



# GRY ZADANIOWE

*Narodowy Model Gry*  
*PZPN*



WARSZAWA  
2018



**PZPN**



# GRY ZADANIOWE

*Narodowy Model Gry*  
*PZPN*

WARSZAWA  
2018



## **Gry zadaniowe**

Narodowy Model Gry PZPN

Warszawa 2018

**ISBN: 978-83-63491-25-3**

© Polski Związek Piłki Nożnej

## **Wydawca:**

Polski Związek Piłki Nożnej  
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7  
02-366 Warszawa

**[www.pzpn.pl](http://www.pzpn.pl)** oraz **[www.laczynaspilka.pl](http://www.laczynaspilka.pl)**

Tel. +48 (22) 55 12 300

Fax. +48 (22) 55 12 240

NIP 526-1727-123

**Autorzy:** Marcin Dorna – Koordynator Projektu, Ryszard Robakiewicz, Wojciech Tomaszewski,  
Bartłomiej Zalewski

**Nadzór merytoryczny:** Dyrektor Sportowy PZPN – Stefan Majewski, Komisja Techniczna PZPN

**Zdjęcia:** PZPN, Cyfrasport

**Materiały wideo:** PZPN

**Animacje:** Grzegorz Gromadzki

**Projekt okładki:** Iwona Polok

**Projekt graficzny, grafiki, opracowanie redakcyjne oraz skład i łamanie wykonane przez  
Asystent Trenera sp. z o.o. na zlecenie PZPN**

**Nadzór redakcyjny:** Marcin Papierz

**Korekta:** Anna Marecka

**Projekt graficzny, skład i łamanie:** Agnieszka Budzicz

**Grafiki:** Grzegorz Gromadzki









Jednym z podstawowych zadań, które stoją przed Polskim Związkiem Piłki Nożnej, jest podniesienie poziomu kształcenia trenerów oraz szkolenia piłkarzy. Etap początkowy tego procesu został zakończony wraz z publikacją Narodowego Modelu Gry, czyli podręcznika, który uregulował podstawowe kwestie systemowe, czym ułatwił pracę trenerów.

Premiera Narodowego Modelu Gry była jednak fazą wstępną naszych działań. Niemal równolegle rozpoczęły się i wciąż trwają działania związane z suplementami dotyczącymi poszczególnych aspektów szkolenia. Gry zadaniowe to idealna forma rozwoju zawodników: wymagająca kreatywności od trenera, a piłkarzy rozwijająca w warunkach meczowych.

Rywalizacja pod presją przeciwnika podnosi istotną we współczesnym futbolu intensywność zajęć, wpływa na decyzyjność grających i wymusza myślenie na boisku, ciągłe szukanie rozwiązań.

Wraz ze świetnymi wynikami reprezentacji Polski ciągle rośnie zainteresowanie piłką nożną. Jest coraz więcej szkółek, kluby dostrzegają potrzebę podnoszenia standardów swoich akademii, rośnie również świadomość samych trenerów. W działaniach Departamentu Szkolenia oraz Szkoły Trenerów PZPN zauważamy postęp, który w kolejnych latach powinien dać nam coraz lepszych piłkarzy, atrakcyjniejsze rozgrywki krajowe oraz coraz silniejszą reprezentację A. Dlatego tak pomocna była reorganizacja i unifikacja kształcenia oraz ułatwienie w zdobywaniu podstawowych licencji Grassroots C i Grassroots D, jak również na wyższych szczeblach. Wzrastającej liczbie trenerów chcemy pomóc w pierwszym kroku, a także na kolejnych etapach ich pracy. Nie robimy tego poprzez narzucanie rozwiązań, ale sugerowanie tych, które są efektem połączenia wiedzy teoretycznej i praktycznej grupy zgromadzonych w projekcie trenerów.

Wszystkim w polskim środowisku piłkarskim potrzebna jest konsekwencja oraz cierpliwość w działaniu. Stąd pierwszy z suplementów jest także sygnałem, że dla coraz szerszego grona trenerów przygotowujemy kolejne równie pomocne wydania.

**Zbigniew Boniek**

Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej

<b>WSTĘP</b>	<b>7</b>
<b>1. ROLA GIER ZADANIOWYCH W SZKOLENIU</b>	<b>9</b>
<b>2. PODZIAŁ GIER ZADANIOWYCH</b>	<b>15</b>
<b>3. ZASADY I MODYFIKACJE GIER ZADANIOWYCH</b>	<b>18</b>
1) Pole gry (wielkość i kształt)	19
2) Liczba zespołów	21
3) Liczba i ustawienie zawodników	22
4) Obecność zawodnika neutralnego (zawodników neutralnych)	25
5) Liczba przeciwników/proporcje zespołów	28
6) Czas gry, czas przerw	29
7) Liczba i rodzaj bramek	30
8) Motywacja trenera	31
9) Zadania dodatkowe	32
10) Liczba kontaktów z piłką	33
<b>4. ASPEKT ORGANIZACYJNY TWORZENIA I PRZEPROWADZANIA GIER</b>	<b>34</b>
<b>5. PRZYKŁADY GIER ZADANIOWYCH</b>	<b>41</b>
1) Gry zadaniowe – faza atakowania	49
a) Gry z akcentem otwarcia gry	49
b) Gry z akcentem budowania gry	61
c) Gry z akcentem zakończenia gry	73
2) Gry zadaniowe – faza przejścia z atakowania do bronienia	85
3) Gry zadaniowe – faza bronienia	97
a) Gry z akcentem obrony wysokiej	97
b) Gry z akcentem obrony średniej	109
c) Gry z akcentem obrony niskiej	121
4) Gry zadaniowe – faza przejścia z bronienia do atakowania	133
<b>PODSUMOWANIE</b>	<b>145</b>
<b>LEGENDA</b>	<b>147</b>

## WSTĘP

W środowisku trenerskim toczy się szeroka dyskusja w kontekście metodologii nauczania gry w piłkę nożną. Wobec wielu perspektyw interpretacji pracy szkoleniowej coraz częściej mówi się o formowaniu umiejętności piłkarskich głównie poprzez gry zadaniowe. Takie podejście wynika ze złożonego systemu interakcji i zależności, jakie występują w trakcie rzeczywistej gry. Aktualne tendencje szkoleniowe koncentrują swoją uwagę na ukazywaniu zawodnikowi tej specyfiki gry, prowadząc do rozwoju jego funkcji poznawczych i świadomego funkcjonowania w grze. W tym kontekście należałoby zastanowić się nad całokształtem procesu szkolenia, by móc skutecznie wydobyć wspomniane procesy poznawcze zawodnika. Dróg osiągnięcia tych celów należy raczej szukać w metodach problemowych (twórczych), nie odtwórczych (naśladowczych). Niniejsze kryteria spełnia forma gry, która stanowi centrum nowoczesnego szkolenia piłkarskiego.

W przeciwieństwie do innych metod i form nauczania oddziałuje równolegle na wszystkie obszary szkolenia piłkarskiego (techniczny, taktyczny, motoryczny i mentalny), z jednoczesnym rozwijaniem procesów decyzyjnych zawodnika. W nawiązaniu do myśli przewodniej Narodowego Modelu Gry PZPN (NMG), że „gramy tak jak trenujemy, trenujemy tak, jak chcemy grać”, nieodzowne staje się rozszerzenie wiedzy z zakresu konstruowania, organizacji i wdrażania gier zadaniowych. Tym samym chcemy pokazać, w jaki sposób można przejść ze szkolenia intuicyjnego do szkolenia intencjonalnego.

Niniejszy suplement stanowi zatem uzupełnienie i rozwinięcie tematyki NMG związanej z grami zadaniowymi w nawiązaniu do przyjętego modelu gry w systemie 1–4–3–3.

Wszystkie gry, zgodnie z koncepcją NMG, zostały podzielone ze względu na fazy: atakowanie, faza przejściowa z atakowania do bronienia, bronienie oraz faza przejściowa z bronienia do atakowania. Zgodnie z NMG atakowanie podzielono dalej na trzy fazy: otwarcie, budowanie i zakończenie gry, natomiast bronienie usystematyzowano, wyodrębniając: obronę wysoką, średnią i niską. Każda gra opisana została w takim samym schemacie zawierającym nazwę gry, odniesienie do wspomnianej fazy, przebieg gry, kluczowe aspekty do obserwacji i korekty oraz ilustrację. Celowym zabiegiem jest brak modyfikacji do konkretnej gry. Aspektowi temu został poświęcony cały oddzielny rozdział, który pokazuje metodyczną drogę modyfikacji gier zadaniowych. W opisie prezentowanych gier pominięto także zalecenia dotyczące obszaru motorycznego i mentalnego. Głównym przesłaniem tak przyjętej formuły jest wszechstronność jej wykorzystania.

Zależało nam, aby niniejsze propozycje gier stanowiły wartość aplikacyjną, niezależnie od etapu i poziomu szkolenia. Każdy trener musi sobie odpowiedzieć na

pytanie, jak dostosować daną grę do stawianych sobie celów treningowych, biorąc pod uwagę każdy jej aspekt oddziaływania. W tym miejscu warto zaznaczyć, że kontekst motoryczny czy mentalny gier zostanie szczegółowo opisany w suplementach poświęconych tym obszarom, z konkretnym odniesieniem do wybranych gier przedstawionych w niniejszym opracowaniu.

Uważamy, że gotowe przykłady służą jedynie doraźnym celom. W długofalowym procesie szkolenia piłkarskiego należy poszukiwać własnych rozwiązań. Dlatego też prezentowany katalog gier ma stanowić inspirację do kreowania własnych środków treningowych (gier zadaniowych). Wychodzimy z założenia, że proces treningowy jest procesem twórczym, wymagającym od trenera dostosowania danej gry do etapu szkolenia, poziomu piłkarskiego zawodników, jak również przyjętego modelu gry. Działaniu temu musi towarzyszyć refleksja o przydatności danej gry zarówno na poziomie jakościowym, jak i ilościowym. Bardzo ważną kwestią, obok samego procesu przygotowania gry, jest jej przeprowadzenie. Czynność ta wymaga od trenera coraz skuteczniejszych kompetencji pedagogicznych oraz form oddziaływania na zawodnika.

Kluczowe znaczenie ma tutaj odpowiednia informacja zwrotna, akcentująca uwagę lub ukierunkowująca zawodnika na dane działanie boiskowe. Często przybiera ona formę pytań, co sprawia, że proces szkoleniowy odbywa się przy pełnej świadomości zawodnika (intelektualizacja procesu szkolenia). Pytania te mogą odnosić się zarówno do działania taktycznego, jak i technicznego, a nawet mentalnego czy motorycznego. Dzięki temu zawodnik zaczyna rozumieć dany kontekst sytuacyjny, a następnie wykorzystywać go samodzielnie w różnorodnych działaniach boiskowych. Takie podejście sprawia, że proces szkoleniowy staje się twórczy nie tylko dla trenera, ale również zawodnika.

## 1. ROLA GIER ZADANIOWYCH W SZKOLENIU

Praca trenera to dzisiaj zarządzanie czasem, przestrzenią i ludźmi. Każdy szkolenowiec musi odpowiednio organizować swój warsztat, biorąc pod uwagę czas pracy, czas przerw, porę wszelkich aktywności swojego zespołu. Ponadto trenerzy powinni kontrolować wszystko to, co dzieje się z przestrzenią – miejscem treningu, odpraw czy spotkań z drużyną. Przede wszystkim jednak praca szkoleniowa w dzisiejszych czasach to odpowiednie zarządzanie grupą ludzi: relacje z zawodnikami, sztabem szkoleniowym, wyznaczenie liderów itp. Nie inaczej rzecz wygląda w planowaniu gier zadaniowych. Planując cykl szkoleniowy, jednostkę treningową czy w końcu bardzo ważną część treningu – gry zadaniowe – każdy szkolenowiec musi brać pod uwagę zawodników, czas i przestrzeń. Właściwie dobrać liczbę i jakość zawodników do poszczególnych zespołów tak, aby rywalizacja miała realny wymiar. Dostosować czas trwania aktywności do wieku, potrzeb, a także planowanego obciążenia motorycznego. Równie ważnym czynnikiem determinującym efektywność gier jest uzasadniony dobór wielkości, kształtu i wymiarów pola gry.

Gra zadaniowa to jedna z powszechnie stosowanych form treningowych. W wielu szkołach trenerskich stawia się ją zdecydowanie ponad inne – formę zabawową, ścisłą, zadaniową czy fragmentów gry. Nie da się oczywiście przeprowadzić takiej klasyfikacji, ale należy odnotować fakt, iż warunki stwarzane w tego rodzaju rozwiązaniach treningowych najbardziej odpowiadają grze właściwej. To niepodważalna wartość gier zadaniowych.

Gry zadaniowe w procesie treningowym odgrywają bardzo ważną rolę szkoleniową. Nie są oczywiście jedyną formą nauczania w procesie edukacji piłkarzy na każdym etapie szkolenia.

### ZALETY GIER ZADANIOWYCH

Jako główne zalety gier należałoby wskazać wymagania stawiane zawodnikom, które są realne względem gry właściwej, a więc to, co w krótko- i dalekoterminowej perspektywie szkolenia jest najważniejsze. Gry stwarzają ich uczestnikom otwarte problemy, sytuacje wielowymiarowe, do których rozwiązania potrzebne są umiejętności techniczne, wiedza i świadomość taktyczna, zdolności motoryczne, odpowiedni poziom przygotowania mentalnego, a wszystko to w bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem. Istotnym, korzystnym szkoleniowo, elementem gier jest nałożenie na ich uczestników obowiązku podejmowania decyzji, wyboru rozwiązania spośród zaprezentowanych często wcześniej w treningu w formie ścisłej i formie fragmentów gry.

Kolejna korzyść wynikająca z gier zadaniowych to postawienie zawodnika przed wyzwaniem bycia „własnym trenerem”. Nauczanie i doskonalenie wszelkich

umiejętności, kształtowanie zdolności zawodnika to stawianie go w warunkach, kiedy musi stale rozwiązywać sytuacje boiskowe, o skali trudności dostosowanej do jego poziomu. Jednym z najważniejszych zadań edukatora, trenera jest zorganizować takie warunki gry, w których byłoby to możliwe.

Współczesne kompetencje trenera znacznie wykraczają poza tradycyjnie rozumiane instruowanie. Obserwuje on, jak pod jego kontrolą zawodnicy z pełną świadomością uczą się sami. Wskazane jest zatem, aby zamiast wyłącznie klasycznych instrukcji wprowadzić do procesu szkoleniowego jeszcze otwarte pytania i problemy, by zmotywować swoich podopiecznych do rozwiązywania tych kwestii w zaplanowanych wcześniej warunkach gier zadaniowych.

## WYZWANIA GIER ZADANIOWYCH

Gry stwarzają również określone wyzwania. Bywa, że trudno stworzyć warunki idealnie zbliżone do gry właściwej, np. w grach na utrzymanie się przy piłce, w grach, w których wprowadzone modyfikacje stawiają zawodnika w określonej, boiskowej sytuacji częściej, niż dzieje się to w grze właściwej. Każdy trener może wymienić podobnych okoliczności znacznie więcej. Niemniej jednak rolą szkoleniowca jest wprowadzenie takich zadań czy modyfikacji, aby zawodnicy realizowali zaplanowany akcent w warunkach maksymalnie odpowiadających temu, co może się dzieć we właściwej dla danej kategorii wiekowej rywalizacji.

Obserwacja zawodników w grach jest często, poza powszechnie stosowanymi testami sprawności ogólnej i specjalnej, bardzo ważnym kryterium selekcyjnym. W tej formie organizacyjnej istnieje jednak ryzyko mniejszej aktywności zawodnika spowodowanej np. pozycją na boisku czy wskazanymi zadaniami. Pełnowartościowa ocena zawodników w takich przypadkach bywa utrudniona. W procesie naboru i selekcji najbardziej obiektywnym narzędziem w ocenie zawodników wydają się gry niepozycyjne, a więc te, w których aktywność uczestników nie jest zdeterminowana określonym miejscem na boisku.

Kolejna trudność w organizacji gry dotyczy kontroli intensywności oraz indywidualizacji treningu w zakresie obciążeń motorycznych. Ćwiczenia w formie wyizolowanej są pod tym względem bardziej precyzyjne. Można w nich zaplanować określoną aktywność w danym zakresie intensywności i bieżąco monitorować, czy zawodnik wykonuje dane ćwiczenie właściwie. W grach, w przypadku których wielokrotność bodźców i wyzwań jest dużo większa, o taką dokładną kontrolę trudniej. Niemniej posiadając określone narzędzia, znając dobrze zespół, z którym się pracuje, można przewidzieć, czy dana gra jest dla zawodników wysiłkiem tlenowym, mieszanym czy beztlenowym.

Wykorzystując wszystkie rodzaje bodźców, zawodnicy zobowiązani są do bardzo precyzyjnego określenia swojej sytuacji na boisku.



Bardzo ważnym elementem skuteczności podejmowanych na boisku decyzji są komponenty orientacji zawodnika. Każdy uczestnik gier w ułamku sekundy musi odpowiedzieć na następujące pytania:

- Gdzie znajduję się na boisku?
- Gdzie jest piłka?
- Gdzie są przeciwnicy i jak się zachowują?
- Gdzie są partnerzy i jak się zachowują?

Zawodnicy postrzegają otoczenie dzięki zmysłom, z których najważniejszym jest oczywiście wzrok. Kolejnym ważnym sposobem odbierania bodźców w trakcie gier jest słuch, stąd bardzo ważne w procesie treningowym oraz w grach właściwych jest podkreślenie roli odpowiedniej i konkretnej komunikacji. Praca nad tym elementem jest również możliwa do realizacji w innych formach (podpowiedź „czas” i „plecy” oraz odpowiednia reakcja na te komunikaty). Innym ważnym źródłem informacji jest dotyk – gry zadaniowe w piłce nożnej to zdecydowanie element coraz bardziej kontaktowy.

W błędnie pojmowanym ciągu postępowania zawodnika w trakcie gry mamy do czynienia z następującymi elementami: przyjęcie piłki, obserwacja zawodników na boisku, wybór sposobu działania i w końcu działanie.

Bardzo ważnym elementem w pracy z zawodnikami jest zatem uświadomienie im faktu, że dzisiejsze wymagania gier nakładają często presję podjęcia decyzji jeszcze przed przyjęciem piłki. Antycypacja sytuacji boiskowych jest istotnym czynnikiem determinującym powodzenie w grach zadaniowych, później również bezpośrednio w grze właściwej. Błędy zawodników w grach wynikają bardzo często z faktu, że podejmują decyzję po przyjęciu, a nie przed przyjęciem piłki.

W związku z powyższym należy przypomnieć zasady rozwiązywania sytuacji w grze: pierwszym elementem powinna być obserwacja, analiza sytuacji, dalej podjęcie decyzji, by w końcu rozpocząć działanie.

Klucz do powodzenia w bardzo złożonej i wielowymiarowej taktycznie dyscyplinie sportu, jaką jest piłka nożna, stanowi umiejętne zachowanie się zawodników w fazach przejściowych z bronienia do atakowania i z atakowania do bronienia. Oczywiście każdy zespół musi umiejętnie prowadzić grę w fazie atakowania, ze wszystkimi jej składowymi (otwarcie, budowanie i zakończenie gry), musi umieć właściwie zachować się w obronie wysokiej, średniej i niskiej, ale to dynamiczna zmiana celów, działań czy ustawienia w momencie odbioru i straty piłki są warunkiem właściwego funkcjonowania drużyny. Takich zdarzeń w 90-minutowym meczu na poziomie profesjonalnym jest bardzo wiele, a zadaniem trenerów jest zbudowanie w procesie szkolenia odpowiednich nawyków działań w fazach przejściowych.

Wysoko ceni się zawodników, którzy natychmiast po stracie piłki przechodzą do zorganizowanych zespołowo działań w defensywie – atakują przeciwnika, próbując

odebrać piłkę lub opóźnić rozpoczęcie ataku szybkiego przez przeciwnika, czy też w dalszej odległości od piłki zmieniają ustawienie na defensywne i bronią w zaplanowany sposób.

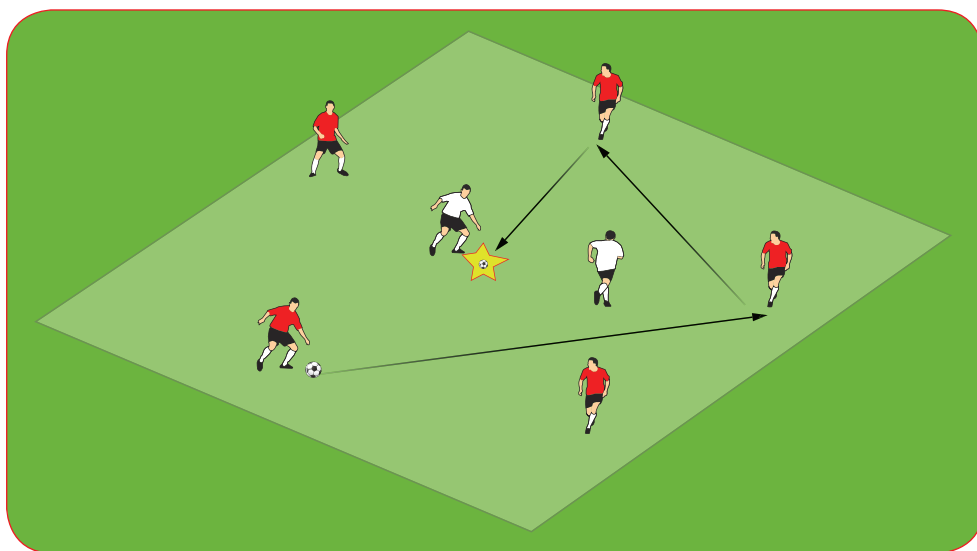
Wartością dodaną zespołu są również zawodnicy, którzy reagują odpowiednio po odbiorze piłki – pierwsze podanie wykonują celnie, najlepiej do przodu, prowadzą piłkę lub też, będąc w dalszej odległości od piłki, tworzą przestrzeń do ataku.

Charakterystyczną cechą gier zadaniowych są pojawiające się w nich w naturalny sposób fazy przejściowe. Akcentowanie momentów odbioru i straty piłki jest dużo łatwiejsze niż w formie ścisłej i w formie fragmentów gry. Obecność przeciwnika, który ma do wykonania odpowiednie działanie w fazie przejściowej z bronią do atakowania i z atakowania do bronią, generuje odpowiednią reakcję zawodników.

W opisanych poniżej dwóch przypadkach małych gier zadaniowych z akcentem utrzymania się przy piłce zaprezentowano przykładowe zadania nałożone na zawodników, a w konsekwencji budowanie nawyków odpowiednich działań w momencie straty i odbioru piłki.

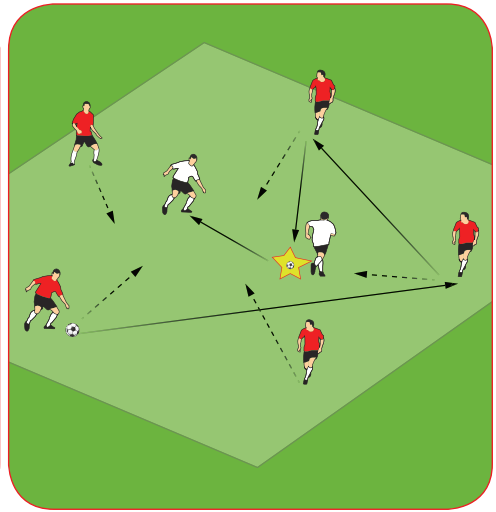
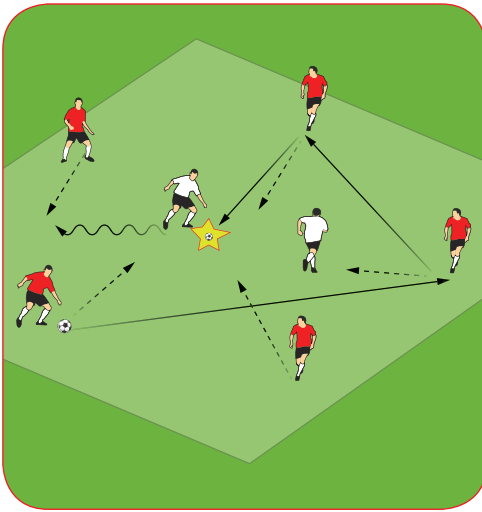
### GRA 5 × 2 NA UTRZYMANIE SIĘ PRZY PIŁCE

#### WARIANT I



Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce. Po przejęciu piłki przez jednego z broniących następuje zmiana zawodnika: zawodnik broniący w środku staje się atakującym i ustawia się na zewnątrz, zawodnik ustawiony dotąd na zewnątrz ustawia się w środku i staje się broniącym. Gra jest kontynuowana do kolejnego kontaktu z piłką zawodnika broniącego.

## WARIANT II

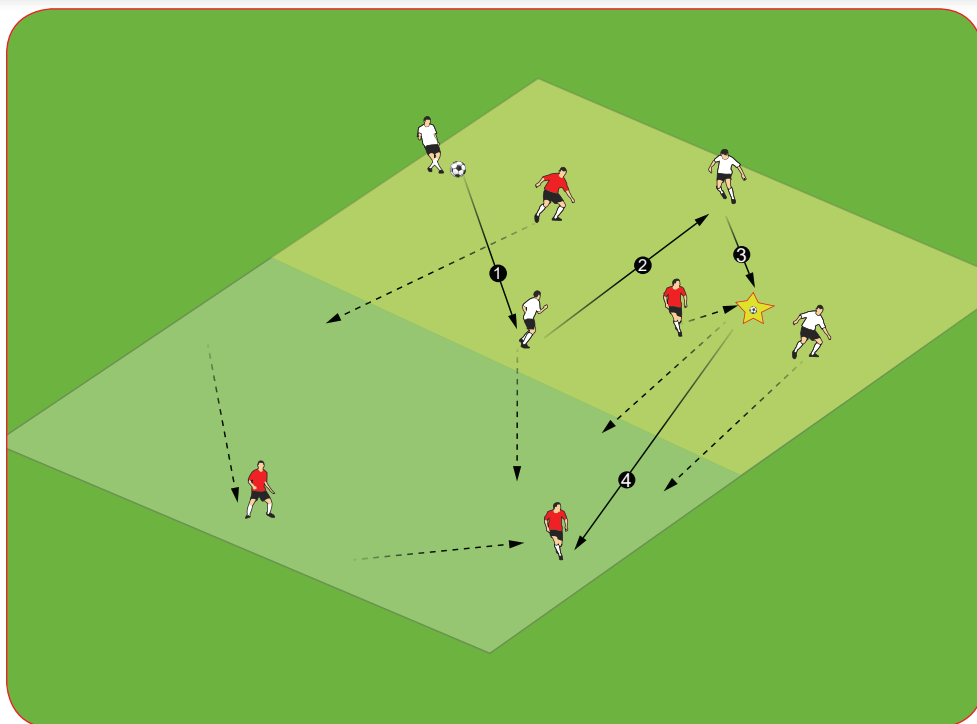


Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce. Zadaniem zawodników broniących po odbiorze piłki jest wyprowadzenie jej w kontrolowany sposób poza pole gry lub wykonanie podania pomiędzy sobą. Wykonanie jednego z dwóch wymienionych działań jest warunkiem wymiany zawodników. W innym przypadku, jeżeli np. broniący w środku tylko wybije piłkę poza pole gry lub atakujący zabierze mu ją przed wykonaniem podania do partnera bądź wyprowadzeniem piłki, gra toczy się dalej.

Zmiana zadania dla zawodników broniących – nie tylko kontakt z piłką, ale też wyprowadzenie piłki lub podanie – zmienia również reakcję zawodników atakujących. Natychmiast po stracie piłki starają się ją odzyskać, mając jeszcze szansę na to, że nie staną się broniącymi.

W drugim opisanym wariantcie zaakcentowane są w sposób naturalny fazy przejściowe. Zadania dla zawodników w fazie atakowania połączone są z odpowiednią reakcją po stracie piłki, a więc z zadaniami w fazie przejściowej z atakowania do bronienia. W opisanym grze wytyczne dla broniących koncentrują się również na fazie przejściowej z bronienia do atakowania, a więc na odpowiedniej reakcji po odbiorze piłki.

Wiele powszechnie stosowanych przez trenerów gier zakłada właściwe zachowanie się zawodników po odbiorze piłki, tj. podanie do ustawionego w sąsiednim polu gry partnera i wsparcie go w działaniach w fazie posiadania piłki. Wartość takiego rozwiązania przejawia się w naturalnym zachowaniu zarówno atakujących: podanie oraz wsparcie partnerów w działaniach w atakowaniu przy zmianie sektora działania, jak i broniących: atak po stracie piłki, ewentualne przejście do bronienia do sąsiadującego sektora.



## 2. PODZIAŁ GIER ZADANIOWYCH

Według powszechnie przyjętego podziału w treningu piłki nożnej wyróżniamy kilka form nauczania, które z definicji determinują organizację zajęć szkoleniowych. Forma zabawowa jest stosowana przede wszystkim w pracy z najmłodszymi adeptami piłki nożnej; forma ścisła, której poszczególne elementy techniczno-taktyczne są wykonywane przez zawodników bez udziału przeciwnika; forma zadaniowa, forma fragmentów gry, w której zawodnicy poza presją czasu i przestrzeni muszą wziąć pod uwagę obecność przeciwnika; forma gier. W grach zawodnicy konfrontują z przeciwnikiem swoje umiejętności techniczne, wiedzę taktyczną, zdolności motoryczne. Ta forma nauczania jest oczywiście najbliższa temu, co dzieje się w grze właściwej. Obecność aktywnego przeciwnika sprawia, że jest najtrudniejszą spośród omawianych form, często również najefektywniejszą i najbardziej atrakcyjną.

Jeden z funkcjonujących podziałów gier wynika z jej celów. I tak wyróżniamy:

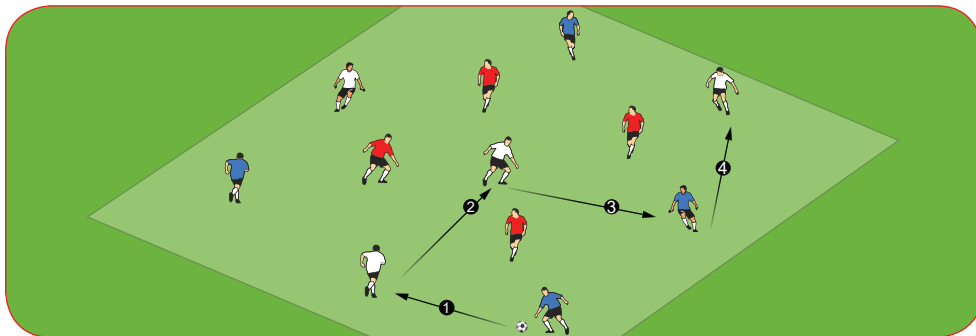
- gry na utrzymanie piłki,
- gry na utrzymanie piłki z zadaniem dodatkowym,
- gry z akcentem uderzenia do bramki.

### GRY NA UTRZYMANIE PIŁKI

Zasadniczym i jedynym celem tych gier jest utrzymanie się przy piłce. Trenerzy akcentują przede wszystkim konieczność jak najdłuższego posiadania piłki przez dany zespół – raczej nie wyznaczając zadań dodatkowych. Te gry to częsty element występujący w szkoleniu drużyn, których ambicją jest wywalczenie sobie przewagi poprzez jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce. W takiej formie rywalizacji często preferuje się zespoły, które posiadają piłkę – to one są w przewadze liczebnej.

**Przykład****GRA ZADANIOWA 4 + 4 × 4**

Organizacja: grafika.



**Opis gry:** gra na utrzymanie się przy piłce w przewadze liczebnej  $8 \times 4$ . Zespołem odbierającym piłkę jest ten, którego zawodnik sprowokował stratę.

**GRY NA UTRZYMANIE PIŁKI Z ZADANIEM DODATKOWYM**

To gry, w których poza zadaniem utrzymania się przy piłce wprowadza się tzw. zadania dodatkowe. Ich zasadniczym celem jest nadal jak najdłuższe utrzymanie piłki przez dany zespół, ale wyznacza się zadanie dodatkowe, np. kierowanie gry w odpowiednie sektory boiska (zarówno zespołu utrzymującego się przy piłce, jak i zespołu odbierającego piłkę). To często gry z określonym kierunkiem, determinującym zachowanie się zawodników atakujących i broniących.

**Przykład****GRA ZADANIOWA 8 + 2N × 8**

Organizacja: grafika.



**Opis gry:** gra  $8 + 2N \times 8$  na utrzymanie się przy piłce.

**Cel:** gra na utrzymanie się przy piłce z zadaniem dodatkowym zmiany kierunku (wprowadzenie piłki w wyznaczone sektory pola gry).

## GRY Z AKCENTEM UDERZENIA DO BRAMKI

Gry zadaniowe z akcentem uderzenia do bramki to rozwiązanie, które eksponuje przede wszystkim ostatnią fazę atakowania – zakończenie gry. Są to z reguły gry w równowadze liczebnej na małych polach, z warunkami determinującymi szybkość działania i ograniczony czas rozgrywania akcji.

### Przykład

#### GRA ZADANIOWA BR + 5 × 5 + BR

Organizacja: grafika.



**Opis gry:** gra Br + 5 × 5 + Br z akcentem uderzenia do bramki. Zmiana zespołów po strzelonej bramce – zespół, który traci gola, opuszcza boisko.

W niniejszej publikacji gry zadaniowe podzielone są ze względu na fazy gry. Wyróżniamy zatem gry z akcentem atakowania: otwarcia, budowania i zakończenia gry, oraz bronienia: obrona wysoka, średnia i niska. Dodatkowo opisano również gry z akcentem faz przejściowych: z atakowania do bronienia oraz z bronienia do atakowania.

### 3. ZASADY I MODYFIKACJE GIER ZADANIOWYCH

Każda gra zadaniowa ma swój wymiar taktyczno-techniczny, motoryczny i mentalny. W tej formie nauczania należy pamiętać o zadaniach dotyczących doskonałych elementów technicznych, zadań taktycznych, celów odnoszących się do kształtowania określonych zdolności motorycznych i składowych przygotowania mentalnego.

Każdą grę zadaniową modyfikować można według następujących elementów:

- 1) Pole gry (wielkość i kształt).
- 2) Liczba zespołów.
- 3) Liczba i ustawienie zawodników.
- 4) Obecność zawodnika neutralnego (zawodników neutralnych).
- 5) Liczba przeciwników/proporcje zespołów.
- 6) Czas gry, czas przerw.
- 7) Liczba i rodzaj bramek.
- 8) Motywacja trenera.
- 9) Zadania dodatkowe.
- 10) Liczba kontaktów z piłką.

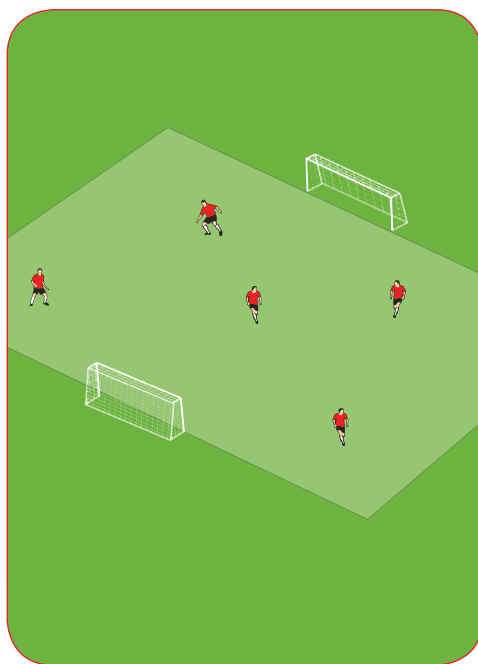
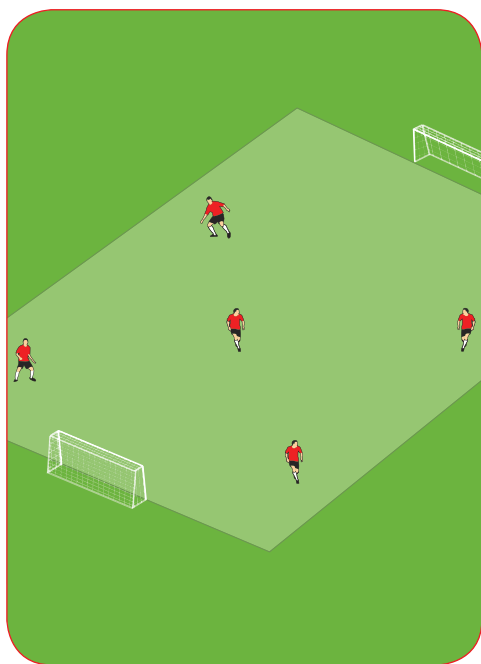
Elementy modyfikacji gier zadaniowych nie są ustalone według istotności i wagi poszczególnych zmian. Wiele z nich można stosować jednocześnie, zakładając, że planowane cele w grze dedykowanej określonej grupie zawodników muszą być zawsze możliwe do wykonania i optymalne pod względem trudności. Modyfikując gry zadaniowe, należy pamiętać, że każda zmiana ma wpływ na obszar taktyczno-techniczny, motoryczny i mentalny gier.



## 1) POLE GRY (WIELKOŚĆ I KSZTAŁT)

Właściwy, adekwatny do założonego celu dobór pola gry wymaga zastanowienia się nad kilkoma zmiennymi. Należy uwzględnić m.in. liczbę zawodników biorących udział w grze, poziom ich umiejętności, kategorię wiekową, a przede wszystkim wziąć pod uwagę cel danej gry. Pole gry musi pozwalać na realizację założonego celu. Jedną z propozycji wzoru dotyczącego wytyczania pola gry zakłada, że powinno mieć ono standardowo kształt prostokąta, a długość i szerokość uzależnione będą od liczby zawodników w jednym zespole. Długość pola gry to liczba zawodników minus  $1 \times 10$  m, natomiast szerokość to liczba zawodników minus  $1 \times 5$  m (np. w grze Br + 5 × 5 + Br – pole gry powinno standardowo mieć wymiary  $50 \times 25$  m). Opisany wzór dotyczy przede wszystkim starszych kategorii wiekowych i seniorów w obszarze przygotowania taktyczno-technicznego. Należy pamiętać, że podany sposób obliczania jest tylko propozycją, tak więc nie zwalnia to trenerów z obserwacji gry i weryfikacji doboru długości i szerokości pola gry w praktyce.

Poniżej przykład grafik, w których w dwóch grach zmienia się tylko kształt pola gry. Niezmienna pozostaje jego wielkość, liczba zawodników, ich ustawienie.

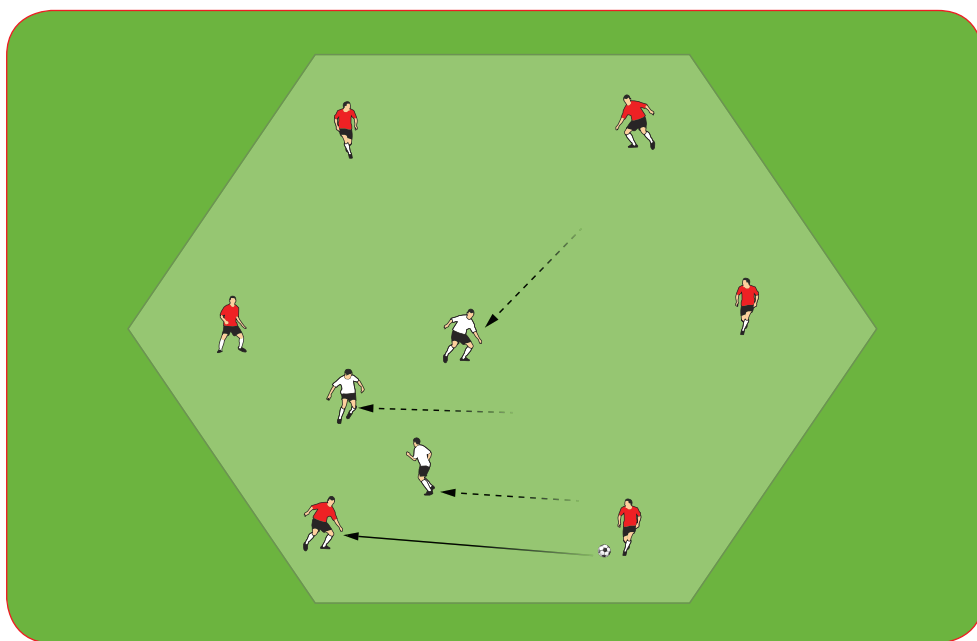


Oczywiście cel w obu tych grach jest zupełnie różny: w pierwszej z nich głównym akcentem może być wykonywanie prostopadłych podań, w drugiej z kolei uderzenie do bramki albo współpraca zawodników w bocznych sektorach boiska.

Wielkość i kształt pola gry jest więc bardzo ważnym determinantem wspomnianych celów taktyczno-technicznych czy też celów w obszarze przygotowania motorycznego lub mentalnego. W przypadku, w którym wyznaczone pole gry uniemożliwia realizację wyznaczonych zadań, należy je natychmiast skorygować.

### Przykład

Nietypowy kształt pola gry ma wpływ na określone zachowania zawodników. Celem gry zawodników broniących na przedstawionej grafice jest zorganizowany odbiór piłki. Jeden zawodnik atakuje przeciwnika z piłką, dwóch kolejnych „odcina” możliwość wykonania podania do partnerów. Wytyczone pole gry jest również ważnym ograniczeniem dla zawodników atakujących, sprawiając jednocześnie, że broniący, postępując według określonych zasad, mają większą szansę odebrania piłki.



### TRENERZE:

Wymiary boiska można zawsze zmodyfikować – podczas trwania gry lub w przerwach. Błędem nie jest nieprawidłowy dobór pola gry, jest nim natomiast brak korekty, kiedy ewidentnie jest ono nieadekwatne do założonego celu.

## 2) LICZBA ZESPOŁÓW

Kiedy mówimy o grze właściwej, myślimy oczywiście o sytuacji, w której dwa zespoły o równej liczbie zawodników konfrontują swoje umiejętności na określonym polu gry w ramach przepisów piłki nożnej. W grach zadaniowych dopuszczalne jest zwiększenie liczby zespołów w zależności od celu gry. Programowanie gier zadaniowych, w których mierzą się trzy lub cztery grupy zawodników, powinno nawiązywać do modelu gry, nie może natomiast zakłócać ogólnego sensu rywalizacji. Gry o większej liczbie zespołów związane są z taktyką sytuacyjną. Taki trenerski zabieg preferuje zespół będący w fazie atakowania, w zależności od celu gry: utrzymując się przy piłce bądź grając na bramki w ofensywie. Dzięki temu kreuje się więcej sytuacji bramkowych, stwarza przewagę zespołowi w ofensywie, co w przypadku procesu szkolenia, głównie u dzieci i młodzieży, daje możliwości rozwoju umiejętności technicznych i taktycznych szczególnie pożądanych w fazie atakowania.

### TRENERZE:

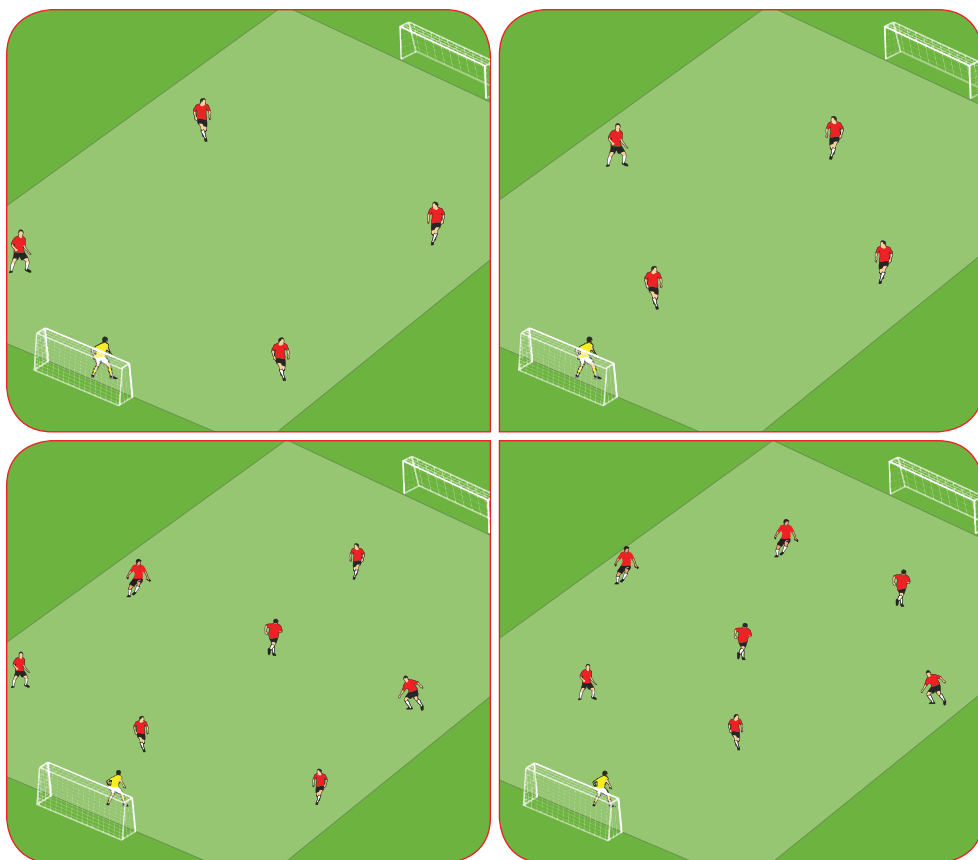
W metodologii gier zadaniowych dopuszcza się sytuacje, w których rywalizują więcej niż dwa zespoły.



## 3) LICZBA I USTAWIENIE ZAWODNIKÓW

Jak już wspomniano, liczba zawodników rywalizujących ze sobą w grach zadaniowych nie zawsze jest taka sama. Przewaga liczebna jednego z zespołów może być, w zależności od celu gry – stała lub czasowa.

Kolejnym czynnikiem determinującym rywalizację w grach jest ustawienie zawodników. W treningu dorosłych musi ono oczywiście korelować z systemem gry preferowanym przez trenera w grze właściwej. W treningu dzieci i młodzieży ta relacja nie jest już tak jednoznaczna. Pamiętając o możliwości doświadczenia gry na różnych pozycjach, młodzi zawodnicy powinni otrzymać szansę współzawodnictwa na kilku z nich. Specjalizacja gry na poszczególnych pozycjach w różnych systemach i ustawieniach rośnie wraz z wiekiem i zebraniem wcześniej doświadczeniem. Poniższe grafiki przedstawiają różne ustawienia zespołu przy takiej samej liczbie zawodników. W każdej z gier zadania na poszczególnych pozycjach różnią się od siebie. Stąd w procesie planowania gier zadaniowych tak istotnym elementem jest dobór ustawienia zawodników w zależności od zadań i celów.



Gry można podzielić również na pozycyjne i niepozycyjne. Gry pozycyjne to takie, w których zawodnicy mają przypisane konkretne miejsca na boisku, określające ich zadania w poszczególnych fazach gry. Trenerzy, planując udział zawodników w grach, mogą, o czym wspomniano wcześniej, przypisać im jedną lub kilka pozycji w czasie ich trwania.

W grach, w których podmiotem szkolenia jest formacja obrony, ustawienie zawodników powinno odwzorowywać ustawienie całej formacji. Jeżeli systemem podstawowym jest 1–4–3–3, a planowane gry dotyczą 9 zawodników, to ich pozycje powinny zachować podstawowe ustawienie obrońców i mogą przedstawiać się następująco:



Jeżeli w grze o tej samej liczbie zawodników realizowany byłby cel dotyczący formacji ofensywnych – pomocników i napastników to ustawienie zespołu gwarantować powinno możliwość wykonania ich zadań:



Gry niepozycyjne to takie, w których zawodnicy nie mają przypisanych pozycji, poruszają się w dowolnych strefach i sektorach boiska. Mogą one być stosowane jako wprowadzenie do gier pozycyjnych. Szczególną wartością może być ich selekcyjny charakter. Nieokreślenie pozycji zawodnikom nie ogranicza ich aktywności. Trenerzy często wykorzystują takie rozwiązanie w celu weryfikacji naturalnej aktywności i temperamentu zawodników, ich zdolności do podejmowania ryzyka. Kolejna grafika przedstawia przykład gry zadaniowej na utrzymanie się przy piłce z akcentem zmiany sektorów działania, bez określenia pozycji zawodników wewnątrz pola.

**TRENERZE:**

Ustawienie zawodników w grach pozycyjnych o mniejszej niż pełna liczebności powinno nawiązywać do podstawowego systemu gry zespołu.

#### 4) OBECNOŚĆ ZAWODNIKA NEUTRALNEGO (ZAWODNIKÓW NEUTRALNYCH)

Wprowadzenie zawodnika neutralnego, biorącego udział w grze obu zespołów w fazie atakowania, jest dość powszechnym zabiegiem trenerskim.

Zawodnik lub zawodnicy neutralni włączeni do gry pełnią z reguły funkcję dodatkowego zawodnika w fazie posiadania piłki. Ich obecność pozwala zatem na to, aby realizacja zaplanowanych zadań indywidualnych i zespołowych w fazie atakowania była możliwa do wykonania, a w skali trudności adekwatna do poziomu grupy. Może mieć również wymiar czysto pragmatyczny, związany z nieparzystą liczbą zawodników biorących udział w zajęciach.

Obserwując zachowanie się zawodnika neutralnego w grze, można stwierdzić, że jego natychmiastowe przejście do drugiego zespołu w momencie straty piłki niesie ze sobą ryzyko nieprawidłowych reakcji na zmianę posiadania piłki. Gra zawodnika neutralnego w tradycyjnym ujęciu jest nienaturalnie pozbawiona faz przejściowych, a ich znaczenie w piłce nożnej uzasadnione zostało już wcześniej. Wskazana i logiczna wydaje się zatem modyfikacja, w której zawodnik neutralny po stracie piłki przez kilka sekund gra nadal z zespołem, z którym współpracował wcześniej w fazie atakowania, a następnie po upływie określonego czasu gry lub po wykonaniu przez przeciwnika celnego podania dołącza do drugiej drużyny. Takie rozwiązanie daje gwarancję na zbliżenie działań zawodnika do pożądaných zachowań po stracie piłki, szczególnie własnej, w trakcie gry właściwej.

W grach zadaniowych zawodnicy neutralni mogą być ustawieni wewnątrz pola gry, a także poza nim. W obu przypadkach ich obecność, miejsce i zadania muszą mieć logiczne szkoleniowo uzasadnienie.

Zawodnik neutralny ustawiony wewnątrz pola gry jest pełnoprawnym uczestnikiem gry, jest zaangażowany w każdym momencie jej trwania bez ograniczeń wynikających z ustawienia.

#### **Przykład**

**GRA 6 + 2N × 4 DO 6 × 4 + 2N**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest utrzymanie się przy piłce wraz z dwoma zawodnikami neutralnymi. Po stracie przechodzą natychmiast do działań w defensywie, starają się odebrać piłkę, broniąc czterech małych bramek.

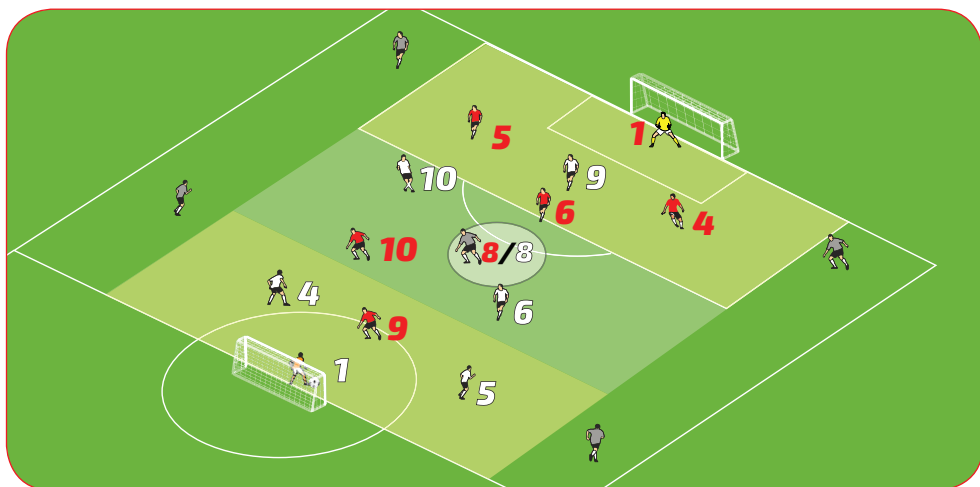
Zadaniem czterech zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki, zakładając zespołowe działanie w defensywie. Po odbiorze atakują wraz z dwoma zawodnikami neutralnymi jedną z czterech bramek (w ograniczonym czasie).



Kolejnym ważnym elementem mającym wpływ na płynność gry jest wybór zawodnika, który powinien odgrywać rolę neutralnego, oraz jego pozycja na boisku. Trudno bowiem nałożyć na niego obowiązek pełnienia funkcji, np. defensywnego pomocnika w grze 11 × 11 w obu drużynach, ponieważ w trakcie posiadania piłki przez jeden zespół będzie on znajdował się w relatywnie innym miejscu na boisku względem drugiego zespołu.

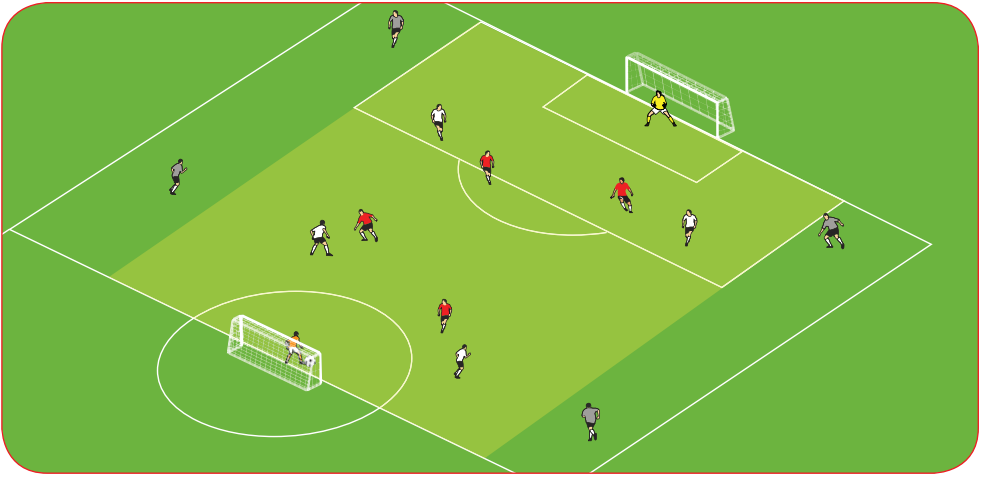
### Przykład

Jednym z rozwiązań w przypadku gier pozycyjnych jest założenie, że zawodnik neutralny ustawiony wewnątrz pola gry powinien pełnić podobną funkcję w obu zespołach (np. środkowy pomocnik nr 8 na grafice).

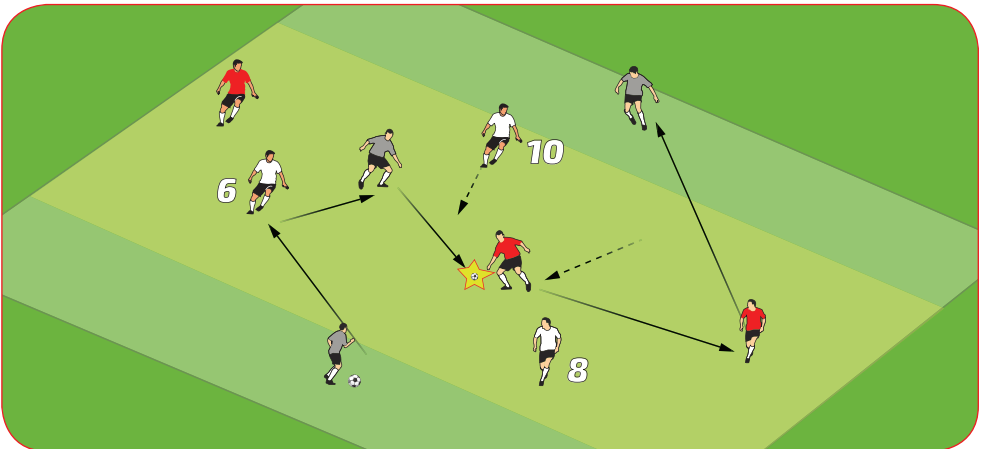




Innym rozwiązaniem jest ustawienie zawodników neutralnych poza polem gry. W takich sytuacjach muszą oni mieć precyzyjnie określone zadania, a ich rola w grze zdeterminowana jest miejscem. Często nie mogą uczestniczyć w grze wewnątrz wyznaczonego pola, wspierając zespół w fazie atakowania zza linii bocznych albo bramkowych.



Wśród zaproponowanych w katalogu gier znaleźć można również takie, w których zawodnicy neutralni występują zarówno wewnątrz pola gry, jak i poza nim. W takich przypadkach pamiętać należy o tym, iż ich aktywność znacznie się od siebie różni. Intensywność wysiłku neutralnych ustawionych wewnątrz pola gry jest z reguły dużo większa niż tych, którzy ustawieni są poza liniami.



#### TRENERZE:

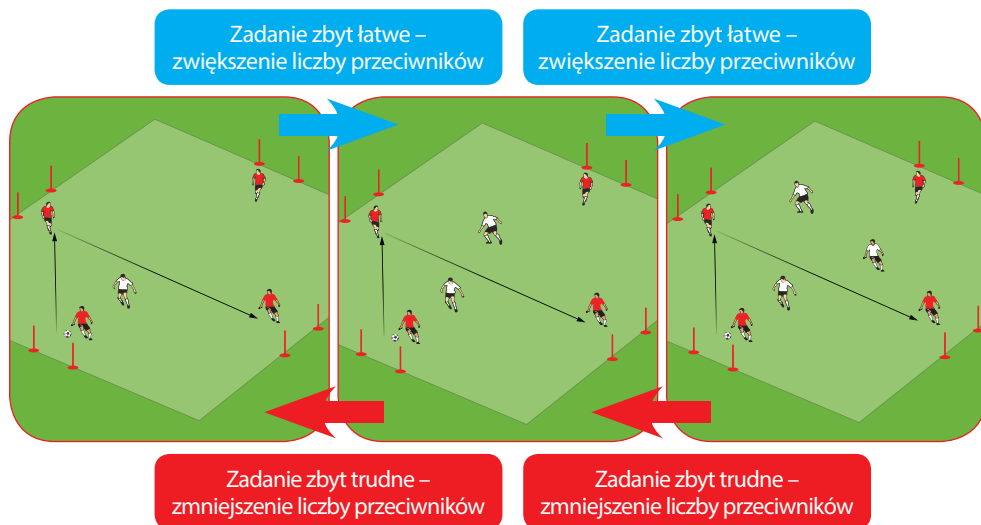
Aby zachowanie zawodnika neutralnego było maksymalnie zbliżone do gry, należy precyzyjnie zaplanować jego zadania w fazach przejściowych.

## 5) LICZBA PRZECIWNIKÓW/PROPORCJE ZESPOŁÓW

Proporcja zawodników w rywalizujących ze sobą zespołach musi być odpowiednia do realizacji zaplanowanych działań. Aby proces nauczania i doskonalenia był jak najbardziej efektywny, należy spełnić następujący warunek: zadania nałożone na zespół muszą być optymalne pod względem trudności. Odpowiednia liczba zawodników dobranych w zespole przeciwnym pomaga w spełnieniu wymienionego założenia. Musi być ona adekwatna do wieku, poziomu wyszkolenia, świadomości i wiedzy taktycznej czy wreszcie możliwości motorycznych zawodników biorących udział w grze.

Ważną rolę trenera jest zarówno odpowiednie – metodycznie zasadne – wyznaczenie zadań dla zespołu (w tym liczba przeciwników), jak i ewentualne modyfikacje. Sytuacje, w których trener powinien zwiększyć lub zmniejszyć liczbę zawodników w zespole przeciwnym, są kluczowe w procesie szkolenia. Jeżeli zadanie wyznaczone w grze jest dla zawodników zbyt łatwe, to rolą trenera jest oczywiście zwiększenie liczebności przeciwników. Gdy ustalone założenia są zbyt trudne, niemal niewykonalne, to należy liczbę przeciwników zmniejszyć. Wszystko po to, by spełnić podstawowy warunek: zadania ustalane wobec zawodników muszą być wykonalne oraz optymalne pod względem trudności.

Opisaną zasadę przedstawia poniższa grafika:

**TRENERZE:**

Liczba przeciwników zespołu w defensywie musi sprawić, by zadanie dla zawodników w fazie atakowania było zarazem możliwe do wykonania i trudne.

## 6) CZAS GRY, CZAS PRZERW

Niezależnie od celu technicznego, taktycznego i mentalnego gier, ramy czasowe powinny być jasno i precyzyjnie określone. Nie trzeba nikogo przekonywać, że czas gry i czas przerw to ważna zmienna decydująca o celu każdej z gier, szczególnie tym motorycznym. Czas trwania każdej gry oraz czas przerw pomiędzy nimi musi być bardzo precyzyjnie zaplanowany. W innym przypadku praca nad poszczególnymi zdolnościami motorycznymi może nie być w pełni kontrolowana. Wpływ na intensywność gier mają również inne czynniki takie jak: wielkość pola gry, liczba zawodników itp., jednak jedną z najważniejszych modyfikacji jest zdecydowanie czas trwania gry i czas przerw. Niekiedy pomimo zaplanowanego czasu gry mogą wystąpić zmiany związane z jego wydłużeniem (zawodnicy mają problem z opanowaniem zasad gry) lub skróceniem (np. gdy zawodnicy są już bardzo zmęczeni i nie realizują działań techniczno-taktycznych).

Aspekt ten ma mniejsze znaczenie w treningu dzieci, większe znaczenie w starszych kategoriach wiekowych, w przypadku których gry muszą wpływać na kształtowanie określonych mechanizmów energetycznych.

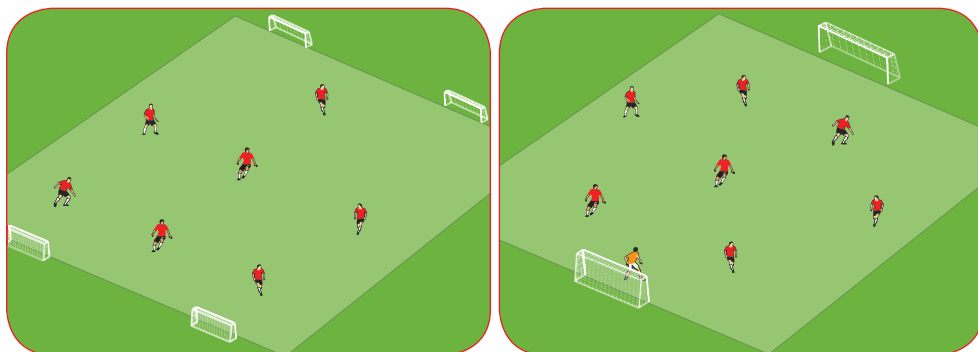
### TRENERZE:

Proporcje czasu gry i czasu przerw w grach są kluczowe w doborze obciążeń treningowych.



## 7) LICZBA I RODZAJ BRAMEK

Każdą z gier można zmodyfikować, zmieniając liczbę, wielkość i rodzaj bramek. Istnieją oczywiście gry, w których bramek w klasycznym rozumieniu tego słowa nie używamy. Część gier zadaniowych za swój zasadniczy cel techniczno-taktyczny stawia sobie tylko utrzymanie się przy piłce. Znane są również gry progresywne – na utrzymanie się przy piłce z zadaniem dodatkowym. Wśród nich m.in.: gry z ustawieniem piłki na linii, gry z przeprowadzeniem piłki przez linię, gry z wprowadzeniem piłki do wyznaczonego sektora. Kwintesencją każdej z gier są oczywiście gole, a nie ma ich bez ustawionych w polu gry bramek. Ich liczba, wielkość i sposób ustawienia modyfikują zadania w każdej z gier. Bramki mogą być stałe lub ruchome, otwarte lub zamknięte – wszystko w zależności od zadań, jakie stawiamy przed zawodnikami. Na kolejnych grafikach przedstawiono przykłady organizacji tej samej gry zadaniowej różniącej się przede wszystkim liczbą, wielkością i sposobem ustawienia bramek.



W grze, w której mamy cztery małe bramki ustawione na dwóch liniach pola gry, głównym zadaniem będzie oczywiście doskonalenie umiejętności zmiany kierunku gry. Kiedy cztery małe bramki zastąpimy dwoma dużymi, zmienia się również cel – będzie to przede wszystkim element uderzenia do bramki. Tak więc jedna modyfikacja sprawia, iż pozornie bardzo podobne gry znacząco od siebie różnią. Liczbę, wielkość, rodzaj i miejsce ustawienia bramek należy zatem bardzo precyzyjnie zaplanować, pamiętając o nadrzędnym celu gier zadaniowych.

**TRENERZE:**

Liczba i rodzaj bramek powinny sprawić, iż kluczowy element w piłce nożnej – zdobycie gola – jest dla zawodników realny, a w przypadku szkolenia dzieci i młodzieży występuje relatywnie często.

## 8) MOTYWACJA TRENERA

Element ten zależy od kreatywności trenerów, którzy często uciekają się do dodatkowej stymulacji (w pozytywnym tego słowa znaczeniu) w czasie zajęć szkoleniowych. Każda dodatkowa motywacja podnosi intensywność, kreowanie pożądaných zachowań zawodników. Przykładem może być poinformowanie zawodników o kończącym się czasie gry, stwierdzenie, że „ostatnia bramka wygrywa mecz”, lub zaordynowanie wyniku wyjściowego innego niż 0:0 (np. 2:0 – jeden zespół próbuje odrobić straty, ryzykując wiele w defensywie, zadaniem drugiego jest umiejętnie bronienie wyniku oraz szukanie szans, np. w ataku szybkim). Jednym ze sformalizowanych zabiegów szkoleniowych, mających wpływ na intensywność gier, jest tzw. szwedzka dogrywka. Po każdej minucie dogrywki z np. 5-osobowych zespołów odchodzi po jednym zawodniku. Po kolejnej minucie – kolejni. I tak, aż do sytuacji, kiedy na boisku dojdzie do gry 1 × 1. Chyba że wcześniej padnie bramka dla któregoś z zespołów.

Dodatkowa motywacja to narzędzie trenera, z którego należy korzystać w sposób bardzo rozważny i przemyślany. Rolą trenera nie jest bowiem ciągle pobudzanie zawodników do aktywności czy permanentne instruowanie zawodników w grze. Wysoki poziom zaangażowania zawodników powinien być proporcjonalny do poziomu ich wewnętrznej motywacji, swoboda w podejmowaniu decyzji jest zaś integralną częścią dobrze zaplanowanej gry zadaniowej.

### TRENERZE:

Motywacja trenerska znacznie wpływa na jakość i intensywność gry. Kilka słów może sprawić, że rywalizacja zmienia swoje oblicze.

## 9) ZADANIA DODATKOWE

Stosowanie gier zadaniowych w procesie szkolenia i trenowania nie powinno zwalniać z podmiotowego, indywidualnego podejścia do poszczególnych zawodników. W grach można wyznaczać zawodnikom indywidualne zadania, które rozwijają ich atuty, a także przenoszą na wyższy poziom te elementy, które określane są jako deficytowe. Zadania dodatkowe dedykowane indywidualnie poszczególnym zawodnikom mogą dotyczyć obszaru taktyczno-technicznego, motorycznego czy też mentalnego.

**Przykłady**

Zadania dodatkowe mogą obejmować między innymi:

W obszarze przygotowania taktyczno-technicznego:

- Preferencje w grze wyznaczoną nogą lub określoną częścią stopy.
- Ograniczenia podawania do tyłu (np. dla zawodnika, który przesadnie często dokonuje takiego wyboru, nie podejmuje pozytywnego ryzyka w ofensywie).
- Konieczności wykonania długiego podania po sekwencji krótkich – jako element zmiany sektorów działania.
- Indywidualne zadania dla zawodników znajdujących się w poszczególnych strefach gry.

W obszarze przygotowania motorycznego:

- Kontrola intensywności.
- Indywidualizacja obciążeń.
- Dostosowanie aktywności do zróżnicowanego rozwoju.

W obszarze przygotowania mentalnego:

- Zwrócenie szczególnej uwagi na moment straty i odbioru piłki, jako reakcji na kluczowe fazy przejścia z bronienia do atakowania i z atakowania do bronienia.
- Nastawienie na podejmowanie kolejnych prób.
- Skupienie się np. na konkretnych działaniach defensywnych.
- Koncentracja na określonych elementach taktyki.

Wymienione zadania indywidualne w grach zadaniowych we wszystkich obszarach przygotowania to tylko niektóre z przykładów i powinny służyć trenerom jako inspiracja do wdrażania własnych, przemyślanych rozwiązań.

**TRENERZE:**

W grach można realizować również cele indywidualnego rozwoju zawodnika.



**10) LICZBA KONTAKTÓW Z PIŁKĄ**

Jedną z modyfikacji gier zadaniowych jest ograniczenie liczby kontaktów z piłką dla biorących w nich udział zawodników. Ograniczanie to w grach zadaniowych musi mieć swoje logiczne uzasadnienie. Nie może się stać „zadaniem dla zadania”, nie może również zaprzeczać sensowi gry właściwej. Bywa niestety, że tego rodzaju modyfikacja jest w pracy trenerskiej zdecydowanie nadużywana. Bardzo często w młodszych kategoriach wiekowych trenerzy ordynują w grach zadaniowych ograniczenie liczby kontaktów, co nie pozwala zawodnikom na kreatywne rozwiązywanie pojawiających się sytuacji, a także ogranicza rozwój takich elementów, jak gra 1 × 1 w defensywie i ofensywie, przyjęcie piłki jako warunek dalszych działań. Pojedynki są bardzo istotnym elementem w wachlarzu umiejętności kompletnych piłkarzy. Zawodnicy podczas zajęć szkoleniowych powinni sami dostosować liczbę kontaktów z piłką do sytuacji na boisku. Kilka gier może być wręcz zaprogramowanych w taki sposób, aby zawodnicy panowali nad piłką z minimalną liczbą kontaktów, np. 2 lub 3.

**TRENERZE:**

Ograniczenie liczby kontaktów nie powinno wpływać na płynność i rytm gry. Modyfikacja zakładająca grę na 1 kontakt lub 2 kontakty powinna być stosowana bardzo rozważnie.



## 4. ASPEKT ORGANIZACYJNY TWORZENIA I PRZEPROWADZENIA GIER

Bardzo ważnymi elementami determinującymi zasadność, intensywność czy jakość gry są wszystkie aspekty związane z jej organizacją. Inaczej przebiega gra, która jest przeprowadzana z wykorzystaniem jednej piłki, inaczej, kiedy po każdym aucie trener natychmiast wprowadza kolejną. Inaczej przebiega gra, kiedy zespół atakuje na bramkę „stacjonarną”, mając punkty orientacyjne w postaci linii pola karnego, pola bramkowego itp., inaczej, kiedy w sensie zadań identyczna gra odbywa się w poprzek boiska. Prawidłowa realizacja aspektu organizacyjnego tworzenia i przeprowadzenia gier jest jednym z warunków szkoleniowego powodzenia.

### MIĘJSCE POLA GRY

W NMG wyodrębniono 3 strefy poziome i 3 sektory pionowe. Ten umowny podział boiska sprawia, że trenerzy, a w konsekwencji zawodnicy wiedzą, jakie działania są kluczowe dla danego miejsca na boisku.

### STREFY BOISKA

#### STREFA NISKA

W fazie atakowania w strefie niskiej najczęściej następuje otwarcie gry poprzez podania od bramkarza do jednego z obrońców lub środkowego pomocnika oraz początkowa faza budowania gry. W fazie bronienia w tej strefie podstawową aktywnością jest obrona niska, ze szczególnym uwzględnieniem obrony przed polem i w polu karnym. W każdej z wymienionych stref będą miały oczywiście miejsce fazy przejściowe z bronienia do atakowania i z atakowania do bronienia, ponieważ strata i odbiór piłki może nastąpić w każdym miejscu na boisku.

#### STREFA ŚREDNIA

Przy dobrze zorganizowanej obronie wysokiej lub pressingu przeciwnika otwarcie gry w fazie atakowania może nastąpić do strefy średniej. Przede wszystkim będzie odbywało się tutaj budowanie gry – środkowym lub bocznymi sektorami boiska. W fazie bronienia w tej strefie podstawowym działaniem zespołowym będzie obrona średnia.

#### STREFA WYSOKA

W fazie atakowania w tej strefie realizowana jest zarówno faza budowania, jak i zakończenia gry – środkowym i bocznymi sektorami boiska. W strefę wysoką może mieć miejsce podanie ze strefy niskiej – mówi się wówczas o atakowaniu bezpośrednim. W fazie bronienia w strefie wysokiej można obserwować obronę wysoką z aktywnym i dynamicznym atakiem na przeciwnika – pressingiem.





## SEKTORY BOISKA

Wyróżnia się sektor środkowy i 2 sektory boczne – prawy i lewy. Taki podział boiska umożliwia systematykę działań w atakowaniu i bronieniu. W fazie posiadania piłki działania ofensywne mogą nastąpić w środku lub w bocznych sektorach. Należy określić także zadania zawodników podczas przenoszenia gry. Kiedy piłkę posiada przeciwnik, zadaniem zespołu broniącego jest kierowanie gry w określone miejsca boiska: w zależności od koncepcji trenera – w boczne sektory lub środkowy sektor. Każdorazowo określa się również preferowane zachowanie podczas momentów straty i odbioru piłki w fazach przejścia z atakowania do bronienia i z bronienia do atakowania w zależności od miejsca na boisku.



## PRZESTRZENIE DOCELOWE FAZY BUDOWANIA GRY

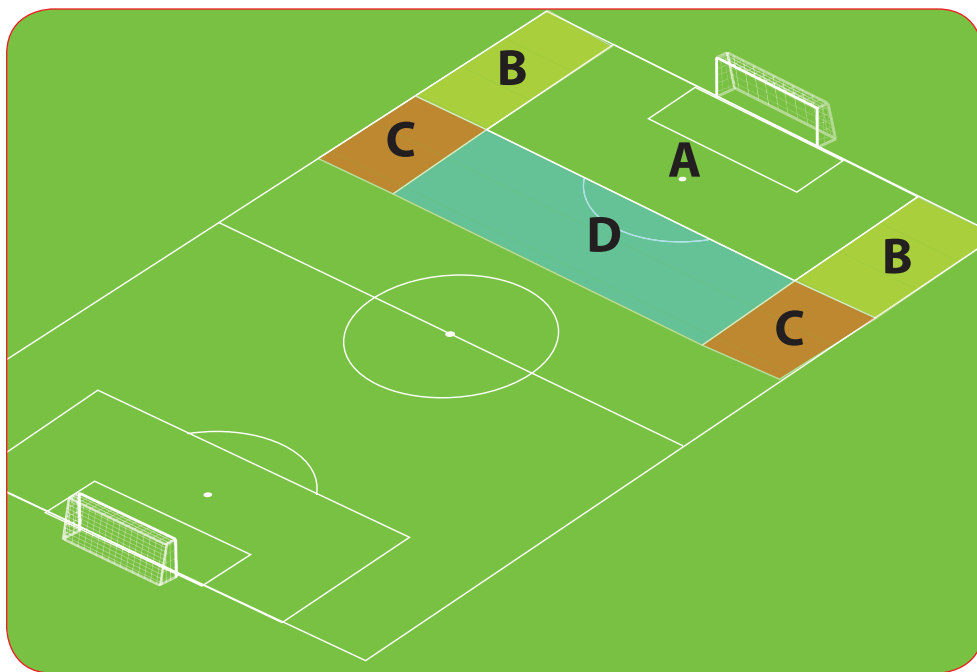
Bezpośrednim celem atakowania jest zdobycie bramki, wypracowanie dogodnej sytuacji do zakończenia akcji (oddania strzału). Pośrednim zadaniem zawodników w fazie budowania gry będzie wprowadzenie piłki do odpowiednich „przestrzeni” w okolicy pola karnego, co umożliwi skuteczne zakończenie akcji. „Przestrzenie” te zostały podzielone na 4 poziomy docelowe:

**Przestrzeń A:** pole karne.

**Przestrzeń B:** w bocznym sektorze boiska, między polem karnym a linią boczną boiska.

**Przestrzeń C:** w bocznym sektorze boiska przed wysokością pola karnego.

**Przestrzeń D:** w środkowym sektorze boiska przed polem karnym.

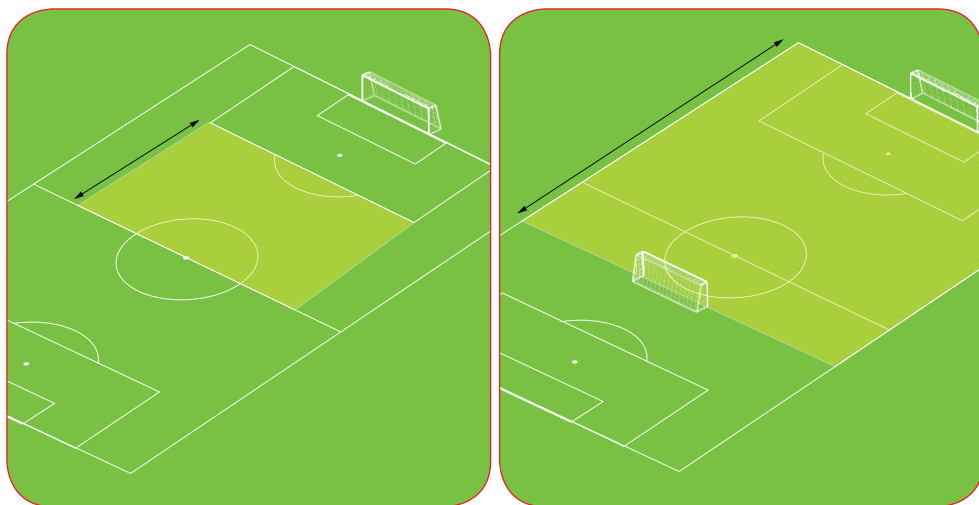


Jeżeli tematem gry jest na przykład otwarcie i budowanie gry w strefie niskiej, to gra ta powinna odbywać się w okolicy jednej ze „stacjonarnych” bramek. Kiedy zawodnicy mają realizować elementy budowania gry w strefie średniej w sektorze środkowym, to (jeżeli tylko jest to możliwe) gra doskonaląca wymienione elementy powinna być zlokalizowana w tym miejscu na boisku. Jeżeli głównym aspektem szkoleniowym jest obrona wysoka, to zawodnicy powinni mieć możliwość odniesienia do dużego boiska i bramki przeciwnika. Gry z akcentem zakończenia akcji

powinny w miarę możliwości odbywać się w okolicach jednej z głównych bramek. Wymienione przykłady wskazują, że wybór miejsca gry nie może być przypadkowy, musi nawiązywać do występowania danych elementów gry w określonych strefach i sektorach boiska.

## KIERUNEK GIER

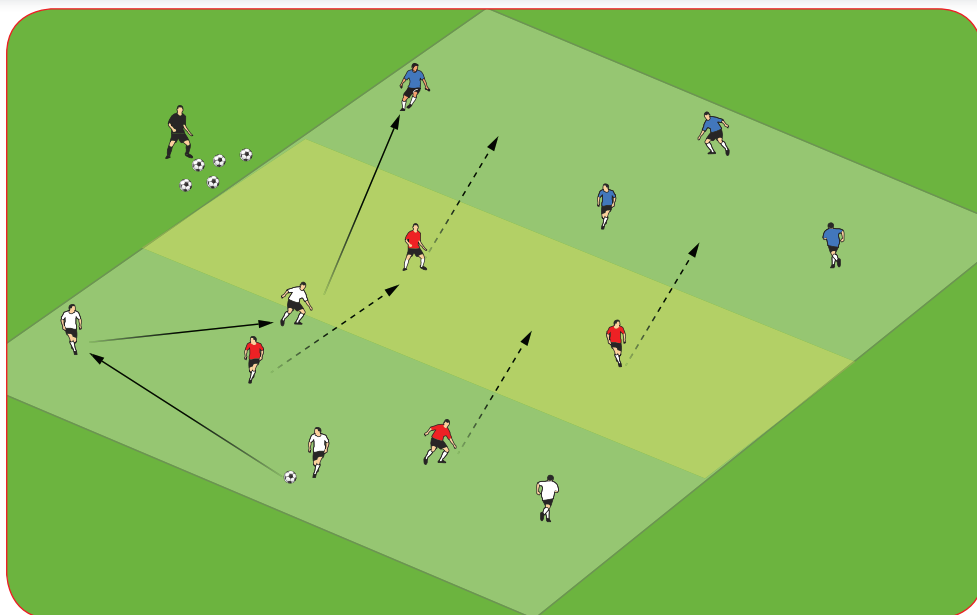
W myśl zasady zbliżania treningowych gier zadaniowych do gry właściwej optymalnym ustawieniem pola gry jest to, w którym w relacji do dużego boiska zawodnicy grają w kierunku pionowym. Takie usytuowanie sprawia, że zawodnicy mają wiele punktów orientacyjnych względem pełnowymiarowego boiska (bramki, linie boczne, bramkowe, wyznaczające pole karne itp.) adekwatnego do danej kategorii wiekowej.



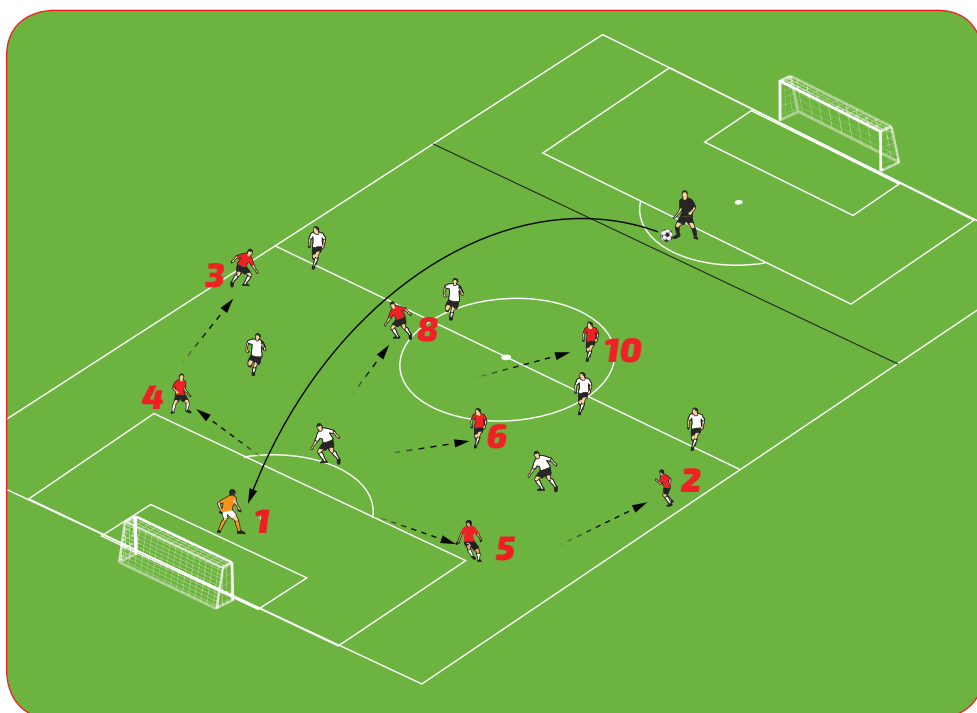
## DYSTRYBUCJA PIŁEK

Ważnym elementem organizacyjnym gier zadaniowych jest miejsce wprowadzania piłek do gry. Powinno ono gwarantować realizację założonych celów i zachowanie płynności. Piłki powinny być przygotowane w liczbie, która gwarantuje, że w żadnym momencie gry ich nie zabraknie. Przerwanie gry ze względu na brak piłek jest błędem w „sztuce trenerskiej”, dlatego należy ten element odpowiednio planować. Intensywność gry, w której piłki są wprowadzane i logiczny sposób wprowadzane do gry, jest dużo większa niż w przypadkach, w których trenerzy czy zawodnicy robią to w sposób intuicyjny.

Wprowadzającym piłki może być trener, drugi trener, inny członek sztabu szkoleniowego lub wyznaczony zawodnik czy bramkarz.



W grach zadaniowych z akcentem otwarcia gry wprowadzanie piłki musi odbyć się w zaplanowany sposób, poprzedzony odpowiednim ruchem zawodników, zajęciem optymalnych pozycji do pierwszego podania od bramkarza.



## DROGA PIŁEK

Kolejnym istotnym elementem planowania gier poza wprowadzaniem piłki do gry jest ich powrót do miejsca, z którego są wprowadzane. Nie powinna zdarzyć się sytuacja, że gra zostaje przerwana z powodu braku piłek. Powinna kończyć się wtedy, kiedy trener to zaplanował lub chce ją przerwać. Należy zatem zabezpieczyć odpowiednio dużą liczbę piłek oraz zaplanować „drogę piłek” w przypisane wcześniej miejsce, z którego są one dystrybuowane do gry.

## USTAWIENIE SIĘ TRENERA

Miejsce, z którego trener obserwuje przebieg gry, musi mieć merytoryczne i organizacyjne uzasadnienie. Generalnie przyjętą zasadą w piłce seniorskiej jest ustawienie się trenera poza polem gry, przy jednej z bocznych linii boiska. To miejsce gwarantuje najlepszą kontrolę poczynań wszystkich zawodników, daje szkoleniowcowi pełen obraz. Oczywiście jest ono uzależnione od tematu gry. Ustawienie i poruszenie się trenera musi dać gwarancję znajdowania się w bliższej odległości od zespołu, który jest podmiotem danej gry. Jeżeli zatem tematem podstawowym gry jest bronienie, to punkt, w którym znajduje się trener, musi gwarantować pełną kontrolę działań tego zespołu, który jest w tej fazie gry. Jeżeli zaś naucza się lub doskonali zachowanie zawodników w atakowaniu, warto przyjąć takie stanowisko i tak poruszać się podczas przebiegu gry, aby znajdować się bliżej atakujących. Pamiętać należy przy tym również o fakcie, że w części gier zadaniowych oba zespoły realizują dokładnie takie same zadania w ofensywie i defensywie, w innych zaś zdecydowanie się od siebie różnią (np. jeden z zespołów realizuje fazę otwarcia i budowania gry, drugi natomiast obronę wysoką i przejście do działań w ofensywie).

Inną możliwością jest ustawienie się trenera wewnątrz pola gry, szczególnie przy grach o dużej liczebności zawodników i dużej powierzchni, na której się one odbywają. Zasadność takiego rozwiązania trenerzy argumentują bliższą odległością od zawodników będących w centrum pola gry i możliwością stosowania bieżącej korekty. Wadą tego rozwiązania jest jednak brak poglądu na całość gry, sytuacje, w których trener nie zawsze ma możliwość obserwacji wszystkich zawodników.

Kolejną opcją jest aktywne włączenie się trenera w grę, często jego bezpośredni udział. Takie rozwiązanie ma swoich zwolenników szczególnie w piłce dziecięcej, gdzie prawidłowy pokaz wraz z objaśnieniem i korektą jest warunkiem dobrze przeprowadzonej jednostki treningowej.

Odpowiedniej uwagi wymaga również zaplanowanie ustawienia sztabu szkoleniowego podczas całego treningu, a przede wszystkim gier. Część trenerów pracuje ze swoimi zespołami samodzielnie, bez pomocy współpracowników. Coraz częściej spotyka się jednak sztaby trenerskie bardziej rozbudowane, składające się z kilku trenerów. W takich przypadkach należy przed treningiem każdemu szkoleniowcowi

przydzielić dokładne zadania, w tym rolę podczas gier zadaniowych. Miejsca, z których trenerzy obserwują gry, powinny być różne, najlepiej po przeciwnych stronach boiska, aby wspólnie kontrolować jak największy obszar.

## **PUNKTOWANIE W GRACH**

Punktowanie w grach powinno być sprawiedliwe oraz motywujące. Niezależnie od założeń, każdy zawodnik w obu rywalizujących zespołach powinien przed rozpoczęciem gry znać zasady zdobywania goli czy punktów i mieć realną szansę realizacji tego zadania. To ważny element świadomie stosowanej motywacji zewnętrznej.

W grach, w których występują bramki dla każdego zespołu, punktacja nie przysparza większych trudności. Głębszej analizy wymagają jednak sytuacje, w których np. jeden z zespołów broni bramki, ale po odbiorze piłki ma inne zadanie niż zdobycie gola. Każde zrealizowane przez zawodników założone zadanie powinno być przez trenera dostrzeżone i punktowane. Jeżeli gra zadaniowa odbywa się bez bramek (np. w grach z akcentem budowania gry) – a celem jest utrzymanie się przez zespół przy piłce i realizacja określonego zadania, punktować można wymienienie określonej liczby podań w zespole bądź też realizację zadań dodatkowych. Liczba podań, którą trenerzy punktują, musi być, podobnie jak każde inne cele w grach, możliwa do wykonania, ale też odpowiednia pod względem trudności. Zdobycie punktu nie może zespołowi przychodzić ani zbyt łatwo, ani zbyt trudno. Jest to oczywiście element, który jeżeli tylko nie przynosi zamierzonego motywującego efektu, można zmodyfikować w każdym momencie trwania gry.

W grach akcentujących określone rozwiązania w fazie atakowania (np. akcje w bocznych sektorach boiska z aktywnym udziałem zewnętrznych obrońców i skrzydłowych) należy dodatkowo premiować takie zagrania, pamiętając o tym, że zdobycie bramki w inny sposób jest też możliwe. Błędem jest bowiem sytuacja, w której z założenia bramkę zdobyć można wyłącznie w jeden określony sposób, np. po dośrodkowaniu lub podaniu z bocznego sektora boiska. Takie warunki mogą generować zachowania dalekie od rzeczywistości boiskowej (np. zawodnik będąc bardzo blisko bramki, nie będzie mógł zdobyć gola, ponieważ piłka nie trafiła jeszcze w boczny sektor). W takich przypadkach logiczne jest założenie, że gra toczy się naturalnie, każda bramka jest odnotowana i punktowana, a dodatkowo premiowane są te, które zdobyte zostaną po realizacji określonego wcześniej zadania.

## **PODSUMOWANIE GIER**

Podsumowanie gier przez trenera powinno z założenia odbywać się z aktywnym udziałem zawodników. Zasada ta jest uniwersalna, niezależna od kategorii wiekowej. Jasna informacja zwrotna odnośnie realizacji zadań, ewentualnych błędów wraz z propozycją ich rozwiązania wpływa w znaczny sposób na świadomość zawodników.

5. PRZYKŁADY GIER ZADANIOWYCH

Przykłady gier przedstawiono w układzie tabeli zawierającej podstawowe informacje dotyczące aspektu szkoleniowego i organizacyjnego gier takie jak:

		FAZA ATAKOWANIA	
		Nazwa gry i numer porządkowy	
		NAZWA GRY	5
		Br + 7 × 7	
Cele i faza gry	Cele		
FAZA GRY		Działania taktyczno-techniczne	
Przebieg gry		Działania taktyczno-techniczne	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prawidłowe ustawienie do otwarcia gry po chwycie piłki przez bramkarza</li> <li>✓ Otwarcie gry do strefy niskiej</li> <li>✓ Budowanie gry w strefie niskiej i średniej</li> </ul>	
Przebieg gry			
<p><b>Gra Br + 7 × 7 z akcentem otwarcia gry</b></p> <p>Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zaplanowane otwarcie gry do strefy niskiej. Grę rozpoczyna trener podaniem piłki do jednego z dwóch zespołów. Jeżeli piłka trafi do zespołu w białych koszulkach, jego zadaniem jest zdobycie bramki. Czerwoni muszą natychmiast rozpocząć działania w defensywie, których celem jest odbiór piłki. Jeżeli podanie trafi do bramkarza zespołu w koszulkach czerwonych (grafika), to zadaniem zespołu jest jak najszybsze ustawienie w atakowaniu do otwarcia gry do strefy niskiej. Po podaniu piłki od bramkarza do jednego z partnerów zadaniem drużyny jest kontrolowane budowanie gry i podanie piłki do trenera.</p> <p>W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze piłki zawodnicy przechodzą szybko do działań w ofensywie. Celem jest zdobycie bramki.</p>			
Grafika			
Kluczowe aspekty do obserwacji i korekty			
Wskazówki i korekta			
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie zawodników formacji obrony i pomocy do otwarcia gry w strefie niskiej (po chwycie piłki przez bramkarza)</li> <li>✓ Budowanie gry w strefie niskiej i średniej</li> <li>✓ Szybkie przejście do działań w defensywie po stracie piłki</li> </ul>			

## NAZWA GRY I NUMER PORZĄDKOWY

W celu uporządkowania nazewnictwa i zapisu gier ustalono, że każda nazwa gry zawiera informacje o liczbie zawodników w zespole, a także o obecności bramkarza i zawodników neutralnych.

### Przykład

**BR +8 + 2N × 6 + BR**

W pierwszym zespole w grze bierze udział bramkarz i 8 zawodników oraz 2 zawodników neutralnych, w drugim zespole natomiast 6 zawodników i bramkarz. Pamiętać należy, że bramkarz jest integralną częścią zespołu, a sposób kodowania gry ma klarownie przedstawić jego obecność. Jako pierwszy wymienia się zawsze zespół, który jest podmiotem danej gry. Jeżeli tematem gry jest bronienie, to jako pierwsza wymieniona jest drużyna rozpoczynająca grę w tej właśnie fazie. Należy oczywiście pamiętać, że w wielu grach oba zespoły realizują te same zadania.

Pojawiający się w prawym górnym narożniku numer jest liczbą porządkową i służyć może w dokumentacji i archiwizacji procesu szkoleniowego.

## CELE I FAZY GRY

Przedstawione gry zadaniowe podzielone zostały ze względu na akcenty taktyczne skorelowane z fazami gry określonymi w NMG.



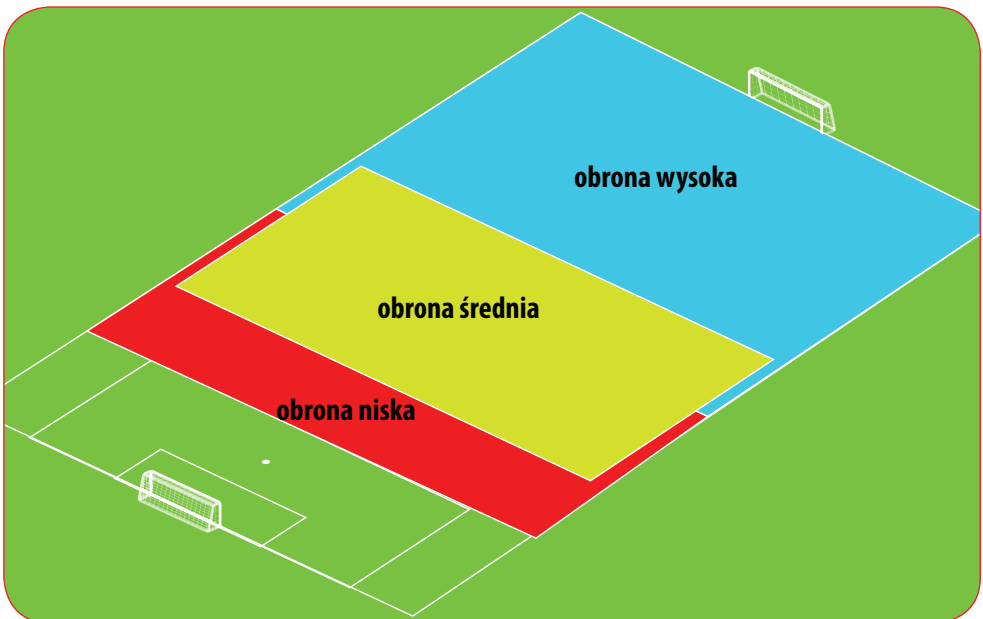
W atakowaniu zaprezentowano gry z akcentem trzech faz znanych z NMG: otwarcia gry, budowania gry i zakończenia gry.





Należy pamiętać, że wszystkie fazy gry wzajemnie się przenikają, dlatego część gier obejmuje więcej niż jedną fazę atakowania. Przykładem mogą być gry, w których otwarcie gry łączy się z budowaniem, lub też budowanie gry z zakończeniem. Zaprezentowano również gry obejmujące strukturą wszystkie fazy atakowania: otwarcie, budowanie, zakończenie gry.

W fazie bronienia gry podzielono ze względu na rodzaj obrony. Wyróżniono zatem gry z akcentem obrony wysokiej, średniej i niskiej.



Również w tej fazie gry zadania obejmują często więcej niż jeden rodzaj aktywności, tzn. zawodnicy muszą umiejętnie przechodzić np. z obrony wysokiej do średniej, z obrony średniej do niskiej czy też z obrony niskiej do średniej i ze średniej do wysokiej.

Jeżeli prezentowana gra obejmuje zadania zawodników w więcej niż jednej fazie atakowania lub bronienia, zaznaczono to na schemacie.

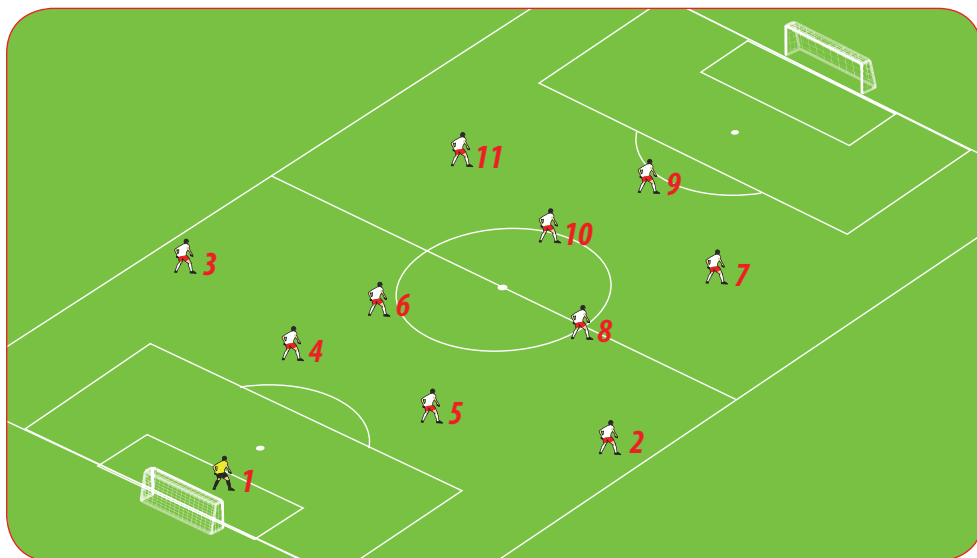
## PRZEBIEG GRY

Niezależnie od akcentów, w opisie gry przedstawiono każdorazowo zadania dla zawodników będących w fazie atakowania oraz dla zawodników będących w fazie bronienia. Definiując zachowania zawodników w fazie posiadania piłki, określa się również ich obowiązki na wypadek ewentualnej straty piłki (faza przejścia z atakowania do bronienia), natomiast zadania zawodników w bronieniu połączone są zawsze z działaniami po ewentualnym odbiorze piłki (faza przejścia z bronienia do atakowania). W pierwszej kolejności zawsze przedstawiono zadania dla zawodników będących w fazie, która jest głównym tematem gry. Jeżeli temat dotyczy faz przejściowych, to opis rozpoczyna się od fazy podstawowej – atakowania lub bronienia – poprzedzającej fazę przejściową. Założono, że działania w fazach przejściowych z bronienia do atakowania i z atakowania do bronienia muszą być poprzedzone odpowiednim zachowaniem zawodników w momencie, kiedy zespół posiada piłkę lub piłkę posiada przeciwnik.

Dla usprawnienia opisu przyjęto definicje odnoszące się do obu zespołów. Zespół posiadający piłkę to zespół atakujący (będący w fazie atakowania), natomiast broniący (będący w fazie bronienia) to zespół niebędący w fazie posiadania piłki. W myśl przedstawionych pojęć atakującym może być obrońca czy nawet bramkarz, natomiast broniącymi mogą być pomocnicy czy napastnik.

## GRAFIKA

Grafiki poszczególnych gier przedstawiają ustawianie zespołu, formacji czy w końcu zawodników. Jeżeli można odnieść się do poszczególnych pozycji, zaznaczono je zgodnie z obowiązującą w NMG numeracją.



Wszystkie nazwy pozycji w poszczególnych grach użyte są zgodnie z unifikacją zdefiniowaną w NMG.



W przypadku gdy gra nie jest pozycyjna, numerów poszczególnych pozycji nie umieszczono przy zawodnikach. Takie rozwiązanie daje pole do interpretacji trenerowi w zależności od poziomu, kategorii wiekowej zawodników, potrzeb i wielu innych czynników mających wpływ na kształt tego środka treningowego.

## KLUCZOWE ASPEKTY DO OBSERWACJI I KOREKTY

Kluczowe aspekty do obserwacji i korekty to wskazówki dla trenera, przez pryzmat których szkoleniowiec powinien obserwować realizację zadań nałożonych na zawodników. To przy okazji również obszar ewentualnych korekt, sugestii rozwiązań poszczególnych sytuacji na boisku.

Kluczowe aspekty obserwacji dotyczą przede wszystkim zespołu, który pracuje w obrębie zaznaczonej na wstępie fazy gry. Warto wspomnieć, że zadania zawodników w fazie atakowania powinno się łączyć z odpowiednim zachowaniem w fazie przejścia z atakowania do bronienia – tak aby wiedzieli, jak należy się zachować w momencie straty piłki. Zakres zadań w fazie bronienia powinien być uzupełniony sugestią rozwiązań w momencie odbioru piłki, a więc połączony z przejściem z bronienia do atakowania.

Każdy opis gry określa przede wszystkim zadania zawodników w zespole, który jest podmiotem uwagi, instrukcji i korekty. Jeżeli gra dotyczy fazy atakowania, to informacje odnoszące się do jej przebiegu dotyczą przede wszystkim zawodników będących w zespole, który posiada piłkę. Oczywiście należy pamiętać, że naprzeciw w grze udział bierze również drugi zespół, który realizuje zadania w fazie bronienia. Jeżeli w zaplanowanej jednostce treningowej głównym elementem pracy jest faza bronienia, to trener zwraca uwagę przede wszystkim na działania zawodników bez piłki. Zadaniem trenera jest zatem w pierwszej kolejności instruowanie i ewentualne korygowanie zespołu realizującego główne zadania gry. Nie sposób kontrolować jednocześnie wszystkich elementów we wszystkich fazach gry, stąd trenerzy, przygotowując się do przeprowadzenia danej gry, powinni koncentrować się na wybranych jej aspektach, dotyczących określonych wcześniej faz.

Każdą z przedstawionych i skatalogowanych gier można zatem w odpowiedni sposób modyfikować i stosować w pracy nad inną fazą, np. jeżeli gra jako podmiot szkolenia traktuje obronę wysoką, to drugi zespół doskonali otwarcie i budowanie gry w strefie niskiej. W grach, w których akcent dla jednego z zespołów położony jest na zakończeniu gry, przeciwnicy realizują zadania w obronie niskiej. Ta zasada dotyczy oczywiście działań w atakowaniu pozycyjnym. Całość przedstawia poniższa tabela.

Faza gry zespołu atakującego	Faza gry zespołu broniącego
Otwarcie i budowanie gry w strefie niskiej	Obrona wysoka
Budowanie gry w strefie średniej	Obrona średnia
Zakończenie gry	Obrona niska

Temat gry zależy często od wyboru zespołu, wobec którego stosujemy uwagi i korektę.



**PRZYKŁADY**  
**GIER ZADANIOWYCH**

---





# **GRY ZADANIOWE – FAZA ATAKOWANIA**

## **GRY Z AKCENTEM OTWARCIA GRY**







## NAZWA GRY

Br + 4 + 3N × 4 + Br

1

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Otwarcie gry w strefie niskiej
- ✓ Odpowiednie ustawienie i pozycja ciała zawodników formacji obrony
- ✓ Budowanie gry w strefie niskiej po kontrolowanym otwarciu gry

## Przebieg gry

**Gra Br + 4 + 3N × 4 + Br z akcentem otwarcia gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania wraz z zawodnikami neutralnymi jest otwarcie gry do strefy niskiej oraz budowanie i zakończenie gry w przewadze liczebnej. Piłkę do gry każdorazowo wprowadza jeden z bramkarzy, pozostali zawodnicy ustawiają się do otwarcia gry z zachowaniem wybranych pozycji: dwóch środkowych obrońców, środkowi pomocnicy i boczni obrońcy (ustawieni poza polem gry zawodnicy neutralni). Po ewentualnej stracie piłki natychmiast organizują się w ustawieniu defensywnym i próbują ją odebrać.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze piłki przechodzą szybko do działań w ofensywie, atakując bramkę przeciwnika.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Odpowiednie ustawienie zawodników i „pozycja ciała” do otwarcia gry w strefie niskiej
- ✓ Optymalna decyzja bramkarza wobec ustawienia przeciwników
- ✓ Rotacja pomocników

2



NAZWA GRY

Br + 5 × 3 do 5 × 5 + Br

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Otwarcie gry do strefy niskiej – właściwe ustawienie zawodników, rotacja środkowych pomocników
- ✓ Budowanie gry w strefie niskiej i średniej
- ✓ Zakończenie akcji

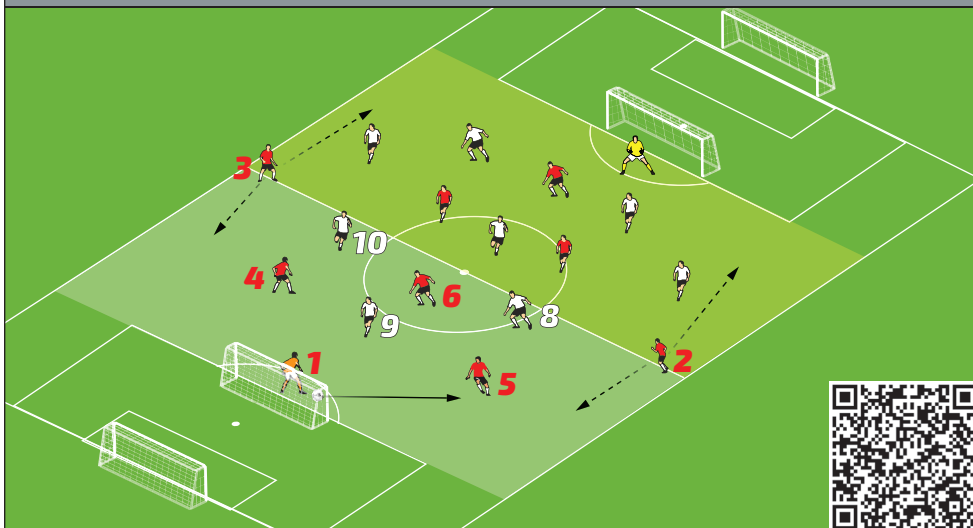
Przebieg gry

Br + 5 × 3 do 5 × 5 + Br z akcentem otwarcia gry

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest realizacja wszystkich trzech faz ze szczególnym uwzględnieniem fazy otwarcia gry. W strefie niskiej może się znajdować czwórka obrońców (2), (3), (4), (5) i defensywny pomocnik (6) zespołu wprowadzającego piłkę do gry oraz trzech broniących (9), (10), (8). Po otwarciu i budowaniu gry na własnej połowie zespół przenosi grę na połowę przeciwnika, gdzie przemieścić może się również dwóch bocznych obrońców. Następuje faza zakończenia gry przeciwko pięciu broniącym i bramkarzowi. Zadaniem zawodników atakujących po ewentualnej stracie piłki jest szybkie przejście do działań w defensywie i próba natychmiastowego odbioru.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze piłki przechodzą szybko do działań w ofensywie, atakując bramkę przeciwnika.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Właściwe ustawienie obrońców i defensywnego pomocnika przy otwarciu gry
- ✓ Budowanie gry w strefie niskiej w przewadze liczebnej, kontrolowane wprowadzenie piłki do zawodników formacji ofensywnych
- ✓ Włączenie się w akcję ofensywną bocznych obrońców



## NAZWA GRY

Br + 6 × 6 + Br

3

## Cele

FAZA GRY		Działania taktyczno-techniczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie zawodników podczas otwarcia gry</li> <li>✓ Decyzja bramkarza o wyborze kierunku pierwszego podania</li> <li>✓ Rotacja środkowych pomocników</li> </ul>

## Przebieg gry

**Gra Br + 6 × 6 + Br z akcentem otwarcia gry**

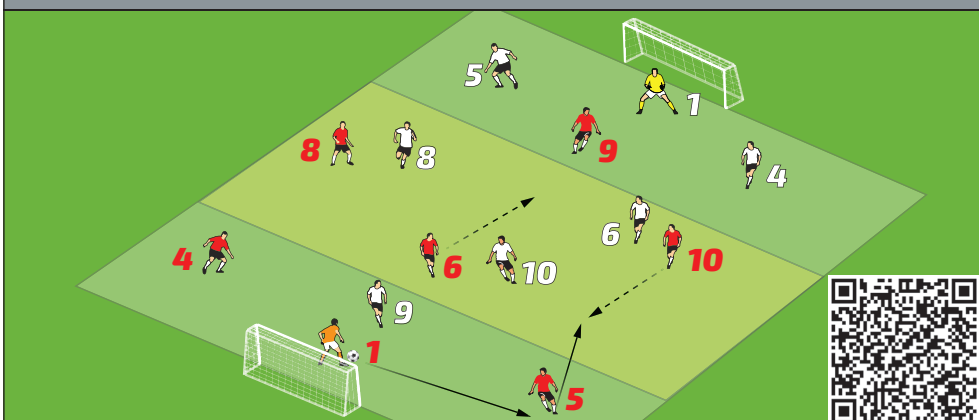
Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki z założeniem zorganizowanego otwarcia i budowania gry krótkimi podaniami. Faza otwarcia gry jest zależna od ustawienia zespołu broniącego:

- a) jeżeli w strefie niskiej znajduje się jeden napastnik, to bramkarz powinien otworzyć grę do zawodników (4), (5).
- b) jeżeli w strefie niskiej znajduje się dwóch zawodników zespołu broniącego, to bramkarz powinien otworzyć grę do jednego z trójki pomocników (6), (8), (10).

Piłka w czasie gry nie może być zagrana ze strefy niskiej do strefy wysokiej z pominięciem strefy środkowej. W momencie zdobycia bramki wszyscy zawodnicy zespołu atakującego powinni znajdować się w dwóch strefach: średniej i wysokiej. Wówczas bramka zostaje zaliczona. Zadaniem zawodników po ewentualnej stracie piłki jest próba natychmiastowego odbioru i odpowiednia organizacja gry w defensywie.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki poprzez zorganizowane, zespołowe działanie. Po ewentualnym odbiorze przechodzą do działań w ofensywie.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie zawodników (4), (5) w momencie przyjęcia piłki w fazie otwarcia gry
- ✓ Budowanie gry z akcentem podań lub wprowadzenia piłki przez środkowych obrońców
- ✓ Rotacja na pozycjach (6), (8), (10)

4



**NAZWA GRY**

**Br + 7 × 6**

**Cele**

**FAZA GRY**

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Otwarcie i budowanie gry w strefie niskiej i średniej
- ✓ Budowanie akcji w kontrolowany sposób wyznaczonym sektorem boiska
- ✓ Zachowanie się formacji obrony i pomocy po ewentualnej stracie piłki

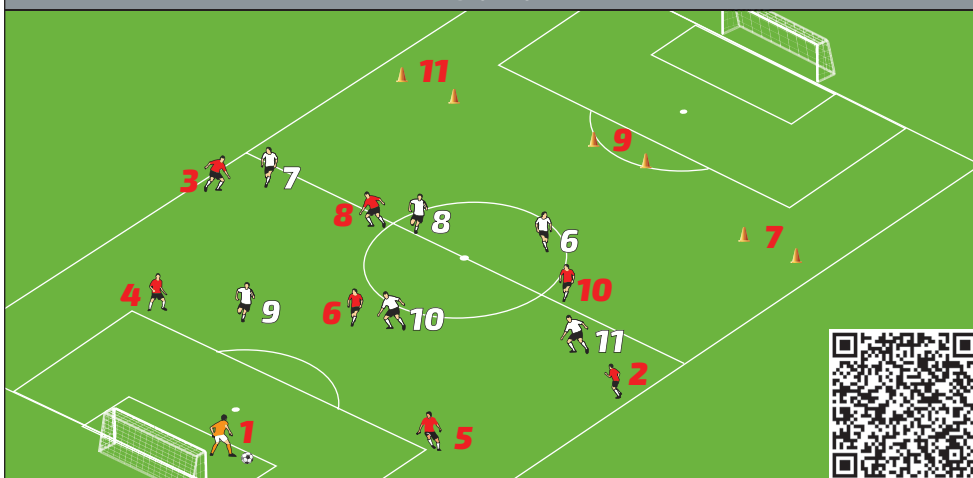
**Przebieg gry**

**Gra Br + 7 × 6 z akcentem otwarcia gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest właściwe otwarcie i budowanie gry w strefie niskiej i średniej z zachowaniem ustawienia na wybranych pozycjach – bramkarz, czterech obrońców i trzech środkowych pomocników. Ich celem jest zdobycie jednej z trzech ustawionych na końcu pola gry małych bramek, które oznaczają ustawienie zawodników linii ofensywnej: prawoskrzydłowego (7), lewoskrzydłowego (11) oraz napastnika (9). Środkowi pomocnicy powinni w fazie posiadania piłki współpracować, wykonywać zaplanowane rotacje na pozycjach. Po ewentualnej stracie piłki natychmiast organizują się w ustawieniu defensywnym i próbują w sposób planowy ją odebrać.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze piłki przechodzą szybko do działań w ofensywie, atakując bramkę przeciwnika.

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Właściwe otwarcie gry (ustawienie zawodników, piłki, decyzja bramkarza)
- ✓ Ustawienie środkowych pomocników w trzech liniach pionowych i poziomych, rotacja zawodników na pozycjach (pomiędzy dwoma i trzema zawodnikami)
- ✓ Budowanie gry przez dwóch środkowych obrońców



## NAZWA GRY

Br + 7 × 7

5

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Prawidłowe ustawienie do otwarcia gry po chwycie piłki przez bramkarza
- ✓ Otwarcie gry do strefy niskiej
- ✓ Budowanie gry w strefie niskiej i średniej

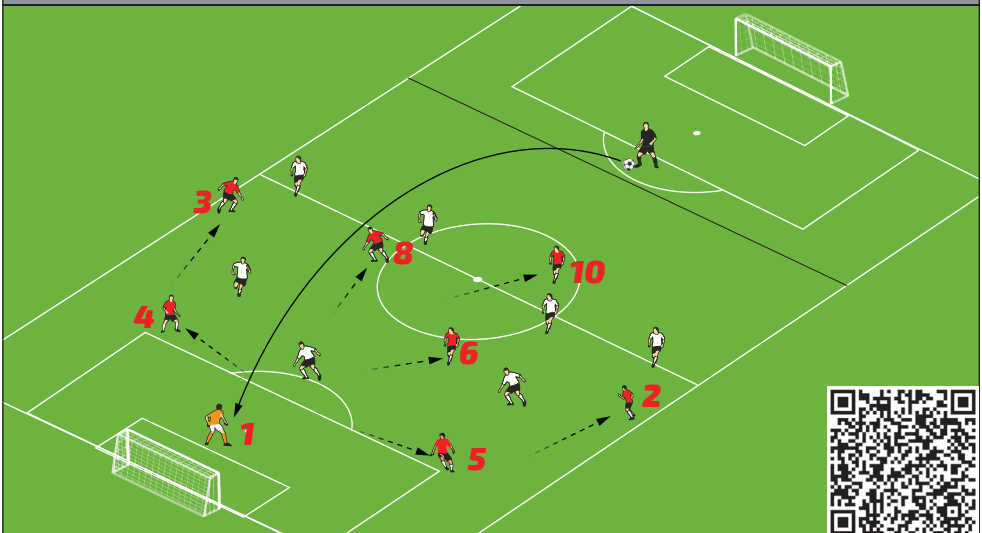
## Przebieg gry

**Gra Br + 7 × 7 z akcentem otwarcia gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zaplanowane otwarcie gry do strefy niskiej. Grę rozpoczyna trener podaniem piłki do jednego z dwóch zespołów. Jeżeli piłka trafi do zespołu w białych koszulkach, jego zadaniem jest zdobycie bramki. Czerwoni muszą natychmiast rozpocząć działania w defensywie, których celem jest odbiór piłki. Jeżeli podanie trafi do bramkarza zespołu w koszulkach czerwonych (grafika), to zadaniem zespołu jest jak najszybsze ustawienie w atakowaniu do otwarcia gry do strefy niskiej. Po podaniu piłki od bramkarza do jednego z partnerów zadaniem drużyny jest kontrolowane budowanie gry i podanie piłki do trenera.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze piłki zawodnicy przechodzą szybko do działań w ofensywie. Celem jest zdobycie bramki.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie zawodników formacji obrony i pomocy do otwarcia gry w strefie niskiej (po chwycie piłki przez bramkarza)
- ✓ Budowanie gry w strefie niskiej i średniej
- ✓ Szybkie przejście do działań w defensywie po stracie piłki

6



NAZWA GRY

Br + 8 × 8

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Otwarcie gry do strefy niskiej
- ✓ Ustawienie zespołu podczas otwarcia gry
- ✓ Budowanie gry w strefie niskiej i średniej

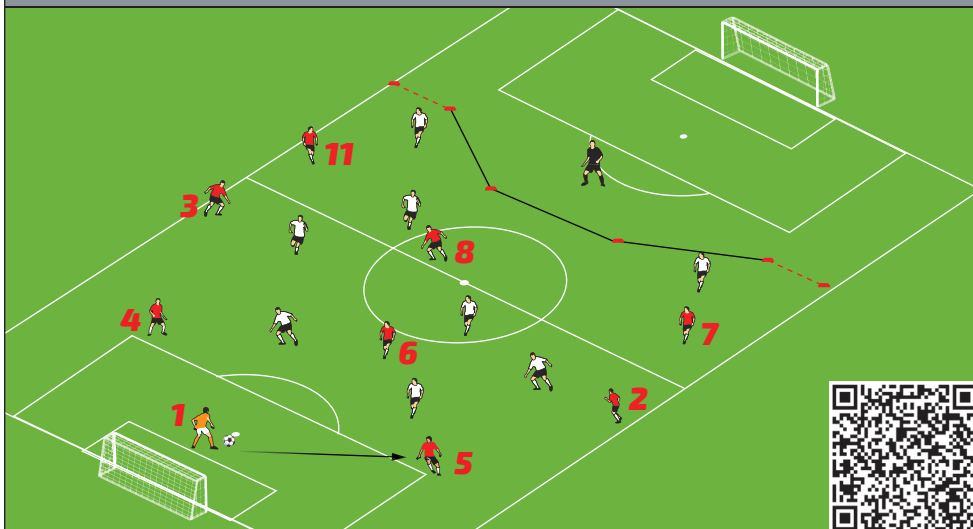
Przebieg gry

**Gra Br + 8 × 8 z akcentem otwarcia gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest, zachowując ustawienie na danych pozycjach, planowe otwarcie gry – do strefy niskiej (właściwe ustawienie zawodników linii obrony i pomocy, miejsce piłki w polu bramkowym). Dalej budowanie gry w strefie niskiej i średniej zakończone podaniem przez bramki (zaznaczone linią ciągłą) lub przeprowadzenie piłki przez bramki w bocznych sektorach boiska (bramki połączone linią przerywaną). Po ewentualnej stracie piłki natychmiast próbują ją odebrać, sprawnie przejść do działań w defensywie.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze piłki zawodnicy przechodzą szybko do działań w ofensywie, których celem jest zdobycie bramki.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie zawodników formacji obrony i pomocy w odpowiednich miejscach – adekwatnych do otwarcia gry w strefie niskiej
- ✓ Rotacja zawodników w sektorze środkowym podczas budowania gry
- ✓ Budowanie gry w sektorach bocznych – współpraca pomiędzy formacjami



## NAZWA GRY

Br + 8 × 6 + Br

7

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Otwarcie gry do jednego z dwóch środkowych obrońców (4) i (5)
- ✓ Budowanie gry w sektorze środkowym
- ✓ Współpraca środkowych pomocników

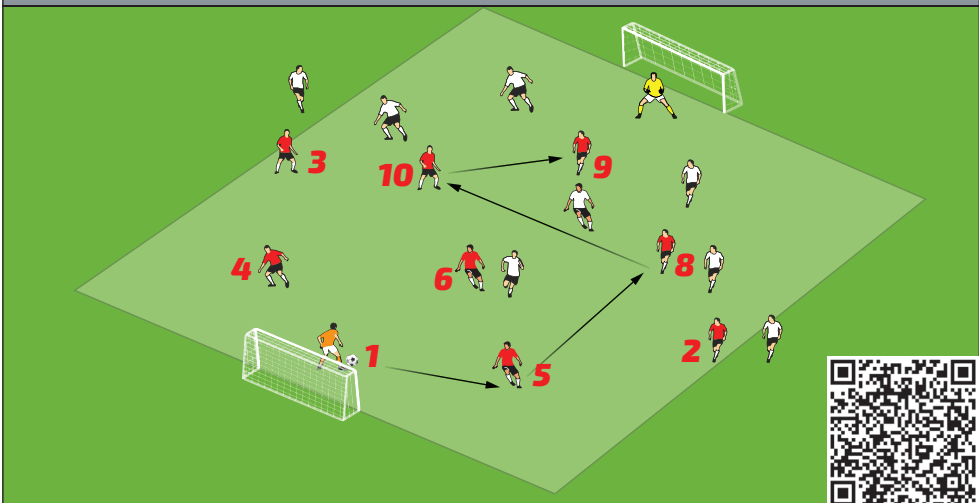
## Przebieg gry

## Gra Br + 8 × 6 + Br z akcentem otwarcia gry

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki z założeniem gry na wybranych pozycjach. Otwarcie gry następuje do jednego z dwóch środkowych obrońców (4), (5). Wewnątrz pola gry znajdują się pomocnicy: defensywny (6), środkowy (8), ofensywny (10). Będąc w fazie posiadania piłki, zawodnicy powinni zachowywać ustawienie w trzech liniach pionowych i poziomych. Jeżeli zespół zbuduje akcję środkowym sektorem, w której co najmniej jedno podanie wymienią pomiędzy sobą zawodnicy (6), (8) i (10), wówczas zdobyta bramka jest liczona podwójnie. Zespół również może budować i finalizować akcje w inny sposób (np. poprzez boczny sektor boiska), jednak wówczas bramka zdobyta jest za 1 pkt. W fazie otwarcia gry zespół posiadający piłkę jest w przewadze liczebnej, ponieważ dwóch zawodników zespołu broniącego znajduje się poza polem gry.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki. Po odbiorze piłki zawodnicy przechodzą szybko do działań w ofensywie, których celem jest zdobycie bramki.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Otwarcie gry do strefy niskiej
- ✓ Ustawienie środkowych pomocników w trzech liniach pionowych i poziomych
- ✓ Rotacja środkowych pomocników

8



## NAZWA GRY

Br + 9 × 7

## Cele

## FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Otwarcie gry do strefy niskiej – odpowiednie pozycje zawodników
- ✓ Budowanie gry w strefie niskiej z preferencją sektora środkowego
- ✓ Rotacja środkowych pomocników przy otwarciu i budowaniu gry

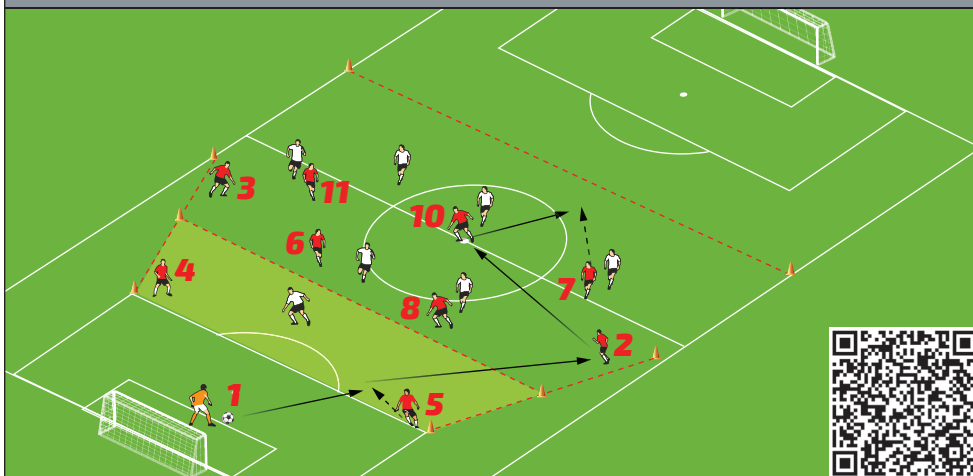
## Przebieg gry

## Gra Br + 9 × 7 z akcentem otwarcia gry

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest przeprowadzenie piłki przez linię końcową pola gry. Pierwszym etapem realizacji celu głównego jest otwarcie gry do strefy niskiej do jednego z dwóch ustawionych w wyznaczonym polu gry środkowych obrońców (4), (5). Zawodnicy zespołu broniącego mogą wbiec w pole gry, w którym znajdują się środkowi obrońcy, dopiero po podaniu piłki od bramkarza. Po fazie otwarcia następuje budowanie gry z preferencją sektora środkowego i próba przeprowadzenia piłki przez linię końcową. Po ewentualnej stracie piłki zadaniem zawodników jest natychmiastowy atak na przeciwnika i próba jej odbioru.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki i przejście do działań w ofensywie, których celem jest zdobycie bramki. Broniący nie mogą znajdować się w polu wyznaczonym do otwarcia gry.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Otwarcie gry do strefy niskiej, właściwe ustawienie środkowych obrońców
- ✓ Budowanie gry w strefie niskiej i średniej, wzajemna ofensywna asekuracja środkowych obrońców, aktywna postawa bramkarza
- ✓ Rotacja pomocników w fazie otwarcia i budowania gry





## NAZWA GRY

Br + 9 × 9 + Br

9

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Otwarcie gry do strefy niskiej
- ✓ Budowanie gry w strefie niskiej w przewadze liczebnej
- ✓ Budowanie gry w strefie średniej i zakończenie akcji

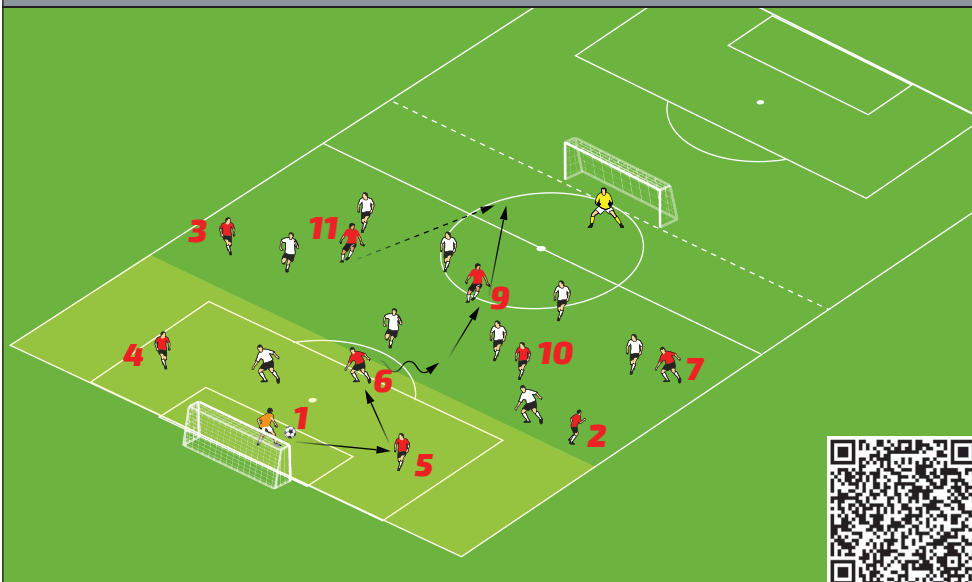
## Przebieg gry

**Gra Br + 9 × 9 + Br z akcentem otwarcia gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zaplanowane otwarcie gry do strefy niskiej. W wyznaczonej strefie może znajdować się maksymalnie dwóch zawodników zespołu broniącego. Po otwarciu i budowaniu gry w strefie niskiej zespół przechodzi do budowania gry w strefie średniej (do akcji włącza się jeden z zawodników ze strefy niskiej) oraz zakończenia akcji. Po ewentualnej stracie piłki zawodnicy natychmiast próbują ją odebrać, sprawnie przechodząc do działań w defensywie.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze piłki zawodnicy przechodzą szybko do działań w ofensywie, których celem jest zdobycie bramki.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawianie środkowych obrońców i defensywnego pomocnika podczas otwarcia gry do strefy niskiej
- ✓ Budowanie gry w strefie niskiej
- ✓ Budowanie gry w strefie średniej, zakończenie akcji



**NAZWA GRY**

10

**Br + 10 × 10 + Br**

**Cele**

**FAZA GRY**

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Otwarcie gry do strefy niskiej
- ✓ Zajęcie odpowiedniego miejsca na boisku, właściwa „pozycja ciała”
- ✓ Rotacja środkowych pomocników

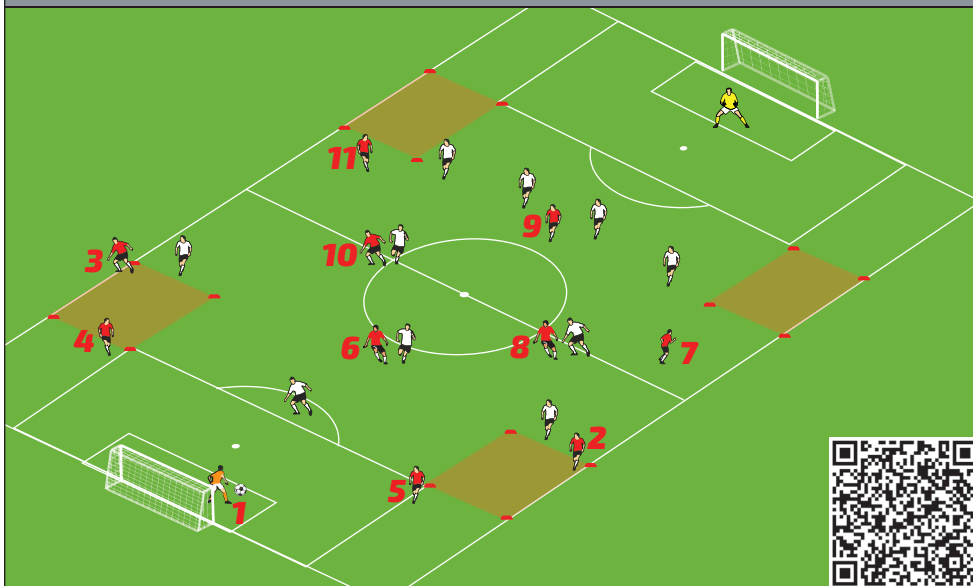
**Przebieg gry**

**Gra Br + 10 × 10 + Br z akcentem otwarcia gry**

Zadaniem zawodników w atakowaniu jest realizacja wszystkich trzech faz ze szczególnym uwzględnieniem otwarcia gry. W momencie wprowadzania piłki przez bramkarza środkowi obrońcy ustawiają się obowiązkowo w okolicy linii bocznej pola karnego. Boczni obrońcy ustawiają się w wyznaczonym miejscu, na jednym z wierzchołków kwadratu, defensywny pomocnik w sektorze centralnym na wysokości bocznych obrońców.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze piłki zawodnicy przechodzą szybko do działań w ofensywie, atakując bramkę przeciwnika.

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Ustawienie środkowych i bocznych obrońców
- ✓ Odpowiednia decyzja bramkarza względem zachowania przeciwników
- ✓ Rotacja pomocników

# **GRY ZADANIOWE – FAZA ATAKOWANIA**

**GRY Z AKCENTEM  
BUDOWANIA GRY**





## NAZWA GRY

3 + 3N × 3

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Budowanie gry w sektorze środkowym boiska
- ✓ Utrzymanie się przy piłce w przewadze liczebnej
- ✓ Wymienność pozycji w strefie średniej boiska

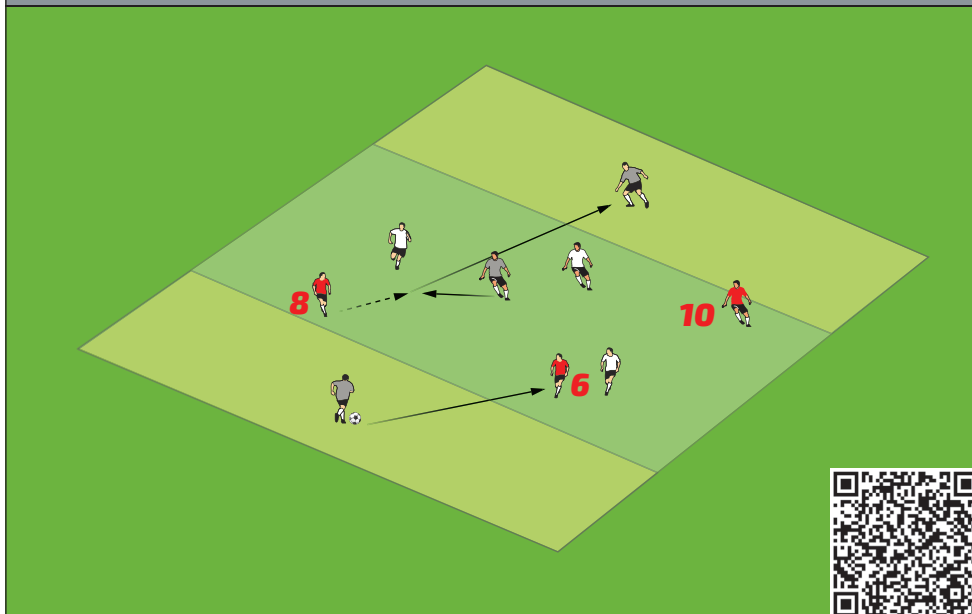
## Przebieg gry

**Gra 3 + 3N × 3 z akcentem budowania gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest utrzymanie się przy piłce z zachowaniem ustawienia na wybranych pozycjach – środkowy obrońca, trzech środkowych pomocników i napastnik przy współpracy z ustawionym w polu gry zawodnikiem neutralnym. Celem gry jest transfer piłki pomiędzy strefami zewnętrznymi. Po ewentualnej stracie piłki zawodnicy przechodzą do zorganizowanych działań w defensywie.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki i przejście do działań w atakowaniu (utrzymanie się przy piłce).

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie i współpraca środkowych pomocników ze środkowym obrońcą i napastnikiem
- ✓ Wymienność pozycji środkowych pomocników
- ✓ Natychmiastowa reakcja zawodników po stracie piłki – próba szybkiego odbioru



**NAZWA GRY**

12

**3 + 4N × 3 + Br**

**Cele**

**FAZA GRY**

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Współpraca środkowych pomocników w fazie budowania gry
- ✓ Ustawienie w trzech liniach pionowych i poziomych
- ✓ Wymienność na pozycjach

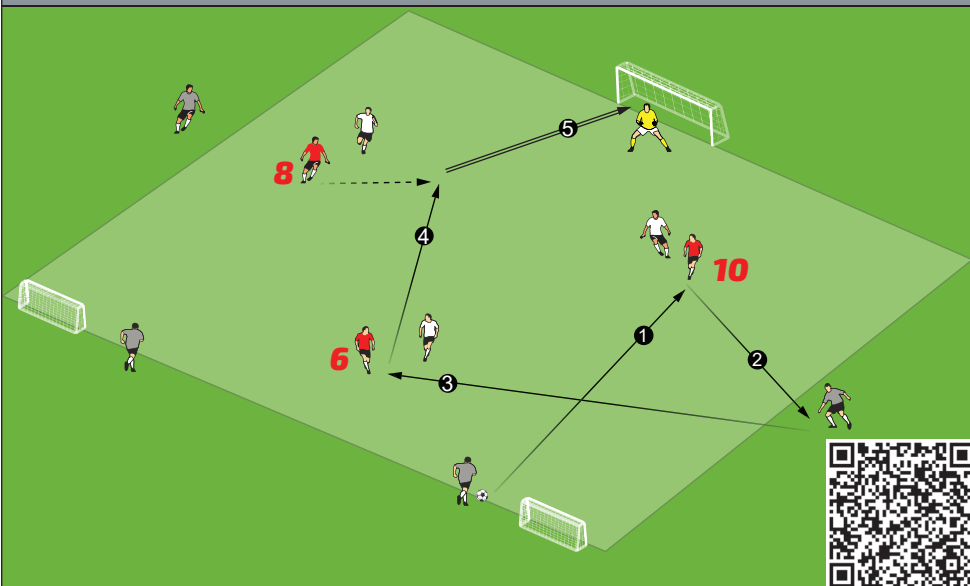
**Przebieg gry**

**Gra 3 + 4N × 3 + Br z akcentem budowania gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki z założeniem współpracy trzech środkowych pomocników (6), (8), (10) w fazie budowania. Żeby zdobyć bramkę, podanie „asystujące” nie może zostać wykonane przez zawodnika neutralnego.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest próba odbioru piłki i odpowiednie zabezpieczenie bramki. Po odbiorze piłki zawodnicy atakują na dwie małe bramki w przewadze 7 × 3 z zawodnikami neutralnymi.

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Współpraca zawodników (6), (8), (10) w strefie średniego boiska – odpowiednie ustawienie w trzech liniach w pionie i poziomie
- ✓ Wymienność i rotacja na pozycjach
- ✓ Przyjęcie piłki z kontrolą przestrzeni w środkowym sektorze boiska



## NAZWA GRY

4 + 2N × 4

13

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca zawodników na wybranych pozycjach
- ✓ Wymienność na pozycjach
- ✓ Budowanie gry z akcentem podania zwrotnego

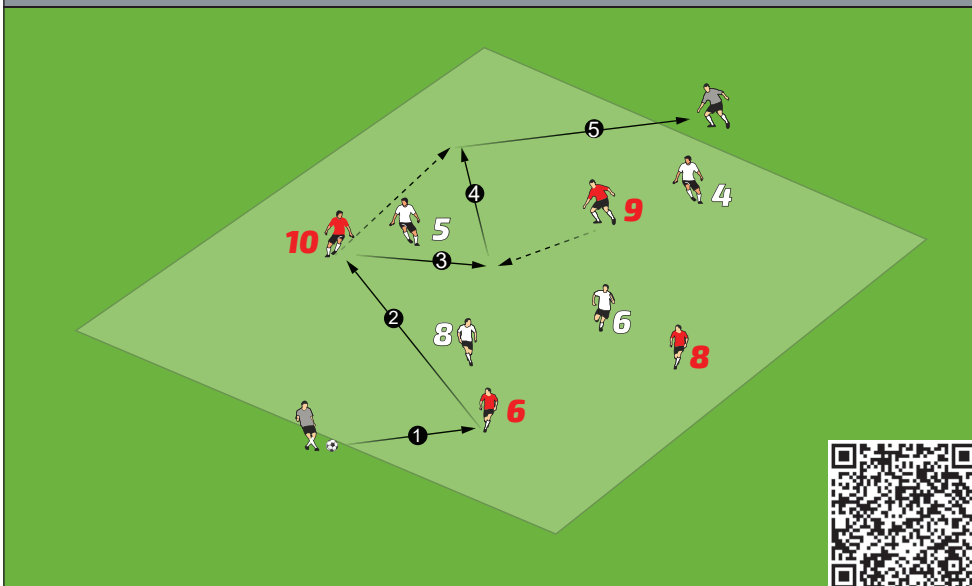
## Przebieg gry

**Gra 4 + 2N × 4 z akcentem budowania gry**

Zadaniem zespołu w fazie atakowania jest budowanie gry – kontrolowane przeniesienie gry od jednego do drugiego zawodnika neutralnego. Zawodnicy w poszczególnych zespołach ustawieni są z zachowaniem wybranych pozycji. W jednym z nich może być to trzech środkowych pomocników (6), (8), (10) i napastnik (9), w drugim zespole to dwóch środkowych obrońców (4), (5) oraz dwóch środkowych pomocników (6), (8). Po stracie zawodnicy przechodzą natychmiast do działań w defensywie i próbują odebrać piłkę.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki i szybkie przejście do działań w ofensywie.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca zawodników na wybranych pozycjach w strefie średniej w sektorze środkowym
- ✓ Wymienność i rotacja na pozycjach
- ✓ Podanie zwrotne jako fundament budowania gry



NAZWA GRY

14

4 + 4N × 4

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Budowanie akcji przez środkowych pomocników i napastnika w ograniczonym polu z akcentem przeniesienia gry
- ✓ Wprowadzenie piłki przez zawodnika neutralnego w pole gry

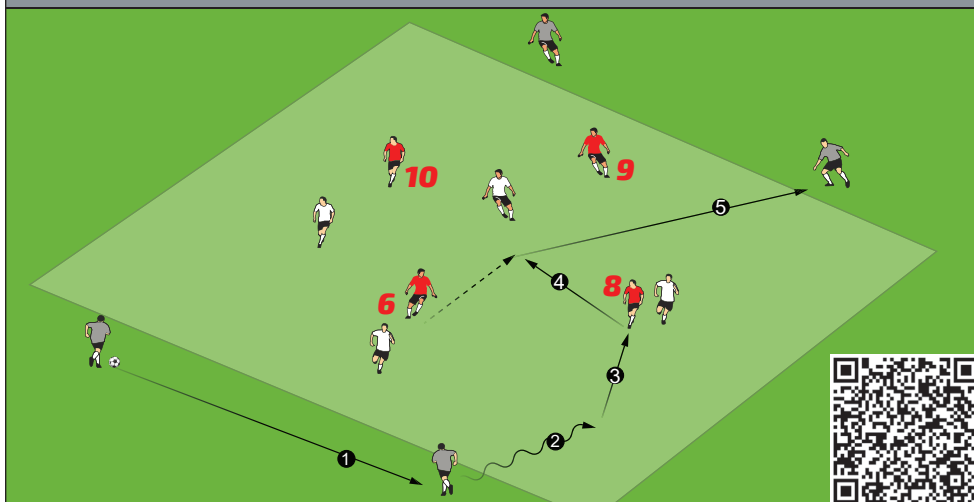
Przebieg gry

**Gra 4 + 4N × 4 z akcentem budowania gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania, ustawionych z zachowaniem wybranych pozycji (6), (8), (10), (9) jest budowanie gry. Zawodnicy neutralni przygotowują akcję, wymieniając pomiędzy sobą podania. Jeden z nich wprowadza piłkę w pole gry i stwarza przewagę liczebną zespołu atakującego. Współpracą trzech środkowych pomocników: defensywny (6), środkowy (8) i ofensywny (10) zakłada odpowiednią rotację na pozycjach. Po ewentualnej stracie piłki natychmiast próbują ją w sposób zorganizowany odebrać.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze podają piłkę jednemu z zawodników neutralnych ustawionych poza polem gry i następuje budowanie akcji od nowa. Zawodnik neutralny, znajdujący się wewnątrz pola gry, wraca na swoją wyjściową pozycję.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Budowanie gry przez środkowych obrońców
- ✓ Współpraca pomocników i napastnika w budowaniu gry
- ✓ Włączenie się do akcji ofensywnej jednego ze środkowych obrońców





## NAZWA GRY

15

5 × 5

Cele

## FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Budowanie akcji w kontrolowany sposób przez formacje obrońców i pomocników
- ✓ Szukanie ofensywnych rozwiązań – podanie do skrzydłowych i napastnika
- ✓ Współpraca w formacji i pomiędzy formacjami

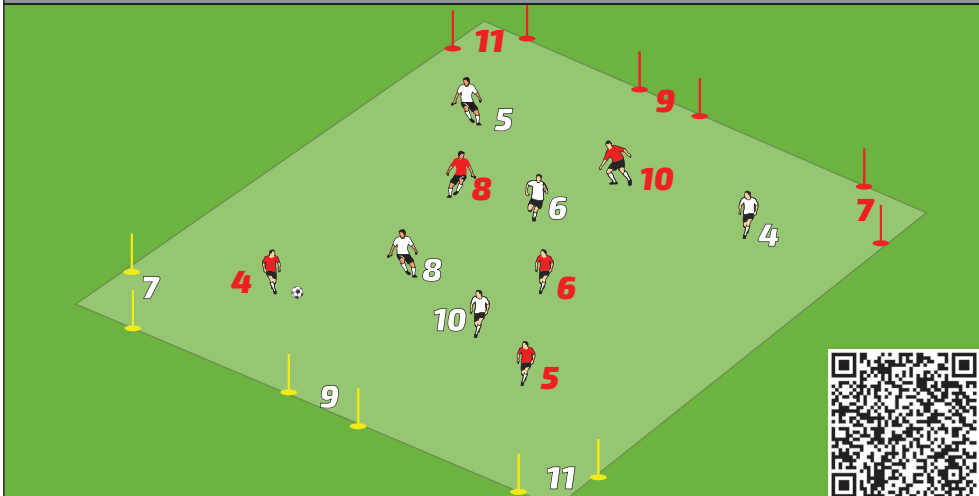
## Przebieg gry

## Gra 5 × 5 z akcentem budowania gry

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest uderzenie do jednej z trzech małych bramek (ustawionych jak na grafice). Gra toczy się z zachowaniem wybranych pozycji: dwóch obrońców i trzech środkowych pomocników. Bramki oznaczają zawodników z formacji ofensywnych: prawoskrzydłowego (7), lewoskrzydłowego (11) oraz napastnika (9). Środkowi pomocnicy powinni w fazie posiadania piłki współpracować, wykonywać zaplanowane rotacje na pozycjach. Po ewentualnej stracie piłki natychmiast organizują się w ustawieniu defensywnym i próbują ją odebrać.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika, dalej uniemożliwienie zdobycia bramki. Po odbiorze piłki atakują na jedną z trzech bramek.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Budowanie gry przez dwóch środkowych obrońców, współpraca z pomocnikami w sektorze środkowym
- ✓ Ustawienie środkowych pomocników w trzech liniach pionowych i poziomych, planowa rotacja zawodników na pozycjach
- ✓ Szukanie ofensywnych rozwiązań – podanie po podłożu do skrzydłowych i napastnika



**NAZWA GRY**

16

**6 + 6N × 6**

**Cele**

**FAZA GRY**

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Budowanie gry z zachowaniem ustawienia na poszczególnych pozycjach
- ✓ Współpraca w formacjach i pomiędzy formacjami
- ✓ Podania zwrotne jako fundament gry w ofensywie

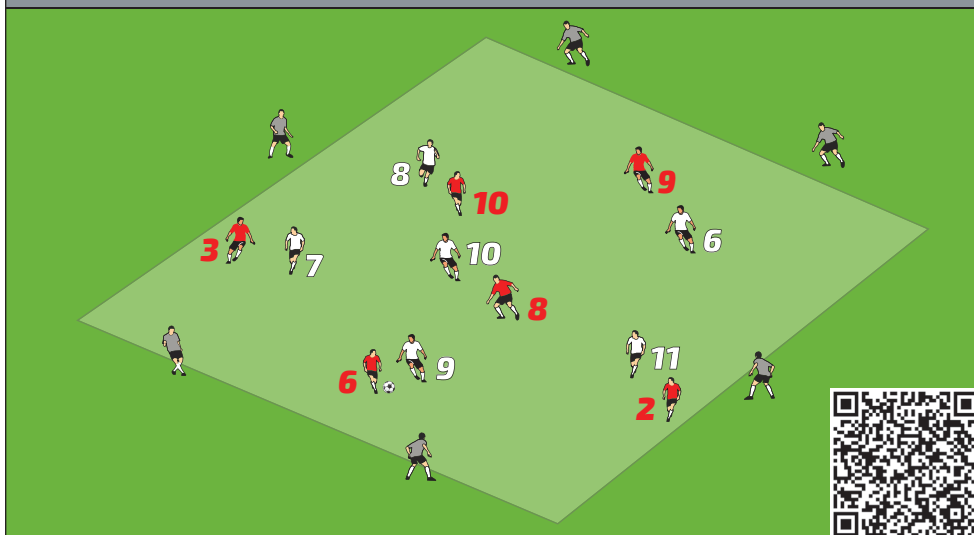
**Przebieg gry**

**Gra 6 + 6N × 6 z akcentem budowania gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce z wykorzystaniem zawodników neutralnych ustawionych na zewnątrz pola gry. Zespoły ustawione są z zachowaniem wybranych pozycji. Trzech środkowych pomocników (6), (8), (10), dwóch bocznych obrońców (2) i (3) oraz napastnik (9). Po ewentualnej stracie piłki próbują ją w sposób zorganizowany odebrać.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze piłki przechodzą szybko do działań w ofensywie.

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Ustawienie i współpraca zawodników w formacjach i pomiędzy formacjami
- ✓ Budowanie gry w sektorze środkowym, bocznych sektorach boiska oraz ze zmianą sektorów – wykorzystanie zawodników neutralnych
- ✓ Akcent podania zwrotnego



## NAZWA GRY

6 × 6

Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Budowanie gry w sektorze środkowym
- ✓ Współpraca środkowych pomocników
- ✓ Wprowadzenie piłki przez środkowych obrońców

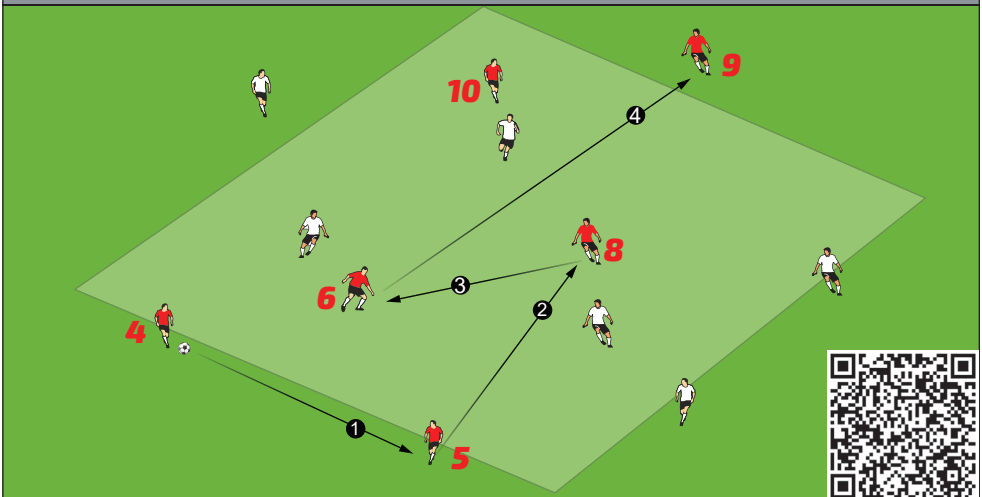
## Przebieg gry

**Gra 6 × 6 z akcentem budowania gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce z zachowaniem ustawienia na wybranych pozycjach. Dwóch zawodników za jednym z boków pola gry to środkowi obrońcy (4), (5). Znajdujący się po przeciwnej stronie to środkowy napastnik (9). Wewnątrz pola gry znajdują się środkowi pomocnicy: defensywny (6), środkowy (8), ofensywny (10). Będąc w fazie posiadania piłki, powinni zachowywać ustawienie w trzech liniach pionowych i poziomych. Po ewentualnej stracie piłki zawodnicy natychmiast próbują ją odebrać, pamiętając, że od tej pory w przewadze liczebnej 6 × 3 są przeciwnicy.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze piłki przechodzą szybko do działań w ofensywie.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie środkowych pomocników w trzech liniach pionowych i poziomych
- ✓ Rotacja środkowych pomocników na pozycjach
- ✓ Odpowiednie wprowadzenie piłki przez środkowych obrońców do środkowych pomocników – zachowanie zasady kolejności podań



NAZWA GRY

18

8 × 4

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Współpraca środkowych pomocników
- ✓ Budowanie akcji w kontrolowany sposób przez wszystkie formacje
- ✓ Współpraca środkowych pomocników w defensywie po stracie piłki

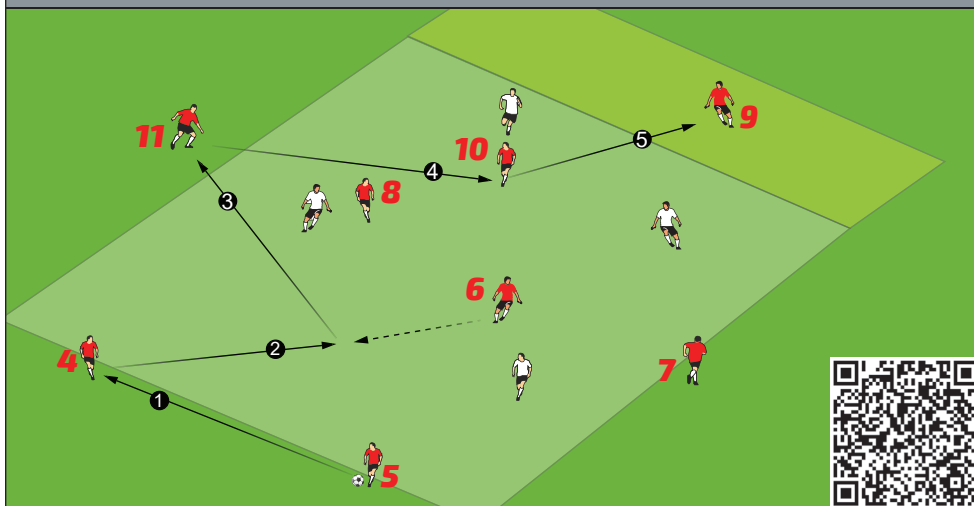
Przebieg gry

**Gra 8 × 4 z akcentem budowania gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest utrzymanie się przy piłce z zachowaniem ustawienia na wybranych pozycjach – środkowych obrońców, trzech środkowych pomocników, dwóch skrzydłowych i napastnika. Środkowi pomocnicy znajdują się wewnątrz pola gry, pozostali na zewnątrz. Po ewentualnej stracie piłki trzech środkowych pomocników próbuje w zorganizowany sposób odebrać piłkę czterem przeciwnikom ustawionym wewnątrz pola gry.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze piłki przechodzą do gry 4 × 3 na utrzymanie się przy piłce.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie środkowych pomocników w trzech liniach pionowych i poziomych, planowa rotacja zawodników na pozycjach (pomiędzy dwoma i trzema zawodnikami)
- ✓ Odpowiednie zachowanie się środkowych pomocników po stracie piłki – przejście do działań w defensywie, zorganizowany atak na przeciwnika
- ✓ Podanie zwrotne jako fundament gry w ofensywie



## NAZWA GRY

8 × 8

Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

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

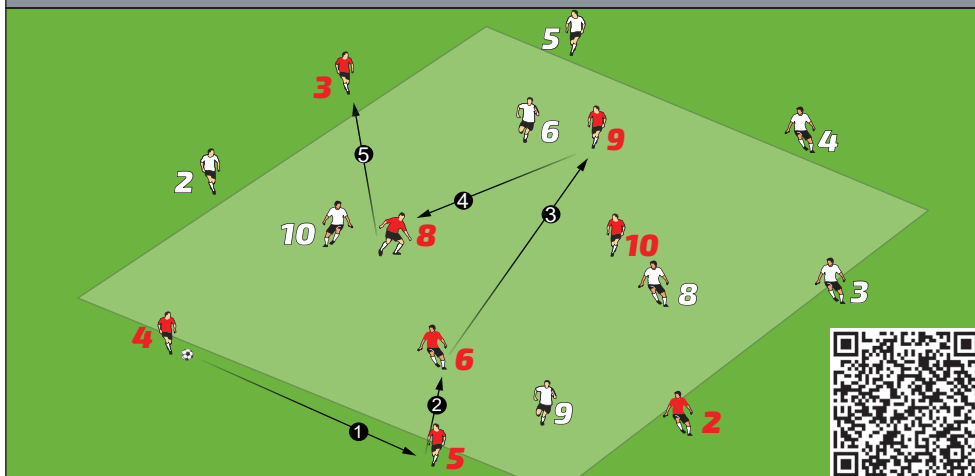
## Przebieg gry

## Gra 8 × 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. Ustawianie 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 ewentualnej stracie piłki zawodnicy natychmiast próbują w sposób zorganizowany ją odebrać.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze piłki przechodzą szybko do działań w ofensywie.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie środkowych pomocników w trzech liniach pionowych i poziomych, współpraca z napastnikiem oraz rotacja zawodników na pozycjach
- ✓ Budowanie gry z akcentem włączenia się do działań ofensywnych jednego z bocznych obrońców
- ✓ Budowanie gry przez dwóch środkowych obrońców

20



NAZWA GRY

10 × 5

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Budowanie gry z akcentem zmiany sektorów działania
- ✓ Współpraca środkowych pomocników ze schodzącymi do środka skrzydłowymi
- ✓ Budowanie w ustawieniu symetrycznym i asymetrycznym

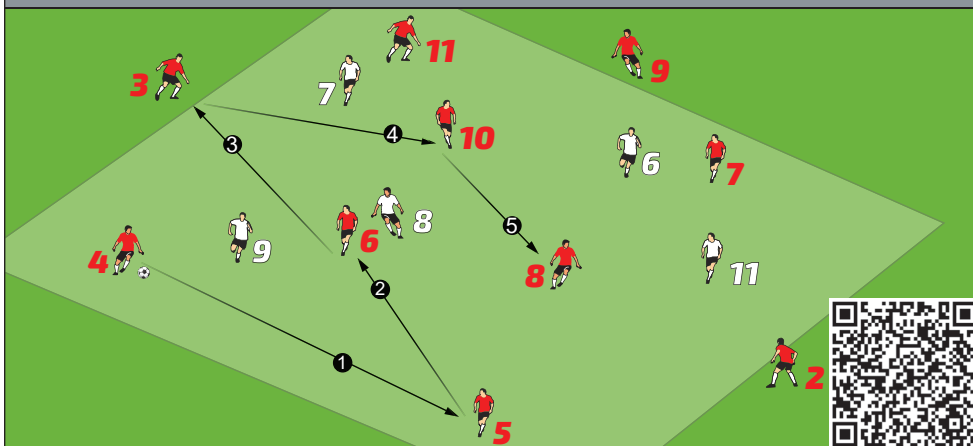
Przebieg gry

**Gra 10 × 5 z akcentem budowania gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest budowanie gry z akcentem zmiany sektorów działania. Zespół ustawiony jest z zachowaniem wybranych pozycji w polu gry: dwóch środkowych obrońców (4), (5), trzech środkowych pomocników (6), (8), (10), dwóch skrzydłowych (7), (11) oraz dwóch bocznych obrońców (2), (3) i napastnik (9) ustawionych poza polem gry. Zespół atakujący powinien utrzymywać się przy piłce z akcentem zmiany sektorów działania – z jednego do drugiego bocznego poprzez kombinację krótkich podań z wykorzystaniem aktywnej postawy napastnika. Po ewentualnej stracie piłki zawodnicy natychmiast próbują ją w sposób zorganizowany odebrać i uniemożliwiają przeprowadzenie jej przez wyznaczoną linię końcową.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze piłki próbują przeprowadzić piłkę przez wyznaczoną linię końcową.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Budowanie gry z akcentem zmiany sektorów działania
- ✓ Współpraca ze schodzącymi do środka skrzydłowymi
- ✓ Sprawne przejście do działań w defensywie po stracie piłki (znając kierunek ataku przeciwnika po odbiorze piłki)

# **GRY ZADANIOWE – FAZA ATAKOWANIA**

**GRY Z AKCENTEM  
ZAKOŃCZENIA GRY**







## NAZWA GRY

Br + 4 × 4 + Br

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Budowanie gry w strefie środkowej boiska
- ✓ Utrzymanie się przy piłce w przewadze liczebnej
- ✓ Zakończenie akcji uderzeniem do bramki

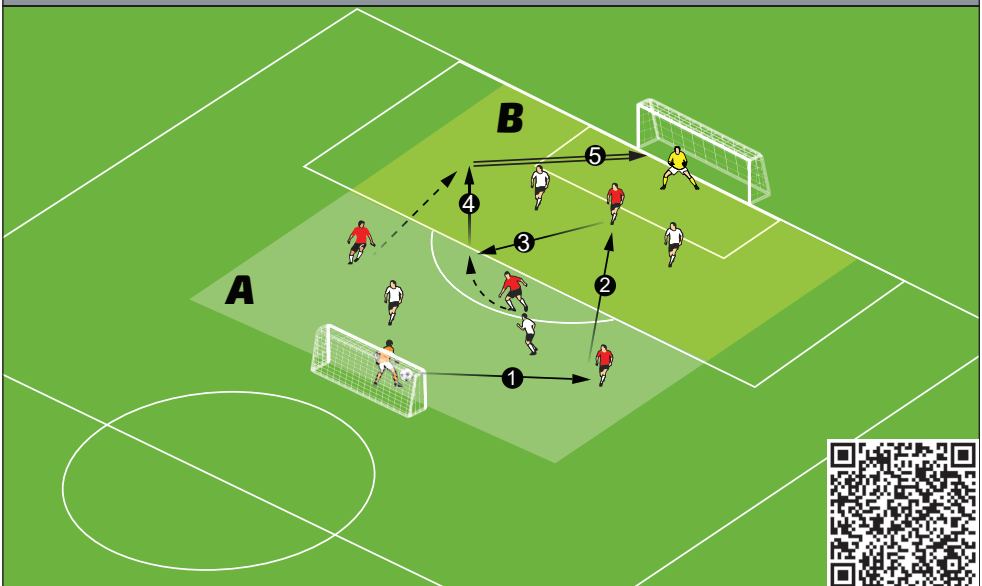
## Przebieg gry

**Gra Br + 4 × 4 + Br z akcentem zakończenia gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest po otwarciu i budowaniu gry w przewadze Br + 3 × 2 (strefa A) podanie piłki do swojego partnera w strefie B i włączenie się do gry w celu stworzenia sytuacji 3 × 2 + Br. Celem gry jest wykorzystanie przewagi liczebnej i zdobycie bramki.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki i przejście do działań w atakowaniu, których celem jest zdobycie bramki.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie zawodników podczas otwarcia i budowania gry
- ✓ Akcent zakończenia akcji w przewadze liczebnej
- ✓ Natychmiastowa reakcja zawodników po stracie piłki – próba szybkiego odbioru

22



NAZWA GRY

Br + 4 + 4N × 4 + Br

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Uderzenie do bramki
- ✓ Zakończenie gry po podaniu z bocznych sektorów boiska
- ✓ Zakończenie gry po podaniu zwrotnym ze środkowego sektora boiska

Przebieg gry

**Gra Br + 4 + 4N × 4 + Br z akcentem zakończenia gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki z wykorzystaniem zawodników neutralnych ustawionych za linią bramkową lub za linią boczną (w różnych konfiguracjach).

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze przechodzą szybko do działań w ofensywie.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Zakończenie gry w przewadze liczebnej (cele w zależności od ustawienia neutralnych)
- ✓ Akcent uderzenia do bramki (po podaniu zwrotnym lub dośrodkowaniu)
- ✓ Atak na zawodnika po ewentualnej stracie piłki



## NAZWA GRY

Br + 10 × 10 + Br

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Budowanie i zakończenie gry w przewadze liczebnej
- ✓ Współpraca środkowych pomocników z napastnikiem i skrzydłowymi
- ✓ Zakończenie gry po podaniu ze środkowego lub bocznego sektora boiska

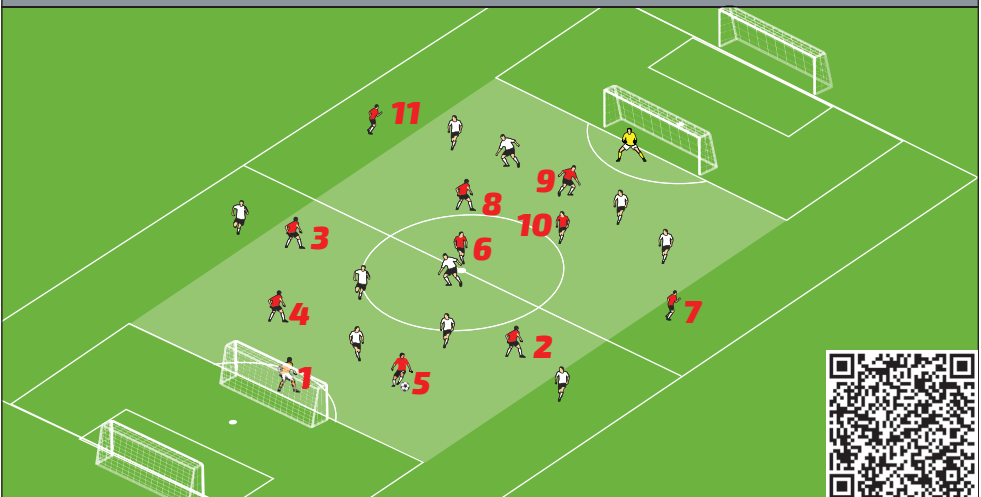
## Przebieg gry

## Gra Br + 10 × 10 + Br z akcentem zakończenia gry

W fazie atakowania zawodnicy mają za zadanie zdobyć bramkę, zakładając współpracę i zachowanie wybranych pozycji wewnątrz pola gry – pomocnicy: defensywny (6), środkowy (8) i ofensywny (10), napastnik (9) oraz prawo- (7) i lewoskrzydłowy (11) za liniami bocznymi pola gry. Po ewentualnej stracie piłki zadaniem zawodników z formacji ofensywnych jest próba natychmiastowego odbioru (biorąc pod uwagę równowagę liczebną z obrońcami) oraz niedopuszczenie do podania piłki do przeciwników w sąsiadującym polu gry.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrej współpracy w formacji obronnej. Po odbiorze piłki zadaniem zawodników formacji obronnej jest podanie piłki do partnerów z formacji ofensywnych ustawionych w sąsiadującym polu gry.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Zakończenie akcji w sektorze środkowym lub po współpracy ze skrzydłowymi
- ✓ Współpraca pomocników ze skrzydłowymi i napastnikiem
- ✓ Atak na przeciwnika z piłką po jej stracie



NAZWA GRY

**Br + 5 + 5N × 5 + Br**

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Budowanie i zakończenie gry w środkowym sektorze boiska w przewadze liczebnej
- ✓ Współpraca zawodników z bocznymi obrońcami i pomocnikami ustawionymi w bocznych sektorach boiska
- ✓ Aktywny udział bocznych obrońców i pomocników w zakończeniu gry

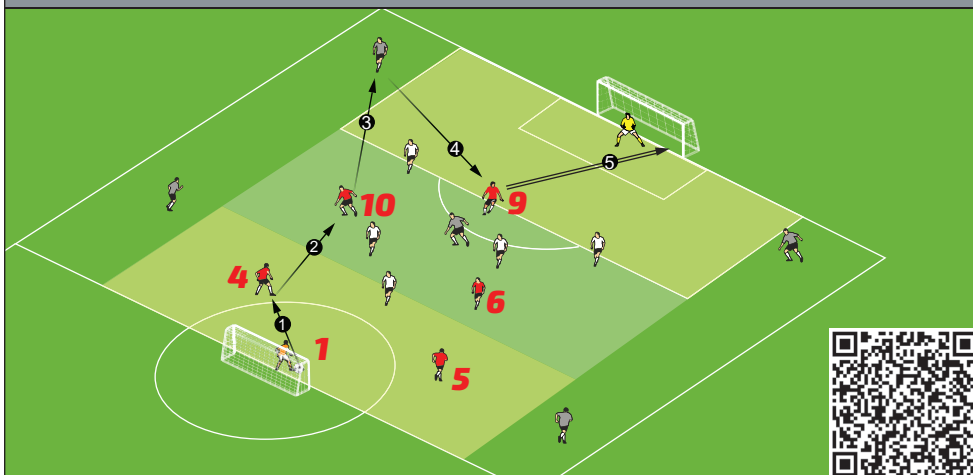
Przebieg gry

**Gra Br + 5 + 5N × 5 + Br z akcentem zakończenia gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania wraz z zawodnikami neutralnymi jest zdobycie bramki. Czterech neutralnych ustawionych jest poza polem gry [z zachowaniem pozycji bocznych obrońców – (2), (3) oraz bocznych pomocników – (7), (11)], a jeden wewnątrz – jako środkowy pomocnik (8)]. Po ewentualnej stracie piłki zawodnicy przechodzą do działań w defensywie.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze przechodzą szybko do działań w ofensywie, wykorzystując współpracę z zawodnikami neutralnymi.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Zakończenie akcji z sektora środkowego (aktywny udział zawodnika neutralnego – środkowego pomocnika)
- ✓ Aktywny udział bocznych obrońców i pomocników w fazie zakończenia gry
- ✓ Kontrola gry we wszystkich fazach – wykorzystując przewagę liczebną



## NAZWA GRY

Br + 6 × 5 + Br

25

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Budowanie gry w przewadze liczebnej
- ✓ Zakończenie gry w deficycie czasu
- ✓ Uderzenie do bramki po prowadzeniu, przyjęciu lub podaniu

## Przebieg gry

**Gra Br + 6 × 5 + Br z akcentem zakończenia gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki. Gra rozpoczyna się wprowadzeniem piłki przez jednego z zawodników ustawionych poza liniami bocznymi z piłkami wywołanego przez trenera. Odtąd atakujący w przewadze liczebnej próbują zdobyć bramkę. Po ewentualnej stracie piłki natychmiast atakują przeciwnika, starając się ją odebrać.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki i przejście do działań w ofensywie, których celem jest zdobycie bramki. Kiedy piłkę do gry wprowadza jeden z przeciwników, zadaniem zespołu broniącego jest szybka organizacja w defensywie.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Budowanie gry w przewadze liczebnej
- ✓ Zakończenie gry w deficycie czasu
- ✓ Uderzenie do bramki

26



**NAZWA GRY**

**Br + 6 × 6 + Br**

**Cele**

**FAZA GRY**

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Budowanie i zakończenie gry po dośrodkowaniu górną lub podaniu dołem z bocznego sektora boiska
- ✓ Gra 1 × 1 bocznych obrońców i pomocników
- ✓ Budowanie gry ze zmianą sektorów działania, przygotowanie sytuacji 1 × 1 dla zawodników grających w bocznych sektorach

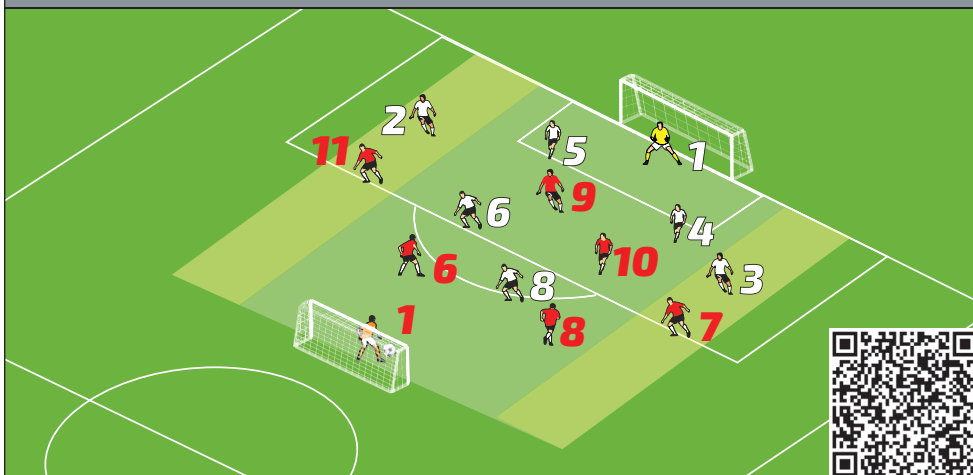
**Przebieg gry**

**Gra Br + 6 × 6 + Br z akcentem zakończenia gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki. W bocznym sektorze boiska w fazie atakowania przebywać mogą tylko zawodnicy wyjściowo tam ustawieni – boczni obrońcy (2) i (3) jednego zespołu oraz boczni pomocnicy (7) i (11) drugiego. Zdobycie bramki po wygranym pojedynku w bocznym sektorze boiska i podaniu lub dośrodkowaniu w pole karne jest dodatkowo premiowane. Po ewentualnej stracie piłki zawodnicy płynnie przechodzą do działań w defensywie.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze przechodzą szybko do działań w ofensywie.

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Zakończenie akcji po podaniu lub dośrodkowaniu z bocznego sektora boiska
- ✓ Budowanie gry ze zmianą sektorów działania i przygotowanie sytuacji 1 × 1 dla zawodników w bocznych sektorach
- ✓ Gra 1 × 1 bocznych obrońców i skrzydłowych



## NAZWA GRY

Br + 8 × 8 + Br

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Zakończenie gry z sektora środkowego
- ✓ Budowanie ataku z akcentem podań prostopadłych przy zakończeniu ataku
- ✓ Uderzenie do bramki po podaniu prostopadłym

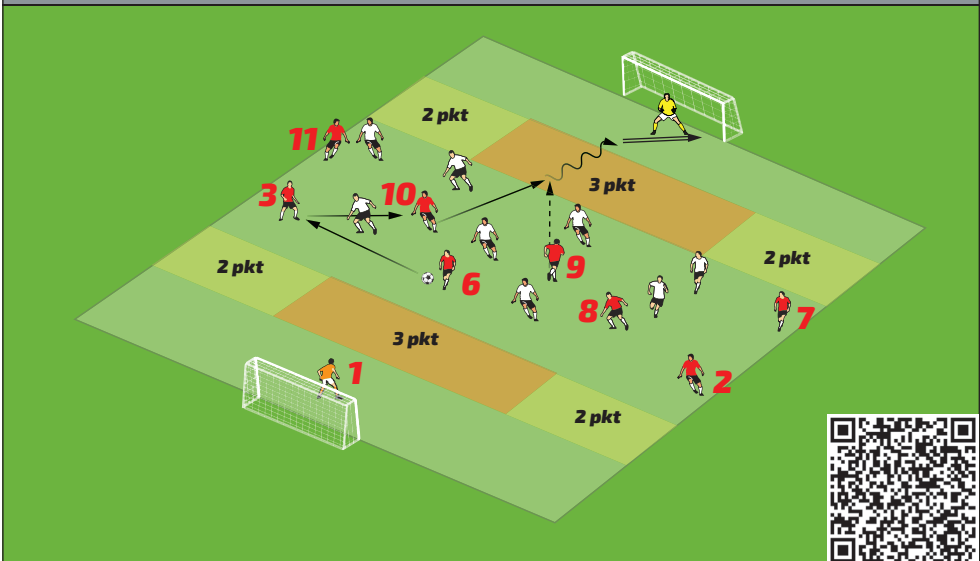
## Przebieg gry

## Gra Br + 8 × 8 + Br z akcentem zakończenia gry

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest, po utrzymaniu się przy piłce, realizacja fazy zakończenia poprzez wykonanie podania prostopadłego do jednego z trójki zawodników – (9), (7), (11) w wyznaczonej strefie. Wykonanie podania prostopadłego do napastnika (9) i zakończenie akcji bramką z sektora środkowego jest dodatkowo premiowane. Pierwsza linia strefy wyznacza w tej grze linię spalonego.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zorganizowanym ataku na przeciwnika oraz przejściu do działań w atakowaniu.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Budowanie gry jako przygotowanie do przyspieszenia gry w fazie zakończenia
- ✓ Jakość wykonania ostatniego podania (podania prostopadłego)
- ✓ Poruszanie się i ruch zawodnika atakującego do podania prostopadłego



**NAZWA GRY**

**Br + 8 × 8 + Br**

**Cele**

**FAZA GRY**

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Budowanie i zakończenie gry w sektorze środkowym
- ✓ Zakończenie gry po dośrodkowaniu z bocznych sektorów boiska
- ✓ Dośrodkowanie z bocznych sektorów boiska pod presją czasu i przeciwnika

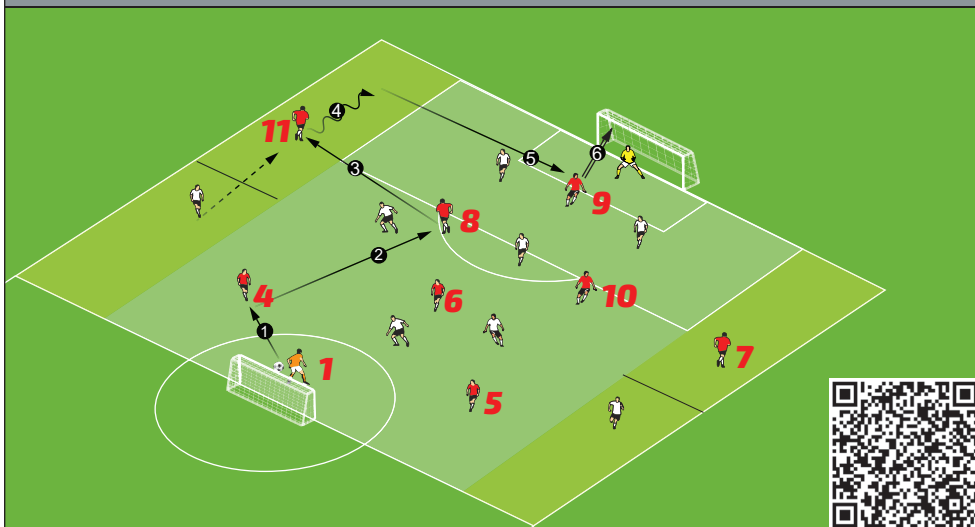
**Przebieg gry**

**Gra Br + 8 × 8 + Br z akcentem zakończenia gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki po akcji sektorem środkowym lub po dośrodkowaniu z bocznych sektorów boiska. W momencie podania w boczny sektor boiska do wybranego skrzydłowego zawodnik zespołu przeciwnego ustawiony w bocznym sektorze boiska może go atakować, startując w momencie podania z wyznaczonej linii. Bramka zdobyta po dośrodkowaniu z bocznego sektora boiska jest dodatkowo premiowana.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze piłki przechodzą szybko do działań w ofensywie.

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Budowanie i zakończenie gry z akcentem dośrodkowań z bocznych sektorów boiska
- ✓ Ustawienie środkowych pomocników w trzech liniach pionowych i poziomych, współpraca z napastnikiem oraz rotacja zawodników na pozycjach
- ✓ Budowanie gry sektorem środkowym





## NAZWA GRY

29

Br + 9 + 1N × 9 + Br

## Cele

FAZA GRY		Działania taktyczno-techniczne
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zakończenie atakowania w przewadze liczebnej 3 × 2 w deficycie czasu</li> <li>✓ Współpraca skrzydłowych z napastnikiem</li> <li>✓ Budowanie ataku w środkowym sektorze boiska z akcentem podania prostopadłego do zawodników (7), (9), (11)</li> </ul>

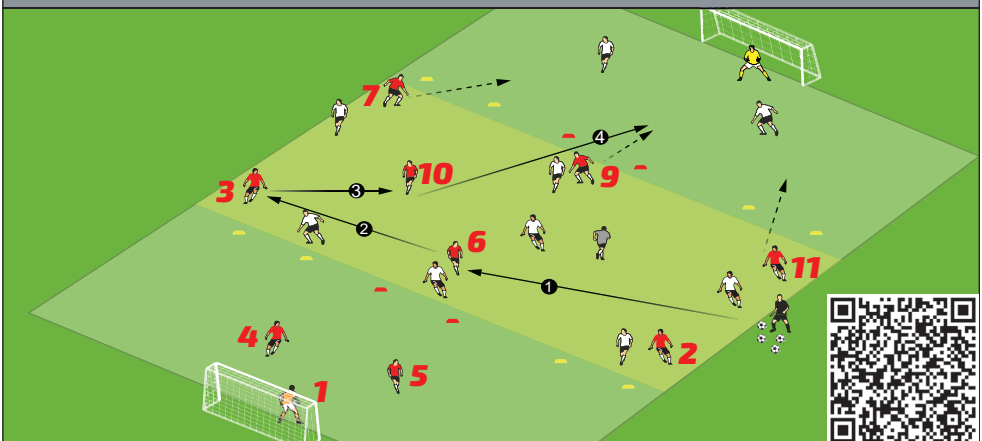
## Przebieg gry

**Gra Br + 9 + 1N × 9 + Br z akcentem zakończenia gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zakończenie ataku w przewadze 3 × 2 w strefie wysokiej po budowaniu gry środkowym sektorem boiska i wykonaniu podania prostopadłego pomiędzy jedną z trzech małych bramek do zawodników (7), (11) lub (9). Zawodnicy atakujący w środkowym sektorze boiska budują atak w przewadze liczebnej i starają się wykonać podanie prostopadłe do jednego z trójki zawodników (7), (9), (11) ustawionych w strefie wysokiej (na linii dzielącej strefę średnią i wysoką). Po otrzymaniu podania zawodnicy w strefie wysokiej kończą atak w przewadze 3 × 2 w jak najkrótszym czasie. Zawodnicy nie zmieniają swoich stref działania. Zawodnik neutralny pełniący funkcję środkowego pomocnika (8) gra zawsze z zespołem, który jest w posiadaniu piłki. Zadaniem zawodników po ewentualnej stracie piłki, niezależnie od strefy, w której się znajdują, jest próba natychmiastowego odbioru.

Zadaniem zawodników broniących jest odbiór piłki. Po odbiorze piłki przez zawodników broniących role w grze zostają zamienione.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Zakończenie ataku w przewadze liczebnej 3 × 2 w deficycie czasu
- ✓ Szybkość podejmowania decyzji przy uderzeniach do bramki w polu karnym
- ✓ Budowanie gry z akcentem podań prostopadłych do zawodników (7), (11), (9)

30



NAZWA GRY

Br + 10 × 10 + Br

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Budowanie i zakończenie gry po podaniu z bocznego sektora boiska
- ✓ Budowanie gry z akcentem zmiany sektorów działania
- ✓ Zagospodarowanie pola karnego – wbiegnięcie zawodników przy dośrodkowaniach

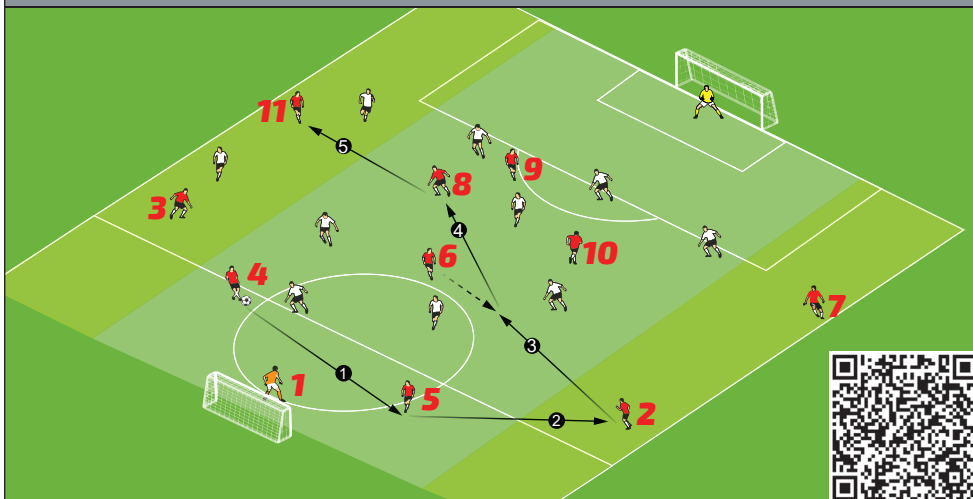
Przebieg gry

**Gra Br + 10 × 10 + Br z akcentem zakończenia gry**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki. Zespoły ustawione są z zachowaniem wszystkich pozycji podstawowego systemu. Jeżeli zespół przeprowadzi akcję z akcentem zmiany sektorów działania i zdobędzie bramkę, to jest ona dodatkowo premiowana. W innym przypadku bramka liczy się jako 1 pkt.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze piłki przechodzą szybko do działań w ofensywie.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Zakończenie akcji po podaniu z bocznego sektora boiska
- ✓ Zasady wbiegnięcia zawodników w pole karne
- ✓ Budowanie gry ze zmianą sektorów działania

**GRY ZADANIOWE  
– FAZA PRZEJŚCIA  
Z ATAKOWANIA  
DO BRONIENIA**





## NAZWA GRY

2 + 3N × 2

31

## Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Atak po stracie piłki
- ✓ Szybkie przejście do organizacji gry w defensywie
- ✓ Budowanie gry w sektorze środkowym z aktywnym udziałem środkowych pomocników

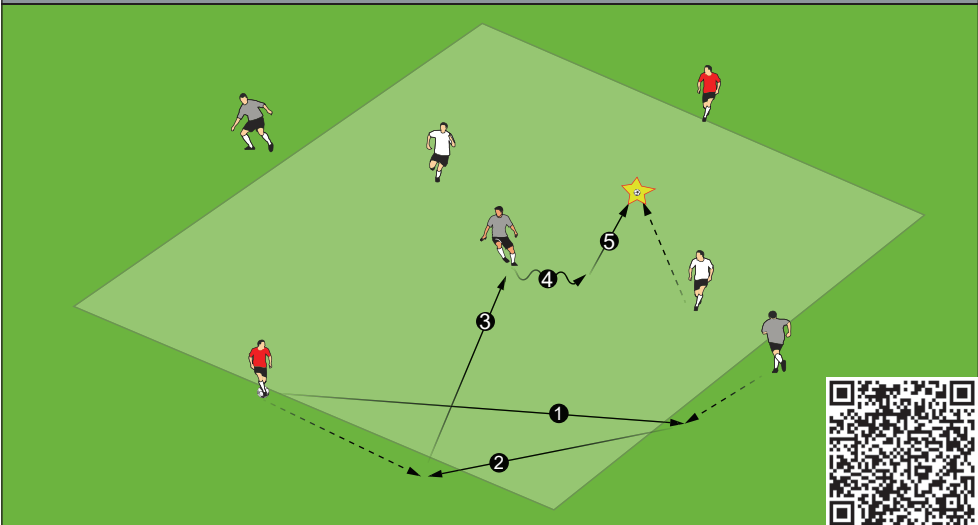
## Przebieg gry

**Gra 2 + 3N × 2 z akcentem przejścia z atakowania do bronienia**

Zadaniem dwóch zawodników w fazie atakowania jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce z wykorzystaniem trzech zawodników neutralnych. Po ewentualnej stracie piłki zadaniem zawodników zewnętrznych ustawionych na bokach pola gry i zawodników neutralnych jest jak najszybsza reakcja i uniemożliwienie wymiany podania pomiędzy dwoma zawodnikami grającymi dotąd w defensywie, jak też wyprowadzenie piłki poza pole gry. Jeżeli zawodnicy ci wymienią podanie, następuje zmiana zespołów – dotychczas broniący stają się atakującymi i ustawiają się na bokach pola gry, a atakujący stają się broniącymi wewnątrz pola.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki i wymiana jednego celnego podania lub kontrolowane wyprowadzenie piłki poza pole gry. Jeżeli jedno z wymienionych zadań zostanie zrealizowane, następuje zmiana zespołów.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Odpowiednie zachowanie zawodników po stracie: atak na przeciwnika z piłką
- ✓ Sprawne i zorganizowane przejście do działań w bronieniu
- ✓ Jak najszybsze zmniejszenie odległości pomiędzy broniącymi zawodnikami



## NAZWA GRY

 $2Br + 4 + 4N \times 4$ 

## Cele

## FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Przejście do działań w defensywie po stracie piłki
- ✓ Natychmiastowy atak na zawodnika z piłką
- ✓ Optymalna decyzja przy wyborze jednej z dwóch bramek po odbiorze piłki

## Przebieg gry

**Gra  $2Br + 4 + 4N \times 4$  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 piłki przechodzą szybko do działań w ofensywie, atakując jedną z dwóch wybranych bramek. Zawodnicy mogą zawsze zmienić kierunek ataku.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Atak na zawodnika z piłką po ewentualnej stracie
- ✓ Szybka organizacja i przejście do działań w defensywie
- ✓ Optymalna decyzja przy wyborze jednej z dwóch bramek do ataku po odbiorze piłki



## NAZWA GRY

4 + 4 × 4

33

## Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Natychmiastowy atak na zawodnika z piłką po stracie
- ✓ Zorganizowane przejście do działań w defensywie w sąsiadującym polu gry
- ✓ Utrzymanie się przy piłce z akcentem zmiany sektorów działania (z zachowaniem ustawienia w kształcie rombu)

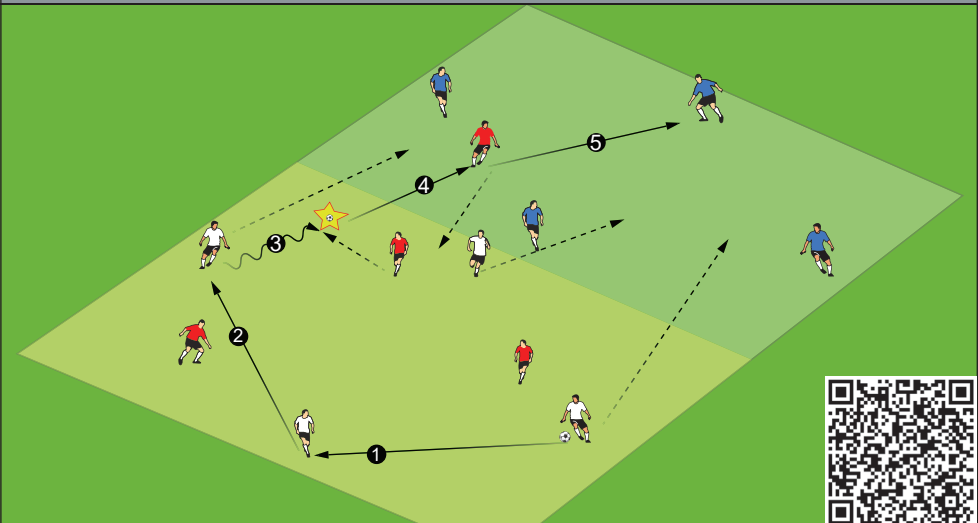
## Przebieg gry

**Gra 4 + 4 × 4 z akcentem przejścia z atakowania do bronienia**

Zadaniem zespołu w fazie atakowania jest utrzymanie się przy piłce z zachowaniem ustawienia w kształcie rombu. Po wymianie określonej liczby podań zawodnicy zagrywają piłkę do zespołu ustawionego w sąsiednim polu gry (akcent budowania gry ze zmianą sektorów). Po ewentualnej stracie piłki zadaniem zawodników jest natychmiastowy atak na przeciwnika i niedopuszczenie do wykonania skutecznego podania do zawodników w drugim sektorze boiska. Jeżeli przeciwnik wykona takie podanie, przechodzą do działań w defensywie w sąsiadującym polu gry.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, zakładając zorganizowany atak na przeciwnika. Po odbiorze wykonują podanie do partnera ustawionego w drugim polu gry. Ten, po celnym zagraniu piłki do zawodników kolejnego zespołu, dołącza do swoich partnerów i wraz z nimi ustawia się w rombie, czekając na ewentualne kolejne podanie.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Odpowiednie zachowanie zawodników po stracie: atak na przeciwnika z piłką
- ✓ Zorganizowane przejście do działań w defensywie w sąsiadującym polu gry
- ✓ Budowanie gry ze zmianą sektorów działania



## NAZWA GRY

4 × 4

## Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Atak po stracie piłki
- ✓ Budowanie gry w sektorze środkowym z aktywnym udziałem środkowych pomocników
- ✓ Defensywna asekuracja

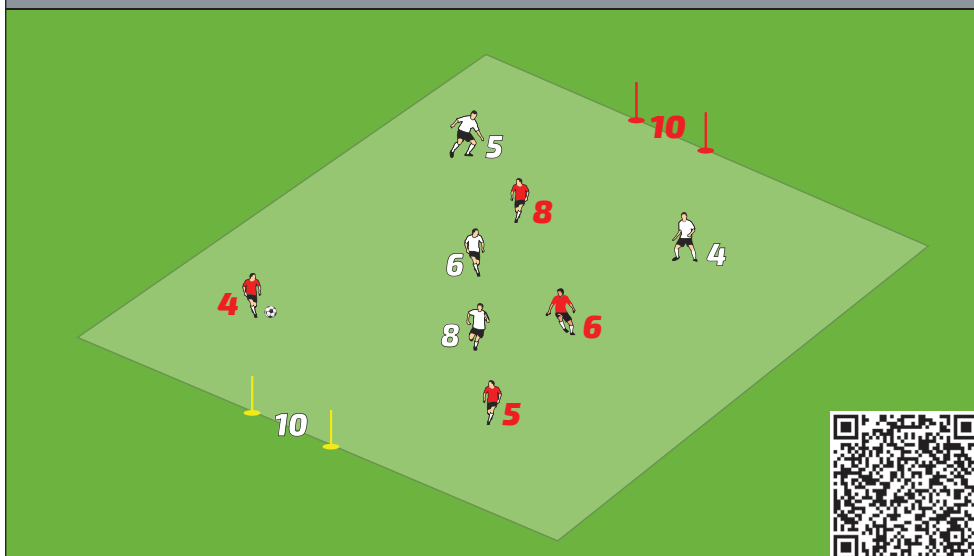
## Przebieg gry

**Gra 4 × 4 z akcentem przejścia z atakowania do bronienia**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki. Odnosząc się do ustawiania zawodników w polu gry, udzielenie do bramki jest odpowiednikiem podania do ofensywnego pomocnika (10). Ważnym szczegółem akcentowania jest zachowanie się zawodników po stracie piłki. Pożądaną reakcją jest natychmiastowy atak na zawodnika, który odebrał piłkę, szybka organizacja w defensywie, ze szczególną uwagą skierowaną na pomocników: środkowego (8) i defensywnego (6).

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, zakładając zorganizowany atak na przeciwnika. Po odbiorze przechodzą szybko do działań w ofensywie, próbując zdobyć bramkę, co w odniesieniu do ustawienia zawodników odpowiada podaniu do ofensywnego pomocnika (10).

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Odpowiednie zachowanie zawodników po stracie piłki: atak na przeciwnika z piłką
- ✓ Sprawne i zorganizowane przejście środkowych pomocników (6), (8) z działań w atakowaniu do bronienia
- ✓ Wzajemna asekuracja w defensywie





## NAZWA GRY

5 + 5 × 5

35

## Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Utrzymanie się przy piłce w formacji obrony przy współpracy z defensywnym pomocnikiem
- ✓ Natychmiastowy atak na zawodnika z piłką po stracie
- ✓ Odbudowanie ustawienia w defensywie

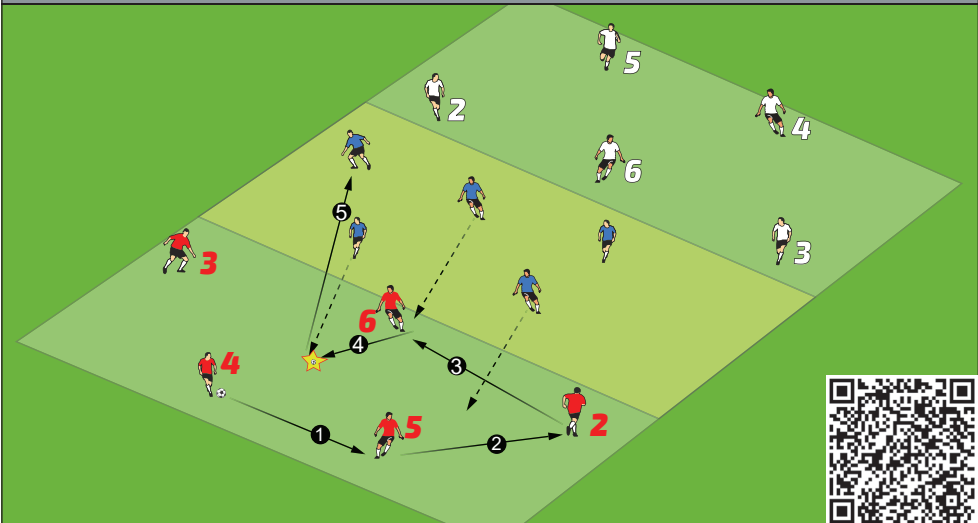
## Przebieg gry

**Gra 5 + 5 × 5 z akcentem przejścia z atakowania do bronienia**

Zadaniem zespołu w fazie atakowania jest utrzymanie się przy piłce z zachowaniem ustawienia: czterech obrońców (2), (5), (4), (3) i defensywny pomocnik (6). Po stracie piłki zawodnicy natychmiast przechodzą do działań w defensywie – będąc w wyznaczonym polu gry w przewadze liczebnej, atakują przeciwnika, zmieniają ustawienie na defensywne. Kiedy przeciwnik wykona podanie do partnerów w strefie średniej i dalej do strefy wysokiej, przechodzą do działań w defensywie w kolejnych strefach.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, zakładając zorganizowany atak na przeciwnika. Po odbiorze piłki wykonują pierwsze podanie do partnerów w zespole ustawionych w strefie średniej, ci zaś do zawodników kolejnego zespołu ustawionych w strefie wysokiej.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Odpowiednie zachowanie zawodników po stracie: atak na przeciwnika z piłką
- ✓ Zorganizowane przejście do działań w defensywie – zmiana ustawienia
- ✓ Budowanie gry przez czterech obrońców i defensywnego pomocnika



NAZWA GRY

4 + 4 × 4

Cele

FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Zmiana ustawienia zawodników po stracie piłki
- ✓ Szybkość działania w fazie przejścia z atakowania do bronienia
- ✓ Próba natychmiastowego odbioru piłki przez najbliższego zawodnika po jej stracie

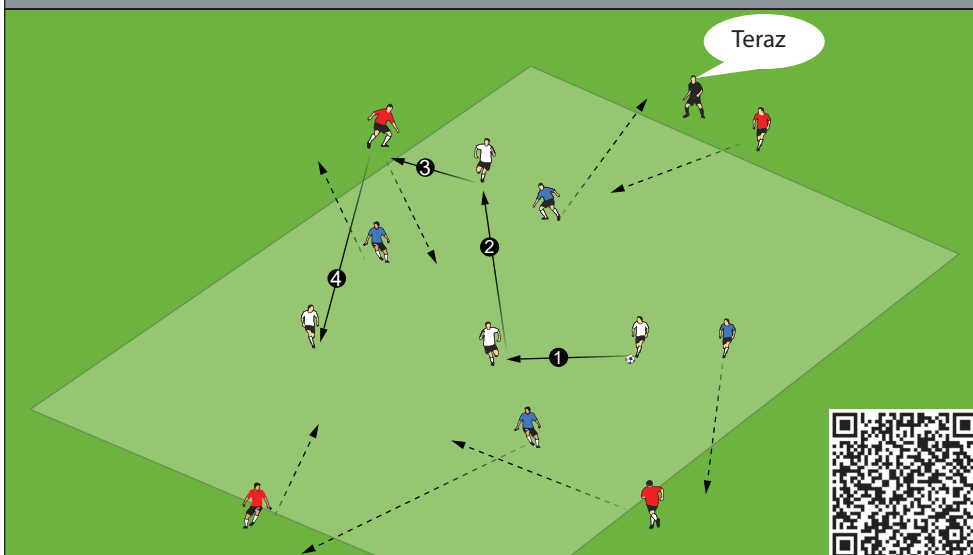
Przebieg gry

**Gra 4 + 4 × 4 z akcentem przejścia z atakowania do bronienia**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest utrzymanie się przy piłce z wykorzystaniem zawodników zewnętrznych i wykonanie określonej liczby podań. Na sygnał trenera (w momencie kiedy jeden z zawodników w środku pola gry posiada piłkę) zespół z zewnątrz wbiega do środka i staje się zespołem odbierającym piłkę – realizacja fazy przejściowej z atakowania do bronienia. Zadaniem zawodników wbiegających jest szybki odbiór piłki w określonym czasie lub w ciągu określonej liczby podań wykonanych przez posiadających piłkę.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia (znajdujących się wewnątrz pola gry lub wbiegających tam na sygnał trenera) jest odbiór piłki i przejście do działań w ofensywie.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca zawodników w działaniach w fazie przejścia z atakowania do bronienia
- ✓ Pressing i próba odbioru piłki w fazie przejścia z atakowania do bronienia (przez najbliższego zawodnika)
- ✓ Deficyt czasu podczas pressingu



## NAZWA GRY

7 + 3N × 7

## Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Szybkie przejście do działań w defensywie wszystkich zawodników
- ✓ Zmiana ustawienia zawodników po stracie piłki
- ✓ Po stracie piłki próba natychmiastowego odbioru przez atak na najbliższego zawodnika

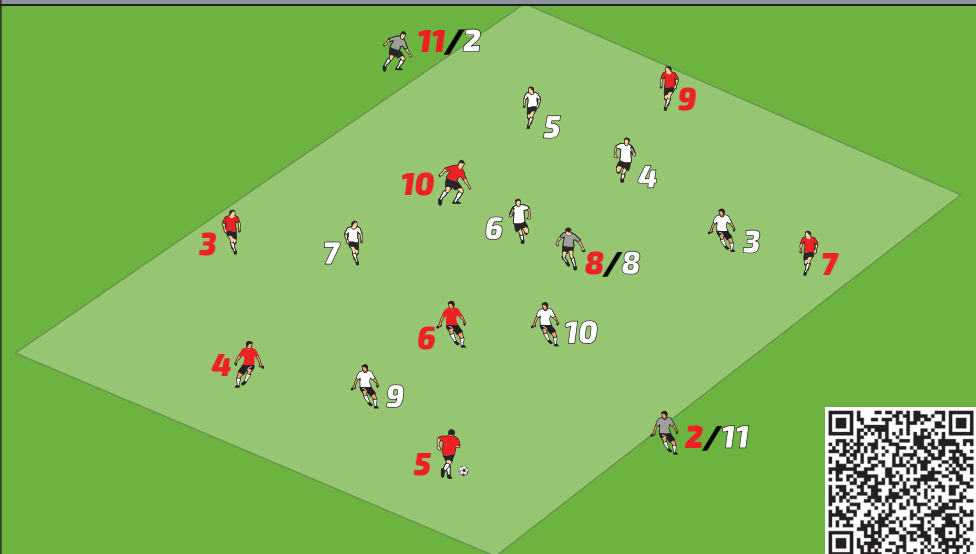
## Przebieg gry

**Gra 7 + 3N × 7 z akcentem przejścia z atakowania do bronienia**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania wraz z trzema zawodnikami neutralnymi jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce. Dwóch zawodników neutralnych ustawionych jest poza polem gry i pełni w fazie posiadania piłki funkcję prawego obrońcy (2) i lewoskrzydłowego (11) dla obu zespołów. Neutralny ustawiony wewnątrz pola gry jest natomiast dla obu zespołów środkowym pomocnikiem (8). Po stracie piłki zawodnicy natychmiast przechodzą do działań w defensywie, zbiegając się do wewnątrz pola gry.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest zorganizowany atak na przeciwnika z piłką, a po odbiorze sprawne przejście do ustawienia w ofensywie i utrzymanie się przy piłce.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca zawodników w działaniach w fazie przejścia z atakowania do bronienia
- ✓ Dynamiczny pressing i próba odbioru piłki w fazie przejścia z atakowania do bronienia (przez najbliższego zawodnika)
- ✓ Zorganizowana i sprawna zmiana ustawienia na defensywne po stracie piłki



## NAZWA GRY

8 × 4 do 2Br + 8 × 8

## Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Zorganizowane działania grupowe po stracie piłki
- ✓ Atak na zawodnika z piłką po stracie
- ✓ Budowanie gry z aktywnym udziałem środkowych pomocników

## Przebieg gry

**Gra 8 × 4 do 2Br + 8 × 8 z akcentem przejścia z atakowania do bronienia**

Zadaniem zawodników ustawionych wewnątrz pola gry jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce przy współpracy z zawodnikami ustawionymi na zewnątrz. Po ewentualnej stracie piłki przechodzą do działań w defensywie, broniąc jednej z dwóch bramek.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, zakładając dobrą współpracę w defensywie. Po odbiorze piłki przechodzą do działań w ofensywie i wraz z aktywnym udziałem ustawionych dotąd poza polem gry partnerów atakują dowolną z dwóch bramek.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Umiejętne przejście do zorganizowanych działań w defensywie po stracie piłki
- ✓ Natychmiastowy atak na zawodnika z piłką po stracie
- ✓ Współpraca środkowych pomocników w fazie przejścia z atakowania do bronienia



## NAZWA GRY

Br + 5 × 4 do Br + 6 × 6

39

## Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Właściwa reakcja formacji obrony i środkowych pomocników na stratę piłki
- ✓ Szybka organizacja ustawienia obrońców w defensywie
- ✓ Powrót do ustawienia w defensywie środkowych pomocników (6) i (8)

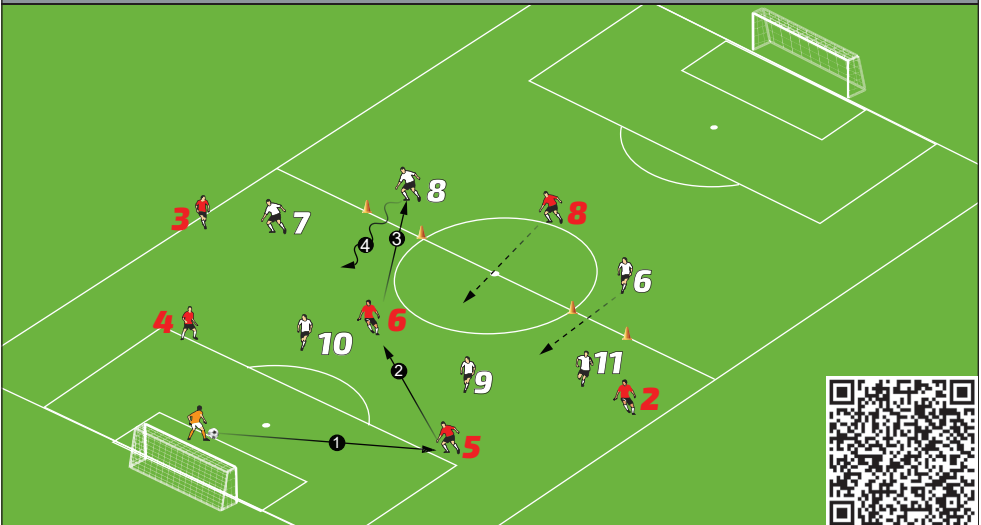
## Przebieg gry

**Gra Br + 5 × 4 do Br + 6 × 6 z akcentem przejścia z atakowania do bronienia**

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest kontrolowane otwarcie i budowanie gry w strefie niskiej i średniej oraz podanie do jednej z dwóch bramek, które w odniesieniu do gry 11 × 11 odpowiadają podaniu do formacji ofensywnych. Po udanej akcji, zakończonej podaniem do bramki, następuje faza przejścia z atakowania do bronienia. Do zespołu atakującego dołącza dwóch zawodników, którzy wcześniej ustawieni byli za bramkami. Do zespołu broniącego dołącza drugi środkowy pomocnik (8). Faza przejściowa następuje również po każdej ewentualnej stracie piłki zespołu czerwonego.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, zakładając zorganizowany atak na przeciwnika. Po odbiorze piłki lub podaniu przez jedną z dwóch bramek przechodzą szybko do działań w atakowaniu, próbując zdobyć bramkę.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Odpowiednie zachowanie zawodników po stracie piłki: atak na przeciwnika z piłką
- ✓ Sprawne i zorganizowane przejście z działań w atakowaniu do bronienia formacji obrony oraz środkowych pomocników (6) i (8)
- ✓ Otwarcie i budowanie gry w strefie niskiej i średniej



## NAZWA GRY

40

Br + 6 × 4

## Cele

## FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Właściwa reakcja zawodników na ewentualną stratę piłki
- ✓ Natychmiastowy atak na zawodnika z piłką po stracie
- ✓ Otwarcie i budowanie gry przez obrońców i środkowych pomocników

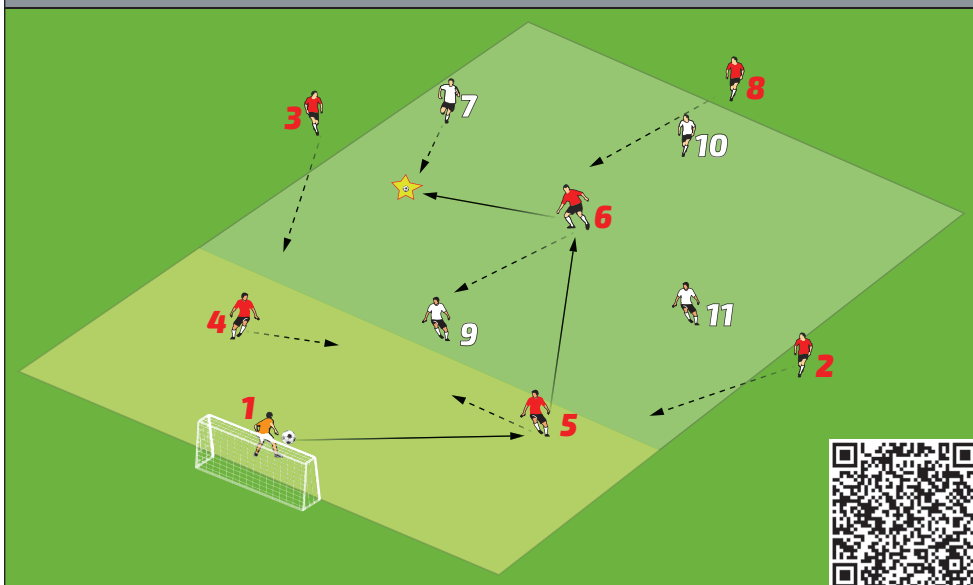
## Przebieg gry

**Gra Br + 6 × 4 z akcentem przejścia z atakowania do bronienia**

Zadaniem zespołu w fazie atakowania jest utrzymanie się przy piłce w fazie otwarcia i budowania gry w strefie niskiej i średniej. Po stracie piłki zawodnicy natychmiast przechodzą do działań w defensywie: atak na zawodnika z piłką, odbudowanie ustawienia w defensywie przez obrońców i środkowych pomocników.

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, zakładając zorganizowany atak na przeciwnika. Po odbiorze piłki przechodzą szybko do działań w atakowaniu, próbując zdobyć bramkę.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Odpowiednie zachowanie zawodników po stracie piłki: atak na przeciwnika z piłką
- ✓ Sprawne i zorganizowane przejście z działań w atakowaniu do bronienia formacji obrony oraz środkowych pomocników (6) i (8)
- ✓ Otwarcie i budowanie gry w strefie niskiej i średniej

# **GRY ZADANIOWE – FAZA BRONIENIA**

## **GRY Z AKCENTEM OBRONY WYSOKIEJ**







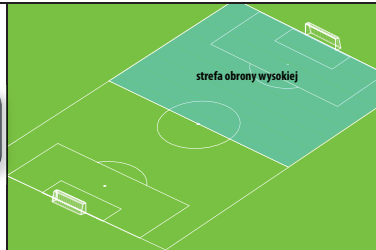
## NAZWA GRY

6 × 6 + 2N

41

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca zawodników (7), (9), (10), (11) w obronie wysokiej
- ✓ Zawężanie pola gry
- ✓ Uniemożliwienie wprowadzenia piłki przez środkowych obrońców

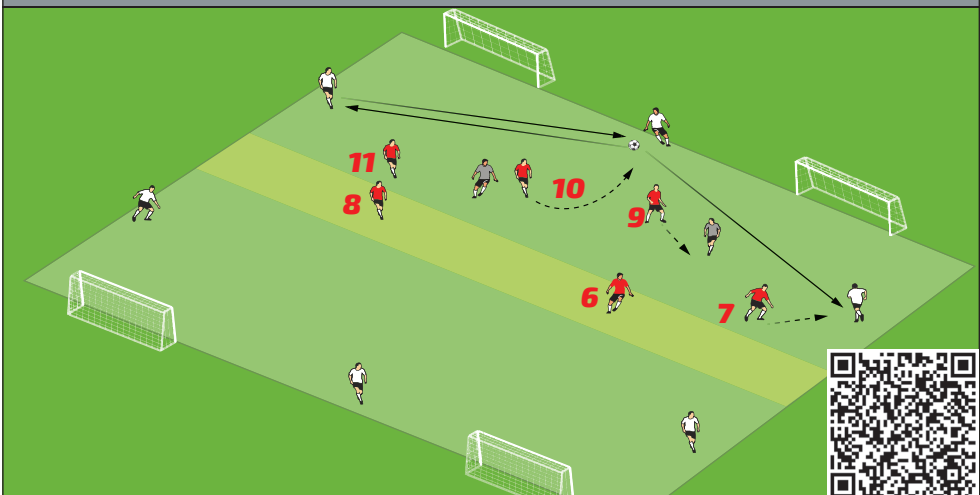
## Przebieg gry

**Gra 6 × 6 + 2N z akcentem obrony wysokiej**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki w wyznaczonym polu gry. Swoim ustawieniem i poruszaniem się starają się ukierunkować grę zespołu posiadającego piłkę do jednego z dwóch zawodników znajdujących się na bokach. W momencie wykonania podania do jednego z nich starają się wykonać zdecydowany doskok, odcinając im możliwość wykonania kolejnego podania. Zadaniem zawodników po ewentualnym odbiorze piłki jest wykonanie uderzenia do jednej z dwóch małych bramek. Jeżeli w danym polu gry zawodnikom broniącym nie uda się odebrać piłki, a atakujący wykonają podanie do drugiego pola gry, to dwóch zawodników ustawionych w strefie środkowej, dwóch aktywnie dotąd broniących oraz dwóch neutralnych przebiega do drugiego pola.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania wraz z neutralnymi jest podanie do partnerów ustawionych w drugim skrajnym polu gry. Po ewentualnej stracie piłki atakują natychmiast przeciwnika i próbują odebrać piłkę.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie i współpraca czwórki ofensywnych zawodników (7), (10), (11), (9) w obronie wysokiej
- ✓ Odpowiednie ustawienie i moment do wykonania wysokiego pressingu
- ✓ Zawężanie pola przez zawodników broniących – bliskie odległości pomiędzy zawodnikami

42



## NAZWA GRY

Br + 4 + 4 × 4 + 4 + Br

## Cele

## FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Wysoki, zorganizowany pressing
- ✓ Atak na piłkę z zamknięciem linii podania
- ✓ Przejście do działań w ofensywie po odbiorze piłki

## Przebieg gry

## Gra Br + 4 + 4 × 4 + 4 + Br z akcentem obrony wysokiej

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki poprzez zastosowanie pressingu wysokiego. Podstawowym celem jest odbiór piłki, a celem pośrednim zablokowanie podania do rywala ustawionego na zewnątrz, który znajduje się po przeciwnej stronie boiska. Istotnym aspektem tej gry jest natychmiastowa reakcja zespołu broniącego na wyjście przeciwnika z pressingu wysokiego i przejście do obrony niskiej. Celem zawodników po odbiorze piłki jest zdobycie bramki.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest wyjście z pressingu wysokiego poprzez podanie do partnerów ustawionych poza polem gry. Po takim podaniu następuje jak najszybsze wbiegnięcie na połowę przeciwną w celu szybkiego zdobycia bramki.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Wysoki pressing, aktywny atak na zawodnika z piłką, zamknięcie linii podania
- ✓ Natychmiastowa reakcja na wyjście z pressingu
- ✓ Po odbiorze piłki przejście do działań w ofensywie

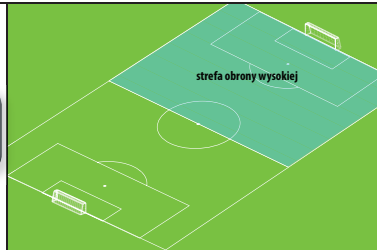


## NAZWA GRY

3 × 4 + 1N

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca zawodników (9), (10) w obronie wysokiej
- ✓ Odpowiednie nabiegnięcia na przeciwnika z piłką
- ✓ Ścisłe krycie środkowych pomocników

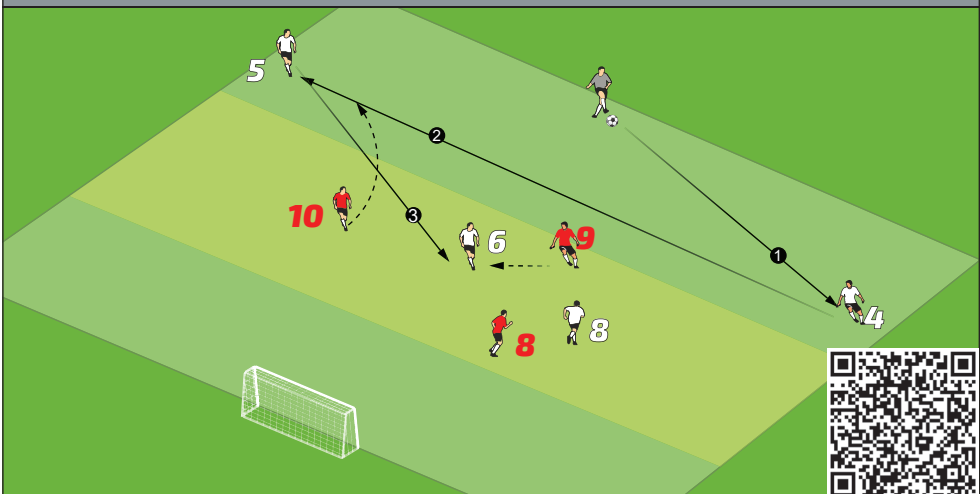
## Przebieg gry

## Gra 3 × 4 + 1N z akcentem obrony wysokiej

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki poprzez wysoki pressing. Jeden z zawodników broniących (9), (10) w odpowiednim momencie wykonuje atak na obrońcę (4), (5), zabiegając mu drogę w taki sposób, aby odciąć mu możliwość podania do drugiego środkowego obrońcy, a jednocześnie uniemożliwić wprowadzenie piłki do strefy średniej. Pozostali dwaj zawodnicy broniący powinni tak się ustawić wobec dwóch pomocników zespołu atakującego (6), (8), aby w momencie wykonania podania odebrać im piłkę. Zadaniem zawodników broniących po odbiorze piłki jest wykonanie podania do zawodnika neutralnego.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki. Zawodnicy (4), (5) posiadający piłkę nie mogą bezpośrednio oddać strzału, muszą wykonać podanie do strefy średniej lub wprowadzić tam piłkę, wykonując następne działania w fazie atakowania.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie i poruszanie się zawodników (9), (10), (8) w obronie wysokiej
- ✓ Współpraca środkowych pomocników w strefie średniej
- ✓ Wybór momentu do wykonania pressingu na jednym z dwóch środkowych obrońców zespołu atakującego

44



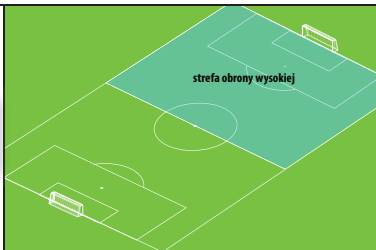
**NAZWA GRY**

**5 × 6 + Br**

**Cele**

**FAZA GRY**

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Wysoki, zorganizowany pressing
- ✓ Współpraca w formacjach i pomiędzy formacjami w obronie wysokiej
- ✓ Przejście do działań w ofensywie po odbiorze piłki

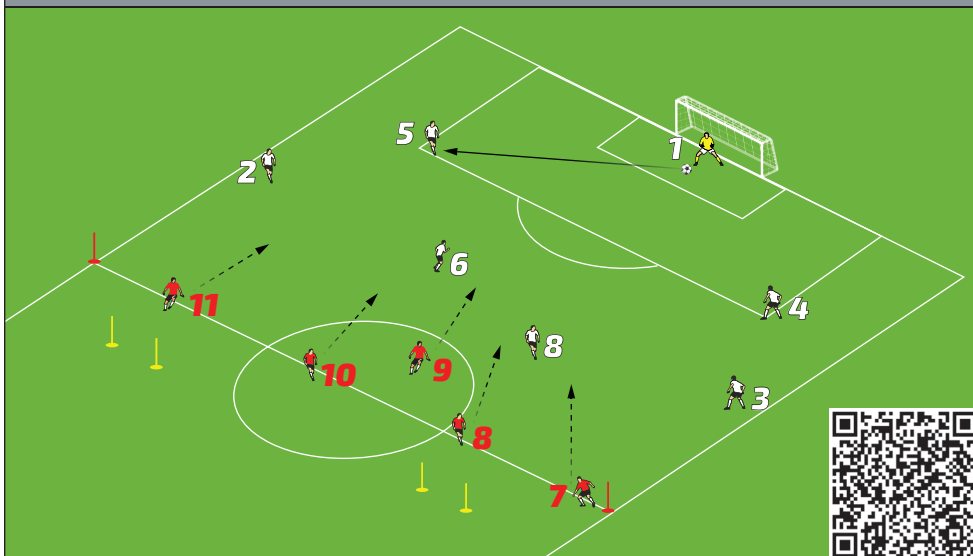
**Przebieg gry**

**Gra 5 × 6 + Br z akcentem obrony wysokiej**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki poprzez zastosowanie pressingu wysokiego. Napastnik (9), dwóch środkowych pomocników (8), (10) oraz skrzydłowi (7), (11) atakują zespół posiadający piłkę. Wyznaczony zawodnik decyduje o momencie bezpośredniego ataku. Trener może wyznaczyć maksymalny czas na podjęcie próby wysokiego pressingu (np. 45 s). Celem zawodników po odbiorze piłki jest zdobycie bramki.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zorganizowane otwarcie i budowanie gry, przeprowadzenie piłki przez linię pomiędzy czerwonymi tyczkami lub podanie do jednej z dwóch żółtych bramek. Po ewentualnej stracie piłki natychmiastowy atak na przeciwnika i odbudowanie ustawienia w defensywie.

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Wysoki pressing, aktywny atak na zawodnika z piłką
- ✓ Ustalenie zawodników decydujących o momencie pressingu
- ✓ Po odbiorze piłki przejście do działań w ofensywie



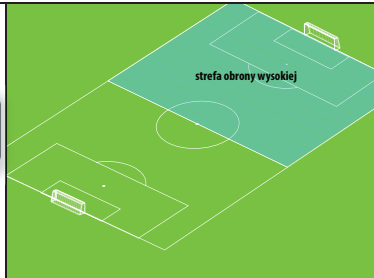
## NAZWA GRY

Br + 5 × 6 + Br

45

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca zawodników formacji ofensywnej w obronie wysokiej
- ✓ Działania skrzydłowych (7) i (11) w bocznych sektorach boiska w obronie wysokiej
- ✓ Współpraca zawodników (9) i (10) w sektorze środkowym w obronie wysokiej

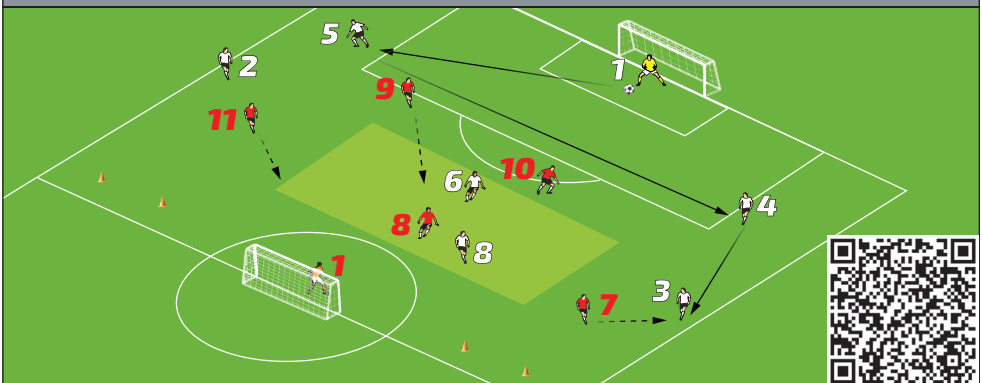
## Przebieg gry

## Gra Br + 5 × 6 + Br z akcentem obrony wysokiej

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki w obronie wysokiej. Zawodnicy grający na pozycjach (7), (11), (9), (10) i (8) próbują tak ukierunkować atak pozycyjny zespołu przeciwnego, żeby podanie zostało skierowane do zawodników grających jako boczni obrońcy (2), (3). Zawodnicy broniący (9), (10) zwracają uwagę na wzajemną współpracę i ustawienie względem siebie w zależności od miejsca znajdowania się piłki u jednego z dwóch środkowych obrońców zespołu atakującego. Nie pozwalają przy tym na wykonanie przez nich podania do dwóch zawodników atakujących znajdujących się w zaznaczonym polu gry. W momencie wykonania podania do bocznych obrońców zespołu atakującego zawodnicy zespołu broniącego ustawiają się tak, żeby nie pozwolić im na wykonanie podania do dwóch zawodników w wyznaczonym polu gry lub przeprowadzenie piłki przez jedną z dwóch otwartych bramek. Zadaniem zawodników po odbiorze piłki jest zdobycie bramki w grze Br + 5 × 6 + Br.

Zadaniem zawodników (2), (3), (4) i (5) w fazie atakowania jest otwarcie gry i budowanie ataku pozycyjnego przez wykonanie podania do dwóch zawodników w wyznaczonej strefie i zakończenie tej akcji uderzeniem do bramki po grze 2 × 2 lub przeprowadzenie piłki przez jedną z dwóch małych bramek.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie zawodników (7) i (11) w momencie posiadania piłki przez bocznych obrońców zespołu atakującego
- ✓ Współpraca zawodników (9) i (10) przy posiadaniu piłki przez jednego ze środkowych obrońców
- ✓ Asekuracja i krycie zawodników w wyznaczonym polu gry w momencie posiadania piłki przez jednego z bocznych obrońców zespołu atakującego

46



## NAZWA GRY

6 × 6 + Br

## Cele

## FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Współpraca zawodników w fazie wysokiej obrony
- ✓ Ukierunkowanie gry przeciwnika w boczny sektor
- ✓ Pressing ukierunkowany na boczny sektor boiska

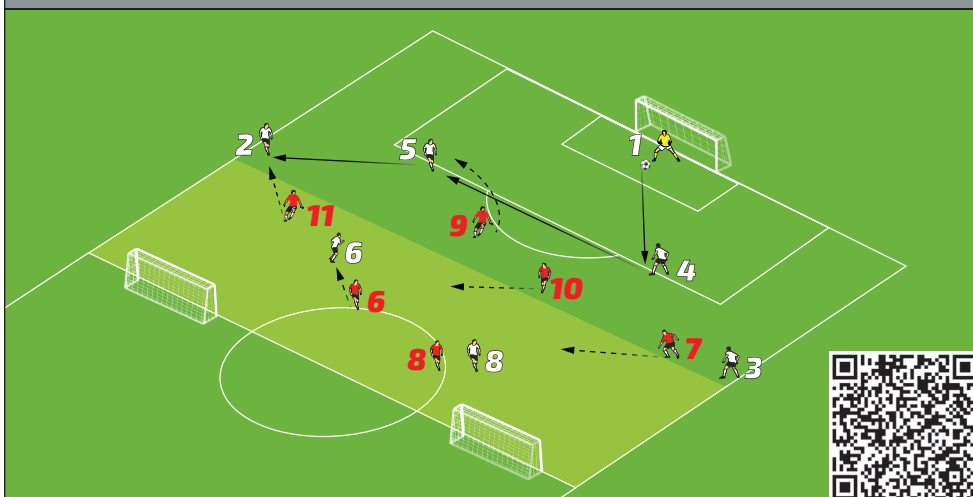
## Przebieg gry

**Gra 6 × 6 + Br z akcentem obrony wysokiej**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki w obronie wysokiej. Zawodnicy grający na pozycjach ofensywnych (9), (10), (7), (11) starają się ukierunkować grę przeciwnika w boczny sektor boiska, odpowiednio ustawiając się i nabiegając, w momencie gdy piłkę ma jeden z dwóch środkowych obrońców. Próba odbioru piłki następuje w bocznym sektorze boiska po wykonaniu podania od środkowego obrońcy do bocznego obrońcy zespołu atakującego. W strefie wysokiej występuje gra 4 × 4 + Br. Zadaniem zespołu po odbiorze piłki jest zdobycie bramki, zakładając grę 4 × 4 + Br (lub modyfikując grę w układzie 4 × 3 + Br – zespół, który stracił piłkę, broni bez bocznego obrońcy po przeciwnej stronie, gdzie nastąpiła strata piłki).

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest otwarcie i budowanie gry w celu wykonania podania do dwóch zawodników znajdujących się w strefie środkowej. Jeżeli uda im się wykonać to podanie, następuje gra 6 × 6 + Br do dwóch małych bramek.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie zawodników formacji ofensywnych (9), (10), (11), (7) w obronie wysokiej
- ✓ Kierunek nabiegnięcia zawodnika (9) w celu „zamknięcia” gry do drugiego środkowego obrońcy
- ✓ Ruch i miejsce ustawienia zawodnika (10) – współpraca z zawodnikiem (9)



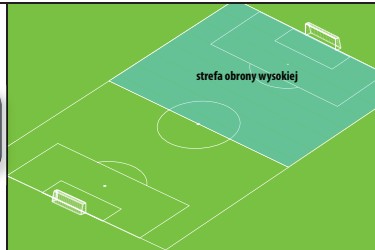
## NAZWA GRY

6 × 9 + Br

47

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca w formacjach i pomiędzy formacjami w obronie wysokiej
- ✓ Zorganizowany, zespołowy pressing wysoki
- ✓ Przejście do działań w ofensywie po odbiorze piłki

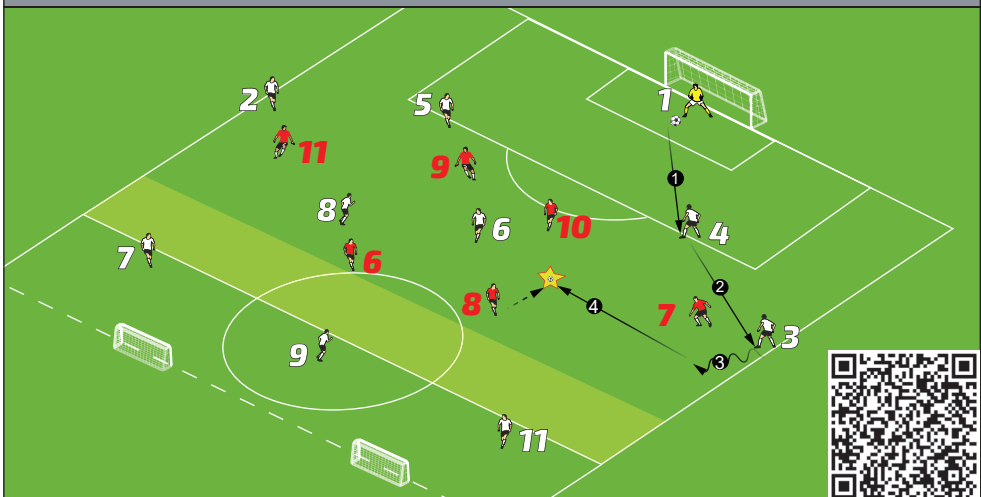
## Przebieg gry

**Gra 6 × 9 + Br z akcentem obrony wysokiej**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki w strefie wysokiej lub średniej i przejście do działań w ofensywie – zdobycie bramki. Na ustalony sygnał jednego z liderów wyznaczających moment do pressingu napastnik (9), trzech środkowych pomocników (6), (8), (10) oraz skrzydłowi (7), (11) atakują zespół posiadający piłkę. Broniący poza zorganizowanym atakiem muszą skutecznie „odciąć od podań” ustawionych za ich plecami ofensywnych zawodników zespołu posiadającego piłkę.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zorganizowane otwarcie i budowanie gry oraz podanie do jednego z trzech zawodników, którzy mogą przyjąć piłkę tylko w wyznaczonej, wąskiej strefie, ale nie mogą ustawić się tam przed podaniem. Zadaniem zespołu atakującego po ewentualnej stracie piłki jest natychmiastowy atak na przeciwnika, próba odbioru piłki, sprawne przejście do ustawienia w defensywie.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Wysoki pressing, odcięcie od podań zawodników za swoimi plecami
- ✓ Ustalenie zawodników decydujących o momencie pressingu
- ✓ Po odbiorze piłki przejście do działań w ofensywie

48



## NAZWA GRY

4 × 7

## Cele

## FAZA GRY

## Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Współpraca zawodników (9) i (10) w obronie wysokiej
- ✓ Odpowiednie nabiegnięcia na przeciwnika z piłką
- ✓ Moment wykonania pressingu

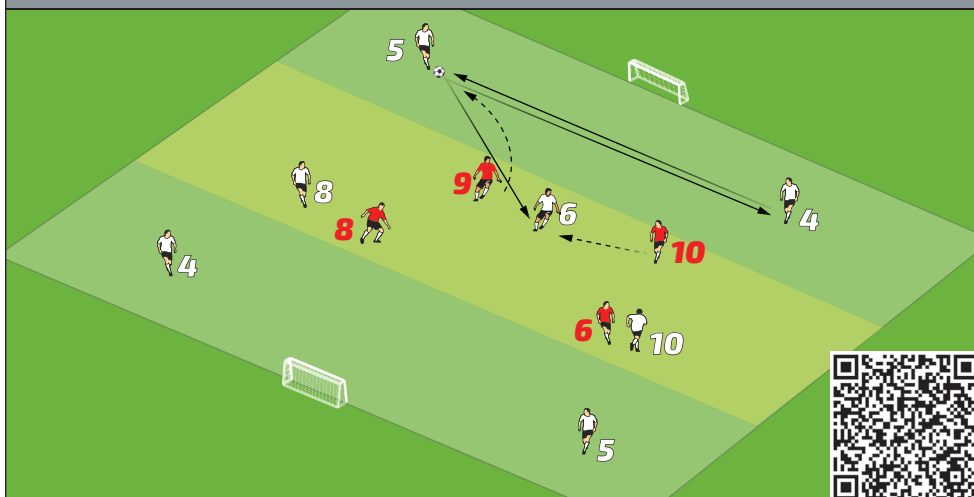
## Przebieg gry

**Gra 4 × 7 z akcentem obrony wysokiej**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest obiór piłki w obronie wysokiej poprzez wykonanie pressingu. Zawodnicy (9), (10), (8), (6) poruszają się w strefie średniej wyznaczonego pola gry i w odpowiednim momencie podejmują decyzję o wysokim pressingu. Jeden z nich może wybiec z wyznaczonej strefy w kierunku jednego z dwóch środkowych obrońców posiadających piłkę (4), (5) i próbować mu ją odebrać. Zadaniem zespołu po odbiorze jest zdobycie jednej z małych bramek, ale zawsze w kierunku „do przodu”.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki przez jednego z trzech środkowych pomocników (defensywnego, środkowego lub ofensywnego). Zawodnicy (4), (5) posiadający piłkę mogą również pod wpływem presji wywieranej przez broniących wykonać podanie do zawodników (4), (5) w drugiej strefie zewnętrznej. Pozwala to utrzymać się im przy piłce i kontynuować grę w ataku.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie i poruszanie się zawodników (9), (10), (8), (6) w fazie bronienia
- ✓ Wybór momentu do wykonania pressingu na jednym z dwóch środkowych obrońców
- ✓ Krycie zawodników w wyznaczonym polu gry





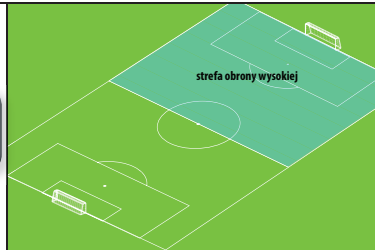
## NAZWA GRY

 $6 \times 7 + Br / Br + 3 \times 4$ 

49

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca zawodników ofensywnych w obronie wysokiej
- ✓ Utrzymanie kompaktowego ustawienia zawodników
- ✓ Wybranie odpowiedniego momentu do pressingu

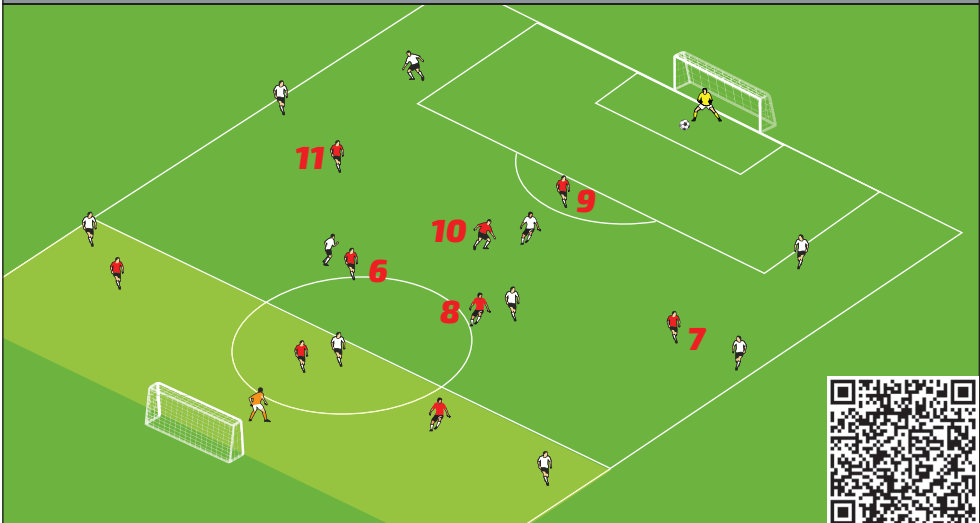
## Przebieg gry

**Gra  $6 \times 7 + Br / Br + 3 \times 4$  z akcentem obrony wysokiej**

Zadaniem zawodników w fazie obrony wysokiej jest odbiór piłki, zakładając zorganizowany pressing. Zadaniem napastnika, skrzydłowych i środkowych pomocników jest ukierunkowanie gry przeciwnika w określony sektor, odbiór piłki i przejście do działań w ofensywie, których celem jest zdobycie bramki. Jeżeli przeciwnik przeprowadzi piłkę lub wykona podanie do kolejnej strefy, to trzech ustawionych tam zawodników broniących rozpoczyna działania w defensywie. Ich zadaniem po odbiorze piłki jest podanie do partnerów w sąsiadującej strefie.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest otwarcie i budowanie gry w celu przeprowadzenia piłki przez wyznaczoną linię do strefy wysokiej lub wymiany 10 podań w strefie średniej i niskiej. Po podaniu lub przeprowadzeniu piłki do kolejnej strefy przez wyznaczoną linię mają za zadanie zdobyć bramkę (z włączeniem się jednego zawodnika) w grze  $4 \times 3 +$  bramkarz.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca napastnika i skrzydłowych w celu kierowania gry przeciwnika w określone sektory boiska
- ✓ Utrzymanie odpowiednich odległości pomiędzy zawodnikami, asekuracja defensywna
- ✓ Komunikacja w odpowiednich momentach do pressingu wysokiego

50



## NAZWA GRY

Br + 7 × 7 + Br

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca zawodników w obronie wysokiej
- ✓ Odpowiednie ustawienie skrzydłowych (7), (11)
- ✓ Gra 1 × 1 w obronie w bocznym sektorze boiska

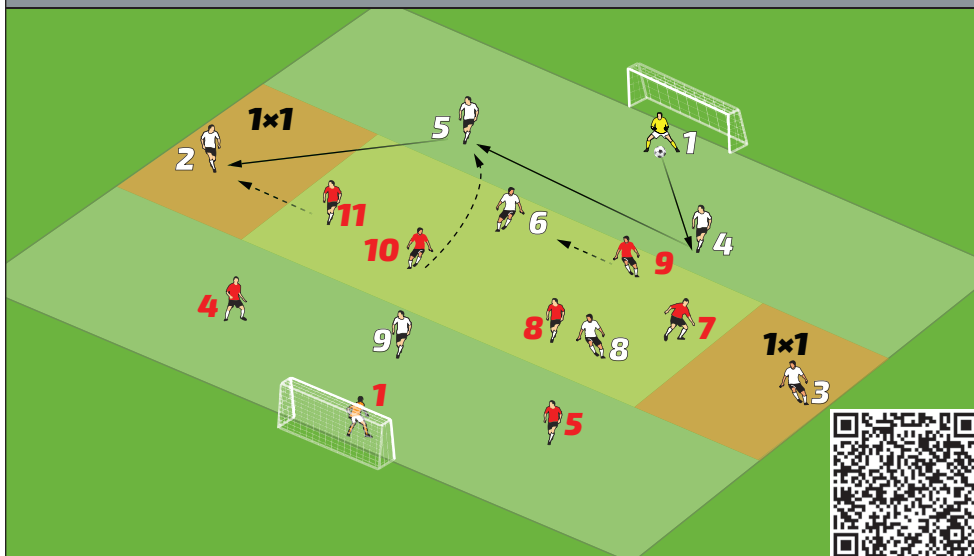
## Przebieg gry

## Gra Br + 7 × 7 + Br z akcentem obrony wysokiej

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki w obronie wysokiej poprzez ukierunkowanie zespołu atakującego na grę bocznym sektorem boiska – podanie do bocznych obrońców (2), (3). Po ukierunkowaniu podania do bocznych obrońców w bocznym sektorze następuje gra 1 × 1. Zawodnik broniący może wejść w strefę gry 1 × 1 dopiero po podaniu tam piłki. Zadaniem zawodników po odbiorze jest jak najszybsze przejście do działań w atakowaniu.

W fazie atakowania zawodnicy mają za zadanie zdobyć bramkę, zakładając realizację wszystkich faz gry – otwarcia, budowania i zakończenia. Zdobyte bramki po akcji bocznym sektorem boiska jest dodatkowo premiowane.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca zawodników (9), (10), (8), (6), (7), (11) w obronie wysokiej
- ✓ Gra w obronie 1 × 1 w bocznych sektorach boiska
- ✓ Odpowiednie ustawienie (odległość od bocznego obrońcy) zawodnika (7), (11) w fazie bronienia i aktywna postawa w grze 1 × 1 po podaniu do bocznych obrońców

# **GRY ZADANIOWE – FAZA BRONIENIA**

## **GRY Z AKCENTEM OBRONY ŚREDNIEJ**





## NAZWA GRY

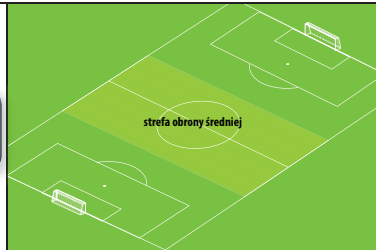
51

6 × 6

Cele

## FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Współpraca formacji pomocy w obronie średniej
- ✓ Zamykanie linii podania po wyjściu zawodnika ze strefy
- ✓ Defensywna asekuracja

## Przebieg gry

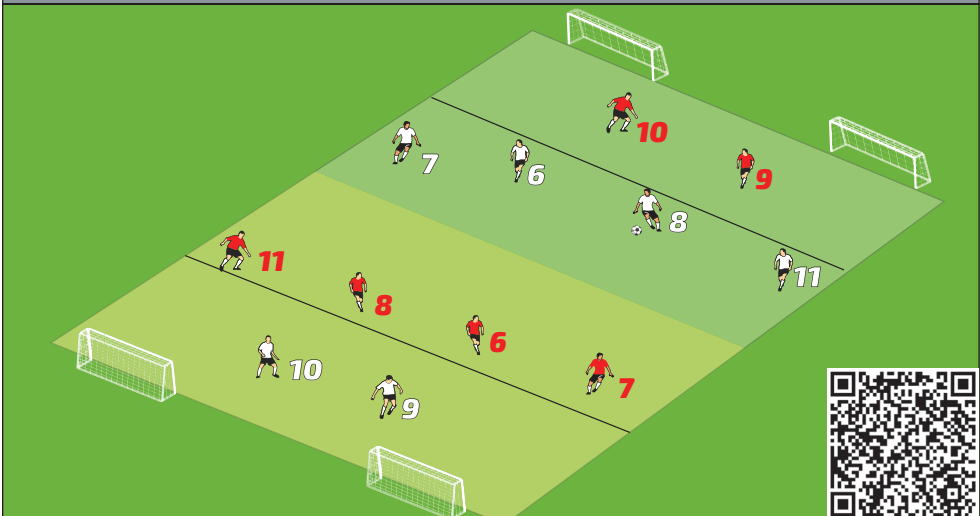
**Gra 6 × 6 z akcentem obrony średniej**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki poprzez przejście podania w formacji pomocy. Jeżeli zamknięcie linii podania nie powiedzie się, to formacja pomocy przechodzi do obrony niskiej i odbiera piłkę w sposób bezpośredni. Celem zawodników po odbiorze piłki jest podanie do napastnika lub ofensywnego pomocnika, którzy po wykonaniu jednego podania mogą zdobyć bramkę.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest podanie piłki do napastnika lub ofensywnego pomocnika, którzy po wykonaniu podania mogą zdobyć bramkę. Każda grupa zawodników nie przekracza linii środkowej, czyli na swojej połowie boiska gra w układzie 4 × 2.

Kolejnym krokiem w tej grze może być możliwość przebiegnięcia zawodników zespołu broniącego na połowę przeciwnika na sygnał trenera lub wybranego zawodnika.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Zamknięcie linii podania w formacji pomocy
- ✓ Przejście z obrony średniej do niskiej
- ✓ Po odbiorze piłki przejście do działań w ofensywie

52



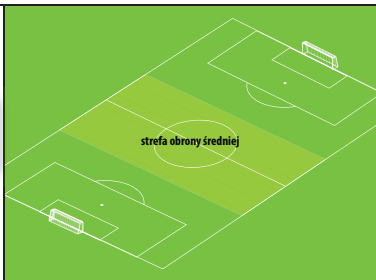
NAZWA GRY

4 × 7

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Współpraca zawodników formacji pomocy i ataku podczas działań w obronie średniej
- ✓ Zawężanie i skracanie pola gry podczas obrony średniej
- ✓ Utrzymywanie odpowiednich odległości pomiędzy zawodnikami w formacji

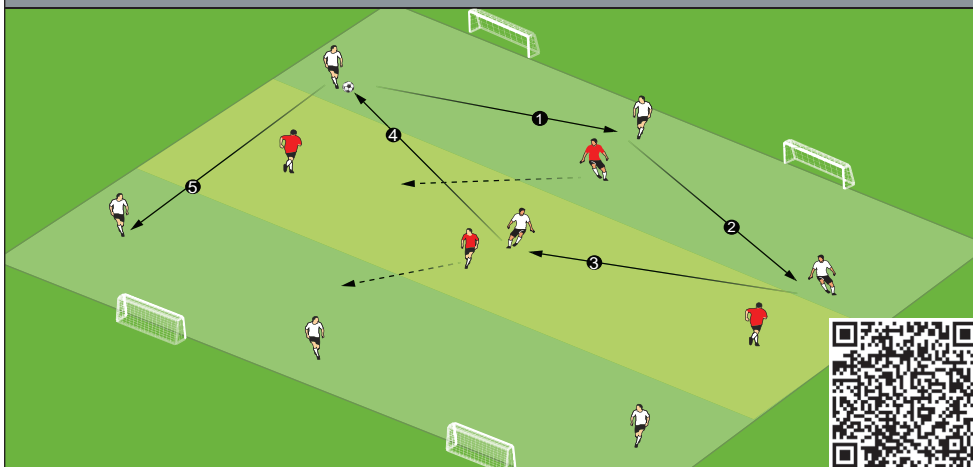
Przebieg gry

**Gra 4 × 7 z akcentem obrony średniej**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki w obronie średniej. Zawodnicy broniący nie pozwalają zawodnikom w fazie atakowania na wykonywanie podań pomiędzy jedną a drugą strefą zewnętrzną. Zawodnicy zwracają uwagę na współpracę w średniej obronie, komunikują się ze sobą i – zachowując odpowiednie odległości pomiędzy sobą (zawężając i skracając pole gry) – nie pozwalają na wykonanie podania przez strefę środkową. Jeżeli zespołowi w posiadaniu piłki uda się wykonać podanie do drugiej strefy zewnętrznej, następuje zmiana ustawienia zawodników broniących (dwóch zawodników zmienia strefy gry – jak na grafice). Po odbiorze piłki zawodnicy broniący wykonują uderzenie do jednej z czterech małych bramek.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest utrzymanie się przy piłce. Po wykonaniu określonej liczby podań starają się zagrać piłkę do zawodników znajdujących się w drugiej strefie zewnętrznej. Zawodnik znajdujący się w strefie środkowej, który jest w posiadaniu piłki, współpracuje z zawodnikami, którzy znajdują się w obu strefach zewnętrznych.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca zawodników w obronie średniej
- ✓ Zawężanie i skracanie pola gry, współpraca w formacji i zachowanie odległości pomiędzy formacjami
- ✓ Komunikacja pomiędzy zawodnikami



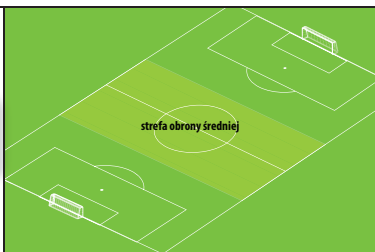
## NAZWA GRY

53

6 × 5

Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca w formacjach i pomiędzy formacjami w obronie średniej
- ✓ Ustawienie i współdziałania dwóch środkowych pomocników
- ✓ Zorganizowany odbiór piłki

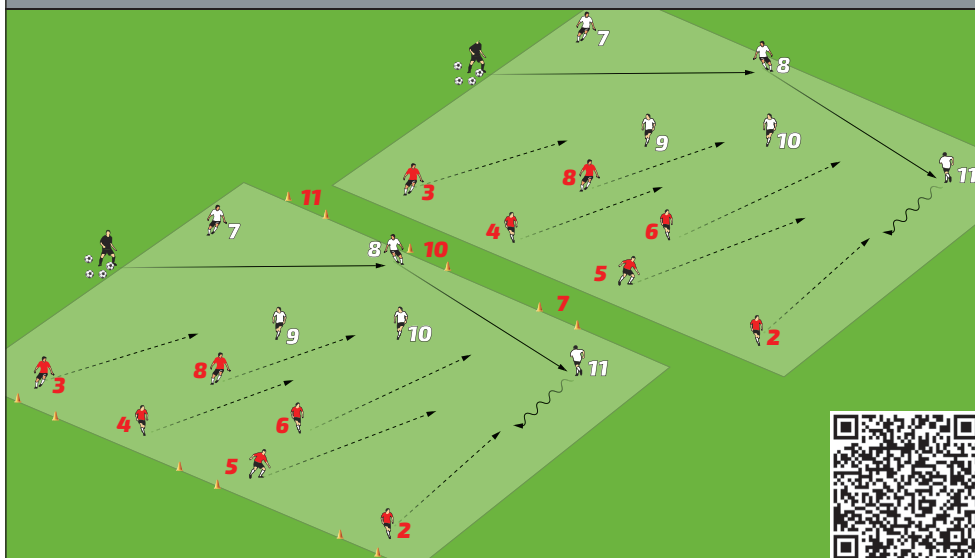
## Przebieg gry

**Gra 6 × 5 z akcentem obrony średniej**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki poprzez zastosowanie pressingu w obronie średniej. Po podaniu piłki przez trenera do jednego z zawodników ofensywnych następuje zorganizowana i zaplanowana próba odbioru piłki przez zawodników defensywnych, którzy ustawieni są z zachowaniem wybranych pozycji na boisku: (3), (4), (5), (2), (6), (8). Zadaniem zespołu po odbiorze jest przeprowadzenie piłki za linię końcową (wariant 1) lub zdobycie jednej z trzech małych bramek (wariant 2).

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zorganizowane budowanie gry w celu przeprowadzenia piłki przez linię końcową (wariant 1) lub zdobycie jednej z trzech małych bramek (wariant 2).

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Pressing w obronie średniej, aktywny atak na zawodnika z piłką
- ✓ Ustalenie zawodników decydujących o momencie pressingu
- ✓ Po odbiorze piłki przejście do działań w ofensywie

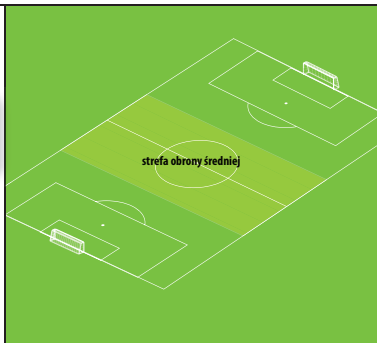


NAZWA GRY

6 × 6 + 4N

Cele

FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca środkowych pomocników, skrzydłowych i napastnika w fazie bronienia
- ✓ Defensywna asekuracja jako element zorganizowanego pressingu
- ✓ Przejście do działań w ofensywie po odbiorze piłki – współpraca z zawodnikami neutralnymi

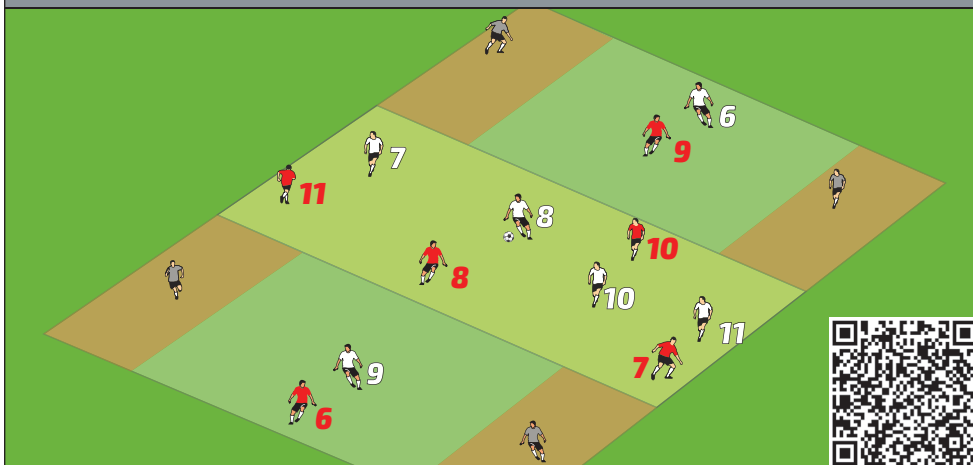
Przebieg gry

**Gra 6 × 6 + 4N z akcentem obrony średniej**

Zadaniem zespołu w fazie bronienia jest odbiór piłki przez zorganizowane działania w defensywie w strefie średniej dwóch środkowych pomocników (8), (10) oraz dwóch skrzydłowych (7), (11) wraz ze współpracującymi w sąsiednich strefach: defensywnym pomocnikiem (6) i napastnikiem (9). Po odbiorze piłki zawodnicy przechodzą do działań w ofensywie, utrzymując się przy piłce, współpracując z zawodnikami neutralnymi.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania wraz z czterema zawodnikami neutralnymi ustawionymi w zewnętrznych strefach jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce z akcentem zmiany stref. Po ewentualnej stracie piłki przechodzą natychmiast do zorganizowanych działań w defensywie.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca w defensywie środkowych pomocników (6), (8), (10), skrzydłowych (7), (11) i napastnika (9)
- ✓ Dynamiczny, jednoczesny atak na przeciwnika z piłką w strefie średniej
- ✓ Ustawienie zawodników w strefach zewnętrznych (6) i (9) – odcięcie podań do przeciwnika





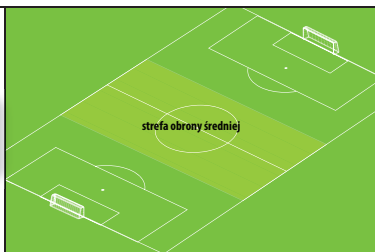
## NAZWA GRY

Br + 8 × 8 + Br

55

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca zawodników w obronie średniej
- ✓ Kolejność podań po odbiorze piłki, wyjście do ataku szybkiego
- ✓ Reakcja zawodników po odbiorze i po stracie piłki

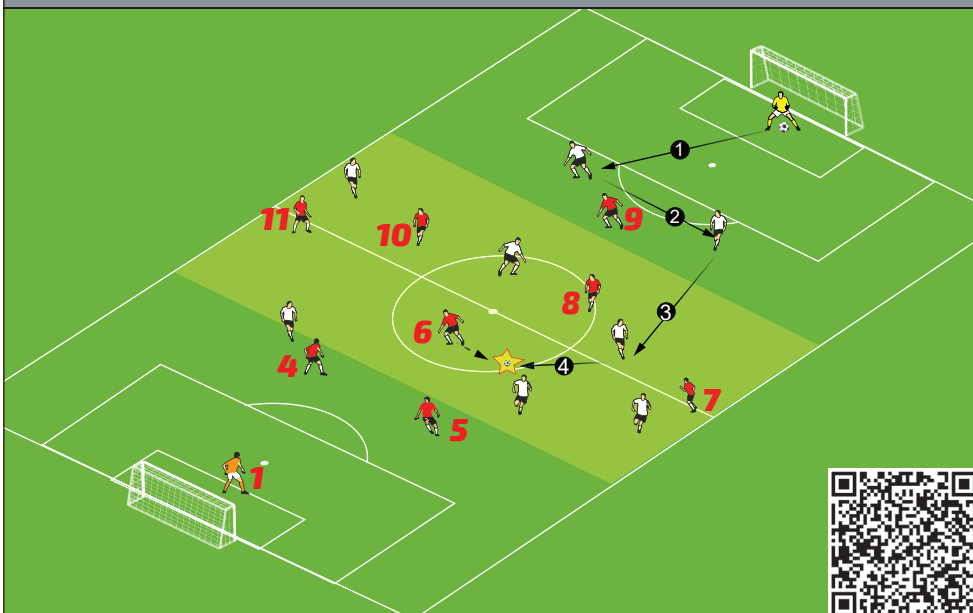
## Przebieg gry

**Gra Br + 8 × 8 + Br z akcentem obrony średniej**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki w strefie średniej i natychmiastowe przejście do ataku szybkiego z wykorzystaniem zawodników ustawionych poza wyznaczonym polem gry. Zespół w strefie średniej jest ustawiony z zachowaniem wybranych pozycji: (6), (8), (10), (7), (11).

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki po akcji z wymianą określonej liczby podań w strefie średniej – przy współpracy z zawodnikami ustawionymi poza strefą średnią – (4), (5), (9).

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie i poruszanie się zawodników w strefie średniej, szybkie przejście do działań w ofensywie
- ✓ Wyznaczenie zawodników biorących udział w ataku szybkim i określenie ich zadań
- ✓ Wprowadzenie piłki natychmiast po odbiorze – zachowanie zasady kolejności podań

56

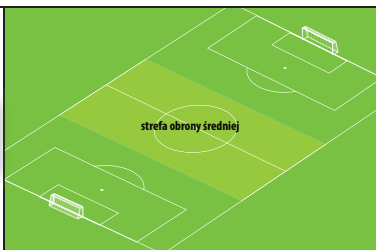


## NAZWA GRY

Br + 10 × 10 + Br

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Ustawienie i współpraca w obronie średniej
- ✓ Zawężanie pola gry
- ✓ Reakcja na zamiar wykonania długiego podania

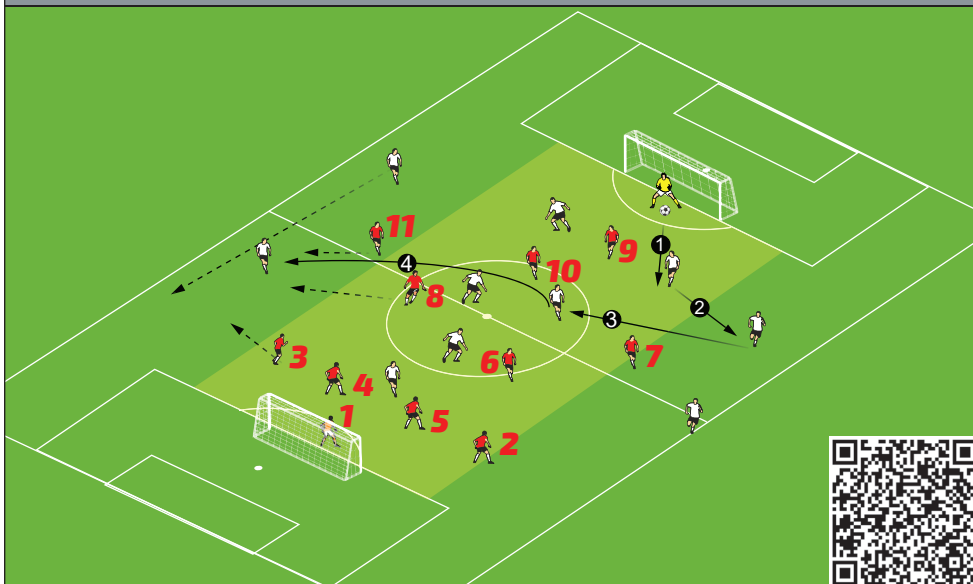
## Przebieg gry

**Gra Br + 10 × 10 + Br z akcentem obrony średniej**

W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę, zakładając zorganizowany atak na przeciwnika. Szczególną uwagę należy poświęcić zachowaniu przy zmianie sektorów działania przeciwnika z piłką. Zadaniem zespołu po odbiorze jest płynne przejście do działań w ofensywie.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki po akcji z akcentem zmiany sektorów działania. Skuteczna akcja poprzedzona przeniesieniem gry jest dodatkowo premiowana. Zadaniem zespołu po ewentualnej stracie piłki jest szybkie przejście do działań w defensywie.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie i współpraca zawodników w obronie średniej
- ✓ Reakcja na zamiar wykonania długiego podania
- ✓ Asekuracja grających w defensywie bocznych obrońców i pomocników



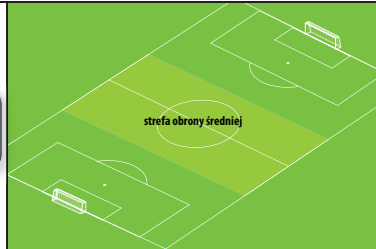
## NAZWA GRY

Br + 10 × 10 + Br

57

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Ustawienie i współpraca zawodników w obronie średniej
- ✓ Skrócenie i zawężenie pola gry
- ✓ Przejście do działań w ofensywie po odbiorze piłki

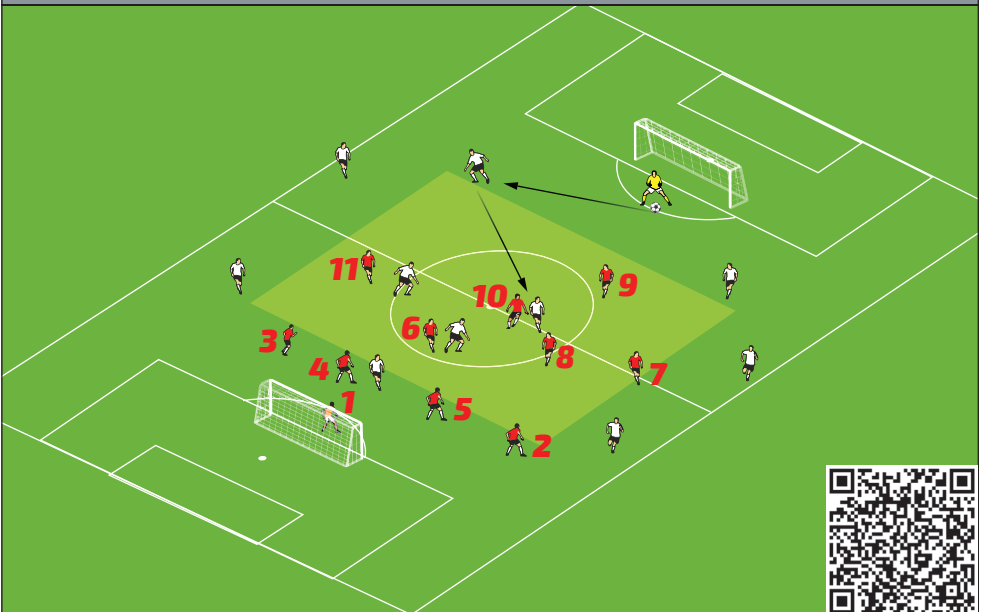
## Przebieg gry

**Gra Br + 10 × 10 + Br z akcentem obrony średniej**

Zadaniem zespołu w fazie bronnienia jest odbiór piłki oraz niedopuszczenie do wymiany 3 podań w zaznaczonym sektorze boiska. Zadaniem zespołu po odbiorze piłki jest szybkie przejście do działań w ofensywie, których celem jest zdobycie bramki.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki. Innym sposobem zdobycia punktu jest wykonanie 3 podań w wyznaczonym sektorze boiska. Zadaniem zespołu po ewentualnej stracie piłki jest szybkie przejście do działań w defensywie i odbiór piłki.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie zawodników w obronie średniej
- ✓ Aktywny atak na przeciwnika z piłką po wprowadzeniu przez niego piłki do wyznaczonej strefy
- ✓ Defensywna asekuracja

58



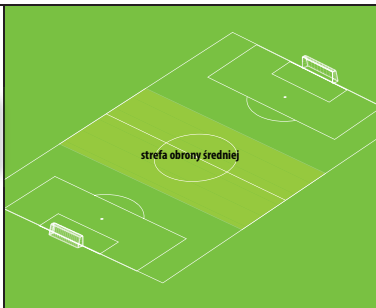
NAZWA GRY

10 × 10

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Ustawienie i współpraca w obronie średniej
- ✓ Współdziałanie zawodników w formacjach i pomiędzy formacjami w środkowym i bocznych sektorach boiska
- ✓ Przejście do działań w ofensywie po odbiorze piłki

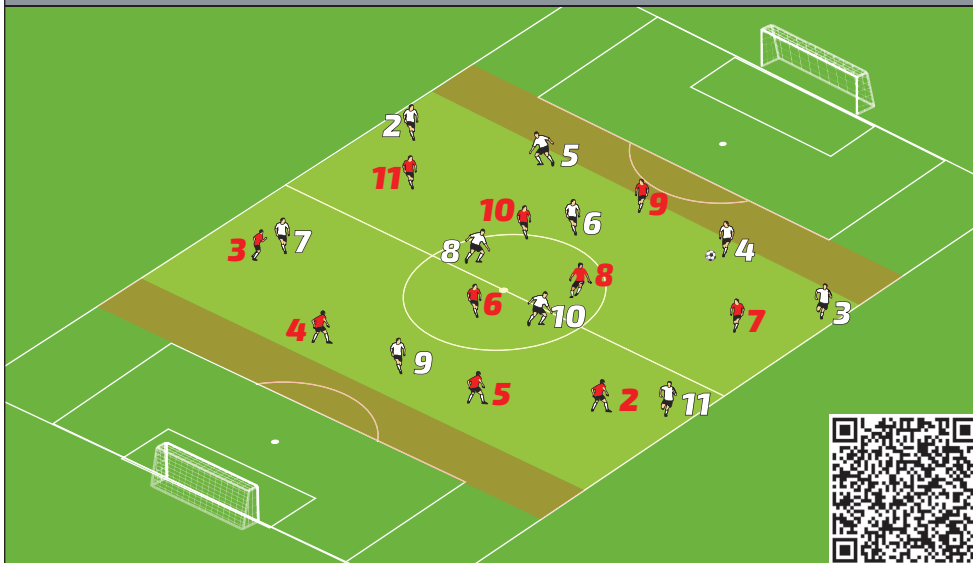
Przebieg gry

**Gra 10 × 10 z akcentem obrony średniej**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki w obronie średniej. Zawodnicy ustawieni są z zachowaniem wszystkich pozycji, w odpowiednich odległościach w obrębie formacji i pomiędzy nimi. Po odbiorze piłki zadaniem zawodników jest przejście do działań w ofensywie, których celem jest wprowadzenie piłki lub wykonanie podania do wyznaczonej strefy.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest wprowadzenie piłki lub wykonanie podania do wyznaczonej strefy. Zadaniem zespołu po ewentualnej stracie piłki jest szybkie przejście do działań w defensywie i odbiór piłki.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie i współpraca zawodników w obronie średniej
- ✓ Utrzymanie odległości pomiędzy zawodnikami w formacji
- ✓ Defensywna asekuracja



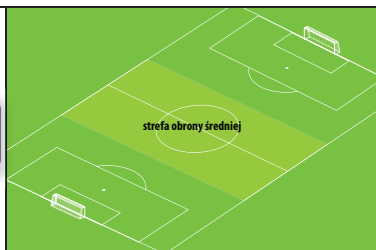
## NAZWA GRY

Br + 10 × 10 + Br

59

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Obrona średnia z akcentem gry przeciwko długim podaniom przeciwnika
- ✓ Organizacja w defensywie przy „walce o drugą piłkę”
- ✓ Asekuracja strefy i zawodnika

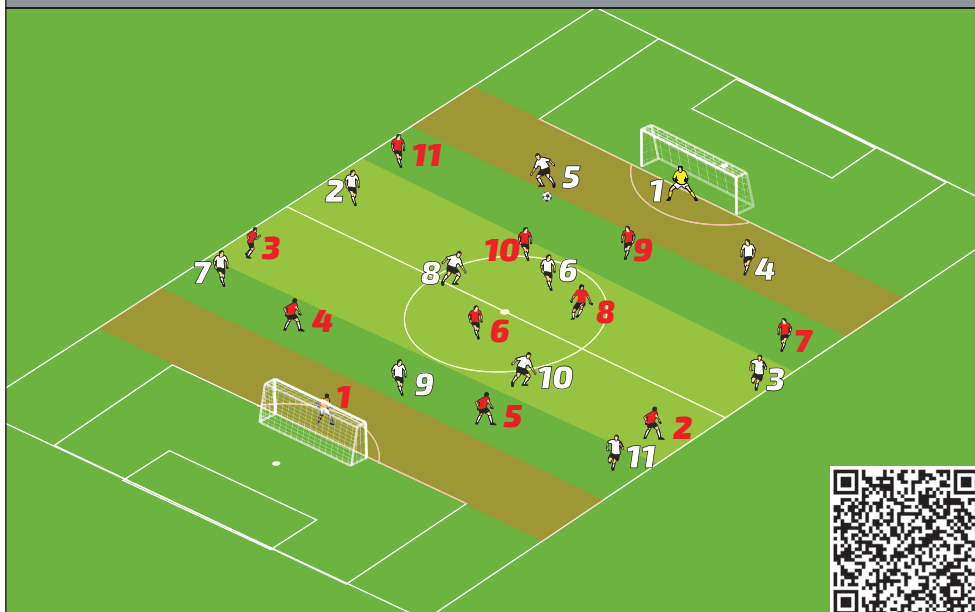
## Przebieg gry

**Gra Br + 10 × 10 + Br z akcentem obrony średniej**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki przy właściwej współpracy poszczególnych formacji wobec przeciwnika, który przeprowadza atak bezpośredni – wykonuje długie, górne podanie. Kluczowymi elementami bronienia są pojedynki w powietrzu oraz odpowiednie ustawienie i organizacja gwarantująca ewentualne przejście „drugiej piłki”.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania po otwarciu gry jest przeprowadzenie akcji z akcentem długiego podania do jednego z zawodników formacji ofensywnej: (7), (9), (11). Bramka zdobyta po takim zagraniu jest dodatkowo premiuwana.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Obrona średnia i niska z akcentem działań przeciwko długim górnym podaniom
- ✓ Zebranie „drugiej piłki”
- ✓ Odpowiednie ustawienie i asekuracja defensywna w formacji obrony

60

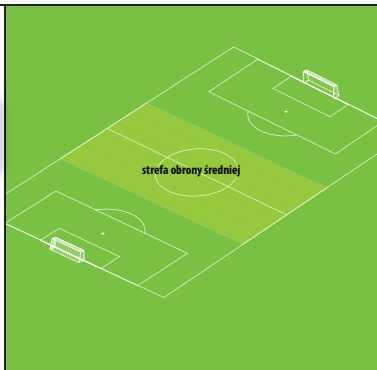


## NAZWA GRY

Br + 10 × 10 + Br

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca zawodników w obronie średniej – odpowiednie odległości w obrębie formacji i pomiędzy nimi
- ✓ Asekuracja defensywna przy opuszczeniu strefy przez zawodników linii obrony
- ✓ Szybkie i zorganizowane przejście do działań w atakowaniu

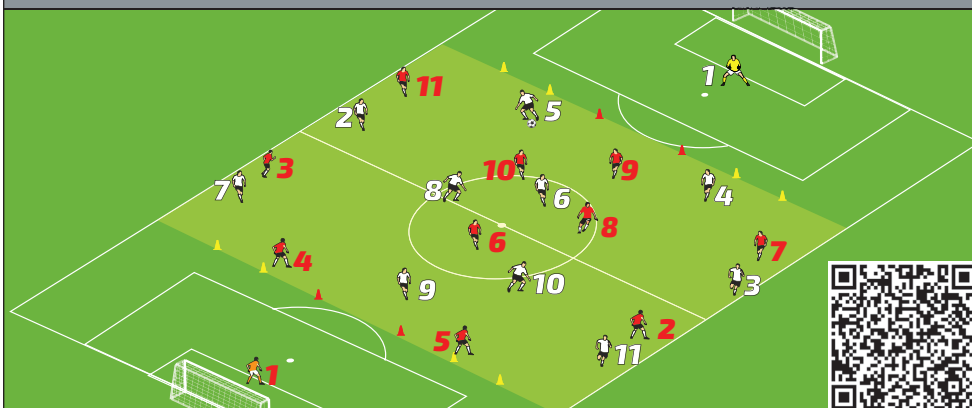
## Przebieg gry

**Gra Br + 10 × 10 + Br z akcentem obrony średniej**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki przy dobrej organizacji gry defensywnej w strefie średniej. Ustawienie i zachowanie zawodników broniących powinno uniemożliwić podanie do strefy wysokiej przez wyznaczone bramki (większą środkową i mniejsze boczne). Broniący nie przekraczają granicy strefy, nie bronią w strefie niskiej. Po odbiorze piłki zespół przechodzi do działań w ofensywie, których celem jest zdobycie bramki.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki. W strefie średniej zawodnicy muszą utrzymać się przy piłce i wprowadzić ją do strefy wysokiej przez jedną z trzech otwartych bramek ustawionych na granicy stref. Po wprowadzeniu piłki zawodnicy atakujący muszą zakończyć akcję w wyznaczonym czasie. Po ewentualnej stracie piłki natychmiast atakują przeciwnika z piłką.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie i współpraca zawodników w obronie średniej
- ✓ Zachowanie odległości zawodników w formacjach i pomiędzy formacjami
- ✓ Asekuracja defensywna zawodników linii obrony opuszczających strefę

# **GRY ZADANIOWE – FAZA BRONIENIA**

## **GRY Z AKCENTEM OBRONY NISKIEJ**







## NAZWA GRY

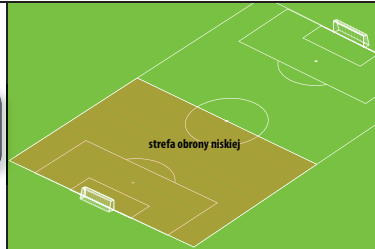
61

4 × 10

Cele

## FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Współpraca czwórki obrońców w obronie niskiej
- ✓ Wyjście ze strefy jednego z obrońców, asekuracja pozostałych w strefie
- ✓ Zawężenie pola gry

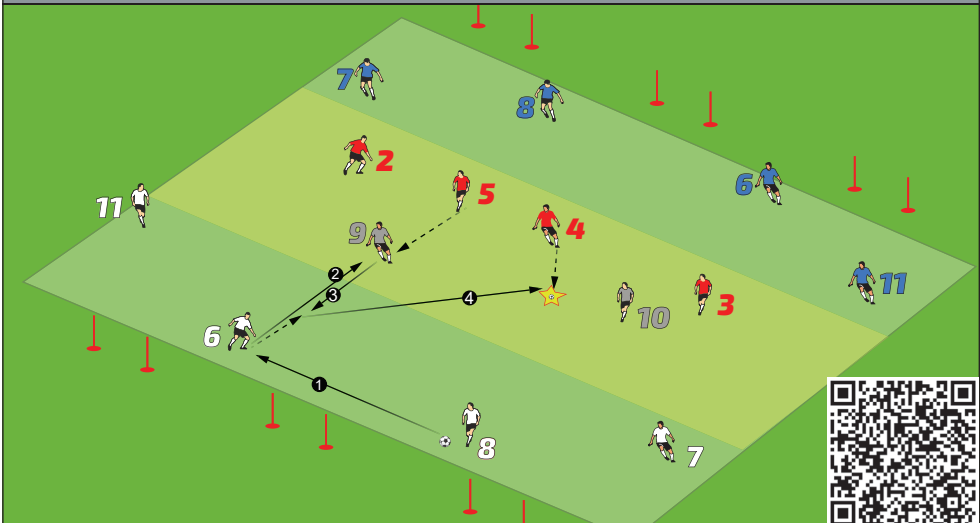
## Przebieg gry

**Gra 4 × 10 z akcentem obrony niskiej**

Czwórka obrońców ma za zadanie odbiór piłki, zakładając odpowiednią reakcję na podanie do jednego z zawodników znajdujących się w ich strefie (9), (10) oraz próby podań prostopadłych pomiędzy zawodnikami linii obrony. Celem zawodników po odbiorze piłki jest podanie do jednej z trzech małych bramek.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest podanie do zawodników ustawionych w przeciwległej skrajnej strefie wyznaczonego pola gry z opcjonalnym podaniem do jednego z dwóch zawodników ustawionych w środkowej strefie. Będący w posiadaniu piłki zawodnicy ustawieni w środkowej strefie mogą odwrócić się z piłką lub wykonać podanie zwrócone do partnerów w zewnętrznym polu gry. Po ewentualnej stracie piłki starają się nie dopuścić do wykonania podania do jednej z trzech bramek ustawionych poza polem gry.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca czwórki obrońców w obronie niskiej
- ✓ Odpowiednie wyjście ze strefy (komunikacja) do przeciwnika z piłką
- ✓ Defensywna asekuracja zawodnika opuszczającego strefę

62



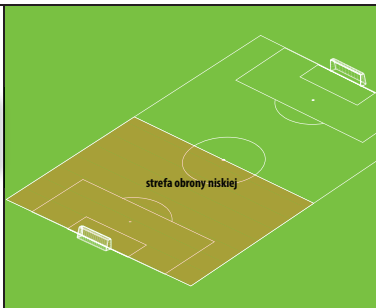
NAZWA GRY

6 × 6

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Współpraca obrońców i środkowych pomocników w niskiej obronie
- ✓ Uniemożliwienie podania prostopadłego pomiędzy broniącymi
- ✓ Dynamiczne przejście do działań w ofensywie

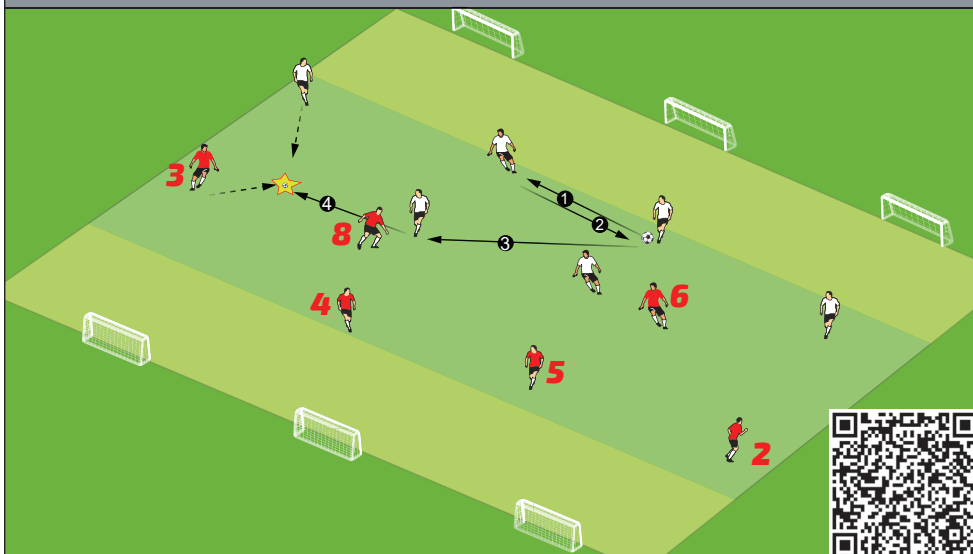
Przebieg gry

**Gra 6 × 6 z akcentem obrony niskiej**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki i przejście do działań w ofensywie. Broniący nie mogą pozwolić na zagranie piłki pomiędzy sobą w wolną przestrzeń. Doskonałą współpracę w formacji obrony wraz z dwójką pomocników w niskiej i średniej obronie. Po odbiorze piłki przechodzą natychmiast do działań w ofensywie.

Zadaniem zespołu w fazie atakowania jest wprowadzenie piłki lub podanie w strefę zewnętrzną do wbiegającego partnera, który w ograniczonym czasie musi uderzyć piłkę do jednej z trzech bramek.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Współpraca zawodników linii obrony z dwójką środkowych pomocników
- ✓ Atak na przeciwnika z piłką, uniemożliwienie podania pomiędzy broniącymi
- ✓ Komunikacja pomiędzy zawodnikami



## NAZWA GRY

4 + 4 × 4 + 4

63

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca czwórki obrońców w obronie niskiej
- ✓ Zawężanie pola gry
- ✓ Asekuracja defensywna

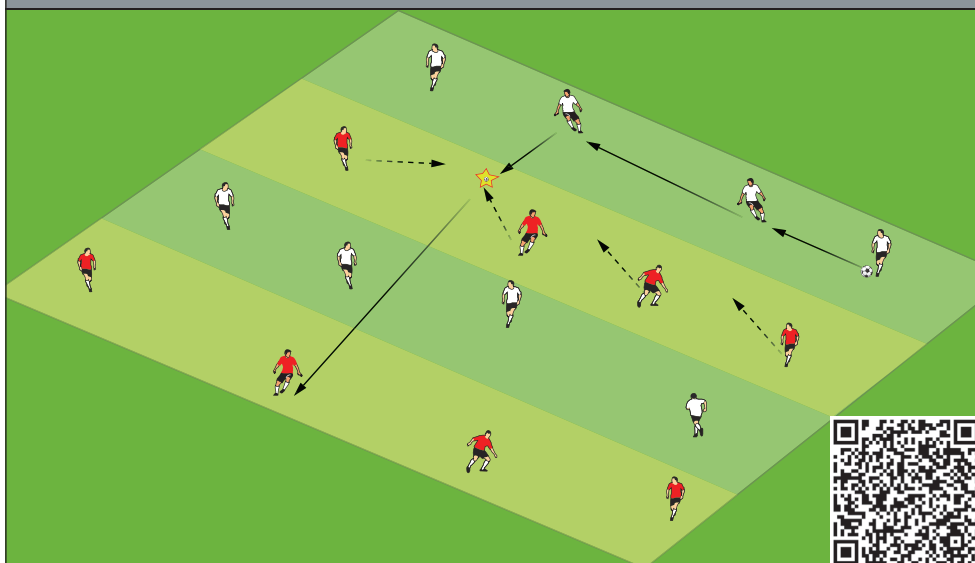
## Przebieg gry

**Gra 4 + 4 × 4 + 4 z akcentem obrony niskiej**

Zadaniem zawodników w fazie bronnienia – czwórki znajdującej się w polu wewnętrznym jest odbiór piłki. Jeden z czterech zawodników bronniących może wbiec w strefę zewnętrzną, w której zawodnicy zespołu przeciwnego posiadają piłkę, i tam próbować ją odebrać (jednak tylko zawodnik znajdujący się „na wysokości” zawodnika z piłką w danej strefie). Pozostali zawodnicy muszą bronić w strefie zewnętrznej. Po odbiorze piłki zawodnicy bronniący stają się atakującymi i współpracują ze swoimi partnerami z drugiej strefy.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest wymiana podań. Za każde podanie piłki do swoich partnerów ustawionych w innym polu gry zespół zdobywa punkt.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie czwórki zawodników bronniących w linii
- ✓ Moment wyjścia w strefie zawodnika bronniącego do zawodnika z piłką
- ✓ Zawężanie pola przez zawodników bronniących – bliskie odległości pomiędzy zawodnikami

64



## NAZWA GRY

Br + 5 × 6

## Cele

## FAZA GRY

## Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Krycie zawodników w polu karnym
- ✓ Wybitcie piłki w odpowiedni sektor po dośrodkowaniach
- ✓ Szybkie przejście do działań w ofensywie po odbiorze piłki

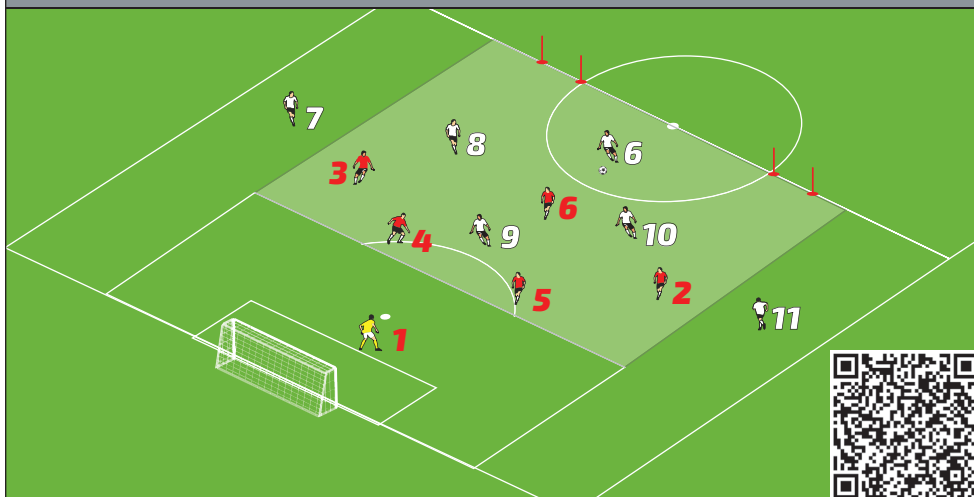
## Przebieg gry

**Gra Br + 5 × 6 z akcentem obrony niskiej**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki. Bramkarz, czterech obrońców i defensywny pomocnik współpracują ze sobą w sektorze środkowym. Po podaniu w boczny sektor działania obronne może prowadzić tam tylko boczny obrońca. Po odbiorze piłki przechodzą do działań w ofensywie, których zadaniem jest zdobycie jednej z dwóch bramek, oznaczających ustawienie partnerów.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest budowanie gry w strefie średniej i wysokiej oraz zakończenie akcji z akcentem dośrodkowań i podań z bocznych sektorów boiska. Zadaniem atakujących po ewentualnej stracie piłki jest natychmiastowy atak na przeciwnika, odbiór piłki oraz uniemożliwienie wykonania uderzenia do jednej z dwóch bramek.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Krycie zawodników w polu karnym
- ✓ Wybitcie piłki do odpowiedniej strefy po dośrodkowaniu i podaniu z bocznych sektorów boiska
- ✓ Przejście do działań w ofensywie, wyprowadzenie piłki z niskiej strefy



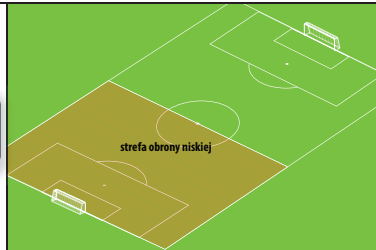
## NAZWA GRY

Br + 8 × 8 + Br

65

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca w formacji w obronie niskiej
- ✓ Zorganizowany odbiór piłki
- ✓ Atak na zawodnika z piłką

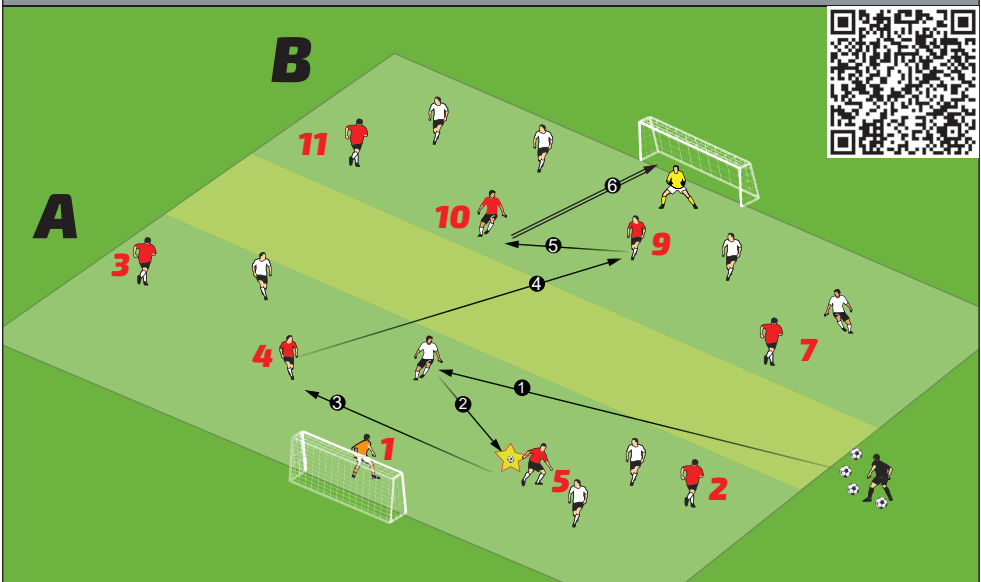
## Przebieg gry

## Gra Br + 8 × 8 + Br z akcentem obrony niskiej

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki poprzez zorganizowany atak na przeciwnika. Po podaniu piłki przez trenera do jednego z zawodników ofensywnych następuje zorganizowana i zaplanowana próba odbioru przez zawodników w fazie bronienia, którzy ustawieni są w tej grze zgodnie z pozycjami na boisku – (3), (4), (5), (2). Po odbiorze piłki zespół ma za zadanie jak najszybciej podać piłkę do swojego partnera w strefie B, gdzie dalej toczy się gra, ale zmieniają się role zespołów.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki, a po ewentualnej stracie piłki próba natychmiastowego odbioru.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Atak na zawodnika z piłką
- ✓ Po odbiorze piłki przejście do działań w ofensywie
- ✓ Komunikacja pomiędzy zawodnikami

66

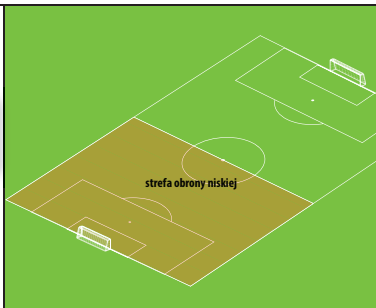


NAZWA GRY

Br + 7 × 10 + Br

Cele

FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Asekuracja bocznych obrońców
- ✓ Współpraca w defensywie napastnika i ofensywnego pomocnika
- ✓ Przejście do zorganizowanych działań w ofensywie po odbiorze piłki

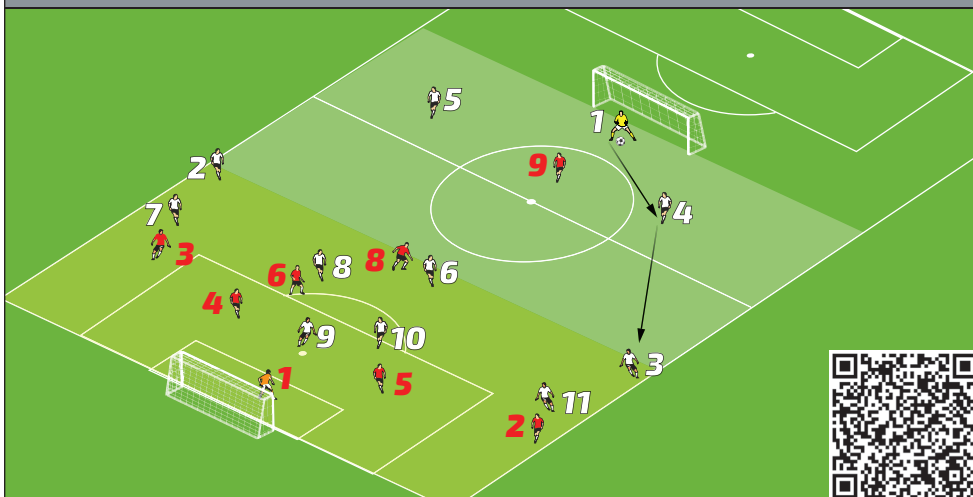
Przebieg gry

**Gra Br + 7 × 10 + Br z akcentem obrony niskiej**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest działanie w ustawieniu w obronie niskiej z zachowaniem pozycji czwórki obrońców i dwóch środkowych pomocników, mające na celu odbiór piłki i przejście do zorganizowanych działań w atakowaniu. Po odbiorze piłki zawodnicy powinni natychmiast przejść do ataku szybkiego poprzez wykonanie podania do napastnika ustawionego w sąsiadującym polu gry.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki. Po otwarciu gry i wprowadzeniu piłki do zawodników w strefie wysokiej następuje gra w ataku pozycyjnym w przewadze 8 × 6 + Br. Po ewentualnej stracie piłki natychmiast atakują oni przeciwnika z piłką, pamiętając, że mogą to robić tylko do wyznaczonej linii.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Kompaktowe ustawienie i zespołowe działanie w obronie niskiej ze szczególnym uwzględnieniem krycia w polu karnym
- ✓ Ustawienie i współpraca defensywnych pomocników
- ✓ Szybkie i zorganizowane przejście do ataku szybkiego



## NAZWA GRY

Br + 6 × 10

67

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Obrona niska, obrona w polu karnym
- ✓ Współpraca formacji obrony z dwoma defensywnymi pomocnikami
- ✓ Zorganizowany odbiór piłki, szybkie przejście do działań w ofensywie

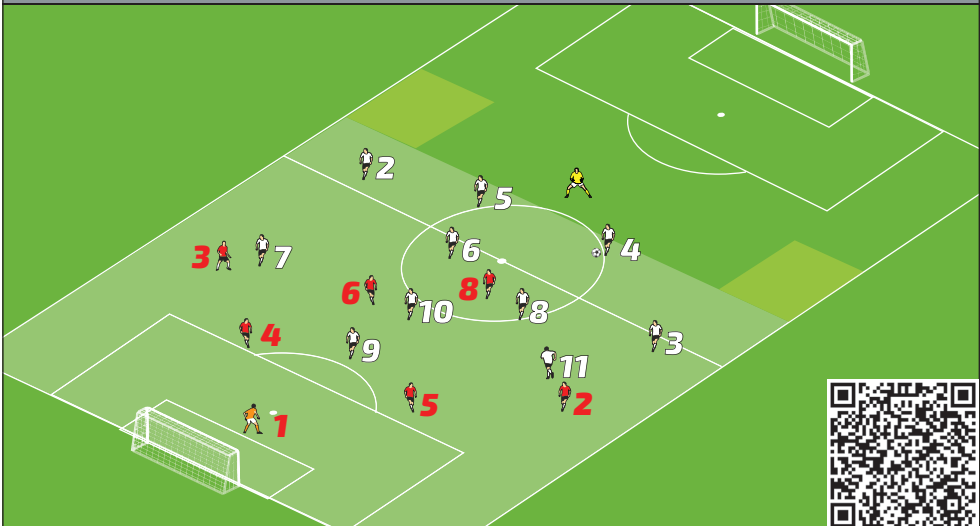
## Przebieg gry

**Gra Br + 6 × 10 z akcentem obrony niskiej**

Zadaniem zawodników w fazie bronnienia jest odbiór piłki. Bramkarz, czterech obrońców i dwóch defensywnych pomocników, biorąc pod uwagę przewagę przeciwnika, ustawiają się w obronie niskiej i odpowiednio asekurują boczne sektory boiska. Po odbiorze piłki powinni natychmiast przejść do działań w ofensywie: wykonać podanie do ustawionego za linią pola gry drugiego bramkarza, wykonać podanie do jednej z dwóch wyznaczonych stref w bocznych sektorach boiska lub przeprowadzić piłkę przez linię.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zorganizowane budowanie gry w strefie średniej i wysokiej oraz zakończenie akcji. Po ewentualnej stracie piłki natychmiastowy atak na przeciwnika (wykorzystując przewagę liczebną), uniemożliwienie wykonania długiego podania, odbiór piłki i przejście do działań w ofensywie.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Asekuracja bocznych obrońców przez defensywnych pomocników lub środkowych obrońców
- ✓ Krycie w polu karnym
- ✓ Przejście do działań w ofensywie, podanie piłki po odbiorze

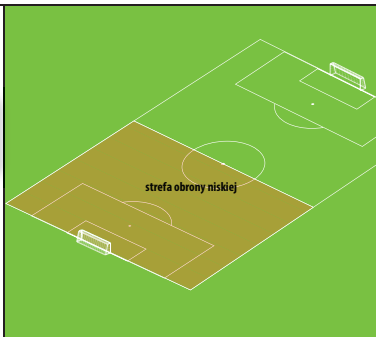


**NAZWA GRY**

**Br + 7 × 7 + Br**

**Cele**

**FAZA GRY**



**Działania taktyczno-techniczne**

- ✓ Współpraca środkowych obrońców i defensywnych pomocników w obronie niskiej
- ✓ Krycie zawodników w polu karnym podczas dośrodkowań z bocznych sektorów boiska
- ✓ Współpraca w defensywie napastnika i ofensywnego pomocnika

**Przebieg gry**

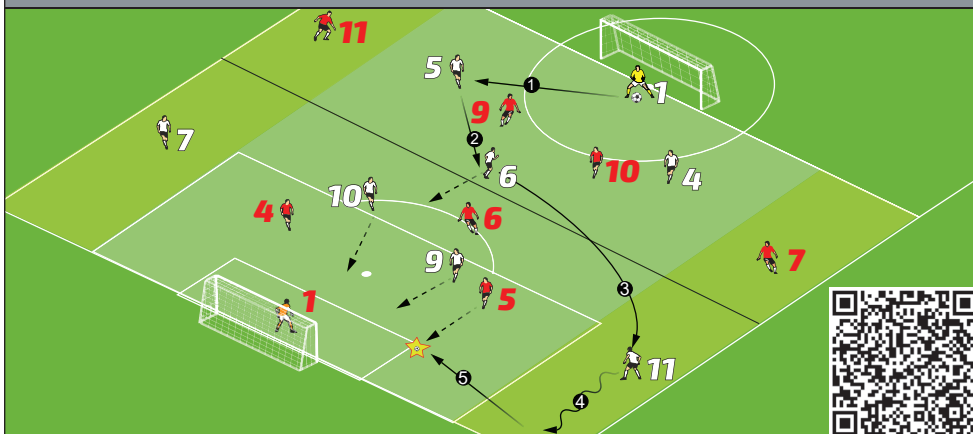
**Gra Br + 7 × 7 + Br z akcentem obrony niskiej**

Zadaniem dwóch środkowych obrońców (4), (5) oraz defensywnego pomocnika (6) w fazie bronienia jest krycie zawodników w polu karnym i przed nim w momencie dośrodkowania z bocznego sektora boiska.

Zadaniem napastnika (9) i ofensywnego pomocnika (10) w fazie bronienia jest odbiór piłki, aktywny atak na obrońców. Po ewentualnym odbiorze natychmiast przechodzą do działań w ofensywie i próbują zdobyć bramkę.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania po otwarciu i budowaniu gry w strefie niskiej przez bramkarza, dwóch środkowych obrońców i defensywnego pomocnika jest podanie do jednego z dwóch skrzydłowych ustawionych w bocznych sektorach boiska. Skrzydłowy wykonuje dośrodkowanie do wbiegających pod bramkę napastnika, ofensywnego pomocnika oraz defensywnego pomocnika.

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Krycie zawodników w polu karnym podczas dośrodkowań z bocznych sektorów boiska
- ✓ Przejście do działań w ofensywie, dokładne podanie piłki po odbiorze
- ✓ Współpraca w defensywie napastnika i ofensywnego pomocnika





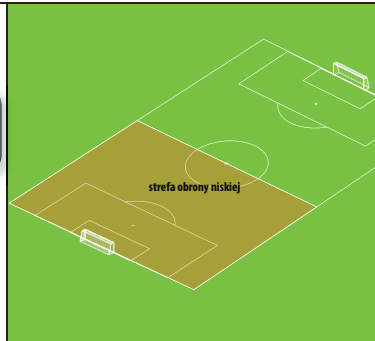
## NAZWA GRY

Br + 7 × 7 + 7N + Br

69

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Obrona niska ze szczególnym akcentem krycia w polu karnym przy dośrodkowaniach i podaniach z bocznego sektora boiska
- ✓ Gra 1 × 1 bocznych obrońców w bocznych sektorach boiska
- ✓ „Wybijanie” piłki z pola karnego po dośrodkowaniach

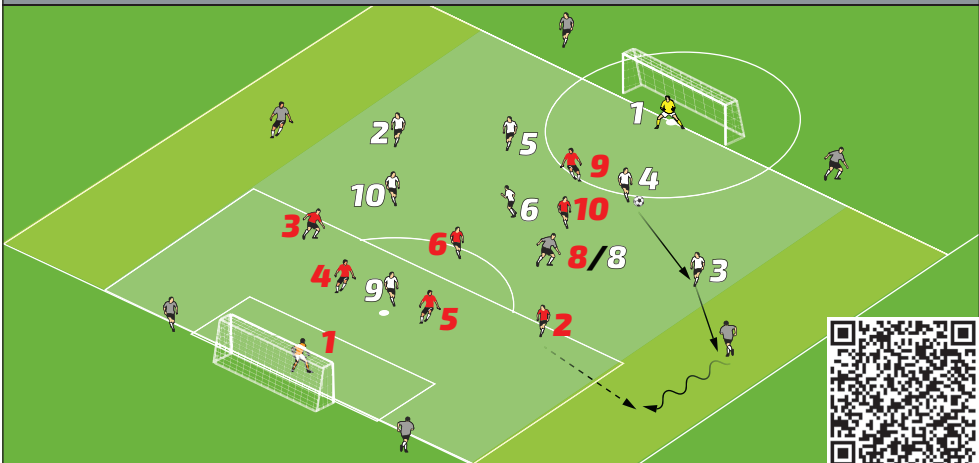
## Przebieg gry

## Gra Br + 7 × 7 + 7N + Br z akcentem obrony niskiej

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki. Główne akcenty w grze defensywnej to gra 1 × 1, 1 × 2 bocznego obrońcy w bocznym sektorze boiska oraz krycie zawodników w polu karnym przy dośrodkowaniach i podaniach z bocznych sektorów boiska. Po odbiorze piłki broniący dotąd zawodnicy przechodzą do działań w ofensywie, których celem jest zdobycie bramki (przy współpracy z zawodnikami neutralnymi).

Zadaniem zespołu w fazie atakowania wraz z neutralnymi ustawionymi za liniami bocznymi, bramkowymi i wewnątrz pola gry jest zdobycie bramki. Bramki zdobyte po akcji z bocznych sektorów boiska są dodatkowo premiowane. Po stracie piłki zawodnicy natychmiast przechodzą do zorganizowanych działań w defensywie.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Gra 1 × 1 bocznych obrońców w bocznych sektorach boiska
- ✓ Asekuracja bocznych obrońców
- ✓ Krycie zawodników w polu karnym przy dośrodkowaniach i podaniach z bocznych sektorów boiska

70

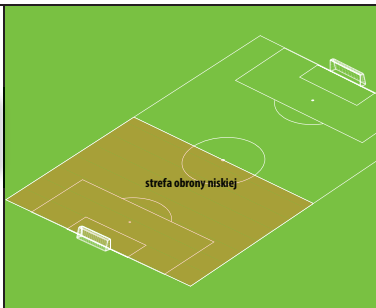


NAZWA GRY

Br + 10 × 10 + Br

Cele

FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Asekuracja bocznych obrońców
- ✓ Współpraca w defensywie napastnika i ofensywnego pomocnika
- ✓ Przejście do zorganizowanych działań w ofensywie po odbiorze piłki

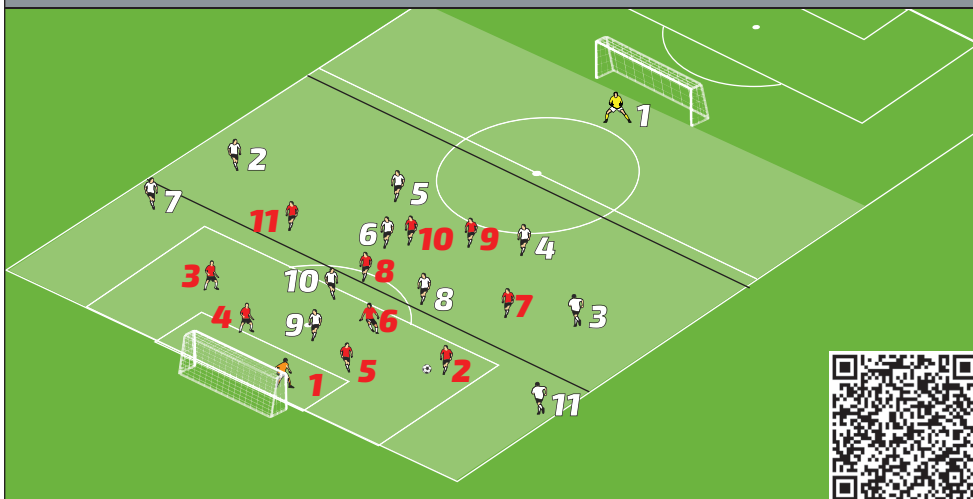
Przebieg gry

**Gra Br + 10 × 10 + Br z akcentem obrony niskiej**

Zadaniem zespołu w fazie bronienia jest kompaktowe, zespołowe działanie w ustawieniu w obronie niskiej, mające na celu odbiór piłki i przejście do zorganizowanych działań w atakowaniu. Po odbiorze piłki zadaniem zawodników jest natychmiastowe i jak najszybsze przejście do ataku szybkiego, który w końcowej fazie odbywa się bez presji przeciwnika (przeciwny zespół broni tylko w wyznaczonej strefie).

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest zdobycie bramki. Po otwarciu gry i wprowadzeniu piłki do wyznaczonego pola gry zawodnicy grają w ataku pozycyjnym. Po ewentualnej stracie piłki natychmiast atakują przeciwnika z piłką, pamiętając, że mogą to robić tylko do wyznaczonej linii.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Kompaktowe ustawienie i zespołowe działanie w obronie niskiej
- ✓ Asekuracja bocznych obrońców
- ✓ Szybkie i zorganizowane przejście do działań w ofensywie (końcowa faza ataku szybkiego bez presji przeciwnika)

**GRY ZADANIOWE  
– FAZA PRZEJŚCIA  
Z BRONIENIA  
DO ATAKOWANIA**





## NAZWA GRY

3 × 3 + 3N

## Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Analiza i decyzyjność po odbiorze piłki
- ✓ Wykonanie pierwszego, dokładnego podania po odbiorze piłki
- ✓ Zmiana ustawienia zespołów w fazach przejściowych

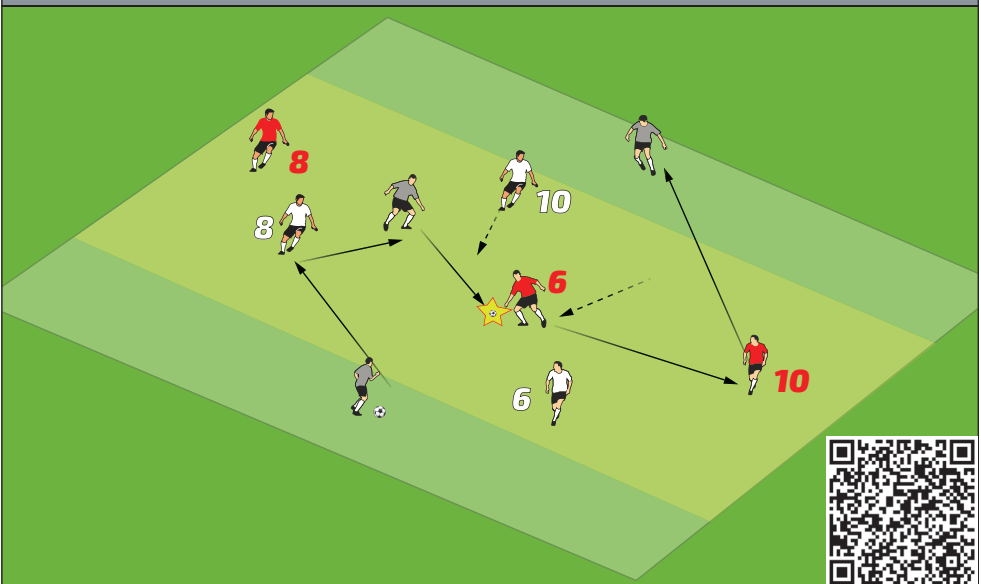
## Przebieg gry

**Gra 3 × 3 + 3N z akcentem przejścia z bronienia do atakowania**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest zorganizowany, poprzedzony poprawnym ustawieniem odbiór piłki i wykonanie pierwszego, dokładnego podania. Po odbiorze pierwszym wyborem powinno być podanie „do przodu” do zawodnika neutralnego. Jeżeli nie ma takiej możliwości, to kolejnym wyborem jest wykonanie bezpiecznego podania do neutralnego ustawionego po przeciwnej stronie. Punktowane po odbiorze piłki są tylko podania wykonane do przodu.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest wykonanie podań od jednego neutralnego do drugiego neutralnego poprzez wymianę określonej liczby podań w strefie środkowej boiska.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie i działanie zawodników w fazie bronienia
- ✓ Analiza i decyzyjność zawodników w fazie przejściowej z bronienia do atakowania
- ✓ Wybór pierwszego podania – analiza i ocena sytuacji



**NAZWA GRY**

**3 × 4 do 8 × 4**

**Cele**

**FAZA GRY**

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Dokładne pierwsze podanie po odbiorze piłki
- ✓ Współpraca w przejściu z bronienia do atakowania
- ✓ Właściwa reakcja po stracie piłki zawodników formacji ofensywnych

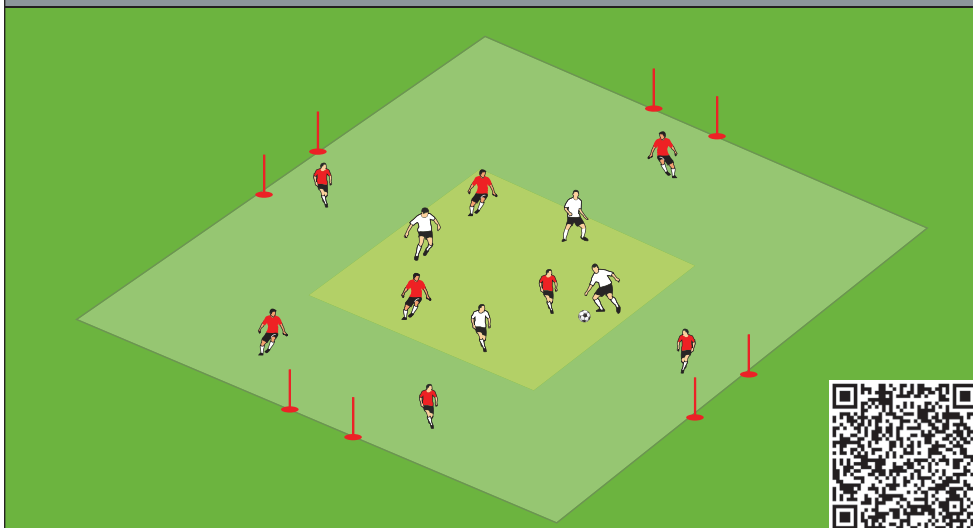
**Przebieg gry**

**Gra 3 × 4 do 8 × 4 z akcentem przejścia z bronienia do atakowania**

Zawodnicy w fazie bronienia (czerwoni) mają za zadanie odbiór piłki, zakładając zorganizowany atak na przeciwnika z piłką. Po odbiorze przechodzą szybko do działań w atakowaniu, wykonując podanie do ustawionych w większym polu gry partnerów, i przechodzą do gry na utrzymanie 8 × 4. W przypadku straty całej ósemki stara się odebrać piłkę przeciwnikowi i uniemożliwić mu oddanie strzału do jednej z czterech małych bramek, ustawionych na bokach pola gry.

Zadaniem zespołu w fazie atakowania (biali) jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce. Po stracie piłki zawodnicy natychmiast przechodzą do zorganizowanych działań w defensywie, próbując nie dopuścić do podania przeciwników do partnerów ustawionych w większym polu gry. Jeżeli do takiego podania dojdzie, przechodzą do gry 4 × 8 i w sposób zorganizowany starają się odebrać piłkę, po czym atakują jedną z czterech bramek ustawionych na bokach pola gry.

**Grafika**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Skuteczność pierwszego podania po odbiorze
- ✓ Umiejętne przejście do zorganizowanych działań w atakowaniu
- ✓ Natychmiastowy atak na zawodnika z piłką po ewentualnej stracie



## NAZWA GRY

73

4 × 4 + 4

## Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Kierunek pierwszego podania po odbiorze piłki
- ✓ Decyzja o ataku szybkim lub budowaniu ataku pozycyjnego
- ✓ Współpraca zawodników w fazie bronienia

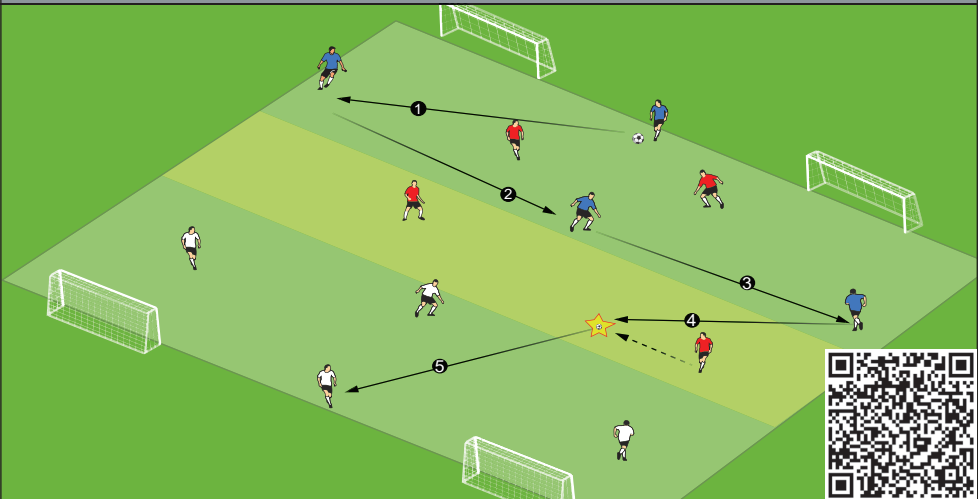
## Przebieg gry

**Gra 4 × 4 + 4 z akcentem przejścia z bronienia do atakowania**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki lub uniemożliwienie zawodnikom posiadającym piłkę wykonanie określonej liczby podań. Dwóch zawodników broniących ustawionych jest w strefie wysokiej, dwóch kolejnych w strefie średniej. Jeżeli piłkę odbierze jeden z dwóch zawodników w strefie wysokiej, wówczas ich dalszym celem jest zdobycie jednej z dwóch bramek. Jeżeli piłkę odbierze jeden z dwóch zawodników w strefie średniej, wówczas musi podjąć decyzję o wykonaniu podania do przodu do strefy wysokiej i zakończenia ataku lub wykonaniu podania „wstecznego” do strefy niskiej (4 zawodników białych). Zespół, który straci piłkę, staje się zespołem broniącym.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce ze zmianą stref działania po ustalonej wcześniej liczbie podań.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Analiza ustawienia, podjęcie właściwej decyzji i skuteczność pierwszego podania po odbiorze piłki
- ✓ Zmiana ustawienia dwóch zawodników w strefie wysokiej w momencie odbioru piłki przez dwóch zawodników w strefie średniej
- ✓ Budowanie gry ze zmianą kierunku



## NAZWA GRY

Br + 4 × 4 + 4 + Br

## Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca zawodników w fazie bronienia
- ✓ Decyzja o pierwszym działaniu po odbiorze piłki i technika wykonania (podanie, prowadzenie)
- ✓ Szybkość działania po odbiorze piłki

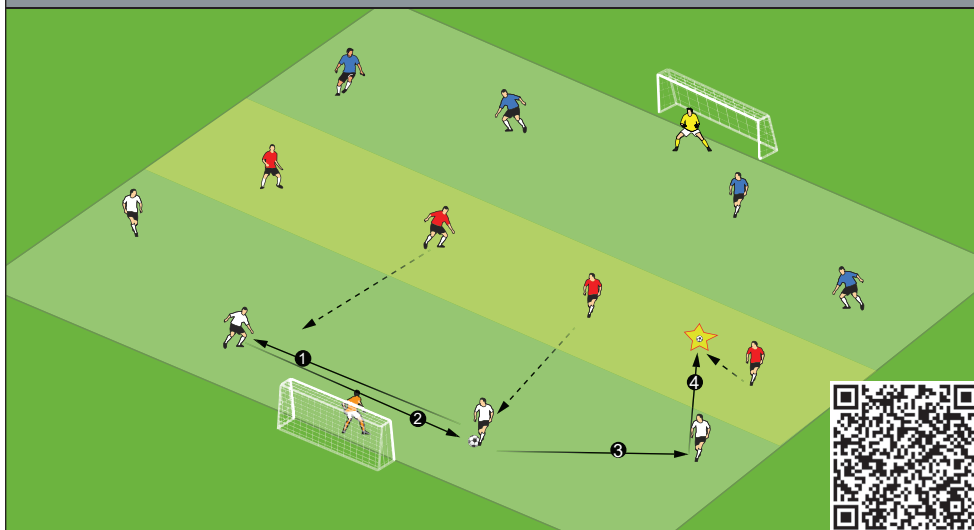
## Przebieg gry

## Gra Br + 4 × 4 + 4 + Br z akcentem przejścia z bronienia do atakowania

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki oraz uniemożliwienie wykonania podania przez strefę średnią. Jeden z broniących może przebywać w fazie bronienia w strefie zewnętrznej, w której zawodnicy wykonują podania. Zadania zawodników w fazie przejściowej z bronienia do atakowania polegają na decyzyjności i realizacji ataku szybkiego poprzez grę 4 × 4 na jedną z dużych bramek lub podanie wsteczne i budowanie ataku pozycyjnego przez kolejną czwórkę zawodników.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest wykonanie określonej liczby podań przez 4 zawodników w strefie zewnętrznej i podanie piłki przez strefę środkową do 4 zawodników w drugiej strefie zewnętrznej.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie i współpraca czwórki zawodników w strefie środkowej – komunikacja, asekuracja defensywna, zawężanie pola gry
- ✓ Działania zawodników po odbiorze piłki (wybór: szybki atak z uderzeniem do bramki lub bezpieczne podanie wsteczne i budowanie ataku)
- ✓ Umiejętna ocena sytuacji (ustawienia przeciwników) w momencie odbioru piłki





## NAZWA GRY

75

4 × 5 + Br

## Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Zorganizowana faza bronienia zawodników formacji ofensywnej w strefie wysokiej
- ✓ Pierwsze podanie po odbiorze do przodu, szybka próba przeprowadzenia ataku szybkiego
- ✓ Ograniczony czas akcji

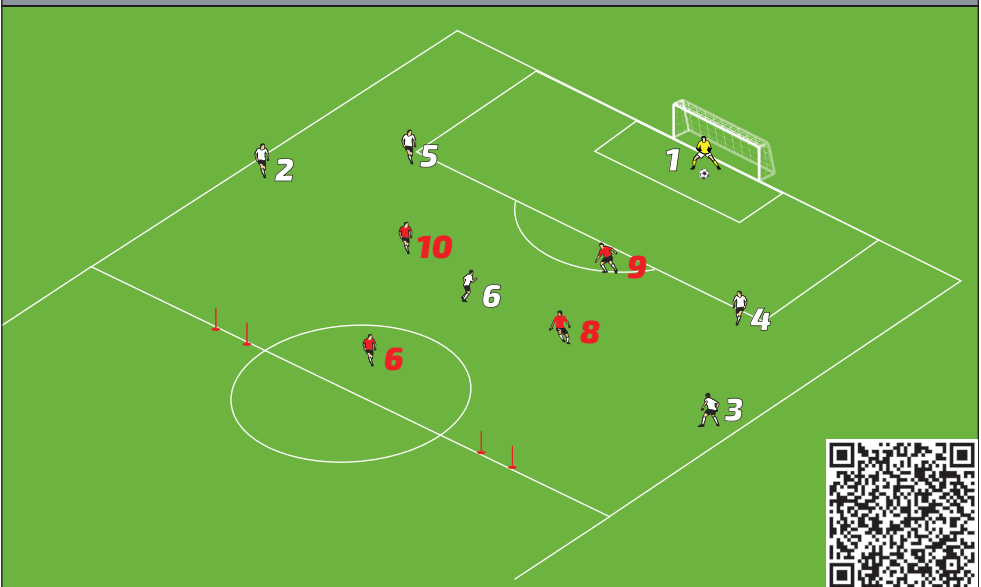
## Przebieg gry

**Gra 4 × 5 + Br z akcentem przejścia z bronienia do atakowania**

Zawodnicy w fazie bronienia mają za zadanie odebrać piłkę, zakładając zorganizowany atak na przeciwnika. Po odbiorze zawodnicy przechodzą szybko do działań w atakowaniu, próbując zdobyć bramkę. Ważnym czynnikiem, który determinuje odpowiednie zachowanie zawodników, jest deficyt czasu do przeprowadzenia ataku szybkiego. W związku z tym należy accentować m.in.: szybkość działań, wybór najbardziej ofensywnych rozwiązań (pierwsze podanie do przodu).

Zadaniem zespołu w fazie atakowania po otwarciu i budowaniu gry w strefie niskiej i średniej jest oddanie strzału do jednej z dwóch małych bramek. Po stracie piłki zawodnicy natychmiast przechodzą do zorganizowanych działań w defensywie.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Odpowiednie zachowanie zawodników po odbiorze piłki: przeprowadzenie ataku szybkiego w jak najkrótszym czasie
- ✓ Skuteczność i kierunek pierwszego podania
- ✓ Szybkość działań w fazie przejścia z bronienia do atakowania



NAZWA GRY

6 × 6 + 6N + 2Br

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Przejście do działań w ofensywie po odbiorze piłki
- ✓ Szybkość działań w ataku szybkim
- ✓ Wykorzystanie przestrzeni – zajęcie wszystkich trzech sektorów

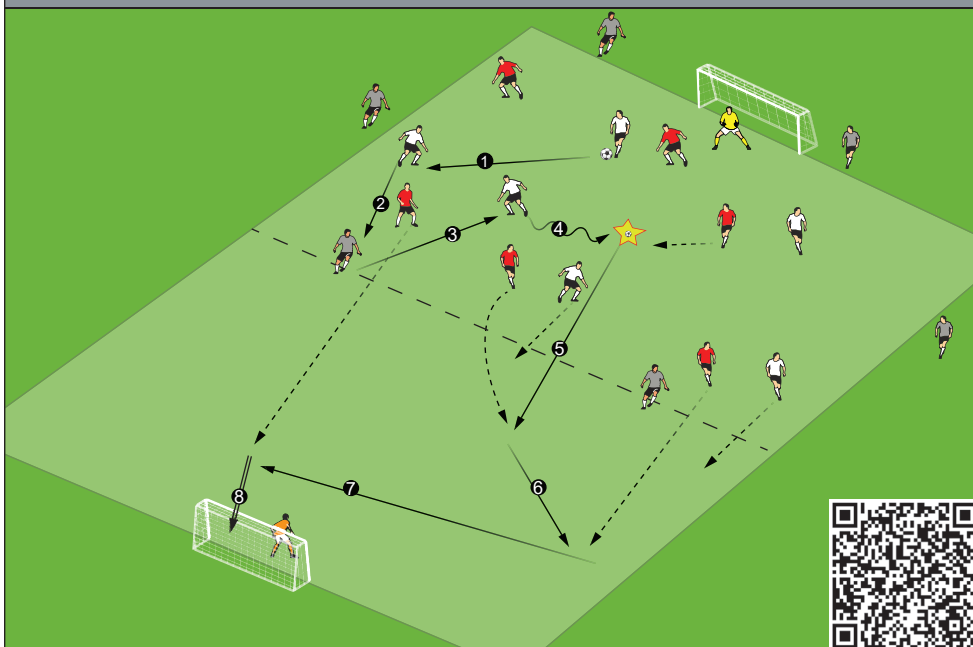
Przebieg gry

**Gra 6 × 6 + 6N + 2Br z akcentem przejścia z bronienia do atakowania**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki i w zależności od celu gry atak na jedną (przeciwległą) lub dwie bramki. W przypadku ataku na jedną bramkę główny akcent powinien być położony na szybkość przeprowadzenia ataku. W modyfikacji zakładającej grę na dwie bramki akcentować należy odpowiedni wybór kierunku ataku.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest utrzymanie się przy piłce (przy współpracy z zawodnikami neutralnymi).

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Umiejętne przejście do zorganizowanych działań w atakowaniu
- ✓ Sytuacyjnie właściwy wybór atakowanej bramki
- ✓ Szybkość działań po odbiorze piłki



## NAZWA GRY

77

8 x 8

## Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Obrona w strefie średniej, przejście do ataku szybkiego po odbiorze piłki
- ✓ Kolejność podań po odbiorze piłki
- ✓ Prowadzenie piłki jako element ataku szybkiego

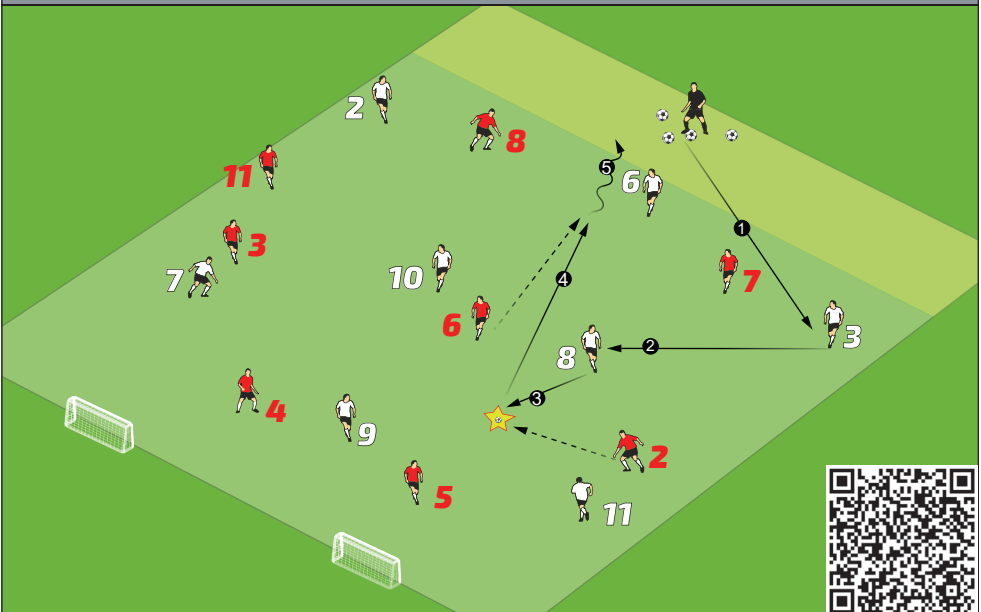
## Przebieg gry

**Gra 8 x 8 z akcentem przejścia z bronienia do atakowania**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki poprzedzony zespołowym, zorganizowanym atakiem na przeciwnika. Celem po odbiorze jest jak najszybsze wprowadzenie piłki do wyznaczonej strefy poprzez prowadzenie piłki lub podanie do zawodnika wbiegającego w tę strefę. Atak szybki ograniczony jest czasem.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest budowanie akcji w ataku pozycyjnym oraz zdobycie jednej z dwóch małych bramek, a po ewentualnej stracie piłki natychmiastowe przejście do działań w bronieniu.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Prowadzenie piłki jako jedna z form ataku szybkiego
- ✓ Wyznaczenie zawodników biorących udział w ataku szybkim i określenie ich zadań
- ✓ Odpowiednie zachowanie zespołu po odbiorze – zachowanie zasady kolejności podań



## NAZWA GRY

78

9 × 9

## Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Przejście z działań w defensywie do ataku szybkiego
- ✓ Pierwsze podanie po odbiorze do przodu, szybka próba przeprowadzenia ataku szybkiego
- ✓ Współpraca napastnika i ofensywnego pomocnika po otrzymaniu pierwszego podania po odbiorze

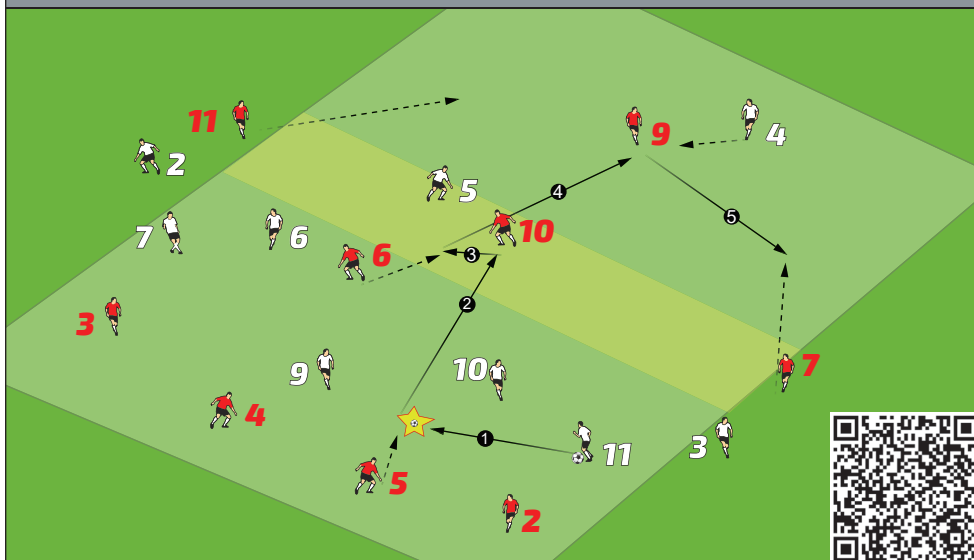
## Przebieg gry

**Gra 9 × 9 z akcentem przejścia z bronienia do atakowania**

Zadaniem zespołu w fazie bronienia (czterech obrońców, defensywny i ofensywny pomocnik) jest odbiór piłki i dynamiczne przejście do działań w ofensywie. Po odbiorze zadaniem zawodników jest wykonanie podania do ustawionego w strefie średniej ofensywnego pomocnika (10), do ustawionego w strefie wysokiej napastnika (9) lub wbiegających do pola skrzydłowych.

Zadaniem zespołu w fazie atakowania jest utrzymanie się przy piłce z akcentem przeniesienia gry od jednego (2) do drugiego bocznego obrońcy (3). Po stracie zawodnicy próbują natychmiast odebrać piłkę, uniemożliwiając przeciwnikowi przejście do kolejnych stref boiska.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Odpowiednie zachowanie zawodników po odbiorze piłki – jak najszybsze przeprowadzenie ataku szybkiego, wykonanie pierwszego podania do jak najdalej wysuniętego zawodnika
- ✓ Właściwe, w odpowiednim czasie i tempie, włączenie się skrzydłowych do ataku szybkiego
- ✓ Współpraca napastnika i ofensywnego pomocnika w ataku szybkim



## NAZWA GRY

 $4 \times 4 + 3N + 2Br$ 

79

## Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Szybkość działań zawodników po odbiorze piłki – szybkie zakończenie akcji
- ✓ Wykorzystanie przewagi liczebnej po odbiorze piłki
- ✓ Skuteczność pierwszego podania po odbiorze

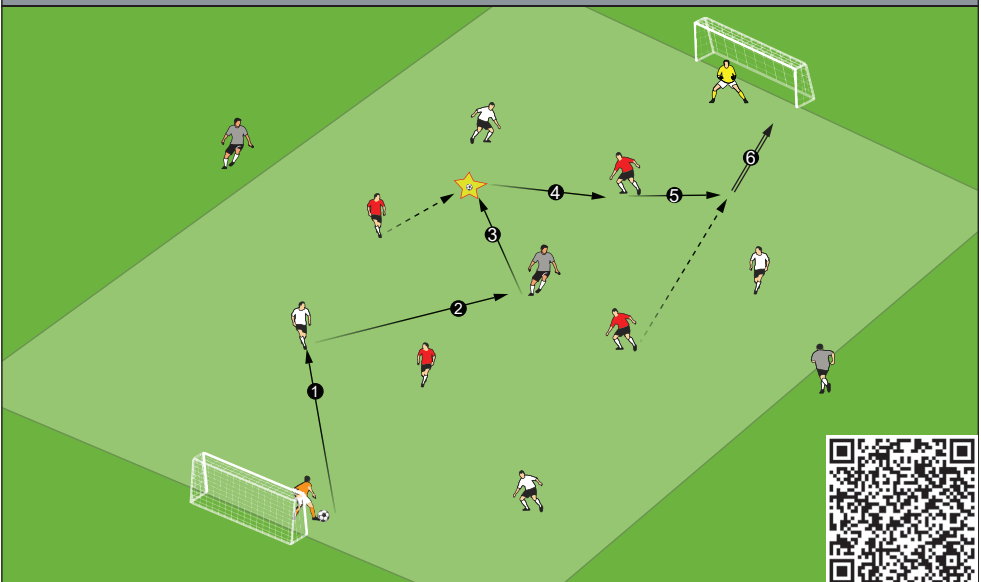
## Przebieg gry

**Gra  $4 \times 4 + 3N + 2Br$  z akcentem przejścia z bronienia do atakowania**

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki przeciwnikowi, który jest w przewadze liczebnej (łącznie z bramkarzami  $9 \times 4$ ). Zadaniem zawodników w fazie przejściowej z bronienia do atakowania jest wykorzystanie przewagi liczebnej poprzez współpracę z zawodnikami neutralnymi i jak najszybsze zakończenie akcji strzałem do jednej z dwóch bramek z bramkarzem.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania – 4 zawodników wewnątrz pola gry (biali), 2 bramkarzy oraz 3 zawodników neutralnych (szarzy) – jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce.

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Szybkość działań zawodników w fazie przejściowej z bronienia do atakowania
- ✓ Skuteczność pierwszego podania po odbiorze piłki
- ✓ Zmiana ustawienia zawodników w fazie przejściowej z bronienia do atakowania



NAZWA GRY

**Br + 8 × 8 + Br**

Cele

FAZA GRY

Działania taktyczno-techniczne



- ✓ Włączenie się skrzydłowych do ataku szybkiego
- ✓ Pierwsze podanie po odbiorze do przodu, szybka próba przeprowadzenia ataku szybkiego
- ✓ Ograniczony czas akcji

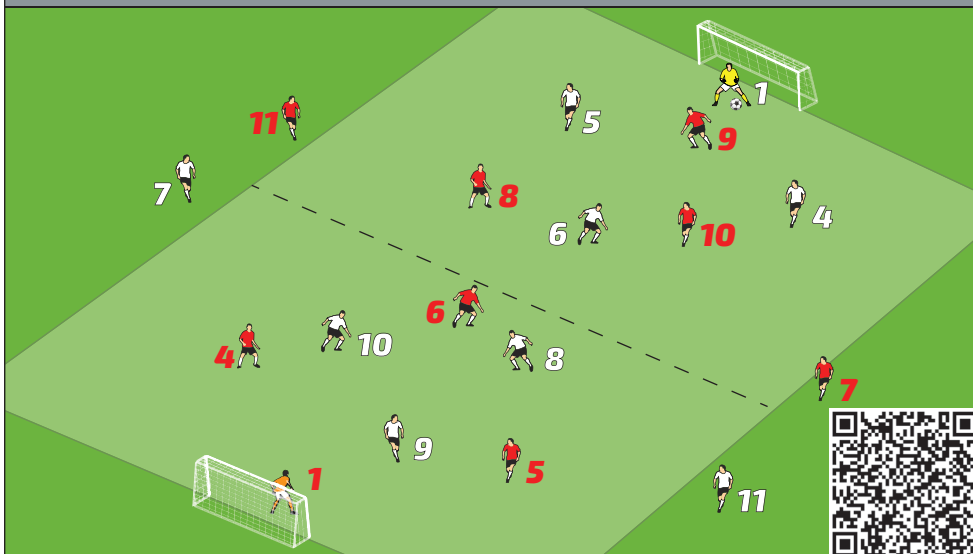
Przebieg gry

**Gra Br + 8 × 8 + Br z akcentem przejścia z bronienia do atakowania**

Zawodnicy w fazie bronienia mają za zadanie odebrać piłkę, zakładając zorganizowany atak na przeciwnika. Po każdym odbiorze piłki na własnej połowie do gry włączają się ustawieni wcześniej poza boiskiem skrzydłowi zespołu, którzy przeprowadzają atak szybki. Zespół wykonuje kontratak z wykorzystaniem włączających się bocznymi sektorami boiska prawoi lewoskrzydłowego (7) i (11).

Zadaniem zespołu w fazie atakowania jest zdobycie bramki, akcentując wszystkie fazy: otwarcie, budowanie i zakończenie gry. Po stracie piłki zawodnicy natychmiast przechodzą do zorganizowanych działań w defensywie, zwracając szczególną uwagę na włączających się skrzydłowych zespołu przeciwnego.

Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Odpowiednie zachowanie zawodników po odbiorze piłki – jak najszybsze przeprowadzenie ataku szybkiego
- ✓ Właściwe, w odpowiednim czasie i tempie, włączenie się skrzydłowych do ataku szybkiego
- ✓ Wykorzystanie skrzydłowych w kontrataku

## PODSUMOWANIE

Współczesne technologie niosą ze sobą ogromny przepływ informacji. Dotyczą one wszystkich przejawów działalności człowieka, w tym sportu, na czele z piłką nożną. Wiąże się to między innymi z niezliczoną liczbą środków treningowych dostępnych na wszystkich poziomach szkolenia piłkarskiego. Nieograniczony dostęp do tych informacji sprawia, że obecny proces treningowy staje się coraz bardziej odtwórczy. Powszechnie stosowana metoda „kopiuj-wklej” niewiele ma wspólnego z dobrze rozumianą „sztuką trenerską”. Powielanie jakiegokolwiek gry bez odniesienia jej do poziomu rozwoju danego zespołu w ściśle określonym czasie i miejscu oraz potencjału ludzkiego nie może przynieść oczekiwanych efektów szkoleniowych.

Korzystniejsze będzie działanie, kiedy wybrana gra stanowi inspirację do tworzenia własnych rozwiązań. Idealnym wyjściem jest sytuacja, gdy w określonej rzeczywistości, dla określonego zespołu, trener tworzy ściśle określone rozwiązania. Proces ten nazwalibyśmy operacjonalizacją treningu. Jednym z kluczowych elementów tego procesu jest umiejętne dostosowanie środków do zakładanych celów treningowych. O ile problematyka ta w mniejszym stopniu dotyczy ćwiczeń (myślimy tutaj o formie ścisłej), o tyle większe trudności sprawia właściwe projektowanie gier. Należy pamiętać, że proces ten jest wielopłaszczyznowy. Gra jest całością, a nie sumą poszczególnych obszarów (taktycznego, technicznego, fizycznego, mentalnego). Oznacza to, że muszą one pozostawać ze sobą w ścisłym związku i być rozpatrywane jako nierozłączna całość.

Punktem wyjściowym każdej z gier jest aspekt poznawczy, który bezpośrednio wynika z założeń, jakie narzuca taktyka gry. Wpływa on na rozumienie gry, które jest istotą całego procesu szkoleniowego piłkarza. Błędem jest akcentowanie w grach wyłącznie jednego obszaru. W praktyce szkoleniowej często zdarza się, że trenerzy dobierają gry pod kątem obszaru technicznego lub motorycznego. Taki sposób myślenia nie wpływa na rozwój wspomnianych procesów poznawczych (a jeżeli są one realizowane, to w sposób instynktowny, pozbawiony odniesień do zakładanych intencji).

Powszechnie panuje przekonanie, że zawodnik najpierw musi osiąść określony poziom umiejętności, żeby móc realizować określone zachowania na boisku. W kontekście tego przekonania najpierw się ćwiczy, żeby w konsekwencji umiejętności te wykorzystać w grze. Od dłuższego czasu proces poznawczy zawodnika (rozumienie gry) prowadzony jest równoległe z rozwojem jego umiejętności piłkarskich.

To, że aspekt taktyczny wyznacza cele treningu i gry, nie oznacza, że jest najważniejszy. Pozostaje on na równi ze wszystkimi pozostałymi obszarami treningu. Ujmując w skrócie, można powiedzieć, że taktyka koordynuje cały proces planowania treningu (długo-, średnio-, krótkofalowego, w końcu najmniejszego ogniwa, jakim jest środek treningowy). W praktyce będzie to oznaczało, że cele szkoleniowe gier zawsze

będą związane z określonymi działaniami taktycznymi. Biorąc pod uwagę te kwestie, wszystkie gry zawarte w niniejszym materiale zostały podzielone ze względu na strukturę gry. Oznacza to, że przystępując do doboru gier, trener musi najpierw odpowiedzieć na pytanie, nad czym będzie pracował w kontekście danej fazy gry, jakie jest umiejscowienie danego działania w odniesieniu do miejsca na boisku, a przede wszystkim jakie działania chce promować. Warto pamiętać, że akcentując zachowania jednej z faz, zawsze mamy do czynienia ze wszystkimi czterema. Oznacza to, że realizując założenia w fazie atakowania, zawodnicy muszą otrzymać także informacje, jak mają funkcjonować w pozostałych fazach gry.

Należy podkreślić, że założenia taktyczne powinny być przede wszystkim kontrolowane przez trenera w trakcie gry. Realizacja określonych czynności piłkarskich bez ich rozumienia jest bezużyteczna. Oznacza to, na ile wprowadzona gra odzwierciedla nasze założenia oraz w jaki sposób przebiega jej rozumienie przez zawodnika. Proces ten wymaga bardzo dużego zaangażowania analitycznego trenera (w trakcie treningu i poza nim).

W tym miejscu warto zaznaczyć, że na każdym poziomie (w szczególności u dzieci i młodzieży), obok wspomnianych elementów istotne znaczenie będzie miał aspekt techniczny. Elementy te muszą podlegać również bezwzględnej kontroli i być stałym elementem korekty. Im wyższa kategoria wiekowa, tym coraz większego znaczenia nabierają wszelkie aspekty związane z obszarem motorycznym gry. Czas trwania, wielkość i kształt boiska, intensywność gry będą wpływać na kształtowanie określonych procesów energetycznych. Elementy te, jakkolwiek bardzo istotne, zawsze powinny pozostawać w relacji do założeń taktycznych gier. Tylko gra rozumiana jako całość może przynieść globalne, wielowymiarowe efekty szkoleniowe. Należy zaznaczyć, że ze względu na przejrzystość i spójność tego materiału celowo został pominięty aspekt mentalny gier. Temu obszarowi zostanie poświęcony oddzielny suplement.

Ważną kwestią w projektowaniu gier zadaniowych są ich modyfikacje. Nawiązują one nie tylko do podstawowych zasad pedagogicznych treningu, jak stopniowania trudności, pogłębienia, kompleksowości i innych, ale również poprzez zróżnicowane poziomy rozumienia gry prowadzić będą do szybszego i trwalszego nabywania umiejętności gry. Sam podział niniejszego suplementu stanowi swoistą modyfikację gier. To rolę i obowiązkiem trenera jest dostosowywanie gier do możliwości, potrzeb i stopnia rozwoju zespołu.

Żeby być mistrzem, należy tworzyć własne rozwiązania, szukać własnych dróg. Powielanie innych nie idzie w parze z tą misją. Niech niniejsza pozycja stanowi inspirację do projektowania gier dostosowanych do potrzeb każdego zespołu.

Tej twórczej drogi życzymy wszystkim trenerom.

Autorzy





– podanie



– prowadzenie piłki, drybling



– strzał



– bieg bez piłki



– odległość między zawodnikami



– linie pomocnicze



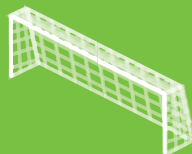
– oznaczenie kolejności działań



– strata piłki



– piłka



– bramka



– oznacznik



– bramka mała



– stożek



– chorągiewka



– tyczka



– pacholek



– postać





**PZPN**



## *Łączy nas piłka*

### **RECENZJA:**

*„Z zainteresowaniem zapoznałem się z pierwszym suplementem Narodowego Modelu Gry dotyczącym gier zadaniowych. Zawsze uważałem, że jednym z podstawowych celów pracy trenera jest ciągłe dążenie do rozwoju i w tym kontekście wydawnictwo w stu procentach spełnia swoją funkcję. Nie daje wyłącznie gotowych rozwiązań, ale poszerza wiedzę, spojrzenie na ten kluczowy aspekt szkolenia, a przede wszystkim prowokuje do szukania własnych rozwiązań. Budowanie większej świadomości w każdej dziedzinie jest sporym wyzwaniem, lecz ta i kolejne wpłyną na podniesienie poziomu piłki nożnej”.*

**Adam Nawałka**

*Selekcjoner Reprezentacji Polski*

**Polski Związek Piłki Nożnej**  
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7, 02-366 Warszawa

www.pzpn.pl  
Tel. +48 (22) 55 12 300  
Fax +48 (22) 55 12 240  
NIP 526-17-27-123