

Organizácia hry v ZHS 4-2-3-1 a varianty jeho využitia v praxi



24.6.2014, Nitra

Michal HIPPI



Pri samotnom výbere :

- vždy záleží na filozofii a presvedčení každého trénera, ako aj na možnostiach uplatnenia svojich myšlienok !!

Herné rozostavenie 4 – 2 – 3 - 1

- **pružné + variabilné + flexibilné**
(ofenzíva, defenzíva)
- hráči v hernom priestore vytvárajú kombinačnou hrou rovnomerné rozostavenie do „ **futbalových trojuholníkov** ” (výstavba útočnej fáze hry)
- mužstvo v tomto rozostavení môže svoju hru rýchle meniť, prispôsobovať a vytvárať nové situácie

Herné rozostavenie 4 – 2 – 3 - 1

OFENZÍVA

- útočná činnosť je využívaná celoplošne
- využitie krátkych, ale rýchlych a presných prihrávok do pohybu a do voľných priestorov alebo do nohy voľnému spoluhráčovi , s možnosťou voľby aj diagonálnych prihrávok predovšetkým do krajných vertikál
- vyžaduje sa cielený pohybový a časový tajmink hráčov v rámci plnenia útočných herných úloh

Herné rozostavenie 4 – 2 – 3 - 1

OFENZÍVA

- variabilná a alternatívna spolupráca (predovšetkým krajného obrancu a krajného stredového hráča) v pozdĺžnych priestoroch vedľa postranných čiar (krídelná hra)
- využitie spätných prihrávok na zakončenie, finálne prihrávky za líniu obrany, rýchly driblink na bránku v útočnej zóne zakončený strelbou

Herné rozostavenie 4 – 2 – 3 - 1

DEFENZÍVA

- cieľom je vytvárať kompaktný obranný blok hráčov, s rýchlym pozičným postavením v spomínanom rozostavení za loptou
- výhodným sa javí východiskové postavenie na hranici strednej a útočnej zóny s aktívnym narušovaním súperovej útočnej činnosti
- presingové zóny, s výraznejším tlakom na loptu, vytvárať u postranných čiar, organizovať rýchle vysúvanie obranného tvaru vpred
- pri získaní lopty využiť každú príležitosť k rýchlemu ohrozeniu súperovej bránky

HERNÉ PRECHODOVÉ KONFIGURÁCIE

Zmeny systému závisia :

- ☐ **od filozofie a presvedčení trénera**
- ☐ **hráčskej kvality**
- ☐ **od konkrétnej situácie**
- ☐ **od súpera**
- ☐ **od predchádzajúcich výsledkov**



ZHS 4 – 2 – 3 – 1









ZHS 4-1-4-1

Rôzne herné reakcie hráčov v systéme
rozhodujú o hernom prezentovaní
herného systému.

Súčasný vrcholový futbal

- **Ofenzivita hry** – čo robiť a aký herný systém použiť, aby družstvo hralo útočne ?
- **Realita ofenzívnej moderny** – celkový počet útočiacich hráčov (otváranie hry, medzihra, zakončenie)
- **Nie je rozhodujúci počet** útočníkov v útočnej formácii základného rozostavenia, **ale schopnosť** dostatočného počtu hráčov **participovať na príprave, vedení a zakončení** útočného snaženia družstva.

Súčasný vrcholový futbal

➤ Počet obsadenia útočnej formácie je

s e k u n d á r n a !!

➤ Počet hráčov bezprostredne participujúcich na ofenzíve je často limitujúcim faktorom útočného potencionálu družstva

Zdôrazniť

PRIESTOR ZNAMENÁ ČAS !!

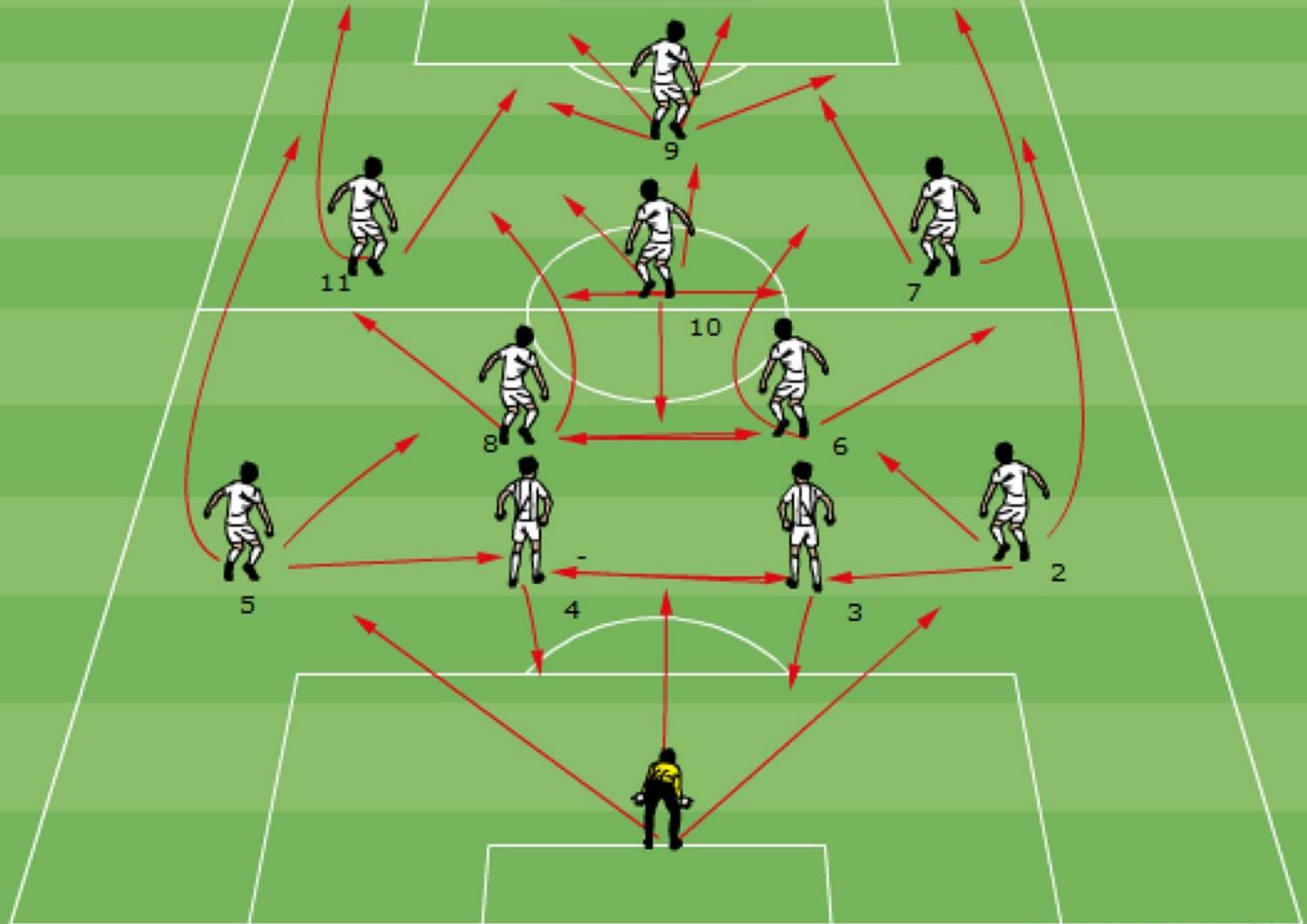
Boj o víťazstvo – boj o priestor !!

ÚTOK – snaha priestor získať, vytvoriť, využiť a otvoriť si ho !!!

OBRANA – zúžiť, skracovať, zatvoriť sa !!!

Moderná hra: Max. úsilie o efektívne ovládanie a využívanie priestoru !!!

HERNÉ ÚLOHY



Herné úlohy hráčov na jednotlivých postoch

Brankár

- premiestňovanie v bráne podľa ťažiska hry
- usmerňovanie hry spoluhráčov v OF (+ŠS)
- pozičná hra za svojou obrannou formáciou
- chytanie a vyrážanie striel súpera
- zakladanie útoku rukou (vyhodenie) a nohou (vykopávanie)



Herné úlohy hráčov na jednotlivých postoch

KRAJNÍ OBRANCOVIA (č.2, 5)

- aktívne zapojovanie do útoku v krajných vertikálach
- príprava šancí presnou finálnou prihrávkou
(center, spätná prihrávka na nabiehajúcich spoluhráčov)
- alternatíva so svojimi krajnými stredovými hráčmi



Kondičný aspekt prípravy hráčov podľa hráčskej funkcie

Krajní obrancovia :

■ Typické útočné herné činnosti :

- výber miesta v OZ (štartovná rýchlosť)
- prechod z OZ do SZ (štartovná - akceleračná rýchlosť)
- nabiehanie v KV (lokomočná rýchlosť)

■ Typické obranné herné činnosti :

- obsadzovanie hráča (reakčná, štartovná rýchlosť)
- OL na zemi – predskočením, vkĺznutím, vypichnutím (reakčná, štartovná a frekvenčná rýchlosť)
- OL vo vzduchu – hlavičkový súboj (výbušná sila)

Herné úlohy hráčov na jednotlivých postoch

STREDNÍ OBRANCOVIA (č. 3, 4)

- zabezpečenie obrany na úrovni obrannej línie
- (hĺbka, šírka) pri ofenzívnom pojatí krajných obrancov
- diagonálne prihrávky



Kondičný aspekt prípravy hráčov podľa hráčskej funkcie

Strední obrancovia :

■ Typické útočné herné činnosti :

- výber miesta v OZ (štartovná rýchlosť)
- prechod z OZ do SZ (štartovná - akceleračná rýchlosť)

■ Typické obranné herné činnosti :

- obsadzovanie priestoru (dlhodobá vytrvalosť)
- OL na zemi – vbehnutie do prihrávky (reakčná a štartovná rýchlosť)
- OL vo vzduchu – hlavičkový súboj (výbušná sila)

Herné úlohy hráčov na jednotlivých postoch

STREDNÍ STREDOVÍ HRÁČI (č. 6, 8)

- vytvárajú so strednými obrancami obranný štvorec a zatvárajú útoky súpera vedené stredom obrany
- ak stredný obranca zaistuje krajný priestor, možnosť zasunutia jedného z nich do obrannej rady
- aktívnym pohybom a agresívnym štýlom narúšať akcie súpera v strede ihriska
- zaisťovať rozvinutie útočných kombinácií v strednej zóne



PRE KVALITNÚ OBRANNÚ ČINNOSŤ DRUŽSTVA SÚ TO STRATEGICKÉ POSTY !!!

Blok stredových hráčov – srdce, mozog !!



Kondičný aspekt prípravy hráčov podľa hráčskej funkcie

Strední stredoví hráči :

■ Typické útočné herné činnosti :

- výber miesta (dlhodobá vytrvalosť)
- prechod z SZ do ÚZ (štartovná rýchlosť)
- diagonálne prihrávky (výbušná sila)

■ Typické obranné herné činnosti :

- spomaľovanie útoku súpera – zdvojovanie, ztrojovanie (rýchlosť vo vytrvalosti, dlhodobá vytrvalosť)
- zabezpečovanie spoluhráčov a následný útok na loptu (štartovná rýchlosť)
- OL na zemi - hlavičkový súboj (výbušná sila)

Úlohy vyplývajúce z hráčskej funkcie :

- pokrytie priestoru pred obrancami
- nechodiť za akciami príliš vysoko
- čítať a analyzovať hru
- vedieť kedy ostať vzadu, kedy pokryť stred
- vnímať svojich spoluhráčov, byť im k dispozícii
- 90 % predným obranným štítom vyžívať sa v behaní
- v hre 2 max. 3 dotyky (veľký počet dotykov celkovo)
- vedieť kedy hru spomaliť, prerušiť

**Pozícia nemá veľa uznania (akoby
nebol súčasťou hry !?)**

Požiadavky pre hráčsku funkciu :

- **Fyzické predpoklady**
- Futbalová inteligencia , anticipácia
- **Mentalita – osobnosť – charakter**
- **Komunikácia – organizátor – centrálny hráč**
(riadi 5 – 6 ofenzívnych hráčov pred sebou)

Prospešnosť ? Prínos ?

Defenzívna stabilita + pocit kompaktnosti

Vyváženosť prechodových fáz

- rýchle prepnutie po strate – získaní lopty
- zmenšiť súperovi priestor na manévrovanie
- získať loptu v stredovej zóne

Aktivita a ponukovosť pri pomocných prihrávkach

- bezpečné založenie ofenzívnej akcie
- aktivita, ponukovosť pri otváraní hry
- zapájanie sa do predfinálnej, finálnej fázy

Herné úlohy hráčov na jednotlivých postoch

KRAJNÍ OFENZÍVNI HRÁČI (č. 7, 11)

- pohybujú sa v krídelných priestoroch, v obrannej fáze iniciujú tvorbu presingových situácií pri rozohrávkach súpera do krajných priestorov
- rozťahujú hru k postranným čiaram, s možnosťou presunu aj do stredu ihriska (priestor pre krajných obrancov)
- sú silní v útočných situáciách 1 : 1, kvalitná prihrávka z krajných vertikál
- pri vedení útoku, hráč na opačnej (slabšej) strane podporuje útočníka pri zakončení v pokutovom území

Kondičný aspekt prípravy hráčov podľa hráčskej funkcie

Krajní ofenzívni hráči :

■ Typické útočné herné činnosti :

- nabíehanie v KV (lokomočná rýchlosť)
- vedenie lopty v KV (lokomočná rýchlosť)
- indiv. prieniky v KV + finálky (štartovná rýchlosť)

■ Typické obranné herné činnosti :

- zachytávanie únikov súpera v KV (rýchlosť vo vytrvalosti)
- OL na zemi – vypichnutím, vkĺznutím (reakčná, frekvenčná rýchlosť)
- pristupovanie k hráčovi –útok na loptu (štartovná, frekvenčná rýchlosť)

Herné úlohy hráčov na jednotlivých postoch

HROTOVÝ ÚTOČNÍK (č. 9)

- zapojuje sa do útočných akcií, ale nikdy by nemal chýbať pred bránkou súpera
- jeho pohyb max. do šírky pokutového územia, nechať priestor pre ofenzívnu činnosť krajného obrancu resp. krajného stredového hráča
- udržať loptu proti silným obrancom súpera

Kondičný aspekt prípravy hráčov podľa hráčskej funkcie

Útočník + podhrotový ofenzívny hráč

■ Typické útočné herné činnosti :

- výber miesta v ÚZ (štartovná rýchlosť)
- indiv. prieniky do pokut. územia (štartovná - akceleračná rýchlosť)
- streľba na bránu - noha, hlava (výbušná sila)

■ Typické obranné herné činnosti :

- spomaľovanie útoku súpera, zdvojovanie (štartovná rýchlosť)
- atakovanie súpera pri zakladaní útokov (štartovná rýchlosť)

Prepínanie do obrany

Reakcie mužstiev na prepínanie :

- po strate lopty ustúpiť a zabezpečiť hĺbku ihriska
- okamžitý protipresing v priestore straty lopty
- kombinácia protipresingu (hráči v blízkosti lopty) a ustúpenia (vnútorní obrancovia ustupujú a zabezpečujú hĺbku obrany a krajní obrancovia (eventuálne aj KSH) sa presúvajú do vnútra ihriska

Prepínanie do obrany

Všeobecne platí, že okamžite po strate lopty sa pohybujú všetci hráči proti lopte (?) !

V súčasnosti sa uprednostňuje agresívny protipresing (finále Champions league) pred ustupovaním do hĺbky.

Pre agresívny protipresing platí :

- 1. Rad (vysunutí útočník, stiahnutý útočník, ofenz. stredový hráč) : naháňajú (lovia) loptu – **tlak na loptu**
- 2. Rad (stredoví hráči) : vytvárajú kompaktný obranný blok, uzatvárajú priestor – **priestorový tlak**
- 3. Rad (obrancovia) : zabezpečujú **hĺbku defenzívy**

Didaktická prax

Odporúčania pre tréningovú prax
(Hra v útoku)

Odporúčania pre tréningový proces

TECHNICKÁ PRÍPRAVA

Útočná fáza hry

- krátke, rýchle a presné prihrávky do pohybu, do voľných priestorov, do nohy voľnému spoluhráčovi
- diagonálne prihrávky (krídelné priestory)
- strelba zo strednej vzdialenosti po vedení, po prihrávke
- preberanie lopty obratom, obchádzanie súpera, rýchly driblink
- cielený pohybový a časový tajmink hráčov v ofenzívnych herných situáciách
- zlepšenie všetkých činností s loptou

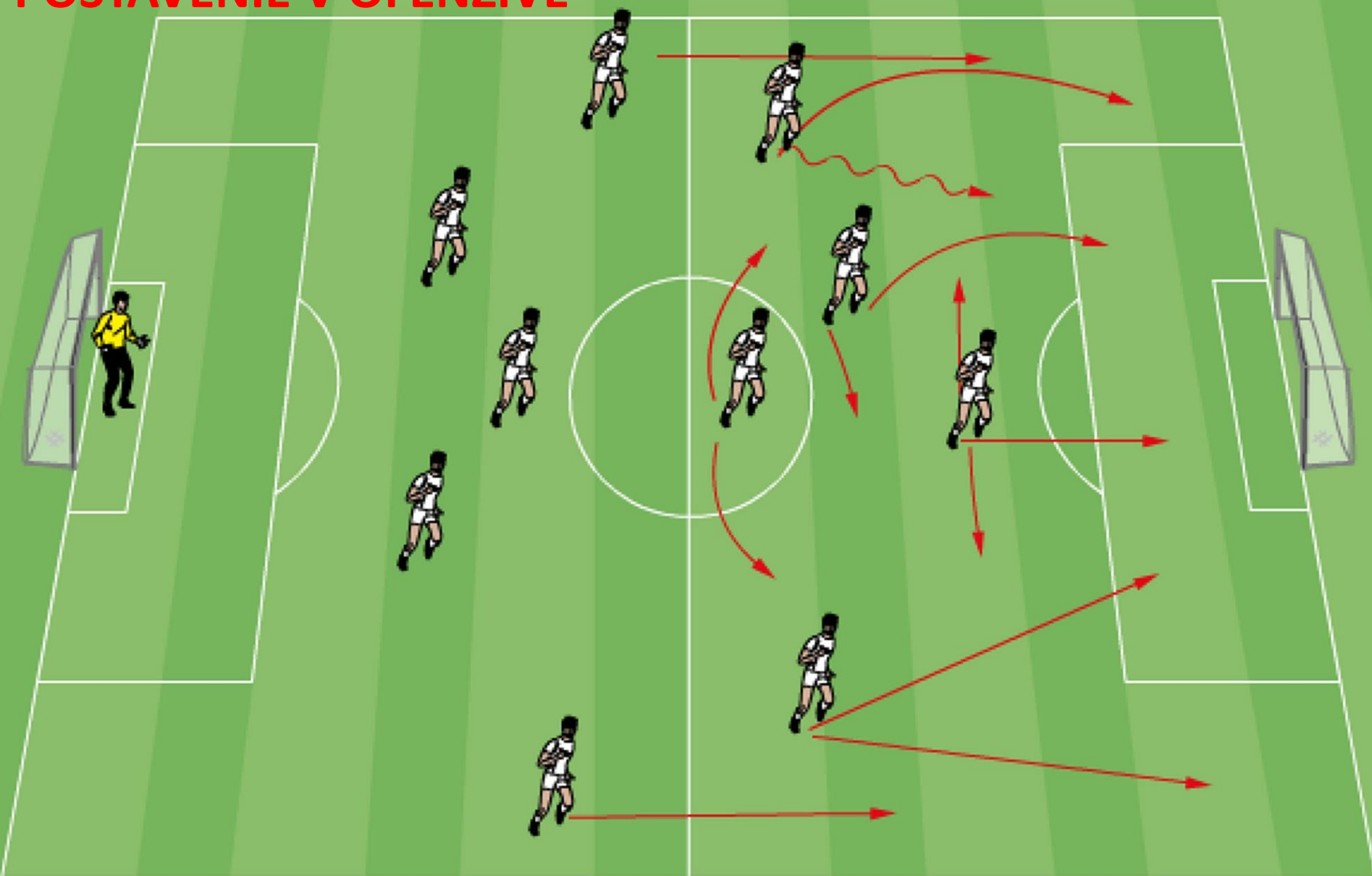
Odporúčania pre tréningový proces

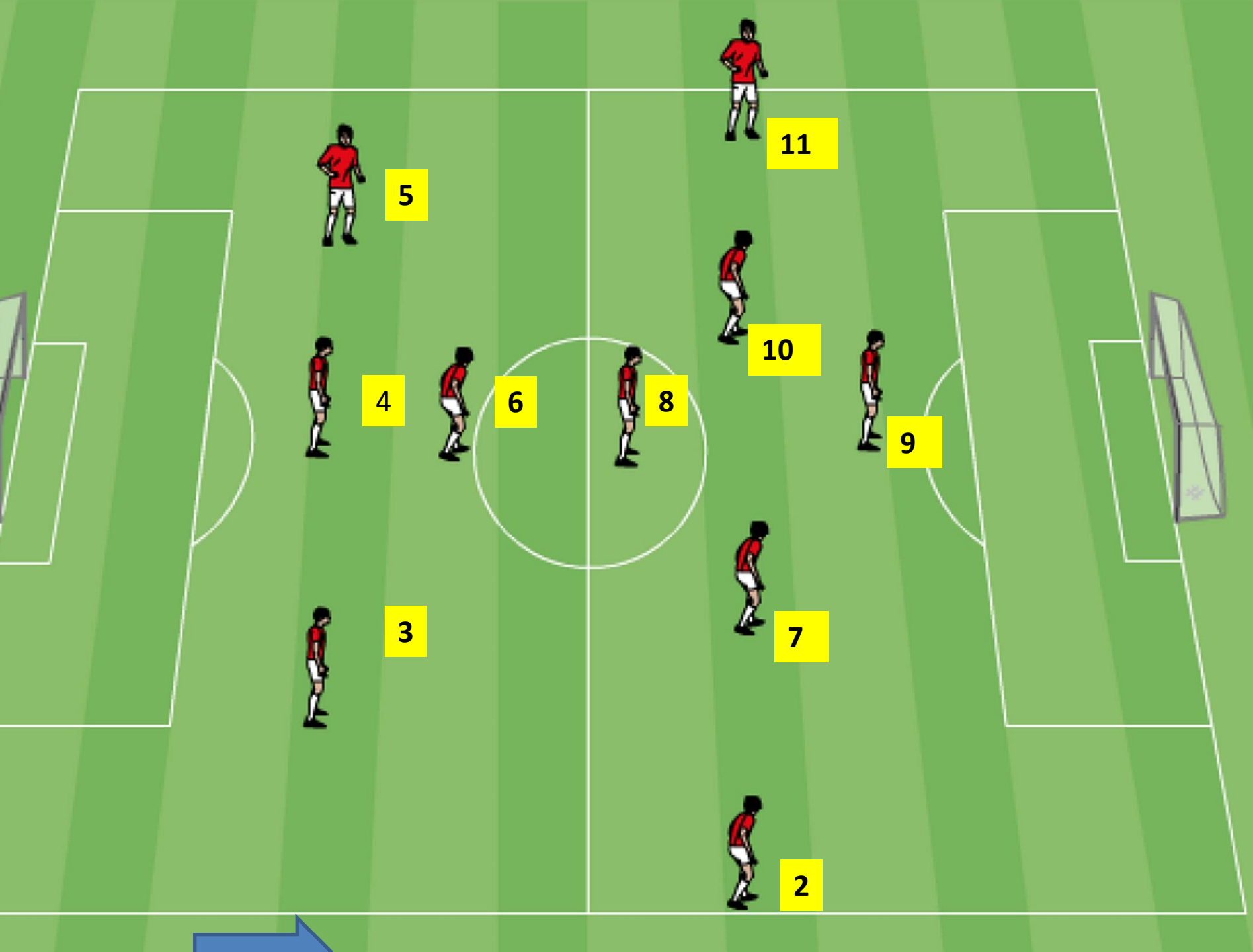
TAKTICKÁ PRÍPRAVA

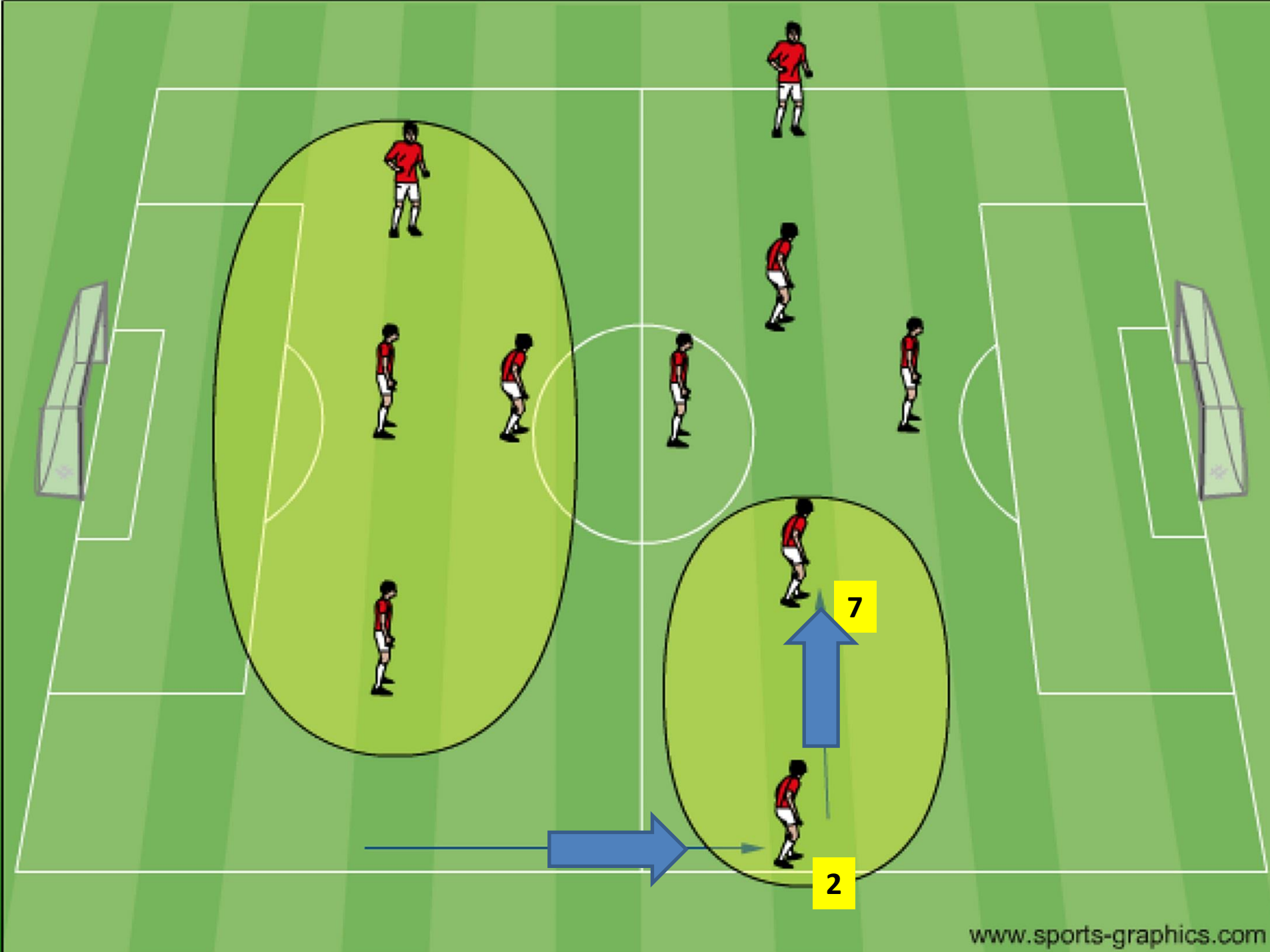
Útočná fáza hry

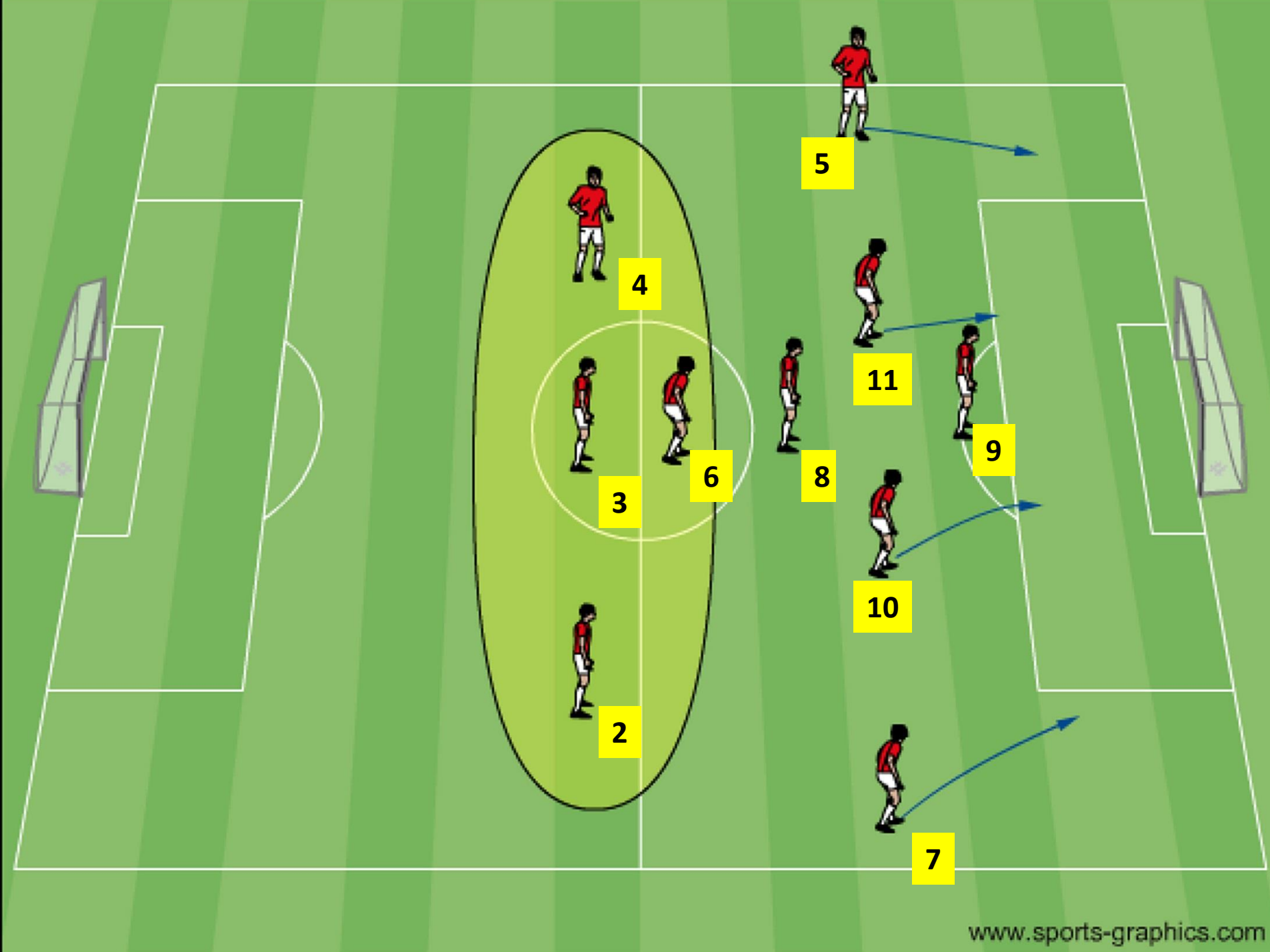
- rýchle zakladanie útoku po vyhratom súboji
- kolmá prihrávka za obranu
- variabilná a alternatívna spolupráca skupiny hráčov – výmena miesta, vytvárať možnosti prihrávok na hrot, resp. spätné prihrávky na nabiehajúcich hráčov
- orientácia – prechod z obrannej do útočnej fázy hry
- vo finalizácii využitie automatizmov (vykrytie priestoru)

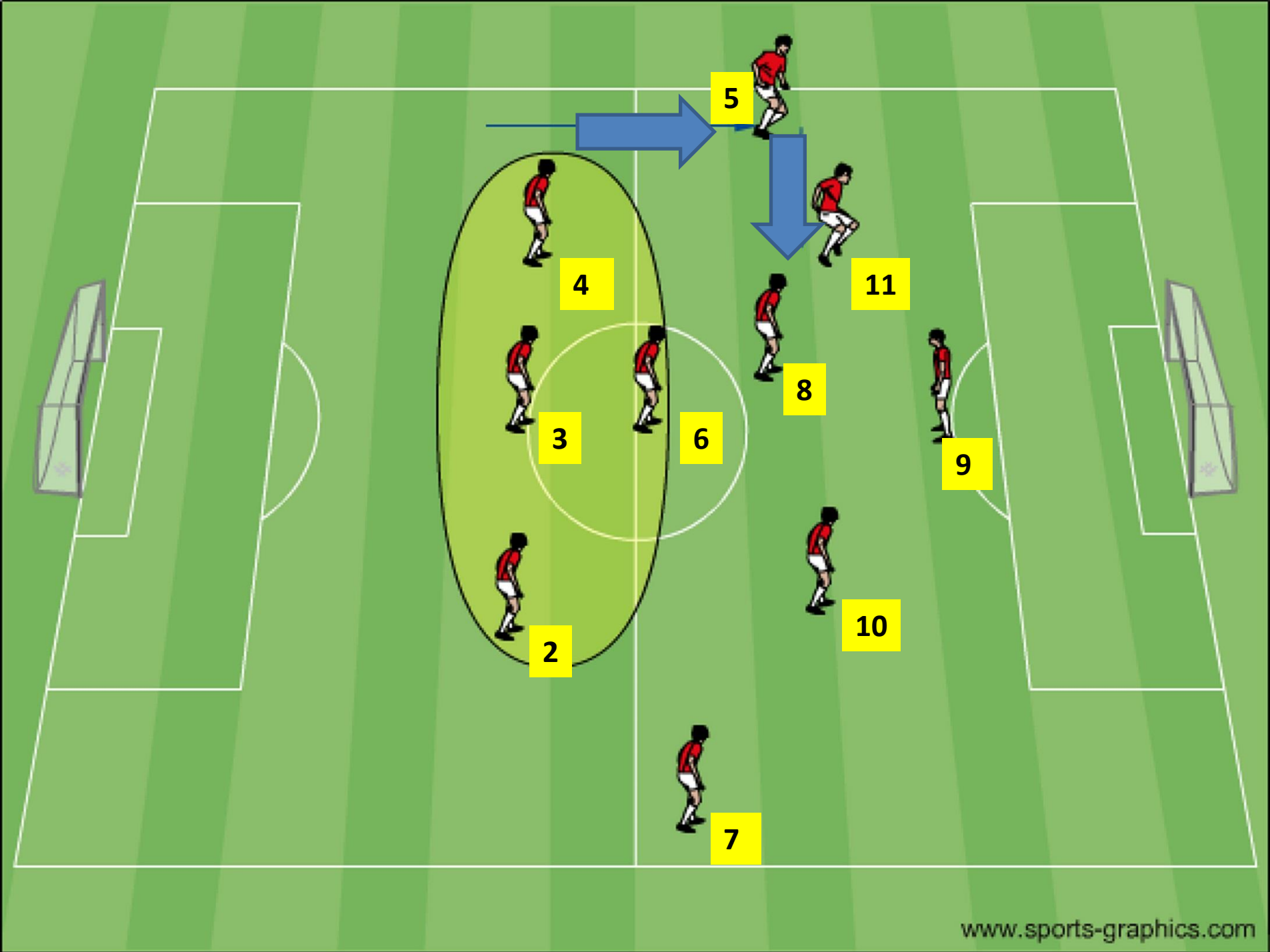
POSTAVENIE V OFENZÍVE

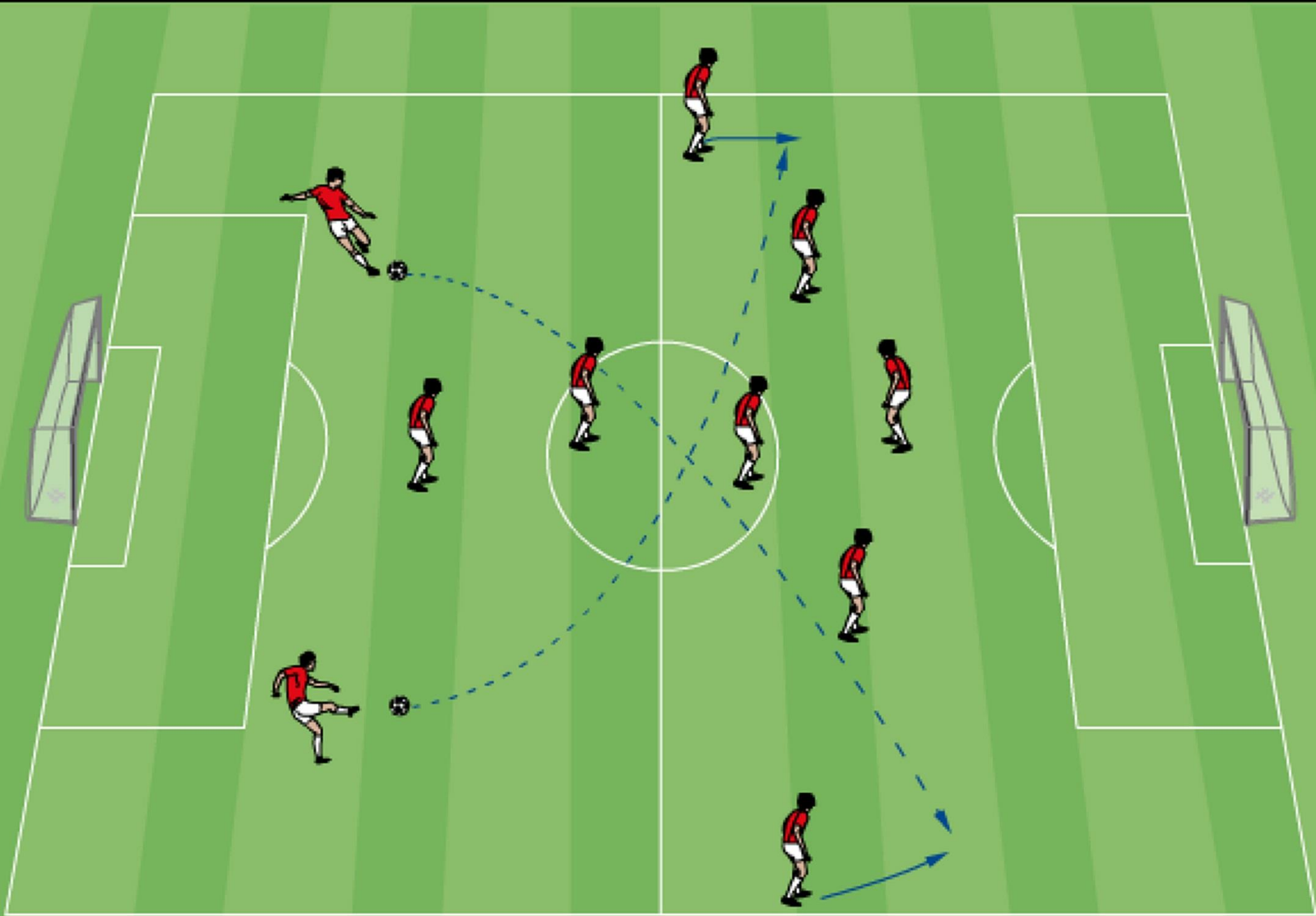


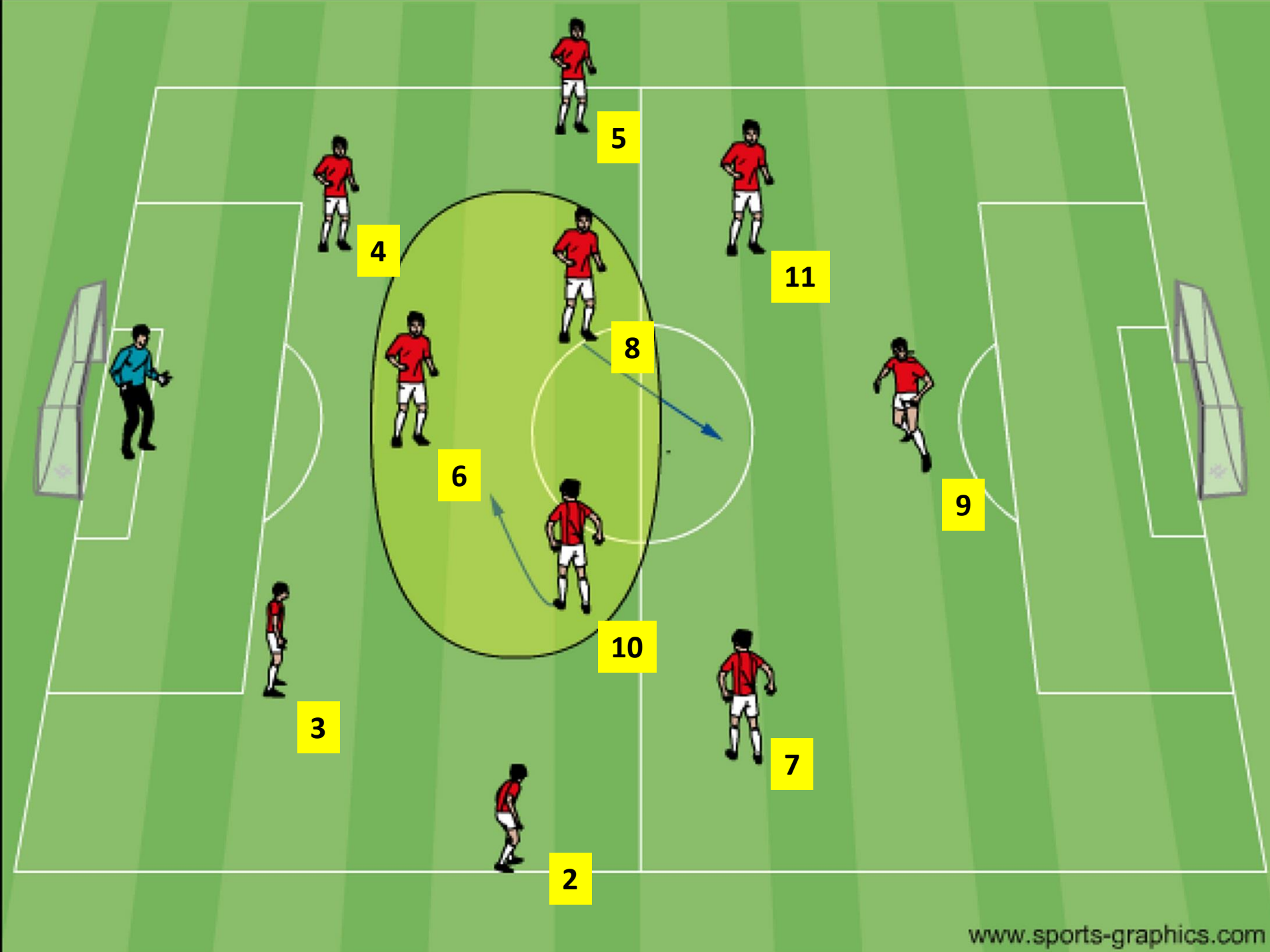


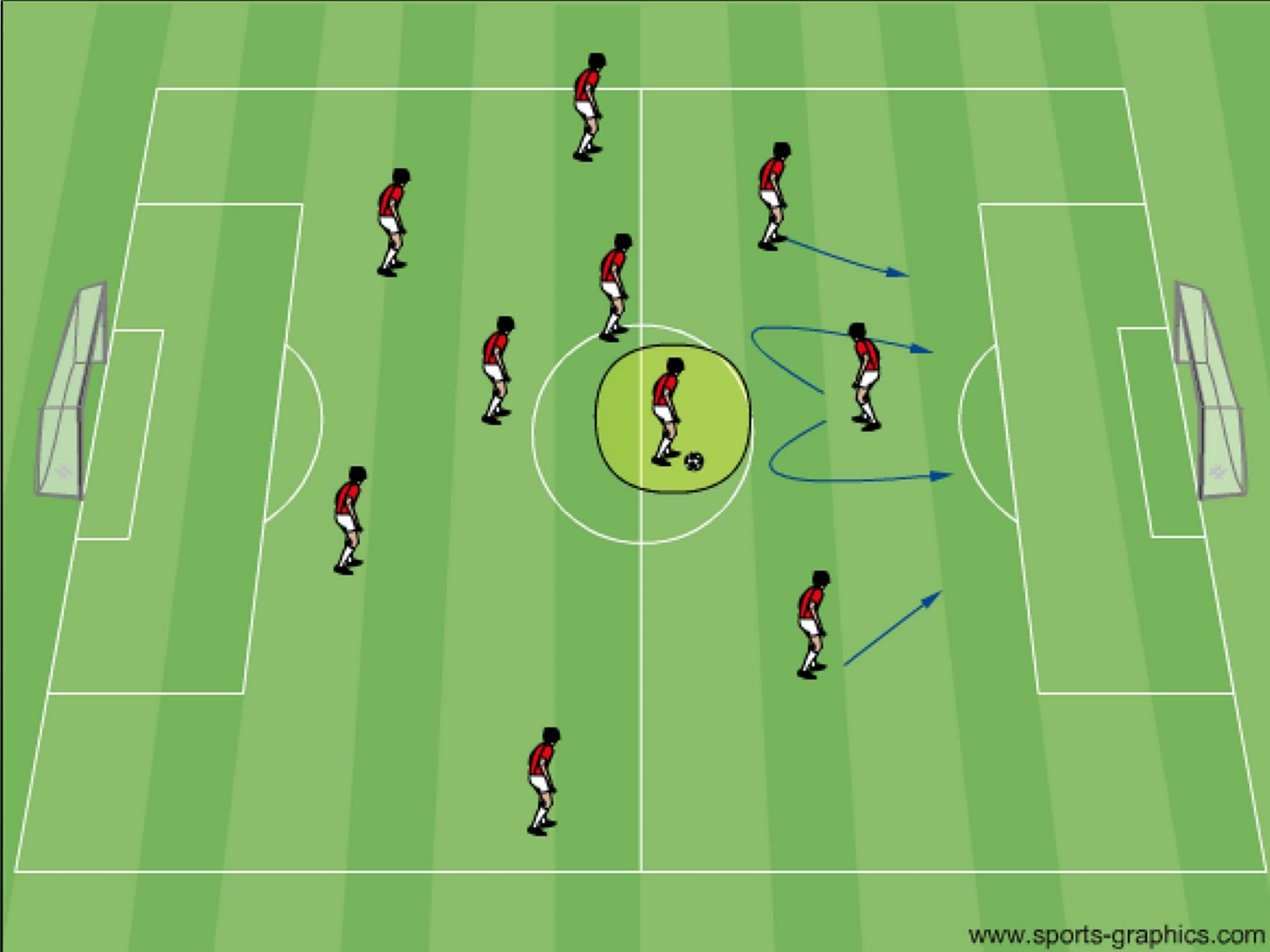


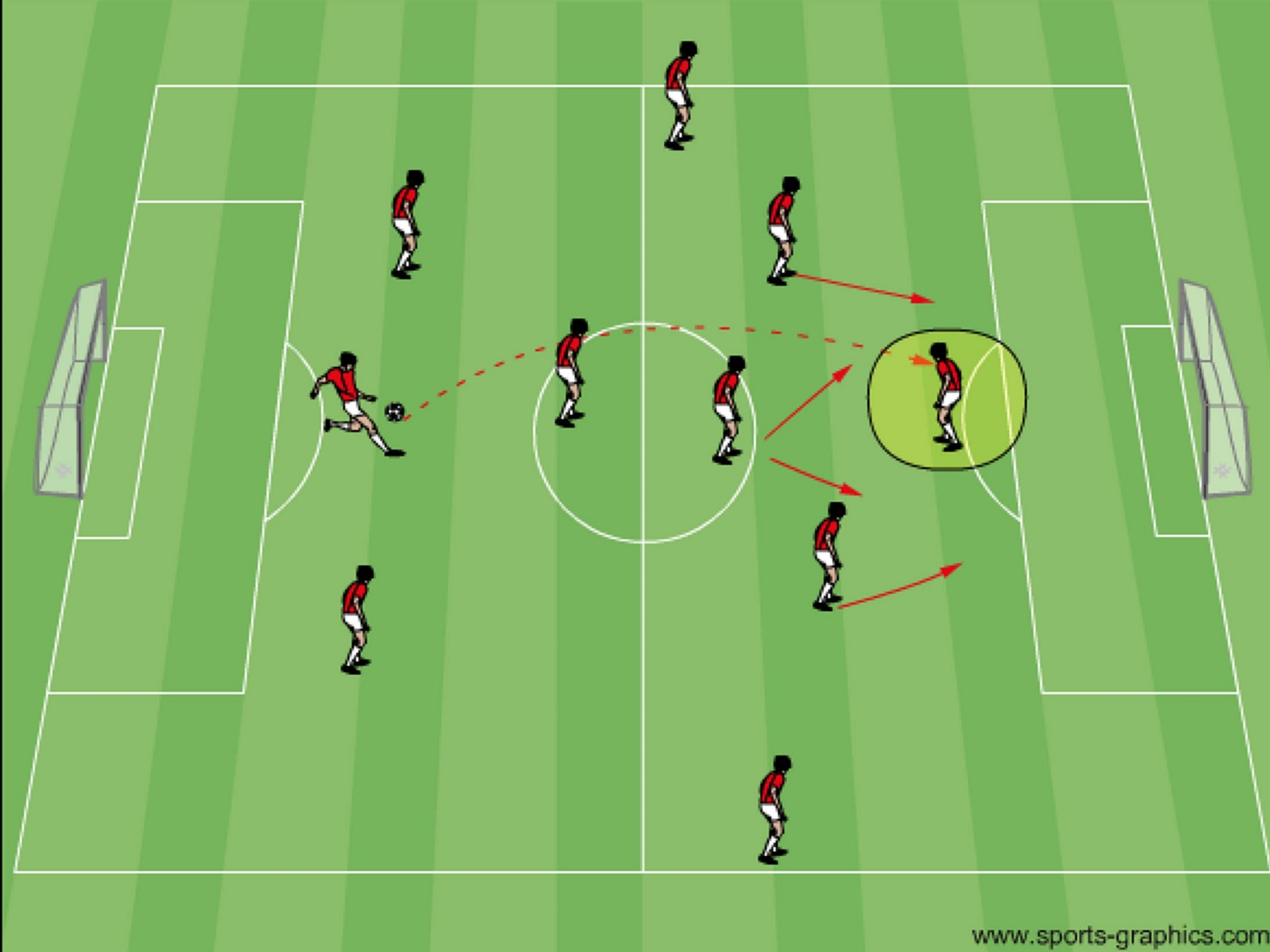


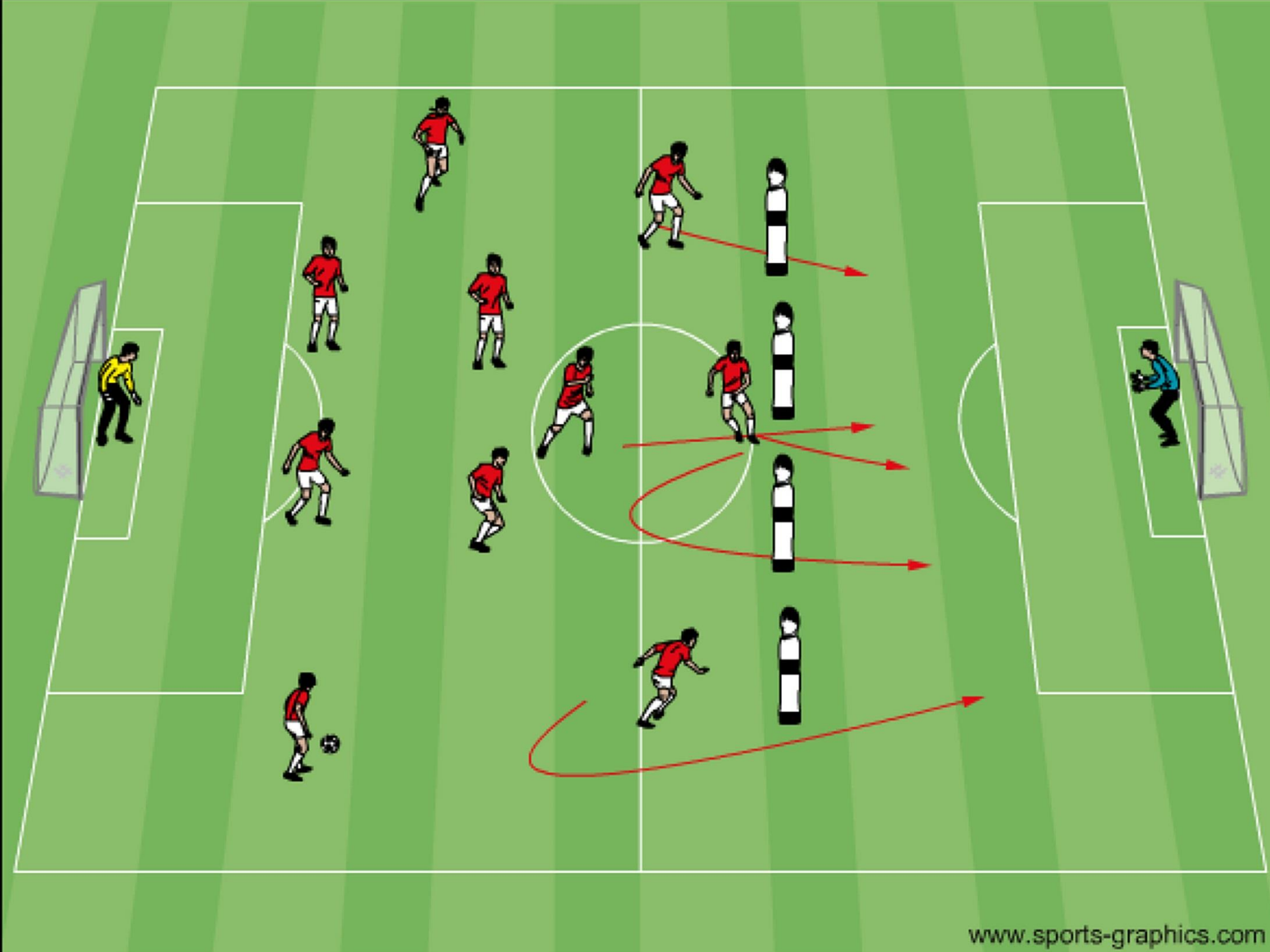


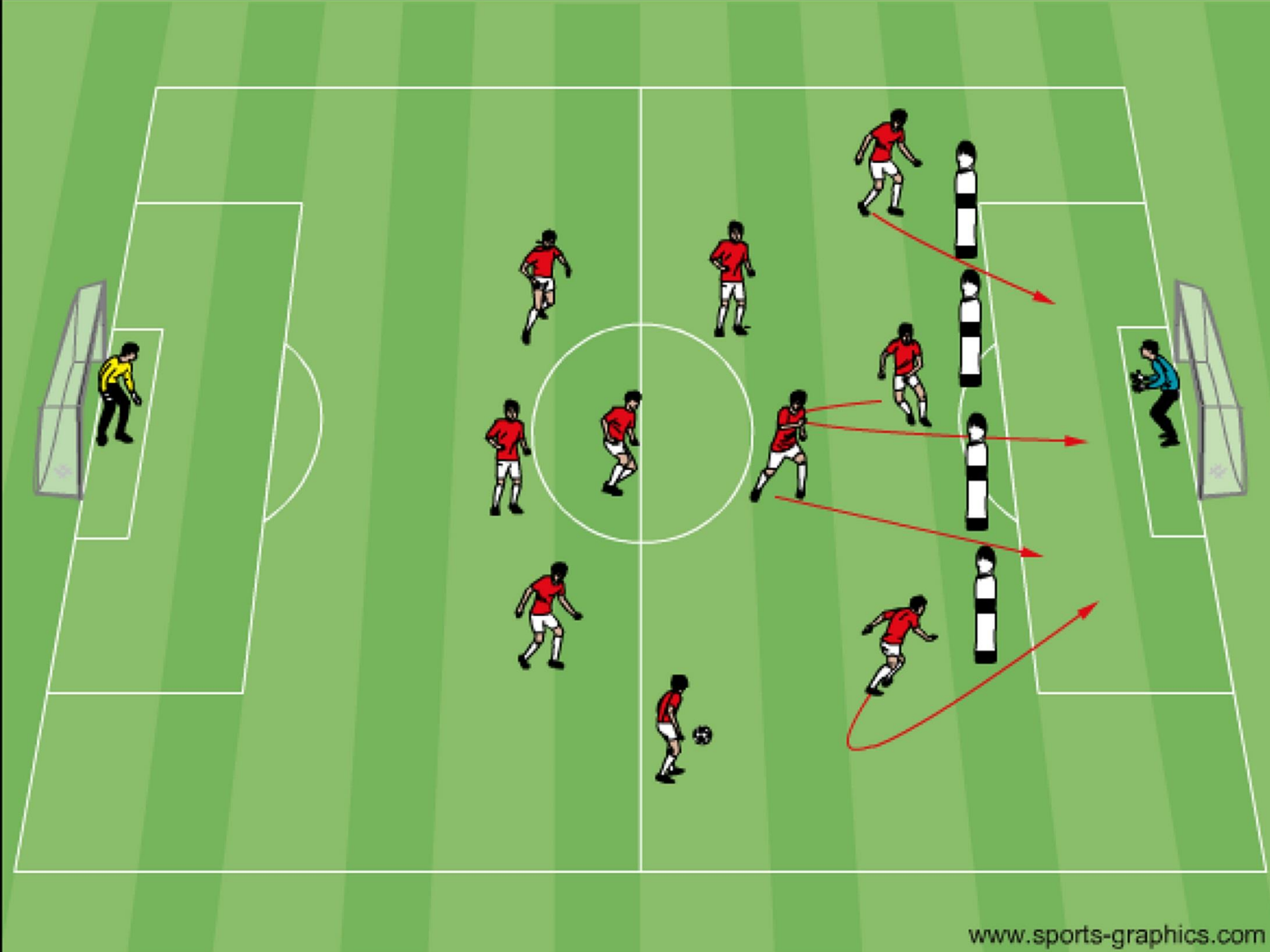




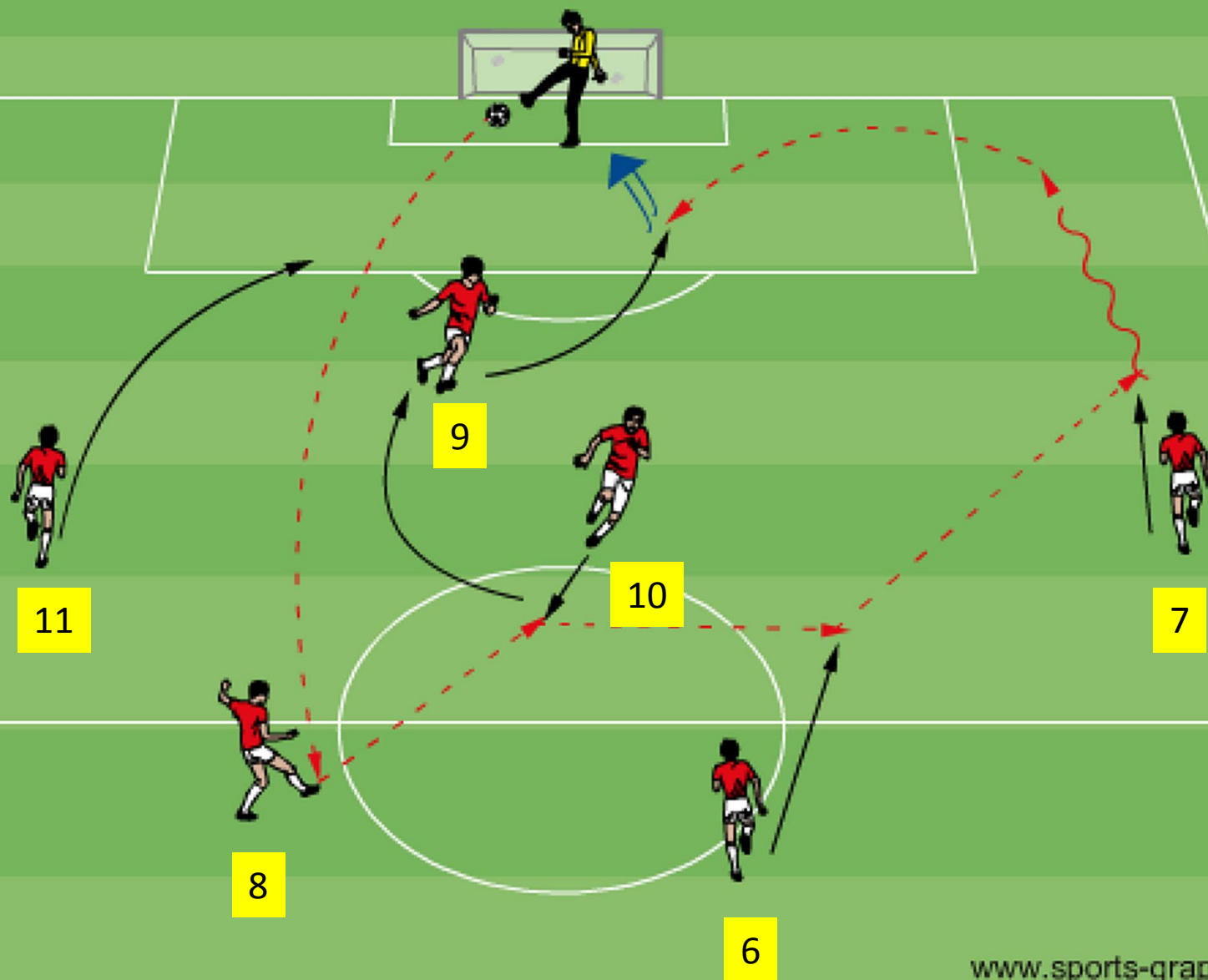








Zakladanie útoku cez vnútorného stredového hráča a krídelný priestor



Didaktická prax

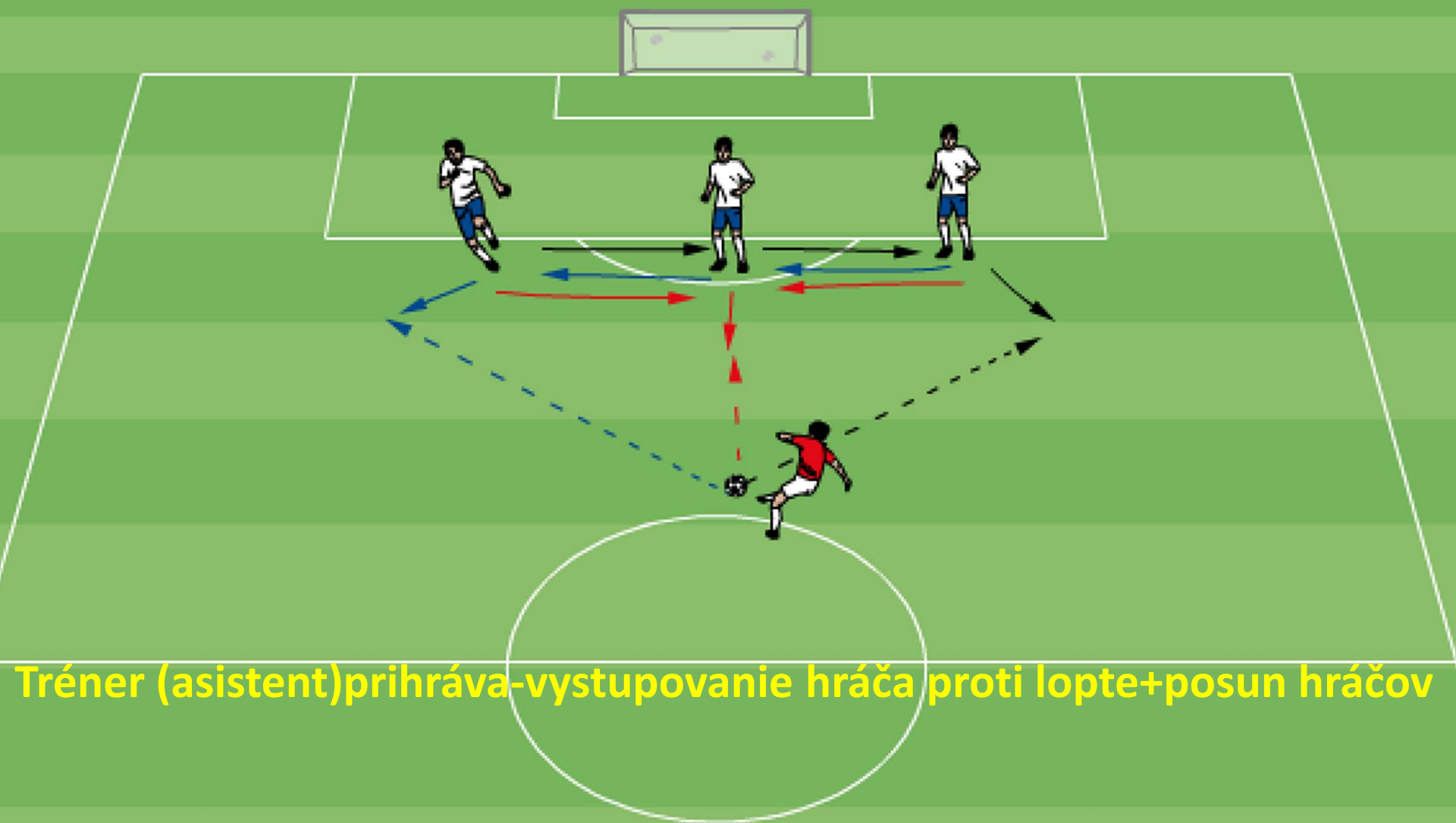
Odporúčania pre tréningovú prax
(Hra v obrane)

Technická príprava obrannej fázy hry

- **snaha o konštruktívne odoberanie lopty
(predskočením, vypichnutím, sklzom,
zblokovaním)**

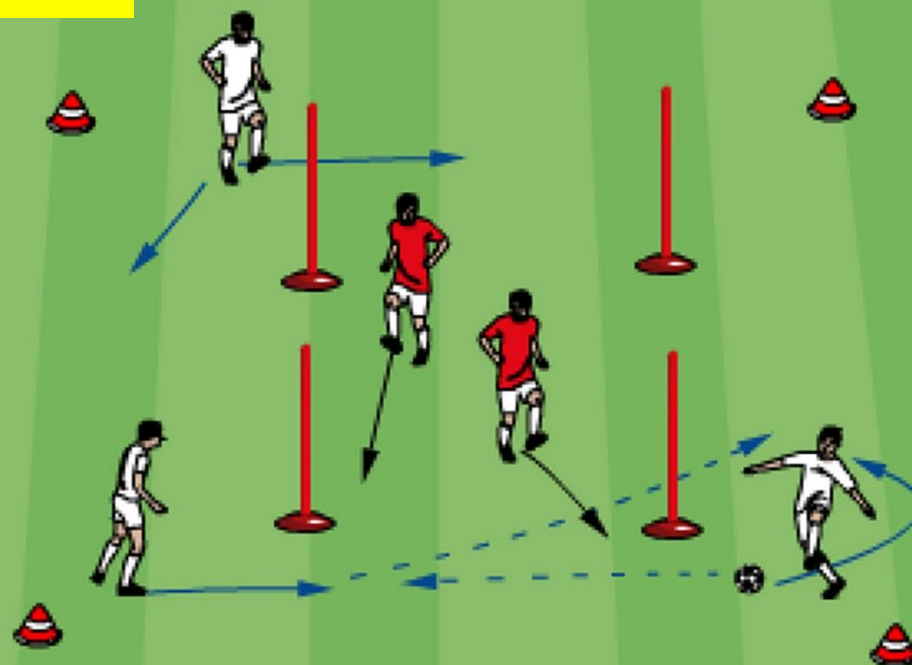
Taktická príprava obrannej fáze :

- N/Z špeciálnych HČJ a HK typických pre jednotlivé herné priestory
- obsadzovanie hráča s loptou, bez lopty
- obsadzovanie priestoru
- pozičná hra – spomaľovanie protiútok
- blokovanie a zachytávanie prihrávok
- kompaktnosť (držanie obranného bloku)
- zosilnené osadzovanie priestoru v ťažisku hry a pred pokutovým územím



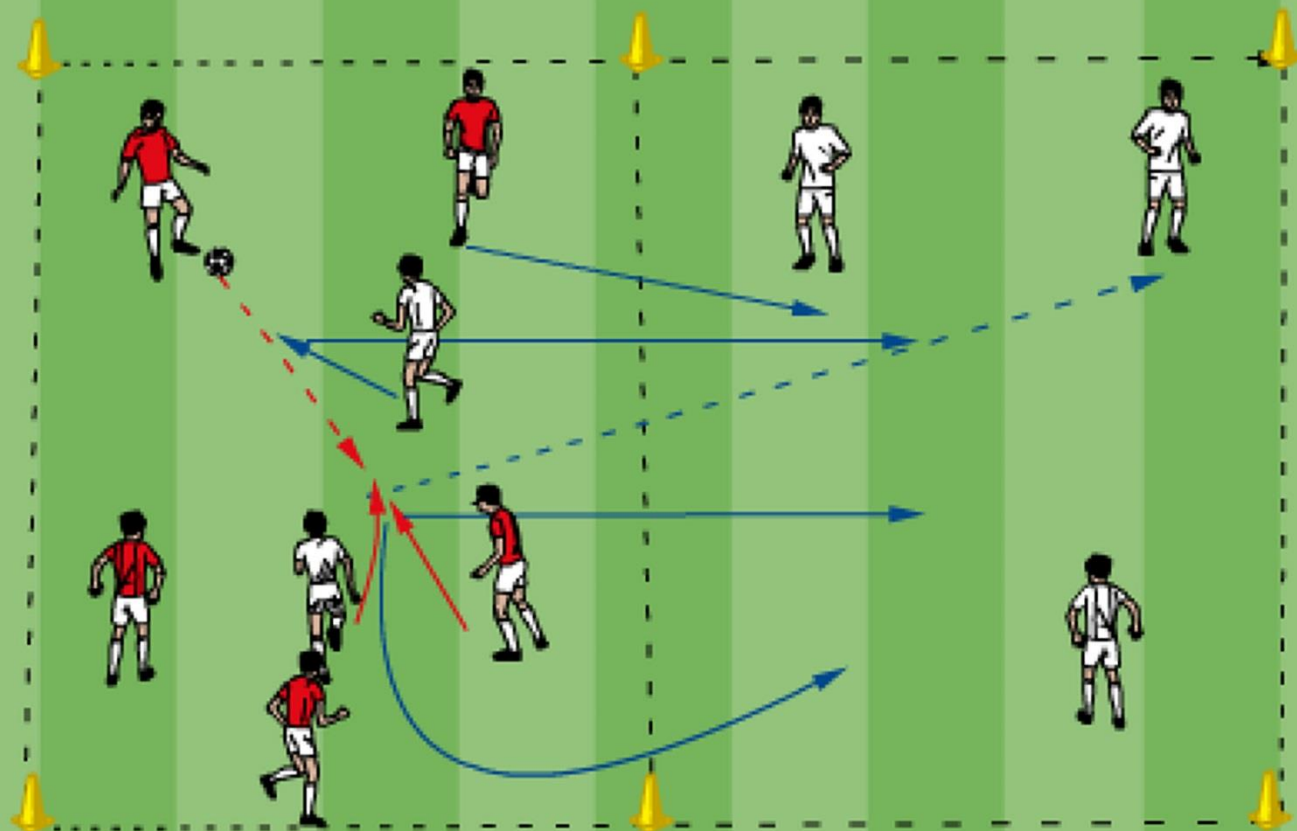
Tréner (asistent)prihráva-vystupovanie hráča proti lopte+posun hráčov

PH 3 : 2

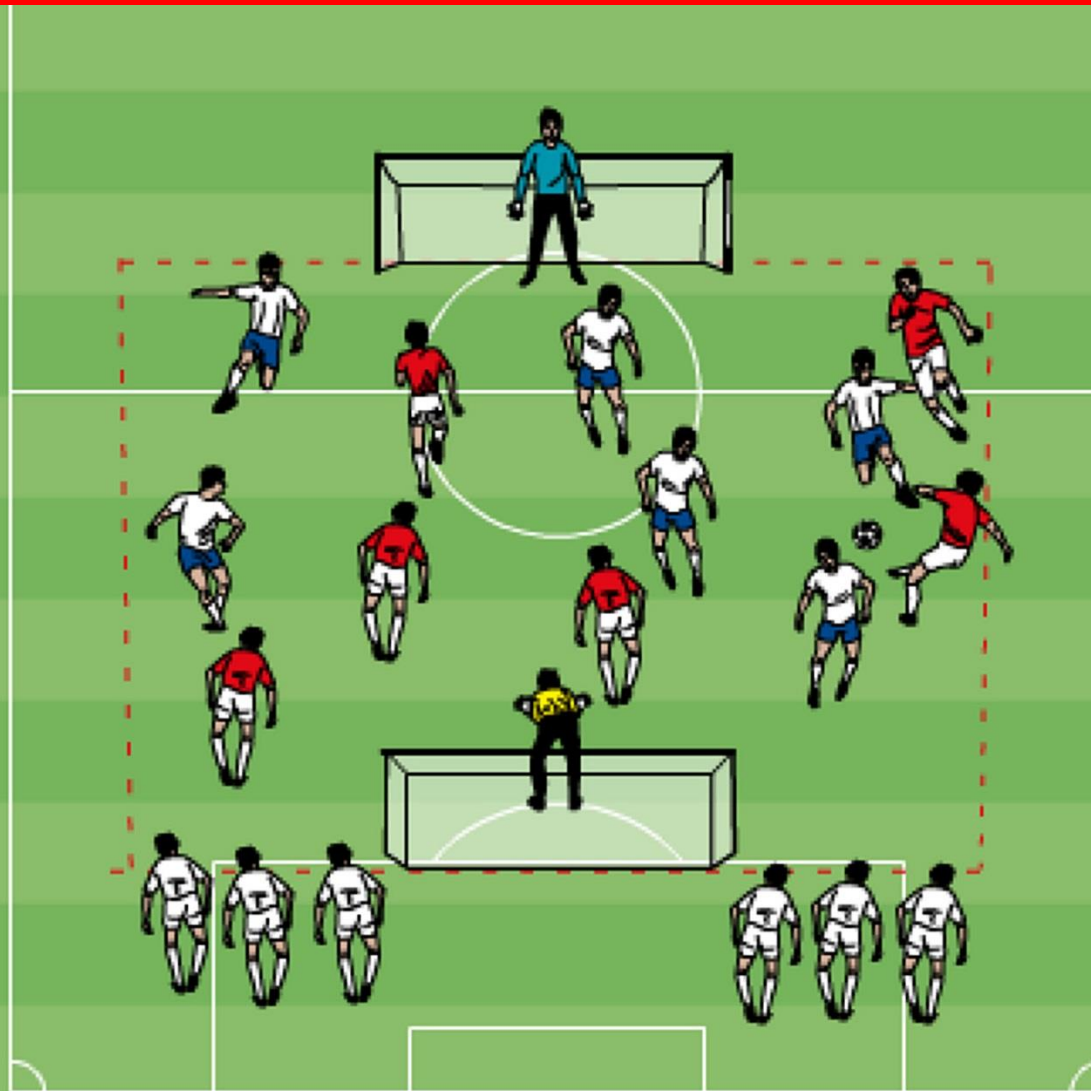


- hráči očíslovaní 1 až 5 (začína brániť 4,5)
- bago s prestrčením cez tyče (1 dotyk,2 dotyky)
- počíta sa počet prestrčení

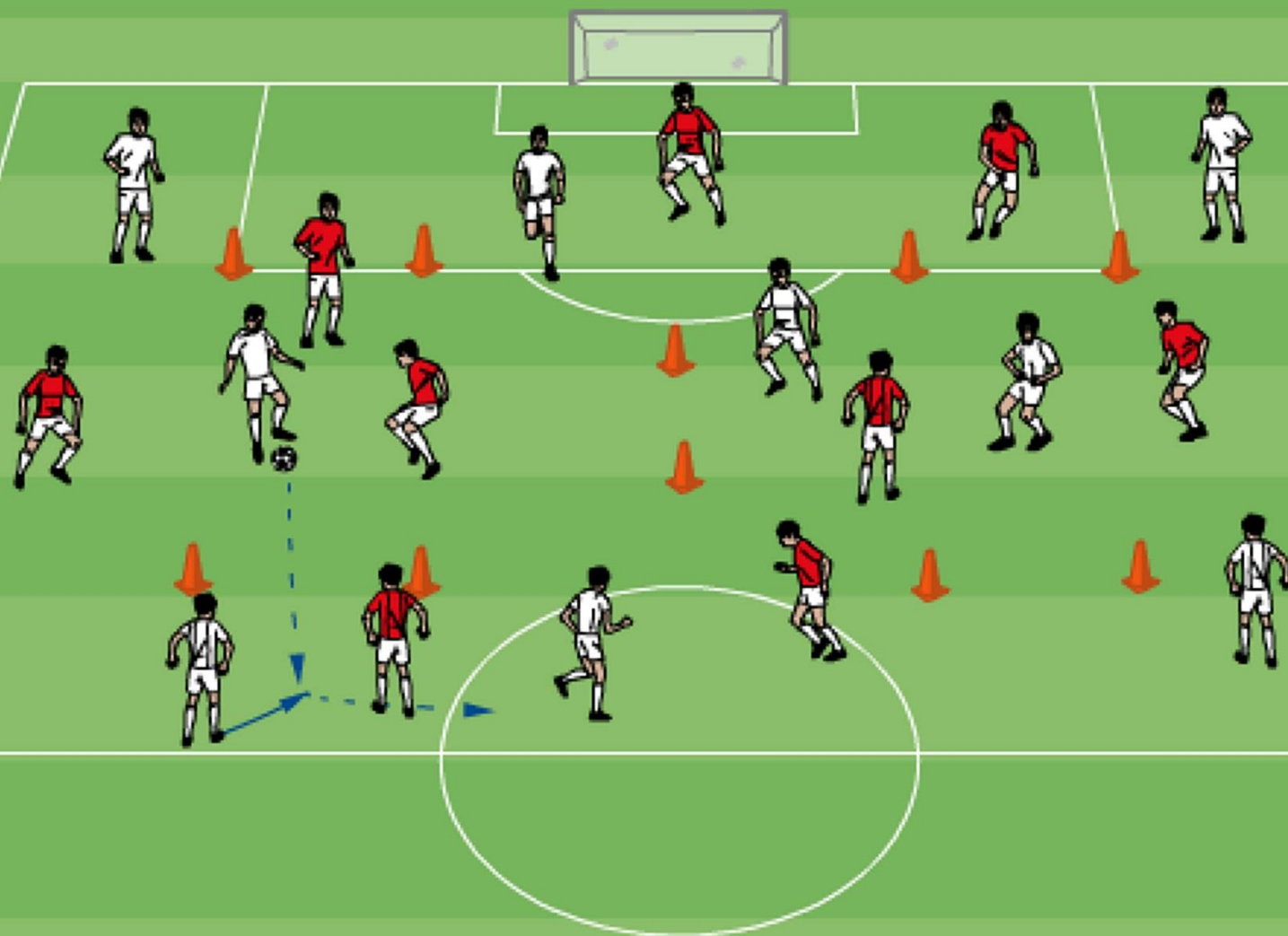
PH - 5 : 2 v dvoch štvorcoch (rýchlosť prepínania)

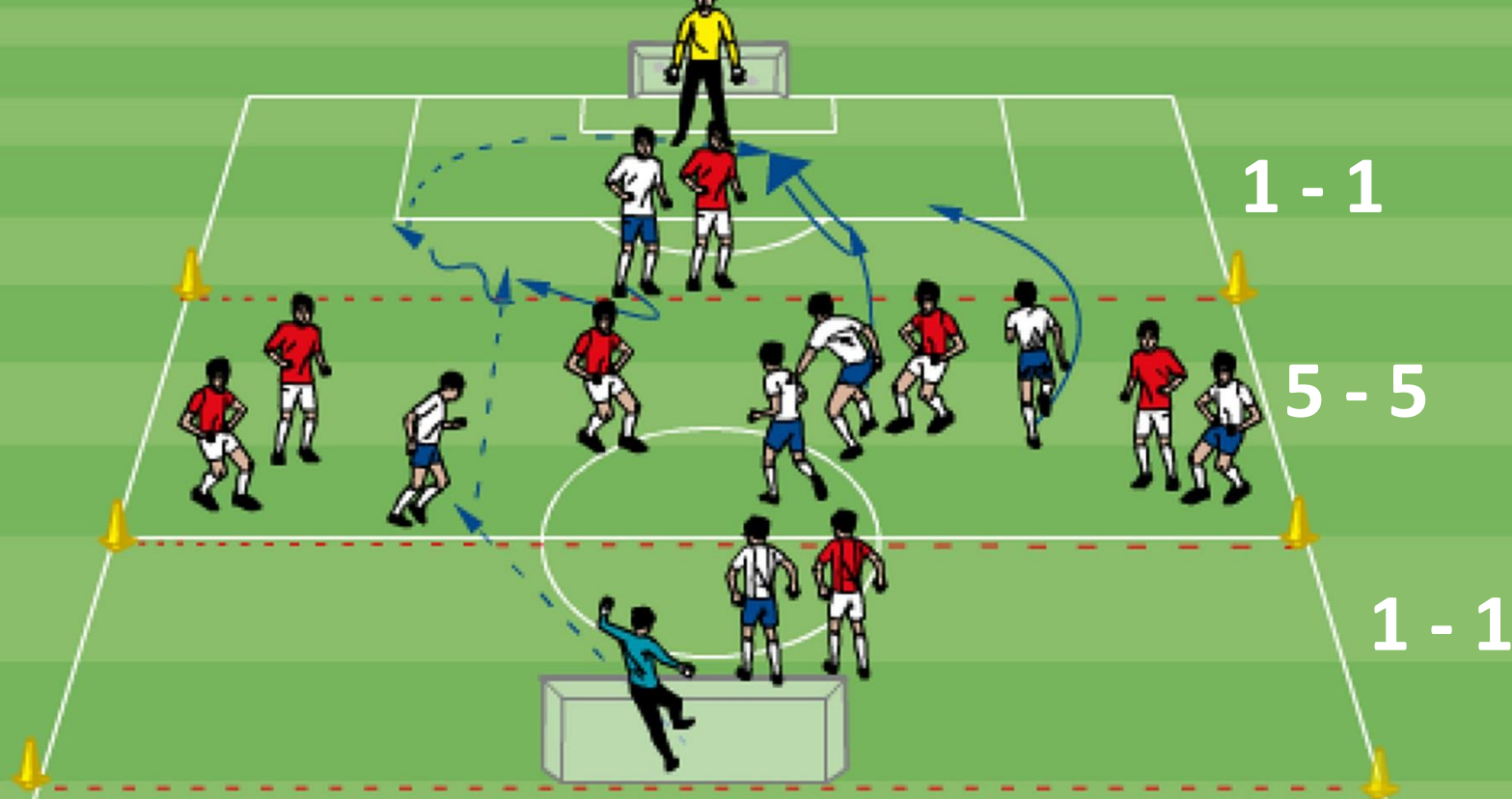


PREPÍNANIE DO OBRANY : Útočné vlny A – B - C



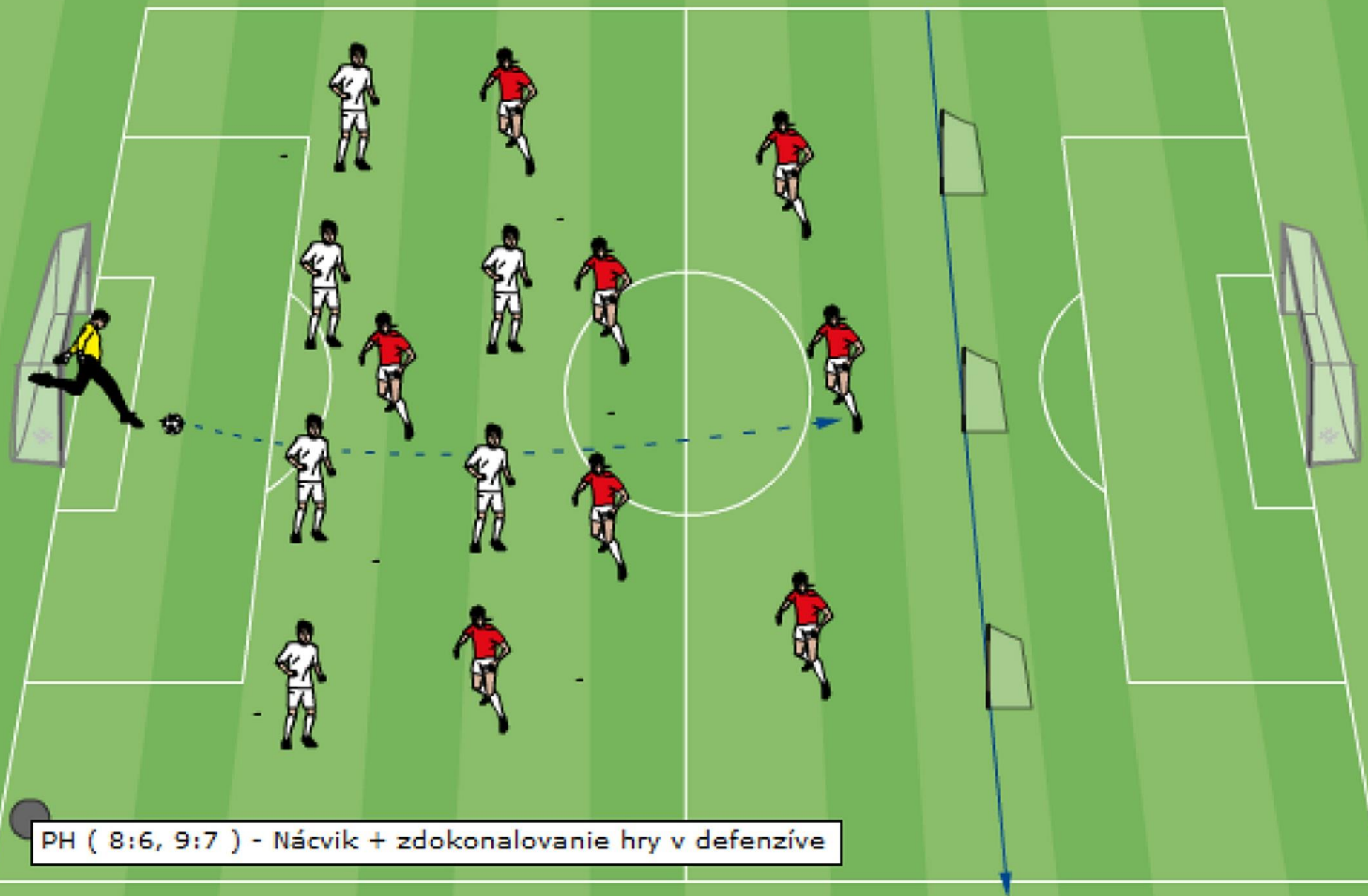
PH : 9:9 (Držanie lopty, kompaktnosť, rýchlosť prepínania, ponuková činnosť





PH – Kolmá (priamočiara) hra na hrot (6 – 6)

ÚHČ, OHČ, spolupráca hráčov, kolmé prihrávky + nabiehanie, pomocné prihrávky, streľba, osobné súboje, priestorová obrana, prechod do útoku, podpora



PH (8:6, 9:7) - Nácvik + zdokonalovanie hry v defenzíve

ZHS 4 – 2 – 3 - 1

- **výhody systému**
- **nevýhody systému**

Náš problém ?

- hráme situačný futbal (hráč hrá, až keď vznikne situácia – anticipácia)
- malá vedomá, cielená súčinnosť hráčov v ťažisku hry
- hráči málo nabiehajú do efektívnych priestorov
- ak má náš hráč pocit, že nemôže získať loptu, tak nejde naplno do súboja

A man with short brown hair, wearing a blue polo shirt with a small crest on the left chest, is speaking into a microphone. He has a serious expression. The background is a light blue wall with several logos, including one that says "SPORTED".

Ďakujem za pozornosť !