



# DETALE TAKTYCZNE

## Cz. 1



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

## Dla kogo jest ta prezentacja ?

---



---

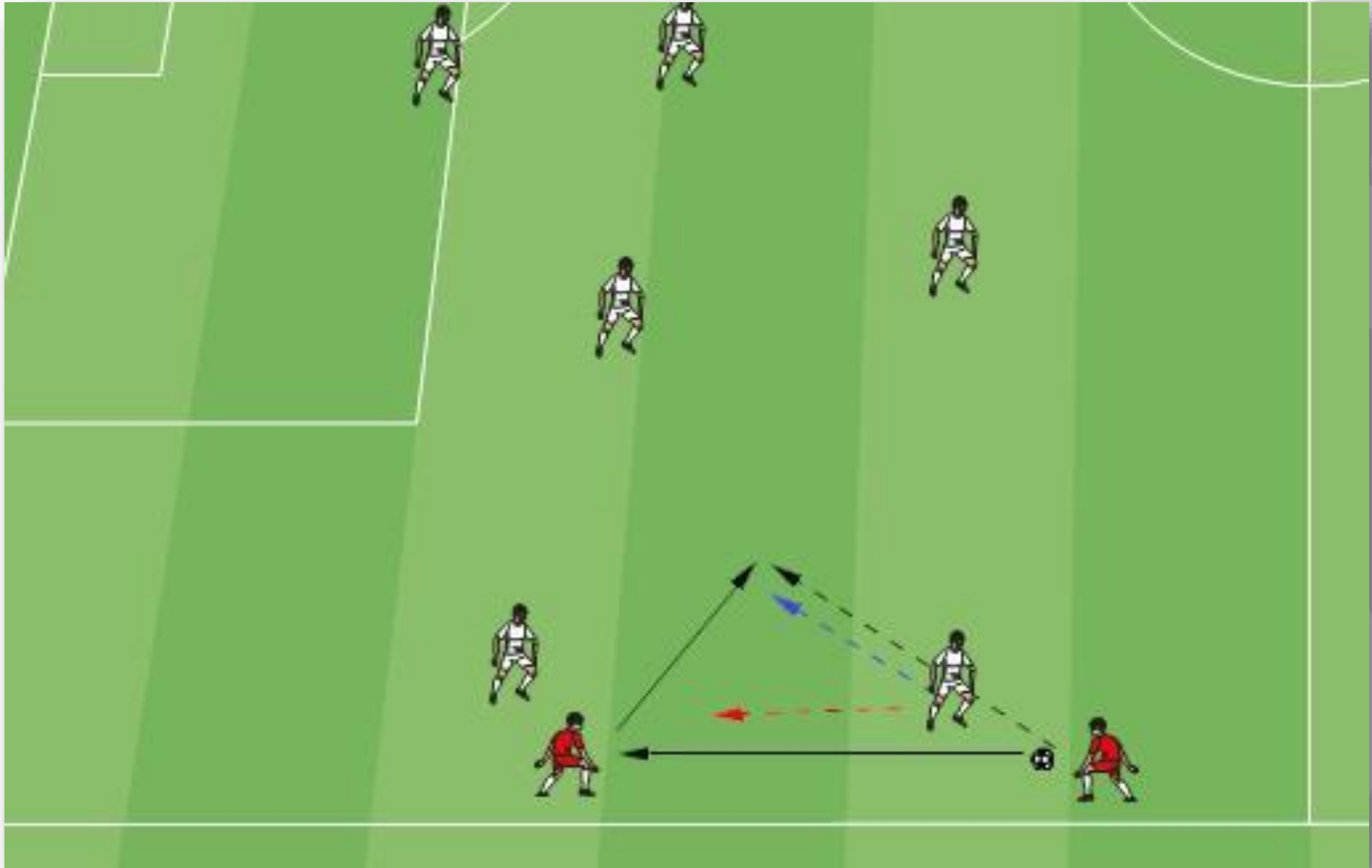
***Jesteśmy tym, co w swoim życiu  
powtarzamy. Doskonałość nie jest  
jednorazowym aktem, lecz nawykiem i  
nigdy nie jest przypadkowa.***

*Arystoteles*

***Kiedy czasem zdaje sobie sprawę z  
olbrzymich konsekwencji całkiem małych  
rzeczy (detali) ...nie mogę odeprzeć myśli...  
ze małych rzeczy nie ma.***

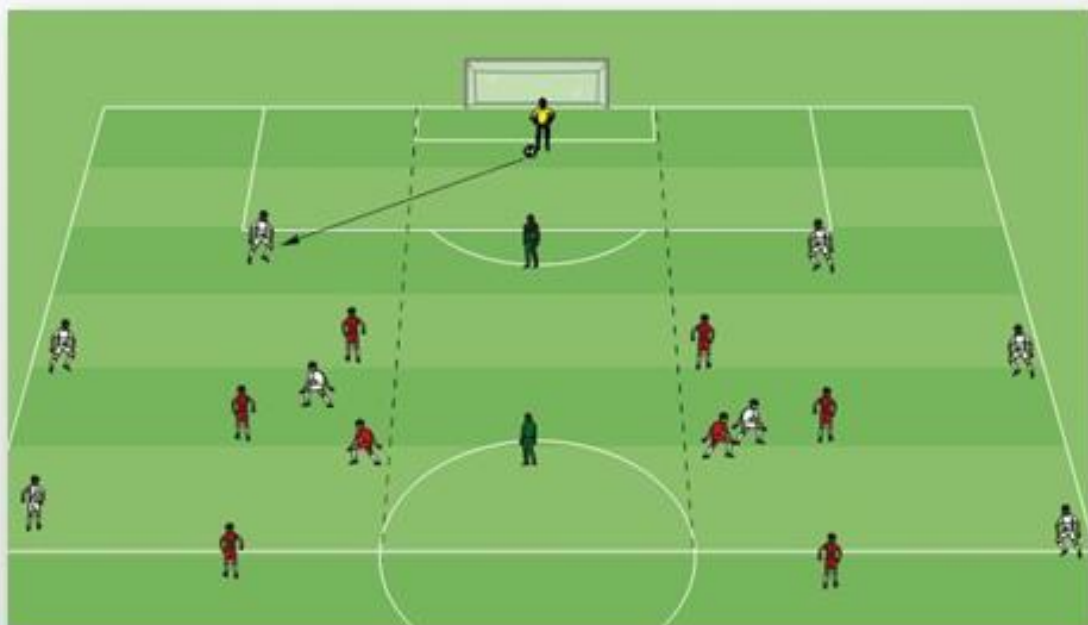
*B. Barton*

## ***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**





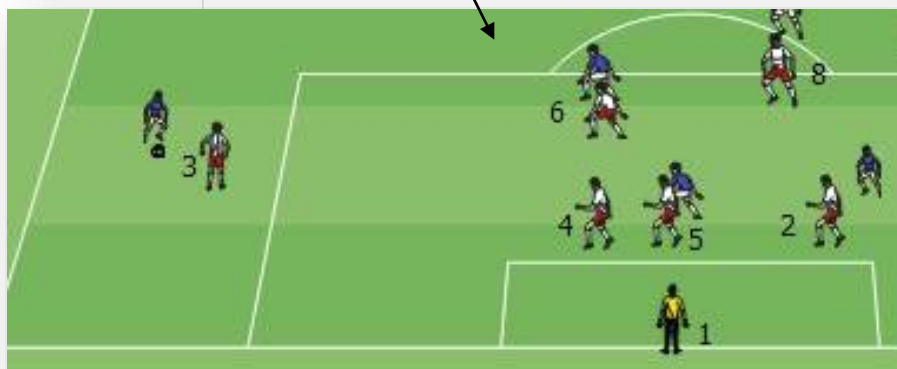
## Gdy przeciwnik wrzuca piłkę w nasze pole karne ...

- 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**



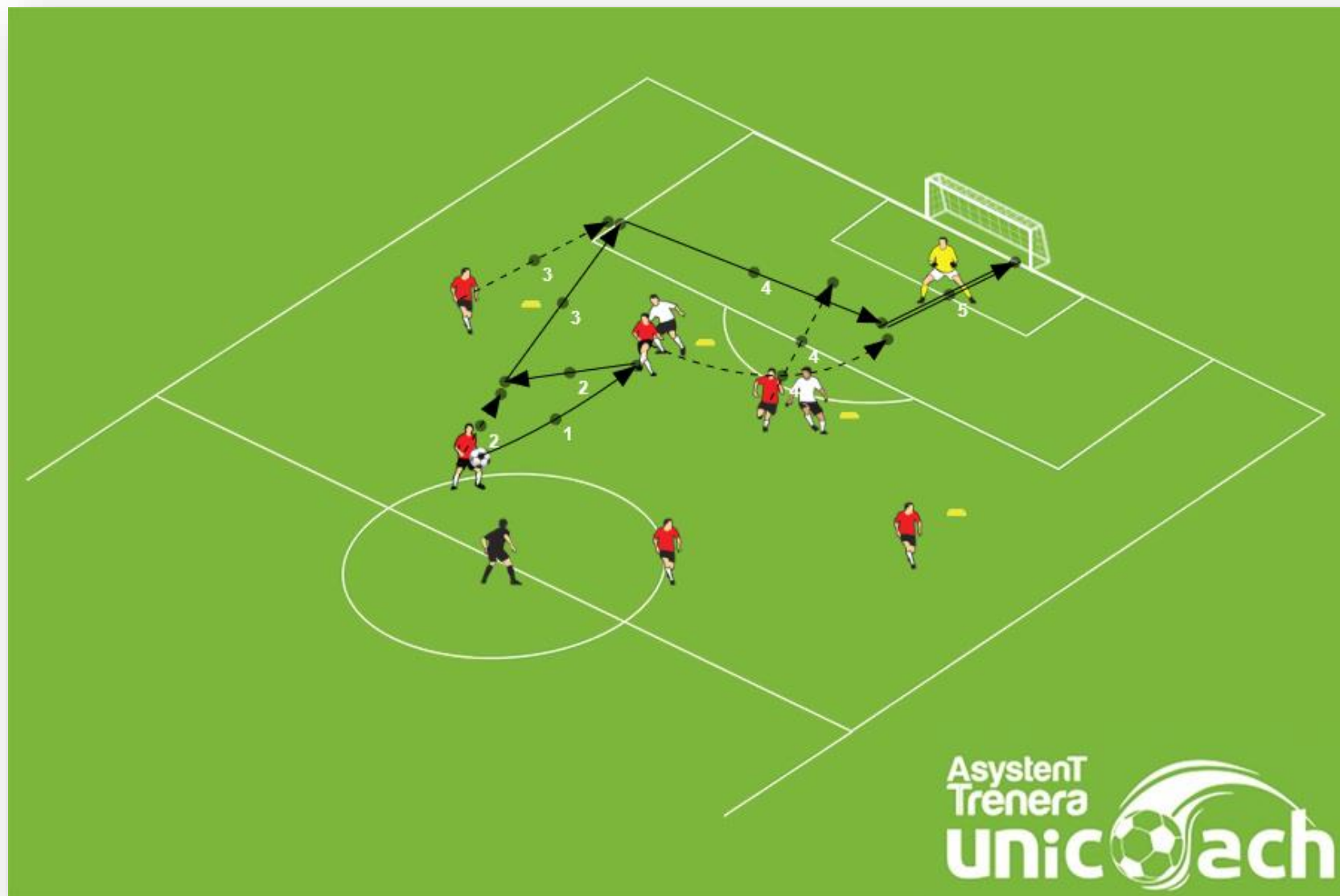


## Wbieganie z zawodnikiem z 2 linii ...

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

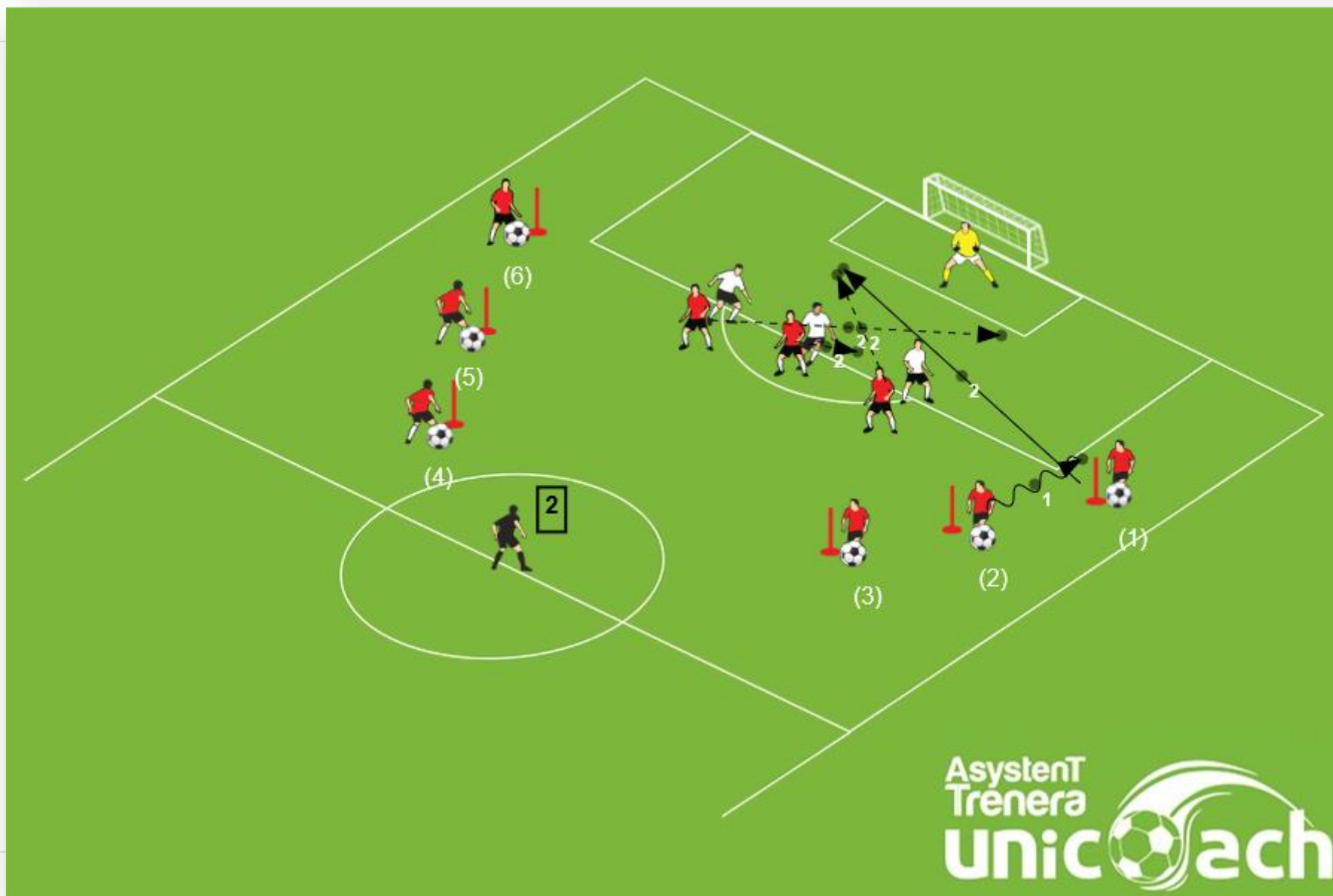


## Przykładowe środki treningowe

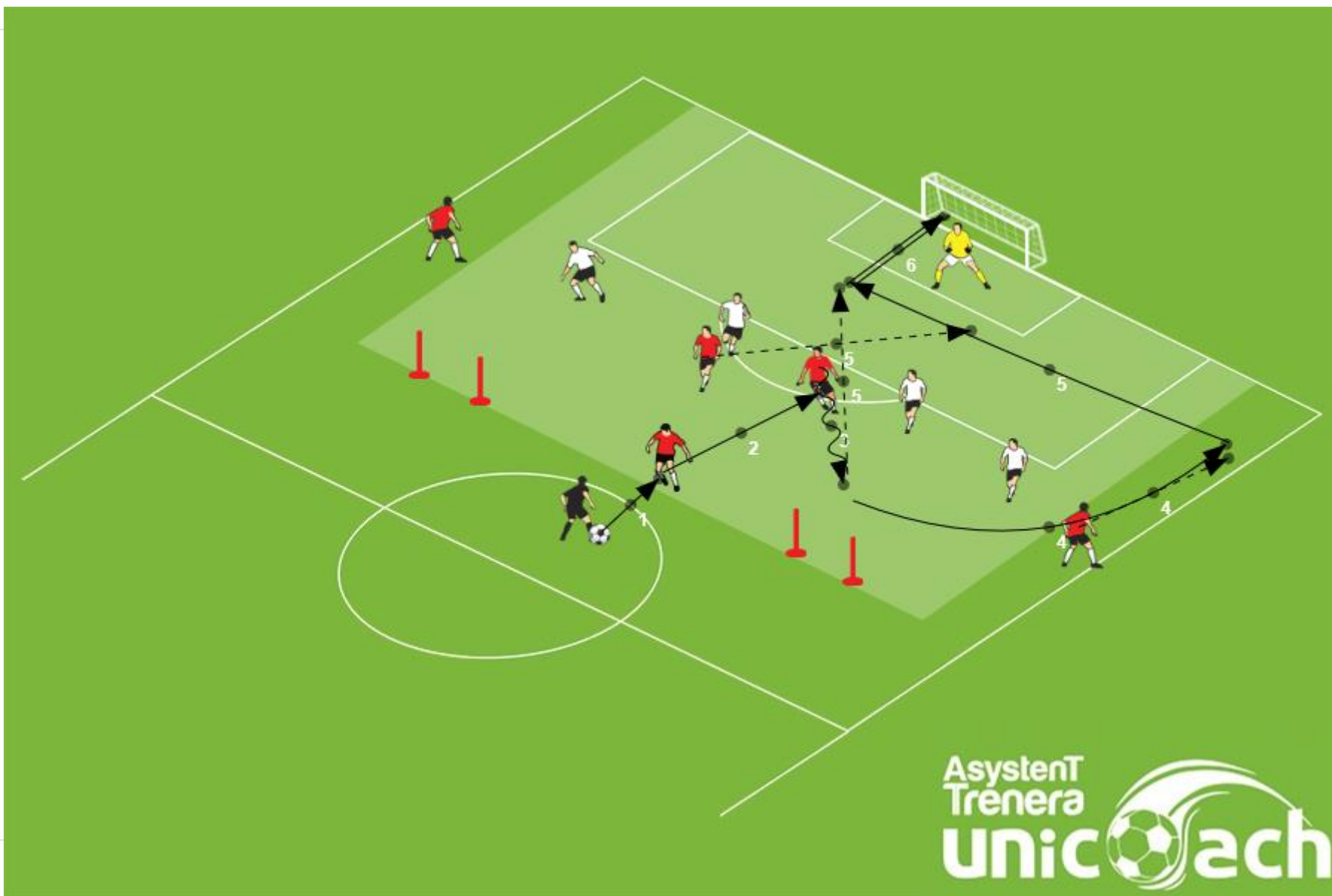




## Przykładowe środki treningowe

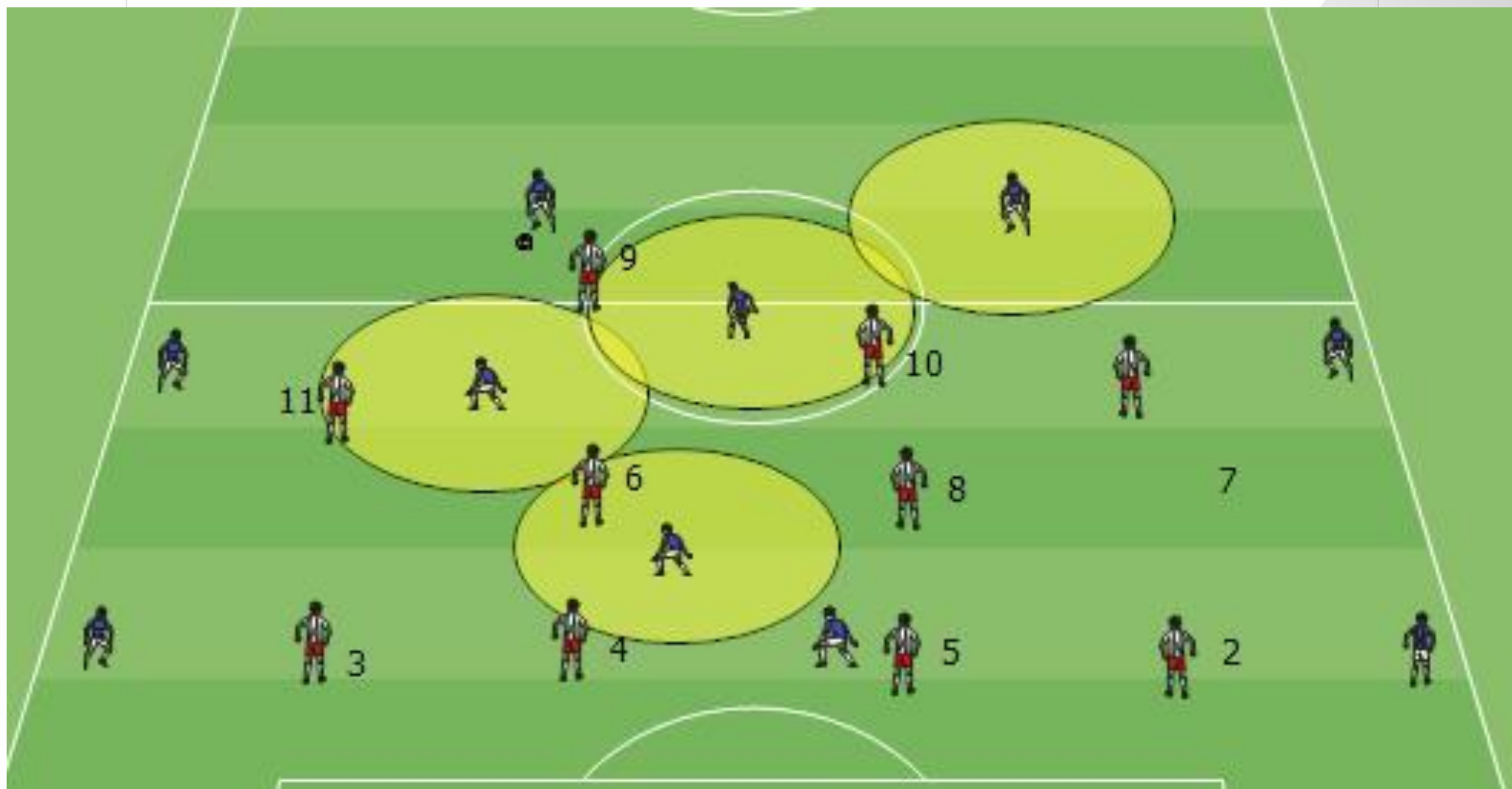


## Przykładowe środki treningowe



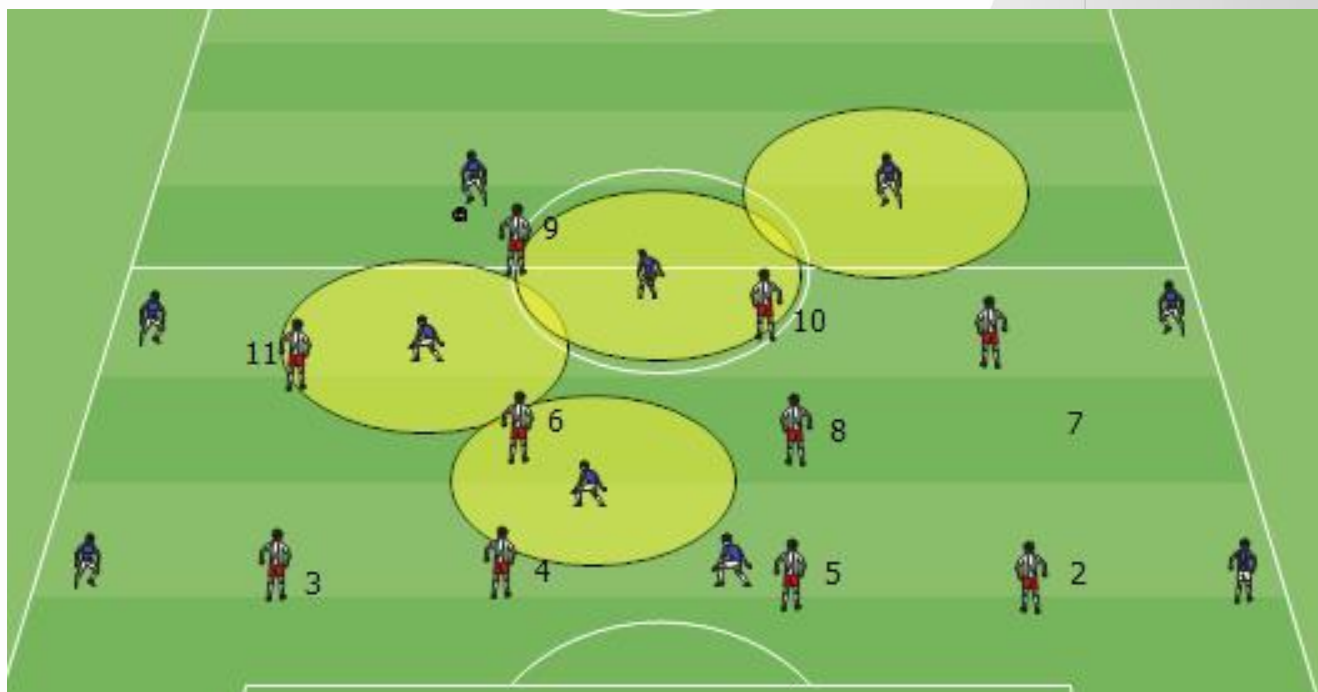
## ***Detal 3 – WPR***

## Sytuacja 3 – kontrola własnej strefy?



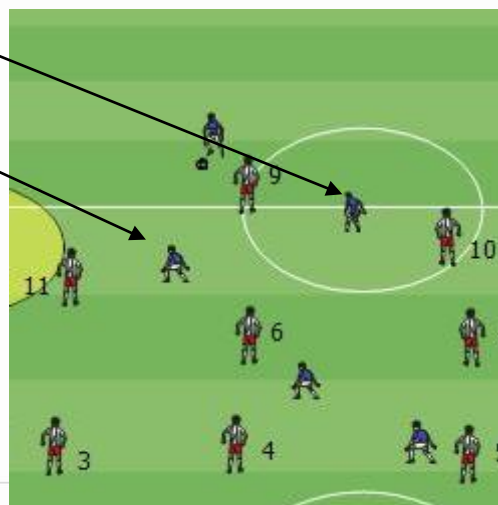
## Przed otrzymaniem piłki musisz skontrolować swoją strefę dookoła

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



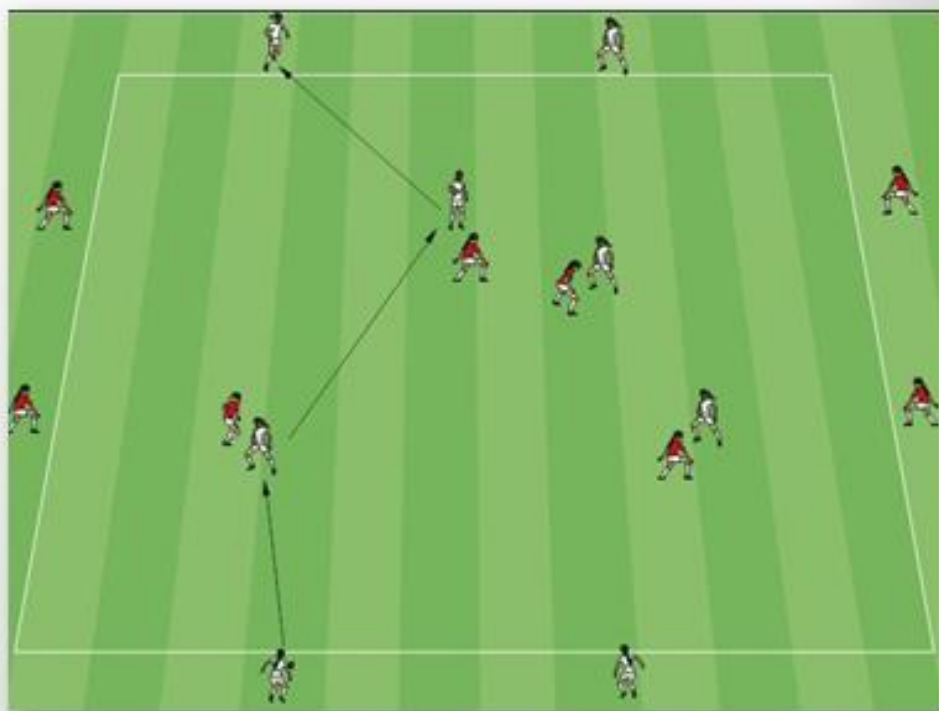
## Przed otrzymaniem piłki musisz skontrolować swoją strefę dookoła

- 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

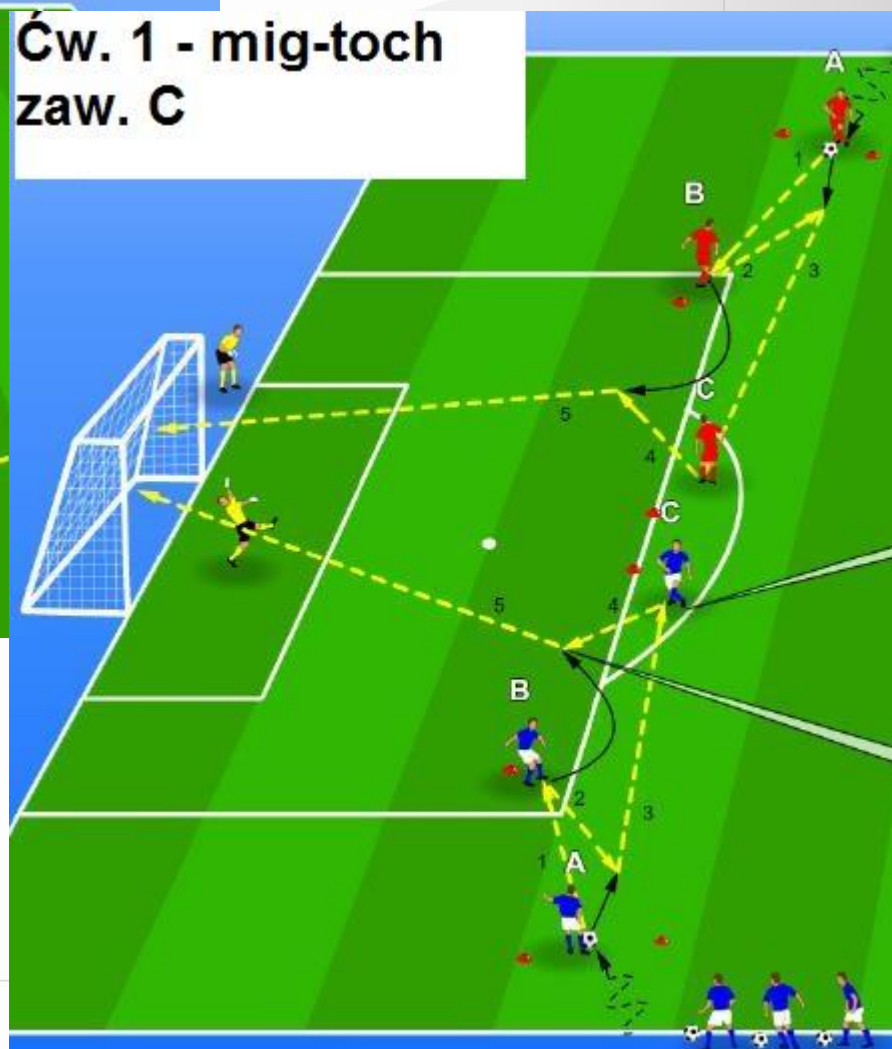


## Przykładowe środki treningowe

Ćw. 2 - mig-  
touch zaw. B

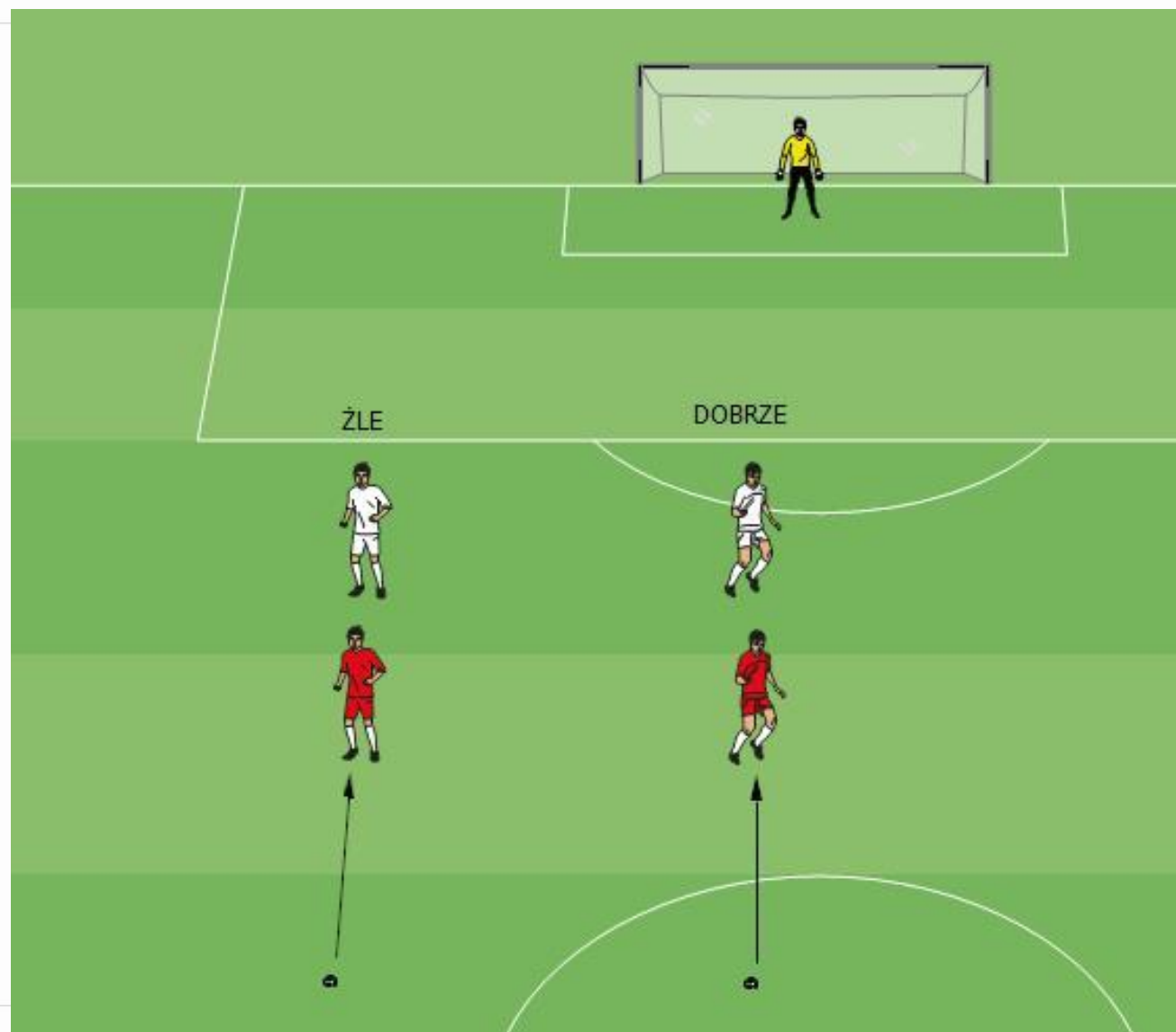


Ćw. 1 - mig-toch  
zaw. C



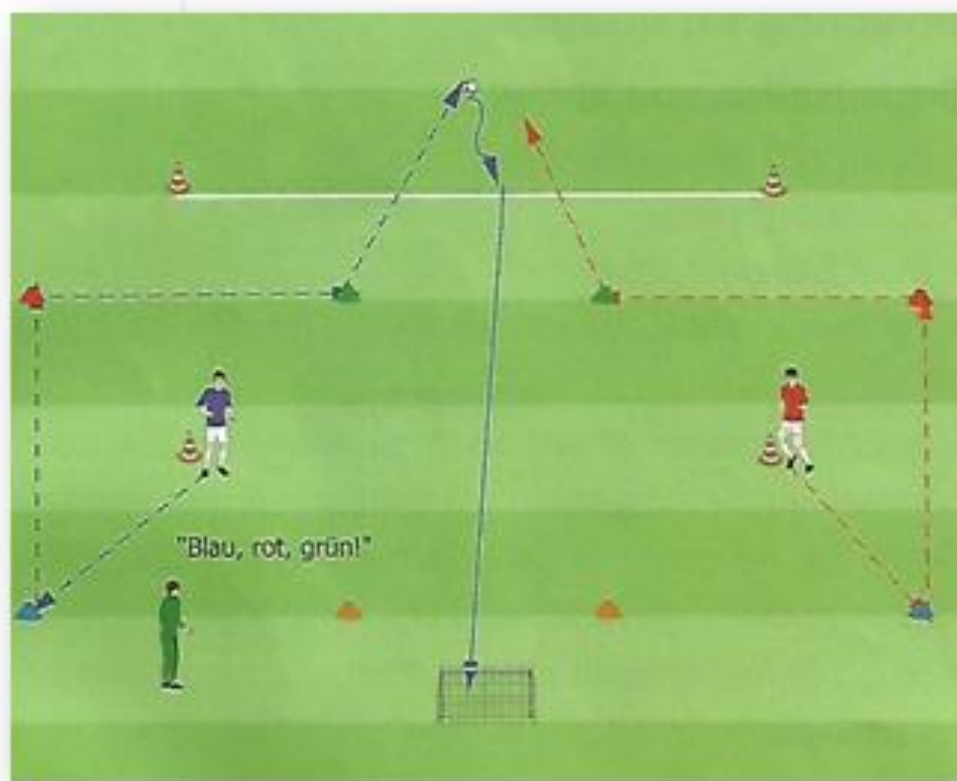
## ***Detal 5 – ustawienie środkowego obrońcy***

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



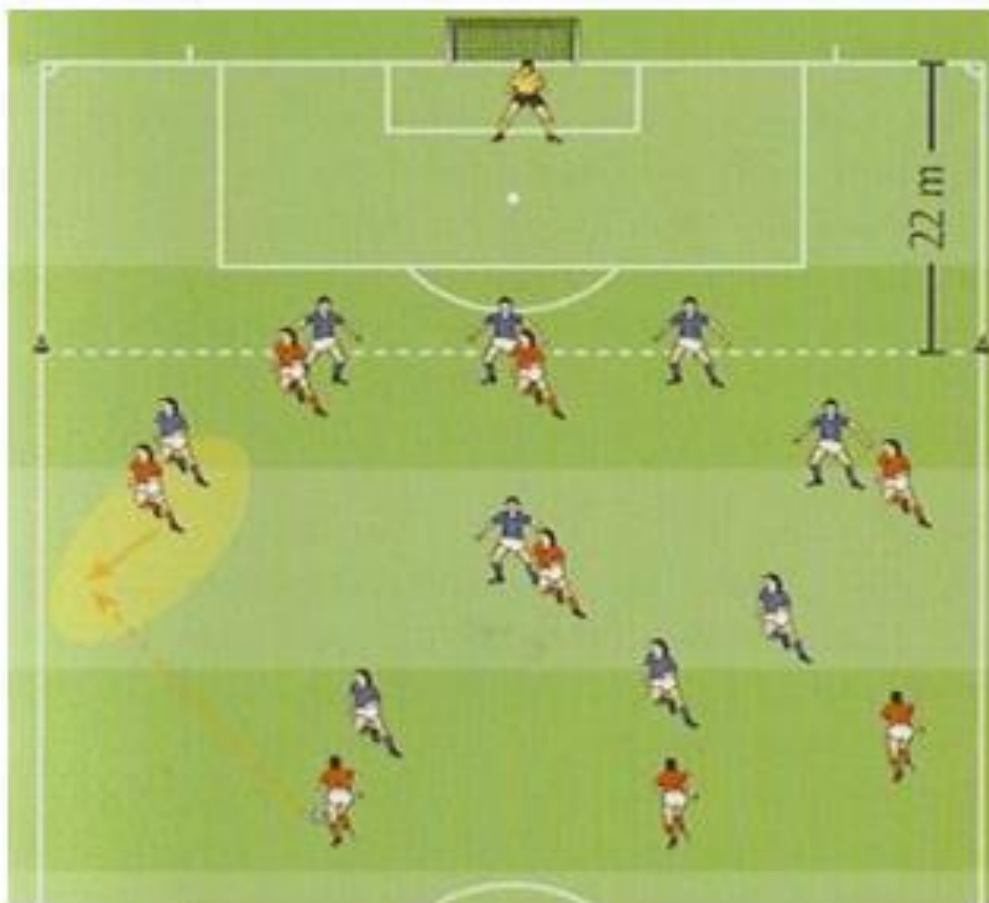


## Wyścigi obrońców z grą 1x1



- 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



---

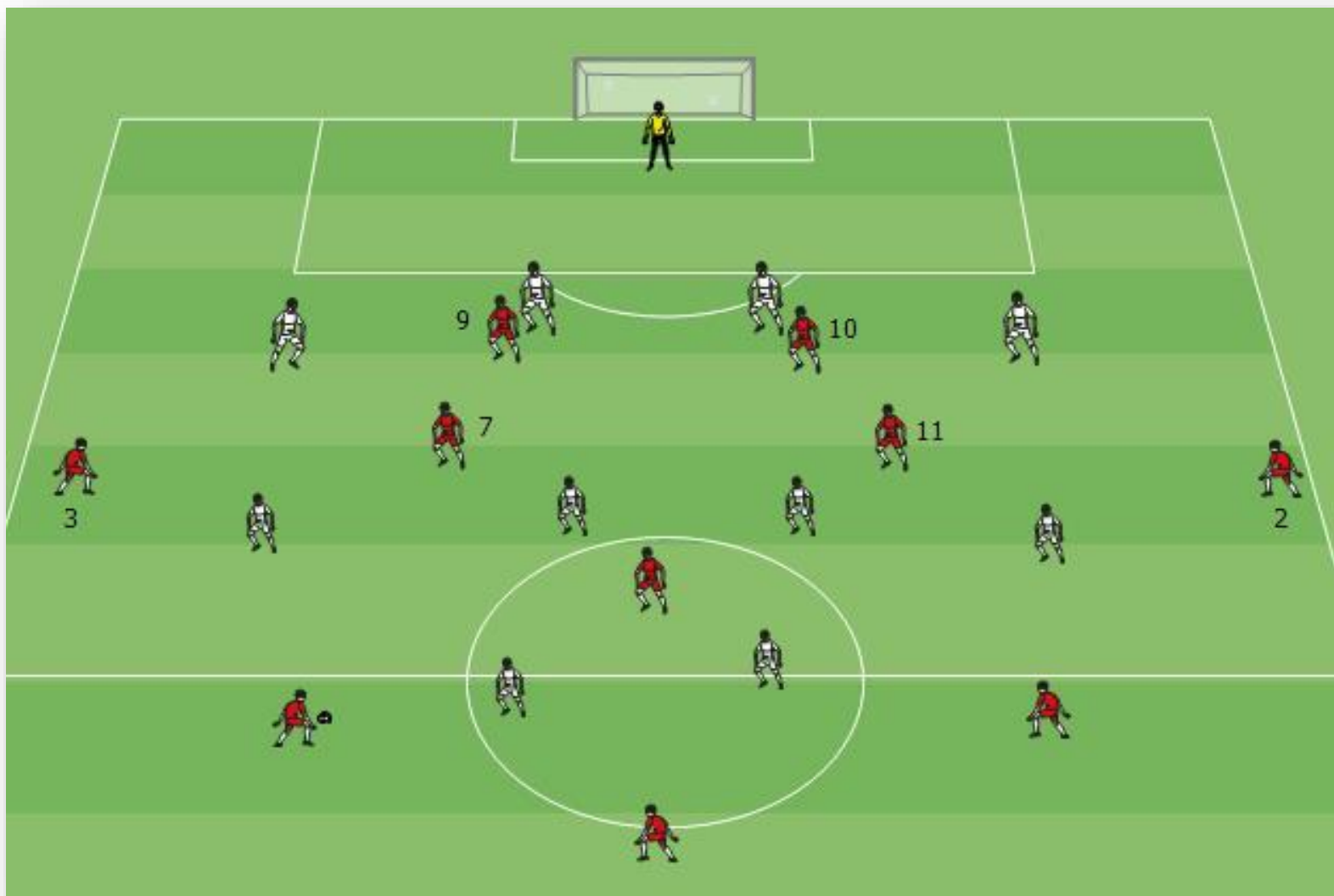
***Detal 7 – gra 1x1 tyłem do bramki***

## Sytuacja 7 – Najczęstsze środki treningowe w doskonaleniu gry 1x1



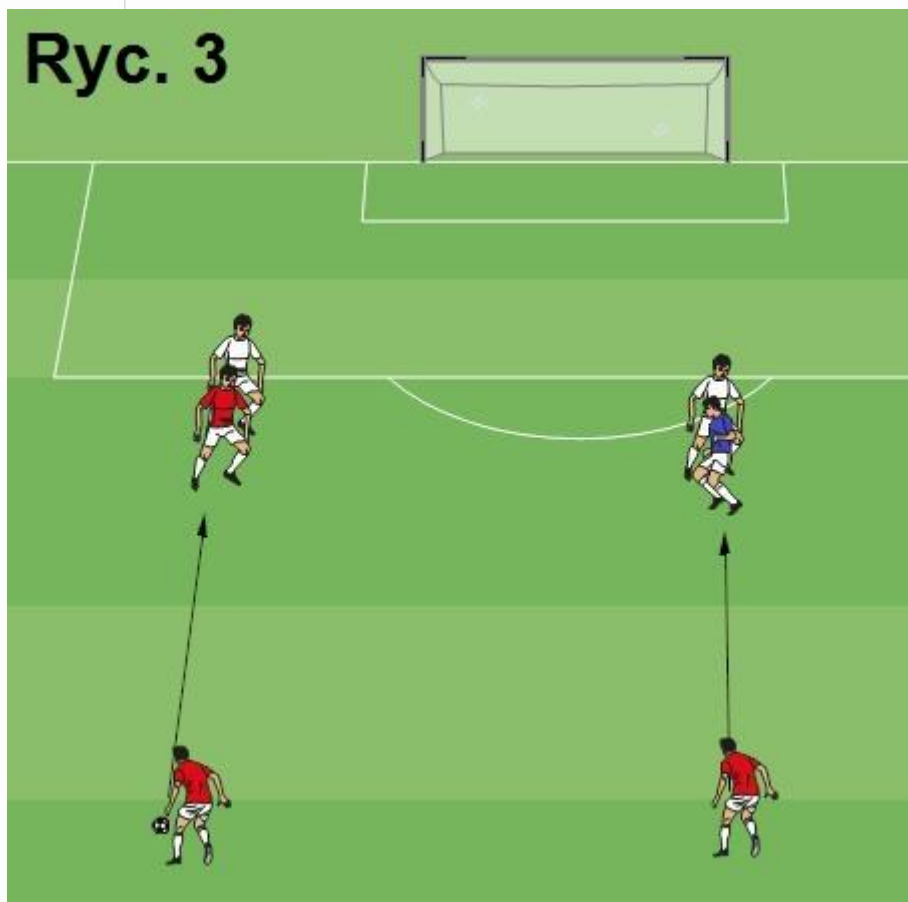


## Pytanie ! Co w meczu występuje częściej?



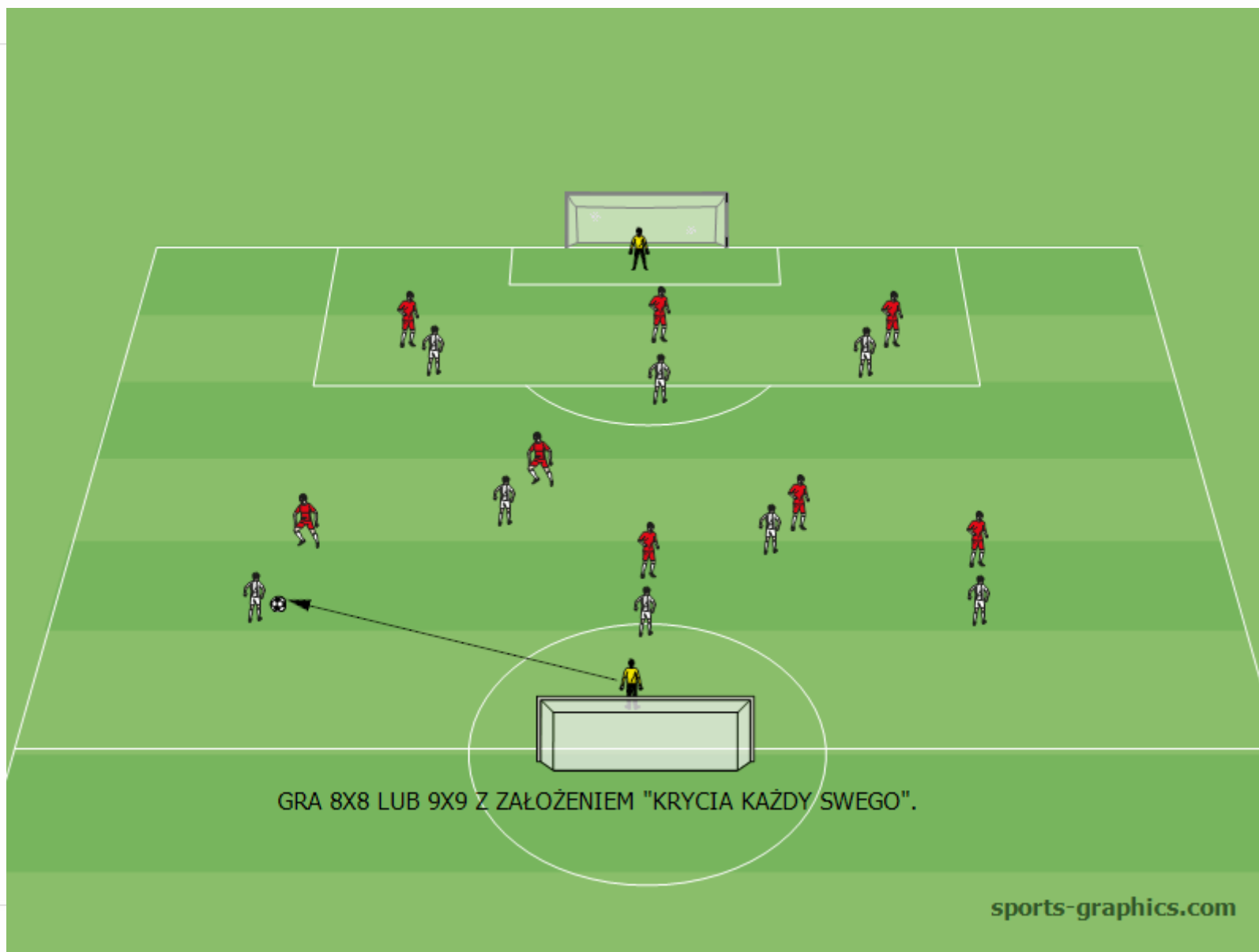
## Sytuacja 7 – Gra 1x1 tyłem do bramki. Jakie możliwości ?

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?

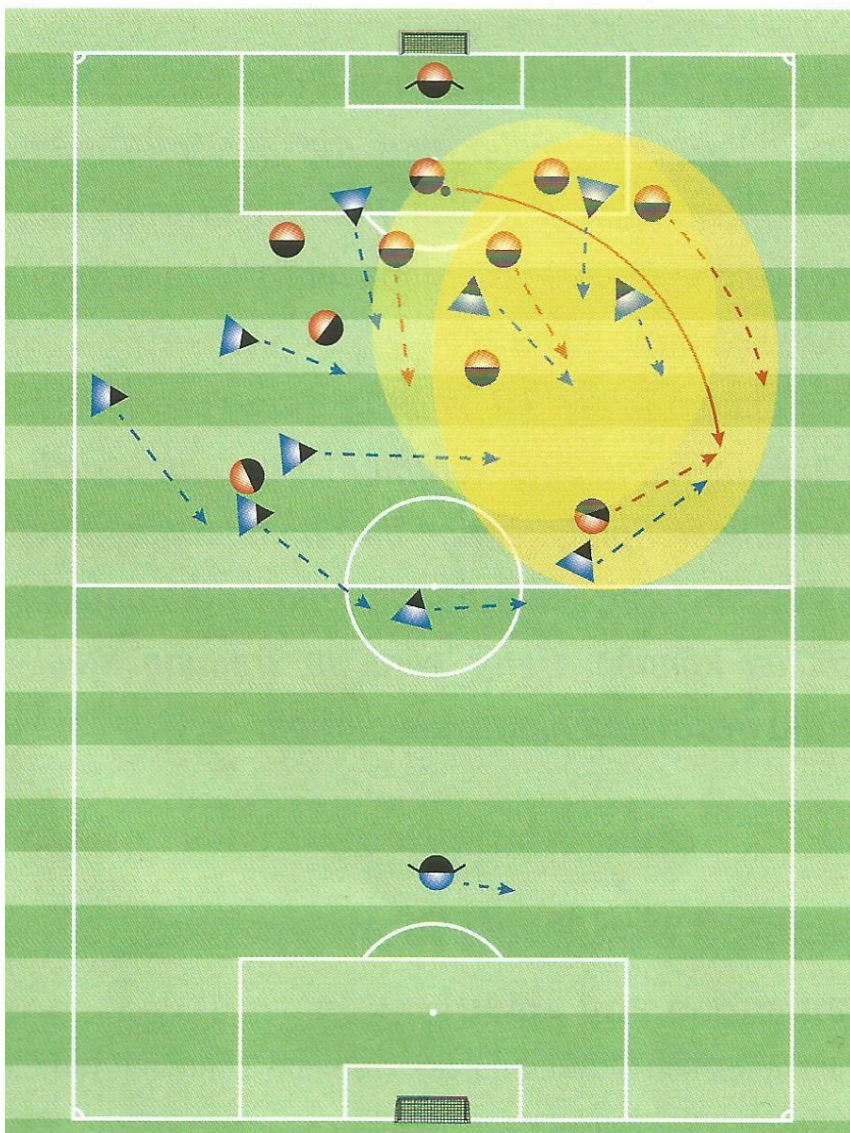
## Przykładowe środki treningowe



## Przykładowe środki treningowe



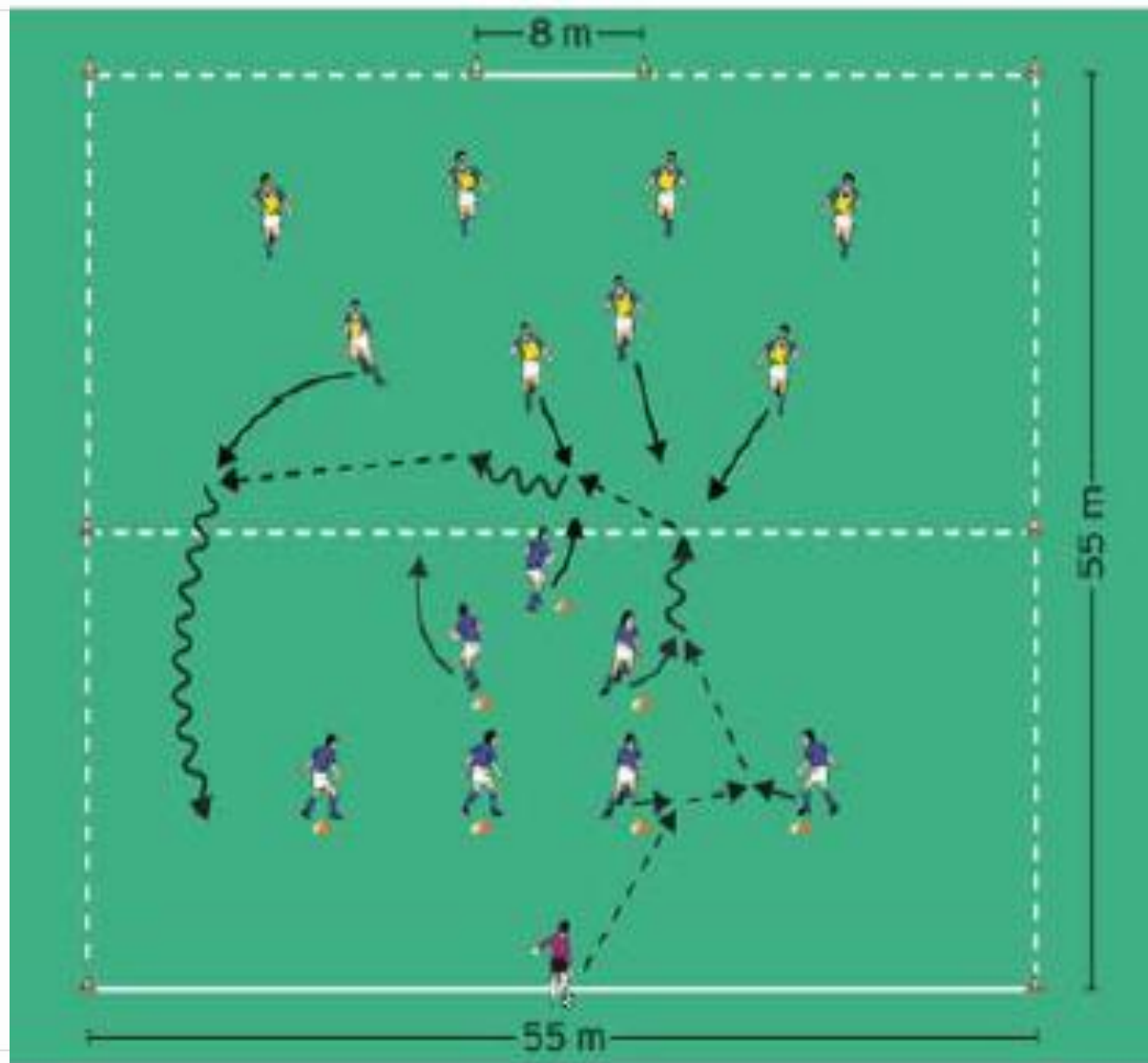
## Sytuacja 8 – Bez piłki „robimy krok do przodu czy do tyłu”?



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

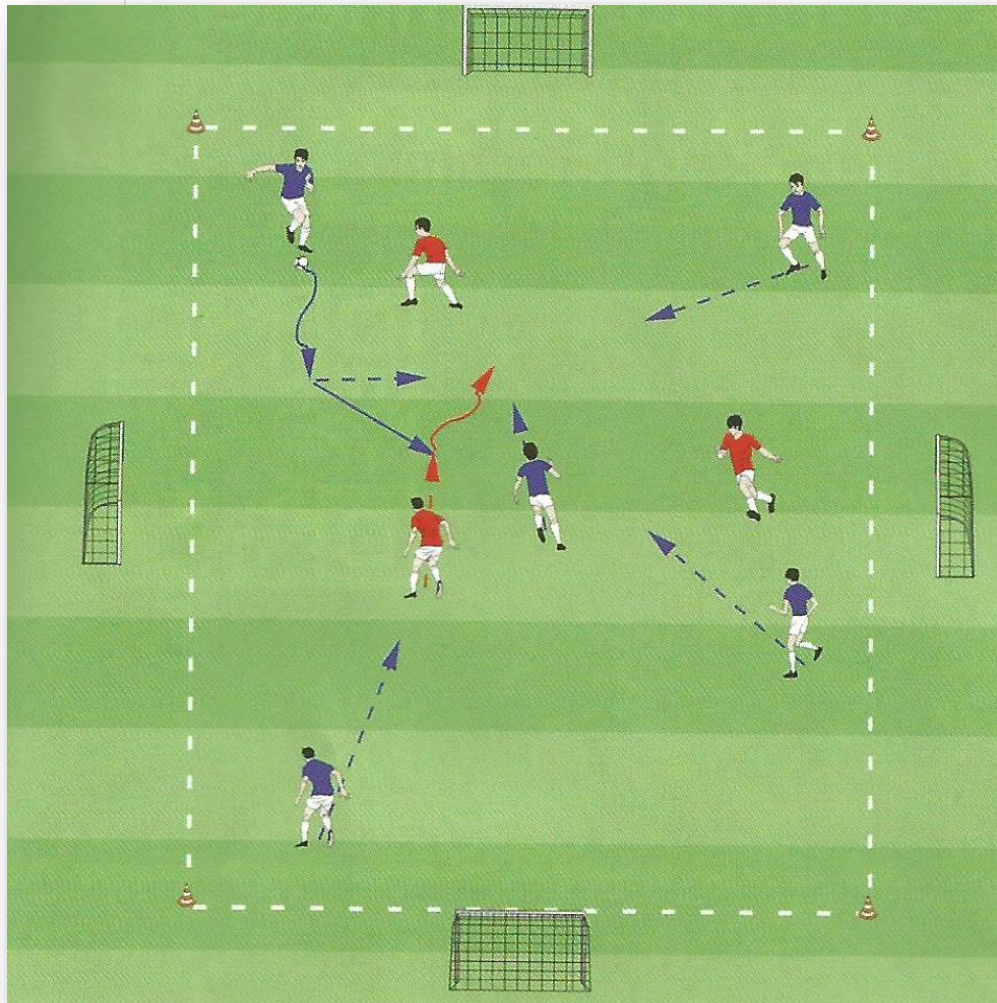


## Przykładowe środki treningowe





## Przykładowe środki treningowe



### Gra 5 na 3 na 4 małe bramki

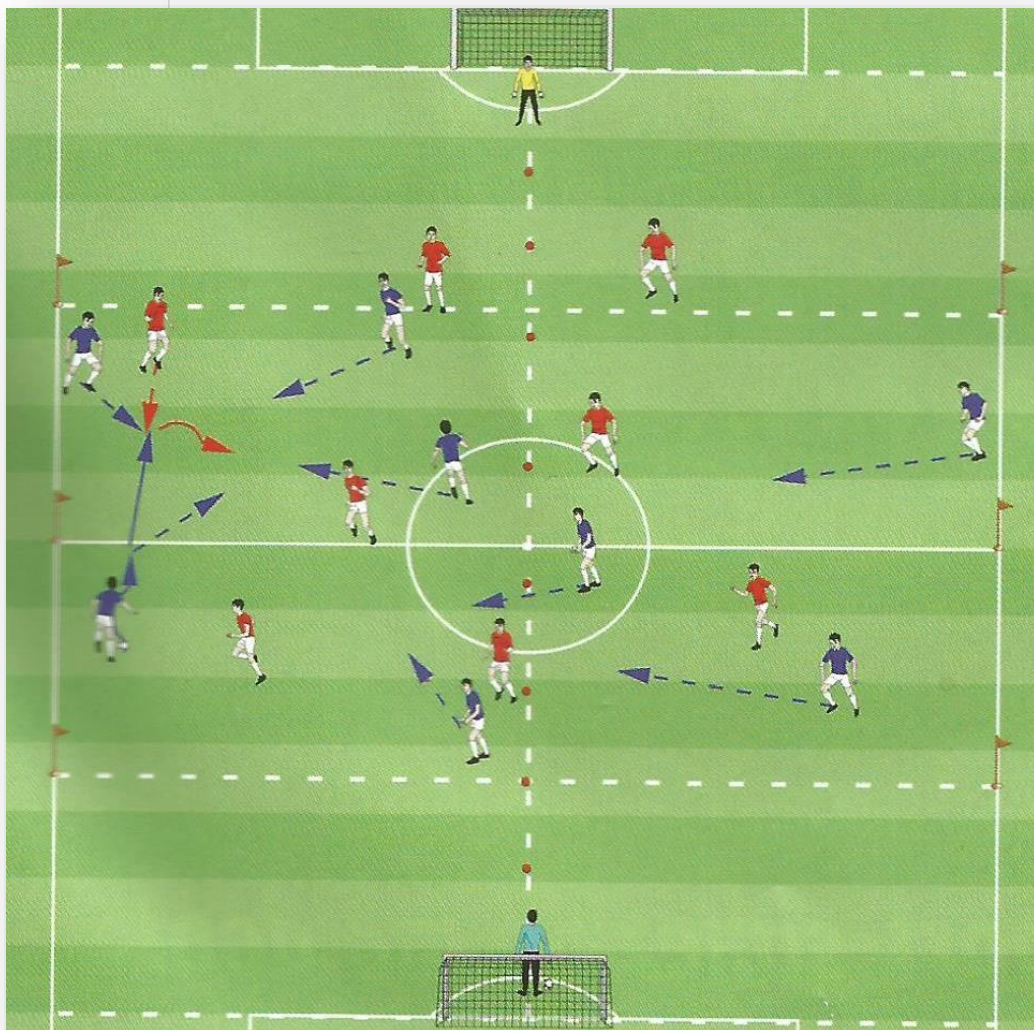
#### Organizacja:

- 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.

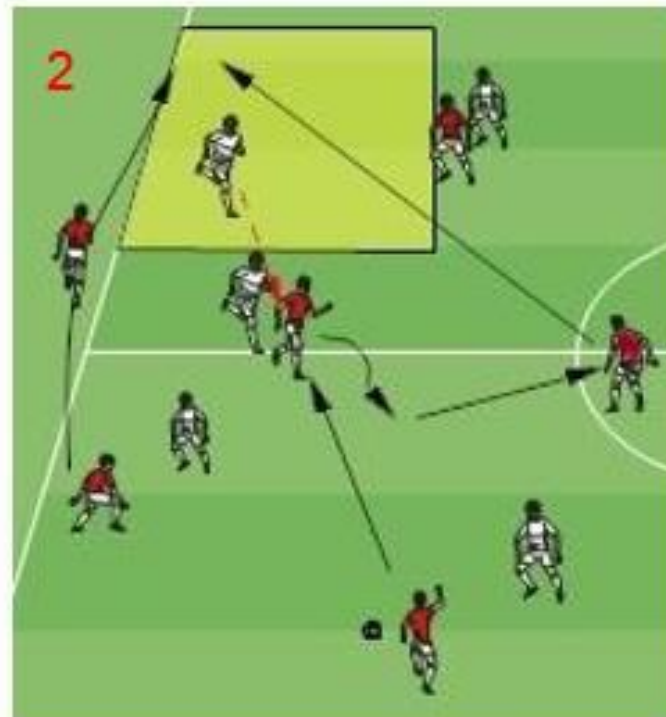
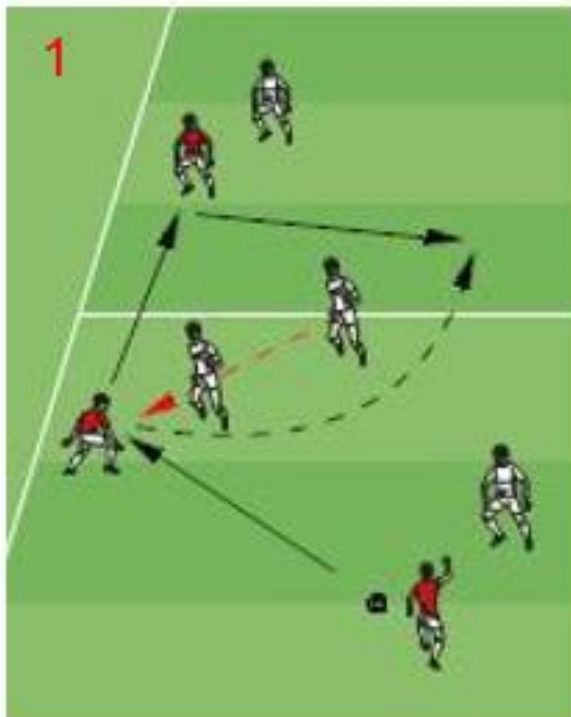
---

***Detal 9 – Przyjęcie piłki w ruchu „od niej”***



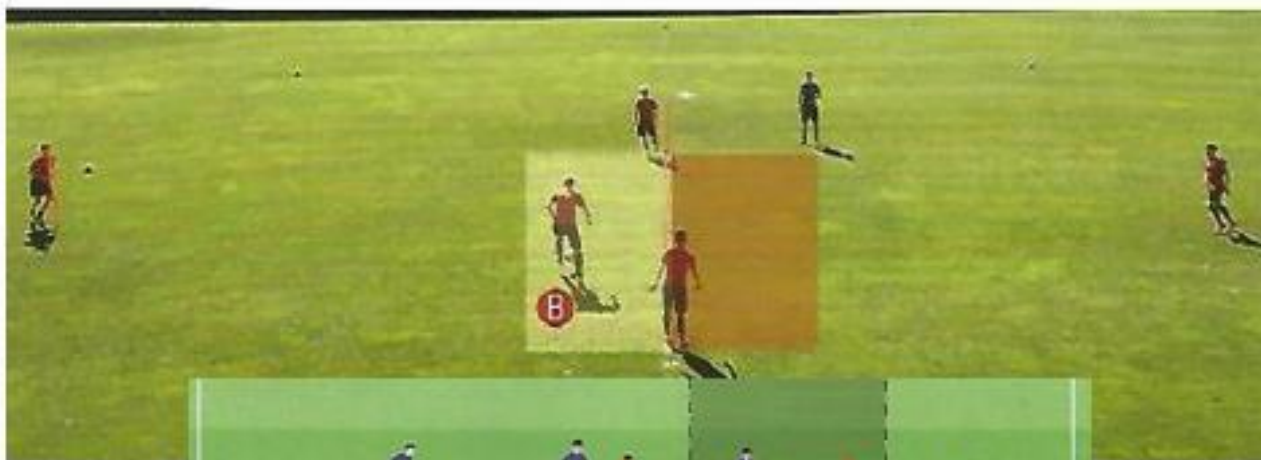
## Sytuacja 9 – Przyjmować w miejscu, w ruchu do piłki, czy od niej?

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)



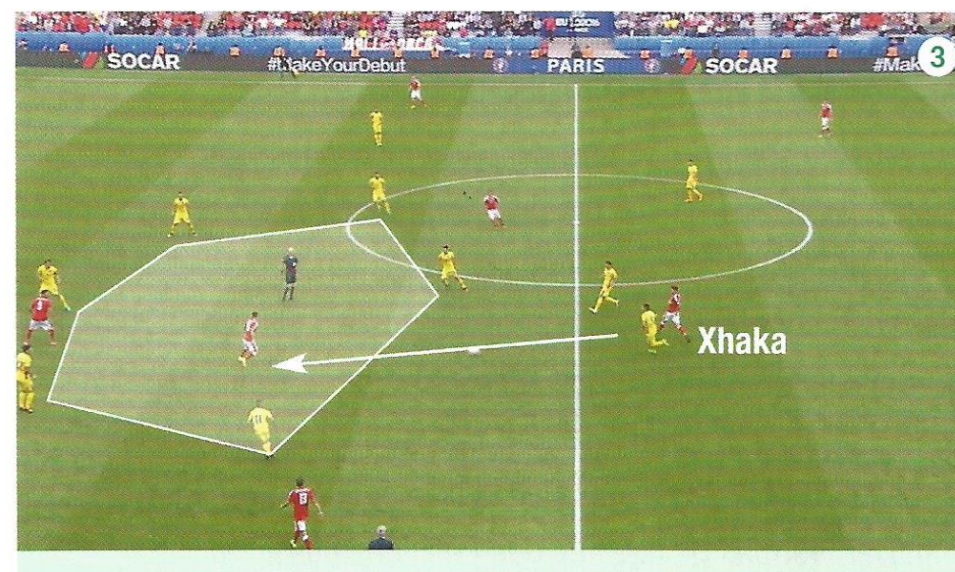
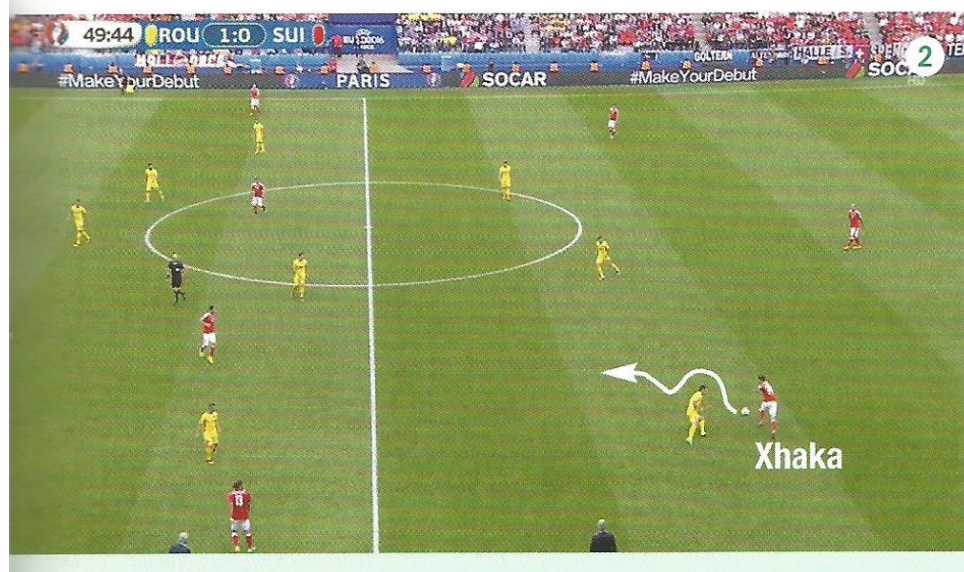
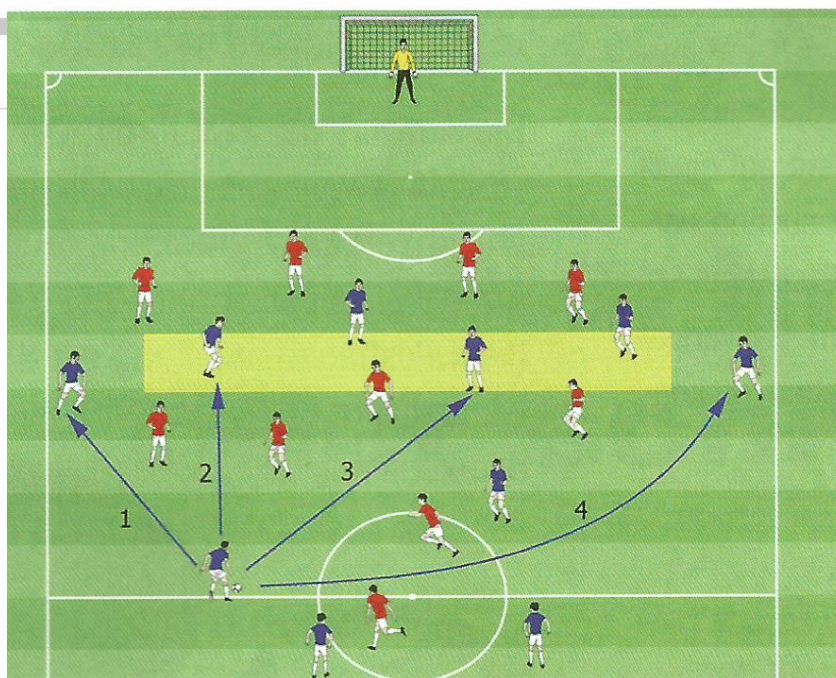
## Sytuacja 9 – Przyjmować w miejscu, w ruchu do piłki, czy od niej?

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



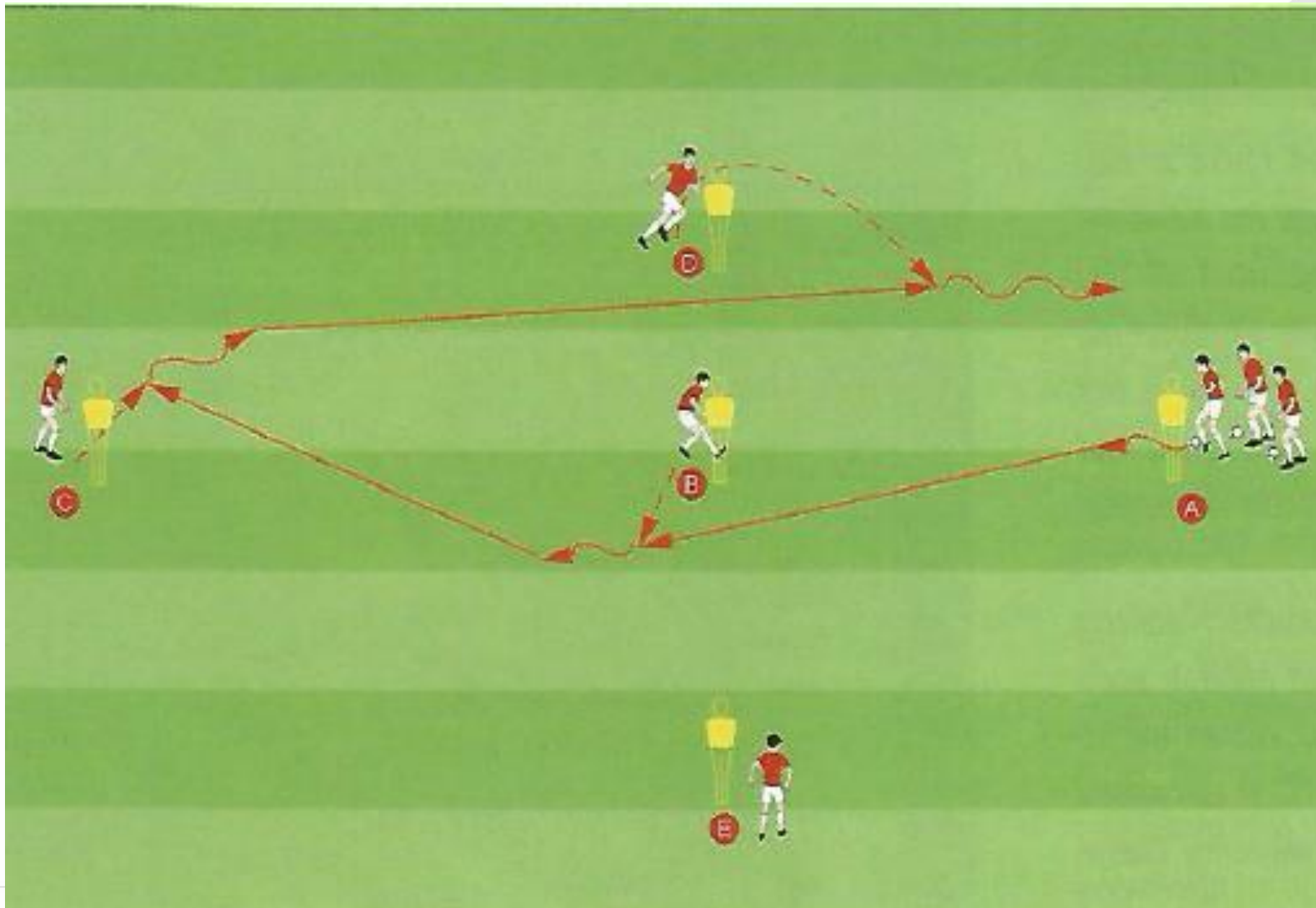


## Sytuacja 9 – Przyjmować w miejscu, w ruchu do piłki, czy od niej?

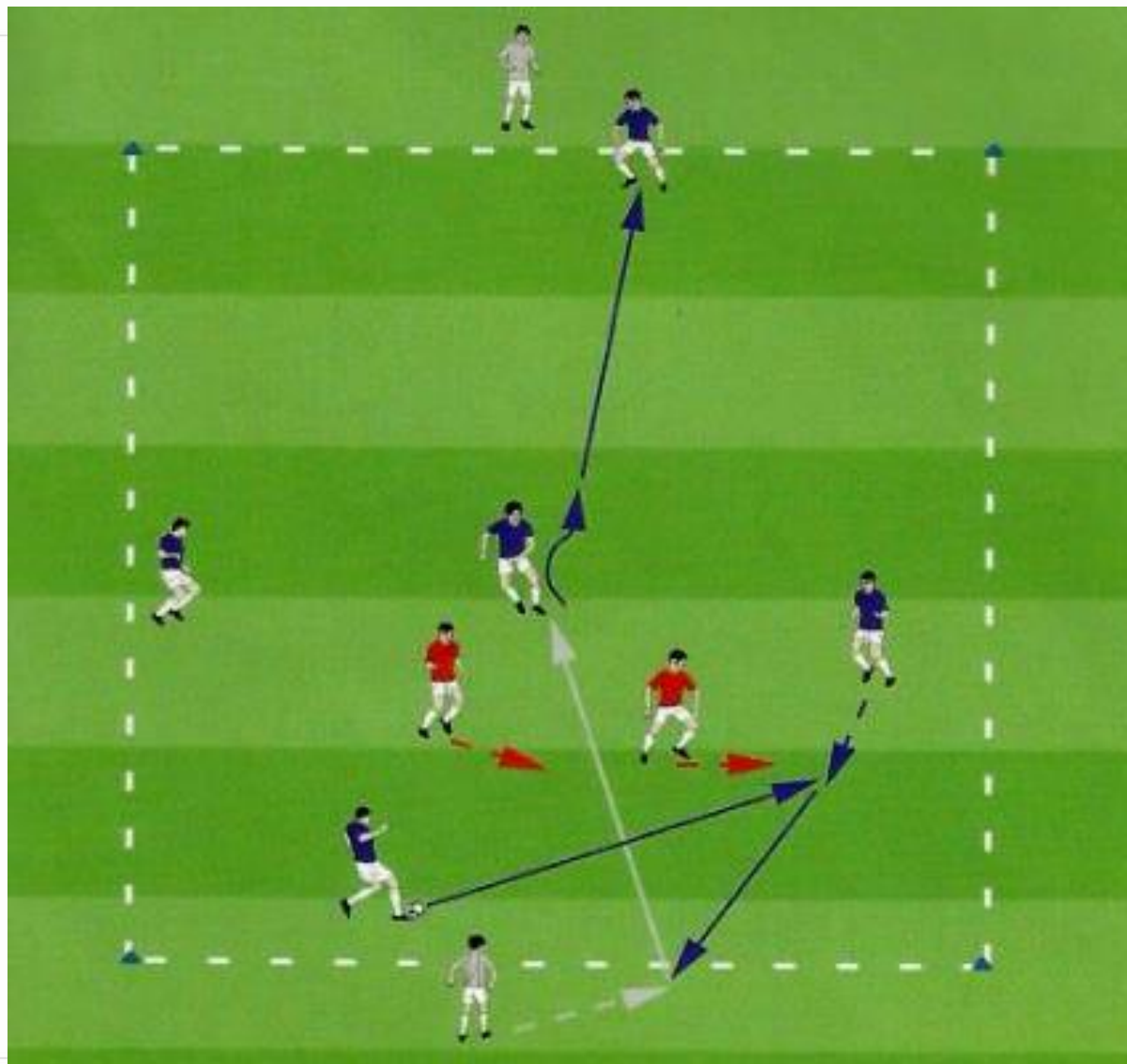




## Przykładowe środki treningowe



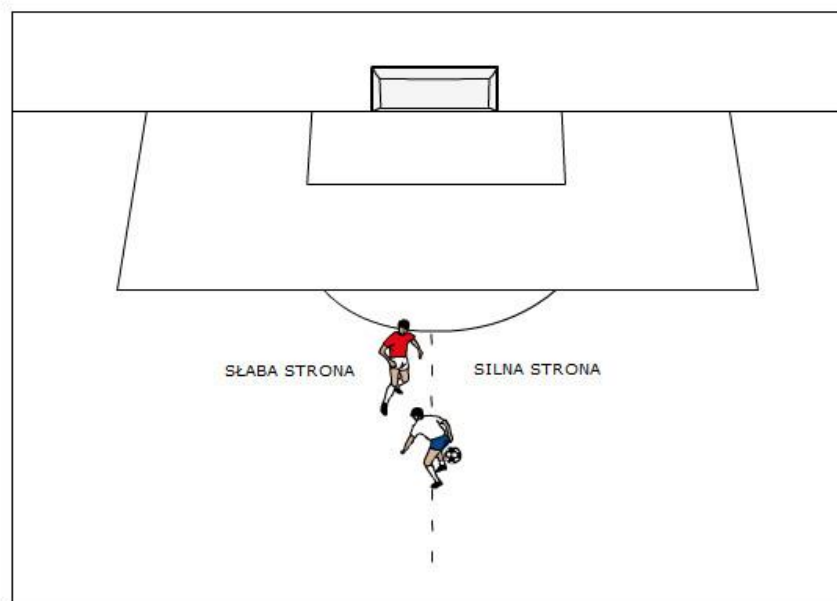
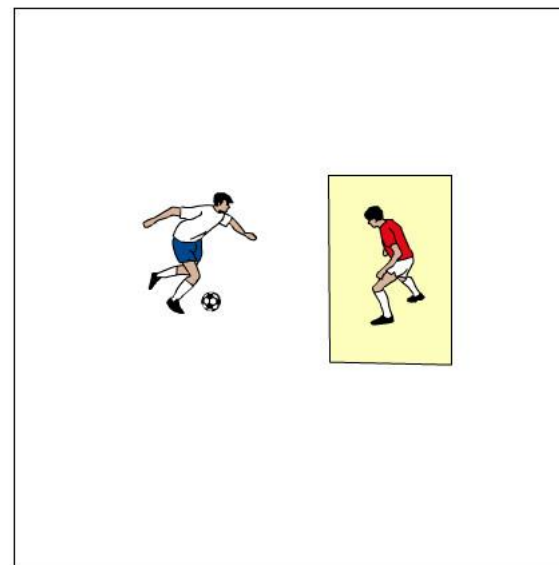
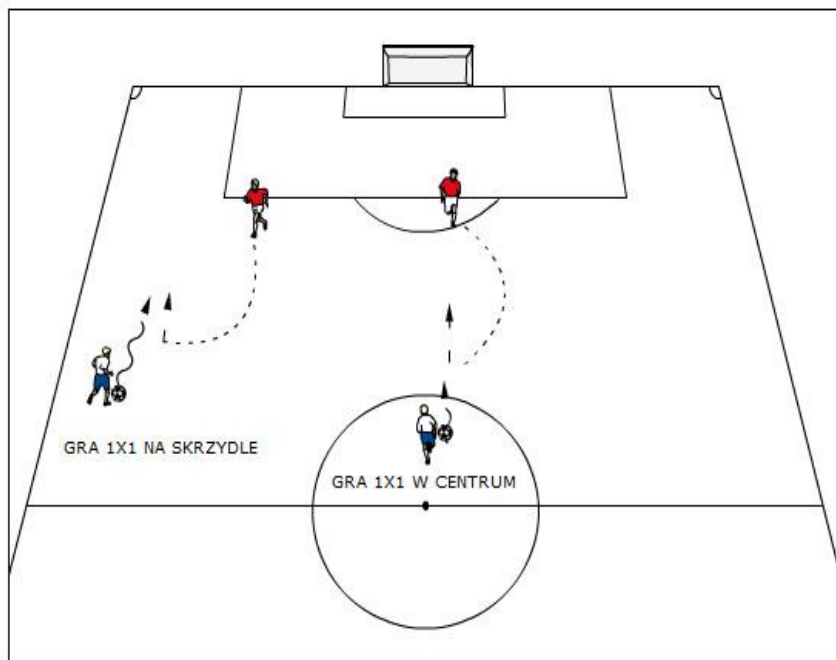
## Przykładowe środki treningowe



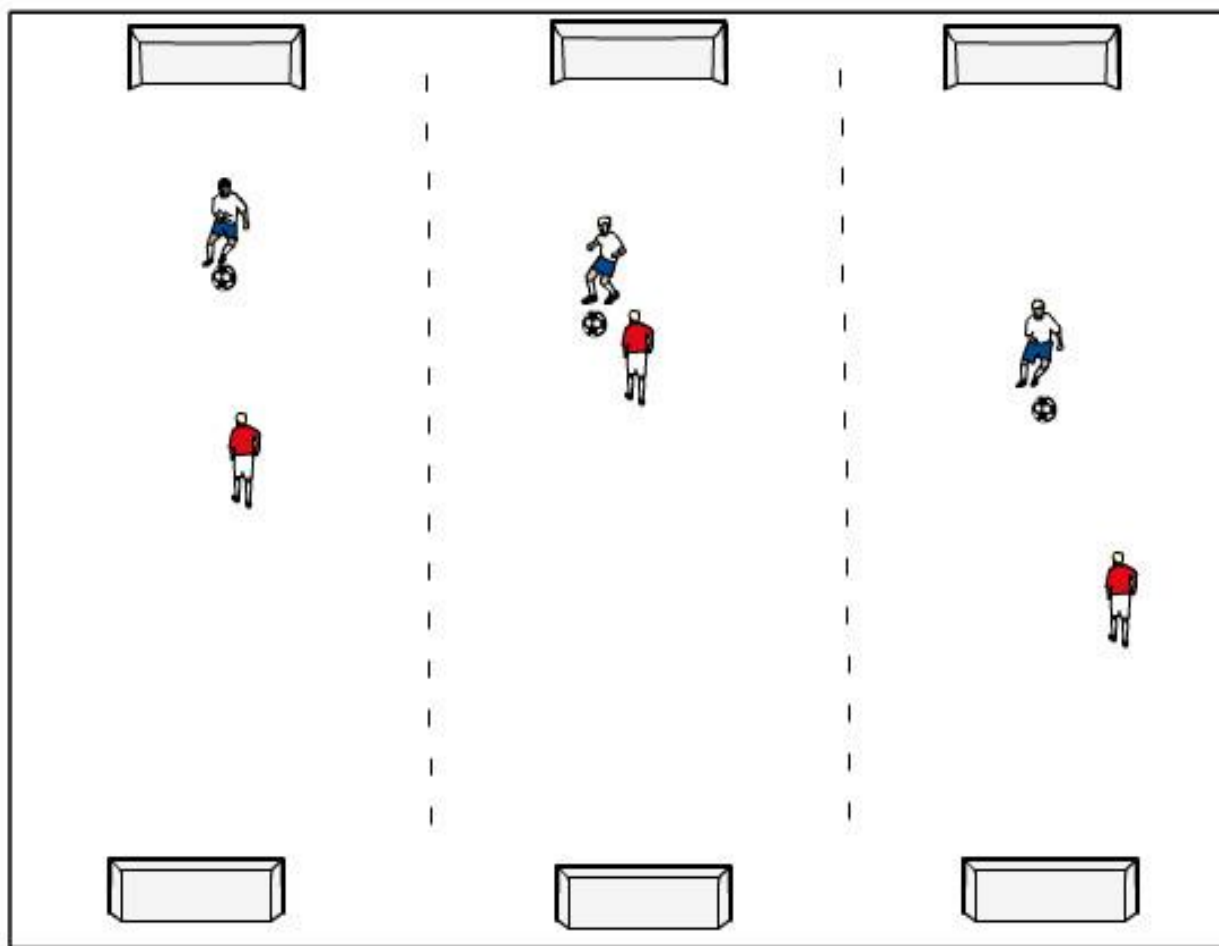
---

***Detal 10 – ustawienie obrońcy  
względem dryblującego***

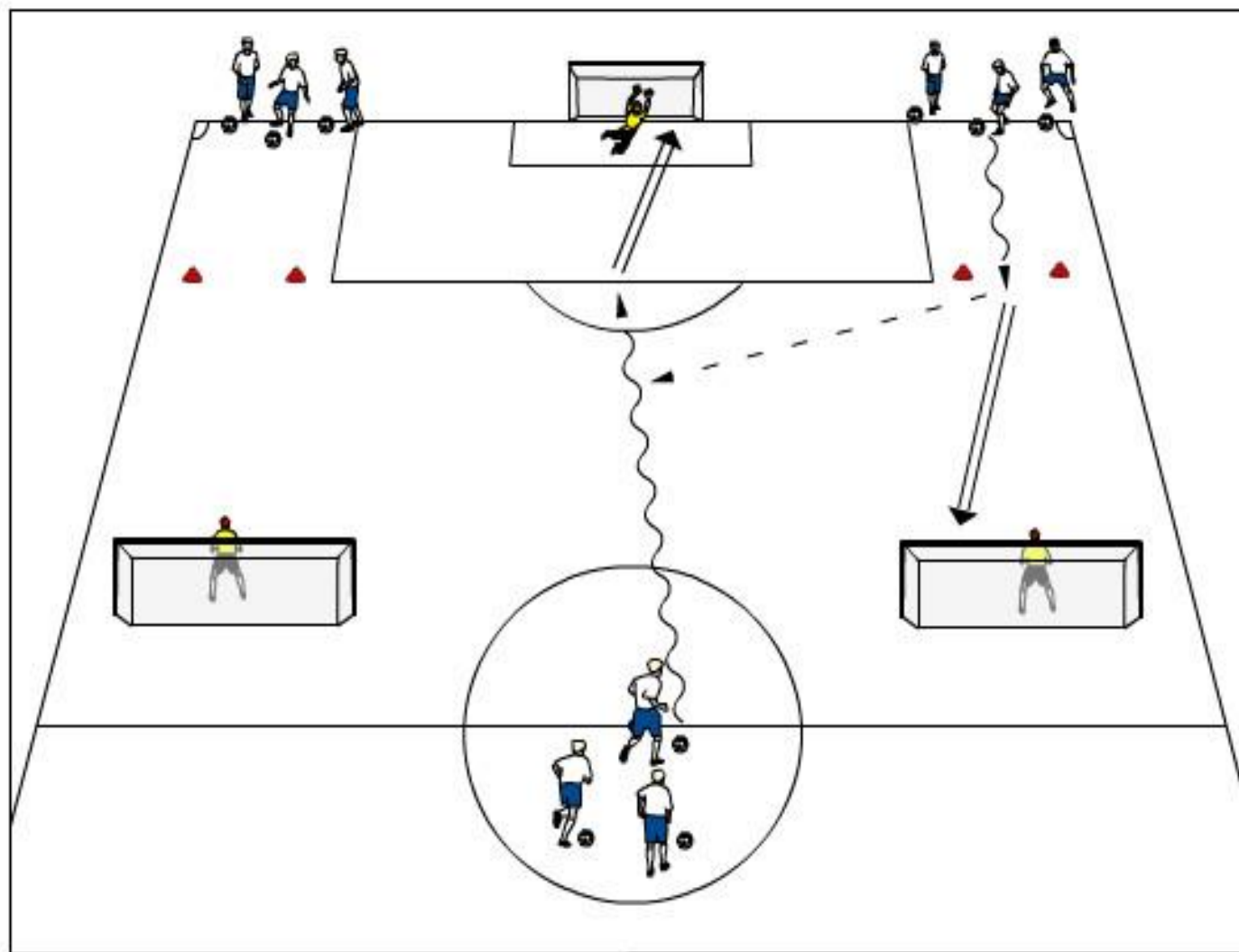
## Sytuacja 10 – Ustawienie obrońcy względem dryblującego



## Przykładowe środki treningowe

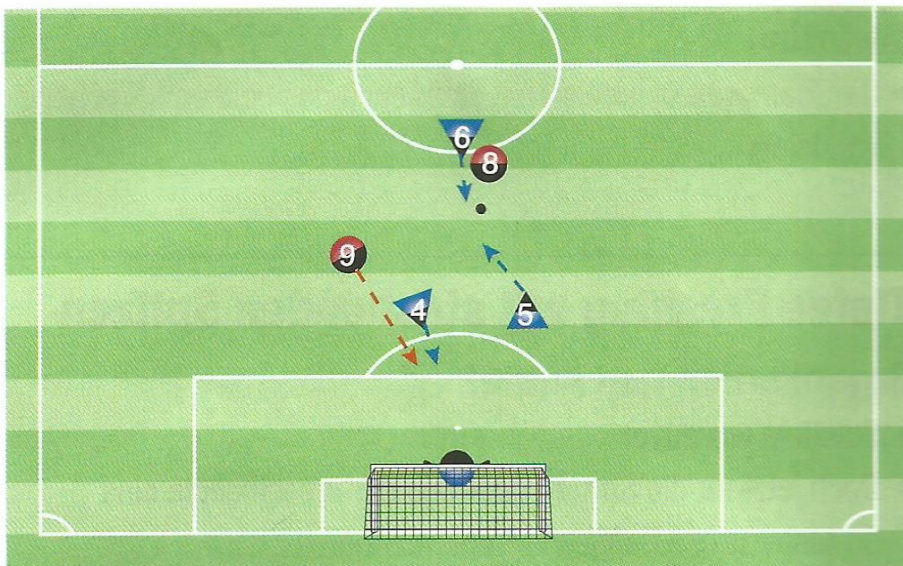


## Przykładowe środki treningowe



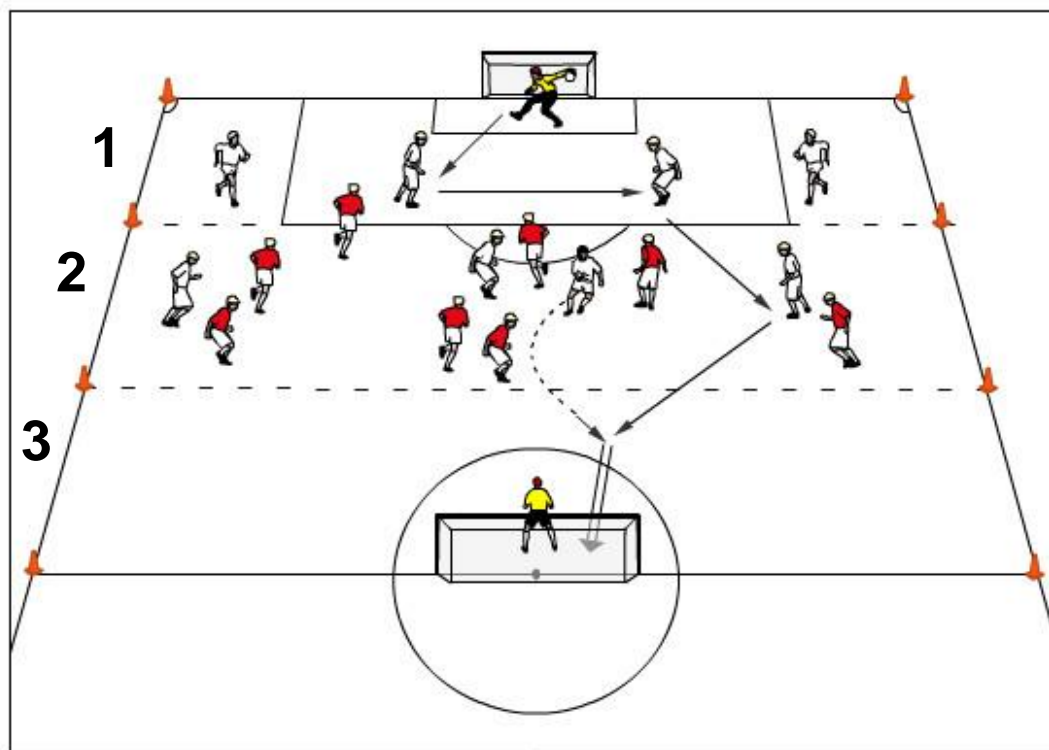


## ***Detal 11 – gra na spalony***



- Skracanie pola przy piłce niezabezpieczonej (podanie prostopadłe, dalszy drybling, błąd sędziego)
- Zastawianie i wbieganie (zastawianie dryblującego z jednoczesnym wbieganiem z przeciwnikiem)

## Przykładowe środki treningowe



Fragment gry 9 na 9 w strefach

### Organizacja:

- Pole gry jak na rycinie

### Przebieg:

- Gra dowolna 9 x 9;
- Oba zespoły w 1-4-4 lub 1-4-3-1;
- Otwarcia gry od bramkarza zawsze w strefie 1;
- Atakujący starają się wprowadzić lub podać piłkę w strefę 3 i strzelić bramkę;
- Broniący trzymają się strefy 1 i 2. W strefę 3 wbiegają dopiero widząc możliwość podania piłki.
- Ich celem jest odebrać piłkę i zakończyć akcję w 10 sek.

---

***Detal 12 – ustawienie bocznego  
obrońcy na słabej stronie***

# Klasyczne ustawienie zespołu zawężającego pole gry w stronę piłki

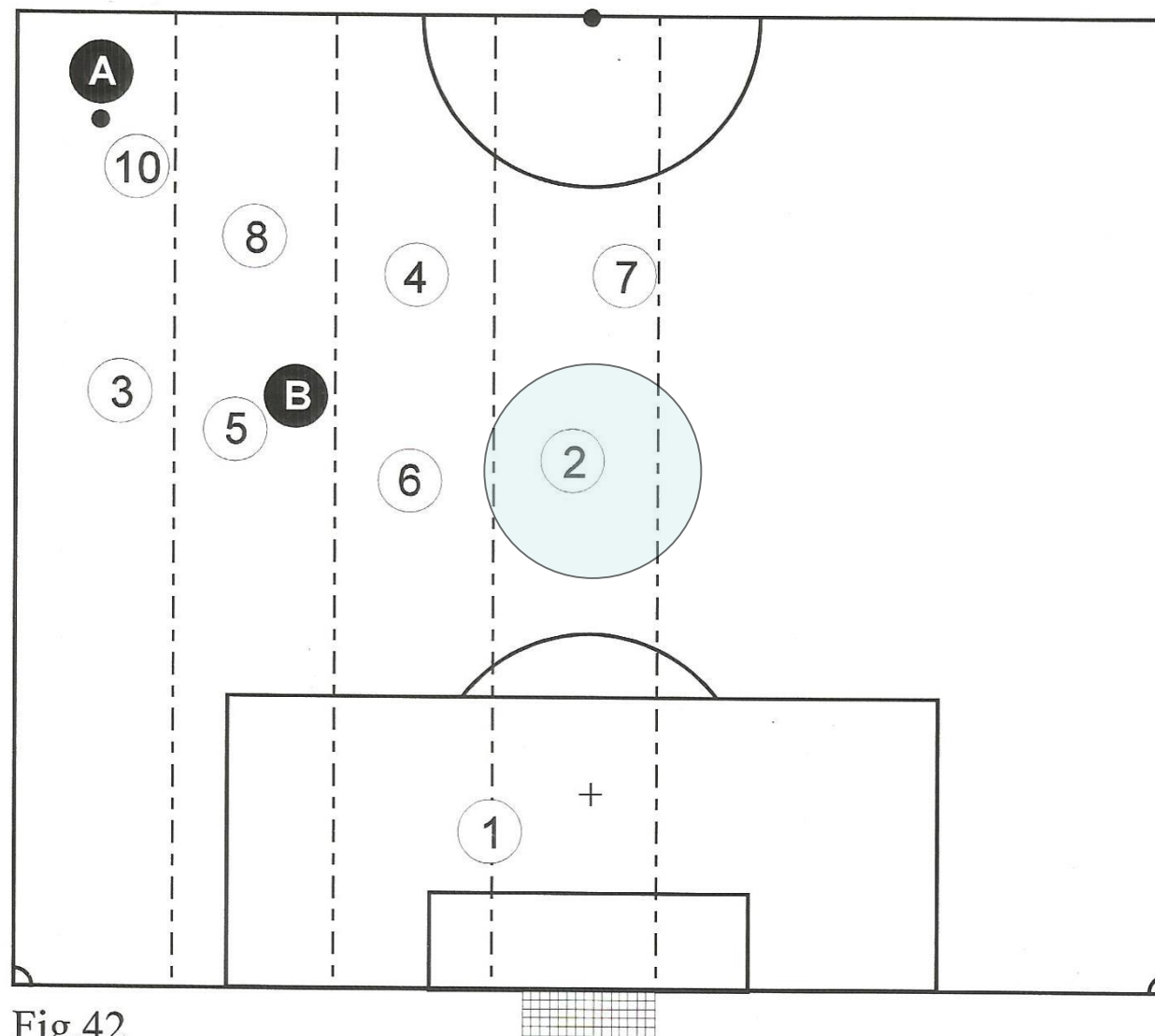
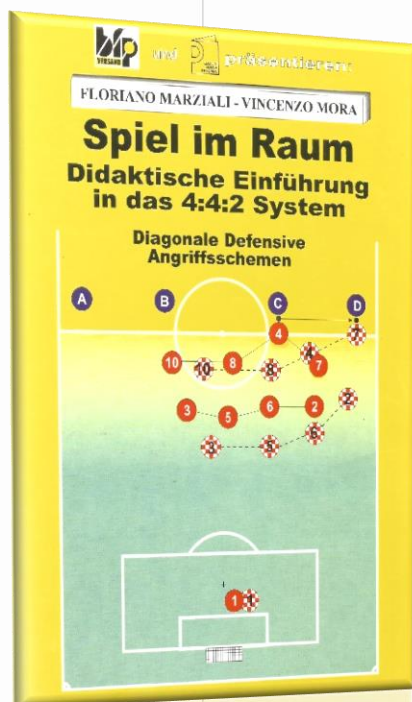


Fig.42



## Jak powinien się ustawiać boczny obrońca w tej sytuacji?

- Boczny obrońcą nie przesuwa do końca za stoperami – **ANTYCYPUJE**.
- Odległość do stoperów 12-14 m
- Po przeniesieniu gry długim podaniem – **CAŁY ZESPÓŁ ODPADA W STRONĘ BRAMKI I W POLE KARNE**
- 7/11 przejmuje drugiego ze skrzydłowych.
- **STĄD PODANIE IDZIE NA LINIE OBROŃCÓW LUB PRZED NICH** – Te strefy trzeba pilnować
- Ustawiony twarzą do przeciwnika, a nie piłki !!!





# Przykładowe środki treningowe

## Cz. Główna 2

*Gra 11x11 – niski pressing vs atak pozycyjny - 2 x 10 min.*

*ŁączyNasPilka.pl*



### Organizacja:

- Pole ćwiczeń –  $\frac{3}{4}$  boiska (bramka na linii 16.);
- 2 zespoły po 11 zaw.;

### Przebieg:

- Zespół B w ataku pozycyjnym (2 min na zakończenie akcji). Restarty od bramkarza. Szukanie przeniesienia gry
- Zespół A w niskim / średnim pressingu broni i szuka kontry (po przechwycie 30 sekund na zakończenie akcji strzałem lub wymiana 10 podań).
- Bez rekontry.
- Po 10 minutach zmian zadań

---

***Detal 13 – gra na 3.***



## Sytuacja 13 - Dlaczego „grać na trzeciego” ?

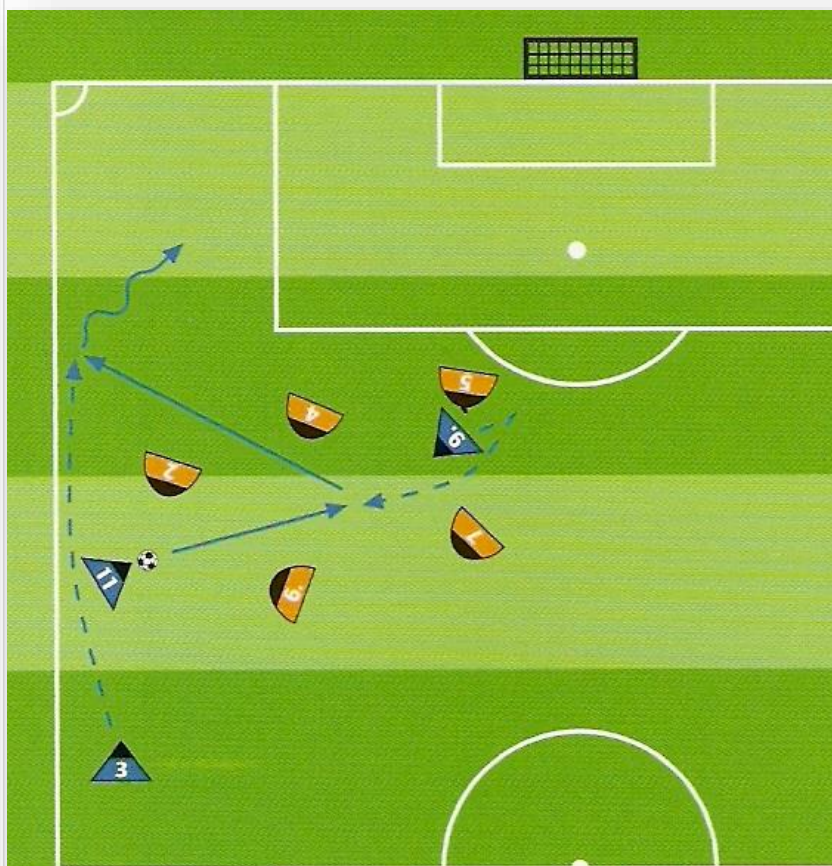
- Kombinacyjna gra 2 zawodników tak, by piłkę dostał 3 będąc w ruchu w kierunku bramki przeciwnika!
- Obrońcy z reguły patrzą na piłkę, a nie przeciwnika;
- Jeżeli już patrzą na przeciwnika – to tylko najbliższego piłce (potencjalnego odbiorcę podania)
- **Zawodnik wbiegający na wolne pole dalej od piłki – CZĘSTO WBIEGA SAM LUB ZE SPÓŹNIONYM OBROŃCĄ I TO NALEŻY WYKORZYSTAĆ !!!**



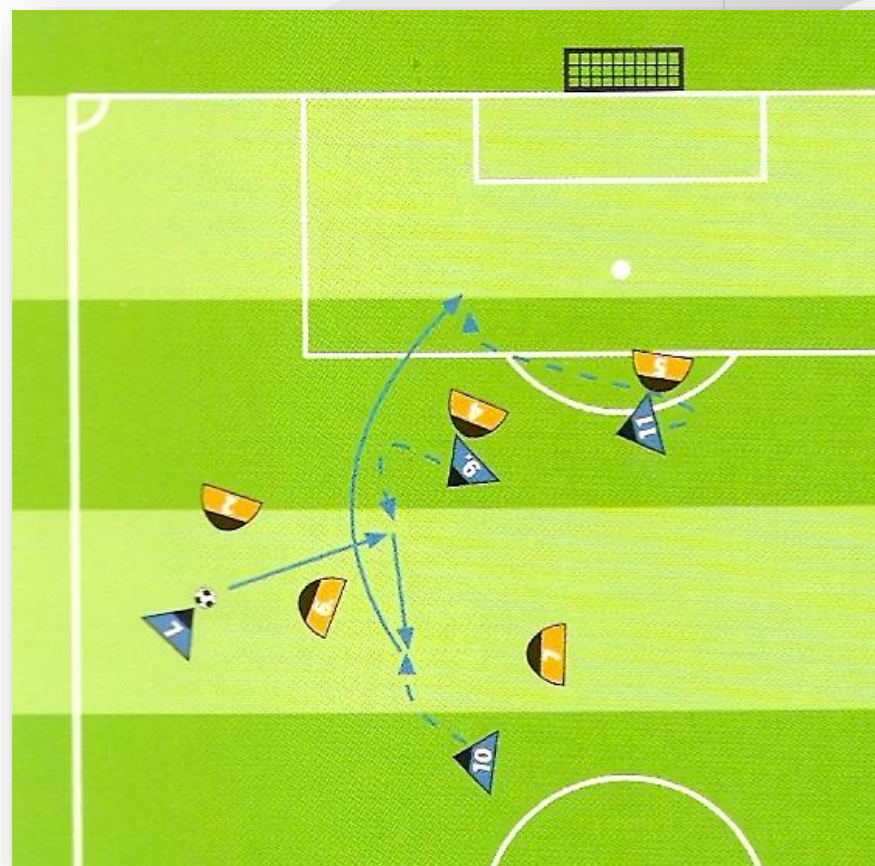


## Przykłady kombinacji „na 3” w wykonaniu 3 i 4 zawodników

### Kombinacja 3 zawodników

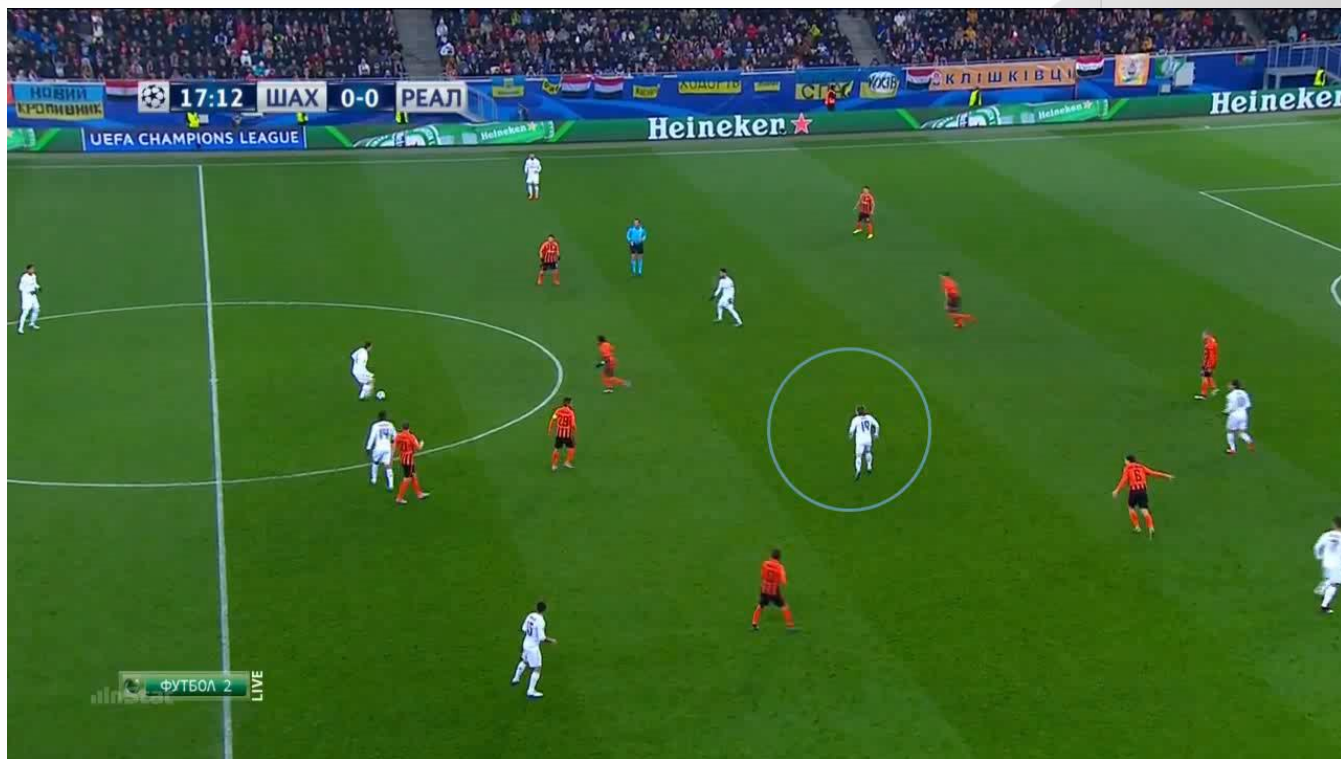


### Kombinacja 4 zawodników



## Zasady „gry na trzeciego” ?

- „Trzeci” jest zawsze w ruchu w kierunku bramki (sprint !!!)
- Podanie do trzeciego wykonuje:
  - „pierwszy” zawodnik (po podaniu zwrotnym) ...



## Zasady „gry na trzeciego” ?

- „Trzeci” jest zawsze w ruchu w kierunku bramki (sprint !!!)
- Podanie do trzeciego wykonuje:
  - ... lub „drugi” zawodnik (z lub bez przyjęcia)



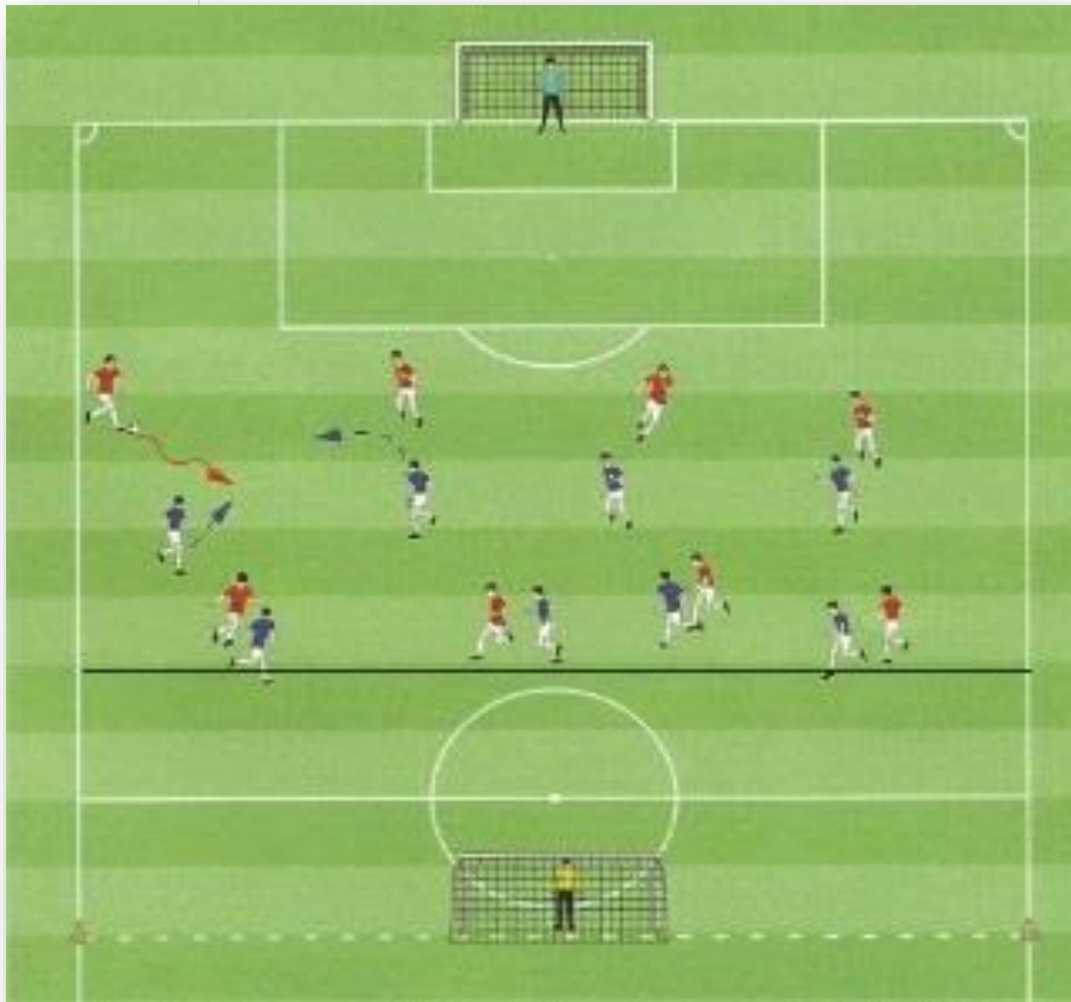


## Zasady „gry na trzeciego” ?

- „Pierwszy” i „drugi” zawodnik” muszą obserwować kolegów a nie tylko piłkę!
- *Do „trzeciego” może zagrać tylko ten, który go widział !, dlatego...*
- *„Trzeci” wbiega gdy wie, że jest dostrzeżony*



## Przykładowe środki treningowe



Fragment gry 9 na 9 w strefach

### Organizacja:

- Pole gry jak na rycinie ze strefą spalonego

### Przebieg:

- Gra dowolna 9 x 9;
- Oba zespoły w 1-4-4 lub 1-4-3-1;
- Otwarcia gry od bramkarza zawsze w strefie 1;
- Atakujący starają się wprowadzić lub podać piłkę w strefę 2 podaniem na trzeciego i strzelić bramkę;
- Broniący trzymają się strefy 1. W strefę 2 wbiegają dopiero po podaniu.
- Ich celem jest odebrać piłkę i zakończyć akcję w 10 sek.

---

***Detal 14 – Wybijanie piłek głową  
podczas dośrodkowań przeciwnika w  
pole karne***

## Sytuacja 13 – Gdzie wybijać piłkę?

- Piłki nie należy próbować przyjmować!
- Obrońca bliżej piłki, niż oś bramki (zielona strefa) – wybić z powrotem tam, skąd przyleciała!
- Obrońca dalej od piłki niż oś boiska (strefa niebieska) - wybić za siebie (przedłużyć dośrodkowanie)
- Piłka jest blisko linii bramkowej – awaryjnie wybić ją na rzut różny (strefa jasno zielona).
- PIŁKI NIGDY NIE NALEŻY WYBIJAĆ PRZED POLE KARNE (STREFA BRĄZOWA – TABU).
- Ta zasada dotyczy zarówno obrońców jak i bramkarza



## Sytuacja 13 – Gdzie wybijać piłkę?

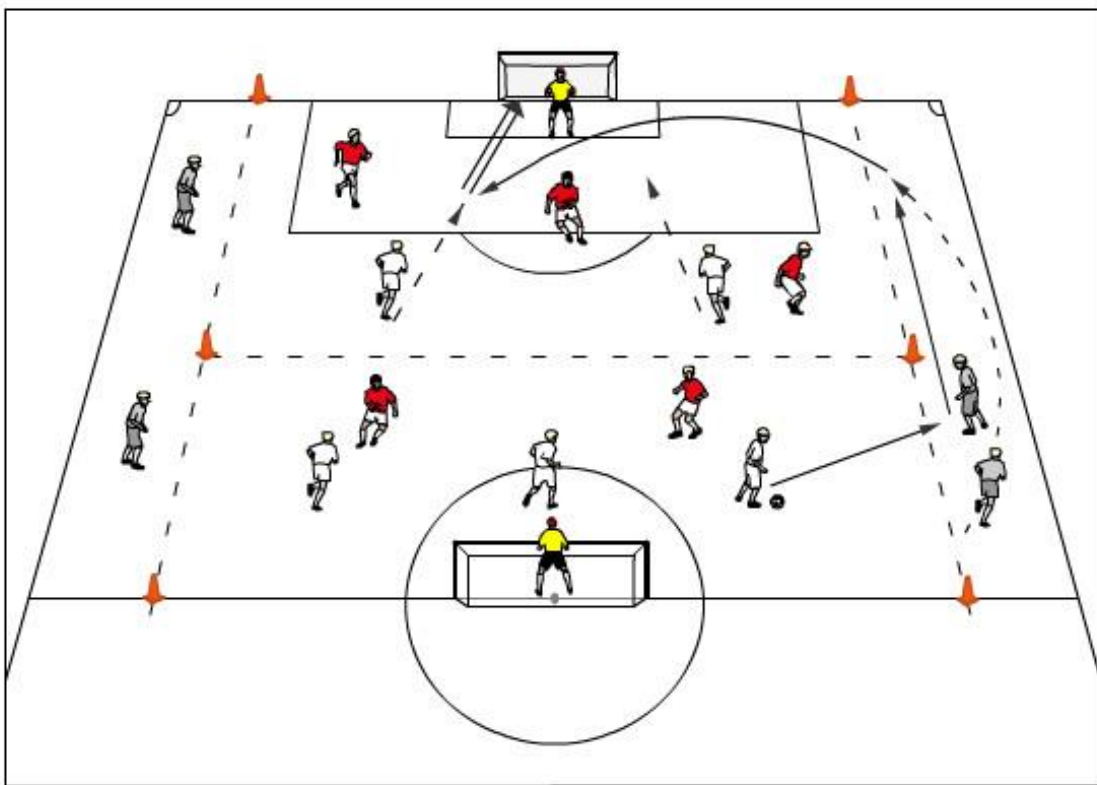
Nauczając lub doskonaląc grę skrzydłami, zwróćcie uwagę obrończynom, by:

- Przyjąć dynamiczną postawę (kolana ugięte);
- Kryć przeciwnika od strony bramki;
- Opuścić ręce (by nie wpuścić przeciwnika za plecy);
- Aktywnie atakować piłkę (zakaz czekania)
- Wybić się z jednej nogi z zamachem rękoma
- Wybić piłkę w odpowiedni sektor.





## Przykładowe środki treningowe



### Gra 6x6 + 4 N

#### Organizacja:

- Pole gry jak na rycinie ze strefami bocznymi

#### Przebieg:

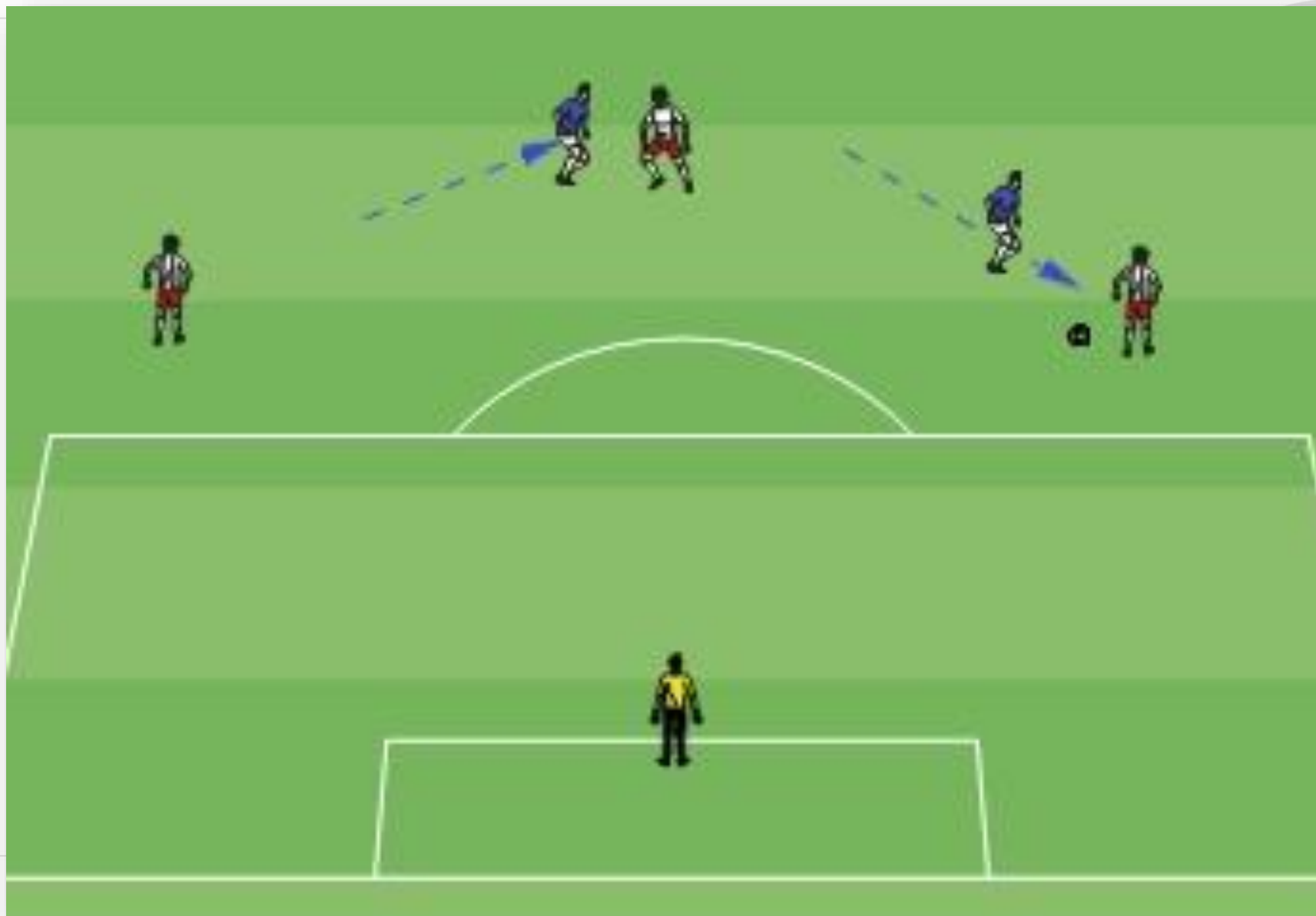
- Gra dowolna 6x6 + 4 N;
- Finalizacja zawsze ze skrzydła wrzutką;
- Zawodnicy nie opuszczają swoich stref (3x2 w pk).

## ***Detal 15 – Nowoczesna „6/8”***

## Sytuacja 15 – Nowoczesna „6/8”

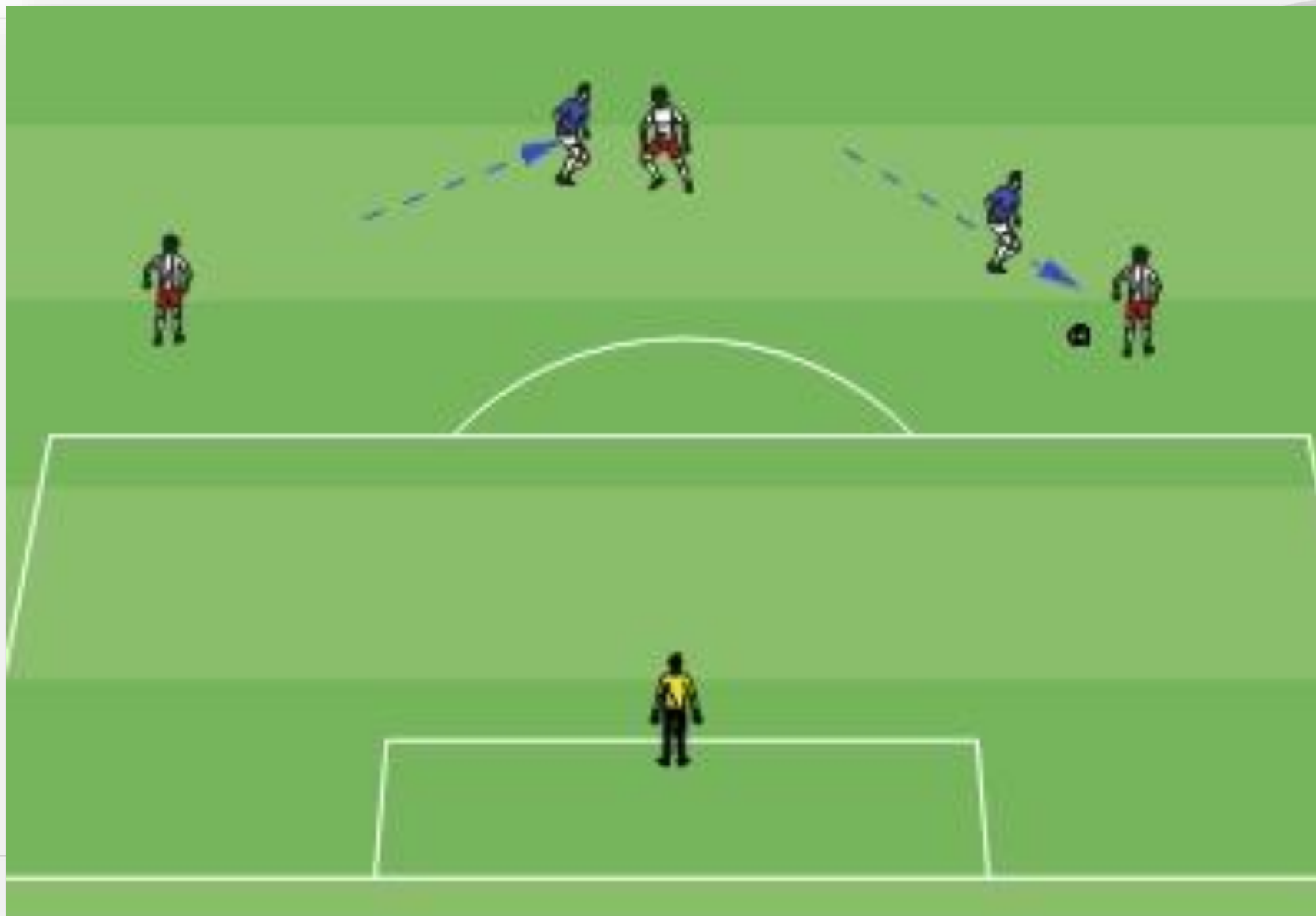


## Sytuacja 15 – Nowoczesna „6/8” *„Wyłączanie 6” przez napastników*



## Sytuacja 15 – Nowoczesna „6/8”

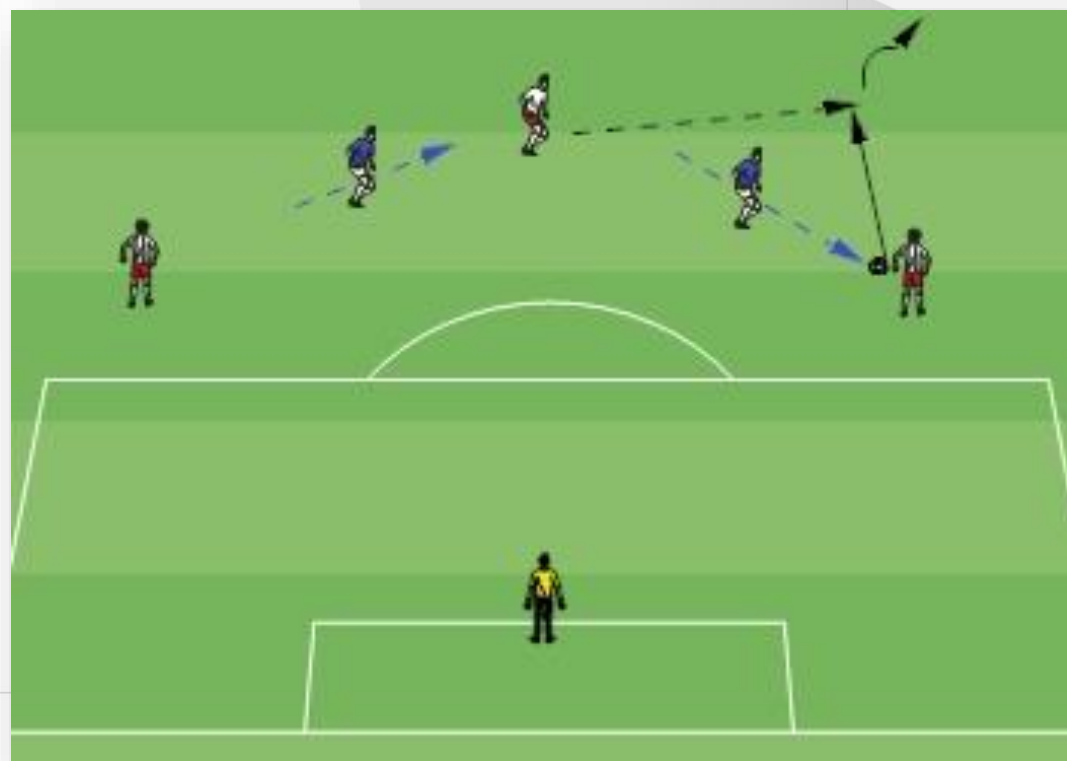
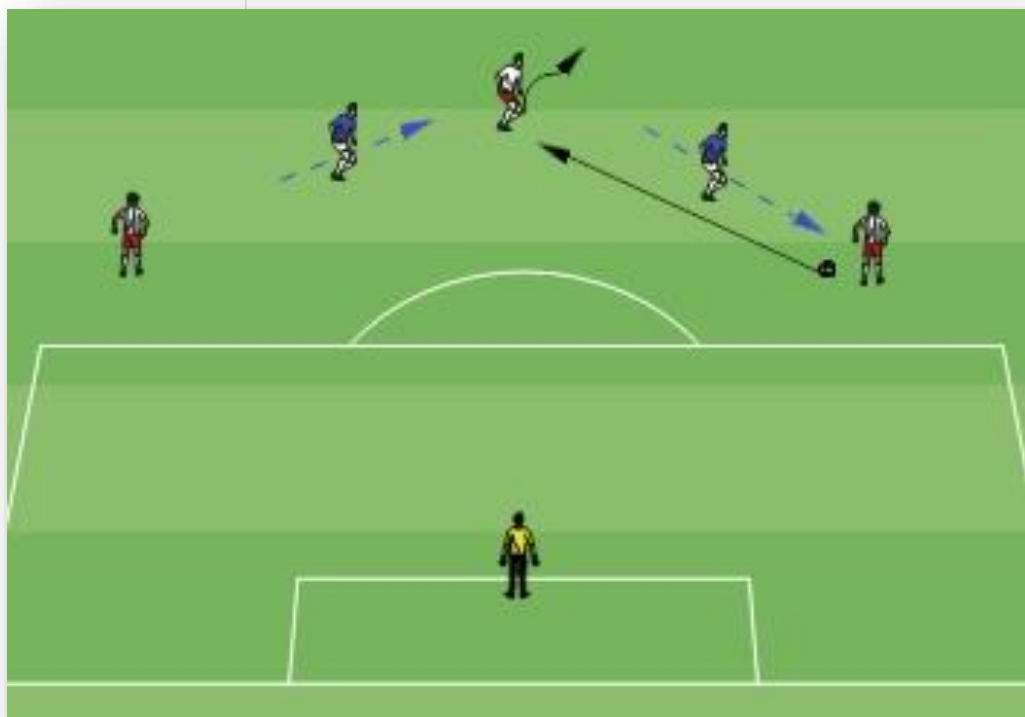
*Opcja 1 – wejście stopera*





## Sytuacja 15 – Nowoczesna „6/8”

*Opcja 2 – wprowadzenie przez 6*

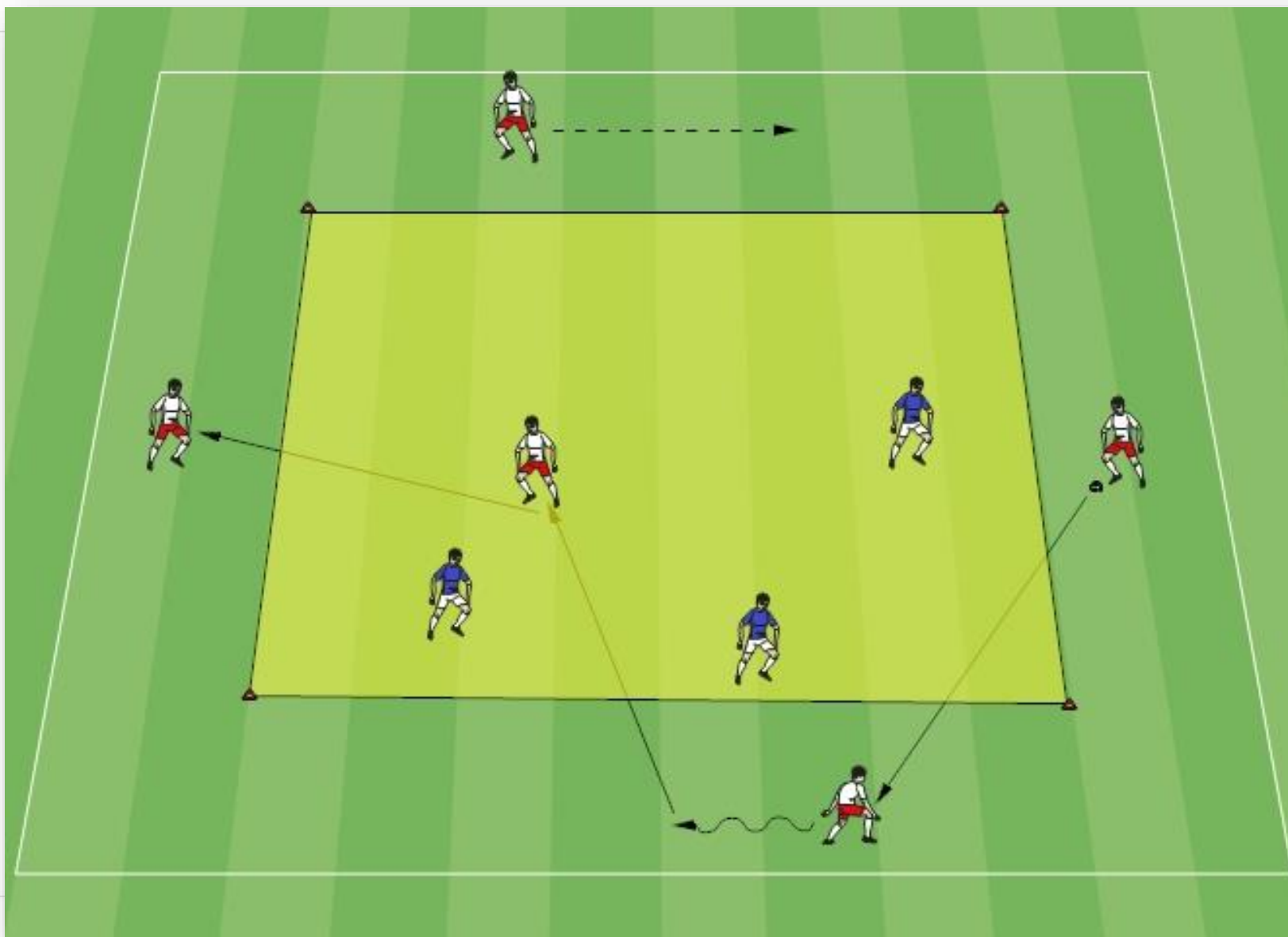


## Zadania nowoczesnej „6/8”

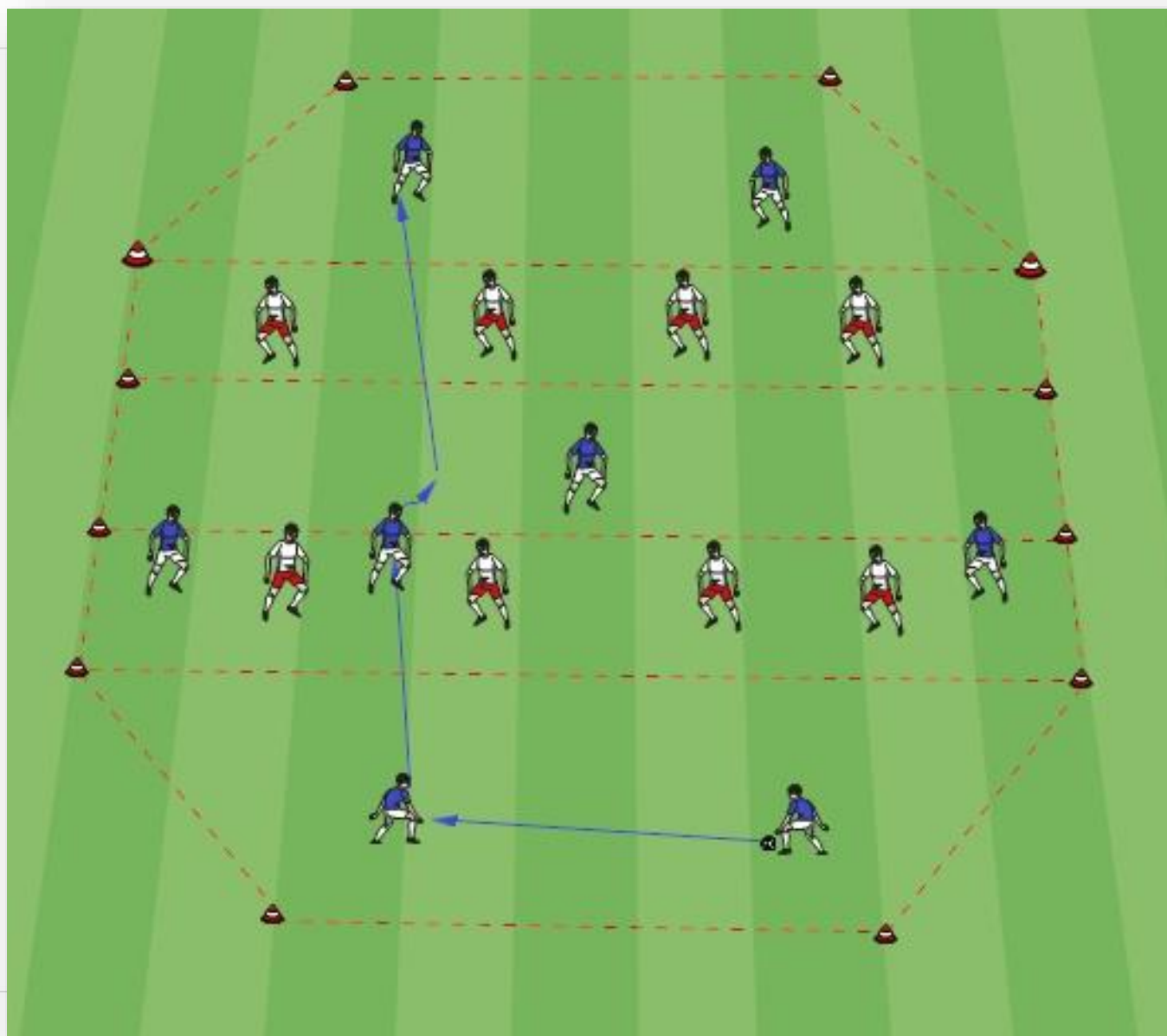


- Trzymać się między napastnikami (tuż za ich plecami);
- Starać się ustawić w równej odległości (możliwie najdalej) od obu napastników;
- Szukać ustawienia poza polem widzenia napastników;
- „Mało biegania, ale dużo mądrego biegania”
- W momencie podania do niego piłki, być 2-3 kroki za napastnikami;
- Otwarte ustawienie, przyjęcie kierunkowe i „ucieczka od napastników”

## Przykładowe środki treningowe

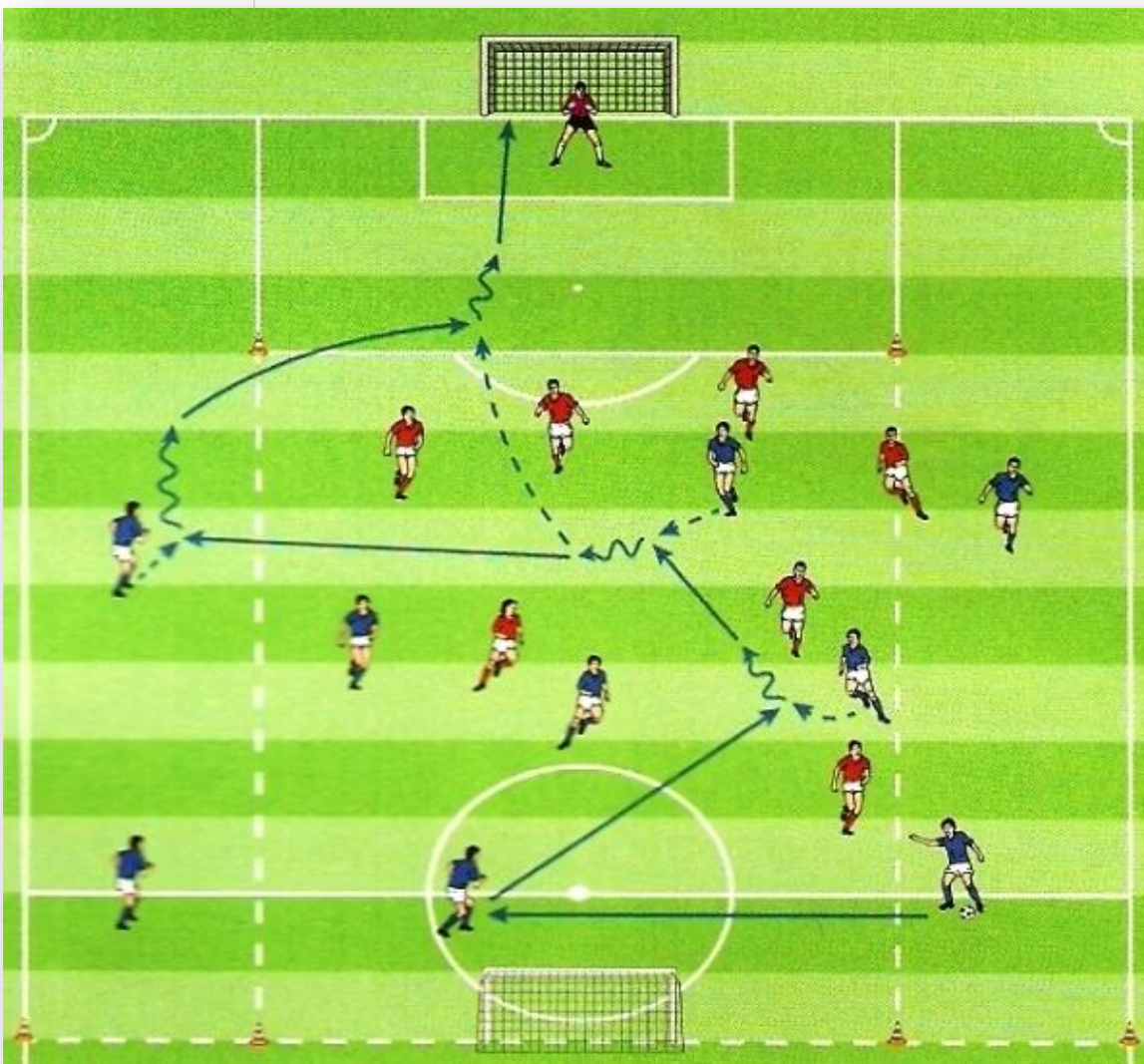


## Przykładowe środki treningowe





## Przykładowe środki treningowe



### Gra 9x7+br

#### Organizacja:

- Pole gry jak na rycinie ze strefami bocznymi

#### Przebieg:

- Gra dowolna;
- Finalizacja zawsze ze skrzydła lub środka pola ale po wymianie 8 podań lub przeniesieniu gry;
- „6” i „8” trzyma się środka pola.



---

**C.D.N.**



# Dziękuję za uwagę

---



## ***E- mail***

- [mstepinski@univ.szczecin.pl](mailto:mstepinski@univ.szczecin.pl)
- [milosz.stepinski@pzpn.pl](mailto: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**