

OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW

ŁÓDŹ, 22.07 – 23.07.2018r.

Doskonalenie przejścia z obrony średniej do kontrataku.

Ireneusz Kościelniak



PZPN

Łączy nas piłka

Doskonalenie przejścia z obrony średniej do kontrataku

1. Obrona

- Ogólne informacje obrony średniej
- Koncepcje odbioru piłki przeciwnikowi

2. Przejście z obrony średniej do kontrataku

- Organizacja oraz koncepcje przejścia z obrony średniej do kontrataku.

3. Kontratak

- Ogólne informacje
- Założenia skutecznego kontrataku

4. Przejście z kontrataku do obrony średniej

- Szybkie odbudowanie ustawienia w obronie średniej

1. OBRONA ŚREDNIA – główne założenia

Obrona średnia – obejmuje aktywne działania obronne prowadzone na wysokości linii środkowej boiska.

➤ **Dyscyplina taktyczna – Organizacja – Monolit**

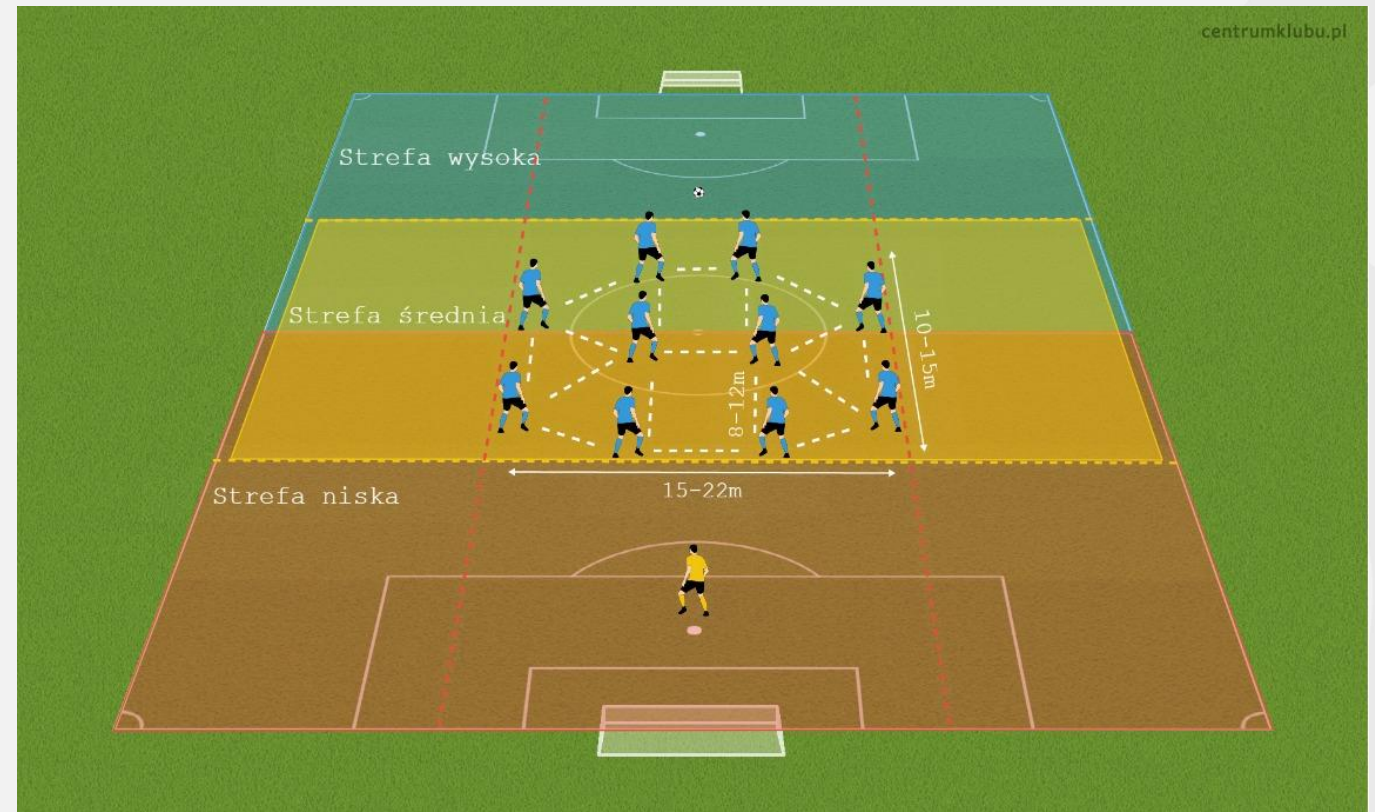
- optymalne odległości między formacjami i w obrębie ich
- ukierunkowanie przeciwnika w odpowiedni sektor boiska
- optymalny moment do odbioru piłki przeciwnikowi
- reakcja na zamiar podania za linię obrony

➤ **Bronienie aktywne**

Przeciwnik pod presją.

➤ **Komunikacja**

Werbalna i niewerbalna.



Najczęściej preferowane ustawienia stosowane w obronie średniej



Preferowane ustawienie w obronie średniej 1-4-4-2.

(Trening praktyczny w tym ustawieniu)

Koncepcje odbioru piłki przeciwnikowi w środkowej strefie boiska

1. Ukierowanie przeciwnika z piłką w boczny sektor boiska

- Skuteczna gra w obronie 1v1
- Ograniczone pole gry przeciwnikowi
- Pressing / Asekuracja - podwojenie / Przesunięcie



Koncepcje odbioru piłki przeciwnikowi w środkowej strefie boiska

2. Ukierowanie przeciwnika z piłką do sektora środkowego



2. PRZEJŚCIE Z OBRONY ŚREDNIEJ DO KONTRATAKU

- W atakowaniu antycypacja bronienia.
- Zmiana tempa gry.
- Wykorzystanie braku organizacji przeciwnika w defensywie po stracie piłki.
- Pierwsze podanie do przodu.
- Szybkie reakcje i decyzje w deficycie czasu.



3. Kontratak – ogólne informacje

- Wykorzystanie jak najmniejszej liczby podań do osiągnięcia celu.
- Wykonanie kontrataku w szybkim tempie.
- Wypracowanie pozycji do oddania strzału.
- Zakończenie kontrataku strzałem.

Założenia do skutecznego kontrataku:

- Długimi podaniami (prostopadłymi lub diagonalnymi).
- Krótkimi podaniami.
- Szybkim prowadzeniem piłki.

Kontratak – główne założenia po odbiorze piłki



Podanie do najwyżej ustawione zawodnika "9".

Kontratak – główne założenia po odbiorze piłki



Zagranie długiej piłki za linię obrony przeciwnika ze środkowego sektora boiska.

Kontratak – główne założenia po odbiorze piłki



Zagranie długiej piłki za linię obrony przeciwnika z bocznego sektora boiska.

Kontratak – główne założenia po odbiorze piłki



Krótkimi podaniami.

Kontratak – główne założenia po odbiorze piłki



Kontratak szybkim prowadzeniem piłki.

4.PRZEJŚCIE Z KONTRATAKU DO OBRONY ŚREDNIEJ



Odbudowa ustawienia formacji w obronie średniej.

OMÓWIENIE TRENINGU PRAKTYCZNEGO

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA – konspekt

część wstępna – rozgrzewka (12 min.)

Organizacja i przebieg:

Zawodnicy ustawieni w czwórkach w szeregu wykonują ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Wskazówki trenera:

- Zwrócić uwagę na poprawność wykonania ćwiczenia oraz na współpracę w linii.



CZĘŚĆ PRAKTYCZNA – Konspekt

Część wstępna – doskonalenie podań (2x4 min.)

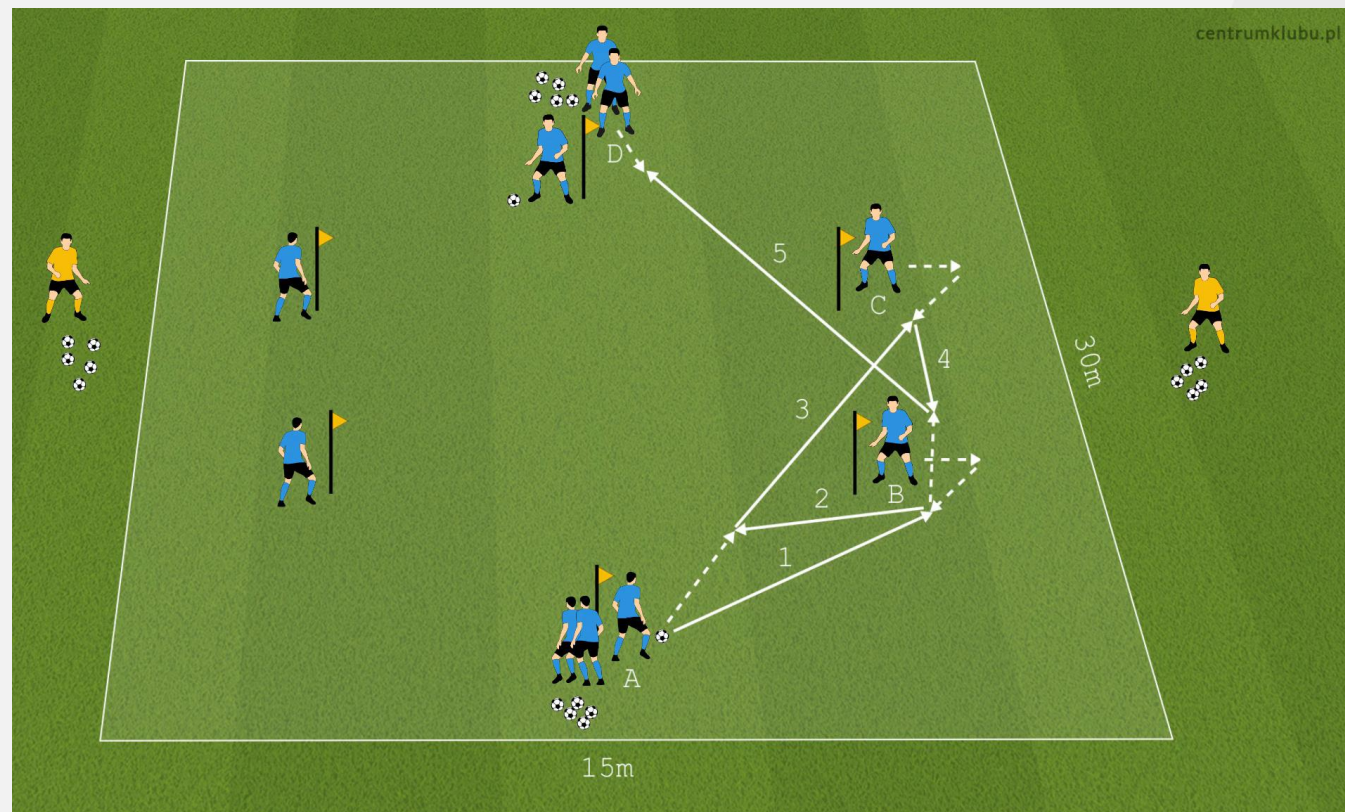
Organizacja i przebieg:

Doskonalenie podań w formie ścisłej, według schematu na rycinie.

Wskazówki trenera:

- jakość podań
- pozycja otwarta
- timing wyjścia na pozycję
- kontrola przestrzeni ("oderwanie" się od przeciwnika)
- podanie w linię biegu

(ANIMACJA)



CZĘŚĆ PRAKTYCZNA – Konspekt

Część wstępna – fragment gry na utrzymanie 5v3 (10 min.)

Organizacja i przebieg :

Gra przebiega w polu 30x15m złożonych z dwóch kwadratów (15x15m).

W jednym z kwadratów znajduje się dwóch ofensywnych zawodników (na pozycjach 9/10 niebiescy), którzy nie biorą udziału w odbiorze piłki, oczekując na podanie od partnerów z drugiego kwadratu (po wcześniejszym odbiorze)

W drugim kwadracie przebiega gra na utrzymanie się przy piłce 5v3.

Atakujący: grają na 2 kontakty.
Każde 5 podań między sobą - 1 pkt.

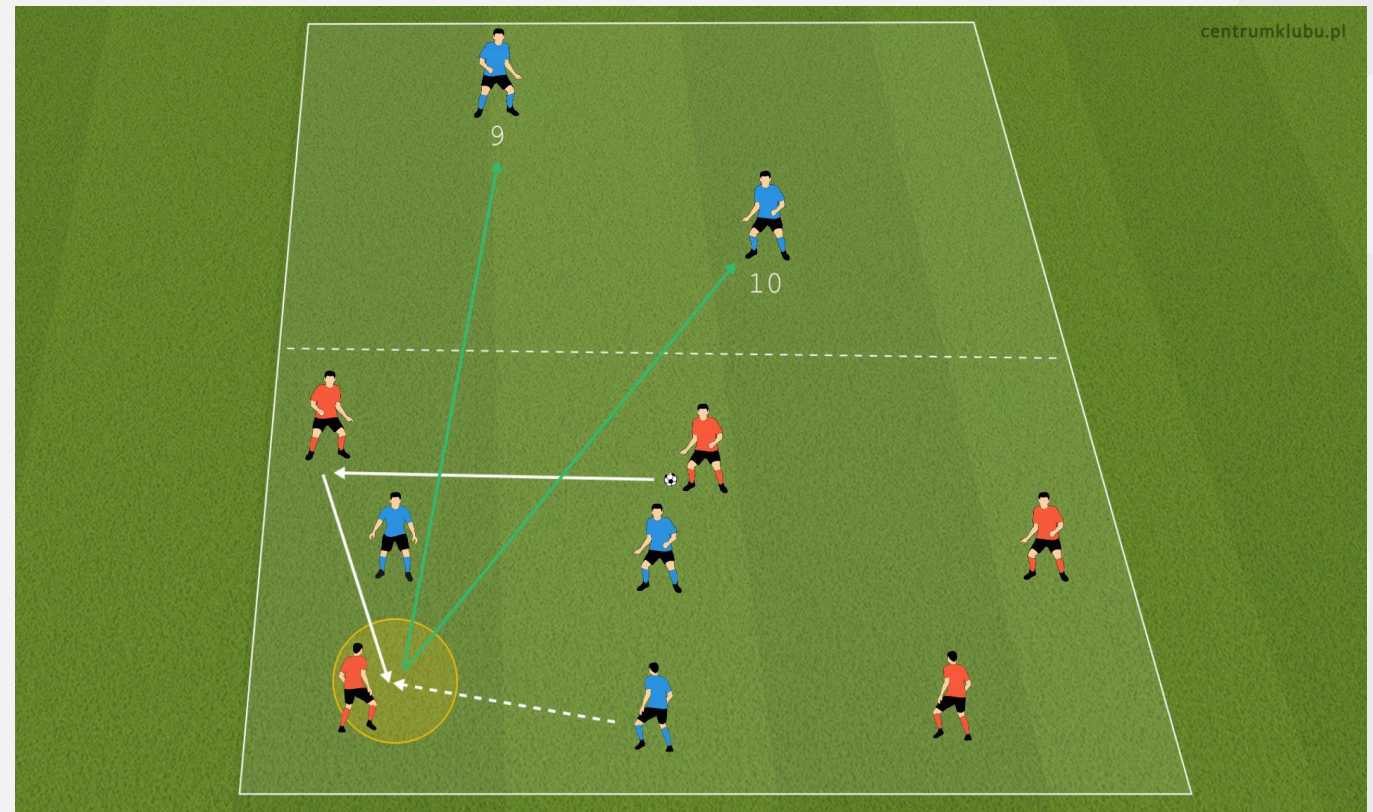
Broniący: po odbiorze piłki natychmiast podają do (9/10)

Modyfikacja: gra na dowolną ilość kontaktów lub 1 kontakt.

Wskazówki trenera :

- Zawodnicy 9/10 szukają wolnych przestrzeni, stwarzając realną linię podania dla partnerów.

(ANIMACJA)



CZĘŚĆ PRAKTYCZNA – Konspekt

Część główna (blok I) – przejście z obrony do kontrataku (25 min.)

Organizacja i przebieg :

Po rozpoczęciu gry od bramkarza zadaniem zawodników czerwonych (4/5/6) po wymianie kilku podań jest wprowadzenie piłki do partnerów czekających w wytyczonym polu gry (20x20m) w strefie średniej w środkowym sektorze boiska. W polu tym odbywa się gra na utrzymanie się przy piłce 3v3. Zawodnicy niebiescy po odbiorze piłki przeprowadzają kontratak na wcześniej omówionych zasadach.

Ułatwienia:

Możliwość dołączenia jednego ze środkowych obrońców niebieskich.

Utrudnienia:

Niebiescy max 6 sek. na zakończenie kontrataku (inaczej strata piłki).

Wskazówki trenera:

- Kierowanie gry przeciwnika w odpowiednie sektory boiska
- Po zdobyciu piłki jak najszybsze doprowadzenie do strzału

Modyfikacja:

Ilość kontaktów z piłką zawodników drużyny czerwonych + / -
Liczba zawodników biorących udział w odbiorze piłki. +
W kolejnej fazie treningu zlikwidować pole 25x20m (gra na całej szerokości strefy średniej).
Zawodnicy czerwoni wówczas za zadanie mają wykonać podanie po podłożu za linią strefy średniej.



CZĘŚĆ PRAKTYCZNA – Konspekt

Część główna (blok II) – gra 11v11 (20 min.)

Organizacja i przebieg:

Gra 11 v 11 na wcześniej omawianych zasadach,
(bez SFG - rzutów różnych/wolnych)

Akcent na odbiór piłki w strefie środkowej boiska.

Bramka liczy się wówczas, gdy cały zespół atakujący przejdzie przez linię środkową.

Ułatwienia:

Zespół czerwonych musi grać po podłożu (zakaz górnych podań).
Czerwoni grają na min. ilość (2-3) kontaktów z piłką oprócz (4/5).



Punkty coachingowe

W obronie: NIEBIESCY

- Ustawienie zawodników (asekuracja / odległości / komunikacja między sobą).
- Dostawienie do przeciwnika (skrócenie i zawężenie pola gry).

W ataku: NIEBIESCY

- Presja czasu.
- Minimalna liczba podań.
- Zachowanie kierunku gry do przodu.
- Wspieranie kreatywnych rozwiązań

Dziękuję za uwagę
Zapraszam na trening praktyczny

Ireneusz Kościelniak