

Henryk Duda

Koordinacja działań indywidualnych i grupowych w skutecznym nauczaniu systemu gry 1-4-4-2 (bez libero)

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 12, 5-20

2003

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Henryk Duda
AWF Kraków

Koordynacja działań indywidualnych i grupowych w skutecznym nauczaniu systemu gry 1-4-4-2 (bez libero)

Jednym z najważniejszych problemów współczesnej piłki nożnej jest umiejętność prowadzenia skutecznej gry. Analiza ostatnich Mistrzostw Świata potwierdza, że rozwój myśli taktycznej zmierza w kierunku poprawiania skuteczności sposobów atakowania i obrony. Stąd nieustannie obserwujemy wzbogacanie wariantów gry w ataku i w obronie.

Odbiciem poziomu rozwoju gry są systemy – ramy wyznaczające grupom, formacjom i poszczególnym graczom skoordynowane zadania na boisku. System jest tylko odwzorowaniem rozmieszczenia zawodników na boisku z przydzieleniem im zadań w ataku i w obronie, charakterystycznych dla każdego sposobu gry. Dlatego musi istnieć sprzężenie zwrotne pomiędzy systemem gry a organizacją gry, rozumianą jako współdziałanie koordynacyjne poszczególnych zawodników, formacji w ataku i w obronie (Żmuda 2002). Jednym z najpopularniejszych systemów gry ostatnich lat jest system 1-4-4-2 (bez libero) z kryciem strefowym. W grze system ten był wprowadzony na MŚ – 94 w USA, gdzie wyraźnie zaznaczono ustawienie czwórki obrońców w linii. Z dużym powodzeniem system 1-4-4-2 w linii był stosowany przez najlepsze zespoły w MŚ – Francja 98. Obecnie system ten z różnymi modyfikacjami uważany jest za wytyczne ustawienie dla prowadzenia skutecznych działań defensywnych i ofensywnych.

W systemie 1-4-4-2 (bez libero) stosując "łańcuch czwórkowy", zespół w organizacji gry obronnej dąży poprzez skracanie i zawężanie pola gry, do stwarzania przewagi liczebnej (najczęściej w środku pola) w pobliżu (jeden zawodnik atakuje przeciwnika z piłką, a drugi ją zdobywa). Często w sytuacjach 1x1, celem skutecznego zabezpieczenia, stosuje się podwojenia, potrojenia lub skuteczną asekurację.

Synchronizacja ataku na zawodnika z piłką ze skracaniem i zawężaniem pola gry gwarantuje bezpieczeństwo naszej bramki. Dla właściwej organizacji gry obronnej ważne jest współdziałanie czwórki pomocników z czwórką obrońców, szczególnie w momentach agresywnego ataku na zawodnika z piłką. Zwiększona ilościowa gry obronnej przy dużej aktywności i wzajemnym współdziałaniu jest obecnie najlepszą receptą na stosowanie ataku pozytywnego, również skutecznie zabezpiecza przed kontratakiem przeciwnika.

Ta koncepcja gry obronnej wymaga wysokiego stopnia zgrania i korygowania własnej pozycji w czasie skracania i zawężania pola gry. Ważnym czynnikiem jest umiejętność koncentracji i dyscypliny każdego obrońcy i pomocnika ale i także napastnika (np. gra forchekingiem) – Panfil, Zmuda 1996. Również przy akcjach ofensywnych w poszczególnych formacjach obowiązuje wzajemna asekuracja dla zapewnienia optymalnych warunków skutecznej gry.

Dokonując analizy systemu 1-4-4-2 (bez libero) zauważamy, że skuteczność działań zespołu uwarunkowana jest nie tylko przygotowaniem w sferze fizycznej i ruchowej, ale przede wszystkim wymaga racjonalnej postawy zawodnika w grze. Gracz nie tylko musi rozumieć zasady postępowania indywidualnego i zespołowego, ale musi odznaczać się kreatywną postawą. W efektywnym prowadzeniu walki sportowej potrzebna jest więc koordynacja działań indywidualnych i zespołowych, to z kolei wymaga dobrej organizacji gry. Wydaje się, że cel ten może być spełniony przez myślowe zaangażowanie gracza w działania walki sportowej oraz wzajemne zrozumienie skoordynowanego postępowania w czynnościach grupowych piłkarzy, dlatego gra drużyny musi być skoordynowanym działaniem wszystkich zawodników, gdzie działania indywidualne i zespołowe powinny uwzględniać umiejętności, wiedzę i aktualną formę poszczególnych zawodników w drużynie.

Biorąc więc pod uwagę trudności, zarówno w metodyce nauczania tego systemu, jak i też dobór treści nauczania, które powinny być nasycone **czynnikiem intelektualizującym** (poziom wiedzy o grze, świadomy udział gracza w działaniu) autor proponuje systematykę ćwiczeń w ujęciu metodycznym, przedstawiając wybiórczo ćwiczenia w poszczególnych formach nauczania, kładąc szczególny akcent na treść ćwiczeń. Ćwiczenia te zawierają **wysoki czynnik koordynacji działań indywidualnych i grupowych**, gdzie we wzajemnym współdziałaniu wymagane jest świadome uczestnictwo gracza w rozwiązywaniu fragmentów walki sportowej.

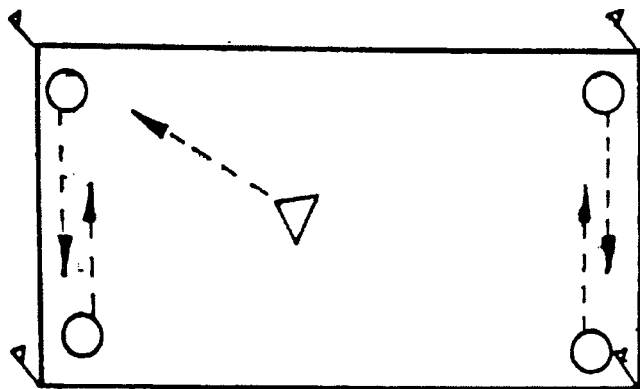
Forma zabawowa:

Ćwiczenie 1. Zabawa „Zajmij miejsce”

Cel: Kształtowanie umiejętności poruszania się w określonej strefie działań, reagowanie (orientacja przestrzenna) na zmienność sytuacji, doskonalenie szybkiego doskoku do przeciwnika przy zastosowaniu „presingu”.

Opis ćwiczenia: W kwadracie 15m x 15m. 4 zawodników ustawionych w narożnikach, przy znacznikach, w środku wolny zawodnik (rys.1). Zabawa polega na przebieganiu od narożnika do narożnika (zmiana miejsc). Zadaniem

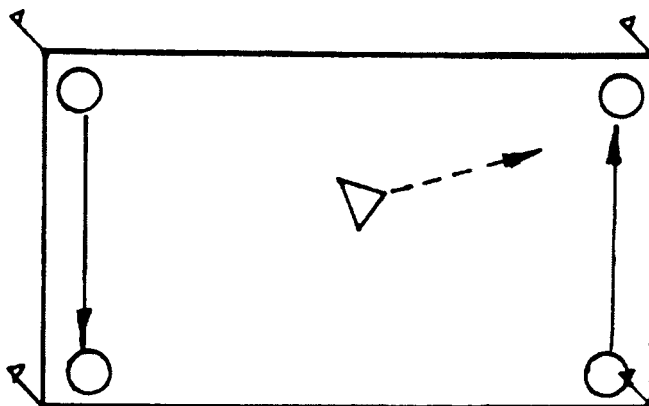
„środkowego” jest „czujna” obserwacja w ruchu i zajęcie wolnego miejsca przy narożniku (nieudana zmiana partnerów).



Ćwiczenie 2. Zabawa „Przechwyć piłkę”

Cel: Kształtowanie umiejętności poruszania się w określonej strefie działań, reagowanie (orientacja przestrzenna) na zmieniającą się sytuację, przechwytywanie piłki w ruchu.

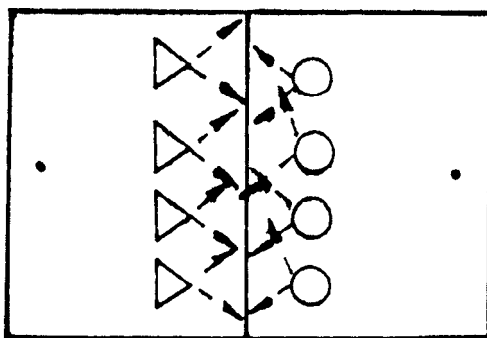
Opis ćwiczenia: Ustawienie zawodników jak wyżej. Dwie piłki w narożnikach po przekątnej (rys.2). Zadaniem zawodnika ustawionego w środku jest przechwycenie dowolnego podania wykonywanego przez czwórkę zawodników ustawionych w narożnikach.



Ćwiczenie 3. Zabawa „Zagrożona piłka”

Cel: Kształtowanie umiejętności poruszania się w działaniach indywidualnych i zespołowych (racjonalna postawa). Przesuwanie strefą, asekuracja, podwajanie.

Opis ćwiczenia: Zabawa 4:4 w określonym polu gry (np. 20 x 115), podzielonym linią środkową, przy liniach końcowych boiska ustawiona piłka (rys.3). Zadaniem w grze jest przeniesienie piłki przeciwnika na własną połowę, z jednoczesną ochroną przed przeciwnikiem własnej piłki. Obrona piłki następuje przez aktywną postawę indywidualną i zespołową (zagęszczenie pola działania) oraz „neutralizowanie” na własnej połowie przeciwnika poprzez „dotknięcie obronne” (gra ciałem) – w takim przypadku dotknięty zawodnik przyjmuje postawę zasadniczą, czekając na „oswobodzenie” ze strony partnera – dotknięcie ręką. Zespół, który posiada dwie piłki na swojej połowie, zdobywa punkt.



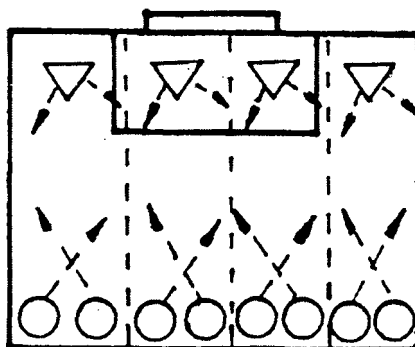
Ćwiczenie 4. Zabawa „Berek w strefie”

Cel: Kształtowanie umiejętności poruszania się w działaniach indywidualnych i zespołowych (racjonalna postawa). Przesuwanie strefą, asekuracja, podwajanie.

Opis ćwiczenia: Ustawienie zawodników (napastnicy-obroncy) jak na rys. 4. Zadaniem obrońców w swoich strefach jest schwytywanie aktywnie działających napastników, którzy mogą zmieniać strefy i muszą dobiec do linii bramkowej.

Odmiany zabawy:

- a) napastnicy rozgrywają piłkę rękoma (przepisy jak w rugby), ustawienie piłki na linii końcowej;
- b) Napastnicy rozgrywają piłkę nogami, starając się dotrzeć do linii bramkowej, obrońcy odbierają lub wybijają im piłkę.

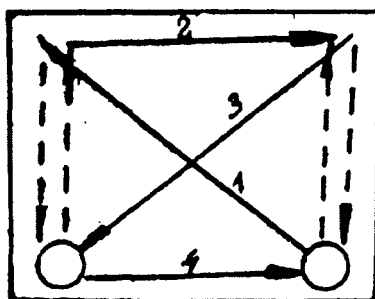


Forma ścisła

Ćwiczenie 5. „Wymiana piłki w dwójce”

Cel: Kształtowanie umiejętności poruszania się zawodnika, wybieganie na pozycję, podania piłki.

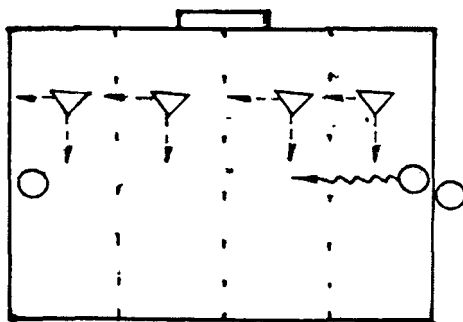
Opis ćwiczenia: W określonym polu gry wymiana piłki w dwójce według kolejności, jak na rys. 5.



Ćwiczenie 6. „Prowadzenie piłki w strefie”

Cel: Nauczanie i doskonalenie skracania pola gry oraz ataku z asekuracją na zawodnika z piłką.

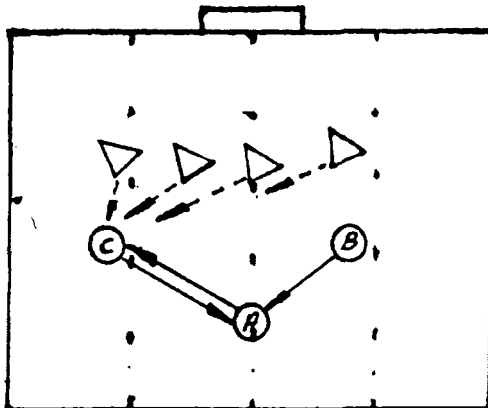
Opis ćwiczenia: W wyznaczonej strefie boiska (rys.6) ustawiona czwórka obrońców w linii, przed nimi w odległości około 10 m., na całej szerokości po obu stronach naprzeciwko siebie dwie pary zawodników. Ćwiczenie polega na prowadzeniu piłki (ze zmianą), z jednej strony boiska na drugą. Zadaniem obrońców jest pozoracja ataku (wyjście do przodu) na zawodnika z piłką w swoim sektorze działań. Zadaniem obrońców w sąsiednich sektorach jest reagowanie na atak partnera (wyjście do przodu, skrócenie pola gry, asekuracja atakującego partnera).



Ćwiczenie 7. „Rozgrywanie piłki w pasach boiska”

Cel: Kształtowanie umiejętności przenoszenia środka ciężkości gry, rozgrywania piłki w obecności przeciwnika, umiejętności poruszania, krycia i asekuracji w działaniu.

Opis ćwiczenia: Rozgrywający „A” podaje piłkę do skrzydłowych ustawionych w bocznych pasach boiska (rys.7). W zależności od podania, obrońcy zmieniają ustawienie w strefie z pozoracją ataku i asekuracją w działaniu

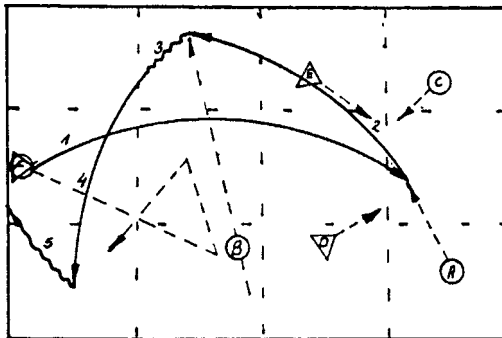


Ćwiczenie 8. „Pozoracja gry”

Cel: Kształtowanie umiejętności rozgrywania piłki w obecności przeciwnika, wychodzenie na pozycję, nauczanie presingu w przednich i tylnych sektorach boiska.

Opis ćwiczenia: Neutralny zawodnik (rozgrywający, obrońca) z tylnej części boiska zagrywa piłkę do dwóch wysuniętych zawodników, którzy dochodzą

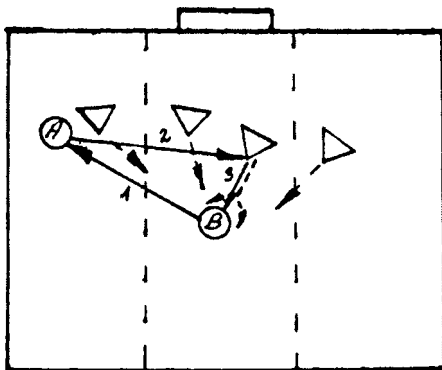
do zagrania prowadzą działanie podając piłkę w pas boczny boiska (rys.8). Partner w obecności obrońcy wychodzi do podania i przenosi ciężar gry na przeciwną stronę boiska.



Ćwiczenie 9. „Aktywna strefa”

Cel: Kształtowanie ofensywnych umiejętności w strefie defensywnych działań przeciwnika, nauczanie skracania pola gry przy grze presingiem.

Opis ćwiczenia : Ustawienie zawodników napastnicy – obrońcy jak na rys. 9. Zawodnik „A” podaje do dowolnego z czwórki obrońców, który odgrywa piłkę do napastnika „B”, a następnie go atakuje, z chwilą kiedy atak jest skuteczny pozostała trójka skracą pole gry pozostawiając zawodnika „A” na spalonym.

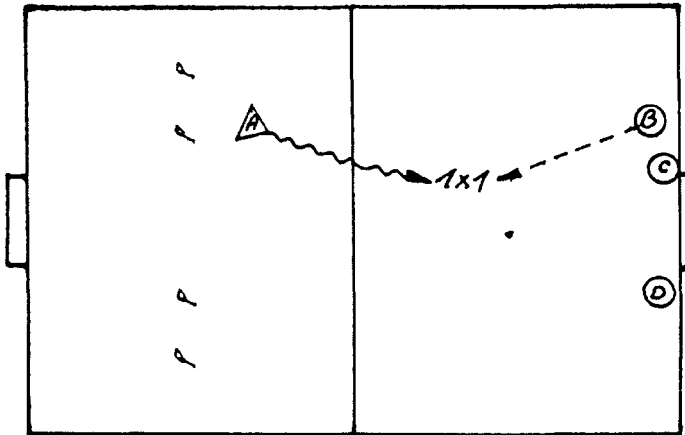


Ćwiczenie 10. „Elastyczność działań”

Cel: Doskonalenie gry 1x1 oraz 2x1 w przewadze przeciwnika, jak również szybki powrót po stracie piłki do swoich stref z atakiem przeciwnika.

Opis ćwiczenia: Ćwiczący „A” prowadzi piłkę, w tym czasie zawodnik „B” wybiega do niego i grają 1x1(rys.10). W przypadku wygranego pojedynku

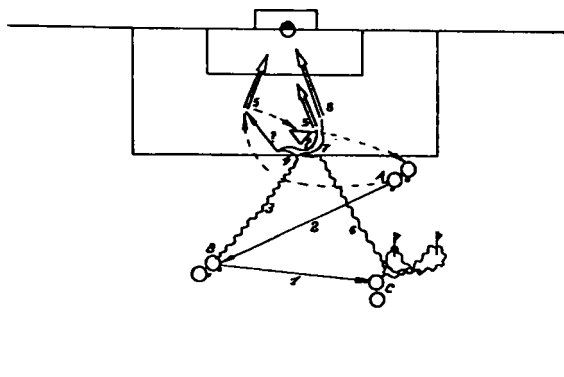
przez zawodnika „A” oddaje on strzał na bramkę, a ćwiczący „B” musi bronić dwóch bramek przed atakiem zawodników „C” i „D”, którzy muszą oddać strzał przed wyznaczoną linią na jedną z dwóch bramek. Jeżeli w trakcie pojedynku 1x1 zawodnik „A” straci piłkę zawodnik „B” musi ją doprowadzić do wyznaczonej linii i oddać strzał celny do pustej bramki, a to ma mu uniemożliwić cała powracająca trójka.



Ćwiczenie 11. „Wzmocniony atak”

Cel: Kształtowanie aktywnej postawy w działaniu ofensywnym, obrona strefą w sytuacji 2x1.

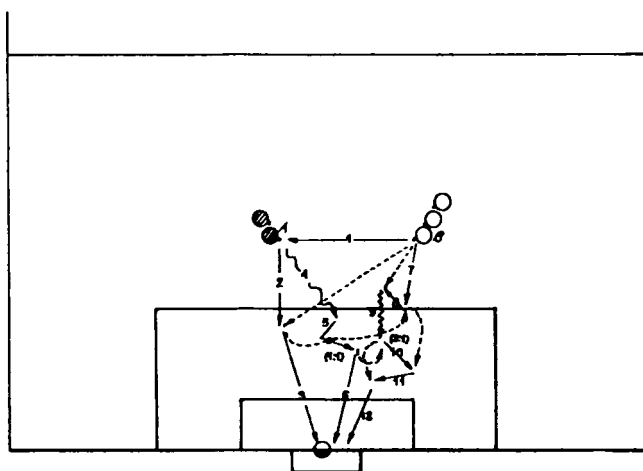
Opis ćwiczenia: Pozycja wyjściowa grup ćwiczących (A, B, C) jak na rys.11. Rozpoczęcie ćwiczenia następuje przy jednoczesnym zagraniu piłki zawodników z grupy A i B. Po otrzymaniu piłki zawodnik z gr. C oczekując na dalszą fazę ćwiczenia, prowadzi piłkę między tyczkami. Zawodnik z gr. B kontynuując ćwiczenie zmierza w kierunku obrońcy. W tym czasie zawodnik z gr. A obiegając za plecami wychodzi na pozycję, zawodnik B podejmuje decyzję zagrania piłki do zawodnika A lub indywidualnie „ogrywa” obrońcę. Cała akcja powinna się zakończyć skutecznym uderzeniem na bramkę. W dalszej fazie ćwiczenia zaw. z gr. C zmierza w kierunku obrońcy i w grze 1:1 oddaje strzał na bramkę. Wszyscy zawodnicy ćwiczą w swoich podgrupach. Zawodnicy z podgrupy A, po wykonaniu ćwiczenia, zmieniają się z obrońcą.



Ćwiczenie 12. "Agresywny atak"

Cel: Kształtowanie aktywnej postawy w działaniach ofensywnych, wyrobienie nawyku „agresywnej gry”.

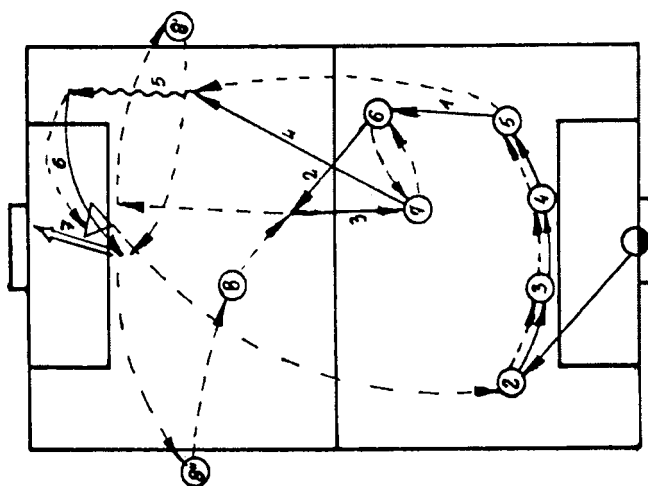
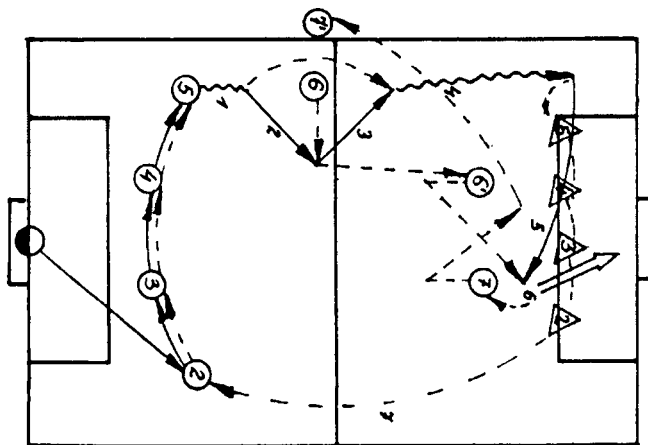
Opis ćwiczenia: Dwie grupy zawodników z piłkami ustawieni przed polem karnym. Ćwiczenie rozpoczynają pierwsi zawodnicy jednoczesnym podaniem (podanie poprzeczne-1, prostopadłe-2) – rys.12. Zawodnik B po zmianie pasa działania wykonuje uderzenie na bramkę, a następnie wbiegając w pole karne, pełni funkcję obrońcy. Zawodnik A po przyjęciu piłki zmierza w kierunku bramki i w grze 1:1 wykonuje uderzenie na bramkę. Dalsza część ćwiczenia to rozegranie akcji w sytuacji 2:1, zakończonej uderzeniem piłki do bramki.



Ćwiczenie 13. „Rytmizacja w ataku szybkim”

Cel: Kształtowanie nawyku działań ofensywnych poszczególnych formacji w ustawieniu 1-4-4-2.

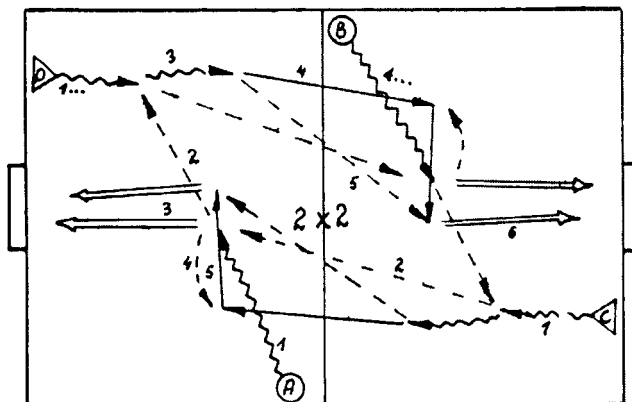
Opis ćwiczenia: Po rozegraniu piłki przez blok defensywny (bramkarz, obrona strefa), atak szybki zainicjowany przez bocznego obrońcę, który po rozegraniu piłki z pomocnikiem: ”ściana”- rys.13a, skośne długie podanie – rys.13b kończy akcję dośrodkowaniem. Po oddaniu strzału na bramkę następuje zmiana, jak na powyższych rysunkach.



Ćwiczenie 14. „Wielozadaniowość w działaniu”

Cel: Doskonalenie gry w równowadze liczebnej z umiejętnością krycia w strefie, kształtowanie nawyku do dynamicznych działań oraz nauka stwarzania przewagi liczebnej.

Opis ćwiczenia: Zawodnicy „A” i „B” ustawieni są w rogach na środku boiska z piłkami, zawodnicy „C” i „D” ustawieni są za słupkami obu bramek również z piłkami (rys.14). Na sygnał wzdłuż linii środkowej prowadzą piłkę zawodnicy „A” i „B” i w połowie drogi zostawiają swoje piłki i startują do piłek zawodników „C” i „D”, którzy z kolei pozostawiając swoje piłki startują do piłek zawodników „A” i „B”, uderzając je na bramkę, po czym odgrywają im podane przez nich piłki, które ponownie są uderzane na bramki przez zawodników „A” i „B”. Po zakończonym akcencie strzeleckim trener wprowadza piłkę do dowolnej dwójki i rozpoczyna się gra 2x2.

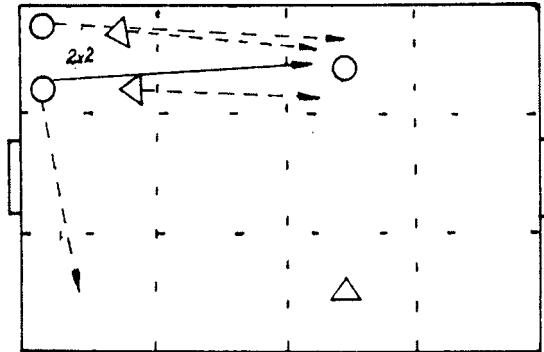


Forma gier

Ćwiczenie 15. „Gra w sektorach”

Cel: Doskonalenie podwajania krycia oraz umiejętności gry na małej przestrzeni.

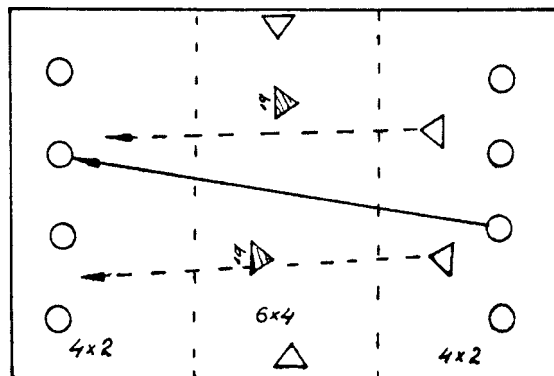
Opis ćwiczenia: Pole gry podzielone na sektory, w jednym z sektorów odbywa się gra 2x2, w następnych znajdują się zawodnicy przeciwnych drużyn (rys.15). Zadaniem posiadających piłkę jest szybkie przeniesienie ciężaru gry do sektora, w którym znajduje się partner. Po podaniu zawodnik biegnie do przeciwnego sektora, natomiast jego partner dołącza do zawodnika z piłką, przeciwnicy dobiegają do sektora w którym znajduje się piłka i ponownie prowadzą „agresywną grę”. Na sygnał następuje ponowne przeniesienie ciężaru gry do przeciwnego sektora.



Ćwiczenie 16. „Gra presingiem w strefach”

Cel: Doskonalenie presingu w działaniu zespołowym.

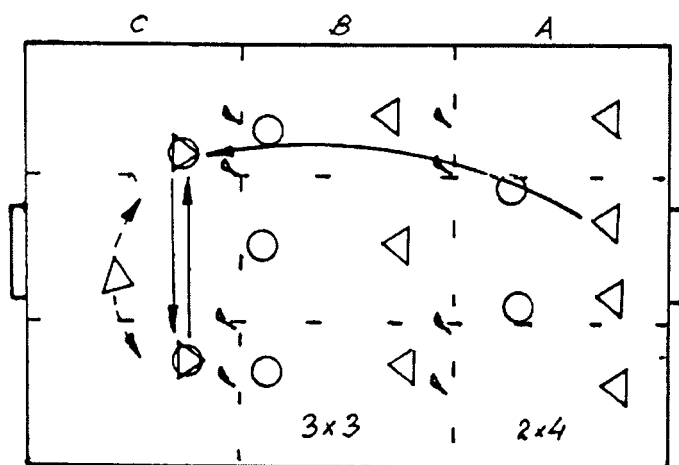
Opis ćwiczenia: Gra prowadzona jest w trzech strefach boiska, gdzie w skrajnych gramy 4x2, a w środkowej 6x4 (rys.16). Zadaniem czwórki zawodników posiadających piłkę jest wykonanie trzech podań na dwa kontakty i przeniesienie gry nad strefą środkową do partnerów z zespołu, którzy muszą wykonać cztery podania, znowu przenieść piłkę i wykonać pięć podań, gdy się to uda zdobywają punkt. Zadaniem zawodników broniących jest odbiór piłki przed wykonaniem planowanej liczby podań, gdy się to uda wprowadzają piłkę do strefy środkowej, gdzie czeka dwóch partnerów z drużyny + dwóch bramkarzy. Teraz oni muszą wykonać tę liczbę podań, której nie wykonał zespół w trakcie odbioru, a uniemożliwia im to czwórka, która nie rozgrywała piłki. Jeżeli w trakcie przenoszenia piłki na drugą stronę zostanie ona przechwycona przez któregoś z bramkarzy, działania są jak poprzednio. Każda drużyna odbierająca piłkę stosuje „grę presingiem”



Ćwiczenie 17. „Gra w strefach”

Cel: Kształtowanie specjalnych umiejętności prowadzenia działań w trzech strefach boiska dla systemu 1-4-4-2.

Opis ćwiczenia: Działania prowadzone w trzech strefach boiska (rys.19). W strefie A- gra 2x4 na dwie małe i dużą bramkę, w sektorze B- gra 3x3 na cztery małe bramki, w sektorze C- reakcja obronna zawodnika obrony na działania dwóch napastników. Na sygnał trenera piłki z sektorów C i B przekazane są w lewo. W sektorze A, poprzez presing czwórki obrońców w chwili wejścia w posiadanie piłki, następuje długi przerzut do sektora C, w którym aktywna dwójka napastników stara się wejść w posiadanie piłki, a następnie w sytuacji 2x1 oddać skuteczny strzał na bramkę. W sektorze B ponownie prowadzone są działania 3x3 wszerz boiska w grze na cztery bramki.

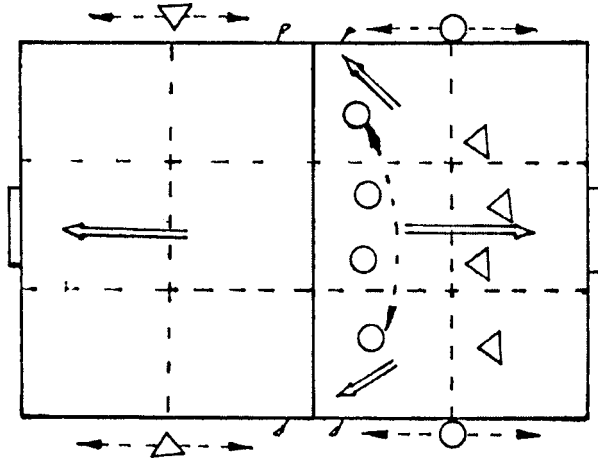


Ćwiczenie 18. „Gra strefą”

Cel: Nauczanie krycia strefą z podwajaniem, umiejętność działań ofensywnych w przewadze liczebnej, umiejętność „gry na spalony”.

Opis ćwiczenia: Grę rozpoczyna czwórka zawodników broniąca dużej bramki atakiem na dwie mniejsze bramki umieszczone w strefie środkowej przy linach bocznych boiska, te bramki bronione są przez czwórkę zawodników przeciwnej drużyny, która z kolei mając do dyspozycji dwóch skrajnych zawodników poruszających się wzdłuż linii bocznych boiska, próbuje po przechwyceniu piłki oddać strzał na dużą bramkę (rys.18). W przypadku przejścia linii środkowej boiska przez drużynę atakującą małe bramki role się zmieniają. Obrońcy małych bramek szybko przemieszczają się pod dużą

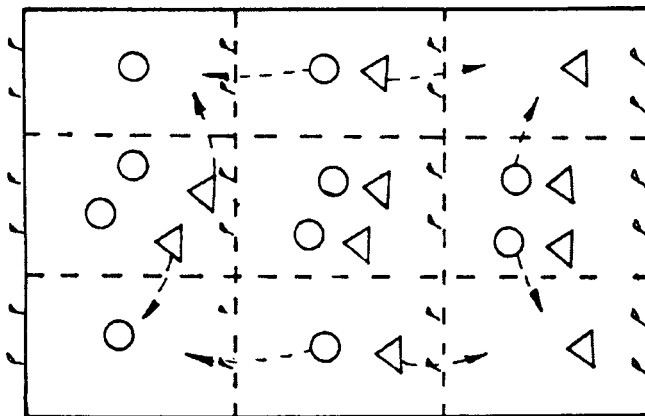
przeciwną bramkę, ustawiają się strefą, broniąc dostępu do bramki. Przeciwnicy, wykorzystując dwóch skrajnych partnerów, atakują w przewodzie 6x4.



Ćwiczenie 19. „Małe gry z asekuracją”

Cel: Kształtowanie umiejętności gry indywidualnej z asekuracją działań.

Opis ćwiczenia: W dziewięciu sektorach MGT na dwie bramki. Zadaniem graczy jest prowadzenie działań w MGT, jak przy ustawieniu wyjściowym (rys.19), z możliwością asekuracji działań partnerów w sąsiednich sektorach.

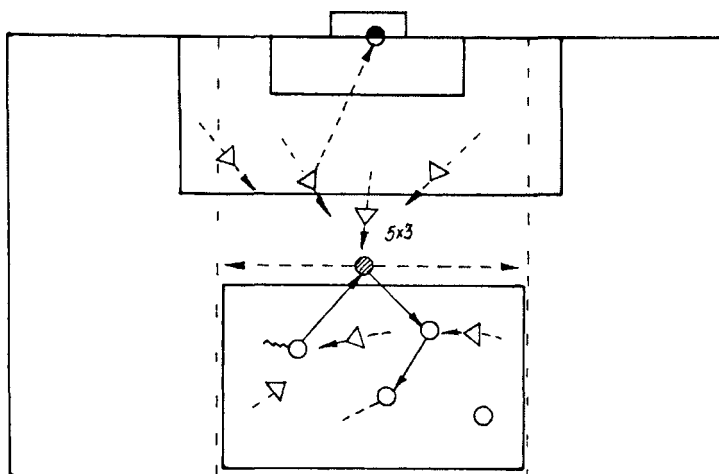


Forma wiązana

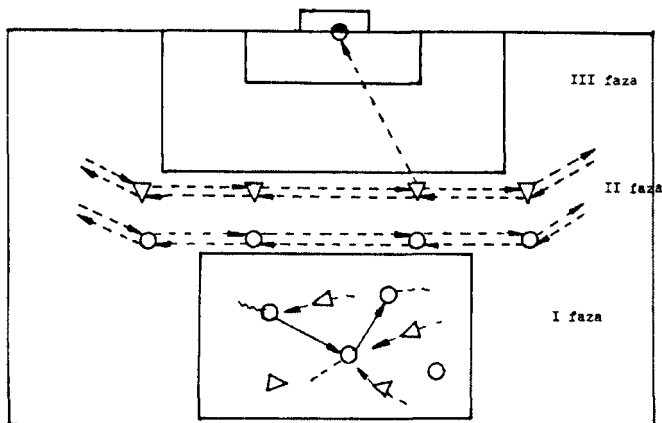
Cel : Kształtowanie umiejętności rytmizacji gry.

Ćwiczenie 20.

Ćwiczenie rozpoczynamy MGT 4x4+1 z zadaniem utrzymania piłki w zespole, zawodnik neutralny porusza się wzdłuż linii, z którym zespół posiadający piłkę współpracuje (rys. 20). W chwili zagrania piłki do zawodnika neutralnego blok obronny ustawiony na przedpolu bramki pozoruje atak z asekuracją. Na sygnał trenera zespół posiadający piłkę + zawodnik neutralny przeprowadzają akcję 5x3 z zadaniem oddania strzału na bramkę.

**Ćwiczenie 21.**

W pierwszej fazie ćwiczenia MGT 4x4 z zadaniem utrzymania piłki w zespole (rys.21), w drugiej fazie (sygnał) drużyna, która jest przy piłce, jest drużyną atakującą z zadaniem przenoszenia środka ciężkości gry z jednej strony boiska na drugą. W tym czasie druga drużyna wycofuje się na linię pola karnego, przyjmując funkcję obrońców z zadaniem reagowania na przenoszenie środka ciężkości gry (przesuwanie bloku obronnego) z prawej strony na lewą. W trzeciej fazie (sygnał) następuje wycofanie jednego z obrońców do bramki, w tym czasie wykonywany jest atak napastników w grze 4:3 w formie fragmentu gry, z zadaniem uderzenia piłki na bramkę.



Opisane ćwiczenia powodują szybkie „dojrzewanie taktyczne” zawodnika, ponieważ ich treść wynika z właściwości strukturalnych w działaniach walki sportowej. Ćwiczenia te doskonają jednocześnie zdolności techniczno-taktyczne, a przede wszystkim psychiczne środki walki, które w znacznym stopniu przyczyniają się do podniesienia efektywności i racjonalności zachowań zawodnika w trakcie gry.

Piśmiennictwo:

1. Duda H. 1999: *Procesy myślowe a intelektualizacja w nauczaniu taktyki gry w piłkę nożną*, AWF, Kraków.
2. Frank G. 1998: *Fussball-Kreatives Training*, Meyer, Meyer, Verlag, Germany.
3. Panfil R. 1996: *Nauczanie gry w piłkę nożną*, Wyd. SPORTEM, Wrocław
4. Talaga J. 1997: *Taktyka piłki nożnej*, SiT, Warszawa.
5. Żmuda W., Góralczyk J. 1998: *Raport z finałów Mistrzostw Świata – FRANCJA 98*