



Narodowy Model Gry *PZPN*



WARSZAWA
2016



PZPN



Narodowy Model Gry *PZPN*

WARSZAWA
2016



Narodowy Model Gry PZPN

Warszawa 2016

ISBN: 978-83-63491-22-2

© Polski Związek Piłki Nożnej

Wydawca:

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

www.pzpn.pl oraz www.laczynaspilka.pl

Tel. +48 (22) 55 12 300

Fax +48 (22) 55 12 240

NIP 526-17-27-123

Autorzy: Marcin Dorna - Koordynator Projektu, Krzysztof Paluszek, Miłosz Stępiński,
Maciej Stolarczyk, Robert Śliwowski, Bartłomiej Zalewski

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
Asystenta Trenera Sp. z o.o. na zlecenie PZPN

Nadzór redakcyjny: Marcin Papierz

Korekta: Anna Marecka

Projekt graficzny, skład i łamanie: Agnieszka Budzicz, Iwona Polok

Grafiki: Grzegorz Gromadzki



Jedną z najbardziej oczekiwanych pozycji wydawniczych w piłkarskiej Polsce jest publikacja dotycząca systemu szkolenia. Wielu ludzi od dawna czeka na podręcznik, który pozwoli nam, Polakom, mówić jednym piłkarskim językiem. To powinno w przyszłości pomóc w sukcesach naszych reprezentacji czy drużyn klubowych w rozgrywkach o europejskie puchary. Historia naszego futbolu obfituje w tak wspaniałe i satysfakcjonujące momenty, że często stawiam sobie pytania: „Skąd się wzięły te sukcesy w tamtych latach? Czy to nie polscy trenerzy stali za nimi? A teraz nasi młodzi, zdolni polscy piłkarze radzący sobie w najmocniejszych klubach świata to chyba wytwór naszej, a nie zagranicznej myśli szkoleniowej?”. Chcąc

dorównać lepszym, potrzebujemy jeszcze więcej takich piłkarzy, więcej sukcesów klubów czy reprezentacji narodowych. Musimy wziąć pod uwagę odmienne uwarunkowania klimatyczne, kulturowe, cywilizacyjne, zasobność państwowych budżetów... Trudno w prosty i bezbolesny sposób przeszczepić tamte szkoleniowe wzorce na nasz futbolowy grunt. Jako Polacy nie mamy i nie możemy mieć kompleksów. Wiemy, jak szkolić, by „produkować” całe zastępy utalentowanych zawodników. Piłka nożna jest prostą grą, pod jednym warunkiem – że się ją zna, rozumie i kocha. Pamiętajmy też, że istnieją nowoczesne technologie, np. Internet, które w znaczny sposób wpływają na współczesny futbol.

Ktoś mądry kiedyś powiedział, że „Im więcej wiemy, tym łatwiej rozwiązać problem”. Narodowy Model Gry to odpowiedź na potrzeby unormowania, uregulowania i skutecznego wdrożenia procesów szkoleniowych. Mam nadzieję, że ułatwi to spojrzenie na piłkę trenerom, zawodnikom i wszystkim zainteresowanym szkoleniem młodym ludziom. To wielka gigantyczna praca trenerów pod kierunkiem Komisji Technicznej PZPN oraz trenerów reprezentacji młodzieżowych. Serdecznie im za to dziękuję!

W piłce jak w życiu: różnice na plus robią ludzie. Dobre programy, ciekawe schematy, przemyślana organizacja i strategia pozwalają zatrzeć czasowe niedociągnięcia. Warto powtórzyć jeszcze raz: ludzie polskiej piłki nie muszą mieć kompleksów wobec innych. Nasza piłka funkcjonuje sprawnie i coraz dynamiczniej. Staramy się robić wiele dobrego i twórczego. Narodowy Model Gry nie jest oczywiście dany raz na zawsze. Wszystko się zmienia, pomysły na nowoczesny futbol też. Bardzo byśmy chcieli, by wszyscy korzystali z NMG, dorzucając także swoje oryginalne spojrzenie.

Zbigniew Boniek
Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej

Wstęp	8
ROZDZIAŁ 1.	
MODEL GRY	13
1.1. „Idea pierwotna” modelu gry	13
1.2. Podstawowe zasady treningu i gry	17
1.2.1. Podstawowe zasady dla zawodników	17
1.2.2. Podstawowe zasady dla trenerów	18
1.2.3. Podstawowe zasady funkcjonowania zespołu	20
1.2.4. Podstawowe zasady gry	21
1.2.5. Podstawowa zasada treningu	22
1.3. System gry i jego modyfikacje	23
1.3.1. System główny (ustawienie w atakowaniu i bronieniu)	23
1.3.2. System alternatywny w atakowaniu i bronieniu	26
1.4. Nazewnictwo pozycji – numeracja	27
1.5. Profile zawodników	30
1.6. Fazy gry	42
ROZDZIAŁ 2.	
MODEL GRY W PIŁCE DZIECIĘCEJ I MŁODZIEŻOWEJ	47
2.1. 4 × 4	54
2.2. 5 × 5	64
2.3. 7 × 7	75
2.4. 9 × 9	98
ROZDZIAŁ 3.	
ORGANIZACJA GRY W ATAKOWANIU	119
3.1. Główne zasady taktyki atakowania	119
3.2. Elementy strukturalne taktyki atakowania	119
3.2.1. Linie poziome, pionowe wyznaczające ustawienie zawodników	120
3.2.2. Figury geometryczne wynikające z ustawienia zawodników w systemie 1–4–3–3	122
3.2.3. Strefy i sektory boiska	123
3.2.4. Docelowe „przestrzenie” w fazie budowania gry	125
3.2.5. Proporcje zawodników w fazie atakowania	126
3.2.6. Balans pozycyjny	130
3.3. Charakterystyka działań indywidualnych	132
3.4. Charakterystyka działań grupowych	134
3.5. Charakterystyka działań zespołowych	140
3.6. Podział taktyki atakowania	142
3.7. Wybrane elementy atakowania pozycyjnego	143
3.8. Faza otwarcia gry	145
3.8.1. Główne zasady otwarcia gry	145
3.8.2. Charakterystyka wybranych sposobów otwarcia gry	146
3.8.3. Przykładowe środki treningowe	155

3.9. Faza budowania gry	159
3.9.1. Główne zasady budowania gry	159
3.9.2. Budowanie gry środkowym sektorem boiska	161
3.9.3. Budowanie gry bocznymi sektorami boiska	176
3.9.4. Budowanie poprzez przenoszenie gry	185
3.9.5. Budowanie gry poprzez atakowanie bezpośrednie	192
3.9.6. Przykładowe środki treningowe	202
3.10. Faza zakończenia gry	207
3.10.1. Główne zasady zakończenia gry	208
3.10.2. Zakończenie gry w środkowym sektorze boiska	209
3.10.3. Zakończenie gry z bocznych sektorów boiska	214
3.10.4. Zakończenie gry po zmianie sektorów działania	218
3.10.5. Przykładowe środki treningowe	220
3.11. Stałe fragmenty gry w atakowaniu	225

ROZDZIAŁ 4.

PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIEŃIA (A-B)	239
4.1. Zasady ogólne	239
4.2. Organizacja przejścia z atakowania do bronienia	239
4.3. Przykładowe środki treningowe	245

ROZDZIAŁ 5.

ORGANIZACJA GRY W BRONIEŃIU	251
5.1. Główne zasady taktyki bronienia	251
5.2. Charakterystyka działań indywidualnych	252
5.3. Charakterystyka działań grupowych	253
5.4. Charakterystyka działań zespołowych	256
5.5. Założenia gry w obronie wysokiej	257
5.5.1. Główne zasady obrony wysokiej	257
5.5.2. Przykładowe środki treningowe	261
5.6. Założenia gry w obronie średniej („15/15”)	264
5.6.1. Główne zasady obrony średniej	264
5.6.2. Przykładowe środki treningowe	274
5.7. Założenia gry w obronie niskiej	276
5.7.1. Główne zasady obrony niskiej	276
5.7.2. Przykładowe środki treningowe	281
5.8. Założenia gry obronnej na wysokości i w polu karnym	284
5.9. Założenia gry obronnej przy stałych fragmentach gry (SFG)	296

ROZDZIAŁ 6.

PRZEJŚCIE Z BRONIEŃIA DO ATAKOWANIA (B-A)	311
6.1. Zasady ogólne	311
6.2. Organizacja przejścia z bronienia do atakowania	311
6.3. Przykładowe środki treningowe	325

Podsumowanie	330
Legenda	332

SZANOWNI TRENERZY

W ostatnim czasie daje się zauważyć znaczny postęp w rozwoju piłki nożnej na płaszczyźnie metodologii pracy szkoleniowej. Widać to doskonale na przykładzie wielu europejskich federacji, które za punkt wyjścia uznały stworzenie jednolitej koncepcji gry i treningu. Te działania oparte na wzorowej organizacji szkolenia i infrastrukturze sportowej zaczęły procentować wymiernymi efektami szkoleniowymi. Odzwierciedleniem tak podjętych starań był nie tylko rosnący poziom piłkarstwa danej federacji, ale przede wszystkim wzrastająca w szybkim tempie liczba utalentowanych na skalę światową zawodników będących najlepszą wizytówką tych przemian.

Te rozwiązania systemowe stały się również inspiracją do podjęcia próby nowej unifikacji szkolenia, a w następstwie podniesienia poziomu krajowego futbolu. Wraz z zainicjowaniem w ostatnim czasie licznych przedsięwzięć optymalizujących organizację szkolenia i współzawodnictwa takich jak: Akademia Młodych Orłów, Letnia Akademia Młodych Orłów, Centralna Liga Juniorów, logiczną koniecznością stało się wypracowanie spójnej i ujednoliconej koncepcji szkolenia. W tym kontekście podjęto działania mające na celu w pierwszym etapie stworzenie spójnych wytycznych dotyczących wizji i filozofii gry, nazwanych – Narodowym Modelem Gry (NMG). Głównym przesłaniem tego projektu jest próba zdefiniowania nowoczesnych zasad i standardów gry, które byłyby fundamentem metodologii szkolenia w myśl zasady mówiącej, iż model treningu powinien wynikać z modelu gry. Biorąc pod uwagę kolosalne zmiany w tym zakresie na przestrzeni ostatnich lat, nieodzowne wydaje się podjęcie niniejszych kroków zgodnie z zasadą, że „człowiek, który w swoim rozwoju stoi w miejscu, cofa się o trzy kroki”. Tyimi przedsięwzięciami autorzy chcą w dobrze rozumiany sposób podnosić poziom „polskiej myśli szkoleniowej”, dostosowując ją do zmieniających się wymogów i tendencji nowoczesnej piłki nożnej.

Publikacja ta nie jest naukowym opracowaniem. Narodowy Model Gry to efekt praktycznego spojrzenia trenerów pracujących na co dzień w klubach, wojewódzkich związkach i reprezentacjach Polski. Genezą powstania NMG był cykl konsultacji w Komisji Technicznej PZPN oraz w szerokim gronie środowiska piłkarskiego w celu zarysowania najważniejszych problemów i zadań, jakie należy wziąć pod uwagę w całokształcie przyszłych rozwiązań systemowych szkolenia piłkarskiego w naszym kraju. Dalszym krokiem tych działań było powołanie tzw. zespołu roboczego, który odpowiadał za stronę merytoryczną projektu. W pierwszej fazie autorzy dokonali wnikliwej diagnozy wszelkich uwarunkowań i możliwości rozwojowych polskiej piłki nożnej na tle innych krajów europejskich. Następnie sformułowano w tym zakresie ogólną prognozę na najbliższą dekadę. W drugiej fazie przystąpiono do wnikliwej analizy istniejących materiałów szkoleniowych, krajowych, jak też zagranicznych, ze zwróceniem szczególnej uwagi na wiodące w Europie i na świecie unifikacje programowe. Ważnym aspektem tych działań był również przegląd dostępnej dokumentacji ze stażów treningowych w największych ośrodkach szkolenia piłkarskiego w Europie. Nie bez znaczenia pozostawała dogłębna analiza istniejącego piśmiennictwa naukowego i metodycznego w tym zakresie, co stało się podstawą do tworzenia zrębów autorskiej koncepcji,

uwzględniającej nie tylko możliwości organizacyjne, uwarunkowania historyczne, dotychczasowe doświadczenia i tradycje szkoleniowe w naszym kraju, ale też realne możliwości prowadzenia przez polskie zespoły określonego sposobu i stylu gry.

NMG powstał z myślą nie tylko o ujednoliceniu koncepcji i standardów gry w reprezentacjach narodowych i wojewódzkich, ale także ma stanowić podstawę praktycznej wiedzy, która będzie inspiracją dla wszystkich szkoleniowców pracujących w Polsce, niezależnie od poziomu szkolenia. Głównym akcentem opracowania jest racjonalne połączenie teorii z praktyką w myśl zasady, że nie ma praktyki bez teorii i odwrotnie. Przedstawione propozycje związane ze strukturą gry 11 × 11 (uzupełnione logiczną progresją i korelacją działań współzawodnictwa dziecięcego i młodzieżowego w formule 4 × 4, 5 × 5, 7 × 7 oraz 9 × 9), unifikacją nazewnictwa i numeracji pozycji, profilami zawodników na danej pozycji, ogólnymi standardami zachowań zawodnika, trenera, zasadami dotyczącymi treningu i gry stanowić mogą wytyczne dla wszystkich podmiotów piłkarskich w Polsce. Model gry sam w sobie jest koncepcją bardzo mocno uszczegółowioną. W tym przypadku NMG powinien tworzyć szeroki wachlarz rozwiązań, stanowiąc solidną platformę do formułowania własnych, bardziej uszczegółowionych modeli gry. Każdy model gry jest jedyny, niepowtarzalny i charakterystyczny dla danej „zbiorowości piłkarskiej”. NMG wobec powyższej tezy musi pozostawać na względnym poziomie ogólności i uniwersalności rozwiązań. Jakkolwiek ta propozycja opiera się zasadniczo na systemie 1–4–3–3 i jego modyfikacjach, koncepcja całego projektu nie przekreśla realizacji zawartej w niej sugestii w obrębie innych systemów gry. W celu zwiększenia konkurencyjności współzawodnictwa na arenie międzynarodowej uznano, że należy rywalizować w tym ofensywnym ustawieniu i taki sposób gry promować.

Konsultując z trenerami niniejszy materiał, zwrócono uwagę na kilka istotnych kwestii. Pierwsza dotyczy stosowanej w tekście nomenklatury pojęciowej. Do języka piłkarskiego wkrada się coraz więcej neologizmów lub zapożyczeń językowych. Autorzy również w wielu przypadkach mieli wątpliwości, jak zastąpić nazwą polską powszechnie stosowane w środowisku trenerskim nazwy obcojęzyczne. Wyszli z założenia, że niezależnie od licznych argumentów za zapożyczeniami i przeciw zapożyczeniom językowym chcą z jednej strony komunikować się w języku ojczystym, z drugiej natomiast wzięli na siebie zadanie unifikacji istniejącej terminologii szkoleniowej.

Druga związana jest z koncepcją prezentowanych środków treningowych. Większość z nich została przygotowana wg formuły ukazującej różne formy nauczania (ściśła, dynamicznego fragmentu gry i gry). Tym samym pokazano, że wszelkie kwestie taktyczne, związane z organizacją gry, można realizować na wiele sposobów. To od trenera zależy, jaka forma w jego zajęciach będzie dominowała oraz jakich modyfikacji w odniesieniu do swoich potrzeb będzie dokonywał. Autorzy zachęcają, żeby każdy środek treningowy miał ściśle określony cel, który powinien przede wszystkim wynikać z rozwiązywania określonych sytuacji boiskowych (zgodnie ze swoim modelem gry). Proces ten nazwano operacjonalizacją treningu. Tak kreowane środki treningowe będą przynosiły szybsze i bardziej wymierne efekty w przyswajaniu przez zawodników ściśle sprecyzowanych przez model gry działań

indywidualnych, grupowych i zespołowych. Należy przede wszystkim promować te środki treningowe, które rozwijają procesy poznawcze zawodnika, jego decyzyjność i kreatywność, a więc zespół predyspozycji prowadzących do wychowania świadomego i inteligentnego zawodnika. Tylko tacy piłkarze są w stanie sprostać wymaganiom nowoczesnego futbolu.

Trzecią sprawą, na którą należy zwrócić uwagę, jest fakt, że przy konkretnych rozwiązaniach taktycznych nie brano pod uwagę organizacji gry przeciwnika. Wychodząc z prostego założenia, że ze względu na przejrzystość oraz merytoryczną spójność przedstawionego opracowania należy skoncentrować się wyłącznie na tzw. ogólnym modelu gry, to znaczy tym, w przypadku którego podstawowe zasady będą zawsze realizowane, niezależnie od modelu gry przeciwnika.

Mamy nadzieję, że NMG wpisze się w szeroki dyskurs, jak Polacy powinni grać w piłkę nożną. Jakie umiejętności i styl (model gry) najlepiej pasują do mentalności naszych zawodników? Są to pytania, które stawialiśmy sobie na każdym spotkaniu, ale są to również pytania, które musi stawiać sobie każdy trener pracujący w Polsce niezależnie od poziomu sportowego.

Autorzy



ROZDZIAŁ 1

MODEL GRY

MODEL GRY

1.1. „IDEA PIERWOTNA” MODELU GRY

Kiedy mówi się o „idei pierwotnej” modelu gry, warto na wstępie zdefiniować, czym jest idea, a czym model gry. „Idea pierwotna” bierze pod uwagę wszelkie uwarunkowania i czynniki zewnętrzne (środowiskowe), które będą miały wpływ na proponowany model gry. A zatem, „idea pierwotna” jest pierwszym krokiem analitycznego działania do tworzenia spójnej i przemyślanej koncepcji modelu gry.

Model gry z kolei będzie definiowany jako logiczna koncepcja budowania organizacji gry danego zespołu, z uwzględnieniem jego najmniejszych szczegółów we wszystkich aspektach gry, jak też profili zawodników. Model gry to teoretyczna konstrukcja, która ma za zadanie zdefiniowanie i odtworzenie całego układu zależności między zawodnikami – tworzącego rzeczywistość gry. W praktyce model gry opiera się na idei lub koncepcji gry bazującej na wielu konstrukcjach, za pomocą których definiuje się całokształt działań indywidualnych, grupowych i zespołowych we wszystkich fazach gry. Działania te regulują wiele specyficznych dla danego modelu interakcji między zawodnikami w celu lepszego rozumienia gry.

O ile koncepcja modelu gry dla danego klubu czy zespołu będzie zawierała wiele szczegółowych elementów, o tyle Narodowy Model Gry (NMG) musi pozostawać na dużym poziomie ogólności. Wynika to z faktu, że NMG może stanowić inspirację do tworzenia bardziej uszczegółowionych modeli gry, uwzględniających ciągle zmiany rozwojowe, jakim podlega piłka nożna, jak też szeroko rozumianą specyfikę danego środowiska. Warto zaznaczyć, że każdy model gry narzuca określony sposób szkolenia. W tym kontekście model gry musi być skorelowany z proponowanym modelem treningu, tzn. całokształt działań procesu szkoleniowego musi odzwierciedlać ustalone wcześniej założenia gry. Stwierdzenie: „gramy tak, jak trenujemy, trenujemy tak, jak chcemy grać” – jest tu jak najbardziej zasadne. A zatem NMG z jednej strony przedstawia pewien określony i dostosowany do warunków polskich pomysł na grę, z drugiej natomiast stanowi określone wytyczne programowe do realizacji całego procesu szkolenia w Polsce.

Cała koncepcja gry tworzy model gry zgodnie z „ideą pierwotną”. Warto zastanowić się, jakie elementy i aspekty muszą zostać wzięte pod uwagę w perspektywie tworzenia spójnego NMG i programu szkolenia. „Idea pierwotna”, jak wspomniano, jest uwarunkowana wieloma kontekstami i okolicznościami charakterystycznymi dla danej narodowości, środowiska, podmiotu, klubu itp. Zostaną tutaj omówione jedynie te elementy, które będą miały największe odzwierciedlenie w proponowanej koncepcji gry.

DOTYCHCZASOWE TRADYCJE SZKOLENIOWE W NASZYM KRAJU

Kluczowym elementem „idei pierwotnej” NMG są dotychczasowe uwarunkowania historyczne i tradycje szkoleniowe, tworzone w naszym kraju na przestrzeni kilku ostatnich dekad.

Obejmują one bardzo wiele aspektów i mają bezpośrednie przełożenie na obecny stan polskiej piłki nożnej. Do najważniejszych, zdaniem autorów, należy zaliczyć:

- umiejscowienie piłki nożnej w systemie szkolenia sportowego,
- organizację szkolenia i współzawodnictwa związkowego i klubowego,
- infrastrukturę sportową,
- sposób i poziom finansowania dyscypliny,
- poziom współzawodnictwa klubowego i reprezentacyjnego (seniorskiego i młodzieżowego),
- poziom i system edukacji trenerskiej,
- rangę piłki nożnej na tle innych dyscyplin sportu,
- inne, jak np. warunki klimatyczne (te w stosunku do wielu krajów zachodniej i południowej Europy uniemożliwiają pełną realizację procesu treningowego w warunkach boiskowych przez cały rok).

Wszystkie te aspekty i uwarunkowania można ująć jako „kulturę” piłki nożnej, która tworzona była na tle licznych zmian politycznych, gospodarczych i społecznych naszego kraju. Autorzy zdają sobie jednak sprawę, że niniejsza problematyka z racji swojej obszerności i złożoności tematu wykracza poza ramy niniejszego opracowania. Niemniej jednak w kontekście tworzenia NMG warto chociażby w niewielkim zakresie nawiązać do tych pozytywnych – jakimi niewątpliwie były największe sukcesy polskiej reprezentacji narodowej z lat siedemdziesiątych oraz początków lat osiemdziesiątych ubiegłego stulecia – jak też tych negatywnych uwarunkowań. Nie jest nadużyciem stwierdzenie, że poziom, jaki prezentuje narodowa reprezentacja, jest lustrem kondycji całego piłkarstwa w danym kraju. Historyczne sukcesy Polaków w tym okresie są po dziś dzień żywe. Wracając jednak do lat prosperity polskiego futbolu, warto byłoby zastanowić się, które aspekty determinowały sukces Polski na arenie międzynarodowej. Okoliczności tych jest bardzo wiele, niemniej jednak spośród wielu czynników stricte sportowych można wyróżnić:

- futbol totalny,
- bardzo dobre przygotowanie fizyczne,
- optymalnie dobrana taktyka do potencjału ludzkiego,
- atuty w ataku szybkim,
- szybkość lokomocyjna,
- charakter i motywacja,
- kolektyw ludzki,
- dobre przygotowanie techniczne,
- indywidualności na światowym poziomie.

Minionych czasów nie można przyrównywać w prosty sposób do obecnej rzeczywistości i realiów współczesnego futbolu. Część tych aspektów powinna zostać rozpatrzona szerzej w kontekście definiowanego na nowo NMG. Warto zaznaczyć, że wiele tych elementów można było również odnaleźć w ostatnim sukcesie narodowej reprezentacji z początku lat dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia na Igrzyskach Olimpijskich w Barcelonie. Polacy uzyskiwali sukcesy w klubowej piłce nożnej czy zdobywali ważne medale w młodzieżowych

reprezentacjach narodowych, trudno jednak było później szukać spektakularnych osiągnięć na miarę tych wspomnianych wcześniej.

Transformacja ustrojowa i związane z nią liczne przeobrażenia odcisnęły swoje piętno nie tylko na piłce nożnej, ale również na kondycji całego polskiego sportu. Niezależnie jednak od tych negatywnych w konsekwencji rozwoju dyscypliny zmian można stwierdzić, że piłka nożna pozostaje nadal najpopularniejszą dyscypliną sportową w Polsce. Fakt ten należy wykorzystać do tworzenia nowej rzeczywistości szkoleniowej, głównie w aspekcie stopniowych zmian systemowych i programowych, jak też pozytywnego klimatu wokół piłki nożnej.

AKTUALNE UWARUNKOWANIA I MOŻLIWOŚCI ROZWOJOWE PIŁKI NOŻNEJ W POLSCE

Kolejnym elementem, który należy wziąć pod uwagę, są aktualne uwarunkowania i możliwości rozwojowe piłki nożnej w Polsce. Liczne zmiany, jakie zachodzą w ostatnim czasie w obrębie piłki nożnej seniorskiej i młodzieżowej w zakresie profesjonalizacji działań wielu klubów, rozbudowy infrastruktury sportowej (przede wszystkim ogromnej liczby nowoczesnych boisk różnej wielkości), wprowadzenia wielu norm i aspektów prawnych na różnym poziomie sportowym, scentralizowanego kształcenia trenerów i wielu innych, pozwalają z optymizmem spojrzeć w przyszłość. Autorzy uważają, że równolegle z zapoczątkowanymi zmianami organizacyjnymi warto dokonać nowego otwarcia w zakresie poszukiwania koncepcji szkoleniowych i programowych. Idąc drogą rozwoju, autorzy chcą na tle wdrażanych rozwiązań systemowych, zmieniać rzeczywistość szkoleniową, co w konsekwencji przyniesie wiele pozytywnych zmian w kontekście dobrze rozumianej rywalizacji z piłkarskim światem. Od tych zmian nie ma ucieczki.

Przeprowadzona w ostatnim czasie unifikacja całego współzawodnictwa, przygotowanie programów szkolenia dzieci do lat 12, wdrażanie wielu centralnych inicjatyw szkolenia dziecięcego i młodzieżowego (Akademia Młodych Orłów, Letnia Akademia Młodych Orłów, Ośrodki Szkolenia Sportowego Młodzieży), wprowadzenie Centralnej Ligi Juniorów i wielu innych zaczyna przynosić konkretne owoce. Wszystkie te inicjatywy należy połączyć spójną filozofią szkolenia i dostosowaną do warunków polskich programowością treningu i modelu gry.

AKTUALNE TENDENCJE ROZWOJOWE DYSCYPLINY

Jednym z integralnych aspektów „idei pierwotnej” modelu gry jest uwzględnienie aktualnych tendencji rozwojowych dyscypliny i próby prognozy rozwoju w następnych latach. Analiza ostatnich wielkich imprez piłkarskich pozwala w jednoznaczny sposób nakreślić aktualne tendencje rozwojowe. Te nie pozostawiają wątpliwości co do wszechstronności i kompletności wszelkich działań zawodnika. Biorąc pod uwagę te ogólne stwierdzenia, można pokusić się o przedstawienie bardziej szczegółowego modelu współczesnego zawodnika. Do jego kluczowych elementów zaliczyć można:

- ponadprzeciętny poziom umiejętności technicznych,
- bogaty zasób otwartych nawyków taktycznych,

- kompleksowe przygotowanie sprawnościowe i motoryczne,
- wysoki poziom procesów decyzyjnych,
- szeroko rozumianą szybkość działania,
- wysoki poziom specjalizacji pozycyjnej uzupełnionej wszechstronnością działań,
- wysoką motywację wewnętrzną,
- silną psychikę.

Prognozując rozwój futbolu w następnych latach, wszystkie te elementy nadal będą miały decydujące znaczenie w aspekcie osiągania wysokich rezultatów sportowych. Niemniej jednak za kluczowe uznać można kompetencje decyzyjne, kognitywne i kreatywność zawodnika, zwane potocznie „inteligencją piłkarską”. Wszystkim tym elementom autorzy chcą nadać szczególną rangę w nowej formule programowości szkolenia.

Należy zdać sobie sprawę, że tak ujęte kompleksowo wymagania spełniają zawodnicy najwyższego światowego formatu. W tym kontekście warto byłoby się zastanowić, które z tych elementów powinno się uczynić orężem NMG. Odpowiedzi należy szukać w realnych możliwościach prowadzenia gry przez polskie reprezentacje narodowe (seniorskie i młodzieżowe) na tle najlepszych zespołów Europy i świata. Zatem trzeba sięgnąć do tych elementów, które akcentując atuty polskich drużyn w innych aspektach organizacji gry, pozwolą nam na wyrównaną rywalizację. Jednocześnie należy założyć, że tak ujęte holistycznie wymogi współczesnego futbolu muszą zostać uwzględnione w kontekście budowania wieloetapowego programu szkolenia.

OGÓLNE ZAŁOŻENIA NARODOWEGO MODELU GRY

NMG musi odzwierciedlać realne możliwości wdrażania przyjętej koncepcji gry. Nie może to być koncepcja tzw. złotego środka, uwzględniająca te wszystkie wspomniane elementy „po trochu”, lecz te, które leżą w polskiej „naturze gry” oraz wynikają z teraźniejszych możliwości. Nawiązując do omówionych przesłanek „idei pierwotnej”, autorzy uważają, że NMG powinien być oparty na następujących wytycznych i przesłankach:

- dążenie do uzyskania równowagi działań w atakowaniu i bronieniu,
- umiejętność znalezienia własnych atutów we wszystkich fazach gry, ze szczególnym uwzględnieniem faz przejściowych,
- umiejętność kreowania gry wszystkimi rodzajami atakowania: szybkiego i pozycyjnego,
- dążenie do utrzymywania ciągłej kontroli w grze przez bardzo dobrze zorganizowaną fazę bronienia we wszystkich jej aspektach,
- bardzo dobre przygotowanie fizyczne,
- dążenie do bezkompromisowości we wszelkich poczynaniach boiskowych,
- szeroki wachlarz SFG,
- siła mentalna,
- determinacja i poświęcenie.

1.2. PODSTAWOWE ZASADY TRENINGU I GRY

1.2.1. PODSTAWOWE ZASADY DLA ZAWODNIKÓW

- Wygrywanie wymaga talentu, powtarzanie zwycięstw wymaga charakteru.
- Zawodnik kompletny to ten, który potrafi grać w atakowaniu i bronieniu.
- Dążenie do zwycięstwa jest równie ważne co wznoszenie się na szczyt swoich możliwości.
- Traktuj innych zawodników tak, jak chciałbyś sam być traktowany.
- Graj dla zespołu, nie dla samego siebie.
- Szanuj każdego członka zespołu, bądź zdyscyplinowany, uczciwy i pracowity.
- Nigdy się nie poddawaj.
- Musisz wierzyć w siebie nawet wtedy, gdy nikt inny w Ciebie nie wierzy.
- Jeśli nie uwierzysz w to, że możesz wygrać, przegrasz, zanim zaczniesz grać.
- Twoja wiara i nastawienie są kluczem do sukcesu.

1.2.2. PODSTAWOWE ZASADY DLA TRENERÓW

- Pracujesz dla przyszłości.
- Myśl przede wszystkim o tym, co jest najważniejsze dla zawodnika.
- Stwórz sytuację, w której zawodnik będzie mógł podejmować skuteczne decyzje.
- Potrzeba talentu, by prowadzić talent.
- Nauczanie piłki nożnej jest procesem pedagogicznym i podlega określonym zasadom.
- Pochwała jest najlepszą motywacją, presja i strach ograniczają inwencję zawodnika.
- Wzbudzaj zaufanie zawodników.
- Musisz mieć określoną filozofię pracy – wiedzieć, czego chcesz i jak to osiągnąć.
- Dobry trener jest najpilniejszym uczniem.
- Pokora wiedzie do doskonałości, pycha kroczy przed upadkiem.

UNIKAJ:

- Projektowania treningów nieprzystosowanych do wieku, etapu szkolenia i poziomu ćwiczących.
- Środków treningowych niemających odniesienia do gry.
- Krytykowania zawodnika przed grupą.
- Ograniczania kreatywnego działania zawodnika.
- Krzyku w trakcie treningu i meczu.
- Częstego powtarzania tych samych rozgrzewek, ćwiczeń i gier.
- Robienia zbyt długich objaśnień i ciągłego przerywania treningu.
- Faworyzowania zawodnika. Zawodnik nie może być ważniejszy niż zespół.
- Nerwowych i histerycznych reakcji. Bądź stały emocjonalnie.
- Sarkazmu oraz upokarzających uwag.

1.2.3. PODSTAWOWE ZASADY FUNKCJONOWANIA ZESPOŁU

- Wszystko zaczyna się od wizji i celu, reszta to kwestia pracy.
- Jedyną „gwiazdą” w zespole jest zespół.
- Dobra komunikacja jest podstawą funkcjonowania każdego zespołu.
- Bojaźń przed przegraną niszczy wolę wygranej.
- Zawsze należy starać się znaleźć pozytywne rozwiązanie.
- Porażki nie istnieją, chyba że się nie próbuje.
- Kulturę wygrywania trzeba wypracować.
- Optymizm życiowy sprzyja szczęściu.
- Wysokie standardy, etos pracy, konsekwencja działań są podstawą funkcjonowania każdego zespołu.
- Szacunek dla wszystkich w zespole jest fundamentem współpracy.

1.2.4. PODSTAWOWE ZASADY GRY

- Należy dążyć do uzyskania równowagi działań w atakowaniu i bronieniu (wszyscy zawodnicy atakują, wszyscy zawodnicy bronią).
- Zespół nie może działać instynktownie – ciągła kontrola działań we wszystkich fazach gry.
- W fazie atakowania należy starać się rozszerzać i wydłużać pole gry, dążąc do uzyskania jak największej przestrzeni, w fazie bronienia – skracać i zawężać pole gry (zasada „dużego i małego” boiska).
- Należy szukać własnych atutów we wszystkich fazach gry.
- Grę ofensywną należy kreować poprzez wszystkie formy atakowania. Jeżeli nie udaje się kontrolować gry poprzez posiadanie piłki, należy starać się zaskoczyć rywala atakiem szybkim.
- W ataku pozycyjnym należy zachować wszystkie fazy, utrzymując tempo i rytm gry.
- Gra bez piłki jest równie ważna jak gra z piłką – należy tworzyć przewagę liczebną w ruchu do i od piłki.
- Należy dążyć do utrzymywania ciągłej kontroli w grze przez bardzo dobrze zorganizowaną fazę bronienia we wszystkich jej aspektach.
- Bardzo dobre przygotowanie fizyczne jest sprzymierzeńcem w realizacji strategicznych celów gry.
- Dobrze zorganizowane stałe fragmenty gry w atakowaniu i bronieniu są wizytówką zespołu.

1.2.5. PODSTAWOWA ZASADA TRENINGU



*„Gramy tak jak trenujemy,
trenujemy tak jak chcemy grać”*



1.3. SYSTEM GRY I JEGO MODYFIKACJE

System gry to sprawdzony sposób gry zawodników w atakowaniu, bronienu i fazach przejściowych, obejmuje ustawienie wyjściowe zawodników na boisku z przydzieleniem im zadań odpowiednich dla zajmowanej pozycji. Każdy system gry jest narzędziem realizacji wybranej strategii z uwzględnieniem sił i sposobu gry przeciwnika. System gry narzuca przeciwnikowi sposób prowadzenia walki najmniej spodziewanej i najmniej dla niego korzystnej.

1.3.1. SYSTEM GŁÓWNY (USTAWIENIE W ATAKOWANIU I BRONIENIU)

Podstawowym systemem gry jest 1–4–3–3, który w zależności od potrzeb strategii i zadań przydzielanych zawodnikom może ulegać planowym modyfikacjom.



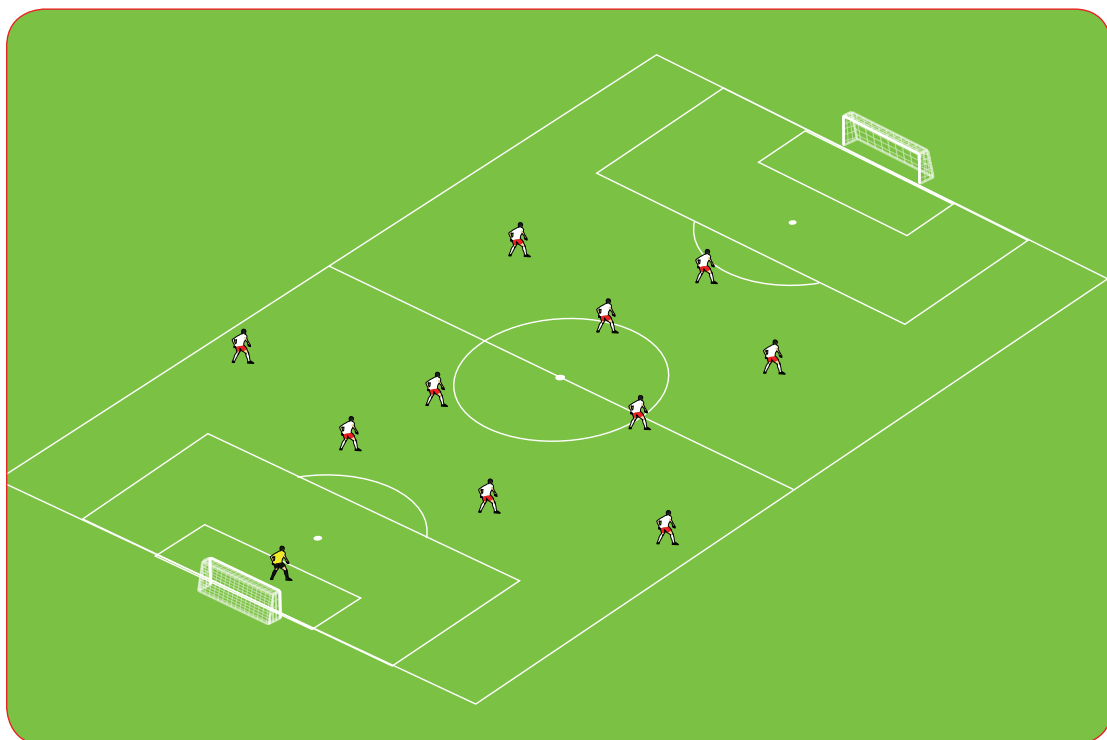
USTAWIENIE W ATAKOWANIU

System 1–4–3–3 jest preferowany przez zespoły nastawione na grę ofensywną. Przed bramkarzem występuje czterech obrońców ustawionych w linii, gdzie boczni grają bardzo ofensywnie. W formacji pomocy występuje trójka środkowych pomocników (ustawionych w trzech liniach pionowych i poziomych), która działa głównie w środkowej części boiska, gdzie organizowana jest zarówno gra ofensywna, jak i rozbijane są ataki przeciwnika (wariant I). W formacji pomocy może występować dwóch cofniętych i jeden wysunięty pomocnik – mówimy o ustawieniu z dwoma „szóstkami” (wariant II), lub jeden cofnięty i dwóch wysuniętych pomocników – mówimy o ustawieniu z jedną „szóstką” (wariant III). Formacja ataku złożona jest również z trzech napastników, z których dwóch to skrzydłowi, a jeden – ustawiony centralnie – pełni funkcję wysuniętego środkowego napastnika.

W tym systemie występują trzy warianty ustawienia ofensywnego:

WARIANT I:

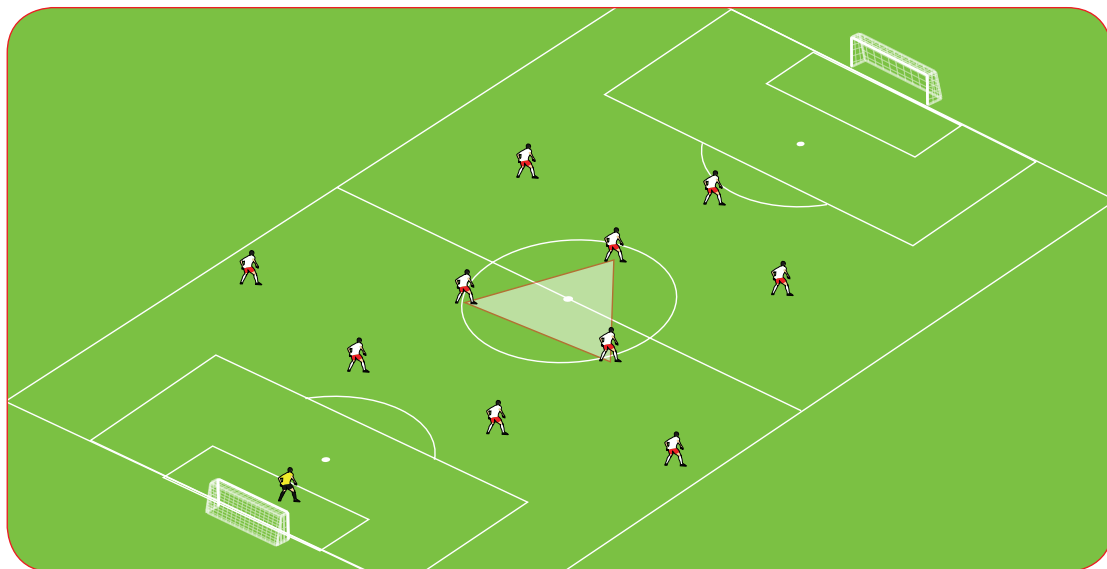
W fazie atakowania boczni obrońcy ustawieni są bardzo szeroko przy liniach bocznych. Dwaj środkowi obrońcy ustawieni są centralnie i biorą aktywny udział w fazie atakowania. Trzech środkowych pomocników jest ustawionych w trzech liniach. Skrzydłowi (prawy i lewy) ustawieni są bliżej środkowej strefy boiska. Najdalej wysuniętym zawodnikiem jest napastnik.



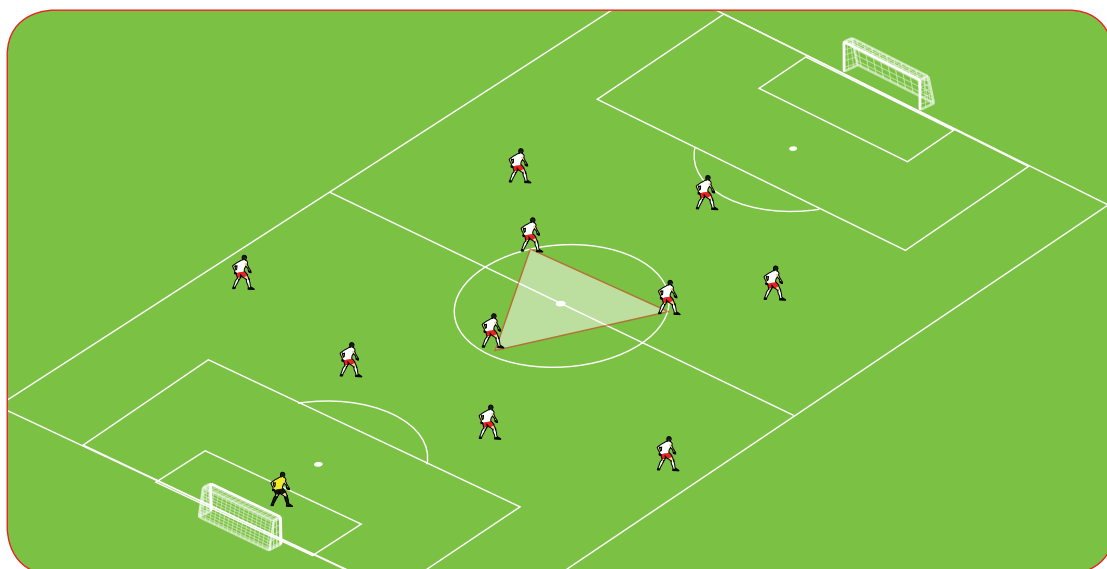
Legendę do grafik umieszczono na stronie 332.

WARIANT II:

Trójkąt środkowych pomocników tworzy para defensywnych (u podstawy trójkąta) i jeden ofensywny pomocnik (na wierzchołku trójkąta). Pozostałe pozycje zawodników pozostają bez zmian.


WARIANT III:

Trójkąt środkowych pomocników tworzy para ofensywnych (u podstawy odwróconego trójkąta) i jeden defensywny pomocnik (na wierzchołku odwróconego trójkąta). Pozostałe pozycje zawodników pozostają bez zmian.

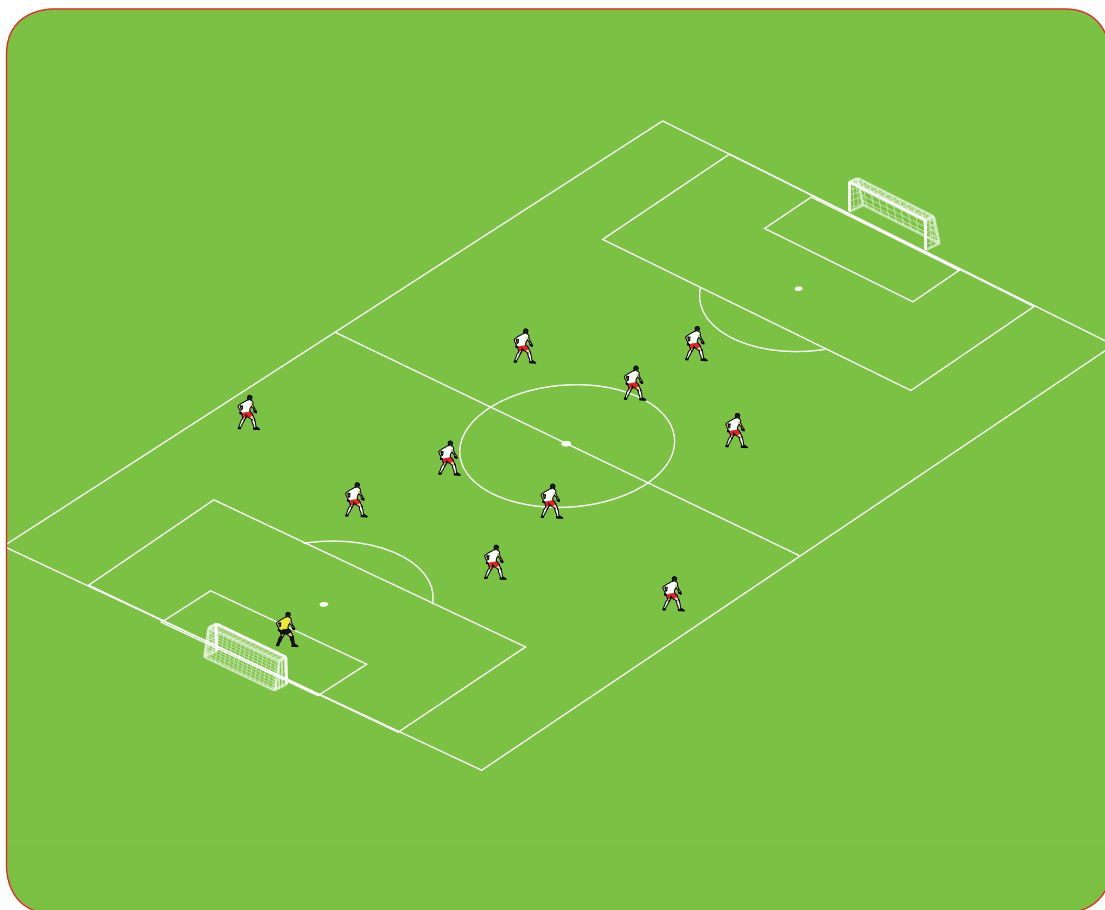


1.3.2. SYSTEM ALTERNATYWNY W ATAKOWANIU I BRONIENIU

System alternatywny to 1–4–2–3–1, gdzie występują:

- bramkarz,
- czterech ustawionych w linii obrońców,
- dwóch środkowych pomocników operujących za linią trzech ofensywnych pomocników (dwóch skrajnych i jednego środkowego),
- wysunięty środkowy napastnik.

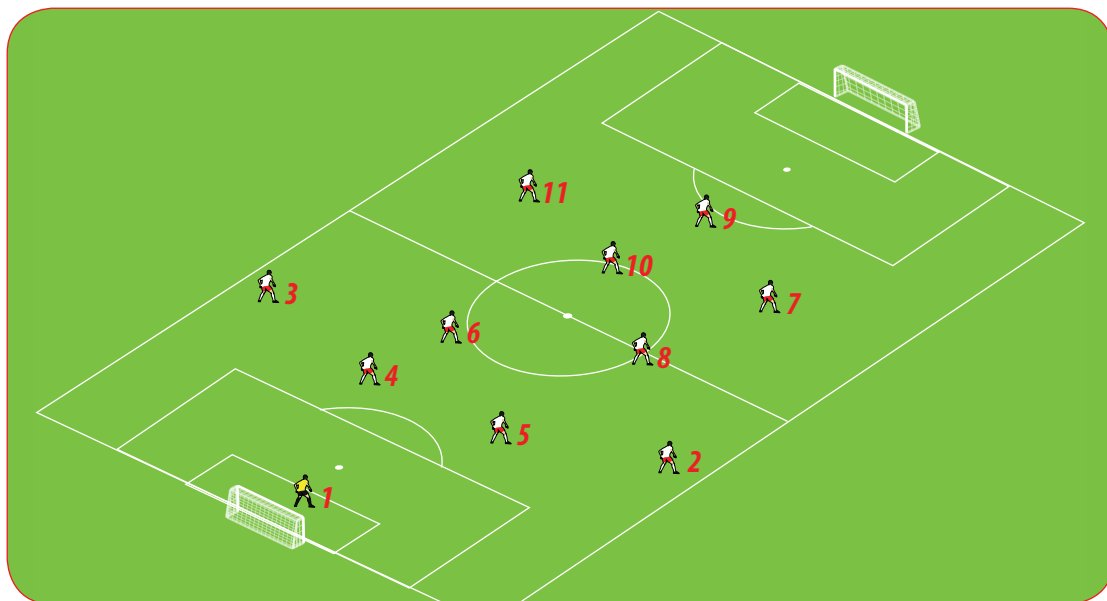
1–4–2–3–1 jest systemem bardzo elastycznym, pozwalającym w łatwy sposób przejść do działań defensywnych w ustawieniu 1–4–4–1–1 lub 1–4–5–1, jak również błyskawicznie zaatakować znaczącymi siłami po odzyskaniu piłki, przechodząc np. do systemów 1–4–3–3, 1–3–4–3, angażując w akcję ofensywną 6–7 zawodników. Ważną rolę w tym ustawieniu pełnią zawodnicy będący w środku pola gry, ponieważ muszą zabezpieczać środkowy oraz boczne sektory. Szczególnie dotyczy to dwójki cofniętych pomocników, którzy działają między liniami pomocy i ataku przeciwnika. Dzięki swojemu ustawieniu mogą skutecznie zabezpieczać strefę bezpośredniego zagrożenia bramki. Natomiast wysunięty pomocnik operuje między liniami obrony i pomocy przeciwnika.



1.4. NAZEWNICTWO POZYCJI – NUMERACJA

NUMERACJA POZYCJI NA BOISKU

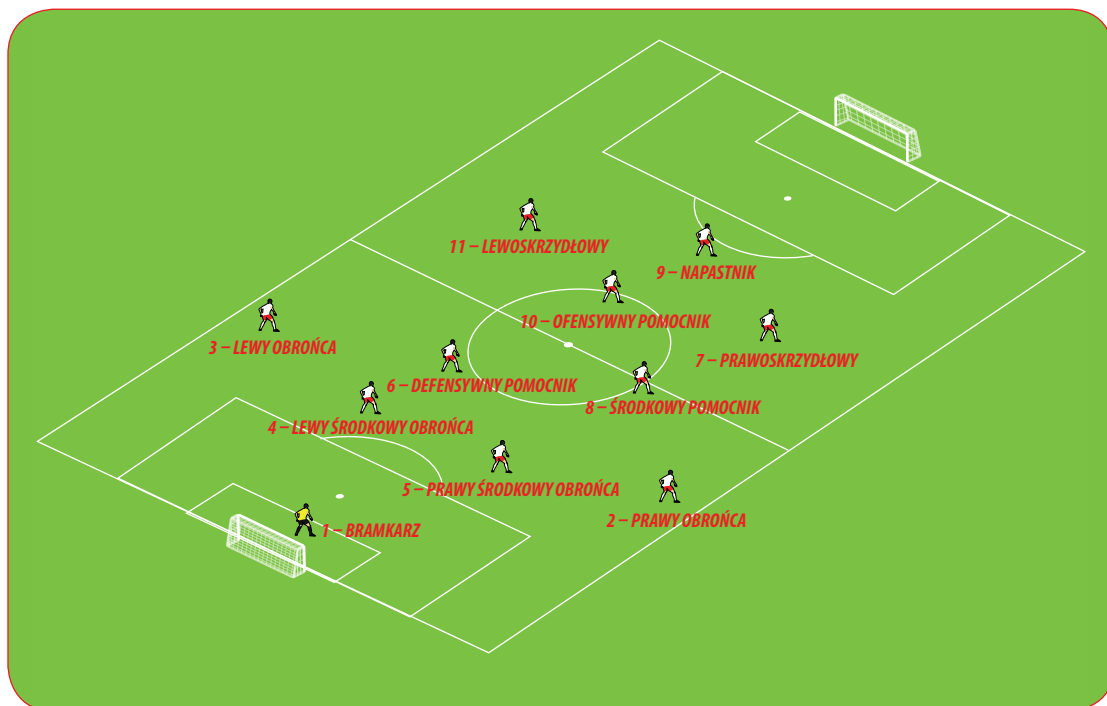
W odniesieniu do systemu głównego 1–4–3–3 stosuje się następującą numerację zawodników na boisku:



W odniesieniu do systemu alternatywnego 1–4–2–3–1 stosuje się następującą numerację zawodników na boisku:



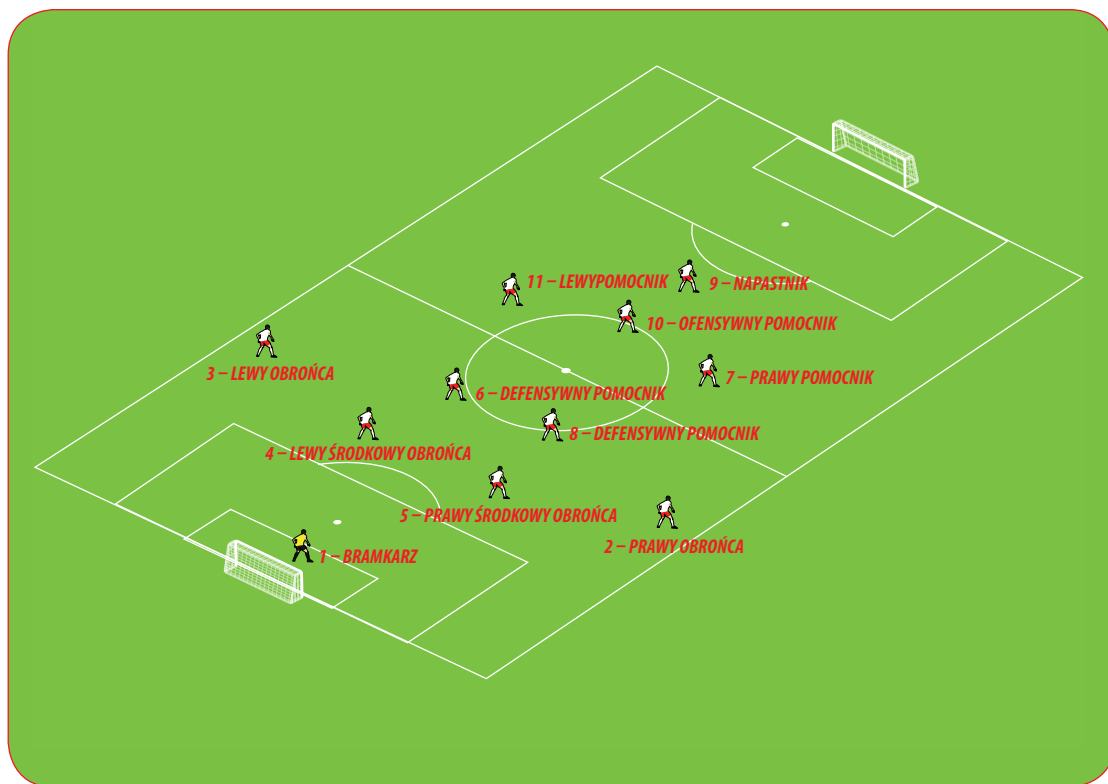
NAZEWNICTWO POZYCJI NA BOISKU



W odniesieniu do systemu głównego 1–4–3–3 stosuje się następujące nazewnictwo zawodników na boisku:

- nr 1 – bramkarz,
- nr 2 – prawy obrońca,
- nr 3 – lewy obrońca,
- nr 4 – lewy środkowy obrońca,
- nr 5 – prawy środkowy obrońca,
- nr 6 – defensywny pomocnik,
- nr 7 – prawoskrzydłowy,
- nr 8 – środkowy pomocnik,
- nr 9 – napastnik,
- nr 10 – ofensywny pomocnik,
- nr 11 – lewoskrzydłowy.





W odniesieniu do systemu alternatywnego 1–4–2–3–1 stosuje się następujące nazewnictwo zawodników na boisku:

- nr 1 – bramkarz,
- nr 2 – prawy obrońca,
- nr 3 – lewy obrońca,
- nr 4 – lewy środkowy obrońca,
- nr 5 – prawy środkowy obrońca,
- nr 6 – defensywny pomocnik,
- nr 7 – prawy pomocnik,
- nr 8 – defensywny pomocnik,
- nr 9 – napastnik,
- nr 10 – ofensywny pomocnik,
- nr 11 – lewy pomocnik.



1.5. PROFILE ZAWODNIKÓW

Współczesna piłka nożna ze względu na jej złożoność zawiera się w czterech głównych obszarach:

- technicznym,
- taktycznym,
- motorycznym,
- mentalnym.

W obrębie tych sfer jest prowadzone przygotowanie zespołu jako całości oraz zawodnika jako jednego z elementów drużyny. Na bazie tych obszarów może powstać profil zawodnika, czyli zbiór cech oraz działań charakterystycznych dla poszczególnych pozycji na boisku we wszystkich fazach gry. W obrębie jednej pozycji na boisku mogą wystąpić różne charakterystyki zawodników, np. na pozycji napastnika inne są oczekiwania od „9” grającej tyłem do bramki przeciwnika, a inne od napastnika doskonale wykorzystującego podania prostopadłe.

Podstawowe oczekiwania od zawodników występujących na określonych pozycjach pokazuje poniższa tabela:

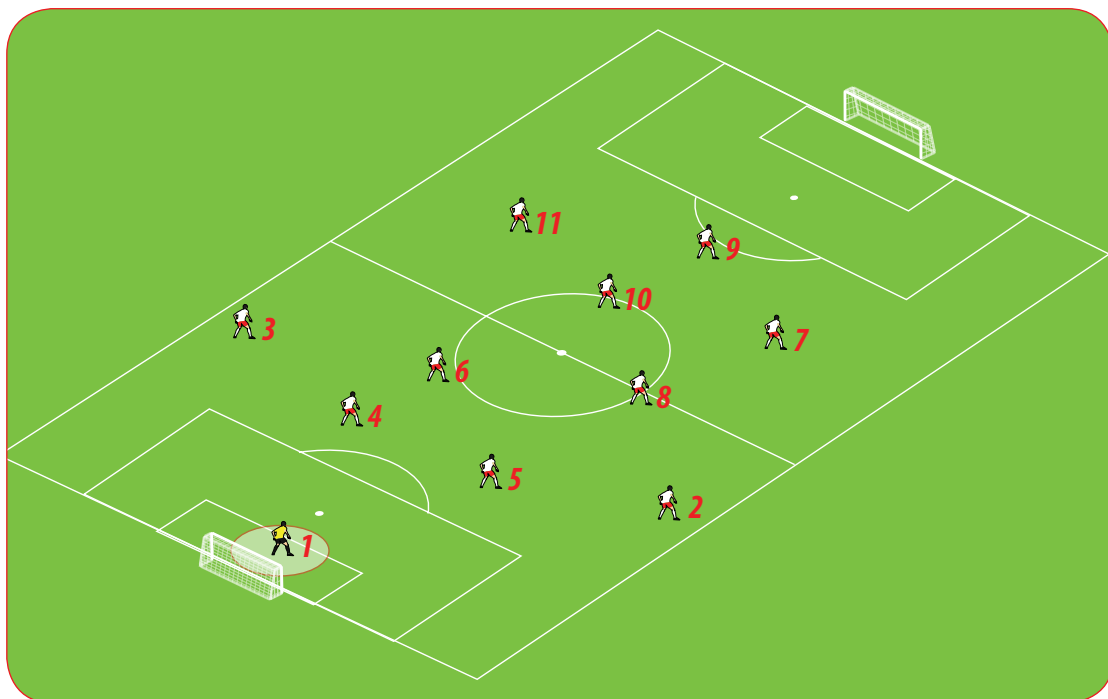
	Środkowy obrońca (4, 5)	Boczny obrońca (2, 3)	Defensywny pomocnik (6)	Środkowy pomocnik (8)	Ofensywny pomocnik (10)	Skrzydłowy (7, 11)	Napastnik (9)
Gra 1×1 w atakowaniu		 	 	  	  	  	  
Gra 1×1 w bronieniu	  	  	  	  	 	  	 
Podania krótkie	  	 	  	  	  	  	  
Podania długie	  	 	  	 	 		
Gra głową w ofensywie	  	 	 	 			  
Gra głową w defensywie	  	  	  	 			 
Panowanie nad piłką	  	  	  	  	  	  	  
Strzał z dalszej odległości			  	  	  	 	  
Strzał z pola karnego			 	  	  	  	  
Dośrodkowanie		  				  	
Drybling, prowadzenie piłki	 	  	  	  	  	  	  

Legenda:  – poziom wysoki,
 – poziom bardzo wysoki,
 – poziom znakomity.

Opisując zadania dla zawodników na poszczególnych pozycjach, zakłada się, że faza atakowania jest zawsze połączona z fazą przejścia z atakowania do bronienia. Zawodnik, atakując, musi przygotować się na moment ewentualnej straty piłki oraz umieć się w takiej sytuacji zachować. Podobnie w fazie bronienia zadania zawodnika skorelowane są z fazą przejścia z bronienia do atakowania.



BRAMKARZ (1)



1. Profil techniczno-taktyczny:

- a) działania zawodnika w atakowaniu oraz przejście do działań w bronieniu:
 - ustawianie – zajęcie właściwej pozycji względem piłki, bramki, linii obrońców, tak aby skutecznie asekurować, interweniować w przypadku strzału,
 - organizacja bloku defensywnego – korekta ustawiania zawodników w linii, ustawianie wysokości bloku defensywnego,
 - organizacja i ustawienie przy SFG – reakcja i korekta ustawienia zawodników, odpowiednie rozpoczęcie ataku, właściwe skrócenie pola gry,
 - otwarcie i budowanie gry, rozpoczęcie gry podaniem na bliższą i dalszą odległość;
- b) działania zawodnika w bronieniu oraz przejście do działań w atakowaniu:
 - chwyt piłki – po chwycie ocena sytuacji boiskowej i rozpoczęcie akcji,
 - wypchnięcie piłki, piąstkowanie – jako skuteczna obrona przed utratą bramki i przejście do działań w ofensywie,
 - gra 1 × 1 – obrona sytuacyjna i przejście do działań w ofensywie.

2. Profil somatyczno-motoryczny:

- a) odpowiednia wysokość ciała, w przypadku słabszych warunków fizycznych, wysoki poziom innych elementów: antycypacja, umiejętność szybkiej analizy;
- b) wysoki poziom szybkości lokomocyjnej, szybkości reakcji, szybkości działania;
- c) wytrzymałość specjalna – jako zdolność motoryczna pozwalająca na działania zawodnika z dużą intensywnością w krótkim odstępie czasu (np. kilkukrotne powtórzenie interwencji);

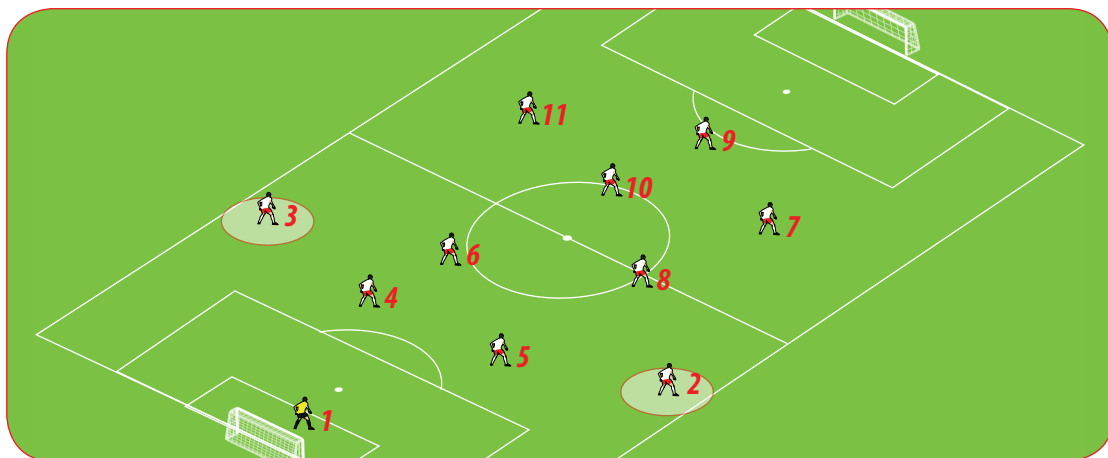
- d) siła/moc – jako zdolność warunkująca wykonanie eksplozywnych działań;
- e) gibkość – jako element niezbędny do interwencji sytuacyjnych;
- f) koordynacja ruchowa – jako element niezbędny do wykonania kilku złożonych czynności ruchowych, np. chwyt z upadkiem, robinsonada, chwyt w wyskoku.

3. Profil mentalny:

- a) odwaga – jako cecha niezbędna do skutecznych interwencji, np. w sytuacjach 1 × 1, grze na przedpolu w powietrzu w kontakcie z przeciwnikiem;
- b) odpowiedzialność, pewność siebie – jako cecha niezbędna do podejmowania właściwych, adekwatnych do sytuacji decyzji (również tych na pograniczu ryzyka);
- c) cechy przywódcze – jako cechy niezbędne do zarządzania zespołem;
- d) radzenie sobie ze stresem – jako zdolność niezbędna do wykorzystania swoich umiejętności w działaniach pod presją;
- e) opanowanie i koncentracja – jako elementy warunkujące skuteczne działania w defensywie, kiedy większość czasu gry zespół jest w fazie atakowania.



BOCZNY OBRONCA – PRAWY (2), LEWY (3)



1. Profil techniczno-taktyczny:

- a) działania zawodnika w atakowaniu oraz przejście do działań w bronieniu:
 - znakomity poziom panowania nad piłką, bardzo wysoki poziom podań krótkich i średnich jako element budowania gry,
 - znakomity poziom dośrodkowań w pełnym biegu,
 - włączenie się do akcji ofensywnej z wykorzystaniem prowadzenia piłki i gry 1 × 1 w atakowaniu (dobra współpraca ze skrzydłowym);
- b) działania zawodnika w bronieniu oraz przejście do działań w atakowaniu:
 - znakomity poziom gry 1 × 1 w bronieniu oraz prawidłowe zachowanie się po odbiorze piłki,
 - znakomity poziom gry głową,
 - bardzo dobra współpraca w bloku defensywnym – skracanie, zawężanie pola gry, asekuracja.

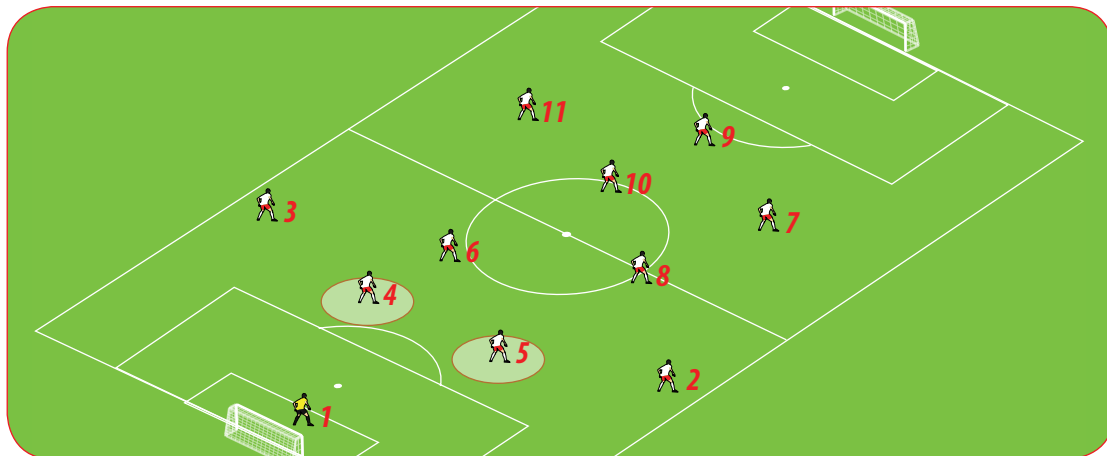
2. Profil somatyczno-motoryczny:

- a) bardzo wysoki poziom wytrzymałości szybkościowej;
- b) bardzo wysoki poziom szybkości lokomocyjnej.

3. Profil mentalny:

- a) nieustępliwość, upór;
- b) ofiarność, wola walki.

ŚRODKOWY OBRÓŃCA – PRAWY (5), LEWY (4)



1. Profil techniczno-taktyczny:

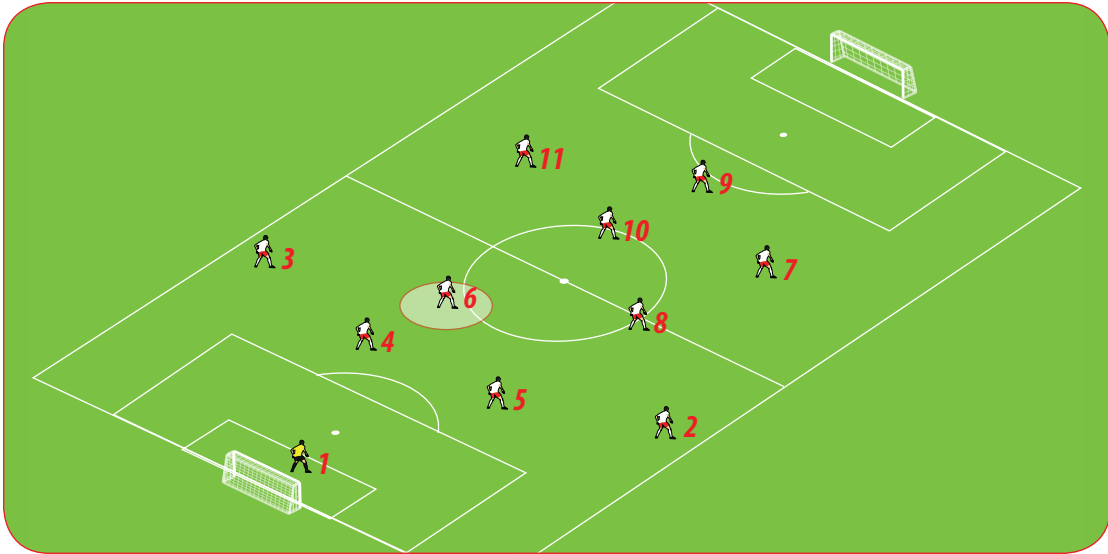
- a) działania zawodnika w atakowaniu oraz przejście do działań w bronieniu:
 - znakomity poziom podań na średnią i dalszą odległość ze szczególnym uwzględnieniem podań do skrzydłowych (7 i 11) oraz do napastnika (9) za linię obrony,
 - znakomity poziom podań krótkich szczególnie w fazie budowania gry (atak pozycyjny),
 - znakomity poziom panowania nad piłką (w aspekcie budowania gry),
 - znakomity poziom umiejętności gry głową (SFG);
- b) działania zawodnika w bronieniu oraz przejście do działań w atakowaniu:
 - wysoki poziom umiejętności techniczno-taktycznych w bronieniu, aktywna postawa względem przeciwnika oraz umiejętne przejście do działań ofensywnych,
 - umiejętność organizowania i kierowania formacją defensywną,
 - znakomity poziom gry 1 × 1 w bronieniu przeciwko zawodnikom grającym przodem lub tyłem do bramki,
 - jednoczesna kontrola piłki i działań przeciwnika,
 - znakomity poziom gry głową (SFG, po długich podaniach przeciwnika oraz dośrodkowaniach z bocznych sektorów boiska).

2. Profil somatyczno-motoryczny:

- a) zawodnik o bardzo dobrych warunkach fizycznych – wysoki, silny;
- b) bardzo wysoki poziom szybkości lokomocyjnej;
- c) bardzo wysoki poziom zdolności koordynacyjnych charakterystycznych dla tej pozycji.

3. Profil mentalny:

- a) przewidywanie;
- b) zdolności przywódcze;
- c) odpowiedzialność;
- d) opanowanie;
- e) odwaga.

DEFENSYWNY POMOCNIK (6)**1. Profil techniczno-taktyczny:**

a) działania zawodnika w atakowaniu oraz przejście do działań w bronieniu:

- znakomity poziom umiejętności w grze kombinacyjnej na małej przestrzeni, pod presją przeciwnika – krótkie podania, prowadzenie piłki, drybling,
- umiejętność wykorzystania długiego podania – zmiana tempa i kierunku gry,
- znakomity poziom uderzenia do bramki z dalszej odległości,
- znakomity poziom panowania nad piłką – skuteczna gra w środkowym sektorze boiska;

b) działania zawodnika w bronieniu oraz przejście do działań w atakowaniu:

- znakomity poziom gry 1 x 1 w bronieniu – skuteczny odbiór piłki i umiejętne przejście do działań w atakowaniu,
- proporcje defensywno-ofensywne 60/40,
- znakomity poziom gry głową w bronieniu,
- bardzo dobra współpraca z linią obrony oraz środkowym pomocnikiem (8) – zabezpieczenie środkowego sektora boiska, asekuracja bocznego obrońcy.

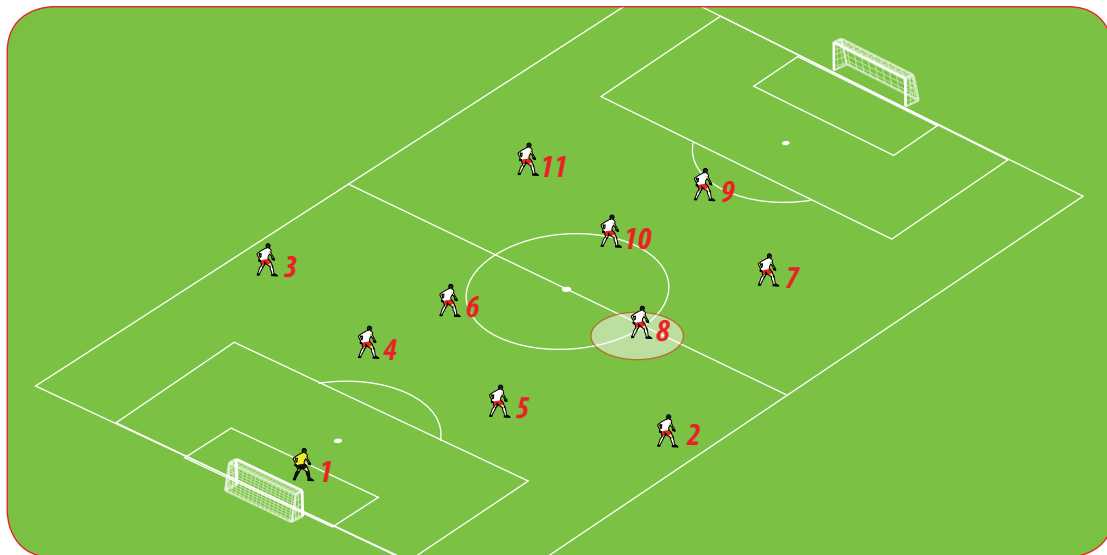
2. Profil somatyczno-motoryczny:

- dobre warunki fizyczne;
- bardzo wysoki poziom wytrzymałości;
- wysoki poziom zdolności koordynacyjnych charakterystycznych dla tej pozycji.

3. Profil mentalny:

- pewność siebie w działaniu;
- odpowiedzialność;
- determinacja, nieustępliwość.

ŚRODKOWY POMOCNIK (8)



1. Profil techniczno-taktyczny:

- a) działania zawodnika w atakowaniu oraz przejście do działań w bronieniu:
 - znakomity poziom umiejętności w grze kombinacyjnej na małej przestrzeni, pod presją przeciwnika – krótkie podania, prowadzenie piłki, drybling,
 - umiejętność wykorzystania długiego podania – zmiana tempa i kierunku gry,
 - znakomity poziom gry 1 x 1 w atakowaniu – tworzenie przewagi liczebnej,
 - znakomity poziom uderzenia do bramki z dalszej i bliższej odległości,
 - znakomity poziom panowania nad piłką – skuteczna gra w środkowym sektorze boiska;
- b) działania zawodnika w bronieniu oraz przejście do działań w atakowaniu:
 - znakomity poziom gry 1 x 1 w bronieniu – skuteczny odbiór piłki i umiejętne przejście do działań w ofensywie,
 - proporcje defensywno-ofensywne 50/50,
 - bardzo wysoki poziom gry głową w bronieniu,
 - bardzo dobra współpraca z linią obrony oraz defensywnym pomocnikiem (6) – zabezpieczenie środkowego sektora boiska, asekuracja bocznego obrońcy.

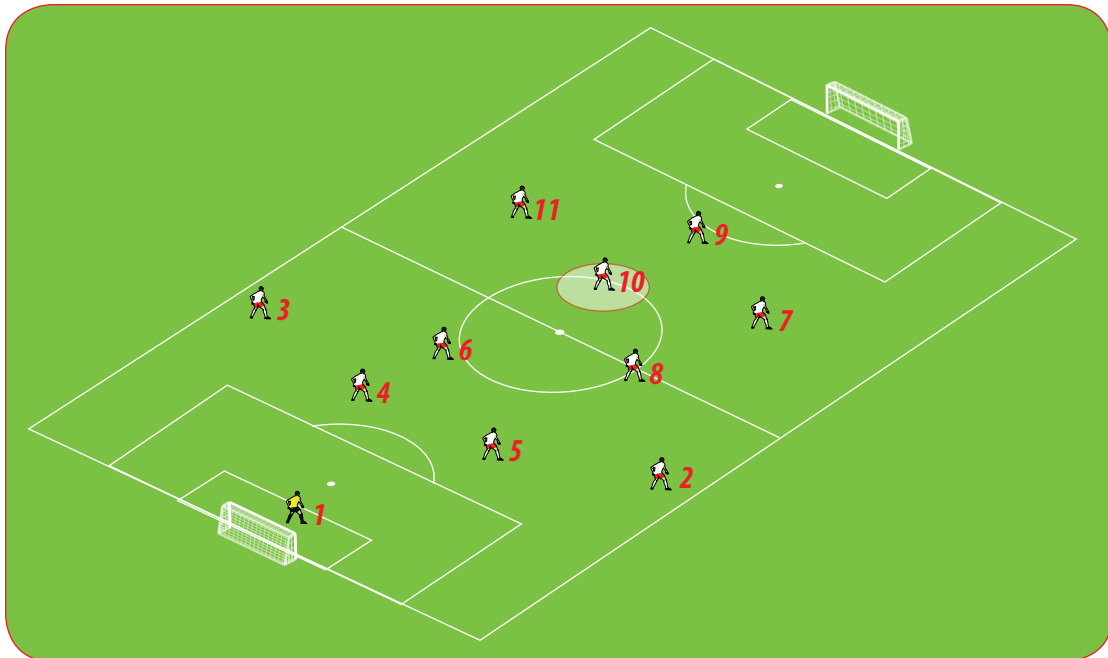
2. Profil somatyczno-motoryczny:

- a) bardzo wysoki poziom wytrzymałości;
- b) wysoki poziom zdolności koordynacyjnych charakterystycznych dla tej pozycji.

3. Profil mentalny:

- a) pewność siebie w działaniu;
- b) odpowiedzialność;
- c) determinacja, nieustępliwość;
- d) kreatywność.

OFENSYWNY POMOCNIK (10)



1. Profil techniczno-taktyczny:

- a) działania zawodnika w atakowaniu oraz przejście do działań w bronieniu:
 - znakomity poziom panowania nad piłką, kreowanie sytuacji bramkowych w deficycie czasu i przestrzeni,
 - znakomity poziom gry 1 × 1 w atakowaniu,
 - znakomity poziom uderzenia do bramki z dalszej odległości, z pola karnego,
 - bardzo dobre egzekwowanie SFG,
 - wysoki poziom gry głową w atakowaniu;
- b) działania zawodnika w bronieniu oraz przejście do działań w atakowaniu:
 - aktywna postawa w bronieniu – współpraca z napastnikiem (9),
 - duża wymiennosc w działaniach defensywnych z środkowym pomocnikiem (8),
 - proporcje defensywno-ofensywne 40/60.

2. Profil somatyczno-motoryczny:

- a) wysoki poziom zdolności koordynacyjnych charakterystycznych dla tej pozycji;
- b) wysoki poziom szybkości lokomocyjnej oraz szybkości działania.

3. Profil mentalny:

- a) pewność siebie w działaniu;
- b) kreatywność;
- c) chęć podejmowania ryzyka.

SKRZYDŁOWY – PRAWY (7), LEWY (11)



1. Profil techniczno-taktyczny:

- a) działania zawodnika w atakowaniu oraz przejście do działań w bronieniu:
 - znakomity poziom gry 1 × 1 w atakowaniu i natychmiastowe przejście do działań defensywnych po stracie piłki,
 - znakomity poziom dośrodkowania piłki w pełnym biegu,
 - znakomity poziom uderzenia do bramki zarówno sprzed, jak i z pola karnego,
 - umiejętność gry przy linii bocznej i sytuacyjnego zejścia do środka pola;
- b) działania zawodnika w bronieniu oraz przejście do działań w atakowaniu:
 - znakomity poziom gry 1 × 1 w bronieniu i umiejętność szybkiego przejścia do działań ofensywnych po odbiorze piłki,
 - umiejętne zawężanie pola gry w fazie defensywnej,
 - współpraca z zawodnikami linii pomocy, bocznym obrońcą i napastnikiem w działaniach defensywnych.

2. Profil somatyczno-motoryczny:

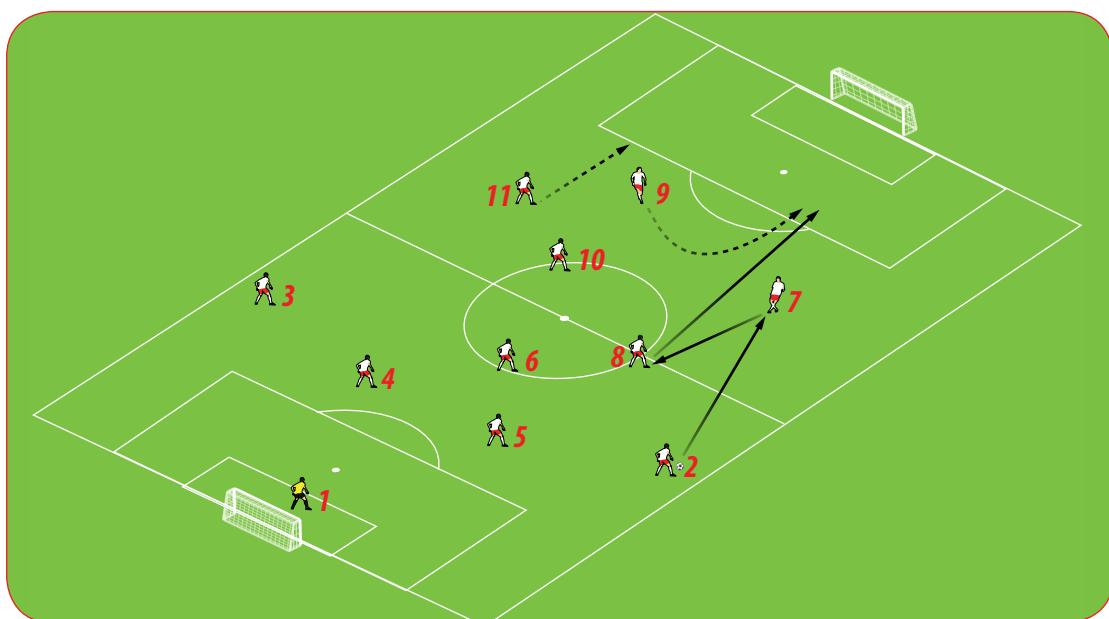
- a) bardzo wysoki poziom przygotowania szybkościowego i wytrzymałościowego;
- b) wysoki poziom zdolności koordynacyjnych charakterystycznych dla tej pozycji.

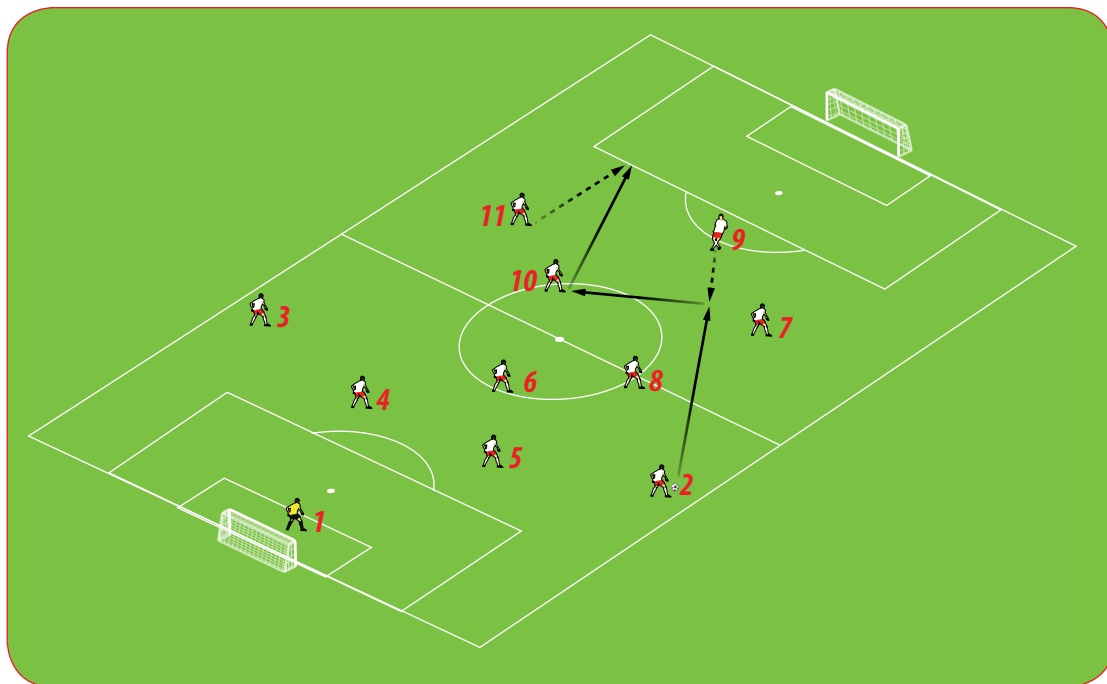
3. Profil mentalny:

- a) waleczność, determinacja;
- b) chęć podejmowania ryzyka;
- c) kreatywność.

NAPASTNIK (9)

Pozycja napastnika we współczesnej piłce nożnej wymaga od zawodnika wszechstronnego przygotowania zarówno technicznego, jak i taktycznego. W zależności od stylu i sposobu gry zespołu potrzebny jest napastnik preferujący grę tyłem do bramki o bardziej atletycznej charakterystyce lub napastnik, którego atutem jest szybkość i wysoki poziom gry 1 × 1. Poniżej przedstawiono ogólną charakterystykę napastnika, która powinna cechować „9” niezależnie od specyficznych uwarunkowań zespołu.





1. Profil techniczno-taktyczny:

a) działania zawodnika w atakowaniu oraz przejście do działań w bronieniu:

- znakomity poziom panowania nad piłką, kreowanie sytuacji bramkowych w deficycie czasu i przestrzeni,
- znakomity poziom gry 1 × 1 w atakowaniu,
- umiejętność poruszania się i ustawienia w polu karnym,
- znakomity poziom uderzenia do bramki z pola karnego,
- umiejętność tworzenia linii podania, szukania podania zwrotnego, gra bez piłki,
- znakomity poziom gry głową w atakowaniu;

b) działania zawodnika w bronieniu oraz przejście do działań w atakowaniu:

- aktywna postawa w bronieniu – współpraca z ofensywnym pomocnikiem (10),
- umiejętność szybkiego i skutecznego przejścia do działań ofensywnych po odbiorze piłki – atak szybki.

2. Profil somatyczno-motoryczny:

a) bardzo wysoki poziom szybkości lokomocyjnej oraz szybkości działania;

b) bardzo wysoki poziom zdolności koordynacyjnych charakterystycznych dla tej pozycji.

3. Profil mentalny:

a) przewidywanie;

b) determinacja w zdobywaniu bramek;

c) kreatywność;

d) chęć podejmowania ryzyka.

1.6. FAZY GRY

W strukturze gry w piłce nożnej wyróżnia się cztery fazy:

- Atakowanie.
- Przejście z atakowania do bronienia.
- Bronienie.
- Przejście z bronienia do atakowania.



Każda z wymienionych faz gry wymaga odpowiednich standardów zachowania się zawodników na poszczególnych pozycjach. Sytuacje w piłce nożnej są oczywiście bardzo dynamiczne i często niestandardowe, jednak wytyczne do działań w wyżej określonych momentach gry są niezbędne.

Model gry, strategia zespołu wymaga określenia głównych zadań wyznaczonych dla zawodników w każdym momencie gry. Każda faza musi mieć zatem cel nadrzędny (główny) i cele pośrednie, które pozwolą na realizację tego pierwszego.

Głównym celem atakowania jest zdobycie bramki. Warunkiem jego realizacji jest odpowiednie zachowanie zawodników wszystkich formacji w poszczególnych fazach atakowania. Celami pośrednimi są m.in: tworzenie jak największej liczby sytuacji bramkowych, utrzymywanie się przy piłce, wykorzystanie czasu i przestrzeni, współpraca z partnerami.

Zadaniem zespołu po stracie piłki jest próba jak najszybszego odzyskania jej posiadania, a także odbudowanie ustawienia w defensywie, powstrzymanie i opóźnienie działań przeciwnika.

Głównym celem bronienia jest odbiór piłki, a dalej opóźnienie działań przeciwnika, kierowanie gry w określone, korzystne dla zespołu broniącego sektory boiska, stworzenie przewagi liczebnej w okolicy piłki.

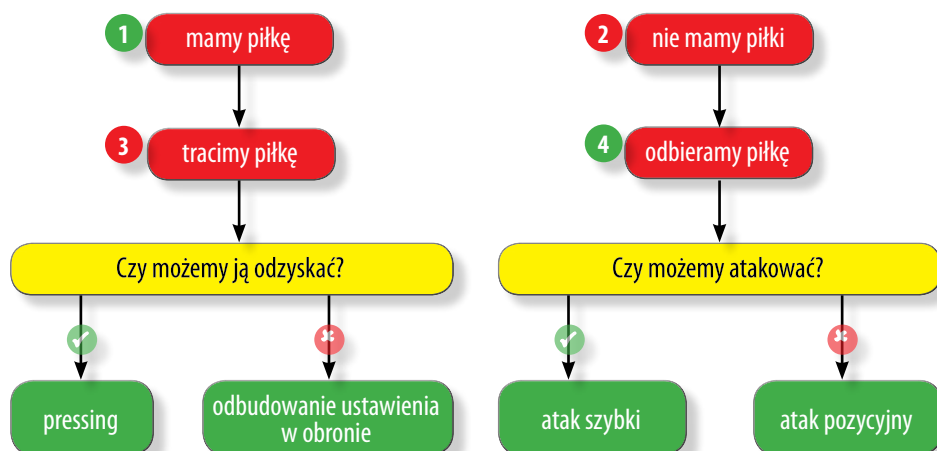
Nadrzędnym zadaniem fazy przejściowej po odbiorze piłki jest zdobycie bramki, dalej tworzenie sytuacji bramkowych w deficycie czasu, z wykorzystaniem luki w organizacji defensywnej przeciwnika.

O ile faza atakowania i bronienia jest łatwa do określenia w strukturze czasu, o tyle fazy przejściowe są bardzo krótkie i często niedefiniowalne czasowo.

Umiejętność zachowania się zawodników w momentach odbioru (faza przejścia z bronienia do atakowania) i straty piłki (faza przejścia z atakowania do bronienia) jest w dzisiejszej piłce nożnej kluczowa. Analizy potwierdzają ten fakt liczbami: w meczu piłki nożnej w zależności od kraju, poziomu rozgrywek i kategorii wiekowej jest od 300 do nawet 400 momentów, kiedy „piłka zmienia właściciela”. W konsekwencji oznacza to, że w jednym spotkaniu istnieje wiele szans na przeprowadzenie ataku szybkiego i zaskoczenie przeciwnika oraz że tyle samo szans na to ma również przeciwnik.

Średnia liczba podań poprzedzających gole, padające na najwyższym światowym poziomie, statystycznie się zmniejsza. Łatwo wyciągnąć z tego wniosek: szansa na zdobycie bramki, kiedy wykorzystuje się każdą okazję do przeprowadzenia ataku szybkiego, zdecydowanie wzrasta. Wiele bramek na poziomie profesjonalnym pada w czasie krótszym niż kilka sekund po odbiorze piłki, po dwóch lub trzech podaniach, przy udziale maksymalnie trzech zawodników. Aktualnie, kiedy trenerzy niemal do perfekcji doprowadzili działania indywidualne, grupowe i zespołowe w fazie defensywnej, zaskoczenie przeciwnika po odbiorze piłki wydaje się kluczowe.

Świadomość zawodnika dotycząca właściwego zachowania w poszczególnych fazach gry jest bardzo ważna w procesie wdrażania modelu gry. Planowe działania w poszczególnych fazach gry przedstawia poniższy diagram.



W momencie kiedy zespół posiada piłkę (1), zawodnicy na poszczególnych pozycjach powinni otrzymać szczegółowe instrukcje dotyczące działania w fazie atakowania. Planując model gry, należy zdefiniować również zachowanie zespołu w momencie straty piłki (3). W każdym przypadku, w którym zespół stracił piłkę, musi chcieć, jeżeli tylko to możliwe, natychmiast ją odebrać. Należy założyć określony czas, w którym po każdej stracie piłki stara się ją odzyskać. Jeżeli takie rozwiązanie okaże się niemożliwe, zespół ustawia się w sposób zorganizowany w defensywie i czeka na kolejny dogodny moment do odbioru piłki. W momencie kiedy piłkę ma przeciwnik (2), stara się ją w sposób zorganizowany odebrać. Gdy tylko taki moment nastąpi (4), stara się przeprowadzić atak tak szybko jak to możliwe. Kiedy rozwiązanie z atakiem szybkim jest niemożliwe, przechodzi się do działań w atakowaniu pozycyjnym.

O sposobie atakowania należy myśleć już wtedy, kiedy piłkę ma przeciwnik, tak jak o bronieniu – posiadając piłkę i atakując. Tylko taka organizacja gry sprawi, że fazy przejściowe będą odpowiednio przygotowane i przeprowadzone. W fazie bronienia struktura gry jest jasno określona. Wypełnianie zadań, w momencie kiedy piłkę posiada przeciwnik, jest kluczem do odpowiedniego działania w celu odbioru piłki.

Po odbiorze piłki należy organizować grę z preferencją zachowań charakterystycznych dla zespołu. Można zatem próbować wykorzystać każdy odbiór piłki, aby przeprowadzić atak szybki, w którym zespół ma komfort przestrzeni i deficyt czasu. Innym rozwiązaniem jest atak pozycyjny, który wiąże się z większym komfortem czasu, a większym deficytem przestrzeni związanej z obecnością zorganizowanego przeciwnika przed linią piłki.

Fazy gry należy ujmować kompleksowo, tzn. zawsze w 3 obszarach:

- techniczno-taktycznym,
- motorycznym,
- mentalnym.

Momenty: posiadania piłki przez zespół, przez przeciwnika, straty i odbioru piłki, wymagają od zawodników określonych umiejętności technicznych – techniki ukierunkowanej i specjalnej. Wszystkie fazy gry to również określone wymagania taktyczne, podejmowanie odpowiednich decyzji, zdolność do zidentyfikowania sytuacji swojej i partnerów względem przeciwnika, miejsca piłki i innych zmiennych. W zakresie motoryki atakowanie, bronienie i fazy przejściowe nakładają na zawodników określone wymagania: szybkości, wytrzymałości, zdolności do powtarzania intensywnego wysiłku w dłuższym okresie. Istotnym elementem wszystkich faz gry, ze szczególnym uwzględnieniem faz przejściowych, jest przygotowanie mentalne. Każda zmiana posiadania piłki jest związana z modyfikacją działań zawodników na boisku. Każdy odbiór piłki to szybkie i zdecydowane podjęcie próby ataku szybkiego, przestawienie się z działań w bronieniu na działania w atakowaniu. W większości przypadków to przejście pod względem mentalnym nie sprawia trudności. Więcej problemów w realizacji zadań zawodników zaobserwować można zaraz po stracie piłki, przy przejściu do działań w bronieniu, wymagających często dużego zaangażowania fizycznego. Rolą trenera jest odpowiednie przygotowanie zawodników do działań w momencie straty piłki.

ROZDZIAŁ 2
MODEL GRY
W PIŁCE DZIECIĘCEJ
I MŁODZIEŻOWEJ

MODEL GRY W PIŁCE DZIECIĘCEJ I MŁODZIEŻOWEJ

Proces szkolenia młodych piłkarzy uwzględnia obowiązujący w Polsce system edukacji oraz wiek ćwiczących dzieci. W poszczególnych kategoriach wiekowych następuje stopniowe przechodzenie z mniejszych boisk do boisk o standardowych wymiarach, z mniejszej liczby zawodników (od 4 przez 5, 7, 9) do gry w układzie 11 × 11:

- a) przedszkole (wiek do 6. roku życia):
 - skrzaty (Junior G) – mecze 4 × 4
- b) szkoła podstawowa (wiek 6/7–12 lat):
 - żaki (Junior F) – mecze 5 × 5
 - orliki (Junior E) – mecze 7 × 7
 - młodziki (junior D) – mecze 9 × 9
- c) gimnazjum (wiek 13–15 lat):
 - trampkarze (Junior C) – mecze 11 × 11
 - juniorzy młodsi (Junior B2) – mecze 11 × 11
- d) liceum, technikum, szkoła zawodowa (wiek 16–18 lat):
 - juniorzy młodsi (Junior B1) – mecze 11 × 11
 - juniorzy starsi (Junior A) – mecze 11 × 11
- e) szkoły policealne, uczelnie wyższe (19 lat i więcej):
 - seniorzy – mecze 11 × 11

Głównym celem szkolenia na najmłodszych poziomach powinna być radość z gry. Dzieci przychodzą na zajęcia z piłki nożnej przede wszystkim, aby zdobywać bramki i „kiwać się” (czyli grać 1 × 1). Dlatego priorytetem dla dzieci podczas atakowania powinna być nauka gry na utrzymanie piłki (zarówno indywidualnego – gra 1 × 1 w ataku, jak i zespołowego) oraz zdobywania bramek. Natomiast podczas bronienia dzieci powinny uczyć się pressingu średniego i wysokiego (naturalny sposób bronienia z piłki ulicznej), które będą rozwijały zarówno umiejętności bronienia indywidualnego – gra 1 × 1 w obronie, jak i grupowego – np. podwajania i potrajania. Od kategorii żaka należy już zachowywać podział zawodników na poszczególne formacje (bramkarz, obrona, pomoc i atak), jednak pamiętać o zasadzie, że „każdy zawodnik, na każdej pozycji zarówno atakuje, jak i broni”. Trzeba pamiętać o wymienności pozycji poszczególnych zawodników – zaleca się przyjęcie zasady, że w każdym meczu podczas turnieju każdy zawodnik gra na innej pozycji (także bramkarz w kategorii wiekowej żak).

PODSTAWOWE ZASADY GRY W ATAKOWANIU W PIŁCE DZIECIĘCO-MŁODZIEŻOWEJ

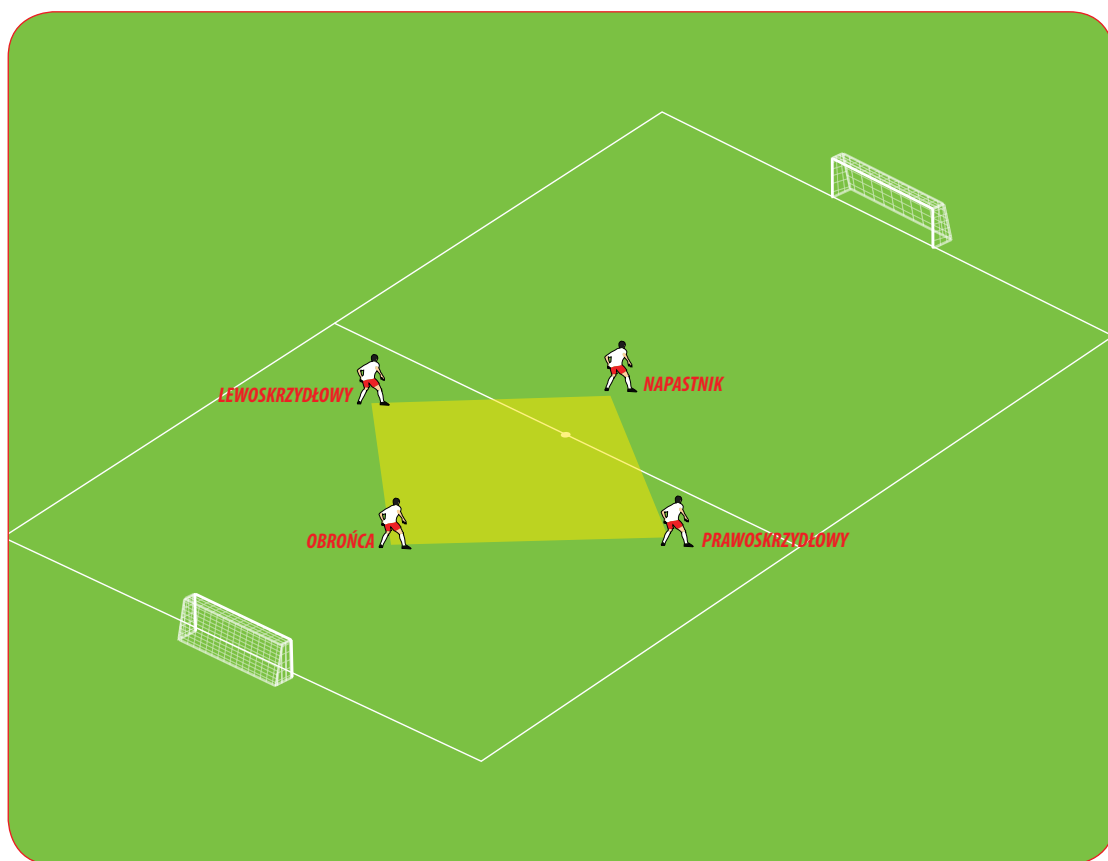
- Wyprowadzanie piłki krótkimi podaniami od własnej bramki – podstawy gry kombinacyjnej.
- Zachęcanie bramkarza do włączania się w rozgrywanie piłki (także poza polem karnym).
- Utrzymanie piłki jako główny środek nauczający gry (ograniczanie długich podań).
- Wykorzystywanie całej szerokości boiska do atakowania.
- Gra na wielu pozycjach – wstępne wyszukiwanie ulubionej pozycji dla zawodników.
- Odpowiednie zachowanie się po stracie piłki.
- Bardzo szybkie próby atakowania – jeśli to możliwe, zawodnicy podejmują odważnie gry 1 × 1 – nie należy im tego zabraniać, a zachęcać do podejmowania ryzyka i własnych decyzji (szczególnie warto podkreślać kreatywność każdego zawodnika).

PODSTAWOWE ZASADY GRY W BRONIENIU W PIŁCE DZIECIĘCO-MŁODZIEŻOWEJ

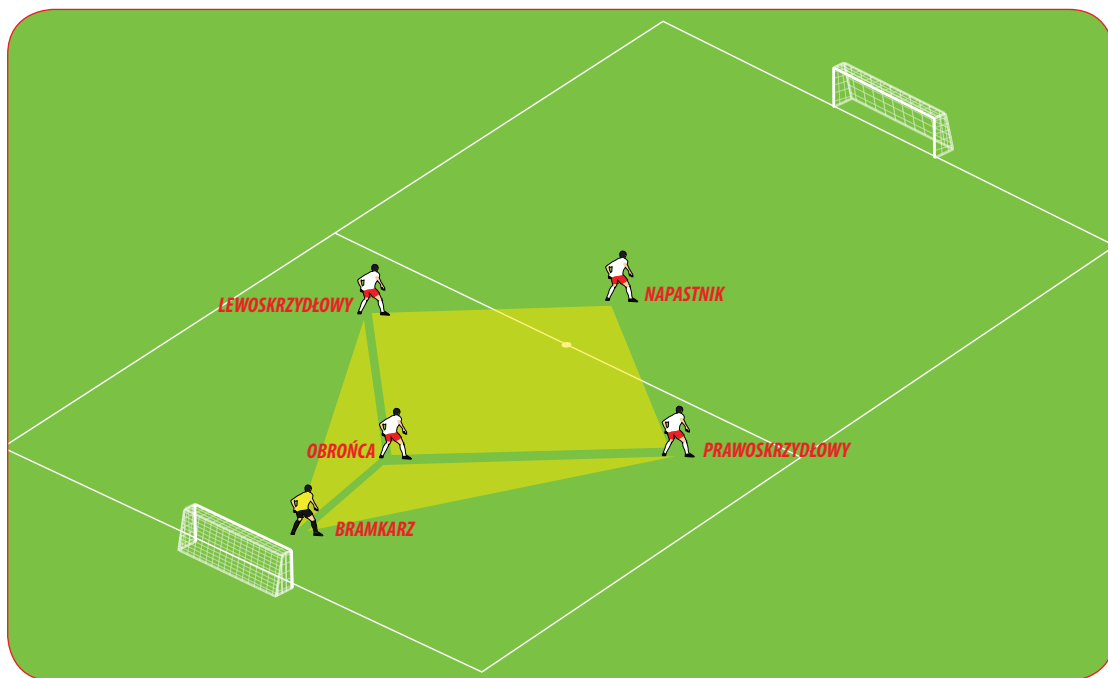
- Cały zespół bierze udział w grze obronnej.
- Pierwszy wariant obrony zespołowej to wysoki pressing, czyli próby odebrania piłki bezpośrednio po jej stracie oraz podczas stałych fragmentów gry (rzut od bramki, wrzut piłki z autu) – wymusza to grę 1 × 1 w obronie.
- Drugi wariant obrony zespołowej to średni pressing, czyli ustawienie całego zespołu na połowie boiska i próby odbioru piłki – wstępne nauczanie kompaktowej gry obronnej całego zespołu.
- Zachęcanie bramkarza (mającego najlepsze pole widzenia) do kierowania grą swojego zespołu.
- Odpowiednie zachowanie się po odbiorze piłki.

Pracując z najmłodszymi dziećmi, każdy trener powinien mieć wizję dalszego rozwoju zarówno ich indywidualnego, jak i zespołu w perspektywie następnych lat. Nie należy zapominać, że w najmłodszych kategoriach wiekowych buduje się podstawę zdolności i umiejętności, które będą potem fundamentem technicznym, motorycznym i mentalnym każdego piłkarza. Z tego powodu należy przyjąć określony sposób przygotowania indywidualnego, nie zapominając o podstawach taktycznych. Uwzględniając etapy szkolenia (Unifikacja PZPN) oraz proponowany, docelowy system gry 1–4–3–3, proponuje się przyjęcie następującego układu przejścia z poszczególnych ustawień:

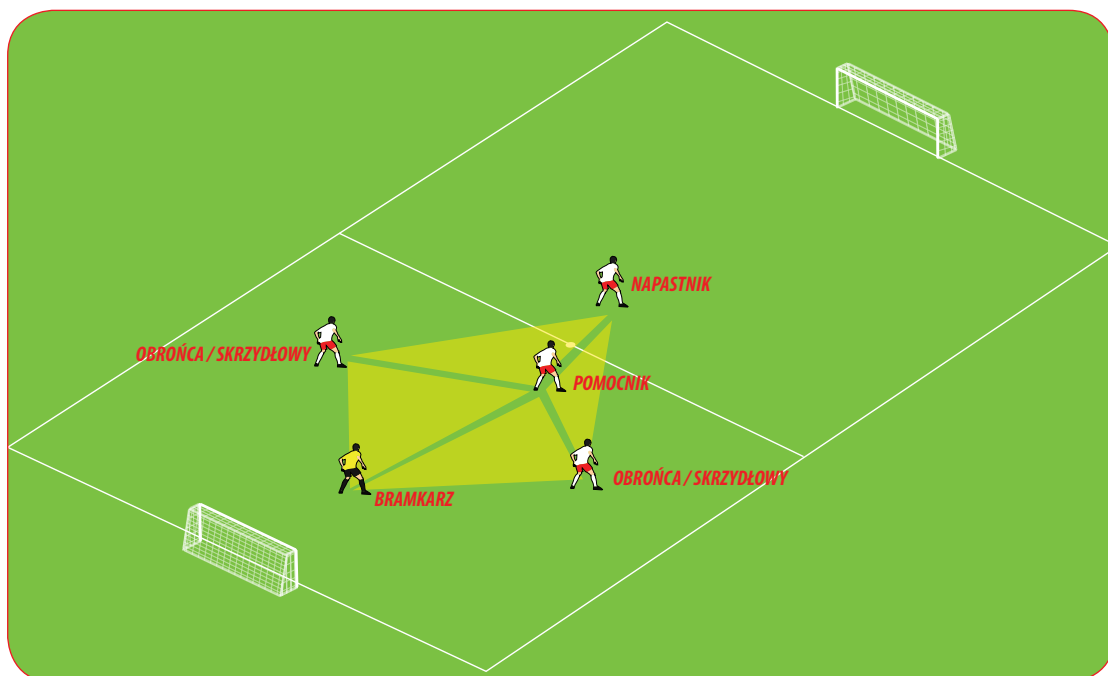
Ustawienie 1–2–1 w piłce 4-osobowej (4 × 4) – ustawienie wyjściowe w kształcie rombu:



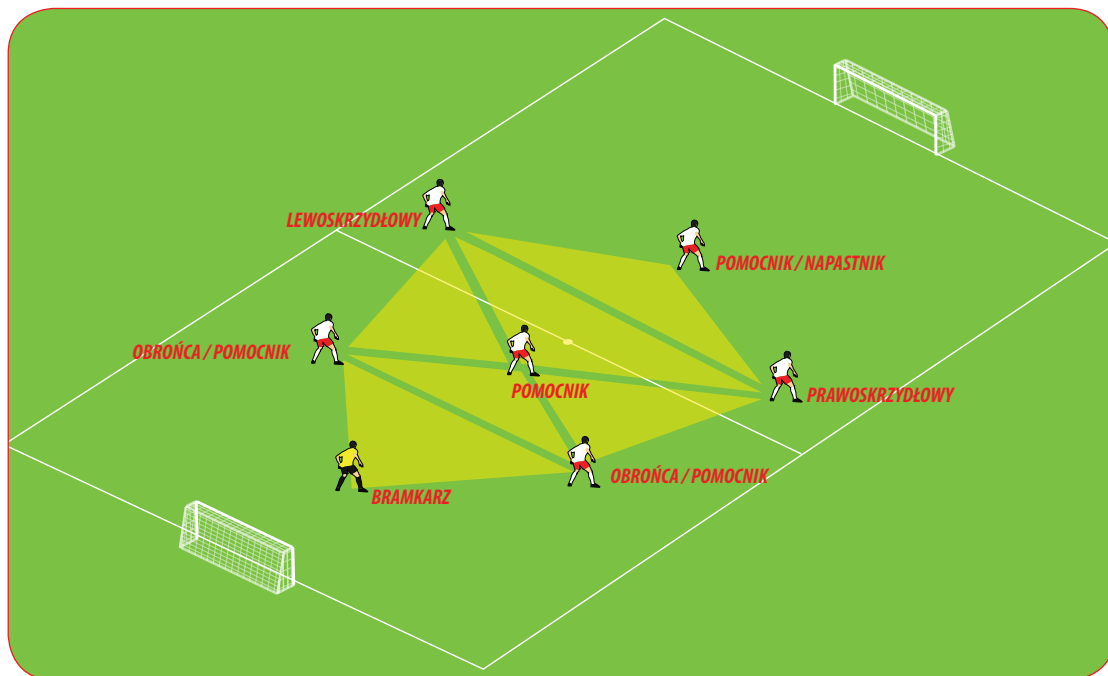
Ustawienie główne 1–1–2–1 w piłce 5-osobowej (5 × 5):



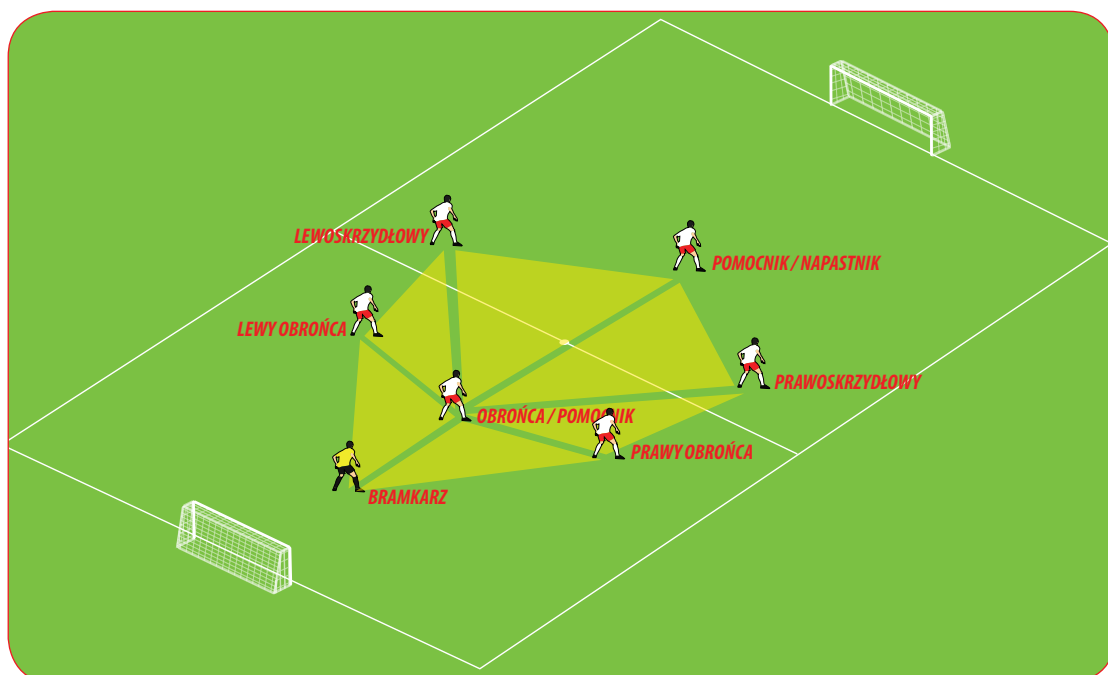
Ustawienie alternatywne 1–2–1–1 w piłce 5-osobowej (5 × 5):



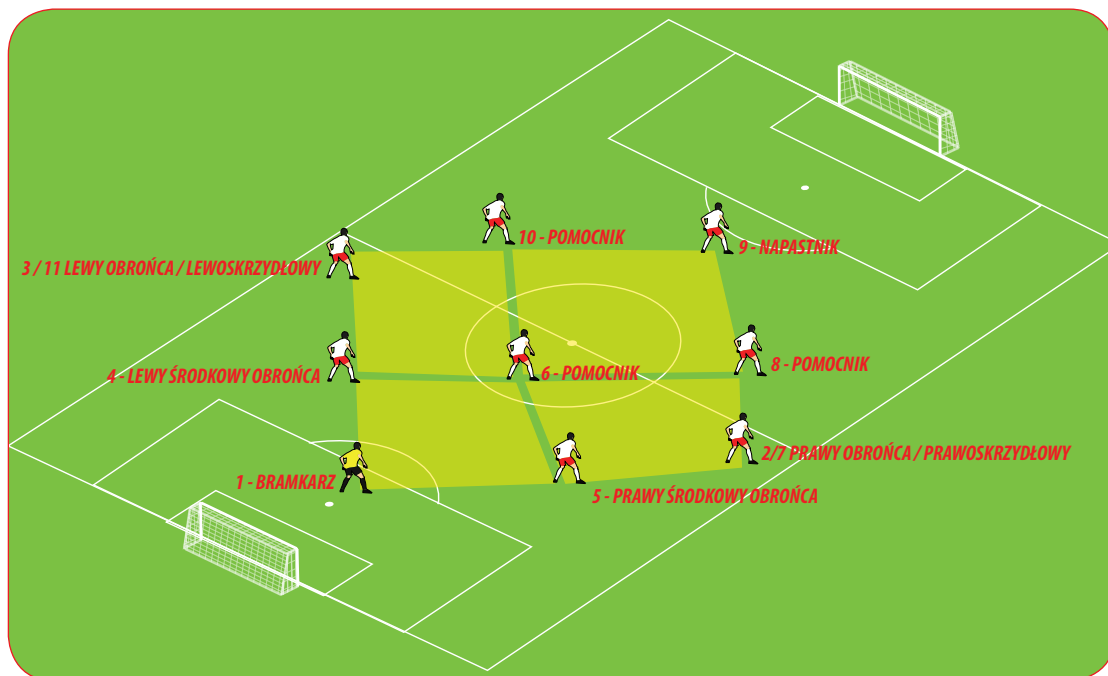
Ustawienie główne 1–2–3–1 w piłce 7-osobowej (7 × 7):



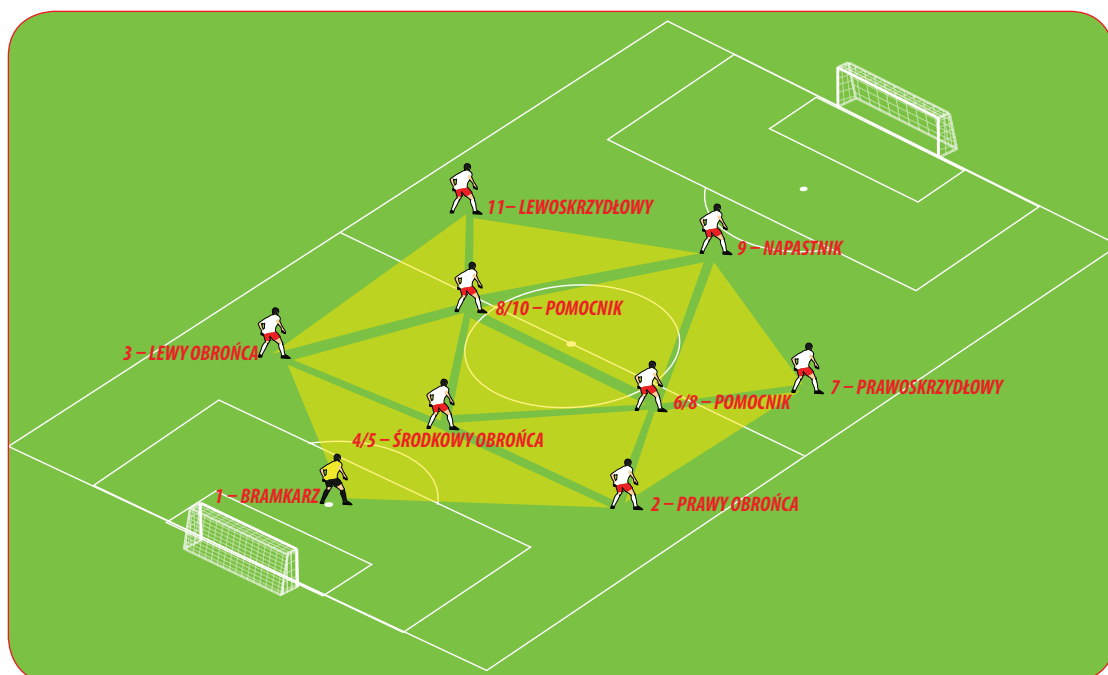
Ustawienie alternatywne 1–3–3 w piłce 7-osobowej (7 × 7):



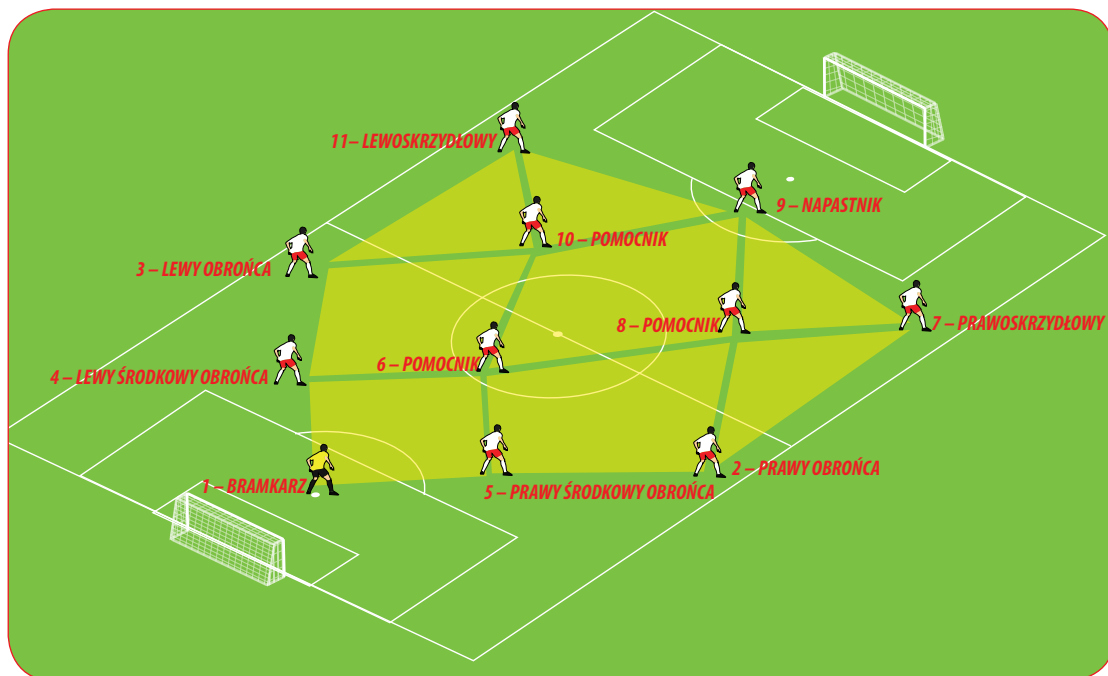
Ustawienie główne 1–4–3–1 w piłce 9-osobowej (9 × 9):



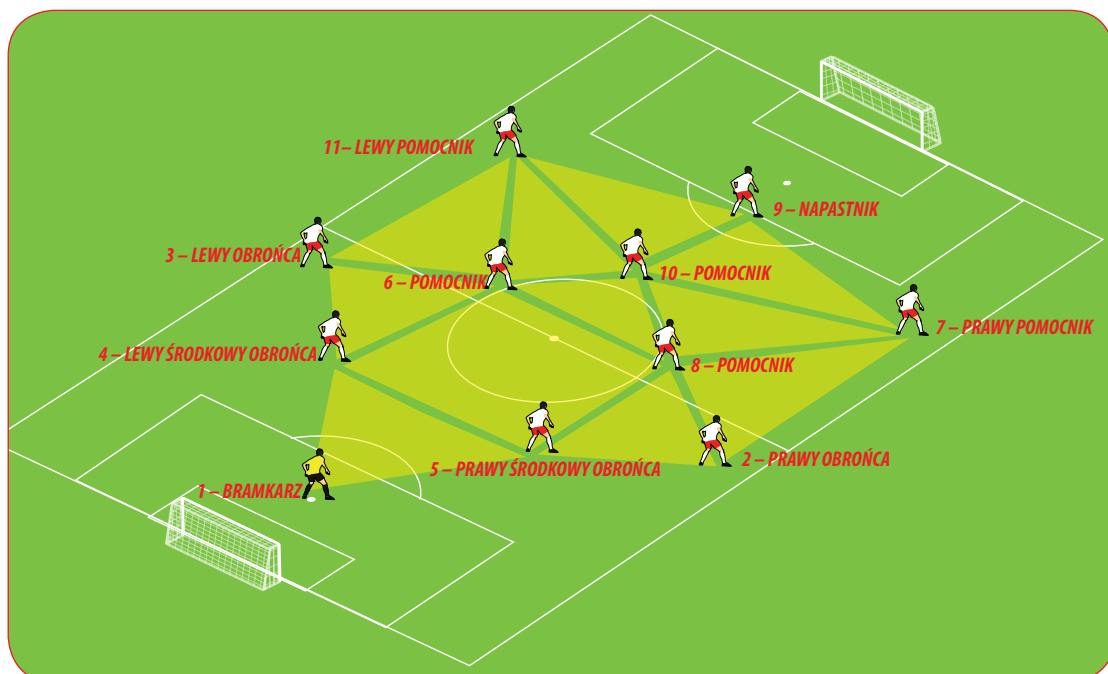
Ustawienie alternatywne 1–3–2–3 w piłce 9-osobowej (9 × 9):



Ustawienie główne 1–4–3–3 w piłce 11-osobowej (11 × 11):

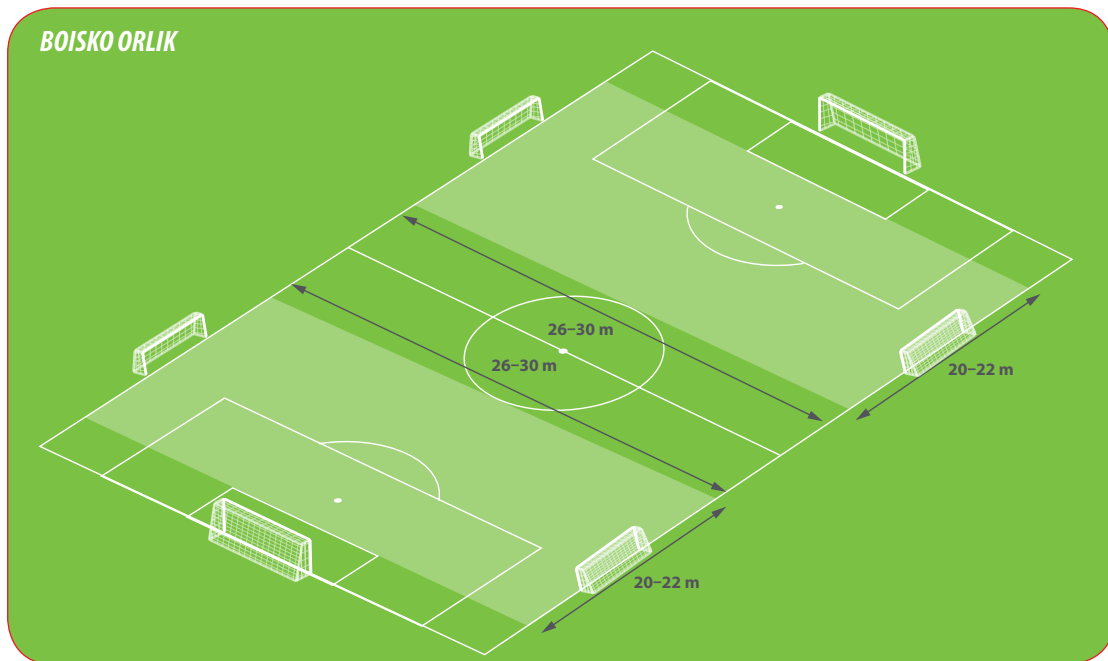


Ustawienie alternatywne 1–4–2–3–1 w piłce 11-osobowej (11 × 11):



2.1. 4 × 4

BOISKO ORLIK



USTAWIENIE 1-2-1 W PIŁCE 4-OSOBOWEJ (4 × 4)

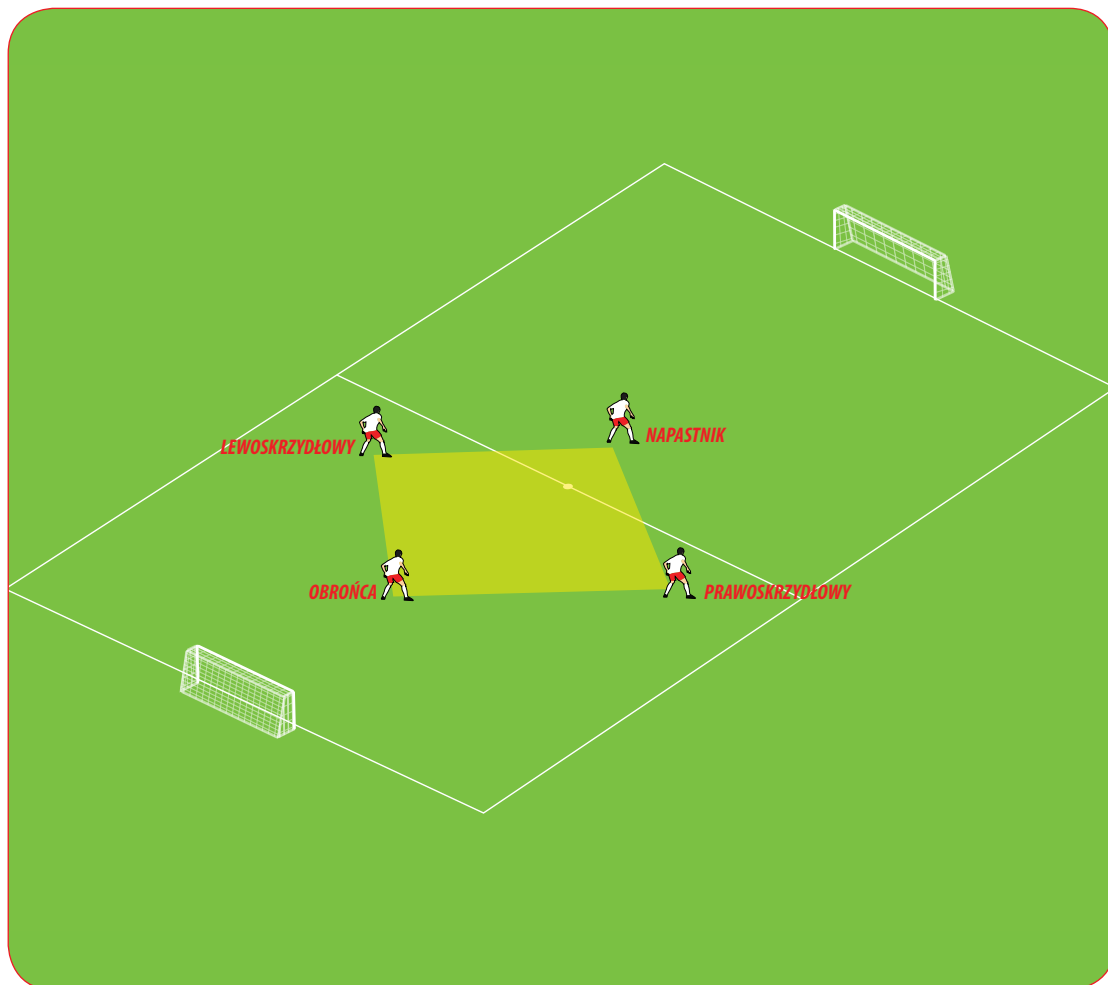
Piłka dziecięca charakteryzuje się tym, czego dzieci same uczą się na podwórku:

- wszyscy poruszają się tam, gdzie jest piłka – ustawienie dzieci jeden obok drugiego (każdy chce być jak najbliżej piłki) zarówno podczas atakowania, jak i bronienia:



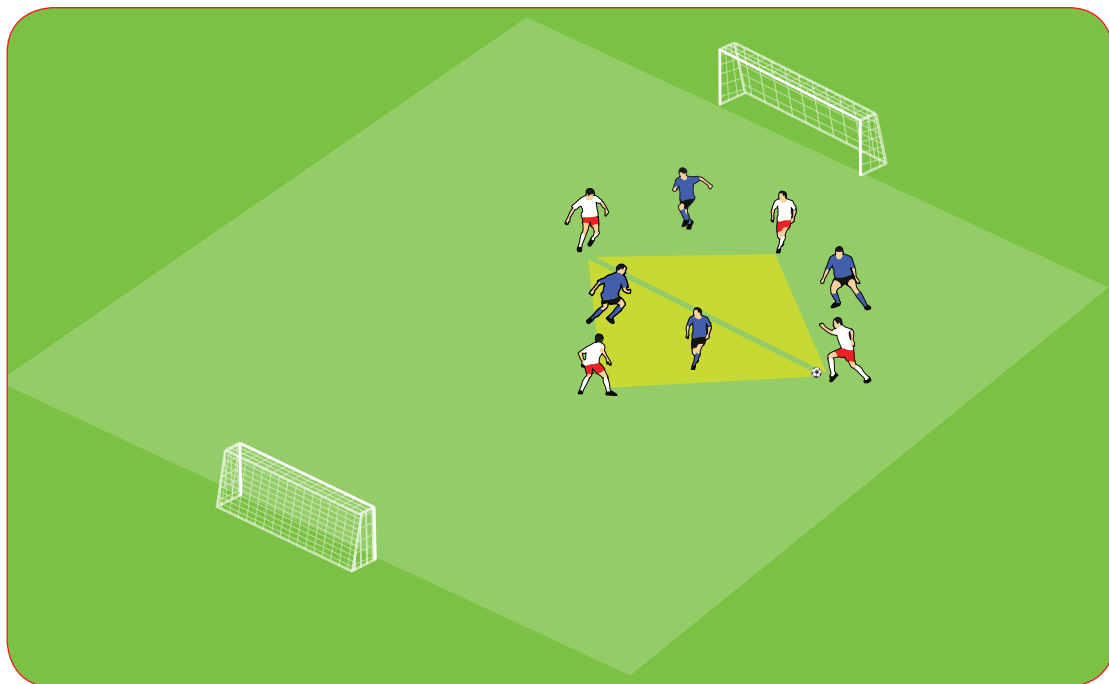
- grę prowadzą i organizują sami zawodnicy – piłkę w posiadaniu mają najczęściej najlepsi (decydują indywidualne umiejętności wyniesione z podwórka) – słabsze dzieci mają nieliczne kontakty z piłką, co powoduje u nich zniechęcenie do gry,
- brak podziału na formacje obrony, pomocy, ataku – wszyscy atakują i bronią równocześnie w jednym czasie na całym boisku,
- brak właściwego i konsekwentnego ustawienia względem swoich partnerów i podziału zadań na boisku podczas atakowania i bronienia,
- ograniczone możliwości działania w przewadze liczebnej podczas atakowania i bronienia.

Pierwszą małą grą, zgodnie z zasadą stopniowania trudności, w której zawierają się wszystkie zasadnicze aspekty piłki nożnej, jest gra 4 × 4 bez bramkarzy, na odpowiedniej wielkości boisku. Młody piłkarz ma do czynienia już nie z samą piłką czy współpartnerem, ale także z przeciwnikiem i określoną przestrzenią boiska. Organizacja gry 4 × 4 umożliwia aktywność, a przede wszystkim częsty kontakt z piłką każdemu grającemu dziecku. Najefektywniejszym ustawieniem w tej kategorii wiekowej jest 1–2–1.



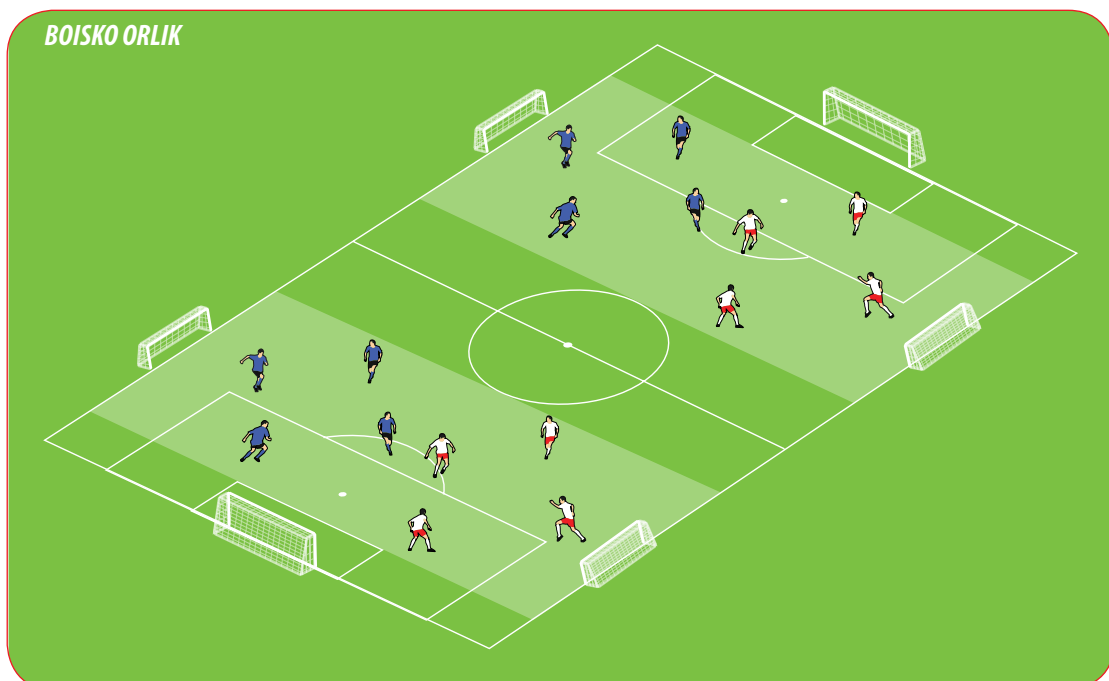
Ustawienie 1–2–1 bez bramkarza jest w kształcie rombu bez podziału na dokładne formacje. Zawodnicy jedynie są ustawieni na boisku jako: obrońca, lewoskrzydłowy, prawoskrzydłowy i napastnik. W każdym meczu zawodnicy zmieniają swoje pozycje i grają zgodnie z zasadą „wszyscy atakują i wszyscy bronią”. Dzieci uprawiające piłkę nożną są na etapie gier i zabaw ruchowych – fazy żywiołowego, w pełni dowolnego uprawiania piłki nożnej. Najważniejszym zadaniem jest zainteresowanie systematyczną aktywnością ruchową, pokazania przyjemnych stron gry w piłkę nożną, np. budowania motywacji do uczestnictwa w treningach. Dziecko musi zejść z treningu z uśmiechem i motywacją do przyjscia na następne zajęcia. Trener nie wyznacza jeszcze ścisłych zadań dla zawodników, ale ustawia ich wyłącznie na boisku: z przodu (napastnik), z tyłu (obrońca), z boku (skrzydłowy). Należy zaznaczyć, że w tym wieku zbyt dużo informacji dotyczących taktyki może nie prowadzić do nauki, a wręcz przeciwnie do zniechęcenia do uczestnictwa w kolejnych zajęciach z piłki nożnej. Podczas atakowania i bronienia w głównej mierze należy pamiętać o nauce ustawienia w tzw. trójkącie lub rombie, które zdecydowanie ułatwiają operowanie piłką. Dzięki takiemu ustawieniu każdy zawodnik z piłką ma min. 2 lub 3 wybory podania do partnera, zarówno w ustawieniu w środkowej, jak i bocznej strefie. Pamiętać trzeba głównie o właściwym ustawieniu zawodników na boisku w kształcie rombów w zależności od strefy boiska:





W tej kategorii wiekowej należy tak organizować różnego rodzaju festyny i gry, by umożliwić wszystkim uczestnikom czynny udział. W tym wieku dzieci trenują najczęściej na Orliku. Na poniższej grafice można zaobserwować zespoły, które są ustawione 1–2–1 na boisku Orlik, na którym można rozgrywać 2 mecze równoległe.

BOJSKO ORLIK



PROPOZYCJE ŚRODKÓW TRENINGOWYCH DO PIŁKI 4-OSOBOWEJ

Na etapie szkolenia skrzatów najważniejszym czynnikiem motywującym dzieci do uprawiania piłki nożnej jest zabawa. Dominującą formą ćwiczeń powinny być zabawy, gry ruchowe i małe gry. Proponuje się zastosować różne formy gier, które prowadzą do nauki gry dzieci zarówno w atakowaniu, jak i bronieniu.

ĆWICZENIE 1

GRA 1 × 1 „W CHAOSIE”

Organizacja:

- Liczba zawodników: dowolna w parach, 3–4 bramkarzy (bramki).
- Czas: 5–8 min (zmiany par).
- Pole gry: małe boisko z liniami.
- Sprzęt: 4 niskie pachołki, 3–4 bramki, piłka na parę.



Przebieg:

Gra ożywiająca – doskonalenie gry 1 × 1 na 3–4 bramki z bramkarzami („chaos” – w tłoku) zakończone strzałem. Zmiany par ćwiczących i bramkarzy.

UWAGA DLA TRENERA:

Trener może modyfikować ćwiczenie poprzez:

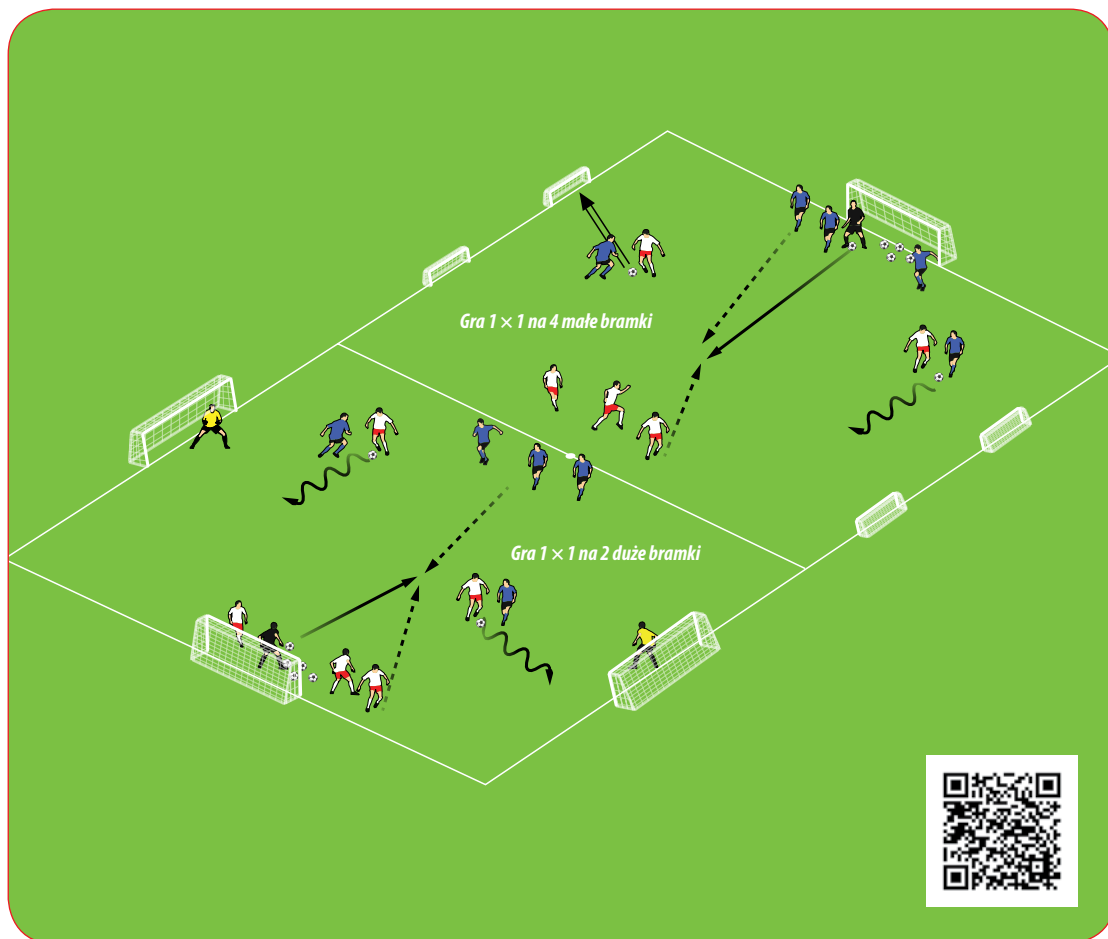
- ograniczenie czasu do wykonania strzału,
- gra 1 × 1 słabszą nogą itp.

ĆWICZENIE 2

GRA 1 × 1 NA 2 LUB 4 BRAMKI

Organizacja:

- Liczba zawodników: dowolna – w grupach 1 atakujący i broniący, 2 bramkarzy.
- Czas: 10 min (zmiana ról).
- Pole gry: boisko Orlik podzielone na pół.
- Sprzęt: bramki, piłki.



Przebieg:

Trener wykonuje podanie, do którego z przeciwnych stron startuje 2 zawodników. Pierwszy z piłką prowadzi ją i wykonuje strzał do dowolnej bramki (samodzielny wybór). Gdy piłkę odbierze drugi zawodnik, następuje zmiana ról.

UWAGA DLA TRENERA:

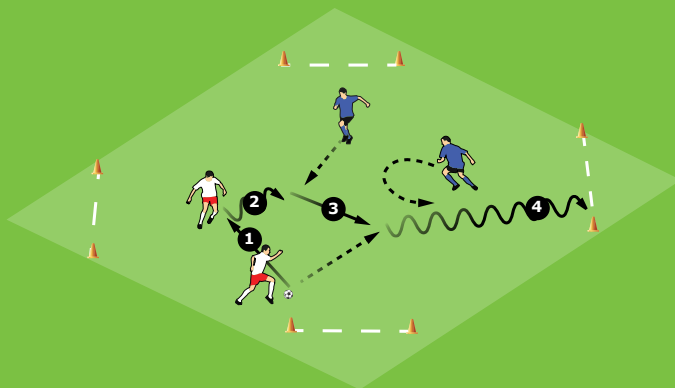
Zawodnicy sami wybierają bramkę, którą atakują. Można grać 1 × 2.

ĆWICZENIE 3

GRA 2 × 2 NA 4 SKOŚNE BRAMKI

Organizacja:

- Liczba zawodników: 4.
- Czas: 10 min.
- Pole gry: 15 × 15 m.
- Sprzęt: 2 oznaczniki, 8 pachołków, piłka.



Przebieg:

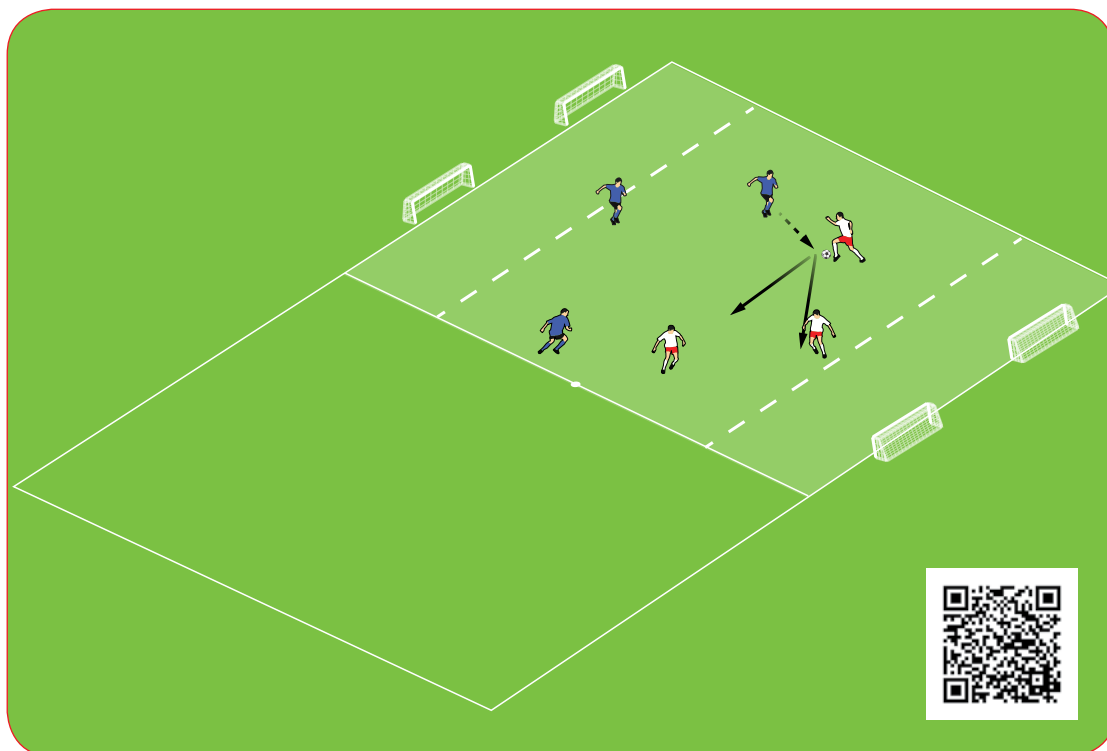
Zadaniem drużyn jest przeprowadzić piłkę przez jedną z dwóch, przeciwnych bramek.

Część lekcji treningowej skrzatów powinna obejmować poznanie różnorodnych form gier, z uwzględnieniem przede wszystkim małych gier (od 1 × 1 do 4 × 4). Przez proste zadanie „gry na 2 bramki” dzieci przyswajają sobie najważniejsze umiejętności techniczno-taktyczne w podstawowej formie.

ĆWICZENIE 4
GRA 3 × 3 NA 4 BRAMKI

Organizacja:

- Liczba zawodników: dowolna.
- Czas: 10 min.
- Pole gry: połowa boiska Orlik w poprzek z 4 bramkami.
- Sprzęt: 1 piłka, 4 bramki.



Przebieg:

Gra toczy się na 4 bramki. Każdy 3-osobowy zespół broni 2 bramek i 2 bramki atakuje. Bramkę można zdobyć po przekroczeniu linii przerywanej bliższej bramki przeciwnika.

UWAGA DLA TRENERA:

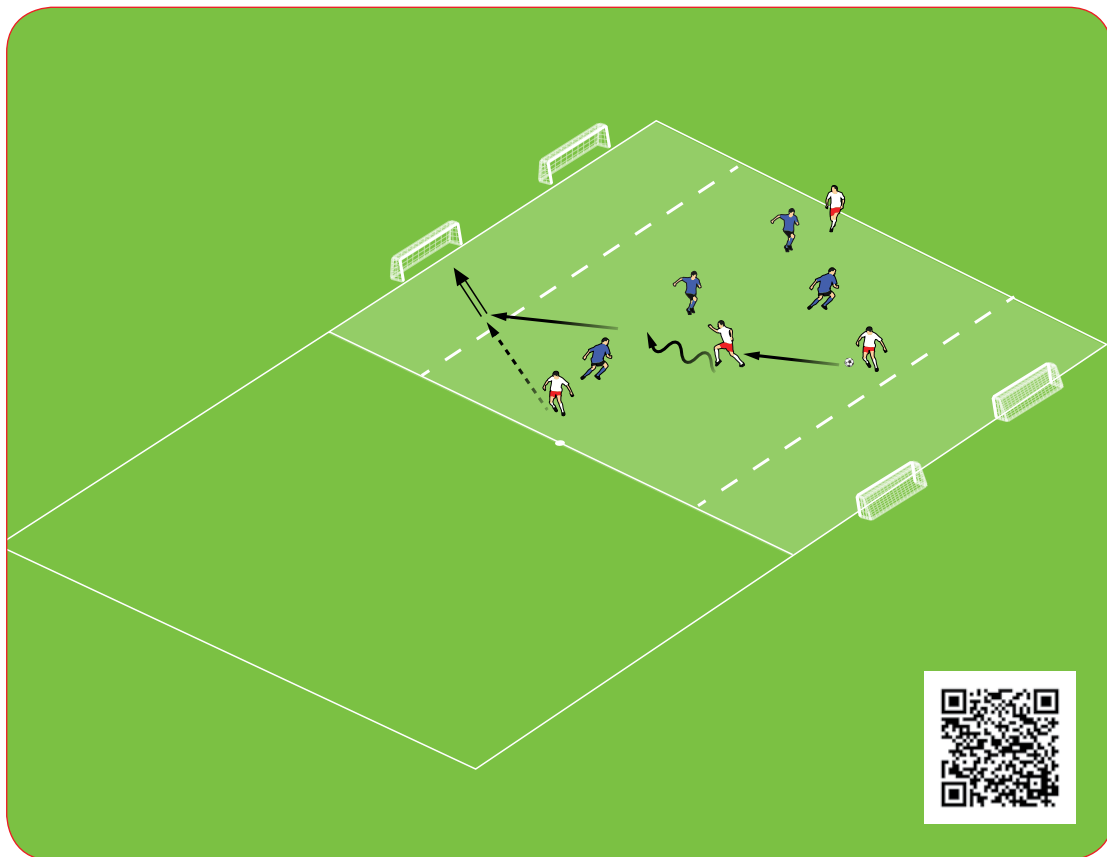
Trener może modyfikować grę poprzez różnicowanie czasu rozegrania akcji.

ĆWICZENIE 5

GRA 4 × 4 NA 4 BRAMKI

Organizacja:

- Liczba zawodników: dowolna.
- Czas: 10 min.
- Pole gry: połowa boiska Orlik w poprzek z 4 bramkami.
- Sprzęt: 1 piłka, 4 bramki.



Przebieg:

Gra toczy się na 4 bramki. Każdy 4-osobowy zespół broni 2 bramek i 2 bramki atakuje.

UWAGA DLA TRENERA:

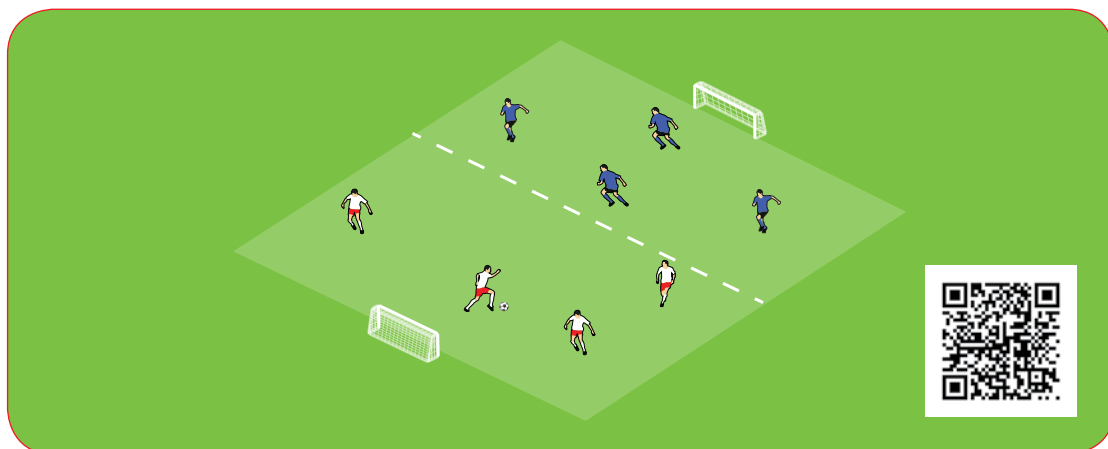
Trener może modyfikować grę poprzez różnicowanie czasu rozegrania akcji.

ĆWICZENIE 6

GRA 4 × 4

Organizacja:

- Liczba zawodników: 4 × 4.
- Czas: 2 × 5 min.
- Pole gry: 30 × 20 m.
- Sprzęt: 2 bramki, 4 pachołki, piłka.

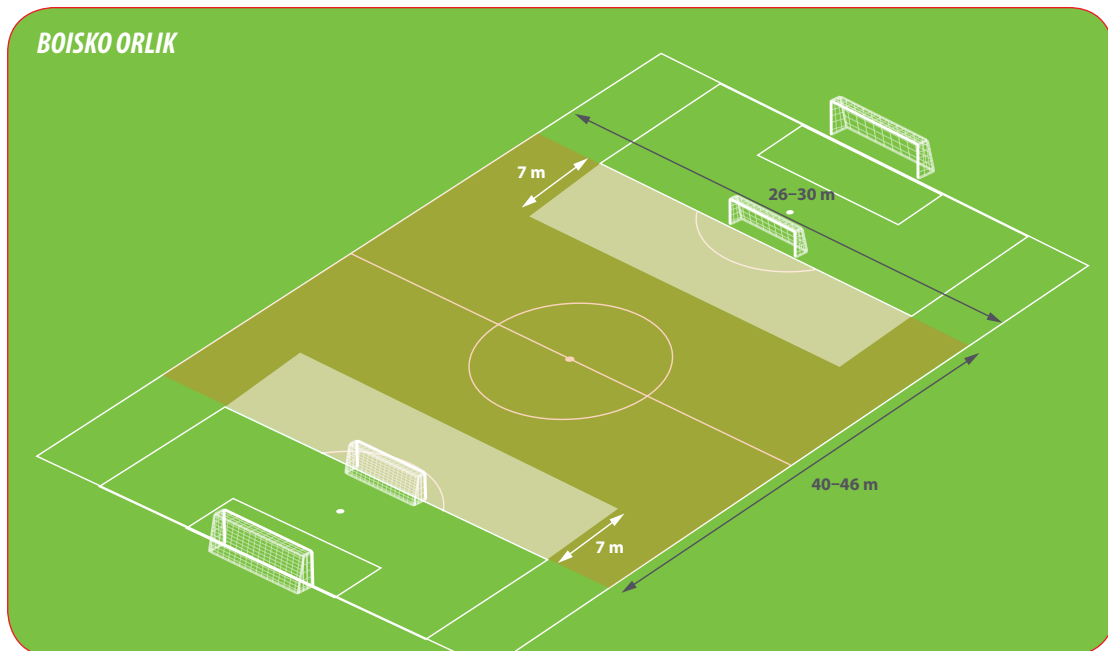


Przebieg:

Gra 4 × 4 bez bramkarzy.

Bramkę można zdobyć po przejściu wszystkich zawodników na połowę przeciwnika.



2.2. 5 × 5**BOISKO ORLIK****USTAWIENIE GŁÓWNE 1-1-2-1 W PIŁCE 5-OSOBOWEJ (5 × 5)**

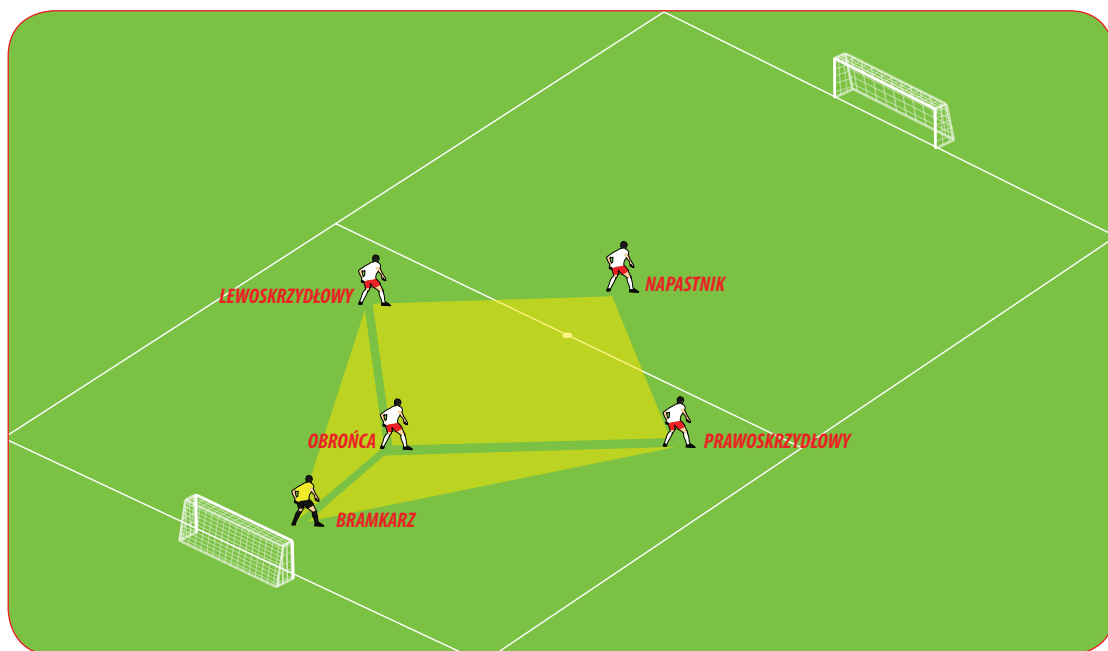
Kolejnym etapem szkolenia piłkarskiego jest kategoria wiekowa żak (Junior F). W tym wieku dochodzi kolejny zawodnik (bramkarz) na boisku i dzieci przechodzą do gry 5 × 5.



W tej kategorii wiekowej powinno się rozpocząć specjalistyczny trening techniki. Dzieci powinny poprzez zabawę przyswoić sobie podstawowe elementy techniki piłkarskiej. Trening musi być dostosowany do możliwości dzieci. Należy naprzemiennie układać zabawy i ćwiczenia, a do zadań wprowadzać elementy rywalizacji. Głównymi elementami techniki, na które należy zwrócić baczną uwagę, są:

- prowadzenie piłki i drybling, czyli zabawy oparte na prowadzeniu piłki, prowadzeniu piłki slalomem (plus strzały), nauka prostych zwodów;
- podania i przyjęcia piłki, czyli głównie uderzenia wewnętrzną częścią stopy (także jako strzał, w formie rywalizacji);
- gra 1 × 1 (drybling) zakończona strzałem;
- strzały – uderzenia połączone z innymi działaniami w rywalizacji w parach i w drużynach;
- rozwijanie inteligencji piłkarskiej – umiejętność podejmowania właściwych decyzji poprzez stosowanie odpowiednich form treningowych, w szczególności z wykorzystaniem gier na 4 bramki.

Nauczanie gry w piłkę nożną powinno przebiegać w małych grupach. Także w tym przypadku należy pozwolić dzieciom na swobodną grę wolną od reguł, a w przypadku współzawodnictwa – wolną od wywierania presji na osiągnięcie wyniku. Zabawa i radość z gry w piłkę są podstawą wszystkiego. Główne treści zajęć to małe gry w przewadze (2 × 1, 3 × 1, 3 × 2, 4 × 1, 4 × 2, 4 × 3) i w równowadze liczebnej (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4, 5 × 5) w celu rozwijania umiejętności gry zespołowej – małe turnieje piłki nożnej 3 × 3, 4 × 4. Należy pamiętać, że małe gry w piłkę nożną powinny być rozgrywane na każdych zajęciach. Pokazują one, jak wiele dostosowanych do możliwości i oczekiwań dzieci form gry można zaproponować tylko z wykorzystaniem pačhołków i niewielkiej liczby zawodników. Dla dzieci w kategorii żak proponowaną formą współzawodnictwa w piłce nożnej jest gra 5 × 5, czyli kontynuacja gier 4 × 4 z kategorii skrzat plus bramkarz. Głównym ustawieniem w tej kategorii wiekowej powinno być 1–1–2–1.



Zawodnicy ustawieni są w kształcie rombu, dzięki czemu ich właściwe pozycje stwarzają zdecydowanie większe możliwości do działań zarówno w bronieniu, jak i atakowaniu.

ważne

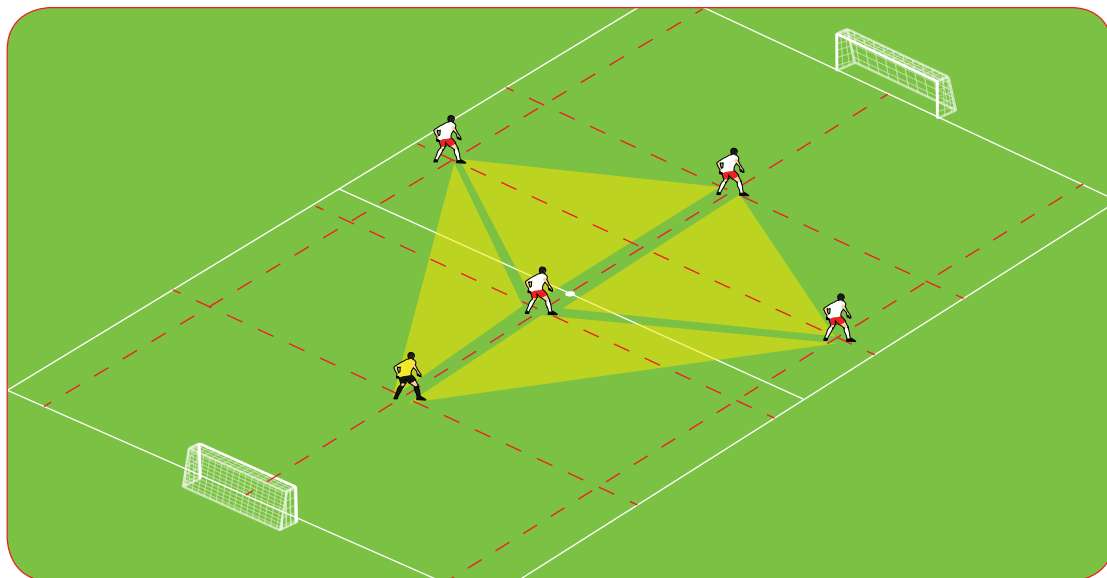
Należy pamiętać, że w tej kategorii wiekowej każdy zawodnik powinien grać na każdej pozycji.

Proponowaną formą rozgrywek w tym wieku są turnieje, w przypadku których zawodnicy uczestniczą w kilku meczach w ciągu dnia. Dlatego podczas turnieju zawodnik może rozpocząć grę w 1. meczu na pozycji bramkarza, w 2. meczu na pozycji prawoskrzydłowego, w 3. meczu na pozycji lewoskrzydłowego, natomiast w 4. meczu jako napastnik.

W tej kategorii wiekowej pojawia się już zawodnik występujący na pozycji bramkarza (nie ma tu jeszcze ścisłej specjalizacji i na tej pozycji występuje każdy ćwiczący). Zawodnik na pozycji obrońcy to zawodnik, który gra w środkowym sektorze przed bramkarzem. Od samego początku należy zwrócić uwagę na szeroko ustawionych zawodników prawego i lewego skrzydłowego, którzy muszą wykorzystywać boczne strefy (szczególnie podczas atakowania). Zawodnicy ci to boczni obrońcy występujący podczas bronienia i skrzydłowi podczas atakowania. Ostatni zawodnik ustawiony najbardziej z przodu to napastnik, który nominalnie jest umiejscowiony w sektorze środkowym, jednak porusza się w miarę swobodnie w zależności od tego, gdzie toczy się gra.

Naukę gry w ofensywie należy rozpoczynać od warunków ułatwionych, czyli gier w przewadze na 1 otwartą bramkę ustawioną na środku pola gry. Takie gry powodują, że podczas atakowania uczymy fundamentalnego ustawienia w tzw. trójkącie (gra 3 × 1) lub rombie (4 × 2), które zdecydowanie ułatwiają operowanie piłką i grę bez piłki, gdzie każdy zawodnik z piłką ma 2 lub 3 możliwości do wykonania podania do partnera. Otwarta bramka ustawiona na środku boiska powoduje, że dzieci skupione są na zachowaniu właściwego ustawienia (na „szerokości i długości” boiska) względem partnerów. Dzięki temu unikamy ustawienia wszystkich dzieci wokół piłki, a ponadto nie skupiają się wyłącznie na piłce, ale też na zachowaniu właściwej pozycji. Poza tym pojawia się atrakcyjna forma gry, gdyż każde dziecko ma dużą liczbę kontaktów z piłką i dużo możliwości zdobywania bramek. Z tego powodu proponuje się zastosować najprostsze gry w przewadze 3 × 1 i 4 × 2 na 1 „otwartą” bramkę.

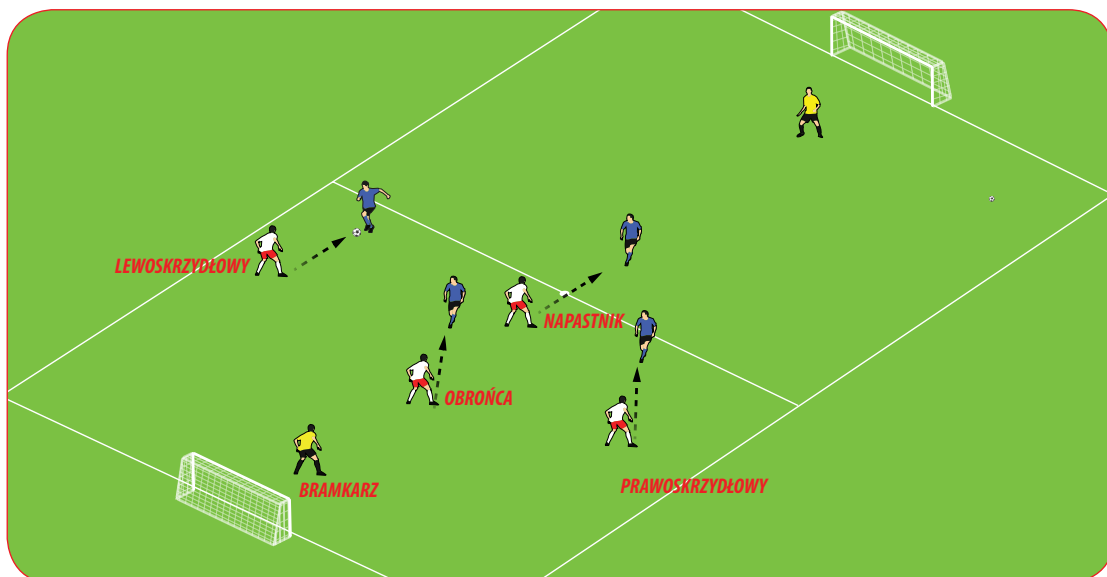
Na kolejnej grafice zaobserwować można ustawienie 1–1–2–1 podczas atakowania na połowie przeciwnika, w którym zawodnicy tworzą 3 linie pionowe i 4 linie poziome oraz trójkąty i romby, które ułatwiają współpracę na boisku.



Zaznaczono tu możliwości wystąpienia najczęstszej współpracy pomiędzy zawodnikami w fazie atakowania:

- a) 1 podstawowy romb tworzą:
 - prawoskrzydłowy – obrońca – napastnik – lewoskrzydłowy;
- b) 4 podstawowe trójkąty tworzą:
 - bramkarz – prawoskrzydłowy – obrońca,
 - bramkarz – lewoskrzydłowy – obrońca,
 - prawoskrzydłowy – obrońca – napastnik,
 - lewoskrzydłowy – obrońca – napastnik.

Ustawienie 1–1–2–1 podczas bronienia:

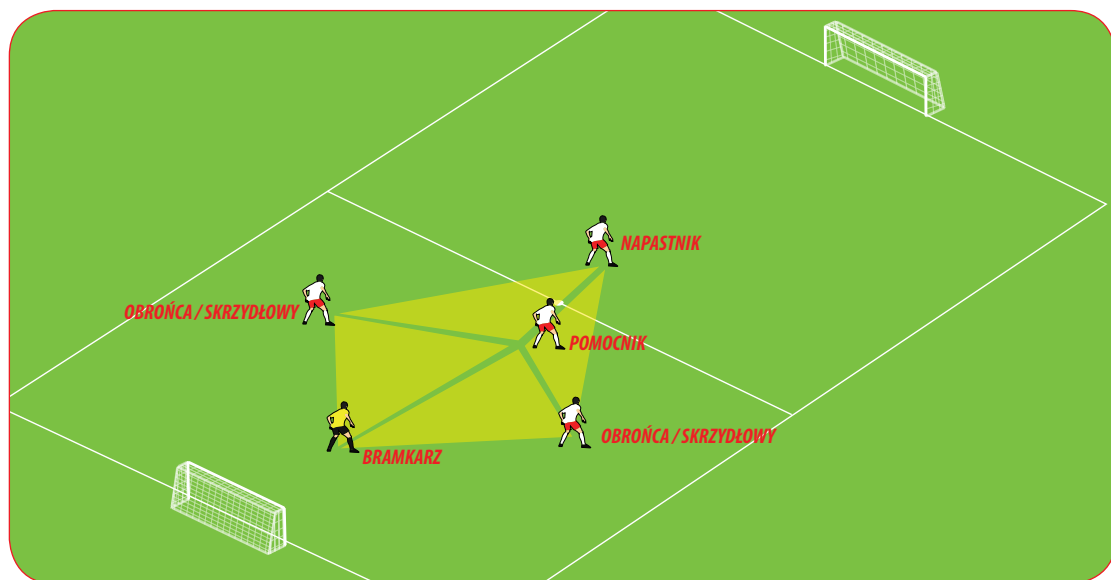


Podczas bronienia w tej kategorii wiekowej zaleca się obronę poprzez krycie 1 × 1. W tym wieku jest to naturalny sposób bronienia, który dzieci wyniosły z podwórka (z piłki ulicznej – podwórkowej, gdzie każdy atakuje i każdy broni). Powinno się zachęcać do gry 1 × 1 zarówno podczas atakowania, jak i bronienia. Należy pamiętać, że najczęstszym błędem trenerów, kiedy rozpoczynają naukę krycia w strefie, jest to, że pozwalają, by zawodnicy ustawili się w strefie, a nie kryli zawodników tam się znajdujących. Zawodnik kryjący w strefie jest zmuszony przede wszystkim do gry 1 × 1 w obronie.

Ponadto stosując krycie 1 × 1 w obronie, dzieci samoistnie rozpoczynają współdziałanie między sobą w defensywie (silniejszy będzie chciał pomóc słabszemu). Zaczynają naukę podstawowego działania grupowego w bronieniu, czyli podwajania, czego nie należy im zabraniać.

USTAWIENIE ALTERNATYWNE 1-2-1-1 W PIŁCE 5-OSOBOWEJ (5 × 5)

Drugim proponowanym, alternatywnym ustawieniem w piłce 5-osobowej jest ustawienie 1-2-1-1. W tym ustawieniu wyróżnia się bramkarza, 2 obrońców/skrzydłowych, pomocnika oraz napastnika.



W tym ustawieniu bardzo ważną rolę odgrywa zawodnik na pozycji bramkarza, który może być zawodnikiem z pola, ponieważ nie występuje jeszcze specjalizacja pozycyjna, którą możemy zaobserwować w późniejszych etapach szkolenia. Zawodnik na pozycji bramkarza pełni w zasadzie jego rolę podczas bronienia oraz rozgrywającego środkowego obrońcy podczas atakowania. Wówczas obrońcy/skrzydłowi grają szeroko przy liniach. Z tego powodu ci dwaj zawodnicy mają podwójną nazwę, gdyż podczas bronienia są obrońcami i starają się grać w centralnych sektorach, natomiast podczas atakowania pełnią funkcję szeroko rozstawionych skrzydłowych. Pomocnik występujący w środkowym sektorze ma ważne zadanie rozgrywania piłki, a także asekuracji działań partnerów podczas atakowania. Natomiast najbardziej wysuniętym zawodnikiem jest napastnik, który w przypadku włączania się skrzydłowych do ataku stara się

utrzymać w sektorze środkowym. Jeśli obrońcy/skrzydłowi nie włączyli się do akcji ofensywnej, to napastnik powinien mieć dużo swobody w wyborze pozycji do gry i wtedy schodzić w boczne sektory. Ważną rolą trenera jest zachęcanie zawodników grających w przednich formacjach (skrzydłowych i napastnika w szczególności) do gry 1 × 1 na połowie przeciwnika.

PROPOZYCJE ŚRODKÓW TRENINGOWYCH DO PIŁKI 5-OSOBOWEJ

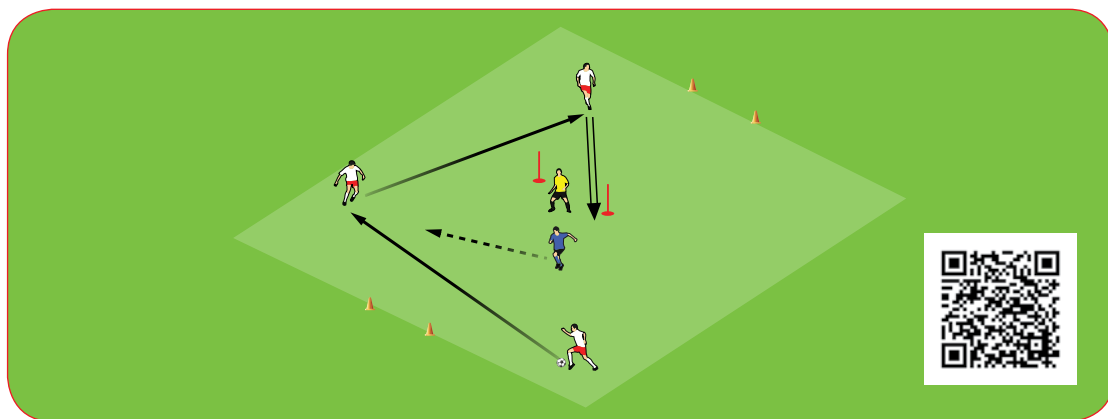
Na etapie szkolenia żaków dominującą formą ćwiczeń powinny być nadal różnego rodzaju formy zabawowe, gry uproszczone i małe gry. Najłatwiejszymi do nauki gry w piłkę nożną są gry w przewadze. Główną zaletą w zastosowaniu takich gier jest nauka podstawowych, indywidualnych działań technicznych (prowadzenie piłki, zwody, drybling) w formie gry w ułatwionych warunkach (przewaga 3 × 1, 4 × 2) oraz podejmowania decyzji. Możemy zaobserwować, że każde ćwiczenie lub gra prowadzi do nauki działań zarówno w atakowaniu, jak i bronieniu.

ĆWICZENIE 1

GRA 3 × 1 Z BRAMKARZEM NA OTWARTĄ BRAMKĘ

Organizacja:

- Liczba zawodników: 5 – 3 atakujących, 1 obrońca, 1 bramkarz.
- Czas: 4 × 2 min (zmiana ról). Minimum 2 powtórzenia.
- Pole gry: od 15 × 15 m do 20 × 20 m (w zależności od wieku).
- Sprzęt: 4 pachołki, 2 tyczki, piłka.



Przebieg:

Trzech atakujących ma zadanie zdobyć bramkę, której broni bramkarz i 1 obrońca. Bramkę można zdobyć z jednej i z drugiej strony. Przez bramkę może przebiegać tylko bramkarz i obrońca. Trener liczy zdobyte bramki atakujących (przez otwartą bramkę) i broniących (bramkarza i obrońcy do dwóch małych bramek).

UWAGA DLA TRENERA:

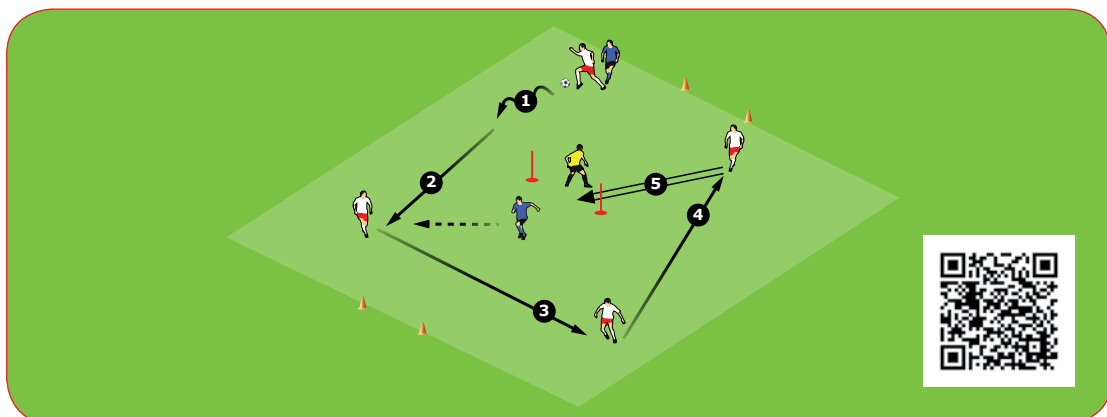
Atakujący cały czas starają się grać szeroko poprzez zachowanie ustawienia w trójkącie.

ĆWICZENIE 2

GRA 4 × 2 Z BRAMKARZEM NA OTWARTĄ BRAMKĘ

Organizacja:

- Liczba zawodników: 7 – 4 atakujących, 2 obrońców, 1 bramkarz.
- Czas: 3 × 3 min (zmiana ról dwójkami). Minimum 2 powtórzenia.
- Pole gry: od 15 × 15 m do 20 × 20 m (w zależności od wieku).
- Sprzęt: 4 niskie pachołki, 2 tyczki, piłka.



Przebieg:

Czterech atakujących ma zadanie zdobyć bramkę, której broni bramkarz i 2 obrońców. Bramkę można zdobyć z jednej i z drugiej strony. Trener liczy zdobyte bramki przez atakujących przez otwartą bramkę i zdobyte bramki (małe żółte) po odbiorze piłki przez obrońców.

UWAGA DLA TRENERA:

Atakujący cały czas starają się grać szeroko poprzez zachowanie ustawienia w trójkątach i rombach.

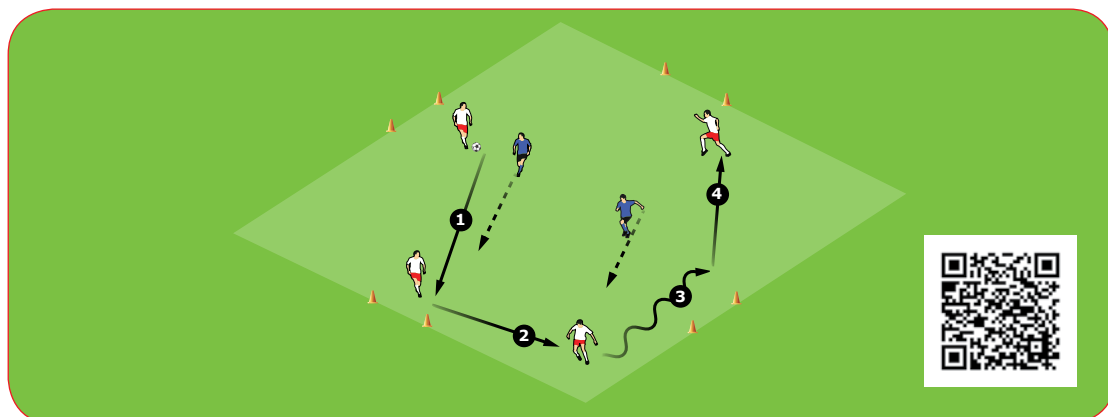


ĆWICZENIE 3

GRA 4 × 2 Z OBRONĄ WŁASNEJ BRAMKI

Organizacja:

- Liczba zawodników: 6 – 4 atakujących, 2 obrońców.
- Czas: 3 × 2 – 3 min (zmiana ról dwójkami).
- Pole gry: od 10 × 10 m do 15 × 15 m (w zależności od wieku).
- Sprzęt: piłka, 8 niskich pachołków.



Przebieg:

Czterech atakujących ma zadanie utrzymać piłkę poprzez podania, którą stara się odebrać 2 obrońców w środku kwadratu. Atakujący mogą przemieszczać się wewnątrz kwadratu. Obrońcy po odbiorze piłki starają się strzelić do 1 z 4 bramek. Po 2–3 min zmiana zawodników w środku.

UWAGA DLA TRENERA:

Trener dodaje kolejnego obrońcę – gra 4 × 3.

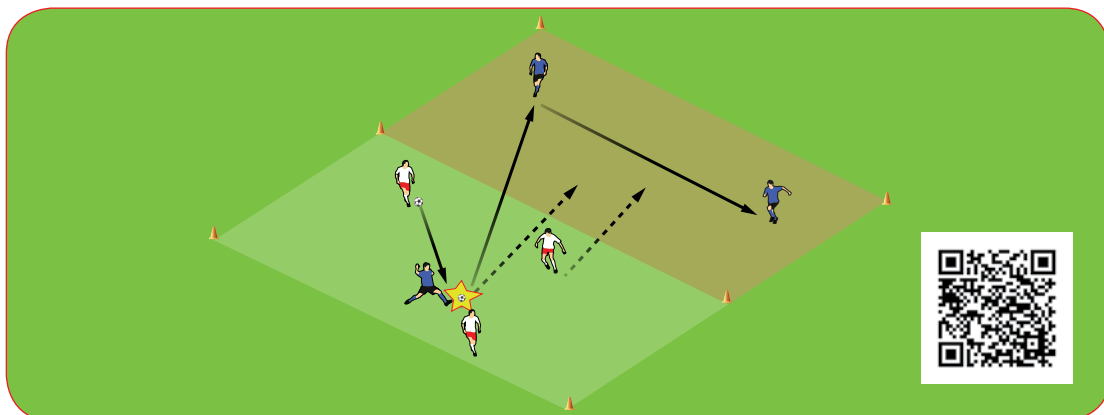


ĆWICZENIE 4

GRA 3 × 1/3 × 1

Organizacja:

- Liczba zawodników: 6 – 2 zespoły po 3 zawodników.
- Czas: 3 × 2–3 min (zmiana pozycji).
- Pole gry: od 10 × 10 m do 15 × 15 m (w zależności od wieku).
- Sprzęt: 6 niskich pachołków, piłka.



Przebieg:

Gra na utrzymanie 3 × 1 do momentu odbioru piłki przez obrońcę. Po odbiorze ma on za zadanie wykonać natychmiastowe podanie do drugiego pola gry i przebiec tam z jednym z zawodników zespołu przeciwnego, gdzie toczy się znowu gra 3 × 1.

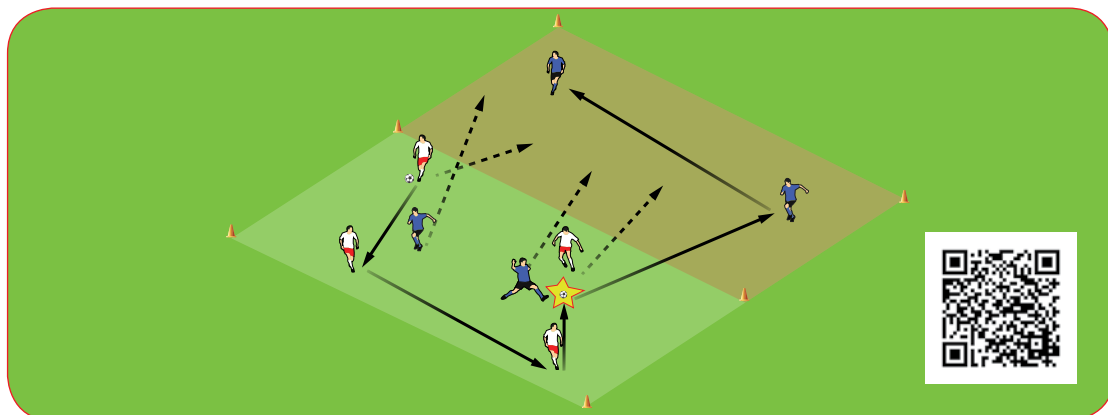


ĆWICZENIE 5

GRA 4 × 2/4 × 2

Organizacja:

- Liczba zawodników: 2 zespoły po 4 zawodników.
- Czas: 3 × 2–3 min (zmiana pozycji).
- Pole gry: od 10 × 10 m do 15 × 15 m (w zależności od wieku).
- Sprzęt: 6 niskich pachołków, piłka.



Przebieg:

Gra na utrzymanie 4 × 2 do momentu odbioru piłki przez obrońcę. Po odbiorze jego zadaniem jest wykonanie natychmiastowego podania do drugiego pola gry i przebiegnięcie tam z dwoma zawodnikami zespołu przeciwnego, gdzie toczy się znowu gra 4 × 2.

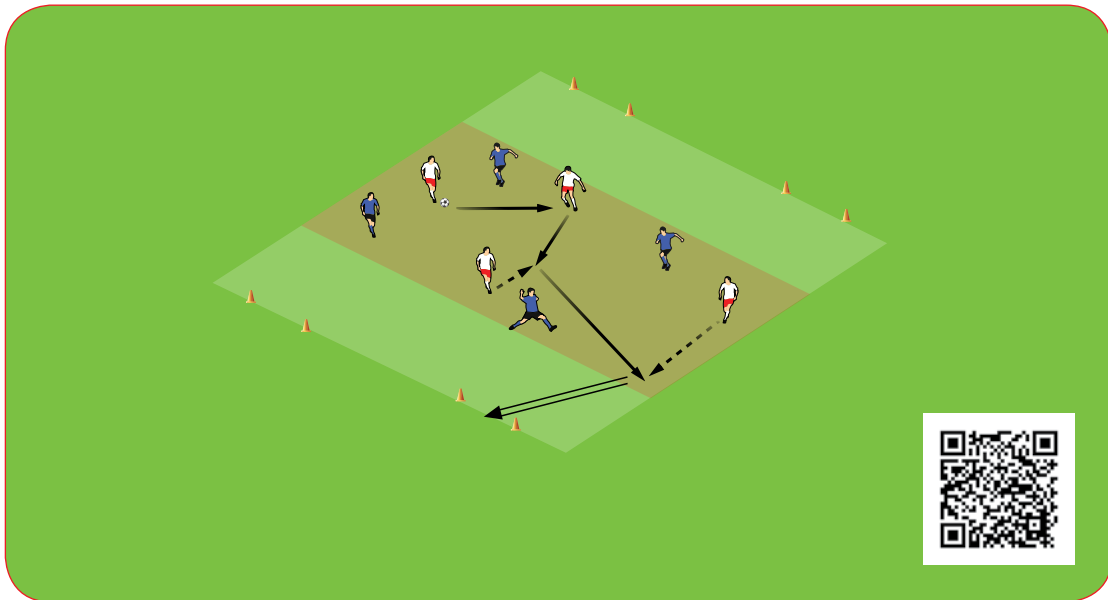


ĆWICZENIE 6

GRA 4 × 4 I STRZAŁ ZE ŚRODKOWEJ STREFY

Organizacja:

- Liczba zawodników: 8.
- Czas: 10 min.
- Pole gry: 40 × 30 m.
- Sprzęt: 8 pachołków, piłki.



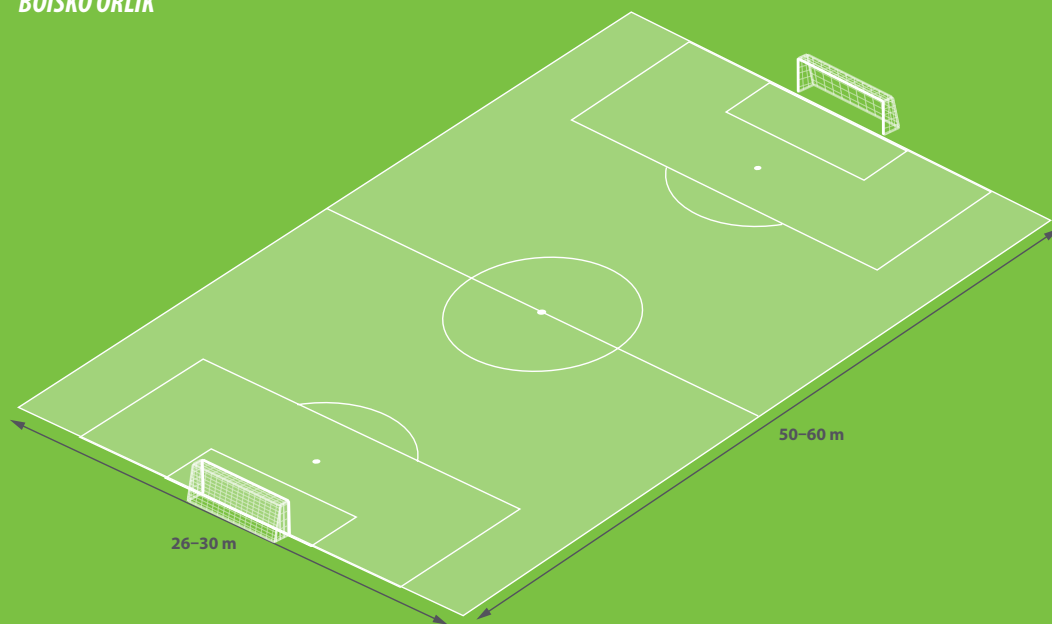
Przebieg:

Gra 4 × 4 tylko w strefie środkowej. Drużyna utrzymuje się przy piłce (min. 5 podań) i ma za zadanie wykonanie strzału do jednej z dwóch bramek znajdujących się 10 m za linią końcową przeciwnika. Strzał tylko ze strefy środkowej po podłożu.



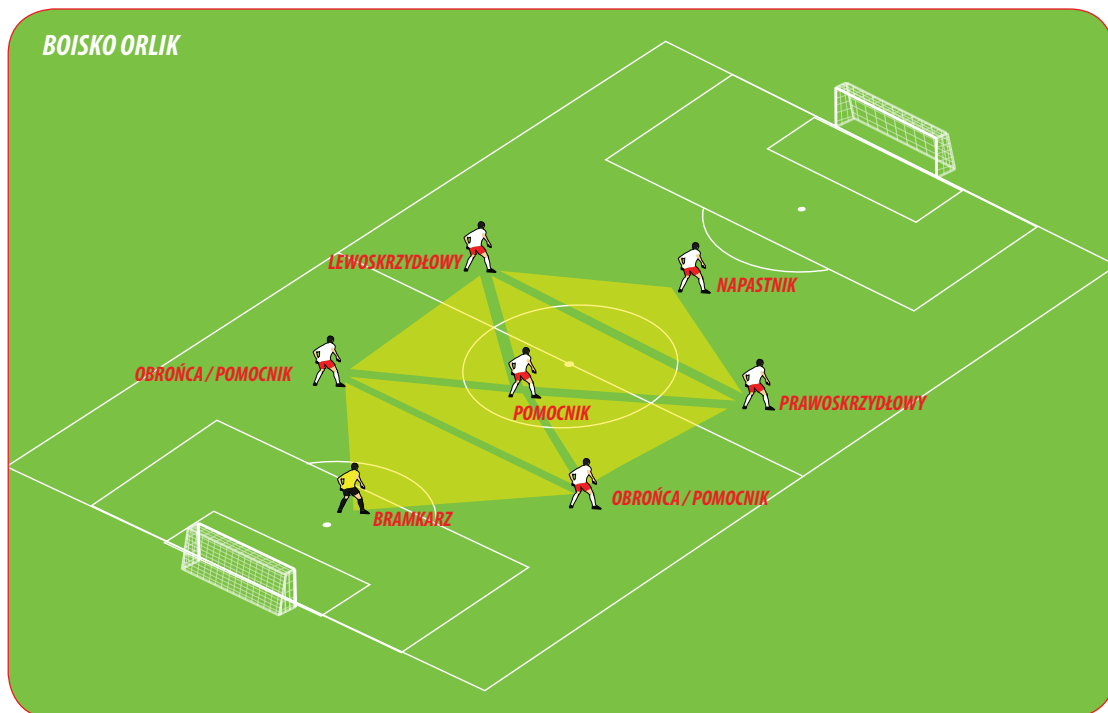
2.3. 7 × 7

BOISKO ORLIK



USTAWIENIE GŁÓWNE 1-2-3-1 W PIŁCE 7-OSOBOWEJ (7 × 7)

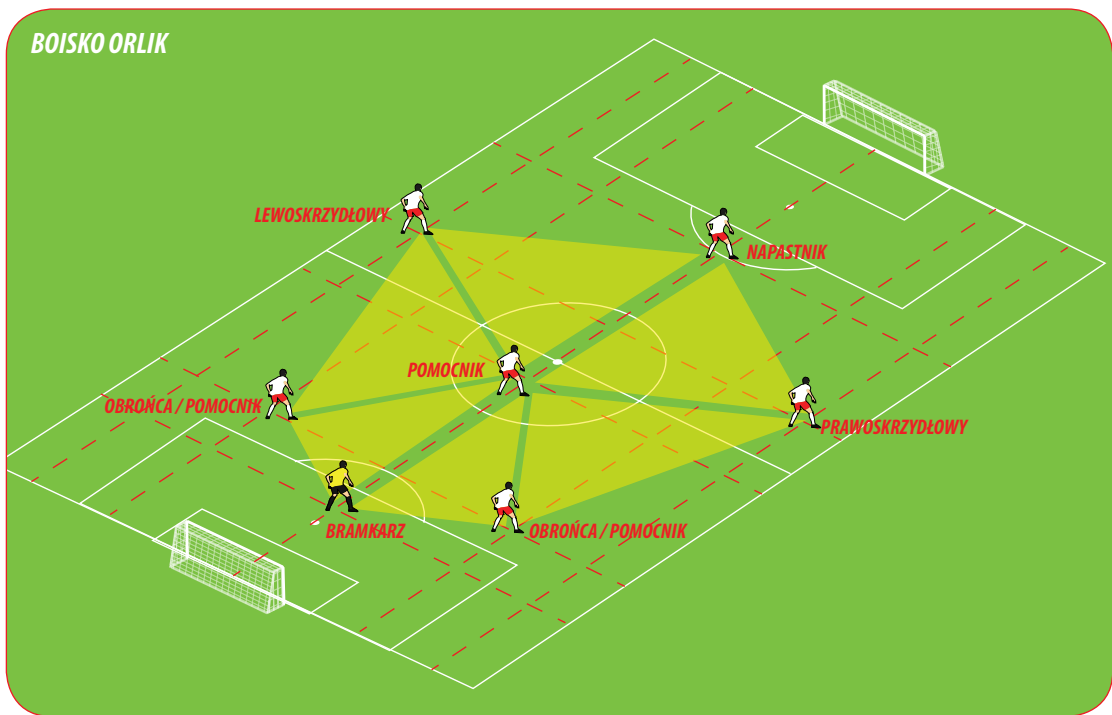
BOISKO ORLIK



W ustawieniu 1–2–3–1 dochodzi kolejnych 2 zawodników i ich liczba w poszczególnych formacjach przedstawia się w następujący sposób:

- bramkarz,
- dwóch środkowych obrońców/pomocników,
- trzech zawodników występujących w środkowej strefie: środkowy pomocnik oraz lewo- i prawoskrzydłowy,
- jeden napastnik.

W piłce nożnej 7-osobowej w ustawieniu 1–2–3–1 w fazie atakowania zauważyć można ustawienie zawodników w 5 liniach pionowych i 5 liniach poziomych oraz trójkątach i rombach, które ułatwiają współpracę na boisku. Ze względu na zwiększoną liczbę zawodników można zaobserwować zdecydowanie większe możliwości współpracy pomiędzy nimi.



Zaznaczono tu możliwości wystąpienia najczęstszej współpracy pomiędzy zawodnikami w fazie atakowania:

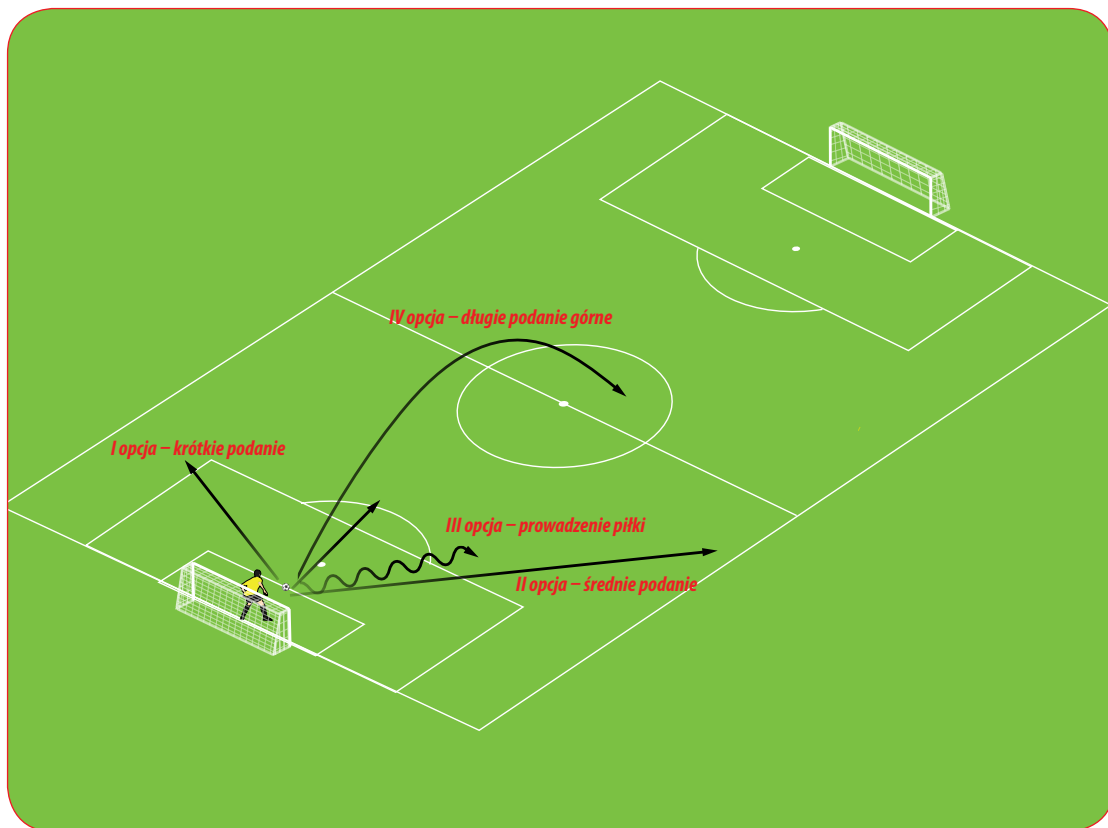
- 2 podstawowe romby tworzą:
 - bramkarz – obrońca/pomocnik – pomocnik – obrońca/pomocnik,
 - pomocnik – prawoskrzydłowy – napastnik – lewoskrzydłowy;
- 6 podstawowych trójkątów tworzą:
 - 2 razy – bramkarz – obrońca/pomocnik (lewy lub prawy) – pomocnik,
 - 2 razy – obrońca/pomocnik – pomocnik – skrzydłowy (lewy lub prawy),
 - 2 razy – pomocnik – skrzydłowy (lewy lub prawy) – napastnik.

ZADANIA INDYWIDUALNE ZAWODNIKÓW W USTAWIENIU 1-2-3-1

Bramkarz

Zadania podczas atakowania:

- umiejętność wprowadzenia piłki do gry ręką lub nogą (I opcja – podania krótkie, II opcja – podania średnie, III opcja – prowadzenie piłki, IV opcja – podania długie górne),
- właściwe ustawienie względem obrońców,
- gra poza polem karnym i pełnienie roli zawodnika środka pola biorącego udział w grze (dodatkowy zawodnik w polu gry).



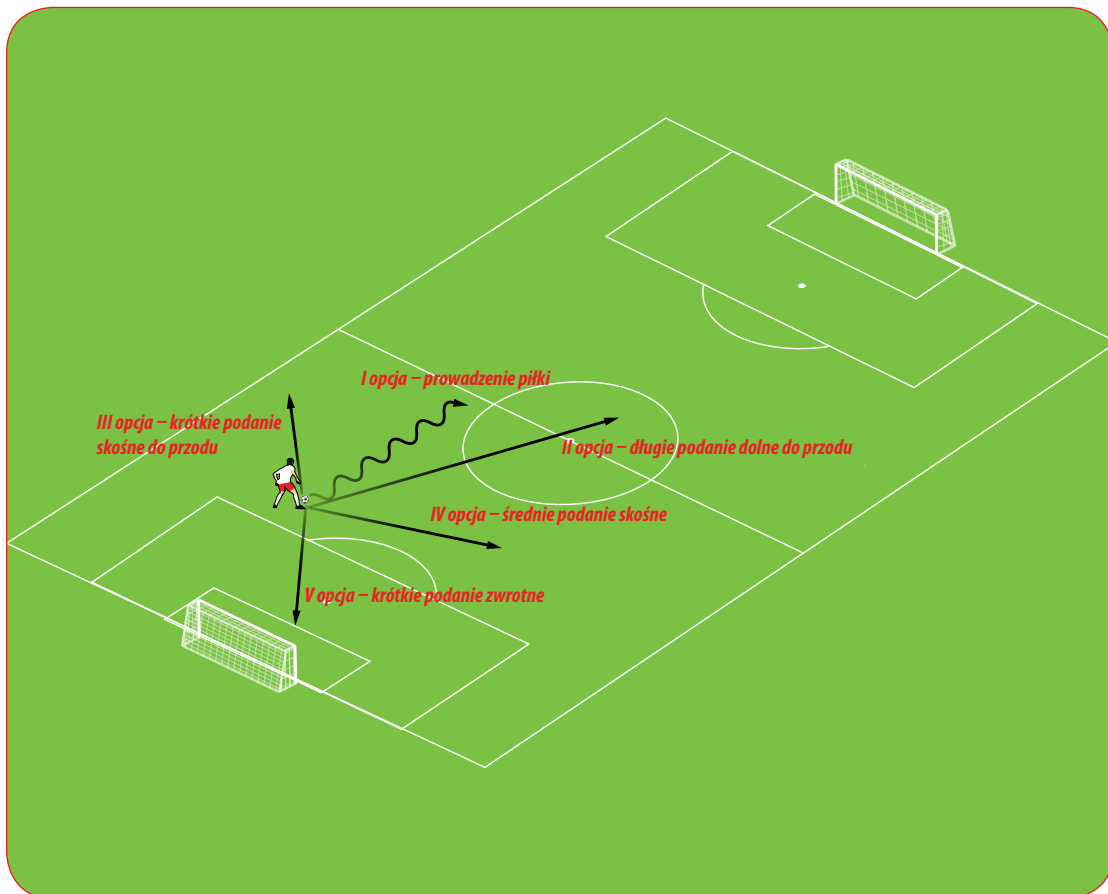
Zadania podczas bronienia:

- powstrzymywanie przeciwnika od zdobycia bramki,
- właściwe ustawienie się względem piłki, zawodników przeciwnika i partnerów z drużyny w obronie.

Obrońca/pomocnik

Zadania podczas atakowania:

- umiejętność wprowadzenia piłki do gry (I opcja – prowadzenie piłki, II opcja – długie podania dolne do przodu, III opcja – krótkie podania skośne do przodu, IV opcja – średnie podania skośne w poprzek, V opcja – krótkie podania zwrotne),
- ustawienie (pomiędzy skrzydłowym a środkowym pomocnikiem),
- współpraca z napastnikiem i skrzydłowymi uczestniczącymi w ataku,
- aktywny udział w atakowaniu – oddawanie strzałów.



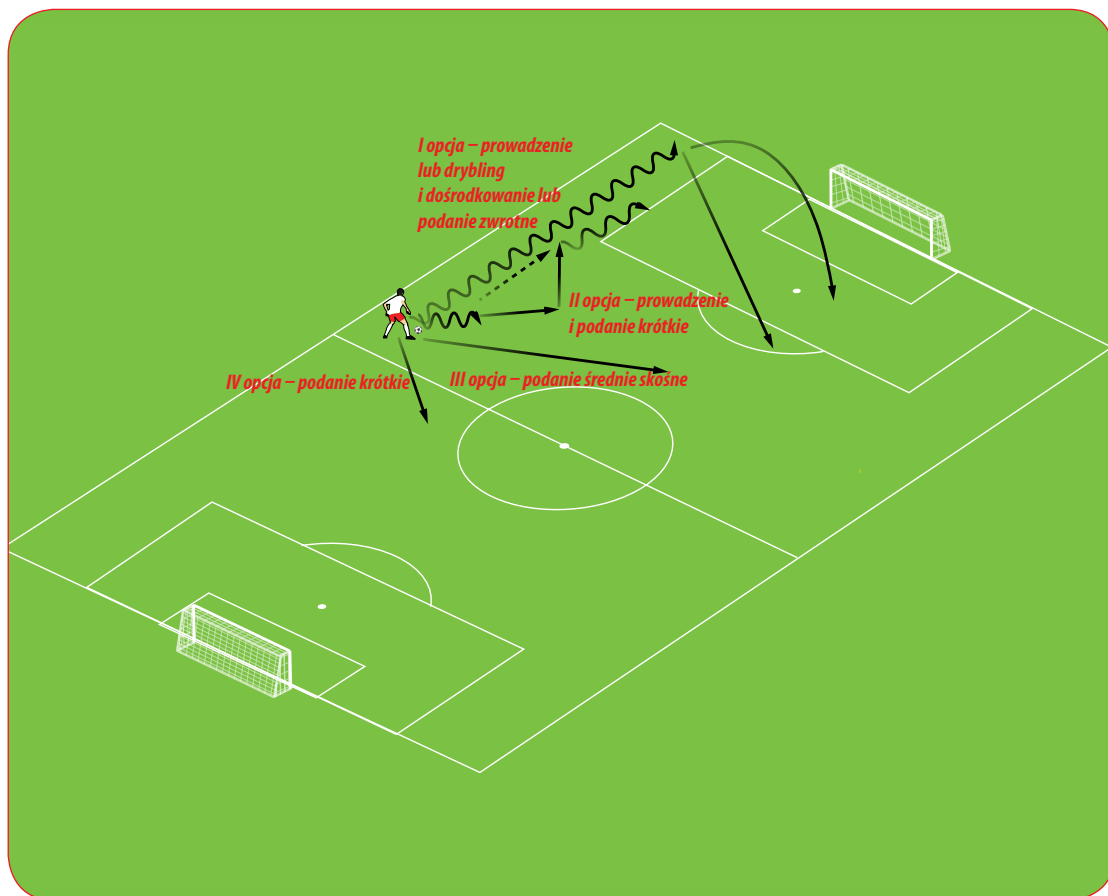
Zadania podczas bronienia:

- powstrzymywanie przeciwnika od zdobycia bramki (dążyć do wygrywania pojedynków),
- krycie środkowego napastnika, asekuracja, skracanie i zawężenie pola gry, odbiór piłki.

Skrzydłowy

Zadania podczas atakowania:

- umiejętność wykonywania w I opcji prowadzenia piłki i dryblingu, w II opcji – podań krótkich, w III opcji – podań średnich skośnych, IV opcji – podań średnich i krótkich skośnych),
- ustawienie względem swoich partnerów (odpowiednie odległości; rozszerzanie pola gry tak bardzo jak to możliwe),
- aktywny udział w atakowaniu – szczególnie w bocznej strefie.



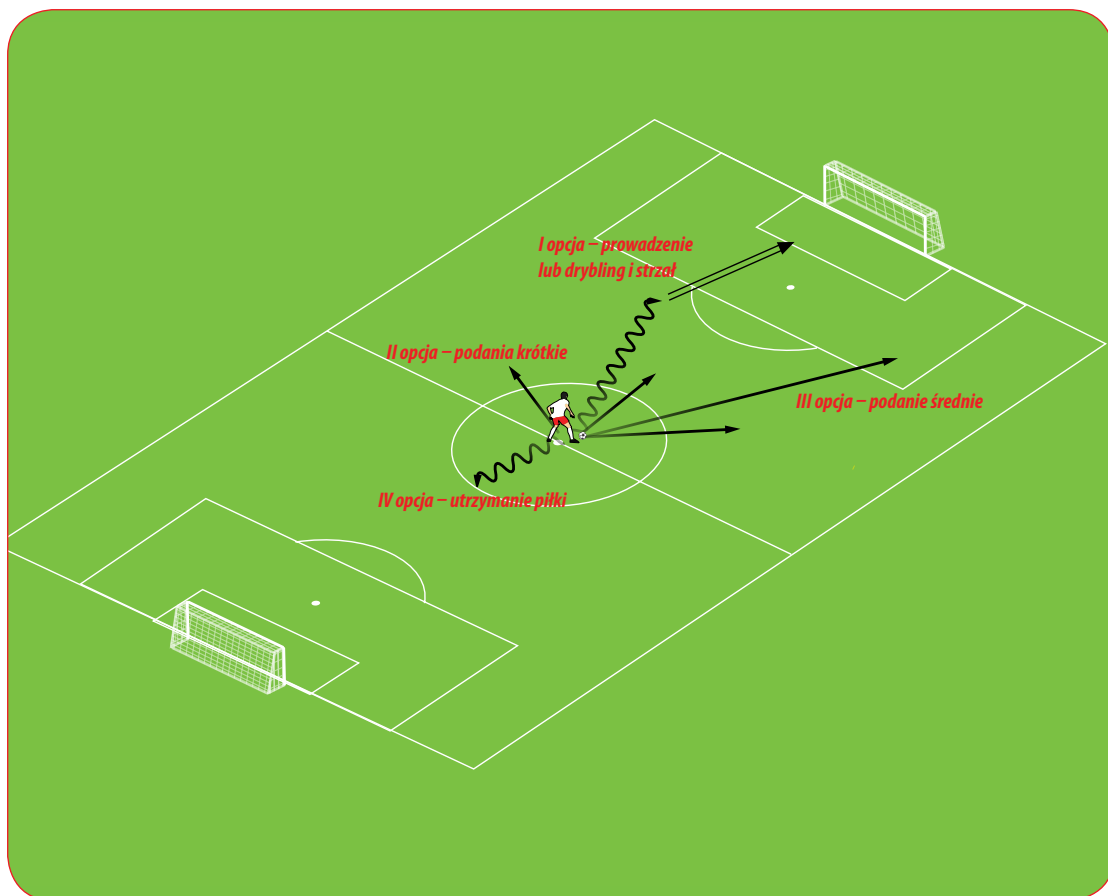
Zadania podczas bronienia:

- powstrzymywanie przeciwnika od zdobycia bramki (dążyć do wygrywania pojedynków),
- krycie napastników, asekuracja, odbiór piłki,
- podwajanie.

Pomocnik

Zadania podczas atakowania:

- umiejętność prowadzenia gry w I opcji – prowadzenie piłki lub drybling połączony ze strzałem, w II opcji – podania krótkie, w III opcji – podania średnie, w IV opcji – utrzymanie piłki tyłem do bramki,
- umiejętność współpracy ze wszystkimi zawodnikami w zależności od położenia piłki i przeciwnika.



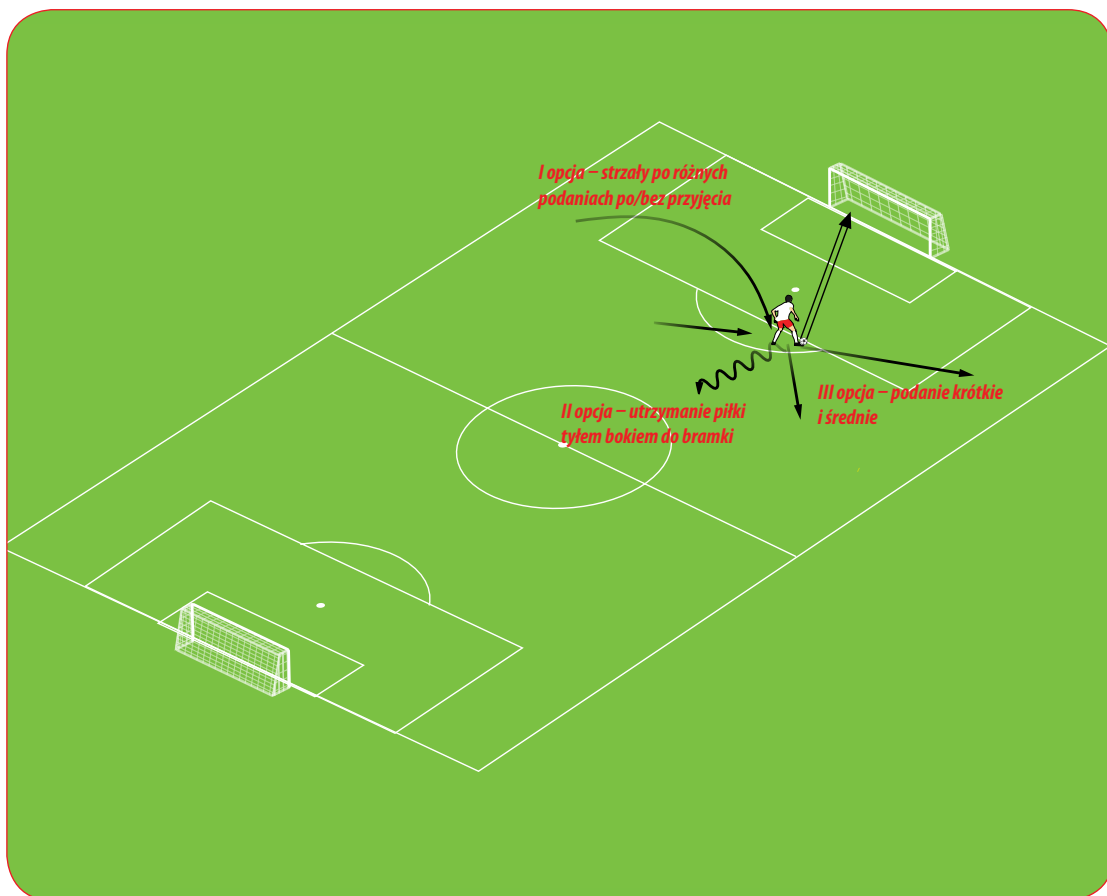
Zadania podczas bronienia:

- powstrzymywanie przeciwnika od zdobycia bramki (dążyć do wygrywania pojedynków),
- krycie pomocników, asekuracja, odbiór piłki,
- podwajanie.

Napastnik

Zadania podczas atakowania:

- umiejętność podczas gry w I opcji – strzały po różnych podaniach bez przyjęcia/po przyjęciu, w II opcji – utrzymanie piłki tyłem i bokiem do bramki, w III opcji – podania krótkie i średnie,
- ustawienie w strefie ataku (wydłużanie pola gry tak bardzo jak to możliwe, pozostając gotowym do otrzymania piłki),
- uderzenia do bramki (zadania indywidualne, współpraca z partnerami z drużyny).



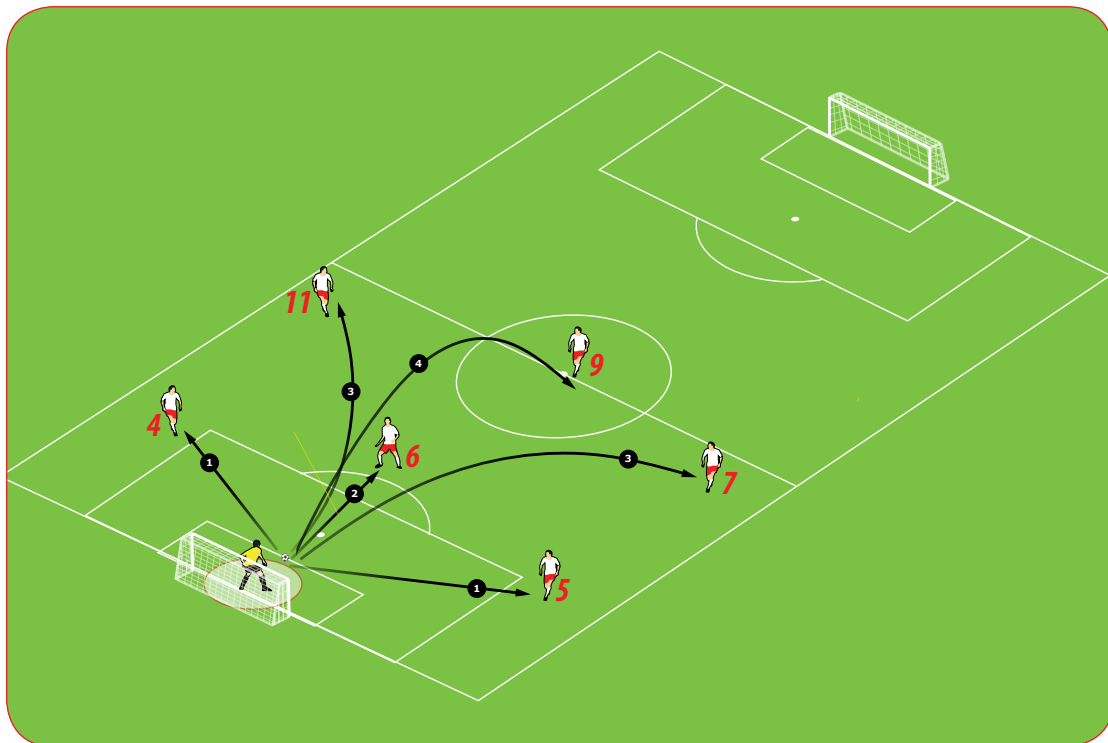
Zadania podczas bronienia:

- krycie środkowego obrońcy drużyny przeciwnej,
- utrudnianie budowania gry przeciwnika, powstrzymanie przeciwnika od wykonywania długiego podania,
- odbiór piłki, asekuracja, skrócanie i zawężanie pola gry,
- wygrywanie pojedynków.

ZAŁOŻENIA GRY W OFENSYWIE W USTAWIENIU 1-2-3-1

Piłka na własnej połowie – otwarcie gry przez bramkarza

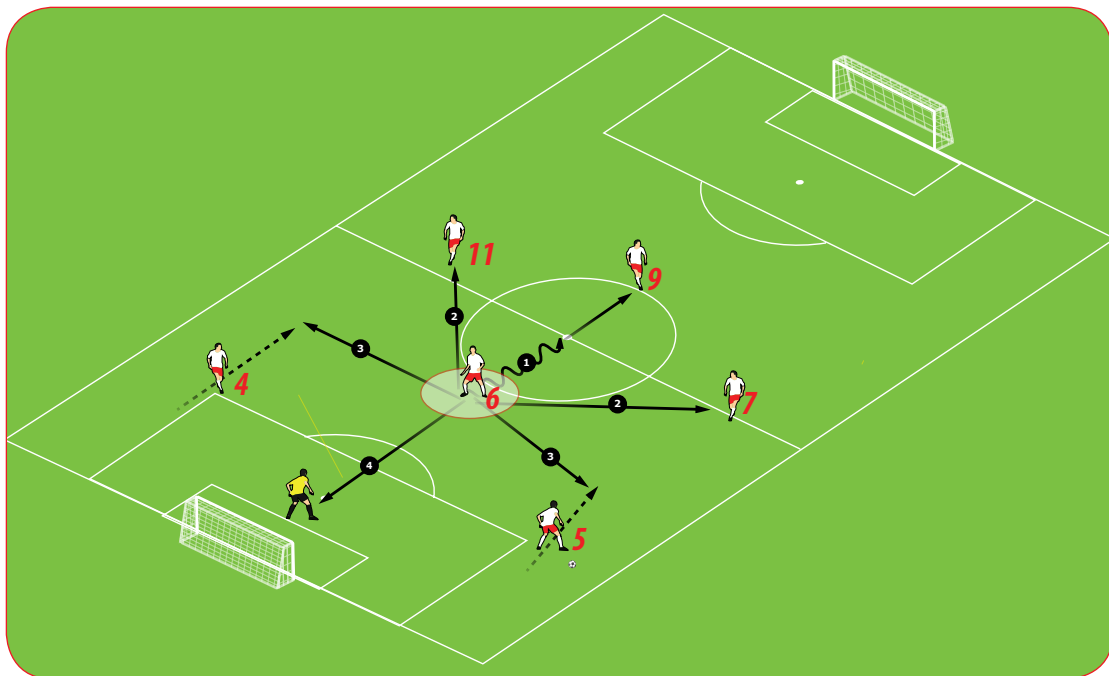
Jednym z najważniejszych elementów gry, na który trenerzy powinni kłaść nacisk już w najmłodszych grupach wiekowych, jest otwarcie gry przez bramkarza. Poniżej podano kolejność podań, które bramkarz powinien wykonywać przy wybieciu piłki nogą z linii pola bramkowego – otwarcie gry. Należy zwrócić uwagę na dokładne rozegranie piłki przez bramkarza.



W ustawieniu 1-2-3-1 przy otwarciu gry od bramkarza w pierwszej kolejności muszą brać udział dwaj obrońcy (4 i 5) i powinien ich wspomagać środkowy pomocnik (6). Środkowi obrońcy ustawiają się szeroko, za polem karnym w bocznych sektorach (5 z prawej i 4 z lewej strony), natomiast sektor środkowy, czyli nominalnie ich miejsce, zajmuje środkowy pomocnik (6). Przy takim sposobie ustawienia bramkarz ma dwie możliwości krótkiego rozegrania piłki – warianty podań I – do środkowych obrońców (5 i 4) i wariant II – do środkowego pomocnika (6). Jeśli nie ma możliwości wykonania krótkich podań, to podaje piłkę do szeroko rozstawionych przy liniach bocznych (wariant podań III w tzw. bezpieczny sektor) skrzydłowych (7 i 11). Ostatnim rozwiązaniem dla bramkarza powinno być długie podanie do wysuniętego napastnika (9) – wariant podania IV.

Piłka na własnej połowie – w środkowej strefie

Zawodnikiem wspomagającym linię obrony w otwarciu gry, którego powinno się uczyć rozgrywania piłki przez krótkie podania, jest środkowy pomocnik (6), który po otrzymaniu piłki stara się sam włączyć do akcji przez jej prowadzenie lub rozgrywanie podaniami.

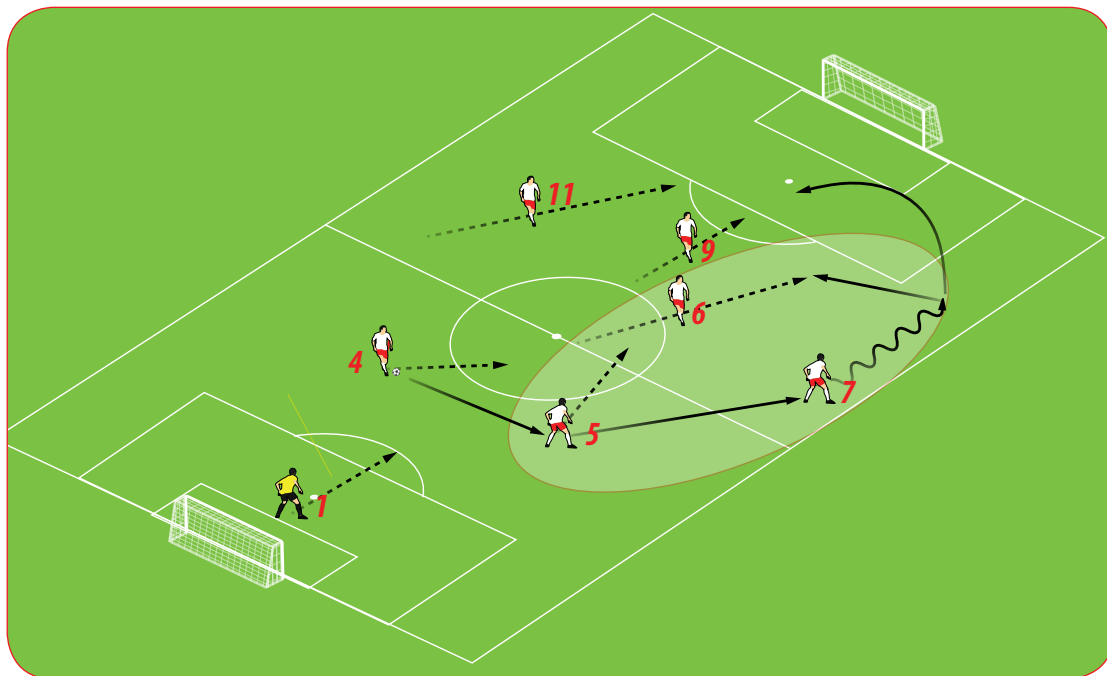


Środkowy pomocnik (6) po otrzymaniu piłki w pierwszej kolejności powinien starać się odwrócić z nią i prowadzić do przodu, by zdobywać pole gry i „szukać” podania do wysuniętego napastnika (9) – wariant podania I. W tym momencie ważna jest asekuracja jego pozycji przez zbiegnięcie do środka dwóch środkowych obrońców. Kolejnym wariantem działań środkowego pomocnika (6) są krótkie skośne podania piłki do przodu do skrzydłowych (7 i 11) – wariant podań II. W przypadku braku możliwości realizacji tych podań (dobre krycie przez przeciwnika) środkowy obrońca wykonuje podania tzw. utrzymujące, czyli podania skośne w bok do szeroko rozstawionych środkowych obrońców – wariant podań III. W przypadku braku możliwości tych podań ostatecznym wyjściem jest podanie do tyłu do bramkarza – wariant podania IV. Po tym podaniu należy zwrócić uwagę na natychmiastowe wyjście na nową pozycję w celu umożliwienia podania zwrotnego do niego.

W momencie gdy piłka znajduje się na połowie przeciwnika, bardzo ważne jest właściwe rozmieszczenie zawodników na pozycjach. Należy pamiętać o: nauce właściwego otwierania gry przez krótkie podania i utrzymanie piłki na połowie przeciwnika (pod presją przeciwnika), wykorzystaniu całej szerokości boiska podczas atakowania poprzez szerokie ustawienie skrzydłowych (aż przy liniach bocznych), zachęcaniu zawodników do gry 1 × 1 na połowie przeciwnika, napastniku, który powinien utrzymywać pozycję w środkowej strefie.

Piłka na połowie przeciwnika – w bocznej strefie

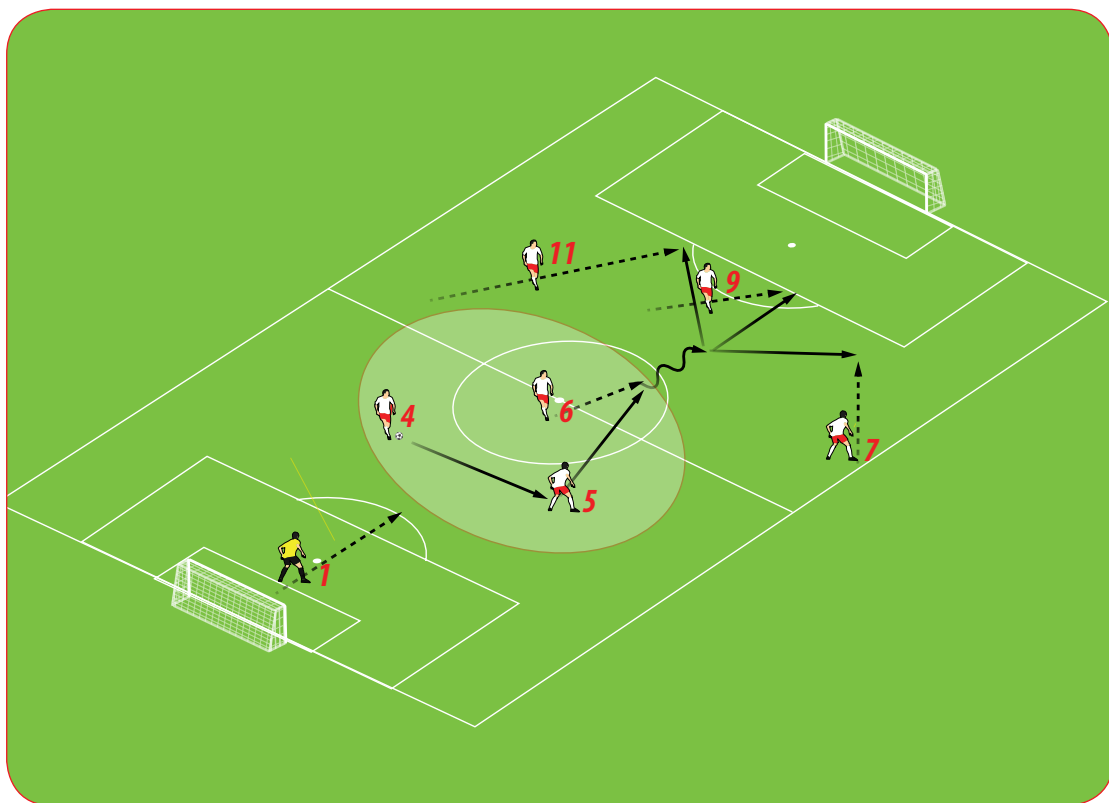
Na poniższej grafice zespół przemieścił się z piłką na połowę przeciwnika i środkowi obrońcy szukają odpowiedniego momentu do podania piłki w boczną strefę do szeroko rozstawionych zawodników.



Po wykonaniu podania przez środkowego obrońcę (5) do prawoskrzydłowego (7) napastnik (9) powinien wbiegać w pole karne i czekać na podanie. Należy pamiętać, aby uczyć wbiegania zawodników w pole karne z małym „opóźnieniem” w stosunku do zawodnika z piłką, który dzięki takiemu zachowaniu będzie miał możliwość wykonania różnych podań (do 9 lub 6). Za nim powinien „zamykać” akcję z drugiej strony lewoskrzydłowy (11). Środkowi obrońcy w zależności od sytuacji (od ustawienia przeciwnika) asekurować razem sektor środkowy lub jeden z nich uczestniczyć w akcji całego zespołu. Bramkarz ustawiony na linii pola karnego lub poza nim wychodzi i zabezpiecza cały zespół przed możliwością kontrataku przeciwnika.

Piłka na połowie przeciwnika – w środkowej strefie

Drugim wariantem atakowania pozycyjnego na połowie przeciwnika jest rozegranie piłki przez środkowy sektor.



W pierwszej kolejności po otrzymaniu podania pomocnik (6) powinien prowadzić piłkę do przodu i „szukać” podania do wychodzącego na pozycję napastnika (9), który po takim podaniu będzie miał możliwość wykonania bezpośredniego uderzenia do bramki. W przypadku ścisłego krycia tego zawodnika kolejnym wyborem powinno być wykorzystanie szeroko ustawionych skrzydłowych (7 i 11) i wtedy można wyróżnić akcję typu środek-bok-środek. Po otrzymaniu piłki w bocznym sektorze skrzydłowy będzie miał podobne warianty rozegrania piłki jak we wcześniejszym przykładzie. Środkowi obrońcy w dalszym ciągu w zależności od sytuacji (od ustawienia przeciwnika) asekurują razem sektor środkowy lub jeden z nich włącza się do rozegrania piłki. Bramkarz ustawiony na linii pola karnego lub poza nim wychodzi i zabezpiecza cały zespół przed możliwością kontrataku przeciwnika.

- I faza – właściwego ustawienia zespołu i zajęcia pozycji.
- II faza – zorganizowanego ataku całego zespołu na zawodnika z piłką.

Zespół ustawia się tak, by ograniczyć możliwość podania do zawodników ustawionych w prawym i środkowym sektorze, natomiast umożliwia podanie w lewy sektor (oczywiście można to zrobić na lewą lub prawą stronę). Po wykonaniu podania przez bramkarza do lewego obrońcy wszyscy zawodnicy mają zadanie przemieścić się w jego kierunku (łącznie z bramkarzem).

W pierwszym przypadku lewy pomocnik przeciwnika nie wbiega do środka – próbę odbioru piłki wykonują napastnik (9) i środkowy pomocnik (6).



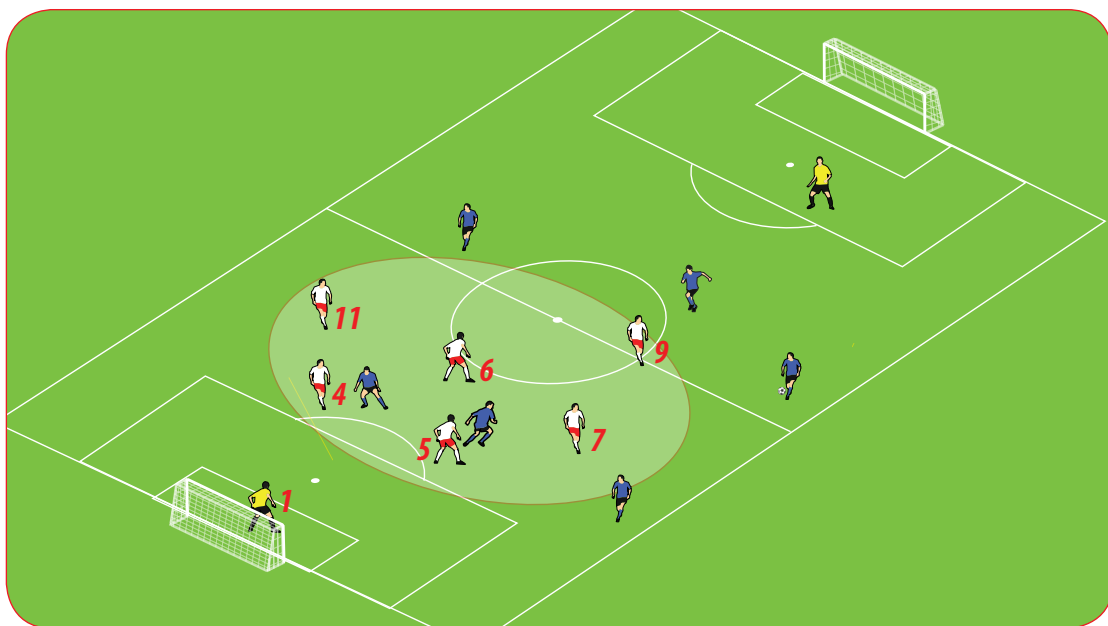
Bardzo ważne jest zorganizowane podwojenie krycia zawodnika z piłką i próba jej odbioru. W momencie gdy dwóch zawodników biegnie równocześnie do zawodnika przyjmującego piłkę, wywołują dużą presję na przyjmującym, który nie powinien z nimi podejmować próby dryblingu i będzie starał się jak najszybciej pozbyć piłki i wykonać podanie. Napastnik (9) nabiega w ten sposób, by lewy obrońca z piłką nie mógł wykonać podania zarówno do środkowego obrońcy, jak i bramkarza. Zabezpieczenie środkowej strefy na połowie przeciwnika (za środkowego pomocnika 6) przejmuje jeden ze środkowych obrońców (5), natomiast środkowy obrońca (4) jest ustawiony w okolicach koła środkowego.

W drugim przypadku lewy pomocnik przeciwnika wbiega do środka – próbę odbioru piłki przez podwojenie wykonują napastnik (9) i prawoskrzydłowy (7). Takie podwojenie powinni wykonać, w momencie gdy lewy pomocnik przeciwnika wbiega do środka i wtedy jego krycie przejmuje środkowy obrońca (5).



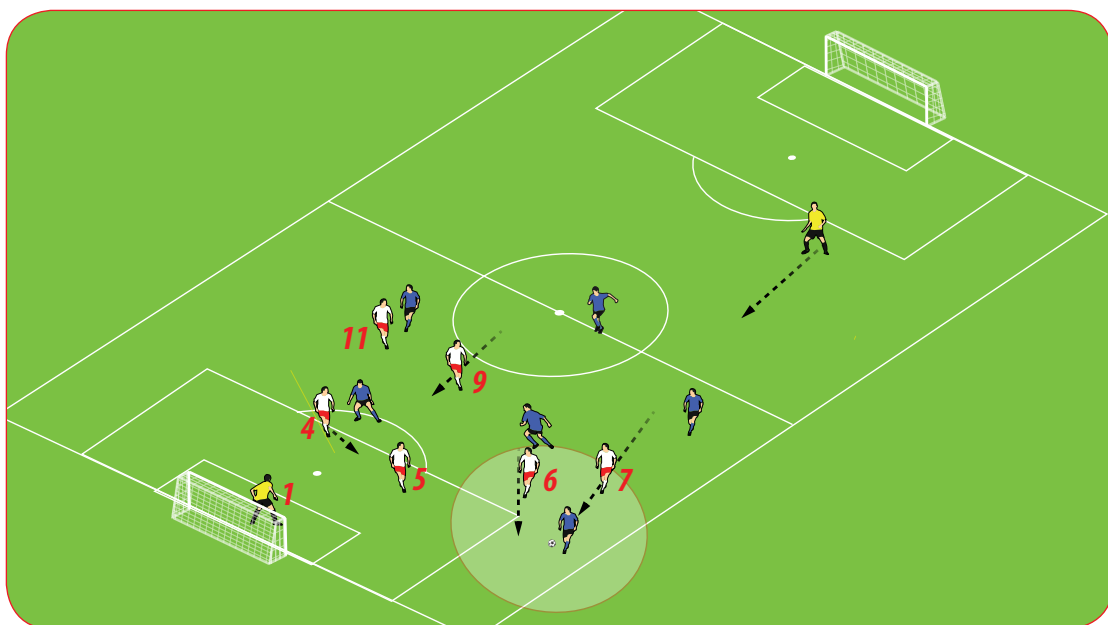
W tym momencie prawoskrzydłowy (7) jest wolny od krycia i może uczestniczyć w podwojeniu, współpracując z napastnikiem (9). Zasady nabiegu napastnika (9) są podobne jak wcześniej (ogranicza możliwość podania do środkowego obrońcy i bramkarza). Na grafice widzimy, że podczas tej sytuacji panuje równowaga w kryciu, tzn. mamy wszędzie sytuację 1 x 1 (każdy zawodnik broniący kryje jednego atakującego) i równocześnie wykonywana jest próba odbioru piłki przez podwojenie. Nie należy zapominać o roli bramkarza, który musi reagować w zależności od sytuacji, tj. skracca i asekuje partnerów (może grać nogami za polem karnym).

Drugim sposobem obrony zespołowej, szczególnie kiedy zespół gra z silniejszym przeciwnikiem, jest ustawienie i pressing w średniej obronie, czyli ustawienie zespołu broniącego na swojej połowie, bliżej środka boiska. Najczęściej lepszy zespół „spycha” do defensywy ten gorszy. Wtedy można też zastosować określony sposób postępowania w celu odbioru piłki na własnej połowie przez zastosowanie pressingu w obronie niskiej.



W takim momencie zespół broniący jest ustawiony na połowie boiska i wyczekuje, kiedy przeciwnik przemieści się z piłką na ich połowę. Dotyczy to wszystkich zawodników bez względu na zajmowane pozycje na boisku. Celem zespołu broniącego jest takie ukierunkowanie podań przeciwnika, by piłka znalazła się w bocznym sektorze, czyli „zagęszczenie krycia” w środkowym sektorze i chwilowe pozostawienie bez krycia zawodników w bocznych sektorach.

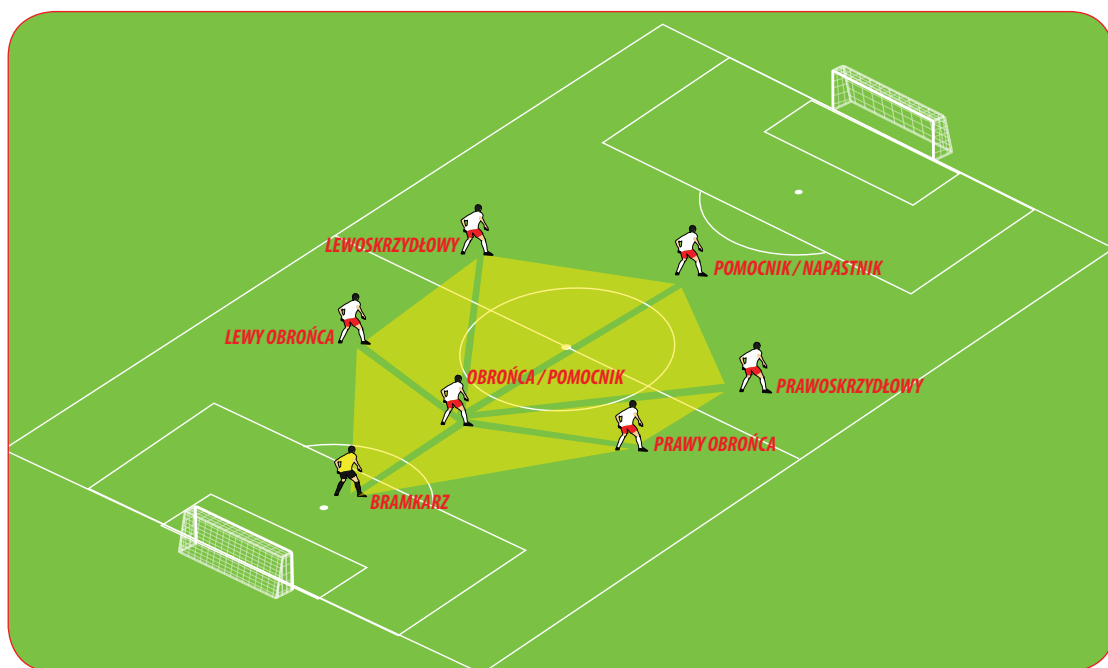
Zawodnicy grają w swojej strefie obrony i przesuwają się zawsze w stronę przeciwnika z piłką, asekurowując swoją bramkę, i starają się ukierunkować grę przeciwnika w stronę linii bocznej.



Na wcześniejszej grafice można zaobserwować sposób przesunięcia się całego zespołu w kierunku piłki. Piłka jest w posiadaniu przeciwnika i znajduje się w prawym sektorze, gdzie przemieszcza się środkowy pomocnik (6). W odległości 5–8 m za nim (im bliżej bramki, tym odległość ta będzie mniejsza) asekuje jego działania środkowy obrońca (5). Środkowy pomocnik (6) przemieszcza się w boczny sektor i wykonuje podwojenie wraz z prawoskrzydłowym (7), który musi tak nabiegać do przeciwnika, by „odciąć” możliwość podania do tyłu lub do środka boiska. Pozostali zawodnicy, czyli napastnik (9) oraz lewoskrzydłowy (11), przesuwa się w kierunku piłki i zagęszczają środek pola gry. Należy tu zauważyć, że w ten sposób uczy się dzieci właściwych zachowań taktycznych, przygotowując je do gry w strefie niezależnie od docelowego systemu gry. Są to: ustawienie i pressing w średniej obronie, asekurowanie działań partnera, skracanie i zawężanie pola gry, podwajanie.

USTAWIENIE ALTERNATYWNE 1-3-3 W PIŁCE 7-OSOBOWEJ (7 × 7)

Drugim proponowanym ustawieniem dla zespołów grających w składach 7-osobowych jest 1-3-3. Ustawienie to eksponuje bardziej współpracę obrońców i skrzydłowych w 2 liniach: obrony i ataku w bocznych sektorach.



W ustawieniu 1-3-3 teoretycznie (układ wyjściowy) występuje 5 linii i wyróżnia się następujących zawodników:

- bramkarz,
- jeden środkowy obrońca/pomocnik,
- dwóch bocznych (prawy i lewy) obrońców grających z tyłu,
- dwóch skrzydłowych (prawy i lewy) grających z przodu w formacji ataku,
- jeden pomocnik/napastnik w sektorze środkowym.

PROPOZYCJE ŚRODKÓW TRENINGOWYCH DO PIŁKI 7-OSOBOWEJ

Na etapie szkolenia orlików najważniejszymi elementami w nauce piłki nożnej są: rozwój techniki indywidualnej, myślenia taktycznego w fazie atakowania i bronięcia oraz wstępne określenie pozycji. W treningu ukierunkowanym na umiejętności piłkarskie zaakcentowane powinny być takie elementy techniki, jak: prowadzenie piłki, zwroty z piłką, gra 1 × 1 (drybling), przyjęcia i uderzenia piłki.

ĆWICZENIE 1

GRA 3 × 1

Organizacja:

- Liczba zawodników: 6 – 3 × 1 + 2 rezerwowych.
- Czas: 5–8 min (zmiany pozycji).
- Pole gry: 25 × 25 m.
- Sprzęt: 4 małe bramki, piłki.



Przebieg:

Celem zawodników jest przeprowadzenie akcji 3 × 1 zakończone; strzałem do jednej z dwóch bramek. Strzały mogą być wykonywane wyłącznie z pola ataku. Po zakończeniu akcji zmiana i 3 × 1 w przeciwną stronę. Zadaniem broniącego, po odbiorze piłki, jest kontratak.

UWAGA DLA TRENERA:

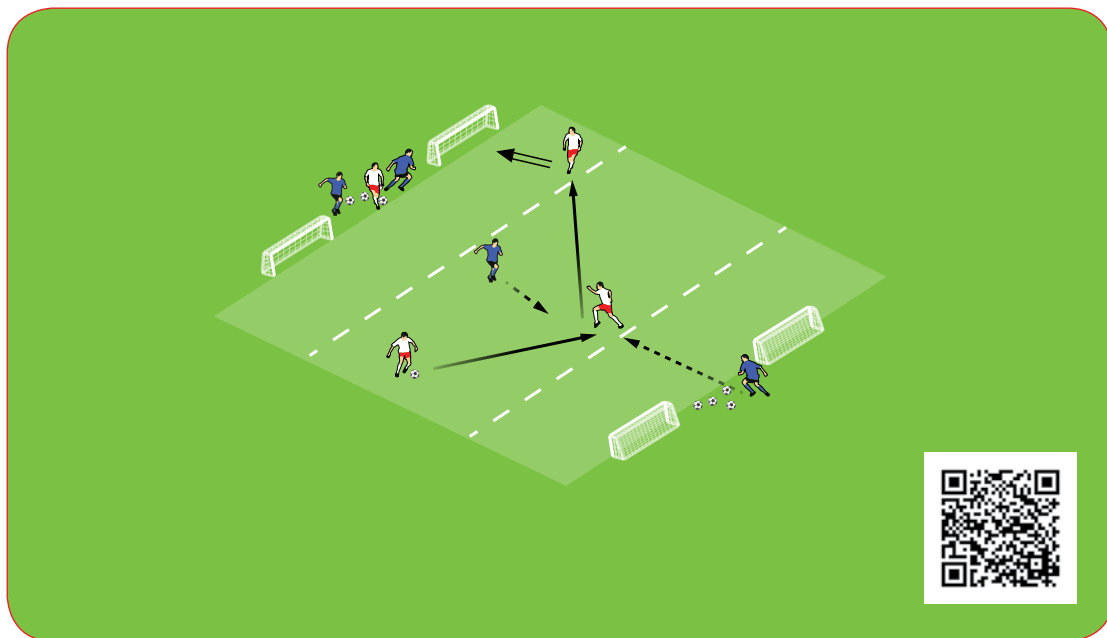
Ograniczyć czas rozegrania akcji (3 × 1), ustawienie zawodników na słabszą nogę itp.

ĆWICZENIE 2

GRA 3 × 1 + 1

Organizacja:

- Liczba zawodników: 8 – 3 × 1 + 1 i 3 rezerwowych.
- Czas: 5–8 min (zmiany pozycji).
- Pole gry: 25 × 25 m.
- Sprzęt: 4 małe bramki, piłki.



Przebieg:

Zadaniem zawodników jest przeprowadzenie akcji 3 × 1 + 1 (zawodnik nabiegający z tyłu) zakończonej strzałem do jednej z dwóch bramek. Strzały mogą być wykonywane wyłącznie z pola ataku. Po zakończeniu akcji zmiana i 3 × 1 + 1 w przeciwną stronę. Zadaniem broniących, po odbiorze piłki, jest kontratak.

UWAGA DLA TRENERA:

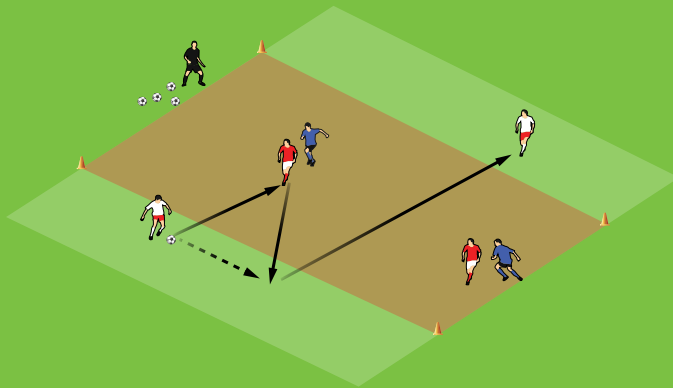
Ograniczyć czas rozegrania akcji.

ĆWICZENIE 3

GRA 4 × 2 W DIAMENCIE

Organizacja:

- Liczba zawodników: 6 – 4 × 2
- Czas: 5–8 min (zmiany pozycji po stracie piłki).
- Pole gry: 20 × 20 m.
- Sprzęt: 4 pachołki, piłki.



Przebieg:

W środkowej strefie boiska toczy się gra 2 × 2. Zadaniem zawodników w tej strefie jest przenoszenie gry z jednej na drugą stronę do zawodników neutralnych znajdujących się w strefach bocznych pola gry. Zawodnicy neutralni mogą wymieniać podania między sobą.

ĆWICZENIE 4

GRA 5 × 5 + 4 × 4

Organizacja:

- Liczba zawodników: 18 – 5 × 5 + 4 × 4.
- Czas: 15 min (zmiany w środku po 2–3 min).
- Pole gry: 40 × 33 m.
- Sprzęt: 4 niskie pachołki, 2 bramki, piłki.



Przebieg:

Gra 5 × 5 na małym polu gry. Zawodnicy w środku muszą wykonywać podania z zawodnikami mi ustawionymi na zewnątrz przed oddaniem strzału. Zmiany środkowych po 2–3 min.

UWAGA DLA TRENERA:

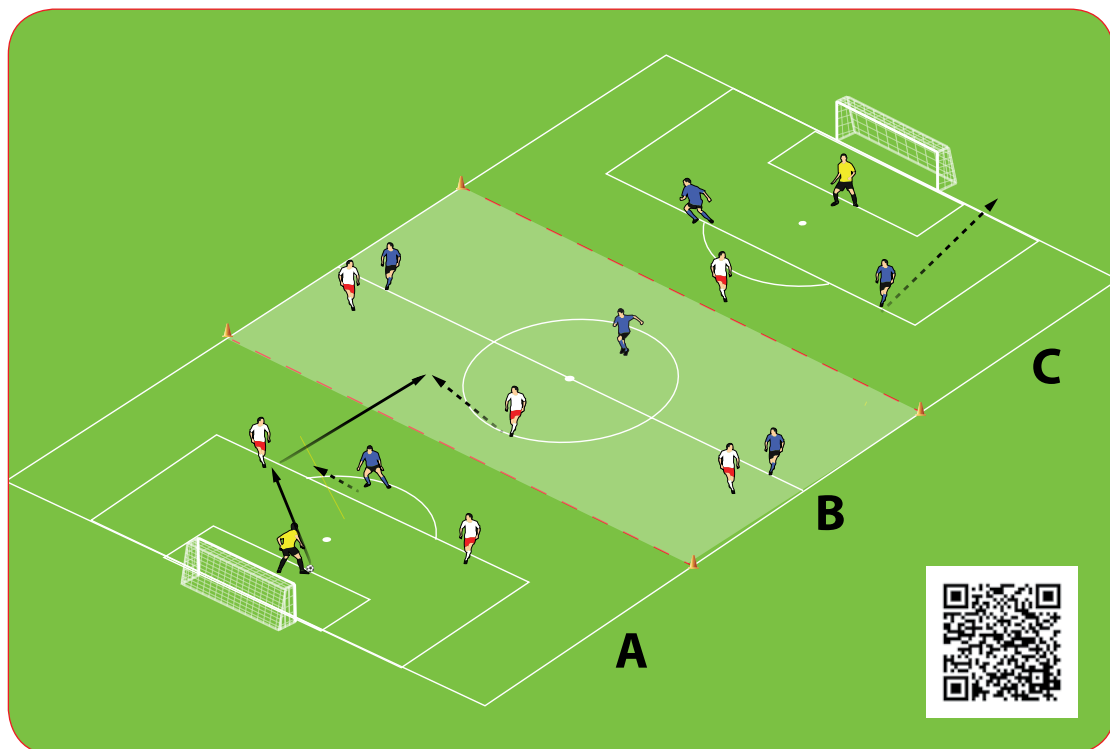
Wyznaczamy minimalną liczbę podań przed strzałem.

ĆWICZENIE 5

GRA 7 × 6 W 3 STREFACH

Organizacja:

- Liczba zawodników: 13–7 × 6.
- Czas: 2 × 10 min.
- Pole gry: boisko Orlik.
- Sprzęt: piłki, 4 pachołki.



Przebieg:

Gra toczy się w 3 strefach boiska:

1. W strefie A (2 × 1 + bramkarz) zespół białych stara się otworzyć grę i dalej budować w taki sposób, żeby przenieść piłkę do strefy B.
 2. W strefie B (3 × 3) dochodzi do budowania gry, której celem jest wprowadzenie piłki do strefy C.
 3. W strefie C (1 × 1 + bramkarz) dochodzi do zakończenia gry.
- Jeden z obrońców (na zmianę) w fazie bronienia schodzi poza boisko.

Modyfikacja:

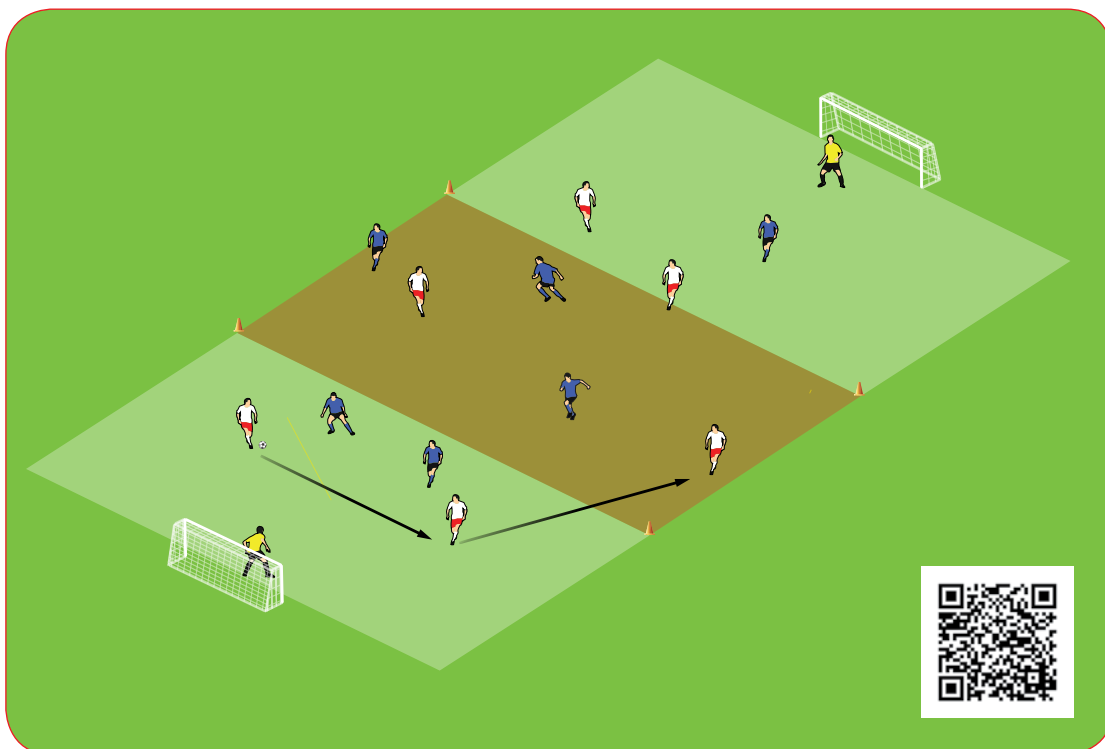
Jeden ze skrzydłowych może wbiec w strefę C (2 × 2 + bramkarz, w tej modyfikacji obrońca nie schodzi poza boisko).

ĆWICZENIE 6

GRA 7 × 7 PRZEZ 3 STREFY

Organizacja:

- Liczba zawodników: 14–7 × 7.
- Czas: 10 min.
- Pole gry: 45 × 30 m.
- Sprzęt: 4 pacholki, piłki.



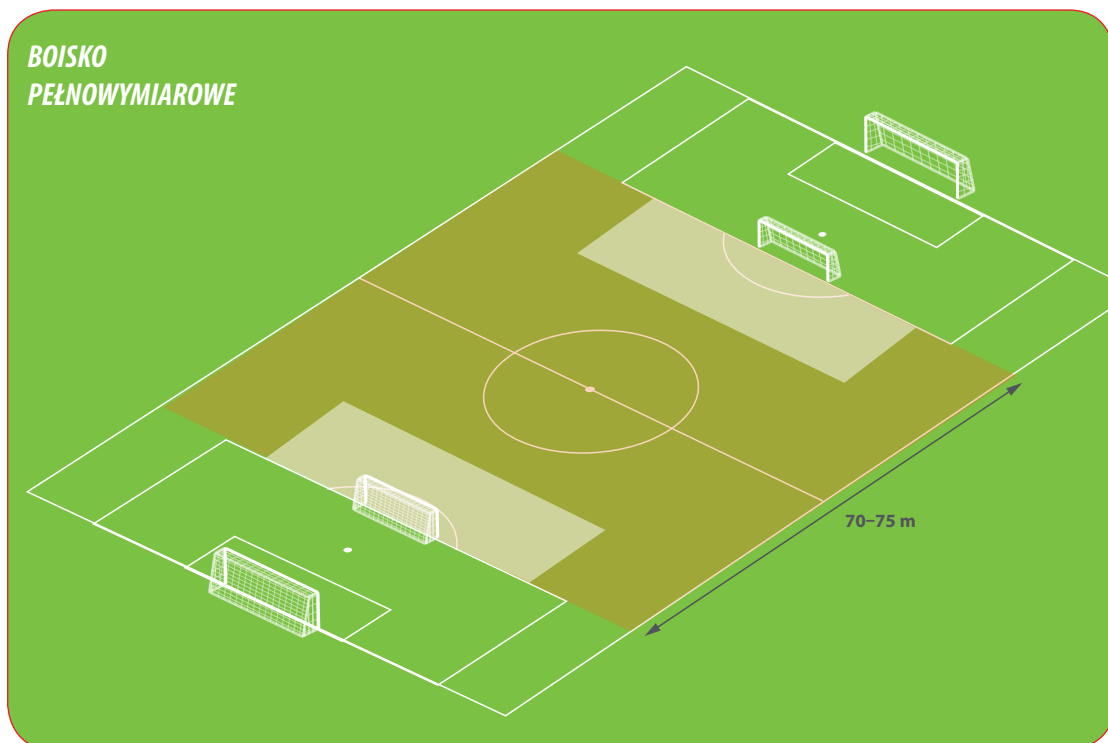
Przebieg:

Gra 7 × 7. Zawodnicy ustawieni w 3 strefach. Każda akcja rozpoczyna się od bramkarza i piłka musi być podana przez wszystkie strefy aż do ostatniej, z której wykonuje się strzał.

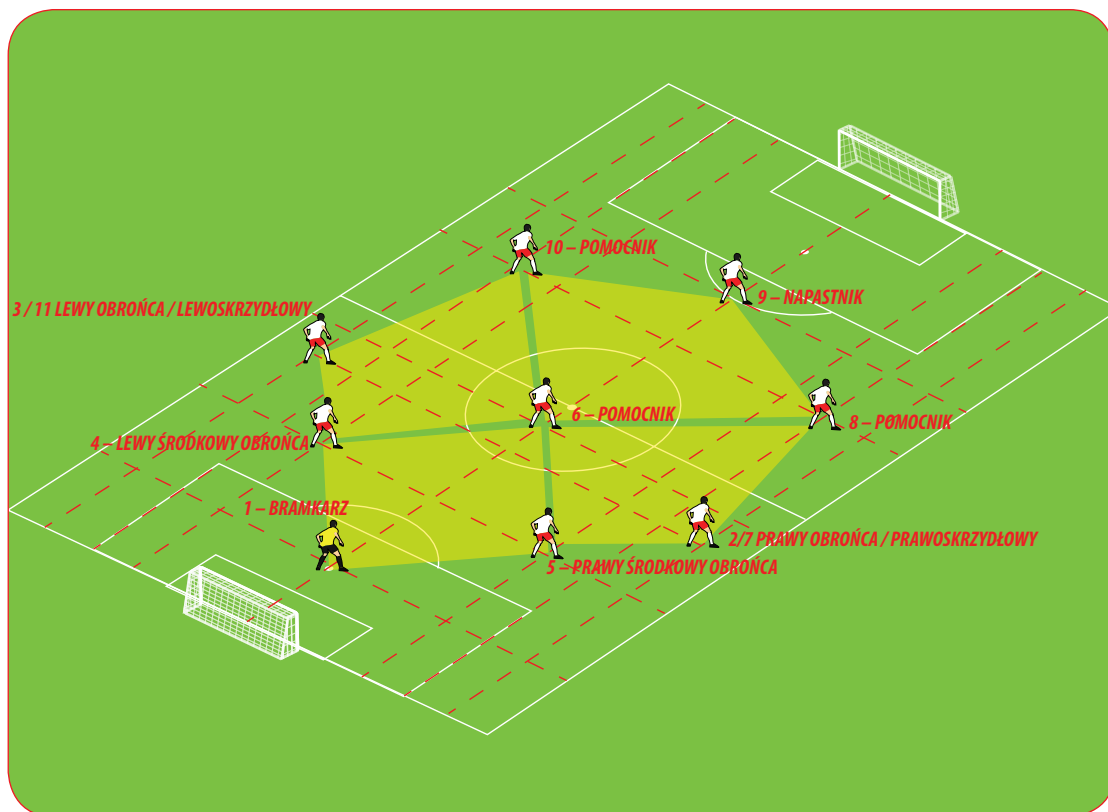
Modyfikacja:

Określić liczbę i rodzaj podań w różnych strefach.

2.4. 9 × 9

**BOISKO
PEŁNOWYMIAROWE**

USTAWIENIE GŁÓWNE 1-4-3-1 W PIŁCE 9-OSOBOWEJ (9 × 9)

1-4-3-1 jest pierwszym ustawieniem z czwórką obrońców w linii, które występuje w kategorii młodzieżowej młodzik. Ustawienie to przygotowuje zespół do gry w systemie 1-4-3-3, który może być wprowadzony od kategorii trampkarza. W 1-4-3-1 formacja obrońcy ustawiona jest już jak w piłce 11-osobowej, tj. czterech obrońców w linii, gdzie środkowi (5 i 4) ustawieni są centralnie oraz dwóch obrońców bocznych (2 i 3), którzy w fazie atakowania pełnią także rolę skrzydłowych. Linia pomocy składa się z trzech zawodników: jeden z nich (6) zawsze musi być cofnięty i gra przed dwójką środkowych obrońców. Bardziej z przodu i bliżej linii bocznych (jednak cały czas w środkowej strefie) ustawiona jest dwójka kolejnych pomocników: środkowy pomocnik (8) oraz ofensywny pomocnik (10). Środkowy napastnik (9) jest najbardziej wysuniętym zawodnikiem zespołu. Podobnie jak w piłce 7-osobowej omawiany układ pozwala na ustawienie zawodników już w 7 liniach pionowych i 6 liniach poziomych oraz w trójkąty i romby, które ułatwiają współpracę na boisku podczas atakowania.



W fazie atakowania zawodnicy mogą współpracować ze sobą, tworząc:

a) 4 podstawowe romby:

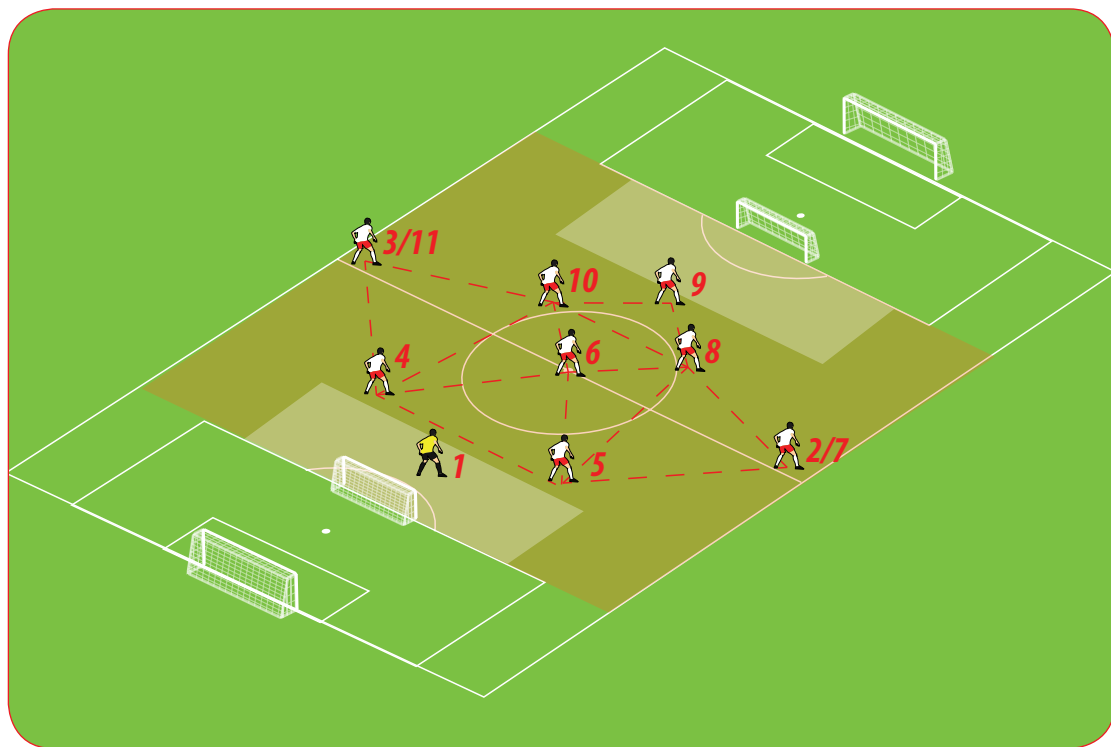
- bramkarz nr 1 – obrońca nr 5 – pomocnik nr 6 – obrońca nr 4,
- obrońca nr 5 – prawy obrońca/prawoskrzydłowy nr 2/7 – pomocnik nr 8 – pomocnik nr 6,
- pomocnik nr 6 – pomocnik nr 8 – napastnik nr 9 – pomocnik nr 10,
- obrońca nr 4 – lewy obrońca/lewoskrzydłowy nr 3/11 – pomocnik nr 10 – pomocnik nr 6;

b) 11 podstawowych trójkątów:

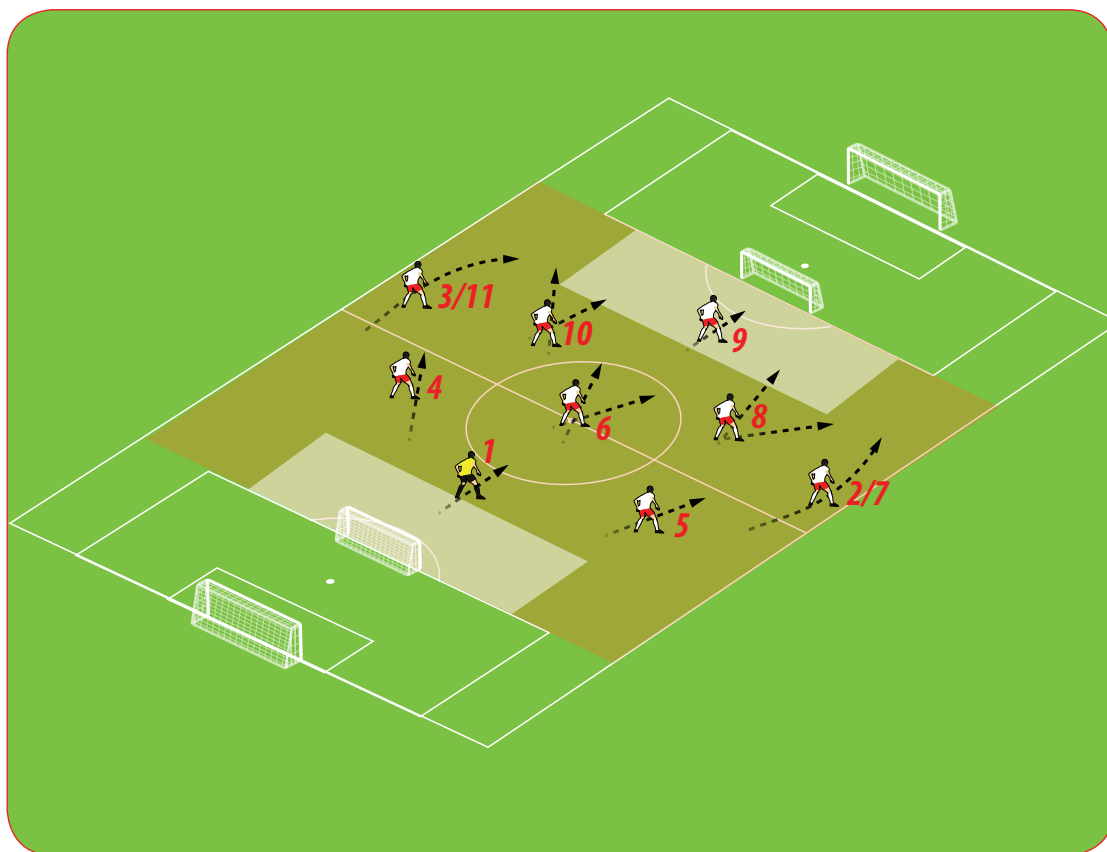
- bramkarz nr 1 – obrońca nr 5 – pomocnik nr 6,
- bramkarz nr 1 – obrońca nr 4 – pomocnik nr 6,
- obrońca nr 5 – pomocnik nr 6 – obrońca nr 4,
- obrońca nr 5 – prawy obrońca/prawoskrzydłowy nr 2/7 – pomocnik nr 6,
- obrońca nr 4 – lewy obrońca/lewoskrzydłowy nr 3/11 – pomocnik nr 6,
- pomocnik nr 6 – prawy obrońca/prawoskrzydłowy nr 2/7 – pomocnik nr 8,
- pomocnik nr 6 – lewy obrońca/lewoskrzydłowy nr 3/11 – pomocnik nr 10,
- pomocnik nr 6 – pomocnik nr 8 – pomocnik nr 10,
- pomocnik nr 6 – pomocnik nr 8 – napastnik nr 9,
- pomocnik nr 6 – pomocnik nr 10 – napastnik nr 9,
- pomocnik nr 8 – pomocnik nr 10 – napastnik nr 9.

ZAŁOŻENIA GRY W ATAKOWANIU W USTAWIENIU 1-4-3-1

W każdym systemie gry zadania zawodników podczas fazy atakowania powinny być dokładnie określone. Dwóch środkowych obrońców (5, 4) ustawionych jest z tyłu, przed bramkarzem i stanowi zabezpieczenie w środkowej strefie przed ewentualną stratą piłki i kontratakami przeciwnika. Należy pamiętać o ich roli podczas rozgrywania piłki, ponieważ są to zawodnicy, którzy mają największą liczbę kontaktów z piłką i oni często decydują o kierunku ataku.



Ponadto blok obronny w ofensywie wspomaga ustawiony w środku defensywny pomocnik (6). Natomiast boczni obrońcy/skrzydłowi (2/7, 3/11) grają w swoich sektorach bocznych i mają za zadanie uczestniczyć w akcjach ofensywnych. Gdy jeden z nich dośrodkowuje piłkę w pole karne, to drugi ma zadanie „zamykać akcję” z przeciwnej strony. Należy zwrócić uwagę na to, że obydwaj boczni obrońcy powinni uczestniczyć w akcjach ofensywnych, natomiast ich działania powinien asekurować defensywny pomocnik (6). Dwaj środkowi, wysunięci pomocnicy (8, 10) w atakowaniu mogą spełniać rolę zarówno pomocników, jak i napastników i charakteryzują się dużą wymiennością pozycji. Nr 8 i 10 mogą wymienić się pozycjami z 6, ale muszą pamiętać o zasadzie, że w środku pola, przed obrońcami zawsze musi zostać jeden z nich w celu asekurowania. Środkowy napastnik (9) porusza się przede wszystkim w obrębie pola karnego i oczekuje na podanie na wolne pole (sytuacja 1 x 1 z bramkarzem) lub szuka cały czas pozycji dogodnej do zdobycia bramki, gdy akcja toczy się w bocznym sektorze. Sytuacyjnie może schodzić w boczne sektory boiska, gdzie pełni rolę skrzydłowego. Na kolejnej grafice przedstawiono najczęstsze kierunki poruszania się zawodników występujących na swoich pozycjach w ustawieniu 1-4-3-1 podczas atakowania.

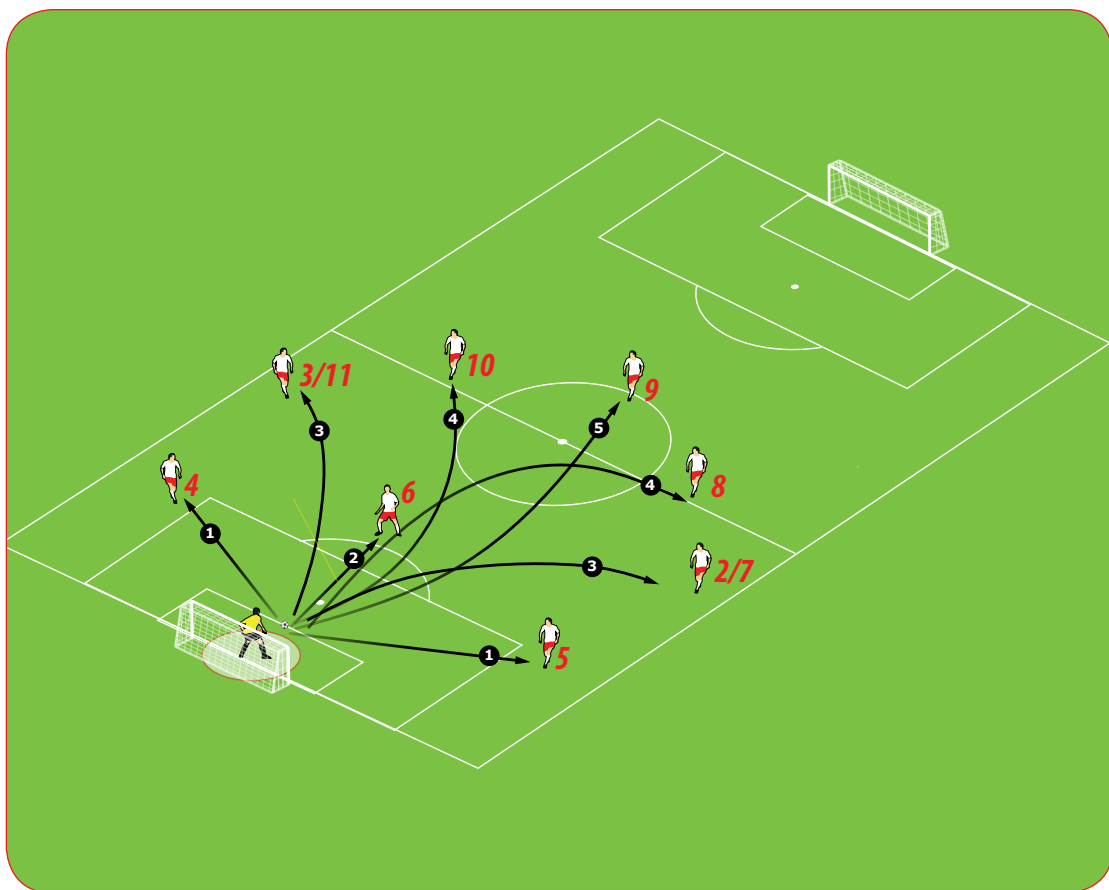


Piłka na własnej połowie – otwarcie gry przez bramkarza

Od początku szkolenia zawodnikiem, który rozpoczyna grę z rzutu od bramki, powinien być bramkarz, który zawsze stara się dokładnie rozegrać piłkę. Przy otwarciu gry przez bramkarza należy uwzględnić przede wszystkim:

- chęć rozpoczęcia krótkim podaniem i natychmiastowe, właściwe ustawienie się do współpracy ze swoimi partnerami,
- ustawienie zawodników drużyny przeciwnej (czy są ustawieni w niskiej, średniej czy wysokiej obronie),
- wiek i rozwój biologiczny zawodnika (a zatem jego siłę uderzenia piłki do partnerów).

Na kolejnej stronie przedstawiono warianty (kolejność) podań, które stara się wykonać bramkarz przy wybijeniu piłki nogą (otwarciu gry) z linii pola bramkowego. Otwarcie gry to przede wszystkim dolne, krótkie podania (w ostateczności, przy pressingu przeciwnika podania górne).

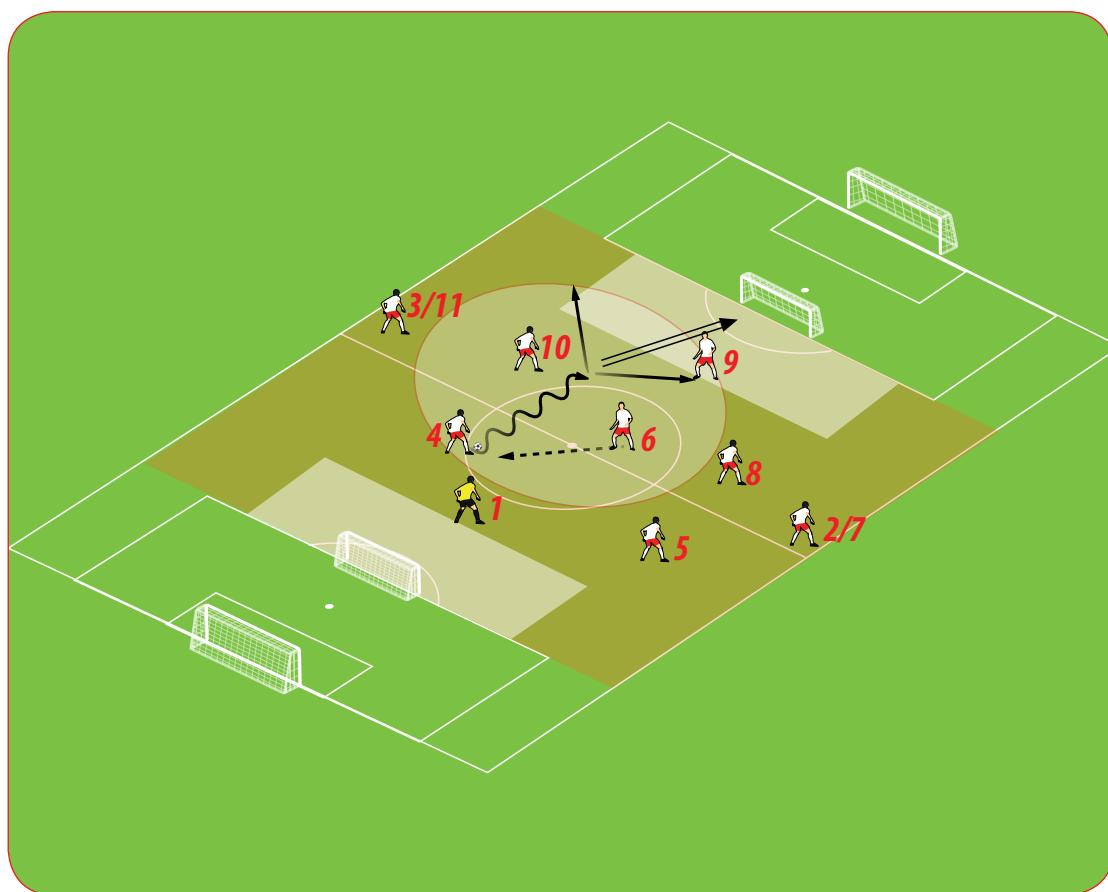


Na grafice powyżej wskazano kolejność podań przy otwarciu gry przez bramkarza:

- I. W pierwszej kolejności bramkarz próbuje wykonać krótkie, dolne podanie do prawego lub lewego środkowego obrońcy (5 lub 4), znajdujących się z boku przy liniach pola karnego.
- II. W drugiej kolejności bramkarz próbuje wykonać krótkie, dolne podanie do środkowego, cofniętego pomocnika (6), będącego przed polem karnym. W miejscu zawodnika nr 6 po odpowiedniej rotacji może znaleźć się inny środkowy pomocnik: 8 lub 10.
- III. W trzeciej kolejności bramkarz próbuje wykonać średnie, dolne lub półgórne podanie do lewego lub prawego skrzydłowego (7 i 11), którzy zajmują miejsca przy liniach bocznych boiska na własnej połowie.
- IV. W czwartej kolejności bramkarz próbuje wykonać górne podanie do jednego ze środkowych pomocników (8 lub 10), ustawionych szeroko z lewej lub prawej strony przy linii środkowej boiska.
- V. W piątej kolejności bramkarz próbuje wykonać górne podanie do napastnika (9), ustawionego w okolicach koła środkowego boiska.

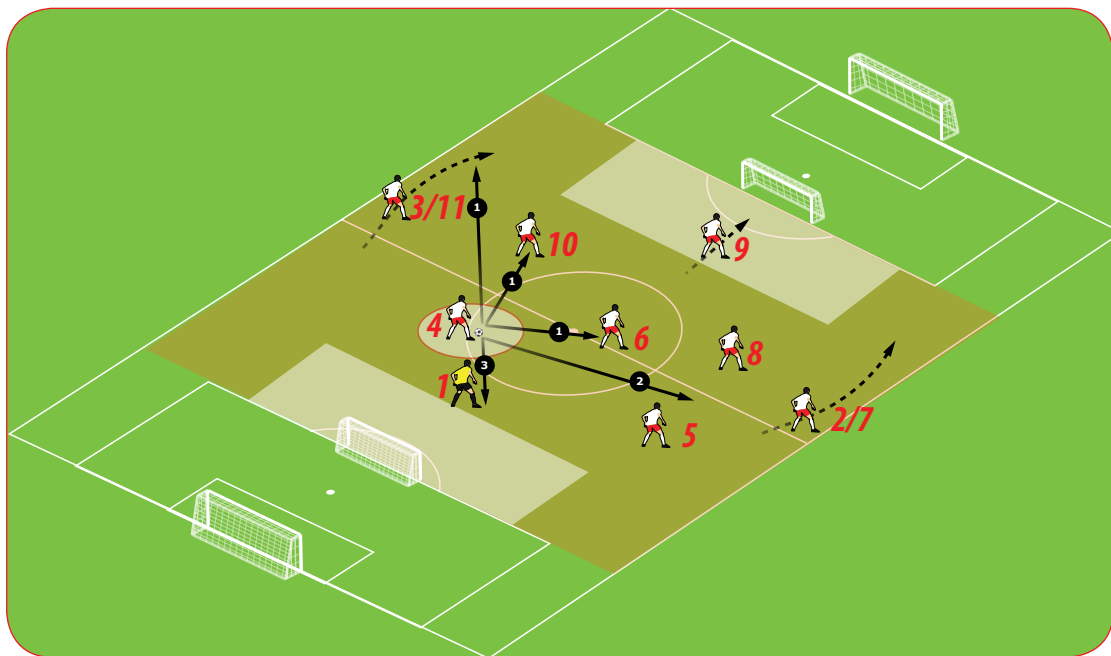
Piłka na własnej połowie – budowanie gry w strefie niskiej – atakowanie pozycyjne poprzez włączenie się środkowego obrońcy

Jeśli sytuacja na boisku pozwoli (przeciwnik „stworzył wolne pole” w środkowej strefie), to środkowy obrońca (tutaj nr 4) powinien indywidualnie rozpoczynać akcję ofensywną poprzez szybkie prowadzenie piłki do przodu na połowę przeciwnika i uczestniczyć w tej akcji do jej zakończenia. Oczywiście w tym wieku nie należy mu ściśle narzucać i określać rodzaju wykonywanych działań, bazujemy tu przede wszystkim na kreatywności zawodnika. Na tym etapie trener powinien przede wszystkim inspirować zawodników do poszukiwania rozwiązań lub sugerować własne. Zawodnik ten ma możliwość wykonania strzału lub podania do pomocnika (10) bądź napastnika (9). Bardzo ważna jest tutaj asekurowanie jego działań przez partnerów – najczęściej robi to defensywny pomocnik (6), którego wspomaga skrzydłowy (11).



Piłka na własnej połowie – budowanie gry – atakowanie pozycyjne przez środkowego obrońcę – podjęcie decyzji o stronie ataku – I faza

Po otwarciu gry krótkim podaniem przez bramkarza i podaniu piłki do środkowego obrońcy (4) większość zawodników powinna być ustawiona na połowie przeciwnika.



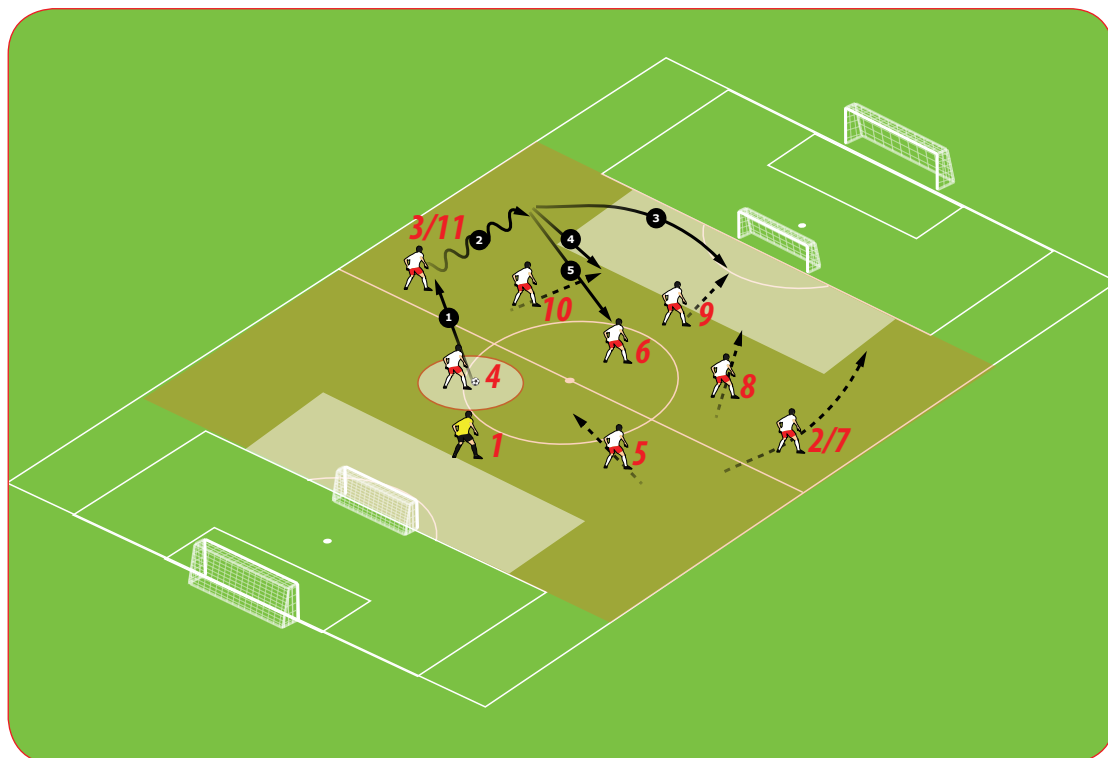
Piłka jest w posiadaniu środkowego obrońcy nr 4 (lub nr 5 z drugiej strony). To bardzo ważny aspekt metodyczny dla każdego trenera, ponieważ we współczesnej piłce akcje ofensywne najczęściej rozpoczynają i prowadzą środkowi obrońcy, dlatego zawodnicy ci muszą być bardzo dobrze przygotowani do tej roli.

Na grafice powyżej podano kolejność działań wykonywanych przez środkowych obrońców:

- I. Ich głównym zadaniem jest wykonanie dolnych, średnich lub krótkich podań (tzw. zdobywających) do zawodników ustawionych z przodu, czyli włączającego się lewoskrzydłowego (11), ofensywnego pomocnika (10) lub defensywnego pomocnika (6).
- II. Jeśli niemożliwe jest wykonanie podania dolnego do przodu, to wówczas szukają możliwości podania tzw. utrzymującego do boku, przenosząc grę do drugiego środkowego obrońcy (5), który stara się jak najszybciej wykorzystać brak zorganizowania przeciwnika w tej strefie i przeprowadzić akcję ofensywną drugą stroną. Należy zwrócić uwagę, aby podania w poprzek boiska wykonane były skośnie, z odpowiednią siłą (utrudnia to znacznie przeciwnikowi przejęcie tego podania).
- III. W trzeciej kolejności, jeśli nie ma możliwości podania do przodu i boku (przeciwnik jest dobrze zorganizowany), to następuje podanie tzw. utrzymujące do bramkarza. Po tym podaniu musi jak najszybciej przemieścić się w boczny sektor w celu otrzymania podania od bramkarza i kontynuacji gry w ataku pozycyjnym.

Piłka na własnej połowie – budowanie gry – atakowanie pozycyjne przez środkowego obrońcę – włączenie się bocznego obrońcy – II faza

Podczas ataku pozycyjnego zespół jest na połowie przeciwnika i próbuje atakować bocznymi sektorami, wykorzystując skrzydłowego. Środkowy obrońca (4) wykonuje podanie do włączającego się lewego obrońcy/skrzydłowego (3/11) i ten ma kilka możliwości kontynuacji ataku.



- I. W pierwszej kolejności zawodnik nr 3/11 prowadzi piłkę w sektorze bocznym boiska i wykonuje dośrodkowanie w pole karne do wysuniętego napastnika (9) lub zamykającego akcję drugiego skrzydłowego (2/11).
- II. W drugiej kolejności gra krótkimi podaniami z ofensywnym pomocnikiem (10).
- III. W trzeciej kolejności wykonuje podanie do tyłu do wbiegającego przed pole karne defensywnego pomocnika (6).

Należy pamiętać, że we wszystkich akcjach ofensywnych przeprowadzanych przez skrzydłowych powinno czynnie uczestniczyć trzech środkowych pomocników, którzy ustawiają się w środkowej strefie przed polem karnym. Ważne jest właściwe wbieganie tych zawodników w pole karne – w zależności od ich ustawienia jeden pomocnik na bliższy słupek, drugi pomocnik na dalszy słupek. Defensywny pomocnik powinien wbiegać z „opóźnieniem” przed pole karne. Drugi skrzydłowy zawsze powinien „zamykać” dośrodkowanie z przeciwnej strony.

ZAŁOŻENIA GRY W BRONIENIU W USTAWIENIU 1-4-3-1

W fazie bronienia (zespół przeciwnika prowadzi atak pozycyjny), gdy zespół jest ustawiony na własnej połowie, należy pamiętać o następujących zasadach:

- czterech obrońców ustawionych jest w linii w zależności od miejsca, gdzie znajduje się piłka. Ustawienie wyjściowe jest na wysokości pola karnego, gdzie centralne pozycje zajmują środkowi obrońcy, natomiast boczni obrońcy są ustawieni na szerokości linii bocznych pola karnego, skąd przesuwiają się w zależności od położenia piłki;
- defensywny pomocnik wraz z dwoma ofensywnymi tworzy drugą linię i zabezpiecza głównie środkowe strefy boiska;
- środkowy napastnik ustawiony jest nieznacznie z przodu lub w „jednej linii” z pomocnikami i jest najbardziej wysuniętym zawodnikiem zespołu broniącego – przygotowany do ataku szybkiego;
- ustawienie całego bloku obronnego jest pomiędzy polem karnym a kołem środkowym, zawodnicy zachowują małe odległości między sobą.



Jest to oczywiście ustawienie wyjściowe 1-4-3-1 i zespół musi reagować i przesuwać się w kierunku piłki. Na kolejnej grafice przedstawiono podanie przeciwnika do prawego obrońcy. W tym momencie cały broniący zespół przesuwa się w kierunku piłki.

Zespół broniący zawęża pole gry w kierunku piłki i próbuje odebrać ją przez podwojenie w bocznym sektorze.



Innym rozwiązaniem jest pressing do środka boiska. Poprzez ustawienie i zablokowanie podania w boczny sektor, a także zablokowanie podania zwrotnego do środkowego obrońcy zmusza się przeciwnika do zagrania piłki do środka do pomocnika. W tym momencie zespół broniący wykonuje podwojenie lub potrojenie na zawodniku z piłką.



PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIEŃIA W USTAWIENIU 1-4-3-1

Jednym z ważniejszych momentów w grze zespołu oprócz atakowania i bronienia są przejścia z działań ofensywnych do defensywnych i odwrotnie. Wiek młodzika jest dogodnym momentem do rozpoczęcia i przekazania zawodnikom wiedzy teoretycznej oraz praktycznej dotyczących tych faz gry. Na grafice zespół biały jest w fazie atakowania, zawodnik nr 10 podaje piłkę do nr 6 i przeciwnik ją przechwytuje w środkowej strefie boiska.



Strata piłki jest sygnałem dla pozostałych zawodników do przejścia z ustawienia szerokiego do wąskiego, co zostało pokazane na grafice. Zasadą w atakowaniu jest gra na jak najbardziej rozszerzonym i wydłużonym polu gry, natomiast zasadą w bronieniu gra jak najbliżej siebie, zachowując odpowiednie odległości w zależności od odległości od własnej bramki. Kompaktowe ustawienie będzie asekurować bramkarz (nie zapominając o obronie bramki), szczególnie jeśli chodzi o podania prostopadłe dolne lub górne za linię obrony.

Strata piłki jest dogodnym momentem do nauczania młodych piłkarzy podstawowych grupowych działań obronnych, które będą prowadziły do jej odbioru. W tym wieku należy zwrócić uwagę na natychmiastowy odbiór piłki po jej stracie, a nie tylko wycofywanie się i odbudowywanie ustawienia wyjściowego. W opisywanej sytuacji przeciwnik nie jest jeszcze zorganizowany w atakowaniu i można ten moment wykorzystać do natychmiastowego odbioru piłki. Na kolejnej grafice należy zwrócić uwagę na zespół białych, który po stracie piłki przemieścił się blisko siebie (co pokazuje zaznaczony obszar), a przede wszystkim zawodników nr 6 i nr 9, którzy wykonują podwojenie na zawodniku z piłką.

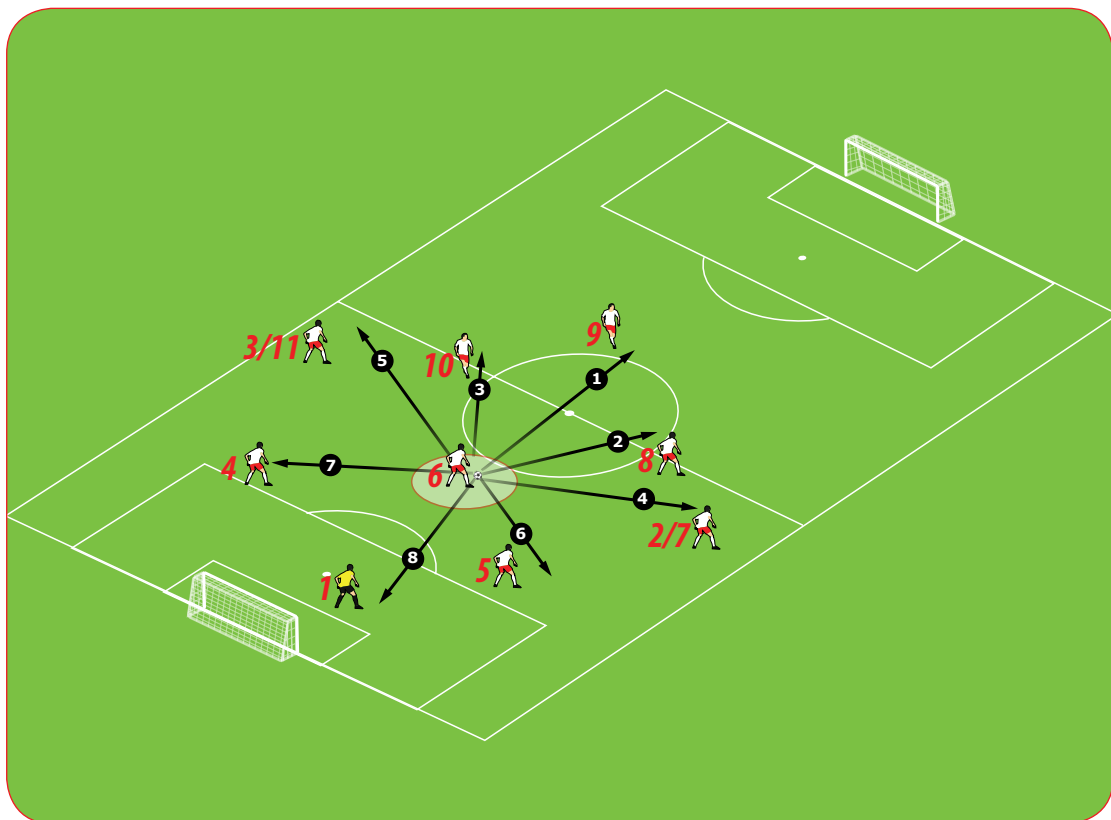


Oczywiste jest, że jeśli takie rozwiązanie okaże się niemożliwe, zespół ustawia się w sposób zorganizowany w defensywie, zachowując się i reagując w zależności od miejsca piłki i działań przeciwnika. Od tego momentu zespół jest w fazie bronienia i czeka na kolejny dobry moment do odbioru piłki, w który dalej zaangażowany jest cały zespół. Dokładny opis działań w fazie przejścia z atakowania do bronienia znajduje się w kolejnej części podręcznika.

PRZEJŚCIE Z BRONIEŃ DO ATAKOWANIA W USTAWIENIU 1-4-3-1

Kolejnym bardzo ważnym momentem w grze jest faza przejścia z bronięcia do atakowania, którą szczególnie należy podkreślić w obliczu obserwowanych tendencji rozwojowych piłki nożnej. Nauka odpowiednich działań zawodnika po odbiorze piłki jest bardzo ważna. Są uzależnione od miejsca odbioru piłki. Odbierając piłkę na połowie przeciwnika, możemy poprzez wykonanie nawet jednego krótkiego lub średniego podania bezpośrednio stworzyć sytuację bramkową. Natomiast odbierając piłkę na własnej połowie, możemy zarówno stworzyć sytuację bramkową (np. poprzez wykonanie długiego, górnego podania na wolną strefę), jak i poprzez zastosowanie krótkich, dokładnych podań uporządkować ustawienie własnego zespołu oraz zająć właściwe pozycje w 1-4-3-1, co pozwoli na przygotowanie ataku pozycyjnego.

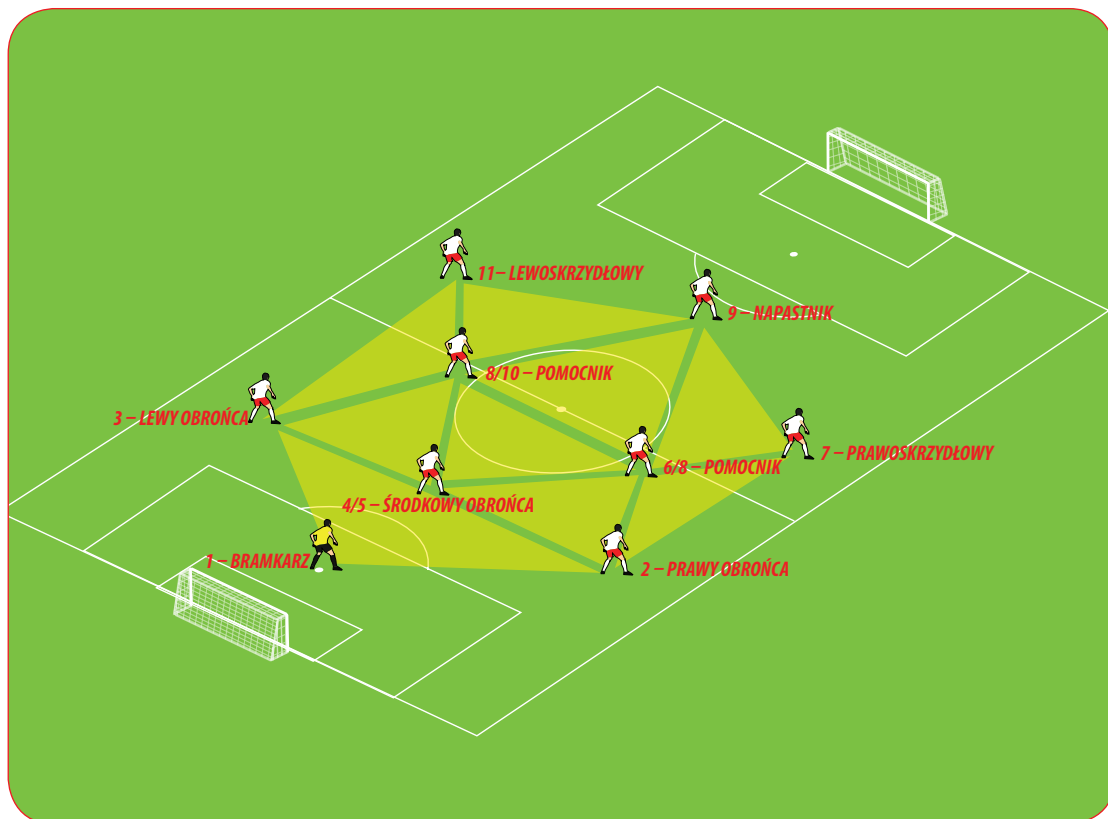
Poniżej pokazano przykład odbioru piłki w środkowej strefie przez pomocnika (6), którego głównym zadaniem jest wykonanie celnego podania, w pierwszej kolejności do przodu, jeżeli tylko to możliwe – do jak najdalej wysuniętego napastnika (9). Jeśli nie – to w dalszej kolejności do ustawionych z przodu pomocników (8) lub (10) i dalej jak na grafice.



Dokładny opis działań w fazie przejścia z bronięcia do atakowania znajduje się w kolejnej części podręcznika.

USTAWIENIE ALTERNATYWNE 1-3-2-3 W PIŁCE 9-OSOBOWEJ (9 × 9)

Alternatywnym ustawieniem dla piłki 9-osobowej jest ustawienie 1-3-2-3, które preferuje grę bocznymi sektorami boiska. W bocznych sektorach boiska znajduje się dwóch zawodników: boczny obrońca i skrzydłowy. Mniejsza jest liczba zawodników występujących w sektorze środkowym w formacji obrony i pomocy.



Na grafice powyżej przedstawiono ustawienie wyjściowe 1-3-2-3, w którym zawodnicy znajdują się w 4 liniach:

- bramkarz (1),
- linia obrony złożona z: 2 bocznych – prawego (2) i lewego (3) oraz środkowego obrońcy (4/5),
- linia pomocy złożona z 2 środkowych pomocników (6/8 lub 8/10),
- linia ataku złożona z: 2 skrzydłowych prawego (7) i lewego (11) oraz środkowego napastnika (9).

PROPOZYCJE ŚRODKÓW TRENINGOWYCH DO PIŁKI 9-OSOBOWEJ

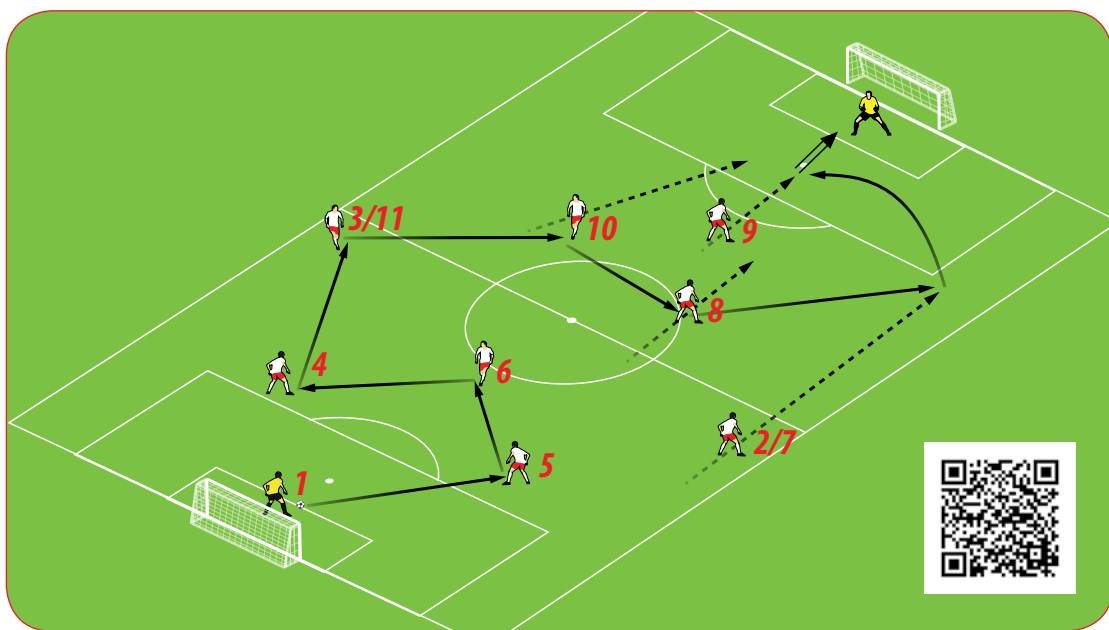
Na etapie szkolenia młodzików najważniejsze jest systematyczne nauczanie i doskonalenie techniki piłkarskiej, zastosowanie jej w różnorodnych sytuacjach meczowych pod presją przeciwnika oraz nauczanie taktyki w warunkach meczowych. Najważniejsze treści treningu techniki to drybling z częstą zmianą tempa i kierunku biegu, podania piłki (precyzyjne, wykonywane obiema nogami, różnymi częściami stopy), strzały z różnych pozycji, również sytuacyjnych, gra głową (podania i strzały) i zwody bez piłki i z piłką.

ĆWICZENIE 1

DYNAMICZNY FRAGMENT GRY (DFG) 9 x 1

Organizacja:

- Liczba zawodników: 9 zgodnie z systemem + bramkarz.
- Czas: 15 min.
- Pole gry: całe boisko.
- Sprzęt: piłki.



Przebieg:

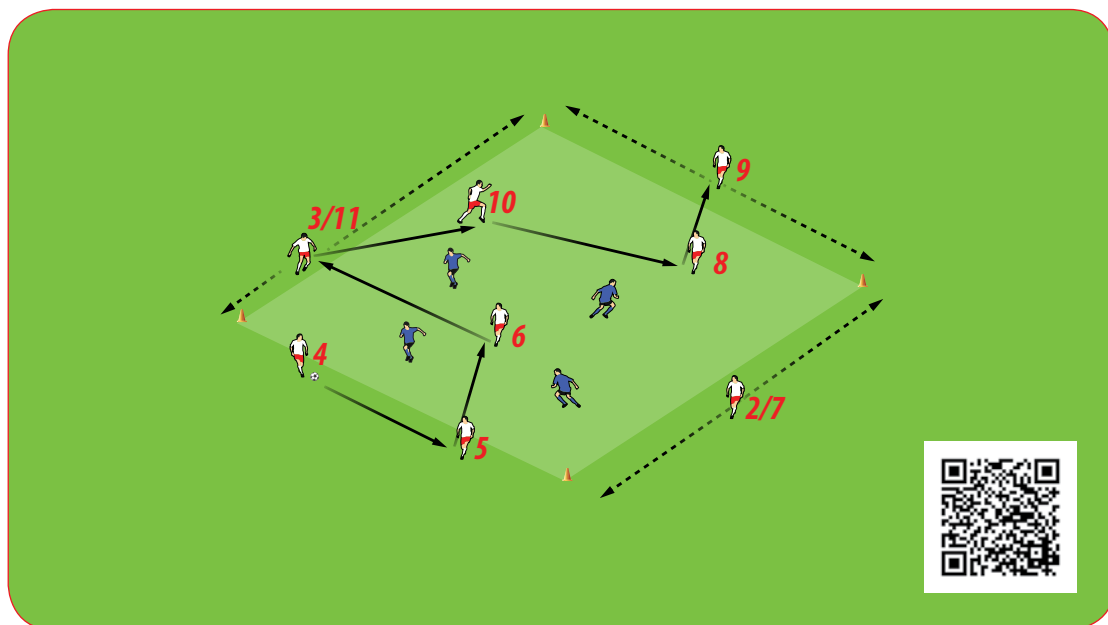
Otwarcie, budowanie i zakończenie gry:

- bramkarz podaje do 5,
- podania z tyłu 5, 6, 4 – wykorzystanie defensywnego pomocnika,
- podanie 4 do włączającego się 3/11,
- wymiana podań w środkowej strefie 3/11, 10, 8,
- przeniesienie ciężaru gry do włączającego się 2/7,
- dośrodkowanie do 9, 10 lub podanie do 8.

ĆWICZENIE 2
GRA 8 × 4 Z PRZENOSZENIEM GRY

Organizacja:

- Liczba zawodników: 12–8 × 4 (8 zgodnie z systemem).
- Czas: 15 min.
- Pole gry: 30 × 30 m.
- Sprzęt: 4 pachołki, piłki.



Przebieg:

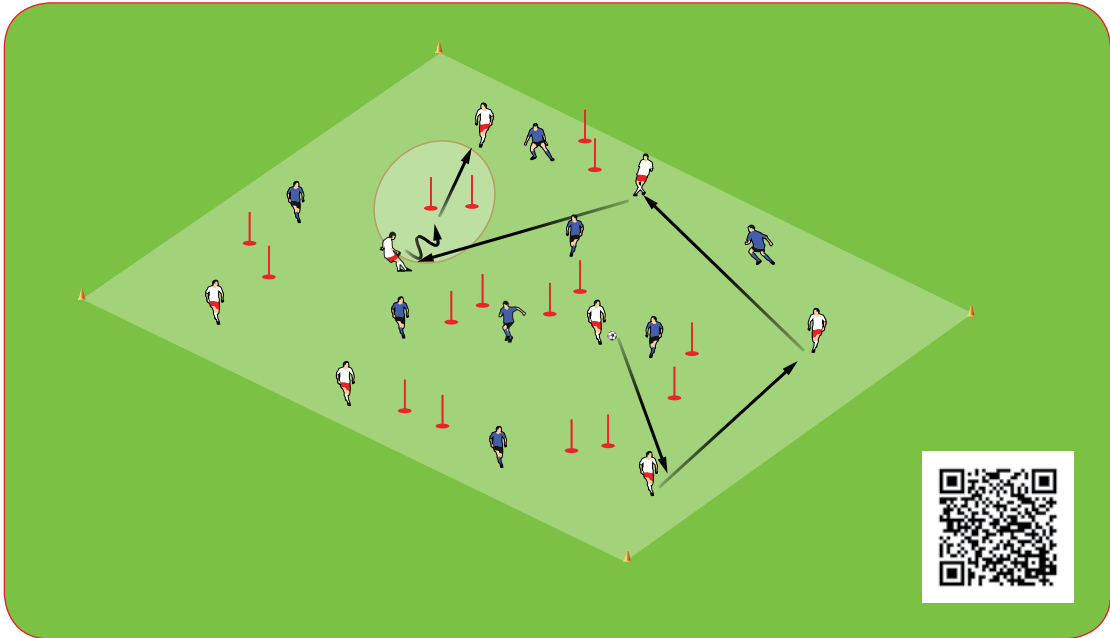
Zawodnicy ustawieni na swoich pozycjach w 1–4–3–1. Ich zadaniem jest wymiana podań z wykorzystaniem wszystkich zawodników i przeniesienie ciężaru gry na drugą stronę. W środku pola jest 4 broniących, których zadaniem jest odbiór piłki i wyprowadzenie jej w określony sektor lub wymiana określonej liczby podań.

ĆWICZENIE 3

GRA 8 × 8 NA OTWARTE BRAMKI

Organizacja:

- Liczba zawodników: 16–8 × 8.
- Czas: 15 min.
- Pole gry: 40 × 32 m.
- Sprzęt: 4 pachołki, 8 otwartych bramek z tyczek, piłki.



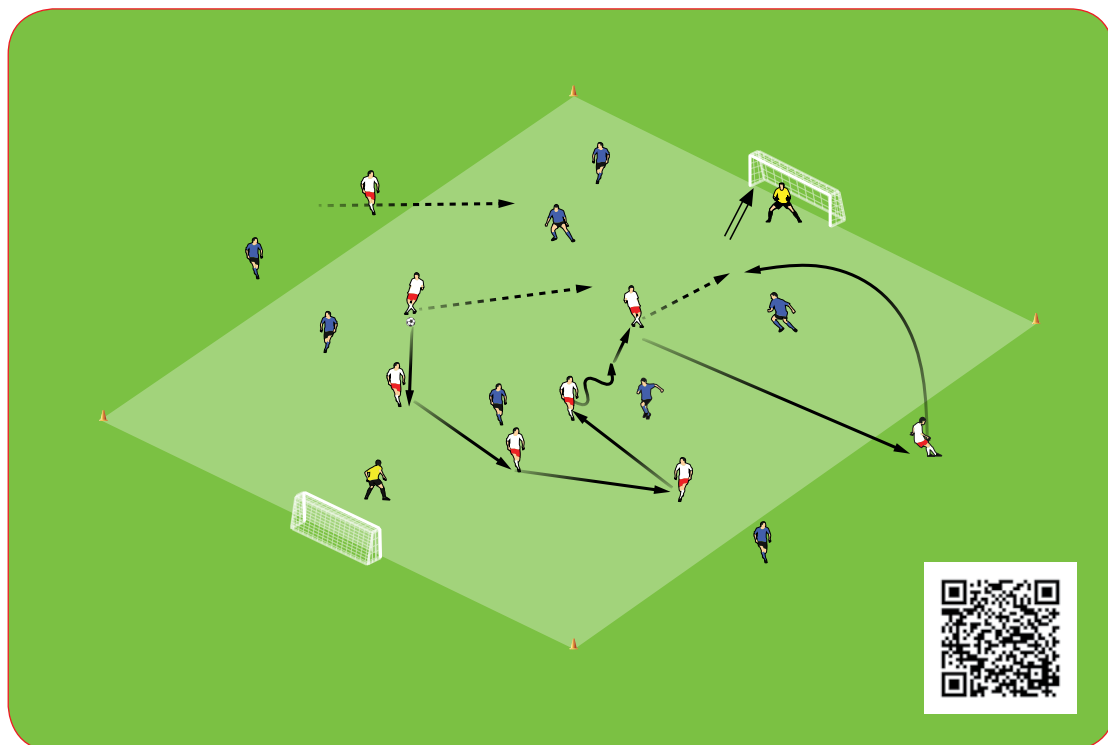
Przebieg:

Na określonym polu toczy się gra 8 × 8 na otwarte bramki. Zespół przy piłce zdobywa punkt, gdy wykona podanie między tyczkami i zachowa posiadanie piłki. Po stracie piłki zmiana ról zespołów.

ĆWICZENIE 4
GRA 9 × 9 ZE STREFAMI BOCZNYMI

Organizacja:

- Liczba zawodników: 18–9 × 9.
- Czas: 15 min.
- Pole gry: 40 × 32 m.
- Sprzęt: 4 pachotki, piłki, 2 bramki.



Przebieg:

Na określonym polu toczy się gra 6 × 6 + bramkarze na utrzymanie piłki. Na zewnątrz pola znajduje się po 2 zawodników, którzy po otrzymaniu piłki mają za zadanie wykonać dośrodkowanie w pole karne. Po stracie piłki następuje zmiana ról zespołów i atakowanie na drugą stronę z wykorzystaniem swoich zawodników.

ROZDZIAŁ 3
ORGANIZACJA GRY
W ATAKOWANIU

ORGANIZACJA GRY W ATAKOWANIU

3.1. GŁÓWNE ZASADY TAKTYKI ATAKOWANIA



- Zawsze graj ofensywnie – w działaniach oraz w myślach.
- Zawsze atakuj – gdy posiadasz piłkę, dąż do zdobycia bramki, gdy jej nie masz, atakuj przeciwnika z piłką.
- „Gdy podaję piłkę, zaczynam grać” – po podaniu weź aktywny udział w akcji.
- Gdy posiadasz piłkę, nie stracisz bramki – jeżeli nie możesz zaatakować bramki przeciwnika bezpośrednio, staraj się utrzymać przy piłce.
- Gra bez piłki jest równie ważna jak gra z piłką – twórz przewagę liczebną w ruchu do i od piłki.

3.2. ELEMENTY STRUKTURALNE TAKTYKI ATAKOWANIA

Formułując model gry w atakowaniu, warto na wstępie sprecyzować najważniejsze elementy strukturalne, które będą miały istotny wpływ na współpracę zawodników w poszczególnych fazach gry. W tym kontekście należy wyróżnić następujące elementy:

- linie poziome, pionowe wyznaczające ustawienie zawodników;
- figury geometryczne wynikające z ustawienia zawodników;
- strefy i sektory boiska;
- docelowe „przestrzenie” w fazie budowania gry;
- proporcje zawodników w fazie atakowania;
- balans pozycyjny.

3.2.1. LINIE POZIOME, PIONOWE WYZNACZAJĄCE USTAWIENIE ZAWODNIKÓW

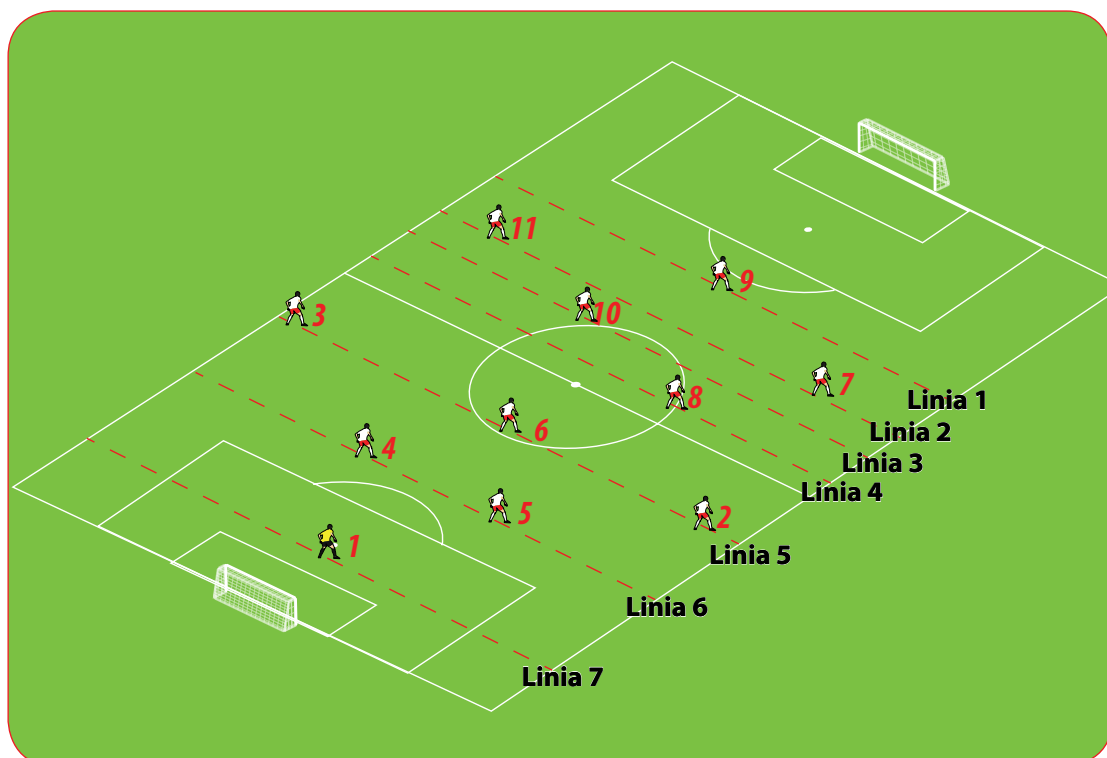
Wyznaczenie linii pionowych i poziomych w przyjętym systemie gry obrazuje ogólne zależności i proporcje ustawienia poszczególnych zawodników, które będą warunkować organizację gry w atakowaniu. Większa liczba linii poziomych i pionowych potencjalnego ustawienia zawodników zwiększa liczbę możliwych kombinacji podań w atakowaniu pozycyjnym i szybkim.

Przyjęto zatem, że w systemie 1–4–3–3 zawodnicy będą tworzyć 7 linii poziomych i 9 linii pionowych. Ważną kwestią, na którą należy zwrócić uwagę, jest fakt, że środkowi pomocnicy (6, 8 i 10) tworzą 3 linie pionowe i 3 linie poziome. Ma to fundamentalne znaczenie nie tylko w działaniach ofensywnych, ale również defensywnych.

LINIE POZIOME USTAWIENIA ZAWODNIKÓW W SYSTEMIE 1-4-3-3

Linie poziome będą wyznaczać następujący zawodnicy:

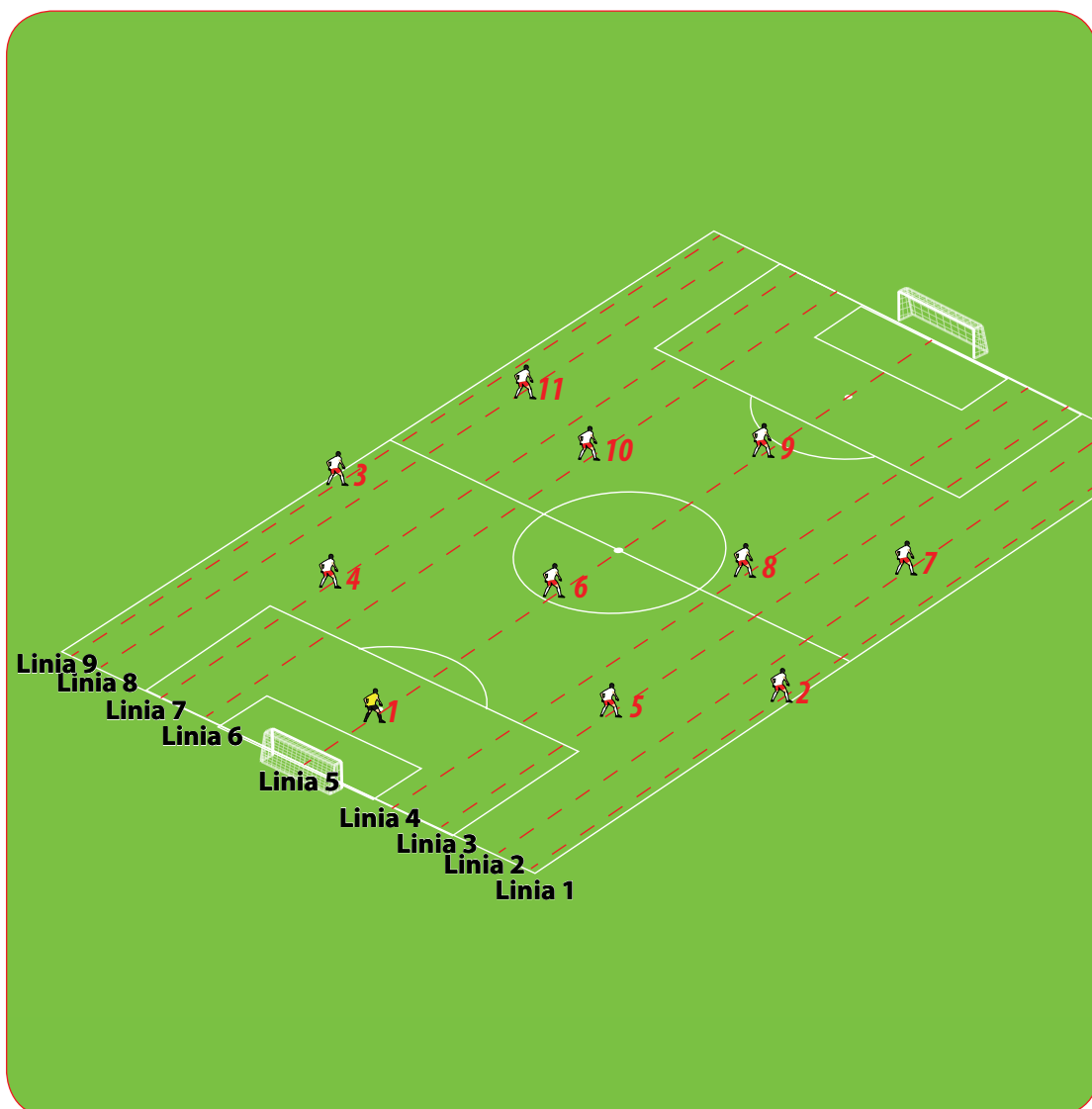
- linię 1 – zawodnik nr 9,
- linię 2 – zawodnicy nr 7 i 11,
- linię 3 – zawodnik nr 10,
- linię 4 – zawodnik nr 8,
- linię 5 – zawodnicy nr 2, 6 i 3,
- linię 6 – zawodnicy nr 4 i 5,
- linię 7 – zawodnik nr 1.



LINIE PIONOWE USTAWIENIA ZAWODNIKÓW W SYSTEMIE 1-4-3-3

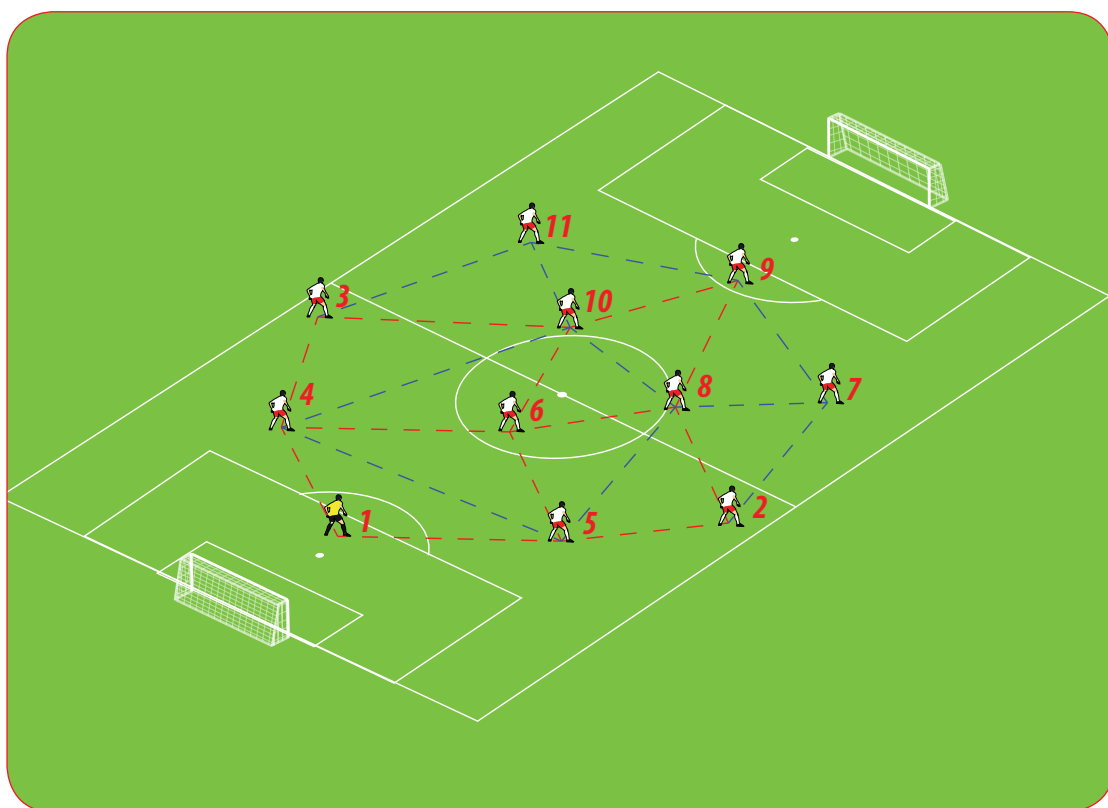
Linie pionowe (od prawego sektora boiska) będą wyznaczać następujący zawodnicy:

- linię 1 – zawodnik nr 2,
- linię 2 – zawodnik nr 7,
- linię 3 – zawodnik nr 5,
- linię 4 – zawodnik nr 8,
- linię 5 – zawodnicy nr 1, 6 i 9,
- linię 6 – zawodnik nr 10,
- linię 7 – zawodnik nr 4,
- linię 8 – zawodnik nr 11,
- linię 9 – zawodnik nr 3.



3.2.2. FIGURY GEOMETRYCZNE WYNIKAJĄCE Z USTAWIENIA ZAWODNIKÓW W SYSTEMIE 1-4-3-3

Oprócz linii poziomych i pionowych ważnym elementem modelu gry w atakowaniu jest rodzaj figur geometrycznych, które tworzą zawodnicy poszczególnych formacji. W przyjętym systemie gry kluczowe znaczenie będą miały „romby” oraz „trójkąty”. Wynika to z możliwości stosowanych opcji podań między zawodnikami. W środkowym sektorze boiska tych opcji jest więcej w odniesieniu do bocznych sektorów boiska. Dążyć zawsze należy do stworzenia zawodnikowi z piłką co najmniej dwóch opcji podania. Kluczowe będą tutaj podania zdobywające skośne i prostopadłe.



3.2.3. STREFY I SEKTORY BOISKA

W topografii boiska wyodrębnione zostały trzy strefy poziome, które wyznaczają określone przestrzenie działań dla zawodników danej formacji, między formacjami, jak też całego zespołu w poszczególnych fazach gry.

STREFA NISKA

W strefie niskiej najczęściej występuje otwarcie gry poprzez podania od bramkarza do jednego z obrońców lub środkowych pomocników. Otwarcie gry w tej strefie będzie uzależnione od sposobu i wysokości ustawienia przeciwników w bronieniu. W strefie niskiej będziemy mówić o początkowej fazie budowania gry. Kluczowym elementem w tej strefie będzie rytm gry, odpowiedni kształt ustawienia się zawodników, jak również odpowiedzialność we wszystkich działaniach. W strefie tej unika się pojedynków.

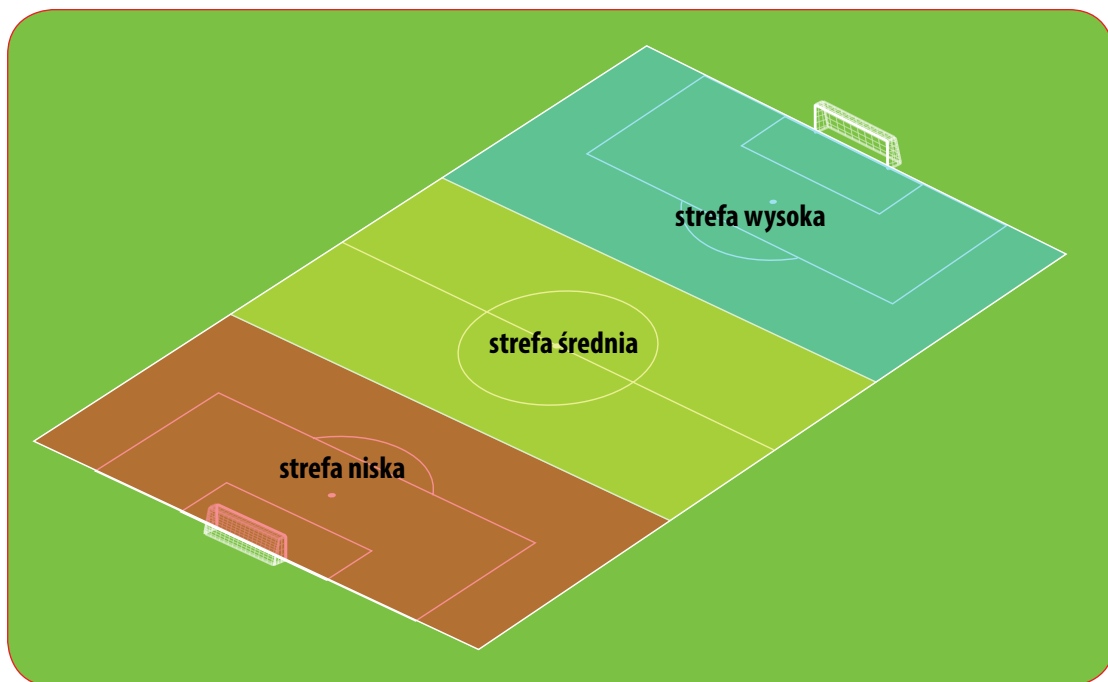
STREFA ŚREDNIA

Przy dobrze zorganizowanej obronie wysokiej lub pressingu przeciwnika, w strefie średniej może nastąpić otwarcie gry. Przede wszystkim będzie odbywało się tutaj budowanie gry. Kluczowymi elementami powodzenia budowania gry w tej strefie będzie: przyspieszenie działań, mobilność zawodników (wymienność w pionie i poziomie), kreatywność oraz wielowariantowość rozwiązań.

STREFA WYSOKA

W tej strefie atakowanie jest najtrudniejsze, mamy tutaj do czynienia z największym deficytem czasu i przestrzeni do działania. To właśnie tu zostanie zrealizowana zarówno faza budowania, jak i zakończenia gry.

Kluczowymi aspektami w tej strefie będą szybkość działania, jak też indywidualne umiejętności poszczególnych zawodników. W strefę wysoką może dojść do podania ze strefy niskiej.



SEKTORY BOISKA

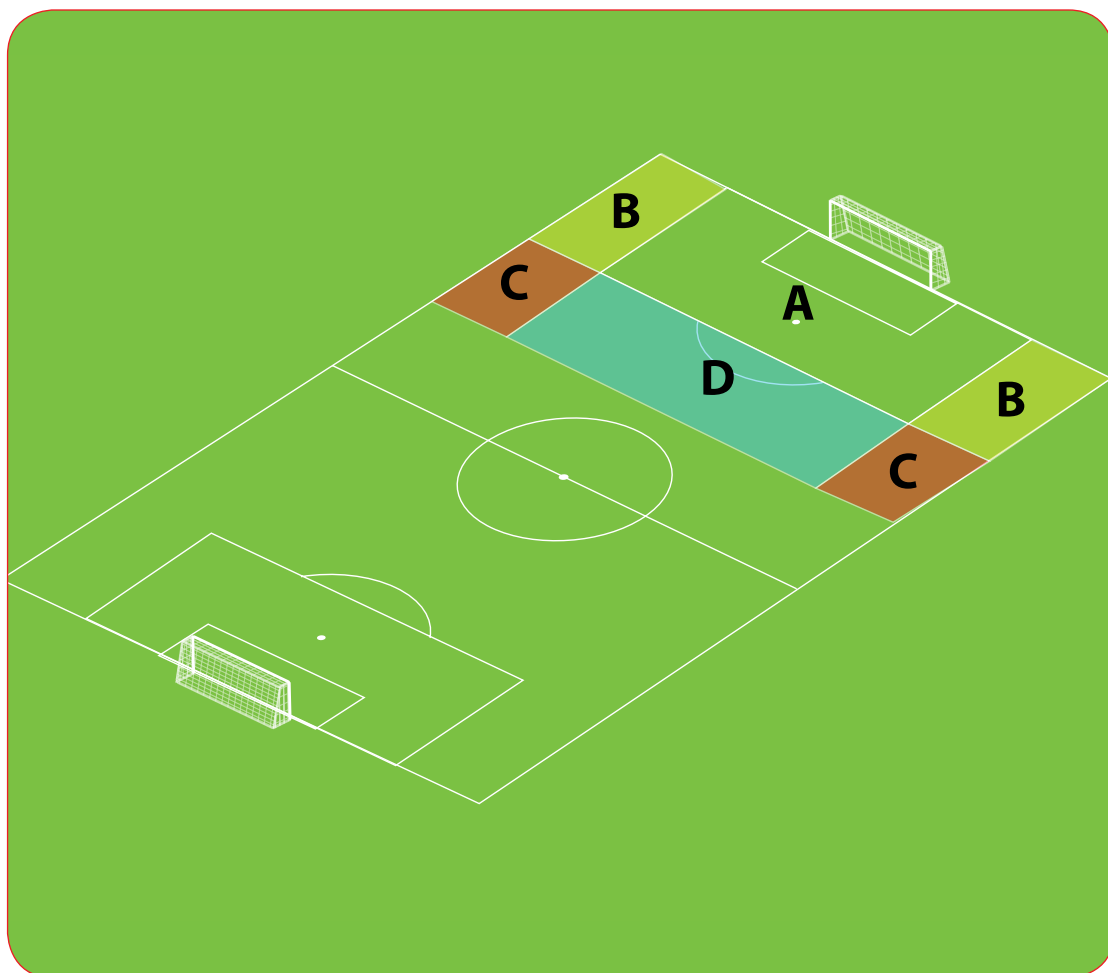
Wyszczególnienie sektorów boiska umożliwia podział organizacji gry ze względu na środkowy i boczne sektory boiska, jest też pomocne przy definiowaniu współpracy zawodników podczas przenoszenia gry.



3.2.4. DOCELOWE „PRZESTRZENIE” W FAZIE BUDOWANIA GRY

O ile bezpośrednim celem atakowania jest wypracowanie dogodnej sytuacji do zakończenia akcji (oddania uderzenia do bramki), o tyle pośrednim będzie wprowadzenie piłki do odpowiednich „przestrzeni” w okolicy pola karnego w fazie budowania gry, które umożliwi skuteczne zakończenie akcji. „Przestrzenie” te zostały umownie podzielone na:

- Przestrzeń A: pole karne.
- Przestrzeń B: w bocznym sektorze boiska, między polem karnym a linią boczną boiska.
- Przestrzeń C: w bocznym sektorze boiska przed wysokością pola karnego.
- Przestrzeń D: w środkowym sektorze boiska przed polem karnym.



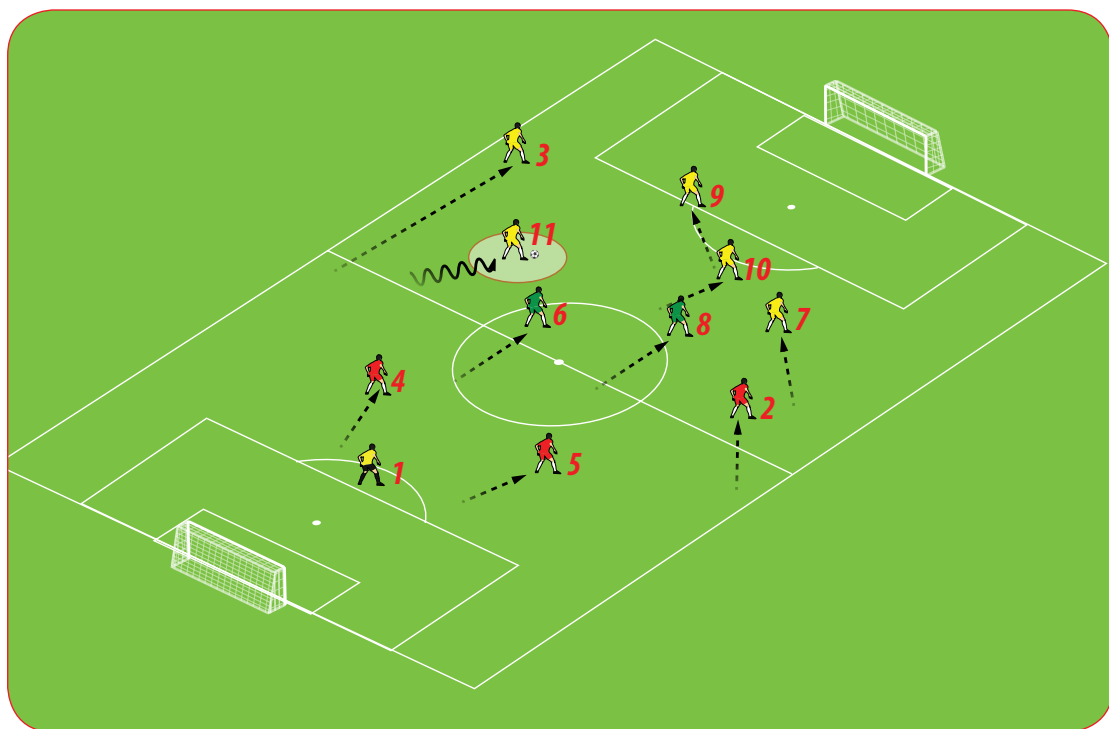
3.2.5. PROPORCJE ZAWODNIKÓW W FAZIE ATAKOWANIA

Ważnym elementem modelu gry w fazie atakowania jest określenie proporcji między zawodnikami biorącymi i niebiorącymi bezpośredniego udziału w akcji. W tym kontekście można wyróżnić trzy grupy zawodników:

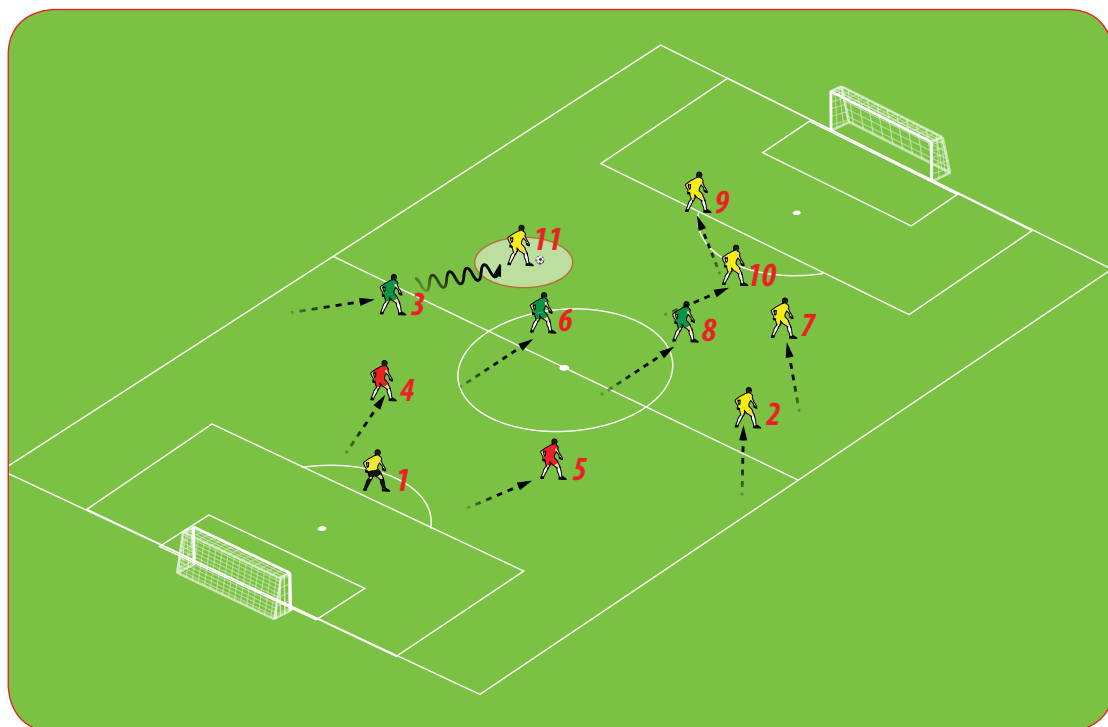
- grupa zawodników biorących udział w akcji,
- grupa zawodników mogąca wesprzeć akcję (asekurująca atak),
- grupa zawodników niebiorąca bezpośredniego udziału w akcji.

Taki podział zawodników zapewnia równowagę oraz kontrolę w grze w myśl maksymy „atakujemy z myślą o obronie i bronimy z myślą o ataku”. Generalnie zakłada się, że proporcje te będą wynosić jak 5 do 5 (zawodnicy biorący udział w akcji w relacji do zawodników mogących wesprzeć akcję oraz niebiorących bezpośredniego udziału w akcji, nie wliczając umownie bramkarza). W określonych sytuacjach meczowych proporcje zawodników bezpośrednio zaangażowanych w akcję do dwóch pozostałych grup mogą wynosić jak 4 do 6 lub 6 do 4. Przykładowe rozwiązania w poszczególnych sektorach boiska przedstawiono na grafikach.

Atakowanie w środkowym sektorze boiska według proporcji 5 do 5 (kolor żółty – zawodnicy biorący udział w akcji, kolor zielony – zawodnicy mogący wesprzeć akcję/asekurujący atak, kolor czerwony – zawodnicy niebiorący bezpośredniego udziału w akcji).



W podobnym przykładzie akcji inicjowanej przez zawodnika nr 11 w środkowym sektorze boiska udział w akcji wezmą zawodnicy nr 9, 10, 7 oraz 2. Zawodnicy nr 6, 8 i 3 mogą wspierać akcję (w tej fazie asekuracji ataku). Zawodnicy nr 4 i 5 nie wezmą udziału w akcji.



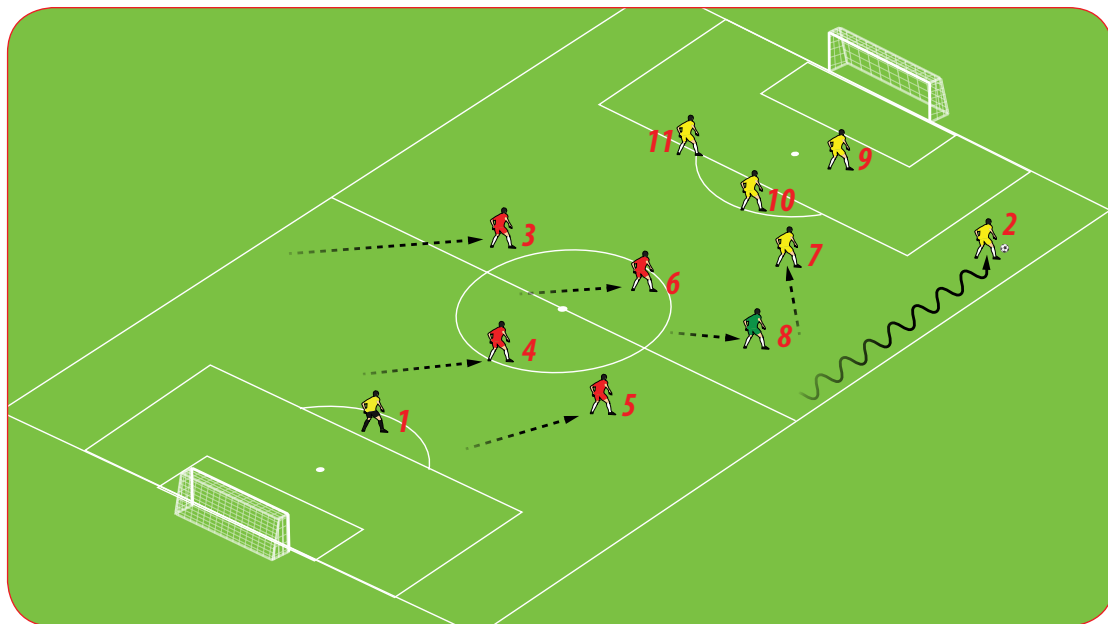
Atakowanie w środkowym sektorze boiska według proporcji 6 do 4 (kolor żółty – zawodnicy biorący udział w akcji, kolor zielony – zawodnicy mogący wesprzeć akcję/asekurujący atak), kolor czerwony – zawodnicy niebiorący udziału w akcji.

W analogicznym przykładzie akcji inicjowanej przez zawodnika nr 11 w środkowym sektorze boiska udział w akcji weźmie szóstka zawodników (nr 9, 10, 7 oraz 2 i 3). Zawodnik nr 8 może wspierać akcję (w tej fazie asekuracji ataku). Zawodnicy nr 4, 5 i 6 nie wezmą udziału w akcji.



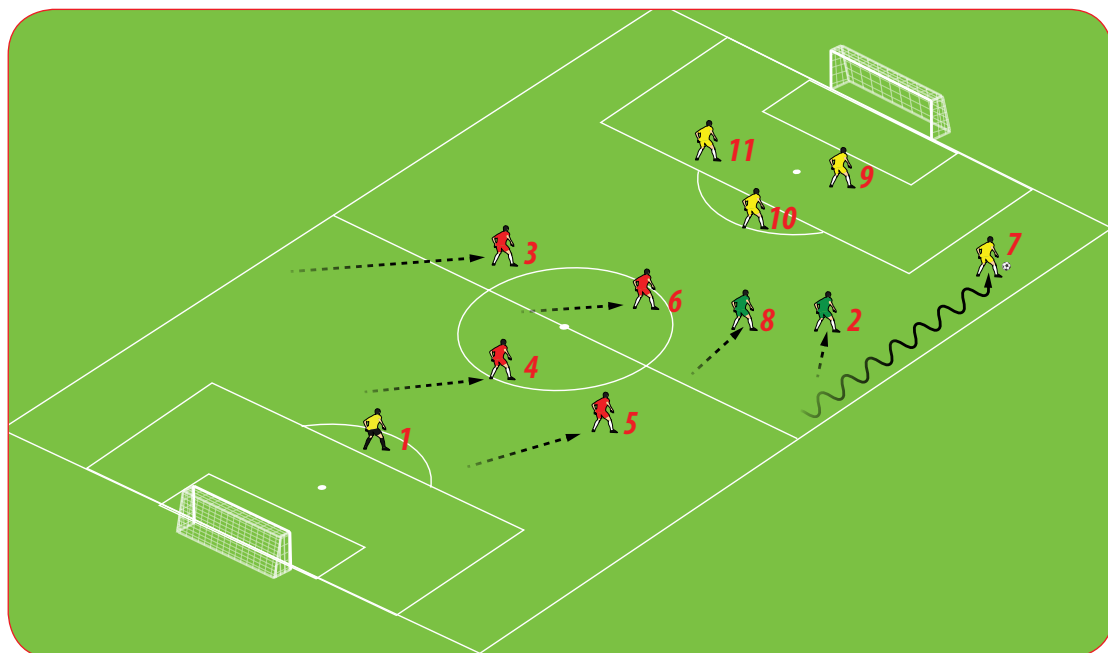
Atakowanie w bocznym sektorze boiska według proporcji 5 do 5 (kolor żółty – zawodnicy biorący udział w akcji, kolor zielony – zawodnicy mogący wesprzeć akcję/asekurujący atak, kolor czerwony – zawodnicy niebiorący udziału w akcji).

W klasycznym przykładzie akcji inicjowanej przez zawodnika nr 2 w bocznym sektorze boiska udział w akcji wezmą zawodnicy nr 9, 10, 7 oraz 11. Zawodnik nr 8 może wesprzeć akcję (w tej fazie asekuracji ataku). Zawodnicy nr 4, 5, 3 i 6 nie wezmą udziału w akcji.



Atakowanie w bocznym sektorze boiska według proporcji 4 do 6 (kolor żółty – zawodnicy biorący udział w akcji, kolor zielony – zawodnicy mogący wesprzeć akcję/asekurujący atak, kolor czerwony – zawodnicy niebiorący udziału w akcji).

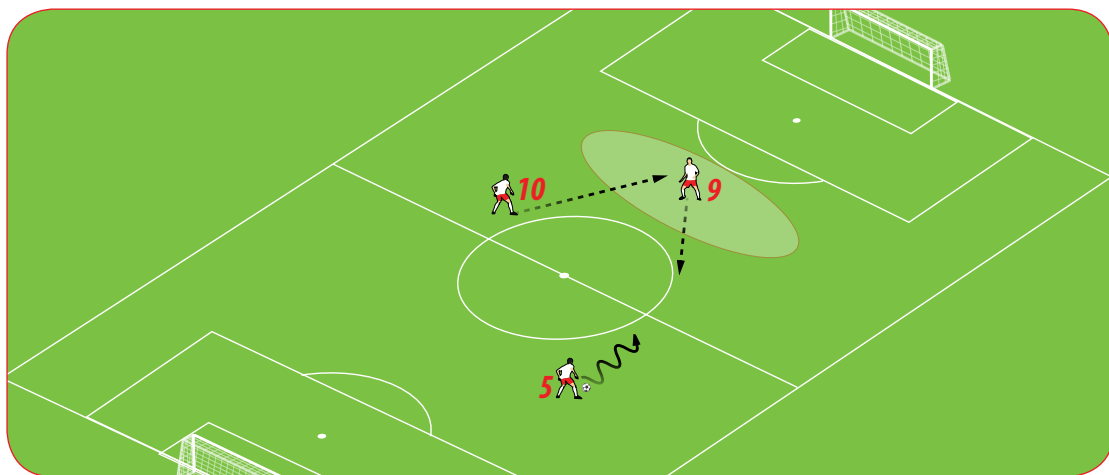
W analogicznym przykładzie akcji inicjowanej przez zawodnika nr 7 w bocznym sektorze boiska, udział w akcji wezmą zawodnicy nr 9, 10 oraz 11. Zawodnicy nr 2 i 8 mogą wspierać akcję (w tej fazie asekuracji ataku). Zawodnicy nr 4, 5, 3 i 6 nie wezmą udziału w akcji.



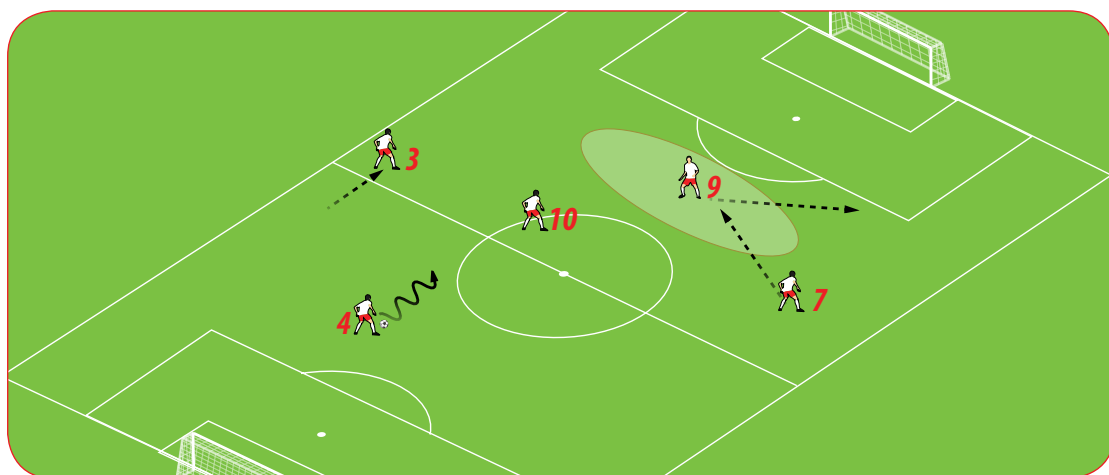
3.2.6. BALANS POZYCYJNY

Przez balans pozycyjny należy rozumieć działania zawodników polegające na zachowaniu ciągłej równowagi pozycyjnej w trakcie różnorodnych zmian zawodników w obrębie formacji i między formacjami (w pionie i poziomie). Oznacza to, że jeżeli jakiś zawodnik opuścił daną strefę działania, strefę tę musi uzupełnić zawodnik tej samej lub innej formacji. Ma to związek nie tylko z płynnością, lecz także z utrzymaniem pozycji w grze. Przykładowe rozwiązania w poszczególnych sektorach boiska przedstawiono na kolejnych grafikach.

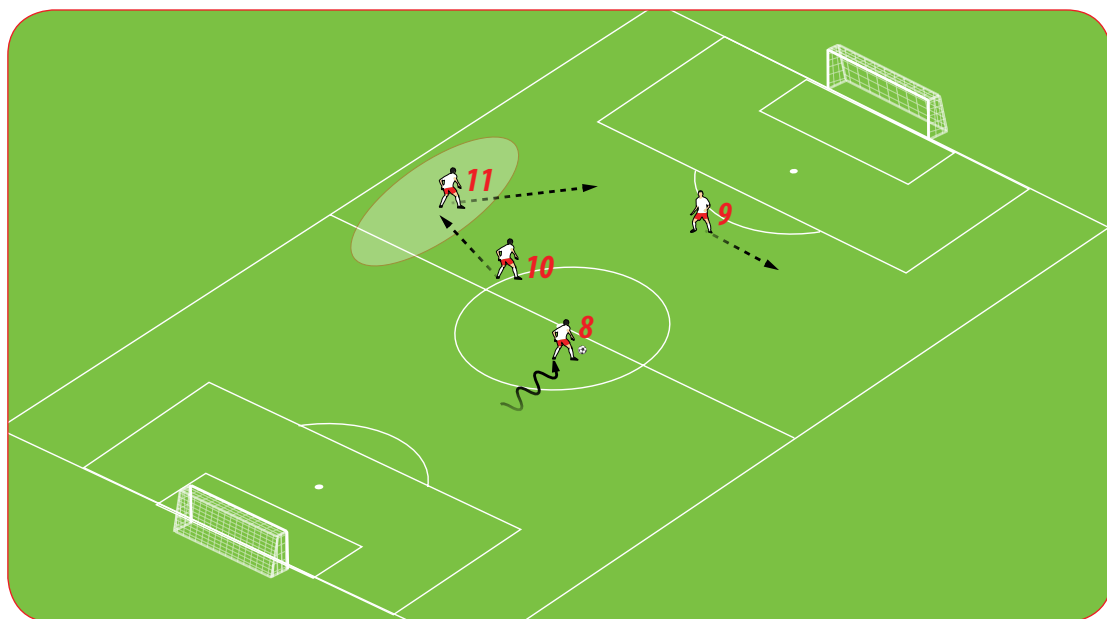
W klasycznym przykładzie zejścia zawodnika nr 9 w głąb boiska do podania, jego pozycję może zrównoważyć zawodnik nr 10. Aby nie dopuścić do „spłaszczenia” pola gry przez nr 9, ruch wydłużający pole gry w tę strefę działania bilansuje inny zawodnik (w tym przykładzie – nr 10).



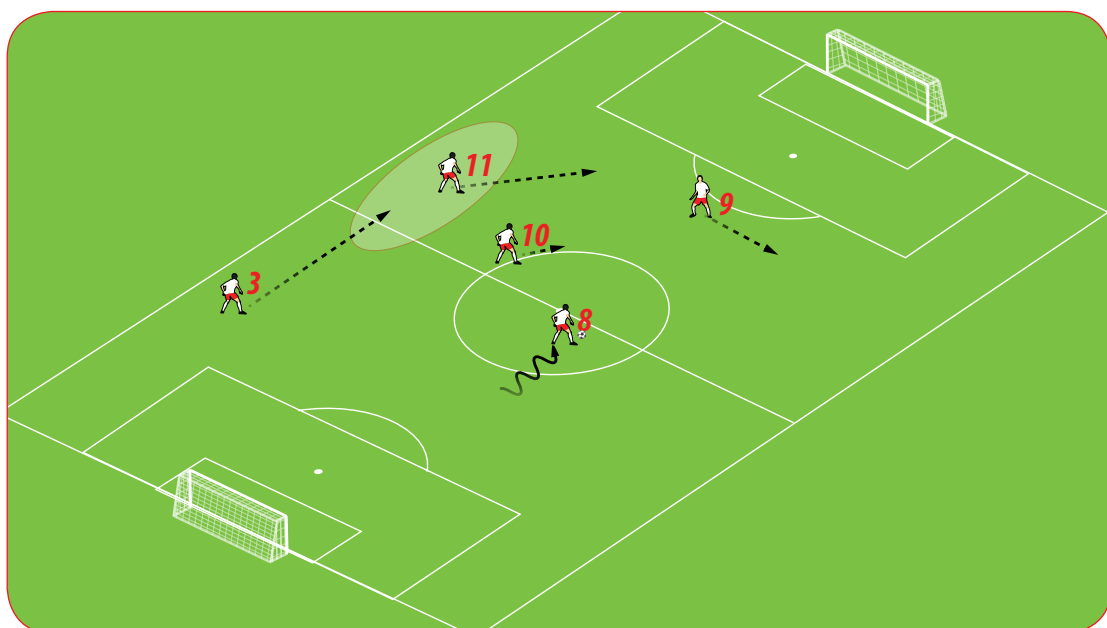
W analogicznym przykładzie zejścia zawodnika nr 9 w boczny sektor boiska, jego pozycję może zrównoważyć zawodnik nr 7. Ruch rozszerzający pole gry w strefę bez piłki do prowadzonej akcji bilansuje inny zawodnik (w tym przykładzie – nr 7).



W typowym przykładzie zejścia zawodnika nr 11 w środkowy sektor boiska do podania, jego pozycję może zrównoważyć zawodnik nr 10. Aby nie dopuścić do zawężenia pola gry przez nr 11, ruch rozszerzający pole gry w tę strefę działania bilansuje inny zawodnik (w tym przykładzie – nr 10).



W analogicznym przykładzie zejścia zawodnika nr 11 w środkowy sektor boiska, jego pozycję może zrównoważyć zawodnik nr 3. Ruch zawężający pole gry w strefę do prowadzonej akcji bilansuje inny zawodnik (w tym przykładzie – 3).



3.3. CHARAKTERYSTYKA DZIAŁAŃ INDYWIDUALNYCH

Działania indywidualne są narzędziem do realizacji określonych celów gry, zgodnie z przyjętymi założeniami modelu gry. Działania te w nawiązaniu do przyjętych ogólnych zasad taktyki atakowania zawsze będą rozpatrywane w kontekście decyzyjności zawodnika oraz szybkości działania techniczno-taktycznego.

Najważniejsze działania indywidualne zawodnika z piłką w fazie atakowania to:

- **Przyjęcie kierunkowe piłki** – podstawowy element współczesnego futbolu, wynikający z obserwacji i analizy gry. Polega na sposobie antycypacyjnego przyjęcia piłki, które umożliwi w dalszej kolejności płynne i szybkie wykonanie kolejnego elementu (podanie, strzał, prowadzenie) w sytuacji danego ustawienia partnera/-ów oraz przeciwnika/-ów. Ważnym aspektem tego elementu jest progresja działań w kierunku bramki przeciwnika, jeżeli tylko istnieje taka możliwość.
- **Podanie w tempo biegu partnera** – o kierunku podania decyduje często zawodnik bez piłki, a nie zawodnik z piłką. Ta podstawowa zasada zmienia dotychczasowy pogląd, jakoby o podaniu decydował wyłącznie zawodnik z piłką. Podanie w tempo biegu partnera powinno być wykonane w taki sposób, żeby zawodnik, do którego kierowane jest podanie, nie musiał zwalniać lub przyspieszać. Ma to istotne znaczenie dla utrzymania rytmu i szybkości gry.
- **Ograniczony czas posiadania piłki** – ze współczesnych tendencji gry najlepszych zespołów świata wynika, że im lepszy zespół, tym krótsze posiadanie piłki przez zawodnika. Warto zaznaczyć, że na ten element składa się wiele innych składowych gry, takich jak czytanie gry, ruch zawodników do i od piłki, kontrola przestrzeni i wiele innych.
- **Siła podania** – precyzja i siła podania są dzisiaj kluczowymi elementami prowadzenia szybkiej gry. Siła podania będzie zależała w głównej mierze od kontroli zawodnika nad piłką, jak również odpowiedniego ustawienia nogi uderzającej w stosunku do postawnej.
- **Rytm między przyjęciem a podaniem piłki** – oznacza swoisty rytm gry na dwa kontakty, polegający na przyjęciu kierunkowym piłki (odpowiednią nogą w stosunku do zawodnika, do którego kierowane jest podanie) w pierwszym kontakcie oraz szybkim podaniu w drugim kontakcie z piłką. Można tu posłużyć się prostym praktycznym przykładem: jeżeli zawodnik otrzymuje podanie z lewej strony i chce podać w prawą stronę – przyjmuje piłkę prawą nogą i podaje lewą. I analogicznie, jeżeli otrzymuje podanie z prawej strony i chce podać w lewą stronę – przyjmuje piłkę lewą nogą i podaje prawą. Najlepsi zawodnicy zachowują właściwy rytm między przyjęciem a podaniem piłki.

- **Gra 1 × 1** – kluczowe działanie techniczno-taktyczne zarówno w fazie atakowania, jak i bronienia, które uwidacznia najwięcej rezerw w umiejętnościach zawodników. Wygrany pojedynek stwarza nie tylko przewagę liczebną w grze, ale również mentalną, która jest szczególnie istotna na najwyższym poziomie. Gra 1 × 1 leży w centrum każdego nowoczesnego programu szkolenia piłkarskiego. Nie można zapominać o właściwej metodyce nauczania, pamiętając o wszystkich szczegółach, które będą w ostateczności decydowały o skuteczności tego elementu. Warto zaznaczyć, żeby przy nauczaniu i doskonaleniu gry 1 × 1 rozróżnić działania zawodników w środkowym i bocznym sektorze boiska, jak też grających tyłem do bramki.

Najważniejsze działania indywidualne zawodnika bez piłki w fazie atakowania to:

- **„Timing” wyjścia na pozycję** – w aspekcie wzrastającej presji czasu i przestrzeni na boisku bardzo ważnym elementem jest odpowiedni „timing” wyjścia zawodnika (uwalnianie się spod presji przeciwnika) do i od piłki. Działanie to musi być zsynchronizowane w czasie (nie za szybko i nie za wolno) względem podającego partnera, aby zyskać stosowny czas na dalsze działanie po otrzymaniu podania.
- **Tworzenie realnej linii podania** (wychodzenie z tzw. cienia) – powiązane z poprzednim działaniem, które ma na celu utworzenie realnej linii podania względem partnera z piłką. Chodzi tu o unikanie ustawiania się w linii zawodnik – przeciwnik – partner z piłką.
- **„Otwarta” pozycja ciała** – kanon współczesnego futbolu, polegający na odpowiednim ustawieniu względem partnera z piłką oraz partnera, do którego ma być wykonane podanie lub progresja działań w określony sektor boiska. Działanie to ma zapewnić jak najlepsze warunki przyjęcia piłki, jak też umożliwia obserwację znacznej części pola gry. W ostatnim czasie sugeruje się, żeby zawodnik przyjmował „otwartą” pozycję ciała jak najpóźniej. Ma to związek z jak najpóźniejszym sugerowaniem dalszych poczynąń zawodnika po otrzymaniu piłki względem przeciwnika.
- **Kontrola przestrzeni** – bardzo ważnym elementem, szczególnie dla zawodników grających w środkowym sektorze boiska (często tyłem lub bokiem do bramki przeciwnika), jest kontrola przestrzeni wokół siebie przed przyjęciem lub podaniem bez przyjęcia piłki. Działanie to powinno być akcentowane od samego początku, w każdym środku treningowym (nawet jeżeli jest to forma ścisła i znany jest kierunek podań piłki). Takie podejście umożliwia rozwijanie percepcji zawodnika, które z kolei pozwala na kontrolowanie większej przestrzeni boiska.
- **Tworzenie przestrzeni do kontroli piłki** – związane z antycypacją działań zawodnika bez piłki, polegające na zajęciu przez niego optymalnej pozycji (względem przeciwników, pola gry i partnerów), która umożliwi mu dalsze skuteczne działanie po otrzymaniu podania.

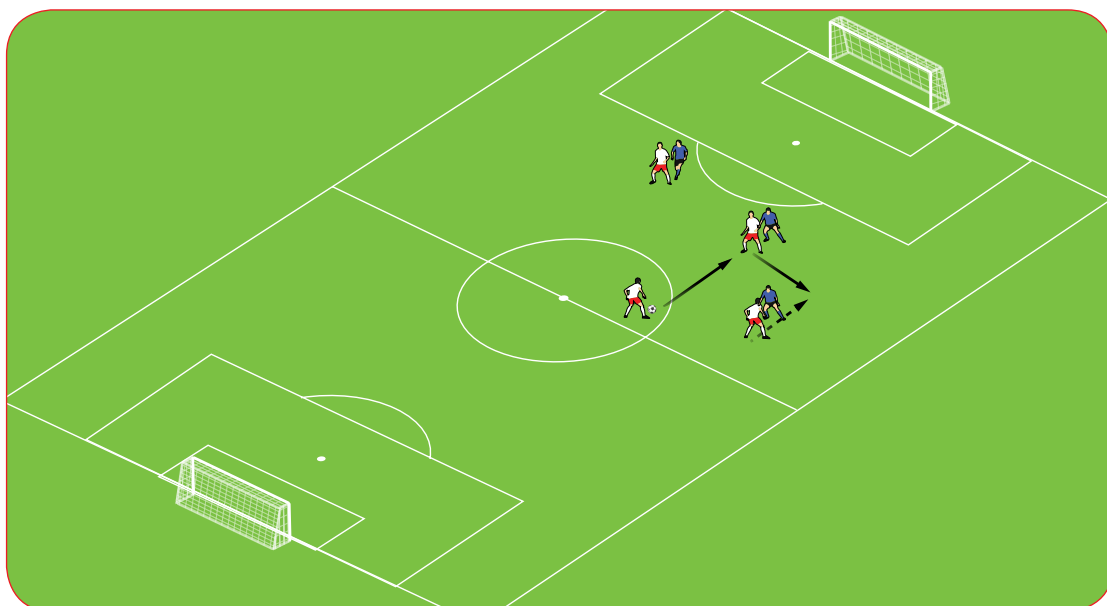
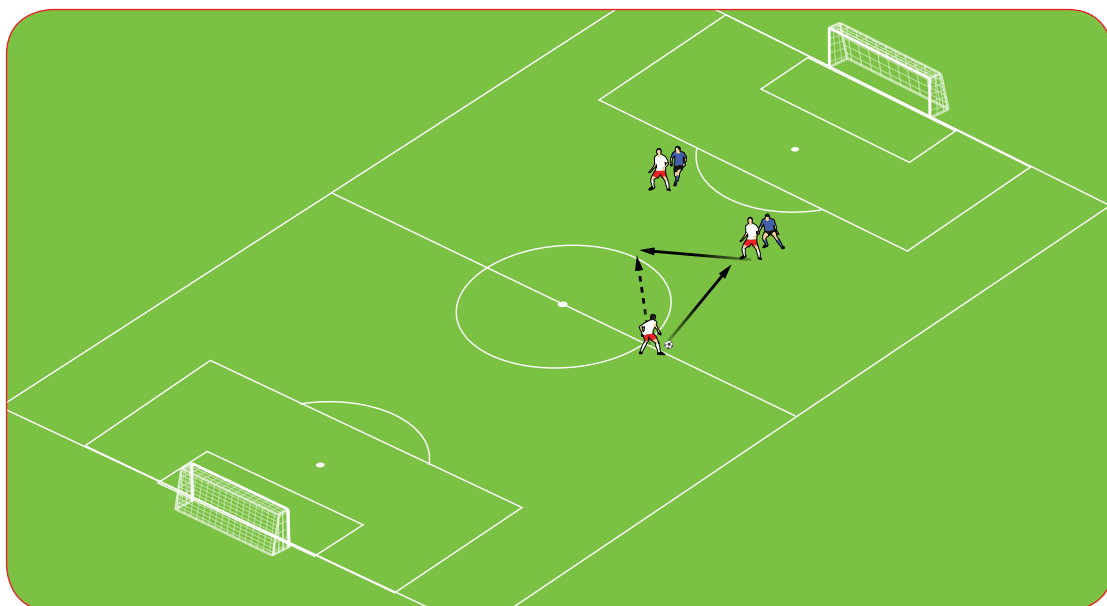
3.4. CHARAKTERYSTYKA DZIAŁAŃ GRUPOWYCH

Jako działania grupowe definiuje się kombinacje wykonywane przez 2–3 zawodników w celu tworzenia chwilowej przewagi liczebnej w określonych strefach boiska. Działania te, podobnie jak działania indywidualne, będą rozpatrywane zawsze w kontekście aspektów poznawczych zawodników, jak również szybkości działania techniczno-taktycznego.

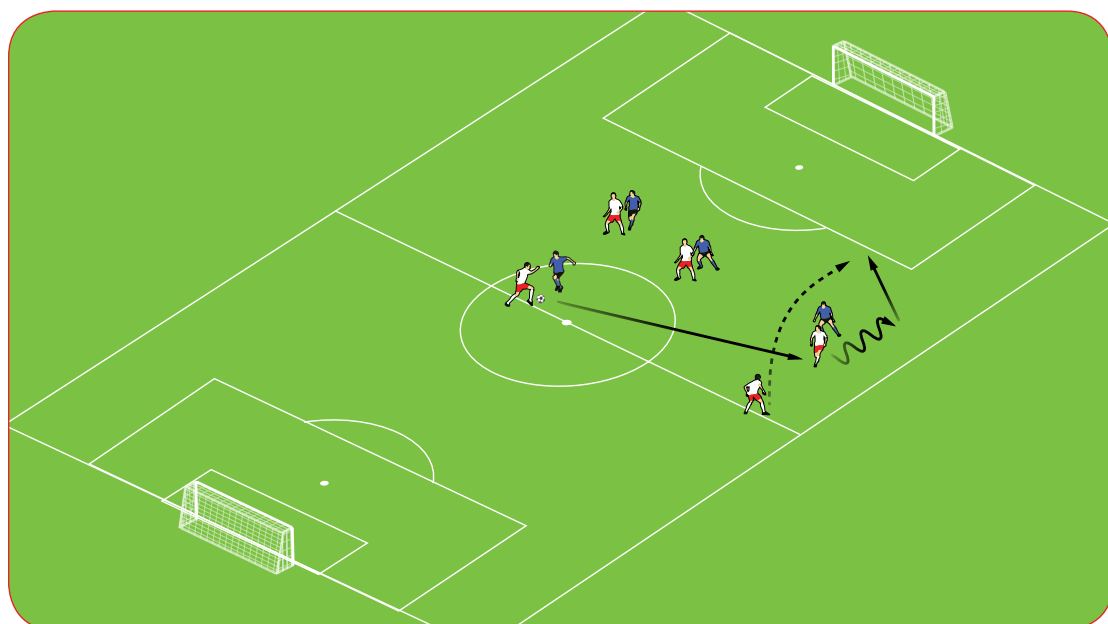
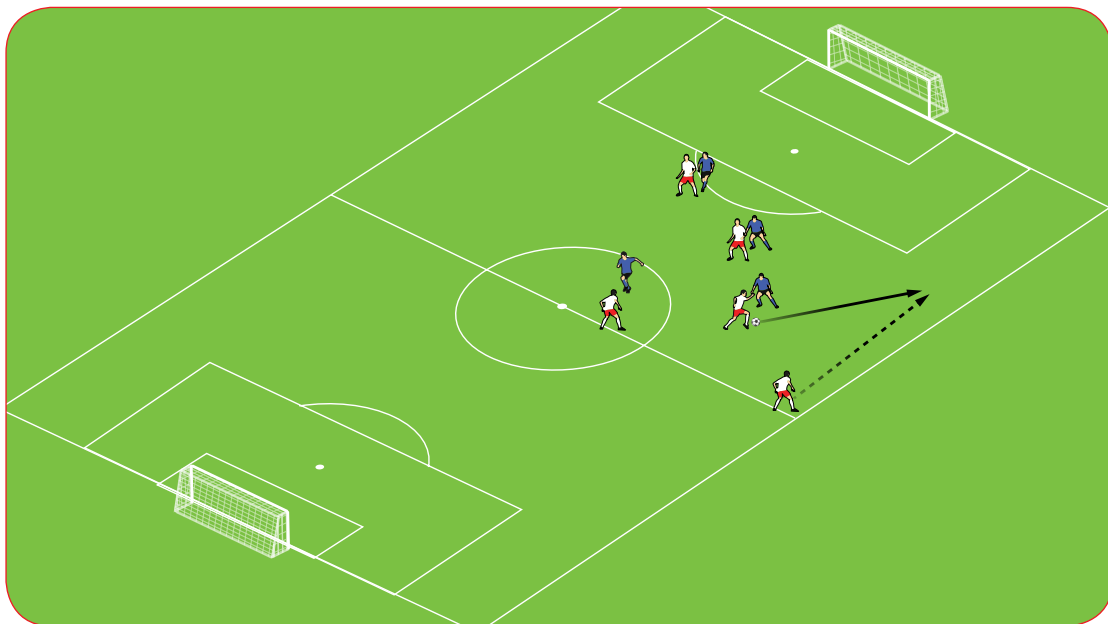


Do najważniejszych działań grupowych w fazie atakowania zaliczamy:

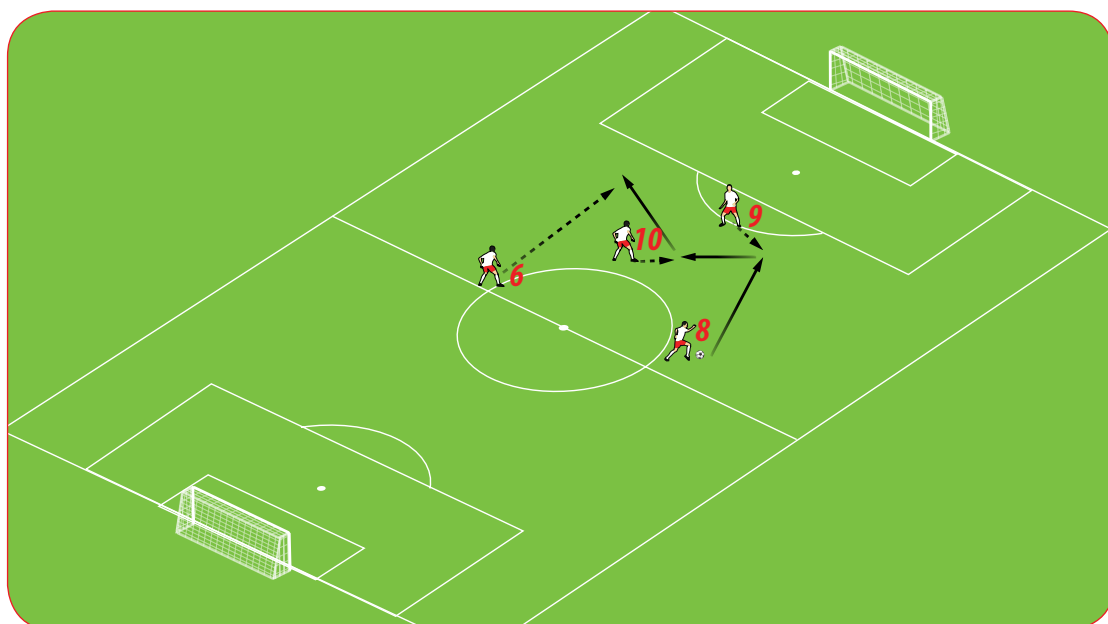
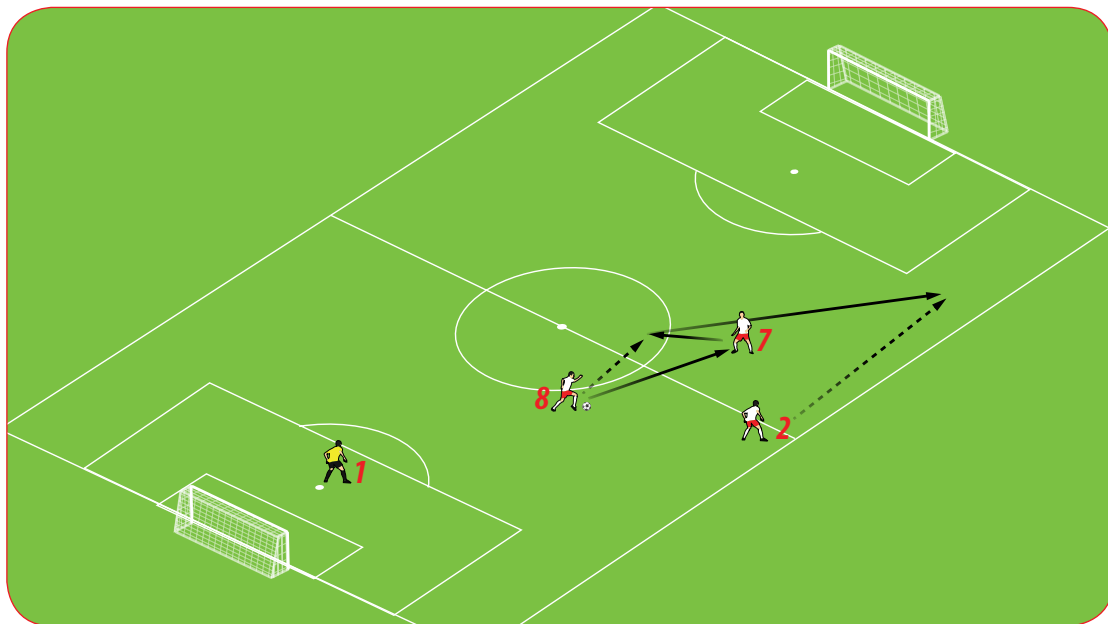
- **gra na tzw. ścianę** – kombinacja, podczas której zawodnik stanowiący „ścianę” wychodzi na pozycję twarzą do zawodnika z piłką, a plecami do atakowanej bramki w celu odegrania piłki podanej od partnera. W grze na jeden kontakt wykonuje podanie do jednego z zawodników znajdujących się w jego najbliższym otoczeniu. Celem tego działania jest przeniesienie uwagi przeciwnika na zawodnika „ścianę”, stworzenie chwilowej przewagi liczebnej, przyspieszenie gry (pomimo podania wstecznego). Gra na „ścianę” może nastąpić do środka lub boku boiska. Kluczowy element tego działania to odpowiednia odległość współpracujących zawodników. Błędem jest pozostawienie zawodnika „ściany” bez wsparcia.



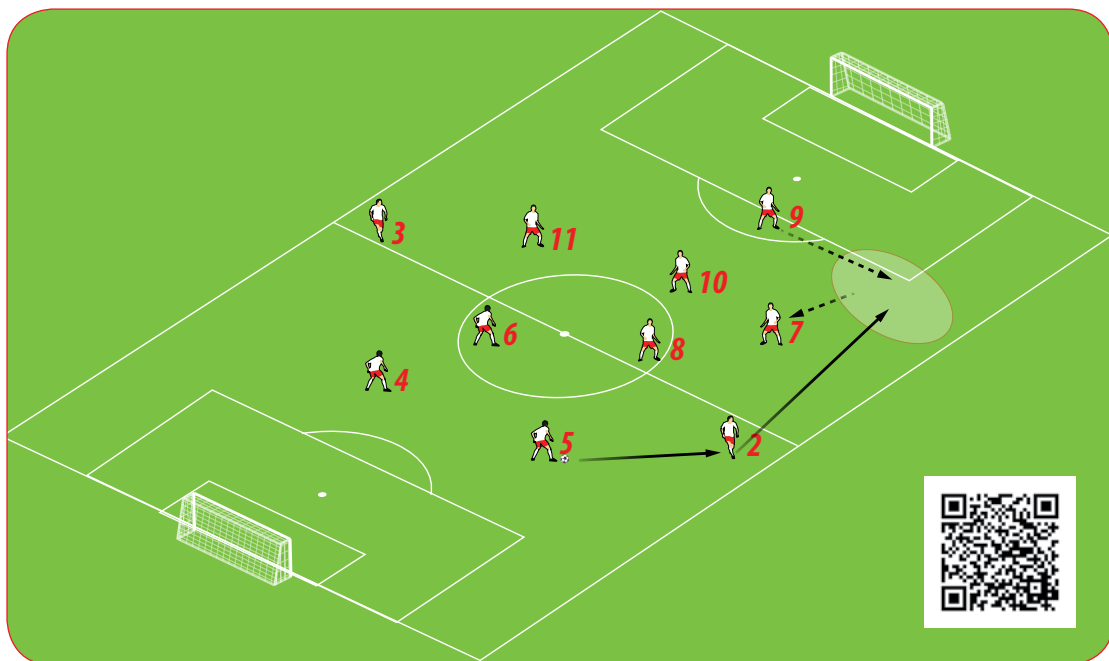
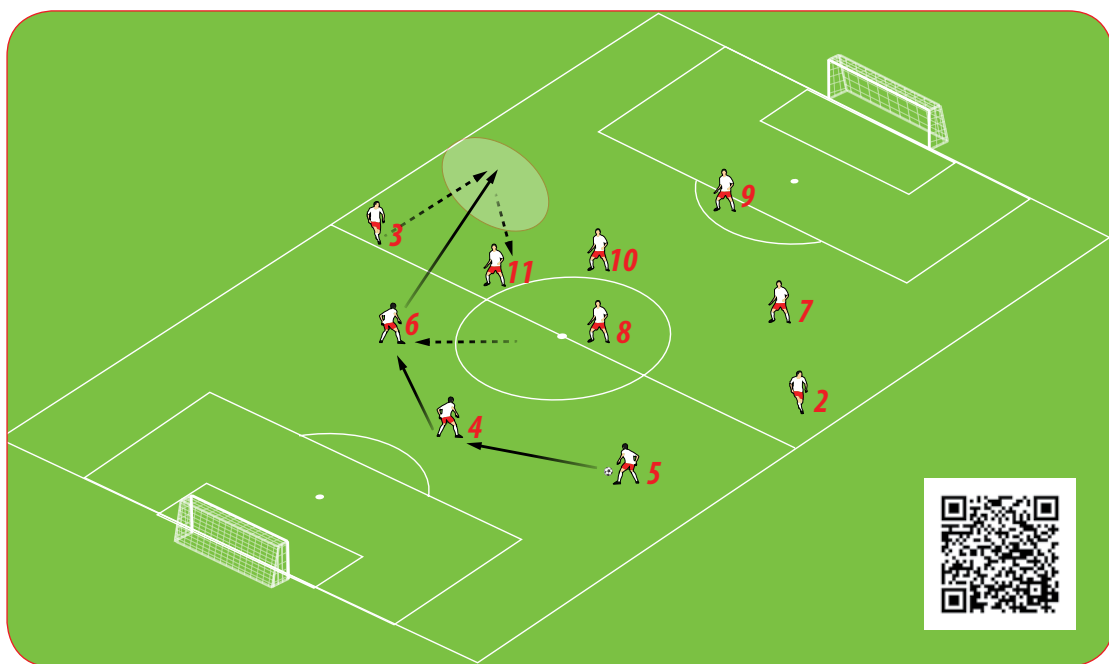
- **obiegnięcie** – jest to wybiegnięcie zza pleców partnera z piłką na wolne pole przed nim. Pozycja startowa zawodnika obiegającego znajduje się poniżej linii piłki. Obiegający zawodnika może rozpocząć obieg, w sytuacji kiedy ma pewność, że piłka jest „zabezpieczona” (opanova przez zawodnika, do którego skierowane zostało podanie). Celem niniejszego działania jest stworzenie chwilowej przewagi liczebnej w danym sektorze boiska, rozszerzenie ataku czy przeniesienie uwagi obrońców na obiegającego zawodnika. Obieg może być zewnętrzny (zawodnik obiega w kierunku bocznego sektora boiska) lub wewnętrzny (zawodnik obiega w kierunku środkowego sektora boiska).



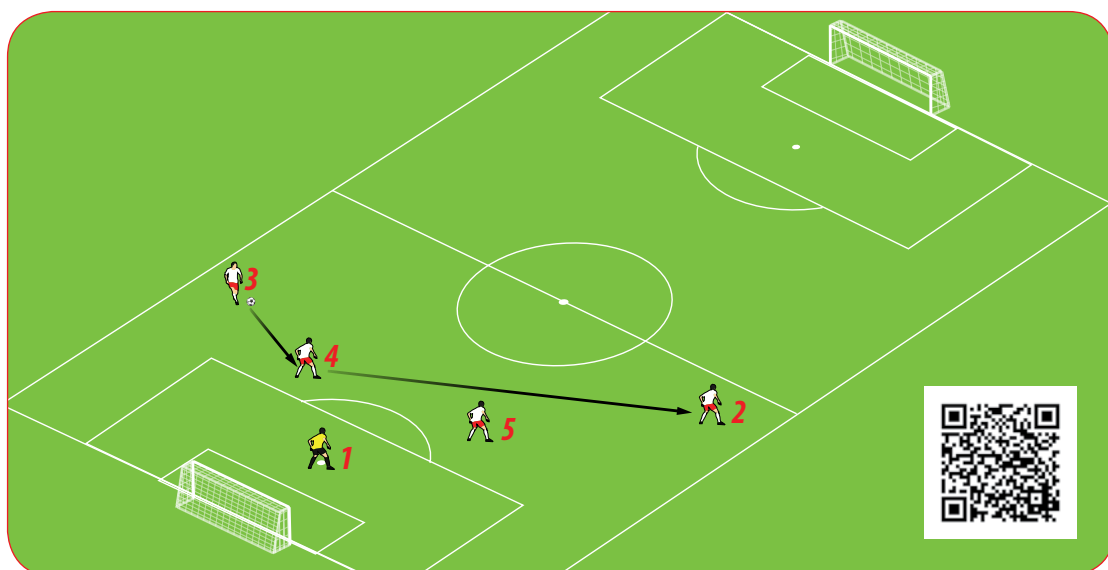
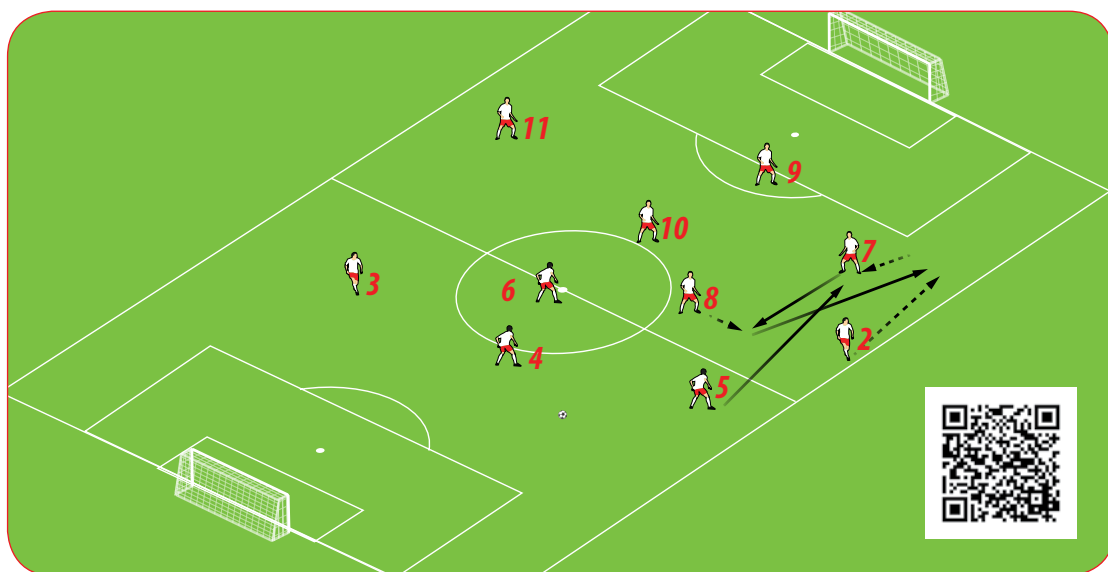
- **tzw. wbiegnięcie trzeciego** – kombinacja trójki zawodników, polegająca na wymianie podań (najlepiej bez przyjęcia piłki) w określonym sektorze, a następnie wykonanie tzw. podania otwierającego w kierunku bramki przeciwnika na wolne pole do wbiegającego w tempo trzeciego partnera z głębi pola. Celem takiej kombinacji jest uzyskanie efektu zaskoczenia poprzez skoncentrowanie uwagi działania przeciwnika w określonym sektorze boiska (współpracy omawianych zawodników), a następnie przeniesienie gry na wolne pole. Wbiegnięcie trzeciego może zdarzyć się w środkowym lub bocznym sektorze boiska.



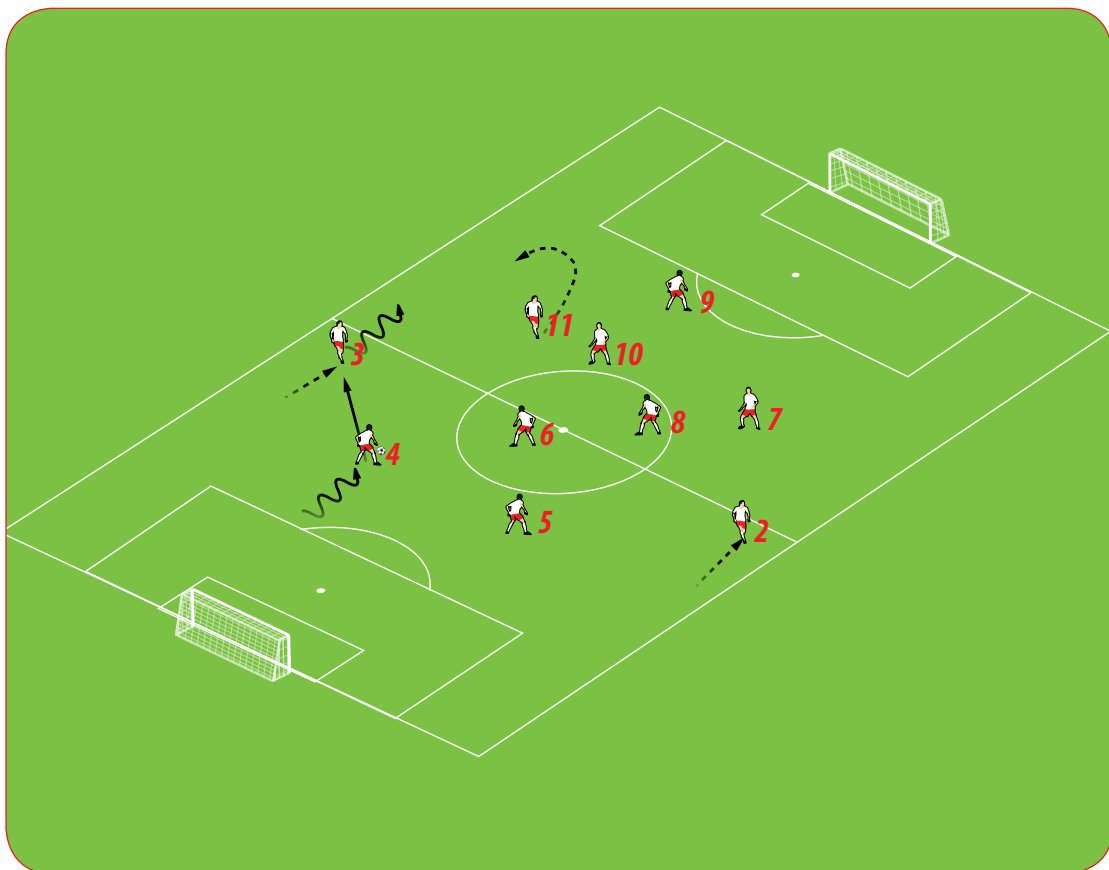
- **tworzenie wolnej przestrzeni dla wbiegających partnerów** – może przybierać tutaj różnorodne rozwiązania. Jest to kombinacja, w której udział bierze trzech zawodników, gdzie pierwszy z nich opuszcza daną strefę, biegnąc w kierunku zawodnika z piłką, natomiast drugi wbiega w utworzone przez niego wolne pole. Celem takiego działania jest „wyciągnięcie” przeciwnika z danej strefy działania i utworzenie w ten sposób wolnego pola, w które wbiega zawodnik bez piłki.



- „podanie jedną linię dalej” (w pionie i poziomie) – kombinacja polegająca na podaniu piłki do zawodnika znajdującego się jedną linię dalej (w pionie lub poziomie) względem podającego zawodnika. Zawodnik otrzymujący podanie wykonuje (najczęściej na jeden kontakt) podanie wsteczne do zawodnika ustawionego niżej względem zawodnika otrzymującego podanie i wyżej względem zawodnika wykonującego pierwsze podanie. Niniejsza zasada dotyczy „podania jedną linię dalej” w pionie. Kluczowy element tego działania to progresja działań z piłką bez obracania się zawodnika, do którego jest kierowane pierwsze podanie. Celem podania jedną linię dalej jest dezorganizacja działań przeciwnika, przyspieszenie – pomimo podania wstecznego – gry, jak też możliwość zmiany kierunku gry. Podobnie jak w przypadku gry na „ścianę”, kluczowym elementem tego działania jest odpowiednia odległość współpracujących zawodników oraz synchronizacja i tempo wszystkich podań.



- tzw. ruch „od i do piłki” – działanie polegające na ruchu zawodnika/-ów wydłużającym pole gry (odejście od piłki), a następnie szybkim zwrocie i ruchu przeciwnym do zawodnika z piłką (wyjście do piłki). Celem tego działania w pierwszej fazie jest wydłużanie pola gry, w drugiej natomiast stworzenie miejsca dla lepszej kontroli piłki i otwarcia przestrzeni do rozgrywania akcji.



3.5. CHARAKTERYSTYKA DZIAŁAŃ ZESPOŁOWYCH

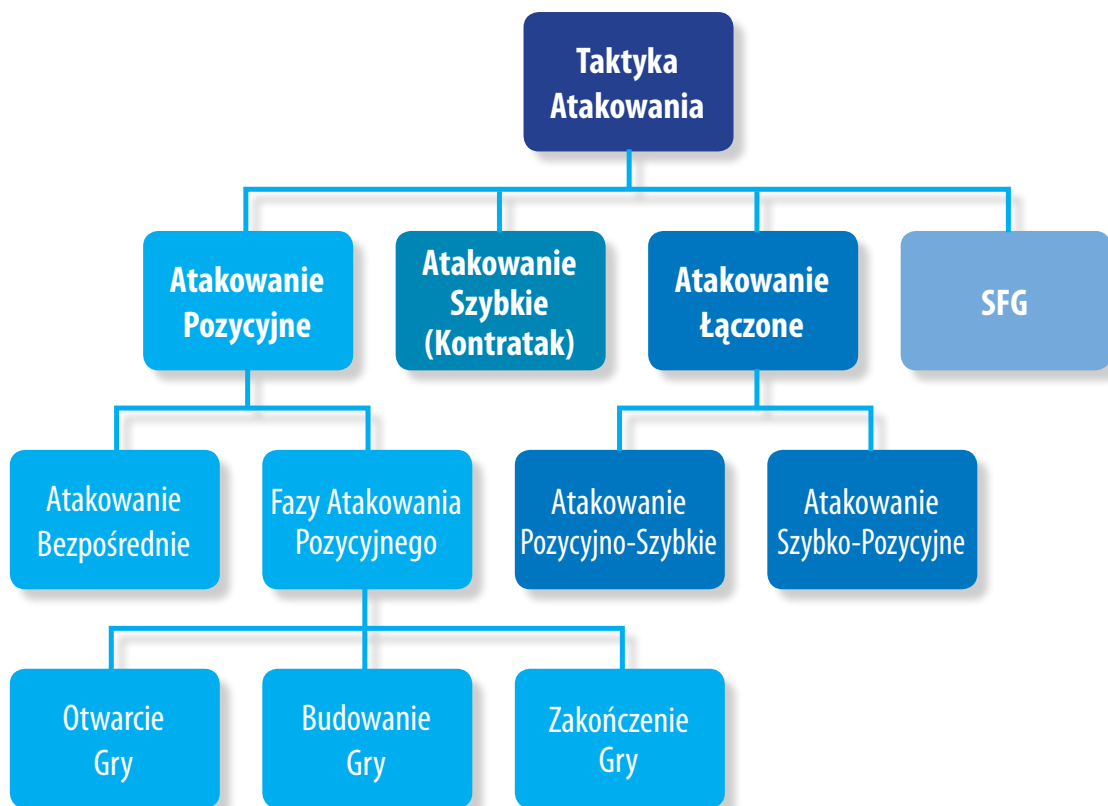
Przez działania zespołowe należy rozumieć współpracę większej liczby zawodników (co najmniej formacji), która może przybierać następujące formy współdziałania:

- współpraca w formacjach:
 - bez wymiany pozycji,
 - z wymianą pozycji;
- współpraca między formacjami:
 - bez wymiany pozycji,
 - z wymianą pozycji.

Do głównych zasad gry dotyczących współdziałania zespołowego zaliczymy:

- **rozszerzenie pola gry** – jest działaniem zespołowym pozwalającym na uzyskaniu swobody działania w atakowaniu poprzez wykorzystanie całej szerokości boiska. Celem tego działania jest zwiększenie przestrzeni do operowania piłką. W fazie otwarcia gry są to zazwyczaj boczni obrońcy, w fazie budowania mogą to być skrzydłowi, boczni obrońcy lub środkowi pomocnicy – zbiegający w boczne sektory boiska. Model gry musi określać zasady i momenty gry, kiedy i którzy zawodnicy w określonych fazach gry decydują o szerokości frontu atakowania;
- **wydłużenie pola gry** – analogicznie do rozszerzenia pola gry należy dążyć do wykorzystania maksymalnie możliwej głębi boiska. Warto zaznaczyć, że wydłużenie pola gry dotyczy ruchu zawodników nie tylko w kierunku bramki przeciwnika, jednak również cofnięcie się np. środkowego obrońcy w kierunku własnej bramki może być ruchem wydłużającym pole gry. Należy pamiętać, że jeżeli napastnik zbiega do środka boiska, jego miejsce (utrzymując wysokość gry) musi uzupełnić inny zawodnik;
- **arytmia gry** – przez arytmie gry rozumie się przechodzenie z gry utrzymującej do gry zmierzającej do zdobycia pola. Arytmie gry organizuje się poprzez tzw. małą grę w jednym sektorze boiska z szybkim przeniesieniem gry do kolejnego sektora. Kluczowym elementem tego działania jest pozycja zawodnika, przez którego odbywa się zmiana kierunku gry. Charakterystycznym elementem arytmii gry jest zmiana tempa i rytmu gry przez zmianę długości i szybkości podania w przykładowej sekwencji podań: „krótkie – krótkie – długie”;
- **wymienność pozycyjna i tworzenie wolnych przestrzeni** – rotacja zawodników (tj. wymienność działań w pionie i poziomie) to kluczowy element każdego modelu gry;
- **asekuracja ataku** – zgodnie z zasadą „atakujemy z myślą o obronie” w budowaniu każdej akcji ofensywnej ważna jest asekuracja ataku. Działanie to ma na celu antycypację działań polegających na szybkim przejściu do działań obronnych po stracie piłki. Wyróżnia się dwa sposoby organizacji:
 - **bezpośrednia asekuracja zawodnika z piłką** – polega na tym, że zawodnik atakujący powinien mieć w pobliżu siebie partnera ustawionego za tzw. linią piłki, który na wypadek straty piłki rozpoczyna działania obronne. Asekuracja bezpośrednia umożliwia nie tylko antycypacyjne podjęcie działań obronnych, ale także zmianę stref działania atakujących partnerów;
 - **pośrednia asekuracja zawodnika z piłką** – to asekuracja strefy, którą opuścił zawodnik atakujący, np. asekuracja bocznych stref przez środkowych pomocników, w momencie gdy do akcji ofensywnej włączył się zarówno boczny pomocnik, jak i obrońca. Jest to asekuracja tych stref boiska, w których nie znajduje się bezpośrednio zawodnik z piłką, a znajduje się on od strony bronionej bramki.

3.6. PODZIAŁ TAKTYKI ATAKOWANIA

*Schemat taktyki atakowania*

W taktyce atakowania zespołowego wyróżniono następujące formy atakowania:

- Atakowanie pozycyjne – polegające na budowaniu wielopodaniowych akcji posiadających określone fazy atakowania (np. otwarcie, budowanie, zakończenie). Charakteryzuje się dużą liczbą podań i udziałem większej liczby zawodników. Ze względu na arytmie i przyśpieszenie gry jako alternatywną formę atakowania pozycyjnego wyróżniono atakowanie bezpośrednie polegające na pominięciu budowania gry w środkowej strefie boiska.
- Atakowanie szybkie (kontratak) – konstruowanie akcji przy małej liczbie zawodników i małej liczbie podań, wykonywane w szybkim tempie z wykorzystaniem zaskoczenia przeciwnika.
- Atakowanie łączone – jako kompilacja dwóch powyższych form atakowania. W zależności od przebiegu poszczególnych faz gry może ona przyjąć następujące formy:
 - atakowanie pozycyjno-szybkie,
 - atakowanie szybko-pozycyjne.
- SFG w atakowaniu:
 - rozpoczęcie gry,
 - rzut wolny bezpośredni,
 - rzut wolny pośredni,
 - rzut karny,

- rzut różny,
- rzut od bramki,
- wrzut z autu,
- rzut sędziowski.

Wszystkie formy atakowania będą rozpatrywane w kontekście budowania gry środkowym, bocznym sektorem boiska, jak też przenoszenia gry między pionowymi sektorami boiska. Tak jak wspomniano, wszystkie te działania mogą odbywać się poprzez wymianę pozycji w formacji i między formacjami a także bez takiej wymiany.

3.7. WYBRANE ELEMENTY ATAKOWANIA POZYCYJNEGO

Podstawowe kryteria gry kombinacyjnej w atakowaniu pozycyjnym:

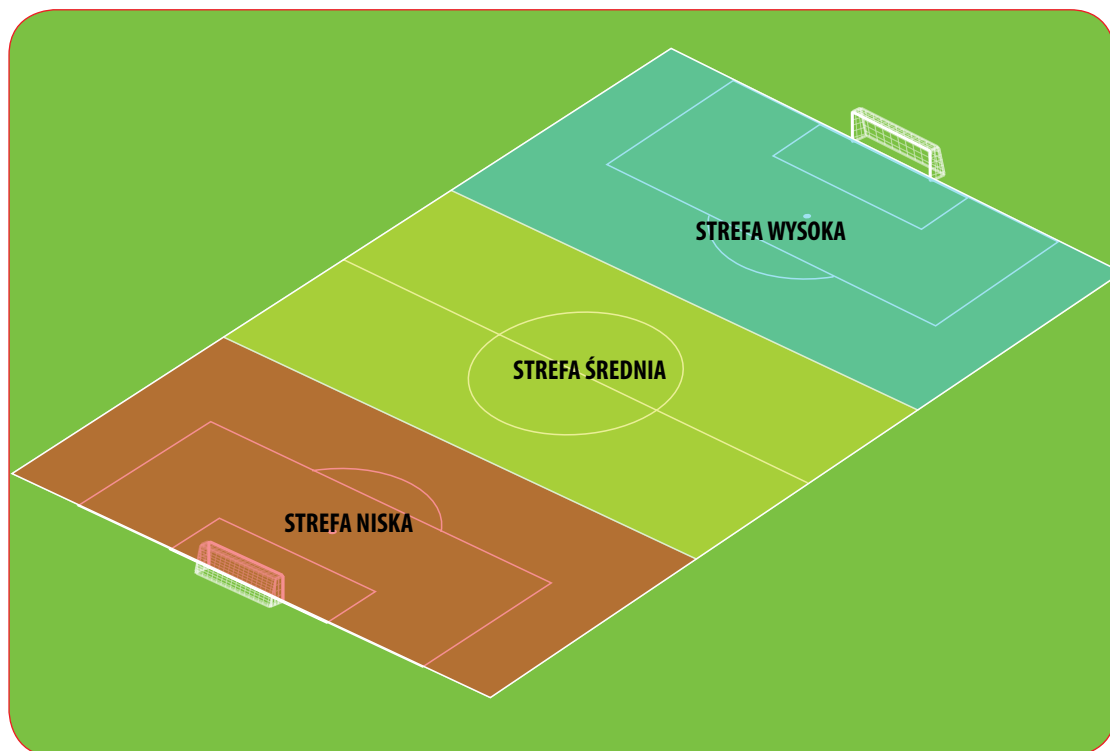
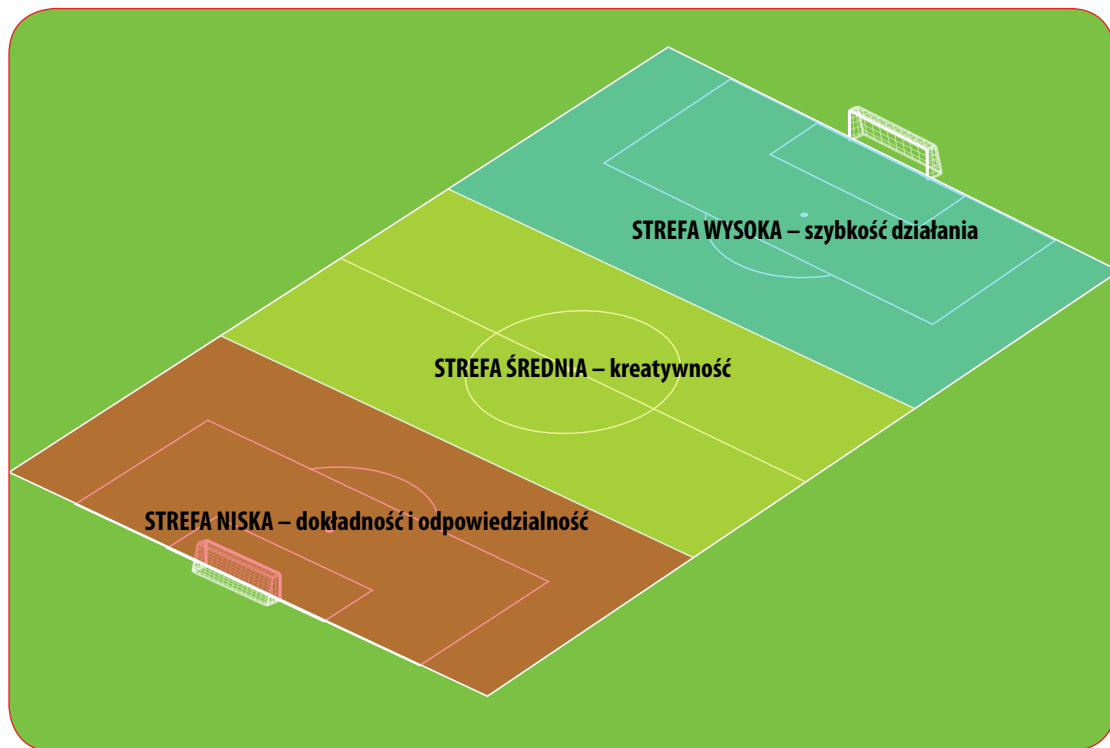
- Umiejętność tworzenia i wykorzystywania wolnych przestrzeni.
- Umiejętność prowadzenia szybkiej, zróżnicowanej gry pod presją czasu i przestrzeni.
- Umiejętność stosowania arytmii gry.
- Umiejętność zmiany tempa gry.
- Wysoka aktywność w grze bez piłki.
- Współpraca grupowa w sytuacjach: 2×2 , 3×3 , 2×1 , 1×2 , 3×2 , 2×3 itd.
- Umiejętność specyficznych zachowań w strefie wysokiej.
- Umiejętność prowadzenia gry w bocznych sektorach boiska.
- Niekonwencjonalność i kreatywność działań.

FAZY ATAKOWANIA

Atakowanie pozycyjne zostało podzielone na trzy fazy: otwarcie gry, budowanie gry, zakończenie gry.



ZAŁOŻENIA OGÓLNE ORGANIZACJI GRY W POSZCZEGÓLNYCH STREFACH



3.8. FAZA OTWARCIA GRY



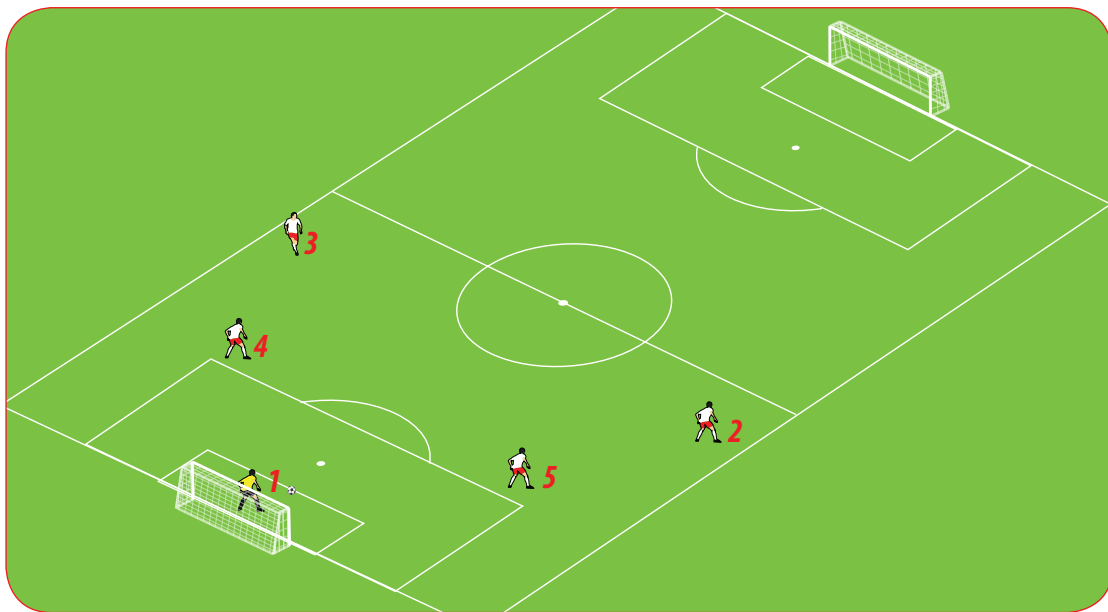
3.8.1. GŁÓWNE ZASADY OTWARCIA GRY

- Zadania zawodników podczas otwarcia gry muszą być perfekcyjnie przygotowane.
- W pierwszej kolejności otwarcie do sektora środkowego w strefie niskiej.
- Otwarcie do strefy średniej i wysokiej powinno być działaniem zorganizowanym.
- Komunikacja zespołu to kluczowy aspekt warunkujący zaplanowane otwarcie gry.
- Zadaniem zespołu jest ograniczenie ryzyka.

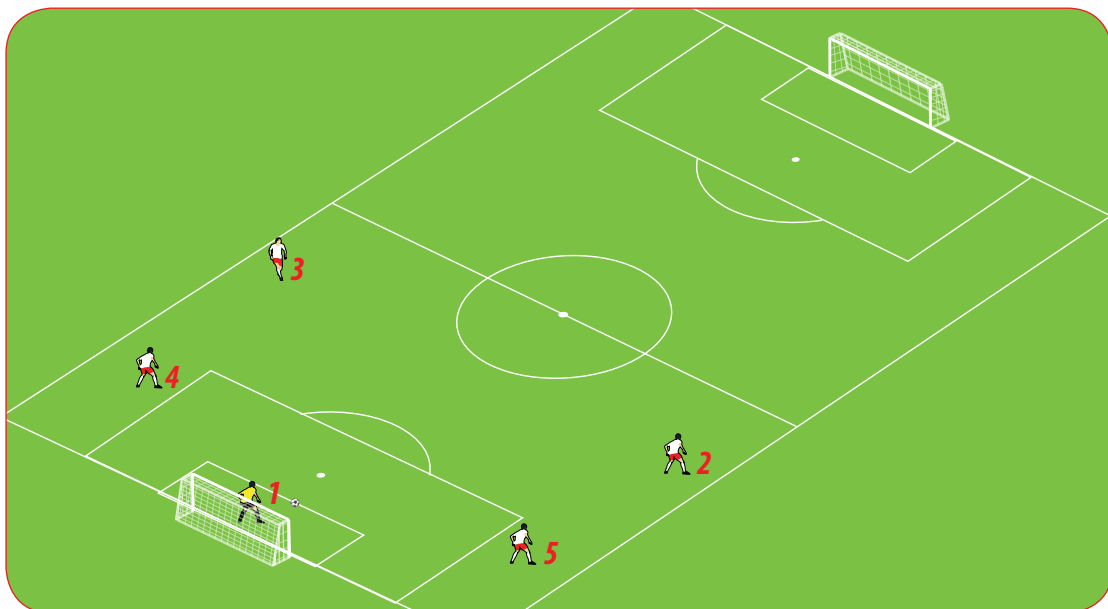
Otwarcie gry to wprowadzenie piłki przez bramkarza wobec przeciwnika zorganizowanego w bronieniu. Celem otwarcia gry jest stworzenie warunków pozwalających na skuteczne wznowienie gry od bramki (pierwsze podanie) i dalsze jej budowanie. Zaplanowane, racjonalne otwarcie gry jest możliwe dzięki prawidłowemu ustawieniu zespołu, a także przez wykonanie zorganizowanego ruchu zawodników na poszczególnych pozycjach przed wykonaniem pierwszego podania przez bramkarza (zarówno z akcji, jak i ze stałego fragmentu gry – rzutu od bramki).

3.8.2. CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH SPOSOBÓW OTWARCIA GRY

Ustawienie formacji obrony warunkuje odpowiednie działanie bramkarza: środkowi obrońcy ustawieni są szeroko (linie boczne pola karnego jako punkty orientacyjne), boczni obrońcy ustawieni szeroko przy liniach bocznych i wysoko. Opisane ustawienie jest rozwiązaniem, kiedy przeciwnik pozostawia komfort wprowadzenia piłki:



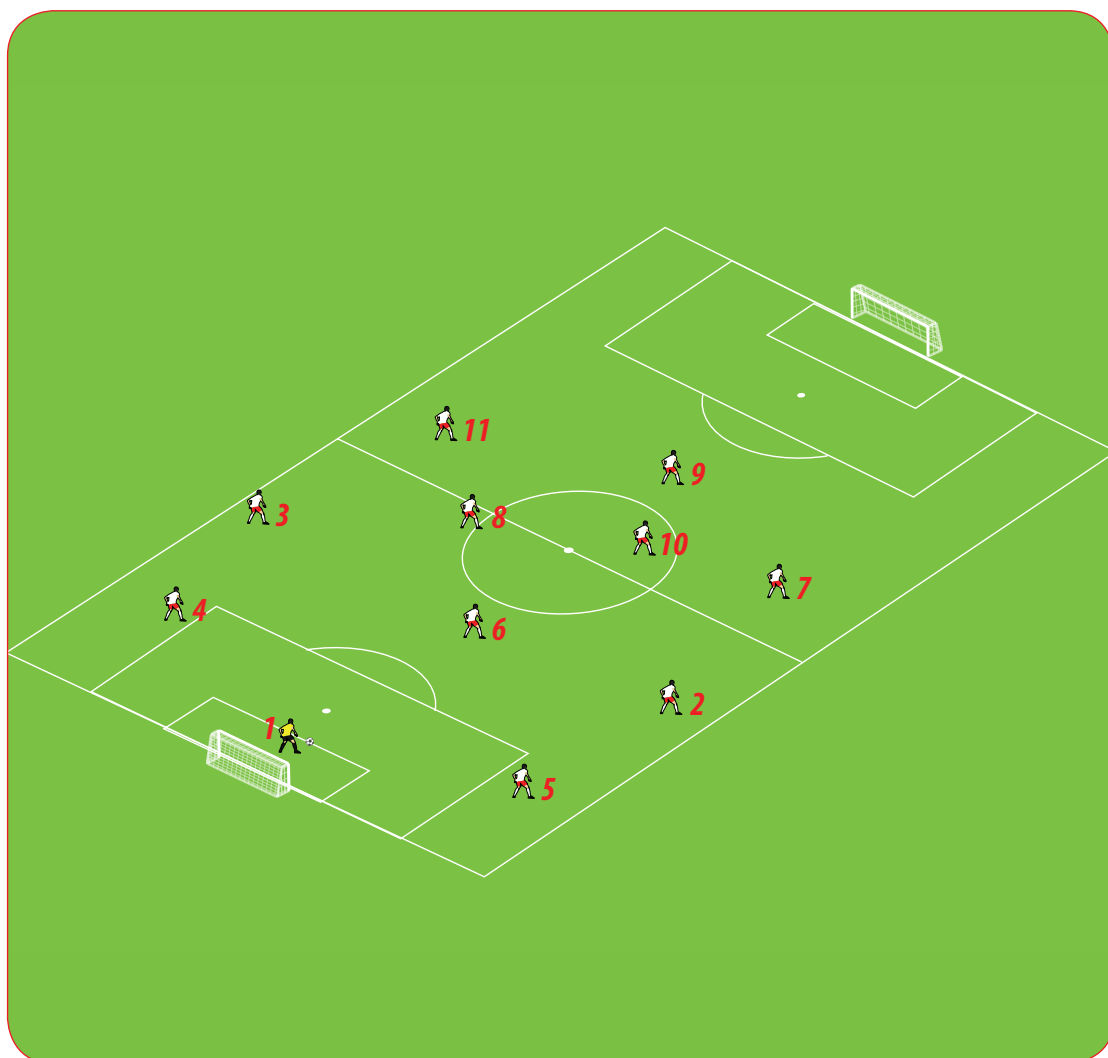
W sytuacji gdy przeciwnik nie pozwala komfortowo wprowadzić piłki, środkowi obrońcy mogą ustawić się nieco „niżej” względem własnej bramki:



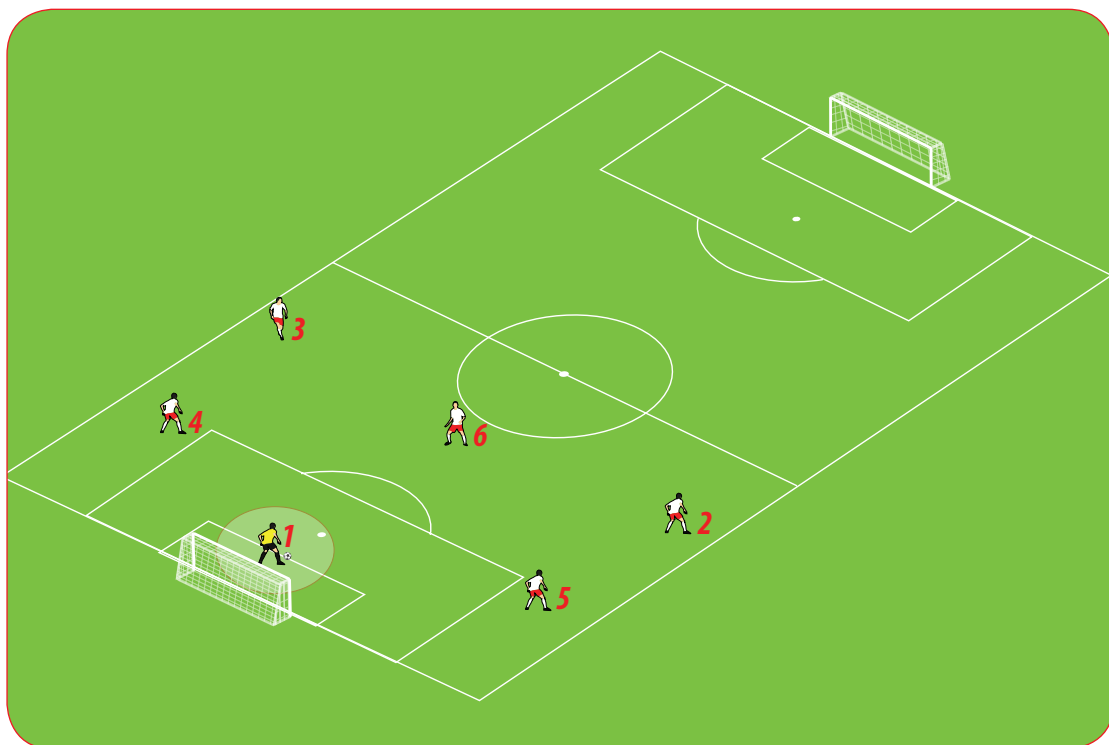
Poza miejscem na boisku bardzo istotna jest poprawna pozycja ciała poszczególnych zawodników. Właściwe ustawienie to „pozycja otwarta”: dwóch środkowych obrońców ustawionych przodem do siebie, bokiem do bramkarza, tak aby kontrolować maksymalnie dużą przestrzeń boiska i pole gry za plecami drugiego środkowego obrońcy. Boczni obrońcy ustawieni są tyłem do linii bocznej, aby poza piłką kontrolować również jak największą przestrzeń boiska.

Ustawienie formacji pomocników i napastników powinno umożliwiać wprowadzenie piłki do każdego z nich z ewentualną dalszą zaplanowaną współpracą. Zawodnicy funkcjonujący w środkowym sektorze boiska muszą kontrolować przestrzeń przed i za sobą – przed otrzymaniem podania – „wzrok przez ramię”.

Właściwe, zaplanowane otwarcie gry wymaga odpowiedniej komunikacji zespołu – bramkarza, który wprowadza piłkę, oraz wszystkich zawodników, szczególnie tych znajdujących się w bliskiej odległości od zawodnika będącego celem pierwszego podania.



Istotnym szczegółem mającym wpływ na jakość i powodzenie fazy otwarcia gry jest miejsce piłki przy rzucie od bramki. Piłka powinna być ustawiona na środku pola bramkowego, tak by odległość do obu środkowych i bocznych obrońców była taka sama i nie sugerowała kierunku otwarcia gry.



Ze względu na cel pierwszego podania otwarcie gry dzielimy na:

- otwarcie do strefy niskiej,
- otwarcie do strefy średniej i wysokiej.

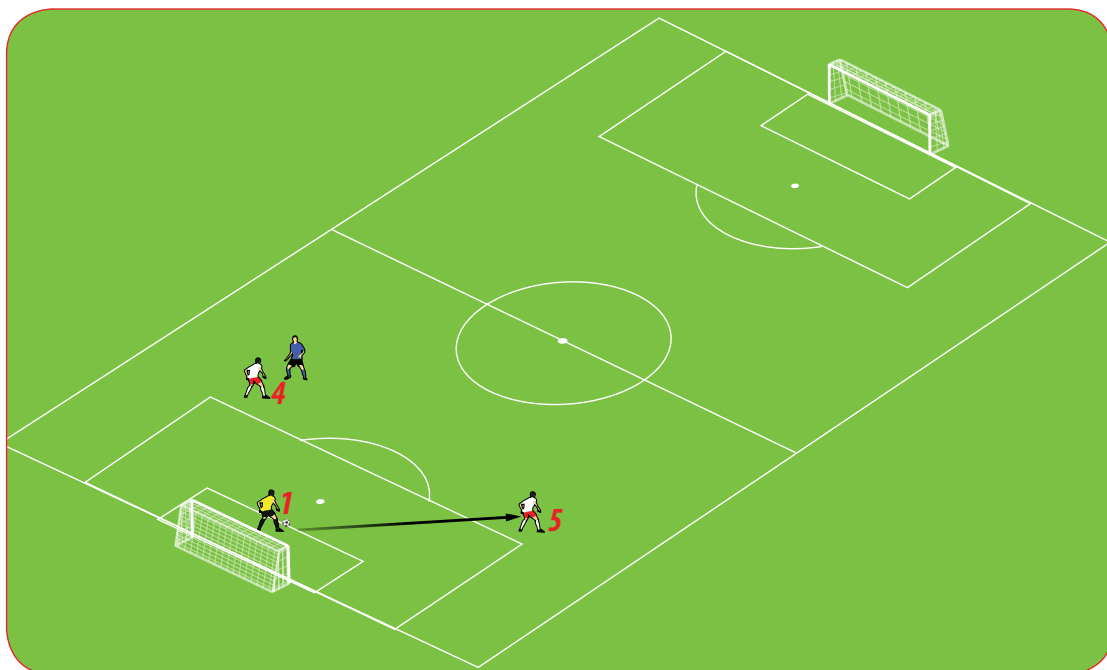
OTWARCIE DO STREFY NISKIEJ

Otwarcie gry do strefy niskiej dzielimy na:

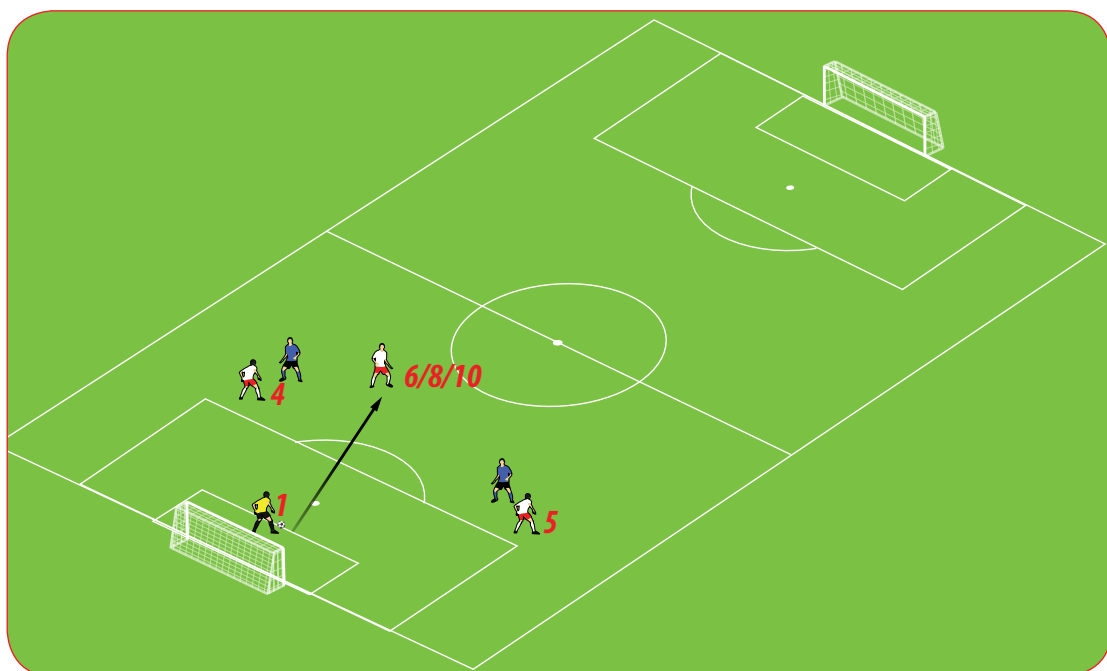
- otwarcie do zawodników ustawionych w sektorze środkowym;
- otwarcie do zawodników ustawionych w sektorach bocznych.

Otwarcie gry do zawodników ustawionych w sektorze środkowym

Preferowanym wyborem bramkarza powinno być otwarcie gry do strefy niskiej w sektorze środkowym boiska, czyli podanie do jednego z środkowych obrońców. Zakładając, że obaj mają podobny poziom umiejętności gry w ofensywie, wybór powinien paść na tego, który ma większą swobodę gry i nie jest atakowany przez przeciwnika.

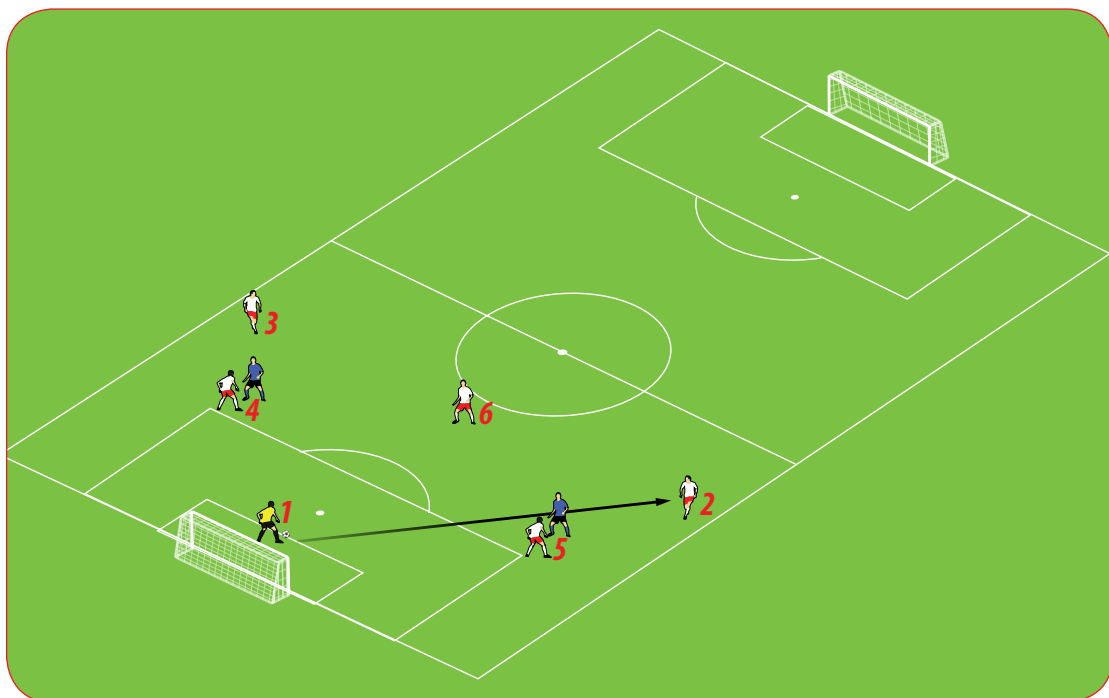


Prawidłowe, szerokie ustawienie środkowych obrońców na wysokości linii bocznych pola karnego zapewnia większą przestrzeń dla środkowych pomocników, którzy mogą być również celem otwarcia gry. Standardowo może to być defensywny pomocnik (6) lub po zaplanowanej rotacji na pozycjach środkowy (8) albo ofensywny pomocnik (10).



Otwarcie do zawodników ustawionych w sektorach bocznych

Innym rozwiązaniem jest podanie do jednego z bocznych obrońców ustawionych przy liniach bocznych boiska (otwarcie gry do strefy niskiej w sektorach bocznych). Podanie piłki do zawodników, którym swobodę działań ogranicza linia boczna, musi być dokładne, aby nie spowodować zorganizowanego działania przeciwnika w obronie – pressingu. Bramkarz powinien wybrać tego zawodnika, który ma większy komfort działań.



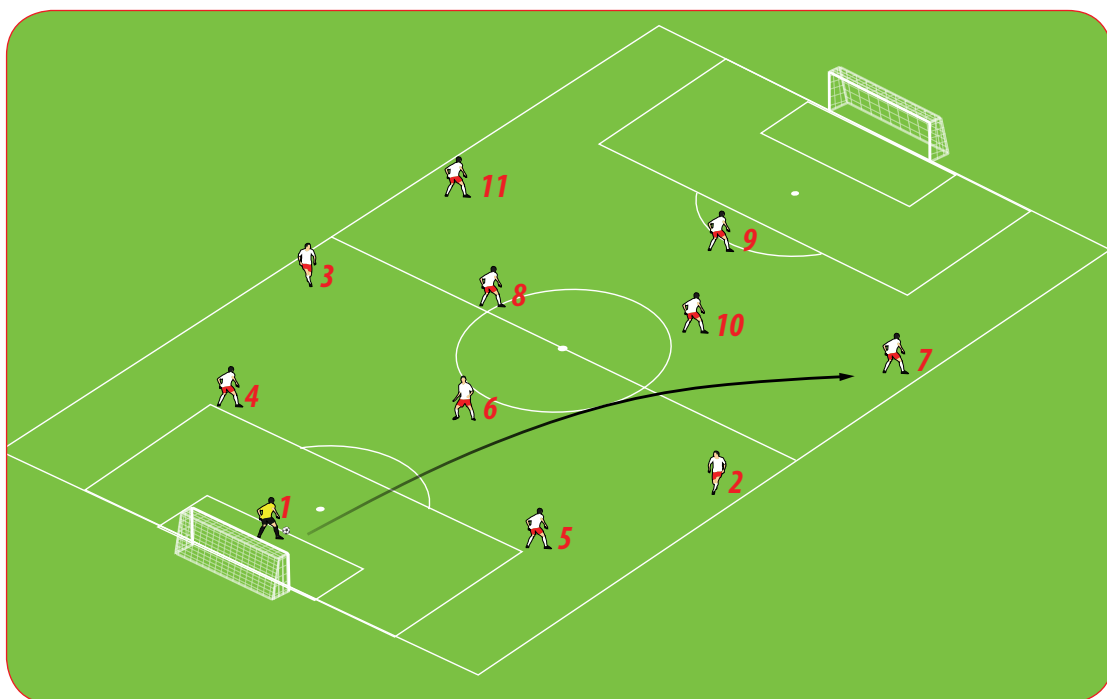
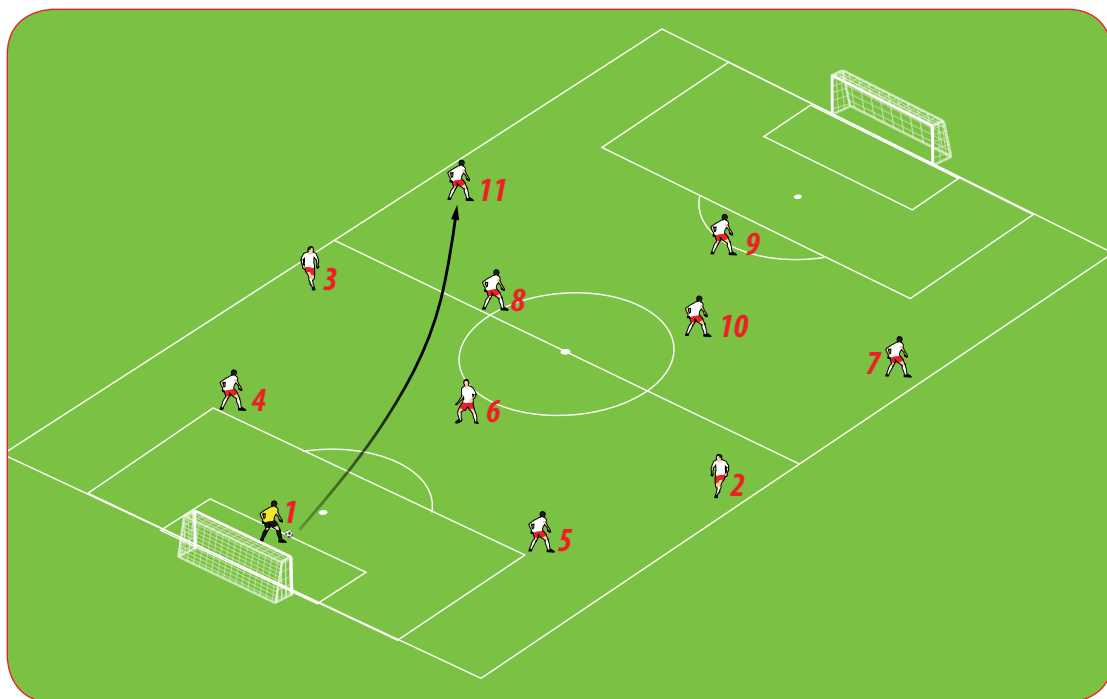
OTWARCIE DO STREFY ŚREDNIEJ I WYSOKIEJ

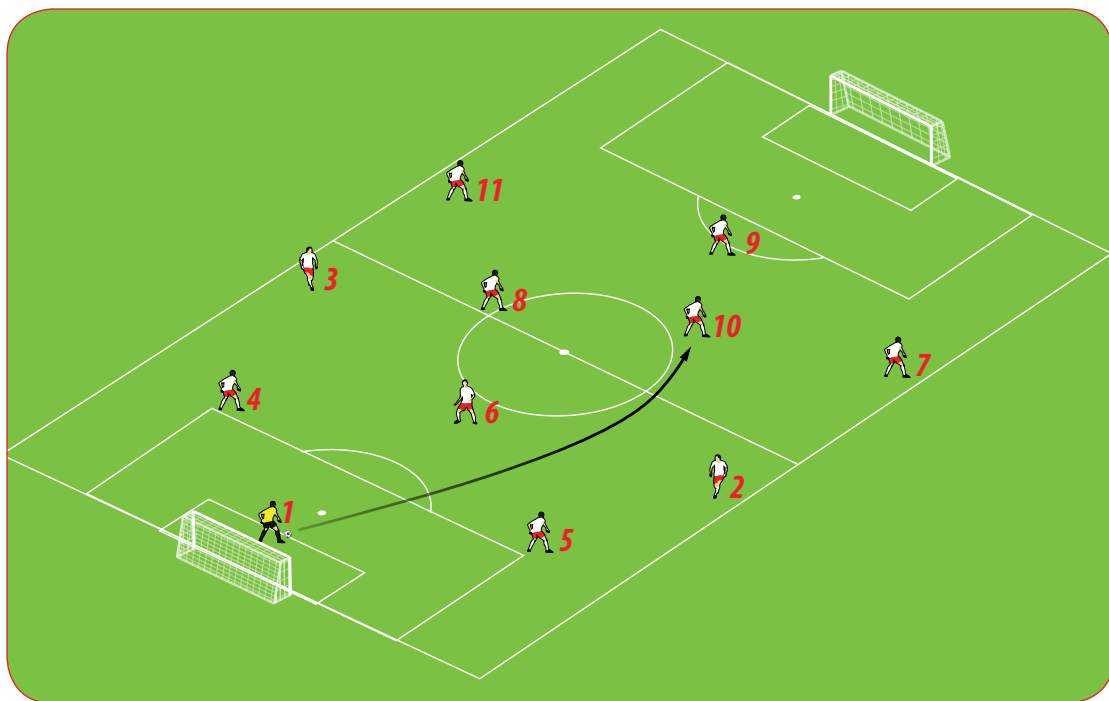
Otwarcie gry do strefy średniej i wysokiej jest prostym środkiem taktycznym stosowanym często przez drużyny słabiej operujące piłką oraz posiadające wysokich i silnych zawodników. Każda drużyna powinna być jednak przygotowana na taki sposób otwarcia gry, który w określonych sytuacjach (np. przy wysokim pressingu przeciwnika w momencie wprowadzania piłki przez bramkarza) jest skuteczny i wartościowy. Efektywność takiego rozwiązania zależy od kilku czynników:

- czy drużyna decydująca się na ten sposób otwarcia gry posiada zawodników, którzy potrafią dokładnie i silnie zagrać piłkę w określone miejsce boiska;
- czy w jej szeregach występują zawodnicy skutecznie grający w powietrzu (wysocy, silni fizycznie i dobrze grający głową);
- czy drużyna jest przygotowana i zorganizowana na przejęcie „drugiej piłki”.

Otwarcie gry do strefy średniej i wysokiej sprowadza się zatem do długiego podania do konkretnego zawodnika. Może on zajmować nominalnie sektor docelowy lub wbiegać

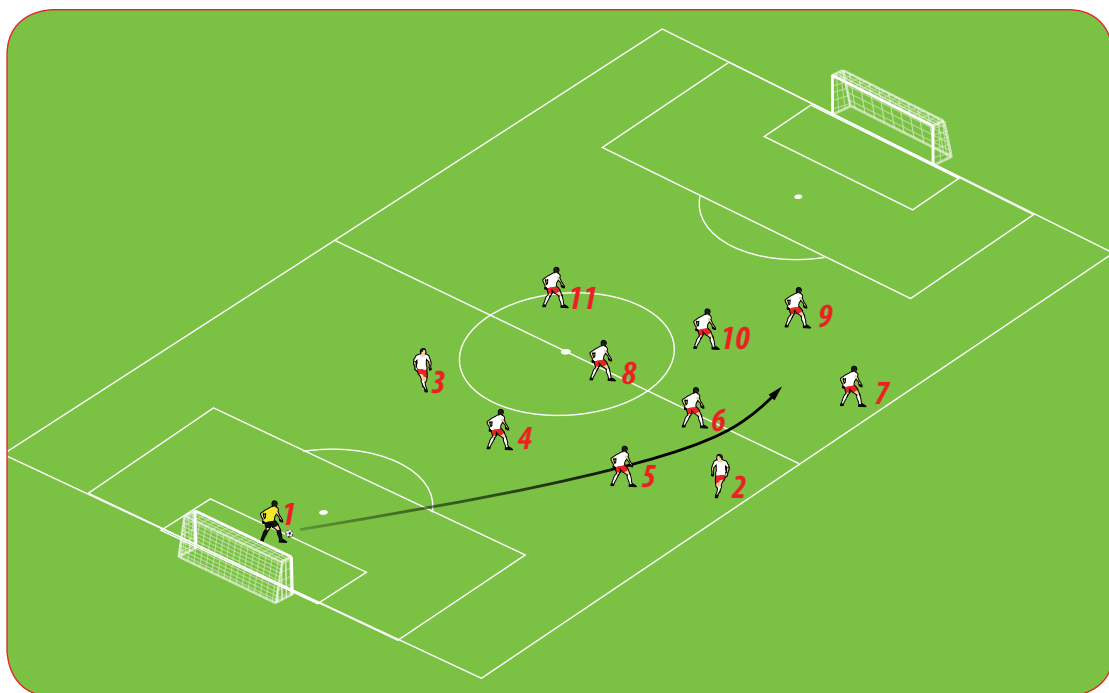
w niego w momencie wykonania podania przez bramkarza. Wybór zawodnika, do którego bramkarz kieruje pierwsze podanie, jest nieodzownym elementem taktyki zespołowej i zależy m.in. od planowanych dalszych rozwiązań zespołowych oraz indywidualnych umiejętności gry głową wskazanego zawodnika.





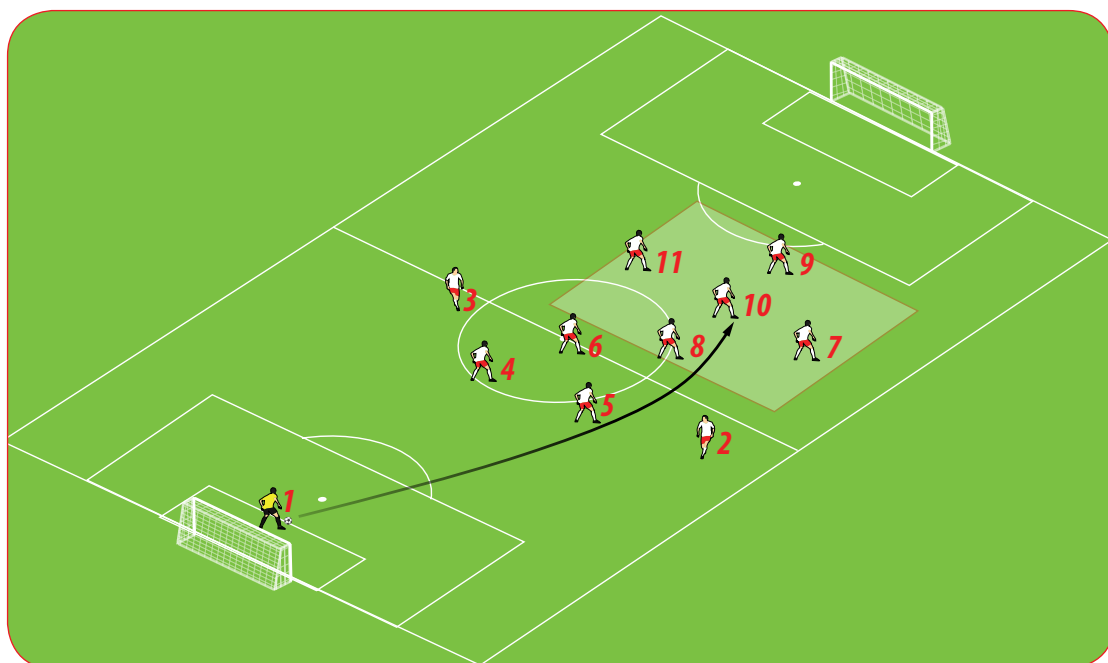
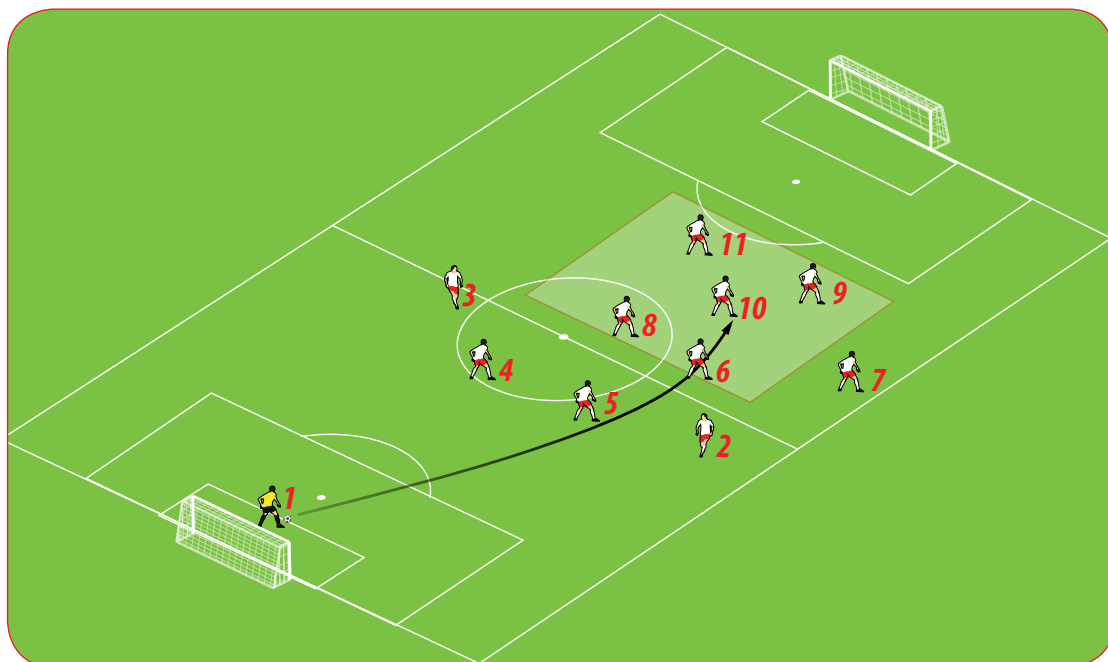
Dwa najczęściej stosowane rozwiązania ustawienia zespołu w momencie otwarcia gry to:

- ustawienie, w którym odległości pomiędzy zawodnikami i formacjami są małe. Takie rozwiązanie sprawia, że większa liczba zawodników jest w okolicy piłki w momencie jej wprowadzenia przez bramkarza;

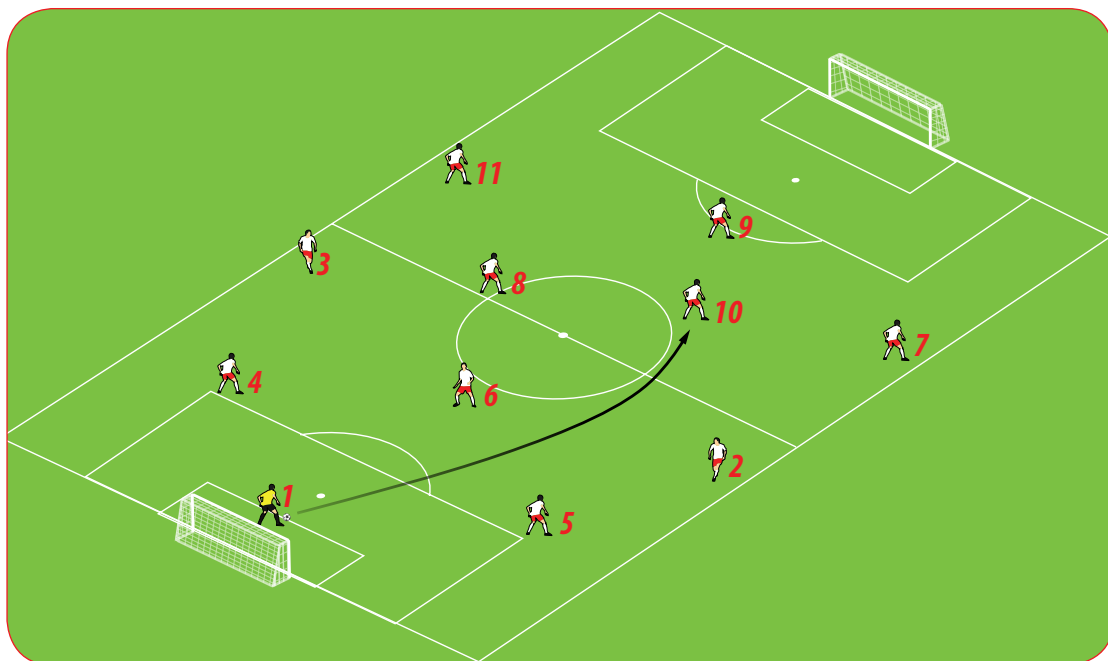


Aby szanse opanowania przez zespół tzw. drugiej piłki były większe, ustawienie zawodników musi gwarantować możliwość wejścia w posiadanie piłki zarówno za, jak i przed zawodnikiem walczącym o piłkę.

Układ geometryczny może przypominać kwadrat lub romb w zależności od systemu gry zespołu oraz sektora, w który jest zagrana piłka.



- ustawienie, w którym odległości pomiędzy zawodnikami i formacjami są zdecydowanie większe, natomiast liczba zawodników w okolicy piłki po wprowadzeniu jej przez bramkarza mniejsza. Takie rozwiązanie zdaniem części trenerów zwiększa szansę zebrania „drugiej piłki”.



3.8.3. PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE

Faza otwarcia jest połączona z fazą budowania gry, więc środki treningowe często zawierają elementy doskonalące obydwie fazy.

ĆWICZENIE 1

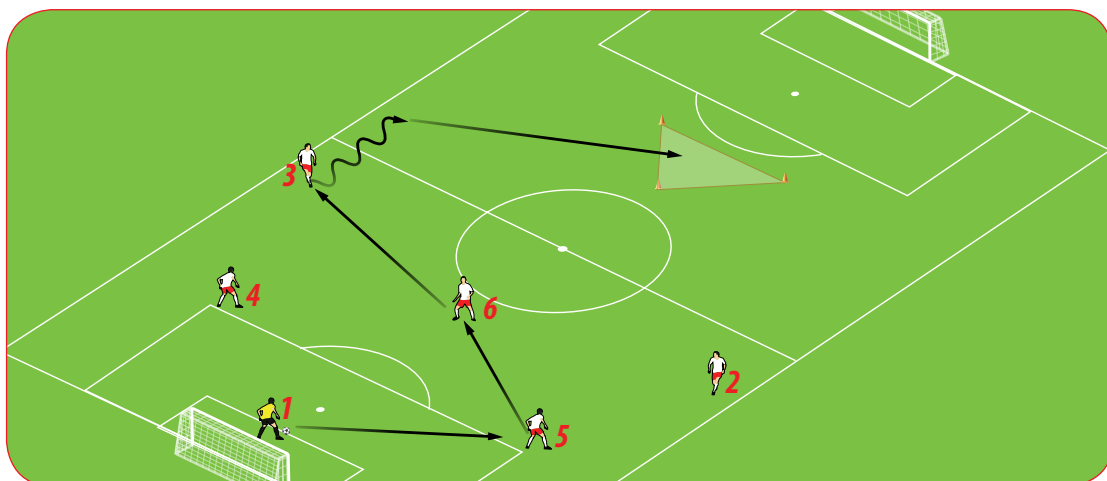
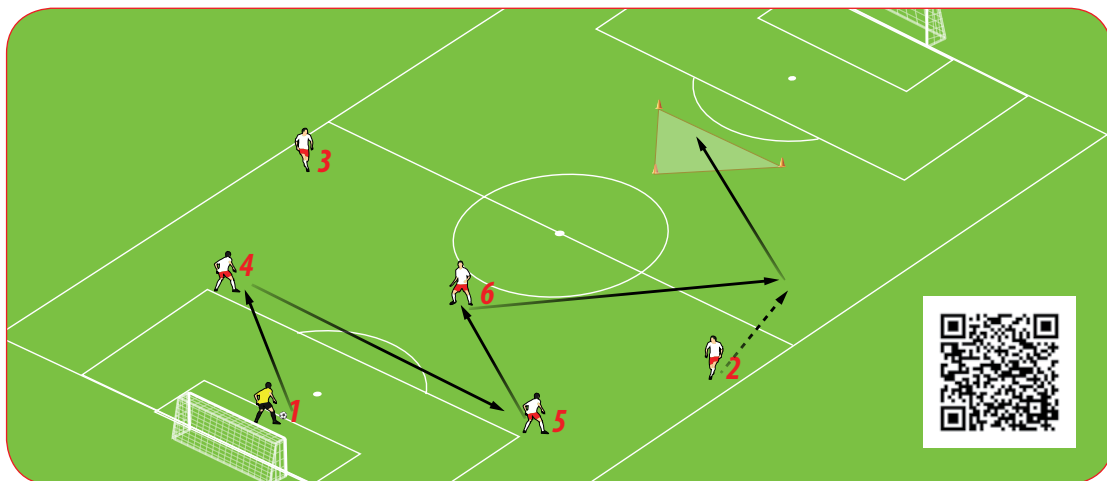
OTWARCIE I BUDOWANIE GRY W FORMIE ŚCISŁEJ

Przebieg:

Z dowolnego ustawienia na boisku na sygnał trenera zawodnicy (bramkarz, obrońcy i defensywny pomocnik) ustawiają się jak na grafice, przygotowani do zaplanowanego otwarcia gry oraz dalej budowania gry, którego celem jest podanie do wyznaczonego sektora boiska.

Modyfikacja:

Sygnałem do ustawiania wyjściowego może być chwyt dośrodkowania przez bramkarza (wykonanego np. przez trenera).

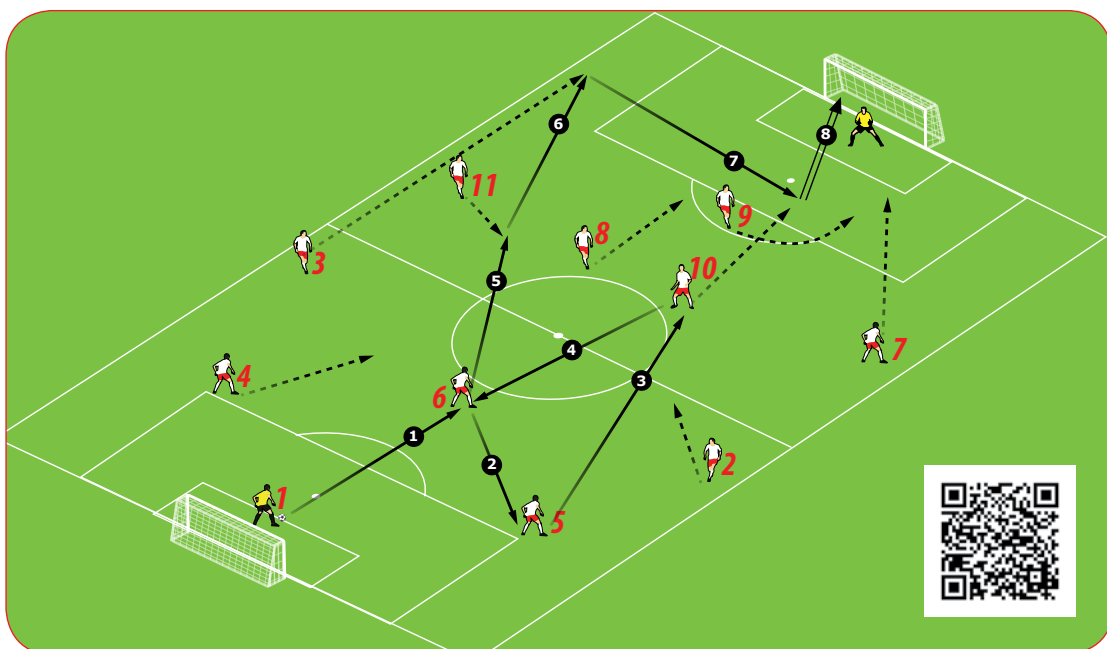
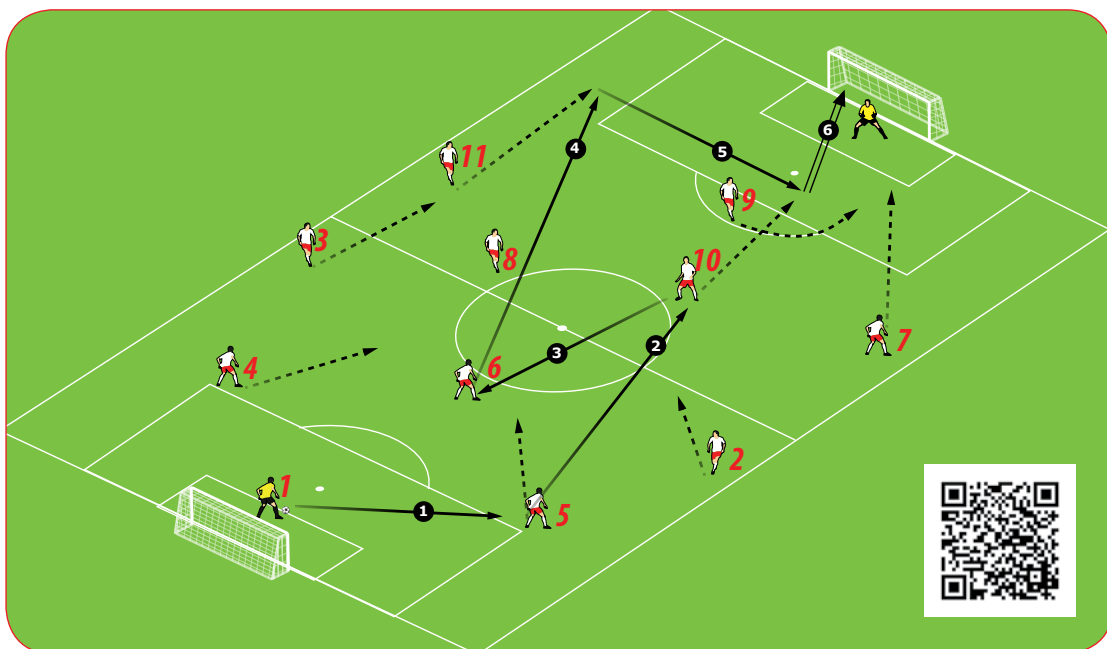


ĆWICZENIE 2

OTWARCIE, BUDOWANIE I ZAKOŃCZENIE GRY

Przebieg:

Symulacja taktyczna w defensywie, na sygnał trenera zespół ustawia się do otwarcia gry. Dalej ćwiczenie z akcentem wszystkich trzech faz atakowania: otwarcia, budowania, zakończenia. Po zakończeniu ćwiczenia uderzeniem do bramki zespół ustawia się jak w fazie bronienia.

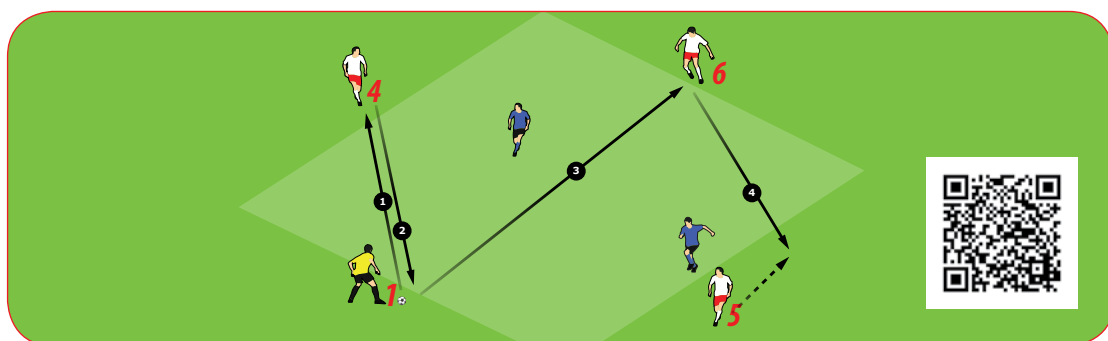


ĆWICZENIE 3

GRA 4 × 2 (POZYCYJNA)

Przebieg:

Zadaniem zawodników ustawionych na zewnątrz (bramkarz, dwóch środkowych obrońców, defensywny pomocnik) jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce. Gra rozpoczyna się podaniem od bramkarza – otwarcie gry – do wybranego partnera. Celem zawodników wewnątrz pola gry po odbiorze piłki jest wymienienie podania pomiędzy sobą. Zawodnicy na zewnątrz po ewentualnej stracie piłki muszą natychmiast zaatakować przeciwnika, zmieniając ustawienie na defensywne.

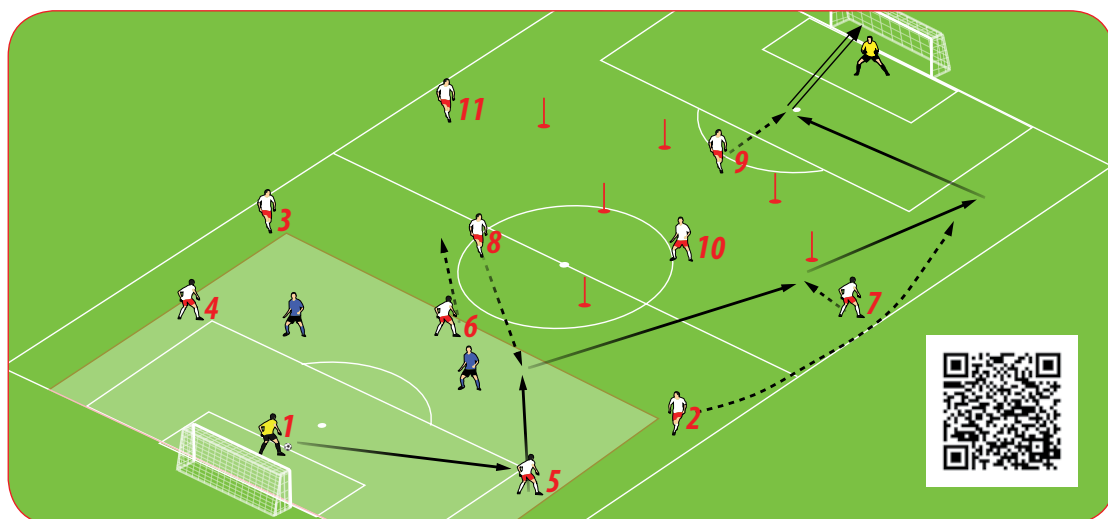


ĆWICZENIE 4

GRA 4 × 2 + BUDOWANIE I ZAKOŃCZENIE GRY

Przebieg:

Zadaniem zawodników w ofensywie jest odpowiednie, adekwatne do ataku dwóch przeciwników, otwarcie gry. Warunkiem realizacji zadania jest odpowiednie ustawienie środkowych obrońców oraz środkowego pomocnika (6 lub 8 – w wyznaczonym sektorze boiska może znajdować się jeden z nich). Po otwarciu gry do strefy niskiej zawodnicy w ofensywie mają przeprowadzić akcję zakończoną uderzeniem do bramki.

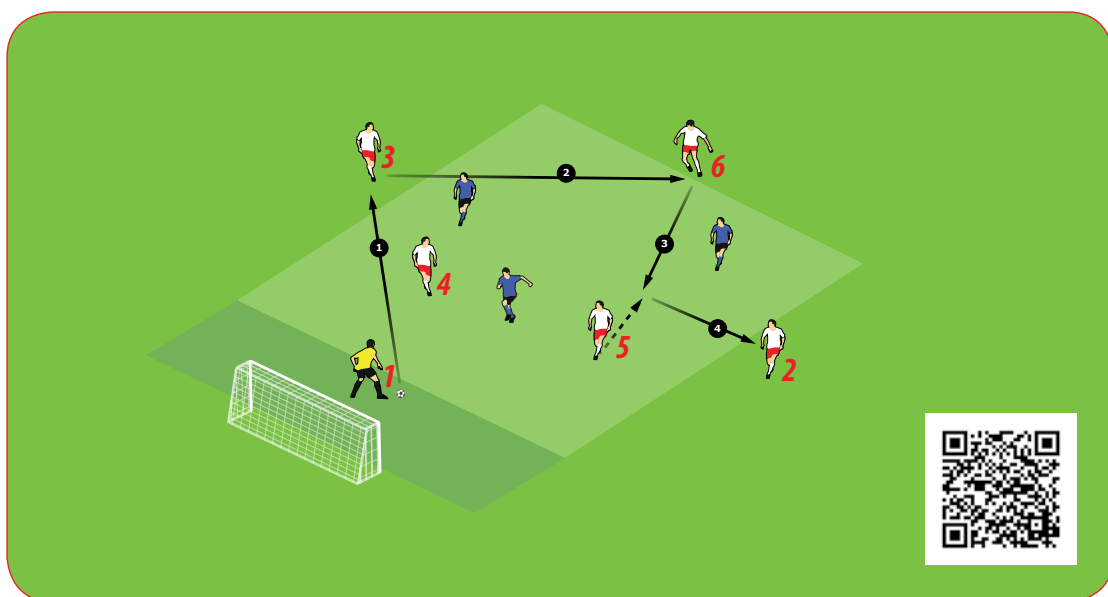
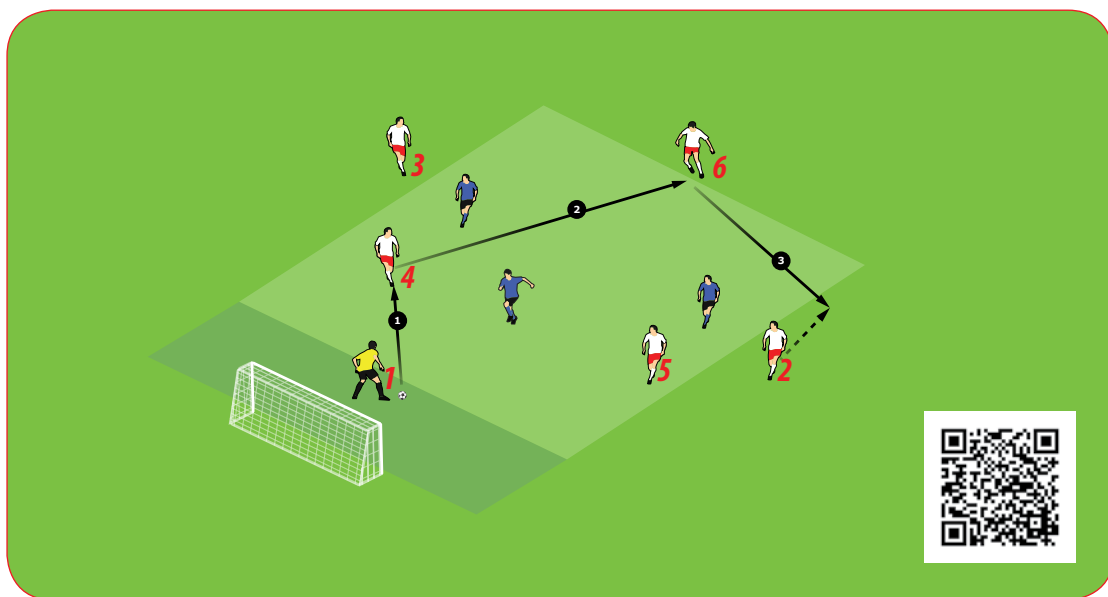


ĆWICZENIE 5

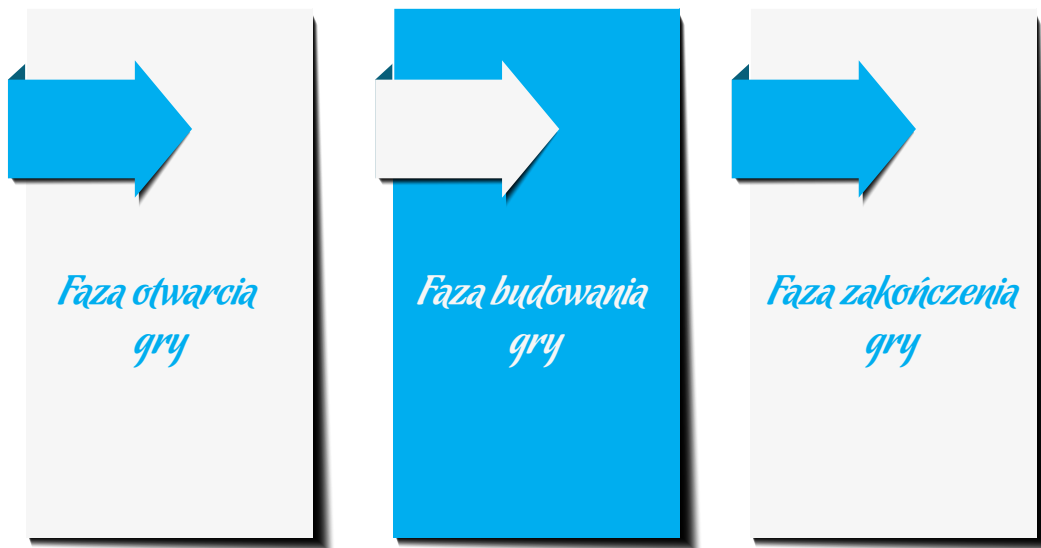
GRA NA UTRZYMANIE SIĘ PRZY PIŁCE 6 × 3 (POZYCYJNA)

Przebieg:

Zadaniem zawodników w atakowaniu (bramkarz, formacja obrony i defensywny pomocnik) jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce przeciw trzem zawodnikom w środku pola gry. Gra rozpoczyna się podaniem od bramkarza – otwarcie gry – do wybranego partnera. Zadaniem zawodników broniących po odbiorze piłki jest strzelenie bramki, czemu aktywną postawą po stracie piłki przeciwdziałają zawodnicy zespołu w białych oznacznikach.



3.9. FAZA BUDOWANIA GRY



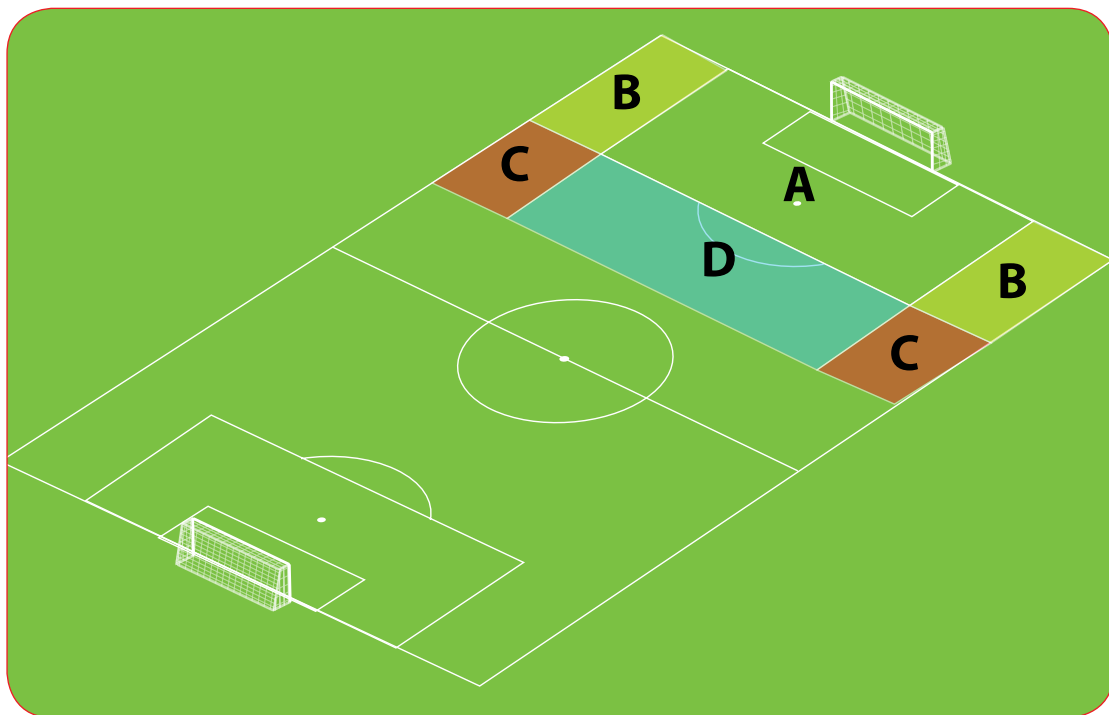
3.9.1. GŁÓWNE ZASADY BUDOWANIA GRY

- Praca według zasad, nie według schematów.
- Podanie zwrotne jako kanon organizacji gry ofensywnej.
- Ustawienie środkowych pomocników w trzech liniach pionowych i poziomych.
- Kluczowy aspekt budowania to: jakość, tempo, kierunek oraz timing podań i przyjęcia piłki.
- Efektywność budowania gry zależy od kreatywności i trafności podejmowanych przez zawodników decyzji.

Budowanie gry to konstruowanie akcji w strefie niskiej, średniej i wysokiej, której celem jest wprowadzenie piłki w sposób kontrolowany do przestrzeni docelowych atakowania, tak aby wykreować maksymalnie korzystne okoliczności do zakończenia akcji.

Budowanie gry to tworzenie w określonych sektorach boiska przewagi liczebnej i umiejętność późniejszego jej wykorzystania.

„Przestrzenie docelowe” fazy budowania gry:



Biorąc pod uwagę sposób rozegrania akcji, budowanie gry podzielone zostało na:

- budowanie gry środkowym sektorem boiska,
- budowanie gry bocznymi sektorami boiska,
- budowanie poprzez przenoszenie gry – zmianę sektorów działania,
- budowanie gry poprzez atakowanie bezpośrednie.



3.9.2. BUDOWANIE GRY ŚRODKOWYM SEKTOREM BOISKA

Budowanie gry sektorem środkowym to działania ofensywne zespołu po otwarciu gry, które są zorientowane na wykorzystanie sektora środkowego (w strefie niskiej, średniej i wysokiej). Prowadzenie gry tym sektorem zapewnia najkrótszą drogę do bramki przeciwnika, ale znajduje się w nim największa liczba zawodników zespołu przeciwnego. Wymaga to przede wszystkim odpowiedniego ustawienia zawodników, znajomości zasad i kanonów funkcjonujących w organizacji gry zespołu, a także kreatywności i podejmowania odpowiednich decyzji w zależności od sytuacji na boisku.

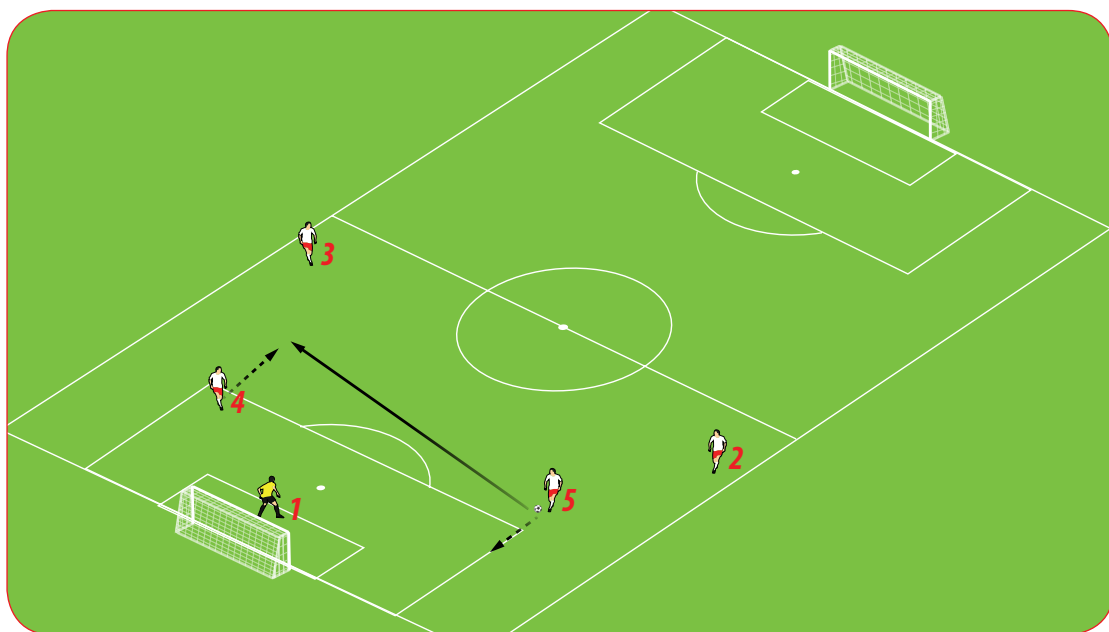
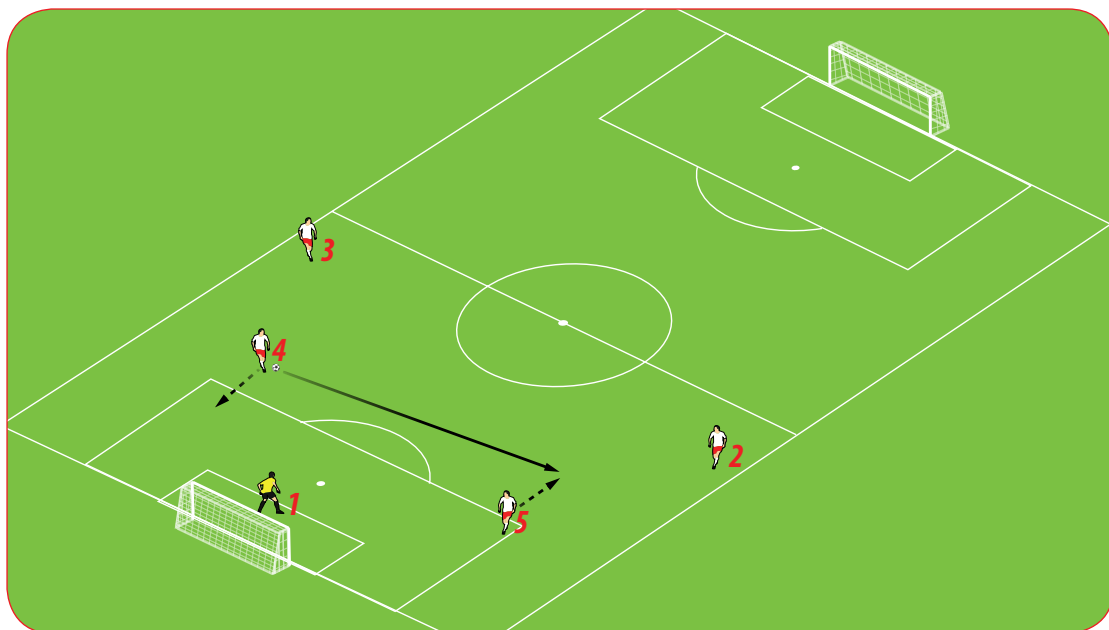
Ze względu na złożoność i konieczność dbałości o szczegóły budowanie gry przedstawione zostało jako kolejne kroki metodyczne:

- budowanie gry przez bramkarza i czwórkę obrońców, ze szczególnym uwzględnieniem współpracy środkowych obrońców;
- budowanie gry przez bramkarza, czwórkę obrońców i jednego z środkowych pomocników;
- budowanie gry przez cały zespół.

Budowanie gry sektorem środkowym zakłada dużą aktywność i wysoki poziom zaawansowania technicznego środkowych obrońców. Zawodnicy (nr 4) i (nr 5) przygotowują akcję i często decydują o dalszym jej przebiegu, kierując podanie do zawodników w strefie średniej lub wysokiej zgodnie z ustalonymi zasadami. Budowanie gry w formacji obrońców, ich ustawienie i zachowanie w sytuacji, w których partnerzy mają piłkę, jest często warunkiem dalszych kontrolowanych działań całego zespołu.

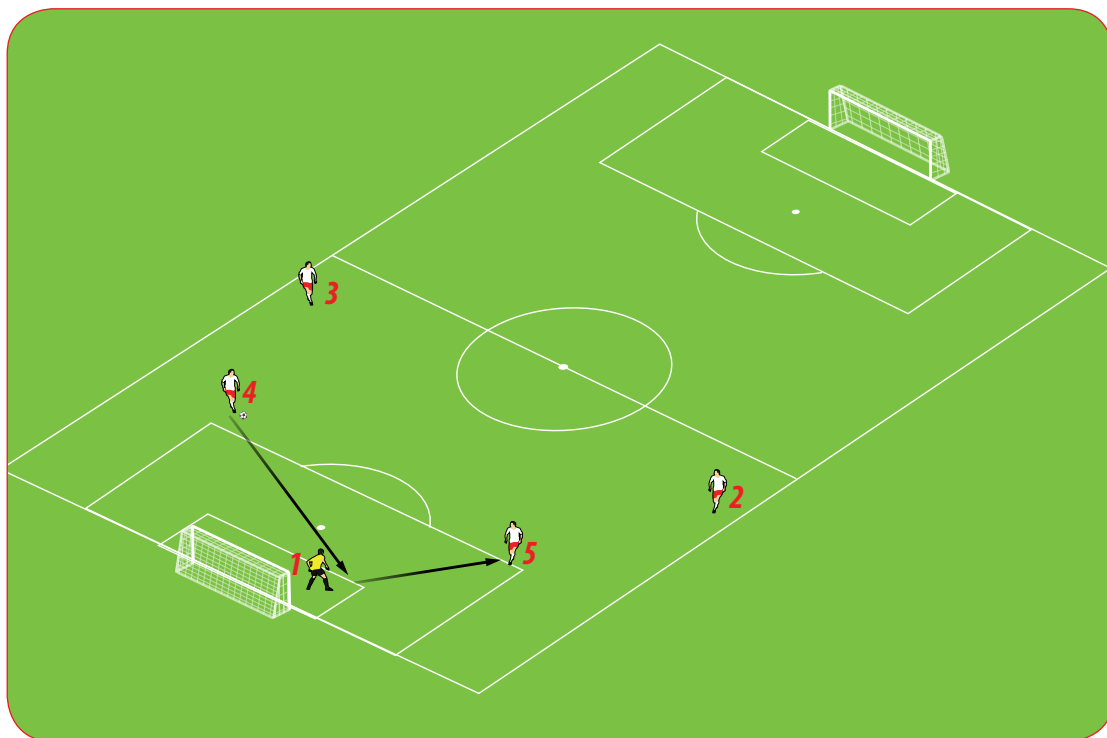
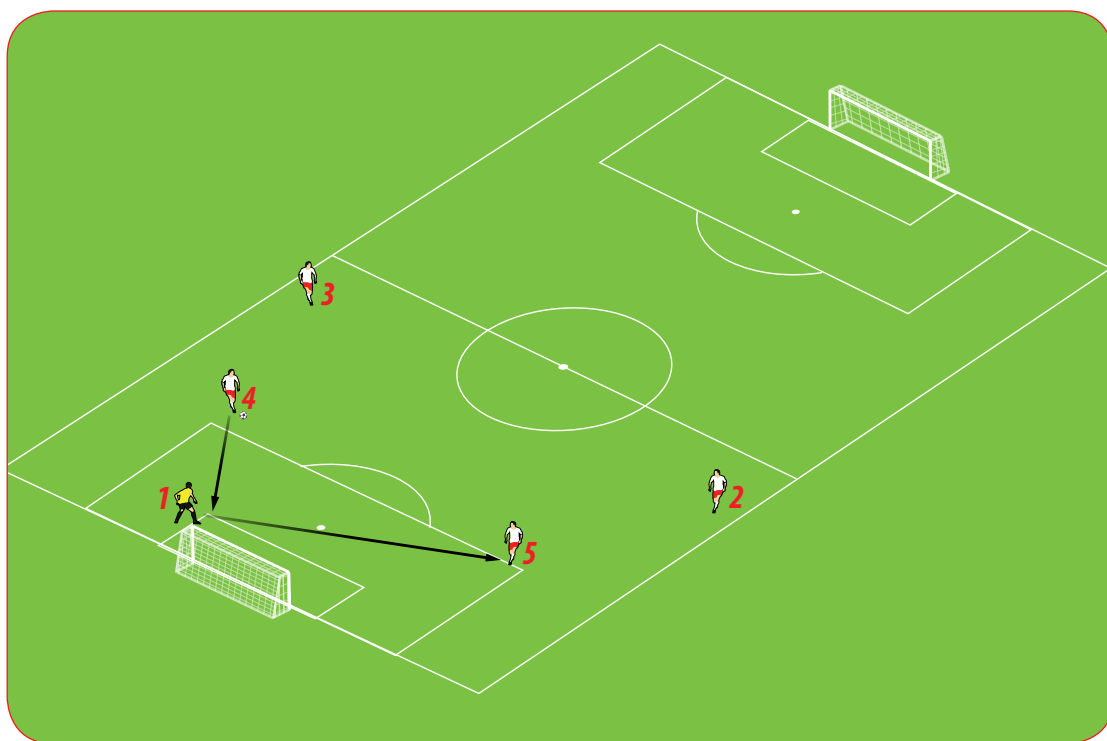
Wymiana podań pomiędzy parą środkowych obrońców jest istotnym momentem budowania gry. Umożliwia w sposób zaplanowany przygotować akcję, daje czas pozostałym zawodnikom na wykonanie odpowiedniego ruchu, który pozwoli na sprawne i zgodne z zasadami jej kontynuowanie. Środkowi obrońcy przy wsparciu włączającego się w ofensywę bramkarza działają często w komforcie czasu i przestrzeni, z reguły w przewadze liczebnej względem przeciwnika – atakowani przez jednego lub dwóch napastników. Taki stan rzeczy nie zwalnia ich z szybkiego i precyzyjnego operowania piłką w myśl zasady, iż trzeba robić to szybciej, niż porusza się przeciwnik bez piłki. Kluczowym aspektem jest zatem jakość, kierunek i siła podań, a także koncentracja na przyjęciu piłki jako elementu warunkującego dalsze precyzyjne działania zawodnika, a w konsekwencji również zespołu. Środkowi obrońcy, wymieniając podanie pomiędzy sobą, tworzą dla siebie wzajemnie głębię do otrzymania podania po to, aby zminimalizować ryzyko straty piłki, a w przypadku kiedy ona nastąpi, być gotowym na działania w defensywie, co przedstawia kolejna grafika.

Wskazani zawodnicy tworzą swoim ustawieniem zawsze dwie linie poziome.

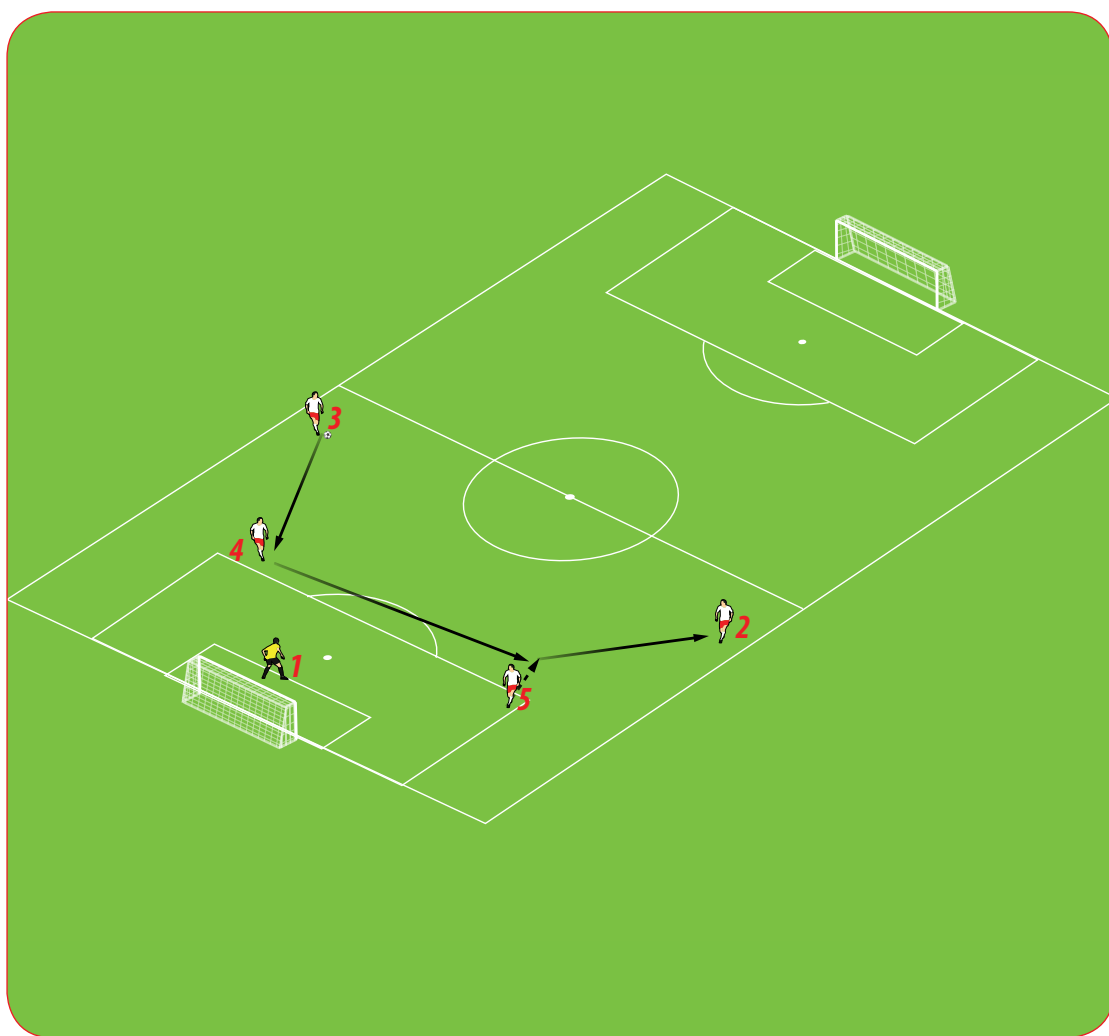


Integralną częścią zespołu w fazie budowania gry w strefie niskiej jest bramkarz. Wysoki poziom wyszkolenia zawodnika grającego na tej pozycji jest istotnym warunkiem właściwego działania zespołu w fazie atakowania. Jest zawodnikiem, który poza ważnym aspektem komunikacji pełni również rolę tego, do którego można podać piłkę, pokazuje się do gry, bierze aktywny udział w budowaniu akcji. Wszystko w myśl zasady „bramkarz gra z nami, nie tylko w fazie bronienia”.

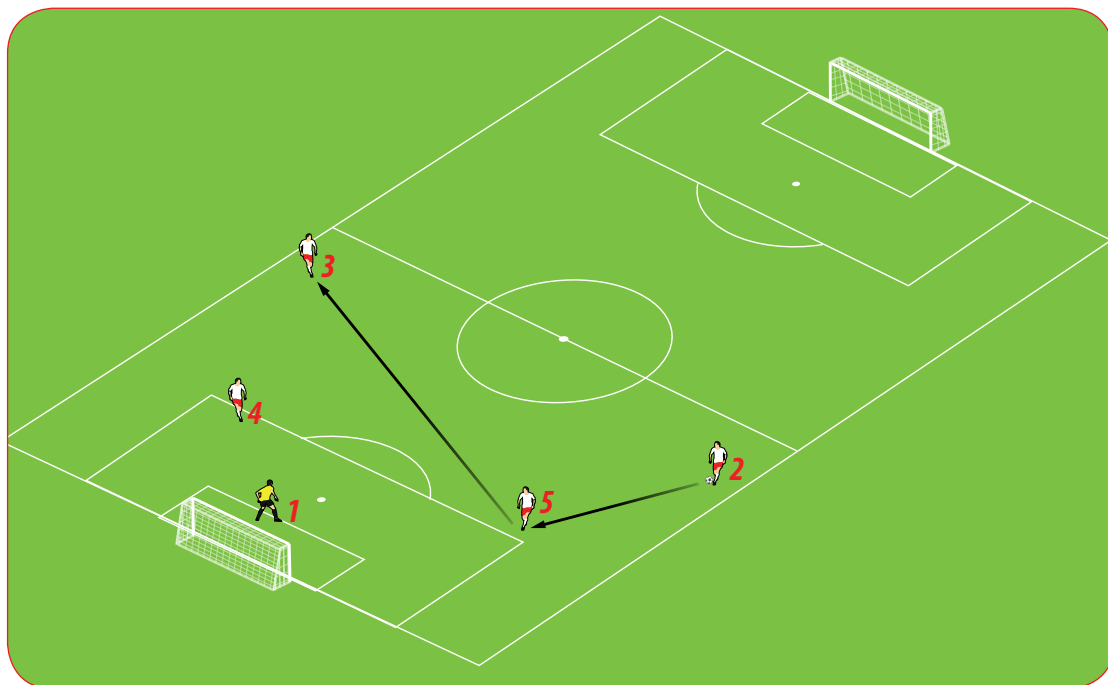
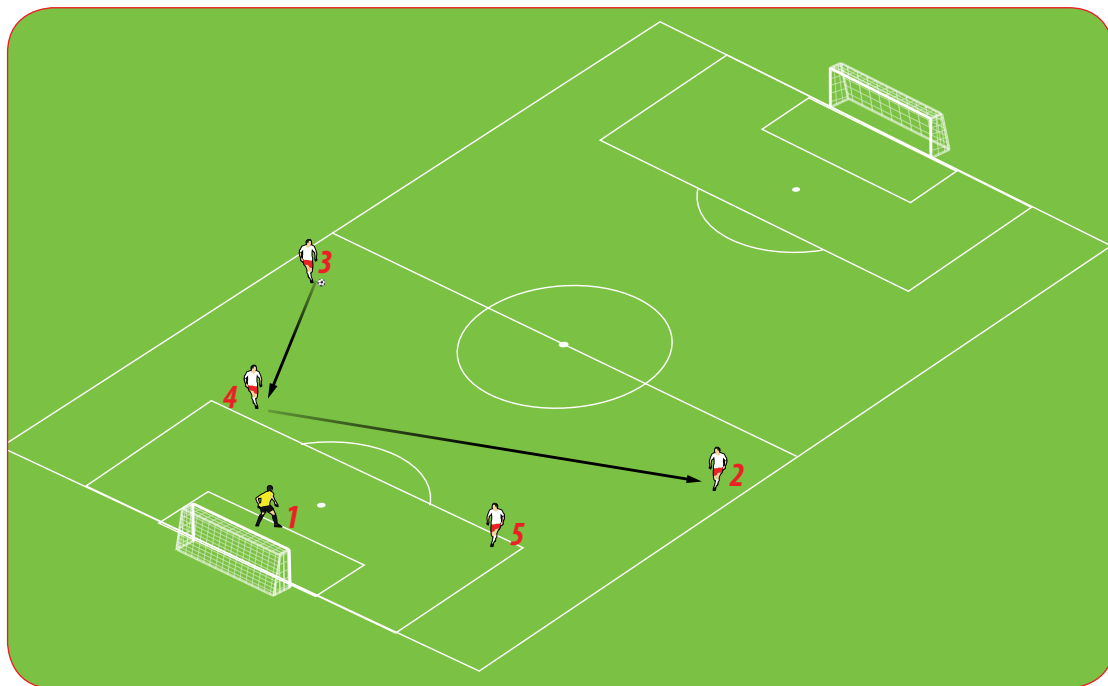
Podanie do bramkarza jest obligatoryjnie podaniem poza światło bramki z zastrzeżeniem, że w zależności od zachowania przeciwnika może być to podanie do lewej lub do prawej nogi.



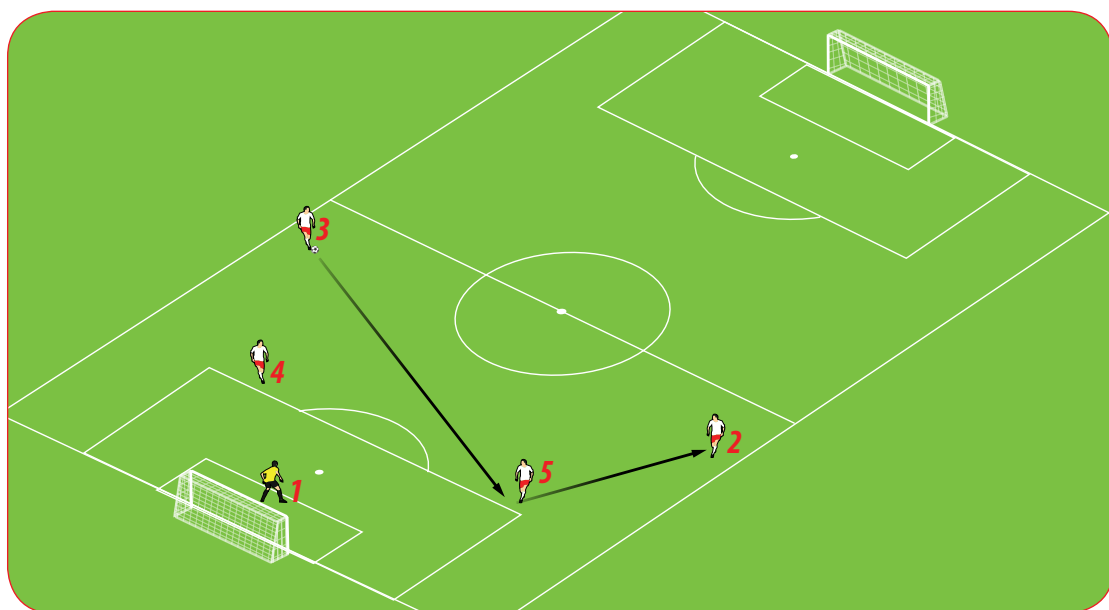
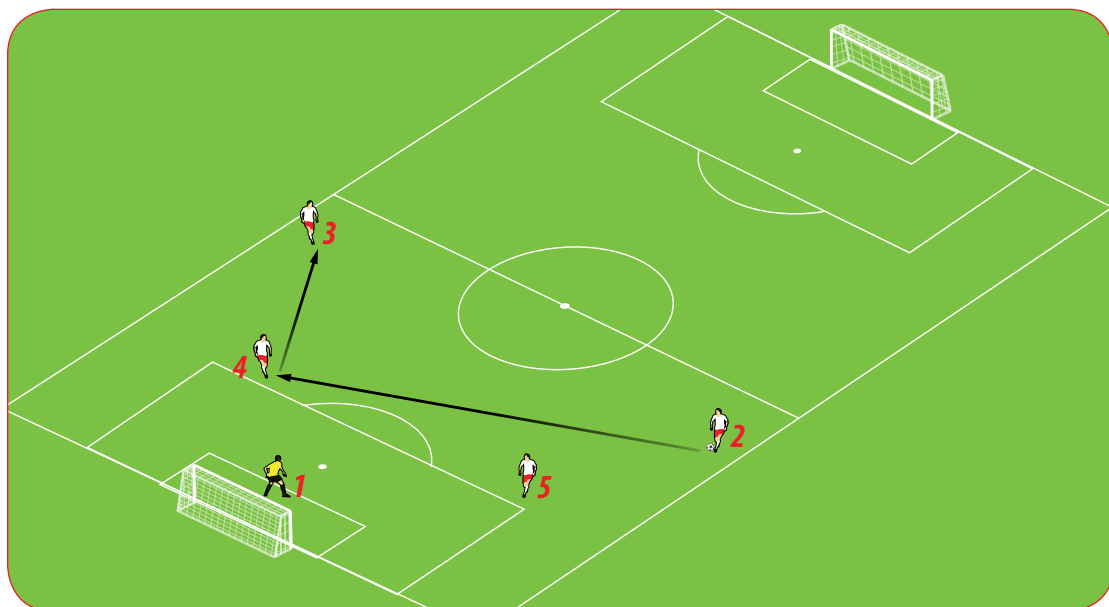
Warte szczegółowej analizy jest wyznaczenie zasad i zadań zawodników w budowaniu gry z wykorzystaniem bramkarza i całej formacji obrony. W tej fazie atakowania środkowi i boczni obrońcy wymieniają podania z odpowiednim rytmem, szybkością i kierunkiem, tak by w dobrym momencie wprowadzić piłkę do kolejnych formacji. Środkowi obrońcy organizują grę z preferencją sektora centralnego, natomiast boczni obrońcy biorą aktywny udział w wyprowadzeniu piłki z niskiej do średniej i wysokiej strefy, szczególnie poprzez boczne sektory boiska. Podania pomiędzy zawodnikami mogą być wykonane „o jednego zawodnika”. Kluczowymi aspektami warunkującymi odpowiednią, szybką i wykonaną pod pełną kontrolą sekwencję podań jest odpowiednie ustawienie zawodników względem piłki, partnerów i punktów orientacyjnych np. linii bocznych oraz „pozycja ciała”. Dla bocznych obrońców jest to pozycja otwarta, bokiem do boiska, tyłem do linii bocznej umożliwiającą przyjęcie piłki do przodu. Środkowi obrońcy ustawieni powinni być przodem do bramki przeciwnika w pozycji gwarantującej kontrolę maksymalnie dużej przestrzeni boiska.



Innym sposobem konstruowania akcji przez formację obrony jest budowanie gry z akcentem podania „o dwóch zawodników” (jedną linię dalej w poziomie). W celu przyspieszenia gry często stosowanym rozwiązaniem jest podanie od środkowego do bocznego obrońcy:



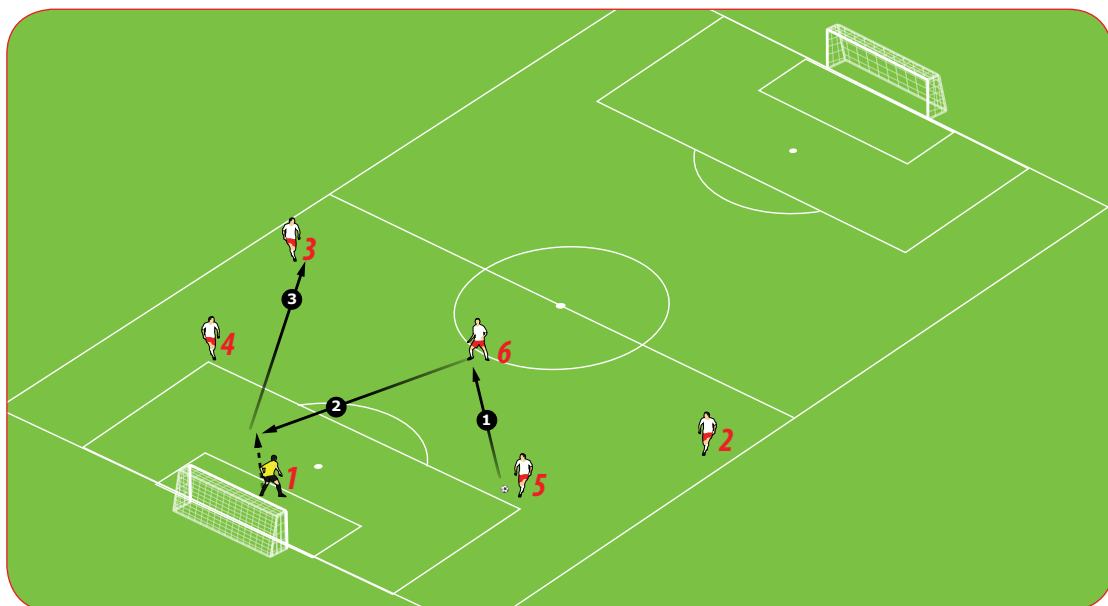
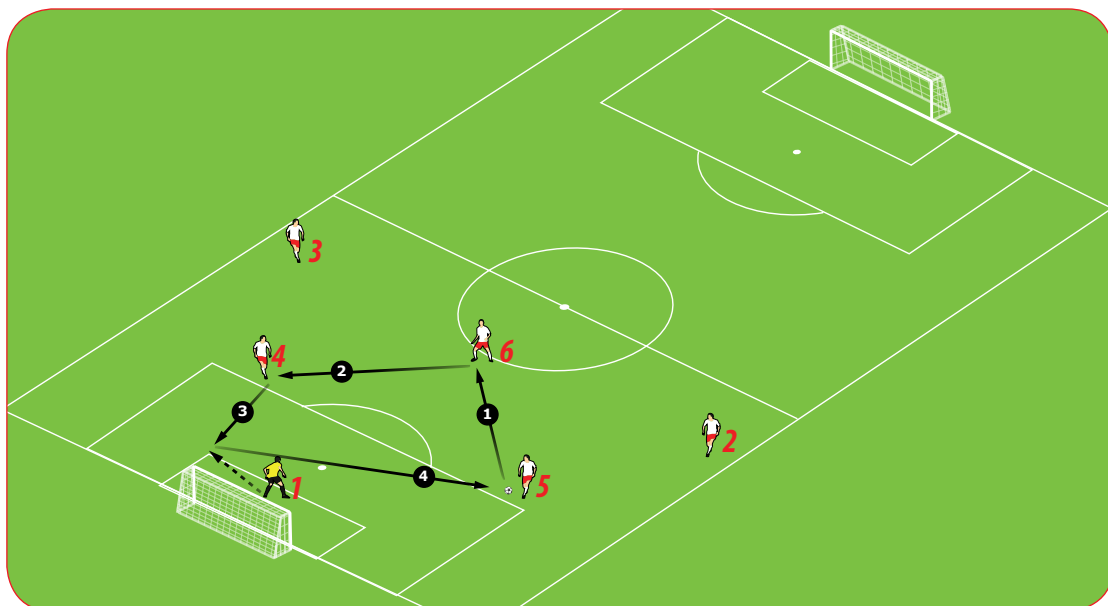
Kolejnym rozwiązaniem jest podanie od bocznego do środkowego obrońcy. To rozwiązanie wymaga jednak pewności działania i odpowiedniego ustawienia całej formacji. Ryzyko straty piłki wiąże się w tej strefie i sektorze boiska z poważnymi konsekwencjami dla zespołu, więc wybór takiego rozwiązania musi być uwarunkowany odpowiedzialnością i stuprocentową dokładnością.



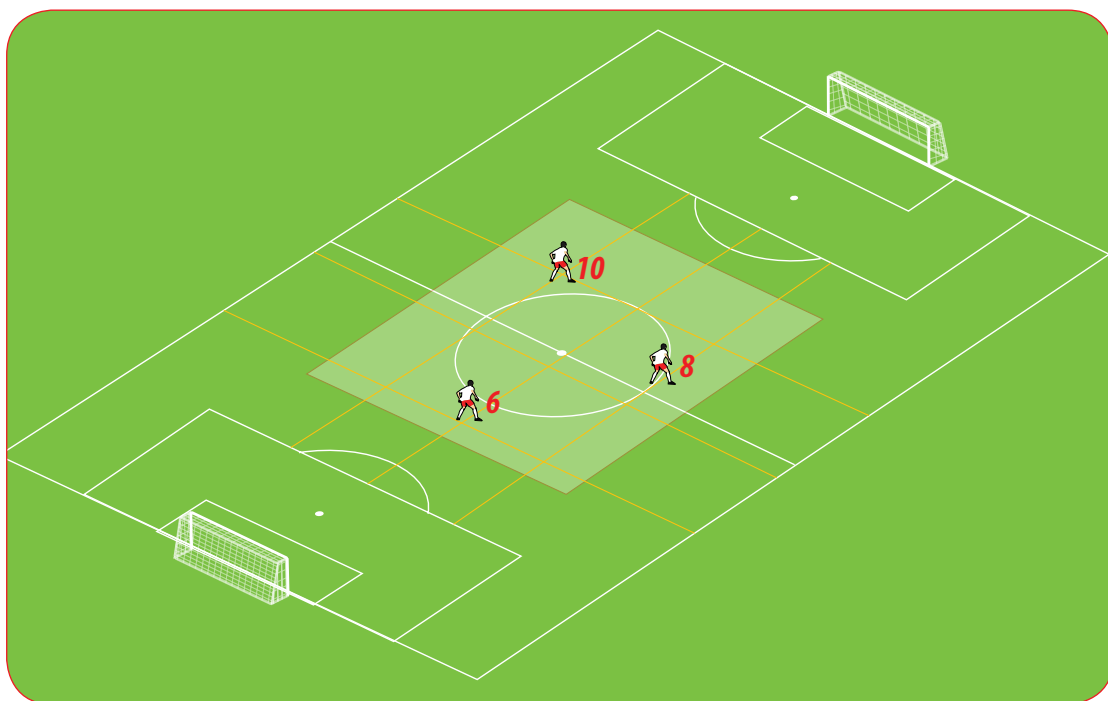
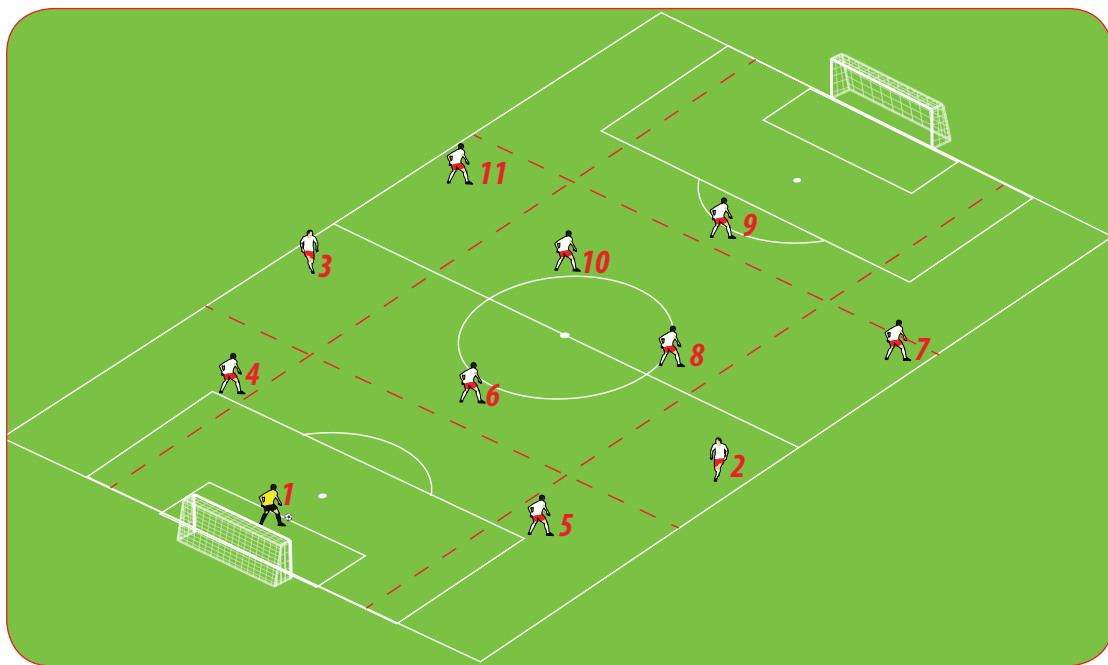
Ze względów bezpieczeństwa w okolicach własnej bramki należy unikać bezpośredniej gry pomiędzy dwoma bocznymi obrońcami. Ryzyko straty przy podaniu poprzecznym w strefie niskiej jest bardzo duże w relacji do ewentualnych korzyści, w sytuacji kiedy piłka dotarłaby do partnera po drugiej stronie boiska.

BUDOWANIE GRY PRZEZ BRAMKARZA, ŚRODKOWYCH OBROŃCÓW I JEDNEGO ZE ŚRODKOWYCH POMOCNIKÓW

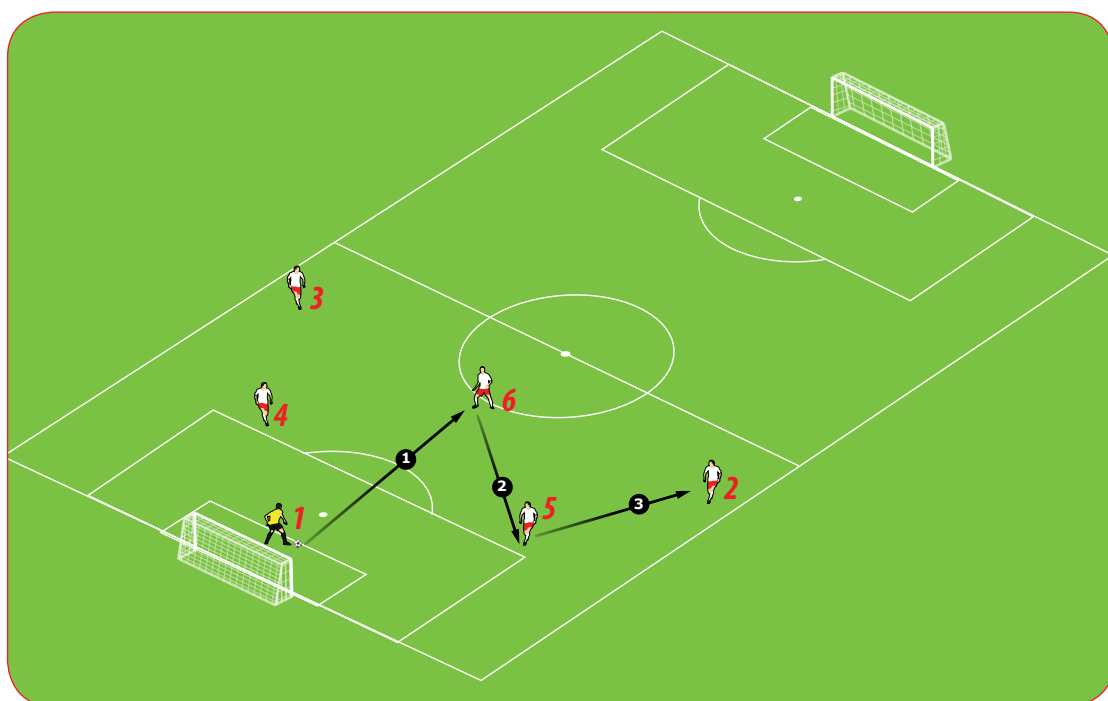
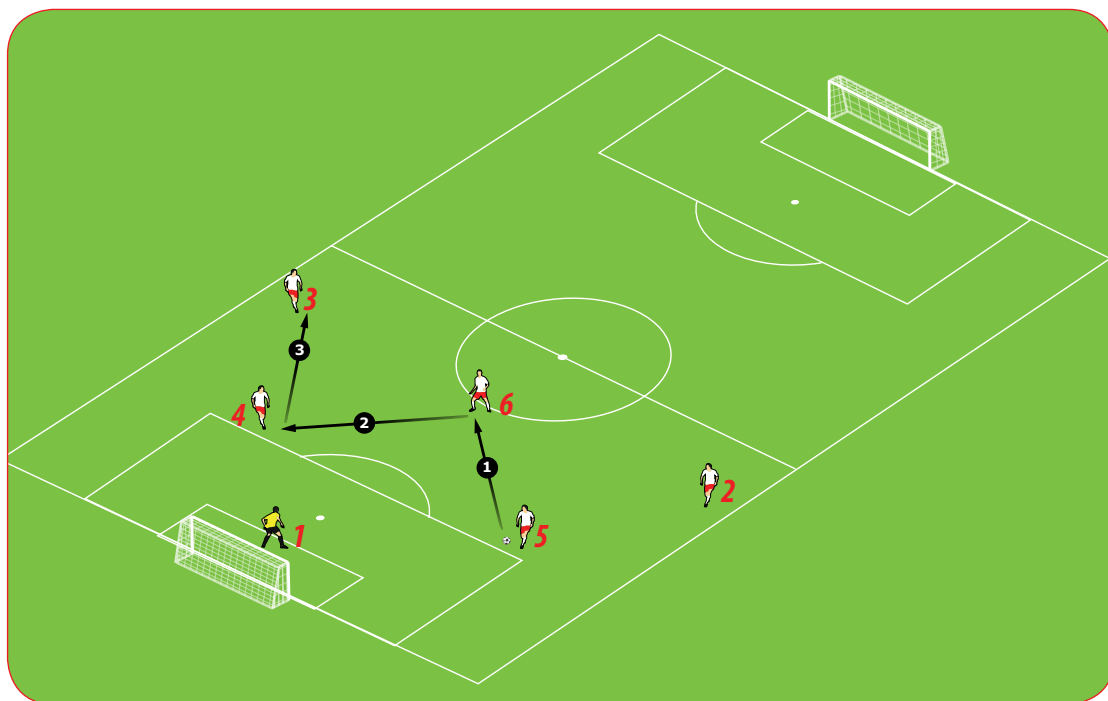
Bardzo ważną rolę w budowaniu gry pełnią pomocnicy – defensywny (6), po odpowiedniej rotacji środkowy (8) lub ofensywny (10). Ustawiony na szczycie rombu tworzonego przez bramkarza i środkowych obrońców jest często celem podania i zawodnikiem, który łączy formację obrony z pomocnikami i napastnikami. Warunkiem możliwości realizacji odpowiedzialnych zadań w budowaniu gry jest wysoki poziom umiejętności technicznych, właściwe ustawienie, pozycja ciała, a także kontrola przestrzeni przed i za sobą.

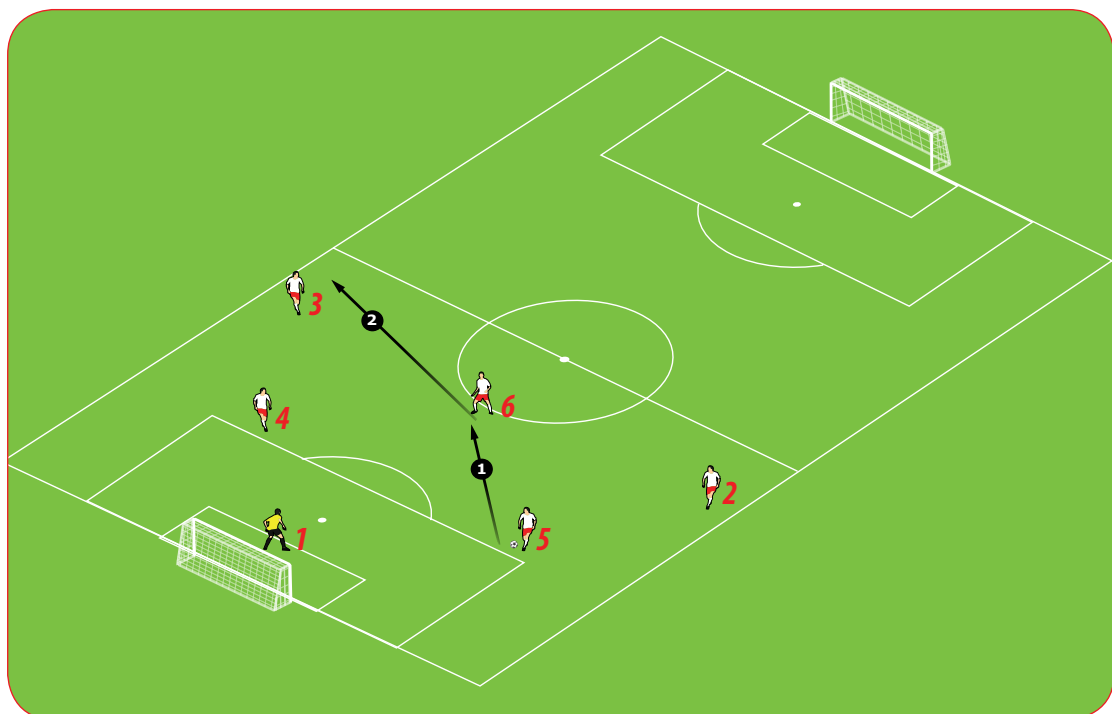


Trzech środkowych pomocników: defensywny (6), środkowy (8) i ofensywny (10) w fazie budowania gry powinny być ustawionych w sektorze centralnym w trzech liniach pionowych i poziomych. Takie rozwiązanie gwarantuje większą liczbę rozwiązań przy wprowadzeniu piłki przez zawodników formacji defensywnych, zwiększa szansę na wykonanie podania „o jedną linię dalej”. Daje ponadto możliwość asekuracji na wypadek ewentualnej straty piłki.



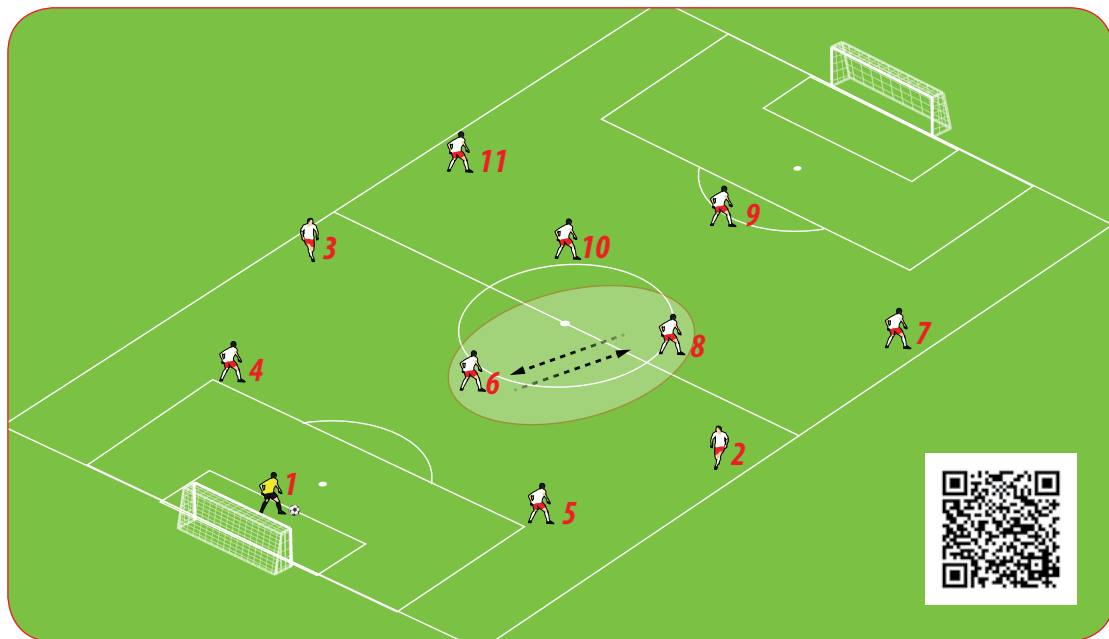
Kwalifikacja zawodników na pozycję środkowych pomocników, szczególnie defensywnego pomocnika (6), związana jest zatem nie tylko z poziomem umiejętności gry w defensywie, ale również, a może przede wszystkim z umiejętnościami radzenia sobie z piłką w bardzo ważnej strefie boiska, pod presją przeciwnika.



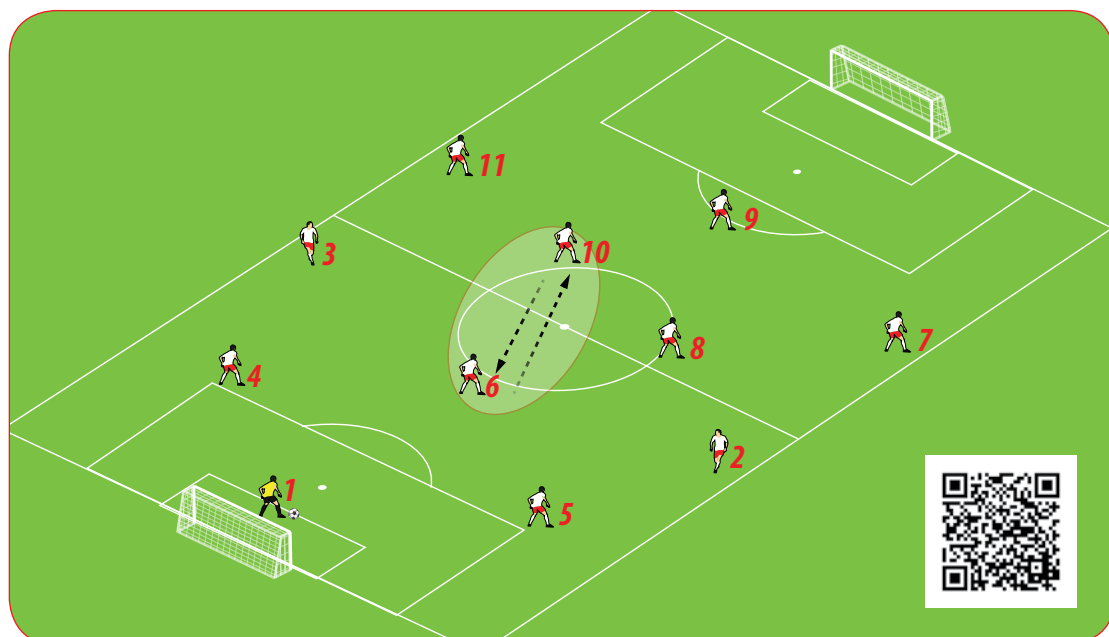


Szeroko ustawieni środkowi obrońcy sprawiają, że w sektorze środkowym jest więcej przestrzeni dla jednego z środkowych pomocników. Może to być standardowo znajdujący się w tym miejscu defensywny pomocnik lub po zaplanowanej rotacji na pozycjach środkowy lub ofensywny pomocnik. Rotacja może dotyczyć zawodników na dwóch pozycjach:

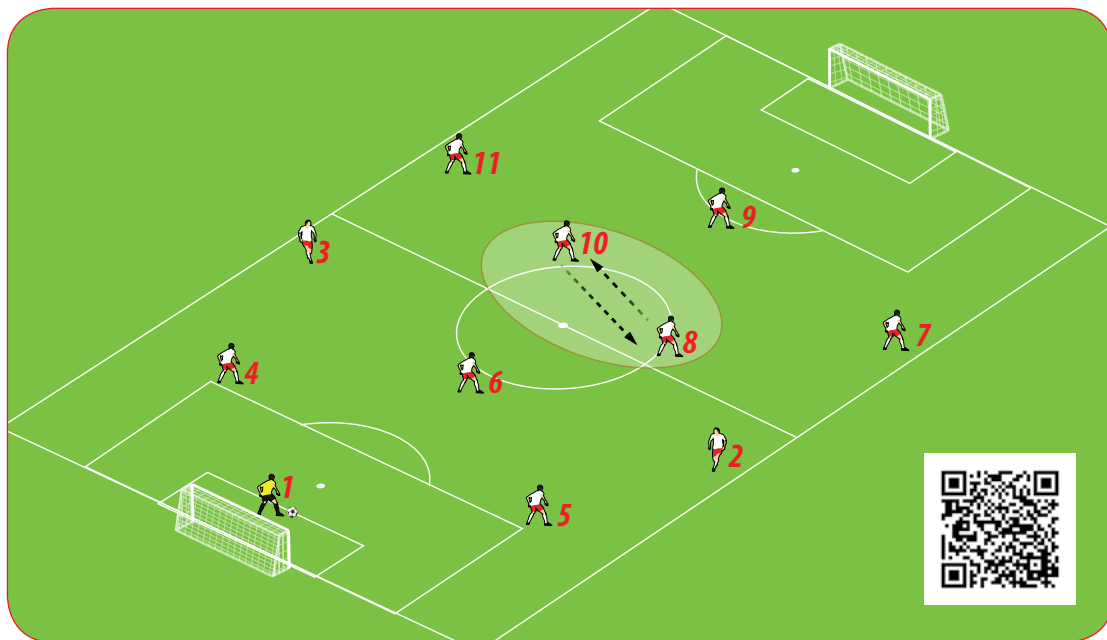
- defensywnego pomocnika (6) ze środkowym pomocnikiem (8),



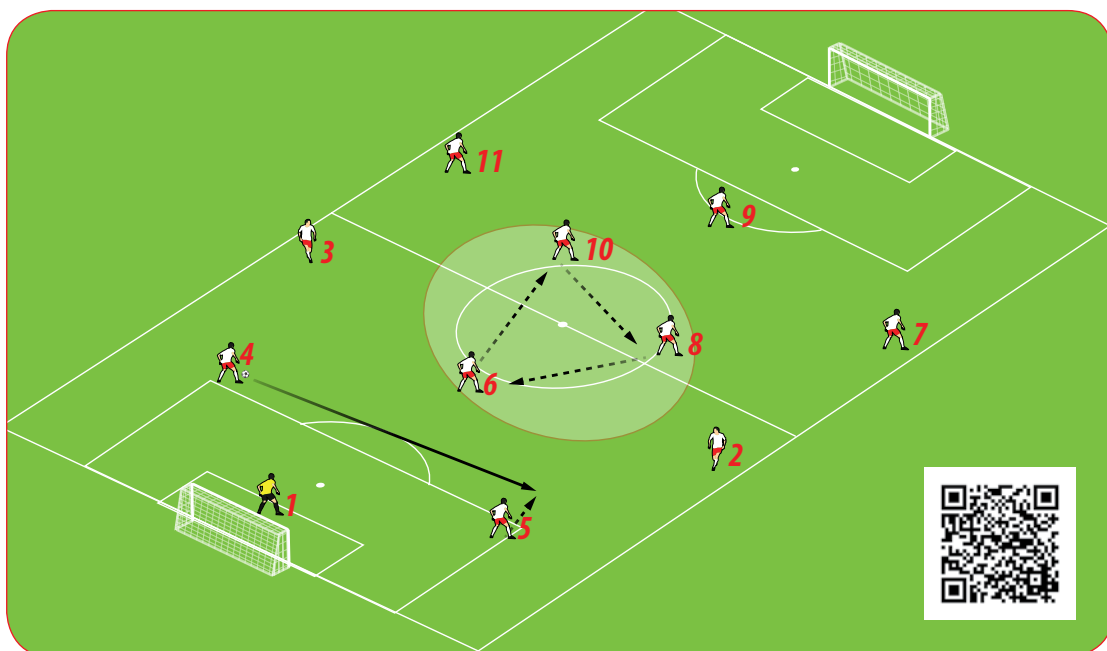
- defensywnego pomocnika (6) z ofensywnym pomocnikiem (10),

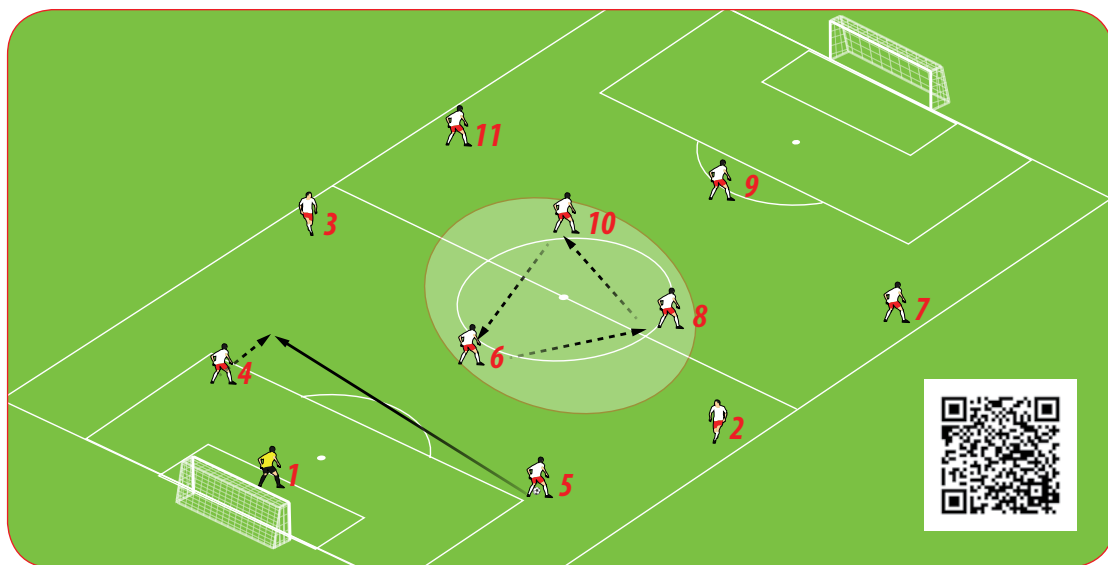


- środkowego pomocnika (8) z ofensywnym pomocnikiem (10).

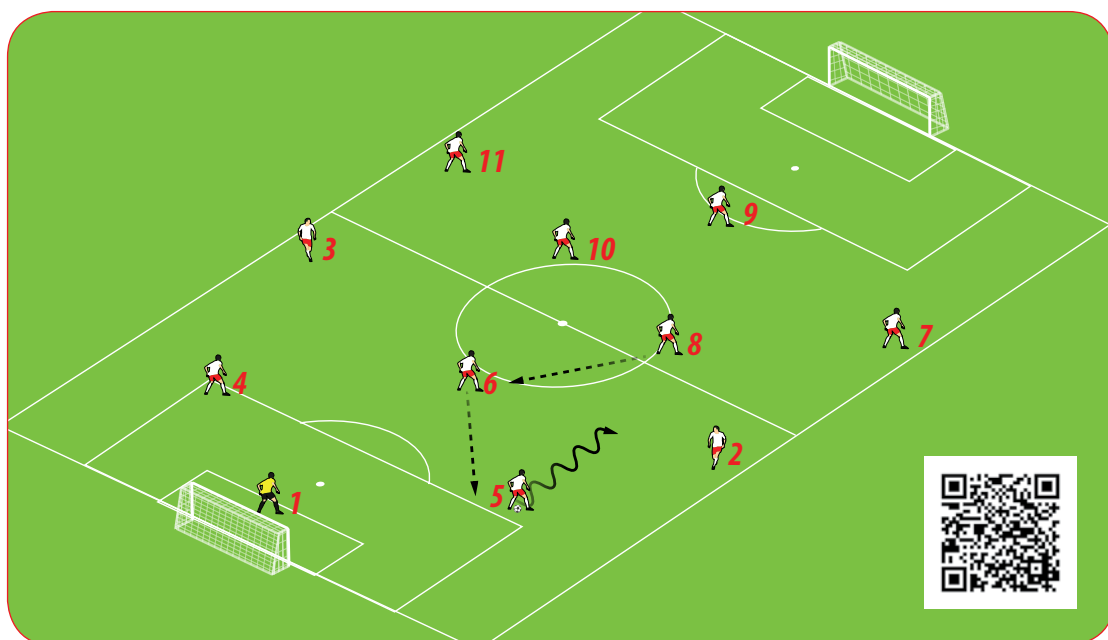


Kolejną możliwością zmian na pozycjach jest rotacja pomiędzy trzema środkowymi pomocnikami odpowiednio w prawo lub lewo. Korzystniejsza dla zespołu jest rotacja pomocników w kierunku przeciwnym do kierunku podania piłki stoperami. W takiej sytuacji środkowi obrońcy mają bowiem więcej możliwości wprowadzenia piłki w drugą linię.



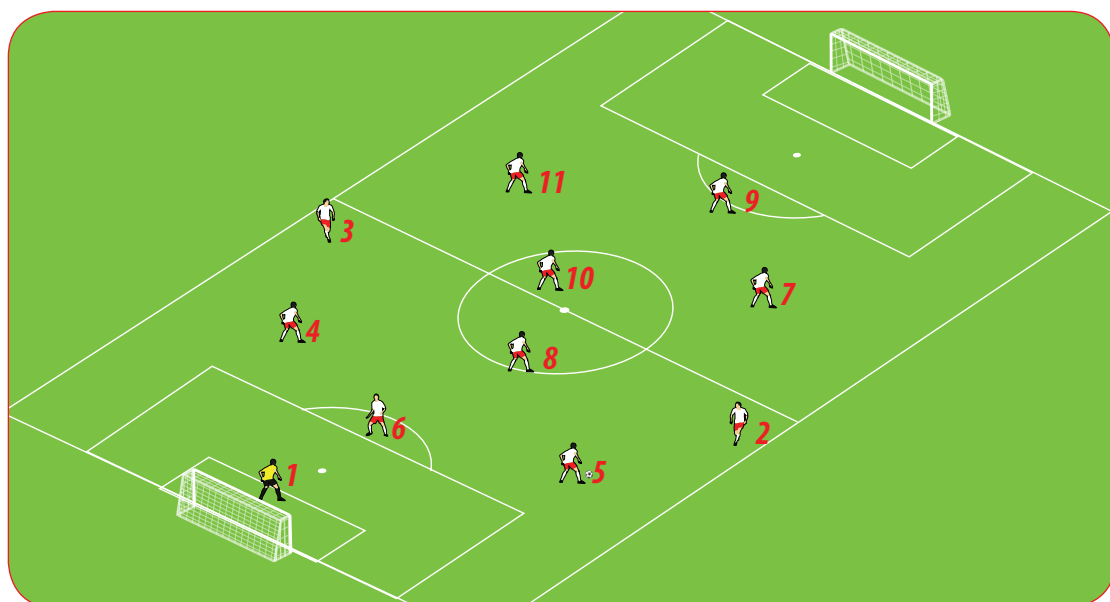
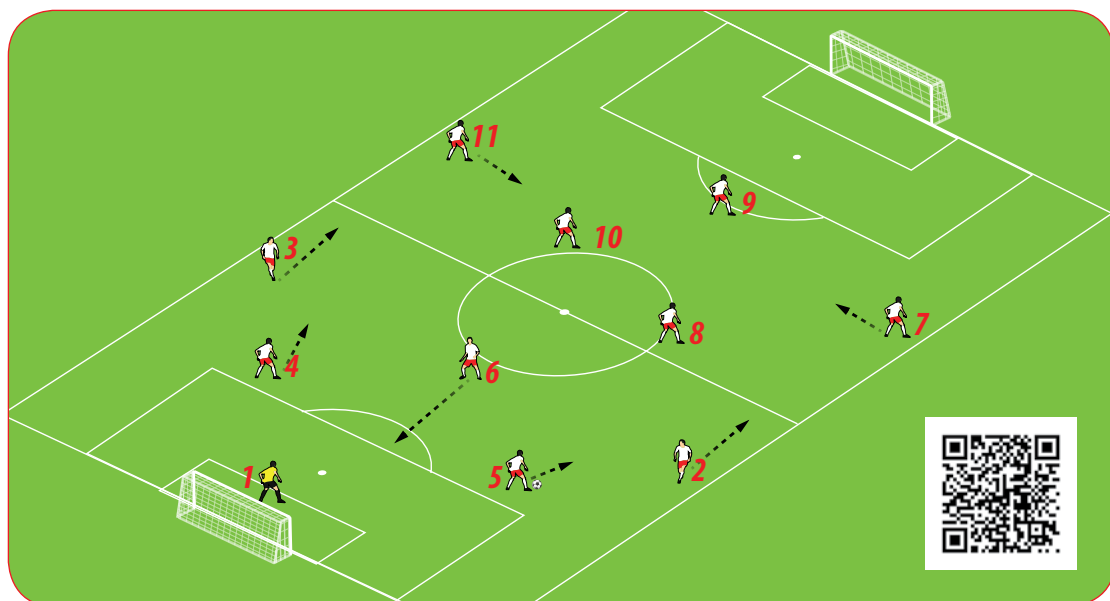


Jednym ze sposobów budowania gry jest rozwiązanie z wprowadzeniem piłki przez jednego ze środkowych obrońców do drugiej linii wraz z jego włączeniem się do akcji ofensywnej. Warunkiem takiego rozwiązania jest oczywiście odpowiedni poziom umiejętności indywidualnych zawodników grających na pozycjach środkowych obrońców oraz odpowiednia zespołowa asekuracja ofensywnego ruchu stopera. Pozycję i zadania włączającego się środkowego obrońcy przejmuje jeden z środkowych pomocników – np. defensywny pomocnik (6), z kolei jego zadania i miejsce na boisku przejmuje kolejny pomocnik – np. środkowy (8). Przeprowadzenie akcji z włączającym się środkowym obrońcą wymaga zabezpieczenia akcji przez kompletną formację obrony i pomocnika przed nimi.

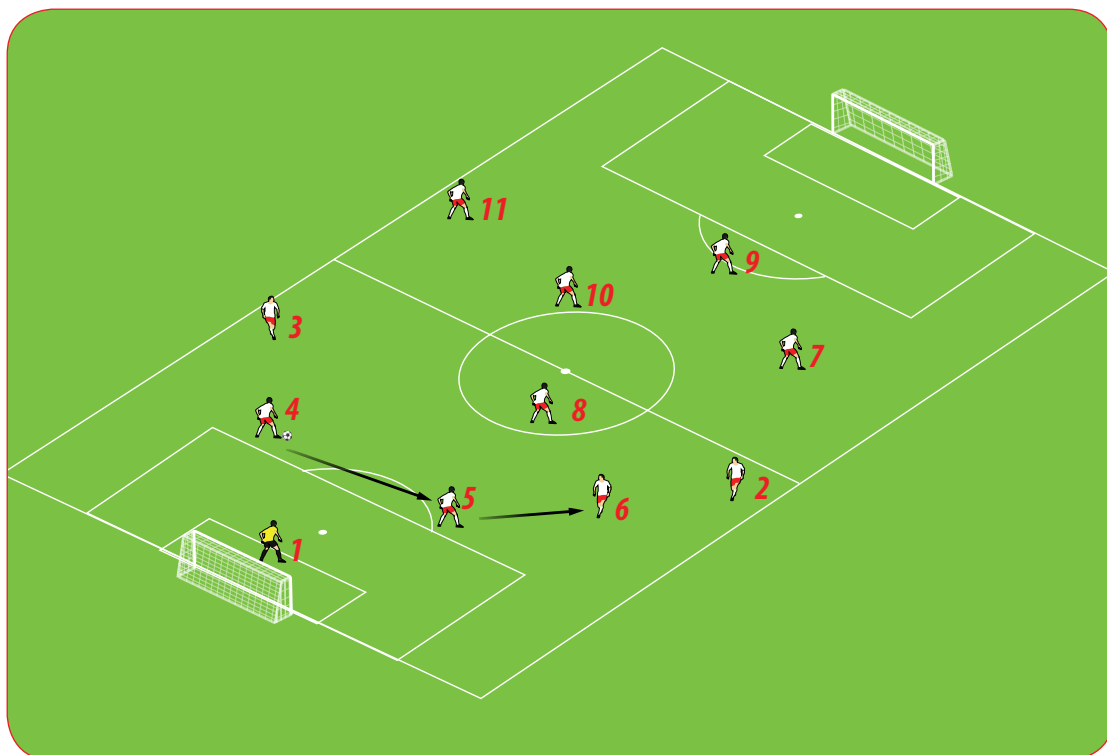
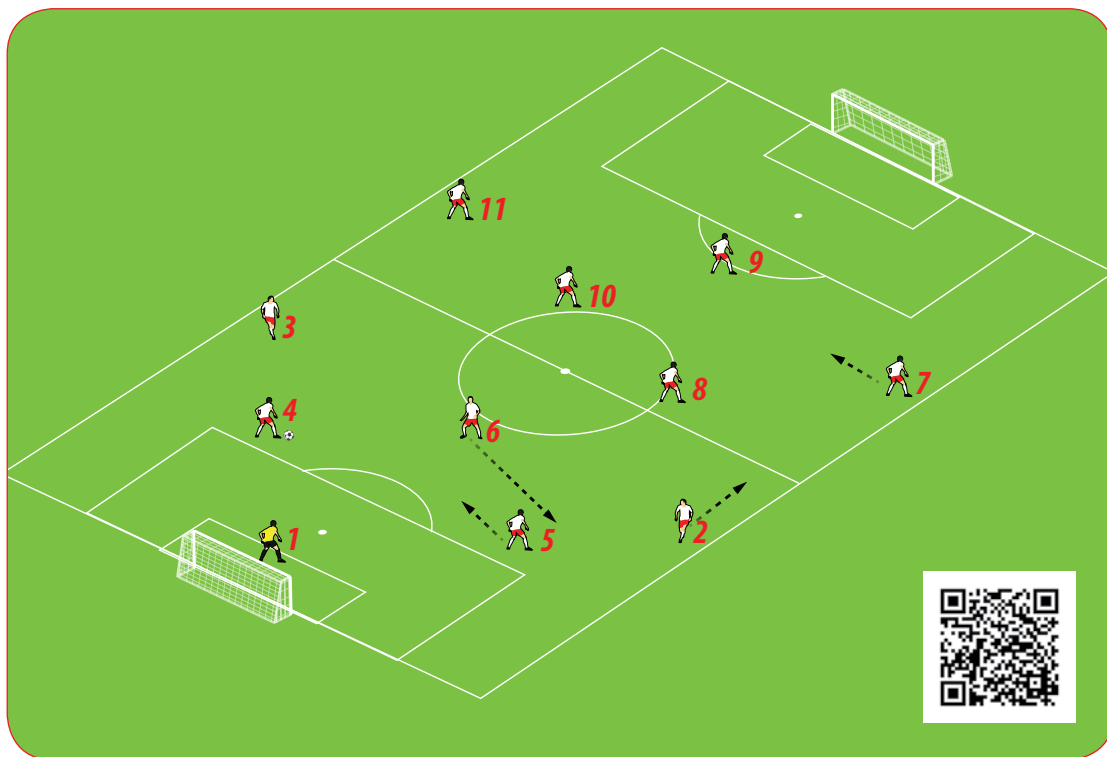


Kolejnym rozwiązaniem budowania gry w strefie niskiej jest ustawienie środkowego pomocnika pomiędzy środkowymi obrońcami (układ symetryczny) lub środkowym i bocznym obrońcą (układ asymetryczny). Decyzja o takim rozwiązaniu związana jest często z określonym profilem zawodnika na pozycji nr 6. W takim układzie lepiej czują się defensywni pomocnicy, których większym atutem jest rozegranie piłki przodem do bramki przeciwnika w porównaniu do ewentualnej konieczności gry w strefie średniej tyłem do bramki. Innym ważnym aspektem takiego rozwiązania są umiejętności skrzydłowych (7, 11) do gry kombinacyjnej w sektorze środkowym.

Ruch zawodników przy budowaniu gry w układzie symetrycznym:

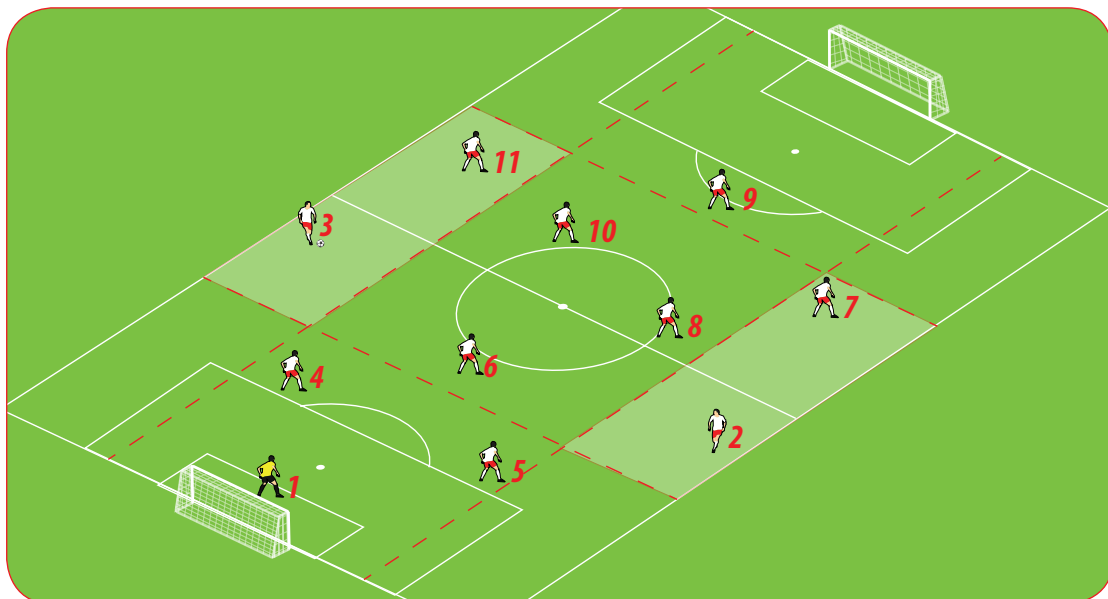


Ruch zawodników przy budowaniu gry w układzie asymetrycznym:

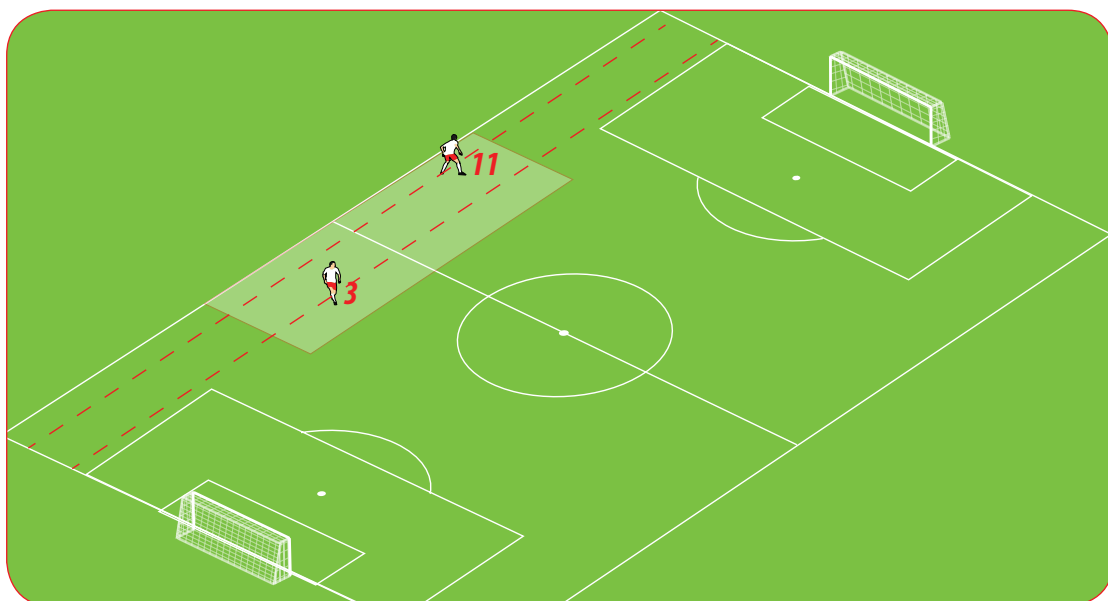


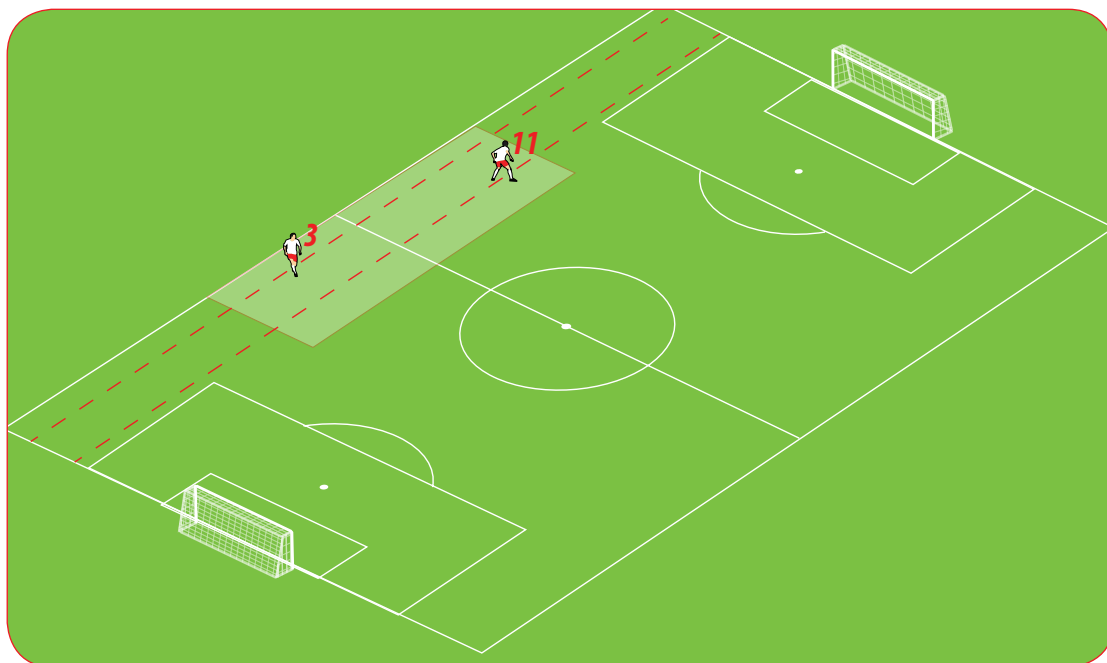
3.9.3. BUDOWANIE GRY BOCZNYMI SEKTORAMI BOISKA

Właściwe ustawienie i współpraca bocznego obrońcy i bocznego pomocnika zapewnia płynność budowania gry i zwielokrotnia możliwość rozwiązań akcji prowadzonych w bocznych sektorach boiska.

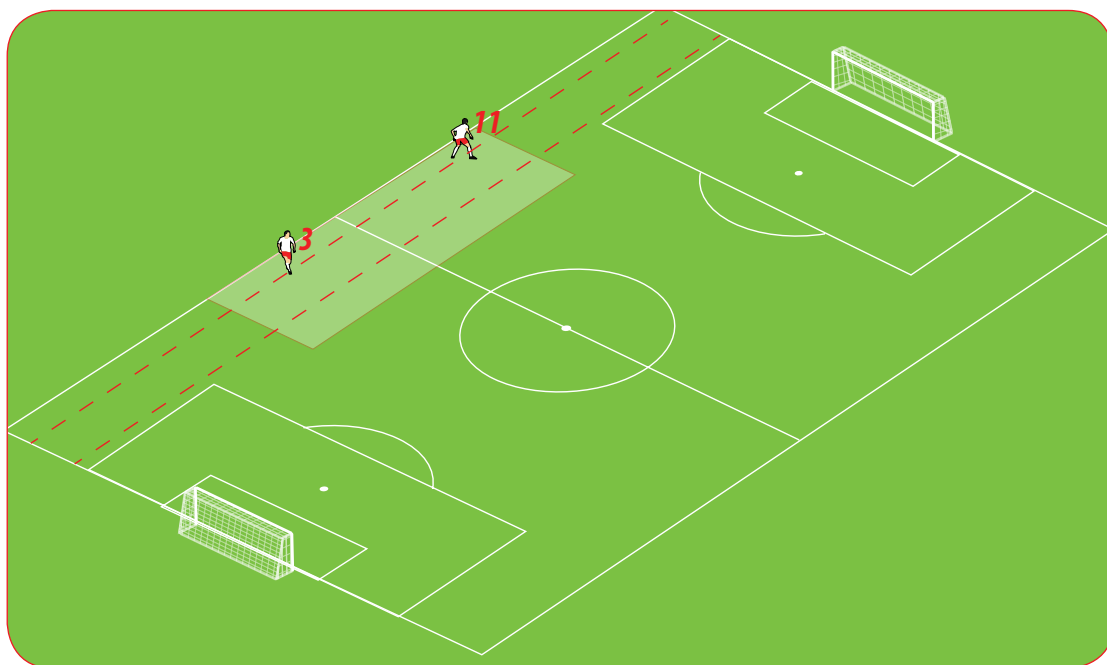


Ustawienie bocznego obrońcy i bocznego pomocnika zapewnić musi zwiększenie przestrzeni do atakowania, zatem minimum jeden z wymienionych, w zależności od miejsca piłki na boisku, powinien maksymalnie rozszerzać pole gry.



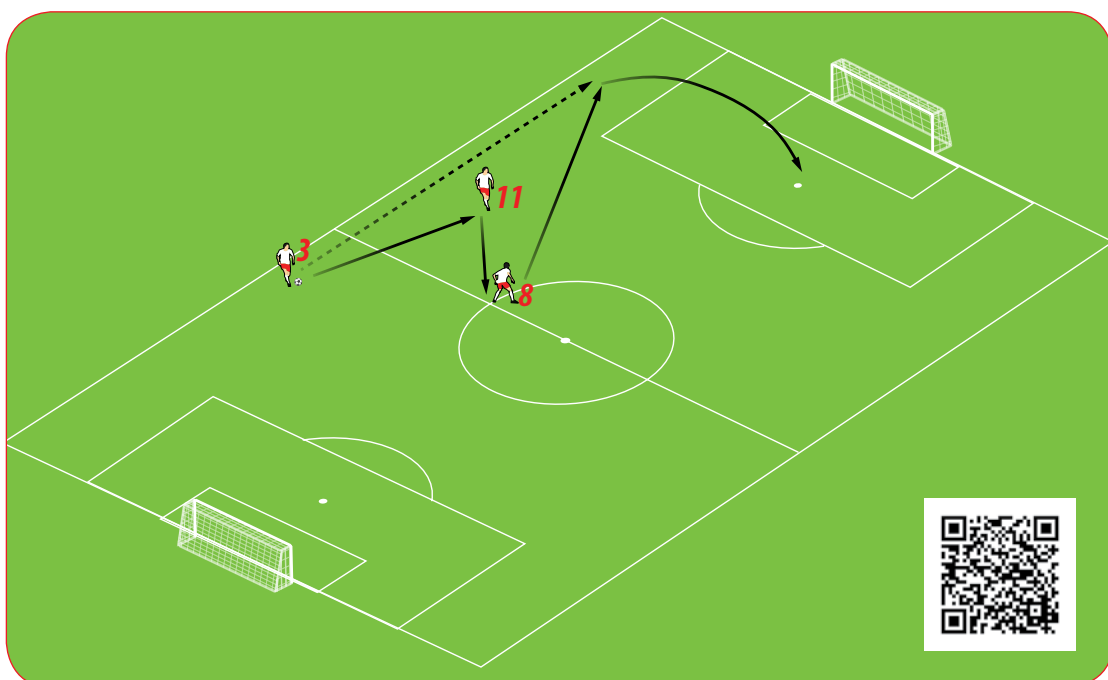
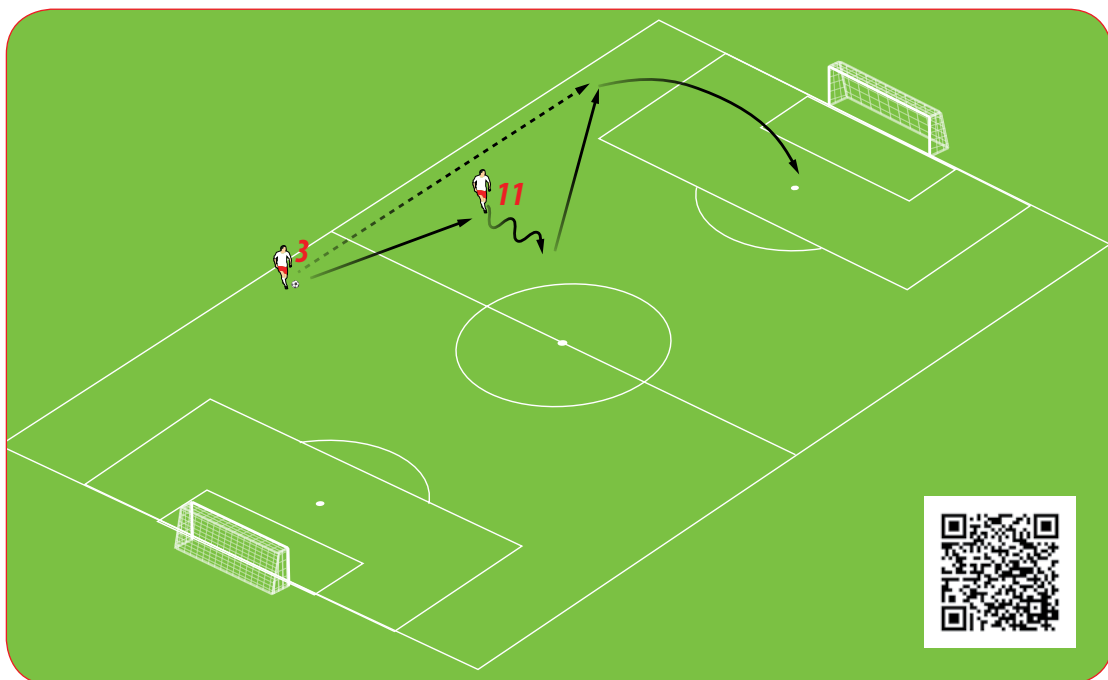


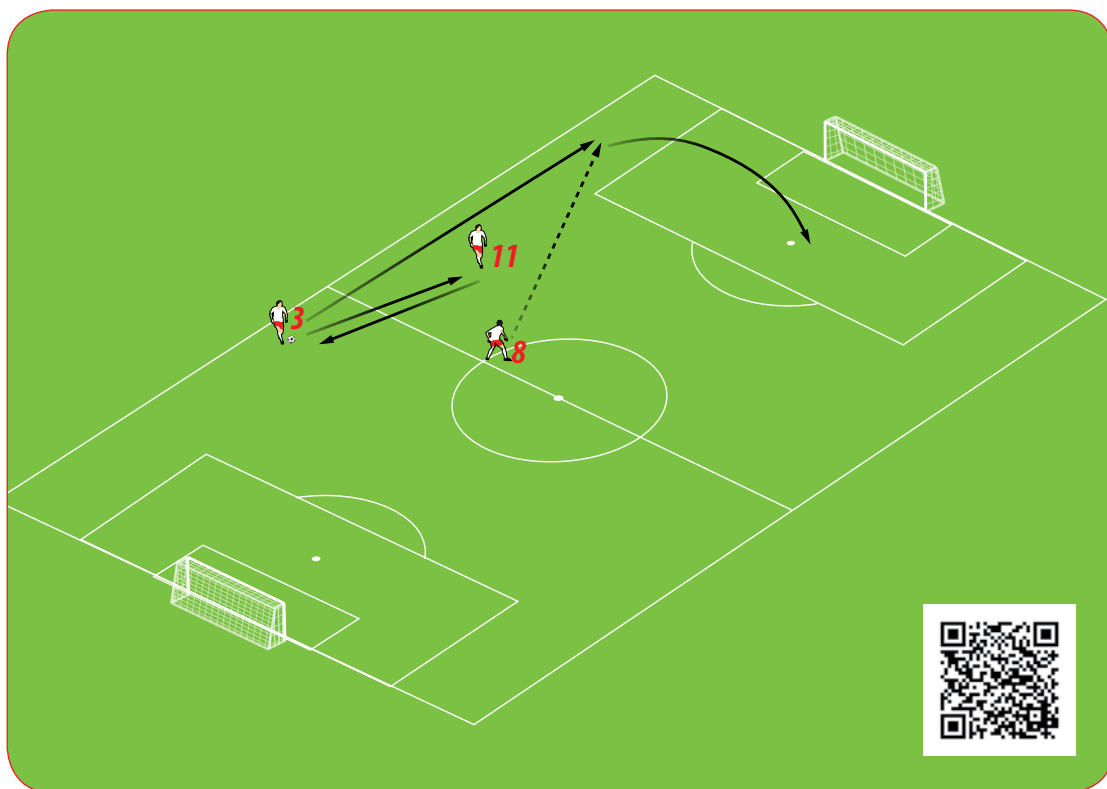
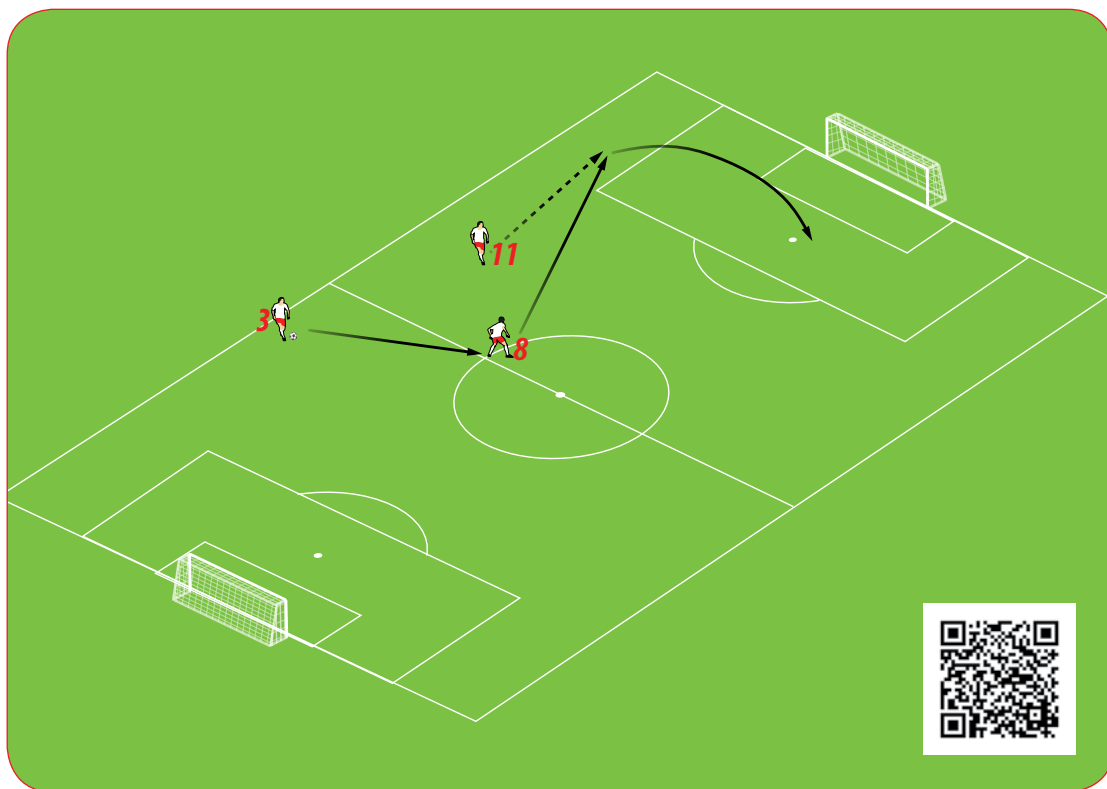
W określonych przypadkach dwóch zawodników: boczny obrońca i boczny pomocnik może znajdować się przy linii bocznej.

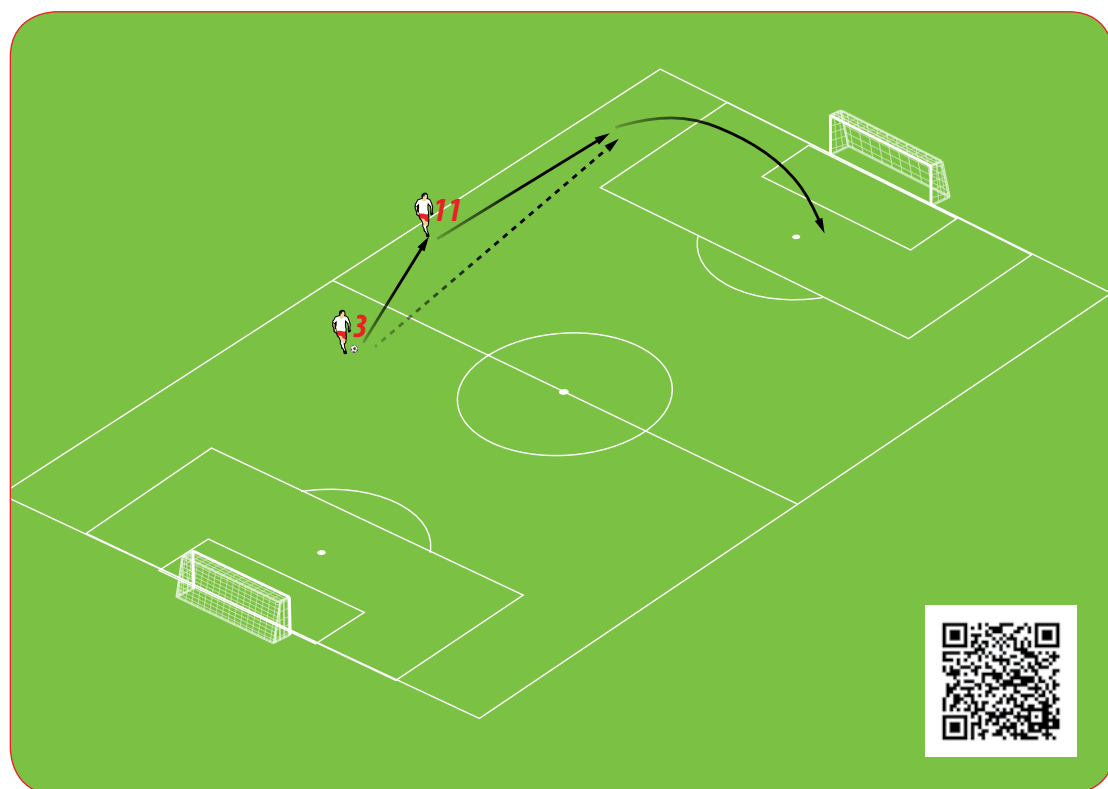
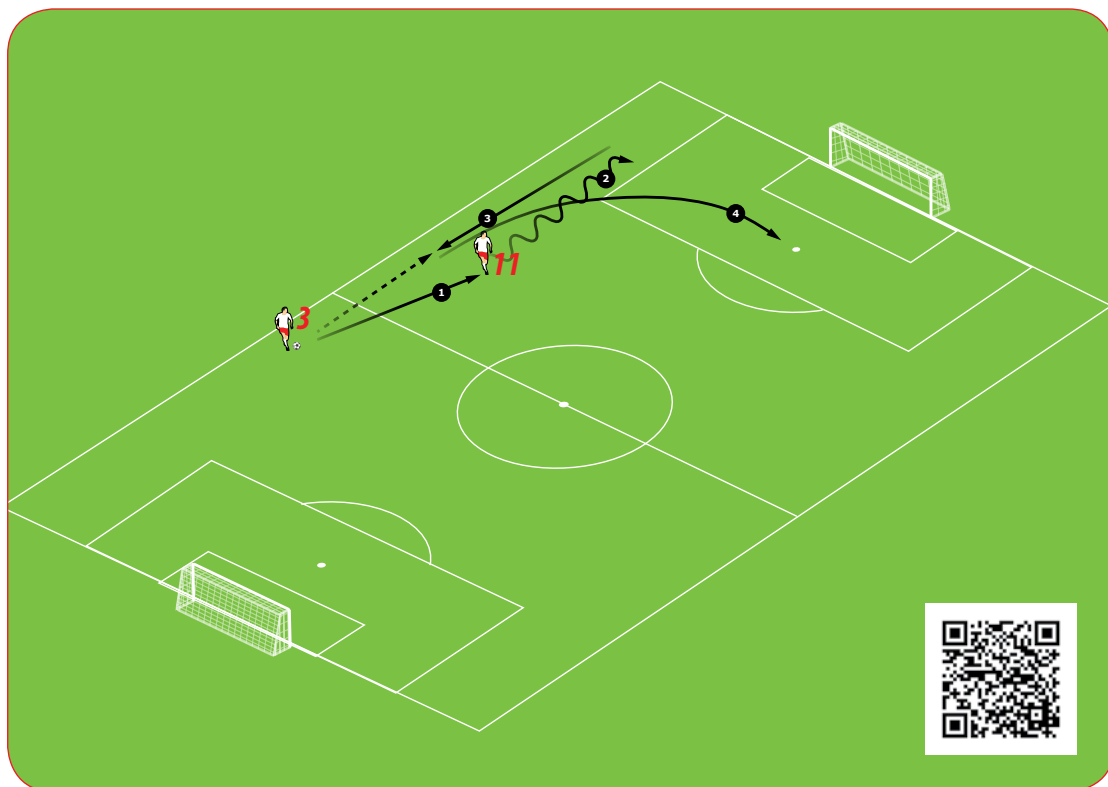


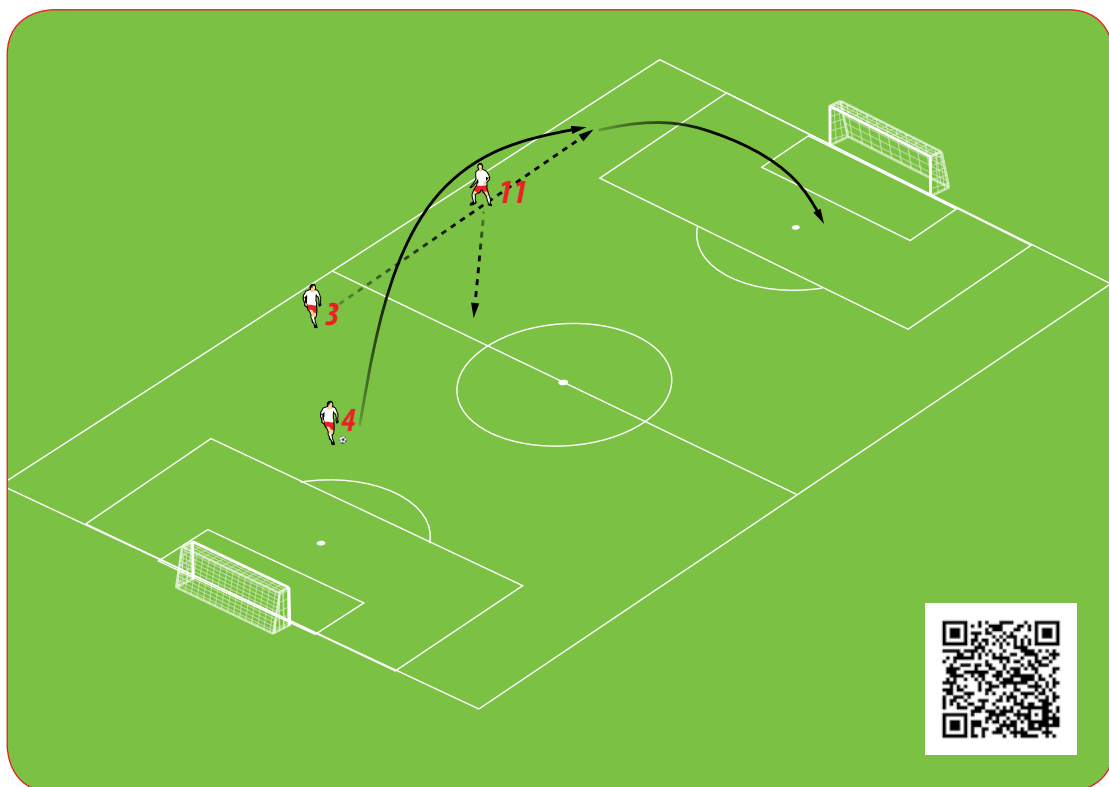
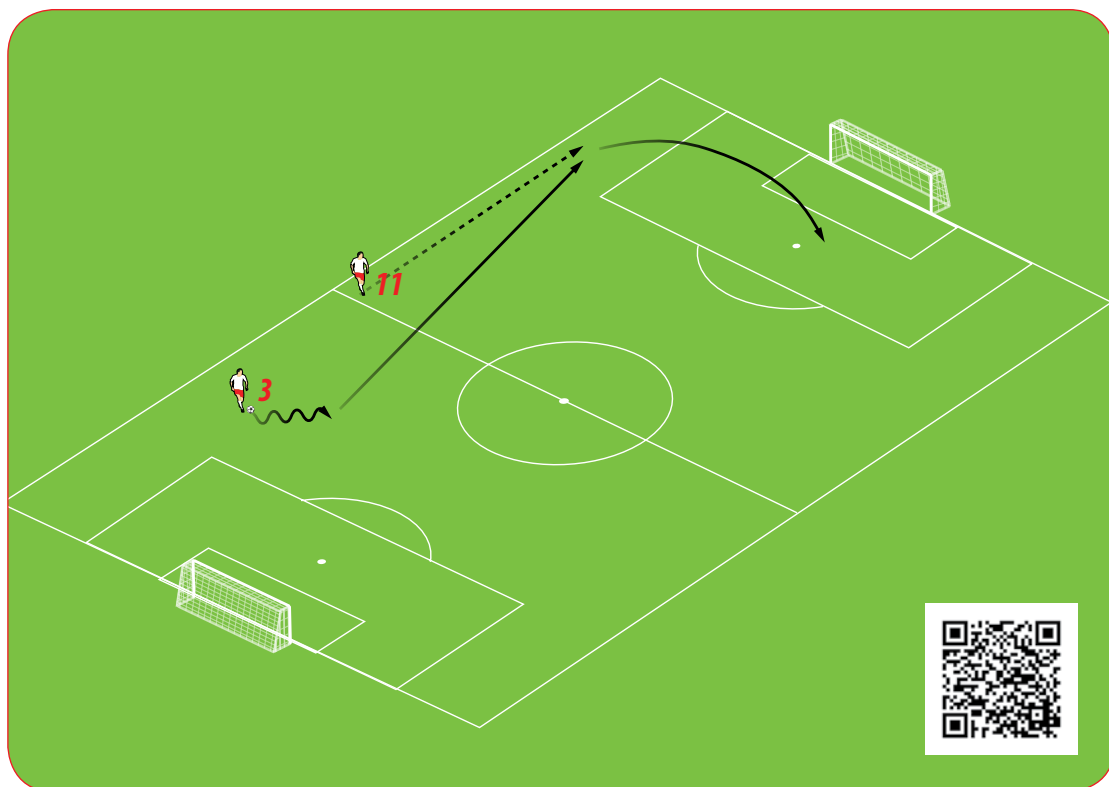
Współpraca zawodników w fazie budowania gry w bocznym sektorze boiska zakłada znajomość jej zasad i aktywną postawę bocznego obrońcy, bocznego pomocnika i wspierającego

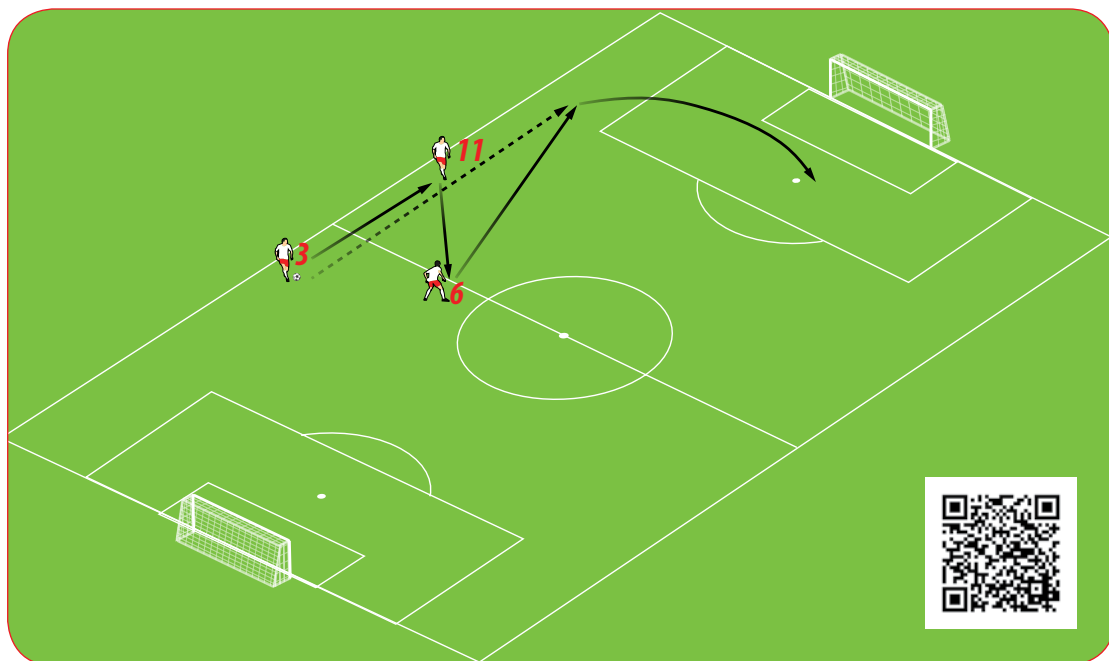
ich działania środkowego pomocnika lub napastnika. W dzisiejszym futbolu zakłada się również grę pomocnika lewnonożnego na prawej stronie i prawonożnego na lewej stronie. Takie rozwiązanie wybierane przez trenerów na cały mecz lub też stosowane czasowo w trakcie spotkań modyfikuje zakres współpracy w bocznych sektorach boiska. Poniżej przedstawiono przykłady takiej zorganizowanej współpracy.



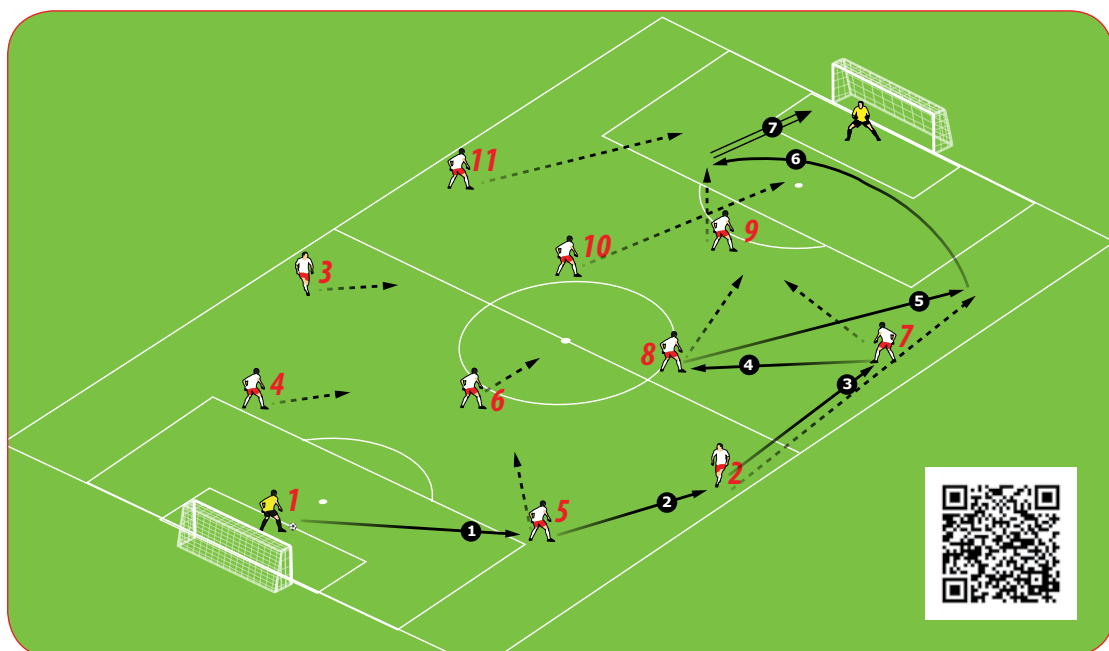


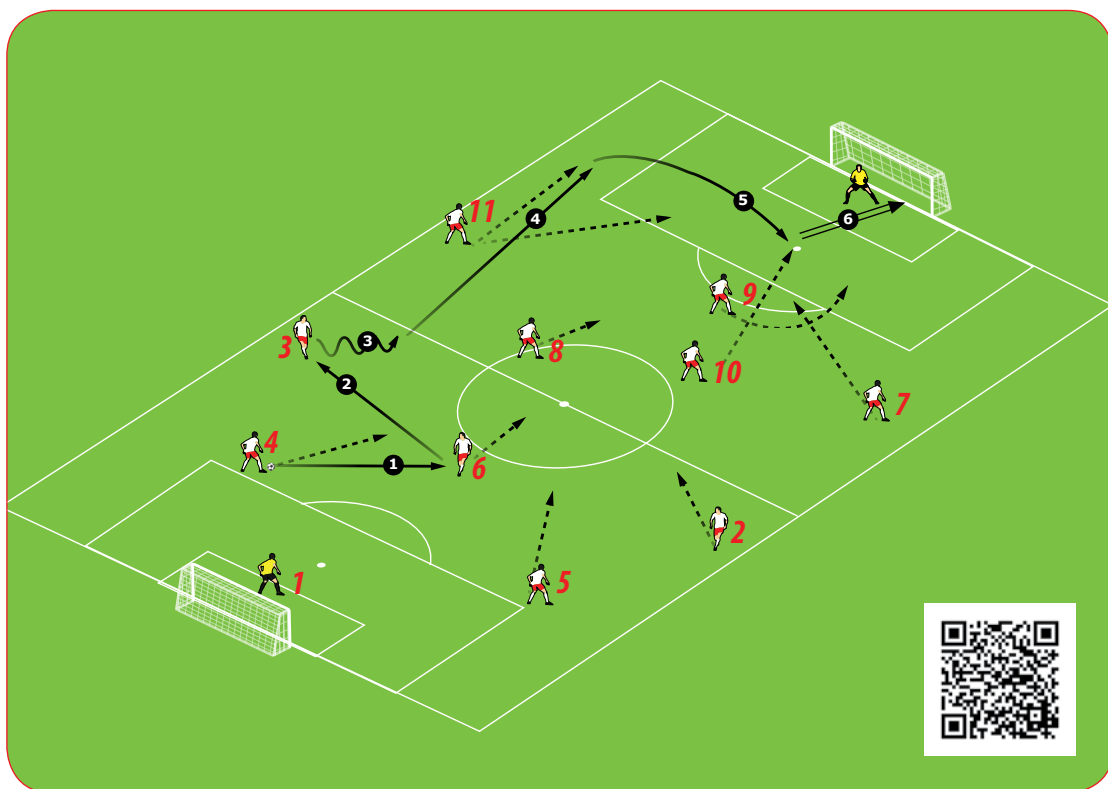
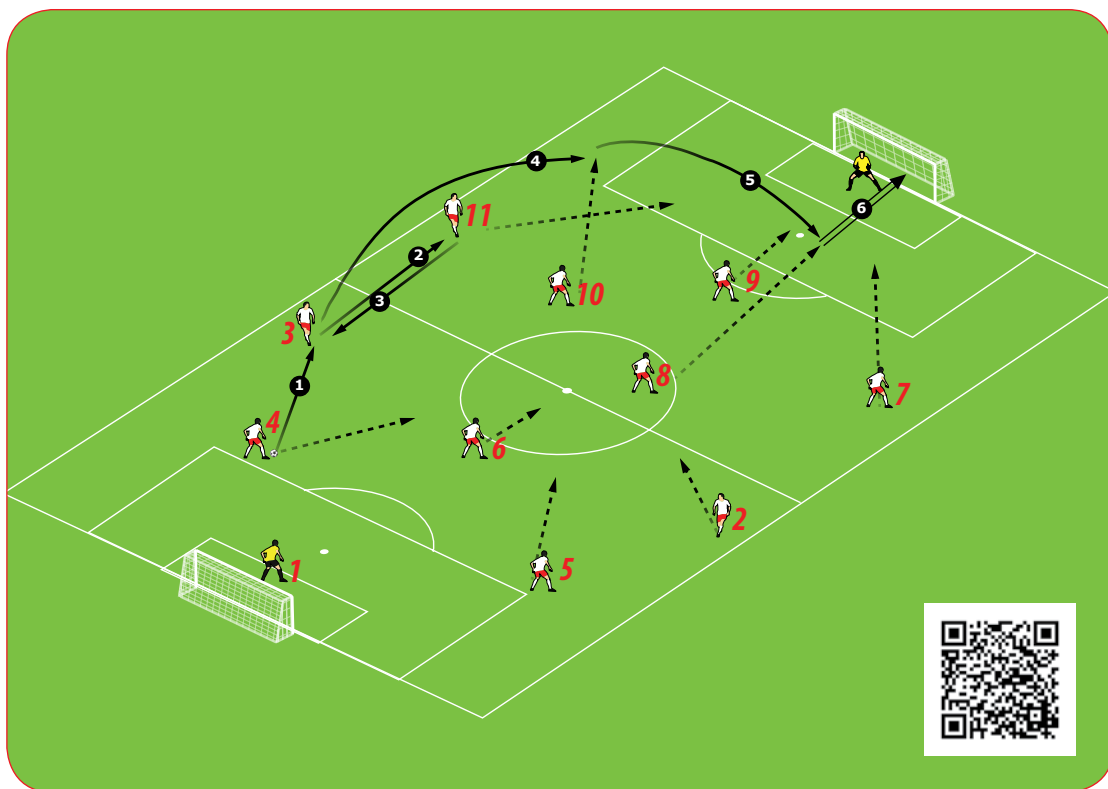


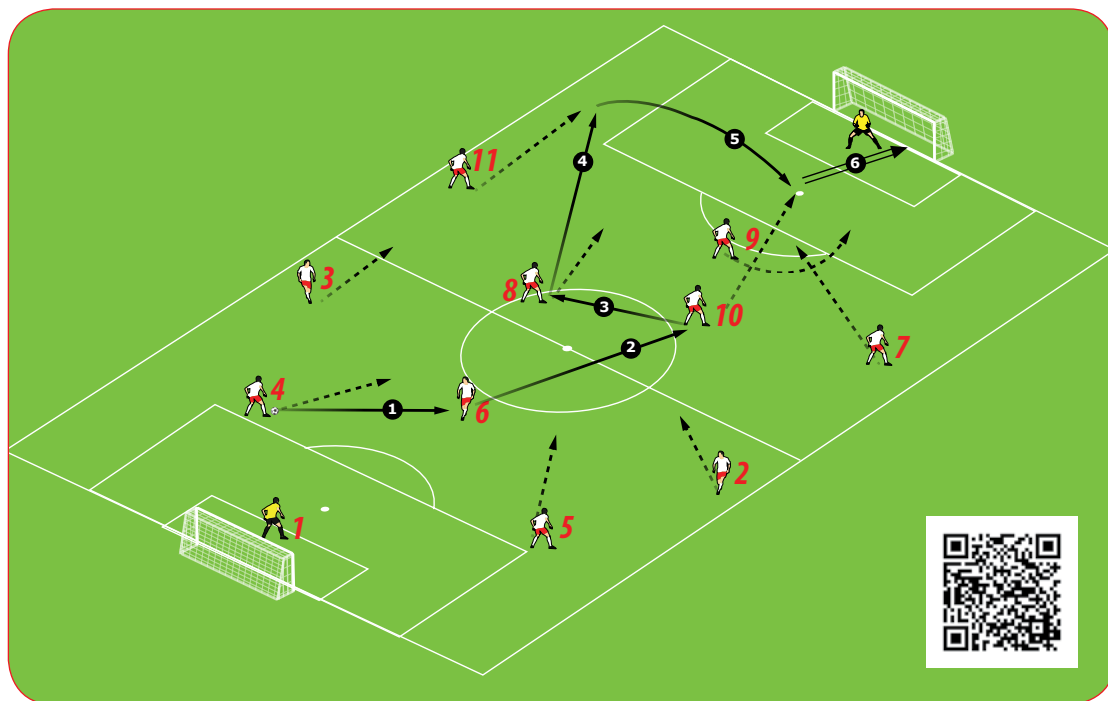




Współpraca w bocznych sektorach boiska nie jest oczywiście wyizolowana od działań pozostałych zawodników. Świadomi zawodnicy znają kanony zachowań na wszystkich pozycjach niezależnie do miejsca piłki. Skrócenie pola gry dla środkowych obrońców, zawężenie i skrócenie pola gry dla bocznego obrońcy niebiorącego bezpośrednio udziału w akcji, dalej odpowiednia współpraca pomocników i dobre wbiegnięcie w pole karne to tylko przykłady zadań dla zawodników w trakcie atakowania bocznym sektorem boiska.







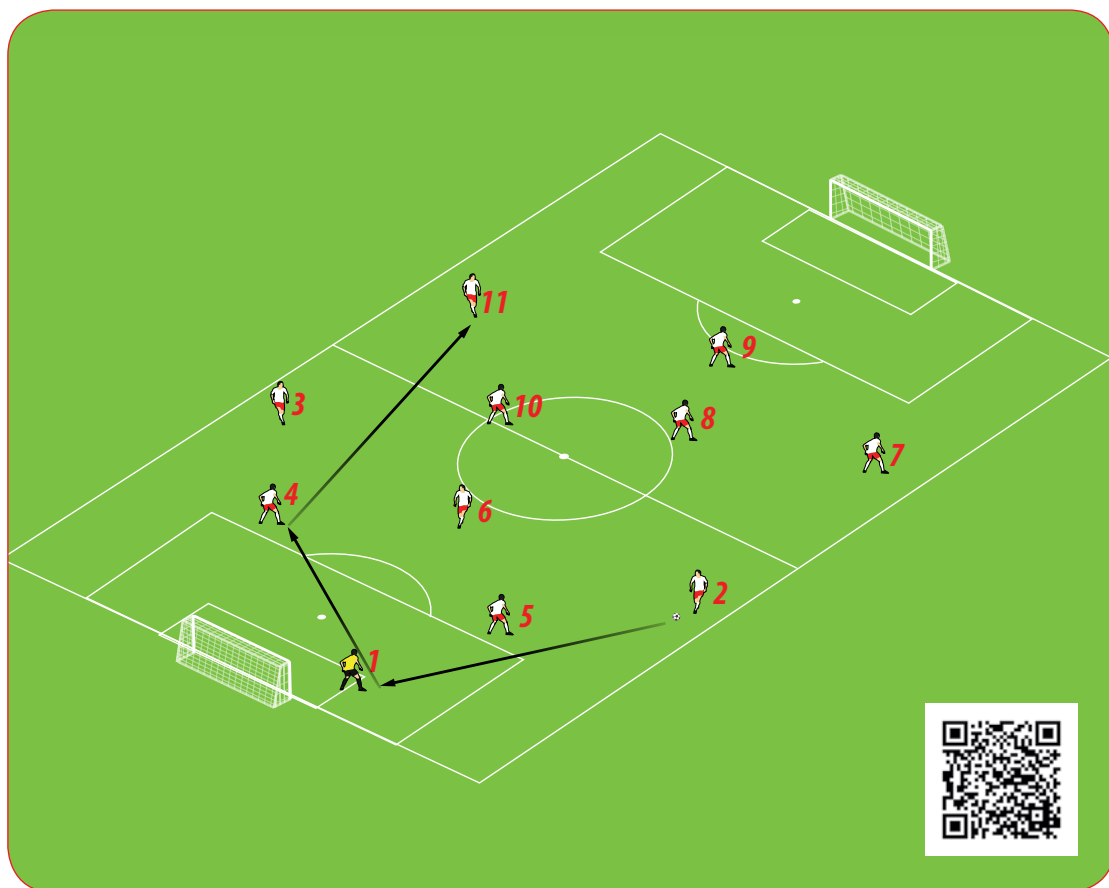
3.9.4. BUDOWANIE POPRZEC PRZENOSZENIE GRY

Budowanie poprzez przenoszenie gry zakłada szybkie operowanie piłką przez zawodników w celu stworzenia wolnych przestrzeni do atakowania i późniejsze wykorzystanie ich poprzez zmianę sektorów działania. Budowanie z przenoszeniem gry z bocznego sektora boiska do drugiego bocznego sektora może przebiegać:

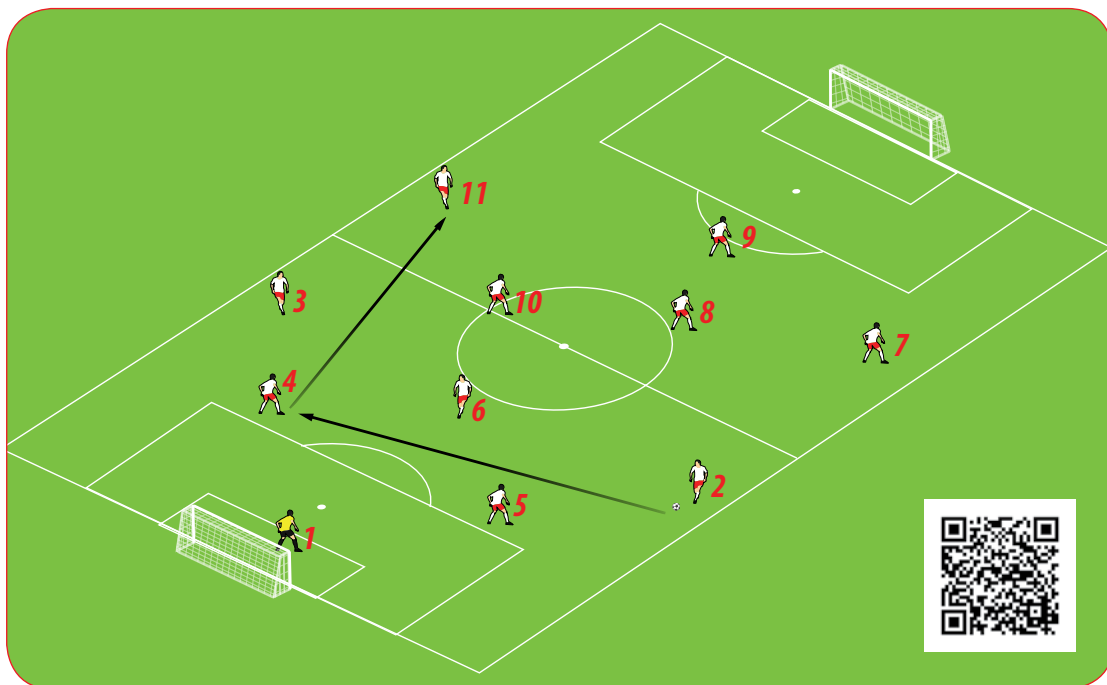
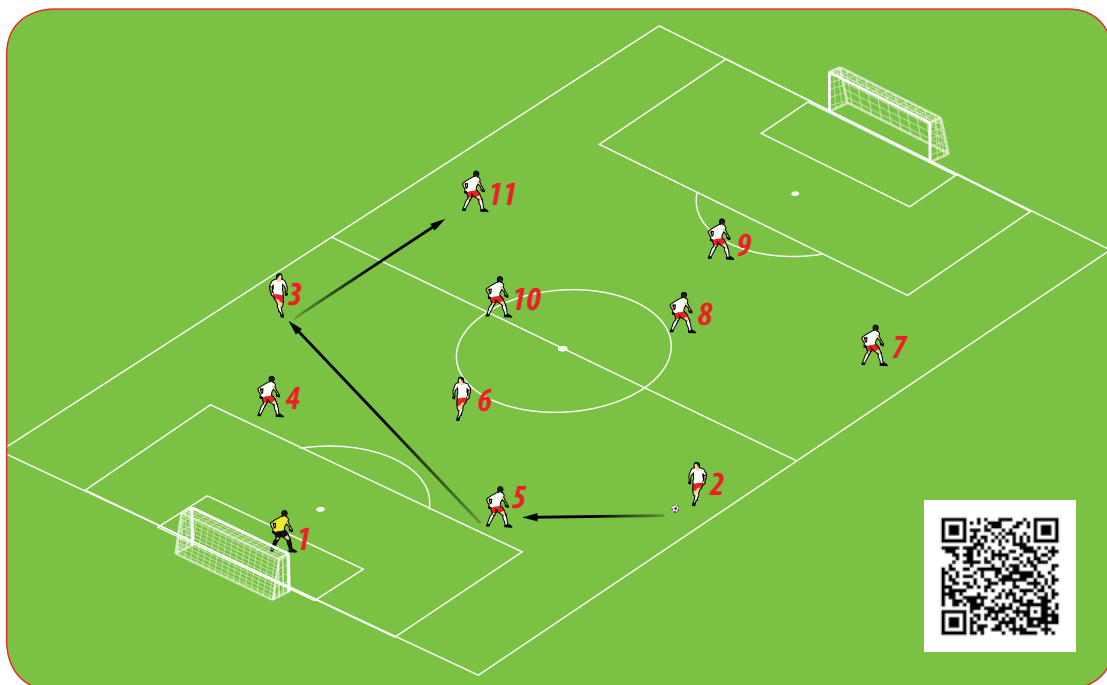
- przez środkowy sektor (z reguły z wykorzystaniem podań dolnych),
- z pominięciem środkowego sektora (z wykorzystaniem podań górnych).

Przykłady budowania z przenoszeniem gry z bocznego sektora przez środek do drugiego bocznego sektora podzielić można na przenoszenie gry poprzez bramkarza, środkowych obrońców, środkowych pomocników i z aktywnym udziałem napastnika.

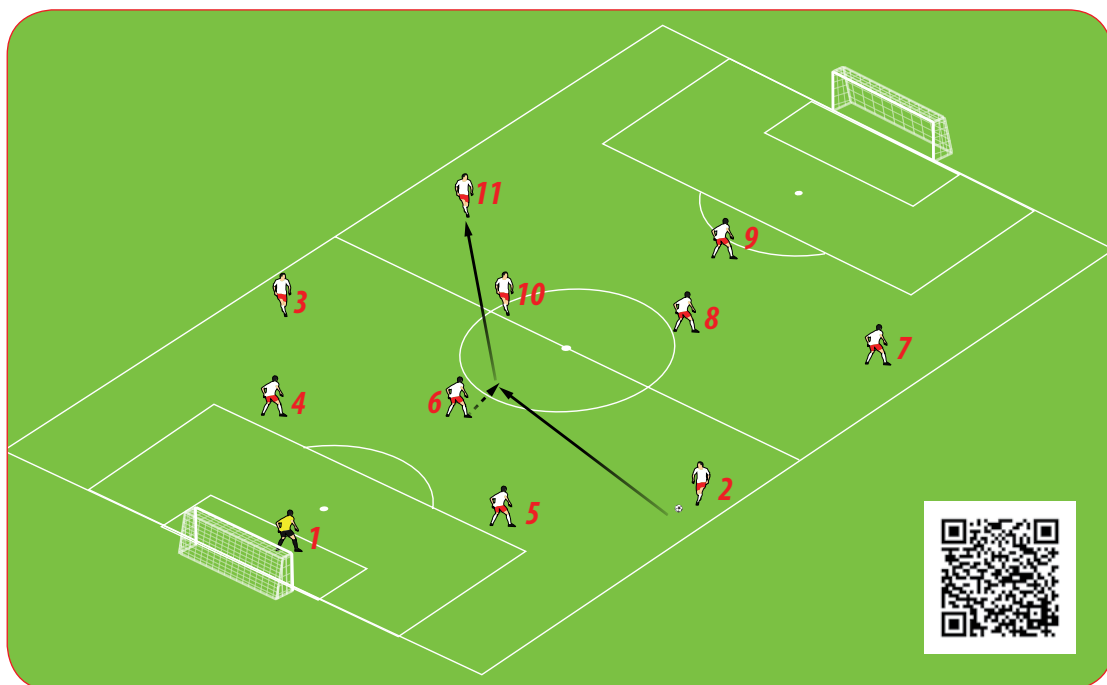
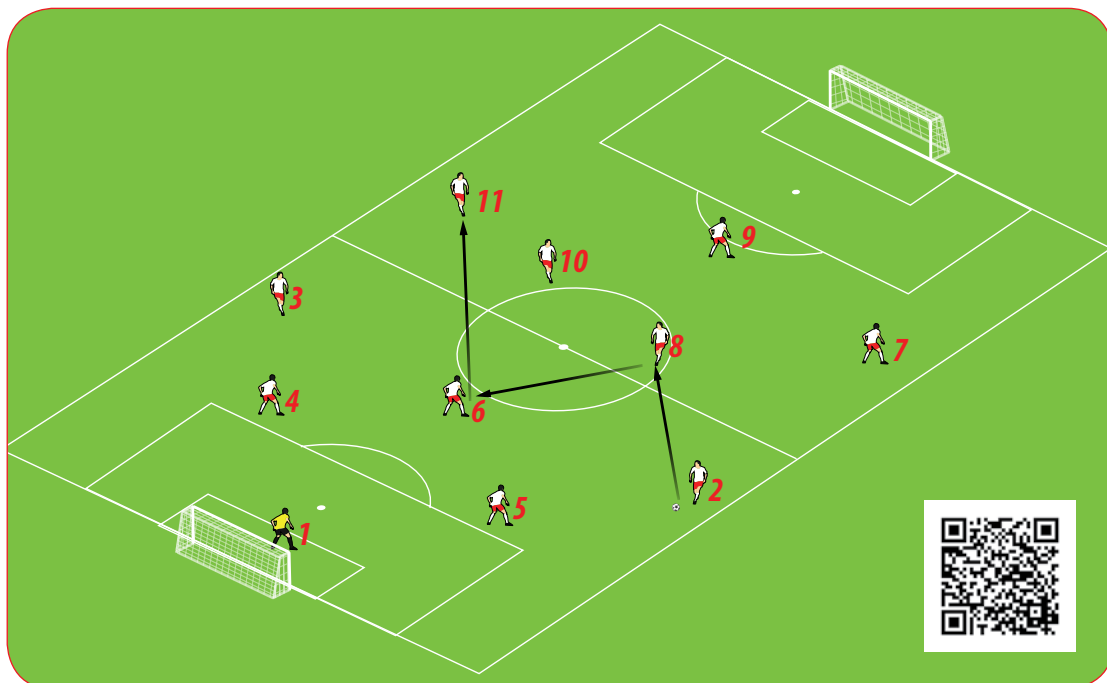
Budowanie z przenoszeniem gry przez bramkarza:

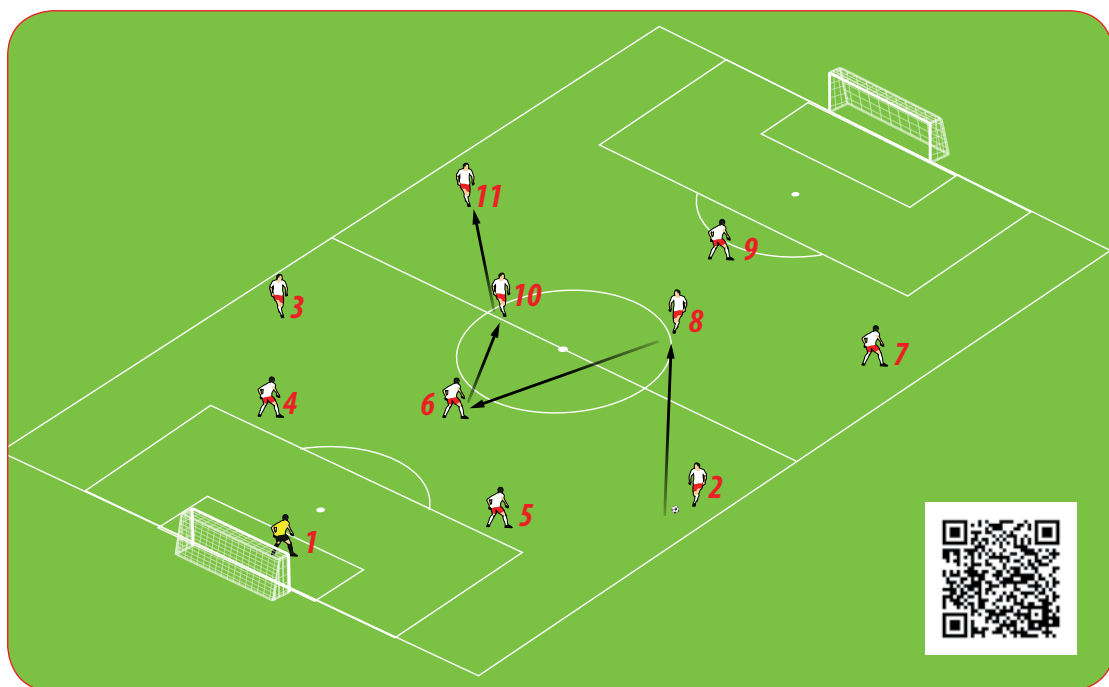
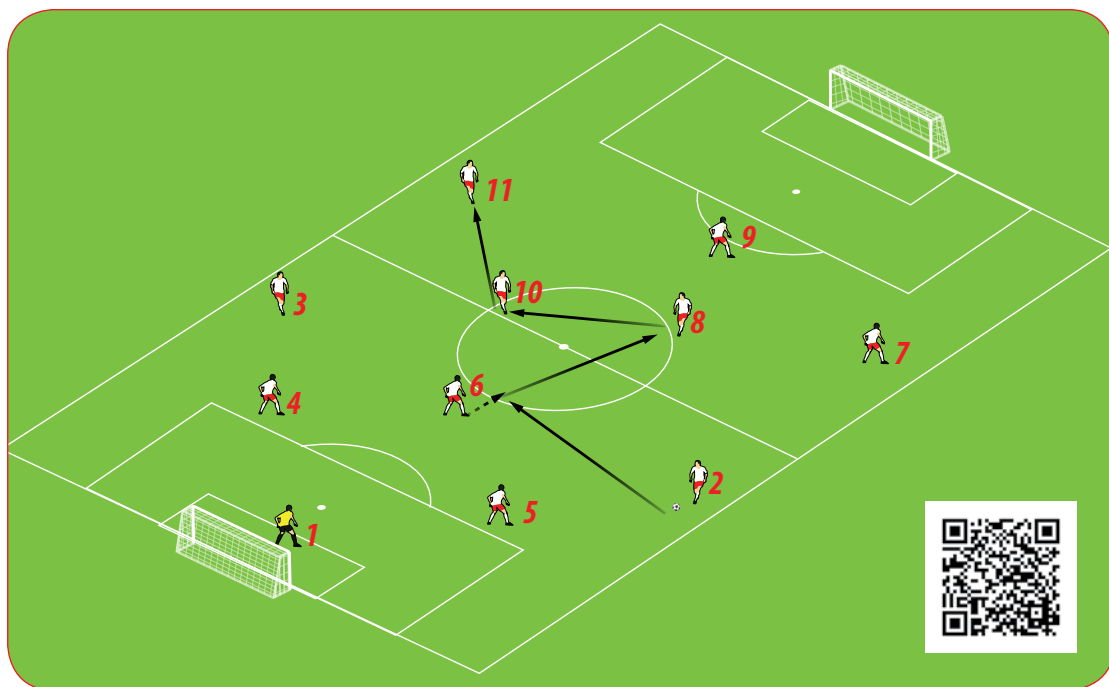


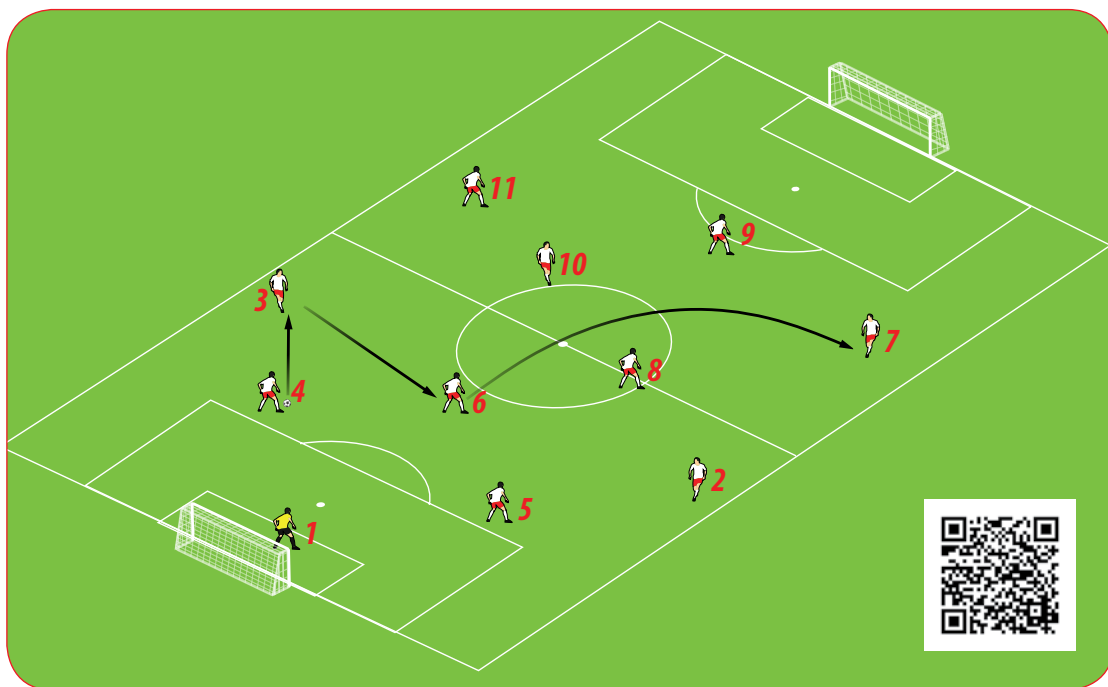
Budowanie z przenoszeniem gry przez środkowych obrońców:



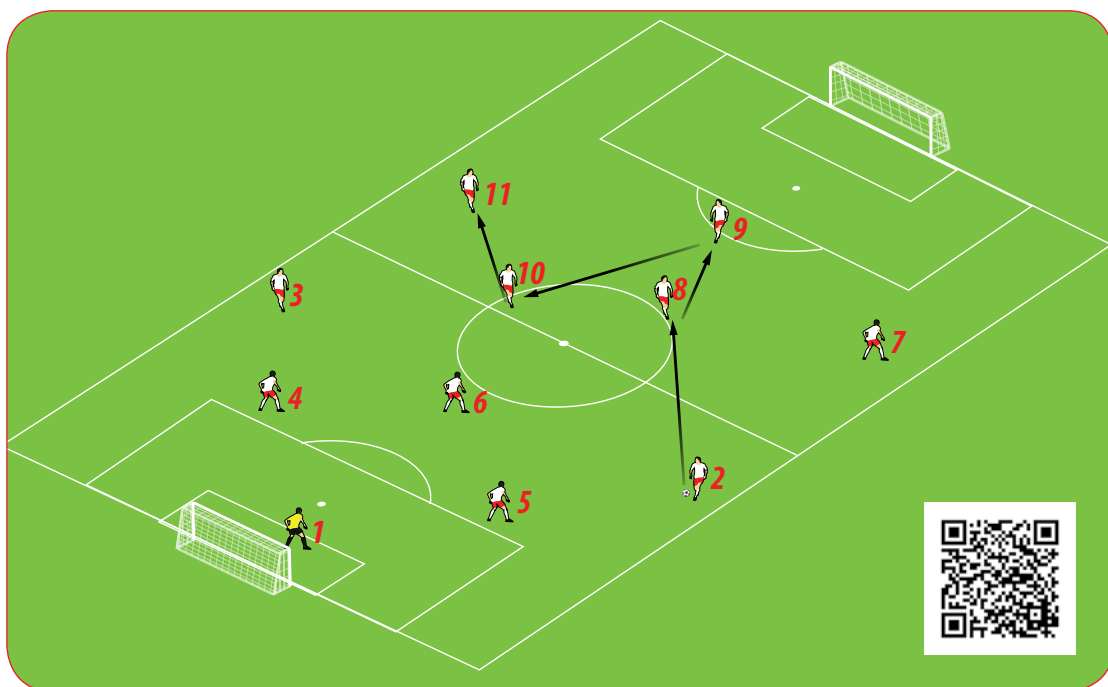
Budowanie z przenoszeniem gry przez środkowych pomocników:

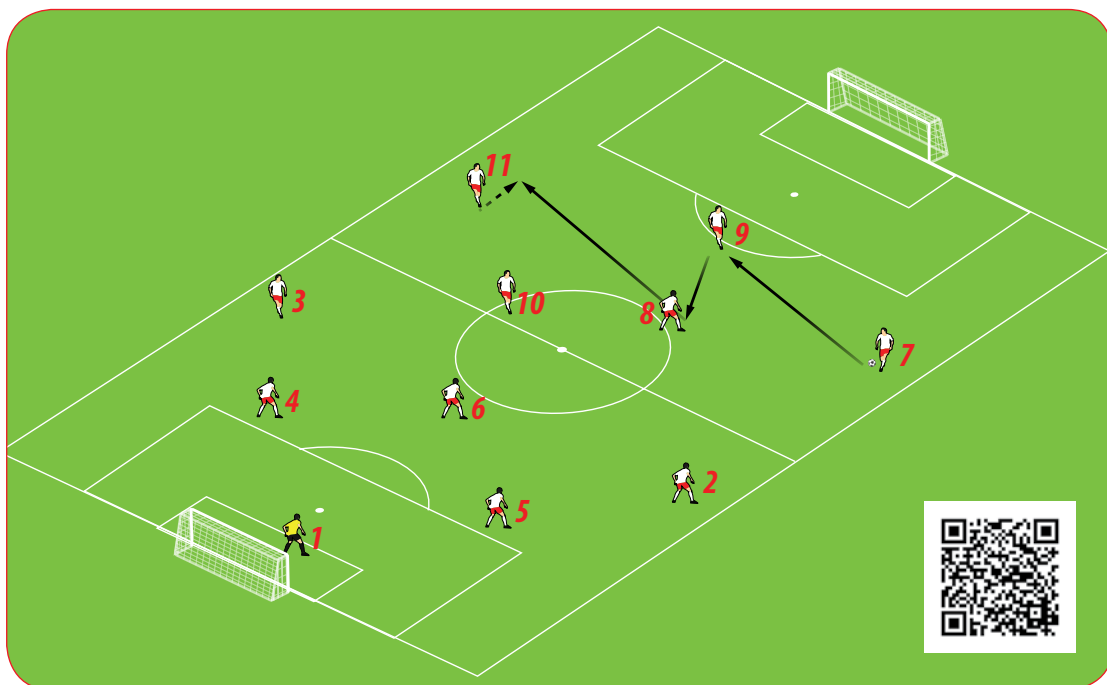
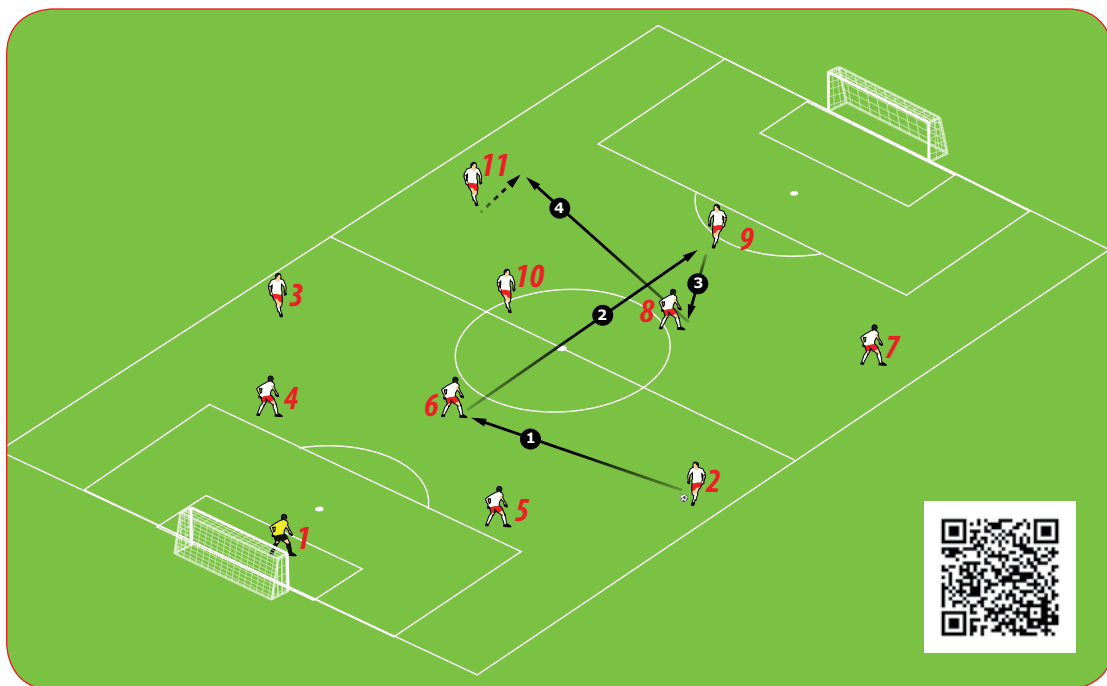


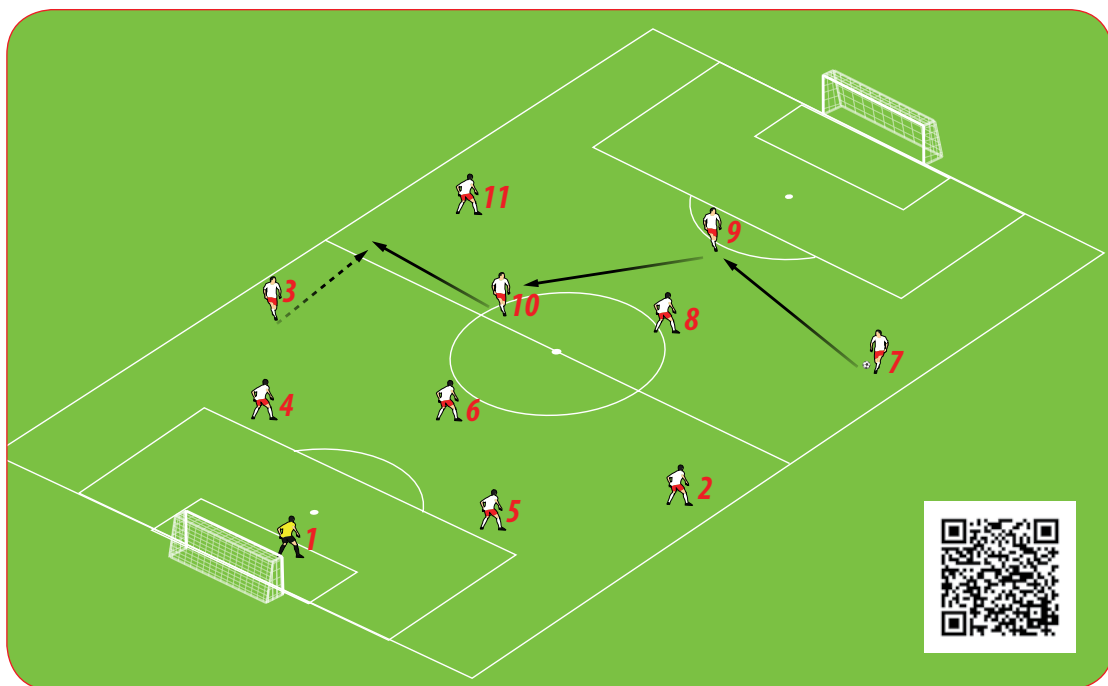




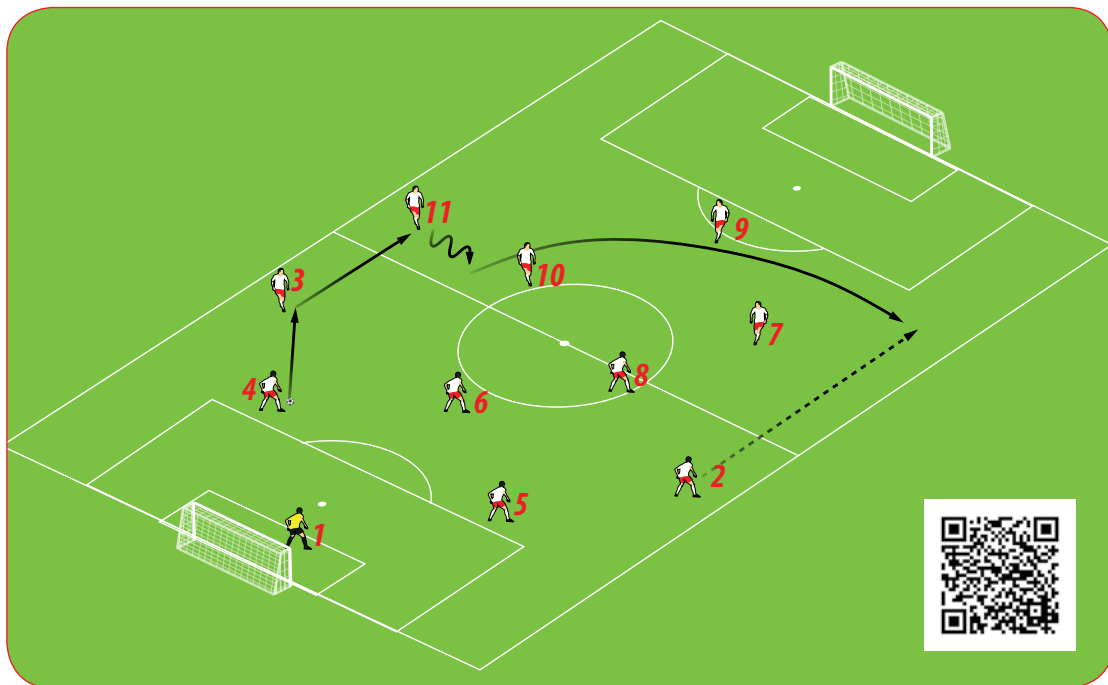
Budowanie z przenoszeniem gry z aktywnym udziałem napastnika:

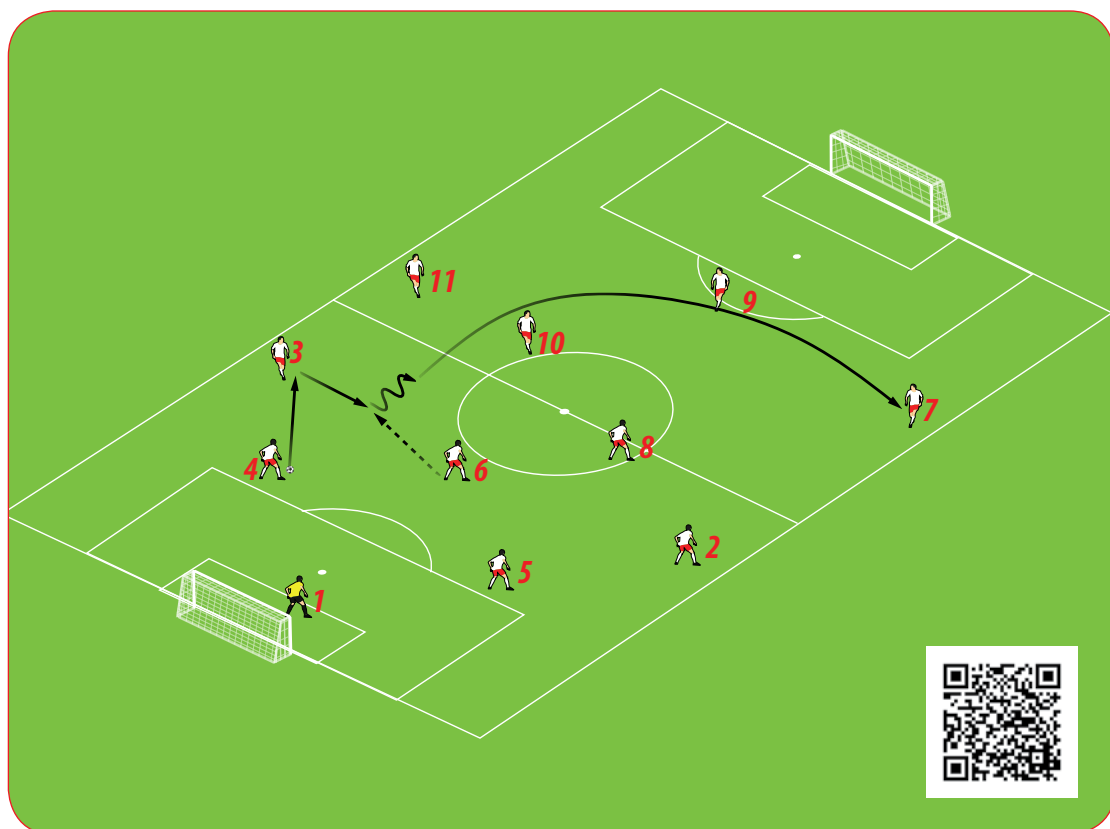






Innym rozwiązaniem w budowaniu z przenoszeniem gry jest opcja z pominięciem sektora środkowego. W tym przypadku gra przenoszona zostaje do drugiego skrajnego sektora boiska długim, górnym podaniem.





3.9.5. BUDOWANIE GRY POPRZECZ ATAKOWANIE BEZPOŚREDNIE

Piłkę ze strefy niskiej do wysokiej (przestrzeń docelowej fazy atakowania) można „przenieść” serią krótkich podań lub też jednym, długim, najczęściej górnym podaniem. Taka ewentualność jest racjonalna najczęściej, gdy:

- przeciwnik ustawiony jest w wysokiej obronie – zawodnicy drużyny przeciwnej znajdują się blisko piłki, daleko od własnej bramki (dużo przestrzeni za ich linią obrony), a gra krótkimi podaniami byłaby bardzo ryzykowana;
- przeciwnik jest ustawiony w obronie średniej, a jego formacje są ustawione blisko siebie – w takim kompaktowym ustawieniu trudno jest minąć blok obronny krótkimi podaniami. Ryzyko straty i kontrataku jest relatywnie wysokie, ponieważ formacje ataku, pomocy i obrony są blisko siebie. W takim wypadku długie podanie za lub na linię obrony w określony sektor jest dobrym sposobem, by rozbić ten blok i zmusić przeciwnika do gry w kierunku własnej bramki, daleko od własnego pola karnego, co utrudni mu wyprowadzenie ataku szybkiego.

Atakowanie bezpośrednio jest prostym środkiem taktycznym, stosowanym przez drużyny słabiej operujące piłką i posiadające wysokich oraz silnych zawodników. Pomimo że dla przeciwnika ten rodzaj atakowania jest bardzo czytelny, nie umniejsza to jego wartości i skuteczności.

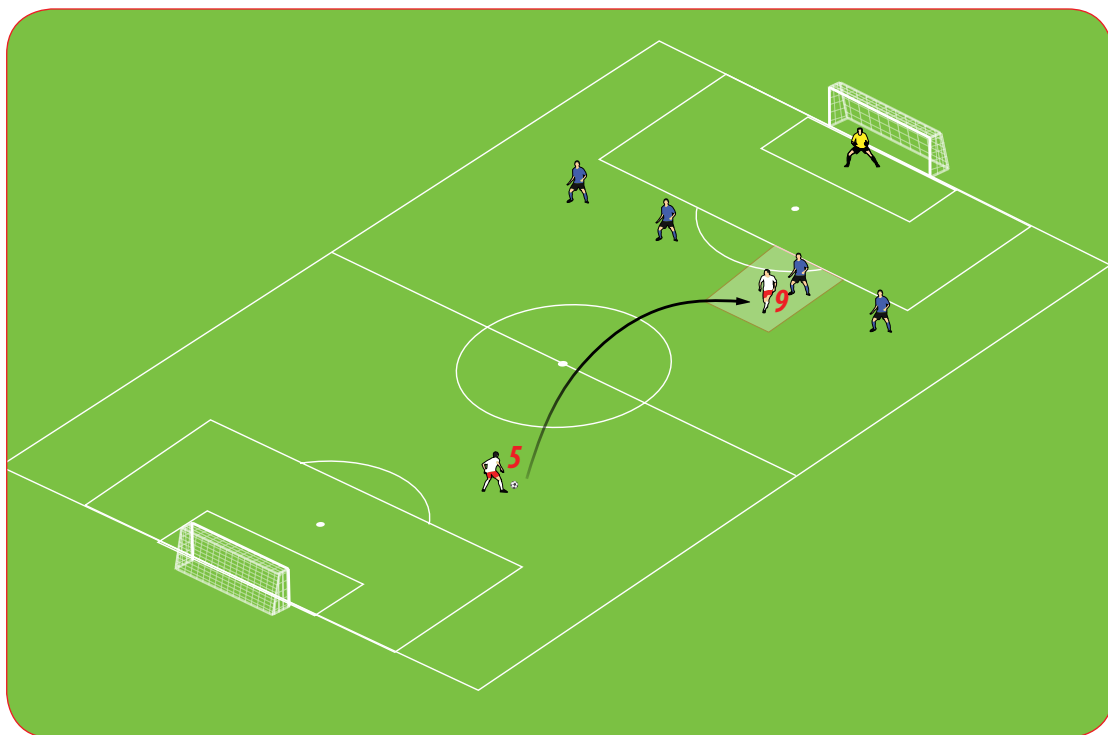
W praktyce każde długie podanie powinno być przemyślane i skierowane we właściwy sektor i/lub do konkretnego zawodnika, zwanego docelowym. Sektor docelowy w praktyce obejmuje 4 strefy:

- środkowego napastnika,
- skrzydłowego (lewy),
- skrzydłowego (prawy),
- środkowych pomocników.

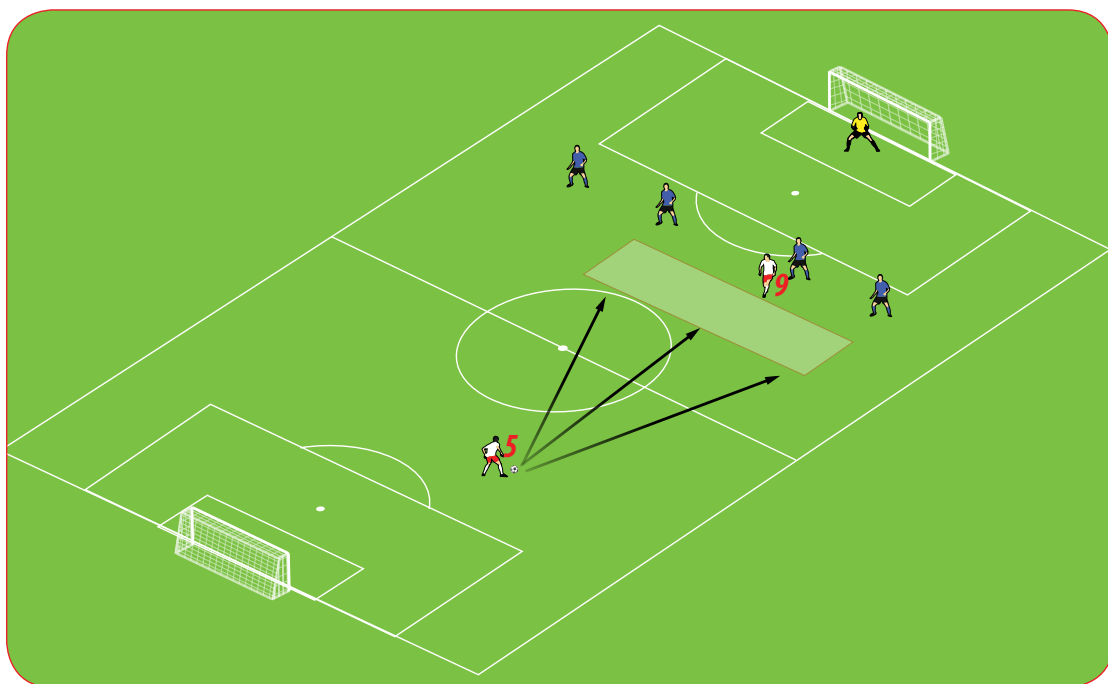


Idealnie, jeżeli podanie do zawodnika docelowego jest wykonane tak, że może on opanować piłkę, zastawiając ją w miejscu lub w pojedynku biegowym z przeciwnikiem. Jest to trudne zadanie – wymaga dokładności i timingu. Łatwiejsze, choć mniej korzystne z punktu widzenia taktyki, jest podanie do zawodnika, który o piłkę będzie walczył z przeciwnikiem w powietrzu. W tym rozwiązaniu zawodnik zajmuje wyjściowo sektor docelowy lub wbiega w niego tuż przed podaniem. W jednym i drugim wypadku prawdopodobieństwo wygrania tzw. drugiej piłki wynosi statystycznie 50%. Mniej istotne jest to, kto wygra walkę w powietrzu (tzw. pierwszą piłkę), ale ten, komu uda się opanować piłkę i szybko przenieść w inny sektor. Mając to na uwadze, atakujący walczący o „drugą piłkę” muszą się ustawić wokół zawodnika walczącego o piłkę (jak przy otwarciu gry do strefy wysokiej).

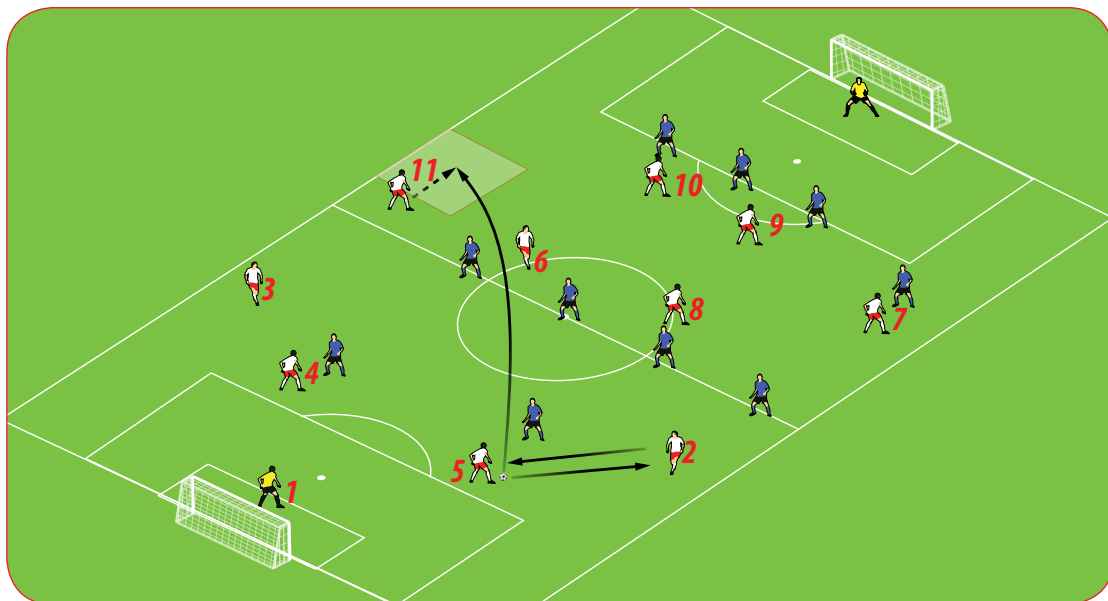
Jeżeli adresatem długiego podania jest określony zawodnik (najczęściej wysoki i dobrze grający w powietrzu napastnik), piłka może być zagrana bezpośrednio do niego lub w jego najbliższą strefę działania. W przypadku podania bezpośrednio na zawodnika, w zależności od wysokości lotu piłki atakujący stara się ją przyjąć (podanie niskie lub półgórne) lub podać do któregoś z partnerów (podanie górne). Zagranie piłki bezpośrednio do atakującego charakteryzuje się dużym ryzykiem utraty piłki. Obrońcy drużyny przeciwnej mają bowiem ułatwione zadanie, gdy muszą walczyć z zawodnikiem stojącym w miejscu.



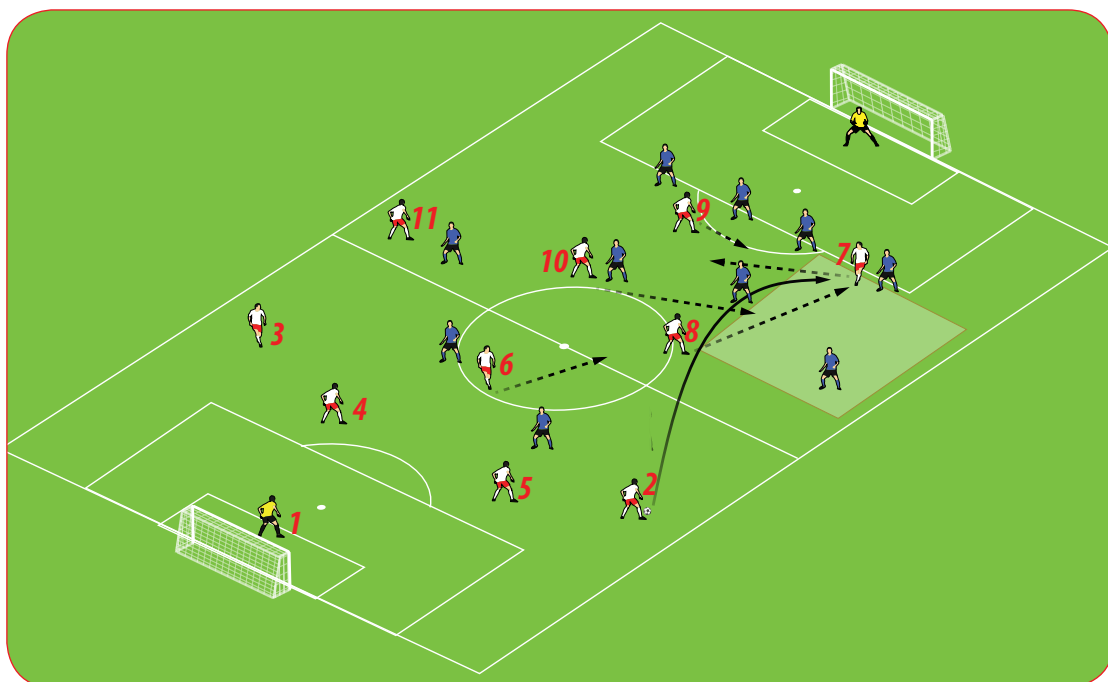
Z tego też powodu o wiele bardziej skuteczne jest podanie pośrednie w najbliższą strefę działania przyjmującego piłkę. W tym wypadku atakujący wykonuje ruch do lecącej piłki, co zdecydowanie utrudnia obrońcom skuteczną interwencję.



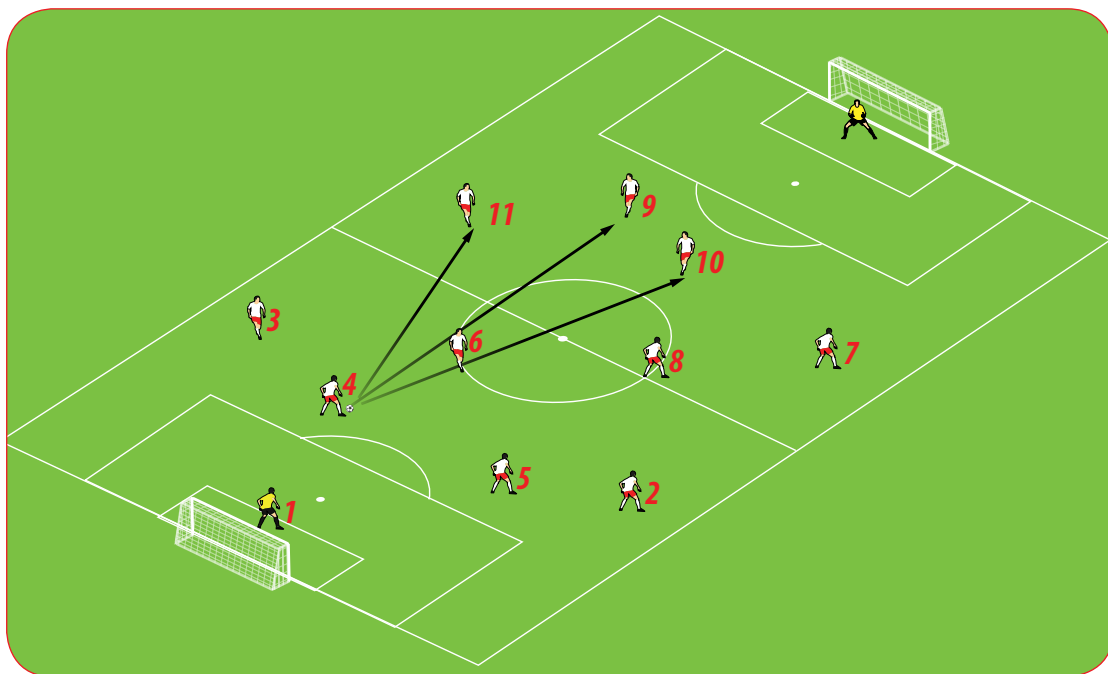
Brak wysokich zawodników w przedniej formacji wcale nie oznacza, że drużyna nie może skutecznie otwierać lub budować gry długim podaniem. W tym wypadku jednak długie podanie musi być zawsze adresowane na wolne pole (dany sektor boiska), gdzie niscy, ale szybcy pomocnicy czy też napastnicy mogą z powodzeniem ją opanować. Jest to skuteczny sposób przeniesienia piłki na połowę przeciwnika. Można to wykonać w ramach przeniesienia gry – podaniem diagonalnym



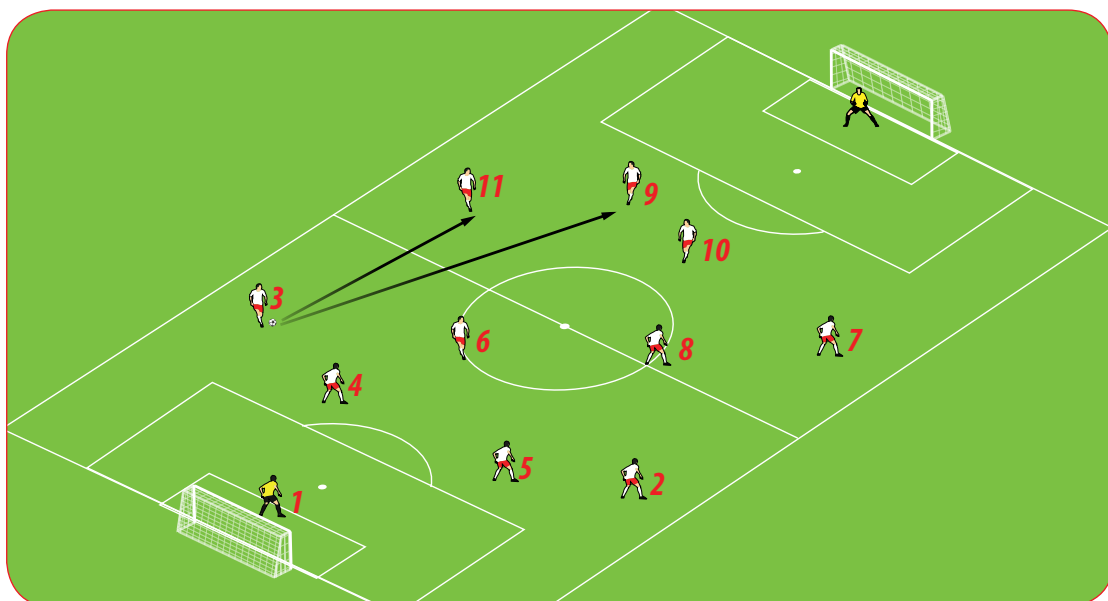
lub prostopadłym – w strefę między bocznego i środkowego obrońcę zespołu przeciwnego.



Na długie podanie z reguły decydują się środkowi obrońcy, rzadziej boczni i defensywny środkowy pomocnik. Ta decyzja wynika z ich centralnego ustawienia, które umożliwia zagranie piłki w kilku kierunkach.



W przypadku bocznych obrońców linia boczna boiska ogranicza znacząco ich pole działania. Mają oni jedynie możliwość zagrania piłki wzdłuż linii bocznej lub do środka do napastnika lub skrzydłowego.

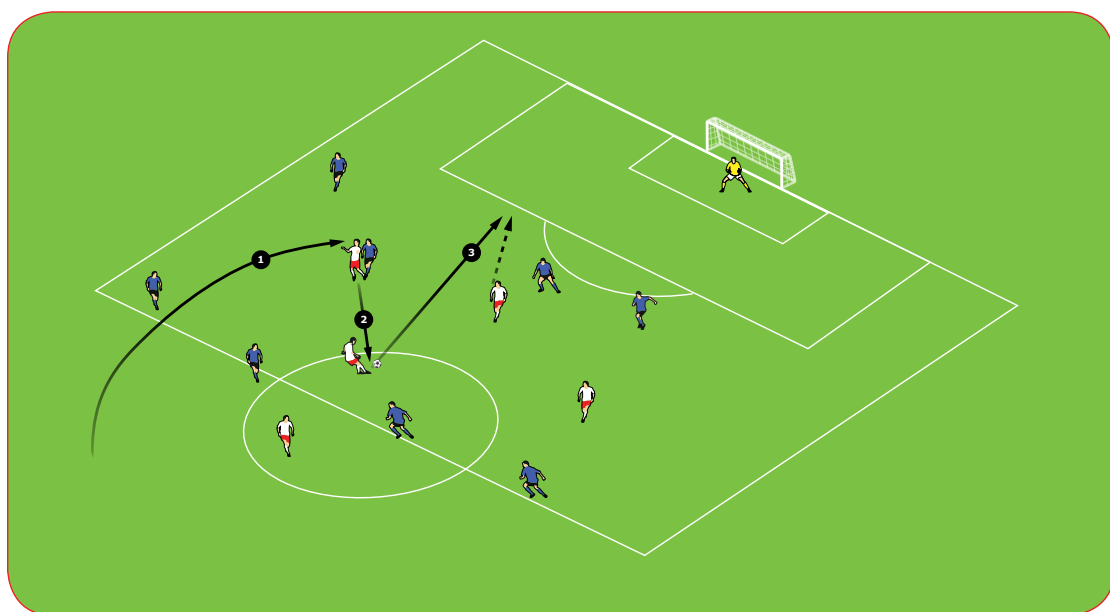


Środkowi obrońcy, jeżeli nie wymusza tego sytuacja na boisku (np. pressing przeciwnika), długie podania wykonują wyłącznie „nogą wiodącą”. Jest to zupełnie zrozumiałe, gdyż obok siły podania najważniejsza jest jego dokładność. Ze względu na ustawienie na boisku lewy środkowy obrońca powinien zagrywać długie podanie nogą lewą, a prawy środkowy obrońca – prawą. Wynika to z analizy toru lotu piłki uderzonej przez np. lewego środkowego obrońcę lewą i prawą nogą.

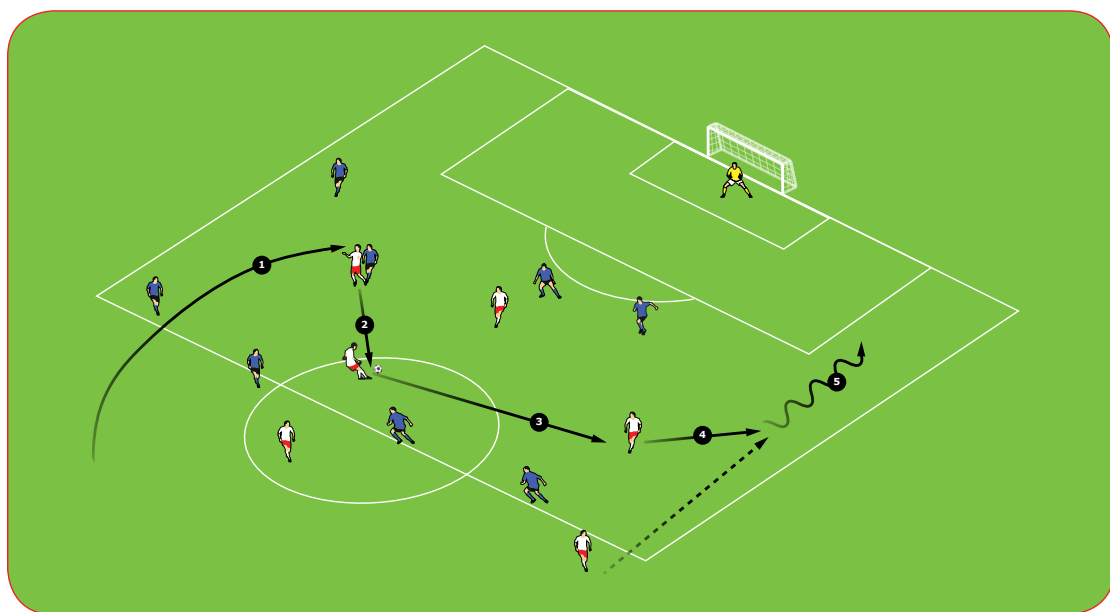


W przypadku podania do bramki przeciwnika piłka z odpowiednią rotacją nie ma szans opuścić boiska za linię boczną, a do zagrania może dojść zarówno lewoskrzydłowy, jak i napastnik. Natomiast podanie od bramki przeciwnika musi być w odpowiednim miejscu i czasie przyjęte przez skrzydłowego, inaczej istnieje ryzyko, że piłka opuści boisko za linię boczną.

Przenosząc grę ze strefy niskiej do wysokiej długim podaniem, należy pamiętać również o tym, by po wygraniu „drugiej piłki” jak najszybciej przenieść grę w inny sektor: za linię obrony lub horyzontalnie w sąsiedni sektor.



lub horyzontalnie w sąsiedni sektor.



Po długim podaniu zespół broniący koncentruje w tym sektorze dużą liczbę zawodników, chcąc również wygrać „drugą piłkę”. By uniknąć rozgrywania piłki „w tłoku”, trzeba szybko przenieść ją w wymienione wyżej sektory, gdzie łatwiej kontynuować grę lub zakończyć akcję strzałem.

Poniżej przedstawiono kilka przykładowych rozwiązań taktycznych przejścia z niskiej strefy do wysokiej długim podaniem po podłożu lub górze.

ROZWIĄZANIE 1

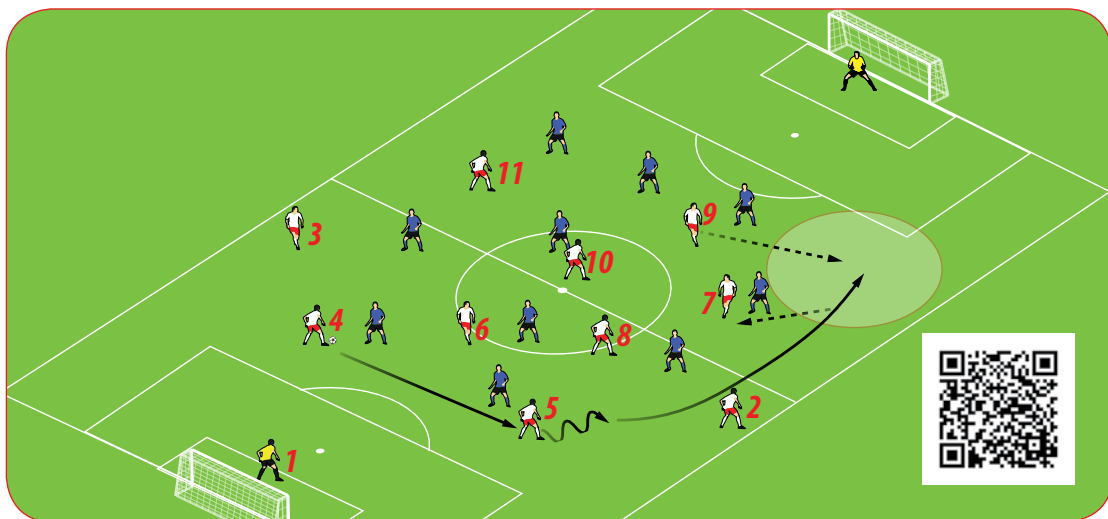
W tym rozegraniu długie podanie wykonuje jeden ze środkowych obrońców, z reguły ten, który ma po swojej stronie ustawionego napastnika (9). Podanie wykonane jest górze do napastnika, który wychodząc do piłki, „wyciąga” z linii obrony jednego ze środkowych obrońców przeciwnika. W tę przestrzeń wbiega skrzydłowy (7). Zadaniem napastnika jest podać piłkę za siebie do wbiegającego partnera.



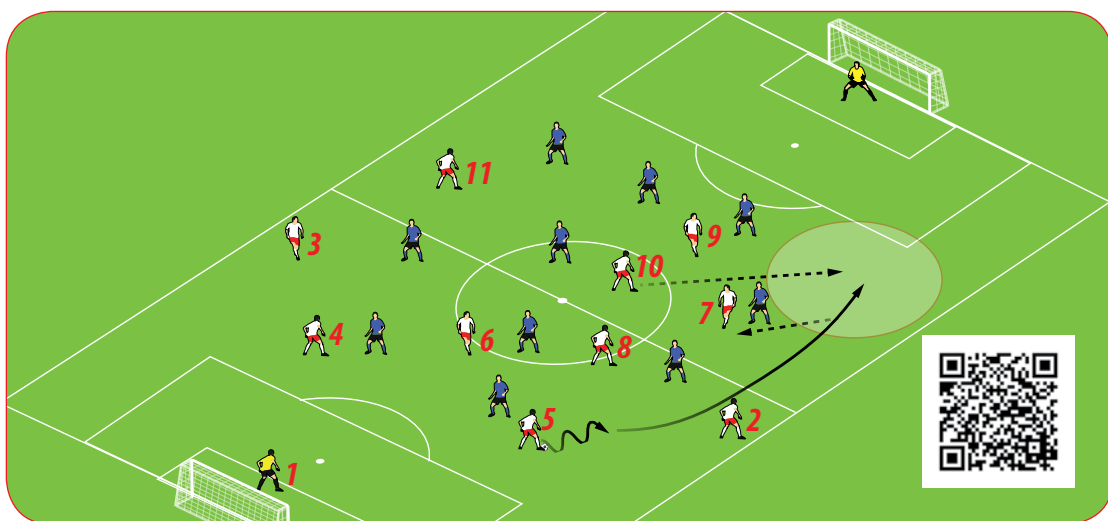
Zawodnicy nr 10 i 8 przygotowani są na „zebranie drugiej piłki”, jeżeli ta spadnie przed napastnikiem. Dodatkowo zawodnicy nr 8 i 2 przygotowani są na atak na piłkę, jeżeli ta spadnie w strefę, z której wbiega za linię obrony zawodnik nr 7.

ROZWIĄZANIE 2

Celem rozegrania przedstawionego na grafice jest „wyciągnięcie” bocznego obrońcy z linii obrony, aby uzyskać wolne pole dla napastnika, który wbiega tam, by opanować długie podanie od środkowego obrońcy. Akcję rozpoczyna jeden ze środkowych obrońców wprowadzający piłkę bocznym sektorem boiska. W tym momencie prawoskrzydłowy wybiega w kierunku piłki, pozorując chęć otrzymania od środkowego obrońcy podania. Wybiegnięcie skłania z reguły bocznego obrońcę przeciwnika do opuszczenia swojej strefy.



To powoduje, że w bocznym sektorze powstaje wspomniane wcześniej wolne pole, w które może wbiec napastnik (9) lub inny zawodnik, np. nr 10.



To prosty, ale bardzo skuteczny schemat, pod warunkiem że boczny obrońca przeciwnika wybiegnie ze swojej strefy za skrzydłowym (7).

ROZWIĄZANIE 3

W tym rozwiązaniu, które może być rozegrane po podłożu lub górą, celem jest stworzenie przestrzeni dla wbiegającego za linię obrony trzeciego zawodnika.



Akcję rozpoczyna, jak wcześniej, jeden ze środkowych obrońców wprowadzający piłkę środkowym sektorem. Jego celem jest podanie po podłożu lub górą do napastnika (9). Ten zastawiając piłkę ciałem przed środkowym obrońcą przeciwnika, podaje do tyłu do zawodnika nr 10, który bez przyjęcia prawą nogą podaje za plecy bocznego obrońcy do zawodnika nr 7. Podanie za linię obrony może być również górne lub po podłożu. Zawodnik nr 7 – uważając, by nie znaleźć się na spalonym – wbiega sprintem za linię obrony do zgranej przez nr 10 piłki. Dla skutecznego rozegrania tej akcji ważne jest, by zawodnik nr 10 wyjściowo znajdował się przy drugim ze stoperów, a do zgranej przez nr 9 piłki wybiegł dopiero po podaniu. Tylko w ten sposób zawodnik nr 9 zaabsorbuje stopera przeciwnika, a rywale ze środka pomocy nie przejmą krycia od obrońców.

3.9.6. PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE

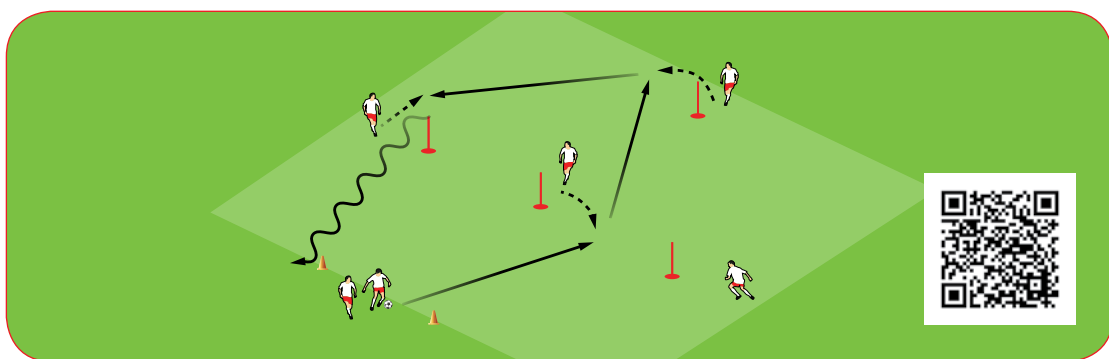
W formie ścisłej wykorzystać można wszystkie wcześniejsze schematy podane na grafikach.

ĆWICZENIE 1

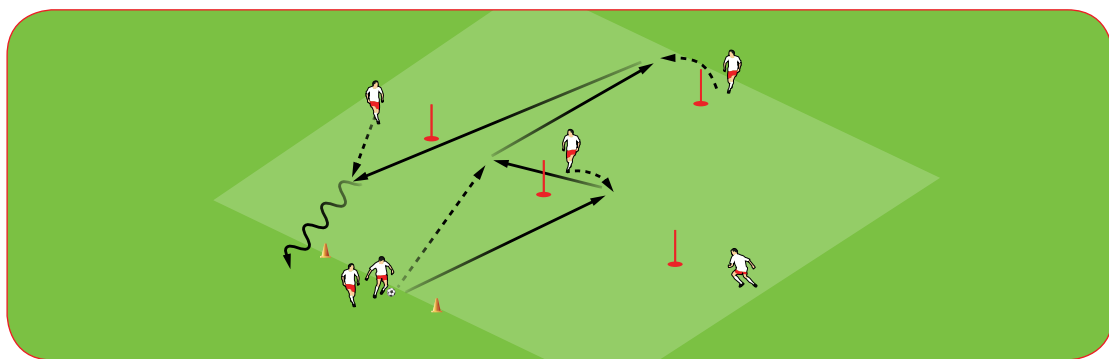
PODANIA PIŁKI Z PRZEBIEGNIĘCIEM

Przebieg:

Zadaniem zawodników jest wymiana podań z odpowiednią siłą, jakością i dokładnością. Ten element jest warunkiem powodzenia skutecznego budowania gry. Zawodnik z piłką po wykonaniu zwodu podaje ją do zawodnika w środku wykonującego ruch od piłki, szukającego przestrzeni pomiędzy formacjami przeciwnika. Zawodnik ten przyjmuje piłkę i podaje dalej do wybiegającego na pozycję partnera. Ten, po przyjęciu kierunkowym, podaje dalej do jednego z dwóch zawodników zewnętrznych, którzy wykonują ruch od przeciwnika.



Drugim rozwiązaniem jest podanie piłki do zawodnika w środku, który zamiast przyjęcia piłki wykonuje dokładne podanie zwrotne do zawodnika, który dalej gra do kolejnego partnera. Ten po przyjęciu wykonuje podanie prostopadłe, wykorzystując ruch partnera ustawionego przy zewnętrznych tyczkach.



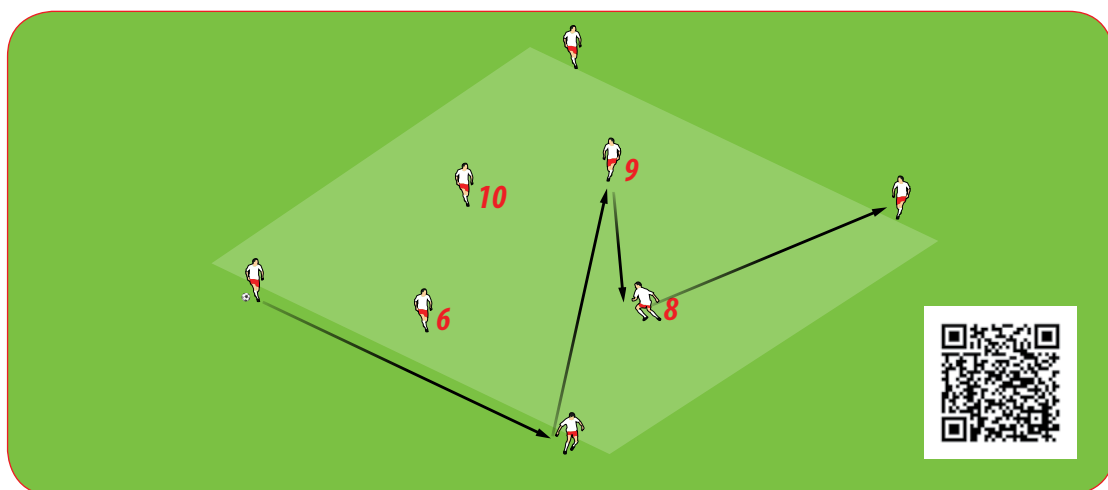
Przedstawiając zawodnikom różne rozwiązania w formie ścisłej, należy dać im następnie możliwość dokonywania wyboru z opcji wcześniej zaprezentowanych. To rozwiązanie sprawi, iż zawodnicy w ćwiczeniu w formie ścisłej będą podejmować adekwatne do sytuacji decyzje, co jest często warunkiem powodzenia w grze właściwej.

ĆWICZENIE 2

WSPÓŁPRACA ŚRODKOWYCH POMOCNIKÓW

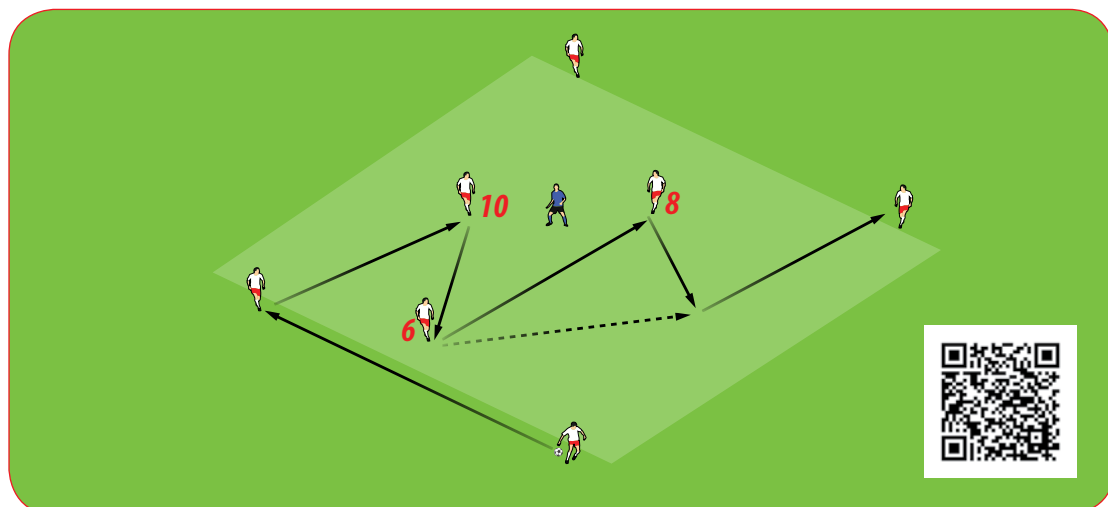
Przebieg:

Zawodnicy ustawieni na zewnątrz pola gry wymieniają podanie. W tym czasie zadaniem zawodników ustawionych wewnątrz pola gry jest odpowiednie ustawienie się i wybiegnięcie na pozycje. Zawodnicy w środku to trzech środkowych pomocników (6, 8, 10) i napastnik (9). Ich zadaniem jest stworzyć sobie maksymalnie dużą przestrzeń do współpracy, zachowując ustawienie w trzech lub czterech liniach. Zawodnicy zewnątrz w optymalnym momencie wprowadzają piłkę do środka, gdzie po współpracy z akcentem podania zwrotnego pomocnicy i napastnik podają piłkę do zewnętrznych ustawionych po drugiej stronie pola ćwiczenia.



Modyfikacja:

Wewnątrz pola gry zawodnicy grają 3 x 1. Środkowi pomocnicy (6, 8, 10), wykorzystując opcję podania zwrotnego, zmieniają kierunek gry.

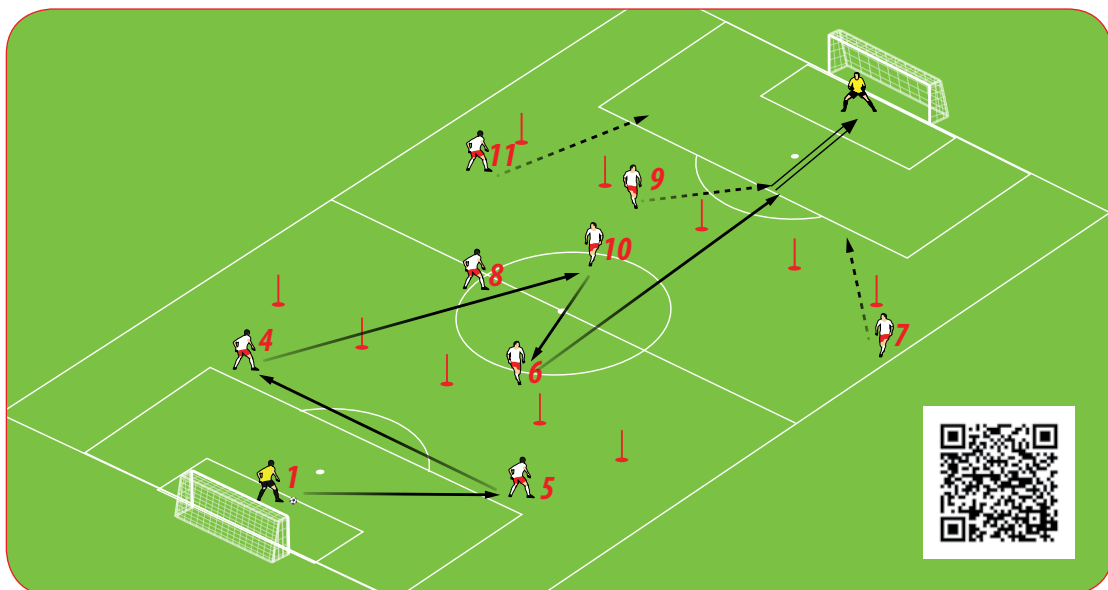
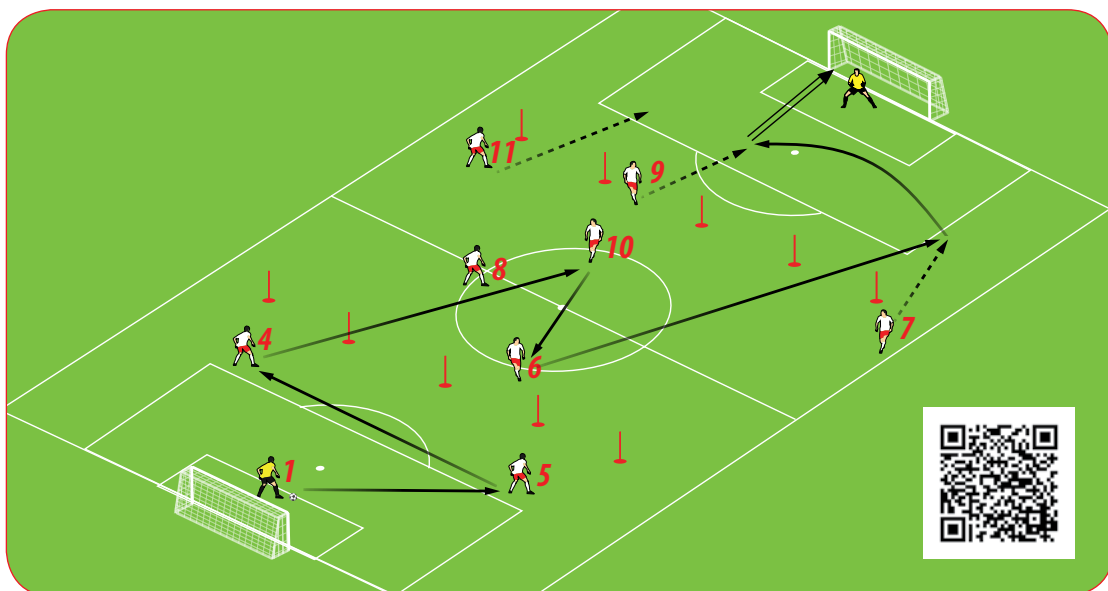


ĆWICZENIE 3

BUDOWANIE GRY Z AKCENTEM PODANIA ZWROTNEGO

Przebieg:

Zadaniem zawodników ustawionych jak na grafice jest budowanie – po otwarciu gry od bramkarza, przez środkowych obrońców, dalej w sektorze środkowym przez trzech środkowych pomocników, aż do fazy zakończenia – akcji przez środek lub boczne sektory boiska. Zadaniem zawodników znajdujących się w strefie średniej jest budowanie gry z akcentem podania zwrotnego. Zadaniem środkowych obrońców w budowaniu gry jest wykonanie podania „o jedną linię dalej”.

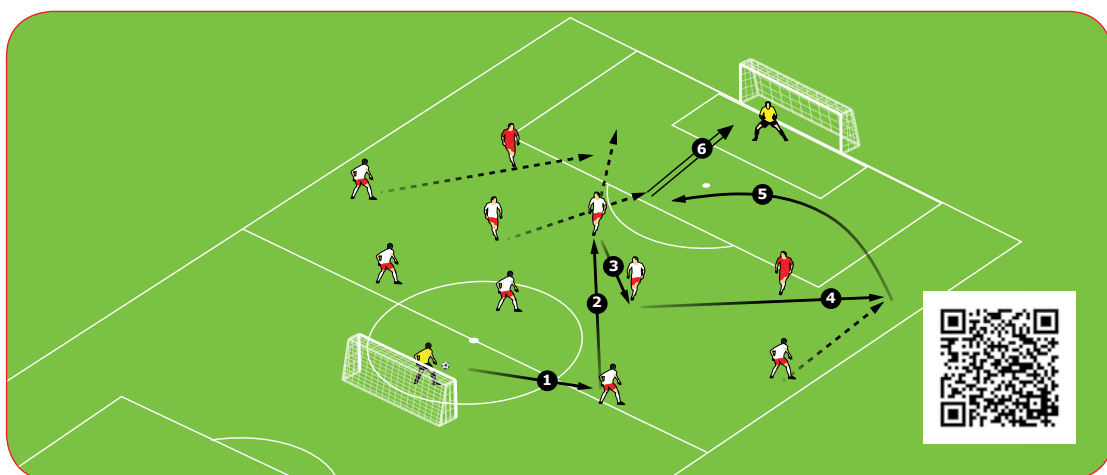
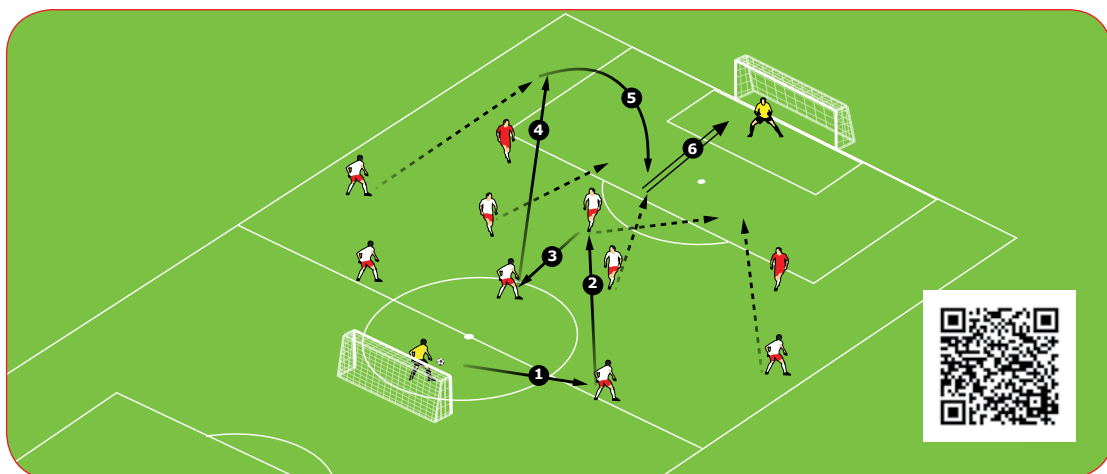


ĆWICZENIE 4

OTWARCIE, BUDOWANIE I ZAKOŃCZENIE GRY NA DWIE BRAMKI

Przebieg:

Zadaniem zawodników ustawionych jak na grafice jest przeprowadzenie akcji zgodnej ze stosowanymi zasadami kolejno na jedną i drugą bramkę. Otwarcie gry przez bramkarza przy właściwym ustawieniu środkowych obrońców. Następnie po budowaniu gry w strefie niskiej następuje wprowadzenie piłki do strefy średniej lub podanie do środkowych pomocników, którzy po odpowiedniej kombinacji podań wykonują podanie prostopadłe w boczny sektor boiska. Skrzydłowi i obrońcy ustawieni przy liniach bocznych wykonują dośrodkowanie w pole karne, by wbiegający w nie zawodnicy mogli zakończyć akcję. Kolejną akcję rozpoczyna bramkarz, a zespół przeprowadza ją na drugą bramkę.



Modyfikacja:

Fragment gry, w którym dwóch środkowych obrońców ustawionych w sektorze centralnym bierze aktywny udział w bronieniu.

ĆWICZENIE 5

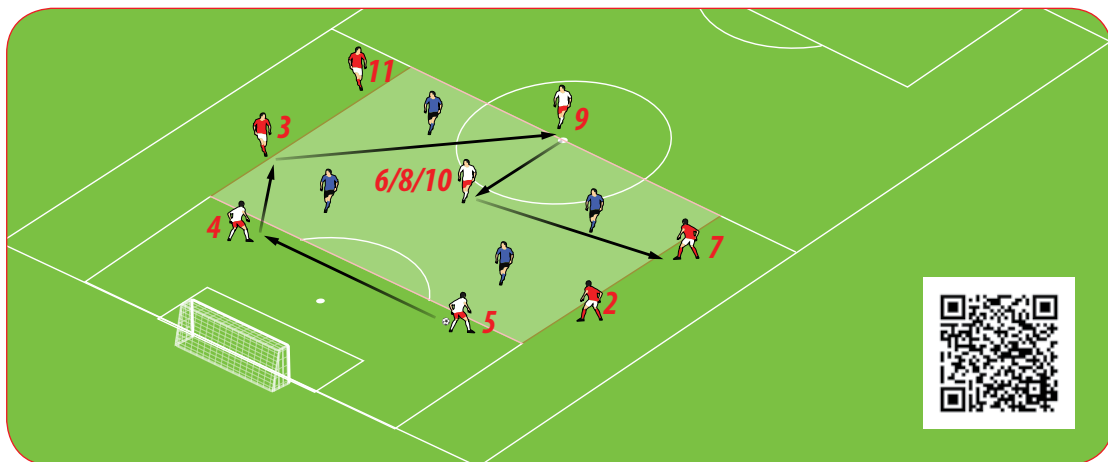
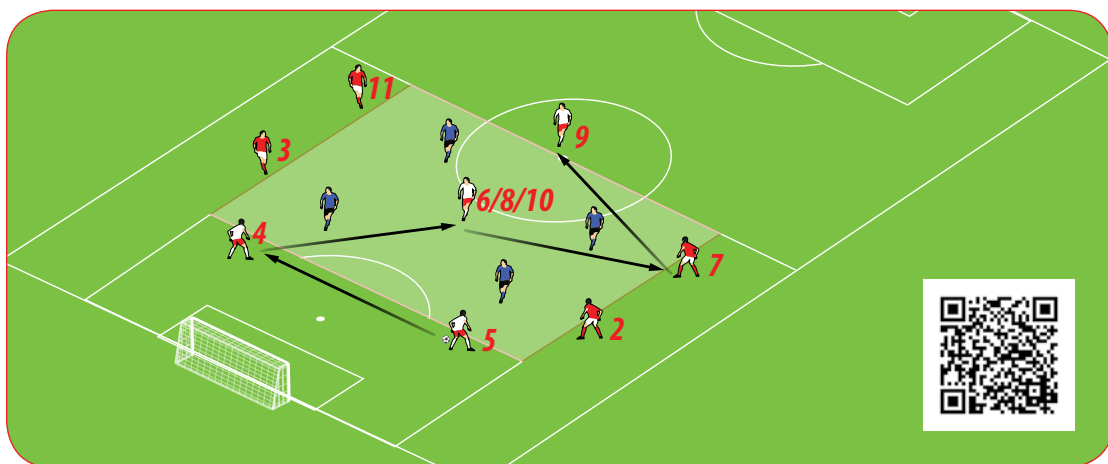
GRA POZYCYJNA Z AKCENTEM UTRZYMANIA SIĘ PRZY PIŁCE

Przebieg:

Zadaniem zespołów w kolorze czerwonym i białym jest utrzymanie się przy piłce, przy aktywnej postawie w defensywie zawodników w niebieskich oznacznikach. Zawodnicy zespołów utrzymujących się przy piłce ustawieni są na pozycjach jak w systemie 1–4–3–3. W polu gry znajdować może się jeden z środkowych pomocników (6, 8, 10).

Zadaniem zawodników w przewadze liczebnej jest utrzymanie się przy piłce z jednoczesnym doskonaleniem rozwiązań budowania gry w systemie docelowym oraz unikaniem podań, których nie planuje się w fazie budowania gry (np. podania pomiędzy dwoma bocznymi obrońcami).

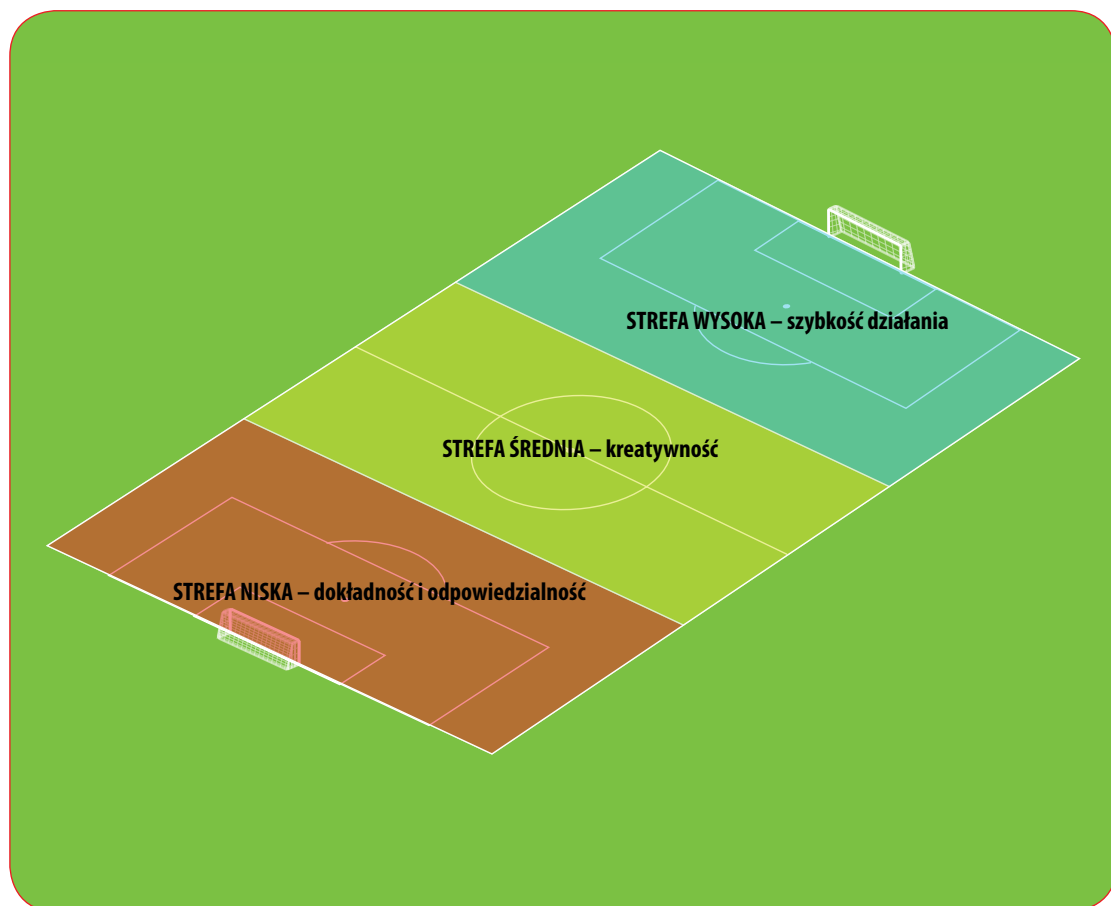
Przy ewentualnej stracie piłki zmiana zespołu broniącego.



Modyfikacja:

W polu gry znajduje się dwóch lub trzech środkowych pomocników.

3.10. FAZA ZAKOŃCZENIA GRY



3.10.1. GŁÓWNE ZASADY ZAKOŃCZENIA GRY

- Jak najszybciej doprowadzić do uderzenia do bramki.
- W fazie zakończenia dopuszcza się improwizację działań.
- Wykorzystanie pola karnego – jako kluczowy aspekt zakończenia gry.
- Szybkość podejmowania decyzji jest warunkiem skuteczności.
- Szukanie gry 1 × 1 w strefie wysokiej (szczególnie w polu karnym przeciwnika).

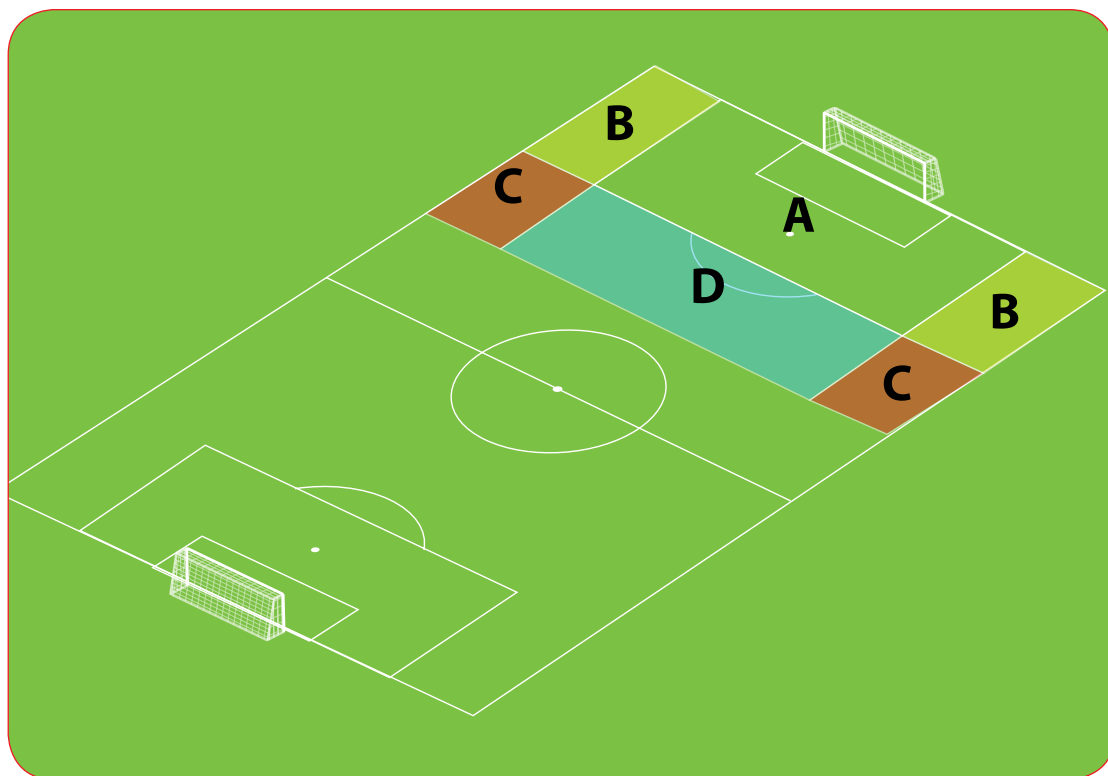
Fazy budowania i zakończenia gry wzajemnie się przenikają. Od umiejętnego i przemyślanego budowania akcji ofensywnej zależy jej zakończenie, które w swoim docelowym efekcie powinno zakończyć się zdobyciem bramki.

Zakończenie to końcowa faza atakowania (w trzeciej strefie boiska), w czasie której realizuje się strategiczny cel gry – zdobycie bramki. Pomimo faktu, iż faza ta odbywa się pod największą presją przeciwnika, w deficycie czasu i przestrzeni wymaga, poza kreatywnością zawodników, zorganizowanych działań grupowych i zespołowych.

Fazę zakończenia gry ze względu na miejsce prowadzenia działań ofensywnych dzielimy na:

- Zakończenie gry w środkowym sektorze boiska.
- Zakończenie gry z bocznych sektorów boiska.
- Zakończenie gry po zmianie sektorów działania.

Celem fazy budowania gry jest wprowadzenie piłki w określone miejsca na boisku, które nazwano docelowymi „przestrzeniami” fazy budowania i od których rozpoczyna się zakończenie gry.



3.10.2. ZAKOŃCZENIE GRY W ŚRODKOWYM SEKTORZE BOISKA

W środkowym sektorze boiska za zakończenie akcji najczęściej odpowiada:

- napastnik (9);
- prawoskrzydłowy (7), lewoskrzydłowy (11);
- ofensywny pomocnik (10), środkowy pomocnik (8).

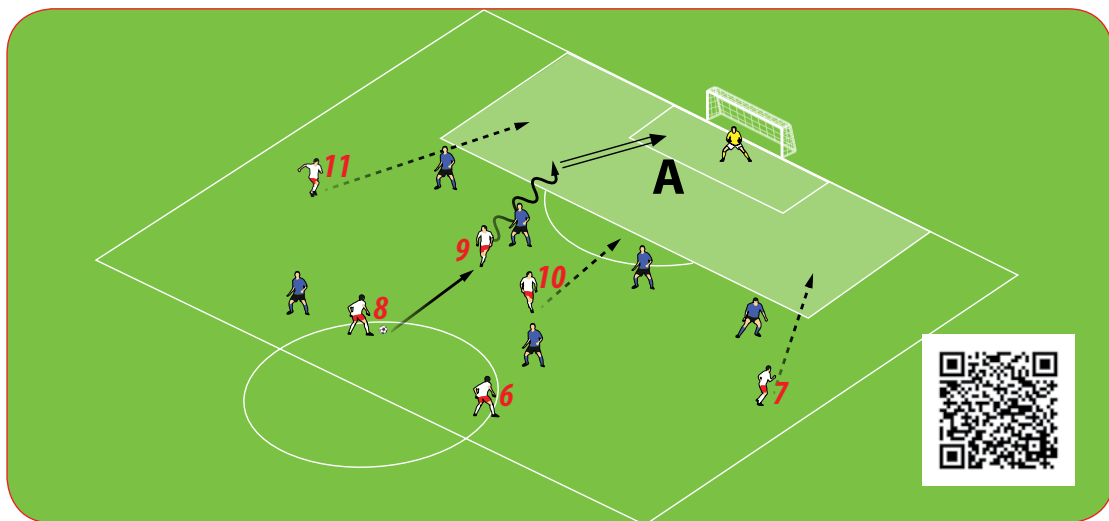
W tym przypadku rozróżnić należy zakończenie akcji z przestrzeni D przed polem karnym, z której to jednym z możliwych rozwiązań jest strzał z dalszej odległości. Biorąc pod uwagę analizy statystyczne, przy tego typu działaniach ofensywnych pada zdecydowanie mniej bramek niż z przestrzeni A (pole karne). Innym rozwiązaniem jest prowadzenie piłki, wykonanie podania prostopadłego do wbiegających zawodników ofensywnych. W tym przypadku po grze kombinacyjnej w strefie D akcja może kończyć się z pola karnego.

Na kolejnych grafikach przedstawiono kilka przykładowych wariantów zakończenia akcji z przestrzeni A – pola karnego.

ROZWIĄZANIE 1

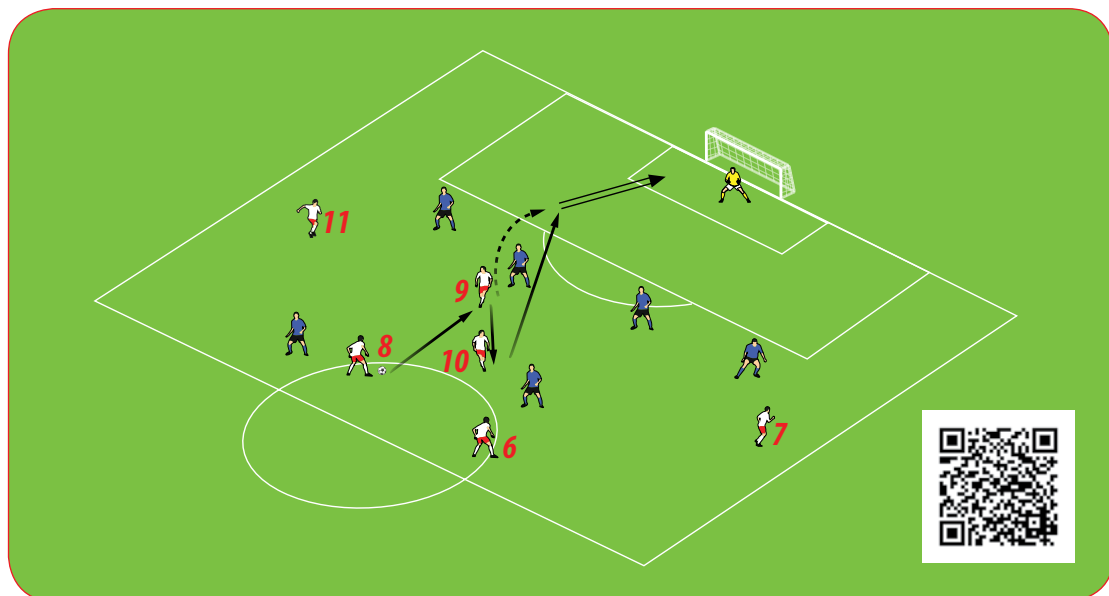
Napastnik (9) po otrzymaniu podania od środkowego pomocnika (8) podejmuje decyzję o indywidualnym zakończeniu akcji w polu karnym.

Standardowym zachowaniem pozostałych zawodników z formacji ofensywnych jest ruch w kierunku bramki w celu wykończenia akcji po interwencji bramkarza lub obrońcy.



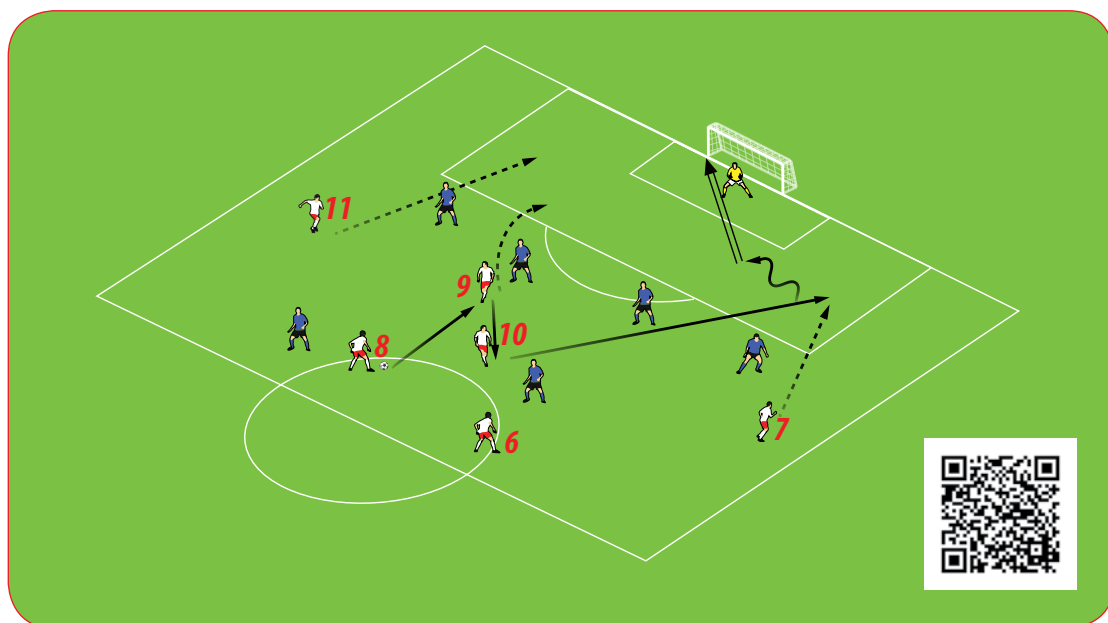
ROZWIĄZANIE 2

Napastnik (9) wykonuje podanie wsteczne do ofensywnego pomocnika (10), natychmiast wychodzi do podania prostopadłego w pole karne i uderza do bramki.



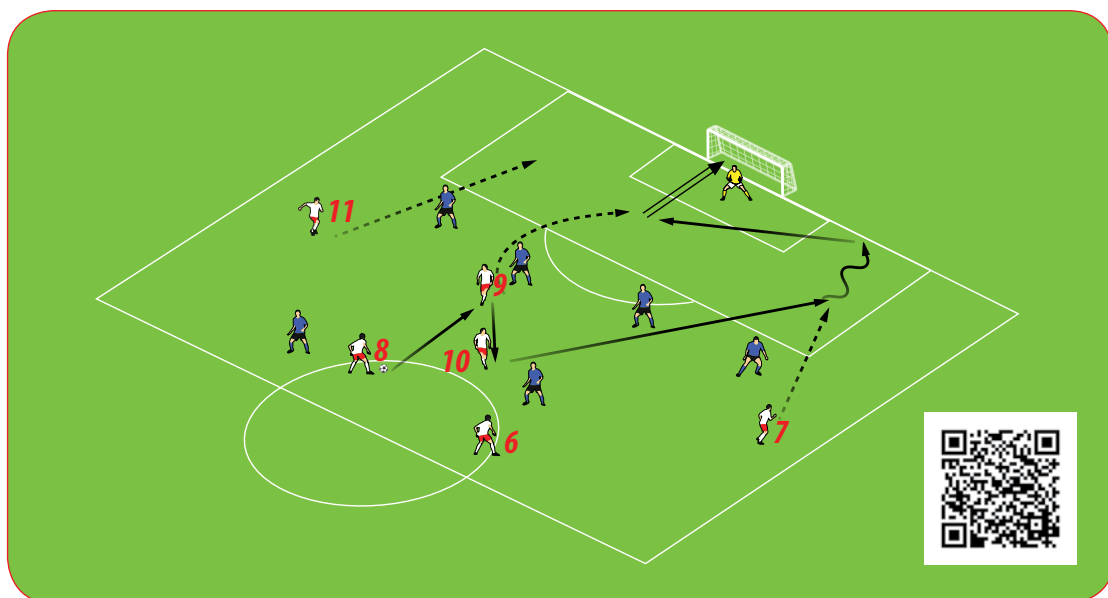
ROZWIĄZANIE 3

Ofensywny pomocnik (10) wykonuje prostopadłe podanie do wbiegającego w pole karne prawoskrzydłowego (7), który po przyjęciu piłki uderza do bramki.



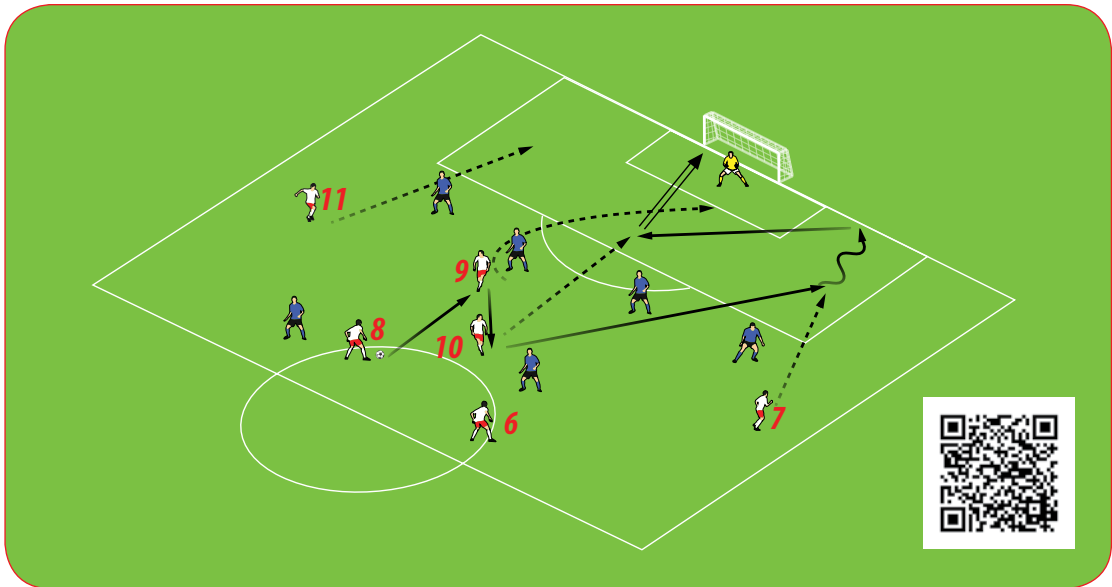
ROZWIĄZANIE 4

Ofensywny pomocnik (10) wykonuje prostopadłe podanie do wbiegającego w pole karne prawoskrzydłowego (7), który po przyjęciu piłki podaje do wbiegającego w pole karne napastnika (9).



ROZWIĄZANIE 5

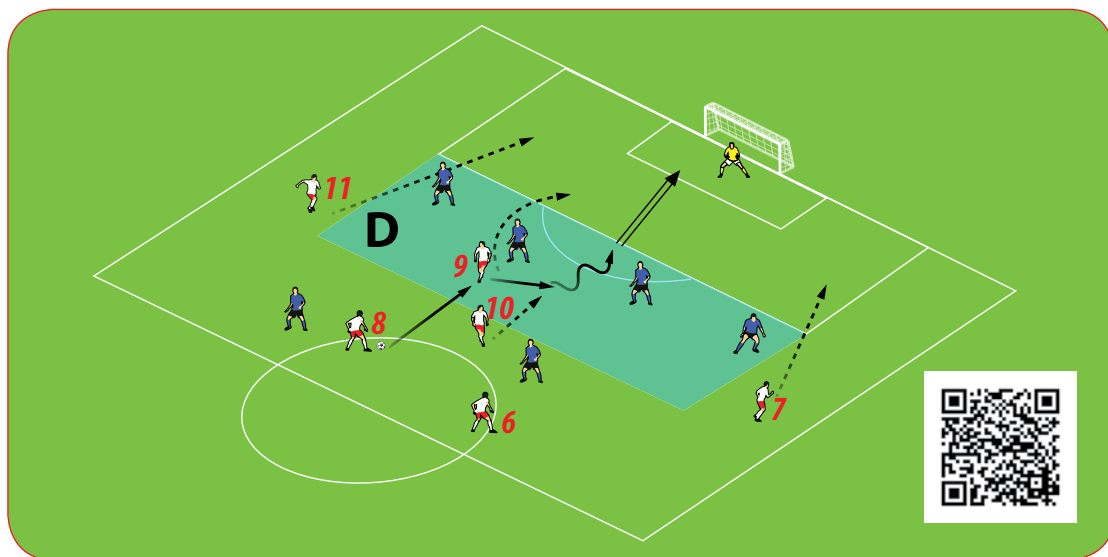
Ofensywny pomocnik (10) wykonuje prostopadłe podanie do wbiegającego w pole karne prawoskrzydłowego (7), który po przyjęciu piłki podaje do tyłu do wbiegającego w pole karne ofensywnego pomocnika (10).



Poniżej przedstawiono przykładowe warianty zakończenia akcji z wykorzystaniem przestrzeni D – przed polem karnym.

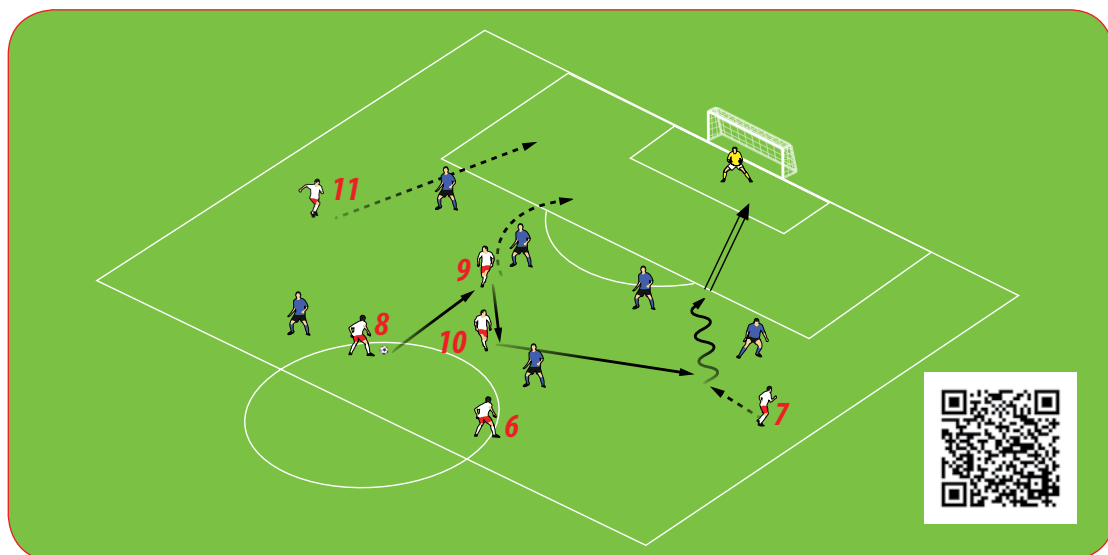
ROZWIĄZANIE 1

Napastnik (9) wykonuje podanie wsteczne do ofensywnego pomocnika (10), który po przyjęciu lub bez przyjęcia piłki uderza do bramki.



ROZWIĄZANIE 2

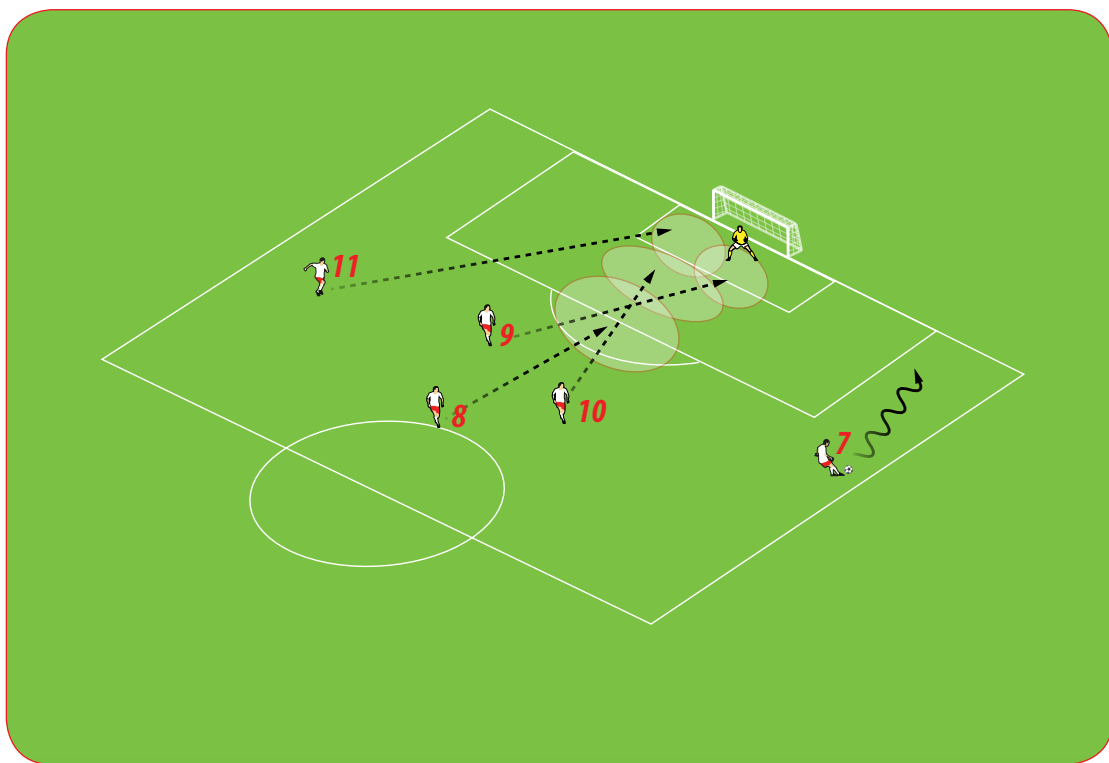
Ofensywny pomocnik (10) wykonuje podanie do wbiegającego w sektor D prawoskrzydłowego (7), który po przyjęciu piłki uderza do bramki.



3.10.3. ZAKOŃCZENIE GRY Z BOCZNYCH SEKTORÓW BOISKA

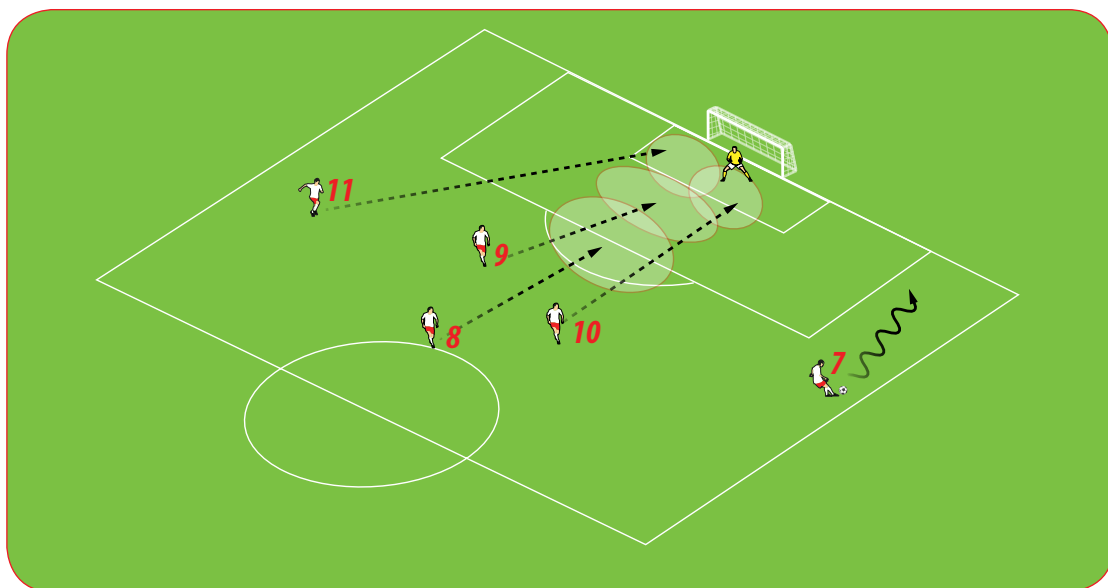
Ważnym elementem fazy zakończenia jest odpowiednie wykorzystanie pola karnego przez wbiegających zawodników zespołu atakującego w momencie dośrodkowania lub podania. Warunkiem skutecznego zakończenia akcji jest właściwy timing działania zawodników w polu karnym.

Jeden z podstawowych przykładów wykorzystania pola karnego przedstawiony jest na kolejnej grafice, gdzie napastnik (9) wbiega w sektor znajdujący się przy bliższym słupku bramki, ofensywny pomocnik (10) wbiega w sektor znajdujący się pomiędzy jedenastym a szesnastym metrem pola karnego (obaj wykonują „zmiannę krzyżową”), środkowy pomocnik (8) zajmuje sektor przed polem karnym, a lewoskrzydłowy (11) wbiega w sektor znajdujący się przy dalszym od piłki słupku bramki.

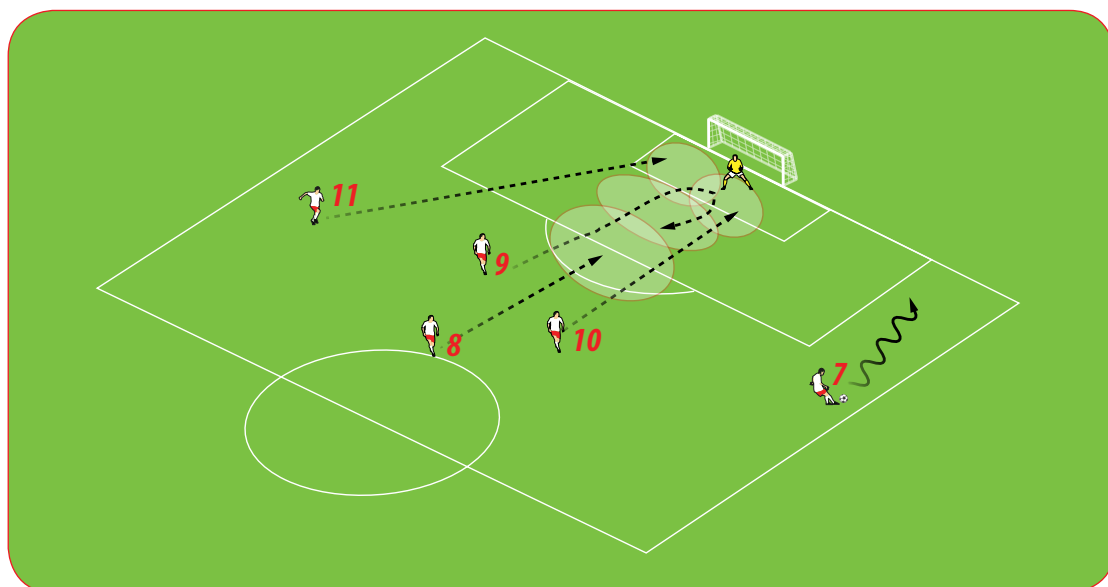


Drugi wariant wykorzystania pola karnego to wbiegnięcie w określone sektory:

- napastnik (9) – sektor pomiędzy jedenastym a szesnastym metrem pola karnego;
- ofensywny pomocnik (10) – sektor przed bliższym słupkiem bramki (bez „zmianny krzyżowej”);
- środkowy pomocnik (8) – sektor przed polem karnym;
- lewoskrzydłowy (11) – sektor przed dalszym słupkiem bramki.



Innym wariantem wykorzystania pola karnego może być sytuacja, kiedy napastnik (9) decyduje, w który sektor pola karnego wbiega, zdając się na swoje doświadczenie i intuicję, a reszta zawodników zajmuje pozostałe wolne sektory.



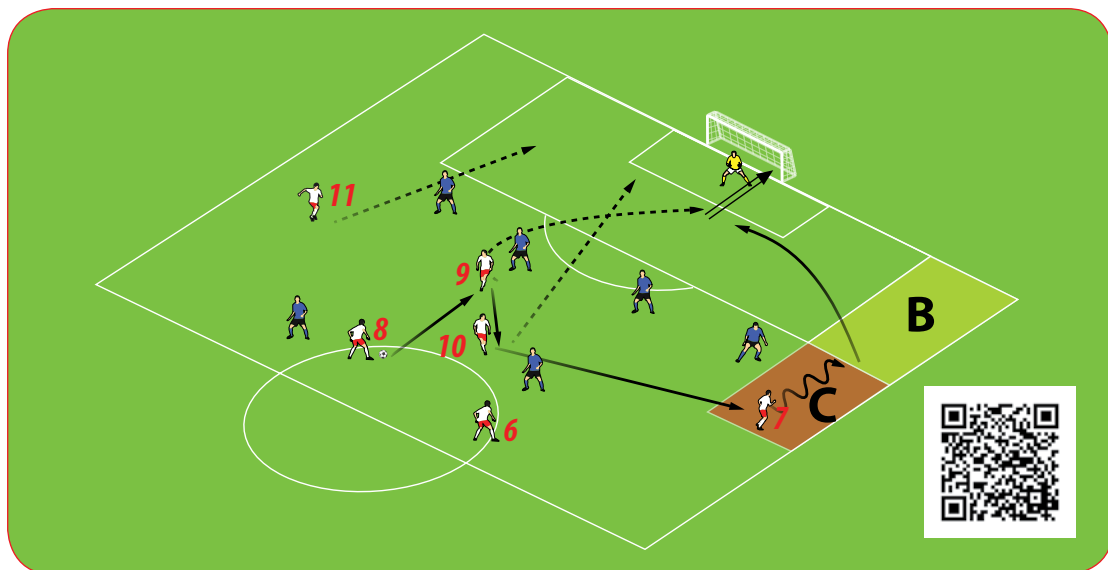
W fazie zakończenia gry z bocznych sektorów boiska udział biorą najczęściej:

- prawoskrzydłowy (7), lewoskrzydłowy (11);
- prawy obrońca (2), lewy obrońca (3);
- zbiegający w boczne sektory boiska ofensywny pomocnik (10), środkowy pomocnik (8).

Poniżej przedstawiono kilka przykładowych wariantów zakończenia akcji z wykorzystaniem przestrzeni B i C.

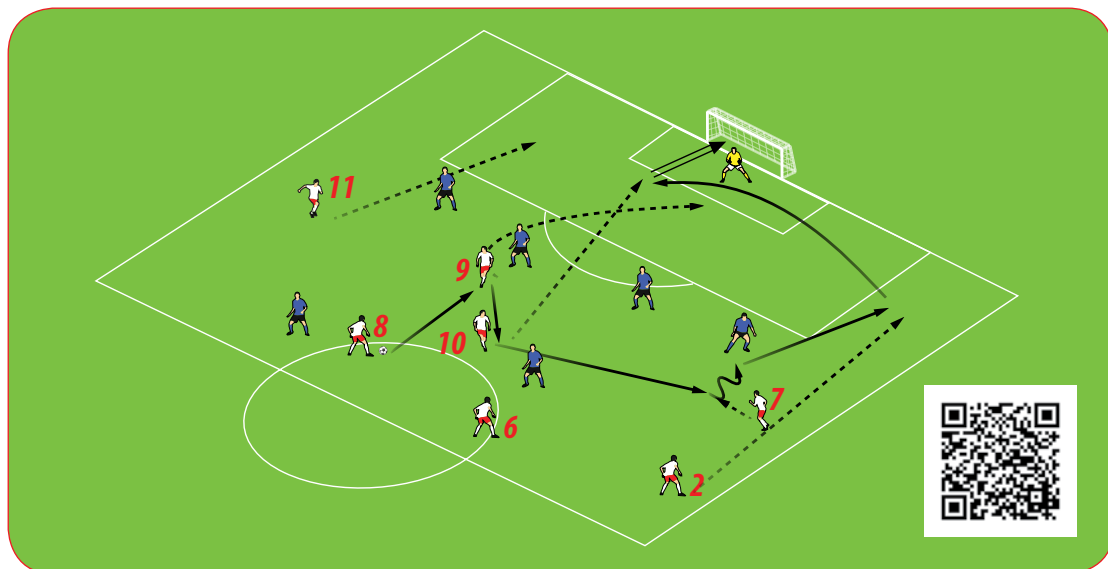
ROZWIĄZANIE 1

Ofensywny pomocnik (10) podaje piłkę do prawoskrzydłowego (7), ten wykonuje dośrodkowanie bezpośrednio w pole karne do wbiegających: napastnika (9), ofensywnego pomocnika (10) i zamykającego akcję lewoskrzydłowego (11).



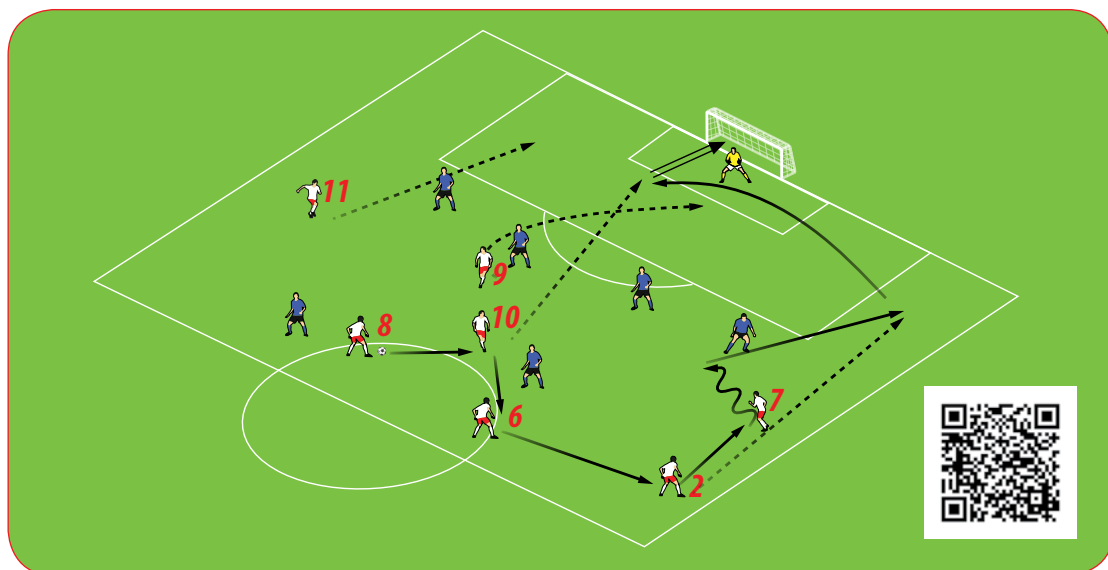
ROZWIĄZANIE 2

Ofensywny pomocnik (10) podaje piłkę do prawoskrzydłowego (7), ten przyjmuje kierunkowo i wprowadza ją do środkowego sektora boiska. W tym samym czasie prawy obrońca (2) wykonuje obiegnięcie i otrzymuje podanie, a następnie wykonuje dośrodkowanie w pole karne.



ROZWIĄZANIE 3

Defensywny pomocnik (6) podaje do prawego obrońcy (2), ten przyjmuje kierunkowo piłkę, podaje do prawoskrzydłowego (7) i wykonuje obiegnięcie, po czym otrzymuje podanie i wykonuje dośrodkowanie w pole karne.



3.10.4. ZAKOŃCZENIE GRY PO ZMIANIE SEKTORÓW DZIAŁANIA

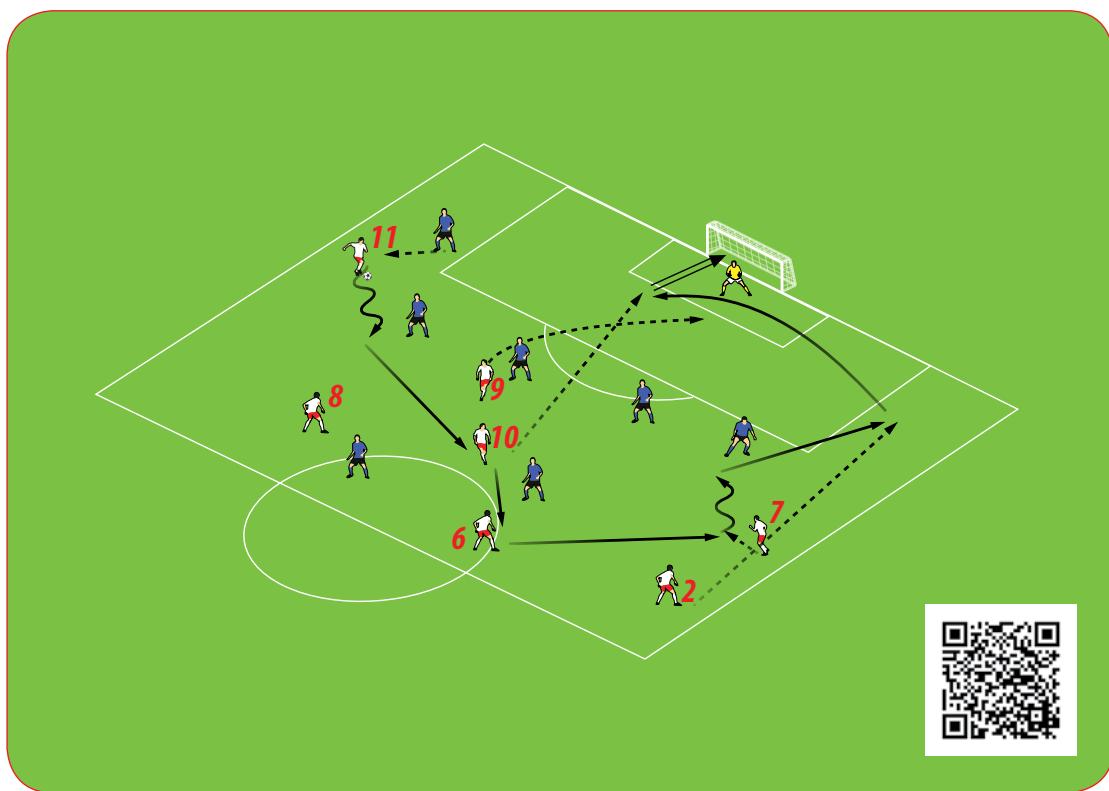
W tym rodzaju zakończenia gry za sposób prowadzenia akcji najczęściej odpowiadają:

- prawoskrzydłowy (7), lewoskrzydłowy (11);
- prawy obrońca (2), lewy obrońca (3);
- ofensywny pomocnik (10), środkowy pomocnik (8);
- napastnik (9).

Poniżej przedstawiono kilka przykładowych wariantów zakończenia akcji z wykorzystaniem przestrzeni A, B, C i D.

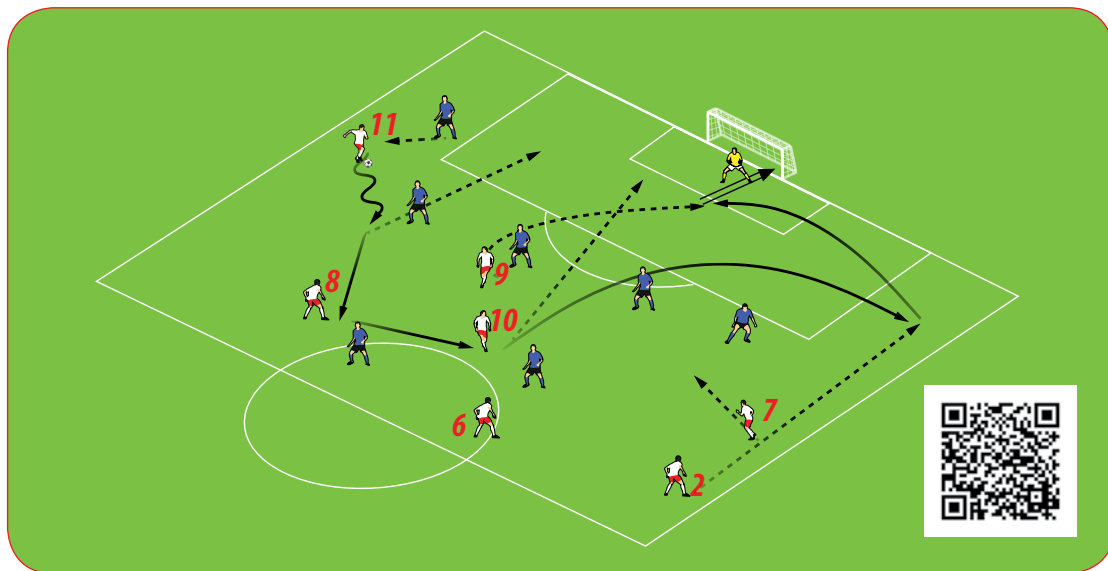
ROZWIĄZANIE 1

Po „zamknięciu” przez przeciwnika lewej strony boiska, po kilku krótkich i średnich podaniach następuje przeniesienie gry na prawą stronę boiska i dośrodkowanie w pole karne przez prawego obrońcę (2).



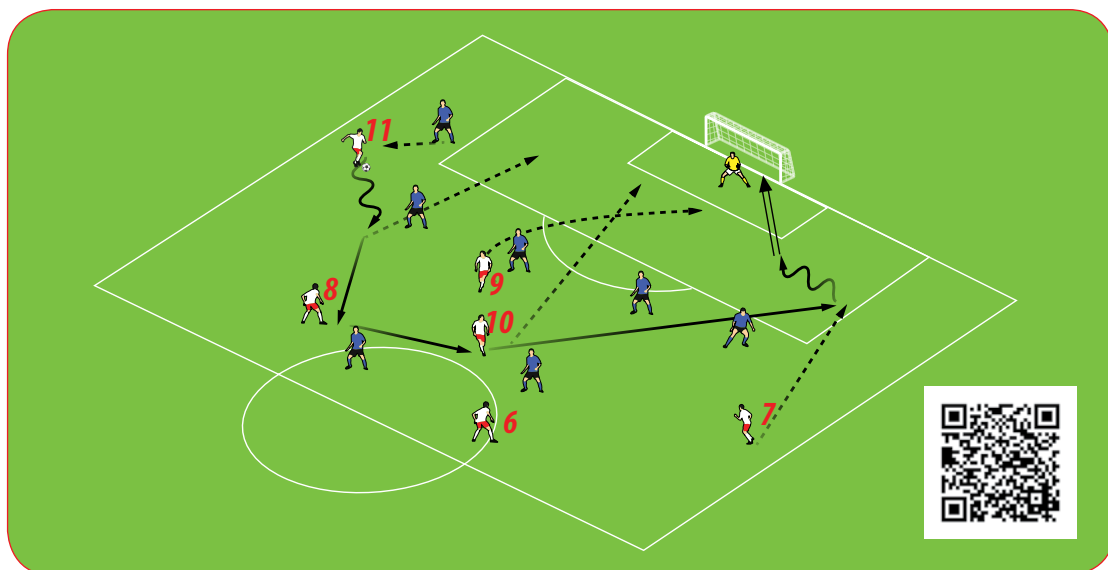
ROZWIĄZANIE 2

Po zamknięciu przez przeciwnika lewej strony boiska następuje przeniesienie gry długim, górnym podaniem od ofensywnego pomocnika (10) w prawy boczny sektor boiska i dośrodkowanie w pole karne przez prawego obrońcę (2).



ROZWIĄZANIE 3

Po zamknięciu przez przeciwnika lewej strony boiska następuje przeniesienie gry długim podaniem do wbiegającego w pole karne prawoskrzydłowego (7), który kończy akcję uderzeniem do bramki.



3.10.5. PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE

ĆWICZENIE 1

ZAKOŃCZENIE GRY ZE ŚRODKOWEGO I BOCZNEGO SEKTORA BOISKA

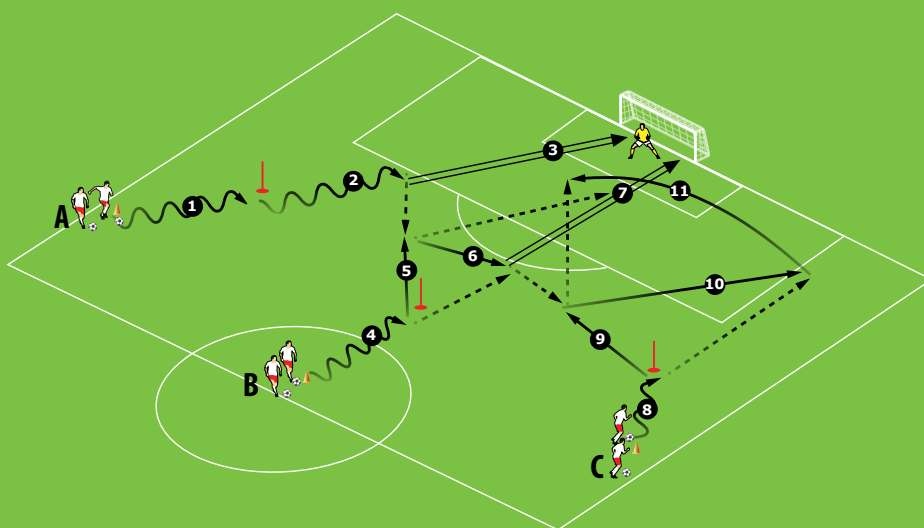
Przebieg:

Zawodnicy podzieleni są na 3 grupy. Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik A od prowadzenia piłki, wykonuje zwód z piłką i uderza do bramki. W tym czasie od prowadzenia rozpoczyna zawodnik B, wymienia podanie z zawodnikiem A i uderza do bramki. Jednocześnie od prowadzenia rozpoczyna zawodnik C, wymienia podanie z zawodnikiem B i wykonuje dośrodkowanie do wbiegających w pole karne zawodników A i B.

Ćwiczenie wykonywane jest na dwie strony, zawodnicy zmieniają się miejscami.

Modyfikacje:

Wprowadzenie aktywnych obrońców zarówno w środkowym, jak i bocznych sektorach.

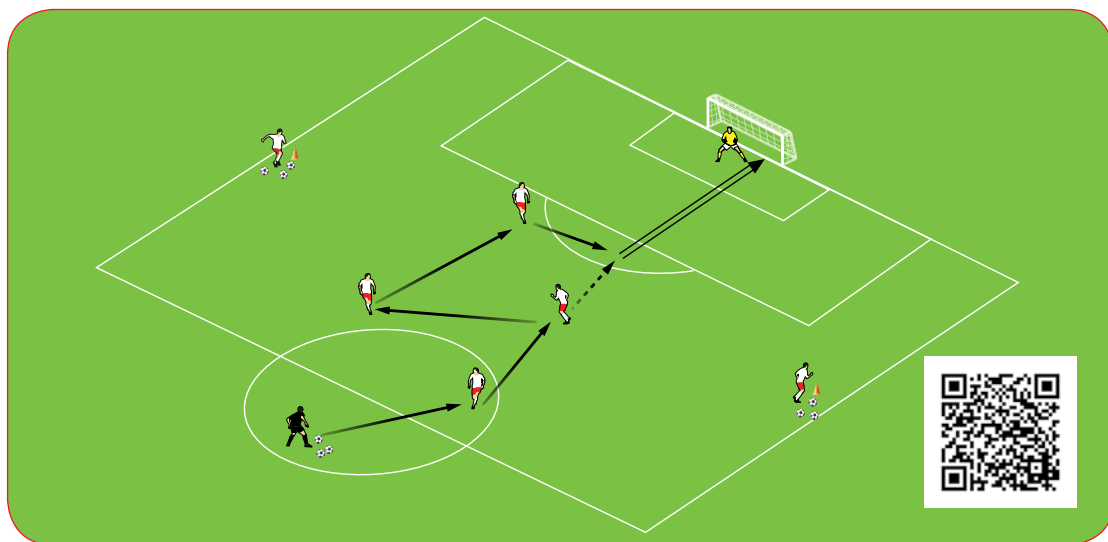


ĆWICZENIE 2

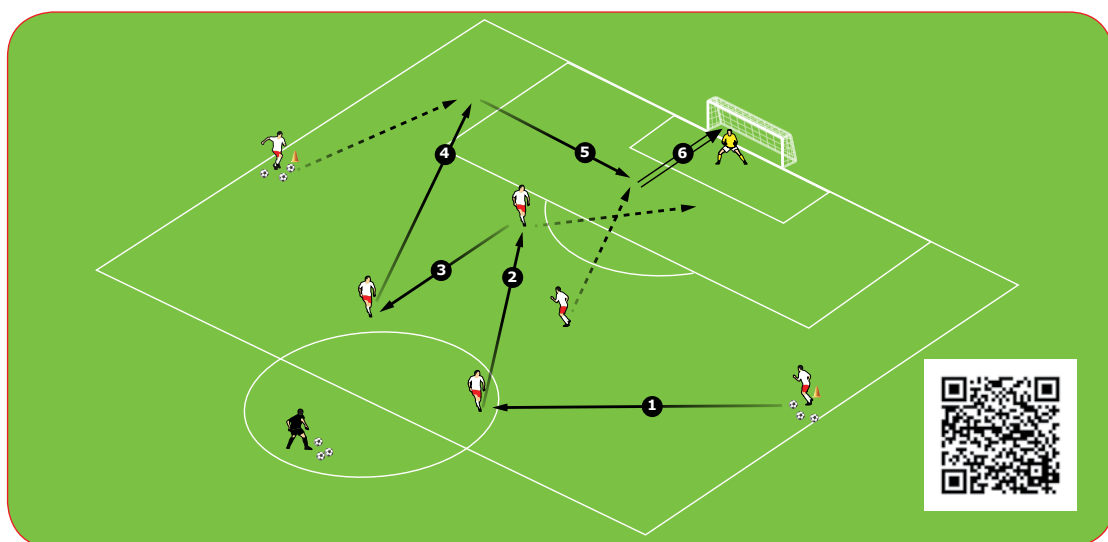
ZAKOŃCZENIE GRY ŚRODKOWYM I BOCZNYMI SEKTORAMI BOISKA

Przebieg:

Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Ćwiczenie rozpoczyna trener od podania do jednego ze środkowych pomocników, następnie zawodnicy wykonują kilka podań w środkowym sektorze boiska z akcentem podania zwrotnego i kończą strzałem.



W wariantcie drugim ćwiczenie rozpoczyna zawodnik na pozycji prawo- lub lewoskrzydłowego. Następnie zawodnicy wykonują kilka podań, które mają na celu zmianę sektorów boiska i przeniesienie gry na drugą stronę. Akcję kończy dośrodkowanie z przeciwnej strony boiska oraz uderzenie do bramki.



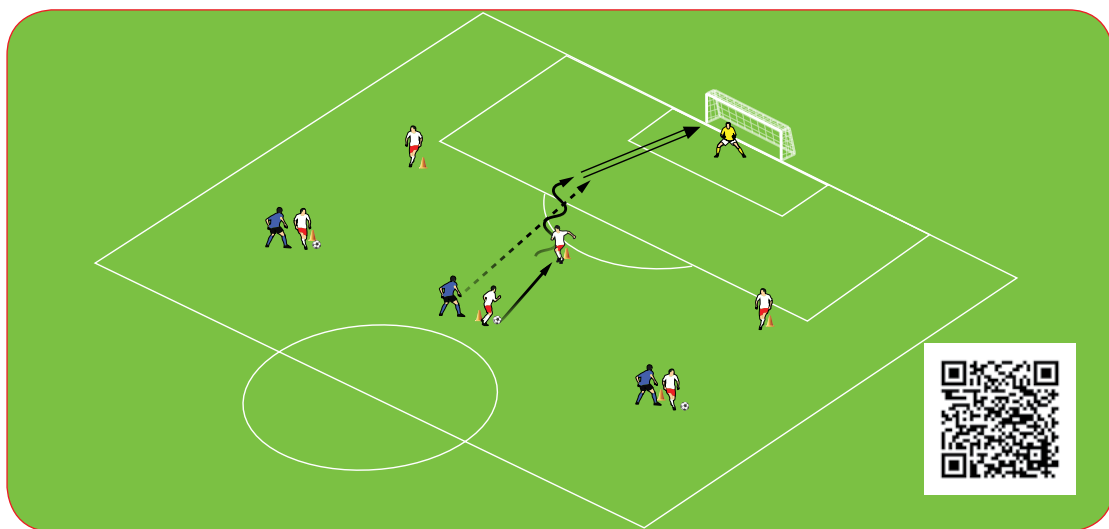
ĆWICZENIE 3

GRA 1 × 1 Z AKCENTEM UDERZENIA DO BRAMKI

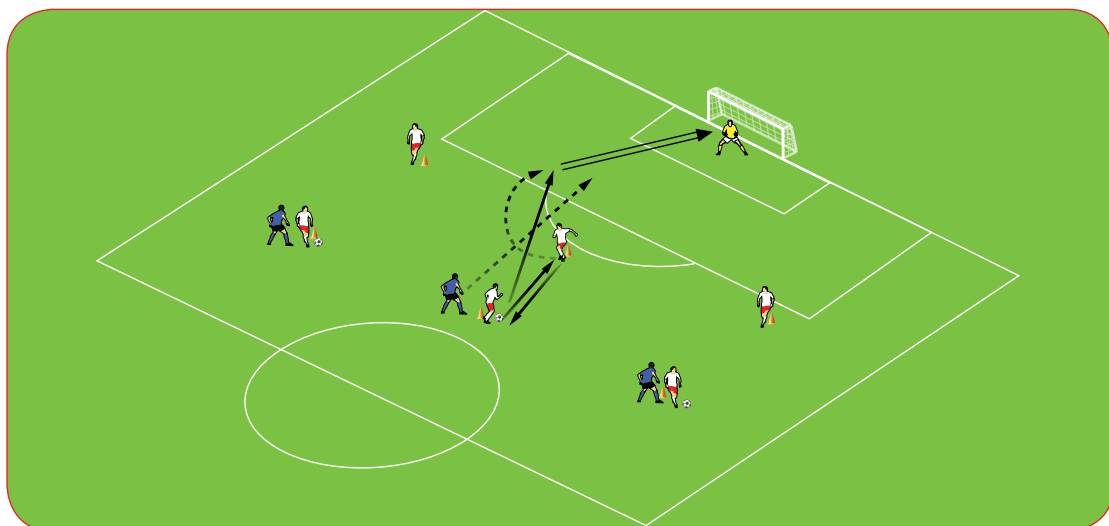
Przebieg:

Zawodnicy ustawieni jak na grafikach – w 3 grupach. Po podaniu od swojego partnera wykonują określone zadanie. W tym samym czasie startuje obrońca, który ma za zadanie zablokować uderzenie do bramki.

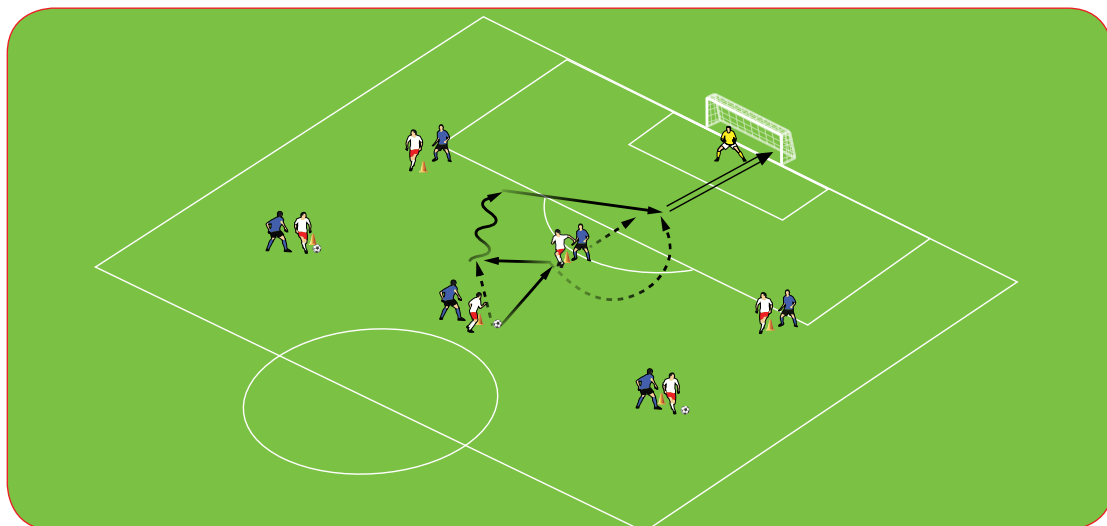
Z ustawienia tyłem do bramki napastnik musi jak najszybciej przyjąć piłkę w kierunku bramki, wprowadzić ją w pole karne i oddać strzał.



Z ustawienia tyłem do bramki napastnik wykonuje podanie zwrotne do swojego partnera i otrzymuje podanie prostopadłe w pole karne.



Z ustawienia tyłem do bramki napastnik wykonuje podanie zwrotne do swojego partnera, który wprowadza piłkę w kierunku bramki, kreując sytuację 2 x 1.

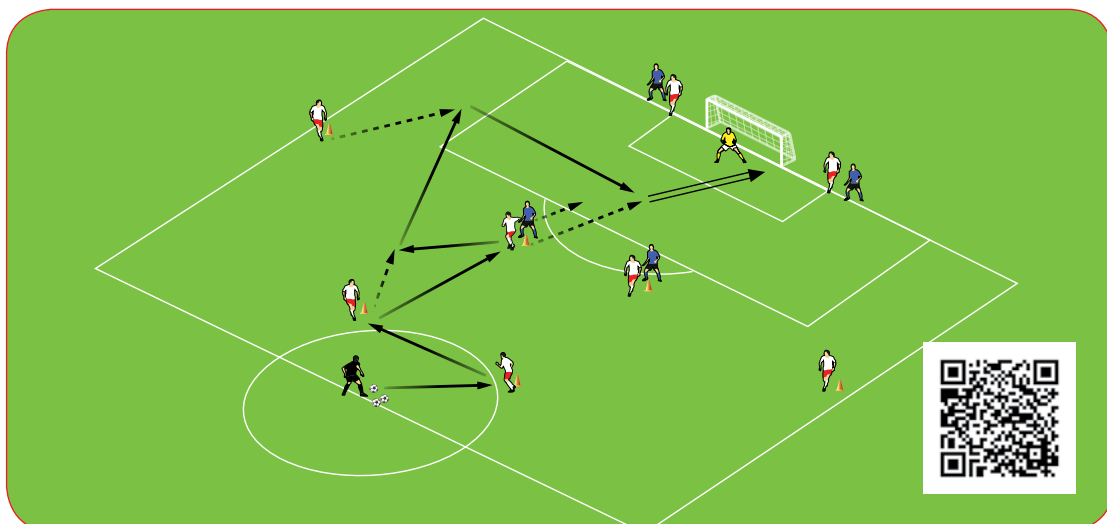


ĆWICZENIE 4

FRAGMENT GRY Z AKCENTEM ZAKOŃCZENIA AKCJI BOCZNYM SEKTOREM BOISKA

Przebieg:

Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Ćwiczenie rozpoczyna trener od podania do jednego z dwóch środkowych pomocników. Środkowy pomocnik po wymianie podań z napastnikiem zagrywa piłkę do lewoskrzydłowego, który następnie wykonuje dośrodkowanie do wbiegającego w pole karne napastnika. W ćwiczeniu biorą udział aktywni obrońcy. Ćwiczenie wykonuje się na dwie strony.

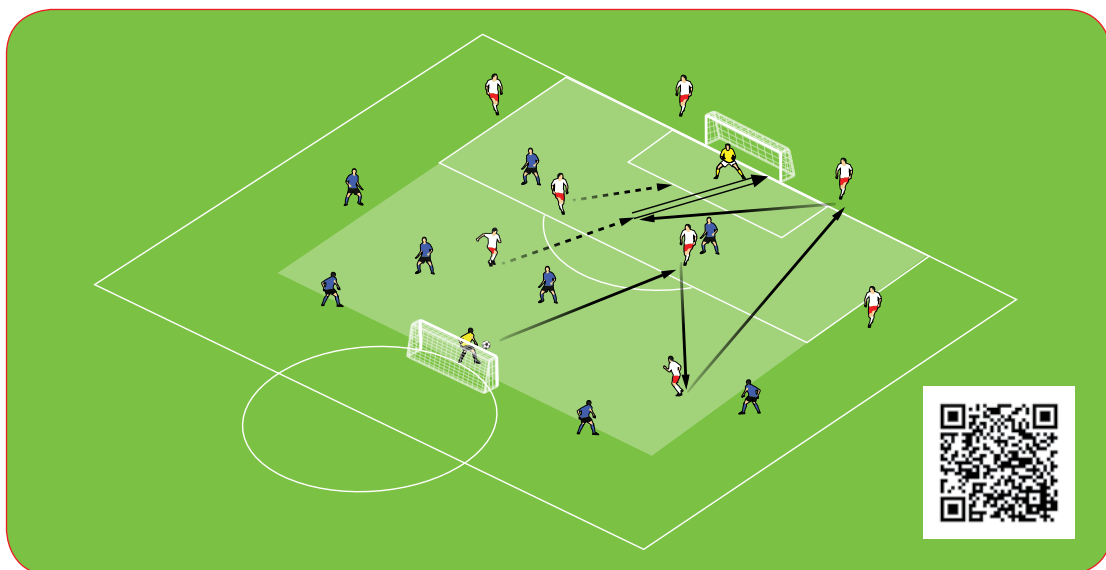


ĆWICZENIE 5

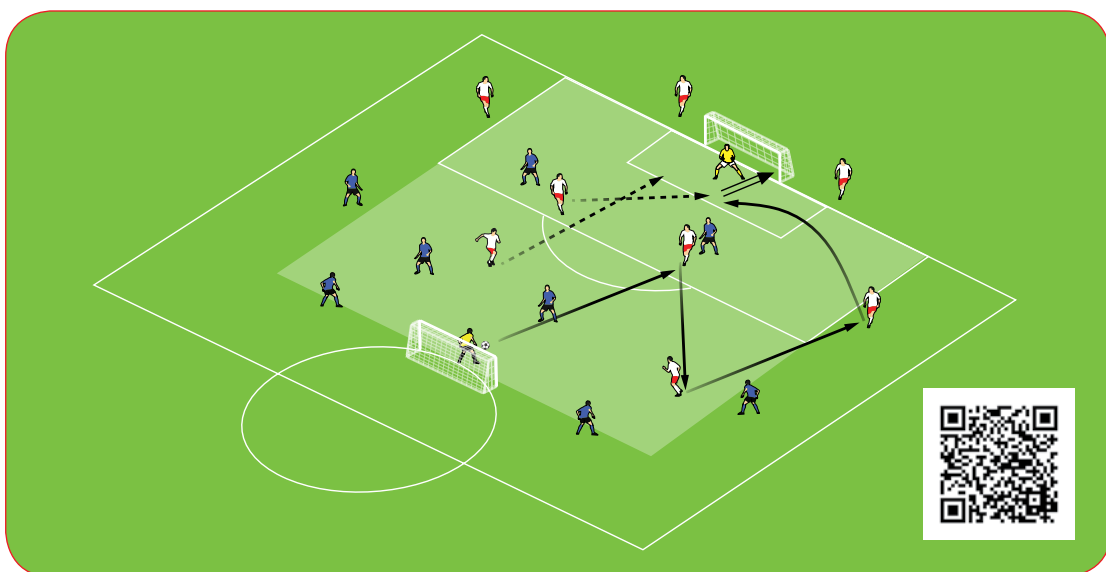
GRA ZADANIOWA 4 × 4 + 4 Z AKCENTEM UDERZENIA DO BRAMKI

Przebieg:

Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Celem gry jest zdobycie bramki w określony przez trenera sposób, np. po podaniu wstecznym



lub po dośrodkowaniu.



Zespół będący w posiadaniu piłki gra w przewadze 8 × 4, z czego 2 zawodników ustawionych jest na zewnątrz za bramką i 2 w bocznych sektorach.

3.11. STAŁE FRAGMENTY GRY W ATAKOWANIU

ZAŁOŻENIA GRY OFENSYWNEJ PRZY STAŁYCH FRAGMENTACH GRY

ZASADY OGÓLNE

- Przy SFG najważniejsze jest stworzenie sytuacji korzystnej do strzelenia bramki, a następnie kontrolowanie ustawienia, w sytuacji gdy piłkę przechwyci przeciwnik.
- Koncentracja w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia bramki przeciwnika.
- Swoim ruchem uwolnienie się od krycia indywidualnego przeciwnika.
- Atak na piłkę wybitą przez bramkarza.
- SFG w ofensywie są początkiem fazy przejściowej z atakowania do bronienia.

Wyróżnia się 8 stałych fragmentów gry:

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| • Rzut wolny pośredni. | • Rzut karny. |
| • Rzut wolny bezpośredni. | • Rozpoczęcie gry. |
| • Wrzut z autu. | • Rzut od bramki. |
| • Rzut różny. | • Rzut sędziowski. |

W praktyce zdecydowana większość bramek pada z rozegrania pierwszych 5 wymienionych wyżej SFG.

Istotą skutecznego wykonania SFG w ofensywie jest przede wszystkim dobry egzekutor, odpowiedni sposób poruszania się zawodników bezpośrednio zaangażowanych w akcję, zawodników asekurowujących oraz zawodników zabezpieczających rozwinięcie akcji przeciwnika na wypadek przejścia do działań obronnych zespołu. Równie istotną kwestią jest odpowiednia reakcja na ustawienie drużyny przeciwnej.

Organizacja gry defensywnej przy SFG sprowadza się do bronienia kombinowanego, strefowego i indywidualnego. Każdy z wymienionych sposobów posiada słabe strony:

- Obrona kombinowana – wadą tej organizacji jest mała liczba zawodników kryjących indywidualnie, przy większej liczbie zawodników atakujących.
- Obrona strefowa – wadą tej organizacji jest odpowiedzialność zespołowa oraz problem broniących przy „krótkim” rozegraniu SFG.
- Obrona indywidualna – wadą tego rodzaju obrony jest możliwość stosowania tzw. wyblóków przez przeciwnika.

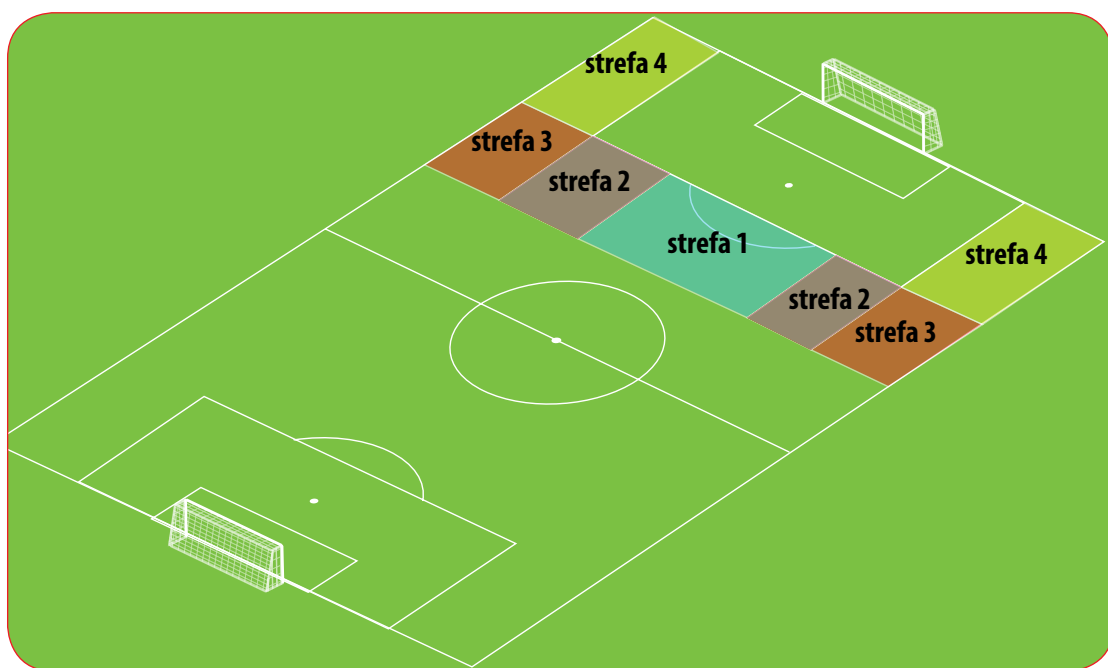
Rolą trenerów planujących SFG w ofensywie jest znalezienie słabszego punktu w organizacji bronienia przeciwnika.

Każdy rodzaj atakowania ma swoje wady i zalety, a wybór zależy od preferencji trenera i predyspozycji zawodników do wykończenia akcji.

W praktyce istnieje wiele wariantów i odmian sposobów atakowania. Poniżej przedstawiono tylko kilka najpopularniejszych organizacji stosowanych podczas SFG.

RZUT WOLNY POŚREDNI I BEZPOŚREDNI

Działania zespołu atakującego są z reguły opracowane bez względu na to, czy rzut wolny jest pośredni czy nie. Kwestią mającą wpływ na ustawienie i zachowanie atakujących jest strefa, z której wykonywany jest rzut wolny oraz odległość od bramki. Na poniższej grafice przedstawiono umowny podział stref bezpośredniego zagrożenia bramki.



Strefa 1 – od wysokości linii pola karnego w stronę linii środkowej, na szerokość pola bramkowego. Z tej strefy atakujący dążą przeważnie do oddania bezpośredniego strzału.

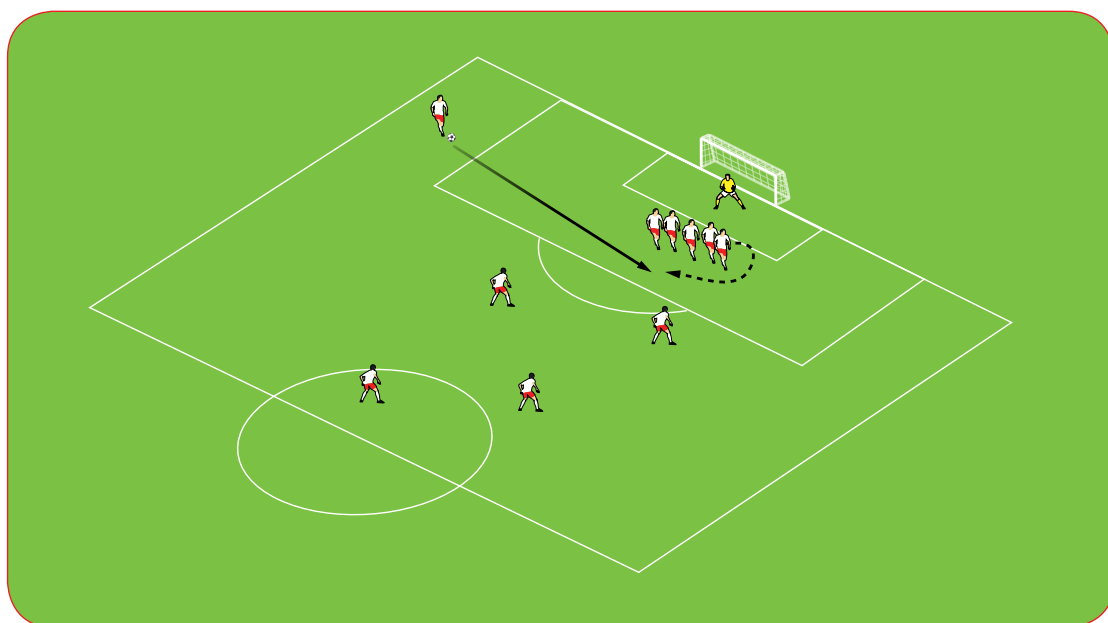
Strefa 2 – od wysokości linii pola karnego w stronę linii środkowej, na szerokość między linią pola bramkowego i karnego z obu stron. Z tej strefy atakujący mogą zarówno szukać uderzenia bezpośredniego do bramki, jak i podania górą do wbiegających.

Strefa 3 – od wysokości linii pola karnego w stronę linii środkowej. Piłka jest z reguły dośrodkowana górą do atakujących.

Strefa 4 – do wysokości linii pola karnego. Piłka może być stąd bezpośrednio uderzona do bramki lub podana górą bądź po podłożu do wbiegających zawodników.

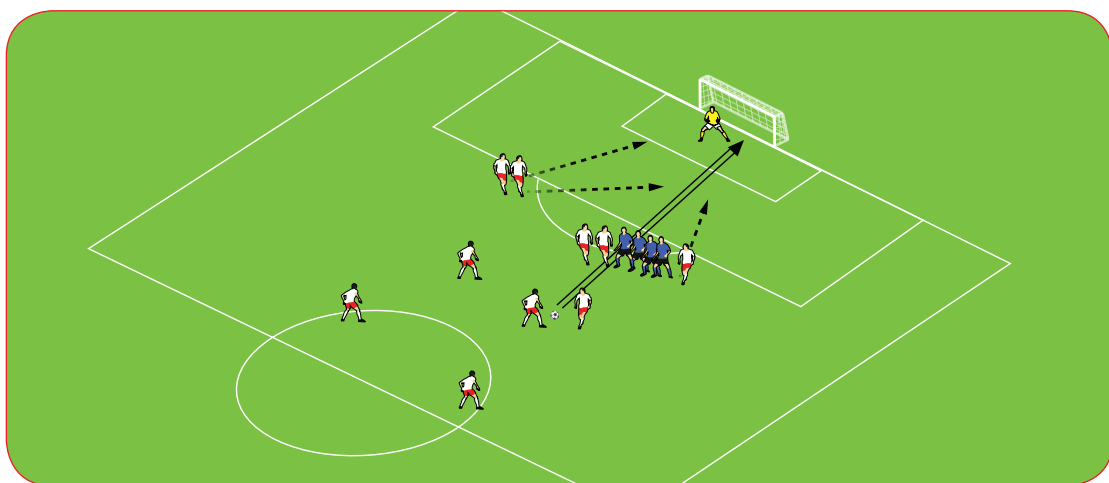
Ustawienie zawodników podczas wykonywania rzutów wolnych w ofensywie powinno sprowadzać się do wyróżnienia linii, według których ustawieni są atakujący. Taka organizacja zapewnia większą skuteczność w atakowaniu oraz płynne przejście do fazy bronienia po ewentualnej stracie piłki.

- W pierwszej linii – zawodnicy bezpośrednio zagrażający bramce przeciwnika (w tej grupie również powinna być zastosowana zasada kilku linii),
- W drugiej linii – asekurowający akcję ofensywną,
- W trzeciej linii – zabezpieczający rozwinięcie akcji przeciwnika.

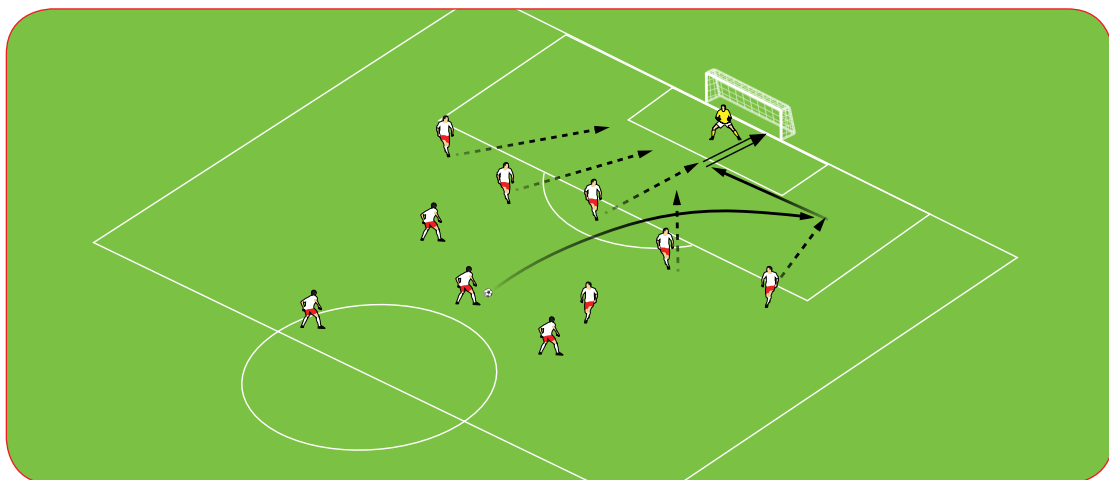


RZUT WOLNY ZE STREFY 1

Rzut wolny ze strefy 1 to z reguły uderzenie bezpośrednio lub pośrednio do bramki nad lub obok muru (z tzw. przesunięciem lub bez tzw. przesunięcia piłki). Wachlarz możliwych rozwiązań i wszelkiego typu kombinacji jest w tym wypadku również szeroki. Inicjatywa jest w całości po stronie atakujących i w przypadku dokładnego i silnego uderzenia bramkarz i reszta obrońców ma małe szanse na przeciwdziałanie. Na grafice przedstawiono ustawienie zawodników przy rzucie wolnym wykonywanym ze strefy 1. W tym przypadku poza uderzeniem do bramki ogromne znaczenie ma ustawienie zawodników przedłużających mur przeciwnika, aby ograniczyć widoczność bramkarzowi, oraz ustawienie dwóch zawodników do wykonania rzutu wolnego. Dużą rolę odgrywają zawodnicy, którzy mają zabezpieczyć pole karne po interwencji bramkarza, każdy z nich odpowiada za odpowiedni sektor.

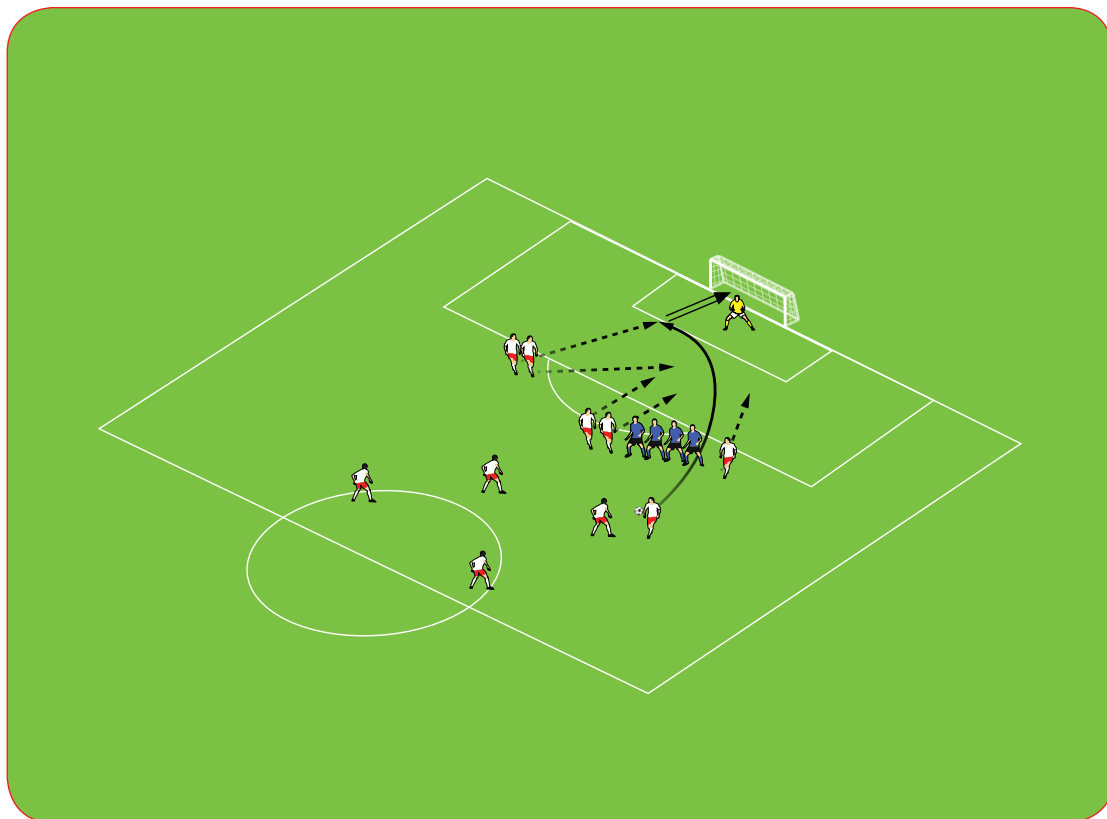


Kolejna grafika przedstawia wykonanie rzutu wolnego z dalszej odległości. W tym przypadku rozwiązaniem jest podanie piłki do zawodnika w boczny sektor pola karnego, który zgrywa piłkę do partnerów wbiegających w drugie tempo. Kluczowym aspektem jest zajęcie przez nich wszystkich sektorów pola karnego, w myśl zasady, że pierwszy zawodnik wyznacza ruch kolejnych partnerów.



RZUT WOLNY ZE STREFY 2

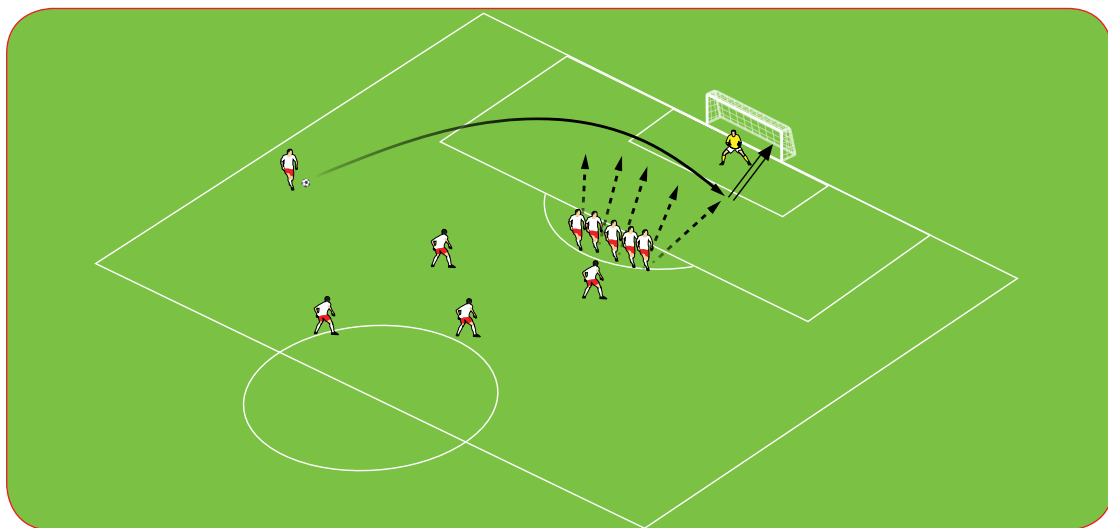
Rzut wolny ze strefy 2 jest szczególnie niebezpieczny, gdyż atakujący może zarówno uderzać bezpośrednio do bramki, jak i podawać wbiegającym partnerom. Wachlarz możliwych rozwiązań i wszelkiego typu kombinacji jest w tym wypadku bardzo szeroki – tym bardziej, gdy atakujący ustawią przy piłce dwóch zawodników – lewo- i prawonożnego, a do ustawionego muru „dostawią” jednego lub kilku zawodników przedłużających mur. Na grafice przedstawiono ustawienie zawodników przy rzucie wolnym wykonywanym ze strefy 2.



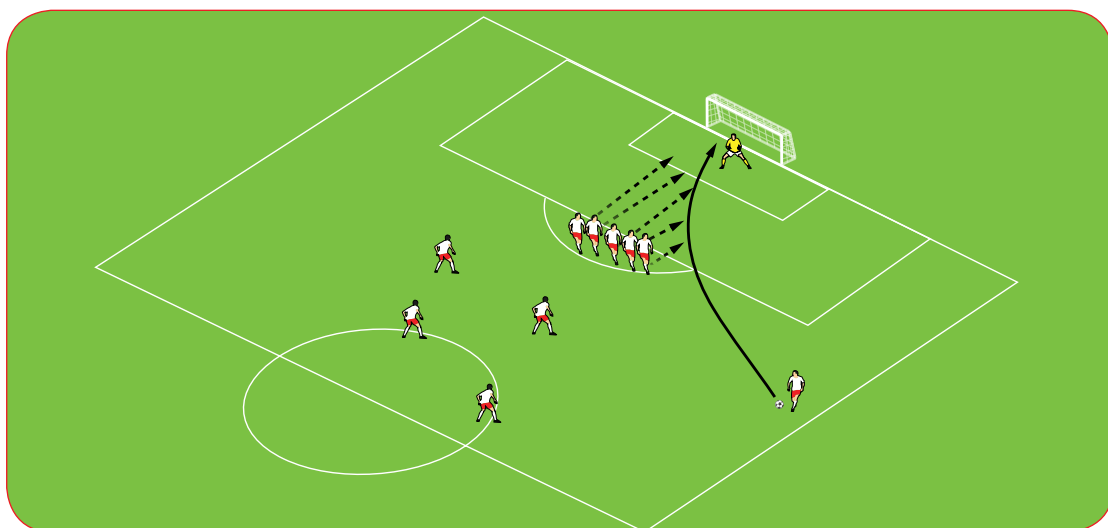
Proponowane rozwiązanie zakłada podanie piłki do zawodników wbiegających na dalszy słupek, których zadaniem jest uwolnienie się od krycia i stworzenie sobie miejsca do oddania strzału lub podania piłki do zawodników ustawionych w murze przeciwnika.

RZUT WOLNY ZE STREFY 3

Rzut wolny ze strefy 3 może być wykonywany z rotacją „do bramki” lub „od bramki”. W praktyce dominuje pierwszy typ, gdyż jest trudniejszy do obrony (piłka zmierza w światło bramki). Na poniższej grafice przedstawiono ustawienie zawodników w sytuacji ataku przy rzucie wolnym wykonywanym ze strefy 3 „od bramki”.



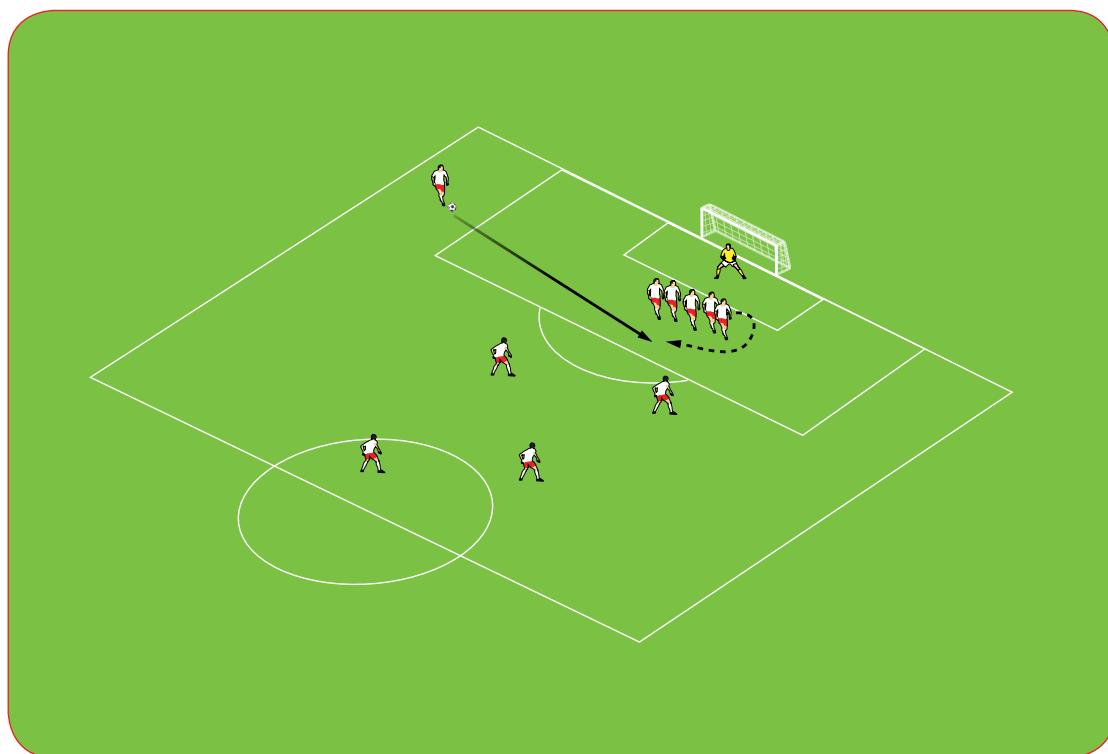
Na kolejnej grafice przedstawiono ustawienie zawodników przy rzucie wolnym wykonywanym ze strefy 3 „do bramki”.



W obu sytuacjach duże znaczenie ma sposób poruszania się zawodników bezpośrednio atakujących bramkę przeciwnika oraz rodzaj organizacji gry obronnej przeciwnika. Istotnym elementem jest również odpowiednia asekuracja i zabezpieczenie ewentualnej akcji ofensywnej przeciwnika.

RZUT WOLNY ZE STREFY 4

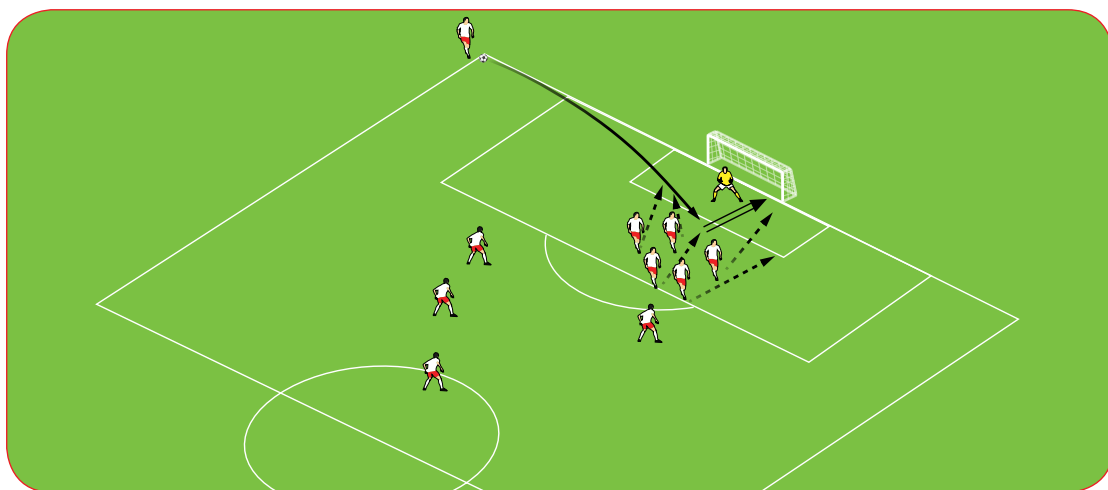
Na poniższej grafice przedstawiono ustawienie zawodników w sytuacji rzutu wolnego wykonywanego ze strefy 4. Propozycja przedstawia wykonanie rzutu wolnego na zawodnika, który powinien uwolnić się z krycia indywidualnego przeciwnika (zakładając, że zespół przeciwny takie stosuje) i po dokładnym podaniu piłki uderzyć bezpośrednio do bramki. Duże znaczenie w tym rozwiązaniu ma ruch partnerów będących w polu karnym przeciwnika. Muszą uwolnić miejsce, w które powinna trafić piłka. Ważną rolę spełniają również zawodnicy asekurujący, zajmujący miejsca bezpośrednio poza polem karnym. Ich rolą jest zabezpieczenie akcji, na wypadek gdyby piłka została wybita przez przeciwnika poza pole karne.



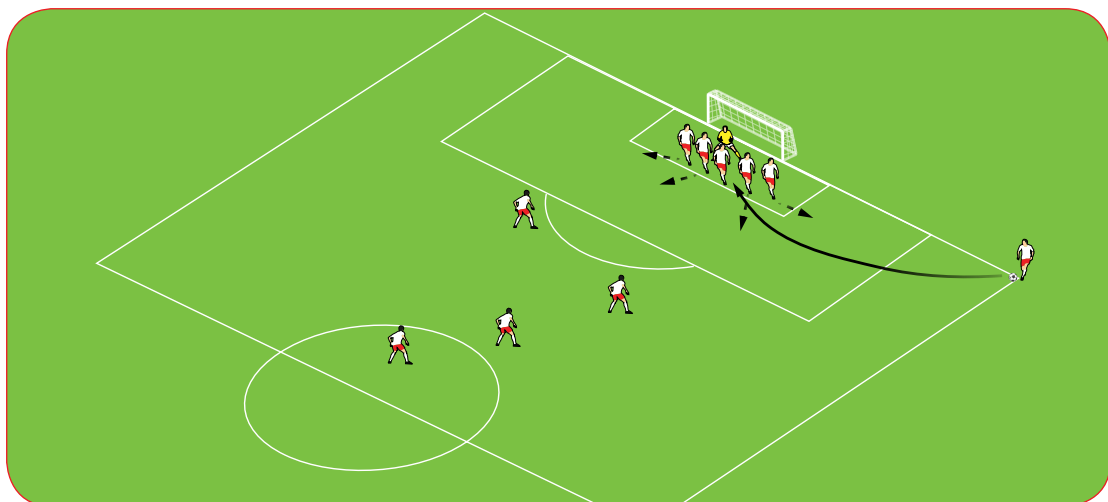
W każdym rozwiązaniu najważniejsze jest to, by wszyscy zawodnicy znali swoje zadania i sposób zachowania się w konkretnych sytuacjach.

RZUT RÓŻNY

W zależności od tego, czy atakujący uderzają piłkę z rotacją „do” czy też „od” bramki, stosowane są różne ustawienia i zachowania zawodników. Czynnikiem mającym wpływ na organizację gry obronnej przy stałych fragmentach gry jest liczba zawodników zespołu atakującego ustawionych przy piłce, stąd modyfikacja w tym elemencie może okazać się zaskakująca dla broniących. Rzut różny, podobnie jak każdy innych stały fragment gry w ofensywie, wymaga od atakujących umiejętności dostosowania sposobu rozegrania do zachowania się zawodników zespołu broniącego. Na grafice przedstawiono przykład ustawienia zespołu podczas rzutów różnych przy dośrodkowaniu odchodzącym od bramki przeciwnika.

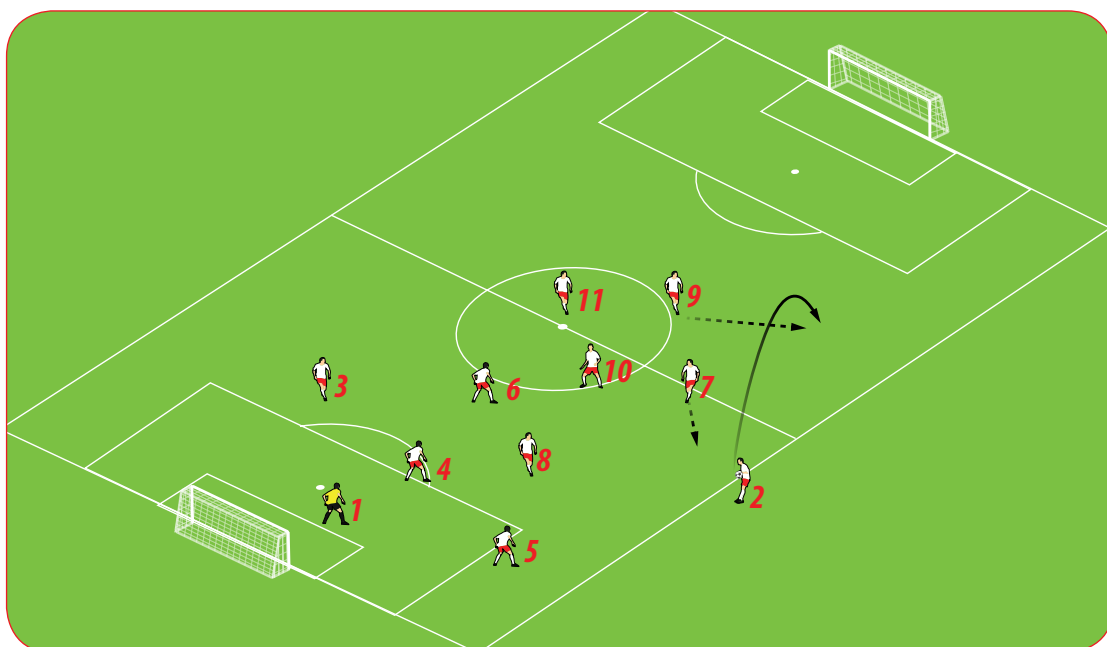
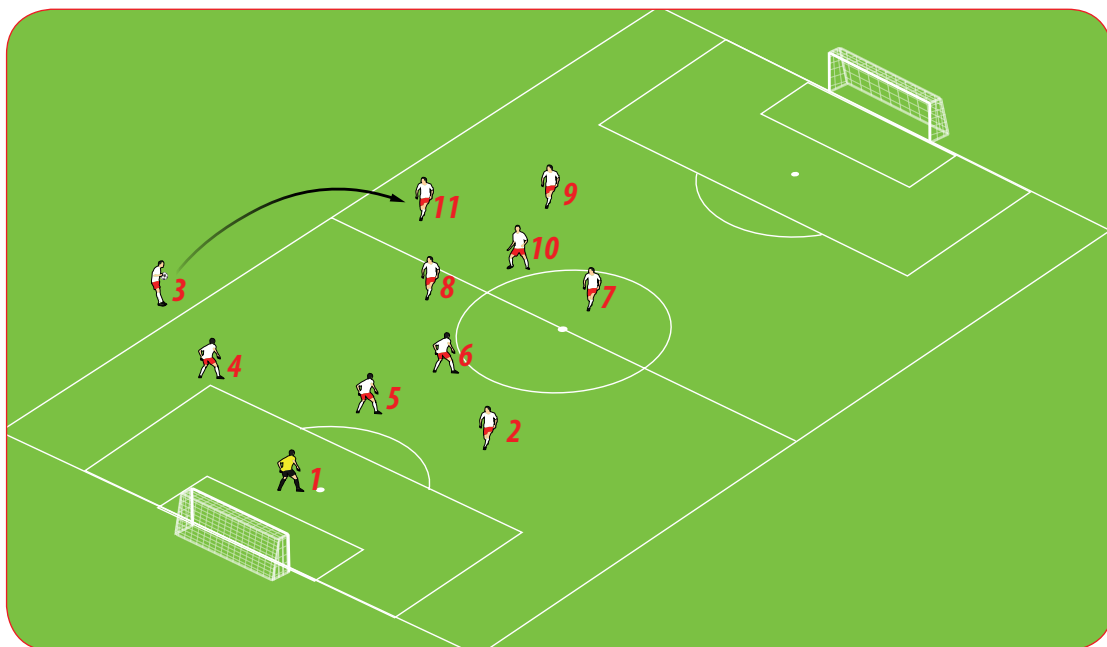


Na kolejnej grafice przedstawiono przykład ustawienia zespołu stosowanego podczas rzutu różnego przy dośrodkowaniu „dochodzącym” do bramki. W tym przypadku zawodnicy w bramce powinni zająć odpowiednie pozycje ułatwiające wypracowanie sytuacji pod bramką przeciwnika. Równie ważną rolę ma zawodnik uniemożliwiający skuteczną interwencję bramkarza.

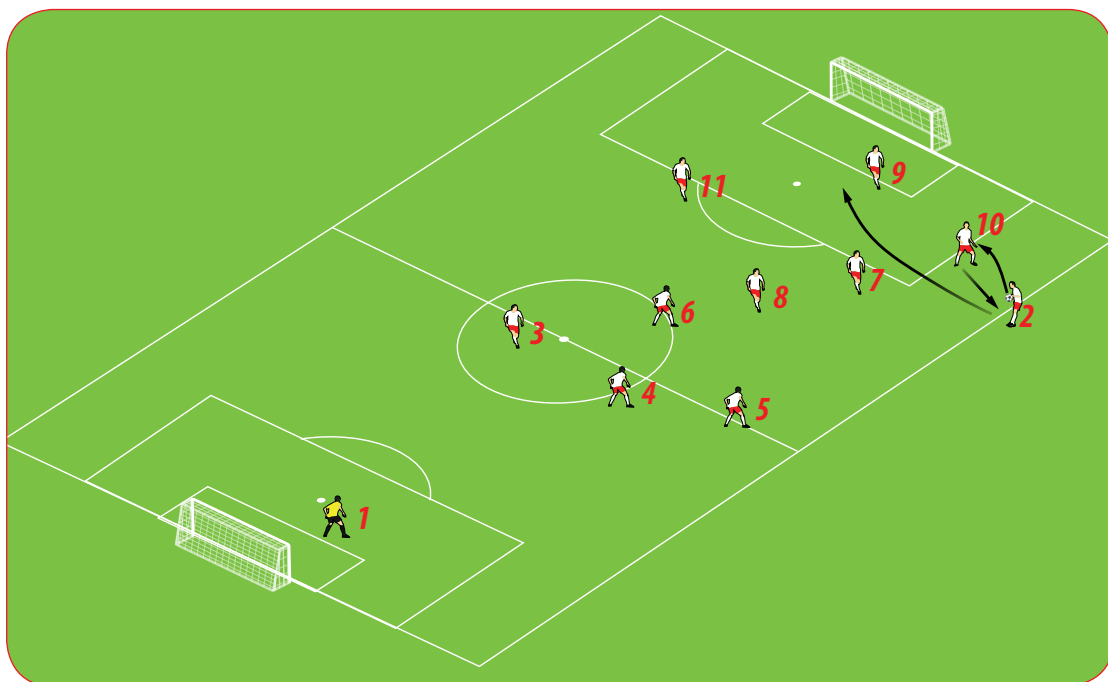
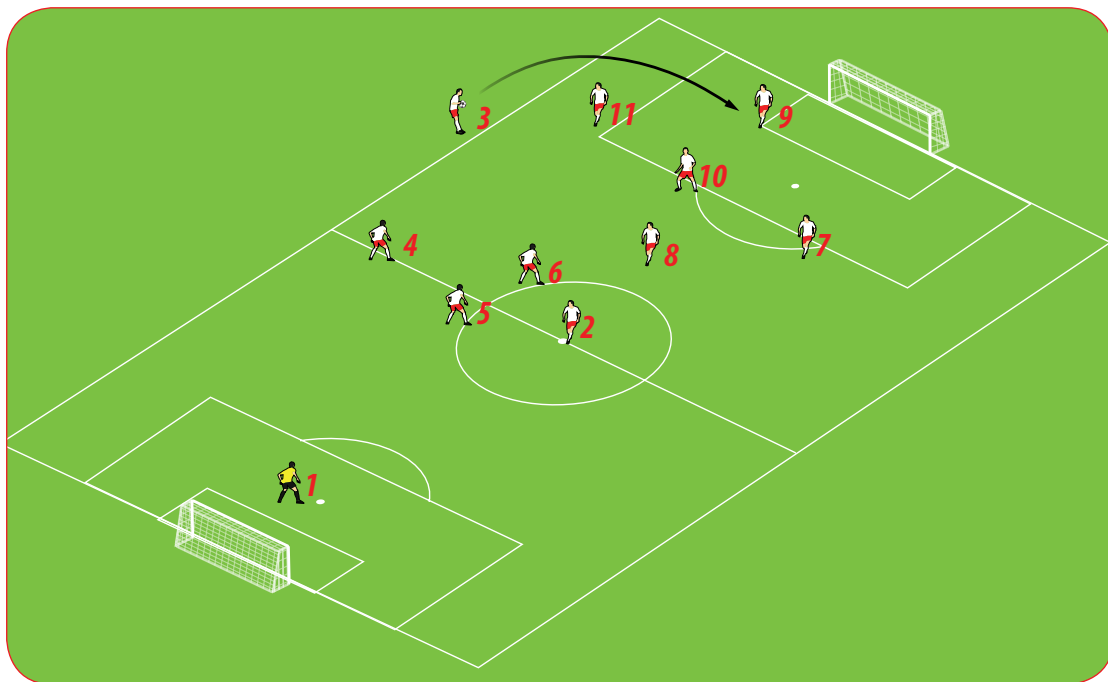


WRZUT Z AUTU

W zależności od miejsca i ustawienia zawodników drużyny przeciwnej wrzut z autu powinien być wykonywany w sposób, który będzie niósł za sobą minimalne ryzyko straty posiadania piłki na rzecz przeciwnika. Dlatego przedstawione na dwóch poniższych grafikach rozwiązanie jest przykładem wrzutu z minimalnym zagrożeniem na wypadek przejęcia posiadania piłki przez przeciwnika. Te przykłady odnoszą się zarówno do strefy niskiej, jak i średniej.

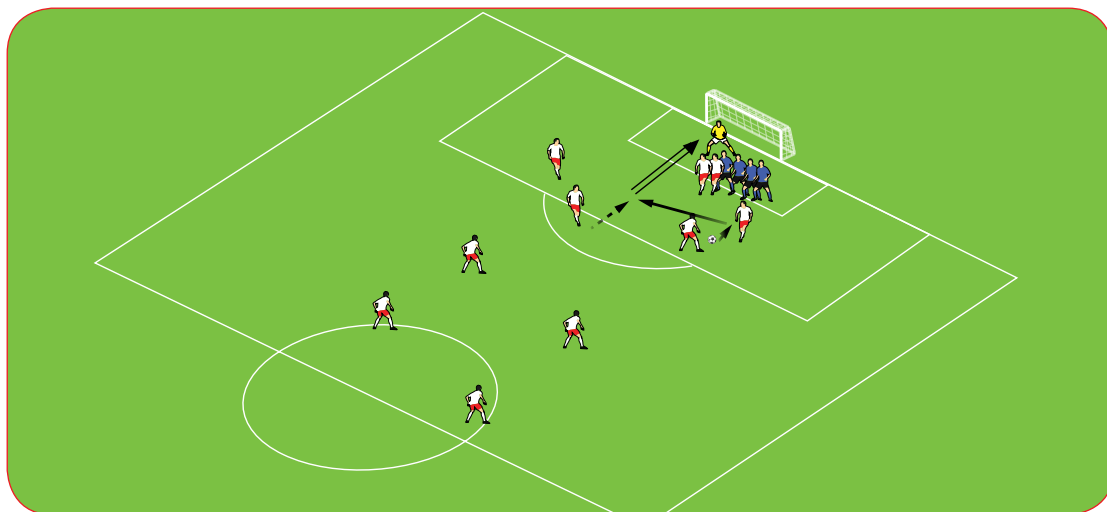


Większy wachlarz rozwiązań można zastosować w strefie wysokiej, gdzie zagrożenie pod bramką można stworzyć np. poprzez daleki wrzut piłki w pole karne, pod warunkiem że w zespole jest zawodnik, który potrafi precyzyjnie wykonać ten element. W praktyce atakujący mogą doprowadzić do bezpośredniego (daleki wrzut w pole karne) lub pośredniego (krótkie rozegranie) postania piłki w pole karne.



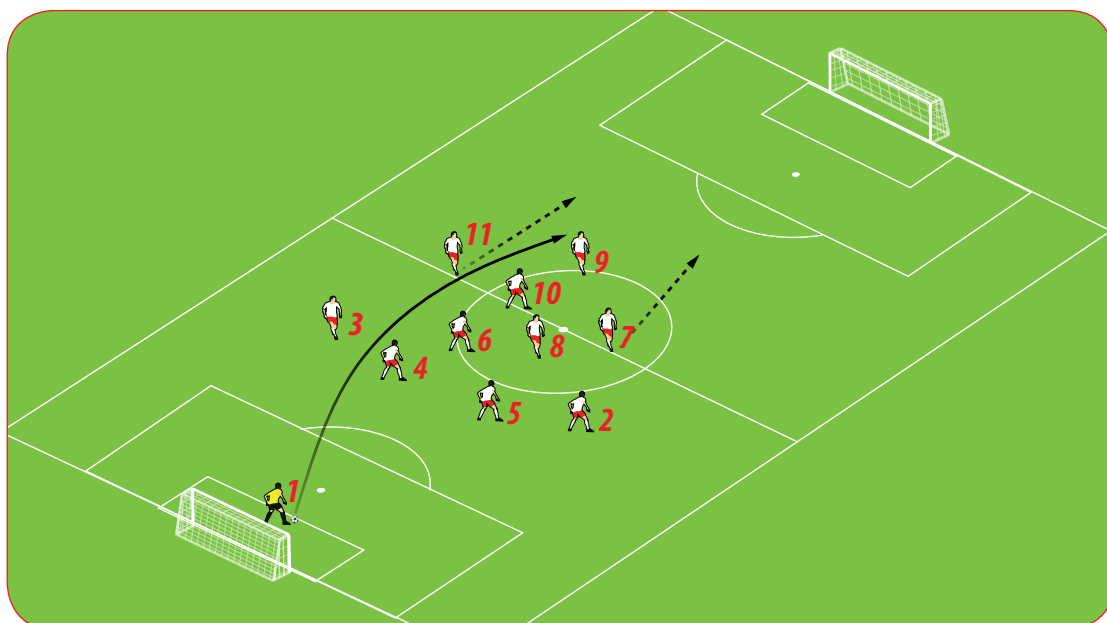
RZUT WOLNY POŚREDNI

W poniższym przykładowym rozwiązaniu strzał zawodnika ustawionego na wprost bramki poprzedzony jest dwoma krótkimi podaniami. Ważnymi elementami warunkującymi skuteczność tak zaplanowanego stałego fragmentu gry jest dokładność podań, odpowiednie wyblokowanie zawodników stojących w murze oraz właściwa asekuracja całej sytuacji.



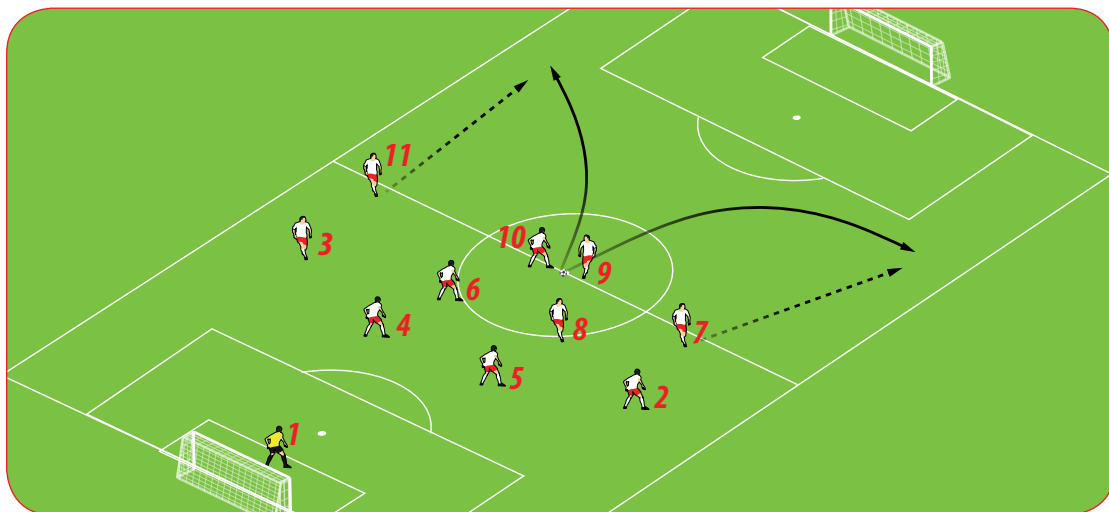
RZUT OD BRAMKI

Proponowane rozwiązania rzutu od bramki przedstawione są w rozdziale opisującym otwarcie gry.



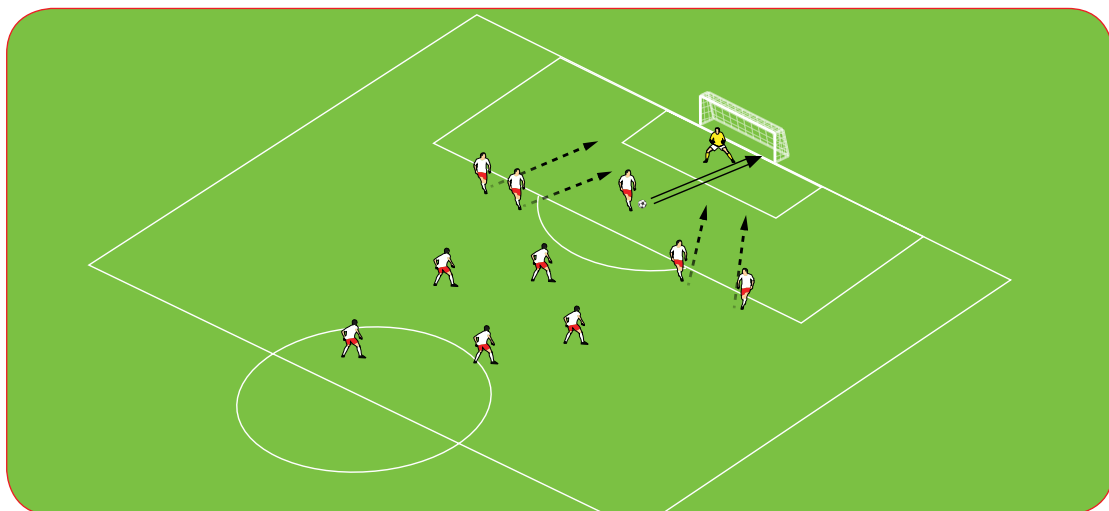
ROZPOCZĘCIE GRY

Jednym z rozwiązań przy rozpoczęciu gry jest długie podanie do jednego z wbiegających skrzydłowych. Pozostali zawodnicy wykonują ruch w kierunku partnera, do którego wykonane zostało podanie. W tym przypadku zespół jest podzielony na zawodników atakujących, asekurujących oraz zabezpieczających akcję przeciwnika.



RZUT KARNY

Rzut karny, traktowany często jako sytuacja stuprocentowa do zdobycia bramki, również powinien zostać zabezpieczony odpowiednim ustawieniem i zachowaniem zawodników stojących poza polem karnym. Zawodnicy wbiegający w pole karne powinni mieć wyznaczone odpowiednie miejsca, za które są odpowiedzialni, tak by przy ewentualnym odbiciu piłki przez bramkarza mogli ponowić akcję.



ROZDZIAŁ 4
PRZEJŚCIE
Z ATAKOWANIA
DO BRONIENIA (A-B)

PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIENTA (A-B)



4.1. ZASADY OGÓLNE

- Atakując, należy myśleć o obronie.
- Głównym celem fazy przejścia z atakowania do bronienia jest odbiór piłki.
- Kluczem do odpowiednich działań zespołowych po stracie jest natychmiastowy atak na przeciwnika z piłką.
- Warunkiem dobrej organizacji gry po stracie piłki jest szybkie odbudowanie ustawienia w defensywie.
- Komunikacja zawodników usprawnia przejście z atakowania do bronienia.

4.2. ORGANIZACJA PRZEJŚCIA Z ATAKOWANIA DO BRONIENTA

Następstwem straty piłki przez zespół powinno być dobrze zorganizowane przejście z działań ofensywnych do defensywnych. Działania zawodników związane z fazą przejścia z atakowania do bronienia podzielić można na:

- działania przed stratą piłki,
- działania po stracie piłki.

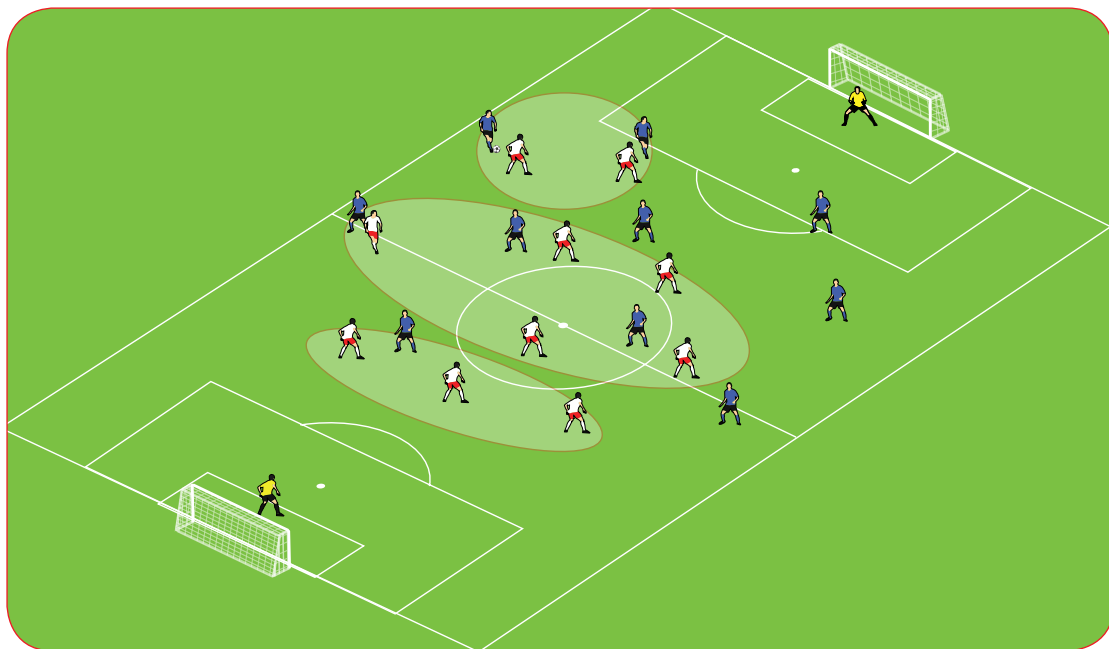
Podstawową zasadą właściwego przejścia z atakowania do bronienia jest planowanie działań defensywnych jeszcze w momencie posiadania piłki. Część zawodników w momencie posiadania piłki jest bezpośrednio zaangażowanych w to, co dzieje się w fazie atakowania. Kolejna grupa zawodników, szczególnie będących w dalszej odległości od piłki, musi odpowiednio ustawić się względem przeciwnika. Dotyczy to przede wszystkim ustawienia obrońców względem napastników zespołu przeciwnego w momencie budowania i zakończenia gry przez własną drużynę.

Planując odpowiednie zachowanie zawodników po stracie piłki, należy wziąć pod uwagę kilka zmiennych aspektów: plan taktyczny na dany mecz, wynik, miejsce straty piłki itp. Niemniej każdy moment straty piłki stawia przed trenerem i zawodnikami następujące pytanie: w jaki sposób, biorąc pod uwagę wiele czynników, planujemy odebrać piłkę:

- Czy natychmiast po stracie piłki wykonać całym zespołem „krok do przodu” – atakując przeciwnika.
- Czy natychmiast po stracie piłki wykonać całym zespołem „krok do tyłu” – organizując się w grze defensywnej, pozostawić rywalowi przestrzeń i czekać na odpowiedni moment do pressingu.
- Czy podzielić zespół w następujący sposób: zawodnicy najbliższej piłki wykonują atak po stracie piłki, uniemożliwiając przeciwnikowi przeprowadzenie ataku szybkiego (np. pierwszego podania do przodu). Pozostali w zależności od sytuacji wykonują „krok do tyłu”, wracając do zorganizowanego ustawienia w defensywie bądź też robiąc „krok do przodu”, dołączając za zawodników blisko piłki i natychmiast próbują odebrać piłkę przeciwnikowi. W razie niepowodzenia zawodnicy będący w bliskiej odległości od piłki, którzy próbowali odebrać ją, a do których nie dołączyła reszta zespołu, po ustalonym czasie (np. 5 s) wracają do ustawienia w defensywie i dołączają do pozostałych zawodników z drużyny.

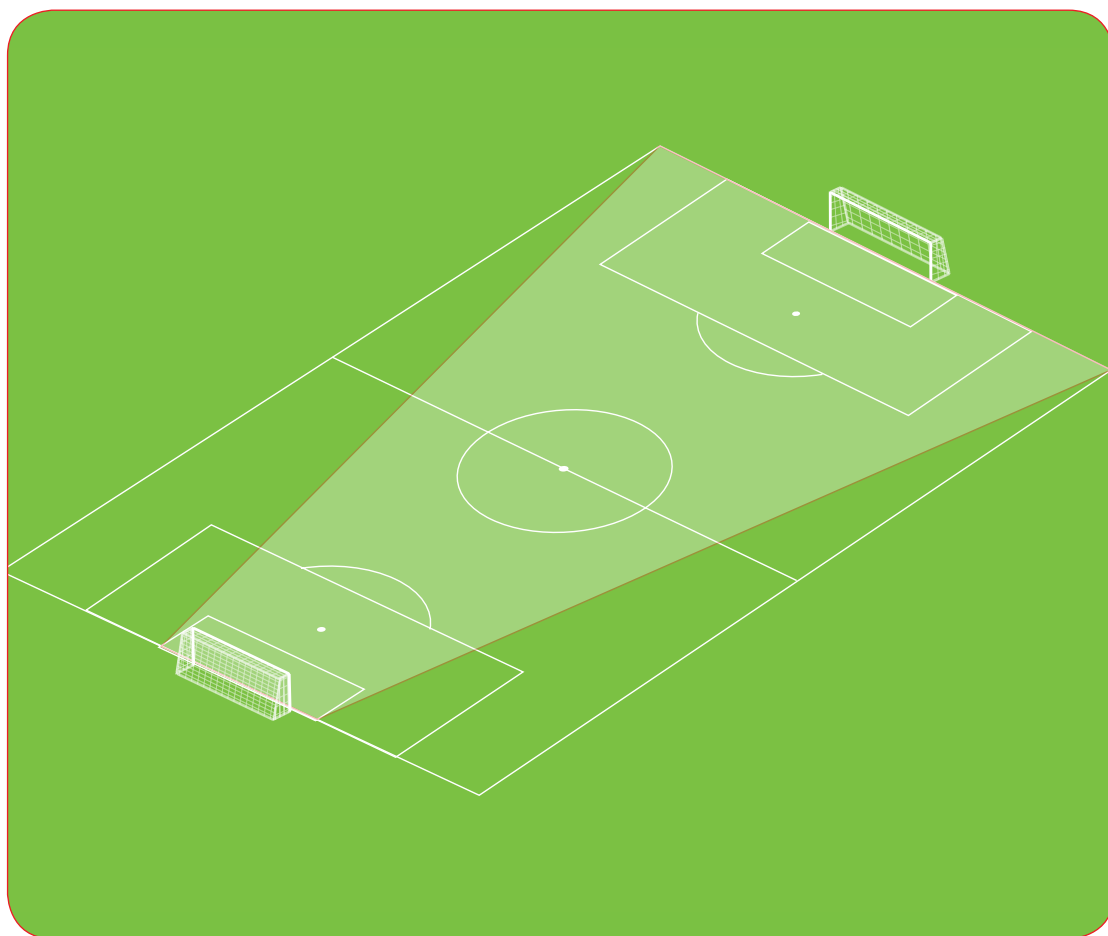
Każde z trzech ww. rozwiązań jest możliwe do przeprowadzenia w meczu pod warunkiem zaplanowania odpowiednich zadań dla poszczególnych zawodników.

W momencie straty piłki zawodników na boisku można podzielić na 3 umowne grupy i przydzielić im zadania zależne od odległości od piłki. Zawodnicy najbliższej piłki atakują przeciwnika w celu odbioru bądź też opóźnienia działań rywala. Zawodnicy w strefie środkowej odbudowują ustawienie w defensywie, utrudniając przeciwnikowi podanie pomiędzy zawodnikami w formacji pomocy. Znajdujący się najdalej od piłki – przede wszystkim obrońcy i bramkarz są przygotowani na odpowiednią reakcję na zamiar ewentualnego długiego podania.



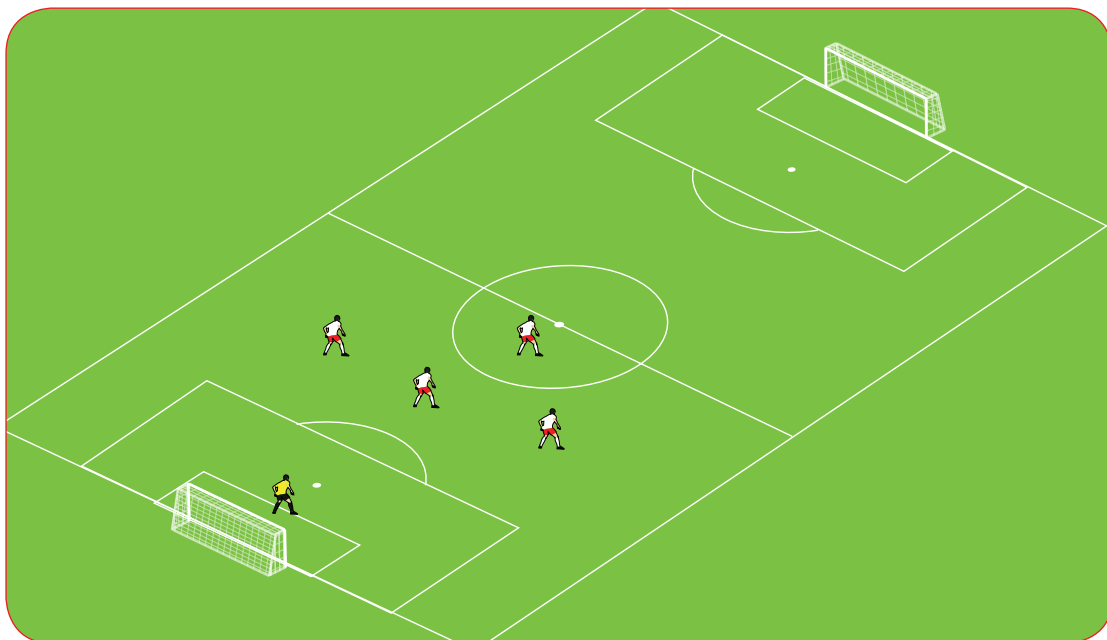
Niezależnie od wybranego rozwiązania zadaniem zawodników atakujących przeciwnika z piłką jest zawsze w pierwszej kolejności odbiór piłki, dalej wybiecie piłki, następnie opóźnienie działań przeciwnika.

W przypadku „kroku do tyłu” ruch zawodników po stracie powinien odbywać się w kierunku własnej bramki (jak na grafice). Celem zawodników powinno być w pierwszej kolejności zabezpieczenie sektora środkowego, w drugiej zaś odbudowanie ustawienia na pozycjach. Wszyscy zawodnicy niezależnie od pozycji, którzy decydują się na powrót do ustawienia w defensywie, powinni wracać w kierunku własnej bramki.

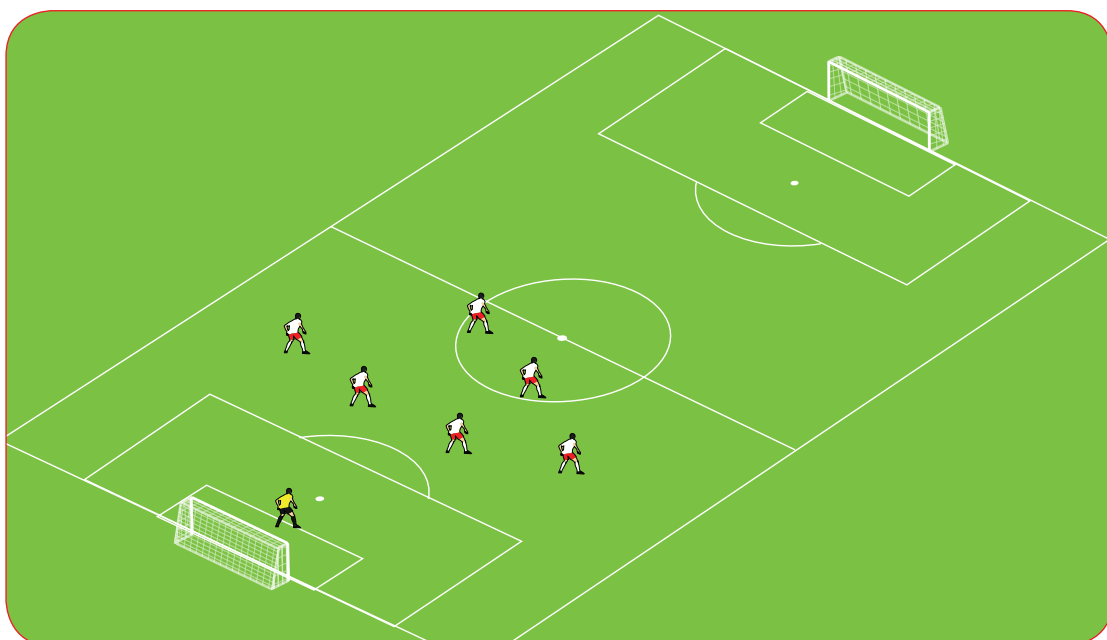


Odbudowanie ustawienia defensywnego po stracie piłki wymaga doskonałej organizacji i określonych priorytetów. W poszczególnych fazach do ustawienia w defensywie wracają obrońcy, środkowi pomocnicy, skrzydłowi i napastnicy.

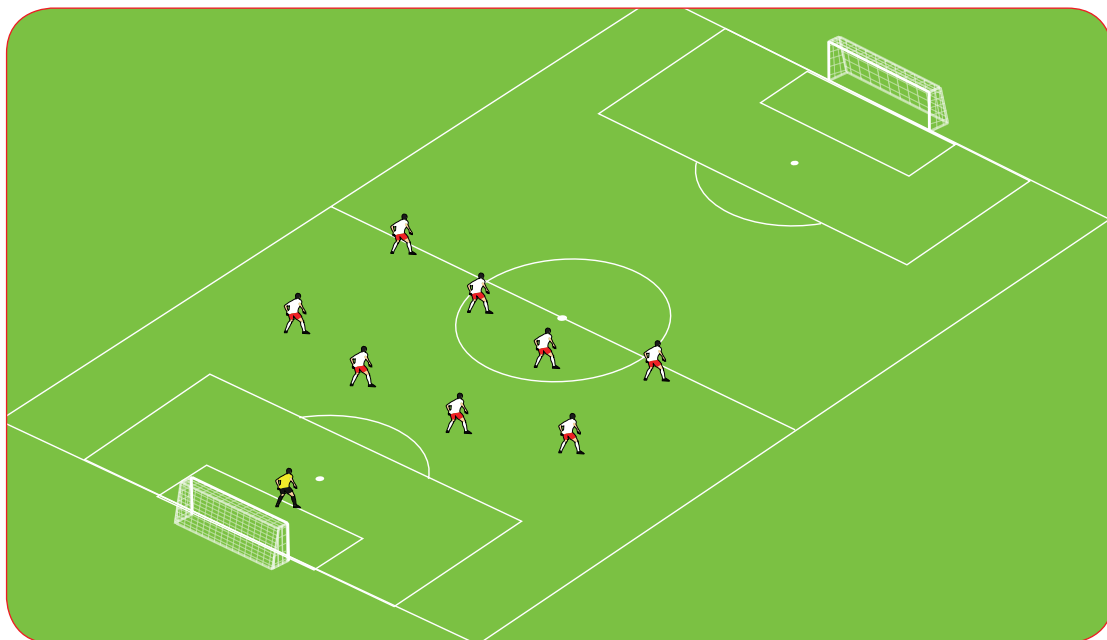
FAZA I



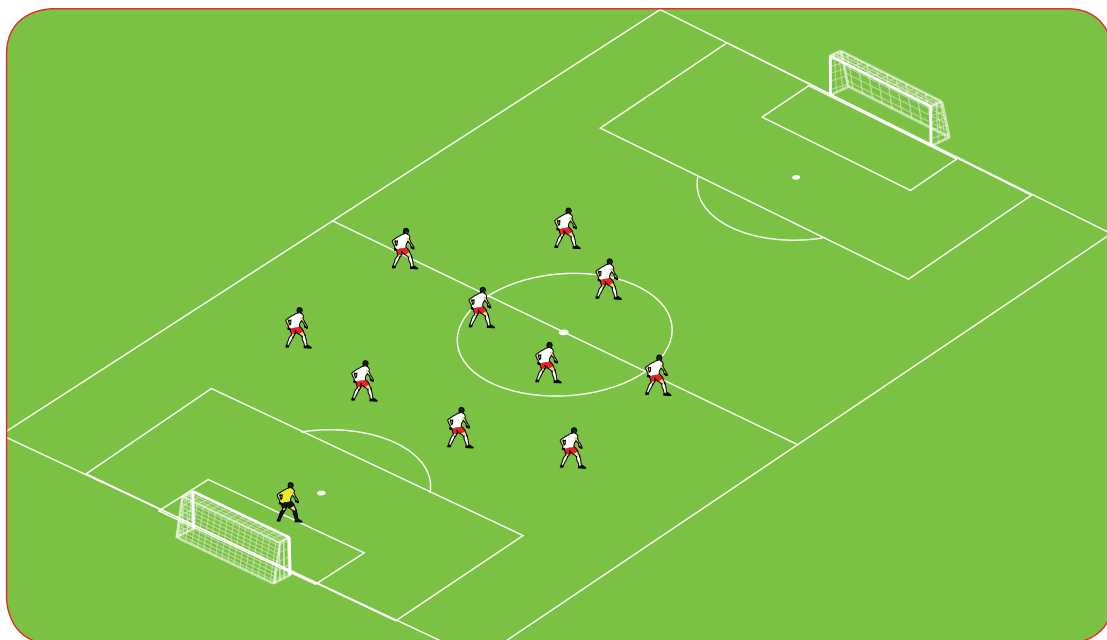
FAZA II



FAZA III



FAZA IV



Niezwykle ważnym i mającym coraz większe znaczenie jest zagadnienie straty piłki w momencie wyprowadzania ataku szybkiego przez własny zespół oraz odbioru piłki w momencie rozpoczęcia ataku szybkiego przez przeciwnika. Kwestia „kontry-kontry” poruszana jest przez wielu trenerów na najwyższym światowym poziomie. Moment odbioru piłki jest dla zawodników sygnałem do przeorganizowania ustawienia drużyny z defensywnego na ofensywne. W związku z tym zawodnicy ustawieni dalej wykonują często ruch od piłki, zwiększając przestrzeń do gry. Strata piłki w tym momencie pozbawia szans na szybki atak oraz odbudowanie ustawienia w defensywie. W związku z tym istotnym punktem w planowaniu zachowania zawodników po odbiorze piłki jest zwrócenie szczególnej uwagi na uniknięcie straty piłki przede wszystkim w początkowej fazie ataku szybkiego.

Ważnym aspektem modelu gry jest planowanie faz przejściowych po stałych fragmentach gry. Trenerzy, pracując nad standardowymi sytuacjami, koncentrują się przede wszystkim na fazach atakowania i bronienia. Procentowy udział zdobywanych bramek ze stałych fragmentów gry w relacji do wszystkich goli pozostaje od wielu lat na poziomie 25–30%. Natomiast skuteczność rzutów różnych, rzutów wolnych bezpośrednich, pośrednich itp. jest kilkuprocentowa. Oczywiście najważniejszym celem stałych fragmentów gry w bronieniu jest zapobiegnięcie utraty bramki, ale planując je, należy przewidywać także to, co wydarzy się po odbiorze piłki. Przygotowując standardowe sytuacje w ofensywie, koncentrujemy się przede wszystkim na próbie zdobycia bramki, należy jednak pamiętać o efektywnym przejściu z atakowania do bronienia po każdej stracie piłki.



4.3. PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE

ĆWICZENIE 1

FRAGMENT GRY Z AKCENTEM FAZ PRZEJŚCIOWYCH

Przebieg:

Zadaniem bramkarza i czterech obrońców jest otwarcie i budowanie gry oraz podanie przez wyznaczone bramki. Moment podania piłki przez bramkę lub straty piłki jest sygnałem do przejścia z działań ofensywnych do defensywnych. Zadaniem napastników i pomocników jest przesuwanie się w obronie średniej. Moment odbioru lub podania piłki przez obrońców przez bramkę jest sygnałem do przejścia z działań defensywnych do ofensywnych (piłkę z boku wprowadza trener).



ĆWICZENIE 2

GRA ZADANIOWA Z AKCENTEM FAZ PRZEJŚCIOWYCH

Przebieg:

Gra 4 × 2 w ograniczonym polu gry. Dwóch zawodników po odbiorze piłki wykonuje podanie do dowolnego zawodnika ustawionego w większym polu gry. Odtąd zespół białych gra na utrzymanie się przy piłce 6 × 4. Czterech zawodników niebieskich po odbiorze piłki gra na dowolną z czterech bramek.



ĆWICZENIE 3

GRA NA UTRZYMANIE SIĘ PRZY PIŁCE/GRA NA BRAMKI

Przebieg:

Gra na utrzymanie się przy piłce 6 × 4 + 2 zawodników neutralnych grających z zespołem posiadającym piłkę. Po odbiorze piłki czterech zawodników wraz z dwoma neutralnymi grają na jedną z czterech bramek (w ograniczonym czasie).

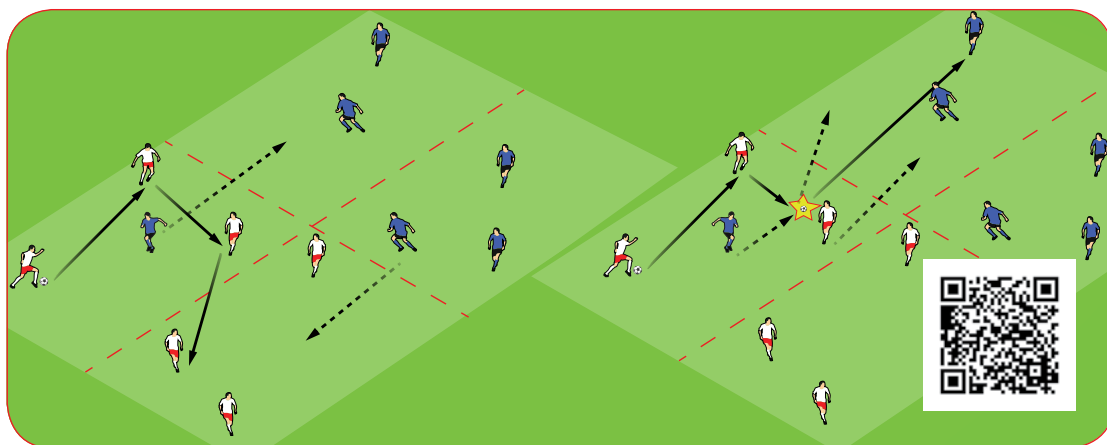


ĆWICZENIE 4

GRA NA UTRZYMANIE SIĘ PRZY PIŁCE W STREFACH

Przebieg:

Gra $3 \times 1/3 \times 2$ w ograniczonym polu gry. Zawodnicy posiadający piłkę, po wymianie określonej liczby podań, mają możliwość przeniesienia gry do kolejnego kwadratu, w którym ustawionych jest trzech kolejnych zawodników. Zawodnik broniący po odbiorze piłki wykonuje podanie do partnerów, a jeden lub dwóch zawodników z zespołu, który stracił piłkę, przechodzi do działań defensywnych.

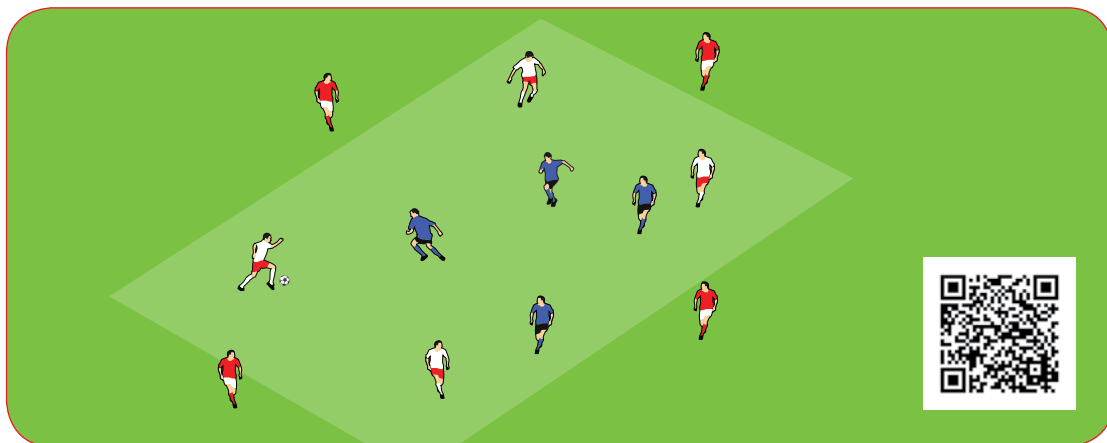


ĆWICZENIE 5

GRA $4 \times 4 + 4$

Przebieg:

Gra 4×4 z 4 zawodnikami neutralnymi ustawionymi na zewnątrz pola gry. Na sygnał trenera czterech zawodników zewnętrznych wbiega do środka, próbując odebrać piłkę zespołowi utrzymującemu się przy piłce. Czterech zawodników wewnątrz, którzy do tej pory byli broniącymi, wybiega na zewnątrz i pełni rolę neutralnych.



The background is a solid red color. In the upper right, there is a faint, stylized crown. A large, light-red, semi-transparent letter 'S' is positioned behind the text. At the bottom, there are some abstract, flowing red shapes.

ROZDZIAŁ 5

ORGANIZACJA GRY

W BRONIENIU

ORGANIZACJA GRY W BRONIENIU



„Atakiem wygrywa się mecze, a dobrą obroną mistrzostwa.”

5.1. GŁÓWNE ZASADY TAKTYKI BRONIENIA

- Skuteczność gry 1 × 1.
- Należy zawsze bronić aktywnie – nigdy pasywnie.
- Celem bronienia jest odbiór piłki, a nie jej wybiecie.
- Bronienie to atakowanie, ale bez piłki.
- Broniącym jest każdy zawodnik od napastnika po bramkarza.

WPROWADZENIE

Działania obronne (bronienie) w piłce nożnej dzielimy na indywidualne, grupowe i zespołowe. Wszystkie zostały opisane dokładniej w dalszej części rozdziału.

W teorii, w obrębie działań grupowych i zespołowych, możemy wyróżnić kilka form obrony: strefową, kombinowaną i podczas stałych fragmentów gry (SFG).

Obrona strefowa – polega na odpowiednim ustawieniu się zawodników, wszystkich lub tylko wybranych formacji, mających zadania defensywne w określonych (przypisanych z góry) strefach boiska. Obrona strefowa przeplata się z obroną indywidualną. Przeciwnika będącego w posiadaniu lub w pobliżu piłki zawsze kryje się bezpośrednio i agresywnie, natomiast będącego daleko od piłki – luźno.

Obrona kombinowana – jest to racjonalne połączenie obrony indywidualnej ze strefową, w której jeden lub kilku obrońców kryje indywidualnie, a reszta strefą.

Bronienie podczas SFG – obejmuje działania grupowe i zespołowe podczas wykonywania rzutów wolnych, rzutów różnych, karnych, wrzutów z autu i rozpoczęcia gry oraz innych.

Grupowe działania obronne obejmują m.in. podwajanie, potrajanie, asekurację i przekazywanie przeciwników.

5.2. CHARAKTERYSTYKA DZIAŁAŃ INDYWIDUALNYCH

ZASADY OGÓLNE

- Wzrok na piłkę.
- Zawsze na ugiętych kolanach i w pozycji wykroczo-rozkroczej.
- Tułów pochylony do przodu.
- Wycofuj się, by nie dać się minąć przeciwnikowi z piłką.
- Zaatakuj piłkę, gdy przeciwnik traci nad nią kontrolę, zatrzyma się, zawróci lub będzie dryblował w kierunku linii bocznej boiska.

Bronienie indywidualne to działania destrukcyjne jednego zawodnika przeciwko jednemu lub kilku zawodnikom drużyny przeciwnej. Skuteczność obrony indywidualnej zależy m.in. od: taktyki zespołu, umiejętności, doświadczenia, antycypacji, poziomu kondycyjnych (szczególnie siły i szybkości) oraz koordynacyjnych zdolności każdego z broniących. Ich zadaniem jest odebranie, wybiecie piłki przeciwnikowi lub opóźnianie zdobywania pola przez przeciwnika z piłką.

W obronie indywidualnej można wyróżnić dwa rodzaje krycia: „luźne” i „ściśle”. Pierwszy występuje w sytuacji, kiedy obrońca nie znajduje się w bezpośrednim kontakcie z danym przeciwnikiem. Obrona „ściśła” natomiast pojawia się w sytuacji, kiedy obrońca znajduje się w bezpośrednim kontakcie z danym przeciwnikiem.

5.3. CHARAKTERYSTYKA DZIAŁAŃ GRUPOWYCH

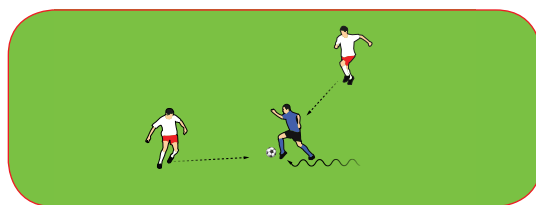
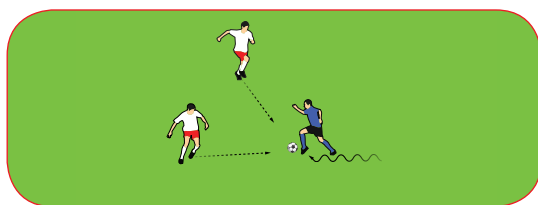
ZASADY OGÓLNE

- Komunikacja z partnerami z obrony.
- Spychaj przeciwnika z piłką w kierunku partnera i linii bocznej boiska.
- Pierwszy obrońca ukierunkowuje przeciwnika, a drugi odbiera piłkę.
- Unikaj faulu i podania piłki między obrońców.
- Nie wypuszczaj przeciwnika z podwojenia.

Bronienie grupowe i zespołowe – jest to współdziałanie partnerów z jednej, kilku lub wszystkich formacji w realizacji celów obronnych poprzez skracanie i zawężanie pola gry w kierunku piłki. Skuteczność obrony grupowej i zespołowej zależy od poziomu gry obronnej każdego z zawodników i efektywności współpracy między nimi.

PODWAJANIE

Podwajanie jest grupowym działaniem obronnym polegającym na zsynchronizowanym ataku na przeciwnika z piłką wykonanym przez dwóch zawodników w różnych częściach pola gry, którego celem głównym jest zawsze odbiór piłki (a nie jej wybiecie czy faul). W praktyce wyróżnia się podwajanie następcze i jednoczesne. Pierwsze z nich zakłada, że pierwszy z obrońców atakuje przeciwnika z piłką (spychając w stronę partnera, niekoniecznie próbując odebrać piłkę), a drugi czeka na odpowiedni moment, by podwoić atak. Podwojenie jednoczesne to atak dwóch broniących na przeciwnika z piłką w tym samym czasie. Grafiki poniżej przedstawiają dwa najczęściej występujące kierunki podwajania – „z jednej strony” i „z przeciwnych stron”.



Podwajania najdogodniej wykonuje się w okolicach linii bocznej boiska, która dodatkowo zawęża pole działania przeciwnika.

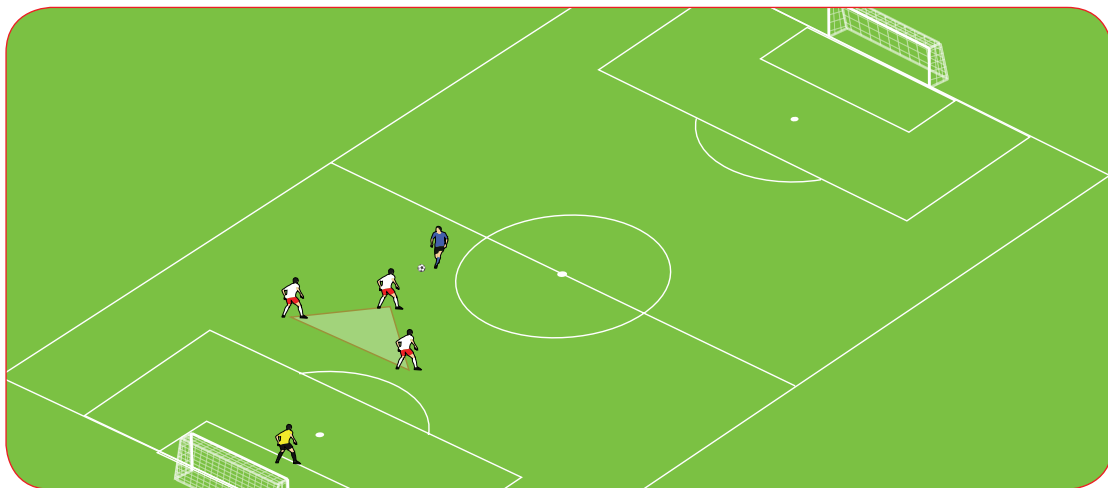
POTRAJANIE

Potrąwanie jest działaniem obronnym polegającym na zsynchronizowanym ataku na przeciwnika z piłką wykonanym przez trzech zawodników w różnych częściach pola gry. Celem, jak

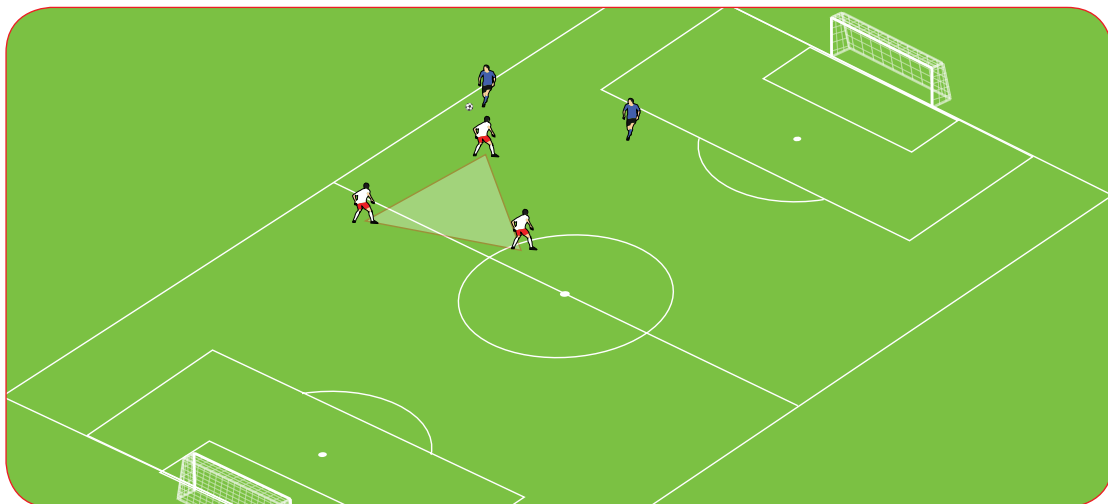
w przypadku podwajania, jest również w pierwszej kolejności odbiór piłki (a nie jej wybiecie czy foul). Jest to bardzo ryzykowne działanie, jeżeli bowiem przeciwnikowi z piłką uda się „wyjść z potrojenia” dryblingiem lub podaniem w stronę bramki, jest on w stanie jednym działaniem zneutralizować aż trzech defensorów.

ASEKURACJA

Asekuracja to działanie dwóch lub trzech zawodników, gdzie asekurujący są zawsze ustawieni bliżej bronionej bramki niż asekurowany.

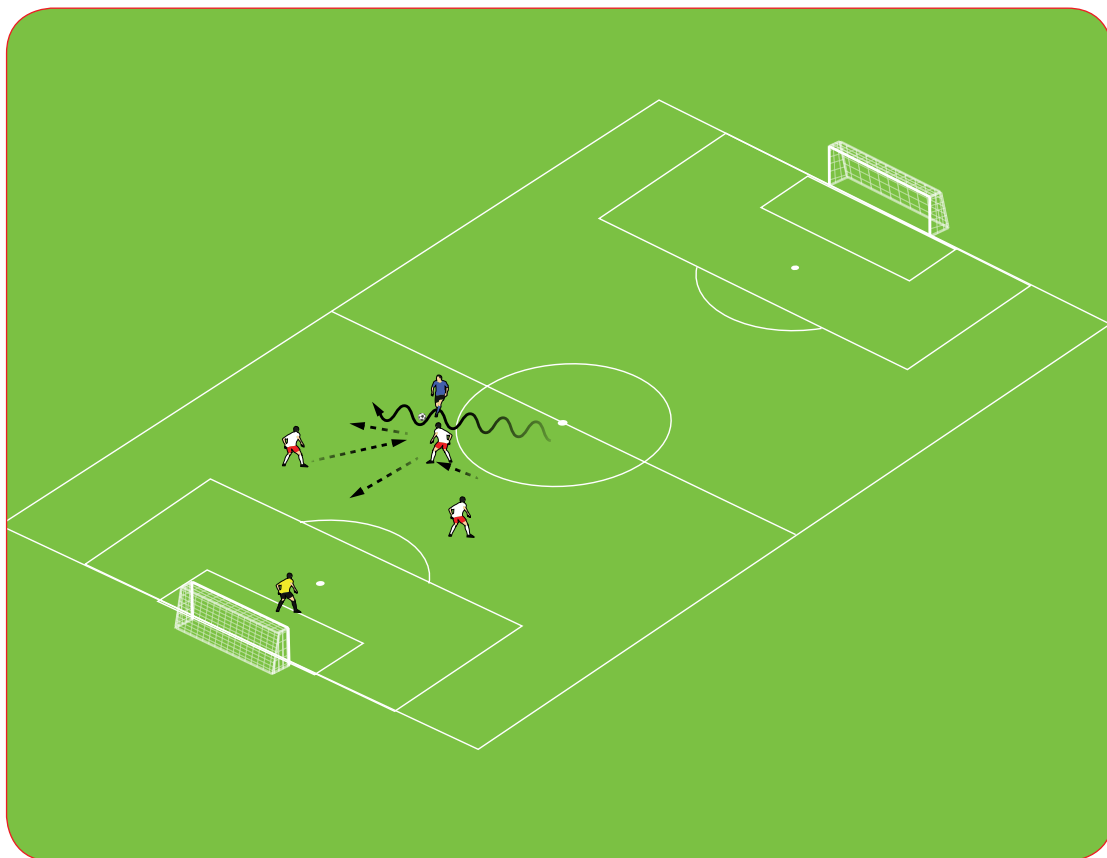


Zadaniem asekurujących jest przyjście z pomocą broniącemu bezpośrednio zaangażowanemu w walkę o piłkę z przeciwnikiem, w przypadku gdyby obrońcy nie udało się odebrać piłki i znalazła się ona obok niego lub za nim. Asekuracja występuje zarówno w obrębie danej formacji (np. linii obrony), jak i między zawodnikami sąsiednich formacji (np. boczny obrońca asekurujący bocznego pomocnika).



PRZEKAZYWANIE PRZECIWNIKA/PRZECIWNIKÓW

Obrońcy, kryjąc strefowo, powinni starać się bronić zawsze w obrębie przypisanych stref. Przeciwnika w swojej strefie zawsze kryją indywidualnie (luźno, daleko od bramki lub ściśle, gdy przeciwnik jest blisko bramki lub blisko niego jest piłka). W sytuacji gdy atakujący przemieszczają się między strefami, broniący, zamiast podążać za nimi, mogą (krycie indywidualne) lub powinni (krycie strefowe) przekazać swojego zawodnika partnerowi, w którego strefę działania wbiegł dany atakujący.



To działanie pozwala oszczędzać siły bez utraty kontroli nad przeciwnikami i burzenia porządku w organizacji gry w bronieniu.

5.4. CHARAKTERYSTYKA DZIAŁAŃ ZESPOŁOWYCH

ZASADY OGÓLNE

- Kluczem obrony zespołowej jest organizacja i dyscyplina.
- Przeciwnik z piłką musi być zawsze pod presją.
- Należy spychać przeciwnika w boczne sektory – środek zawsze zamknięty.
- Piłkę należy mieć zawsze przed sobą.
- Komunikacja pomaga w grze defensywnej zespołu.

Zespołowe działania obronne obejmują przesuwanie wszystkich zawodników ustawionych w określonym układzie (1–4–3–3, 1–4–2–3–1, 1–4–4–2 itp.) w kierunku piłki. Aktywne przesuwanie w kierunku piłki całego zespołu nazywa się pressingiem. Jest to dynamiczna forma obrony zespołowej, w której zawodnicy w przemyślany sposób wykonują ruch w kierunku przeciwnika z piłką i jego najbliższych partnerów w celu odbioru piłki z możliwością przejścia do ataku szybkiego. W zależności od tego, w jakiej odległości od własnej bramki pressing jest realizowany, dzieli się on na niski, średni i wysoki.



Obrona niska jest to zorganizowana forma obrony prowadzona przez cały zespół lub jego większość na własnej połowie boiska. W **obronie średniej** cały zespół aktywnie broni w środkowej strefie boiska. **Obrona wysoka** natomiast jest zorganizowaną, dynamiczną i agresywną (w ramach obowiązujących przepisów) formą obrony prowadzoną przez cały zespół na połowie przeciwnika.

W tym miejscu należy wyjaśnić różnicę między pojęciem pressingu a ustawieniem w obronie. Mówiąc o „ustawieniu”, mamy na myśli wysokość boiska, na jakiej ustawia się zespół broniący. Pojęcie pressingu oznacza aktywne działania defensywne mające na celu odbiór piłki w określonych sektorach boiska lub zmuszenie przeciwnika do niekorzystnych dla niego rozwiązań.

5.5. ZAŁOŻENIA GRY W OBRONIE WYSOKIEJ

5.5.1. GŁÓWNE ZASADY OBRONY WYSOKIEJ

- Kluczem do sukcesu jest zespołowe, zsynchronizowane, dynamiczne wyjście całego zespołu w kierunku piłki.
- Należy właściwie rozpoznać moment do rozpoczęcia pressingu (sygnał od wyznaczonego zawodnika lub określone działanie przeciwnika).
- Nie należy faulować i nie dać się minąć atakowanemu przeciwnikowi.
- Zawodnik najbliższy piłki atakuje przeciwnika – pozostali odcinają możliwości podania.
- Jeżeli przeciwnik wyjdzie z pressingu – należy przejść do obrony średniej lub niskiej.

Obrona wysoka prowadzona jest w całości na połowie przeciwnika.



Ze względu na zwarte ustawienie defensorów i co za tym idzie, daleką drogę do bronionej bramki, działania obrońców (rozumianych jako cały zespół złożony z 11 zawodników, a nie 4 zawodników występujących z formacji obrony) muszą być zdecydowane, dynamiczne i agresywne. Przegrany pojedynek, spóźniona interwencja lub jej brak spowodują, że atakujący będą mieli możliwość przeniesienia piłki (po podłożu lub górą) za mocno skróconą linię obrony – a to jest bardzo niebezpieczne dla zespołu stosującego wysoką obronę.

Pressing wysoki w trakcie meczu występuje sporadycznie, gdyż obecnie nie ma na świecie zespołu, który byłby w stanie motorycznie wytrzymać 90 min intensywnej walki o piłkę w defensywie i jednocześnie mógł skutecznie atakować, gdy przechwyci piłkę. Zawodnicy z dekad na dekadę pokonują w trakcie gry coraz więcej kilometrów, jednak nie osiągnęli jeszcze poziomu przygotowania motorycznego, który pozwalałby im na stosowanie pressingu wysokiego przez cały mecz. W trakcie meczu można go zastosować w następujących sytuacjach:

WRZUT Z AUTU PRZECIWNIKA W POBLIŻU WŁASNEJ BRAMKI

NA POCZĄTKU MECZU I ROZPOCZĘCIU II POŁOWY

PO ZDOBYCIU BRAMKI

STRATA PIŁKI W POBLIŻU BRAMKI PRZECIWNIKA

SKOK PRESSINGOWY Z USTAWIENIA W ŚREDNIM PRESSINGU

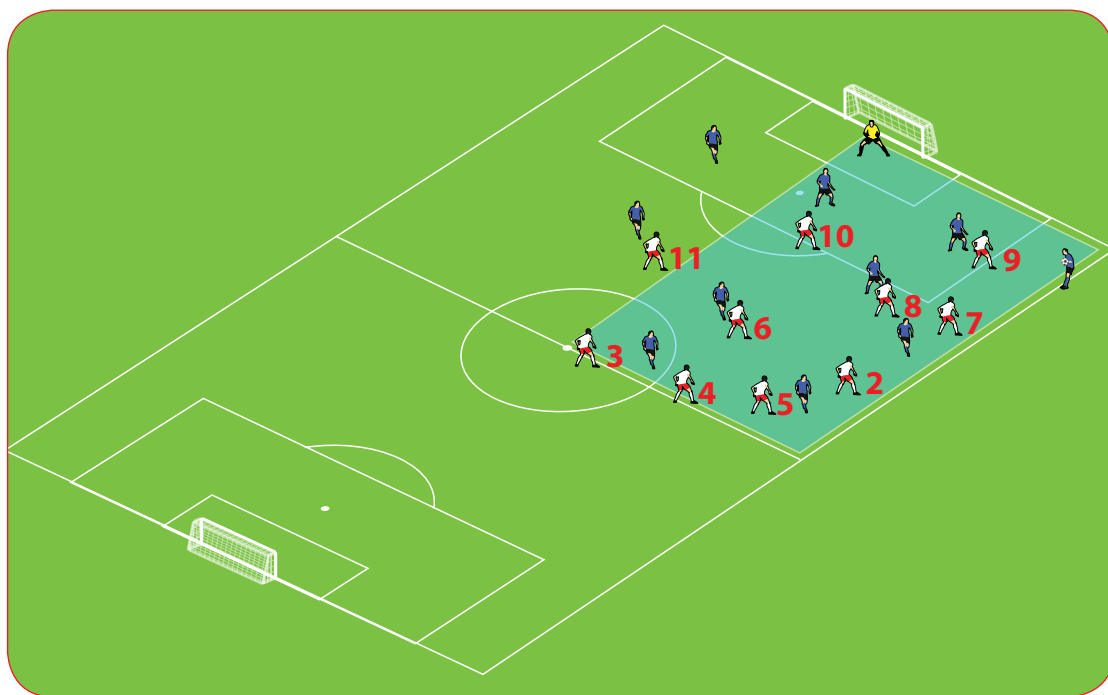
**PO DŁUGIM PODANIU W OKOLICE BRAMKI PRZECIWNIKA
(NP. WŁASNE SFG, PODANIE OD OBROŃCÓW DO LINII ATAKU ITD.)**

GRAJĄC W PRZEWADZE LICZEBNEJ

OBRONA WYSOKA PRZY WRZUCIE Z AUTU PRZECIWNIKA W POBLIŻU JEGO BRAMKI

Mogłoby się wydawać, że SFG, może z wyjątkiem rzutu sędziowskiego, powinny być handicapem drużyny atakującej. Tak jest w większości przypadków, z wyjątkiem wrzutu z autu na własnej połowie. Z tego rodzaju SFG większą korzyść może odnieść drużyna broniąca. Atakujący mają jednego zawodnika mniej na boisku niż broniący (wrzucający stoi za linią boczną), są zmuszeni podać piłkę górą (a to zawsze utrudnia kontrolę), dodatkowo nie ma możliwości bezpośredniego przeniesienia gry, czyli ucieczki z pressingu broniących. To wszystko sprawia, że drużyna broniąca ma duże szanse na przejęcie piłki na połowie przeciwnika. Jak zatem należy się ustawić, by zwiększyć możliwości przechwyty piłki?

W większości przypadków atakujący w takiej sytuacji starają się wrzucić piłkę z autu jak najdalej wzdłuż linii bocznej boiska. Zadaniem broniących jest możliwie maksymalnie zagęścić pole gry, skracając i zawężając je w kierunku wrzucającego i „odciąć” od podania najbliższych adresatów. Jedno z możliwych ustawień w systemie 1–4–3–3 przedstawia grafika.



Na grafice widać, jak cały zespół przesunął się w kierunku piłki, maksymalnie zagęszczając pole gry. Prawoskrzydłowy (7), boczny obrońca (2) i środkowy obrońca (5) są przygotowani na podanie wzdłuż linii bocznej, ustawiając się jeden za drugim. Napastnik (9) oraz środkowi pomocnicy (8, 6 i 10) „odcinają” możliwość podania do środka pola, a lewoskrzydłowy (11) asekuruje ich i jest gotowy do działania na wypadek przeniesienia gry przez przeciwnika. To naturalnie tylko jeden z możliwych schematów działania, ale zdecydowanie jasny w realizacji. W pierwszej kolejności zadaniem zespołu broniącego jest odebrać piłkę przeciwnikowi, unikając fauli i wybicia piłki z powrotem za linię boczną. Aby ułatwić sobie odbiór piłki, broniący nie mogą pozwolić atakującym uwolnić się z pressingu, czyli wyprowadzić ją bezpiecznie z zagęszczonej strefy obrony. Aby tego dokonać, muszą:

- agresywnie (bez faulu) atakować zawodnika z piłką,
- „odcinać” możliwości podań, ustawiając się przed przeciwnikami lub obok nich (nie za nimi),
- nie pozwolić atakującym przenieść piłkę na drugą stronę boiska lub za linię wysoko ustawionej obrony (wyjść z piłką z pressingu).

Broniący po przejęciu piłki muszą działać równie szybko jak przed przechwytem. Maksymalne zagęszczenie pola gry pomaga w odbiorze, ale utrudnia grę, gdy piłkę się już posiada. Dlatego też po przejęciu piłki należy jak najszybciej „uciekać” z tego sektora, by samemu nie znaleźć się pod pressingiem. Zasada mówi – nie wolno stracić piłki tam, gdzie się ją przejęło.

OBRONA WYSOKA PO STRACIE PIŁKI W POBLIŻU BRAMKI PRZECIWNIKA

We współczesnym futbolu moment straty i przejęcia piłki coraz rzadziej wiąże się z „uspokojeniem gry” – wręcz przeciwnie – drużyna, która zdobyła piłkę, stara się wykorzystać brak organizacji w defensywie przeciwnika i zaskoczyć go szybkim działaniem. Broniący z kolei, wiedząc o tym, starają się jak najszybciej zorganizować w obronie. Ta organizacja może polegać na szybkim powrocie pod bramkę lub natychmiastowym ataku na piłkę bez cofania pod własne pole karne (patrz rozdział „Przejście z atakowania do bronienia”). Wysoka obrona po stracie piłki jest wygodnym, ale niestety równie niebezpiecznym i wymagającym środkiem obrony. Zaletą jest możliwość szybkiego ponownego przejęcia piłki blisko bramki przeciwnika. Ponadto najłatwiejszą metodą obrony przed kontrami przeciwnika jest po prostu do nich nie dopuszczać. Jeżeli po stracie piłki nie pozwoli się przeciwnikowi wykonać dokładnego, długiego podania za linię obrony lub na przeciwną stronę boiska, ewentualnie wyjść serią krótkich podań, wówczas wyprowadzenie przez niego ataku szybkiego będzie bardzo trudne. Trzeba bowiem pamiętać, że przeciwnik w momencie przejęcia piłki ustawiony jest ciągle defensywnie, czyli w bloku obronnym (zawodnicy blisko siebie i piłki), a to utrudnia rozgrywanie piłki w początkowej fazie. Zawodnicy, przechodząc z bronienia do atakowania, muszą ustawić się szerzej i „zaatakować” wolne sektory boiska, a na to potrzeba zawsze więcej czasu. Celem zasadniczym obrony wysokiej po stracie piłki jest jej odbiór po to, by przeciwnik nie zdołał wyprowadzić ataku szybkiego i stracił piłkę w fazie przejścia z bronienia do atakowania. Obrońcy liczą na szybki odbiór piłki i zakończenie akcji ostatnim podaniem lub bezpośrednim strzałem.

W poprzednim zdaniu celowo podkreślono odbiór piłki, gdyż jakiegokolwiek przerwanie akcji – wybiecie piłki lub faul – są zawsze interpretowane na korzyść przeciwnika. Ma on wtedy możliwość „uspokojenia akcji”, oddalenia obrońców na właściwą odległość i co ważne, to on będzie decydował o momencie wznowienia gry (szybko lub wolno).

Jakie wytyczne należy zatem przekazać zawodnikom, by skutecznie odbierali piłkę przeciwnikowi zaraz po stracie? Odpowiedź na to pytanie jest trudna, gdyż ze względów kondycyjnych nie ma możliwości atakowania każdej straconej piłki. To zawodnicy, opierając się na analizie sytuacji meczowej, ustawienia własnego, parterów i przeciwnika, miejsca straty piłki, muszą antycypować i decydować indywidualnie i grupowo, kiedy po stracie piłki wycofać się, a kiedy zaatakować. Wydaje się, że nie ma złotej zasady, która pomogłaby zawodnikom podejmować właściwe decyzje oprócz tej, że:

„Jeżeli jesteś najbliżej piłki i pewien jej odbioru, atakuj – reszta (zawodnicy dalej od piłki) muszą iść z tobą. Jeżeli natomiast pewności nie masz – cofaj, a pozostali zrobią to samo.”

Przyjmując tę prostą zasadę, decyzję podejmuje zawsze zawodnik, który jest najbliżej piłki. W innych rozwiązaniach trenerzy pozostawiają tę decyzję liderom zespołu, np. środkowemu pomocnikowi, który kieruje działaniem reszty i ponosi za to część konsekwencji. Tak jak trudno jest określić dokładnie, kiedy cofać, a kiedy atakować piłkę po stracie, tak na pewno dużo łatwiej jest określić zadania zawodników, gdy już do ataku ma dojść. Tutaj zasady działania są proste:

- Pierwszy rząd (najbliżsi piłki) próbuje ją odebrać.
- Drugi rząd (zawodnicy dalej od piłki) stara się zachować kompaktowe (zwarte) ustawienie (zamykać możliwości wykonania podania i zagęszczać pole gry w okolicy piłki).
- Trzeci rząd (zawodnicy najdalej od piłki) zabezpiecza głębię pola przed własną bramką na wypadek długiego podania lub przeniesienia gry.

Należy przy tym pamiętać, że w wysokim pressingu zanika system gry, a ważne stają się: nieprzerwany atak najbliższego broniącego na piłkę i odcinanie możliwości wykonania dokładnego podania. Dlatego też ta forma bronienia dotyczy wszystkich zawodników – bez wyjątku – od bramkarza (ustawia się wyżej i asekuje skróconą linię obrony) po napastników (z reguły najbliższych piłce w momencie przechwyty).

5.5.2. PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE

ĆWICZENIE 1

GRA 8 × 6 Z AKCENTEM OBRONY WYSOKIEJ

Przebieg:

Gra dowolna 8 × 6. Niebiescy w przewadze starają się po podaniu piłki od bramkarza przeprowadzić ją przez boczne bramki lub podać przez środkową. Biali, od razu po podaniu od bramkarza, stosują wysoką obronę, odbierają piłkę i szukają jak najszybciej sytuacji do oddania strzału. Wszystkie rozpoczęcia gry od bramkarza.



ĆWICZENIE 2

GRA 7 × 6 Z AKCENTEM OBRONY WYSOKIEJ

Przebieg:

Gra 7 × 6. Niebiescy grają na 3 kontakty i będąc w przewadze, starają się po podaniu piłki od trenera przeprowadzić ją przez linię środkową. Dopiero wtedy mogą strzelić do jednej z 2 bramek lub przeprowadzić piłkę przez otwartą bramkę środkową (zakaz gry z trenerem). Biali wyjściowo ustawieni za linią pressingu, od razu po podaniu od trenera stosują obronę wysoką. Po przechwycie strzelają do jednej z 2 bramek ustawionych na linii pola karnego lub starają się przeprowadzić piłkę przez 2 otwarte bramki. Wszystkie rozpoczęcia gry od trenera.



ĆWICZENIE 3
GRA 11 × 11 Z AKCENTEM OBRONY WYSOKIEJ

Przebieg:

Gra dowolna 11 × 11. Biali rozpoczynają grę podaniem od bramkarza, ich celem jest zdobyć bramkę, po wcześniejszym podaniu po podłożu lub przeprowadzeniu piłki przez linię środkową (zakaz gry długim podaniem). Niebiescy wyjściowo ustawieni w środkowej strefie boiska. Od razu po podaniu od bramkarza napastnik atakuje środkowego obrońcę przeciwnika, a reszta przesuwa się za nim w stronę piłki. Środkowi obrońcy nie mogą przechodzić za linię środkową. Po przechwycie kontra na bramkę przeciwnika (czas – max. 10 s). Wszystkie rozpoczęcia gry od bramkarza drużyny białej.

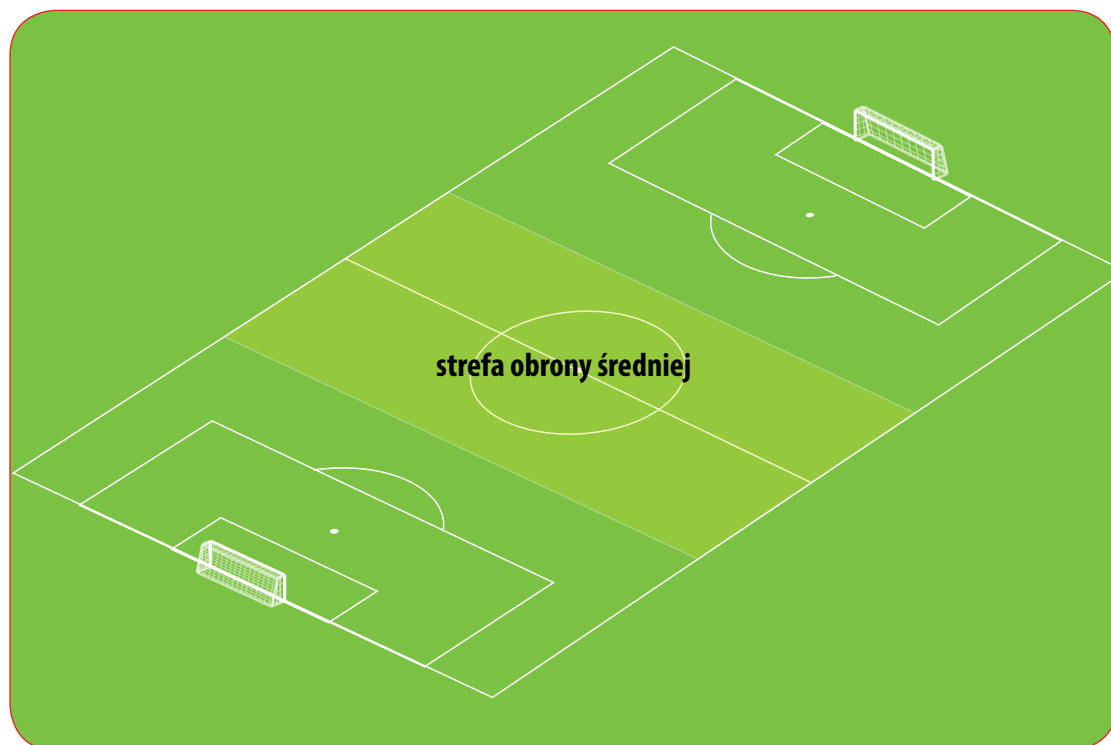


5.6. ZAŁOŻENIA GRY W OBRONIE ŚREDNIEJ („15/15”)

5.6.1. GŁÓWNE ZASADY OBRONY ŚREDNIEJ

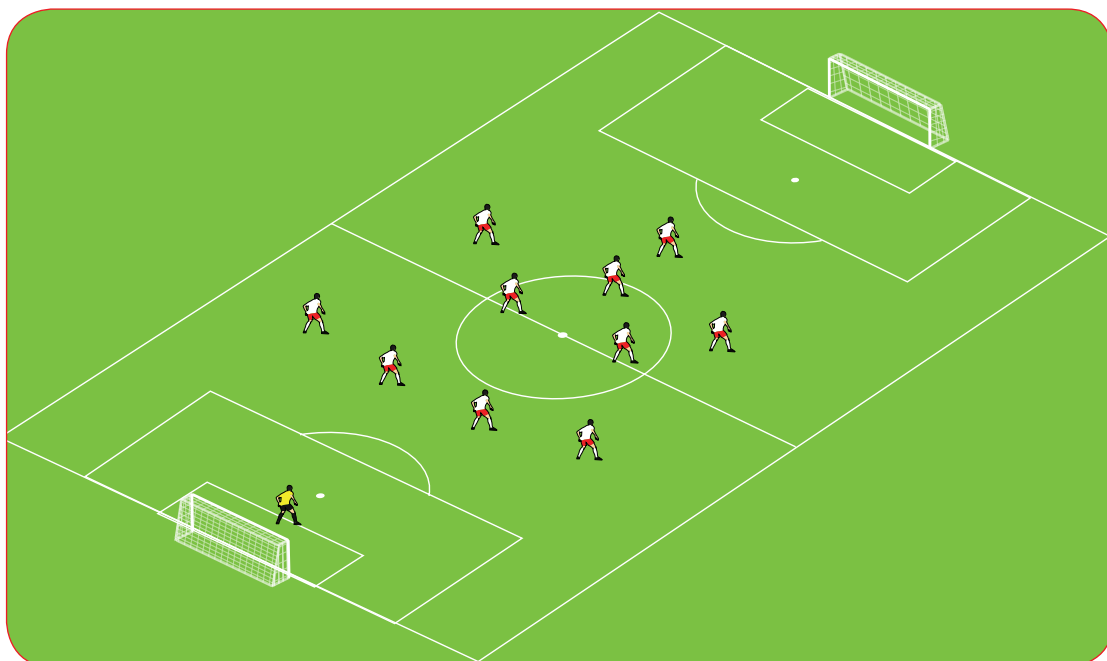
- Utrzymywać założone odległości między formacjami i w ich obrębie.
- Zamykać środek pola i otwierać przeciwnikowi drogę skrzydłami, by tam odebrać piłkę.
- Aktywna obrona w momencie, gdy przeciwnik wejdzie z piłką w strefę 15–15.
- Unikać fauli i komunikować się w obrębie formacji i między nimi (ustawiony niżej – kieruje ustawionym wyżej).
- W przypadku długiego podania za linię obrony – reagować na zamiar podania, a nie po nim.

Obrona średnia obejmuje aktywne działania obronne prowadzone na wysokości linii środkowej boiska, w tzw. strefie 15–15. Nazwa wywodzi się z umownego podziału strefy rozciągającej się 15 m od linii środkowej w obie strony.

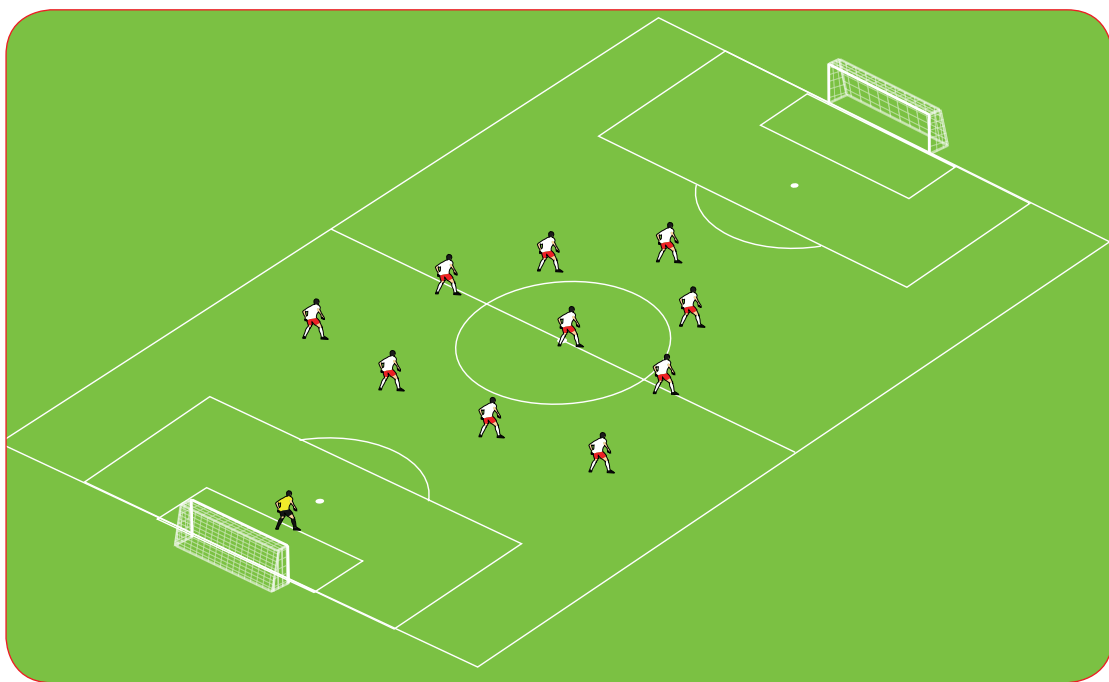


PRZYKŁADY USTAWIENIA W DEFENSYWIE W OBRONIE ŚREDNIEJ W SYSTEMIE 1-4-3-3

System 1-4-3-3 jest układem względnie elastycznym i pozwala dostosować swoje ustawienie do przeciwnika. Zmiany dotyczą przeważnie środkowych pomocników. Obserwacje najlepszych zespołów klubowych i narodowych pozwalają na wyróżnienie dwóch wiodących ustawień w obrębie 1-4-3-3, mianowicie 1-4-1-4-1 i 1-4-2-3-1. Oba przedstawiono graficznie poniżej.

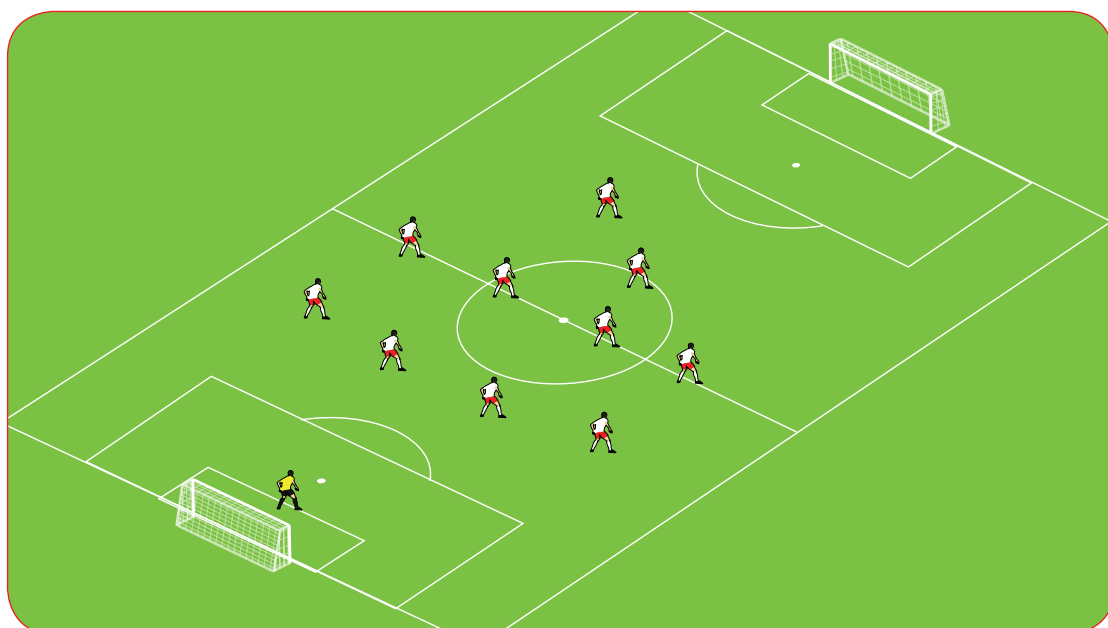
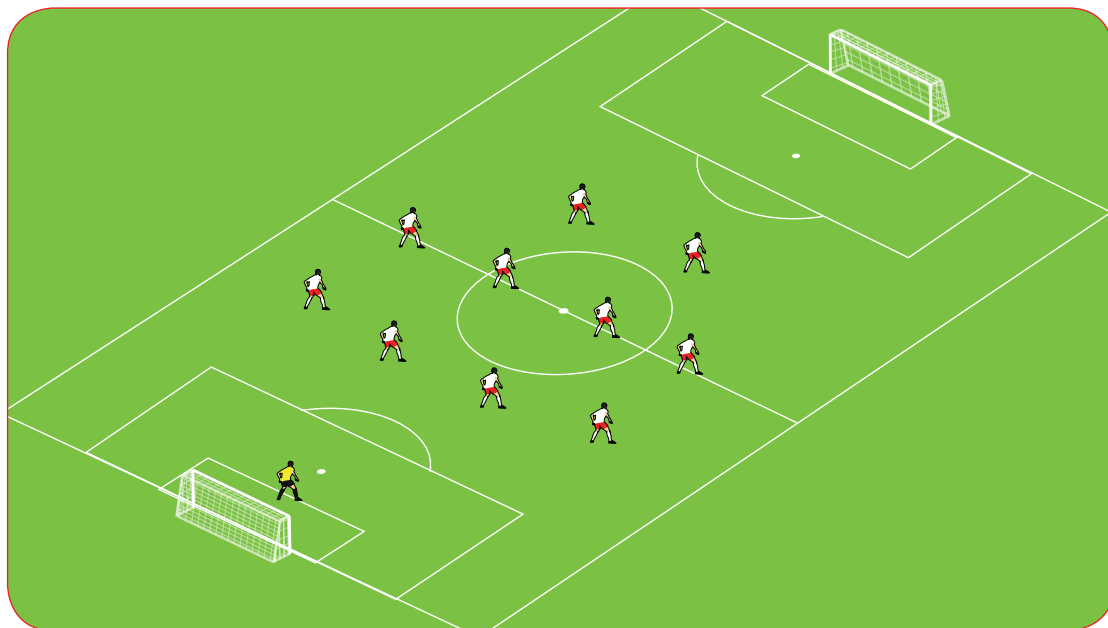


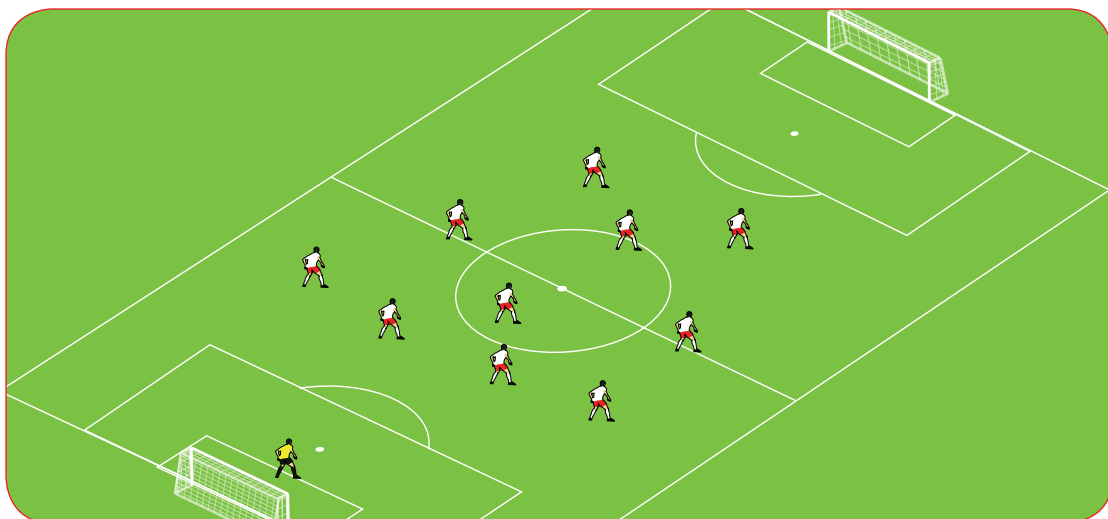
Stosunkowo rzadko stosowaną odmianą ustawienia w obrębie systemu 1–4–3–3 jest 1–4–3–2–1 pokazane na poniższej grafice.



PRZYKŁADY USTAWIENIA W DEFENSYWIE W OBRONIE ŚREDNIEJ NA PRZYKŁADZIE SYSTEMU 1-4-4-2

Innym systemem często stosowanym przez trenerów, szczególnie w fazie bronienia, jest 1-4-4-2. Podobnie jak omówiony wcześniej 1-4-3-3, posiada kilka ustawień w fazie bronienia. Zmiany dotyczą głównie ustawienia linii ataku i pomocy. W praktyce najczęściej stosowane są 1-4-4-2 (w liniach), 1-4-4-1-1 oraz 1-4-4-2 (w diamencie – nazwa wywodzi się z kształtu, jaki na boisku tworzą umownie zawodnicy linii pomocy). Omawiane ustawienia prezentują poniższe grafiki.





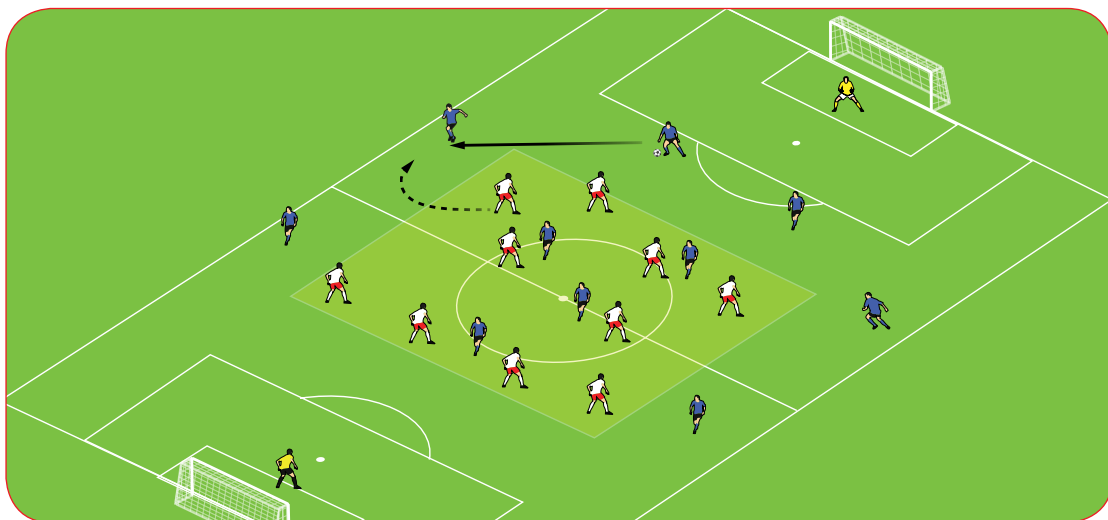
FORMY OBRONY ŚREDNIEJ

Działania defensorów w obronie średniej można podzielić na 2 rodzaje:

- oczekiwanie w strefie obrony, aż przeciwnik wprowadzi lub zagra tam piłkę,
- przejście z obrony średniej do wysokiej.

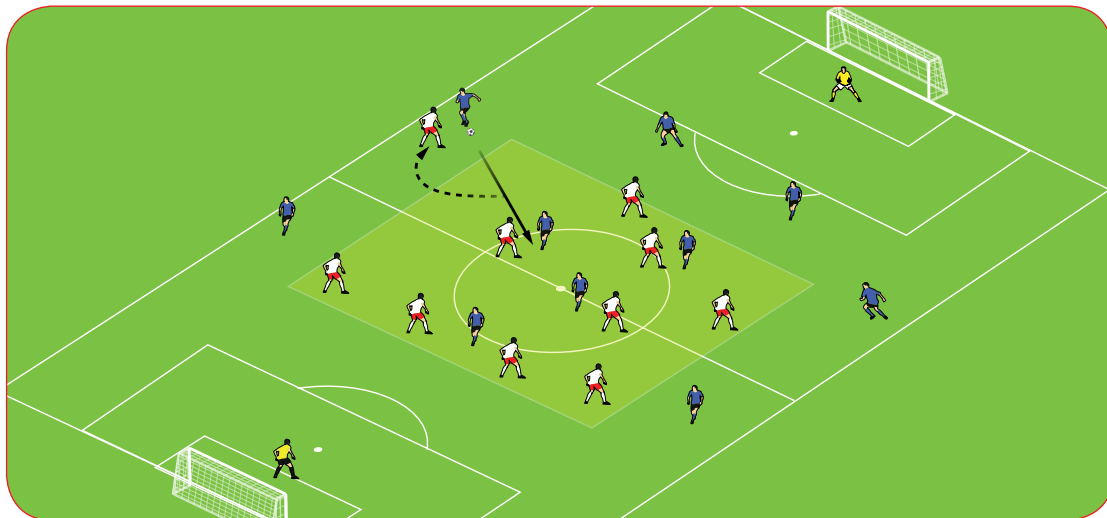
OBRONA ŚREDNIA „DO BOKU” LUB „DO ŚRODKA POLA”

W pierwszym przypadku broniący ustawieni w zwartym bloku obronnym (tzw. kompakcie) i przesuający się za piłką starają ukierunkować przeciwnika do podania piłki w określony sektor boiska. Większość zespołów, zagęszczając środek pola, skłania przeciwnika do budowania gry skrzydłami, gdzie łatwiej – wykorzystując linię boczną – zamknąć grę przeciwnika i odebrać lub wybić mu piłkę. Ten typ obrony nosi nazwę obrony „do boku”.



Zagęszczenie środka pola osiąga się przede wszystkim dzięki wąskiemu (centralnemu) ustawieniu skrzydłowych, którzy ustawieni bliżej środka pola „zamykają” drogę przez środek i „otwierają” przeciwnikowi drogę bocznymi sektorami, gdzie jest najwięcej wolnego pola.

Innym rozwiązaniem jest ukierunkowanie przeciwnika do rozgrywania środkiem pola, gdzie wykorzystując przewagę liczebną i/lub jakość w grze 1 × 1 swoich zawodników, drużyna stara się odebrać przeciwnikowi piłkę. Ta forma nosi nazwę obrony „do środka”.



W tym przypadku skrzydłowi ustawiają się szerzej, przy liniach bocznych i „zamykają” boczne sektory. Dodatkową zachętą do wykonania podania jest „luźne” krycie środkowych pomocników przeciwnika. To skłania do podania piłki do środka pola, a nie na skrzydła.

Zaletą tego rozwiązania jest to, że piłkę przejętą w środkowej strefie można podać w każdym kierunku, co ułatwia atakowanie. Wadą natomiast to, że wprowadzając przeciwnika do środka pola, pozwala się mu (jeśli odbiór się nie uda) dojść łatwo do formacji obronnych i podać piłkę za linię stosunkowo wysoko ustawionej formacji obrony. W przypadku obrony „do boku” wady i zalety są dokładnie odwrotne – po przechwycie trudniej rozgrywać, ale nieudany pressing nie odsłania bezpośredniej drogi do bramki. System 1–4–3–3 idealnie nadaje się na oba rozwiązania.

Omawiając obronę średnią, należy zatrzymać się przy ustawieniu środkowych pomocników. Zadania obrońców są jasne – „trzymają linię”, przesuwają się za piłką, orientując się przy tym na swoich przeciwników – odpowiednio środkowi obrońcy na napastników, a boczni obrońcy na bocznych pomocników przeciwnika. Środkowi obrońcy ponadto decydują o wysokości skrócenia pola gry oraz o momencie rozpoczęcia cofania pod własną bramkę (nieudana obrona wysoka lub średnia czy też długie podanie za plecy). Skrzydłowi przesuwają się za piłką i orientują się w pierwszej kolejności na bocznych obrońców przeciwnika (piłka po ich stronie) lub środkowych pomocników (piłka po stronie przeciwnej). Napastnik porusza się między

środkowymi obrońcami i czeka na sygnał do przejścia z obrony średniej do wysokiej. Zachowania środkowych pomocników natomiast mogą być różne:

- w pierwszym rozwiązaniu poruszają się oni w bloku z resztą zespołu, obserwując działania swoich przeciwników. Atakują ich dopiero po podaniu w ich strefę działania (typowa obrona strefowa). W tej opcji zespół grający w systemie 1–4–3–3 może przyjąć jedno z dwóch ustawień – 1–4–1–4–1



lub 1–4–2–3–1.



Dobór ustawienia uzależniony jest od tego, czy przeciwnik gra jednym (1–4–1–4–1), czy dwoma defensywnymi pomocnikami (1–4–2–3–1).

- w drugiej opcji środkowi również przesuwają się za piłką, ale ustawieni są wyjściowo blisko przeciwników w środku pola (pośrednio między obroną strefową a obroną indywidualną z przekazywaniem). W tej sytuacji nie ma znaczenia, iloma „szóstkami” gra przeciwnik, gdyż skrzydłowi przekazują ich sobie w strefie i stale są blisko nich.

Główne założenie gry obronnej: czy drużyna zachowuje swoje ustawienie wyjściowe bez względu na ustawienie przeciwnika, czy też dostosowuje swoje ustawienie do przeciwnika.

W obronie średniej po podaniu piłki w zamierzony sektor zespół broniący przechodzi do pressingu, czyli dynamicznego ataku na piłkę.

Podanie atakujących w kierunku własnej bramki (do bramkarza lub środkowych obrońców) zmusza broniących do podjęcia ważnej decyzji:

- nie atakować przeciwnika, wrócić do ustawienia w obronie średniej i czekać na kolejne podanie w zamierzoną strefę lub
- atakować przeciwnika, przejść z obrony średniej do wysokiej i walczyć o piłkę do końca połowie przeciwnika.

Drużyna stosująca obronę średnią może czekać w określonym sektorze boiska, aż przeciwnik tam zagra piłkę (omówione wcześniej), lub też wymusić na nim to zagranie. Na przykład wybiegając do przeciwnika i zmuszając go do działania, czyli przechodząc z obrony średniej do wysokiej. To przejście może być prowadzone w sposób niezorganizowany, czyli: zawodnicy drużyny broniącej wybiegają w kierunku bezpośrednich przeciwników – napastnik i ofensywny pomocnik w kierunku środkowych obrońców przeciwnika; skrzydłowi do bocznych obrońców; środkowi pomocnicy do środkowych itd. Jest to rzadko spotykane rozwiązanie, ale – jeżeli broniący dysponują lepszymi zawodnikami w grze 1 × 1 w defensywie – bardzo skuteczne.

Rozwiązania, które spotkać można najczęściej, bazują na ogólnej zasadzie zagęszczenia pola gry wokół piłki, co zmusza atakujących do długiego podania lub rozgrywania piłki na małej przestrzeni, pod presją przeciwnika i czasu. Element presji powoduje, że nawet doświadczeni zawodnicy mają problemy ze skutecznym działaniem, a to z kolei prokuruje błędy lub niekorzystne zagrania, o które właśnie chodzi broniącym.

Wspomniane zagęszczenie pola gry wokół piłki może nastąpić w środku pola lub w bocznym sektorze. W pierwszym przypadku broniący będą stosowali obronę „do środka” pola i starać się skłonić przeciwnika do zagrania piłki w sektor środkowy. W drugiej opcji defensorzy, wykorzystując linię boczną ograniczającą boisko, będą próbować zmusić przeciwnika do zagrania piłki na skrzydło, by tam „zamknąć” jego akcję.

PRZYKŁAD PRZEJŚCIA Z OBRONY ŚREDNIEJ DO WYSOKIEJ ZMUSZAJĄCEGO PRZECIWNIKA DO PODANIA PIŁKI W BOCZNY SEKTOR BOISKA

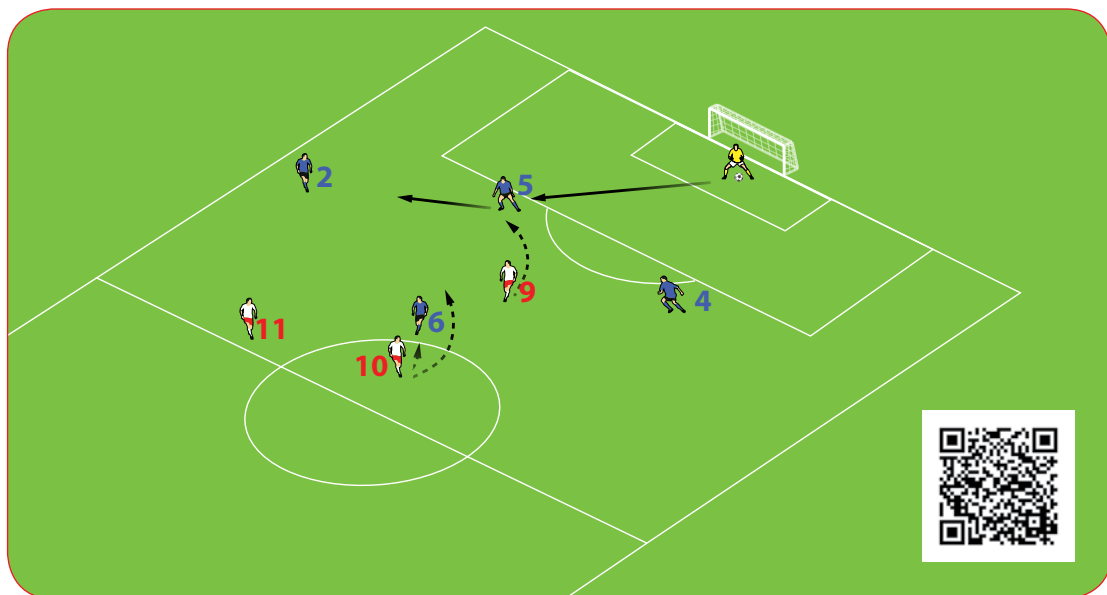
Zespół broniący rozpoczyna przejście z obrony średniej do wysokiej na własny sygnał (kierowany przez jednego ze środkowych pomocników) w następujących sytuacjach:

- przeciwnik poda piłkę do bocznego obrońcy, do bramkarza lub środkowego pomocnika,
- przeciwnik źle przyjął piłkę,
- przeciwnik źle (niedokładnie lub za lekko) podał piłkę do partnera,
- przeciwnik drybluje w kierunku własnej bramki,
- przeciwnik podaje piłkę do tyłu,
- przeciwnik odwraca się z piłką.

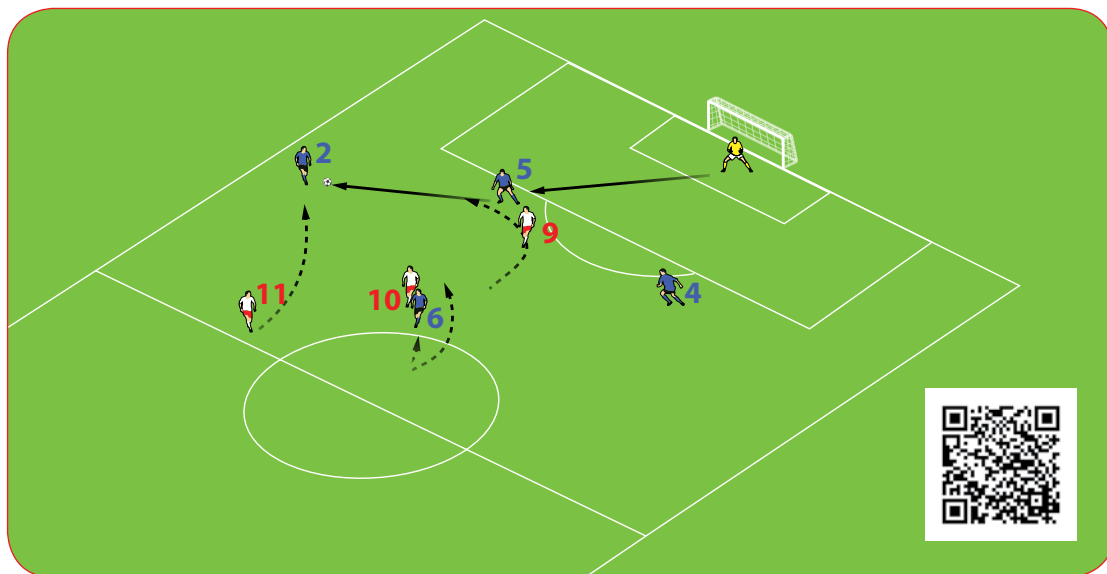
W omawianym modelu przejścia z obrony średniej do wysokiej celem jest skłonienie przeciwnika do podania piłki na skrzydło, gdzie wykorzystując linię boczną, „zamyka się” przeciwnika i stara odebrać piłkę. Atak na piłkę rozpoczyna się w momencie, gdy środkowi obrońcy wykonają podanie do bocznego obrońcy.



Broniący mogą wymusić to podanie poprzez odpowiednie nabiegnięcie na jednego ze środkowych obrońców przez wysuniętego napastnika, który poruszając się po łuku, odetnie podanie między środkowymi obrońcami i skłoni jednego z nich do podania piłki na skrzydło.



Zadaniem pozostałych zawodników jest oczekiwanie i antycypowanie dalszego możliwego przebiegu sytuacji. Ofensywny pomocnik (10) koncentruje się na defensywnym pomocniku atakujących (6) i „odcina go” od podania od środkowego obrońcy. Trenerzy w zależności od preferowanej filozofii gry nakazują „dziesiątkę” ustawiać się tuż „za” lub „przed” przeciwnikiem. Lewoskrzydłowy (11) obserwuje środkowego obrońcę przeciwnika i czeka na to, jakie wykona działanie. Jeżeli dojdzie do wniosku, że zamierza on podać do swojego bocznego obrońcy (2) – skrzydłowy (11) rusza bardzo szybko, starając się dobiec do piłki przed przyjęciem lub w trakcie przyjęcia jej przez przeciwnika. Skrzydłowy stara się również swoim nabiegiem skłonić przeciwnika do kontynuacji gry wzdłuż linii bocznej. Pomagają mu w tym napastnik (9) i wysunięty pomocnik (10), odcinając możliwość podania piłki do środka.



Atak skrzydłowego na bocznego obrońcę przeciwnika musi być wykonany sprintem, ale z wyhamowaniem 2–3 m przed obrońcą. Nie może on pozwolić, by przeciwnik prostym zwodem czy balansem ciała minął go z piłką i wyszedł z pressingu. Aby tego uniknąć, nabieg musi mieć 2 tempa – pierwsze bardzo szybkie (daleko od przeciwnika) i drugie wolniejsze (zbliżając się do niego). Skrzydłowy musi również uważać na krótką wymianę podań (zagranie po trójkacie) bocznego obrońcy ze środkowym lub skrzydłowym, która również pozwoli przeciwnikowi wyjść z pressingu.

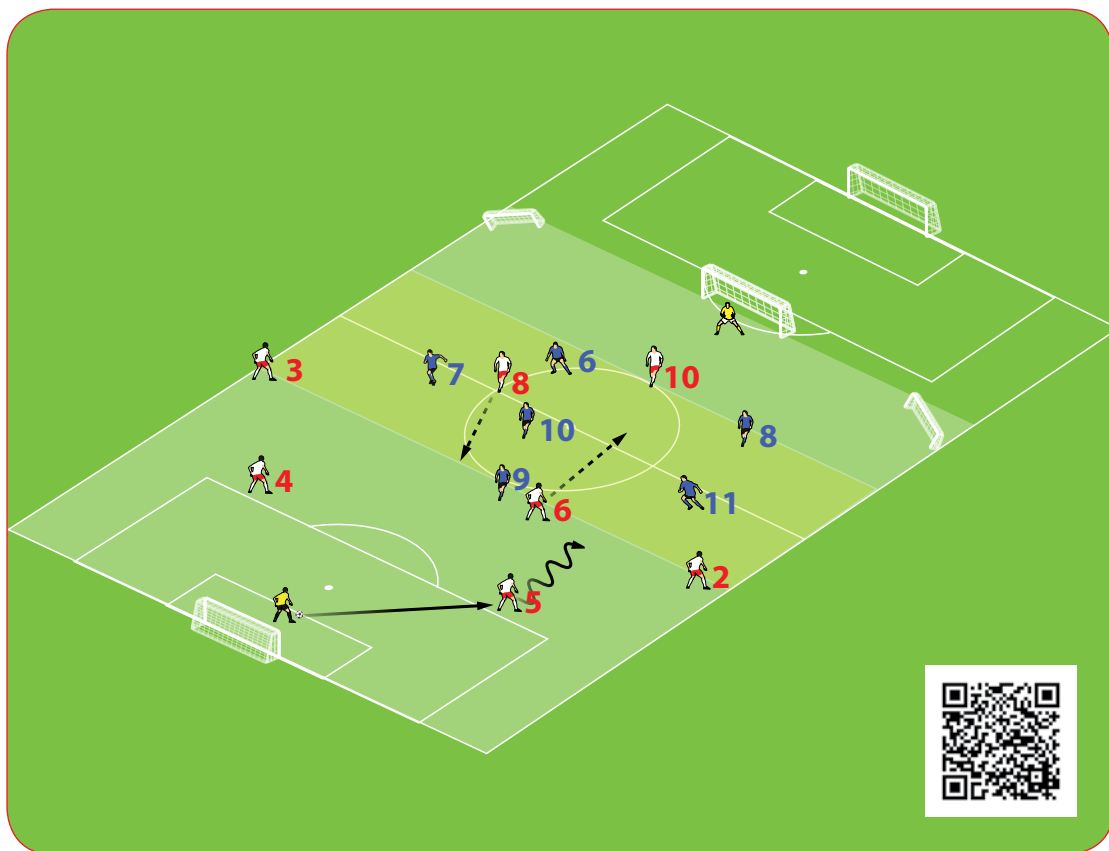
5.6.2. PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE

ĆWICZENIE 1

8 × 7 ZE STREFĄ PRESSINGU

Przebieg:

Gra 8 × 7. Biali grają bez napastnika (9) i skrzydłowych (7, 11), a niebiescy bez linii obrony. Małe bramki symbolizują podanie do skrzydłowych (7 i 11). Biali po wznowieniu gry przez swojego bramkarza starają się przeprowadzić piłkę przez linię środkową i oddać strzał do jednej z 3 bramek. Niebiescy czekają w strefie obrony średniej i w momencie gdy przeciwnik poda lub wprowadzi w nią piłkę – aktywnie bronią i starają się odebrać piłkę. Po odbiorze mają 10 s na strzał. Gra ze spalonym. Wszystkie wznowienia od bramkarza z drużyny w białych oznacznikach.

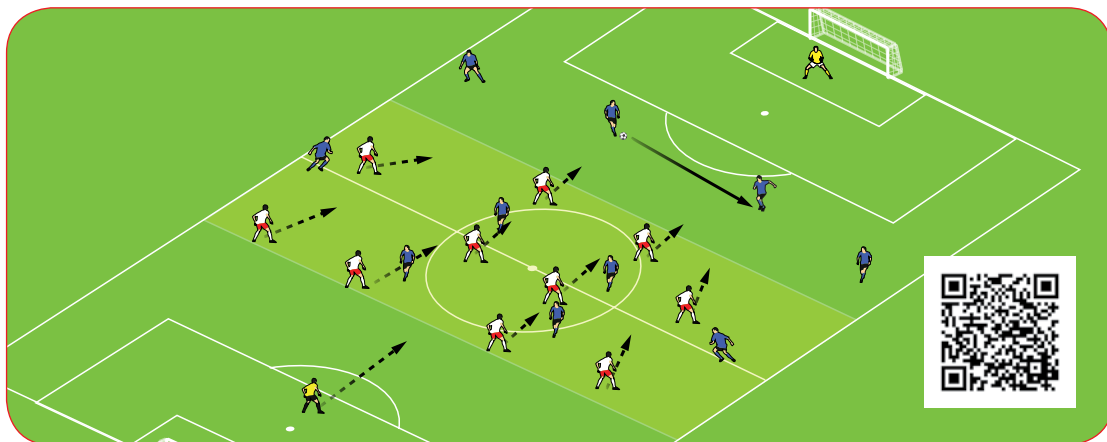


ĆWICZENIE 2

11 × 11 ZE STREFĄ OBRONY ŚREDNIEJ

Przebieg:

Gra 11 × 11. Biali ustawieni w obronie średniej, przesuwają się za piłką do momentu, kiedy przeciwnik wejdzie lub poda piłkę w strefę pressingu. W tym momencie rozpoczynają aktywną obronę aż do przechwytu piłki. Zadaniem niebieskich jest wyjść z pressingu białych i oddać strzał. Mogą wykonywać górne podania. Wszystkie wznowienia gry od bramkarza. Gra ze spalonym.

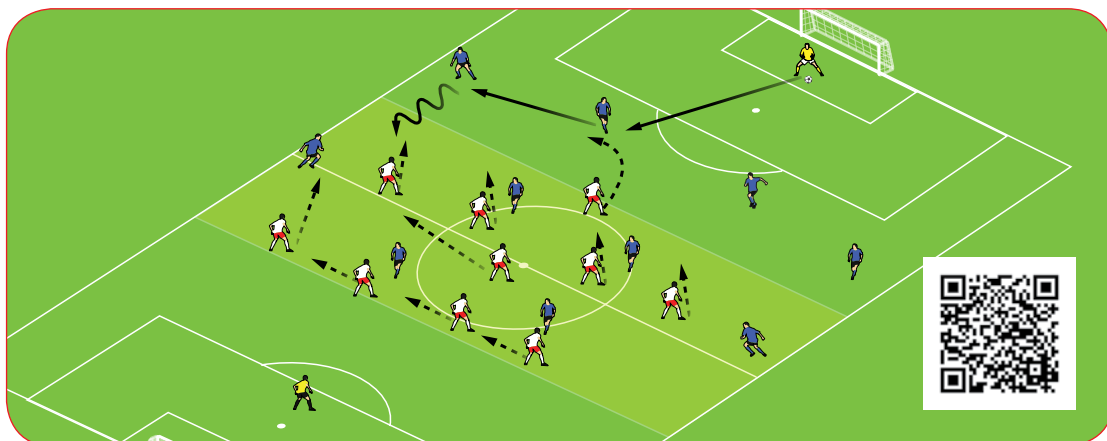


ĆWICZENIE 3

11 × 11 Z OBRONĄ ŚREDNIA

Przebieg:

Gra 11 × 11. Biali ustawieni w obronie średniej, przesuwają się za piłką do chwili, kiedy przeciwnik wejdzie lub poda piłkę w strefę obrony średniej. W tym momencie rozpoczynają aktywną obronę. Bronią aktywnie tylko w tej strefie. Zadaniem niebieskich jest wyprowadzić piłkę podaniem prostopadłym dolnym za strefę obrony średniej białych, podając piłkę przez wszystkie formacje (obrona – pomoc – atak). Wszystkie wznowienia gry od bramkarza. Gra ze spalonym.

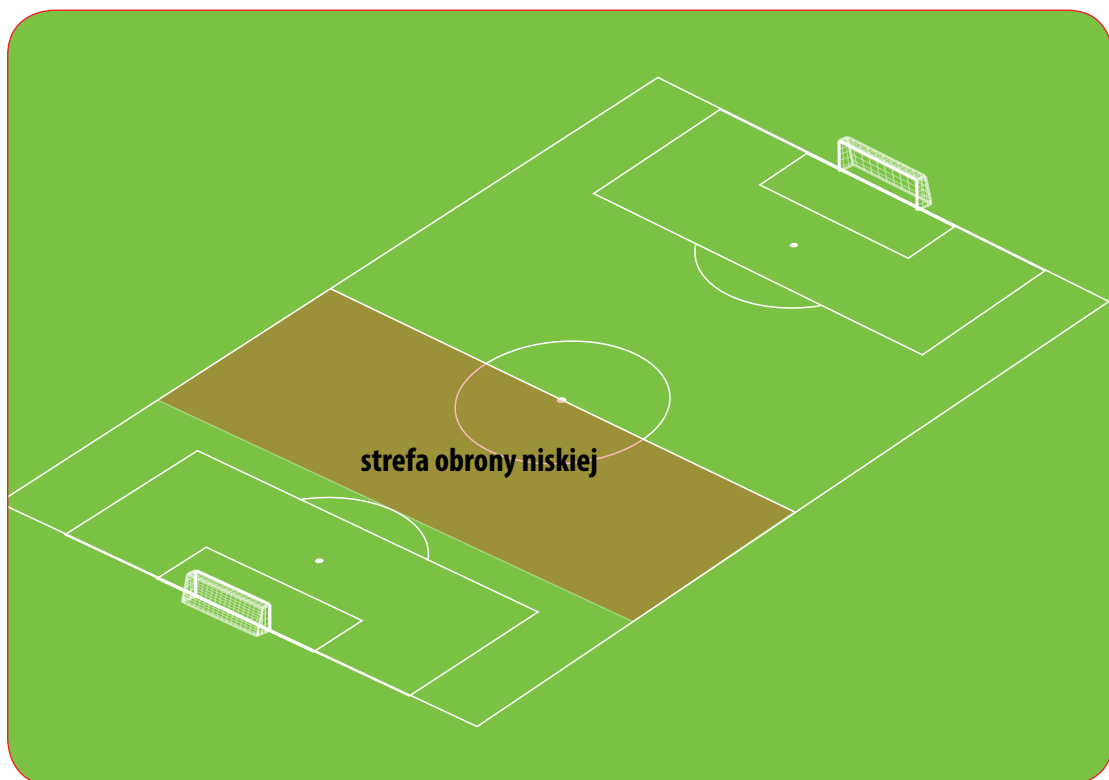


5.7. ZAŁOŻENIA GRY W OBRONIE NIŻEJ

5.7.1. GŁÓWNE ZASADY OBRONY NIŻEJ

- Organizacja (wszystkie formacje blisko siebie), dyscyplina (nikt się nie wyłamuje z formacji) i cierpliwość – to kluczowe elementy obrony niskiej.
- Czekać, aż przeciwnik wprowadzi lub poda piłkę w strefę obrony niskiej – między formacje lub za linię obrony.
- Po przechwycie piłki – nie stracić jej w tym samym sektorze – przejść do ataku szybkiego lub pozycyjnego.
- Szukać odbioru piłki, bez faulu.
- Nie pozwolić przeciwnikowi odwrócić się z piłką i podać ją po ziemi za linię obrony.

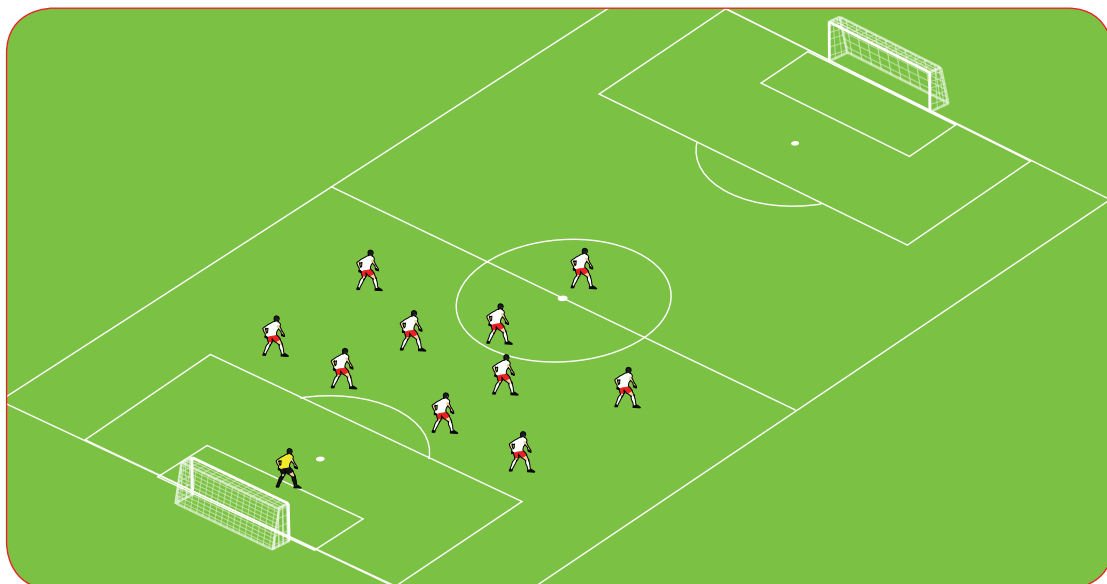
Obrona niska obejmuje aktywne działania obronne całego zespołu prowadzone na własnej połowie między linią łuku pola karnego a linią środkową.



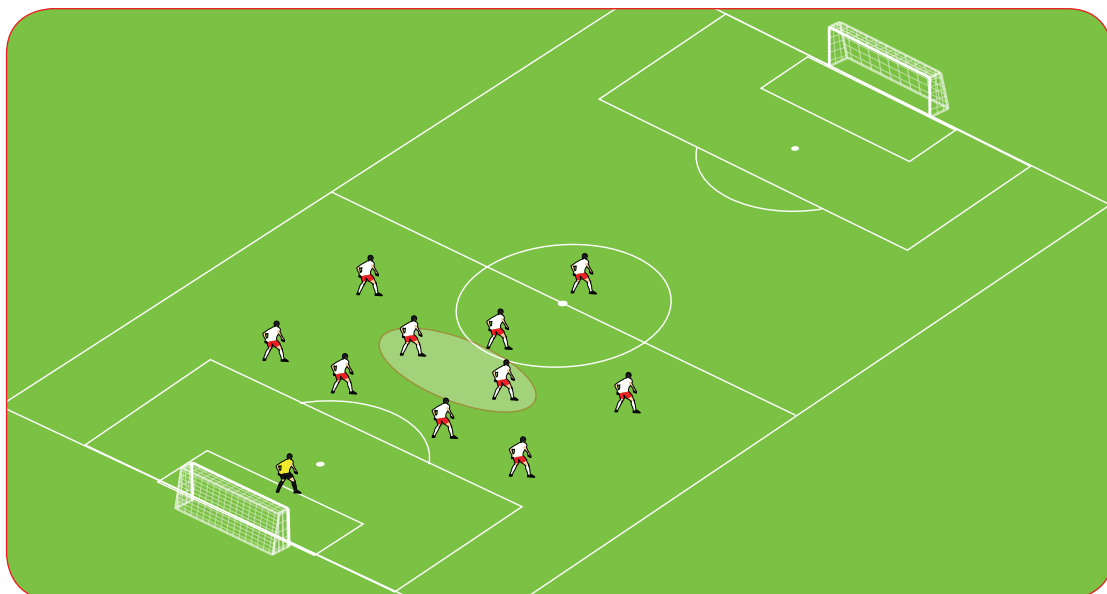
USTAWIENIA W DEFENSYWIE W OBRĘBIE SYSTEMU 1-4-3-3 W OBRONIE NISKIEJ

System 1-4-3-3 w obronie niskiej, podobnie jak w średniej, może przyjmować różne ustawienia. Punktem wyjścia do podziału jest liczba cofniętych środkowych pomocników defensywnego (6) i środkowego (8) (tzw. szóstek) oraz ich zadania.

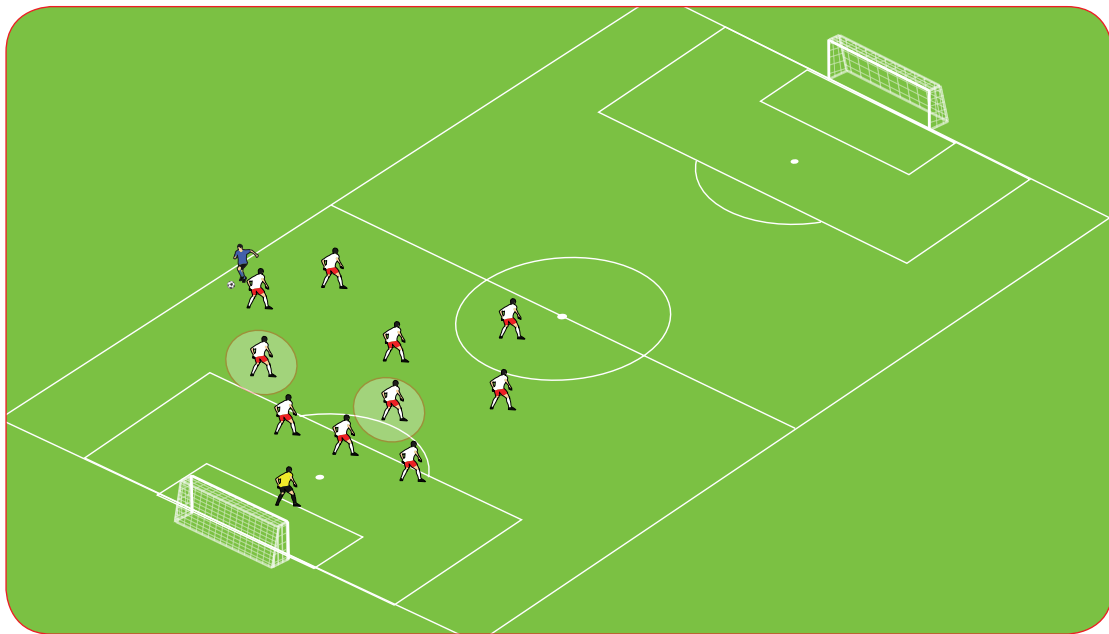
Współcześnie większość zespołów w niskiej obronie stosuje system 1-4-4-2 w liniach lub 1-4-3-3 (1-4-1-4-1 lub 1-4-2-3-1 – grafika).



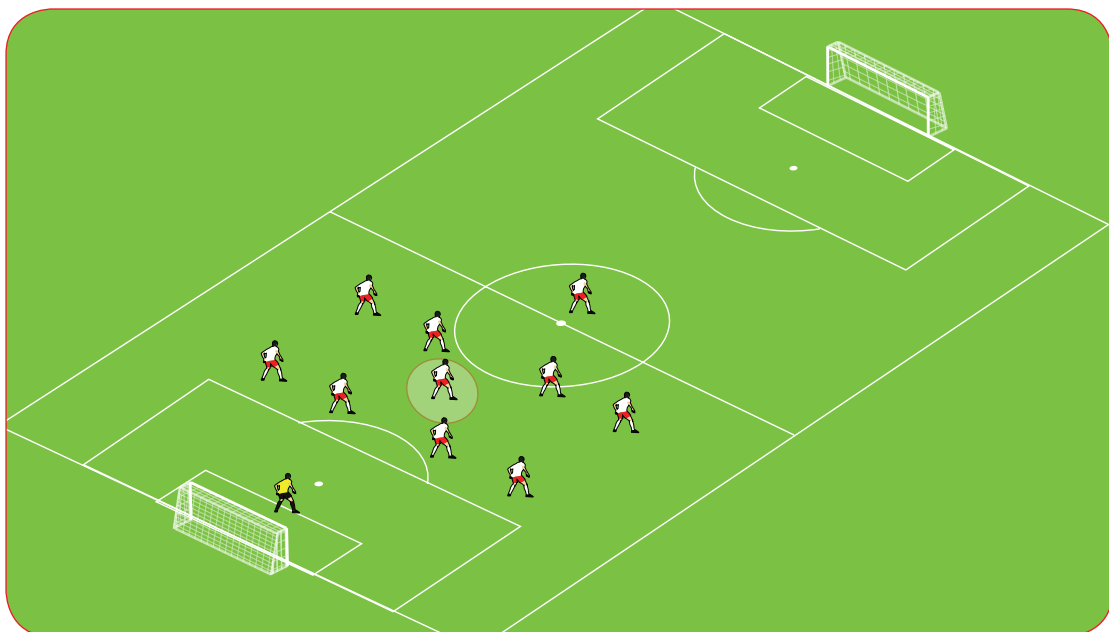
„Szóstki” koncentrują się na zabezpieczeniu strefy bezpośrednio przed linią obrony



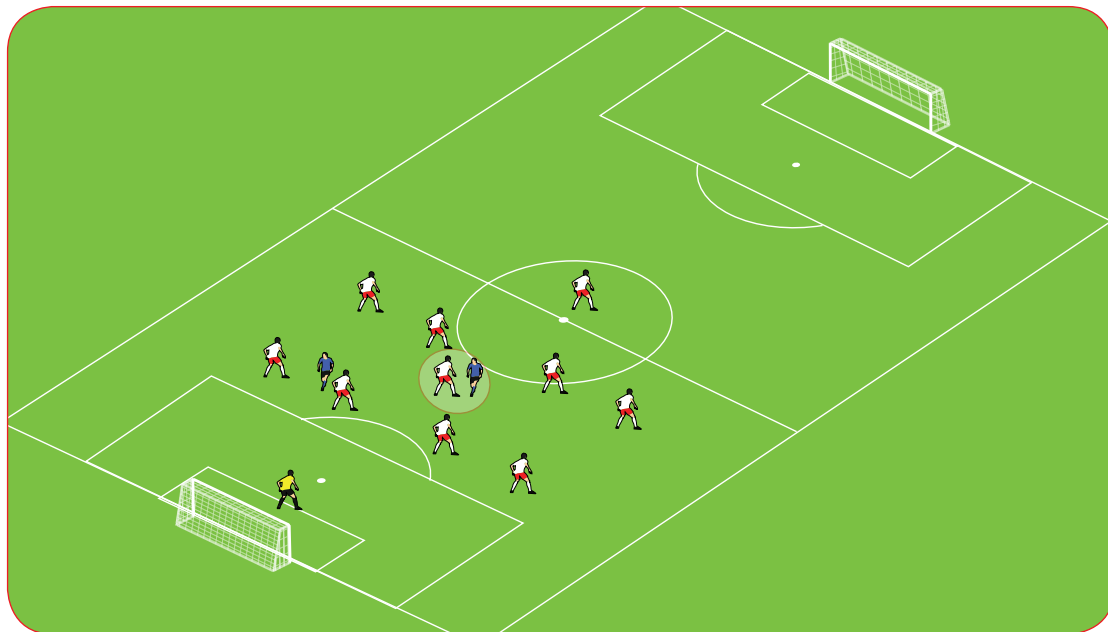
oraz asekuracji skrzydeł, gdy piłka zostanie tam podana (jeden ze środkowych pomocników zbiega do bocznej strefy, gdzie może asekurować bocznego obrońcę lub skrzydłowego, a drugi środkowy pomocnik zostaje w środku pola).



W kolejnym ustawieniu, z jednym cofniętym środkowym pomocnikiem (1-4-1-4-1 – kolejna grafika), osamotniona „szóstka” trzyma się środka pola przed parą środkowych obrońców i nie schodzi w boczne sektory. Sytuacyjnie schodzi w linię obrony (piłka na skrzydle) lub w linię pomocy.



Uwaga „szóstki” koncentruje się na zawodniku/zawodnikach grających w przestrzeni między linią obrony i pomocy (np. na cofniętym napastniku zespołu przeciwnego lub ofensywnym pomocniku – kolejna grafika).



Defensywny pomocnik może być na stałe przypisany do swojej pozycji lub zawodnicy mogą się wymieniać pozycjami w trakcie gry. O wyborze wariantu decyduje trener na podstawie charakterystyki gry swoich pomocników. Jeżeli w składzie jest piłkarz z przewagą zalet w grze destrukcyjnej, lecz mało kreatywny, wówczas można go na stałe mianować „szóstką”. Jeżeli jednak w zespole w środku pola są zawodnicy uniwersalni, wówczas pozycję tę może obsadzać najbliższy i wymieniać się z partnerami zadaniami w trakcie gry.

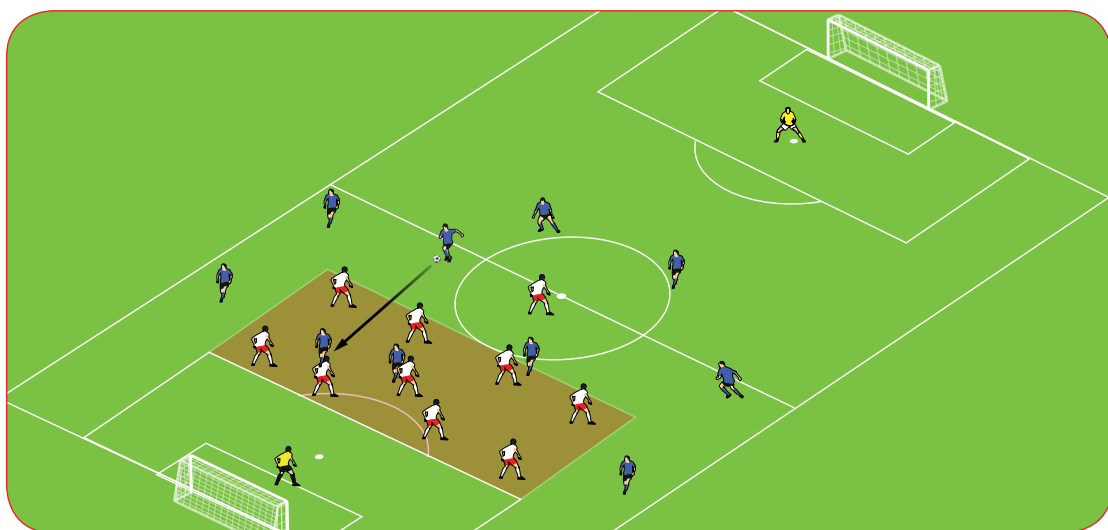
W praktyce środkowi pomocnicy stosują w grze obronnej jedno z dwóch rozwiązań i dotyczy to również obrony średniej. W pierwszym przypadku pomocnik w pierwszej kolejności dba o zachowanie szyku w obrębie bloku obronnego, a w drugiej kolejności pilnuje przeciwnika w swojej strefie. Zawodnika zespołu przeciwnego atakuje wówczas, gdy do niego zostanie podana piłka. W drugim rozwiązaniu środkowy pomocnik atakuje jak najszybciej przeciwnika i porzuca utrzymanie sztywnego geometrycznego szyku obronnego.

Czasem zdarza się, że przeciwnik przez sprawne rozgrywanie piłki zepchnie broniących do skrajnie niskiej obrony. W takiej sytuacji, gdy linie pomocy i obrony niebezpiecznie się do siebie zbliżają, to „szóstki” wstępują bardzo często do jednej z nich (linii pomocy lub obrony).

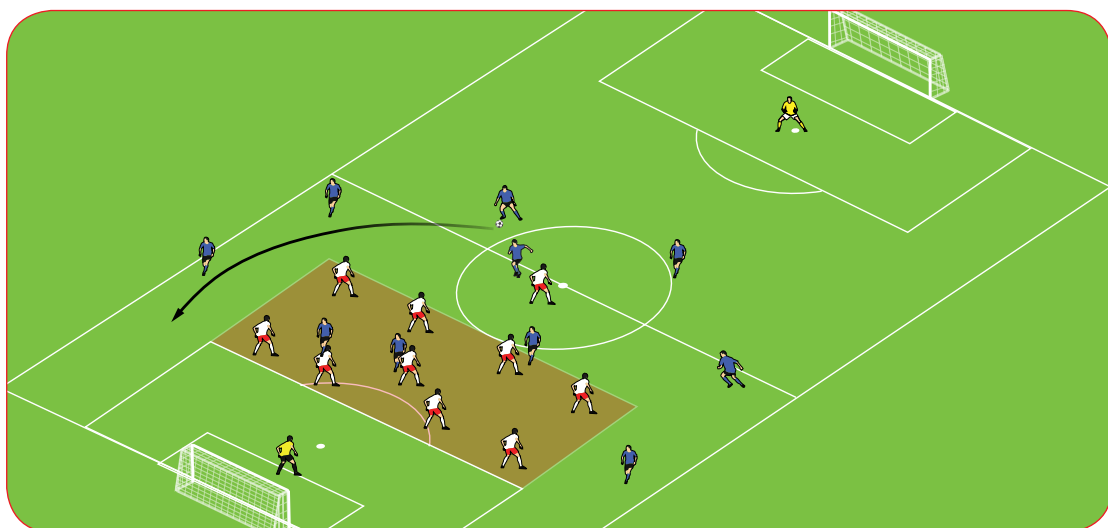
ZAŁOŻENIA OBRONY NISKIEJ NA PRZYKŁADZIE SYSTEMU 1-4-3-3

Jak już wcześniej wspomniano, zespół broniący stosujący obronę niską może działać aktywnie (aktywny odbiór piłki w określonych strefach) lub pasywnie (czekanie na błąd przeciwnika). Ustawienie i czekanie na to, co zrobi przeciwnik oraz kiedy popełni błąd, jest prostym środkiem, ale mającym niewiele wspólnego ze współczesnym futbolem. Nowoczesne zespoły nastawiające się z różnych przyczyn (np. chęć gry z kontry) na niską obronę muszą chcieć odebrać piłkę.

Ustawienie blisko własnej bramki uniemożliwia ciągły pressing, gdyż przeciwnik może łatwo „ucieć” z niego, podając piłkę do tyłu do środkowych obrońców lub bramkarza. Zadaniem broniących jest poczekać, aż przeciwnik zagra piłkę między formacje pomocy i obrony



w boczny sektor boiska lub za linię obrony



i wtedy przejść do aktywnego odbioru piłki. W obronie niskiej arytmia działań jest ważna – spokojne „przesuwanie” i czekanie na podanie w określony sektor (faza przygotowawcza) oraz dynamiczny atak na piłkę, bez faulu i wybijania jej na aut, gdy przeciwnik ją tam poda lub wprowadzi (faza zasadnicza).

W obronie niskiej broniący starają się oddalić przeciwnika od pola karnego i zmusić do gry między formacjami lub bocznymi sektorami, gdzie rozpoczyna się aktywna obrona.

5.7.2. PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE

ĆWICZENIE 1

GRA 6 × 5 Z AKCENTEM OBRONY NISKIEJ

Organizacja:

- połowa boiska,
- 2 zespoły – 6- i 5-osobowy.

Przebieg:

Gra 6 × 4 + bramkarz. Niebiescy w układzie 4 pomocników i 2 napastników atakują dużą bramkę. Po podaniu od trenera mają 20 s na zakończenie akcji. Biali po przechwycie starają się podać piłkę jak najszybciej do trenera po podłożu. Gra ze spalonym. Wznowienie gry od trenera.



ĆWICZENIE 2

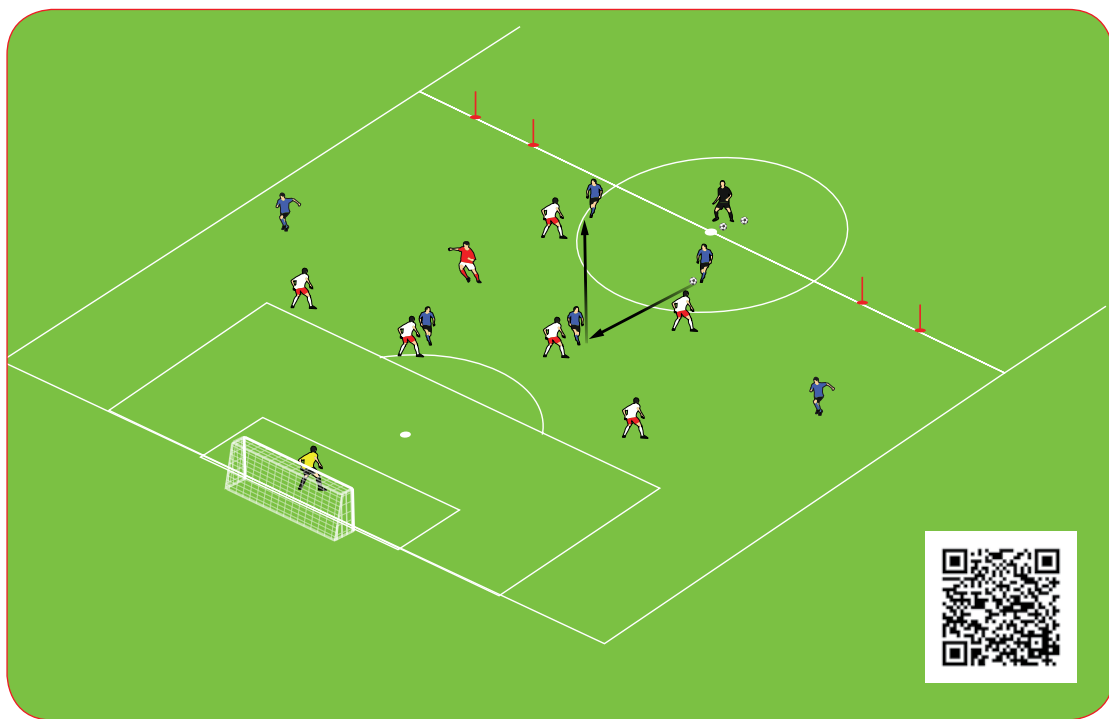
GRA 7 × 6 + NEUTRALNY Z AKCENTEM OBRONY NISKIEJ

Organizacja:

- połowa boiska,
- 2 zespoły – 6- i 7-osobowe plus neutralny,
- 2 otwarte bramki o szerokości 8 m na linii środkowej.

Przebieg:

Gra 6+N × 6 + bramkarz. Niebiescy w układzie 4 pomocników i 2 napastników atakują dużą bramkę. Po podaniu od trenera mają 30 s na zakończenie akcji. Neutralny gra zawsze z zespołem przy piłce i stara się tworzyć przewagę liczebną w dowolnym sektorze boiska (środek pola lub boczne sektory). Biali po przechwycie starają się podać piłkę jak najszybciej do jednej z 2 otwartych bramek lub do trenera po podłożu. Gra ze spalonym. Wznowienie gry od trenera.



ĆWICZENIE 3
GRA 11 × 11 ZE STREFĄ NISKIEGO PRESSINGU

Organizacja:

- 2 zespoły 11-osobowe,
- wyznaczona strefa niskiego pressingu.

Przebieg:

Gra 11 × 11. Oba zespoły w ustawieniu 1–4–3–3. Niebiescy starają się budować grę i zakończyć akcję strzałem. Biali po przechwycie mają za zadanie wymienić 8 podań lub wyprzewadzić kontrę ze strzałem. Gra ze spalonym. Wznowienia gry przez bramkarza niebieskich.



5.8. ZAŁOŻENIA GRY OBRONNEJ NA WYSOKOŚCI I W POLU KARNYM

Często podczas meczu zespół broniący zostaje zepchnięty głęboko pod własną bramkę i jest zmuszony bronić się, nie tyle przed (obrona niska), ile w obrębie własnego pola karnego. Dzieje się tak, gdy atakującym uda się podać piłkę za linię obrony (atak środkiem) lub wyminąć blok obronny, podając piłkę w boczny sektor (atak skrzydłami). Ich celem jest stworzenie sytuacji do strzału, a główne środki prowadzące do tego celu to:

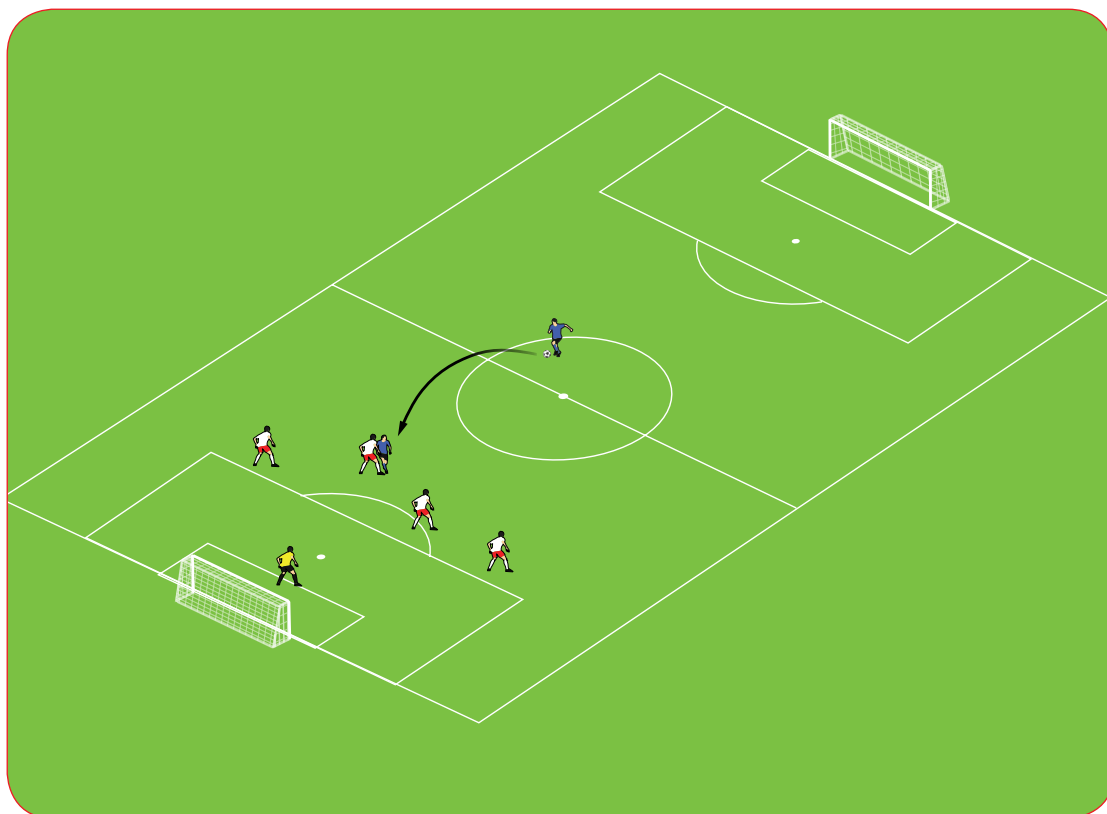
- strzał sprzed i z pola karnego,
- gra na „stały fragment gry (SFG)”,
- gra długim podaniem za lub na linię obrony i walka o „drugą piłkę”,
- gra skrzydłami,
- gra między formacjami przeciwnika w poszukiwaniu podania prostopadłego za linię obrony.

OBRONA PRZED STRZAŁAMI SPRZED POLA KARNEGO

Uderzenia sprzed pola karnego następują m.in. w wyniku przejścia przez atakujących piłek wybitych przez obrońców lub bramkarza (np. po dośrodkowaniu) lub po podaniach do tyłu. Mając tego świadomość, obrońcy muszą starać się maksymalnie ograniczyć przeciwnikom czas i miejsce na oddanie strzału. Kluczem jest właściwe ustawienie bloku obronnego i stały atak na zawodnika, najlepiej jeszcze przed przyjęciem lub w trakcie przyjęcia przez niego piłki. Presja czasu, miejsca i przeciwnika sprawia, że atakującym będzie zawsze trudno budować grę, a tym samym wypracować sytuację do strzału. Pod pojęciem właściwego ustawienia rozumie się takie, w którym broniący ustawieni są w co najmniej 3 liniach, zabezpieczając wszystkie strefy pola karnego i okolic. Pierwsza linia to bramkarz zabezpieczający drogę do bramki; druga linia to obrońcy; trzecia – w tym wypadku najważniejsza – to pomocnicy zbierający wybite piłki i starający się przechwycić podania do tyłu.

OBRONA PRZED GRĄ PRZECIWNIKA DŁUGIM PODANIEM ZA LUB NA LINIĘ OBRONY

Podanie piłki w okolice bramki przeciwnika charakteryzuje się tym, że obrońcy ustawieni blisko własnej bramki, pod naporem atakujących, walcząc o piłkę w powietrzu, nigdy nie mogą być pewni, że piłkę uda się skutecznie wybić i/lub przyjąć. Zawsze istnieje ryzyko, że piłka spadnie na głowę lub pod nogi przeciwnika, który będzie mógł zaskoczyć broniących strzałem i bezpośrednio albo po przypadkowym rykoszecie wpadnie do bramki. Obrona przed piłkami podanymi górną na wprost bramki jest, z punktu widzenia broniących, łatwiejsza do „neutralizacji” niż z bocznego sektora. Obrońcy dokładnie widzą piłkę i przeciwnika, a za sobą mają bramkarza i ograniczone linią bramkową pole gry. Przeciwnik jest z kolei odwrócony tyłem do bramki, nie widzi bramki i obrońców.



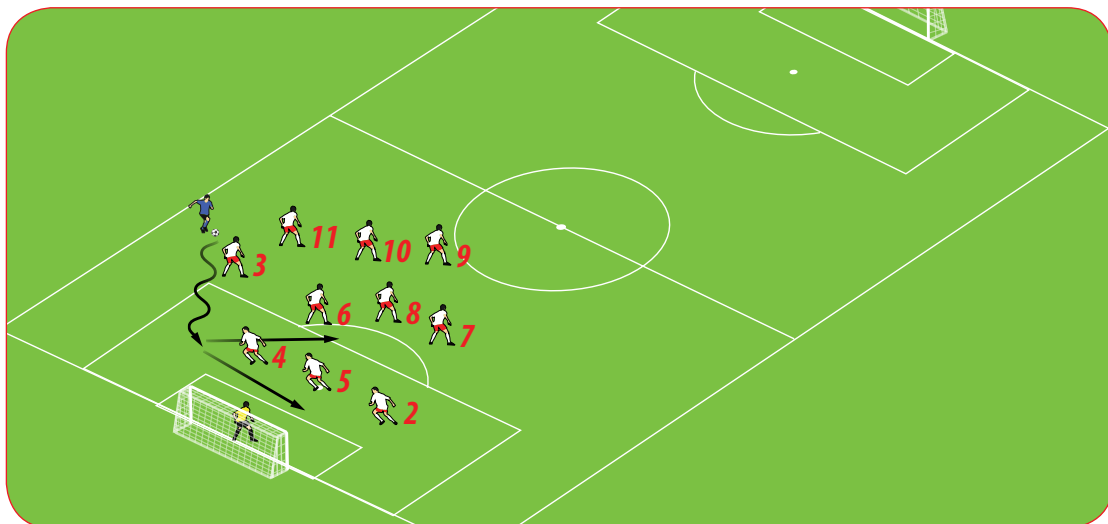
Jego możliwości ograniczają się jedynie do opanowania piłki (podanie poniżej linii głowy) lub „wygrania drugiej piłki” (podanie na wysokość głowy i wyżej).

Zadaniem bramkarza i obrońców jest tak się ustawić, by wszystkie piłki zagrane górami za linię obrony były przez nich przejęte lub wybite. Za piłki wybite przed linię obrony odpowiadają pomocnicy. Kluczem do tego jest komunikacja, przewidywanie działań atakujących i reagowanie na zamiar podania. Zawsze bezpieczniej jest zrobić kilka kroków do tyłu (z wbiegającym przeciwnikiem lub bez) i wrócić – niż dać się zaskoczyć podaniem za plecy. Szczególnie trudne do obrony są podania niesygnalizowane, z bliskiej odległości. Obrońcy muszą zachować czujność i przewidywać możliwe zagrania.

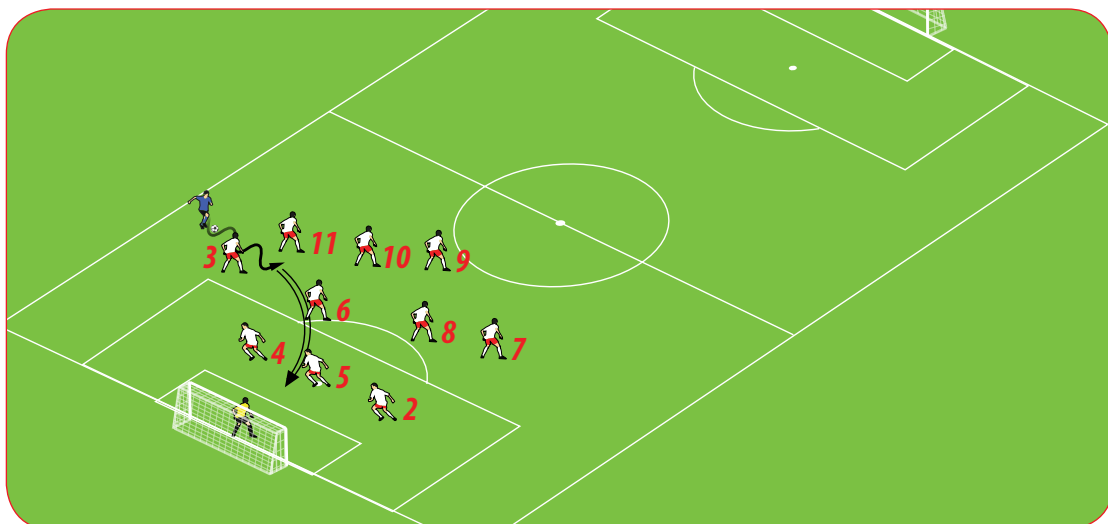
Wybicia piłki powinny być kierowane w pierwszej kolejności w boczny sektor. Piłka wybita przed pole karne mimo asekuracji pomocników może zostać przejęta przez przeciwnika, który będzie mógł oddać strzał.

OBRONA PRZED GRĄ PRZECIWNIKA SKRZYDŁAMI

Jak już wcześniej wspomniano, dośrodkowania w pole karne są zawsze niebezpieczne dla obrońców. Gra skrzydłami przeciwnika nie musi zawsze kończyć się dośrodkowaniem. Atakujący mogą również starać się wprowadzić piłkę do środka celem wykonania podania

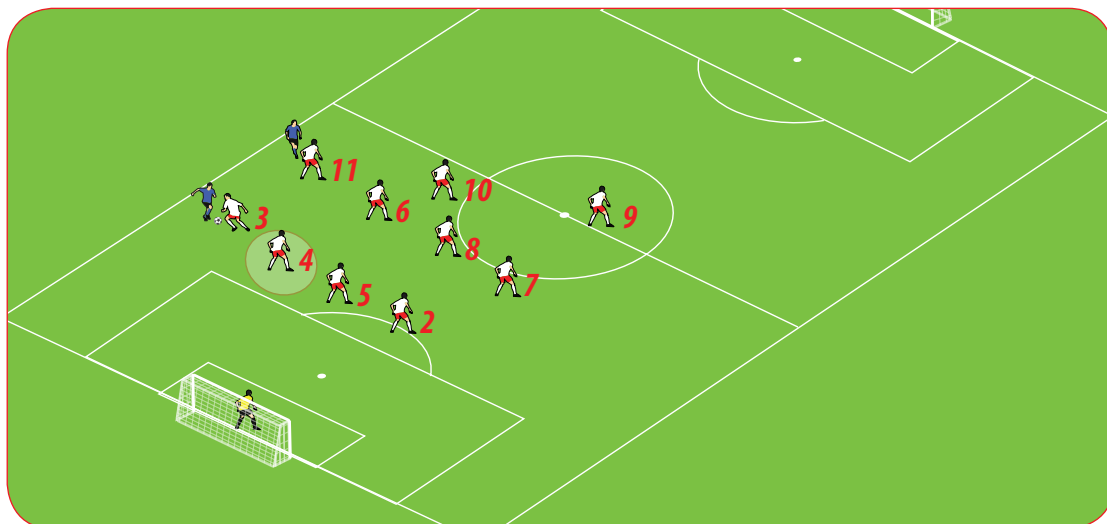


lub strzału.

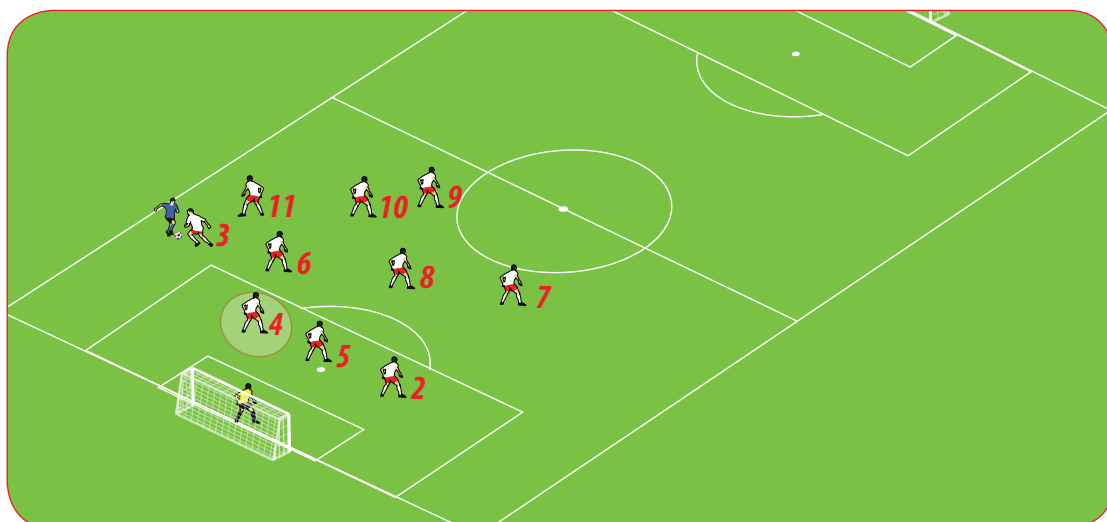


Obrońcy muszą być na to przygotowani i mieć świadomość tego, że coraz więcej bramek zdobywanych jest dzięki tego typu akcjom.

W momencie gdy przeciwnik zagra piłkę na skrzydło między formacje, cały zespół musi dynamicznie przesunąć się w stronę własnej bramki i piłki, by „zamknąć” przeciwnika, gdzie w równowadze lub przewadze liczebnej stara się przejąć piłkę.

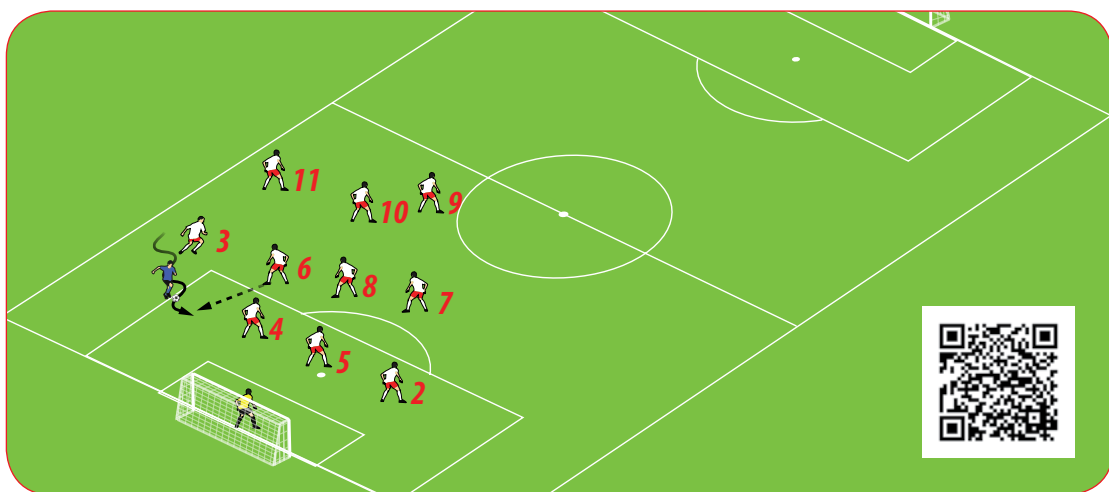


Dostrzeżono jednak, że nie trzeba przesunąć za piłkę całej linii obrony, gdyż jeden ze środkowych obrońców musi opuścić pole karne, asekurując bocznego obrońcę. W przypadku dośrodkowania nie jest on w stanie ani zapobiec temu działaniu, ani też walczyć o piłkę pod własną bramką. W polu karnym jest tylko dwóch obrońców, w tym jeden z reguły niski (boczny obrońca). Obecnie coraz częściej obserwuje się trend, że w omawianym przypadku boczny obrońca zostawiany jest w sytuacji 1 × 1 z przeciwnikiem, a jego działania asekuje skrzydłowy (11/7) lub jeden ze środkowych pomocników (6/8) – i to tylko w sytuacji przewagi liczebnej przeciwnika w tym sektorze. Dzięki temu rozwiązaniu dwóch środkowych obrońców może zostać przed bramką i wspólnie z innymi walczyć o piłkę w przypadku dośrodkowania.

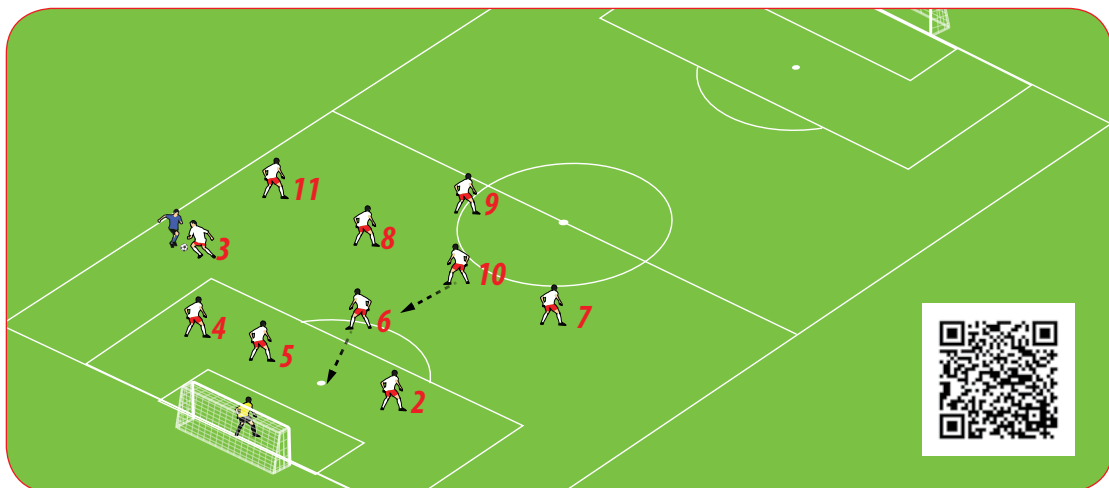


W tym rozwiązaniu ważne jest, by boczny obrońca walczący w grze 1 × 1 z przeciwnikiem za wszelką cenę nie przegrał tego pojedynku i nie „wpuścił” go do środka w pole karne. Ideałem byłoby, gdyby boczny defensor nie dość, że nie przegrał pojedynku na skrzydle, to jeszcze zablokował lub odebrał piłkę. Jest to stosunkowo łatwe, gdy przeciwnik prowadzi piłkę i jest odwrócony twarzą w stronę linii bocznej. Większy problem jest wówczas, gdy odwróci się w stronę bramki i jeszcze będzie miał miejsce na następne działania (prowadzenie, drybling lub podanie). Mając to na względzie, wydaje się rozsądne wymagać od bocznego obrońcy, by nie dał się minąć z piłką i starał zablokować dośrodkowanie.

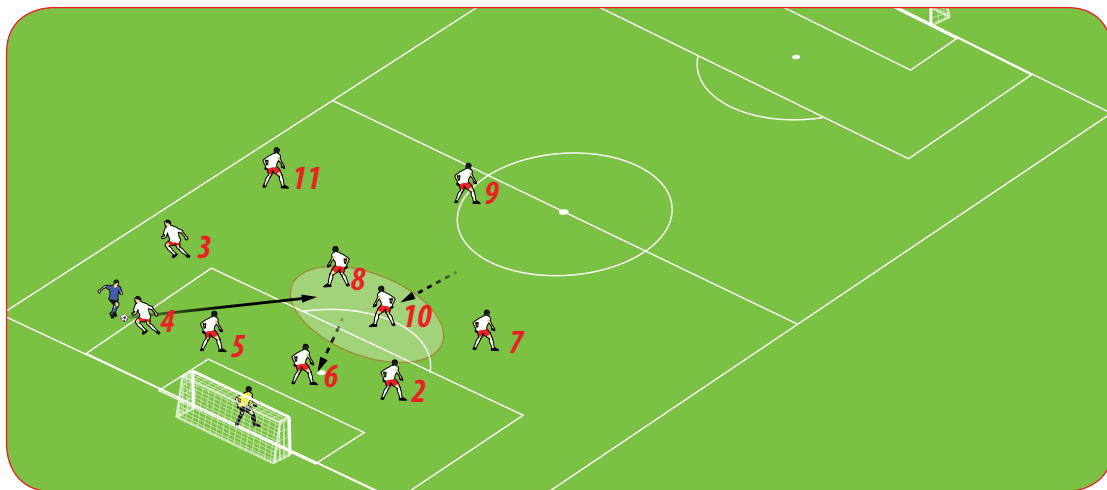
Jeżeli jednak stanie się tak, że atakujący minie defensora w pierwszej kolejności, wybiega defensywny pomocnik (6) albo środkowy obrońca (w zależności, który jest bliżej przeciwnika).



Innym rozwiązaniem jest przejście jednego ze środkowych pomocników (najczęściej „6”) do linii obrony, co pozwala „rozszerzyć” tę formację i przejść na obronę 5 zawodnikami. To rozwiązanie nie jest możliwe tylko, jeżeli formacje pomocy i obrony znajdują się blisko siebie.

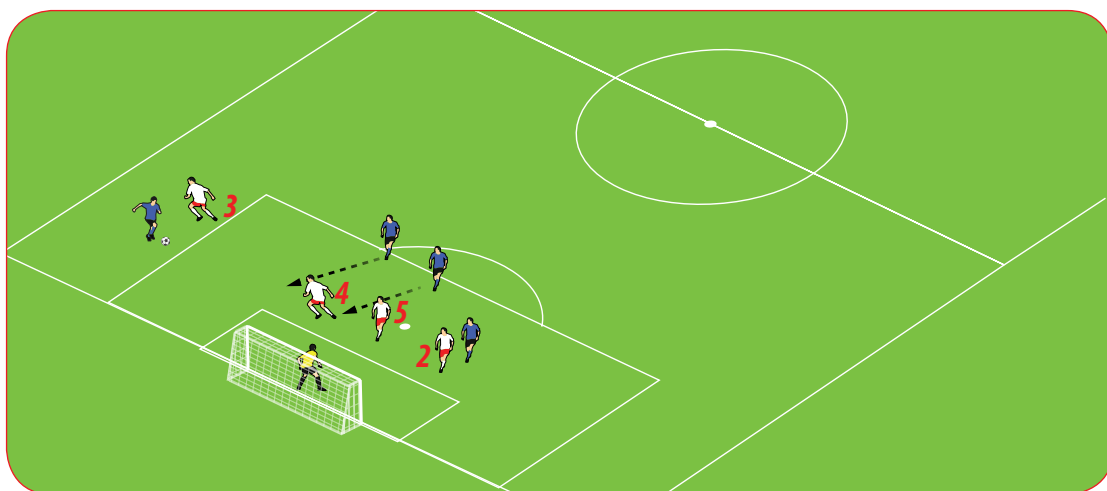


Podczas dośrodkowań bardzo ważne jest, by przed linią obrony znajdowali się pomocnicy asekurujący tę newralgiczną strefę. Chodzi nie tylko o przejmowanie tzw. drugich piłek, ale w głównej mierze o zabezpieczenie się przed podaniem „do tyłu” przed linią obrony.

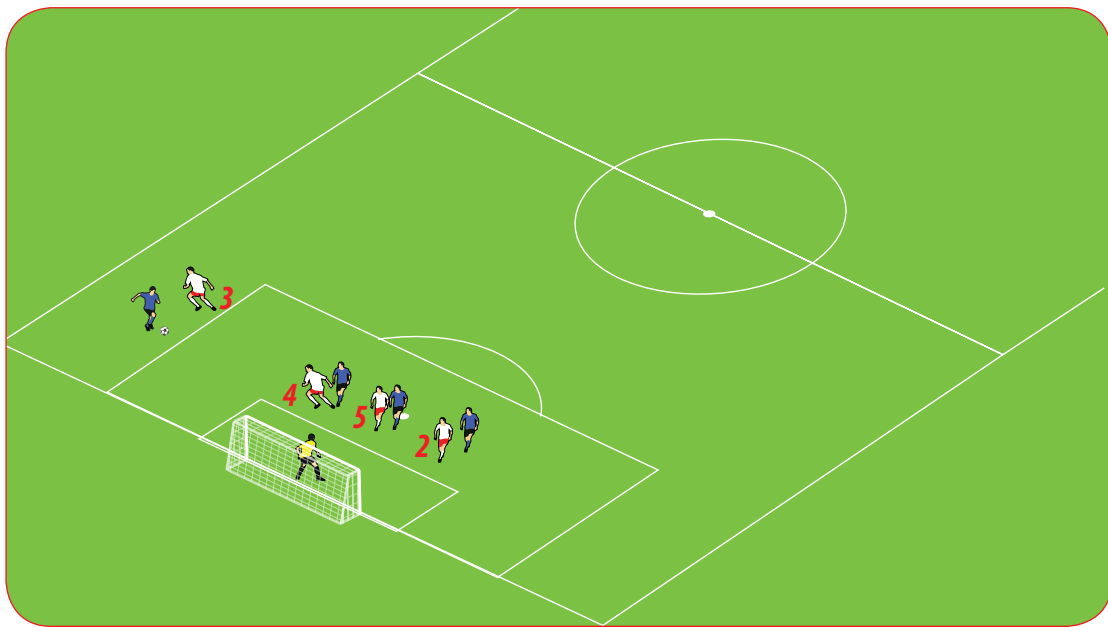


Kolejną sprawą, którą należy omówić, jest sposób krycia wbiegających przeciwników w czasie dośrodkowania piłki z bocznego sektora. W praktyce stosuje się 3 formy obrony w takich sytuacjach:

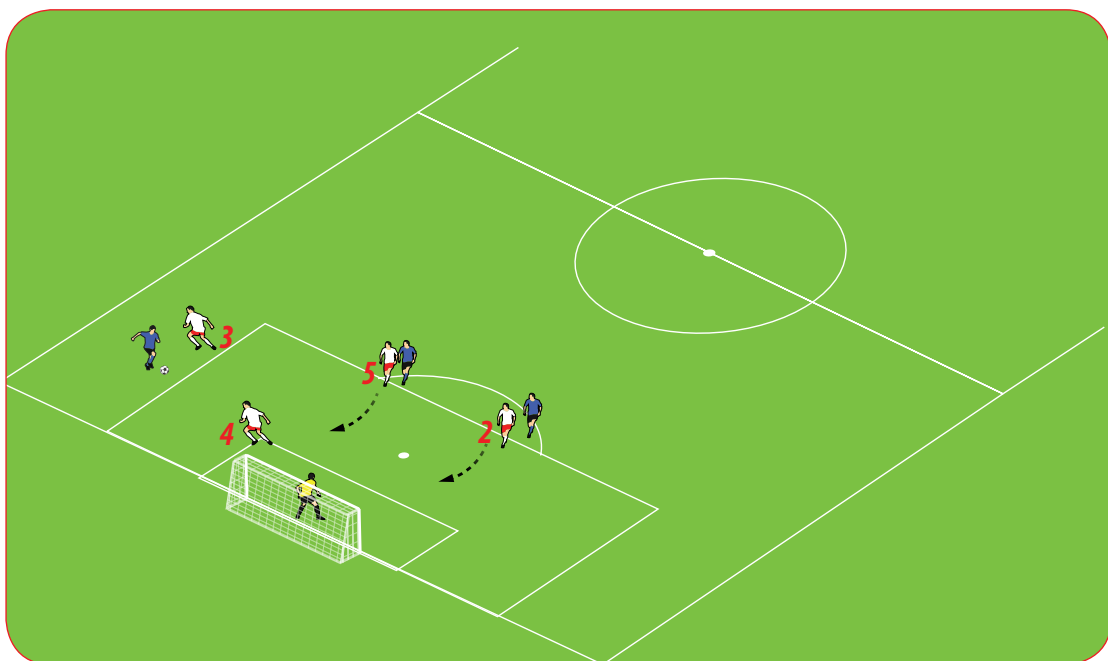
- **strefowa** – obrońcy, wbiegając w pole karne, koncentrują się na piłce i walczą o nią z przeciwnikiem wbiegającym w przypisaną im strefę. Punktem odniesienia jest wówczas piłka i ta strefa.



- **indywidualna** – w momencie wejścia w obszar pola karnego obrońcy koncentrują się na piłce i przeciwniku (kryją każdy swego), starając się obserwować jedno i drugie. Liczba obrońców równa jest liczbie atakujących (np. 3×3 lub 2×2).



- **kombinowana** – gdy liczba obrońców jest większa niż atakujących (np. 3×1 lub 3×2). Defensorzy bez „przydzielonego” atakującego kryją strefowo (jak w pierwszej formie), a pozostali indywidualnie (jak w formie drugiej).



Oba rozwiązania mają swoje wady i zalety. W obu jednak obrońca zawsze stara się być pierwszy przy piłce, wyprzedzić przeciwnika, by ten nie zdołał uderzyć piłki. Ważne jest, aby obrońca nie czekał na piłkę, lecz aktywnie ją atakował (poruszał w jej kierunku).

Kryjąc strefowo, obrońca ma szczególnie utrudnione zadanie, gdyż musi obserwować jednocześnie piłkę i przeciwnika. Jest to trudne wtedy, gdy przeciwnik nabiega z tyłu (zawodnik nr 4 na grafice). Defensor może sobie pomóc poprzez właściwie ustawienie i pozycję ciała (tzw. otwartą) oraz sporadyczne odwracanie głowy przed dośrodkowaniem (zawodnik nr 5 na grafice). Oba działania poszerzają pole widzenia obrońcy, przez co atakującemu trudniej będzie go zaskoczyć swoim działaniem.



Skuteczność działań obronnych podczas dośrodkowań przeciwnika uzależniona jest od kilku elementów. Pierwszym z nich jest dobre przygotowanie całego bloku obronnego do przyjęcia dośrodkowania. Działania należy rozpocząć już przed dośrodkowaniem piłki. Bramkarz, obrońcy i pomocnicy (pierwsza, druga i trzecia linia obrony) muszą przyjąć prawidłowe ustawienie (otwarte, pozwalające na dynamiczne działanie) i kryć indywidualnie wbiegających przeciwników. Celem jest, by w momencie dośrodkowania każdy obrońca miał kontakt z przeciwnikiem (z wyjątkiem zawodników broniących strefowo) i był ustawiony nieco bliżej piłki i bramki niż atakujący przeciwnik. Skuteczne krycie czasem z przekazywaniem przeciwnika nierozzerwalnie związane jest z komunikacją między obrońcami. Odpowiedzialni za to są w pierwszej kolejności bramkarz i zawodnicy najdalej od piłki (środkowy i boczny obrońca po przeciwnej stronie).

Na koniec należy poświęcić kilka słów kwestii wybijania piłki po dośrodkowaniu. Jego skuteczność uzależniona jest w pewnej mierze od toru lotu piłki i siły, z jaką przeciwnik ją uderzył. Generalnie obrońcy i bramkarz powinni unikać wybijania piłek na wprost bramki, gdyż stamtąd przeciwnik może od razu oddać strzał. Bezpieczniejsze są wybicia w boczne sektory. Obrazowo pokazuje to poniższa grafika.

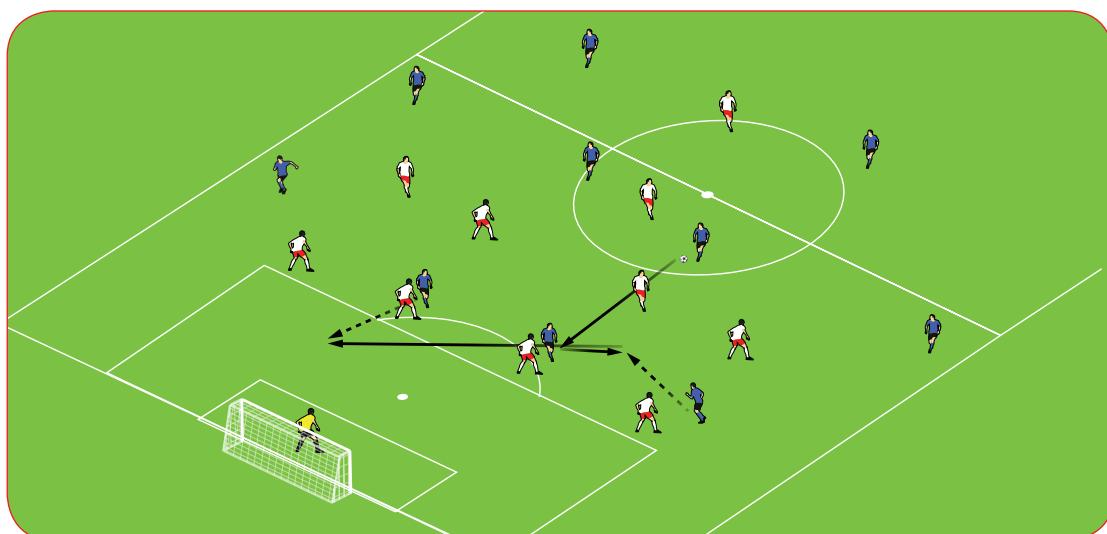
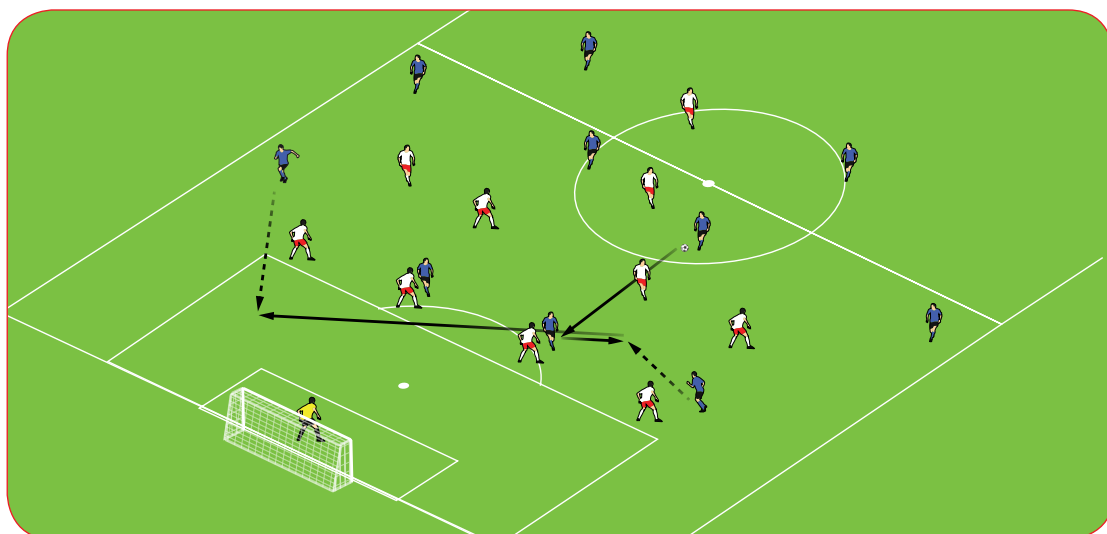


- Strefa czerwona – zagrożenia – to obszar, w który broniący starają się unikać wybijania piłki.
- Strefa zielona – z powrotem – to umowny obszar, z którego broniący powinni wybijać piłkę z powrotem w kierunku, z którego została dośrodkowana.
- Strefa niebieska – przedłużenie – to umowny obszar, z którego broniący powinni starać się wybijać piłkę poza pole karne, przedłużając lot piłki.
- Strefa awaryjna – to obszar za linią bramkową, gdzie obrońcy będący w sytuacji niepewnej interwencji mogą bezpiecznie zneutralizować dośrodkowanie.

W fazie lotu piłki, czyli już po dośrodkowaniu, bramkarz głośnymi komendami powinien kierować partnerami. W przypadku interwencji bramkarza zawodnicy asekurują jego działanie.

OBRONA PRZED GRĄ KOMBINACYJNĄ PRZECIWNIKA MIĘDZY FORMACJAMI BLOKU OBRONNEGO

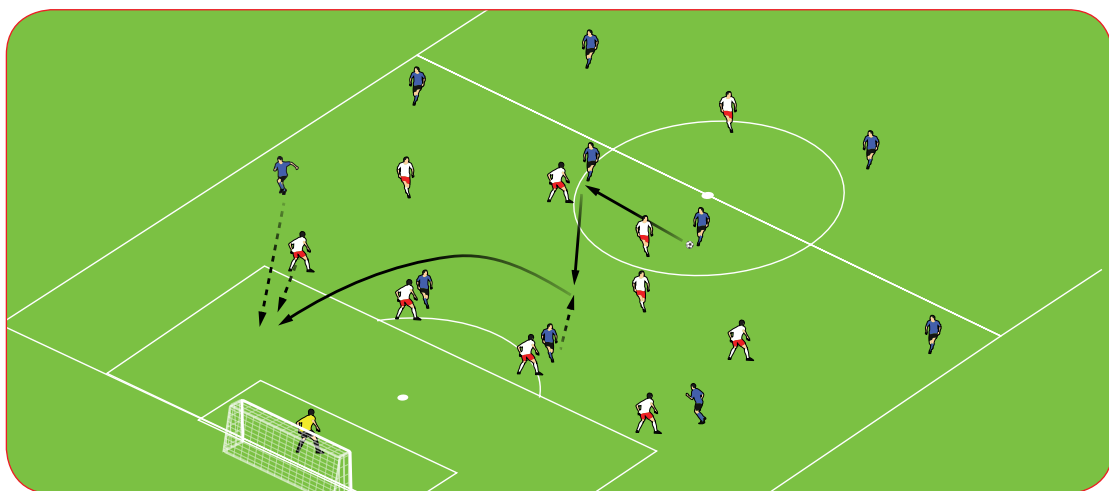
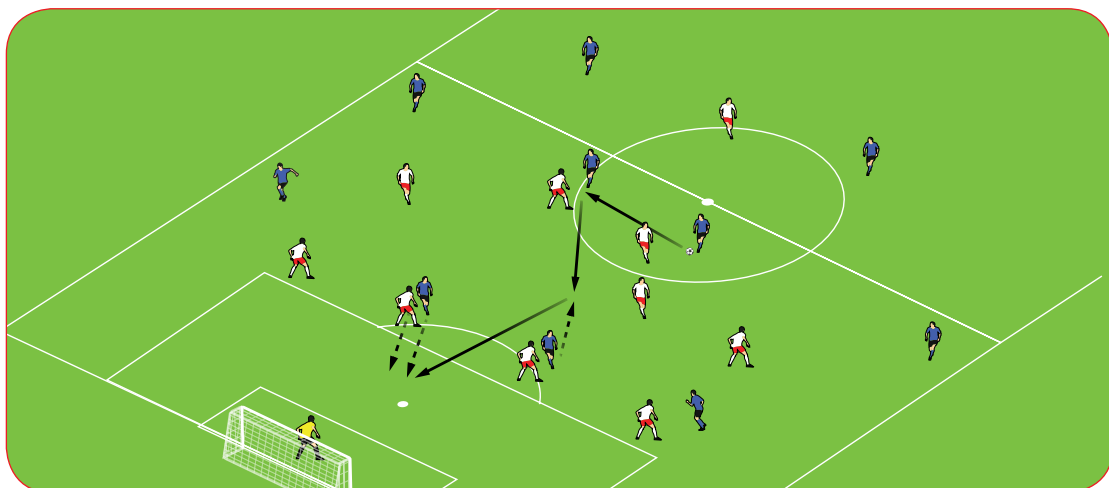
Ustawiony w niskiej obronie blok obronny można minąć bocznymi sektorami lub środkiem pola. Oprócz omówionych „długiego podania” za linię obrony oraz uderzenia z dystansu, kiedy to cała linia obrony stoi między bramką a piłką, przeciwnik może również próbować przedostać się przez centrum boiska krótkimi podaniami i starać podać piłkę za linię obrony do wbiegających zawodników. Przykłady takich kombinacji, których jest wiele, przedstawiają kolejne dwie grafiki. Na pierwszej przedstawiono podanie prostopadłe kierowane do wbiegającego skrzydłowego, a na drugiej – do środkowego napastnika.



Zadaniem zespołu broniącego w obronie niskiej jest atakować przeciwnika, kiedy ten będzie starał się wprowadzić piłkę między formacje lub za linię obrony. Dokładnie opisano to we wcześniejszym podrozdziale opisującym strzał sprzed pola karnego.

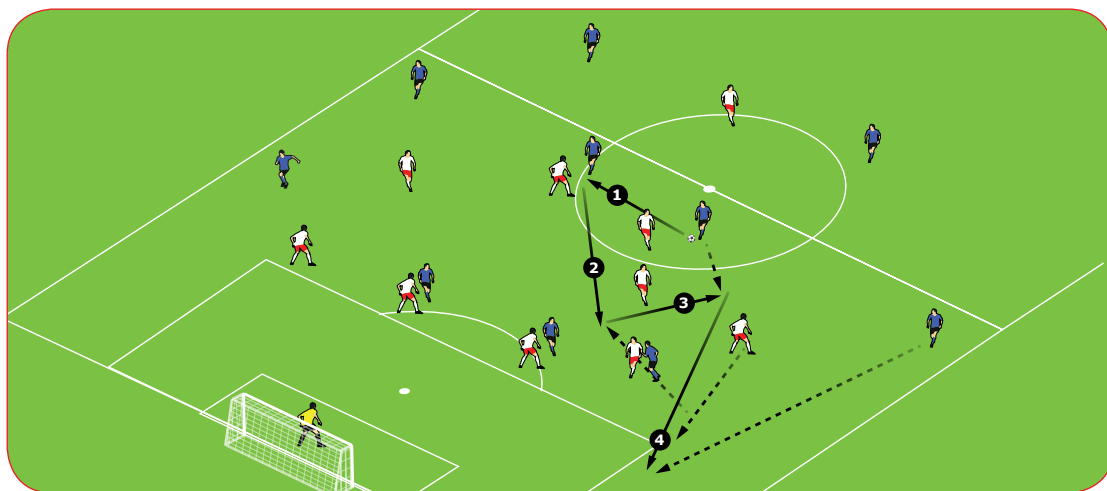
Bardzo często zespół atakujący stosuje arytmie gry – spokojnie rozgrywa piłkę i szuka zaskakującego, szybkiego rozegrania prowadzącego do strzału. W fazie przygotowawczej atakujący rotują na pozycjach, żeby zgubić obrońców. Defensorzy muszą stale zachować czujność, koncentrację i – co ważne – komunikację. Antycypacja działań przeciwnika, konsekwencja i dyscyplina w przekazywaniu i kryciu zawodników są podstawą działań w bronieniu. Połączone ze zdecydowanym i szybkim atakiem na piłkę lub przeciwnika z piłką podnoszą znacząco szansę na jej przejęcie i rozpoczęcie kontrataku.

W grze kombinacyjnej podanie za linię obrony prawie zawsze wykonuje zawodnik znajdujący się między linią pomocy i obrony. W większości przypadków jest on odwrócony twarzą do atakowanej bramki, ale nie zawsze tak musi być. W przypadku podań wykonywanych z dużą siłą wystarczy dotknąć piłkę lub tak ułożyć stopę, by zmienić jej kierunek, tak aby piłka przeszła między obrońcami. Zawodnicy atakujący są ustawieni wówczas najczęściej tyłem lub bokiem do bramki.

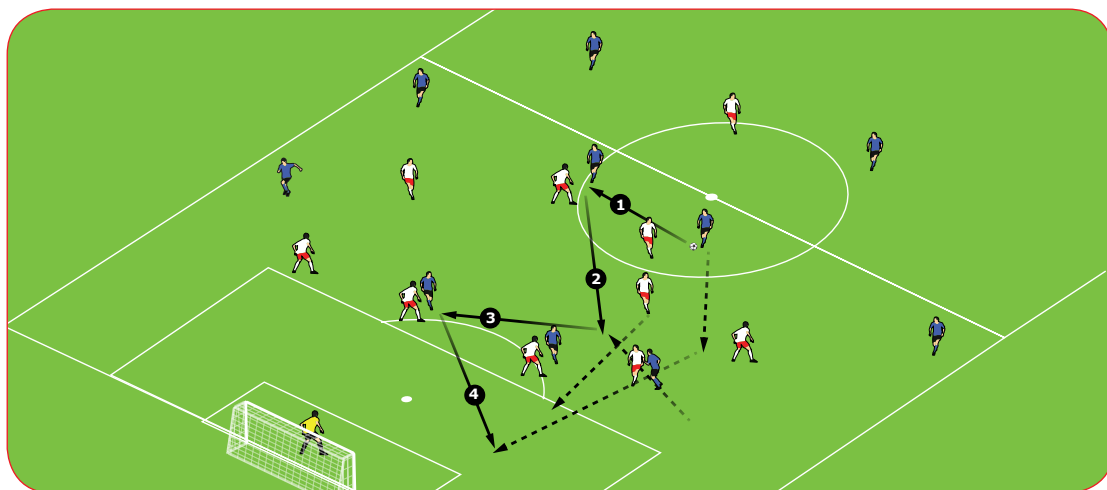


Ponadto w zespołach o bardzo dobrej organizacji gry występuje przepuszczenie piłki (jeden zawodnik markuje przyjęcie piłki i przepuszcza ją między nogami do drugiego).

Obroncy muszą również pamiętać, że wbiegającym za linię nie zawsze musi być napastnik czy boczny pomocnik przeciwnika. W wielu kombinacjach adresatem podania za linię obrońców jest boczny obrońca



lub środkowy pomocnik wbiegający z drugiej linii.



Zadaniem obrońców i pomocników przed nimi jest wywieranie stałej presji na przeciwnika z piłką, tak by ten nie miał czasu ani miejsca na wykonanie prostopadłego podania. Zawodnicy bez piłki wbiegający za linię obrony nigdy nie powinni być zostawieni sami. Zasada jest prosta – jeżeli nie mogą przekazać wbiegającego przeciwnika partnerowi i nie wbiega on na spalony – wbiegam z nim, przynajmniej do linii spalonego.

5.9. ZAŁOŻENIA GRY OBRONNEJ PRZY STAŁYCH FRAGMENTACH GRY (SFG)**ZASADY OGÓLNE**

- Przy SFG najważniejsze jest wybronić, dopiero później szukać przejścia do działań w atakowaniu.
- Odpowiedzialność za przypisanego zawodnika lub strefę.
- W strefie – nie czekać na piłkę – lecz ją atakować.
- Kryjąc indywidualnie – nie pozwolić przeciwnikowi uwolnić się z krycia.
- Asekuracja bramkarza.

Analiza cyklicznych imprez piłkarskich na najwyższym poziomie, tych krajowych, jak też międzynarodowych pokazuje, że SFG są istotnym elementem gry zarówno w atakowaniu, jak i bronienu. Liczba bramek, które padają w ich wyniku, od wielu lat waha się w przedziale 25–30%. Wyróżnia się 8 stałych fragmentów gry:

- rzut wolny pośredni,
- rzut wolny bezpośredni,
- wrzut z autu,
- rzut różny,
- rzut karny,
- rozpoczęcie gry,
- rzut od bramki,
- rzut sędziowski.

W praktyce większość bramek pada w wyniku pierwszych 5 wymienionych SFG, co nie oznacza, by nie przygotować w trakcie treningu – choćby teoretycznie – działań obronnych zespołu w czasie pozostałych trzech. Poniżej zaprezentowano założenia gry obronnej 4 najczęściej występujących stałych fragmentów: rzutów wolnych (pośredni i bezpośredni), wrzutu z autu i rzutu różnego.

Występują 3 rodzaje obrony podczas SFG:

- obrona indywidualna (każdy obrońca kryje przypisanego atakującego),
- obrona strefowa (wszyscy obrońcy kryją przypisane strefy),
- obrona kombinowana (część obrońców kryje indywidualnie przypisanych przeciwników, a pozostali kryją przypisaną strefę).

Każdy rodzaj obrony ma swoje wady i zalety, a wybór tak naprawdę zależy od preferencji trenera i jego subiektywnej oceny umiejętności obronnych zawodników, którymi dysponuje.

Zaletą obrony indywidualnej jest bezpośrednia odpowiedzialność danego obrońcy za konkretnego atakującego. Wadami natomiast – możliwość stosowania tzw. wybloków przez przeciwnika i brak możliwości asekuracji przez partnerów z obrony.

Zaletami obrony strefowej są możliwości zabezpieczenia najgroźniejszych stref, jasny podział zadań i niezależność od działań przeciwnika. Wadami natomiast – możliwość stworzenia w określonym sektorze przewagi liczebnej przez atakujących oraz konieczność przekazywania wbiegających przeciwników.

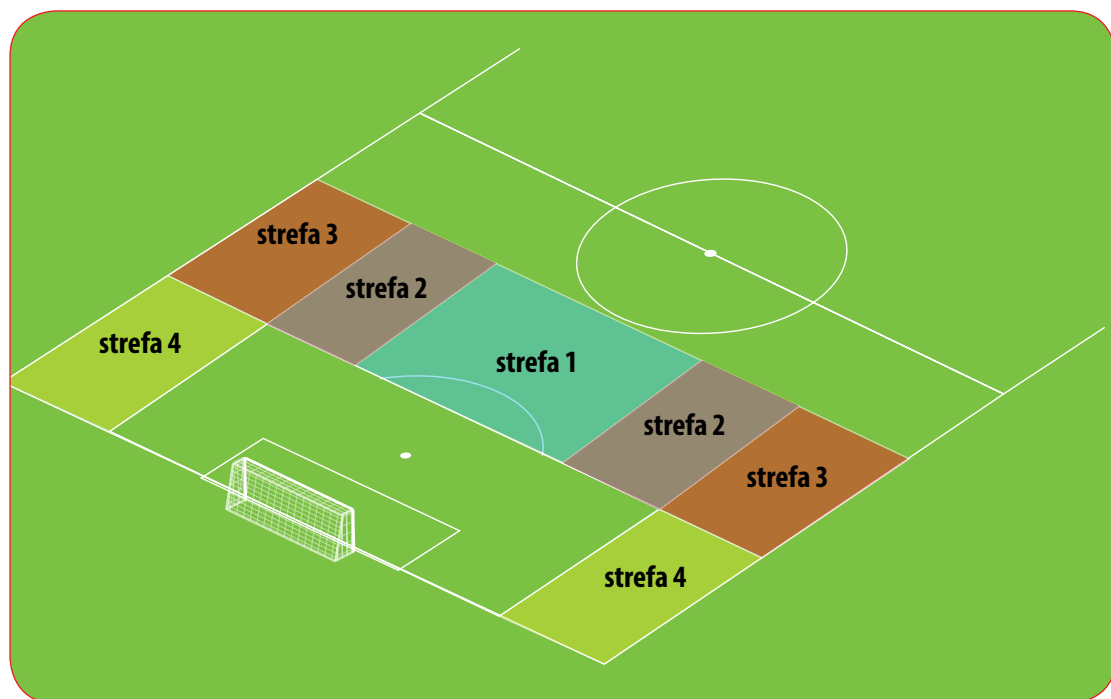
Podczas SFG najczęściej jest stosowana obrona kombinowana. Najniebezpieczniejsze strefy są broniące strefowo, a wbiegających zawodników (wszystkich lub wybranych) obrońcy kryją indywidualnie.

W praktyce istnieje wiele modyfikacji i odmian sposobów obrony. Na kolejnych stronach przedstawiono tylko kilka najpopularniejszych ustawień obrońców stosowanych podczas rzutów wolnych, różnych i wrzutów z autu.



RZUT WOLNY POŚREDNI I BEZPOŚREDNI

Działania zespołu broniącego są z reguły opracowane bez względu na to czy, rzut wolny jest pośredni czy nie. W obu wypadkach jeden lub kilku zawodników jest przygotowanych na to, by zaatakować piłkę po pierwszym dotknięciu jej przez atakującego. Ważniejszą kwestią, mającą wpływ na ustawienie i zachowania broniących, jest sektor, z którego jest wykonywany rzut wolny oraz odległość od bramki. Na grafice przedstawiono umowny podział stref bezpośredniego zagrożenia bramki.



Strefa 1 – od wysokości linii pola karnego w stronę linii środkowej, na szerokość pola bramkowego. Z tego sektora atakujący nie szukają podania, tylko dążą do oddania bezpośredniego strzału do bramki.

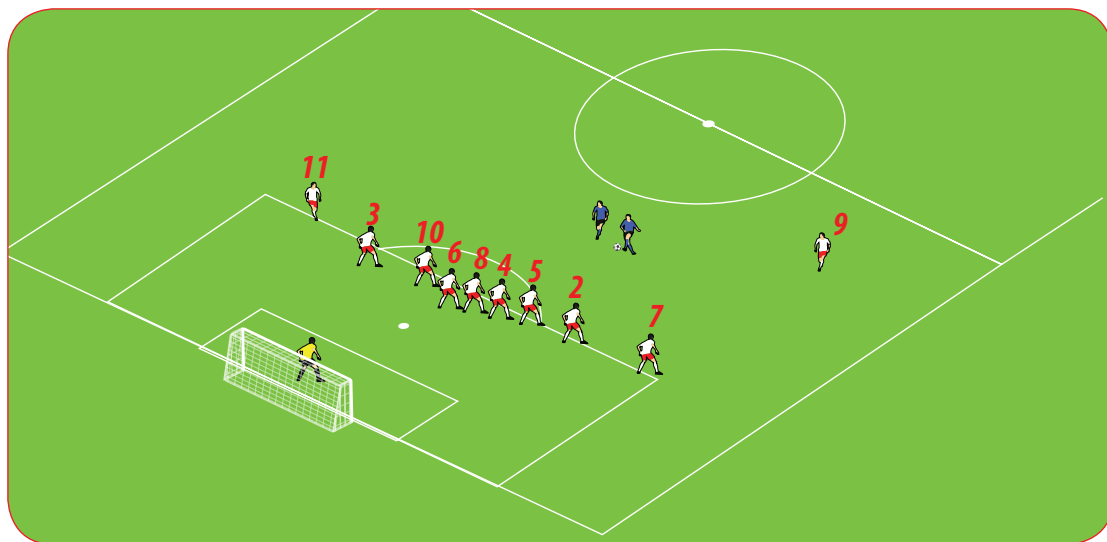
Strefa 2 – od wysokości linii pola karnego w stronę linii środkowej, na szerokość między linią pola bramkowego i karnego z obu stron. Z tej strefy atakujący mogą zarówno szukać uderzenia bezpośredniego do bramki, jak i podania górą do wbiegających.

Strefa 3 – od wysokości linii pola karnego w stronę linii środkowej. Piłka jest z reguły dośrodkowana górą do atakujących.

Strefa 4 – do wysokości linii pola karnego. Piłka może być stąd bezpośrednio uderzona do bramki lub podana górą, ewentualnie po podłożu, do atakujących.

RZUT WOLNY ZE STREFY 1

Rzut wolny ze strefy 1 to z reguły uderzenie bezpośrednio lub pośrednio do bramki nad lub obok muru (z tzw. przesunięciem piłki lub bez tzw. przesunięcia piłki). Wachlarz możliwości rozwiązań i wszelkiego typu kombinacji jest w tym wypadku szeroki, a możliwości przeciwdziałania – ograniczone. Kluczowe elementy to właściwe ustawienie muru, jego szczelność i dobra asekuracja bramkarza. Niestety inicjatywa jest w całości po stronie atakujących i w przypadku dokładnego i silnego uderzenia bramkarz i reszta obrońców ma małe szanse na przeciwdziałanie. Na grafice przedstawiono przykładowe ustawienie zawodników w sytuacji obrony przed rzutem wolnym wykonywanym ze strefy 1.



W każdym ustawieniu i modelu obrony najważniejsze jest to, by każdy obrońca wiedział, jakie są jego zadania i w jaki sposób ma się zachowywać w konkretnych sytuacjach.

Poniżej przedstawiono zadania obrońców w prezentowanym na powyższej grafice schemacie:

1 – bramkarz – kontroluje wspólnie z nr 5 ustawienie muru. Obecność muru i przeciwników znacząco ogranicza mu widoczność, przez co skazany jest na dynamikę odbicia i refleks.

11 i 7 – zawodnicy zabezpieczający boczne strefy – ich zadaniem jest asekurować boczne sektory na zagrania piłki.

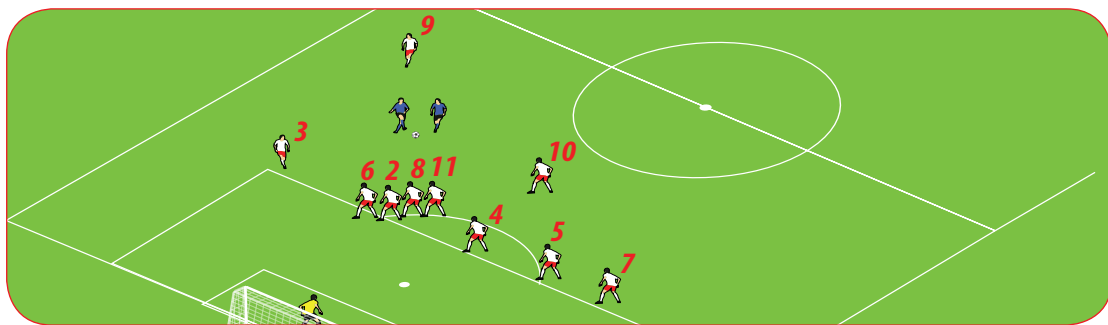
3 i 2 – zawodnicy obok muru – ich zadaniem jest asekuracja bramkarza i uniemożliwienie ewentualnej „dobitki”.

10, 6, 8, 4 i 5 – zawodnicy w murze – ich liczba zależy od odległości od bramki i subiektywnej decyzji bramkarza. Stają na palcach, ręce trzymają w obrysie ciała, nie podskakują i nie odwracają się bokiem. Pierwszy w murze (tutaj zawodnik nr 5) wspólnie z bramkarzem ustawia mur. Kolejni obrońcy, tj. nr 4, 8, 6, ustawieni są wg wzrostu (nr 4 najwyższy). Zawodnik nr 10 jest przygotowany na wybiegnięcie z muru i zablokowanie strzału (rzut wolny pośredni).

9 – zawodnik przygotowany na atak szybki, ustawiony najdalej od bramki, zawsze po stronie piłki. Nie bierze on bezpośrednio udziału w obronie i jest nastawiony na wyprowadzenie ewentualnej kontry (indywidualnie lub wspólnie z nr 7 i 11).

RZUT WOLNY ZE STREFY 2

Rzut wolny ze strefy 2 jest szczególnie niebezpieczny, gdyż atakujący może zarówno uderzać bezpośrednio do bramki, jak i podawać wbiegającym partnerom. Wachlarz możliwości rozwiązań i wszelkiego typu kombinacji jest w tym wypadku bardzo szeroki – tym bardziej gdy atakujący ustawią przy piłce dwóch zawodników – lewo- i prawonożnego, a do muru ustawią jednego lub kilku kolejnych. Obrońcy, a szczególnie bramkarz, muszą być bardzo skoncentrowani i starać się jak najszybciej przewidzieć i zareagować na działania atakujących. Dodatkowo trzeba odróżnić działania pozorne od tych faktycznych. Na grafice przedstawiono przykładowe ustawienie zawodników w sytuacji obrony przed rzutem wolnym wykonywanym ze strefy 2.



Poniżej przedstawiono zadania obrońców w prezentowanym na powyższej grafice schemacie.

1 – bramkarz – kontroluje wspólnie z nr 6 ustawienie muru. Samemu ustawia się w centrum bramki lub bliżej dalszego słupka. Obecność muru i przeciwników znacząco ogranicza mu widoczność, przez co skazany jest na dynamikę odbicia i refleks.

3 – zawodnik obok muru, dalej od bramki – jego zadaniem jest asekurować boczny sektor boiska i strefę za murem na wypadek kombinacji atakujących zmierzającej do podania tam piłki. W niektórych przypadkach może zostać przesunięty do wzmocnienia muru lub grupy wbiegającej w pole karne (nr 4, 5 i 7).

6, 2, 8 i 11 – zawodnicy w murze – ich liczba zależy od odległości od bramki i subiektywnej decyzji bramkarza. Stają na palcach, ręce trzymają w obrysie ciała, nie podskakują i nie odwracają się bokiem. Pierwszy w murze (tutaj zawodnik nr 6) wspólnie z bramkarzem ustawia mur. Obrońcy nr 2 i 8 (z reguły najwyżsi w zespole) zacieśniają mur. Zawodnik nr 11 jest przygotowany do wyskoczenia z muru do piłki, na wypadek tzw. krótkiego rozegrania.

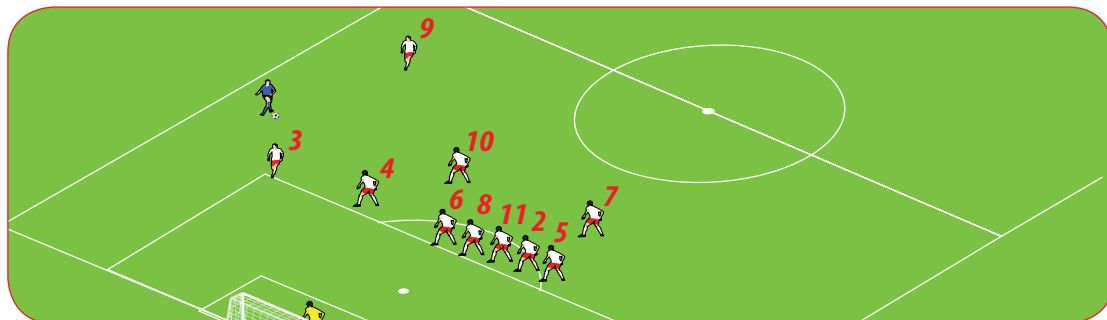
4, 5 i 7 – zawodnicy obok muru, bliżej bramki – kryją indywidualnie wybranych przeciwników lub koncentrują się na piłce, wbiegając w strefach. Ich zadaniem jest asekuracja bramkarza i uniemożliwienie ewentualnej „dobitki”.

10 – zawodnik przed polem karnym – w zależności od założeń trenera może być ustawiony tak jak na grafice, dołączony do muru lub grupy obrońców nr 4, 5 i 7. W zaprezentowanym na grafice przykładzie zadaniem zawodnika nr 10 jest asekuracja przedpola na wypadek kombinacyjnego rozegrania piłki przez atakujących, a w przypadku dośrodkowania do wbiegających przeciwników przejęcie wybitej piłki.

9 – zawodnik przygotowany na atak szybki – zadania podobne jak przy rzucie wolnym wykonywanym ze strefy 1. W niektórych przypadkach może zostać wycofany do muru lub do wzmocnienia grupy wbiegającej w pole karne.

RZUT WOLNY ZE STREFY 3

Rzut wolny ze strefy 3 może być wykonywany z rotacją „do” lub „od” bramki. W praktyce dominuje pierwszy typ, gdyż jest trudniejszy dla obrońców do neutralizacji (piłka zmierza w światło bramki). Na grafice przedstawiono przykładowe ustawienie zawodników w sytuacji obrony przed rzutem wolnym wykonywanym ze strefy 3.



Poniżej przedstawiono zadania obrońców w prezentowanym na powyższej grafice schemacie:

1 – bramkarz – kontroluje wysokość ustawienia parterów z obrony. Stara się, by pozostali możliwie najdłużej jak najdalej od bramki, aby miał miejsce do interwencji na przedpolu. W zależności od toru lotu, kierunku i siły uderzenia piłki decyduje o tym, czy wyjść z bramki, czy też w niej zostać.

3 – zawodnik w murze – jego zadaniem jest zasłonić swoim ciałem jak największą część bramki i uniemożliwić bezpośredni strzał po podłożu. Uzasadnione jest, w przypadku gdy atakujący asygnowali do wykonania rzutu wolnego tylko jednego zawodnika, do muru dać również tylko jednego obrońcę. Jeden czy dwóch zawodników w murze stanowią dla atakującego w tej sytuacji niewielką przeszkodę, a dla broniących jest to różnica. Dodatkowy człowiek poza polem karnym ogranicza skuteczność obrony przed bramką. Dawanie dwóch zawodników do muru jest uzasadnione, jeżeli przeciwnik ustawi obok piłki dwóch swoich zawodników. Wówczas, w przypadku tzw. krótkiego rozegrania – zamiast sytuacji 2 x 1 będzie układ 2 x 2.

4 – zawodnik na tzw. przecięciu lotu piłki – ustawiony jest w strefie i jego zadaniem jest przechwycić nadlatującą nisko piłkę dośrodkowaną na bliższy słupek. Bierze udział w ewentualnym kontrataku.

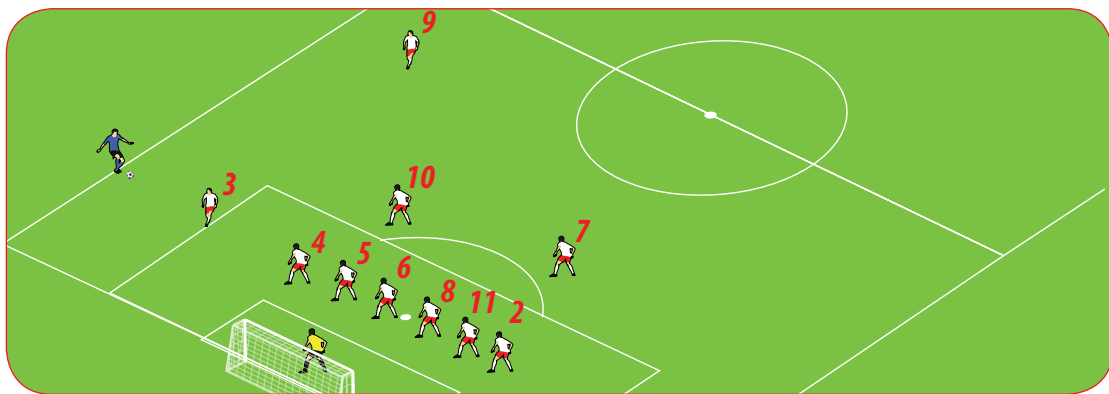
5, 2, 11, 8 i 6 – zawodnicy w bloku obronnym – w zależności od przyjętego modelu kryją indywidualnie przypisanych przeciwników lub ustawiają się w szeregu, blisko siebie i kryją każdego zawodnika drużyny przeciwnej, który wbiegnie w ich strefę. W praktyce obrońcy, wbiegając w pole karne, koncentrują się albo na piłce, albo na przeciwniku. Stosując obronę strefową, blok musi zostać wzmocniony liczebnie, by „zagaścić” strefę przed bramką. Wbiegający obrońcy ruszają w kierunku bramki w jednej linii lub na dwa tempa (w dwóch liniach).

7 i 10 – zawodnicy przed polem karnym – ich zadaniem jest zabezpieczyć ewentualne podanie piłki przed pole karne, a w przypadku dośrodkowania piłki – przejąć wybitą piłkę i wyprowadzić kontratak. Broniący bliższy piłce (w tym przypadku – nr 10) dochodzi do muru, jeżeli przy piłce ustawi się dwóch atakujących zawodników przeciwnika (sytuacja 2 x 2).

9 – zawodnik przygotowany na atak szybki – zadania podobne jak przy rzucie wolnym wykonywanym ze strefy 2.

RZUT WOLNY ZE STREFY 4

Broniąc się przeciwko rzutom wolnym przeciwnika wykonywanym z tej strefy, można zachować ustawienie jak przy rzucie różnym bądź też (jeżeli piłka jest dalej od linii bramkowej) zupełnie przestawić cały blok obronny. Pierwsze rozwiązanie omówiono w części dotyczącej obrony przy rzutach różnych, dlatego też skoncentrowano się na drugim rozwiązaniu. Na grafice przedstawiono przykładowe ustawienie zawodników w sytuacji obrony przed rzutem wolnym wykonywanym ze strefy 4.



Poniżej przedstawiono zadania obrońców w prezentowanym na powyższej grafice schemacie:

1 – bramkarz – kontroluje wysokość ustawienia parterów z obrony. Stara się, by pozostali możliwie najdłużej jak najdalej od bramki, aby miał miejsce na interwencję na przedpolu. W zależności od toru lotu, kierunku i siły uderzenia piłki decyduje o tym, czy wyjść z bramki czy też w niej zostać.

3 – zawodnik w murze – jego zadaniem jest zasłonić swoim ciałem jak największą część bramki. Uzasadnione jest, w przypadku gdy atakujący asygnowali do wykonania rzutu wolnego tylko jednego zawodnika, do muru dać również tylko jednego obrońcę. Jeden czy dwóch zawodników w murze stanowią dla atakującego w tej sytuacji niewielką przeszkodę, a dla broniących jest to różnica. Dodatkowy człowiek poza polem karnym ogranicza skuteczność obrony przed bramką. Dawanie dwóch zawodników do muru jest uzasadnione, jeżeli przeciwnik ustawi obok piłki dwóch swoich zawodników. Wówczas w przypadku tzw. krótkiego rozegrania – zamiast sytuacji 2 × 1 będzie układ 2 × 2.

4 – zawodnik odpowiada za zabezpieczenie strefy „przecięcie” dośrodkowania i próbę wyprowadzenia kontrataku.

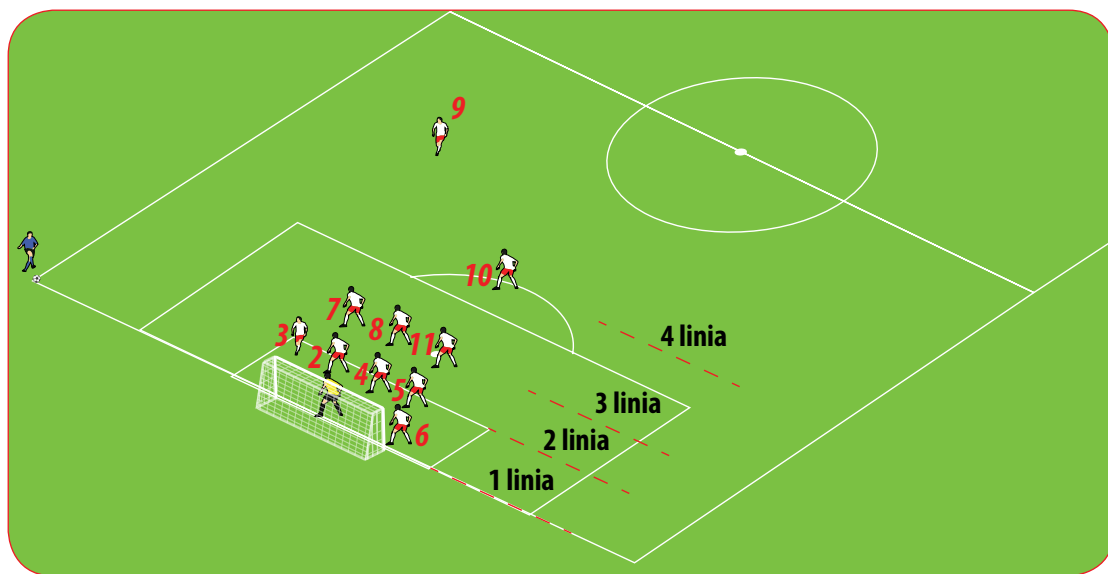
2, 11, 8, 6 i 5 – zawodnicy w bloku obronnym – w zależności od przyjętego modelu kryją indywidualnie przypisanych przeciwników lub ustawiają się w szeregu, blisko siebie i kryją każdego zawodnika drużyny przeciwnej, który wbiegnie w ich strefę. W praktyce obrońcy koncentrują się albo na piłce, albo na przeciwniku.

7 i 10 – zawodnicy przed polem karnym – ich zadaniem jest zabezpieczyć ewentualne podanie piłki przed pole karne, a w przypadku dośrodkowania piłki – przejąć wybitą piłkę i wyprowadzić kontratak.

9 – zawodnik przygotowany na atak – ustawiony najdalej od bramki, zawsze po stronie piłki. Nie bierze on bezpośrednio udziału w obronie i jest nastawiony na wyprowadzenie ewentualnej kontry (indywidualnie lub wspólnie z nr 7 i 10).

RZUT ROŻNY

W praktyce wyróżnić można 2 główne sposoby obrony podczas rzutów różnych. Są to obro-
na strefowa i kombinowana. W ich obrębie występuje wiele modyfikacji i ustawień. Niektóre
ustawienia modyfikuje się w zależności od tego, czy atakujący uderzają piłkę z rotacją „do” czy
też „od” bramki. Duże zróżnicowanie występuje również w liczbie zawodników ustawionych
„wyżej” i nastawionych na kontrę. Czasem nie ma żadnego (broni cały zespół), a czasem „z przodu”
zostaje nawet 3 zawodników. Kolejnym czynnikiem, który zmusza broniących do zmiany
ustawienia, jest liczba zawodników przy piłce. Podstawowe schematy ustawienia w defensywie
przygotowuje się na bazie założeń, że przeciwnik będzie bezpośrednio dośrodkowywał piłkę
w pole karne. Trzeba mieć jednak przygotowane modyfikacje na wypadek, jeżeli przy piłce usta-
wi się dwóch atakujących zawodników przeciwnika lub ktoś wybiegnie do uderzającego tuż
przed wykonaniem rzutu różnego (tzw. krótkie rozegranie). Na grafice przykład ustawienia ze-
społu stosującego podczas rzutów różnych obronę strefową.



W obronie strefowej podczas rzutów różnych można wyróżnić tzw. linie, według których
ustawieni są obrońcy.

W pierwszej linii pokrywającej się z linią bramkową ustawiony jest bramkarz. W niektórych mo-
dyfikacjach ustawia się dodatkowo jednego lub dwóch obrońców ustawionych przy słupkach.
Jeżeli jest to jeden obrońca, w przypadku piłki z rotacją „od bramki” – ustawia się z reguły przy
dalszym słupku bramki (tak jak na grafice). Gdy piłka uderzana jest „do bramki” – defensor przenosi
się w kierunku bliższego słupka.

W drugiej linii, odpowiadającej linii pola bramkowego, ustawionych jest 4–5 najwyższych
zawodników. Ich rola jest kluczowa, gdyż zdecydowana większość piłek dośrodkowanych jest
właśnie w ten obszar. Zadaniem obrońców ustawionych w drugiej linii jest aktywne bronienie

w tzw. otwartym ustawieniu (twarzą w kierunku linii środkowej boiska), które umożliwia obserwację piłki i nadbiegających przeciwników. Ponadto nie mogą beczynn timer czekać na nadlatującą piłkę, tylko dynamicznie wybiegać w jej kierunku. Aktywna obrona jest kluczowa w działaniach w strefie, gdyż utrudnia atakującym wyprzedzenie broniących i wygranie pozycji do strzału.

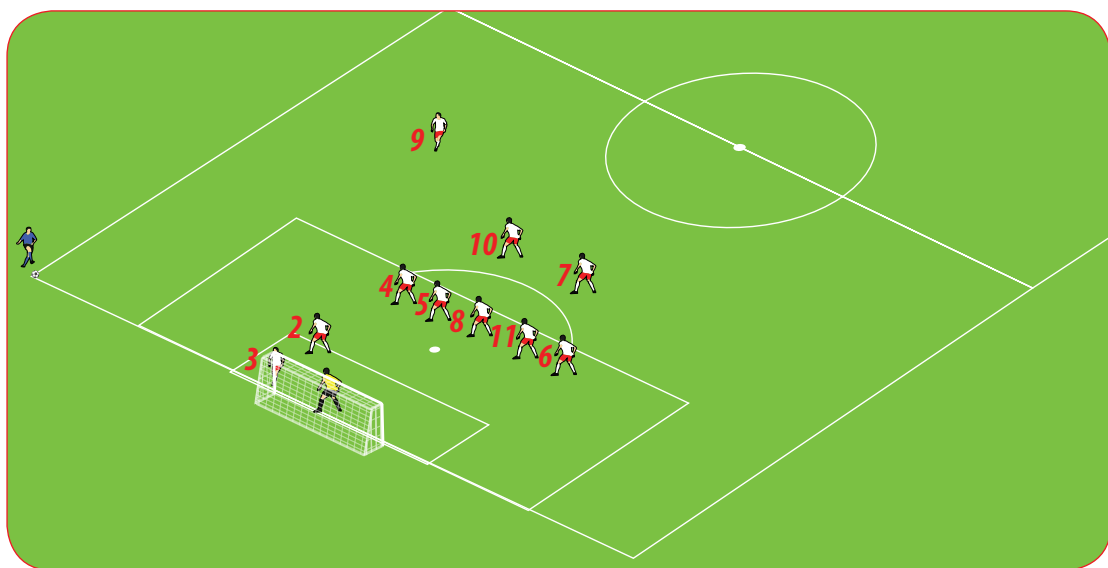
W trzeciej linii (na wysokości punktu rzutu karnego) znajduje się 3–4 obrońców, którzy mają za zadanie „wyhamować” (zgodnie z przepisami) wbiegających przeciwników, a także walczyć w powietrzu o piłkę, jeżeli jest ona dośrodkowana w ich sektor.

W czwartej linii ustawiony jest jeden zawodnik. Jego zadaniem jest zabezpieczenie podania przed pole karne i udział w ewentualnej kontrze.

Przyjmując ten rodzaj obrony i ustawienia podczas rzutów różnych, należy rozważyć, czy lub jakie modyfikacje będą wprowadzane, jeżeli atakujący:

- ustawia przy piłce 2 zawodników,
- będą uderzać piłkę z rotacją „od”/„do” bramki”,
- zastosują „krótkie rozegranie”.

Drugim często stosowanym rodzajem obrony podczas rzutów różnych jest obrona kombinowana. W tym przypadku również występuje wiele modyfikacji. Na poniższej grafice przykład ustawienia zespołu stosującego podczas rzutów różnych obronę kombinowaną.



Zgodnie z założeniami obrony kombinowanej część zawodników kryje przydzielone strefy (nr 2, 3, 7 i 10), a pozostali (nr 5, 4, 8, 11 i 6) kryją przypisanych wcześniej lub wyznaczonych przed rzutem różnym przeciwników. Z przodu na kontrę może zostać jeden, dwóch zawodników lub żaden z nich. Wybór zależy od przekonań trenera, czy bardziej zależy mu na wybronieniu rzutu różnego, czy też na wprowadzeniu kontrataku.

Analizując mecze na najwyższym poziomie, można dostrzec, że wielu trenerów preferuje ustawienie z dwoma zawodnikami przy słupkach bramki. Ma to na celu zabezpieczenie stref wokół tzw. dalszego i bliższego słupka na wypadek bezpośredniego lub pośredniego (np. po krótkim rozegraniu rzutu różnego) dośrodkowania piłki przez atakujących.

Bardzo istotna w tym ustawieniu zespołu jest rola zawodnika nr 2 zabezpieczającego pole bramkowe na wysokości bliższego słupka. Jest to z reguły wysoki zawodnik bardzo dobrze grający głową. Ustawiony w sposób „otwarty” musi obserwować piłkę i wbiegających w jego strefę przeciwników.

Zawodnicy przydzieleni do krycia indywidualnego (nr 4, 5, 11, 6 i 8) muszą być konsekwentni w swoich działaniach, starać się pozostać blisko przypisanego przeciwnika i uniemożliwić mu oddanie strzału. Nie jest to wbrew pozorom łatwe zadanie, gdyż pozostali partnerzy, jak też przeciwnicy stanowią przypadkowe lub celowe (wyblok) przeszkody utrudniające podążanie za atakującym.

Zawodnik lub zawodnicy ustawieni przed polem karnym (nr 7 i 10) mają za zadanie zabezpieczyć ewentualne podanie piłki przed pole karne, a w przypadku dośrodkowania piłki – przejąc wybitą piłkę i wyprowadzić atak szybki.

WRZUT Z AUTU

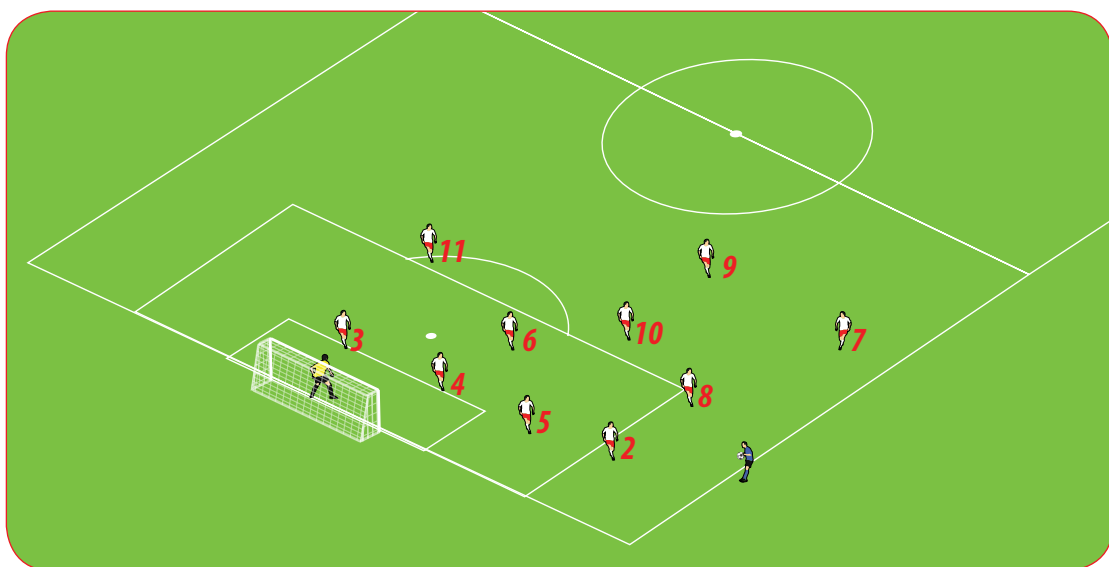
Jest to stały fragment gry, po którym teoretycznie najłatwiej odebrać piłkę przeciwnikowi. Powody są dwa: po pierwsze, broniący są wyjściowo w przewadze liczebnej (wrzucający jest poza boiskiem), a po drugie, piłka dorzucana zza głowy jest trudniejsza do opanowania niż ta zagrana po podłożu.

Dla zespołu broniącego istotne jest to, z jakiego miejsca przeciwnik wykonuje aut. Szczególnie ważne są strefy blisko zarówno własnej bramki, jak i przeciwnika. Wrzut z autu wykonywany przez atakujących blisko własnej bramki jest doskonałą okazją do zastosowania wysokiego pressingu (omówione w rozdziale dotyczącym tego zagadnienia). W tym wypadku broniący przesuwa się całym zespołem w kierunku piłki, ustawiając blisko przeciwników, a po wrzucie agresywnie atakują zawodnika z piłką i odcinają możliwości podania.

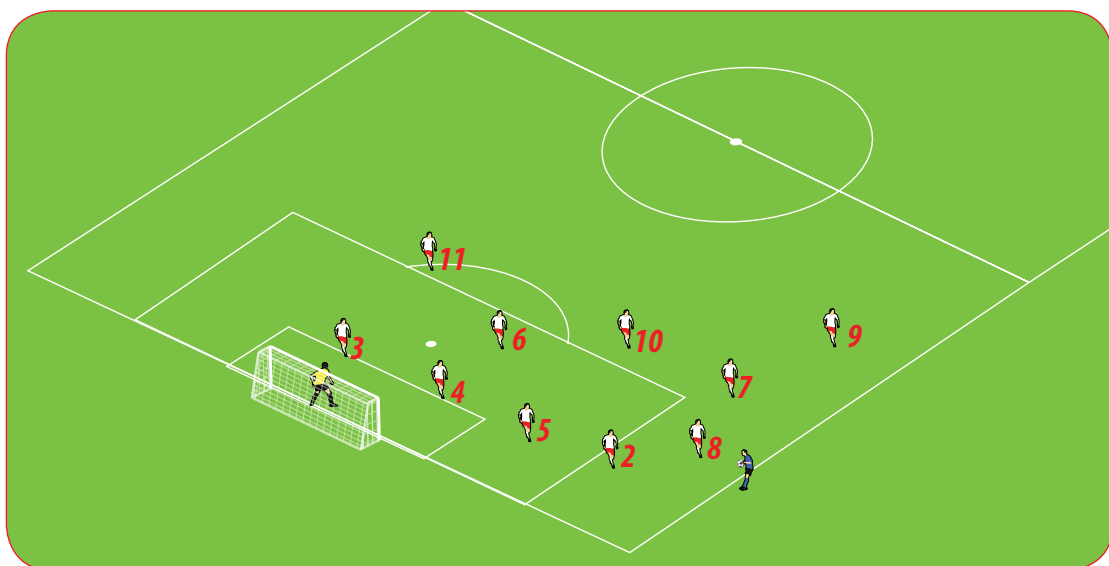
Inaczej przedstawia się sytuacja, gdy aut jest wykonywany w okolicach bronionej bramki. W praktyce atakujący będą dążyć do bezpośredniego (daleki wrzut w pole karne) lub pośredniego (krótkie rozegranie) posłania piłki w pole karne.

W zależności od przyjętego przez broniących ustawienia w defensywie przesuwa się oni w liniach w kierunku piłki, starając się „zagaęścić” swoją obecnością strefę, w którą będzie wrzucana piłka (pole karne – w przypadku dalekiego dorzutu, lub boczny sektor – krótkie rozegranie).

Ważną kwestią jest to, czy broniący skoncentrują się wyłącznie na kryciu zawodników w polu gry,



czy też „poświęcą” dodatkowego zawodnika, by wyłączyć również wrzucającego.



Oba rozwiązania mają swoje konsekwencje. Rezygnując z krycia zawodnika wrzucającego, atakujący zyskują wokół piłki przewagę liczebną (2×1 lub 3×2). Zespół broniący zachowuje natomiast ustawienie bloku obronnego, zamykając przeciwnika na skrzydle. Przesuwając dodatkowego obrońcę w kierunku piłki, niwelują przewagę liczebną, ale przeciwnik ma możliwość „ucieczki” na drugą stronę boiska.

Bez względu na rodzaj ustawienia obrońcy najbliższej piłki muszą uważać na wszelkie rozszady atakujących mające na celu wyciągnięcie ich z bronionych stref i stworzenie miejsca do dośrodkowania piłki. Defensorzy muszą starać się zawsze być ustawieni między krytym atakującym a własną bramką. To kluczowe dla skutecznej obrony. Kolejną kwestią jest unikanie fauli, które stanowią korzystną sytuację dla atakujących (rzut wolny z 1, 2, 3 lub 4 strefy).



ROZDZIAŁ 6
PRZEJŚCIE
Z BRONIENIA
DO ATAKOWANIA
(B-A)

PRZEJŚCIE Z BRONIENIA DO ATAKOWANIA (B-A)



6.1. ZASADY OGÓLNE

- Broniąc, należy myśleć o atakowaniu.
- Pierwsze podanie po odbiorze piłki – dokładne, najlepiej do przodu.
- Zawsze wykorzystywać element zaskoczenia.
- Grać szybko i ofensywnie, myślami wyprzedzać zdarzenia na boisku.
- Atak szybki po odbiorze piłki przebiega w deficycie czasu i komforcie przestrzeni.

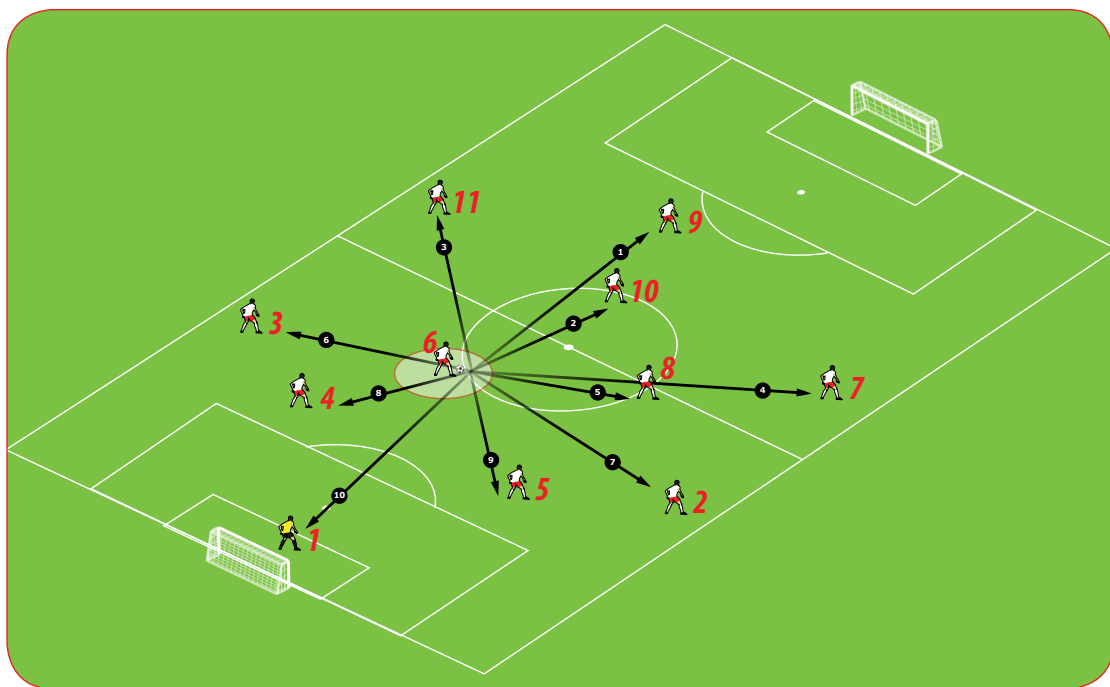
6.2. ORGANIZACJA PRZEJŚCIA Z BRONIENIA DO ATAKOWANIA

Z analizy gry zespołów na najwyższym światowym poziomie wynika, że związane z momentem odbioru piłki przejście z bronienia do atakowania jest kluczową fazą gry. Bardzo wiele bramek na najwyższym poziomie pada po kilku sekundach od odbioru piłki, po kilku podaniach od odbioru piłki, a w omawianym fragmencie gry bierze udział tylko kilku zawodników.

Moment odbioru piłki jest sygnałem dla zawodników do odpowiednich działań na boisku. Zadaniem zawodników w pobliżu piłki, w tym tego, który ją odebrał, jest prowadzenie gry możliwie szybko do przodu. Wykonuje więc podanie – długie, średnie, krótkie lub prowadzi piłkę. W myśl zasady, że w piłce najważniejsze jest podanie pierwsze i ostatnie. Ostatnie podanie może okazać

się asystą, pierwsze zaś, szczególnie po odbiorze, musi być – jako warunek udanego ataku szybkiego – dokładne, najlepiej do przodu.

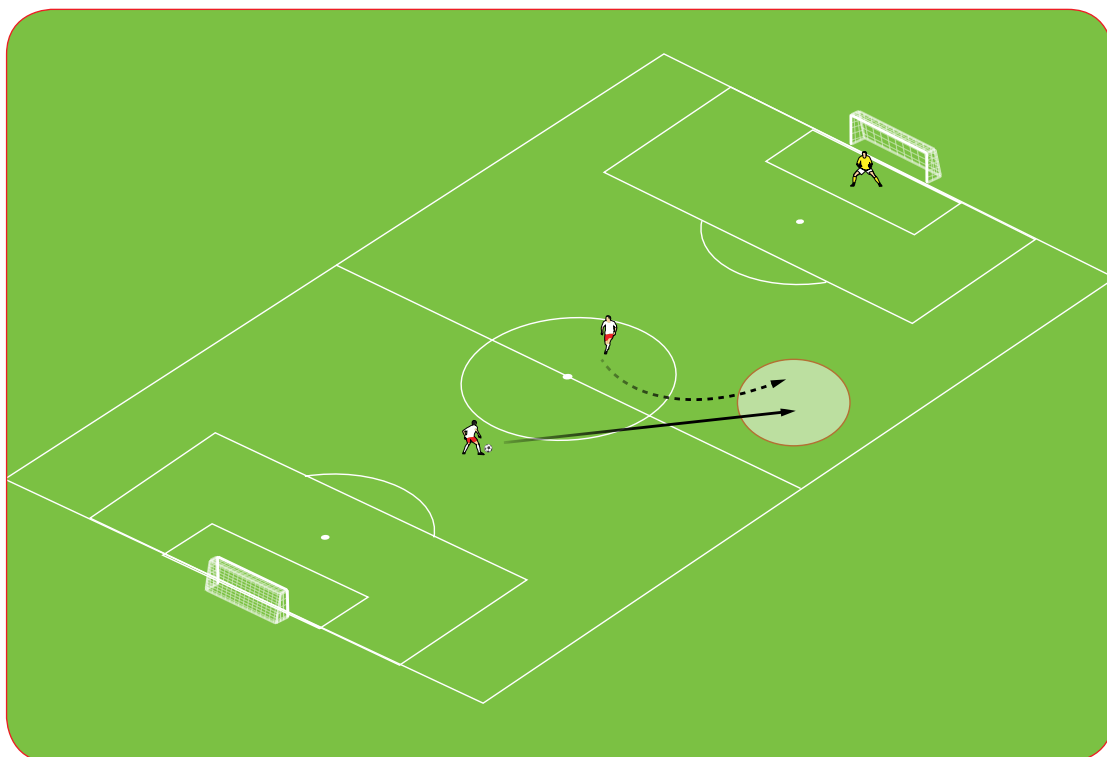
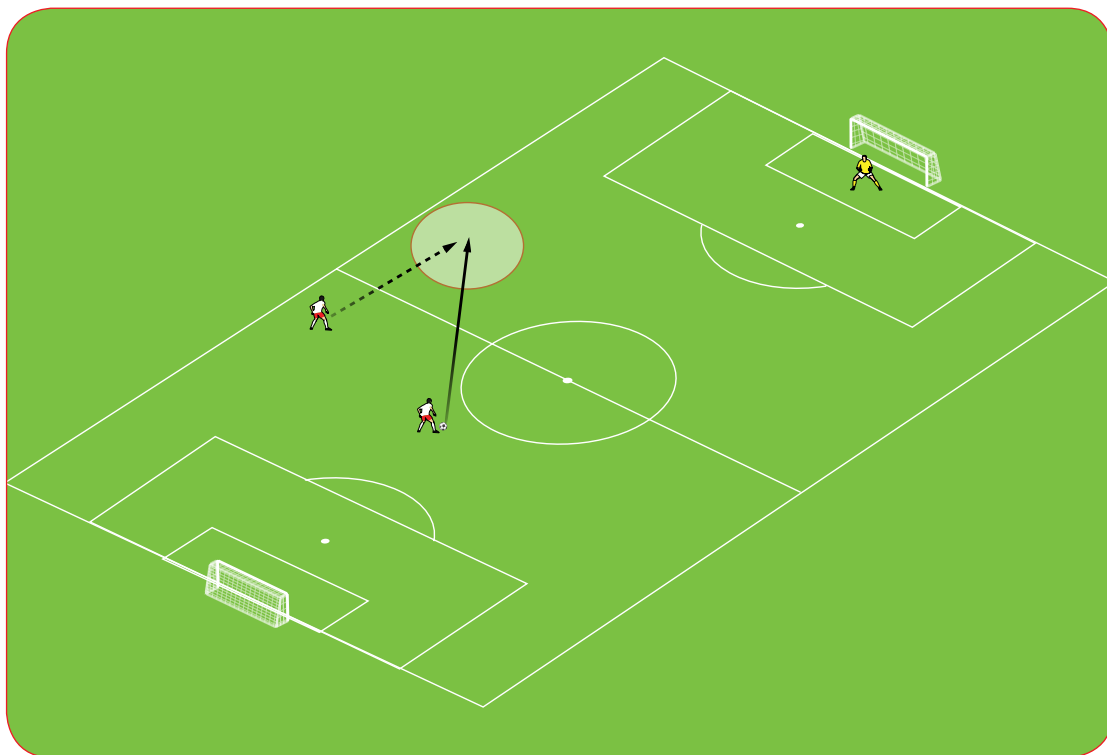
W momencie odzyskania piłki w dowolnym miejscu na boisku głównym zadaniem zawodnika, który odebrał piłkę, jest wykonanie celnego podania, najlepiej do przodu, jeżeli tylko to możliwe – do jak najdalej wysuniętego zawodnika. Przedstawiony schemat kolejności podań jest teoretycznym ujęciem zasad zachowania się zawodnika będącego w posiadaniu piłki. Jego pierwszym wyborem powinno być dokładne, dolne podanie do zawodnika grającego na pozycji nr 9. Jeżeli to rozwiązanie nie jest możliwe, kolejnym wyborem zawodnika powinno być podanie do zawodnika na pozycji nr 10 i dalej jak na grafice. Oczywiście zawodnik nie podejmuje jednej z dziesięciu decyzji w ułamku sekundy, kiedy odbiera bądź jest przy piłce. Schemat ten ma pokazać generalną zasadę, iż pierwszym rozwiązaniem szczególnie po odbiorze piłki powinno być rozwiązanie jak najbardziej ofensywne.



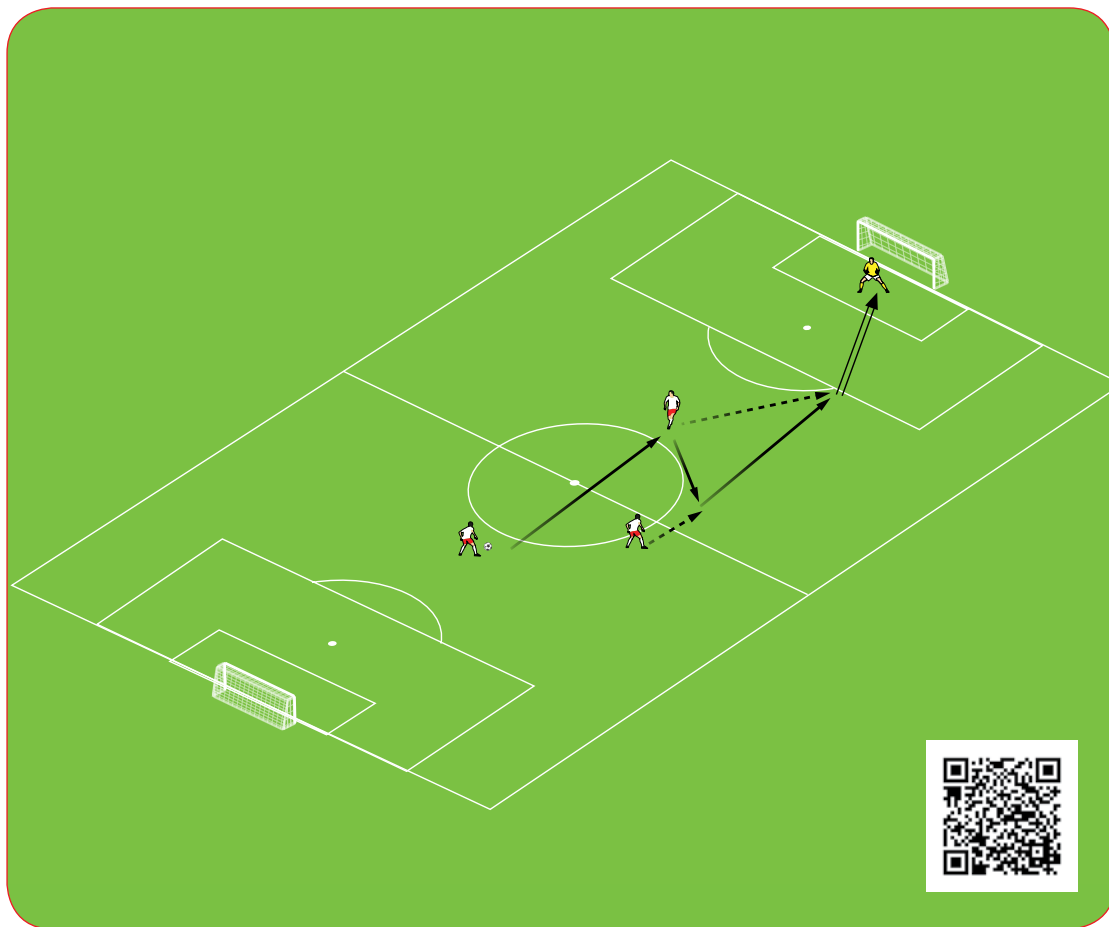
Preferowanym kierunkiem pierwszego podania po odbiorze jest podanie do przodu. Nadrzędną zasadą jest jednak jego skuteczność. Jeżeli pierwsze podanie po odbiorze nie jest wykonane do przodu, to wykonanie kolejnego podania w kierunku bramki przeciwnika zwiększa prawdopodobieństwo skutecznego przeprowadzonego ataku szybkiego.

Podanie po odbiorze piłki może być skierowane do konkretnego zawodnika lub w określony sektor boiska. Podanie w ustalony wcześniej sektor boiska jest związane z zaplanowaniem poruszania się zawodników w fazie przejścia z bronienia do atakowania. Podanie to powinno być wykonane przed biegnącego zawodnika, aby wykorzystywać przestrzeń, której w ataku szybkim jest zawsze dużo. Może być to podanie w sektor boczny lub centralny.

Podanie w określony sektor boiska:



Podanie może być również wykonane do konkretnego zawodnika – jako celu pierwszego podania po odbiorze piłki. Takie rozwiązanie zakłada odpowiedni ruch innych zawodników na boisku. Jeden z nich wykonuje ruch do zawodnika, do którego skierowane zostało pierwsze podanie. Należy założyć, że w tej sytuacji jest on ustawiony tyłem do bramki przeciwnika i odpowiednim ruchem należy dać mu możliwość wykonania podania zwrotnego. Próba odwracania się z piłką jest oczywiście jednym z wyborów zawodnika, trzeba jednak pamiętać, że takie rozwiązanie trwa dłużej i jest narażone na przerwanie akcji faulem taktycznym przeciwnika.



Atak szybki można podzielić ze względu na miejsce odbioru piłki. Element ten jest związany z organizacją gry obronnej i pressingu. Ze względu na miejsce odbioru piłki można wyróżnić atak szybki:

WYPROWADZANY Z WŁASNEJ POŁOWY

WYPROWADZANY Z OKOLIC LINII ŚRODKOWEJ BOISKA

WYPROWADZANY Z POŁOWY PRZECIWNIKA

Atak szybki można przeprowadzić w następujący sposób:

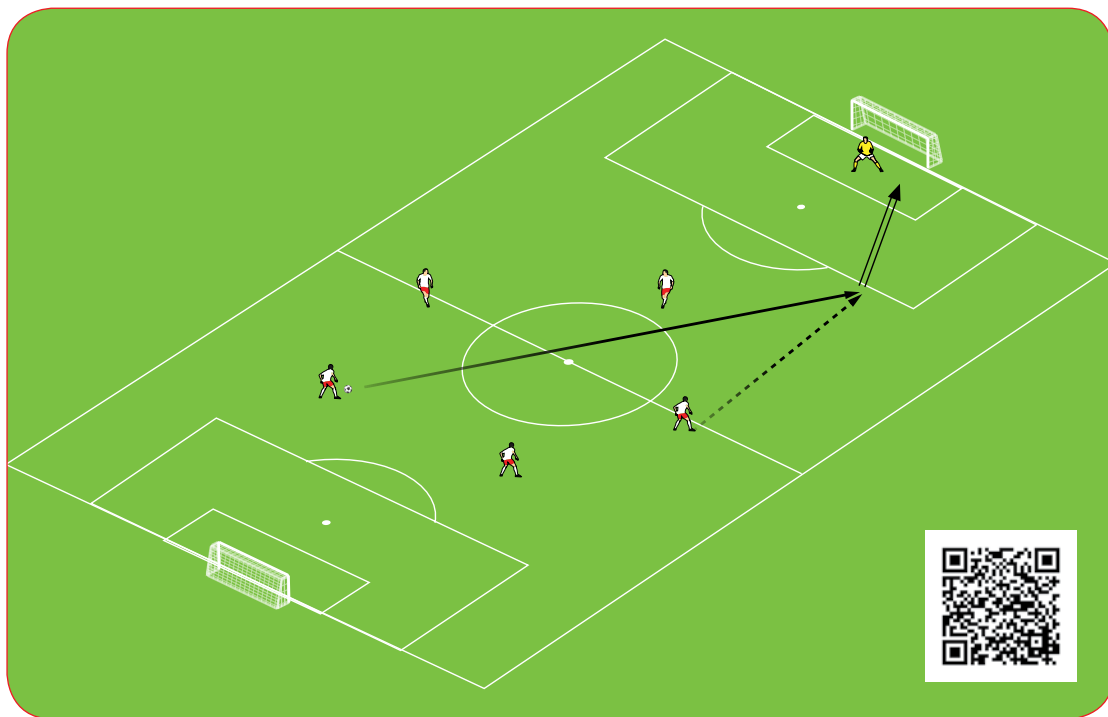
DŁUGIM PODANIEM PROSTOPADŁYM LUB DIAGONALNYM

KOMBINACJĄ KRÓTKICH PODAŃ

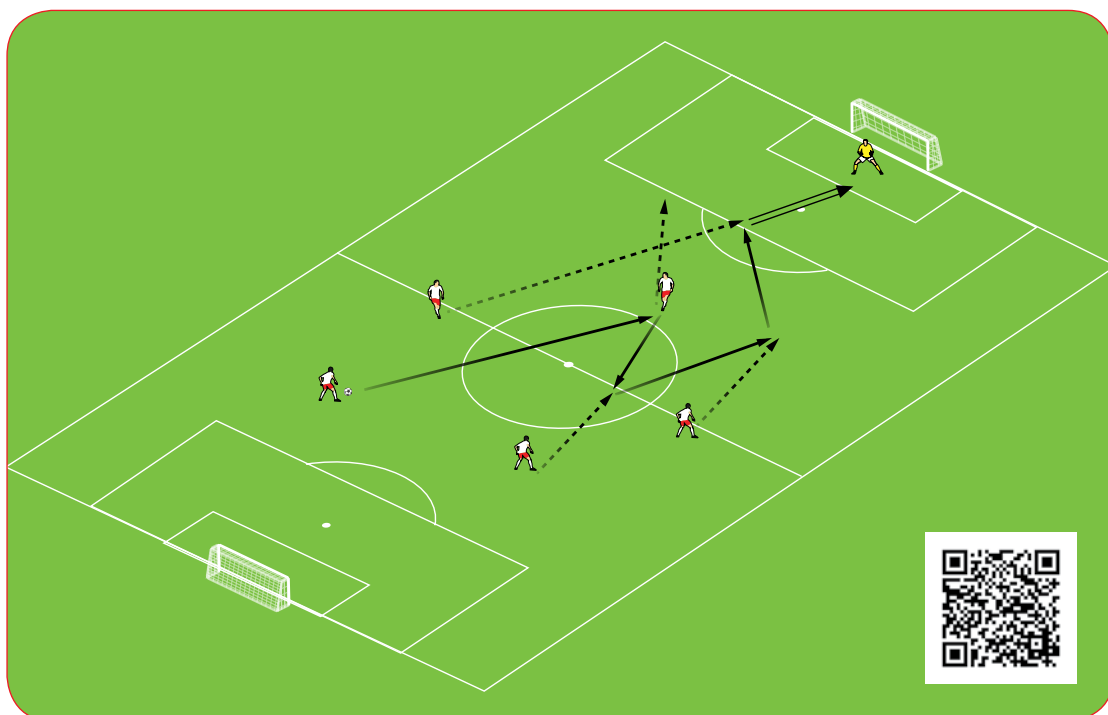
PROWADZENIEM PIŁKI



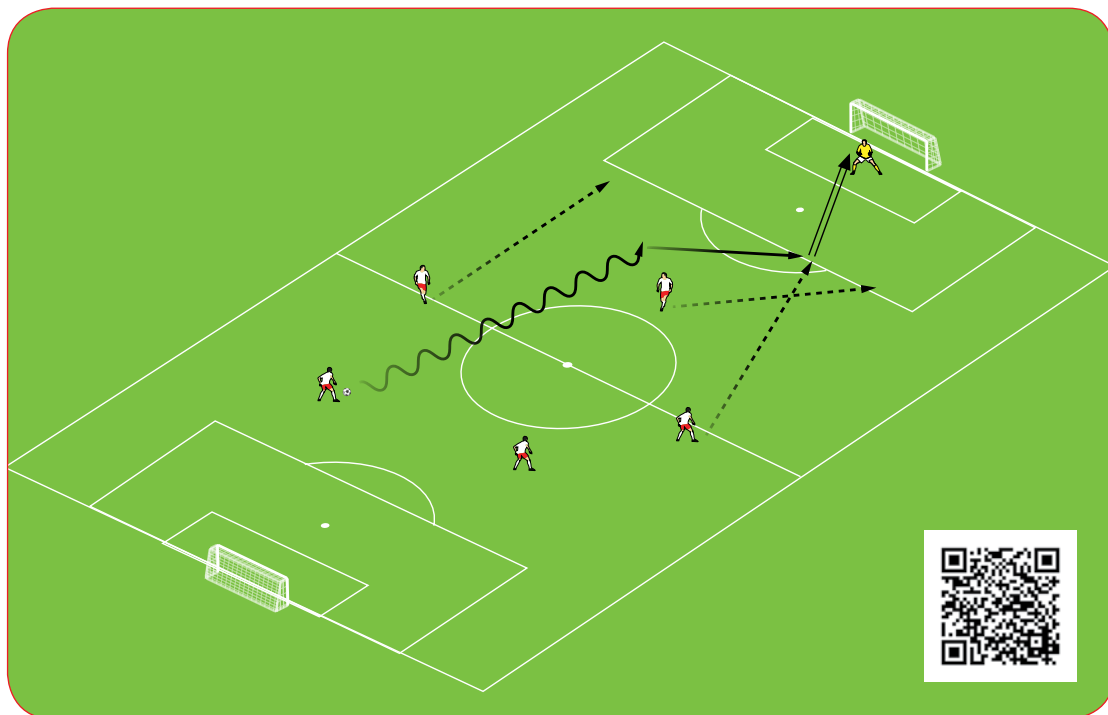
Przeprowadzenie ataku szybkiego długim prostopadłym lub diagonalnym podaniem:



Przeprowadzenie ataku szybkiego kombinacją krótkich podań:



Przeprowadzenie ataku szybkiego, w którym głównym elementem jest prowadzenie piłki:

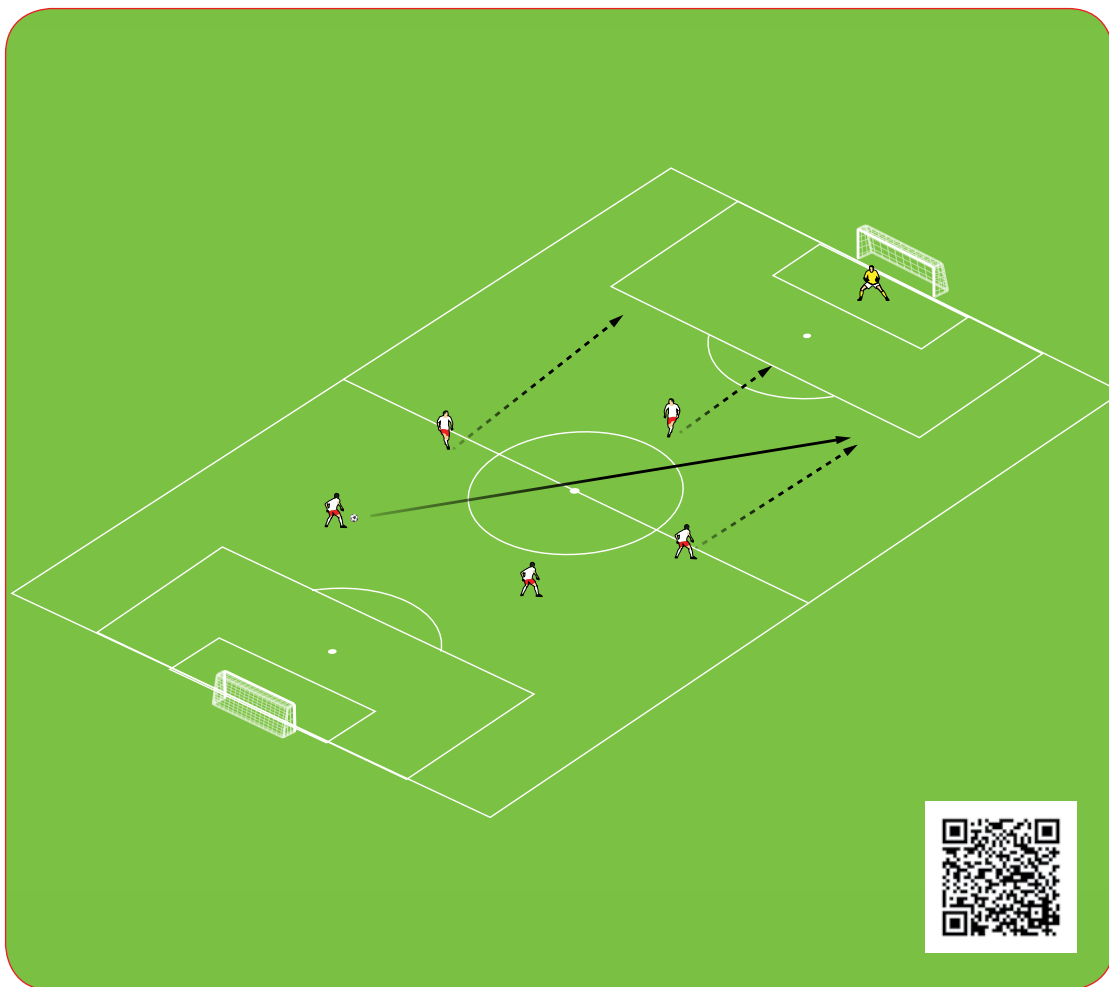


Momentem przejścia z działań defensywnych do ofensywnych jest odbiór piłki, który może nastąpić w różnych strefach i sektorach boiska, czy też odbiór piłki po SFG wykonywanych przez przeciwnika. Odbiór piłki traktowany jest jako specyficzna sytuacja do rozpoczęcia działań z piłką.

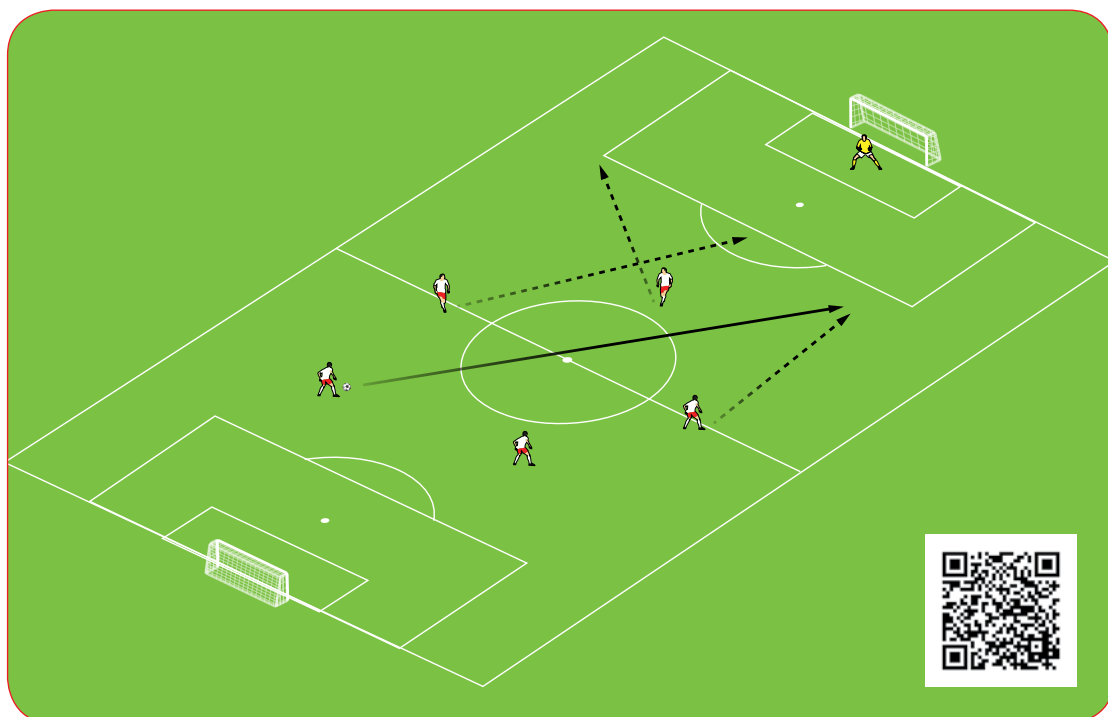
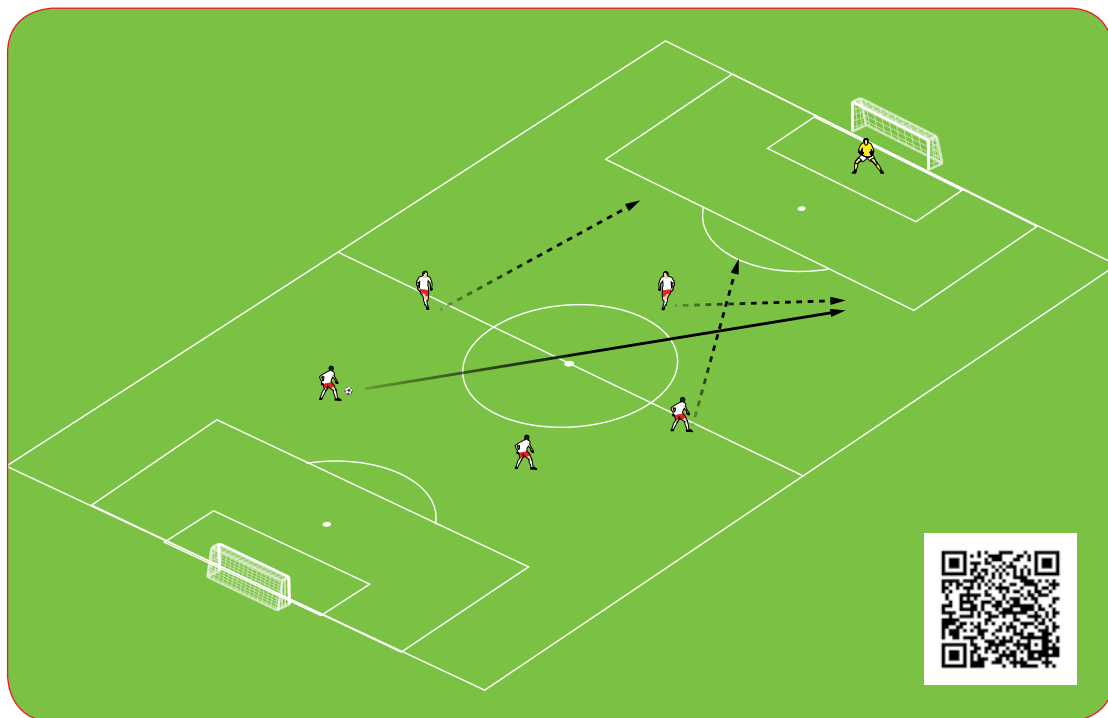


W momencie odbioru piłki zawodnicy ustawieni w dalszej odległości od niej natychmiast zwiększają przestrzeń do gry, wykonując odpowiedni ruch względem piłki. Taki sposób poruszania się po boisku ma 2 rozwiązania:

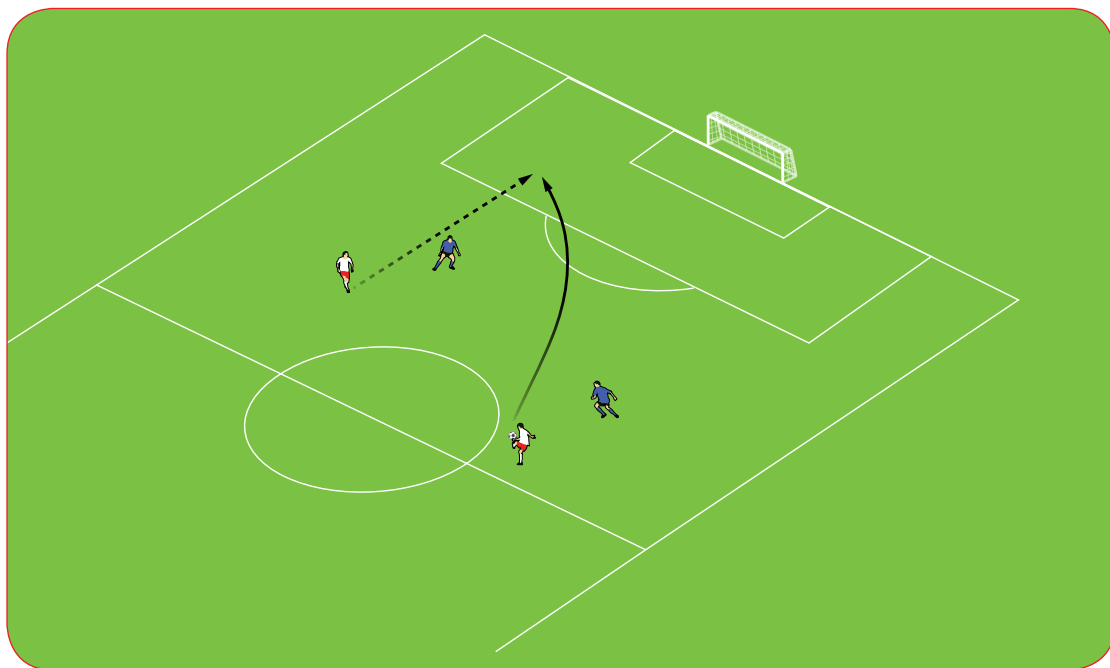
- ruch od piłki we własnych, wcześniej ustalonych sektorach boiska. Zawodnicy poruszają się odpowiednio w środkowym i bocznych sektorach bez żadnych zmian;



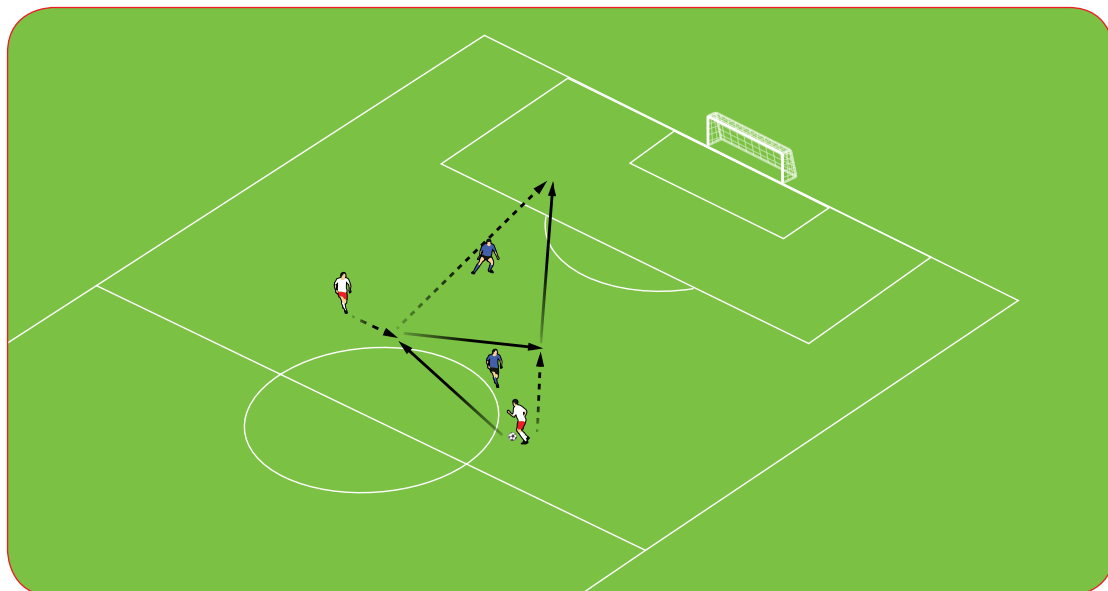
- ruch zawodników od piłki ze zmianą stref działania. Rozwiązanie bardziej zaawansowane taktycznie, w którym zawodnicy zmieniają sektory działania, np. sektor boczny z sektorem środkowym.



Ruch zawodników będących w dalszej odległości od miejsca odbioru piłki zależy od swobody gry zawodnika z piłką. Jeżeli po odbiorze piłki zawodnik rozpoczynający atak szybki nie jest atakowany przez przeciwnika, ruch jego partnera z zespołu powinien być ruchem od piłki zwiększającym przestrzeń do gry. To stwarza zawodnikowi będącemu w posiadaniu piłki możliwość wyboru: podania bądź prowadzenia piłki w kierunku bramki przeciwnika, a w strefie bezpośredniego zagrożenia, również strzału.



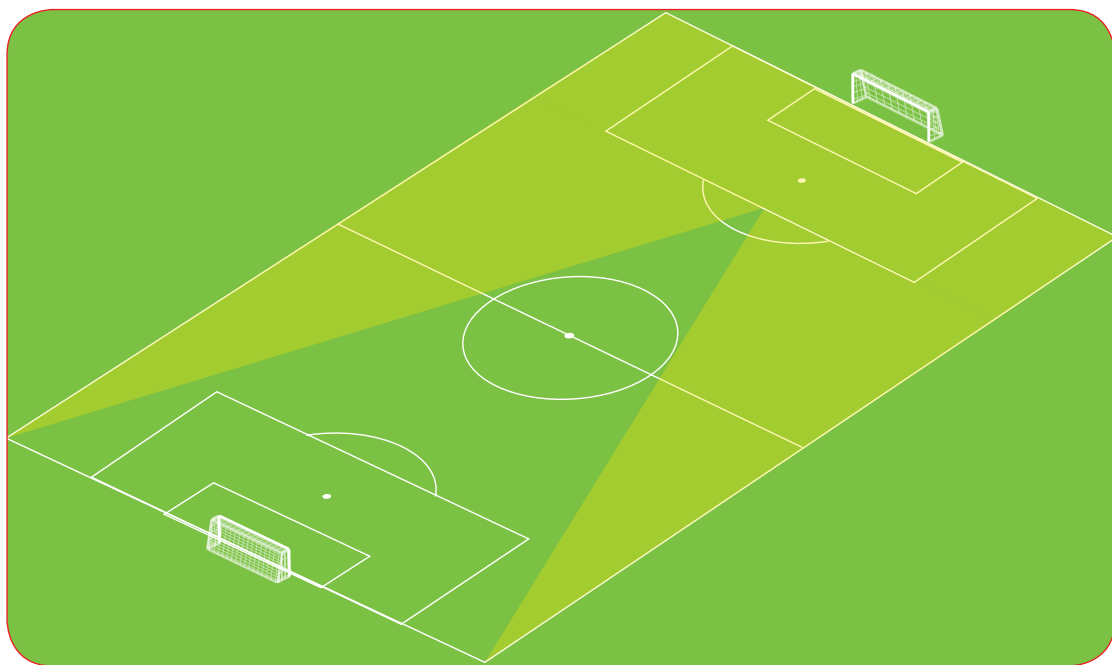
W momencie kiedy zawodnik z piłką atakowany jest przez przeciwnika, ruch partnera bez piłki powinien być do zawodnika z piłką. Po wygraniu, dzięki współpracy, sytuacji 2 x 1, 2 x 2 przy swobodzie gry zawodnika z piłką, ruch partnera ponownie powinien być ruchem od piłki.



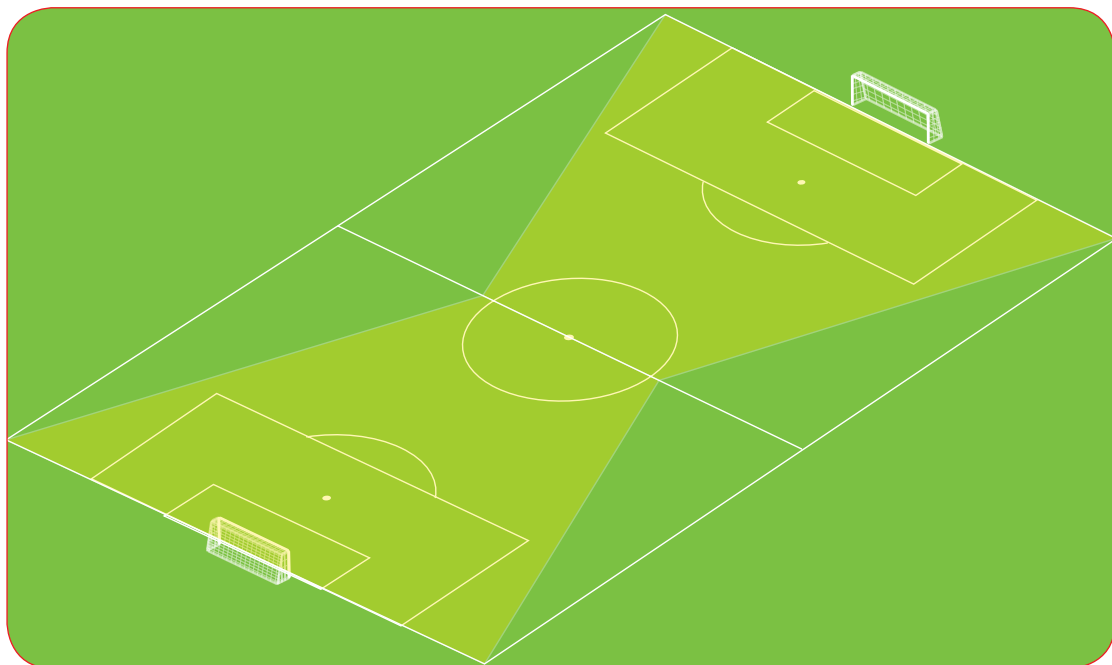
Rozpoczęcie kontrataku jest zależne od miejsca odbioru piłki. Celem bronienia zespołowego i indywidualnego jest kierowanie gry przeciwnika w określone sektory boiska, zakładając, że miejsce odbioru piłki jest jednocześnie miejscem rozpoczęcia ataku szybkiego (temat omówiony jest w rozdziale dotyczącym bronienia).



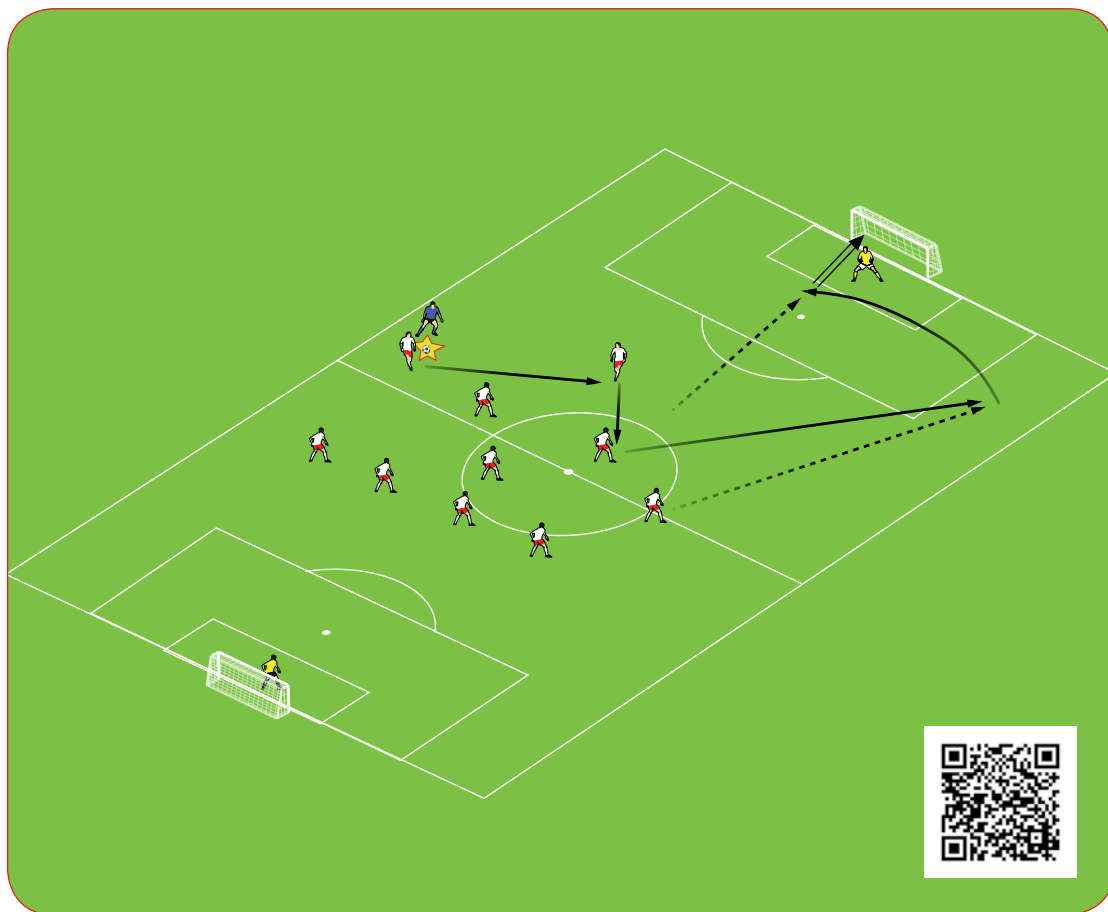
Można zatem kierować grę przeciwnika w boczne sektory boiska – do linii bocznej i zakładać, że to te strefy boiska będą miejscem rozpoczęcia ataku szybkiego.



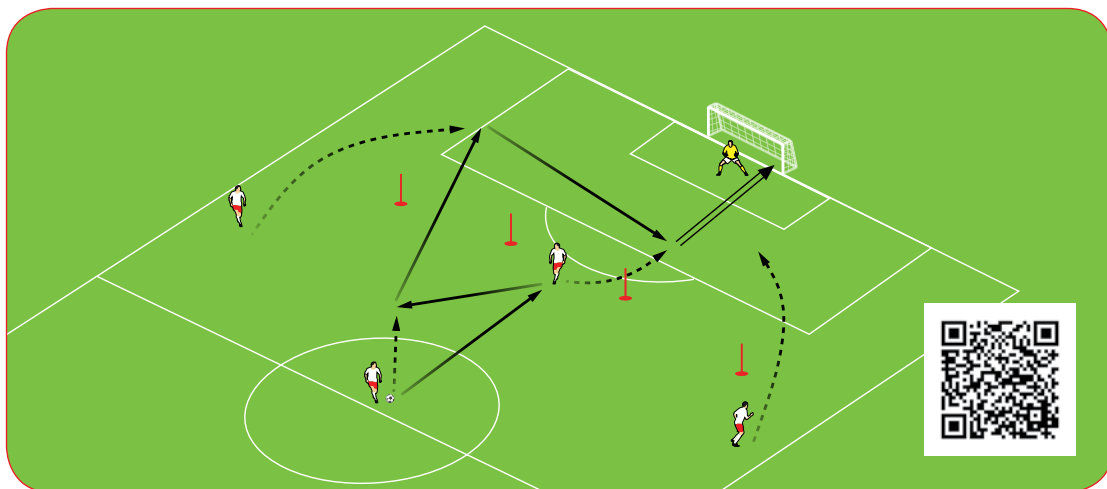
Innym rozwiązaniem jest kierowanie gry przeciwnika w sektor środkowy – przede wszystkim w drugiej linii – zakładając odbiór piłki i rozpoczęcie ataku szybkiego właśnie w tym miejscu, gdzie koncentrujemy większą liczbę zawodników.



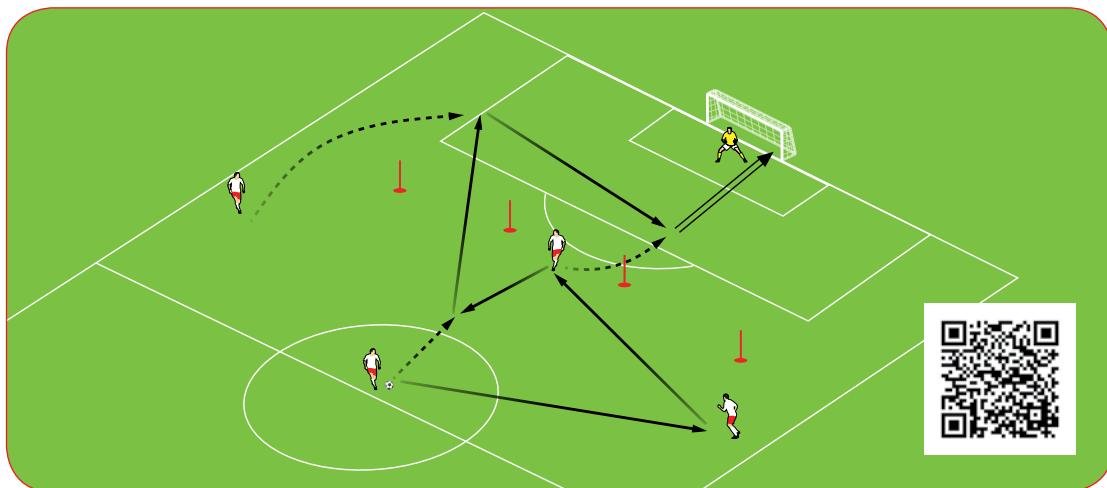
Generalną zasadą ataku szybkiego jest przeprowadzanie go możliwie najkrótszą drogą do bramki przeciwnika. Innym rozwiązaniem jest przeprowadzenie we wczesnej fazie sektorem środkowym, tak by w odpowiednim momencie kierować go w wybrany boczny sektor lub zakończyć ze środka. To daje większą możliwość dokonania odpowiedniego wyboru. Przeprowadzenie ataku szybkiego sektorem przy linii bocznej boiska ogranicza możliwość wyboru kierunku. Jeżeli miejsce odbioru piłki to jeden z bocznych sektorów boiska, można również przeprowadzić atak szybki przeciwnym sektorem, kierując grę (pierwsze podanie) do zawodnika ustawionego w centrum.



W treningu kolejność prezentowanych zawodnikom ćwiczeń musi być logiczna. Poza aspektem metodycznym, ważne jest również przestrzeganie zasad wynikających z modelu gry. „Gramy tak jak trenujemy, trenujemy tak jak chcemy grać”. Środki treningowe z zakresu budowania i zakończenia gry w fazie atakowania przedstawiamy zawodnikom w kolejności preferowanych rozwiązań w grze. Pierwszym ćwiczeniem jest to, w którym pierwsze podanie wykonuje się, zgodnie z zasadą kolejności podań, do zawodnika ustawionego najbliżej bramki przeciwnika.



W drugiej kolejności przedstawiamy zawodnikom środki treningowe, w którym pierwsze podanie jest kierowane do zawodników ustawionych w bocznych sektorach boiska.



Każdorazowo podczas treningu po przedstawieniu minimum dwóch opcji rozwiązania danej sytuacji zawodnicy wykonują dalej ćwiczenie, wybierając jedno z dwóch rozwiązań. Ten sposób pracy zobowiązuje zawodników do podejmowania w trakcie treningu decyzji i wybierania rozwiązania adekwatnego do określonej sytuacji. Przekłada się to dalej na właściwe decyzje zawodnika podczas meczu.

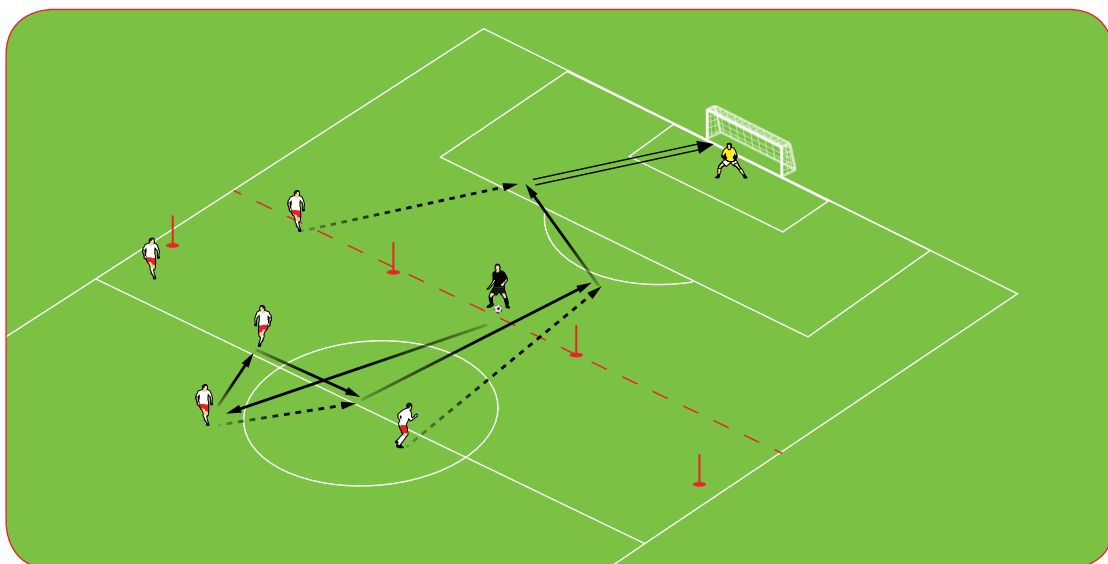
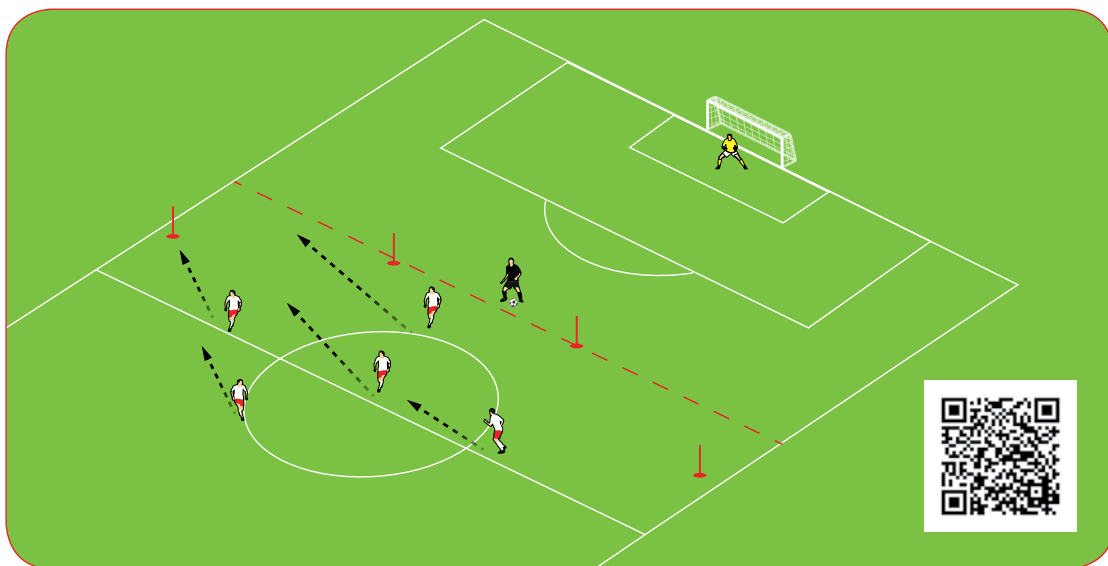
6.3. PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE

ĆWICZENIE 1

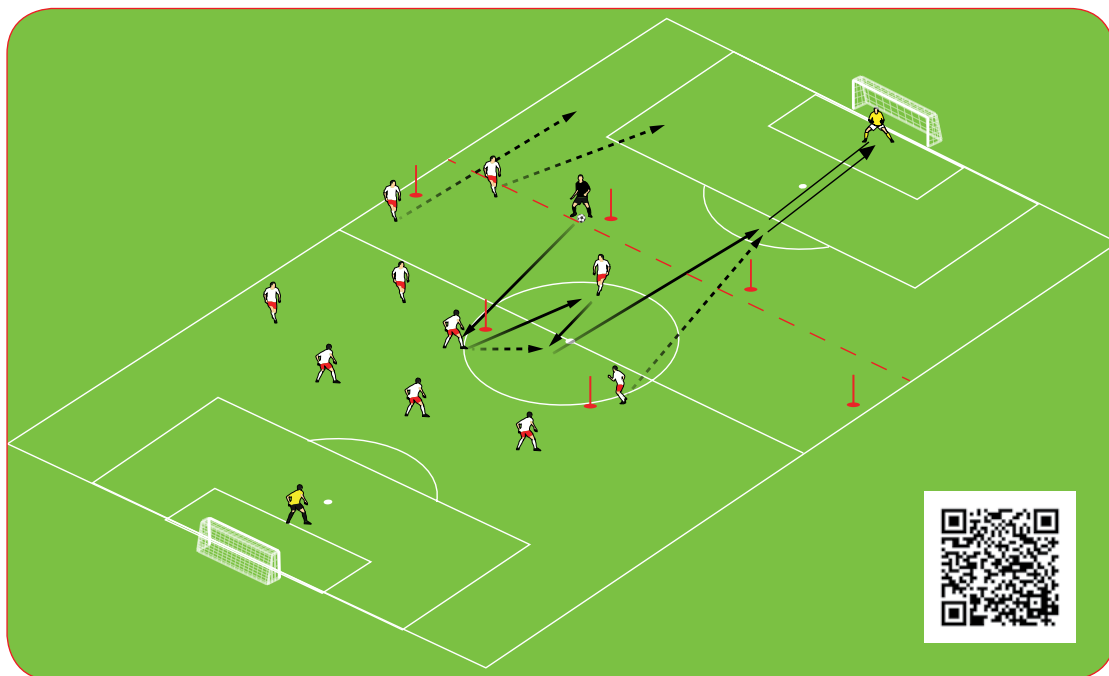
PRZEJŚCIE DO DZIAŁAŃ W ATAKOWANIU PO SYMULACJI TAKTYCZNEJ W DEFENSYWIE

Przebieg:

Zespół lub wybrane formacje wykonują symulację taktyczną w defensywie, ustawiając się we właściwy sposób w zależności od miejsca przeciwnika wskazanego przez trenera. Po wprowadzeniu piłki od trenera przeprowadzają w jak najkrótszym czasie atak szybki.



Na sygnał trenera zawodnicy dobiegają do przeciwnika, otrzymują piłkę od trenera i w jak najkrótszym czasie kończą akcję uderzeniem do bramki, zachowując się jak podczas ataku szybkiego w grze właściwej.

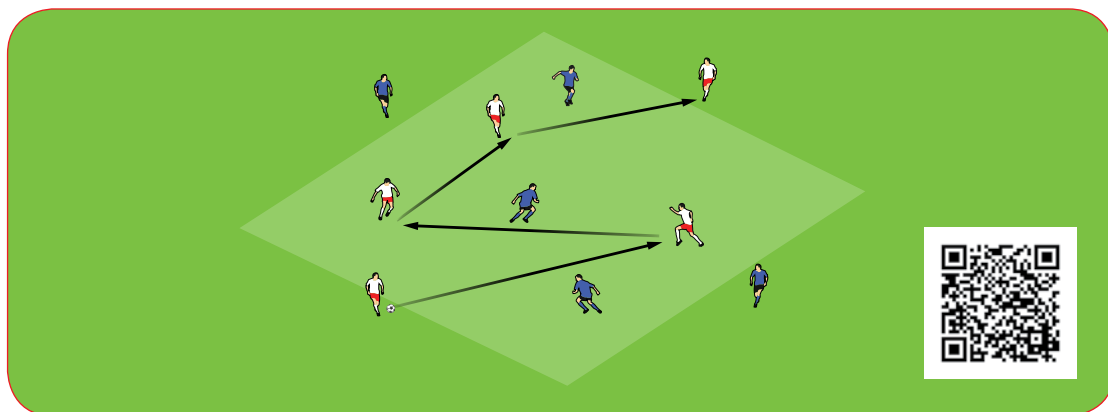


ĆWICZENIE 2

GRA NA UTRZYMANIE SIĘ PRZY PIŁCE $3 + 2 \times 3 + 2$

Przebieg:

Gra na utrzymanie się przy piłce $3 + 2 \times 3 + 2$. Zadaniem zespołu jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce w przewadze liczebnej – z wykorzystaniem zawodników ustawionych na zewnątrz pola gry. Zespoły mają określony kierunek gry – jeden zespół, wykorzystując zawodników zewnętrznych, kieruje grę w pionie boiska, drugi w poziomie. Należy akcentować sposób zachowania się zawodników po odbiorze piłki – dokładność i skuteczność pierwszego podania.



ĆWICZENIE 3

GRA $4 \times 4 + 4 + 2$ NA UTRZYMANIE SIĘ PRZY PIŁCE (NA DWIE BRAMKI)

Przebieg:

Jeden zespół gra na utrzymanie się przy piłce z wykorzystaniem dwóch bramkarzy i czterech zawodników neutralnych ustawionych na zewnątrz pola gry. Po odbiorze piłki czterech zawodników gra na jedną z dwóch bramek (w ograniczonym czasie). Zespół, który stracił piłkę, próbuje jak najszybciej ją odebrać.

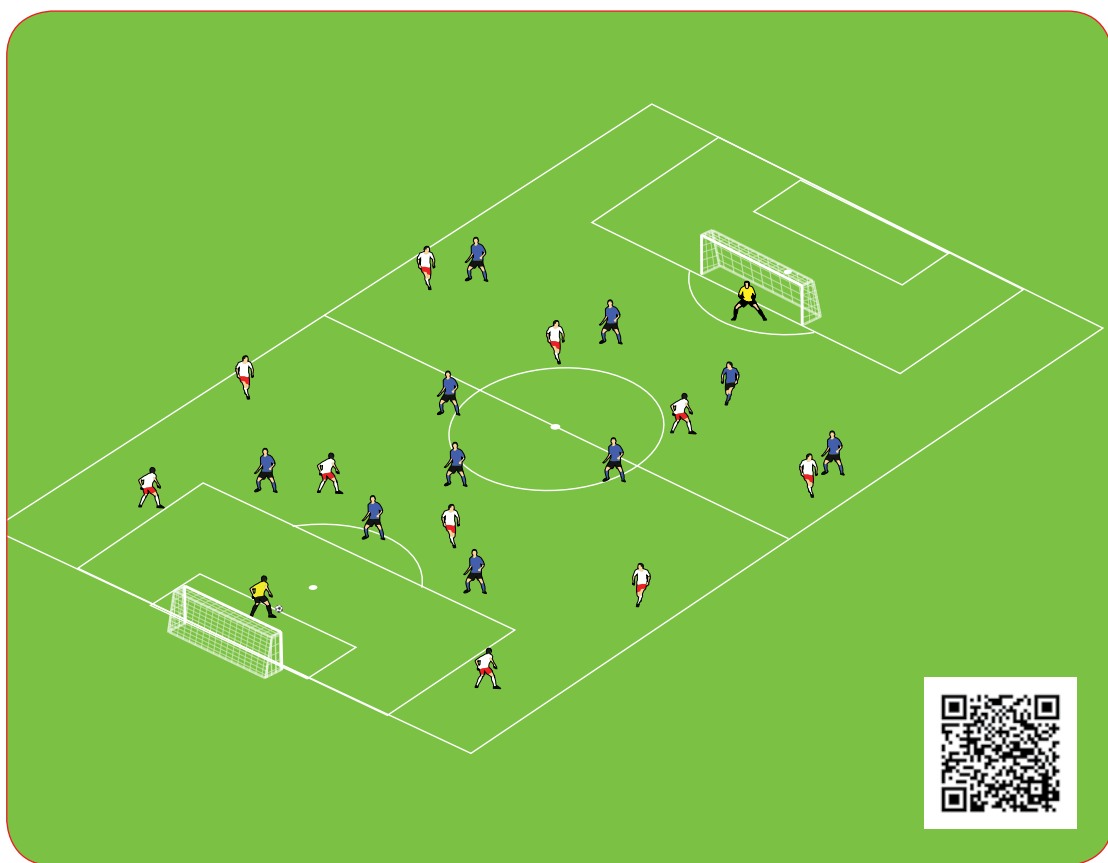


ĆWICZENIE 4

GRA Z AKCENTEM STAŁYCH FRAGMENTÓW GRY I FAZ PRZEJŚCIOWYCH

Przebieg:

Gra doskonaląca wybrane stałe fragmenty gry z akcentem faz przejściowych. Każde wznowienie gry to zaplanowany stały fragment (np. rzut różny, rzut wolny, wrzut z autu). Po jego wykonaniu gra toczy się dalej, więc zawodnicy, podobnie jak podczas meczu, muszą odpowiednio zachować się, kiedy piłka jest dalej w grze. Należy akcentować odpowiednie zachowanie zawodników w fazie przejścia z atakowania do bronienia i odwrotnie.

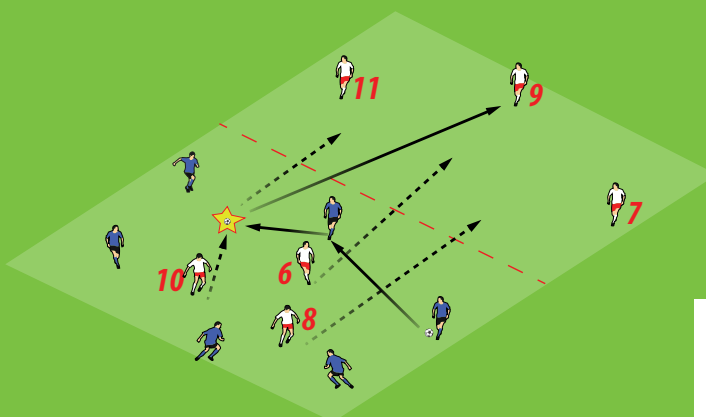


ĆWICZENIE 5

GRA NA UTRZYMANIE SIĘ PRZY PIŁCE (POZYCYJNA, AKCENT FAZ PRZEJŚCIOWYCH)

Przebieg:

Gra 6×3 na utrzymanie się przy piłce z zachowaniem pozycji. Środkowi pomocnicy 6, 8, 10 po odbiorze piłki realizują założenia fazy przejścia do działań ofensywnych. Wykonują podanie do jednego z trzech zawodników ustawionych w drugim polu gry (pozycje 7, 11, 9). W tym momencie trzech zawodników białych wraca do „swojego” pola gry, a trzech zawodników niebieskich przebiega do sąsiedniego pola gry i próbuje odebrać piłkę.



PODSUMOWANIE

Narodowy Model Gry powstał z wielu powodów. Obok aspektów typowo merytorycznych, pragnęliśmy rozpocząć obszerną dyskusję dotyczącą kreowania nowych rozwiązań w zakresie modelu gry, metodologii treningu, jak też organizacji całego procesu szkolenia w naszym kraju. „Milowy krok” uczyniony w tym zakresie przez wiele europejskich federacji na przestrzeni ostatniej dekady nie pozostawił nam wyboru. Musimy podjąć ogromne wyzwania, by móc zachować konkurencyjność w odniesieniu do europejskiego futbolu. W tym miejscu warto przytoczyć słowa prof. Z. Czajkowskiego, że: „jeżeli będziemy robić to co wczoraj – będziemy przegrywać, jeżeli będziemy robić to, co robią inni – zaczniemy rywalizować, jeżeli dołożymy do tego własną inicjatywę – będziemy wygrywać”. Mamy nadzieję, że NMG jest pierwszym krokiem do realizacji nowych inicjatyw szkolenia piłkarskiego w naszym kraju.

Zasadniczym celem niniejszego opracowania jest usystematyzowanie wszelkich informacji dotyczących organizacji gry w piłkę nożną w świetle dynamicznych i licznych zmian zachodzących w tym zakresie na przestrzeni ostatnich lat. Zawarte informacje i propozycje rozwiązań mają stanowić inspirację do tworzenia własnych modeli gry, niezależnie od poziomu sportowego i etapu szkolenia. Zdajemy sobie sprawę, że każdy model gry jest niepowtarzalny, wynika bowiem z wielu uwarunkowań, okoliczności, tradycji szkoleniowych i innych elementów. Oznacza to, że modele gry najlepszych europejskich zespołów (czy to klubowych, czy też reprezentacji narodowych) diametralnie różnią się między sobą. Wszystkie zespoły cechuje wysoka kultura i standardy gry. Należy przez to rozumieć, że nie ma uniwersalnego modelu gry. Są jednak określone standardy (kanony) organizacji gry, które powinno się promować w organizacji gry polskich zespołów. Im więcej drużyn w Polsce będzie realizowało te same (charakterystyczne dla naszego kraju) standardy gry, tym bardziej będzie podnosił się poziom polskiej piłki nożnej.

Narodowy Model Gry to również próba unifikacji istniejącej w Polsce wiedzy i nomenklatury z tego zakresu. Tym samym chcieliśmy ułatwić komunikację na linii trener – trener, jak też trenerzy – zawodnicy. Ważne jest, aby w kontekście wielu zapożyczeń językowych trenerzy



pracujący w Polsce posługiwali się jednolitą, praktyczną, współcześnie na co dzień stosowaną nomenklaturą.

Zoptymalizuje to nie tylko pracę trenerów, ale również wpłynie na lepsze rozumienie gry przez samych zawodników. Dzięki zaproponowanej numeracji wraz z nazewnictwem pozycji na boisku, jak też sugerowanymi określeniami definiującymi różne aspekty modelu gry praca stanie się po prostu łatwiejsza. W praktyce oznacza to na przykład, że zawodnik grający na danej pozycji rozumie zadania i obowiązki wynikające z gry na tej pozycji niezależnie od sytuacji oraz tego, czy gra w klubie, kadrze województwa lub reprezentacji Polski. Ta sama zasada dotyczy założeń gry na tej samej pozycji w poszczególnych fazach gry, przy SFG itd.

Pomimo szerokiej rozpiętości tematycznej niniejszego opracowania mamy świadomość, że nie wszystkie aspekty zostały dostatecznie wyczerpane. Już w trakcie zaawansowanych prac nad NMG powstał plan, żeby najważniejsze kwestie tego dokumentu uzupełniać w suplementach wydawanych cyklicznie przez Polski Związek Piłki Nożnej. Będą one w znacznym stopniu rozwinięciem wielu najważniejszych zagadnień modelu gry i jego pochodnych, które z racji spójności koncepcji zostały zarysowane jedynie w ogólnym wymiarze.

W tym kontekście Polski Związek Piłki Nożnej zaprasza całe środowisko piłkarskie w naszym kraju do podjęcia szerokiej dyskusji. Na potrzeby niniejszej publikacji stworzony został specjalny adres e-mailowy (nmg@pzpn.pl). Zapraszamy do składania nie tylko wszelkich uwag dotyczących tej książki, ale również wszelkich propozycji odnoszących się do metodologii pracy szkoleniowej, współzawodnictwa, organizacji szkolenia itp. Słowo – narodowy – zobowiązuje nas wszystkich do działania. Zachęcamy zatem Państwa do udziału w tworzeniu nowoczesnych fundamentów treningu i gry, bo polska piłka nożna jest dobrem i wyzwaniem dla nas wszystkich.

Zapraszamy do wspierania swoimi pomysłami wszelkich sygnalizowanych inicjatyw.





- podanie



- prowadzenie piłki, drybling



- strzał



- bieg bez piłki



- odległość między zawodnikami



- linie pomocnicze



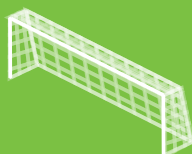
- oznaczenie kolejności działań



- strata piłki



- piłka



- bramka



- oznacznik



- bramka mała



- stożek



- chorągiewka



- tyczka



- pacholek



- postać



PZPN



Łączy nas piłka

RECENZJA:

„Lekturę Narodowego Modelu Gry rozpoczynałem z nadzieją. Przeczytałem i nie zawiodłem się. W ostatnim czasie można zaobserwować bardzo dynamiczny rozwój piłki nożnej, a co za tym idzie – potrzebę unifikacji szkolenia w wielu obszarach. Z satysfakcją dostrzec można, że publikacja ta omawia główne zasady szkolenia piłkarskiego, zaczynając od uporządkowania reguł, standaryzacji nazewnictwa, określenia profili i numeracji na poszczególnych pozycjach, a kończąc na uniwersalnych zasadach taktycznych. Proponowany zbiór informacji i wskazówek może być znakomitą inspiracją dla wszystkich zajmujących się szkoleniem na poziomie profesjonalnym i amatorskim, na poziomie seniorskim, a także dziecięcym i młodzieżowym. Jest to podręcznik, który – szanując tradycje szkoleniowe w Polsce – odnosi się do najnowszych, światowych trendów piłki nożnej.”

Polecam!

Antoni Piechniczek

Selekcjoner Reprezentacji Polski w latach 1981–1986 oraz 1996–1997,
zdobywca trzeciego miejsca na Mistrzostwach Świata w Hiszpanii 1982

Polski Związek Piłki Nożnej

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

www.pzpn.pl

Tel. +48 (22) 55 12 300

Fax +48 (22) 55 12 240

NIP 526-17-27-123