Małopolski Związek Piłki Ręcznej – rada trenerów

Konferencja szkoleniowa dla nauczycieli – trenerów Kraków – Libusza k/Gorlic

Konspekt zajęć szkoleniowych – praktycznych przygotowali: Sebastian Krawczyk, Stanisław Majorek

Temat: SYSTEMY OBRONNE STOSOWANE W PIŁCE RĘCZNEJ

-dobór poszczególnych systemów i ustawienia w zależności od wieku rozwojowego i umiejętności.
-agresywne obrony przymus czy potrzeba

UWAGI OGÓLNE

Taktyką obrony nazywamy prowadzenie akcji mającej na celu zdobycie piłki oraz przeciwstawienie się ofensywnym poczynaniom. Najważniejszą formą defensywnego działania będzie:
- przeszkodzenie w przyjęciu piłki,
- celowe i umiejętne atakowanie zawodnika, który ma piłkę,
- przechwytywanie podań,
- niedopuszczenie do wykonania rzutu,
- skuteczna współpraca i asekuracja w każdej akcji obronnej wszystkich członków drużyny.

Gra defensywna wymaga od każdego zawodnika właściwej techniki poruszania się. Jest ona zależna od poziomu cech motorycznych i cech psychicznych zawodnika.

Podczas akcji defensywnych w piłce ręcznej postawa ciała powinna być obniżona. Kąty ugięcia nóg w stawach wynoszą około 90 proc. Dogodny start we wszystkich kierunkach i optymalną równowagę ciała umożliwia rozkroczno-wykroczne ustawienie stóp.

Sposób poruszania się obrońcy jest inny od poruszania się atakującego. Obrońcy poruszają się krokiem odstawno-dostawnym, który daje możliwość szybkiego zatrzymania się i zmiany kierunku ruchu oraz dobrą stabilność ciała podczas ruchu. Pojęcie obrony należy rozpatrywać w dwóch podstawowych aspektach, a mianowicie:
- obrony indywidualnej,
- obrony zespołowej.

Do obrony indywidualnej należą: dobra sprawność fizyczna, wyszkolenie technicztijl przygotowanie psychiczne oraz znajomość indywidualnej taktyki obrony.

Sprawność fizyczna obrońcy to przede wszystkim stopień wytrenowania cech motorycznych, takich jak: siła, szybkość, skoczność, zwinność. Cechy te należy szkolić w ciągu całego okresu treningowego. Niezbędne umiejętności techniczne to:
- prawidłowa postawa umożliwiająca szybkie wykonanie różnorodnych interwencji,
- poruszanie się krokiem dostawnym we wszystkich kierunkach,
- doskoki, odskoki, wyskoki,
- starty, gwałtowne zmiany kierunku biegu,
- umiejętności wygarniania piłki przeciwnikowi,
- umiejętności blokowania rzutów,
- umiejętności przechwytywania podań,
- umiejętności reagowania na zwody przeciwników.

Indywidualne wyszkolenie obrońcy oprócz wymienionych umiejętności technicznych wymaga stosowania określonych zasad postępowania w stosunku do przeciwnika. Są to:
- stać zawsze między przeciwnikiem a własną bramką,
- zwalniać przeciwnikowi drogę na zewnątrz pola rzutów, skąd nie ma dużego zagrożenia rzutem,
- nie iść za zwodem na zewnątrz pola rzutów,
- utrudniać przyjęcie i podanie piłki przeciwnikom,
- w polu skutecznego rzutu kryć rękę rzucającą,
- blokować piłkę przy rzucie do bramki,

- zasłaniać przeciwnikom część bramki, zmniejszając pole obrony bramkarza,
- zmusić kozłującego zawodnika do chwytu piłki,
- swym działaniem zmusić przeciwnika do popełnienia błędu.

Wymienione zasady odnoszą się także do obrony zespołowej, która polega na wykorzystaniu indywidualnych umiejętności techniczno-taktycznych poszczególnych zawodników przy ścisłej współpracy, ciągłej analizie sytuacji i wzajemnym uzupełnianiu się w kryciu.

Najważniejszym celem gry obronnej powinno być oprócz zabezpieczenia własnej bramki - zdobycie piłki. W taktyce bronienia wyróżnia się trzy systemy:
a) Obrona każdy swego,
b) Obrona stref,
c) Obrona kombinowana.

OBRONA KAŻDY SWEGO

Obrona każdy swego jest podstawowym systemem obronnym. Jej opanowanie umożliwia prawidłowe przechodzenie do dalszych, bardziej skomplikowanych systemów obrony. Obrona ta wszechstronnie kształtuje umiejętności techniczne i taktyczne zawodników. Duża różnorodność i zmienność sytuacji zmusza obrońcę do ciągłej analizy sytuacji i wyboru optymalnego wariantu postępowania, co sprzyja opanowaniu i gruntownemu utrwalaniu podstawowych zasad gry w obronie.

Obrona każdy swego wymaga następujących umiejętności technicznych:

- stosowanie kroku dostawnego we wszystkich kierunkach,
- wykonywanie szybkich zwrotów oraz umiejętność poruszania się tyłem z dużą szybkością,
- utrzymywanie stałego kontaktu wzrokowego z przeciwnikiem i piłką.

Do najczęściej stosowanych odmian obrony każdy swego zaliczamy:

a) krycie agresywne na całym boisku,
b) krycie agresywne na 1/3 boiska,
c) krycie luźne.

W piłce ręcznej obrona każdy swego jest w zasadzie stosowana w czterech przypadkach:

a) celem zaskoczenia przeciwnika i wybicia go z rytmu gry,
b) gdy przeciwnik jest słaby i obrona każdy swego pozwoli uzyskać wysoki wynik,
c) pod koniec spotkania, gdy przeciwnik stara się długo rozgrywać piłkę,
d) w szkoleniu młodzików i juniorów.

W nauczaniu obrony każdy swego należy zwrócić szczególną uwagę na kształcenie umiejętności technicznych. Umiejętności te można szkolić w następujących grupach ; ćwiczeń:

a) gry i zabawy

Prowadząc na lekcjach wychowania fizycznego gry i zabawy przygotowujące do gry w obronie, należy egzekwować podstawowe zasady techniki i taktyki, mianowicie:

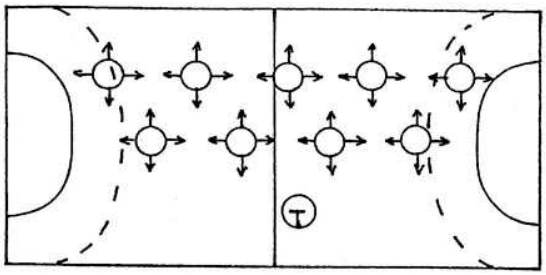
- poruszanie się w postawie obronnej,
- zachowanie odległości,
-krycie od strony piłki,
- przeszkadzanie w przyjmowaniu piłki jeżeli przeciwnik już ma piłkę, to w podaniu jej.

Właściwe i szybkie wychwytywanie błędów pozwoli uniknąć przyswojenia złych nawyków, które w przyszłości byłyby trudne do wyeliminowania.

b) ćwiczenia w formie ścisłej i w formie fragmentów gry

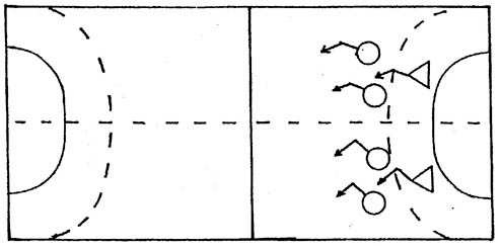
1. Ćwiczenie lustro. Ustawienie ćwiczących przedstawione jest na rysunku 1 i 2. Ćwiczący na sygnał prowadzącego poruszają się krokiem odstawno-dostawnym we wskazanych kierunkach.

2. To samo ćwiczenie, z tym że ćwiczący ustawieni są w dwuszeregu przodem do siebie. Zawodnicy którzy widzą prowadzącego ćwiczenie reagują na jego ruchy. Natomiast ćwiczący stojący tyłem do niego, reagują na ruchy swych partnerów z przeciwka.



Rysunek 1 i 2

3. Ćwiczy dwóch obrońców i jeden atakujący. Atakujący krokiem biegowym, stosując zwody i zrywy, stara się minąć obrońców. Obrońcy poruszając się krokiem odslawno- j dostawnym oraz biegowym w tył, starają się nie dopuścić do ucieczki zawodnika. (rys. 3)

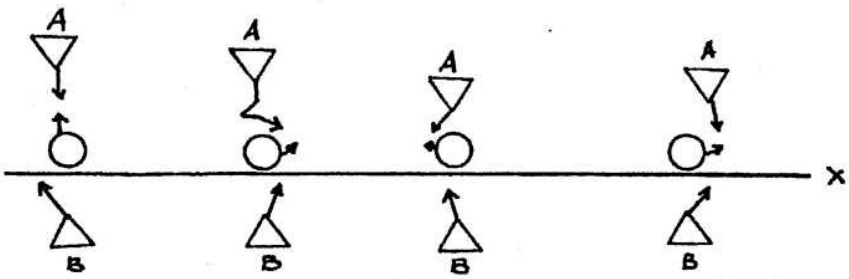


Rysunek 3

atakującego. Ćwiczenie wykonujemy wzdłuż całego boiska. Zawodnik atakujący porusza się od linii bocznej do osi przeprowadzonej od środka jednej bramki do drugiej.

4. To samo ćwiczenie, z tym że ćwiczy jeden obrońca i jeden atakujący. Atakujący stara się minąć z piłką obrońcę i wykonać rzut do bramki. Obrońca mu w tym przeszkadza.

5. Zawodnicy ćwiczą trójkami i są ustawieni jak na rysunku. Obrońcy kryją zawodników ataku A, którzy usiłują dotknąć ręką atakujących B przebywających za linią X. Atakujący B poruszają się za plecami obrońców, zdobywając dogodną pozycję do dotknięcia (rys. 5).



Rysunek 5

OBRONA STREF

Obrona stref jest podstawowym systemem defensywnym w piłce ręcznej. Ustawieni odpowiednio obrońcy odpowiadając za określoną strefę, atakują każdego przebywającego w niej przeciwnika z piłką i bez niej. Obrona strefowa stanowi zamkniętą całość i polega na współpracy, której podporządkowani są wszyscy zawodnicy. Zawodnicy ustawieni w strefie mają do wykonania szereg zadań, do których należą:

- prawidłowe ustawienie i poruszanie się,
- atakowanie posiadającego piłkę,
- krycie ręki rzucającej,
- krycie zawodnika będącego na pozycji, z której można oddać rzut do bramki,
- umiejętności przekazywania,
- przeszkadzanie przeciwnikowi w przebieganiu, zabieganiu i obieganiu,
- wygarnianie, przechwytywanie i blokowanie piłki,
- współpraca z bramkarzem.

Zawodnicy zajmują w strefie określone pozycje, a ich ustawienie zależne jest od możliwości i umiejętności własnej drużyny oraz sposobu gry przeciwnika.

Sposób ustawienia zawodników w obronie wyrażony jest cyframi. Wyróżniamy następujące odmiany obrony stref 6:0, 5:1, 4:2, 3:2:1 i 3:3. Pierwsza cyfra oznacza pierwszą linię obronną, licząc od własnej bramki.

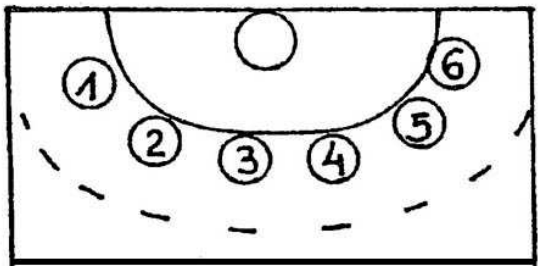
STREFA 6:0

Strefa 6:0 jest obecnie najbardziej popularnym i najczęściej stosowanym systemem obrony. Wszyscy obrońcy w ustawieniu wyjściowym znajdują się przy linii pola bramkowego.

Zasadą gry jest:

- krycie przeciwnika w umownej strefie,
- współdziałanie i przekazywanie krycia zawodnika środkowego,
- wychodzenie do przeciwnika z piłką.

Obrona 6:0 dzięki elastyczności jest skuteczna wobec każdej odmianie ataku (rys.1).



Rysunek 1

Zadania obrońców ustawionych w strefie 6:0 są zróżnicowane. Rozpatrując zadania poszczególnych zawodników w strefie, należy wziąć pod uwagę następujący podział:

1. Zawodnicy broniący na zewnątrz stref

a) na pozycjach 1 i 6

2. Zawodnicy broniący wewnątrz stref
na pozycjach 2 i 5
na pozycjach 3 i 4.

Na pozycjach 1 i 6 występują zazwyczaj zawodnicy skrzydłowi.

Do ich obowiązków należy:

- nie dopuścić do rzutu ze skrzydła,
- ograniczyć możliwie najbardziej grę atakującego,
- nie dopuścić do zabiegania i obiegania zawodnika skrzydłowego,
- przesuwanie się za akcją,
- w przypadku, gdy skrzydłowy uzyskał dogodną pozycję do rzutu, należy dążyć do wygarnięcia piłki.

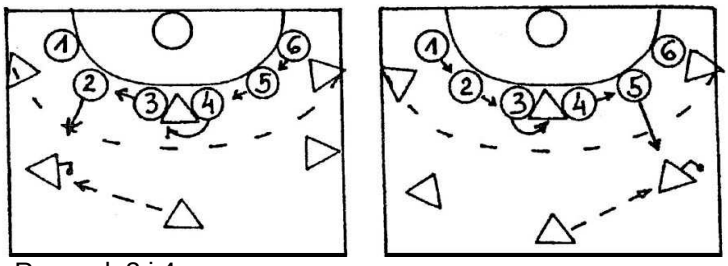
Zawodnicy grający na pozycjach wewnętrznych mają do wykonania bardziej odpowiedzialne zadania. Wymaga się od nich doskonałego przygotowania ogólnego, specjalnego i taktycznego.

Do najważniejszych zadań należą:

- umiejętność właściwej współpracy,
- przekazywanie sobie zawodnika środkowego,
- agresywne krycie uniemożliwiające swobodną grę,
- utrudnianie chwytu piłki.

Zadaniem zawodników grających na pozycjach 2 i 5 jest:

- współpraca z zawodnikami grającymi na pozycjach zewnętrznych (1 i 6) i wewnętrznych (3 i 4),
- umiejętność blokowania rzutów,
- współpraca z bramkarzem,
- krycie zawodnika grającego na pozycji bocznego rozgrywającego - wyjście do niego w momencie otrzymania piłki (rys. 3 i 4). W takiej sytuacji sąsiad wychodzącego przesuwa się na opuszczone miejsce.



Rysunek 3 i 4

Zawodnicy grający na pozycjach 3 i 4 mają najtrudniejsze zadania do spełnienia. Do obowiązków ich należy:

- ustawiać się w strefie od strony piłki,
- nie dopuścić atakującego do rzutu,
- wykonać doskok do rozgrywającego, który otrzymał piłkę, z równoczesnym kryciem środkowego.

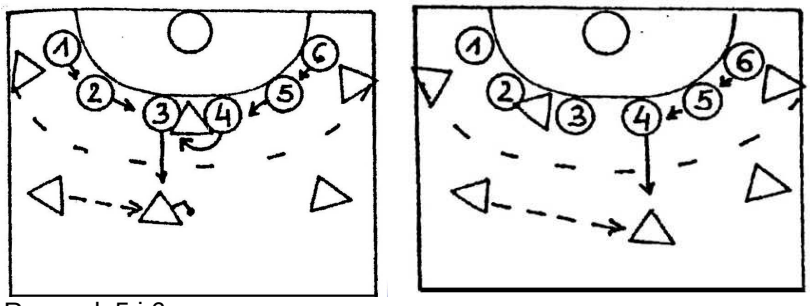
To ostatnie zadanie jest najważniejsze, wtedy bowiem obrońcy najczęściej popełniają błędy.

Jednym z podstawowych zadań obrońców w strefie jest krycie pierwszego wolnego zawodnika od strony, gdzie znajduje się piłka. Rysunki 3 i 4 przedstawiają dwa sposoby krycia przez zawodników wewnętrznych 3 i 4 zawodnika środkowego i środkowego rozgrywającego.

W przedstawionej na rysunku 5 sytuacji, środkowego rozgrywającego kryje zawodnik nr 3, a środkowego ataku — obrońca nr 4.

W podobnej sytuacji, przy zmianie ustawienia środkowego ataku, zmieniają się obowiązki obrońców wewnętrznych 3 i 4. Zawodnika środkowego będzie krył obrońca 3, a środkowego rozgrywającego obrońca 4. Jeden z wewnętrznych obrońców spełnia rolę zawodnika kierującego obroną.

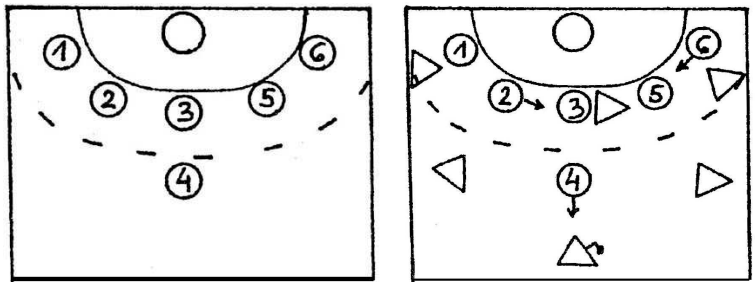
Mankamentem obrony strefowej 6:0 jest zbyt małe utrudnianie gry przeciwnikowi w środkowej części boiska, na wprost bramki. Do odmian obrony strefowej, która to zadanie spełnia, należy obrona 5:1



Rysunek 5 i 6

STREFA 5:1

Jest to strefa, w której pięciu zawodników porusza się w pobliżu pola bramkowego, natomiast jeden jest wysunięty do przodu a jego polem działania jest linia rzutów wolnych w środkowym odcinku (rys. 1 i 2).

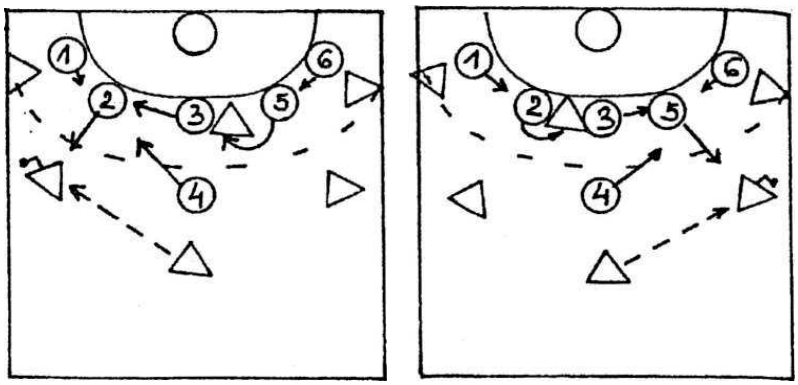


Rysunek 1 i 2

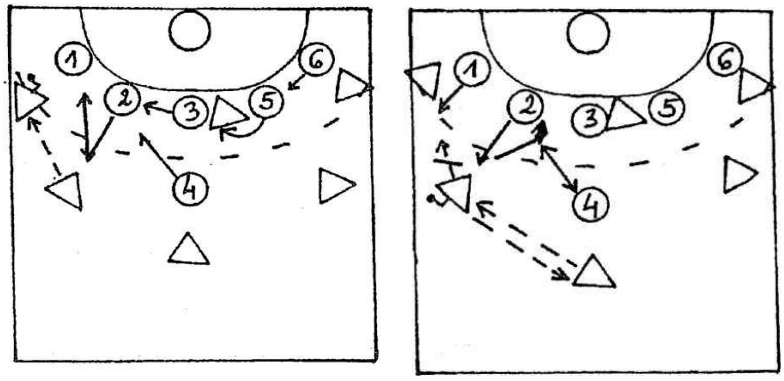
Gra i obowiązki zawodników w obronie znajdujących się przy linii pola bramkowego nie różnią się od gry w strefie 6:0. Obrońcy 1 i 6 oraz 2 i 5 mają tylko nieco większą przestrzeń do obrony. Obrońca grający na pozycji 3 organizuje obronę i kieruje nią:
- ściśle współpracuje z partnerami z obu stron,
- kryje środkowego, przechodząc z nim w kierunku skrajnych obrony w momencie, gdy zawodnicy 2 lub 5 są wysunięci w przód.

Zawodnik wysunięty do przodu (4) ma za zadanie:
- utrudnianie rozgrywania piłki na przedpolu,
- uniemożliwianie podania do środkowego,
- blokowanie rzutu,
- uniemożliwienie minięcia przez zawodników przeciwnika.

Obowiązki obrońców i sposoby poruszania się przedstawiają rysunki.



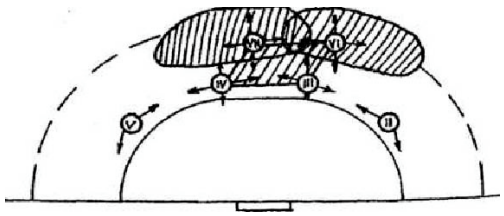
Rysunek 3 i 4



Rysunek 5 i 6

STREFA 4:2

W pozycji wyjściowej dwaj zawodnicy obrony są ustawieni przy linii rzutów wolnych (VII, VI), natomiast czterej pozostali znajdują się przy linii pola bramkowego (rys. 1).
Pozycje II i V powinny być obsadzone przez zawodników,dla których współpraca z partnerami nie stanowi problemu. Droga poruszania się do wewnątrz i na zewnątrz jest znacznie dłuższa niż w poprzednich odmianach obrony, toteż duży zasięg ramion bardzo tu pomaga. Obydwaj zawodnicy bardzo rzadko opuszczają linię pola bramkowego. Powinni umieć skutecznie wygarniać piłkę i szybko wychodzić do ataku szybkiego.

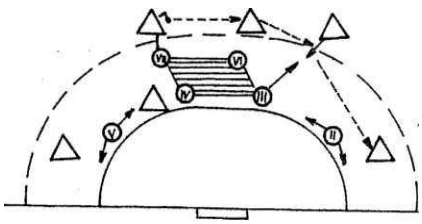


Rysunek 1

Pozycje III i IV należy obsadzać zawodnikami obdarzonymi dużym wzrostem,sprawnością i odwagą. Ich grę ma cechować dobre współdziałanie z bramkarzem, umiejętność krycia obrotowych i niedopuszczenie ich do rzutu. Również muszą wykazywać się doskonałą współpracą z wysuniętymi w przód obrońcami. W niektórych przypadkach do ich obowiązków należy blokowanie rzutów w większej odległości, a także przy atakach 2-1-3 oraz 2-0-4 wychodzenie w przód do rozgrywających.

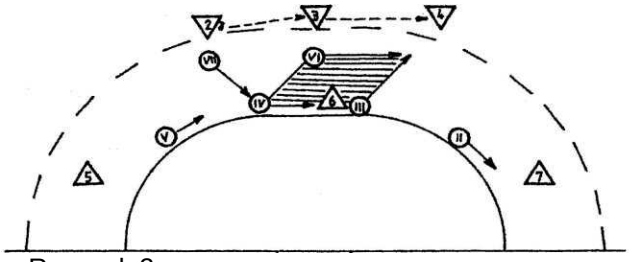
Wysunięci w przód obrońcy (VI i VII) mają odznaczać się nienaganną wytrzymałością. Do ich zadań należy: przeszkadzanie w przeprowadzaniu akcji Ofensywnych inicjowanych przez zawodników rozgrywających; atakowanie przeciwnika posiadającego piłkę; blokowanie rzutów; przechwytywanie piłek podawanych do obrotowych; przeciwdziałanie zwodom i atakowi prostopadłemu; przy braku przeciwnika na przedpolu cofnięcie w kierunku linnii pola bramkowego i wzmocnienie systemu defensywnego; stała gotowość do przeprowadzania zaskakującego kontrataku.

Ustawienie i działanie zawodników (przedstawione na rys. 1) obowiązuje wtedy, gdy przeciwnik gra atakiem pozycyjnym 2-2-2, natomiast z chwilą gdy przeciwnik stosuje atak pozycyjny 2-1-3, zawodnicy wysunięci w przód (VI i VII) oraz dwaj wewnętrzni obrońcy (III i IV) "tworzą czworobok taktyczny, który w każdej fazie gry, z chwilą gdy piłka znajduje się na przedpolu u rozgrywających, zwrócony jest swym „ostrzem,, do zawodnika z piłką. Wiąże się to przesuwaniem czworoboku i zmianami w jego ustawieniu. W wyniku tego, zgodnie z sytuacją wyjściową przedstawioną na rys. 2. obrońca VI kryje środkowego rozgrywającego, obrońcy. VII i III wychodzą na zmianę w przód do bocznych rozgrywających i cofają się w kierunku linii pola bramkowego, a obrońca IV przesuwa się za obrotowym wzdłuż linii (rys. 3).



Rysunek 1

Zawodnicy tworzący czworobok są w swych poczynaniach wspierani przez dwóch zewnętrznych obrońców i łącznnie z nimi tworzą zwarty kolektyw, który stale się obraca i przesuwa w kierunku piłki.
Obrona stref 4 : 2 ma następujące dodatnie strony:



Rysunek 2

- jest skuteczna w sytuacji, gdy przeciwnik dysponuje dwoma silnie rzucającymi rozgrywającymi, a własny bramkarz ma trudności z obroną rzutów z dalszej odległości,

- likwiduje ona niebezpieczeństwo w obrębię środkowej części boiska i zmusza atakujących do częstszego szukania rozwiązań na pozycjach skrzydłowych,

- jest łatwa do stosowania z chwilą gdy poszczególni zawodnicy znają swoje specyficzne zadania obrony, przestrzegają ich i realizują podstawowe zasady działania wewnątrz tego systemu obrony.

O ujemnych stronach obrony stref 4 : 2 decydują następujące okoliczności:

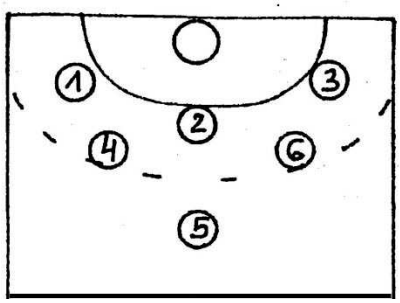
- zewnętrzne części boiska stoją otworem dla zawodników atakujacych, gdy skrajni obrońcy (II i V), działając w interesie zwartego systemu obronnego, przesuwają się do środka. Zdarza się to wówczas, gdy mijają oni zwodem wysuniętego obrońcę i wchodzą prostopadle do strefy,
- wysunięci nieco w przód środkowi obrońcy (III i IV) mogą być stale zabiegani przez obrotowych i skrzydłowych,

- głębokie ustawienie strefy ułatwia atakującym obrotowym obiegnięcie drugiej linii defensywnej i skuteczne przeprowadzenie - przy współpracy partnerów - specyficznych zadań taktycznych.

STREFA 3:2:1

Taktyka gry w obronie strefowej 3:2:1

Jedną z najważniejszych odmian systemów obrony strefowej jest ustawienie 3:2:1 I zwane jugosłowiańskim. Nazwa pochodzi od zespołu, który tę odmianę obrony strefowej | oprowadził jako pierwszy. Obronę stref 3:2:1 charakteryzuje ustawienie zawodników w trzech liniach zasadniczego działania (rys. 1)



Rysunek 1

Pierwszą linię ustawioną najbliżej pola bramkowego tworzy 3 zawodników (obrońcy 1,2,3), których głównym zadaniem jest działanie zmierzające do unieszkodliwienia pierwszej linii przeciwnika (skrzydłowi i środkowi). Obrońcy skrajni (1 i 3) poruszają się, w zależności od sytuacji, krokiem dostawnym lub biegiem wzdłuż linii pola bramkowego. Nie pozwalają skrzydłowym na oddanie rzutu na bramkę z dogodnej pozycji lub wygarniają piłkę przy rzucie. Uniemożliwiają wbiegnięcie przeciwnika do środka strefy, wzdłuż pola bramkowego. Utrudniają wykonywanie zasłon. Pomagają w kryciu środkowemu obrońcy (2) lub cofniętemu obrońcy z drugiej linii. Przechwytują piłki odbite od bramki lub bramkarza i podają je do kontrataku. Głównym zadaniem środkowego obrońcy (2) jest umiejętne krycie środkowego ataku. Do jego obowiązków należy: obrona indywidualna, przechwyt lub wygarnięcie piłki podawanej do środkowego ataku, kierowanie obroną, współpraca z bramkarzem, przechwytywanie piłki odbitej od bramki i bramkarza oraz blokowanie rzutów. Cała pierwsza linia zawodników musi posiadać umiejętność krycia każdy swego bez fauli.

Druga linia obrony, to dwóch zawodników (4 i 6 - rys. 1) ustawionych, w zależności od potrzeb, w odległości od 8 do 9m od linii bramkowej. Główne jej zadanie to uniemożliwienie przeciwnikowi wykonywania rzutów z tej odległości, a także przeszkadzanie w swobodnym poruszaniu się zawodnikom pierwszej i drugiej linii przeciwnika i w realizowaniu planowanych zagrań w ataku pozycyjnym.

Obrońcy występujący w drugiej linii powinni opanować: zryw, doskok i odskok, grę ciałem, blokowanie rzutów, krycie *każdy swego*, bez fauli, umiejętność przechwytywania i wygarniania piłki w momencie rzutu. Ponadto, z uwagi na doskonałą pozycję wyjściową do kontrataku, którą zajmują w swojej linii obrony, powinni to być zawodnicy najszybsi.

Trzecią linię obrony tworzy zawodnik nr 5 (rys. 1) wysunięty najbardziej do przodu, najbardziej agresywny w grze. Zadaniem jego jest utrudnienie wykonywania przeciwnikowi dokładnych podań i rzutów. Obrońca występujący w trzeciej linii powinien opanować umiejętność: poruszania się w błyskawicznym tempie we wszystkich kierunkach, blokowania rzutów, krycia przy stosowaniu przez przeciwnika zwodów, przechwytywania piłki oraz startu do kontrataku.

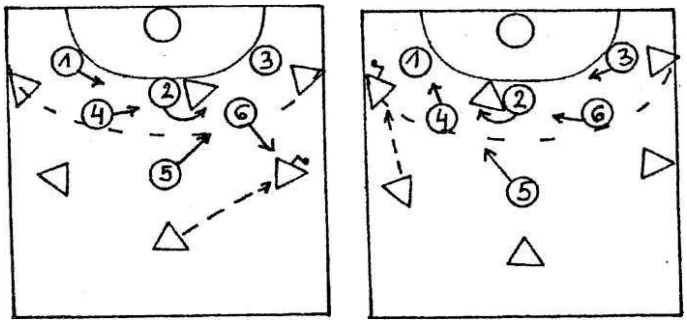
Obronę stref 3:2:1 można stosować w różnych wariantach, w zależności od sposobu gry przeciwnika i usytuowania piłki. Kiedy piłka znajduje się u środkowego rozgrywającego a przeciwnik gra atakiem pozycyjnym 2:1:3. Pozycje poszczególnych obrońców są prawie identyczne jak w ustawieniu podstawowym (rys. 1) Jeżeli piłkę ma jeden z bocznych rozgrywających, np. prawy, to atakuje go obrońca (6), natomiast wysunięty (5) oraz obrońca (4) cofają się w kierunku linii pola bramkowego, wiążąc blok defensywny oraz zabezpieczając środek strefy. Środkowy obrońca (2) przesuwa się za środkowym ataku (rys. 2)

Z chwilą gdy piłka znajduje się u skrzydłowego, na przykład lewego, to odpowiedni skrajny obrońca pierwszej linii (1) kryje go agresywnie tak długo, jak długo ma on piłkę. Za środkowym ataku przesuwa się środkowy obrony (2). Obrońcy drugiej linii (4) i pierwszej linii (3) w zasadzie nie zmieniają swego ustawienia. Natomiast obrońcy drugiej linii (6) i pierwszej (5) cofają się, dostosowując swoje pozycje do istniejącej sytuacji (rys. 3).

System 3:2:1 stanowi połączenie dwóch odmian obrony strefowej - głęboko ustawionej obrony 3:3 oraz szerzej ustawionej obrony 5:1. Głównymi jej zaletami są: uniwersalność i duża skuteczność przeciw drużynom opierającym grę o zawodników wykonujących rzuty z dalszych odległości. Ponadto takie ustawienie w obranie stwarza doskonałą pozycję do wyprowadzenia kontrataku.

Z uwagi na intensywną pracę, wykonywaną przez zawodników na poszczególnych pozycjach, system obrony 3:2:1 stosować może jedynie wyrównany, wszechstronnie przygotowany zespół. Zawodników należy często zmieniać ze względu na szybkie zmęczenie.

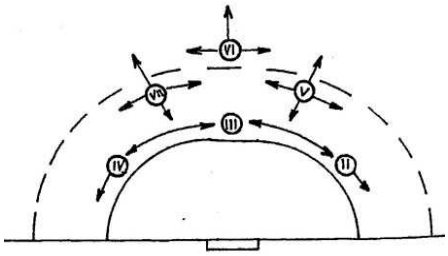
Obrona 3:2:1 traci skuteczność w obliczu dynamicznego zabiegania zawodników skrzydłowych. W takiej sytuacji należy zrezygnować z tego ustawienia.



Rysunek 2 i 3

STREFA 3:3

W ustawieniu wyjściowym trzech zawodników stoi przy polu bramkowymi a trzech jest wysuniętych w przód do linii rzutów wolnych. Wysunięci w przód stoją bliżej siebie niż partnerzy z tyłu 9 (rys. 1).



Rysunek 1

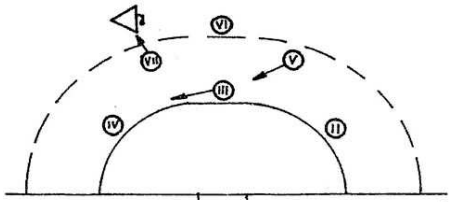
Charakterystyka gry poszczególnych zawodników jest następująca: zawodnicy III i IV mają do obrony wielką przestrzeń, co stwarza większe trudności, niż to miało miejsce w poprzednich obronach; stąd większe wymagania techniczne i taktyczne oraz konieczność pełnej koncentracji w kryciu. Szybkość biegowa i ruchowa ma tu większe znaczenie niż zasięg ramion, a ustawienie powinno uniemożliwić przeciwnikowi dokonywanie zasłon. Zawodnicy mają się poruszać tylko wzdłuż linii bramkowego. Przeciwnikowi należy utrudniać wszelkie wbiegnięcia, a równocześnie trzeba je sygnalizować partnerom. W dogodnych sytuacjach zawodnicy II i IV startują do ataku szybkiego, choć nie zdarza się to tak często, jak w poprzednich rodzajach obrony.

Na pozycji III powinien grać zawodnik, dla którego technika i indywidualna taktyka krycia każdy swego nie stanowią problemu. Odpowiada on za obrotowych, nie pozwalając im poruszać się za swymi plecami. Organizuje krycie i kieruje akcjami defensywnymi kolegów. Jego decyzje winny być respektowane przez partnerów. Wskazane jest aby był wysoki.

Pozycje V i VII obsadza się zawodnikami, którzy opanowali umiejętność gry zarówno w rejonie linii rzutów wolnych, jak i - w przypadkach gdy się cofają - przed polem bramkowym. Nie mogą dać się minąć przeciwnikowi, blokują rzuty sprzed strefy, starają się wychwycić piłkę podawaną przez przeciwnika, utrudniają mu rozgrywanie ataku pozycyjnego, organizują atak szybki.

Środkowy wysunięty w przód (VI) całą uwagę koncentruje tylko na przeszkadzaniu w grze przeciwnikowi, nie bierze udziału w akcjach defensywnych przy liinii pola bramkowego, cofa się tylko wówczas, gdy chce go minąć atakujący, który w danej chwili znalazł się na pozycji środkowego rozgrywającego, stara się zablokować rzuty i przechwycić piłkę, do jego obowiązków należy zaskakujące wybiegnięcie do ataku szybkiego; wysoki wzrost jest cechą pożądaną.

Ogólnie biorąc zawodnicy z pozycji II, III i IV więcej uwagi mają poświęcić defensywie, natomiast z pozycji V, VI i VII - akcjom ofensywfnym. Strefa 3:3 jest najbardziej agresywnym ustawieniem, przy którym przeciwnikowi jest stosunkowo łatwo uzyskać przewagę przed polem bramkowym (dwóch obrotowych). Również ci przeciwnicy, którzy dysponują skutecznymi zwodami ciałem, mają - po minięciu wysuniętych obrońców - duże możliwości rzutu sprzed pola garnkowego. Zmusza to obrońców do pełnej koncentracji, dużej ruchliwości bezbłędnej pracy nóg w obronie, jak również do pewnych zmian ustawienia wyjściowego.



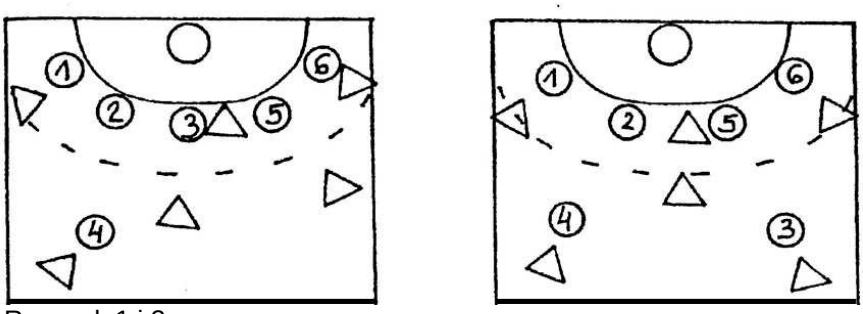
Rysunek 2

Podział na trzech zawodników w przodzie, a pozostałych trzech w tyle nie w każdej sytuacji jest uzasadniony i możliwy do przyjęcia. Na przykład kiedy piłka znajduje się u prawego rozgrywającego (przed obrońcą VII), to prawy wysunięty w przód (V) wycofuje się do linii pola bramkowego. Przy tej koncepcji środkowy wysunięty w przód porusza się tylko wzdłuż linii rzutów wolnych (rys. 2).
Podanym wyżej przykładzie spotykamy się z kombinacją obrony 3 : 3 i 4 : 2.

OBRONA KOMBINOWANA

OBRONA 5+1

Każdy zespół posiada w swoich szeregach zawodnika doskonałego w budowaniu i akcji ofensywnych lub groźnego strzelca. Rozpoczynając spotkanie z takim przeciwnikiem, należy zastosować obronę kombinowaną. Polega ona na tym, że jeden broniący zostaje wyznaczony do krycia indywidualnego, natomiast reszta zawodników kryje strefą 5:0 (rys. 1).



Rysunek 1 i 2

Zawodnik kryjący indywidualnie musi:
- cechować się doskonalą pracą nóg,
- umieć przewidywać zagrania przeciwnika,
- doskonale współpracować z pozostałymi partnerami.

Zawodnik kryjący każdy swego może:
- kryć agresywnie,
- kryć luźno.

Krycie agresywne polega na całkowitym wyłączeniu niebezpiecznego rywala. Przy kryciu luźnym zawodnik kryje nie tylko wyznaczonego przeciwnika, ale także przeszkadza w akcjach ofensywnych, prowadzonych przez innych rozgrywających.

OBRONA 4 + 2

Obrona 4 + 2 jest często stosowana przeciw atakowi pozycyjnemu 2:2:2. W tej odmianie obrony, dwóch wysuniętych w przód kryje każdy swego, a czterech strefą 4:0 (rys. 2).

NAUCZANIE OBRONY STREF

Wszystkie odmiany obrony strefowej zresztą jak i inne systemy obrony, charakteryzują się tym, że każdy obrońca, przez cały czas akcji, musi kryć zawodnika ataku, stosując luźną, statyczną lub agresywną odmianę obrony. Chodzi głównie o to, aby w każdym miejscu boiska utrzymać stałą równowagę liczebną, a nawet uzyskać przewagę poprzez takie ustawienie obrony, które w zasadzie wyłącza z gry określone pozycje ataku.

Osiągnięcie wysokiego poziomu gry w obronie wymaga opanowania pewnych elementów przez wszystkich zawodników. J. Czerwiński dzieli je na cztery grupy:

1. Postawa i poruszanie się krokiem dostawnym, dóskok, odskok, praca rąk, bieg tyłem.

2. Przekazywanie, zamykanie strefy, przeszkadzanie w zabieganiu i obieganiu.

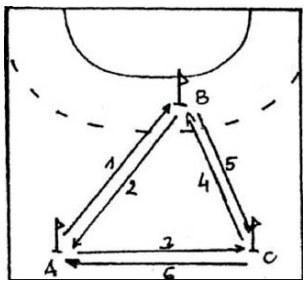
3. Krycie ręki rzucającej, blokowanie rzutów.

4. Współdziałanie w obronie.

Grupa I

1. Bieg po prostej, zatrzymanie się i przejście do postawy obronnej.
2. Ćwiczenie zwane "lustro". Ćwiczący na sygnał prowadzącego poruszają się krokiem odstawno-dostawnym we wskazanych kierunkach.

3. Ćwiczący wykonuje doskok od chorągiewki A do chorągiewki B, a następnie odskok do pozycji wyjściowej. Krokiem dostawnym przechodzi do chorągiewki C, wykonuje doskok do chorągiewki B i odskok do chorągiewki C, po czym przechodzi krokiem dostawnym do chorągiewki A i ćwiczenie powtarza. Chorągiewki ustawione są na wierzchołkach trójkąta równobocznego o boku 3m (rys. 3).



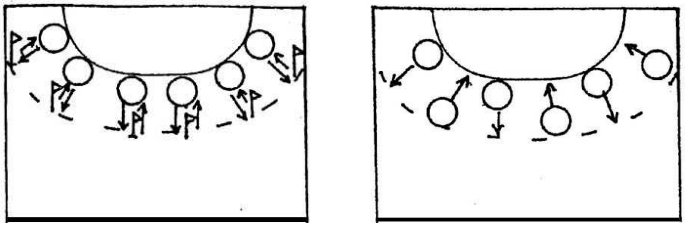
Rysunek 3

4. Sześciu ćwiczących ustawionych na linii pola bramkowego.

Poruszanie się w przód i w tył do chorągiewek ustawionych na linii rzutów wolnych:
a) krokiem dostawnym, b) doskokiem i odskokiem, c) kombinacją krok -doskok.

Ćwiczenie prowadzi się na czas uwzględniając: a) szybkość poruszania się, b) wytrzymałość (czas trwania jednego powtórzenia).

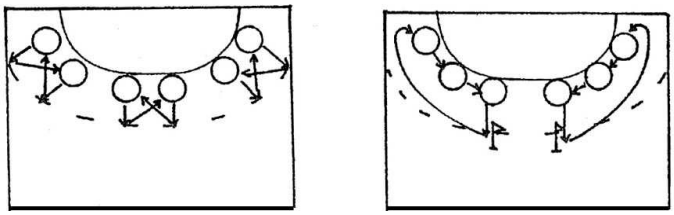
Ćwiczenie prowadzić można w dwóch odmianach:
a) całą szóstką równocześnie,
b) zawodnicy, począwszy od prawej (lewej) strony wychodzą do przodu i cofają się pojedynczo, z zachowaniem ustalonej kolejności, po dotknięciu przez poprzednika linii pola bramkowego (rys. 4).


Rysunek 3 i 5

5. Uwzględniając sposoby poruszania się w ćwiczeniu 4, zawodnicy wychodzą do przodu i cofają się trójkami, jak w strefie 3:3 (rys. 5).

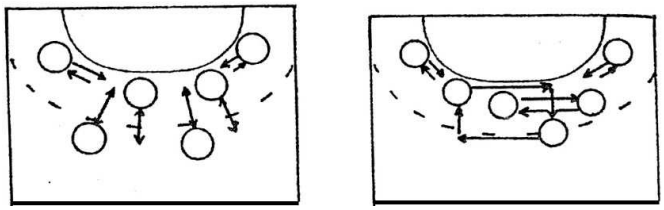
6. Zawodnicy wychodzą na wprost do chorągiewek ustawionych na linii rzutów wolnych - powrót na koło po skosie (rys. 6).
Odmiana: wychodzenie do przodu po skosie - powrót po prostej.

7. Poruszanie się w obronie po liniach dwóch trójek. Zwracamy uwagę na kolejne przesuwanie się zawodników, zajmowanie właściwych pozycji oraz wychodzenie do przodu według ustalonych zasad pojedynczo, względnie w dwójkach (rys. 7).


Rysunek 6 i 7

8. Ćwiczący ustawieni jak w obronie 4:2. W momencie cofania się zawodników wysuniętych do przodu, wychodzą zawodnicy ustawieni na linii pola bramkowego. Skrzydłowi raz zamykają strefę, raz kryją skrzydło (rys. 8).

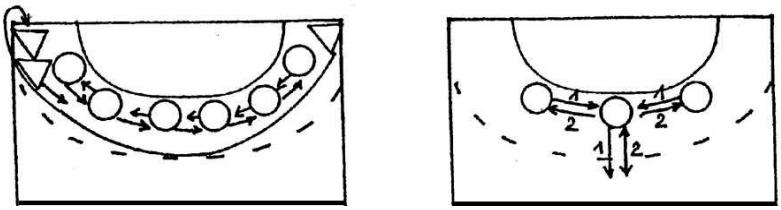
9. Poruszanie się w obronie środkowych par. Boczni obrońcy asekurują opuszczane miejsca. W stosunku do wszystkich podanych ćwiczeń obowiązuje ustalona szybkość wykonywania oraz czas trwania ćwiczenia (rys. 9).



Rysunek 8 i 9

Grupa II

1. Sześciu zawodników ustawionych na linii pola bramkowego. Z jednej strony pola znajduje się dwóch atakujących, z drugiej - jeden. Pierwszy z dwóch atakujących biegnie wolno przed obroną (blisko niej). Obrońcy przekazują sobie atakującego krokiem dostawnym. Z kolei biegnie atakujący z drugiej strony boiska, itd. (rys. 1).

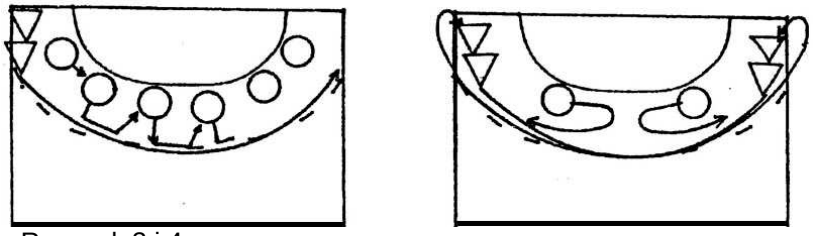


Rysunek 1 i 2

2. Poruszanie się w trójkach - środkowy wychodzi do przodu - boczni, krokiem dostawnym przesuwają się do środka (1). Środkowy wraca na swoje miejsce - boczni krokiem - dostawnym przesuwają się na boki (2) – (rys. 2).

3. Sześciu zawodników ustawionych w obronie na linii pola bramkowego. Pozostali zawodnicy ustawieni kolejno na jednym ze skrzydeł. Na sygnał trenera, pierwszy przebiega przed obrońcami, których zadaniem jest wyjść w drogę i odprowadzić atakującego do następnego partnera. Gdy pierwszy atakujący jest w środkowym pasie działania, startuje drugi (rys. 3).

4. Ćwiczy dwóch obrońców ustawionych na linii pola bramkowego oraz kilku zawodników ataku ustawionych w dwóch rzędach, w narożnikach pola gry. Na sygnał prowadzącego, pierwsi z rzędów równocześnie rozpoczynają bieg, poruszając się po linii rzutów wolnych w kierunku przeciwnych rzędów. Obrońcy poruszają się w pozycji obronnej za swoim atakującym. W momencie mijania się zawodników atakujących w środkowej strefie boiska, obrońcy nie kryją dalej swojego atakującego, tylko wracają za atakującym, który wbiegł w jego pas działania. Jest to tak zwane krycie z przekazywaniem (rys. 4).

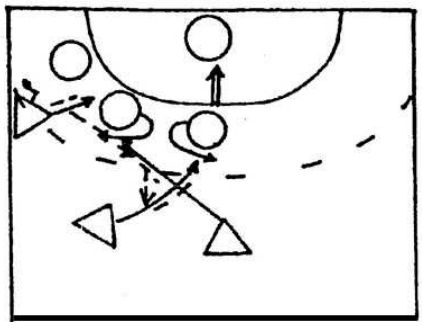


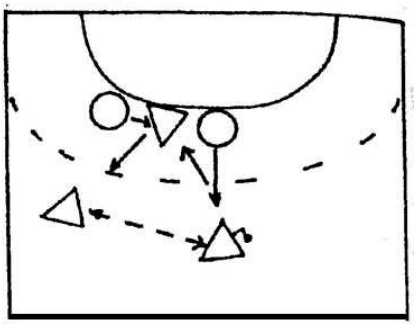
Rysunek 3 i 4

5. Schemat ustawienia ćwiczących przedstawia rysunek 5. Zawodnik skrzydłowy podaje piłkę środkowemu rozgrywającemu, wchodzącemu w pas działania lewego rozgrywającego. Lewy rozgrywający, po otrzymaniu piłki od środkowego, wbiega w jego pas działania. Zadaniem obrońców jest krycie rozgrywających z przekazywaniem.

6. Ćwiczy trzech zawodników ataku i dwóch obrońców ustawionych jak na rysunku. Piłka rozgrywana jest między dwoma zawodnikami rozgrywającymi. W momencie posiadania piłki przez jednego z nich, bliższy

obrońca wykonuje szybki doskok do niego. Drugi obrońca przesuwa się natychmiast do środka kryjąc obrotowego. Po podaniu piłki do drugiego rozgrywającego, obrońca kryjący obrotowego wykonuje doskok do rozgrywającego, który ma piłkę, a krycie obrotowego przejmuje drugi obrońca. Po kilkakrotnej wymianie piłek następuje zmiana ćwiczących (rys. 6).



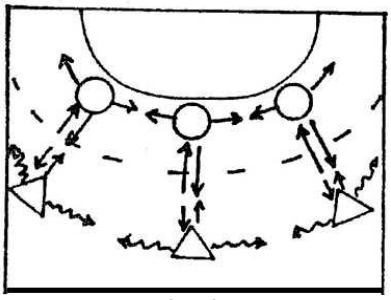


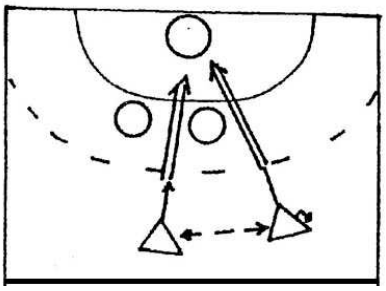
Rysunek 4 i 6

Grupa III

1. Ćwiczący ustawieni w odległości 5 m od siebie. Obrońcy stoją przy linii pola bramkowego. Zawodnicy ataku prowadzą piłkę kozłowaniem, poruszając się w prawo i w lewo, w odległości 11 m od bramki. Obrońca porusza się w prawidłowej postawie obronnej wzdłuż linii pola bramkowego. W momencie chwytu piłki przez zawodnika ataku i próby oddania rzutu do bramki, obrońca szybkim doskokiem stara się mu w tym przeszkodzić (rys. 1).

2. Dwóch obrońców stoi przy linii pola bramkowego. Odległość między nimi wynosi 3 m. Z odległości 9 m atakujący rzuca piłkę silnie między obrońców, których zadaniem jest zablokowanie rzutu.



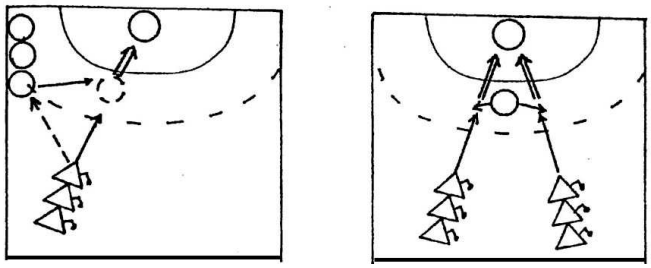


Rysunek 1 i 3

3. Ćwiczy dwóch atakujących i dwóch broniących. Atakujący rozgrywają piłkę i kończą akcje rzutem z 9m. Broniący w zależności od sytuacji blokują pojedynczo lub wspólnie (rys. 3).

4. Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach. Obrońcy ustawieni z boku, przy linii pola rzutów wolnych, atakujący natomiast na pozycji lewego (prawego) rozgrywającego. Atakujący rozpoczyna ćwiczenie podaniem do obrońcy. W momencie gdy obrońca chwyta piłkę, rozpoczyna atak w kierunku bramki. Obrońca podaje ponownie piłkę atakującemu, a sam biegnie w kierunku pola bramkowego i blokuje rzut wykonywany przez atakującego (rys. 4).

5. Ćwiczy jeden obrońca oraz zawodnicy atakujący ustawieni w dwóch rzędach w odległości 15 m od bramki. Zawodnicy atakujący na zmianę, raz z jednej, raz z drugiej strony, wykonują rzuty na bramkę. Obrońca stara się je blokować (rys. 5).

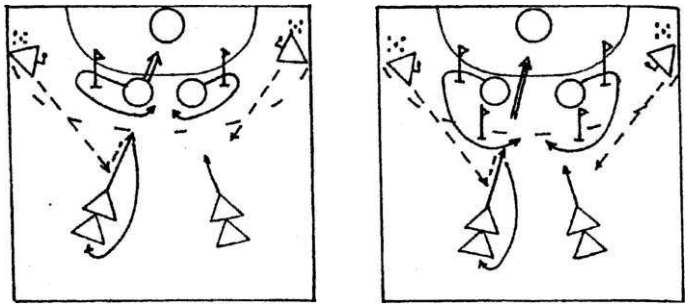


Rysunek 4 i 5

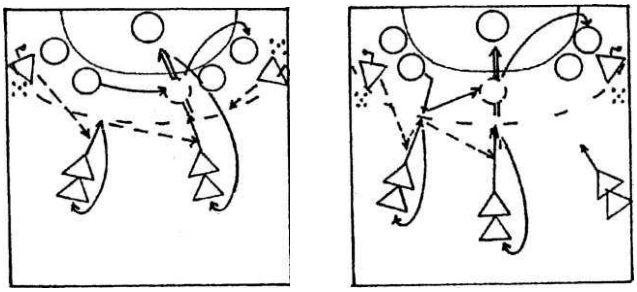
6. Ćwiczący ustawieni jak na rysunku 6. Piłki mają zawodnicy skrzydłowi. W momencie podania piłki atakującemu zawodnikowi rozgrywającemu, obrońcy poruszają się zgodnie z narysowanym schematem. Po otrzymaniu piłki, rozgrywający wykonuje rzut z wyskoku, który blokują obrońcy. Rzuty wykonywane są raz z jednej, raz z drugiej strony (rys. 6).

7. Ustawienie ćwiczących i zadania, które wykonują są identyczne jak w ćwiczeniu poprzednim. Różnica polega na nieco innej drodze poruszania się obrońców.

8. Ćwiczący ustawieni jak na rysunku 8. Piłki mają skrzydłowi. Skrzydłowy podaje piłkę atakującemu prostopadle lewemu rozgrywającemu, który podaje ją prawemu rozgrywającemu. Równocześnie ruch po linii pola bramkowego rozpoczyna obrońca, który w momencie wykonywania rzutu przez prawego rozgrywającego, stara się zablokować jego rzut. To samo ćwiczymy w przeciwną stronę (rys. 8).
9. Ćwiczący ustawieni podobnie jak na rysunku 9 z tą różnicą, że ustawiono dodatkowy rząd atakujących w środku. Obrońca najpierw atakuje jednego ze skrajnie atakujących, a następnie blokuje rzut środkowego. Ćwiczenie wykonywane jest na zmianę, raz z lewej, raz z prawej strony (rys. 9).



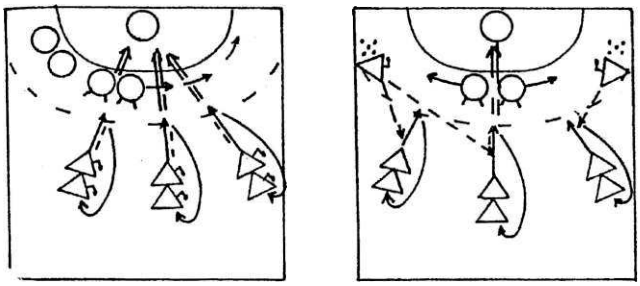
Rysunek 5 i 7



Rysunek 10

10. Schemat ustawienia przedstawia rysunek 10. Zawodnicy ustawieni na pozycjach rozgrywających mają piłki. Pierwsi z rzędów, kolejno od lewego do prawego rozgrywającego (lub odwrotnie), wykonują rzuty na bramkę. Dwójka obrońców, poruszając się po linii pola bramkowego, stara się blokować rzuty.

11. Dwaj skrzydłowi podają (na zmianę) piłki do rozgrywających. Obrońcy starają się blokować wykonywane rzuty. W strefie środkowej blokują obaj, natomiast bocznych rozgrywających blokują pojedynczo (rys. 11).

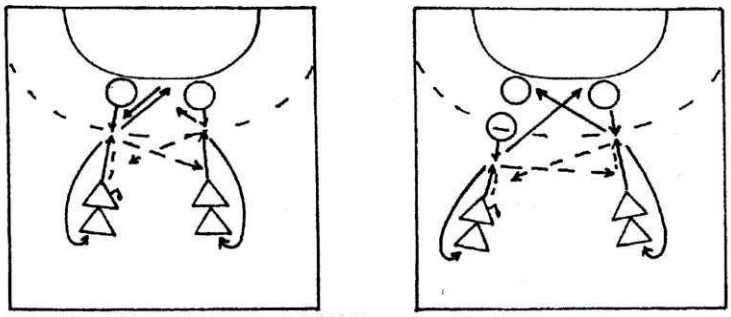


Rysunek 10 i 11

Grupa IV

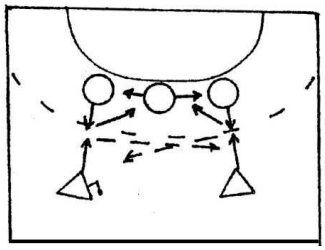
1. Dwóch zawodników obrony ustawionych na linii pola bramkowego. Naprzeciw nich ustawione są dwa rzędy atakujących. Zawodnicy rozgrywający atakują w kierunku bramki, zmuszając obrońcę do wyjścia do przodu. Po ataku podają piłkę wybiegającemu pierwszemu partnerowi z sąsiedniego rzędu, a sami wycofują się na koniec swoich rzędów. Zadaniem obrońcy jest wyjście do atakującego, a następnie cofnięcie się do linii pola bramkowego w celu zamknięcia strefy (rys. 1).

2. Ustawienie obrońców podobne jak w ćwiczeniu poprzednim z tą różnicą, że ćwiczy ich trzech. Zawodnicy atakujący wykonują te same zadania. Natomiast obrońca wycofuje się po skosie w miejsce partnera, który wyszedł do atakującego zawodnika (rys. 2).



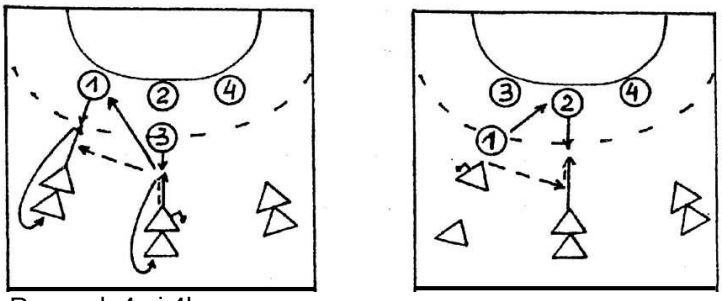
Rysunek 1 i 2

3. Dwóch zawodników atakujących ustawionych na pozycjach rozgrywających oraz trzech obrońców ustawionych na linii pola bramkowego. Zawodnicy ataku kolejno ruszają w kierunku bramki, zmuszając obrońców do wyjścia w przód. Zadaniem środkowego obrońcy jest przesuwanie się za piłką. W ćwiczeniu zmieniamy ustawienie (rys. 3).

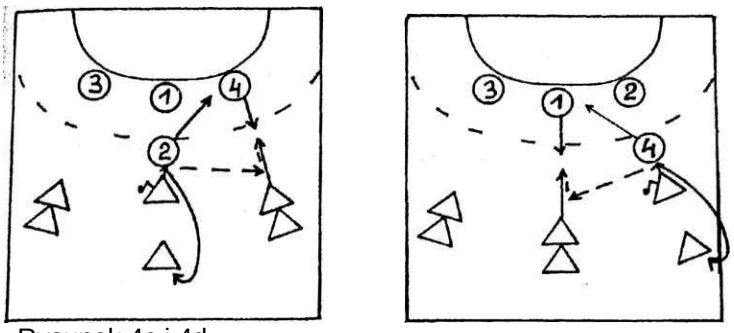


Rysunek 3

4. Ćwiczy czterech obrońców i sześciu atakujących, ustawionych w trzech rzędach. Ćwiczenie rozpoczyna środkowy rozgrywający, do którego wychodzi obrońca oznaczony nr 3. Środkowy rozgrywający podaje piłkę do lewego rozgrywającego, do którego wychodzi obrońca oznaczony nr 1, a w jego miejsce cofa się obrońca oznaczony nr 3. Lewy rozgrywający podaje piłkę do następnego środkowego rozgrywającego. Do niego wychodzi obrońca oznaczony nr 2, a w jego miejsce cofa się obrońca oznaczony nr 1. Środkowy rozgrywający podaje piłkę prawemu rozgrywającemu, do którego wychodzi obrońca oznaczony nr 4, a w jego miejsce cofa się obroricą oznaczony nr 2. Prawy rozgrywający podaje piłkę środkowemu rozgrywającemu, do którego wychodzi obrońca nr 1, a w jego miejsce cofa się obrońca oznaczony nr 4



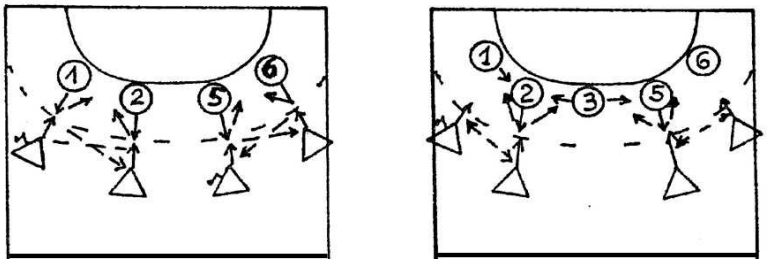
Rysunek 4a i 4b



Rysunek 4c i 4d

5. Ćwiczy czterech obrońców (1,2,5,6) oraz czterech atakujących. Każda para atakujących ma po jednej piłce. Na sygnał prowadzącego piłkę podaje wyznaczona dwójka, a na ponowny sygnał następna dwójka. Atakujący podając piłkę, poruszają się w obrębie swoich pozycji. Obrońcy kryją atakujących poruszając się krokiem dostawnym, przy czym obrońcy 2 i 5 wykonują doskok do zawodnika posiadającego piłkę (rys. 5).

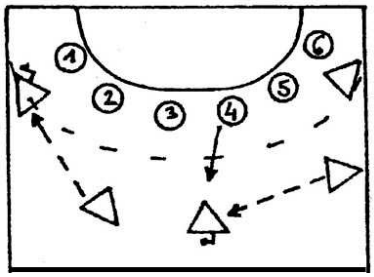
6. Ćwiczenie podobne do poprzedniego, z tym że ćwiczy dodatkowo środkowy obrońca, który z chwilą gdy jego partner 2 lub 5 wykona doskok w kierunku atakującego, przesuwa się w stronę pozycji opuszczonej przez obrońcę. Gdy obrońca 2 lub 5 powraca na pozycję wyjściową, środkowy przesuwa się do środka (rys. 6).

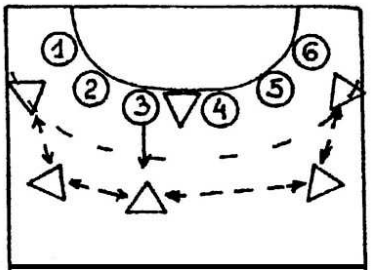


Rysunek 5 i 6

7. Ćwiczy sześciu obrońców i pięciu atakujących (dwóch skrzydłowych i trzech rozgry. wających). Atakujący, podobnie jak w ćwiczeniach poprzednich, ćwiczą dwoma piłkami. Gdy piłka znajduje się u środkowego rozgrywającego, wychodzi do niego jeden z dwóch środkowych obrońców (3 łub 4), ten który znajduje się w danej chwili bliżej przyjmującego piłkę (rys. 7).

8. Jedną piłką ćwiczy sześciu obrońców i sześciu atakujących. Zawodnicy atakujący rozgrywają piłkę (z rzutem do bramki), nie podając jej do obrotowego. Obrotowy nie porusza się, ale jest kryty przez obrońcę 3 lub 4. Jeżeli piłkę otrzyma środkowy rozgrywający, to jeden z tych obrońców wychodzi do niego, a drugi kryje obrotowego (rys. 8).





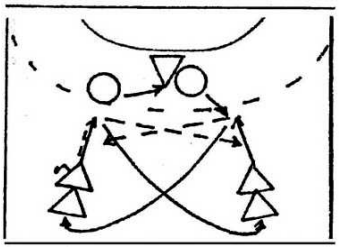
Rysunek 6 i 8

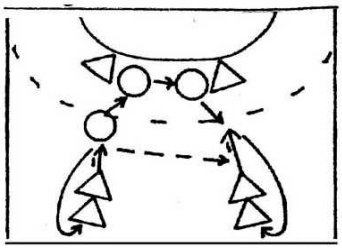
9. Ćwiczy dwóch obrońców, jeden obrotowy oraz zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach na pozycjach rozgrywających. Piłka krąży między rozgrywającymi, którzy po wykonaniu ataku przebiegają na koniec sąsiedniego rzędu. Zadaniem obrońców jest wyjście do zawodnika atakującego z jednoczesnym kryciem obrotowego przez drugiego obrońcę (rys. 9).

10. Ćwiczenie podobne do ćwiczenia 9, z tą różnicą, że jest dwóch obrotowych. Zadaniem obrońców jest nie tylko wyjście do atakujących, ale także krycie obrotowych (rys. 10).

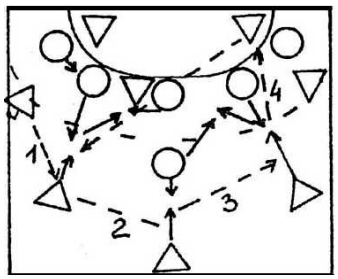
11. Ćwiczy sześciu obrońców ustawionych w strefie 5:1, sześciu atakujących ustawionych w ataku pozycyjnym 2:1:3 i dwóch zawodników ustawionych w polu bramkowym. Ćwiczenie rozpoczyna lewoskrzydłowy. Obrońcy poruszają się zgodnie z zasadami taktyki gry w obronie. Kierunki podań przedstawione są na rysunku 11.

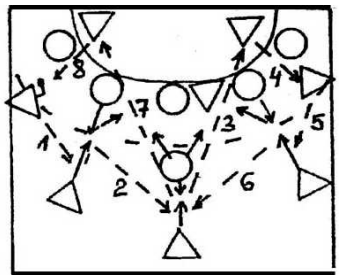
12. Ustawienie identyczne jak w ćwiczeniu poprzednim. Następuje tylko zmiana kolejności i toru podań. Ćwiczenie rozpoczyna sie od lewego skrzydła (rys.12).





Rysunek 9 i 10





Rysunek 11 i 12

NAUCZANIE OBRONY 3:2:1

Metodyczny zestaw ćwiczeń zebrany jest w czterech grupach, które zawierają podstawowe elementy techniczno-taktyczne gry defensywnej:

A - Poruszanie się w obronie, starty, zatrzymania, zmiany kierunku biegu, bieg przodem, bieg tyłem, krok dostawny, doskok, odskok, praca rąk.
B - Krycie każdy swego, przekazywanie.
C - Blokowanie, przechwyt, wygarnianie piłki.
D - Fragmenty obrony, współdziałanie w strefie.

Grupa A

1. Bieg po prostej, na sygnał zatrzymanie się i przyjęcie postawy obronnej.
2. Bieg po prostej, na sygnał zatrzymanie się naskokiem.
3. Bieg przodem i tyłem ze zmianą kierunku na różnego rodzaju sygnały dźwiękowe i wzrokowe.
4. Slalom między chorągiewkami i zawodnikami.
5. Prowadzenia piłki nogą, zmiany kierunku prowadzenia, zatrzymania, stania.
6. W postawie obrońcy przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę i starty do przodu.
7. Krok dostawny we wszystkich kierunkach.
8. Przejście na sygnał, z biegu do kroku dostawnego.
9. Poruszanie się krokiem dostawnym w lewo i w prawo, na sygnał obniżenie postawy - przyspieszenie ćwiczenia.
10. Doskoki i odskoki: jednokrok, dwukrok, wielokrok.
11. Z kroku dostawnego przejście do doskoku i odskoku.
12. Bieg po prostej, zwód przed przeszkodą i doskok w określonym kierunku.
13. Poruszanie się w przysiadzie krokiem dostawnym, w trakcie którego ćwiczymy doskoki i odskoki.
14. Z kroku dostawnego, wzdłuż linii pola bramkowego, doskoki do chorągiewek ustawionych na linii 5m, następnie odskok.
15. Tak jak w ćwiczeniu 14- wykonywane na jednej nodze.
16. Dwóch ćwiczących. Zawodnik z piłką wykonuje zamierzony rzut, obrońca doskakuje, atakujący odrzuca piłkę w bok (1-2 m), obrońca zbiera piłkę, podaje atakującemu, a sam wraca na pozycję wyjściową.
17. Trzech ćwiczących. Dwóch stoi w odległości 6-8 m, podając piłkę między sobą. Obrońca ustawiony w pobliżu jednego z nich w odległości 3 m, wykonuje doskok do zawodnika, w momencie gdy ma on piłkę, a następnie odskok. Zwracamy uwagę na prawidłowe ustawienie początkowe, z prawą nogą wysuniętą do przodu.
18. Poruszanie się po trójkątach z obronną pracą nóg, w pozycjach wysokich, niskich i z obciążeniem.
19. Ćwiczący ustawieni w dwójkach przodem do siebie. Jeden z ćwiczących trzymając piłkę szybko zmienia jej położenie. Partner stara się jej dotknąć.
20. Ćwiczy trzech zawodników. Dwaj z piłkami ustawieni są w odległości 5-10m od siebie. W środku znajduje się obrońca. Zawodnicy kolejno podrzucają piłkę do góry. Zadaniem obrońcy jest chwyt piłki w powietrzu, oddanie jej koledze, który piłkę podrzucał i start w drugim kierunku z ponowieniem ćwiczenia.

Grupa B

1. Na określonej części boiska znajduje się dwóch zawodników, z których jeden -atakujący, porusza się w dowolny sposób, wykonując różnego rodzaju ruchy, a drugi - obrońca, stara się go dokładnie naśladować.
2. Jeden z zawodników wykonuje ruchy związane z obroną, drugi stara się go naśladować.
3. Na boisku o rozmiarach 5 x 4 m, jeden z zawodników wykonuje ruchy związane z atakiem. Drugi - stara się na każdy markowany atak przyjąć odpowiednią pozycję obronną.
4. W kole o średnicy 5 m znajduje się dwóch zawodników. Obrońcy kryją każdy swego.
5. To samo ćwiczenie, z tym, że atakujący ma piłkę.

6. Do pięciu kół o średnicy 3 m narysowanych obok siebie wchodzą obrońcy, którzy nie pozwalają atakującym na wejście do kół.
7. To samo ćwiczenie, tylko obrońcy ustawieni są w kwadratach o bokach 3 m sąsiadujących ze sobą. Położenie kwadratów takie, jak miejsce zawodników pierwszej i drugiej linii obrony, w strefie 3:2:1.
8. Dwóch zawodników - atakujący i obrońca - startują jednocześnie na odcinku o długości 30 m i szerokości 3m. Na sygnał obrońca przechodzi do krycia *każdy swego*.
9. To samo ćwiczenie, tylko że atakujący ma piłkę, a obrońca kryje z rękoma założonymi z tylu.
10. Ćwiczenie przekazywania zawodników ataku w ustawieniu strefowym i podczas krycia każdy swego w ustawieniu 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4 i 5 x 5.

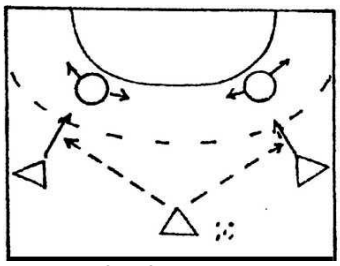
Grupa C

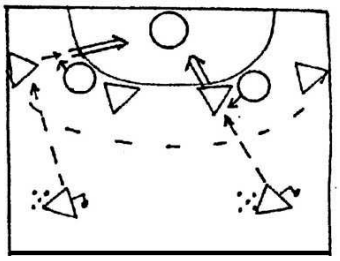
1. Dwóch zawodników, ustawionych naprzeciwko siebie w odległości 8-10 m, podaje silnie piłkę między sobą. Obrońca ustawiony nieco z boku linii podań stara się w odpowiednim momencie blokować piłkę rękoma.
2. Obrońca ustawiony w odległości 3 m od ściany, za nim stoi zawodnik z piłką, który wykonuje silny rzut o ścianę. Zadaniem obrońcy jest blokowanie piłki odbitej od ściany.
3. Atakujący wykonuje rzut na bramkę z pozycji rozgrywającego. Obrońca ustawiony w odległości 8-9 m od bramki blokuje piłkę.
4. To samo ćwiczenie, tylko obrońca ustawiony jest nieco z lewej lub z prawej strony atakującego. W momencie rzutu przesuwa się w kierunku linii rzutu i blokuje.
5. Dwóch obrońców ustawionych w odległości 3 m od siebie i w odległości 6-9 m od bramki. Atakujący wykonuje silny rzut z pozycji rozgrywającego, w środek, między obrońców, na określonej wysokości. Zadaniem obrońców jest zablokowanie rzutu.
6. Dwóch atakujących i dwóch broniących. Atakujący rozgrywają piłkę i kończą akcję rzutem z odległości 8-10 m. Broniący w zależności od sytuacji blokują pojedynczo, względnie podwójnie.
7. Atakujący z pozycji skrzydłowych wykonują rzuty w wyskoku, zatrzymując celowo rękę z piłką. Obrońcy wskakują za rzucającymi i wygarniają im piłkę.
8. To samo ćwiczenie, tylko wejście skrzydłowych do rzutu jest energiczne.
9. Atakujący wykonujązrzut z padem zpozycji środkowego, przetrzymując przez moment piłkę. Zadaniem obrońcy jest ją wygarnąć.
10. To samo ćwiczenie, tylko atakujący stara się wykonać rzut szybko.
11. Atakujący prowadzi piłkę kozłowaniem w asyście obrońcy. W pewnym momencie decyduje się na rzut do bramki w wyskoku. Obrońca stara się piłkę wygarnąć.
12. Atakujący ustawieni na obwodzie koła. Obrońca ustawiony wewnątrz koła stara się przechwycić podawaną piłkę.
13. To samo ćwiczenie tylko wewnątrz koła znajdują się dwaj obrońcy, a atakujący wykonują podania dwoma piłkami.
14. Dwóch zawodników atakujących prowadzi piłkę podaniami w odległości 5-8 m od siebie. Dwa metry za nimi biegnie obrońca, który w pewnym momencie przyspiesza i stara się przechwycić piłkę.
15. To samo ćwiczenie, tylko z udziałem 3 zawodników ataku i dwóch obrońców.
16. Trzech atakujących i trzech obrońców. Atakujący podają piłkę między sobą. Obrońcy starają się ją przechwycić.

Grupa D

1. Dwaj obrońcy ustawieni na pozycjach skrzydłowych w pierwszej linii obrony. Trzech atakujących ustawionych na pozycjach skrzydłowych i środkowego rozgrywającego. Rozgrywający podaje piłkę atakującemu prostopadle skrzydłowemu raz jednemu, raz drugiemu. Obrońcy powinni się tak ustawić, aby nie pozwolić na oddanie rzutu (rys. 1).

2. Ćwiczy dwóch obrońców i sześciu zawodników ataku, ustawionych na pozycjach rozgrywających, skrzydłowych i środkowych. Zawodnicy rozgrywający mają piłki i podają skrzydłowemu, względnie środkowemu. Zadaniem obrońców jest nie pozwolić na oddanie rzutu na bramkę z dogodnej pozycji lub wygarnąć piłkę atakującemu skrzydłowemu, względnie środkowemu (rys. 2).



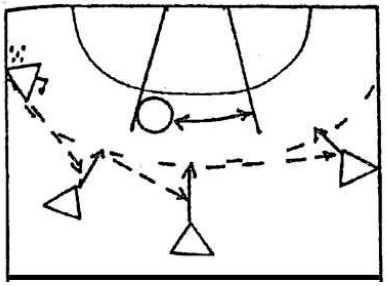


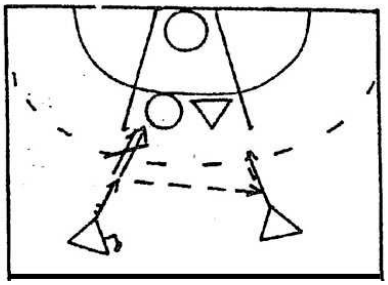
Rysunek 1 i 2

3. Ćwiczenie podobne do ćwiczenia 2. Jednakże nagranie na koło lub skrzydło następuje niespodziewanie, przez jednego lub drugiego rozgrywającego, po szybkim rozegraniu piłki na obwodzie.

4. Środkowy obrońca przesuwa się za piłką rozgrywaną przez czterech atakujących. W i pewnym momencie następuje rzut w kierunku bramki, który obrońca stara się wyłapać, względnie zablokować (rys. 4).

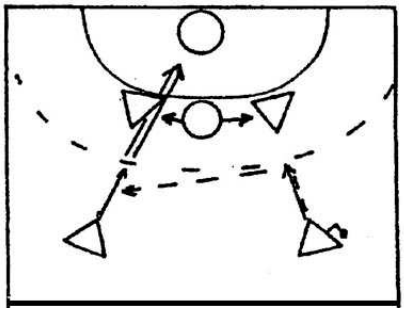
5. Środkowy obrońca przesuwa się za piłką rozgrywaną przez dwóch rozgrywających. Gdy następuje rzut w kierunku bramki lub nagranie na koło, obrońca stara się zablokować rzut lub nie dopuścić do nagrania piłki na koło (rys. 5).

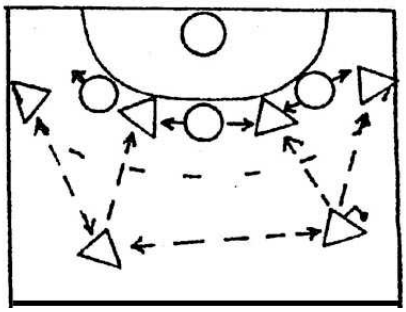




Rysunek 4 i 5

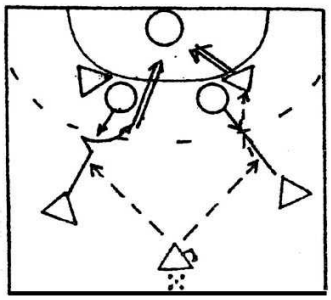
6. Ćwiczenie podobne do ćwiczenia 5, z tą różnicą, że na kole występuje dwóch środkowych ataku (rys. 6).
7. Ćwiczy trzech obrońców i sześciu zawodników ataku. Obrońcy ustawieni są na pozycjach skrajnych obrońców oraz środkowego obrony. Piłka podawana jest po obwodzie. Zadaniem obrońców jest niedopuszczenie do nagrania na koło, względnie blokowanie rzutów na bramkę (rys. 7).





Rysunek 6 i 7

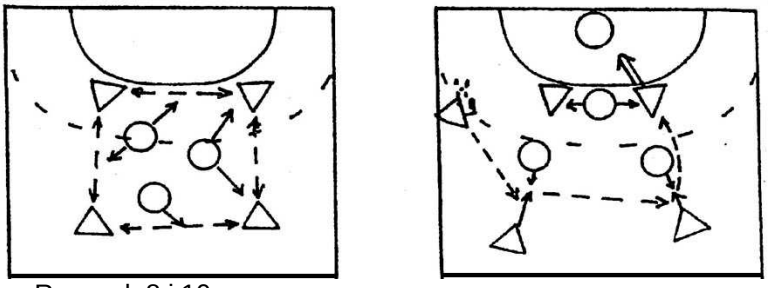
8. Ćwiczy dwóch obrońców i pięciu zawodników ataku. Zadaniem zawodników drugiej linii obrony jest: wykonać doskok do zawodnika, który ma piłkę lub odskok po jej odegraniu, blokowanie rzutów wykonywanych przez zawodników rozgrywających lub przechwytywanie piłki podawanej na koło (rys. 8).



Rysunek 7

9. Czterech atakujących ustawionych w odległości 5 m od siebie podaje między sobą piłkę, którą starają się przechwycić trzej obrońcy z założeniem wyprowadzenia kontrataku (rys. 9).

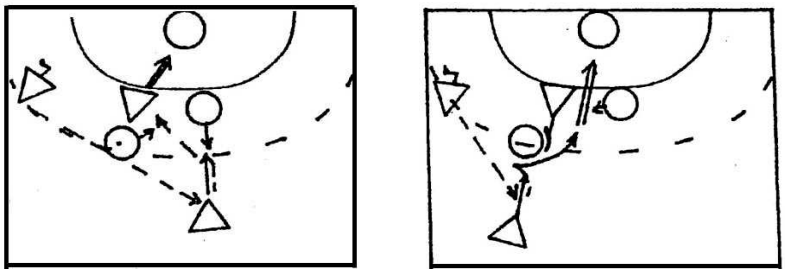
10. Ćwiczy środkowy obrońca pierwszej linii i dwbch obrońców drugiej linii, przeciwko czterem zawodnikom ataku. Zadaniem obrońców jest blokowanie rzutów, względnie wygarnianie piłki w momencie rzutu na bramkę (rys. 10).



Rysunek 8 i 10

11. Współpraca zawodników pierwszej i drugiej linii obrony. Obrońcy mają za zadanie właściwe przekazywanie zawodnika ataku lub blokowanie rzutu na bramkę (rys. 11).

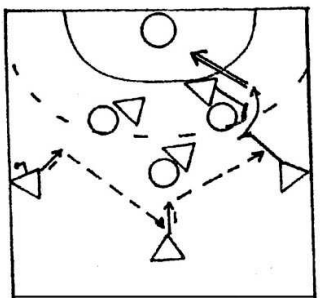
12. Ćwiczenie podobne do poprzedniego, z tą różnicą, że w momencie ataku zawodnika rozgrywającego, środkowy wykonuje zasłonę na obrońcy drugiej linii. Zadaniem obrony jest niedopuszczenie do nagrania piłki na koło lub blokowanie rzutów na bramkę (rys. 12).

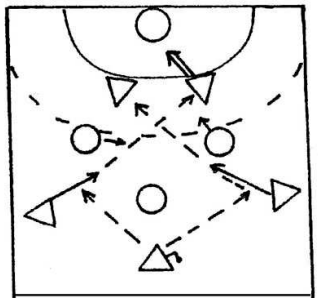


Rysunek 11 i 12

13. Trzech zawodników rozgrywających atakuje prostopadle w kierunku bramki. Naprzeciw nich ustawiona jest druga i trzecia linia obrony. Zadaniem obrońców jest wychodzenie do swoich zawodników ataku, przy wzajemnej asekuracji. W wypełnieniu zadania przeszkadzają im dodatkowo ustawieni pozoranci. Jeśli obrońca nie zdoła wyjść do rozgrywającego, ten oddaje rzut na bramkę. W tej sytuacji, zadaniem obrońcy jest blokowanie rzutu (rys. 13).

14. Ćwiczy trzech zawodników rozgrywających i dwóch środkowych ataku. W obronie ustawiona jest druga i trzecia linia. Zadaniem obrońców jest: blokowanie rzutów, przeszkadzanie w nagraniu do środkowych oraz *wygarnianie* piłki (rys. 14).





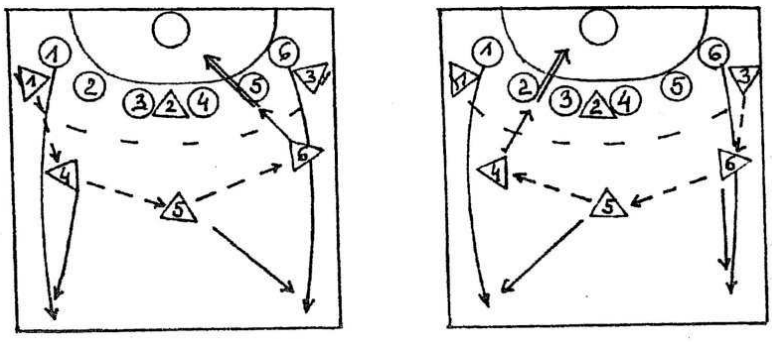
Rysunek 13 i 14

ORGANIZACJA OBRONY ORAZ ZMIANY SYSTEMÓW I RODZAJÓW OBRONY W ZALEŻNOŚCI OD SYTUACJI NA BOISKU

Organizacja obrony

O sukcesie zespołu decyduje nie tylko doskonała gra w ataku, ale także umiejętność organizacji własnej obrony po nieskutecznym ataku.

Dobrze przygotowany zespół, w momencie wycofywania się do obrony, powinien mieć opanowane pewne zasady, które ma obowiązek przestrzegać:
- po stracie piłki zawodnicy cofają się pod własną bramkę stosując krycie każdy swego. Należy kryć najbliższych zawodników,
- po dobiegnięciu do własnego pola rzutów wolnych należy przejść do krycia obroną stref,
- po stracie piłki czterech-pięciu zawodników szybko wycofuje się, a jeden-dwóch, przeszkadza przeciwnikom w prowadzeniu piłki,
- w momencie rzutu na bramkę przez zawodnika grającego na prawym rozegraniu (6), zawodnika lewoskrzydłowego drużyny przeciwnej (6) kryje środkowy rozgrywający (5) (rys. 1),



Rysunek 1 i 2

- ten sam zawodnik kryje wychodzącego do ataku szybkiego zawodnika drużyny przeciwnej grającego na prawym skrzydle (1) przy rzucie na bramkę przez zawodnika grającego na lewym rozegraniu (4) (rys. 2),
- zajęcia treningowe powinny być prowadzone z myślą o prawidłowym organizowaniu obrony.

Zmiany systemów i rodzajów obrony

Zespół atakujący często stosuje zmiany taktyki atakowania. Dobrze przygotowany zespół powinien być na taką ewentualność przygotowany i także zmieniać rodzaj stosowanej obrony. Stosowane są najczęściej następujące zmiany:

a) przejście z jednej obrony strefowej w inną
b) przejście z obrony strefowej do obrony każdy swego i odwrotnie
c) przejście z obrony strefowej do obrony kombinowanej i odwrotnie

1. Przejście z jednej obrony strefowej w inną

Zmiana ta wiąże się najczęściej z nieskutecznością stosowanej obrony lub zmianą w taktyce atakowania drużyny przeciwnej. Istnieją różne sposoby zmiany jednej obrony w drugą.

Na przykład:
- zespół broni strefą 6:0. Drużyna przeciwna, grająca w ustawieniu 2:1:3, ma opracowany szerwg wariantów przeciwko takiej obronie i zdobywa kilka bramek . Wówczas można zmienić ustawienie 6:0 na 5:1 i starać się przeszkadzać w konstruowaniu akcji zaczepnych,

- zespół broniący stosuje strefę 5:1 przeciwko drużynie atakującej w ustawieniu 2:1:3. Środkowy rozgrywający wbiega na koło zajmując pozycje drugiego obrotowego. Wówczas drużyna broniąca zmiania ustawienie na 6:0 lub 4:2

2. Przejście z obrony strefowej do obrony każdy swego i odwrotnie

Przejście z obrony strefowej do obrony każdy swego jest najczęściej stosowane w sytuacji, kiedy przeciwnik nieznacznie prowadzi, a do końca spotkania pozostało niewiele czasu.

Zmiana ta odbywa się na sygnał trenera lub kierującego grą i powinna przebiegać według ustalonej kolejności.

Obrona 6:0

- pierwsi przechodzą do krycia każdy swego zawodnicy grający na pozycjach 1 i 6
- następnie obrońcy na pozycji 2 i 5
- w końcu obrońcy zabezpieczają środek strefy, to jest pozycje 3 i 4

Obrona 5:1

Obrona 5:1 jest obecnie najczęściej stosowanym rodzajem obrony strefowej.
Z tego systemu obrony krycia każdy swego przechodzimy w następującej kolejności:
- jako pierwsi kryją każdy swego zawodnicy oznaczeni numerami 1, 5 i 4,
- następnie obrońcy na pozycji 2 i 5
- ostatni włącza się zawodnik z numerem 3.

3. Przejście z obrony strefowej do obrony kombinowanej

Niejednokrotnie obrona 6:0 lub 5:1 zawodzi, jeżeli w zespole przeciwnym występuje jeden, dwóch lub trzech zawodników przeprowadzających skuteczne akcje indywidualne lub zespołowe. Należy wówczas wyzaczyć jednego – obrona 5 + 1 lub dwu zawodników – obrona 4 + 2 – do krycia każdy swego.

Organizacja obrony przy przewadze liczebnej zawodników broniących

W momencie gdy jeden lub dwu zawodników drużyny atakującej zostało wykluczonych z boiska, można stosować następujące rozwiązania:
- pięciu zawodników kryje strefą a jeden każdy swego,
- pięciu zawodników kryje każdy swego a jeden asekuruje z tyłu, przy linii pola bramkowego,
- pięciu zawodników kryje każdy swego a jeden znajduje się na linii środkowej, aby w momencie przechwycenia piłki przeprowadzić atak szybki.

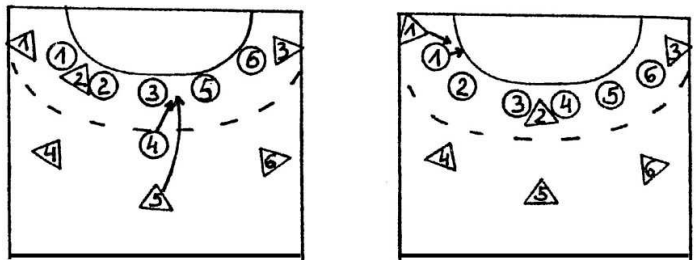
Organizacja obrony przy zmniejszonej liczbie zawodników broniących

Najczęściej spotykanym rozwiązaniem jest ustawienie obrony 5:0 lub 4:1.

Organizacja obrony przeciw różnym odmianom ataku pozycyjnego

W żadnym podręczniku nie znajdzie się recepty na absolutnie, skuteczne przeciwdziałania akcjom ofensywnym. Niemniej jednak, istnieją pewne zasady postępowania, które poprawnie realizowane, przynoszą sukces. Są to:

- w przypadku zmiany ataku pozycyjnego 2:1:3 na 2:2:2, należy przejść z obrony 5:1 do obrony 6:0 (rys. 1),



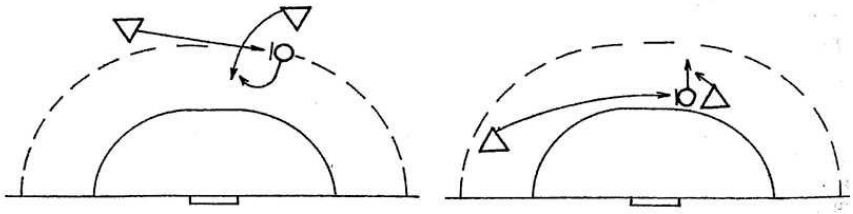
Rysunek 1 i 2

- przy wbieganiu skrzydłowego w pobliże pola bramkowego, zadaniem skrajnego obrońcy jest w pierwszej kolejności zastawienie drogi, a gdy się to nie udało, należy odprowadzić skrzydłowego do najbliższego zawodnika (rys. 2),
- przy wbieganiu skrzydłowego w pobliżu linii rzutów wolnych, do biegnącego wychodzi obrońca 2 lub 5, a skrajny obrońca (1 lub 6) zabezpiecza partnera,

Przeciwdziałanie zasłonom

Najskuteczniejsze przy przeciwdziałaniu poszczególnym odmianom zasłon są poniższe działania defensywne.

1. Przy zasłonie z boku, o ile jest wykonana w większej odległości od pola bramkowego, obrońca stosuje odskok, który uniemożliwia skuteczne wykonanie zasłony i pozwala na dalsze krycie rozgrywających (rys. 1).

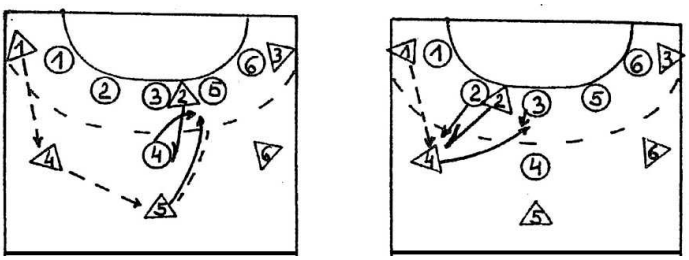


Rysunek 1 i 2

Gdy zasłona z boku jest wykonywana tuż przy linii pola bramkowego, obrońcą przesuwa się w przód, starając się w dalszym ciągu pełnić swoje funkcje defensywne (rys. 2).

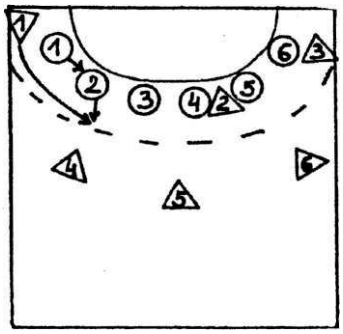
Postępowanie przeciw zasłonom

Skuteczną bronią w ataku pozycyjnym są prawidłowo wykonane zasłony. Zasłony wykonywane są zarówno przez zawodników rozgrywających jak i grających w pierwszej linii (skrzydłowi i obrotowi). W treningu sportowym należy uwzględnić sposoby uwalniania się od zasłon:
- przy zasłonach z boku, wykonywanych na wysuniętym zawodniku w dalszej odległości od linii pola bramkowego, obrońca stosuje odskok, który może uniemożliwić skuteczne wykonanie zasłony (rys. 1),
- przy zasłonie z boku, wykonywanej przez obrotowego na zawodnikach wychodzących 2 lub 5, podsłaniany obrońca przejmuje krycie obrotowego a atakującego rozgrywającego przejmuje w tym momencie zawodnik grający na pozycji 3 - przy obronie 5:1, bądź 3 lub 4 - przy obronie 6:0 (rys. 2),



Rysunek 1 i 2

- przy zasłonach z boku, wykonywanych przez zawodnika obrotowego lub skrzydłowych, obrońca stara się przedostać obok zasłaniającego i wyjść do przodu, celem pokrycia zawodnika atakującego (rys. 3).

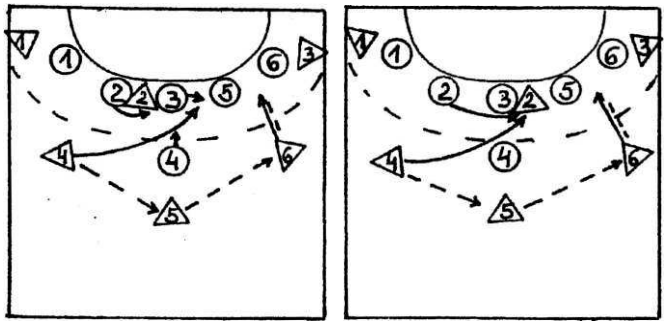


Rysunek 3

- przy wbieganiu bocznego rozgrywającego (np. lewego), w ustawieniu ataku pozycyjnego 2:1:3 i obronie strefowej 5:1, działania destrukcyjne zależne są od pozycji obrotowego. Jeżeli obrotowy znajduje się między obrońcą 2 i 3, za wbiegającym porusza się obrońca z pozycji 2, kryjąc go do tego miejsca, gdzie napotka obrotowego ze swym partnerem ż pozycji 3. Od tego momentu obrońca 2 zostaje przy obrotowym, natomiast obrońca 3 przejmuje krycie wbiegającego (rys. 4).

W przypadku ustawienia obrotowego pomiędzy obrońcami 3 i 5 wbiegającego rozgrywającego do końca kryje obrońca 2 (rys. 5).

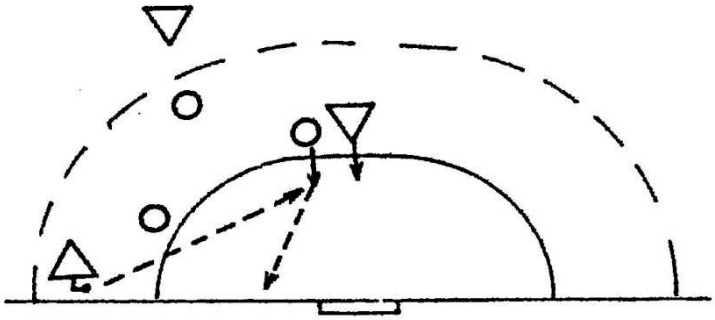
To samo należy realizować przy wbieganiu zawodnika grającego na pozycji rozgrywającego.



Rysunek 4 i 5

Przeciwdziałanie przy rzucie rożnym

W taktyce atakowania — przy omawianiu rzutu z rogu — przedstawiono zagranie, przy którym po podaniu piłki do partnera stojącego przy linii pola bramkowego można zdobyć bramkę. Aby do tego nie dopuścić obrońca ustawia się obok przeciwnika stojącego przy linii pola bramkowego od strony egzekwującego rzut rożny, dzięki czemu ma lepsze stanowisko wyjściowe od atakującego.



Gdyby piłka mimo to została podana nad pole bramkowe, obrońca uprzedza interwencję przeciwnika i wybija piłkę poza linię boczną lub końcową.

Ustawienie przy rzucie karnym

Bardzo ważna jest właściwa asekuracja podczas wykonywania rzutu karnego. Z reguły czterech zawodników zajmuje pozycję w pewnych odstępach wzdłuż linii rzutów wolnych, pozostali dwaj są wysunięci do przodu - jeden przed, drugi na linii środkowej.

W sytuacji przejęcia piłki po niewykorzystanym rzucie karnym, można przeprowadzić atak szybki. Natomiast po przejęciu piłki przez zespół atakujący, wysunięci do przodu zawodnicy, wycofują się jak najszybciej do obrony.