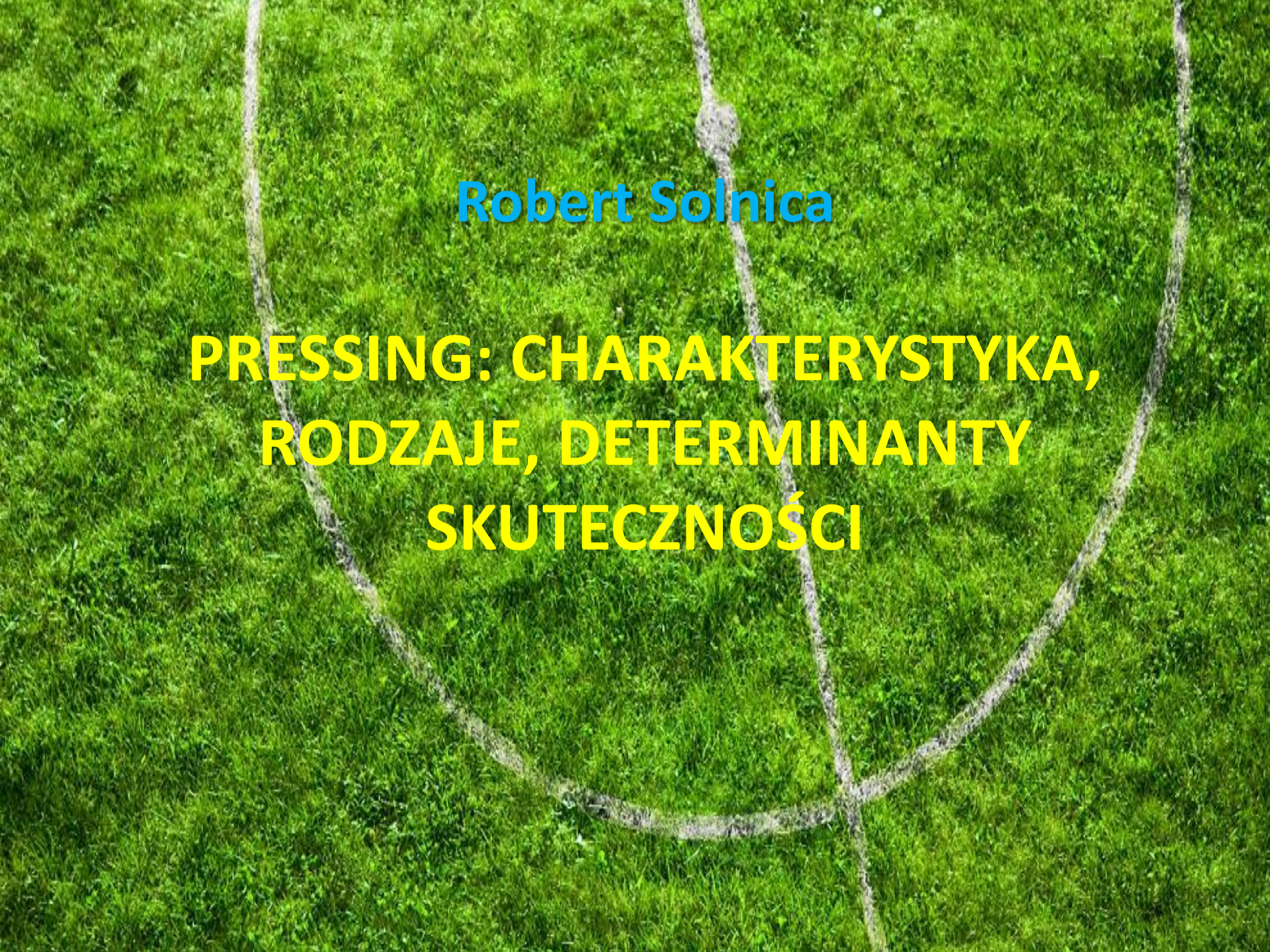


An aerial photograph of a lush green soccer field. White chalk lines are visible, including a large circle in the center and several straight lines radiating from it. The grass is vibrant green and appears well-maintained.

Robert Solnica

**PRESSING: CHARAKTERYSTYKA,
RODZAJE, DETERMINANTY
SKUTECZNOŚCI**

Definicja pojęcia

PRESSING to system gry obronnej, którego celem jest jak najszybsze odebranie piłki przeciwnikowi, jak najdalej od własnej bramki.

Cała drużyna przesuwa się w kierunku piłki, próbując stworzyć przy niej przewagę liczebną obrońców 2 na 1. Pod pojęciem obrońców rozumie się wszystkich 11 zawodników drużyny broniącej się.

Pressing to aktywna i dynamiczna zespołowa strategia obrony, w której ważni są zarówno zawodnicy położeni najbliżej, jak i najdalej piłki.

Zadania zawodników drużyny broniącej

1. Zawodnik lub zawodnicy **najbliżsi przeciwnika z piłką** – obaj na raz lub jeden po drugim wykonują **atak na piłkę** celem jej odbioru.
2. Zawodnicy **znajdujący się dalej od piłki** – **odcinają najbliższych partnerów przeciwnika** z piłką od możliwości podania. Mogą ustawić się między podającym a przyjmującym lub między przyjmującym a własną bramką.
3. Obrońcy ustawieni najdalej od piłki, po drugiej stronie boiska – przesuwają się w kierunku piłki, zostawiając przeciwników znajdujących się najdalej od piłki.
4. **Bramkarz** – **przesuwa się „za piłką”**, nierzadko wychodząc poza własne pole karne. **Chwyta lub wybija podania** prostopadłe i długie zagrania w kierunku pola karnego. **Koryguje ustawienie linii obrony.**

Rodzaje pressingu

Pressing może być wykonywany na różnej wysokości boiska.

Wyróżnia się 3 formy pressingu :

- ✓ wysoki
- ✓ średni
- ✓ niski

Rodzaje pressingu – pressing niski

W pressingu niskim wszyscy lub większość zawodników wycofuje się na własną połowę i nastawia na grę z kontry w przypadku odbioru piłki.

→ Zalety pressingu niskiego:

- to bezpieczna i najefektywniejsza forma obrony
- dobrze zabezpieczony teren przed własną bramką
- małe odległości między zawodnikami
- łatwość wytwarzania w okolicach piłki sytuacji 2 na 1

→ Wady pressingu niskiego:

- mało atrakcyjny dla widza
- napastnicy muszą wrócić się aż na własną połowę
- w przypadku odbioru piłki – daleka droga do bramki przeciwnika
- brak możliwości szybkiego wyprowadzenia akcji ofensywnej.

Pressing niski – ustawienie zespołu broniącego



Rodzaje pressingu – pressing średni

W pressingu średnim odbiór piłki następuje w okolicach linii środkowej boiska. Drużyna broniąca ustawiona jest na długości 30-40 m.

- napastnicy oczekują na atakujących na połowie przeciwnika, ok. 15 m od linii środkowej;
- obrońcy ustawiają się ok. 30 m od własnej bramki;
- bramkarz przesuwa się w kierunku linii pola karnego, ma przejmować wszystkie długie podania, które przejdą linię obrońców.

Gra w pressingu średnim, tak jak i w niskim, może przyjąć 2 różne priorytety: spychanie gry do boku lub do środka.

Pressing średni – ustawienie zespołu broniącego



Zakładanie pressingu średniego w środku pola



Zakładanie pressingu *średniego* w bocznym sektorze



Rodzaje pressingu – pressing wysoki (forchecking)

Najbardziej ofensywna forma pressingu. Drużyna broniąca (wykonująca pressing) ustawiona jest między linią środkową a linią bramkową przeciwnika. Podstawowym celem jest uniemożliwienie wykonania długiego podania do przodu (za plecy obrońców drużyny wykonującej pressing). W tym celu bezpośrednio atakuje się przeciwnika z piłką, odcinając mu możliwości wykonania dokładnego podania, zmuszając do niekontrolowanego wybicia piłki na aut lub do przodu – pod nogi obrońców drużyny wykonującej pressing.

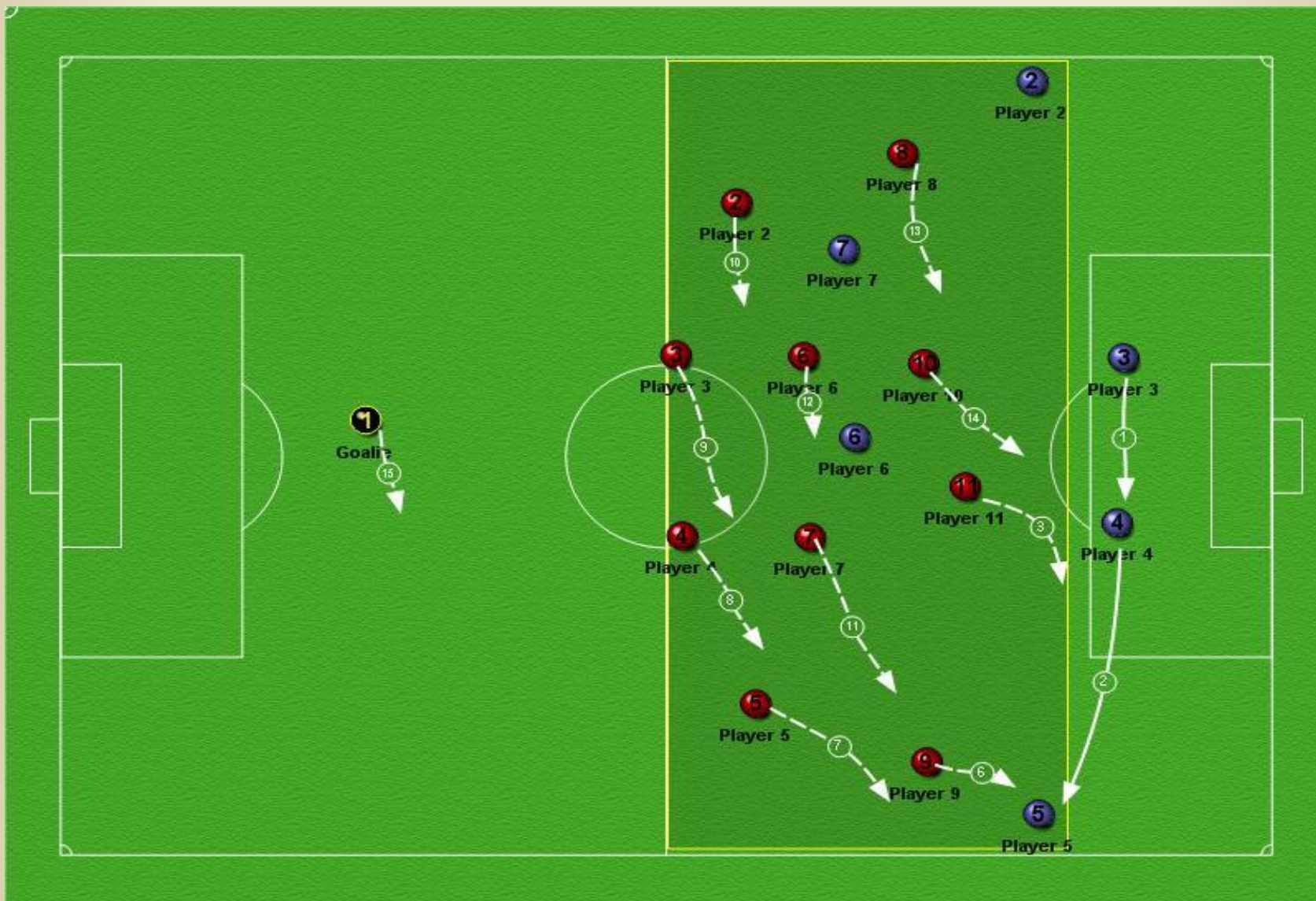
Pressing wysoki – ustawienie zespołu broniącego



„Zakładanie” pressingu wysokiego w systemie 4-4-2

Napastnicy 11 i 9 poprzez atak na obrońców rozgrywających piłkę między sobą na szerokości boiska wymuszają zagranie piłki do boku, gdzie zawodnika 8 przy piłce atakują 7 i 9. Zawodnik 11 odcina podanie do tyłu do bramkarza, a cała drużyna przesuwa się w stronę piłki, łącznie z własnym bramkarzem. Wysoki pressing często stosuje się także przy stałych fragmentach gry: rzutach różnych czy rzutach wolnych na połowie przeciwnika.

Zakładanie pressingu wysokiego



Rodzaje pressingu – pressing wysoki (forchecking)

→ Zalety pressingu wysokiego:

- w przypadku przechwycenia piłki znajdujemy się blisko bramki przeciwnika, a jego obrona ma bardzo mało czasu na reakcję
- przeciwnik znajduje się pod ciągłym naciskiem
- utrzymujemy piłkę z dala od własnej bramki

→ Wady pressingu wysokiego:

- brak czasu na odpoczynek, po przechwycie piłki od razu trzeba atakować
- duże wymagania kondycyjne wobec wszystkich zawodników, konieczność ciągłej koncentracji
- w przypadku błędu obrońcy drużyna narażona jest na niebezpieczną kontrę

Ćwiczenia w nauczaniu pressingu (1)

Pressing po długim podaniu za linię obrony

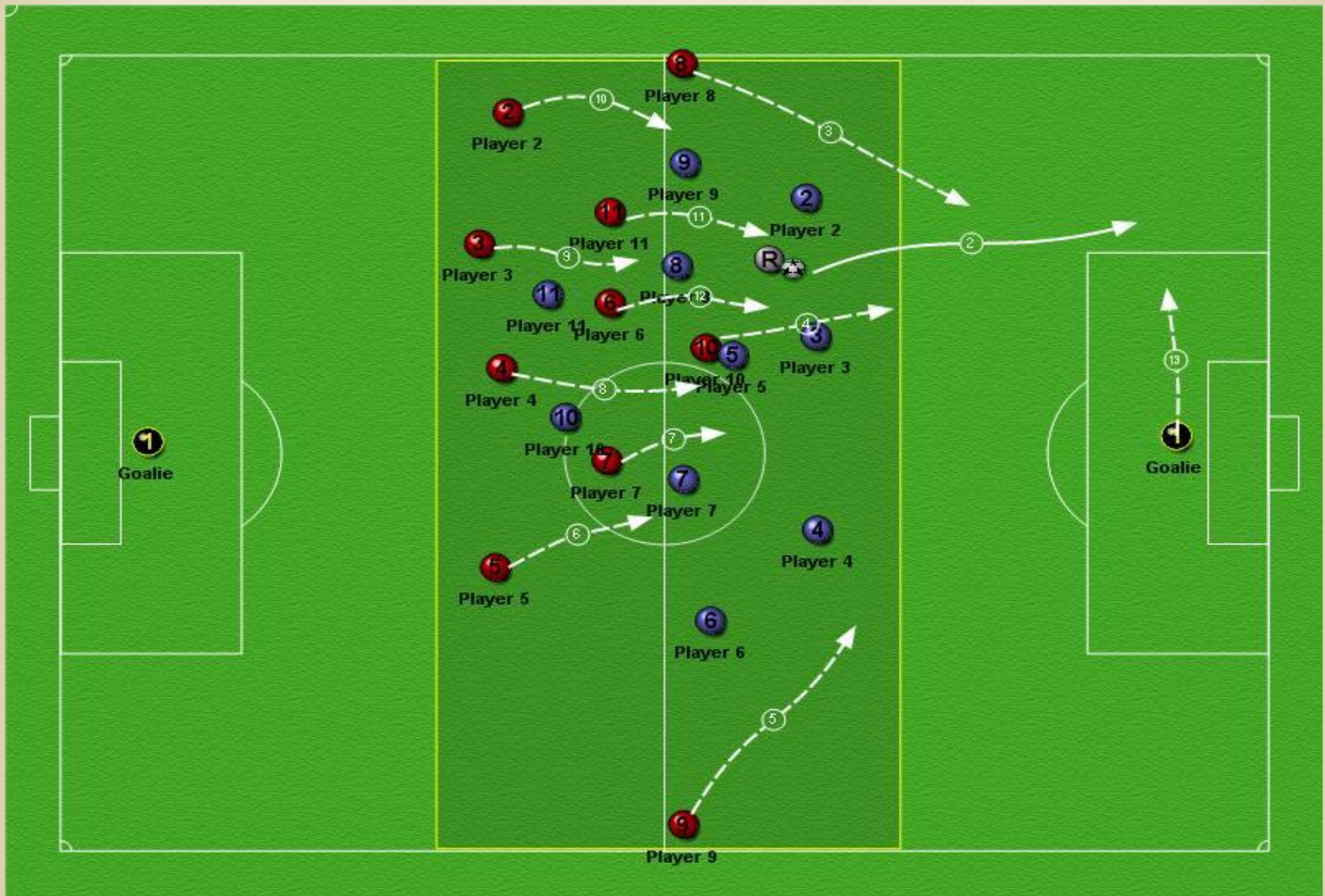
Dwie drużyny po 11 zawodników ustawiają się w strefie środkowej boiska, a bramkarze w bramkach. Trener z piłkami znajduje się przy strefie zmian zawodników rezerwowych i w pewnym momencie zagrywa długą piłkę w kierunku jednego z bramkarzy. W tym momencie drużyna, na której połowie jest piłka broni się, starając przenieść jak najszybciej piłkę za linię środkową boiska. Druga drużyna natomiast zakłada wysoki pressing i stara się jak najszybciej odebrać piłkę i zakończyć własną akcją strzałem na bramkę.

Ćwiczenia w nauczaniu pressingu (2)

Pressing po niedokładnym podaniu

Dwie drużyny po 11 zawodników ustawiają się w strefie środkowej boiska, a bramkarze w bramkach. Trener gra z drużyną atakującą, której zadaniem jest utrzymać się przy piłce. Drużyna broniąca przesuwa się za piłką, nie atakując zawodnika z piłką a jedynie utrudniając rozgrywanie atakującym. W pewnym momencie trener celowo zagrywa piłkę do tyłu lub niedokładnie do jednego z atakujących – jest to sygnał dla broniących do pressingu. Po przechwycie piłki celem jest jak najszybciej zakończyć akcję strzałem na bramkę. Drużyna presowana stara się wyjść z pressingu (krótkie, szybkie podania i dynamiczna gra bez piłki) i przenieść piłkę na połowę przeciwnika.

Ćwiczenie pressingu po niedokładnym zagraniu



Ćwiczenia w nauczaniu pressingu (3)

Zakładanie pressingu średniego/wysokiego w bocznych sektorach boiska

Na połowie boiska są 2 drużyny po 10 zawodników. Grę rozpoczyna bramkarz podając ręką lub nogą piłkę do jednego z graczy. W tym momencie napastnicy drużyny broniącej atakują zawodnika przy piłce i zmuszają do zagrania do boku, gdzie z podwojenia broniący starają się odebrać piłkę. Cała drużyna przesuwa się za piłką przekazując krycie i odcinając przeciwników od podań. Celem drużyny atakującej jest natomiast uwolnienie z pressingu (szybka gra bez piłki, krótkimi podaniami lub długim dokładnym podaniem za linię obrony do napastników) i zaatakowanie bramki przeciwnika, która znajduje się na linii pola karnego. Obowiązuje przepis o spalonym.

Ćwiczenie pressingu w bocznym sektorze



Ćwiczenia w nauczaniu pressingu (4)

Zakładanie pressingu średniego/niskiego w środku pola

Na boisku wyznaczono strefę środkową na szerokość pola karnego o długości ok. 75m, którą podzielono na 3 strefy (2 ataku, 1 środkową). Dwie drużyny po 8 zawodników + bramkarze zajmują miejsca w strefach (2x2 w strefie ataku i 4x4 w strefie środkowej). Grę rozpoczyna jedna z drużyn w strefie środkowej i ma za zadanie podać piłkę do swoich napastników działających w strefie ataku, którzy mają jak najszybciej oddać strzał na bramkę. Jeżeli obrońcom uda się zdobyć piłkę zagrywają do swoich partnerów w strefie środkowej, którzy z kolei starają się podać do swoich napastników w przeciwnej strefie ataku. Po podaniu do strefy ataku podający może dołączyć do atakujących.

Ćwiczenie pressingu w strefie środkowej

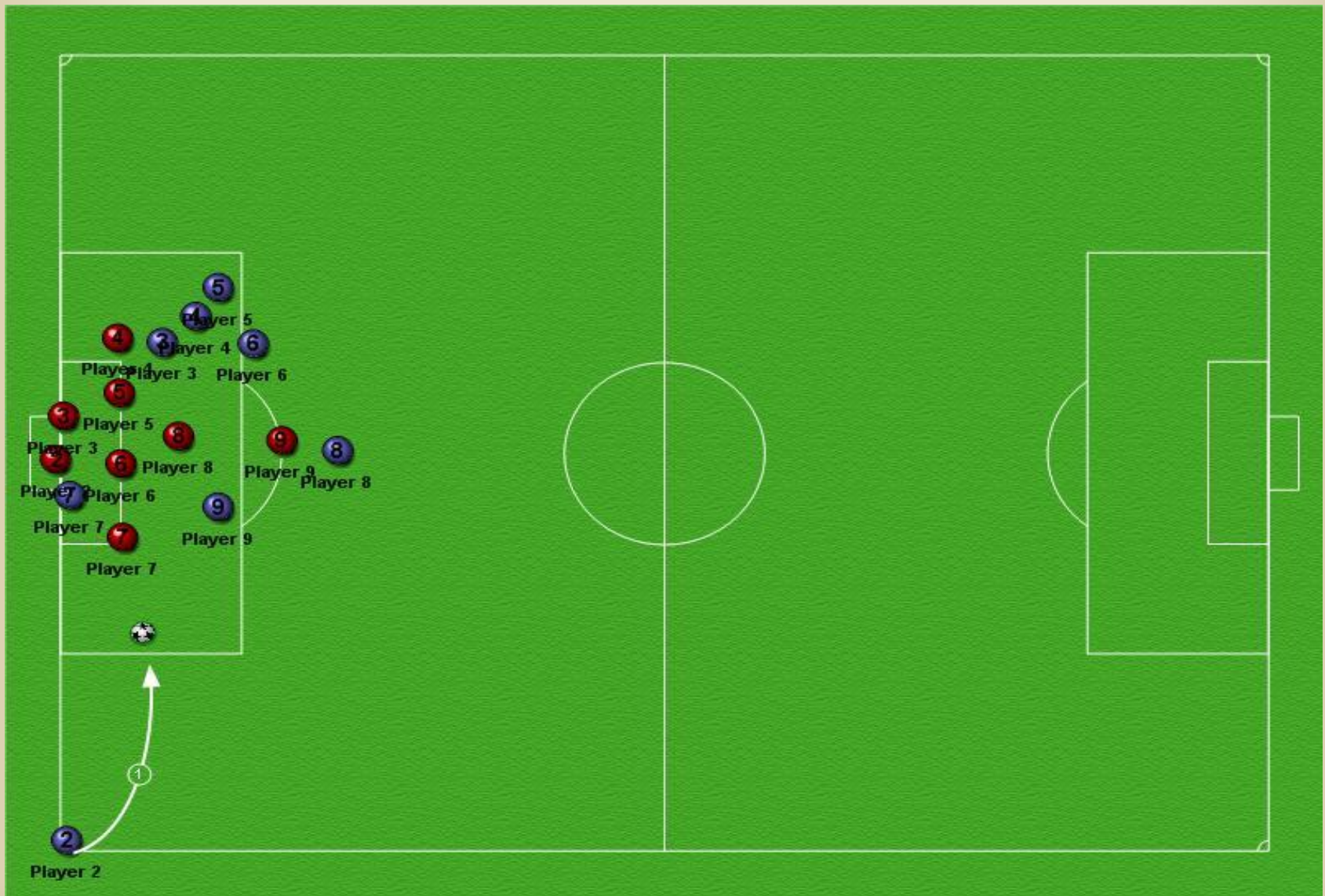


Ćwiczenia w nauczaniu pressingu (5)

Pressing wysoki po stałych fragmentach gry – rzut różny

Fragment gry 8 na 8 na jedną bramkę z bramkarzem, który nie może jednak piłki łapać, a jedynie piąstkować. Atakujący starają się rozegrać rzut różny i zdobyć punkt uderzając piłkę do bramki. Zawodnicy drużyny broniącej po przechwycie piłki mają za zadanie przenieść ją jak najszybciej i zatrzymać na połowie przeciwnika. Atakujący po stracie piłki muszą natychmiast założyć wysoki pressing i uniemożliwić zawodnikom drużyny przeciwnej przeniesienie piłki na własną połowę.

Pressing po rzucie różnym

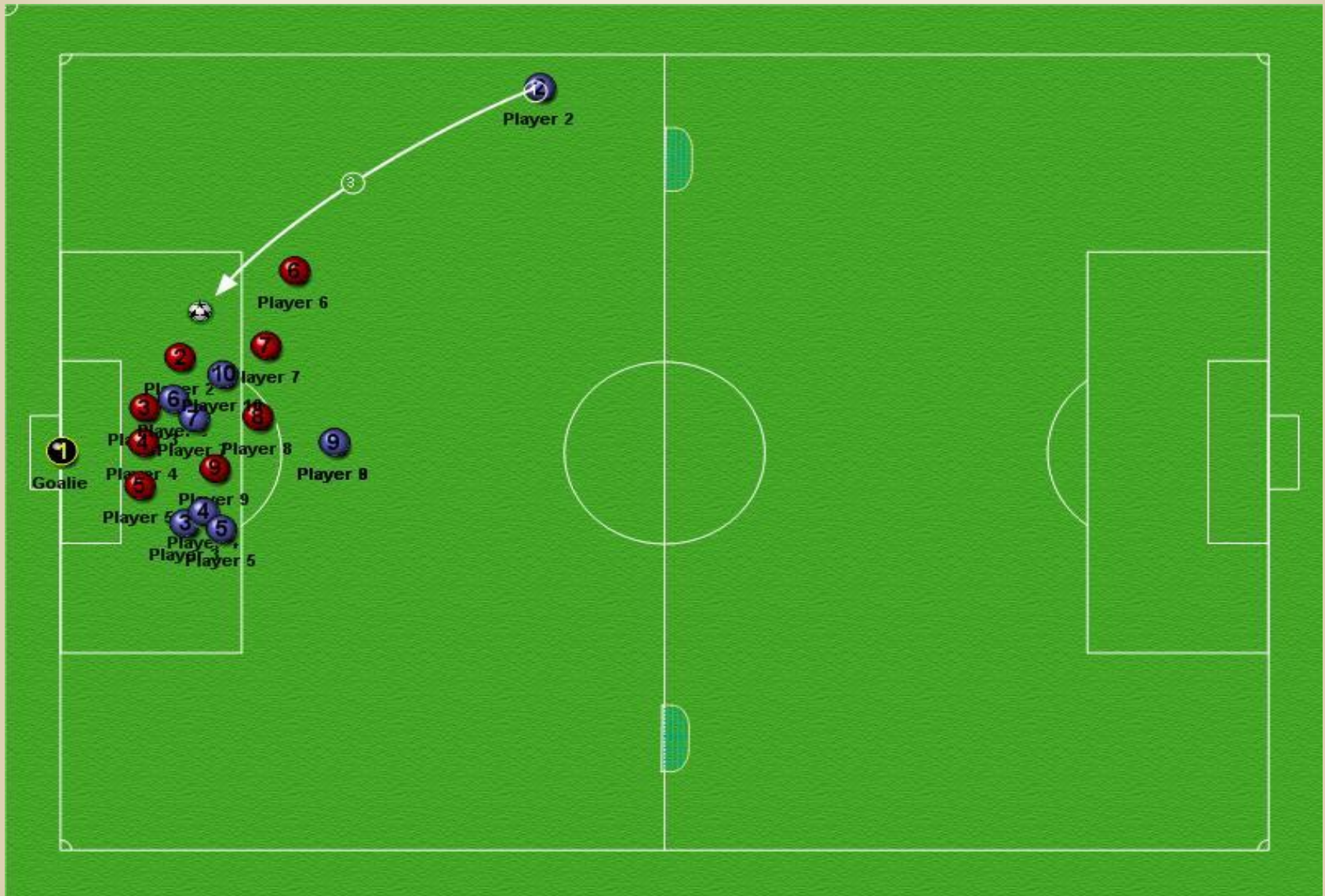


Ćwiczenia w nauczaniu pressingu (6)

Pressing wysoki po stałych fragmentach gry – rzut wolny

Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu atakujący starają się rozegrać rzut wolny i uderzyć piłkę do bramki. Zawodnicy drużyny broniącej po przechwycie piłki mają za zadanie przenieść ją jak najszybciej przez jedną z małych bramek na połowę przeciwnika. Atakujący po stracie piłki muszą natychmiast założyć wysoki pressing i uniemożliwić zawodnikom drużyny przeciwnej przeniesienie piłki na własną połowę.

Pressing po rzucie wolnym



Ćwiczenia w nauczaniu pressingu (7)

Pressing w formacjach

Gra 6 na 4 na 1 bramkę z bramkarzem i 2 otwarte bramki. Na połówce boiska wyznaczono dwie 20-metrowe bramki. Drużyna presująca ma za zadanie jak najszybciej odebrać piłkę atakującym i oddać strzał na bramkę (gra na 3 kontakty). Drużyna broniąca (4 + bramkarz) musi po podaniu od własnego bramkarza wyjść z pressingu i przeprowadzić piłkę przez jedną z 2 otwartych bramek.

Ćwiczenie pressingu w formacjach



Determinanty skuteczności pressingu

To, czy wybrany rodzaj pressingu przyniesie pożądane skutki, zależy od 3 czynników:

1. Poziomu przygotowania kondycyjnego wszystkich zawodników.
2. Właściwego wyboru momentu do pressingu.
3. Potencjału piłkarskiego drużyny własnej i przeciwnej:
 - ❖ w spotkaniu ze słabszym przeciwnikiem stosujemy pressing wysoki;
 - ❖ w spotkaniu z przeciwnikiem porównywalnym z nami stosujemy pressing średni;
 - ❖ w spotkaniu z przeciwnikiem wyraźnie lepszym – pressing niski.