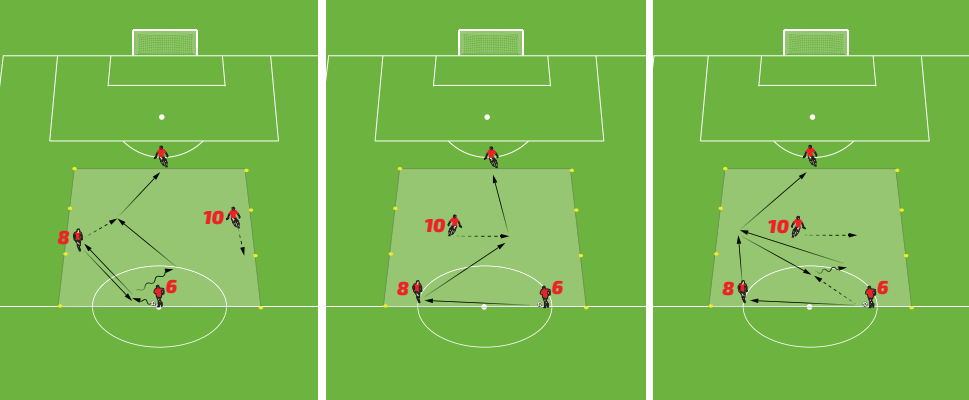
Proponowane w tym rozdziale środki treningowe podzielone zostały według przedstawionej wcześniej systematyki współpracy w formacjach i pomiędzy nimi. Pierwsze propozycje środków treningowych dotyczą formacji obrony, pomocy i ataku. Kolejne to różne konfiguracje zawodników, których współpracę można zaobserwować na boisku. Wszystkie ćwiczenia i gry wynikają bezpośrednio z analizy meczów na różnych poziomach w różnych kategoriach wiekowych.

Podział środków treningowych w poszczególnych rozdziałach jest związany, podobnie jak w każdej innej publikacji Narodowego Modelu Gry, z fazami gry. Każda z nich jest w edukacji zawodników równie ważna. W zależności od etapu szkolenia, kategorii wiekowych czy bieżących potrzeb szkoleniowych wynikających z analizy gry własnego zespołu trenerzy dobierają obszar szkolenia, który jest dla nich ważniejszy w danym momencie.

Pierwsza grupa ćwiczeń i gier obejmuje fazę atakowania, do której standardowo dołączona jest faza przejścia z atakowania do bronienia. Druga dotyczy fazy bronienia, z którą nierozzerwalnie skorelowana jest faza przejścia z bronienia do atakowania. W wyjątkowych sytuacjach pojawiają się również propozycje gier, które są odstępstwem od tej reguły i mają swój początek w fazie przejściowej. Każdy zespół, każda formacja, każdy zawodnik musi znać zasady zachowania się po ewentualnej stracie piłki oraz po jej odbiorze. Zwracanie uwagi na fazy przejściowe podczas planowania cykli treningowych, jednostek szkoleniowych czy w końcu środków treningowych od najmłodszych lat szkolenia kształtuje odpowiednie nawyki reakcji na zmianę posiadania piłki. W każdej jednostce treningowej, niezależnie od rodzaju treningu, powinno zakładać się właściwe realizowanie przez zawodników faz przejściowych.

Dla każdej proponowanej grupy zawodników przedstawiono po kilka przykładowych rozwiązań w treningu w fazie atakowania najczęściej wraz z przejściem z atakowania do bronienia oraz w fazie bronienia najczęściej wraz z przejściem z bronienia do atakowania. Liczba środków treningowych w obu fazach gry jest uzależniona od formacji. Ich proporcje odpowiadają zadaniom podczas gry. Dla formacji obrony większość ćwiczeń i gier dotyczy fazy bronienia, dla formacji pomocy i ataku fazy atakowania.

Każda karta środków treningowych zawiera nazwę, opis działań techniczno-taktycznych wraz z kodem, wyznaczenie formacji i faz, dla których przygotowane jest ćwiczenie lub gra, przebieg oraz wybrane wskazówki i korektę. Na następnej stronie jest zaprezentowana przykładowa karta środków treningowych.

 <p>Nazwa środka treningowego</p>	<p>Kod działania techniczno-taktycznego</p>	
<p>Podania i przyjęcia piłki</p>	<p>6–8–10 A1 – budowanie gry</p>	
<p><b>Cele</b></p>		
<p>Formacje</p> 	<p>Faza gry</p> 	<p>Działania techniczno-taktyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie 6–8–10</li> <li>✓ Doskonalenie podań i przyjęć piłki między zawodnikami 6–8–10</li> <li>✓ Stosowanie podań niesygnalizowanych</li> </ul>
<p><b>Przebieg</b></p>		
<p>Zadaniem zawodników na pozycjach 6–8–10 jest wymiana podań po przyjęciu piłki w ustawieniach z podstawą trójkąta 8–10 lub 6–8. Po wykonaniu podania niesygnalizowanego między 6–8, 6–10, 8–10 zawodnicy realizują dalsze działanie do przodu jako zakończenie ataku. Po wykonaniu podania kończącego następuje zmiana na pozycjach 6–8 lub 6–10 i kolejna wymiana podań w przeciwnym kierunku.</p> <p><b>Modyfikacje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zmiana ustawienia trójkąta 6–8–10</li> <li>✓ Możliwość wprowadzenia piłki do strefy średniej zamiast podania i zmiany ustawienia 6–8–10 w trakcie trwania ćwiczenia</li> <li>✓ Możliwość wprowadzenia kontroli przestrzeni poprzez sygnał wzrokowy, po którym zawodnicy powinni decydować się na działanie ku zakończeniu ataku</li> </ul>		
<p><b>Grafika</b></p>		
		
<p><b>Wskazówki i korekta</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie zawodników w pozycji otwartej</li> <li>✓ Jakość i kierunek przyjęcia piłki – intencja działania zawsze do przodu – nawet przy podaniu zwrotnym właściwe przyjęcie piłki</li> <li>✓ Jakość podania piłki – kierunek, dalsza noga, siła, precyzja</li> </ul>		

## NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

Nazwa środka treningowego definiuje jego treść, organizację i formę. Jeżeli w grze biorą udział dwa zespoły, jako pierwsza jest wymieniana zawsze grupa zawodników realizujących działania w fazie, która jest tematem gry.

## DZIAŁANIE TECHNICZNO-TAKTYCZNE /KOD/

Kod działania techniczno-taktycznego precyzuje formacje lub zawodników z różnych formacji, których dotyczy ćwiczenie lub gra, oraz jej fazę.

## FORMACJE

W tej kolumnie w sposób graficzny przedstawiono zawodników, którzy biorą udział w danym ćwiczeniu lub w grze. System, w którym przedstawiono ustawianie zawodników, to 1–4–3–3, ale należy pamiętać, że można odnieść poszczególne formacje do innych systemów gry, aby modyfikować określone rozwiązanie na potrzeby własnej pracy szkoleniowej.

## FAZA GRY

Wszystkie ćwiczenia i gry dotyczą określonych faz. To powszechnie znane ujęcie pozwala na uściślenie zadań dla zawodników i precyzuje elementy, na które trenerzy zwracają uwagę. W szablonowym ujęciu do zadań w fazie atakowania dołączono zadania w fazie przejścia z atakowania do bronienia, do fazy bronienia natomiast zadania w fazie przejścia z bronienia do atakowania. W wyjątkowych przypadkach środki treningowe obejmują wszystkie fazy gry dla danej formacji lub mają swój początek w fazie przejściowej, połączone są w innej konfiguracji. Rolą trenera, w takim przypadku, jest wybranie wskazówek i instrukcji z fazy gry, która jest tematem zajęć treningowych.

## DZIAŁANIA TECHNICZNO-TAKTYCZNE

Działania techniczno-taktyczne to wybrane elementy, na które można w danym środku treningowym zwrócić uwagę. Liczbę wskazówek ograniczono do trzech, podkreślając fakt, że nie powinna być ona przesadnie duża, co wynika z przejrzystości i efektywności przekazu. Mają one być inspiracją do tworzenia autorskich rozwiązań nawiązujących bezpośrednio do własnych zasad i kanonów gry.

## PRZEBIEG

Przebieg ćwiczenia lub gry precyzuje zadania zawodników w danym środku treningowym. W większości przykładów opis jest szczegółowy i dotyczy jednej lub kilku faz w zależności od tego, co jest podmiotem. W niektórych przypadkach zakłada również inwencję trenerską do generowania progresu poszczególnych zadań, ale także umiejętności tworzenia rozwiązań o mniejszym stopniu złożoności. W wybranych przypadkach przedstawiono jedną lub kilka modyfikacji, które powinny stanowić punkt wyjścia do wdrażania kolejnych pomysłów szkoleniowych.

## GRAFIKA

Każdy środek treningowy wraz z ewentualnymi modyfikacjami został przedstawiony w formie graficznej. Należy pamiętać, że zgodnie z wcześniejszymi publikacjami każda grafika przedstawiona jest „od dołu”, tak aby zawodnicy ustawiani byli na swoich stronach i pozycjach. Zawodnicy realizujący fazę, która jest tematem ćwiczenia lub gry, są przedstawieni jako „czerwoni”, przeciwnicy jako „biali”, natomiast zawodnicy neutralni jako „niebiescy”. Wszystkie oznaczenia przebiegu ćwiczeń i gier, sprzęt pomocniczy do przeprowadzenia treningu, nazwy stref, sektorów boiska czy pozycji zawodników użyte zostały zgodnie z przyjętą standaryzacją.

## WSKAZÓWKI I KOREKTA

Wskazówki i korekta są bezpośrednio powiązane z działaniami techniczno-taktycznymi. Określają szczegółowo elementy, na które trenerzy powinni zwrócić uwagę w trakcie prowadzenia danego ćwiczenia czy gry. Podobnie jak w opisywanych wcześniej działaniach lista wskazówek i korekty powinny inspirować do kreowania kolejnych uwag zgodnych z zasadą stopniowania trudności i stawiania zawodników wobec trudnych, ale wykonalnych wyzwań. W każdym środku treningowym można skoncentrować uwagę na zupełnie innych elementach szkoleniowych.



# **PRZYKŁADY** **ŚRODKÓW TRENINGOWYCH**

**DOSKONALENIE  
WSPÓŁPRACY  
W FORMACJI:**

**1-2-5-4-3**  
**W ATAKOWANIU  
I BRONIENIU**







Nazwa środka treningowego	Kod działania techniczno-taktycznego
Budowanie gry – podania i przyjęcia piłki	2-5-4-3 A1 – budowanie gry

**Cele**

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Siła, jakość i rytm podań w formacji</li> <li>✓ Podanie jedną linię dalej w pionie i poziomie</li> <li>✓ Otwarta pozycja ciała do przyjęcia piłki – przyjęcie piłki w przód</li> </ul>

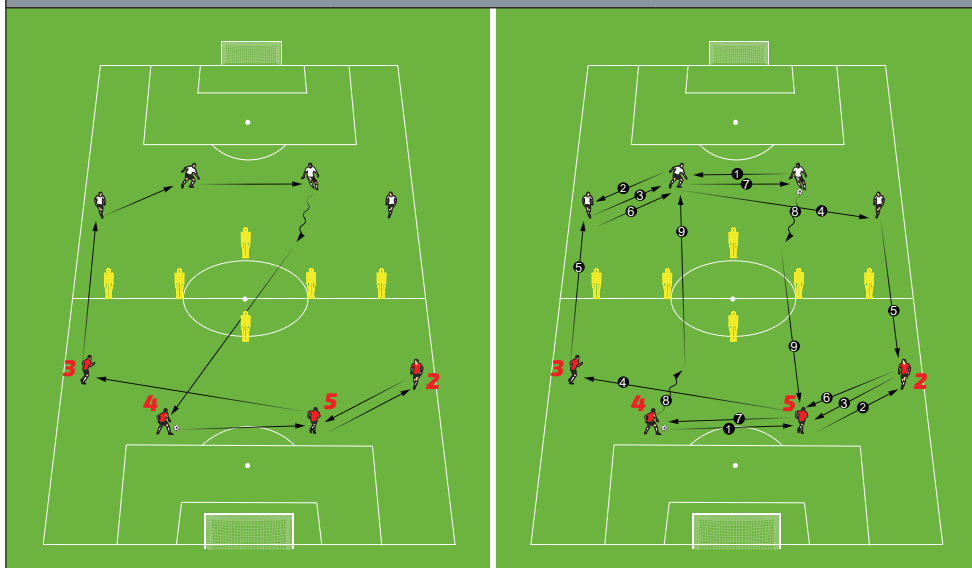
**Przebieg**

Zadaniem zawodników w formacji obrony jest wymiana podań według zasad i celów ćwiczenia. Mogą być to podania „o jednego zawodnika” lub podania o „jedną linię dalej”, podania po podłożu, podania górne. Po cyklu podań w formacji następuje podanie do kolejnej grupy ćwiczącej – symbolizujące podanie do kolejnej formacji.

**Modyfikacja:**

Każda formacja wymienia podania jedną piłką, na sygnał podanie piłki do kolejnej formacji (wymiana)

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Ustawienie zawodników gotowych do przyjęcia piłki – ofensywna asekuracja, pozycja otwarta
- ✓ Przyjęcie kierunkowe i kontrola piłki
- ✓ Krótki czas pomiędzy przyjęciem a podaniem, siła, jakość i kierunek podań piłki



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Otwarcie i budowanie gry

1-2-5-4-3-6 A2 – otwarcie i budowanie gry

**Cele**

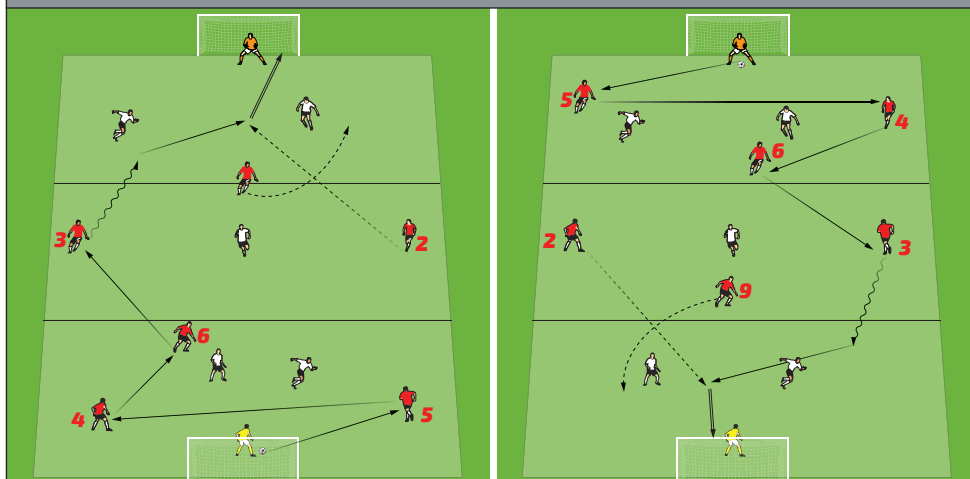
Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Otwarcie gry do strefy niskiej</li> <li>✓ Ustawienie względem siebie środkowych obrońców i defensywnego pomocnika</li> <li>✓ Przejście z otwarcia gry do budowania w strefie niskiej i średniej</li> </ul>

**Przebieg**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest otwarcie gry w strefie niskiej oraz po krótkim budowaniu gry zakończenie akcji. Gra rozpoczyna się jej otwarciem od bramkarza do jednego z trzech zawodników ustawionych w strefie niskiej (środkowi obrońcy i defensywny pomocnik). Po otwarciu gry zawodnicy przechodzą do krótkiego budowania gry z aktywnym udziałem bocznych obrońców i napastnika oraz finalizacji akcji w przewadze liczebnej. Po zakończonej akcji następuje zmiana pozycji i kolejne otwarcie, budowanie i zakończenie gry w przeciwnym kierunku. Zadaniem zawodników po ewentualnej stracie piłki jest natychmiastowy atak na przeciwnika i próba jej odbioru.




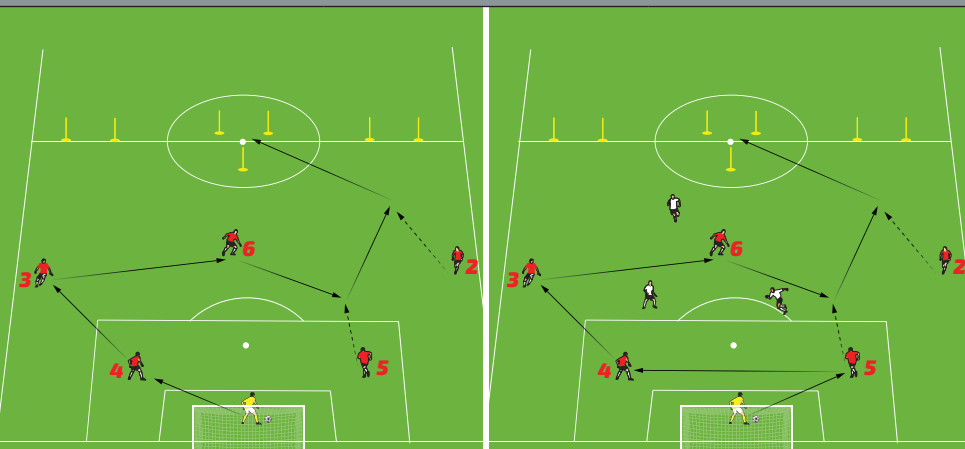
Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki i zdobycie bramki. W strefie wysokiej dwóch zawodników próbując odebrać piłkę czterem zawodnikom biorącym udział w otwarciu i budowaniu gry. W strefie średniej piłkę odbiera jeden zawodnik, w strefie niskiej dwóch. Po zakończonej akcji przy zmianie kierunku gry zmieniają się również role zawodników broniących w strefach: niskiej i wysokiej

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Otwarcie i budowanie gry w strefie niskiej w przewadze liczebnej Br + 3 × 2
- ✓ Aktywny udział bocznych obrońców w budowaniu i zakończeniu gry
- ✓ Przejście do działań w defensywie po ewentualnej stracie piłki – natychmiastowy atak na przeciwnika (wobec przewagi liczebnej)

 <p>Nazwa środka treningowego</p>	<p>Kod działania techniczno-taktycznego</p>	
<p>Otwarcie i budowanie gry ze zmianą sektorów</p>	<p>1-2-5-4-3-6 A3 – budowanie gry ze zmianą sektorów</p>	
<p><b>Cele</b></p>		
<p>Formacje</p> 	<p>Faza gry</p> 	<p>Działania techniczno-taktyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Otwarcie gry</li> <li>✓ Budowanie gry ze zmianą sektorów</li> <li>✓ Wymiana podań z odpowiednim rytmem, szybkością i zasadami (przed zawodnika, jedną linię dalej)</li> </ul>
<p><b>Przebieg</b></p>		
<p>Zadaniem zawodników w formacji obrony jest otwarcie i budowanie gry ze zmianą sektorów działania. Bramkarz otwiera grę do jednego z dwóch środkowych obrońców ustawionych wewnątrz pola karnego. Celem ćwiczenia jest budowanie gry w strefie niskiej i średniej zawsze sektorem przeciwnym do kierunku pierwszego i drugiego podania (do środkowego, a później do bocznego obrońcy).</p>		
<p><b>Modyfikacja:</b></p>		
<p>Rozwinięcie środka treningowego z formy ściślej do gry, w której liczba przeciwników jest dobrana odpowiednio do kategorii wiekowej i poziomu umiejętności zawodników (tak, aby zadanie było wykonalne i trudne). Zadaniem otwierających i budujących grę po ewentualnej stracie piłki jest natychmiastowy atak na przeciwnika w celu odbioru piłki.</p>		
<p>Zadaniem zawodników broniących jest odbiór piłki i zdobycie bramki</p>		
<p><b>Grafika</b></p>		
		
<p><b>Wskazówki i korekta</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Otwarcie gry – odpowiednie ustawienie zawodników</li> <li>✓ Budowanie gry ze zmianą sektorów działania – sektorem przeciwnym do otwarcia gry</li> <li>✓ Właściwe ustawienie zawodników na pozycjach – orientacja ofensywna</li> </ul>		



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Otwarcie i budowanie gry w niskiej strefie

1-2-5-4-3-6 A4 – budowanie gry w niskiej strefie

**Cele**

Formacje



Faza gry



Działania techniczno-taktyczne

- ✓ Budowanie gry w strefie niskiej
- ✓ Współpraca z defensywnym pomocnikiem w budowaniu gry
- ✓ Jakość przyjęcia i podania piłki

**Przebieg**

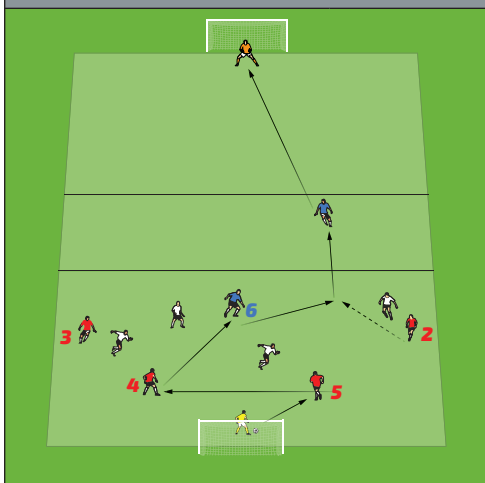
Zadaniem zawodników w formacji obrony jest otwarcie i budowanie gry w strefie niskiej przy współpracy z zawodnikami neutralnymi – defensywny pomocnik w strefie niskiej, środkowy pomocnik w strefie średniej. Po otwarciu gry przez bramkarza zadaniem czwórki obrońców wraz z zawodnikiem neutralnym jest po kontrolowanym budowaniu gry podanie do zawodnika w strefie średniej. Ten podaje piłkę dalej do bramkarza i następuje zamiana ról. Po ewentualnej stracie piłki atakują przeciwnika, aby ją odebrać.

Zadaniem zawodników broniących jest odbiór piłki w strefie wysokiej, a po ewentualnym odbiorze piłki zdobycie bramki.

**Modyfikacja:**

Zmiana proporcji zawodników broniących do atakujących w zależności od umiejętności zawodników

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Otwarcie gry w strefie niskiej
- ✓ Budowanie gry w strefie niskiej pod presją przeciwnika
- ✓ Ofensywna asekuracja, otwarte pozycje ciała, kontrola przestrzeni w budowaniu gry



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Wybiegnięcie z formacji

1-2-5-4-3 B1 – wybiegnięcie z formacji

**Cele**

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wybiegnięcie ze strefy do gry 1 × 1</li> <li>✓ Kierunek nabiegnięcia na przeciwnika</li> <li>✓ Tworzenie trójkąta asekuracji, ustawienie zawodników zabezpieczających wychodzącego ze strefy</li> </ul>

**Przebieg**

Zadaniem czterech obrońców jest właściwa reakcja na sygnał trenera (sygnał dźwiękowy lub wzrokowy) i wyjście z linii obrony do wyznaczonego koloru stożka. Zawodnik wybiegający do stożka powinien wykonać nabieg w odpowiednim tempie i kierunku, przyjąć odpowiednią do gry w defensywie pozycję ciała. Pozostali zawodnicy ustawiają się bliżej siebie w formacji, tworząc trójkąt asekuracji z zawodnikiem, który wybiegł ze strefy. Każdy z zawodników z pozycji wyjściowej wykonuje to samo zadanie. Następnie przejście z jednego ustawienia do kolejnego następuje bezpośrednio (bez powrotu do pozycji wyjściowych). Kolejnym działaniem zawodników po odbiorze piłki może być podanie do trenera ustawionego powyżej linii przeciwnika i skrócenie pola gry.

**Modyfikacja:**

Czterech obrońców w formacji współpracuje wobec przeciwników w różnych ustawieniach – w linii, na pozycjach odpowiadających strefom obrońców lub na pozycjach zawodników w fazie atakowania, np. 7, 10, 11, 9

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Szybkość i kierunek wybiegnięcia zawodnika – reakcja na sygnał trenera
- ✓ Asekuracja zawodnika wybiegającego do gry 1 × 1 z przeciwnikiem
- ✓ Ustawienie i pozycje ciała zawodników, asekuracja stref między zawodnikami



Nazwa środka treningowego		Kod działania techniczno-taktycznego
Reakcja na zamiar długiego podania		2-5-4-3 B2 – reakcja na zamiar
Cele		
Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reakcja na zamiar długiego podania</li> <li>✓ Wybiegnięcie ze strefy do gry 1 × 1 w powietrzu, asekuracja pozostałych zawodników w formacji obrony</li> <li>✓ Skrócenie pola gry po podaniu lub wybiciu piłki</li> </ul>
Przebieg		
<p>Zadaniem czterech obrońców jest odpowiednie ustawienie w formacji względem wywołanego przez trenera zawodnika z piłką. Pozycje ciała zawodników – do środka względem piłki – gwarantują odpowiednią reakcję na długie podanie przeciwnika. Kiedy przeciwnik ma swobodę podania („piłka otwarta”), zadaniem zawodników formacji obrony jest wydłużenie pola gry, ruch w kierunku własnej bramki. Kiedy przeciwnik nie ma swobody gry („piłka zamknięta”) lub prowadzi piłkę w kierunku własnej bramki, zadaniem obrońców jest skracanie pola gry do momentu, kiedy odwróci się z piłką.</p> <p>Po określonej liczbie powtórzeń lub czasie ćwiczenia następuje zamiana ról</p>		
Grafika		
Wskazówki i korekta		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Odpowiednie ustawienie ciała względem prowadzącego piłkę zawodnika atakującego</li> <li>✓ Reakcja na zamiar długiego podania – wydłużenie pola gry</li> <li>✓ Gra głową, podanie do partnera lub odpowiedni kierunek wybicia piłki</li> </ul>		



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Reakcja na zamiar długiego podania

1-2-5-4-3 B3 – reakcja na zamiar

## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reakcja na zamiar długiego podania</li> <li>✓ Ustawienie i pozycja ciała, kiedy przeciwnik ma swobodę gry („piłka otwarta”)</li> <li>✓ Kierunek i siła wybijcia piłki po grze 1 × 1 w powietrzu</li> </ul>

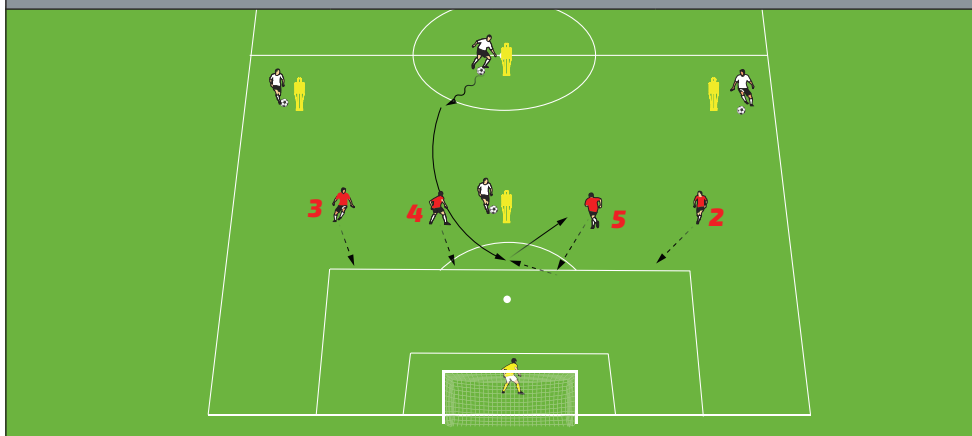
## Przebieg

Zadaniem zawodników linii obrony – czterech obrońców i bramkarza – jest odpowiednia reakcja na zamiar długiego podania. Po informacji od trenera jeden z zawodników z piłką ustawionych za postaciami rozpoczyna prowadzenie piłki w dowolnym kierunku. Obrońcy ustawieni w formacji reagują odpowiednim ustawieniem i ruchem. Po długim podaniu wykonanym przez zawodnika atakującego obrońca, w którego strefę kierowane jest podanie, wybiega, wybija piłkę z odpowiednią siłą, we właściwym kierunku. Pozostali zawodnicy wraz z bramkarzem asekurowują działania partnera. Po wybijciu piłki cała formacja skraca pole gry.

## Modyfikacja:

Zawodnik atakujący może rozpocząć prowadzenie piłki w kierunku własnej bramki. Wtedy linia obrony skraca pole gry do momentu, kiedy ten odwróci się z piłką i będzie chciał wykonać podanie

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Wydłużanie lub skracanie pola gry w zależności od ustawienia i aktywności przeciwnika z piłką
- ✓ Wykroczo-zakroczna pozycja ciała warunkująca odpowiednią reakcję w momencie wybiegnięcia ze strefy do gry 1 × 1 w powietrzu
- ✓ Skrócenie pola gry po podaniu lub wybijciu piłki głową lub nogą



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Ustawienie w sektorze centralnym

1-2-5-4-3 B4 – sektor centralny

**Cele**

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie w formacji obrony wobec przeciwnika w bocznym sektorze boiska</li> <li>✓ Ustawienie zawodników w sektorze centralnym w momencie dośrodkowania</li> <li>✓ Krycie stref w momencie podania wstecznego</li> </ul>

**Przebieg**

Zadaniem zawodników formacji obrony jest odpowiednie zachowanie względem zawodnika prowadzącego piłkę w bocznym sektorze boiska. W pierwszej wersji ćwiczenia zawodnicy ustawiają się przy wyznaczonych kolorach stożków w zależności od odległości przeciwnika z piłką od bramki. Pierwsze punkty orientacyjne znajdują się na granicy stref średniej i niskiej, następnie na linii pola karnego, dalej wewnątrz pola karnego oraz na linii pola bramkowego. Kolejne stożki wyznaczają ustawienie zawodników formacji obrony przy podaniu wstecznym przeciwnika. Ćwiczenie wykonywane jest na dwie strony.

**Modyfikacje:**

- ✓ Ćwiczenie wykonane jest bez ustawionych na boisku stożków (punktów orientacyjnych)
- ✓ Zawodnicy formacji obrony poza ustawieniem względem zawodnika z piłką orientują się jeszcze na kryciu zawodników w polu karnym

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Ustawienie formacji w zależności od miejsca przeciwnika z piłką
- ✓ Zajęcie sektora centralnego w momencie dośrodkowania piłki
- ✓ Odpowiednie ustawienie zawodników w momencie podania wstecznego spod linii końcowej





Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Współpraca w obronie niskiej

1-2-5-4-3 B5 – współpraca w obronie niskiej

**Cele**

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Współpraca zawodników w obronie niskiej</li> <li>✓ Timing wybiegnięcia z formacji do pojedynku</li> <li>✓ Asekuracja zawodnika, który wybiegł z formacji obrony</li> </ul>

**Przebieg**

Gra rozpoczyna się wprowadzeniem piłki przez zawodnika neutralnego do jednego z zawodników atakujących. Zadaniem zespołu w fazie bronienia – bramkarz oraz czwórka obrońców – jest odbiór piłki w obronie niskiej i przejście do działań w ofensywie – podanie do zawodnika neutralnego. W grze zawodnicy doskonalą współpracę w formacji obrony, wyjście do przeciwnika z piłką przy odpowiedniej asekuracji partnerów. W zależności od form atakowania współpracują w bronieniu w środkowym lub bocznym sektorze boiska. Odpowiednio reagują na ewentualną zmianę sektorów działania przez zespół atakujący.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki, a po ewentualnej stracie piłki przejście do działań w defensywie i uniemożliwienie wykonania podania do zawodnika neutralnego. Zawodnik neutralny bierze udział w fazie atakowania tylko w wyznaczonym obszarze.

**Modyfikacja:**

Zmiana proporcji zawodników w zależności od potrzeb gry: wprowadzenie dodatkowego zawodnika atakującego (środkowego pomocnika) lub broniącego (defensywny pomocnik)

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Dynamiczne wybiegnięcie do przeciwnika z formacji do pojedynku (szybkie skrócenie odległości, chęć odbioru piłki, aktywna postawa)
- ✓ Odpowiednia asekuracja zawodnika opuszczającego formację
- ✓ Przejście do działań w ofensywie po odbiorze piłki – celne podanie do przodu



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Reakcja na zamiar długiego podania – boczny sektor

1–2–5–4–3–6 B6 – reakcja na zamiar w bocznym sektorze

### Cele

Formacje

Faza gry

Działania techniczno-taktyczne



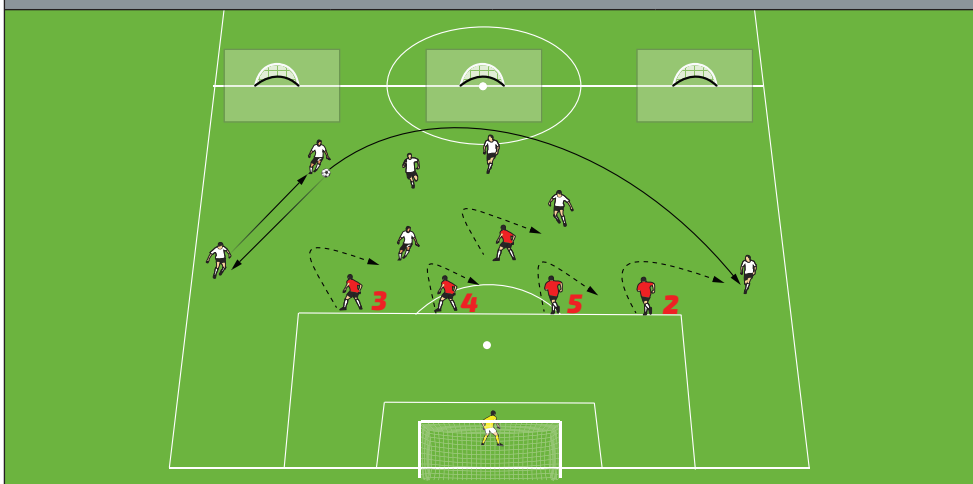
- ✓ Współpraca zawodników w formacji
- ✓ Reakcja na zamiar długiego podania w boczny sektor boiska
- ✓ Szybkość i kierunek powstrzymania po zmianie sektorów działania przez przeciwnika

### Przebieg

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki poprzez zorganizowane działania w obronie niskiej, współpracę w formacji, realizowanie zadań obrony indywidualnej i grupowej. Szczególnym elementem, który doskonali zawodnicę formacji obrony, jest reakcja na długie podanie przy zmianie sektorów działania przez przeciwników. Zadaniem zawodników w fazie przejściowej z bronienia do atakowania jest wykonanie podania do jednej z trzech bramek ustawionych na połowie boiska lub długie podanie do jednej z trzech wyznaczonych przestrzeni wokół małej bramki.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki poprzedzone zorganizowanym budowaniem gry. Dodatkowo premiowane są bramki zdobyte po przeniesieniu gry z jednego do drugiego bocznego sektora długim podaniem. Po ewentualnej stracie piłki atakują przeciwnika, starając się odebrać piłkę i nie dopuścić do podania do bramki lub wyznaczonych obszarów

### Grafika



### Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca zawodników w formacji obrony przy szybkiej wymianie podań przez przeciwnika
- ✓ Właściwe ustawienie zawodników, odpowiednie „pozycje ciała”, szybka zmiana kierunku biegu przy zmianie sektorów działania przez przeciwnika
- ✓ Reakcja na zamiar długiego podania przy przeniesieniu gry przez przeciwnika

# **PRZYKŁADY** **ŚRODKÓW TRENINGOWYCH**

**DOSKONALENIE  
WSPÓŁPRACY  
W FORMACJI:**

**6-8-10**  
**W ATAKOWANIU  
I BRONIENIU**





Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Podania i przyjęcia piłki

6-8-10 A1 – budowanie gry

## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie 6-8-10</li> <li>✓ Doskonalenie podań i przyjęć piłki między zawodnikami 6-8-10</li> <li>✓ Stosowanie podań niesygnalizowanych</li> </ul>

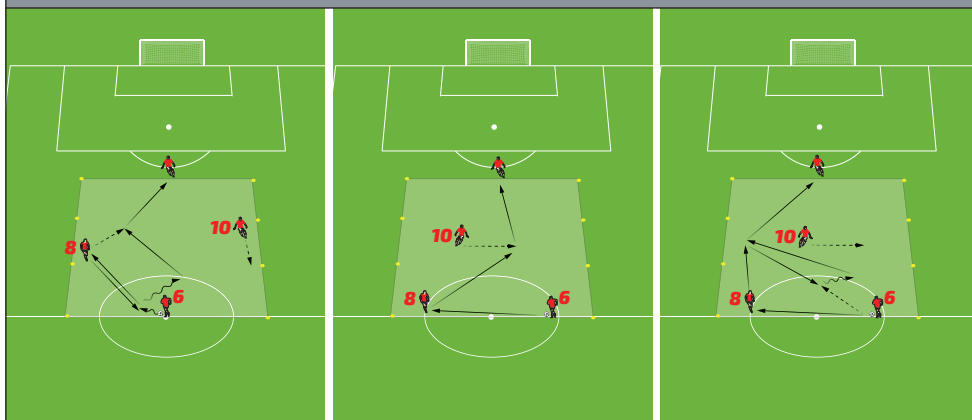
## Przebieg

Zadaniem zawodników na pozycjach 6-8-10 jest wymiana podań po przyjęciu piłki w ustawieniach z podstawą trójkąta 8-10 lub 6-8. Po wykonaniu podania niesygnalizowanego między 6-8, 6-10, 8-10 zawodnicy realizują dalsze działanie do przodu jako zakończenie ataku. Po wykonaniu podania kończącego następuje zmiana na pozycjach 6-8 lub 6-10 i kolejna wymiana podań w przeciwnym kierunku.

## Modyfikacje:

- ✓ Zmiana ustawienia trójkąta 6-8-10
- ✓ Możliwość wprowadzenia piłki do strefy średniej zamiast podania i zmiany ustawienia 6-8-10 w trakcie trwania ćwiczenia
- ✓ Możliwość wprowadzenia kontroli przestrzeni poprzez sygnał wzrokowy, po którym zawodnicy powinni decydować się na działanie ku zakończeniu ataku

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie zawodników w pozycji otwartej
- ✓ Jakość i kierunek przyjęcia piłki – intencja działania zawsze do przodu – nawet przy podaniu zwrotnym właściwe przyjęcie piłki
- ✓ Jakość podania piłki – kierunek, dalsza noga, siła, precyzja



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 4 × 1

6–8–10 A2 – budowanie gry

**Cele**

Formacje



Faza gry



Działania techniczno-taktyczne

- ✓ Ustawienie 6–8–10
- ✓ Tworzenie linii podania
- ✓ Wybór między prowadzeniem a podaniem piłki

**Przebieg**

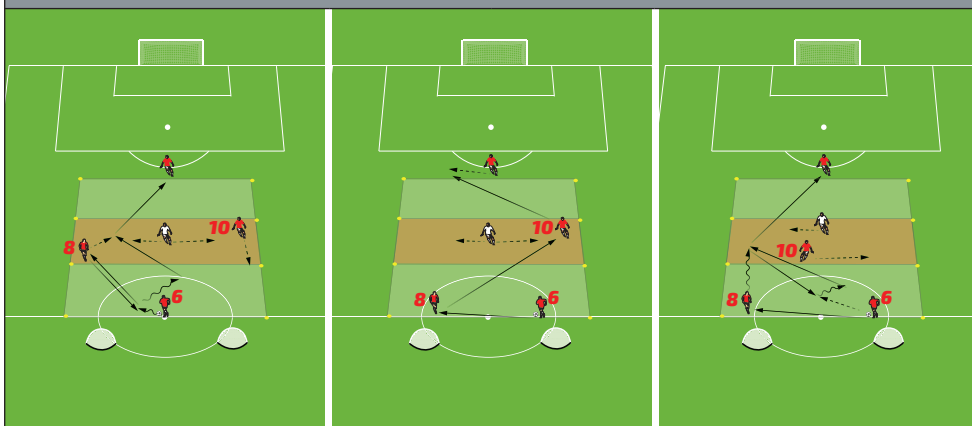
Zadaniem zawodników 6–8–10 jest wymiana podań piłki w ustawieniach z podstawą trójkąta 8–10 lub 6–8 celem wykonania ostatniego podania do najwyższego ustawionego zawodnika. Zawodnicy 6–8–10 poruszają się w obrębie swojej pozycji i stosują podania bez przyjęcia lub po przyjęciu z wykorzystaniem podań niesygnalizowanych. Podanie kończące może być wykonane tylko ze strefy średniej. Po wykonaniu podania kończącego – punkt, zmiana na pozycjach 6–8 lub 6–10 i dalsza gra z tym samym broniącym w przeciwnym kierunku.

Zawodnik broniący porusza się tylko w strefie średniej i ma za zadanie odebrać piłkę. Po odbiorze wykonuje podanie do jednej z dwóch bramek.

**Modyfikacje:**



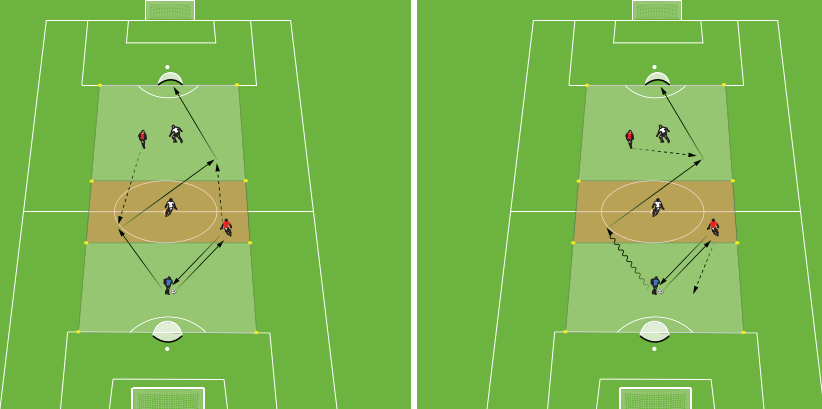
- ✓ Ustawienia trójkąta 6–8–10
- ✓ Możliwość wprowadzenia piłki do strefy średniej zamiast podania i zmiany ustawienia 6–8–10 w trakcie trwania ćwiczenia

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Ustawienie zawodników w pozycji otwartej
- ✓ Jakość podania piłki – kierunek, dalsza noga, siła, precyzja
- ✓ Ustawienie ciała i wykonania podania w niesygnalizowany sposób

Nazwa środka treningowego	Kod działania techniczno-taktycznego	
Gra 2 + 1N × 2	6-8-10 A3 – budowanie gry	
Cele		
Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Współpraca 6-8-10 z piłką w środkowym sektorze</li> <li>✓ Wymienność pozycji pomiędzy 8-10</li> <li>✓ Uzupełnienie pozycji 6 po wprowadzeniu piłki</li> </ul>
Przebieg		
<p>Zadaniem zawodników 6-8-10 jest budowanie gry w celu wykonania podania do bramki w strefie wysokiej. Zawodnik na pozycji 6 funkcjonuje tylko w strefie niskiej i nie jest atakowany przez broniących. Zawodnicy 8-10 poruszają się w strefie średniej i wysokiej z założeniem, że w każdej ze stref musi być jeden z nich. Po wprowadzeniu piłki do strefy wysokiej atakujący mogą zdobyć punkt, wykonując podanie do bramki i dalej grają w ataku. Zadaniem zawodników atakujących po ewentualnej stracie piłki jest natychmiastowa reakcja celem odbioru. Zawodnik neutralny również broni w fazie przejściowej. Zawodnicy broniący funkcjonują w dwóch strefach, bez możliwości zmian, tylko w obrębie swojej pozycji. Po odbiorze piłki mają za zadanie wykonać podanie do jednej z dwóch bramek, za co otrzymują punkt i przechodzą do działań w atakowaniu.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> Zawodnicy atakujący stosują wymienność z wykorzystaniem trzech stref</p>		
Grafika		
		
Wskazówki i korekta		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie zawodników diagonalnie względem siebie oraz utrzymanie struktury podczas poruszania się z wymiennością pozycji</li> <li>✓ Wykorzystanie możliwości gry do przodu</li> <li>✓ Komunikacja i obserwacja przestrzeni</li> </ul>		



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Podania i przyjęcia piłki

6-8-10 A4 – budowanie gry

**Cele**

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Współpraca 6-8-10 z piłką i bez piłki w środkowym sektorze</li> <li>✓ Współpraca pomiędzy 6-8-10, rotacja na pozycjach</li> <li>✓ Współpraca pomiędzy 8-10, 6-8 – „łamanie trójkąta”</li> </ul>

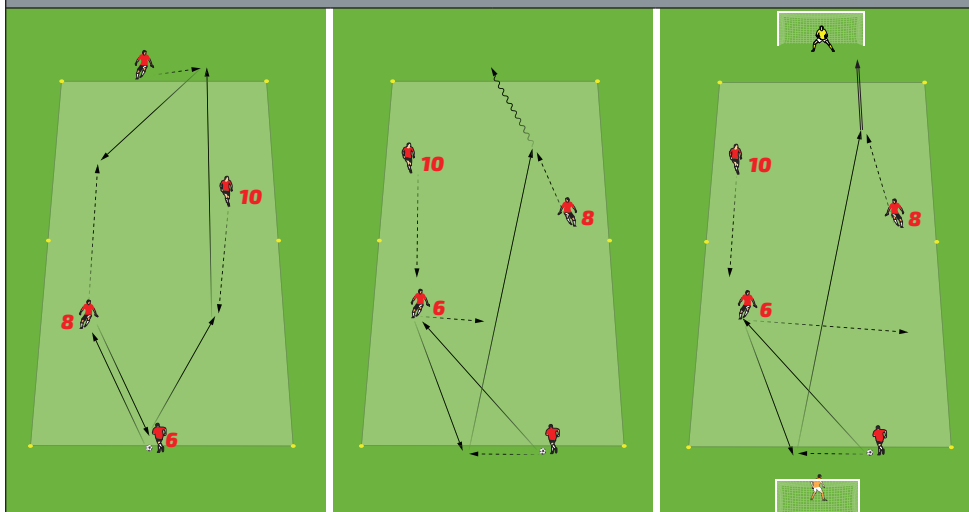
**Przebieg**

Zadaniem zawodników 6-8-10 jest wymiana podań w celu wykonania ostatniego podania piłki do zawodnika na pozycji 9. Zawodnik na pozycji 6 buduje grę do 8-10 współpracujących ze sobą bez piłki. Zawodnicy 8-10 stosują wymiennosc pozycji („łamanie trójkąta”) z utrzymaniem optymalnego ustawienia względem siebie. Po podaniu do zawodnika na pozycji 9 to on przejmuje funkcję 6. Z pierwotnej pozycji 6 następuje zmiana zawodnika 8/10.

**Modyfikacje:**

- ✓ Grę buduje zawodnik z pozycji 4/5, a współpraca i wymiennosc pozycji odbywa się na pozycjach 6-8-10 (rotacja trójkąta)
- ✓ Działania jw. zakończone uderzeniem do bramki

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Ustawienie zawodników w dwóch lub trzech liniach pionowych i poziomych względem siebie
- ✓ Jakość podań piłki oraz decyzyjność w podaniach bez przyjęcia lub po przyjęciu
- ✓ Komunikacja i obserwacja przestrzeni





Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 2 + 1N × 2

6-8-10 A5 – budowanie i zakończenie gry

## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Współpraca 6 z 8/10</li> <li>✓ Wymienność pozycji pomiędzy 8-10 celem stworzenia linii podania</li> <li>✓ Ruch od piłki 8/10 celem zakończenia ataku</li> </ul>

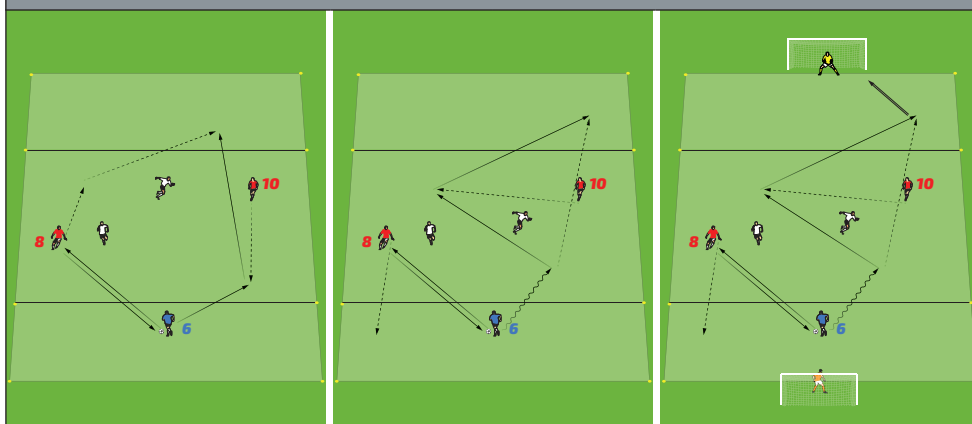
## Przebieg

Zadaniem zawodników atakujących jest wprowadzenie piłki ze strefy niskiej do strefy wysokiej przez strefę średnią, w której jest sytuacja 2 × 2. Współpraca 6 z 8/10 z piłką w środkowym sektorze ma na celu dezorganizację obrony przeciwnika i zbudowanie gry do strefy średniej. Zawodnicy na pozycjach 8-10 współpracują z wykorzystaniem ruchu od piłki i podania prostopadłego celem zakończenia ataku. Po skutecznym działaniu zespół nadal pozostaje w fazie atakowania. Po ewentualnej stracie piłki cała trójka atakujących zawęża pole gry w celu odbioru piłki. Dwójka zawodników broniących po odbiorze piłki ma za zadanie wyprowadzić piłkę z wyznaczonego pola gry poprzez podanie lub prowadzenie, po czym przechodzą do działań w atakowaniu.

## Modyfikacje:

- ✓ Możliwość budowania gry z wprowadzeniem piłki przez 6 i uzupełnieniem jego pozycji
- ✓ Działania jw. zakończone uderzeniem do bramki

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Komunikacja i współpraca pomiędzy zawodnikami 6-8-10
- ✓ Optymalne wykorzystanie długości i szerokości pola gry
- ✓ Decyzyjność zawodników oraz jakość działań z piłką – przyjęcie, podanie, prowadzenie



Nazwa środka treningowego		Kod działania techniczno-taktycznego
Gra 3 + N × 2		6–8–10 A6 – budowanie i zakończenie gry
Cele		
Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Współpraca 6–8–10 w środkowym sektorze</li> <li>✓ Stosowanie arytmii gry przez 6–8–10</li> <li>✓ Decyzyjność działań zawodników 6–8–10</li> </ul>
Przebieg		
<p>Zawodnicy 6–8–10 poruszają się w środkowym sektorze w przewadze 3 × 2, stosując wymiennosc pozycji, wymieniając podania z poruszającym się po obwodzie pola gry jednym z zawodników neutralnych. Ich zadaniem jest wymiana określonej liczby podań bez przyjęcia i kolejnego podania do zawodnika na obwodzie, po którym zdobywają punkt i dalej atakują. W każdym momencie wymiany podań bez przyjęcia mogą zdecydować się na przyjęcie lub wcześniejsze bezpieczne podanie do zawodnika na obwodzie bez zdobycia punktu, ale z utrzymaniem się przy piłce i przygotowaniem kolejnego ataku. Zadaniem zawodników po ewentualnej stracie piłki jest błyskawiczna reakcja w celu jej odbioru.</p> <p>Zawodnicy broniący po odbiorze piłki mają za zadanie wykonanie jednego podania między sobą, po czym przechodzą do działań w atakowaniu.</p>		
<b>Modyfikacja:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zmiana organizacji gry na 2 × 1 + 3N i wykonanie trzech podań bez przyjęcia w środku</li> </ul>		
Grafika		
Wskazówki i korekta		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Właściwa ocena sytuacji i decyzyjność zawodników w atakowaniu – ryzyko utraty piłki podaniem bez przyjęcia czy wykonanie podania bezpiecznego</li> <li>✓ Optymalne wykorzystanie pola gry oraz ustawienie zawodnika lub zawodników na obwodzie</li> <li>✓ Aktywność i ruch bez piłki celem umożliwienia wymiany podań bez przyjęcia</li> </ul>		



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 3 × 3

6-8-10 B1 – bronienie w strefie średniej

## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Współpraca 6-8 w bronieniu</li> <li>✓ Wzajemna asekuracja i zabezpieczenie środka</li> <li>✓ Dokładne podanie po odbiorze piłki</li> </ul>

## Przebieg

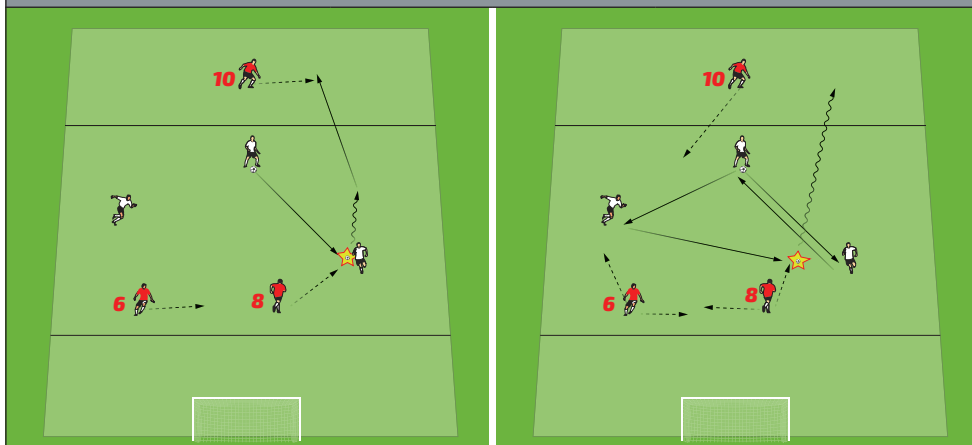
Zadaniem zawodników 6-8 w ustawieniu liniowym jest odbiór piłki i współpraca w bronieniu uniemożliwiająca przeciwnikowi podanie do bramki. Grając przeciwko rywalowi w przewadze, w pierwszej kolejności opóźniają jego działania, prowokując do wymiany podań i podjęcia próby dryblingu. Po odbiorze piłki jak najszybciej wykonują podanie do zawodnika na pozycji 10.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest wykonanie podania do bramki, a po ewentualnej stracie piłki reakcja w celu jej odbioru.

## Modyfikacje:

- ✓ Zawodnicy atakujący mają ograniczoną liczbę podań do wykonania podania do bramki
- ✓ Po zmuszeniu przeciwnika do wykonania pięciu podań zawodnik z pozycji 10 wbiega do sytuacji 3 × 3 w polu gry

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Odpowiedzialne i rozważne działania obronne 6-8 przy przewadze liczebnej przeciwnika
- ✓ Asekuracja i zabezpieczenie linii podania do bramki
- ✓ „Timing” ataku na przeciwnika z piłką



Nazwa środka treningowego		Kod działania techniczno-taktycznego
Gra 3 × 3		6–8–10 B2 – bronienie w strefie średniej
Cele		
Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Współpraca 6–8–10 w bronieniu w środkowym sektorze</li> <li>✓ Wzajemna asekuracja i komunikacja</li> <li>✓ Kierunkowanie gry przeciwnika i odbiór piłki</li> </ul>
Przebieg		
<p>Zadaniem zawodników 6–8–10 jest współpraca w bronieniu w celu ukierunkowania gry przeciwnika i odbioru piłki. Defensywny i środkowy pomocnik wzajemnie się asekurują, a ofensywny pomocnik ukierunkowuje grę przeciwnika i stara się przechwycić podania. Zadaniem zawodników po odbiorze piłki jest podanie do jednej z dwóch bramek.</p> <p>Zawodnicy atakujący budują grę, starając się wykonać podanie do bramki. Po stracie dwóch z nich realizuje pressing, a jeden odcina podanie do jednej z dwóch bramek.</p>		
<b>Modyfikacje:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dwie bramki dla atakujących, które sprowokują broniących do większego zabezpieczenia i asekuracji podania linię wyżej</li> <li>✓ Po wykonaniu trzech bezpiecznych podań atakujący nie mają możliwości wykonania kolejnego podania do zawodnika w bezpiecznej strefie</li> </ul>		
Grafika		
Wskazówki i korekta		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Właściwe ustawienie i poruszanie zawodnika na pozycji 10</li> <li>✓ Optymalne ustawienie i poruszanie 6–8 w reakcji na działanie 10</li> <li>✓ Uniemożliwienie podania linię wyżej jako warunek skutecznego działania w bronieniu</li> </ul>		



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 2 × 4

6-8-10 B3 – bronienie w strefie średniej

**Cele**

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Współpraca 6-8 w bronieniu w środkowym sektorze</li> <li>✓ Wzajemna asekuracja</li> <li>✓ Szybkie i celne podanie po odbiorze</li> </ul>

**Przebieg**

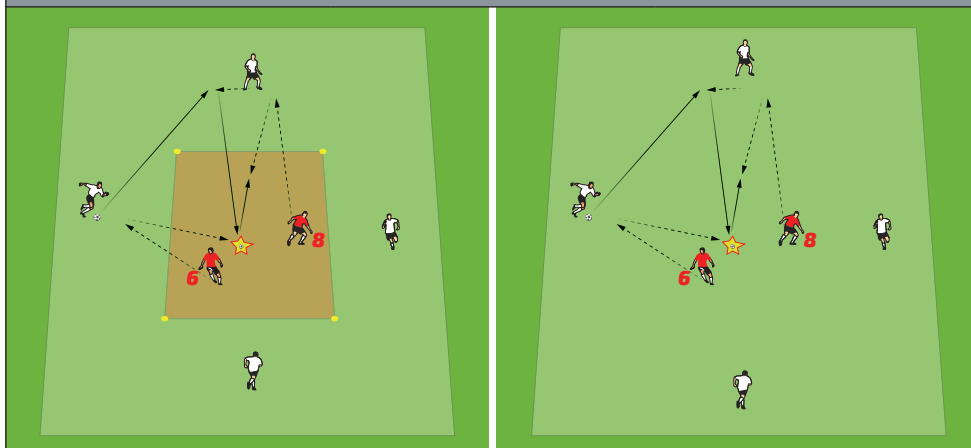
Zadaniem zawodników 6-8 jest współpraca w bronieniu w celu zabezpieczenia środkowego sektora – przeciwnik nie może wykonać podania przez dwie ściany kwadratu. Współpracując, wzajemnie się asekurują, mają również odebrać piłkę przeciwnikowi. Po ewentualnym odbiorze piłki muszą wykonać jedno podanie między sobą.

Zadaniem zawodników atakujących jest wykonanie po podłożu podania do partnera, które przetnie dwie ściany środkowego kwadratu. Po ewentualnej stracie piłki reagują skróceniem i zawężeniem pola gry celem jej odbioru.

**Modyfikacje:**

- ✓ Celem atakujących jest wykonanie podania między dwoma broniącymi 6-8
- ✓ Zawodnicy broniący mają za zadanie odebrać piłkę przed wykonaniem przez atakujących określonej liczby podań

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Ustawienie zawodnika asekurującego – odległość, przewidywanie, reakcja
- ✓ Natychmiastowy powrót do centrum kwadratu zawodnika, który podjął pojedynek w defensywie (asekuracja partnera i zabezpieczenie środka)
- ✓ Szybka decyzja o podaniu piłki po odbiorze



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Ustawienie i poruszanie się w obronie

6–8–10 B4 – bronienie w strefie średniej

**Cele**

Formacje

Faza gry

Działania techniczno-taktyczne



- ✓ Ustawienie 6–8–10 w bronieniu względem przeciwnika z piłką
- ✓ Asekuracja i kontrola przeciwników bez piłki
- ✓ Szybkość i celność podania po odbiorze piłki

**Przebieg**

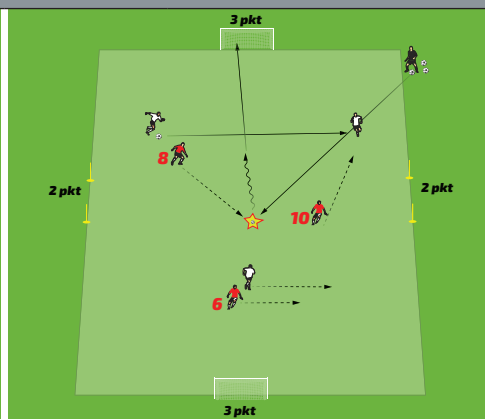
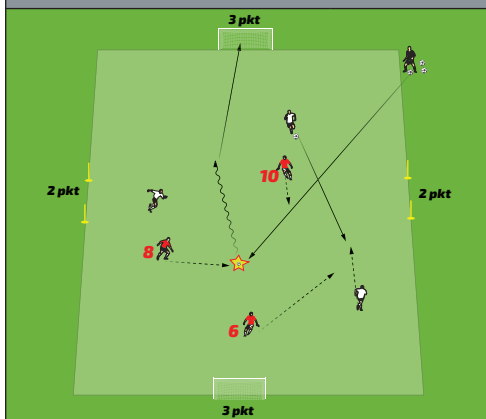
Zadaniem zawodników 6–8–10 jest odbiór piłki, odpowiednie ustawienie względem przeciwnika z piłką. Najbliższy zawodnik broniący podejmuje działania w celu odbioru piłki, pozostali asekurować i kontrolują przeciwników bez piłki. W pewnym momencie trener, w nagrodę za dobre ustawienie i współpracę w bronieniu, wprowadza drugą piłkę poprzez podanie do jednego z broniących. Po przyjęciu piłki zadaniem zawodników, którzy bronili, jest wykonanie podania do jednej z czterech bramek z uwzględnieniem różnej ich wartości, która wynika z kierunku gry.

Zadaniem zawodników atakujących jest początkowo tylko wymiana podań i czekanie na ustawienie przeciwnika, po każdym podaniu mogą wykonać ruch tylko w obrębie swojej pozycji. Po wprowadzeniu drugiej piłki przez trenera bronią aktywnie.

**Modyfikacje:**

- ✓ Zawodnicy atakujący ustawieni w „odwróconym trójkącie”
- ✓ Po odbiorze piłki obowiązek wykonania trzech podań przed podaniem do bramki

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Ustawienie 6–8–10 względem przeciwnika z piłką, partnera, rywala bez piłki
- ✓ Właściwe ustawienie broniącego do gry 1 × 1
- ✓ Ustawienie w pozycji otwartej partnerów w asekuracji – kontrola pojedynku i „swojego” rywala bez piłki

# **PRZYKŁADY** **ŚRODKÓW TRENINGOWYCH**

**DOSKONALENIE**  
**WSPÓŁPRACY**  
**W FORMACJI:**

**7-9-11**  
**W ATAKOWANIU**  
**I BRONIENIU**







Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Zakończenie ataku

7-9-11 A1 – zakończenie gry

**Cele**

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie i poruszanie 7-9-11 w fazie zakończenia ataku w środkowym sektorze boiska</li> <li>✓ Doskonalenie przyjęcia i kontroli piłki po długim podaniu</li> <li>✓ Skuteczne zakończenie ataku</li> </ul>

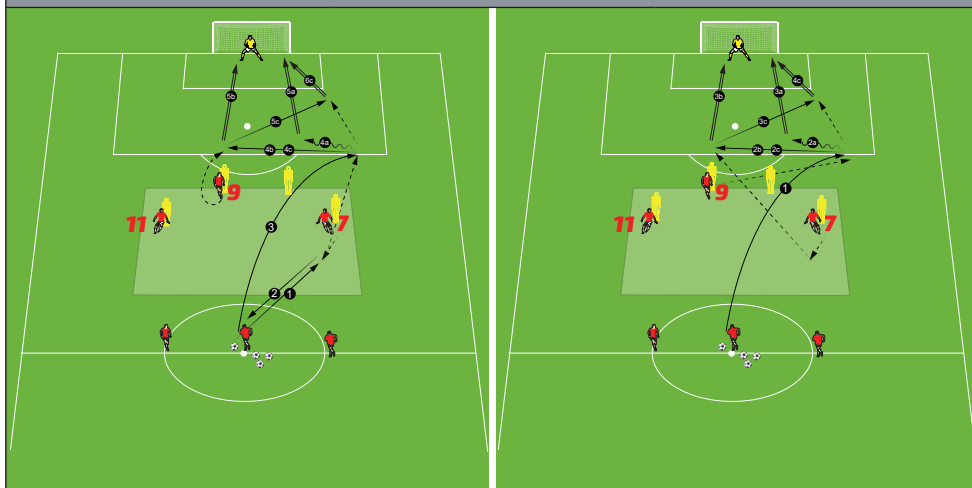
**Przebieg**

Zawodnicy 7-9-11 ustawieni w środkowym sektorze boiska. Jeden z zawodników 7/11 wykonuje ruch do piłki, po czym wykonuje ruch od piłki celem otrzymania podania na wolną przestrzeń. Podczas wykonania ruchu do piłki może otrzymać podanie krótkie, po którym wykonuje podanie zwrotne. Po otrzymaniu górnego podania na wolną przestrzeń następuje jedna z trzech kombinacji z 9 celem zdobycia bramki.

**Modyfikacja:**

Współpraca 9-7/11 przed otrzymaniem górnego podania na wolną przestrzeń, a następnie kombinacja jw. po wymienności pozycji

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Timing ruchu 7/11 oraz możliwość i zasadność „podania wyciągającego”
- ✓ Kontrola piłki i jakość przyjęcia górnego podania
- ✓ Wariantowość współpracy i kombinacji 9-7/11 podczas zakończenia ataku z utrzymaniem odpowiedniego tempa i jakości działań



Nazwa środka treningowego		Kod działania techniczno-taktycznego
Podania i przyjęcia piłki		7–9–11 A2 – zakończenie gry
Cele		
Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie i poruszanie 7–9–11 w fazie zakończenia ataku w środkowym i bocznym sektorze boiska</li> <li>✓ Doskonalenie podań i przyjęć piłki</li> <li>✓ Doskonalenie współpracy i komunikacji pomiędzy zawodnikami 9–7/11</li> </ul>
Przebieg		
<p>Zawodnicy 7–9–11 w dwóch trójkach. Dwóch skrzydłowych ustawionych szeroko, dwóch rozpoczynających ćwiczenie. Jedna 9 aktywna, druga czeka na aktywność w kolejnym powtórzeniu. Zawodnik z pozycji 9 wykonuje ruch celem otrzymania podania przed jednym z przeciwników (postaci), a następnie po przyjęciu kierunkowym następuje współpraca i kombinacja podań pomiędzy 9–7/11 w bocznym sektorze boiska. Po zakończonej kombinacji podań następuje zmiana na pozycji 9 i 7/11.</p>		
<b>Modyfikacja:</b>		
Ruch i ustawienie napastnika diagonalnie do środkowego sektora i dalsza współpraca z 7/11 w środkowym sektorze boiska		
Grafika		
Wskazówki i korekta		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ruch i kierunek przyjęcia piłki przez 9</li> <li>✓ Wariantowość współpracy pomiędzy 9–7/11 w środkowym lub bocznym sektorze</li> <li>✓ Timing i jakość działań z piłką</li> </ul>		



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Podania, przyjęcia piłki i strzały

7-9-11 A3 – zakończenie gry

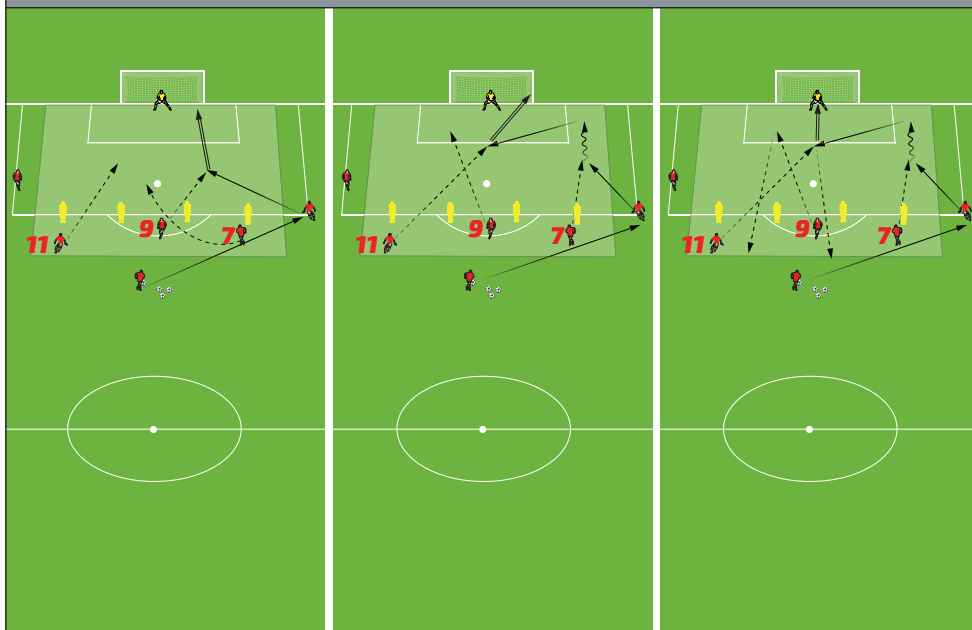
**Cele**

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Współpraca 7-9-11 bez piłki celem zakończenia ataku</li> <li>✓ Ruch od piłki i wbiegnięcie w obszary zakończenia ataku w świetle bramki</li> <li>✓ Reakcja do bronienia po nieskutecznym zakończeniu ataku</li> </ul>

**Przebieg**

Zadaniem atakujących 7-9-11 jest współpraca bez piłki z wykorzystaniem ruchu pionowego i skośnego oraz wymienności pozycji celem otrzymania podania od jednego z zawodników ustawionych na obwodzie. Drugim zadaniem atakujących po otrzymaniu podania jest zakończenie ataku strzałem. Ćwiczenie kończy się, jeśli atakujący zdobędą bramkę, natomiast jeśli zakończenie nie będzie skuteczne, realizują przejście do bronienia poprzez natychmiastowy powrót i ustawienie na linii wyznaczającej obszar ćwiczenia

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Ruch od piłki i odbudowa ustawienia przy braku otrzymania podania
- ✓ Kierunek podania do zawodnika w ruchu od piłki prostopadłym lub skośnym
- ✓ Szybkość działania z zachowaniem jakości i precyzji



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 3 × 4 + Br

7–9–11 A4 – zakończenie gry

**Cele**

Formacje

Faza gry

Działania techniczno-taktyczne



- ✓ Współpraca 7–9–11 w atakowaniu w strefie wysokiej
- ✓ Gra 1 × 1 w bocznym sektorze
- ✓ Zakończenie ataku przez 9–7/11 po grze 1 × 1, podaniu prostopadłym lub dośrodkowaniu

**Przebieg**

Podział na dwa zespoły: trzech atakujących i czterech broniących + bramkarz. Zadaniem atakujących 7–9–11 jest zakończyć atak w strefie wysokiej przeciwko czterem broniącym i bramkarzowi z wykorzystaniem elementu gry 1 × 1 i współpracy dwójkowej i trójkowej. Zadaniem broniących jest obrona w strefie niskiej i celne podanie do jednego z oczekujących partnerów. Po zakończonej akcji bez względu na to, czy skutecznej w atakowaniu czy bronieniu, następuje zmiana atakujących i broniących. Zespoły rywalizują, otrzymując punkt za zdobytą bramkę lub odbiór piłki i celne podanie.

**Modyfikacja:**

Gra 3 × 3 + Br przeciwko zespołowi broniącemu trójką obrońców

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Odwaga w podejmowaniu pojedynków w ataku przez 7/11
- ✓ Ustawienie i ruch 9 – zawsze w świetle bramki (zgodnie z wyznaczoną dla niego strefą)
- ✓ Skuteczność w zakończeniu ataku



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 3 × 4 + Br

7-9-11 A5 – przejście z atakowania do bronienia

**Cele**

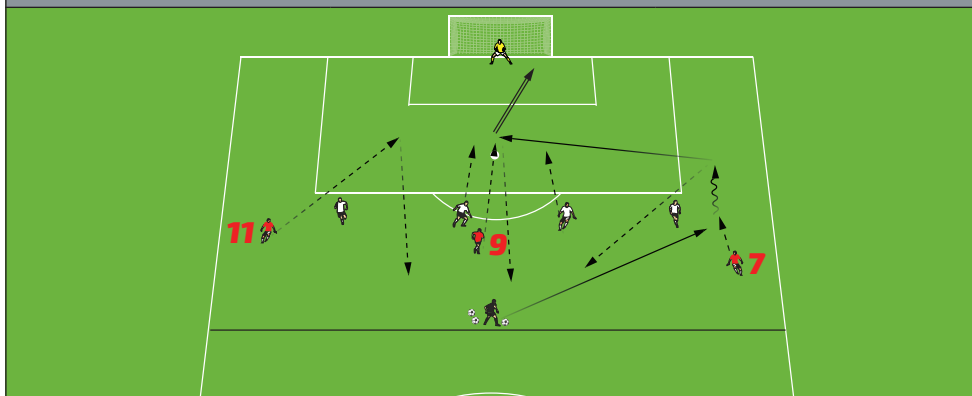
Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Współpraca 7-9-11 po stracie piłki w strefie wysokiej</li> <li>✓ Powrót przed linię piłki</li> <li>✓ Odbudowa ustawienia w średniej lub wysokiej obronie</li> </ul>

**Przebieg**

Zawodnicy 7-9-11 realizują zakończenie ataku po długim podaniu w boczny sektor i dośrodkowaniu w pole karne w sytuacji 2 × 2 + Br. W przypadku skutecznego zakończenia ataku i strzału oddanego przez atakujących trener wprowadza do gry drugą piłkę do jednego z bocznych obrońców. W przypadku wygrania pojedynku w polu karnym przez broniących piłka trafia naturalnie do jednego z bocznych obrońców akcja toczy się dalej i zaczyna się gra 3 × 4 + Br. Zadaniem 7-9-11 w przejściu do bronienia jest jak najszybszy powrót przed linię piłki, uniemożliwienie podania do trenera, odbudowa ustawienia do bronienia. Jeśli zespół przeciwny nie zdoła skierować piłki do trenera w ciągu 5 podań, formacja 7-9-11 otrzymuje punkt, jeśli odbiorą piłkę – 3 punkty. Zadaniem 1-2-5-4-3 przechodzących do ataku jest wykonanie podania do trenera z założeniem, że ostatnie podanie może wykonać tylko jeden z zawodników 4 lub 5 i muszą to wykonać maksymalnie w ciągu 5 podań.

**Modyfikacje:**

- ✓ W pierwszej fazie broniący 4 i 5 wracają w pole karne, ale nie są aktywni w bronieniu, aby każdy atak był zakończony strzałem
- ✓ W bocznym sektorze broniący 2/3 jest aktywny, aby doszło w nim do gry 1 × 1 i już tam może nastąpić faza przejściowa

**Grafika**

**Wskazówki i korekta**

- ✓ Skuteczność w zakończeniu ataku
- ✓ Szybkość reakcji 7-9-11 w przejściu do bronienia
- ✓ Kierunek powrotu 7-9-11 do sektora środkowego



Nazwa środka treningowego		Kod działania techniczno-taktycznego
Gra 3 + 3 × 3		7–9–11 A6 – przejście z atakowania do bronienia
Cele		
Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Współpraca 7–9–11 w pressingu po stracie piłki</li> <li>✓ Skrócenie pola gry</li> <li>✓ Gra 1 × 1 w bronieniu i atakowaniu</li> </ul>
Przebieg		
<p>Zadaniem atakujących 7–9–11 jest wprowadzenie piłki do środkowego obszaru pola gry celem wykonania podania do jednego z trzech oczekujących zawodników. Współpracują ze sobą, stosując ruch bez piłki, podania i przyjęcia oraz podejmują grę 1 × 1. Po wykonaniu skutecznego działania w atakowaniu zaliczają punkt i pozostają w ataku, oczekując na działania kolejnej trójki zawodników. W przypadku straty piłki atakujący podejmują działania w bronieniu mające na celu jak najszybszy odbiór piłki i uniemożliwienie wykonania trzech podań. Zadaniem broniących jest odbiór piłki i wykonanie trzech podań między sobą.</p>		
<b>Modyfikacja:</b>		
<p>Trójka oczekujących zawodników ustawiona w innej organizacji. Broniący po odbiorze piłki mogą wykonać podanie do bramki – punkt i przejście do ataku lub podania bezpiecznego do oczekującego w obszarze środkowym zawodnika – przejście do ataku, bez punktu</p>		
Grafika		
Wskazówki i korekta		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ruch po podaniu i odbudowa ustawienia przy braku otrzymania podania</li> <li>✓ Kierunek prowadzenia w grze 1 × 1 z uwzględnieniem kierunku ruchu od piłki partnera</li> <li>✓ Szybkość reakcji po stracie piłki</li> </ul>		



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Przejście z bronienia do atakowania

7-9-11 B1 – atak szybki po odbiorze piłki

**Cele**

Formacja	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie 7-9-11 w bronieniu i ruch od piłki po odbiorze</li> <li>✓ Doskonalenie podań i przyjęć piłki między zawodnikami 7-9-11</li> <li>✓ Stosowanie dośrodkowań oraz podań wstecznych</li> </ul>

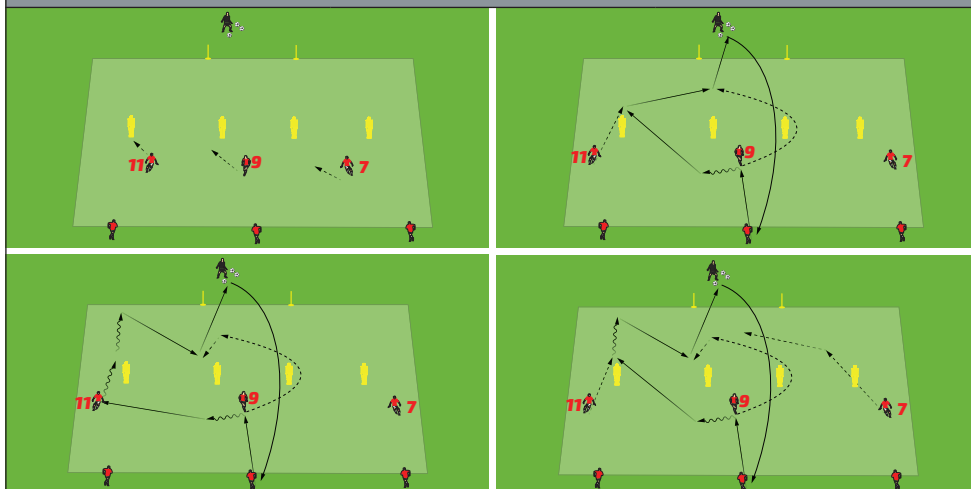
**Przebieg**

Zawodnicy 7-9-11 ustawieni w obronie wysokiej, trener wprowadza piłkę do gry do jednego z zawodników oczekujących, który bez przyjęcia wykonuje podanie do ustawionego tyłem do kierunku ataku napastnika. Ten przyjmuje piłkę kierunkowo i wykonuje podanie do 7/11 do nogi lub na wolną przestrzeń w zależności od ruchu wykonanego przez 7/11. Po wykonaniu podania do 7/11, 9 wykonuje ruch do zakończenia ataku, utrzymując pozycję w świetle bramki. 7/11 wykonuje dośrodkowanie lub podanie wsteczne w celu zakończenia ataku przez 9.

**Modyfikacja:**

Do zakończenia ataku wraz z napastnikiem wbiega jeden ze skrzydłowych 7/11 z przeciwnej strony

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Prawidłowe ustawienie w bronieniu względem przeciwnika jako punkt wyjścia do ataku szybkiego
- ✓ Timing ruchu 7/11 oraz w dalszej fazie
- ✓ Właściwe zachowanie 9 w chwili braku utrzymania podania w pierwszym tempie i jego dalsza aktywność oraz ustawienie do skutecznego zakończenia ataku



Nazwa środka treningowego		Kod działania techniczno-taktycznego
Gra 6 × 6		7–9–11 B2 – obrona niska
<b>Cele</b>		
Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie 7–9–11 w niskiej obronie</li> <li>✓ Utrzymanie pozycji z zamknięciem podań przez środek</li> <li>✓ Przechwyt piłki przy próbie podania lub odbiór po pressingu w bocznym sektorze</li> </ul>
<b>Przebieg</b>		
<p>Sześciu zawodników atakujących w układzie 4 + 2 przeciwko sześciu broniącym w układzie 3 + 1 + 2 oczekujących na podanie w fazie przejściowej do atakowania. Zadaniem zawodników broniących jest odpowiednie ustawienie w niskiej obronie z akcentem utrzymania pozycji i zamknięcia podań do środkowego sektora. Odbiór piłki powinien nastąpić w momencie próby wykonania podania ofensywnego do środka przez atakujących i ma być efektem właściwego przesunięcia i ustawienia zawodników względem siebie. Drugą opcją odbioru jest wykonanie pressingu w bocznym sektorze w odpowiednim momencie i w zorganizowany sposób. Zadaniem zawodników po odbiorze piłki jest podanie do zawodników ustawionych poza polem gry (do przodu – atak szybki, do tyłu – bezpieczne podanie).</p> <p>Atakujący zdobywają punkt poprzez wykonanie podania do jednego z dwóch zawodników ustawionych w strefie wyżej. Po wykonaniu tego zadania kontynuują grę w przeciwnym kierunku.</p>		
<b>Modyfikacja:</b>		
Dwóch zawodników atakujących, przebywających w strefie wyżej, ustawionych pionowo		
<b>Grafika</b>		
<b>Wskazówki i korekta</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utrzymanie pozycji i właściwe przesuwanie przez 7–9–11 podczas budowania gry przez atakujących</li> <li>✓ Komunikacja i kontrola przestrzeni w bronieniu przez 7–9–11</li> <li>✓ Prawidłowa ocena sytuacji i podjęcie decyzji o pressingu w bocznym sektorze boiska</li> </ul>		





Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 3 × 6

7-9-11 B3 – obrona średnia

**Cele**

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie 7-9-11 w średniej obronie</li> <li>✓ Ukierunkowanie gry przeciwnika w boczny sektor boiska</li> <li>✓ Gra 1 × 1 w bronieniu w środkowym i bocznym sektorze boiska</li> </ul>

**Przebieg**

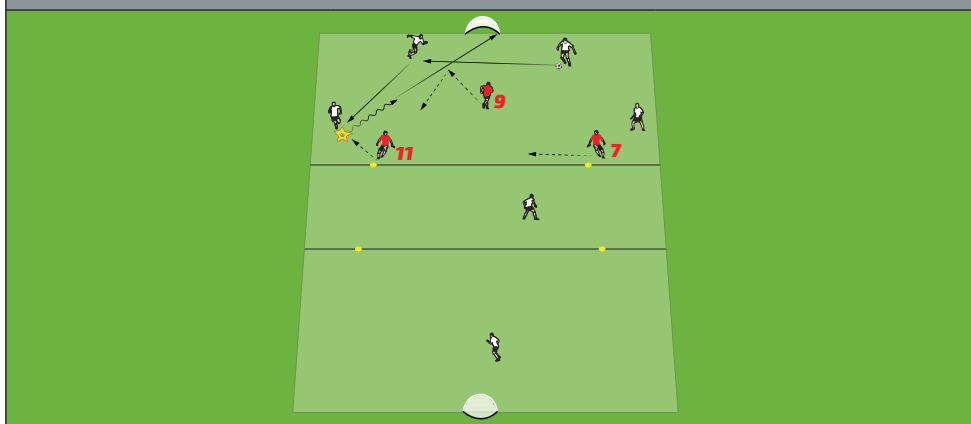
Sześciu zawodników atakujących w układzie 4 + 1 + 1 przeciwko trzem broniącym w ustawieniu na pozycjach 7-9-11. Zadaniem zawodników broniących jest prawidłowe ustawienie oraz współpraca w celu zamknięcia gry przeciwnika przez sektor środkowy i po ukierunkowaniu jej do sektora bocznego, odbiór piłki poprzez działanie pressingowe. Po odbiorze piłki jak najszybsze uderzenie do bramki.

Zadaniem atakujących jest zbudowanie ataku do strefy średniej, w której znajduje się zawodnik, i dalsze podanie do strefy wyżej, gdzie oczekuje kolejny. Po wykonaniu zadania atakujący przebiegają jak najszybciej do strefy, w której znajduje się piłka, celem zbudowania ustawienia i dalszej gry w przeciwnym kierunku. Broniący analogicznie organizują się po drugiej stronie do bronienia.

**Modyfikacja:**

Po odbiorze piłki wymiana trzech podań pomiędzy 7-9-11 (utrzymanie piłki z przejściem do budowania gry) lub wybór pomiędzy uderzeniem do bramki a wymianą trzech podań

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Właściwe ustawienie 7-9-11 w obronie średniej
- ✓ Odpowiedni kąt powstrzymania zawodnika z piłką w celu ukierunkowania jego działań
- ✓ Ustawienie pozostałej dwójki zawodników w bronieniu względem partnera podejmującego pojedynek w defensywie



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 3 × 6

7–9–11 B4 – obrona wysoka

**Cele**

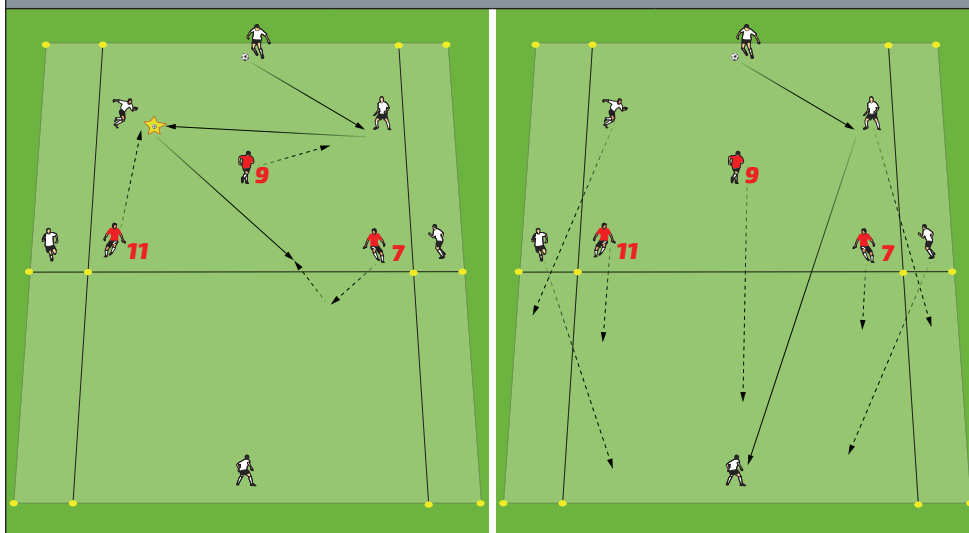
Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie 7–9–11 w wysokiej obronie</li> <li>✓ Kontrola przeciwnika i zamykanie podania do środka przez 7–11</li> <li>✓ Współpraca 9–7/11 po stronie „mocnej” i „słabej”</li> </ul>

**Przebieg**

Sześciu zawodników atakujących w układzie 5 + 1 przeciwko trzem broniącym w ustawieniu na pozycjach 7–9–11. Zadaniem zawodników broniących jest odpowiednie ustawienie oraz współpraca w celu odbioru piłki. Po odbiorze piłki zawodnicy broniący mogą zdobyć punkt poprzez wykonanie jednego podania między sobą.

Zadaniem atakujących jest zbudowanie ataku poprzez podanie do zawodnika ustawionego w strefie wyżej. Podanie może być wykonane tylko po podłożu, zawodnik w bocznym sektorze może je wykonać tylko ze strefy wyżej, czyli najpierw musi tam piłkę wprowadzić

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Właściwe ustawienie 7–9–11 będące warunkiem dalszego skutecznego działania
- ✓ Ustawienie 7/11 po „mocnej stronie” – zamknięcie podania przez środek i kontrola ustawienia przeciwnika w bocznym sektorze
- ✓ Zachowanie 7/11 po „słabej stronie” – zamknięcie możliwości zmiany ciężaru gry przez drugiego środkowego obrońcę lub bramkarza

# **PRZYKŁADY** **ŚRODKÓW TRENINGOWYCH**

**DOSKONALENIE**  
**WSPÓŁPRACY POMIĘDZY**  
**FORMACJAMI**

**2-7/3-11**  
**W ATAKOWANIU**  
**I BRONIENIU**





Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Podania i przyjęcia piłki

2-7/3-11 A1 – współpraca w strefie średniej

## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie i poruszanie 7/11 bez piłki względem 2/3 z piłką</li> <li>✓ Podania 2/3 do 7/11</li> <li>✓ Przyjęcie kierunkowe 7/11 w szerokim lub wąskim ustawieniu</li> </ul>

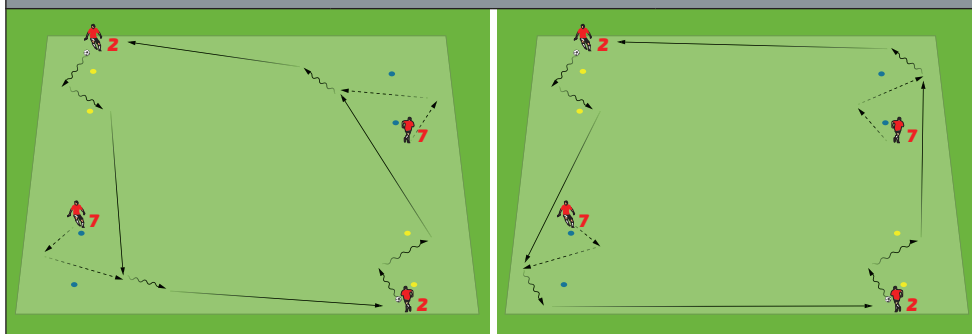
## Przebieg

Podania i przyjęcia piłki pomiędzy 2-7 lub 3-11 (działanie analogiczne w przeciwnym kierunku). Dwie pary zawodników 2-7 lub 3-11, boczni obrońcy z piłką. Ćwiczenie rozpoczyna 2/3 od prowadzenia piłki. Jeśli wykonuje prowadzenie na zewnątrz, 7/11 wykonuje ruch bez piłki do środka, jeśli 2/3 prowadzi do środka, 7/11 wykonuje ruch bez piłki na zewnątrz. Po pierwszej formie współpracy 2/3 nie wykonuje podania, ale dalsze prowadzenie w przeciwnym kierunku i dopiero po drugiej współpracy wykonuje podanie do 7/11. 2/3 ma do wyboru 4 rodzaje podań w zależności od układu organizacyjnego oraz ruchu bez piłki 7/11. Po ruchu i podaniu na wolną przestrzeń 7/11 wykonuje dalsze podanie bez przyjęcia lub przyjmuje w biegu i w drugim kontakcie wykonuje podanie. Po podaniu do nogi 7/11 wykonuje przyjęcie kierunkowe wzdłuż linii (przy szerokim ustawieniu) lub do środka (przy wąskim ustawieniu) i po przyjęciu kierunkowym wykonuje ostatnie podanie.

## Modyfikacje:

- ✓ W przypadku trudności w wykonaniu ćwiczenia można ograniczyć zakres decyzyjności i rozpocząć od formy ściślej kosztem zadaniowej i stopniowo wprowadzać wariantowość
- ✓ Poza decyzyjnością w zakresie kierunku prowadzenia przez 2/3 można wprowadzić decyzyjność o momencie podania – po pierwszej współpracy lub zdecydować się na drugą jak w opisie ćwiczenia

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie 7/11 względem 2/3 z utrzymaniem linii podania
- ✓ Właściwe kierunki podań 2/3 do 7/11 – zwłaszcza podania na wolną przestrzeń w kierunku linii końcowej, a nie bocznej
- ✓ Wykonywanie ruchu zwodnego i zmiany tempa podczas przyjęcia piłki przez 7/11



Nazwa środka treningowego		Kod działania techniczno-taktycznego
Podania i przyjęcia piłki		2-7/3-11 A2 – współpraca w budowaniu gry
Cele		
Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie 2-7/3-11 w atakowaniu po „stronie mocnej”</li> <li>✓ Poruszanie się 2-7/3-11 bez piłki w atakowaniu</li> <li>✓ Podania i przyjęcia piłki</li> </ul>
Przebieg		
<p>Zawodnicy 2-7/3-11 ustawieni po dwóch stronach pola gry z dwoma bocznymi sektorami, bez sektora środkowego. Dodatkowo w ćwiczeniu bierze udział dwóch zawodników pomocniczych z innych pozycji lub z pozycji 2/7/3/11 oczekujących na wykonanie zadania głównego. Zawodnicy pomocniczy wprowadzają dwie piłki jednocześnie. Zadaniem zawodników 2-7/3-11 jest wykonanie ruchu celem diagonalnego ustawienia względem siebie i utworzenia dwóch linii podania. Po otrzymaniu podania realizują dowolną kombinację podań z przyjęciem lub bez przyjęcia w kierunku drugiej strony pola ćwiczenia.</p>		
<b>Modyfikacje:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Po wykonaniu pierwszej organizacji 2-7/3-11 i otrzymaniu pierwszego podania wykonują jedno podanie zwrotne celem drugiego ruchu bez piłki i utworzenia drugiej organizacji z zachowaniem zasady diagonalnego ustawienia. Kolejne działanie zgodnie z wcześniejszymi zasadami</li> <li>✓ Ćwiczenie wykonywane jedną piłką ze współpracą 2-7 i 3-11 w odniesieniu do ustawienia po stronie „słabej” i „mocnej”</li> </ul>		
Grafika		
Wskazówki i korekta		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Timing działań zawodników pomocniczych dwiema piłkami</li> <li>✓ Zasada diagonalnego ustawienia 2-7/3-11 z jednoczesną realizacją wymienności funkcji i unikaniem stosowania tylko jednej formy współpracy</li> <li>✓ Pozycja otwarta i unikanie podań poprzecznych podczas współpracy z piłką</li> </ul>		



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Podania i przyjęcia piłki

2-7/3-11 A3 – budowanie gry w bocznych sektorach

## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zasady poruszania w bocznych sektorach</li> <li>✓ Podania „wcinające” z bocznego sektora</li> <li>✓ Podania prostopadłe lub podania wsteczne spod linii końcowej</li> </ul>

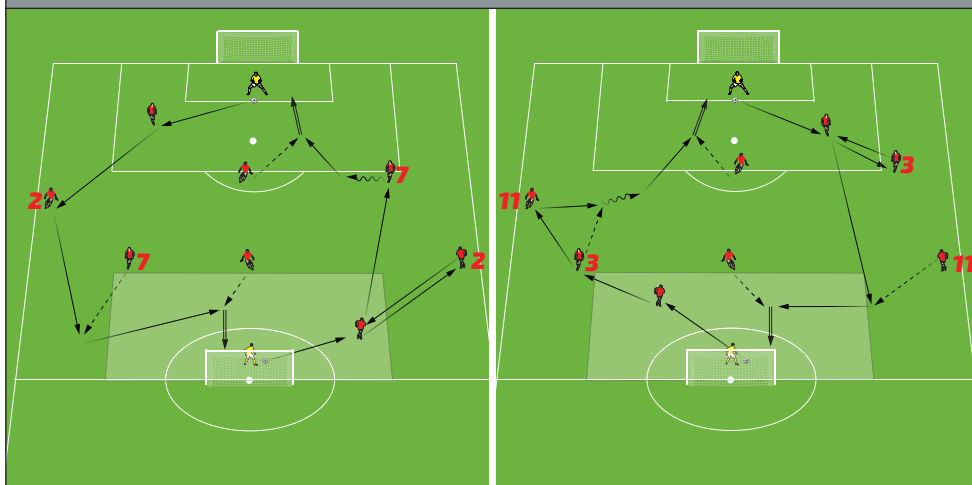
## Przebieg

Zawodnicy 2-7/3-11 ustawieni w bocznych sektorach diagonalnie względem siebie. W ćwiczeniu biorą również udział bramkarze, 4, 5 i 9/10. Po otwarciu gry przez bramkarza do 4/5 zadaniem 2-7/3-11 jest w pierwszej kolejności współpraca w ruchu bez piłki z utrzymaniem struktury i zasad wzajemnego ustawienia, a po otrzymaniu podania od 4/5 działania z piłką prowadzące do podania prostopadłego (po wprowadzeniu piłki do środka) lub podania wstecznego (po doprowadzeniu piłki do linii końcowej). Zakończenie ataku uderzeniem do bramki wykonuje zawodnik 9/10.

## Modyfikacje:

- ✓ 4/5 wykonuje podanie do 2-7/3-11 podaniem diagonalnym do „strony słabej”
- ✓ Jeden z zawodników oczekujących na pozycji 2/7, 3/11 pełni funkcję broniącego i w bocznym sektorze występuje sytuacja 2 × 1

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Diagonalne ustawienia pomiędzy zawodnikami na pozycjach 2-7/3-11
- ✓ Kierunek wcinającego podania od 2/3 do 7/11
- ✓ Precyzja, siła i timing ostatniego podania



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 2 + 2 × 2 + Br

2-7/3-11 A4 – współpraca w atakowaniu w bocznym sektorze

**Cele**

Formacje



Faza gry



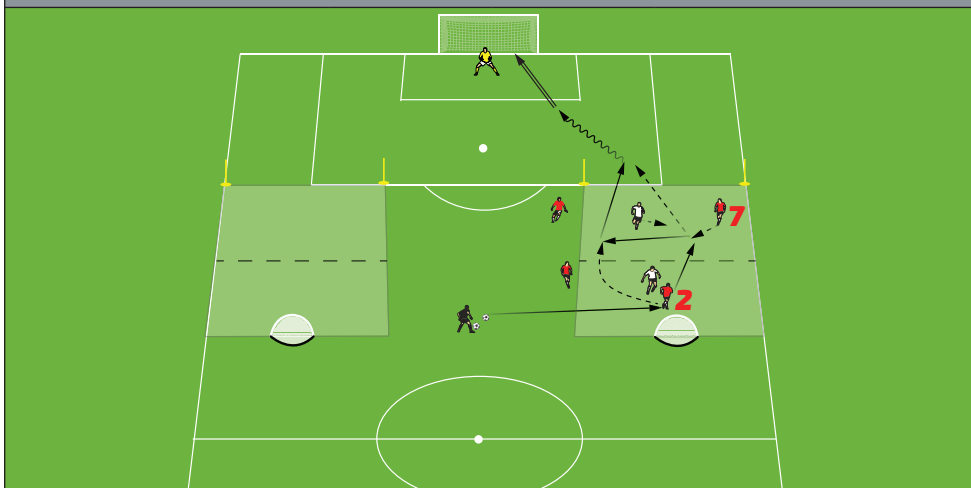
Działania techniczno-taktyczne

- ✓ Podania i przyjęcia piłki
- ✓ Ruch wbiegnięcia i obiegnięcia bez piłki
- ✓ Uderzenia do bramki

**Przebieg**

Zawodnicy 2-7/3-11 ustawieni w strefie średniej w bocznym sektorze boiska, przeciwko dwóch broniących również z pozycji 2-7/3-11. Trener wprowadza piłkę do zawodnika z pozycji 2/3 w szerokim ustawieniu. Zadanie atakujących to współpraca, której celem jest przeprowadzenie piłki przez obszar między tyczkami w sytuacji 2 + 2 × 2 i zakończenie ataku strzałem już tylko przeciwko bramkarzowi. W realizacji celu atakujący posługują się tylko podaniem i przyjęciem piłki, przestrzegając zasady gry na jeden lub dwa kontakty. Podanie prostopadłe można wykonać tylko ze strefy wysokiej wyznaczonego pola gry. W każdej sytuacji można wykonać „podanie bezpieczne” do jednego z dwóch oczekujących zawodników celem odbudowy organizacji, ale kolejne podanie od nich może być wykonane tylko w obrębie pola gry. Do strefy zakończenia można dostać się tylko za pomocą podania i ruchu wbiegnięcia lub obiegnięcia drugiego zawodnika. Po wykonaniu działania w budowaniu następuje zakończenie ataku w jak najkrótszym czasie. W przypadku straty piłki, następuje przejście do działań w defensywie celem uniemożliwienia wykonania przez przeciwników podania do małej bramki

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Precyzja, rytm i kierunek przyjęcia piłki
- ✓ Obszar wykonania podania otwierającego – strefa wysoka wyznaczonego pola gry
- ✓ Realizacja opcji podania bezpiecznego i odbudowa ustawienia przy braku możliwości kontynuowania ataku





Nazwa środka treningowego		Kod działania techniczno-taktycznego
Gra Br + 4 + 4N × 4 + Br		2-7/3-11 A5 – wymienność funkcji w atakowaniu
Cele		
Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utrzymanie szerokości atakowania</li> <li>✓ Zbiegnięcie do środka</li> <li>✓ Gra 1 × 1 w atakowaniu</li> </ul>
Przebieg		
<p>Zawodnicy 2-7/3-11 pełniący funkcję neutralnych, ustawieni na obwodzie pola gry. W środku pola gry Br + 4 × 4 + Br. Neutralni tworzą przewagę w atakowaniu z zachowaniem zasady, że tylko jeden z dwójki 2/7 i 3/11 może zbiec do środka, a drugi musi utrzymać tzw. szerokość atakowania. Dodatkową zasadą jest obowiązek zastosowania wymienności funkcji po wymianie określonej liczby podań. Kolejne podanie do 2-7/3-11 w tej samej konfiguracji skutkuje przewinieniem i grę wznowia zespół przeciwny. Jeśli po wykonaniu określonej liczby podań przez zespół atakujący 2-7/3-11 dokonają rotacji, można wykonać do nich kolejne podanie. Zawodnik neutralny 2/7, 3/11 funkcjonujący w środku pola gry może zdobyć bramkę, a zawodnik funkcjonujący na obwodzie może tylko wykonywać podania. Po zmianie atakujących zawodnik odgrywający rolę 2 staje się 3, 7 staje się 11 i dalej zgodnie z regułą. W przypadku spozycjonowania zespołu zawodnicy 2, 7, 3, 11 mogą zawsze pełnić funkcję neutralnych, a w przypadku braku pozycjonowania można dokonywać zmian czwórek w środku i w roli neutralnych</p>		
Grafika		
Wskazówki i korekta		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Przestrzeganie zasady wymienności funkcji po wykonaniu określonej liczby podań przez atakujących</li> <li>✓ Aktywność w grze 1 × 1</li> <li>✓ Właściwa reakcja neutralnych po stracie piłki: bronią do momentu wykonania pierwszego podania</li> </ul>		



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra Br + 4 × 4

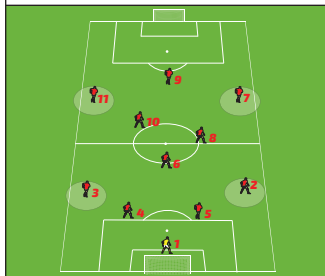
2-7/3-11 B1 – zasady bronienia w obronie średniej

**Cele**

Formacje

Faza gry

Działania techniczno-taktyczne



- ✓ Ustawienie i poruszanie się w bronieniu
- ✓ Gra 1 × 1 w bronieniu
- ✓ Zasady asekuracji w strefie średniej

**Przebieg**

Zawodnicy 1, 2-7/3-11 oraz 4/5-6/8 ustawieni w strefie średniej w bocznych sektorach boiska. Przeciwko nim 4 atakujących, którzy otrzymują podanie od trenera rozpoczynając grę. Zadaniem broniących jest odebrać piłkę w bocznym sektorze boiska oraz wykonać podanie po odbiorze do jednej z dwóch małych bramek. Podczas realizacji zadania zawodnicy doskonalą asekurację w bocznym sektorze, zabezpieczenie sektora środkowego oraz komunikację. Po opuszczeniu przez piłkę pola gry lub zdobyciu bramki zawodnicy jak najszybciej wracają do ustawienia wyjściowego celem wprowadzenia kolejnej piłki przez trenera i wznowienia gry

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ „Wąskie” ustawienie 7/11 w celu ukierunkowania pierwszego podania w boczny sektor
- ✓ Powstrzymanie i asekuracja w bocznym sektorze przez 2-7/3-11 w pierwszym tempie
- ✓ Odpowiednia pozycja ciała w grze 1 × 1 w bronieniu



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 5 × 5

2-7/3-11 B2 – współpraca dwójkowa w bronieniu

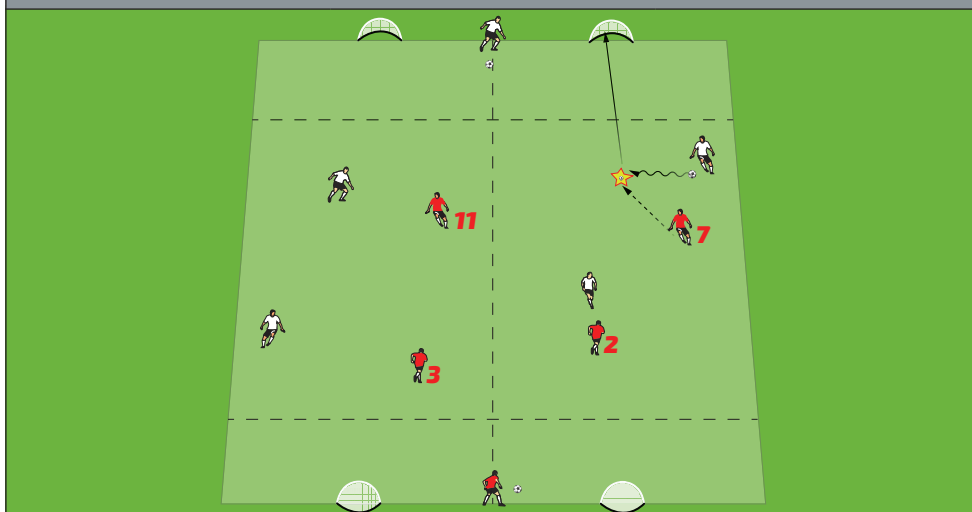
## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Krycie przeciwnika z piłką i bez piłki</li> <li>✓ Gra 1 × 1 w bronieniu</li> <li>✓ Ustawienie w bronieniu po słabej stronie</li> </ul>

## Przebieg

Pole gry stanowią dwa boczne sektory (bez środkowego sektora) oraz przestrzeń do poruszania się dla zawodników w asyście ofensywnej (celem bezpiecznego podania i zmiany strony atakowania), a także cztery małe bramki. Zawodnicy 2-7/3-11 ustawieni są po dwóch z danego zespołu na stronie. Zadaniem broniących jest odbiór piłki w sytuacji 2 × 2 + 1 i wykonanie podania do jednej z dwóch małych bramek (punkt) lub podania bezpiecznego do zawodnika w strefie (przejście do atakowania bez punktu) zgodnie z kierunkiem gry. Zespół, który zdobył punkt, jest dalej w atakowaniu, a broniący dalej broni. Gra toczy się na dwóch polach w sytuacji 2 × 2 + 1, zawodnicy nie mogą zmieniać pola gry i nie mogą wbiegać w tzw. bezpieczne strefy (zarówno atakujący, jak i broniący). Zespół atakujący lub przechodzący do ataku może zdobyć bramkę zarówno po „mocnej”, jak i po „słabej” stronie, dlatego ważne jest ustawienie broniących w polu gry, w którym w danym momencie nie odbywa się gra (zawężenie do środka). Po określonym czasie gry następuje rotacja zawodnika w strefie bezpiecznej

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Odbiór piłki w grze 1 × 1 w bronieniu
- ✓ Przestrzeganie zasad poruszania się zawodników w wyznaczonych obszarach pola gry
- ✓ Konieczność zabezpieczenia bramki po „słabej” stronie



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra Br + 7 × 7 + Br

2-7/3-11 B3 – współpraca w obronie średniej

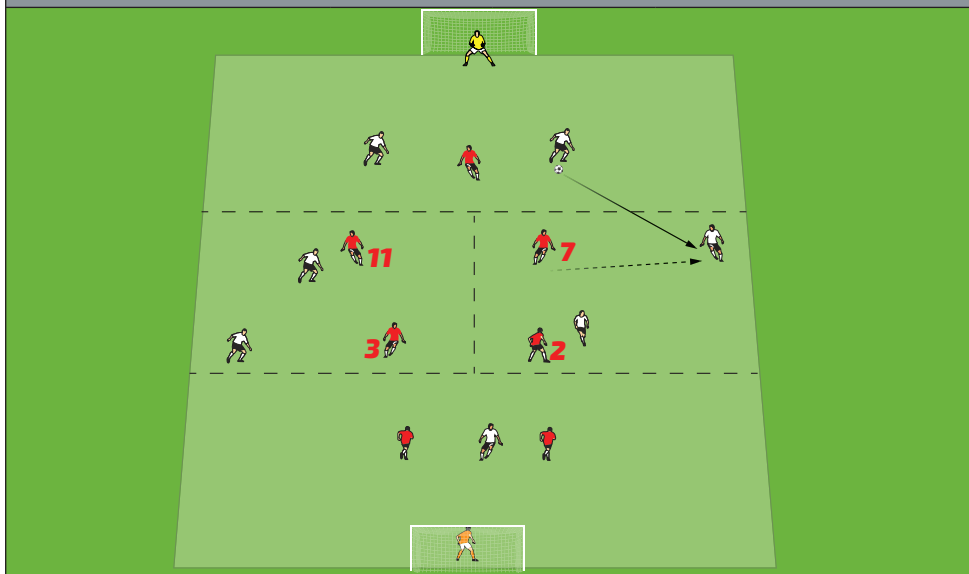
**Cele**

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zamykanie gry do środka</li> <li>✓ Pressing w bocznym sektorze</li> <li>✓ Gra 1 × 1 w bronieniu w strefie średniej</li> </ul>

**Przebieg**

Boisko podzielone na trzy strefy. Strefa średnia podzielona na dwa sektory – prawy boczny i lewy boczny. W strefie średniej funkcjonują zawodnicy 2-7/3-11 z wyraźnym podziałem i granicą w postaci linii dzielącej oba sektory. W pozostałych strefach funkcjonują zawodnicy pomocniczy odgrywający role 1, 4, 5, 9. Zadaniem zawodników broniących 2-7 i 3-11 jest odebrać piłkę lub uniemożliwić atakującemu w sytuacji 2 × 2 wykonanie podania prostopadłego do 9, dośrodkowania z głębi pola do 9 oraz oddania strzału z dystansu lub podania do 9 po wprowadzeniu do środka. Po odbiorze piłki broniący przechodzą do atakowania i mogą od razu wykonać podanie lub dośrodkowanie do 9, oddać strzał z dystansu lub zdecydować się na podanie bezpieczne do 1, 4, 5 i przejść do działań w atakowaniu

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Właściwe ustawienie zawodników 2-7/3-11 w bronieniu z zamknięciem podań przez środek
- ✓ Wzajemna asekuracja 2-7/3-11 z uniemożliwieniem kierowania gry do środka przez przeciwnika
- ✓ Blokowanie przez obrońców dośrodkowań z szerokiego ustawienia przeciwnika

 Nazwa środka treningowego		Kod działania techniczno-taktycznego
Gra Br + 2 × 1 + 1		2-7/3-11 B4 – współpraca w obronie niskiej
Cele		
Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Timing ataku na przeciwnika z piłką</li> <li>✓ Gra 1 × 1 w bronieniu w strefie niskiej</li> <li>✓ Zasady asekuracji defensywnej</li> </ul>
Przebieg		
<p>Dwie pary broniących 2-7 i 3-11 oraz bramkarz ustawieni kompaktowo w niskiej obronie. Przeciwko po jednym atakującym na każdej stronie oraz zawodnik w świetle bramki czekający na podanie i zakończenie ataku. Zadaniem broniących jest powstrzymanie atakującego, odebrać mu piłkę w sytuacji 1 × 1, względnie nie dopuścić do dośrodkowania lub strzału czy też podania do napastnika po wprowadzeniu do środka. Broniący 2-7/3-11 decydują, który z nich podejmuje pojedynek w defensywie w zależności od wysokości ustawienia atakującego. Drugi broniący realizuje działanie wspierające pojedynek w bronieniu – asekurację defensywną. W zależności od wysokości pojedynku, różne też będzie ustawienie zawodnika asekurującego. Może również nastąpić sytuacja, kiedy dojdzie do wymienności funkcji pomiędzy broniącym 1 × 1 a asekurującym partnerem, kiedy przeciwnik wygra pojedynek, ale właściwe zachowanie partnera spowoduje kolejną sytuację 1 × 1. Zadaniem zawodników po odbiorze piłki jest wykonanie podania do jednej z dwóch małych bramek ustawionych pod różnym kątem</p>		
Grafika		
		
Wskazówki i korekta		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Właściwe ustawienie wyjściowe broniących 2-7/3-11 jak przy kompaktowym ustawieniu w niskiej obronie</li> <li>✓ Szybkość decyzji i reakcji 2-7/3-11 w momencie podania do atakującego</li> <li>✓ Niedopuszczanie do kierowania gry do środka przez atakujących</li> </ul>		



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra Br + 6 × 6 + Br

2-7/3-11 B5 – współpraca w obronie wysokiej

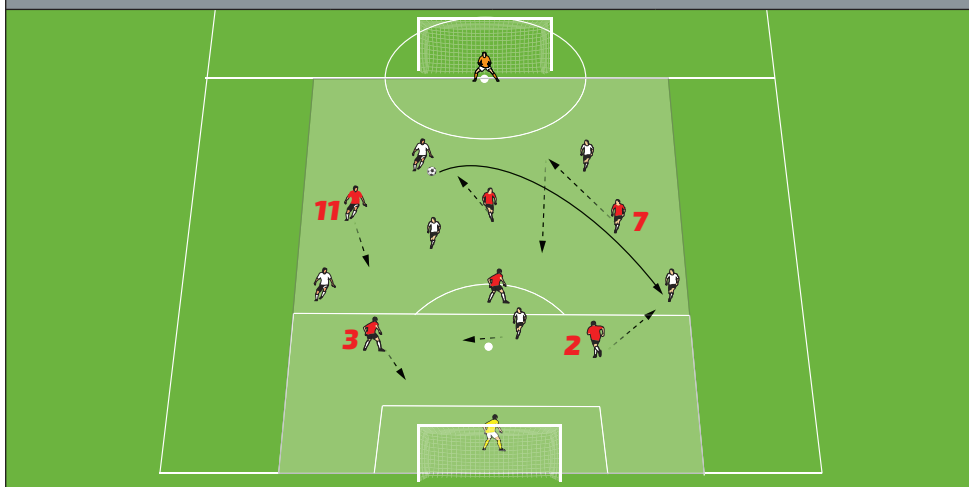
**Cele**

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie i poruszanie 7/11 po stronie „mocnej” i „słabej”</li> <li>✓ Ustawienie 2/3 względem 7/11 i przeciwnika z piłką</li> <li>✓ Współpraca 2-7/3-11 po zmianie sektorów gry przez przeciwnika</li> </ul>

**Przebieg**

W grze uczestniczy 6 zawodników zorganizowanych w bronieniu 2-7, 3-11 i dwóch środkowych 9-10/4-6/5-8. W fazie atakowania 2-3 stają się 4-5, reszta zawodników na swoich pozycjach. Zadaniem broniących jest podjąć działania w wysokiej obronie przeciwko zespołowi otwierającemu i budującemu grę. W pierwszej linii bronienia uczestniczy jeden środkowy i dwójka skrzydłowych 7-11, realizując działania zgodnie z zasadami funkcjonowania po stronie „słabej” i „mocnej”. Drugi środkowy funkcjonuje niżej, asekurując działania pierwszej linii. Zadaniem broniących jest odbiór piłki w strefie wysokiej po ukierunkowaniu gry przeciwnika w boczny sektor i pressingu lub po zamknięciu zmiany strony atakowania przez 7/11 po słabej stronie. Drugim zadaniem broniących jest reakcja na wyjście przeciwnika spod pressingu i odbudowanie dwóch formacji z obniżeniem strefy bronienia. Po odbiorze piłki realizacja kontrataku lub przejście do budowania gry w fazie atakowania po podaniu bezpiecznym do bramkarza. Bramkarz może łapać piłkę po podaniu od swojego partnera. Taka zasada pozwala kontrolować intensywność i powtarzać sytuacje otwarcia gry przez atakujących, a tym samym oczekiwanego działania w bronieniu

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Realizacja zadań w bronieniu przez 7-11
- ✓ Kontrola organizacji ustawienia w defensywie
- ✓ Atak szybki po odbiorze piłki

# **PRZYKŁADY** **ŚRODKÓW TRENINGOWYCH**

**DOSKONALENIE**  
**WSPÓŁPRACY POMIĘDZY**  
**FORMACJAMI:**

**4-5-6-8**  
**W ATAKOWANIU**  
**I BRONIENIU**







Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Podania i przyjęcia piłki

4-5-6-8 A1 – budowanie gry

## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Podania i przyjęcia piłki</li> <li>✓ Ustawienie i poruszanie 6-8 względem siebie</li> <li>✓ Siła i kierunek podania od 4/5</li> </ul>

## Przebieg

Zawodnik 4/5 prowadzi piłkę między stożkami, w tym czasie następuje ruch wzajemny między 6 a 8. 4/5 wykonuje podanie do 6/8, kolejne podanie wykonywane jest do oczekującego na piłkę zawodnika 4/5 w innym szeregu.

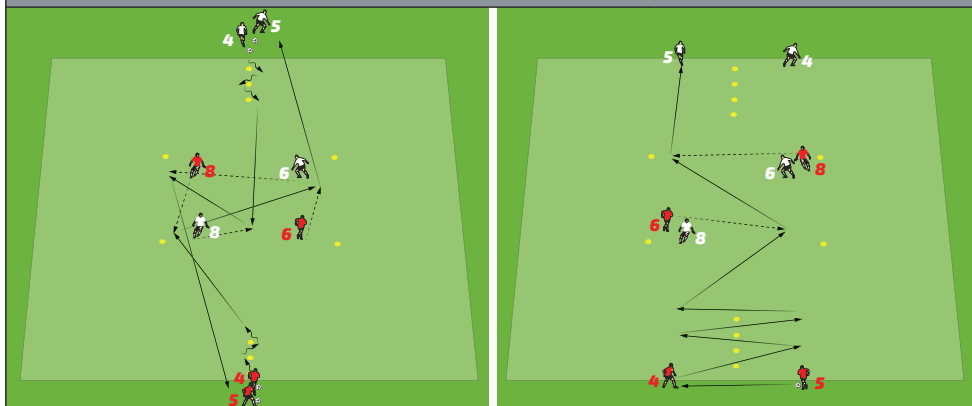
Stosujemy dwie formy współpracy w ruchu bez piłki 6-8 (pozioma i pionowa).

Każdy z zawodników musi wykonać działanie z piłką w ciągu pojedynczego ćwiczenia, dlatego w przypadku podania krótkiego do 6, ten wykonuje kolejne podanie krótkie do 8 i następnie do 4/5. W przypadku podania dalszego do 8 ten wykonuje podanie zwrotne do 6 i dalej do 4/5.

## Modyfikacje:

- ✓ Decyzyjność w zakresie formy współpracy bez piłki oraz drugiego podania między 6-8 lub przyjęcia kierunkowego i podania finalnego
- ✓ Decyzyjność w zakresie kierunku podania finalnego z akcentem kontroli przestrzeni przez wszystkie grupy zawodników

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Wzajemne ustawienie 6-8 względem siebie (dwie linie pionowe i poziome)
- ✓ Utrzymanie pozycji otwartej i wzajemna obserwacja zawodników
- ✓ Jakość i siła podań, przyjęcie kierunkowe



Nazwa środka treningowego	Kod działania techniczno-taktycznego
Gra Br + 2 + 2 × 2 + 2 + Br	4–5–6–8 A2 – budowanie gry

### Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ruch bez piłki 6–8 względem siebie i 4–5 z piłką</li> <li>✓ Kontrola przestrzeni i przyjęcia kierunkowe 6–8</li> <li>✓ Obrona w świetle bramki 4–5 po stracie piłki</li> </ul>

### Przebieg

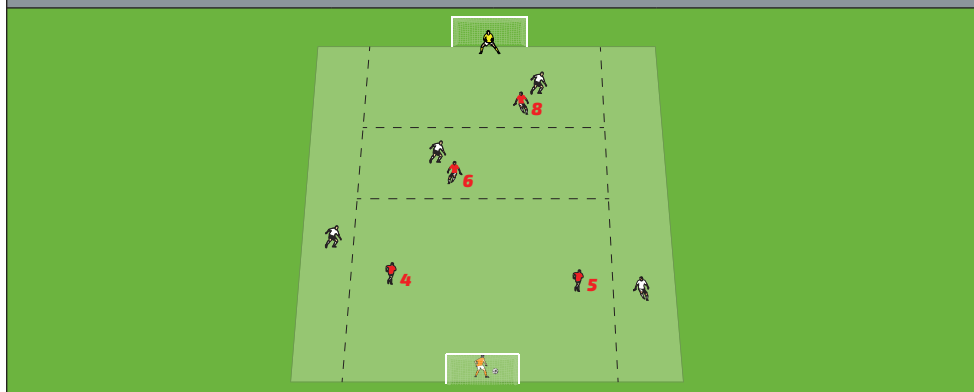
Zawodnicy 4–5 w fazie atakowania wykonują podania między sobą bez presji przeciwnika celem podania do 6 lub 8. 6–8 współpracują w ruchu bez piłki, aby uwolnić się od krycia przeciwnika, stworzyć linię podania i otrzymać podanie od 4/5. Po otrzymaniu podania 6/8 przyjmują piłkę kierunkowo i oddają strzał lub podejmują dalszą współpracę. Po ewentualnej stracie piłki 6–8 bronią tylko w swoich obszarach gry, a 4–5 bronią w świetle bramki w sytuacji Br + 2 × 2 + 2. W przypadku odbioru piłki przez 4–5 w fazie przejścia z atakowania do bronienia wykonują jak najszybsze podanie do 6–8 celem ataku szybkiego.

Zawodnicy 6–8 mogą przebywać w różnych obszarach, z tym że atakujący mogą stosować wymiennosc pozycji w obrębie obszaru lub pomiędzy obszarami, a zawodnicy broniący pozostają tylko w swoich przez cały czas trwania fazy bronienia.

#### Modyfikacje:

- ✓ Możliwość wprowadzania drugiej piłki przez trenera celem realizacji przejścia z atakowania do bronienia bez względu na skuteczność działań w fazie atakowania
- ✓ Zlikwidowanie dwóch obszarów poruszania się 6–8 i realizacja działań w jednym obszarze

### Grafika



### Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca 6–8, wzajemna obserwacja, odpowiednie ustawienie oraz ruch względem siebie
- ✓ Akcentowanie podejmowania prób podań zdobywających przez 4–5 oraz ich jakość i precyzja
- ✓ Właściwe zachowania i współpraca 4–5 po stracie piłki



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra Br + 4 + 1 × 3

4-5-6-8 A3 – otwarcie i budowanie gry

## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie i poruszanie 4-5-6-8 w fazie otwarcia gry</li> <li>✓ Szybkość podejmowania decyzji</li> <li>✓ Siła i jakość podań, przyjęcie kierunkowe</li> </ul>

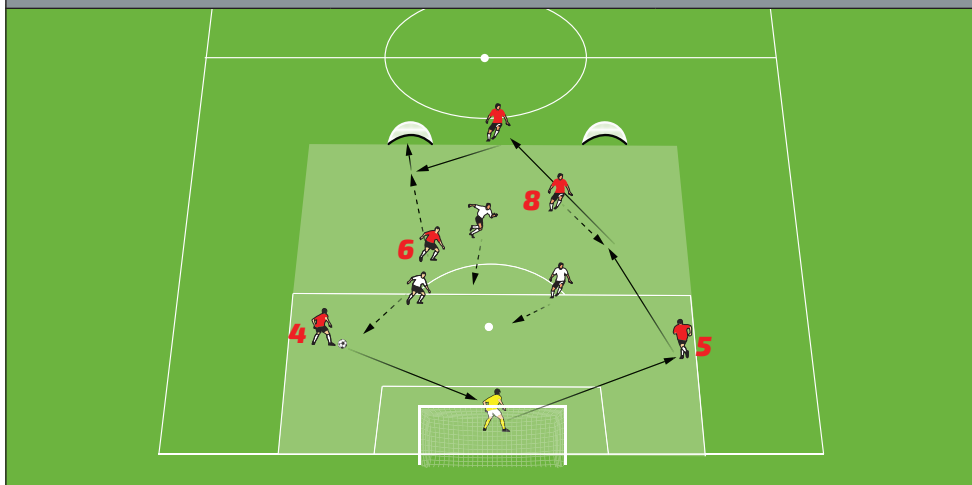
## Przebieg

Ustawienie 4-5-6-8 w strefie niskiej w fazie otwarcia gry przeciwko trzem broniącym. W grze bierze również udział bramkarz otwierający grę i uczestniczący w fazie budowania oraz zawodnik na pozycji 10 dający opcję gry „na ścianę”. Zadaniem atakujących jest otwarcie i budowanie gry do jednej z dwóch małych bramek. Działania są wykonywane pod presją trzech zawodników broniących, którzy starają się odebrać piłkę i wykonać atak szybki. Gra odbywa się na szerokości pola karnego i długości dwóch pól karnych.

## Modyfikacje:

- ✓ Możliwość wprowadzania czwartego broniącego celem utrudnienia działań atakujących
- ✓ Możliwość wprowadzenia skrajnych zawodników neutralnych celem wsparcia w budowaniu gry oraz realizacji fazy przejściowej przez boczne sektory

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie 4-5-6-8 z optymalnym wykorzystaniem dostępnej przestrzeni
- ✓ Współpraca i komunikacja podczas działań pod presją przeciwnika
- ✓ Szybkość działania i siła podań



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Podania i przyjęcia piłki

4-5-6-8 A4 – budowanie gry ze zmianą organizacji

**Cele**

Formacje



Faza gry



Działania techniczno-taktyczne

- ✓ Ustawienie i poruszanie 4-5-6-8 względem siebie
- ✓ Podania i przyjęcia piłki
- ✓ Zmiana organizacji strukturalnej

**Przebieg**

Ustawienie 4-5-6-8 w wyznaczonym polu gry imitującym środkowy sektor boiska. Pomocniczo ustawieni zawodnicy z pozycji 2-3 w bocznych sektorach. Zawodnicy wymieniają między sobą podania, mając za zadanie zrealizować w odpowiednim momencie zmianę organizacji strukturalnej poprzez współpracę 6-8 z 4-5 i ruch od piłki 2-3 (szeroko lub do środka). Działania mające na celu zmianę organizacji strukturalnej mogą być wykonane tylko zgodnie z określonymi zasadami i w odpowiednim momencie.

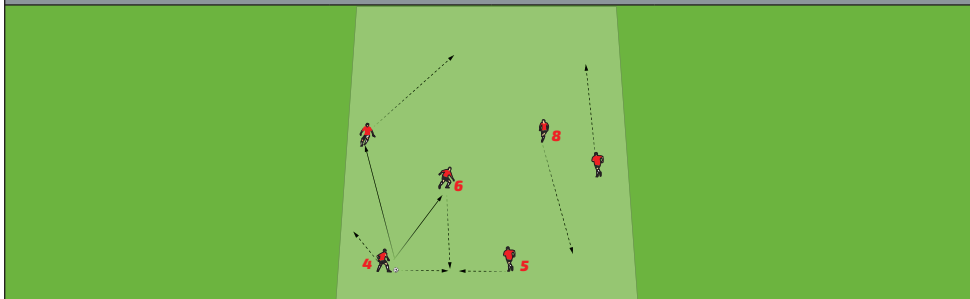
**Warianty:**

- ✓ Zbiegnięcie 6/8 między 4-5 przy zmianie ciężaru gry przez 2/3
- ✓ Zbiegnięcie 6/8 między 4-5 po podaniu zwrotnym do 4-5 w ruchu na zewnątrz
- ✓ Zbiegnięcie 6/8 między 2-5/3-4 przy zmianie ciężaru gry przez 4-5
- ✓ Zbiegnięcie 6/8 między 2-5/3-4 po podaniu zwrotnym do 4-5 w ruchu do środka

Po wykonaniu odpowiedniego działania i przeniesieniu piłki na przeciwległą stronę ćwiczenie trwa dalej w odwrotnym kierunku z wykonaniem przejść na pozycjach, jeśli sytuacja tego wymaga.

W początkowym etapie można realizować każdy wariant oddzielnie w formie ścisłej, a w dalszych etapach pozwolić realizować jeden z kilku wariantów na bazie decyzji

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Jakość, siła i kierunek podań piłki
- ✓ Odpowiedni moment realizacji zadania taktycznego
- ✓ Właściwe dalsze działanie do przodu po wykonaniu zadania taktycznego



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra Br + 8 × 6 + Br

4-5-6-8 A5 – budowanie gry ze zmianą organizacji

## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Poruszanie 6/8 względem 2-5-4-3 z piłką</li> <li>✓ Zbiegnięcia 6/8 między 4-5/2-5/3-4</li> <li>✓ Zmiana organizacji strukturalnej</li> </ul>

## Przebieg

Atakujący w organizacji strukturalnej Br + 4 + 4 przeciwko broniącym Br + 5 + 1. W pierwszej fazie gry atakujący mają dużą przewagę w strefie budowania Br + 4 × 1, ale broniący mają przewagę liczebną w strefie zakończenia Br + 5 × 4. Zadaniem atakujących jest realizacja zmiany organizacji strukturalnej poprzez zbiegnięcie 6/8 między 4-5/2-5/3-4 i ruch 2-3 do strefy wyżej, doprowadzając tym samym do sytuacji 5 × 5 + Br. W przypadku straty piłki przez atakujących następuje przejście do bronienia realizowane przez zawodników w strefach, w których znaleźli się podczas działań w fazie atakowania (nie zmieniają już swoich stref).

## Modyfikacje:

- ✓ Możliwość wbiegnięcia dwóch dodatkowych broniących (7-11) celem wprowadzenia decyzyjności o potrzebie realizacji zmiany organizacji strukturalnej
- ✓ Możliwość wprowadzania drugiej piłki przez trenera celem bezwzględnej realizacji fazy przejściowej

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Przestrzeganie ustalonych zasad (poruszanie się zawodników w określonych strefach)
- ✓ Odpowiedni moment zmiany organizacji strukturalnej
- ✓ Przyspieszenie gry po zmianie organizacji strukturalnej



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra Br + 4 + 4 × 4 + Br

4-5-6-8 A6 – budowanie gry pod presją

### Cele

Formacje



Faza gry



Działania techniczno-taktyczne

- ✓ Podania i przyjęcia piłki pod presją przeciwnika
- ✓ Stosowanie podania „linię dalej”
- ✓ Ruch 6-8 do podania zwrotnego oraz ruch 4-5 celem utrzymania jedności atakowania

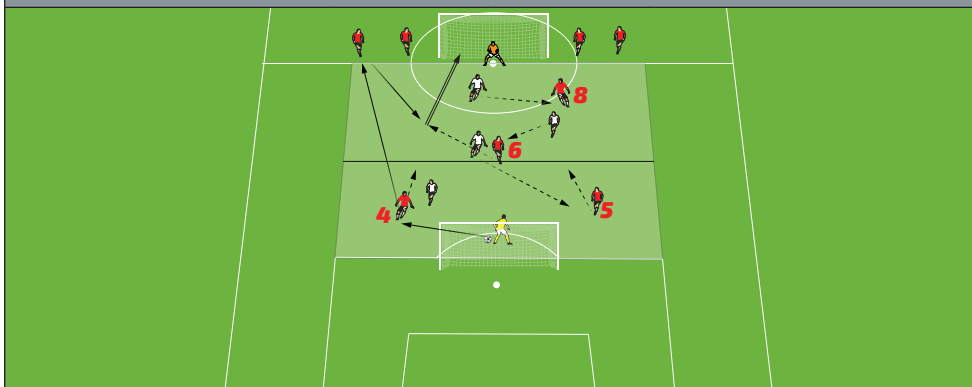
### Przebieg

Atakujący 1-4-5-6-8 otwierają i budują grę pod presją czterech broniących. Ich zadaniem jest wprowadzić piłkę do wyższej strefy i zdobyć bramkę. Zespół przeciwny broni nisko – wtedy atakujący mają komfort budowania w strefie niskiej, ale muszą cierpliwie przygotować atak, ponieważ trudno jest wprowadzić piłkę do strefy wyżej. Jeśli natomiast zespół przeciwny skraca pole gry i broni wysoko, atakujący nie mają komfortu budowania i powinni zastosować szybsze podanie do strefy wyżej z wykorzystaniem zawodników pomocniczych ustawionych poza linię końcową, odgrywających rolę zawodników 9-10-7-11. Po wykonaniu takiego podania atakujący 4-5-6-8 powinni natychmiast wykonać ruch do otrzymania podania zwrotnego z możliwością zakończenia ataku lub dalszego budowania. Grę zawsze rozpoczynają zawodnicy 1-4-5-6-8.

### Modyfikacje:

- ✓ Po odbiorze piłki przez broniących mają oni pięć podań lub ograniczony czas na zakończenie ataku
- ✓ Wprowadzenie możliwości zakończenia ataku strzałem z dystansu (ze strefy niskiej) celem prowokowania broniących do częstszego stosowania obrony wysokiej. W związku z tym atakujący będą częściej zmuszeni do stosowania podania „linię wyżej”

### Grafika



### Wskazówki i korekta

- ✓ Właściwa ocena sytuacji wobec rywala broniącego wysoko lub nisko – zasadność podania „linię wyżej”
- ✓ Jakość, siła i kierunek podania „linię wyżej”
- ✓ Natychmiastowy ruch całego zespołu po wykonaniu podania „linię wyżej”



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra Br + 8 × 7 + Br

4-5-6-8 B1 – obrona niska

## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zamknięcie działań przeciwnika środkowym sektorem boiska</li> <li>✓ Gra 1 × 1 w bronieniu</li> <li>✓ Zawężenie pola gry po stracie w fazie otwarcia gry</li> </ul>

## Przebieg

Ustawienie 4-5-6-8 w strefie niskiej w fazie otwarcia gry przeciwko czterem broniącym. Bramkarz wykonuje otwarcie gry do 2/3 celem dalszego działania w atakowaniu w sytuacji 4 × 3 + Br. Po otwarciu gry trener wprowadza drugą piłkę do zawodników będących w bronieniu i następuje gra Br + 4 × 4 w strefie niskiej w przejściu z atakowania do bronienia. Zadaniem 1-4-5-6-8 jest uniemożliwienie realizacji ataku szybkiego środkowym sektorem boiska i odbiór piłki po organizacji w niskiej obronie. Po odbiorze piłki w strefie niskiej kolejnym zadaniem 4-5-6-8 jest wykonanie jak najszybszego podania do jednej z dwóch małych bramek.

## Modyfikacje:

- ✓ Zawodnik 2/3 wykonuje podanie do gry 3 × 3 + Br i wraca do bronienia (gra Br + 5 × 4)
- ✓ Podanie do 2/3 jest wykonane w fazie budowania po wcześniejszym otwarciu krótkim podaniem

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Jak najszybsze zawężenie pola gry i zamknięcie sektora środkowego
- ✓ Opóźnienie ataku szybkiego przez zachowanie 6-8 uniemożliwiające podanie prostopadłe
- ✓ Wzajemna komunikacja i blokowanie działań przeciwnika w świetle bramki



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra Br + 3 × 4 + Br

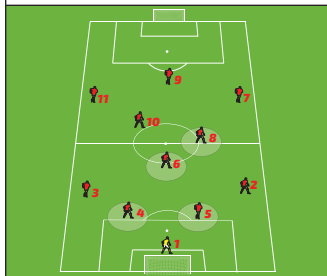
4-5-6-8 B2 – przejście do bronienia w strefie średniej

**Cele**

Formacje

Faza gry

Działania techniczno-taktyczne



- ✓ Opóźnienie ataku szybkiego
- ✓ Odbudowa kompaktowego ustawienia
- ✓ Odbiór piłki w fazie bronienia

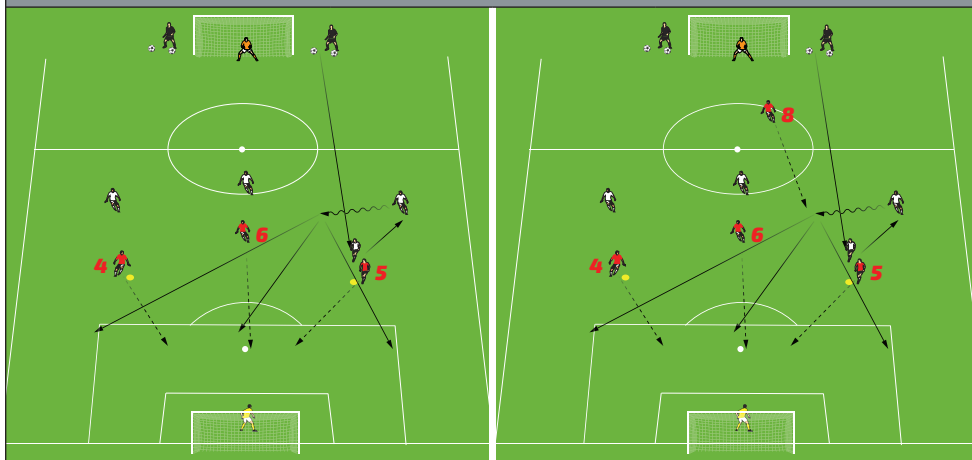
**Przebieg**

Szerokie ustawienie 4-5-6 w strefie średniej w fazie atakowania (poza szerokością stożków). Przeciwnicy z pozycji 7-10-11-9 ustawieni wąsko jak w fazie bronienia. Piłkę do gry wprowadza jeden z trenerów (ewentualnie oczekujący zawodnik) do zespołu ustawionego w fazie bronienia. Od tego momentu rozpoczyna się gra. Zadaniem przechodzących do bronienia 1-4-5-6 jest odbiór piłki. W tym celu w pierwszej kolejności opóźniają atak szybki rywala, zawężając pole gry, i prowokują przeciwnika do prowadzenia piłki. Po odbiorze piłki należy wykonać podanie do trenera lub zawodnika, który rozpoczął grę.

**Modyfikacja:**

Wprowadzenie zawodnika z pozycji 8, który podczas opóźnienia ataku szybkiego przez 4-5-6 wykonuje tzw. pressing z góry celem powstrzymania przeciwnika prowadzącego piłkę lub odbudowy ustawienia poniżej linii piłki

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Właściwe wyjściowe ustawienie poszczególnych zawodników
- ✓ Zawężenie pola gry przez 4-5
- ✓ Ruch opóźniający 6 celem zabezpieczenia przestrzeni między 4-5 w pierwszym momencie ataku szybkiego





Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 6 × 6 + 1N

4-5-6-8 B3 – obrona średnia

## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Krycie i przekazywanie zawodników w strefie</li> <li>✓ Gra 1 × 1 w bronieniu</li> <li>✓ Asekuracja w bronieniu</li> </ul>

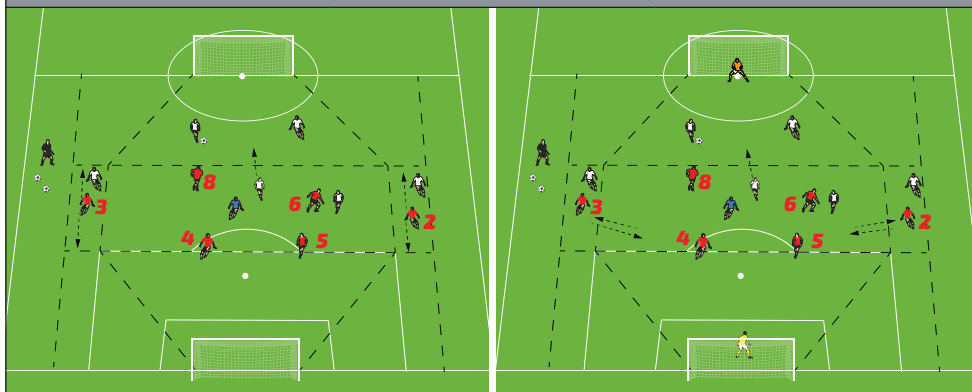
## Przebieg

Organizacja w obronie średniej 4-5-6-8 z zawodnikami 2-3 ustawionymi szeroko, aktywnymi w działaniach w fazie atakowania (nie uczestniczą w fazie bronienia). W zespole przeciwnym znajduje się czterech atakujących w środku, dwóch szeroko i jeden neutralny pełniący funkcję 9. Zadaniem broniących jest obrona w środkowym sektorze w strefie średniej i niedopuszczenie atakujących do światła bramki w strefie niskiej. Gra odbywa się bez bramkarzy i atakujący mogą zdobyć bramkę strzałem ze światła bramki w strefie wysokiej. Po odbiorze piłki broniący przechodzą do atakowania, a atakujący do bronienia według tych samych zasad. Zawodnik neutralny odgrywający rolę 9 funkcjonuje z zespołem, który stracił piłkę do momentu utraty bramki lub wykonania podania bezpiecznego do 2/3.

## Modyfikacje:

- ✓ Zawodnicy 2-3 uczestniczą w działaniach w fazie bronienia i dopiero po odbiorze piłki zajmują pozycje w szerokim, „bezpiecznym” ustawieniu
- ✓ Wprowadzenie bramkarzy do gry

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie i krycie zawodnika w strefie i między liniami
- ✓ Komunikacja i przekazywanie krycia w strefie
- ✓ Rozszerzenie pola gry po odbiorze piłki



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra Br + 4 × 6

4-5-6-8 B4 – obniżanie i skracanie pola gry

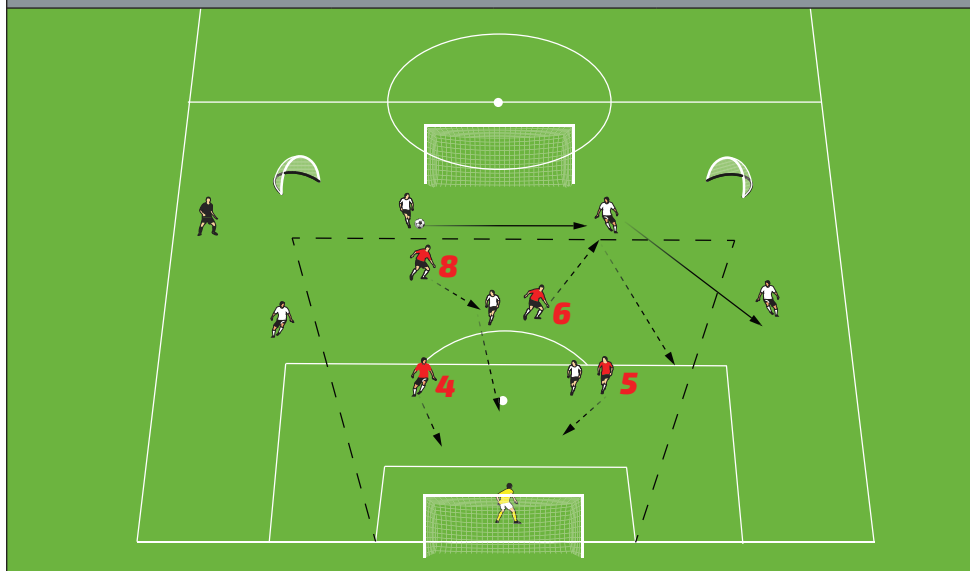
### Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie w formacji i między formacjami</li> <li>✓ Krycie w strefie i przekazywanie krycia</li> <li>✓ Współpraca 4/5-6/8 w środkowym sektorze w strefie niskiej</li> </ul>

### Przebieg

Broniący 1-4-5-6-8 ustawieni w środkowym sektorze. Sześciu atakujących z zasadą, że min. trzech zawsze musi być na obwodzie (dwóch skrajnych i jeden środkowy). Jeden z atakujących ustawionych na obwodzie może wejść do pola gry. W pierwszej fazie gra jest symulowana – atakujący podają piłkę bez realizacji fazy zakończenia, a bronniący ustawiają się względem siebie i przeciwnika z piłką. Po wykonaniu dziesięciu podań rozpoczyna się gra zgodnie z wcześniej ustalonymi zasadami. Atakujący mogą zdobyć bramkę tylko strzałem z pola gry oznaczonego na grafice. Po odbiorze piłki 1-4-5-6-8 mają za zadanie jak najszybsze wykonanie podania do jednej z trzech bramek

### Grafika



### Wskazówki i korekta

- ✓ Rola zawodnika asekurującego boczny sektor boiska w przypadku podania do skrajnego atakującego
- ✓ Reakcja i współpraca 4-5 do obniżenia pola gry (podanie do skrajnego atakującego) lub skrócenia pola gry (podanie do środkowego atakującego)
- ✓ Dokładność i szybkość pierwszego podania po odbiorze

# **PRZYKŁADY** **ŚRODKÓW TRENINGOWYCH**

**DOSKONALENIE**  
**WSPÓŁPRACY POMIĘDZY**  
**FORMACJAMI:**

**6-8-7-11**  
**W ATAKOWANIU**  
**I BRONIENIU**





Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Podania i przyjęcia piłki

6-8-7-11 A1 – budowanie gry

## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie 6-8-7-11</li> <li>✓ Doskonalenie współpracy bez piłki pomiędzy 6-8-7-11</li> <li>✓ Doskonalenie podań i przyjęć piłki</li> </ul>

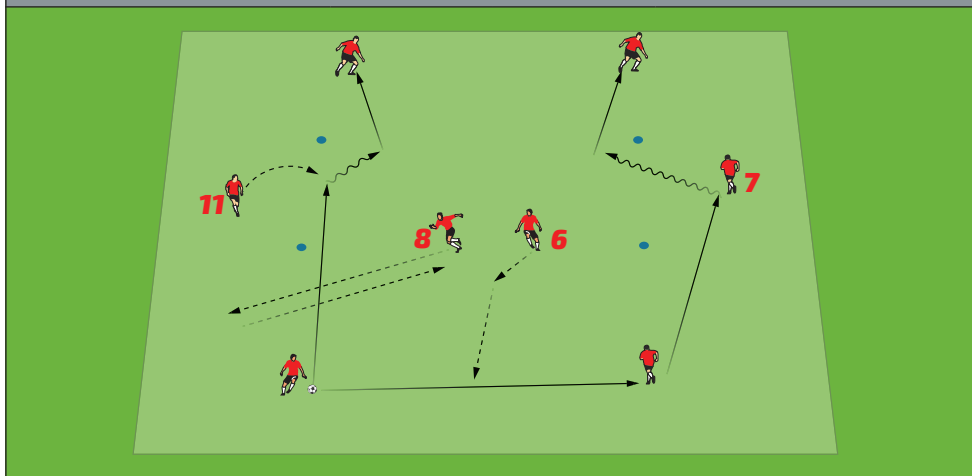
## Przebieg

Zadaniem zawodników na pozycjach 6-8-7-11 jest współpraca podczas ustawienia i poruszania się bez piłki celem otrzymania podania. Zawodnicy na pozycjach 6-8 mogą poruszać się w sektorze środkowym lub wybiegać do bocznego. Zawodnicy na pozycjach 7/11 reagują na ruch 6-8, utrzymując szerokie ustawienie lub wbiegają do sektora środkowego. Po otrzymaniu podania kończą atak przyjęciem kierunkowym i podaniem lub kombinacją podań.

## Modyfikacje:

- ✓ Zbiegnięcie 6 między zawodników wykonujących podania
- ✓ Zwiększanie lub zmniejszanie odległości pomiędzy zawodnikami
- ✓ Wprowadzenie półaktywnego przeciwnika, którego ustawienie będzie wpływało na obszary poruszania się i kierunek podań

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie zawodników względem siebie
- ✓ Komunikacja pomiędzy 6/8-7/11
- ✓ Timing współpracy bez piłki i wykonania podania



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Podania i przyjęcia piłki

6-8-7-11 A2 – budowanie gry

**Cele**

Formacje

Faza gry

Działania techniczno-taktyczne



- ✓ Ustawienie i poruszanie 6-8-7-11
- ✓ Doskonalenie komunikacji pomiędzy 6-8-7-11 podczas budowania gry
- ✓ Podania i przyjęcia piłki

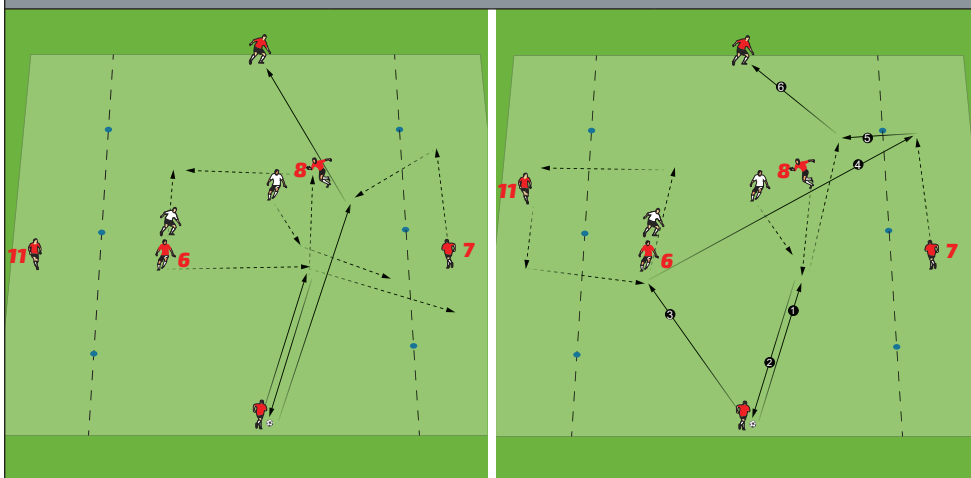
**Przebieg**

Zadaniem zawodników na pozycjach 6-8 jest zmiana ustawienia względem siebie po wykonaniu podania zwrotnego do zawodnika budującego grę. Zawodnicy na pozycjach 7-11 w szerokim ustawieniu poruszają się do i od piłki w zależności od wysokości ustawienia 6/8 po ich stronie. Wszyscy zawodnicy na pozycjach 6-8-7-11 unikają ustawienia w jednej linii pionowej lub poziomej względem siebie. W wybranym momencie zawodnicy rozwijają akcję na przeciwną stronę poprzez kombinację podań.

**Modyfikacje:**

- ✓ Wymienność pozycji pomiędzy 6/8-7/11
- ✓ Zakończenie ataku w zorganizowany sposób – podanie wsteczne spod linii końcowej lub podanie poprzeczne
- ✓ Wprowadzenie akcentu rytmii atakowania poprzez grę bez przyjęcia w momencie rozwinięcia ataku

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Ustawienie zawodników 6-8 względem siebie
- ✓ Ustawienie zawodników 7-11 względem 6-8
- ✓ Utrzymanie struktury ustawienia podczas ruchu i zmian pozycji



Nazwa środka treningowego	Kod działania techniczno-taktycznego	
Gra 6 × 3	6-8-7-11 A3 – budowanie gry	
<b>Cele</b>		
<p>Formacje</p> 	<p>Faza gry</p> 	<p>Działania techniczno-taktyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Podania i przyjęcia piłki</li> <li>✓ Ustawienie i poruszanie zawodników 6/8-7-11 względem siebie</li> <li>✓ Wymienność pozycji</li> </ul>
<b>Przebieg</b>		
<p>Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest budowanie gry i wykonanie podania do jednego z dwójki zawodników ustawionych w strefie wysokiej, które wykonać można tylko ze strefy średniej. Jest ona podzielona na sektory, w których odbywa się gra 1 × 1. W jednym sektorze może znajdować się tylko jeden zawodnik danego zespołu. Po wykonaniu podania do strefy wysokiej gra toczy się w przeciwnym kierunku. Po stracie piłki zawodnicy atakujący wykonują natychmiastowy pressing w celu odbioru piłki. Jeśli pressing nie będzie skuteczny, trójka zawodników, którzy stracili piłkę, gra w fazie bronienia, a trójka do tej pory broniąca przechodzi do ataku. Zadaniem zawodników po odbiorze piłki jest wykonanie trzech podań między sobą.</p> <p><b>Modyfikacje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zawodnicy broniący nie zmieniają się po skutecznej fazie przejściowej, tylko po określonym czasie gry</li> <li>✓ Wprowadzenie możliwości zmiany sektorów przez zawodników atakujących poprzez wprowadzenie piłki i uzupełnienie pozycji przez drugiego bez piłki z utrzymaniem zasady, że w jednej strefie może znajdować się jeden zawodnik</li> </ul>		
<b>Grafika</b>		
		
<b>Wskazówki i korekta</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie zawodników 7-11 względem 6/8 i przeciwnika</li> <li>✓ Pozycja otwarta, ruch zwodny bez piłki</li> <li>✓ Stosowanie zwodów z piłką i kombinacji dwójkowej</li> </ul>		



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 6 × 2

6–8–7–11 A4 – budowanie i zakończenie gry

**Cele**

Formacje



Faza gry



Działania techniczno-taktyczne

- ✓ Podania i przyjęcia piłki
- ✓ Ustawienie i poruszanie się bez piłki
- ✓ Rotacja zawodników z zastosowaniem zmiany organizacji

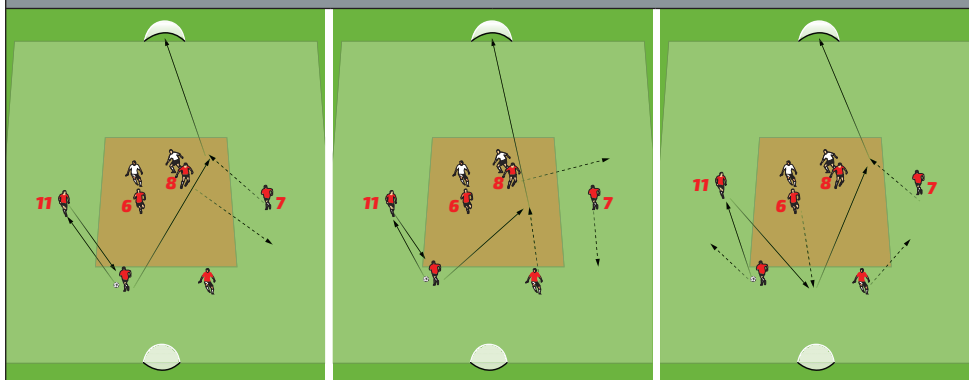
**Przebieg**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest budowanie gry do pola środkowego oraz zakończenie ataku poprzez wykonanie uderzenia do bramki. Zawodnicy grający na obwodzie nie są powstrzymywani przez broniących, ale ze swojej pozycji nie mogą zakończyć akcji (zakończenie tylko z pola środkowego). Po stracie piłki wszyscy zawodnicy atakujący uczestniczą w pressingu celem uniemożliwienia wykonania uderzenia do przeciwnej bramki lub wykonania podania między broniącymi. Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki oraz wykonanie podania do przeciwległej bramki lub między sobą. Zmiana zawodników broniących następuje po skutecznej fazie przejściowej lub po określonym czasie gry.

**Modyfikacje:**

- ✓ Współpraca trójkowa zawodników bez piłki
- ✓ Współpraca zawodników ze zmianą organizacji strukturalnej – trzech zawodników na obwodzie, przewaga 3 × 2 w polu środkowym
- ✓ Wprowadzenie bramkarzy do fazy zakończenia ataku z możliwością strzału z dystansu lub sytuacji 1 × 1 z bramkarzem

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Obserwacja możliwości podania do pola środkowego podczas wykonywania podań po obwodzie
- ✓ Timing współpracy z piłką i bez piłki
- ✓ Utrzymanie i kontrola struktury ustawienia podczas wymienności pozycji



	Nazwa środka treningowego	Kod działania techniczno-taktycznego
Gra 3 × 2		6-8-7-11 A5 – zakończenie gry
<b>Cele</b>		
<p>Formacje</p>	<p>Faza gry</p>	<p>Działania techniczno-taktyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Podania i przyjęcia piłki</li> <li>✓ Współpraca dwójkowa zawodników</li> <li>✓ Asekuracja ofensywna</li> </ul>
<b>Przebieg</b>		
<p>Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest wprowadzenie piłki do wyznaczonego obszaru i zakończenie ataku uderzeniem do bramki. W tym celu atakujący stosują grę 1 × 1, szybkie zmiany strony atakowania, podania prostopadłe i podania wsteczne. Po stracie piłki zawodnik na pozycji 6/8 ma za zadanie opóźnienie działań przeciwnika poprzez odcięcie linii podania do najbliższej bramki. Zawodnik z pozycji 7/11 po stronie „słabej” ma za zadanie wrócić przed linię piłki – odcięcie podania do dalszej bramki, natomiast zawodnik 7/11 po stronie „mocnej” ma za zadanie wykonać „pressing z góry” na zawodnika z piłką.</p> <p><b>Modyfikacje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wprowadzenie bramkarza</li> <li>✓ Wprowadzenie drugiej piłki do broniących przez trenera po skutecznym zakończeniu ataku celem realizacji fazy przejściowej</li> <li>✓ Wprowadzenie drugiego zawodnika z pozycji 6/8 – jeden funkcjonuje w środku, drugi na zewnątrz z możliwością wymienności pozycji</li> </ul>		
<b>Grafika</b>		
<b>Wskazówki i korekta</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Szybkość podań piłki po obwodzie</li> <li>✓ Skuteczność pojedynku w ataku</li> <li>✓ Zabezpieczenie pojedynku w postaci asekuracji ofensywnej 6/8</li> </ul>		



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Ustawienie i poruszanie się w bronieniu

6-8-7-11 B1 – organizacja gry w obronie

### Cele

Formacje



Faza gry



Działania techniczno-taktyczne

- ✓ Ustawienie zawodników w fazie bronienia
- ✓ Poruszanie i współpraca względem piłki
- ✓ Kontrola i krycie przeciwnika w swoim sektorze

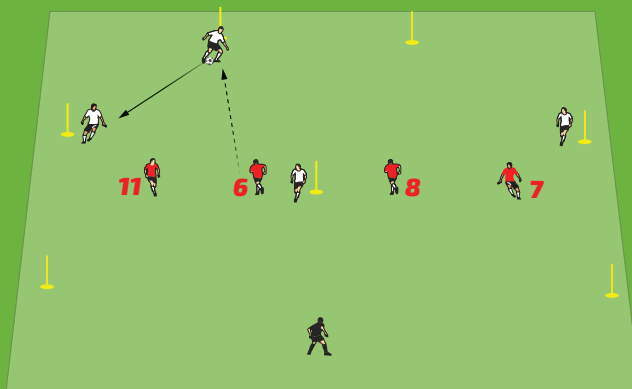
### Przebieg

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest ustawienie i poruszanie się względem przeciwnika z piłką oraz kontrola i krycie zawodnika bez piłki w swoim sektorze boiska. Zawodnicy broniący realizują swoje zadania, zachowując kompaktowe ustawienie uniemożliwiające wykonanie podania do zawodnika lub trenera ustawionego za ich plecami. Zawodnicy atakujący poruszają się, zajmując jedną z dwóch pozycji, i wykonują podania w określonym przez trenera tempie. Zawodnicy broniący przechwytyją tylko próbę podania do zawodnika lub trenera za ich plecami.

#### Modyfikacje:




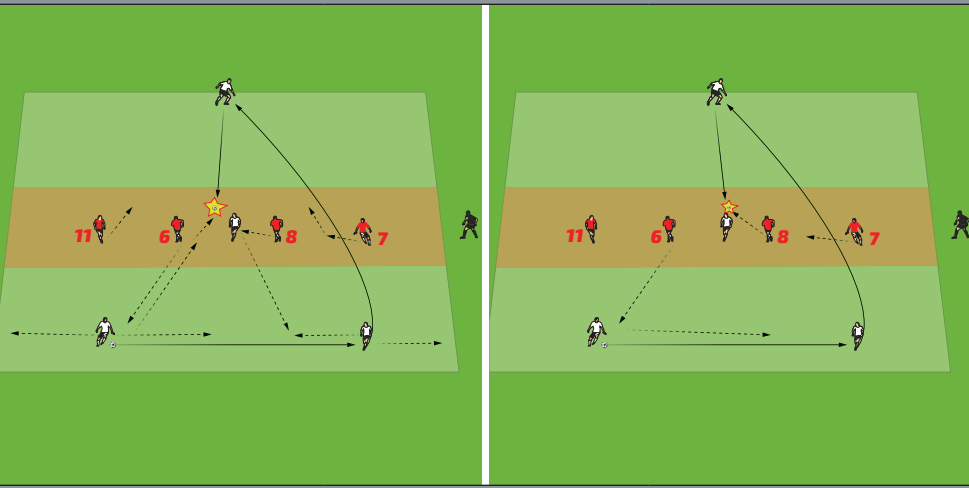
- ✓ Zawodnicy wykonują podanie po upływie trzech sekund lub obowiązkowo po przyjęciu piłki
- ✓ Forma gry 4 × 4 + 1 z aktywnym odbiorem i zabezpieczeniem przed podaniem do zawodnika lub trenera za plecami broniących

### Grafika



### Wskazówki i korekta

- ✓ Kąt powstrzymania zawodnika z piłką
- ✓ Asekuracja i odległości zawodników między sobą
- ✓ Kontrola zawodnika z piłką i zawodników bez piłki w swoim sektorze

 Nazwa środka treningowego	Kod działania techniczno-taktycznego	
Gra 4 × 4	6-8-7-11 B2 – obrona średnia i wysoka	
<b>Cele</b>		
<b>Formacje</b> 	<b>Faza gry</b> 	<b>Działania techniczno-taktyczne</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie i poruszanie się zawodników w fazie bronienia</li> <li>✓ Przekazywanie krycia</li> <li>✓ Reakcja na długie podanie, „druga piłka”</li> </ul>
<b>Przebieg</b>		
<p>Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest poprawne ustawienie względem zawodnika z piłką, krycie i przekazywanie krycia zawodnika bez piłki poruszającego się na całej szerokości wyznaczonego obszaru. Po wykonaniu podania długiego przez atakujących (po podłożu lub górą) natychmiastowa reakcja na podanie zwrotne celem przejścia „drugiej piłki”. Zadaniem zawodników po odbiorze piłki jest jak najszybsze wyprowadzenie piłki ze strefy bronienia.</p> <p>Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest budowanie gry, a po ewentualnej stracie piłki natychmiastowa reakcja w celu jej odbioru.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> Zmiana ustawienia zawodników atakujących: 1 + 2 + 1</p>		
<b>Grafika</b>		
		
<b>Wskazówki i korekta</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Krycie i przekazywanie krycia zawodnika bez piłki</li> <li>✓ Asekuracja i powrót do formacji</li> <li>✓ Timing reakcji na długie podanie</li> </ul>		



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 3 × 3

6–8–7–11 B3 – obrona wysoka

**Cele**

Formacje

Faza gry

Działania techniczno-taktyczne



- ✓ Pressing skrzydłowego do środka
- ✓ Asekuracja bocznego sektora przez 6/8
- ✓ Krycie i gra 1 × 1 w bronieniu

**Przebieg**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest zorganizowany pressing na zawodnika i odbiór piłki, a po odbiorze jak najszybsze podanie do jednej z dwóch bramek. Zadaniem zawodników atakujących jest budowanie gry celem podania do bramki (zgodnie z kierunkiem gry). Po ewentualnej stracie piłki natychmiastowe przejście do działań w bronieniu.

**Modyfikacja:**


Pierwsze podanie do skrzydłowego w szerokim ustawieniu i pressing do linii bocznej, zamknięcie zmiany strony atakowania przez 7/11 po stronie „słabej”

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Kąt powstrzymania jako wskazówka do ustawienia pozostałych partnerów
- ✓ Rola 6/8 w asekuracji 7/11 w zależności od kąta i kierunku powstrzymania
- ✓ Reakcja i ruch 7/11 po asekuracji przez 6/8

	Nazwa środka treningowego <b>Gra Br + 2 × 2</b>	Kod działania techniczno-taktycznego <b>6-8-7-11 B4 – obrona niska</b>
<b>Cele</b>		
Formacje 	Faza gry 	Działania techniczno-taktyczne <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Timing i kąt powstrzymania w bocznym sektorze</li> <li>✓ Zasady gry 1 × 1 dla 7/11</li> <li>✓ Asekuracja pojedynku w bocznym sektorze</li> </ul>
<b>Przebieg</b>		
<p>Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest skuteczne zorganizowane działanie w bocznym sektorze boiska zakończone odbiorem piłki i celnym podaniem do jednej z dwóch małych bramek. Po podaniu atakującego do partnera w bocznym sektorze broniący 7/11 powstrzymuje, wchodząc w pojedynek, a 6/8 asekuje pojedynek i kontroluje zawodnika bez piłki. Po zakończonej akcji broniący zamieniają się rolami z atakującymi.</p>		
<p><b>Modyfikacje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zmiana stron i zawodników atakujących po określonym czasie</li> <li>✓ Wprowadzenie 10 do atakujących i 6/8 do broniących (Br + 3 × 3)</li> </ul>		
<b>Grafika</b>		
<b>Wskazówki i korekta</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pozycja ciała, niewpuszczanie do środka atakującego podczas pojedynku w obronie</li> <li>✓ Asekuracja i kontrola przeciwnika bez piłki przez 6/8</li> <li>✓ Szybkość wykonania i dokładność pierwszego podania po odbiorze</li> </ul>		



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 3 × 3

6–8–7–11 B5 – obrona średnia i niska

**Cele**

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Współpraca zawodników w fazie bronienia</li> <li>✓ Współpraca w bocznym sektorze w bronieniu</li> <li>✓ Zorganizowane przejście do atakowania po odbiorze piłki</li> </ul>

**Przebieg**

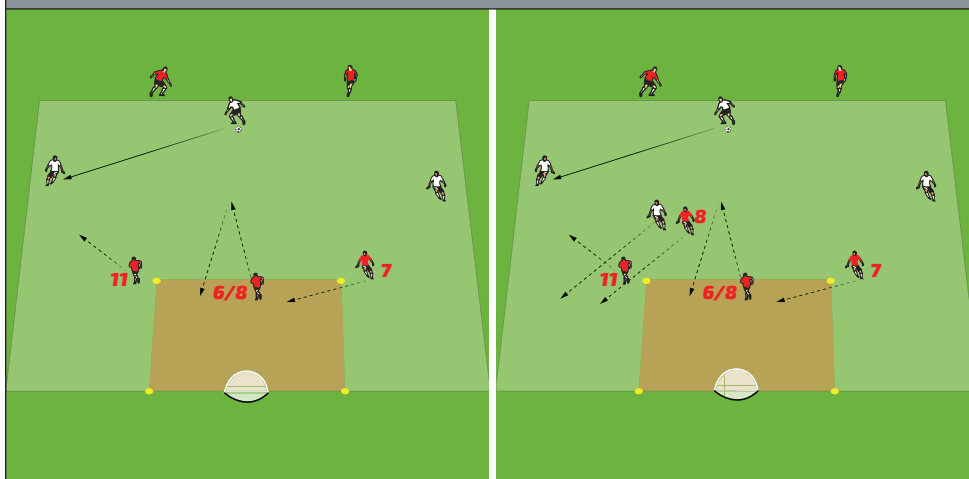
Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest kompaktowe ustawienie uniemożliwiające atakującym wprowadzenie piłki do wyznaczonego obszaru w środkowym sektorze. Broniący powstrzymują zawodnika z piłką w swoim sektorze w celu odbioru piłki. Zadaniem po odbiorze piłki jest wykonanie podania do jednego z zawodników poza polem gry.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest wprowadzenie piłki do wyznaczonego obszaru i podanie do bramki.

**Modyfikacje:**

- ✓ Wprowadzenie bramkarza
- ✓ Wprowadzenie kolejnego środkowego pomocnika do zespołu broniącego i realizacja fazy przejściowej poprzez przeprowadzenie piłki przez linię końcową zgodnie z wyznaczonym kierunkiem gry (gra 4 × 4)

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Ustawienie i timing powstrzymania 7/11
- ✓ Odbudowa ustawienia przez 7/11 po podaniu zrotnym przez atakujących
- ✓ Asekuracja bocznego sektora przez 6/8

# **PRZYKŁADY** **ŚRODKÓW TRENINGOWYCH**

**DOSKONALENIE**  
**WSPÓŁPRACY POMIĘDZY**  
**FORMACJAMI:**

**8-10-9**  
**W ATAKOWANIU**  
**I BRONIENIU**







Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Podania, przyjęcia piłki i strzały

8/10-9 A1 – zakończenie ataku

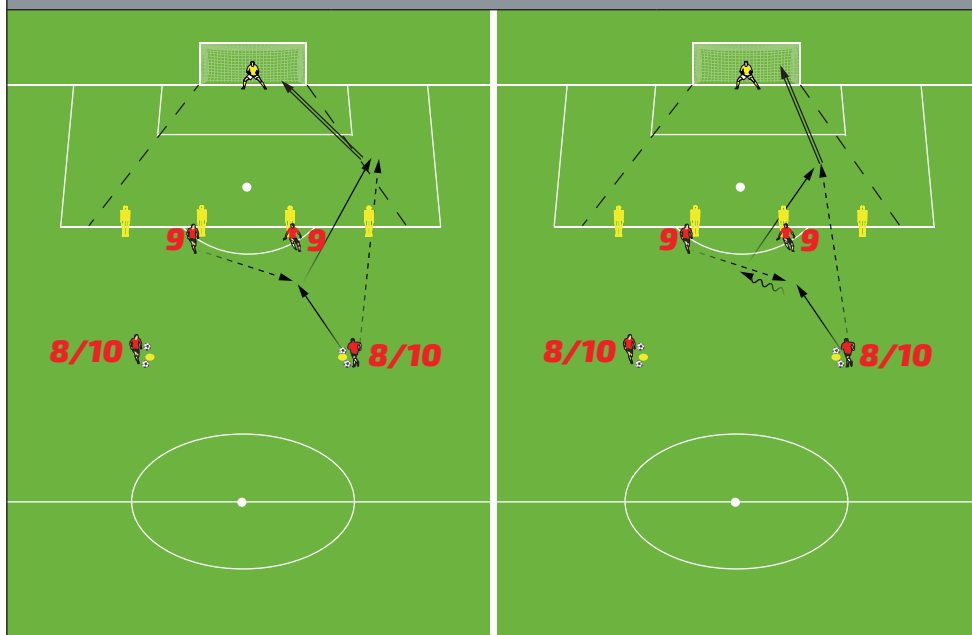
## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Współpraca 8/10-9 w strefie wysokiej w fazie zakończenia ataku</li> <li>✓ Ruch od piłki i podanie prostopadłe</li> <li>✓ Strzał z pola karnego</li> </ul>

## Przebieg

Zawodnicy 8/10-9 ustawieni do współpracy dwójkowej w strefie wysokiej w środkowym sektorze boiska. Po krótkim wprowadzeniu zawodnika na pozycji 10, ruch do piłki 9, następnie po kombinacji krótkich podań, ruch od piłki w świetle bramki. Atak zakończony jest uderzeniem do bramki po podaniu prostopadłym. Wskazana jest forma rywalizacji z uwzględnieniem i wyegzekwowaniem różnorodności obszarów finalizacji akcji. Należy pamiętać o rotacji zawodników na pozycjach 9-10 oraz zmianach stron atakowania

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Właściwe wyjściowe ustawienie zawodnika na pozycji 9
- ✓ Jakość i siła podań – zwłaszcza timing i wycucie podania prostopadłego
- ✓ Precyzja i skuteczność uderzeń do bramki



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Podania, przyjęcia piłki i strzały

8–10–9 A2 – zakończenie ataku

### Cele

Formacje



Faza gry



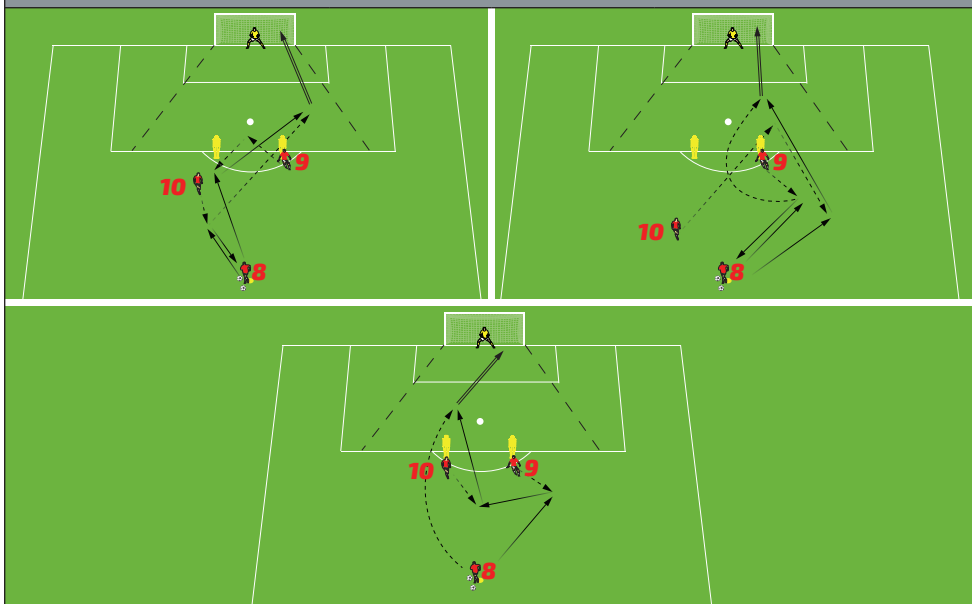
Działania techniczno-taktyczne

- ✓ Współpraca 8–10–9 w strefie wysokiej w fazie zakończenia ataku
- ✓ Współpraca 9–10 oraz „wbiegnięcie trzeciego”
- ✓ Zakończenie ataku po podaniu prostopadłym

### Przebieg

Zawodnicy 8–10–9 ustawieni w strefie wysokiej w środkowym sektorze boiska. Działania rozpoczyna zawodnik na pozycji 8 z piłką, 9–10 współpracuje zgodnie z zasadą ruchu do i od piłki. Po kilku podaniach do zawodnika w ruchu do piłki i podaniach zwrotnych następuje podanie prostopadłe i zakończenie ataku uderzeniem do bramki. W drugim wariantcie do podania prostopadłego wbiega 8 – „wbiegnięcie trzeciego”. W trakcie ćwiczenia zawodnicy rotują się na pozycjach 8–10–9 i funkcjonują w różnych rolach

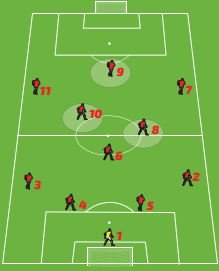
### Grafika



### Wskazówki i korekta

- ✓ Ruch zawodników na pozycjach 9–10 po podaniach zwrotnych
- ✓ Ruch do i od piłki, ustawienie 9/10 w dwóch liniach pionowych i poziomych
- ✓ Jakość i precyzja podań (siła podania w ruchu do piłki i podania zwrotnego oraz timing i wycucie podania prostopadłego do zawodnika w ruchu od piłki)



Nazwa środka treningowego	Kod działania techniczno-taktycznego	
Podania, przyjęcia piłki i strzały	8-10-9 A3 – zakończenie ataku	
<b>Cele</b>		
<p>Formacje</p> 	<p>Faza gry</p> 	<p>Działania techniczno-taktyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Współpraca 8-10-9 w strefie wysokiej w środkowym sektorze boiska w fazie zakończenia ataku</li> <li>✓ Ustawienie względem siebie bez piłki z utrzymaniem pozycji otwartej</li> <li>✓ Doskonalenie podań i strzałów</li> </ul>
<b>Przebieg</b>		
<p>Zawodnicy 8-10-9 ustawieni w strefie wysokiej w środkowym sektorze boiska, w organizacji z 10 po prawej lub lewej stronie osi boiska oraz 8 poniżej. Działania rozpoczyna trener lub zawodnik oczekujący, wykonując podanie do 8 ustawionego w pozycji otwartej. Ten wykonuje kolejne podanie do 9/10. W zależności od kierunku podania dalsze kombinacje wykonują zawodnicy z pozycji 9-10 z założeniem utrzymania działań w środkowym sektorze boiska. Kombinacja 9-10 kończy się uderzeniem do bramki bez przyjęcia lub po przyjęciu kierunkowym. Po tym działaniu 9 wykonuje diagonalny ruch od piłki celem otrzymania podania za linię obrony. Takie podanie wykonuje trener lub 8 i ćwiczenie kończy się drugim strzałem</p>		
<b>Grafika</b>		
		
<b>Wskazówki i korekta</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie zawodników względem siebie z utrzymaniem pozycji otwartych i wzajemną obserwacją</li> <li>✓ Timing ruchu bez piłki oraz utrzymanie kontaktu wzrokowego w dynamicznej sytuacji</li> <li>✓ Jakość działań z piłką oraz skuteczność uderzeń do bramki</li> </ul>		



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Podania, przyjęcia piłki i strzały

8–10–9 A4 – zakończenie ataku

**Cele**

Formacje



Faza gry



Działania techniczno-taktyczne

- ✓ Współpraca 8–10–9 w strefie wysokiej na całej szerokości boiska
- ✓ Stosowanie podań zwrotnych, prostopadłych i „wcinających”
- ✓ Zakończenie ataku po podaniu prostopadłym i „wcinającym”

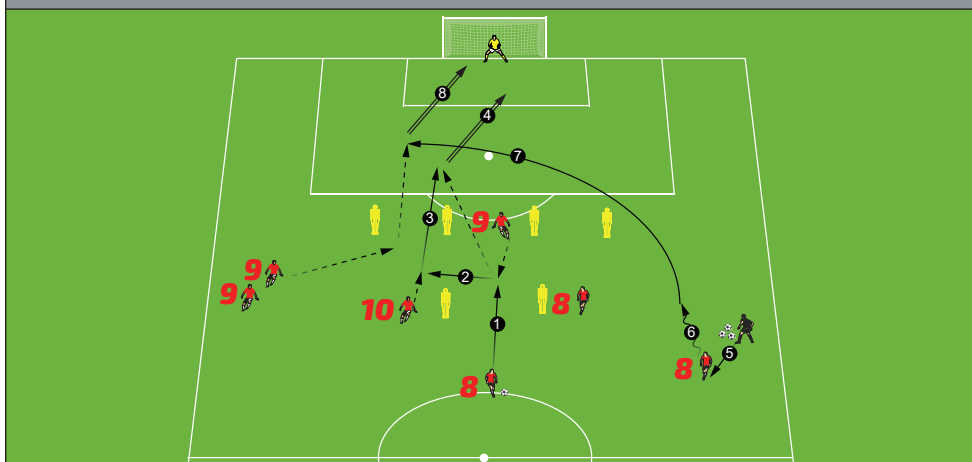
**Przebieg**

Zawodnicy z pozycji 8–10–9 ustawieni w strefie wysokiej w różnych sektorach celem wzajemnej współpracy z wykorzystaniem całej szerokości boiska. Działania rozpoczyna 8 w środkowym sektorze boiska, wprowadzając piłkę do współpracy 9–10 z akcentem podania zwrotnego, ruchu od piłki, podania prostopadłego i zakończenia ataku uderzeniem do bramki. W dalszej kolejności działania wykonują zawodnicy ustawieni w bocznych sektorach z pozycji 8–9/10. 8 otrzymuje podanie zwrotne imitujące zmianę stron atakowania i po przyjęciu kierunkowym wykonuje podanie „wcinające” do 9/10 w ruchu od piłki za linię obrony. 9/10 kończy atak uderzeniem do bramki po przyjęciu lub bez przyjęcia.

**Modyfikacja:**

8–10–9 w jednej grupie z opcją wykonania jednego lub drugiego działania w zależności od miejsca dystrybucji piłki do zawodnika na pozycji 8 oraz dalszego działania bez piłki 9–10

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Siła i precyzja podania zwrotnego od 9 oraz timing ruchu od piłki 9/10 we wszystkich wariantach
- ✓ Jakość podań prostopadłego i „wcinającego”
- ✓ Kontrola linii spalonego



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 6 × 4 + Br

8-10-9 A5 – budowanie i zakończenie gry

## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Współpraca bez piłki 8-10-9 w fazie budowania gry</li> <li>✓ Rotacja zawodników na pozycjach</li> <li>✓ Podania, przyjęcia, gra 1 × 1 na małej przestrzeni pod presją przeciwnika</li> </ul>

## Przebieg

Zawodnicy z pozycji 8-10-9 ustawieni w sektorze środkowym w fazie atakowania. Przeciwko nim ustawieni zawodnicy odgrywający rolę broniących 1-4-5-6-8. Dodatkowo na obwodzie w trzech obszarach ustawieni zawodnicy pomocniczy odgrywający rolę 6-7-11 funkcjonujący bez presji przeciwnika. Zadaniem atakujących wewnątrz pola jest budowanie gry we współpracy z zawodnikami pomocniczymi. W tym celu 8-10-9 współpracują bez piłki, aby uwolnić się spod krycia broniących i stworzyć linie podania. Po otrzymaniu piłki kończą atak lub wykonują podanie zwrotne i utrzymują fazę budowania gry. Po ewentualnej stracie piłki natychmiast atakują przeciwnika.

Zadaniem zawodników broniących jest odbiór piłki i podanie do jednej z trzech małych bramek.

## Modyfikacje:

- ✓ W fazie przejścia z atakowania do bronienia aktywni są również zawodnicy pomocniczy
- ✓ Trener zawsze wprowadza drugą piłkę, nawet w przypadku skutecznego działania w ataku celem realizacji fazy przejścia z atakowania do bronienia

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Utrzymanie organizacji gry i poruszanie się zawodników w określonych obszarach zgodnie z zasadami
- ✓ Aktywność i współpraca 8-10-9 bez piłki
- ✓ Podejmowanie prób gry do przodu poprzez podanie lub drybling



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra Br+ 6 × 6 + Br

8–10–9 A6 – działania kompleksowe

### Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zakończenie ataku środkowym sektorem boiska z wykorzystaniem podań prostopadłych i gry 1 × 1</li> <li>✓ Współpraca 8–10–9 w obronie wysokiej</li> <li>✓ Działania 8–10–9 w fazach przejściowych</li> </ul>

### Przebieg

Dwie trójki zawodników 8–10–9 oraz sześciu zawodników pomocniczych i dwóch bramkarzy. Zadaniem atakujących jest zbudowanie gry przez zawodników pomocniczych odgrywających rolę 4–5–6 i bramkarza do 8–10–9 ustawionych w wyznaczonym obszarze centralnym. Po otrzymaniu podania 8–10–9 mają za zadanie zakończyć atak w sytuacji 3 × 3 + Br. Zadaniem broniących 8–10–9 jest współpraca w wysokiej obronie przeciwko otwierającym i budującym grę rywalom oraz jak najszybsze zakończenie ataku po odbiorze piłki.

#### Modyfikacja:

Trener zawsze wprowadza drugą piłkę, nawet w przypadku skutecznego działania w ataku, celem realizacji fazy przejścia z atakowania do bronienia

### Grafika



### Wskazówki i korekta

- ✓ Stosowanie arytmii gry
- ✓ Zabezpieczenie środkowego sektora przez 8–10–9 w obronie wysokiej
- ✓ Szybkość reakcji w obu fazach przejściowych



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 2 × 2

8/10-9 B1 – obrona wysoka

## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Współpraca 8/10-9 w obronie wysokiej</li> <li>✓ Odcięcie podań do sektora środkowego, ukierunkowanie gry w boczny sektor boiska, pressing</li> <li>✓ Akcent przejścia z bronienia do atakowania</li> </ul>

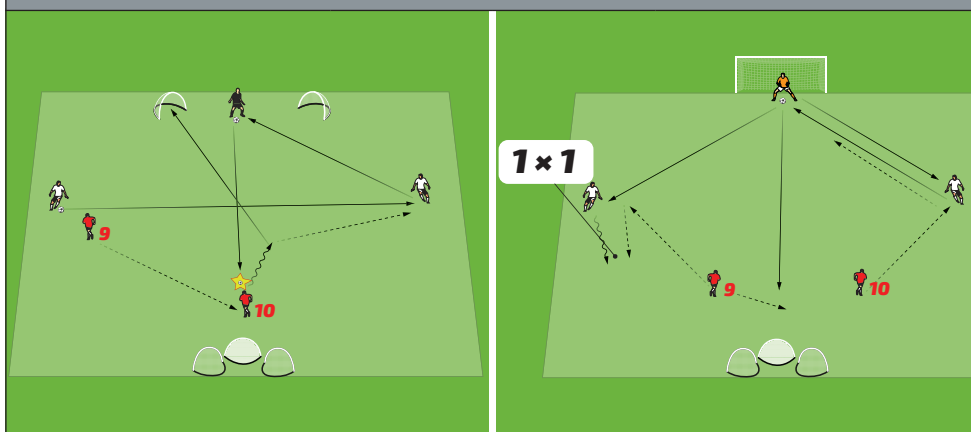
## Przebieg

Zawodnicy 8/10-9 ustawieni do współpracy dwójkowej w strefie wysokiej w fazie bronienia. Działania symulowane z udziałem trenera nauczające zasad ustawienia i poruszania się względem przeciwnika z piłką i asekuracji środkowego sektora. Po kilku podaniach i prawidłowym zachowaniu broniących, trener wprowadza piłkę do realizacji fazy przejścia z bronienia do atakowania. Rotacja zawodników na pozycjach 9-10, którzy funkcjonują w dwóch parach, a w trakcie ćwiczenia jedna z nich może odgrywać rolę 4-5.

## Modyfikacja:

W ćwiczeniu udział bierze bramkarz, który wraz z dwoma partnerami pełniącymi funkcję 4-5 otwiera i buduje grę do jednej z trzech małych bramek w sektorze środkowym. Broniący swoim ustawieniem i poruszaniem nie dopuszczają do realizacji celu atakujących, ukierunkowując ich grę w boczne sektory. Celem broniących jest odbiór piłki po pressingu na 1-4-5. Po odbiorze realizacja przejścia z bronienia do atakowania

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Właściwe wyjściowe ustawienie zawodników na pozycjach 9-10 (pośrodkie)
- ✓ Kąt powstrzymania zawodnika atakującego przeciwnika z piłką oraz poruszanie i ustawienie asekurującego
- ✓ Antycypacja działań przeciwnika z piłką, niska praca na nogach i szybkość reakcji na zamiar przeciwnika



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 3 × 3 + Br

8–10–9 B2 – obrona wysoka

**Cele**

Formacje

Faza gry

Działania techniczno-taktyczne

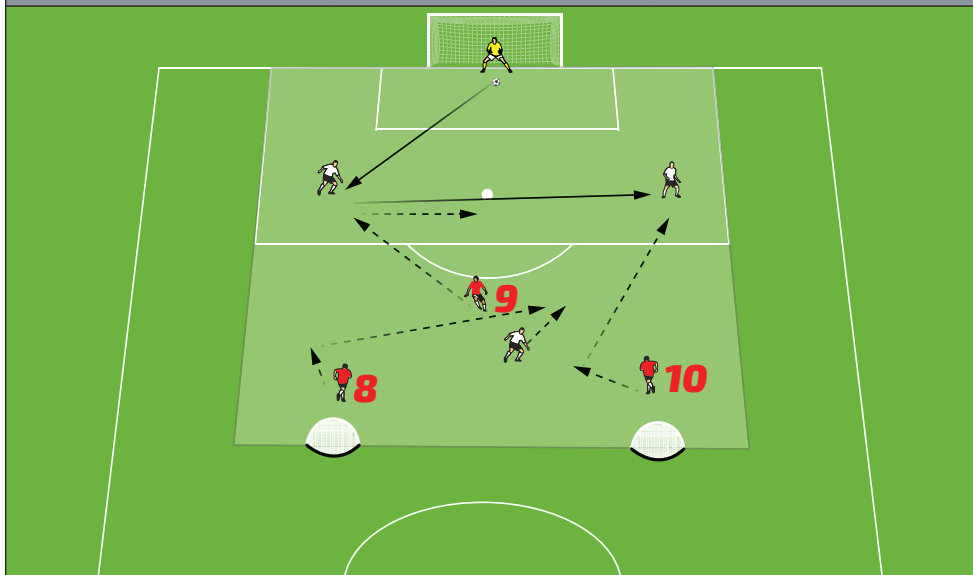


- ✓ Współpraca 8–10–9 w strefie wysokiej w fazie bronienia
- ✓ Kąt powstrzymania 9/10
- ✓ Pressing 8 na 6 przeciwnika

**Przebieg**

Celem broniących jest odbiór piłki w strefie wysokiej i realizacja fazy przejściowej z bronienia do atakowania środkowym sektorem boiska. Zawodnicy 8–10–9 ustawieni pośrednio w fazie otwarcia gry przez przeciwnika. Po otwarciu 9 powstrzymuje 4/5 celem ukierunkowania gry do bocznego sektora boiska. Na tym etapie 10–8 zostają w pośrednim ustawieniu i przesuwiają do „mocnej” strony. W momencie podania przez przeciwnika pomiędzy 4–5 następuje powstrzymanie 10 celem zamknięcia działania pionowego. 9 odcina od podania 4/5–1, a 8 pozostaje w gotowości do powstrzymania 6 przeciwnika. W przypadku podania zwrótnego do 1 następuje powstrzymanie przez 9/10.

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Właściwe wyjściowe ustawienie zawodników na pozycjach 8–10–9 w dwóch wariantach – z podstawą trójkąta 8–10 lub 9–10
- ✓ Kąt powstrzymania zawodnika 9/10 w zależności od sytuacji
- ✓ Komunikacja pomiędzy zawodnikami i antycypacja działań przeciwnika





Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Ustawienie i poruszanie się w bronieniu

8-10-9 B3 – obrona wysoka

## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Organizacja 8-10-9 w strefie wysokiej w fazie bronienia</li> <li>✓ Podania prostopałde i uderzenia do bramki po ataku szybkim środkowym sektorem boiska</li> <li>✓ Zakończenie ataku szybkiego po podaniu z bocznego sektora boiska</li> </ul>

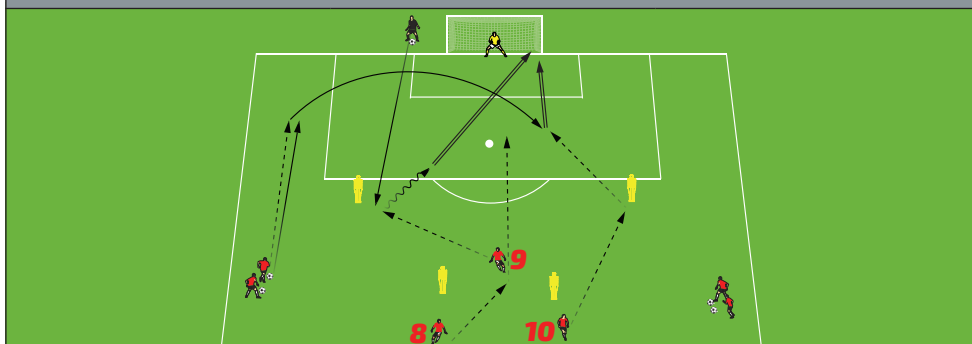
## Przebieg

Zawodnicy 8-10-9 ustawieni kompaktowo w fazie bronienia w dwóch formach organizacyjnych. W trójkącie z podstawą 8-10 lub 9-10. Zawodnicy wspierający działania to 7-11. Zadaniem zawodników 8-10-9 jest wykonanie odpowiedniego ustawienia w bronieniu względem przeciwnika z piłką i bez piłki. Funkcję przeciwników pełnią ustawione postacie, które mają przydzielone numery zgodnie z pozycją na boisku (4-5-6-8). Trener wskazuje przeciwnika, który jest w posiadaniu piłki i względem niego ustawiają się 8-10-9, wychodząc z jednej z dwóch organizacji strukturalnych. Po wykonaniu odpowiedniego ustawienia względem przeciwników i siebie jeden z zawodników 8/10/9 otrzymuje podanie od trenera symbolizujące odbiór piłki i następuje faza przejściowa z bronienia do atakowania zakończona uderzeniem do bramki. Po zakończeniu ataku szybkiego drugą piłkę wprowadza jeden ze skrzydłowych, który wykonuje dośrodkowanie po prowadzeniu do jednego z dwóch zawodników 9/10/8, którzy nie oddali strzału. Ważna jest kolejność działań: najpierw atak szybkim środkowym sektorem, najkrótszą drogą do bramki przeciwnika, a w drugiej kolejności bocznym sektorem boiska.

## Modyfikacja:

Przed wprowadzeniem piłki do realizacji przejścia z bronienia do atakowania trener może wywołać kolejny numer pozycji przeciwnika, imitując sytuację podań piłki pomiędzy atakującymi i reakcją na nie broniących z zachowaniem właściwej organizacji

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Właściwe ustawienie w bronieniu względem przeciwnika i partnerów
- ✓ Szybkość i skuteczność podania i strzału w działaniu środkowym sektorem boiska
- ✓ Odpowiedni ruch bez piłki oraz skuteczność strzału po podaniu z bocznego sektora



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 6 × 3 + Br

8–10–9 B4 – obrona wysoka

**Cele**

Formacje



Faza gry



Działania techniczno-taktyczne

- ✓ Współpraca 8–10–9 z 6–7–11 w strefie wysokiej w fazie bronienia
- ✓ Organizacja trójkąta 8–10–9 z podstawą 9–10 lub 8–10
- ✓ Kierunkowanie gry przeciwnika lub pressing w środkowym sektorze boiska

**Przebieg**

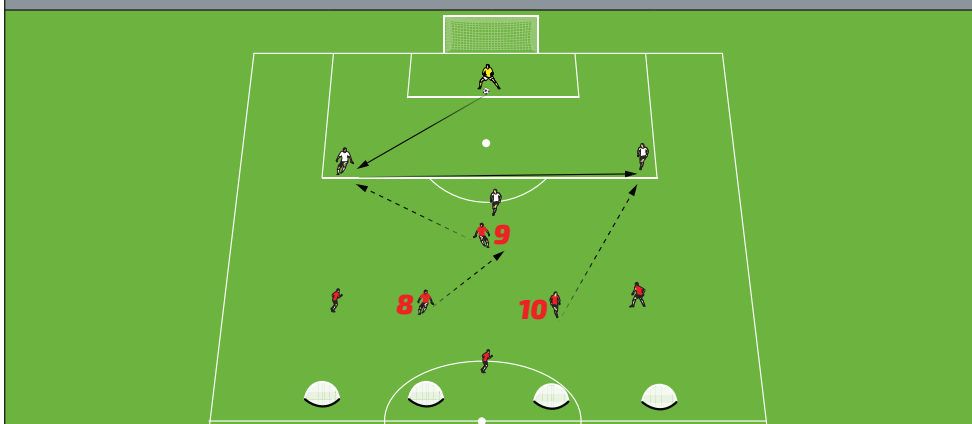
Zawodnicy 8–10–9 ustawieni w dwóch wariantach organizacyjnych: z podstawą trójkąta 9–10 lub 8–10, za ich plecami ustawionych trzech zawodników pełniących funkcję 6–7–11. Zadaniem broniących 8–10–9 jest skuteczne, zorganizowane działanie mające na celu ukierunkowanie gry przeciwnika w boczny sektor boiska i ograniczenie dalszego działania lub presja w środkowym sektorze boiska mająca na celu odbiór piłki. Zawodnicy odgrywający rolę 6–7–11 asekurują działania w bronieniu 8–10–9 i starają się przechwycić podania atakujących. Po odbiorze piłki 8–10–9 lub 6–7–11 następuje przejście z bronienia do atakowania w sytuacji 3 × 3 + Br.

Zadaniem atakujących jest otwarcie i budowanie gry oraz wykonanie podania do jednej z bramek.

**Modyfikacja:**

Wprowadzanie drugiej piłki celem realizacji fazy przejścia z bronienia do atakowania bez względu na skuteczność wcześniejszych działań w bronieniu

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Komunikacja i współpraca w organizacji 8–10–9
- ✓ Kąt powstrzymania w zależności od organizacji i ustawienia partnerów
- ✓ Szybkość działania oraz stosowanie gry 1 × 1 w przejściu z bronienia do atakowania

# **PRZYKŁADY ŚRODKÓW TRENINGOWYCH**

**DOSKONALENIE  
WSPÓŁPRACY POMIĘDZY  
FORMACJAMI:**

**7-10-11-9  
W ATAKOWANIU  
I BRONIENIU**





Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Podania i przyjęcia piłki

7-10-11-9 A1 – budowanie gry

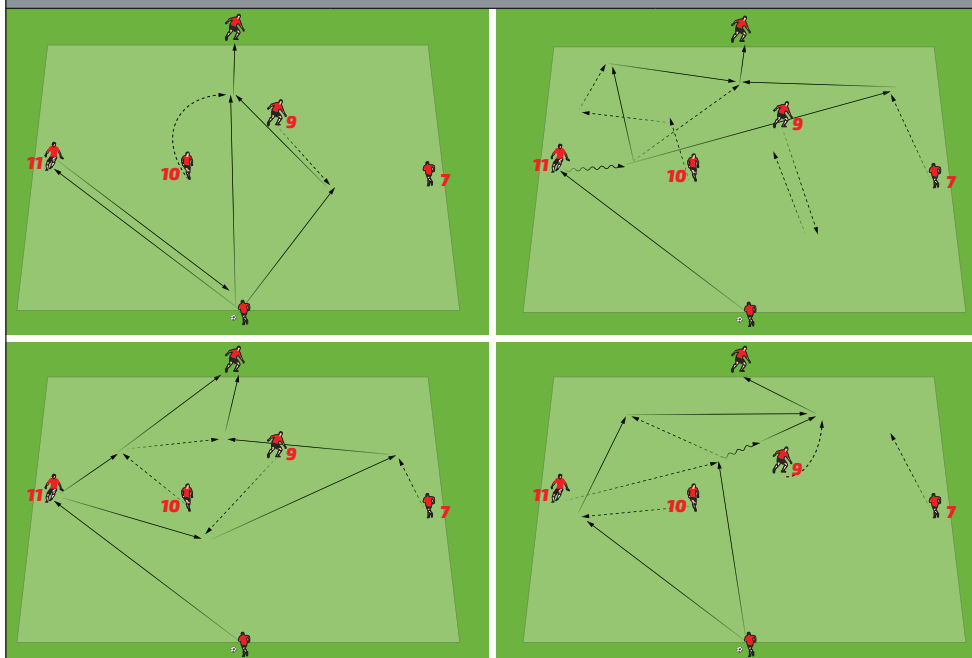
## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie 7-10-11-9 w fazie atakowania w strefie wysokiej</li> <li>✓ Doskonalenie podań i przyjęć piłki</li> <li>✓ Doskonalenie współpracy z akcentem wymienności pozycji</li> </ul>

## Przebieg

Zawodnicy 7-10-11-9 ustawieni w strefie wysokiej w fazie atakowania. Dwóch zawodników dodatkowo pełni funkcję 6/8. Celem ćwiczenia jest zmiana sektorów działania poprzez kombinacje podań i współpracę bez piłki z zastosowaniem wymienności pozycji. Zawodnicy stosują własne kombinacje lub wykorzystują podpowiedzi trenera z zachowaniem i kontrolą organizacji strukturalnej. Zawodnicy dodatkowo zmieniają się po określonym czasie ćwiczenia

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Jakość podań i przyjęć piłki
- ✓ Kreatywność w kombinacjach podań
- ✓ Stosowanie wymienności pozycji z utrzymaniem struktury ustawienia



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 5 × 3 + 2

7–10–11–9 A2 – budowanie gry w strefie wysokiej

**Cele**

Formacje

Faza gry

Działania techniczno-taktyczne

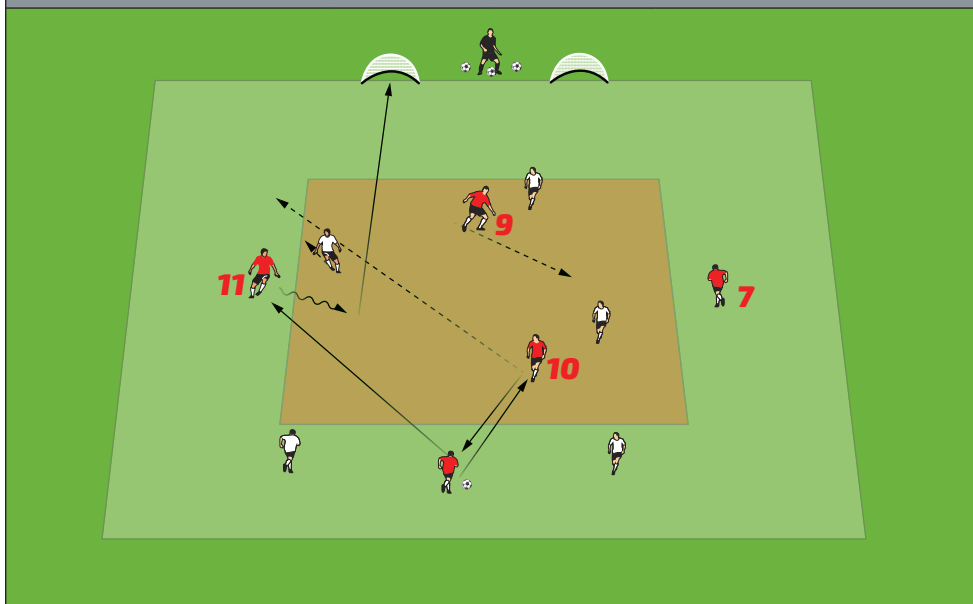


- ✓ Ustawienie 7–10–11–9 w fazie atakowania w strefie wysokiej
- ✓ Doskonalenie współpracy i wymienności pozycji
- ✓ Doskonalenie gry 1 × 1 w ataku

**Przebieg**

Zawodnicy 9–10 ustawieni w środku pola gry, zawodnicy 7–11 ustawieni na obwodzie. Jeden zawodnik dodatkowo ustawiony na pozycji 6/8 z zadaniami budowania gry. Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest budowanie gry i wykonanie podania do jednej z dwóch małych bramek. Podanie można wykonać tylko ze środka pola (zawodnicy stojący na obwodzie nie mogą wykonać podania do bramki). Zawodnicy stosują kombinacje podań, wchodzą w pojedynki i stosują wymiennosc pozycji z zachowaniem zasady, że w jednym momencie w środku pola gry może znajdować się tylko dwóch atakujących. Broniący po odbiorze piłki wykonują podanie do jednego z dwóch zawodników na obwodzie

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Utrzymanie właściwej organizacji strukturalnej
- ✓ Podejmowanie pojedynków w atakowaniu
- ✓ Stosowanie wymienności pozycji pomiędzy zawodnikami 9/10–7/11



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 6 × 4 + Br

7-10-11-9 A3 – zakończenie ataku

## Cele

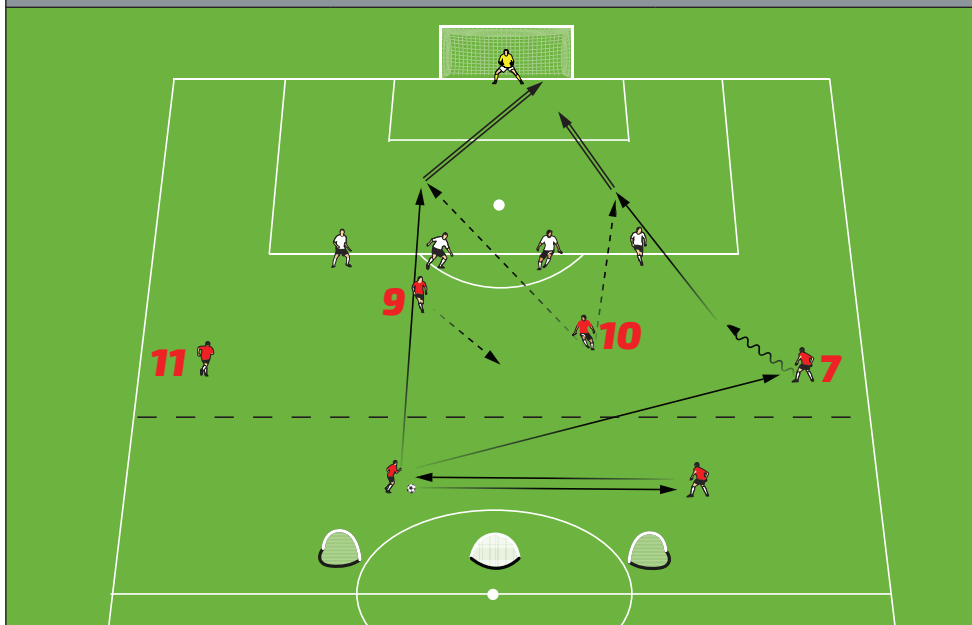
Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Współpraca 9-10 i 9/10-7/11 w strefie wysokiej</li> <li>✓ Ruch 7-10-11-9 w polu karnym do zakończenia ataku</li> <li>✓ Dookonanie gry 1 × 1 w ataku i uderzeń do bramki</li> </ul>

## Przebieg

Zawodnicy 7-10-11-9 ustawieni w strefie wysokiej współpracują w ruchu bez piłki celem jej otrzymania i zakończenia ataku po działaniu indywidualnym lub kombinacji. Współpraca bez piłki polega na ruchu z zastosowaniem wymienności pozycji i utrzymaniem struktury ustawienia. Zawodnicy ustawieni poza polem gry nie wbiegają w strefę wysoką. Po ewentualnej stracie piłki wszyscy realizują fazę przejścia z atakowania do bronienia.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia w strefie niskiej jest odbiór piłki i wykonanie podania do jednej z trzech małych bramek

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ruchy przeciwne zawodników 9-10; 9/10-7/11
- ✓ Odwaga w podejmowaniu gry 1 × 1 w atakowaniu w strefie wysokiej
- ✓ Zakończenie akcji po podaniu prostym lub wstecznym



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 8 × 6 + Br

7-10-11-9 A4 – zakończenie ataku

**Cele**

Formacje

Faza gry

Działania techniczno-taktyczne



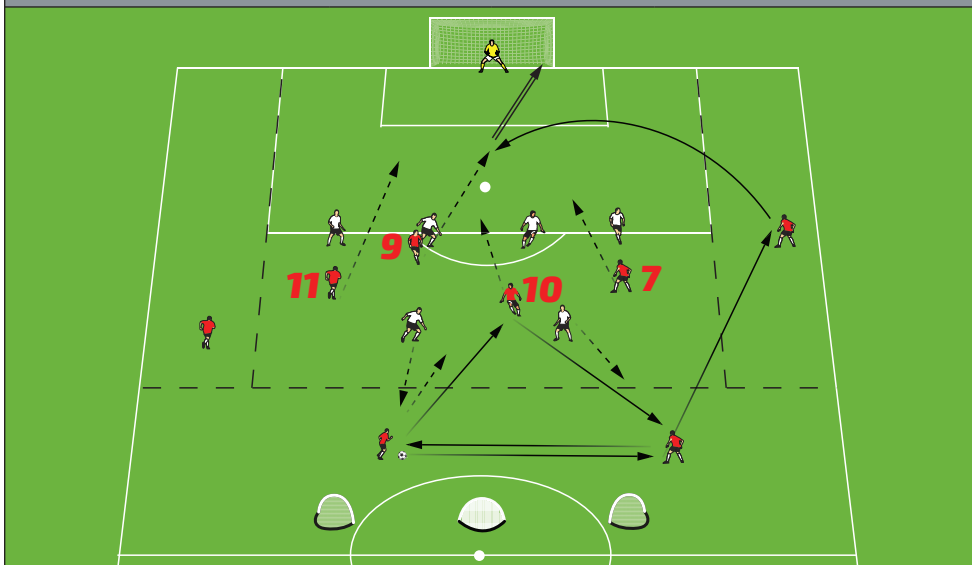
- ✓ Ruch 7-10-11-9 w polu karnym do zakończenia ataku po dośrodkowaniu z bocznego sektora
- ✓ Gra 1 × 1 w powietrzu
- ✓ Uderzenia do bramki

**Przebieg**

Zawodnicy 7-10-11-9 ustawieni w strefie wysokiej współpracują w ruchu bez piłki w obrębie sektora środkowego celem wykonania podania „wyciągającego” przeciwnika i otwarcia przestrzeni w bocznych sektorach boiska. Po wykonaniu podania w boczny sektor boiska do zawodników 2/3 zawodnicy 7-10-11-9 wbiegają w zorganizowany sposób w pole karne, stosując wymienną pozycję, aby zakończyć atak po dośrodkowaniu. W przypadku braku skutecznego zakończenia zawodnicy 7-10-11-9 walczą o „drugą” piłkę w polu karnym. Po ewentualnej stracie piłki natychmiast atakują przeciwnika.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki i podanie do jednej z trzech małych bramek. Jeden z broniących może opuszczać pole gry, atakując zawodników na obwodzie

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Wbiegnięcie zawodników 7-10-11-9 w pole karne
- ✓ Kolejność decyzji, kto wbiega w dany obszar pola karnego, a kto reaguje na ruch partnera
- ✓ Odwaga i determinacja do wygrania pozycji podczas pojedynków w powietrzu





Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra Br + 4 × 4 + Br

7-10-11-9 A5 – pressing po stracie piłki

## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reakcja, działania 7-10-11-9 w fazie przejściowej z atakowania do bronienia</li> <li>✓ Powrót przed linię piłki</li> <li>✓ Gra 1 × 1 w bronieniu</li> </ul>

## Przebieg

Zawodnicy 7-10-11-9 ustawieni w strefie wysokiej po zakończeniu ataku. Trener wprowadza piłkę do zawodników zespołu przeciwnego, których zadaniem jest zdobyć bramkę po podaniu lub prowadzeniu piłki. Zadaniem zawodników 7-10-11-9 jest opóźnić działania przeciwnika, wrócić przed linię piłki, wywierając presję na zawodniku z piłką celem doprowadzenia do pojedynku i odbioru. Przeciwnik może zdobyć bramkę tylko ze strefy wysokiej

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Opóźnianie działań przeciwnika przez 10 (jako pierwszego zawodnika poniżej linii piłki)
- ✓ Szybkość reakcji, tempo powrotu oraz kierunek poruszania 7-9-11
- ✓ Kontrola przeciwnika w swoim sektorze – odbudowa właściwego ustawienia w bronieniu i powstrzymanie zawodnika z piłką



Nazwa środka treningowego	Kod działania techniczno-taktycznego
Gra 4 + N × 5 + Br	7-10-11-9 A6 – atakowanie w strefie wysokiej

**Cele**

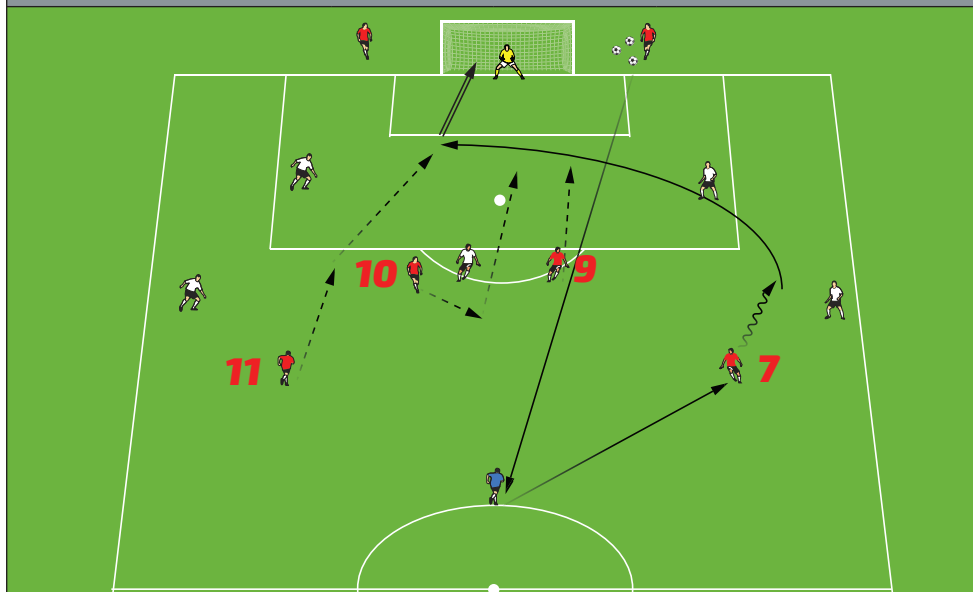
Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Przejście 7-10-11-9 do atakowania</li> <li>✓ Decyzyjność o ataku szybkim lub utrzymaniu piłki z przejściem do wysokiego budowania</li> <li>✓ Rozszerzenie pola gry</li> </ul>

**Przebieg**

Zawodnicy 7-10-11-9 ustawieni w strefie wysokiej. W strefie średniej ustawiony zawodnik pomocniczy. Grę rozpoczyna jeden z zawodników oczekujących poza polem gry wprowadzeniem piłki długim podaniem. Zadaniem atakujących jest zdobycie bramki po realizacji ataku szybkiego lub utrzymaniu piłki, rozszerzeniu pola gry i przejściu do budowania gry w strefie wysokiej. Po ewentualnej stracie piłki następuje faza przejściowa z atakowania do bronienia.

Zadaniem broniących jest zawężenie pola gry i podjęcie działań w obronie niskiej celem odbioru piłki i wykonanie podania do zawodnika neutralnego lub trzech podań między sobą

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Dokładność pierwszego podania z akcentem gry do przodu
- ✓ Wykorzystanie wolnych przestrzeni w pierwszym tempie ataku szybkiego
- ✓ Wykorzystanie bocznych sektorów po przejściu do budowania gry w strefie wysokiej



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Ustawienie i poruszanie się w bronieniu

7-10-11-9 B1 – obrona wysoka

## Cele

Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie 7-10-11-9 w bronieniu</li> <li>✓ Ruch do ataku po odbiorze piłki</li> <li>✓ Zakończenie ataku szybkiego</li> </ul>

## Przebieg

Zawodnicy 9-10-7-11 ustawieni w wysokiej obronie. Trener wprowadza piłkę do gry do jednego z zawodników oczekujących, pełniących funkcję bocznego obrońcy 2/3. Jeden ze skrzydłowych 7/11 z właściwego ustawienia w bronieniu przechwytuje podanie trenera i realizowane jest przejście z bronienia do atakowania celem zakończenia akcji. Podczas realizacji ataku szybkiego zawodnicy stosują współpracę i różne rozwiązania w działaniach z piłką i bez piłki pod presją czasu.

## Modyfikacja:

Aktywni zawodnicy pełniący funkcję obrońców w różnych konfiguracjach ustawienia – 2/3 lub 4/5

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Właściwe ustawienie w bronieniu
- ✓ Ruch bez piłki i współpraca po odbiorze piłki
- ✓ Jakość, tempo realizacji ataku szybkiego oraz skuteczne zakończenie



Nazwa środka treningowego

Kod działania techniczno-taktycznego

Gra 4 × 4 + Br

7-10-11-9 B2 – obrona średnia

### Cele

Formacje



Faza gry



Działania techniczno-taktyczne

- ✓ Właściwe ustawienie 7-10-11-9 w bronieniu
- ✓ Ustawienie i ruch 9 po odbiorze w strefie średniej
- ✓ Współpraca 9 z 7-10-11 po podaniu linię wyżej w fazie przejścia z bronienia do atakowania

### Przebieg

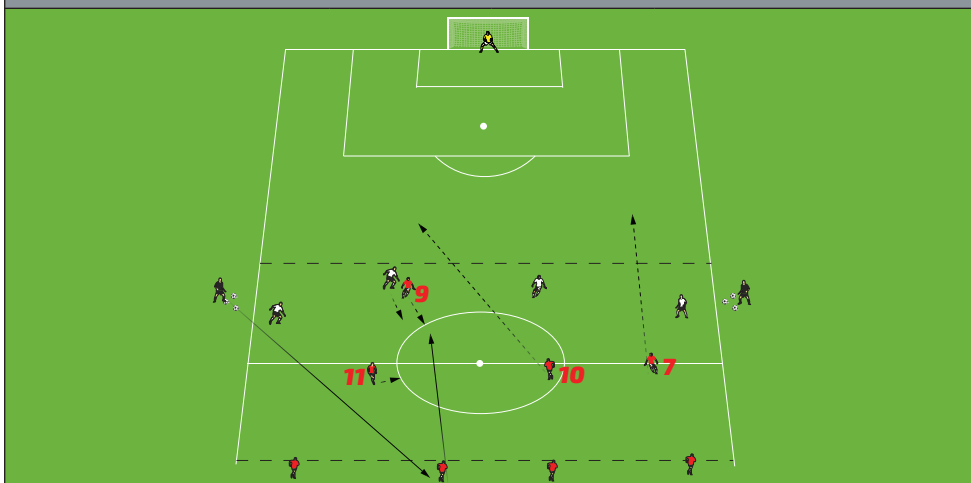
Zawodnicy 7-10-11-9 ustawieni w strefie średniej w bronieniu. Trener wprowadza piłkę do zawodników oczekujących pełniących funkcje 2, 5, 4, 3 w strefie niskiej, co oznacza wejście w posiadanie piłki i fazę przejściową z bronienia do atakowania. Pierwsze podanie trafia do 9 w ruchu do piłki i od tego momentu rozpoczyna się gra 4 × 4 + Br. Zadaniem atakujących jest zdobycie bramki w ataku szybkim z wykorzystaniem współpracy pomiędzy 7-10-11-9 oraz wolnej przestrzeni za linią obrony przeciwnika.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki i wykonanie podania do jednego z trenerów.

### Modyfikacja:

Broniący działają tylko w strefie średniej – po wprowadzeniu piłki przez atakujących do strefy wysokiej, broni tylko bramkarz, ale wprowadzamy presję czasu, ograniczenia kontaktów z piłką lub liczby podań

### Grafika



### Wskazówki i korekta

- ✓ Wariantowość współpracy pomiędzy 9 a 10-7/10-11 po podaniu linię wyżej
- ✓ Kontrola przestrzeni przez 9 (czy jest możliwość przyjęcia piłki, czy należy wykonać podanie zwrotne)
- ✓ Siła podań oraz tempo ataku szybkiego



Nazwa środka treningowego	Kod działania techniczno-taktycznego	
Gra 4 × 5 + Br	7-10-11-9 B3 – obrona średnia	
<b>Cele</b>		
<p>Formacje</p>	<p>Faza gry</p>	<p>Działania techniczno-taktyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie 7-10-11-9 w bronieniu</li> <li>✓ Współpraca 9-10 w bronieniu</li> <li>✓ Ustawienie i poruszanie 7-11 w bronieniu względem partnerów oraz 2/3 przeciwnika</li> </ul>
<b>Przebieg</b>		
<p>Zawodnicy 7-10-11-9 ustawieni w obronie średniej. Ich zadaniem po wprowadzeniu piłki przez bramkarza do atakujących jest odbiór piłki i uniemożliwienie podania przez przeciwnika do jednej z małych bramek. Po odbiorze piłki realizowana jest faza przejściowa. 7-10-11-9 wprowadzają piłkę do strefy wysokiej, po czym kończą atak, bo przeciwnicy nie bronią w strefie niskiej. Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest otwarcie i budowanie gry zakończone uderzeniem do jednej z małych bramek z założeniem, że nie mogą wykonać podania zwrótnego do bramkarza.</p> <p><b>Modyfikacje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Możliwość wbiegania określonej liczby zawodników broniących w fazie przejściowej do strefy niskiej (<math>4 \times 2 + Br/4 \times 3 + Br/4 \times 5 + Br</math>)</li> <li>✓ Możliwość wykonania podania zwrótnego do bramkarza przez atakujących podczas budowania i skrócenie pola gry przez 7-10-11-9 z przejściem do wysokiego bronienia</li> </ul>		
<b>Grafika</b>		
<b>Wskazówki i korekta</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Poprawne odległości pomiędzy 7-10-11-9 w obronie średniej</li> <li>✓ Współpraca 9-10 w ruchu wahadłowym i kontrola 6 przeciwnika</li> <li>✓ Ustawienie 7-11 w celu zamknięcia podań przez środek, kontrolę 2/3 przeciwnika</li> </ul>		



Nazwa środka treningowego	Kod działania techniczno-taktycznego
Gra 4 × 5 + 2N+Br	7-10-11-9 B4 – obrona wysoka

**Cele**

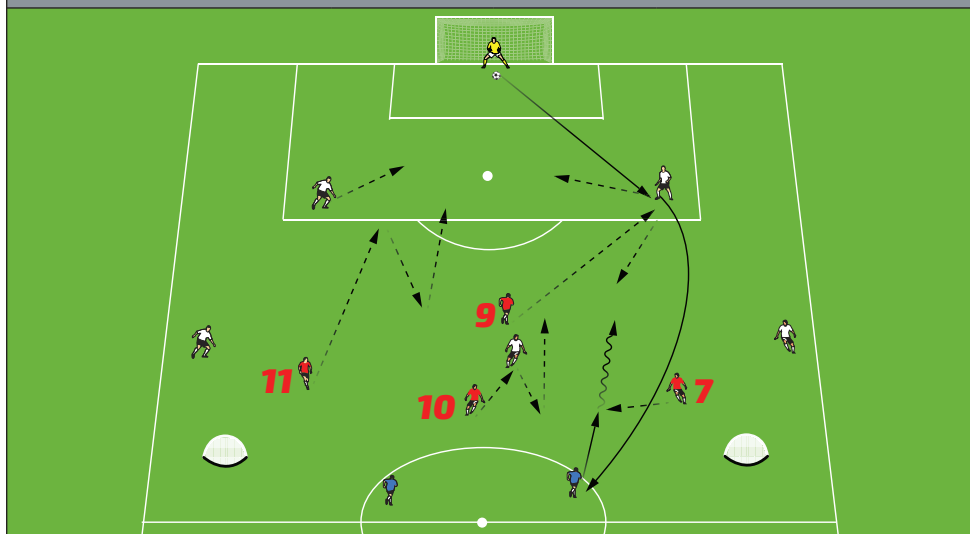
Formacje	Faza gry	Działania techniczno-taktyczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ruch 7-10-11-9 do wysokiej obrony</li> <li>✓ Reakcja na długie podanie przeciwnika grającego pod presją</li> <li>✓ Atak szybki po przejęciu „drugiej” piłki w strefie średniej</li> </ul>

**Przebieg**

Zawodnicy 7-10-11-9 ustawieni w średniej obronie. Zadaniem zawodników w fazie bronięcia jest wywieranie presji na 4-5, którzy wykonują długie podanie w kierunku dwójki oczekujących zawodników w okolicy linii środkowej boiska. 7-10-11-9 reagują na długie podanie natychmiastowym obniżeniem ustawienia, aby przejąć „drugą” piłkę i przejść do ataku szybkiego przeciwko dwóm broniącym i bramkarzowi. Celem wyegzekwowania tempa i dynamiki akcji można wprowadzić presję czasu do zakończenia akcji.

Zadaniem zawodników broniących 4-5 po długim podaniu jest reakcja na stratę piłki, odbudowanie ustawienia w defensywie, po ewentualnym odbiorze piłki podanie do jednej z dwóch bramek

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Właściwe odległości podczas skrócenia pola gry do wysokiej obrony oraz kontrola i krycie przeciwników w swoich sektorach
- ✓ Szybkość reakcji i aktywność wszystkich zawodników w ruchu do strefy średniej po długim podaniu przeciwnika
- ✓ Szybkość podejmowanych decyzji i ich skuteczność podczas ataku szybkiego

## 6. MIKROCYKLE TRENINGOWE Z AKCENTEM ĆWICZEŃ W FORMACJACH

Trening grupowy doskonalący współpracę w formacjach i pomiędzy formacjami powinien być systemowo zaplanowany i realizowany według określonych standardów. Jest kilka rozwiązań umiejscawiania go w tygodniowym cyklu treningowym w zależności od koncepcji pracy, etapu szkolenia czy liczby jednostek treningowych w mikrocyklu.

W dalszej części przedstawiono tygodniowy plan organizacji szkolenia z trzema jednostkami treningowymi, dwie wersje cyklu treningowego z czterema oraz jedną, w której trening odbywa się codziennie. Trening formacyjny może być dodatkową jednostką treningową w pełni określoną dla danej grupy zawodników. Środki treningowe z tego zakresu mogą pojawić się również w standardowej, zespołowej jednostce treningowej. W zależności od koncepcji może to nastąpić w części wstępnej, głównej lub końcowej. Każdorazowo obowiązywać będzie zasada operacjonalizacji treningu, planowania i tworzenia ćwiczeń i gier jako konsekwencji modelu gry. „Gramy tak jak trenujemy, trenujemy tak, jak chcemy grać”.

### 3 jednostki treningowe w tygodniu

TYGODNIOWY PLAN ORGANIZACJI SZKOLENIA – MIKROCYKL (3 JT + Mecz)							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ORGANIZACJA	Trening	Wolne	Trening	Wolne	Trening	Mecz	Wolne
DZIAŁANIA TT	Wyzolowana jednostka treningowa formacyjna – realizacja grupowych działań T.TA z doskonaleniem współpracy w formacjach i między nimi wynikającej z analizy meczu lub planu szkolenia		Trening zespołowy ze zindywidualizowaną częścią wstępną – współpraca w formacjach lub między nimi		Trening zespołowy z akcentem współpracy w formacjach i między nimi w części głównej	Mecz	Wolne

### 4 jednostki treningowe w tygodniu

Wersja I

TYGODNIOWY PLAN ORGANIZACJI SZKOLENIA – MIKROCYKL (4 JT + Mecz)							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ORGANIZACJA	Trening	Trening	Trening	Wolne	Trening	Mecz	Wolne
DZIAŁANIA TT	Wyzolowana jednostka treningowa formacyjna – realizacja grupowych działań T.TA z doskonaleniem współpracy w formacjach i między nimi wynikającej z analizy meczu lub planu szkolenia	Trening zespołowy z akcentem współpracy w formacjach i między nimi w części wstępnej	Trening zespołowy z akcentem współpracy w formacjach i między nimi w części głównej		Trening zespołowy przedmeczowy	Mecz	Wolne



Wersja II

<b>TYGODNIOWY PLAN ORGANIZACJI SZKOLENIA – MIKROCYKL (4 JT + Mecz)</b>							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ORGANIZACJA	Trening	Wolne	Trening	Trening	Trening	Mecz	Wolne
DZIAŁANIA TT	Wyizolowana jednostka treningowa formacyjna – realizacja grupowych działań T.TA z doskonaleniem współpracy w formacjach i między nimi wynikającej z analizy meczu lub planu szkolenia		Trening zespołowy z akcentem współpracy w formacjach i między nimi w części wstępnej	Trening zespołowy z akcentem współpracy w formacjach i między nimi w części głównej	Trening zespołowy przedmeczowy	Mecz	Wolne

### 5 jednostek treningowych w tygodniu

<b>TYGODNIOWY PLAN ORGANIZACJI SZKOLENIA – MIKROCYKL (5 JT + Mecz)</b>							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ORGANIZACJA	Trening	Trening	Trening	Trening	Trening	Mecz	Wolne
DZIAŁANIA TT	Trening zespołowy z akcentem współpracy w formacjach i między nimi w części głównej	Trening zespołowy z akcentem współpracy w formacjach i między nimi w części wstępnej	Trening zespołowy z akcentem współpracy w formacjach i między nimi w części wstępnej	Wyizolowana jednostka treningowa formacyjna – realizacja grupowych działań T.TA z doskonaleniem współpracy w formacjach i między nimi wynikającej z analizy meczu lub planu szkolenia	Trening zespołowy przedmeczowy	Mecz	Wolne

## 7. PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE

- 1) Wyizolowane.
- 2) Z akcentem w części głównej.
- 3) Z akcentem w części wstępnej.

### KONSPEKT TRENINGU FORMACYJNEGO NR 1

(cała jednostka formacyjna)

TEMAT ZAJĘĆ:	Trening formacyjny 1-2-5-4-3
Czas:	60 min
Miejsce:	boisko
Liczba zawodników:	8
Przybory treningowe:	tyczki, stożki, 2 małe bramki, piłki, oznaczniki

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA I UWAGI
WSTĘPNA rozgrzewka 20 min	<p><b>Doskonalenie podań i przyjęć piłki</b></p> <p>Zawodnicy ustawieni w wyznaczonym polu ćwiczenia w jednej grupie. Zawodnik z piłką wykonuje podanie do partnera ustawionego w pozycji otwartej przed postacią imitującą przeciwnika. Ten wykonuje przyjęcie kierunkowe i dalsze podanie do kolejnego zawodnika, który przeprowadza piłkę na początek ćwiczenia. W ćwiczeniu doskonalimy jakość podań i przyjęć piłki w obrębie grupy, która na boisku będzie współpracowała bezpośrednio ze sobą w obrębie swoich pozycji.</p>	8 min	
	<p><b>Doskonalenie podań przez 4/5 oraz przyjęcia kierunkowego 2/3</b></p> <p>Progresja poprzedniego ćwiczenia. Zawodnicy 4/5 funkcjonują w obrębie swojej pozycji i skupiają się na jakości podania do 2/3 (celność podania, siła podania, dalsza lub bliższa noga partnera). Zawodnicy na pozycjach 2/3 koncentrują się na przyjęciu kierunkowym, w sytuacji kiedy jedną z dwóch opcji zamyka oczekujący na ćwiczenie partner</p>	8 min	

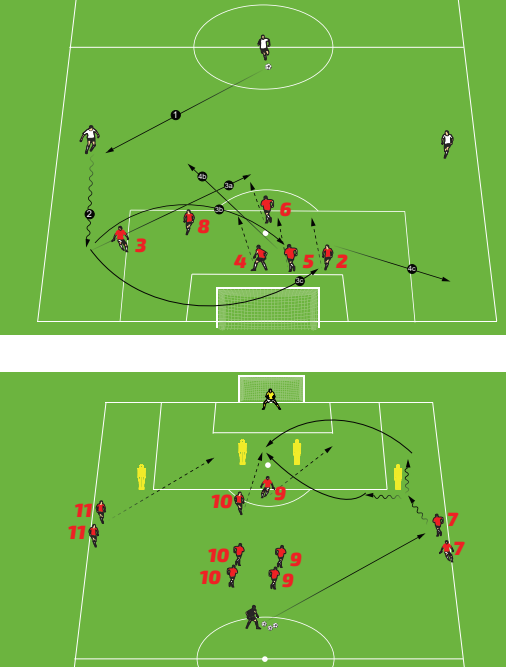
CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA I UWAGI
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">GŁÓWNA ogólna 35 min</p>	<p><b>Doskonalenie współpracy 1–2–5–4–3 w warunkach otwarcia i budowania gry w strefie niskiej do strefy średniej</b></p> <p>Zawodnicy 1–2–5–4–3 ustawieni do otwarcia gry w wyznaczonych obszarach. Bramkarz otwiera grę do 4/5, po czym zawodnicy doskonałą podania krótkie, średnie i długie na swoich pozycjach, finalnie wykonując podanie diagonalne 5 do 3 lub 4 do 2 oraz przyjęcie kierunkowe 2/3 zakończone podaniem do małej bramki. Zawodnicy 4–5 i 2–3 zmieniają się w obrębie swoich pozycji co 2 powtórzenia</p>	15 min	
	<p><b>Doskonalenie współpracy w fazie otwarcia i budowania gry</b></p> <p>6 zawodników z pozycji 2–5–4–3 oraz bramkarz ustawieni do otwarcia gry. Dwójka zawodników oczekujących pełni funkcję broniących, wpływając na realizację określonych działań podczas otwarcia i budowania gry przez atakujących. Zadaniem atakujących jest otwarcie gry, wymiana kilku podań średnich i krótkich w budowaniu, zastosowanie podania diagonalnego od 4 do 2 lub 5 do 3 i zakończenie ataku dośrodkowaniem do jednego ze środkowych pomocników, których rolę odgrywa kolejna para zawodników oczekujących na wykonanie zadania głównego. Po wykonaniu kilku fragmentów gry następuje zmiana na pozycjach.</p> <p>Celem rozwinięcia ćwiczenia i wprowadzenia fazy przejściowej, po wykonaniu dośrodkowania przez atakujących, można wprowadzać drugą piłkę do broniącej dwójki, której zadaniem będzie zdobycie bramki, a 2–5–4–3 reakcja do bronienia</p>	15 min	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">KOŃCOWA</p>	Podsumowanie zajęć	5 min	

## KONSPEKT TRENINGU FORMACYJNEGO NR 2

(akcent pracy formacyjnej w części głównej)

TEMAT ZAJĘĆ:	Współpraca w bronieniu w strefie niskiej – zasady krycia w strefie niskiej w bocznych sektorach, obrona dośrodkowa. Zakończenie ataku po budowaniu bocznym sektorem, obszary zakończenia ataku po podaniach z boczego sektora
Czas:	90 min
Miejsce:	boisko
Liczba zawodników:	16 + 2 Br
Przybory treningowe:	tyczki, stożki, bramki (2 duże, 4 małe), piłki, oznaczniki

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA I UWAGI
WSTĘPNA rozgrzewka 30 min	<p><b>Rozgrzewka z piłkami</b></p> <p>Organizacja z piłkami w rozсыpcie. Pro-wadzenie piłki, zwody z piłką z akcentem koordynacji i form zabawowych mające na celu adaptację motoryczną oraz doskonalenie kontroli i czucia piłki</p>	15 min	
	<p><b>Doskonalenie podań i przyjęć piłki</b></p> <p>Zawodnicy ustawieni w organizacji jak na grafice. W ćwiczeniu biorą udział 4 piłki. Zadaniem zespołu jest utrzymanie pi-łek w ruchu poprzez wykonanie podań po przyjęciu lub bez przyjęcia przez jak najdłuższy okres, z uniknięciem sytuacji zderzenia ze sobą piłek. Trener mierzy rekordowy czas, w jakim zespołowi udało się realizować to zadanie. W przypadku zderzenia się ze sobą dwóch piłek czas mierzony jest od początku, a cały zespół wykonuje jakieś zadanie (np. 3 pompki). Po wykonaniu każdego podania zawod-nicy zmieniają się zgodnie z grafiką. Celem modyfikacji można wprowadzić podania skośne</p>	10 min	

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA I UWAGI
GŁÓWNA formacyjna	<p><b>Praca w formacjach</b></p> <p><b>2-5-4-3-6-8</b></p> <p><b>7-10-11-9</b></p> <p>2-5-4-3-6-8: ustawienie w strefie niskiej w fazie bronienia, współpraca 2-6/8 i 3-6/8 w bocznym sektorze w strefie niskiej, ustawienie 4-5-2/3-6/8 w świetle bramki do obrony dośrodkowania, obszary wybicia piłki przy dośrodkowaniu, skrócenie pola gry.</p> <p>7-10-11-9: zakończenie ataku przez 7/11 po dośrodkowaniu dochodzącym lub odchodzącym, z bocznego sektora timing wbiegnięcia w pole karne przez 7/11-10-9, obszary zakończenia ataku dla 7/11-10-9, skuteczność zakończenia ataku po dośrodkowaniu z bocznego sektora</p>	15 min	
	GŁÓWNA zespołowa	<p><b>Małe gry Br + 4 x 4</b></p> <p>Zasady krycia w bocznych sektorach w strefie niskiej/zakończenie ataku po budowaniu bocznym sektorem</p> <p><b>Gra główna 9 x 9</b></p> <p>Doskonalenie działań realizowanych podczas treningu w grze zadaniowej</p>	<p>25 min (4 x 4 min)</p> <p>15 min (2 x 7 min)</p>
KONCOWA		Podsumowanie zajęć	5 min

## KONSPEKT TRENINGU FORMACYJNEGO NR 3

(akcent pracy formacyjnej w części wstępnej)

TEMAT ZAJĘĆ:	Działania T.TA z akcentem faz przejściowych B-A i A-B, doskonalenie podań i przyjęć piłki, współpraca pomiędzy formacjami w środkowym i bocznych sektorach boiska
Czas:	90 min
Miejsce:	boisko
Liczba zawodników:	18 + Br
Przybory treningowe:	stożki, piłki, małe bramki, oznaczniki, pacholki

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA I UWAGI
WSTĘPNA rozgrzewka 30 min	<p><b>Przygotowanie ogólnorozwojowe w jednej grupie</b></p> <p><b>Rozgrzewka w grupach z realizacją działań motorycznych i T.TA w formacjach</b></p> <p>2-5-4-3: współpraca w fazie bronienia w zakresie ustawienia w formacji, przesuwania do mocnej strony, reakcji na podania przeciwnika w boczne sektory i między linie. W pierwszej fazie działania symulowane na niskiej intensywności, w kolejnej w formie zadaniowej z aktywnym przeciwnikiem i odbiorem piłki.</p> <p>6-8-7-11: doskonalenie ustawienia i poruszania w fazie atakowania z zastosowaniem wymienności funkcji w bocznym sektorze boiska w formie podań i przyjęć piłki zadaniowych.</p> <p>9-10: ustawienie i poruszanie bez piłki 9 względem 10 z piłką z akcentem ruchu do i od piłki, diagonalnego ustawienia oraz kombinacji podań</p>	<p>5 min</p> <p>20 min</p>	

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA I UWAGI
GŁÓWNA 55 min	<p><b>Gra 3 × 2 + Br</b></p> <p>Gra z akcentem faz przejściowych z bronią do atakowania dla zawodników ofensywnych oraz z atakowania do bronią dla zawodników defensywnych</p>	15 min	
	<p><b>Gra Br + 9 × 9 + Br</b></p> <p>Gra zadaniowa z akcentem faz przejściowych. W strefie wysokiej broni tylko 2 obrońców i bramkarz, a atakujący muszą zakończyć atak z wykorzystaniem max. 3 podań w tej strefie, w przeciwnym razie gra jest przerwana. Dodatkowo bramka zdobyta z tej strefy po odbiorze i pierwszym podaniu do niej, jest liczona za 3 pkt</p>	20 min (2 × 8 min)	
	<p><b>SFG RW w atakowaniu i bronieniu</b></p> <p>Zespół podzielony na 3 grupy. Dwie atakują, jedna broni. Każdy zespół dwa razy atakuje i raz broni. Atakujący wykonują rzut wolny z bocznego sektora, starając się zdobyć bramkę, broniący bronią, nie dopuszczając do zdobycia bramki. Gra kończy się w momencie opuszczenia przez piłkę obszaru pola karnego</p>	15 min (3 × 4 min)	
KOŃCOWA	Podsumowanie	5 min	

**LEGENDA**



– podanie



– prowadzenie piłki, drybling



– strzał



– bieg bez piłki



– odległość między zawodnikami



– linie pomocnicze



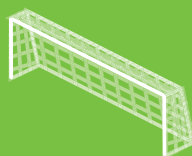
– oznaczenie kolejności działań



– strata piłki



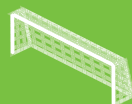
– piłka



– bramka



– oznacznik



– bramka mała



– stożek



– chorągiewka



– tyczka

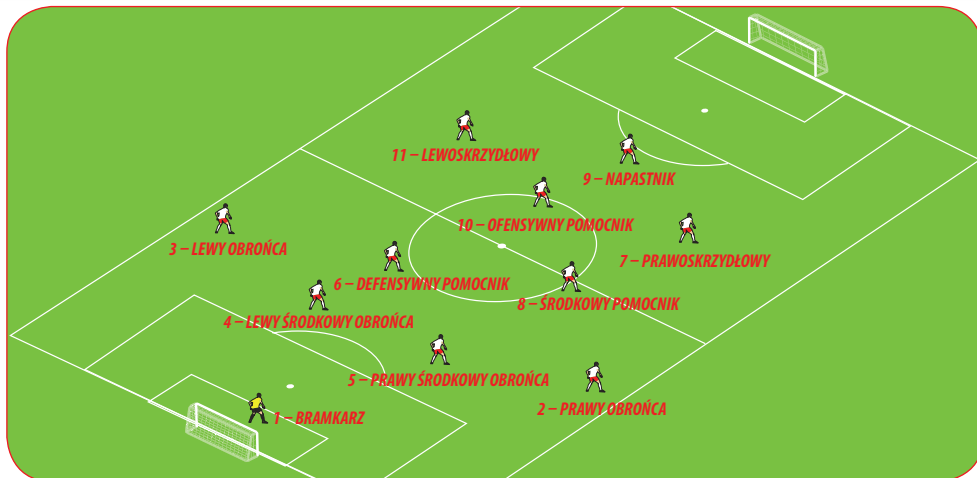


– pacholek



– postać







## *Łączy nas piłka*

### **RECENZJA:**

*„Warsztat każdego trenera to nie tylko zbiór doświadczeń i przekonań, ale również ogrom wiedzy teoretycznej, której poszerzanie jest ważną częścią naszego zawodu. Obserwując trendy w piłce nożnej, zauważam rosnące znaczenie indywidualizacji procesu szkoleniowego i skupienie się na detalach, które są widoczne także w publikacji kolejnego suplementu Narodowego Modelu Gry. Trening formacyjny pomoże w rozwoju każdemu trenerowi, zarówno w zrozumieniu zależności pomiędzy zawodnikami, jak i we wpływaniu na ich lepszą współpracę niezależnie od strategii, faz gry czy stref i sektorów boiska. Zachęcam do lektury, wdrażania rozwiązań i wykorzystania tego wydawnictwa jako inspiracji do rozwoju i dalszej pracy”.*

**Jerzy Brzęczek**

*Selekcjoner Reprezentacji Polski*

### **POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ**

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7, 02-366 Warszawa

[www.pzpn.pl](http://www.pzpn.pl)

Tel. +48 (22) 55 12 300

Fax +48 (22) 55 12 240

NIP 526-17-27-123