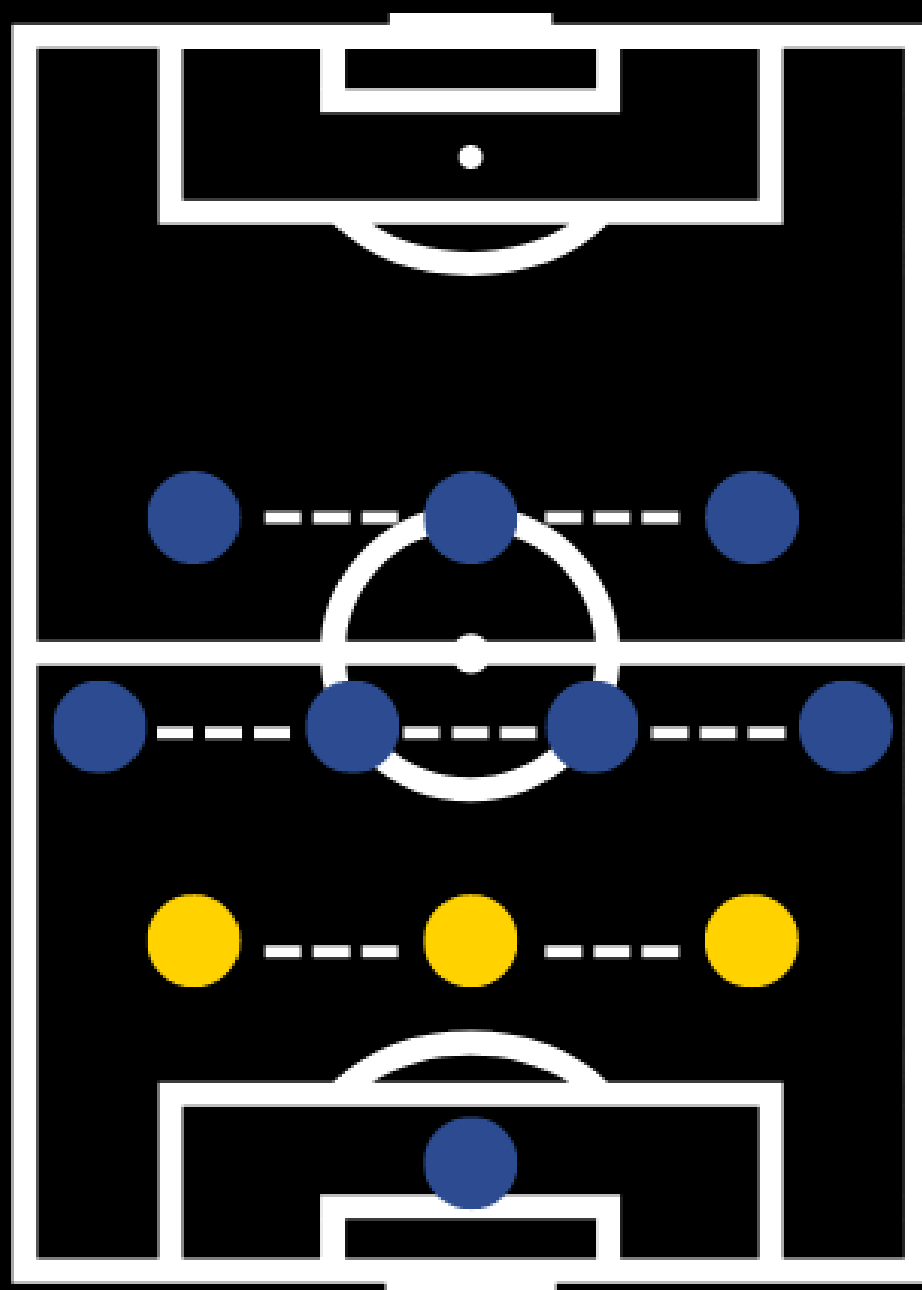


NOWOCZESNY ŚRODKOWY OBRONCA (4,5)

KONCEPTY, ZASADY I TRENING



Copyright © 2024
Football Insight & Trening Dzieci 2.0.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część tej publikacji nie może być reprodukowana, dystrybuowana ani przekazywana w jakiejkolwiek formie ani w jakikolwiek sposób, w tym poprzez kopiowanie, nagrywanie lub inne metody elektroniczne lub mechaniczne, bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy, z wyjątkiem krótkich cytatów zamieszczanych w krytycznych recenzjach i innych dozwolonych przez prawo autorskie zastosowaniach niekomercyjnych.

W celu uzyskania zgody, proszę pisać do wydawcy na adres **kontakt@treningdzieci.pl**.

Spis treści

04	<u>Poznajmy sie!</u>
05	<u>Nowoczesny środkowy obrońca</u>
09	<u>Profil umiejętności nowoczesnego środkowego obrońcy</u>
15	<u>Koncepty, zasady i zachowania na pozycji środkowego obrońcy</u>
17	<u>Indywidualne koncepty w ofensywie</u>
25	<u>Indywidualne koncepty w defensywie</u>
35	<u>Skuteczna gra 1v1 w obronie</u>
46	<u>Trening środkowego obrońcy – środki treningowe</u>



Football Insight

POZNAJMY SIĘ!

Football Insight to innowacyjny projekt, który wprowadza nową jakość **w edukacji trenerów i zawodników piłki nożnej**. Dzięki wykorzystaniu nowoczesnych i zintegrowanych metod szkoleniowych, Football Insight dostarcza materiały niezbędne do głębokiego zrozumienia taktyki, techniki oraz fizycznych i mentalnych aspektów gry na najwyższym poziomie.

Nasz zespół doświadczonych trenerów oferuje kompleksowe podejście do szkolenia, łącząc teoretyczną wiedzę z praktycznymi ćwiczeniami oraz analizą zachowań graczy światowego formatu.

Dzięki temu trenerzy mogą podnosić swoje kwalifikacje, a zawodnicy rozwijać swoje umiejętności w sposób zoptymalizowany i dostosowany do ich indywidualnych potrzeb.

Celem Football Insight jest nie tylko podniesienie poziomu edukacji trenerów, ale również rozwój zawodników w każdym z czterech obszarów: technicznym, taktycznym, motorycznym i mentalnym.

W ten sposób chcemy ustanawiać nowe standardy w edukacji piłkarskiej, **dostarczając narzędzi, które wspierają rozwój** na każdym etapie kariery sportowej.

[Kup książkę](#)

Rozdział IV

INDYWIDUALNE KONCEPTY W OFENSYWIE

Nowoczesny środkowy obrońca odgrywa istotną rolę w działaniach ofensywnych zespołu. **Jak pokazują statystyki, stoperzy często zaliczają najwięcej kontaktów z piłką oraz podań.** Ich wyjątkowa rola w budowaniu ataków sprawia, że do skutecznej gry na pozycji 4/5 potrzebne są nie tylko odpowiednie warunki fizyczne, ale również umiejętności techniczno-taktyczne.

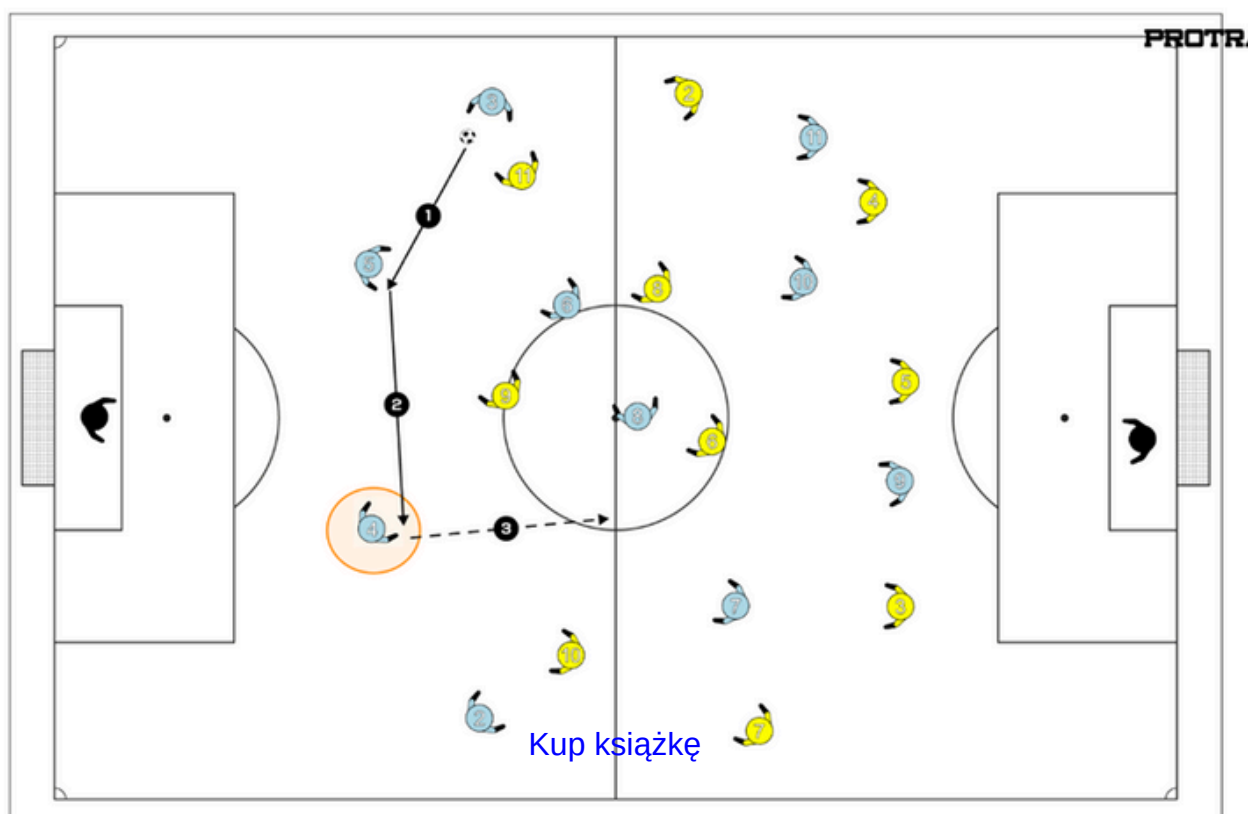
Wymienione w tym rozdziale koncepty i zachowania taktyczne można podzielić na te, kiedy gracz ma piłkę i kiedy jest bez piłki. W przypadku działań z piłką korzystają oni z reguły z dwóch narzędzi: podania oraz prowadzenia piłki. Właściwa ocena, która z tych dwóch opcji będzie korzystniejsza w danym momencie jest kluczowa.

Wprowadzenie w wolną przestrzeń po zmianie strony

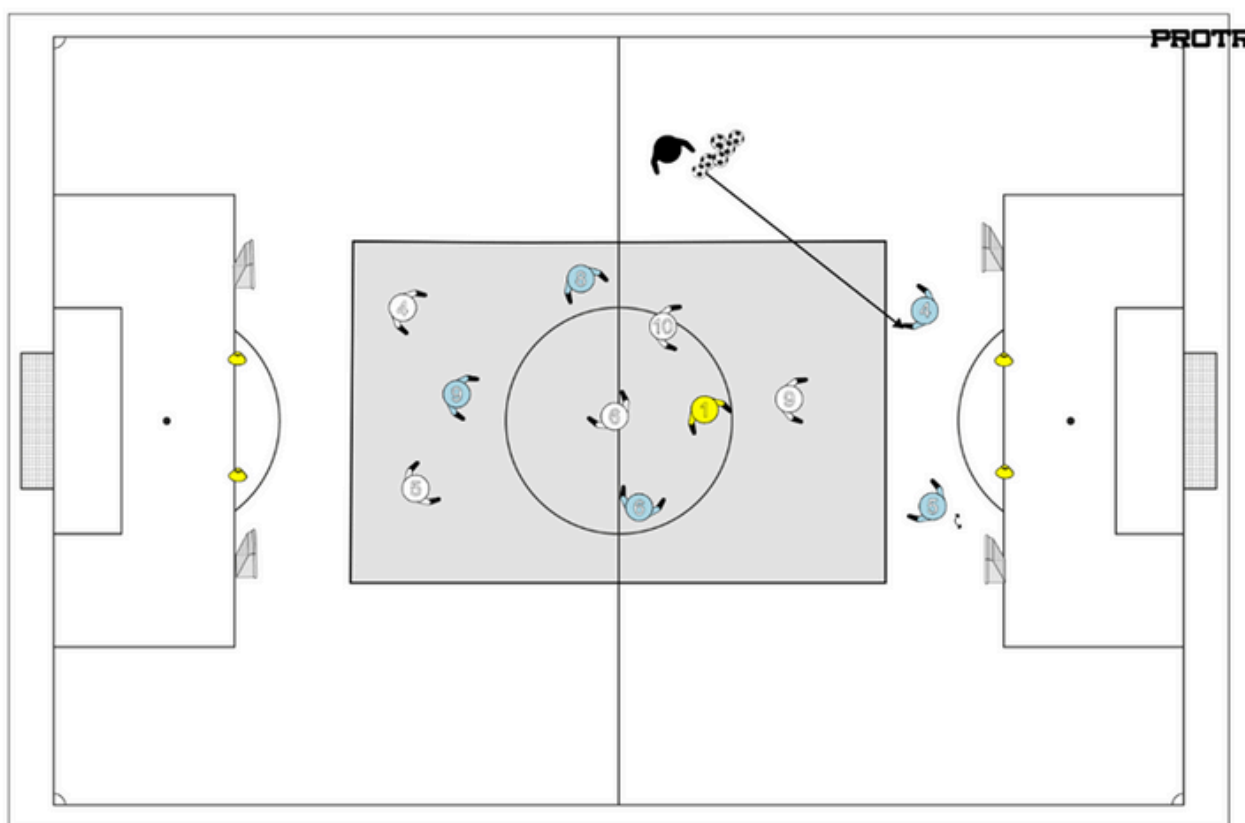
Wprowadzenie piłki po zmiany strony to działanie pozwalające na stworzenie przewagi przeciwko rywalowi broniącemu w obronie średniej. Odpowiednie wykonanie konceptu pozwala pokonać pierwszą linię pressingu i stworzyć przewagę w sektorze środkowym, co w dalszej kolejności może wyciągnąć środkowego pomocnika rywali (wyskakuje do gracza prowadzącego piłkę – rezultatem jest wolna przestrzeń dla pomocników i napastników).

Do prawidłowej realizacji konceptu potrzebna jest odpowiednia ocena sytuacji:

- napastnicy z pierwszej linii rywala znajdują się w znacznej odległości,
- istnieje możliwość wprowadzenia piłki przynajmniej kilkanaście metrów,
- możliwość dalszej progresji po wprowadzeniu piłki (czy w sektorze znajdują się nasi partnerzy).



Trening formacyjny



Gra 5v5+N

Pozycja: środkowy obrońca

Faza: atakowanie

Zachowania: prowadzenie do skupienia, wprowadzanie piłki po zmianie strony, asekuracja ataku

Coaching: identyfikacja momentu na wprowadzenie piłki, odpowiednia asekuracja ataku, podanie progresywne

Przebieg: grę rozpoczyna dwójka stoperów ustawionych na linii końcowej lub za placem gry. Ich zadaniem jest wprowadzenie piłki wyżej podaniem lub przyjęciem piłki. Punkt drużyna zdobywa za zdobycie bramki strzałem lub przeprowadzenie przez otwartą bramkę.