



TEMAT:

**„DOSKONALENIE GRY OBRONNEJ W STREFIE
ŚREDNIEJ W BOCZNYM ORAZ ŚRODKOWYM
SEKTORZE BOISKA”**

IRENEUSZ KOŚCIELNIAK

Reprezentacja Polski U-19 | UEFA Pro Coach | Licence 1227



Ireneusz Kościelniak



Licencjonowany Trener **UEFA PRO**.

Na przestrzeni ostatnich lat współpracował i nadal współpracuje w **Reprezentacji Polski U-20/U-19/U18**.

Certyfikowany Trener **Coerver Coaching**. Uczestnik i **Prelegent** licznych konferencji piłkarskich w Polsce.

Posiada bagaż 17-to letniej **profesjonalnej kariery piłkarskiej** m.in. GKS Katowice, Pogoń Szczecin, Amica Wronki, Górnik Zabrze. 3-krotny **zdobycwca** Pucharu Polski/2x Super Pucharu Polski.

Trener klubowy m.in. Rekord Bielsko Biąta, Polonia Bytom, a także GKS Katowice.

Jest założycielem i Trenem **Akademii Piłkarskiej LUKAM**, która od 2010 roku w Skoczowie szkoli dzieci i młodzież.



AGENDA:

- Ogólne informacje na temat obrony.
- Organizacja gry oraz szczegółowe informacje na temat obrony średniej.
- Nowości taktyczne w grze obroną niską / średnią
- Koncepcje planowanego odbioru piłki w obronie średniej.

Organizacja gry w bronieniu:



Ogólne informacje na temat obrony:

Definicja OBRONY:

Aktywny i zorganizowany atak na przeciwnika w sposób zgodny z przepisami gry, w celu odbioru piłki.

- Atakując, myślimy o obronie (szczególnie zawodnicy znajdujący się poza linią piłki)
- Głównym celem obrony jest odbiór piłki, a kluczem do odbioru piłki, jest atak na piłkę.
- Warunkiem dobrej gry w defensywie jest szybkie odbudowanie ustawienia po stracie piłki lub natychmiastowy atak na piłkę w celu jej odzyskania
- Komunikacja zawodników.

Ogólne informacje na temat obrony:

Podział gry obronnej ze względu na strefy:

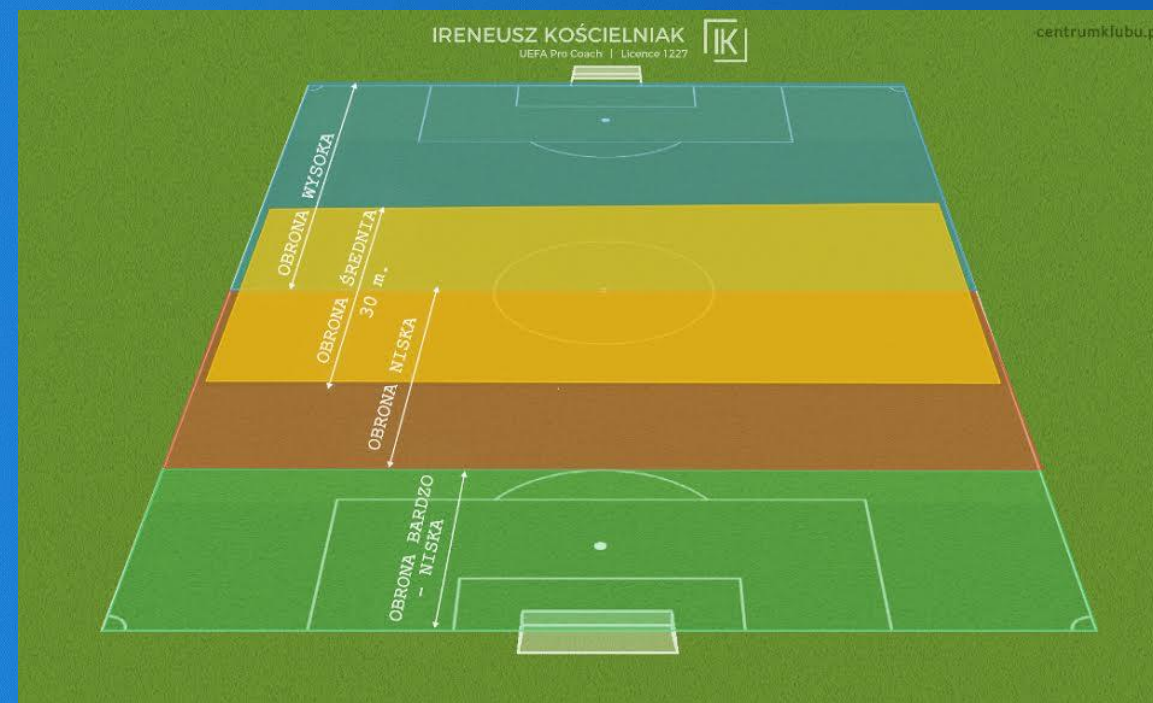
- Wysoka / średnia / niska

Fazy zakładania obrony

- Wyczekiwania
- Skoku pressingowego

Determinanty pressingu:

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



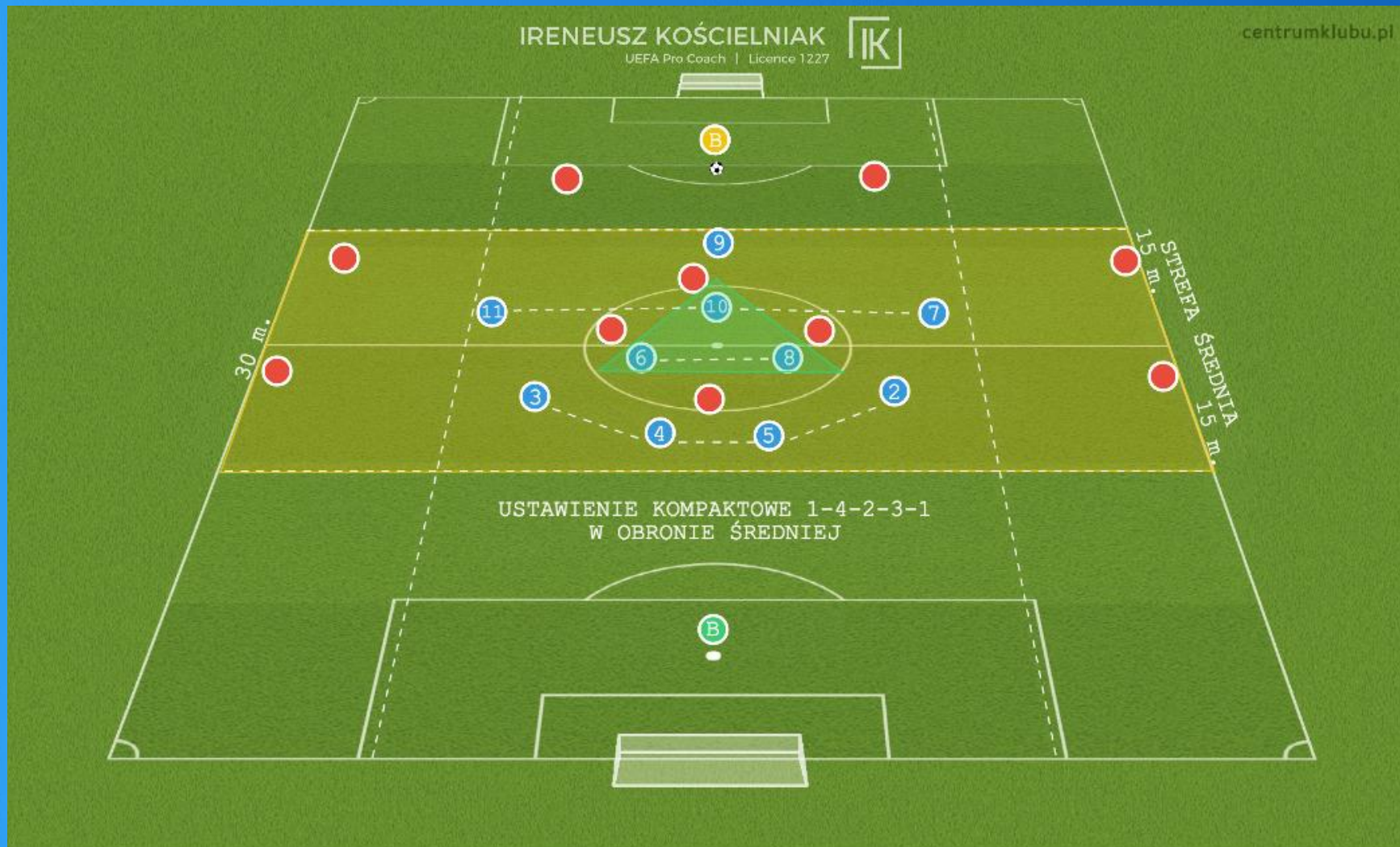
Taktyki bronienia:

Taktyka bronienia:

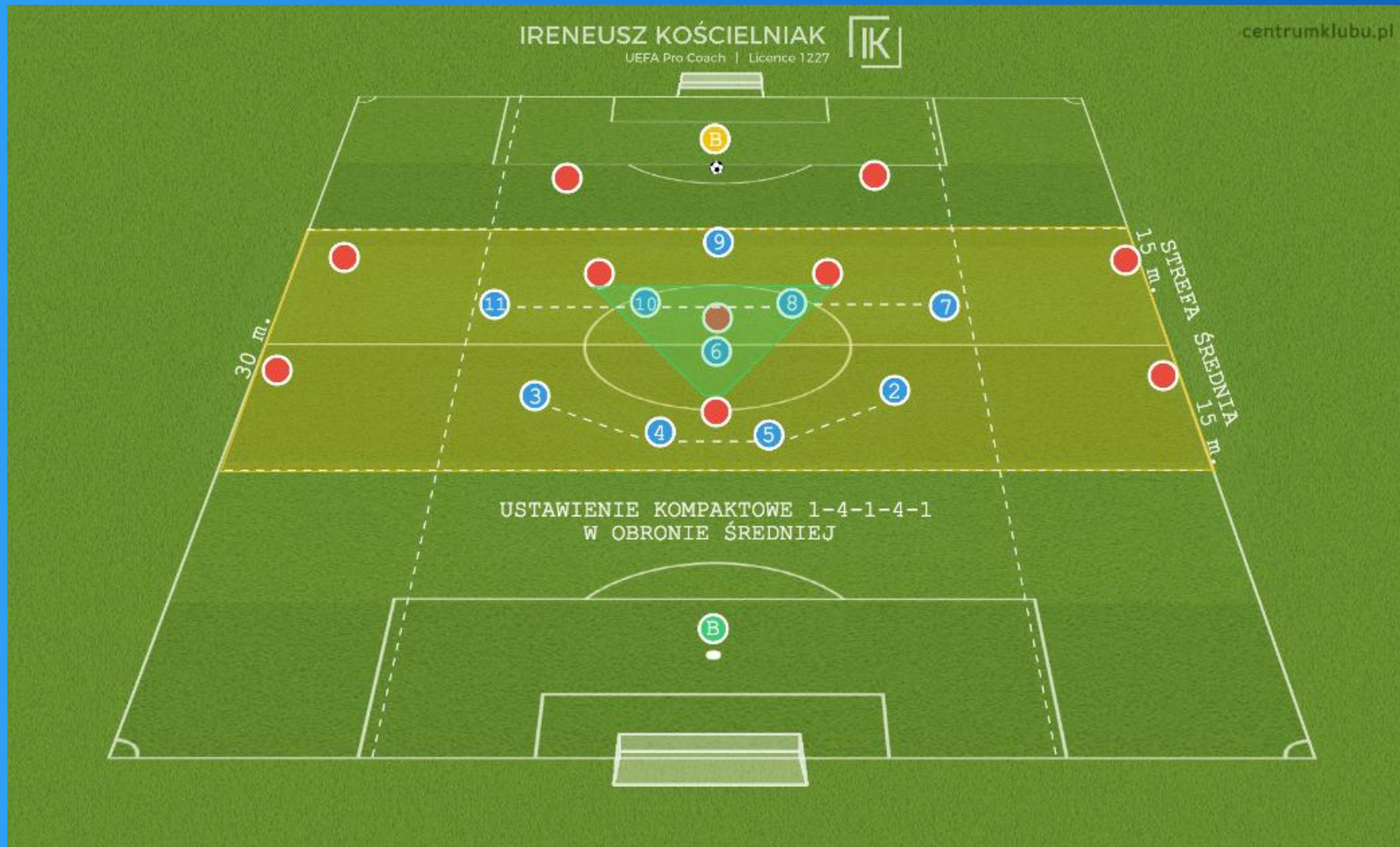
Indywidualna - działanie destrukcyjne jednego zawodnika przeciwko jednemu lub kilku zawodnikom drużyny przeciwnej.

Grupowa lub zespołowa - współdziałanie partnerów w jednej (bronienie grupowe) lub wszystkich (bronienie zespołowe) formacji w realizacji celów obronnych, wśród których wyróżnia się odbiór piłki lub przerwanie akcji, a także utrudnianie przeciwnikowi przemieszczania się z piłką.

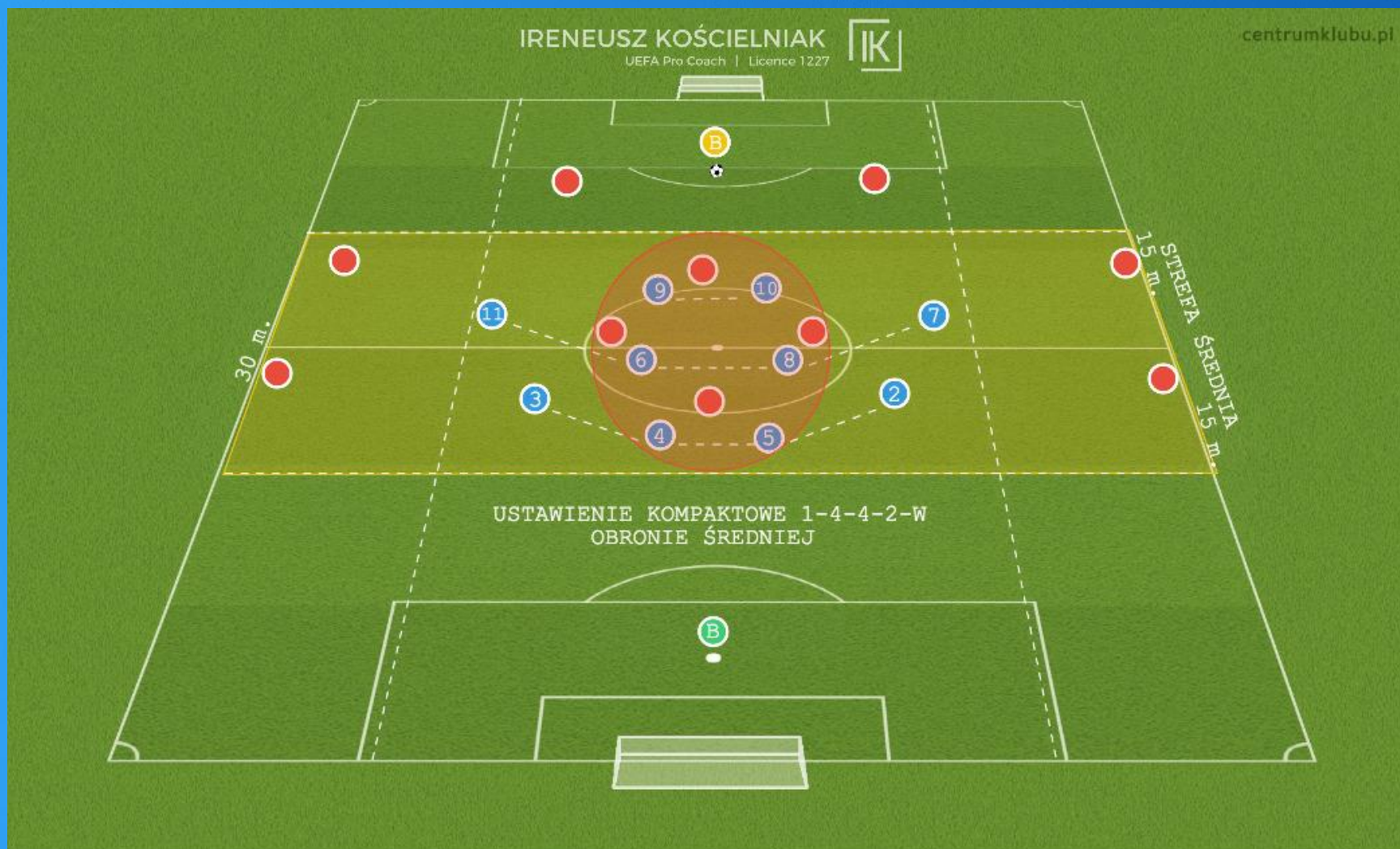
Organizacja gry oraz szczegółowe informacje na temat obrony średniej.



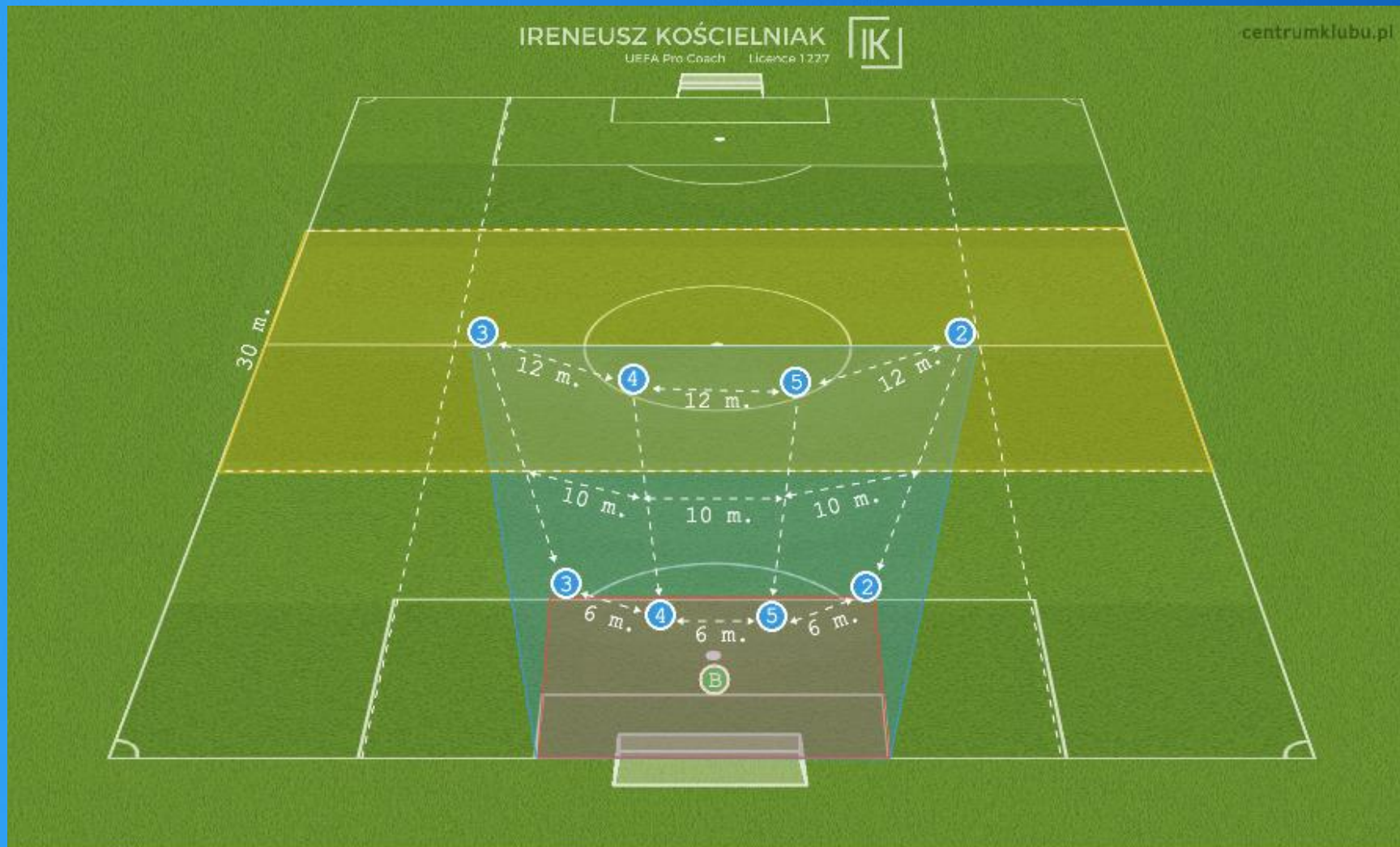
Organizacja gry obronnej w strefie średniej:



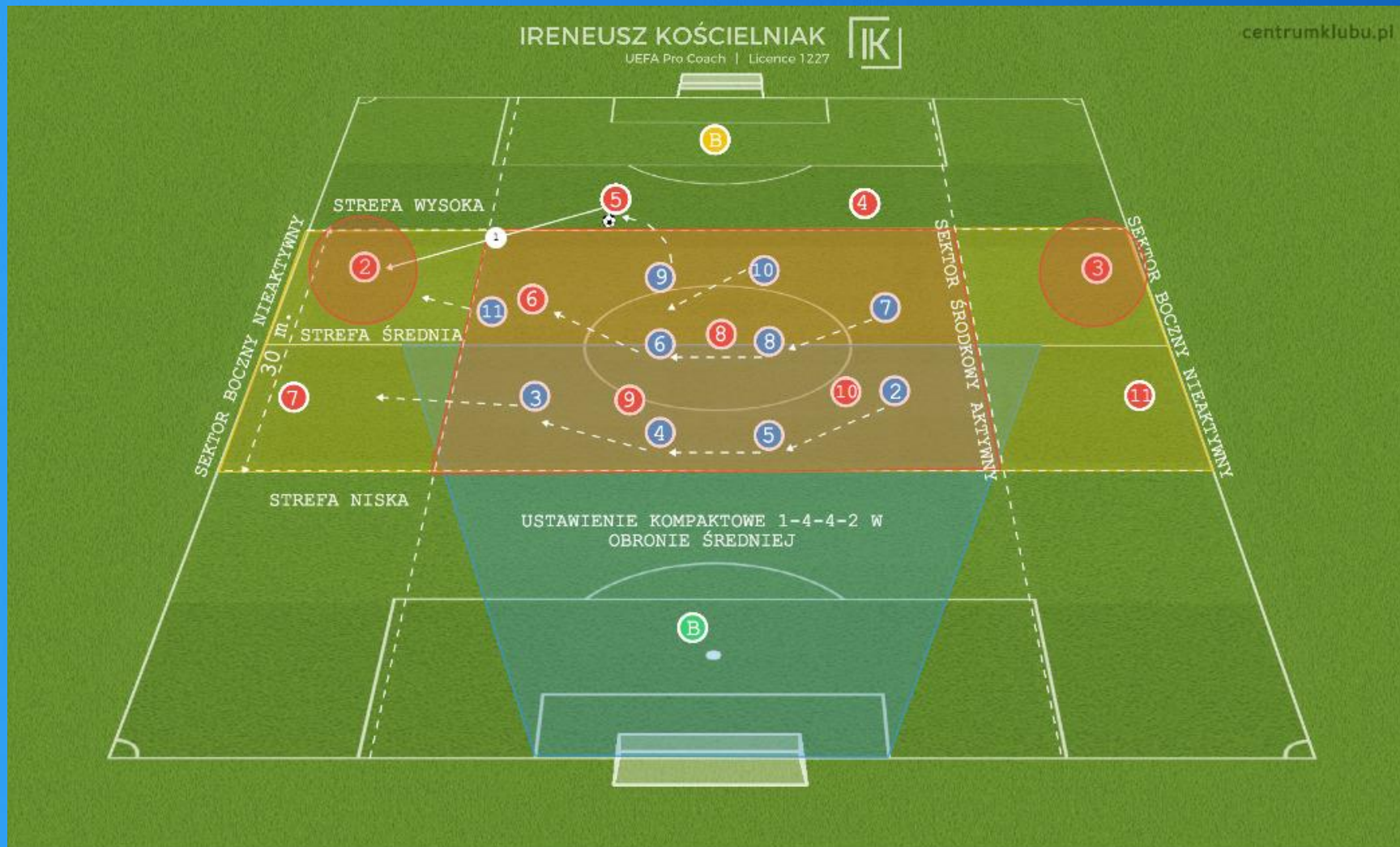
Organizacja gry obronnej w strefie średniej:



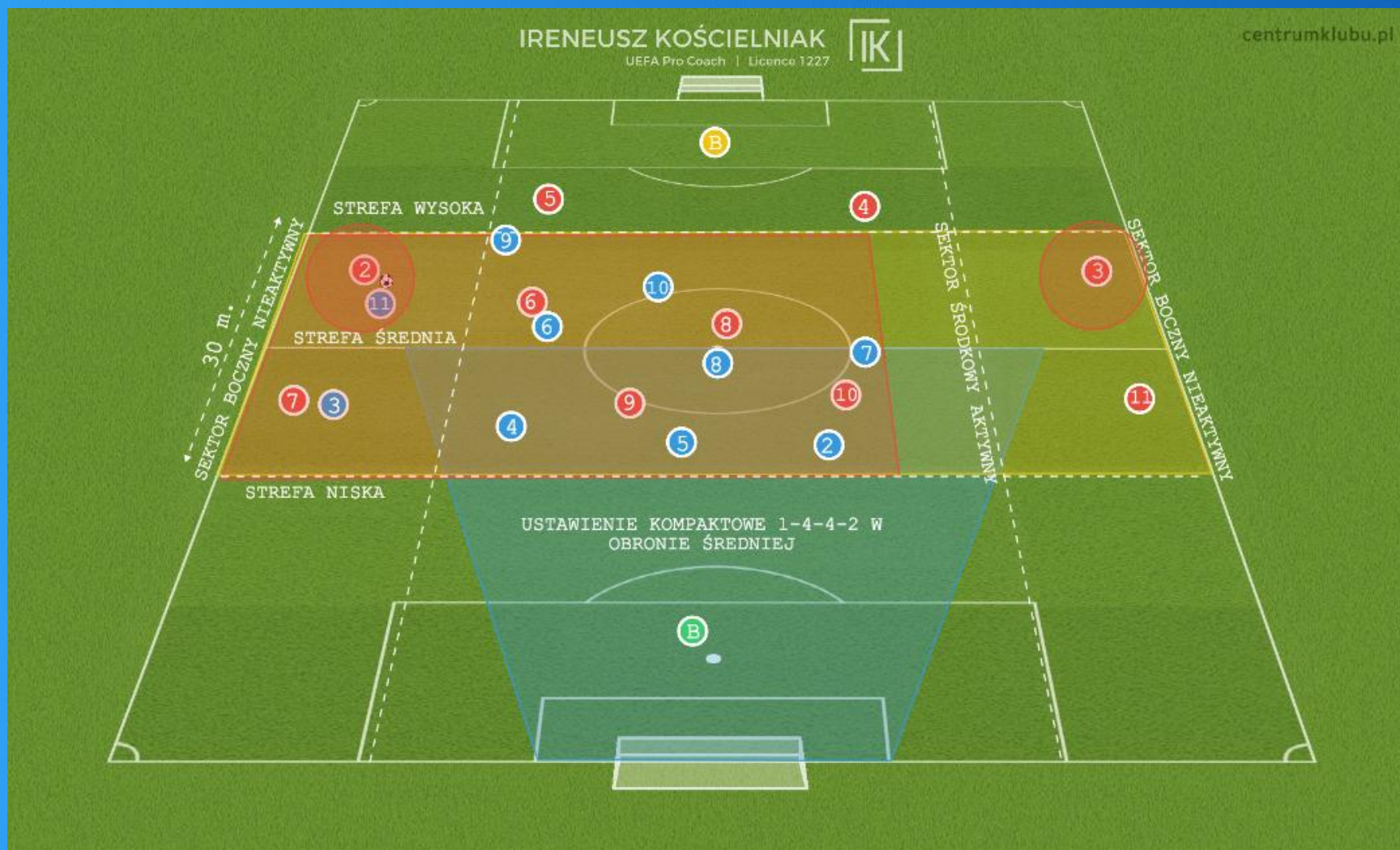
Organizacja gry obronnej w strefie średniej:



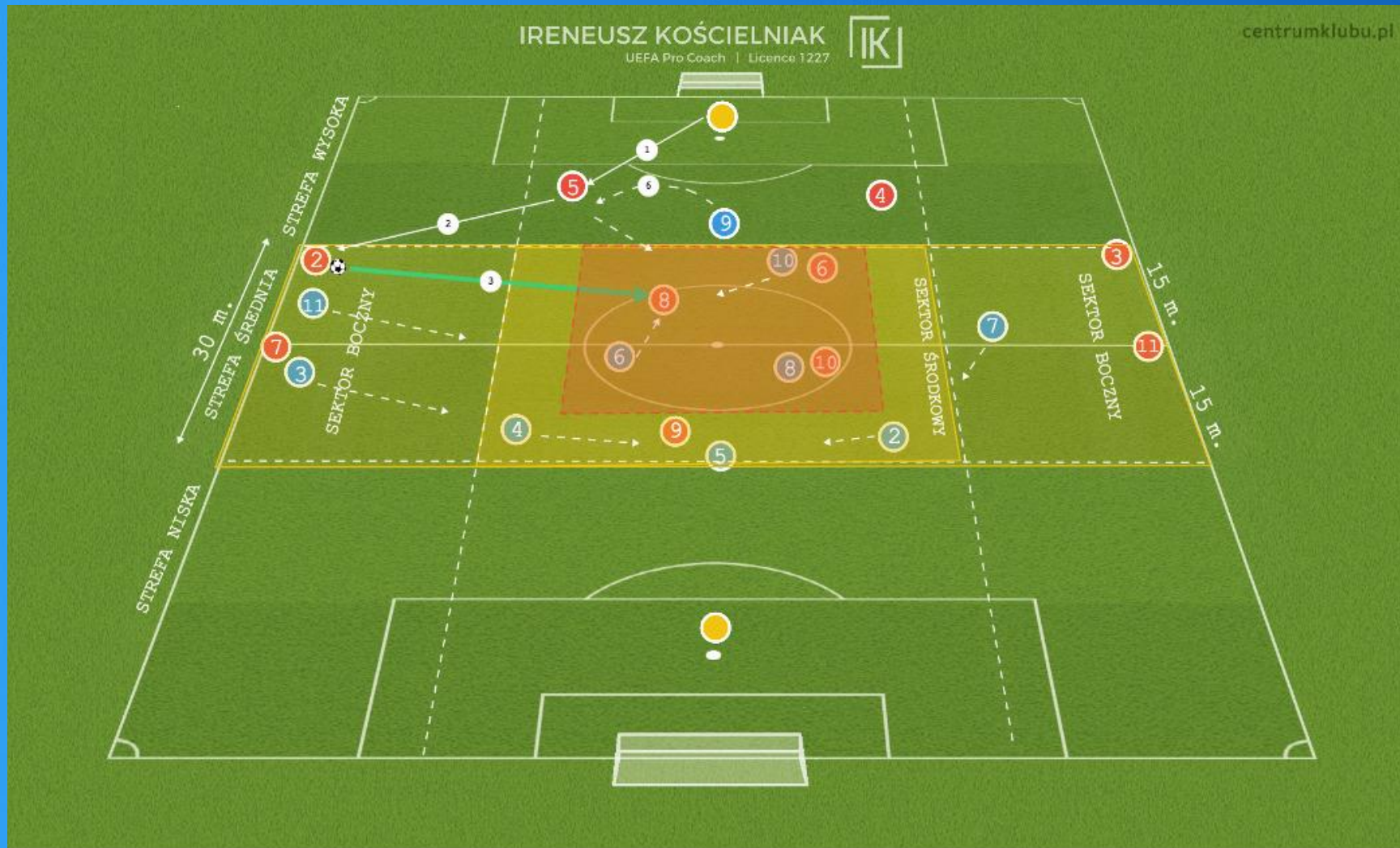
Koncepcje planowanego odbioru piłki:



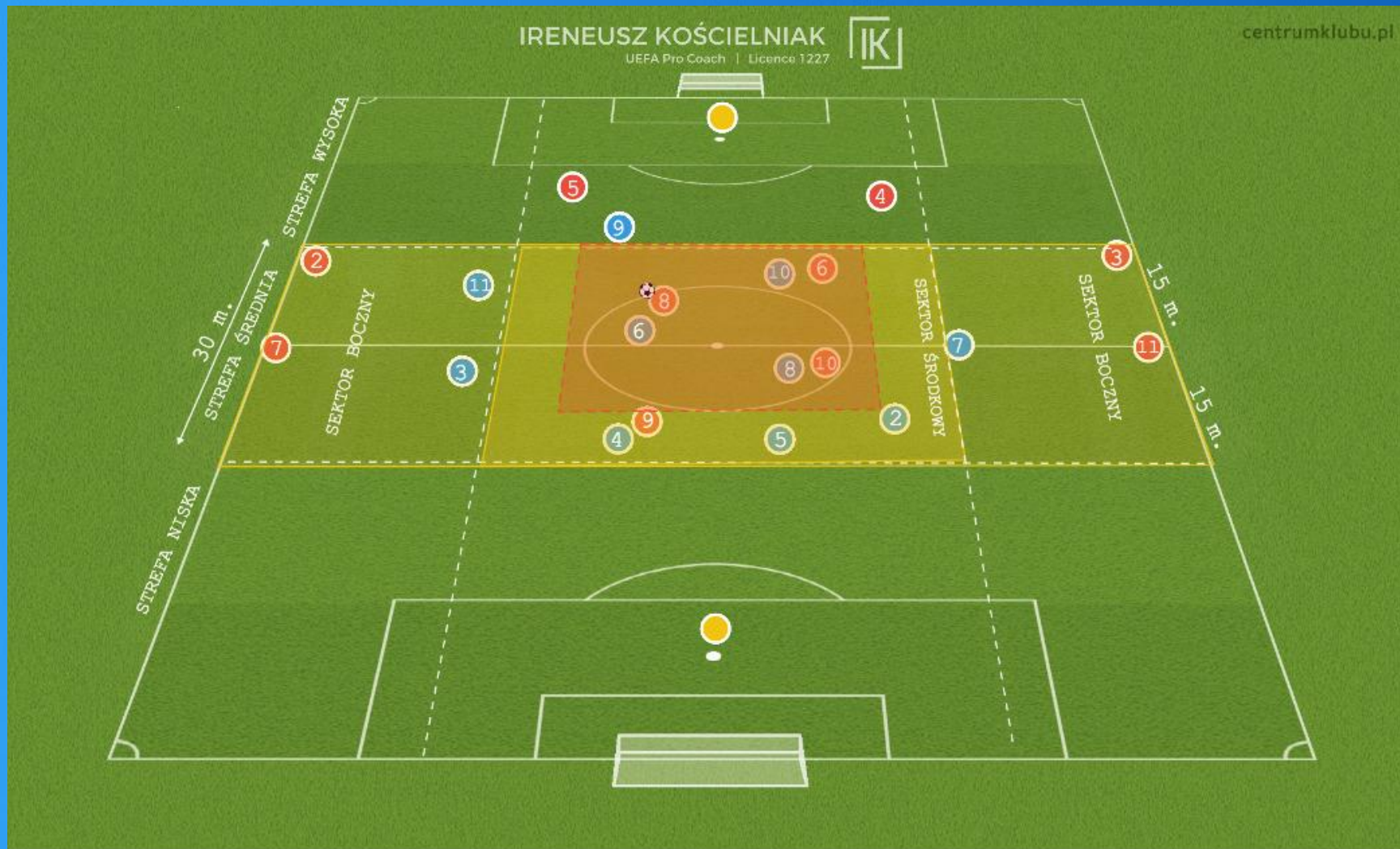
Konceptcje planowanego odbioru piłki:



Konceptcje planowanego odbioru piłki:



Koncepcje planowanego odbioru piłki:



Nowości taktyczne w grze obronnej w strefie niskiej:



Nowości taktyczne w grze obronnej w strefie niskiej:



Nowości taktyczne w grze obronnej w strefie niskiej:



Nowości taktyczne w grze obronnej w strefie niskiej:



Nowości taktyczne w grze obronnej w strefie niskiej:



Nowości taktyczne w grze obronnej w strefie niskiej:



Nowości taktyczne w grze obronnej w strefie środkowej:



Często popełniane błędy w obronie średniej: w środkowym sektorze w strefie średniej za duży komfort czasu i przestrzeni.



Często popełniane błędy w obronie średniej: przeegrany pojedynek w bocznym sektorze boiska



Często popełniane błędy w obronie średniej: nie przygotowany presing / za duże odległości i szerokości pomiędzy formacjami



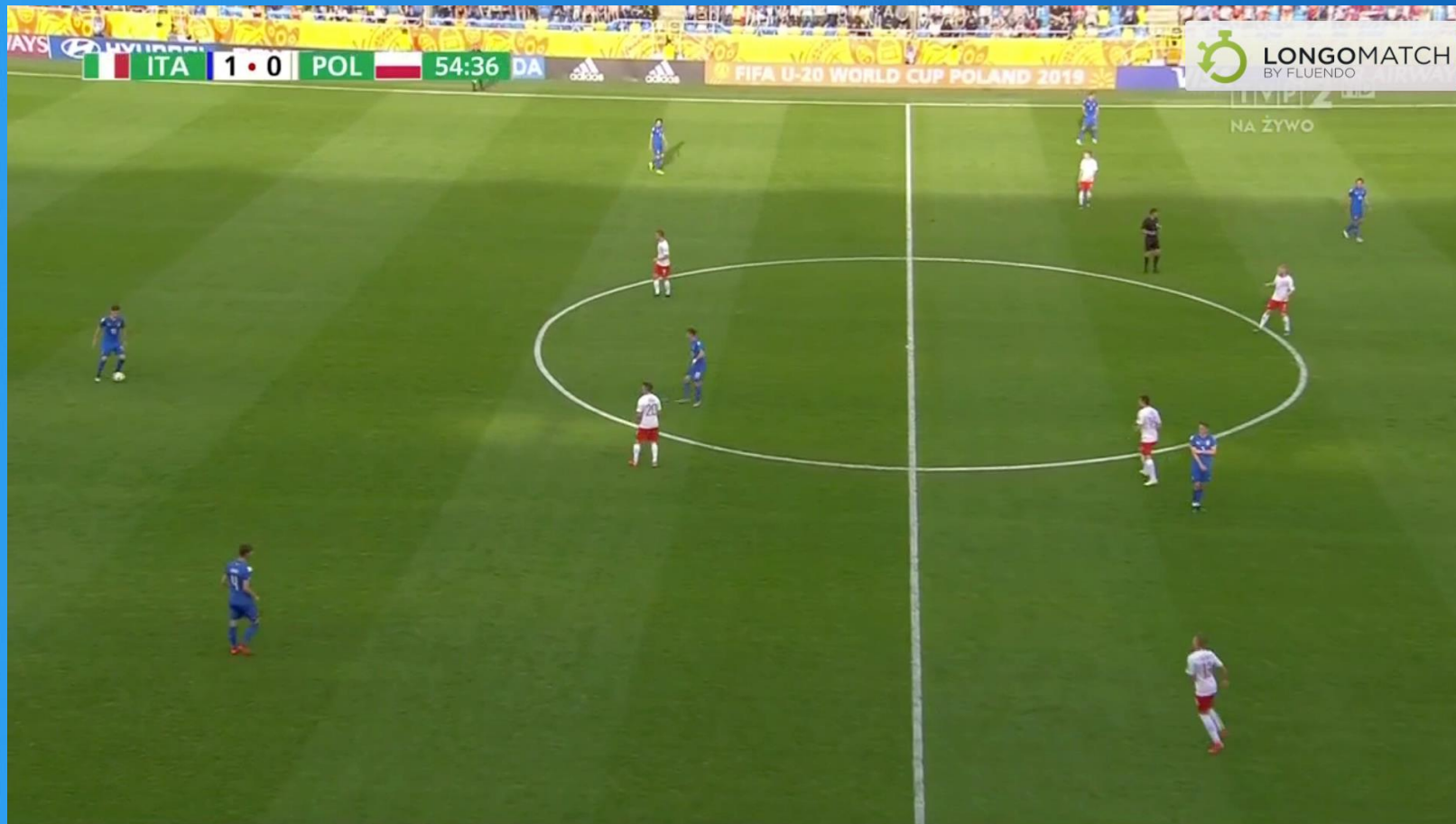
Często popełniane błędy w obronie średniej: błąd 1v1 w bocznym sektorze boiska



Często popełniane błędy w obronie średniej: błąd 1v1 w boczym sektorze boiska



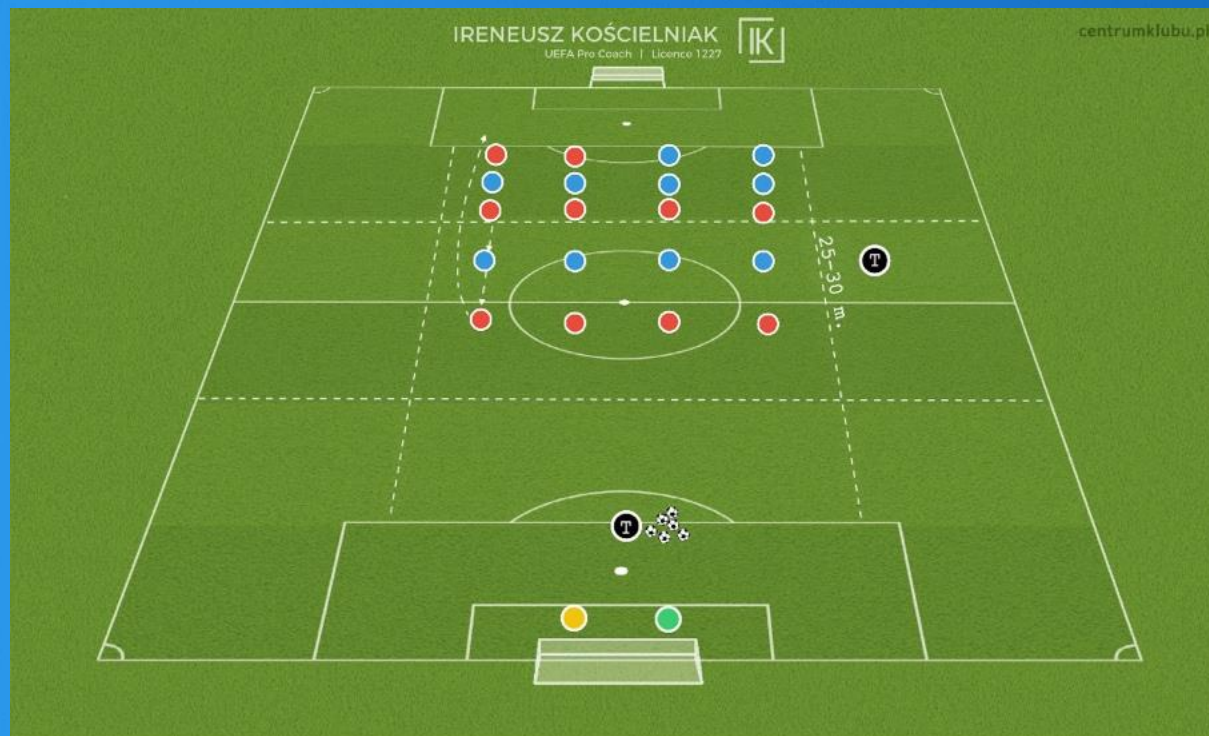
Prawidłowa reakcja na zamiar zagrania piłki za linię obrony.



Prezentacja konspektu treningowego

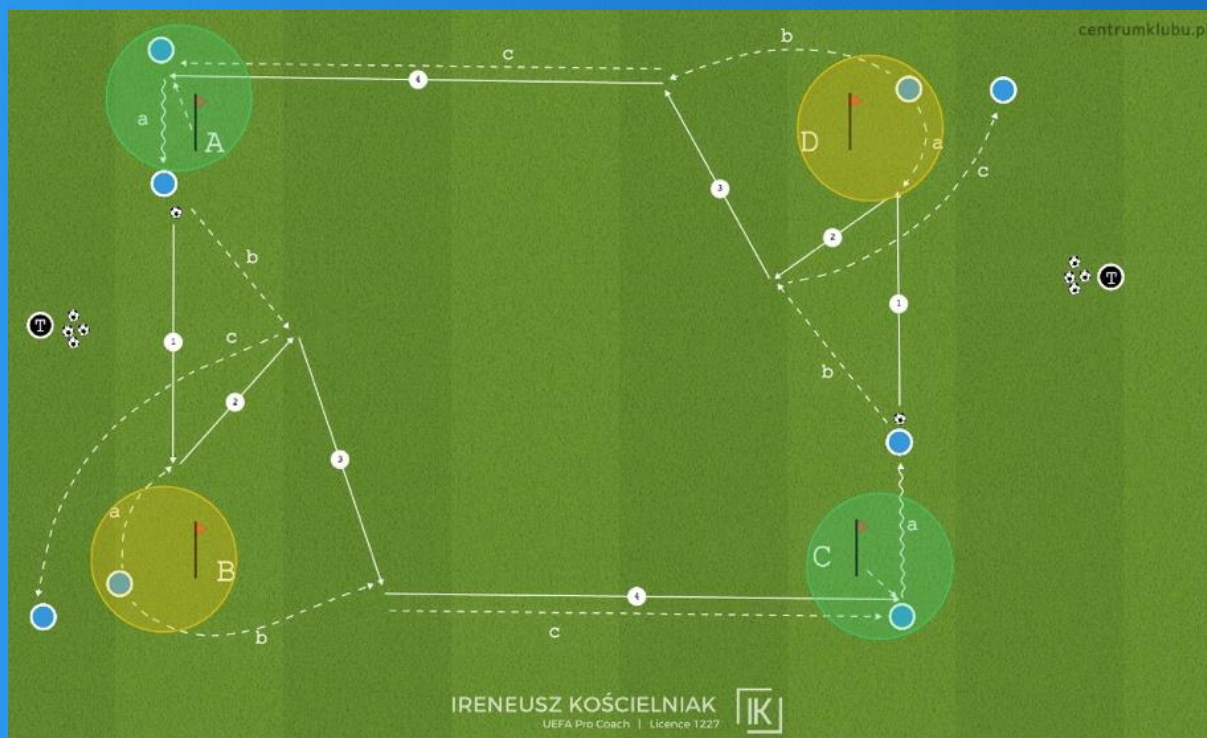
Prezentacja konspektu treningowego

1. Rozgrzewka biegowo-gimnastyczna bez piłek z rozciąganiem dynamicznym.



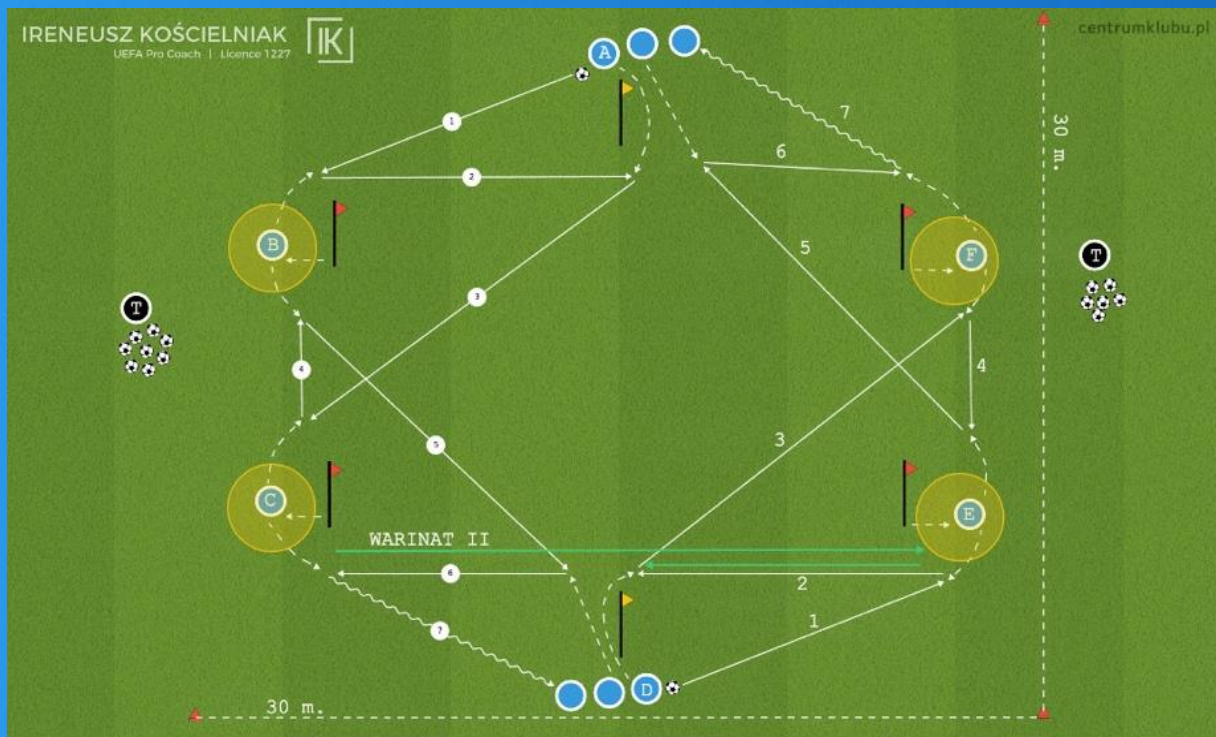
Prezentacja konspektu treningowego

2. Doskonalenie podań w kwadracie (układ zamknięty).



Prezentacja konspektu treningowego

3. Doskonalenie podań w rombie (układ zamknięty).



Prezentacja konspektu treningowego

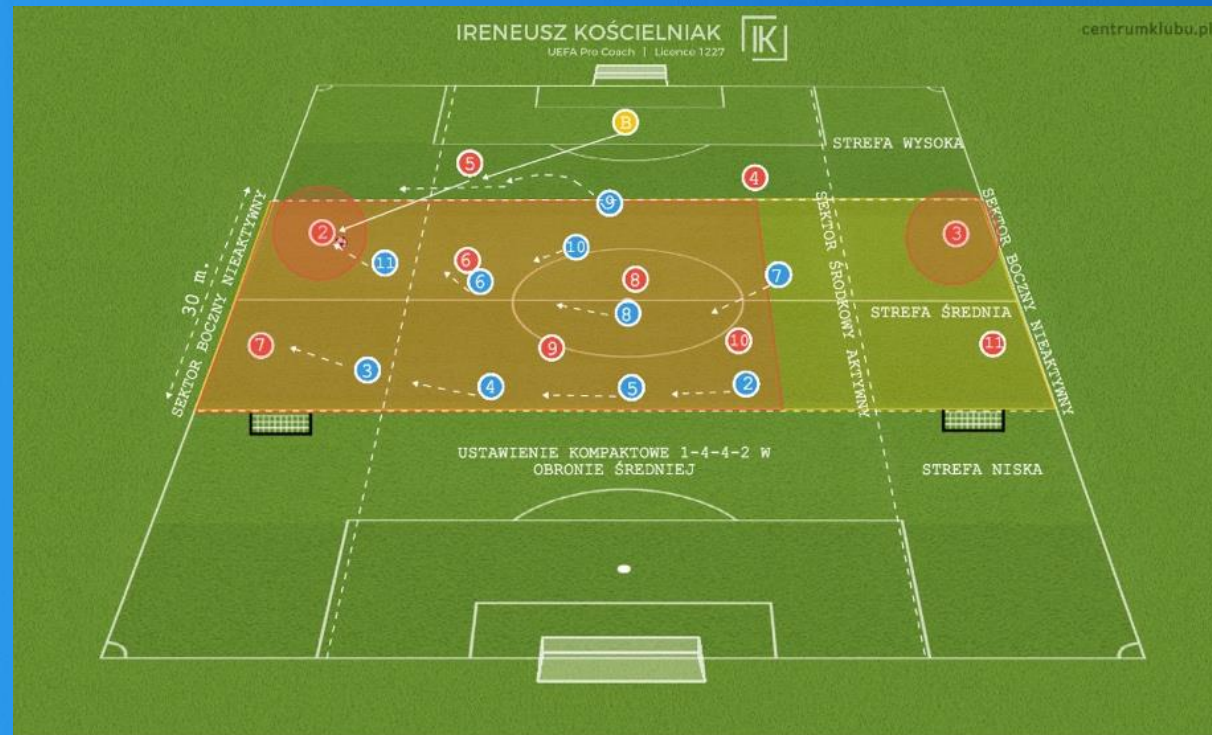
4. Gra doskonaląca obronę strefową



Prezentacja konspektu treningowego

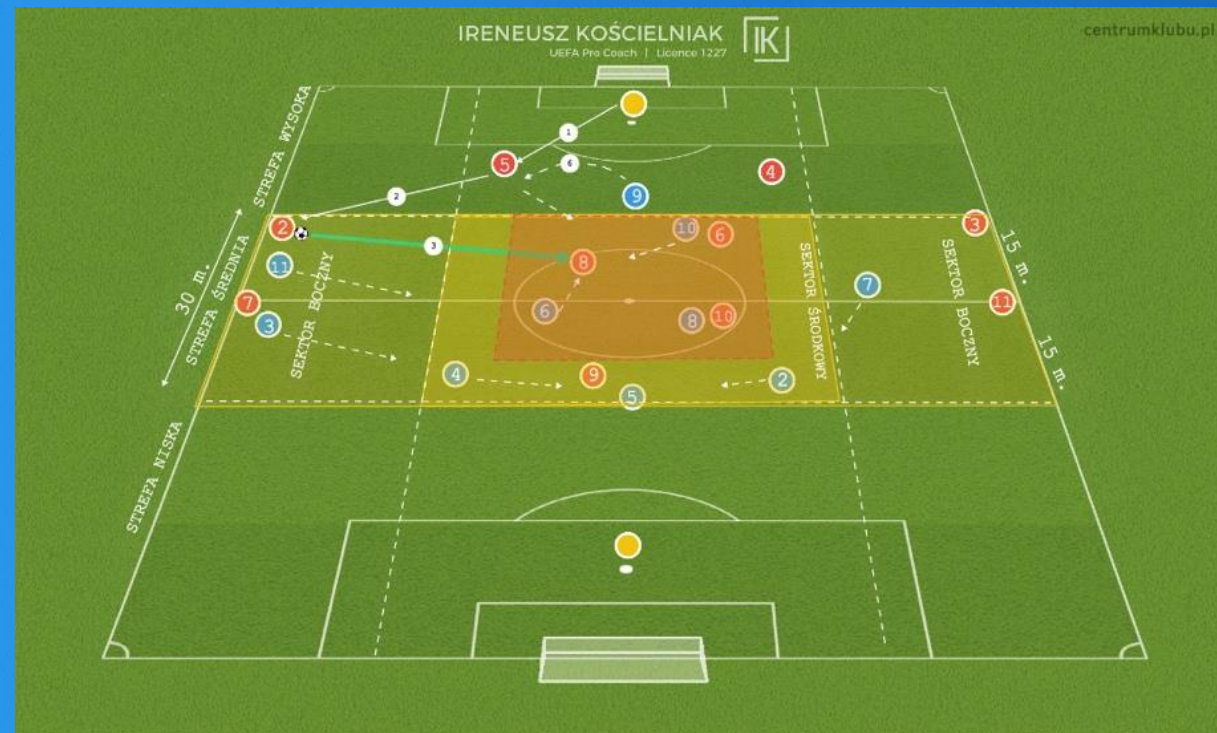
5. Fragment gry – przesuwanie w bloku obronnym za piłką w obronie średniej.

Akcent na pressing w bocznym sektorze boiska.



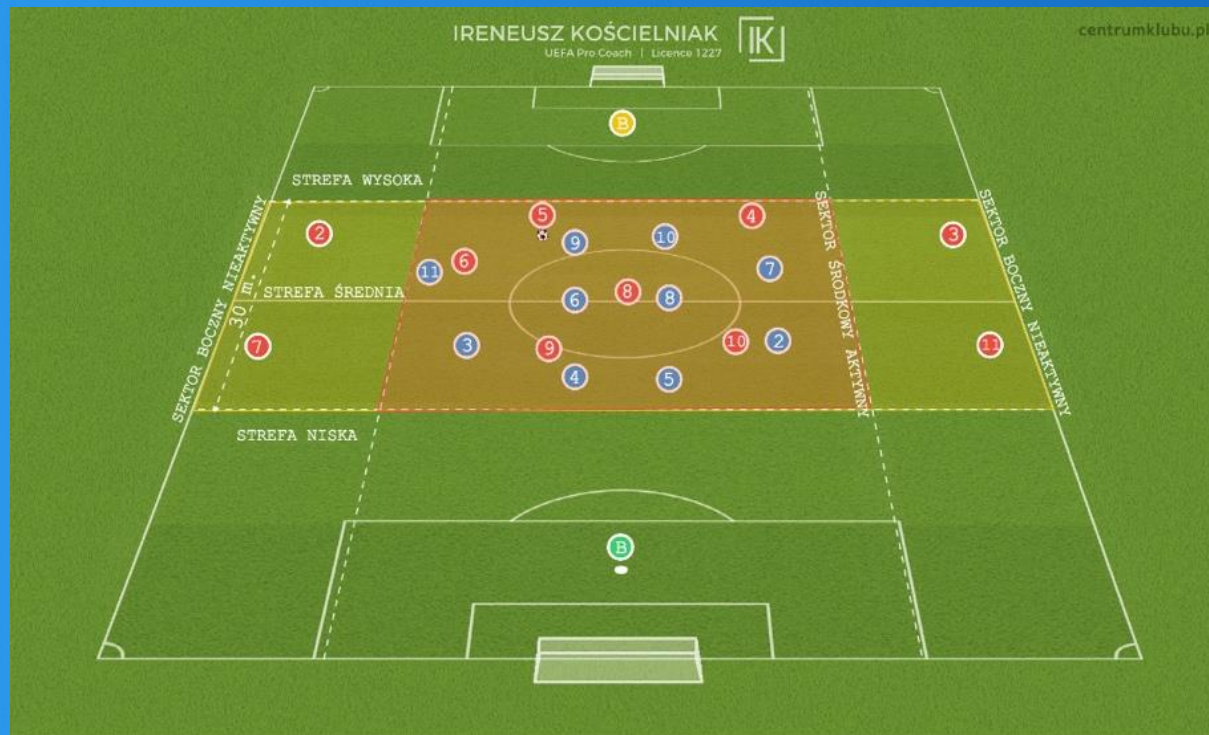
Prezentacja konspektu treningowego

6. Fragment gry 11 v 11. Akcent na kierowanie i odbiór piłki przeciwnikowi w środkowym sektorze boiska w strefie średniej.



Prezentacja konspektu treningowego

7. Gra 11v11 z akcentem na odbiór piłki w obronie średniej z wykorzystaniem dwóch wariantów planowanego odbioru piłki przeciwnikowi.



Dziękuję za uwagę
Zapraszamy na trening praktyczny.

www.facebook.com/ireneuszkoscielniaktrener/

ireneusz@koscielniak.com.pl

www.koscielniak.com.pl