

WSTĘP	8
ROZDZIAŁ 1.	
NARODOWY MODEL GRY – SYSTEM 1-3-5-2	11
1.1. System 1-3-5-2 i jego modyfikacje	13
1.1.1. System główny 1-3-5-2	13
1.1.2. System alternatywny 1-5-3-2	16
1.2. Nazewnictwo pozycji – numeracja w systemie 1-3-5-2	19
1.3. Profile zawodników w systemie 1-3-5-2	21
1.4. Fazy gry	25
1.5. Strefy i sektory boiska	26
ROZDZIAŁ 2.	
ORGANIZACJA GRY W ATAKOWANIU	29
2.1. Podział taktyki atakowania	31
2.2. Faza otwarcia gry	34
2.2.1. Główne zasady otwarcia gry	34
2.2.2. Charakterystyka wybranych sposobów otwarcia gry	40
2.2.3. Przykładowe środki treningowe	48
2.3. Faza budowania gry	53
2.3.1. Główne zasady budowania gry	53
2.3.2. Budowanie gry w strefie niskiej i średniej	53
2.3.3. Przykładowe środki treningowe	76
2.3.4. Budowanie gry w strefie średniej i wysokiej	81
2.3.5. Przykładowe środki treningowe	99
2.4. Faza zakończenia gry	104
2.4.1. Główne zasady zakończenia gry	104
2.4.2. Charakterystyka wybranych sposobów zakończenia gry	104
2.4.3. Przykładowe środki treningowe	121
2.5. Wybrane stałe fragmenty gry w atakowaniu	126
ROZDZIAŁ 3.	
PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIEŃIA (A-B)	139
3.1. Zasady ogólne zachowań w fazie przejścia z atakowania do bronienia	141
3.2. Organizacja przejścia z atakowania do bronienia	143
3.3. Przykładowe środki treningowe	151

ROZDZIAŁ 4.

ORGANIZACJA GRY W BRONIENIU W SYSTEMIE 1-3-5-2	157
4.1. Ustawienia w obronie w obrębie systemu 1-3-5-2 (1-5-3-2/1-3-1-4-2/1-3-4-1-2)	161
4.2. Organizacja gry obronnej przeciwko 1-4-3-3	163
4.2.1. Wysoka obrona przeciwko 1-4-3-3	163
4.2.2. Średnia obrona przeciwko 1-4-3-3	169
4.2.3. Niska obrona przeciwko 1-4-3-3	171
4.3. Organizacja gry obronnej przeciwko 1-4-2-3-1	173
4.3.1. Wysoka obrona przeciwko 1-4-2-3-1	174
4.3.2. Średnia obrona przeciwko 1-4-2-3-1	179
4.3.3. Niska obrona przeciwko 1-4-2-3-1	180
4.4. Organizacja gry obronnej przeciwko 1-4-4-2	182
4.4.1. Wysoka obrona przeciwko 1-4-4-2	182
4.4.2. Średnia obrona przeciwko 1-4-4-2	184
4.4.3. Niska obrona przeciwko 1-4-4-2	186
4.5. Organizacja gry obronnej przeciwko 1-3-5-2	189
4.5.1. Wysoka obrona przeciwko 1-3-5-2	189
4.5.2. Średnia obrona przeciwko 1-3-5-2	191
4.5.3. Niska obrona przeciwko 1-3-5-2	194
4.6. Blokowanie otwarcia gry przeciwnika	197
4.7. Przykładowe środki treningowe doskonalące grę w obronie w systemie 1-3-5-2	200
4.8. Wybrane stałe fragmenty gry w bronieniu	216

ROZDZIAŁ 5.

PRZEJŚCIE Z BRONIEŃ DO ATAKOWANIA (B-A)	229
5.1. Zasady ogólne przejścia z bronienia do atakowania	231
5.2. Organizacja przejścia z bronienia do atakowania	232
5.3. Przykładowe środki treningowe	248
LEGENDA	253