

GRY

POZYCYJNE



System
1-4-3-3

Twój własny
model gry

30 GIER
opartych o:

Narodowy
Model Gry

Rozwój
procesów
poznawczych
zawodnika

FAZA
OTWARCIA GRY

FAZA BUDOWANIA GRY

FAZA
ZAKOŃCZENIA
GRY

SPIIS TREŚCI



WSTĘP

3

FAZA OTWARCIA GRY

4

FAZA BUDOWANIA GRY

14

FAZA ZAKOŃCZENIA GRY

24

POSUMOWANIE

34

WSTĘP

Wymogom nowoczesnego futbolu może sprostać tylko świadomy i inteligentny zawodnik, dlatego rozwój jego procesów poznawczych odgrywa kluczową rolę. Gry pozycyjne zawarte w e-booku skoncentrowane są na ogólnym modelu gry, dzięki temu każdy trener może określić szczegółowe zasady funkcjonowania jakich wymaga od swojego zespołu. Rozwiązywanie w grach określonych sytuacji boiskowych wpływa pozytywnie na decyzyjność i kreatywność zawodników, co przekłada się na poprawę kwestii taktycznych związanych z organizacją gry.

Poniżej znajdziesz 30 gier z numeracją sytemu 1-4-3-3 podzielonych w zależności od fazy atakowania pozycyjnego.



TRENUJ TAK, JAK GRASZ
I GRAJ TAK JAK TRENUJESZ!

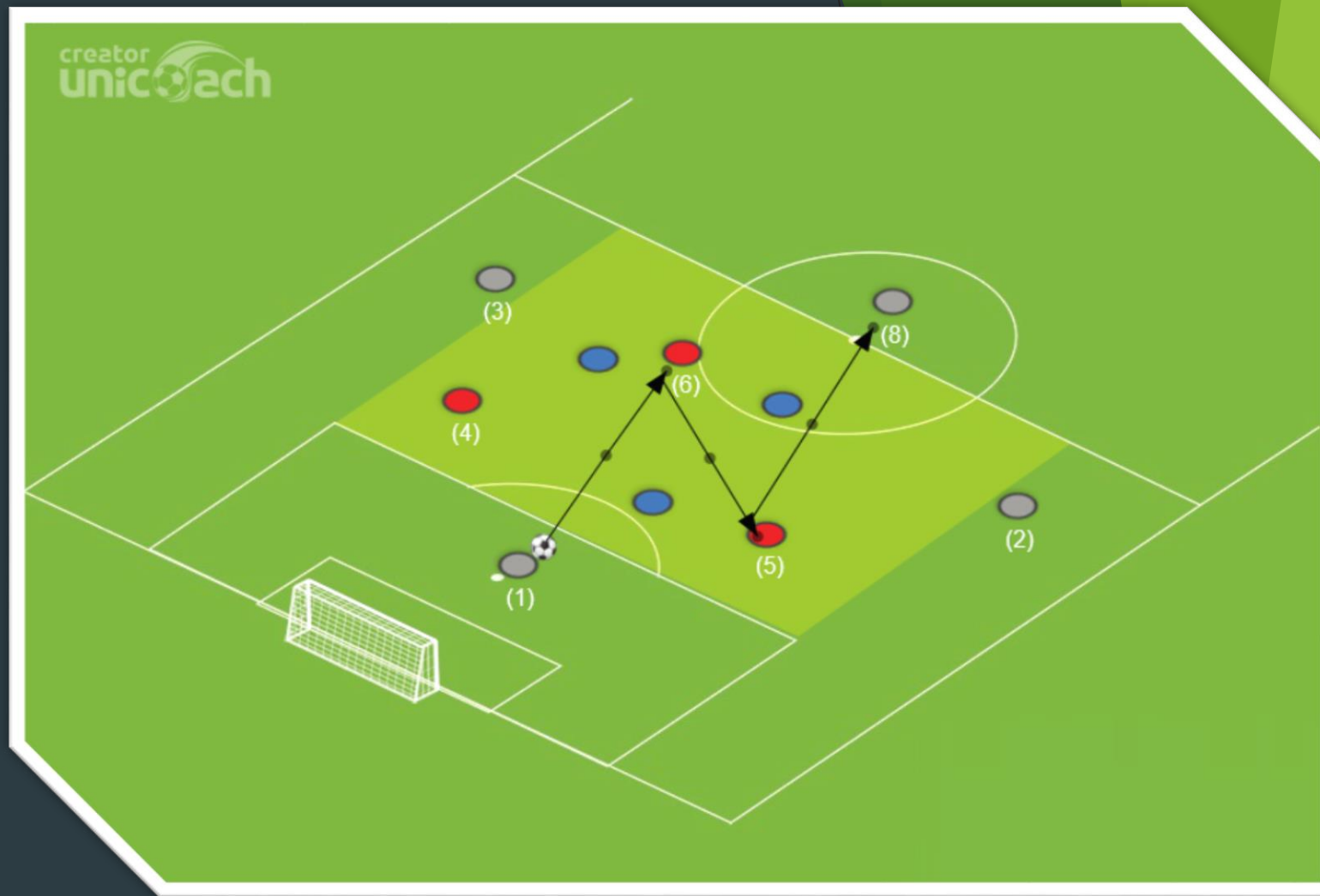


FAZA OTWARCIA GRY

GRA 3x3 + 4N

★ **OPIS:** Pole gry: **długość** - od linii pola karnego do linii połowy boiska, **szerokość** - przedłużenie linii pola karnego. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 4,5,6 + neutralni 1,2,3,8.

★ **PRZEBIEG:** Zadaniem drużyny znajdującej się w posiadaniu piłki jest wymiana określonej przez trenera ilości podań z wykorzystaniem zawodników neutralnych.



GŁÓWNY CEL GRY:

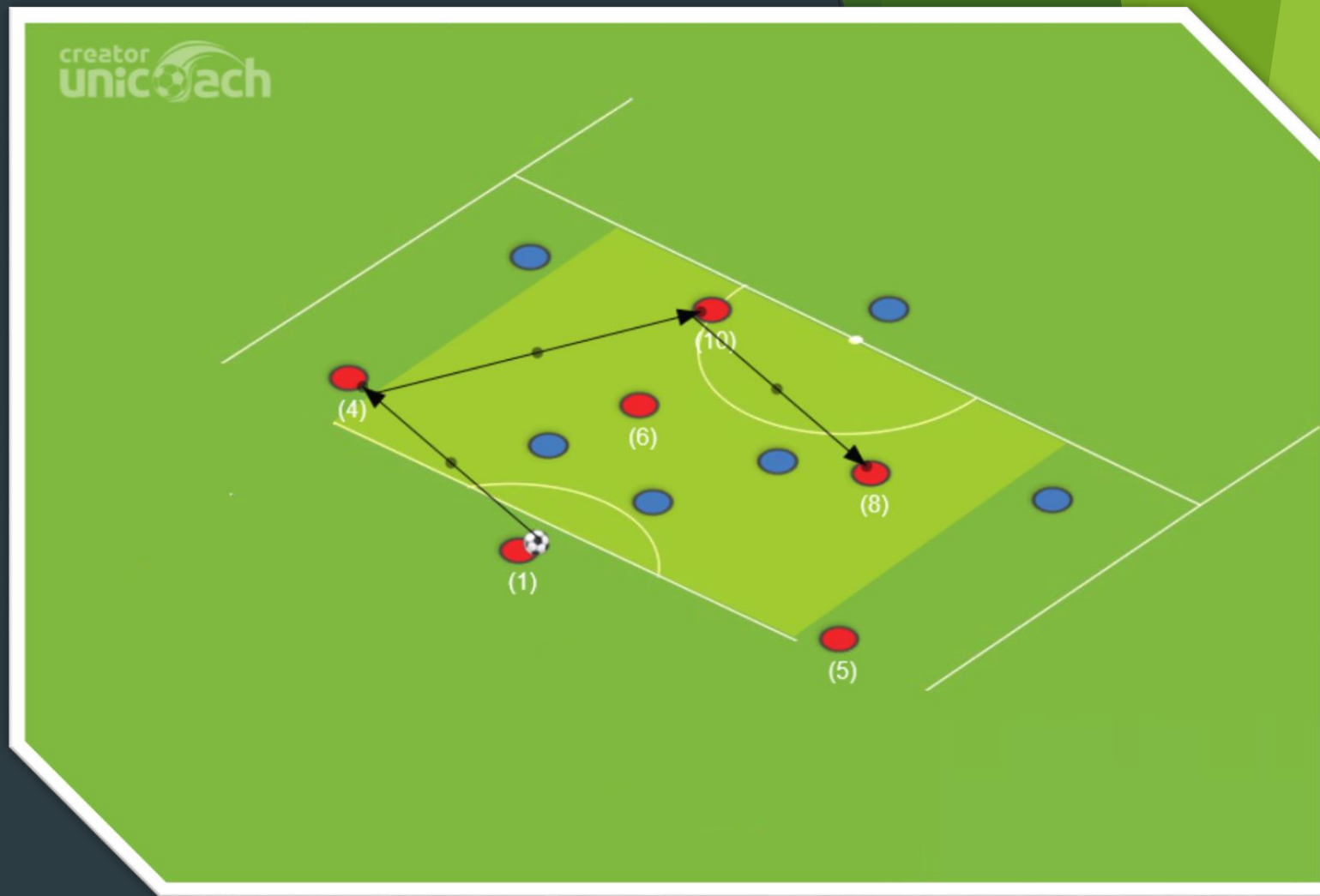
Utrzymanie piłki w strefie niskiej i średniej w środkowym sektorze boiska

FAZA OTWARCIA GRY

GRA 3x3 + 3N

★ **OPIS:** Pole gry: **długość** - od linii pola karnego do linii połowy boiska, **szerokość** - przedłużenie linii pola karnego. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 6,8,10 + zewnętrznymi 1,4,5.

★ **PRZEBIEG:** Zadaniem drużyny znajdującej się w posiadaniu piłki jest wymiana określonej przez trenera ilości podań z wykorzystaniem zawodników zewnętrznych.



GŁÓWNY CEL GRY:

Utrzymanie piłki w strefie niskiej i średniej w sektorze środkowym z wykorzystaniem środkowych pomocników

FAZA OTWARCIA GRY

GRA 4x4 + 2N

OPIS: Pole gry podzielone na dwa sektory (o wielkości 2x pole karne) w grze biorą udział zawodnicy z pozycji 1,4,5,6 + neutralni 2,3.

PRZEBIEG: Zadaniem drużyny znajdującej się w posiadaniu piłki jest zdobycie bramki z połowy przeciwnika. Możliwość wykorzystywania zawodników neutralnych 2/3. Po każdej bramce grę wznowieniem z „5metra” rozpoczyna bramkarz.



GŁÓWNY CEL GRY:

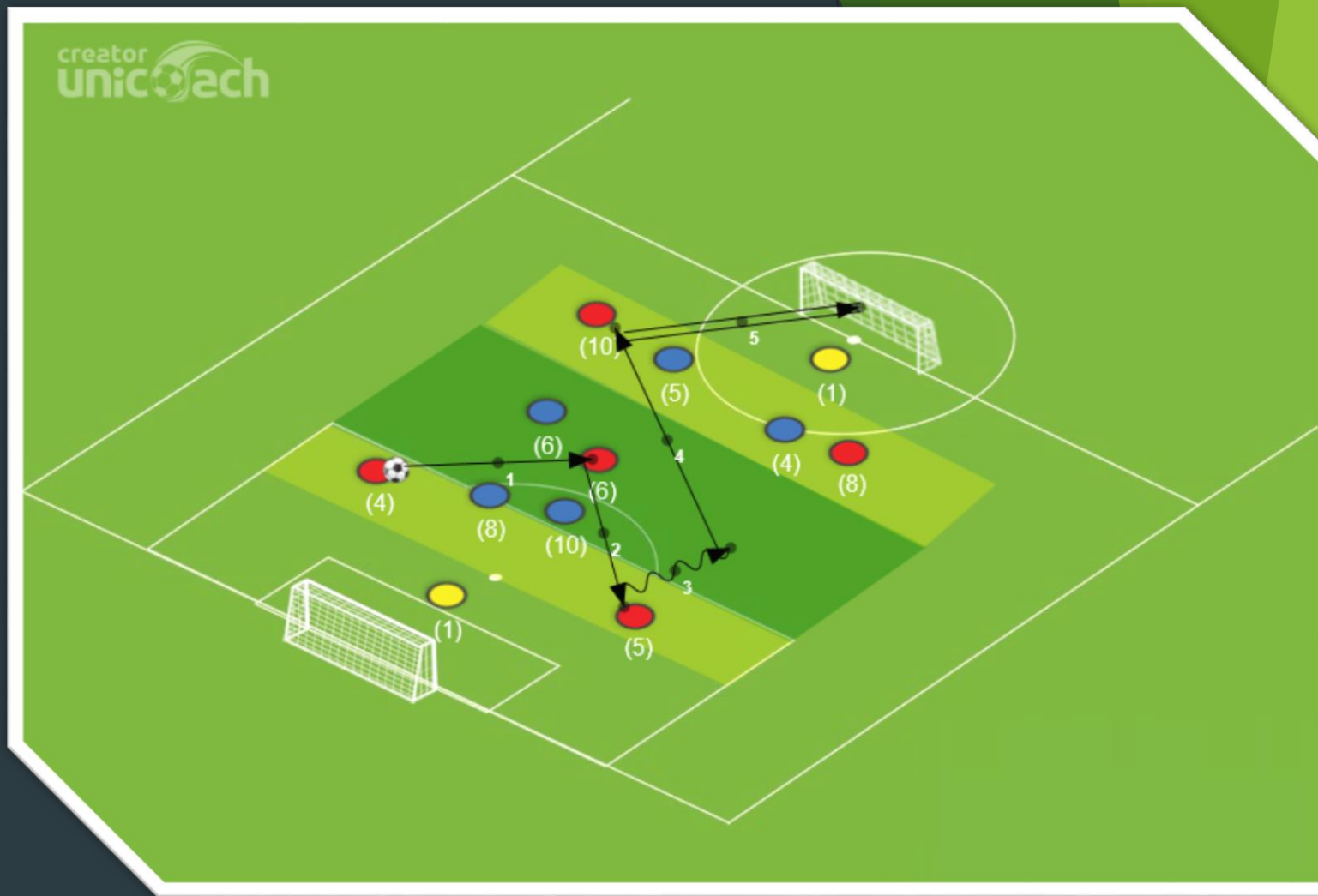
Otwarcie gry w strefie niskiej - w sektorze środkowym

FAZA OTWARCIA GRY

GRA 6x6

★ **OPIS:** Pole gry: **długość:** połowa boiska
szerokość - przedłużenie linii pola
karnego. Pole podzielone na 3 strefy.
W grze biorą udział zawodnicy z pozycji
1,4,5,6,8,10.

★ **PRZEBIEG:** Drużyna ma możliwość
zdobycia bramki w momencie kiedy
zajmuje wszystkie strefy na boisku.



GŁÓWNY CEL GRY:

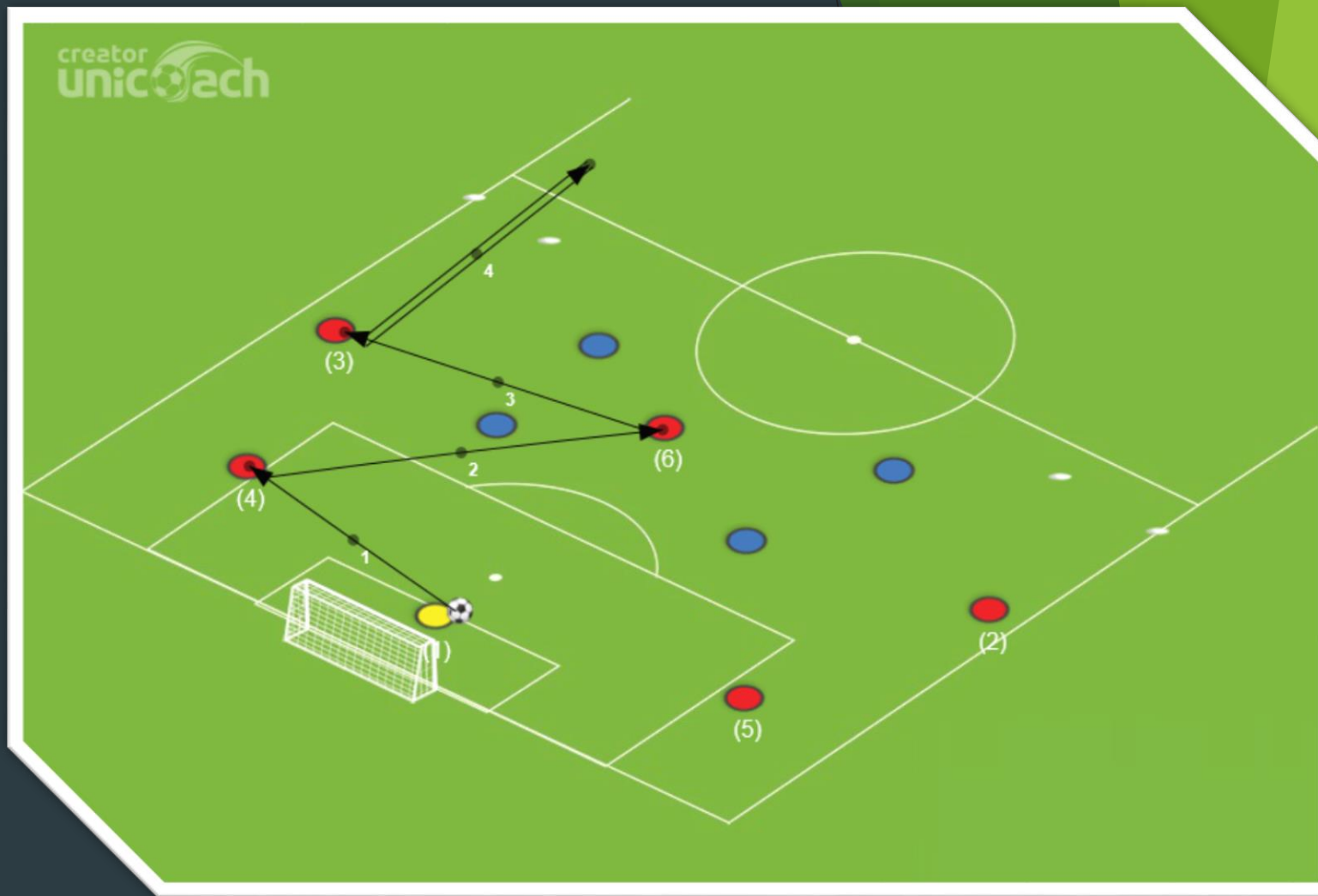
Otwarcie gry w sektorze środkowym - głębokość i geometria
w momencie rozegrania piłki

FAZA OTWARCIA GRY

GRA 6x4

★ **OPIS:** Pole gry: połowa boiska. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 1,2,3,4,5,6.

★ **PRZEBIEG:** Zadaniem drużyny znajdującej się w przewadze liczebnej jest wyjście z własnej połowy, bocznym sektorem boiska, przeprowadzając lub oddając strzał do jednej z małych bramek. Po każdej bramce grę rozpoczyna bramkarz.



GŁÓWNY CEL GRY:

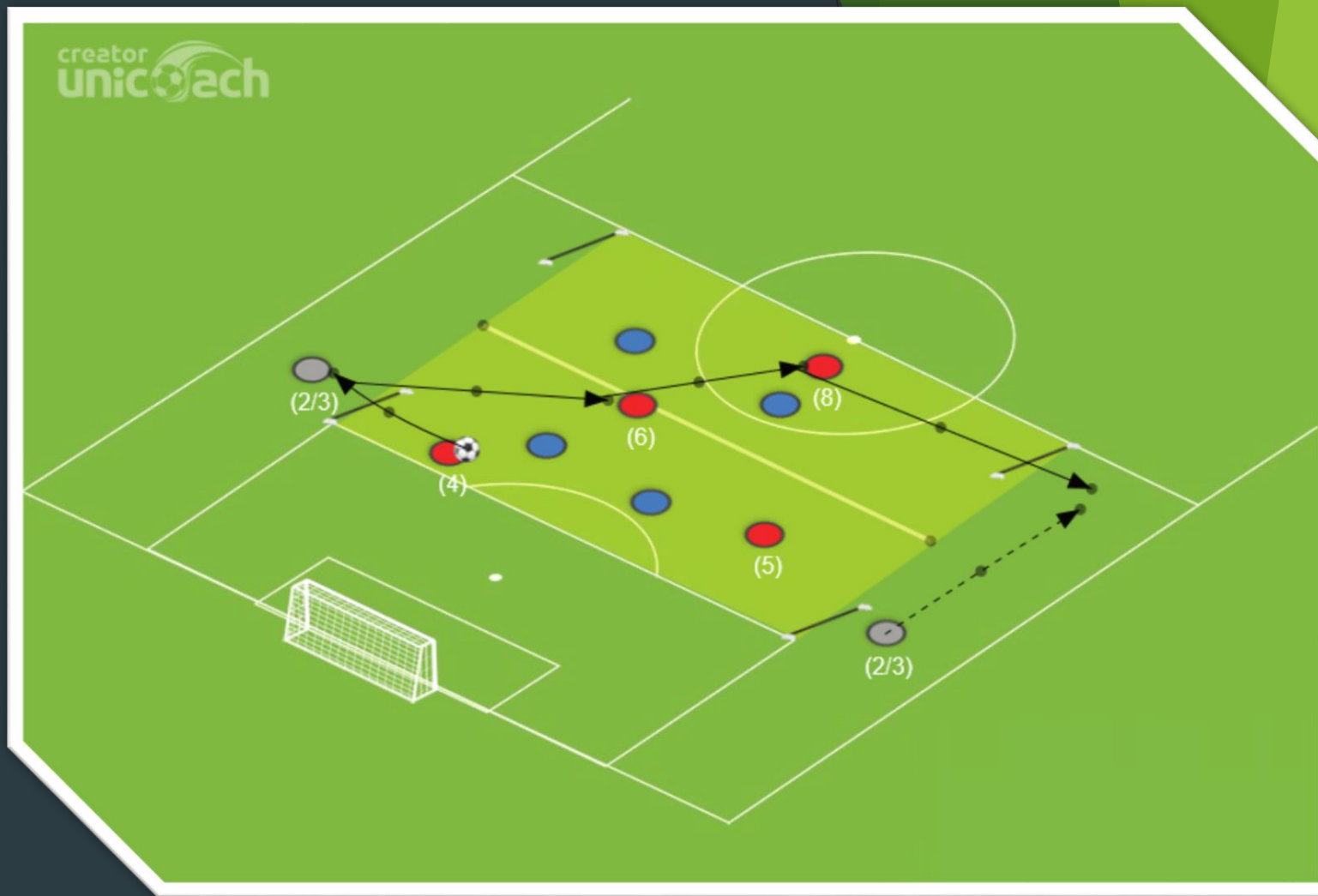
Otwarcie gry z wykorzystaniem bocznych sektorów boiska

FAZA OTWARCIA GRY

GRA 4x4 + 2N

★ **OPIS:** Pole gry: **długość** - od linii pola karnego do linii połowy boiska, **szerokość** - przedłużenie linii pola karnego. Z dodatkową linią połowy. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 4,5,6,8 + neutralni 2,3.

★ **PRZEBIEG:** Zadaniem drużyny znajdującej się w posiadaniu piłki jest wymiana piłki z neutralnym (pozycja 2/3) w strefie niskiej a następnie średniej.



GŁÓWNY CEL GRY:

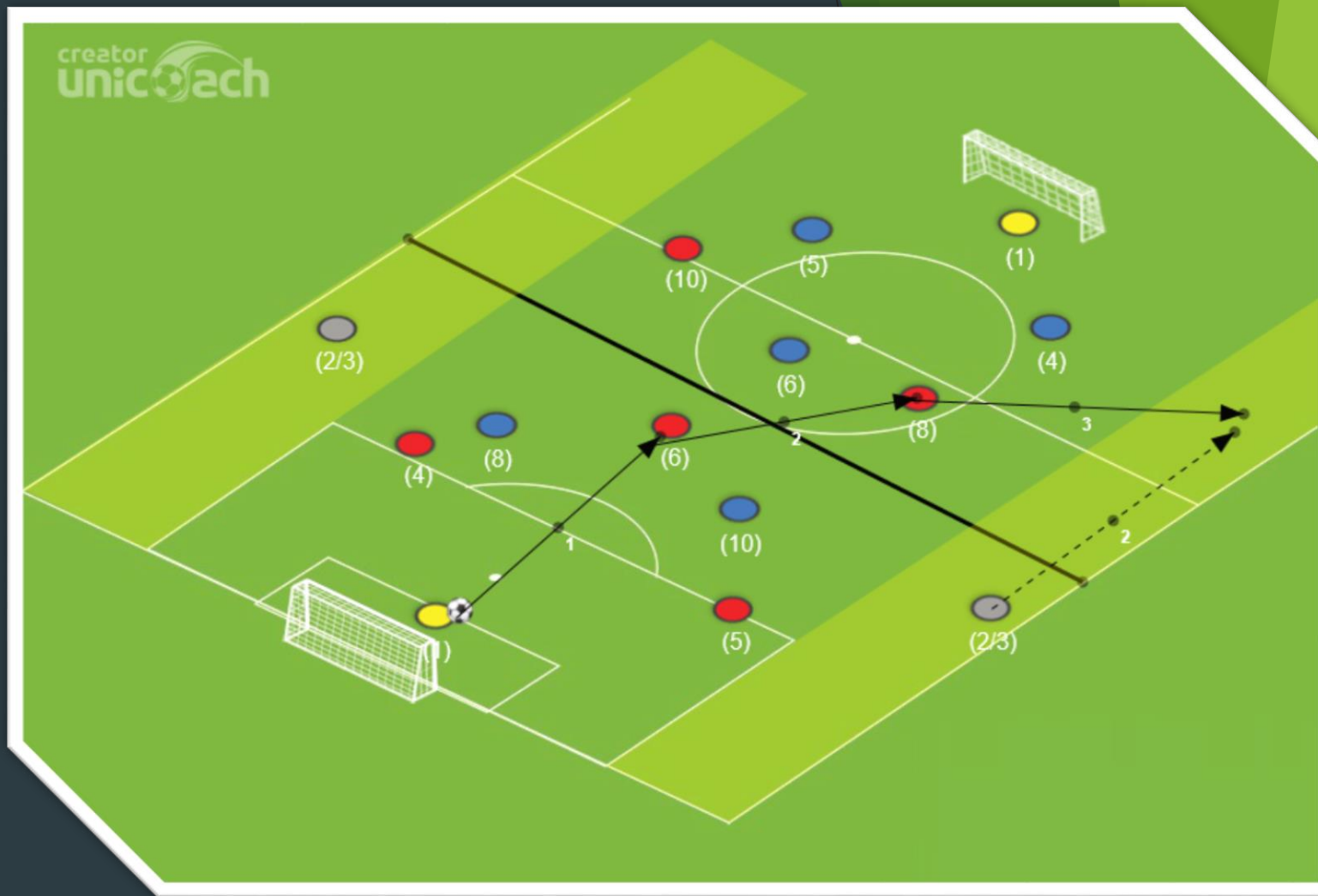
Utrzymanie piłki w strefie niskiej z wykorzystaniem ruchu bez piłki w bocznym sektorze zawodników 2 i 3.

FAZA OTWARCIA GRY

GRA 6x6 + 2N

★ **OPIS:** Pole gry: 3/5 boiska z dodatkową linią połowy, sektory boczne wyłącznie dla neutralnych. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 1,4,5,6,8,10 + neutralni 2,3.

★ **PRZEBIEG:** Zadaniem drużyny znajdującej się w posiadaniu piłki jest przejście na połowę przeciwnika środkowym sektorem, następnie możliwość zdobycia bramki oraz wykorzystania bocznych obrońców do akcji ofensywnej.



GŁÓWNY CEL GRY:

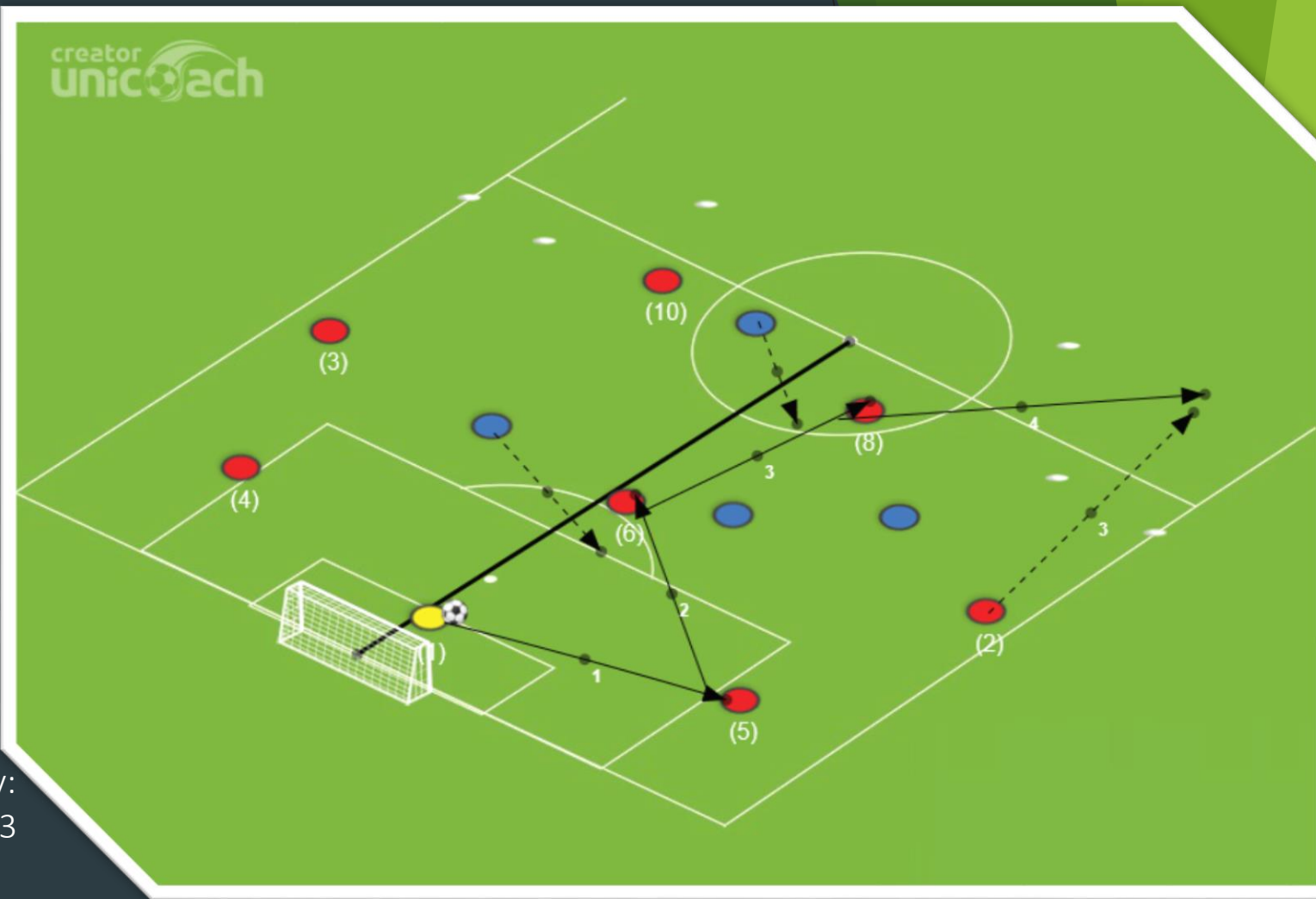
Otwarcie gry w sektorze środkowym z wykorzystaniem zawodników na pozycjach 2 i 3 tylko na połowie przeciwnika

FAZA OTWARCIA GRY

GRA 8x4

OPIS: Pole gry: Połowa boiska. Z dodatkową linią dzielącą połowę (na ½ połowy może znajdować się tylko 4 zawodników czerwonych). W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 1,2,3,4,5,6,8,10.

PRZEBIEG: Zadaniem drużyny znajdującej się w posiadaniu piłki jest przedostanie się na połowę przeciwnika dzięki wykorzystaniu bocznego obrońcy:
-podanie do wbiegającego na połowę zawodnika 2/3
-przeprowadzenie piłki przez 2/3 przez wyznaczoną bramkę



GŁÓWNY CEL GRY:

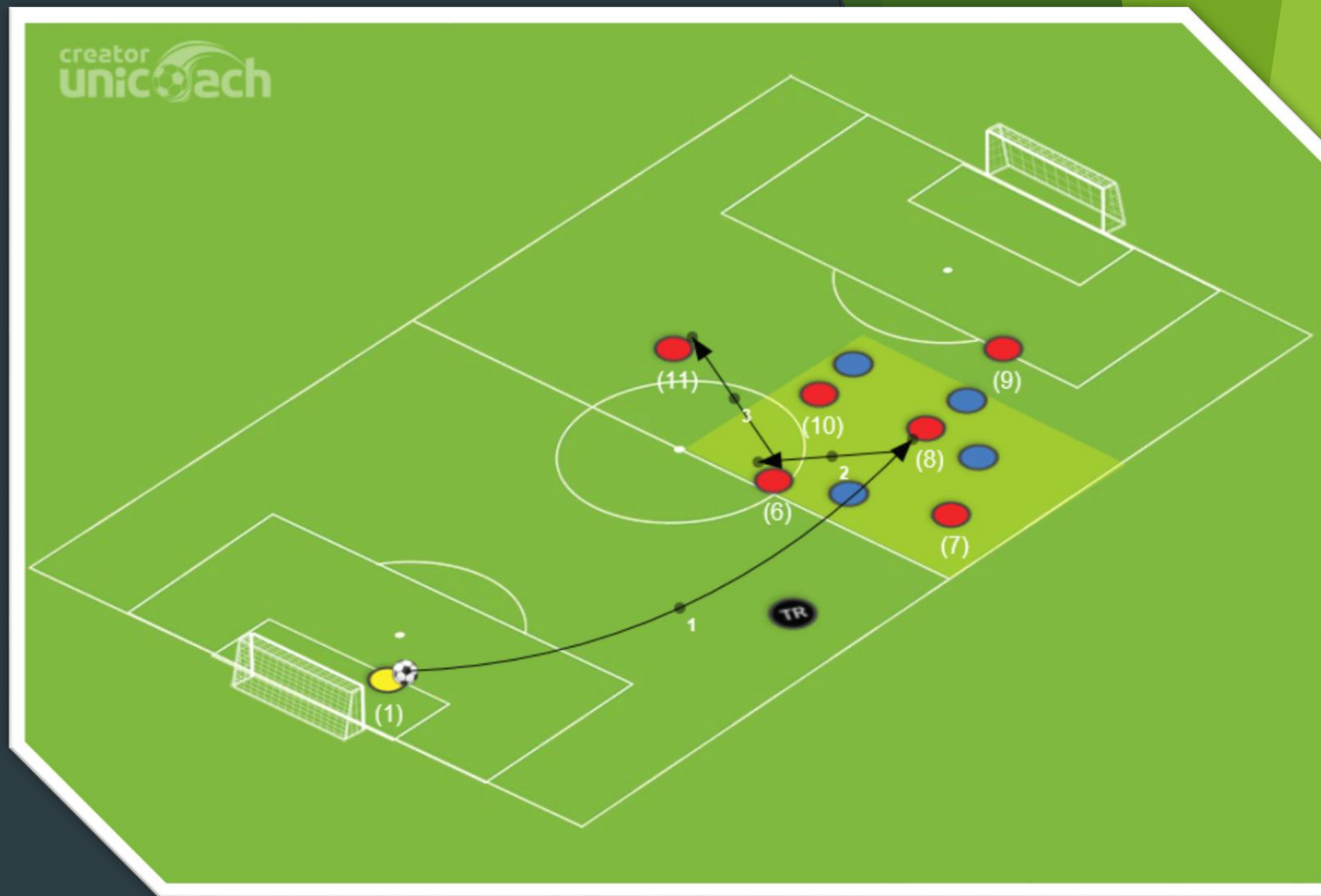
Otwarcie gry z wykorzystaniem bocznego sektora boiska

FAZA OTWARCIA GRY

GRA 4x4

★ **OPIS:** Pole gry: ograniczone pole na połowie przeciwnika. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 6,7,8,10 + 1,9,11.

★ **PRZEBIEG:** Grę zagranie w określony sektor boiska rozpoczyna bramkarz. Zadaniem czerwonych jest podanie piłki do zawodników znajdujących się poza polem 11 lub 9. Zadaniem niebieskich jest podanie piłki do trenera. Po zakończonej akcji grę ponownie wznowia bramkarz.



GŁÓWNY CEL GRY:

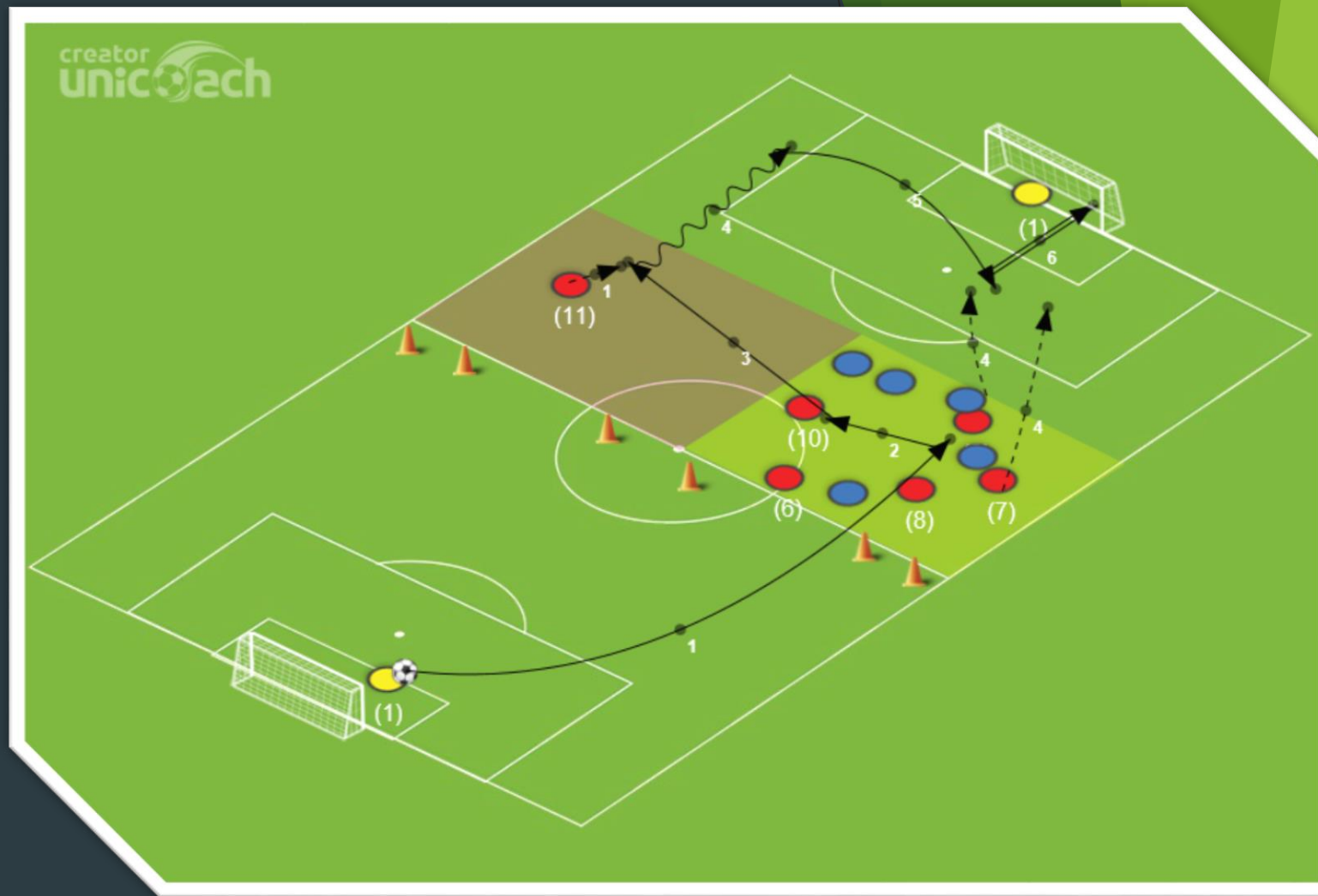
Otwarcie gry długim podaniem do strefy średniej i wysokiej

FAZA OTWARCIA GRY

GRA 5x5 + 1

★ **OPIS:** Pole gry: ograniczone pole na połowie przeciwnika. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 6,7,8,9,10 + 1,11.

★ **PRZEBIEG:** Grę zagranie w określony sektor boiska rozpoczyna bramkarz. Zadaniem czerwonych jest przeniesie ciężaru gry do drugiego ze skrzydłowych. Następnie kontynuują akcję z możliwością zdobycia bramki. Zadaniem niebieskich jest strzał do jednej z małych bramek. Po zakończonej akcji grę ponownie wznawia bramkarz.



GŁÓWNY CEL GRY:

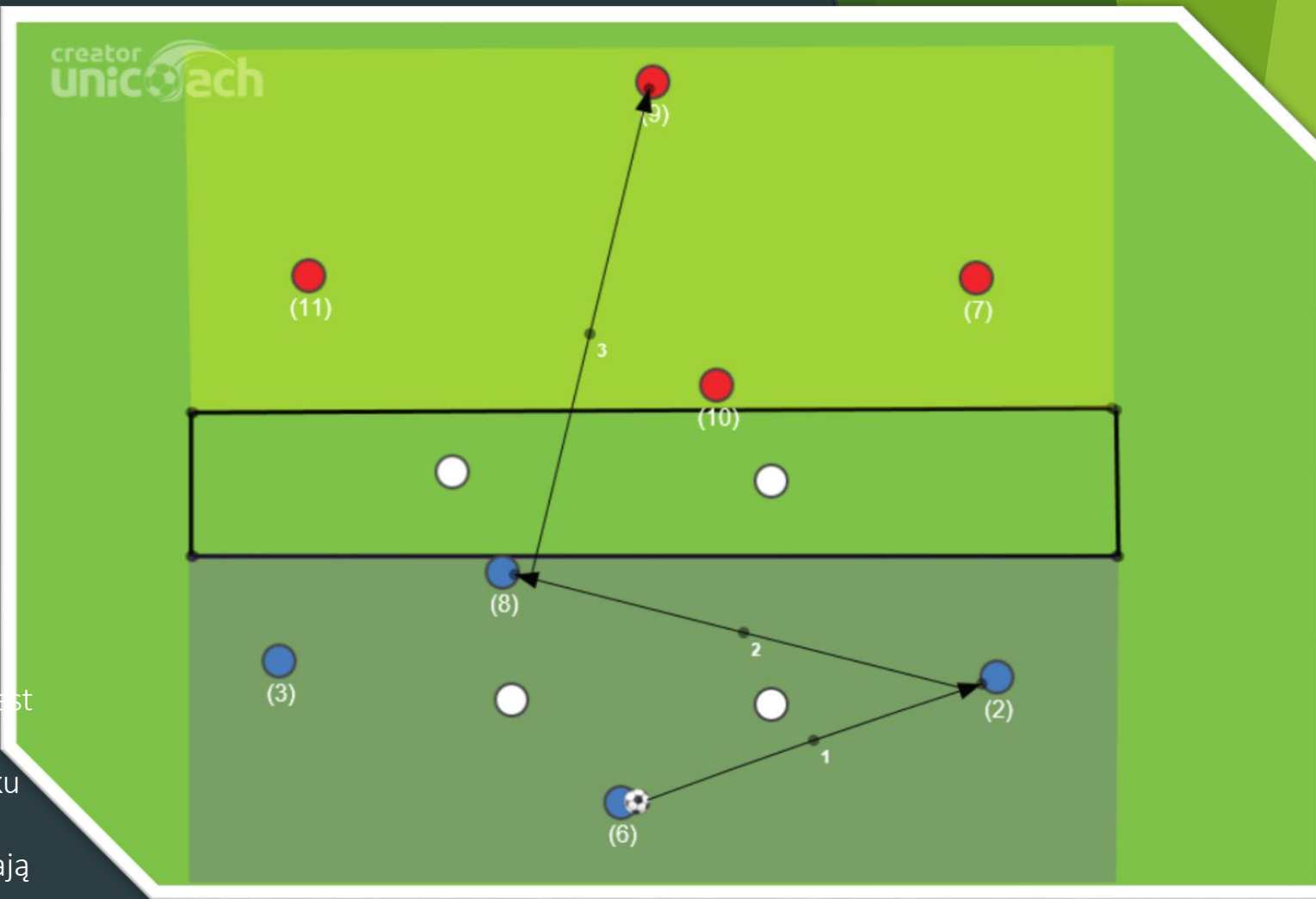
Otwarcie gry długim podaniem do strefy średniej i wysokiej

FAZA BUDOWANIA GRY

PODWÓJNA GRA 4x2

★ **OPIS:** Pole gry: Prostokąt o wymiarach 30m x 20m.
W grze biorą udział zawodnicy z pozycji
2,3,6,7,8,9,10,11

★ **PRZEBIEG:** Zadaniem drużyny znajdującej się przy piłce
(po wymianie określonej przez trenera ilości podań) jest
podanie do sąsiedniej grupy tak aby piłki nie przejęła
dwójka zawodników w środkowym pasie. W przypadku
udanego przeniesienia gra toczy się z drugą parą
środkowych. W przypadku odbioru, środkowi zagrywają
do drugiej drużyny i następuje płynna zmiana ról.



GŁÓWNY CEL GRY:

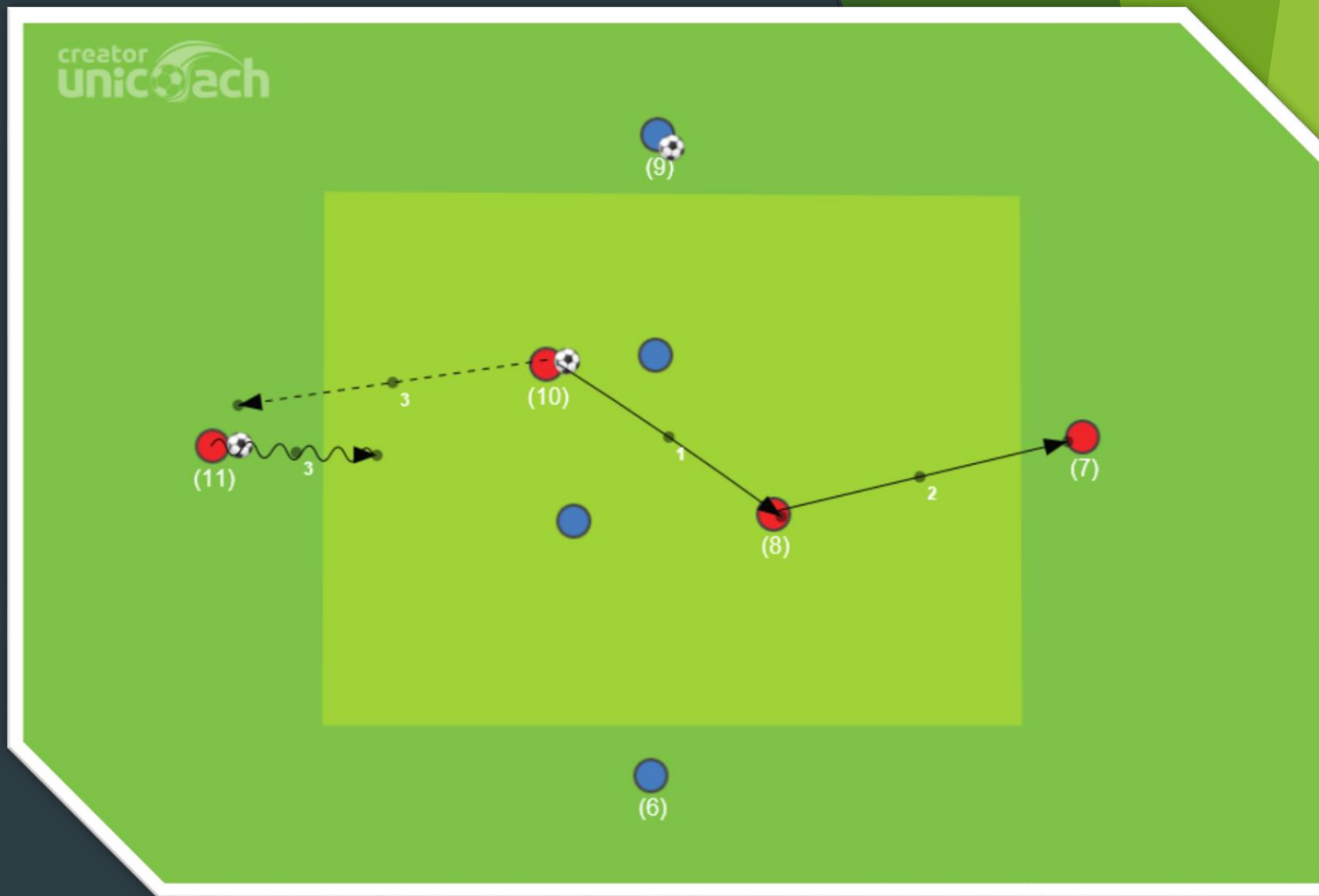
Pozycyjne utrzymanie piłki w przewadze liczebnej

FAZA BUDOWANIA GRY

GRA 2x2 + 2N

★ **OPIS:** Pole gry: Kwadrat o bokach 25m x 25m. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 8 i 10 + zewnętrzni 6,7,9,11 (dwójka zawodników posiada piłki)

★ **PRZEBIEG:** Drużyna znajdująca się w posiadaniu piłki ma możliwość wykorzystania zawodnika zewnętrznego. Po każdym podaniu do zewnętrznego następuje rotacja na pozycjach pomiędzy graczem który wprowadza piłkę z przeciwnej strony a graczem który znajduje się najbliżej.



GŁÓWNY CEL GRY:

Utrzymanie piłki z rotacją zawodników

FAZA BUDOWANIA GRY

GRA 7x7 + 1N

★ **OPIS:** Pole gry: Długość - półkole 16m, Szerokość - przedłużenie pola karnego. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 4,5,7,8,10,11 + neutralni 2,3,6,9

★ **PRZEBIEG:** Zawodnicy poruszają się w wyznaczonych strefach (rys.) Po wymianie określonej przez trenera ilości podań mają możliwość zdobycia bramki.



GŁÓWNY CEL GRY:

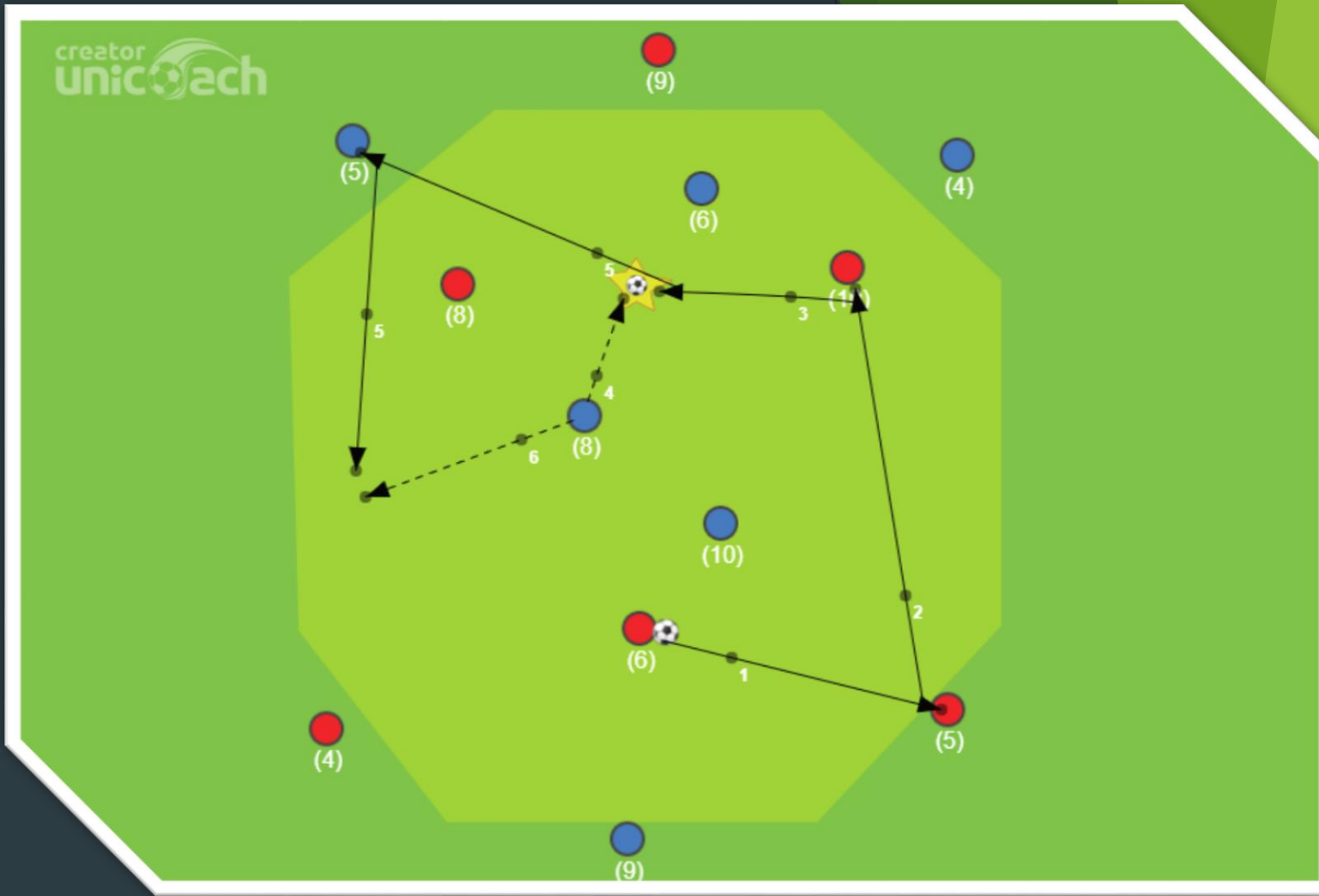
Współpraca środkowych pomocników

**FAZA
BUDOWANIA
GRY**

GRA 3x3 + 3N

★ **OPIS:** Pole gry: Wielokąt 40m x 30m.
W grze biorą udział zawodnicy z
pozycji 6,8,10 + zewnątrzni 4,5,9

 **PRZEBIEG:**. Zadaniem zawodników jest wymiana określonej przez trenera ilości podań z wykorzystaniem trójki środkowych pomocników.



GŁÓWNY CEL GRY:

Utrzymanie piłki dzięki współpracy trójki pomocników



FAZA BUDOWANIA GRY

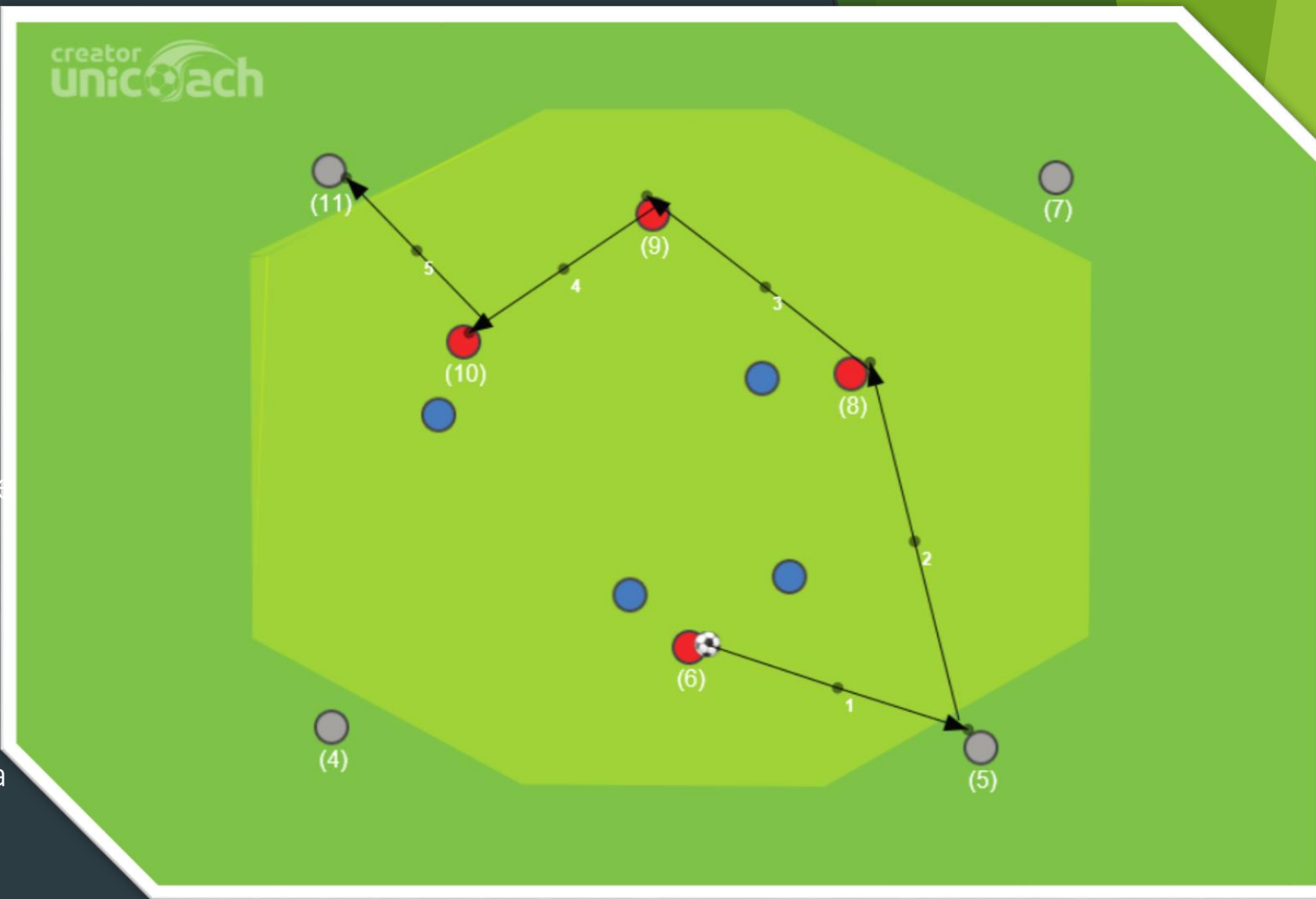
GRA 4x4 + 4N



OPIS: Pole gry – Wielokąt 50m – 35m. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 6,8,9,10) + neutralni 4,5,7,11



PRZEBIEG: Zadaniem zawodników jest wymiana określonej przez trenera ilości podań. Na sygnał trenera zawodnicy zewnątrz wbiegają do środka pola i starają się odebrać piłkę drużynie, która znajduje się w jej posiadaniu. Drużyna, która nie posiadała piłki wybiega na zewnątrz i pełni rolę neutralnych zajmując pozycje (4,5,7,11)



GŁÓWNY CEL GRY:

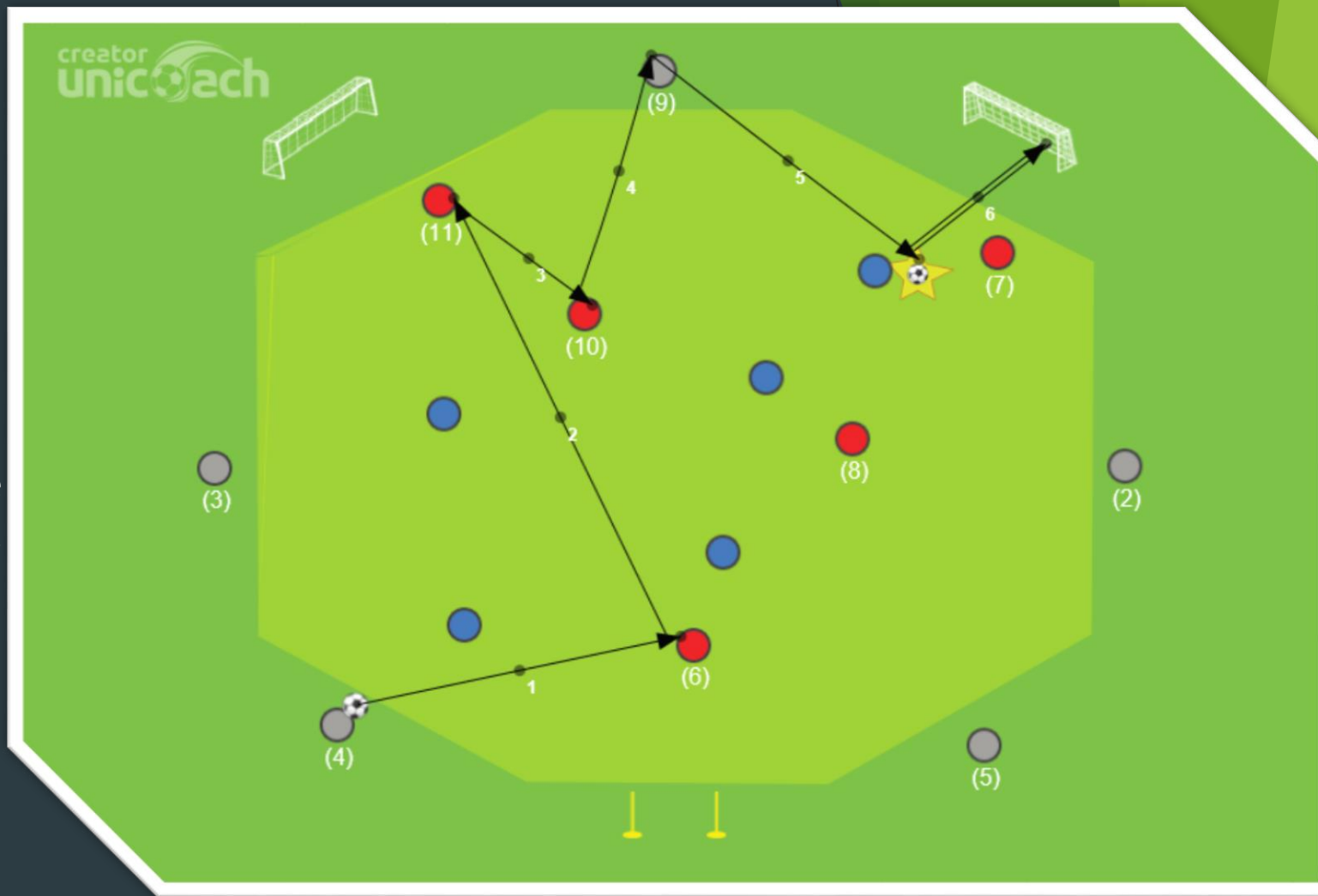
Organizacja gry w fazach przejściowych $O \rightarrow A$, $A \rightarrow O$

FAZA BUDOWANIA GRY

GRA 5x5 + 5N

★ **OPIS:** Pole gry: Wielokąt 60m – 40m. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 6,7,8,10,11 + zewnętrznymi 2,3,4,5,9

★ **PRZEBIEG:** Zawodnicy drużyny która posiada piłkę gra w przewadze 10x5 zdobywają punkt za wymianę określonej przez trenera ilości podań oraz realizację zadań z modelu gry. W przypadku odbioru przeciwnicy mają możliwość zdobycia bramki strzałem do jednej z trzech bramek



GŁÓWNY CEL GRY:

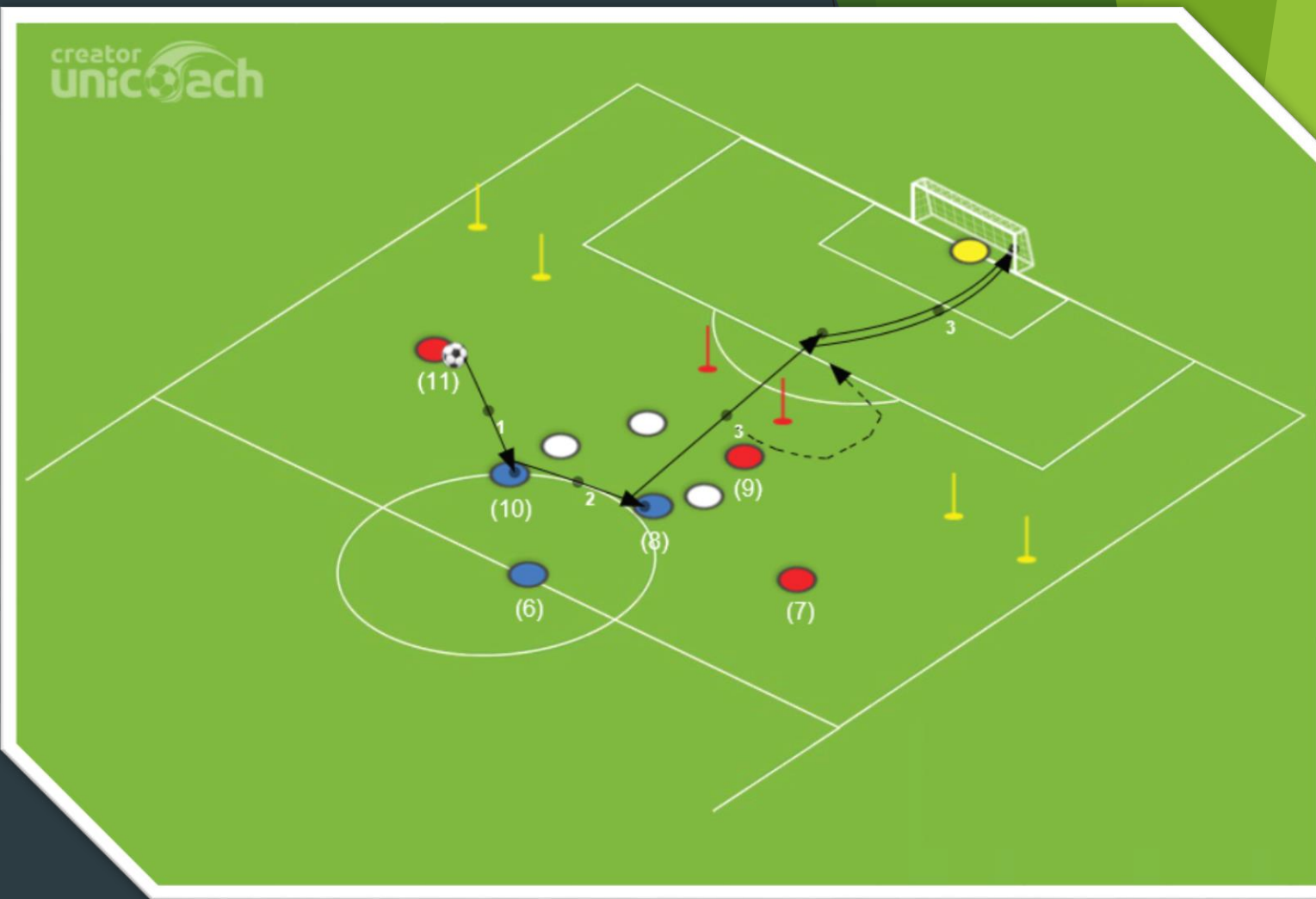
Organizacja gry w fazach przejściowych $O \rightarrow A$, $A \rightarrow O$

FAZA BUDOWANIA GRY

GRA 6x3

★ **OPIS:** Pole gry: Połowa boiska. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 6,7,8,9,10,11

★ **PRZEBIEG:** Dwie drużyny grają na utrzymanie piłki w wyznaczonym polu (trzecia próbuje odebrać), w przypadku odbioru/straty piłki następuje zmiana ról pomiędzy drużynami. Po wymianie określonej przez trenera ilości podań zawodnicy mogą zdobyć punkt wykonując decydujące podanie przez wyznaczoną bramkę do wychodzącego na pozycję gracza, który stara się zdobyć bramkę.



GŁÓWNY CEL GRY:

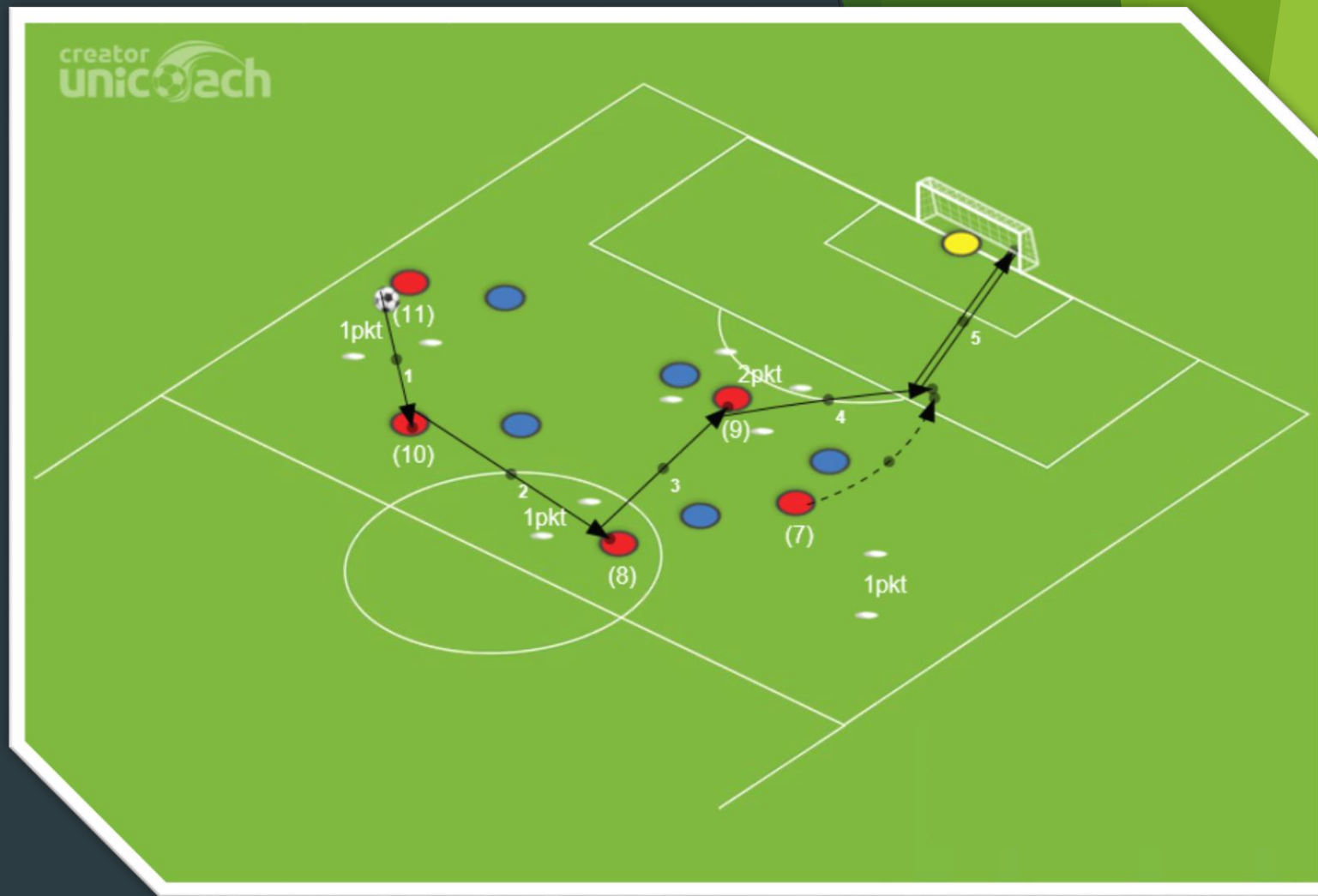
Progresywne posiadanie piłki w strefie średniej

FAZA BUDOWANIA GRY

GRA 5x5

★ **OPIS:** Pole gry: Połowa boiska. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 7,8,9,10,11

★ **PRZEBIEG:** Zadaniem drużyny znajdującej się w posiadaniu piłki jest zdobycie wymaganej liczby punktów (ustalonej przez trenera) poprzez podania między pachołkami, po uzyskaniu odpowiedniej ilości punktów drużyna ma możliwość strzelenia do dużej bramki bronionej przez bramkarza.



GŁÓWNY CEL GRY:

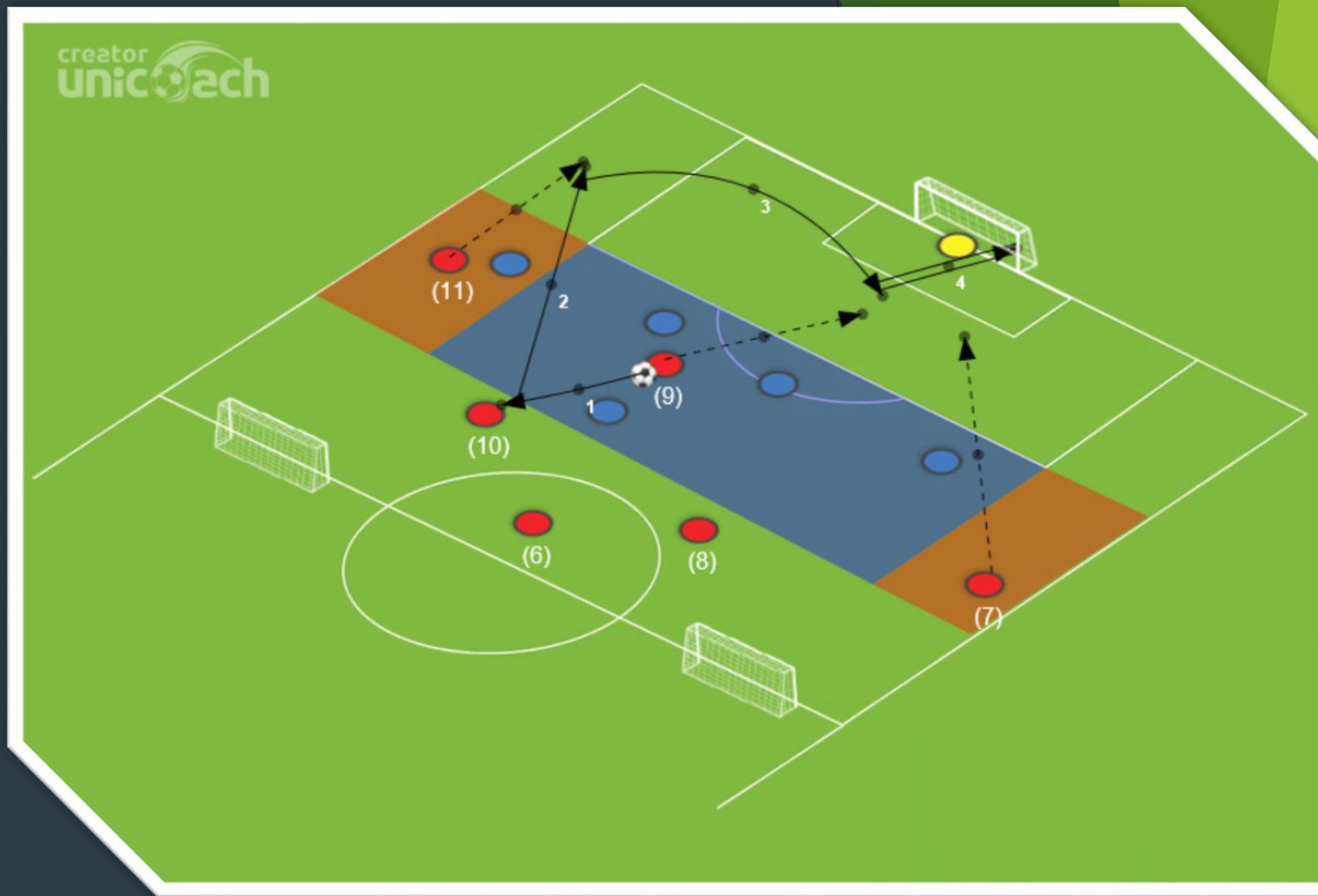
Progresywne posiadanie piłki w strefie średniej

FAZA BUDOWANIA GRY

GRA 6x6

★ **OPIS:** Pole gry: Połowa boiska. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 6,7,8,9,10,11

★ **PRZEBIEG:** Zadaniem atakujących podczas posiadania piłki jest zajęcie wszystkich trzech sektorów oraz przygotowanie podanie pomiędzy do strefy w takim momencie w którym sektor będzie broniony maksymalnie przez jednego z przeciwników (boczny) maksymalnie 3 (sektor środkowy). Po wykonaniu zadania mają możliwość zdobycia bramki. Druga z drużyn atakuje 2 małe bramki.



GŁÓWNY CEL GRY:

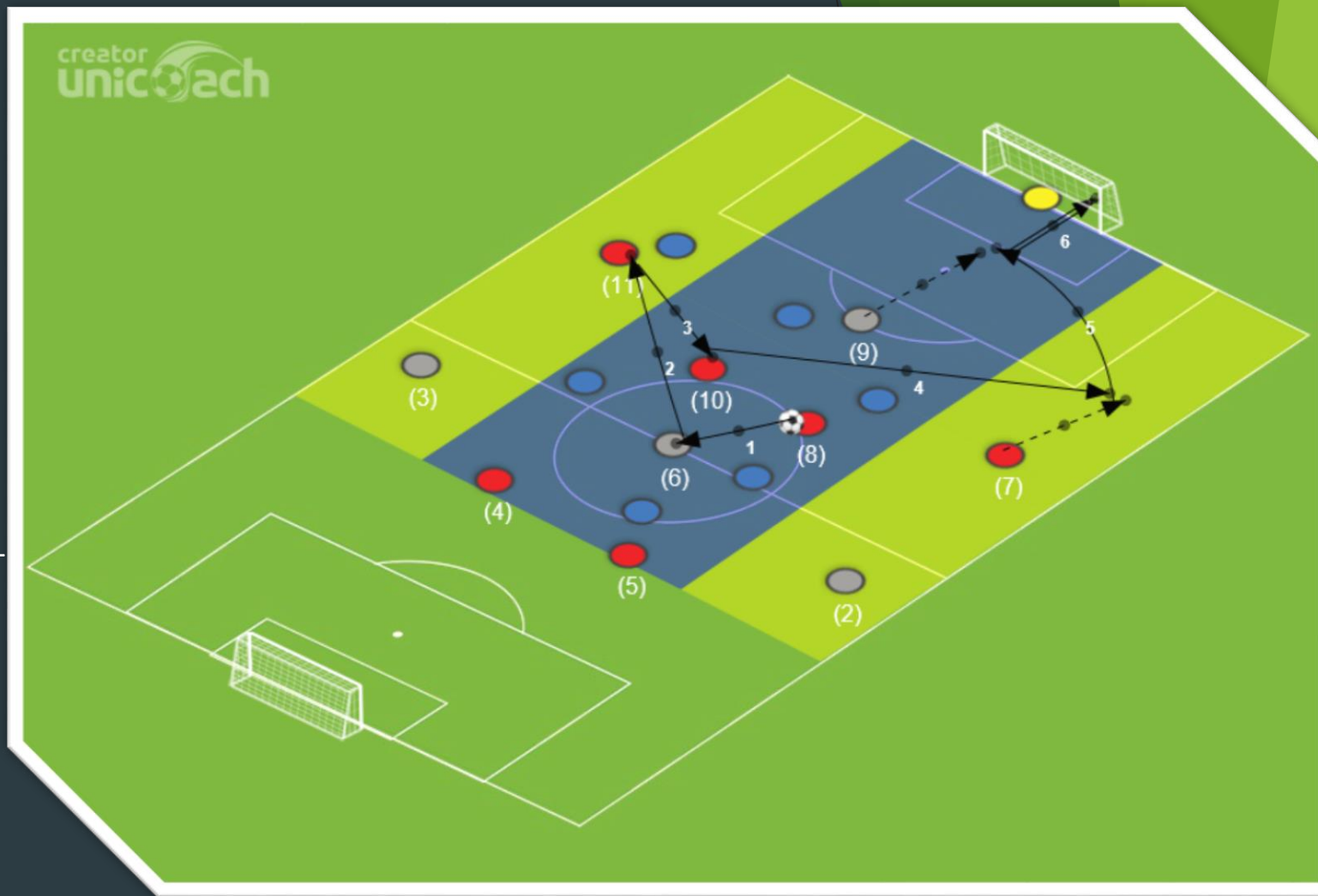
Progresywne posiadanie piłki z akcentem na atak bocznym sektorem boiska

FAZA BUDOWANIA GRY

GRA 6x6 + 4N

★ **OPIS:** Pole gry: 3/4 boiska. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 4,5,7,8,10,11 + neutralni 2,3,6,9

★ **PRZEBIEG:** Zawodnicy drużyny która posiada piłkę zajmuje wszystkie sektory boiska oraz pozycje 4,5,7,8,10,11. Po wymianie określonej przez trenera ilości podań ma możliwość zdobycia bramki.



GŁÓWNY CEL GRY:

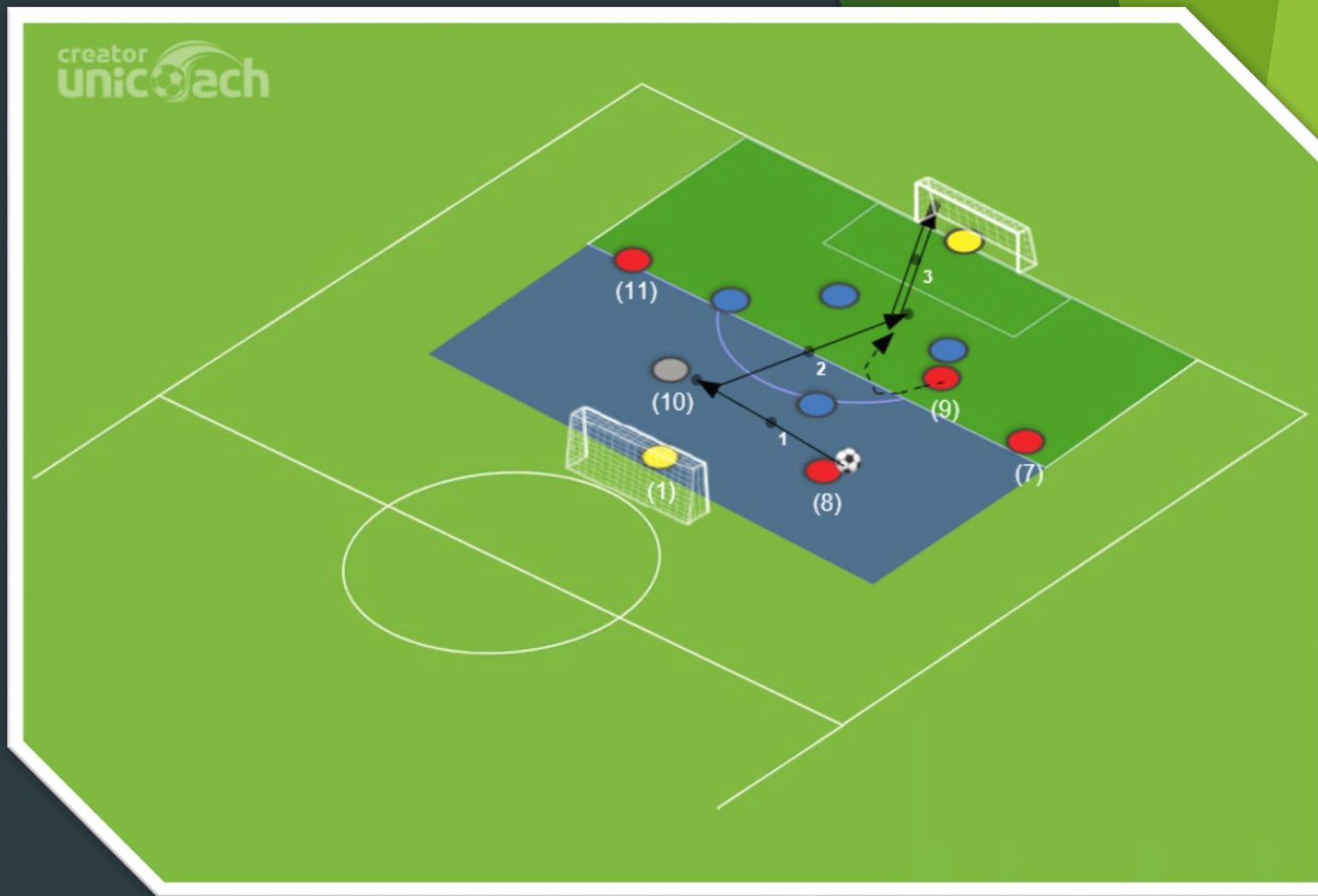
Geometria ataku - realizacja zasad budowania gry

FAZA ZAKOŃCZENIA GRY

GRA 5x5 + N

OPIS: Pole gry: 2x wielkość pola karnego.
W grze biorą udział zawodnicy z pozycji
1,7,8,9,11 + neutralny 10

PRZEBIEG: Realizacja zadań w strefie wysokiej.
Bramka po asyście zawodnika neutralnego
„10” liczona podwójnie.



GŁÓWNY CEL GRY:

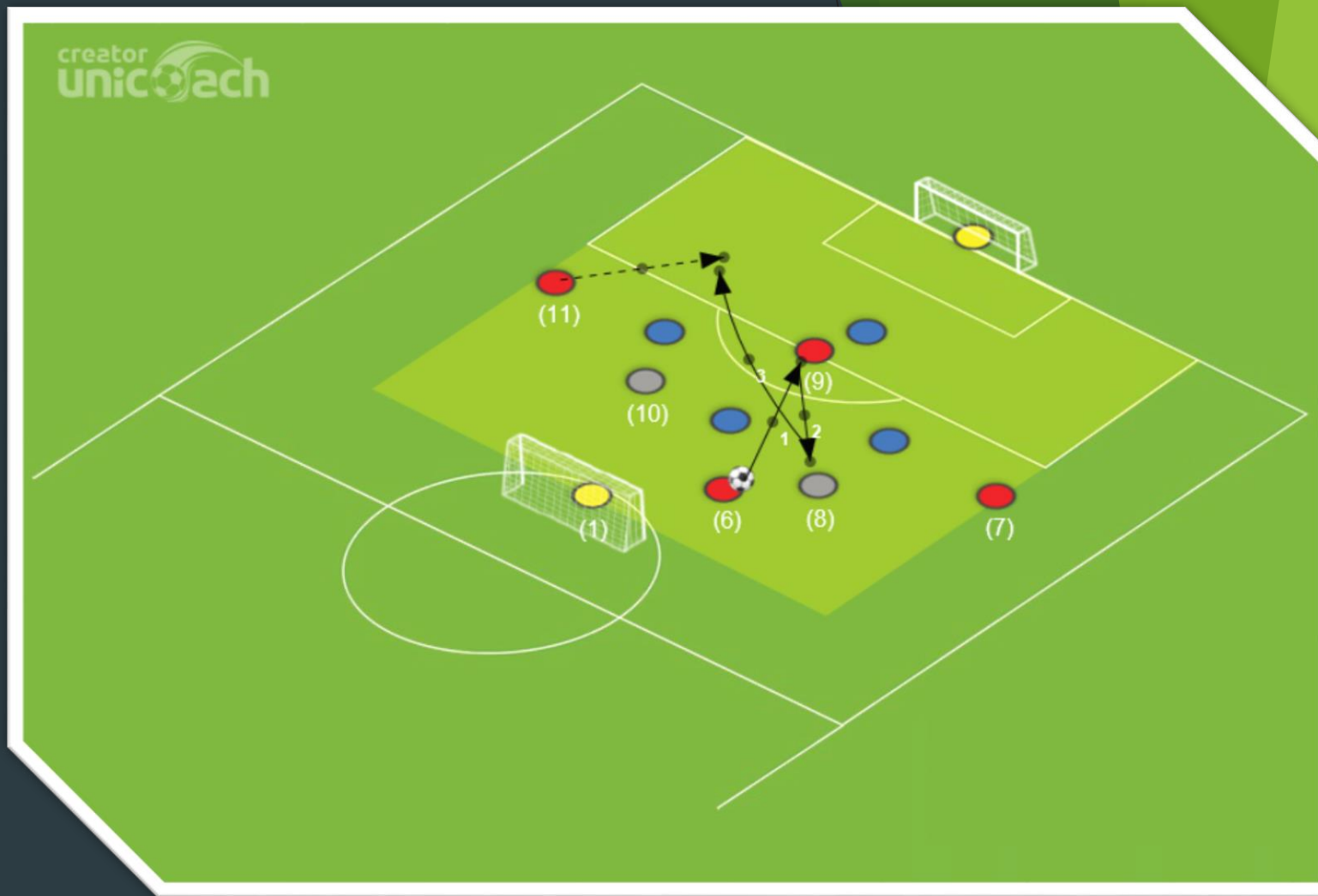
Zakończenie ataku ze środkowego sektora boiska

FAZA ZAKOŃCZENIA GRY

GRA 5x5 + 2N

★ **OPIS:** Pole gry: 4/5 Połowy boiska. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 1,6,7,9,11 + neutralni 8, 10

★ **PRZEBIEG.** Drużyna posiadająca piłkę ma możliwość zdobycia bramki po zgraniu piłki przez zawodnika „9”.



GŁÓWNY CEL GRY:

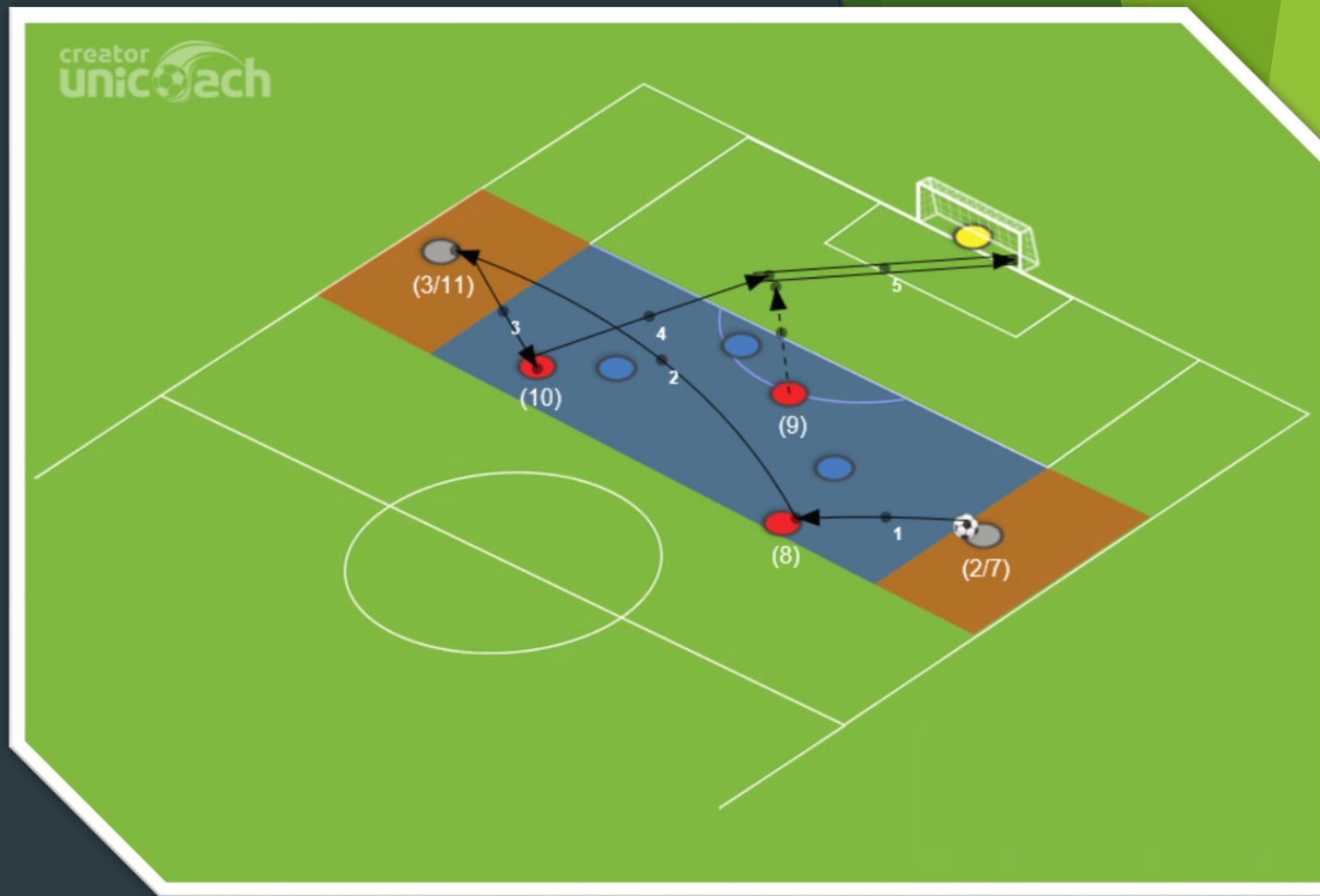
Zakończenie ataku ze środkowego sektora po zgraniu piłki

FAZA ZAKOŃCZENIA GRY

GRA 3x3 + 2N

OPIS: Pole gry: 2x wielkość pola karnego. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 8,9,10 + neutralni 2/7 + 3/11

PRZEBIEG: Zadaniem drużyny posiadającej piłkę jest przeniesienie piłki od jednego neutralnego do drugiego, w momencie wykonania zadania mogą zakończyć atak środkowym sektorem.



GŁÓWNY CEL GRY:

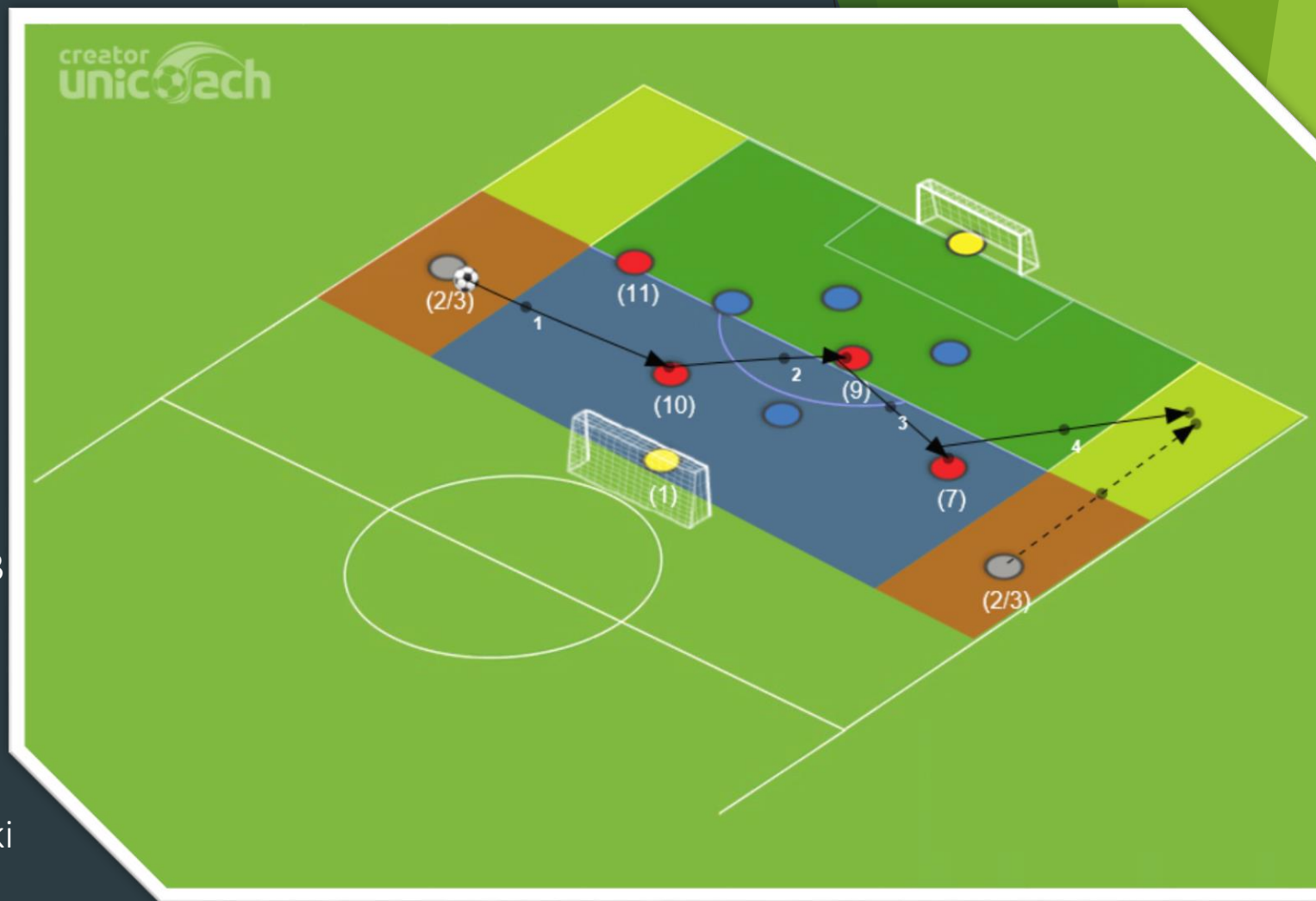
Zakończenie ze środkowego sektora po zmianie strony ataku

FAZA ZAKOŃCZENIA GRY

GRA 5x5 + 2N

★ **OPIS:** Pole gry: Długość -2x pole karne, Szerokość boiska. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 1,7,9,10,11 + neutralny 2,3

★ **PRZEBIEG:** Zadaniem drużyny posiadającej piłkę jest zmiana strony przy wykorzystaniu neutralnych. Po zdobyciu strefy żółtej oraz pomarańczowej ma możliwość zdobycia bramki



GŁÓWNY CEL GRY:

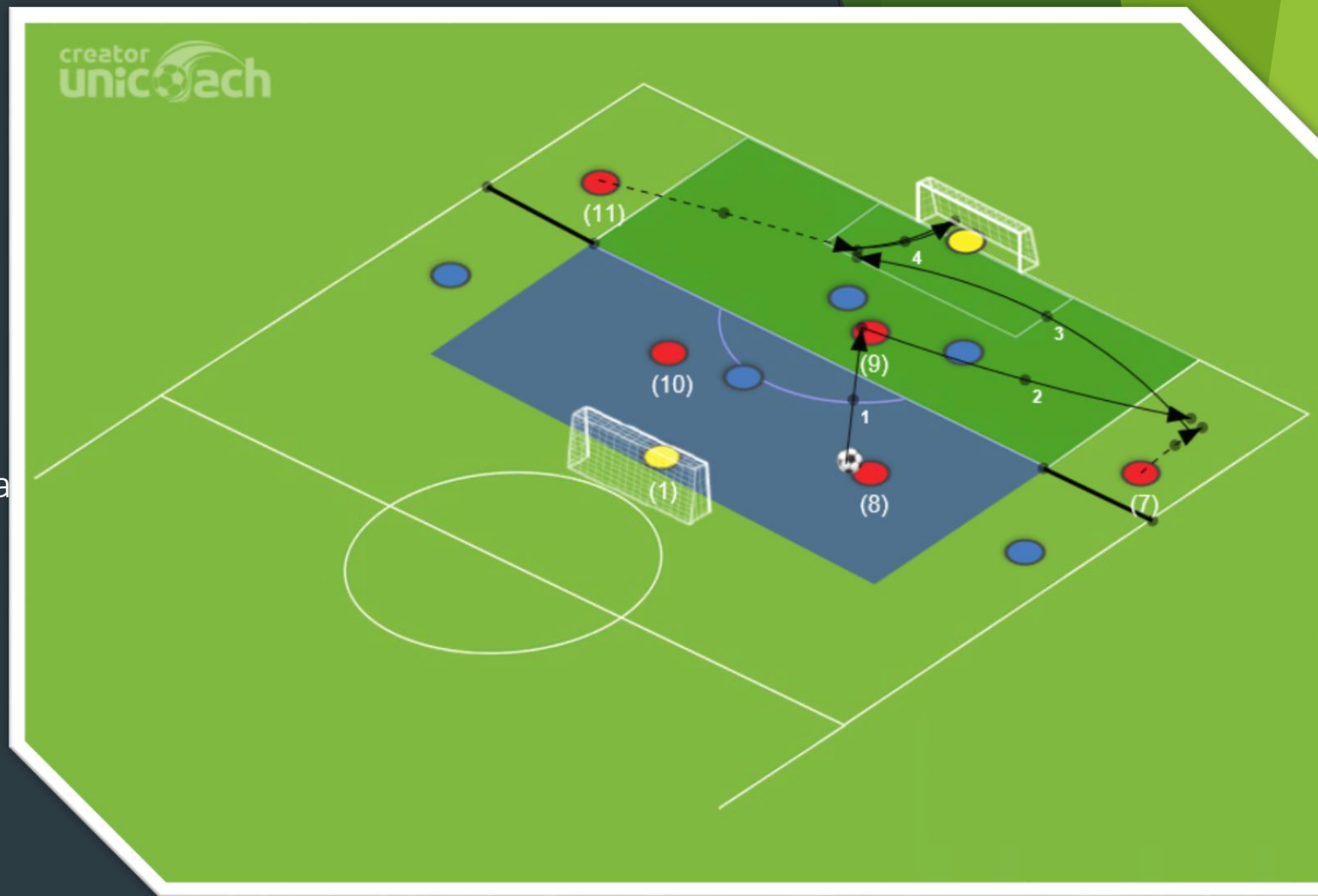
Zakończenie ataku po zmianie strony

FAZA ZAKOŃCZENIA GRY

GRA 4x4 + 2

★ **OPIS:** Pole gry: 2x wielkość pola karnego strefa bezpieczna dla skrzydłowych. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 1,8,9,10 + 7,11

★ **PRZEBIEG:** Drużyna posiadająca piłkę ma możliwość zdobycia bramki po asyście jednego ze skrzydłowych.



GŁÓWNY CEL GRY:

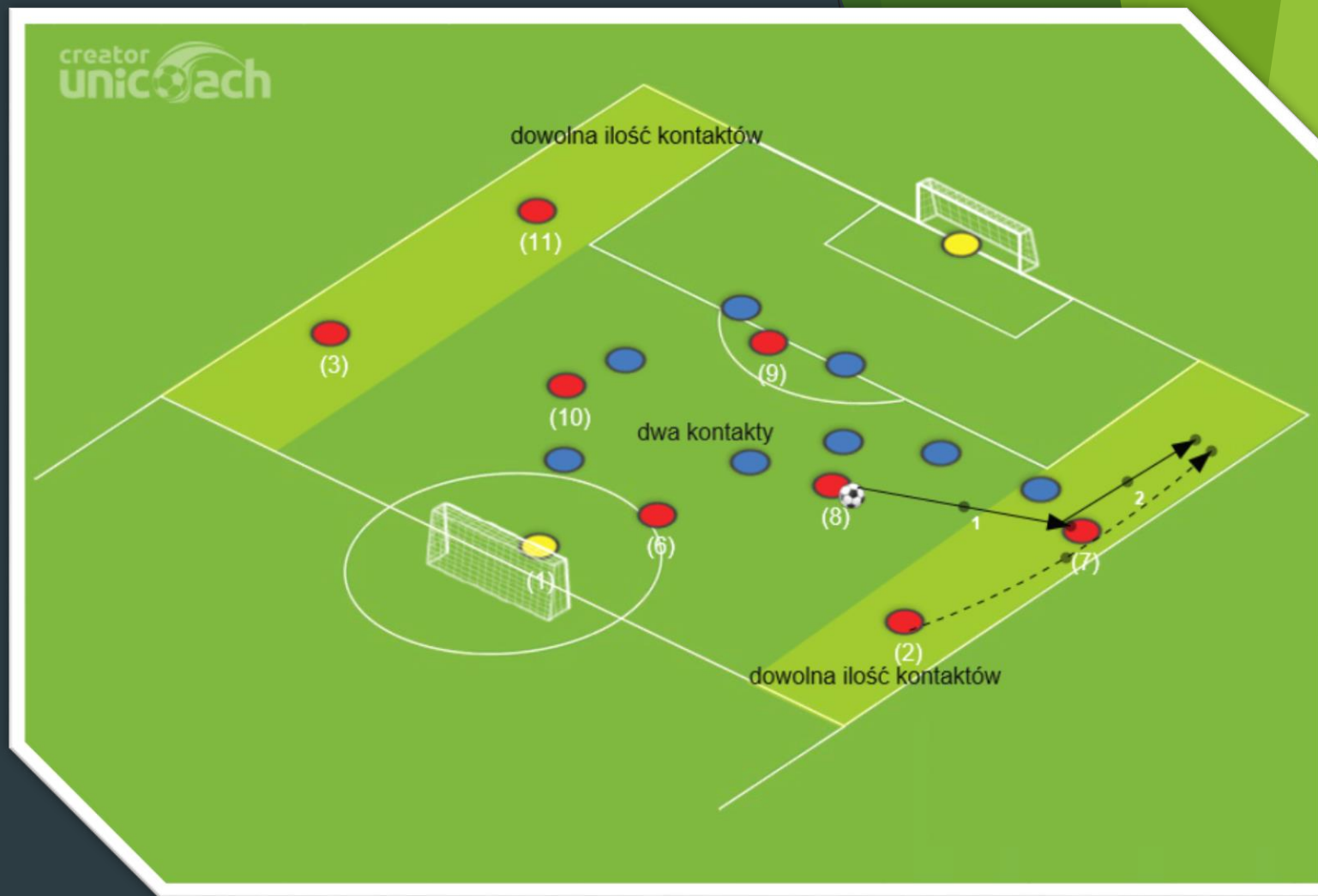
Zakończenie ataku z bocznego sektora boiska

FAZA ZAKOŃCZENIA GRY

GRA 8x8

OPIS: Pole gry: Połowa boiska – podzielona na 3 strefy. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 1,2,3,6,7,8,9,10,11

PRZEBIEG: Zadaniem drużyny posiadającej piłkę jest wykorzystywanie bocznych sektorów w których gra toczy się na dowolną ilość kontaktów. Bramka zdobyta po zmianie strony liczona podwójnie.



GŁÓWNY CEL GRY:

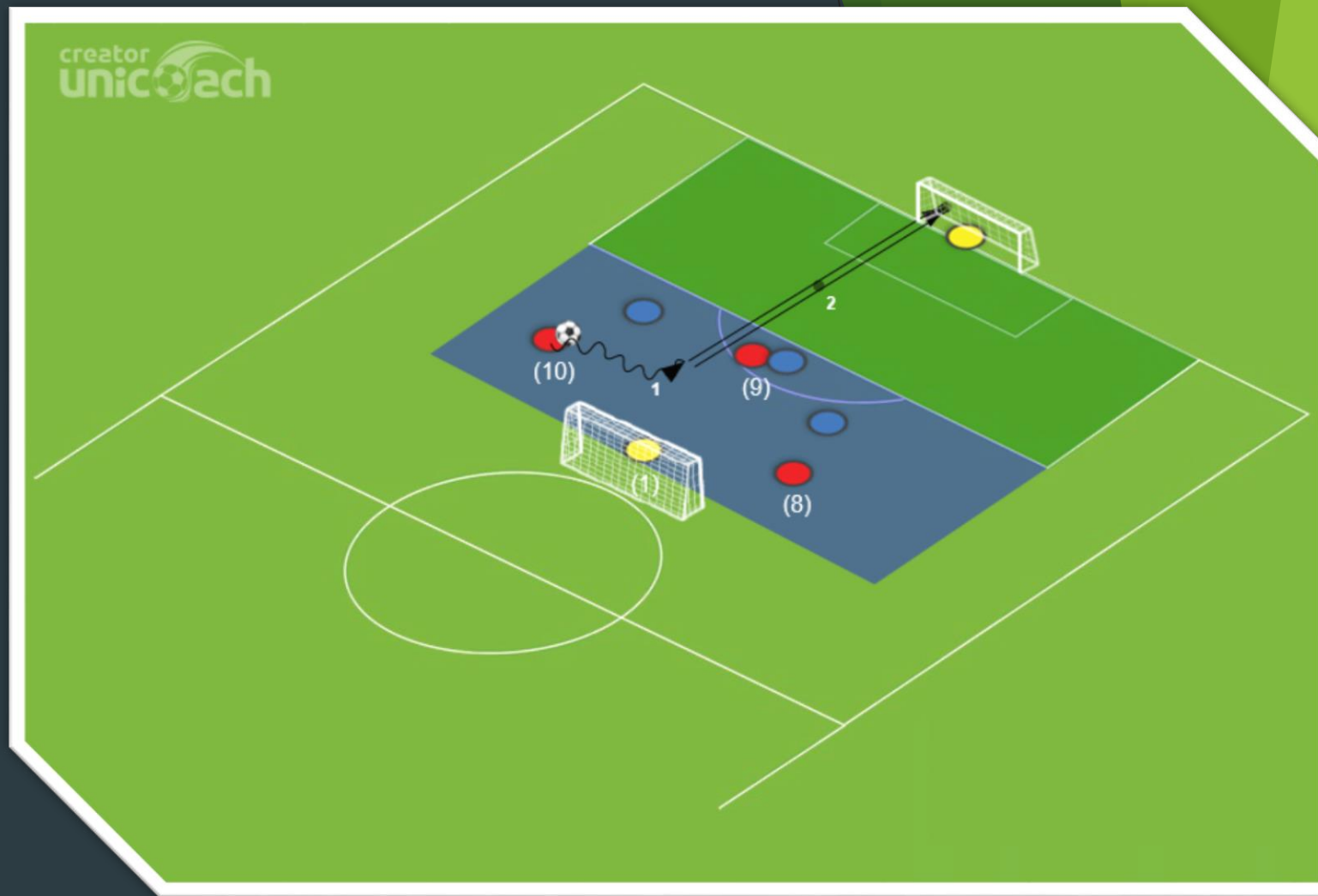
Zakończenie ataku z bocznego sektora boiska

FAZA ZAKOŃCZENIA GRY

GRA 4x4

★ **OPIS:** Pole gry: 2x wielkość pola karnego. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 1,8,9,10

★ **PRZEBIEG:** Drużyna posiadająca piłkę ma możliwość zdobycia bramki po strzale z własnej połowy boiska.



GŁÓWNY CEL GRY:

Zakończenie ataku strzałem z dystansu

FAZA ZAKOŃCZENIA GRY

GRA 4x4

OPIS: Pole gry: 2x wielkość pola karnego. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 1,8,9,10

PRZEBIEG: Drużyna ma możliwość zdobycia bramki po wykonaniu prostopadłego podania przez wyznaczone miejsce ze stożków do dowolnej z dwóch bramek.



GŁÓWNY CEL GRY:

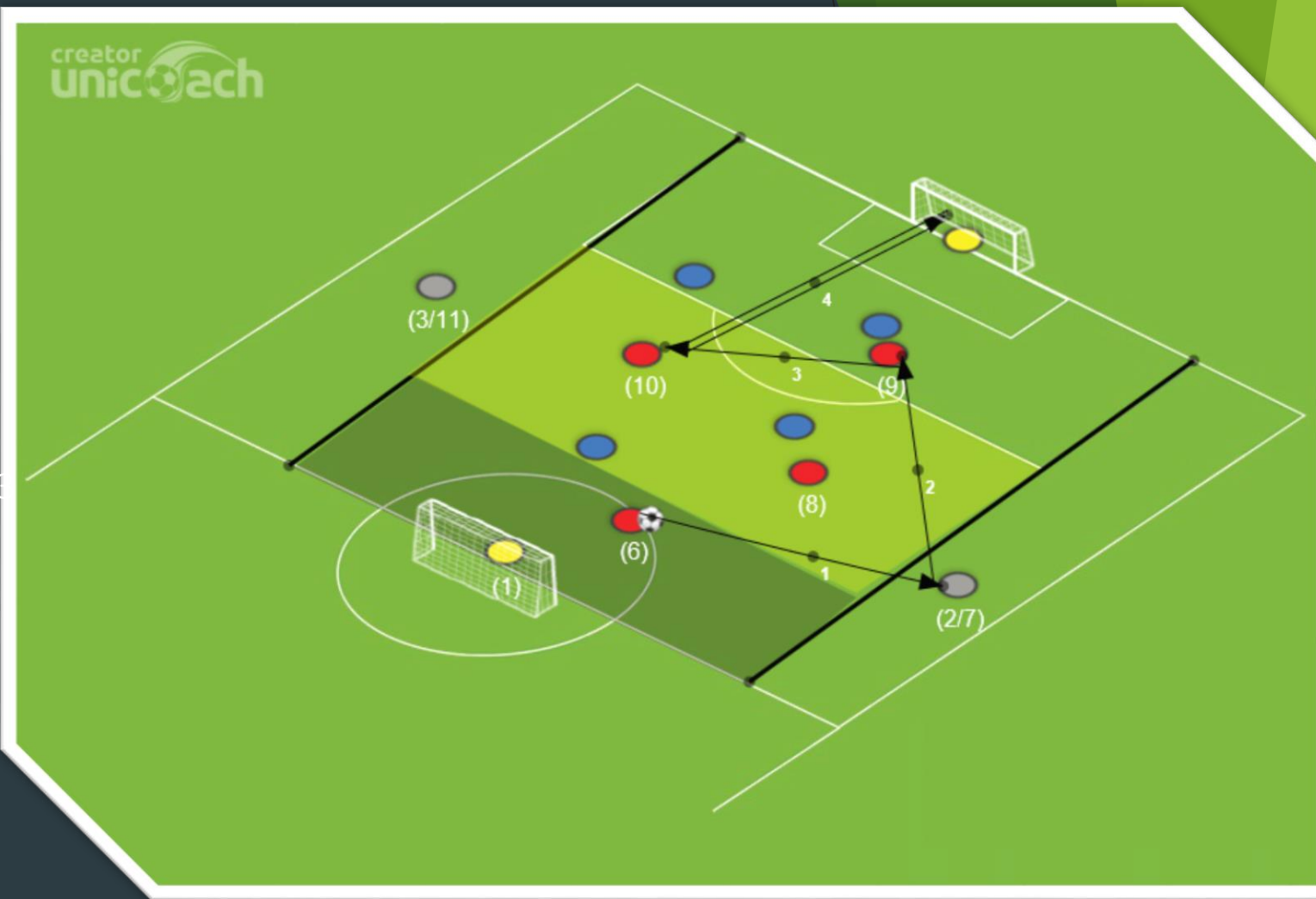
Zakończenie ataku po wykonaniu prostopadłego podania

FAZA ZAKOŃCZENIA GRY

GRA 5x5 + 2N

OPIS: Pole gry: Połowa boiska – podzielona na 3 strefy. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 1,6,8,9 + neutralni 2/7, 3/11

PRZEBIEG: Zadaniem drużyny posiadającej piłkę jest zajęcie wszystkich stref boiska. Dodatkowo korzystają z zawodników neutralnych poruszających się w bocznych sektorach.



GŁÓWNY CEL GRY:

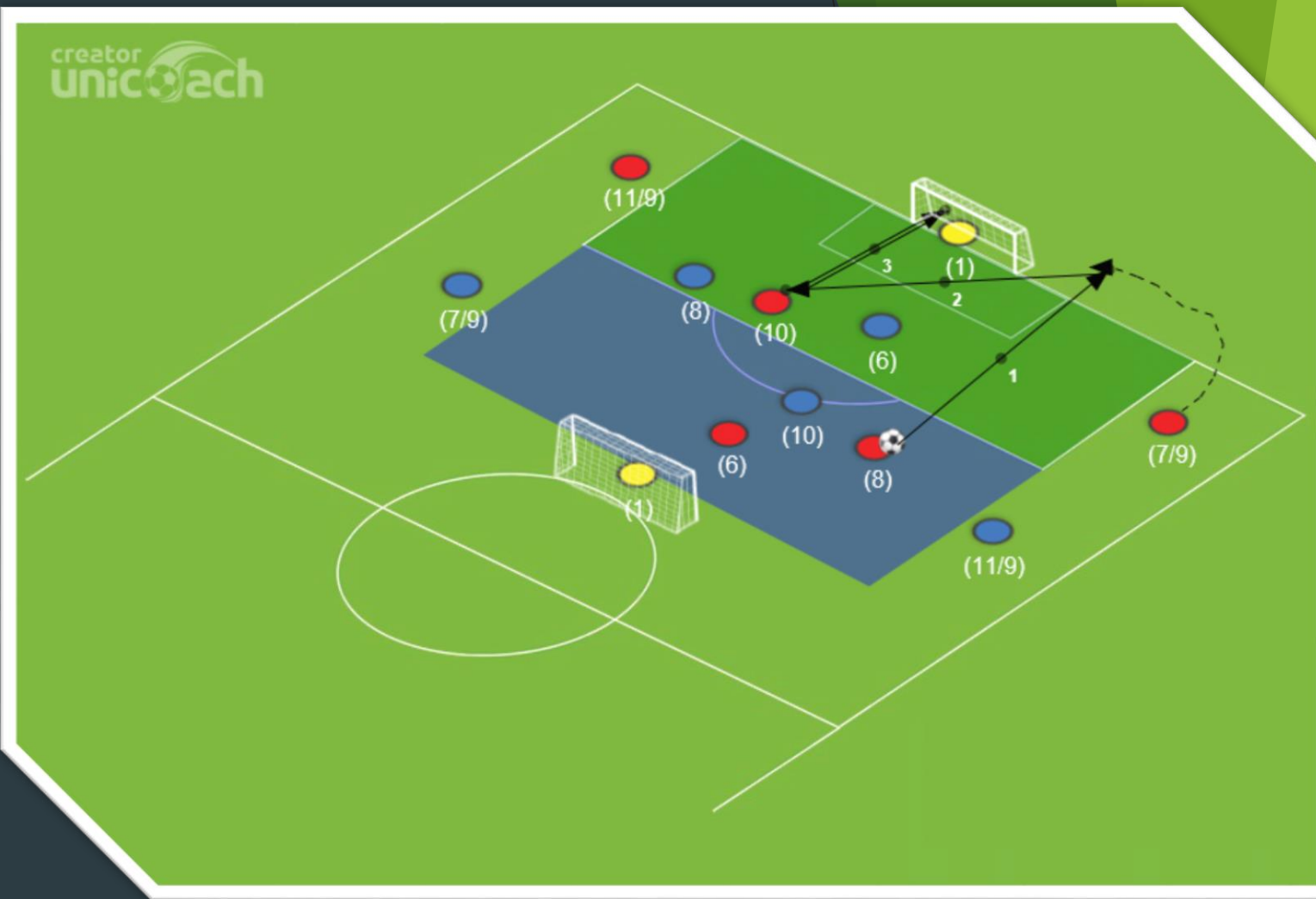
Zakończenie ataku w przewadze liczebnej z zachowaniem głębokości ataku

FAZA ZAKOŃCZENIA GRY

GRA 4x4 + 2N

OPIS: Pole gry: 2x wielkość pola karnego. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 1,6,8,10 + zewnątrzni 7/9, 11/9

PRZEBIEG: Zadaniem drużyny posiadającej piłkę jest wykorzystanie przewagi liczebnej w deficycie czasu ustalonym przez trenera. Bramka zdobyta po asyście zawodnika zewnętrznego liczona podwójnie.



GŁÓWNY CEL GRY:

Szybkie zakończenie ataku w przewadze liczebnej

PODSUMOWANIE

Propozycje gier pozycyjnych zostały stworzone w oparciu o Narodowy Model Gry stanowiąc uzupełnienie przykładowych środków treningowych zawartych w publikacji PZPN.



Narodowy Model Gry
PZPN

Dzięki Twojej opinii będziemy wiedzieć na czym skupić się i co poprawić w kolejnych e-bookach, napisz na pilarskitrening@wp.pl i podziel się swoim zdaniem.

PARTNER

**Asystent
Trenera**
www.asystent-trenera.pl

WSZYSTKIE RYSUNKI
POWSTAŁY W KREATORZE

Asystent
Trenera
unicodach

