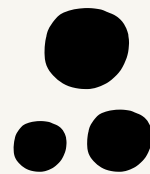
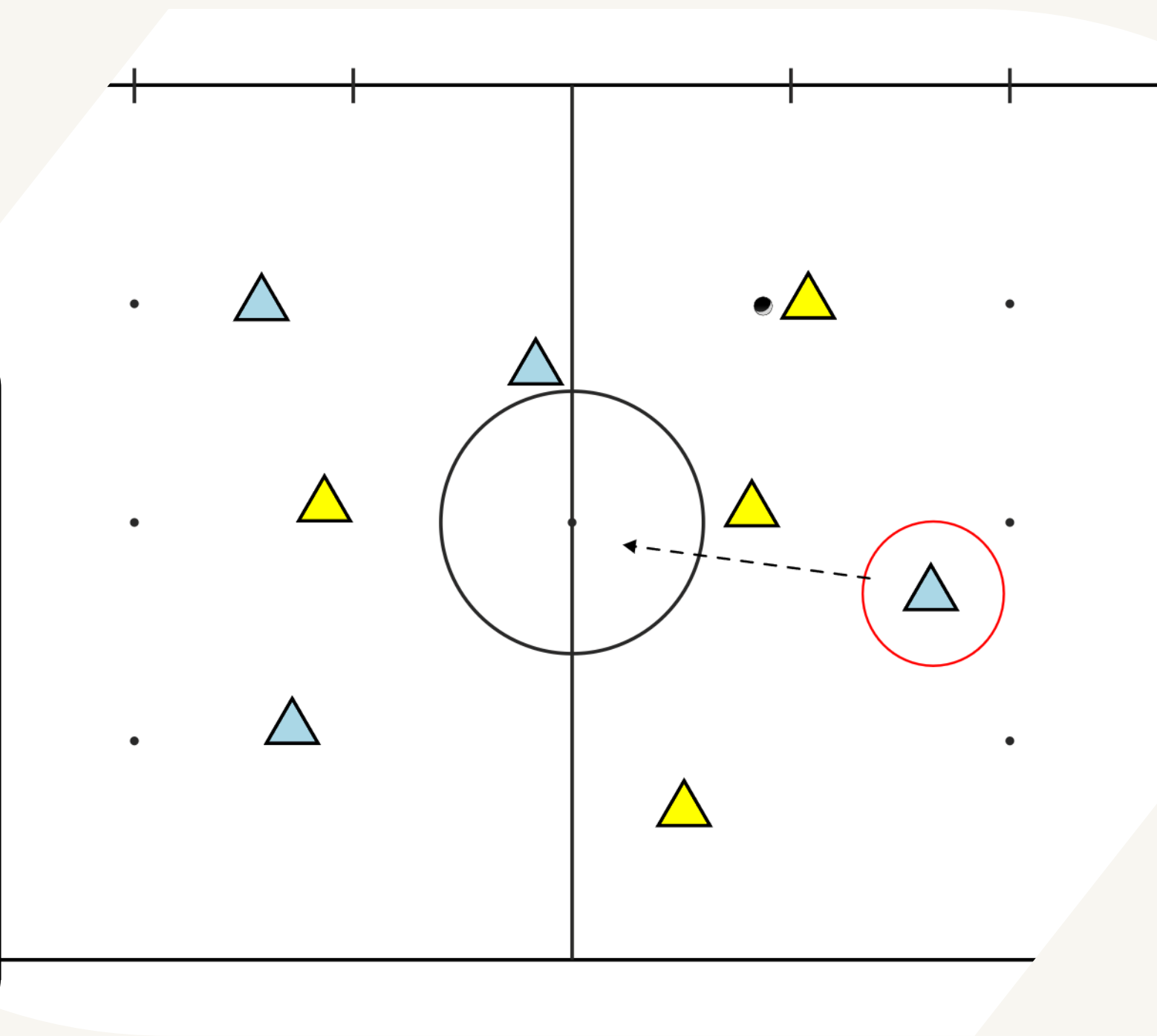


# Futsal

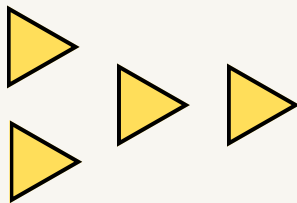


Indywidualne zachowania  
taktyczne



Baza 20 środków treningowych

# Od autorów

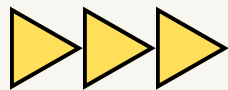


Miło Cię widzieć!

Futsal to piękna gra. Pełna radości, ekspresji i autentyczności. Nic więc dziwnego, że rozkochała w sobie miliony - według danych FIFA, na całym świecie futsal uprawia już ponad 30 milionów zawodników oraz zawodniczek.

Rosnącą popularność futsalu obserwujemy również w Polsce. Widowiskowe spotkania FOGO Futsal Ekstraklasy przyciągają kibiców na szczelnie wypełniane trybuny sportowych hal. Jeśli dołożymy do tego transmisje telewizyjne, czy obecność znanych piłkarskich marek na futsalowej mapie Polski, otrzymamy obraz sportu, który rośnie w szybkim tempie.

W naszej publikacji chcemy jednak, aby na futsal spojrzeć od innej strony. Nie tylko jako na efektowną odmianę trawiastej piłki, ale również jako doskonałe narzędzie szkoleniowe, z którego korzystać powinien każdy trener.



Dynamicznie rozgrywane akcje, duża ilość pojedynków 1v1, czy szybko zmieniające się fazy gry stawiają przed zawodnikami wyzwania.

Realizacja wyzwań pomaga się im rozwijać.

Specyfika gry sprawia, że wymaga się od zawodników błyskawicznych decyzji, doskonałej koordynacji ruchów oraz pełnej koncentracji na działaniach taktycznych.

Muszą oni płynnie przechodzić z jednej roli do drugiej, adaptując się do zmieniających się warunków w ułamku sekundy.

Wymaga to nie tylko dobrego wyszkolenia technicznego, ale również zaawansowanych kompetencji w zakresie rozumienia gry.

W naszym e-booku opisujemy najważniejsze zachowania taktyczne (grupowe i indywidualne) występujące w futsalu. Większość z nich bez trudu przeniesiesz do piłki dziecięco-młodzieżowej - zwłaszcza jeśli pracujesz w piłce 5v5 i 7v7.

Na koniec zostawiamy również coś praktycznego, małą bazę środków treningowych.

Miłej lektury!

# ▶ Indywidualne zasady taktyczne w ataku

Indywidualne zachowania w ataku stanowią fundament skutecznej gry ofensywnej w futsalu.

W tak dynamicznym środowisku, gdzie przestrzeń i czas są ograniczone, każda decyzja podjęta przez zawodnika ma kluczowe znaczenie.

Indywidualne umiejętności techniczne, takie jak drybling, kontrola piłki czy precyzyjne podania, są niezbędne do przełamania defensywy przeciwnika. Jednak równie ważne jest rozumienie taktyki i zdolność do szybkiej reakcji na zmieniające się warunki na boisku.

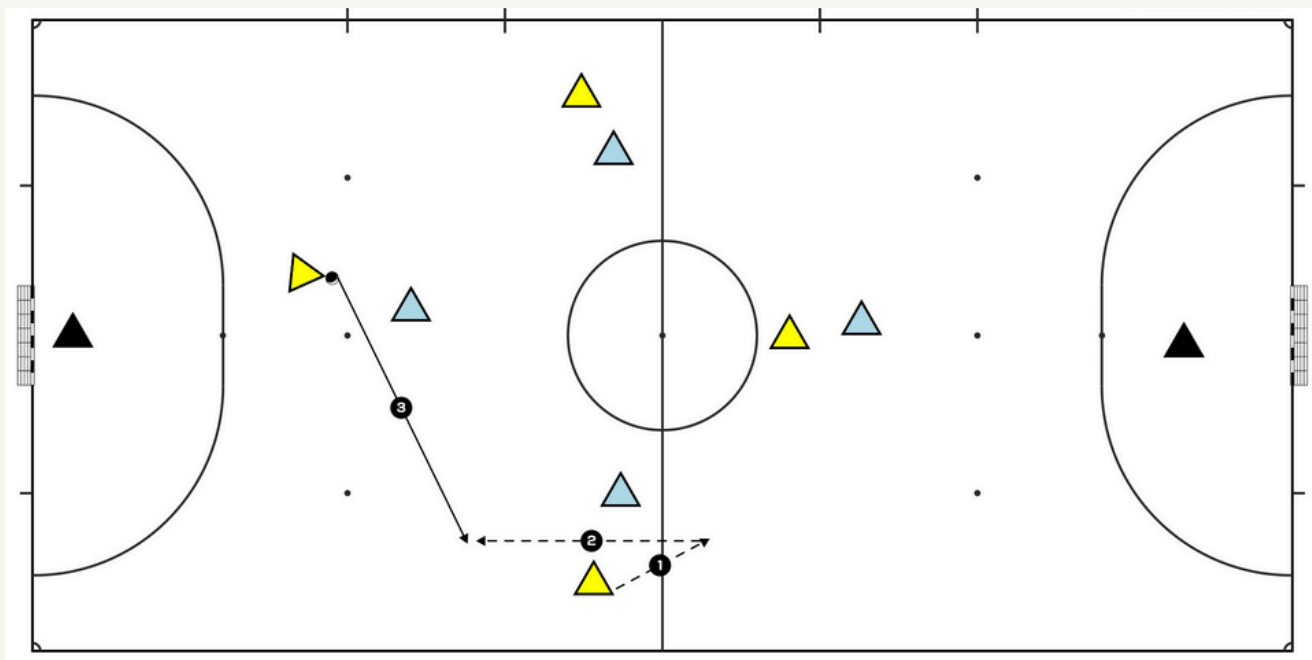
Gracze muszą wykazywać się inteligencją w grze, nie tylko poprzez wykonanie technicznych zagrań, ale także poprzez umiejętność tworzenia przestrzeni, włączania się w kombinacyjne akcje czy wykorzystywania chwilowych luk w obronie rywala.

W tym rozdziale przyjrzymy się kluczowym zachowaniom, które pozwalają zawodnikom na efektywną grę ofensywną, rozważając ich znaczenie i wpływ na organizację drużyny.

# ► Zrywanie krycia

To klasyczne zachowanie ofensywne, w którym zawodnik stara się "odciąć" od obrońcy, wykonując szybki ruch, by otrzymać piłkę.

Najczęściej odbywa się przez wykonanie krótkich i dynamicznych ruch 'od i do piłki' - dając wsparcie do krótszego zagrania lub 'do i od piłki' - oczekując zagrania w wolną przestrzeń.



# ▶ Indywidualne zasady taktyczne w obronie

Indywidualne zachowania taktyczne w bronieniu to nic innego, jak zespół najczęściej powtarzających się zachowań technicznych w fazie defensywnych. Ich odpowiednia interpretacja, a przede wszystkim realizacja pomagają znacząco podnieść jakość działań obronnych całego zespołu.

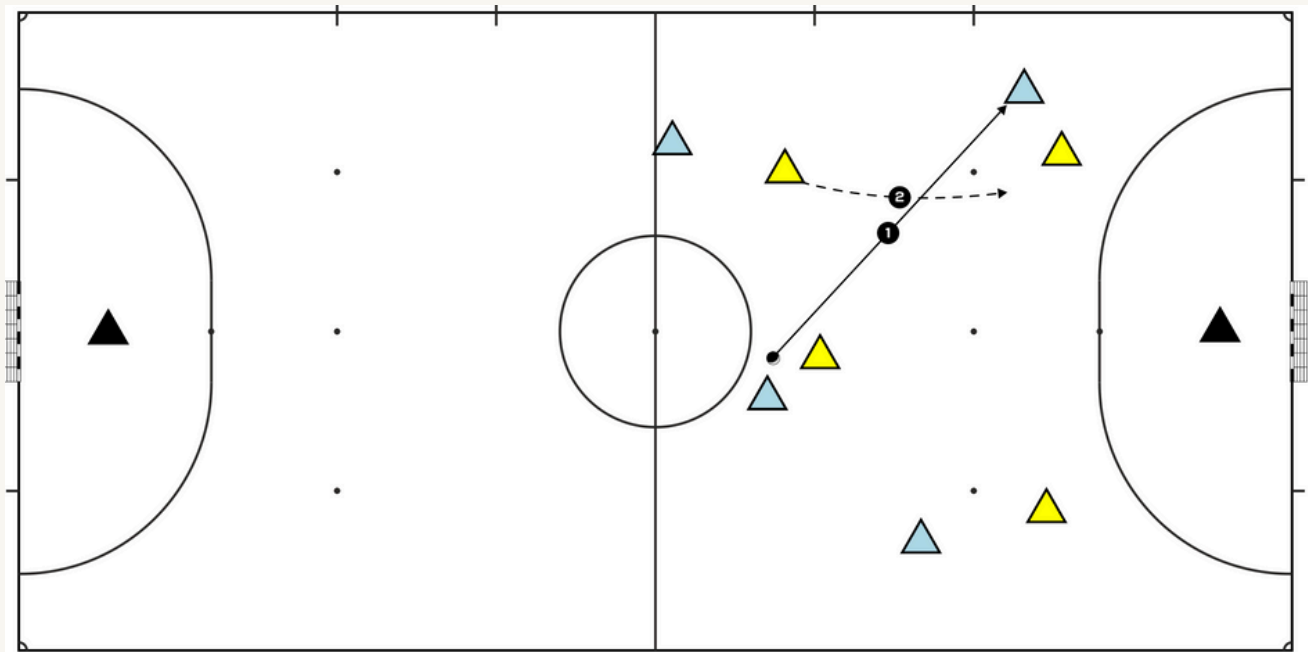
Wdrożenie tych zasad w proces szkoleniowy ma istotne znaczenie z jednego powodu: w futsalu każdy zawodnik, niezależnie od pozycji, ma do odegrania pewną rolę w organizowaniu obrony. Odpowiednie zrozumienie i zastosowanie indywidualnych zasad pozwala na skuteczne zatrzymywanie ataków przeciwnika.

W tym rozdziale omówimy kluczowe zasady, odnoszące się do zachowań indywidualnych.

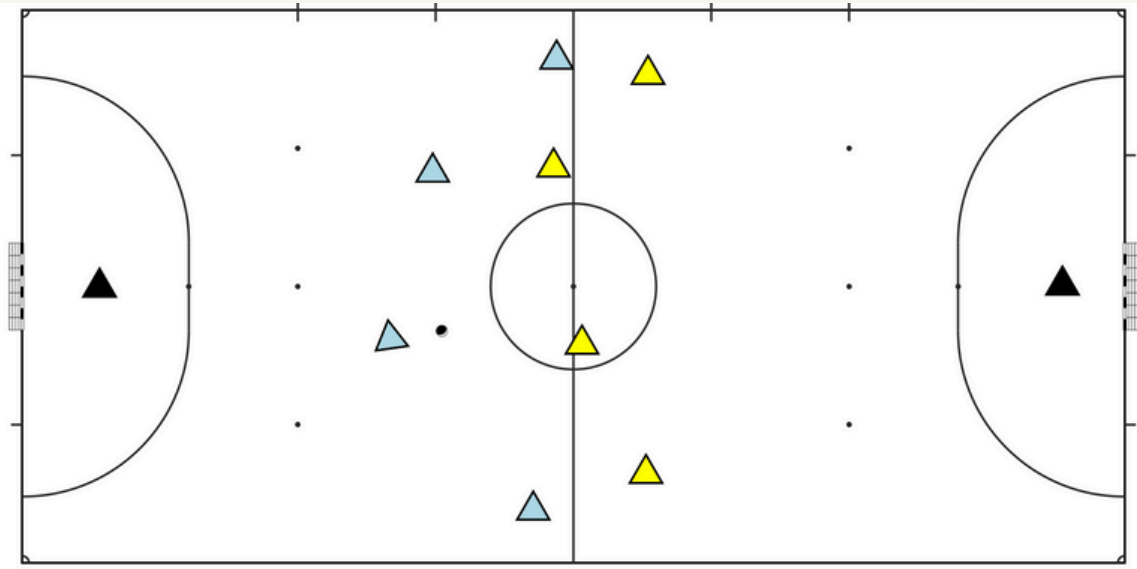
# ► Priorytet w obronie

Zachowanie obrońcy, który opuszcza krytego przez siebie zawodnika, aby pomóc obrońcy, kryjącego zawodnika bliżej bronionej bramki.

Działanie podyktowane jest priorytetem w bronieniu - ważniejsze krycie zawodników ustawionych bliżej naszej bramki.



# ▶ System 4-0



System 4-0 doskonale sprawdza się w grze przeciwko drużynom stosującym krycie indywidualne.

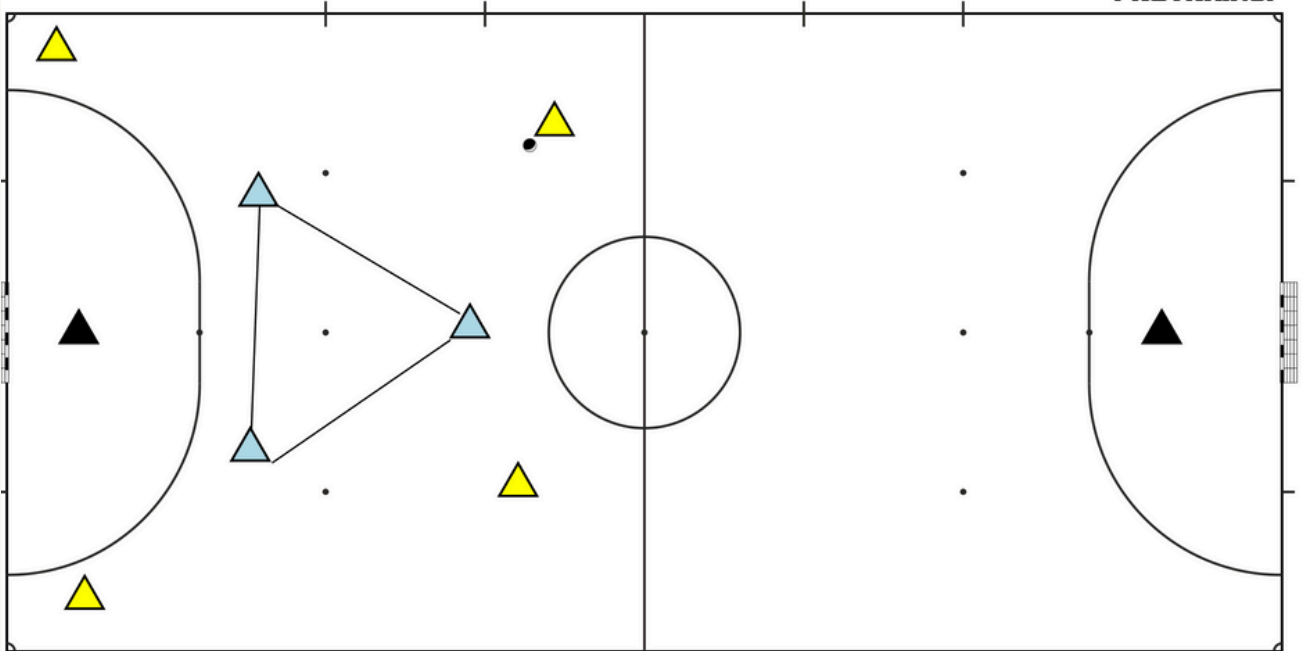
- Pomaga wykorzystywać wolną przestrzeń za plecami broniących.
- Utrudnia broniącym identyfikację najlepszego sposobu obrony.
- Oferuje wiele możliwości rotacji między zawodnikami.
- Dobrze sprawdza się w przypadku, gdy przeciwnik zmuszony jest do wywierania presji - na przykład, gdy przegrywa.

Z systemu 4-0 rzadziej korzystają zespoły, które grają przeciwko drużynom ustawionym bardzo nisko. Płaskie ustawienie sprawia, że trudniej jest im wykonać progresywne podanie, a jednocześnie rozciągnąć obronę rywala.



# ► Sytuacja 3v4

Sytuacja, w której zespół broniący gra w niedowadze naturalnie powoduje, że musi on korzystać z obrony strefowej - w wariancie 2-1 lub 1-2.

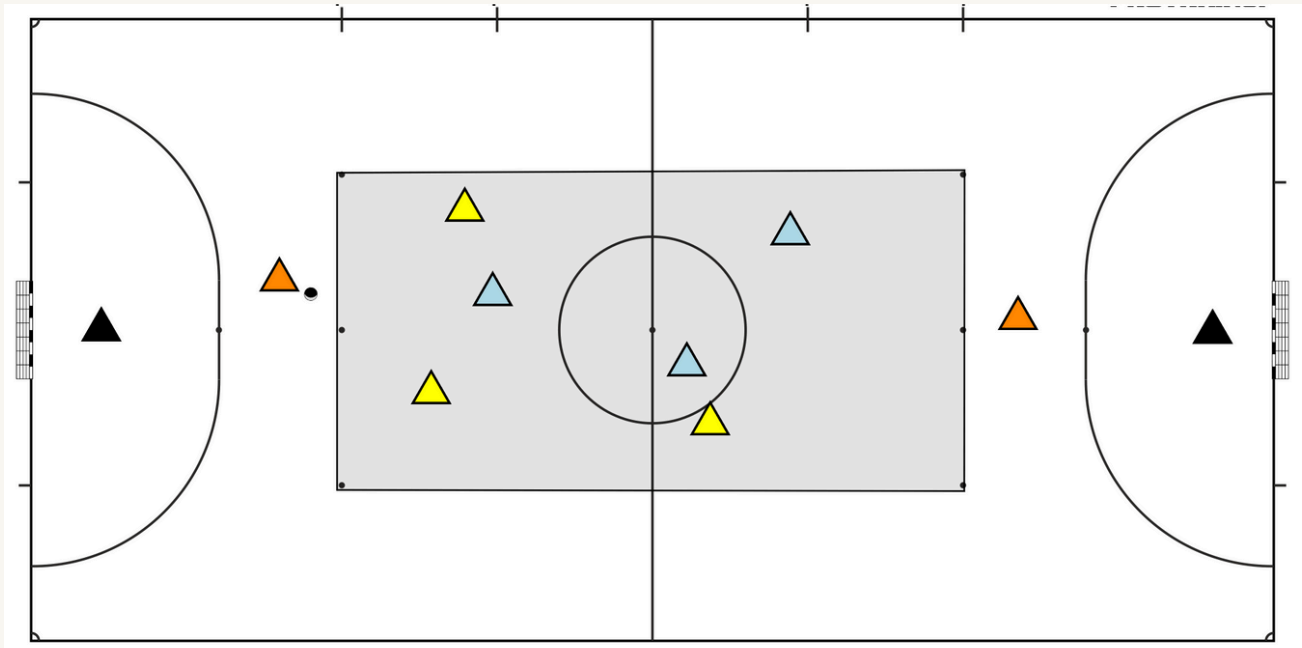


Pierwszy wariant polega na ustawieniu dwóch zawodników z tyłu i jednego zawodnika wyżej. W tym rozwiązaniu obrońcy muszą być bardzo skuteczni w obronie linii podań do ofensywnych graczy ustawionych najwyżej.

Gracz ustawiony najwyżej zmuszony jest do odpowiedniej identyfikacji momentu wykonania pressingu na piłkę - zamykając jednocześnie możliwość dogrania do drugiego rozgrywającego.

Istotna jest również gra bramkarza, który często asekuje partnerów, skracając pole gry dla napastników.

# ► Gra 3v3+2N



## **Organizacja:**

Jeden z zespołów utrzymuje się przy piłce z pomocą graczy neutralnych - za wymianę 10 podań otrzymują oni punkt.

Broniący po odbiorze wykonują atak na jedną z bramek (zgodnie z kierunkiem gry).

Do obrony wracają wszyscy gracze. Neutralni również pełnią rolę obrońców.

## **Punkty coachingowe:**

- pierwsze działanie do przodu po odbiorze piłki,
- techniczne aspekty utrzymywania się przy piłce (podanie, przyjęcie, gubienie krycia),
- skuteczna zasada szybkiego powrotu za linię piłki po stracie.

