



**SZKOŁA
TRENERÓW**

PZPN

Kurs UEFA Pro 2016/2018

Ireneusz Kościelniak
16.05.2017 KURS 2016-18

Temat :DOSKONALENIE PRESSINGU NISKIEGO

Definicja pressingu: Aktywny i zorganizowany atak na przeciwnika z piłką w celu odbioru piłki w sposób zgodny z przepisami gry.

Podział pressingu ze względu na strefy:

- Pressing **niski**
- Pressing **średni**
- Pressing **wysoki**

Fazy obrony

- rozpoczęcia /rozwinięcia /zakończenia

Fazy zakładania pressingu:

- Wyczekiwania (cierpliwość)
- Skoku pressingowego (sprint- wszyscy –razem)

Determinanty pressingu:

- **Potencjał** piłkarski własnej drużyny oraz drużyny przeciwnika
- Właściwy wybór **momentu** do skoku pressingowego
- Poziom **przygotowania motorycznego** zawodników.





Temat :DOSKONALENIE PRESSINGU NISKIEGO

Pressing niski:

Charakteryzują się tym że wszyscy lub prawie wszyscy zawodnicy wycofują się na własną połowę nastawieni po odbiorze na grę z kontry.

Główne założenia:

Dyscyplina taktyczna- ukierunkowywanie przeciwnika z piłką w boczne sektory boiska (skuteczna gra w obronie 1v1).

Możliwość łatwiejszego odbioru piłki-ograniczone pole gry (asekuracja/podwojenie)

Organizacja – Monolit- bronienie to atakowanie bez piłki ,wszystkie formacje blisko siebie , nikt nie może się wyłamać z formacji.

Komunikacja- werbalna i niewerbalna

Bronienie aktywne- nigdy pasywnie

Temat :DOSKONALENIE PRESSINGU NISKIEGO

Zalety:

Bezpieczeństwo- dobrze zabezpieczony obszar przed własną bramką , najbardziej efektywna forma obrony.

Łatwość- w wytworzeniu przewagi liczebnej 2x1 przy odbiorze piłki.
(asekuracja/podwojenie).

Odległości- bardzo małe pomiędzy zawodnikami w linii obrony , oraz pomiędzy formacjami.

Bramkarz- ustawiony blisko linii obrony, asekurując i kierując obroną.

Wady :

Atrakcyjność- dla widza tego typu gra jest mało atrakcyjna.

Odległość- po odbiorze piłki daleka droga do bramki przeciwnika.

Napastnicy- zmuszeni do większej pracy w grze defensywnej,
powrót na własną połowę boiska.

Temat :DOSKONALENIE PRESSINGU NISKIEGO

Zadania zawodników w grze pressingiem niskim:

Najbliżsi zawodnicy przy przeciwniku z piłką obaj (podwojenie) lub jeden za drugim (z asekuracją) wykonują atak na piłkę w celu jej odebrania! Nie pozwalają przeciwnikowi na odwrócenie się z piłką i podania jej po ziemi za linie obrony.

Zawodnicy znajdujący się dalej od piłki – odcinają najbliższych partnerów przeciwnika z piłką od możliwości podania.

Obrońcy ustawieni najdalej od piłki, po drugiej stronie boiska – przesuwają się w kierunku piłki, zostawiając przeciwników znajdujących się najdalej od piłki

Bramkarz – przesuwa się „za piłką”, nierzadko wychodząc poza własne pole karne (koryguje ustawienie linii obrony)

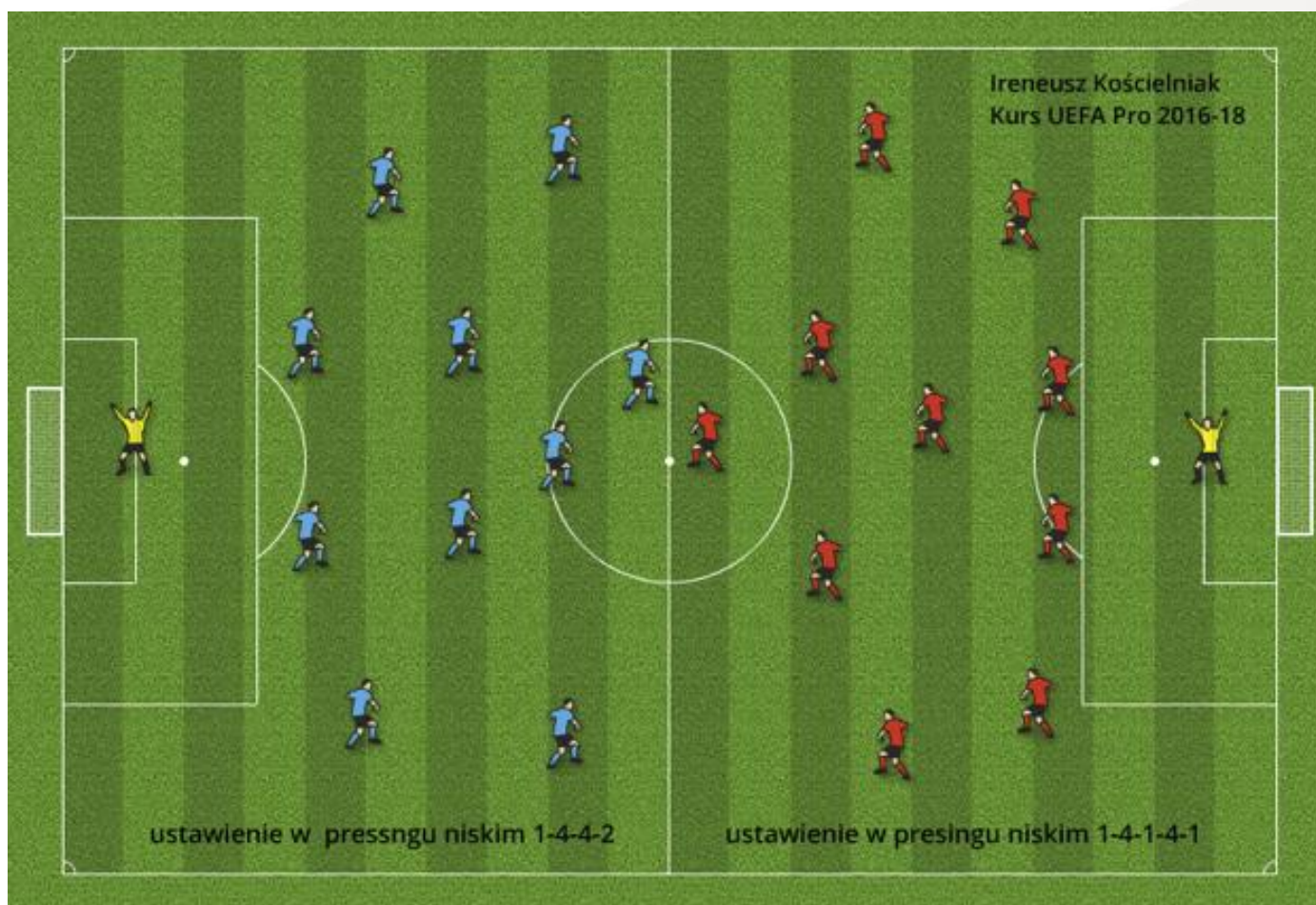
Temat :DOSKONALENIE PRESSINGU NISKIEGO

Optymalne momenty do skoku pressingowego:

- **przewaga liczebna** zawodników grających w obronie
- w momencie bardzo **dobrej organizacji** gry w obronie niskiej.
- w momencie gdy piłka jest w **bocznym sektorze** boiska
- **w środkowym sektorze** boiska odbieramy rzadziej (wykorzystując sytuacje braku kontroli nad piłką przez przeciwnika lub gdy jest tyłem do naszej bramki
- **przy SFG**

Temat :DOSKONALENIE PRESSINGU NISKIEGO

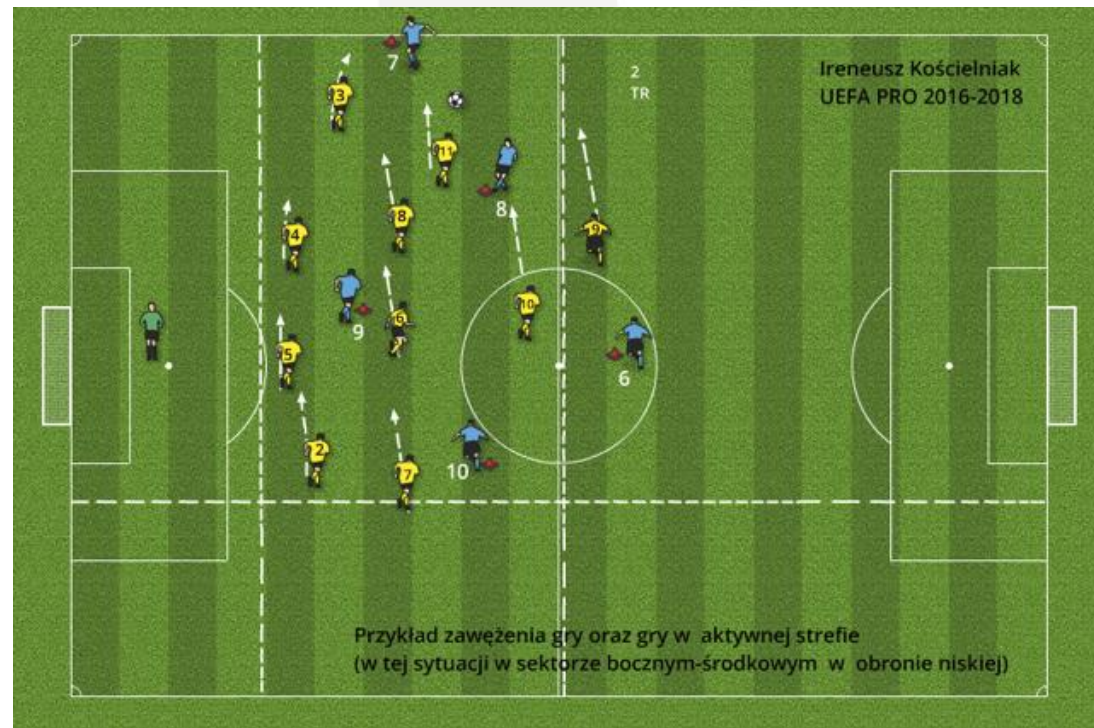
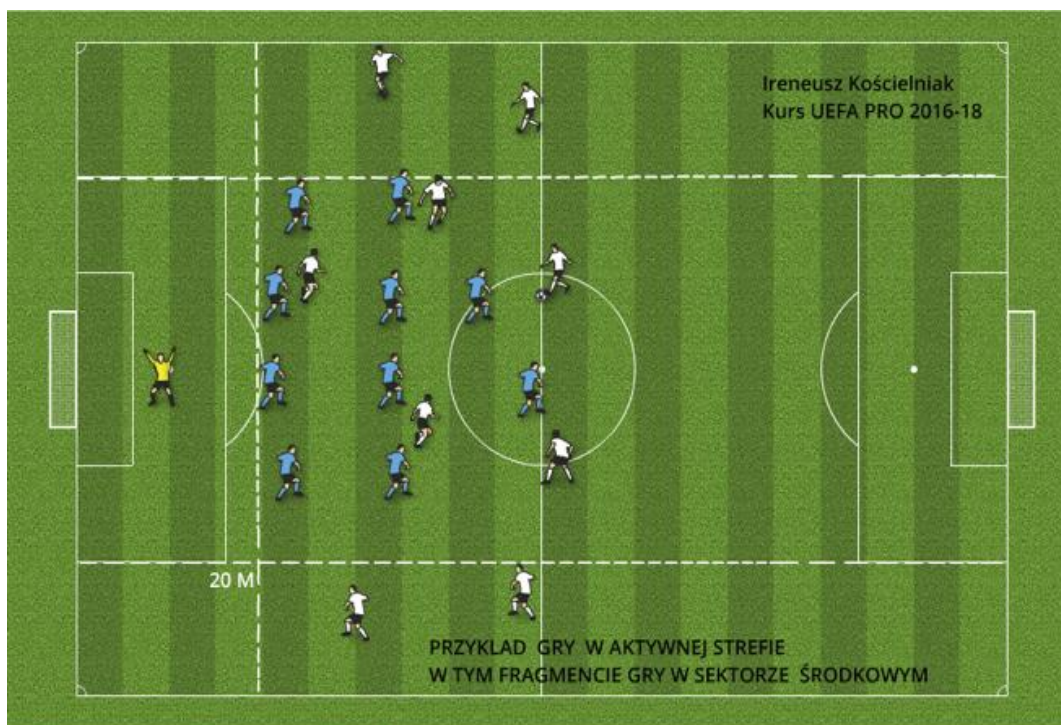
Najczęściej stosowane ustawienia w niskiej obronie
1-4-4-2 w liniach i 1-4-3-3



Temat :DOSKONALENIE PRESSINGU NISKIEGO

Zawężenie pola gry- zmniejszenie szerokości zawodników w fazie obrony (odpuszczając nieaktywny sektor boczny) z orientacją na piłkę lub partnera.

Gra aktywną strefą – możliwość podwojenia /potrójnie oraz asekuracji.





Temat :DOSKONALENIE PRESSINGU NISKIEGO

- Mecz mistrzowski sezon 2016/17 kolejka nr.1
Polonia Warszawa 0:3 Polonia Bytom (Tr.I.K)

Temat :DOSKONALENIE PRESSINGU NISKIEGO

CZĘŚĆ TRENINGU	CZAS p/w	TREŚĆ TRENINGU	UWAGI
Część wstępna	6 min. 10+2 min.	<p>Omówienie treningu</p> <p>1. Rozgrzewka biegowo-gimnastyczna bez piłek z rozciąganiem dynamicznym</p>  <p>Ireneusz Kościelniak UEFA PRO 2016-2018</p> <p>Organizacja i przebieg: Zawodnicy ustawieni w czwórkach w szeregu (na odcinku 20-25m.) wykonują ćwiczenia ogólnorozwojowe określone przez trenera w celu podniesienia temperatury ciała oraz przygotowanie grup mięśniowych do dalszej części treningu.</p>	<p>W szatni.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwrócić uwagę na poprawność wykonania ćwiczenia oraz na współpracę w linii. - Kolejna czwórka zawodników rozpoczyna ćwiczenia jak czwórka przed nimi będzie na wysokości trzeciego stożka. - Przerwa 2 min. na uzupełnienie płynów oraz na zmianę ćwiczenia. - Bramkarze indywidualnie z trenerem

Temat :DOSKONALENIE PRESSINGU NISKIEGO

10+2
min.

2. Zabawa „podaj przez pole przeciwnika”



Organizacja i przebieg:

Zawodnicy ustawieni jak na ryc. Celem zespołu przy piłce jest podawać ją między sobą przez strefę zespołu przeciwnego. Każde udane podanie – 1 pkt. Po odbiorze piłki - role odwracają się.

- Wyskakiwanie z bloku obronnego z zachowaniem głębi obrony.
- Nie pozwól by atakujący za długo grali bez próby przeniesienia.
- Zwracanie szczególnej uwagi na:
 - ustawienie zawodników
 - asekurację
 - wyjście w pionie / przesunięcie w poziomie
 - odległości pomiędzy zawodnikami w formacji.
 - komunikację pomiędzy zawodnikami
- Przerwa 2 min. na uzupełnienie płynów i zmianę ćwiczenia
- Bramkarze indywidualnie z trenerem

Temat :DOSKONALENIE PRESSINGU NISKIEGO

**Część
główna
- blok I**

10min.
+
2x2
min.

3.Ćwiczenie – przesuwanie w bloku obronnym za piłką w niskiej obronie



Organizacja i przebieg:

Żółci ustawieni w niskiej obronie w 4-4-2 jak na rycinie. Drugi zespół (niebiescy i trenerzy) z piłką ustawiony w systemie 3-2-3. Celem broniących jest przesuwanie „za piłką” i próba aktywnego odbioru na sygnał trenera.

Po 5 min zamiana zawodników ofensywnych(niebieskich/żółtych)

- Organizacja (wszystkie formacje blisko siebie)
- Dyscyplina(nikt nie wyłamuje się z formacji.
- Cierpliwość-przygotowanie się do ataku na piłkę.
- Koncentracja na przejęciu piłki , nie tylko na przerwaniu akcji wybiciem lub faulem.
- Odcięcie od podania za linię obrony
- Przerwa 2x2 min. na uzupełnienie płynów oraz coaching
- Bramkarze indywidualnie z trenerem

Temat :DOSKONALENIE PRESSINGU NISKIEGO

Część
główna
– blok II

10+2
min.

4. Fragment gry 6+br x 7 na dwie małe i jedną dużą bramkę



Organizacja i przebieg:

Fragment gry 6+br x 7. Atakujący (żółci) w układzie 1-obrońca 4 pomocników i 2 napastników, po podaniu piłki od TR. mają 30 sek. na zakończenie akcji strzałem do dużej bramki. Broniący (niebiescy) po przechwycie piłki muszą jak najszybciej podać piłkę do TR., który porusza się jako napastnik za plecami atakujących. Trójka zawodników niebieskich, która nie brała udziału w grze, zamienia się co dwie akcje z kolejną trójką.

Progresja – po odbiorze zamiast do trenera można oddać strzał do jednej z dwóch małych bramek na linii środkowej .

Modyfikacja- ograniczenie liczby kontaktów z piłką atakujących oraz czasu na zakończenie akcji.

- odbiór piłki powinien nastąpić w strefie niskiej
- Przerwa 2x2 min. na uzupełnienie płynów oraz coaching
- 2. bramkarz indywidualnie z trenerem

I

Temat :DOSKONALENIE PRESSINGU NISKIEGO

<p>Część główna – blok II</p>	<p>2x12 min + 2x2 min.</p>	<p>5. Gra 9v9 na skróconym polu gry z akcentem na odbiór piłki w strefie niskiej</p>  <p>Organizacja i przebieg: Gra 9x9 z bramkarzami na boisku jak na ryc. Oba zespoły w ustawieniu 1-4-4 w grze obronnej i 1-4-3-1 w fazie atakowania.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Koncentracja aby po odbiorze piłki w strefie pressingu nie doszło do szybkiej straty piłki oraz koncentracja na pierwszym podaniu (optymalnym) najlepiej do przodu. - Przerwa 2x2 min. na uzupełnienie płynów oraz <u>coaching</u>
<p>Część końcowa</p>	<p>4' 2'</p>	<p>6. Ćwiczenia rozluźniające 7. Omówienie treningu</p>	

Temat :DOSKONALENIE PRESSINGU NISKIEGO

PUNKTY COACHINGOWE:

- Ustawienie zawodników
(asekuracja / odległości)
- Doskok do przeciwnika (sprint-wszyscy-razem)
(wyjście w pionie – przesunięcie w poziomie)
- Komunikacja
- Zamykanie linii podania za linię obrony
- Pressing SFG (szczególnie wrzut piłki z linii bocznej)

Temat :DOSKONALENIE PRESSINGU NISKIEGO

Dziękuję za uwagę i zapraszam serdecznie na trening.



(p.s. Przykład wzorowej komunikacja werbalnej 😊)



SZKOŁA TRENERÓW PZPN

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7
02-366 Warszawa

ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE SZKOŁY TRENERÓW PZPN

ul. Warszawska 29
21-500 Biała Podlaska
e-mail: szkola.trenerow@pzpn.pl