



# OFENSYWNY POMOCNIK

PlayMaker.pro

# Typowa 10-tka

Poszukuje wolnych stref, zdobywa przestrzeń zarówno prowadzeniem jak i podaniem. Potrafi dać opcję zagrania prostopadłego.

# PlayMaker

Lubi łamać linię i agresywnie penetrować obronę prostopadłymi podaniami. Często odgrywa kluczową rolę w ataku.

# Wysunięty rozgrywający

Najwięcej kontaktów notuje w strefie zagrożenia bramki. Gra dokładnym podaniem, potrafi zagrać piłkę otwierającą, bardzo aktywny w grze bez piłki.

# KREOWANIE

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

## Cechy fundamentalne:

- **rola w kreowaniu akcji w zespole – gra w centrum/schodzi po piłkę/jest ustawiony wysoko/szeroko**
- **podanie kluczowe** – prostopadle po ziemi, prostopadłe górna, półgórna, dośrodkowanie z głębi
- **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:

- podania sytuacyjne, np. no look pass, niekonwencjonalny pass
- podanie utrzymujące – do środkowego obrońcy, do bocznego obrońcy, zbiecie piłki



## ŚPO

Ofensywny  
Pomocnik

# GRA BEZ PIŁKI

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

## Cechy fundamentalne:

- **wsparcie progresywne** – dawanie opcji w przód dla zawodnika z piłką, wejście między linie
- **wsparcie na trzeciego** – dawanie opcji do gry do trójkąta
- **wsparcie do zmiany strony** – dawanie opcji do przeniesienia ciężaru
- **ruch bez piłki za plecy linii obrony rywala**
- **prawidłowe zajmowanie pozycji, rozumienie gry**

## Cechy opcjonalne:

- komunikacja – podpowiada na boisku
- wsparcie pomocnicze – dawanie opcji podania w tył



## ŚPO

Ofensywny  
Pomocnik

# FINALIZACJA

Ofensywny pomocnik operuje w strefie zagrożenia, więc rozlicza się go także z kończenia akcji bramkowych.

## Cechy fundamentalne:

- **zamykanie akcji na przedpolu po dośrodkowaniu/stałym fragmencie**
- **wejście w pole karne 1v1**
- **umiejętność znalezienia się w sytuacji bramkowej**
- **uderzenie z dystansu po prowadzeniu/podaniu**

## Cechy opcjonalne:

- wykonywanie stałych fragmentów gry
- bezpośrednie uderzenie po stałym fragmencie gry



## ŚPO

Ofensywny  
Pomocnik

# PRZEJŚCIE OBRONA – ATAK

Kontra jest idealnym momentem weryfikacji umiejętności zawodnika!

## Cechy fundamentalne:

- **prowadzenie piłki** – zdobywanie przestrzeni prowadzeniem
- **podania zdobywające** – gra do napastnika, gra od razu na wolne pole
- **opcja do podania zdobywającego po odbiorze** – ustawienie między zawodnikami rywala

## Cechy opcjonalne:

- zapewnienie wysokości oraz szerokości kontry
- stworzenie przewagi liczebnej w szybkim ataku



## ŚPO

Ofensywny  
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**
- **zachowanie odpowiednich odległości w pionie i w poziomie oraz między zawodnikami w formacji oraz między formacjami**
- **zamykanie linii podania, reakcja na zamiar zagrania piłki za plecy lub prostopadłego, prawidłowe ustawienie ciała**

## Cechy opcjonalne:

- **reakcja na zbiórkę drugiej piłki**
- **przekazywanie krycia**



## ŚPO

Ofensywny  
Pomocnik

# PRZEJŚCIE ATAK-OBRONA

Reakcja na zdarzenia boiskowe pozwala ocenić szybkość podejmowania decyzji.

## Cechy fundamentalne:

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

## Cechy opcjonalne:

- brak



## ŚPO

Ofensywny  
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 rywali
- **obrót w kierunku własnej bramki**
- **podanie umożliwiające skok**
- **rozpoczęcie działania w skoku pressingowym** – zabiegnięcie w linii podania, prowokowanie piłki wstecznej

## Cechy opcjonalne:

- odbiór piłki w pojedynku
- walka o pozycję bez piłki



## ŚPO

Ofensyny  
Pomocnik

# GRA – 1 vs 1, 1 vs 2

Udany odbiór może być początkiem akcji bramkowej!

## Cechy fundamentalne:

- 1v1 wyhamowanie
- 1v1 pozycja boczna względem przeciwnika
- 1v1 kierunkowanie przeciwnika
- 1v2 opóźnianie
- 1v2 zamkiwanie linii podania,
- 1v2 kierunkowanie do sytuacji 1v1 w korzystnej strefie

## Cechy opcjonalne:

- 1v1 w przypadku pojedynków w powietrzu – czy najpierw ustawia rywala, czy najpierw patrzy na piłkę?



## ŚPO

Ofensywny  
Pomocnik