




**Śląska  
Akademia  
Piłkarska**



**STADION  
ŚLĄSKI**



# **Zasady w atakowaniu w nauczaniu zawodników w projekcie Śląska Akademia Piłkarska**

**#ŚLAP**

„co to za czasy, że można podzielić atom,  
a nie można zmienić przesądu”.

**Albert Einstein**



STADION  
ŚLĄSKI

**cytat**

#GramyCałyRok  
#KopalniaTalentów  
#DążymyDoMistrzostwa



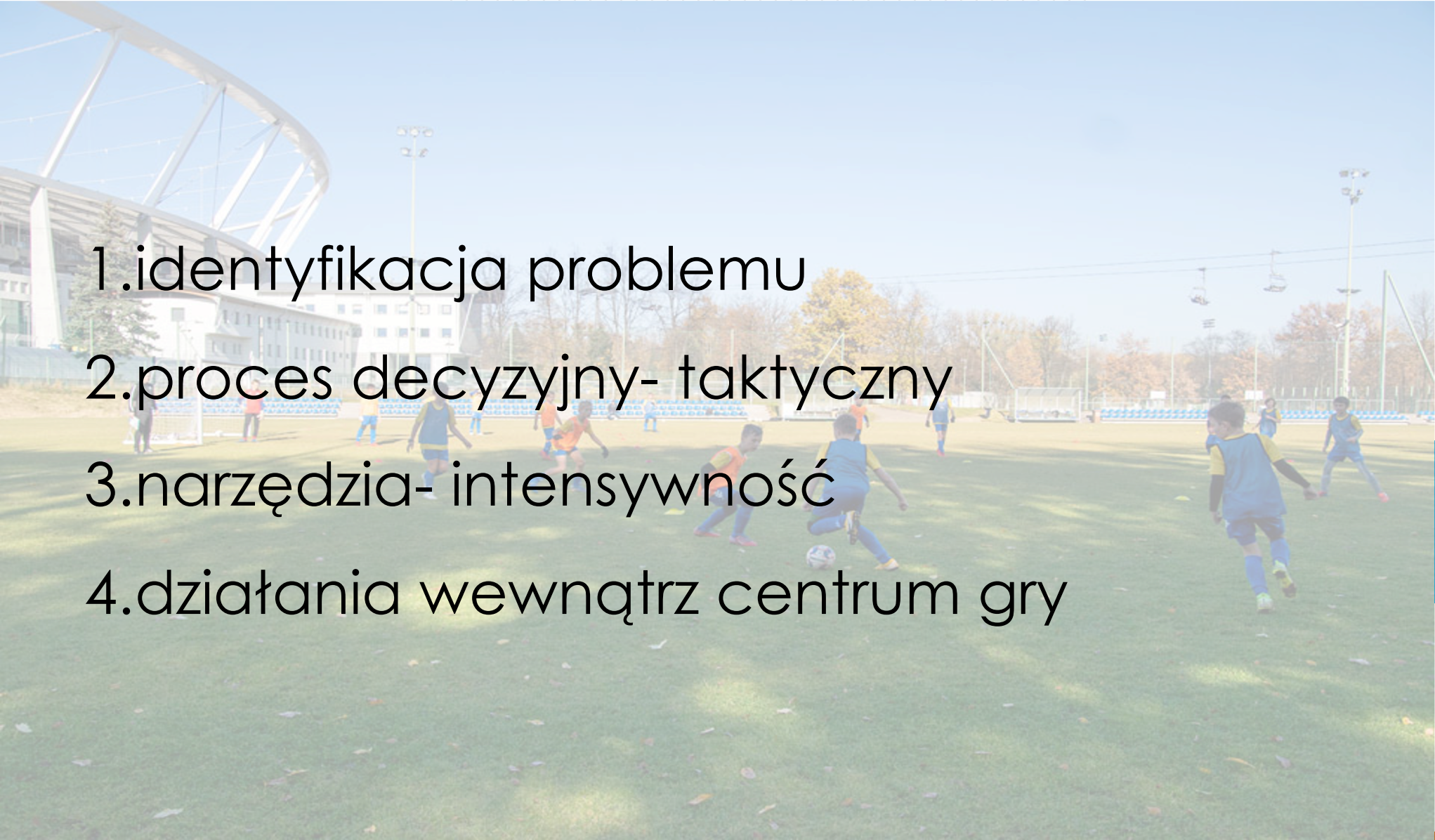
Śląska  
Akademia  
Piłkarska



STADION  
ŚLĄSKI

# wstęp

#GramyCałyRok  
#KopalniaTalentów  
#DążymyDoMistrzostwa

- 
1. identyfikacja problemu
  2. proces decyzyjny- taktyczny
  3. narzędzia- intensywność
  4. działania wewnątrz centrum gry

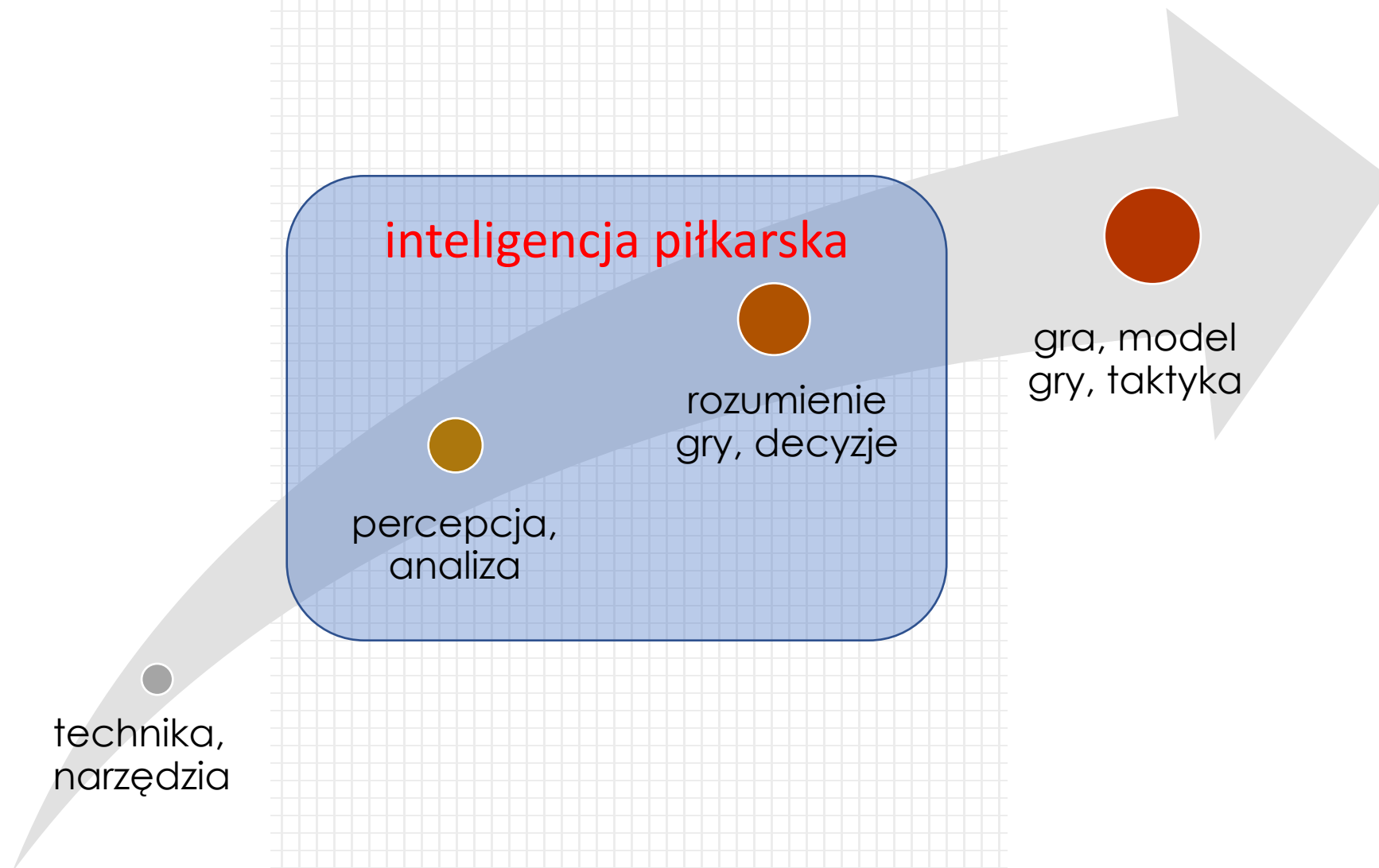
Rozumienie gry to sytuacje, które pomagają zawodnikowi podjąć optymalną decyzję w oparciu o obserwację piłki, przeciwnika i przestrzeni i partnera.

**Aririgo Sacchi:** hierarchia zainteresowań piłkarza: kolega, piłka, przeciwnik...



# proces

#GramyCałyRok  
#KopalniaTalentów  
#DążymyDoMistrzostwa



# proces

#GramyCałyRok  
#KopalniaTalentów  
#DążymyDoMistrzostwa



Śląska  
Akademia  
Piłkarska



STADION  
ŚLĄSKI

## W ATAKOWANIU

ZDOBYWANIE PRZESTRZENI

WSPARCIE

PRZESTRZEŃ

GŁĘBIA I SZEROKOŚĆ ATAKU

MOBILNOŚĆ

## W BRONIENIU

POWSTRZYMANIE

ASEKURACJA

RÓWNOWAGA

KOMPAKTOWOŚĆ

W CENTRUM GRY

POZA CENTRUM  
GRY

# zasady

#GramyCałyRok  
#KopalniaTalentów  
#DążymyDoMistrzostwa



Śląska  
Akademia  
Piłkarska

zasada 1

zdobywanie przestrzeni

identyfikacja



STADION  
ŚLĄSKI

# zasada

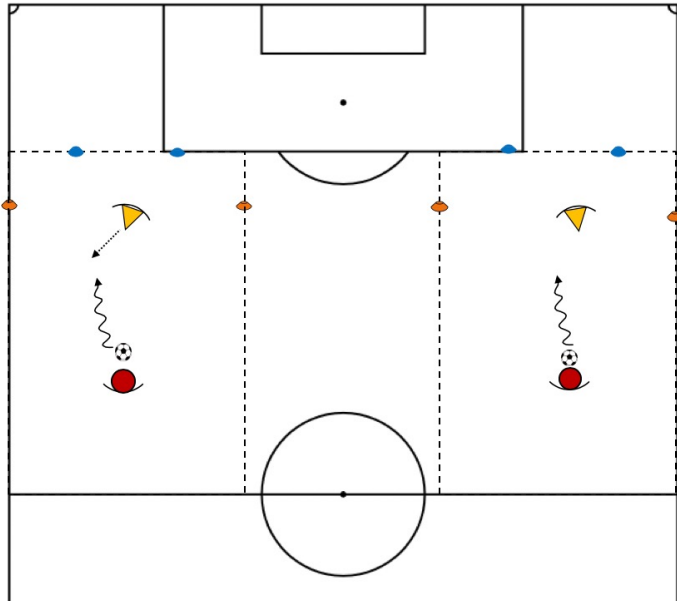
#GramyCałyRok  
#KopalniaTalentów  
#DążymyDoMistrzostwa

1. zmniejszenie przestrzeni do bramki
2. zburzenie działań obronnych
3. tworzenie przewagi liczebnej
4. dogodna sytuacja do zdobycia bramki



# cele zasady

#GramyCałyRok  
#KopalniaTalentów  
#DążymyDoMistrzostwa



### Opis:

Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Po odbiorze piłki przez obrońcę (faza przejściowa).

Zmiana ról po 15 minutach.

Napastnik może zdobyć 3 bramki.

Bramka niebieska za 3 pkt.

### Zarządzanie:

Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans.

Można wyznaczyć linię połowy. Za odbiór za linią obrońca otrzymuje 3 pkt.

### Coaching:

Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.

### Ustawienie Trenerów oraz interwencje:

Interwencje w formie pytań jako indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.

Odpowiedź niewerbalna: pokaż, spróbuj itd.

# ćwiczenie 1

#GramyCałyRok  
#KopalniaTalentów  
#DążymyDoMistrzostwa



Śląska  
Akademia  
Piłkarska



STADION  
ŚLĄSKI

zasada 2

wsparcie

identyfikacja

# zasada

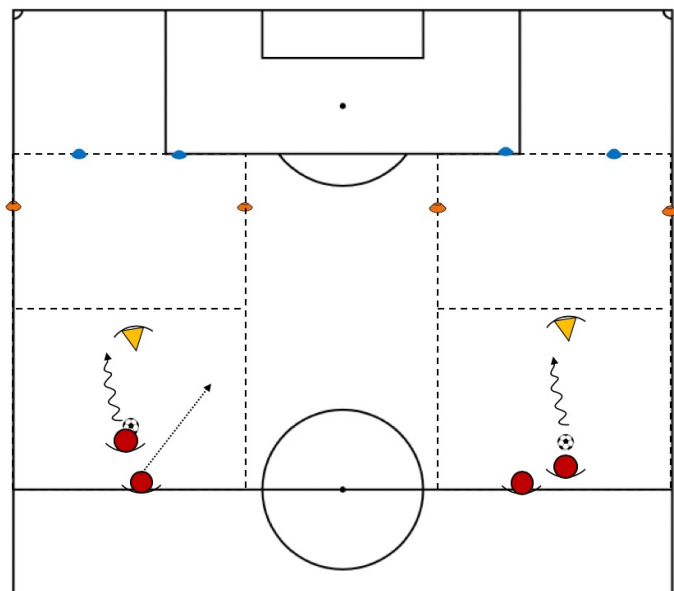
#GramyCałyRok  
#KopalniaTalentów  
#DążymyDoMistrzostwa

1. utrzymanie się przy piłce
2. linie podań. Kierunki podań
3. przewaga wokół piłki
4. komunikacja- prowadzenie gry
5. zawodnik z piłką- mniejsza presja
6. zabezpieczenie ataku



# cele zasady

#GramyCałyRok  
#KopalniaTalentów  
#DążymyDoMistrzostwa



### Opis:

Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Po odbiorze piłki przez obrońcę faza przejściowa.

Drugi napastnik decyduje o rodzaju wsparcia. Ocenia sytuację i wybiera wsparcie i przejście do gry 1x2.

Zmiana ról zawodników po 5 minutach.

Napastnicy mogą zdobyć 3 bramki.

Bramka niebieska za 3 pkt.

### Zarządzanie:

Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans.

Linia połowy: punktować dodatkowo obrońcę za odbiór piłki za połowę.

### Coaching:

Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń. Zrób wszystko, aby utrzymać piłkę

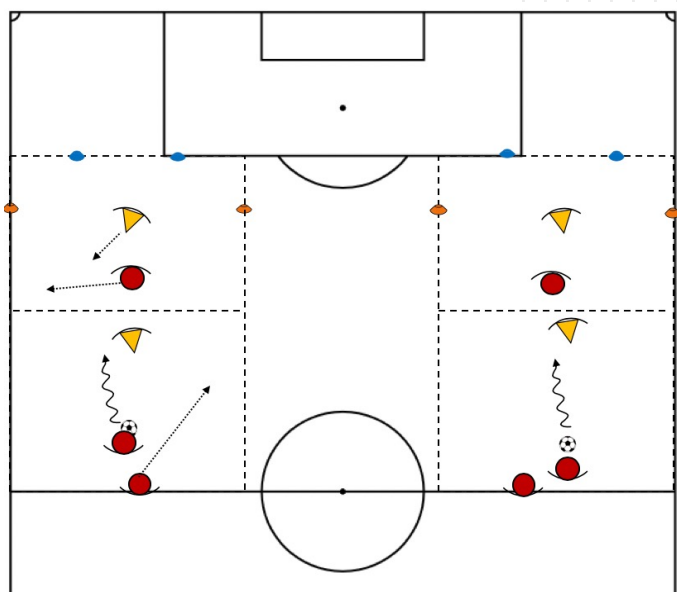
Drugi zawodnik: oceń jakie wsparcie dasz koledze.

### Ustawienie Trenerów oraz interwencje:

Interwencje w formie pytań jako indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.

# Ćwiczenie 2

#GramyCałyRok  
#KopalniaTalentów  
#DążymyDoMistrzostwa



### Opis:

**Zmienna 1:** obrońcy grają tylko w wyznaczonych polach gry.

**Zmienna 2:** obrońcy sami decydują.

**Zmienna 3:** obrońcy muszą wypełnić dwie połowy.

Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Po odbiorze piłki przez obrońcę - faza przejściowa.

**Modyfikacja 1:** przejście do gry 2x3.

**Modyfikacja 2:** przejście do gry 2x3 z goniącym obrońcą.

Zmiana ról zawodników.

Napastnicy mogą zdobyć 3 bramki.

Bramka niebieska za 3 pkt.

### Zarządzanie:

Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans.

Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę.

### Coaching:

Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.

Oceń jakie wsparcie dasz koledze.

Pokaż, jak stworzysz sytuację 1x2 i jak ją rozwiązesz.

### Ustawienie Trenerów oraz interwencje:

Interwencje w formie pytań jako indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.

Odpowiedź niewerbalna zawodnika.

# Ćwiczenie 2.1

#GramyCałyRok  
#KopalniaTalentów  
#DążymyDoMistrzostwa



dziękuję za uwagę