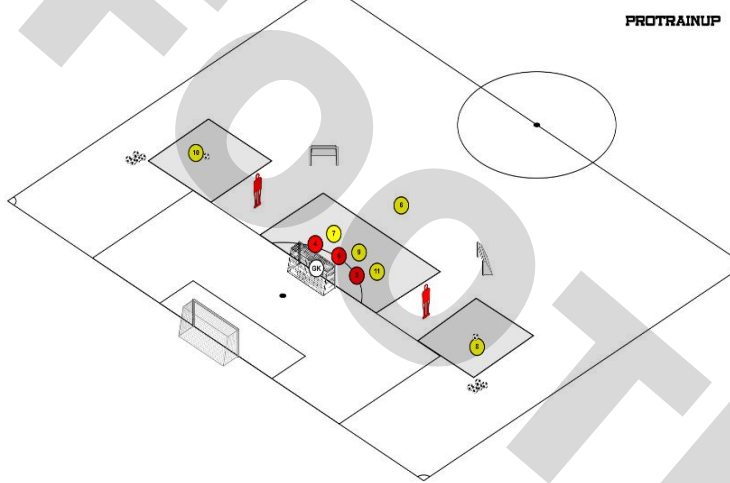
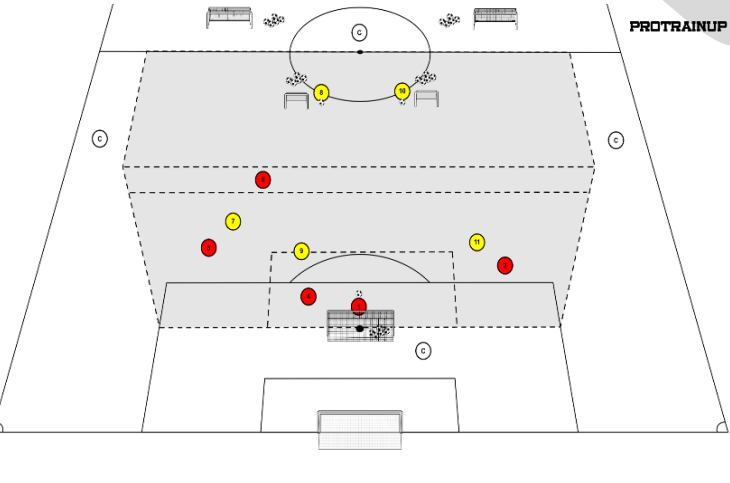
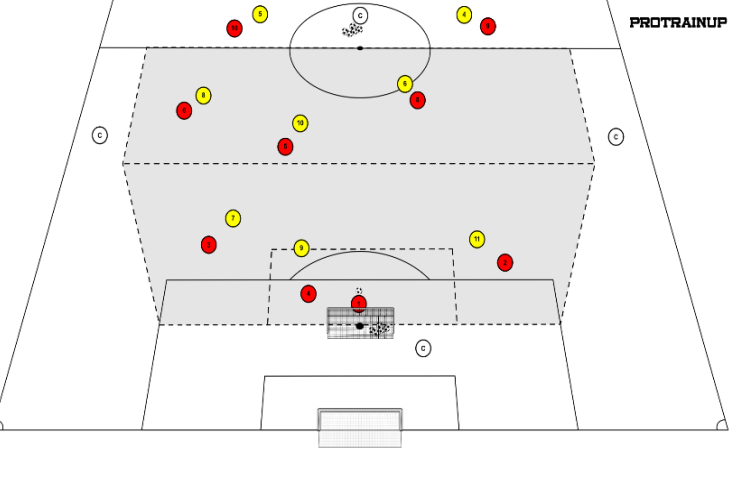
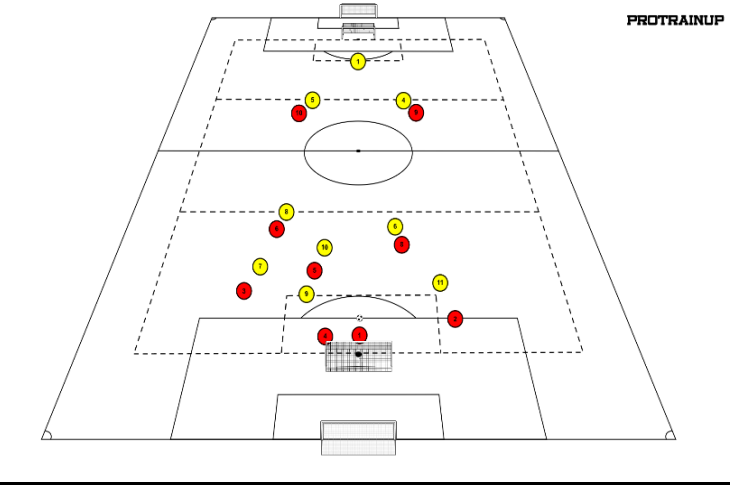


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 5	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 17 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, wsparcie.					
BOISKO NATURALNE		Nr 51/W22	13.05.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
FRAGMENT GRY 6x3+BR/5x4+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		FINALIZACJA PO DOŚRODKOWANIU/FINALIZACJA PO STRZALE Z DYSTANSU	Wybicie piłki po dośrodkowaniu we wskazane obszary: 1 - z powrotem; 2 - przedłużenie; 3 - strefa tabu; 4 - strefa awaryjna	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				x akcji do 20"	10x20/10x10	2 grupy po 9 zawodników		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Pkt za zdobycie bramki; dodatkowo BR możliwość podania do trenera w kole środkowym		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Ograniczenia - dośrodkowanie piłki musi nastąpić nad "murem"				
				Zmienne - rozwiązywanie sytuacji 2x1 w bocznym sektorze (krótkie wznowienie)		Zarządzanie broniącymi, odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami		
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY BR+3(+1)x3 -> 4x4+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		1ZGA ZDOBYWANIE PRZESTRZENI poprzez: *prowadzenie piłki w kierunku wolnej przestrzeni *drybling zdobywający *podanie zdobywające 2ZGA WSPARCIE dla zawodnika z piłką realizowane przez pozycję znajdującą się nad/pod linią piłki, mające na celu utrzymanie się przy piłce i zdobycie przestrzeni: *zdobywające *utrzymujące *do przeniesienia	Skróć dystans do atakującego, zamknij linię podania do przodu, ponowienie pressingu przy podaniu wstecznym Asekuracja po skosie, pressing wtórny	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 30"	Patrz grafika	Zmiany zawodników co akcję		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zdobycie małej bramki (podanie z pasa środkowego) lub dużej bramki (podanie ze strefy niskiej)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				W pasie środkowym zawodnik pełni rolę wspierającą (nie zdobywa bramek), uczestniczy w fazach przejściowych				
				Zawodnik obok małej bramki wprowadza piłkę w drugiej akcji (faza przejściowa)		Na środku - zarządzanie broniącymi Pomiędzy bramkami - instrukcje dla zawodnika wprowadzającego piłkę		
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY BR+3x3 -> 4x3 -> 3x2+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		BUDOWANIE NISKIE DO ŚREDNIEGO *szukanie "wolnego" zawodnika *gra na "trzeciego" zawodnika *kontrolowane zdobywanie terenu; asekuracja pozycji w ataku *reorganizacja bloku defensywnego w strefie niskiej (struktura 142; orientowanie działań ofensywnych przeciwnika od bramki *ścieżki ruchu pozycji 9/10, gdy piłka jest w strefie niskiej; średniej	W 1 strefie - skróć dystans do atakującego, zamknij linię podania do przodu, ponowienie pressingu przy podaniu wstecznym W 2 strefie - utrzymywanie atakującego w pozycji zamkniętej	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 45"	Patrz grafika	Zmiany zawodników co akcję		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni; finalnie zdobycie bramki w jednej akcji (wykorzystanie wszystkich stref) 3 pkt		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Ograniczenia dla broniących: poruszanie się w obrębie wyznaczonych stref do momentu wejścia w posiadanie piłki				
				Zmienne: formacja pomocy nisko lub wysoko		Zarządzanie broniącymi (intencje) Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami		
GRA W MODELU GRY 9x9				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		ALTERNATYWNE OTWARCIE GRY *podanie średnie; długie do strefy średniej (połowa własna; połowa przeciwnika) *szerokość i głębia ataku (pozycje 9/10) *ruchy wyciągające i kompensujące	Krycie indywidualne na całym boisku Intencja w odbiorze - pełne ryzyko, bronimy biegnąc do przodu	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 60"	CAŁE BOISKO (MŁODZIK)	2 zespoły po 9 zawodników		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Pkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Zmienne: formacja pomocy nisko lub wysoko; pozycje 2/3 szeroko lub wąsko; pozycja 5 za plecami 9 lub wyciąga 10; struktura 2322 vs 1323 (klasycznie)				Zarządzanie broniącymi (intencje) Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami