



ŚRODKOWY POMOCNIK

PlayMaker.pro

6-tka

Zawodnik odpowiedzialny głównie za defensywę, dobrze czuje się w odbiorze i w pojedynkach. Zabezpiecza środkową strefę w fazie ataku.

8-mka

Jest cały czas pod grą, bierze piłkę na siebie. Gra głównie podaniem, potrafi regulować tempo i zmienić ciężar gry. Nie jest tak mobilny jak typowy box to box, ale wypełnia swoje zadania w defensywie.

Box to box

Potrafi odebrać lub przechwycić piłkę, ale równocześnie uczestniczy w rozegraniu. Zdobywa przestrzeń prowadzeniem lub podaniem, wchodzi w pole karne do finalizacji.

KREOWANIE

Środkowi pomocnicy są sercem każdej formacji. To oni odpowiadają za tempo gry.

Cechy fundamentalne:

- **podanie kluczowe** – prostopadle po ziemi, prostopadłe górna, półgórna, dośrodkowanie z głębi
- **podanie utrzymujące** – do środkowego obrońcy, do bocznego obrońcy, zbiecie piłki
- **prowadzenie piłki** – zdobywa przestrzeń pod presją
- **gra 1v1, np. zastosowanie balansu, zwodu, zdobycia przestrzeni, dobra ochrona piłki**
- **podanie zdobywające** – gra po ziemi między linie, gra przez środek, gra do szerokości, podania diagonalne, gra na ścianę
- **gra 2v1** – rozwiązania we współpracy z bocznym pomocnikiem, ze środkowym pomocnikiem, z napastnikiem, z bocznym obrońcą
- **przyjęcie piłki** – jakość techniczna, kierunkowe, z otwarciem

Cechy opcjonalne:

- rola w kreowaniu akcji w zespole – gra w centrum/schodzi po piłkę/jest ustawiony wysoko/szeroko
- podania sytuacyjne, np. no look pass, niekonwencjonalny pass



ŚPD

Defensywny
Pomocnik



ŚP

Środkowy
pomocnik

GRA BEZ PIŁKI

Aktywność i ruch bez piłki są równie ważne, co działania z piłką przy nodze!

Cechy fundamentalne:

- **wsparcie pomocnicze** – dawanie opcji podania w tył
- **wsparcie na trzeciego** – dawanie opcji do gry do trójkąta
- **wsparcie do zmiany strony** – dawanie opcji do przeniesienia ciężaru
- **wsparcie progresywne** – dawanie opcji w przód dla zawodnika z piłką, wejście między linie
- **prawidłowe zajmowanie pozycji, rozumienie gry**

Cechy opcjonalne:

- zejście do rozegrania do środkowych obrońców, np. centralnie, bok, półstrefa
- ruch bez piłki za plecy linii obrony rywala
- komunikacja – podpowiedzi na boisku



ŚPD

Defenswiny
Pomocnik



ŚP

Środkowy
pomocnik

PlayMaker.pro

FINALIZACJA

Środkowy pomocnik wcale nie musi tylko asystować!

Cechy fundamentalne:

- **brak**

Cechy opcjonalne:

- zamykanie akcji na przedpolu po dośrodkowaniu/stałym fragmencie
- wejście w pole karne lvl
- wykonywanie stałych fragmentów gry
- uderzenie z dystansu



ŚPD

Defenswiny
Pomocnik



ŚP

Środkowy
pomocnik

PRZEJŚCIE OBRONA – ATAK

Gra po odbiorze to nie tylko kontra, ale też zabezpieczenie tyłu!

Cechy fundamentalne:

- **prowadzenie piłki** – zdobywanie przestrzeń prowadzeniem
- **podania zdobywające** – gra do napastnika, gra od razu na wolne pole
- **organizacja zespołu w fazie przejścia poprzez skracanie pola gry, zabezpieczenie, balans**

Cechy opcjonalne:

- sytuacyjne pójście za kontrą



ŚPD

Defenswyny
Pomocnik



ŚP

Środkowy
pomocnik

OBRONA PRZESTRZENI

Praca w formacji i z formacją świadczy o rozumieniu taktycznym zawodnika.

Cechy fundamentalne:

- **wywieranie presji na zawodnika w posiadaniu piłki w swojej strefie**
- **asekuracja partnera z zespołu wywierającego presję**
- **przekazywanie krycia**
- **asekuracja wolnych stref – sektor boczny lub wejście za stopera do środka**
- **zamykanie linii podania, reakcja na zamiar zagrania piłki za plecy lub prostopadłego, prawidłowe ustawienie ciała**

Cechy opcjonalne:

- zachowanie odpowiednich odległości w pionie i w poziomie oraz między zawodnikami w formacji oraz między formacjami
- reakcja na zbiórkę drugiej piłki



ŚPD

Defenswiny
Pomocnik



ŚP

Środkowy
pomocnik

PlayMaker.pro

PRZEJŚCIE ATAK-OBRONA

Reakcja na zdarzenia boiskowe pozwala ocenić szybkość podejmowania decyzji.

Cechy fundamentalne:

- **organizowanie balansu:** zabezpieczenie centralnej strefy, decyzja PRESS/BAZA
- **odbudowywanie ustawienia bazowego:** opóźnianie akcji, zabezpieczenie strefy, powrót pod piłkę
- **indywidualne działanie po stracie piłki:** dążenie do odbioru piłki po stracie swojej lub kolegi z zespołu
- **przerwanie kontrataku rywala**

Cechy opcjonalne:

- brak



ŚPD

Defenswiny
Pomocnik



ŚP

Środkowy
pomocnik

DZIAŁANIA PRESSINGOWE

Aby odebrać piłkę, musi zapracować na to cały zespół!

Cechy fundamentalne:

- **identyfikacja momentu do skoku pressingowego, np.**
po stracie piłki rywala, błędzie technicznym, zgubienie struktury przez rywala
- **obrót w kierunku własnej bramki**
- **podanie umożliwiające skok**
- **odbiór piłki w pojedynku**
- **walka o pozycję bez piłki**

Cechy opcjonalne:

- asekuracja przestrzeni
- komunikacja do rozpoczęcia skoku pressingowego



ŚPD

Defensywny
Pomocnik



ŚP

Środkowy
pomocnik

GRA – 1 vs 1, 1 vs 2

Udany odbiór także może wygrać mecz!

Cechy fundamentalne:

- 1v1 blokowanie strzałów oddawanych w swojej strefie
- 1v1 wyhamowanie
- 1v1 pozycja boczna względem przeciwnika
- 1v1 kierunkowanie przeciwnika
- 1v1 timing ataku na piłkę
- 1v1 w przypadku pojedynków w powietrzu – czy najpierw ustawia rywala, czy najpierw patrzy na piłkę?
- 1v2 opóźnianie
- 1v2 zamknięcie linii podania, kierunkowanie do sytuacji 1v1 w korzystnej strefie
- 1v2 skracanie dystansu, następnie atak na piłkę

Cechy opcjonalne:

- brak



ŚPD

Defenswiny
Pomocnik



ŚP

Środkowy
pomocnik