



ŚLĄSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256 21 78, fax 32 256 27 45
email : slaski@zpn.pl · www.slzpn.katowice.pl

Gry zadaniowe Reprezentacji Śląska dziewcząt i chłopców



Gra taktyczna nr 1.

Faza gry

Atakowanie

Cel główny

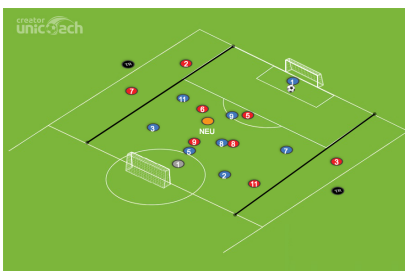
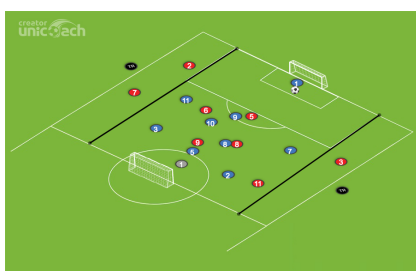
Rozumienie gry. Nauczanie gry bocznymi sektorami boiska

Rodzaj gry

Gra taktyczna

Wskazówki i korekta

Odkryj gdzie Twój zespół ma przewagę. Jak ją rozwiążesz



Opis gry

Czas: 3x 12 min plus 3 min na odpoczynek. Gra: 8x8 plus BR.

Takie same struktury. 3x2x3 vs 3x2x3 plus BR.

Gra przez boczne sektory gry z kreowaniem sytuacji 2x1.

W kolejnych partiach gry zmiana ustawień zespołów oraz formą zarządzania grupą, aby zwiększyć (zasada powtarzalności) i realizować cele treningu.

Gra: 8x8 plus BR. 3x2x3 vs 3x3 plus BR plus NEU

Gra przez sektory gry w których jest przewaga.

Pierwsza zmiana struktur zespołów poprzez dodanie zawodnika NEU.

Gra: 8x8 plus BR. 3x2x3 vs 4x3x1 plus BR.

Gra przez boczne sektory gry z kreowaniem sytuacji 2x1. druga zmiana struktur zespołów poprzez zmianę ustawień zawodników (wojna systemów).

Analiza



Gra taktyczna nr 2.

Faza gry

Doskonalenie faz przejściowych

Cel główny

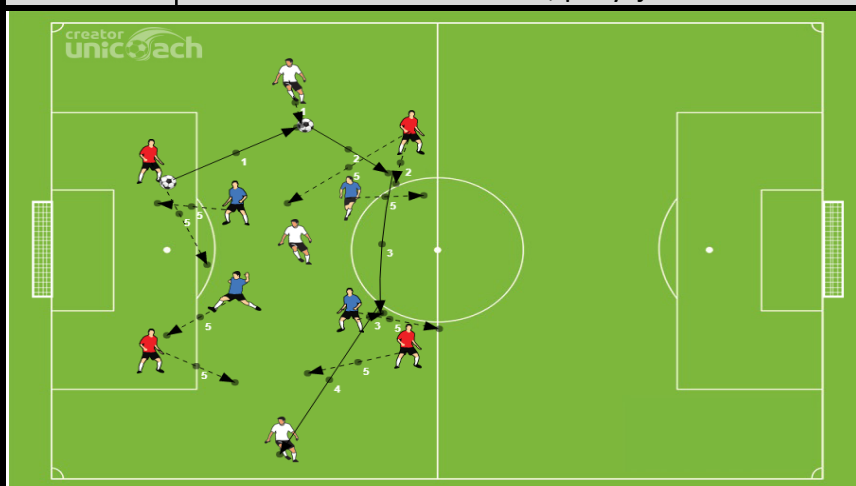
Utrzymanie przy piłce, zmiana ciężaru gry

Rodzaj gry

Gra pozycyjna

Wskazówki i korekta

Reakcja na odbiór lub stratę piłki, zachowanie ustawienia w rombie, pozycja otwarta



Opis gry

Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Zawodnicy podzieleni na 2 drużyny po 4 zawodników oraz 3 zawodników neutralnych, ustawionych: dwóch po przeciwnej stronie na liniach końcowych, jeden w środku (jak na rysunku). Zawodnicy ustawieni są zgodnie z pozycjami na boisku. Zadaniem zawodników ustawionych na obwodzie (czerwonych) jest utrzymanie się przy piłce. Zadaniem niebieskich jest przejęcie piłki i przejście do ustawienia na obwodzie. Czerwoni po stracie wykonują zawężenie do środka w celu jak najszybszego odbioru piłki, jeśli niebiescy zajmą pozycje na zewnątrz grają na utrzymanie. Zawodnicy neutralni grają z drużyną, która jest w posiadaniu piłki.

Doskonalenie faz przejściowych, po stracie zawężenie pola gry, po przejęciu przejście do ustawienia szerokiego.

Analiza



Gra taktyczna nr 4.

Faza gry	Przejęcie z obrony do ataku i z ataku do obrony
Cel główny	Przejęcie z obrony do ataku i z ataku do obrony, doskonałe
Rodzaj gry	Gra pomocnicza 4x4+2
Wskazówki i korekta	W trakcie gry jeden z trenerów prowadzi coaching a drugi pokazuje ćwiczenia stretchingu dynamicznego oraz ćwiczenia stabilizacyjne.



Opis gry

GRA POMOCNICZA 4X4+2. W kwadracie 20 na 20 metrów gra 4 na 4. Dwa zespoły plus 2 neutralnych (bramkarze) grających z zespołem, który jest w posiadaniu piłki. Po wymienieniu kilku podań zagranie do swojego zawodnika za kwadrat. Czwórka grająca zmienia się z tymi, do których została zagrana piłka.

Neutralni (szarzy) zostają w środku – po stracie piłki gra ta drużyna, która odzyskała piłkę. Możemy grać ręcznie (podania zza głowy, po ziemi, po koźle, na głowę, na nogę itp.), a po 4 minutach przejść do gry nogami. Przy podaniach piłki nogą występuje gra na dowolną ilość kontaktów. Trzecia drużyna ustawiona na obwodzie w czterech polach wyznaczonych z znaczników wykonuje pod okiem trenera asystenta ćw. stretchingu dynamicznego oraz ćw. stabilizacyjne

Analiza



Gra taktyczna nr 3.

Faza gry

Faza budowania gry. ATAKOWANIE

Cel główny

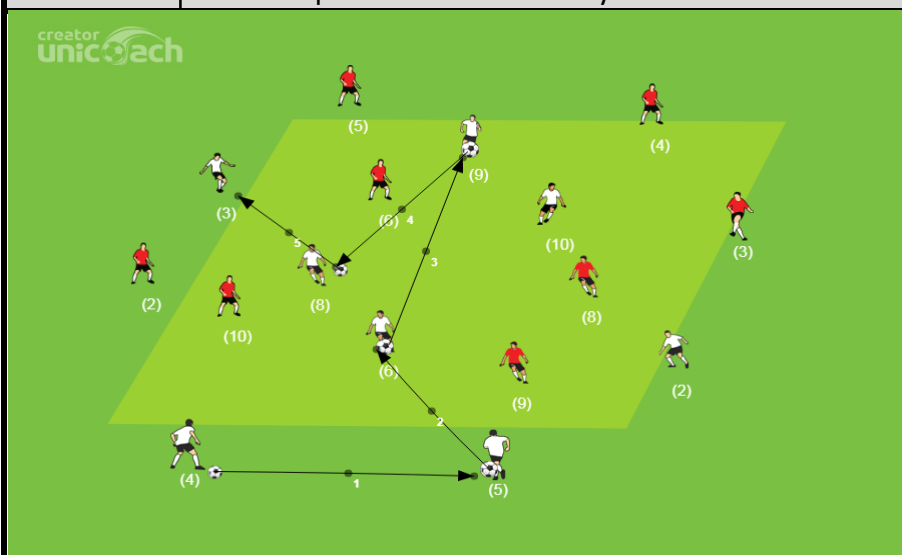
Budowanie gry w sektorze środkowym z aktywnym udziałem środkowych pomocników. Wprowadzenie piłki przez środkowych obrońców. Włączenie się jednego z bocznych obrońców.

Rodzaj gry

Gra 8 x 8 z akcentem budowania gry

Wskazówki i korekta

Ustawienie środkowych pomocników w trzech liniach pionowych i poziomych, współpraca z napastnikiem oraz rotacja zawodników na pozycjach. Budowanie gry przez dwóch środkowych obrońców



Gra 8 x 8 z akcentem budowania gry. Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest utrzymanie się przy piłce z zachowaniem ustawienia na wybranych pozycjach. Czterech obrońców, trzech środkowych pomocników i napastnik. Ustawienie zawodników zakłada włączenie się do akcji ofensywnej jednego z dwóch bocznych obrońców. Wewnątrz wyznaczonego pola gry znajdują się pomocnicy: defensywny (6), środkowy (8), ofensywny (10) oraz napastnik (9). Środkowi pomocnicy powinni w fazie posiadania piłki umiejętnie współpracować z napastnikiem oraz asymetrycznie ustawionymi bocznymi obrońcami. Po stracie piłki zawodnicy natychmiast próbują w sposób zoorganizowany ją odebrać. W fazie bronienia zawodnicy mają zadanie odebrać piłkę, po odbiorze zawodnicy przechodzą do działań ofensywnych.

Analiza



Gra taktyczna nr 5.

Faza gry

Przejęcie z atakowania do bronienia

Cel główny

Natychmiastowy atak na zawodnika z piłką

Rodzaj gry

Gra zadaniowa

**Wskazówki
i korekta**

Atak na zawodnika z piłką po ewentualnej stracie
Szybka organizacja i przejście do działań w
defensywie Optymalny wybór kierunku ataku po
odbiorze.

**Opis gry**

1. Gra 2BR + 4 + 4N x 4 z akcentem przejścia z atakowania do bronienia.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania ustawionych wewnątrz pola gry jest, wraz z zawodnikami ustawionymi na zewnątrz i dwoma bramkarzami, utrzymanie się przy piłce. Po stracie piłki zadaniem zawodników jest natychmiastowy pressing na przeciwnika, biorąc pod uwagę możliwość ataku przez przeciwnika jednej z dwóch bramek.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze przechodzą szybko do działań w ofensywie atakując jedną z dwóch wybranych bramek. Zawodnicy mogą zmieniać kierunek ataku.

Analiza

Mniejsza ilość zawodników neutralnych.



Gra taktyczna nr 6.

Faza gry

Atakowanie. Budowanie gry

Cel główny

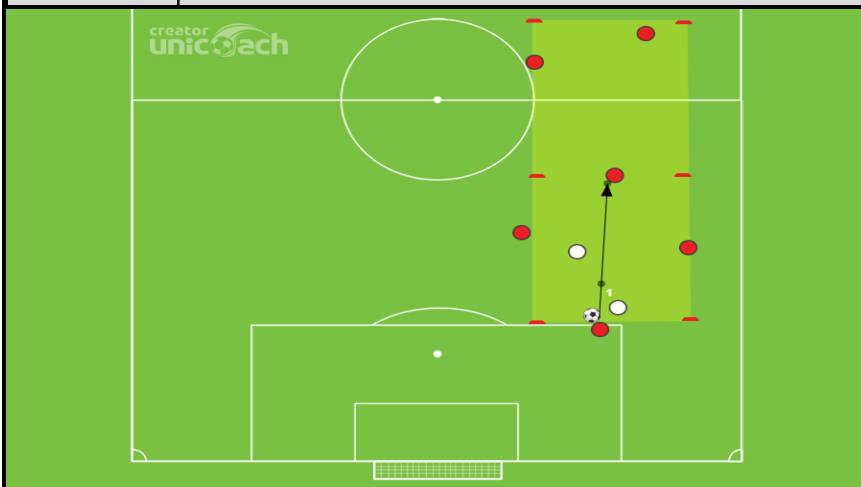
Budowanie gry pod pressją przeciwnika z

Rodzaj gry

Mała gra taktyczna

**Wskazówki
i korekta**

Stwórz linie podania wybierając rodzaj wsparcia.
Ustaw się tak aby widzieć jak najwięcej boiska
Graj na nogę ofensywną.
Stwórz trzy kierunki gry prawa/lewa/przód

**Opis gry**

Dwa pola gry 4x2 plus 2 zawodników. Zawodnicy dobrani w pary. Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest utrzymanie się przy piłce z zachowaniem ustawienia w rombie. Po wymianie 5 podań przenoszą grę w pionie do drugiego pola. Wsparcie do drugiego pola daje para która przeniosła ciężar gry. Obrońcy po odbiorze muszą przenieść ciężar gry do drugiego pola gry i szybko dać wsparcie do gry. Aut to również zmiana obrońców. W progresji dodać możemy że wsparcie do drugiego pola gry sprzedaje para która nie zmieniła ciężaru gry.

Analiza

Wymiary pola gry dostosowujemy do umiejętności zawodników. Zawodnicy w ustawieniu w rombie są ustawieni pozycyjnie. Mała liczba zawodników przekłada się na dużą powtarzalność realizowanych wytycznych.



Gra taktyczna nr 7.

Faza gry

Budowania gry, przejście z A do O.

Cel główny

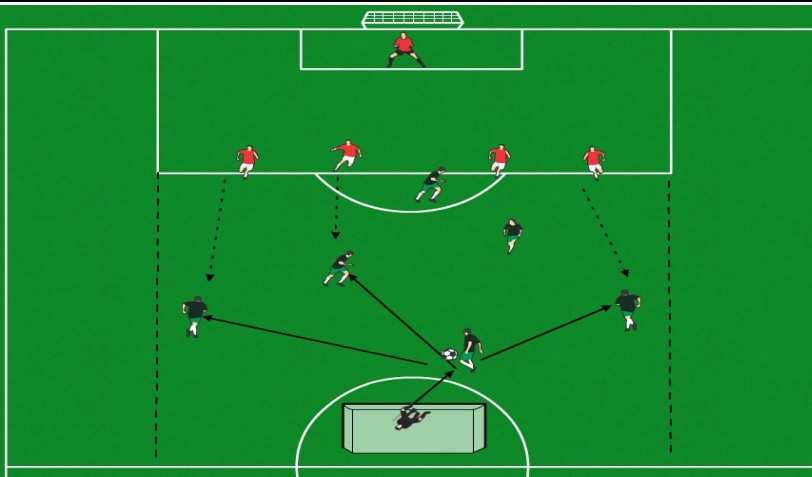
Budowanie gry w fazie konsolidacji, po stracie przejście z A do O.

Rodzaj gry

Gra taktyczna 1 + 6x4+1

Wskazówki i korekta

Do drużyny obrońców można wstawić zawodnika na pozycję 6, wówczas gra 6 x 5



Opis gry

Gra toczy się na boisku zawężonym do linii pola karnego, na ½ boiska. Drużyna składająca się z sześciu zawodników to pozycje 6,7,8,9,10,11 a czwórka to zawodnicy w linii obrony: 2,3,4,5.

Grę zawsze zaczyna bramkarz drużyny grającej w sześciu podaniem do 6, która ma tylko trzy linie podania: do 8,7,11 i o tych liniach wie linia obrony, która musi jak najszybciej odciąć tych zawodników od gry. Gdy zawodnicy wyjdą akcją z pod presji mogą grać do dowolnego zawodnika. Linia obrony musi jak najszybciej ustawić się do gry w obronie. Linia pomocy realizuje założenia taktyczne zalecone przez trenera, aż do wykończenia szansy strzeleckiej. Gdy piłka trafia znów do 6 linie podania się nie zmieniają. Po stracie drużyna musi jak najszybciej odebrać piłkę, aby nie stracić gola.

Analiza

Przy rozegraniu piłki zawodnicy realizują założenia zalecone przez trenera np.: 9 zawsze w świetle bramki, linie skośne między 6,8,10, rotacja między zawodnikami 9,10 oraz 8,10 itp. Podobnie w linii obrony: asekuracja wychodzącego środkowego obrońcy, atak szybki itp.

	Gra taktyczna nr 8.
Faza gry	Atakowanie
Cel główny	Współpraca zawodników - tworzenie struktury
Rodzaj gry	Gra zamknięta
Wskazówki i korekta	Tworzenie min 3 linii podania oraz struktury z 3 liniami ataku, w momencie kontroli piłki przez zawodnika na poz 6 - zawodnicy wybiegają na wolne przestrzenie - dają sygnał do podania (zgodnie z zasadą najpierw bieg - potem podanie), 9 nie ustawia się w tej samej linii
	
Opis gry	
<p>Gra 5x2 na utrzymanie piłki z pozycją "6". Zawodnicy ustawieni na obszarze 10x10 (w zależności od umiejętności dopasowujemy wielkość pola). 4 zawodników ataku na obwodzie, jeden w środku między 2 obrońcami (obrońcy trzymają koszulki w rękach - nie ubierają!). Gramy na pozycjach, te zaznaczone na rysunku wyznaczają kierunek do gry -</p>	

czyli każdy zawodnik na obwodzie posiadający piłkę jest 4/5 i staramy się tworzyć 4 linie podania - gdzie celem jest zawodnik 9. Niecelne podanie zmiana z obrońcą. Obrońca po odbiorze piłki stara się podać do 9 - tylko dokładne zagranie do 9 powoduje zmianę z obrońcą. Pozostali zawodnicy (znajdujący się najbliżej) w fazie A<O zakładają szybki pressing na obrońcę (który przejął piłkę). Jeżeli odbiorą piłkę odbudowują strukturę do ataku - obrońca nie zmienia się!

MODYFIKACJA : Gra 6x3 na utrzymanie piłki z "6/8". Zawodnicy ustawieni na obszarze 15x15 (w zależności od umiejętności do 15x20). 4 zawodników ataku na obwodzie, dwóch w środku między 3 obrońcami. Gramy na pozycjach - tworzymy strukturę, te zaznaczone na rysunku wyznaczają kierunek do gry - czyli każdy zawodnik na obwodzie posiadający piłkę jest 4/5 i staramy się tworzyć 4 linie podania - gdzie celem jest zawodnik 9. Niecelne podanie zmiana z obrońcą. Obrońca po odbiorze piłki zagrywa do 9 - tylko dokładne zagranie do 9 powoduje zmianę z obrońcą. Pozostali zawodnicy w fazie przejścia A<O aktywny pressing na obrońcę.

Analiza

Zawodnicy obrony nie zakładają koszulek tylko je trzymają w ręce (na grafice zawodnicy mają je ubrane ale tylko po to, aby łatwiej było zobrazować grę) - poprawi to płynność gry (szybka zmiana ról). Ponadto ta sytuacja spowoduje, że naturalnym (zbliżonym do gry) będzie moment, w którym obrońca przejmuje piłkę i podaje do 9 - "rzuca koszulkę" - po czym uzupełnia strukturę.



Gra taktyczna nr 9.

Faza gry

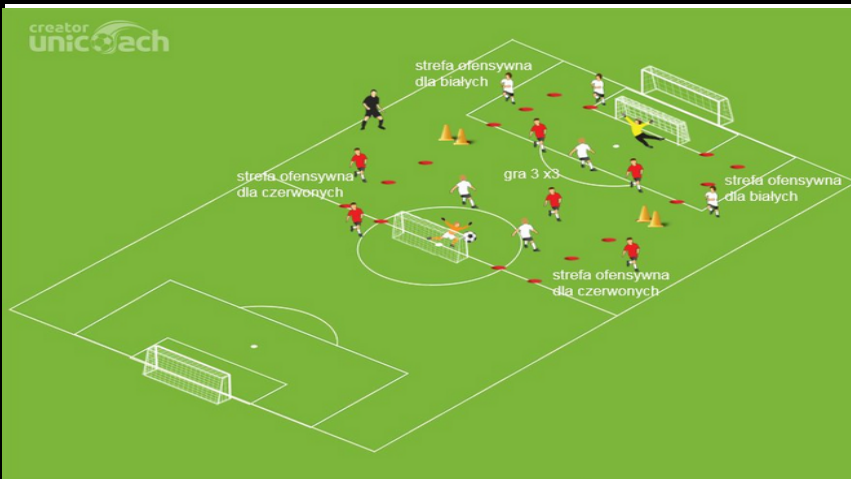
Przejście A --> O, O --> A

Cel główny

Współpraca w trójkątach, otwarcie + budowanie gry

Rodzaj gry

Gra zadaniowa

**Wskazówki
i korekta**Budowanie trójkątów w defensywie i ofensywie,
uruchomienie akcji ofensywnej w przód**Opis gry**

Gra na ograniczonym polu Br + 3 x 3 + 3.

Zawodnicy grają 3 x 3 w ograniczonym polu gry. Drużyna będąca przy piłce może grać ze swoimi zawodnikami będącymi poza ścianami, ale podając tylko w ofensywną strefę. Wtedy toczy się gra 6 x 3, z czego 3 zawodników pełni rolę "ściany". Zawodnicy w ograniczonym polu ustawieni są w trójkącie i tworzą kolejne trójkąty ze "ścianami". Zawodnik pełniący rolę "ściany" gra na dwa kontakty i nie może grać do kolejnej "ściany". Gra trwa po 3 minuty i zmiana ról. Suma czasu 20 - 25 minut.

Modyfikacja: zawodnik będący w ograniczonym polu gry po zagranie do zawodnika pełniącego rolę "ściany" zamienia się miejscem ze "ścianą". Gra wtedy jest płynna i nie musi być często przerywana, gdyż zawodnicy ciągle zamieniają się rolami.

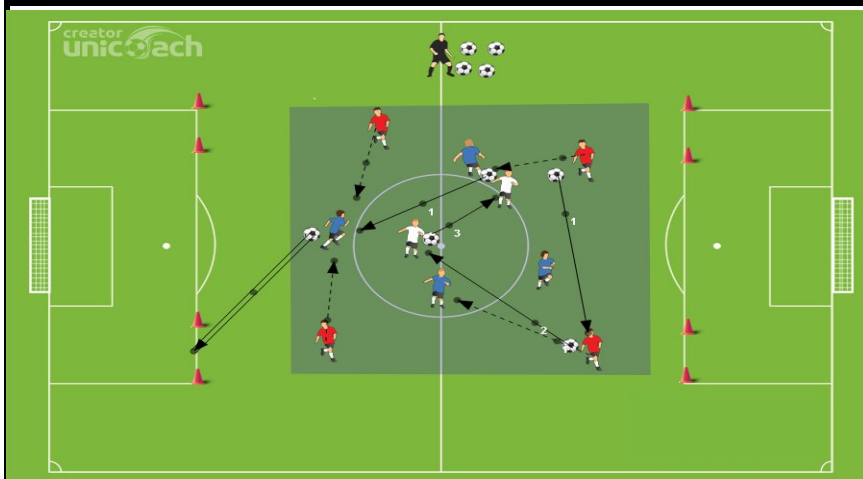
Analiza

Zawodnicy neutralni "ściany" grają w polu gry oraz nie mają ograniczonej ilości kontaktów.



Gra taktyczna nr 10.

Faza gry	Faza przejścia z ataku do obrony
Cel główny	Przejście do pressingu po stracie piłki
Rodzaj gry	Gra zadaniowa
Wskazówki i korekta	Po stracie atak na zawodnika z piłką



Opis gry

Gra 4x4+2N

Zawodnicy będący w posiadaniu piłki starają się utrzymać się przy piłce, wykorzystując przewagę liczebną 6x4 (dwóch zawodników neutralnych). Broniący po odbiorze piłki mają za zadanie podać piłkę przez jedną z czterech bramek. Atakujący po stracie piłki, jak najszybsza próba odbioru piłki. Po przeprowadzeniu piłki przez bramkę zmiana zespołów.

Analiza