



# ŚRODKOWY OBROŃCA

# **Twardy środkowy obrońca**

Preferuje prostą grę, przeważnie dłuższym podaniem. Dowódca linii obrony, wyróżnia się komunikacją. Dobrze się czuje przy obronie dośrodkowań, potrafi zablokować uderzenie.

# **Kompletny środkowy obrońca**

Gra zarówno krótkim, jak i długim podaniem. Uczestniczy w rozegraniu, jednocześnie bardzo solidny w defensywie. Wygrywa pojedynki, dobrze gra w powietrzu.

# **Obrońca grający piłką**

Swobodnie z piłką przy nodze, potrafi zdobyć przestrzeń prowadzeniem. Preferuje grę krótkim i średnim podaniem. To między innymi boczni środkowi w trójce.

# KREOWANIE

Nowocześni obrońcy nie mogą mieć braków w rozegraniu, mimo że rozlicza się ich przede wszystkim z gry w defensywie!

## Cechy fundamentalne:

- **podania zdobywające** – po ziemi w pionie i między linie, po ziemi do szerokości, długie pionowe, przekątne, zmieniające stronę
- **podania utrzymujące** – między stoperami, do bramkarza do szerokości, zmieniające stronę
- **kierunkowe przyjęcia piłki, jakość techniczna**

## Cechy opcjonalne:

- prowadzenie piłki, np. do skupienia, w wolną przestrzeń, w szerokości boiska
- podania kluczowe, np. stworzenie sytuacji bramkowej koledze z zespołu
- gra 1v1, np. balans, zwód, zdobycie przestrzeni, dobra ochrona piłki
- gra 2v1, np. rozwiązania we współpracy z bocznym obrońcą, ze środkowym pomocnikiem

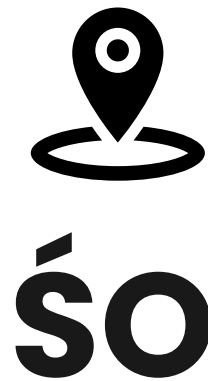


ŚO

Środkowy Obrońca

# GRA BEZ PIŁKI

Stare piłkarskie powiedzenie mówi, że lepiej mądrze stać, niż głupio biegać! Środkowy obrońca będzie miał w tym aspekcie nieco inne zadania w systemie z 4 i 3 obrońców.



Środkowy Obrońca

## Cechy fundamentalne:

- **wsparcie pomocnicze** – dawanie opcji podania w tył
- **prawidłowe zajmowanie pozycji, rozumienie gry**

## Cechy opcjonalne:

- wsparcie na trzeciego – dawanie opcji do gry do trójkąta
- wsparcie do zmiany strony
- tworzenie linii podania
- ustawienie ciała – kierunkowe do gry
- komunikacja – podpowiedzi na boisku

# FINALIZACJA

Obrońca ma przede wszystkim bronić, więc każdy aspekt ofensywny będzie mile widziany.

## Cechy fundamentalne:

- **brak**

## Cechy opcjonalne:

- podłączenie sytuacyjne
- stworzenie zagrożenia po stałym fragmencie gry
- uderzenie z dystansu



**ŚO**

Środkowy Obrońca

# PRZEJŚCIE OBRONA – ATAK

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

## Cechy fundamentalne:

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

## Cechy opcjonalne:

- prowadzenie piłki – zdobywanie przestrzeni prowadzeniem
- sytuacyjne pójście za kontrą



# ŚO

Środkowy Obrońca

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

## Cechy opcjonalne:

- brak



# ŚO

Środkowy Obrońca

# PRZEJŚCIE ATAK-OBRONA

Reakcja na zdarzenia boiskowe pozwala ocenić szybkość podejmowania decyzji.

## Cechy fundamentalne:

- **organizowanie balansu:** zarządzanie innymi zawodnikami, decyzja PRESS/BAZA
- **odbudowywanie ustawienia bazowego:** wydłużanie pola gry, opóźnianie gry
- **indywidualne działanie po stracie piłki:** dążenie do odbioru piłki po stracie swojej lub kolegi z zespołu

## Cechy opcjonalne:

- brak



# ŚO

Środkowy Obrońca



# 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**

## Cechy opcjonalne:

- walka o pozycję bez piłki
- asekuracja przestrzeni



# ŚO

Środkowy Obrońca

# GRA - 1 vs 1, 1 vs 2

Udany odbiór dla obrońcy jest jak gol dla napastnika!

## 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 zamkanie linii podania, kierunkowanie do sytuacji 1v1 w korzystnej strefie
- 1v2 skracanie dystansu, następnie atak na piłkę

## Cechy opcjonalne:

- brak



**ŚO**

Środkowy Obrońca