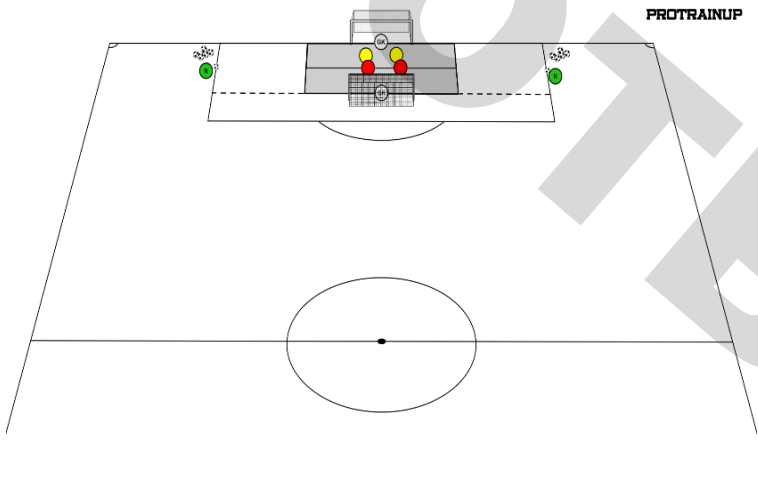
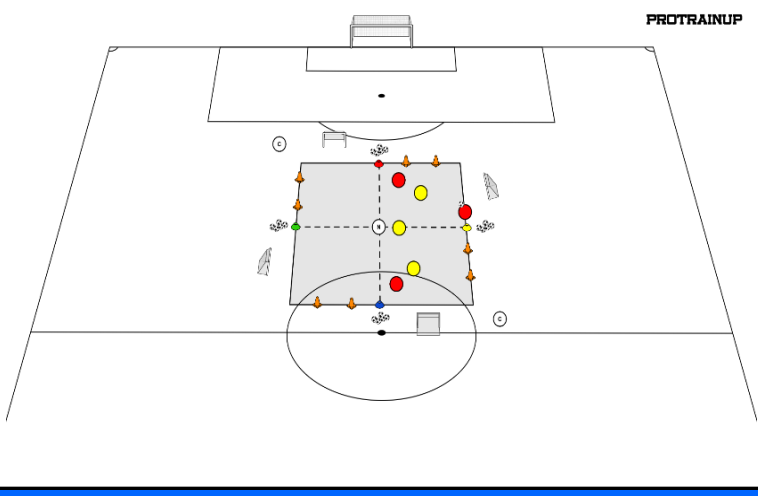
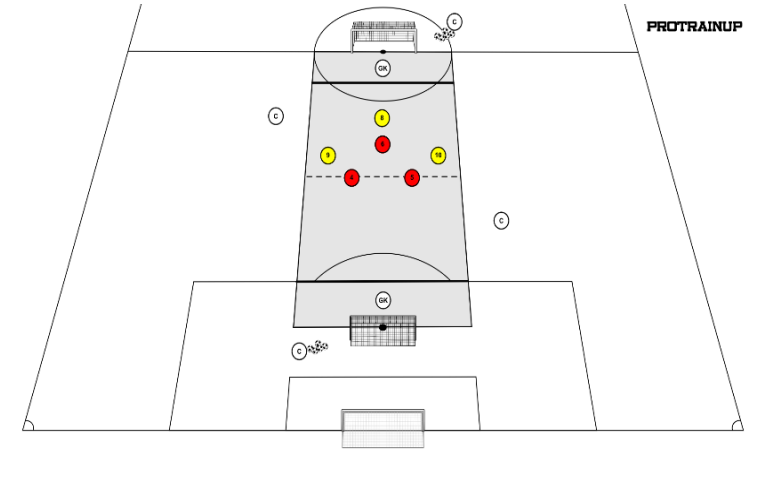


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		ŚRODA	SIŁA SPECJALNA						
MEZOCYKL 5	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 17 (TRENING POZA BLOKIEM TEMATYCZNYM - SOCCER PROBLEM)						
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja.						
BOISKO NATURALNE		Nr 50/W22	11.05.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachołki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
FRAGMENT GRY BR+2+Nx2+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (STACJA 1)				Gra 1x1 w powietrzu w kontekście stałych fragmentów gry w defensywie: gra głową, drugie piłki, blokowanie strzałów, wybiecie piłki w preferowane strefy (w obrębie pola karnego)		Ustawienie atakujących w świetle bramki; wymiennosc funkcji - wyżej/niżej; optymalizacja liczby kontaktów (decyzja o strzale bez przyjęcia)	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							x akcji do 20"	12x20 (pole karne)	Zmiany zawodników neutralnych co 6 akcji
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Pkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Ograniczenia: poruszanie się w obrębie wyznaczonego pola gry/neutralny nie może zdobyć bramki bezpośrednio (dotyczy tylko wznowienia; natomiast ma możliwość oddania strzału z akcji)		
MAŁA GRA ZADANIOWA 3+Nx3				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (STACJA 2)				Zamykanie możliwości zdobywania przestrzeni przez atakujących: blokowanie podań zdobywających, wymuszanie gry do tyłu i w poprzek boiska  Utrzymywanie aktywności defensywnej  Tempo działań po wejściu w posiadanie piłki (optymalizacja liczby kontaktów; pierwsze podanie w przód)		Wrzuty z autu: rozmieszczenie w półokręgu; ruch wertykalny; rotacje pomiędzy zawodnikami; gra na ścianę z wrzucającym(odegranie następuje w wolną przestrzeń/na nogę dalszą od przeciwnika)	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							x gier do 2'	kwadraty 12x12	2 zespoły trzyosobowe + Neutralny
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Atakujący pkt za zdobycie bramki (zgodnie z aktualnym kierunkiem gry)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Broniący, odbiór piłki, a następnie zdobycie bramki oznacza zmianę ról z atakującymi		
Ograniczenia (dotyczy tylko momentu wznowienia): maksymalnie 3 atakujących/2 broniących w jednym podsektorze									
GRA FALOWA BR+3x3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (STACJA 3)				Reagowanie na długie podania do napastników: priorytetem kontrolowanie przestrzeni za nami  Odpowiednie ustawienie i przyjęcie sylwetki obronnej przez broniących  Atak na piłkę oraz asekuracja przestrzeni w odniesieniu do partnera z bloku defensywnego  Zbieranie tzw. „drugich” piłek (wsparcie z góry przez defensywnego pomocnika)		Struktura w ataku: 1+2 (2 napastników + pomocnik)  Wymiennosc funkcji: wyżej/niżej (nad/pod piłką)  Przedłużenie piłki w pojedynku główkowym	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							x gier do 2'	38x20/5x20/14x20	2 zespoły trzyosobowe + neutralny
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Pkt za zdobycie bramki; dodatkowe pkt za zebranie drugiej piłki (?)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Grę za każdym razem rozpoczyna trener zza bramki długim podaniem; bramkarze tylko w wyznaczonej strefie		
Po zakończonej akcji następuje zmiana ról (obrona - atak), a gra toczy się w przeciwnym kierunku									