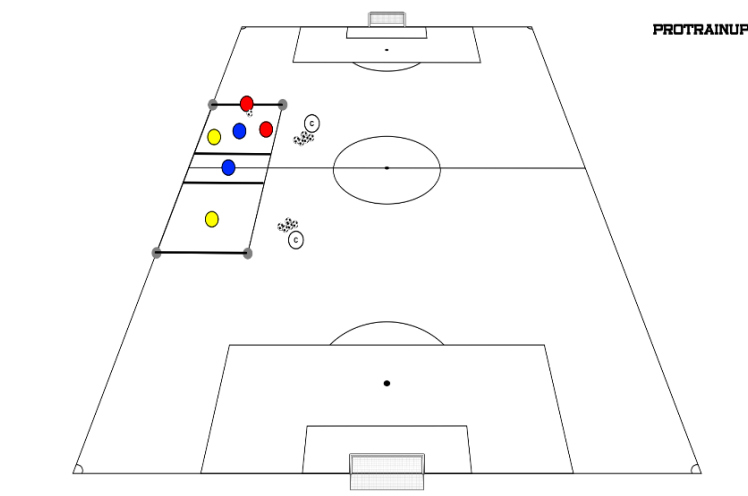
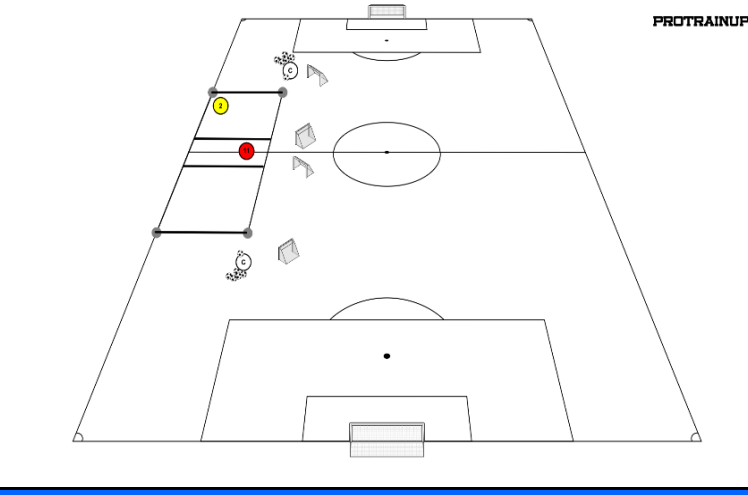
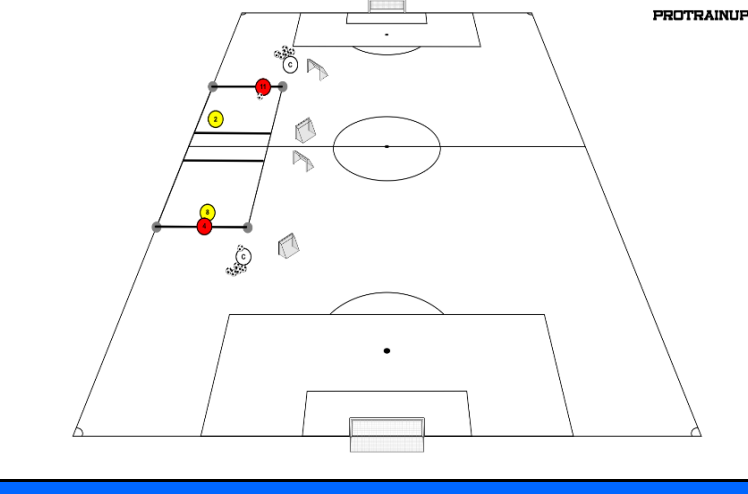
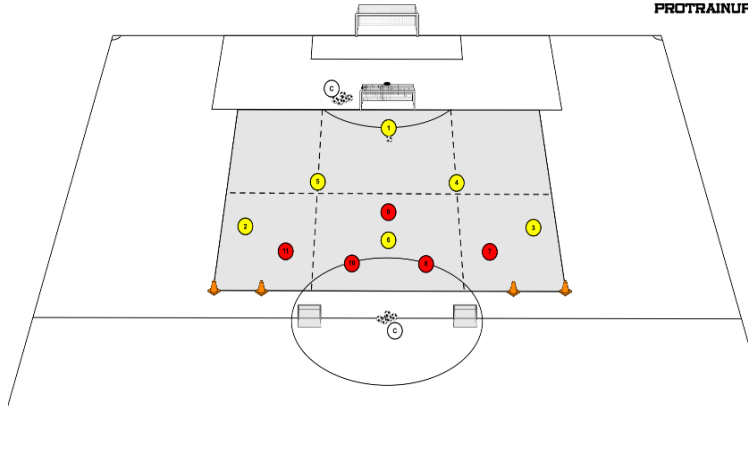


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		ŚRODA	SIŁA SPECJALNA					
MEZOCYKL 5	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 19 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - asekuracja, równowaga.					
BOISKO NATURALNE		Nr 56/W22	25.05.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 17 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachołki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
GRA POMOCNICZA 3x1(+1)+1 Z OCHRONĄ PIŁKI				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		Przyjęcie piłki nogą dalszą od przeciwnika  Utrzymanie piłki w pozycji zamkniętej pod presją przeciwnika (ochrona piłki)  Identyfikacja wolnej przestrzeni oraz podanie do zawodnika posiadającego największy komfort czasu i miejsca	OBROŃCA: dobiec jak najszybciej i skrócić dystans do gracza z piłką, utrzymywać przeciwnika w pozycji zamkniętej  CELEM broniącego jest odbiór piłki, a po wejściu w posiadanie piłki - wykonanie pierwszego podania do zawodnika znajdującego się w innym podsektorze	Czas	Pole gry (3x)	Podział zawodników		
				10 minut	26x12/12x12/4x12	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zmianę centrum gry w sytuacji 3x2 (maksymalnie 3 atakujących w podsektorze)				
				Minimum 3 kontakty z piłką (nie dotyczy faz przejściowych)		Coaching skierowany tylko do zawodników broniącego (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla atakujących		
Zmiany w środku "płynne" (parami; przejścia bez zatrzymywania gry)								
GRA 1x1 W DEFENSYWIE (BOCZNY SEKTOR)				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		1ZGO - powstrzymanie: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką, wyhamowanie w odpowiedniej odległości, ustawienie ciała, ukierunkowanie ataku, atak na piłkę  Przyjęcie piłki nogą dalszą od przeciwnika z zabraniam się	Przestrzeń otwarta; zamknięta (skupienie uwagi przeciwnika na jedną stronę i zdobycie otwartej przestrzeni)  Przyjęcie piłki nogą dalszą od przeciwnika z zabraniam się	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				6x akcji/zawodnik	26x12/12x12/4x12	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Pkt za zdobycie przestrzeni lub podanie do małej bramki (imitacja pozycji 9 lub 8/10)				Zarządzanie atakującymi podczas gry
				Ograniczenie dla atakującego: podanie do bramki tylko z połowy przeciwnika		Odniesienie do treści w przerwach pomiędzy akcjami (rozmowy indywidualne)		
GRA 2x2 W DEFENSYWIE (BOCZNY SEKTOR)				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		<u>WSPÓŁPRACA DWÓJKOWA W AKTYWNEJ GRZE DEFENSYWNEJ</u>  2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie (nie ma piłki między nami), zachowywanie odległości do pressingu  3 ZGO - równowaga: asekuracja przestrzeni poza centrum gry, zamykanie linii podania	Utrzymanie piłki w pozycji zamkniętej znajdując się tyłem do właściwego kierunku gry  Wsparcie dla gracza z piłką (ruch diagonalny)  Podanie wsteczne w tempo biegu partnera	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				6x akcji/na parę	26x12/12x12/4x12	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Pkt za zdobycie przestrzeni lub podanie do małej bramki (imitacja pozycji 9 lub 8/10)				Zarządzanie atakującymi podczas gry
				W pierwszej fazie gra 1x1 tyłem po podaniu górą do napastnika; w drugiej fazie wsparcie z dołu i gra 2x1(+1)		Odniesienie do treści w przerwach pomiędzy akcjami (rozmowy indywidualne)		
GRA FAŁOWA 5x5+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		<u>WSPÓŁPRACA FORMACJI POMOCY I ATAKU W OBRONIE ŚREDNIEJ</u>  *kierunkowanie działań przeciwnika - zamykanie działań do sektora środkowego i orientacja do bocznego sektora lub do strefy niskiej ( <b>przejście do wysokiego pressingu</b> ): zamykanie linii podania od osi środkowej boiska  *moment pressingu - zamykanie centrum gry: zamykanie przestrzeni poniżej lub powyżej linii piłki/kontynuowanie pressingu: ponowienie pressingu, pressing wtórny, podwojenie w pionie lub poziomie  *wymienność pozycji 8, 10, 9	Atakujący: zdobądź przestrzeń (prowadzenie; drybling lub podanie zdobywające)  Oceń jakie (zdobywające; utrzymujące; do przeniesienia) i daj wsparcie dla gracza przy piłce	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				6 gier do 4'/2'	32x36/32x10/32x16	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za podanie do małej bramki lub przeprowadzenie piłki przez otwartą bramkę (zdobycie przestrzeni przez 2/3)				Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełnią błąd techniczny ( <b>dołem</b> )
				Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe pkt za realizację zmiennych w fazie przejściowej OA (patrz sektory)		Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla broniących		
Ograniczenia - co najmniej 1 atakujący w każdym sektorze boiska (faza ataku oraz fazy przejściowe); BR gra bez przyjęcia								