

SMS RUDA ŚLĄSKA - junior B1, wiosna 2020

OBRONA W USTAWIENIU 1-3-4-3
przeciwko 1-4-4-2 w linii

tr. Robert Brysz



**SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO**

RUDA ŚLĄSKA

ATAK

REAKCJA PO STRACIE

OBRONA

ATAK SZYBKI

SFG

OBRONA:

- ogólne założenia
- pressing wysoki
- obrona średnia
- obrona niska
- obr dośrodkowania



**SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO**

RUDA ŚLĄSKA

ustawienie w obronie

1-3-4-3

główne cechy obrony:

blisko siebie, nie grają między nami

nie ma piłek za nami

nie dać się minąć

jak piłka nas minie to pod piłkę

spychamy do boku

przechwytywanie piłek z myślą o AS

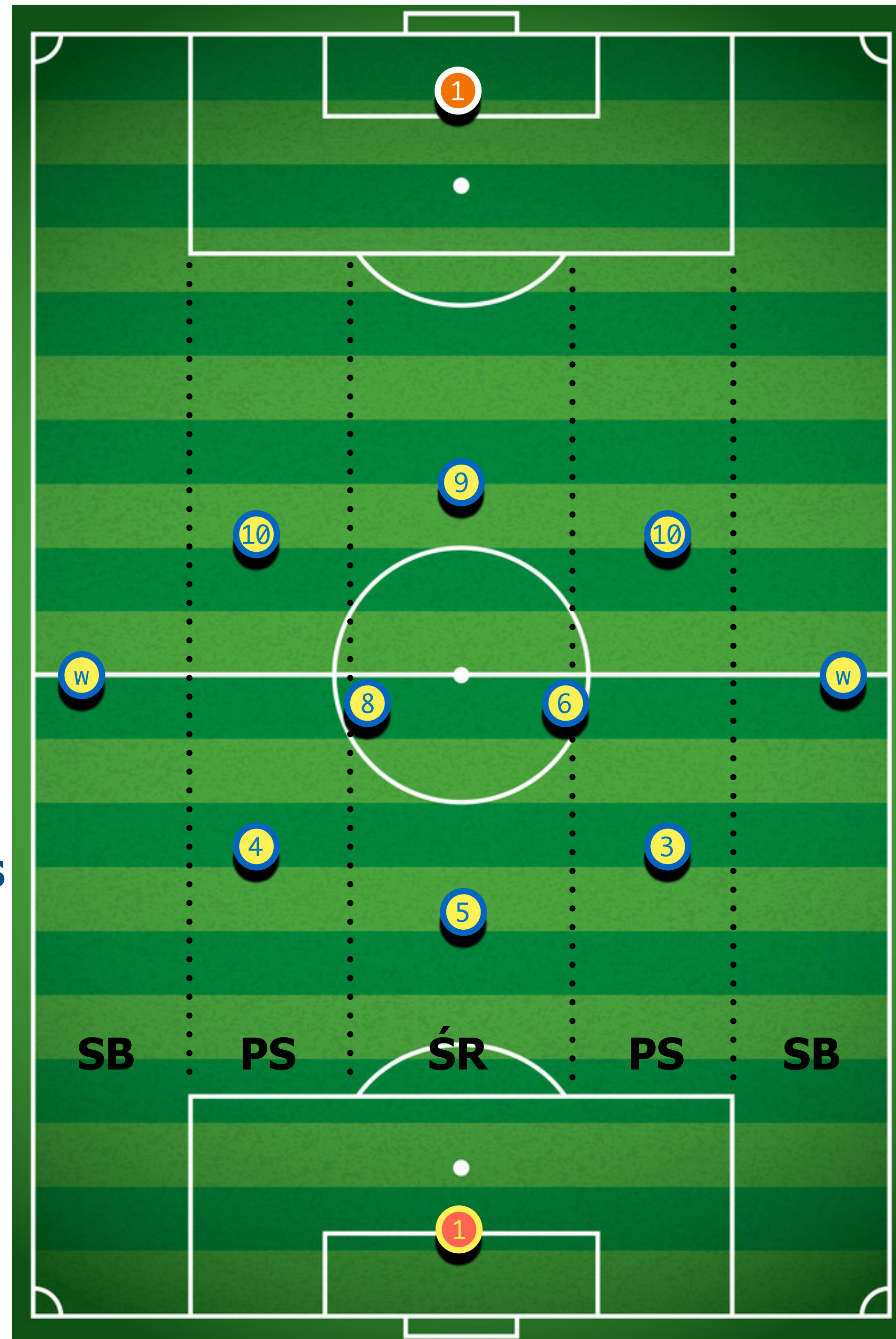
komunikacja

obserwacja

przewidywanie

asekuracja

agresywnie



podział pionowy boiska

strefa środkowa ŚR

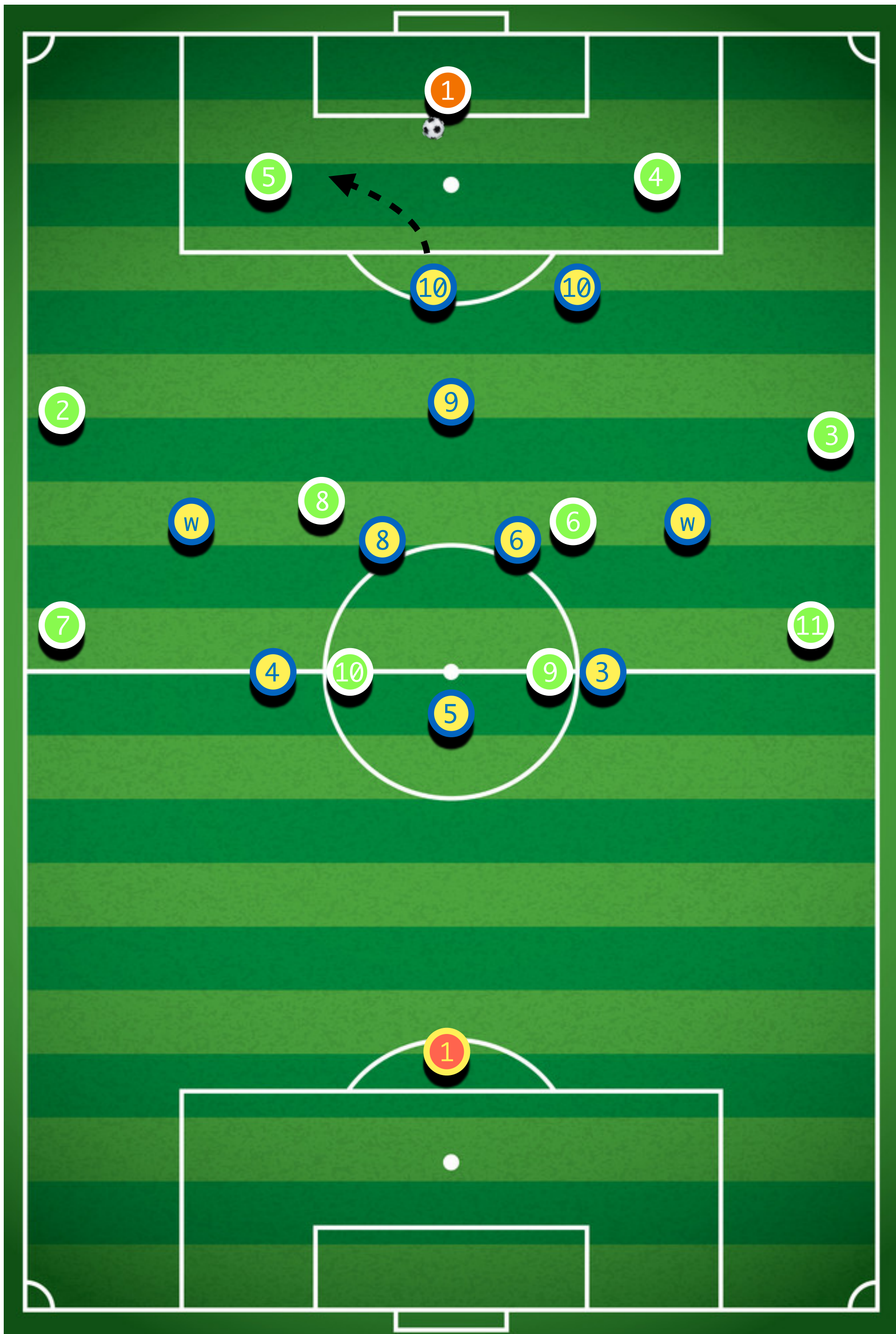
półstrefa PS

strefa boczna SB



**SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO**

RUDA ŚLĄSKA



PRESSING WYSOKI

nie grają między nami, nie grają za nami

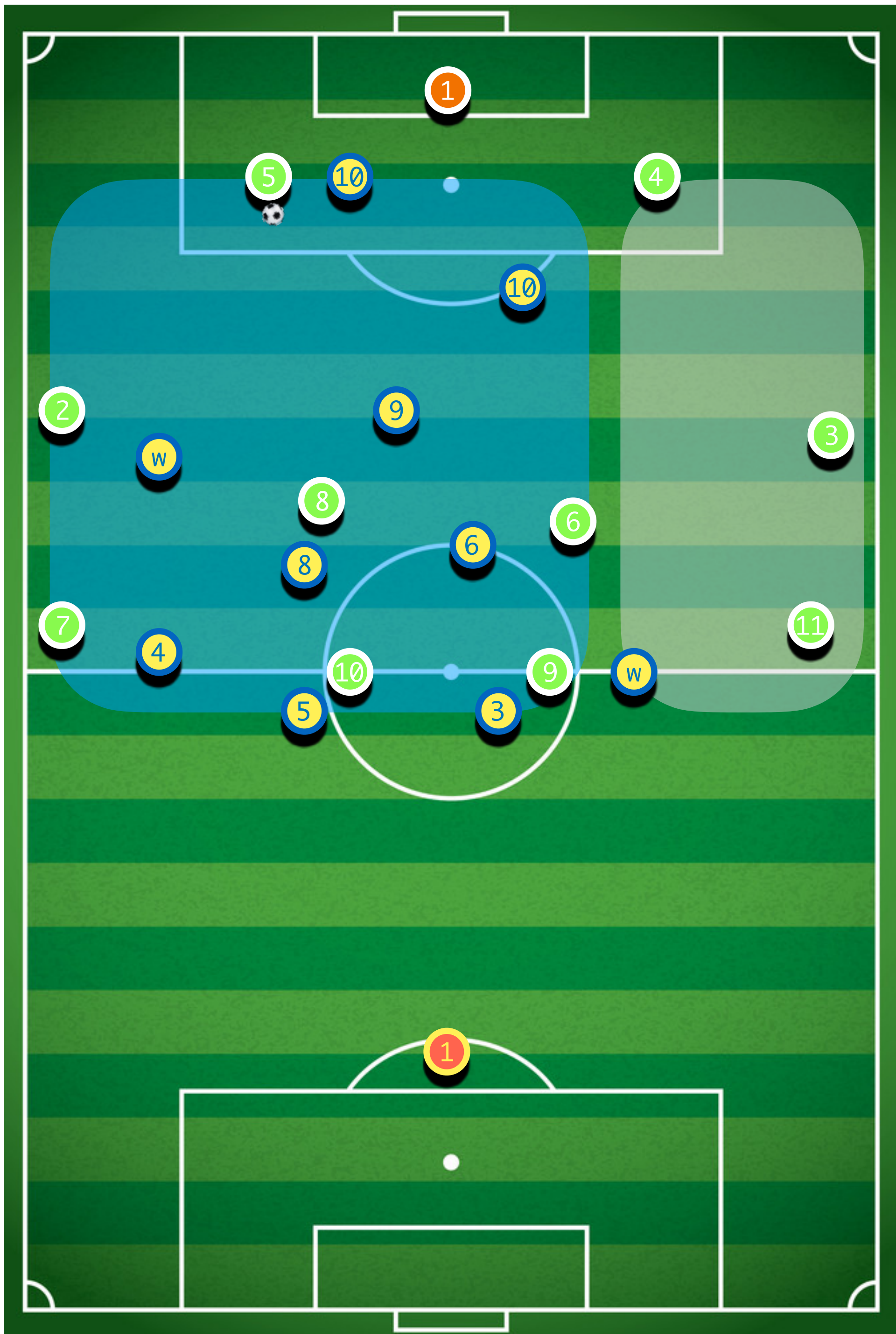
ustawienie bazowe - 10 wyżej, 9 niżej, przechodzimy bardziej na 1-3-5-2 ale nie zmieniamy numeracji aby nie namieszać zawodnikom

zamykamy do boku 2/5 lub 3/4 - 10 zabiega od środka



SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA



PRESSING WYSOKI

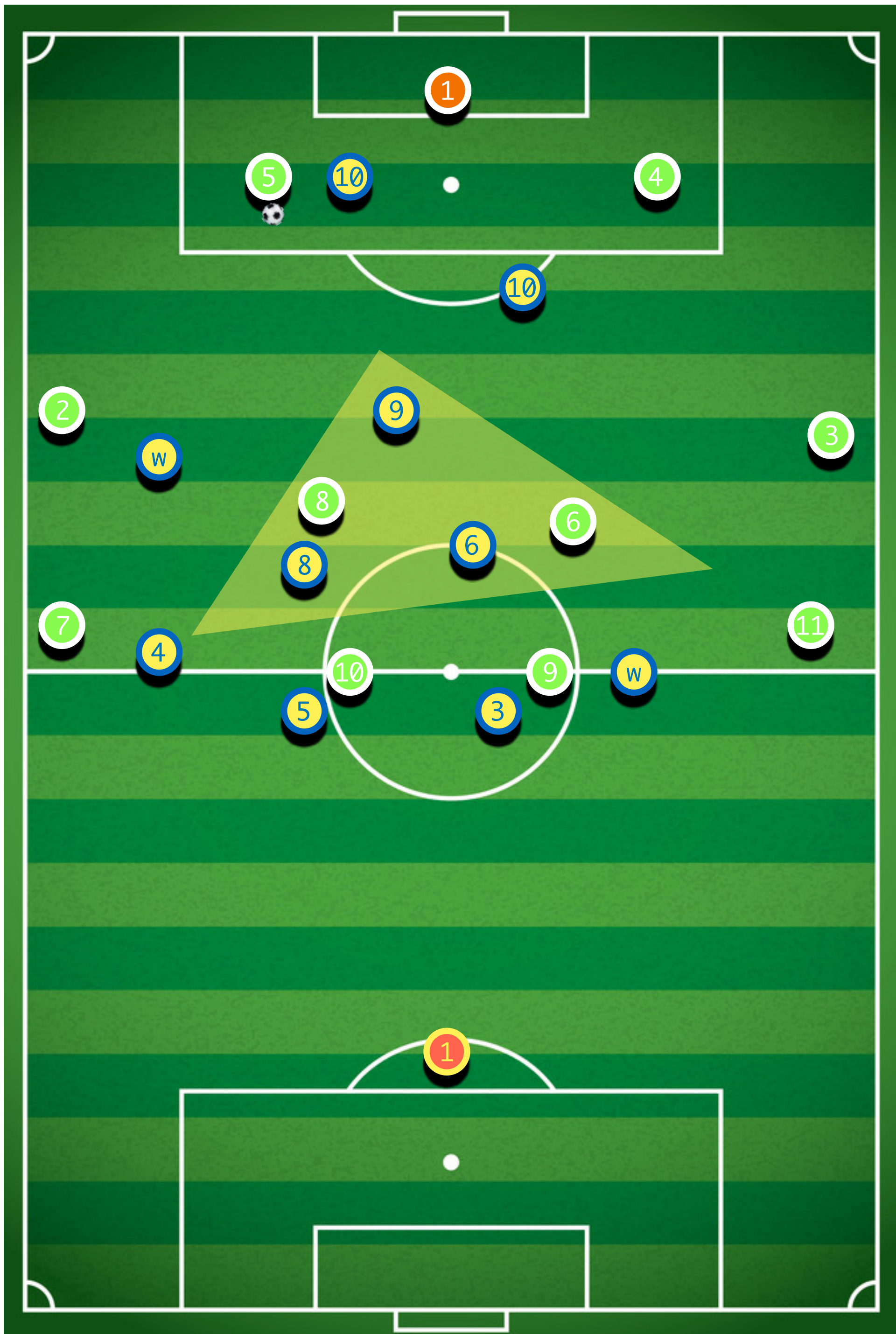
nie grają między nami, nie grają za nami

zamykamy jedną stronę (niebieskie pole), a drugą tylko kontrolujemy (szare pole)

9 łapie środek, 6 i 8 odpowiedzialni za środek

„w” gotowy do doskoku, drugi po skosie asekuruje

obrona gotowa na piłkę za plecy (bramkarz też), asekuracja



PRESSING WYSOKI

nie grają między nami, nie grają za nami

zamykamy jedną stronę (niebieskie pole), a drugą tylko kontrolujemy

9 łapie środek, 6 i 8 odpowiedzialni za środek (żółte pole)

„w” gotowy do doskoku, drugi po skosie asekuruje

obrona gotowa na piłkę za plecy (bramkarz też), asekuracja

PRESSING WYSOKI

nie grają między nami, nie grają za nami

zamykamy jedną stronę (niebieskie pole), a drugą tylko kontrolujemy

9 łapie środek, 6 i 8 odpowiedzialni za środek

„w” gotowy do doskoku, drugi po skosie asekuruje

obrona gotowa na piłkę za plecy (bramkarz też), asekuracja

PRESSING WYSOKI

nie grają między nami, nie grają za nami

zamykamy jedną stronę (niebieskie pole), a drugą tylko kontrolujemy

9 łapie środek, 6 i 8 odpowiedzialni za środek

„w” gotowy do doskoku, drugi po skosie asekuruje

obrona gotowa na piłkę za plecy (bramkarz też), asekuracja, 6 i 8 blisko aby zebrać drugą piłkę, chcemy górną piłkę przechwycić (aby była w naszym posiadaniu), a nie tylko przeciąć lub wybić



SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA

PRESSING WYSOKI

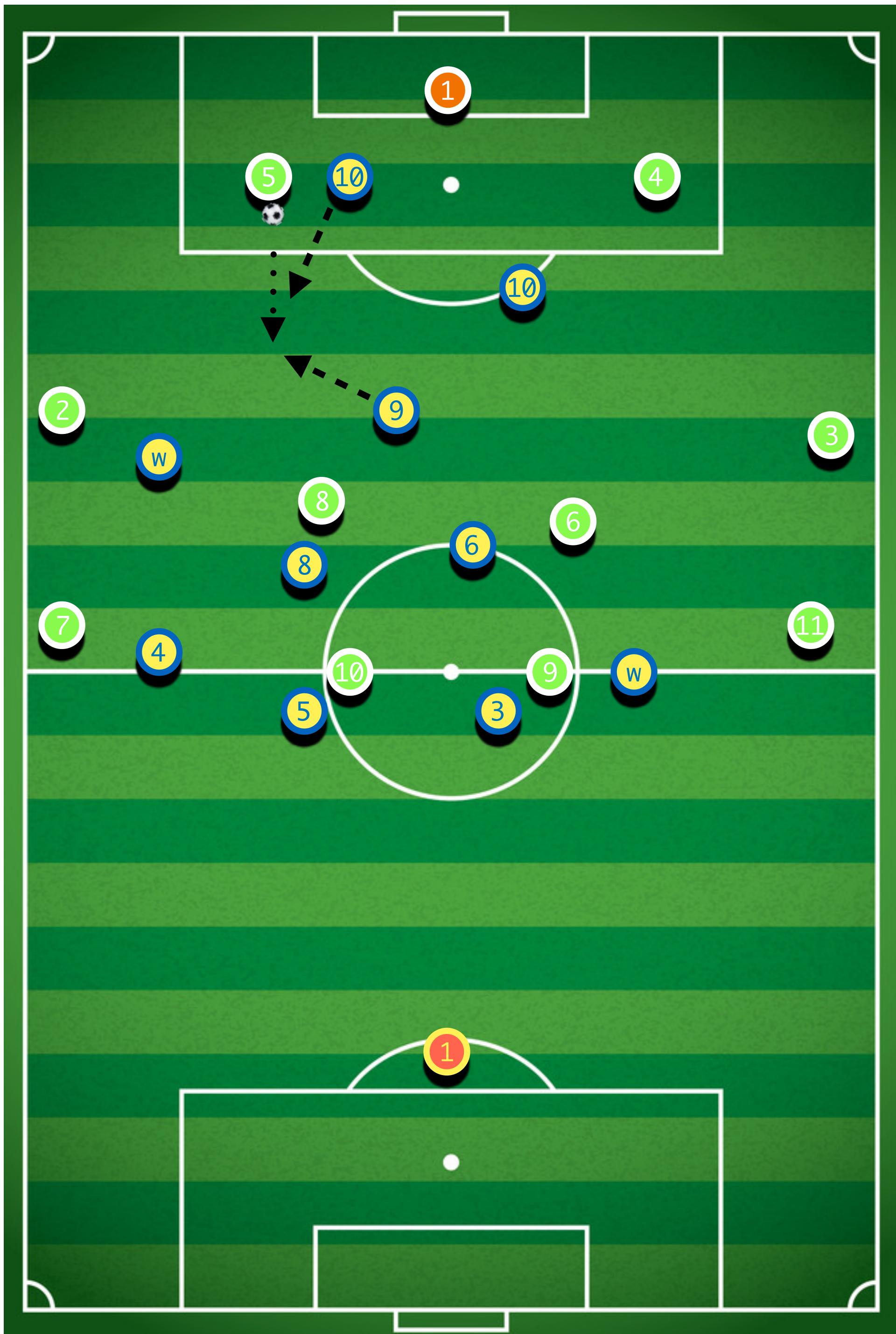
jeżeli zawodnik z piłką:

- długie podanie - zbieramy drugą piłkę, przechwyt piłki, a nie wybiecie
- wprowadza to pressuje go 10 i 9, 8 i 6 trzymają swoich
- podaje do 2 to „w” pressuje (wyprzedzenie lub doskok)
- jeżeli zmienią stronę to dalej press (10) lub baza
- podaje do bramkarza to pressuje dalej 10
- jeżeli mijają pressing to baza w obronie średniej/niskiej



SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA



PRESSING WYSOKI

jeżeli zawodnik z piłką:

- długie podanie - zbieramy drugą piłkę, przechwyt piłki, a nie wybicie

- wprowadza to pressuje go 10 i 9, 8 i 6 trzymają swoich

- podaje do 2 to „w” pressuje (wyprzedzenie lub doskok)

- jeżeli zmienią stronę to dalej press (10) lub baza

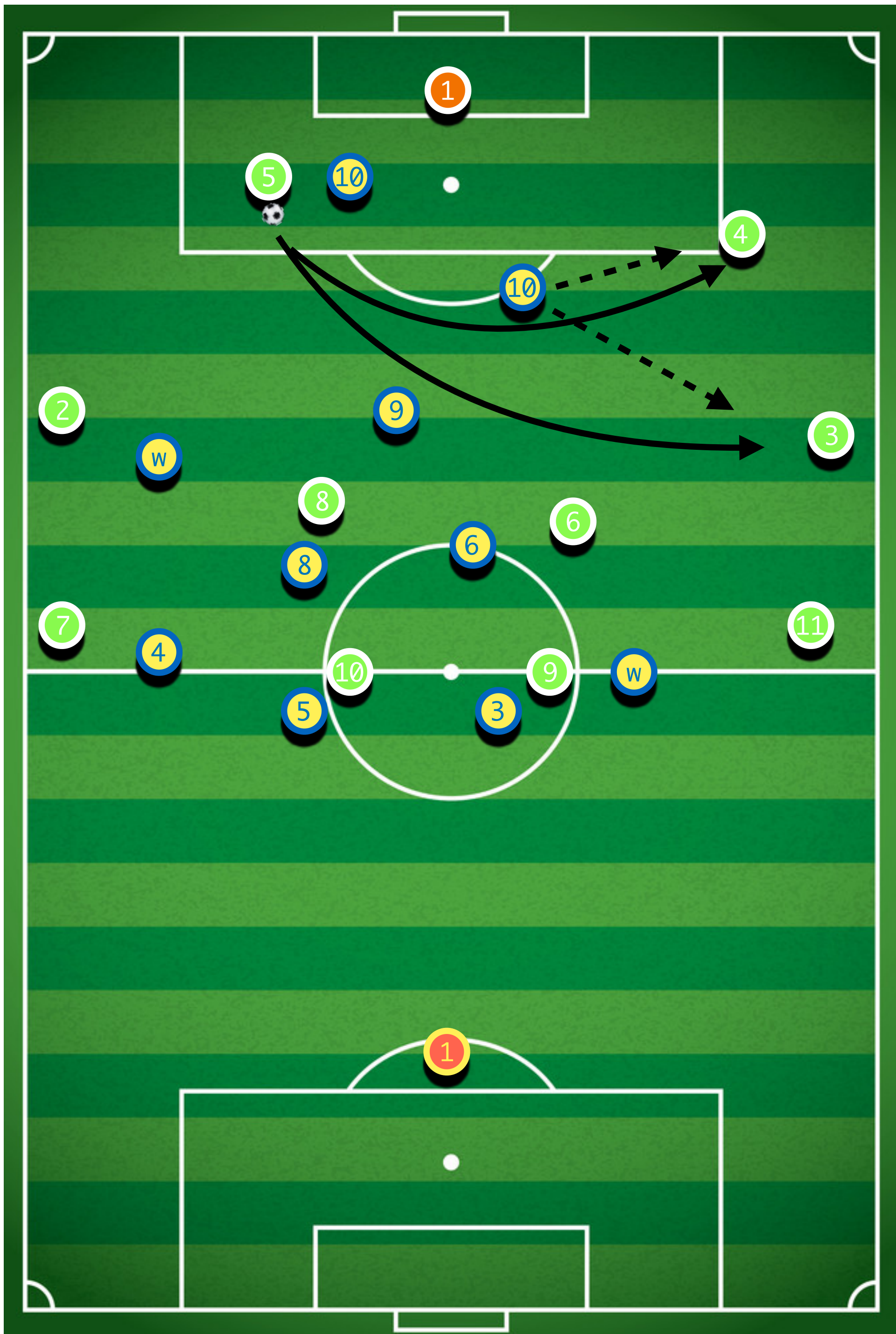
- podaje do bramkarza to pressuje dalej 10

- jeżeli mijają pressing to baza w obronie średniej/niskiej

PRESSING WYSOKI

jeżeli zawodnik z piłką:

- długie podanie - zbieramy drugą piłkę, przechwyt piłki, a nie wybicie
- wprowadza to pressuje go 10 i 9, 8 i 6 trzymają swoich
- **podaje do 2 to „w” pressuje (wyprzedzenie lub doskok)**
- jeżeli zmienią stronę to dalej press (10) lub baza
- podaje do bramkarza to pressuje dalej 10
- jeżeli mijają pressing to baza w obronie średniej/niskiej



PRESSING WYSOKI

jeżeli zawodnik z piłką:

- długie podanie - zbieramy drugą piłkę, przechwyt piłki, a nie wybicie
- wprowadza to pressuje go 10 i 9, 8 i 6 trzymają swoich
- podaje do 2 to „w” pressuje (wyprzedzenie lub doskok)
- jeżeli zmienią stronę to dalej press (10) lub baza
- podaje do bramkarza to pressuje dalej 10
- jeżeli mijają pressing to baza w obronie średniej/niskiej

PRESSING WYSOKI

jeżeli zawodnik z piłką:

- długie podanie - zbieramy drugą piłkę, przechwyt piłki, a nie wybiecie
- wprowadza to pressuje go 10 i 9, 8 i 6 trzymają swoich
- podaje do 2 to „w” pressuje (wyprzedzenie lub doskok)
- jeżeli zmienią stronę to dalej press (10) lub baza
- **podaje do bramkarza to pressuje dalej 10**
- jeżeli mijają pressing to baza w obronie średniej/niskiej

PRESSING WYSOKI

jeżeli zawodnik z piłką:

- długie podanie - zbieramy drugą piłkę, przechwyt piłki, a nie wybicie
- wprowadza to pressuje go 10 i 9, 8 i 6 trzymają swoich
- podaje do 2 to „w” pressuje (wyprzedzenie lub doskok)
- jeżeli zmienią stronę to dalej press (10) lub baza
- podaje do bramkarza to pressuje dalej 10
- jeżeli mijają pressing to baza w obronie średniej/niskiej

PRESSING WYSOKI II

- drugim możliwym sposobem jest zamykanie linie podania środkowego obrońcy do bocznego obrońcy i wpuszczamy ich środkiem i jesteśmy przygotowani na odbiór piłki (9,8,6,w)
- zawodnik 10 decyduje o sposobie pressingu, jeżeli to będzie skuteczne to możemy tak cały czas



SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA

OBRONA ŚREDNIA

nie grają między nami, nie grają za nami

baza 1-5-4-1, blisko siebie

spychamy do boku, zawężamy pole gry

agresywnie, zasada faul (bez kartki, bez kontuzji)

nie dać się minąć, jak mnie miną to wracam pod piłkę

„w” ustawieni już bardziej w linii obrony

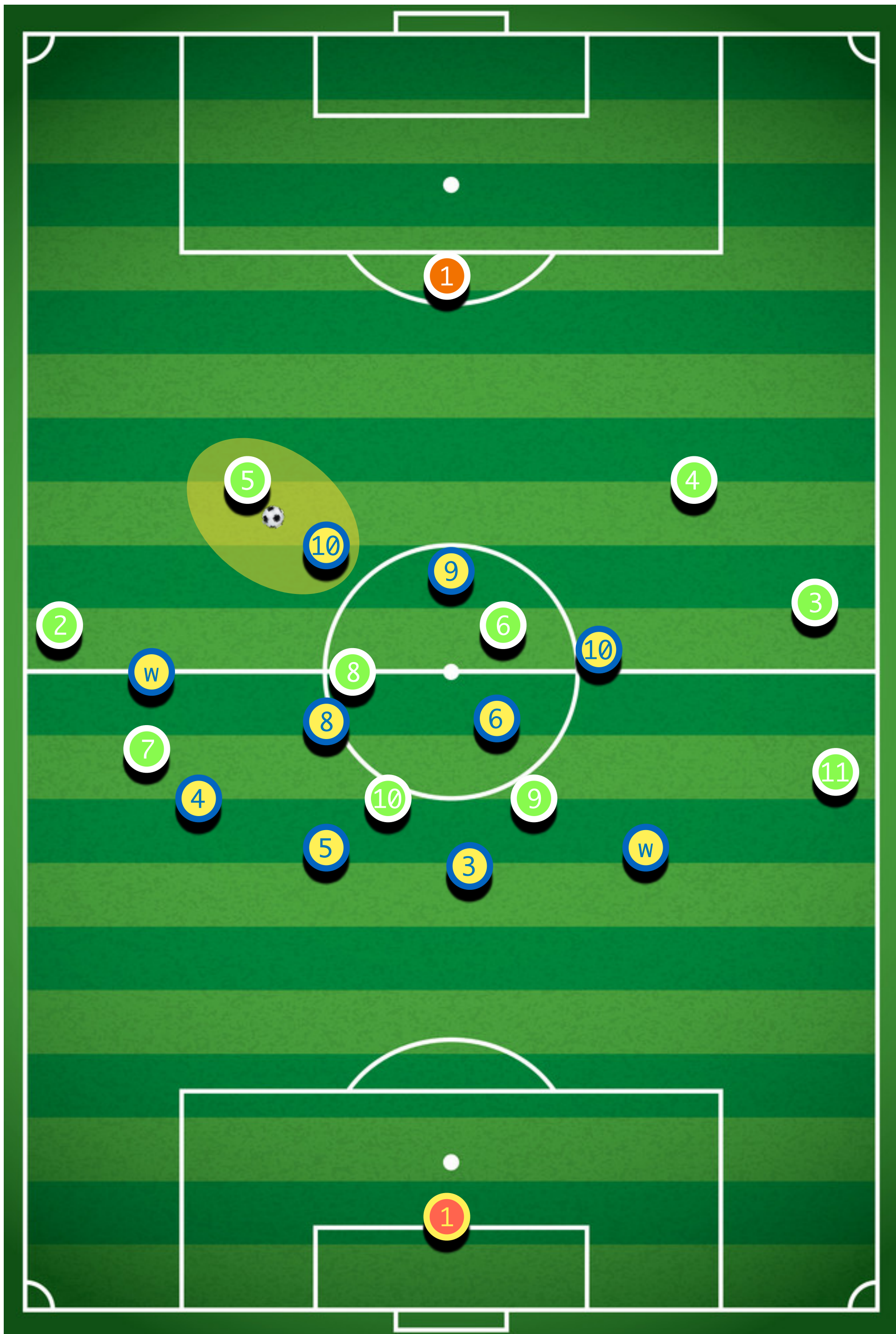
uważać na piłkę za plecy

piłka otwarta = odpadamy w tył, spowalnimy

dążymy do piłki zamkniętej, ale najpierw baza

MOMENTY SKOKU: górne podanie, zawodnik z piłką tyłem
złe przyjęcie

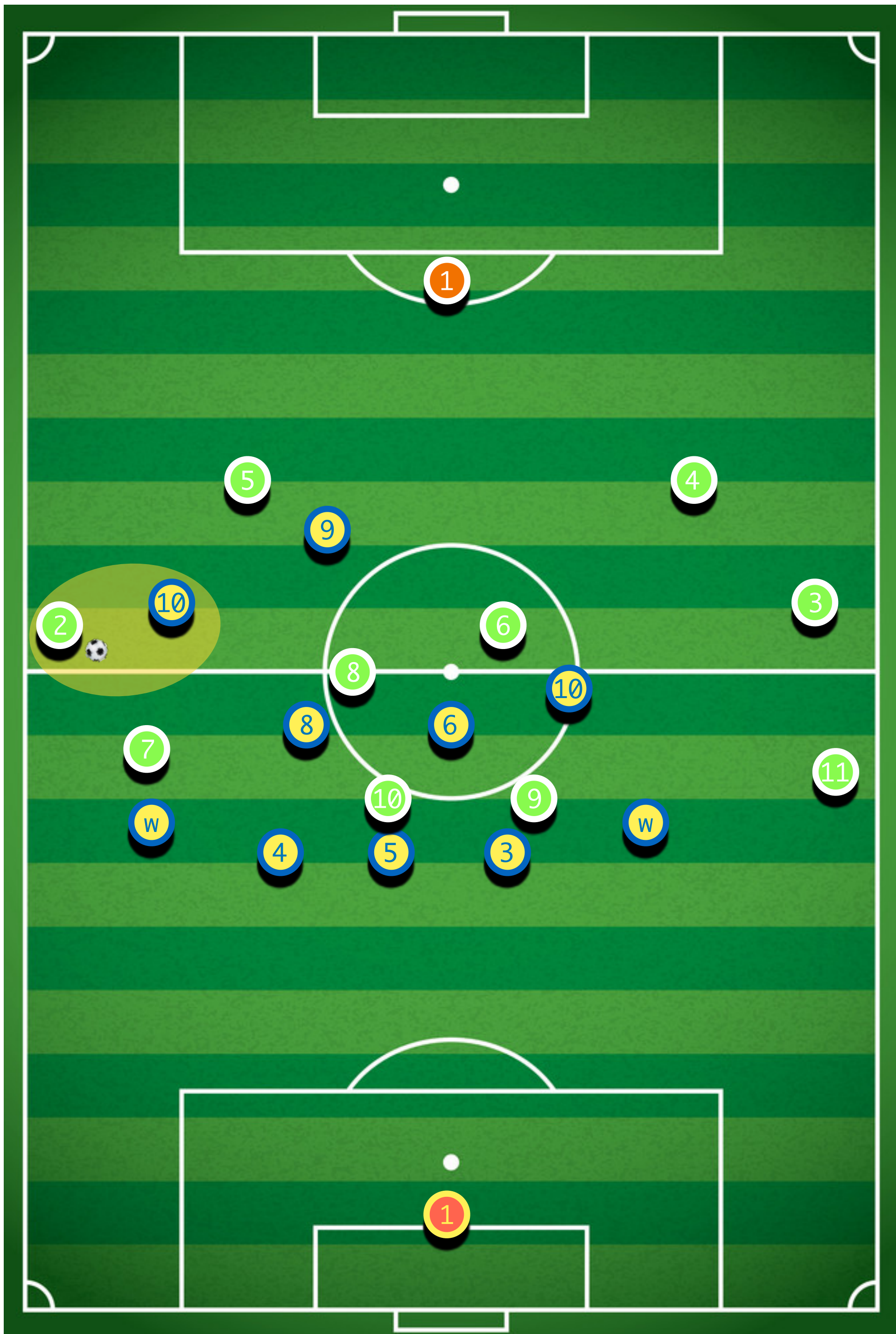
jeżeli podanie do bramkarza to decyduje
najbliższy zawodnik czy idziemy czy baza



OBRONA ŚREDNIA

nie grają między nami, nie grają za nami

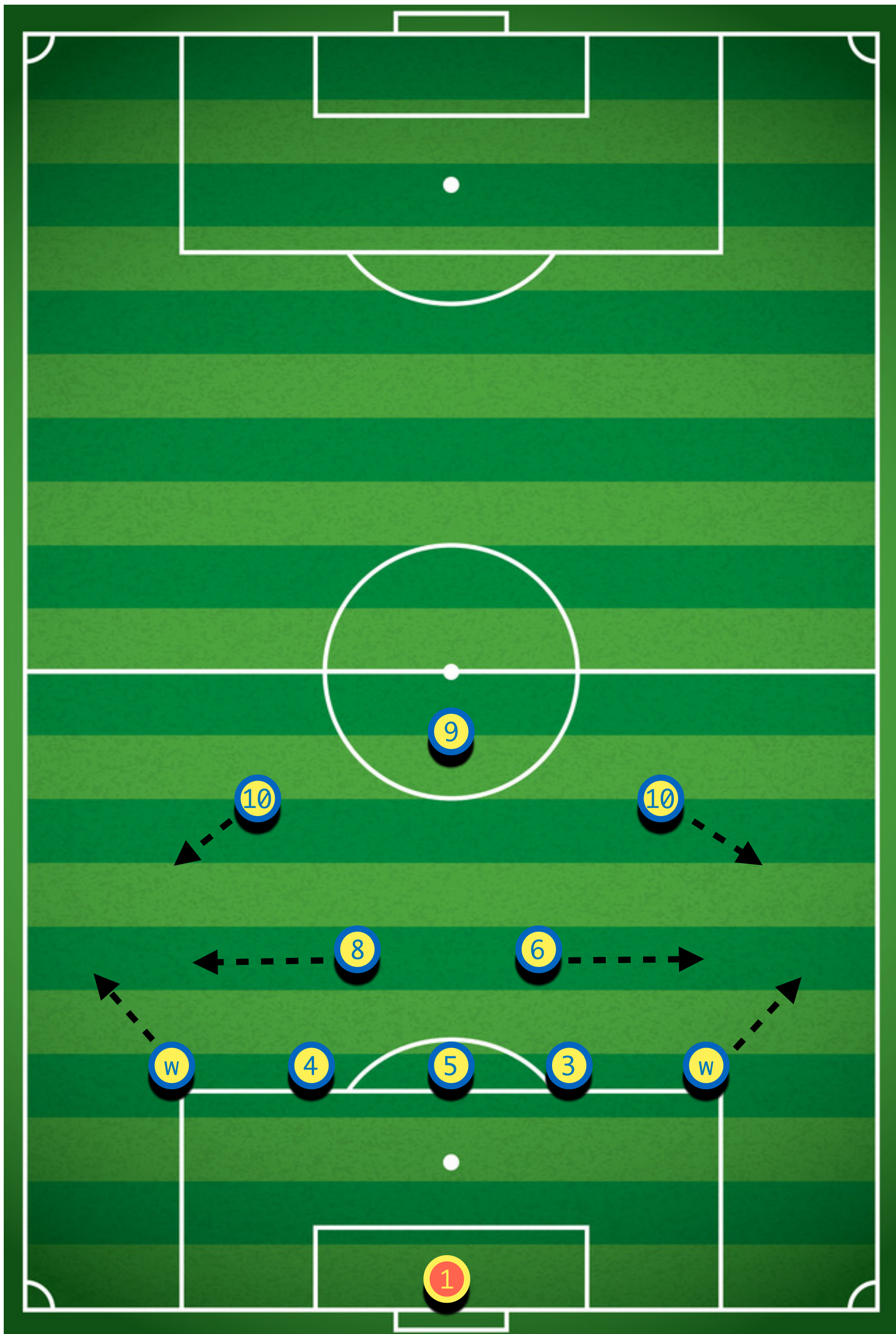
jeżeli 10 prasuje środkowego obrońcę to wahadłowy
odpowiedzialny za bocznego obrońcę



OBRONA ŚREDNIA

nie grają między nami, nie grają za nami

jeżeli 10 prasuje bocznego obrońce to wahadłowy
odpowiedzialny za skrzydłowego



OBRONA NISKA

nie grają między nami, nie grają za nami

zamykamy do boku

10 zostają nad piłką, w gotowości na atak szybki (AS), odpoczywają bo dużo pracowali w wysokim i średnim. Jeżeli potrzeba to presja od góry

6 i 8 mocno pracują

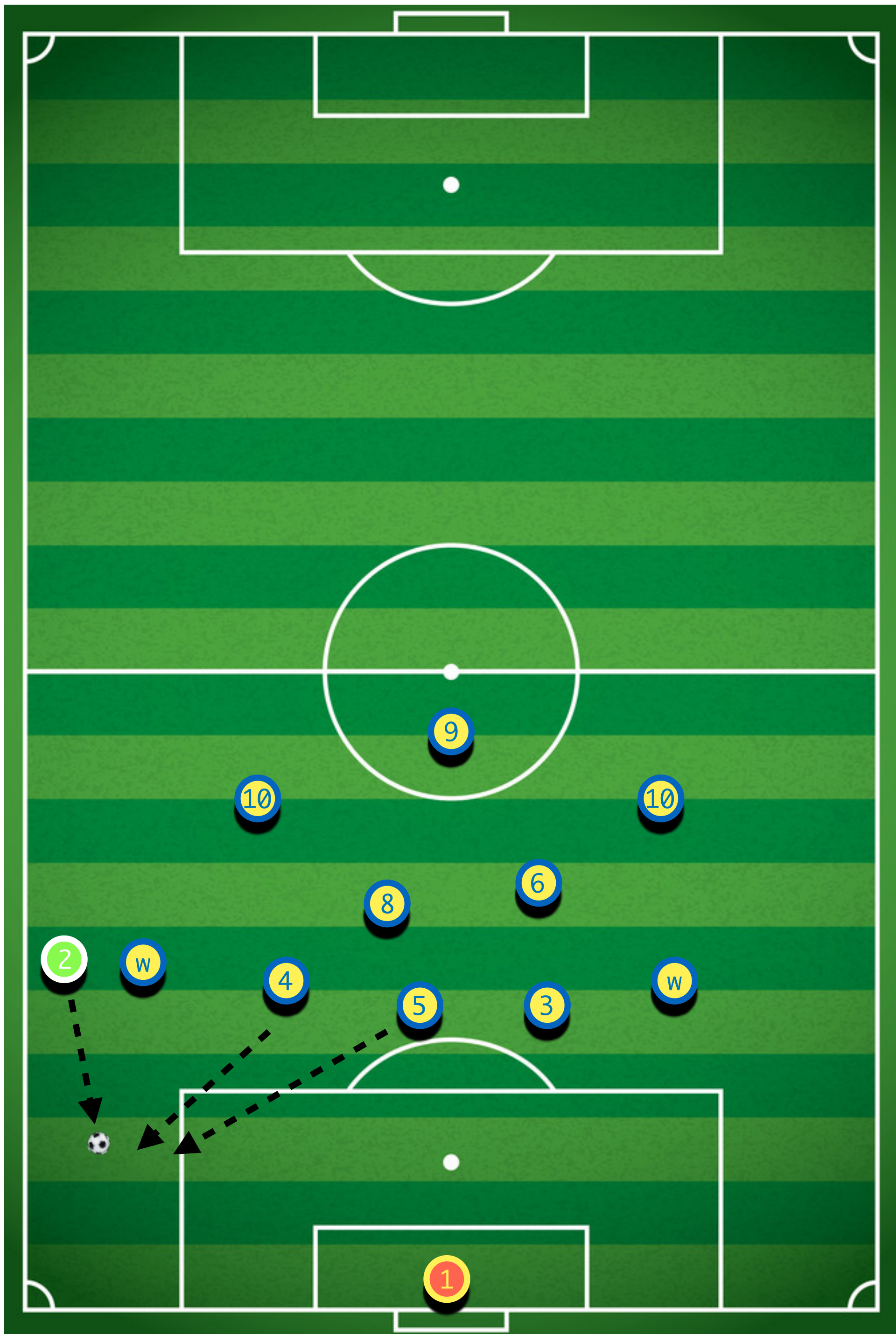
3 i 4 asekurują wahadłowych

jak piłka w środkowym sektorze to bronimy do linii pola karnego

OBRONA NISKA

nie grają między nami, nie grają za nami

jak piłka w sektorze bocznym to półśrodkowy obrońca LUB
środkowy obrońca może tam zbiec



SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA

OBRONA DOŚRODKOWANIA/POLA KARNEGO

chronimy linię piątego metra i 11 metr

- jeden obrońca asekuruje pojedynek 1v1 w sektorze bocznym, w - nie mogą dać się minąć
- najpierw dwóch-trzech zawodników chroni linię piątego metra oraz równocześnie obserwuje gdzie jest przeciwnik w polu karnym i łapiemy krycie 1v1 w PK
- jeden-dwóch zawodników asekuruje 11 metr przed piłką wycofaną na skos
- 9 i 10 w gotowości do ataku szybkiego

poświęcenie

obserwacja w polu karnym, szczególnie za plecami

blisko siebie

komunikacja



SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA



SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA