

SMS RUDA ŚLĄSKA - junior B1, wiosna 2020

ATAK W USTAWIENIU 1-3-4-3
przeciwko 1-4-4-2 w linii

tr. Robert Brysz



**SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO**

RUDA ŚLĄSKA

ATAK

REAKCJA PO STRACIE

OBRONA

ATAK SZYBKI

SFG

- ATAK:**
- **ogólne założenia**
 - **otwarcie gry**
 - **budowanie ataku**
 - **tworzenie okazji**
 - **finalizacja**



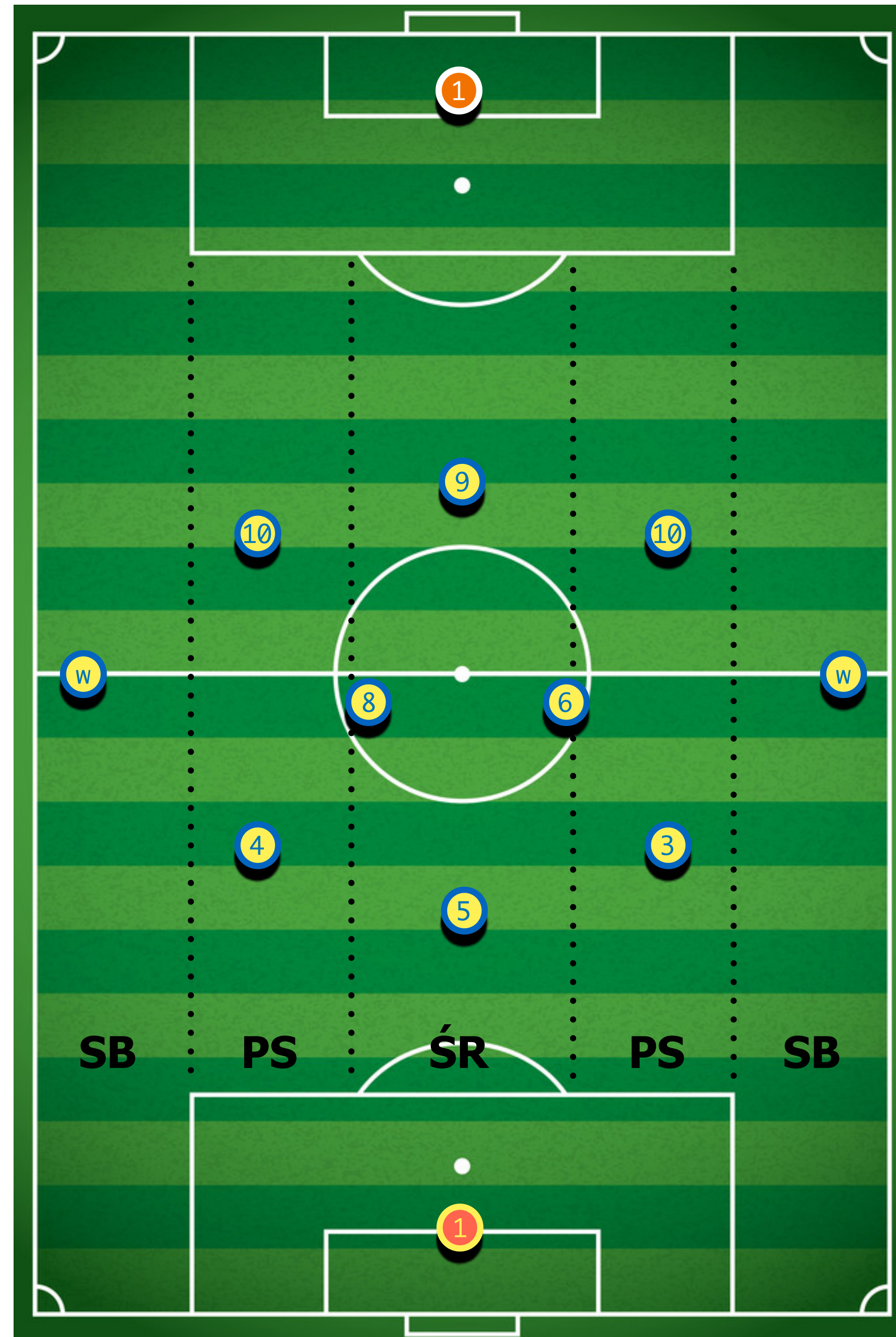
**SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO**

RUDA ŚLĄSKA

ustawienie w ataku

1-3-4-3

główne cechy ataku:
szukamy piłek otwartych
gramy do przodu
wykorzystujemy półstrefy
więcej dołem niż górze
więcej na połowie rywala
szukamy pleców rywala
ktoś z lewej, prawej, przód, tył
DOSTAĆ SIĘ ZA LINIĘ OBRONY
lub
DOSTAĆ SIĘ ZA LINIĘ POMOCY



podział pionowy boiska

strefa środkowa ŚR

półstrefa PS

strefa boczna SB



**SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO**

RUDA ŚLĄSKA

OTWARCIE GRY

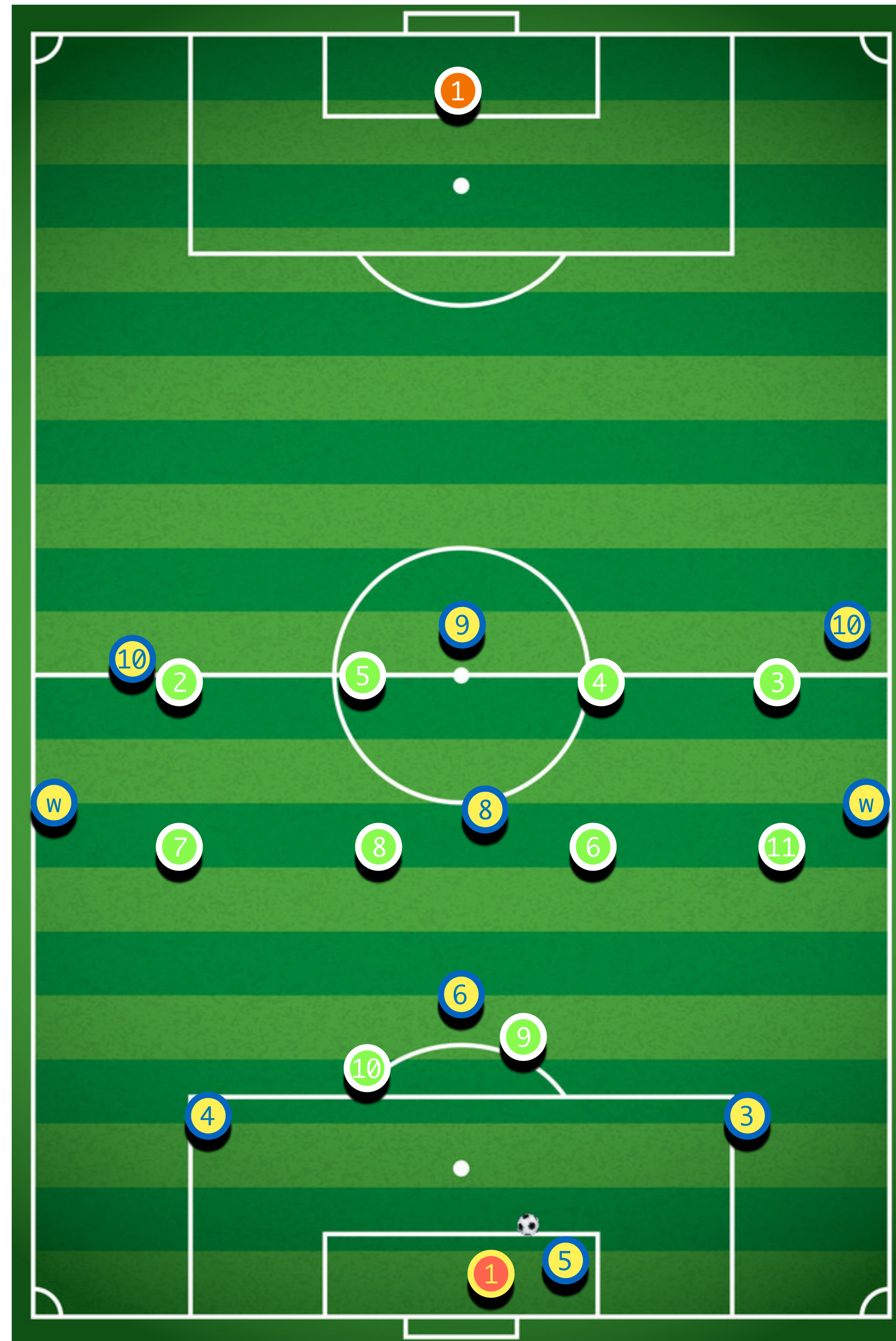
ustawienie do gry krótkiej

1 gra z 5

6 za plecami napastników

3 i 4 szerokość pola karnego

5 przy piłce



9 za plecami obrońców

10 za plecami obrońców

W za plecami bocznego pomocnika



SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA

OTWARCIE GRY

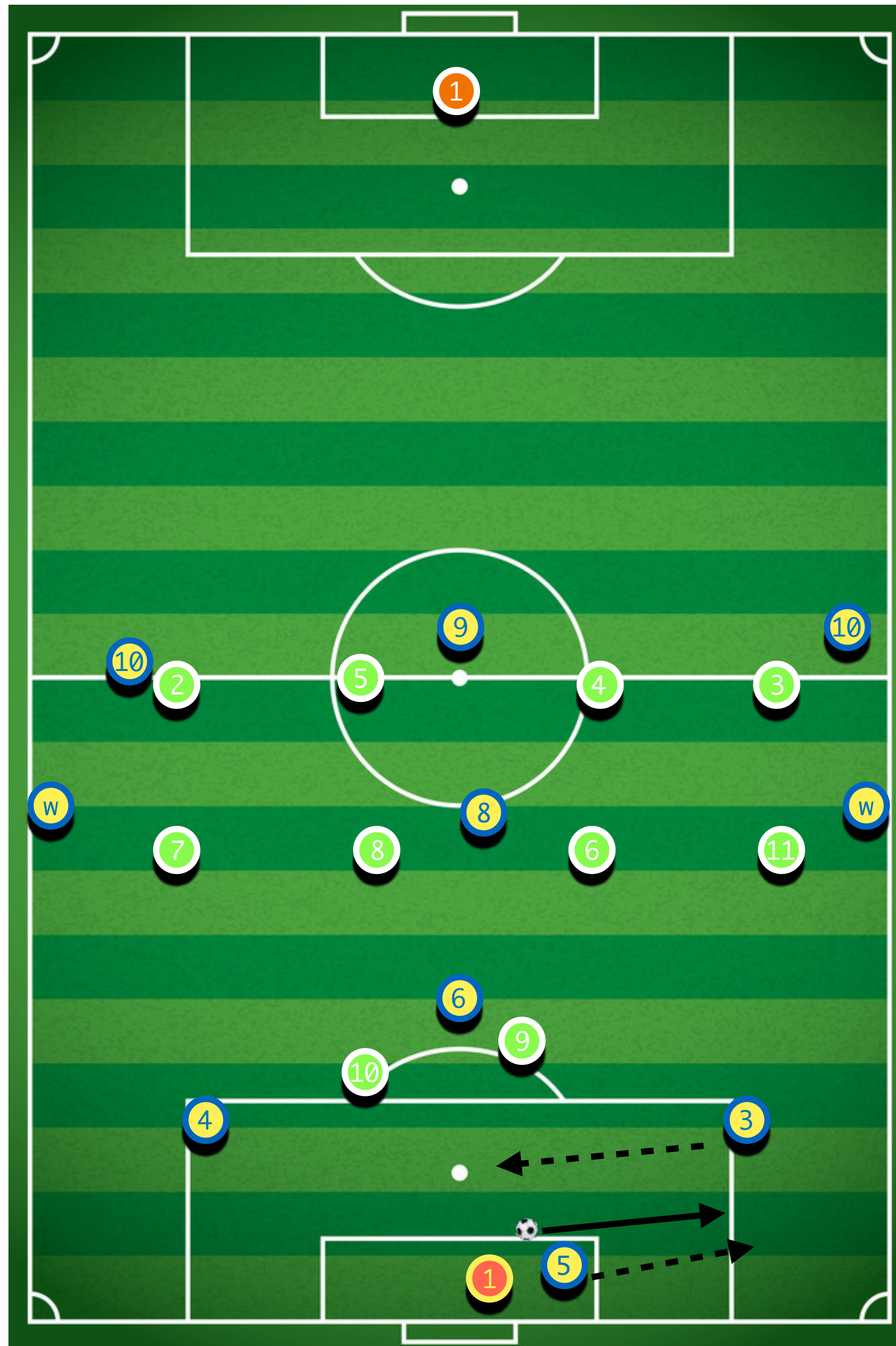
ustawienie do gry krótkiej

rotacja 3 i 5

5 pokazuje się do boku do gry

3 biegnie w miejsce 5

1 podaje do 5



SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA

OTWARCIE GRY

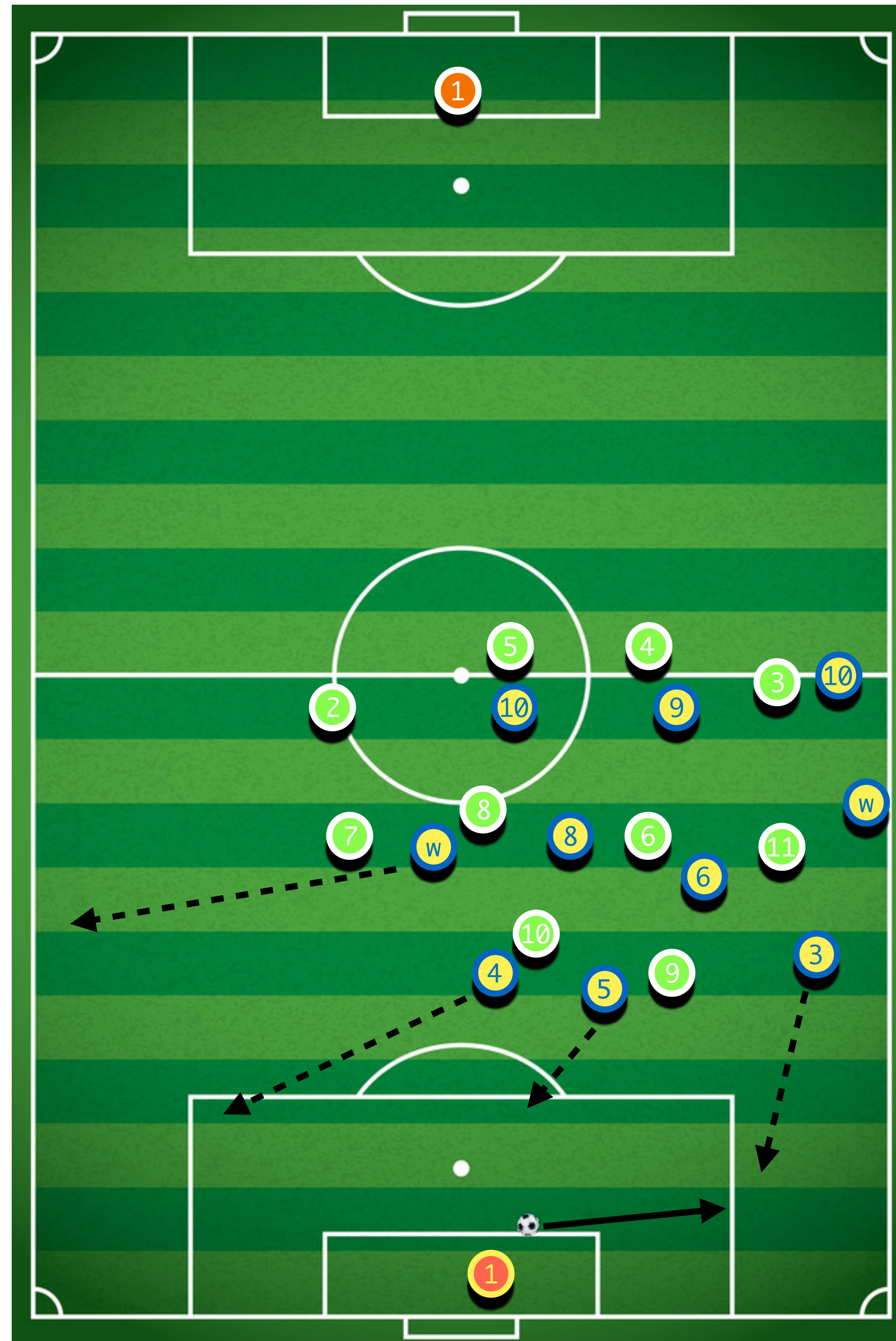
ustawienie do gry długiej

zbiegamy do gry krótkiej

5 pokazuje się do boku do gry

3 biegnie w miejsce 5

1 podaje do 5



SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA

OTWARCIE GRY

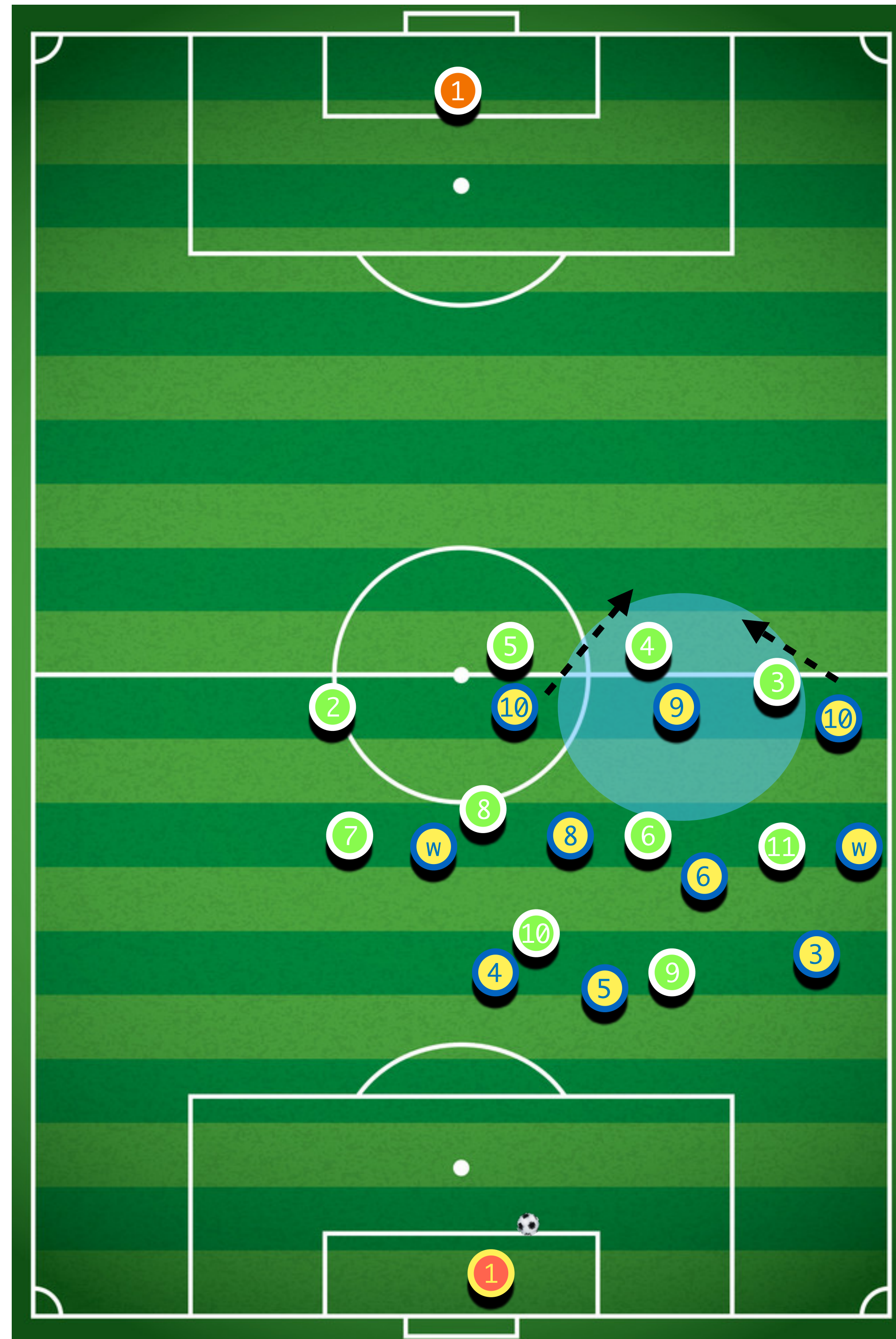
ustawienie do gry długiej
gramy na 9

mocne zawężenie

blisko siebie

zbieramy drugą piłkę

1 długie podanie na 9



10 biegniemy za 9

pozostali gotowi na drugą piłkę



SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA

BUDOWANIE ATAKU

główne cechy BA:

minąć linię pomocy rywala

szukamy „dziur”

gramy półstrefą

prowadzenie do skupienia

zmiana strony

podania „między”

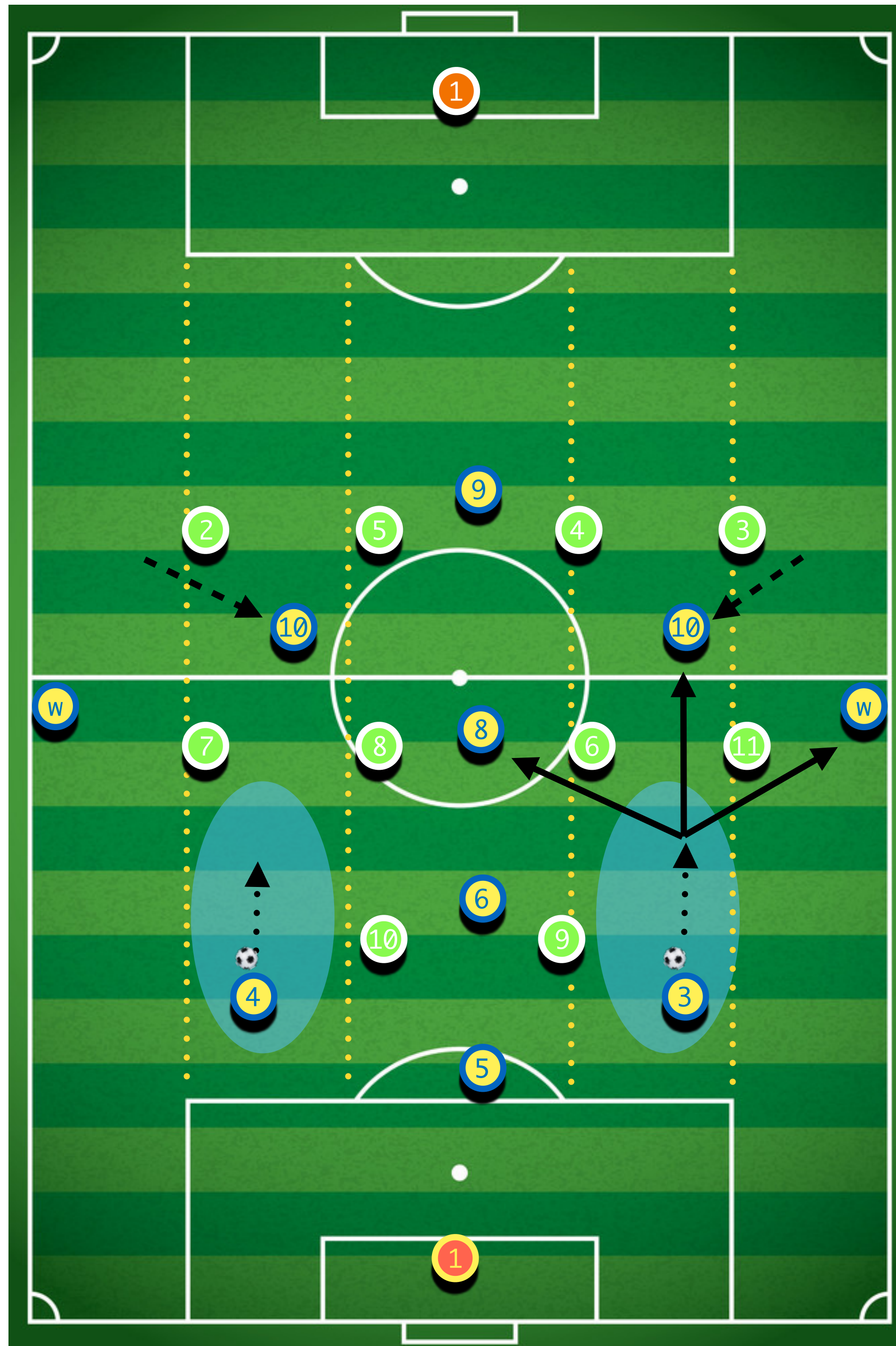
podania zewnętrznym

PinokioPass

8 do gry

3 i 4 prowadzę do skupienia

5 opcja tył

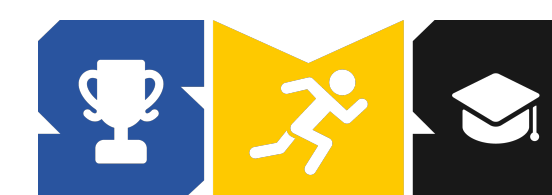


9 wiąże obrońców

10 szuka „dziury” w półstrefie

W za plecami bocznego pomocnika

6 za plecami napastników
asekuracja 3/4 jeżeli trzeba

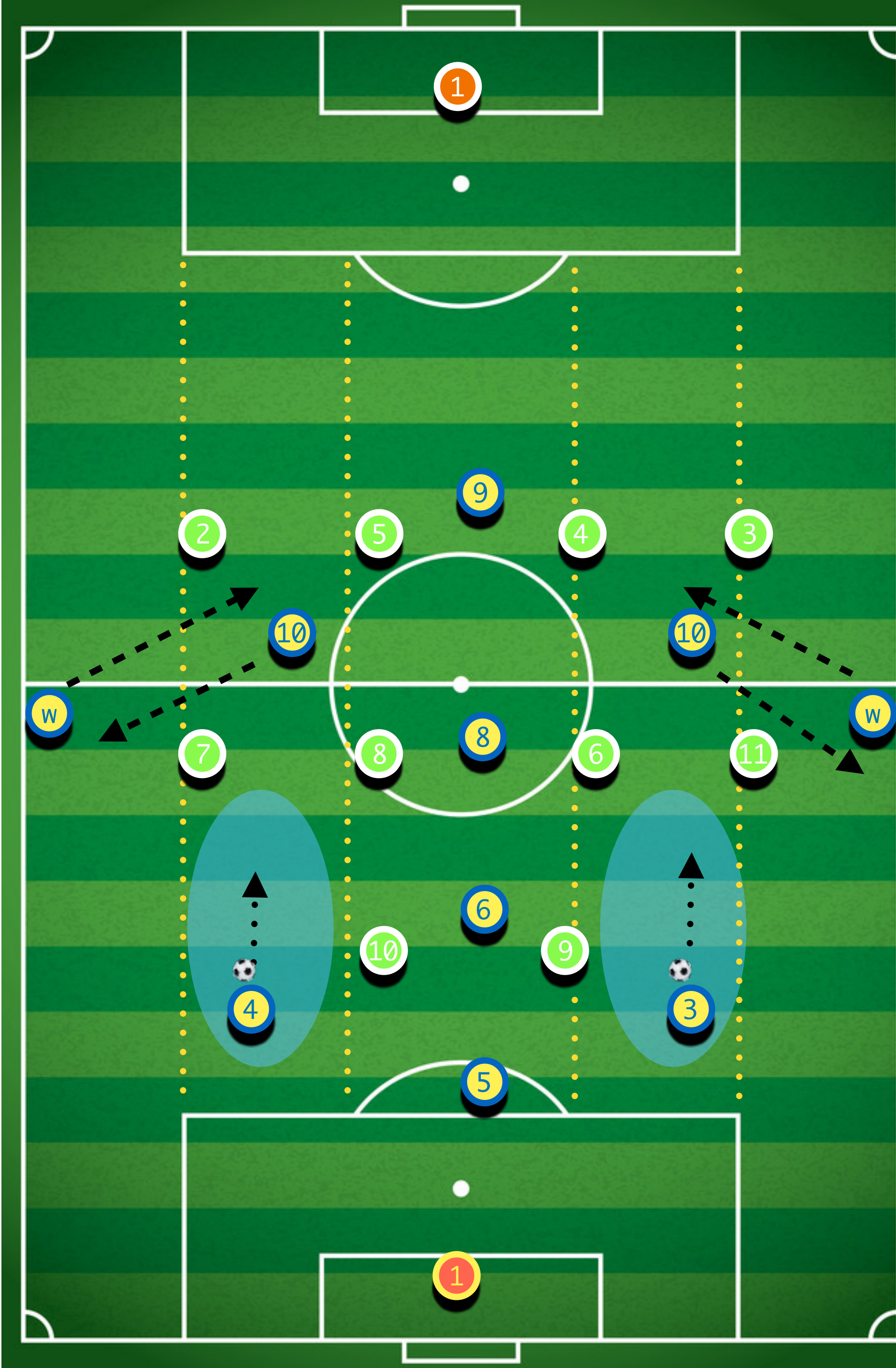


SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA

BUDOWANIE ATAKU

rotacja 10-w



3 i 4 prowadzę do skupienia

10 do strefy bocznej

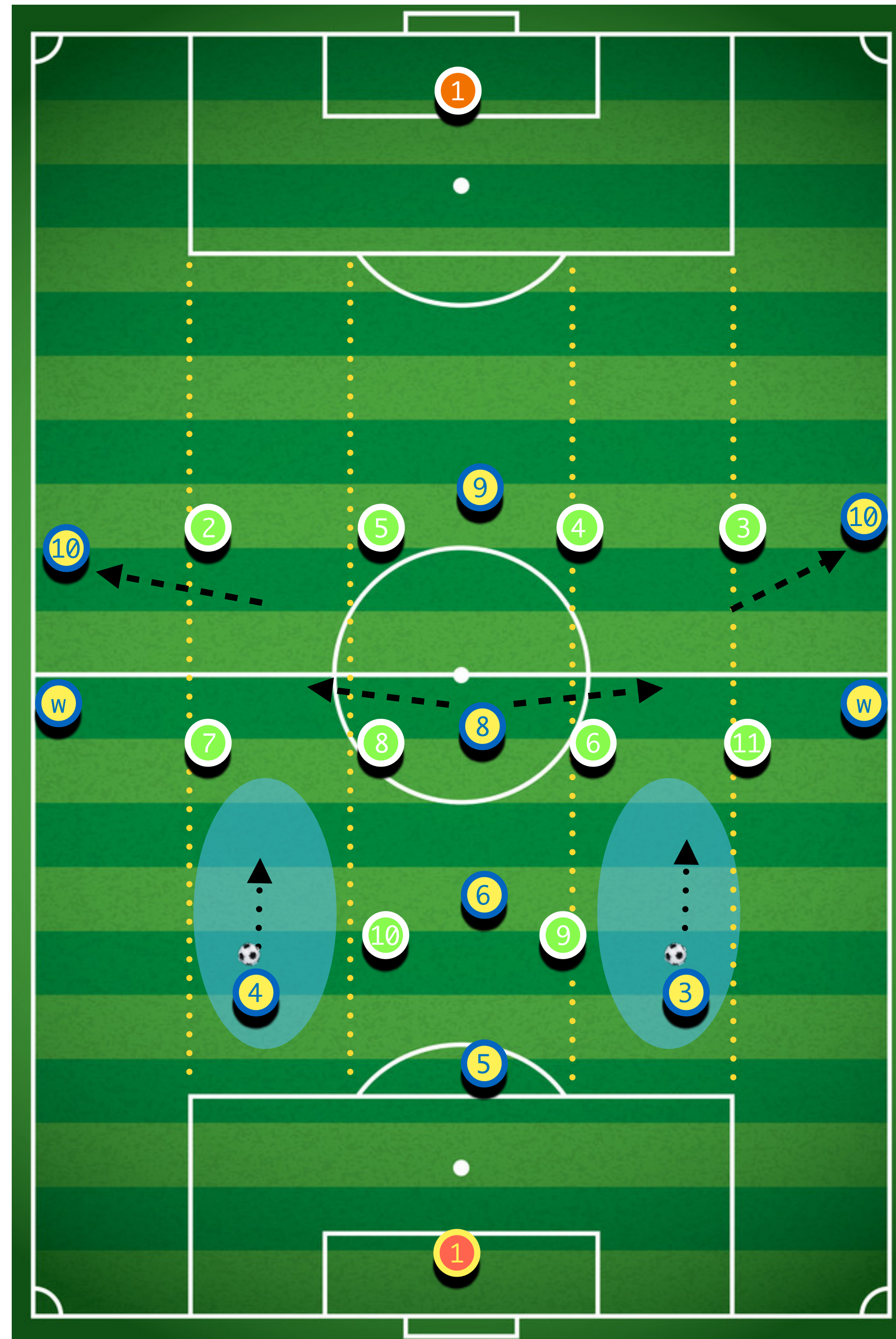
W do półstrefy w miejsce 10

BUDOWANIE ATAKU

8 do półstrefy

8 **wbieg do półstrefy**

3 i 4 prowadzą do skupienia

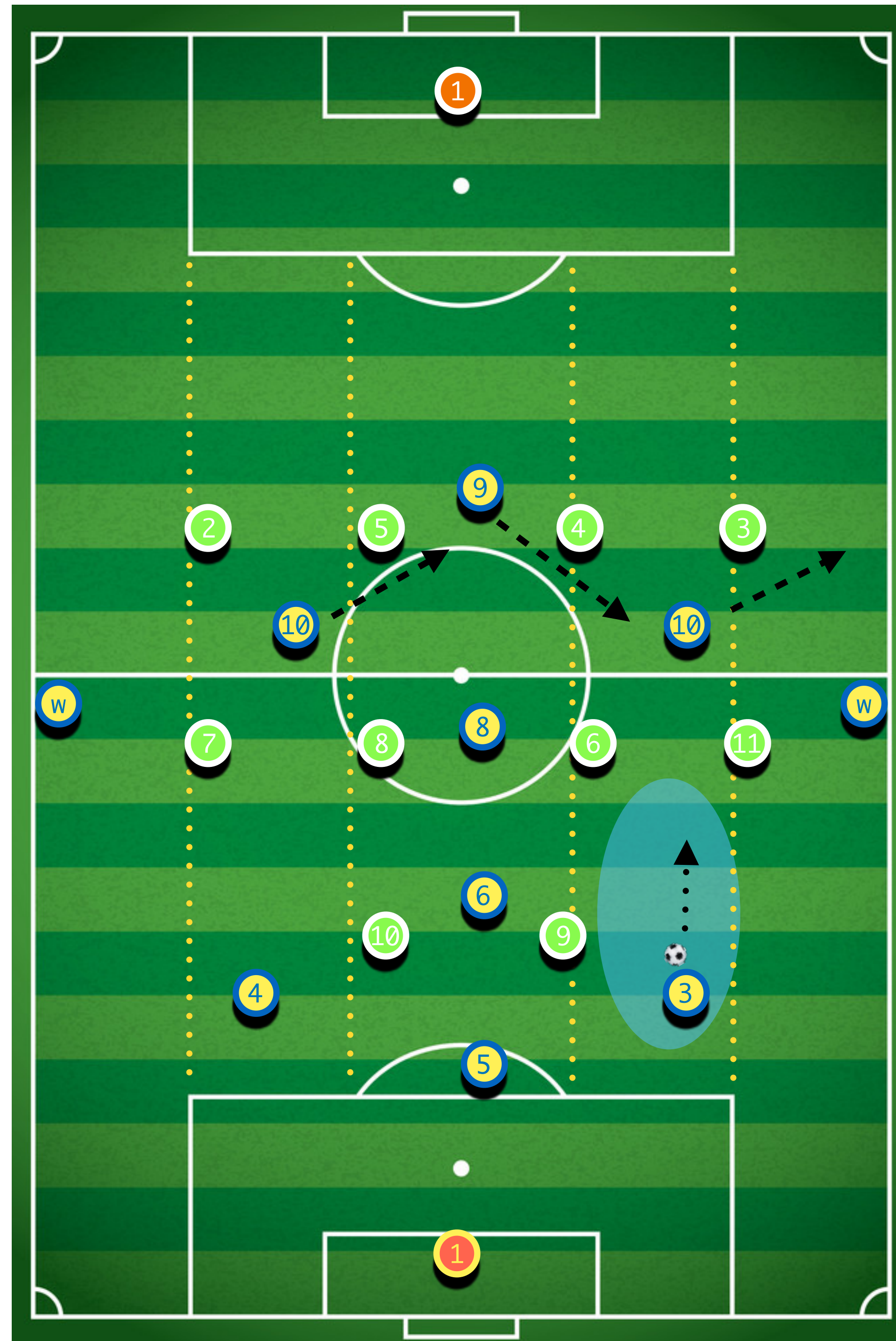


10 do strefy bocznej

BUDOWANIE ATAKU

rotacja 9-10

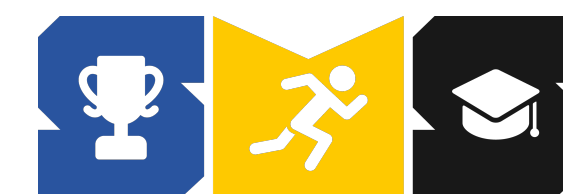
3 i 4 prowadzę do skupienia



9 do półstrefy

10 do strefy bocznej

10 w miejsce 9



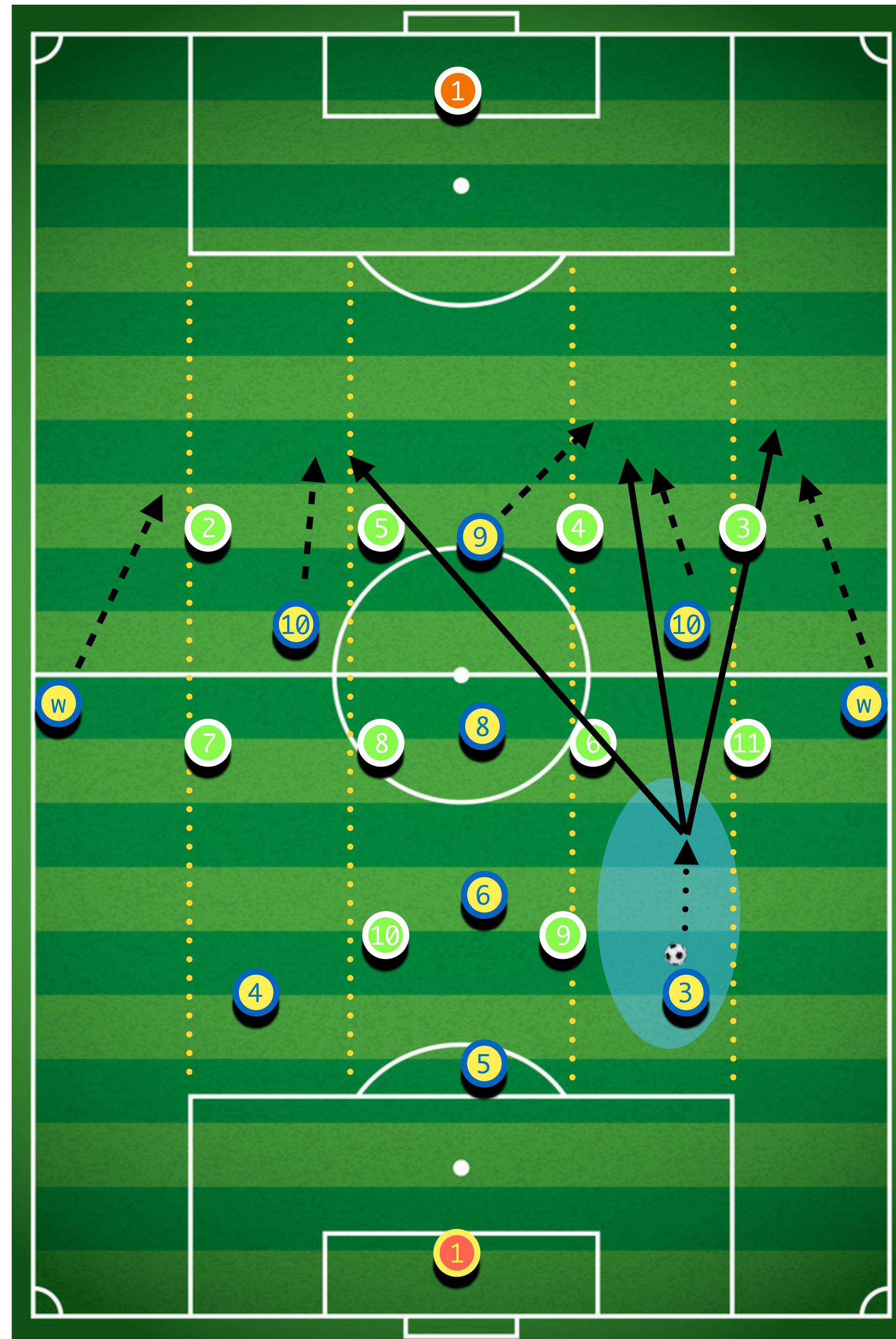
SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA

BUDOWANIE ATAKU

długie podanie

**jeżeli linia obrony jest wysoko
to możemy długie podanie
za plecy obrońców**



TWORZENIE SZANSY

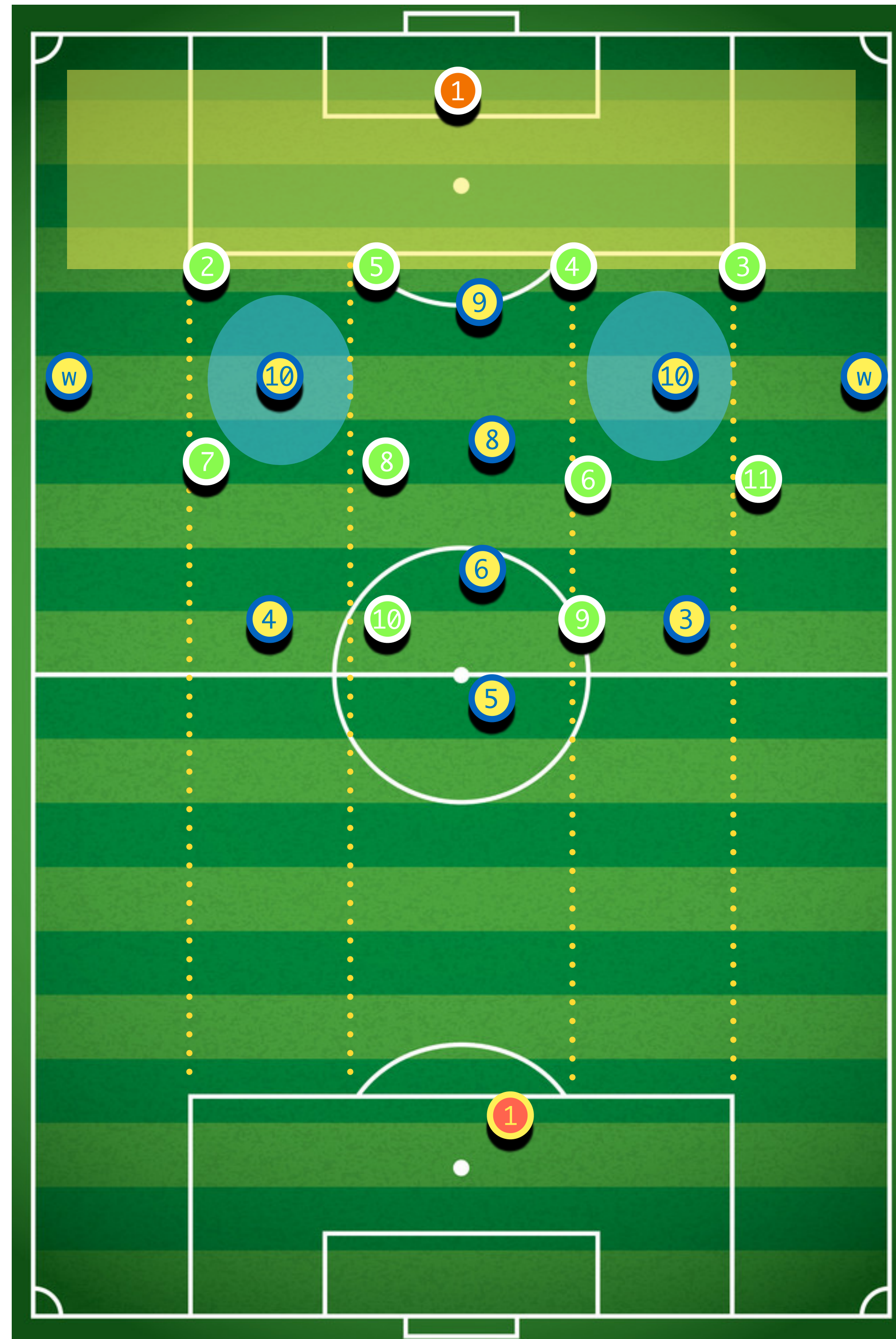
główne cechy TSS:

minąć linię obrony rywala i dostać się do strefy żółtej

gramy szybko bo dostaliśmy się za linię pomocy (żeby nie zdążyli wrócić)

„w” wprowadza piłkę do środka

10 wbiegamy za plecy bocznego obrońcy



szukamy piłek otwartych

gramy półstrefą

9 na ściankę

podania prostopadłe

wbieganie za plecy rywala

„wczesne” dośrodkowania

zmiana strony

3,4,5,6 skracają pole gry i myślą

o reakcji po stracie, są pod piłką



SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO

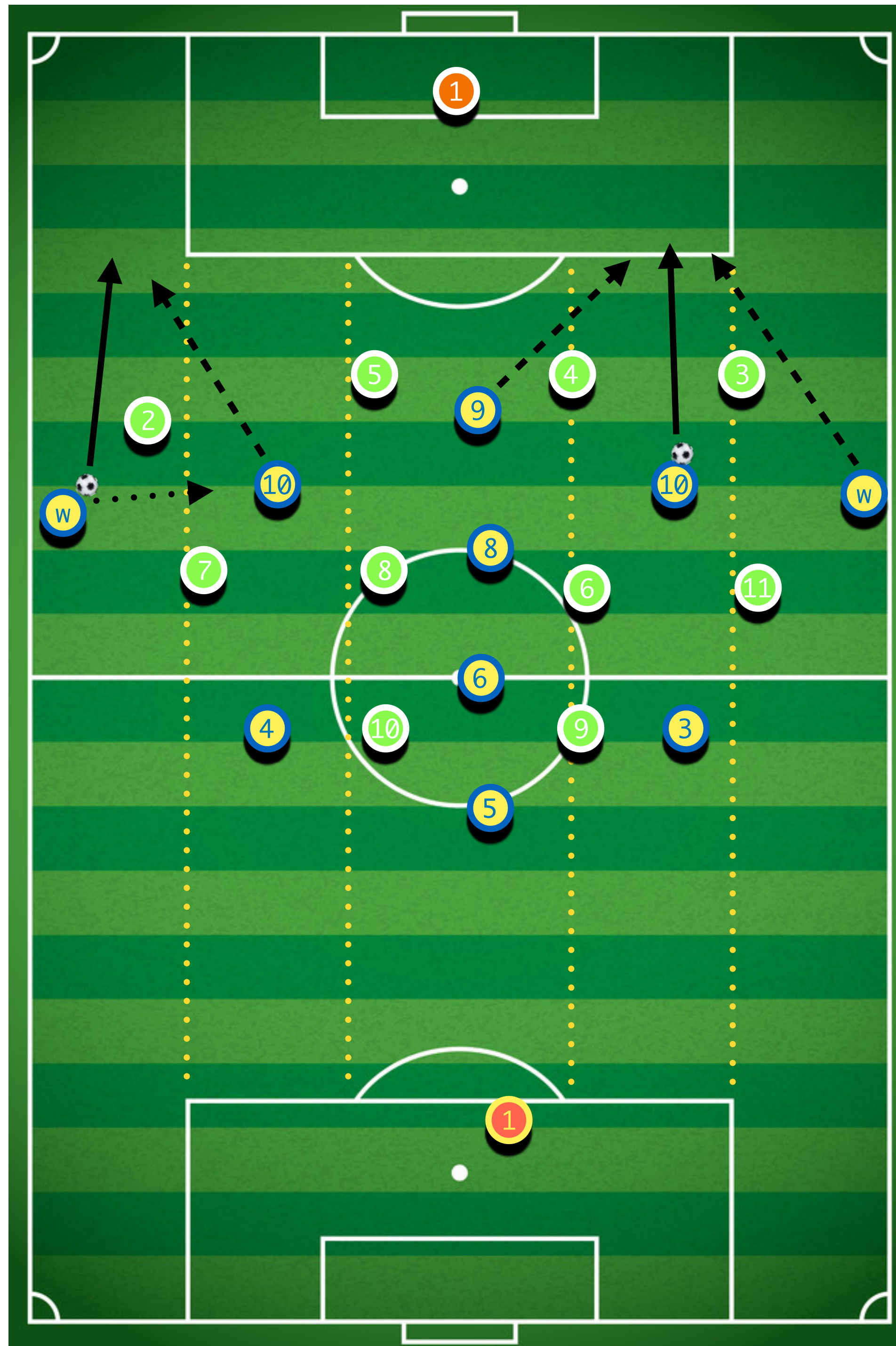
RUDA ŚLĄSKA

TWORZENIE SZANSY

podania prostopadłe
wbiegi za plecy
wprowadzenie do środka

10 gdy piłka u „w” to wbieg za
plecy bocznego obrońcy

W podania prostopadłe
wprowadzenie do środka



9 wbieg za plecy obrońcy, po skosie

W wbieg za plecy obrońcy, po skosie

10 przyjęcie z otwarciem w dziurze
podania prostopadłe



SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO

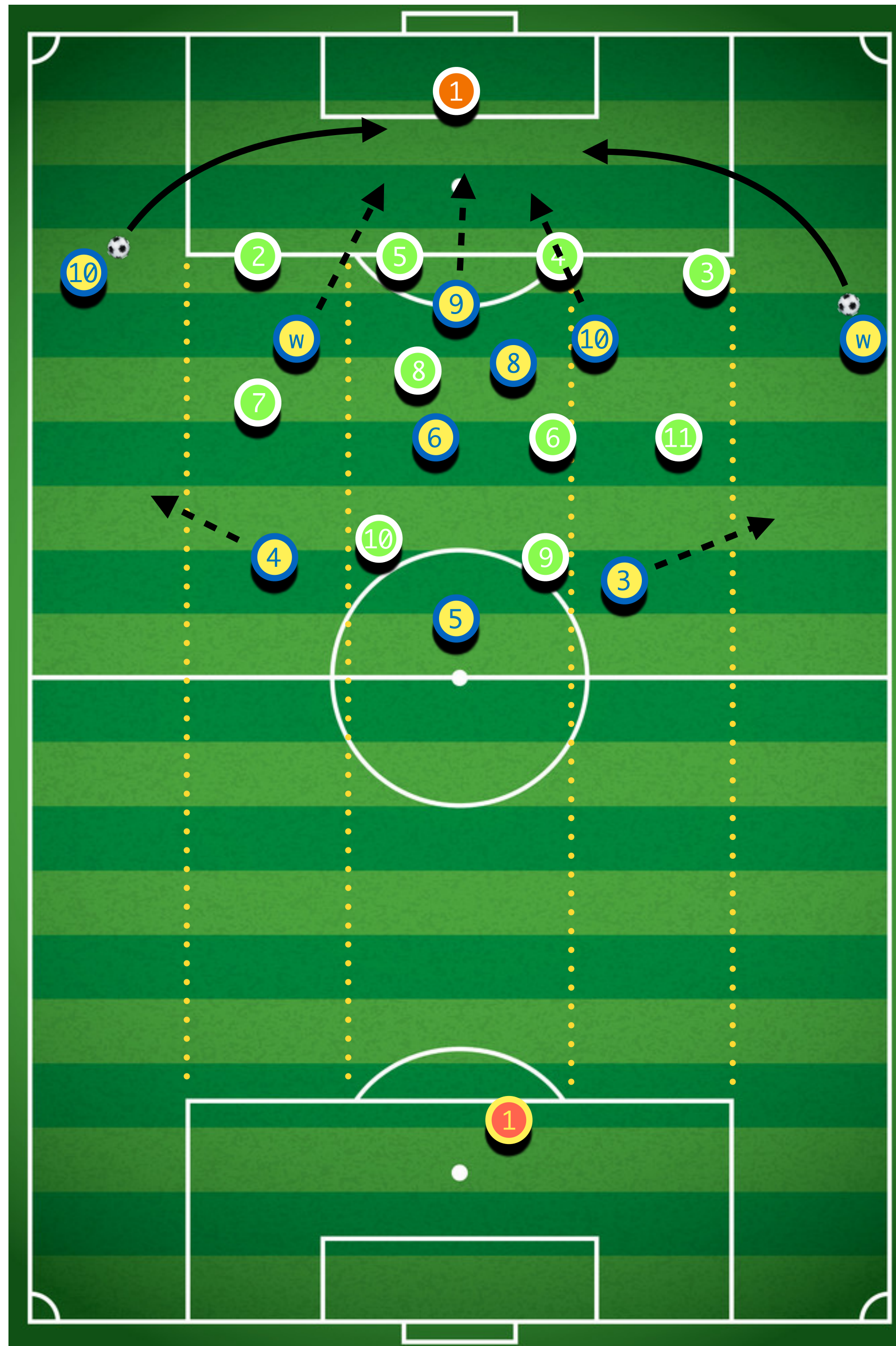
RUDA ŚLĄSKA

TWORZENIE SZANSY

wczesne dośrodkowania
wbiegnięcia w pole karne,
minimum 3 w PK

10 wczesne dośrodkowania

W podania prostopadłe
wprowadzenie do środka



W wczesne dośrodkowania

6/8 asekuracja przedpola

3/4 opcja tył jak trzeba

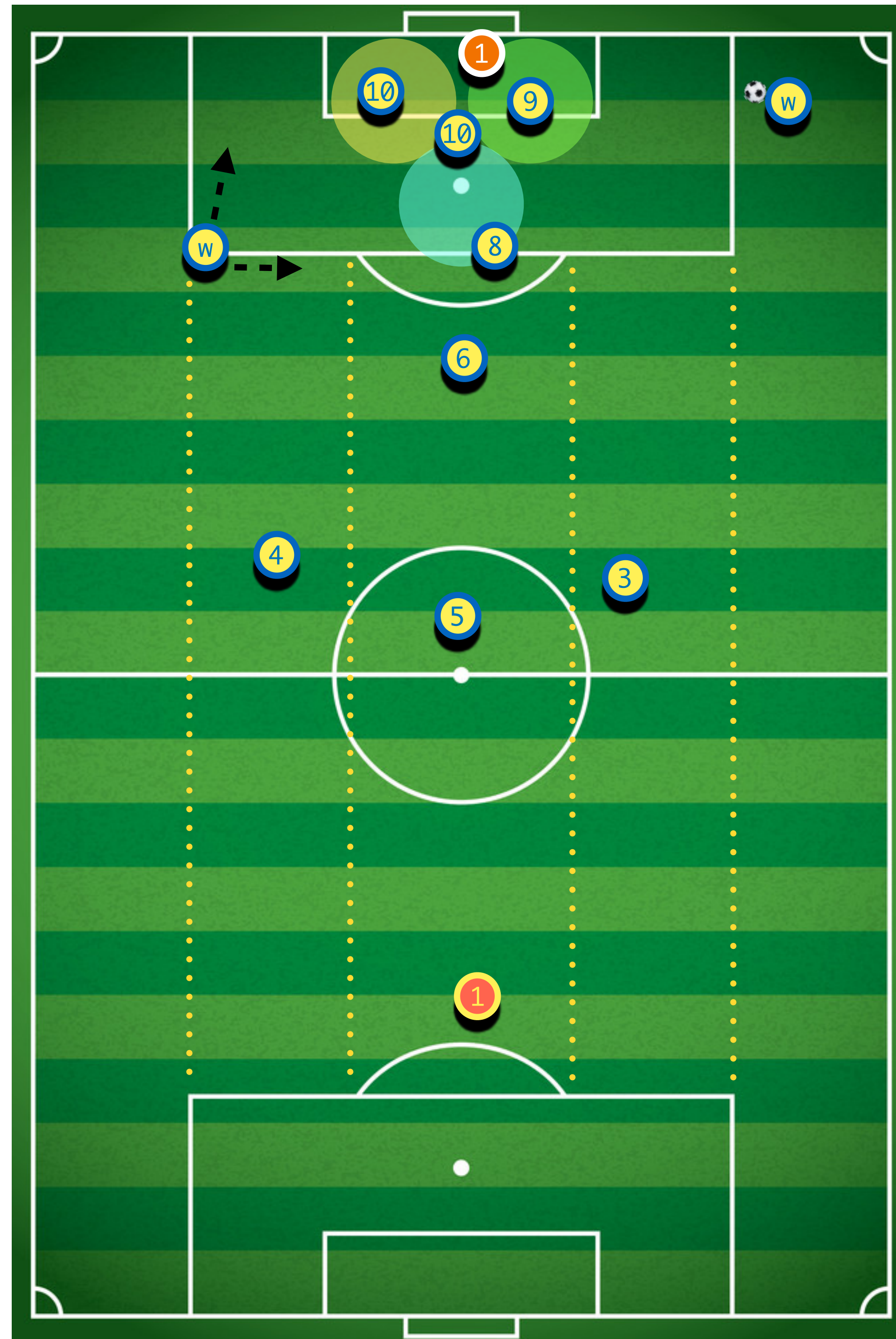


SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA

FINALIZACJA

1v1, 2v1 po podaniach prostopadłych



**przy dośrodkowaniu:
minimum trzech zawodników
w PK**

zajmujemy trzy strefy
pamiętamy o asekuracji przedpola
zbieramy drugie piłki

**jeżeli 10 dośrodkowuje to „w”
wbiega w PK**

**jeżeli „w” dośrodkowuje to 10
wbiega w PK**



SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA

FINALIZACJA

1v1

2v1

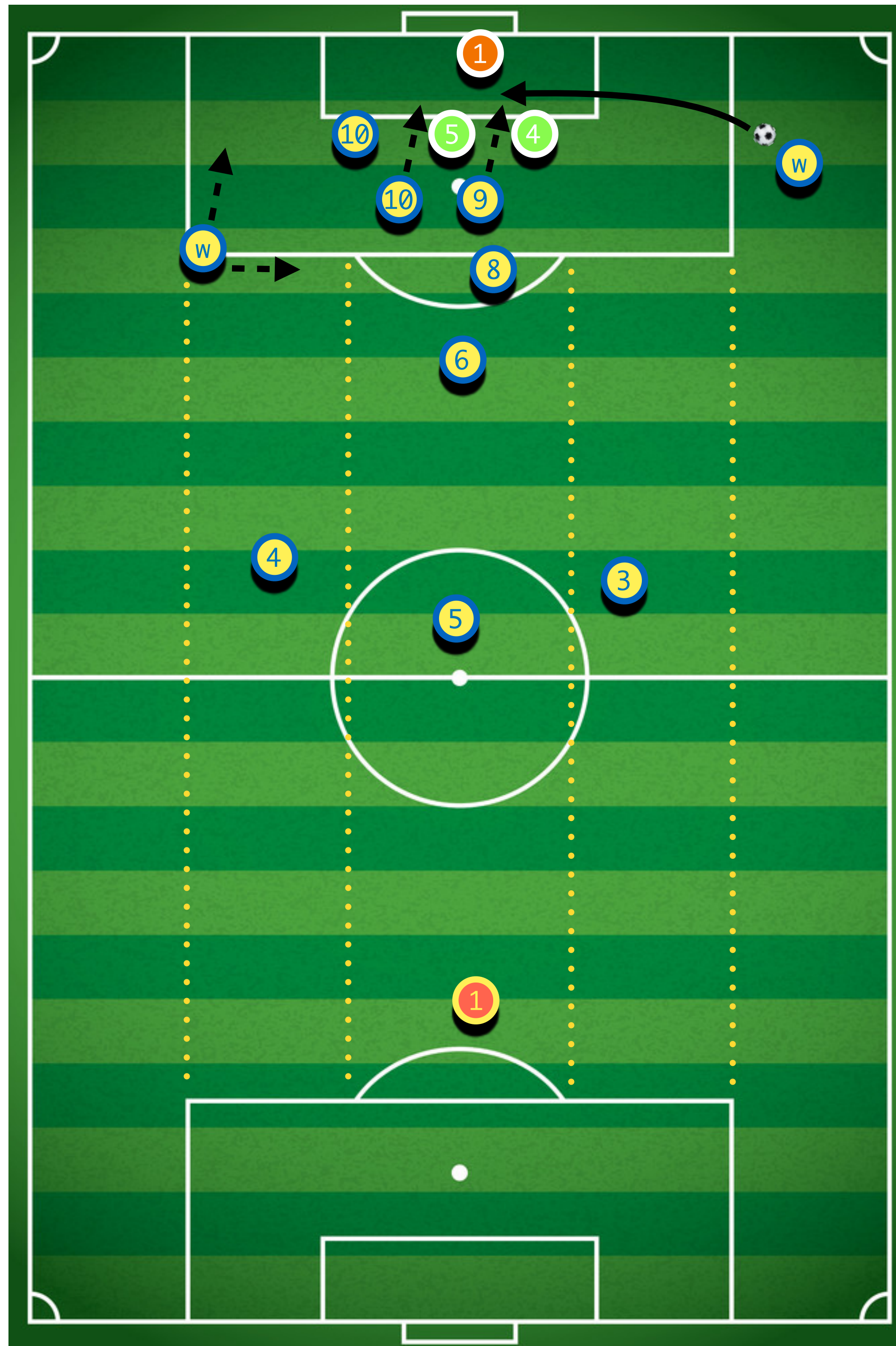
dośrodkowania:

dołem między

dołem na skos

lobem na długi słupek

W drugie piłki



10/W dołem między BR a obrońców

9/10/W wbieg za plecy obrońcy

zmiana tempa

zmiana kierunku



**SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO**

RUDA ŚLĄSKA

FINALIZACJA

1v1

2v1

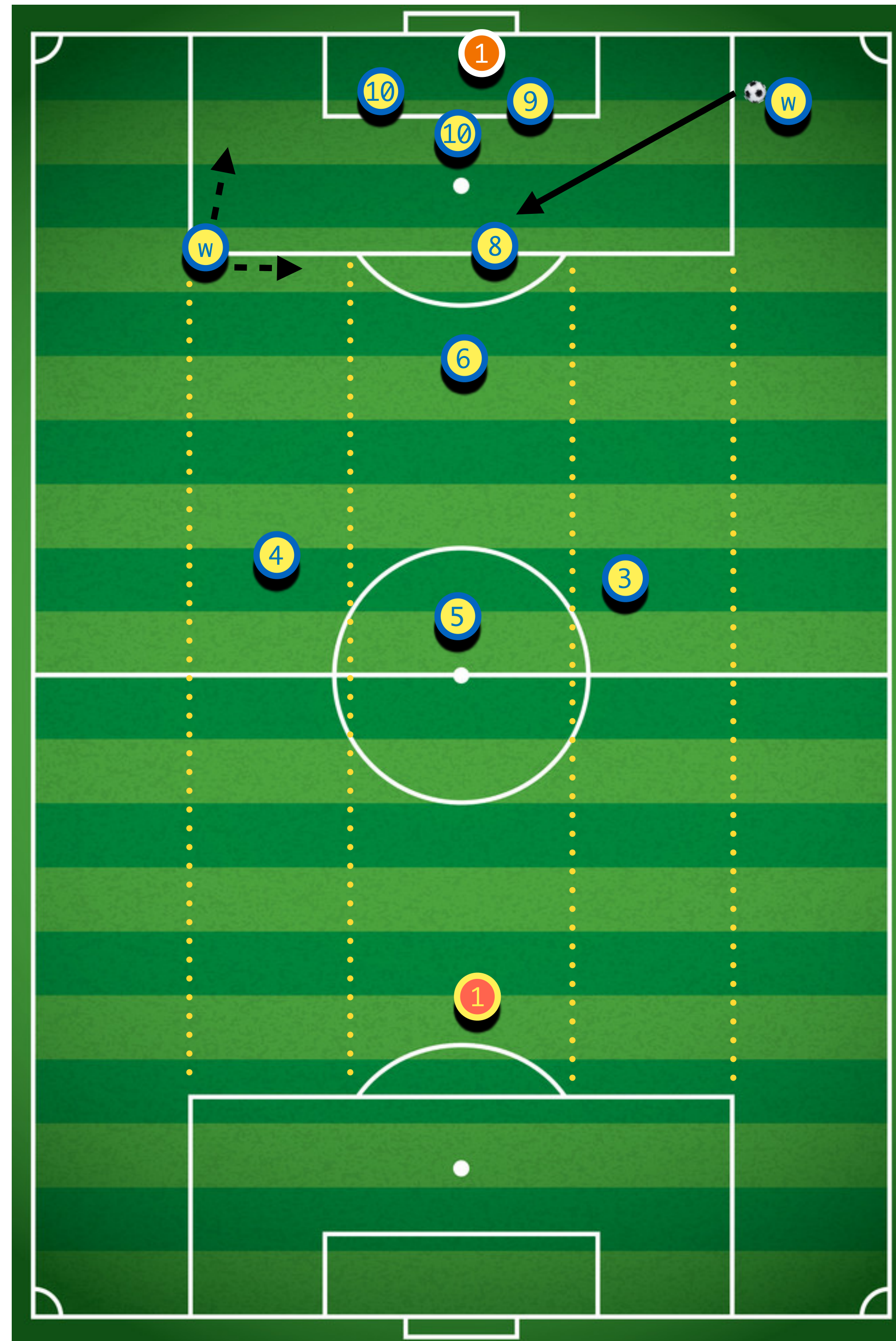
dośrodkowania:

dołem między

dołem na skos

lobem na długi słupek

W drugie piłki



10/W dołem na skos

8/10 na skos

6 asekuracja przedopa



**SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO**

RUDA ŚLĄSKA

FINALIZACJA

1v1

2v1

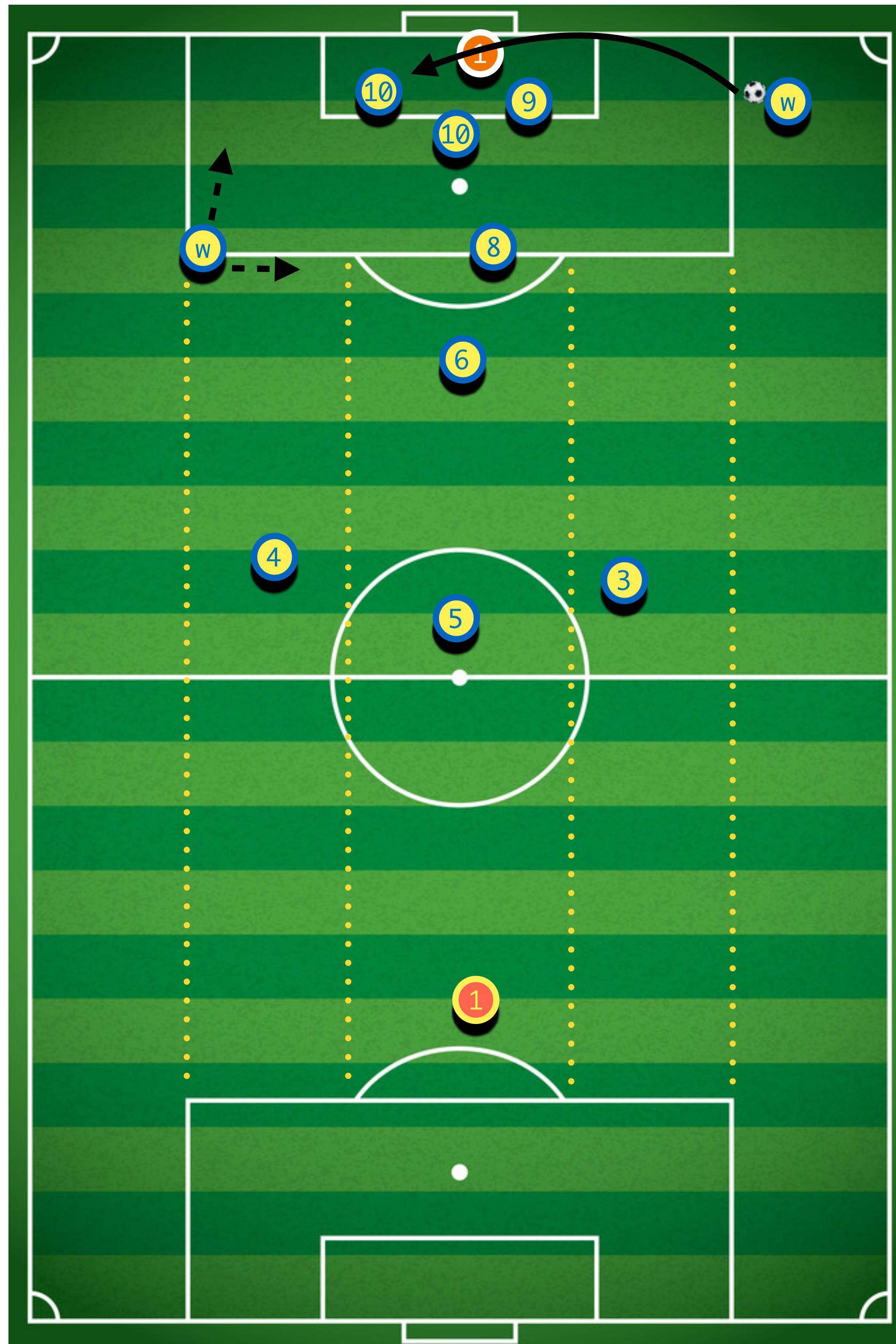
dośrodkowania:

dołem między

dołem na skos

lobem na długi słupek

w **drugie piłki**



10/w lobem na długi słupek

8 asekuracja oprzedopa

6 asekuracja przedopa

ATAK	OG	BA	TSS	Fin
3,4	szerokość PK rotacja z 5 zejście do krótkiego ustawienie do długiego	prowadzenie półstrefą do skupienia zmiana strony podanie za linię pomocy - „między”, pinokio, do „w”, zewnętrznym ...	opcja tył zmiana strony asekuracja myślimy o reakcji po stracie	zbieramy drugie piłki myślimy o reakcji po stracie przechwytywanie piłek
5	z BR do krótkiego rotacja z 3/4 zejście do krótkiego ustawienie do długiego	opcja tył zmiana strony prowadzenie do skupienia długie podanie	opcja tył zmiana strony asekuracja myślimy o reakcji po stracie	zbieramy drugie piłki myślimy o reakcji po stracie przechwytywanie piłek
6	za plecami napastników linia podania zbierania drugiej piłki przy długim	za napastnikami opcja prawa lewa dla 3/4 zmiana strony asekuracja 3/4 gdy wprowadzają	opcja tył, pod piłką zmiana strony zbieramy drugie piłki myślimy o reakcji po stracie	zbieramy drugie piłki myślimy o reakcji po stracie przechwytywanie piłek
8	za plecami pomocników linia podania zbieranie długiej piłki przy długim	skupienie uwagi pomocników opcja prawa lewa dla 3/4 wejście do półstrefy zmiana strony	zmiana strony linia podania zbieramy drugie piłki podania prostopadłe	na skos zbieramy drugie piłki myślimy o reakcji po stracie
W	za plecami pomocników linia podania zbieranie długiej piłki przy długim	ustawienie za plecami pomocnika opcja prawa lewa wejście do półstrefy rotacja z 10	podania prostopadłe prowadzenie do środka wczesne dośrodkowania drugie piłki	dośrodkowania drugie piłki zadania 10 jeżeli trzeba
10	za plecami obrońców czekam na moment wbiegnięcia do dziury ruch za 9 przy długim	szukanie miejsca w półstrefie zejście do bocznego sektora rotacja z w rotacja z 9	wbiegi za plecy bocznego obrońcy przyjęcia z otwarciem w dziurze podania prostopadłe	1v1, 2v1 wbieganie w PK zmiana tempa i kierunku zajęcie 3 sektorów w PK
9	za plecami obrońców skacze do długiej piłki jak piłka na 10 to ruch za niego	między obrońcami zejście do półstrefy rotacja z 10	wbieganie za plecy obrońcy zgrania na ścianę przyjęcia z otwarciem w dziurze	1v1, 2v1 wbieganie w PK zmiana tempa i kierunku zajęcie 3 sektorów w PK



SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA