



SKRZYDŁOWY

Drybler

Zdobywa przestrzeń prowadzeniem piłki, potrafi wykreować sytuację dryblingiem lub dośrodkowaniem. Notuje dużo kontaktów z piłką w pomocy lub pod bramką rywala.

Mała 10-tka

ubi grać między liniami pomocy i obrony. Woli mieć piłkę przy nodze niż biegać bez niej. Świetnie radzi sobie z dośrodkowaniami, przerzutami i piłkami otwierającymi.

Skrzydłowy

Zapewnia szerokość poprzez ustawienie przy linii bocznej. Wyciąga obrońców, aby atakować wolne strefy, lubi otrzymywać podania za ostatnią linię.

KREOWANIE

Boczne, wysokie strefy są idealnym miejscem do podejmowania ryzyka!

Cechy fundamentalne:

- **rola w kreowaniu akcji w zespole** – gra szeroko/w półstrefie/uczestniczy w rozegraniu, czeka na piłkę/wykonuje ruch za plecy/ruch do piłki
- **podanie kluczowe** – prostopadle po ziemi, prostopadłe górna, półgórna, dośrodkowanie z głębi/lini końcowej
- **podanie utrzymujące** – do środkowego obrońcy, do bocznego obrońcy, środkowego pomocnika, zbitcie 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:

- podania sytuacyjne, np. no look pass, niekonwencjonalny pass



LP

Lewy
pomocnik



PP

Prawy
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 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
- wsparcie na trzeciego – dawanie opcji do gry do trójkąta



LP

Lewy
pomocnik



PP

Prawy
pomocnik

FINALIZACJA

Gol i asysta u skrzydłowych idą w parze!

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



LP

Lewy
pomocnik



PP

Prawy
pomocnik

PRZEJŚCIE OBRONA – ATAK

Kontra jest idealnym momentem weryfikacji umiejętności zawodnika!

Cechy fundamentalne:

- **zapewnienie wysokości oraz szerokości kontry**
- **prowadzenie piłki** – zdobywanie przestrzeni prowadzeniem
- **podania kluczowe**
- **atak wolnej przestrzeni**
- **stworzenie przewagi liczebnej w szybkim ataku**

Cechy opcjonalne:

- brak



LP

Lewy
pomocnik



PP

Prawy
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**
- **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
- asekuracja partnera z zespołu wywierającego presję



LP

Lewy
pomocnik



PP

Prawy
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

Cechy opcjonalne:

- przerwanie kontrataku rywala



LP

Lewy
pomocnik



PP

Prawy
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**
- **rozpoczęcie działania w skoku pressingowym** –
zabiegnięcie w linii podania, prowokowanie piłki wstecznej

Cechy opcjonalne:

- odbiór piłki w pojedynku
- walka o pozycję bez piłki



LP

Lewy
pomocnik



PP

Prawy
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?



LP

Lewy
pomocnik



PP

Prawy
pomocnik