



QUALITAS



ZACZYNAJ OD... BRONIENIA

NAUCZANIE OBRONY – ŻAK I ORLIK

[QUALITASCOACHING.ORG](https://www.qualitascoaching.org)

#JAKOŚCIEJESTDZIEŁEMPZYPADKU

KIM JESTEŚMY?

BAGSIK ŁUKASZ

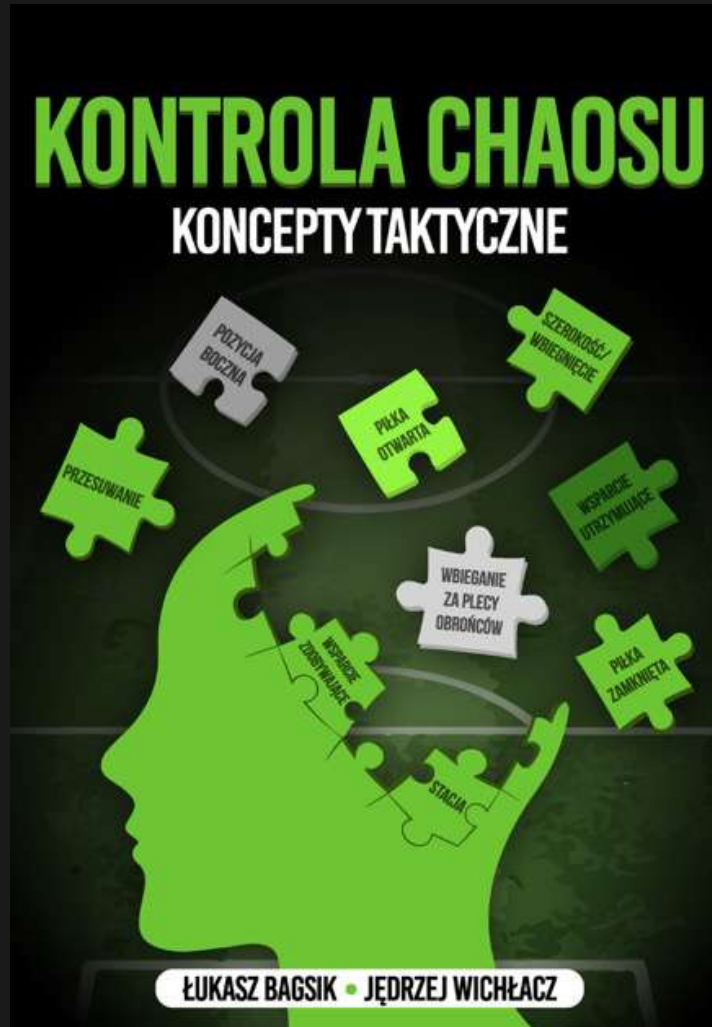
UEFA A ELITE YOUTH
OBECNIE: GÓRNIK ZABRZE U19

WICHŁACZ JĘDRZEJ

UEFA ELITE YOUTH A
OBECNIE: *POLSKA WU15*



KUP NA EKSTRATRENER.PL



“

**NAUCZANIE
BRONIENIA JEST
BANALNE. ZROBIĘ
TO Z ZESPOŁEM Z 2
MIESIĄCE...**

“



ŚLĄSK WROCŁAW U8

Presja1



“

**CZEGO JAŚ SIĘ NIE
NAUCZY, TEGO JAN
NIE BĘDZIE UMIAŁ.**

“

QUALITAS





PO CO IM / NAM BRONIENIE?

BRONIENIE W PROCESIE TR.

TWORZENIE
ŚRODOWISKA

ZARZĄDZANIE
TRENINGIEM

DOBRCZE W
OBRONIE =
CZĘSTO W
ATAKU

KSZTAŁTO-
WANIE
CHARAKTERU



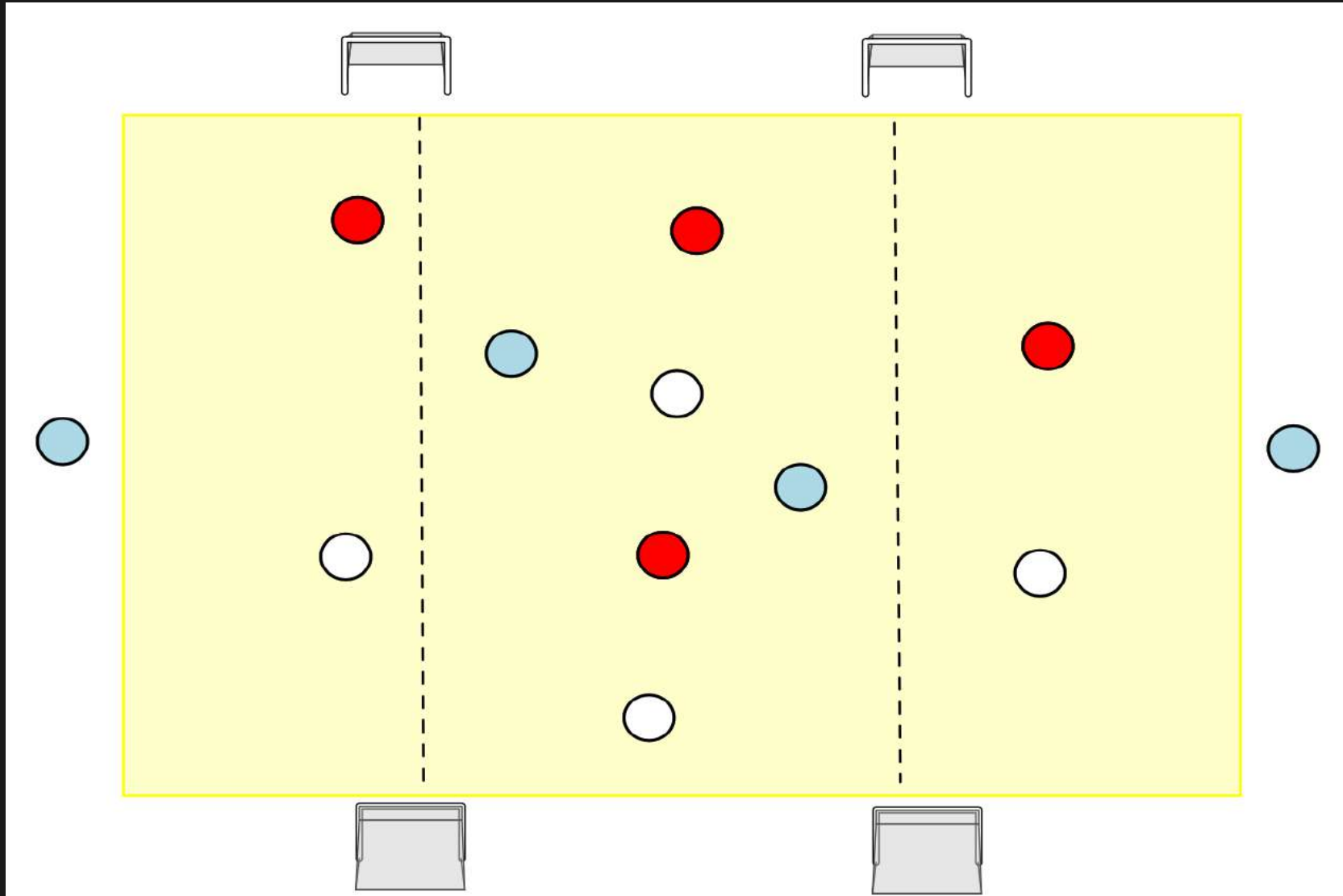
QUALITAS



ZARZĄDZANIE TRENINGIEM



ZARZĄDZANIE TRENINGIEM



**TWORZENIE
ŚRODOWISKA**





PERSPEKTYWA **TRENINGU**

**WYOBRAŹ SOBIE TRENING
(ATAKOWANIA) POD DUŻĄ
PRESJĄ PRZECIWNIKA.**

ADULTAS



DOBRE W
OBRONIE =
CZĘŚCIEJ
W ATAKU



KONSEKWENCJE PRESJI

NA PRZECIWNIKA Z PIŁKĄ

1

ODBIÓR PIŁKI – WEJŚCIE W POSIADANIE

2

PRZEJĘCIE PIŁKI – ZMUSZENIE DO BŁĘDU

3

DZIAŁANIA PRZECIWNIKA W TYŁ

4

DZIAŁANIA UTRZYMUJĄCE PRZECIWNIKA

5

SPOWOLNIENIE DZIAŁAŃ RYWALA - ODBUDOWA



ODBIÓR PIŁKI

KONSEKWENCJE PRESJI NA ZAWODNIKA Z PIŁKĄ



PRZEJĘCIE PIŁKI

KONSEKWENCJE PRESJI NA ZAWODNIKA Z PIŁKĄ

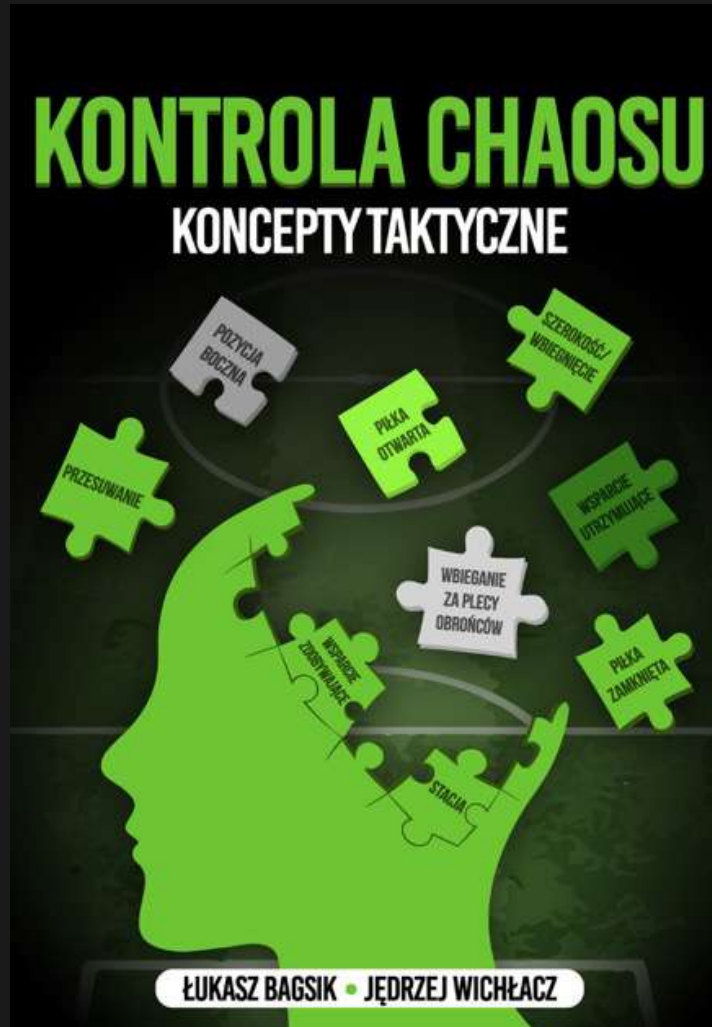


Przejęcie piłki

LONGOMATCH
BY FLUENDO



KUP NA EKSTRATRENER.PL



DZIAŁANIA RYWALA W TYŁ

KONSEKWENCJE PRESJI NA ZAWODNIKA Z PIĘKĄ



QUALITAS



DZIAŁANIA UTRZYMUJĄCE

KONSEKWENCJE PRESJI NA ZAWODNIKA Z PIŁKĄ

Podanie utrzymujące



LONGOMATCH
BY FLUENDO

SPOWOLNIENIE DZIAŁAŃ

KONSEKWENCJE PRESJI NA ZAWODNIKA Z PIŁKĄ

Spowolnienie działań - foul



QUALITAS



**KSZTAŁTO-
WANIE
CHARAKTERU**



KSZTAŁTOWANIE CHARAKTERU



SZCZEGÓLNE ZNACZENIE TREŚCI Z BRONIENIA

ROZWIJA
PARTNERÓW
Z ZESPOŁU

TWORZY
ŚRODOWISKO
TRENINGOWE

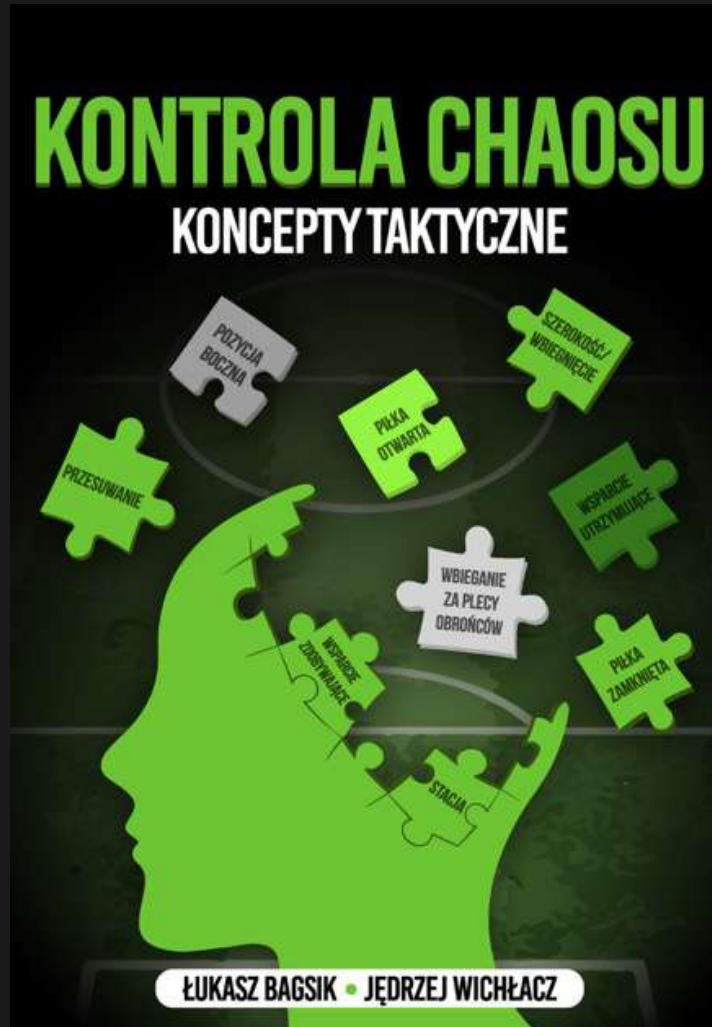


**DOBRCZE BRONIĄCY
ZAWODNIK:**

JEST
CZĘŚCIĄ
W ATAKOWANIU

STAJE SIĘ
SILNIEJSZY
MENTALNIE

KUP NA EKSTRATRENER.PL



TAKTYCZNE ZASADY GRY

JAKO KONTEKST





TAKTYCZNE ZASADY GRY

JAKO KONTEKST

1. WOLA BRONIENIA.

2. BRONIENIE RAZEM –
BLISKO.

3. PRESJA NA
ZAWODNIKA Z PIŁKĄ.

4. OCHRONA
PRZESTRZENI ZA
PLECAMI.

1. WEJŚCIE W POLE
KARNE.

2. ZDOBYWANIE POŁA
GRY.

3. WSPARCIA DLA
ZAWODNIKA Z PIŁKĄ.

4. ATAK PRZESTRZENI.

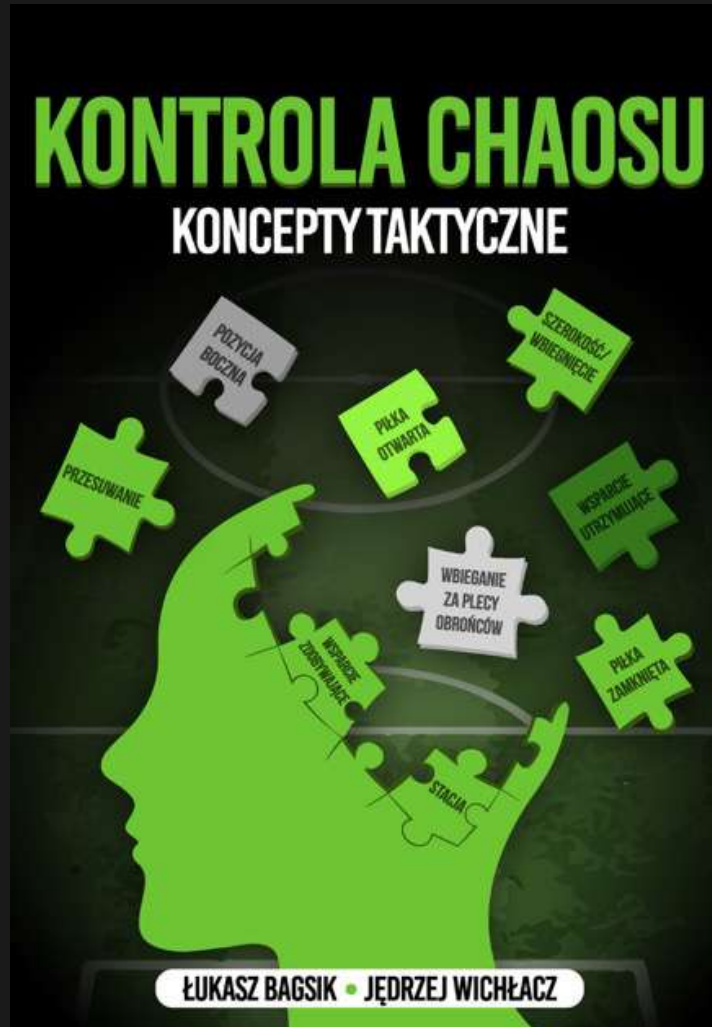
**TAKTYCZNE
ZASADY
GRY**



1. WOLA BRONIENIA



KUP NA EKSTRATRENER.PL



2. WSZYSCY RAZEM - BLISKO



QUALITAS



3. PRESJA NA ZAW. Z PIŁKĄ



4. OCHRONA PRZESTRZENI



ODBIÓR PIŁKI

DETALE



QUALITASCOACHING.ORG

G
L
O
B
A
L
N
I
E

A
N
A
L
I
T
Y
C
Z
N
I
E

G
L
O
B
A
L
N
I
E

CAŁOŚĆ



SZCZEGÓŁY



CAŁOŚĆ

KONSEPCJA TRENINGU

G A G

R N R

A A A

L

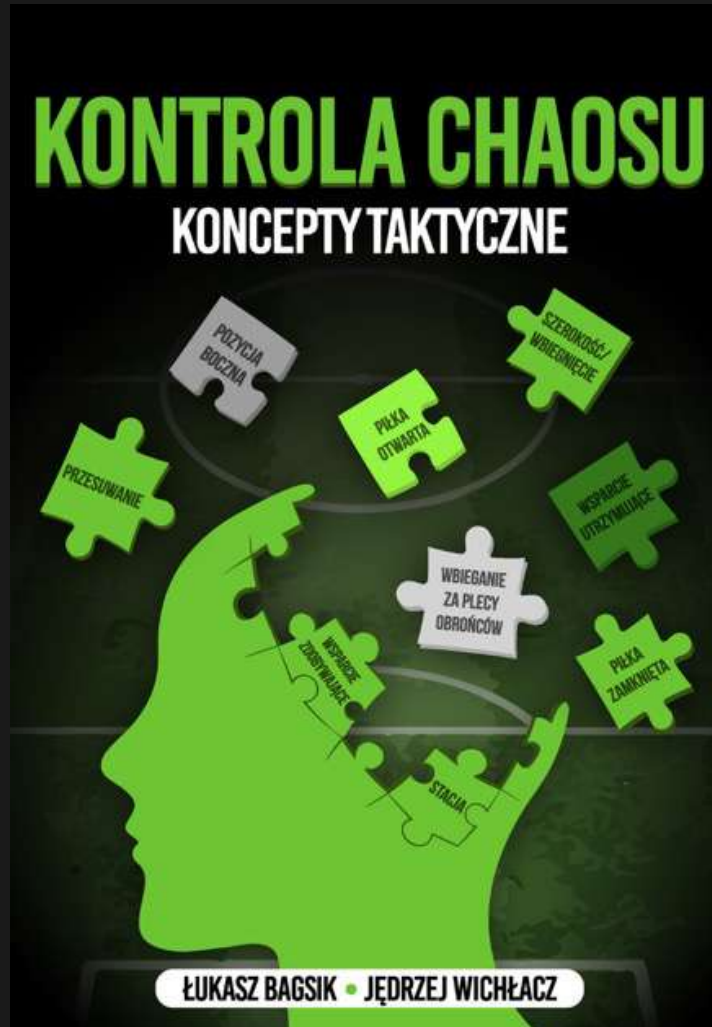
1 I 2

Z

A



KUP NA EKSTRATRENER.PL



PRAKTYKA

FAZY AKCJI PIŁKARSKIEJ

**POWODY
TAKTYCZNE**

TAKTYCZNE ZASADY GRY

UMIEJĘTNOŚCI TAK - TECH

KONCEPTY TAKTYCZNE

**NASTĘPNE
AKCJE**

GRA 1

ANALIZA

GRA

QUALITAS



TRENING - PRAKTYKA

ODBIÓR PIŁKI



- KIEDY?



- JAK?



- CO?

**POWODY
TAKTYCZNE**

**KONCEPTY –
NARZĘDZIA**

**REALIZACJA
CELÓW GRY**

GRA 1

ANALIZA

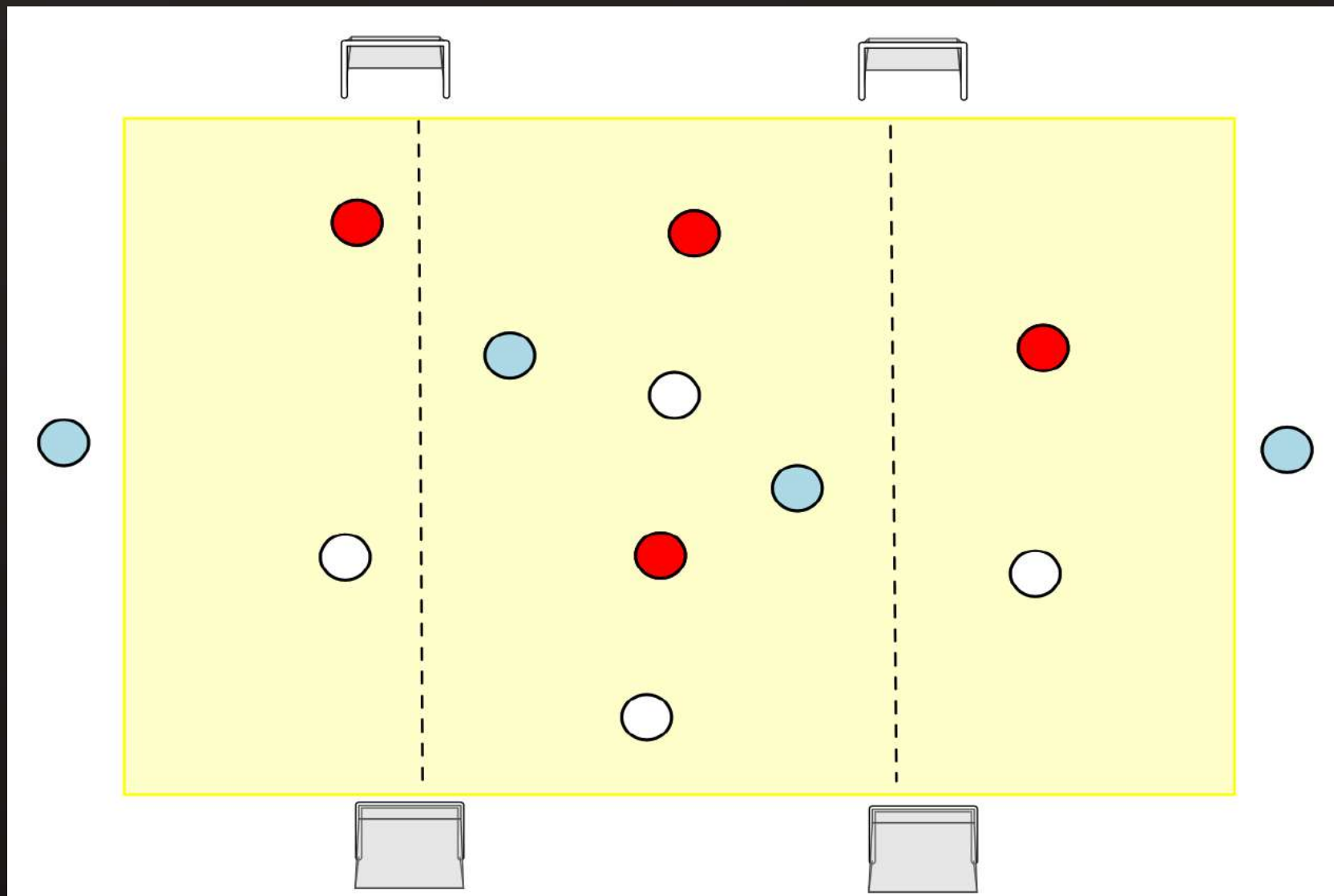
GRA

QUALITAS



JEDNOSTKA TRENINGOWA

GRA 1



UMIEJĘTNOŚCI TAKTYCZNO - TECHNICZNE

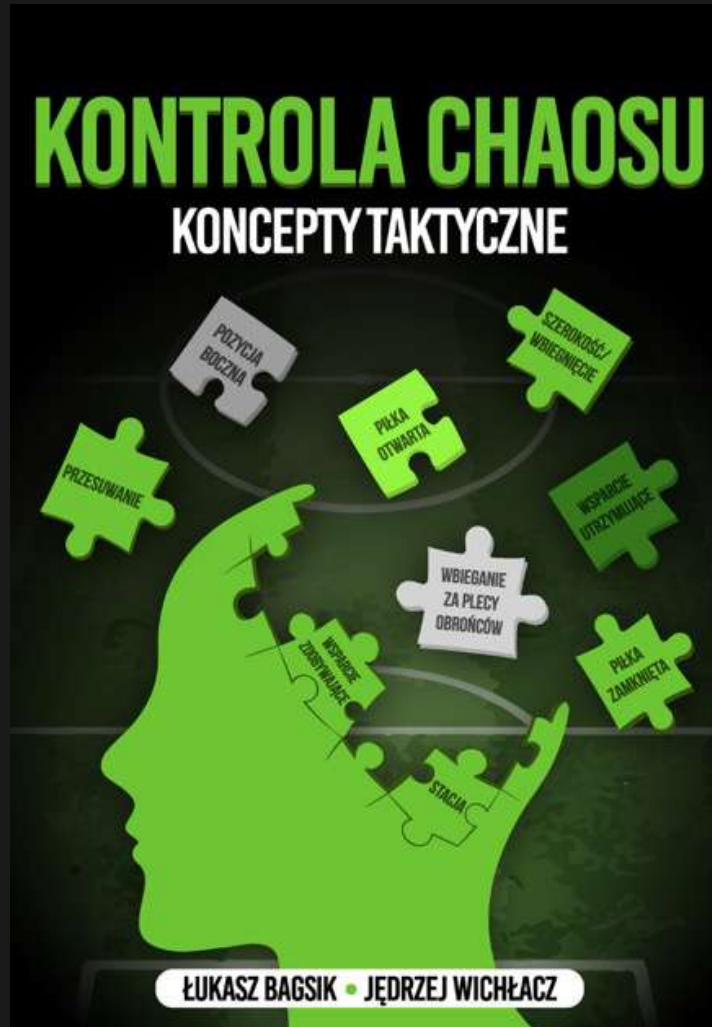
ODBIÓR

PIŁKI

KONCEPTY TAKTYCZNE

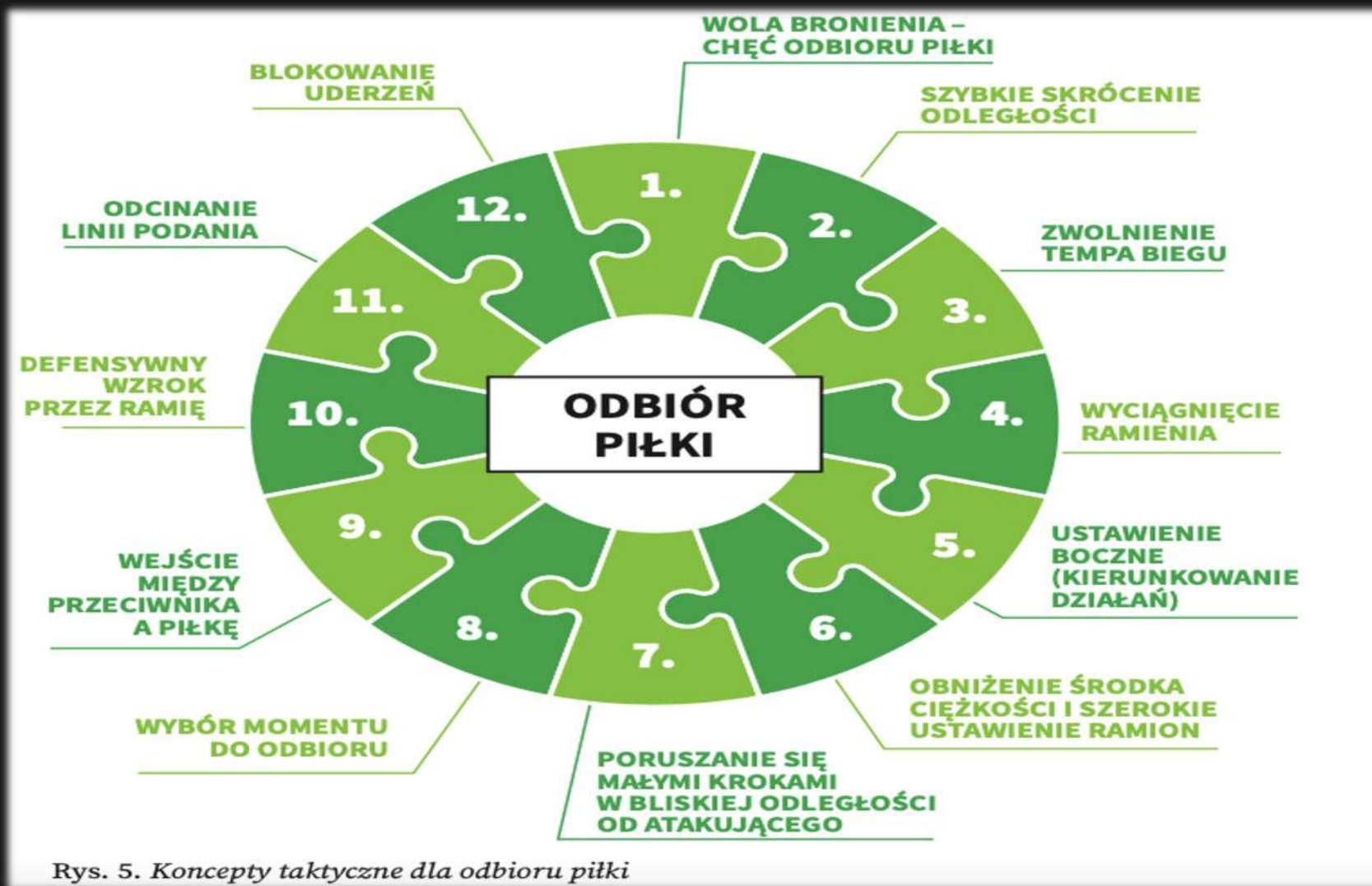


KUP NA EKSTRATRENER.PL



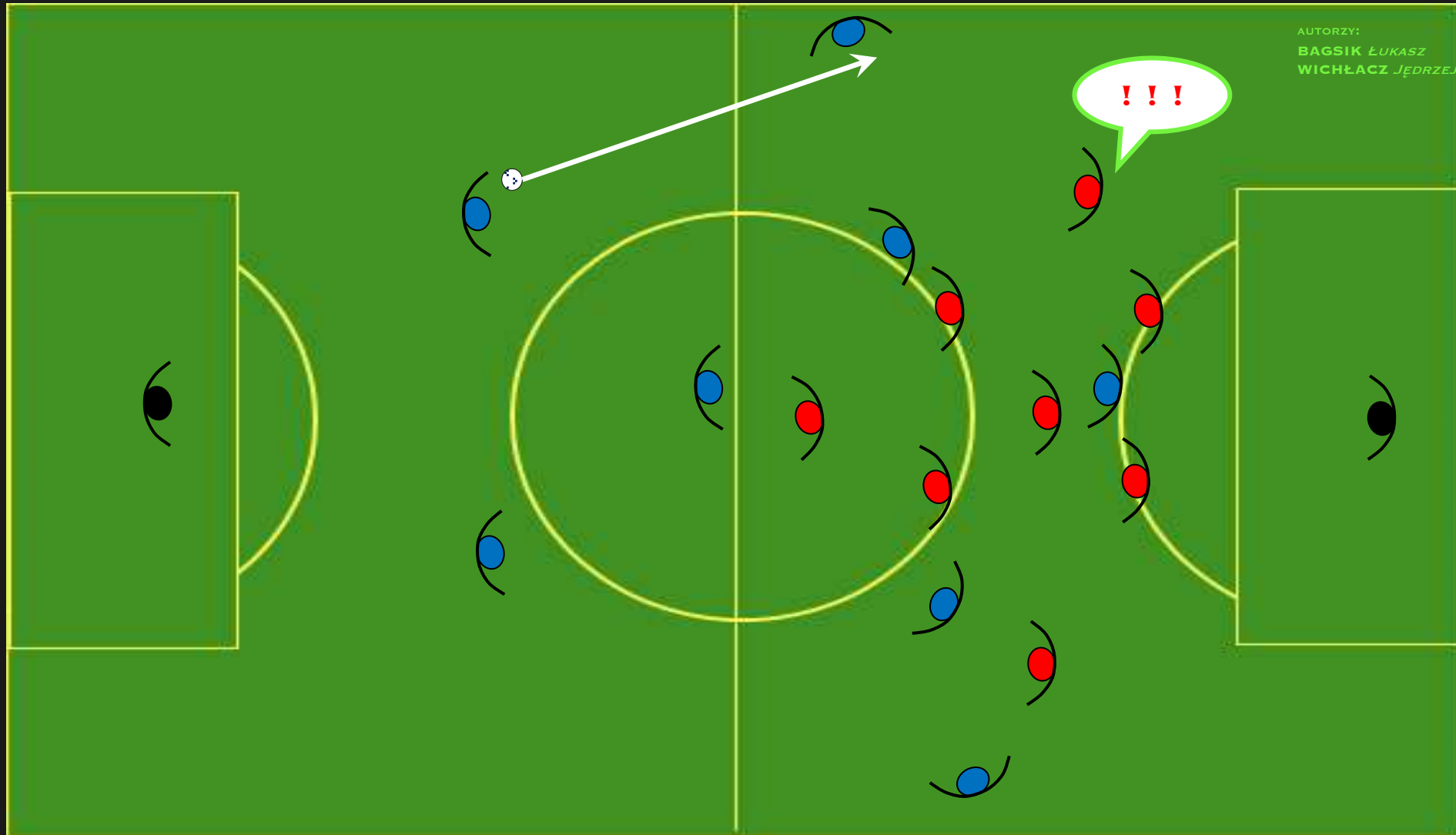
KONCEPTY TAKTYCZNE

DETALE / WSKAZÓWKI WYKONANIA



Rys. 5. Koncepty taktyczne dla odbioru piłki

ODBIÓR PIŁKI



1. WOLA BRONIENIA – CHĘĆ ODBIORU PIŁKI.

ODBIÓR PIŁKI

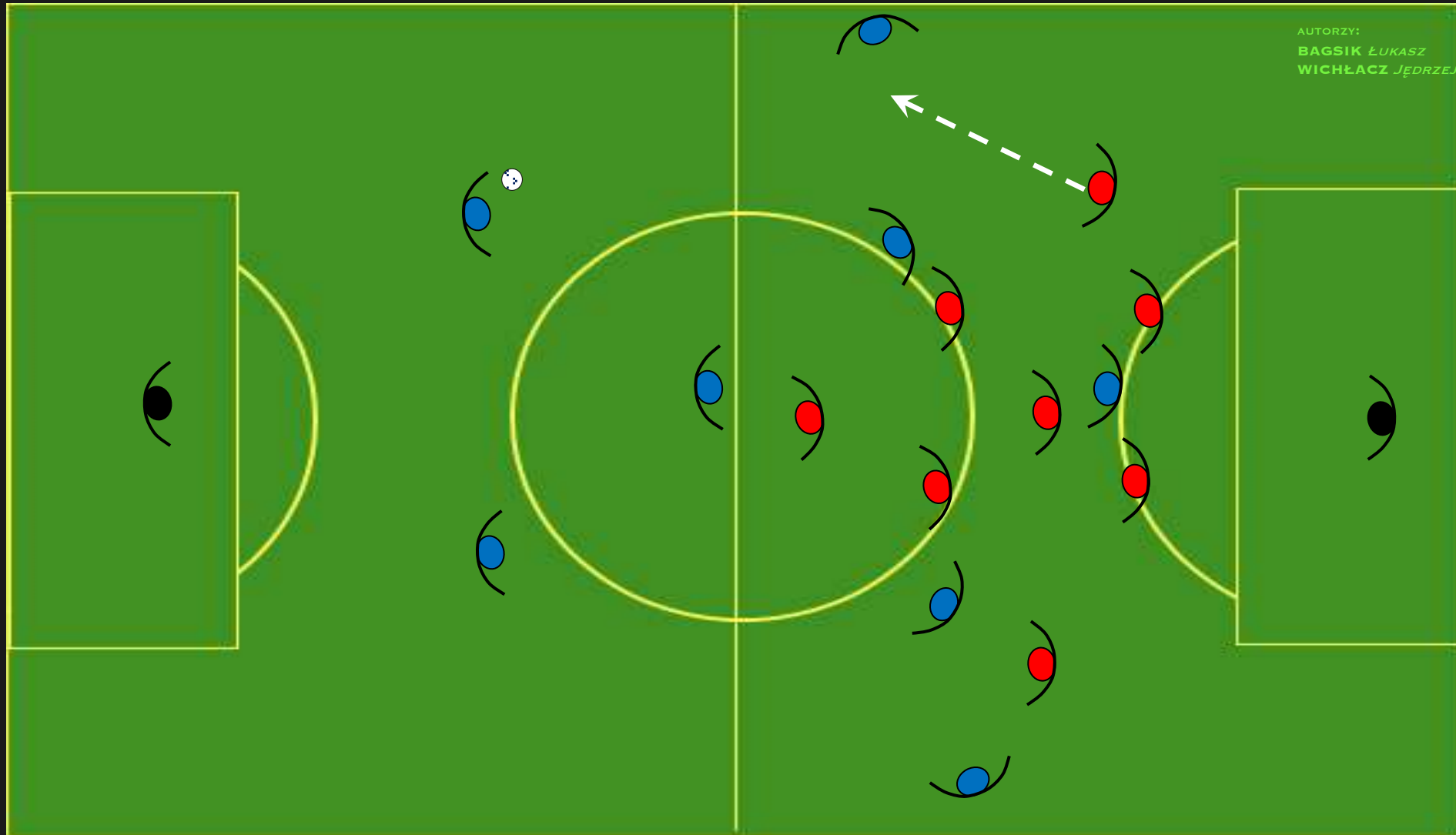
1. WOLA BRONIENTA – CHĘĆ ODBIORU PIŁKI



QUALITAS



ODBIÓR PIŁKI



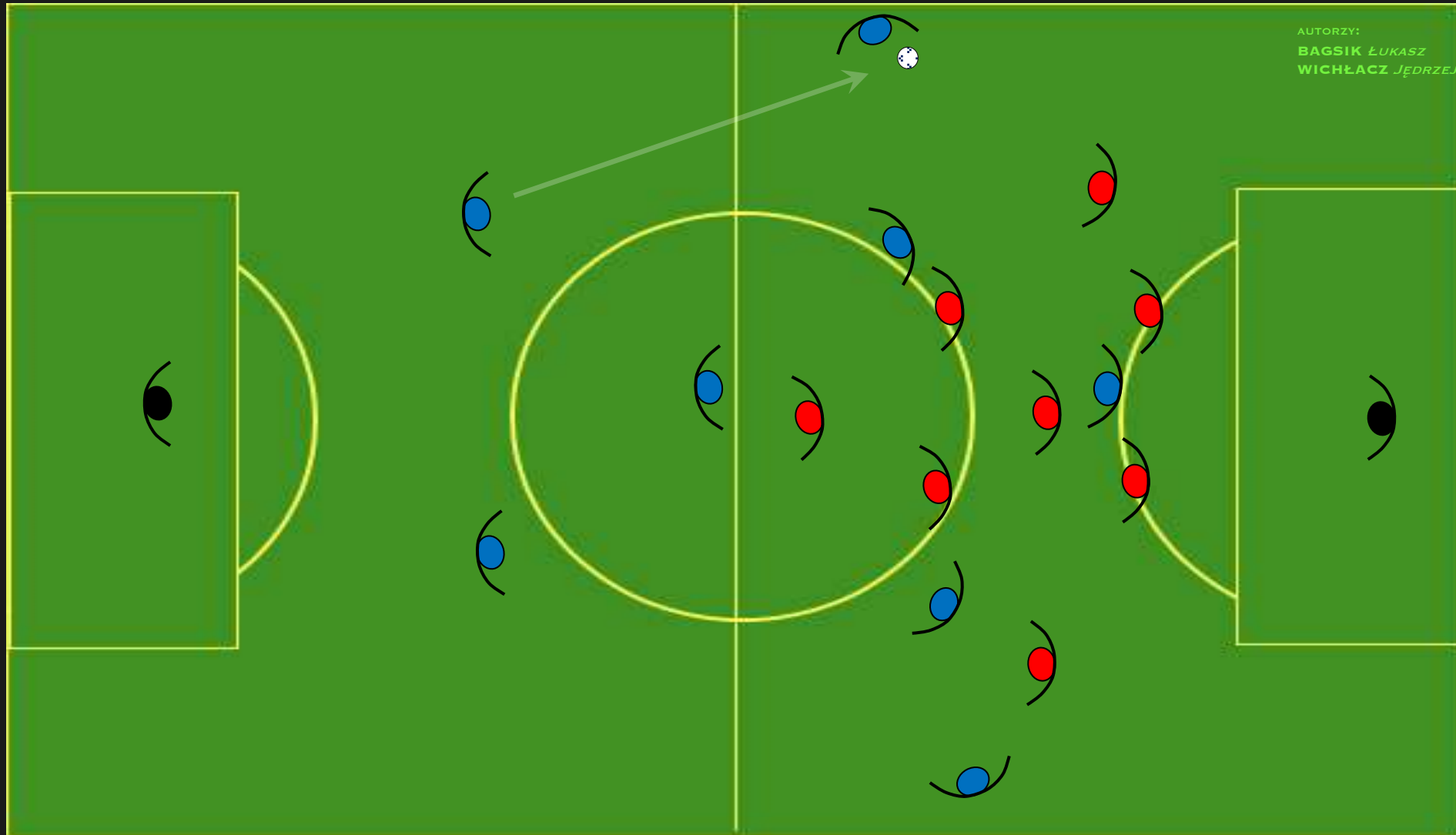
2. SZYBKIE SKRÓCENIE ODLEGŁOŚCI DO ATAKUJĄCEGO Z PIŁKĄ.

ODBIÓR PIŁKI

2. SZYBKIE SKRÓCENIE ODLEGŁOŚCI DO ATAKUJĄCEGO



ODBIÓR PIŁKI



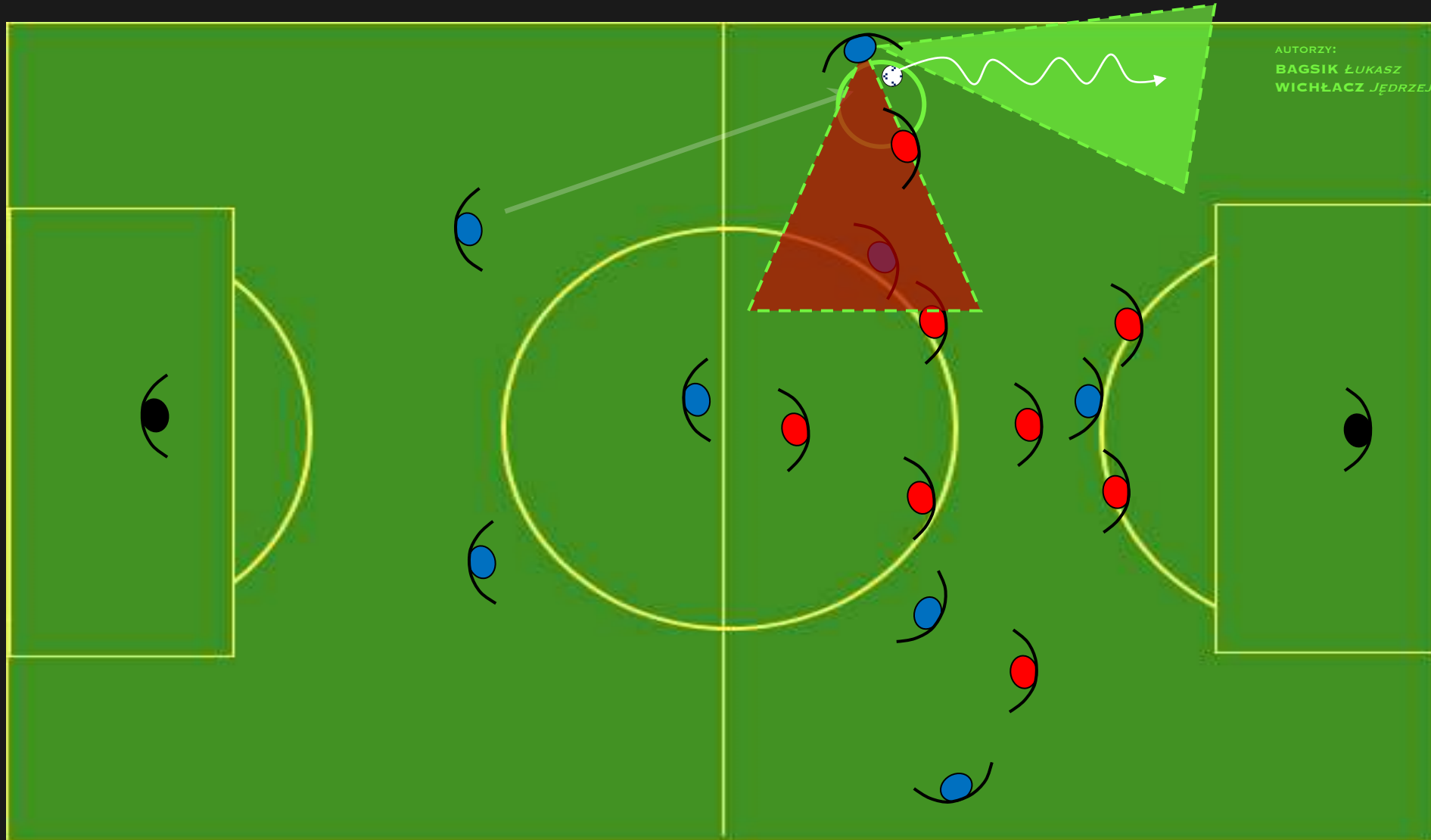
3. ZWOLNIENIE TEMPA BIEGU PRZED ATAKUJĄCYM W ODLEGŁOŚCI 1-3 M.

ODBIÓR PIŁKI

3. ZWOLNIENIE TEMPА BIEGU PRZED ATAKUJĄCYM



ODBIÓR PIŁKI



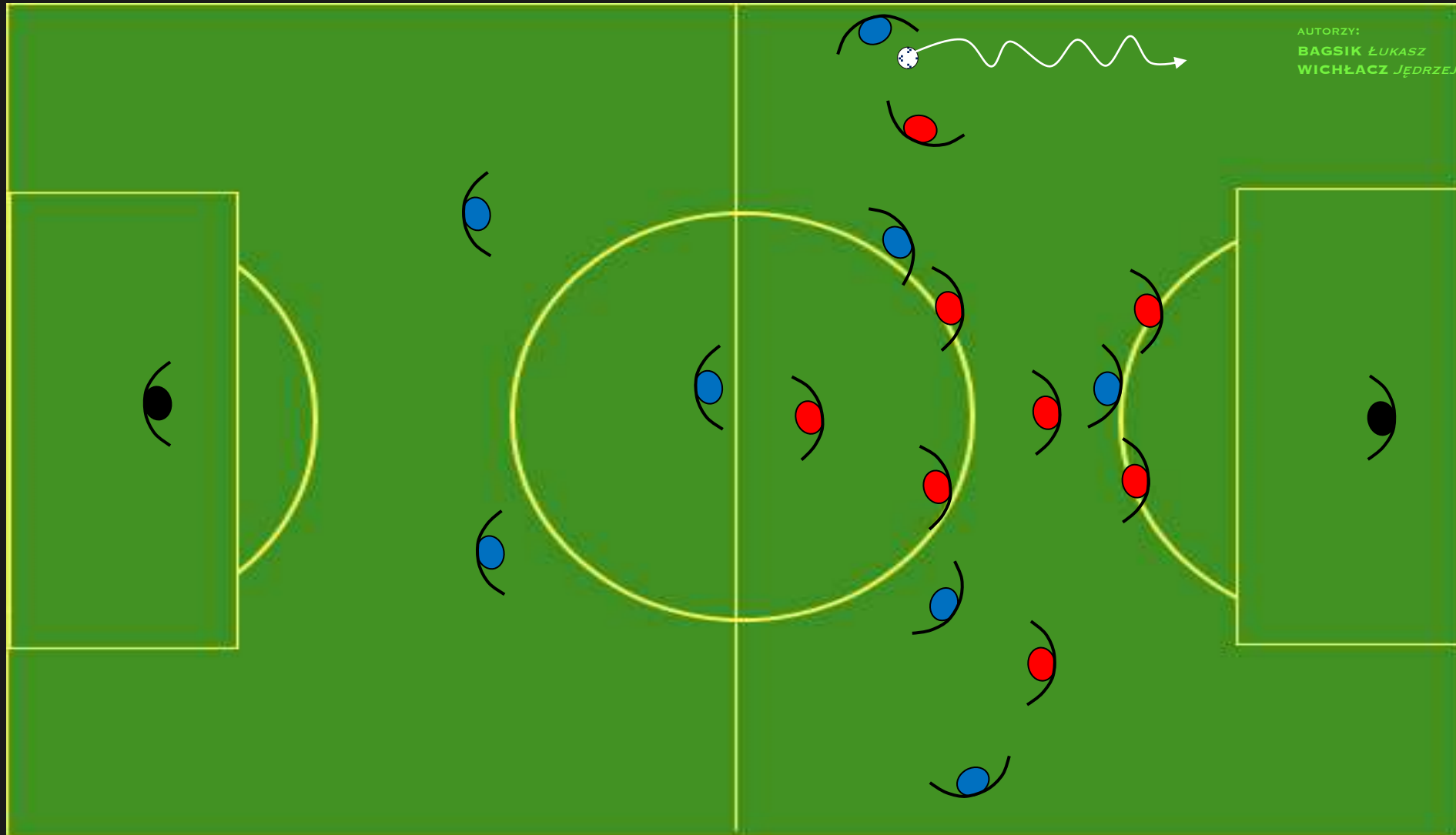
5.. WSTĄPIENIE I BOCZENIE W KIERUNKU RĄWKIŁAŁCEGO.

ODBIÓR PIŁKI

5. USTAWIENIE BOCZNE WZGLĘDEM ATAKUJĄCEGO



ODBIÓR PIŁKI



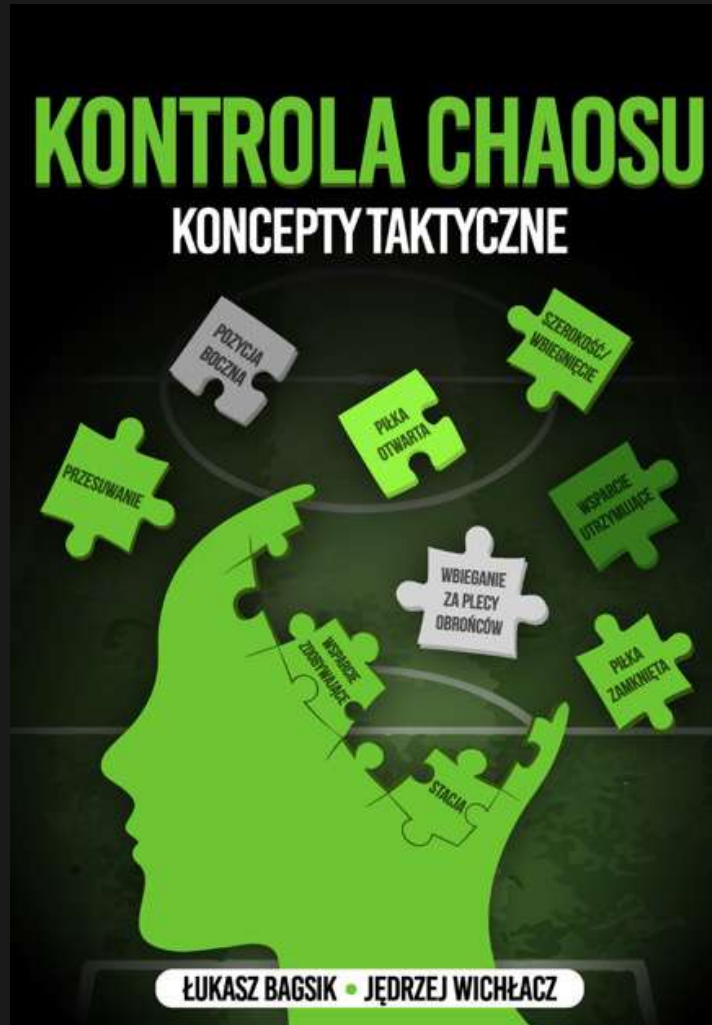
8. POBIŹNIENIE SIĘ RÓDZIĄCZYMA CIĘŻKOSCIAMI SZWROTKIEM USTAWIENIE DO SAMODPRZECIWNIKA.

ODBIÓR PIŁKI

6. OBNIŻENIE ŚRODKA CIĘŻKOŚCI, SZEROKOKO RAMIONA



KUP NA EKSTRATRENER.PL



PRAKTYKA

FAZY AKCJI PIŁKARSKIEJ

**POWODY
TAKTYCZNE**

TAKTYCZNE ZASADY GRY

UMIEJĘTNOŚCI TAK - TECH

KONCEPTY TAKTYCZNE

**NASTĘPNE
AKCJE**

GRA 1

ANALIZA

GRA

QUALITAS



TRENING - PRAKTYKA

ODBIÓR PIŁKI



- KIEDY?



- JAK?



- CO?

**POWODY
TAKTYCZNE**

**KONCEPTY –
NARZĘDZIA**

**REALIZACJA
CELÓW GRY**

GRA 1

ANALIZA

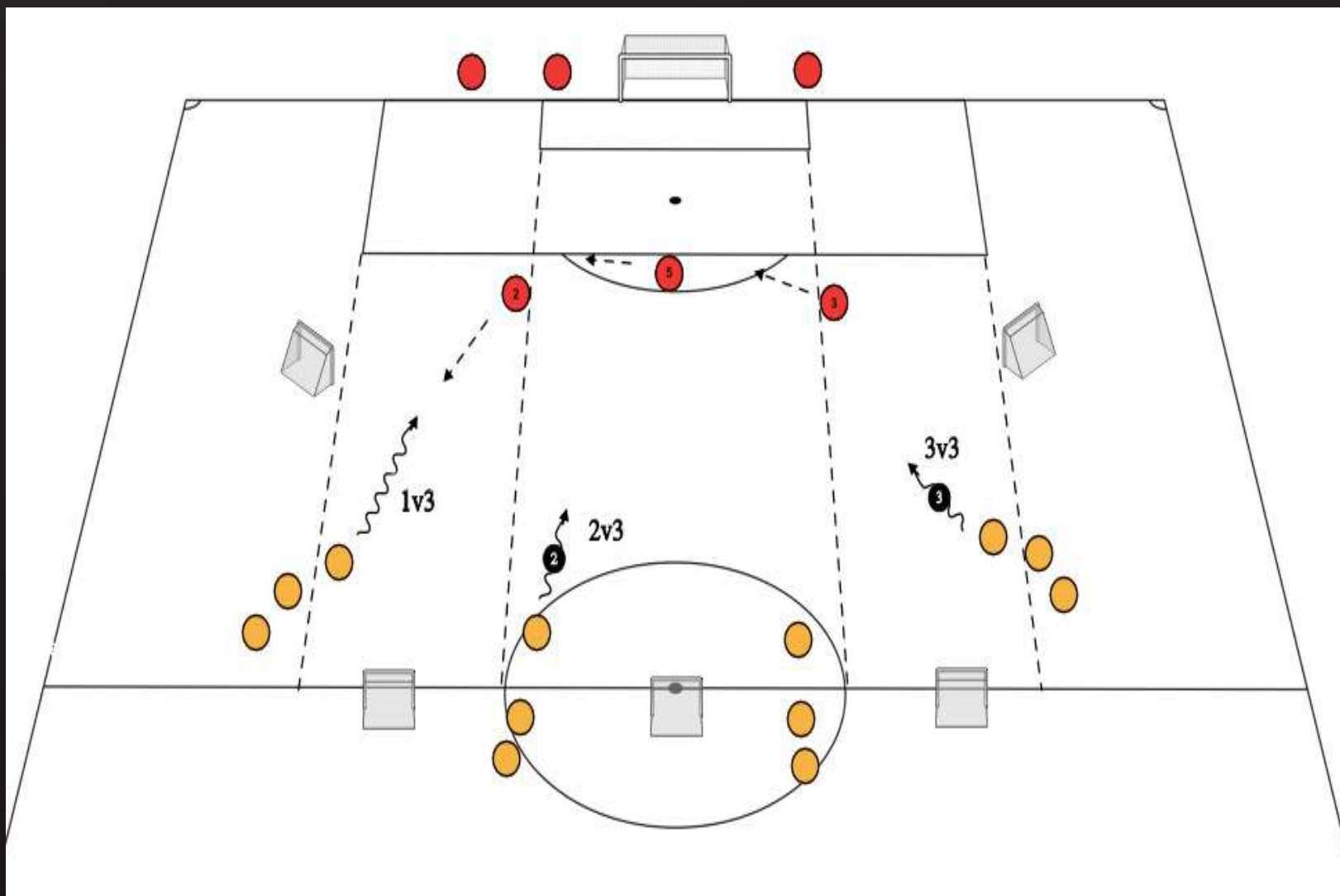
GRA

QUALITAS



JEDNOSTKA TRENINGOWA

CZĘŚĆ ANALITYCZNA

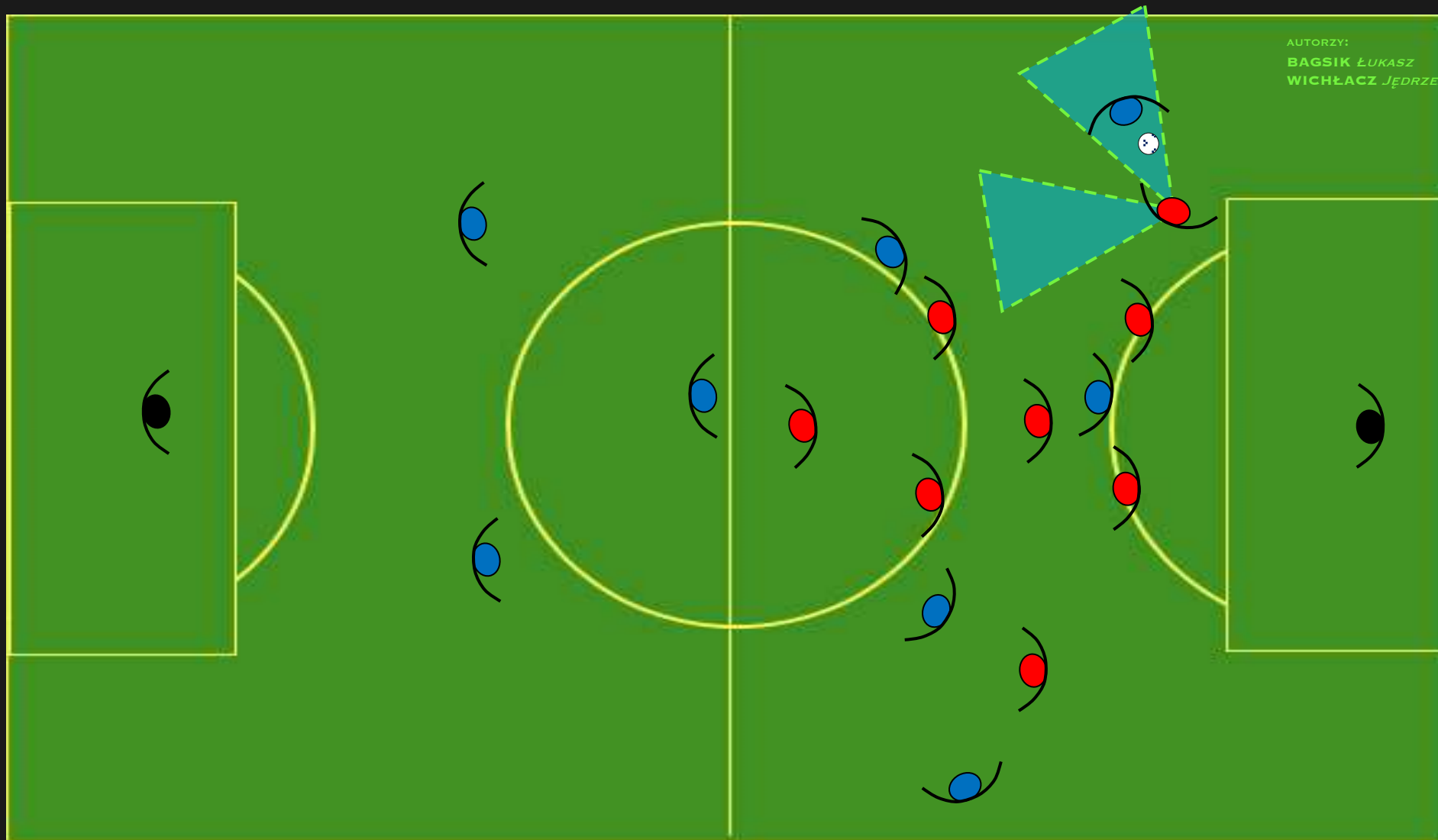


ODBIÓR PIŁKI

7. PORUSZANIE SIĘ MAŁYMI KROKAMI BLISKO ATAKUJĄCEGO



ODBIÓR PIŁKI



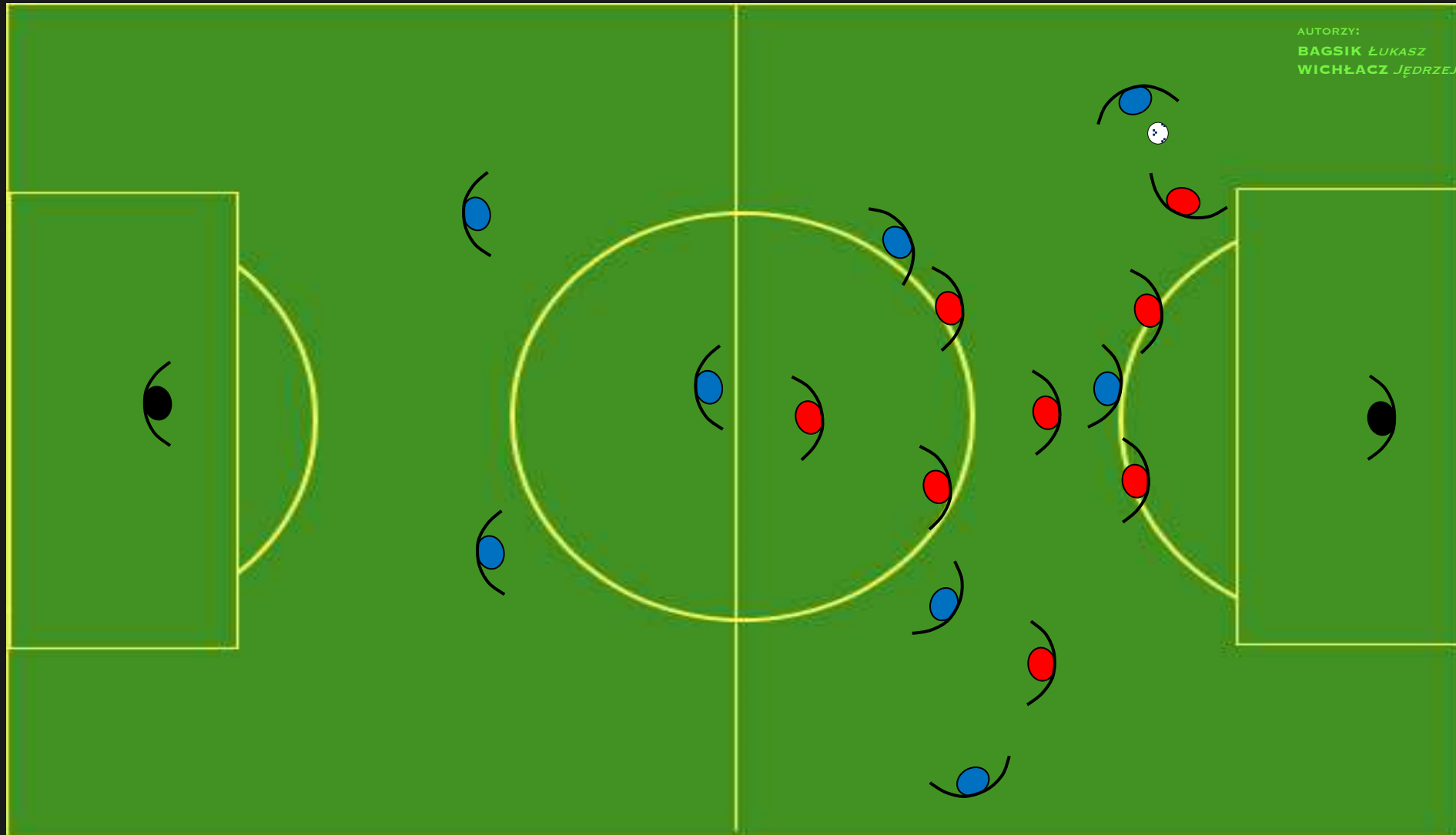
- WYKONANIE OBROTU PRZEZ ODPOWIEDNIE RAMIĘ (OBSERWACJA PRZECIWNIKA)

ODBIÓR PIŁKI

7.1 WYKONANIE OBROTU PRZEZ ODPOWIEDNIE RAMIĘ



ODBIÓR PIŁKI



8. WYBÓR MOMENTU I MIEJSCA NA ODBIOR PIŁKI. ODBIOR PIŁKI KONTROLI LUB STOPA NA PODŁOŻU.

ODBIÓR PIŁKI

8. WYBÓR MOMENTU DO ODBIORU



Odbiór piłki / wybór momentu do interwencji

68:45 CHE 0-0 EVE

BT SPORT 2 HD LIVE
WPLAY
by METRICA SPORTS

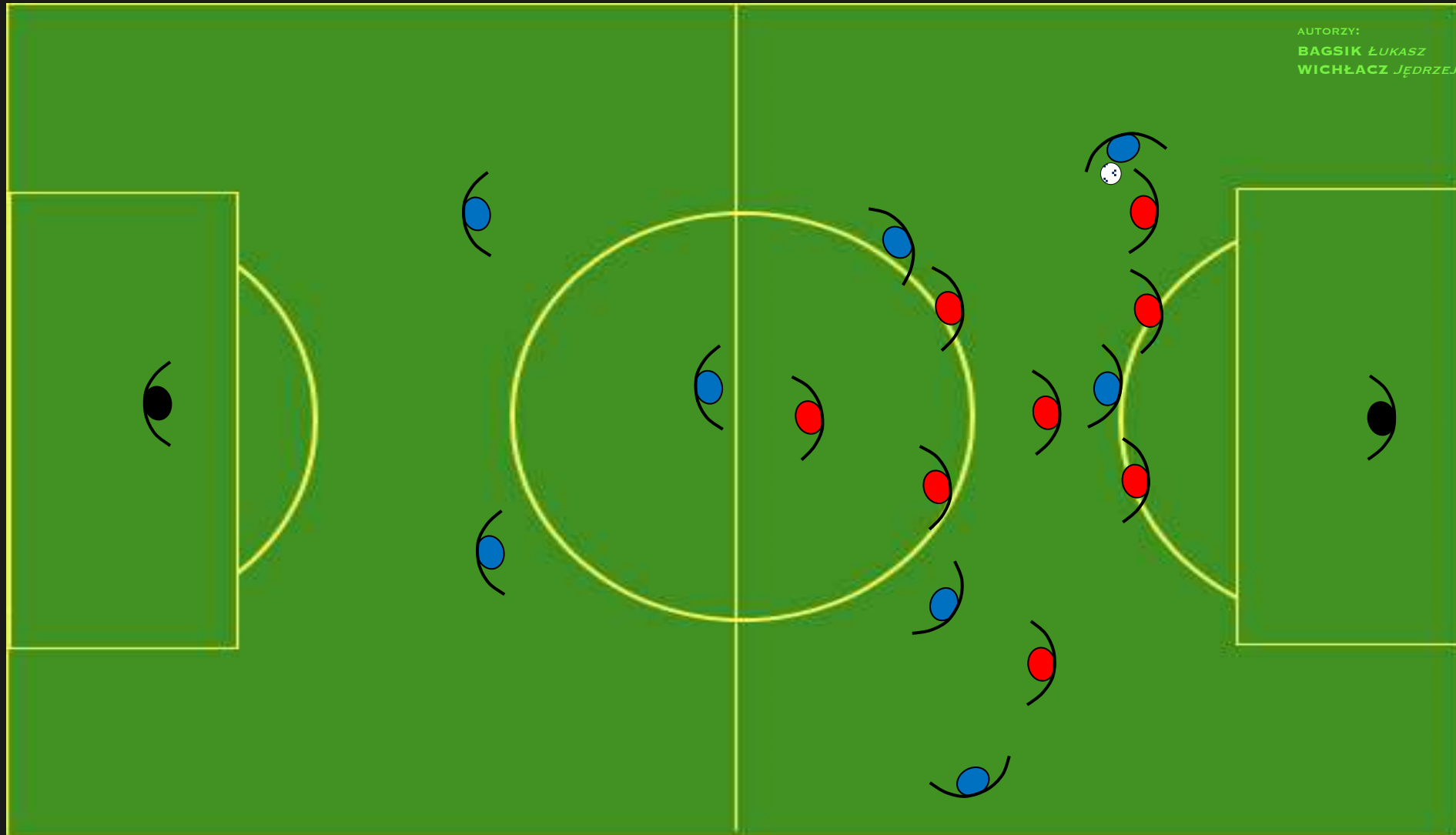


ODBIÓR PIŁKI

- INTERWENCJA NOGĄ BLIŻSZĄ, WYKORZYSTANIE RAMIENIA



ODBIÓR PIŁKI



9. WEJŚCIE MIĘDZY PRZECIWNIKA, A PIŁKĘ.

ODBIÓR PIŁKI

9. WEJŚCIE MIĘDZY PRZECIWNIKIEM, A PIŁKĄ



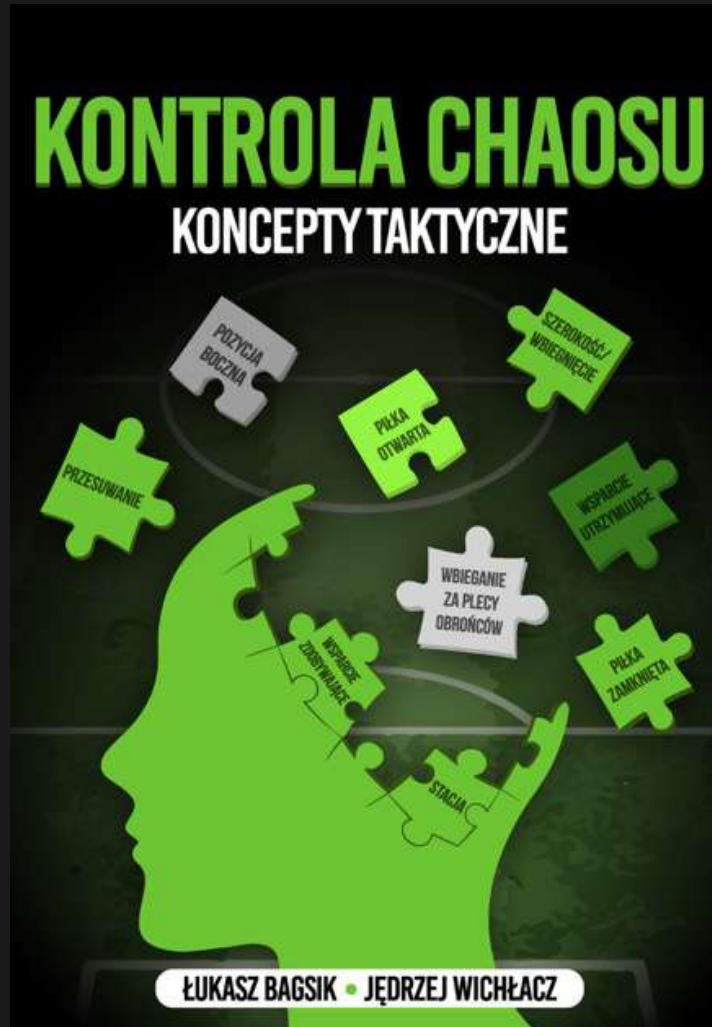
Wejście między przeciwnikiem a piłką

LIVE TO GO PRO
77:53 BOU 1-0 LIV

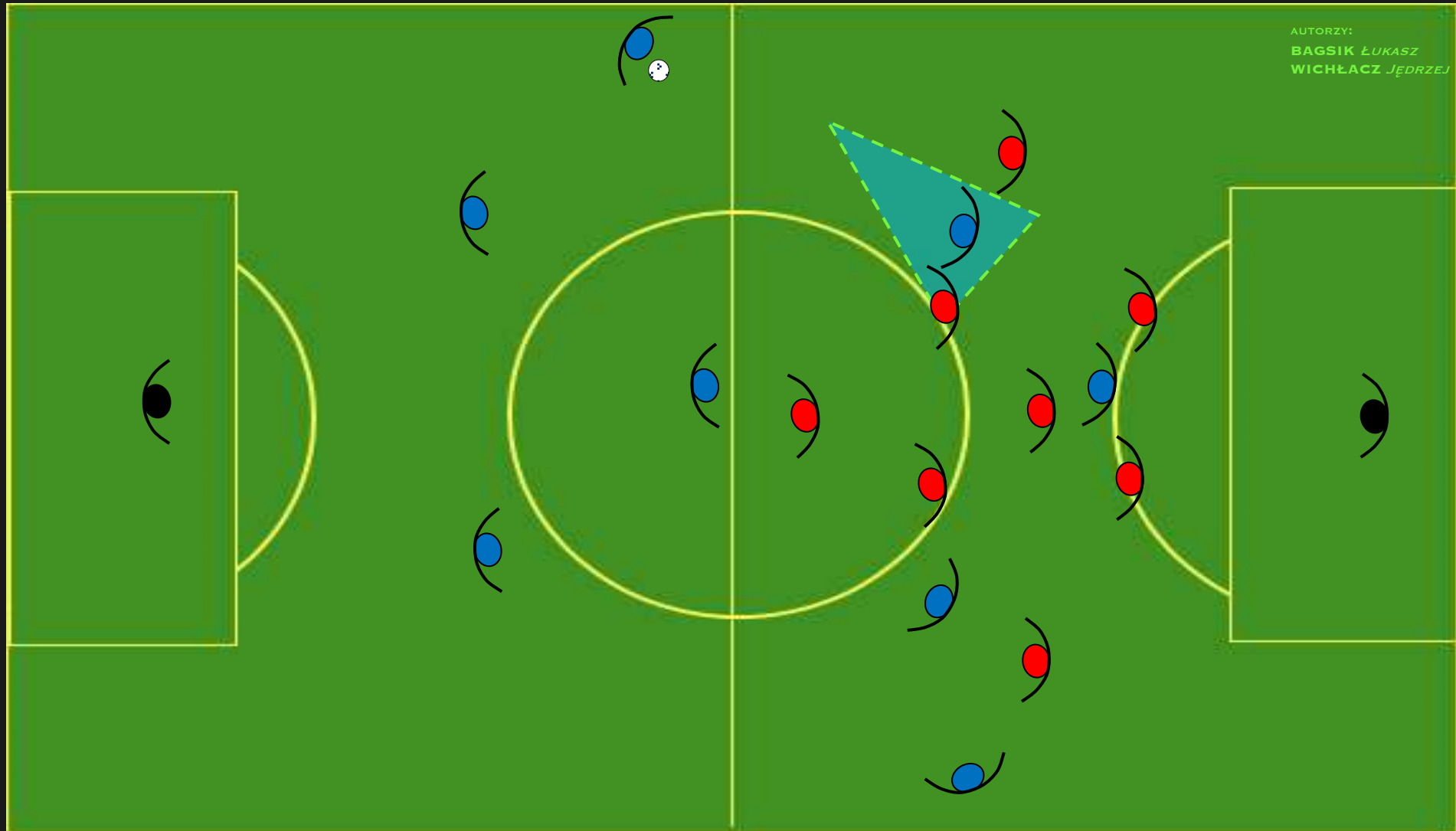
BT SPORT 1 LIVE



KUP NA EKSTRATRENER.PL



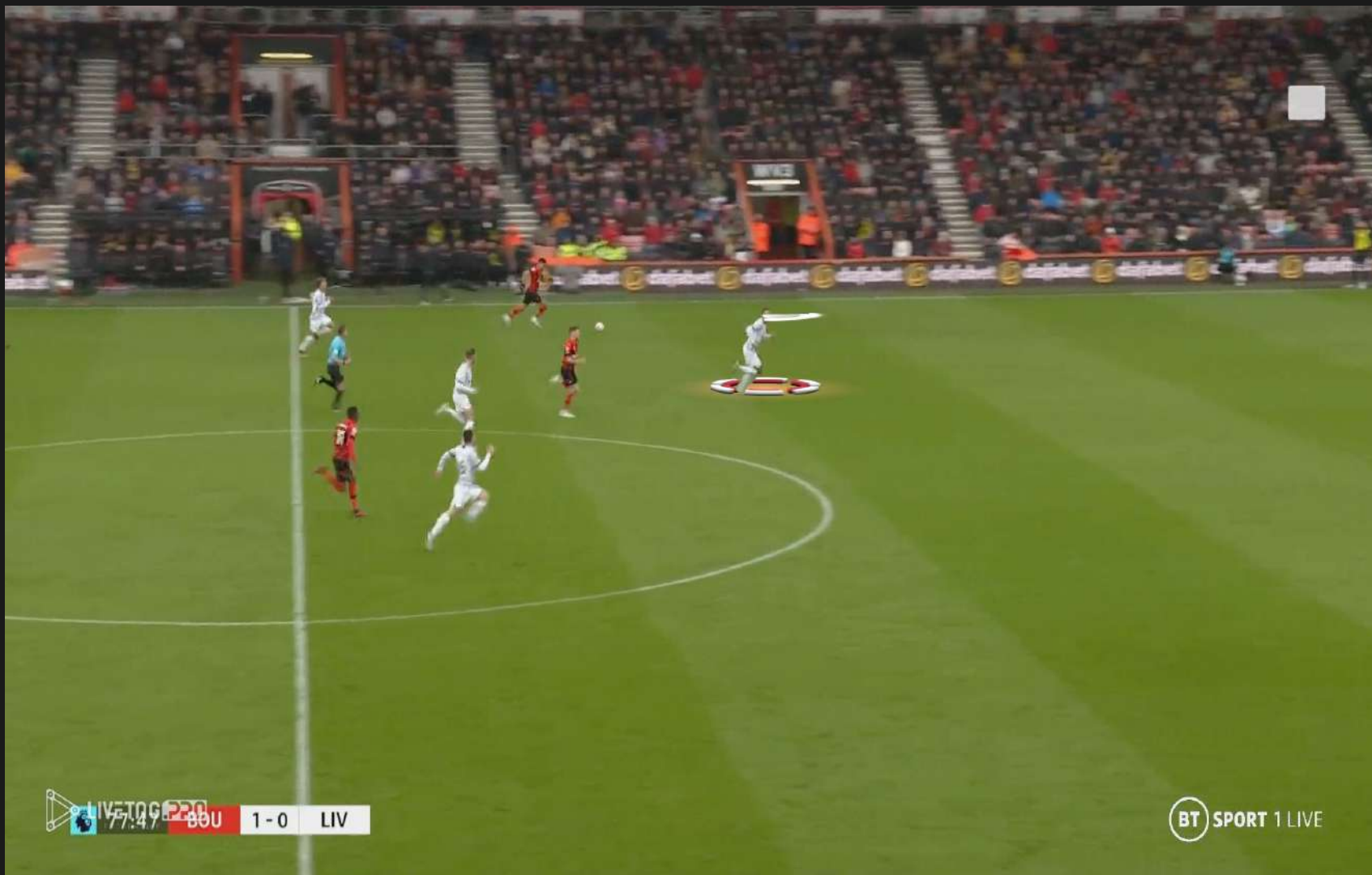
ODBIÓR PIŁKI



10. DEFENSYWNY WZROK PRZEZ RAMIĘ W SYTUACJI NIEDOWAGI LICZEBNEJ.

ODBIÓR PIŁKI

10. DEFENSYWNY WZROK PRZEZ RAMIĘ

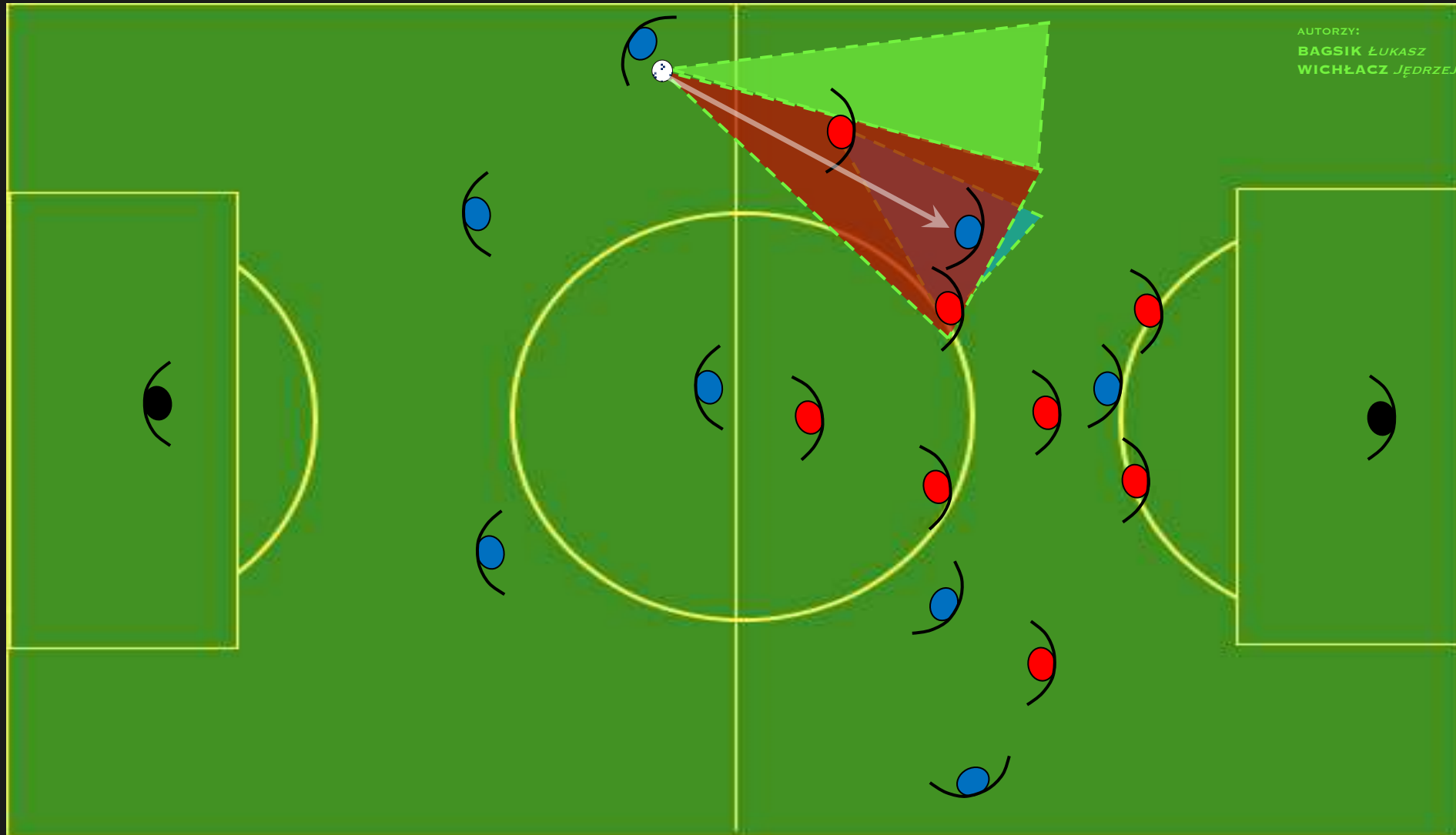


LIVETOGUE20
77:47
BOU 1-0 LIV

BT SPORT 1 LIVE



ODBIÓR PIŁKI



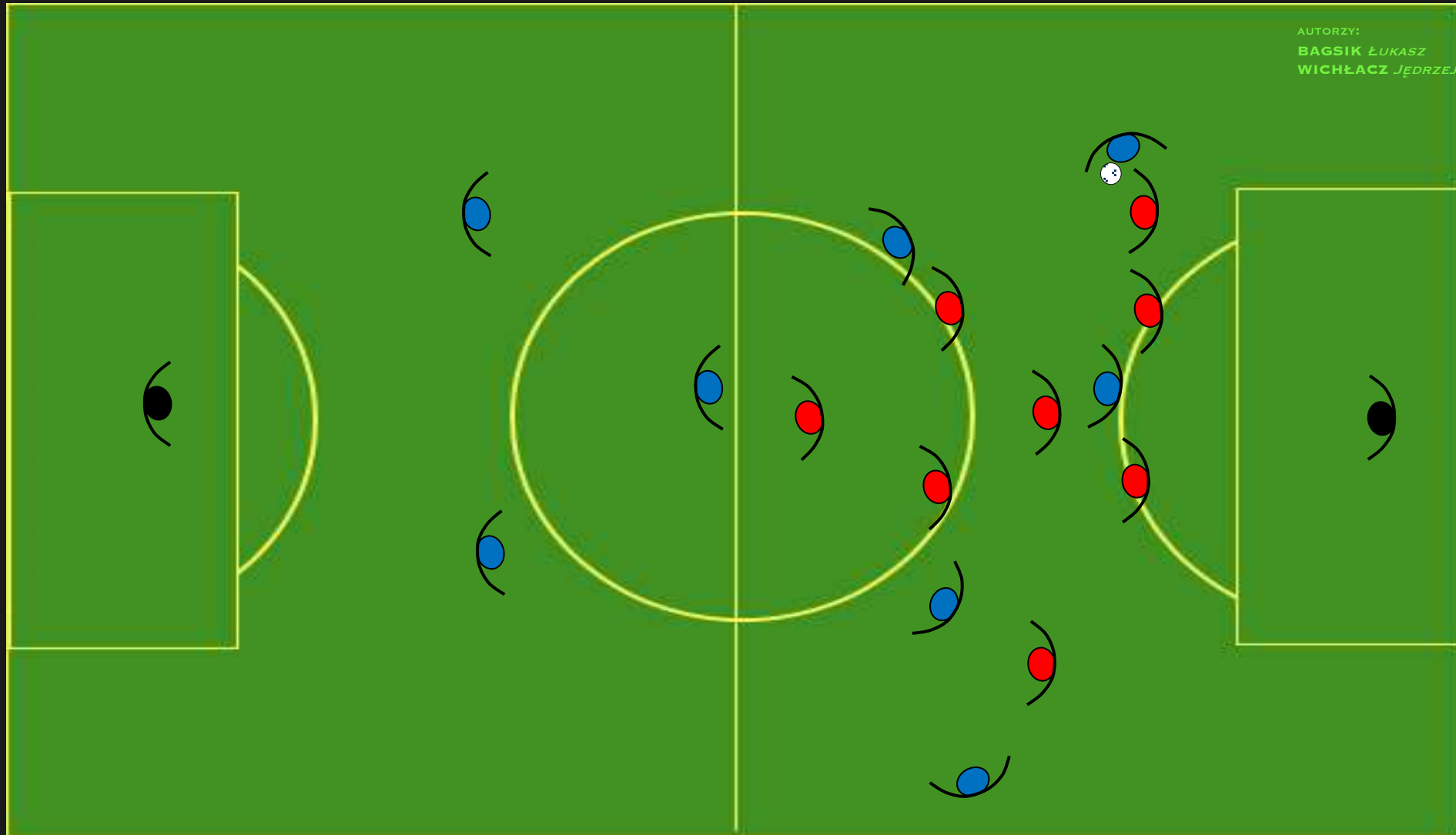
11. ODCINANIE LINII PODANIA USTAWIENIEM CIAŁA.

ODBIÓR PIŁKI

11. ODCINANIE LINII PODANIA



ODBIÓR PIŁKI



12. BLOKOWANIE UDERZEŃ ATAKUJĄCEGO Z PIŁKĄ.

ODBIÓR PIŁKI

12. BLOKOWANIE UDERZEŃ



Odbiór piłki / blokowanie
w bocznym sektorze



ODBIÓR PIŁKI

BŁĘDY – NAJWYŻSZY POZIOM



ODBIÓR PIŁKI

UMIEJĘTNOŚCI ATAKUJĄCEGO



PRAKTYKA

FAZY AKCJI PIŁKARSKIEJ

**POWODY
TAKTYCZNE**

TAKTYCZNE ZASADY GRY

UMIEJĘTNOŚCI TAK - TECH

KONCEPTY TAKTYCZNE

**NASTĘPNE
AKCJE**

GRA 1

ANALIZA

GRA

QUALITAS



TRENING - PRAKTYKA

ODBIÓR PIŁKI



- KIEDY?



- JAK?



- CO?

**POWODY
TAKTYCZNE**

**KONCEPTY –
NARZĘDZIA**

**REALIZACJA
CELÓW GRY**

GRA 1

ANALIZA

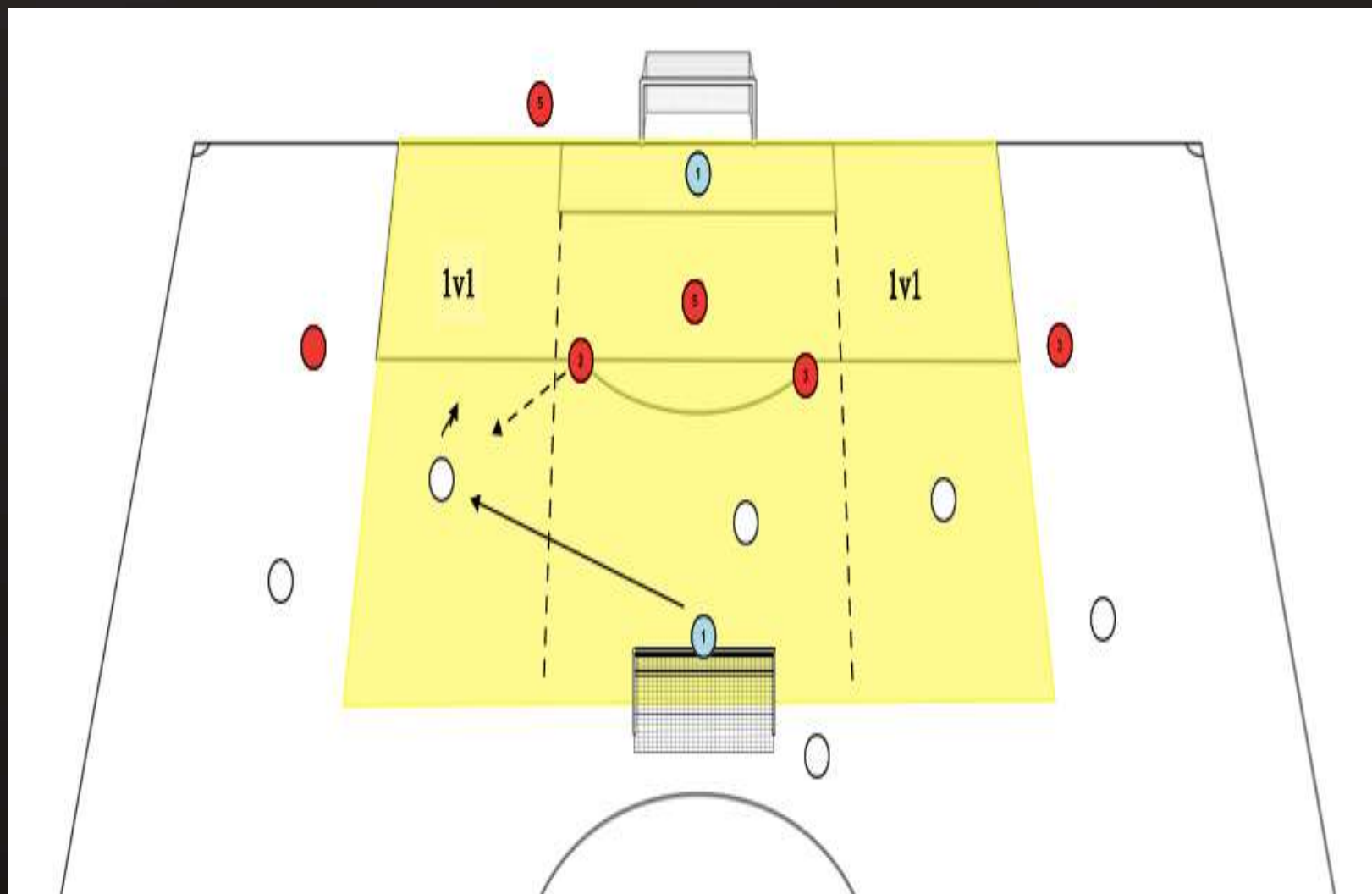
GRA

QUALITAS

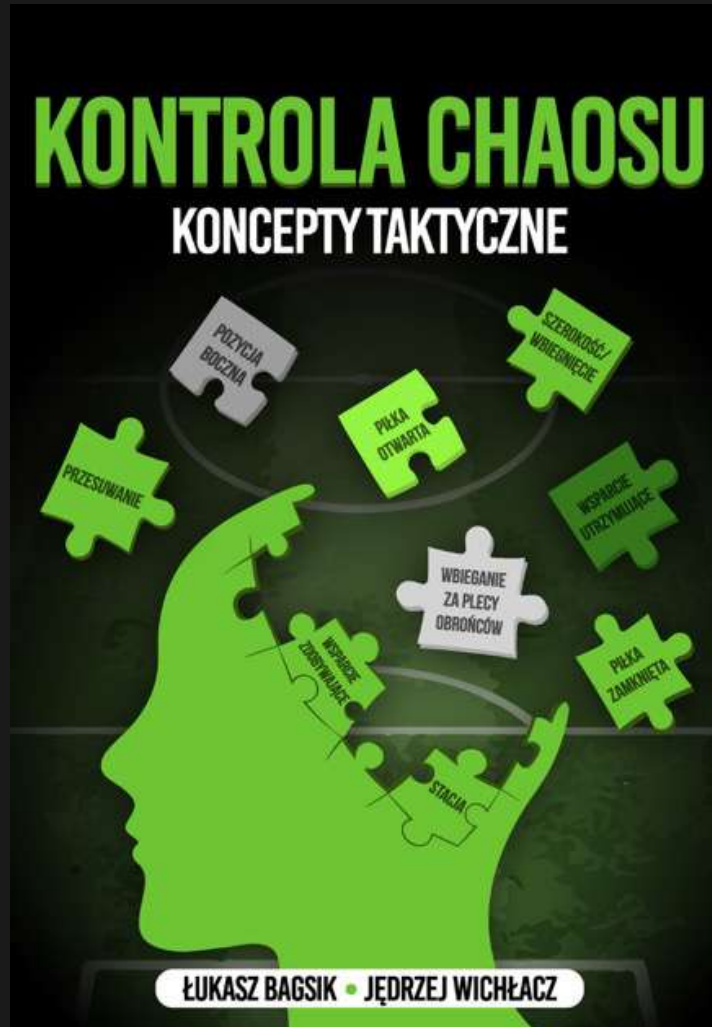


JEDNOSTKA TRENINGOWA

GRA 2



KUP NA EKSTRATRENER.PL





**TO BYŁ ZASZCZYT!
DZIĘKUJEMY.**

@ QUALITASC



@ QUALITAS_COACHING

