



DETALE TAKTYCZNE

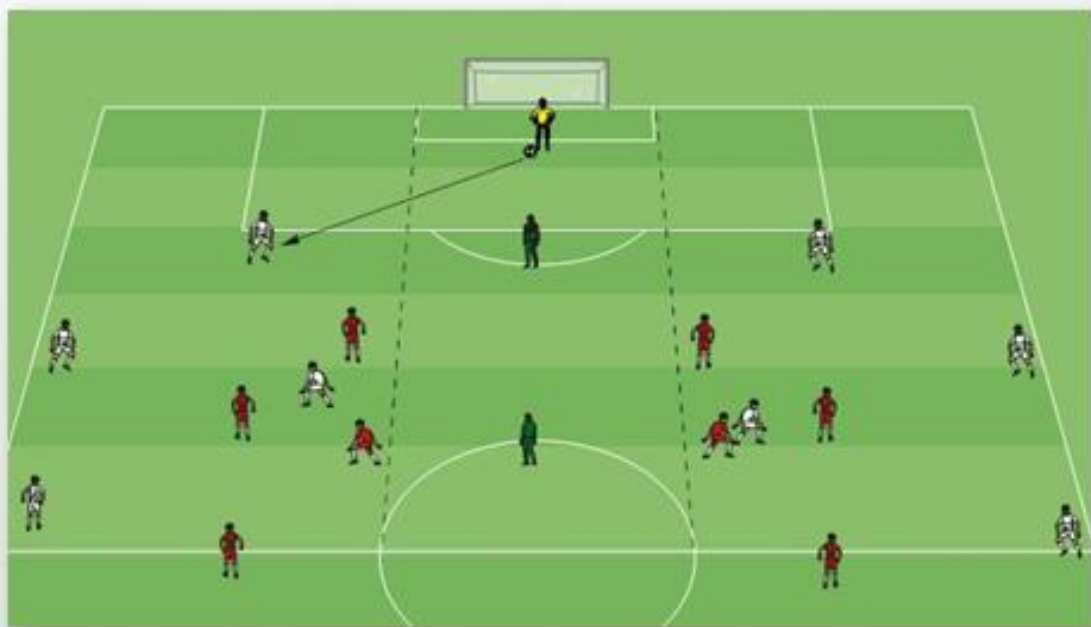


[miłosz.stepinski@pzpn.pl](mailto:milosz.stepinski@pzpn.pl) / 0048 606 65 65 64

Detal 1 – „gra po trójkącie”



Przykładowe środki treningowe



Organizacja:

- Pole ćwiczeń – jak wcześniej

Przebieg:

- Po podaniu od bramkarki – skok pressingowy;
- Cel broniących – podać po ziemi do trenera lub bramkarki i przeniesienie gry
- Cel atakujących – odebrać piłkę i podać do trenera

***Detal 2 – obrona w polu karnym przy
wrzutkach z bocznego sektora***

Sytuacja 2 – patrzeć na piłkę , czy na zawodnika?





Gdy przeciwnik przygotowuje wrzutkę w pole karne ...

- W POLU KARNYM KRYJEMY 1X1 !!!
- Przeciwników wyłapujemy przed wrzutką, wbiegając w pole karne:
- WPR i otwarte ustawienie
- hasło od stopera / bramkarza –

KONTAKT





Gdy przeciwnik wrzuca piłkę w nasze pole karne ...

- Na bliższym słupku zawsze bliżej piłki niż kryty przeciwnik – nie daj się wyprzedzić!
- Pozostali nieco bliżej lub w linii „przeciwnik-ja-bramka” – wygraj pozycje!
- Strefowo kryje tylko dodatkowy obrońca (sytuacja 3x2 na naszą korzyść) – **zawsze na bliższym słupku !**
- Stoperzy nie wychodzą ze światła bramki
- Bramkarz komunikacja – „**MOJA**”



Krycie – błędy ...

- 2 zawsze zabezpiecza strefę przed stoperami – **też bliżej piłki niż przeciwnik;**
- **Tak nie kryjemy !!!**
- **Tak kryjemy !!!**



Krycie na dalszym słupku ...

- Boczny obrońca ze słabej strony uzupełnia linie z 3 stoperów i odpowiada za skrzydłowego przeciwnika – kontrola swojej strefy za plecami – **defensywny WPR**
- **Kierowanie kolegami z linii**

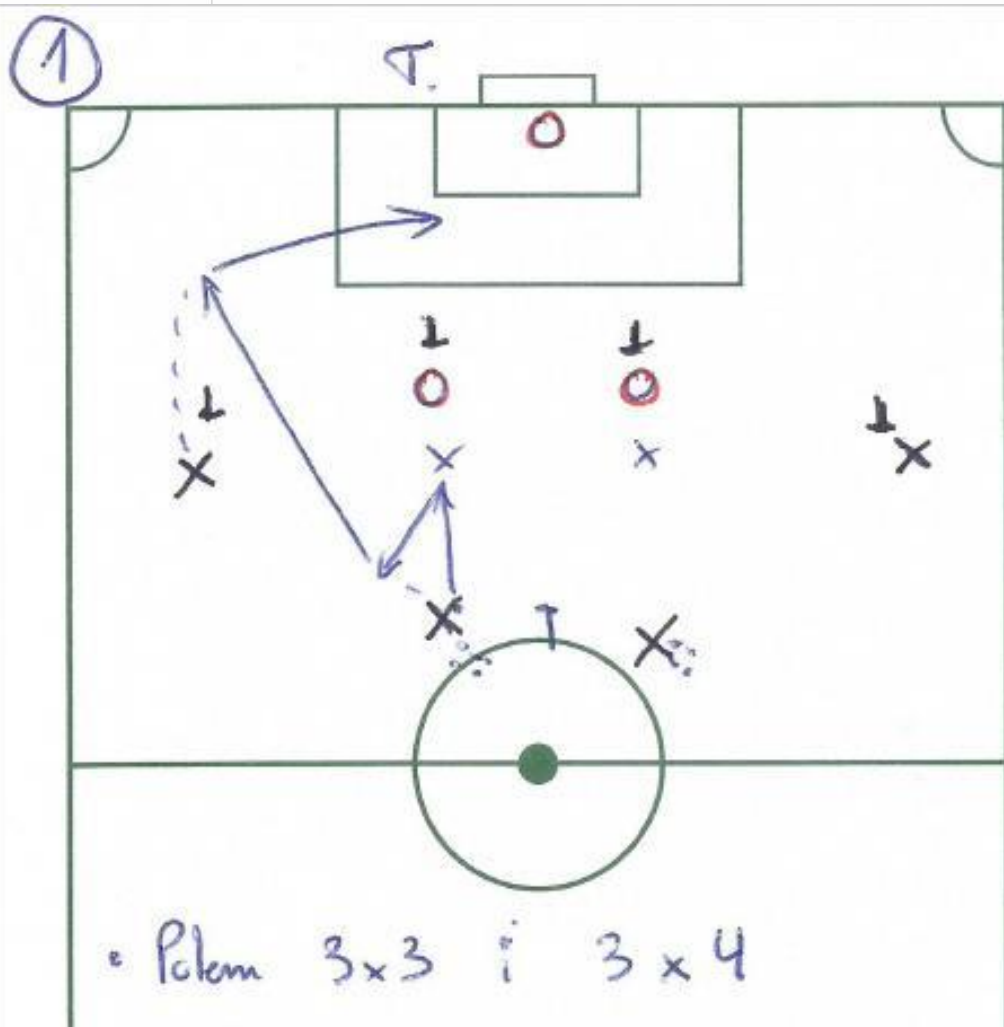


Wbieganie z zawodnikiem z 2 linii ...

- Środkowy pomocnik (tu 8) odpowiada i wbiega ze środkowym pomocnikiem przeciwnika, by 2 nie miał 2x1



Przykładowe środki treningowe



Przykładowe środki treningowe

③



Organizacja:

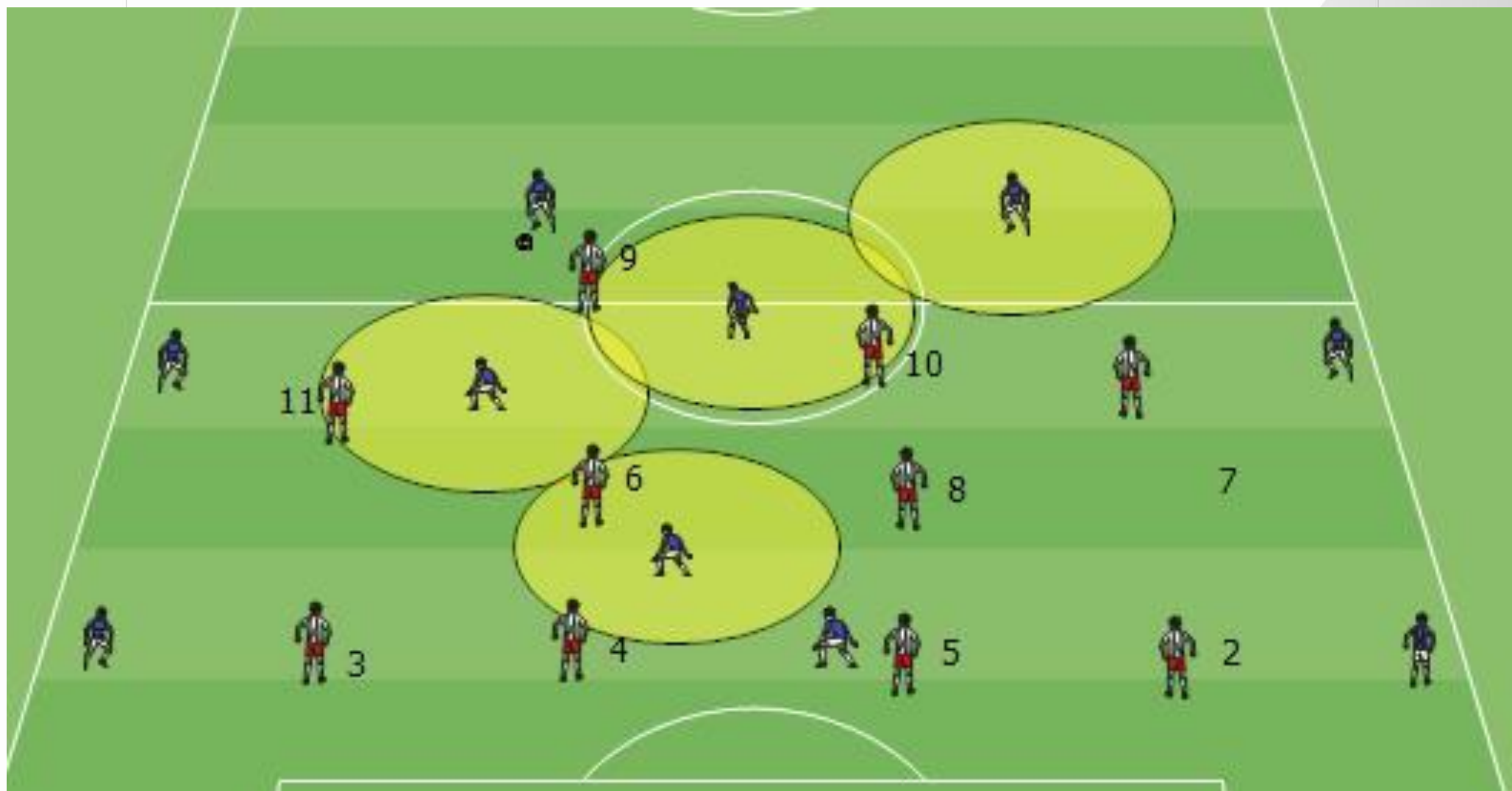
- Pole ćwiczeń – jak na rycinie

Przebieg:

- Wg schematu na ryc.

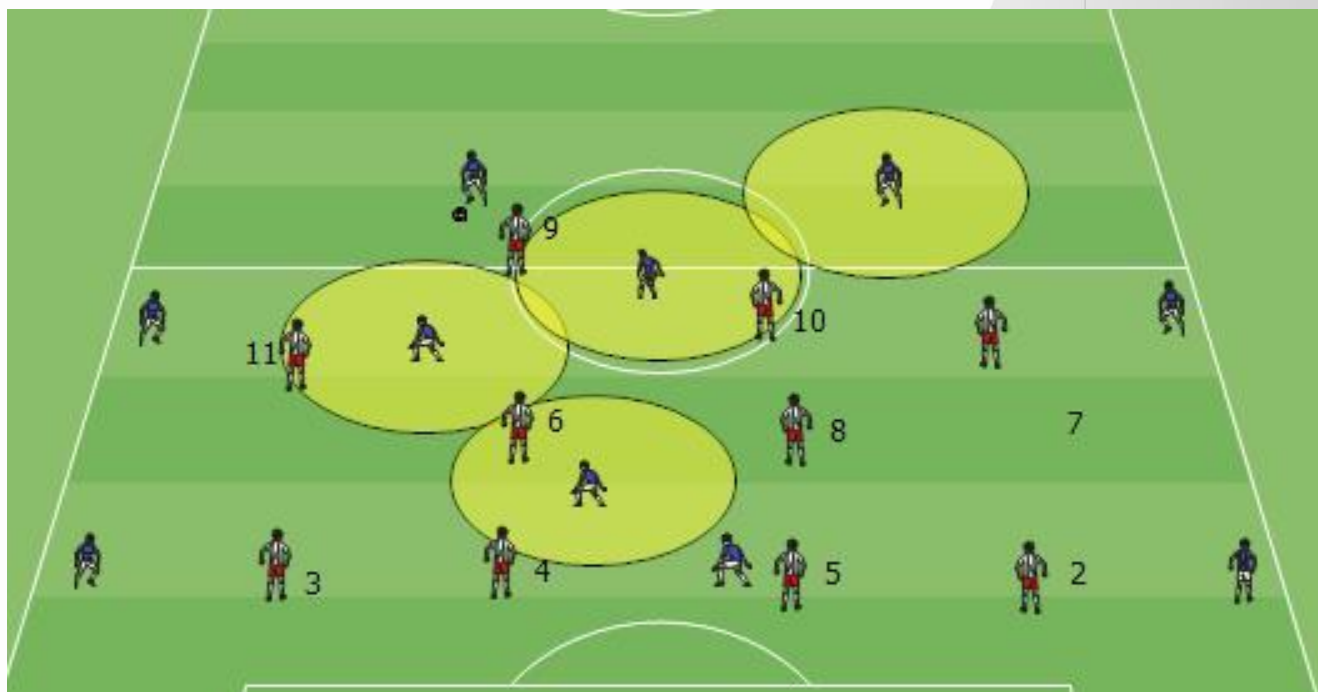
Detal 3 – WPR

Sytuacja 3 – kontrola własnej strefy?



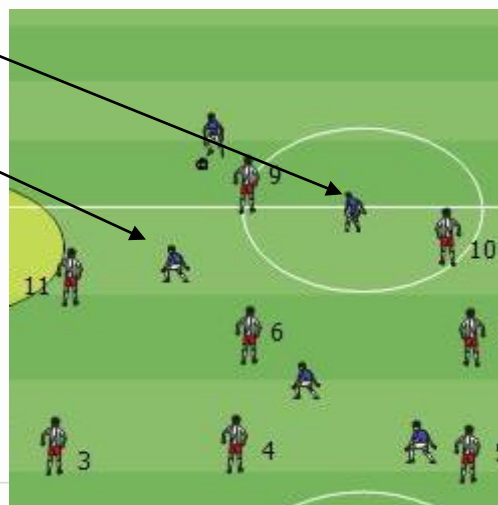
Przed otrzymaniem piłki musisz skontrolować swoją strefę dookoła

- Dotyczy zawodników w środku pola:
- **Stoperzy;**
- **Śr. Pomocnicy:**
- **Cofnięty napastnik**

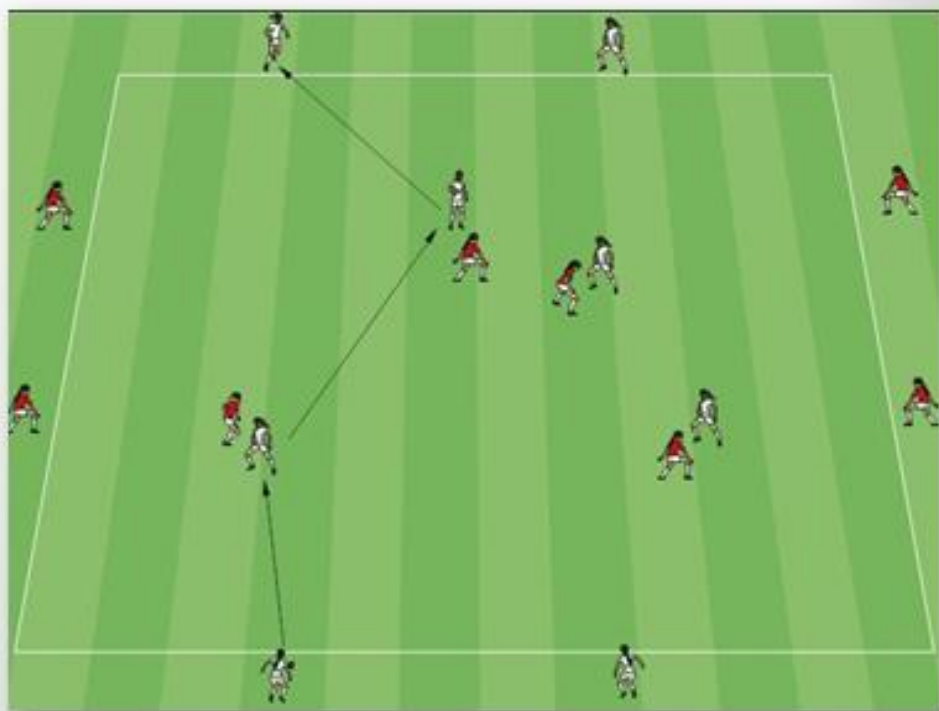


Przed otrzymaniem piłki musisz skontrolować swoją strefę dookoła

- Dotyczy zawodników na skrzydle:
- **b. obrońca;**
- **b. pomocnik**
- Wyrób sobie nawyk obracania głowy co kilka sekund – kontrola ustawienia partnerów i przeciwników;
- Rób to w ruchu – **do piłki diagonalnie, a nie prostopadle**
- Ustaw się pod kątem do piłki – nigdy prostopadle !



Przykładowe środki treningowe



Organizacja:

- Pole ćwiczeń jak na rycinie; 2 zespoły po 8 zaw

Przebieg:

- Gra 4+4 x 4+4
- Gra na 3 kontakty (w środku) i na 2 (na zewnątrz)
- Pkt za przegranie piłki od zew do zew bez straty;

Detal 4 – „Mig – touch”

Sytuacja 4 – „Migtacz”

Ryc. 1



Sytuacja 4 – „Migtacz”

Ryc. 2



- Blisko ustawione linie przeciwnika;
- Gra bez przyjęcia
- „półdotknięcia” zew / wew cz. Stopy.

Ryc. 3



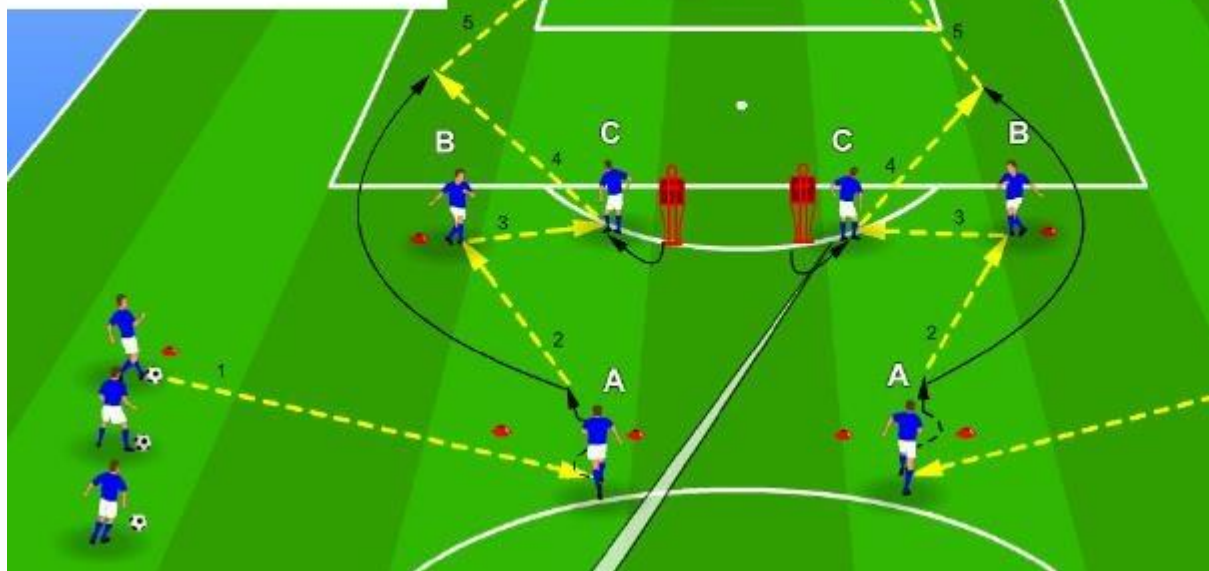
Przykładowe środki treningowe



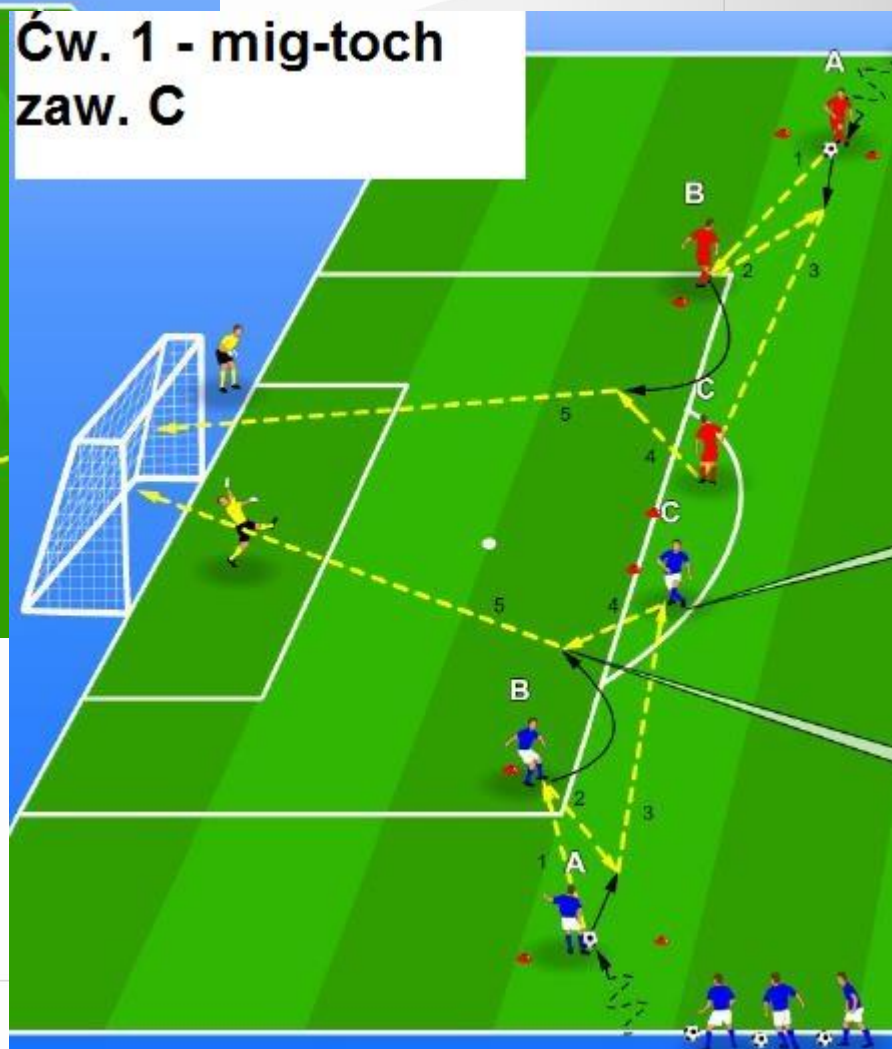
Gra 4+2 x 4+2. Pkt. za przegranie piłki między zewnętrznymi ze swojego zespołu bez straty piłki. Dodatkowy pkt. za mig-touch

Przykładowe środki treningowe

Ćw. 2 - mig-
touch zaw. B

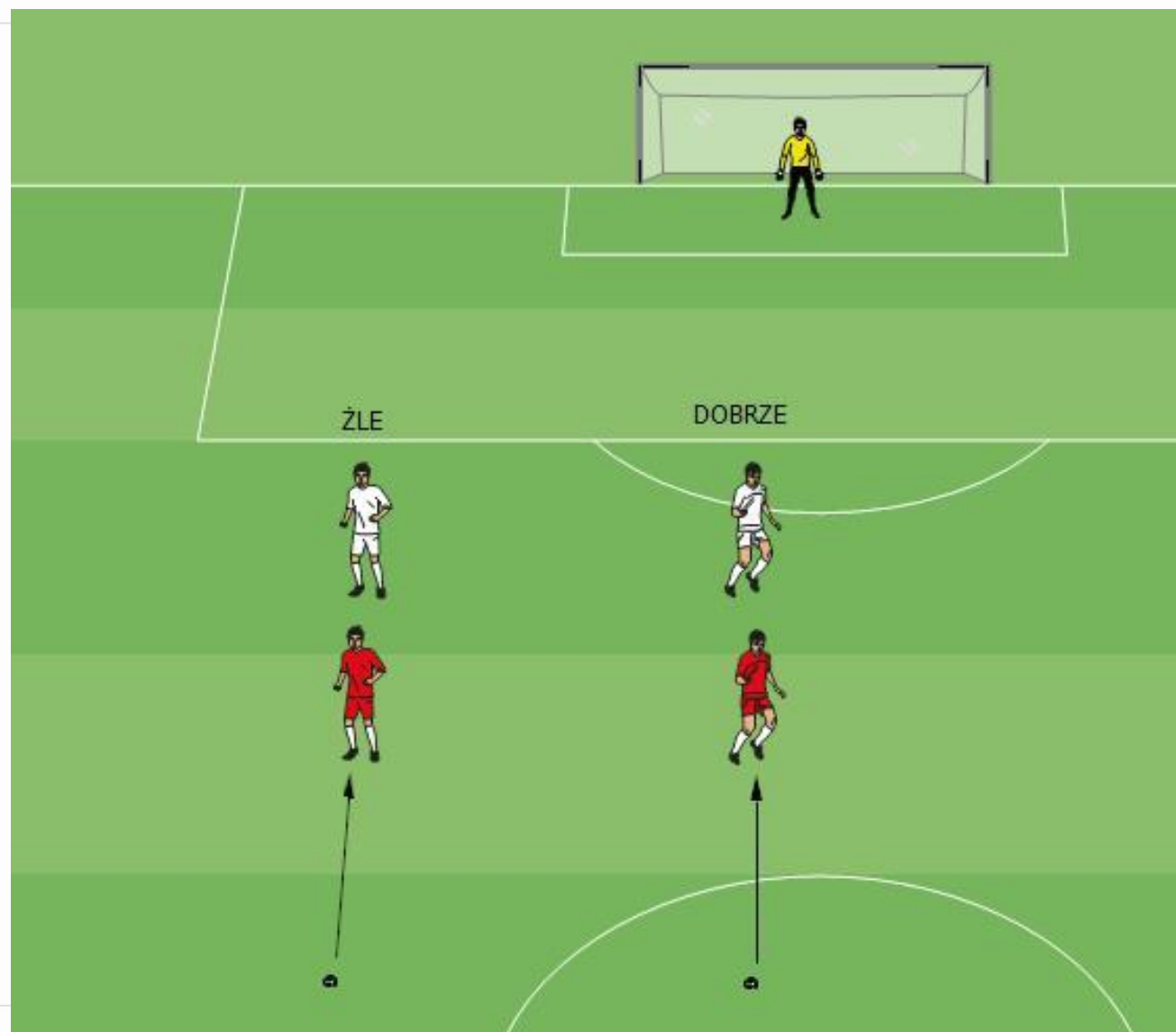


Ćw. 1 - mig-toch
zaw. C

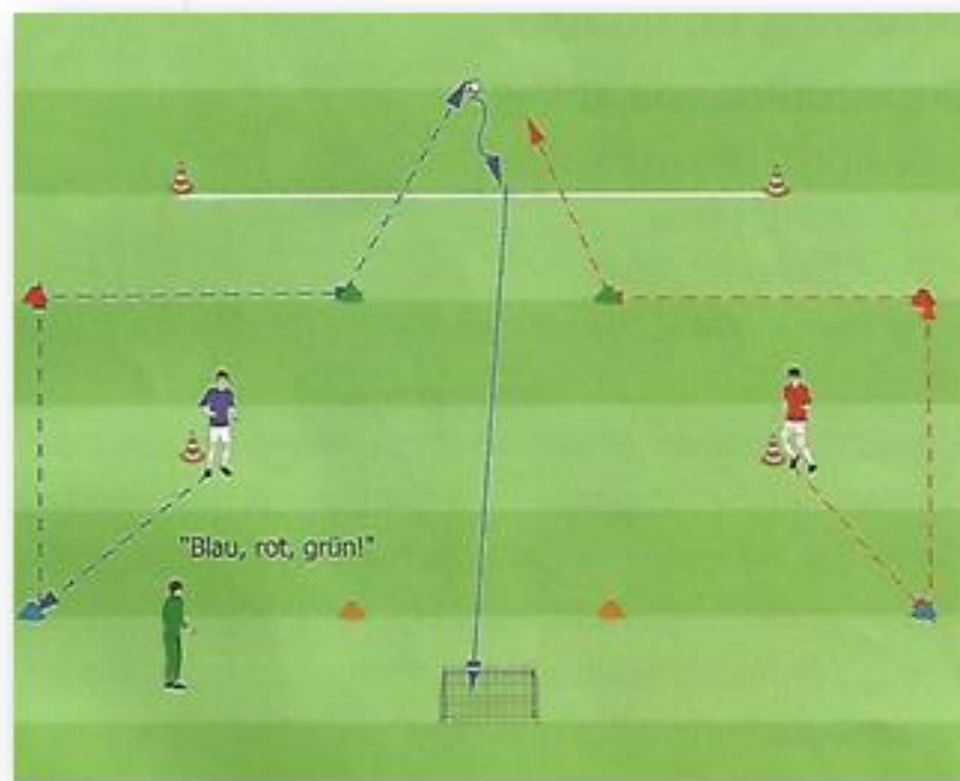


Detal 5 – ustawienie środkowego obrońcy

Sytuacja 5 – ustawienie „frontem” czy „bokiem” ?

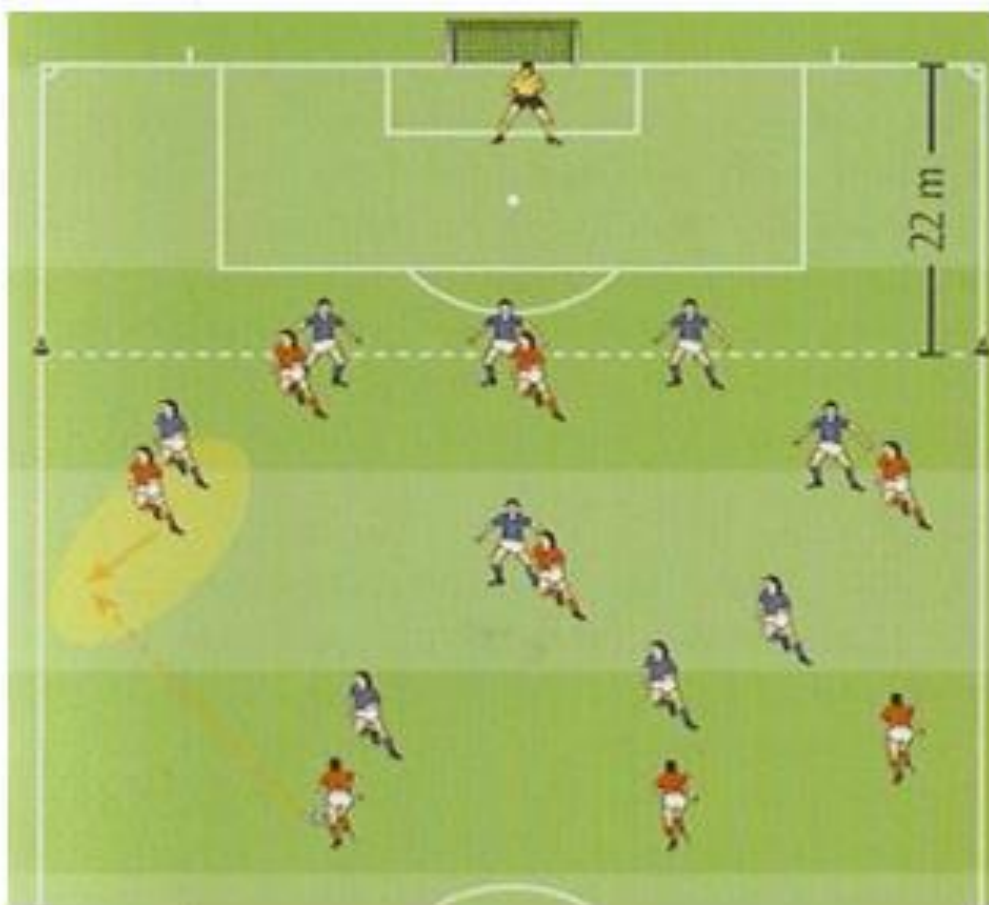


Wyścigi obrońców z grą 1x1



- Organizacja jak na rycinie obok;
- Trener wymienia 2-3 kolory pachołków;
- Zawodnicy startują do nich w narzuconej kolejności i biegną do piłki;
- Pierwszy przy piłce jest atakującym, a drugi obrońcą;
- Gra 1x1 na małą bramkę.

Gra 8x11 w niskiej obronie



- Gra 8 na 11;
- Oba zespoły w narzuconych ustawieniach;
- Czerwoni starają się oddać strzał d;
- Niebiescy w obronie niskiej starają się przechwycić piłkę i wymienić 5 podań (1 pkt.)
- *ODMIANA: jak wyżej ale broniący ustawieni w średniej obronie.*

Detal 6 – Obrona hybrydowa

Sytuacja 6 – Ustawienie klasyczne w obronie. Jakie są problemy?



Obrona hybrydowa

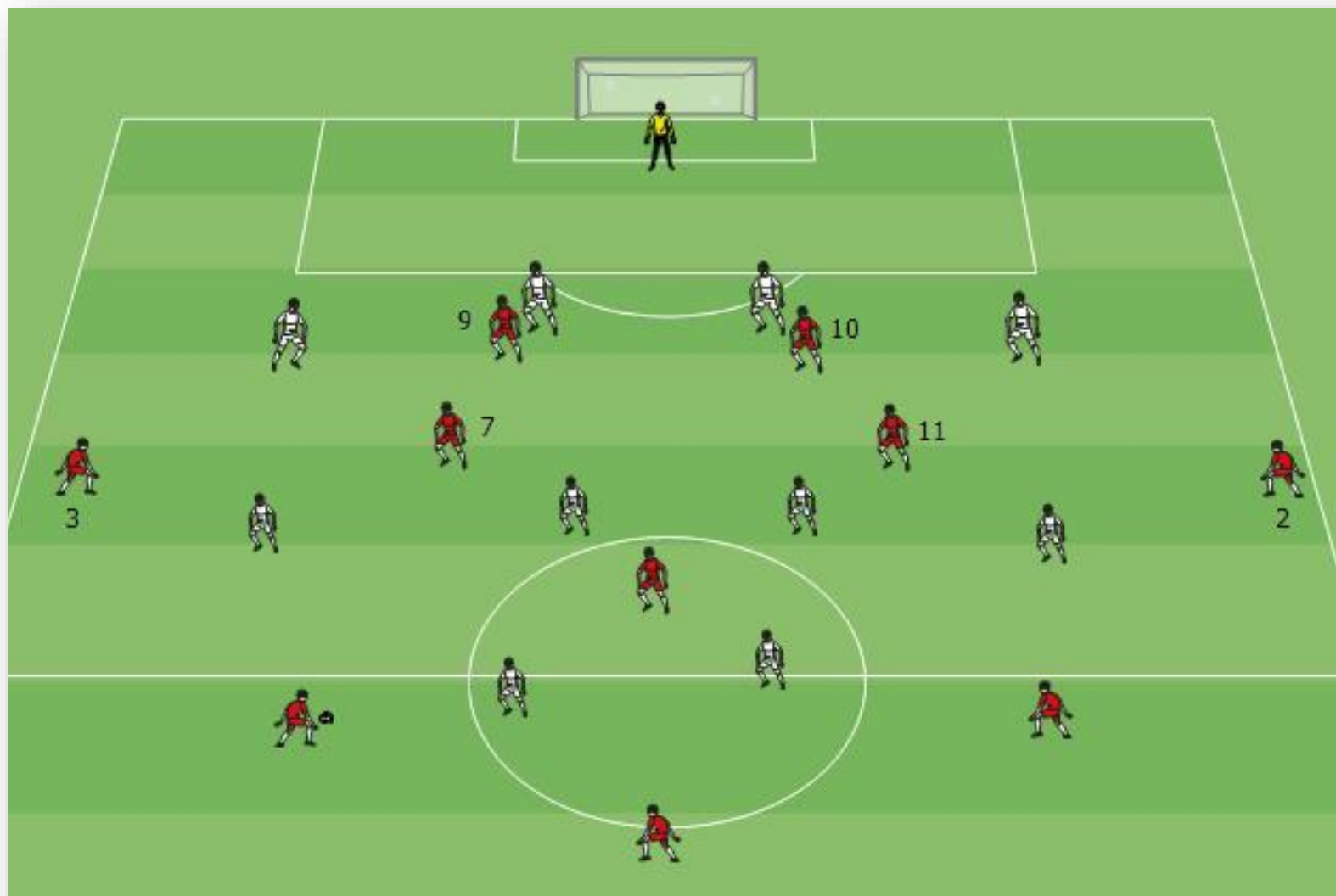


Detal 7 – gra 1x1 tyłem do bramki

Sytuacja 7 – Najczęstsze środki treningowe w doskonaleniu gry 1x1

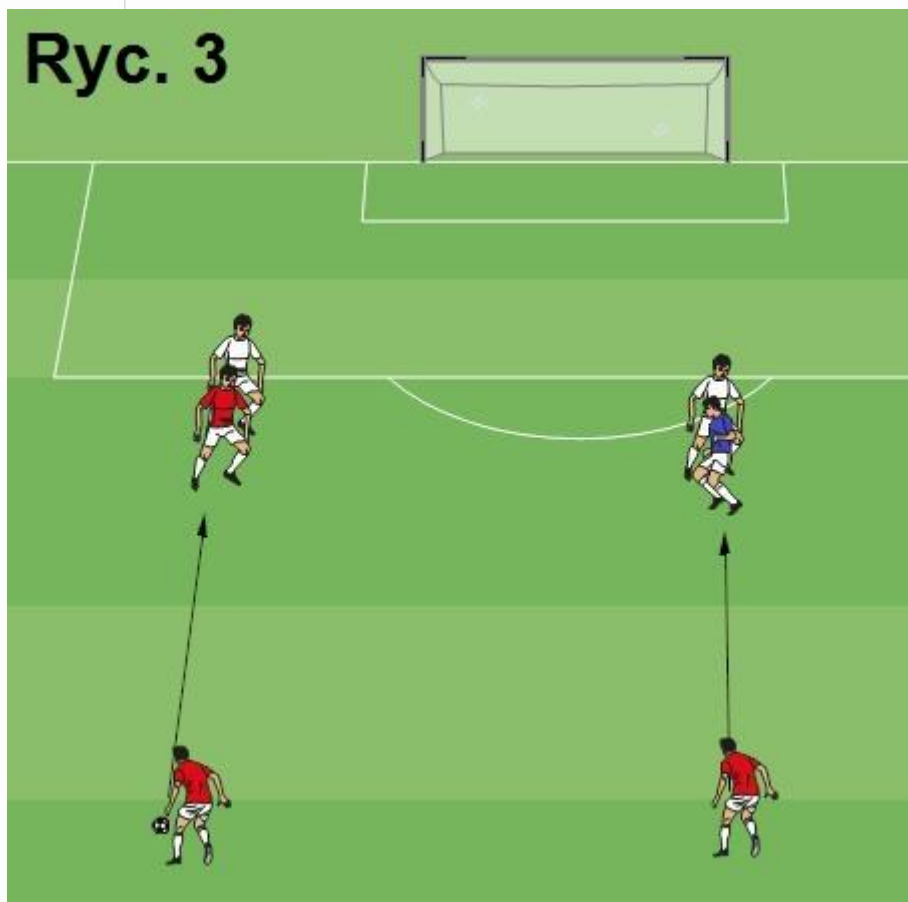


Pytanie ! Co w meczu występuje częściej?



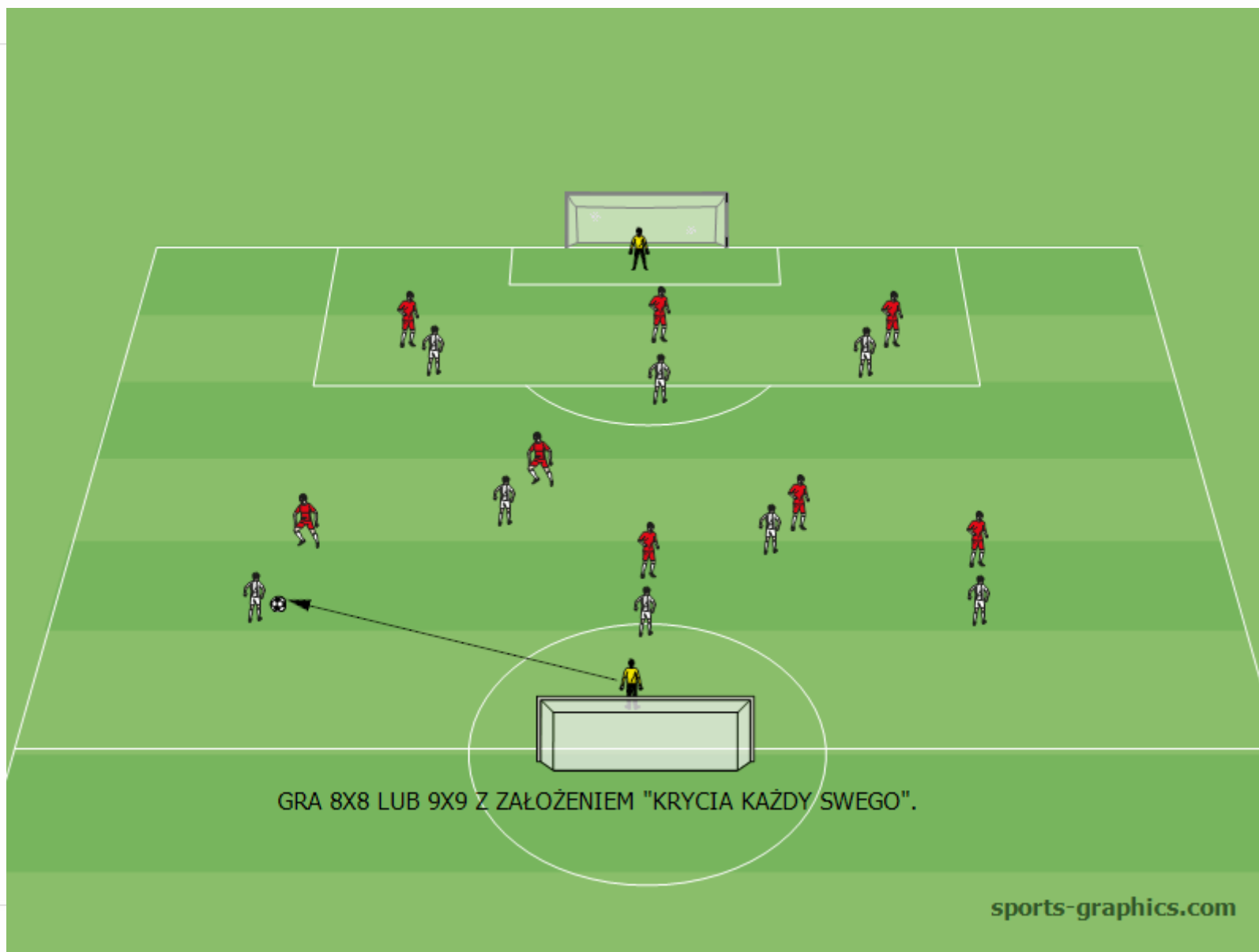
Sytuacja 7 – Gra 1x1 tyłem do bramki. Jakie możliwości ?

Ryc. 3



- Kiedy odegrać piłkę bez przyjęcia do tyłu (zwrotna)?
- Kiedy odegrać piłkę bez przyjęcia do przodu (mig touch)?
- Kiedy zabrać się z piłką w stronę własnej bramki?
- Kiedy zabrać się z piłką w stronę bramki przeciwnika?
- Kiedy przyjąć w miejscu i zastawić się?

Przykładowe środki treningowe

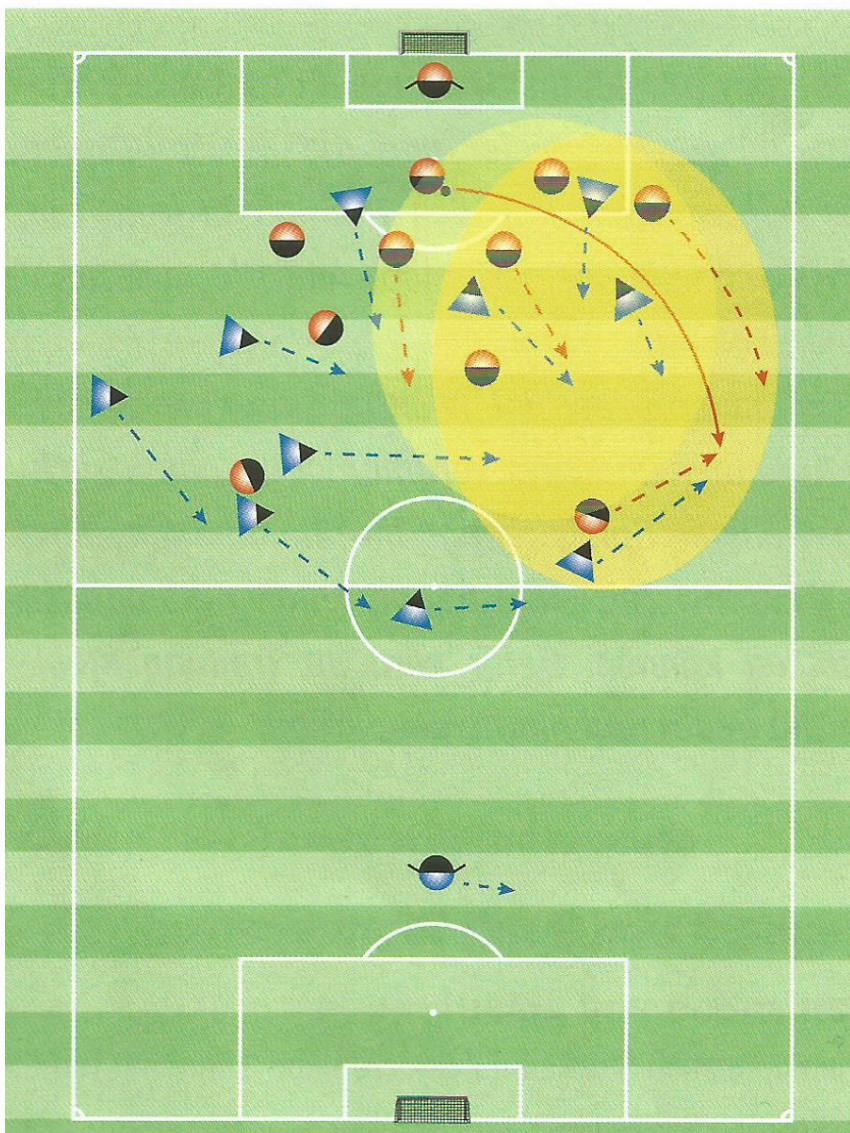


Przykładowe środki treningowe



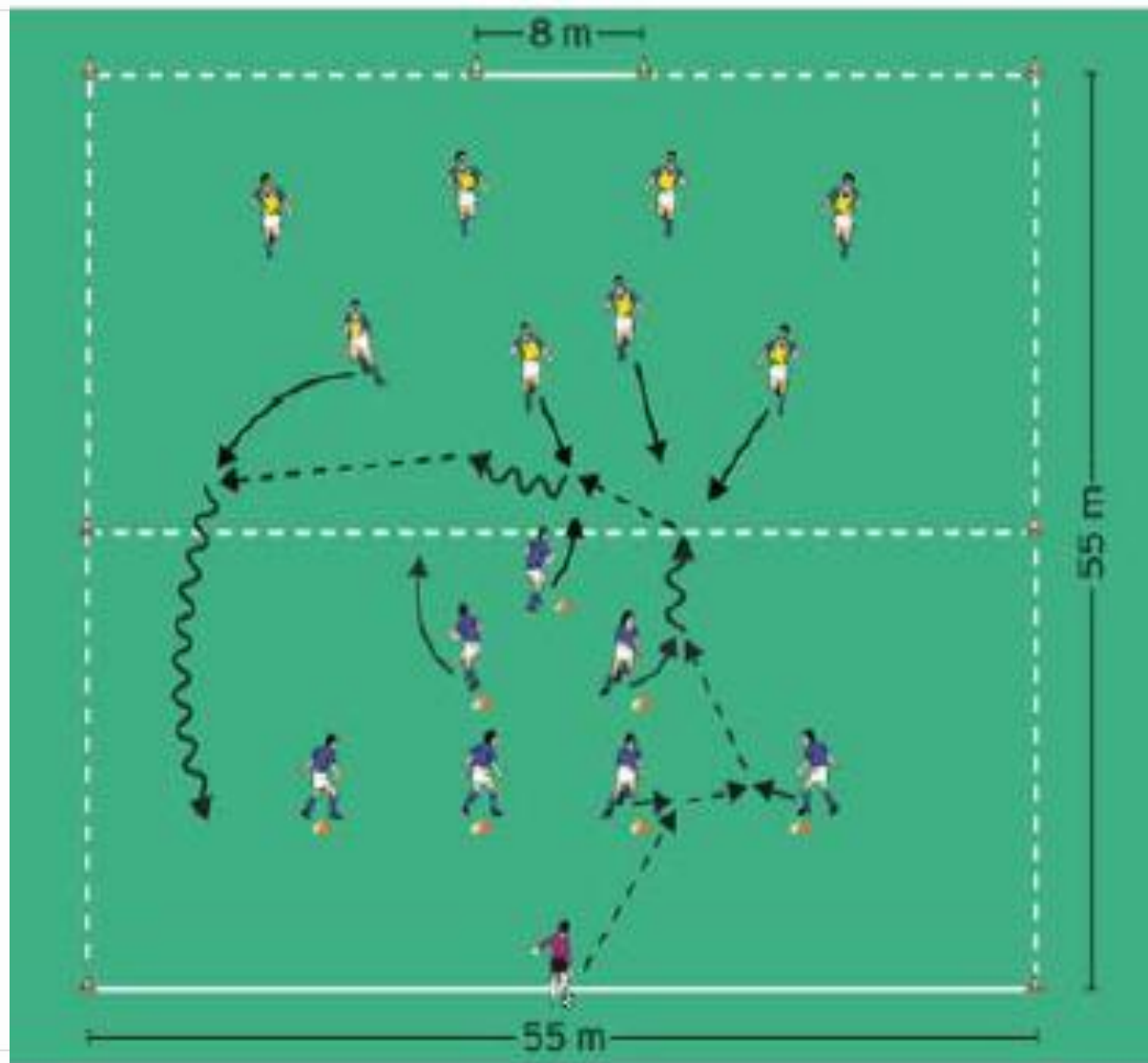
Detal 8 – obrona „do przodu”

Sytuacja 8 – Bez piłki „robimy krok do przodu czy do tyłu”?

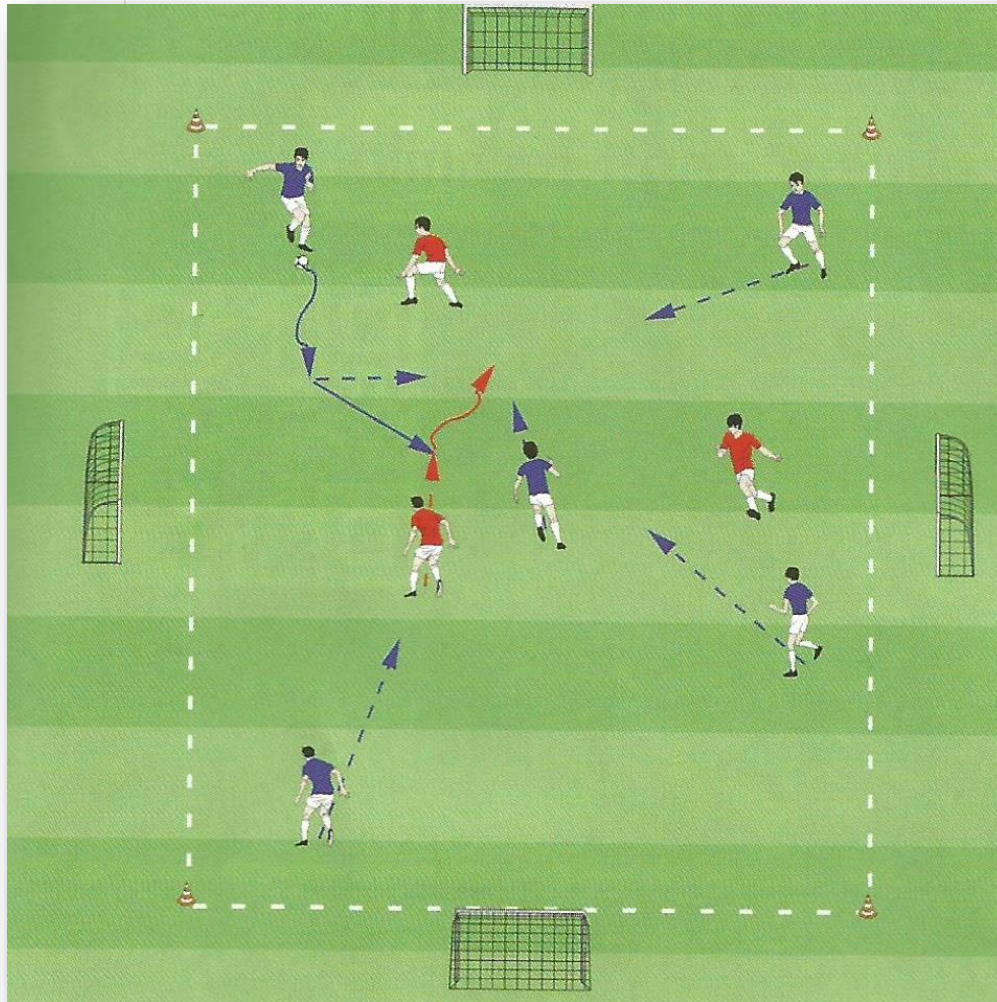


1. Większość zespołów, gdy traci piłkę „robi krok do tyłu” – zamiast robić „krok do przodu”
2. Lepiej pobic 20 m sprintem niż potem 70 truchtem pod własną bramkę;
3. Zasada - bronienie dotyczy wszystkich zawodników !
4. Zasada - „6 sekund” na odbiór, potem cofanie w formie lejka w światło bramki
5. Zasada - najbliższy piłce idzie na maxa za piłką (ofiara kontrapresingu), pozostali w stronę piłki lub pod nią
6. Zasada - schodkowy atak na piłkę
7. Zasada – zasłanianie ciałem linii podania (odpowiedni nabieg)
8. Zasada – zagęścić środek pola i odsłonić boki;
9. Zasada- jak wyjdą, odpadamy

Przykładowe środki treningowe



Przykładowe środki treningowe



Gra 5 na 3 na 4 małe bramki

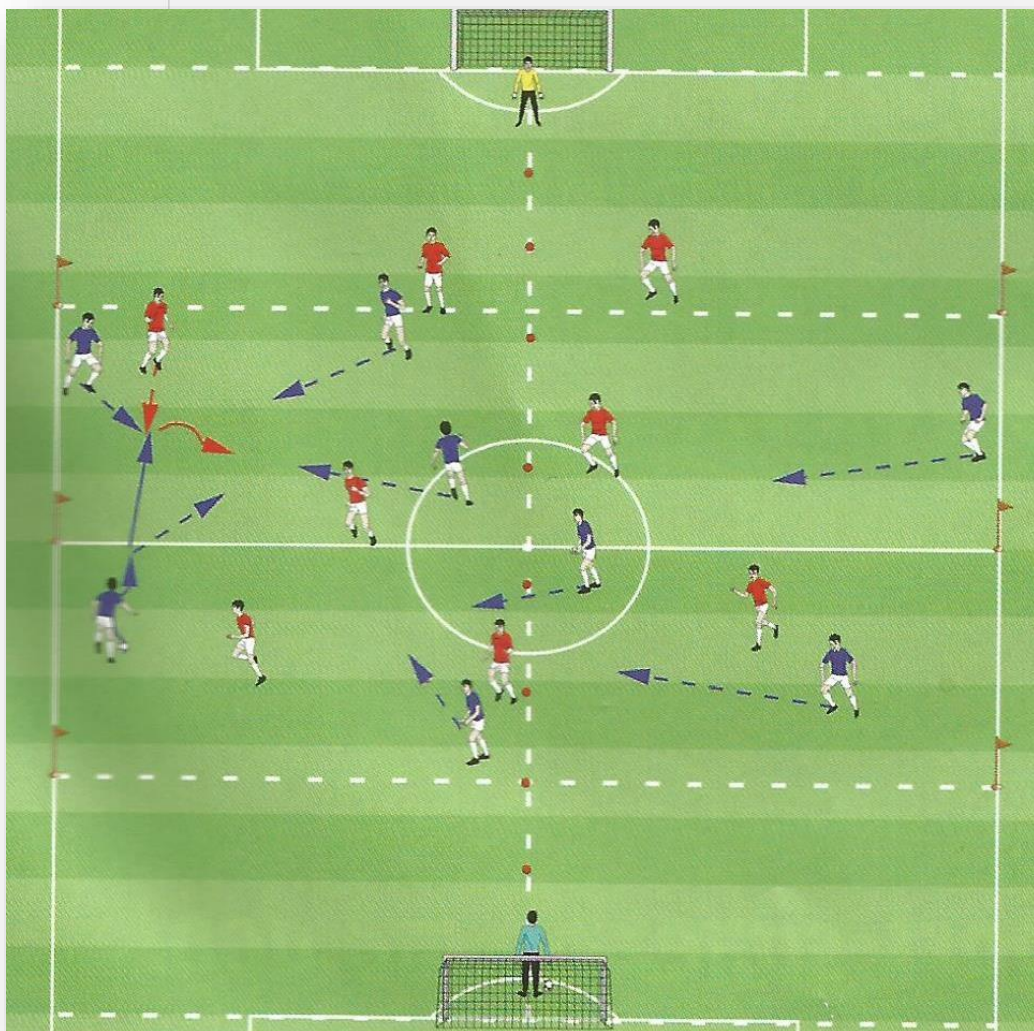
Organizacja:

- Pole gry 20x15 m
- W odległości 1 m od pola gry bramki

Przebieg:

- Niebiescy grają na utrzymanie (6 podań – 1 pkt.)
- Czerwoni po przechwycie grają do 1 z 4 małych bramek
- Niebiescy po stracie - kontrapresing

Przykładowe środki treningowe



Gra 9 na 9 w strefach

Organizacja:

- Pole gry jak na rycinie

Przebieg:

- Gra dowolna 9 x 9;
- Oba zespoły w 1-3-2-3;

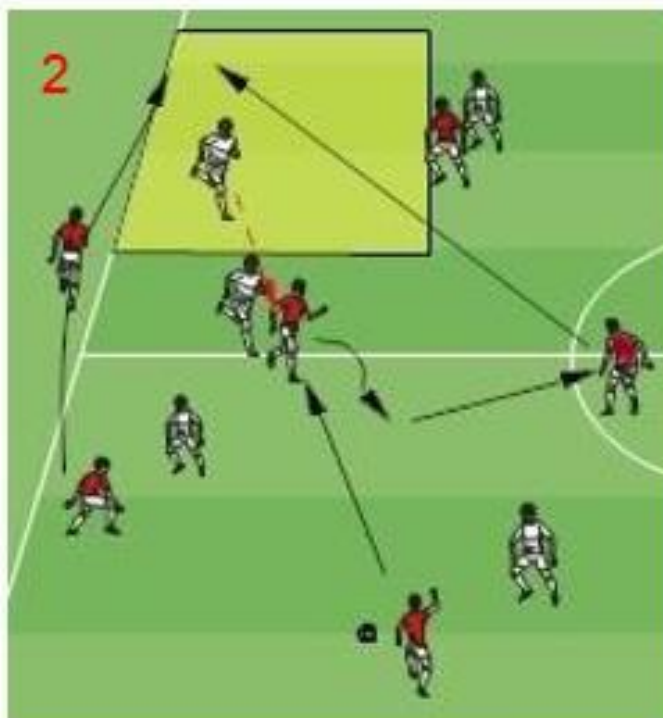
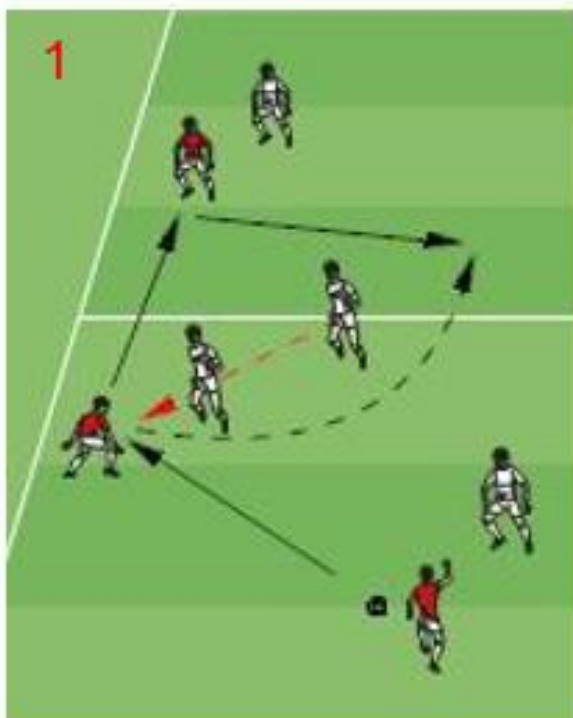
Punktacja:

- Po 8 podaniach można atakować na dużą bramkę (3 pkt za gola)
- Po stracie piłki odbiór w sektorze w którym się straciło – 2 pkt.
- Po stracie odbiór w innym sektorze – 1 pkt.

Detal 9 – Przyjęcie piłki w ruchu „od niej”

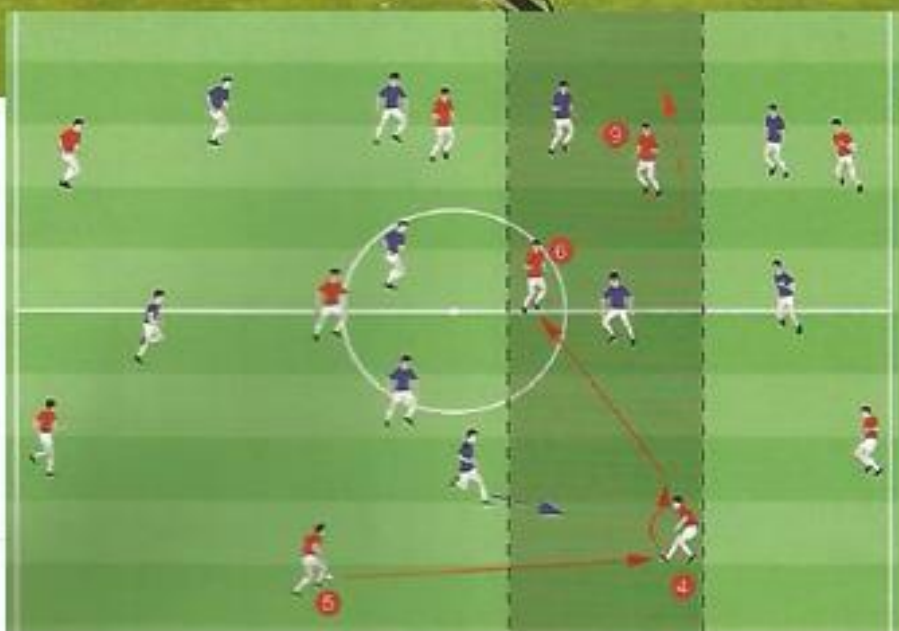
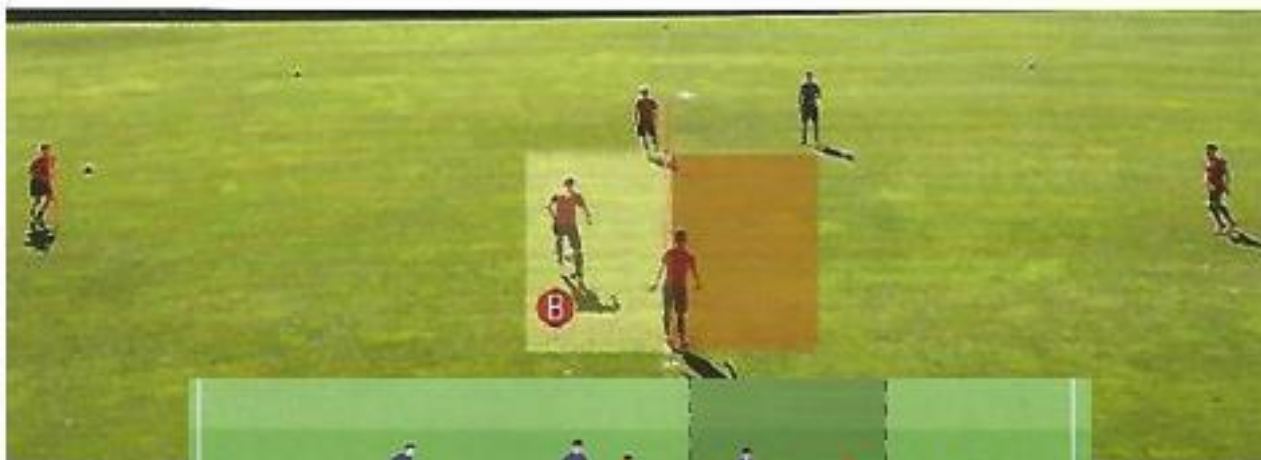
Sytuacja 9 – Przyjmować w miejscu, w ruchu do piłki, czy od niej?

1. Przyjęcie piłki w staniu (ściągnięcie przeciwnika do siebie);
2. Przyjęcie piłki w ruchu do piłki (wyciąganie przeciwnika ze strefy);
3. Przyjęcie piłki w ruchu od piłki (mijanie przyjęciem formacji przeciwnika)

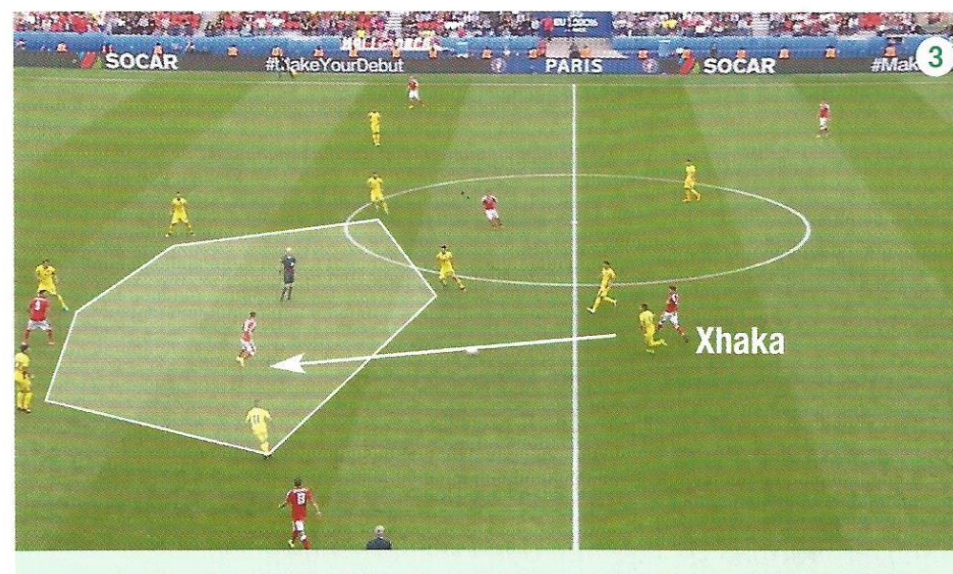
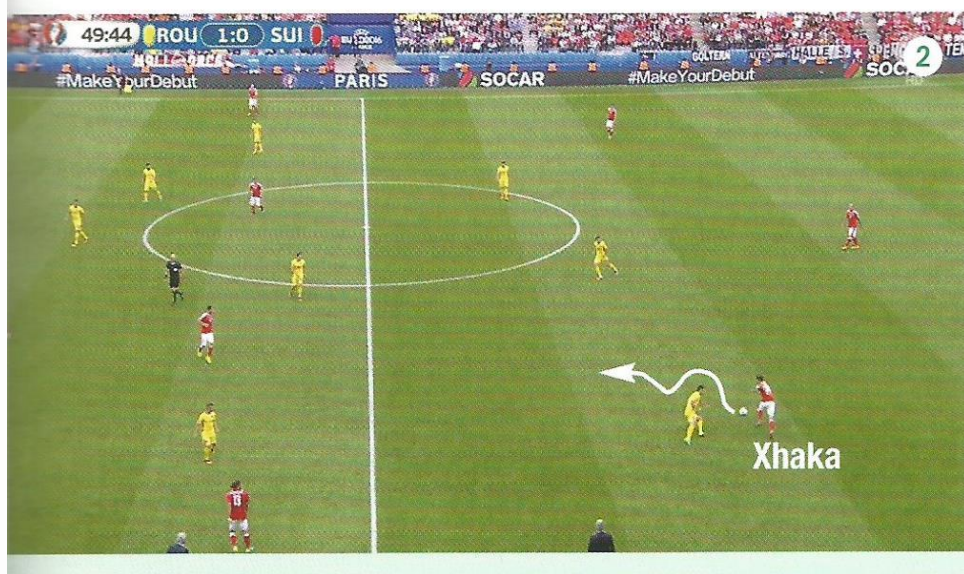
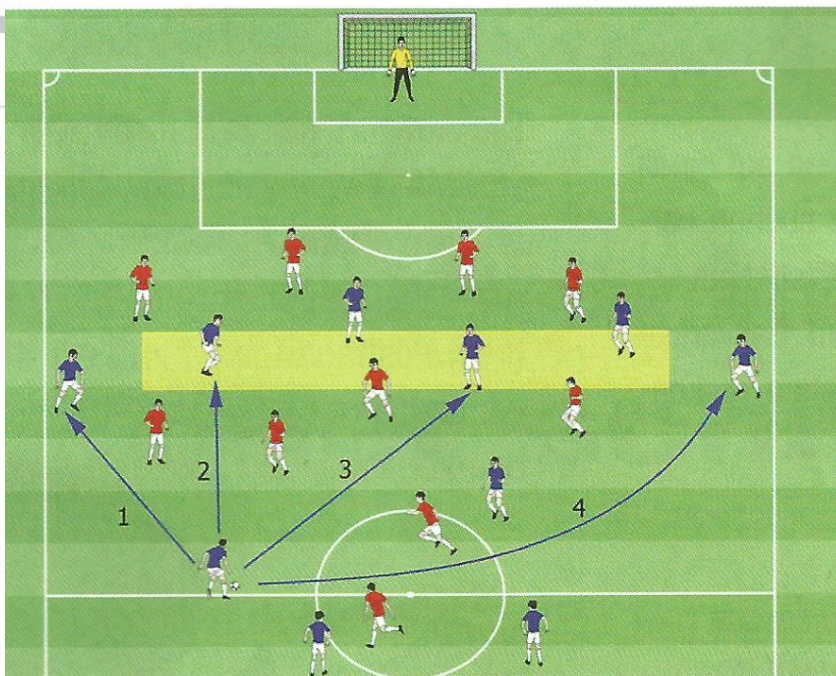


Sytuacja 9 – Przyjmować w miejscu, w ruchu do piłki, czy od niej?

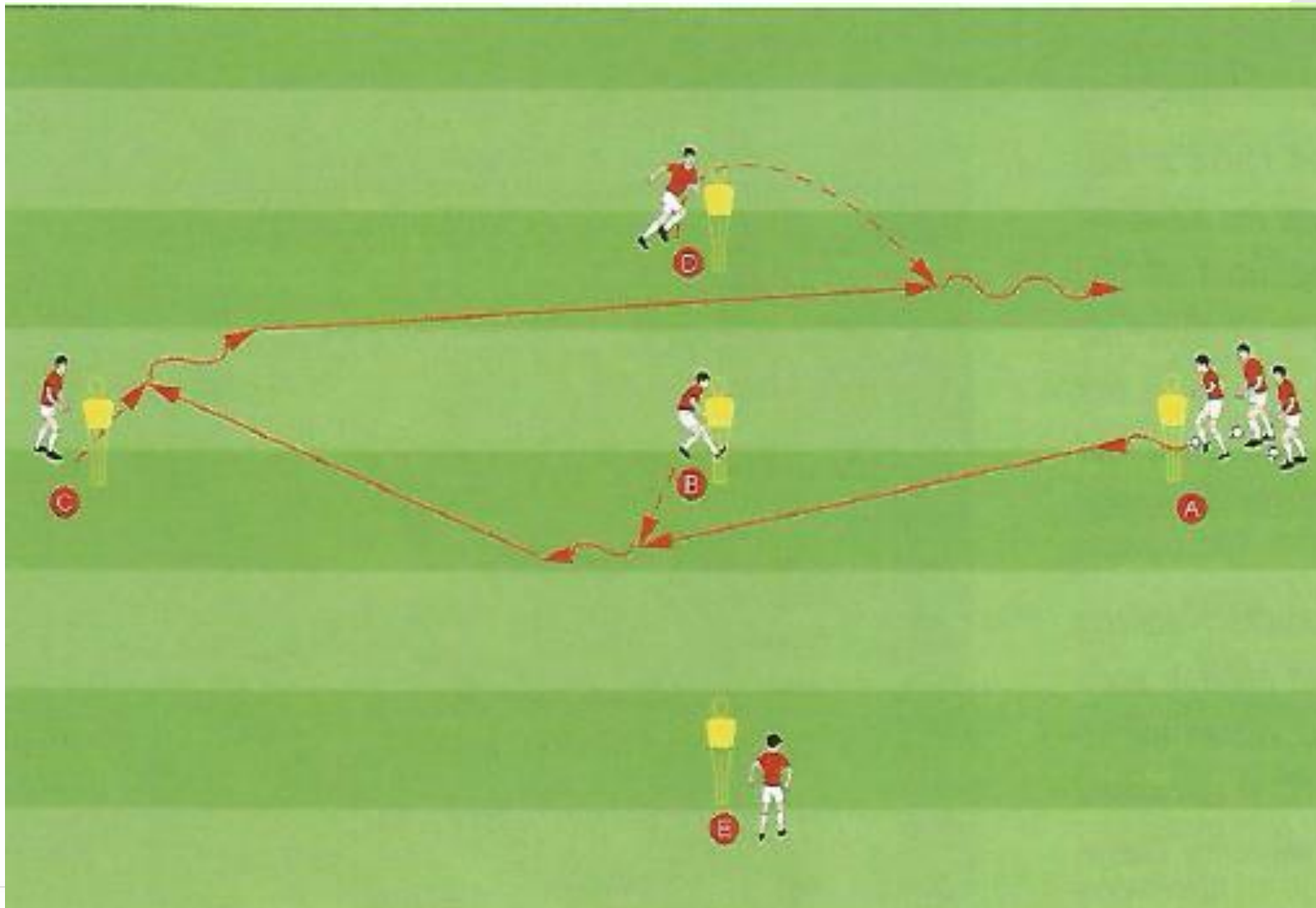
- Pokazywanie się do gry (ustawienie) za plecami (za linią) przeciwnika

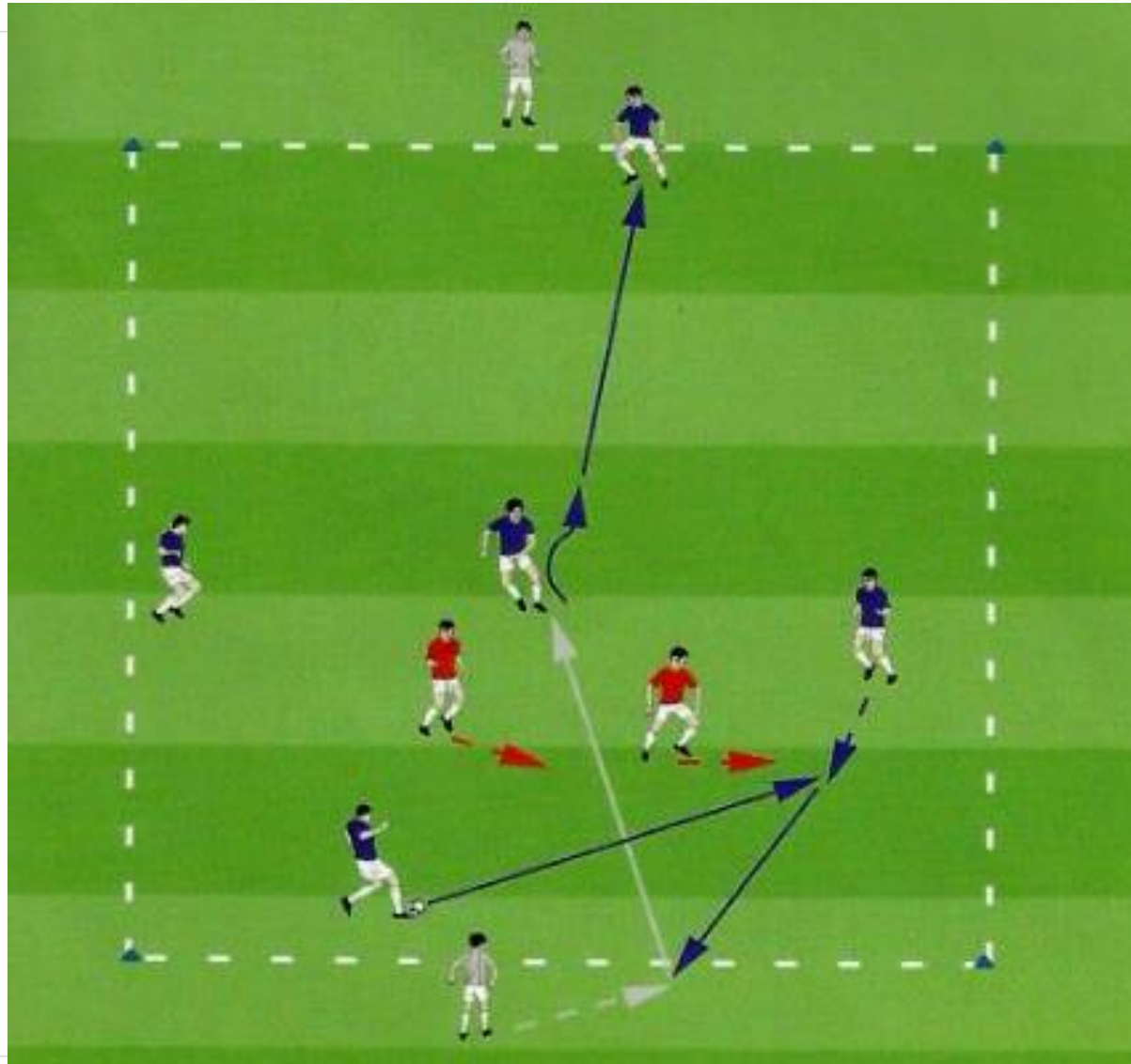


Sytuacja 9 – Przyjmować w miejscu, w ruchu do piłki, czy od niej?



Przykładowe środki treningowe





C.D.N.

Dziękuję za uwagę



E- mail

- mstepinski@univ.szczecin.pl
- milosz.stepinski@pzpn.pl

Telefon

- 00 48 606 65 65 64

Facebook

- [milosz.stepinski/facebook.com](https://www.facebook.com/milosz.stepinski/)



**Pracując nad detalami poprawisz
CAŁOŚĆ**