

SYSTEM 1 – 3 – 5 – 2



BRAMKARZ:

GRA W OBRONIE:

- przy dośrodkowaniu piłki gra na przedpolu wybiegając do około 10 metra
- w sytuacjach „sam na sam” z przeciwnikiem skracanie tzw. kąta bramki poprzez wybieganie do atakującego
- przy skracaniu pola gry przez partnerów wybiega na przedpole (14-16 m od bramki) celem przejęcia długiego podania wykonanego przez przeciwnika za tzw. plecy obrońców

GRA W ATAKU:

- przyjmowanie i podawanie piłki w fazie przygotowania ataku (gra jako dodatkowy obrońca);
- rozpoczyna atak podaniem piłki ręką lub nogą.

BOCZNI OBROŃCY:

GRA W OBRONIE:

- odbudowa ustawienia wyjściowego,
- krycie napastnika do „wysokości” linii wyznaczonej przez libero,
- skracanie i zwężanie pola gry w kierunku piłki,
- gra na tzw. spalony,
- asekuracja jednego z bocznych pomocników,
- przekazywanie krycia z drugim obrońcom tzw. kryjącym;

GRA W ATAKU:

- rozszerzanie pola gry poprzez przemieszczanie się do linii bocznej,
- tworzenie chwilowej przewagi poprzez przemieszczanie się pod bramkę przeciwnika bez piłki lub prowadząc piłkę,
- wykonywanie głównie podań piłek tzw. utrzymujących (w kierunku własnej bramki lub w poprzek boiska)
- wykonywanie podań piłki zdobywających (w kierunku bramki przeciwnika),
- zdobywanie bramek.

ŚRODKOWY OBROŃCA

GRA W OBRONIE:

- przemieszczanie się celem odbudowy ustawienia wyjściowego,
- asekuracja działań obrońców tzw. kryjących oraz cofniętego środkowego pomocnika,
- decydowanie o zawężaniu i skracaniu pola gry (wyznaczanie linii obrony),
- decydowanie o grze na „spalony”,
- ustawianie krycia przy stałych fragmentach gry;

GRA W ATAKU:

- przemieszczanie się z piłką pod bramkę przeciwnika zakończone uderzeniem do bramki lub stworzeniem sytuacji bramkowej,
- przemieszczanie się bez piłki pod bramkę przeciwnika celem stworzenia chwilowej przewagi liczebnej,
- wykonywanie głównie tzw. podań zdobywających,
- wykonywanie podań tzw. utrzymujących,
- zdobywanie bramek.

ŚRODKOWY POMOCNIK (DEFENSYWNY):

GRA W OBRONIE:

- przemieszczanie się celem odbudowy ustawienia wyjściowego,
- krycie wysuniętego pomocnika lub trzeciego napastnika,
- asekuracja działań środkowego pomocnika,
- skracanie i zawężanie pola gry w kierunku piłki,
- gra na tzw. spalony,
- podwajanie i potrajanie,
- gra na tzw. aktywną strefę;

GRA W ATAKU:

- asekuracja działań przemieszczającego się pod bramkę przeciwnika środkowego obrońcy oraz środkowego pomocnika,
- wykonywanie podań utrzymujących i zdobywających w zbliżonej proporcji,
- zdobywanie bramek.

BOCZNI POMOCNICY:

GRA W OBRONIE:

- przemieszczanie się celem odbudowy ustawienia wyjściowego,
- krycie przeciwnika, który znajduje się w strefie działań (ściśle od 30 metra od własnej bramki) do linii obrony,
- skracanie i zawężanie pola gry w kierunku piłki,
- udział w podwajaniu i potrajaniu,
- gra tzw. aktywną strefą, asekuracja działań zawodników grających w tzw. wspólnym pionie (stała – napastnika, sytuacyjna – przemieszczającego się pod bramkę przeciwnika obrońcy tzw. kryjącego);

GRA W ATAKU:

- przemieszczanie się na stronę boiska, po której partnerzy przemieszczają piłkę w kierunku bramki przeciwnika (tworzenie chwilowej przewagi liczebnej do rozegrania krótkiego podania),
- zdobywanie pola i tworzenie sytuacji bramkowych poprzez wygrywanie pojedynków 1x1 z piłką,
- zdobywanie pola i tworzenie sytuacji poprzez wykonywanie podań,
- udział w rozwiązaniu sytuacji bramkowych,
- zdobywanie bramek.

ŚRODKOWY POMOCNIK

GRA W OBRONIE:

- przemieszczanie się celem odbudowy ustawienia wyjściowego,
- krycie przeciwnika w strefie działań (od 30 metra ściśle),
- asekuracja działań przemieszczającego się pod bramkę przeciwnika środkowego pomocnika,
- udział w podwajaniu i potrajaniu, a szczególnie aktywny udział w ustawianiu tzw. strefy;

GRA W ATAKU:

- tworzenie sytuacji bramkowych dla siebie poprzez wygrywanie pojedynków 1x1 z piłką lub bez piłki celem otrzymania podania,
- wykonywania podań tworzących sytuacje bramkowe i zdobywających pole,
- wykonywanie zasłon,
- zdobywanie bramek z dalszej odległości.

NAPASTNICY:

GRA W OBRONIE:

- przemieszczanie się celem odbudowy ustawienia wyjściowego,
- gra tzw. aktywną strefą utrudniającą obrońcom drużyny przeciwnej przygotowanie ataku,
- udział w podwajaniu i potrajaniu,
- krycie obrońcy w przypadku jego przemieszczenia się pod bramkę przeciwnika (od 30 metra ściśle);

GRA W ATAKU:

- zdobywanie bramek z pola karnego i dalszej odległości,
- tworzenie wolnego pola w przypadku przemieszczania się pod bramkę przeciwnika partnerów (pomocnika lub obrońcy) grających w tzw. wspólnym pionie działania,
- zdobywania pola i tworzenie sytuacji dla siebie poprzez wygrywanie pojedynków 1x1 z piłką lub bez piłki,
- podania tworzące sytuacje i zdobywające pola.