



łączy nas piłka

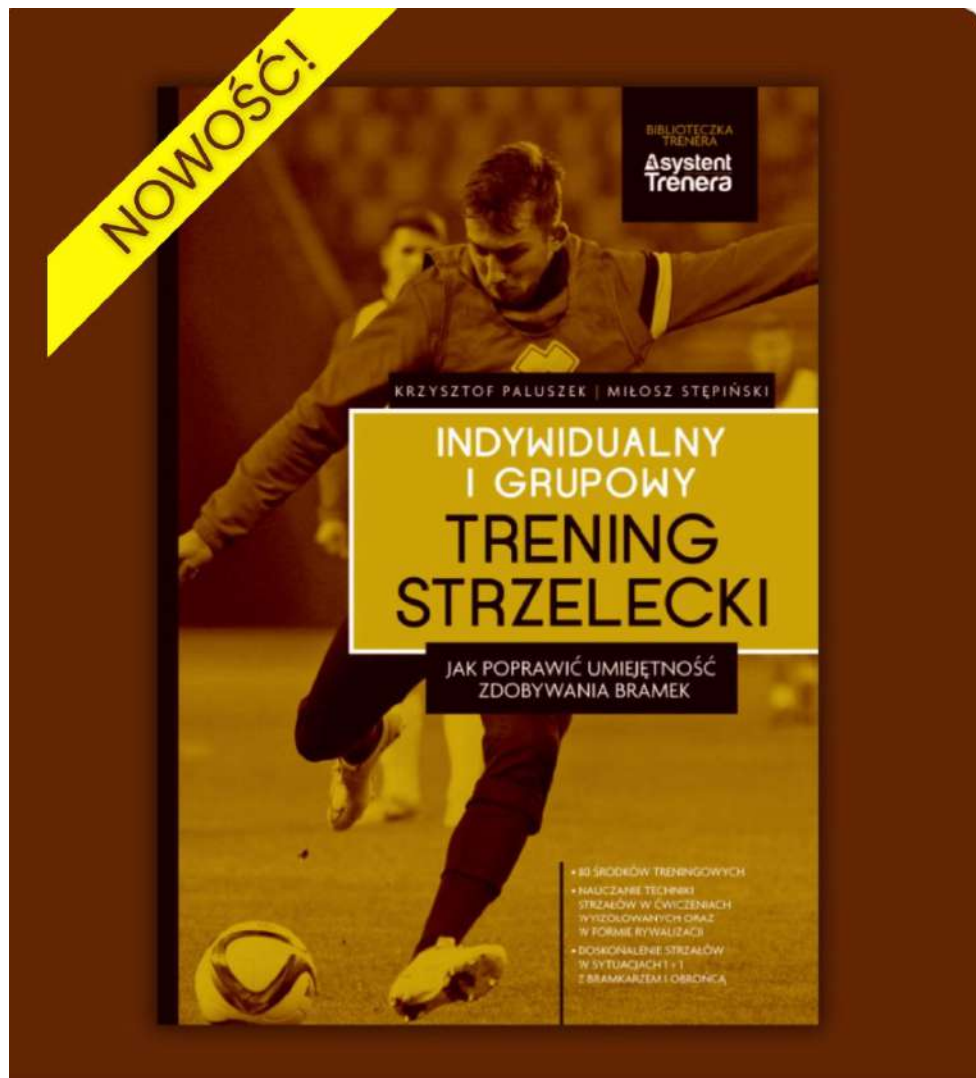
Prof. Miłosz STĘPIŃSKI
Uniwersytet Szczeciński
Polski Związek Piłki Nożnej

**Kontrapressing niczym piękne
kobiety i czarny humor – nigdy
nie wychodzi z mody**

Pytania do prezentacji on-line



Organizacyjnie



Asystent Trenera

26 listopada o 20:14 · 🌐

🌟 80 ćwiczeń na poprawę zdobywania bramek – zamów nową książkę

Mamy ogromną przyjemność poinformować, że nowa książka „Indywidualny i grupowy trening strzelecki” jest już dostępna w sprzedaży!

👉 <https://bit.ly/BiblioteczkaTrenera02>

Jeśli zależy Ci na poprawie umiejętności zdobywania bramek przez Twoich zawodników i zawodniczki, ta publikacja jest właśnie dla Ciebie.

Zawiera aż 80 środków treningowych, które pomogą w:

- 🏆 Nauczaniu techniki strzałów w ćwiczeniach wyizolowanych oraz w formie rywalizacji.
- 🏆 Doskonaleniu strzałów w sytuacjach 1x1 z bramkarzem i obrońcą.
- 🏆 Doskonaleniu strzałów głową w różnych formach ćwiczeń.

Co znajdziesz w środku?

- ✅ Nauczanie strzałów w sytuacji bez przeciwnika w formie ćwiczeń wyizolowanych i rywalizacji.
- ✅ Doskonalenie strzałów głową w ćwiczeniach wyizolowanych i rywalizacyjnych.
- ✅ Doskonalenie strzałów w sytuacjach 1 x 1 z obrońcą i bramkarzem.

Autorzy:

- 👤 Dr **Krzysztof Paluszek**
- 👤 Dr **Milosz Stepinski**, prof. US

Objętość: 112 stron

Cena: 59 zł

Cel prezentacji

Przypomnieć założenia:

1 /zabezpieczenia ataku

2/ współczesnego przejścia z ataku do obrony

3/ pokazać przykładowe środki treningowe



Plan prezentacji

1. Balans – zabezpieczenie ataku

2. Przejście z ataku do obrony

- *Kontrapressing – doskok po stracie*
- *Kontrapressing – u20*
- *Odpadanie do bloku*

3. Wskazówki treningowe

4. Przykładowe środki treningowe





Pytanie

Kiedy zaczyna się przejścia z ataku do obrony?





PZPN

łączy nas piłka

Balans – zabezpieczenie ataku



Motto

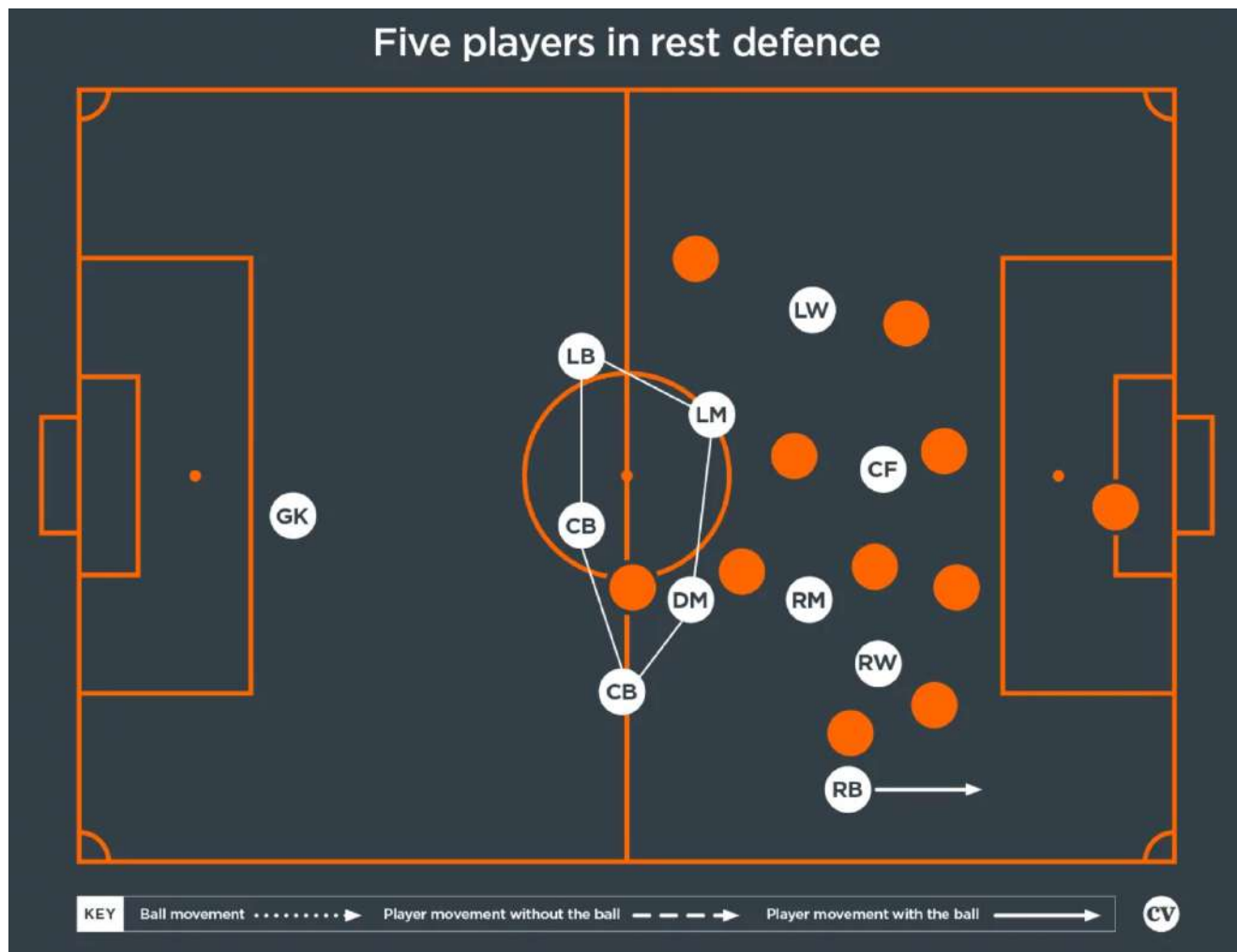
Skuteczność przejścia z ataku do obrony zależy znacząco od ustawienia jeszcze w fazie posiadania piłki (atakowania)

„ATAKUJĄC PAMIĘTAJ O OBRONIE”

(dotyczy zawodników niezaangażowanych bezpośrednio w atakowanie)



Podział zadań w ataku



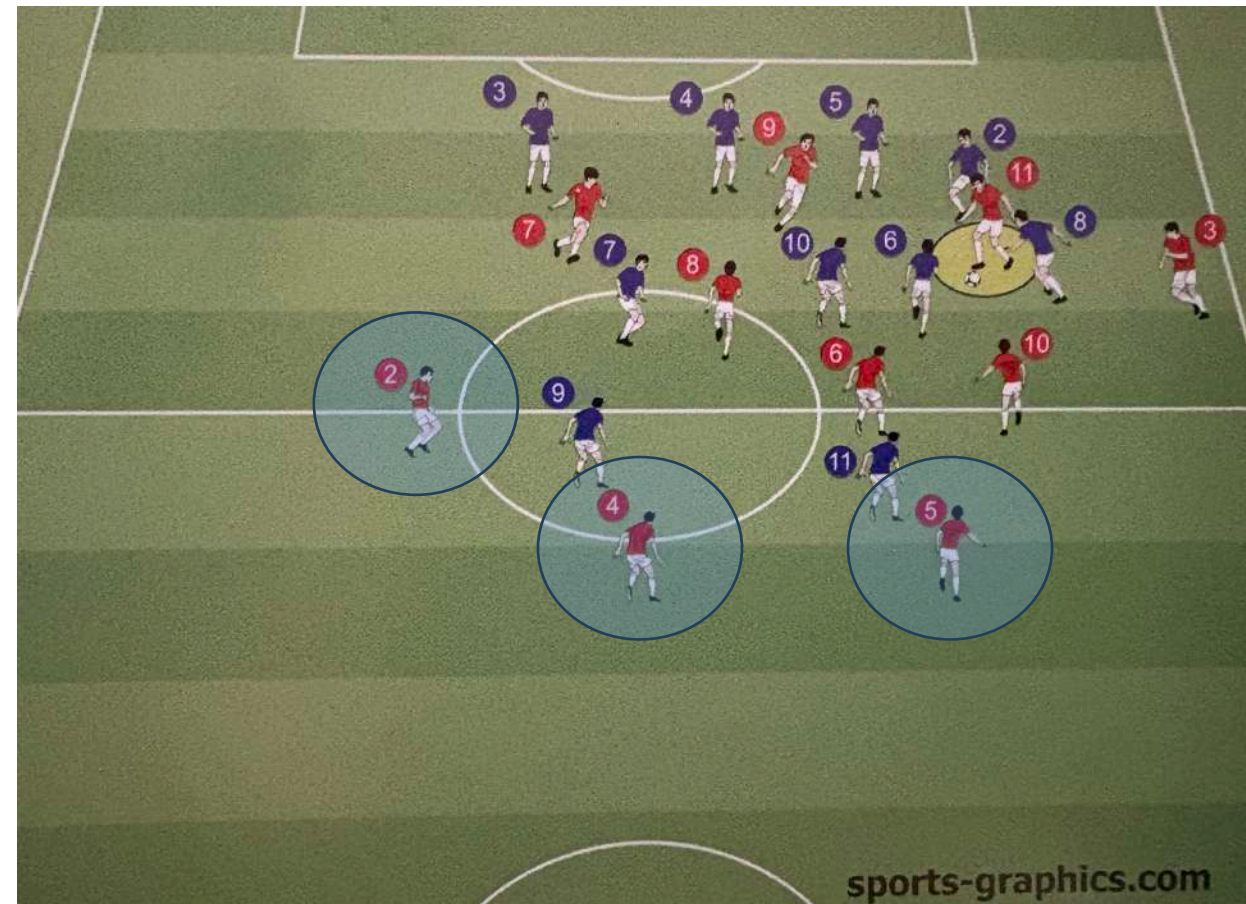
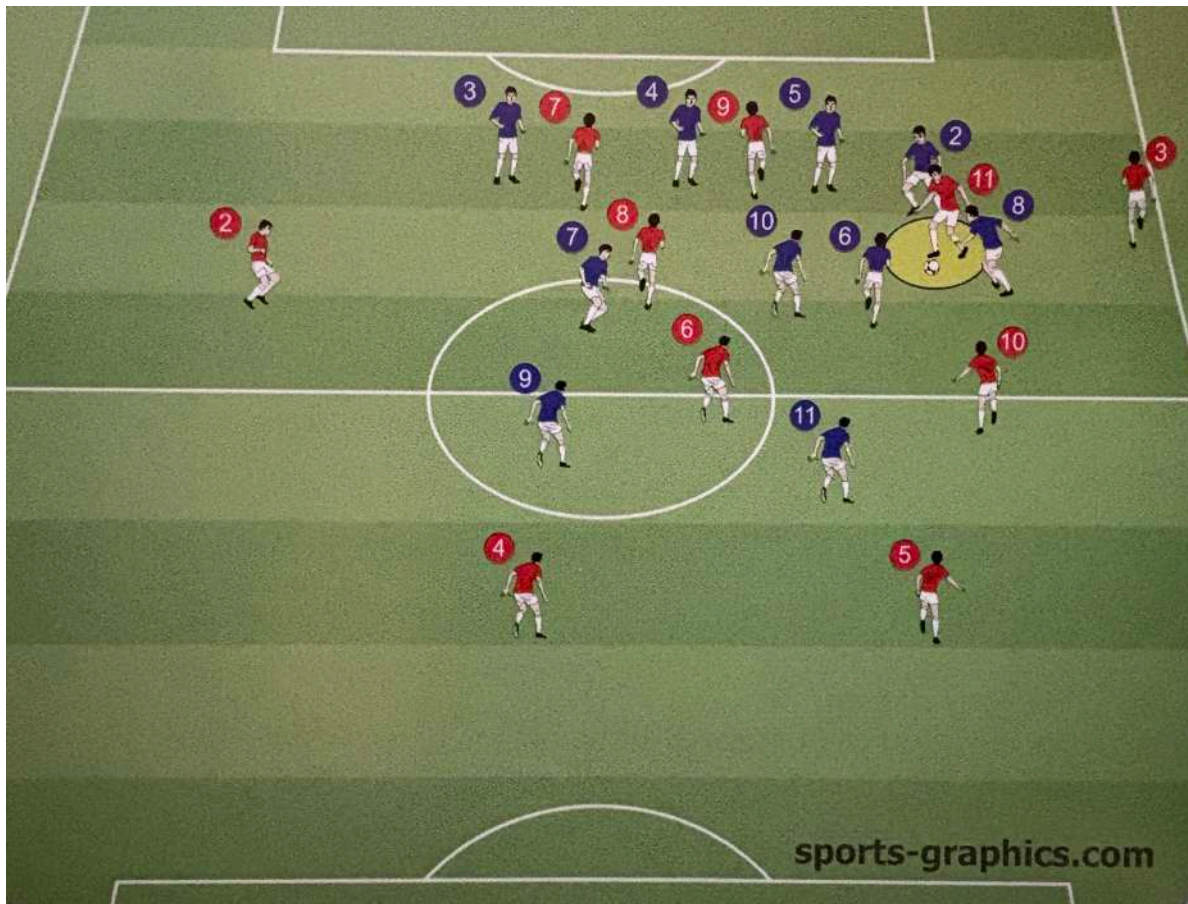
- GR 1 – atakujący koncentrujący się na zdobyciu bramki
- GR 2 – wsparcie ataku i zabezpieczenie przed kontrą (BALANS)
- Cel zdobyć bramkę / pressować od góry
- Cel – zamknąć przeciwnika w 3 strefie, pomagać ataku i przejściu do obrony
- Klasyczny podział 5+5 i br.
- Ofensywny podział 6+4 i br.

„ATAKUJĄC PAMIĘTAJ O OBRONIE”

(dotyczy zawodników niezaangażowanych bezpośrednio w atakowanie)

Sytuacja A

Sytuacja B



Balans - zabezpieczenie ataku ofensywnie 2+1 + 1 dynamiczny



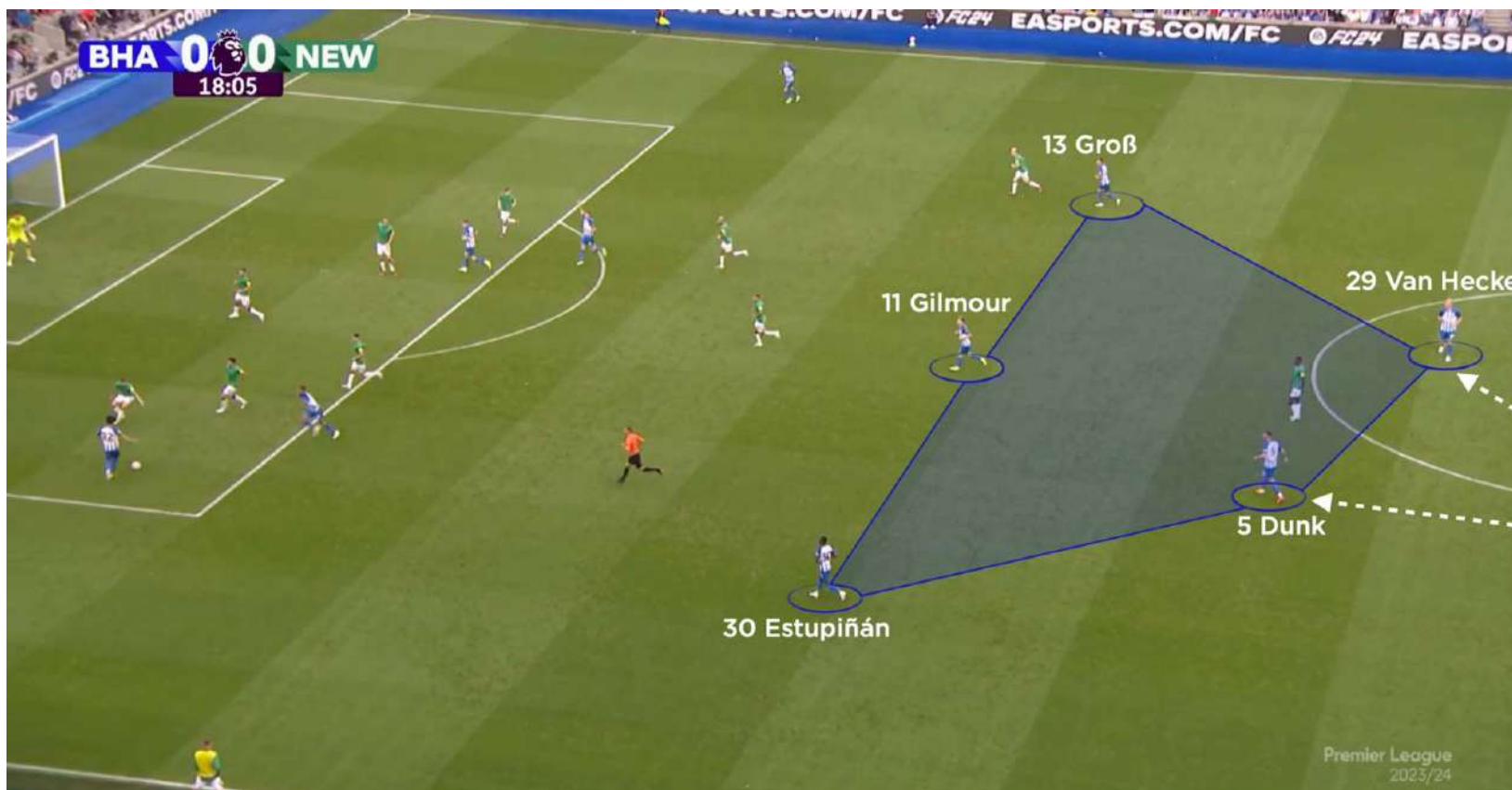
Balans - zabezpieczenie ataku ofensywnego 3+1 (343 i 352)



Balans - zabezpieczenie ataku ofensywnego 3+1 (343 i 352) – „duszenie”



Balans - zabezpieczenie ataku 2+3 Brighton (R. De Zerbi)



- 2 podwójne pivoty (poz. 6) + 3 z 4 obrońców z 4.
- Duże rotacje ale 2+3 zostaje zawsze.
- Agresywny tył skracający pole, aż za koło na połowie przeciwnika.



Balans - zabezpieczenie ataku 3+2 Man City (P. Guardiola)



- 4 obrońców w tym stoper na pozycji 6 i klasyczna 6 Rodri
- Pomoc w rozgrywaniu i zatrzymywanie ataku przeciwnika



Balans - zabezpieczenie ataku 2+3 / 3+2 Chelsea





Balans - zabezpieczenie ataku 2+3 Euro 2024

45%

Percentage of matches with teams completing attacks with a 2+3 defensive structure behind the ball





Balans - zabezpieczenie ataku

Zasada 1: Kiedy być daleko, a kiedy blisko siebie

„Bycie daleko od siebie pomaga w atakowaniu (przeciwnik daleko), ale utrudnia przejście do obrony. Z kolei bycie blisko utrudnia rozgrywanie piłki, ale ułatwia przejście do obrony (przeciwnik blisko). Sytuacja problemowa – kiedy być blisko a kiedy daleko?”





Balans - zabezpieczenie ataku

Zasada 1: Kiedy być daleko, a kiedy blisko siebie



Balans zabezpieczenie ataku

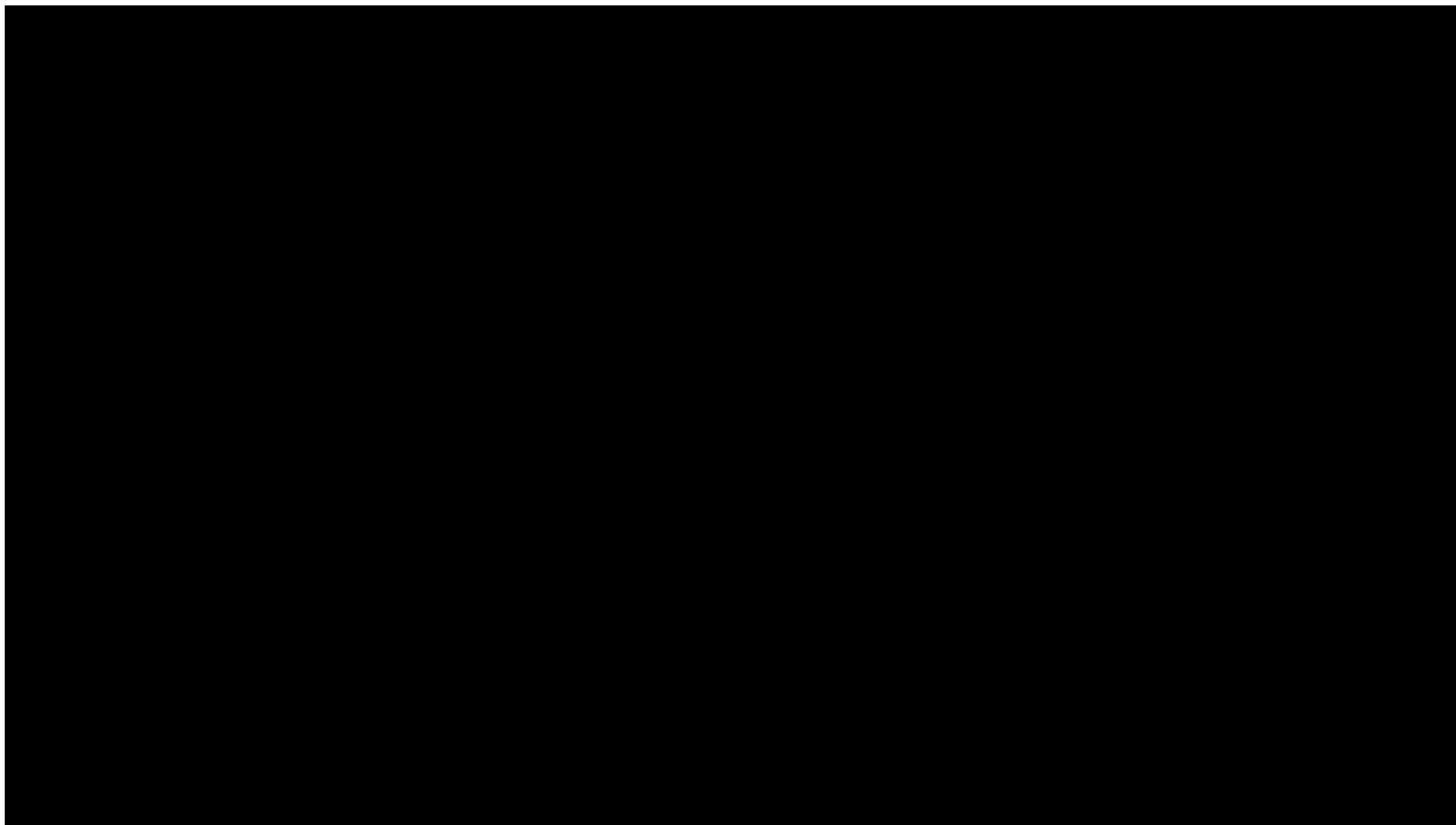
Zasada 5: Wsparcie defensywne dla zawodnika z piłką (Bodyguard)





Balans zabezpieczenie ataku

Zasada 5: Wsparcie defensywne dla zawodnika z piłką (Bodyguard)





PZPN

łączy nas piłka

Strata piłki i co teraz?



Odpadać czy doskakiwać?

Nie można mieć wszystkiego



Pierwsza myśl po stracie....

Zostać i atakować?

Cofać ?



Motto

*Najlepszą obroną przed kontrami jest ... do nich nie dopuszczać, czyli po stracie piłki
OD RAZU atakować przeciwnika*





PZPN

łączy nas piłka

Kontrapressing – doskok po stracie piłki



PYTANIE !

CZY KONTRAPRESSING TO UMIEJĘTNOŚĆ ?





Motto

Kontrapressing to w 90 % mental, a w 10 % taktyka

„CHCE ATAKOWAĆ MIMO, ŻE NIE MAM PIŁKI”





**Zasada jest prosta, po
stracie piłki trzeba ...**





Niestety w kontrapresingu trzeba ...



Przykłady „słabego mentalu” indywidualnego





Przykłady „dobrego mentalu” indywidualnego - U20

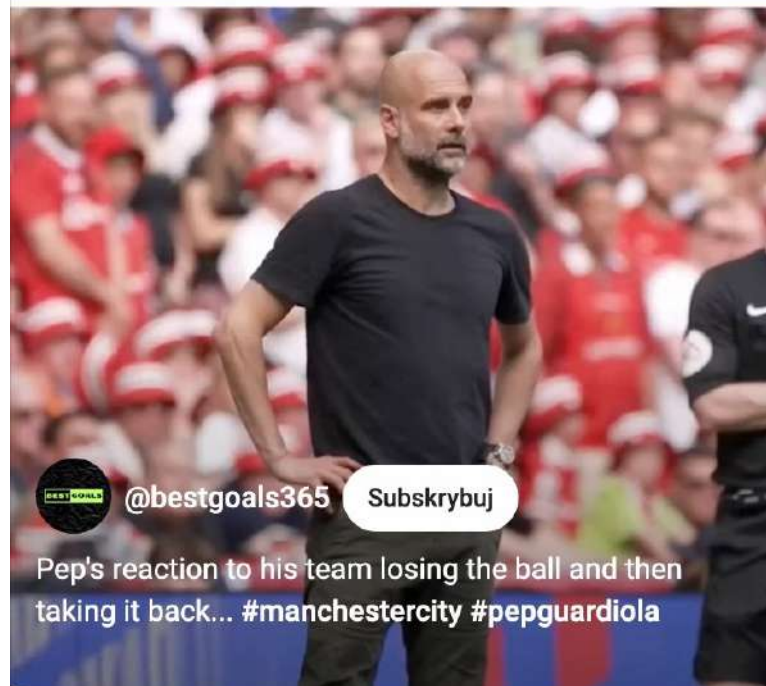




Przykłady „dobrego mentalu” ZESPOŁOWEGO - U20

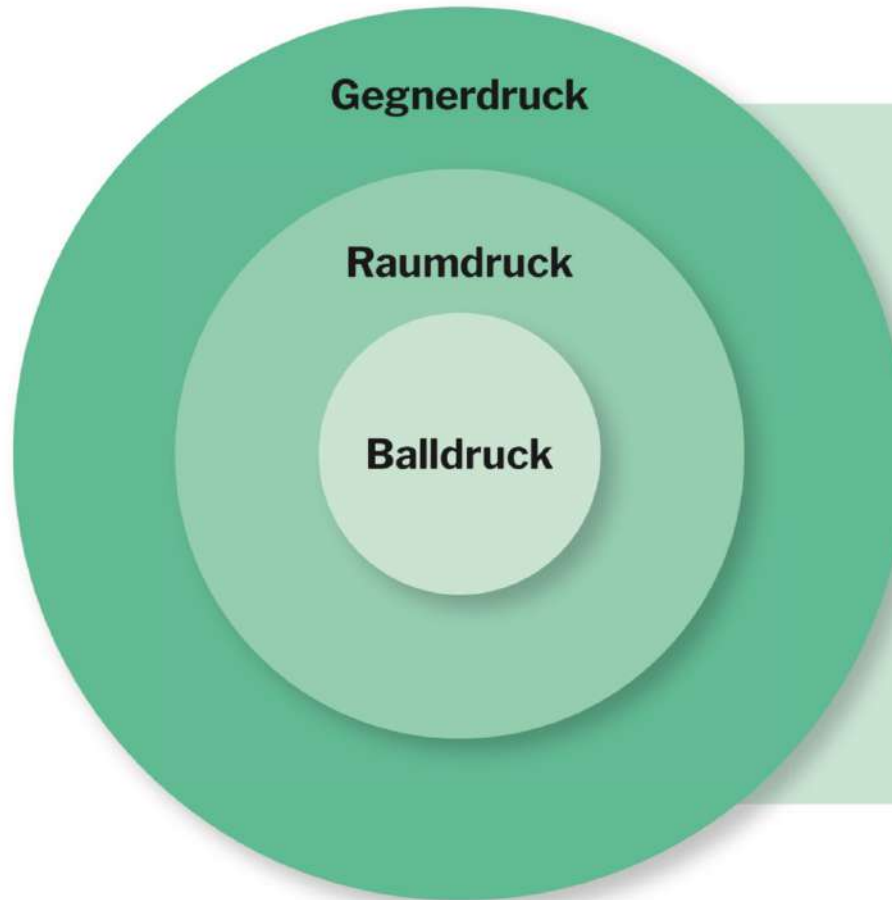


Przykłady „dobrego mentalnego trenerskiego”



Podział stref kontrapressingu

SPIELPRINZIPIEN IM UMSCHALTEN NACH BALLVERLUST



Balldruck

- > 360-Grad-Gegenpressing

Raumdruck

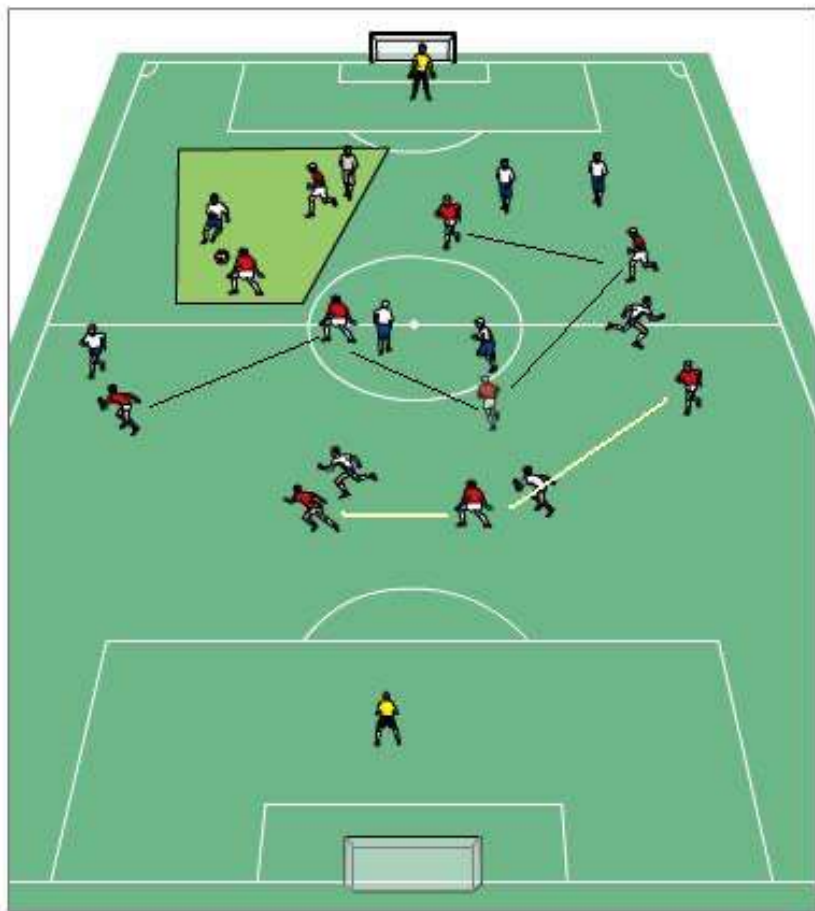
- > Kompaktheit schaffen.
- > Passwege vor Gegenspielern schließen.
- > Auf dem Sprung sein (Vorwärtsverteidigen).
- > Attackieren des nächsten Passes

Gegnerdruck

- > Die Viererkette muss Kontakt zu den gegnerischen Stürmern suchen.
- > Eigene Stürmer unterstützen von vorn und schließen mindestens vor die gegnerischen Innenverteidiger.

Podział stref kontrapresingu

Zasada „3 LINII”



- 1/ Atak na piłkę bez możliwości przegrania 1x1 (ew. foul)
- 2/ Odcinanie podań, asekuracja atakującego piłkę i przesunięcie w kierunku piłki.
- 3/ Linia obrony - trzymanie skróconego pola max długo / zasada +1 / decyzja o cofaniu lub ataku na piłkę (piłka otwarta / ruch przeciwnika)



Zasady Kontrapressingu

- 1 linia – odebrać / zablokować podanie do przodu / spowolnić / zmusić do gry do tyłu lub do boku / sfaulować
- 2 linia - antycypować możliwą stratę / doskoczyć do najbliższego przeciwnika lub odciąć linie podania do niego
- 3 linia – ruch pod piłkę w kierunku światła bramki.
- **Wracając pod piłkę** - w pierwszej kolejności w kierunku piłki (pressing od góry), potem bramki.
- **Wracając pod piłką** – w pierwszej kolejności w stronę światła bramki, a potem piłki / przeciwnika / spychać do boku
- Daleko od bramki szukać odbioru (grać agresywnie)
- Blisko bramki – zamykać światło bramki / blokować strzały, podwajać / grać nisko na nogach / trzymać nogi blisko / blokować strzały i wrzutki / grać bezpiecznie



Brak doskoku po stracie - konsekwencje





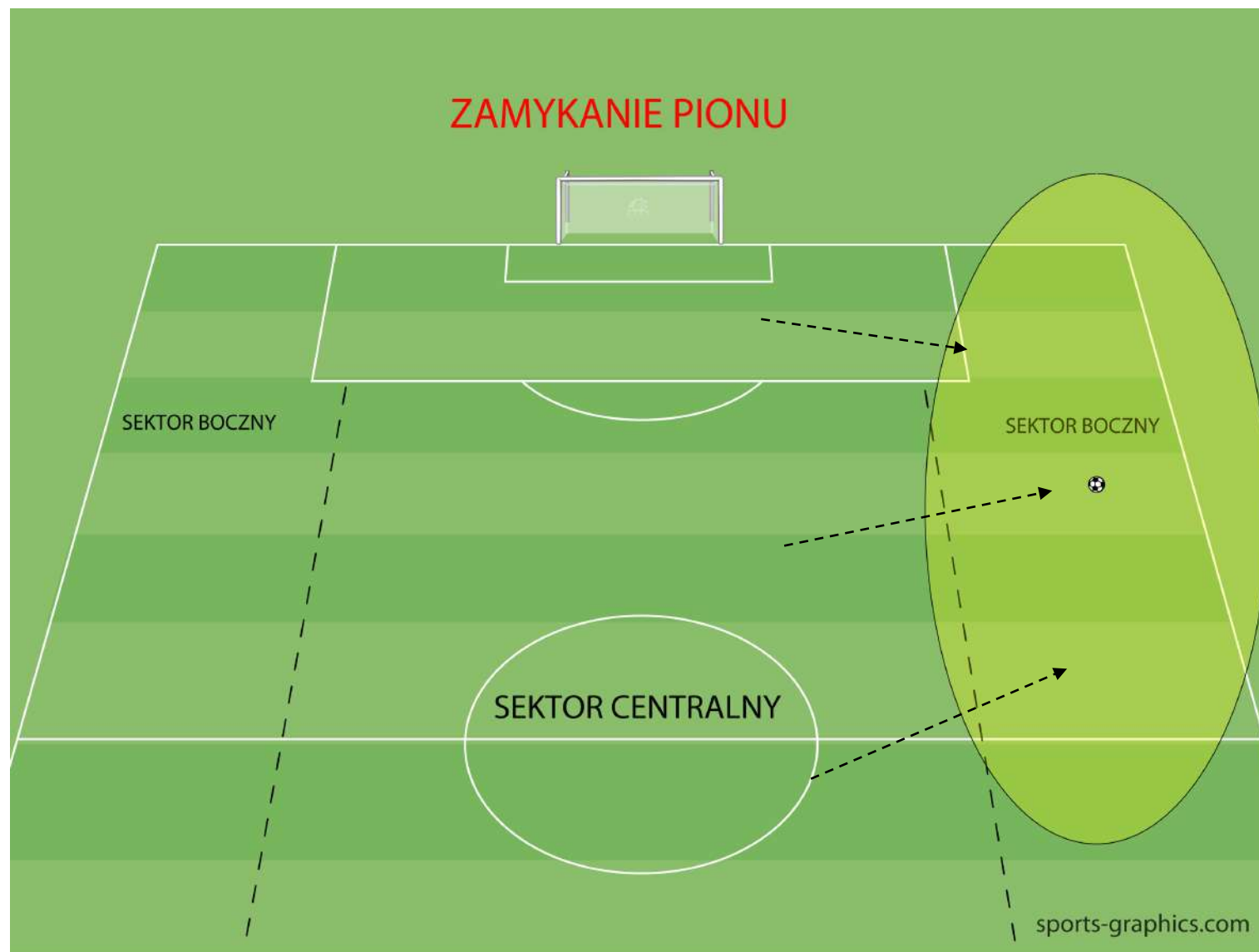
Brak doskoku po stracie – konsekwencje w metrach

Łączy na

Sektory straty piłki



Kontrapressing po stracie w SEKTORZE BOCZNYM





Kontrapressing po stracie w SEKTORZE BOCZNYM – U20

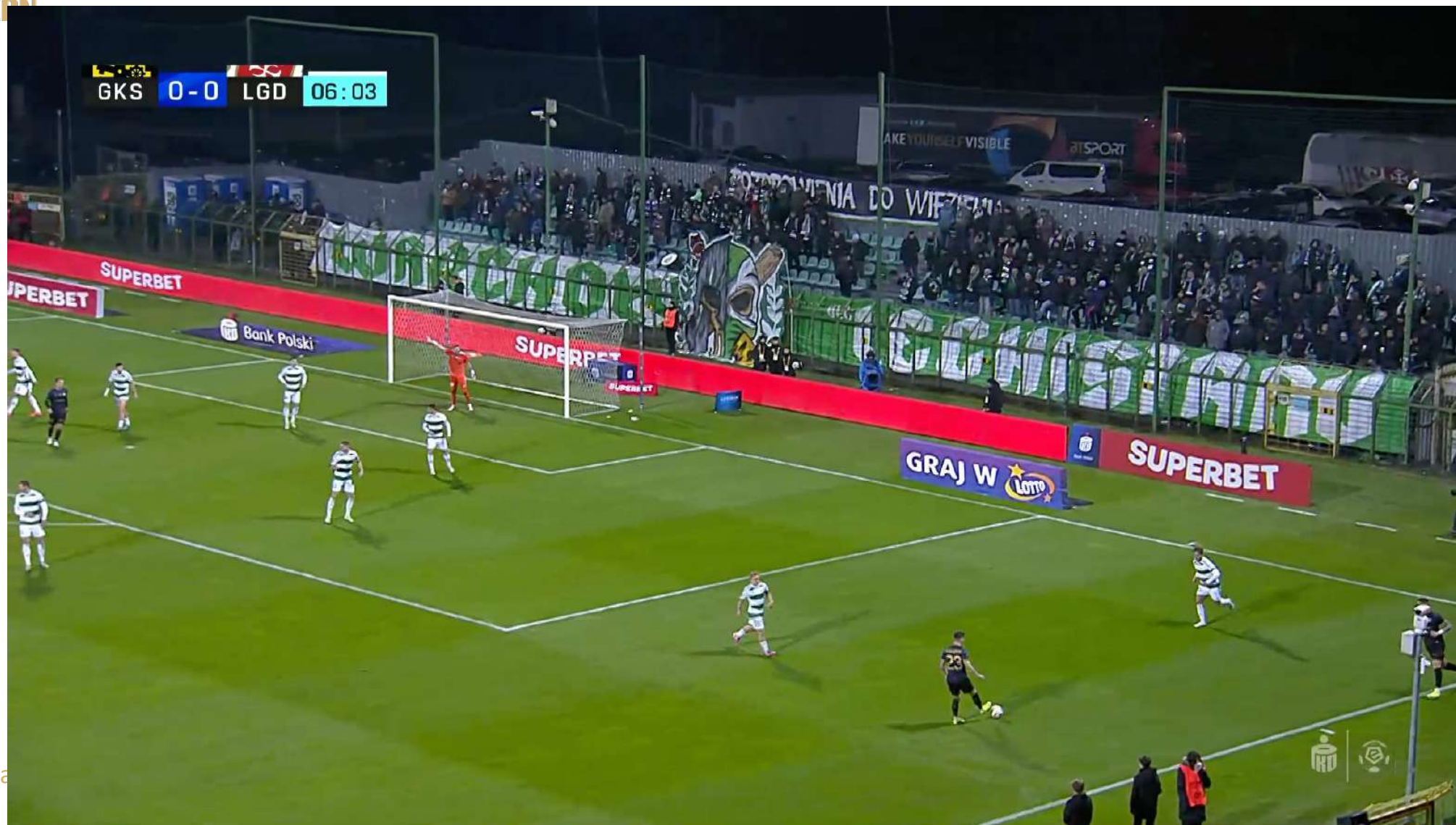
13:20



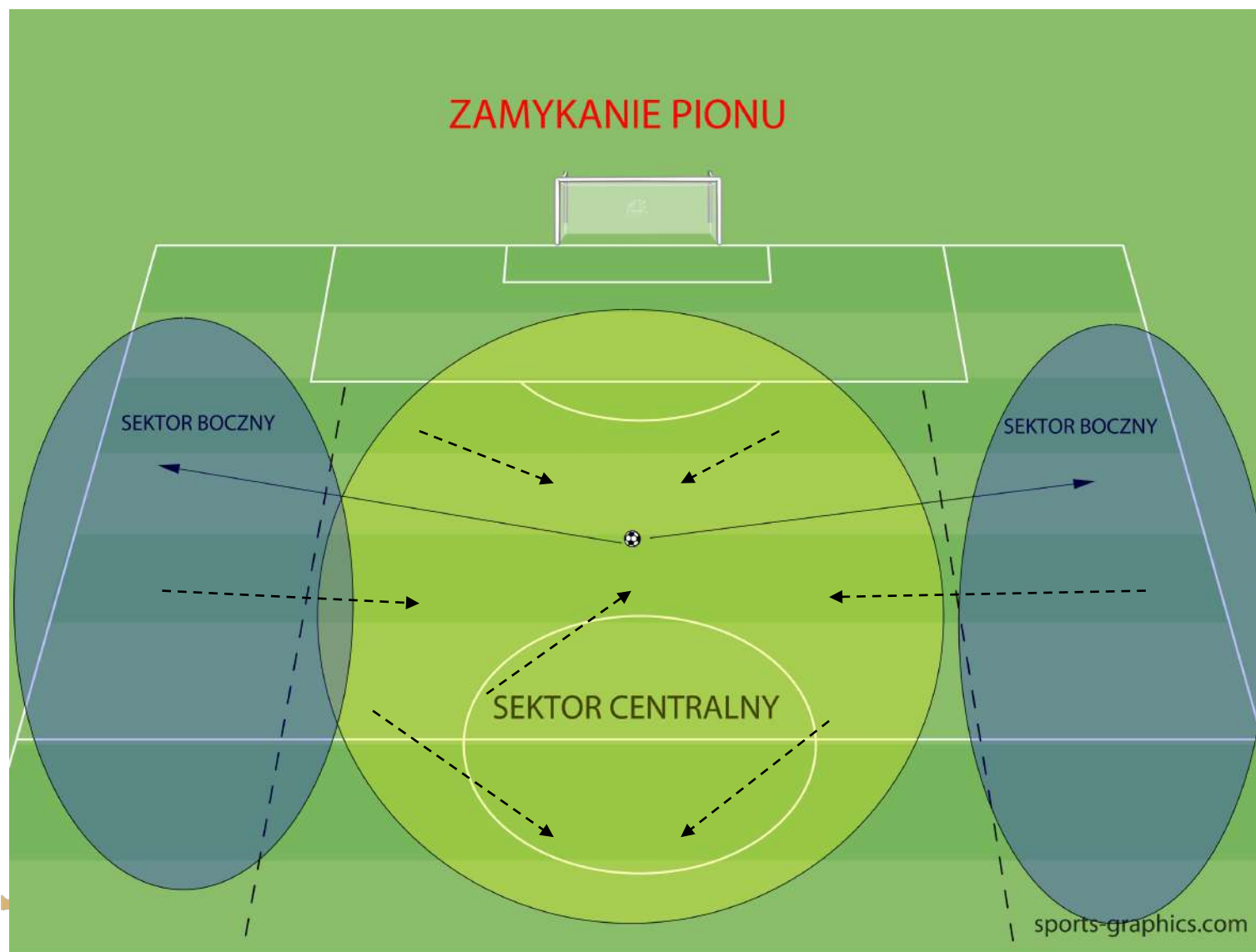
Łączy nas piłka



Kontrapressing po stracie w SEKTORZE BOCZNYM



Kontrapressing po stracie w SEKTORZE CENTRALNYM





Kontrapressing po stracie w SEKTORZE CENTRALNYM



Łączy nas p

InStat





Kontrapressing po stracie w SELKTORZE CENTRALNYM – SPYCHANIE DO BOKU



Kontrapressing OD GÓRY



Kontrapressing OD GÓRY





Kontrapressing OD GÓRY



Łączy nas p

Kontrapressing 360 STOPNI



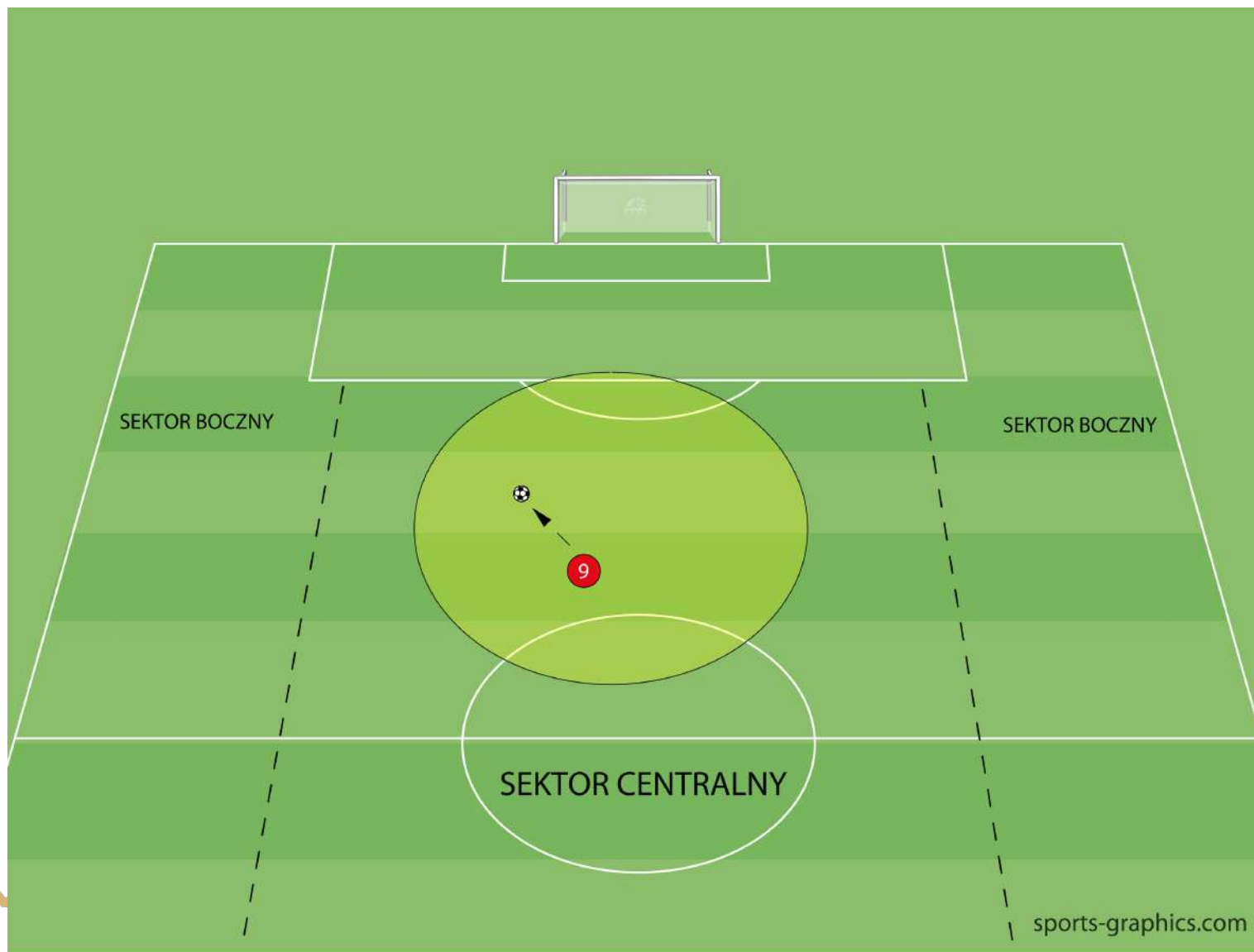


Kontrapressing 360 STOPNI



Łączy nas p

Kontrapressing - JOCKER





Kontrapressing - JOCKER



Łączy nas p



Kontrapressing - znaczenie

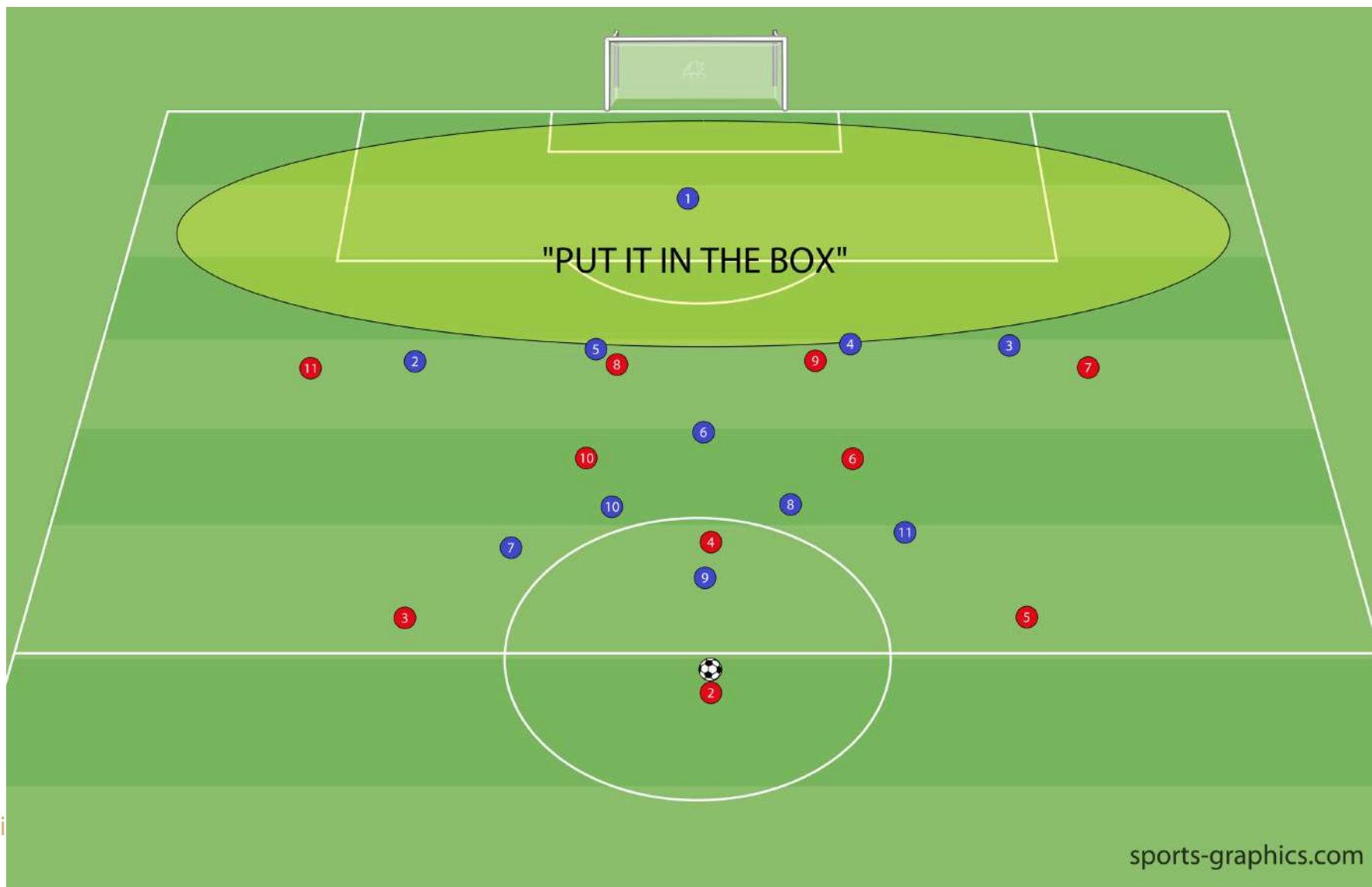
- Występuje głównie w strefie wysokiej i średniej
- Zabija kontry przeciwnika
- Pozwala zdominować przeciwnika / zdusić go na jego połowie
- Zwiększa liczbę wszystkich ataków na bramkę przeciwnika
- Zawodnicy go lubią
- Nie trzeba umiejętności, potrzeba chęci i nawyku
- Gdy musisz atakować (wynik, model gry) – staje się elementem podstawowym gry
- sprawia, że strata piłki nie frustruje, ale napędza. Strata to nie błąd, ale szansa
- Tworzy mental zwyciężania, a nie nie przegrywania
- Podnosi tempo treningu / meczu
- Pozwala doskonalić GRĘ POD PRESJĄ I W CHAOSIE
- **Jest samodzielnym stylem gry (10 sec. football)**



„Problem to opakowana szansa”



„10 SEC FOOTBALL”





„10 SEC FOOTBALL”





łączy nas piłka

Kontrapressing

Kadra Polski Elite League U20



Kontrapressing Kadra Polski Elite League U20



Łączy nas



PZPN

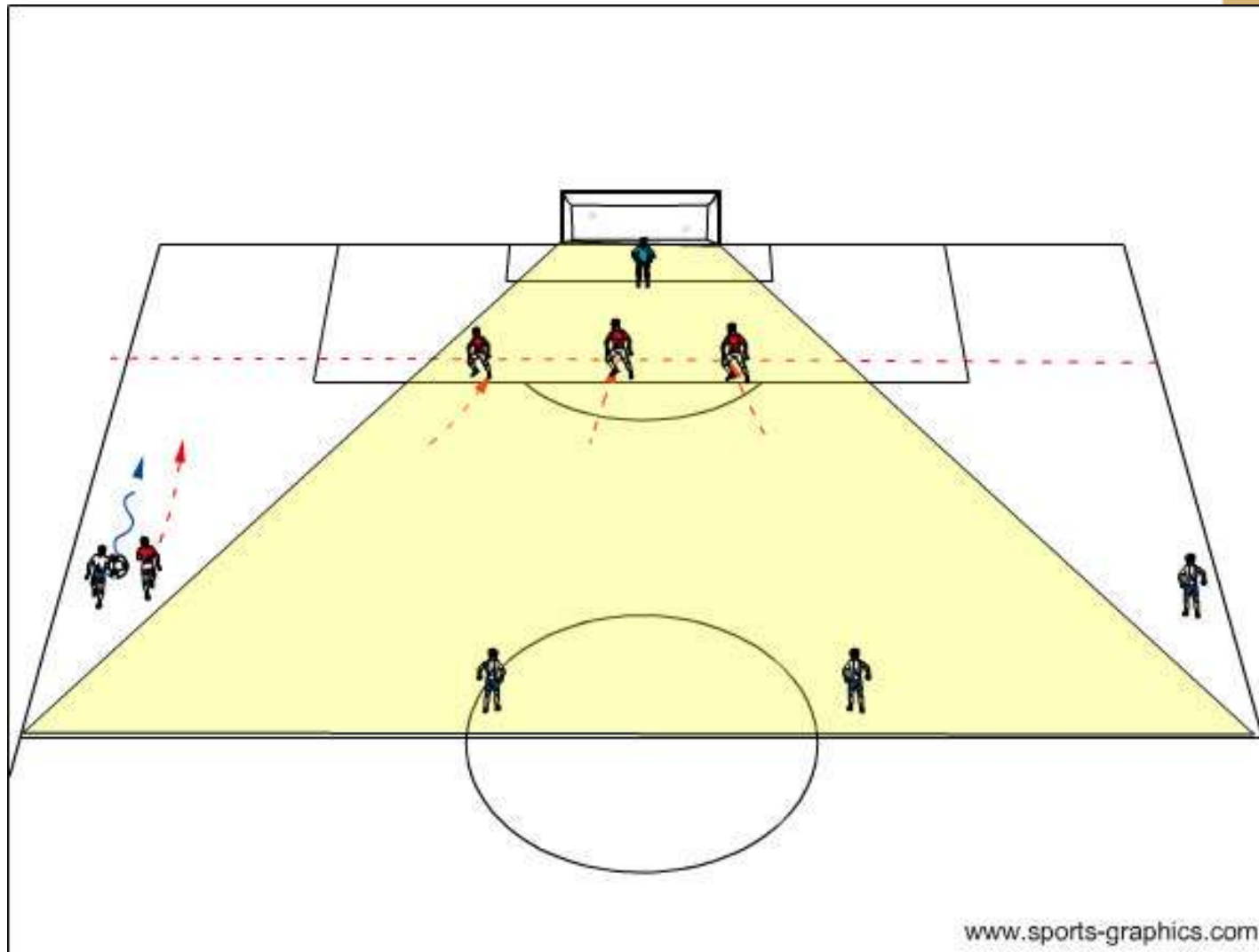
łączy nas piłka

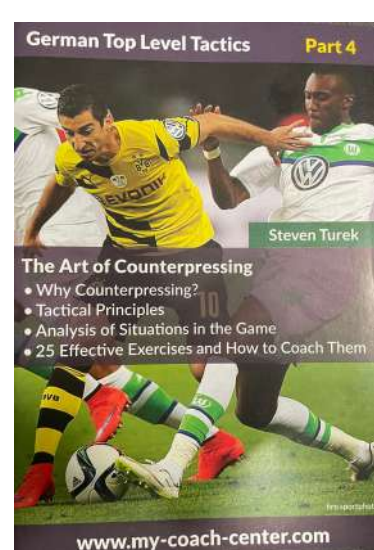
Odpadanie do bloku

Kontrapress nieudany – zmuszanie do podania do tyłu i skok z BAZY

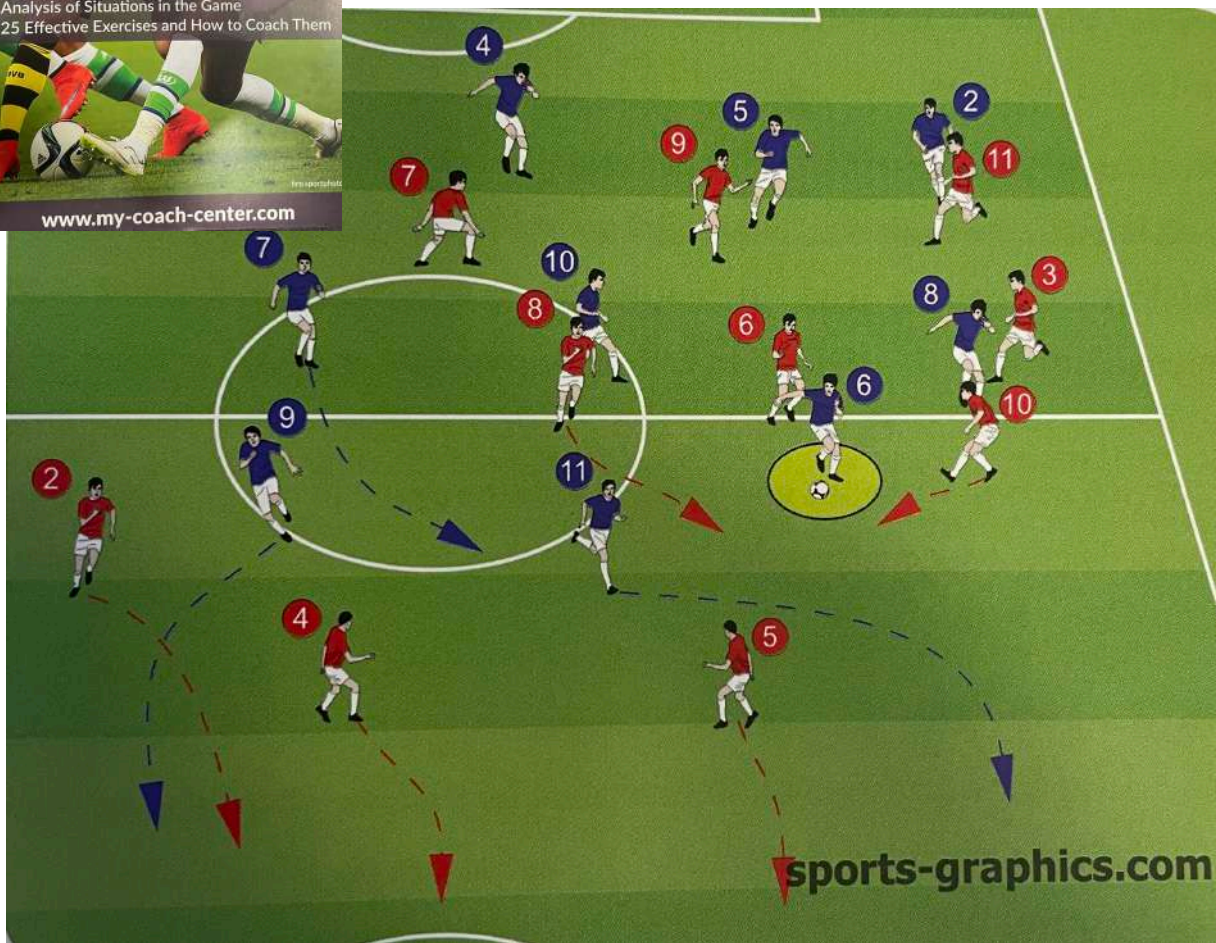


2. Kontrapressing niemożliwy – odpadanie do bloku – "lejek"





Kontrapressing niemożliwy lub nieudany – kiedy?



- Przeniesienie gry przez przeciwnika po przechwycie (zmiana centrum i piłka otwarta)
- Przeegrany pojedynek w obronie (piłka otwarta)
- Przeigrana mała gra (piłka otwarta / zmiana centrum)
- Znaleźli "wolnego zawodnika", którego trudno spressować (duże odległości)
- Piłką niezabezpieczoną, ruch przeciwników w stronę bramki, otwarte ustawienie przeciwników - ODPADAMY.

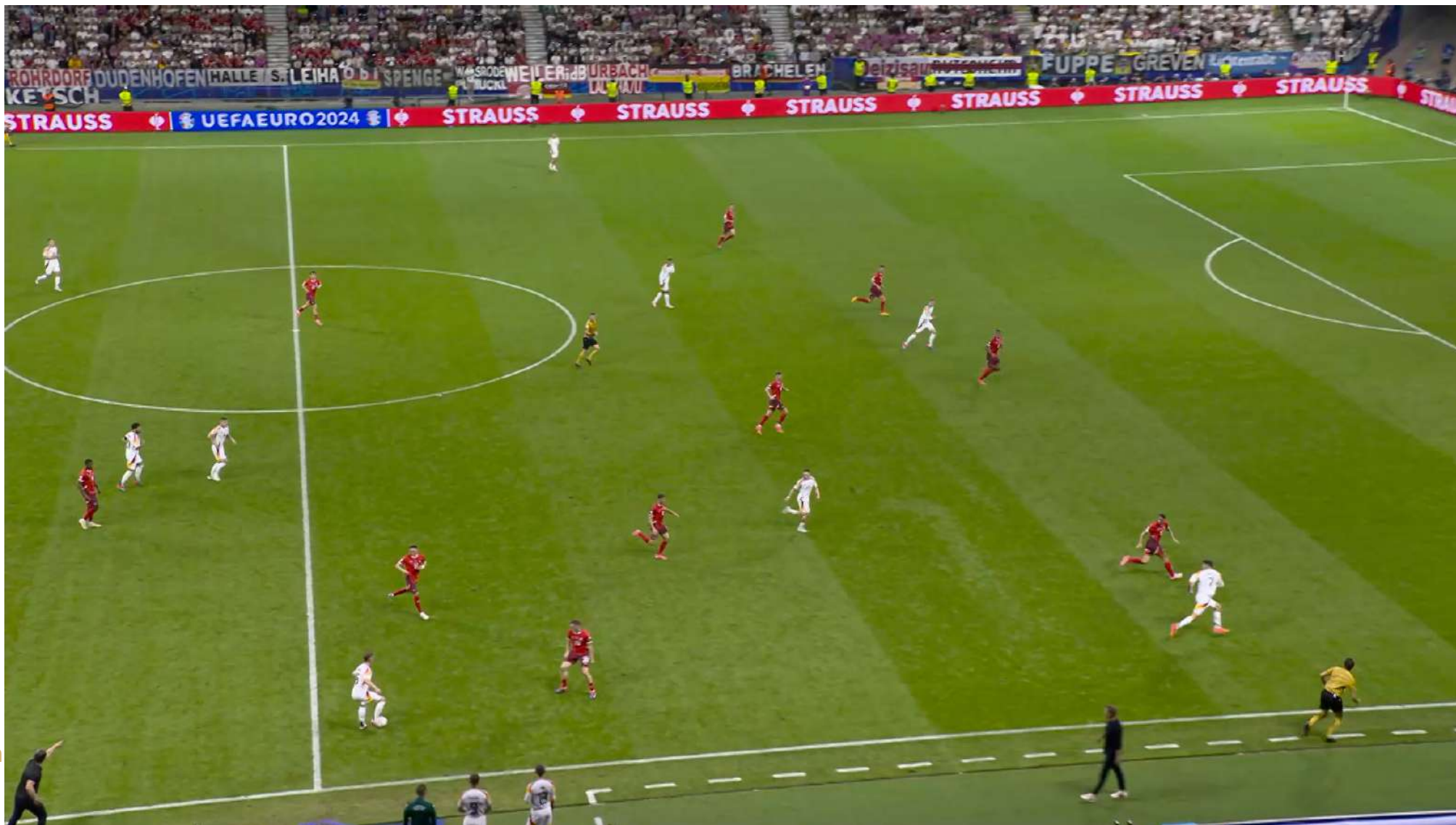


Odpadanie w stronę bramki i piłki

- ❑ **Zawodnicy nad piłką – biegną w kierunku bramki i piłki (press od góry) lub odbudowa bloku „pod piłką”;**
- ❑ **Zawodnicy pod piłką – odpadanie w formie lejka w stronę światła bramki, spychanie do boku, a od 20 m najbliższy atakuje piłkę.**
- ❑ **Odbudowa 2 linii (3-2)**



Kontrapress nieudany – odpadanie do bloku – z akcji





Kontrapress nieudany – odpadanie do bloku – po SFG





Odbudowa bloku obronnego



Łączy nas piłka



1. Asekuracja zejścia do środka do strzału - błędy





1. Asekuracja zejścia do środka do strzału - rozwiązania



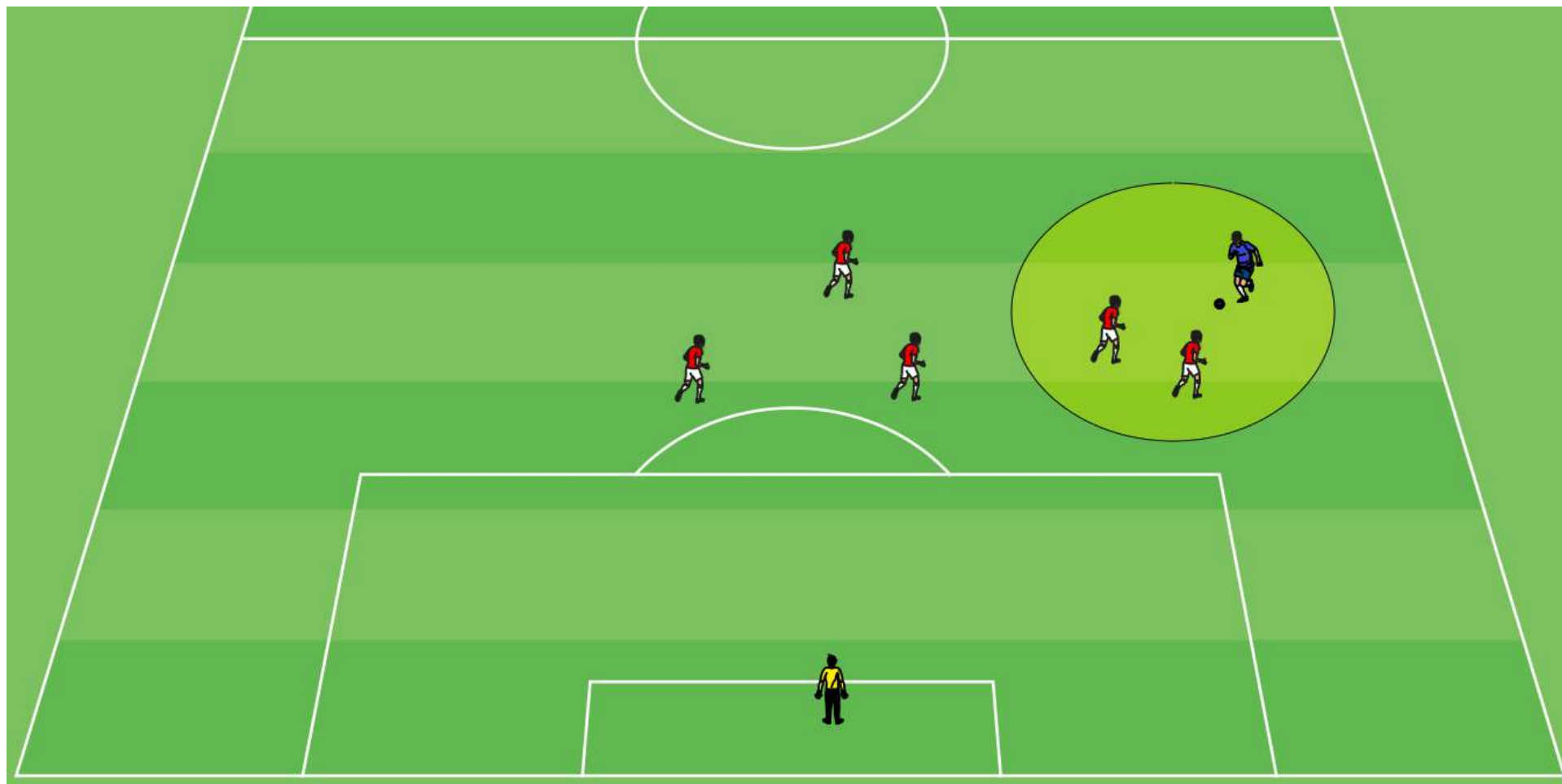
1. Asekuracja zejścia do środka do strzału - trening



1. Asekuracja zejścia do środka do strzału – trening U20



1. Asekuracja zejścia do środka do strzału - rozwiązanie



1. Asekuracja zejścia do środka do strzału - rozwiązanie



2. Krycie w polu karnym - błędy



2. Krycie w polu karnym - rozwiązania





2. Krycie w polu karnym - trening





3. Cut-back na wejście z 2 linii





PZPN

łączy nas piłka

Wskazówki treningowe




Motto

*Nie da rady skutecznie doskonalić przejścia z ataku do obrony
w formie ścistej (bez przeciwnika)*

„PRZECIWNIK = DECYZJE”



Wskazówki do treningu

- W każdej grze akcent na reakcje po stracie piłki
- Wybierać gry, w których przepisy / ograniczenia prowokują pożądane zachowania. 
- Kontrapressing przy okazji tematów z atakowania pozycyjnego
- Kontrapressing dostosować do ustawienia w ataku



- *Gra br+8 na 8+br.*
- *Czerwoni prowadzą 2-0 i zostało 5 minut gry.*

Wskazówki do treningu

- ❑ **Prowokować straty piłki przez np.**
 - **Ograniczenia czasowe posiadania piłki (5 – 10 sek. i trener daje 2 piłkę);**
 - **Ograniczyć / narzucić liczbę kontaktów atakującym (gra na 1 kontakt lub gra na obowiązkowe 2/3 podania);**
 - **Podania tylko do przodu;**
 - **Ograniczenia pola gry (np. do przeprowadzenia piłki);**
 - **Przewaga liczebna broniących.**



Wskazówki do treningu



□ Ułatwić działania po stracie np. przez:

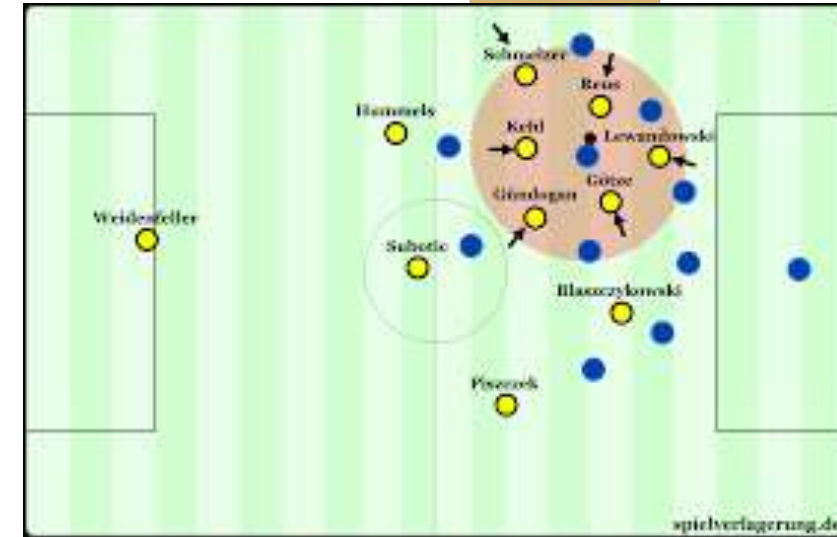
- ***Kto przechwycie piłkę nie może jej podać (musi dryblować);***
- ***J.w., ale przed podaniem musi opuścić daną strefę dryblingiem;***
- ***J.w., ale przed opuszczeniem danej strefy należy w niej po przechwycie wymienić 3-4 podania;***
- ***J.w. ale trzeba przeprowadzić przez np. otwartą bramkę itd.***
- ***Ew. Neutralny, który grał z atakującymi po stracie gra dalej z nimi (przewaga w obronie).***

Chodzi o to, by piłka po stracie została w danej strefie max 5 sek, że by można było przesunąć w jej stronę i łatwiej skresować.

Wskazówki do treningu

□ Prawidłowe zachowania i decyzje

- **Strata piłki to „impuls do pressingu”;**
- **Najbliższy piłki atakuje do końca (łowca);**
- **Ten, co stracił jest pierwszym, który odbiera;**
- **Gra 1x1 w defensywie (nabieg, przebieganie, odcinanie linii podania, prowokowanie do podania do boku lub tyłu);**
- **Reakcja zaw. daleko od piłki (do piłki lub pod piłkę);**
- **Ruch w kierunku piłki (strata w środku – boki do środka; strata na skrzydle – wszyscy na skrzydło);**
- **Mentalność „kontrapresingu” – po stracie krok do przodu;**
- **Kiedy odpadać, a kiedy pressować?**





PZPN

łączy nas piłka

Środki treningowe



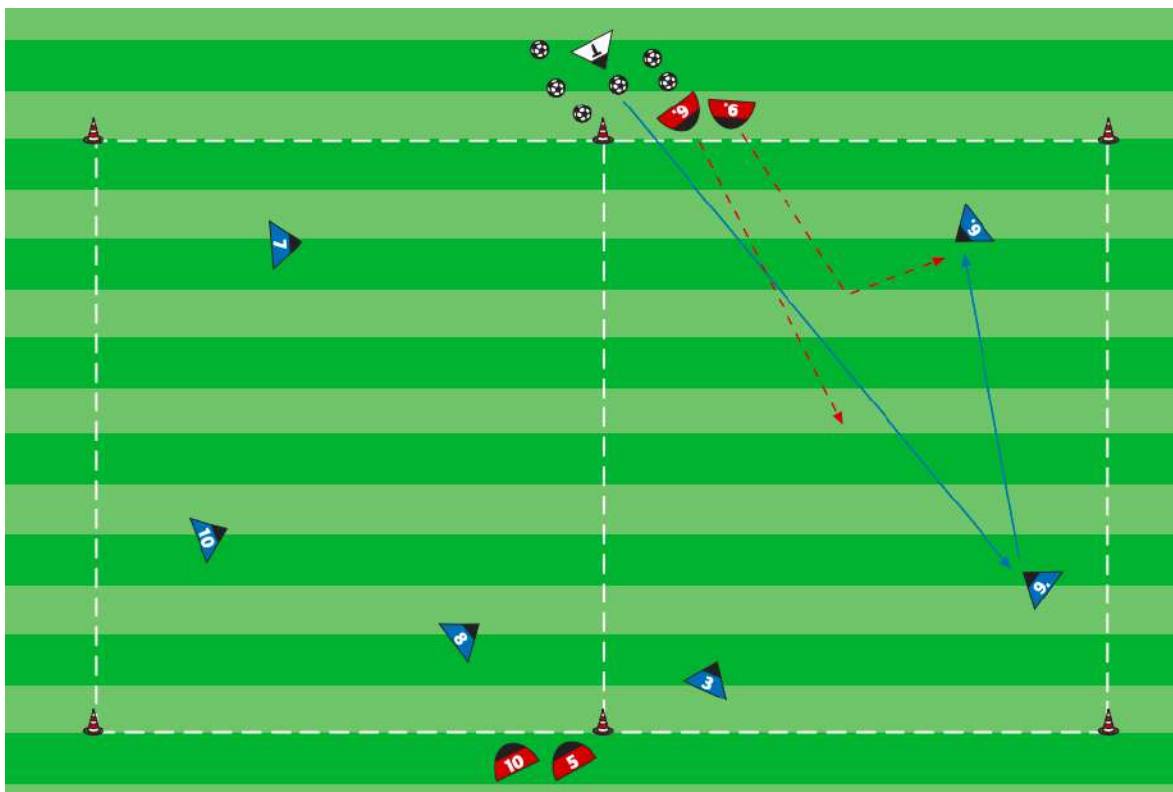
CHARAKTERYSTYKA MAŁEGO ŚRODKA TRENINGOWEGO

	Build and progress	Secure possession	Create and finish	Transition to attack	Deny and Protect	Block and prevent	Press and regain	Transition to defend
Team								
Unit		2		2			2	2
Player		2		2			2	2

Legenda	
puste	Nie występuje
1	Występuje
2	Akcent



1. Gra 3x2+3



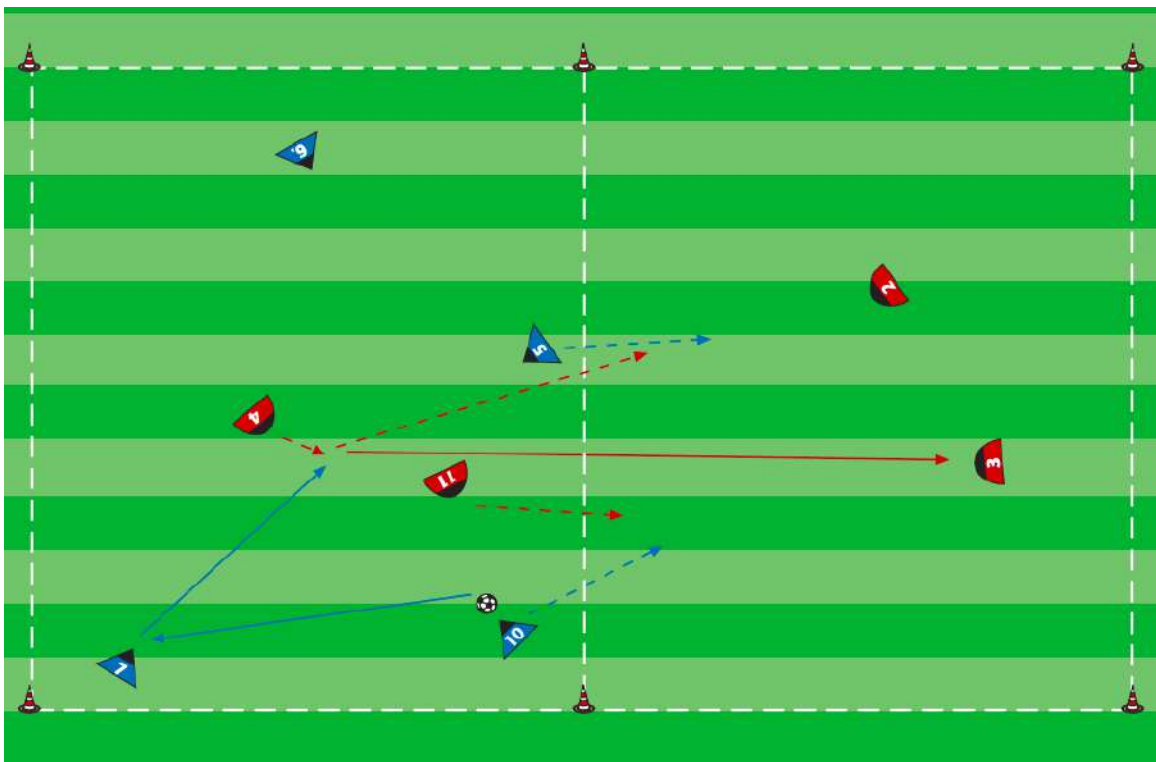
Organizacja i przebieg:

- Boisko podzielone na połowy.
- Po podaniu od trenera gra 3x2
- Atakując – 5 podań i przegranie na 2 stronę (1 pkt.), a po stracie doskok i uniemożliwienie wyprowadzenia piłki przez przeciwnika.
- Broniący – odbiór i drybling na zewnątrz (1 pkt.) nich gra 4x2 na 1 kontakt (ułatwienie pressingu). 5 podań – 1 pkt.
- Po przegraniu piłki wbiegają inni broniący.

Wskazówki i korekta:

- Doskok po stracie by uniemożliwić wyprowadzenia piłki przez przeciwnika.

2. Gra 4x2+2



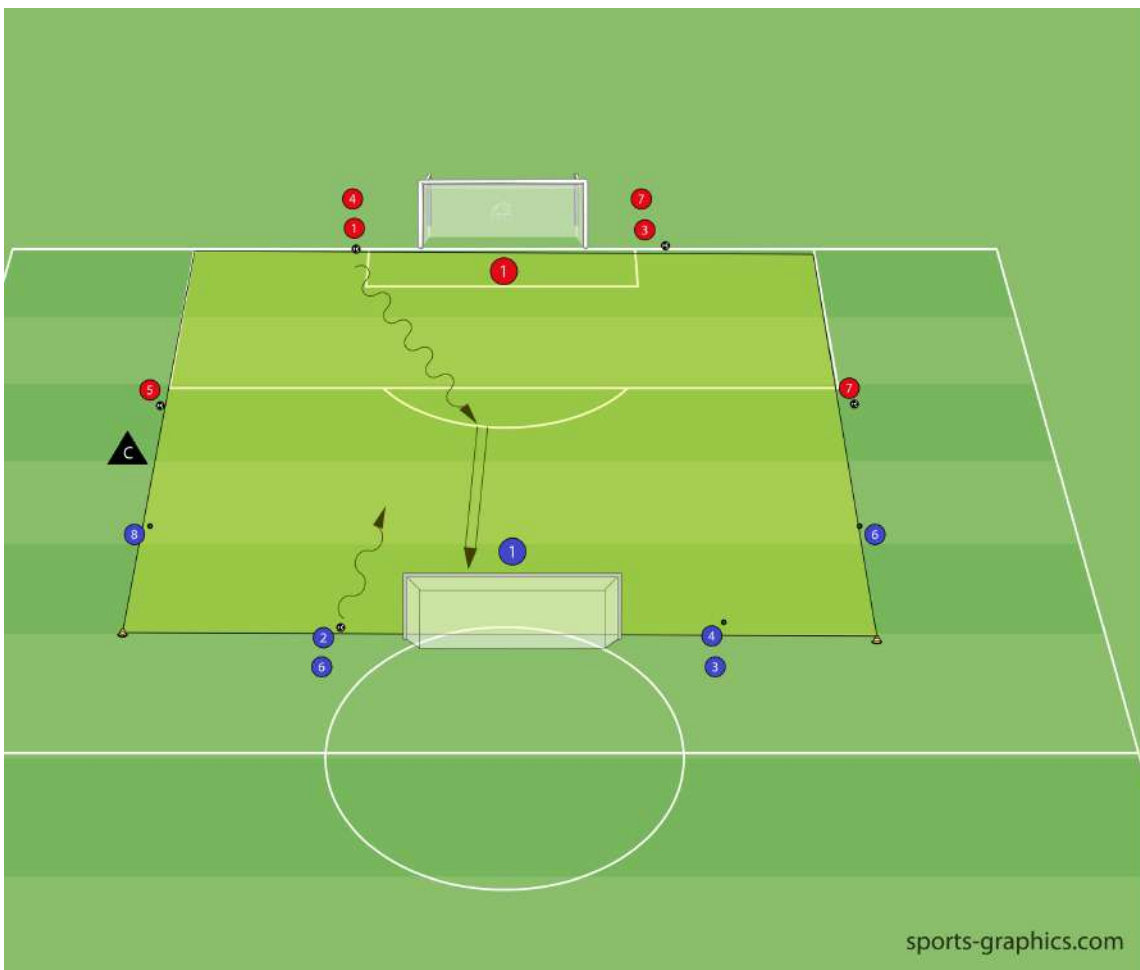
Organizacja i przebieg:

- Boisko podzielone na połowy.
- W jednym z nich gra 4x2 na 1 kontakt (ułatwienie pressingu). 5 podań – 1 pkt.
- Broniący odbiorą piłkę – muszą przegrać do swoich w 2 sektorze i zmienić połówki za piłką (1 pkt.)
- Za piłką przesuwa się również 2 broniących, co stracili piłkę.

Wskazówki i korekta:

- Doskok po stracie by uniemożliwić przegranie piłki lub dynamicznie przejście do pressingu w sąsiednim polu.

3. Gra „dokładanka”



Organizacja i przebieg:

- 14 zaw. podzielonych na 2 zespoły po 6 plus bramkarze ponumerowanych od 1 do 4
- Piłki u zawodników na zew pola gry.
- Startują po kolei zaw. od 1 do 4 i gra od 1x1 „rośnie” do br+4 x br. +4w bramkach
- Kolejny zawodnik wprowadza piłkę, gdy akcja się skończy lub piłkę złapie bramkarz. Zmiany zawodników na pozycjach.

Modyfikacja:

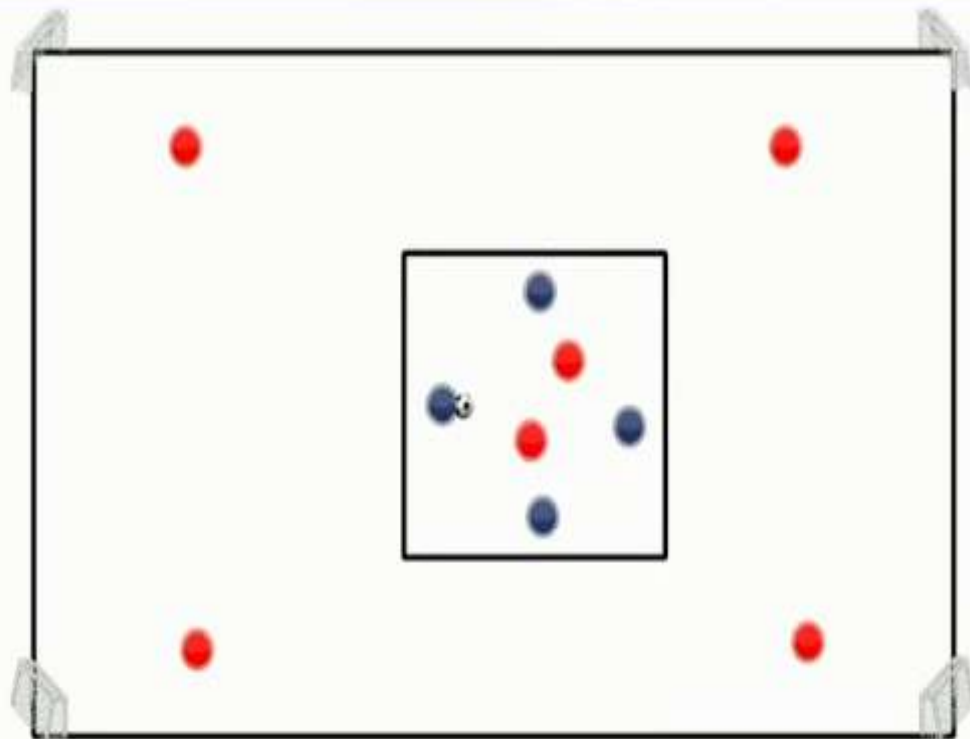
- Wszystkie restarty od bramkarza

Wskazówki i korekta:

- Akcent na fazy przejściowe
- Najpierw dopinguje trener, potem wybrany zawodnik, na końcu cały zespół – wymusić głośne pozytywne wsparcie.



4. Gra 4x2 do 6x4 na 4 bramki



Organizacja i przebieg:

- Gra 4x2 w wew. polu gry;
- Po przechwycie piłki – nowi atakujący starają się podać piłkę do swoich na zewnątrz i kontynuować grę 6 x 4 na dużym polu gry.
- Zadaniem czerwonych jest wymienić 6 podań i strzelić bramkę, a po stracie jak najszybciej ją odebrać.
- Zadaniem niebieskich jest odebrać piłkę i zdobyć bramkę

5. Gra 3x3+1+2



Organizacja i przebieg:

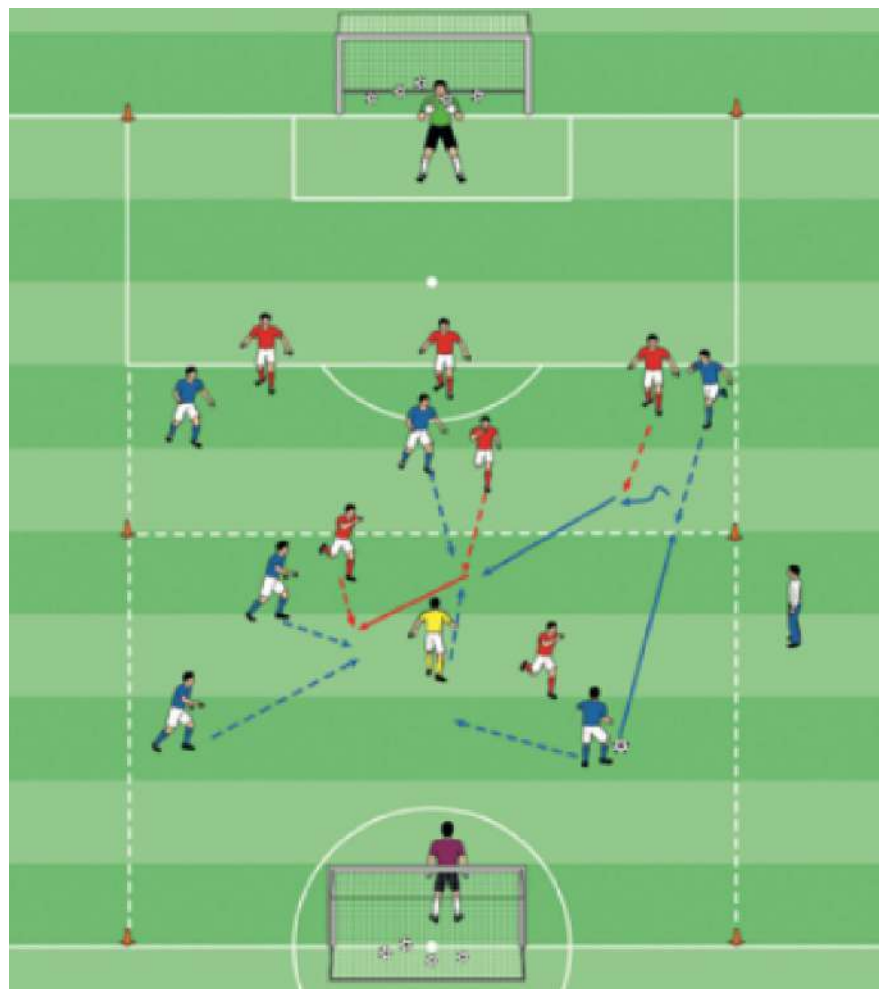
- Gra 4x4 + 3 N od zew do zew.;
- Podanie od N do N bez straty piłki – 1 pkt.
- Po przechwycie piłki – nowi atakujący grają na 4 małe bramki
- Neutralny gra z broniącymi, a zew. N mogą wejść w pole gry.

Wskazówki i korekta:

- Pressing na zaw. z piłką - najbliższy;
- Zamykanie ciałem linii podania do pozostałych i odcinanie celów – dalsi od piłki.



6. Gra na utrzymanie vs polowanie na piłkę



Łączy nas piłka

Organizacja i przebieg:

- 2 zespoły 6 + 2 br vs. 6 broniących
- Gra na 2 kontakty
- Zespół przy piłce gra z bramkarzami. 10 podań – 1 pkt.
- Broniący kontrują na dowolną bramkę po przechwycie
- Broniący po stracie – natychmiastowy doskok.

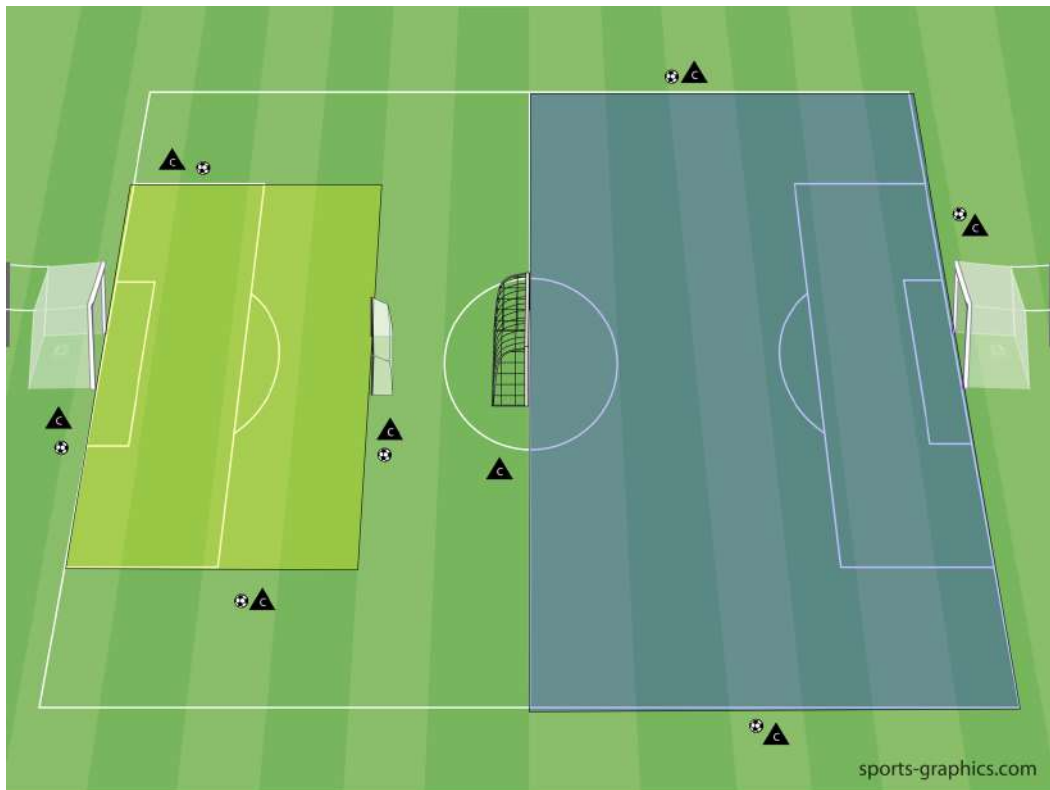
Odmiana:

- Zmiany zespołów po 10 powtórzeniach

Wskazówki i korekta:

- Ruch wszystkich w stronę piłki.
- Pressing na zaw. z piłką;
- Zamykanie ciałem linii podania do pozostałych;
- Odcinanie celów.

7. POWER BALL



Organizacja i przebieg:

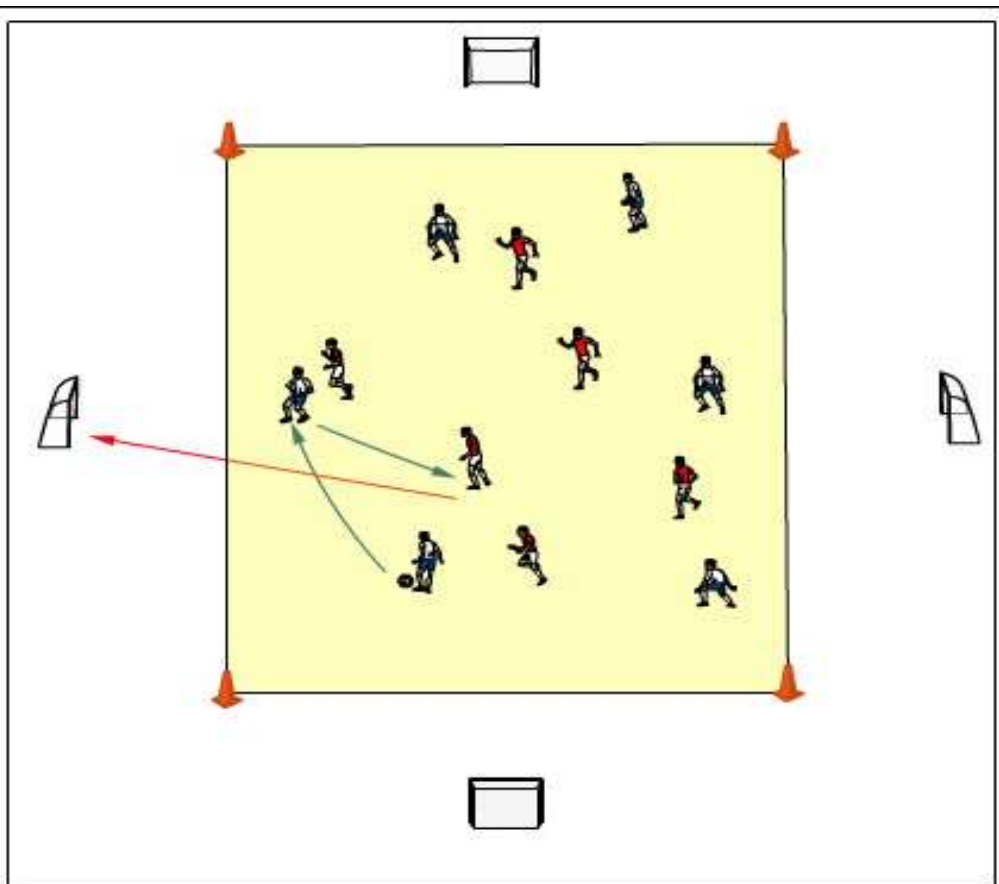
- Dwa równe zespoły z br
- Gra dowolna;
- Oba zespoły w systemie
- Trenerzy lub zawodnicy z piłkami poza boiskiem
- Gra dowolna, z akcentem likwidacji przerw w grze. Jak tylko piłka wyjdzie – trener lub zaw. wskazany przez trenera podaje kolejną piłkę do dowolnego zaw. drużyny przeciwnej.

Wskazówki i korekta:

- Szybkie przestawianie na zmęczeniu.



8. Gra z akcentem przejść



Organizacja i przebieg:

- Pole gry jak na ryc. Wymiary środkowego kwadratu dostosowane do liczby zawodników. Dwie równe drużyny. Cztery małe bramki ustawione ok. 2-3 metry za liniami ograniczającymi pole gry.
- Zespół A gra na utrzymanie (2 kontakty) i za każde udane 5 podań otrzymuje punkt., Jeżeli dodatkowo atakujący zdołają podać piłkę do trenera – otrzymują 3 pkt. Zespół B – broniący – stara się przejąć piłkę (1 pkt.) i jak najszybciej (pierwsze, ew. drugie podanie) zagrać do jednej z małych bramek (dodatkowe 3 pkt.).

Odmiana:

- Po przejęciu piłki – należy ją wyprowadzić za pole gry dryblingiem
- Gra 4x4 od zew do zew. (1 pkt.)
- Broniący po przechwycie muszą zagrać do swojego na zewnątrz (nie wolno górać)
- Po stracie piłki doskok i blokowanie podań i odbiór piłki.

Wskazówki i korekta:

- Doskok po stracie by uniemożliwić podanie do zew.



9. Gra z akcentem przejść



Organizacja i przebieg:

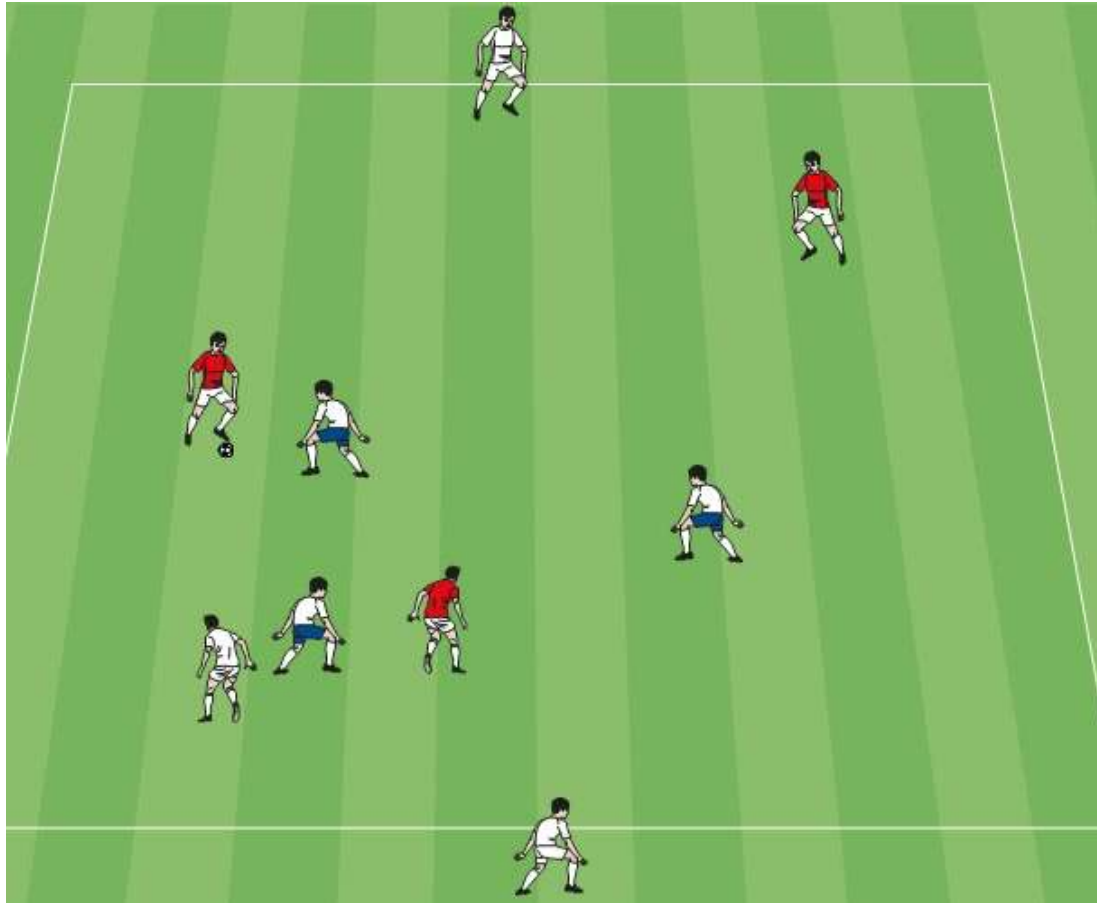
- Zawodnicy podzieleni na 3 zespoły.
- W każdym z 4 kwadratów jest po jednym zaw. Z każdej drużyny;
- Zawodnicy podają do siebie 1 piłkę;
- Na sygnał trenera, wymieniony zespół stara się odebrać piłkę pozostałym (gra 4 x 8).
- Atakujący muszą zostać w swoich sektorach – broniący mogą się swobodnie przemieszczać.

Wskazówki i korekta:

- Pressing na zaw. z piłką;
- Zamykanie ciałem linii podania do pozostałych;
- Odcinanie celów.



10. Gra 3x3+3N



Organizacja i przebieg:

- Gra 3x3 + 3 N
- Gra dowolna; punkt za przegranie piłki „od zew. do zew.”;
- Po przechwycie piłki, broniący muszą wyprowadzić piłkę na zewnątrz pola gry (dryblingiem lub podaniami).
- Neutralni po stracie piłki pomagają w odzyskaniu piłki i mogą wejść w pole gry.

Odmiany:

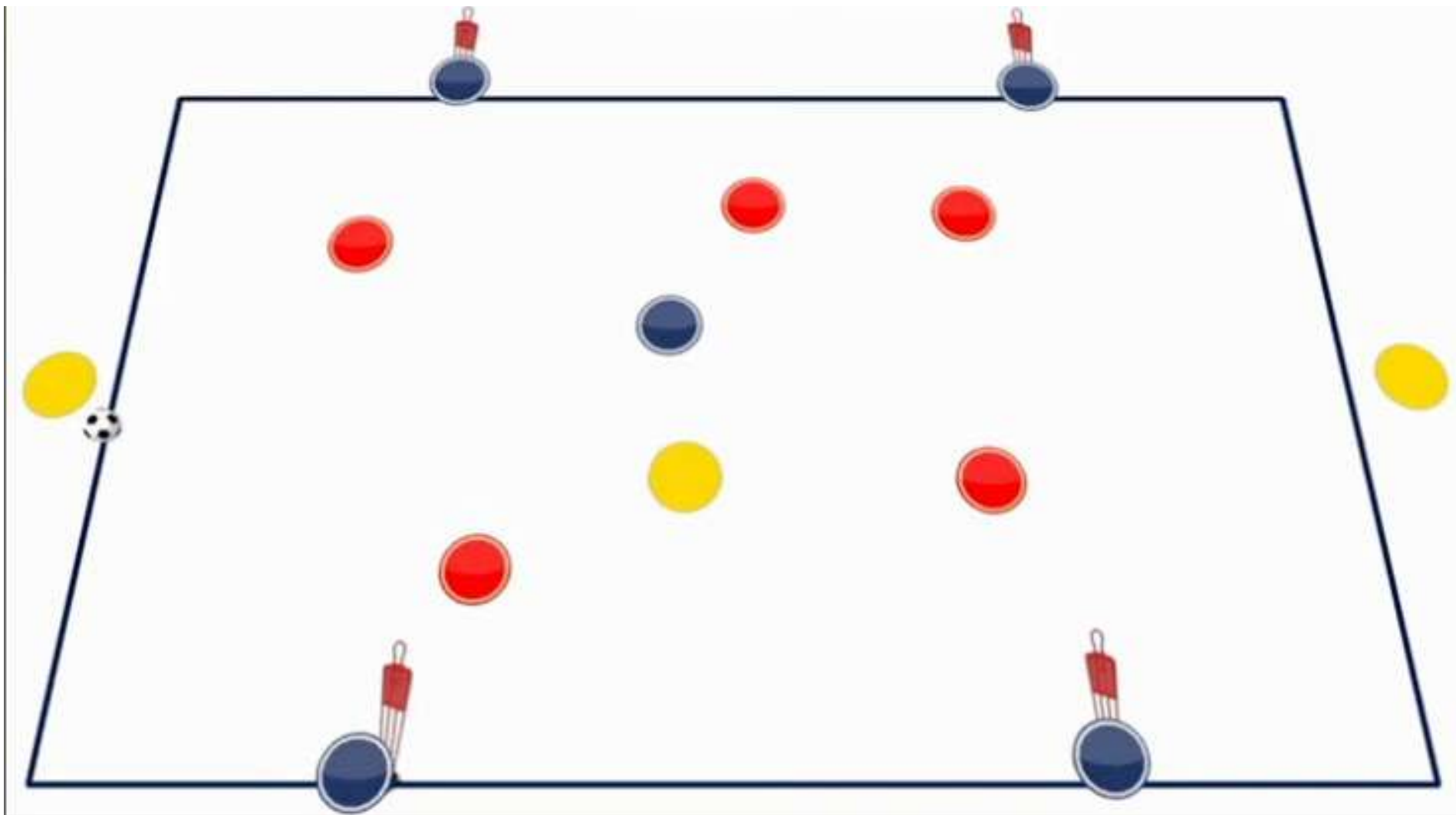
- Zamiast wyprowadzenia piłki – podanie do małych bramek ustawionych w narożnikach pola gry

Wskazówki i korekta:

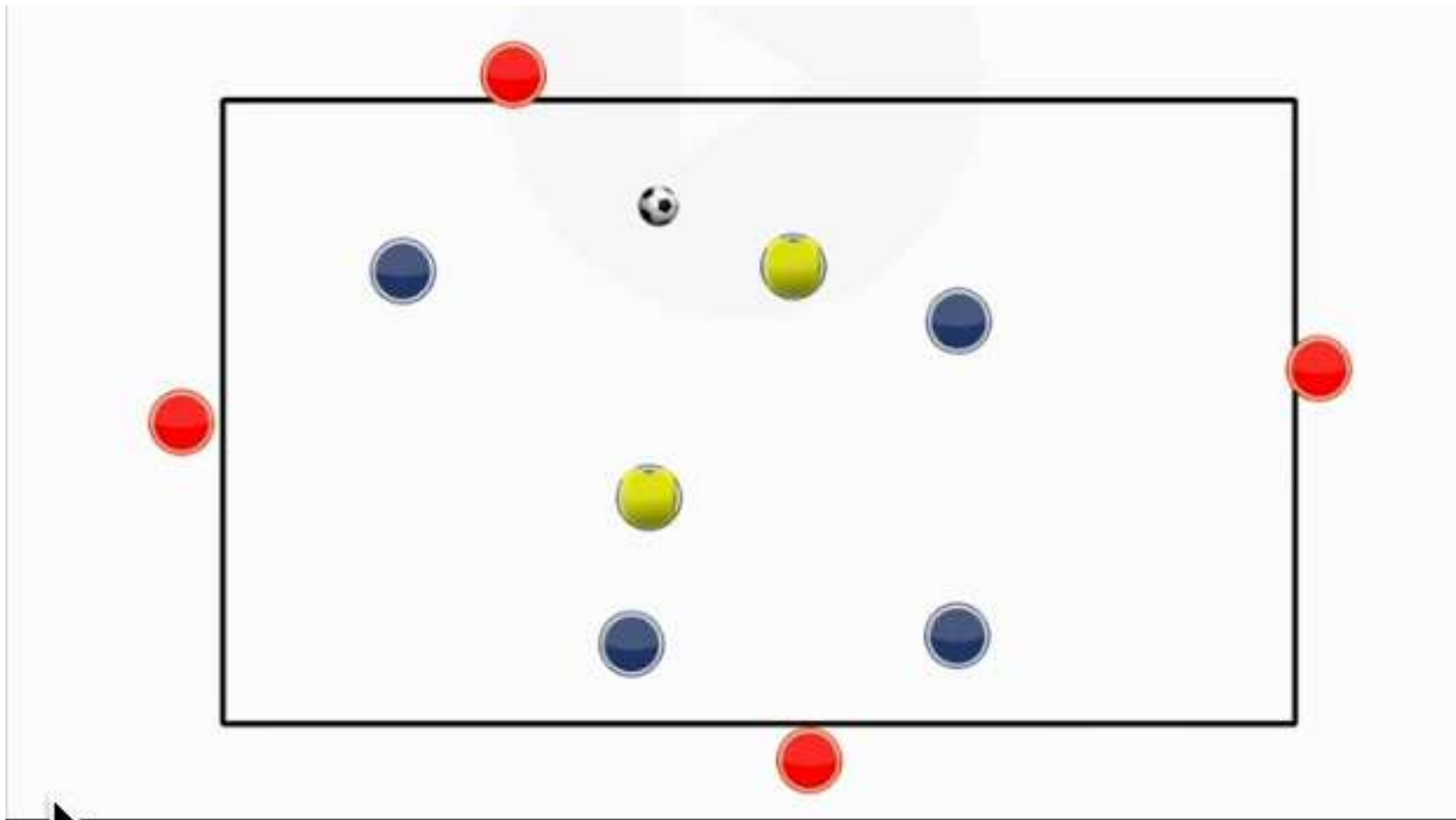
- Pressing na zaw. z piłką - najbliższy;
- Zamykanie ciałem linii podania do pozostałych i odcinanie celów – dalsi od piłki.



11. Gra 5x5 + 3 ze zmianą miejsc



12. Gra 4x4 + 2 ze zmianą miejsc



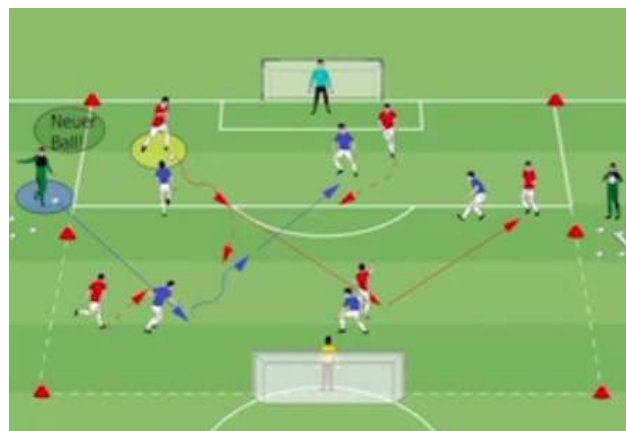
13. Gra 4x4 – nowa piłka

Organizacja i przebieg:

- Gra 4x4 w podwójnej „16”
- Na zew 8 zaw. z piłkami
- Trener wymienia (po strzale) imię zawodnika, który podaje nową piłkę
- Piłkę może podawać też trener (zdjęcie małe)

Wskazówki i korekta:

- Orientacja od razu po strzale
- Ruch w kierunku piłki



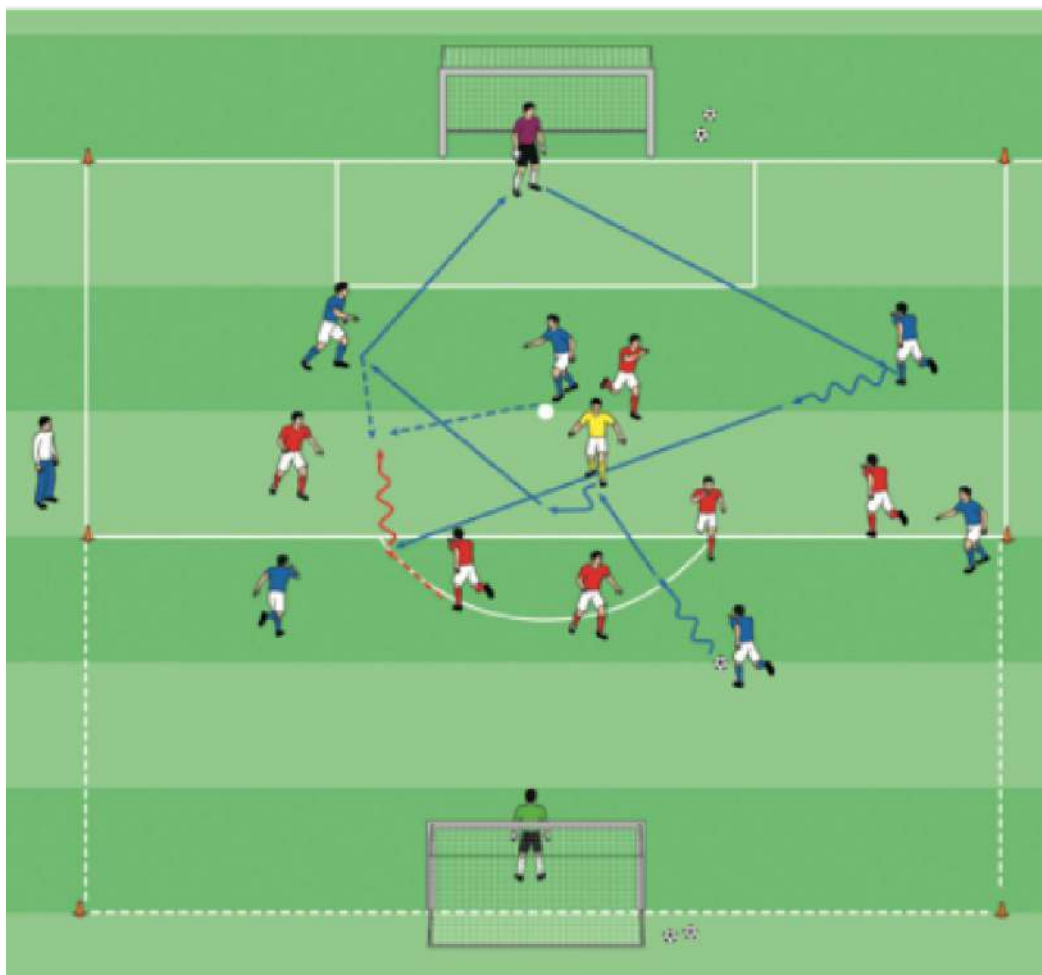
14. Gra 7+1 vs. 7 z kontrapresingiem

Organizacja i przebieg:

- Dwa zespoły po 7 zaw z br. I jeden N
- Gra dowolna
- Bramka zdobyta w ciągu 5 sek po odbiorze – 3 pkt.

Wskazówki i korekta:

- Pressing na zaw. z piłką;
- Zamykanie ciałem linii podania do pozostałych;
- Obrona bramki.





15 Gra N-S vs E-W (6x6 + 1N)



CHARAKTERYSTYKA DUŻEGO ŚRODKA TRENINGOWEGO

	Build and progress	Secure possession	Create and finish	Transition to attack	Deny and Protect	Block and prevent	Press and regain	Transition to defend
Team	1	1	2	2	1	1	2	2
Unit	1	1	2	2	1	1	2	2
Player	1	1	1	2	1	1	1	2

Legenda	
puste	Nie występuje
1	Występuje
2	Akcent

16. Gra 8x8 z br. ze strefą strat piłki

Organizacja i przebieg:

- Gra 7x7
- Po przechwycie atakujący muszą wykonać w danej strefie 3 podania lub być przy piłce 5 sek. Zanim zmienią centrum gry

Wskazówki i korekta:

- Pressing na zaw. z piłką i pozostałych w ciągu 3 podań / 5 sek



17. Gra 9x9 z br. w 3 strefach

Organizacja i przebieg:

- Gra 8 x 8
- Po przechwycie nowi atakujący muszą w danej strefie wymienić kilka podań (decyzja trenera) zanim zaatakują bramkę.

Wskazówki i korekta:

- Pressing na zaw. z piłką;
- Zamykanie ciałem linii podania do pozostałych;
- Odcinanie celów.



18. Gra 10x10 z br. w 3 strefach 2



Organizacja i przebieg:

- Gra 10 x 10
- Po przechwycie w bocznym i środkowym sektorze nowi atakujący muszą wyprowadzić z niej piłkę dryblingiem (zakaz podań).

Wskazówki i korekta:

- Ruch wszystkich w stronę piłki.
- Pressing na zaw. z piłką;
- Zamykanie ciałem linii podania do pozostałych;
- Odcinanie celów.

19. Kontrapressing po długim podaniu



Organizacja i przebieg:

- Gra 10 x 10
- Po przechwycie w bocznym i środkowym sektorze nowi atakujący muszą wyprowadzić z niej piłkę dryblingiem (zakaz podań). Gra 11 x 11
- Grę rozpoczyna długie podanie od stoperów;
- Potem pressing;

Odmiana:

- *broniący w średnim pressingu podanie za plecy bocznego obrońcy i potem press.*

Wskazówki i korekta:

- Ruch wszystkich w stronę piłki.
- Pressing na zaw. z piłką;
- Zamykanie ciałem linii podania do pozostałych;
- Odcinanie celów.



20. Gra z "dodatkową piłką"



Organizacja i przebieg:

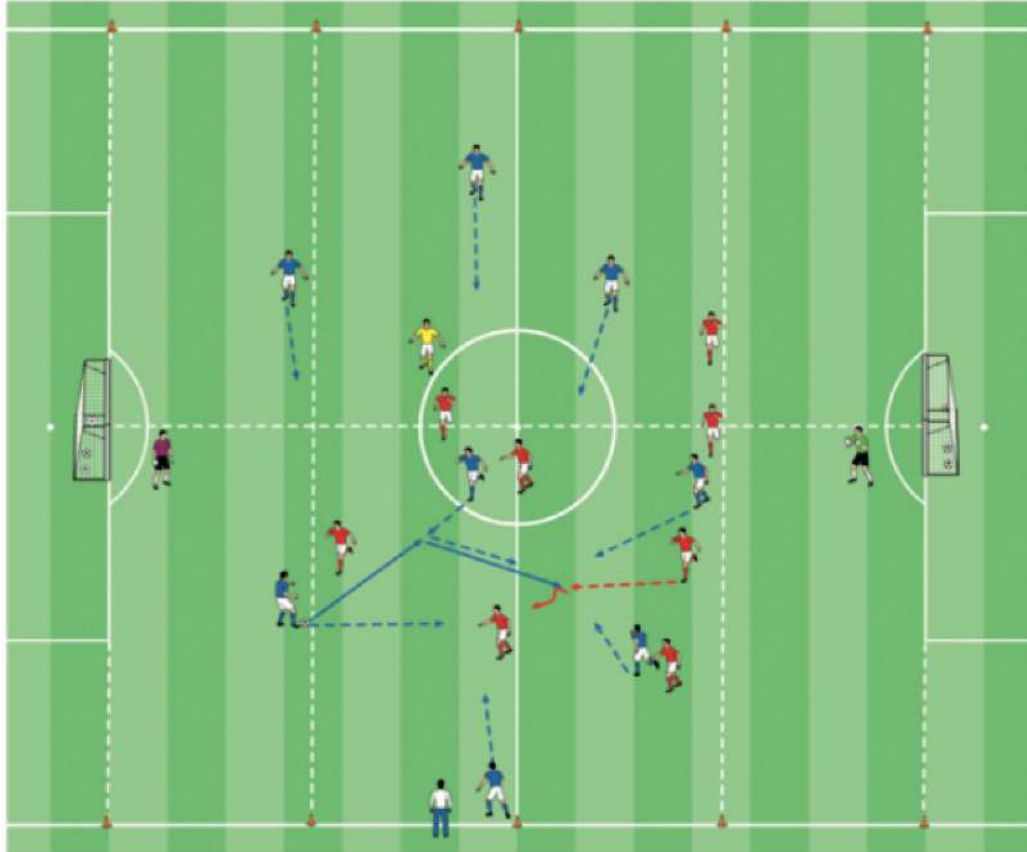
- Dwa równe zespoły po 9 zawodników (8 + br.), 2 bramki
- Gra dowolna;
- Oba zespoły w ust. 4-4 w diamencie
- Trener na sygnał rzuca 2 piłkę pod nogi broniących;
- Od tego momentu ta piłka jest „aktywna”.
- Gra do zakończenia akcji;
- Wszystkie restarty od bramek.

Wskazówki i korekta:

- Podejmowanie decyzji – odpadanie, czy kontrapress?
- Odpadanie w kierunku piłki lub atak na piłkę z odcinaniem



21. Gra kontrapresingowa w 8 sektorach



Organizacja i przebieg:

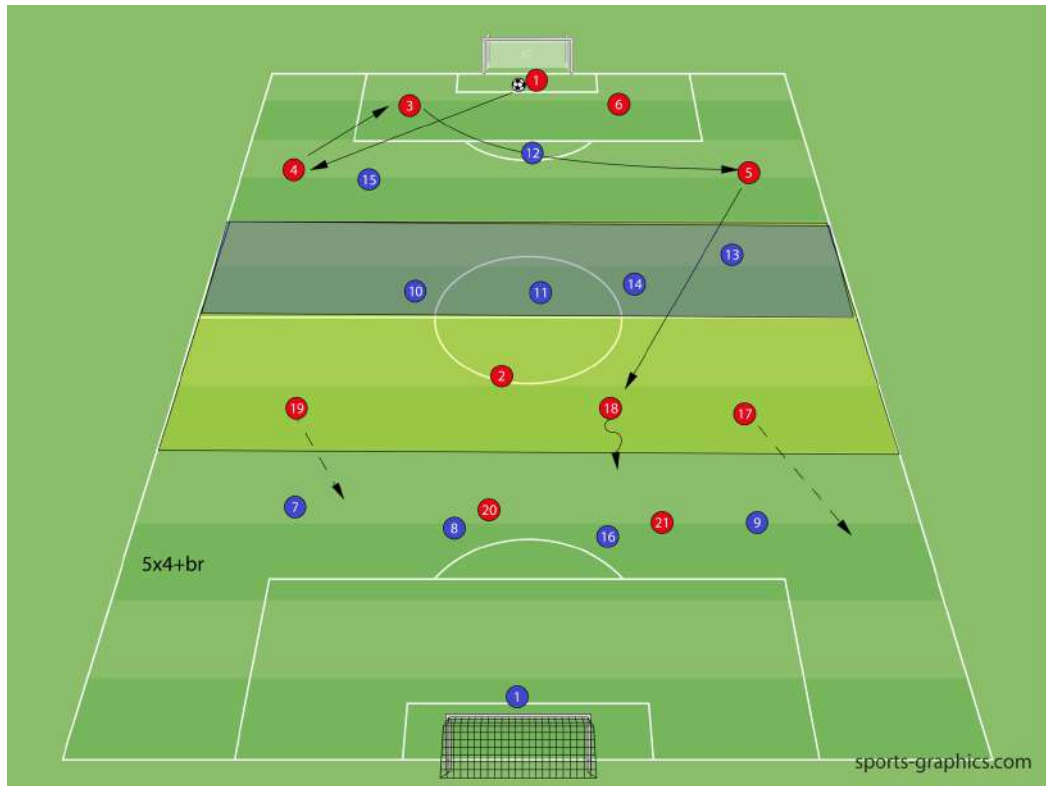
- Boisko podzielone na 8 sektorów. Oba zespoły w systemie.
- Gra 9x9 ze spalonymi
- Po stracie przejście do kontrapresingu. Odbiór piłki w sektorze straty i zmiana centrum gry (1 dodatkowy pkt.).

Wskazówki i korekta:

- Po stracie piłki atakować z każdej strony piłkę
- Zamykać linie podania i zamykać w sektorze (pionie)



22. Gra doskonaląca odpadanie do bloku i obronę bramki



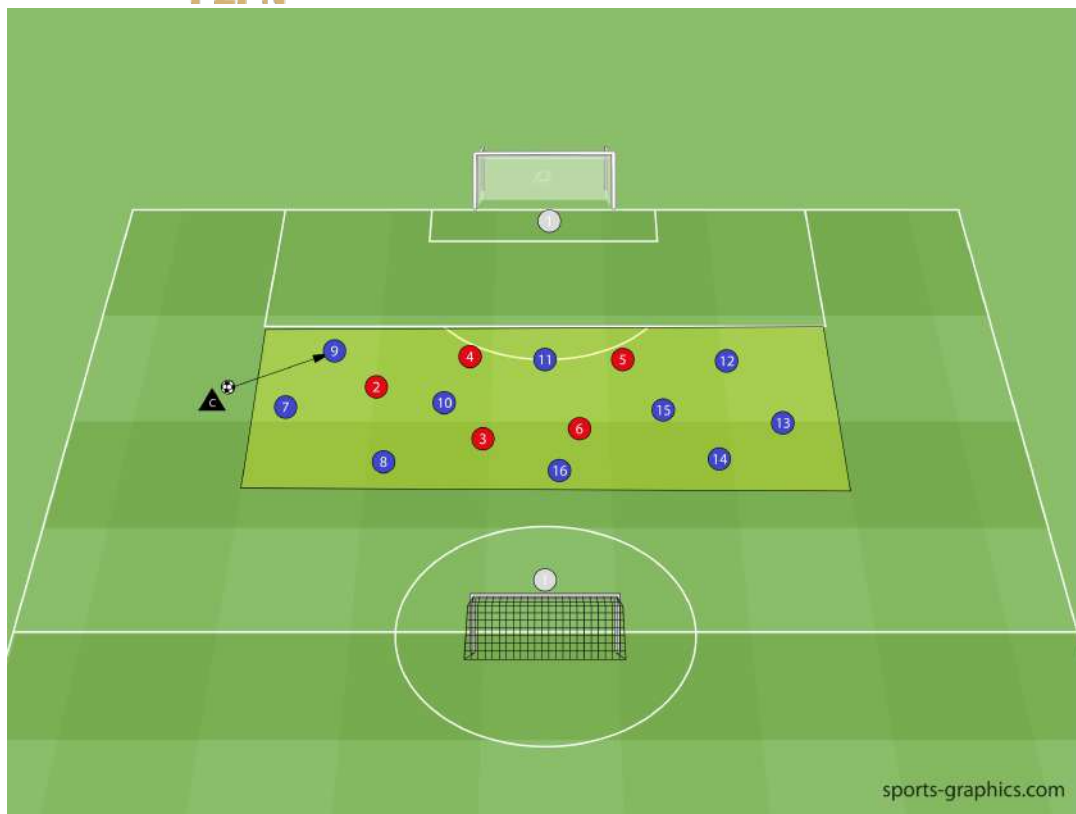
Organizacja i przebieg:

- Boisko podzielone na 3 sektory. Oba zespoły w systemie (tu 4-4-2).
- Grę rozpoczyna bramkarz podaniem do 4 obrońców. Ich zadaniem jest zgubić 2 napastników i podać do swoich w strefie środkowej po podłożu między pomocnikami przeciwnika.
- Jeżeli to się uda to pomocnicy z napastnikami atakują 5x4 + br. (jeden atakujący zostaje w trefie środkowej) na duża bramkę.
- Po przechwycie piłki – kontra w drugą stronę. Broniący muszą zostać w swoich przypisanych strefach.
- Restarty raz z jednej – raz z drugiej bramki.

Wskazówki i korekta:

- Odpadanie do bramki i obrona. Po przechwycie długie podanie do pomocników.

23. Gra 10x5 z br doskonaląca odpadanie do bloku i obronę bramki



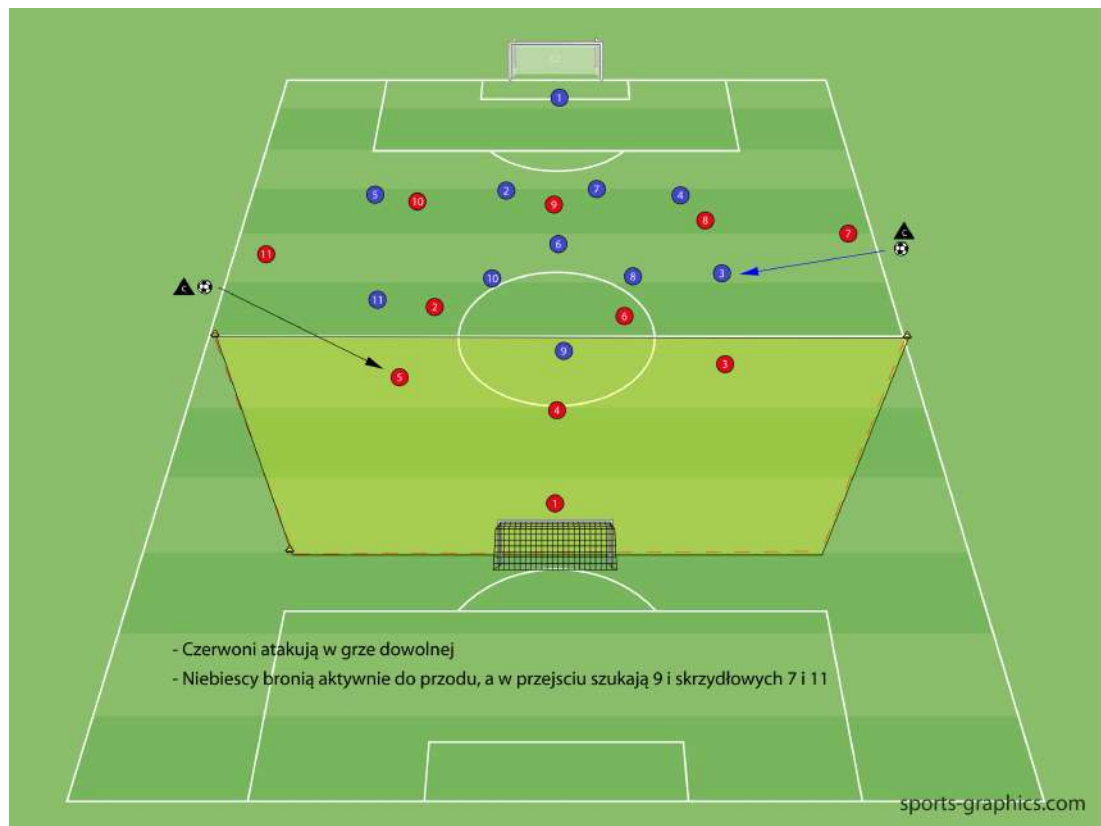
Organizacja i przebieg:

- Boisko podzielone na 3 sektory. Dwa zespoły 10 i 5 osobowy + br w bramkach. Piłki u trenera.
- Po poddaniu od trenera do zespołu 10 osobowego zaczyna się gra dowolna 10x5.
- Celem atakujących jest wymienić 6 podań i zaatakować dowolną bramkę.
- Zadaniem broniących jest odebrać piłkę i zaatakować od razu dowolną bramkę. Restarty ze środka.

Wskazówki i korekta:

- Co kilka akcji zmienić zespoły 5 osobowe.
- Odpadanie do bramki i obrona. Szybka organizacja w organizacji obrony.
- Trener wskazuje na początku na którą bramkę będzie atak – kontra na przeciwną.

24. Gra z akcentem balansu



Organizacja i przebieg:

- Boisko podzielone na 2 sektory. Dwa zespoły po 11 zaw. Ust. W systemie.
- Po poddaniu od trenera gra dowolna. Jak akcja trwa za długo trener daje dodatkową piłkę broniącym na kontrę.
- Kontra poprzez podanie do 7/11/9
- Asekuracja ataku zawodników niezaangażowanych w atakowanie.

Wskazówki i korekta:

- Zabezpieczenie ataku kontrolowane przez br i stopera
- Utrzymanie kompaktu w ataku – skracanie linii obrony)



Podsumowanie *Key take-aways*

- Atakując pamiętaj o zabezpieczeniu ataku, np. 2-3
- Zawodnik przy piłce jest zabezpieczony od tyłu (wsparcie defensywne)
- Po stracie pierwszy krok ” do przodu, do piłki”. Nie pozwól zmienić centrum gry
- Kontrapressing to głównie mental, nie umiejętności
- Jak wyjdą z pressu lub nie można pressować – wracaj pod bramkę i odbuduj blok, np. 3-1 / 3-2
- Akcentuj „Przejścia do obrony” na każdym treningu podczas gier.
- Jeżeli zawodnicy mają problem z kontrapressingiem zastosuj gry z atlasu





PYTANIA?



Dziękuję za uwagę



Miłosz Stępiński

 +48 505 463 762

 miłosz.stepinski@pzpn.pl



PZPN

łączy nas
piłka