

Wstęp	8
-------	---

ROZDZIAŁ 1.

MODEL GRY	13
1.1. „Idea pierwotna” modelu gry	13
1.2. Podstawowe zasady treningu i gry	17
1.2.1. Podstawowe zasady dla zawodników	17
1.2.2. Podstawowe zasady dla trenerów	18
1.2.3. Podstawowe zasady funkcjonowania zespołu	20
1.2.4. Podstawowe zasady gry	21
1.2.5. Podstawowa zasada treningu	22
1.3. System gry i jego modyfikacje	23
1.3.1. System główny (ustawienie w atakowaniu i bronieniu)	23
1.3.2. System alternatywny w atakowaniu i bronieniu	26
1.4. Nazewnictwo pozycji – numeracja	27
1.5. Profile zawodników	30
1.6. Fazy gry	42

ROZDZIAŁ 2.

MODEL GRY W PIŁCE DZIECIĘCEJ I MŁODZIEŻOWEJ	47
2.1. 4 × 4	54
2.2. 5 × 5	64
2.3. 7 × 7	75
2.4. 9 × 9	98

ROZDZIAŁ 3.

ORGANIZACJA GRY W ATAKOWANIU	119
3.1. Główne zasady taktyki atakowania	119
3.2. Elementy strukturalne taktyki atakowania	119
3.2.1. Linie poziome, pionowe wyznaczające ustawienie zawodników	120
3.2.2. Figury geometryczne wynikające z ustawienia zawodników w systemie 1–4–3–3	122
3.2.3. Strefy i sektory boiska	123
3.2.4. Docelowe „przestrzenie” w fazie budowania gry	125
3.2.5. Proporcje zawodników w fazie atakowania	126
3.2.6. Balans pozycyjny	130
3.3. Charakterystyka działań indywidualnych	132
3.4. Charakterystyka działań grupowych	134
3.5. Charakterystyka działań zespołowych	140
3.6. Podział taktyki atakowania	142
3.7. Wybrane elementy atakowania pozycyjnego	143
3.8. Faza otwarcia gry	145
3.8.1. Główne zasady otwarcia gry	145
3.8.2. Charakterystyka wybranych sposobów otwarcia gry	146
3.8.3. Przykładowe środki treningowe	155

3.9. Faza budowania gry	159
3.9.1. Główne zasady budowania gry	159
3.9.2. Budowanie gry środkowym sektorem boiska	161
3.9.3. Budowanie gry bocznymi sektorami boiska	176
3.9.4. Budowanie poprzez przenoszenie gry	185
3.9.5. Budowanie gry poprzez atakowanie bezpośrednie	192
3.9.6. Przykładowe środki treningowe	202
3.10. Faza zakończenia gry	207
3.10.1. Główne zasady zakończenia gry	208
3.10.2. Zakończenie gry w środkowym sektorze boiska	209
3.10.3. Zakończenie gry z bocznych sektorów boiska	214
3.10.4. Zakończenie gry po zmianie sektorów działania	218
3.10.5. Przykładowe środki treningowe	220
3.11. Stałe fragmenty gry w atakowaniu	225

ROZDZIAŁ 4.

PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIEŃIA (A-B)	239
4.1. Zasady ogólne	239
4.2. Organizacja przejścia z atakowania do bronienia	239
4.3. Przykładowe środki treningowe	245

ROZDZIAŁ 5.

ORGANIZACJA GRY W BRONIEŃIU	251
5.1. Główne zasady taktyki bronienia	251
5.2. Charakterystyka działań indywidualnych	252
5.3. Charakterystyka działań grupowych	253
5.4. Charakterystyka działań zespołowych	256
5.5. Założenia gry w obronie wysokiej	257
5.5.1. Główne zasady obrony wysokiej	257
5.5.2. Przykładowe środki treningowe	261
5.6. Założenia gry w obronie średniej („15/15”)	264
5.6.1. Główne zasady obrony średniej	264
5.6.2. Przykładowe środki treningowe	274
5.7. Założenia gry w obronie niskiej	276
5.7.1. Główne zasady obrony niskiej	276
5.7.2. Przykładowe środki treningowe	281
5.8. Założenia gry obronnej na wysokości i w polu karnym	284
5.9. Założenia gry obronnej przy stałych fragmentach gry (SFG)	296

ROZDZIAŁ 6.

PRZEJŚCIE Z BRONIEŃIA DO ATAKOWANIA (B-A)	311
6.1. Zasady ogólne	311
6.2. Organizacja przejścia z bronienia do atakowania	311
6.3. Przykładowe środki treningowe	325

Podsumowanie	330
Legenda	332