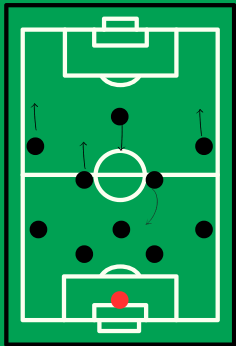


Rozdział I

Zasady gry



Zasady gry

Przedstawiane przez nas zasady gry są pochodnymi fundamentów gry, czyli metodologii szkoleniowej wywodzącej się z Portugalii.

Traktujemy je jako wytyczne ułatwiające podjęcie zawodnikowi decyzji, w określonej sytuacji taktycznej, z którą spotyka się on w czasie meczu. Ze względu na złożoność gry, jaką jest piłka nożna, **bardzo istotne było podzielenie boiskowych sytuacji na mniejsze fragmenty.**

To właśnie ich dotyczą wspomniane przez nas zasady gry. Co bardzo istotne, przedstawiamy zasady występujące w obu fazach gry: ataku i obrony.

Zasady gry

Znajomość zasad, a także adaptacja do nich w procesie treningowym pozwalają skrócić czas, który zawodnik potrzebuje na podjęcie decyzji. W nowoczesnej piłce nożnej, gdzie gracze są w nieustannym deficycie czasu oraz przestrzeni, automatyzacja działań może mieć kluczowe znaczenie dla powodzenia lub porażki wykonywanych działań.

Jak już wspominaliśmy, zasady gry dzielimy na te, które dotyczą działań ofensywnych, a także te dotyczące działań defensywnych. Warto od razu wspomnieć, że konstruowane są one na zasadzie przeciwstawności – każdej zasadzie w ofensywie odpowiada zasada w defensywie.

Od autorów

Zasady gry w ataku

Tworzenie przewagi

Zdobywanie przestrzeni

Wsparcie

Mobilność

Przestrzeń

Zasady gry w obronie

Przewaga defensywna

Powstrzymanie

Asekuracja

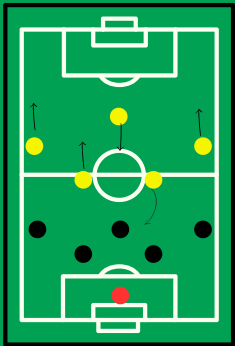
Ochrona przestrzeni

Kompaktowość

W kolejnych rozdziałach omówimy każdy z nich.

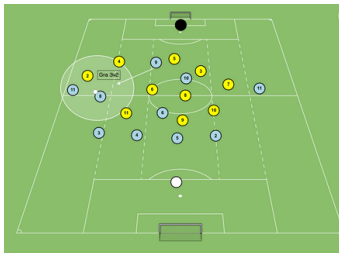
Rozdział II

Zasady gry w ataku



[Kup książkę](#)

Tworzenie przewagi



Zasada ta dotyczy przede wszystkim tworzenia przewagi liczebnej wokół gracza z piłką (w centrum gry) przez świadome poruszanie się pozostałych zawodników w jego kierunku.

Tworzenie przewagi

W ten sposób zawodnicy mogą zmienić proporcję małej gry rozgrywającej się w danym sektorze boiska. Przykładowo zejście napastnika do bocznego sektora spowoduje, że gra 2v2 (gracze 7,10 vs 3,4) zmieni się w grę 3v2, co zwiększa szansę na jej wygranie przez graczy ofensywnych.

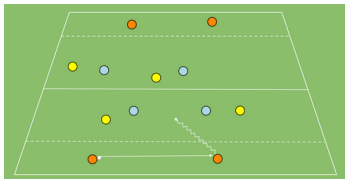
Według autorów, przewaga liczebna nie jest jedynym sposobem na realizację powyższej zasady. **Wyróżniamy również przewagę jakościową zawodników.** To świadomy wybór kierunku gry, tak aby piłka trafiła do zawodnika lub zawodników o największym potencjale w drużynie lub w sektor, gdzie znajdują się mniej wiodący gracze przeciwników.

Tworzenie przewagi

Za przykład może posłużyć przytoczona wcześniej gra 2v2 (7,10 vs 3,4), gdzie gracze ofensywni posiadają wysokie umiejętności techniczne i są skutecznie w grze 1v1. Kierowanie piłki częściej w ich sektor może dać zespołowi więcej korzyści niż tworzenie gry 3v2 w innym miejscu boiska.

Ostatnim typem przewag, które mogą być **wykorzystywane przez zespół w fazie atakowania są przewagi fizyczne**. Obejmują one zarówno grę skrzydłowych, mających przewagę szybkościową nad obrońcami, jak i graczy o słusznym wzroście, którzy mają przewagę nad kryjącymi ich obrońcami.

Gra 4v4 + 4N



Drużyna z piłką punktuje za przeniesienie gry od jednej strefy z neutralnymi do drugiej strefy z neutralnymi. Drużyna broniąca po odbiorze wyprowadza piłkę poza pole gry - wówczas następuje zamiana ról.

Gracze neutralni mogą wprowadzać piłkę do pola gry, tworząc przewagę liczebną.

W pierwszej fazie gry, drużyna broniąca musi być ustawiona w systemie 2-2.