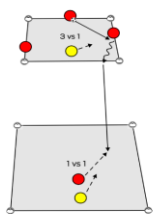
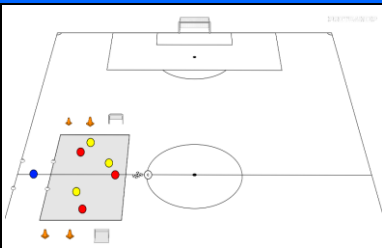
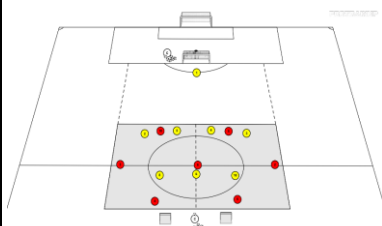


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021			PONIEDZIAŁEK		SIŁA SPECJALNA			
MEZOCYKL 2	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 12 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - asekuracja, równowaga.					
BOISKO SZTUCZNE		Nr 36/J21	28.11.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 14 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pacholki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
GRA POMOCNICZA 3x1 z przejściem do 1x1/1x2			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)			GRA 1x1 w defensywie - napastnik ustawiony tyłem do obrońcy		Ruch diagonalny przy piłce otwartej; utrzymywanie się przy piłce w pozycji zamkniętej; zdobywanie przestrzeni podaniem, prowadzeniem	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników
						15 minut	Kwadraty 10x10	Zmiany w obrębie atakujących co akcję
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						Atakujący pkt za podanie do kolejnego kwadratu/dodatkowo 1 lub 2 pkt za wyprowadzenie piłki w sytuacji 1x1		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						Broniący pkt za odbiór piłki/dodatkowo pkt za podanie do partnera lub zdobycie przestrzeni		
Zmienne - podanie do drugiego kwadratu w powietrzu		Wprowadzenie nowej piłki w 1 tempo do zawodników broniących w fazach przejściowych						
MAŁA GRA ZADANIOWA 3x3+N			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)			2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie, zachowywanie odległości do pressingu, korytarz wewnętrzny zamknięty (nie ma piłki między nami)		Zagospodarowanie przestrzeni (struktura w ataku) Przy piłce z zewnątrz rotacja pomiędzy zawodnikami Zdobywanie przestrzeni poprzez drybling, podanie zdobywające	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników
						x gier do 2'	28x14	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						Pkt za podanie do małej bramki, wprowadzenie piłki przez otwartą bramkę lub podanie przez otwartą bramkę do wbiegającego partnera		Wznowienie akcji do zawodnika znajdującego się na własnej połowie w celu budowania gry
						Ograniczenia - co najmniej 1 zawodnik w każdej strefie		
FRAGMENTY GRY 7x7+BR (3x2 w podsektorze)			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)			3 ZGO - równowaga: asekuracja przestrzeni poza centrum gry, zamykanie linii podania		Wydłużanie pola gry przez pozycje 9/10 Tworzenie i zmiana centrum gry - współpraca ofensywna w trójkącie Struktura w ataku: 2-3 2	Czas	Pole gry	Podział zawodników
						x gier do 3'	28x28/28x14/14x14	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						Atakujący pkt za zdobycie 3 strefy/dodatkowy pkt za zdobycie bramki		Zarządzanie atakującymi w 1 oraz 2 strefie
						Broniący pkt za odbiór piłki/dodatkowo pkt za podanie do małej bramki lub wprowadzenie piłki przez otwartą bramkę		
Ograniczenia - maksymalnie 3 atakujących i 2 broniących w jednym podsektorze								