



SYSTEM 1-3-5-2

Narodowy Model Gry
PZPN



WARSZAWA
2020



PZPN



PZPN

SYSTEM 1-3-5-2

Narodowy Model Gry
PZPN

WARSZAWA
2020



System 1–3–5–2

Narodowy Model Gry PZPN

Warszawa 2020

ISBN: 978-83-63491-28-4

© 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 526-1727-123

Autorzy: Marcin Dorna, Dariusz Gęsior, Rafał Lasocki, Jacek Magiera, Czesław Michniewicz, Maciej Stolarczyk, Miłosz Stępiński, Hubert Wędzonka, Bartłomiej Zalewski

Koordynator Projektu: Marcin Dorna

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

Zdjęcia: PZPN, Cyfrasport

Materiały wideo: PZPN

Projekt okładki: Iwona Polok

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

Nadzór redakcyjny: Marcin Papierz

Korekta: Anna Marecka, Michał Zachodny

Projekt graficzny, skład i łamanie: Agnieszka Budzicz

Grafiki i animacje: Grzegorz Gromadzki



Gdy w 2016 roku Polski Związek Piłki Nożnej wprowadzał Narodowy Model Gry, podkreślaliśmy, że to pierwszy krok, istotny i porządkujący wiele kluczowych kwestii szkoleniowych. Twórcy zastrzegali, że tamta i każda z kolejnych publikacji to bodźce do rozwoju i podniesienia jakości pracy trenerów, wskaźniki na niekończącej się ścieżce edukacji. Jednak równie istotne jest to, że przy jednoczesnym przedstawieniu w NMG konkretnego systemu gry, nikt nie zamierzał zamykać się na jedno rozwiązanie. Niniejsza publikacja jest tego dowodem.

Wymogi współczesnego futbolu na poziomie młodzieżowym, amatorskim i zawodowym sprawiają, że warsztat trenera powinien zawierać narzędzia z wielu ob-

szarów. Oprócz bycia dobrym pedagogiem, dziś szkoleniowiec musi posiadać wiedzę teoretyczną dotyczącą organizacji procesu treningowego w zakresie motorycznym, technicznym i taktycznym. Ten ostatni aspekt wymaga zdolności obserwacji trendów, rozumienia gry całego zespołu oraz ról na poszczególnych pozycjach. A każdy system to nowe zależności, zadania i wyzwania.

Z tym większą satysfakcją prezentujemy Narodowy Model Gry dotyczący systemu 1–3–5–2. Jest to efekt zbiorczej pracy selekcjonerów młodzieżowych reprezentacji Polski, którzy od 2019 roku wdrażają to rozwiązanie taktyczne w swoich drużynach. Ich wnioski oraz analizy wskazują, że dzięki nowym zadaniom i rozwiązaniom, z jakimi zawodnicy zmagają się w obrębie tego systemu, rośnie ich świadomość taktyczna i rozumienie gry. Selekcjonerzy podkreślali, że to także rozwój dla nich i ich sztabów, gdy w ograniczonym czasie zgrupowań wdrażali swoje drużyny w nowe ustawienie.

Różnorodność rozwiązań taktycznych oraz chęć podążania za trendami są ważne, lecz dla Polskiego Związku Piłki Nożnej najistotniejsze jest wsparcie rozwoju trenerów i zawodników w całym kraju. Każda kolejna publikacja z cyklu NMG ma skłonić szkoleniowców do analizy i udoskonalenia własnego warsztatu. Ostatecznie to przecież nie system stanowi o jakości pracy każdego trenera, lecz wiedza, pasja i nieustanna determinacja, by stawać się lepszym.

Zbigniew Boniek

Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej

WSTĘP	8
ROZDZIAŁ 1.	
NARODOWY MODEL GRY – SYSTEM 1-3-5-2	11
1.1. System 1-3-5-2 i jego modyfikacje	13
1.1.1. System główny 1-3-5-2	13
1.1.2. System alternatywny 1-5-3-2	16
1.2. Nazewnictwo pozycji – numeracja w systemie 1-3-5-2	19
1.3. Profile zawodników w systemie 1-3-5-2	21
1.4. Fazy gry	25
1.5. Strefy i sektory boiska	26
ROZDZIAŁ 2.	
ORGANIZACJA GRY W ATAKOWANIU	29
2.1. Podział taktyki atakowania	31
2.2. Faza otwarcia gry	34
2.2.1. Główne zasady otwarcia gry	34
2.2.2. Charakterystyka wybranych sposobów otwarcia gry	40
2.2.3. Przykładowe środki treningowe	48
2.3. Faza budowania gry	53
2.3.1. Główne zasady budowania gry	53
2.3.2. Budowanie gry w strefie niskiej i średniej	53
2.3.3. Przykładowe środki treningowe	76
2.3.4. Budowanie gry w strefie średniej i wysokiej	81
2.3.5. Przykładowe środki treningowe	99
2.4. Faza zakończenia gry	104
2.4.1. Główne zasady zakończenia gry	104
2.4.2. Charakterystyka wybranych sposobów zakończenia gry	104
2.4.3. Przykładowe środki treningowe	121
2.5. Wybrane stałe fragmenty gry w atakowaniu	126
ROZDZIAŁ 3.	
PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONNIENIA (A-B)	139
3.1. Zasady ogólne zachowań w fazie przejścia z atakowania do bronienia	141
3.2. Organizacja przejścia z atakowania do bronienia	143
3.3. Przykładowe środki treningowe	151

ROZDZIAŁ 4.	
ORGANIZACJA GRY W BRONIENIU W SYSTEMIE 1-3-5-2	157
4.1. Ustawienia w obronie w obrębie systemu 1-3-5-2 (1-5-3-2/1-3-1-4-2/1-3-4-1-2)	161
4.2. Organizacja gry obronnej przeciwko 1-4-3-3	163
4.2.1. Wysoka obrona przeciwko 1-4-3-3	163
4.2.2. Średnia obrona przeciwko 1-4-3-3	169
4.2.3. Niska obrona przeciwko 1-4-3-3	171
4.3. Organizacja gry obronnej przeciwko 1-4-2-3-1	173
4.3.1. Wysoka obrona przeciwko 1-4-2-3-1	174
4.3.2. Średnia obrona przeciwko 1-4-2-3-1	179
4.3.3. Niska obrona przeciwko 1-4-2-3-1	180
4.4. Organizacja gry obronnej przeciwko 1-4-4-2	182
4.4.1. Wysoka obrona przeciwko 1-4-4-2	182
4.4.2. Średnia obrona przeciwko 1-4-4-2	184
4.4.3. Niska obrona przeciwko 1-4-4-2	186
4.5. Organizacja gry obronnej przeciwko 1-3-5-2	189
4.5.1. Wysoka obrona przeciwko 1-3-5-2	189
4.5.2. Średnia obrona przeciwko 1-3-5-2	191
4.5.3. Niska obrona przeciwko 1-3-5-2	194
4.6. Blokowanie otwarcia gry przeciwnika	197
4.7. Przykładowe środki treningowe doskonalące grę w obronie w systemie 1-3-5-2	200
4.8. Wybrane stałe fragmenty gry w bronieniu	216
ROZDZIAŁ 5.	
PRZEJŚCIE Z BRONIEŃ DO ATAKOWANIA (B-A)	229
5.1. Zasady ogólne przejścia z bronienia do atakowania	231
5.2. Organizacja przejścia z bronienia do atakowania	232
5.3. Przykładowe środki treningowe	248
LEGENDA	253

WSTĘP

Na przełomie maja i czerwca 2019 r. w Polsce odbyły się Mistrzostwa Świata FIFA U20. Piłka nożna w tej kategorii wiekowej z każdym kolejnym turniejem robi krok w kierunku bardziej dojrzałej gry w każdym jej obszarze. Rosnąca dynamika działań, umiejętności techniczne zawodników idą na równi z wiedzą oraz nowatorskimi rozwiązaniami taktycznymi szkoleniowców.

Jednym z wielu interesujących wniosków po wspomnianym turnieju był ten dotyczący liczby drużyn stosujących systemy oparte na trójce środkowych obrońców. Grające w ten sposób Ukraina i Korea Południowa spotkały się w finale, a reprezentacja Włoch zajęła czwarte miejsce. To o jeden zespół więcej niż na odbywających się rok wcześniej w Rosji seniorskich mistrzostwach świata.

W historii piłki nożnej można dostrzec cykliczność powracających, następnie dominujących i wreszcie zanikających rozwiązań taktycznych. Wynika ona z ciągłego szukania inspiracji w przeszłości i przekładania ich na współczesne wymagania. Z racji ograniczonych ram działania (stała liczba zawodników), systemów wykorzystywanych na przestrzeni dekad oraz rozwiniętych stylów gry można dostrzec bardziej modyfikacje ról i zadań zawodników w obrębie znanych modeli niż rewolucje w ścisłym tego słowa znaczeniu.

Postępująca globalizacja piłki nożnej miała również wpływ na zatarcie się wyrażonych różnic pomiędzy kulturami i stylami gry w danych krajach, regionach świata. Rywalizacja na najwyższym poziomie klubowym, możliwość codziennego rozwijania i wdrażania piłkarzy w konkretny model gry stanowi inspirację do poszukiwania nowych rozwiązań.

Jednak w kontekście stosowania systemu opartego na trójce środkowych obrońców, jak pokazują to turnieje międzynarodowe, dzieje się to niemal równolegle, choć z różną dynamiką wynikającą z częstotliwości gry i możliwości doskonalenia stworzonego modelu. Dlatego kolejną istotną i dostrzegalną fazą rozwoju nowoczesnej piłki nożnej jest uniwersalność drużyn rozumiana m.in. jako zdolność do zmiany systemu gry w trakcie meczu, błyskawicznej adaptacji do warunków oraz reagowania na działania przeciwnika.

Wymaga to nie tylko znajomości systemów oraz wiedzy opartej na inspiracjach z innych drużyn, lecz również rozwiniętej inteligencji samych piłkarzy, którzy realizują i adaptują rozwiązania techniczno-taktyczne na boisku. To właśnie ciągły postęp w ich uniwersalności, mnogości posiadanych narzędzi i w coraz lepszym rozumieniu gry jest największym atutem szkoleniowca chcącego rozwijać wachlarz możliwości taktycznych drużyny. Jest to jednak zależne od etapu edukacji piłkarskiej, na którym zawodnicy rozpoczną doskonalenie wymienionych elementów składających się na ich uniwersalność. Inna pozycja lub rola na boisku to dla każdego piłkarza nowe wyzwania, obserwacje, zachowania i relacje z innymi zawodnikami w formacji, w drużynie.

Również te wnioski towarzyszyły trenerom i selekcjonerom reprezentacji młodzieżowych Polskiego Związku Piłki Nożnej w spotkaniach latem 2019 r., które doprowadziły do wdrożenia systemów opartych na trójce środkowych obrońców w trakcie kolejnego sezonu rozgrywek drużyn narodowych. Zauważono bowiem, że w Polsce na poziomie młodzieżowym oraz seniorskim nie ma aż tak dużej uniwersalności w stosowaniu rozwiązań taktycznych. Oczywiście przykładów drużyn oraz szkoleniowców stosujących np. system z trójką środkowych obrońców nie brakuje, lecz w celu wzrostu tej różnorodności, jak również ciągłego poszerzania wiedzy stworzono niniejszą publikację.

Opisane także w Narodowym Modelu Gry i jego suplementach tematy jak najbardziej opierały się na nowoczesnych sposobach gry i jej doskonaleniu, lecz uznano, iż środowisku trenerskiemu potrzebny jest kolejny impuls, teoretyczna podstawa do rozszerzenia możliwości taktycznych. Z tego miejsca warto również przypomnieć, że w NMG zawarto propozycję modelu gry opartego na 1–4–3–3 i jego modyfikacjach, jednak koncepcja całego projektu od początku nie przekreślała realizacji zawartych w nim sugestii w obrębie innych systemów gry.

Niniejsza publikacja jest efektem wspólnych działań sztabów, które w sposób metodyczny wdrażały reprezentacje młodzieżowe w system gry oparty na trójce środkowych obrońców. Zebrane doświadczenia pozwoliły na określenie zadań zawodników na poszczególnych pozycjach i w obrębie wszystkich czterech faz gry. Zawarte są również propozycje środków treningowych, które pomogą w przeniesieniu teorii na praktykę.

Wyzwaniami towarzyszącymi pracom sztabów oraz osób scalających niniejszą publikację były również sprawy związane z tak istotną dla całego środowiska unifikacją. Narodowy Model Gry był pierwszym i ważnym dla obszaru szkoleniowego wyznacznikiem standardów oraz opisów i zastosowanego słownictwa, a także numeracji pozycji. Wobec rozwiniętej propozycji nowego ustawienia w ramach niniejszego suplementu uzgodnione zostały właśnie wymienione wcześniej aspekty, które z kolei pozwolą dalej porządkować istotne w systematycznej, codziennej pracy trenerskiej kwestie.

Autorom NMG i jego suplementów od początku towarzyszy chęć nie tylko stworzenia podstaw praktycznej wiedzy trenerów, ale także jej ciągłego poszerzania poprzez dodawanie kolejnych narzędzi do warsztatu każdego szkoleniowca. Nie inaczej jest z poniższą publikacją – stanowi ona kolejną propozycję rozwiązań w dążeniu do niezmiennie tych samych celów. Tym nadrzędnym pozostaje rozwijanie każdego zawodnika, jego procesów poznawczych, decyzyjności i kreatywności, a więc kluczowych cech w nowoczesnym futbolu, niezależnych od stosowanego systemu.

W opracowaniu używano pojęć męskich, przykładowo – „trener”, „zawodnik”, „napastnik” lub „obrońca”. Z używania równie ważnych odpowiedników żeńskich zrezygnowano wyłącznie ze względu na uproszczenie i skrócenie języka przekazu. Wszystkie informacje zamieszczone w poniższej pracy odnoszą się w równym stopniu do piłki nożnej kobiet, jak i mężczyzn.



ROZDZIAŁ 1

NARODOWY MODEL GRY - SYSTEM 1-3-5-2

1.1. SYSTEM 1-3-5-2 I JEGO MODYFIKACJE

System gry to sprawdzony sposób prowadzenia walki sportowej zawodników we wszystkich fazach, obejmuje ustawienie wyjściowe na boisku, gdzie występują tylko cztery formacje (bramkarz, obrońcy, pomocnicy i napastnicy) 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.

Ustawienie natomiast to każda inna, niż w systemie, konfiguracja zawodników zawierająca dowolną liczbę formacji.

1.1.1. SYSTEM GŁÓWNY 1-3-5-2

Podstawowym ustawieniem w atakowaniu jest 1-3-5-2, które może przybierać różne warianty w zależności od taktyki gry dostosowanej do filozofii zespołu oraz strategii gry przeciwnika.

System 1-3-5-2 jest uważany powszechnie za bardzo ofensywny, pozwalający zespołom grającym w ten sposób stwarzać przewagę na połowie przeciwnika. Związane jest to przede wszystkim z bardzo charakterystyczną pozycją wahadłowego oraz dwójką nominalnych napastników występujących w tym systemie. Duże wsparcie w działaniach ofensywnych daje formacja pomocy złożona z trójki środkowych pomocników. W ataku pozycyjnym za budowanie akcji odpowiedzialni są w dużej mierze środkowi obrońcy, w szczególności prawy i lewy, których zadaniem jest stworzenie przewagi poprzez wysokie ustawienie i wprowadzanie piłki podaniem lub często prowadzeniem. Cechą charakterystyczną dla tego systemu jest w pełni wykorzystanie szerokości boiska poprzez odpowiednie ustawienie wahadłowych, częste zmiany ciężaru gry i kreowanie sytuacji w przewadze jednego lub dwóch zawodników. Należy jednocześnie zaznaczyć, że jest to system niezwykle wymagający pod względem motorycznym szczególnie w fazie przejściowej z atakowania do bronienia, jak też globalnej grze obronnej. Istotny jest tu właściwy dobór zawodników pod poszczególne profile na pozycjach, o czym szczegółowo będzie traktował jeden z kolejnych rozdziałów tej książki.

W tym systemie wyodrębnia się cztery przykładowe warianty ustawienia:

WARIANT I – PODSTAWOWY:

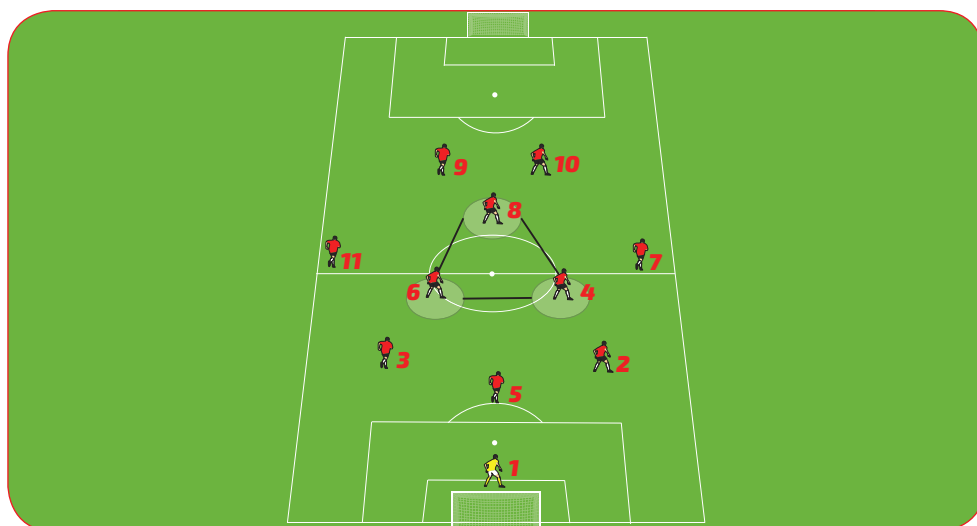
W tym wariantcie w fazie budowania trójki środkowych pomocników swoim ustawieniem tworzy trójkąt, którego podstawa jest odwrócona ku górze, co w efekcie daje dużą liczbę zawodników na połowie przeciwnika. Jest to rozwiązanie bardzo ofensywne.



Grafika. System główny 1-3-5-2 (podstawa trójkąta na górze)

WARIANT II:

W tym wariacie w fazie atakowania podstawę trójkąta tworzy dwóch środkowych pomocników ustawionych głównie na własnej połowie, a jeden pozostaje na jego wierzchołku. Jest to rozwiązanie zdecydowanie bardziej defensywne, zabezpieczające działania po stracie piłki w fazie przejściowej z atakowania do bronienia. Pozostałe pozycje zawodników pozostają bez zmian.



Grafika. Ustawienie główne 1-3-5-2 (podstawa trójkąta na dole)

WARIANT III:

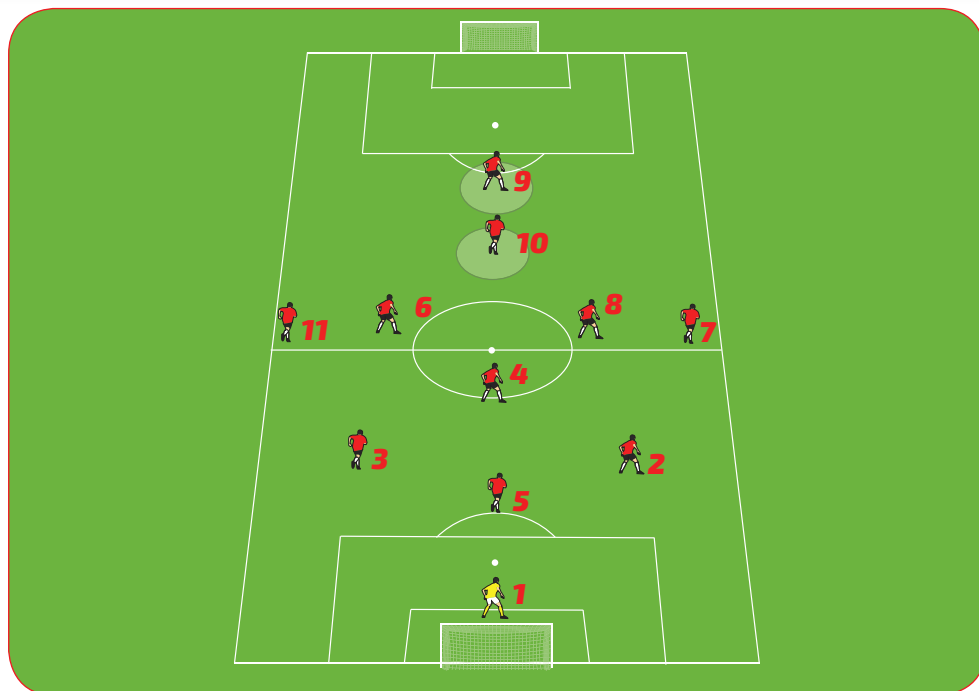
W fazie atakowania wahadłowi ustawieni są bardzo szeroko przy liniach bocznych, trójka środkowych pomocników tworzy trzy linie w obrębie strefy środkowej, tworząc tym samym linię podania dla środkowych obrońców i możliwość podania zwrotnego. Najdalej wysunięta jest para napastników współpracująca ze sobą w pionie i poziomie głównie w strefie wysokiej. Pozostałe pozycje zawodników pozostają bez zmian.



Grafika. Ustawienie główne 1-3-5-2 (środkowi pomocnicy ustawieni w trzech liniach)

WARIANT IV:

W tym wariacie w fazie budowania zmienia się ustawienie dwójki napastników. Jeden z nich, schodząc niżej do linii pomocy wspólnie z trójką środkowych pomocników, tworzy romb, ustawiając się na jego wierzchołku bliżej bramki przeciwnika. Jest to rozwiązanie ofensywne promujące budowanie akcji środkowym sektorem boiska. Pozostałe pozycje zawodników pozostają bez zmian.



Grafika. Ustawienie główne 1-3-5-2 (napastnik ustawiony ze środkowymi pomocnikami w rombie)

1.1.2. SYSTEM ALTERNATYWNY 1-5-3-2

System 1-5-3-2 jest rozwiązaniem bardziej defensywnym, daje możliwość bronienia większą liczbą zawodników w linii obrony, ale nie ogranicza możliwości skutecznego atakowania szczególnie w formie ataku szybkiego. W swojej organizacji przedstawia się następująco:

- Bramkarz.
- Linia obrony jest złożona z trzech środkowych obrońców, których uzupełniają nisko schodzący prawy i lewy wahadłowy (5 zawodników).
- Przed linią obrony ustawieni są blisko siebie środkowi pomocnicy (3 zawodników).
- Kolejną linię w ustawieniu defensywnym tworzą napastnicy (2 zawodników).

Wszystkie formacje, jak też poszczególni zawodnicy na swoich pozycjach realizują odpowiednie zadania w obrębie działań fazy bronienia, które opisane zostaną szczegółowo w kolejnych rozdziałach tej książki.



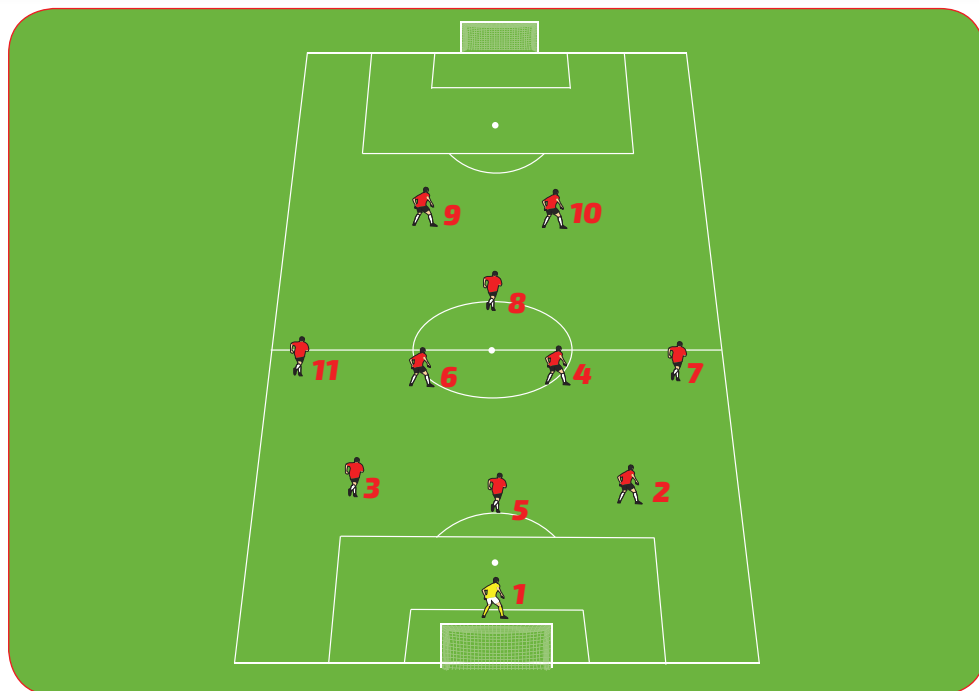
Grafika. System alternatywny 1-5-3-2

Podobnie jak w przypadku systemu głównego, tak i tutaj można wyróżnić kilka wariantów ustawienia w obrębie opcji alternatywnej 1-5-3-2, poniżej został przedstawiony jeden z nich.

WARIANT I:

Ustawienie alternatywne 1-3-4-1-2, w którym występuje:

- Bramkarz.
- Trzech ustawionych w linii środkowych obrońców.
- Pięciu pomocników: dwóch defensywnych, jeden ofensywny oraz dwóch wahałowych.
- Dwóch napastników.



Grafika. Wariant systemu alternatywnego 1-3-4-1-2

1.2. NAZEWNICTWO POZYCJI - NUMERACJA W SYSTEMIE 1-3-5-2**NUMERACJA I NAZEWNICTWO POZYCJI NA BOISKU**

W odniesieniu do systemu głównego 1-3-5-2 oraz alternatywnego 1-5-3-2 stosuje się następującą numerację i nazewnictwo zawodników na boisku:

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



Grafika. Numeracja i nazewnictwo pozycji na boisku w systemie głównym 1-3-5-2



Grafika. Numeracja i nazewnictwo pozycji na boisku w systemie alternatywnym 1–5–3–2

1.3. PROFILE ZAWODNIKÓW W SYSTEMIE 1-3-5-2

System 1-3-5-2 i jego modyfikacje niosą ze sobą duże wymagania dotyczące umiejętności piłkarskich i motorycznych w obrębie pozycji, które są znane z funkcjonowania w innych systemach. Przede wszystkim kreuje nowe profile zawodników związane z innymi pozycjami na boisku, a co za tym idzie – nowymi oczekiwaniami i zadaniami.

Wzorem Narodowego Modelu Gry na profil zawodnika na danej pozycji składają się cztery obszary:

- techniczny,
- motoryczny,
- taktyczny,
- mentalny.

Opisując zadania przypisane do poszczególnych pozycji, ustalony został profil techniczno-taktyczny zawodnika. W sposób szczegółowy analizie zostały poddane działania w sferze technicznej i taktycznej, specyficzne względem systemu 1-3-5-2. Takiego ujęcia wymagały również inne pozycje, które pojawiły się wraz z nowym systemem.

Pamiętać należy jednak, że wszystkie wyżej wymienione obszary można łączyć ze sobą i finalnie analizować przez pryzmat wymagań, które stawia przed zawodnikiem i trenerem gra.

Całość profilu zawodnika na danej pozycji dopełnia charakterystyka zachowań w odniesieniu do czterech faz gry, które wyznaczają spektrum działań indywidualnych, grupowych i zespołowych. Szczegółowy opis profili przedstawiony jest poniżej:

- Bramkarz (nr 1)

Pozycja: 1

BRAMKARZ (nr 1)
CZTERY OBSZARY DZIAŁANIA:

TECHNICZNY:

- Chwyt piłki
- Wypchnięcie, piąstkowanie
- Obrona sytuacyjna, gra 1 × 1
- Przyjęcie i podanie piłki

TAKTYCZNY:

- Ustawienie
- Organizacja bloku defensywnego
- Gra za linią obrony
- Organizacja i ustawienie przy SFG
- Budowanie gry, gra krótkim, długim podaniem
- Atak szybki

MENTALNY:

- Lider
- Opanowanie
- Pewność siebie, odwaga
- Koncentracja
- Komunikatywność

SOMATYCZNO-MOTORYCZNY

- Odpowiednia wysokość ciała
- Koordynacja, zwinność, zręczność
- Elastyczność, gibkość
- Szybkość reakcji, działania
- Szybkość lokomocyjna
- Siła, moc
- Wytrzymałość szybkościowa

- Środkowy obrońca (nr 5)

Pozycja: 5

ŚRODKOWY OBROŃCA (nr 5)

CZTERY OBSZARY DZIAŁANIA:

TECHNICZNY:

- Technika/jakość podań krótkich, średnich i długich – faza otwarcia i budowania gry
- Gra głową
- Kontrola piłki
- Skuteczność w grze 1 × 1 w bronieniu

TAKTYCZNY:

- Znajomość i umiejętność organizacji i zarządzania formacją defensywną
- Rozumienie gry i antycypacja
- Świadomość taktyczna – optymalne podejmowanie decyzji



MENTALNY:

- Lider
- Opanowanie
- Pewność siebie
- Odpowiedzialność
- Koncentracja
- Komunikatywność

SOMATYCZNO-MOTORYCZNY

- Odpowiednie warunki fizyczne
- Siła
- Szybkość lokomocyjna
- Zdolności koordynacyjno-ruchowe

- Środkowy obrońca – prawy (nr 2), lewy (nr 3)

Pozycja: 2/3

ŚRODKOWY OBROŃCA – PRAWY (nr 2), LEWY (nr 3)

CZTERY OBSZARY DZIAŁANIA:

TECHNICZNY:

- Technika/jakość podań i przyjęć piłki
- Kontrola, prowadzenie piłki
- Gra głową
- Skuteczność w grze 1 × 1 w bronieniu

TAKTYCZNY:

- Znajomość i umiejętność funkcjonowania w formacji defensywnej
- Kontrola przestrzeni i przeciwnika
- Wybór optymalnych rozwiązań w fazach przejściowych
- Asekuracja i współpraca w bloku defensywnym
- Świadomość taktyczna – współpraca z wahadłowym



MENTALNY:

- Opanowanie
- Pewność siebie
- Koncentracja

SOMATYCZNO-MOTORYCZNY

- Zdolności koordynacyjno-ruchowe
- Szybkość lokomocyjna
- Odpowiednie warunki fizyczne

- Środkowy pomocnik (nr 4)

Pozycja: 4
ŚRODKOWY POMOCNIK (nr 4)

CZTERY OBSZARY DZIAŁANIA:

TECHNICZNY:

- Kontrola, prowadzenie piłki, drybling
- Technika/jakość podań krótkich, średnich i długich – faza otwarcia i budowania gry
- Zmysł do gry kombinacyjnej na małej przestrzeni
- Uderzenie do bramki z dystansu
- Skuteczność w grze 1 × 1 w bronieniu

TAKTYCZNY:

- Przewidywanie, rozumienie gry
- Decydowanie o tempie i kierunku gry
- Współpraca z linią obrony oraz zawodnikami na pozycjach 6 i 8
- Zachowanie proporcji w działaniach defensywnych i ofensywnych


MENTALNY:

- Lider
- Pewność siebie
- Odpowiedzialność
- Komunikatywność

SOMATYCZNO-MOTORYCZNY

- Wytrzymałość
- Sprawność ogólna – zwinność i koordynacja
- Siła
- Szybkość lokomocyjna

- Środkowy pomocnik – lewy (nr 6), prawy (nr 8)

Pozycja: 6/8
ŚRODKOWY POMOCNIK – LEWY (nr 6), PRAWY (nr 8)

CZTERY OBSZARY DZIAŁANIA:

TECHNICZNY:

- Kontrola, prowadzenie piłki, drybling
- Technika/jakość podań krótkich, średnich i długich – faza budowania i zakończenia gry
- Szybkość i skuteczność działań w grze kombinacyjnej
- Skuteczność w grze 1 × 1 w atakowaniu
- Uderzenie do bramki z dystansu oraz z pola karnego

TAKTYCZNY:

- Współpraca z zawodnikami z formacji pomocy
- Ocena sytuacji i wybór optymalnych rozwiązań – kierowanie gry do przodu
- Zachowanie proporcji w działaniach defensywnych i ofensywnych


MENTALNY:

- Kreatywność
- Odpowiedzialność
- Konsekwencja

SOMATYCZNO-MOTORYCZNY

- Szybkość lokomocyjna z piłką
- Siła
- Wytrzymałość
- Sprawność ogólna – zwinność, koordynacja

- Wahadłowy – prawy (nr 7), lewy (nr 11)

Pozycja: 7/11

WAHADŁOWY – PRAWY (nr 7), LEWY (nr 11)

CZTERY OBSZARY DZIAŁANIA:

TECHNICZNY:

- Skuteczność w grze 1 × 1 w atakowaniu i bronieniu
- Dośrodkowanie piłki w pełnym biegu
- Uderzenie do bramki
- Szybkość i skuteczność działań w grze kombinacyjnej

TAKTYCZNY:

- Optymalne ustawienie na boisku w fazie atakowania
- Współpraca z linią obrony w działaniach defensywnych
- Ocena sytuacji, reakcja i podejmowanie działań w fazach przejściowych



MENTALNY:

- Zaangażowanie
- Kreatywność

SOMATYCZNO-MOTORYCZNY

- Wytrzymałość
- Szybkość lokomocyjna bez piłki i z piłką
- Sprawność ogólna – zwinność, koordynacja

- Napastnicy (nr 10, 9)

Pozycja: 10, 9

NAPASTNICY (nr 10, 9)

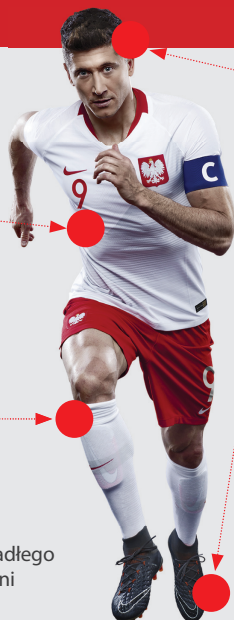
CZTERY OBSZARY DZIAŁANIA:

TECHNICZNY:

- Skuteczność w grze 1 × 1 w atakowaniu
- Kontrola, prowadzenie piłki, drybling
- Uderzenie do bramki
- Szybkość i skuteczność działań w grze kombinacyjnej
- Gra głową

TAKTYCZNY:

- Ustawienie się w polu karnym
- Tworzenie linii podania
- Współpraca z zawodnikami z formacji pomocy i wahadłowymi
- Gra bez piłki, timing wyjścia do podania prostopadłego
- Skuteczność działań w deficycie czasu i przestrzeni



MENTALNY:

- Lider
- Pewność siebie
- Kreatywność
- Odpowiedzialność
- Konsekwencja
- Koncentracja

SOMATYCZNO-MOTORYCZNY

- Szybkość lokomocyjna
- Siła
- Sprawność ogólna – zwinność, koordynacja

1.4. FAZY GRY

Piłka nożna w swojej strukturze niezmiennie wyróżnia cztery fazy gry:

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

W systemie 1–3–5–2 do strategicznych faz w realizacji taktyki gry zaliczyć trzeba fazy przejściowe. O charakterystycznej strukturze i kształcie zespołu w tych niewralgicznych dla przebiegu meczu momentach decydują sekundy. W tym krótkim czasie zawodnicy muszą zająć odpowiednie pozycje na boisku i podjąć właściwe działania zgodne z nowymi zasadami tego systemu, ale często też reagować na bardzo dynamiczne, niestandardowe sytuacje w meczu. Dlatego niezbędne jest sprecyzowanie nowych wytycznych (zadań) do działań w określonych momentach (fazach) gry.



1.5. STREFY I SEKTORY BOISKA

Zgodnie z Narodowym Modelem Gry boisko podzielone jest na trzy strefy poziome oraz trzy sektory pionowe celem wyznaczenia określonych przestrzeni działań dla zawodników w poszczególnych fazach gry. Dodatkowo podział ten umożliwia sprawne definiowanie organizacji gry oraz współpracy zawodników danej formacji, między formacjami, jak też całego zespołu.



Grafika. Strefy boiska



Grafika. Sektory boiska

W systemie 1–3–5–2 dla lepszego zrozumienia zasad organizacji gry oraz szeroko rozumianych zadań dla zawodników zarówno w obrębie taktyki indywidualnej, grupowej, jak i zespołowej zdecydowano się wprowadzić dodatkowy podział boiska w obrębie wyznaczonych już wcześniej sektorów. W nowym rozumieniu tego podziału pojawiają się dodatkowo dwa sektory półboczne, co ilustruje grafika poniżej.



Grafika. Dodatkowe sektory boiska



ROZDZIAŁ 2

ORGANIZACJA GRY W ATAKOWANIU

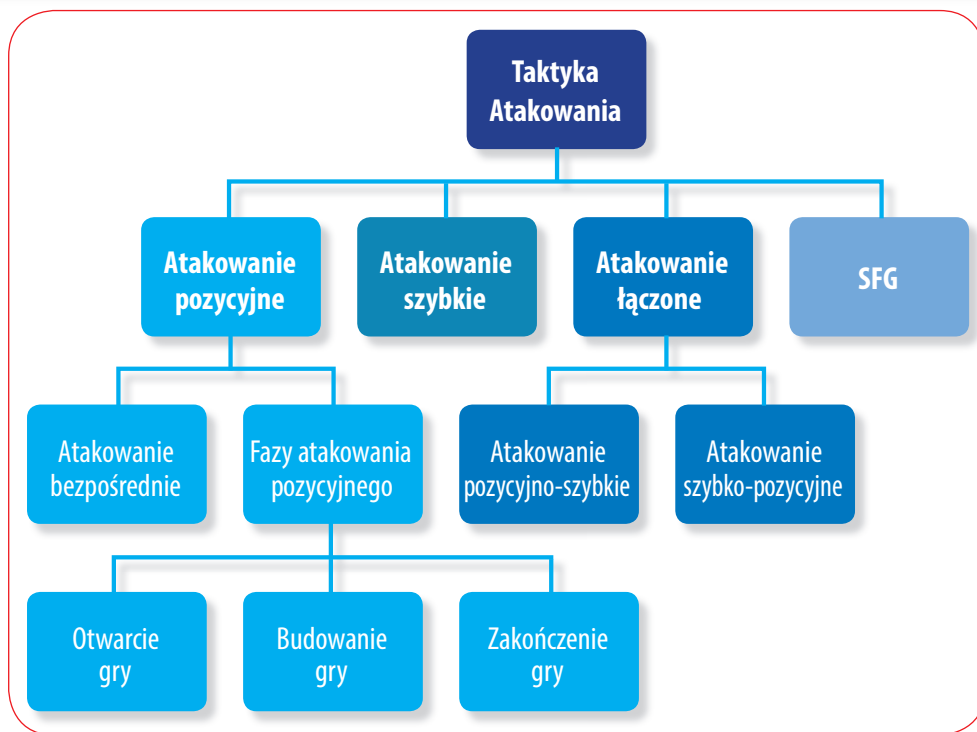


2.1. PODZIAŁ TAKTYKI ATAKOWANIA

Każdy system ma swoje mocne i słabe strony. Wybór odpowiedniego ustawienia i zasad gry nie zawsze jest łatwy i zawsze leży w gestii trenera. Analizując różne aspekty, trzeba się zastanowić, co w danym momencie jest potrzebne zespołowi. To, jaki wybierze się system, będzie warunkowało obraz meczu. Wpłynie też w dużej mierze na uwydatnienie mocnych stron piłkarzy i zniwelowanie słabych. Dlatego też wybierając system, należy go dostosować do zawodników, których się posiada w zespole. Trener chcący rozwijać zespół, będzie poszukiwał i doświadczał nowych rozwiązań na boisku, które sprawią, że prowadzona przez niego drużyna będzie mocniejsza.

System 1–3–5–2 różni się od standardowego 1–4–3–3 czy 1–4–4–2. Trener, który będzie znał te różnice, będzie bogatszy o wiedzę, która wielokrotnie przyczyni się do odnoszonych przez niego sukcesów. Poznanie mocnych stron każdego z systemów pozwoli na maksymalne wykorzystanie potencjału swoich zawodników. Z kolei wiedza na temat mankamentów poszczególnych ustawień może być przydatna w bezpośredniej konfrontacji jednego systemu z innym.

Im większą wiedzę na temat gry będzie miał trener, tym jego zespół będzie lepszy. Nowe ustawienie otwiera nowe możliwości. Pojawiają się inne sposoby otwarcia gry, zwalniają się dotąd zajęte przestrzenie czy sposoby współpracy poszczególnych zawodników. Umiejętność gry w wielu systemach rozwija zawodnika, poszerza jego horyzonty i powoduje, że poznaje on nowe zależności występujące na boisku. Faza atakowania to twórczy moment gry. Oczekuje się od zawodników kreatywności, podejmowania odważnych decyzji. Więcej ich będzie, jeśli otworzy się przed zawodnikami nowe rozwiązania, które na pewno oferuje system 1–3–5–2. Każde nowe doświadczenie wpływa na wzbogacenie wachlarza działań, a umiejętność gry w wielu systemach to niebywała przewaga w dynamicznie rozwijającej się piłkarskiej rzeczywistości. Poniżej przedstawione zostaną poszczególne momenty fazy atakowania w obrębie systemu z trójką obrońców. Nie wyczerpują one rozwiązań i nie są jedynymi, a jednymi z wielu pokazującymi możliwości systemu 1–3–5–2.



W taktyce atakowania zespołowego wyróżniono następujące formy atakowania:

- **Atakowanie pozycyjne** – z wyszczególnieniem określonych faz (otwarcie, budowanie, zakończenie) gry. Polega na cierpliwym i zorganizowanym prowadzeniu działań ofensywnych opierających się na wymianie dużej liczby podań przy udziale większości zawodników. Jako alternatywę wyróżniono atakowanie bezpośrednie charakteryzujące się skróconym czasem trwania poszczególnych faz gry, a nawet pominięciem jednej z nich. Liczba zawodników zaangażowanych w ten rodzaj prowadzenia ataku jest zdecydowanie mniejsza, a liczba wymieniających podań zmniejszona do minimum.
- **Atakowanie szybkie** – 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 – występuje wtedy, gdy zespół atakujący pozycyjnie nagle jednym podaniem lub indywidualną akcją jednego z zawodników przyspiesza akcję ofensywną, próbując zaskoczyć przeciwnika.

– Atakowanie szybko-pozycyjne – występuje wtedy, gdy atak szybki się nie powiódł i nie ma już możliwości zakończenia akcji strzałem. W tym momencie zespół przechodzi do działań w atakowaniu pozycyjnym.

• **SFG w atakowaniu:**

- Rozpoczęcie gry.
- Rzut wolny bezpośredni.
- Rzut wolny pośredni.
- Rzut karny.
- Rzut różny.
- Rzut od bramki.
- Wrzut.
- Rzut sędziowski.

2.2. FAZA OTWARCIA GRY

Otwarcie gry to wprowadzenie piłki przez bramkarza wobec przeciwnika zorganizowanego lub niezorganizowanego w bronieniu. Celem otwarcia gry jest wprowadzenie piłki do jednego z dziesięciu zawodników, tak by miał komfortowe warunki (przestrzeń i czas) na podjęcie skutecznych działań ofensywnych, których celem jest zdobycie bramki. Ważne w tej fazie jest stworzenie dla danego zawodnika wolnej przestrzeni, by mógł swobodnie przyjąć piłkę podaną przez bramkarza. Jest to rzecz fundamentalna i w dużej mierze decyduje o dalszym powodzeniu działań ofensywnych.

2.2.1. GŁÓWNE ZASADY OTWARCIA GRY

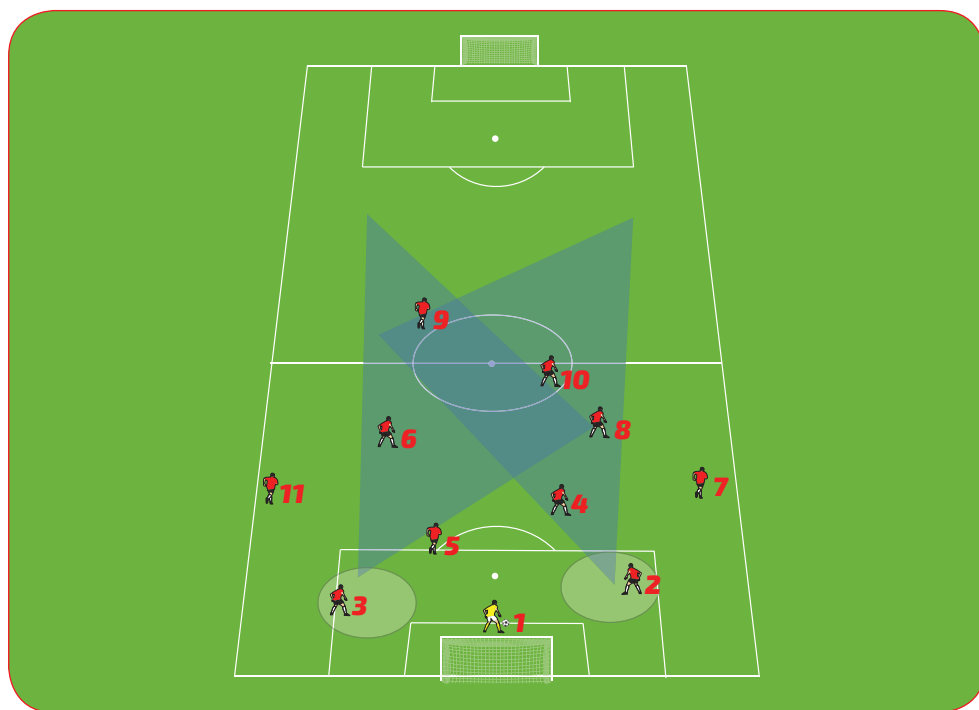
- Określenie obszarów ustawienia dla poszczególnych zawodników;
- W pierwszej kolejności otwarcie do strefy niskiej następnie do średniej i w ostatniej kolejności do średniej-wysokiej;
- Wybór zawodnika, który ma najbardziej komfortowe warunki do przyjęcia piłki;
- Komunikacja i wzajemna analiza to kluczowy aspekt warunkujący zaplanowane otwarcie gry;
- Zadaniem zespołu jest ograniczenie ryzyka.

Podstawowym sposobem na kreowanie wolnych przestrzeni jest zajęcie przez zawodników wyjściowych obszarów – z góry ustalonych bez względu na ustawienie przeciwnika. Celem jest maksymalne rozszerzenie i wydłużenie pola gry, tak by zajmowane obszary wypełniały jak największą część boiska. Poniższa grafika przedstawia sugerowane obszary wyjściowe dla poszczególnych zawodników.



Grafika. Wyjściowe obszary zajmowane przez zawodników w momencie otwarcia gry

Każdy z zawodników ma do zagospodarowania swój podstawowy obszar. Zawodnicy nr 2/3 znajdują się w przestrzeni pola karnego w pozycji otwartej gotowej do ofensywnego działania po otrzymaniu piłki. Ich ustawienie względem siebie może być asymetryczne, tzn. mogą być ustawieni wyżej – niżej względem własnej bramki oraz wężiej – szerzej względem osi boiska. Uwarunkowane to może być wieloma aspektami technicznymi, np. „dominującą” nogą bramkarza, taktycznymi, np. mniej wymagający rywal po stronie zawodnika nr 2, czy nawet większą skutecznością we wprowadzaniu piłki do wyższej strefy prawą stroną boiska.



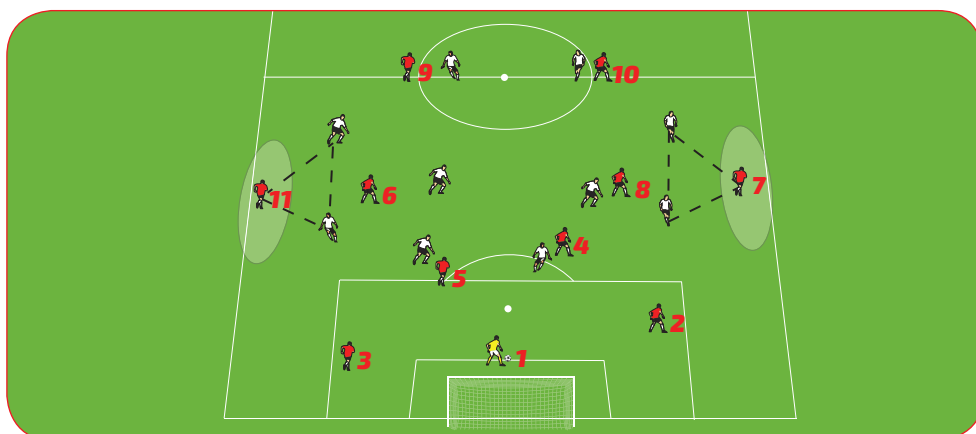
Grafika. Ustawienie zawodników nr 2, 3 w obszarze pola karnego w momencie otwarcia gry

Zawodnicy nr 5/4 znajdujący się w środkowym sektorze boiska ustawieni są względem siebie diagonalnie, w pozycji otwartej. Zwrócenie są do siebie twarzami, tak by za plecami zostawała mniejsza część boiska. Ich zadaniem jest tworzenie dwóch różnych linii podania, dlatego nie mogą zajmować tych samych linii w pionie i poziomie boiska. Na poniższej grafice kolorem niebieskim oznaczono obszar podstawowego postrzegania i kierunek pierwszego ofensywnego działania po otrzymaniu piłki.



Grafika. Ustawienie zawodników nr 5, 4 w momencie otwarcia gry

O maksymalne rozszerzenie pola gry zadbać mają zawodnicy nr 7/11, którzy ustawieni są w bocznych sektorach przy liniach bocznych. Zwróceni są twarzami do środka boiska, a plecami do linii. Sugeruje się, by znajdowali się pomiędzy liniami przeciwnika (pomocy – obrony), tak aby swoim ustawieniem pozostawili rywala w dyskomforcie odpowiedzialności (obrońca czy pomocnik).

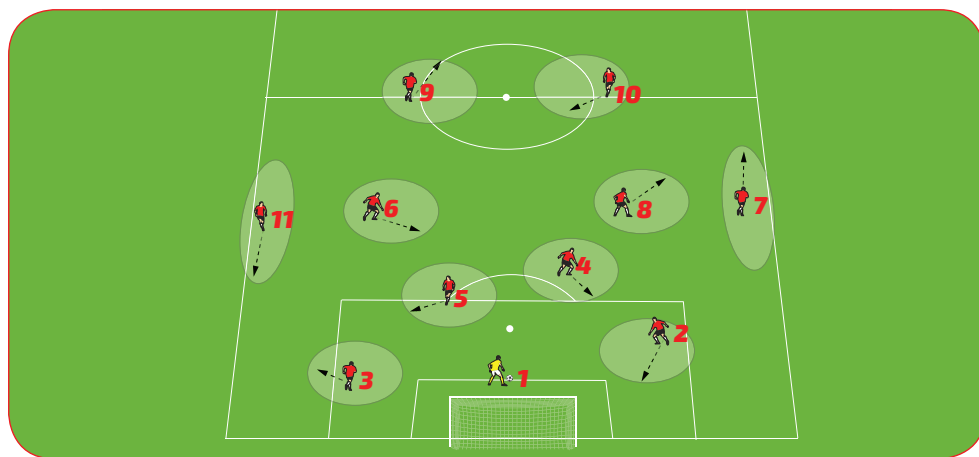


Grafika. Ustawienie zawodników nr 7, 11 w momencie otwarcia gry

Środkowy sektor w strefie średniej wypełniają zawodnicy nr 6/8 ustawieni po przeciwnych stronach względem osi boiska. Ich obszary powinny obejmować jak największą przestrzeń celem stworzenia dogodnych warunków do przyjęcia piłki. Zwróceni są przeważnie tyłem do kierunku gry, ale muszą w miarę możliwości kontrolować przestrzeń z każdej strony.

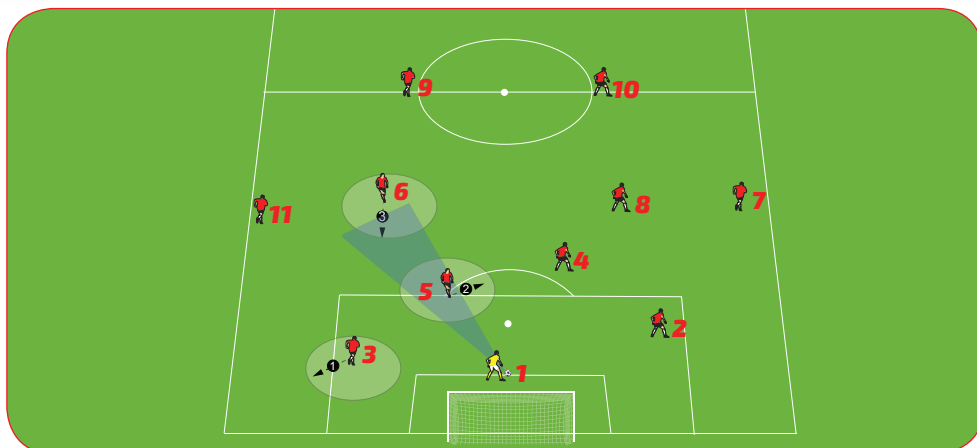
Zawodnicy nr 9/10 odpowiadają za wydłużenie pola gry. Ze względu na odległość i czas trwania podania tworzą jedną z najtrudniejszych opcji na komfortowe otwarcie gry.

Pierwszym krokiem po zajęciu wyjściowych obszarów w celu oddalenia się od przeciwnika i stworzenia sobie dogodniejszych warunków do otwarcia gry jest zmiana wyjściowego ustawienia w obrębie własnego obszaru poprzez ruch indywidualny (np. obniżenie ustawienia, zejście do środka itp.). Ruchy te następują niezależnie od partnerów z zespołu i zawierają się w wyjściowych obszarach, tak by nie burzyć pierwotnej struktury ustawienia.



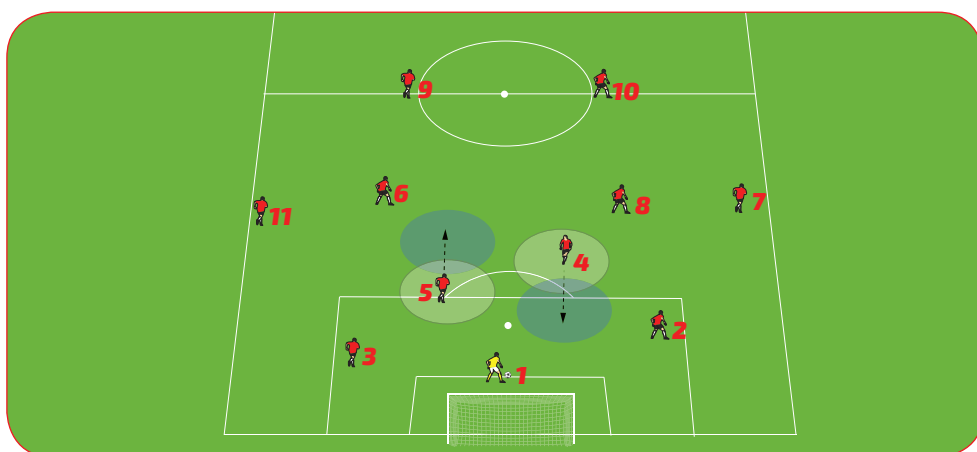
Grafika. Zmiana wyjściowego ustawienia w obrębie obszaru

Jeżeli powyższy ze sposobów jest niewystarczający, to kolejnym krokiem jest sekwencja ruchów kilku zawodników. Następują one po sobie, co wpływa na odpowiednie „kierowanie” przeciwnikiem według określonych założeń (przeciwnik podąża tam, gdzie chcemy). Poniższa grafika przedstawia jeden ze sposobów na otwarcie linii podania dla zawodnika nr 6. Zawodnicy nr 3 i 5 korygują swoje ustawienie celem stworzenia komfortowych warunków dla środkowego pomocnika. Pewne pomysły mogą być z góry ustalone i mechanizm ruchów ściśle zaplanowany, lecz w dużej mierze odbywa się on na zasadzie analizy, czy poszczególny ruch pociągnął za sobą rywala.



Grafika. Sekwencja ruchów danych zawodników następujących po sobie

Ostatnim z rozwiązań – najbardziej zaawansowanym – jest wymiennosc pozycji między danymi zawodnikami w obrębie formacji, sektora lub strefy boiska. Do takiego działania zawodnicy powinni potrafić funkcjonować na nowych pozycjach, na których się znajdują w związku z wymiennoscia. Bardzo ważne jest, by przy takim działaniu zachować strukturę wyjściowego ustawienia, z której zdecydowanie łatwiej później przejść do kolejnej fazy gry – budowania. Poniższa grafika przedstawia wymiennosc pozycji między zawodnikami grającymi na pozycjach nr 5 i 4. Zmieniają oni swoje obszary wyjściowe, ale struktura zespołu pozostaje nienaruszona – wzajemnie wymieniają się rolami na boisku.



Grafika. Wymiennosc pozycji między danymi zawodnikami – zajęcie nowych obszarów

Wobec zmian w przepisach dotyczących możliwości otwarcia gry w przestrzeni pola karnego pojawiła się opcja na stworzenie zawodnikom komfortowych warunków na otrzymanie podania przy braku natychmiastowej presji ze strony przeciwnika. Z jednej strony modyfikacja przepisów ułatwia tę fazę gry, lecz z drugiej stwarza szansę przeciwnikowi na odebranie piłki bliżej bramki, a więc ryzyko takiego działania jest zwiększone.

Zawodnikiem, który decyduje o otwarciu gry, jest bramkarz. To jego analiza, ocena sytuacji boiskowej jest kluczowa do rozpoczęcia lub wznowienia gry. Od szybkości w podjęciu decyzji i precyzji podania będzie zależało powodzenie tej fazy gry, dlatego jest on niezbędny w procesie treningowym, gdy pracujemy nad tym elementem.

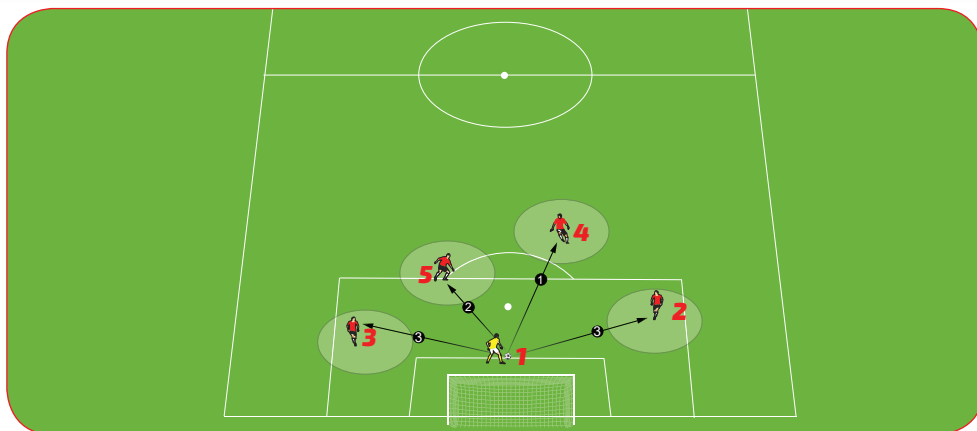
Pierwszym krokiem w nauczaniu otwarcia gry w nowym systemie powinno być stworzenie opcjonalnej mapy podań, która w znacznym stopniu ułatwi bramkarzowi podejmowanie decyzji. Gradacja kierunków podania ma być sugestią, ale nigdy nie może stać wyżej w hierarchii niż decyzja bramkarza wynikająca z analizy gry.

2.2.2. CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH SPOSOBÓW OTWARCIA GRY

OTWARCIE DO STREFY NISKIEJ

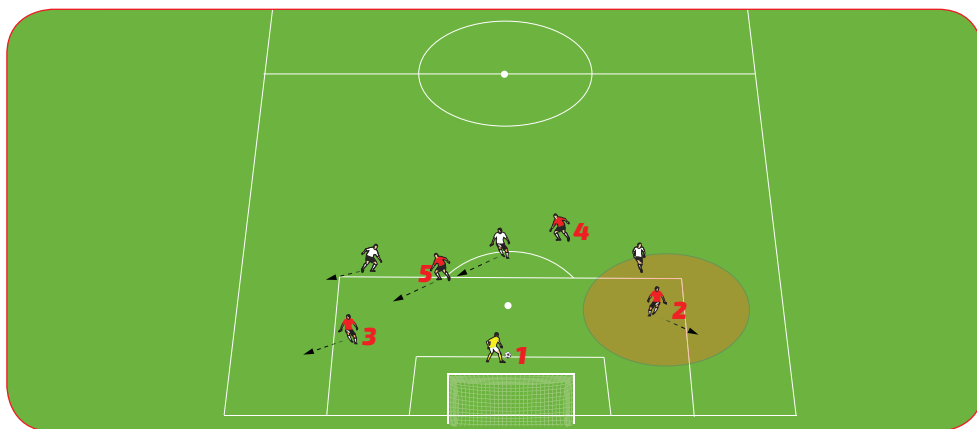
Skuteczniejsze są podania krótkie i średnie, które zdecydowanie szybciej znajdują się u adresata, stąd preferowany wybór pierwszego podania powinien być kierowany do zawodników znajdujących się w strefie niskiej. Gdy pozwalają na to okoliczności, powinniśmy wybrać zawodnika, który ma najbliższą drogę do bramki rywala i zwrócony jest do gry w pozycji otwartej, a więc zawodnika nr 4, w dalszej kolejności nr 5. Obaj znajdują się w środkowym sektorze boiska i wybór ich kolejnego działania jest bardzo szeroki. Pamiętać należy jednak o tym, że presja wokół nich może być znacznie większa niż w okolicach zawodnika nr 2 i 3, którzy są naturalnym kolejnym wyborem bramkarza. Ich ustawienie w pozycji otwartej, postrzeganie całego boiska i komfort, który zapewnia im w pierwszych chwilach nienaruszana przez przeciwnika przestrzeń pola karnego, to atut w kierowaniu do nich pierwszego podania.

Warto zwrócić uwagę na kilka detali dotyczących ustawienia zawodników w strefie niskiej. Jeżeli zawodnik nr 5 wybrał ustawienie z lewej strony osi boiska, to sugeruje się, by zawodnik nr 3 był ustawiony nieco niżej niż zawodnik nr 2. Ma to w pierwszej fazie utrudnić przeciwnikowi zagęszczenie pola gry, a w drugiej zapewnić większą przestrzeń do działania z piłką po otwarciu gry. O ustawieniu zawodnika nr 4 (prawa czy lewa strona względem osi boiska) decydować będzie zawodnik nr 5. Jeżeli środkowy obrońca ustawi się bliżej lewej strony jak na kolejnej grafice, to środkowy pomocnik powinien się ustawić diagonalnie względem niego po drugiej stronie.



Grafika. Otwarcie gry do zawodników w strefie niskiej

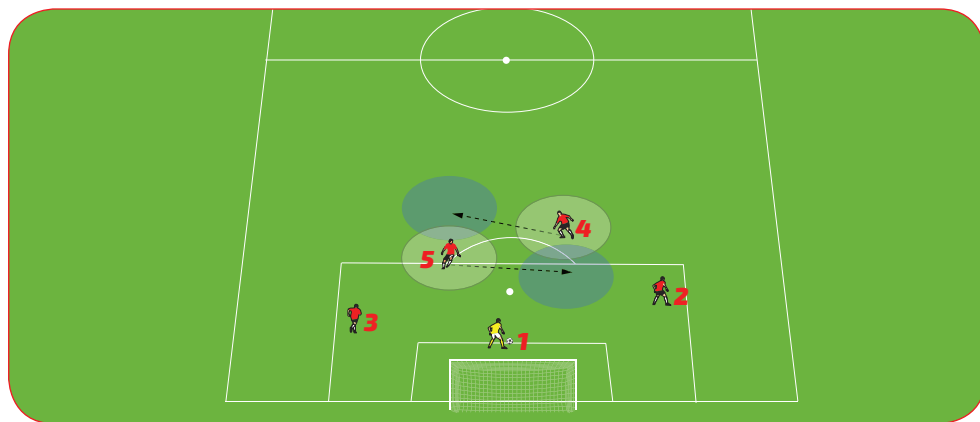
Przy podaniu do zawodników nr 2 bądź 3 ważne jest, by poruszenie się zawodnika nr 5 otworzyło większe przestrzenie dla jednego z nich. Przy pressingu dwóch lub trzech zawodników zadaniem środkowego obrońcy jest „zabranie” zagrożenia od docelowego miejsca podania. Chodzi w tym o to, by jego ruch do jednej ze stron pociągnął za sobą przeciwnika i tym samym stworzył łatwiejsze warunki do otwarcia gry.



Grafika. Otwarcie gry do zawodnika nr 2

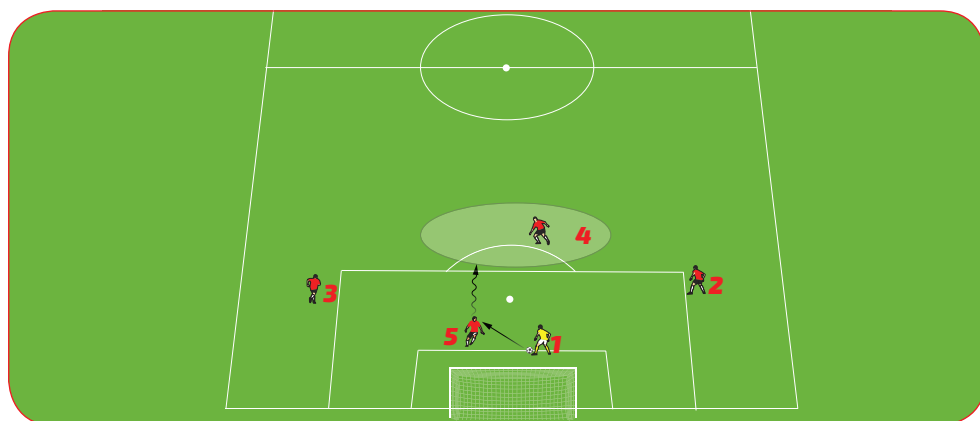
Celem stworzenia dogodniejszych warunków do otwarcia gry zawodnicy w strefie niskiej mogą korygować swoje własne ustawienie w wyjściowych obszarach, dokonywać sekwencji wielorakich ruchów oraz poszukiwać wymienności pozycji między sobą. Najbardziej przejrzystą wydaje się współpraca między zawodnikami nr 5 i 4, w której to o całości działań zdecydować będzie zawodnik ustawiony niżej względem własnej bramki. Może on opuścić swój wyjściowy obszar i ustawić się zdecydowanie

wyżej, na co odpowiednio zareagować powinien defensywny pomocnik i stworzyć tym samym linię podania nieco niżej. Współpraca między nimi może nastąpić też w poziomie boiska, lecz wówczas nie wymieniają się zadaniami, a tylko zmieniają obszary swojego funkcjonowania względem osi.



Grafika. Zmiana obszarów względem osi boiska między zawodnikami nr 4 i 5

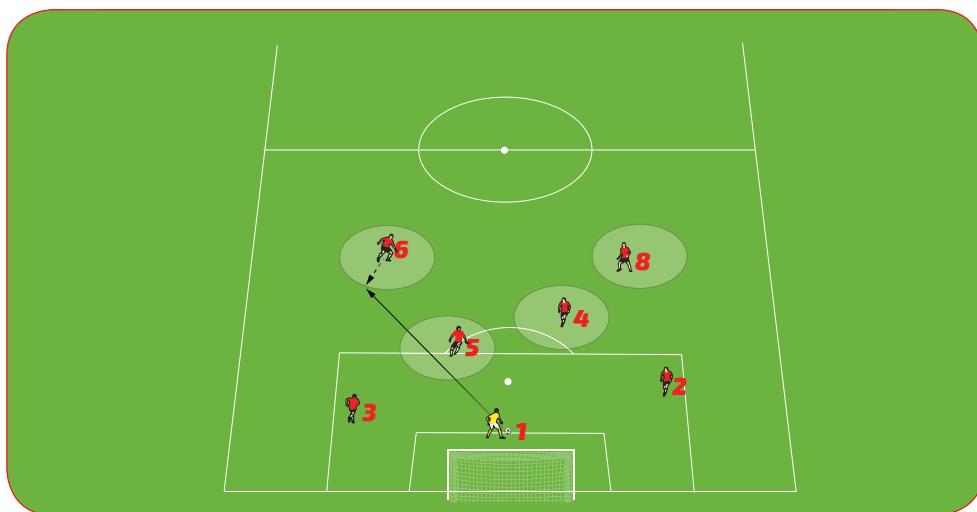
Alternatywnym rozwiązaniem na otwarcie gry do strefy niskiej jest zejście zawodnika nr 5 w przestrzeń pola karnego. Zawodnik ten ma komfortowe warunki na otrzymanie podania przy braku natychmiastowej presji ze strony przeciwnika. Do tego rozwiązania powinno się wybierać zawodnika z dużymi umiejętnościami prowadzenia piłki. Zadaniem środkowych obrońców (nr 2 i 3) jest minimalne rozszerzenie swojego wyjściowego ustawienia, by zapewnić diagonalną linię podania. Zawodnik nr 4 musi wówczas zająć przestrzeń na przedpolu pola karnego, tak by stworzyć optymalną linię podania.



Grafika. Otwarcie gry do zawodnika nr 5 schodzącego w przestrzeń pola karnego

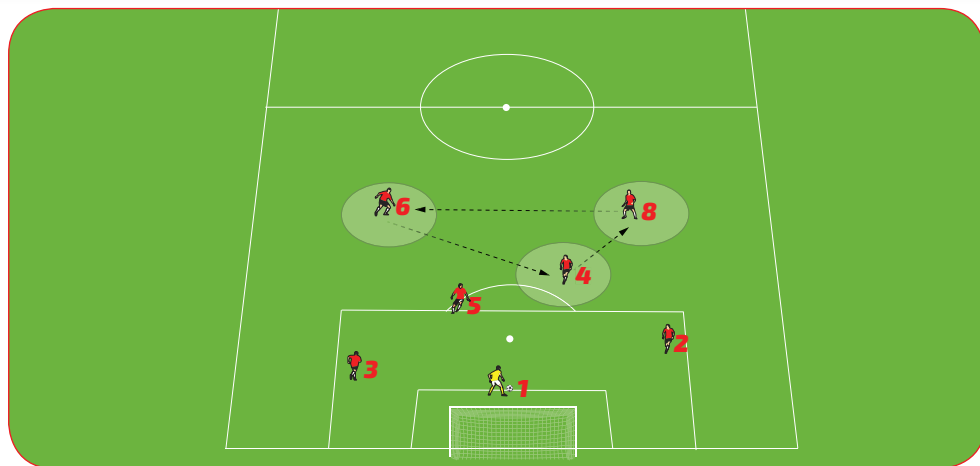
OTWARCIE DO STREFY ŚREDNIEJ

Gdy opcje krótkiego podania do strefy niskiej zostaną wykluczone przez dobrze zorganizowanego przeciwnika powinno się poszukać rozwiązań do strefy średniej, a więc do dwójki środkowych pomocników (nr 6 i 8) oraz w drugiej kolejności w boczne sektory boiska do wahadłowych. Pierwszym kierunkiem podania powinno być podanie w środkowy sektor z racji większych możliwości na późniejsze działanie z piłką oraz trudniejszych warunków do założenia pressingu przez przeciwnika. Z dwóch opcji, które są do dyspozycji, korzystniejsza wydaje się podanie do zawodnika, który ustawiony jest po tej samej stronie co zawodnik nr 5. Dysponuje on większą przestrzenią, co sprawia, że warunki do przyjęcia piłki są bardziej komfortowe. Wyjściowo obszar jego działania jest taki sam jak u zawodnika nr 8, ale z powodu niższego ustawienia środkowego obrońcy może on zejść niżej po piłkę, nie ingerując w obszar innego zawodnika.



Grafika. Otwarcie gry do zawodnika nr 6, 8

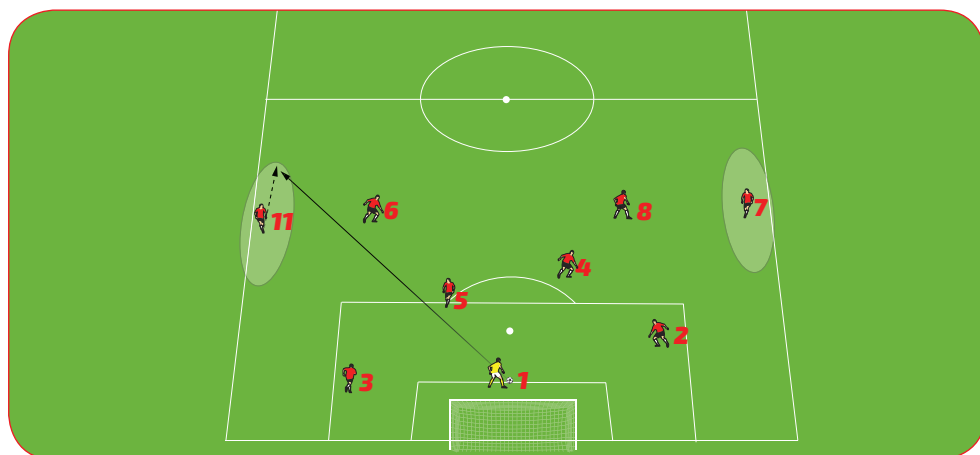
Gdy indywidualny ruch zawodnika celem zgubienia krycia jest niewystarczający, należy poszukać bardziej zaawansowanych działań polegających na wymienności pozycji. Taka współpraca może zajść między zawodnikami nr 4 i 8, którzy znajdują się po tej samej stronie boiska. Sam ruch między zawodnikami nr 6 i 8 w poziomie wydaje się mało skuteczny, gdyż przeciwnik z łatwością przekaże sobie krycie i nie przyniesie on oczekiwanych efektów. Bardziej zaawansowanym rozwiązaniem jest rotacja między trójką pomocników. Ruch taki może się odbyć w dwóch kierunkach i inicjować go powinien zawodnik nr 4, który opuszcza swój obszar, a zawodnicy nr 6 i 8 powinni odpowiednio zareagować na jego działanie.



Grafika. Rotacja między trójką zawodników nr 4, 8, 6 w momencie otwarcia gry

Rozwiązania wymienności pozycji między zawodnikami środka pola można rozszerzyć o zawodnika nr 5 i wtedy w całym procesie będzie uczestniczyło czterech zawodników. Pamiętać należy jednak, że im większa liczba zawodników, tym poziom trudności wzrasta. Warto wypracować kilka rozwiązań i na nich opierać możliwości otwarcia gry.

Kolejną opcję na otwarcie gry do strefy średniej tworzą wahadłowi. Ich szerokie ustawienie zapewnia im początkowo względny komfort, lecz po otrzymaniu podania presja ze strony przeciwnika w boczne sektory jest natychmiastowa. Proponuje się, by podanie kierowane w boczne sektory było takie, aby zawodnik mógł tę piłkę atakować, a nie obniżać swoje ustawienie. Podanie musi być szybkie, lot piłki nie może być za wysoki, gdyż ułatwi to założenie pressingu przeciwnikowi.



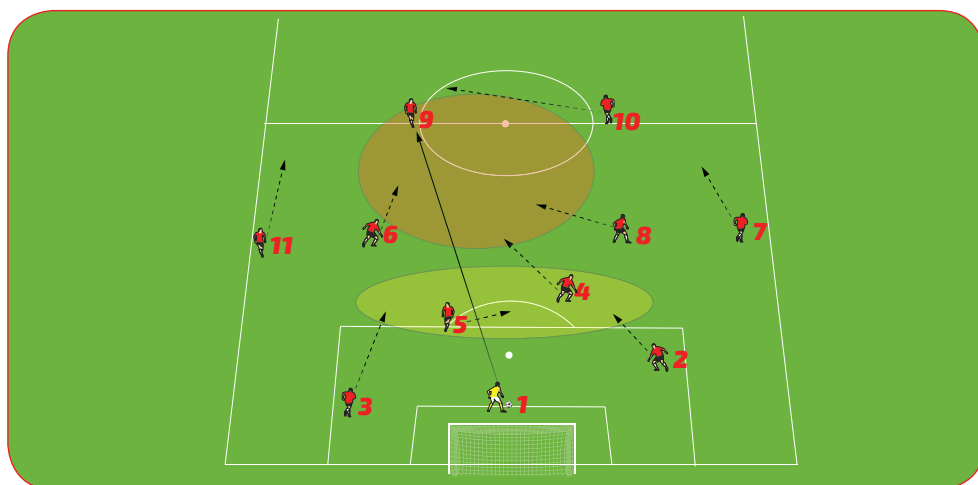
Grafika. Otwarcie gry do zawodników nr 7, 11

Zawodnicy w bocznych sektorach mogą poszukać ewentualnej zmiany swojego ustawienia w obrębie własnego obszaru. Z uwagi na ważne zadanie rozszerzenia pola gry obszar ten powinien być zajęty w fazie otwarcia gry. Gdy wahadłowy zdecyduje się na ewentualne zejście w kierunku sektora środkowego, jeden z bliskich zawodników, np. dla prawej strony boiska zawodnik nr 8 lub 10, powinien ten obszar wypełnić.

OTWARCIE DO STREFY ŚREDNIEJ/WYSOKIEJ

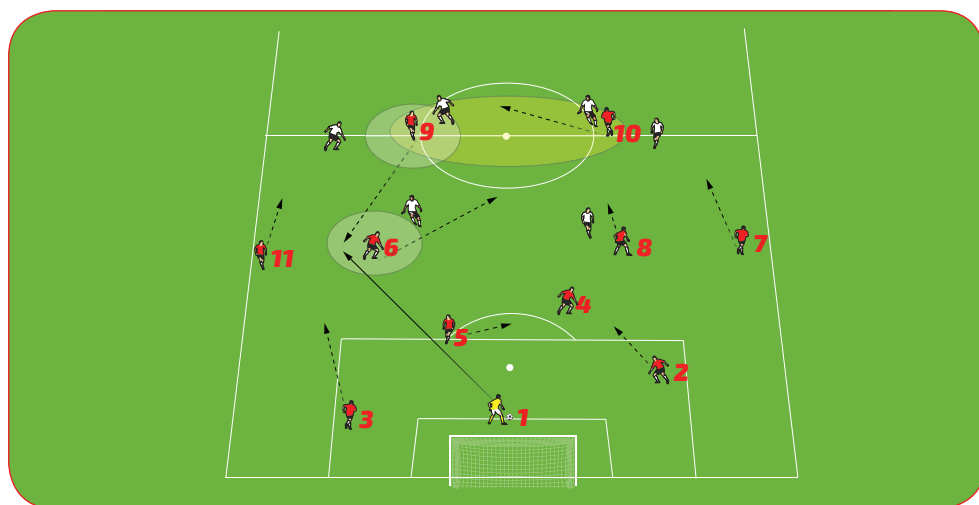
Ostatnią grupę zawodników, która może uczestniczyć w fazie otwarcia gry, tworzą napastnicy. Z racji swojego dalekiego ustawienia od miejsca otwarcia gry podanie w ich kierunku musi trwać znaczny czas, co zawsze jest ułatwieniem dla przeciwnika. Daje mu szansę na lepsze zorganizowanie się po otwarciu, ale też tworzy szansę na wygraną „pierwszej” albo „drugiej” piłki.

Patrząc na strukturę ustawienia zespołu w fazie otwarcia gry, wydaje się, że najlepszym rozwiązaniem jest kierowanie pierwszego podania w środkowy sektor, do zawodników nr 9 i 10. Duże zagęszczenie tego obszaru przez dwóch napastników oraz będących pod piłką zawodników nr 8, 6 i 4 stwarza możliwości na zebranie „drugiej” piłki. Dwójka napastników powinna być w tym momencie w bliskiej odległości od siebie, by stworzyć większe szanse wygrania „pierwszej” piłki. Szerokość w ustawieniu wahadłowych zapewnia optymalną opcję wyjścia spod presji w momencie przejścia do budowania gry. Pamiętać należy o tym, że zawodnicy ze strefy niskiej powinni być gotowi do ewentualnej fazy przejściowej. Przy takim otwarciu gry zadaniem zawodników nr 2, 3, 5 jest jak najszybsze zagęszczenie środkowego sektora i przygotowanie się do ewentualnego przejścia z atakowania do bronienia.



Grafika. Otwarcie gry do zawodników nr 9, 10

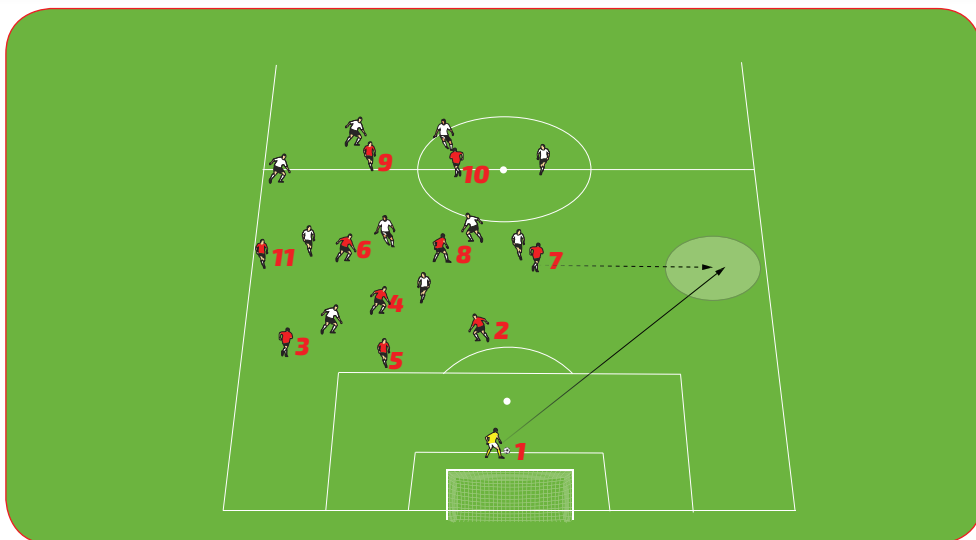
Z reguły napastnicy charakteryzują się dużą umiejętnością utrzymania się przy piłce z presją przeciwnika. Cechę tę można wykorzystać przy otwarciu gry, gdy jeden z dwójki napastników poszuka wymienności pozycji ze środkowym pomocnikiem. Współpraca taka może nastąpić w pionie boiska i inicjuje ją zawodnik nr 6 lub 8, który przez opuszczenie swojego obszaru otwiera go dla zawodnika nr 9 lub 10. Zazwyczaj za napastników odpowiadają środkowi obrońcy, którzy rzadko opuszczają formację obrony w fazie otwarcia gry, by podążyć za zbiegającym do piłki napastnikiem. Przy takiej współpracy zadaniem drugiego napastnika jest utrzymanie „wysokości” ataku oraz wejście pomiędzy dwóch środkowych obrońców, by „zatrzymać” każdego z nich na własnej połowie.



Grafika. Wymienność pozycji między zawodnikami nr 6 i 9 w momencie otwarcia gry

Oczywiście można się posłużyć bardzo tradycyjnym otwarciem gry, w którym odległości pomiędzy zawodnikami poszczególnych formacji są małe i zajmują jeden ze wskazanych obszarów boiska. Takie rozwiązanie sprawia, że powyższy obszar jest mocno zagęszczony i szanse na zebranie „drugiej” piłki są porównywalne dla obu zespołów.

Sposoby na otwarcie gry są bardzo różnorodne i zależą od tego, jak ustawi się przeciwnik. Można jednak przewidzieć niektóre zachowania i poszukać gotowych rozwiązań, które z powodzeniem znajdą swoje zastosowanie w meczu. Jednym z przykładów może być tworzenie wolnej przestrzeni dla jednego z wahałowych. W momencie organizacji zespołu do jednego z obszarów – celem jego zagęszczenia – wskazany wahałowy odskakuje od reszty zespołu i tym samym tworzy sobie dogodny warunki do przyjęcia piłki. Ważny jest moment zaskoczenia, timing wykonania i szybka decyzja o podaniu ze strony bramkarza. Jest to przykład jednego z wielu rozwiązań, które warto trenować i wykorzystywać w sytuacji walki meczowej.



Grafika. Tworzenie wolnej przestrzeni dla zawodnika nr 7

Metodyczna droga nauczania i doskonalenia otwarcia gry może być różna i zależy będzie od stopnia zaawansowania i umiejętności zespołu. Proponuje się jednak, by:

OTWARCIE GRY – METODYCZNE WSKAZÓWKI

- Trening prowadzić początkowo na dużych przestrzeniach – zbliżonych do warunków meczowych, które z biegiem czasu i nabywanych umiejętności można zmniejszać poprzez zawężanie i skracanie pola gry.
- Kolejne utrudnienia to liczba przeciwników i „sterowanie” ich organizacją. Przewidywać należy wyjściowe ustawienie przeciwnika i w ten sposób stymulować zespół do pewnych pożądaných zachowań.
- Praca nad tempem otwarcia – to, czy zespół potrzebuje dużo czasu na organizację, czy potrafi wykorzystać pierwsze/drugie tempo otwarcia gry.

2.2.3. PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

1

Ćwiczenie otwarcia gry do strefy średniej

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Współpraca zawodników na pozycjach
- ✓ Wybranie odpowiedniego momentu do podania do zawodnika nr 4
- ✓ Ruch zawodników od i do piłki

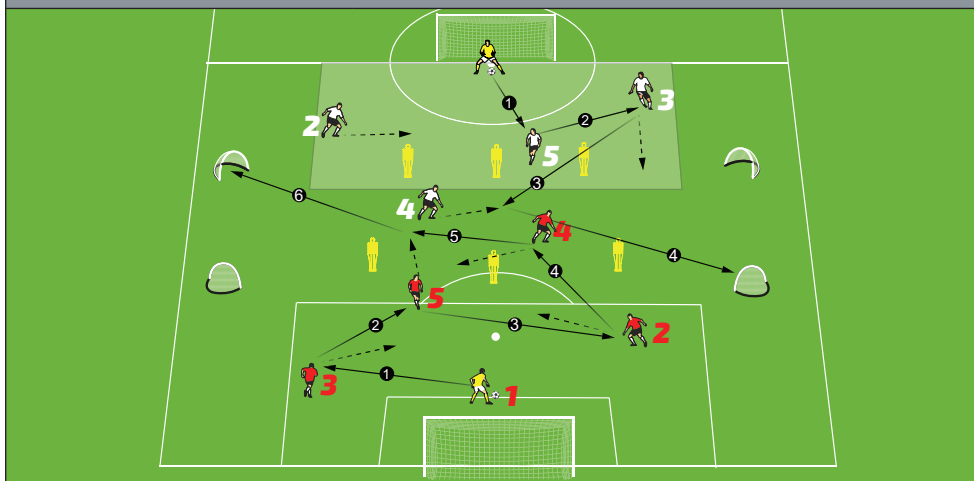
Przebieg

Zadaniem zawodników jest otwarcie gry od bramkarza do zawodników ustawionych na pozycjach nr 3, 5, 2 ze zwróceniem szczególnej uwagi na pozycję otwartą i ciągłą obserwację przestrzeni. Następnie po wymianie podań z aktywnym udziałem zawodnika nr 4 oddanie strzału do jednej z dwóch małych bramek imitujących zawodników z pozycji nr 7/11. Ćwiczenie wykonujemy na dwie strony równocześnie.

Modyfikacja:

Różna kombinacja podań i ruchów w zależności od wybranego przez trenera modelu gry

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Odpowiedni ruch zawodników za pierwszą linią obrony przeciwnika
- ✓ Pozycja otwarta z ciągłą obserwacją przestrzeni
- ✓ Ruch po podaniu, jakość i siła podania



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

2

Gra Br + 4 × 3 z akcentem otwarcia gry

Cele

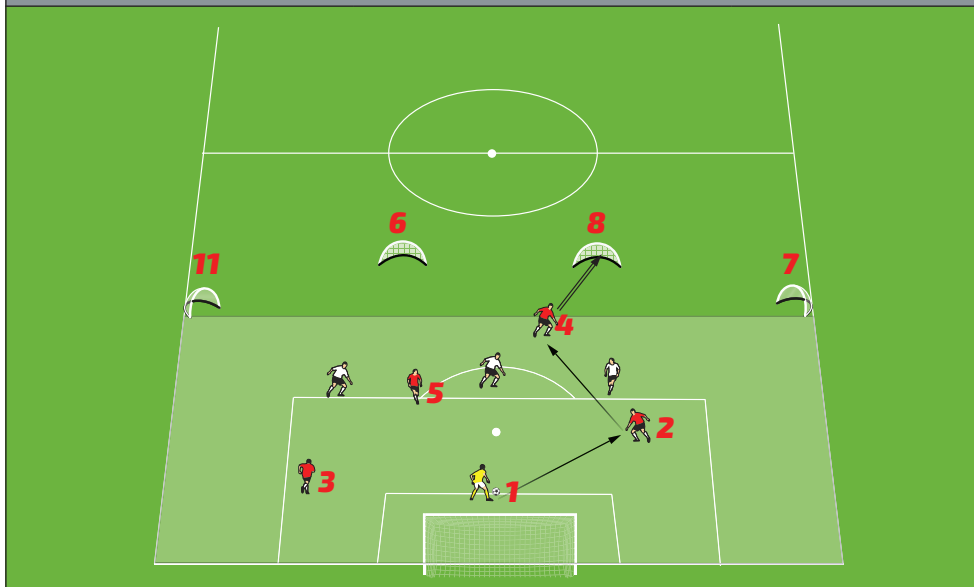
FAZA GRY		Działania taktyczno-techniczne
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Współpraca zawodników na pozycjach ✓ Ruch od i do piłki ✓ Wybranie odpowiedniego momentu do podania pomiędzy obrońcami

Przebieg

Zawodnicy podzieleni na dwie drużyny, ustawieni jak na grafice. Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest, po otwarciu gry od bramkarza i wymianie podań ze zwróceniem szczególnej uwagi na pozycję otwartą i ciągłą obserwacją przestrzeni, oddanie strzału do jednej z czterech bramek imitujących zawodników z pozycji nr 11/8/6/7.

Zadaniem trzech zawodników w fazie bronienia (ustawionych jako formacja ataku w systemie 1–4–3–3) jest odbiór piłki i oddanie strzału

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Ruch zawodników za pierwszą linię obrony przeciwnika
- ✓ Pozycja otwarta oraz kontrola przestrzeni
- ✓ Asekuracja ofensywna przez zawodników niebiorących udziału w ostatniej fazie otwarcia gry, którzy po stracie piłki dążą do odpowiedniego ustawienia w obronie



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

Gra Br + 4 × 4 z akcentem otwarcia gry

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Współpraca zawodników na pozycjach
- ✓ Otwarcie i budowanie gry z akcentem zmiany kierunku
- ✓ Asekuracja ofensywna

Przebieg

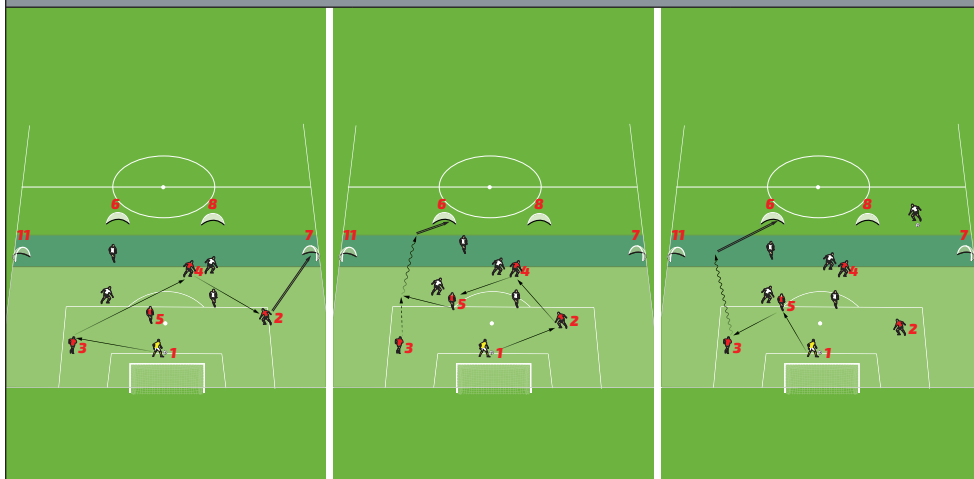
Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest otwarcie gry, wymiana podań i oddanie strzału do jednej z dwóch bramek imitujących zawodników z pozycji nr 7/11 lub wprowadzenie piłki do wyznaczonej strefy, której broni jeden z zawodników drużyny przeciwnej oraz oddanie strzału do bramek imitujących zawodników z pozycji nr 6/8.

Zadaniem trzech zawodników w fazie bronienia (ustawionych jako nr 8, 10, 9 w systemie 1-4-4-2 w strefie wysokiej) i jednego zawodnika w wyznaczonej strefie jest odbiór piłki i oddanie strzału.

Modyfikacja:

Po wprowadzeniu piłki do strefy i oddaniu strzału przez atakujących następuje faza przejściowa do bronienia rozpoczynająca się od bocznego pomocnika ustawionego po przeciwnej stronie od uderzenia do małej bramki

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Wybór pomiędzy podaniem a prowadzeniem piłki
- ✓ Pozycja otwarta oraz kontrola przestrzeni
- ✓ Zachowanie po stracie piłki zależne od miejsca i momentu straty



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

4

Gra Br + 6 × 6 z akcentem otwarcia gry

Cele

FAZA GRY		Działania taktyczno-techniczne
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Współpraca zawodników podczas otwarcia gry ✓ Utrzymanie struktury ustawienia zawodników ✓ Wybranie odpowiedniego momentu do podania lub wprowadzenia piłki do kolejnej strefy

Przebieg

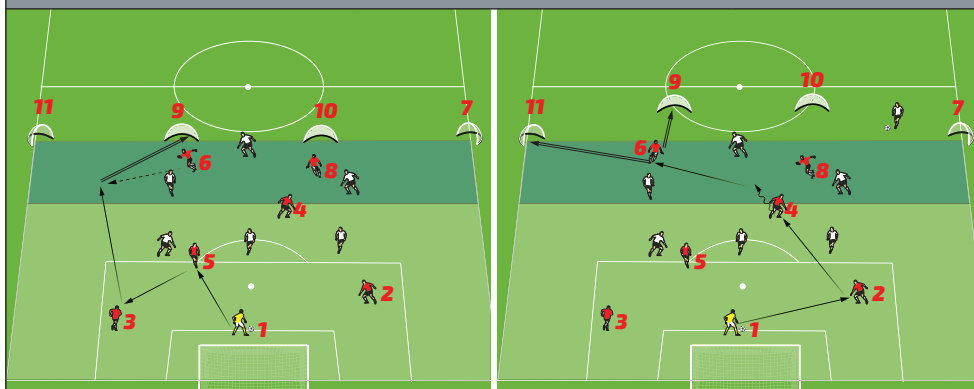
Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest otwarcie gry w przewadze liczebnej, budowanie gry i wprowadzenie piłki do strefy strzału. Następuje gra 3 × 3, której celem jest oddanie strzału do jednej z czterech bramek imitujących zawodników z pozycji nr 11/9/10/7.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia ustawionych w dwóch strefach po trzech zawodników w systemie 1–4–3–3 jest poprzez odpowiednią współpracę odbiór piłki. Po odbiorze piłki zawodnicy dążą do jak najszybszego oddania strzału (brak stref po odbiorze).

Modyfikacje:

- ✓ Po wprowadzeniu piłki do strefy i oddaniu strzału następuje faza przejściowa do bronienia rozpoczynająca się od bocznego obrońcy ustawionego po przeciwnej stronie od bramki, do której uderzał atakujący
- ✓ Możliwość wprowadzenia lub podania piłki do strefy

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Szukanie linii podania
- ✓ Gotowość zawodników będących w strefie niskiej do bronienia po przeniesieniu gry do strefy strzału
- ✓ Natychmiastowa próba odbioru po stracie piłki w strefie strzału przez zawodnika będącego najbliżej, pozostali zawodnicy odbudowują ustawienie


NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO
Gra Br + 8 × 6 z akcentem otwarcia gry**Cele****FAZA GRY**

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Współpraca zawodników podczas otwarcia i budowania gry
- ✓ Utrzymanie struktury ustawienia zawodników
- ✓ Budowanie gry ze zmianą sektorów działania

Przebieg

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest otwarcie gry i wymiana podań w przewadze liczebnej ze zwróceniem szczególnej uwagi na pozycję otwartą i ciągłą obserwacją przestrzeni, wprowadzenie piłki do wyznaczonej strefy lub oddanie strzału sprzed niej do jednej z dwóch bramek imitujących zawodników z pozycji nr 9/10.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia ustawionych 4–2 w systemie 1–4–4–2 jest odbiór piłki i przejście do działań w ataku szybkim.

Modyfikacja:

Po wprowadzeniu piłki do strefy i oddaniu strzału następuje faza przejściowa do bronienia rozpoczynająca się od bocznego obrońcy ustawionego po przeciwnej stronie od bramki, do której uderzał atakujący

Grafika**Wskazówki i korekta**

- ✓ Szukanie wolnej przestrzeni pomiędzy liniami przeciwnika
- ✓ Podanie jedną linię dalej
- ✓ Gotowość zawodników linii obrony do przejścia do bronienia

2.3. FAZA BUDOWANIA GRY

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 i strefach boiska przewagi liczebnej i umiejętności późniejszego jej wykorzystania.

Z powodu bardzo szerokiego zakresu działań taktycznych związanych z budowaniem gry wyróżniono:

- Budowanie gry w strefie niskiej i średniej.
- Budowanie gry w strefie średniej i wysokiej.

Powyższy podział będzie uwzględniał udział różnych zawodników zaangażowanych w proces budowania, sektor boiska oraz ewentualną presję ze strony przeciwnika.

2.3.1. GŁÓWNE ZASADY BUDOWANIA GRY

- Im bliżej bramki przeciwnika, tym szybkość i ryzyko działań wyższe.
- Wykorzystując szerokość, należy kierować działania do światła bramki.
- Przewaga liczebna momentem na przyspieszenie akcji.
- Zwalnianie przestrzeni celem ich wypełnienia.
- Kreatywność oparta na analizie sytuacji boiskowej.

2.3.2 BUDOWANIE GRY W STREFIE NISKIEJ I ŚREDNIEJ

Budowanie gry na pograniczu stref niskiej i średniej wymaga ogromnej odpowiedzialności, a przy skutecznym działaniu nadaje ogromną pewność zespołowi. To od powodzenia tej fazy gry odbywającej się na własnej połowie zależy dalsze skuteczne konstruowanie akcji, która przybiera dynamiczniejszy wymiar i jest zdecydowanie bardziej bezpośrednia. Cechą charakterystyczną budowania na tej wysokości boiska jest stopień ryzyka podejmowanych działań, który będzie zdecydowanie niższy aniżeli pod bramką rywala.

Pewność indywidualnych decyzji musi stać na najwyższym poziomie, gdyż każda strata w tej strefie boiska wiązać się może z bardzo groźną sytuacją dla przeciwnika. Zawodnicy zaangażowani w budowanie powinni być w gotowości na ewentualną zmianę zachowań do bronienia, by czas reakcji ograniczyć do minimum. Tempo i szybkość działań w tej strefie boiska będzie definiowało zachowanie przeciwnika.

Wysoka obrona i chęć natychmiastowego odbioru piłki przez zespół rywala będzie wpływać na ograniczenie czasu i przestrzeni, a więc tempo podejmowanych decyzji i wykonywanych działań będzie zdecydowanie wyższe niż w przypadku przeciwnika ustawionego w obronie średniej i czekającego bliżej własnej bramki. Zarówno w pierwszym, jak i drugim przypadku przed piłką znajdować się będzie cały

zespół drużyny broniącej, stąd warto mieć wypracowanych kilka pomysłów, w jaki sposób przedostać się z piłką wyżej.

W budowaniu gry na pograniczu dwóch pierwszych stref może uczestniczyć różna liczba zawodników, w zależności od warunków, jakie stwarza rywal i potrzeb na zrealizowanie danego działania. Podstawową grupę tworzy jednak trójka środkowych obrońców, środkowy pomocnik oraz bramkarz, który jest integralną częścią zespołu. Taka liczba zawodników powinna zagwarantować powodzenie w budowaniu, przy różnych sposobach bronięcia przeciwnika.

Najważniejszym zadaniem na tej wysokości boiska jest umiejętne wykorzystanie wolnej przestrzeni i wprowadzenie piłki wyżej. Gdy rywal zorganizowany jest wysoko, celem będzie wprowadzenie piłki za pierwszą linię obrony (najczęściej jest to napastnik z ofensywnym pomocnikiem lub dwójką skrzydłowych), tak by jeden z czwórki zawodników ustawiony był z piłką w pozycji frontальной w kierunku atakowania. Można to zrobić, wykorzystując do gry pełną szerokość boiska, która w tym przypadku będzie zależała od tego, jak szeroko będą ustawieni środkowi obrońcy – prawy i lewy. Ich ustawienie wpływać będzie na przestrzeń do wykorzystania w tej fazie gry. Nie ma maksymalnego czy minimalnego ich ustawienia.

Pamiętać należy jednak o tym, że linie podania do wahadłowych powinny być diagonalne, a odległość od siebie na tyle duża, by broniący napastnik musiał pozostać ustawiony pomiędzy nimi. W podstawowym ustawieniu trójki środkowych obrońców zawodnik nr 5 znajduje się nieco niżej aniżeli dwójka jego sąsiadujących partnerów. Ma to na celu zapewnienie diagonalnej linii podania oraz ewentualną asekurację poczynań ofensywnych. Obszar działania zawodnika nr 4 powinien być zawarty w szerokości trójki obrońców tak, by linie podania zawsze były diagonalne. Ma to na celu ułatwienie funkcjonowania temu zawodnikowi w pozycji otwartej oraz otworzenie możliwości wymienności pozycji z zawodnikiem nr 5.

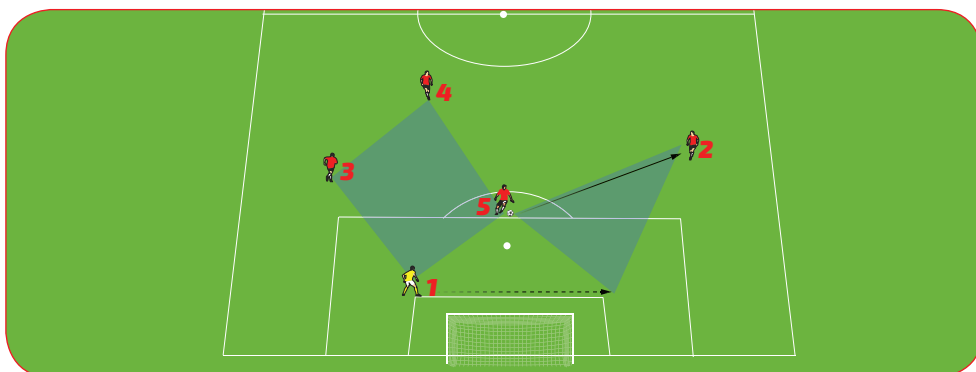


Grafika. Podstawowe ustawienie zawodników nr 1, 2, 3, 4, 5 w fazie budowania gry

BUDOWANIE GRY PRZY UDZIALE BRAMKARZA

Zadaniem bramkarza w fazie budowania gry jest ciągle tworzenie bezpiecznej linii podania i dbanie o tworzenie dolnego wierzchołka dwóch figur w zależności od ustawienia pozostałych zawodników. Pierwszą – podstawową będzie trójkąt, czyli opcja zapewnienia diagonalnego podania dla dwójki zawodników. Drugą – bardziej pożądaną – romb, gdzie dodatkowo najwyższą linię podania będzie tworzył zawodnik nr 4.

Bramkarz swoim ustawieniem i odpowiednim przemieszczaniem musi być gotowy do otrzymania piłki, gdyż w tej strefie boiska jest zawodnikiem tworzącym przewagę liczebną, którą powinno się wykorzystać. Trzeba pamiętać o tym, że podanie do bramkarza powinno być poza światło bramki na nogę, którą wyciągniętą ręką wskaże adresat, lub do nogi wiodącej.



Grafika. Ustawienie bramkarza w fazie budowania gry

BUDOWANIE GRY PRZY UDZIALE BRAMKARZA, TRÓJKI OBROŃCÓW I ŚRODKOWEGO POMOCNIKA

Tak jak napisano wcześniej, podstawowym celem tej fazy gry na pograniczu strefy niskiej i średniej jest wprowadzenie piłki za pierwszą linię obrony przeciwnika, tak by jeden z czwórki zawodników ustawiony był z piłką w pozycji frontalnej w kierunku atakowania. Można tego dokonać na wiele sposobów przy wykorzystaniu różnej liczby podań i zawodników.

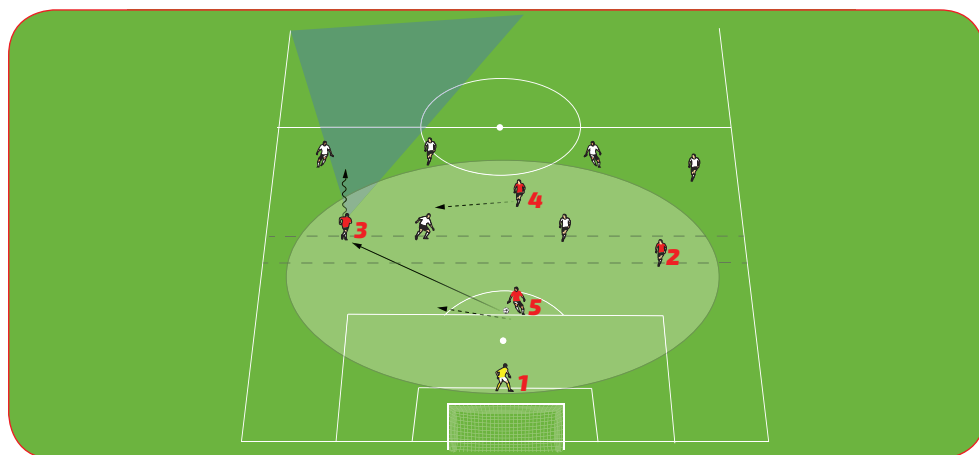
Gdy jest to możliwe – trzeba to zrobić jak najszybciej, wykorzystując podstawowe narzędzia techniczno-taktyczne. Bardzo ważna – szczególnie dla zawodnika nr 4 – będzie analiza przestrzeni. To, w jaki sposób ustawi się względem partnera z piłką oraz przeciwnika, zapewni mu warunki do dalszego działania. Oczekuje się od niego, w tej strefie boiska, dużej aktywności i ciągłego bycia „pod grą”. Umiejętne przyjęcie kierunkowe w wolną przestrzeń, ocena zagrożenia, wybór odpowiedniego momentu przyścia po piłkę decydować będzie o skutecznym przeniesieniu gry wyżej.

Element ten to bazowe działanie środkowego pomocnika, które przy skutecznym wykonaniu przyniesie ogromne korzyści zespołowi.



Grafika. Działanie zawodnika nr 4 w momencie budowania gry w strefie niskiej

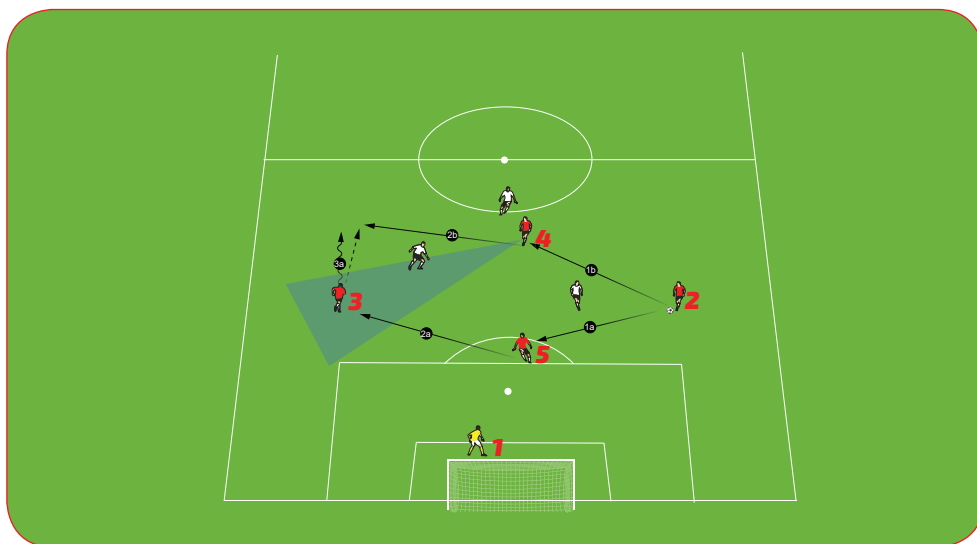
Podobne możliwości mają zawodnicy linii obrony, szczególnie prawy i lewy. Wykorzystując odpowiedni moment i umiejętność zdobycia przestrzeni, powinni „wprowadzać się” za pierwszą linię obrony przeciwnika. Jest to związane z wcześniejszym działaniem, czyli precyzyjnym podaniem, ustawieniem się maksymalnie wysoko i dobrą analizą obszaru, w który wprowadzana będzie piłka. Przy takiej aktywności jednego ze środkowych obrońców trzeba pamiętać o asekuracji jego pozycji, ewentualnej asekuracji obszaru, który opuścił. Zadanie to należy wówczas do zawodnika nr 4.



Grafika. Zdobywanie przestrzeni prowadzeniem piłki przez zawodnika nr 3

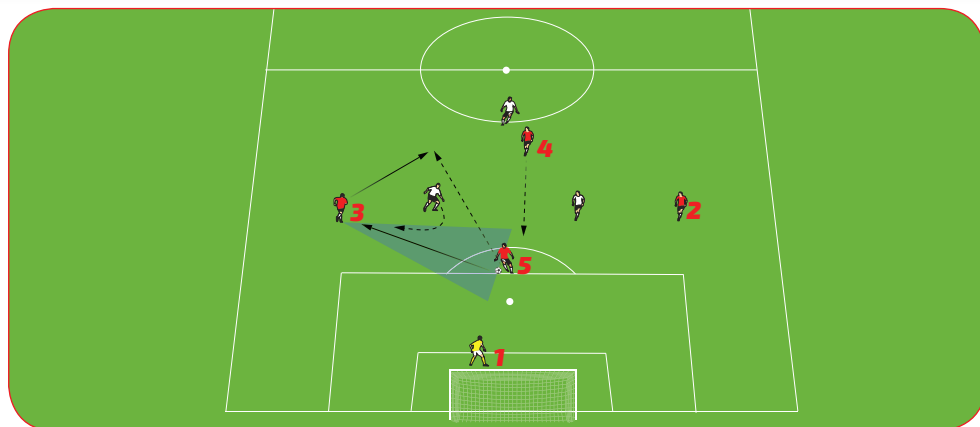
W wielu sytuacjach działania takie wymagają fazy przygotowawczej, która w tym przypadku oznacza wymianę podań wszerek boiska. Przy takim działaniu ważne są podania diagonalne, które mają utrudnić odbiór piłki przeciwnikowi. By proces ten był skuteczny, wiele będzie zależeć od ustawienia zawodników względem piłki, partnerów i kierunku dalszego działania. Każdy z trójki środkowych obrońców powinien być zwrócony przodem do bramki przeciwnika w pozycji gwarantującej kontrolę maksymalnie dużej przestrzeni boiska. Zawodnicy nr 2 i 3 nie mogą zamknąć się tylko i wyłącznie na środkowy sektor, gdyż często będą zmuszeni do wykonania podania w boczne sektory boiska do wahałowych. Stąd ich ustawienie powinno zapewniać bardzo szeroki zakres działań po otrzymaniu podania. Jednym ze sposobów na przenoszenie ciężaru gry jest wymiana podań „o jednego” zawodnika. Sekwencja taka nie tylko może zachodzić między zawodnikami nr 2, 3, 5, ale też może występować z pominięciem środkowego obrońcy, a przy udziale środkowego pomocnika.

Przy budowaniu gry z wykorzystaniem zawodnika nr 4, który nie ma możliwości odwrócenia się z piłką, ważny jest ruch skrajnego środkowego obrońcy, do którego kierowane jest podanie. Powinien on swoim ustawieniem zapewnić linię podania i często będzie to wymagało od niego wyjścia z cienia obrońcy i przesunięcia się wyżej na boisku, co zaznaczono na poniższej grafice.



Grafika. Budowanie gry przy udziale zawodników nr 2, 4, 3 lub nr 2, 5, 3 w strefie niskiej

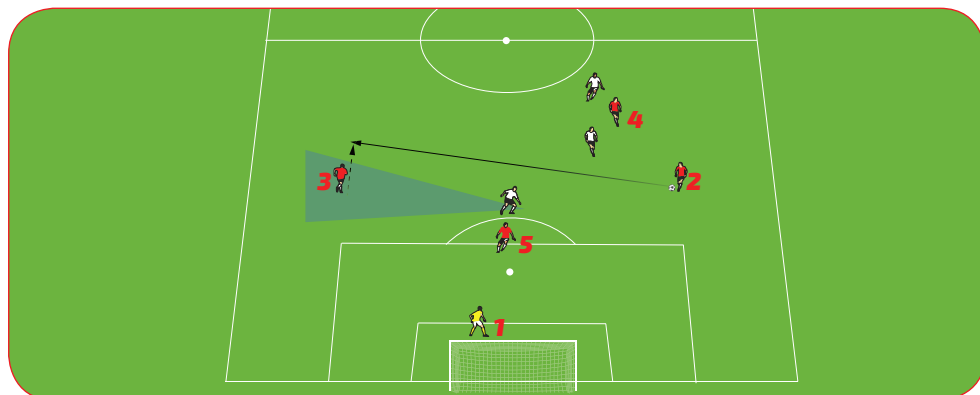
Bardzo ważne przy współpracy tych czterech zawodników jest umiejętne tworzenie linii podania związane również z wymiennością pozycji między zawodnikami nr 4 i 5.



Grafika. Wymienność pozycji między nr 4 i 5 w fazie budowania gry w strefie niskiej

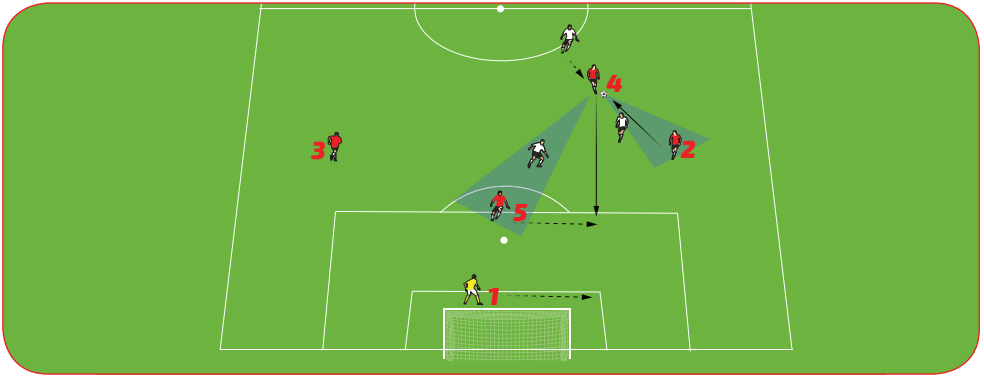
Na powyższej grafice przedstawiono sytuację, w której napastnik przeciwnika odcina powrotną linię podania do środkowego obrońcy poprzez ruch pod odpowiednim kątem. Lewy środkowy obrońca pozbawiony jest możliwości podania do strefy wyżej, a zawodnik nr 4 kryty jest przez nr 8 drużyny przeciwnej. Wyjście zawodnika nr 5 ze swojego nominalnego obszaru i stworzenie linii podania jest sygnałem dla środkowego pomocnika, by wszedł w jego obszar i zaczął funkcjonować między dwójką obrońców. Struktura zespołu zostaje zachowana, a przy dobrym timingu zawodnik nr 5 otrzyma podanie, mając za swoimi plecami pierwszą linię obrony przeciwnika.

Czasami wystarczy drobna korekta swojego ustawienia, która zmienia zapamiętany obraz gry przez przeciwnika. Zawodnik, który odcina linię podania za swoimi plecami, skupia się na piłce, a „cień”, który stara się tworzyć, oparty jest na pewnym ustawieniu, które zapamiętał z analizy. Warto w tym momencie minimalnie skorygować położenie, by ruch odcinający przeciwnika był mniej skuteczny.



Grafika. Tworzenie linii podania – wyjście z „cienia” przeciwnika

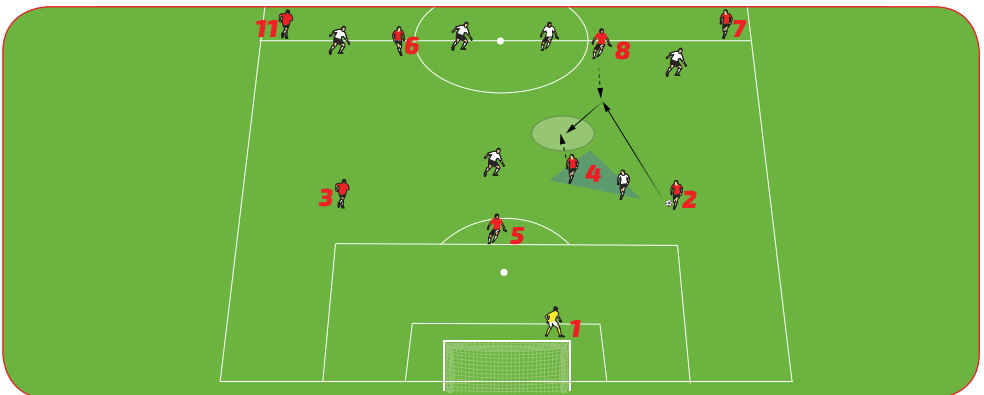
Bywa, że środkowy pomocnik otrzymuje podanie, będąc w pozycji zamkniętej z brakiem możliwości gry do przodu. Bardzo ważna jest opcja asekuracji i gwarantowania mu bezpiecznej linii podania. Związane jest to z dużą mobilnością środkowego obrońcy oraz aktywnym udziałem bramkarza.



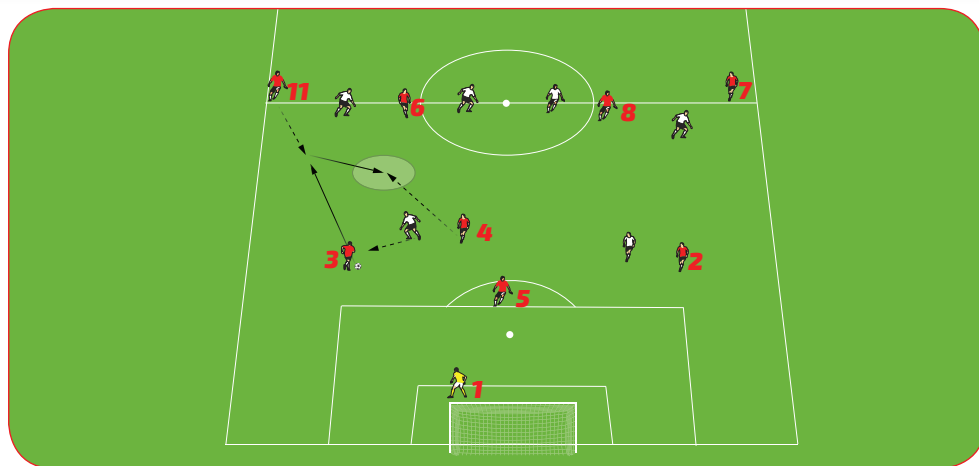
Grafika. Asekurowanie działań w strefie niskiej przez zawodnika nr 5 oraz nr 1

BUDOWANIE GRY PRZY POŚREDNIM UDZIALE ZAWODNIKÓW NR 6/8 ORAZ NR 7/11

W systemie 1–3–5–2 środkowy pomocnik nr 4 pełni bardzo ważną funkcję i gdy wejdzie w posiadanie piłki zwrócony przodem do kierunku gry, stara się przyspieszyć poczynania zespołu. Nie zawsze może jednak otrzymać podanie od trójki obrońców, co jest związane z dobrą organizacją w bronieniu przeciwnika, którego jednym z celów w fazie bronienia jest zamykanie środkowego sektora boiska. Wykorzystuje się wówczas zawodników nr 6, 8 oraz wahadłowych, których zadaniem jest wykonanie podania zwrotnego. Gdy bezpośrednia linia podania do środkowego pomocnika jest wyeliminowana, pośrednio uczestniczą oni w budowaniu gry w tych strefach boiska.



Grafika. Pośrednie wykorzystanie zawodników nr 6, 8 w budowaniu gry



Grafika. Pośrednie wykorzystanie zawodników nr 7, 11 w budowaniu gry

Wszystkie powyższe rozwiązania dotyczące fazy budowania gry na pograniczu strefy niskiej i średniej mogą przybrać zupełnie inny wymiar. Gdy drużyna broniąca nie zdecyduje się na aktywny odbiór piłki, wówczas płynnie, bez żadnej presji przejść można będzie do budowania w strefie średniej.

BUDOWANIE GRY W STREFIE ŚREDNIEJ

Budowanie gry w strefie średniej może mieć różny wymiar i zależy od dwóch aspektów. Pierwszym będzie fakt, czy zespół broniący występował w obronie wysokiej, a zespół atakujący poprzez skuteczne budowanie gry na pograniczu strefy niskiej i średniej pokonał pierwszą linię obrony przeciwnika i znalazł się z piłką między formacjami. Drugi dotyczyć będzie sytuacji, gdy rywale ustawili się w średniej obronie i czekają całym zespołem przed piłką.

Ponieważ charakterystyka tych działań jest różna, przedstawiono w pierwszej kolejności sytuacje budowania przeciwko jedenastu broniącym. Umiejętne wykorzystanie wcześniejszej gry do przodu i przejście do wyraźnego przyspieszenia opisane zostaną przy budowaniu w strefie średniej i wysokiej.

BUDOWANIE GRY W STREFIE ŚREDNIEJ PRZECIWKO ZESPOŁOWI BĘDĄCEMU W ŚREDNIEJ LUB NISKIEJ OBRONIE

W tej fazie gry znacznie bardziej zaangażowani są środkowi pomocnicy oraz wahadłowi. Dwójka napastników również uczestniczy w grze, lecz w mniejszym wymiarze.

W wielu systemach gry w bocznych sektorach boiska uczestniczy dwóch zawodników. Specyfika ustawienia 1–3–5–2 zakłada, że obszar ten pierwotnie ma być wypełniony przez jednego. To, co dzielono na dwa w tym systemie, jest przeznaczone dla jednego zawodnika, który powinien cechować się wysokim poziomem przygotowania motorycznego. Jego atuty to bardzo dobra gra 1 × 1, dośrodkowanie, umiejętność uczestniczenia w „małej grze”, zakończenia akcji strzałem, zamknięcia akcji. Z racji tego, że jest to jedyny zawodnik znajdujący się w bocznym sektorze, sugeruje się, by noga wiodąca była bliższa linii bocznej, gdyż wykonywanie dośrodkowań to bardzo ważny element gry, który w tym systemie należy głównie do obowiązków zawodnika nr 7/11.

Celem budowania w strefie średniej jest tworzenie w określonych sektorach i strefach boiska przewagi liczebnej i umiejętne jej wykorzystanie do przyspieszenia działań ofensywnych. Jest ona pewnego rodzaju przygotowaniem odpowiednich warunków na podjęcie bardziej odważnych działań zbliżających zespół do zdobycia bramki. W sytuacji gdy przed piłką znajduje się cały zespół drużyny przeciwnej, stworzenie powyższych warunków jest znacznie trudniejsze. Obszary do gry 1 × 1 są bardzo zmniejszone, linie podania prostopadłego zamknięte, a opcje na zdobycie przestrzeni bliżej bramki rywala ograniczone. Stąd faza ta będzie zdecydowanie trudniejsza i wymagać będzie pewnych wyuczonych rozwiązań i pomysłów na sforsowanie szyków obronnych.

Powyższe warunki można stworzyć, znajdując się w swojej wyjściowej strukturze z zachowaniem gry zawodników na swoich nominalnych pozycjach. Bardzo ważna będzie wówczas umiejętność szybkiego operowania piłką, zmiana sektorów działania i zdolność do wprowadzania piłki między formacje przeciwnika. Istnieją również rozwiązania, które pomijają fazę przygotowawczą i są bardziej bezpośrednie.

W pierwszej kolejności zostaną omówione standardowe zachowania, które będą oparte na prostych działaniach techniczno-taktycznych.

System 1–3–5–2 kosztem zawodników funkcjonujących w bocznych sektorach strukturalnie opiera swoją przewagę na środkowym sektorze. Obok trzech środkowych obrońców mamy trzech pomocników oraz dwóch napastników, co w sumie daje ośmiu zawodników tam, gdzie o swobodę i wolną przestrzeń najtrudniej. Jednak przy tak zbudowanym ustawieniu naturalny staje się fakt wykorzystania takiej struktury. Nanosząc systemy z czwórką obrońców i dwoma zawodnikami w każdym bocznym sektorze boiska na siebie, widać, że przewaga w centrum jest charakterystyczna dla 1–3–5–2.



Grafika. Ustawienie 1-3-5-2 przeciwko 1-4-3-3



Grafika. Ustawienie 1-3-5-2 przeciwko 1-4-4-2

Jednym z rozwiązań przy takiej strukturze zespołu powinno być konstruowanie akcji na bazie podania o jedną lub nawet dwie linie dalej w pionie boiska. Nadrzędnym celem dla zawodników nr 2/3/5, którzy często mają względny komfort w budowaniu gry, powinni być zawodnicy ustawieni najbliżej bramki rywala, a więc dwójka środkowych napastników. Możliwości na wykonanie podania zwrotnego są bardzo szerokie, gdyż pod piłką znajduje się cała trójka środkowych pomocników, która po otrzymaniu podania ustawiona będzie z piłką frontalnie do kierunku atakowania. Jeden szczegół, o którym należy pamiętać, to kierowanie podania na dalszą nogę od przeciwnika, którym dla środkowych napastników z reguły będą środkowi obrońcy, oraz stworzenie opcji podania pod piłką w innej linii niż zmierzające do napastnika podanie.



Grafika. Budowanie gry środkowym sektorem na bazie podania jedną/dwie linie dalej

Repertuar rozwiązań zwiększa się poprzez ruchliwość wahadłowych, którzy po wprowadzeniu piłki wyżej przez środkowych obrońców mogą stworzyć opcję pod piłką dla zawodników nr 9 i 10. Pamiętać należy wówczas, że po otrzymaniu takiego podania traci się chwilowo szerokość działań ofensywnych, chyba że inni zawodnicy skompensują pozycję przy linii bocznej. „Zejście pod grę” zawodnika nr 7 lub 11 ogranicza dalsze rozwinięcie takiego ataku, gdyż ruch od linii bocznej pod piłkę w kierunku środkowego sektora mocno nadaje ton kolejnym działaniom, które albo pozostaną w sektorze centralnym, albo przeniosą się na drugą stronę boiska. Z drugiej jednak strony wbiegający z bocznej sektora wahadłowy stanowi duże zaskoczenie i jest kolejnym zawodnikiem tworzącym przewagę liczebną w środkowym sektorze.



Grafika. Zejście zawodnika nr 11 pod piłkę przy podaniu o jedną/dwie linie dalej

Przy braku możliwości podania zawodników nr 2, 3, 5 do napastników kolejnym celem w konstruowaniu gry na bazie powyższego sposobu będą zawodnicy nr 6 lub 8, dla których opcję podania wstecznego będzie tworzył zawodnik nr 4. Spektrum jego dalszych możliwości jest bardzo szerokie i będzie zależę od ustawienia rywala, ale w dużej mierze od przeciwnych ruchów do i od piłki, jaki zaoferują pozostali zawodnicy „nad piłką”.

Duża liczba zawodników na małej przestrzeni otwiera też kolejne rozwiązania, do których należy na przykład wymiennosc pozycji. Pozostając dalej w kombinacji podań o jedną lub dwie linie dalej, zauważmy, że system 1-3-5-2 jest bardzo korzystny dla szukania takich rozwiązań. Powyższa współpraca może następować szczególnie w pionie boiska między parami zawodników nr 6 z nr 9 oraz nr 8 z nr 10. Wówczas podanie od środkowych obrońców może być kierowane do zawodnika wykonującego ruch do piłki – w tym przypadku do napastnika lub od piłki, czyli zbliżającego się do bramki środkowego pomocnika. Opcję podania wstecznego tworzy w tym przypadku zawodnik nr 4. Szczegóły, którymi warto się zająć w tym przypadku, to korytarze poruszania się tych zawodników. Proponuje się, by szerzej spozycjonowany był środkowy pomocnik prawy lub lewy w stosunku do napastnika, który powinien się ustawić bliżej osi boiska. Szersze ustawienie zawodnika nr 6/8, po pierwsze, otwiera środkowy sektor, a po drugie, przy jego ruchu do bramki umożliwia mu wejście w przestrzeń między bocznego a środkowego obrońcę przeciwnika, który z reguły wychodzi za schodzącym do piłki napastnikiem.



Grafika. Wymiennosc pozycji w pionie boiska między zawodnikami nr 6 i 9

Zawodnicy ci mogą pozostać również w tych samych korytarzach, bazując na przepuszczeniu piłki. Wariant taki również jest możliwy i skutecznie dezorganizuje przeciwnika, ale prawdopodobieństwo jego powodzenia jest w tym przypadku niższe.

Pozostając dalej w środkowym sektorze i opierając swoje działania na wymiennosci pozycji w pionie boiska, można poszukać bardziej bezpośredniego działania polegającego na dalszym podaniu do wbiegającego w linię obrony pomocnika. Ruch taki może następować po mocnej stronie (odnosząc się do piłki i dzieląc boisko linią pionową – jest to strona, po której znajduje się zawodnik z piłką oraz najbliżsi jego partnerzy; jest ona często zagęszczana w bronieniu przez przeciwnika, który koncentruje swoje ustawienie wobec piłki), ale skuteczny jest również po stronie słabej (to strona, po której nie ma piłki, zagęszczenie przeciwnika jest zdecydowanie mniejsze, krycie mniej ścisłe i swoboda na działanie znacznie większa), gdzie przestrzeń dla wbiegającego zawodnika nr 6 lub 8 otwiera schodzący do piłki napastnik. Ważne w tym działaniu jest tempo wejścia w wolną przestrzeń z głębi pola. Pamiętać należy o tym, że często przy ruchu do piłki zawodnika odpowiadającego za wysokość ataku – czyli w tym przypadku napastnika – formacja obrony przeciwnika skraca pole gry. Ruch ten nie może być wykonany zbyt wcześnie, bo będzie skutkował pozycją spaloną, a wykonany zbyt późno spowoduje, że podanie może przejść bramkarz.



Grafika. Podanie do zawodnika w ruchu od piłki, po stronie słabej przy wymienności pozycji nr 8 i 10

W fazie budowania gry w strefie średniej częstym rozwiązaniem może być wykorzystanie wolnej przestrzeni, która znajduje się za plecami obrońców. Przy przeciwniku zorganizowanym w średniej obronie wariant bezpośredniego podania jest jedną z możliwości na przesunięcie swoich działań bliżej bramki rywala.

Wyżej pokazano współpracę między zawodnikami w pionie boiska, która polegała na wymienności pozycji napastnika z pomocnikiem. Podobna współpraca może zachodzić między dwoma napastnikami, którzy w systemie 1-3-5-2 grają blisko siebie w środkowym sektorze i często opierają swoją grę na wzajemnej analizie własnych ruchów. Kierunek tych działań nie będzie jednolity, ale opierał się będzie na zwalnianiu przestrzeni przez jednego z napastników i wykorzystywanie jej przez drugiego. To, w jakich liniach będzie się odbywał, zależy będzie od sytuacji meczowej, ale zasada takich działań jest prosta – należy wbiegać w przestrzeń, którą wyjściem do piłki z opieką przeciwnika zwalnia partner z linii ataku. Najpierw przestrzeń należy opuścić, by później móc ją wypełnić.



Grafika. Wymienność pozycji między zawodnikami nr 9 i 10

Gdy partner jest za daleko i wbiegnięcie w zwalnianą przestrzeń nie jest możliwe, napastnik często sam przygotowuje sobie taki obszar. Zasada jest taka sama – ruch przygotowawczy przeważnie odbywa się w kierunku piłki, co skutkuje wyciągnięciem z szyków formacji defensywnej obrońcy, by później wykonać ruch właściwy polegający na dynamicznym zaatakowaniu zwolnionej przestrzeni.

System 1–3–5–2 często stwarza problemy drużynom przeciwnym w kryciu wahałdłowych. Przy standardowych ustawieniach z czwórką defensorów wiele zespołów przekazuje odpowiedzialność za krycie zawodników nr 7 i 11 bocznym obrońcom. W efekcie przestrzenie na pograniczu środkowego i bocznych sektorów są często wolne i można je z powodzeniem wykorzystać.

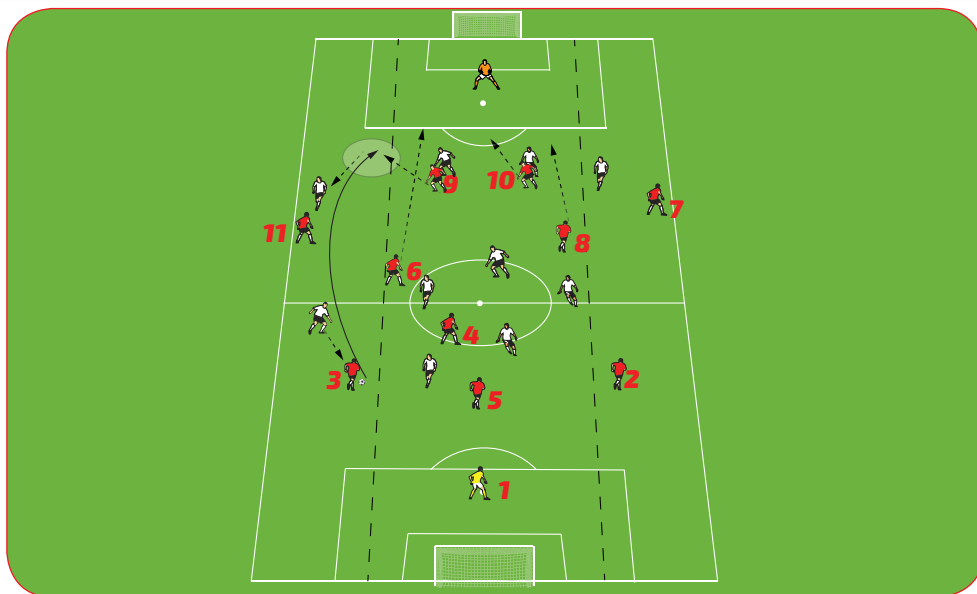
Przestrzeń ta może być wykorzystana przez środkowych pomocników, którzy po zwodzącym ruchu do piłki dynamicznie ruszają w opuszczany przez bocznego obrońcę zespołu przeciwnego obszar. Ważny aspekt to stworzenie wsparcia po długim podaniu, które powinno być zapewnione przez zawodnika nr 11, tak by można było dokonać dalszej progresji działań w bocznym sektorze. Ważnym szczegółem jest siła i kierunek podania. Kierunek lecącej piłki powinien być do środka boiska, tak by podanie za bardzo nie zmierzało do linii bocznej i pozwoliło na kontynuowanie działań do światła bramki. Siła podania nie może zatrzymać biegnącego pomocnika, a więc powinno być wykonane w wolną przestrzeń, a nie do zawodnika. Rozwiązanie

to jest bardzo skuteczne, gdyż często przy dobrym poruszaniu się zawodnika nr 6 polegającym na właściwym ruchu przygotowawczym gubi on krycie i bez opieki atakuje wolną przestrzeń. Możliwości dalszego działania również są bardzo szerokie, ponieważ w polu karnym opcję dośrodkowania tworzy dwójka napastników wraz ze środkowym pomocnikiem przeciwko trzem defensorem.



Grafika. Ruch zawodnika nr 6 w przestrzeń między środkowego a bocznego obrońcę drużyny broniącej

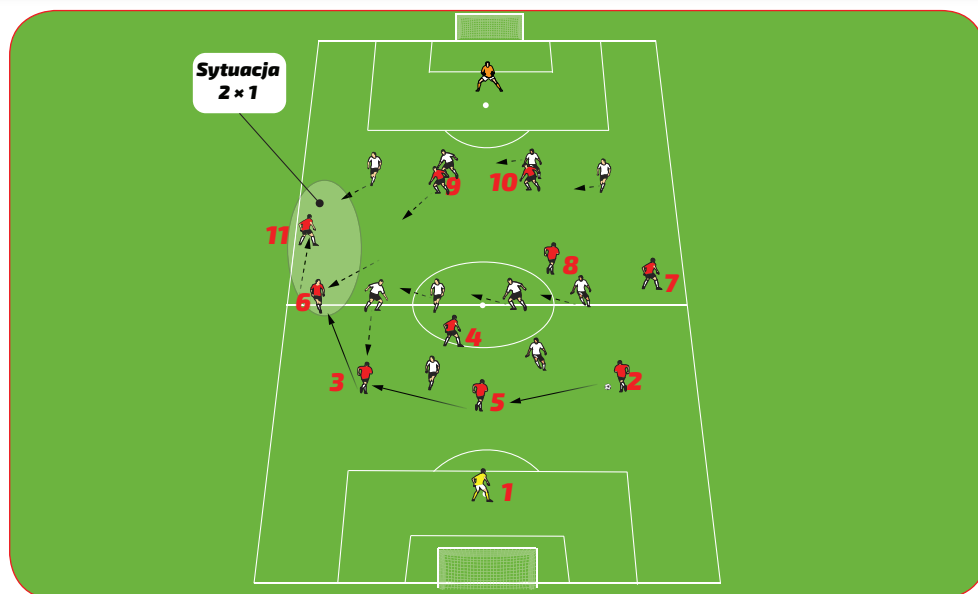
Innym rozwiązaniem powyższej sytuacji może być atakowanie tej przestrzeni przez jednego z dwóch napastników. Takiego rozwiązania można poszukać, kiedy środkowy pomocnik nie wykazuje inicjatywy wbiegnięcia w ten obszar. Jest to jedna z opcji na wykorzystanie faktu, że boczny obrońca wybiegnął do wahadłowego.



Grafika. Ruch zawodnika nr 9 w przestrzeń między środkowego a bocznego obrońcę drużyny broniącej

W sytuacji gdy przed piłką znajduje się cały zespół drużyny przeciwnej, a budowanie gry w strefie średniej nie przynosi oczekiwanych rezultatów, można poszukać trudniejszych rozwiązań bazujących na częstej wymienności pozycji, różnego rodzaju rotacjach, a nawet na chwilowej zmianie struktury funkcjonalnej (poszczególni zawodnicy mogą chwilowo zajmować i funkcjonować w innym niż pierwotnie obszarze, co wiąże się z nową rolą i funkcją na boisku).

Wcześniej wspomniano, że celem budowania w strefie średniej jest tworzenie w określonych sektorach i strefach boiska przewagi liczebnej i umiejętne jej wykorzystanie do przyspieszenia działań ofensywnych. Jednym ze sposobów na tworzenie przewagi jest zejście środkowego pomocnika w przestrzeń między jednego ze środkowych obrońców (prawego lub lewego) a wahadłowego. Dobrym momentem na zajęcie tego obszaru jest zmiana sektorów działania w budowaniu gry. Przestrzeni tej nie można zajmować zbyt wcześnie, gdyż niepożądane jest oczekiwanie na piłkę. Z kolei zbyt późny ruch może nie wystarczyć, by ustawić się w pozycji otwartej. Rozwiązanie to pociąga za sobą wydłużenie pola gry przez zawodnika nr 7 lub 11, który otwiera przestrzeń dla środkowego pomocnika. Sugeruje się, by ustawienie zawodnika nr 6 lub 8 nie było zbyt szerokie, by linia podania do wahadłowego była diagonalna. Dalszy kierunek działania będzie wynikał z analizy wyjścia do gry defensywnej przeciwnika. Jeżeli swój obszar opuści zawodnik z bocznego sektora boiska, to wówczas warto poszukać gry z wahadłowym, jeżeli zrobi to jeden z pomocników, to należy grę kierować w środkowy sektor.



Grafika. Zejście środkowego pomocnika w przestrzeń między jednego ze środkowych obrońców a wahadłowego

Przestrzeń ta może być również wypełniona przez zawodnika nr 4. Jeżeli ma on trudności w otrzymaniu piłki w pozycji otwartej i trudno mu funkcjonować między linią pomocy a ataku przeciwnika, wówczas może się zdecydować na zejście w ten obszar. Zasady są podobne jak przy zejściu zawodnika nr 6 lub 8.

Kolejnym sposobem na otwieranie przestrzeni i wykorzystywanie ich do kreowania działań ofensywnych jest wymiennosc pozycji lub rotacja między trójką środkowych pomocników, podobna, jaka została opisana w NMG w systemie 1-4-3-3. Pierwotna ich struktura przypomina trójkąt, dlatego łatwo o wymiennosc między dwoma zawodnikami w pionie boiska. Taka współpraca może zachodzić w parach między nr 4 i 6 lub między nr 4 i 8. Zawodnikiem, który powinien inicjować to działanie, jest środkowy pomocnik, który opuszczając centrum w kierunku nr 6 lub 8, zwalnia tę przestrzeń, a w jego miejsce schodzi po piłkę dany pomocnik. Skuteczna jest również rotacja pomiędzy trzema środkowymi pomocnikami odpowiednio w prawo lub lewo. I tutaj również o większą skuteczność szybciej, gdy następować ona będzie w momencie zmiany ciężaru gry w przeciwną stronę do jej kierunku.



Grafika. Rotacja między trójką środkowych pomocników

Często centrum boiska jest mocno zagęszczone, a zawodnicy odpowiedzialni za kreowanie ostatnich podań do napastników, czyli nr 6 oraz 8, mają mało przestrzeni. Jednym ze sposobów na znalezienie wolnych obszarów jest dokonanie chwilowej zmiany struktury w środkowym sektorze i odwrócenie trójkąta wierzchołkiem do góry. Związane jest to z ruchem zawodnika nr 4, który schodząc wyraźnie – jak na poniższej grafice – pomiędzy nr 5 a 2, pozostawia obszar pomiędzy nr 5 a 3 dla zawodnika nr 6.



Grafika. Zmiana struktury w środkowym sektorze – odwrócenie trójkąta

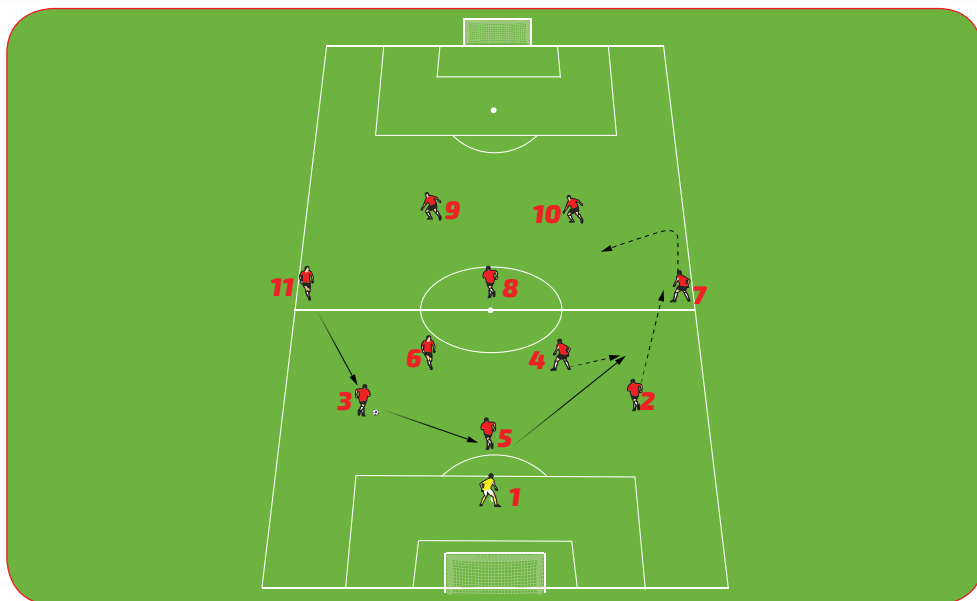
Jeżeli powyższy ruch sprawi, że przeciwnik opuści strefę, to wówczas warto poszukać podania z poziomu zawodników nr 2/3/5 do napastników. Jeżeli formacja pomocy rywala zostanie niezmieniona, to zawodnik nr 6 będzie mógł swobodnie działać z piłką w kierunku ofensywnym.

Powyższa współpraca między trójką środkowych pomocników otwiera szerokie możliwości na wykorzystanie podania o jedną linię wyżej. Powstają zupełnie nowe zależności, które warto wykorzystać, by zaskoczyć przeciwnika.



Grafika. Zależności między zawodnikami przy odwróceniu trójkąta (ustawienie zawodników nr 4, 6, 8)

Obok wykreowania nowych linii podania otwierają się inne rozwiązania na wymiennosc pozycyjną. Jednym z przykładów może być współpraca na pograniczu sektorów w momencie przenoszenia ciężaru gry. Na kolejnej grafice widać, jak przy zmianie strony istnieje możliwość na przyspieszenie tego działania i inne niż zwykle zadania zawodnika nr 2. Jego zadaniem jest, w tym momencie, rozszerzenie pola gry i wejście w obszar wahadłowego, który jednocześnie schodzi do środka, tworząc linię podania na pograniczu sektorów. Współpraca ta obejmuje trzech zawodników i może stworzyć wolne przestrzenie do dalszego kreowania gry.



Grafika. Rozszerzenie pola gry przez zawodnika nr 2 z zejściem do środka boiska wahadłowego przy zmianie sektorów działania

Jednym z warunków na powyższe działanie jest uniwersalność zawodników nr 2 lub 3. Znajdą się oni przez moment na pozycji wahadłowego, celem zapewnienia szerokości w atakowaniu, ale ich ruch zostawi bliżej linii bocznej przeciwnika, co otworzy linię podania do schodzącego do środka zawodnika nr 7. Wszystkie te działania muszą nastąpić jednocześnie, a zawodnikiem decydującym jest prawy środkowy obrońca, który obiegając zawodnika nr 4, zmusza wahadłowego do zejścia do środka boiska.

Na kolejnej grafice przedstawiono wymiennność, która następuje również w momencie zmiany sektorów działania między zawodnikami nr 4, 2, 7, 8. Od działań prawego środkowego obrońcy – jego analizy i ofensywnej inicjatywy będą zależały ruchy pozostałych zawodników. Zawodnik ten może pozostać na swojej pozycji i nie dojdzie wówczas do żadnej rotacji. Zaznaczona na grafice przestrzeń jest często zajmowana przez zawodnika nr 4, ale w tym przypadku to prawy środkowy obrońca decyduje, czy dochodzi do rotacji. Jeżeli środkowy pomocnik zdąży zająć tę przestrzeń w pozycji otwartej, a zawodnik nr 2 nie będzie ustawiony zbyt nisko, to warto podjąć próbę takiego działania. Wyjściowa struktura do rozpoczęcia tego rodzaju wymienności pozostaje niezmienną, co oznacza, że układ trzech środkowych pomocników ma swój pierwotny kształt. Przy każdej wymienności należy pamiętać, że zawodnicy zaczynają funkcjonować na nowych pozycjach, a ich odpowiedzialność w fazie przejściowej z atakowania do bronienia przyjmuje również nowy charakter.



Grafika. Wymienność w momencie zmiany sektorów działania między zawodnikami nr 4, 2, 7, 8

Zmiana ciężaru gry stwarza dobre warunki do podejmowania prób różnego rodzaju rotacji i wymienności pozycji. Poniższy przykład to stworzenie nowej linii podania w środkowym sektorze przez zawodnika nr 7 lub 11. Większość zespołów w średniej obronie dba o to, by nie dopuścić do podania w środkowy sektor i by przeciwnik wykonywał je po obwodzie. Przy niezmienionej strukturze zespół broniący ma zadanie ułatwione, bo zna charakterystyczne obszary poruszania się zawodników i może się spodziewać, w jakie strefy i do jakich zawodników zostanie skierowane podanie. Stosowne wydaje się tworzenie nowych linii podań i zaskakiwanie tym samym przeciwnika. Jedno z takich rozwiązań może wychodzić z bocznego sektora, a jego inicjatorem może być wahadłowy. Na poniższej grafice pokazano standardową sytuację zawężenia pola gry przez zespół broniący, gdy piłka znajduje się przy linii bocznej.

Broniący skrzydłowy (nr 11) przewiduje pewne działania i wiedząc, że standardowo zawodnik nr 7 powinien być ustawiony przy linii bocznej – podejmuje próbę wyjścia do zawodnika nr 2, do którego powinno zmierzać podanie. Dobry ruch, w dobrym tempie wahadłowego do środka boiska otwiera nowe możliwości, a „szerokość atakowania” w tym momencie powinien zapewnić zawodnik, który ma do tego najbliższą drogę – w tym przypadku zawodnik nr 10. W innych okolicznościach może to być środkowy pomocnik, wykonując ruch wcięcia lub obiegnięcia zawodnika nr 7. Działanie takie zaskakuje przeciwnika i przyspiesza akcję. Pomimo faktu, że jednym z podstawowych zadań wahadłowych jest utrzymanie szerokości w fazie atakowania, nie można ograniczać ich do takich działań. System 1-3-5-2 gwarantuje

wiele opcji, a jego możliwości zależą też w dużej mierze od kreatywności i inicjatywy samych zawodników. Umożliwiając im takie rozwiązanie, zawodnik dostaje sygnał, że szerokość jest istotnym czynnikiem atakowania, ale istnieją odstępstwa od tej zasady.



Grafika. Zejście wahadłowego do środka boiska przy zmianie sektorów działania

Wcześniej omówiono wiele rozwiązań budowania gry w strefie średniej z zachowaniem i zmianą wyjściowej struktury ustawienia. Wszystkie te działania dotyczyły sytuacji, gdzie przed piłką znajduje się cały zespół drużyny przeciwnej. Zawodnikami, z których poziomu rozpoczynało się każde działanie ofensywne, byli z reguły obrońcy (nr 2, 3 i 5). W dalszej części opisane zostaną rozwiązania budowania gry w strefie średniej i wysokiej, w których zespół wykorzystuje zdobytą wcześniej przestrzeń i znajduje się z piłką za pierwszą linią obrony przeciwnika.

2.3.3. PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

6

Ćwiczenie budowania gry w strefie niskiej

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Budowanie gry w kontrolowany sposób przez formację obrony i pomocy
- ✓ Współpraca w formacji i pomiędzy formacjami
- ✓ Ruch zawodników od i do piłki

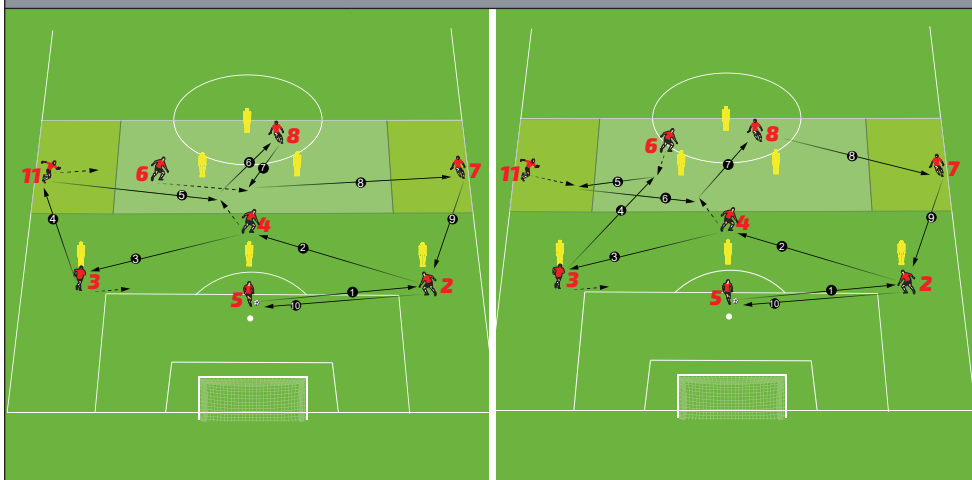
Przebieg

Zadaniem zawodników jest budowanie gry w strefie niskiej ze zwróceniem szczególnej uwagi na pozycję otwartą i ciągłą obserwację przestrzeni. Następnie po wymianie podań z aktywnym udziałem zawodnika nr 4 pracującego pomiędzy liniami przeciwnika wykonują podanie piłki do jednego z wyżej ustawionych pomocników, którzy kontynuują akcję w strefie budowania średniego. Podanie do linii pomocy jest uzależnione od wyboru rozwiązania przez zawodników z linii obrony (grafika 2).

Modyfikacja:

Różna kombinacja podań i ruchów w zależności od wybranego przez trenera modelu gry

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Odpowiedni ruch zawodników za pierwszą linią obrony przeciwnika
- ✓ Jakość i siła podania
- ✓ Po podaniu do linii pomocy asekuracja przez linię obrony



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

Gra 2Br + 8 × 8 z akcentem budowania gry w strefie niskiej

7

Cele

FAZA GRY		Działania taktyczno-techniczne
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Budowanie gry w strefie niskiej ✓ Przeniesienie ciężaru gry za linię pomocy przeciwnika ✓ Wymienność na pozycjach

Przebieg

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest budowanie gry zakończone podaniem do bramkarza znajdującego się w strefie średniej. Podanie można wykonać tylko ze strefy niskiej po określonej wcześniej liczbie podań. Po ewentualnej stracie piłki zawodnicy przechodzą do zorganizowanych działań w defensywie.

Celem zawodników w fazie bronienia jest, poprzez odpowiednią współpracę, odbiór piłki. Po odbiorze piłki zawodnicy dążą do jak najszybszego oddania uderzenia do bramki

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Pozycja otwarta z ciągłą obserwacją przestrzeni
- ✓ Stworzenie warunków do wykonania długiego podania poprzez szybką grę
- ✓ Asekuracja przez zawodników niebiorących udziału w końcowym etapie budowania gry



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

8

Gra 6 × 6 z akcentem budowania gry w strefie niskiej

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Budowanie gry w kontrolowany sposób przez formacje obrońców i pomocników
- ✓ Utrzymanie kompaktowego ustawienia zawodników
- ✓ Wybranie odpowiedniego momentu do podania lub wprowadzenia piłki do kolejnej strefy

Przebieg

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest budowanie gry w strefie niskiej w przewadze liczebnej, wprowadzenie piłki do strefy strzału lub bezpośrednie oddanie uderzenia do bramek imitujących zawodników z pozycji nr 7/11, których mogą bronić zawodnicy drużyny przeciwnej asekurujący sektor boczny (grafika 1). Po podaniu (grafika 2) lub wprowadzeniu piłki (grafika 3) do strefy strzału następuje gra 3 × 3, której celem jest oddanie uderzenia do jednej z czterech bramek imitujących zawodników z pozycji nr 11, 9, 10, 7. Po ewentualnej stracie piłki zawodnicy przechodzą do zorganizowanych działań w defensywie.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia ustawionych w dwóch strefach po trzech zawodników w systemie 1-4-3-3 jest poprzez odpowiednią współpracę odbiór piłki. Po odbiorze piłki zawodnicy dążą do jak najszybszego oddania strzału do dwóch małych bramek (brak stref po odbiorze).

Modyfikacje:

Po wprowadzeniu piłki do strefy i oddaniu strzału następuje faza przejściowa do bronienia rozpoczynająca się od bocznego obrońcy ustawionego po przeciwnej stronie od bramki, do której strzelał zawodnik

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Decyzja o sposobie wprowadzenia piłki do strefy strzału
- ✓ Ustawienie środkowych obrońców oraz środkowego pomocnika podczas budowania w strefie niskiej
- ✓ Natychmiastowa próba odbioru piłki po stracie w strefie strzału przez zawodnika będącego najbliżej



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

Gra Br + 7 × 6 z akcentem budowania gry w strefie niskiej

9

Cele

FAZA GRY		Działania taktyczno-techniczne
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Budowanie gry w kontrolowany sposób przez formacje obrońców i pomocników ✓ Współpraca środkowych pomocników w fazie budowania w strefie niskiej ✓ Wymienność na pozycjach

Przebieg

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest otwarcie i budowanie gry zakończone uderzeniem do bramek imitujących zawodników na pozycjach 11, 7 lub wprowadzenie piłki do strefy wyższej i uderzenie do bramki imitującej pozycję nr 9. Po rozpoczęciu gry bramkarz bierze czynny w niej udział. Po kolejnym podaniu do niego może zostać zaatakowany przez jednego z zawodników drużyny broniącej.

Celem zawodników w fazie bronienia ustawionych 3–3 w systemie 1–4–3–3 jest, poprzez odpowiednią współpracę, odbiór piłki. Po odbiorze piłki zawodnicy dążą do jak najszybszego oddania strzału do jednej z dwóch małych bramek. Po odbiorze piłki bramkarzowi i po grze 1 × 1 strzał do dużej bramki.

Modyfikacje:

Po wprowadzeniu piłki do strefy i oddaniu strzału następuje faza przejściowa do bronienia rozpoczynająca się od bocznego obrońcy, kolejność ustala trener

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca zawodników nr 4, 6, 8 podczas budowania gry – ustawienie w trzech liniach w pionie i poziomie
- ✓ Ustawienie środkowych obrońców oraz środkowego pomocnika podczas niskiego budowania
- ✓ Asekuracja ataku przez zawodników niebiorących udziału w końcowym etapie budowania gry



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

Gra Br + 10 × 6 + Br z akcentem budowania gry w strefie niskiej

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Otwarcie i budowanie gry w strefie niskiej
- ✓ Przeniesienie ciężaru gry za linię pomocy przeciwnika
- ✓ Wymiennosc na pozycjach środkowych pomocników

Przebieg

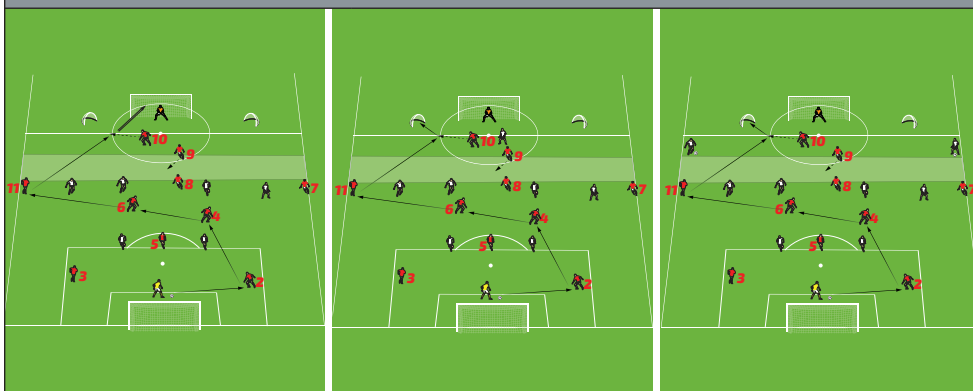
Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest otwarcie i budowanie gry w strefie niskiej oraz podanie do jednego z dwóch napastników wbiegających do wyznaczonej strefy podania, w której mogą przebywać przez maks. 2 s. Zadaniem napastników po otrzymaniu podania w wyznaczonej strefie jest oddanie strzału do dużej bramki. Po otrzymaniu podania powyżej wyznaczonej strefy strzał do jednej z dwóch małych bramek, które symbolizują włączających się do akcji ofensywnej wahałkowych. Po ewentualnej stracie piłki zawodnicy przechodzą do zorganizowanych działań w defensywie.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest, poprzez odpowiednią współpracę, odbiór piłki. Po odbiorze piłki zawodnicy dążą do jak najszybszego oddania strzału.

Modyfikacje:

- ✓ Aktywny środkowy obrońca w fazie zakończenia gry
- ✓ Po oddaniu strzału przez napastnika następuje faza przejściowa do bronienia rozpoczynająca się od bocznego obrońcy wyznaczonego przez trenera

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Wykorzystanie przewagi liczebnej w środkowym sektorze boiska
- ✓ Odpowiedni ruch napastników do strefy podania
- ✓ Asekuracja ataku przez zawodników niebiorących udziału w końcowym etapie budowania gry

2.3.4. BUDOWANIE GRY W STREFIE ŚREDNIEJ I WYSOKIEJ

Celem budowania gry w strefie średniej i wysokiej jest wyraźne przyspieszenie działań zmierzających do zdobycia bramki. Jest to faza, która charakteryzuje się dużą kreatywnością, odwagą w podejmowaniu decyzji oraz wysokim tempem działania. W tej części boiska należy wymagać od zawodników podań prostopadłych, podejmowania pojedynków oraz szybkości operowania piłką. Tę fazę gry powinno wyróżniać wysokie tempo działania. Wcześniej było umiarkowane, pozwalające na dokładne przygotowanie pewnych rozwiązań, z dużą dokładnością i możliwością wybrania właściwego momentu do zrobienia kroku naprzód, licząc się również z tym, że można popełnić błąd. Bez ryzyka w tej części boiska zespół cały czas może pozostać w „trybie” przygotowania najlepszej sytuacji, co może wpłynąć na niepotrzebną stratę bez próby podjęcia odważniejszych działań. Zadaniem zawodnika jest rozsądna ocena sytuacji boiskowej, ale cały czas powinien pamiętać, że pod piłką znajduje się grupa jego partnerów, która w przypadku straty zareaguje i będzie gotowa do podjęcia działań w bronieniu. To ma go zmobilizować do odważnych decyzji, podejmowania działań ofensywnych, nawet na granicy straty piłki.

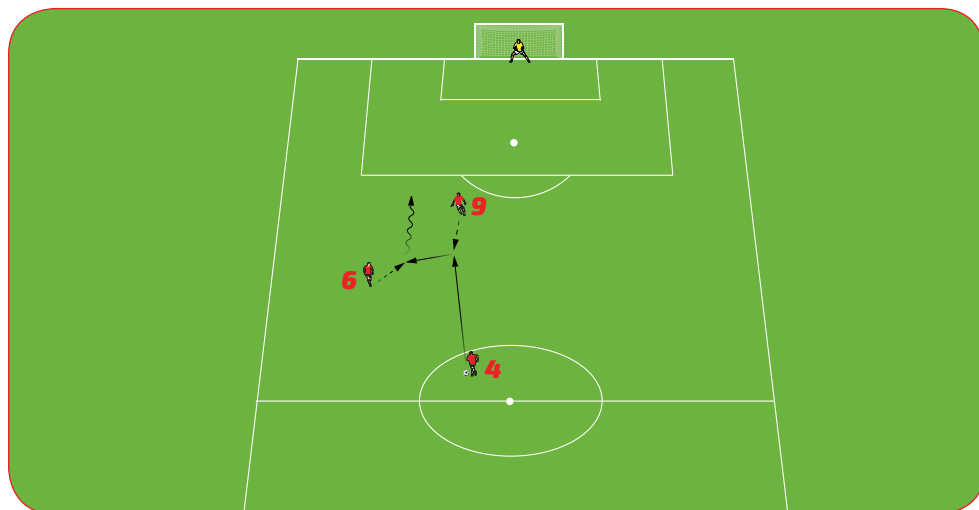
Opisując wcześniej budowanie gry na pograniczu strefy niskiej i średniej, zaznaczono, że podstawowym celem tej fazy jest wprowadzenie piłki za pierwszą linię obrony przeciwnika tak, by jeden z zawodników ustawiony był z piłką frontalnie w kierunku atakowania. Skupiając się na środkowym sektorze, najczęściej będzie to zawodnik grający na pozycji nr 4, z którego poziomu można podjąć bardziej zdecydowane działania, przyspieszające grę zespołu. Wprowadzenie piłki przez zawodników nr 3 oraz 2 też może być do tego dobrym sygnałem. Poniżej przedstawione zostaną możliwości, które rozpatrywane będą z pozycji środkowego pomocnika, ale będą one na tyle uniwersalne, że zarówno prawy, jak i lewy środkowy obrońca znajdujący się z piłką za pierwszą linią obrony przeciwnika będzie mógł takich rozwiązań poszukać. W tej części boiska wyraźnie zwiększa się aktywność napastników.

Pierwszą z możliwości jest przyspieszenie gry środkowym sektorem przy udziale pomocników i napastników. Warto bazować na strukturze, którą gwarantuje system 1–3–5–2, czyli skupieniu w centralnej części boiska znacznej liczby zawodników. Po między nimi należy wówczas poszukać pewnych zależności i form współpracy, które oparte będą na prostych ruchach, wzajemnej analizie i pewnych automatyzmach, które przyniosą pożądane efekty.

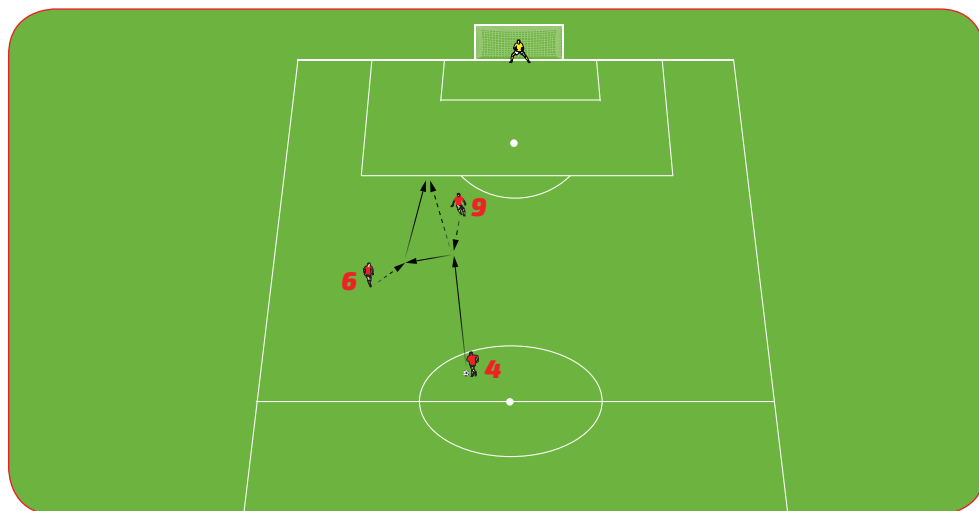
Jednym z rozwiązań jest współpraca dwójkowa w pionie boiska między napastnikiem a pomocnikiem. W momencie gdy piłkę posiada zawodnik nr 4 zwrócony frontalnie do gry, opcję na podanie może tworzyć zarówno napastnik, jak i pomocnik. To, którego z nich wybierze środkowy pomocnik, będzie determinowało kolejne działania. Pamiętać należy o diagonalnym ustawieniu tych zawodników względem siebie. Bliżej środka boiska powinien być ustawiony napastnik gotowy do otrzymania

prostopadłego podania. Zawodnik nr 8 lub nr 6 powinien być ustawiony w pozycji otwartej szerzej aniżeli napastnik i swoje pierwsze działanie w miarę możliwości powinien kierować do światła bramki.

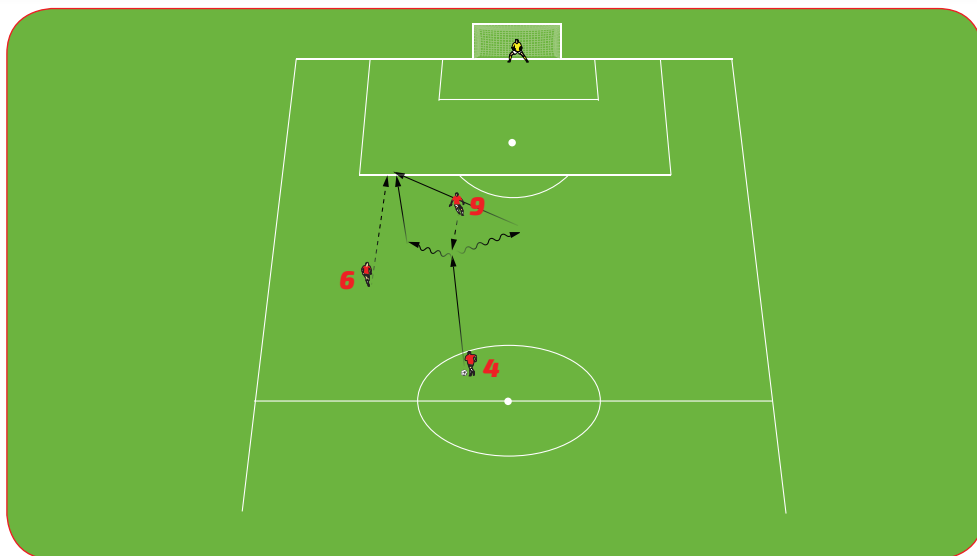
Poniżej kilka rozwiązań, które zostaną przedstawione w formie wyizolowanej, pokazujące wyłącznie zależności tych dwóch zawodników. W pierwszych czterech sytuacjach adresatem podania jest napastnik.



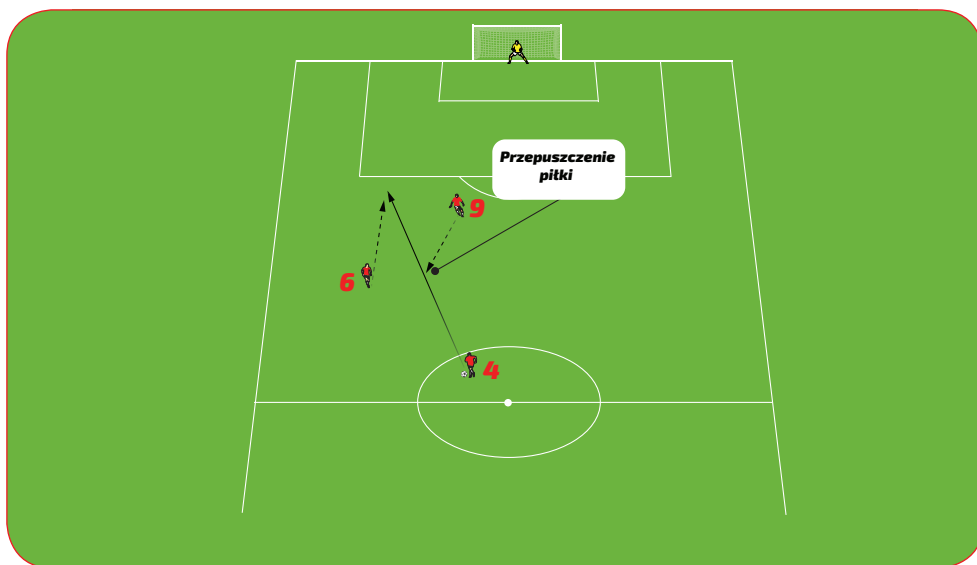
Grafika. Współpraca między napastnikiem a środkowym pomocnikiem – podanie do napastnika (rozwiązanie A)



Grafika. Współpraca między napastnikiem a środkowym pomocnikiem – podanie do napastnika (rozwiązanie B)

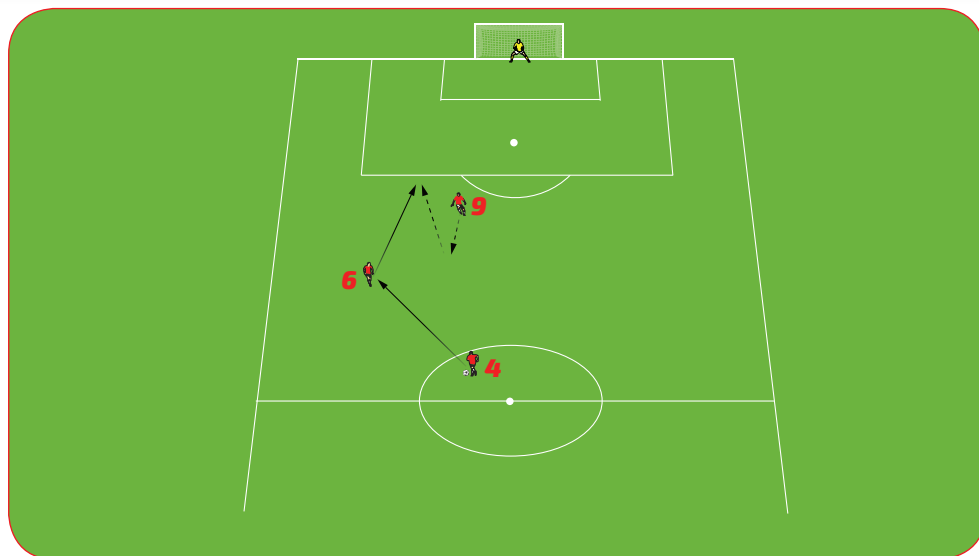


Grafika. Współpraca między napastnikiem a środkowym pomocnikiem – podanie do napastnika (rozwiązanie C)

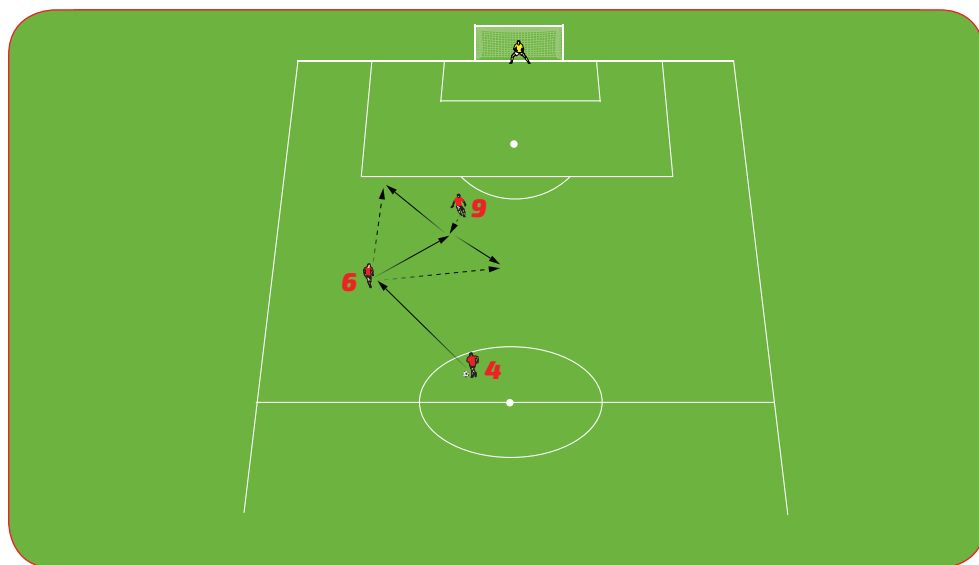


Grafika. Współpraca między napastnikiem a środkowym pomocnikiem – podanie do napastnika (rozwiązanie D)

Powyższe sytuacje pokazują wybrane formy współpracy, gdy napastnik wykonuje ruch do piłki i do niego jest kierowane podanie. Na kolejnej grafice adresatem podania jest środkowy pomocnik.



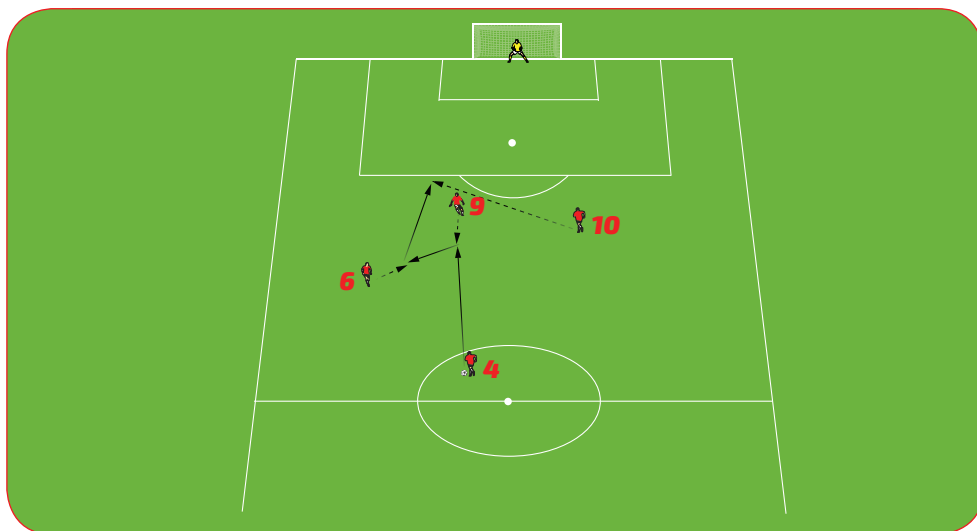
Grafika. Współpraca między napastnikiem a środkowym pomocnikiem – podanie do pomocnika (rozwiązanie A)



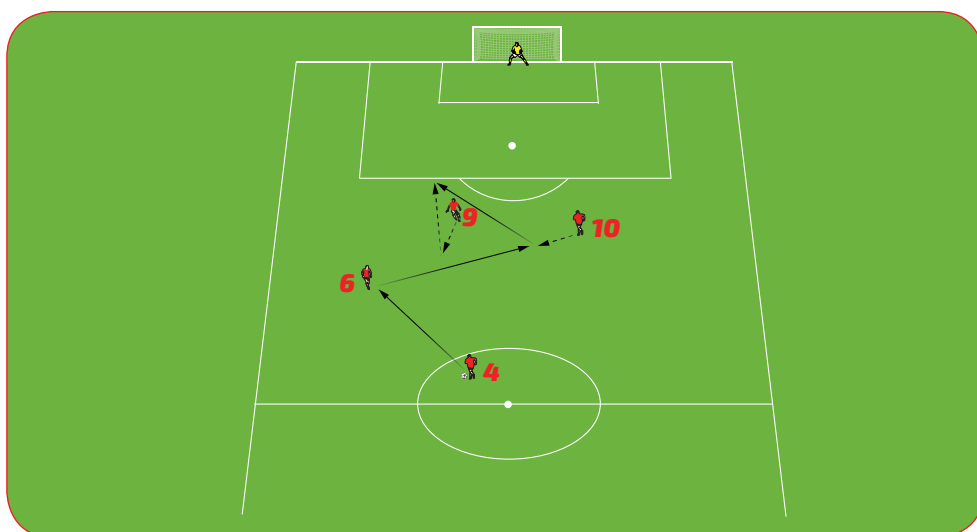
Grafika. Współpraca między napastnikiem a środkowym pomocnikiem – podanie do pomocnika (rozwiązanie B)

Wskazane formy współpracy nie wyczerpują tematu istniejących zależności między tymi dwoma zawodnikami. To standardowe działania, na bazie których można budować kolejne.

Grająca z przodu para napastników oraz dwóch środkowych pomocników z zadaniem wbiegania w pole karne zdecydowanie poszerza wachlarz istniejących rozwiązań. Gwarantuje to więcej opcji do podania prostopadłego, ruchu do i od piłki oraz kombinacji różnych podań. Poniżej zostaną przedstawione dwa przykłady włączenia w tę współpracę drugiego napastnika, które bazują na wcześniej prezentowanych formach.



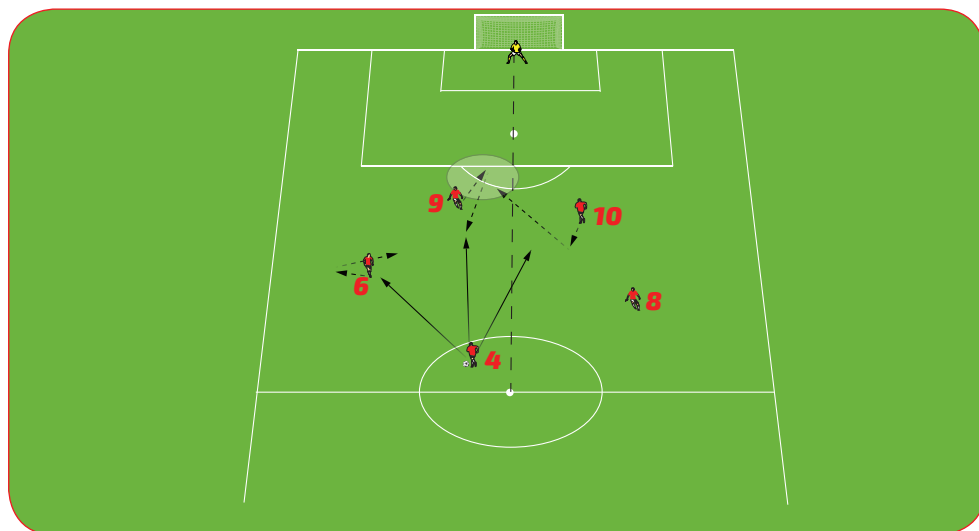
Grafika. Współpraca między dwoma napastnikami a środkowym pomocnikiem (rozwiązanie A)



Grafika. Współpraca między dwoma napastnikami a środkowym pomocnikiem (rozwiązanie B)

W każdym działaniu bardzo liczy się wzajemna analiza, ustawienie przeciwnika, timing wykonania poszczególnych ruchów, jak również indywidualne umiejętności techniczne zawodników. Rozwiązań może być znacznie więcej, ale opierać je należy na pewnych zasadach, a nie schematach:

- pożądanym jest ustawienie diagonalne względem piłki i partnera,
- przed ruchem właściwym należy wykonać ruch zwodny,
- należy opuścić przestrzeń, by móc ją zaatakować,
- o działaniu powinien decydować zawodnik znajdujący się po stronie „mocnej” względem piłki; w drugiej kolejności ten, który jest bliżej piłki.



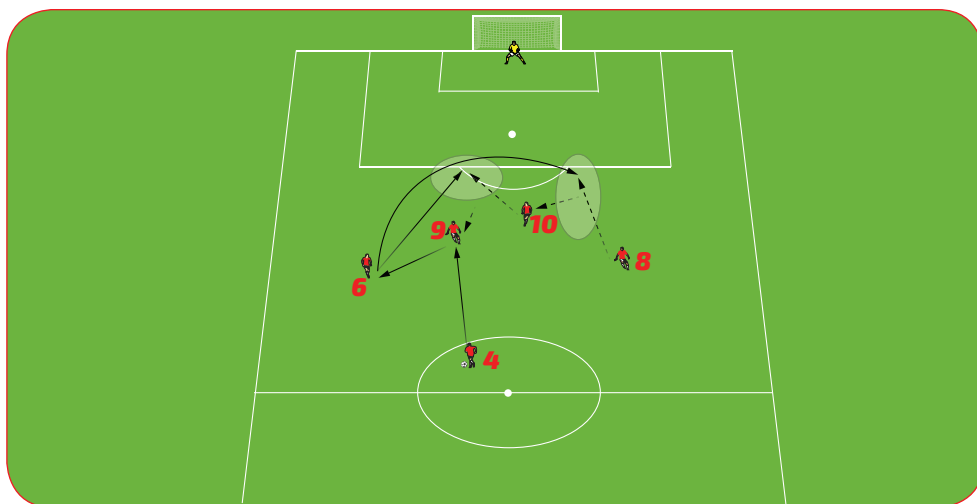
Grafika. Zasady współpracy między napastnikami a środkowymi pomocnikami w budowaniu gry w strefie środkowej i wysokiej

Na powyższej grafice po stronie mocnej znajdują się zawodnicy nr 6 oraz nr 9. Gdyby współpraca następowała tylko między nimi, wówczas decydować o niej powinien zawodnik nr 6, który jest bliżej piłki. Jest on skupiony na piłce i nie zawsze dostrzeże napastnika. Zawodnik nr 9 z kolei widzi piłkę oraz partnera nr 6, dlatego może zareagować i dostosować swoje ruchy do partnera z zespołu. Powyższa współpraca dotyczy trzech zawodników, w której zawodnik nr 10 atakuje zwalnianą przez „dziewiątkę” przestrzeń, zgodnie z zasadą – przestrzeń należy atakować dopiero po jej zwolnieniu.

Powyższe zasady są mocno uniwersalne i można je dostosować do każdego sektora boiska. Oczywiście istnieją odstępstwa od nich i nie zawsze zasady będą ze sobą współgrały. Mają być jednak wskazówką, według której będą funkcjonowali zawodnicy.

Możliwości systemu 1–3–5–2 w środkowym sektorze są bardzo szerokie i otwierają mnóstwo rozwiązań. Powyższe zależności można rozbudować o kolejnego zawodnika, nie zmieniając sektora działania. Tym, który może być zaangażowany w proces budowania na pograniczu strefy średniej i wysokiej, jest kolejny środkowy pomocnik.

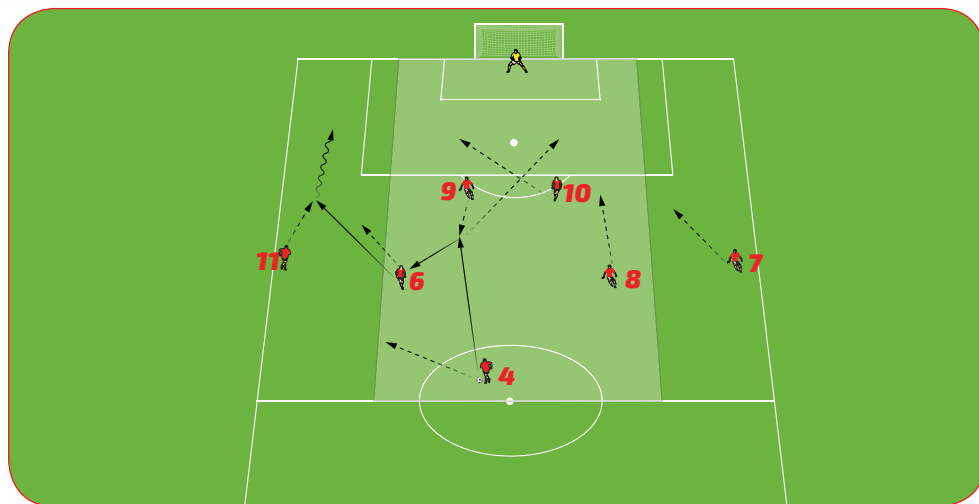
Poniższy przykład, bazujący na wcześniejszym, pokazuje ruch zawodnika nr 8 w przestrzeń zwalnianą przez napastnika. W tym momencie pomocnik ma dwie opcje, by otworzyć drogę do bramki.



Grafika. Współpraca między napastnikami a środkowymi pomocnikami w budowaniu gry w strefie średniej i wysokiej

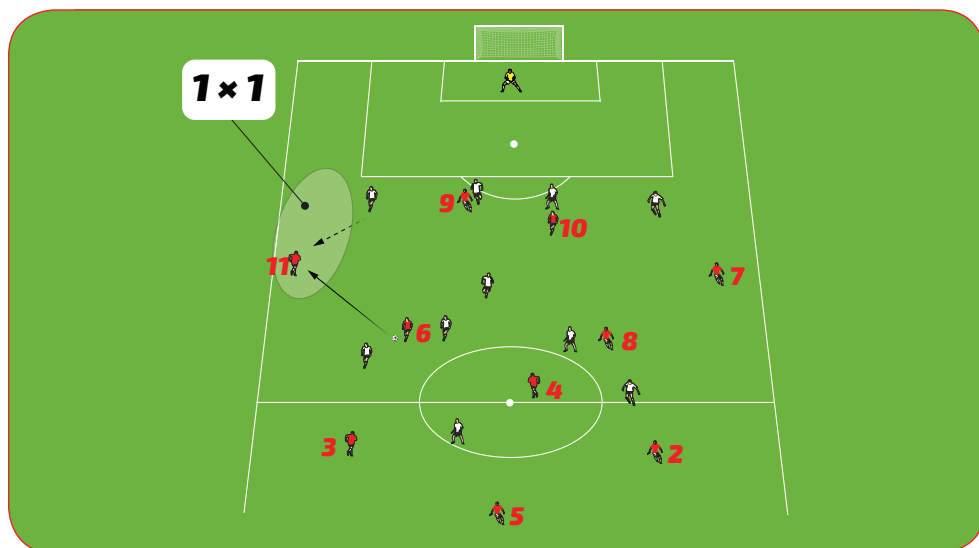
Kolejne warianty można mnożyć i szukać zupełnie nowych zależności między powyższymi zawodnikami. Trzeba pamiętać jednak o tym, by opierać się na pewnych zasadach, gdyż są one drogowskazem, według którego na boisku poruszają się piłkarze.

Przy braku możliwości budowania gry środkowym sektorem – gdy linie podania prostopadłego są skutecznie zamykane przez przeciwnika – zawsze powinna występować opcja kontynuowania ataku, którą w szerokości boiska powinien gwarantować wahadłowy. Bardzo ważne jest utrzymanie gry do przodu i niewracanie z piłką do zawodników z formacji obrony. Akcja ta rozpoczyna się w centrum boiska i można śmiało ją kontynuować, ze zmianą sektora działania, wykorzystując do tego zawodnika nr 11. Należy pamiętać o tym, że przy zawężającym pole gry przeciwniku skrajni obrońcy drużyny przeciwnej będą ustawieni bliżej sektora środkowego, co otwiera przestrzeń przy liniach bocznych. Ustawienie i ruch wahadłowego powinny mu gwarantować swobodę do dalszego działania po otrzymaniu piłki. Atak ten można kontynuować w postaci dośrodkowania, podania wstecznego lub szukać innych rozwiązań, gdy przeciwnik zdąży skutecznie przesunąć się do jednej ze stron.



Grafika. Zmiana sektora działania ze środkowego do bocznego w budowaniu gry

Zespoły mają często trudności z przedostaniem się pod bramkę rywala środkowym sektorem boiska. Wówczas szukają swojej szansy bliżej linii bocznych. Wyściowo, osamotniony wahadłowy nie ma w bocznym sektorze zawodnika do współpracy, lecz z drugiej strony ma wiele przestrzeni do indywidualnego działania. Gdy będzie miał warunki do podjęcia pojedynku, to jak najbardziej powinien spróbować swoich szans. Gdy jednak przeciwnik otrzyma wsparcie i będzie asekurowany przez swojego partnera, wówczas należy poszukać współpracy z innymi zawodnikami.



Grafika. Stworzenie możliwości gry 1 × 1 w bocznym sektorze boiska dla wahadłowego

Wcześniej przedstawiono sytuację, gdy zawodnik nr 11 powinien podjąć pojedynek z obrońcą. W wielu jednak przypadkach należy stworzyć możliwości współpracy pomiędzy wahadlowym a innymi zawodnikami. Najbliżsi temu, z lewej strony boiska, będą zawodnicy nr 6 i 9. Budowanie zatem przeniesie się w jeden z bocznych sektorów i tam będzie trzeba znaleźć rozwiązanie na przedostanie się bliżej bramki.

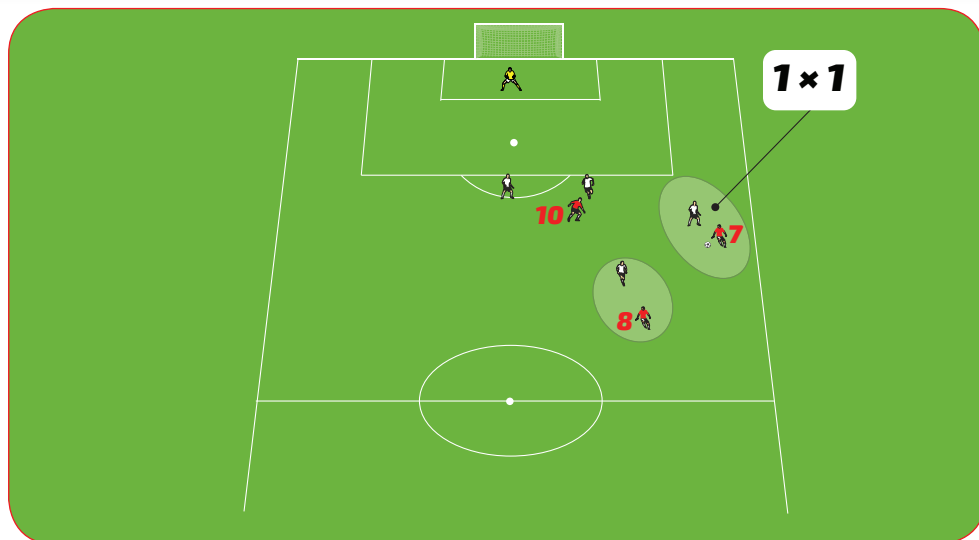
Współpraca w tym obszarze boiska może być mniej lub bardziej rozbudowana. Sugeruje się, by rozpocząć od rozwiązań dotyczących dwóch zawodników. Pierwsza propozycja dotyczyć będzie działań pomiędzy wahadlowym a środkowym pomocnikiem. Rozkładając ją na czynniki pierwsze i szukając możliwych wariantów – nie biorąc pod uwagę ustawienia przeciwnika – będzie ona zależała od ustawienia zawodnika środka pola wobec wahadlowego z piłką i odległości między nimi.



Grafika. Możliwości ustawienia zawodnika nr 8 względem wahadlowego z piłką

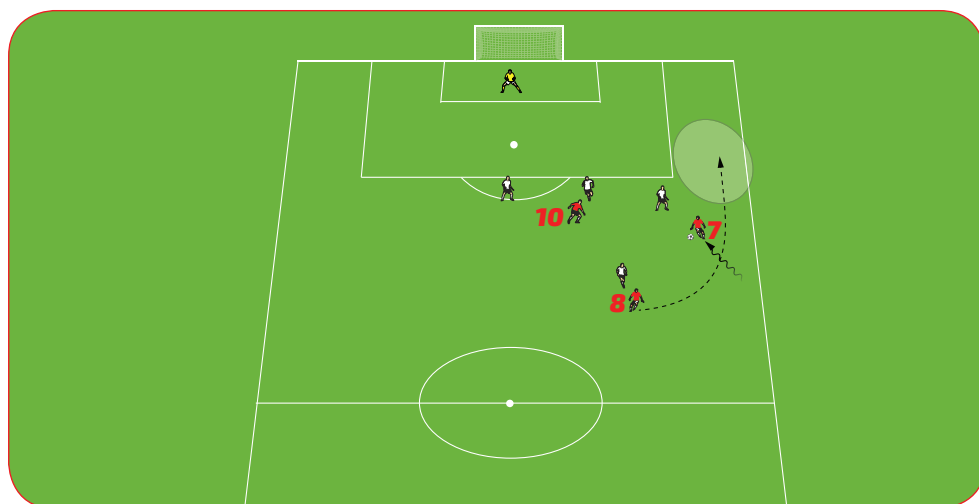
Wszystkie te sytuacje są bardzo do siebie podobne, ale by dany układ wykorzystać maksymalnie skutecznie, należy pamiętać o pewnych szczegółach.

Wariant pierwszy, w którym zawodnik nr 8 jest pod piłką, daje najwięcej rozwiązań, gdyż swoim ruchem może się za chwilę znaleźć na wysokości piłki bądź nawet „nad nią”. Po pierwsze, zawodnik nr 7 ma komfort do podjęcia pojedynku. Ma on pod piłką partnera, a przeciwnik odpowiedzialny za środkowego pomocnika będzie ustawiony niżej aniżeli w pozostałych wariantach, co ułatwi drybling wahadlowemu.



Grafika. Ustawienie zawodnika nr 8 pod wahadłowym z piłką

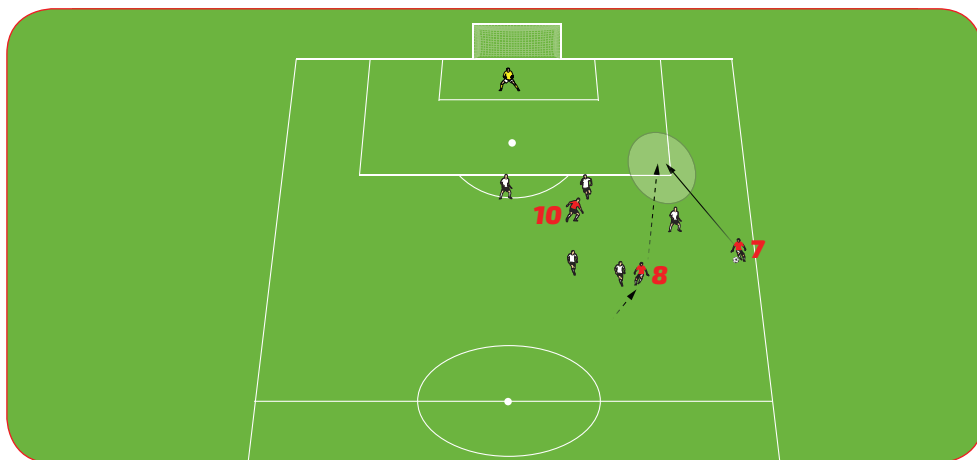
Powyższe ustawienie otwiera również możliwości współpracy wahadłowego z pomocnikiem. Poniższym rozwiązaniem jest obiegnięcie zawodnika z piłką, gdy ten zdecyduje się na działanie do środka. Oczywiście docelową przestrzeń, w której ma się znaleźć środkowy pomocnik po ruchu obiegnięcia, należy atakować adekwatnie do sytuacji. Drugim rozwiązaniem może być ruch wcięcia, który wykonuje się przed zawodnikiem. Na pierwszy wariant, czyli bieg za plecami zawodnika prowadzącego piłkę, może zdecydować się wyłącznie zawodnik znajdujący się pod piłką.



Grafika. Ruch obiegnięcia zawodnika nr 8 za wahadłowym z piłką

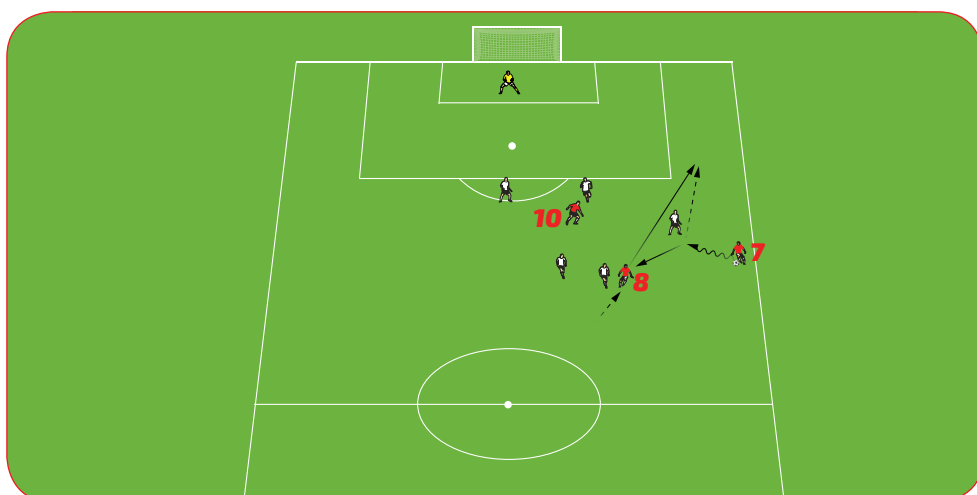
W każdym z tych ustawień istnieje możliwość współpracy podaniem i zbudowania „małej gry” celem minięcia przeciwnika. Ważne jest, by po podaniu stworzyć nową linię, aby dynamika działań stawała się coraz większa.

W przypadku gdy środkowy pomocnik jest ustawiony na wysokości piłki, istnieje możliwość małej gry oraz zwolnienia tej przestrzeni ruchem wcięcia.



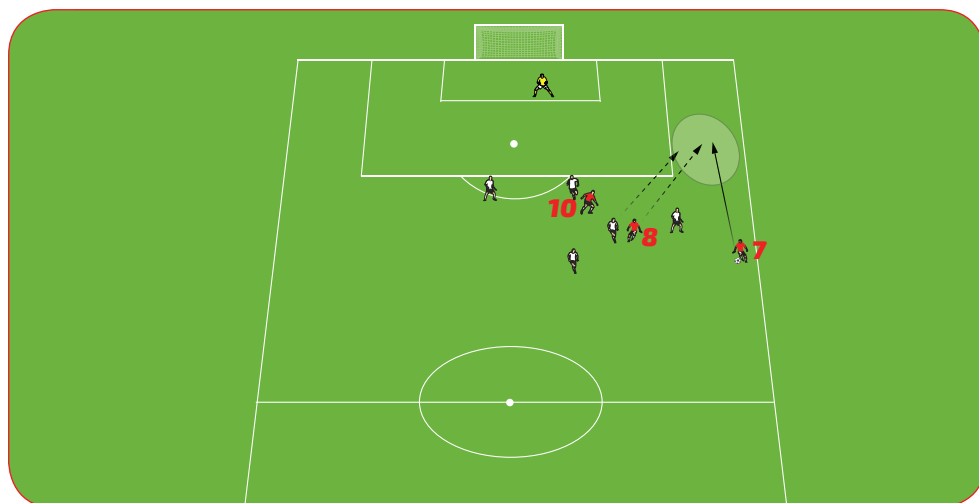
Grafika. Ruch wcięcia zawodnika nr 8 przed wahadłowym z piłką

Przy wyborze wariantu podania ważne jest wcześniejsze naprowadzenie piłki przez zawodnika nr 7 na przeciwnika, tak by spowodować jego ruch w tył, po którym trudniej mu będzie zareagować. Prowadzenie to nie może być jednak zbyt długie, gdyż zamknie tym samym opcjonalną linię podania między przeciwnikami.



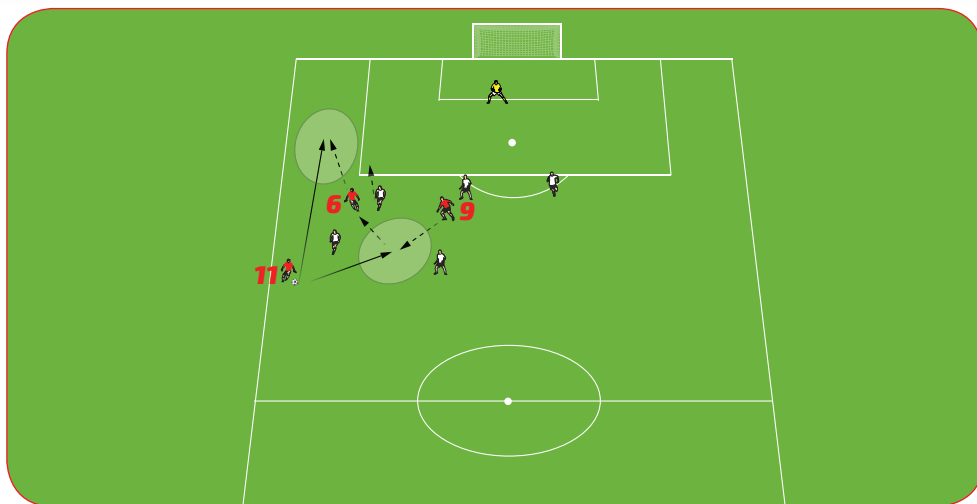
Grafika. Współpraca podaniem między zawodnikiem nr 8 i 7

Ostatnia sytuacja dotyczy ustawienia zawodnika nr 8 nad piłką. Tutaj wariantowość jest najmniejsza, jeśli chodzi o współpracę tych dwóch zawodników, lecz otwiera znacznie szersze perspektywy, gdy zaangażuje się zawodnika nr 10. W przypadku dwóch zawodników istnieje możliwość zwolnienia przestrzeni przez zawodnika nr 8, którą może zaatakować dryblingiem wahadłowy. Jeśli za środkowym pomocnikiem nie podąży przeciwnik, warto poszukać współpracy, wykonując podanie do nr 8.



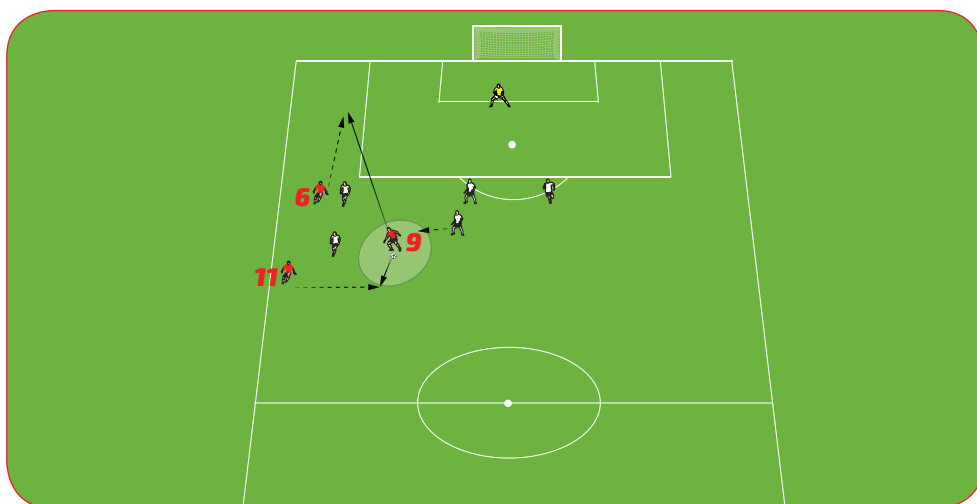
Grafika. Zwalnianie przestrzeni przez zawodnika nr 8 dla wahadłowego z piłką

Na bazie powyższych rozwiązań można szukać kolejnych, znacznie trudniejszych, bo rozbudowanych o kolejnego zawodnika. Najbliższy udziałowi w tym obszarze boiska będzie prawy środkowy napastnik. Działania te będą wymagały interakcji między trzema zawodnikami – co bardziej je komplikuje, lecz przy dobrej komunikacji, zrozumieniu i wykonaniu przyniosą pożądany efekt. W dużej mierze determinować je będzie ruch bez piłki, jaki wykonują poszczególni zawodnicy. Pierwsze dwa przykłady pokazują możliwe rozwiązania, które będzie inicjował środkowy pomocnik swoim ruchem. Jak wspomniano wcześniej, wariantowość znacznie się zwiększy, gdy zawodnik nr 6 lub 8 będzie ustawiony nad piłką w stosunku do wahadłowego będącego w jej posiadaniu. Jeżeli zdecyduje się on na zwolnienie przestrzeni i wypełnienie obszaru bliżej linii końcowej i bocznej boiska, a jego ruch pociągnie tam za sobą przeciwnika, wówczas może tę przestrzeń zaatakować napastnik. Współpraca ta również oparta jest na zasadzie, w której decyduje zawodnik bliżej piłki, a przestrzeń można atakować dopiero po jej zwolnieniu. W kolejnym przykładzie wahadłowy ma możliwość podania do zbiegającego w zaznaczony obszar środkowego pomocnika. Gdy nie zbiegnie tam za nim środkowy pomocnik, warto wykorzystać ten ruch i w dalszej kolejności szukać dośrodkowania.



Grafika. Współpraca trzech zawodników nr 11, 6, 9 w bocznym sektorze boiska

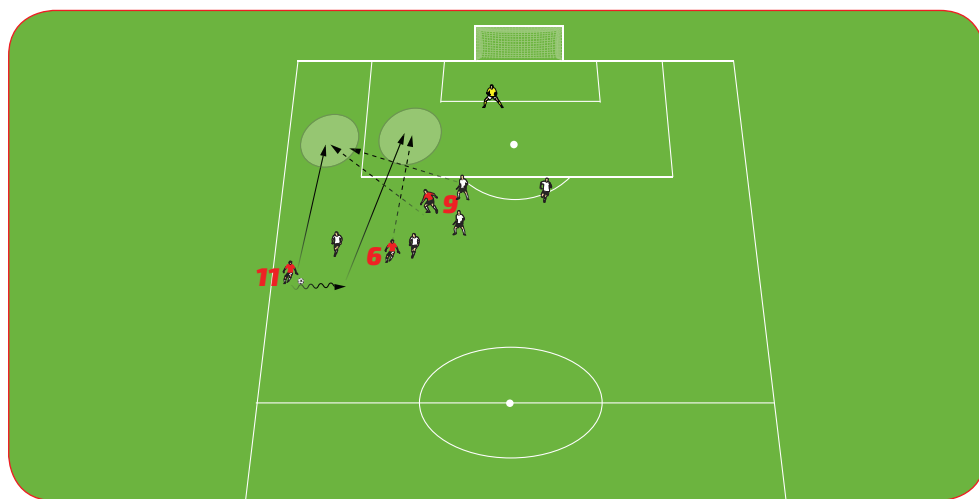
Jeżeli natomiast opcja podania do zawodnika w ruchu od piłki będzie mało korzystna, wówczas ruch napastnika zwiększa wachlarz dalszych rozwiązań, co pokazano na grafice poniżej.



Grafika. Współpraca między zawodnikiem nr 9 a wahadłowym i środkowym pomocnikiem

W wielu sytuacjach środkowy pomocnik woli zostać w centralnym sektorze boiska i nie zbiegać za plecy przeciwnika. W tym przypadku opcję podania w ten obszar może tworzyć środkowy napastnik. Jeżeli ruch zawodnika nr 9 wyciągnie środkowego obrońcę, co pokazano na kolejnej grafice, warto atakować tę przestrzeń przez

środkowego pomocnika. Opcji na dalszą grę jest co najmniej kilka, a decydować o nich będzie zawodnik z piłką, czyli w tym przypadku wahadłowy.

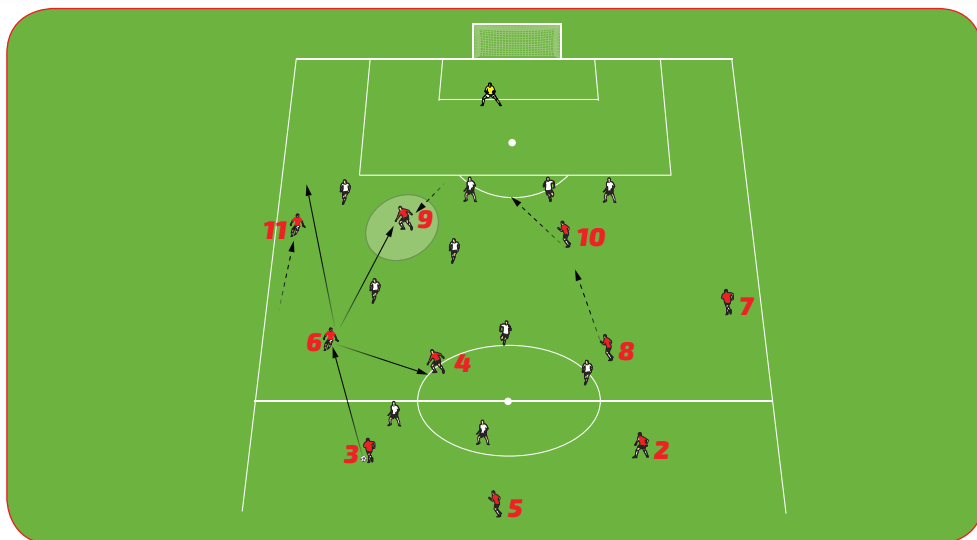


Grafika. Zejście w boczny sektor zawodnika nr 9, zwolnienie przestrzeni dla zawodnika nr 6

Dalszym rozwinięciem każdej z tych sytuacji będzie kolejne podanie do zawodników ustawionych po przeciwnej stronie. Ich ruch w przestrzeni pola karnego, ewentualne pokazanie się do gry będzie miało ogromny wpływ na ostatnią fazę gry, czyli zakończenie.

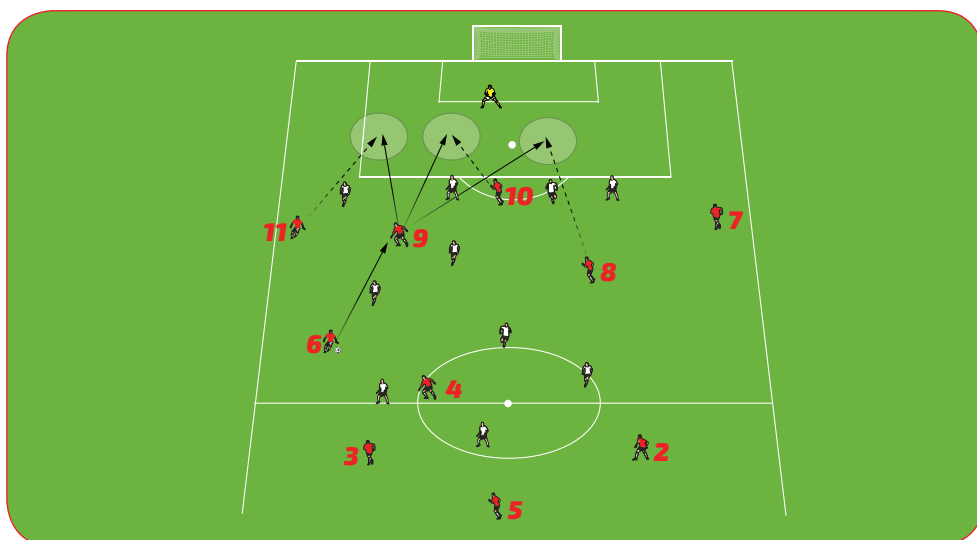
Układ z dwoma napastnikami i ofensywnie nastawionymi środkowymi pomocnikami gwarantuje dużą liczbę opcji w przestrzeni pola karnego. Pozwala również na wychodzenie napastnika poza światło bramki w strefie wysokiej, co przy graniu na jedną „dziewiątkę” jest mniej pożądane. To, jaki napastnik będzie zbiegał w boczne sektory, może wynikać z ich charakterystyki i umiejętności. Jeżeli posiadamy dwóch różnych napastników, w których jeden wykazuje się znacznie wyższymi umiejętnościami zakończenia akcji z przestrzeni pola karnego grą głową, to warto go zostawić w polu karnym, a do współpracy wysłać drugiego. Można również przyjąć podział stron boiska, wówczas miejsce rozegrania akcji określa udział jednego z nich.

W bocznym sektorze boiska przyspieszenia ofensywnych działań należy również szukać po stworzeniu przewagi liczebnej. Może ona powstać, jak wspomniano wcześniej, przy zbiegnięciu w obszar między skrajnego środkowego obrońcę a wahadłowego jednego ze środkowych pomocników. Jego pozycja w tym sektorze otwiera nowe rozwiązania do przyspieszenia działań. Przesuwa zawodnika nr 7 lub nr 11 wyżej – do wysokości linii obrony przeciwnika, a do gry w przestrzeń zwolnioną przez pomocnika wbiegać powinien jeden z napastników. Zmienia się pierwotny układ zawodników, co poszerza możliwości do kreowania gry.



Grafika. Zejście w boczny sektor zawodnika nr 6 (między wahadłowego a środkowego obrońcę)

Przy takim ustawieniu wahadłowy nabiera cech skrzydłowego, lecz z przestrzeni pola karnego ucieka jeden z napastników. Skompensować to można wejściem w tę przestrzeń środkowego pomocnika po stronie słabej – w tym przypadku „ósemki”. Dalsze budowanie będzie zależało w dużej mierze od przeciwnika, ale istnieją opcje na dośrodkowanie oraz podania prostopadłe z poziomu zawodnika nr 9, co pokazuje poniższa grafika.



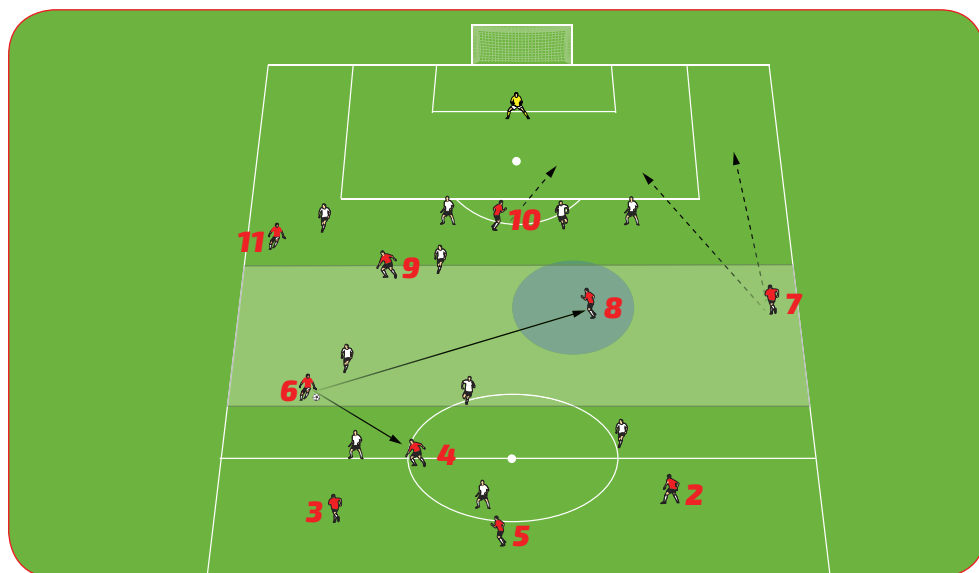
Grafika. Budowanie gry z poziomu zawodnika nr 9, po zejściu w boczny sektor zawodnika nr 6

Ważne jest wykorzystanie dezorientacji w szeregach przeciwnika. Przy zmienianiu struktury, co pokazano powyżej, wprowadza się przeciwnika w pewien dyskomfort, gdyż musi on zareagować w sposób niestandardowy, wyjściem innego zawodnika niż zwykle, by powstrzymać rozwój akcji. Należy nauczyć się rozpoznawania tego momentu i wykorzystywać go na potrzeby zespołu. Powinno się wówczas być zdecydowanym i dynamicznym w działaniu.

Przykładowe momenty to wyjście ze swojej strefy jednego z zawodników formacji obrony, zawahanie się w wyjściu do gry 1 × 1, brak przekazania krycia – za wychodzącym do piłki napastnikiem.

Przy dobrze zorganizowanych zespołach w bronieniu coraz trudniej o rozwinięcie akcji środkowym, jak również bocznym sektorem boiska. Wówczas kolejnym rozwiązaniem jest budowanie gry ze zmianą sektorów działania. Na pograniczu strefy średniej i wysokiej rozwiązanie takie będzie następowało między formacjami przeciwnika, dlatego musi być bardzo dynamiczne z zachowaniem progresji. Kolejnym istotnym warunkiem jest niedopuszczenie, by przeciwnicy skrócili pole gry oraz wrócili pod linię piłki.

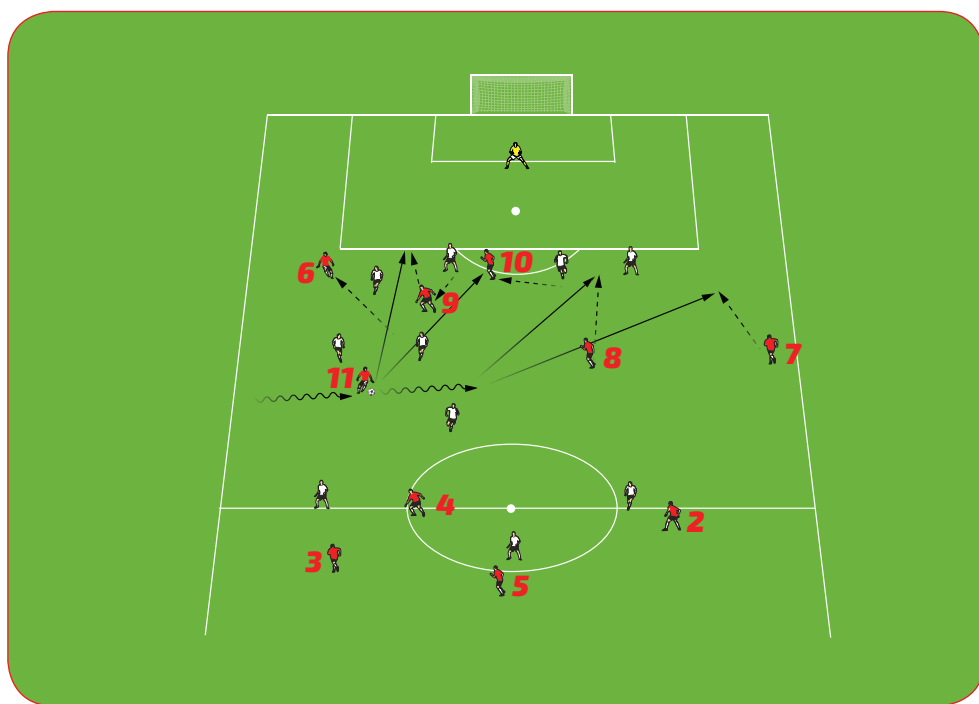
Zaczynając od sytuacji, gdy pomimo zbudowania przewagi w bocznym sektorze boiska poprzez zejście tam środkowego pomocnika nie udało się przyspieszyć działań i zbliżyć do bramki rywala, należy poszukać zmiany sektorów działania. Bardzo ważne jest wówczas ustawienie zawodników po stronie słabej, którzy widząc, że zespół nie rozwinął akcji, będą gotowi na przeniesienie gry. Poniższa grafika przedstawia sytuację, w której bardzo ważna rola przypada zawodnikowi nr 8.



Grafika. Zmiana sektorów działania – ustawienie zawodników nr 8, 7 po stronie słabej

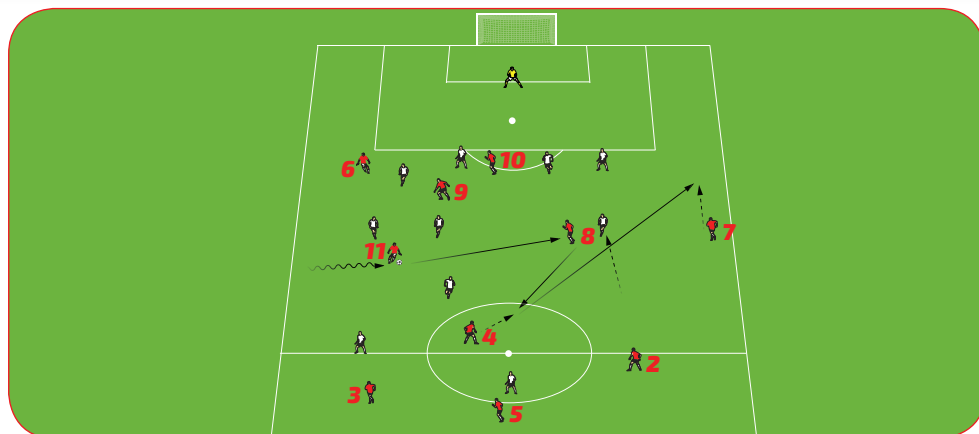
Zawodnik nr 8 jest pozostawiony bez krycia i musi ustawić się optymalnie w stosunku do zachowania progresji działań, ale też stworzenia dogodnej linii podania. Po zmianie sektorów działania do dalszej części akcji włączają się wahadłowy i napastnik. Pierwszy z nich może ustawić się szeroko z opcją dośrodkowania, ale też może wykonać ruch w kierunku światła bramki z możliwością wbiegnięcia w pole karne do podania prostopadłego. Przy utrzymaniu tempa zmiany sektorów sugeruje się, by akcja znalazła swój koniec w postaci uderzenia bądź dośrodkowania, na które w pole karne będzie wbiegała grupa co najmniej trzech zawodników.

W wyjściowej strukturze wahadłowy będzie zawodnikiem decydującym często o zmianie sektorów działania. Odbывается się to z reguły za pomocą prowadzenia, gdy po wprowadzeniu piłki do środka będzie szukał opcji do podania prostopadłego lub do zmiany strony. By zostawić przeciwnika w niskim bronieniu, ważne będzie atakowanie formacji obrony ruchami prostopadłymi, co zaznaczono na poniższej grafice.



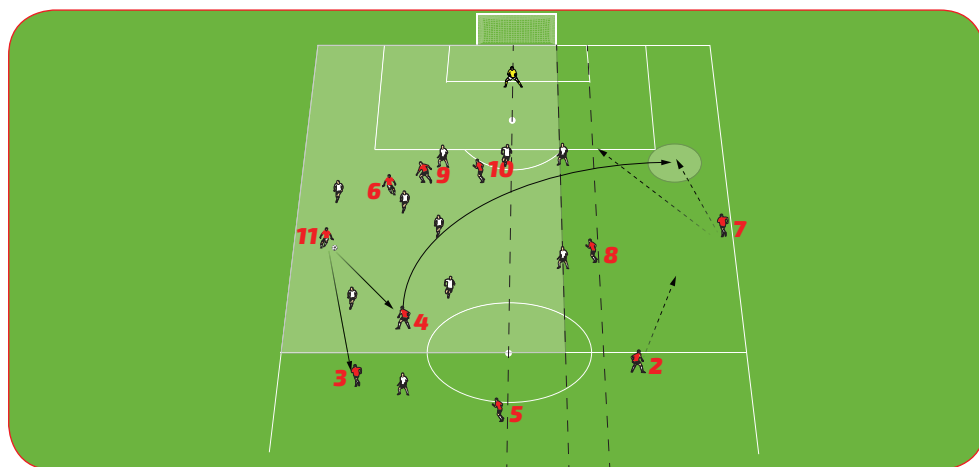
Grafika. Budowanie gry ze zmianą sektorów działania – zejście z piłką do środka boiska wahadłowego

Innym ze sposobów atakowania ze zmianą sektorów działania jest wykonywanie podań o jedną linię dalej z opcją podania zwrotnego. Dzieje się tak często przy braku możliwości odwrócenia się z piłką zawodnika otrzymującego podanie. Działanie takie jest bardzo skuteczne i pozwala kontynuować atak.



Grafika. Budowanie gry – zmiana sektorów działania na bazie podania linię dalej w poziomie boiska

Szybkie przeniesienie gry gwarantuje nam również opcja długiego podania diagonalnego, wykonywana z poziomu zawodnika nr 4, 2, 3 lub wahadłowego. Po skupieniu rywala na jednej ze stron można zdecydować się na zmianę sektorów długim podaniem. Zawężenie pola gry przez przeciwnika – z reguły odbywa się do linii piętego metra, słupka czy nawet osi boiska – powoduje, że po drugiej stronie jest mnóstwo przestrzeni do wykorzystania. W tym obszarze na pewno będzie wahadłowy lub boczny obrońca, jeśli nr 7 lub 11 zdecyduje się na ruch do środka, a nr 2 lub 3 zagwarantuje wysokość w mocno ofensywnej formie.



Grafika. Budowanie gry – zmiana sektorów działania poprzez podanie diagonalne

Każda zmiana sektorów działania ma sprawić, by przeciwnik wycofywał się w kierunku własnej bramki, ewentualnie utrzymywał wysokość ustawienia.

2.3.5. PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

11

Ćwiczenia budowania gry w strefie średniej

Cele

FAZA GRY		Działania taktyczno-techniczne
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Budowanie akcji w kontrolowany sposób przez formację pomocy ✓ Budowanie gry z akcentem podania zwrotnego ✓ Ruch zawodników od i do piłki

Przebieg

Zadaniem zawodników jest budowanie gry od linii pomocy ze zwróceniem szczególnej uwagi na pozycję otwartą i ciągłą obserwację przestrzeni. Następnie po wymianie podań z akcentem podania zwrotnego wprowadzenie piłki do wyznaczonej strefy i oddanie strzału do jednej z dwóch małych bramek. Po jednej stronie imitują one zawodników nr 9/10, po drugiej stronie zawodników nr 7/11.

Modyfikacja:

Różna kombinacja podań i ruchów w zależności od wybranego przez trenera modelu gry

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Komunikacja, kontrola przestrzeni – „wzrok przez ramię”
- ✓ Jakość i siła podania
- ✓ Odpowiedni moment podania i wbiegnięcia do strefy strzału



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

Gra 5 + 2N x 5 z akcentem budowania gry

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



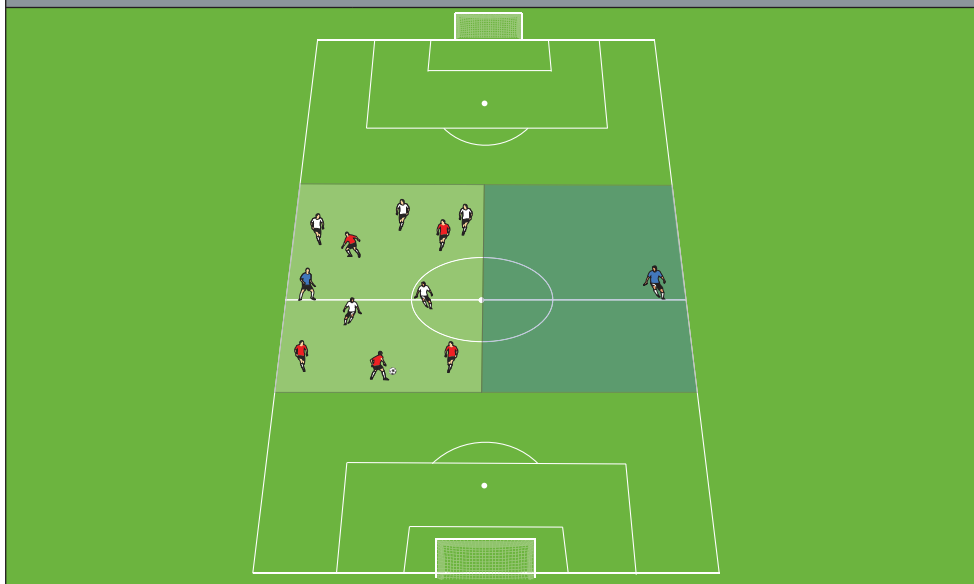
- ✓ Budowanie gry z akcentem zmiany sektorów działania
- ✓ Współpraca środkowych pomocników z wahadłowymi
- ✓ Atak na przeciwnika po stracie piłki

Przebieg

Zadaniem zawodników w fazie atakowania wraz z zawodnikami neutralnymi jest budowanie gry z akcentem zmiany sektorów działania (podanie do zawodnika neutralnego znajdującego się po przeciwnej stronie gry). Zmiana ta powinna być poprzedzona kombinacją krótkich podań z wykorzystaniem aktywnej postawy neutralnego wahadłowego (liczba podań wyznaczona przez trenera). Po ewentualnej stracie piłki zawodnicy przechodzą do zorganizowanych działań w defensywie.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze piłki wykonują podanie do drugiego zawodnika neutralnego i przechodzą do działań w ofensywie

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Odpowiedni moment do zmiany sektorów działania
- ✓ Komunikacja, kontrola przestrzeni
- ✓ Natychmiastowa próba odbioru piłki po stracie



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

Gra Br + 8 × 6 z akcentem budowania gry

13

Cele

FAZA GRY		Działania taktyczno-techniczne
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Budowanie gry w kontrolowany sposób przez formacje obrońców i pomocników ✓ Szukanie ofensywnych rozwiązań – podanie do napastników ✓ Współpraca w formacjach i pomiędzy formacjami

Przebieg

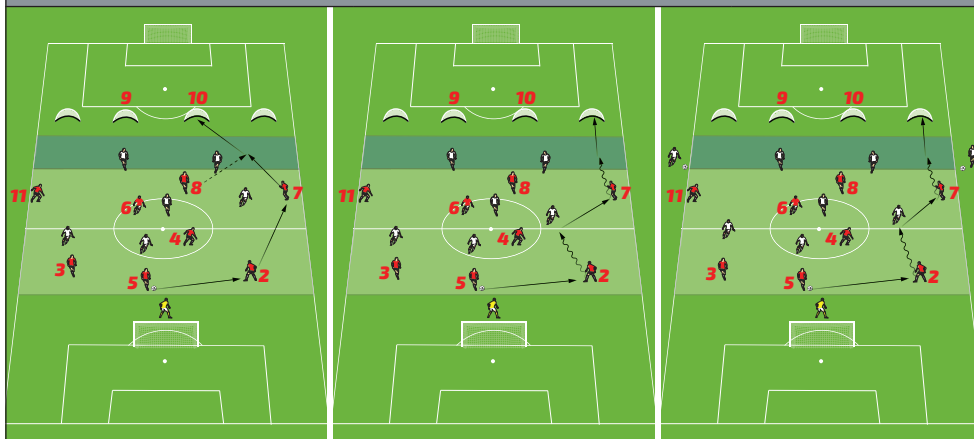
Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest budowanie gry zakończone uderzeniem do bramek imitujących zawodników z pozycji nr 9/10 lub dwóch bocznych imitujących zawodników wbiegających w boczne sektory. Uderzenie do bramek może być poprzedzone wprowadzeniem piłki do strefy strzału poprzez podanie lub prowadzenie piłki. Po ewentualnej stracie piłki zawodnicy przechodzą do zorganizowanych działań w defensywie.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia ustawionych 3–3 w systemie 1–4–3–3 jest, poprzez odpowiednią współpracę, odbiór piłki. Następnie zawodnicy dążą do jak najszybszego oddania strzału do bramki bronionej przez bramkarza.

Modyfikacja:

Po wprowadzeniu piłki do strefy i oddaniu strzału następuje faza przejściowa do bronienia rozpoczynająca się od bocznego obrońcy znajdującego się po przeciwnej stronie boiska

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Odpowiedni moment wbiegnięcia i podania do strefy strzału
- ✓ Decyzja o podaniu lub wprowadzeniu piłki do strefy strzału
- ✓ Asekuracja ataku przez zawodników niebiorących udziału w końcowej części budowania gry



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

Gra 7 × 7 + 2Br z akcentem budowania gry

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



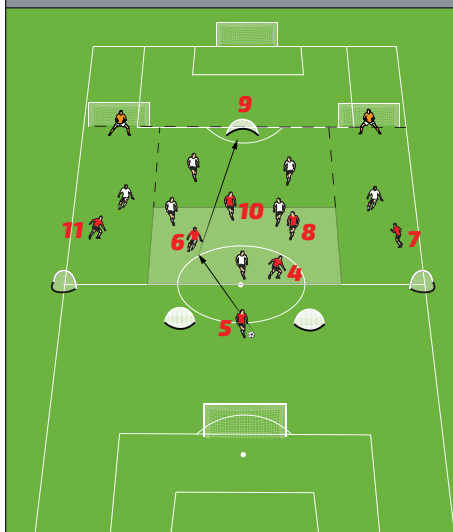
- ✓ Budowanie akcji przez środkowych pomocników w ograniczonym polu
- ✓ Akcent na przeniesienie gry
- ✓ Wprowadzenie piłki przez środkowego obrońcę

Przebieg

Zadaniem zawodników w fazie atakowania, po podaniu piłki od środkowego obrońcy, jest budowanie gry w strefie średniej i oddanie strzału do bramki imitującej zawodnika na pozycji nr 9 lub podanie piłki w sektor boczny, gdzie po wbiegnięciu jednego z zawodników z sektora środkowego następuje gra 2 × 1 + Br. Każde z tych działań musi być poprzedzone określoną liczbą podań. Po ewentualnej stracie piłki zawodnicy przechodzą do zorganizowanych działań w defensywie.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia, poprzez odpowiednią współpracę w sektorze środkowym, jest odbiór piłki. Po odbiorze zawodnicy dążą do jak najszybszego oddania strzału do jednej z dwóch małych bramek bronionych poza strefą gry przez środkowego obrońcę. Po odbiorze piłki w sektorze bocznym następuje strzał do bramki w tym sektorze działania

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Wykorzystanie przewagi liczebnej w środkowym sektorze boiska
- ✓ Szybkość rozegrania akcji w sektorze bocznym
- ✓ Decyzja o momencie podania do sektora bocznego



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

Gra Br + 10 × 10 + Br z akcentem budowania gry

15

Cele

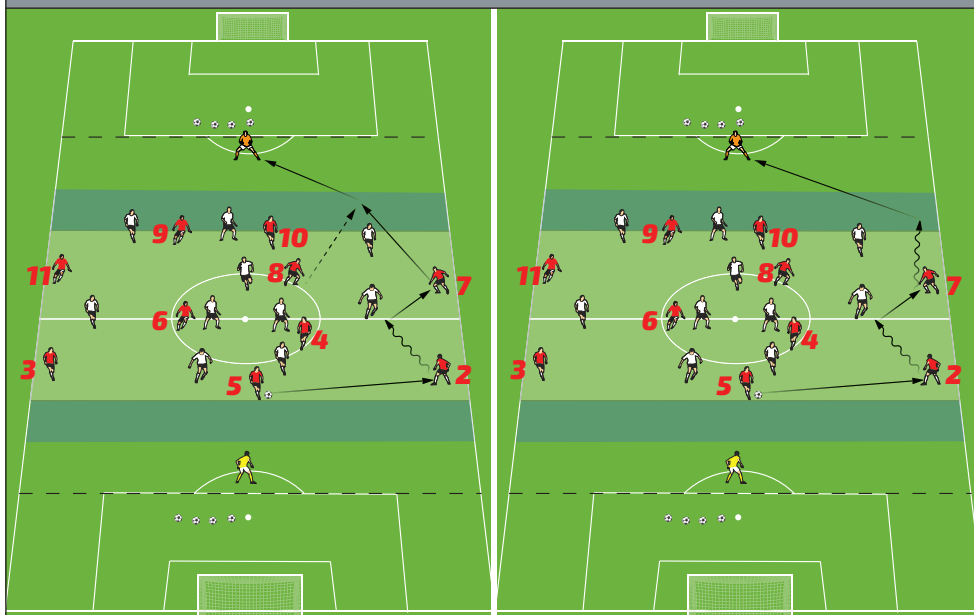
FAZA GRY		Działania taktyczno-techniczne
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zespołowe budowanie gry w strefie średniej ✓ Współpraca zawodników w formacji i pomiędzy nimi ✓ Utrzymanie się przy piłce w równowadze liczbej

Przebieg

Zadaniem zawodników jest budowanie gry zakończone podaniem do bramkarza znajdującego się w strefie wysokiej. Podanie można wykonać tylko z wyznaczonej strefy. Po ewentualnej stracie piłki zawodnicy przechodzą do zorganizowanych działań w defensywie.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest, poprzez odpowiednią współpracę, odbiór piłki. Po odbiorze zawodnicy dążą do jak najszybszego podania do bramkarza wykonanego ze strefy po przeciwnej stronie boiska

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Otwarta pozycja ciała z ciągłą obserwacją przestrzeni
- ✓ Stworzenie warunków do podania lub wprowadzenia piłki do wyznaczonej strefy
- ✓ Asekuracja przez zawodników niebiorących udziału w końcowym etapie budowania gry

2.4. FAZA ZAKOŃCZENIA GRY

Zakończenie gry to faza atakowania, w której realizuje się strategiczny cel gry – zdobycie bramki. Odbywa się ona w strefie wysokiej, pod największą presją przeciwnika w deficycie czasu i przestrzeni.

Faza ta jest bardzo dynamiczna, trwa krótko i bazuje na wcześniejszym przygotowaniu gry w fazie budowania. To, skąd się rozpocznie, jaki będzie układ zawodników, zależy od wcześniejszych działań, które mają ogromny wpływ na efekt. Granice między przejściem z fazy budowania w strefach średniej i wysokiej do fazy zakończenia bardzo się przenikają. Bardzo ważny jest kierunek działań w tej fazie – do światła bramki. Wcześniejsza faza miała na celu wprowadzenie piłki w sposób kontrolowany do przestrzeni docelowych, czyli do strefy wysokiej. Celem tej fazy jest skierowanie działań do światła bramki, które ostatecznie mają się w niej zakończyć. Moment, w którym zespół podejmie działania zbliżające go do zakończenia gry, wykorzystując do tego podanie, prowadzenie, grę 1 × 1, może definiować przejście z budowania do zakończenia. Cechą charakterystyczną tych działań jest wysokie tempo oraz bezpośredniość, która ostatecznie ma się zakończyć zdobyciem bramki.

2.4.1. GŁÓWNE ZASADY ZAKOŃCZENIA GRY

- Wszystkie działania należy kierować do światła bramki.
- Gra bez piłki jako kluczowy aspekt tworzenia dogodniejszych sytuacji.
- Szybkość, ryzyko i bezpośredniość warunkiem tworzenia szans.
- Gra 1 × 1 podstawą kreowania przewagi.
- Im więcej zawodników w strefie wysokiej, tym więcej szans na zdobycie bramki.

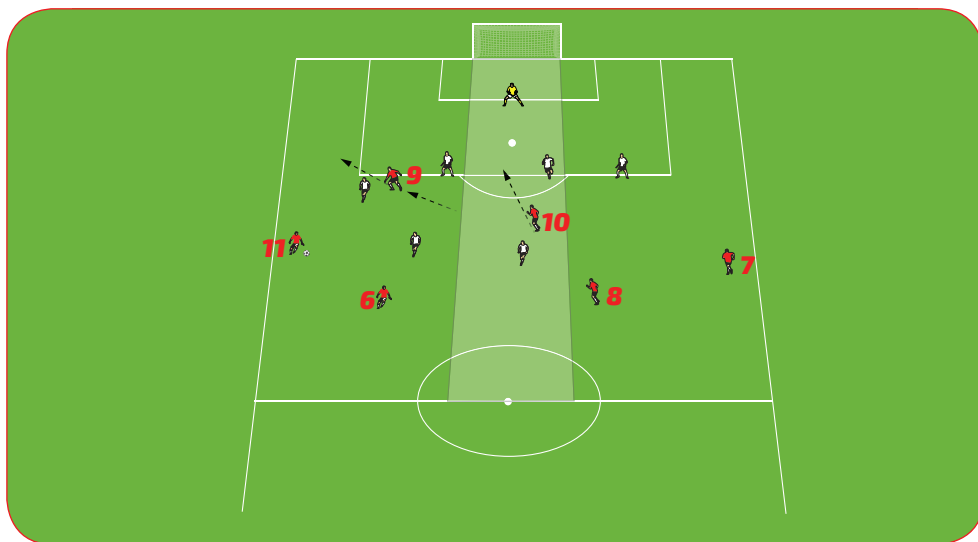
2.4.2. CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH SPOSOBÓW ZAKOŃCZENIA GRY

W systemie 1–3–5–2 jest liczna grupa zawodników, która może inicjować moment przejścia z budowania do zakończenia, jak również odpowiadać za strategiczny cel tej fazy, czyli zdobycie bramki. Dwóch napastników, środkowi pomocnicy – prawy i lewy, jak też wahadłowi są w tym systemie odpowiedzialni za fazę zakończenia.

Dalej opisane zostaną możliwości tych zawodników: ich charakterystyczne działania związane z samą sytuacją zakończenia, współpraca, która może je poprzedzać, jak również kreowanie szans do zdobycia bramki – ostatnie podanie.

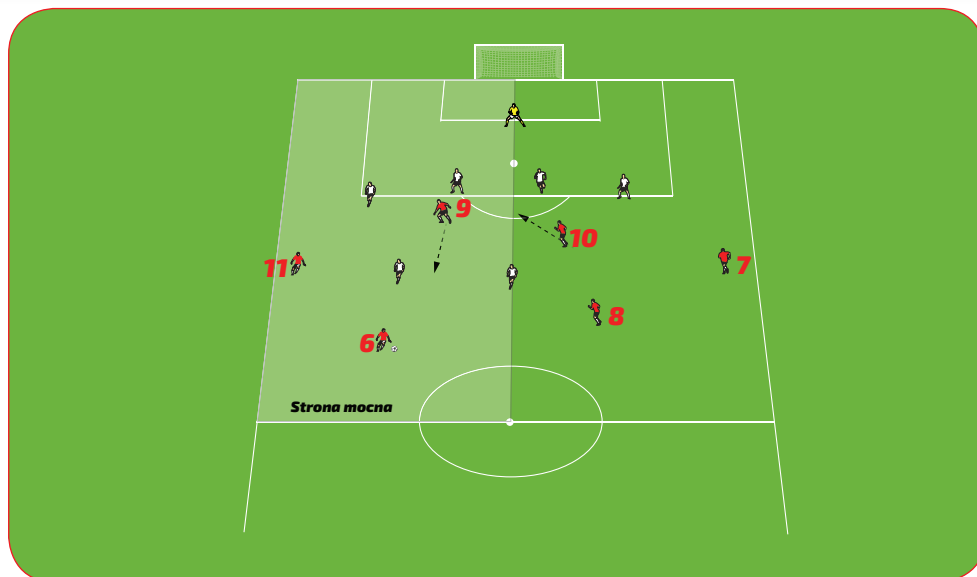
NAPASTNICY – NR 9 I NR 10

Największa odpowiedzialność za zdobywanie bramek przypada napastnikom. Przy omawianiu fazy budowania w strefie średniej i wysokiej zaznaczono, że jeden z dwóch napastników może często zmieniać miejsce, zbiegając w boczne sektory boiska. Jedną z najważniejszych zasad dotyczącą tego systemu jest bezwzględne utrzymanie pozycji w świetle bramki przez jednego z napastników. A więc dopuszczalne jest opuszczenie pola karnego przez jednego z zawodników nr 9 lub 10, ale drugi musi wówczas zmienić swoje ustawienie i zająć obszar w świetle bramki, gdzie absorbować ma uwagę obrońców oraz czekać na ewentualne podanie. To, który z napastników będzie wbiegał w boczny sektor do współpracy, może wynikać z ich predyspozycji, umiejętności lub też może to definiować zarówno strona boiska, jak i odległość od piłki.



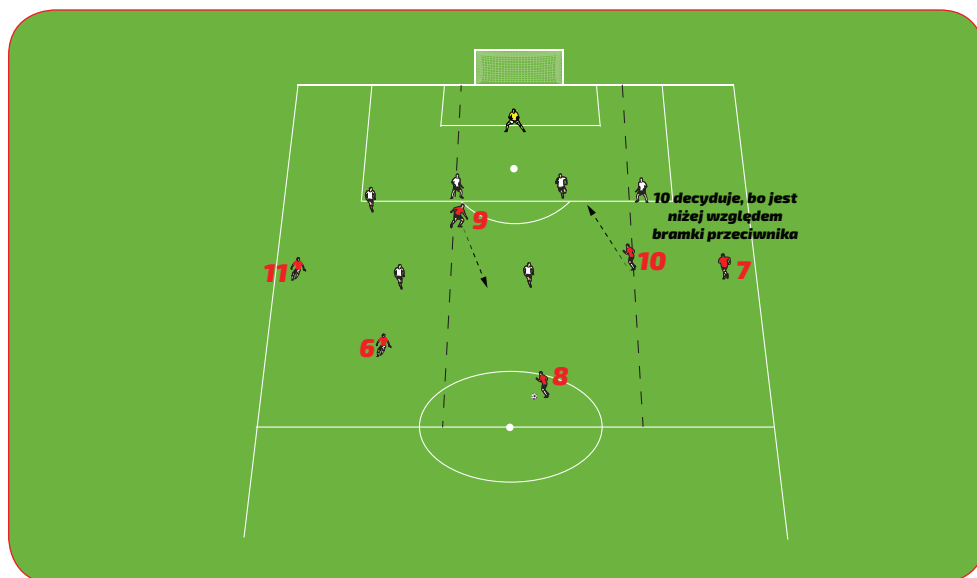
Grafika. Utrzymanie ustawienia w świetle bramki przez jednego z napastników

Drugim bardzo ważnym aspektem decydującym o właściwym funkcjonowaniu napastników są ich przeciwne ruchy w pionie boiska. Jeżeli zawodnik nr 10 wykona przykładowo ruch do piłki, to zadaniem zawodnika nr 9 jest utrzymanie wysokości, na której się znajdował, bądź wykonanie ruchu od piłki. Działania takie wymagają pewnych automatyzmów, wzajemnego zrozumienia, a ich podstawą jest analiza i odpowiednia ocena sytuacji na boisku. O ruchu do lub od piłki decydować powinien napastnik znajdujący się po stronie piłki (mocna strona).



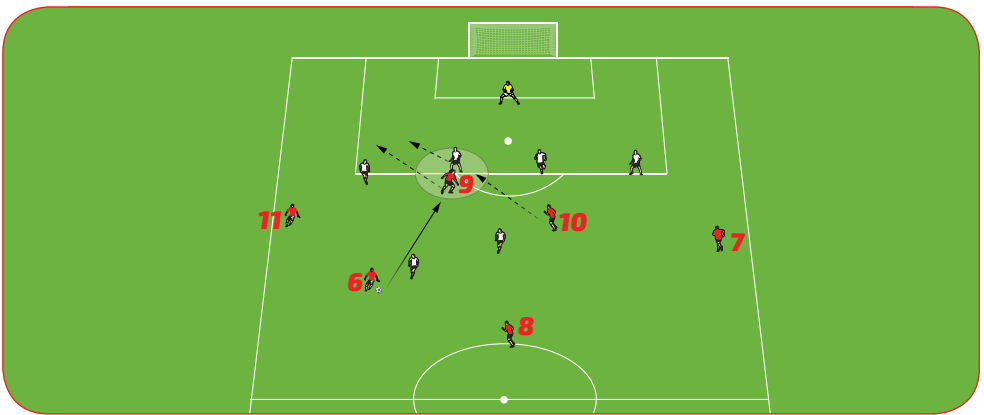
Grafika. Przeciwne ruchy napastników – do i od piłki (decyzja napastnika po stronie piłki)

Gdy piłka znajduje się pośrodku dwóch zawodników, to wówczas decyduje ten, który jest ustawiony niżej względem bramki przeciwnika, ponieważ drugi z napastników widzi swojego partnera i może dostosować swój ruch.



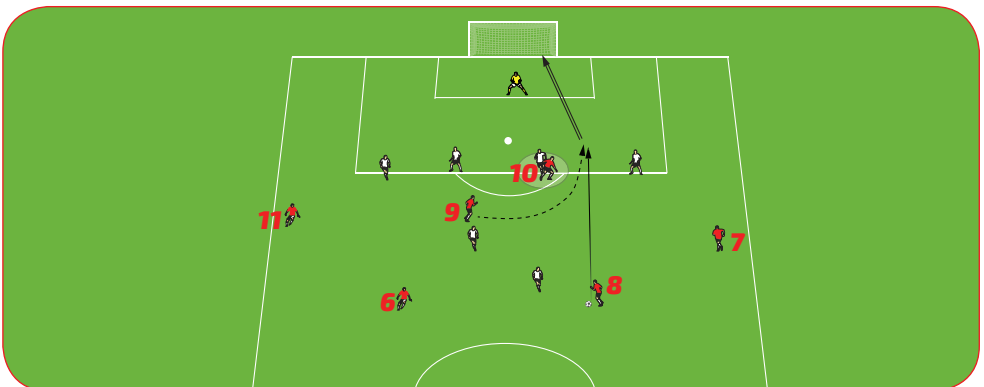
Grafika. Przeciwny ruch napastników – do i od piłki (decyzja napastnika ustawionego niżej względem bramki przeciwnika)

Aby współpraca zawodników nr 9 i 10 przynosiła korzyści zespołowi, powinni oni w strefie wysokiej grać blisko siebie. Takie poruszanie się po boisku ma stworzyć szanse do wykreowania większej liczby sytuacji bramkowych. Przy dwóch napastnikach jeden gra dla drugiego i odwrotnie. Ma to m.in. przełożenie w otwieraniu i wypełnianiu przestrzeni, poświęcaniu ruchu dla partnera, torowaniu drogi do bramki, wykonywaniu innych działań mających stworzyć dogodniejsze warunki do zdobycia bramki. Poniżej przedstawiono sytuację, w której zawodnik nr 9 zbiega do podania prostopadłego poza światło bramki, pokazując się do gry. Swoim ruchem zmniejsza sobie szanse na znalezienie się w dogodnej sytuacji strzeleckiej, ale tym samym otwiera przestrzeń dla zawodnika nr 10.



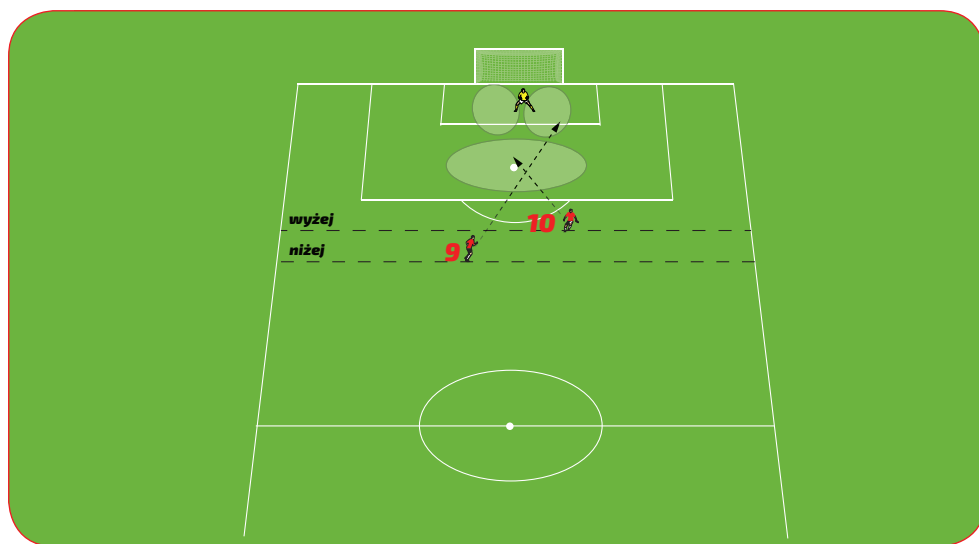
Grafika. Współpraca napastników – zwalnianie przestrzeni

Na poniższej grafice przedstawiono przykładową sytuację, w której zawodnik nr 10 angażuje się pośrednio w akcję. Swoją grą – absorbowaniem jednego ze środkowych obrońców stwarza zawodnikowi nr 9 dogodniejsze warunki do zdobycia bramki.



Grafika. Współpraca napastników – absorbowanie uwagi środkowego obrońcy

Dwóch napastników w polu karnym to bardzo korzystne rozwiązanie w momencie dośrodkowania. W sytuacji standardowej, w której razem znajdują się w świetle bramki, sugeruje się, by jeden z nich wypełniał przestrzeń bliższego słupka. To, w jaki obszar zbiegnie drugi z napastników, zależy od jego wyczucia i analizy. Są to zawodnicy, którzy w momencie dośrodkowania będą ustawieni najbliżej bramki, dlatego warto, by wypełniali obszary bliższego, dalszego słupka lub obszar pomiędzy jedenastym a szesnastym metrem. Pozostali zawodnicy, z uwagi na swoje ustawienie, mogą mieć zbyt daleko do tych obszarów. To, w jaki sposób zaatakują powyższe przestrzenie, będzie zależało od ich wyjściowego ustawienia. Poprzedzone to może być ruchem w swoich korytarzach, zmianą krzyżową, wejściem i zwolnieniem obszaru. Wiele par napastników działa automatycznie, a czas spędzany ze sobą na boisku wpływa na zrozumienie i skuteczniejsze wbiegnięcie w pole karne. Trenerzy zalecają napastnikom dużą dowolność w tym elemencie gry. Sugeruje się, by ta współpraca oparta była na zasadach. W przypadku gdy napastnicy są ustawieni wyżej – niżej w stosunku do bramki, to o kierunku wbiegania w światło bramki decydować powinien ten ustawiony wyżej.



Grafika. Współpraca napastników – decyzja o wypełnieniu przestrzeni pola karnego (różna wysokość ustawienia)

Jeżeli dwóch zawodników ustawionych jest na tej samej wysokości w stosunku do bramki, to o kierunku decydować będzie ten, który ustawiony jest bliżej piłki, gdyż drugi napastnik ma go przed sobą i może postrzegać jego ruch oraz dostosować swoje poruszanie się.



Grafika. Współpraca napastników – decyzja o wypełnieniu przestrzeni pola karnego (ta sama wysokość ustawienia)

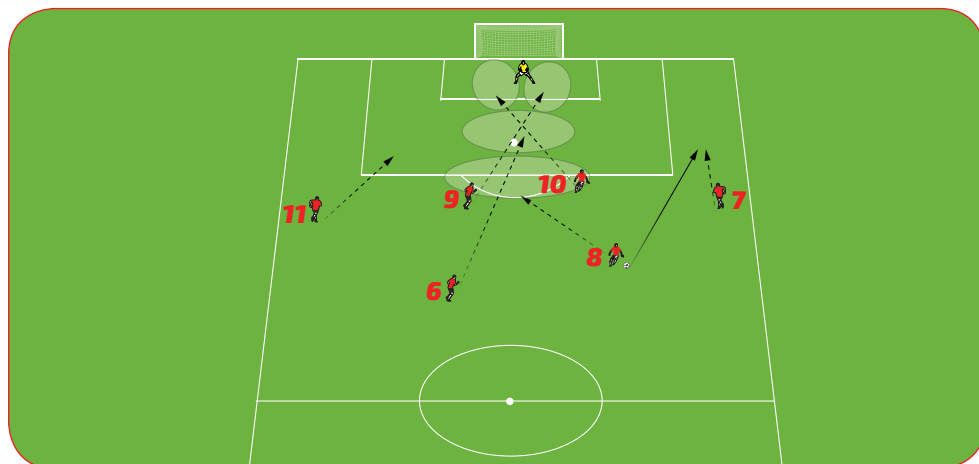
Wielu trenerów w kwestii zagospodarowania przestrzeni pola karnego w momencie dośrodkowania bazuje na instynkcie napastników. Ich intuicja, zmysł przewidywania, gdzie może spaść piłka, wyznacza im ścieżki ruchu i docelowy obszar, w którym mają się znaleźć. Wychodzi to czasami poza pewne ramy i zasady, ale jest naturalne i wynika z ich wyczucia oraz doświadczenia rozwiązywania takich sytuacji. Należy pielęgnować taką umiejętność u swoich zawodników, jeżeli jest efektywna i przynosi bramki. Rozwijają to ich indywidualne umiejętności i może harmonijnie funkcjonować z zasadami dotyczącymi kwestii wypełnienia obszarów pola karnego w momencie dośrodkowania.

ŚRODKOWI POMOCNICY, LEWY I PRAWY – NR 6 I 8

Środkowi pomocnicy to zawodnicy, których podstawowym zadaniem w fazie zakończenia gry jest „dostarczanie” piłek do napastników. To oni mają kreować sytuacje strzeleckie zawodnikom nr 9 i 10, ale też w dogodnych okolicznościach zdobywać bramki. Przestrzeń ich poruszania się w fazie zakończenia gry znajduje się przed polem karnym, jak również w bocznych sektorach, gdzie schodzą do gry wahadłowym.

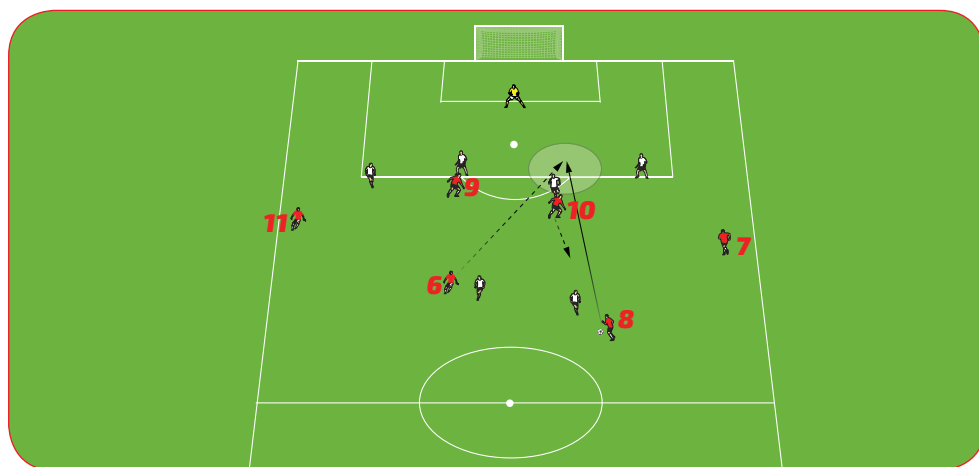
Jednym z zadań środkowych pomocników jest wbieganie w przestrzeń pola karnego – przy dośrodkowaniu, przy wymienności funkcji z napastnikiem.

W sytuacji dośrodkowania piłki z reguły jeden z pomocników współpracuje z wahadłowym w bocznym sektorze boiska (jeśli nie jest to napastnik). Rolą drugiego jest wesprzeć wchodzących w światło bramki napastników i wspólnie z nimi stworzyć zagrożenie w polu karnym. Środkowy pomocnik wchodzi z „najgłębszego” ustawienia, stąd też powinien dostosować wypełnienie obszaru do zawodników nr 9 i 10 i zaatakować wolną przestrzeń.



Grafika. Wypełnienie obszarów pola karnego przez zawodnika nr 6 lub 8 przy dośrodkowaniu

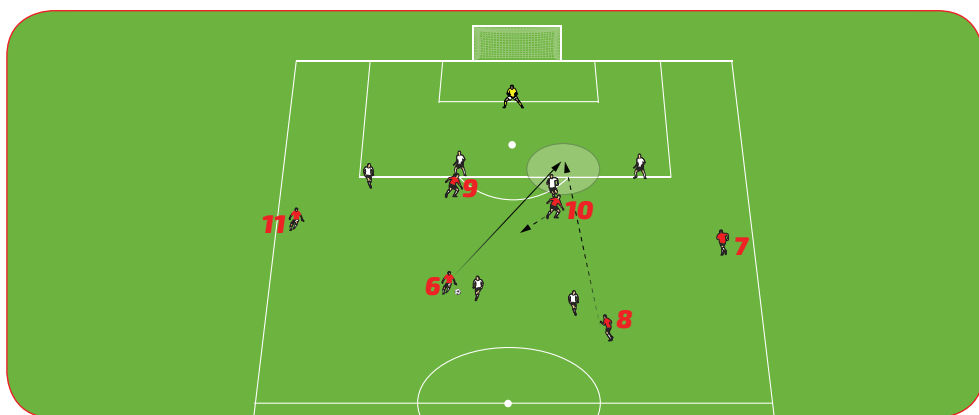
Wbieganie w przestrzeń pola karnego w sytuacji wymienności pozycji (funkcji) z napastnikiem to dynamiczne działanie, które im bliżej bramki, tym może być bardziej niestandardowe. Oznacza to, że o ile w fazie budowania gry sugerowano, by taka wymienność następowała w pionie boiska, o tyle w tej fazie może dojść do zupełnie nowych rozwiązań. Zasada jest taka sama jak wcześniej – przestrzeń należy zwolnić, by móc ją wypełnić. Poniżej przedstawiono sytuację, gdzie zawodnik nr 10 wykonuje ruch do piłki, a w jego przestrzeń w ruchu diagonalnym wbiega pomocnik. Należy pamiętać o tym, że odległości między zawodnikami są małe i interakcji między nimi może być zdecydowanie więcej.



Grafika. Wypełnianie przestrzeni przez zawodnika nr 6 zwalnianej przez napastnika (nr 10) – (ruch diagonalny, podanie prostopadłe)

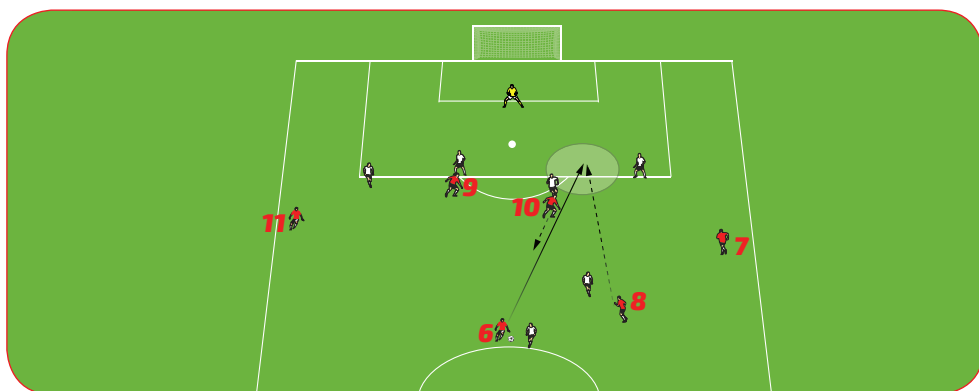
Współpraca w tym sektorze boiska między dwoma napastnikami a środkowymi pomocnikami jest silną stroną tego systemu, gdyż ścieżki ruchu zawodników i linie podań są bardzo różnorodne, co wpływa na dużą nieprzewidywalność, a to z kolei podnosi prawdopodobieństwo wypracowania dogodnej sytuacji strzeleckiej. Rozkładając powyższą współpracę na standardowe ruchy i podania, wyodrębniono trzy możliwości, na bazie których można szukać kolejnych rozwiązań.

Pierwsza forma współpracy pokazuje atakowanie zwalnianej przestrzeni ruchem diagonalnym, w którą kierowane jest podanie prostopadłe, co przedstawiono wcześniej. Poniżej przedstawiono z kolei sytuację, w której zwalniana przestrzeń atakowana jest przez zawodnika nr 8 ruchem prostopadłym, a linia podania jest diagonalna.



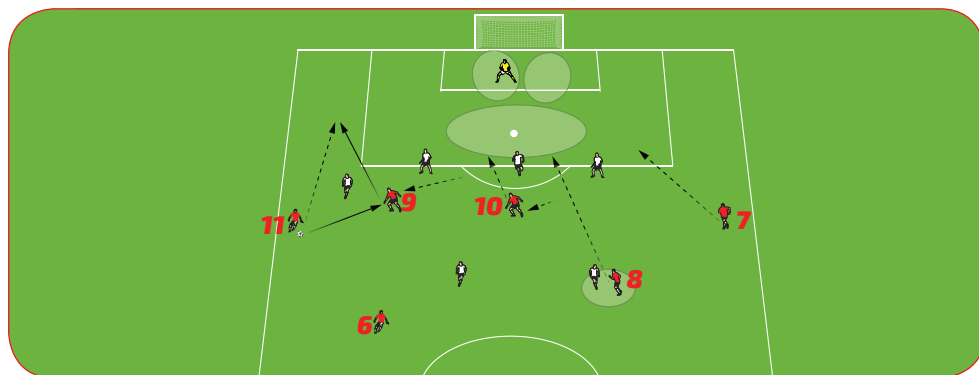
Grafika. Wypełnianie przestrzeni przez zawodnika nr 8 zwalnianej przez napastnika (nr 10) – (ruch prostopadły, podanie diagonalne)

Ostatnia sytuacja to ruch i podanie prostopadłe, co pokazano poniżej.



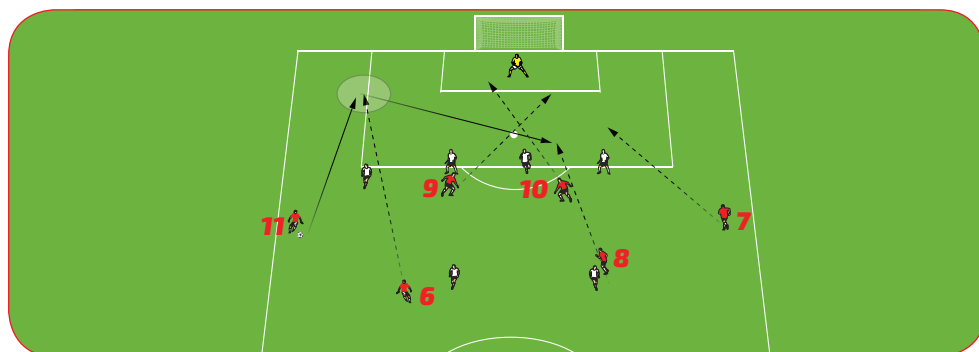
Grafika. Wypełnianie przestrzeni przez zawodnika nr 8 zwalnianej przez napastnika (nr 10) – (ruch prostopadły, podanie prostopadłe)

Środkowy pomocnik wbiega również w przestrzeń pola karnego i zajmuje pozycję napastnika w momencie wyjścia tego ostatniego do gry w boczny sektor. Zadanie to należy z reguły do zawodnika, który znajduje się po słabej stronie i dba o wypełnienie obszarów w świetle bramki w momencie dośrodkowania, według zasad dotyczących funkcjonowania napastników.



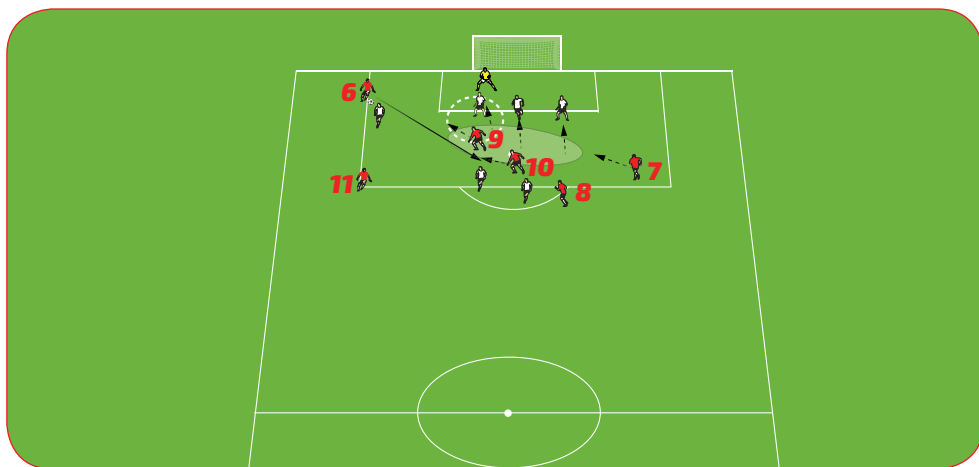
Grafika. Zajęcie pozycji napastnika w przestrzeni pola karnego przez pomocnika (nr 8)

Obok wbiegania w przestrzeń pola karnego do zadań środkowych pomocników należy, w dużej mierze, kreowanie sytuacji strzeleckich. To rolą tych zawodników jest dokładnie podać do napastnika, by zrealizował strategiczny cel gry – zdobycie bramki. Przestrzenie, z których środkowi pomocnicy będą wykonywać podania, są bardzo zróżnicowane. Podania powinny być kierowane do światła bramki, tak by ułatwić zadanie napastnikom. W wielu sytuacjach, szczególnie po współpracy z wahadłowym, wykonywać oni będą podanie wsteczne. Poniższa sytuacja obrazuje przykładowy moment, w którym może dojść do takiego działania. Miejsce, z którego wykonuje się takie podanie, zlokalizowane jest blisko linii końcowej na granicy linii bocznej pola karnego lub w jego obrębie.



Grafika. Przykładowy obszar wykonania podania wstecznego

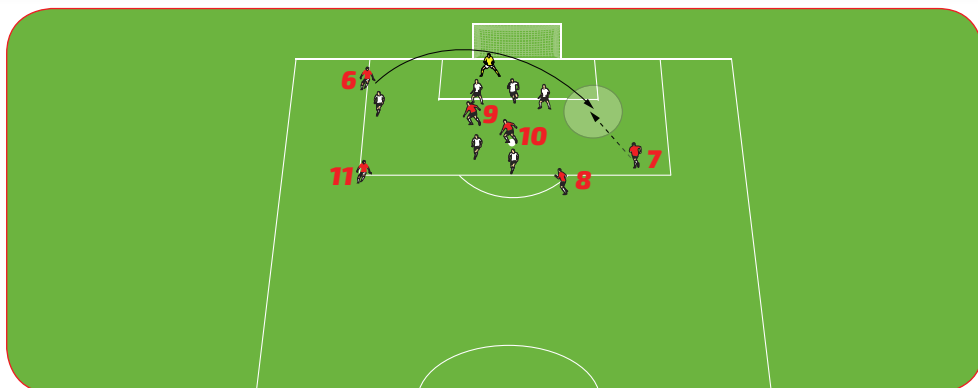
Sugeruje się, by podanie wykonywane było po podłożu z dużą siłą, w przestrzeń między cofającą się formacją obrony przeciwnika (która z reguły jest skoncentrowana na piłce w ustawieniu schodkowym) a linię pomocy przeciwnika, która nie zawsze zdąży odbudować swoje ustawienie. Jest to ułatwienie dla zawodników atakujących, którzy powinni ze sobą współpracować, absorbując uwagę broniących ruchem na bliższy słupek. Wiele będzie zależało od liczby zawodników wbiegających w przestrzeń pola karnego. Jeżeli standardowo będzie to dwóch napastników, wówczas jeden powinien wbiec na bliższy słupek, by skoncentrować na sobie uwagę obrońców, a drugi wówczas będzie miał więcej przestrzeni do zakończenia akcji.



Grafika. Ruch zawodników nr 9 i nr 10 w momencie podania wstecznego

Bardzo dobre warunki, dzięki wbiegnięciu z głębi, ma drugi środkowy pomocnik, w powyższym przypadku zawodnik nr 8 lub wahadłowy prawy (nr 7). Dzięki swojemu ustawieniu postrzegają całą sytuację, widzą ruchy obrońców, jak również napastników. Mogą oni zająć wolne obszary w polu karnym, dostosowując kierunek swojego poruszania się do pozostałych zawodników.

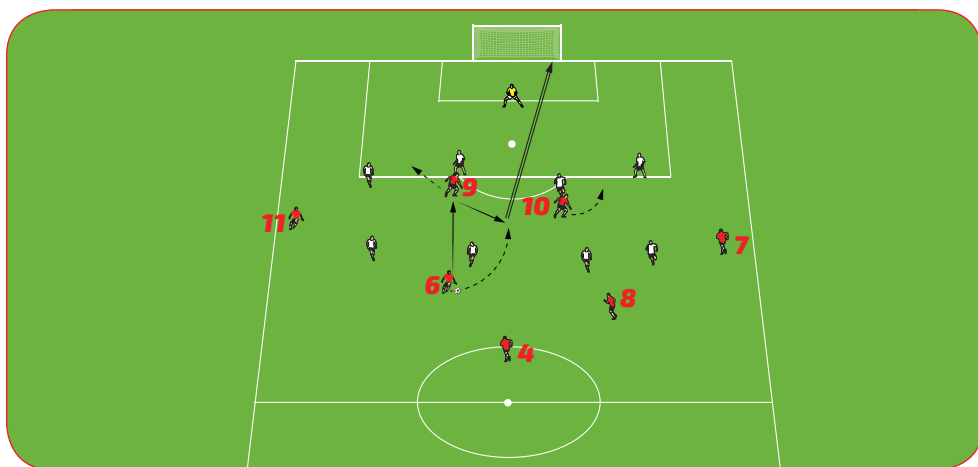
W przypadku dobrze zorganizowanego przeciwnika, który wyeliminował opcję na podanie wsteczne, zawodnik nr 6 może posłużyć się rozwiązaniem do strefy dalszego słupka. Osobą odpowiedzialną za wypełnienie tego obszaru będzie wahadłowy, który z szerokiego ustawienia powinien zaatakować tę przestrzeń. Ważne, by zawodnik nr 7 nie wbiegał za szybko w światło bramki, gdyż w przypadku takiego rozwiązania może dostać podanie „za plecy”. Sugeruje się, by wytrzymał w szerokim ustawieniu i w odpowiednim tempie zaatakował wskazany obszar.



Grafika. Podanie do strefy dalszego słupka przy zamkniętej opcji podania wstecznego

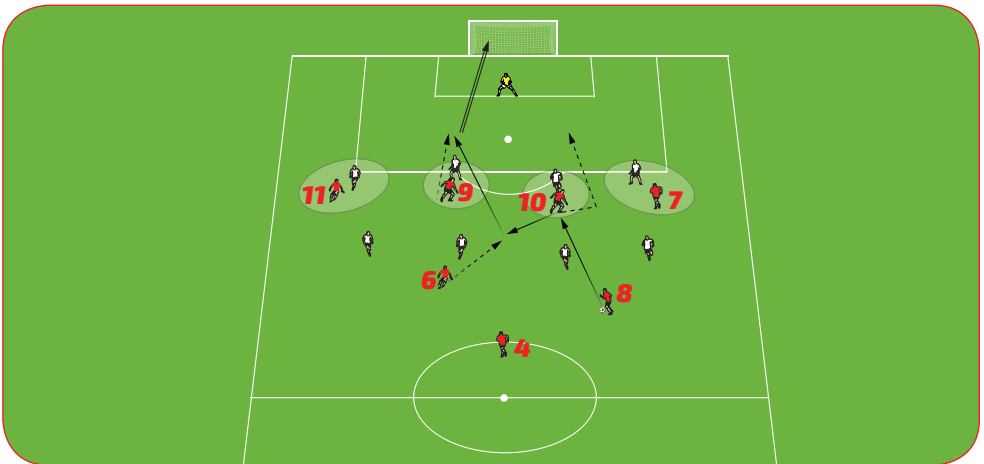
Dwóch środkowych pomocników w fazie zakończenia będzie często funkcjonowało w sektorze przed polem karnym.

Z tego obszaru wychodzi bardzo dużo podań, po których padają bramki. Strefa ta jest dobrym miejscem do poszukania podania otwierającego, uderzenia do bramki. Pomimo dużego zagęszczenia tego obszaru przez przeciwnika warto poszukiwać tam rozwiązań, które przyniosą korzyści dla zespołu. Jednym z przykładów jest współpraca środkowego pomocnika z napastnikiem oparta na podstawowych umiejętnościach – podanie i wyjście na pozycję. System 1-3-5-2 dzięki dwóm napastnikom i środkowym pomocnikom stwarza w tej płaszczyźnie szerokie możliwości, które można rozbudować do współpracy trójkowej czy czwórkowej.



Grafika. Współpraca środkowych pomocników z napastnikami w fazie zakończenia gry – gra na tzw. ścianę

Poniżej przedstawiono sytuację, w której współpracuje ze sobą czterech zawodników – dwóch środkowych pomocników oraz dwóch napastników. Zadaniem pozostałych – niezaangażowanych bezpośrednio w akcję jest utrzymywanie szerokości i otwieranie przestrzeni – swoim ustawieniem, ruchem oraz absorbowanie przeciwnika. Opisywana współpraca może być zakończona uderzeniem lub podaniem prostopadłym – korzystniejszym rozwiązaniem dla zespołu. Ważne w tym są podstawy – czyli podanie na dalszą nogę od przeciwnika, dynamiczny ruch po podaniu i bardzo szybkie operowanie piłką. Pamiętać należy o roli napastników, którzy po podaniu wstecznym mają odwrócić się do bramki i ruszyć do podania prostopadłego. Po uderzeniu mają skierować swój ruch do światła bramki i być w gotowości na ewentualną „dobitkę”.



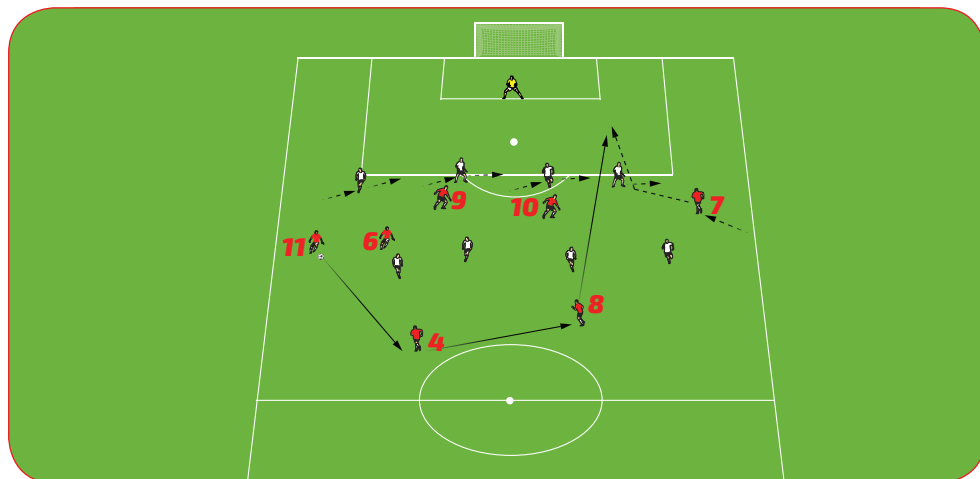
Grafika. Współpraca środkowych pomocników z napastnikami w fazie zakończenia gry – ruch napastników do światła bramki

WAHADŁOWI PRAWY I LEWY – NR 7 I 11

Zawodnicy nr 7 i 11 w fazie zakończenia gry mają kilka podstawowych zadań.

Ze względu na swoje wyjściowe ustawienie i zadanie utrzymywania szerokości boiska w fazie budowania gry są oni zawodnikami, którzy najwięcej czasu przebywają w bocznych sektorach. Tworzą tam w miarę bezpieczną linię podania i w zależności od ustawienia przeciwnika powinni dbać o szerokość lub atakować przestrzeń pola karnego. Jeżeli pozostają w szerokim ustawieniu, wówczas ich zadaniem jest dostarczenie piłki w pole karne poprzez dośrodkowanie lub podanie wsteczne po wcześniejszym pojedynku z obrońcą lub współpracy z partnerem. Od oceny i analizy sytuacji zależy decyzja wahadłowego o wejściu w przestrzeń pola karnego. Często dzieje się tak przy zmianie sektorów atakowania, gdzie z szerokiego ustawienia wykonuje ruch w poprzek

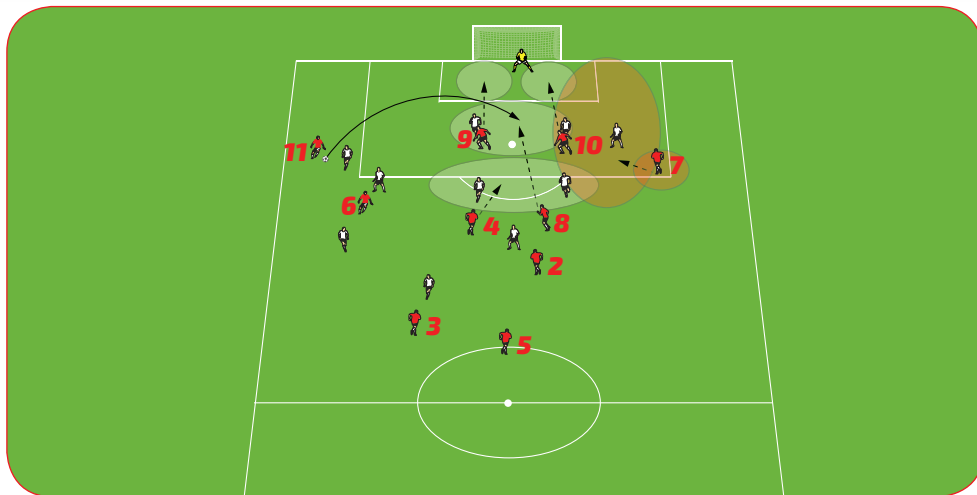
boiska i w momencie podania wskakuje za plecy obrońców. Jest to bardzo trudny ruch dla przeciwników, gdyż wahadłowy jest rozpedzony, w przeciwnym kierunku niż obrońcy drużyny przeciwnej, co daje mu pewną przewagę.



Grafika. Ruch zawodnika wahadłowego do podania prostopadłego w momencie zmiany sektorów działania

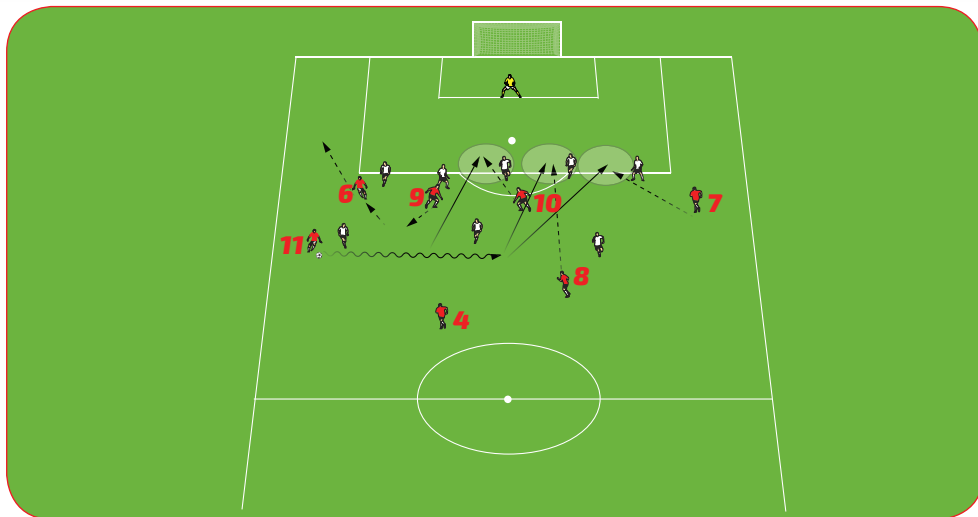
Ważny jest moment zmiany kierunku linii biegu, gdyż można to zrobić dopiero po podaniu, aby uniknąć pozycji spalonej. Ruch w poprzek boiska powinien być wykonywany na wysokości formacji obrony przeciwnika.

Jeżeli jeden z wahadłowych zdecyduje się na dośrodkowanie, wówczas zadaniem drugiego jest wbiegnięcie w przestrzeń pola karnego. Ocena sytuacji jest tutaj bardzo ważna, gdyż w momencie samego dośrodkowania z bocznego sektora nie zdąży on zająć obszaru w polu karnym. Dlatego, gdy piłka jest po przeciwnej stronie, wahadłowy powinien wykonać ruch do środka boiska i ustawić się mniej więcej na wysokości linii bocznej pola karnego. Takie ustawienie pozwoli mu na zamknięcie dośrodkowania, ale też umożliwi mu rozszerzenie pola gry do pełnej szerokości w momencie zmiany sektorów działania. W momencie dośrodkowania wahadłowy powinien zająć obszar niewypełniony przez napastników oraz środkowych pomocników, a z reguły będzie to przestrzeń znajdująca się poza światłem bramki na tzw. podanie przechodzące.



Grafika. Ustawienie wahadłowe po stronie słabej w momencie dośrodkowania

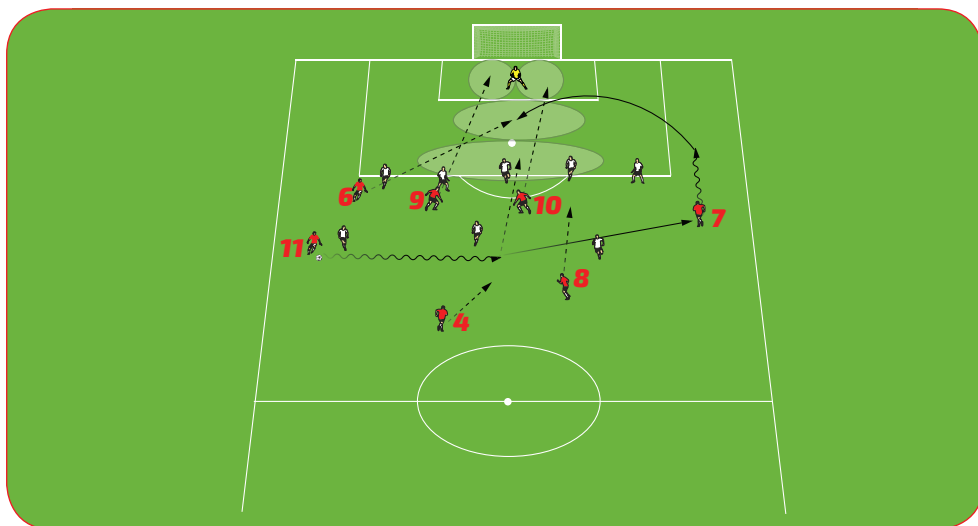
Zawodnicy nr 7 i 11 mogą zwiększyć możliwości ofensywne zespołu poprzez wprowadzenie piłki do środkowego sektora boiska. Działanie to można zainicjować indywidualnie poprzez wygranie pojedynku z obrońcą lub może być poprzedzone współpracą z napastnikiem lub środkowym pomocnikiem. Po wprowadzeniu piłki do środkowego sektora istnieje wiele możliwości na dalsze rozwiązania. W zależności od ruchu partnerów i reakcji przeciwnika należy dokonać najlepszego wyboru. Jednym z rozwiązań jest podanie prostopadłe, które musi wynikać z ruchu w wolną przestrzeń partnera z zespołu. Ruch ma być sygnałem do podania, a nie odwrotnie. Samo podanie nie może wymuszać ruchu zawodnika.



Grafika. Wprowadzenie piłki przez wahadlowego do środkowego sektora z opcją podania prostopadłego

Warto wykonać podanie w wolną przestrzeń, w linię biegu partnera z zespołu i wybierać te obszary, z których udało się wyciągnąć przeciwnika.

Gdy linie podania prostopadłego są zamknięte, należy poszukać zmiany sektora z docelowym zadaniem dośrodkowania piłki w pole karne. Takie rozwiązanie wydaje się wówczas najbardziej zasadne z racji dużej liczby zawodników w polu karnym.



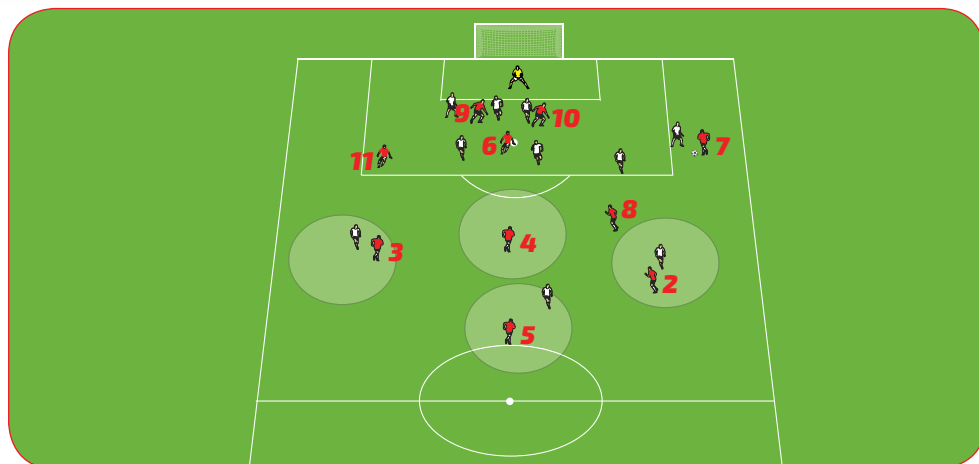
Grafika. Wprowadzenie piłki przez wahadlowego do środkowego sektora z dalszą zmianą sektorów działania

OBROŃCY NR 2, 3, 5, POMOCNIK NR 4

Pozostali zawodnicy uczestniczą w mniejszym wymiarze w fazie zakończenia gry, najczęściej w sytuacjach po ewentualnej zmianie struktury ustawienia. Odgrywają oni za to bardzo ważną rolę mającą na celu pozostanie zespołu w fazie atakowania po oddanym uderzeniu, dośrodkowaniu czy niecelnym podaniu. Krótki moment, w którym piłka jest poza kontrolą dwóch zespołów, może być zorganizowany i dzięki szybkiej reakcji wynikającej z dobrego ustawienia, pozwoli kontynuować zespołowi atakującemu działania na połowie przeciwnika. Zgodnie z zasadą – atakując myśl o obronie. Pozwoli to na odpowiednie zareagowanie w fazie przejściowej z atakowania do bronienia. Ważne w tym momencie są indywidualne umiejętności zawodników bazujące na analizie, właściwej ocenie sytuacji oraz pewnym przewidywaniu. Cechy te będą mało użyteczne przy błędnym ustawieniu, co w tej krótkiej chwili ma niebywałe znaczenie. Sugeruje się, by zwracać uwagę na ten aspekt i podkreślać ważną rolę obrońców oraz środkowego pomocnika. Cała czwórka zawodników, w momencie zakończenia akcji, znajduje się pod piłką. Ich ustawienie z jednej strony ma zabezpieczyć zespół przed atakiem szybkim przeciwnika. Wiele też zależy od tego, jak rozwijała się akcja – którym sektorem zespół zbliżył się w obszar pola karnego.

Poniżej przedstawiono ustawienie zespołu w momencie dośrodkowania piłki z prawego sektora.

Obszary, za które odpowiadają zawodnicy, są spore, ale przy ciągłej obserwacji piłki i szybkiej reakcji optymalne, by móc w nich skutecznie zareagować. Zawodnik nr 3 – po stronie słabej – ustawiony jest wyżej aniżeli skrzydłowy drużyny broniącej (nr 7). Taka pozycja może budzić kontrowersje i pytania, co zrobić, w momencie gdy piłka spadnie za plecy zawodnika nr 3. Wówczas asekurować tego zawodnika będzie środkowy obrońca, a zawodnicy nr 2 i 4 zdążą odbudować swoje ustawienie i powinni skutecznie wspierać dalsze działania. Kluczem do skutecznego działania jest ustawienie się przed skrzydłowym drużyny broniącej, by zebrać każdą piłkę, która spadnie w ten obszar, jednak na tyle blisko, by móc zareagować na piłkę wybitą za plecy.




Grafika. Obszary ustawienia zawodników nr 2, 3, 4, 5 w momencie dośrodkowania

ZAKOŃCZENIE GRY – METODYCZNE WSKAZÓWKI

- Doskonalenie fazy należy rozpocząć od ćwiczeń bez przeciwnika, którego warto zastąpić postaciami. Trzeba zwracać uwagę w pierwszej kolejności na jakość, kierunek i tempo działań.
- Należy zachęcać zawodników do podejmowania szybkich decyzji, na optymalną liczbę kontaktów z piłką.
- Wraz ze skutecznością wykonywanych działań trzeba zmniejszyć proporcję między zawodnikami atakującymi a broniącymi.

2.4.3. PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE

 NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO		16
Ćwiczenie zakończenia gry		
Cele		
FAZA GRY		Działania taktyczno-techniczne
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uderzenie do bramki ✓ Zakończenie gry z sektora środkowego ✓ Zakończenie gry po podaniu z bocznych sektorów boiska
Przebieg		
<p>Zadaniem zawodników jest zdobycie bramki po budowaniu w sektorze środkowym ze zwróceniem szczególnej uwagi na tzw. wbiegnięcie trzeciego zawodnika w linię ataku lub po budowaniu i dośrodkowaniu z sektora bocznego</p>		
Grafika		
Wskazówki i korekta		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ustawienie zawodników podczas budowania i zakończenia gry ✓ Wykorzystanie podania zwrotnego ✓ Odpowiedni moment podania i wbiegnięcia w celu zakończenia gry 		



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

17

Gra Br + 4 + N × 4 + Br z akcentem zakończenia gry

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Zakończenie gry po budowaniu w sektorze środkowym boiska
- ✓ Wykorzystanie przewagi liczebnej
- ✓ Uderzenie do bramki

Przebieg

Zadaniem zawodników w fazie atakowania grających w przewadze liczebnej (zawodnik neutralny ustawiony jako środkowy pomocnik) jest zdobycie bramki z sektora środkowego. Po ewentualnej stracie piłki zawodnicy przechodzą do zorganizowanych działań w defensywie.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki i przejście do działań w atakowaniu

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Wykorzystanie przewagi w sektorze środkowym
- ✓ Szybka decyzja o strzale
- ✓ Natychmiastowa reakcja zawodników po stracie piłki – próba szybkiego odbioru



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

18

Gra Br + 7 × 7 + Br z akcentem zakończenia gry

Cele

FAZA GRY		Działania taktyczno-techniczne
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykorzystanie przewagi liczebnej w sektorze środkowym ✓ Budowanie i zakończenie gry po dośrodkowaniu lub podaniu z bocznego sektora boiska ✓ Budowanie gry ze zmianą sektorów działania

Przebieg

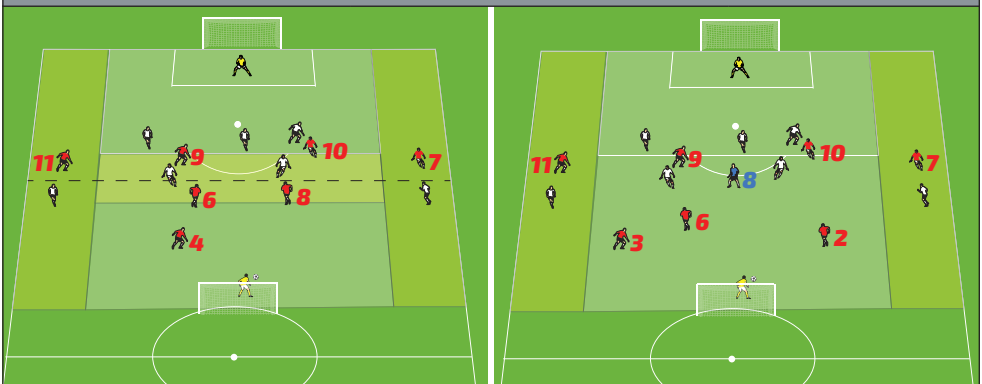
Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zakończenie gry poprzedzone budowaniem z wykorzystaniem wahadłowych ustawionych początkowo w sektorach bocznych. Zadaniem wahadłowych jest dośrodkowanie z sektora bocznego lub wprowadzenie piłki do sektora środkowego i podanie wsteczne pod presją wracającego z własnej połowy wahadłowego drużyny przeciwnej (rozpoczęcie jego powrotu w chwili podania w boczny sektor). Po ewentualnej stracie piłki zawodnicy przechodzą do zorganizowanych działań w defensywie.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze przechodzą szybko do działań w ofensywie.

Modyfikacje:

- ✓ Gra z zawodnikiem neutralnym ustawionym jako środkowy pomocnik
- ✓ Bramka zdobyta po wygraniu pojedynku w bocznym sektorze i podaniu lub dośrodkowaniu w pole karne jest dodatkowo punktowana

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Decyzja o budowaniu gry sektorem środkowym lub bocznym
- ✓ Odpowiedni moment wbiegnięcia w pole karne
- ✓ Natychmiastowa reakcja zawodników po stracie piłki – próba szybkiego odbioru



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

19

Gra Br + 8 × 8 + Br z akcentem zakończenia gry

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne

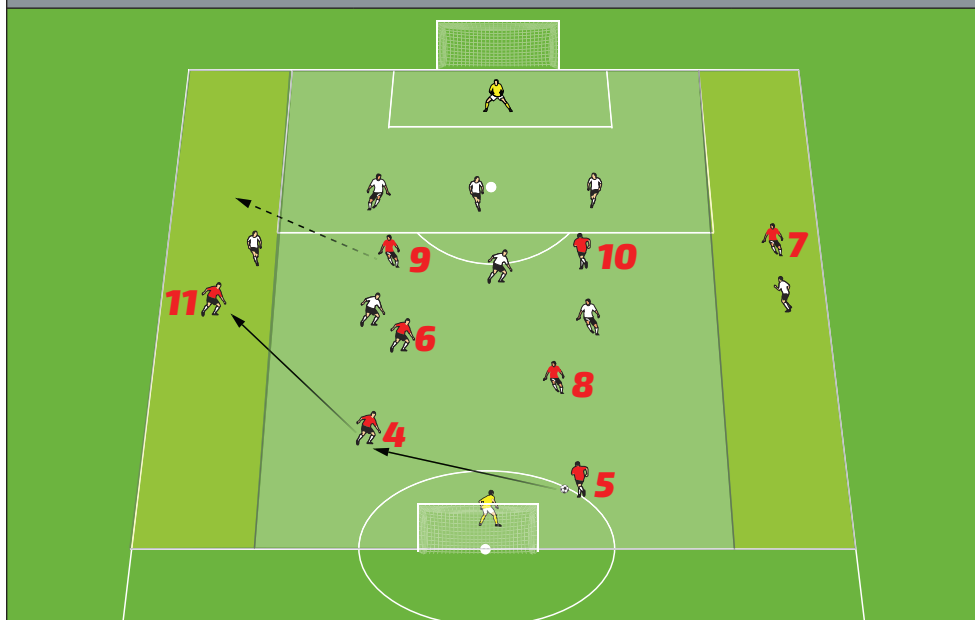


- ✓ Budowanie i zakończenie gry w sektorze środkowym
- ✓ Zakończenie gry po dośrodkowaniu z bocznych sektorów boiska
- ✓ Dośrodkowanie z bocznych sektorów boiska pod presją czasu i przeciwnika

Przebieg

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki. Jeżeli zespół znajduje się w fazie budowania w sektorze bocznym, może wprowadzić do niego dowolną liczbę zawodników przeciwko jednemu zawodnikowi grającemu w obronie. W sektorze środkowym mogą znajdować się w jednym momencie wszyscy zawodnicy biorący udział w grze. Zadaniem zawodników po ewentualnej stracie piłki, niezależnie od sektora, w którym się znajdują, jest próba natychmiastowego odbioru. Zadaniem zawodników broniących jest odbiór piłki. Po odbiorze role w grze zostają zamienione

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Odpowiedni moment do stworzenia przewagi w sektorze bocznym
- ✓ Wbiegnięcie w tempo w pole karne przy dośrodkowaniu lub podaniu wstecznym
- ✓ Asekuracja przez zawodników niebiorących udziału w zakończeniu gry



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

20

Gra Br + 10 × 10 + Br z akcentem zakończenia gry

Cele

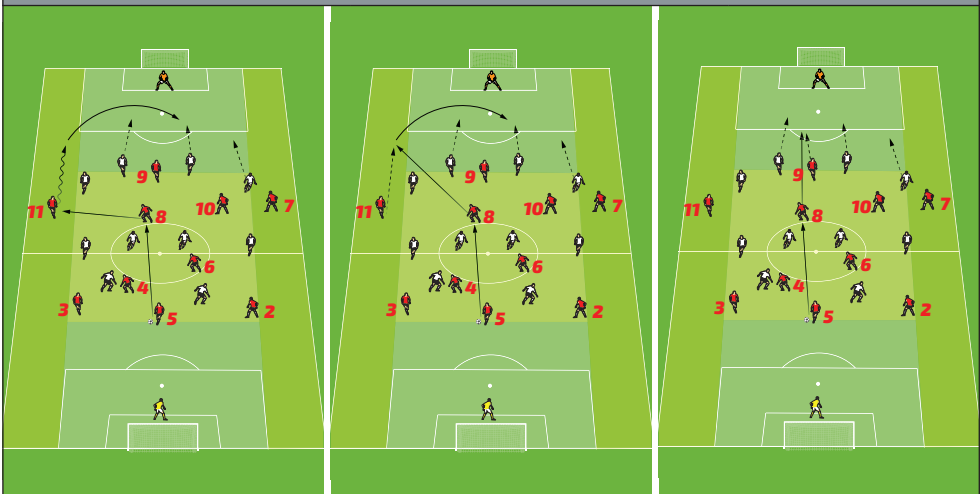
FAZA GRY		Działania taktyczno-techniczne
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zakończenie atakowania w przewadze liczebnej w deficycie czasu ✓ Budowanie ataku w środkowym sektorze boiska z akcentem podania prostopadłego do zawodników nr 9, 10 ✓ Współpraca wahadłowych z napastnikami

Przebieg

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki po budowaniu w strefie średniej boiska. W zakończeniu ataku w strefie wysokiej oraz bronieniu biorą udział zawodnicy w zależności od sektora, w którym zawodnicy zbudowali akcję. Po budowaniu w sektorze bocznym i wprowadzeniu piłki podaniem lub prowadzeniem do strefy wysokiej do obrony mogą wrócić zawodnicy z pozycji nr 4, 5 oraz boczny obrońca z przeciwnej strony boiska. Po budowaniu gry w sektorze środkowym i wprowadzeniu piłki do strefy wysokiej, w grze obronnej uczestniczą zawodnicy nr 4, 5. W atakowaniu liczba zawodników jest dowolna i uzależniona od sytuacji boiskowej. Zadaniem zawodników po ewentualnej stracie piłki jest próba natychmiastowego odbioru. W takim przypadku w obronie w strefie niskiej bierze udział zawsze trzech środkowych obrońców.

Zadaniem zawodników broniących jest odbiór piłki. Po odbiorze piłki przez zawodników broniących role w grze zostają zamienione

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Odpowiedni moment do podania prostopadłego
- ✓ Decyzja o podaniu w sektor boczny
- ✓ Asekuracja przez zawodników niebiorących udziału w zakończeniu gry

2.5. WYBRANE STAŁE FRAGMENTY GRY W ATAKOWANIU

Stałe fragmenty gry, które opisano w tym rozdziale, powinny być inspiracją dla trenerów. Część z nich jest zależna, a część niezależna od systemu gry. Wysoki poziom uniwersalności powinien stanowić dla szkoleniowców dodatkową wartość i być przyczyną kreowania dalszych, autorskich rozwiązań. Stałe fragmenty gry, które są częściowo zależne od systemu gry, to: rzut z autu, rzut od bramki, rozpoczęcie gry.

Analiza cyklicznych imprez piłkarskich na najwyższym poziomie, zarówno krajowych, jak i międzynarodowych pokazuje, że SFG są istotnym elementem gry w atakowaniu i w bronieniu.

Wyróżnia się 8 stałych fragmentów gry:

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

W praktyce większość bramek pada w wyniku pierwszych pięciu wymienionych SFG, co nie oznacza, by nie przygotować w trakcie treningu – choćby teoretycznie – działań zespołu w czasie pozostałych trzech.

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.
- Uwolnienie się swoim ruchem od krycia indywidualnego przeciwnika.
- Atak na piłkę wybitą przez bramkarza.
- SFG w ofensywie mogą być początkiem fazy przejściowej z atakowania do bronienia.
- Należy pamiętać o wprowadzonym nowym przepisie gry w piłkę nożną dotyczącym minimalnej odległości (1 m) od zawodników ustawionych w „murze”.

Istotą skutecznego wykonania SFG w ofensywie jest przede wszystkim ustalony odgórnie sposób działania: dobry egzekutor (podanie „w punkt”), stworzenie przestrzeni,

czyli zgodny z założeniami odpowiedni sposób poruszania się zawodników bezpośrednio zaangażowanych w akcję, a także ustawienie zawodników zabezpieczających rozwinięcie akcji przeciwnika na wypadek przejścia do działań obronnych zespołu. Bardzo ważną kwestią jest odpowiednia reakcja na ustawienie drużyny przeciwej.

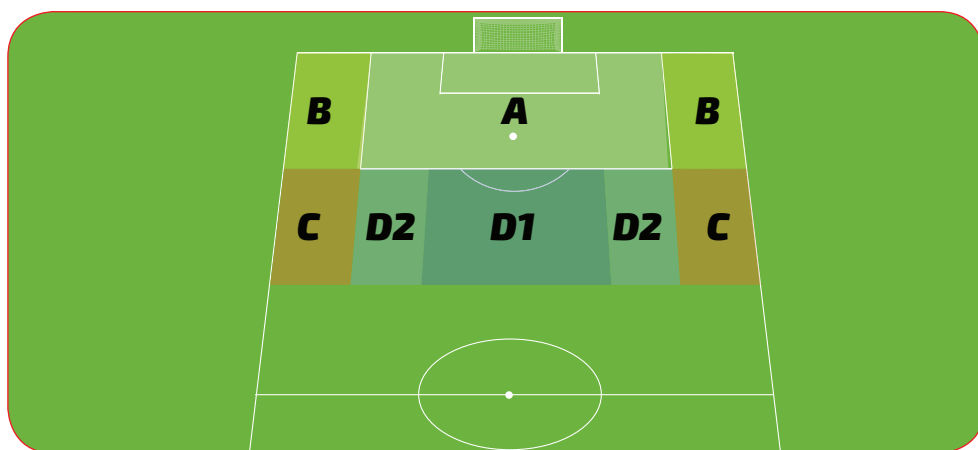
Rolą trenerów planujących SFG w ofensywie jest przede wszystkim wykorzystanie potencjału swojego zespołu oraz znalezienie słabszego punktu w organizacji bronienia przeciwnika.

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

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

RZUT WOLNY POŚREDNI I BEZPOŚREDNI

Rzuty wolne (pośredni, bezpośredni) powinny być zaplanowane z każdego sektora boiska. Kwestią mającą wpływ na ustawienie i zachowanie atakujących jest strefa, z której jest wykonywany rzut wolny oraz odległość od bramki. Na poniższej grafice przedstawiono umowny podział stref bezpośredniego zagrożenia bramki.



Grafika. Strefy bezpośredniego zagrożenia bramki

Strefa A – pole karne. Z tej strefy wykonuje się rzut karny, rzut wolny pośredni, krótko rozegrany, z natychmiastowym oddaniem strzału.

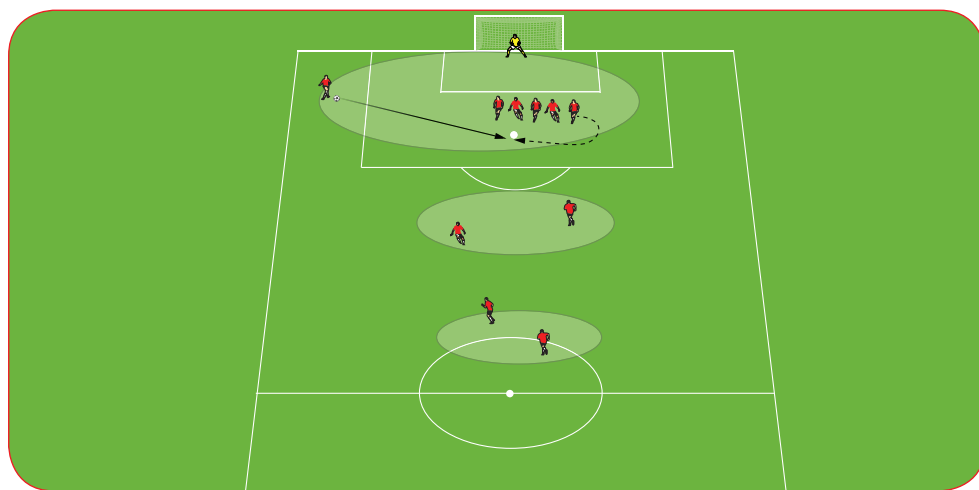
Strefa D1 – od wysokości linii pola karnego w stronę linii środkowej, na szerokość pola bramkowego. Z tej strefy atakujący dążą przeważnie do oddania bezpośredniego strzału.

Strefa D2 – 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 zawodników.

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

Strefa B – 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 przestrzeni, według których ustawieni są atakujący. Taka organizacja zapewnia większą skuteczność w atakowaniu oraz płynne przejście do fazy bronienia po ewentualnej stracie piłki. W pierwszej przestrzeni – zawodnicy bezpośrednio zagrażający bramce przeciwnika (w tej grupie również powinna być zastosowana zasada kilku linii). W drugim obszarze – asekurowujący akcją ofensywną. W trzeciej przestrzeni – zabezpieczający rozwinięcie akcji przeciwnika.



Grafika. Ustawienie zawodników podczas wykonywania rzutów wolnych w ofensywie

RZUT WOLNY POŚREDNI ZE STREFY A

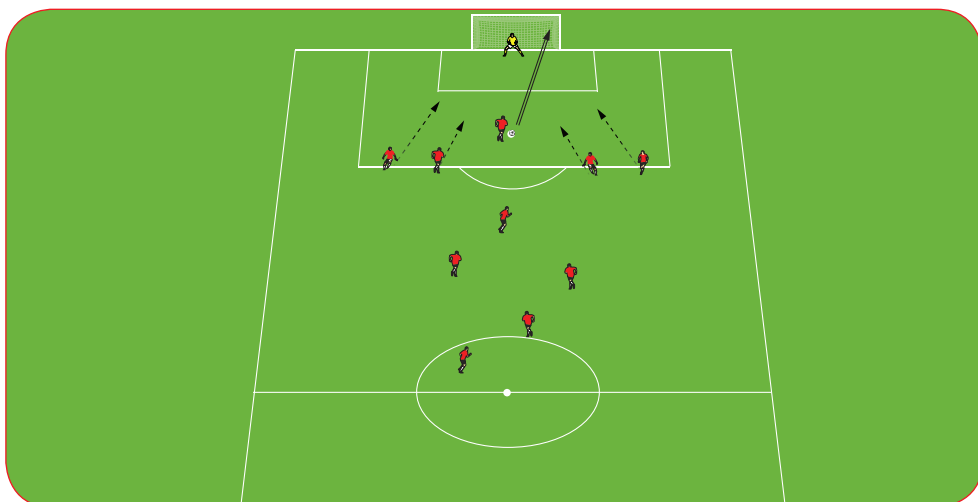
W poniższym przykładowym rozwiązaniu strzał zawodnika ustawionego na wprost bramki poprzedzony jest jednym krótkim podaniem. Ważnymi elementami warunkującymi skuteczność tak zaplanowanego stałego fragmentu gry jest dokładność podania, odpowiednie zasłonięcie bramkarza – nie można stać z zawodnikami w murze (min. metr odległości), oraz właściwa asekuracja całej sytuacji.



Grafika. Rzut wolny pośredni ze strefy A

RZUT KARNY

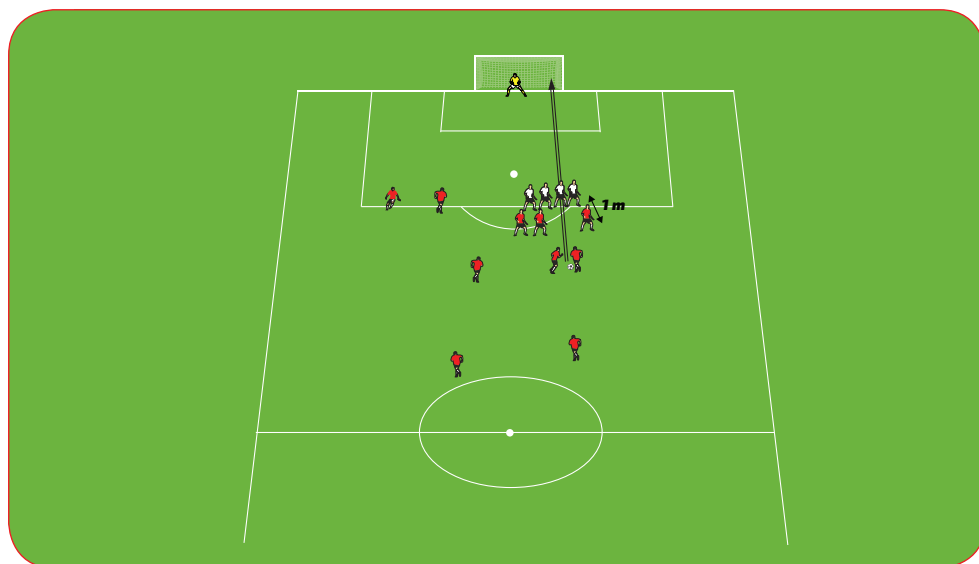
Rzut karny, traktowany często jako sytuacja stuprocentowa do zdobycia bramki, również powinien zostać zabezpieczony odpowiednim ustawieniem i zachowaniem zawodników stojących poza polem karnym. Zawodnicy wbiegający w pole karne powinni wywalczyć optymalne miejsca, tak by przy ewentualnym odbiciu piłki przez bramkarza mogli zakończyć akcję.



Grafika. Rzut karny

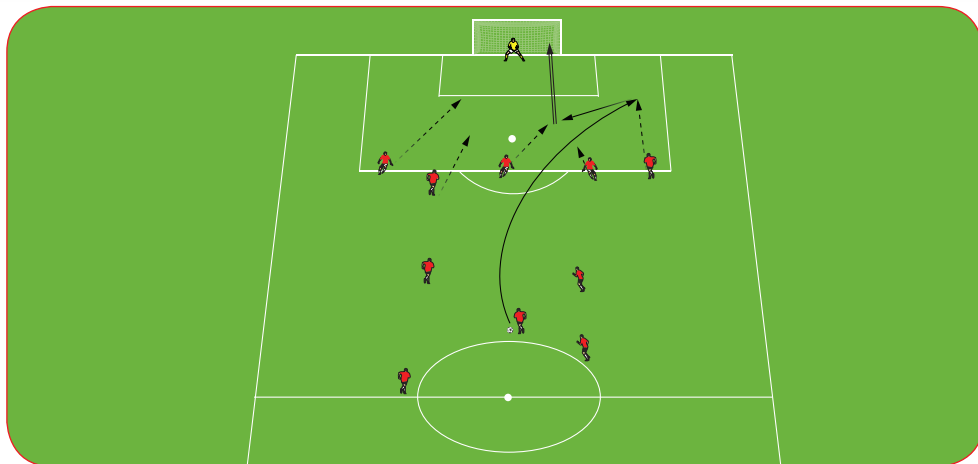
RZUT WOLNY ZE STREFY D1

Rzut wolny ze strefy D1 to z reguły uderzenie bezpośrednio lub pośrednio do bramki nad murem lub obok muru (z przesunięciem lub bez przesunięcia piłki). Waccharz rozwiązań i wszelkiego typu kombinacji jest w tym wypadku również szeroki. Wybór jest w całości po stronie atakujących i w przypadku dokładnego oraz silnego uderzenia bramkarz i obrońcy mają małe szanse na przeciwdziałanie. Na grafice przedstawiono ustawienie zawodników przy rzucie wolnym wykonywanym ze strefy D1. W tym przypadku poza uderzeniem do bramki ogromne znaczenie ma ustawienie zawodników przedłużających mur przeciwnika (min. 1 m od muru wg nowych przepisów), aby ograniczyć widoczność bramkarzowi, oraz ustawienie kilku zawodników do wykonania rzutu wolnego. Dużą rolę odgrywają zawodnicy, którzy zabezpieczają pole karne po interwencji bramkarza, każdy z nich odpowiada za właściwą strefę.



Grafika. Rzut wolny ze strefy D1

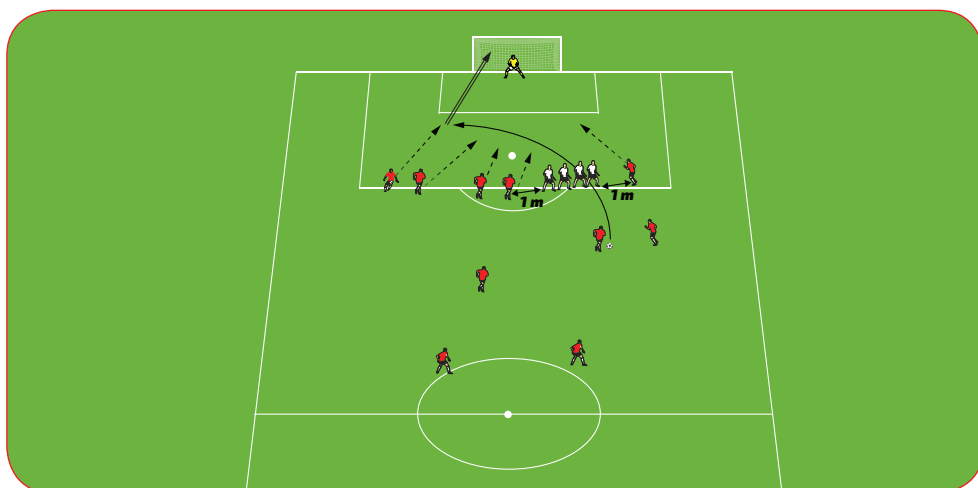
Kolejna grafika przedstawia wykonanie rzutu wolnego z dalszej odległości. W tym przypadku rozwiązaniem jest podanie piłki do zawodnika w boczną strefę pola karnego, który podaje piłkę do partnerów wbiegających w drugie tempo. Kluczowym aspektem jest zajęcie przez nich wszystkich stref pola karnego w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



Grafika. Rzut wolny ze strefy D1

RZUT WOLNY ZE STREFY D2

Rzut wolny ze strefy D2 jest szczególnie niebezpieczny, gdyż atakujący może zarówno uderzać bezpośrednio do bramki, jak i podawać wbiegającym partnerom. Wachlarz rozwiązań i wszelkiego typu kombinacji jest w tym wypadku bardzo szeroki – tym bardziej gdy atakujący ustawią przy piłce zawodników – lewo- i prawonożnego, a do ustawionego muru dostawią jednego lub kilku zawodników przedłużających mur w odległości min. 1 m (wg nowych przepisów). Na grafice przedstawiono ustawienie zawodników przy rzucie wolnym wykonywanym ze strefy D2.

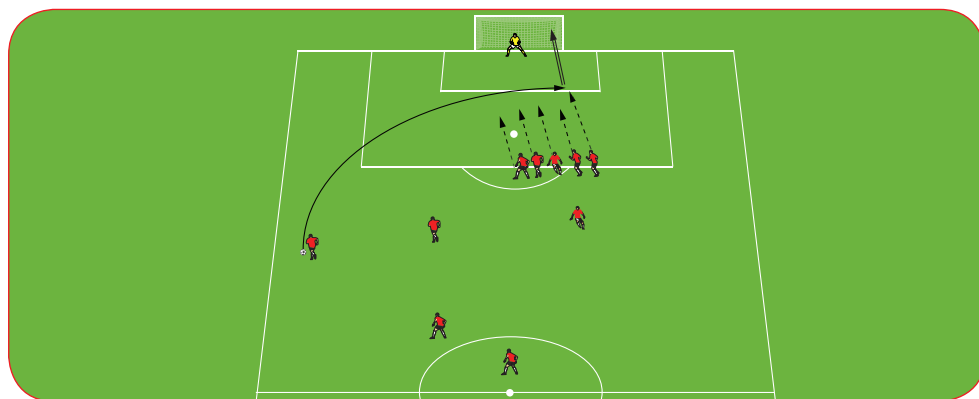


Grafika. Rzut wolny ze strefy D2

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.

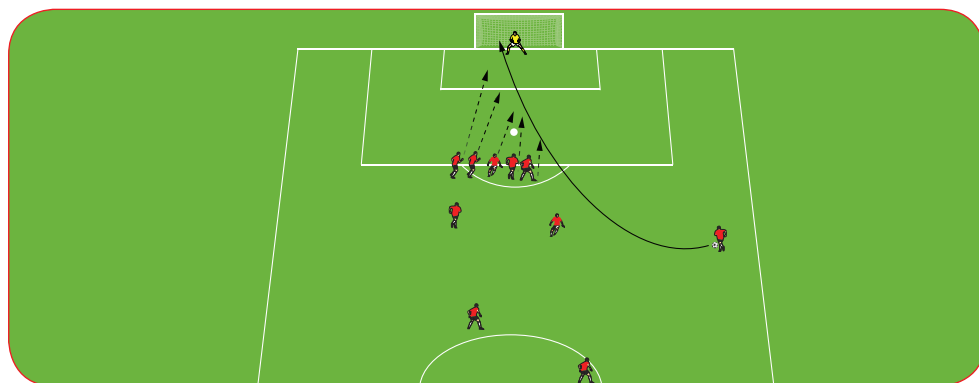
RZUT WOLNY ZE STREFY C

Rzut wolny ze strefy C może być wykonywany 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 C od bramki.



Grafika. Rzut wolny ze strefy C

Na kolejnej grafice przedstawiono ustawienie zawodników przy rzucie wolnym wykonywanym ze strefy C do bramki.

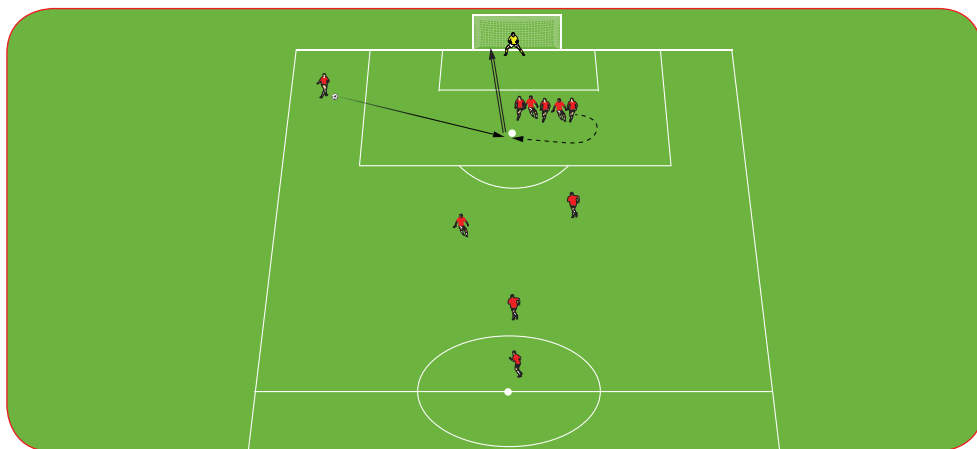


Grafika. Rzut wolny ze strefy C

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

RZUT WOLNY ZE STREFY B

Na kolejnej grafice przedstawiono ustawienie zawodników w sytuacji rzutu wolnego wykonywanego ze strefy B. 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, stworzyć przestrzeń, w które powinna trafić piłka. Ważne zadanie spełniają również zawodnicy asekurujący. Ich rolą jest zabezpieczenie akcji, na wypadek gdyby piłka została wybita przez przeciwnika poza pole karne.

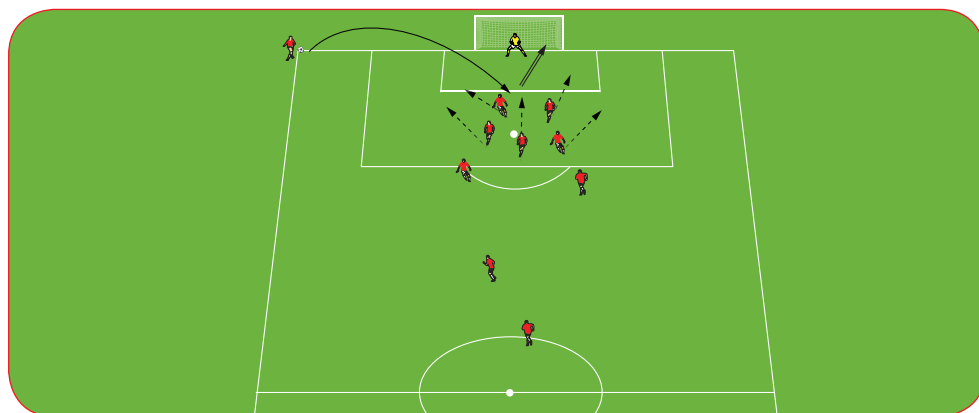


Grafika. Rzut wolny ze strefy B

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

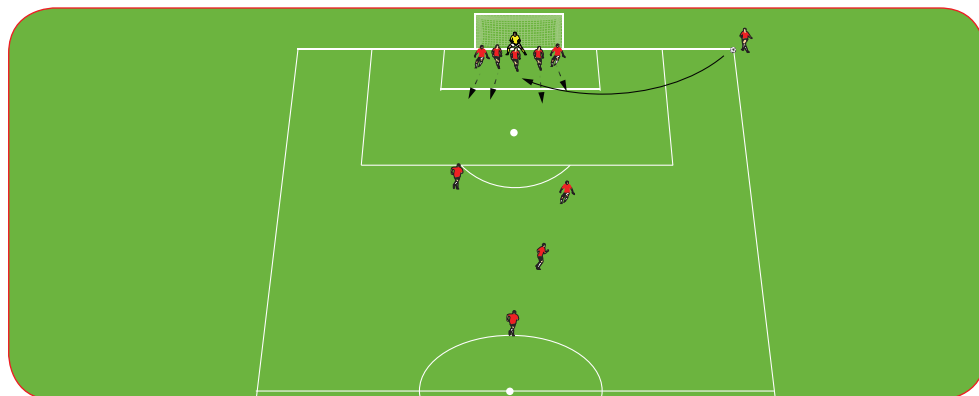
RZUT RÓŻNY

W zależności od tego, czy atakujący uderzają piłkę do, czy też od bramki, stosowane są różne ustawienia i zachowania zawodników. Rzut różny, podobnie jak każdy inny stały fragment gry w ofensywie, wymaga od atakujących umiejętności wykorzystania swojego potencjału oraz wzięcia pod uwagę ustawienia zawodników zespołu broniącego. Na grafice przedstawiono przykład ustawienia zespołu podczas rzutów różnych przy dośrodkowaniu „odchodzącym” od bramki przeciwnika.



Grafika. Rzut różny

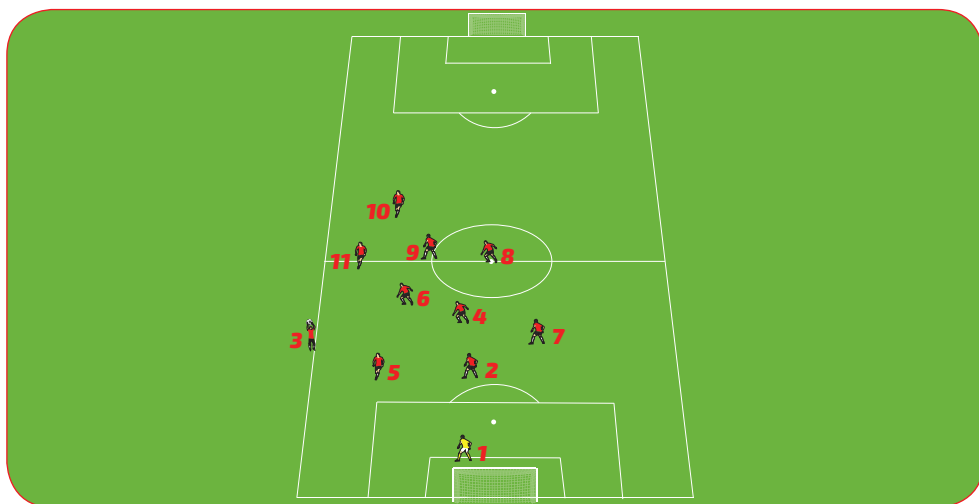
Na kolejnej grafice przedstawiono przykład ustawienia zespołu stosowanego podczas rzutu różnego przy dośrodkowaniu „dochodzącym” do bramki. W tym przypadku zawodnicy w bramce powinni zająć odpowiednie pozycje ułatwiające wypracowanie sytuacji pod bramką przeciwnika. Równie ważną rolę odgrywa zawodnik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



Grafika. Rzut różny

WRZUT

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

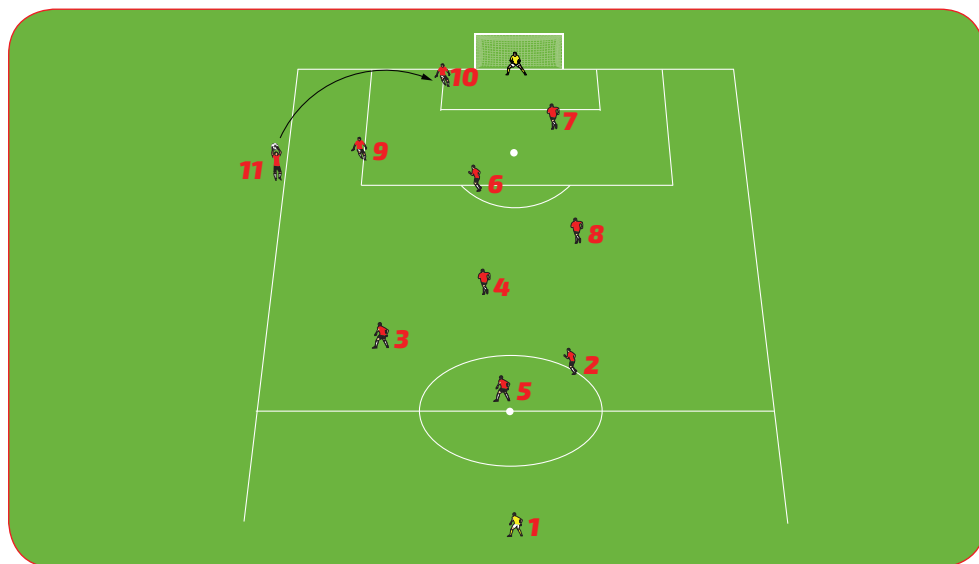


Grafika. Wrzut w strefie niskiej

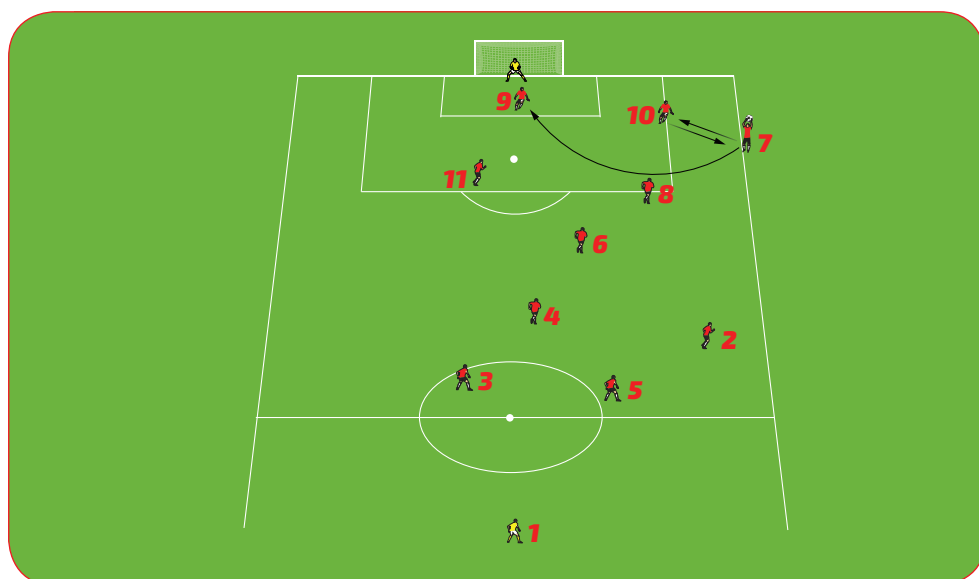


Grafika. Wrzut w strefie średniej

Więcej 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) podania piłki w pole karne.



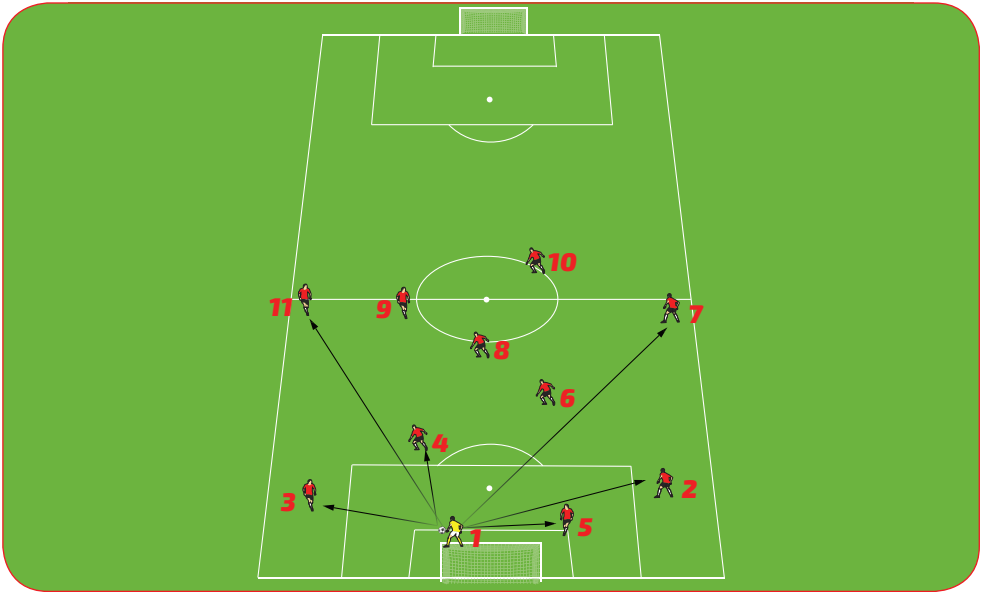
Grafika. Wrzut w strefie wysokiej



Grafika. Wrzut w strefie wysokiej

RZUT OD BRAMKI

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



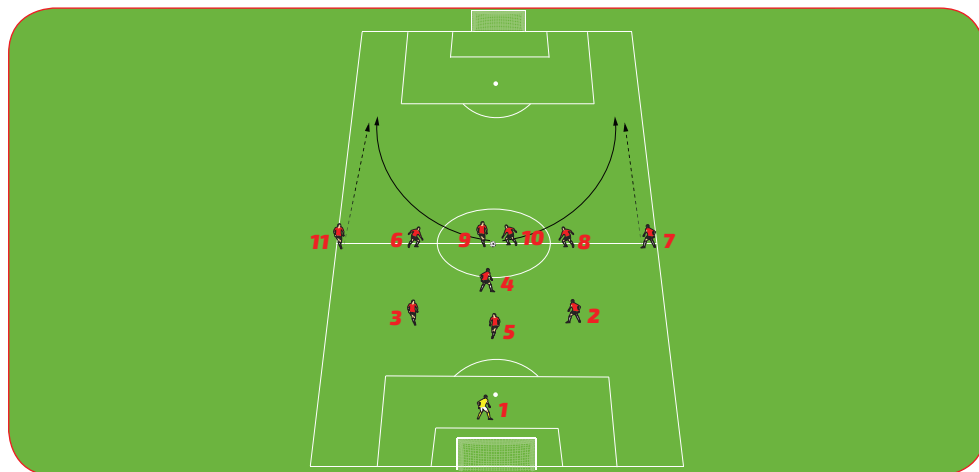
Grafika. Rzut od bramki do strefy niskiej i średniej



Grafika. Rzut od bramki do strefy wysokiej

ROZPOCZĘCIE GRY

Jednym z rozwiązań przy rozpoczęciu gry jest długie podanie do jednego z wbiegających wahadłowych. 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 po ewentualnej stracie piłki.



Grafika. Rozpoczęcie gry w boczne sektory boiska

Innym rozwiązaniem rozpoczęcia gry jest atak środkiem boiska (prowadzeniem, podaniem, dryblingiem) zakończony strzałem lub podaniem w boczny sektor boiska do wahadłowego.



Grafika. Rozpoczęcie gry środkowym sektorem boiska



ROZDZIAŁ 3

PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIENIA (A-B)



Umiejętność zawodników „przełączania się” pomiędzy fazami gry to współcześnie jeden z najważniejszych elementów rywalizacji na światowym poziomie. Wciąż wzrastająca dynamika gry zmusza piłkarzy do jeszcze większego zaangażowania układu nerwowego niż dotychczas. Tym bardziej istotne jest, by w pierwszej kolejności zawodnik poznał zasady związane z fazą przejściową i zrozumiał, kiedy je stosować, a następnie wdrażał je w treningu.

Należy pamiętać, że o skuteczności oraz szybkości przechodzenia w fazie atakowania do bronienia może decydować nie tylko wiedza o zasadach, ale także następujące czynniki:

1. Zdolności poznawcze, takie jak koncentracja, widzenie (wertykalne, horyzontalne) oraz zdolność do wychwytywania prawidłowego ustawienia partnerów z formacji, zespołu oraz przeciwnika.
2. Umiejętność syntetycznego myślenia.
3. Przyjmowanie odpowiedniej pozycji ciała.
4. Przewidywanie.
5. Odpowiedni poziom cech fizycznych.
6. Aspekt mentalny – właściwa reakcja po stracie piłki.

W konsekwencji coraz ważniejsza w procesie treningowym staje się praca indywidualna, w której przewidziana jest odpowiednia ocena wyjściowa możliwości zawodnika. Następujące procesy nauczania są zbudowane pod kątem wspomaganie deficytów, które mogą się pojawiać w wymienionych obszarach.

Na samym końcu scalającą rolę odgrywa zrozumienie chwilowego kontekstu gry przez zawodnika, w odniesieniu do zachowań przeciwnika i stref, w których one występują. Ważnymi oraz uniwersalnymi cechami piłkarzy w skutecznym działaniu po stracie piłki są determinacja oraz pewność siebie.

3.1. ZASADY OGÓLNE ZACHOWAŃ W FAZIE PRZEJŚCIA Z ATAKOWANIA DO BRONIEŃIA

Podstawową zasadą w fazie przejścia z atakowania do bronienia jest ta, by w dynamice akcji ciągle zbierać informacje z otoczenia. To pozwala zawodnikom nie tylko być skuteczniejszym w działaniach, ale także realizować kolejny istotny aspekt: atakując, należy myśleć o bronieniu. W tym kontekście zawodnicy ustawieni dalej od piłki mają największą możliwość kontroli sytuacji po jej stracie, a także komunikowania informacji do pozostałych piłkarzy.

Należy rozróżnić zasady dla stref, w których dojdzie do straty piłki. Jeśli zdarzenie ma miejsce w sektorze bocznym, to dla zawodników będących w pobliżu najważniejszą zasadą jest zamknięcie przeciwnikowi możliwości podania i wprowadzenia

piłki do przodu albo zmiany kierunku gry. Z kolei po stracie w sektorze środkowym konieczne jest zamknięcie tej strefy, by zmusić zespół przeciwny do zagrania w boczny sektor i tam dążyć do odbioru piłki.

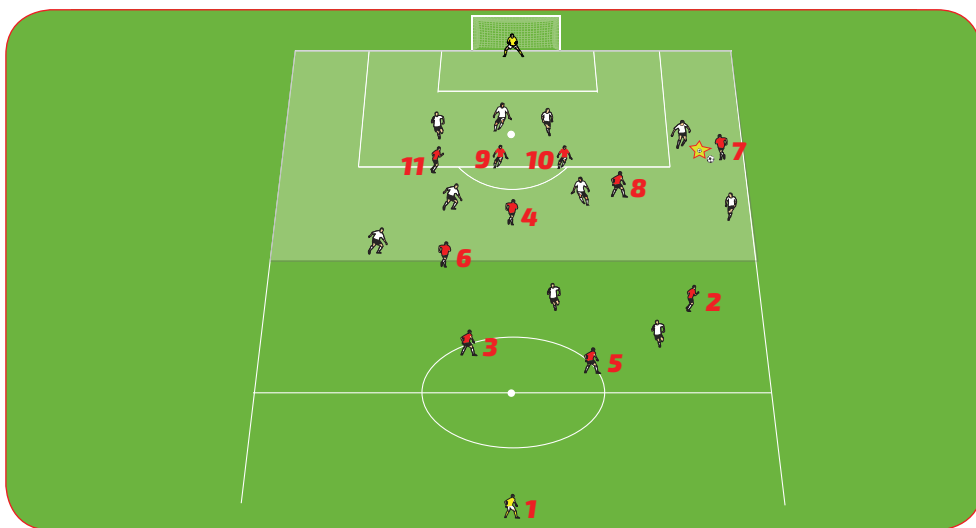
Strata w strefie niskiej, średniej lub wysokiej może oznaczać niedowagę liczebną lub złe ustawienie drużyny przechodzącej do fazy bronienia. W tym celu zawodnicy powinni zastosować się do zasady o obniżeniu ustawienia i zamknięciu strefy środkowej. Poprzez kontrolę przestrzeni oraz zamykanie przeciwnikowi możliwości podania do przodu najłatwiej jest odbudować ustawienie wszystkich zawodników na swoich pozycjach.

Zawodnicy drużyny atakującej powinni również pamiętać o przejściu do fazy bronienia w momencie stałego fragmentu gry.

3.2. ORGANIZACJA PRZEJŚCIA Z ATAKOWANIA DO BRONIEŃIA

STREFA WYSOKA

Strata piłki w strefie wysokiej może nastąpić w sektorze bocznym i środkowym. Zespół będący w ataku pozycyjnym powinien zadbać o właściwą organizację asekuracji ofensywnej własnego ataku. Dlatego zarówno zawodnicy najbliżej, jak i najdalej ustawieni od piłki muszą przewidywać ewentualność jej utraty. Ustawienie przeciwnika w obronie niskiej zachęca drużynę atakującą do natychmiastowej reakcji po stracie – drużyna skraca pole gry względem piłki w kierunku bramki przeciwnika. Można zatem założyć, że przy odpowiedniej komunikacji oraz ustawieniu zawodników piłkę będzie można w szybki sposób odzyskać i podjąć próbę ponownego ataku na bramkę przeciwnika.

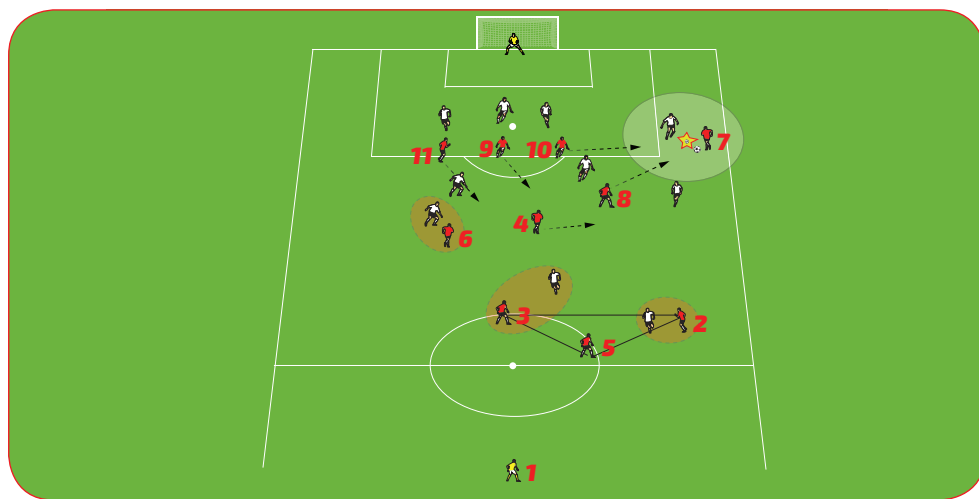


Grafika. Strata piłki w strefie wysokiej

Odpowiednio zorganizowany zespół jest przygotowany na ewentualną stratę piłki. Bardzo ważne w tym względzie będą zależności pomiędzy zawodnikami w kontekście stworzenia odpowiedniej asekuracji w miejscu, gdzie znajduje się piłka w fazie atakowania. Na stratę w sektorze bocznym najszybciej będą mogli reagować pomocnicy. Można mówić o zasadzie wzajemnej asekuracji pomocników i wahadłowych. Zawodnik podejmujący pojedynek w ataku powinien być asekurowany przez swojego partnera.

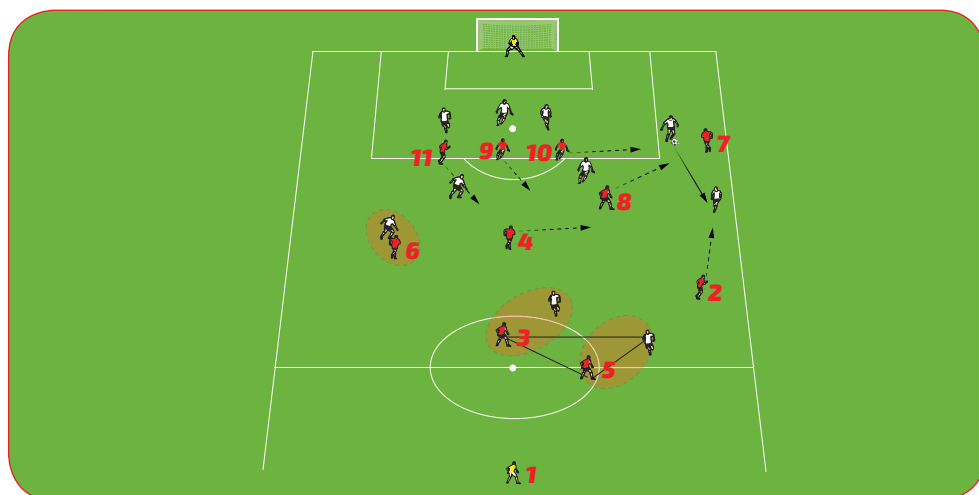
Kolejni zawodnicy – najbliższy napastnik lub pomocnik będą poruszać się po skosie w kierunku piłki i własnej bramki, starając się jak najszybciej odbudować ustawienie. Linia obrony ustawiona trzema obrońcami z tyłu powinna zapewnić sobie

przewagę jednego zawodnika i być gotowa do gry w defensywie. Wzajemna komunikacja odgrywa najważniejszą rolę w organizacji gry w tej fazie.



Grafika. Reakcja po stracie piłki w strefie wysokiej

Możliwa jest sytuacja, w której jeden z obrońców zdecyduje się skrócić dystans do przeciwnika, który będzie szukał linii podania przed nim. Dynamiczna reakcja na taki moment w grze oraz właściwe przesunięcie partnerów w poziomie i przekazanie krycia może być równie skutecznym działaniem, biorąc pod uwagę dużą odległość od własnej bramki na wypadek straty piłki. Obrońca opuszczający strefę musi taką decyzję podjąć w sposób świadomy i zdecydowany.



Grafika. Reakcja po stracie piłki w strefie wysokiej

Kolejną reakcją, w sytuacji gdy przeciwnik z piłką zdecyduje się na bezpośrednie podanie za linię obrony, jest kontrola przestrzeni pomiędzy bramkarzem a obrońcami. Pozycja ciała i przewidywanie takiego sposobu rozegrania przez przeciwnika będą niezwykle ważne. Identyfikacja przeciwnika, ustawienie boczne i jednocześnie zrobienie kilku kroków w kierunku własnej bramki wymaga dużej koncentracji zawodników, żeby być skutecznym. Na taką sytuację może również zareagować bramkarz, który poprawnie oceniając lot piłki i odległość, może również skutecznie przeciąć długie podanie.



Grafika. Reakcja po stracie piłki w strefie wysokiej

Gdy przeciwnik ma zbyt dużą swobodę w zdobywaniu przestrzeni z piłką, wtedy zespół będzie starał się opóźniać akcję, a obrońcy „odpadać do tyłu”. Zawodnicy najbliżsi piłki powinni jak najszybciej odbudować ustawienie pod piłką. Poruszanie się po skosie w kierunku piłki i jednocześnie w kierunku własnej bramki pozwoli na coraz większe ograniczenie przestrzeni do działania dla zawodnika z piłką. Szczególnie szybka reakcja jest wymagana od obrońców, którzy natychmiast powinni chronić przestrzeń za sobą i jednocześnie kontrolować próbujących wbiegać za ich plecami napastników drużyny przeciwnej.



Grafika. Reakcja po stracie piłki w strefie wysokiej

W sytuacji straty piłki w sektorze środkowym należy natychmiast zareagować i wykonać atak na rywala, nawet przez trzech zawodników znajdujących się najbliższej piłki. Środek boiska to najbardziej zagęszczone miejsce, dlatego tracąc piłkę w tym miejscu, drużyna ma dużą szansę odzyskać ją w krótkim czasie. Zagrożeniem w tej sytuacji jest brak natychmiastowej reakcji, która otwiera możliwość rozegrania piłki przez przeciwnika we wszystkich kierunkach. Tym samym atak na piłkę powinien nastąpić zarówno frontalnie, jak i z prawej oraz lewej strony.



Grafika. Reakcja po stracie piłki w strefie wysokiej

STREFA ŚREDNIA

Strata piłki w strefie średniej może nastąpić w sektorze bocznym lub środkowym. Miejsce straty piłki znajduje się bliżej własnej bramki niż podczas straty w strefie wysokiej. Kontrola okolicy piłki jest ważnym elementem skutecznej reakcji na stratę. Odległości pomiędzy zawodnikami zajmującymi całą szerokość boiska są często większe niż dzieje się to wyżej. Również przeciwnik odbierający piłkę będzie mógł krótszą drogą dostać się w okolice bramki. Ważną zasadą związaną z kontrolą centrum gry jest podążanie zawodników za przemieszczającą się piłką. Wtedy reakcja będzie bardziej zorganizowana. Odległości pomiędzy zawodnikami powinny zatem pozwalać na utrzymanie właściwej szerokości ataku z jednoczesną możliwością natychmiastowego reagowania po stracie piłki.



Grafika. Reakcja po stracie piłki w strefie średniej

Tracąc piłkę w sektorze środkowym, zespół jest narażony na możliwość zagrania piłki bezpośrednio za linię obrońców. Boczna pozycja ciała, identyfikacja krycia oraz „odpadanie w tył” pozwala na odpowiednią reakcję na wypadek wykonania takiej próby przez przeciwnika.

Priorytetem jest odbiór piłki natychmiast po stracie. Zaatakowanie zawodnika z piłką z tyłu, frontalnie oraz z prawego, jak też lewego boku może w tej sytuacji pozwolić drużynie odzyskać piłkę. Pozostali zawodnicy, poruszając się po skosie w kierunku własnej bramki, mają za zadanie odbudować własne ustawienie i znaleźć się pod piłką.



Grafika. Reakcja po stracie piłki w strefie średniej

Zespół, który traci piłkę w sektorze bocznym, może być asekurowany przez najbliższego piłki pomocnika lub obrońcę. W przypadku reakcji pomocnika jego partnerzy powinni uzupełnić i odbudować zarówno jego, jak i swoje ustawienie. Możliwa jest reakcja dwóch pomocników, którzy zamkną przeciwnikowi możliwość zagrania za linię obrony, po podłożu do napastników lub zmiany ciężaru gry. W przypadku decyzji obrońcy o wyjściu do przeciwnika z piłką jego partnerzy powinni natychmiast zawęzić swoje ustawienie w kierunku piłki i partnera, dając mu odpowiednią asekurowanie i przekazując krycie. Powracający na pozycję wahadłowy powinien zapewnić przewagę jednego zawodnika w linii obrony.



Grafika. Reakcja po stracie piłki w strefie średniej

STREFA NISKA

Najgroźniejsza z punktu widzenia odległości do bramki jest strata piłki w strefie niskiej, gdzie reakcja i organizacja zespołu w bronieniu jest utrudniona z powodu dużej dynamiki rozegrania piłki po przejściu jej przez przeciwnika. Rywale są zdeterminowani do tego, żeby w jak najkrótszym czasie od momentu odbioru piłki oddać strzał. Najważniejszą zasadą działań w tym miejscu jest jak najszybsze znalezienie się w świetle bramki oraz jak najbliższe ustawienie zawodników w formacjach. Wtedy możliwa jest skuteczna reakcja jak najdalej od bramki lub możliwość blokowania podań prostopadłych, dośrodkowań czy też strzałów.



Grafika. Reakcja po stracie piłki w strefie niskiej

Zespół, tracąc piłkę w sektorze środkowym, musi natychmiast zawęzić ustawienie w formacjach, jednocześnie próbując reagować na stratę zawodnikami ustawionymi najbliższej piłki. Są oni niezwykle istotni, ponieważ nawet gdy nie odbiorą piłki, są w stanie opóźnić działania przeciwnika, dając tym samym czas swoim partnerom na odbudowanie prawidłowej pozycji w bloku obronnym. Linia obrony powinna znajdować się w świetle bramki oraz być gotowa na opuszczenie strefy do zablokowania uderzenia. Dlatego odległości pomiędzy zawodnikami powinny być bardzo bliskie.



Grafika. Reakcja po stracie piłki w strefie niskiej

Podobnie jak było to w strefie średniej, za reakcję na stratę w sektorze bocznym są odpowiedzialni wahadłowy, pomocnik oraz obrońca. Zawodnik będący bliżej piłki zdecyduje o dynamicznym skróceniu dystansu do zawodnika z piłką. Partnerzy z poszczególnych formacji są zatem odpowiedzialni za właściwą asekurację oraz zabezpieczenie. Zawodnicy ustawieni najdalej od piłki powinni natychmiast uzupełniać i odbudowywać poszczególne pozycje w przyjętej strukturze obronnej zespołu.



Grafika. Reakcja po stracie piłki w strefie niskiej

3.3. PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

21

Gra Br + 4 × 5, 6 × 5 + Br z akcentem przejścia z atakowania do bronienia

Cele

FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Reakcja po stracie – atak na piłkę
- ✓ Odbudowanie ustawienia w obronie
- ✓ Doskonalenie ataku pozycyjnego

Przebieg

Gry połączone dla 20 zawodników + 2 bramkarzy

Gra 5 × 4 + Br

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki (są w przewadze liczebnej). Gra toczy się w środkowym sektorze boiska, gdzie trzech środkowych obrońców nie pozwala na zdobycie bramki, a po odbiorze piłki ich zadaniem jest strzelić do jednej z dwóch małych bramek. W reakcji na stratę piłki zawodnicy nie pozwalają na stratę bramki

Gra 6 × 5 + Br

Pozostali zawodnicy uczestniczą w bliźniaczej grze na drugiej połowie. Gra toczy się 6 × 5, a zadania zawodników i zasady są identyczne jak w grze opisanej obok

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca w ataku pozycyjnym, chęć zdobycia bramki w przewadze liczebnej
- ✓ Reakcja po stracie piłki
- ✓ Odbudowanie ustawienia w defensywie



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

22

Gra 2 × 3 i 3 × 4 z akcentem przejścia z atakowania do bronienia

Cele

FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Reakcja po stracie – powrót do obrony
- ✓ Zmiana ustawienia zespołu po stracie piłki
- ✓ Doskonalenie gry 1 × 1, 2 × 1

Przebieg

Gra z 2 × 1 do 2 × 3 + 2 × Br

Jeden z zespołów rozpoczyna grę w przewadze 2 × 1, aż do zakończenia akcji uderzeniem do bramki. Po zakończonej akcji zawodnicy drugiej drużyny wprowadzają piłkę, a z bocznych stref dochodzi dwóch zawodników – gra 3 × 2 toczy się teraz w przeciwnym kierunku. Po zakończonej akcji następuje powrót do sytuacji początkowej.

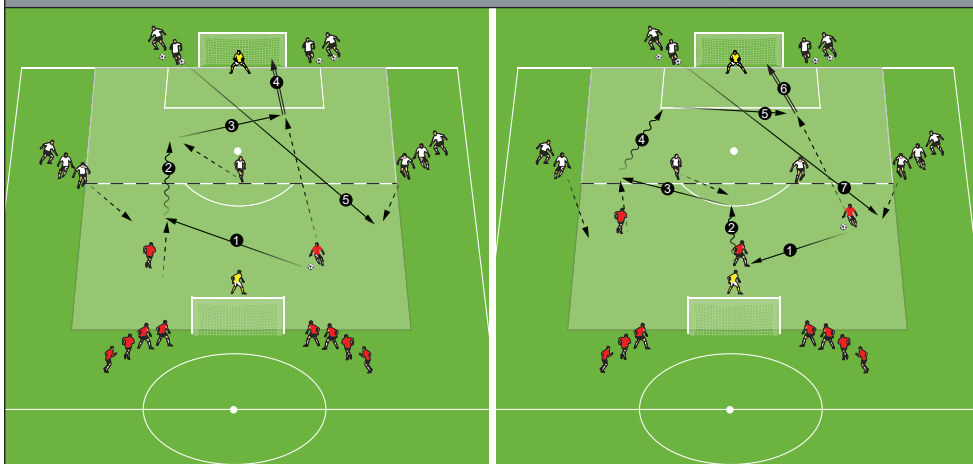
Zespół atakujący w sytuacji straty piłki przechodzi natychmiast do bronienia. Jeżeli drużyna zdobędzie bramkę w układzie 2 × 1 – gra zaczyna się ponownie od ich posiadania

Gra z 3 × 2 do 3 × 4 + 2 × Br

Jeden z zespołów rozpoczyna grę w przewadze 3 × 2, aż do zakończenia akcji uderzeniem do bramki. Po zakończonej akcji zawodnicy drugiej drużyny wprowadzają piłkę, a z bocznych stref dochodzi dwóch zawodników – gra 4 × 3 toczy się teraz w przeciwnym kierunku. Po zakończonej akcji następuje powrót do sytuacji początkowej.

Zespół atakujący w sytuacji straty piłki przechodzi natychmiast do bronienia. Jeżeli drużyna zdobędzie bramkę w układzie 3 × 2 – gra zaczyna się ponownie od ich posiadania

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Umiejętność obserwacji, rozumienia gry w przewadze liczebnej
- ✓ Reakcja po stracie piłki
- ✓ Szybkość działania z piłką



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

23

Gra 4 × 2 z akcentem przejścia z bronienia do atakowania

Cele

FAZA GRY



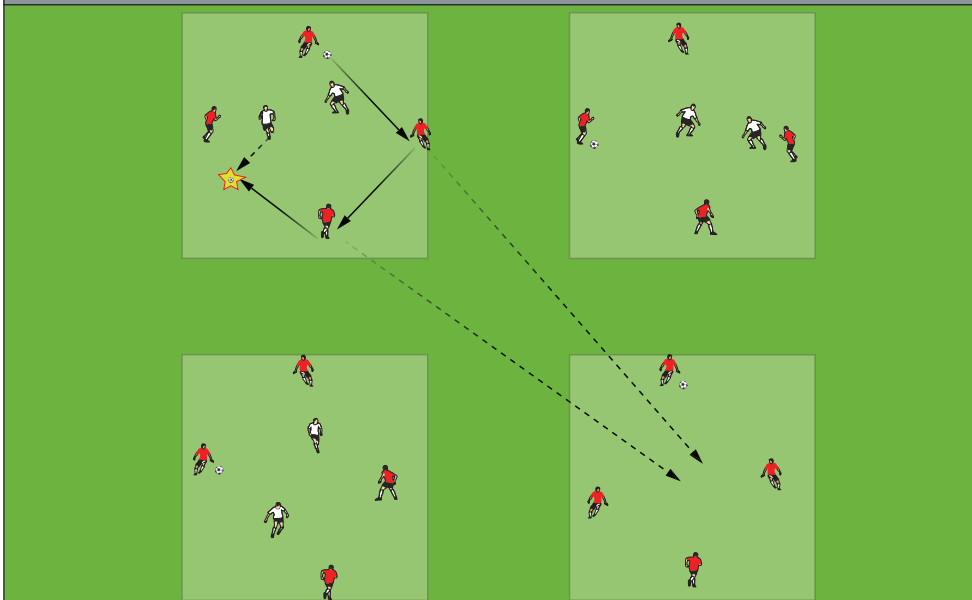
Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Reakcja po stracie – atak na przeciwnika z piłką
- ✓ Po stracie uniemożliwienie wyprowadzenia piłki poza pole gry
- ✓ Doskonalenie ataku pozycyjnego

Przebieg

Gra 4 × 2 (w ramach innej liczebności możliwe modyfikacje, np. 5 × 2) w czterech grupach, ale tylko w jednej nie ma zawodników odbierających. Tam będą podążać zawodnicy, którzy stracą piłkę podczas gry 4 × 2. Zawodników można połączyć w pary lub ustalić, że będzie to zawodnik tracący piłkę i ten, który wykonuje do niego podanie. Zadaniem zawodników po stracie piłki jest atak na przeciwnika i uniemożliwienie wyprowadzenia jej przez przeciwnika poza pole gry. Jeżeli przeciwnik wyprowadzi piłkę, przebiegają do wolnego pola gry. W związku z tym czas reakcji zaraz po stracie piłki będzie elementem kluczowym do szybkiej organizacji gry w obronie. Zadaniem zawodników broniących, po odbiorze piłki, jest wyprowadzenie jej poza pole gry

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca zawodników w dwójkach
- ✓ Natychmiastowa reakcja zawodników po stracie piłki
- ✓ Obserwacja miejsca, w którym nie ma broniących



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

24

Gra 5 × 3 z akcentem przejścia z bronienia do atakowania

Cele

FAZA GRY



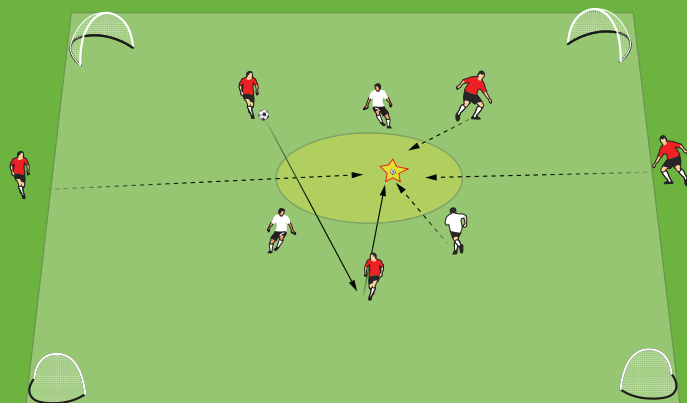
Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Reakcja po stracie – atak na piłkę, wykorzystanie przewagi liczebnej
- ✓ Zmiana ustawienia zespołu na defensywne
- ✓ Doskonalenie ataku pozycyjnego, utrzymanie się przy piłce

Przebieg

Zadaniem zespołu w fazie atakowania jest utrzymanie piłki z akcentem zmiany sektorów działania. Jeżeli zawodnik drużyny broniącej odbierze piłkę, ma za zadanie uderzyć do jednej z czterech bramek. Zawodnicy zespołu, który stracił piłkę, będąc w przewadze liczebnej, dążą do jak najszybszego jej odzyskania lub zablokowania strzału

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Reakcja zawodników po stracie piłki – zmiana ustawienia
- ✓ Aktywna postawa po stracie zawodników ustawionych na zewnątrz pola gry
- ✓ Budowanie gry ze zmianą kierunku



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

25

Gra Br + 10 × 9 + Br z akcentem przejścia z bronienia do atakowania

Cele

FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

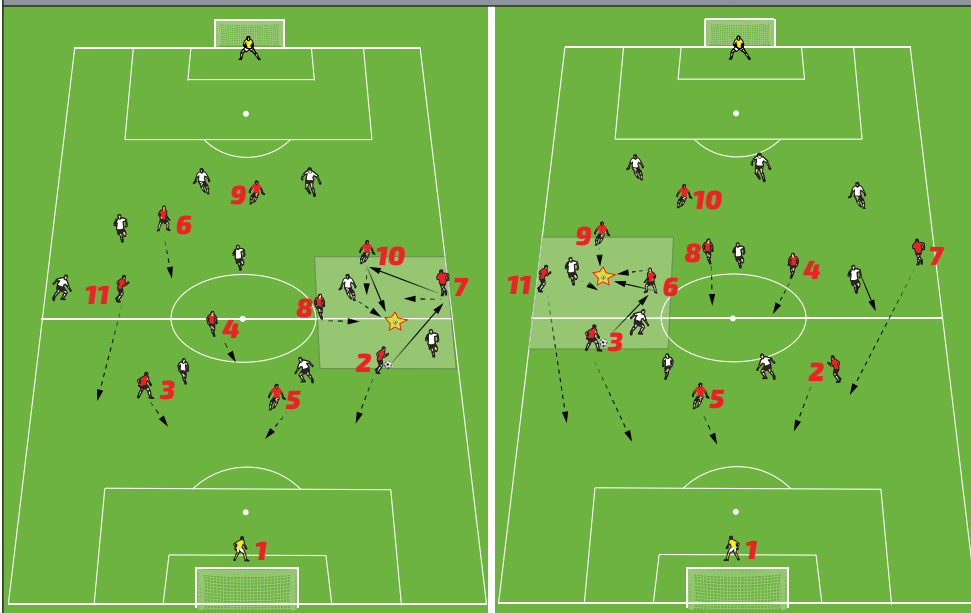
- ✓ Reakcja po stracie – atak na piłkę
- ✓ Odbudowanie ustawienia w obronie
- ✓ Doskonalenie ataku pozycyjnego

Przebieg

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki poprzedzone małą grą w bocznym sektorze boiska. Wskazane miejsce można opuścić po określonej liczbie podań i kontynuować grę aż do zdobycia bramki lub straty piłki. W przypadku ewentualnej straty piłki obowiązkiem najbliższych zawodników jest atak na piłkę, gdy pozostali zawodnicy wracają, odbudowując ustawienie.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki w grze 4 × 2 (w wyznaczonym polu gry) lub podczas rozwinięcia akcji. Po odbiorze piłki przejście do działań w atakowaniu

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Reakcja po stracie piłki, odbiór piłki
- ✓ Odbudowanie ustawienia w defensywie
- ✓ Współpraca w ataku pozycyjnym, zdobycie bramki w przewadze liczbej



ROZDZIAŁ 4

ORGANIZACJA GRY W BRONIENIU W SYSTEMIE 1-3-5-2

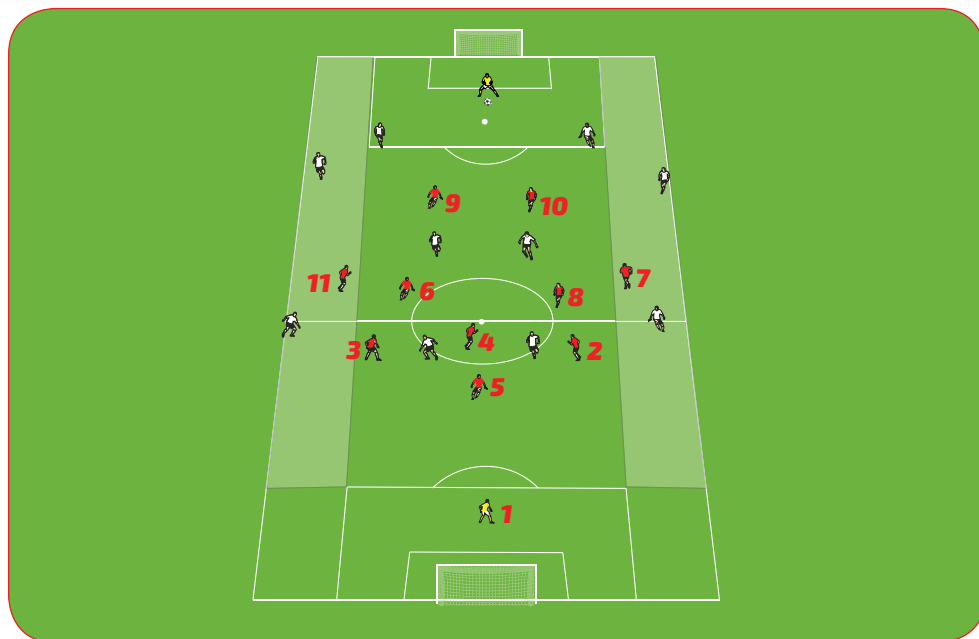
System 1-3-5-2 podobnie jak inne systemy (np. 1-4-4-2, 1-3-4-3) jest bardzo elastyczny w defensywie i analogicznie jak one, ma swoje mocne i słabe strony. Mocną stroną – zaletą systemu 1-3-5-2 jest na pewno to, że posiada w osi pionowej boiska wielu zawodników.



Grafika. „Zagęszczona” strefa środkowa boiska w systemie 1-3-5-2

Jest to szczególnie ważne w fazie przejścia z atakowania do bronienia, kiedy łatwiej jest „dostknąć do przeciwnika” i zepchnąć go w boczne sektory boiska, czyli dalej od światła bramki.

Wadą systemu 1-3-5-2 w bronieniu jest z kolei mała liczba zawodników na skrzydłach oraz „odsłonięte” boczne sektory w linii obrony, które mogą być wykorzystane przez szybkich i dobrze dryblujących skrzydłowych przeciwnika.



Grafika. Przewaga liczebna przeciwnika w bocznych sektorach boiska w systemie 1-3-5-2

Grając przeciwko systemom z dwójką skrzydłowych, np. 1-4-4-2 lub 1-4-3-3, pojawia się problem, jak zneutralizować naturalną przewagę liczebną przeciwnika w tych sektorach boiska. Jest na to kilka sposobów, które zostaną przedstawione w kolejnych podrozdziałach.

Stara prawda piłkarska mówi, że „ten kto ma piłkę – stawia warunki”. Z perspektywy gry w obronie oznacza to tyle, co – „musisz się dostosować”. W tym rozdziale przeanalizowano, jak system 1-3-5-2 można zaadaptować do innych systemów i ustawień, tak by łatwiej było zawodnikom realizować zadania w obronie. Są to naturalnie tylko przykłady i spektrum rozwiązań taktycznych w defensywie jest na pewno szersze. Może się zdarzyć, że ktoś uzna, iż lepsze jest inne ustawienie lub schemat przesuwania w obronie niż te zaprezentowane poniżej. Nie ma w tym nic złego, ponieważ do sukcesu wiedzie kilka dróg. Niemniej jednak ze względu na ograniczone ramy suplementu przedstawiono tylko wybrane rozwiązania.

4.1. USTAWIENIA W OBRONIE W OBRĘBIE SYSTEMU 1-3-5-2 (1-5-3-2/1-3-1-4-2/1-3-4-1-2)

System 1-3-5-2, podobnie jak inne systemy, jest bardzo elastyczny i może w fazie bronienia przybierać różne ustawienia. Do najczęściej spotykanych należą: 1-5-3-2, 1-3-1-4-2 i 1-3-4-1-2. Poniżej przeanalizowano najważniejsze cechy tych układów.

Ustawienie 1-5-3-2 jest uważane za „bezpieczne” i z tego powodu najczęściej stosowane w praktyce.



Grafika. Ustawienie 1-5-3-2 przeciwko 1-4-2-3-1

„Bezpieczeństwo” w tym wypadku polega na tym, że po pierwsze – w linii obrony jest pięciu, a nie czterech zawodników, a po drugie – co wynika poniekąd z pierwszego – dobrze zabezpieczone są boczne sektory boiska. Ktoś powie „jak dobrze, skoro dalej jest nominalnie jeden zawodnik na skrzydle?”. To pozorna niedowaga, gdyż po pierwsze – wahadłowemu (nr 11/7) łatwiej jest bronić „do przodu”, a po drugie – zawsze może go asekurować zawodnik z linii obrony (nr 3/2) lub pomocy (nr 8/6).

Ustawienie 1-3-1-4-2 jest „naturalnym” ustawieniem w obronie w obrębie systemu 1-3-5-2, gdyż nie wymaga żadnych przesunięć względem ustawienia wyjściowego w ataku. Jest szczególnie korzystne, gdy przeciwnik buduje grę dwójką cofniętych pomocników.



Grafika. Ustawienie 1-3-1-4-2

Ustawienie 1-3-4-1-2 jest opcją pozwalającą w łatwy sposób zneutralizować rozgrywającego defensywnego pomocnika przeciwnika (nr 6) oraz dwie „dziesiątki” lub „ósemki” funkcjonujące nominalnie między linią pomocy i obrony przeciwnika. Ponadto „wycofani” środkowi pomocnicy mogą łatwiej asekurować boczne sektory boiska.



Grafika. Ustawienie 1-3-4-1-2

4.2. ORGANIZACJA GRY OBRONNEJ PRZECIWKO 1-4-3-3

W poniższym podrozdziale przedstawione zostały rozwiązania dotyczące gry w obronie przeciwko przeciwnikowi grającemu w systemie 1-4-3-3. Wizualizację konfrontacji obu systemów przedstawia grafika poniżej.



Grafika. System 1-3-5-2 przeciwko 1-4-3-3

- Zalety:
- Równowaga w strefie ataku (dwóch napastników przeciwko dwóm środkowym obrońcom przeciwnika).
 - Równowaga w strefie środkowej (trzech środkowych pomocników przeciwko trzem środkowym pomocnikom przeciwnika).
 - Przewaga w strefie obrony (trzech stoperów przeciwko jednemu napastnikowi przeciwnika).
- Wady:
- Przewaga przeciwnika w bocznym sektorze boiska (jeden wahadłowy przeciwko dwóm zawodnikom przeciwnika).
 - Brak zabezpieczenia pełnej szerokości w linii obrony.

4.2.1. WYSOKA OBRONA PRZECIWKO 1-4-3-3

Dwa najczęściej stosowane ustawienia gry obronnej przeciwko 1-4-3-3 obejmują 1-5-3-2 lub 1-3-4-1-2. Poniżej przedstawiono podstawowe „ścieżki ruchu” w pressingu, w obu układach akcentując wady i zalety każdego z nich.

Na początek przeanalizowano „ofensywne” ustawienie 1-3-4-1-2. „Ofensywne”, dlatego że wahadłowi (nr 11) i (nr 7) ustawieni są wyjściowo wysoko i orientują się na bocznych obrońców przeciwnika (nr 2) i (nr 3).



Grafika. System 1-3-4-1-2 przeciwko 1-4-3-3

Ustawienie wyjściowe w obronie uniemożliwia teoretycznie grę środkiem pola, gdzie 1-3-5-2 ma przewagę wynikającą z równowagi w środku pola i przewagi w linii obrony. Atak przeciwnika kierowany jest w boczne sektory, gdzie odbywać się będą reguły działania obronne. Grający w 1-3-5-2 muszą zneutralizować dwa zagrożenia z tego płynące: po pierwsze – uniemożliwić przeniesienie gry, a po drugie – z 1 × 2 na skrzydle stworzyć sytuację 2 × 2 lub 3 × 2. Na grafikach poniżej przedstawiono „ścieżki ruchu” w obronie wysokiej przy podaniu piłki w boczny sektor i „zamykanie” tam przeciwnika.



Grafika. Obrona wysoka 1-3-4-1-2 przeciwko 1-4-3-3 – spychanie przeciwnika w boczny sektor boiska



Grafika. Obrona wysoka 1-3-4-1-2 przeciwko 1-4-3-3 – zamykanie przeciwnika w bocznym sektorze boiska

Bardzo ważna, jak w każdym systemie gry podczas wysokiej obrony, jest gra bramkarza (nr 1), który ustawia się wysoko, poza polem karnym i zabezpiecza zespół na wypadek długiego podania za linię obrony. Jego zadaniem jest również kontrola ustawienia partnerów i przekazywanie wskazówek.

Podwojenie zawodnika nr 8 w obronie ma na celu uniemożliwienie przeciwnikowi przeniesienia gry na wypadek, gdyby zawodnik nr 11 przegrał pojedynek z nr 2 i pozwolił mu wprowadzić piłkę w kierunku środka pola. Jeżeli jednak tak się stanie (grafika poniżej), zalecane jest „odpadanie” do niskiej obrony w kierunku bramki i piłki, odbudowując układ cztero- lub pięciosobowy w obronie. Przewagę liczebną na skrzydle (nr 3 i nr 11) neutralizuje wahadłowy (nr 7) i najbliższy środkowy pomocnik (w tym wypadku nr 6).



Grafika. „Odpadanie” broniących w kierunku własnej bramki

Innym rozwiązaniem taktycznym jest ustawienie „defensywne” 1–5–3–2. „Defensywne”, dlatego że wahadłowi (nr 7) i (nr 11) ustawieni są wyjściowo nisko i orientują się na bocznych pomocników przeciwnika (nr 7) i (nr 11).



Grafika. System 1–5–3–2 przeciwko 1–4–3–3

Zaletą tego układu jest dobre zabezpieczenie obrony. Minusem natomiast pozostawienie dużej swobody bocznym obrońcom przeciwnika (nr 2) i (nr 3). Jest to celowy zabieg mający na celu zamknięcie przeciwnika na skrzydle i uniemożliwienie mu przeniesienia gry na drugą stronę przez bramkarza, środkowego obrońcę lub środkowych pomocników. W tej opcji pressingu obrońcy wyczekują, aż piłkę dostanie boczny obrońca przeciwnika, który będzie chciał grać do przodu. W innym przypadku tylko przesuwiają za piłką i blokują grę przez środek (napastnicy i pomocnicy). Jeżeli przeciwnik zdecyduje się na grę przez bocznego obrońcę, wówczas w obrębie pressingu w ustawieniu 1–5–3–2 występują dwie „ścieżki pressingu”, w zależności od tego, kto ma wybiegać do bocznego obrońcy przeciwnika.

W pierwszej opcji do bocznego obrońcy wybiega jeden ze środkowych pomocników.



Grafika. Obrona wysoka 1–5–3–2 przeciwko 1–4–3–3 – spychanie przeciwnika w boczny sektor boiska i atak na piłkę środkowego pomocnika

Słabą stroną tego rozwiązania jest trudność w zastosowaniu podwojenia. Mimo tego wydaje się, że szkoleniowcy dbający przede wszystkim o zabezpieczenie obrony znajdą to ustawienie jako korzystniejsze w porównaniu z omówionym wcześniej. Ważnym elementem tego działania jest odcięcie zawodnika nr 6 przeciwnika przez dalszego napastnika (nr 10). Przeciwnik będzie szukał „ucieczki” z pressingu poprzez grę przez bramkarza lub właśnie nr 6. Inną, równie istotną sprawą, jest atak na piłkę środkowego pomocnika. Podobnie jak w każdym innym działaniu, 1 × 1 w obronie musi on zachować trzy istotne fazy:

1. Dynamiczny nabieg do przeciwnika z piłką i odcięcie jednej ze stron (w tym wypadku będzie to środek boiska).
2. Wyhamowanie przed przeciwnikiem w odpowiedniej odległości i przyjęcie pozycji obronnej (to pozwala obrońcy uniknąć wyminięcia prostym zwodem do środka).
3. Szukanie odpowiedniego momentu do ataku na piłkę celem odbioru (najlepiej jak atakujący ją sobie wypuści), a jeżeli to niemożliwe – wybicia.



Grafika. Obrona wysoka 1-5-3-2 przeciwko 1-4-3-3 – zamykanie przeciwnika w bocznym sektorze boiska i atak na piłkę środkowego pomocnika

Drugim rozwiązaniem jest wybieganie do bocznego obrońcy przeciwnika (nr 2) wahadłowego, który nabieganiem zamyka linię podania wzdłuż linii bocznej i skłania przeciwnika do podania do środka pola.



Grafika. Obrona wysoka 1-5-3-2 przeciwko 1-4-3-3 – spychanie przeciwnika w boczny sektor boiska i atak na piłkę wahadłowego

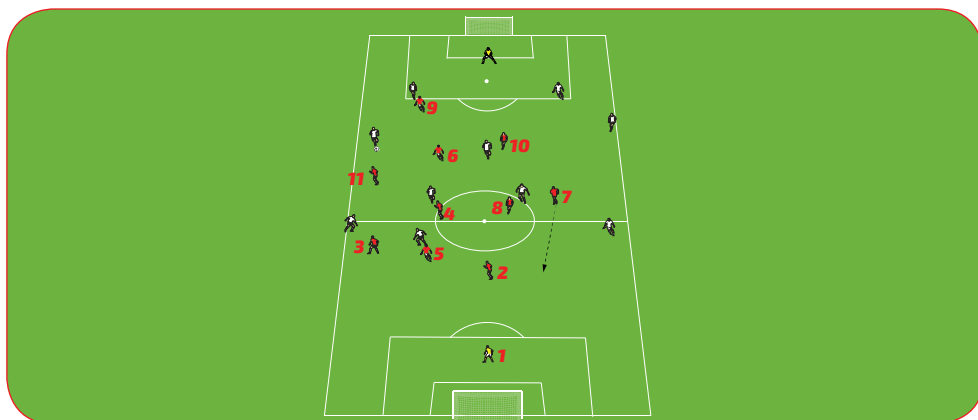
W tym układzie istnieje możliwość podwojenia ataku na piłkę przez wahadłowego i jednego ze środkowych pomocników (grafika poniżej). Dzięki podwojeniu broniący mogą uniemożliwić atakującym przeniesienie gry na drugą stronę i wspólnie starać się odebrać piłkę zgodnie z fundamentalną zasadą podwajania – jeden atakuje przeciwnika, spychając go na partnera, który piłkę odbiera.



Grafika. Obrona wysoka 1-5-3-2 przeciwko 1-4-3-3 – zamykanie przeciwnika w bocznym sektorze boiska i atak na piłkę wahadłowego

4.2.2. ŚREDNIA OBRONA PRZECIWKO 1-4-3-3

Bronienie w obronie średniej jest utrudnione w układach trzyosobowych, gdyż jej założeniem jest przesuwanie za piłką i wyczekiwanie odpowiedniego momentu do ataku na piłkę. Odslonięte „tyły” w bocznych sektorach są pierwszym wyborem przeciwnika do przeprowadzenia ataku. Można się asekurować odpadającym do linii obrony wahadłowym, ale jeżeli przeciwnik może długo i swobodnie budować grę od tyłu, to wskazane rozwiązanie jest bez sensu, ponieważ wahadłowi są zmuszeni dużo biegać między formacjami.



Grafika. Wahadłowy schodzący do linii obrony

Skutecznym przeciwdziałaniem jest przejście na stałe do układu cztero- lub pięciosobowego (patrz grafiki poniżej). Układ 5-osobowy (omówiony wcześniej układ 1-5-3-2) jest skuteczny przy obronie biernej.



Grafika. Układ 4-osobowy w obronie



Grafika. Układ 5-osobowy w obronie

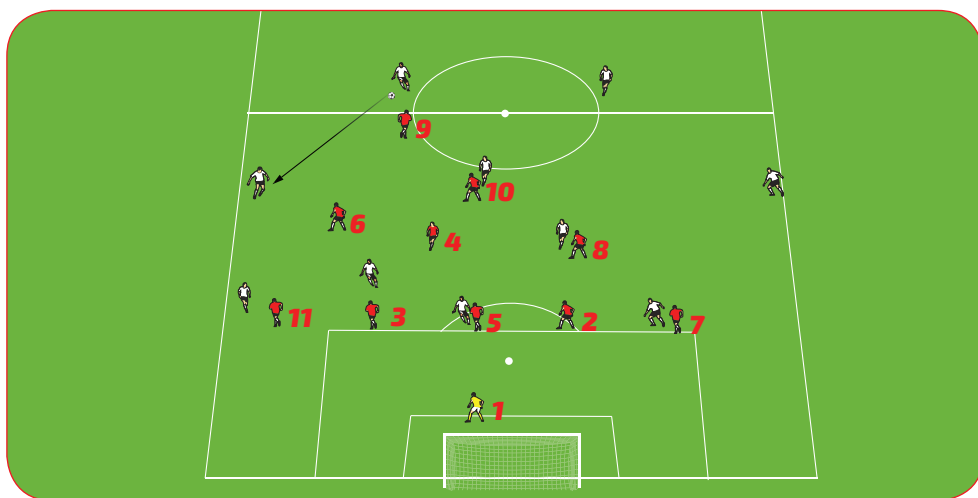
Układy 3-osobowe są stosowane tylko wtedy, gdy towarzyszy im tzw. skok pressingowy, czyli przejście do wysokiej obrony z zamknięciem środka pola, spychaniem przeciwnika do gry bokiem (tu kluczowa jest praca w obronie dwójki napastników) i uniemożliwienie przeniesienia gry na tzw. słabą stronę.



Grafika. Skok pressingowy w ustawieniu 1-3-4-1-2

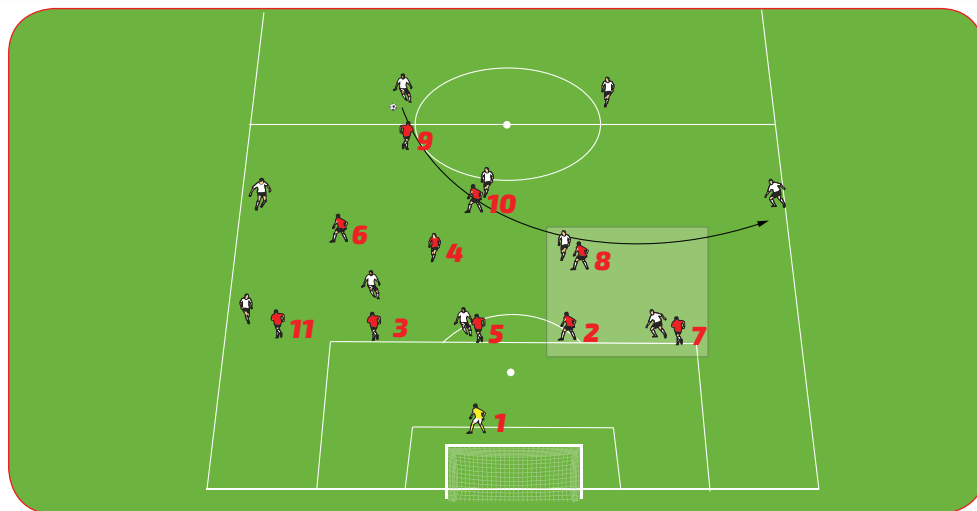
4.2.3. NISKA OBRONA PRZECIWKO 1-4-3-3

Są sytuacje, kiedy trzeba przejść do obrony niskiej. Wówczas jedynym rozwiązaniem w obrębie systemu 1-3-5-2 jest ustawienie z piątką obrońców, czyli omówiony wcześniej układ 1-5-3-2, gdzie obaj wahadłowi schodzą do linii obrony, a trzech środkowych pomocników działa w jednej linii. Napastnicy „pracują” w kontakcie z blokiem obrony, gdzie jeden atakuje piłkę, a drugi ustawia się niżej, dając wsparcie trzem pomocnikom.



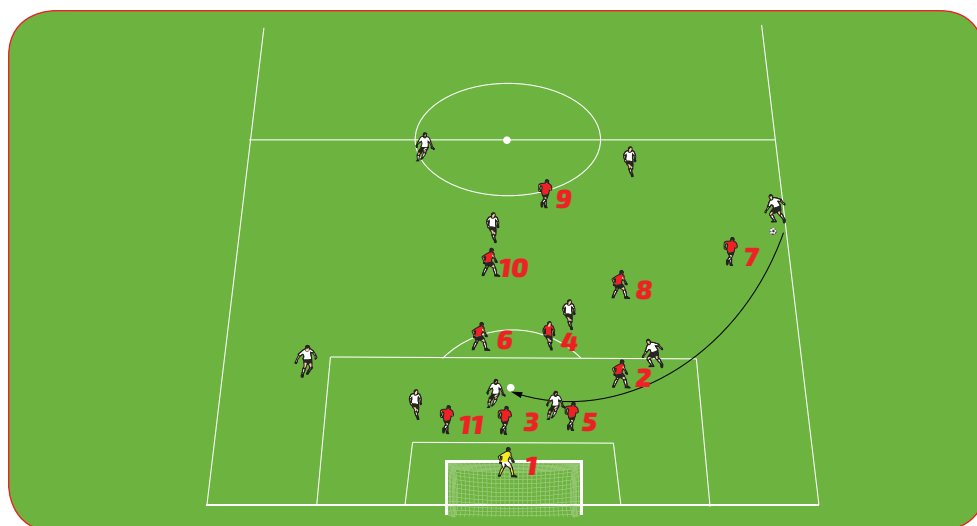
Grafika. Obrona niska 1-5-3-2 przeciwko 1-4-3-3

Jednym z najczęściej stosowanych przez przeciwnika rozwiązań jest wówczas przeniesienie gry. Za zabezpieczenie słabej strony i niwelowanie przewagi liczebnej przeciwnika odpowiadają wahadłowy i jeden z dwóch pozostałych zawodników (nr 2 lub 8). Wiąże się to, z reguły, z „odpadaniem” całego bloku obronnego w kierunku pola karnego. Do zawodnika nr 3 wybiega wahadłowy (nr 7), a nr 11 przejmuje, przesuając za piłką, obrońca (nr 2). Trzyosobowa linia obrony przesuwa w linii za piłką „odpadając” jednocześnie w kierunku bramki, a najbliższy dryblującego (tutaj nr 8) szuka podwojenia z nr 7. Pozostali zawodnicy przesuwiają się za piłką zgodnie z zasadami obrony strefowej i przygotowują do obrony przed dośrodkowaniem w pole karne podaniem do środka pola między formacje lub do kolejnego przeniesienia gry.



Grafika. Przeciwdziałanie przeniesieniu gry przez przeciwnika

Na zakończenie tego podrozdziału warto przywołać wspomnianą wcześniej obronę przed dośrodkowaniami. Tu system 5-osobowy daje dobre zabezpieczenie. Po pierwsze, w świetle bramki jest zawsze trzech broniących, a najdalszy środkowy pomocnik (tutaj nr 6) ma zawsze zabezpieczać strefę przed linią obrony. W zależności od przyjętego przez trenera sposobu krycia w polu karnym trójka broniących (na grafice poniżej to nr 11, 3 i 5) kryje strefowo lub indywidualnie już przed dośrodkowaniem.



Grafika. Zabezpieczenie przed dośrodkowaniami przeciwnika w pole karne

4.3. ORGANIZACJA GRY OBRONNEJ PRZECIWKO 1-4-2-3-1

W poniższym podrozdziale zostały przedstawione rozwiązania dotyczące gry w obronie przeciwko zespołowi grającemu w systemie 1-4-2-3-1. Wizualizację konfrontacji obu systemów przedstawia grafika poniżej.



Grafika. System 1-3-5-2 przeciwko 1-4-2-3-1

- Zalety:
- Równowaga w strefie ataku (dwóch napastników przeciwko dwóm środkowym obrońcom przeciwnika).
 - Równowaga w strefie środkowej (trzech środkowych pomocników przeciwko trzem środkowym pomocnikom przeciwnika).
 - Przewaga w strefie obrony (trzech środkowych obrońców przeciwko jednemu napastnikowi przeciwnika).
- Wady:
- Przewaga przeciwnika w bocznym sektorze boiska (jeden wahadłowy przeciwko dwóm zawodnikom przeciwnika).
 - Brak zabezpieczenia pełnej szerokości boiska w linii obrony.

4.3.1. WYSOKA OBRONA PRZECIWKO 1-4-2-3-1

Tu, podobnie jak w przypadku 1-4-3-3, stosowane schematy gry obronnej opierają się o dwa ustawienia, tym razem 1-5-3-2 lub 1-3-1-4-2. Poniżej przedstawiono podstawowe „ścieżki ruchu” w pressingu, w obu układach akcentując wady i zalety każdego z nich.

Na początek przeanalizowano „ofensywne” ustawienie 1-3-1-4-2. „Ofensywne”, dlatego że wahadłowi (nr 11) i (nr 7) ustawieni są wyjściowo wysoko i orientują się na bocznych obrońców przeciwnika (nr 2) i (nr 3).



Grafika. System 1-3-1-4-2 przeciwko 1-4-2-3-1

Ustawienie wyjściowe w obronie uniemożliwia teoretycznie grę środkiem pola, gdzie 1-3-5-2 ma przewagę wynikającą z równowagi w środku pola i przewagi w linii obrony. Atak przeciwnika kierowany jest w boczne sektory, gdzie z reguły są przeprowadzane działania obronne. Grający w 1-3-5-2 muszą zneutralizować dwa zagrożenia z tego płynące: po pierwsze – uniemożliwić przeniesienie gry, a po drugie – z 1 x 2 na skrzydle, tworzyć sytuację 2 x 2 lub 3 x 2. Na kolejnych grafikach przedstawiono „ścieżki ruchu” w obronie wysokiej przy podaniu piłki w boczny sektor i „zamykanie” przeciwnika w bocznym sektorze.



Grafika. Obrona wysoka 1-3-1-4-2 przeciwko 1-4-2-3-1 – spychanie przeciwnika w boczny sektor boiska



Grafika. Obrona wysoka 1-3-1-4-2 przeciwko 1-4-2-3-1 – zamykanie przeciwnika w bocznym sektorze boiska

W pressingu bardzo ważne jest poruszanie się dwójki napastników, którzy swoim nabiegiem muszą nakłonić środkowych obrońców i bramkarza do gry przez środek lub na bok. Gdy następuje podanie do bramkarza, napastnik powinien odciąć nabiegiem możliwość podania powrotnego, a drugi napastnik zamykać linię podania przez środek. W zależności od przyjętego schematu broniący mogą grać 1 × 1 w bocznym sektorze lub szukać podwojenia w ataku na piłkę. W drugim rozwiązaniu jednego ze środkowych pomocników przeciwnika musi przejąć nr 10, by środkowy pomocnik (tu nr 6) mógł podwoić atak na piłkę.

Innym rozwiązaniem taktycznym jest ustawienie „defensywne” 1–5–3–2. „Defensywne”, dlatego że wahadłowi (nr 11 i 7) ustawieni są wyjściowo nisko i orientują się na bocznych pomocnikach przeciwnika (nr 7 i 11).



Grafika. System 1–5–3–2 przeciwko 1–4–2–3–1

Zaletą tego układu jest dobre zabezpieczenie obrony. Minusem natomiast pozostawienie dużej swobody bocznym obrońcom przeciwnika (nr 2) i (nr 3). Jest to celowy zabieg mający na celu zamknięcie przeciwnika na skrzydle i uniemożliwienie mu przeniesienia gry na drugą stronę przez bramkarza, środkowego obrońcę lub środkowych pomocników.

W obrębie tego układu występują dwie „ścieżki pressingu”, w zależności od tego, kto ma wybiegać do nr 2/3 przeciwnika. W pierwszej opcji do bocznego obrońcy wybiega jeden ze środkowych pomocników. Ścieżki ruchu w pressingu (spychanie i zamykanie na skrzydle) przedstawiają poniższe grafiki. Za trójkę środkowych pomocników przeciwnika (nr 6, 8 i 10) odpowiadają dwaj środkowi pomocnicy, którzy nie wykonują pressingu (tutaj nr 4 i 8), dalszy napastnik i jeden ze środkowych

obrońców. W ten sposób czwórka obrońców powinna kryć trójkę przeciwników. Obowiązuje zasada, że do danego przeciwnika doskakuje ten, kto ma go w swojej strefie lub znajduje się najbliżej.



Grafika. Obrona wysoka 1-5-3-2 przeciwko 1-4-2-3-1 – spychanie przeciwnika w boczny sektor boiska i atak na piłkę środkowego pomocnika



Grafika. Obrona wysoka 1-5-3-2 przeciwko 1-4-2-3-1 – zamykanie przeciwnika w bocznym sektorze boiska po ataku na piłkę środkowego pomocnika

W drugiej opcji pressingu do bocznego obrońcy przeciwnika wybiega wahadłowy. Różnica między pierwszą a drugą opcją leży w stabilności drugiej (pomocnicy) i trzeciej (obrońcy) linii obrony. Wybiegnięcie środkowego pomocnika pozwala zachować integralność linii obrony, ale wymusza mądre i dynamiczne przesuwanie linii pomocy. Z kolei druga opcja z wybieganiem wahadłowego narusza integralność linii obrony, ale dobrze zabezpiecza linię pomocy, która z reguły orientuje się 1 × 1 z przeciwnikiem.



Grafika. Obrona wysoka 1-5-3-2 przeciwko 1-4-2-3-1 – spychanie przeciwnika w boczny sektor boiska i atak na piłkę wahadłowego



Grafika. Obrona wysoka 1-5-3-2 przeciwko 1-4-2-3-1 – zamykanie przeciwnika w bocznym sektorze boiska po ataku na piłkę wahadłowego z podwojeniem środkowego pomocnika

Również w tym schemacie istnieje możliwość podwojenia ataku na przeciwnika (nr 11 i 6). Ze względu na kierunek nabiegu wahadłowego to podwojenie jest szczególnie ważne, gdyż blokuje bocznemu obrońcy możliwość wprowadzenia piłki do środka pola i szukanie przeniesienia gry. Problemem jest to, czy nr 10 zdąży „doskoczyć” do nr 6 przeciwnika, co jest kluczowe w celu zamknięcia przeciwnika na skrzydle.

4.3.2. ŚREDNIA OBRONA PRZECIWKO 1-4-2-3-1

Jak już wcześniej wspomniano, średnia obrona bardzo „nie lubi” układów trzyosobowych. Odslonięte przestrzenie w bocznych sektorach są pierwszym wyborem przeciwnika do przeprowadzenia ataku i tę strefę boiska należy zabezpieczyć. Można się asekurować odpadającym do linii obrony wahadłowym, ale jest to bezzasadne. Logicznym rozwiązaniem jest obrona aktywna lub „odpadnięcie” do obrony niskiej. Drugie rozwiązanie zostanie omówione w kolejnym podrozdziale, dlatego też poniżej przedstawiono obronę średnią aktywną, nakierowaną na jak najszybszy odbiór piłki.

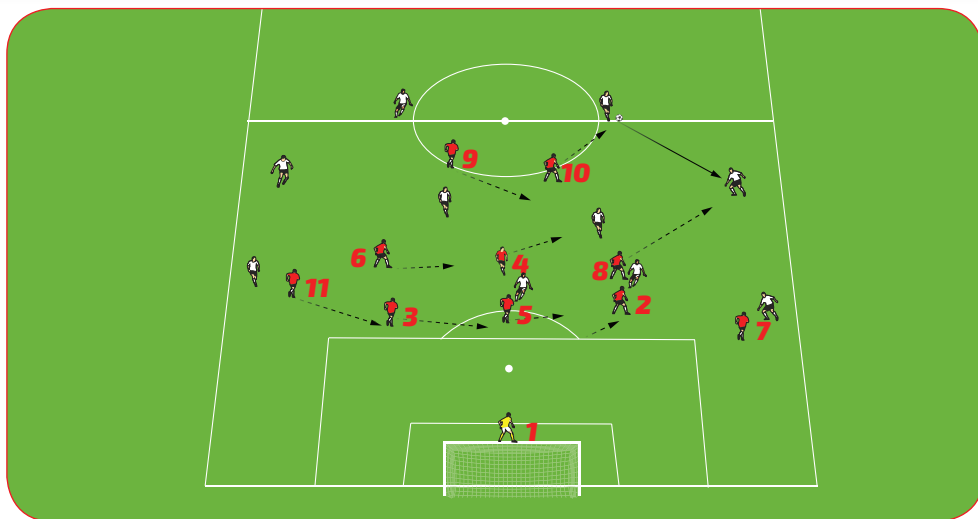
Zważywszy na to, że przeciwnik gra dwójką defensywnych pomocników, są do dyspozycji dwa rozwiązania: 1-5-3-2 lub 1-3-1-4-2. Oba zostały już wcześniej opisane. Różnica między wysoką i średnią obroną leży w odpowiednim, mądrym nabiegu napastników, którzy mają za zadanie skierować przeciwnika do gry bokami. W układzie obronnym 1-3-1-4-2 w środku pola jest dogodna sytuacja 1 × 1, która ułatwia zamknięcie przeciwnika na skrzydle, pod warunkiem nieprzegrania pojedynku. Jeżeli tak się stanie i przeciwnik przeniesie grę w drugi sektor boczny, należy przewrócić obronę aktywną i „odpadać” w stronę bramki i piłki, odbudowując blok obrony w niskiej obronie. Na grafice poniżej przedstawiono schemat pressingu w obronie średniej w układzie 1-5-3-2, gdzie wahadłowi są ustawieni nisko, ale nie w linii obrony. Chodzi o to, by mogli atakować piłkę „do przodu”, odcinając jednocześnie możliwość podania do nr 7 /11 wzdłuż linii bocznej boiska.



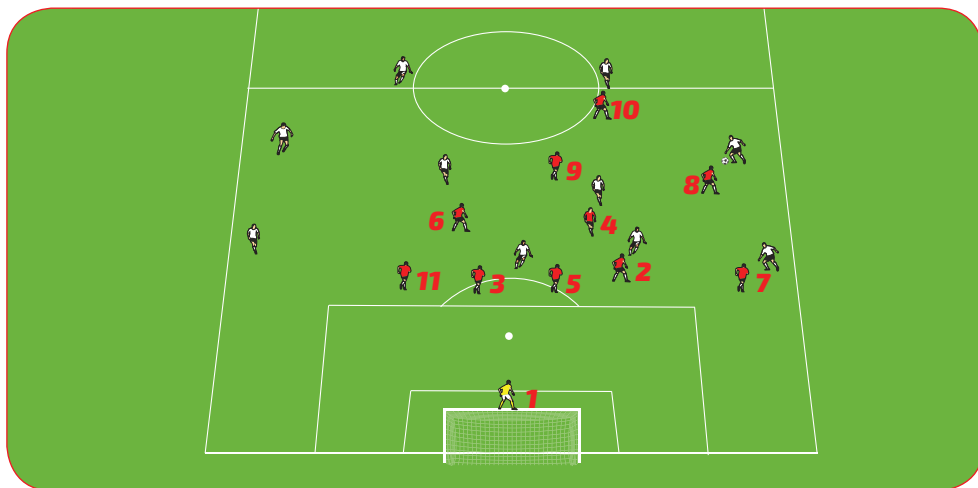
Grafika. Obrona średnia 1-5-3-2 przeciwko 1-4-2-3-1

4.3.3. NISKA OBRONA PRZECIWKO 1-4-2-3-1

Grając w niskiej obronie przeciwko zespołowi atakującemu w systemie 1-4-2-3-1, system 1-3-5-2 najczęściej przechodzi w ustawienie 1-5-3-2, gdzie dwaj wahadłowi schodzą do linii obrony, a trzech pomocników formuje drugą linię. Napastnicy starają się pracować w układzie – jeden do piłki, a drugi ustawiony niżej utrzymuje „łączność” z linią pomocy. Boczno obronę przeciwnika, który celowo jest wolny, atakuje środkowy pomocnik (tutaj nr 8). Pozostawionego przeciwnika nr 10 przejmuje najbliższy obrońca, czyli nr 2. Drugi środkowy obrońca jak najszybciej musi się przesunąć przed napastnika (nr 9), by zapobiec niebezpiecznemu podaniu w strefę opuszczoną przez nr 2. Na kolejnych grafikach przedstawiono schemat przesuwania w obronie.



Grafika. Obrona niska 1-5-3-2 przeciwko 1-4-2-3-1 – spychanie przeciwnika w boczny sektor boiska



Grafika. Obrona niska 1-5-3-2 przeciwko 1-4-2-3-1 – zamykanie przeciwnika w bocznym sektorze boiska

Powyższy schemat pozwala zachować dobre proporcje w linii obrony i pomocy. Wadą jest mocno odsłonięta „słaba strona”. Jeżeli przeciwnikowi uda się przenieść piłkę na drugą stronę, broniący muszą „odpaść” w kierunku bramki, a wahadłowy (nr 11) liczyć się z układem 1×2 , jeżeli nr 6 nie zdoła przesunąć się za piłką na skrzydło – wyjściowo jest ustawiony w świetle bramki i ma daleko do przeciwnika na skrzydle. Obrona przed przeniesieniem gry i dośrodkowaniami została przedstawiona w poprzednim podrozdziale.

4.4. ORGANIZACJA GRY OBRONNEJ PRZECIWKO 1-4-4-2

W poniższym podrozdziale zostały przedstawione rozwiązania dotyczące gry w obronie przeciwko przeciwnikowi grającemu w systemie 1-4-4-2. Wizualizacje konfrontacji obu systemów przedstawia grafika poniżej.



Grafika. System 1-3-5-2 przeciwko 1-4-4-2

- Zalety:
- Równowaga w strefie ataku (dwóch napastników przeciwko dwóm środkowym obrońcom przeciwnika).
 - Przewaga w strefie środkowej (trzech środkowych pomocników przeciwko dwóm środkowym pomocnikom przeciwnika).
- Wady:
- Przewaga przeciwnika w bocznym sektorze boiska (jeden wahadłowy przeciwko dwóm zawodnikom w bocznym sektorze).
 - Przewaga liczebna przeciwnika w linii obrony (trzech obrońców przeciwko czterem atakującym przeciwnika).

4.4.1. WYSOKA OBRONA PRZECIWKO 1-4-4-2

Najczęściej stosowanym schematem gry obronnej przeciwko 1-4-4-2 jest układ 1-5-3-2 z pressingiem środkowego pomocnika. Obecność z przodu czterech atakujących przeciwnika (dwóch napastników i skrzydłowych) powoduje niebezpieczną przewagę liczebną rywala, która w połączeniu z odsłoniętym bocznym sektorem w linii obrony ujawnia słabość w konfrontacji tych dwóch systemów. Dlatego działania w pressingu z ustawienia z trójką obrońców są zbyt niebezpieczne.



Grafika. System 1-5-3-2 przeciwko 1-4-4-2

Warianty pressingu przez środkowego pomocnika zaprezentowano na poniższych grafikach. Podobnie jak przeciwko innym ustawieniom, tu również chodzi o to, by piłkę otrzymał i wprowadził boczny obrońca. Aby tak się stało, trzeba go odizolować od możliwości grania przez bramkarza (przeniesienie gry) i środkowego obrońcę. Kluczową rolę odgrywają tu napastnicy, którzy swoim odpowiednim nabiegiem muszą starać się doprowadzić do sytuacji wprowadzania piłki do przodu przez nr 2/3 przeciwnika.



Grafika. Obrona wysoka 1-5-3-2 przeciwko 1-4-4-2 spychanie przeciwnika w boczny sektor boiska i atak na piłkę środkowego pomocnika

Nabieg zawodnika nr 6 ze środka pola zawsze będzie spóźniony ze względu na odległość, jaka go dzieli od bocznego obrońcy przeciwnika. Nie jest to problemem, jeśli nr 6 nie przegra pojedynku z nr 2 przeciwnika i nie wpuści go do środka. Jeżeli tak się stanie i nr 2 przeniesie grę na drugą stronę boiska, broniący muszą przejść do obrony niskiej, odbudowując blok obronny, przesuając w stronę własnej bramki i piłki. Zadaniem pressującego środkowego pomocnika (tutaj nr 6) jest skłonić przeciwnika do podania krótkiego lub ewentualnie długiego. W tym schemacie ważne jest odcięcie zawodnika nr 6 od możliwości przeniesienia gry przez bramkarza. Odpowiadają za to zawodnicy nr 4 i nr 10. Zawodnik nr 4 ma możliwość podwojenia ataku na piłkę z nr 8, jeżeli nr 10 doskoczy do nr 6.



Grafika. Obrona wysoka 1-5-3-2 przeciwko 1-4-4-2 – zamykanie przeciwnika w bocznym sektorze boiska po ataku na piłkę środkowego pomocnika

4.4.2. ŚREDNIA OBRONA PRZECIWKO 1-4-4-2

Schemat ścieżek ruchu w obronie średniej jest podobny jak w wysokiej. Problemem jest wybór właściwego momentu do ataku na piłkę. W praktyce stosuje się opcję z obroną bierną (zamykaniem środka pola, wyczekiwaniem na przeciwnika, przesuwanie za piłką, spychaniem w boczny sektor i czekaniem na odpowiedni moment, np. wprowadzenie piłki przez bocznego obrońcę). Drugą opcją jest obrona aktywna – „do przodu”, gdzie największą pracę wykonuje dwójka napastników, starająca się mądrym i dynamicznym nabiegiem skłonić przeciwnika do podania piłki do

boku, gdzie doskoczy środkowy pomocnik. W dalszej fazie należy odciąć przeciwnika od możliwości „ucieczki” z pressingu. Aktywna obrona w praktyce oznacza przejście ze średniej do wysokiej obrony i zmuszenie do podania do bramkarza, który pod presją napastnika, mając zablokowany środek pola, będzie szukał podań w boczne sektory lub wybicia.

Warto na moment pochylić się nad uszczegółowieniem pojęcia „mądra praca napastników w obronie”. Nabieg napastnika musi być wykonany w koordynacji z drugim partnerem. Ponadto nie chodzi tylko o tempo nabiegu, ale również trajektorię pozwalającą odciąć jedną linię podania i skłonić przeciwnika do zagrania piłki na naszą silną stronę. Taką sytuację przedstawiono na grafice poniżej. Napastnik (nr 9) decyduje się na pressing na obrońcy (nr 5), zmuszając go do podania do bramkarza. Napastnik (nr 9) kontynuuje pressing, odcinając nabiegiem podanie zwrotne do nr 5. Drugi z napastników przesuwa się wyżej i antycypując możliwości gry bramkarza, odcina podanie do środka i do drugiego środkowego obrońcy (nr 4). Cały zespół skraca pole gry i stara się na bazie zachowania bramkarza przewidzieć, gdzie będzie wybił piłkę. Moment przed wybicciem piłki to przyspieszenie w kierunku adresata podania i przejście do obrony wysokiej.

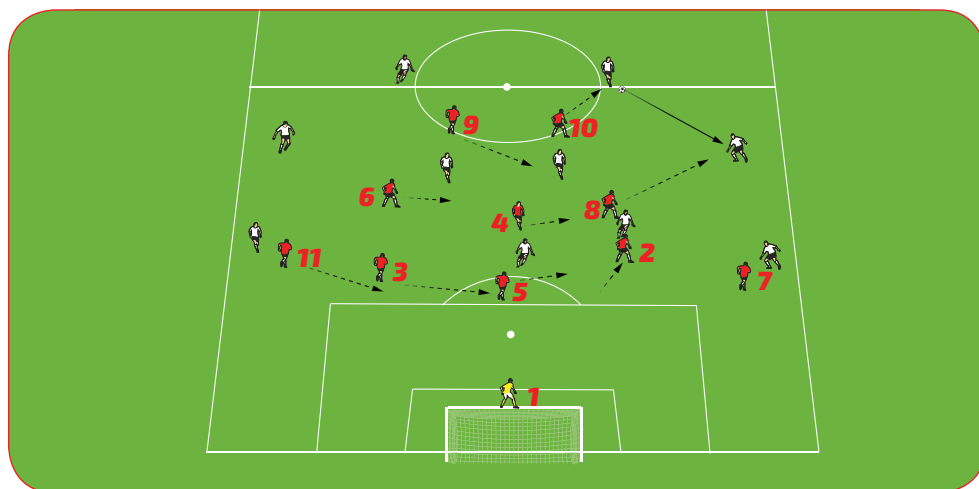


Grafika. Przejście z obrony średniej w układzie 1-5-3-2 do wysokiej – tzw. skok pressingowy

Mądrość napastników polega również na tym, że wiedzą, kiedy pressing zacząć (moment do pressingu) i kiedy przerwać, bo np. przeciwnik wyszedł z pressingu przeniesieniem gry.

4.4.3. NISKA OBRONA PRZECIWKO 1-4-4-2

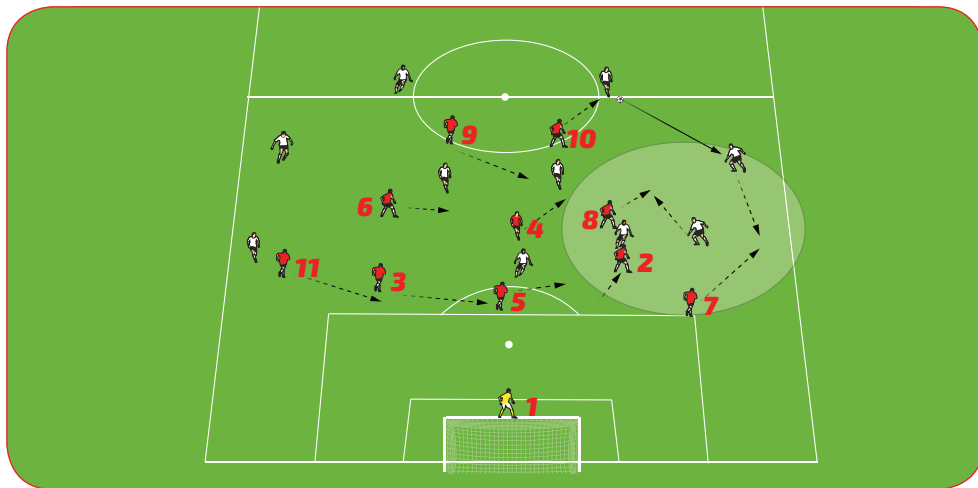
Stosując niską obronę, podobnie jak przy wysokiej i średniej, system 1-3-5-2 przechodzi w ustawienie 1-5-3-2. Różnica polega na tym, że w niskiej środkowi pomocnicy bardziej pracują w linii, podczas gdy wcześniej koncentrowali się na przeciwnikach w swojej strefie. Podobnie jak przeciwko 1-4-2-3-1 czy 1-4-3-3, napastnicy pracują na zasadzie: jeden pressuje, a drugi ustawia się niżej, utrzymując „łączność” z resztą bloku obronnego. Trójka pomocników pracuje w linii i przesuwają za piłką, atakując bocznych obrońców przeciwnika i kryjąc dwóch środkowych pomocników. Piątka obrońców ustawiona w linii odpowiada za dwóch napastników i skrzydłowych.



Grafika. Obrona niska 1-5-3-2 przeciwko 1-4-4-2 – spychanie przeciwnika w boczny sektor boiska

W ataku pozycyjnym atakujący często wykonują zmiany pozycji, które mogą sprawić broniącym trudności. Poniżej omówiono trzy najczęstsze przykłady rozład na skrzydle i w środku pola oraz sposoby ich neutralizacji.

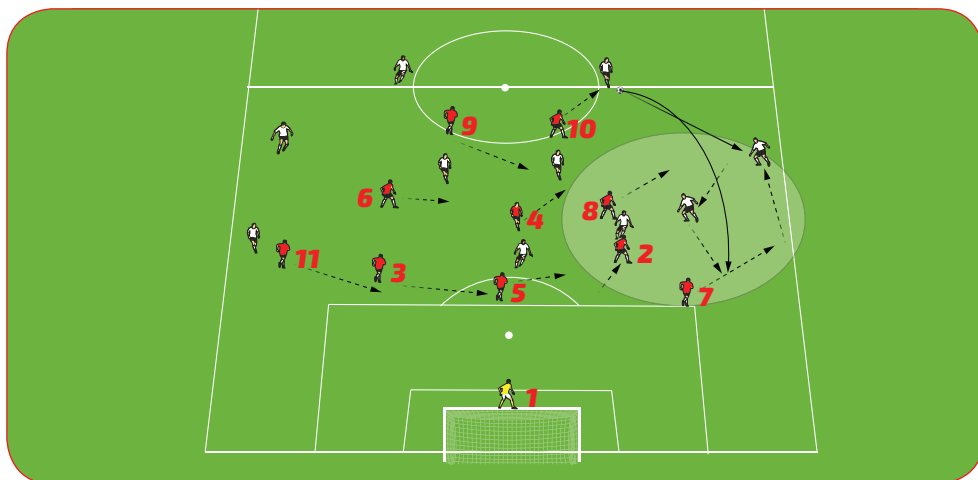
Pierwszy schemat rotacji przeciwników dotyczy współpracy na skrzydle. Celem tego działania jest wyciągnięcie wahadłowego z bloku obronnego przez nr 11 przeciwnika i stworzenie przez to wolnej strefy celem zagrania piłki do środka lub na skrzydło do wbiegającego tam przeciwnika nr 3.



Grafika. Obrona przed rotacją przeciwnika w bocznym sektorze

Kluczowe dla obrońców jest przewidzenie tej rotacji i przeciwdziałanie polegające na przekazaniu sobie przeciwników przez wahadłowego (nr 7) i środkowego pomocnika (nr 8).

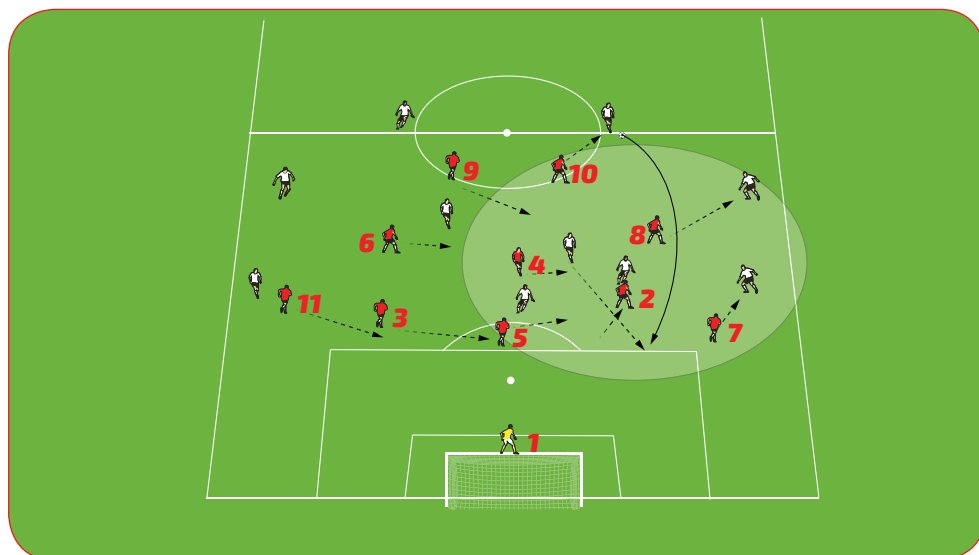
Druga, często stosowana rotacja, dotyczy również współpracy na skrzydle. To prosta, ale bardzo niebezpieczna dla broniących kombinacja, szczególnie gdy przeciwnik gra dwójką napastników i środkowi obrońcy (nr 2/3 i 5) na silnej stronie są blokowani właśnie przez dwójkę napastników (na grafice powyżej, nr 2 kryje nr 10, a nr 5 – nr 9). Podobnie jak we wcześniej opisanej formie współpracy przeciwnika w bocznym sektorze, chodzi o wyciągnięcie z bloku obrony wahadłowego (tutaj nr 7).



Grafika. Obrona przed zmianą przeciwnika na pozycjach w bocznym sektorze

Obrona przed tym działaniem polega na dobrej obserwacji, komunikacji i nieopuszczaniu za wcześnie linii obrony. Jeżeli tak się stanie, sytuację musi ratować nr 2 lub nr 6, którzy muszą pozostawić swoich przeciwników i podjąć działania na skrzydle, gdyż będą jedynymi, którzy co prawda spóźnieni, ale będą mieli najbliżej.

Na koniec tego podrozdziału zostanie omówiona jedna rozszada wykonywana w sektorze środkowym. Celem tego działania jest wyciągnięcie przez jednego z napastników (tutaj nr 10) jednego ze środkowych obrońców z bloku obronnego. W opuszczonej przestrzeń w obronie wbiega drugi napastnik lub – co groźniejsze – jeden ze środkowych pomocników przeciwnika (tutaj np. nr 8).



Grafika. Obrona przed zmianą przeciwnika na pozycjach w sektorze środkowym

Kluczowe w przeciwdziałaniu tej zmianie jest zachowanie obrońcy (nr 2), który nie powinien wybiegać za nr 10 przeciwnika przed podaniem do niego piłki, szczególnie gdy zobaczy, że wbiega mu za plecy nr 8.

4.5. ORGANIZACJA GRY OBRONNEJ PRZECIWKO 1-3-5-2

W poniższym podrozdziale zostały przedstawione rozwiązania dotyczące gry w obronie przeciwko zespołowi grającemu w bliźniaczym systemie, czyli 1-3-5-2. Wizualizacje konfrontacji obu systemów przedstawia grafika poniżej.



Grafika. System 1-3-5-2 przeciwko 1-3-5-2

- Zalety:
- Równowaga w strefie środkowej (trzech środkowych pomocników przeciwko trzem środkowym pomocnikom rywala).
 - Przewaga w strefie obrony (trzech środkowych obrońców przeciwko dwóm napastnikom).
- Wady:
- Przewaga w linii obrony przeciwnika (dwóch napastników przeciwko trzem obrońcom i bramkarzowi).

4.5.1. WYSOKA OBRONA PRZECIWKO 1-3-5-2

Najczęściej stosowanym schematem gry obronnej przeciwko 1-3-5-2 jest układ 1-3-4-1-2, który – jak każdy inny – ma wiele zalet, ale niestety również kilka słabych stron. Zaletą jest jasny podział krycia w środku pola, gdzie trzech pomocników kryje trzech swoich przeciwników, na skrzydłach i w linii obrony również jest jasny przydział z korzystnym kryciem w linii obrony, gdzie jest stosunek 3 x 2. Minus tego rozwiązania to konieczność mądrej i motorycznie wymagającej pracy dwójki

napastników. Oni mają przeciwko sobie trzech środkowych obrońców i bramkarza. Im dalej od bramki (średnia i niska obrona), tym udział bramkarza maleje i łatwiej jest pressować, ale już skok pressingowy ze średniej obrony czy wysoka obrona są trudne i wymagają od napastników sporo pracy biegowej i decyzji – kiedy to robić, a kiedy „odpaść” do obrony średniej lub niskiej.

Celem wysokiej obrony jest zmuszenie atakujących do gry bocznym sektorem boiska. Jak już wspomniano, za skuteczność tego manewru odpowiadają obaj napastnicy.



Grafika. Obrona wysoka 1-3-5-2 przeciwko 1-3-5-2 – spychanie przeciwnika w boczny sektor boiska



Grafika. Obrona wysoka 1-3-5-2 przeciwko 1-3-5-2 – zamykanie przeciwnika w bocznym sektorze boiska

W prezentowanym schemacie gry obronnej, oprócz zamknięcia przeciwnika na skrzydle, ważne jest zabezpieczenie przed długim podaniem do napastników wzdłuż linii bocznej lub za linię obrony. Skuteczność zabezpieczenia będzie zależać od właściwego ustawienia obrońcy (nr 3) względem napastnika (nr 9), a także jego asekurowanie przez partnerów z obrony – zawodnicy nr 5 i 2. Wahadłowy (nr 11) z zespołu broniącego nie może dać się wyminąć przeciwnikowi (przegrać pojedynek), gdyż to zmusi pozostałych zawodników do „odpadania” i wyciągnięcia ze środka pola najbliższego środkowego pomocnika (tutaj nr 6) albo w dalszej konsekwencji obrońcę (nr 3).

4.5.2. ŚREDNIA OBRONA PRZECIWKO 1-3-5-2

Stosując obronę średnią, system 1-3-5-2 przechodzi w ustawienie 1-5-3-2, z tą różnicą do poprzednio omówionych, że w środku pola pomocnicy kryją swoich przeciwników, co utrudnia budowanie gry przez środek boiska, a wahadłowi (nr 11 i 7) ustawiają się niżej, ale nie schodzą do linii obrony.



Grafika. Obrona średnia 1-5-3-2 przeciwko 1-3-5-2

Zadaniem zawodników nr 7 i nr 11 jest, z jednej strony, asekurować boczne sektory boiska przed długim podaniem od obrońców przeciwnika, a z drugiej, atak na wahadłowego, z odcięciem linii podania prostopadłego, gdy ten dostanie podanie.



Grafika. Obrona średnia 1-5-3-2 przeciwko 1-3-5-2 – ustawienie wahadłowego drużyny broniącej

Krycie 1×1 w środku pola ułatwia napastnikom „spychanie” trzech obrońców do gry przez boki. Ich zadaniem jest poczekać, aż środkowy obrońca zagra do bocznego (tutaj nr 5 do nr 2) lub wymusić nabiegiem podanie do boku (ruch napastnika – 10). Pozostałe działania w średniej obronie są podobne jak w wysokim pressingu.

Jeżeli atakujący podadzą piłkę do bramkarza, broniący mają do wyboru odbudować blok obronny w 1-5-3-2 i czekać na przeciwnika w średniej obronie, spychając do gry bokami lub wykonać skok pressingowy (przejsć do obrony wysokiej), którego przykład przedstawiono na grafice poniżej.



Grafika. Przejście do obrony wysokiej

W tej sytuacji meczowej: napastnik (nr 10) wymusił na środkowym obrońcy (nr 5) podanie do boku do zawodnika nr 2. Ten pod presją napastnika (nr 9) podał do bramkarza. Zamiar podania przewidział napastnik (nr 10), który nabiegiem odcinającym podanie przez środek (kontrola ustawienia nr 5 przeciwnika) atakuje bramkarza. Po podaniu do tyłu obaj wahadłowi zespołu broniącego i pozostali zawodnicy skracają pole do linii środkowej, zatrzymując się, zanim bramkarz dostanie piłkę. W zależności od sytuacji bramkarz wybijie piłkę lub zagra do partnera. Jego ruch w pionie „wyciąga” wyżej obrońcę (nr 2), który odpowiada za wahadłowego przeciwnika oraz powoduje przesunięcie wyżej i w stronę piłki pozostałych zawodników.

Zdarzają się sytuacje, gdy zawodnicy chcą aktywnie bronić w średniej obronie, a trudno jest dwójce napastników zmusić trójkę środkowych obrońców przeciwnika do gry do przodu. Jednym z najczęściej stosowanych rozwiązań taktycznych jest wybiegnięcie do linii ataku środkowego pomocnika – najczęściej nr 8. Ten zawodnik za cel bierze wolnego środkowego obrońcę przeciwnika. Wybiegając stara się odciąć podanie przez środek, gdyż wybiegając, musiał zostawić w środku jednego

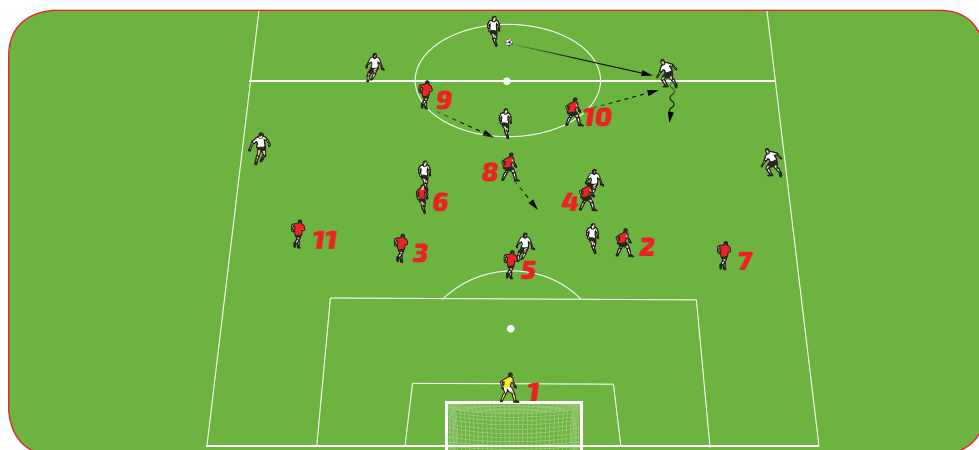
z przeciwników samego. Przykład takiego skoku pressingowego przedstawia grafika poniżej. Tego typu rozwiązanie stosuje się również przeciwko innym układom z trójką zawodników budujących akcję od tyłu.



Grafika. Przejście z obrony średniej 1-5-3-2 do wysokiej – skok pressingowy środkowego pomocnika

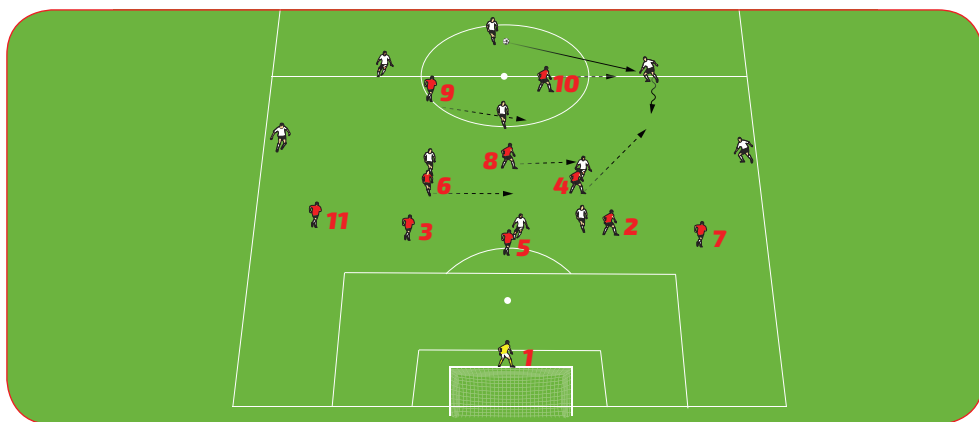
4.5.3. NISKA OBRONA PRZECIWKO 1-3-5-2

W niskiej obronie system 1-3-5-2 przechodzi w ustawienie 1-5-3-2, gdzie za trójkę rozgrywających środkowych obrońców przeciwnika odpowiadają napastnicy.



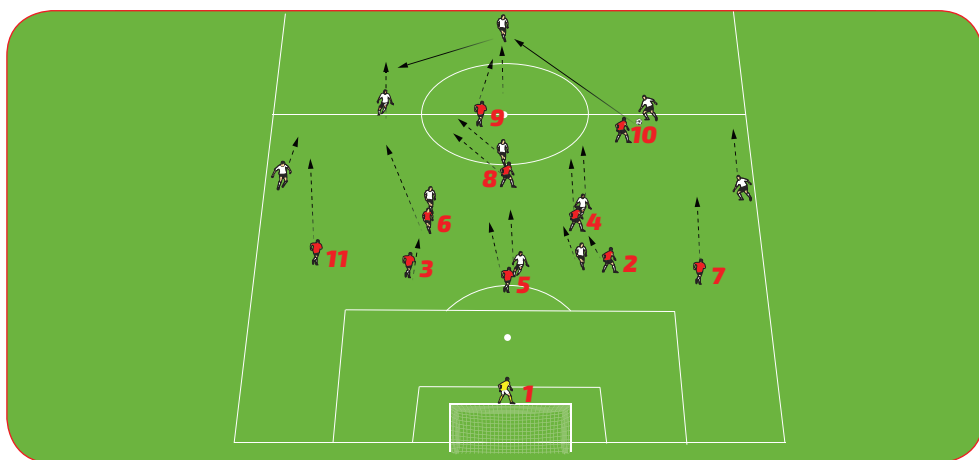
Grafika. Obrona niska 1-5-3-2 przeciwko 1-3-5-2 – praca napastników

Może się zdarzyć, że obrońcy przeciwnika grają szeroko lub jeden z napastników nie ma możliwości dogonić i zablokować wprowadzającego piłkę przeciwnika, wówczas drugim rozwiązaniem jest przesunięcie całej linii pomocy i wyjście do piłki jednego ze środkowych pomocników. Drugą linię wzmacnia wówczas dalszy z napastników (tutaj nr 9), który ustawia się niżej. To alternatywne przesunięcie zaburza nieco linię pomocy, ale zachowuje ważną integralność 5-osobowej linii obrony.



Grafika. Obrona niska 1-5-3-2 przeciwko 1-3-5-2 – przesuwanie linii obrony i ataku

Ustawienie 1-5-3-2 w niskiej obronie może obejmować bronienie bierne (przesuwanie i wyczekiwanie na błąd przeciwnika) lub aktywne (przejsie do obrony średniej lub wysokiej). Dobrym momentem do tzw. skoku pressingowego jest dłuższe podanie do tyłu jednego z atakujących. Taką sytuację zaprezentowano na grafikach poniżej.



Grafika. Obrona niska 1-5-3-2 przeciwko 1-3-5-2 – przejście do obrony średniej (skok pressingowy) po podaniu piłki do tyłu

Na poprzedniej grafice lewy środkowy obrońca przeciwnika pod presją nr 10 decyduje się na podanie do tyłu. Jest to sygnał do skoku pressingowego. Cały zespół skraca dynamicznie pole gry, kontrolując, czy przeciwnik może zagrać długie podanie za linię obrony. Jeżeli nie ma takiej możliwości, bo obrońca (nr 5) jest w ruchu do swojej bramki, broniący skracają pole gry. Zawodnika nr 5 atakuje drugi napastnik (nr 9), a prawego środkowego obrońcę (nr 2) – środkowy pomocnik (nr 4), który przekazał krycie zawodnika nr 6 obrońcy (nr 3). Ostateczne ustawienie po skoku pressingowym i przejściu z niskiej do średniej obrony przedstawia grafika poniżej.



Grafika. Obrona niska 1-5-3-2 przeciwko 1-3-5-2 – ustawienie po skoku pressingowym do obrony średniej

4.6. BLOKOWANIE OTWARCIA GRY PRZECIWNIKA

Na zakończenie teoretycznej części dotyczącej bronienia w systemie 1–3–5–2 zaprezentowano schemat blokowania otwarcia gry od bramki przeciwnikowi. Na grafice poniżej przedstawiono klasyczne ustawienie przeciwnika w systemie 1–4–3–3 próbującego otworzyć grę od bramki krótkim podaniem. Zanim zostanie omówione ustawienie obronne, warto nadmienić, że atakujący mogą dla kombinacyjnego otwarcia gry zastosować różne rozwiązania, np. ustawić środkowych obrońców wąsko lub szeroko, wycofać w pole karne środkowego pomocnika, ustawić przed polem karnym dwóch środkowych pomocników, przyjąć ustawienie asymetryczne lub zastosować ruchy zwodne mające na celu uwolnienie wybranej strefy do wykonania podania. Możliwości jest wiele, najważniejsza jest złota zasada broniących – zamknąć środek pola i spychać do boku, skąd przeciwnik nie może przenieść gry na drugą stronę.



Grafika. Obrona wysoka 1–3–5–2 przeciwko 1–4–3–3 – blokowanie otwarcia gry

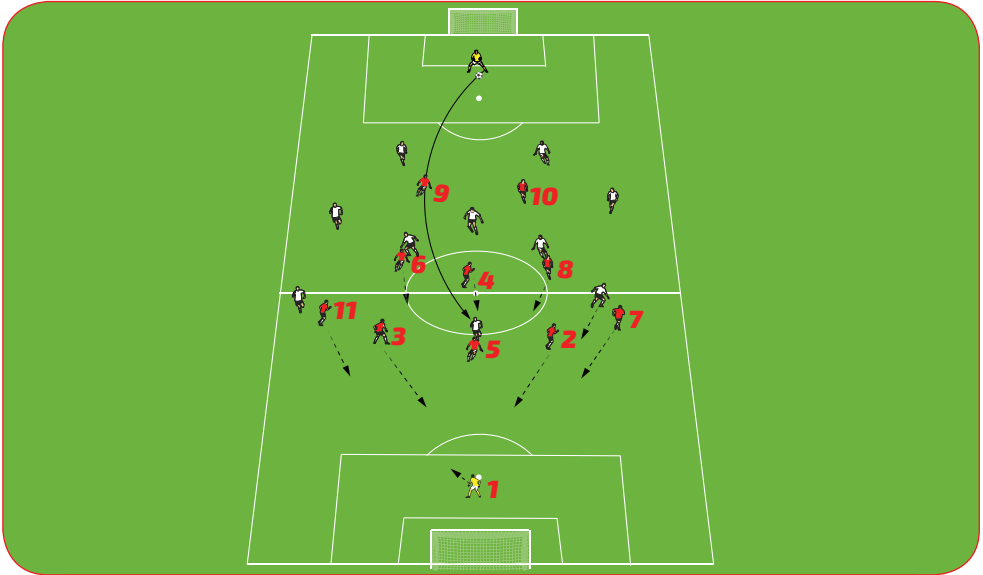
Wracając do blokowania gry, system 1–3–5–2 ustawia się z reguły w układzie 1–3–4–1–2, gdzie napastnicy i jeden ze środkowych pomocników uniemożliwiają podanie przez środek. Obaj wahadłowi są ustawieni i przygotowani na długie podanie do nr 7/11 lub po podłożu do 2/3 przeciwnika. Trójka środkowych obrońców również ustawiona centralnie i podobnie jak wahadłowi przygotowana na długie podanie do środka do nr 9 lub na skrzydło do nr 7/11. Jeżeli atakujący zdecydują się na otwarcie gry krótkim podaniem, celem broniących jest zepchnąć ich grę w boczny sektor boiska i tam zmusić do długiego podania lub podać przez środek.



Grafika. Obrona wysoka 1-3-5-2 przeciwko 1-4-3-3 – zamykanie przeciwnika na skrzydle po otwarciu gry krótkim podaniem

W zależności od przyjętego wariantu zawodnik nr 6 lub 8 może szukać podwojenia z nr 11 w ataku na piłkę, co zwiększa szansę na odbiór piłki. Uwolnionego z krycia przeciwnika (np. nr 10 po podwojeniu nr 6) przejmuje najbliższy środkowy pomocnik (tutaj nr 4).

Jeżeli przeciwnik decyduje się na długie podanie od bramki i „przesuwa” swoich zawodników w głąb pola gry, broniący przechodzą do ustawienia 1-5-3-2 i walczą o pierwszą piłkę w linii obrony. Wahadłowi schodzą szybko do linii obrony. Całość walczy wg zasady – jeden obrońca walczy o piłkę w powietrzu, a pozostali obrońcy „odpadają” sami lub z przeciwnikiem, asekurowując go.



Grafika. Obrona przed wybicciem piłki od bramki, zespół broniący ustawiony w bloku

Jeżeli natomiast wahadłowi znajdują się wysoko i bramkarz przeciwnika szybko wznawia grę (np. po przechwycie dośrodkowania), 3-osobowa linia obrony ustawia się wąsko i razem broni przed długim podaniem. Jeżeli piłka jest adresowana w sektor środkowy – skacze możliwie zawsze środkowy, a boczni obrońcy go asekurowują. Środkowi pomocnicy są zobowiązani walczyć o drugą piłkę, „odpadając” z linią obrony.



Grafika. Obrona przed wybicciem piłki od bramki, zespół broniący nieustawiony w bloku

4.7. PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE DOSKONALĄCE GRĘ W OBRONIE W SYSTEMIE 1-3-5-2

Na zakończenie przedstawiono przykładowe środki treningowe, począwszy od formy ścisłej do gier zadaniowych. Można je potraktować jako wskazówkę do metodyki nauczania/doskonalenia gry w obronie w systemie 1-3-5-2. W zakładce „wskazówki i korekta” odniesiono się wyłącznie do detali dotyczących bronienia. Większość ćwiczeń i gier ma również zaproponowaną progresję zgodnie z zasadą „od łatwego do trudnego”. Poniższe środki treningowe należy rozumieć jako propozycję, którą trener może w dowolny sposób modyfikować.



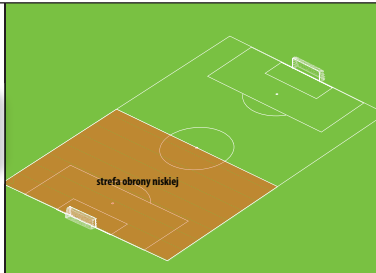
NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

26

Ćwiczenie obrony niskiej

Cele

FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Ustawienie i współpraca trójki środkowych obrońców w obronie niskiej
- ✓ Utrzymanie właściwego ustawienia i odległości pomiędzy zawodnikami w formacji
- ✓ Komunikacja i asekuracja

Przebieg

Czterech zawodników drużyny atakującej jest na pozycjach wyznaczonych przez czerwone stożki. Wymieniają między sobą podania po podłożu. Trójka środkowych obrońców wykonuje przesunięcia (głównie horyzontalne/poziome), zmieniając pozycje w zależności od położenia piłki.

Progresja:

Zawodnicy zespołu atakującego (po wymianie podań między sobą) podają piłkę do obrońców. W momencie podania do jednego z nich pozostała dwójka asekuje interweniującego obrońcę, zachowując właściwe ustawienie i odległości między sobą.

Modyfikacja:

Zawodnik nr 9 otrzymuje podanie, będąc atakowanym przez jednego ze środkowych obrońców i po kilku sekundach podaje piłkę z powrotem do jednego z zawodników zespołu atakującego – całe ćwiczenie zaczyna się od nowa

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca i spójność w poruszaniu się obrońców i bramkarza
- ✓ Odpowiednie wyjście ze strefy (komunikacja) do przeciwnika z piłką
- ✓ Defensywna asekuracja zawodnika opuszczającego strefę



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

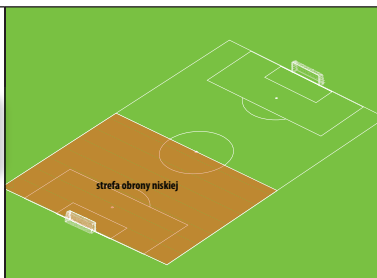
27

Ćwiczenie obrony niskiej

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Współpraca bramkarza i formacji obrony
- ✓ Asekuracja, skracanie i wydłużanie pola gry
- ✓ Organizacja w defensywie

Przebieg

Czterech pomocników drużyny atakującej (nr 7, 6, 8 i 11) ustawionych przy stożkach wymienia podania między sobą. Trójka środkowych obrońców (nr 2, 5 i 3) zajmuje odpowiednie pozycje i utrzymuje odpowiedni kształt formacji względem piłki.

Zadaniem pomocników (atakujących) jest wybranie odpowiedniego momentu dla jednego z nich do ataku, prowadząc piłkę w kierunku dowolnego obrońcy.

Obrońcy doskonale odpowiednio zachowania w trzech sytuacjach:

- ✓ atakujący po prowadzeniu piłki przez 8–10 m mogą podać piłkę za linię obrony,
- ✓ atakujący po prowadzeniu piłki przez 8–10 m mogą zatrzymać się, a następnie wycofać podanie,
- ✓ atakujący mogą kontynuować prowadzenie piłki, szukając miejsca do oddania strzału.

Modyfikacja:

Dać kolejno jednego, a później drugiego napastnika po stronie atakujących. Ich zadaniem jest wbiegać za linię obrony, by otrzymać podanie i oddać strzał

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca trójki obrońców w obronie niskiej
- ✓ Współpraca bramkarza z linią obrony
- ✓ Komunikacja w linii obrony



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

28

Ćwiczenie obrony niskiej

Cele

FAZA GRY		Działania taktyczno-techniczne
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Współpraca trójki środkowych obrońców ze środkowym pomocnikiem w niskiej obronie ✓ Utrzymanie odpowiedniego ustawienia i odległości pomiędzy zawodnikami w formacji ✓ Reakcja na zamiar długiego podania

Przebieg

Trzech zawodników drużyny atakującej ustawionych jest na pozycjach wyznaczonych przez stożki. Trójka środkowych obrońców (nr 2, 5 i 3) i środkowy pomocnik (nr 4) przesuwają się (zawężają pole gry), zmieniając pozycje w zależności od położenia piłki i ustawionych w linii czterech postaci. Zawodnicy atakujący (po wymianie podań między sobą) podają piłkę do lewego środkowego obrońcy. W momencie podania pozostała dwójka asekuje interweniującego obrońcę, zachowując właściwe ustawienie i odległości między sobą. Po otrzymaniu podania lewy środkowy obrońca przekazuje piłkę do środkowego pomocnika, który podaje ją z powrotem do atakujących i ćwiczenie rozpoczyna się od nowa, kończąc podaniem do prawego środkowego obrońcy.

Modyfikacje:

- ✓ Trójka środkowych obrońców ustawiona w linii pomiędzy postaciami. Trójka zawodników (nr 11, 6, 7) wymienia między sobą podania. Jeśli piłka jest u jednego z zawodników w bocznym sektorze – zaczyna ją prowadzić. W tym czasie środkowi obrońcy tworzą głębie. Gdy atak na zawodnika z piłką wykonuje środkowy pomocnik (nr 4), trójka środkowych obrońców skracają pole gry do wysokości postaci.
- ✓ Ustawienie jak w poprzednim ćwiczeniu. W tej sytuacji boczny obrońca atakujących wykonuje podanie za linię obrony. Zadaniem środkowego pomocnika (nr 4) jest wsparcie i zebranie tzw. drugiej piłki

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca zawodników linii obrony z defensywnym pomocnikiem
- ✓ Moment „odpadania” linii obrony na zamiar przeciwnika
- ✓ Zawężanie pola przez zawodników broniących



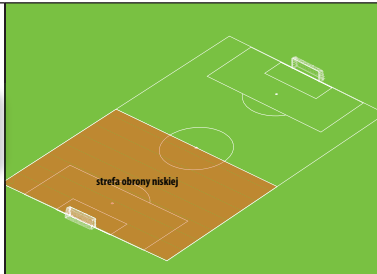
NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

Gra Br + 6 × 5 z akcentem obrony średniej

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Współpraca bramkarza i formacji obrony
- ✓ Współpraca obrońców z defensywnym pomocnikiem
- ✓ Reakcja linii obrony na zamiar przeciwnika z piłką

Przebieg

Trójka środkowych obrońców oraz napastnik zespołu broniącego znajdują się w strefie niskiej. Defensywny pomocnik (nr 4) znajduje się w niebieskiej strefie. W strefie wysokiej (czerwonej) jest czterech pomocników zespołu atakującego i dwóch ofensywnych pomocników zespołu broniącego.

Gra rozpoczyna się w czerwonej strefie. Celem atakujących (4 × 2) jest wyprowadzenie piłki ze strefy i stworzenie sytuacji do podania za plecy środkowych obrońców do wbiegającego napastnika (nr 9).

Atakujący próbują strzelić bramkę, a zespół w defensywie broni, w sytuacji gdy przeciwnik ma możliwość zagrać za plecy obrońców. Obrońcy muszą reagować zgodnie z sytuacją i stosować skracanie i wydłużanie pola gry, aby uniemożliwić napastnikowi otrzymanie podania na wolne pole. Gdy tylko piłka opuści strefę czerwoną, defensywny pomocnik (nr 4) atakuje zawodnika z piłką. Zawodnik drużyny atakującej (nr 7), nie mając możliwości podania do przodu, może wycofać piłkę ponownie do czerwonej strefy. W takiej sytuacji obrońcy szybko skracają pole gry i gra toczy się od początku. Tylko jeden zawodnik atakujący może wyjść z czerwonej strefy wysokiej, a dwóch broniących (nr 9 i 10) musi pozostać tam cały czas.

Modyfikacje:

- ✓ Wprowadzenie dodatkowego napastnika – sytuacja 3 × 2 w strefie przed bramką
- ✓ Zadaniem zawodników broniących, po odbiorze piłki, jest zakończenie akcji strzałem do jednej z dwóch małych bramek

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie i współpraca zawodników w obronie niskiej
- ✓ Odpowiednie wyjście defensywnego pomocnika ze swojej strefy do przeciwnika z piłką
- ✓ Komunikacja między bramkarzem a obrońcami



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

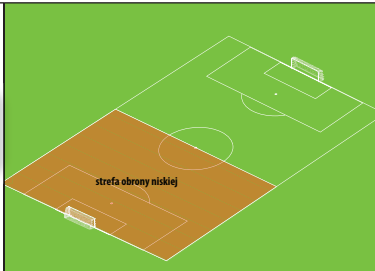
30

Gra Br + 3 × 5 z akcentem obrony niskiej

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Ustawienie i współdziałanie obrońców w obronie niskiej
- ✓ Skracanie i wydłużanie pola gry
- ✓ Timing poruszania się środkowego obrońcy w defensywie

Przebieg

W wyznaczonej strefie ustawieni są lewy środkowy obrońca (nr 3) i prawy środkowy obrońca (nr 2), tak jak na grafice poniżej. Środkowy obrońca (nr 5) i napastnik przeciwnika (nr 9) są ustawieni poza strefą bliżej bramki. Pomocnicy zespołu atakującego wymieniają podania, a trzech obrońców (nr 2, 5, 3) przesuwa się w zależności od tego, jak przemieszcza się piłka. Obrońca (nr 5) kryje napastnika (nr 9). Gdy jeden z pomocników wejdzie w strefę bliżej bramki przeciwnika, napastnik (nr 9) jest gotowy albo do przyjęcia podania (poza strefą niebieską), albo do wyjścia do podania w przestrzeń za nim. Środkowy obrońca (nr 5) wychodzi do przodu w strefę niebieską tak, by napastnik przeciwnika był na spalonym. Gdy timing na taki ruch nie jest najlepszy, to powinien podążać za napastnikiem. Zadaniem obrońców, po odbiorze piłki, jest podanie do jednej z dwóch małych bramek

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Zawężanie i skracanie pola gry, współpraca w formacji, zachowanie prawidłowego ustawienia i odległości
- ✓ Reakcja na zamiar wykonania długiego podania
- ✓ Kontrola linii spalonego



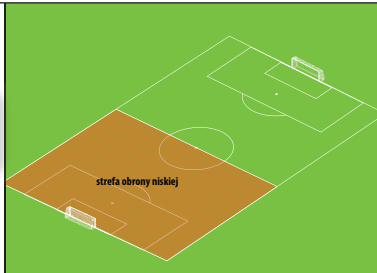
NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

Br + 3 × 6 z akcentem obrony niskiej

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Asekuracja defensywna przy opuszczeniu strefy przez zawodnika linii obrony
- ✓ Utrzymanie równowagi w obronie
- ✓ Synchronizacja i współpraca w poruszaniu się obrońców

Przebieg

Czterej pomocnicy zespołu atakującego (nr 7, 6, 8, 11) ustawieni na pozycjach wymieniają podania, aż jeden z nich poda do napastnika (nr 9 lub 10). Trójka obrońców (nr 2, 5, 3) porusza się w sposób skoordynowany w zależności od tego, gdzie znajduje się piłka, kryjąc jednocześnie dwójkę napastników (nr 10 i 9). Przede wszystkim powinni się poruszać horyzontalnie. Obrońca (nr 3), który atakuje napastnika otrzymującego podanie, wywiera presję na napastnika (nr 10) z piłką, podczas gdy pozostała dwójka obrońców (nr 5 i 2) zapewnia asekurację i równowagę. Pomocnicy zespołu atakującego mogą też wykonać podanie za plecy lewego środkowego obrońcy (nr 3) albo prawego środkowego obrońcy (nr 2), by zagrać piłkę na dobiegnięcie. Zadaniem obrońców, po odbiorze piłki, jest podanie do jednej z dwóch małych bramek

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie i współpraca zawodników w obronie niskiej
- ✓ Defensywna asekuracja zawodnika opuszczającego strefę
- ✓ Odpowiednie wyjście ze strefy (komunikacja) do przeciwnika z piłką



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

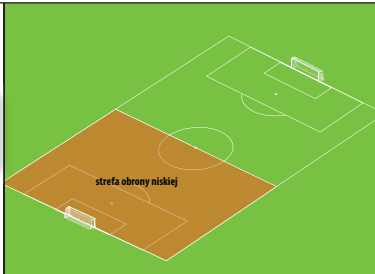
32

Br + 3 × 6 z akcentem obrony niskiej

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Współpraca trójki obrońców
- ✓ Wyjście ze strefy jednego z obrońców za napastnikiem
- ✓ Komunikacja zawodników formacji obrony

Przebieg

Trójka środkowych obrońców (nr 2, 5 i 3) porusza się w sposób zsynchronizowany w zależności od tego, gdzie znajduje się piłka, kryjąc jednocześnie dwojkę napastników (nr 9 i 10). Celem ćwiczenia jest stworzenie sytuacji, w której obrońcy muszą zdecydować, czy kryć napastnika wychodzącego do podania piłki czy też nie. Wyznaczone strefy, pokazane na grafice (9 m na szerokości boiska), jedna niebieska i jedna czerwona pomagają w ocenie sytuacji. Czterech pomocników zespołu atakującego (nr 7, 6, 8 i 11) ustawia się na pozycjach i wykonuje podania między sobą. Trójka środkowych obrońców (nr 2, 5 i 3) oraz napastnicy ustawieni są poza strefami i pozostają w ciągłym ruchu. Obrońcy podążają za napastnikami, gdy ci wycofują się do strefy niebieskiej celem otrzymania podania. Jeśli jednak przemieszczą się do strefy czerwonej, obrońcy muszą sami zdecydować, czy za nimi podążać, czy nie. Zadaniem obrońców, po odbiorze piłki, jest podanie do jednej z dwóch małych bramek

Grafika

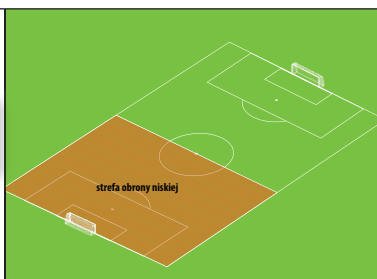


Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca trójki obrońców w obronie niskiej
- ✓ Odpowiednie wyjście ze strefy (komunikacja) do przeciwnika z piłką
- ✓ Defensywna asekuracja zawodnika opuszczającego strefę


NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO
Br + 3 × 6 z akcentem obrony niskiej**Cele****FAZA GRY**

Działania taktyczno-techniczne



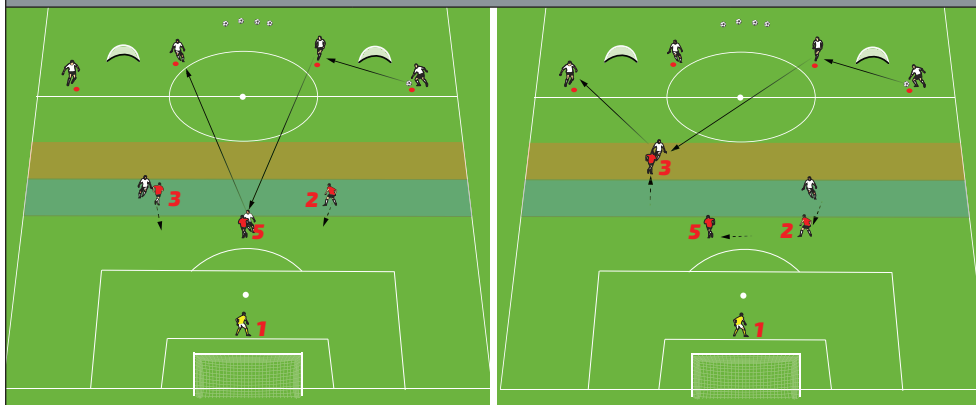
- ✓ Współpraca zawodników formacji obrony
- ✓ Defensywna asekuracja
- ✓ Komunikacja pomiędzy zawodnikami formacji obrony

Przebieg

Lewy środkowy obrońca (nr 3) i prawy środkowy obrońca zespołu broniącego oraz napastnik zespołu atakującego (nr 9) są wewnątrz strefy niebieskiej. Środkowy obrońca (nr 5) jest ustawiony poza strefami, z tyłu. Napastnik (nr 10) może poruszać się bez ograniczeń. Lewy środkowy obrońca (nr 3) i prawy środkowy obrońca (nr 2) nie mogą wyjść poza strefę niebieską, dopóki piłka nie zostanie podana do jednego z napastników (nr 9 i 10).

Napastnicy mogą otrzymać podanie albo w ruchu do piłki (niebieska strefa) albo wycofać się do strefy czerwonej, jeśli uznają, że jest to lepsza opcja.

Obroncy muszą się ze sobą komunikować i podjąć odpowiednią decyzję. Kiedy napastnik (nr 10) otrzymuje podanie w środku pola poza strefami, lewy środkowy obrońca (nr 3) i prawy środkowy obrońca (nr 2) wycofują się, celem zapewnienia wsparcia dla środkowego obrońcy (nr 5). Kiedy napastnik (nr 10) wycofuje się, żeby otrzymać podanie, lewy środkowy obrońca (nr 3) może agresywnie zaatakować kolejnego zawodnika, do którego została podana piłka. Środkowy obrońca (nr 5) przesuwa się celem zapewnienia asekuracji, a prawy środkowy obrońca (nr 2) wycofuje się, żeby utrzymać równowagę w obronie. Zadaniem obrońców, po odbiorze piłki, jest podanie do jednej z dwóch małych bramek

Grafika**Wskazówki i korekta**

- ✓ Zawężanie i skracanie pola gry
- ✓ Zachowanie prawidłowych odległości i ustawienia
- ✓ Komunikacja w inii obrony



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

34

Ćwiczenie obrony niskiej i średniej

Cele

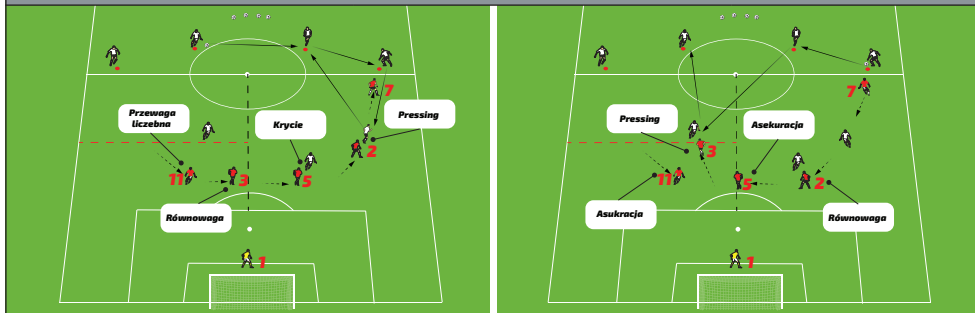
FAZA GRY		Działania taktyczno-techniczne
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Współpraca formacji obrony ✓ Ustawienie i współdziałanie trójki środkowych obrońców z wahadłowymi ✓ Zachowanie równowagi w formacji obrony

Przebieg

Boisko podzielone na dwie połowy tak jak na grafice, aby zawodnicy łatwiej mogli rozróżnić stronę mocna od słabej. Czwórka zawodników zespołu atakującego (nr 3, 8, 6 i 2) ustawiona na pozycjach wymienia między sobą podania. Trzech środkowych obrońców (nr 2, 5 i 3) drużyny broniącej przesuwa się w zależności od tego, gdzie znajduje się piłka, kryjąc jednocześnie trzech napastników drużyny przeciwnej (nr 11, 9 i 10). Wahadłowy po „słabej” stronie (nr 11) ustawia się za napastnikiem (nr 10), by zachować skuteczną pozycję. Możliwe są dwa warianty:

1. Podanie do przodu do napastników może być wykonane tylko przez pomocników ewentualnie przez bocznych obrońców (nr 3 i 2). Gdy (nr 3) otrzyma podanie, to wahadłowy ze strony mocnej (nr 7) przesuwa się, by rozpocząć wywieranie presji, nie blokując przy tym potencjalnej linii podania. Jeśli piłka podana jest do jednego z atakujących (nr 11), to prawy środkowy obrońca (nr 2) rozpoczyna wywieranie presji na niego, podczas gdy pozostali obrońcy przesuwiają się na odpowiednie pozycje zapewniające asekurację i wsparcie oraz utrzymanie przewagi liczebnej. Zawodnik, który otrzyma podanie (nr 11), przytrzymuje piłkę przez kilka sekund, po czym podaje ją do zawodnika, od którego ją otrzymał.
2. Podanie do napastników może być wykonane tylko przez pomocników (nr 6 i 8). Jeśli piłka podana zostanie do napastnika (nr 10), to lewy środkowy obrońca (nr 3) wywiera presję na posiadającego piłkę, a pozostali obrońcy przesuwiają się na odpowiednie pozycje zapewniające asekurację, równowagę w linii obrony oraz utrzymanie przewagi liczebnej. Napastnik, który otrzyma podanie (nr 10), przytrzymuje piłkę przez kilka sekund, po czym podaje ją do zawodnika, od którego ją otrzymał.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie i poruszanie się środkowych obrońców i wahadłowych
- ✓ Reakcja na podanie przeciwnika
- ✓ Skracanie i zawężanie pola gry



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

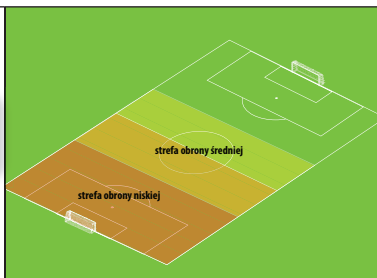
35

Gra Br + 5 × 7 z akcentem obrony niskiej i średniej

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne

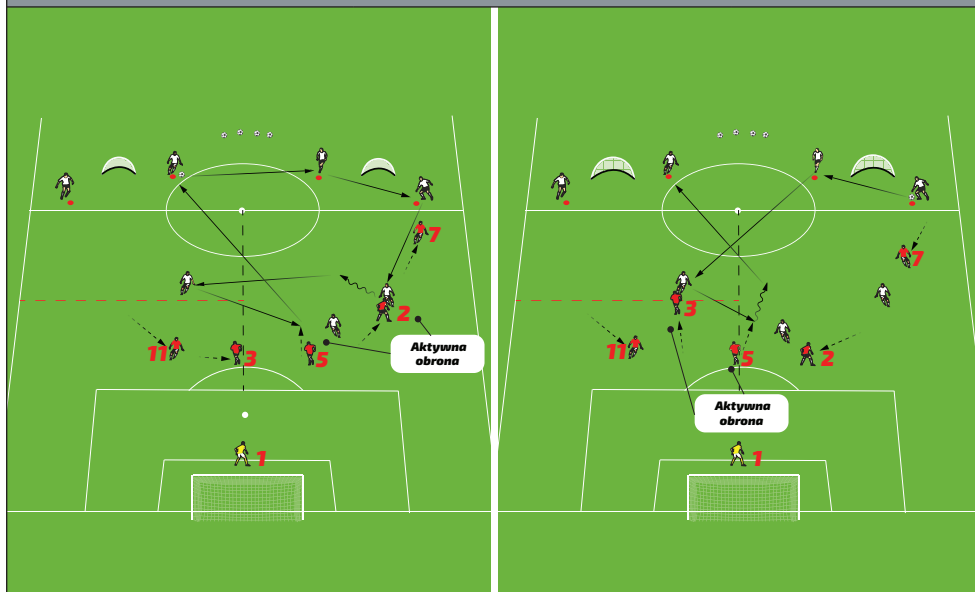


- ✓ Ustawienie i współpraca zawodników w obronie
- ✓ Zawężanie i skracanie pola gry
- ✓ Zachowanie równowagi w formacji obrony

Przebieg

Ta gra jest kontynuacją ćwiczenia nr 34. Gdy jeden z obrońców (nr 3) poda do jednego z zawodników (nr 11, 9 i 10), to ich zadaniem jest strzelić gola w ograniczonym czasie (np. 10 s). Napastnicy (nr 9 i 10) mogą otrzymać podanie tylko od skrzydłowych lub od środkowych pomocników (nr 6 i 8). Obrońcy wywierają aktywny pressing, starając się przejąć piłkę oraz zmniejszyć wolną przestrzeń dla zawodników drużyny broniącej, co jest przedstawione na obu grafikach. Tylko trzech zawodników (nr 9, 10 i 11) może brać udział w zakończeniu ataku. Zadaniem zawodników po odbiorze piłki jest podanie do jednej z dwóch małych bramek.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie środkowych obrońców i współpraca z wahadłowymi
- ✓ Wywieranie presji na zawodnika z piłką, asekuracja pozostałych zawodników
- ✓ Aktywny pressing obrońców

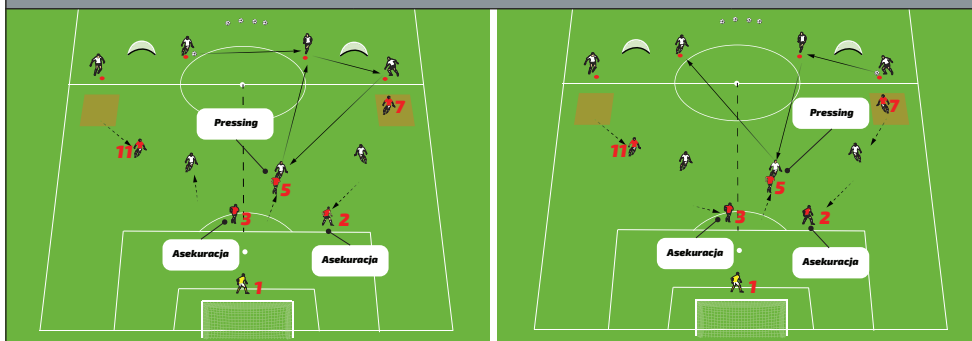

NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO
36
Gra Br + 5 × 7 z akcentem obrony niskiej i średniej
Cele

FAZA GRY		Działania taktyczno-techniczne
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Współpraca środkowych obrońców z wahadłowymi ✓ Komunikacja zawodników formacji obrony ✓ Wzajemna asekuracja w formacji obrony

Przebieg

Boisko podzielone, tak aby zawodnicy łatwiej rozpoznawali stronę słabą i mocną. Czterech pomocników drużyny atakujących wymienia między sobą podania. Trzech środkowych obrońców porusza się w zależności od miejsca piłki, kryjąc jednocześnie trzech przeciwników (nr 9, 10 i 11). Wahadłowy na słabszej stronie (nr 11) zawsze rozpoczyna grę wewnątrz kwadratu $4,5 \times 4,5$ m. Możliwe są dwa warianty:

1. Podanie do napastników może być wykonane tylko przez pomocników ewentualnie przez bocznego obrońcę (nr 2 lub 3). Gdy tylko zawodnik nr 3 otrzyma podanie, to wahadłowy zespołu broniącego ze strony mocnej (nr 7) przesuwa się, by rozpocząć wywieranie pressingu, nie blokując przy tym potencjalnej linii podania. Jeśli piłka podana jest do jednego z napastników (nr 9), to środkowy obrońca (nr 5) przechodzi do pasywnej obrony (wahadłowy po stronie „słabej” nadal nie jest na właściwej pozycji). Pomiędzy obrońcami musi być bardzo dobra komunikacja tak, aby środkowy obrońca (nr 5) wiedział, kiedy przejść do obrony pasywnej, a kiedy aktywnej. Zadaniem zawodników po odbiorze piłki jest podanie do jednej z dwóch małych bramek.
2. Podanie do napastników może być wykonane tylko przez środkowych pomocników (nr 6 i 8). Lewy środkowy obrońca (nr 3) oraz prawy środkowy obrońca (nr 2) zapewniają krycie i asekurację, środkowy obrońca (nr 5) wywiera presję. Zadaniem zawodników po odbiorze piłki jest podanie do jednej z dwóch małych bramek.

Grafika

Wskazówki i korekta

- ✓ Obrońcy stosują aktywne krycie
- ✓ Zachowanie odpowiednich odległości między obrońcami a wahadłowymi
- ✓ Właściwa komunikacja, asekuracja



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

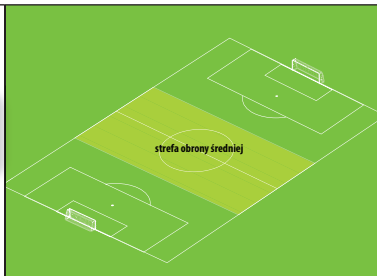
37

Gra 3 × 5 + Br, 3 × 6 + Br z akcentem obrony średniej

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne

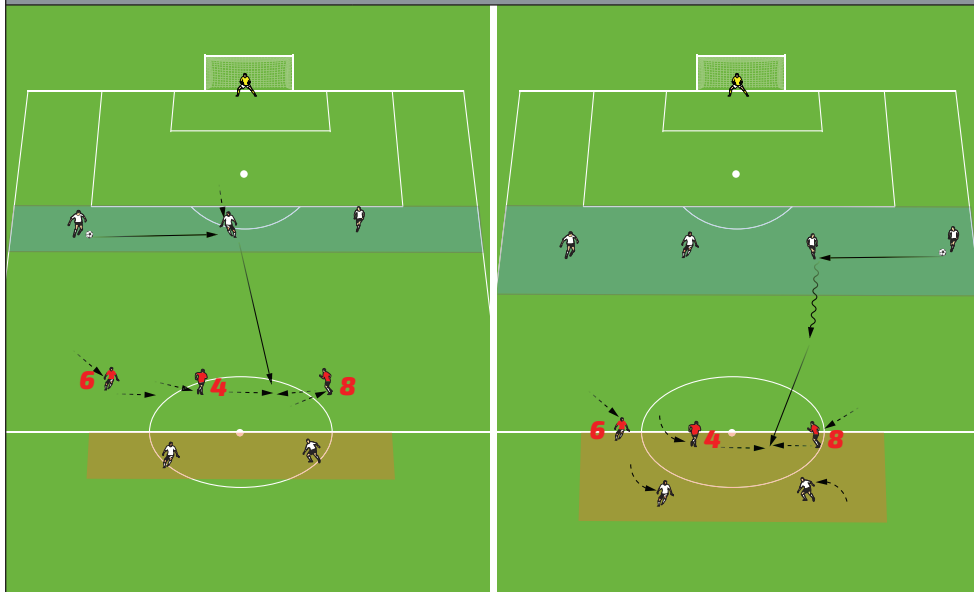


- ✓ Współdziałanie środkowych pomocników w obronie średniej
- ✓ Asekuracja w formacji pomocy
- ✓ Odpowiednie odległości między zawodnikami

Przebieg

Na boisku wyznaczono dwie strefy jak na grafice poniżej. Trzech obrońców ustawionych wewnątrz strefy niebieskiej (9 m na szerokość boiska). Obrońcy (nr 2, 5 i 3) podają między sobą piłkę i czekają na odpowiedni moment, by podać do jednego z dwóch zawodników (nr 10 i 9) w strefie czerwonej. Pomocnicy zespołu broniącego (nr 8, 4 i 6) ustawieni są pomiędzy strefami (niebieską i czerwoną) i przesuwają się spójnie w zależności od miejsca piłki. Ich zadaniem jest przechwycenie podania. Nie mogą wejść ani w strefę niebieską, ani czerwoną. Po odbiorze piłki realizują fazę przejściową, której celem jest zdobycie bramki.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Blokowanie podania przez środek pola gry
- ✓ Komunikacja, ustawienie i współpraca
- ✓ Utrzymanie odpowiednich odległości między zawodnikami


NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO
38
Gra 3 × 3 z akcentem obrony średniej
Cele

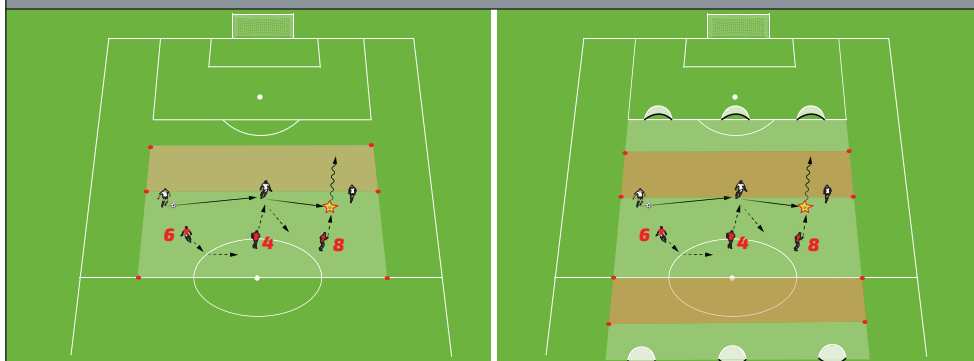
FAZA GRY		Działania taktyczno-techniczne
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ustawienie i współpraca pomocników w obronie średniej ✓ Asekuracja w formacji pomocy ✓ Odpowiednie odległości między zawodnikami

Przebieg

Trzech środkowych pomocników drużyny broniącej (nr 6, 4 i 8) jest w strefie średniej. Zawodnik, który jest najbliższym przeciwnika z piłką (nr 6), wywiera presję, pozostałych dwóch zapewnia zaś asekurację oraz równowagę w zależności od tego, jak wygląda sytuacja. Utrzymując poprawną, zwartą formację, zadaniem zawodników jest uniemożliwienie przeciwnikom przejścia z piłką przez linię środkową boiska. Jeśli broniący odbiorą piłkę, mają 5 s na przejście z piłką do czerwonej strefy po drugiej stronie

Modyfikacja:

Gra 3 × 3 w tej samej strefie (oraz dwie czerwone strefy – zaznaczone na grafice). Zawodnik broniący ustawiony najbliżej przeciwnika w posiadaniu piłki (nr 6) wywiera presję, podczas gdy pozostała dwójka (nr 4 i 8) zapewnia asekurację oraz równowagę, w zależności od sytuacji. Poprzez utrzymanie poprawnej, zwartej formacji, zawodnicy mają za zadanie powstrzymać przeciwników przed przekroczeniem linii. Jeśli odbiorą piłkę, mają 5 s na wyjście z piłką przez linię czerwonej strefy po przeciwnej stronie. Zespół zdobywa punkt, gdy zawodnik z piłką wejdzie w wyznaczoną strefę. Dodatkowy punkt jest przyznawany za uderzenie do jednej z dwóch małych bramek

Grafika

Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie i współpraca zawodników w obronie średniej
- ✓ Utrzymanie odpowiednich odległości pomiędzy zawodnikami
- ✓ Dynamiczny atak na zawodnika z piłką



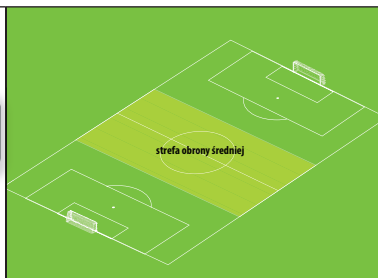
NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

Gra Br + 8 × 9 z akcentem obrony średniej

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne

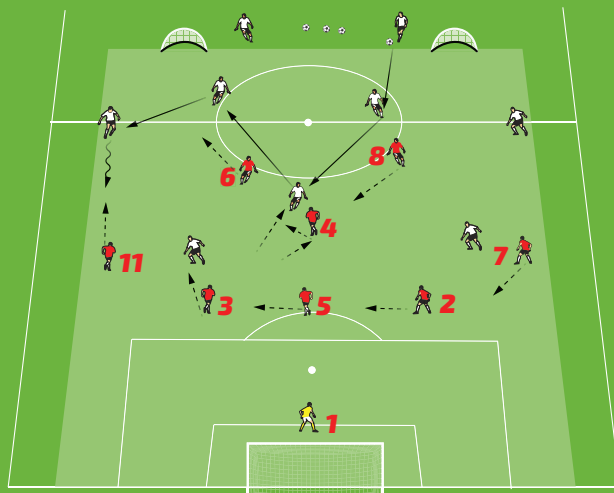


- ✓ Współpraca obrońców, wahadłowych i środkowych pomocników
- ✓ Zorganizowany odbiór piłki
- ✓ Atak na zawodnika z piłką

Przebieg

Drużyna broniących (bramkarz, trzech obrońców oraz pięciu pomocników) gra przeciwko atakującym ustawionym w dwóch liniach (czterech pomocników i trzech napastników), których wspiera dwóch zawodników za linią końcową pola gry. Zadaniem atakujących po podaniu od zawodników spoza pola gry (nr 4 i 5) jest budowanie gry i zdobycie bramki. Zadaniem zawodników broniących jest odbiór piłki i przejście do działań w ofensywie – zdobycie jednej z dwóch małych bramek

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Właściwe pozycje ciała obrońców
- ✓ Aktywny atak na zawodnika z piłką
- ✓ Asekuracja w formacji pomocy



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

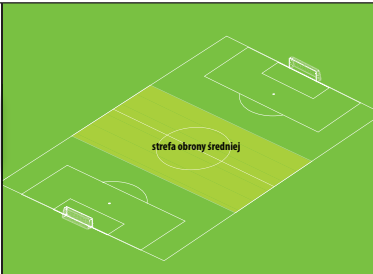
40

Gra Br + 8 × 9 z akcentem obrony średniej

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Współpraca zawodników formacji pomocy w grze obronnej
- ✓ Współpraca pomiędzy formacjami
- ✓ Komunikacja

Przebieg

Zadaniem zawodników broniących ustawionych 1–3–5: bramkarz – obrońcy (nr 2, 3, 5) – pomocnicy (nr 4, 6, 8) i waha-dłowi (nr 7 i 11), jest odbiór piłki i przejście do działań w atakowaniu, których celem jest zdobycie jednej z dwóch małych bramek. Celem gry w fazie bronienia jest zajmowanie odpowiednich pozycji w zależności od miejsca piłki, wywieranie presji na przeciwniku, zapewnienie asekuracji, równowagi i utrzymanie zwarte go szyku defensywnego. Zadaniem zawodników w fazie atakowania ustawionych 4–3 (czterech pomocników i trzech napastników) jest budowanie i zakończenie ataku. Gra rozpoczyna się podaniem do jednego z dwóch zawodników ustawionych poza polem gry

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Właściwa komunikacja pomiędzy obrońcami a pomocnikami
- ✓ Współpraca formacji obrony z waha-dłowymi i pomocnikami
- ✓ Aktywny atak na zawodnika z piłką

4.8. WYBRANE STAŁE FRAGMENTY GRY W BRONIENIU

ZAŁOŻENIA GRY OBRONNEJ PRZY STAŁYCH FRAGMENTACH GRY

- Przy stałych fragmentach gry 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.

Poniżej zaprezentowano założenia gry obronnej czterech najczęściej występujących stałych fragmentów: rzutów wolnych (pośredni i bezpośredni), wrzutu z autu i rzutu różnego.

Występują trzy rodzaje obrony podczas SFG:

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

Każdy rodzaj obrony ma swoje zalety i wady, a wybór tak naprawdę zależy od oceny umiejętności gry w obronie zawodników, którymi dysponuje trener i od jego preferencji.

Zaletą obrony indywidualnej jest bezpośrednia odpowiedzialność danego obrońcy za przydzielonego atakującego. Wadą natomiast brak możliwości asekuracji przez partnerów z obrony.

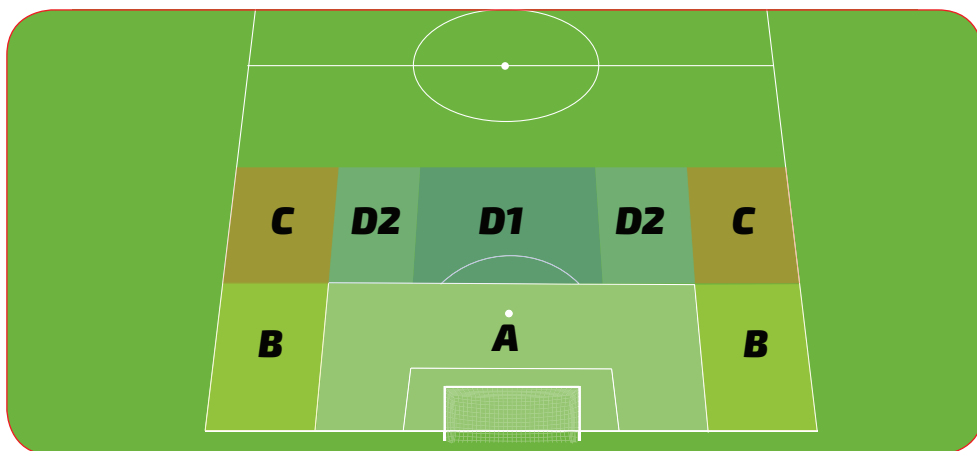
Zaletami obrony strefowej są możliwości zabezpieczenia najgroźniejszych stref, jasny podział zadań i niezależność od działań przeciwnika. Wadami natomiast możliwość stworzenia w określonej strefie przewagi liczebnej przez atakujących oraz konieczność przekazywania wbiegających przeciwników.

Podczas SFG najczęściej jest stosowana obrona mieszana. Najniebezpieczniejsze miejsca są broniące strefowo, a wbiegających atakujących (wszystkich lub wybranych) w obronie zawodnicy kryją indywidualnie.

W praktyce istnieje wiele modyfikacji sposobów obrony. Na kolejnych stronach przedstawiono najpopularniejsze ustawienia zawodników w obronie stosowanych podczas rzutów wolnych, różnych i wrzutów.

RZUT WOLNY POŚREDNI I BEZPOŚREDNI

Założenia obronne (ustawienie i zachowania broniących) przy rzutach wolnych (pośredni, bezpośredni) powinny być odgórnie opracowane, biorąc pod uwagę strefę boiska, z której są wykonywane, oraz odległość od bramki. Na grafice przedstawiono umowny podział stref bezpośredniego zagrożenia bramki.



Grafika. Strefy bezpośredniego zagrożenia bramki

Strefa A – pole karne.

Z tej strefy bezpośrednio wykonuje się rzut karny. Wówczas trzeba liczyć na skuteczną interwencję bramkarza z odpowiednią jej asekuracją.

W tej strefie rzut wolny pośredni najczęściej rozgrywany jest „krótko”. Bramkarz odpowiednio ustawia mur i wyznaczeni zawodnik/-cy wybiegają w celu zablokowania strzału.

Strefa D1 – od wysokości linii pola karnego w stronę linii środkowej, na szerokość pola bramkowego.

Z tego sektora broniący ustawiają mur z odpowiednią asekuracją w celu utrudnienia strzelenia przeciwnikowi bramki.

Strefa D2 – od wysokości linii pola karnego w stronę linii środkowej, na szerokość między linią pola bramkowego i karnego z obu stron.

Z tej strefy broniący muszą być przygotowani zarówno na bezpośrednie uderzenie do bramki, jak i podanie piłki górną do wbiegających zawodników.

Strefa C – od wysokości linii pola karnego w stronę linii środkowej.

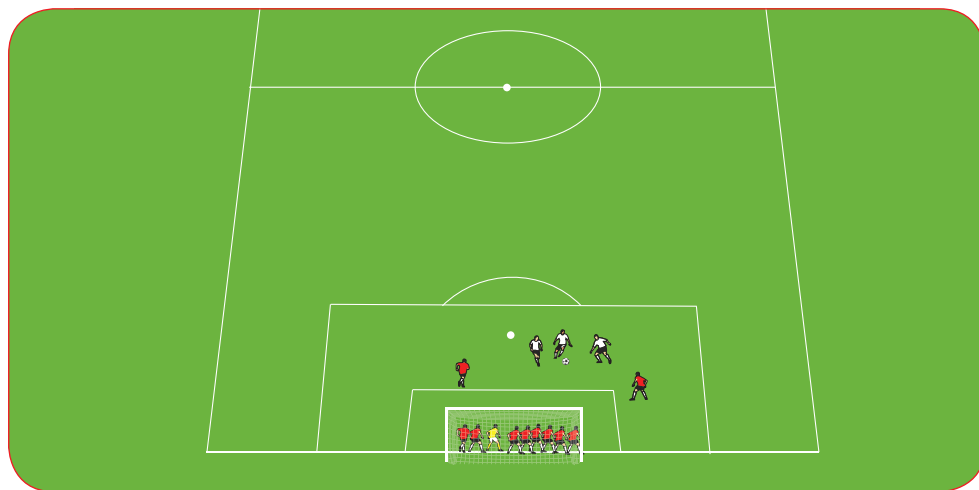
Broniący muszą być z reguły przygotowani na dośrodkowania piłki górną do atakujących.

Strefa B – do wysokości linii pola karnego.

Broniący muszą być przygotowani na kilka wariantów, bo piłka może być bezpośrednio uderzona do bramki lub podana górą, ewentualnie po podłożu, do atakujących.

RZUT WOLNY POŚREDNI ZE STREFY A

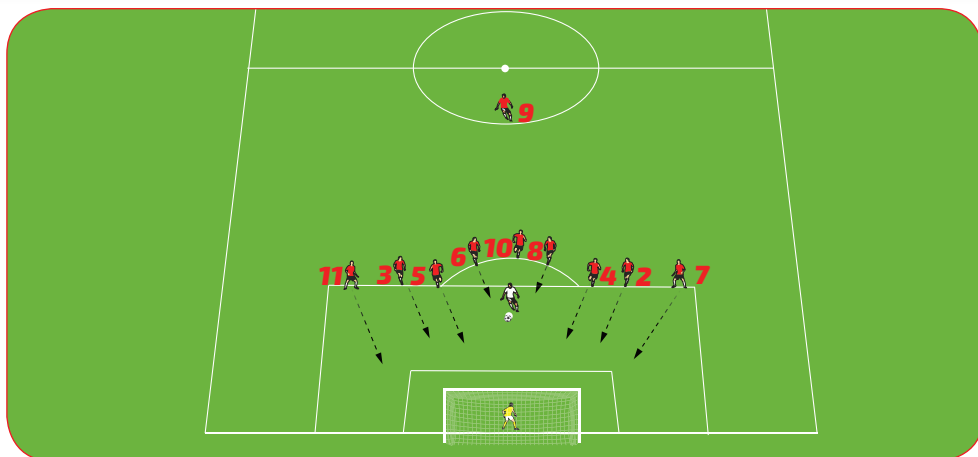
Uderzenie do bramki z rzutu wolnego pośredniego z pola karnego wykonywane jest po krótkim podaniu, „przesunięciu piłki”. Wybór jest w całości po stronie atakujących i w przypadku dobrego krótkiego podania oraz silnego uderzenia bramkarz, a także pozostali zawodnicy mają małe szanse na skuteczną obronę. Możliwości przeciwdziałania są ograniczone. Bardzo ważnym elementem jest właściwe zbudowanie i ustawienie muru, jego szczelność, wybiegnięcie wybranych, wyznaczonych zawodników po podaniu w celu zablokowania strzału oraz prawidłowe zachowanie bramkarza w zależności od zaistniałej sytuacji.



Grafika. Rzut wolny pośredni ze strefy A

RZUT KARNY

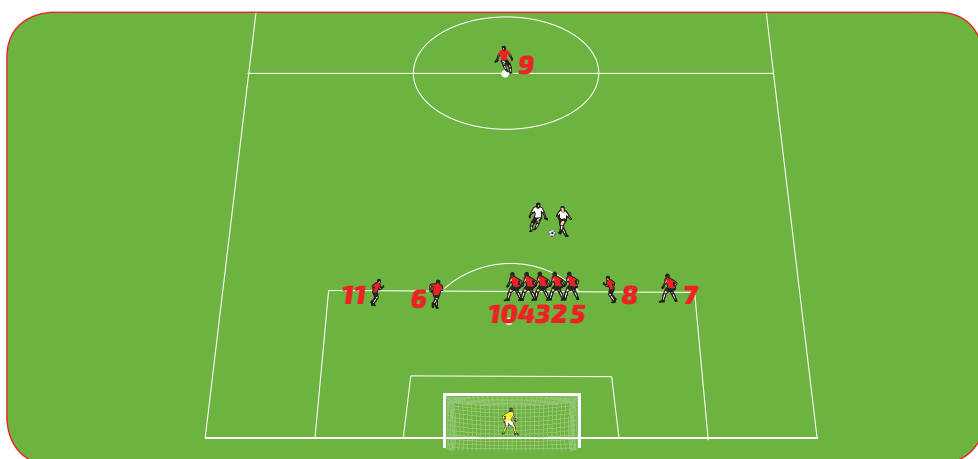
Rzut karny traktuje się jako sytuację stuprocentową do zdobycia bramki, ale powinien również zostać zabezpieczony odpowiednim ustawieniem i zachowaniem zawodników stojących poza polem karnym. W przypadku skutecznej interwencji bramkarza zawodnicy wbiegający w pole karne powinni mieć wyznaczone optymalne miejsca, za które są odpowiedzialni, tak by przy ewentualnym odbiciu piłki przez bramkarza mogli ją wybić.



Grafika. Rzut karny

RZUT WOLNY ZE STREFY D1

Rzut wolny ze strefy D1 to uderzenie bezpośrednio, pośrednio do bramki nad lub obok muru (z przesunięciem lub bez przesunięcia piłki). Wachlarz rozwiązań jest w tym wypadku szeroki, a możliwości przeciwdziałania – ograniczone. Kluczowe elementy to właściwe zbudowanie i ustawienie muru, jego szczelność i dobra asekuracja bramkarza. Inicjatywa jest w całości po stronie atakujących i w przypadku dokładnego oraz silnego uderzenia bramkarz, a także pozostali zawodnicy mają małe szanse na przeciwdziałanie. Na grafice przedstawiono przykładowe ustawienie zawodników w sytuacji obrony przed rzutem wolnym wykonywanym ze strefy D1.



Grafika. Rzut wolny ze strefy D1

W dowolnym ustawieniu i modelu obrony najważniejsze jest to, by każdy zawodnik wiedział, jakie są jego zadania i w jaki sposób ma się zachowywać w konkretnych sytuacjach. Poniżej przedstawiono zadania zawodników w prezentowanym na poprzedniej grafice schemacie:

Nr 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 refleksy.

Nr 11 i 7 – zawodnicy zabezpieczający boczne strefy – ich zadaniem jest asekuracja bocznych sektorów na zagrania piłki.

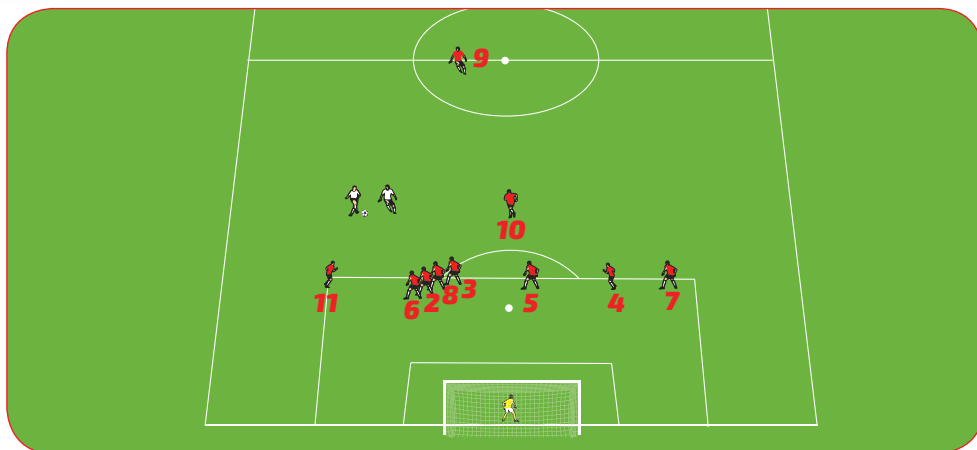
Nr 6 i 8 – zawodnicy obok muru – ich zadaniem jest asekuracja bramkarza i uniemożliwienie ewentualnej „dobitki”.

Nr 5, 2, 3, 4, 10 – zawodnicy w murze – ich liczba zależy od odległości od bramki i decyzji bramkarza. Stają na palcach, ręce trzymają w obrysie ciała, nie odwracają się bokiem. Pierwszy w murze (zawodnik nr 5) wspólnie z bramkarzem ustawia mur. Kolejni broniący, tj. nr 2, 3, 4, ustawieni są wg wysokości ciała (nr 2 najwyższy). Zawodnik nr 10 jest przygotowany na wybiegnięcie z muru i zablokowanie strzału (rzut wolny pośredni).

Nr 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 ewentualnego ataku szybkiego (indywidualnie lub wspólnie z nr 7 i 11).

RZUT WOLNY ZE STREFY D2

Rzut wolny ze strefy D2 jest szczególnie niebezpieczny, gdyż wykonujący może zarówno uderzać bezpośrednio do bramki, jak i podawać wbiegającym partnerom. Możliwości rozwiązań jest w tym wypadku wiele – tym bardziej gdy atakujący ustawią przy piłce więcej niż jednego zawodnika np. lewo- i prawonożnego, a obok muru (min. 1 m) ustawią jednego lub kilku kolejnych. Zawodnicy broniący, a szczególnie bramkarz, muszą być bardzo skoncentrowani i starać się jak najszybciej przewidzieć i zareagować na działania atakujących. Dodatkowo trzeba odróżnić działania pozorowane od tych faktycznych. Na grafice przedstawiono przykładowe ustawienie zawodników w sytuacji obrony przed rzutem wolnym wykonywanym ze strefy D2.



Grafika. Rzut wolny ze strefy D2

Poniżej przedstawiono zadania zawodników w prezentowanym na powyższej grafice schemacie.

Nr 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.

Nr 11 – 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 5, 4 i 7).

Nr 6, 2, 8 i 3 – zawodnicy w murze – ich liczba zależy od odległości od bramki i decyzji bramkarza. Stają na palcach, ręce trzymają w obrysie ciała, nie odwracają się bokiem. Pierwszy w murze (zawodnik nr 6) wspólnie z bramkarzem ustawia mur. Obrońcy nr 2 i 8 (z reguły najwyżsi w zespole) zacieśniają mur. Zawodnik nr 3 jest przygotowany do wybiegnięcia z muru do piłki, na wypadek tzw. krótkiego rozegrania.

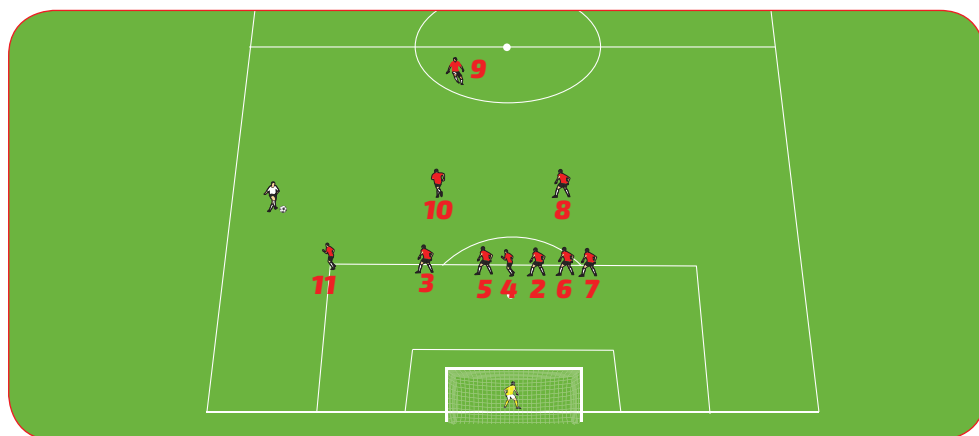
Nr 5, 4 i 7 – zawodnicy obok muru, bliżej bramki – kryją indywidualnie wybranych przeciwników i koncentrują się na piłce. Ich zadaniem jest również asekuracja bramkarza i uniemożliwienie ewentualnej „dobitki”.

Nr 10 – zawodnik przed polem karnym – w zależności od założeń trenera może być ustawiony tak jak na grafice lub dołączony do muru ewentualnie grupy obrońców nr 5, 4 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.

Nr 9 – zawodnik przygotowany na atak szybki – zadania podobne jak przy rzucie wolnym wykonywanym ze strefy D1. W niektórych przypadkach może zostać wycofany do muru lub do wzmocnienia grupy wbiegającej w pole karne.

RZUT WOLNY ZE STREFY C

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



Grafika. Rzut wolny ze strefy C

Poniżej przedstawiono zadania zawodników w prezentowanym na powyższej grafice schemacie:

Nr 1 – bramkarz – kontroluje odległość ustawienia partnerów z obrony. Stara się, by stali możliwie jak najdalej od bramki (często jest to wysokość zawodnika ustawionego w murze – nr 11), 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 w niej zostać.

Nr 11 – zawodnik w murze – jego zadaniem jest zasłonić swoim ciałem jak największą część bramki i utrudnić bezpośredni strzał. Uzasadnione jest, w przypadku gdy atakujący desygnowali do wykonania rzutu wolnego tylko jednego zawodnika, do muru ustawić również tylko jednego obrońcę. Jeden czy dwóch zawodników w murze stanowią dla wykonującego w tej sytuacji niewielką przeszkodę, a dla broniących jest to różnica. Dodatkowy zawodnik poza polem karnym ogranicza skuteczność obrony przed bramką. Ustawienie dwóch zawodników w murze jest uzasadnione, jeżeli obok piłki znajduje się dwóch przeciwników. Wówczas, w przypadku tzw. krótkiego rozegrania zamiast sytuacji 1 × 2 będzie 2 × 2.

Nr 3 – 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 ataku szybkim.

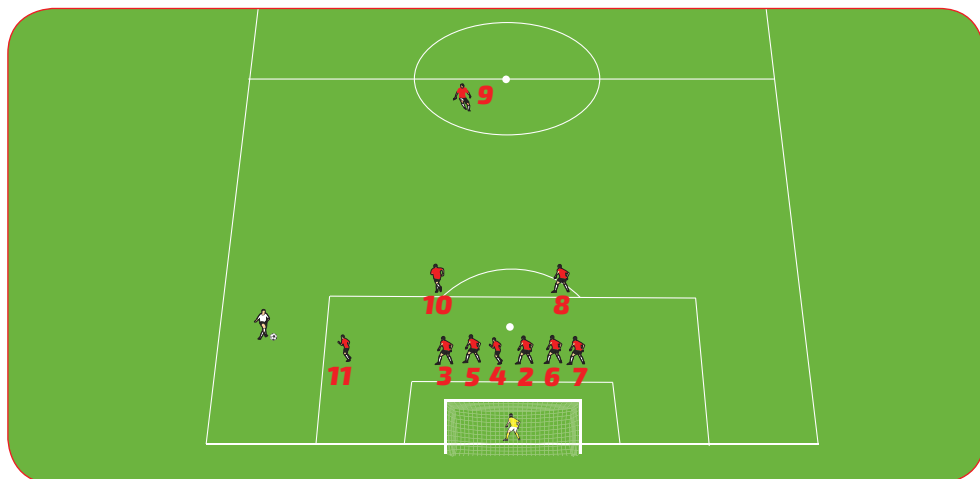
Nr 5, 4, 2, 6 i 7 – zawodnicy w bloku obronnym – w zależności od przyjętego modelu kryją indywidualnie przypisanych przeciwników lub ustawiają się w szeregu, blisko siebie i kryją każdego zawodnika drużyny przeciwnej, który wbiegnie w ich strefę. W praktyce zawodnicy broniący, wbiegając w pole karne, powinni koncentrować się na piłce i na przeciwniku. Stosując obronę strefową, blok musi zostać wzmocniony liczebnie, by zabezpieczyć strefę przed bramką. Broniący ruszają w kierunku bramki w jednej linii na jedno tempo (w momencie uderzenia piłki) lub na dwa tempo (przed uderzeniem w kierunku bramki, w momencie uderzenia w kierunku piłki).

Nr 10 i 8 – zawodnicy przed polem karnym – ich zadaniem jest zabezpieczyć ewentualne podanie piłki przed pole karne, a w przypadku dośrodkowania piłki – przejąć wybitą piłkę i wyprowadzić atak szybki. Broniący bliższy piłce (w tym przypadku – nr 10) dochodzi do muru, jeżeli przy piłce ustawi się dwóch atakujących zawodników przeciwnika (sytuacja 2 × 2). W przypadku większej liczby zawodników atakujących wspomagają zawodników nr 5, 4, 2, 6 i 7 w obronie.

Nr 9 – zawodnik przygotowany na atak szybki – zadania podobne jak przy rzucie wolnym wykonywanym ze strefy D2.

RZUT WOLNY ZE STREFY B

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 tutaj skoncentrujemy się na drugim rozwiązaniu. Na grafice przedstawiono przykładowe ustawienie zawodników w sytuacji obrony przed rzutem wolnym wykonywanym ze strefy B.



Grafika. Rzut wolny ze strefy B

Poniżej przedstawiono zadania zawodników broniących w prezentowanym na powyższej grafice schemacie:

Nr 1 – bramkarz – kontroluje wysokość ustawienia partnerów z obrony. Stara się, by stali możliwie 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.

Nr 11 – zawodnik w murze – jego zadaniem jest zasłonić swoim ciałem jak największą część bramki. Uzasadnione jest, w przypadku gdy atakujący desygnowali 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 zawodnik poza polem karnym ogranicza skuteczność obrony przed bramką. Ustawienie dwóch zawodników do muru jest uzasadnione, jeżeli obok piłki znajduje się dwóch przeciwników. Wówczas w przypadku tzw. krótkiego rozegrania – zamiast sytuacji 1 × 2 będzie 2 × 2.

Nr 3 – zawodnik odpowiada za zabezpieczenie strefy „przecięcie” dośrodkowania i próbę wyprowadzenia ataku szybkiego.

Nr 5, 4, 2, 6 i 7 – 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 powinni koncentrować się na piłce i na przeciwniku.

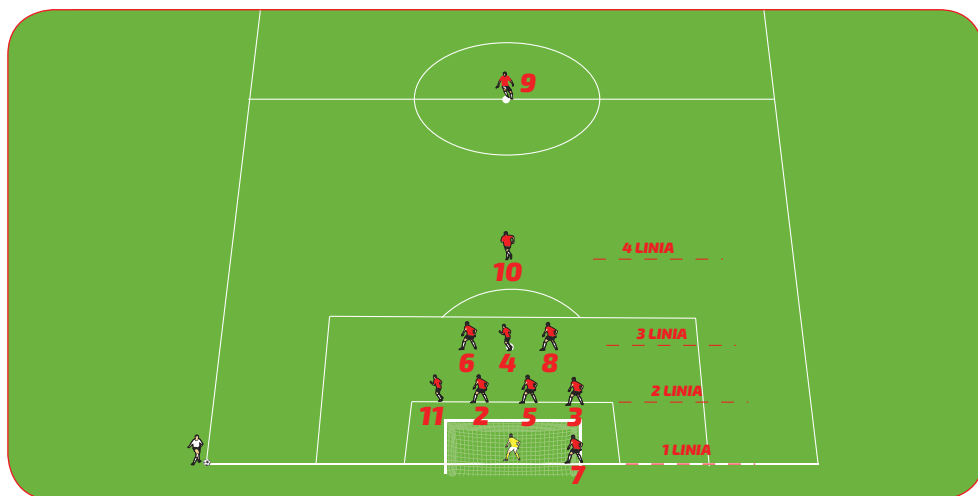
Nr 10 i 8 – zawodnicy przed polem karnym – ich zadaniem jest zabezpieczyć ewentualne podanie piłki przed pole karne, a w przypadku dośrodkowania piłki – przejść wybitą piłkę i wyprowadzić atak szybki.

Nr 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 ewentualnego ataku szybkiego (indywidualnie lub wspólnie z nr 10 i 8).

RZUT RÓŻNY

W praktyce wyróżnić można dwa główne sposoby obrony podczas rzutów różnych. Są to obrona strefowa i mieszana. W ich obrębie występuje wiele modyfikacji ustawień. Niektóre ustawienia modyfikuje się w zależności od tego, czy atakujący uderzają do czy też od bramki. Duże zróżnicowanie występuje również w liczbie zawodników ustawionych „wyżej” i nastawionych na atak szybki. Czasem nie ma żadnego (broni cały zespół), a czasem z przodu zostaje nawet trzech 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, gdy przy piłce ustawi

się dwóch atakujących zawodników przeciwnika lub ktoś wybiegnie do uderzającego tuż przed wykonaniem rzutu różnego (tzw. krótkie rozegranie). Na grafice przykład ustawienia zespołu stosującego podczas rzutów różnych obronę strefową.



Grafika. Rzut różny – obrona strefowa

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

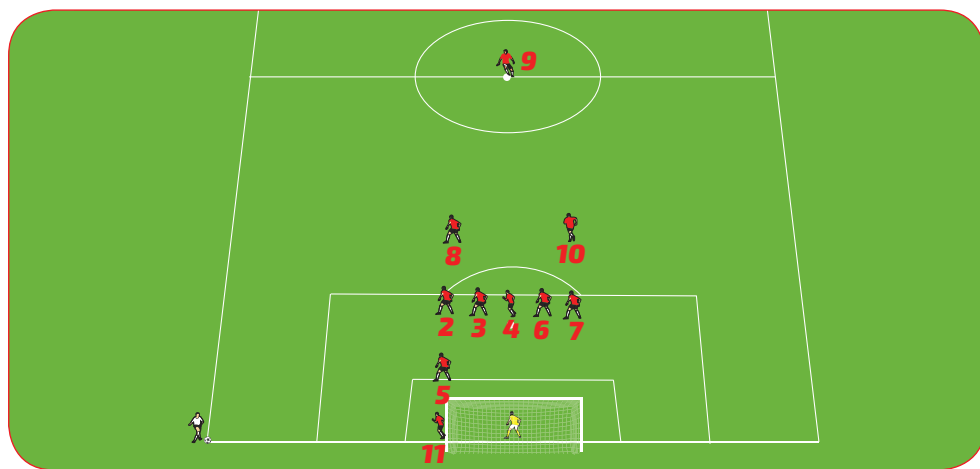
W pierwszej linii pokrywającej się z linią bramkową ustawiony jest bramkarz. W niektórych modyfikacjach ustawia się dodatkowo jednego lub dwóch zawodników ustawionych przy słupkach. Jeżeli jest to jeden zawodnik, w przypadku uderzenia piłki „od bramki” – ustawia się z reguły przy dalszym słupku bramki (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 najlepiej grających głową zawodników. Ich rola jest kluczowa, gdyż zdecydowana większość piłek dośrodkowanych jest właśnie w ten obszar. Zadaniem zawodników broniących 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 beczynnie czekać na nadlatującą piłkę, tylko dynamicznie wybiegać w jej kierunku. Aktywna obrona jest konieczna 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 zawodników, którzy mają za zadanie „wyhamować” (zgodnie z przepisami) wbiegających przeciwników, a także wygrać piłkę w powietrzu w ich strefie.

W czwartej linii ustawiony jest jeden zawodnik. Jego zadaniem jest zabezpieczenie podania przed pole karne i udział w ewentualnym ataku szybkim. Przyjmując ten rodzaj obrony i ustawienia podczas rzutów różnych, należy rozważyć, czy lub jakie modyfikacje będą wprowadzane, jeżeli atakujący: ustawią przy piłce dwóch zawodników, będą uderzać piłkę od/do bramki, zastosują krótkie rozegranie.

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



Grafika. Rzut różny – obrona mieszana

Zgodnie z założeniami obrony mieszanej część zawodników zabezpiecza przydzielone strefy (nr 5, 11, 8 i 10), a pozostali (nr 2, 3, 4, 6 i 7) kryją przypisanych zawodników. Z przodu na atak szybki może zostać jeden lub kilku zawodników w zależności od wyboru trenera.

Bardzo istotna w tym ustawieniu zespołu jest rola zawodnika nr 5 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 2, 3, 4, 6 i 7) muszą być konsekwentni w swoich działaniach, starać się pozostać blisko przypisanego przeciwnika, uniemożliwiając mu oddanie strzału. Nie jest to wbrew pozorom łatwe zadanie, gdyż pozostali partnerzy, jak też przeciwnicy stanowią przypadkowe lub celowe przeszkody utrudniające podążanie za atakującym.

Zawodnik lub zawodnicy ustawieni przed polem karnym (nr 8 i 10) mają za zadanie zabezpieczyć ewentualne podanie piłki przed pole karne, a w przypadku dośrodkowania piłki – przejąć wybitą piłkę i wyprowadzić atak szybki wraz z napastnikiem.

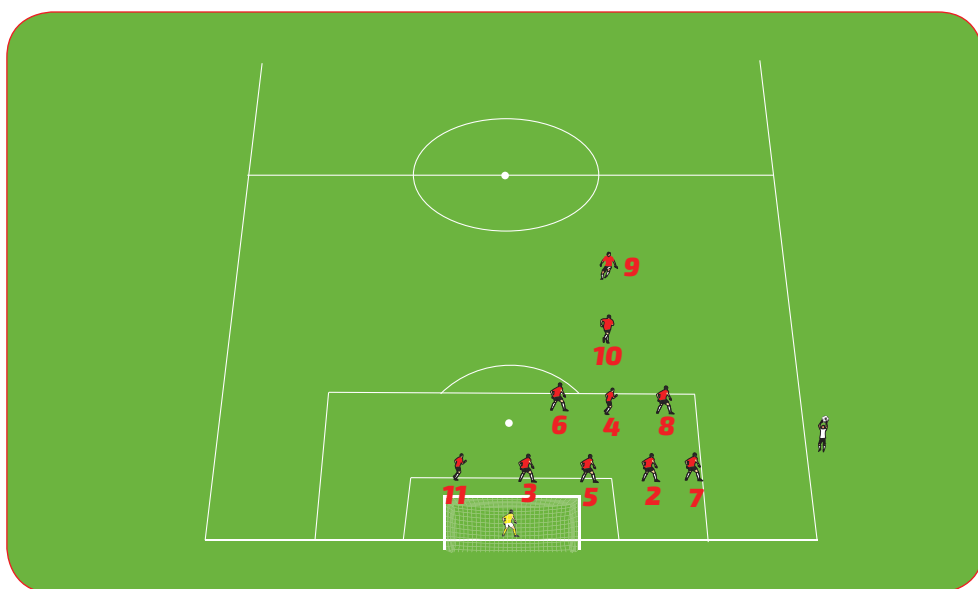
WRZUT

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.

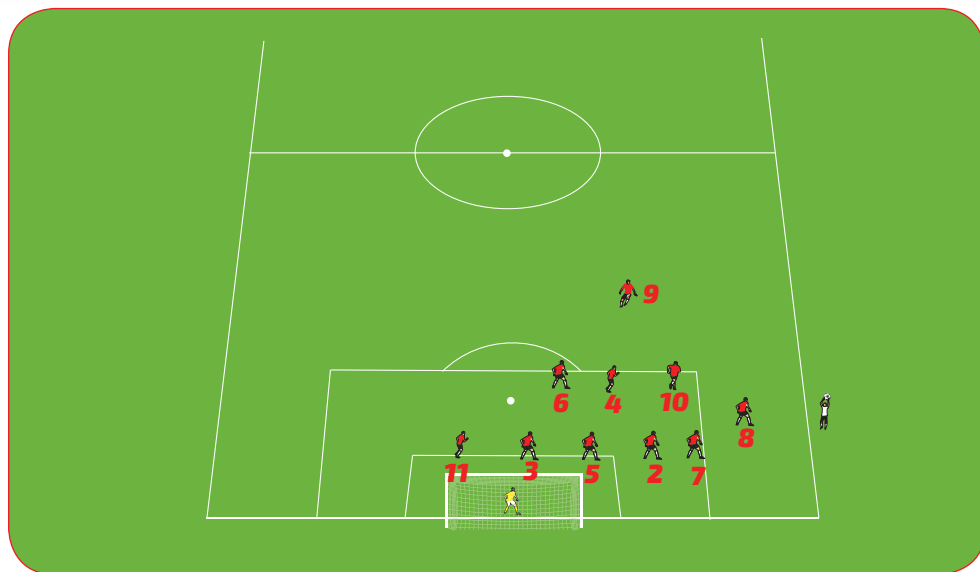
Dla zespołu broniącego istotne jest to, z jakiego miejsca przeciwnik wykonuje aut. Szczególnie ważne są strefy blisko zarówno własnej bramki, jak i przeciwnika. Wrzut wykonywany przez atakujących blisko własnej bramki jest doskonałą okazją do zastosowania wysokiego pressingu (omówione w rozdziale dotyczącym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

W zależności od przyjętego przez broniących ustawienia w defensywie przesuwają się oni w liniach w kierunku piłki, starając się zabezpieczyć 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” dodatkowo zawodnika, by wyłączyć również wrzucającego.



Grafika. Ustawienie przy wrzucie przeciwnika



Grafika. Ustawienie przy wrzucie przeciwnika

Oba rozwiązania mają swoje konsekwencje. Rezygnując z krycia zawodnika wrzucającego, atakujący po wrzucie zyskują wokół piłki przewagę liczebną (2×1 lub 3×2). Zespół broniący zachowuje natomiast ustawienie bloku obronnego, zamykając przeciwnika w bocznym sektorze. Przesuwając dodatkowego obrońcę w kierunku wrzucającego piłkę, niwelują przewagę liczebną.

Bez względu na rodzaj ustawienia zawodnicy najbliższej piłki muszą uważać na wszelkie działania atakujących tak, aby zabezpieczyć strefę i nie dopuścić do dośrodkowania. Obrońcy starają się zawsze być ustawieni bliżej własnej bramki, kryjąc przeciwnika. To kluczowe dla skutecznej obrony.



ROZDZIAŁ 5

PRZEJŚCIE Z BRONIENIA DO ATAKOWANIA (B-A)



Zawarte w rozdziale trzecim uwagi dotyczące wymagań wobec zawodników ze wszystkich formacji w fazie przejścia z atakowania do bronienia pozostają istotne również dla fazy przejścia z bronienia do atakowania. Wyzwaniem współczesnego futbolu jest doskonalenie gry zawodników w każdej z czterech faz, jednak tymi zachodzącymi najczęściej są właśnie fazy przejściowe.

5.1. ZASADY OGÓLNE W PRZEJŚCIU Z BRONIENTA DO ATAKOWANIA

Podobnie jak w fazie przejścia z atakowania do bronienia, również w fazie przejścia z bronienia do atakowania zawodnicy, zbierając informacje z otoczenia, powinni trzymać się zasady mówiącej, iż broniąc, należy myśleć o atakowaniu. Broniąc oraz przygotowując atak szybki, powinni dbać o właściwe ustawienie ciała pozwalające na prawidłową grę w odbiorze piłki, jak też zbieranie informacji z boiska w przypadku możliwości gry w ataku szybkim.

Priorytetem po odbiorze piłki jest szukanie możliwości wykonania pierwszego podania do przodu. Gdy takiej możliwości nie ma, celem zawodnika z piłką powinno być rozszerzenie akcji, by tam kolejnym podaniem zdobywać przestrzeń w kierunku bramki przeciwnika. Również piłkarz musi mieć na uwadze możliwość prowadzenia piłki w celu zdobycia przestrzeni i czekania lub wymuszenia błędu przeciwnika w ustawieniu.

Zawodnicy z przednich formacji, mając możliwość zaatakowania przestrzeni za linią obrony przeciwnika, powinni jak najszybciej zareagować na przygotowanie partnera do zagrania prostopadłego podania poprzez odpowiednie ustawienie ciała lub ruch bez piłki. Zawodnicy ustawieni poniżej piłki powinni skracać pole gry w jej kierunku, przewidując ewentualność „re-kontry” przeciwnika.

Zadaniem wyznaczonych zawodników przy stałych fragmentach gry w bronieniu jest przygotowanie fazy przejściowej do atakowania.

5.2. ORGANIZACJA PRZEJŚCIA Z BRONIEŃ DO ATAKOWANIA

STREFA WYSOKA

Odbierając piłkę w strefie wysokiej, zespół znajduje się blisko bramki przeciwnika. Ta strefa odbioru piłki jest zatem najkorzystniejsza dla drużyny znajdującej się w fazie bronienia. Aktywność zawodników w obronie, zamykanie linii podania czy odbioru piłki w pojedynku bezpośrednim będzie kluczowym działaniem, które następuje przed momentem rozpoczęcia szybkiego ataku na bramkę przeciwnika.



Grafika. Odbiór piłki w strefie wysokiej

Pierwszy wariant rozegrania sytuacji po odbiorze piłki w sektorze środkowym to strzał z okolic pola karnego. Ważny dla przebiegu tej sytuacji jest ruch dwójki napastników, którzy poruszając się w kierunku światła bramki i oczekując podania, „zabierają” ze sobą obrońców przeciwnika, co tworzy wolną przestrzeń do prowadzenia piłki i strzału.



Grafika. Odbiór piłki w strefie wysokiej

Drugi wariant jest zależny od ustawienia obrońców zespołu przeciwnego, którzy mocno zawężając do światła bramki, otwierają miejsca na zewnątrz dla napastników. Pomocnik ma wtedy dwie opcje do podania w prawym lub lewym kierunku. Napastnicy mogą oddać strzał w tej sytuacji zarówno po przyjęciu, jak i bez przyjęcia.



Grafika. Odbiór piłki w strefie wysokiej

Trzeci wariant to szybkie podanie bez prowadzenia piłki, w sytuacji gdy obrońcy przeciwnika znajdują się daleko od siebie, a napastnik wykonuje zdecydowany ruch

ze zmianą tempa biegu pomiędzy źle ustawionymi rywalami. Wykorzystanie tej sytuacji wymaga dużej dokładności, jakości obserwacji sytuacji oraz wykonania podania prostopadłego.



Grafika. Odbiór piłki w strefie wysokiej

Czwarty wariant to odbiór piłki poza światłem bramki. Pomocnik będący w posiadaniu piłki będzie mógł ją rozegrać z wbiegającym zza pleców wahadłowym, który następnie dośrodkuje piłkę w pole karne.



Grafika. Odbiór piłki w strefie wysokiej

Kolejny wariant dotyczy odbioru piłki w sektorze bocznym. Wahadłowy w tej sytuacji może zdecydować się na prowadzenie piłki w kierunku pola karnego przeciwnika oraz dośrodkowanie piłki do nadbiegających partnerów. Dynamika fazy przejściowej może spowodować błędy w zajęciu odpowiedniej pozycji w polu karnym przez przeciwników (błędy w identyfikacji krycia, złe ustawienie ciała, brak ustawienia właściwej strefy).



Grafika. Odbiór piłki w strefie wysokiej

W następnym wariantcie wahadłowy, będąc atakowanym przez reagującego po stracie rywala, może zdecydować się na współpracę z wbiegającym w wolną przestrzeń pomocnikiem, który poprzez dośrodkowanie w pole karne będzie finalizował akcję.



Grafika. Odbiór piłki w strefie wysokiej

STREFA ŚREDNIA

W strefie średniej zespół może odebrać piłkę w sektorze środkowym, jak też bocznym. Następnie w zależności od miejsca i czasu zawodnik z piłką będzie miał wybór, czy prowadzić piłkę i zdobywać teren w kierunku bramki, a następnie podać do partnerów wbiegających w przestrzeń za linię obrony czy też zagrywać piłkę bezpośrednio w przestrzeń pomiędzy bramkarza a obrońców przeciwnika. Ważną funkcję w ataku szybkim pełnią napastnicy, którzy dzięki ruchom bez piłki będą chcieli wesprzeć zawodnika z piłką, na którym jest natychmiastowa presja, lub wbiegać za linię obrony, tworząc tym samym wolne przestrzenie wzajemnie dla siebie, jak też dla partnerów z innych formacji.



Grafika. Odbiór piłki w strefie średniej

Pierwszy wariant to przejęcie piłki przez pomocnika, który jest natychmiastowo atakowany przez zawężających pole gry przeciwników. Zawodnik z piłką, wykorzystując różną orientację ciała swojego partnera z linii ataku (napastnik zwrócony twarzą w kierunku bramki przeciwnika) oraz ustawienie bokiem lub tyłem do bramki obrońcy, może w bezpośredni sposób zagrać piłkę po podłożu lub górną za linię obrony. Napastnik powinien „szukać pleców” swojego przeciwnika, tak aby ten tracił go z pola widzenia.



Grafika. Odbiór piłki w strefie średniej

Drugi wariant to prowadzenie piłki, gdy rywal nie reaguje natychmiast po stracie, które może spowodować opuszczenie strefy przez jednego z przeciwników i jednocześnie dać czas do włączenia się do akcji pomocnika. Do wyboru zatem mogą być dwie opcje rozegrania: z napastnikiem lub partnerem z formacji pomocy.



Grafika. Odbiór piłki w strefie średniej

Trzeci wariant obrazuje kolejne opcje rozegrania piłki w zależności od reakcji przeciwnika na stratę piłki. Możliwa jest tutaj opcja zagrania piłki do dalszego napastnika lub pomocnika. Szczególnie zaskakujące może być podanie do zawodnika wbiegającego w wolną przestrzeń za linią obrony.



Grafika. Odbiór piłki w strefie średniej

Czwarty wariant dotyczy rozegrania piłki z napastnikiem po podłożu oraz opcją do podania zwrotnego daną mu przez jednego z pomocników. Dopiero w trzecim podaniu pomocnik będący ustawiony przodem do bramki będzie mógł zdecydować o najlepszej opcji rozegrania. Wymiana podań pozwoli włączyć się w akcję dalszemu wahadłowemu. Będzie możliwa zmiana ciężaru gry i próba zakończenia akcji po dośrodkowaniu.



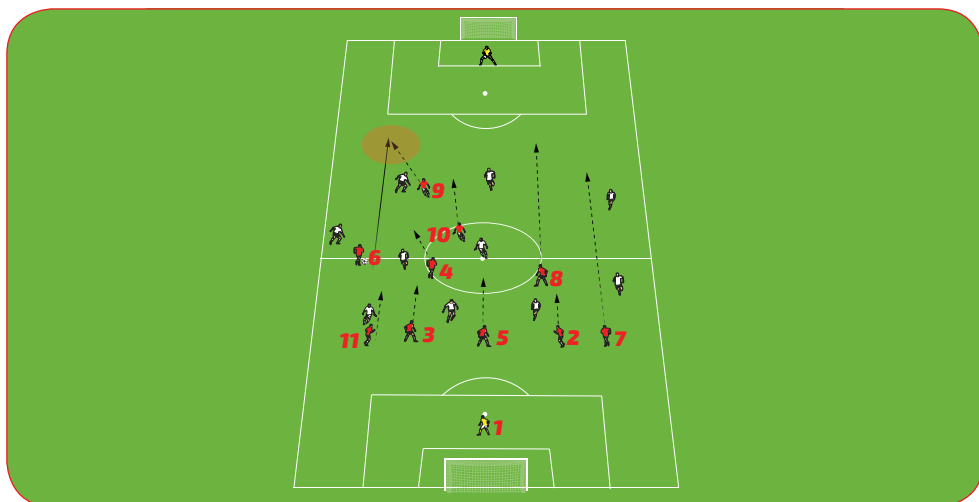
Grafika. Odbiór piłki w strefie średniej

Kolejna opcja to rozegranie pomiędzy napastnikami, którzy właściwą współpracą skupią na sobie uwagę, nie tracąc piłki oraz zachowując odpowiednią odległość od siebie, która umożliwi taką współpracę. Takie działanie da możliwość ataku z głębi pola dla pomocników lub wahadłowego rozszerzającego akcję.



Grafika. Odbiór piłki w strefie środkowej

Następne możliwości to rozegranie ataku szybkiego po przejęciu piłki w sektorze bocznym przez pomocnika lub wahadłowego. Pierwszym najbardziej naturalnym działaniem będzie podanie w wolną przestrzeń do wbiegającego w nią za plecami obrońcy napastnika.



Grafika. Odbiór piłki w strefie środkowej

Zawodnik z piłką po odbiorze posiada trzy możliwości rozegrania – z najbliżzej ustawionymi względem piłki napastnikami lub z włączającym się do akcji pomocnikiem. Istotna będzie tutaj rola napastników, którzy swoim ruchem skupią na sobie uwagę obrońców przeciwnika, zwalniając przez takie zachowanie przestrzeń dla pomocnika ustawionego dalej od nich.



Grafika. Odbiór piłki w strefie średniej

Dalsza opcja to celowe działanie napastnika, który decyduje się na bieg przed obrońcą – skupiając uwagę na sobie – jednocześnie otwierając przestrzeń dla pozostałych najbliżzej ustawionych partnerów z linii ataku i pomocy.



Grafika. Odbiór piłki w strefie średniej

STREFA NISKA

Odbiór piłki w strefie niskiej może nastąpić przez pomocnika, obrońcę lub wahadłowego w środkowych lub bocznych sektorach boiska. Biorąc pod uwagę duże zagęszczenie wokół piłki podczas obrony niskiej, zawodnik powinien decydować i działać szybko w odniesieniu do zaistniałej sytuacji boiskowej, tj. presji przeciwnika, miejsca odbioru i czasu na wykonanie skutecznego działania priorytetowo w kierunku bramki przeciwnika.



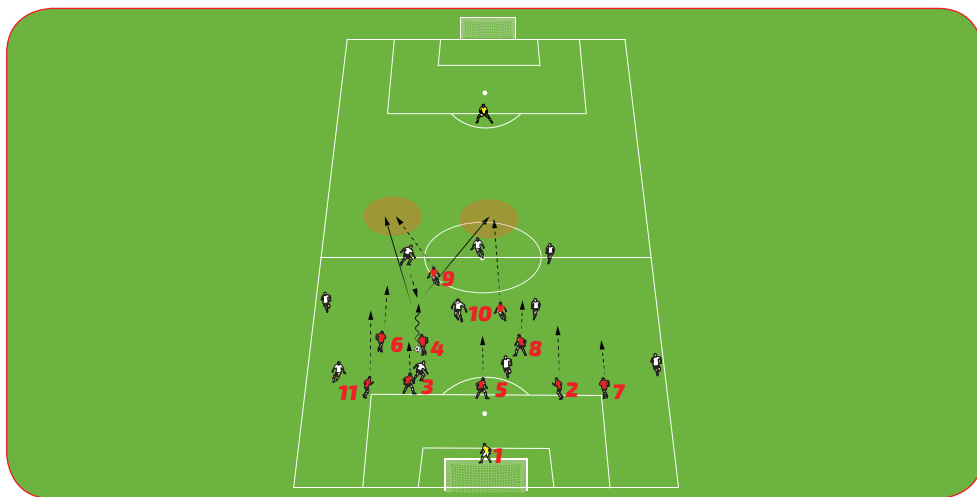
Grafika. Odbiór piłki w strefie niskiej

Pierwszą opcją będzie podanie piłki za linię obrony po podłożu lub górą do najlepiej ustawionego napastnika. Pomocnik jest atakowany natychmiast przez przeciwnika, który chce odpowiednio reagować po stracie. Rolą napastnika jest odpowiednia obserwacja wolnych przestrzeni do działania oraz ustawienie za plecami obrońcy – tak by ten go nie widział.



Grafika. Odbiór piłki w strefie niskiej

Druga opcja to prowadzenie piłki przez zawodnika i skupienie uwagi na sobie. Atakujący go obrońca opuszcza strefę, a pomocnik może skutecznie współpracować z dwójką napastników szukających wolnych ścieżek poruszania się w kierunku bramki przeciwnika.



Grafika. Odbiór piłki w strefie niskiej

Trzecią opcją, po prowadzeniu piłki, może być jej podanie do napastnika lub pomocnika włączającego się do akcji. Prowadzeniem piłki pomocnik daje w tej sytuacji czas partnerowi, żeby ten mógł podążać za akcją z głębi pola, będąc zaskoczeniem dla przeciwników.



Grafika. Odbiór piłki w strefie niskiej

Odbierający piłkę obrońca ma również możliwość rozegrania z napastnikiem, który powinien mieć możliwość podania wstecznego do pomocnika. Tą sytuacją może skupić na sobie uwagę obrońcy przeciwnika, który opuści strefę. Będzie tam mógł wbiec drugi z napastników lub pomocnik z głębi pola gry.



Grafika. Odbiór piłki w strefie niskiej

Obrońca może zmienić ciężar gry do włączającego się do akcji wahadłowego. Powinien on wyczekać moment, gdy przeciwnik zacznie mocno zawężać pole gry i wtedy zagrać dłuższe podanie do dalszego wahadłowego, który będzie mógł kontynuować akcję.



Grafika. Odbiór piłki w strefie niskiej

Następna opcja to rozegranie z włączającym się do akcji w sektorze bocznym pomocnikiem. Podanie nie będzie miało linii obrony przeciwnika, zostanie wykonane po podłożu, co zdeorganizuje ustawienie przeciwnika w obronie (zespół będzie zawężał w kierunku piłki) i umożliwi dalszą współpracę z napastnikami atakującymi w drugim tempie przestrzeń za linią obrony.



Grafika. Odbiór piłki w strefie niskiej

Kolejny wariant pokazuje opcje rozegrania wyżej i bliżej światła bramki, gdy wzajemnie asekurowający siebie obrońcy przeciwnika mogą nie skoordynować biegu z jednoczesną obserwacją zawodników ustawionych dalej. To może otworzyć ścieżkę ruchu dla dalej ustawionego napastnika.



Grafika. Odbiór piłki w strefie niskiej

Obronca posiada wiele możliwości gry, również bezpośredniej. Będzie to zależne od czasu i szerokiego kąta obserwacji, jak też rodzaju presji czy ustawienia przeciwników w fazie przejściowej do bronienia.



Grafika. Odbiór piłki w strefie niskiej

Odbierając piłkę w bocznym sektorze boiska, pierwszą opcją będzie możliwość rozegrania z „łapiącym plecy” przeciwnika napastnikiem. Za akcją będzie podążał również drugi napastnik, a wspierać ją będą najbliżsi piłce pomocnicy.



Grafika. Odbiór piłki w strefie niskiej

Kolejny przykład to współpraca napastników tworzących wzajemnie przestrzeń do działania. Swoim ruchem bliższy napastnik schodzący do piłki zwalnia strefę działania dla swojego partnera.



Grafika. Odbiór piłki w strefie niskiej

Inna opcja to zagranie piłki do wbiegającego z głębi pomocnika. Trudny do identyfikacji zawodnik włączający się do akcji może być dużym zaskoczeniem dla zespołu mocno zorientowanego na piłkę, starającego natychmiastowo zorganizować się do fazy bronienia.



Grafika. Odbiór piłki w strefie niskiej

Opcja rozegrania piłki do napastnika oraz jego współpracowników z pomocnikami daje możliwość włączenia się do szybkiego ataku zawodnikom z głębi, tj. wahadłowemu czy dalszemu pomocnikowi. Skupienie przeciwników na podanej piłce może spowodować utrudnioną identyfikację krycia zawodników wbiegających z głębi pola.



Grafika. Odbiór piłki w strefie niskiej

5.3. PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

41

Gra Br + 5 × 5 + Br z akcentem przejścia z bronienia do atakowania

Cele

FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca zawodników linii pomocy w obronie średniej, zamykanie linii podania przez środek
- ✓ Wybranie odpowiedniego momentu do pressingu
- ✓ Przejście do ataku szybkiego

Przebieg gry

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest zamykanie linii podania przez środek (pomiędzy nimi), dzięki czemu nie pozwalają oni zawodnikom posiadającym piłkę na podanie jej do napastników. Kluczowym momentem jest odbiór piłki, po którym zadaniem zawodników jest dokładne podanie do napastników, którzy muszą swoim ruchem utrzymać lub stworzyć linię podania. Po podaniu piłki do napastników gra toczy się do zakończenia akcji, a zawodnicy, którzy stracili piłkę, reagują i starają się utrudnić rywalowi finalizację.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca linii pomocy w bronieniu, zamykanie linii podania przez środek, utrzymywanie odpowiednich odległości pomiędzy zawodnikami
- ✓ Asekuracja defensywna, obniżenie ustawienia względem zawodnika wychodzącego do pressingu
- ✓ Odbiór piłki, szybkie przejście do działań w ofensywie



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

42

Gra Br + 8 × 7 + Br z akcentem przejścia z bronienia do atakowania

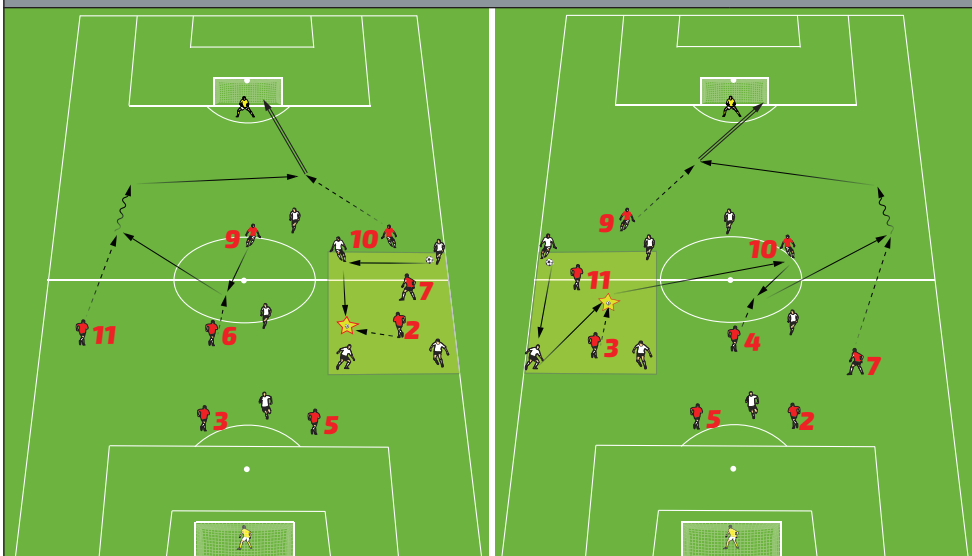
Cele

FAZA GRY	Działania taktyczno-techniczne
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Praca linii obrony w celu odbioru piłki ✓ Wybranie odpowiedniego momentu do pressingu ✓ Po odbiorze zmiana kierunku gry

Przebieg gry

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki i przejście do działań w ataku szybkim. Gra w początkowej fazie rozgrywa się we wskazanym kwadracie, gdzie dwóch zawodników próbuje odebrać piłkę w grze 2 × 4. Po odbiorze piłki wewnątrz wyznaczonego pola gry lub po przeniesieniu gry na całe boisko zadaniem zawodników jest przeprowadzenie ataku szybkiego i zdobycie bramki. Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest gra na utrzymanie piłki w wyznaczonym polu gry (4 × 2). Po określonej liczbie podań mogą kolejnym zagranie opuścić wskazane pole i gra toczy się już na całym boisku, a ich zadaniem jest jak najszybsze zdobycie bramki (zawodnicy broniący, z założenia, nie dopuszczają do takiej sytuacji, mając przewagę liczebną). Po ewentualnej stracie piłki przechodzą do działań w obronie (w wyznaczonym polu gry w grze 4 × 2 lub na całym boisku w grze Br + 7 × 8 + Br)

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Poprawna ocena sytuacji przez wahadłowego: wrócić do linii obrony lub być gotowym na atak szybki
- ✓ Po odbiorze piłki podanie powinno być wykonane do przodu, by skorzystać ze złego ustawienia drużyny przeciwnej
- ✓ Wskazana zmiana kierunku gry poprzez wykorzystanie wahadłowego



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

43

Gra 5 × 5 z akcentem przejścia z bronienia do atakowania

Cele

FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca w obronie
- ✓ Po odbiorze pierwsze podanie w przód, szukanie otwartej linii podania
- ✓ Poruszanie bez piłki

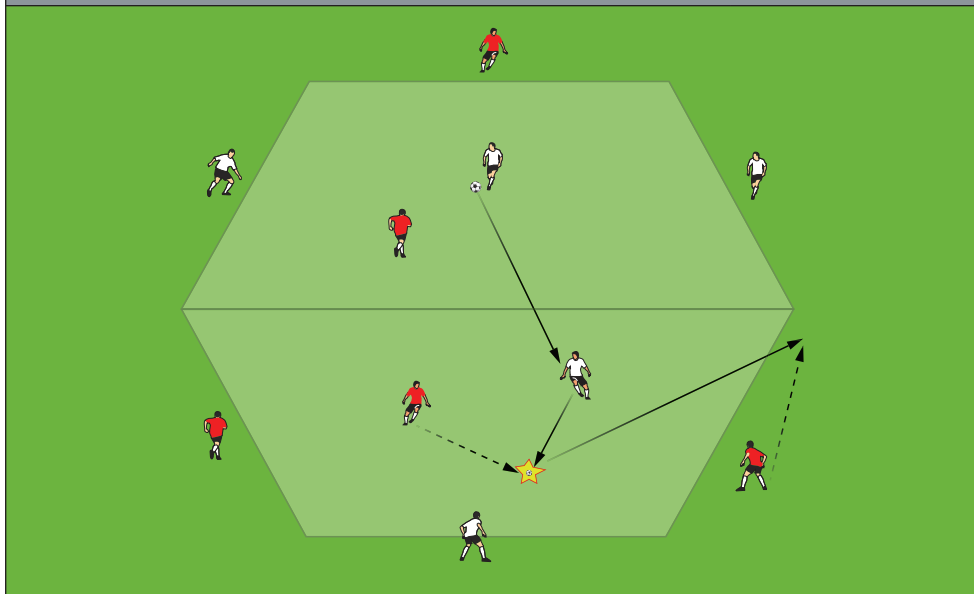
Przebieg gry

Zadaniem zawodników drużyny broniącej jest odbiór piłki, a następnie podanie piłki do zawodnika ustawionego na zewnątrz i kontynuowanie gry 5 × 2. Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest utrzymanie piłki ze zmianą kierunku gry, po ewentualnej stracie przejście do działań w defensywie – odbiór piłki, niedopuszczenie do podania na zewnątrz.

Modyfikacja:

Po wymianie podań zmiana miejsc pomiędzy zawodnikami ustawionymi na zewnątrz z tymi w środku

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Zmiana kierunku gry po odbiorze piłki
- ✓ Obserwacja zawodników ustawionych na zewnątrz pola gry
- ✓ Tworzenie linii podania przez zawodników ustawionych na zewnątrz pola gry



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

44

Gra Br + 5 × 5 + Br z akcentem przejścia z bronienia do atakowania

Cele

FAZA GRY



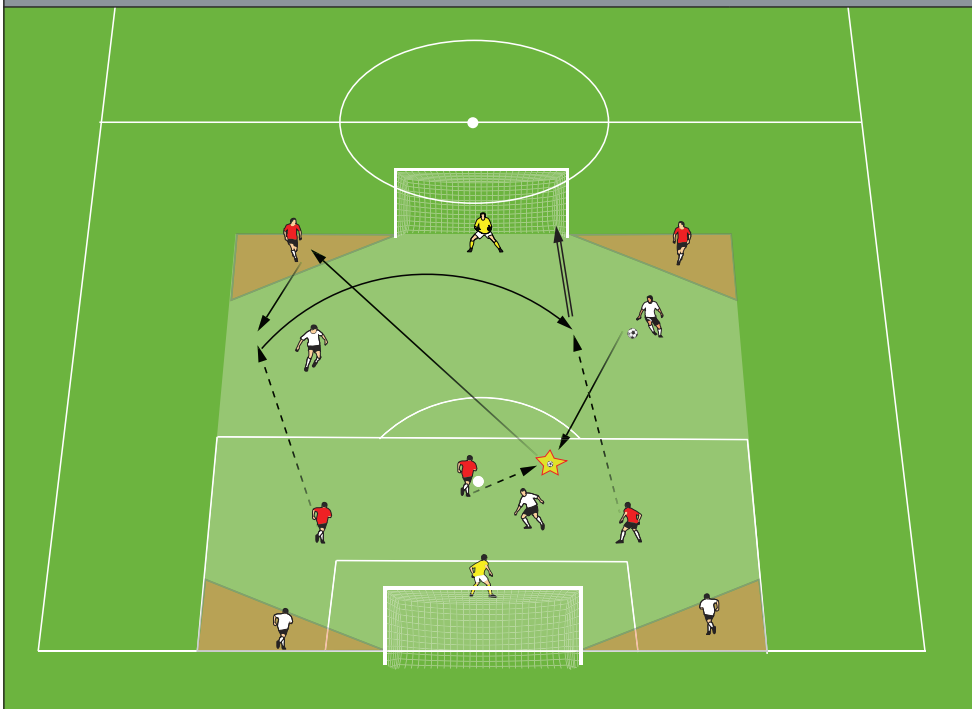
Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca w obronie
- ✓ Po odbiorze pierwsze podanie w przód
- ✓ Poruszanie się napastników bez piłki

Przebieg gry

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki i przejście do działań w ofensywie (pierwsze podanie kierowane możliwie zawsze do napastnika ustawionego w okolicach bramki). Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest budowanie gry (gra 3 × 3) z akcentem podań prostopadłych do napastników w wyznaczonych, narożnych przestrzeniach

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Wykorzystanie odbioru piłki do zmiany kierunku gry
- ✓ Pierwsze podanie wykonane możliwie zawsze do przodu
- ✓ Po podaniu piłki do strefy ataku zawodnicy podążają za atakiem



NAZWA ŚRODKA TRENINGOWEGO

45

Gra 5 × 5 + 5 + 2N z akcentem przejścia z bronienia do atakowania

Cele

FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca w obronie
- ✓ Po odbiorze pierwsze podanie w przód, szukanie najwyżej ustawionego zawodnika
- ✓ Poruszanie napastników bez piłki

Przebieg gry

W grze uczestniczą trzy drużyny po pięciu zawodników plus dwóch wahadłowych, którzy w trakcie gry zawsze są zawodnikami współpracującymi z drużyną w fazie atakowania. Jeden z zespołów rozpoczyna grę na utrzymanie piłki 5 × 5 ze wsparciem trzech zawodników niebieskich oraz dwóch wahadłowych. Ich zadaniem jest utrzymanie piłki w określonej liczbie podań, która jest punktowana. Po wykonaniu określonej liczby podań można zmienić kierunek gry poprzez podanie na drugą stronę boiska. Zadaniem zawodników broniących jest odbiór piłki i przejście do działań w atakowaniu – podanie na drugą stronę boiska. Jeżeli tam utrzymają posiadanie w określonej liczbie podań, to ich akcja jest punktowana podwójnie









Grafika



Wskazówki i korekta

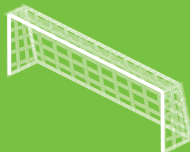
- ✓ Kierunek pierwszego podania po odbiorze – w przód
- ✓ Wykorzystanie wysoko ustawionych napastników lub wychodzących na pozycję wahadłowych
- ✓ Wsparcie zawodników po pierwszym podaniu i przeniesieniu gry

LEGENDA

-  – podanie
-  – prowadzenie piłki, drybling
-  – strzał
-  – bieg bez piłki
-  – odległość między zawodnikami
-  – linie pomocnicze
-  – oznaczenie kolejności działań
-  – strata piłki



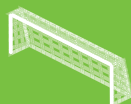
- piłka



- bramka



- oznacznik



- bramka mała



- stożek



- chorągiewka



- tyczka



- pacholek



- postać



PZPN



Łączy nas piłka

RECENZJA:

„Współczesny futbol to uniwersalność, którą rozumiemy nie tylko przez pryzmat umiejętności zawodnika, lecz również metodykę pracy szkoleniowej. Tym bardziej polecam Narodowy Model Gry System 1–3–5–2, który pozwala od podstaw poznać i wdrożyć to rozwiązanie. Publikacja opracowana przez sztaby szkoleniowe młodzieżowych reprezentacji Polski imponuje tym, jak przekrojowo został zgłębniony ten temat. Pamiętajmy, że kolejne możliwości taktyczne to naturalny krok w rozwoju własnego warsztatu trenerskiego. Tylko od nas samych zależy, czy będziemy otwarci na innowacje i wiedzę.”

PAWEŁ JANAS

Selekcjoner Reprezentacji Polski

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