



BOCZNY OBROŃCA

Klasyczny boczny obrońca

Zabezpiecza swoją strefę, twardy i zdecydowany w defensywie, nie podejmuje ryzyka z piłką. W fazie ataku odpowiedzialny za zabezpieczenie linii obrony.

Ofensywny boczny obrońca

Swobodnie z piłką przy nodze, próbuje podań progresywnych, a także dośrodkowań. Zdolny do wejścia w półprzestrzeń lub nawet strefę środkową. Jednocześnie solidny w defensywie, wygrywa pojedynki.

Wahadłowy

Gra wysoko i szeroko, drybluje, dośrodkowuje, atakuje wolne przestrzenie. Wchodzi w pole karne do finalizacji. Przejawia braki w grze defensywnej, lepiej czuje się na połowie rywala.

KREOWANIE

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

Cechy fundamentalne:

- **podania kluczowe, np. po ziemi, dośrodkowanie z głębi, dośrodkowanie spod linii końcowej**
- **podania utrzymujące, np. do środkowego obrońcy, do bramkarza, do środka pomocy**
- **prowadzenie piłki, np. w wolną przestrzeń, złamanie do środka boiska**
- **gra 1v1, np. zastosowanie balansu, zwodu, zdobycia przestrzeni, dobra ochrona piłki**

Cechy opcjonalne:

- **podania zdobywające, np. po ziemi między linie, podanie w środek, po ziemi za plecy w pasie, półgórna, górna w pasie, zmiana strony**
- **podania sytuacyjne, np. no look pass, niekonwencjonalny pass**
- **gra 2v1, np. rozwiązania we współpracy z bocznym pomocnikiem, ze środkowym pomocnikiem**



PO

Prawy obrońca



LO

Lewy obrońca

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
- **prawidłowe zajmowanie pozycji, rozumienie gry**
- **dawanie linii podania**
- **ustawienie ciała – kierunkowe do gry**

Cechy opcjonalne:

- **wsparcie na trzeciego** – dawanie opcji do gry do trójkąta
- **wsparcie do zmiany strony**
- **komunikacja** – podpowiedzi na boisku



PO

Prawy obrońca



LO

Lewy obrońca

FINALIZACJA

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

Cechy fundamentalne:

- **brak**

Cechy opcjonalne:

- zamykanie akcji w strefie zagrożenia
- podłączenie sytuacyjne
- stworzenie zagrożenia po stałym fragmencie gry
- uderzenie z dystansu



PO

Prawy obrońca



LO

Lewy obrońca

PRZEJŚCIE OBRONA – ATAK

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

Cechy fundamentalne:

- **prowadzenie piłki** – zdobywanie przestrzeni prowadzeniem
- **stwarzanie przewagi liczebnej w kontrataku**

Cechy opcjonalne:

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



PO

Prawy obrońca



LO

Lewy 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**
- **kontrola linii spalonego**

Cechy opcjonalne:

- 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



PO

Prawy obrońca



LO

Lewy obrońca

PRZEJŚCIE ATAK-OBRONA

Reakcja na zdarzenia boiskowe pozwala ocenić szybkość podejmowania decyzji.

Cechy fundamentalne:

- **organizowanie balansu:** czy jest wysoko pod polem karnym, czy w zabezpieczeniu
- **odbudowywanie ustawienia bazowego:** powrót pod piłkę
- **indywidualne działanie po stracie piłki:** dążenie do odbioru piłki po stracie swojej lub kolegi z zespołu

Cechy opcjonalne:

- brak



PO

Prawy obrońca



LO

Lewy 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
- rozpoczęcie ataku pressingowego przez zabiegnięcie rywala w linii podania



PO

Prawy obrońca



LO

Lewy 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
- 1v2 opóźnianie
- 1v2 zamknięcie linii podania, kierunkowanie do sytuacji 1v1 w korzystnej strefie
- 1v2 skracanie dystansu, następnie atak na piłkę

Cechy opcjonalne:

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



PO

Prawy obrońca



LO

Lewy obrońca