

Zadania i odpowiedzialność zawodników w systemie 1-4-4-2



Trener Marek Zub

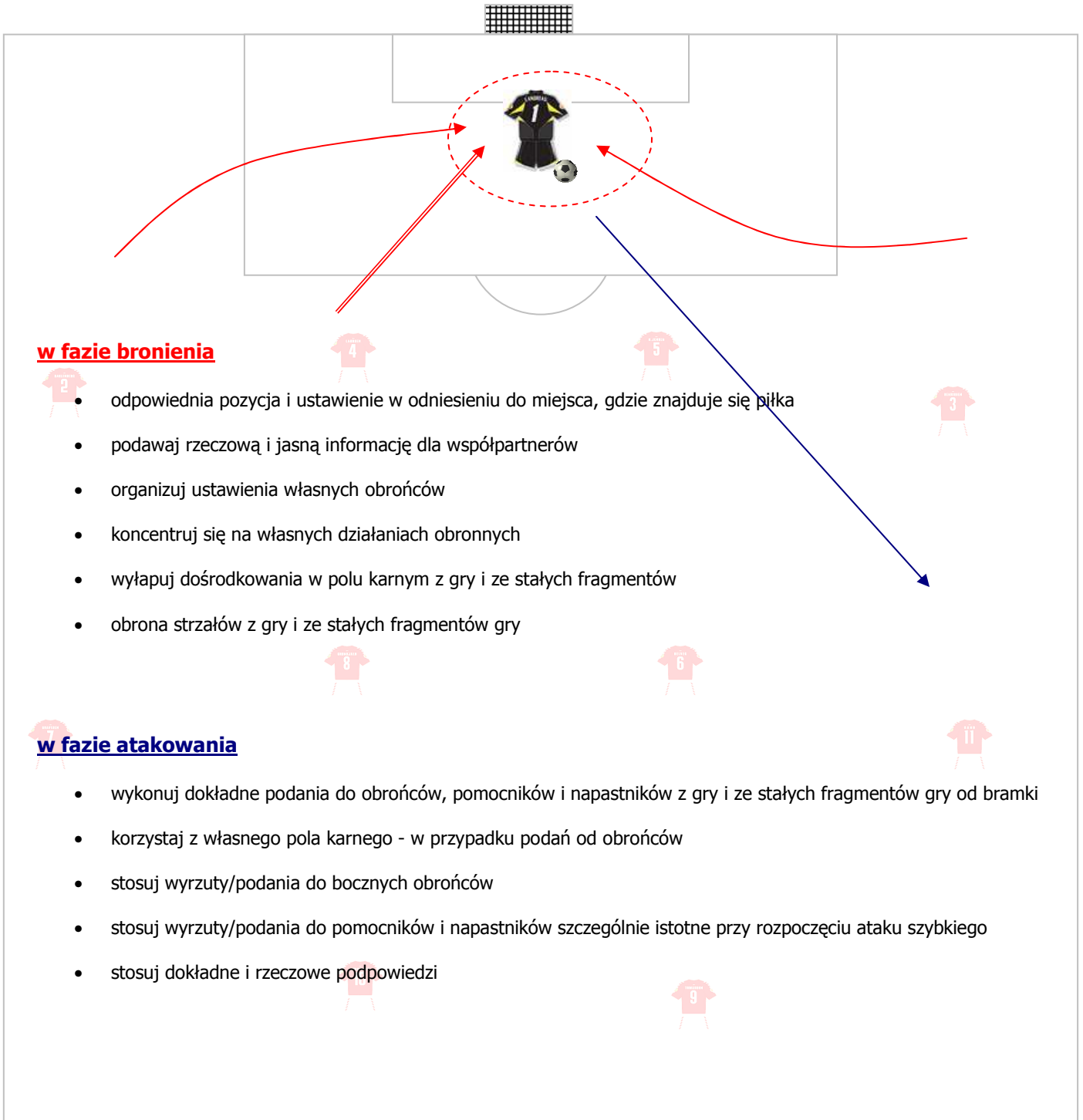
BRAMKARZ

Zadania w defensywie

- - doskonała komunikacja
- - dominacja w polu bramkowym i karnym
- - ostatnia linia obrony
- - asekuracja czwórki obrońców

Zadania w ofensywie

- - doskonała komunikacja
- - pierwsza linia ataku
- - doskonała jakość wprowadzenia piłki do gry
- - wsparcie obrońców i pomocników



PRAWY OBROŃCA

Zadania w defensywie

- doskonała komunikacja
- krycie swojego napastnika w strefie/indywidualnie
- stosowanie **presji na piłkę** wsparcia pomocnika, kiedy piłka po prawej stronie boiska;
- stosowanie asekuracji i przesunięcia kiedy piłka po słabej stronie gry

Zadania w ofensywie

- doskonała komunikacja
- być na pozycji do przyjęcia piłki **szeroko i głęboko**;
- doskonała jakość podań do pomocników i napastników;
- stosowanie wsparcia dla obrońców, pomocników i napastników poprzez dobry **ruch bez piłki**.

w fazie bronienia

1. Presja na piłkę i opóźnianie

- to twoja odpowiedzialność, zastosować **presję na piłkę**, jeżeli jesteś obrońcą, który znajduje się najbliżej atakującego rywala; **opóźniaj, zwalniasz** działanie przeciwnika z piłką atakującego z głębi w kierunku bramki; nie pozwalaj na odwracanie się z piłką w kierunku bramki.
- szybkość, kąt ataku i zaskoczenie jest podstawą sukcesu w twoim działaniu.

2. Asekuracja i głębokość za linią piłki

- kiedy piłka jest po prawej stronie boiska, odpowiadasz za asekurację obrońcy, który wykonuje presję na piłkę; o jej jakości decyduje odpowiednia odległość i kąt twojego ustawienia jak również komunikacja pomiędzy wami.

3. Balansowanie ustawienia strefy

- stosuj asekurację, balans ustawienia, kiedy piłka znajduje się po przeciwnej stronie boiska; ustawienie w strefie adekwatne do przeciwnika jest warunkiem skutecznego działania.
- kryj przeciwnika i przemieszczaj się razem z nim, kiedy porusza się w twojej (prawej) strefie boiska.
- utrzymuj ustawienie w systemie; utrzymuj kompakt (zwartość) ustawienia;
- kontroluj poruszanie się przeciwnika po słabej stronie gry.
- kiedy zostałeś ograny przez napastnika **natychmiast** kieruj się bezpośrednio w kierunku swojej bramki.

w fazie atakowania

1. Penetrowanie

- kiedy zdobywasz piłkę a tym samym zespół przechodzi do ataku, możesz wyprowadzić piłkę, ale zawsze lepiej wykonać podanie i wyjść za podaniem; stosuj dokładne i odpowiedniego rodzaju podania do partnerów z obrony, pomocników i napastników;
- charakterystyczne dla ciebie podania to te wykonane wzdłuż linii bocznych lub diagonalne przenoszące centrum gry na drugą stronę boiska; również podania utrzymujące do bramkarza;
- w okolicach pola karnego decyduj się na oddanie uderzenia na bramkę lub wykonaj dośrodkowanie.

2. Szerokość i głębokość ustawienia

- korzystaj z szerokości boiska w ustawieniu, stosuj głębokość w celu ułatwienia gry partnerom i tworzenia przestrzeni do gry, zarówno przed jak i za plecami partnera z piłką – to utrudnia przeciwnikowi utrzymanie struktury ustawienia;
- bądź zawsze gotowy do przyjęcia piłki.

3. Mobilizacja w działaniu/koncentracja

- stosuj odpowiedni, zrozumiały dla partnerów rodzaj działania bez piłki, najczęściej stosowane w strefie ataku: **obiegnięcie** lub **ścięcie**.

LEWY OBROŃCA

Zadania w defensywie

- doskonała komunikacja
- krycie swojego napastnika w strefie/indywidualnie
- stosowanie **presji na piłkę** wsparcia pomocnika, kiedy piłka po prawej stronie boiska;
- stosowanie asekuracji i przesunięcia kiedy piłka po słabej stronie gry

Zadania w ofensywie

- doskonała komunikacja
- być na pozycji do przyjęcia piłki **szeroko i głęboko**;
- doskonała jakość podań do pomocników i napastników;
- stosowanie wsparcia dla obrońców, pomocników i napastników poprzez dobry **ruch bez piłki**.

w fazie bronienia

1. Presja na piłkę i opóźnianie

- to twoja odpowiedzialność, zastosować **presję na piłkę**, jeżeli jesteś obrońcą, który znajduje się najbliżej atakującego rywala; **opóźniaj, zwolniaj** działanie przeciwnika z piłką atakującego z głębi w kierunku bramki; nie pozwalaj na odwracanie się z piłką w kierunku bramki.
- szybkość, kąt ataku i zaskoczenie jest podstawą sukcesu w Twoim działaniu.

2. Asekuracja i głębia za linią piłki

- kiedy piłka jest po lewej stronie boiska, odpowiadasz za asekurację obrońcy, który wykonuje presję na piłkę; o jej jakości decyduje odpowiednia odległość i kąt twojego ustawienia jak również komunikacja pomiędzy wami.

3. Balansowanie ustawienia strefy

- stosuj asekurację, balansowanie ustawienie, kiedy piłka znajduje się po przeciwnej stronie boiska; ustawienie w strefie adekwatne do przeciwnika jest warunkiem skutecznego działania.
- kryj przeciwnika i przemieszczaj się razem z nim, kiedy porusza się w twojej (lewej) strefie boiska.
- utrzymuj ustawienie w systemie; utrzymuj kompakt (zwartość) ustawienia;
- kontroluj poruszanie się przeciwnika po słabej stronie gry.

w fazie atakowania

1. Penetrowanie

- kiedy zdobywasz piłkę, a tym samym zespół przechodzi do ataku, możesz wyprowadzić piłkę, ale zawsze lepiej wykonać podanie i wyjść za podaniem; stosuj dokładne i odpowiedniego rodzaju podania do partnerów z obrony, pomocników i napastników;
- charakterystyczne dla ciebie podania to te wykonane wzdłuż linii bocznych lub diagonalne przenoszące centrum gry na drugą stronę boiska; również podania utrzymujące do bramkarza;
- w okolicach pola karnego decyduj się na oddanie uderzenia na bramkę lub wykonaj dośrodkowanie.

2. Szerokość i głębia ustawienia

- korzystaj z szerokości boiska w ustawieniu, stosuj głębię w celu ułatwienia gry partnerom i tworzenia przestrzeni do gry, zarówno przed jak i za plecami partnera z piłką – to utrudnia przeciwnikowi utrzymanie struktury ustawienia;
- bądź zawsze gotowy do przyjęcia piłki.

3. Mobilizacja w działaniu/koncentracja

- stosuj odpowiedni, zrozumiały dla partnerów rodzaj działania bez piłki, najczęściej stosowane w strefie ataku: **obiegnięcie** lub **ścięcie**.



CENTRALNY-PRAWY OBROŃCA

Zadania w defensywie

- doskonała komunikacja
- krycie swojego napastnika w strefie/indywidualnie
- stosowanie **presji na piłkę** wsparcia pomocnika, kiedy piłka w centralnej strefie boiska;
- stosowanie asekuracji i przesunięcia kiedy piłka w bocznej strefie (prawej) boiska.

Zadania w ofensywie

- doskonała komunikacja
- być na pozycji do przyjęcia piłki **szeroko i głęboko**;
- doskonała jakość podań do pomocników i napastników;
- stosowanie wsparcia dla obrońców, pomocników i napastników.

w fazie bronięcia

1. Presja na piłkę i opóźnianie

- to twoja odpowiedzialność, zastosować **presję na piłkę**, jeżeli jesteś obrońcą, który znajduje się najbliżej atakującego rywala;
- **NIE MOŻESZ POZWOLIĆ NA ODWRÓCENIE SIĘ NAPASTNIKA TWARZĄ DO BRAMKI**; zwalniasz działania napastnika atakującego w stronę bramki; korzystaj z kąta ataku; zaskoczenia, szybkości przy ataku; kiedy, gdzie i jak zaatakować to warunek sukcesu.

2. Asekuracja i głębia za linią piłki

- kiedy piłka jest po prawej stronie boiska, odpowiadasz za asekurację obrońcy, który wykonuje presję na piłkę; o jej jakości decyduje odpowiednia odległość i kąt twojego ustawienia jak również komunikacja pomiędzy wami.

3. Balansowanie ustawienia strefy

- stosuj asekurację, balansuj ustawienie, kiedy piłka znajduje się w bocznych obszarach boiska; ustawienie w strefie adekwatne do przeciwnika jest warunkiem skutecznego działania.
- kryj przeciwnika i przemieszczaj się razem z nim, kiedy porusza się w twojej (centralnej) strefie boiska.
- utrzymuj ustawienie w systemie; utrzymuj kompakt (zwartość) ustawienia; doskonała komunikacja z partnerami;
- kontroluj poruszanie się przeciwnika po słabej stronie gry.
- specjalny rodzaj więzi i komunikacji z prawym i drugim centralnym obrońcą.
- kiedy zostałeś ograny przez napastnika **natychmiast** kieruj się bezpośrednio w kierunku swojej bramki.

w fazie atakowania

1. Penetrowanie –

- kiedy zdobywasz piłkę a tym samym zespół przechodzi do ataku, możesz wyprowadzić piłkę, ale zawsze lepiej wykonać podanie i wyjść za podaniem; stosuj dokładne i odpowiedniego rodzaju podania szczególnie do bocznych obrońców, pomocników i napastników;
- długie, górne i zaskakujące podania za linię obrony przeciwnika (w tym krzyżowe) również podania prostopadłe, penetrujące po ziemi do napastników oraz utrzymujące - do bramkarza;

2. Szerokość i głębia ustawienia

- korzystaj z szerokości boiska w ustawieniu, stosuj głębię w celu ułatwienia gry partnerom i tworzenia przestrzeni do gry, zarówno przed jak i za plecami partnera z piłką – to utrudnia przeciwnikowi utrzymanie struktury ustawienia;
- bądź zawsze gotowy do przyjęcia piłki.

3. Mobilizacja na działaniu/koncentracja

- stosuj odpowiedni, zrozumiały dla partnerów rodzaj działania bez piłki, bardzo rozważnie wybieraj moment do włączenia się w akcję ofensywną; uderzenie na bramkę z dalszej odległości;
- uderzenie na bramkę z dalszej odległości powinno być twoim atutem;
- ze względu na swoje warunki fizyczne pełnisz istotną rolę przy wykonywaniu sfq.

CENTRALNY-LEWY OBROŃCA

Zadania w defensywie

- doskonała komunikacja
- krycie swojego napastnika w strefie/indywidualnie
- stosowanie **presji na piłkę** wsparcia pomocnika; kiedy piłka w centralnej strefie boiska;
- stosowanie asekuracji i przesunięcia kiedy piłka bocznej strefie (prawej) boiska.

Zadania w ofensywie

- doskonała komunikacja
- być na pozycji do przyjęcia piłki **szeroko i głęboko**;
- doskonała jakość podań do pomocników i napastników;
- stosowanie wsparcia dla obrońców, pomocników i napastników .

w fazie bronienia

1. Presja na piłkę i opóźnianie

- to twoja odpowiedzialność, zastosować **presję na piłkę**, jeżeli jesteś obrońcą, który znajduje się najbliżej atakującego rywala;
- **NIE MOŻESZ POZWOLIĆ NA ODWRÓCENIE SIĘ NAPASTNIKA TWARZĄ DO BRAMKI**; zwalniasz działania napastnika atakującego w stronę bramki; korzystaj z kąta ataku; zaskoczenia, szybkości przy ataku; kiedy, gdzie i jak zaatakować to warunek sukcesu.

2. Asekuracja i głęboka za linią piłki

- kiedy piłka jest po lewej stronie boiska, odpowiadasz za asekurację obrońcy, który wykonuje presję na piłkę; o jej jakości decyduje odpowiednia odległość i kąt twojego ustawienia jak również komunikacja pomiędzy wami.

3. Balansowanie ustawienia strefy

- stosuj asekurację, balansuj ustawienie, kiedy piłka znajduje się w bocznych obszarach boiska; ustawienie w strefie adekwatne do przeciwnika jest warunkiem skutecznego działania.
- kryj przeciwnika i przemieszczaj się razem z nim, kiedy porusza się w twojej (centralnej) strefie boiska.
- utrzymuj ustawienie w systemie; utrzymuj kompakt (zwartość) ustawienia oraz doskonałą komunikację z partnerami;
- kontroluj poruszanie się przeciwnika po słabej stronie gry.
- utrzymuj specjalny rodzaj więzi z lewym i drugim centralnym obrońcą.
- kiedy zostałeś ograny przez napastnika **natychmiast** kieruj się bezpośrednio w kierunku swojej bramki.

w fazie atakowania

1. Penetrowanie

- kiedy zdobywasz piłkę a tym samym zespół przechodzi do ataku, możesz wyprowadzić piłkę, ale zawsze lepiej wykonać podanie i wyjść za podaniem;
- stosuj dokładne i odpowiedniego rodzaju podania szczególnie do bocznych obrońców, pomocników i napastników;
- długie, górne i zaskakujące podania za linię obrony przeciwnika (w tym krzyżowe), również podania prostopadłe, penetrujące po ziemi do napastników oraz utrzymujące - do bramkarza;

2. Głębka ustawienia

- stosuj głęboką w celu ułatwienia gry partnerom; zwróć uwagę na odległość i kąt ustawienia za partnerem z piłką;
- bądź zawsze gotowy do przyjęcia piłki.

3. Mobilizacja w działaniu/koncentracja

- stosuj odpowiedni, zrozumiały dla partnerów rodzaj działania bez piłki,
- bardzo rozważnie wybieraj moment do włączenia się w akcję ofensywną;
- uderzenie na bramkę z dalszej odległości powinno być twoim atutem;
- ze względu na swoje warunki fizyczne pełnisz istotną rolę przy wykonywaniu sfg.

CENTRALNY-DEFENSYWNY POMOCNIK

Zadania w defensywie

- doskonała komunikacja
- krycie i prowadzenie swojego rywala w centralnej strefie
- stosowanie **presji na piłkę**, wsparcia pomocnika/obrońcy, kiedy piłka w centralnej strefie boiska;
- stosowanie asekuracji i przesunięcia kiedy piłka w bocznej strefie boiska.

Zadania w ofensywie

- doskonała komunikacja
- być na pozycji do przyjęcia piłki
- doskonała jakość podań do obrońców, pomocników i napastników;
- stosowanie wsparcia dla obrońców, pomocników i napastników .
- mobilizacja/koncentracja

w fazie bronienia

1. Presja na piłkę i opóźnianie

- to twoja odpowiedzialność, zastosować **presję na piłkę**, od ciebie zależy, jaki rodzaj pressingu zespół może zastosować (WYSKI, ŚREDNI, NSKI) jeżeli znajdujesz się najbliżej atakującego rywala w centralnej strefie boiska;
- zwalniamy działania przeciwnika atakującego w stronę bramki; korzystaj z kąta ataku; zaskoczenia, szybkości przy ataku; kiedy, gdzie i jak zaatakować to warunek sukcesu.

2. Asekuracja i głębokość za linią piłki

- kiedy piłka jest w centralnej strefie boiska, odpowiadasz za asekurację partnera, który wykonuje presję na piłkę; o jej jakości decyduje odpowiednia odległość i kąt twojego ustawienia jak również komunikacja pomiędzy wami.

3. Balansowanie ustawienia strefy

- stosuj asekurację, balansuj ustawienie, kiedy piłka znajduje się w bocznych obszarach boiska; ustawienie w strefie adekwatne do przeciwnika jest warunkiem skutecznego działania.
- kryj przeciwnika i przemieszczaj się razem z nim, kiedy porusza się w twojej (centralnej) strefie boiska.
- utrzymuj ustawienie w systemie; utrzymuj kompakt (zwartość) ustawienia; doskonała komunikacja z partnerami;
- **jestes najbardziej odpowiedzialny za dyscyplinę taktyczną w czasie gry;**
- **przechwytywanie podań do napastników drużyny przeciwnej;**
- kiedy zostałeś ograny przez napastnika **natychmiast** kieruj się bezpośrednio w kierunku swojej bramki.

w fazie atakowania

1. Penetrowanie

- kiedy zdobywasz piłkę a tym samym zespół przechodzi do ataku, możesz wyprowadzić piłkę, ale zawsze lepiej wykonać podanie i wyjść za podaniem; stosuj dokładne i odpowiedniego rodzaju podania szczególnie do bocznych obrońców, pomocników i napastników;
- długie, górne i zaskakujące podania za i przed linią obrony przeciwnika (w tym krzyżowe); również podania prostopadłe, penetrujące po ziemi do napastników;
- w pobliżu swojej bramki korzystaj z utrzymujących bezpiecznych podań do obrońców i bramkarza ;
- posiadanie tzw. **WIZJI GRY** będzie twoim wielkim atutem;

2. Wielkość głębi ustawienia

- stosuj głębię w celu ułatwienia gry partnerom szczególnie w przestrzeni przed frontem czwórki obrońców;
- bądź zawsze gotowy do przyjęcia piłki.

3. Mobilizacja na działaniu/koncentracja/

- stosuj odpowiedni, zrozumiały dla partnerów rodzaj działania bez piłki,
- bardzo rozważnie wybieraj moment do włączenia się w akcję ofensywną – wówczas inny pomocnik musi przejąć twoją rolę; uderzaj na bramkę z dalszej odległości;

CENTRALNY- OFENSYWNY POMOCNIK

Zadania w defensywie

- doskonała komunikacja
- krycie i prowadzenie swojego rywala w centralnej strefie
- stosowanie **presji na piłkę**, wsparcia pomocnika/obrońcy, kiedy piłka w centralnej strefie boiska;
- stosowanie asekuracji i przesunięcia kiedy piłka w bocznej strefie boiska.

Zadania w ofensywie

- doskonała komunikacja
- być na pozycji do przyjęcia piłki
- doskonała jakość podań do obrońców, pomocników i napastników;
- stosowanie wsparcia dla obrońców, pomocników i napastników .
- mobilizacja/koncentracja

w fazie bronienia

1. Presja na piłkę i opóźnianie

- to twoja odpowiedzialność, zastosować **presję na piłkę**, od ciebie zależy, jaki rodzaj pressingu zespół może zastosować (WYSKI, ŚREDNI, NSKI) jeżeli znajdujesz się najbliżej atakującego rywala w centralnej strefie boiska
- zwalniam działania przeciwnika atakującego w stronę bramki; korzystaj z kąta ataku; zaskoczenia, szybkości przy ataku; kiedy, gdzie i jak zaatakować to warunek sukcesu w defensywie.

2. Asekuracja i głębia za linię piłki

- kiedy piłka jest w centralnej strefie boiska, odpowiadasz za asekurację partnera, który wykonuje presję na piłkę; o jej jakości decyduje odpowiednia odległość i kąt twojego ustawienia jak również komunikacja pomiędzy wami.

3. Balansowanie ustawienia strefy

- stosuj odpowiednią asekurację, balansuj ustawienie, kiedy piłka znajduje się w bocznych obszarach boiska; ustawienie w strefie adekwatne do przeciwnika jest warunkiem skutecznego działania.
- kiedy zostałeś ograny przez napastnika **natychmiast** kieruj się bezpośrednio w kierunku swojej bramki;
- **pomimo tego, że jesteś najbardziej ofensywnie ukierunkowanym zawodnikiem, jako rozgrywający odpowiadasz również za defensywę**
- opóźnianie ataków przeciwnika i spychanie ich w optymalne dla obrony kierunki.

w fazie atakowania

1. Penetrowanie

- kiedy zdobywasz piłkę a tym samym zespół przechodzi do ataku, możesz wyprowadzić piłkę, ale zawsze lepiej wykonać podanie i wyjść za podaniem; stosuj dokładne i odpowiedniego rodzaju podania do, pomocników i napastników;
- stosuj różnorodność podań adekwatnych do sytuacji: krótkie i długie, górne i zaskakujące podania z klepką; za i przed linię obrony przeciwnika (w tym krzyżowe); w tym podania prostopadłe, penetrujące po ziemi do napastników;
- **uderzaj na bramkę, kiedy pojawi się taka możliwość.**



2. Wielkość głębi ustawienia

- utrzymuj głębie ustawienia (za napastnikami) w centralnej strefie boiska;
- poszukuj możliwości wbiegnięcia w strefę pomiędzy linię pomocy a linię obrony rywala i tam przyjmij piłkę próbując jednocześnie wykonać podanie penetrujące do atakujących napastników.

3. Mobilizacja w działaniu/koncentracja

- stosuj odpowiedni, zrozumiały dla partnerów rodzaj działania bez piłki,
- wbiegaj w strefę za linię obrony przeciwnika;
- stosuj drybling przed polem karnym;
- bądź kreatywny w swoim działaniu.

PRAWY POMOCNIK

Zadania w defensywie

- doskonała komunikacja
- krycie i prowadzenie swojego rywala po swojej strefie boiska
- stosowanie **presji na piłkę**, wsparcia bocznego obrońcy, kiedy piłka znajduje się w twojej strefie boiska;
- stosowanie asekuracji i przesunięcia kiedy piłka po przeciwnej boiska.

Zadania w ofensywie

- doskonała komunikacja
- być na pozycji do przyjęcia piłki w **szerokim** ustawieniu
- doskonała jakość podań do obrońców, pomocników i napastników; prostopadłe (**penetracja**) linii obrony
- stosowanie wsparcia dla obrońców, pomocników i napastników .
- gra bez piłki



w fazie bronienia

1. Presja na piłkę i opóźnianie

- to twoja odpowiedzialność, zastosować **presję na piłkę**, od ciebie zależy, jaki rodzaj pressingu zespół może zastosować (WYSKI, ŚREDNI, NSKI) jeżeli znajdujesz się najbliżej atakującego rywala po prawej strefie boiska
- zwalniasz działania przeciwnika atakującego w stronę bramki; korzystaj z kąta ataku; zaskoczenia, szybkości przy ataku; kiedy, gdzie i jak zaatakować to warunek sukcesu.

2. Asekuracja i głębokość za linią piłki

- kiedy piłka jest po twojej strefie boiska, odpowiadasz za asekurację partnera, który wykonuje presję na piłkę; o jej jakości decyduje odpowiednia odległość i kąt twojego ustawienia jak również komunikacja pomiędzy wami.

3. Balansowanie ustawienia strefy

- stosuj asekurację, balans ustawienia, kiedy piłka znajduje się w po przeciwnej stronie boiska; ustawienie w strefie adekwatne do przeciwnika jest warunkiem skutecznego działania.
- kiedy zostałeś ograny przez napastnika **natychmiast** kieruj się bezpośrednio w kierunku swojej bramki;

w fazie atakowania

1. Penetrowanie

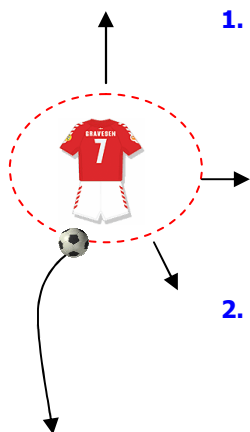
- kiedy zdobywasz piłkę a tym samym zespół przechodzi do ataku, możesz wyprowadzić piłkę, ale zawsze lepiej wykonać podanie i wyjść za podaniem;
- stosuj dokładne i odpowiedniego rodzaju podania do, pomocników i napastników; krótkie i długie, górne i zaskakujące podania z klepką; za i przed linię obrony przeciwnika (w tym krzyżowe);
- kluczowe znaczenie dla twojej gry mają **dokładne dośrodkowanie** kierowane w okolicę bliższego i dalszego słupka oraz centrum pola karnego.
- uderzaj na bramkę, kiedy pojawi się taka możliwość.

2. Szerokość, wysokość i głębokość ustawienia

- utrzymuj **szerokość** ustawienia w swojej strefie i odpowiednią głębokość aby zachować przestrzeń przed sobą do zaatakowania;
- bądź zawsze gotowy do przyjęcia podania.

3. Mobilizacja w działaniu/koncentracja

- stosuj odpowiedni, zrozumiały dla partnerów rodzaj działania bez piłki,
- **szczególnie ważne działanie to zaatakowanie wolnej przestrzeni w po słabej stronie w celu otrzymania krzyżowego podania za linię obrony, przenoszącego ciężar gry i zakończenia akcji dośrodkowaniem;**
- stosuj drybling w celu wygrania pojedynku 1x1;
- bądź kreatywny w swoim działaniu.



LEWY POMOCNIK

Zadania w defensywie

- doskonała komunikacja
- krycie i prowadzenie swojego rywala po swojej strefie boiska
- stosowanie **presji na piłkę**, wsparcia bocznej obrońcy, kiedy piłka znajduje się w twojej strefie boiska;
- stosowanie asekuracji i przesunięcia kiedy piłka po przeciwnej boiska.

Zadania w ofensywie

- doskonała komunikacja
- być na pozycji do przyjęcia piłki w **szerokim** ustawieniu
- doskonała jakość podań do obrońców, pomocników i napastników; prostopadłe (**penetracja**) linii obrony
- stosowanie wsparcia dla obrońców, pomocników i napastników .
- gra bez piłki

w fazie bronienia

1. Presja na piłkę i opóźnianie

- to twoja odpowiedzialność, zastosować **presję na piłkę**, od ciebie zależy, jaki rodzaj pressingu zespół może zastosować (WYSKI, ŚREDNI, NSKI) jeżeli znajdujesz się najbliżej atakującego rywala po LEWEJ strefie boiska –
- zwalniasz działania przeciwnika atakującego w stronę bramki; korzystaj z kąta ataku; zaskoczenia, szybkości przy ataku; kiedy, gdzie i jak zaatakować to warunek sukcesu.

2. Asekuracja i głębia za linią piłki

- kiedy piłka jest po twojej strefie boiska, odpowiadasz za asekurację partnera, który wykonuje presję na piłkę; o jej jakości decyduje odpowiednia odległość i kąt twojego ustawienia jak również komunikacja pomiędzy wami.

3. Balansowanie ustawienia strefy

- stosuj asekurację, balansuj ustawienie, kiedy piłka znajduje się w po przeciwnej stronie boiska; ustawienie w strefie adekwatne do przeciwnika jest warunkiem skutecznego działania.
- kiedy zostałeś ograny przez napastnika **natychmiast** kieruj się bezpośrednio w kierunku swojej bramki;

w fazie atakowania

1. Penetrowanie

- kiedy zdobywasz piłkę a tym samym zespół przechodzi do ataku, możesz wyprowadzić piłkę, ale zawsze lepiej wykonać podanie i wyjść za podaniem; stosuj dokładne i odpowiedniego rodzaju podania do, pomocników i napastników;
- krótkie i długie, górne i zaskakujące podania z klepką; za i przed linię obrony przeciwnika (w tym krzyżowe);
- kluczowe znaczenie dla twojej gry mają **dokładne dośrodkowanie** kierowane w okolicę bliższego i dalszego słupka oraz centrum pola karnego;
- uderzaj na bramkę, kiedy pojawi się taka możliwość.

2. Szerokość, wysokość i głębia ustawienia

- utrzymuj **szerokość** ustawienia w swojej strefie i odpowiednią **głębnię** aby zachować przestrzeń przed sobą do zaatakowania;
- bądź zawsze gotowy do przyjęcia podania.

3. Mobilizacja w działaniu/koncentracja

- stosuj odpowiedni, zrozumiały dla partnerów rodzaj działania bez piłki,
- szczególnie ważne działanie to zaatakowanie wolnej przestrzeni w po słabej stronie w celu otrzymania krzyżowego podania za linię obrony, przenoszącego ciężar gry i zakończenia akcji dośrodkowaniem;
- stosuj drybling w celu wygrania pojedynku 1x1;
- bądź kreatywny w swoim działaniu.



NAPASTNICY - w okolicy środka boiska

Zadania w defensywie

- doskonała komunikacja
- stosowanie **presji na piłkę**, wsparcia pomocnika, kiedy piłka znajduje się w centrum boiska;
ODBIÓR PIŁKI w tej strefie
- stosowanie asekuracji i przesunięcia kiedy piłka porusza się wszerz boiska;
- ciągła łączność w działaniu z drugim napastnikiem i utrzymanie łączności z zespołem.

Zadania w ofensywie

- doskonała komunikacja
- tworzenie sytuacji do zdobycia bramki – **penetracja**; gra kombinacyjna z napastnikiem i pomocnikami;
- doskonała gra bez piłki w celu stworzenia przestrzeni do gry dla siebie i dla partnerów;
- **utrzymanie się przy piłce w tym obszarze boiska.**

w fazie bronienia

1. Presja na piłkę i opóźnianie

- to twoja odpowiedzialność, zastosować **presję na piłkę**, od ciebie zależy, jaki rodzaj pressingu zespół może zastosować (WYSKI, ŚREDNI, NSKI) jeżeli znajdujesz się najbliżej atakującego rywala –
- zwalniamy działania przeciwnika atakującego w stronę bramki; korzystaj z kąta ataku; zaskoczenia, szybkości przy ataku; , gdzie i jak skierować atak przeciwnika to warunek sukcesu;
- **jeśli tracisz piłkę-jesteś pierwszy i natychmiast podejmujesz obronę !!!**
- prowokuj obrońców przeciwnika do popełnienia błędu.

2. Asekuracja i głębina za linią piłki

- kiedy piłka jest po twojej strefie boiska, odpowiadasz za asekurację partnera, który wykonuje presję na piłkę; o jej jakości decyduje odpowiednia odległość i kąt twojego ustawienia jak również komunikacja pomiędzy wami.

3. Balansowanie ustawienia strefy obronnej

- w sytuacji, kiedy zostanie ograny w swojej strefie twój partner powinienś zająć jego miejsce, jeżeli masz taką możliwość;
- w sytuacji kiedy np. środkowy obrońca przeciwnika atakuje swoim wbiegnięciem wolną przestrzeń boiska – biegniesz razem z nim i odpowiadasz za niego.

w fazie atakowania

1. Penetrowanie

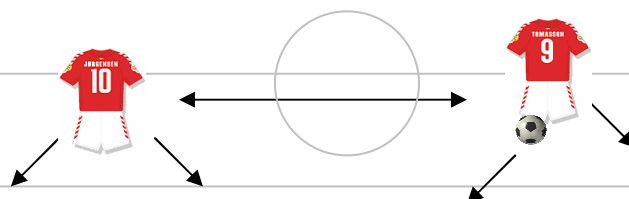
- kiedy zdobywasz piłkę a tym samym zespół przechodzi do ataku, możesz wyprowadzić piłkę, ale zawsze lepiej wykonać podanie i wyjść za podaniem; stosuj dokładne i odpowiedniego rodzaju podania do, pomocników i napastników; krótkie i długie, górne i zaskakujące podania z klepką; za i przed linią obrony przeciwnika (w tym krzyżowe);

2. Szerokość, wysokość i głębina ustawienia

- utrzymuj **szerokość** ustawienia w swojej strefie i odpowiednią **głębnię** aby zachować **przestrzeń** przed sobą do zaatakowania;
- bądź zawsze gotowy do przyjęcia podania i utrzymaj piłkę w okolicach linii środkowej boiska poprzez dobre przyjęcie pod presją lub współdziałanie z bocznym obrońcą lub pomocnikami;
- kreuj i wykorzystuj przestrzeń poza i przed frontem obrony przeciwnika zarówno w działaniu z piłką, jak i bez niej.

3. Mobilizacja w działaniu/koncentracja

- stosuj odpowiednie ruch polegający na oderwaniu się od krycia przeciwnika, szczególnie w kierunku piłki w środku boiska;
- rozpoznawaj działania „pierwszego” atakującego i stosuj adekwatny do tego swój „inteligentny” ruch.



NAPASTNICY - w okolicy pola karnego

Zadania w defensywie

- doskonała komunikacja
- stosowanie **presji na piłkę**
- kieruj grę rywala na boki i do tyłu, kiedy tylko jest to możliwe;
- stosowanie asekuracji i przesunięcia kiedy piłka porusza się wszcz boiska;
- ciągła łączność w działaniu z drugim napastnikiem i utrzymanie łączności z zespołem.

Zadania w ofensywie

- doskonała komunikacja
- tworzenie sytuacji do zdobycia bramki – **uderzenie na bramkę !!!**
- doskonała gra bez piłki w celu stworzenia przestrzeni do gry dla siebie i dla partnerów;
- gra kombinacyjna z pomocnikami i napastnikiem
- **utrzymanie się przy piłce w tym obszarze boiska.**

w fazie bronienia

1. Presja na piłkę i opóźnianie

- to twoja odpowiedzialność, zastosować **presję na piłkę**, prowokuj obrońców przeciwnika do popełniania błędów; nie pozwalaj obrońcom na swobodne włączenie się do strefy pomocy.

2. Asekuracja i głębia za linią piłki

- kiedy piłka jest po twojej strefie boiska, odpowiadasz za asekurację partnera, który wykonuje presję na piłkę; o jej jakości decyduje odpowiednia odległość i kąt twojego ustawienia jak również komunikacja pomiędzy wami.

3. Balansowanie ustawienia strefy

- w sytuacji, kiedy zostanie ograny w swojej strefie twój partner powinien zająć jego miejsce, jeżeli masz taką możliwość;
- w sytuacji kiedy np. środkowy obrońca przeciwnika atakuje swoim wbiegnięciem wolną przestrzeń boiska – biegniesz razem z nim i odpowiadasz za niego.

w fazie atakowania

1. Penetrowanie

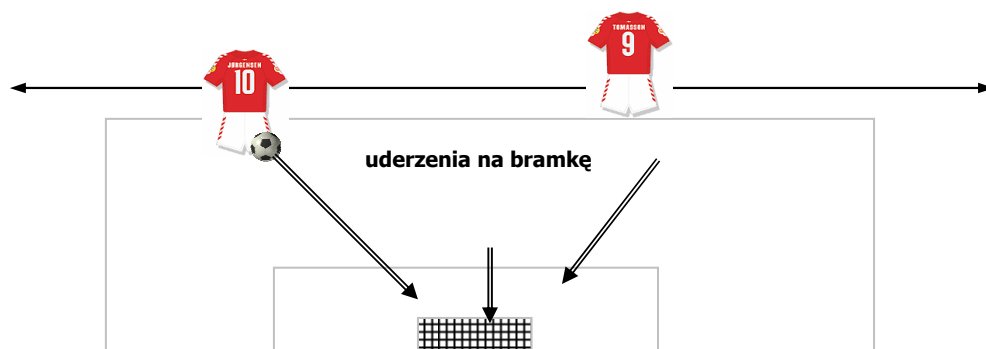
- kiedy zdobywasz piłkę a tym samym zespół przechodzi do ataku, możesz wyprowadzić piłkę, ale zawsze lepiej wykonać podanie i wyjść za podaniem.
- przyspieszaj grę stosując podania na jeden, dwa kontakty z piłką; drybluj;
- szukaj możliwości do wykonania uderzenia na bramkę; uderzaj z różnych pozycji i w różnych zaskakujących sytuacjach;
- bądź kreatywny; podejmuj ryzyko; wykazuj swoje możliwości, umiejętności oraz skuteczność wyobraźnię.

2. Szerokość, wysokość i głębia ustawienia

- stosuj szerokość i głębę ustawienia w celu ułatwienia gry partnerom i zmniejszenia ryzyka straty piłki przy podaniu.
- kreuj i wykorzystuj przestrzeń poza i przed frontem obrony przeciwnika zarówno w działaniu z piłką, jak i bez niej.

3. Mobilizacja w działaniu/koncentracja

- stosuj przemyślane i zaskakujące działanie w okolicy i w samym polu karnym;
- wykonuj ścięcia przed i za plecami obrońców tworzące przestrzeń dla siebie i partnerów;
- odczytuj działania „pierwszego” atakującego i stosuj adekwatny do tego swój „inteligentny” ruch;

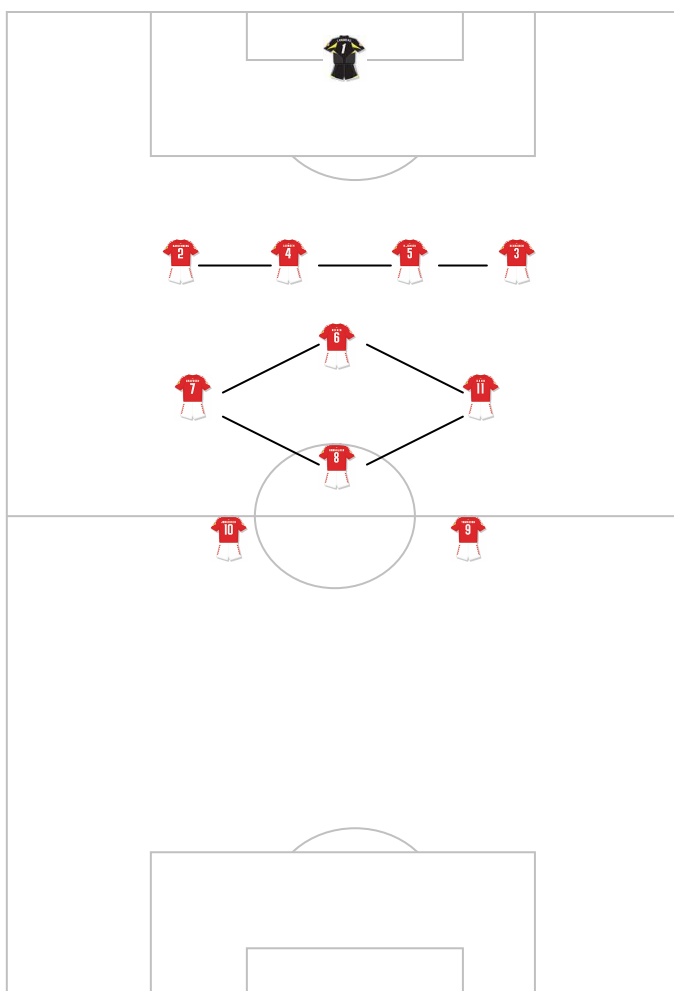


Warianty organizacji ustawienia zawodników na boisku w systemie ustawienia 1-4-4-2

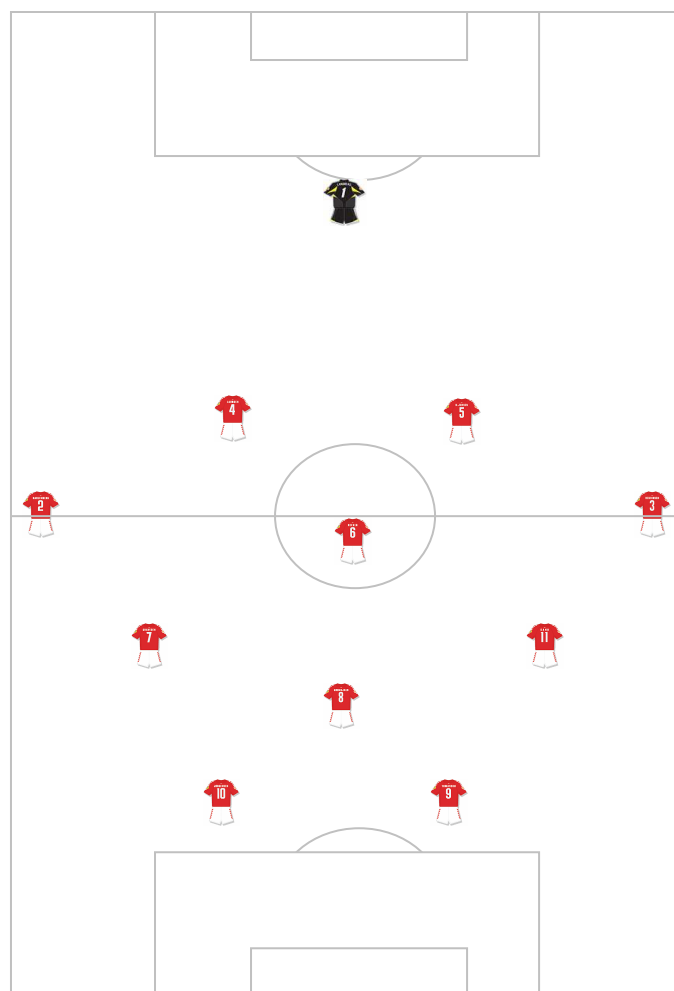
czwórka obrońców w „linii” – czwórka pomocników w „diament”

Bramkarz	Obrona	Pomoc	Napastnicy
1	1 prawy obrońca 2 centralnych obrońców 1 lewy obrońca	1 prawy pomocnik 1 centralny defensywny pomocnik 1 centralny ofensywny pomocnik 1 lewy pomocnik	1 lewy napastnik 1 prawy napastnik

1-4-4-2



ustawienie zespołu w fazie obrony



ustawienie zespołu w fazie ataku

PRZEJŚCIE Z OBRONY DO ATAKU ORAZ Z ATAKU DO OBRONY (Transition)

- utrzymanie kompaktowego ustawienia w zależności od miejsca, w którym znajduje się piłka.

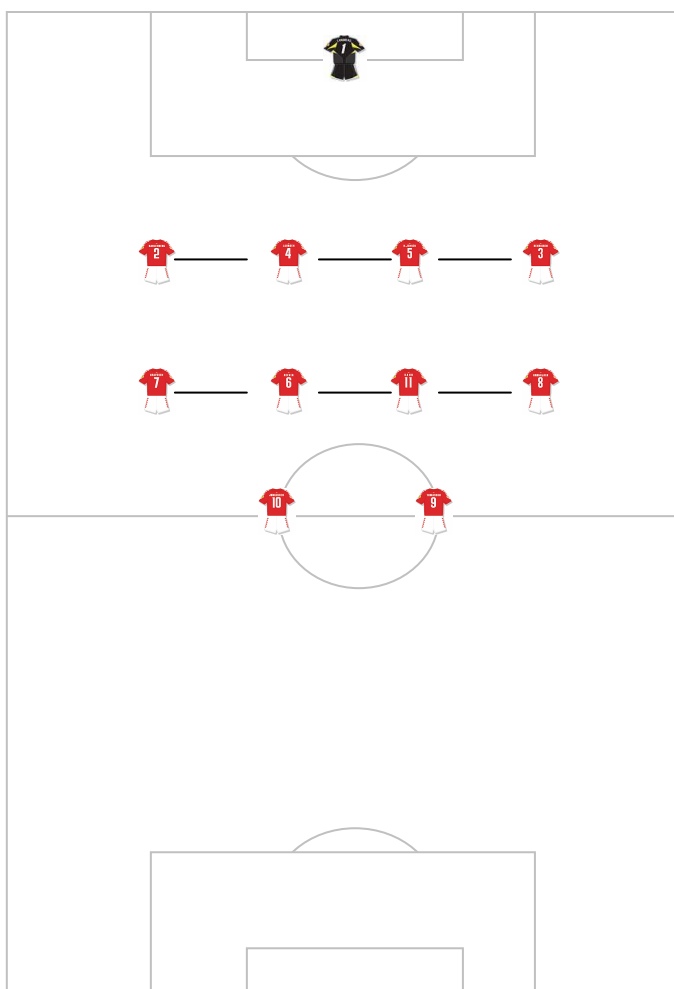
- stosowanie szerokości i głębi w ustawieniu celem tworzenia przestrzeni do operowania piłką.

Warianty organizacji ustawienia zawodników na boisku w systemie ustawienia 1-4-4-2

czwórka obrońców w linii – czwórka pomocników w „linii”

Bramkarz	Obrona	Pomoc	Napastnicy
1	1 prawy obrońca 2 centralnych obrońców 1 lewy obrońca	1 prawy pomocnik 1 centralny defensywny pomocnik 1 centralny ofensywny pomocnik 1 lewy pomocnik	1 lewy napastnik 1 prawy napastnik

1-4-4-2



ustawienie zespołu w fazie obrony



ustawienie zespołu w fazie ataku

PRZEJŚCIE Z OBRONY DO ATAKU ORAZ Z ATAKU DO OBRONY (Transition)

- utrzymanie kompaktowego ustawienia w zależności od miejsca, w którym znajduje się piłka.

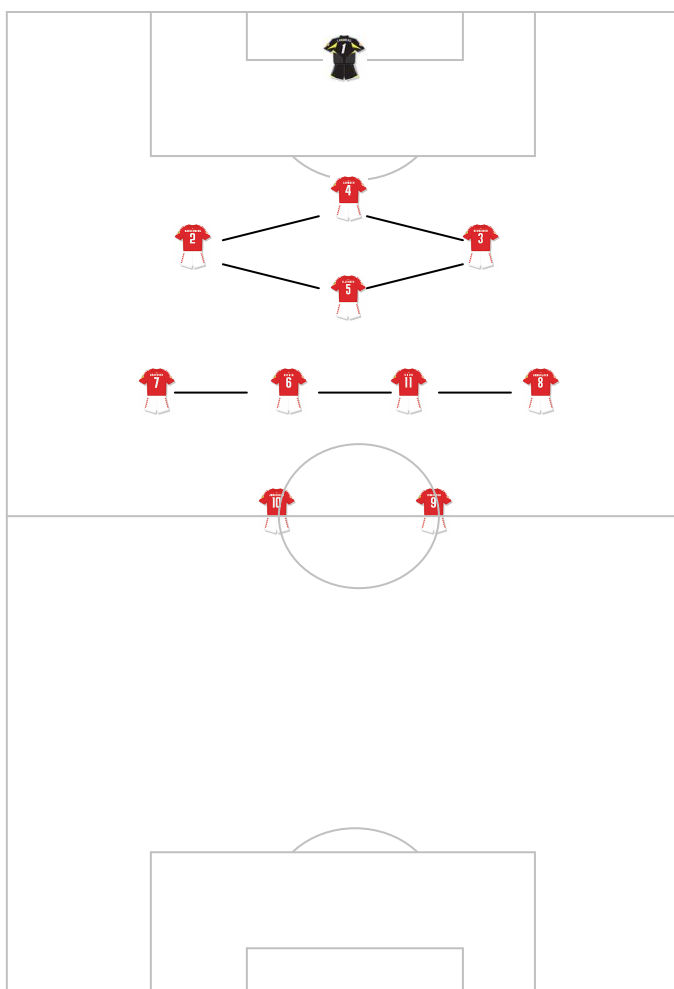
- stosowanie szerokości i głębi w ustawieniu celem tworzenia przestrzeni do operowania piłką.

Warianty organizacji ustawienia zawodników na boisku w systemie ustawienia 1-4-4-2

czwórka obrońców w „diament” – czwórka pomocników w „linii”

Bramkarz	Obrona	Pomoc	Napastnicy
1	1 prawy obrońca 1 centralny obrońca wymiatacz 1 centralny obrońca stoper 1 lewy obrońca	1 prawy pomocnik 1 centralny prawy pomocnik 1 centralny lewy pomocnik 1 lewy pomocnik	1 lewy napastnik 1 prawy napastnik

1-4-4-2



ustawienie zespołu w fazie obrony



ustawienie zespołu w fazie ataku

PRZEJŚCIE Z OBRONY DO ATAKU ORAZ Z ATAKU DO OBRONY (Transition)

- utrzymanie kompaktowego ustawienia w zależności od miejsca, w którym znajduje się piłka.

- stosowanie szerokości i głębi w ustawieniu celem tworzenia przestrzeni do operowania piłką.