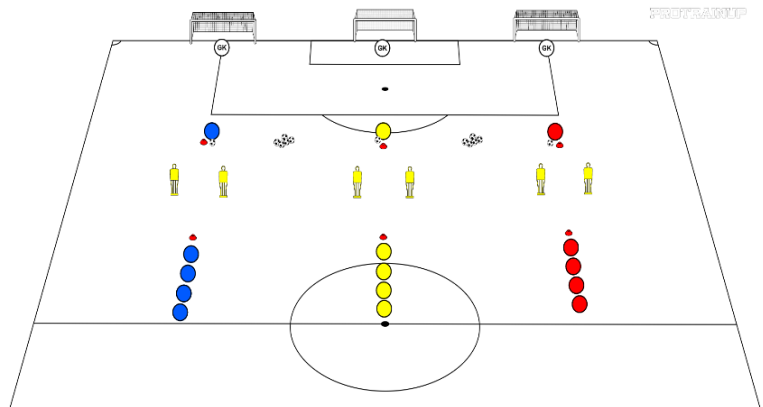
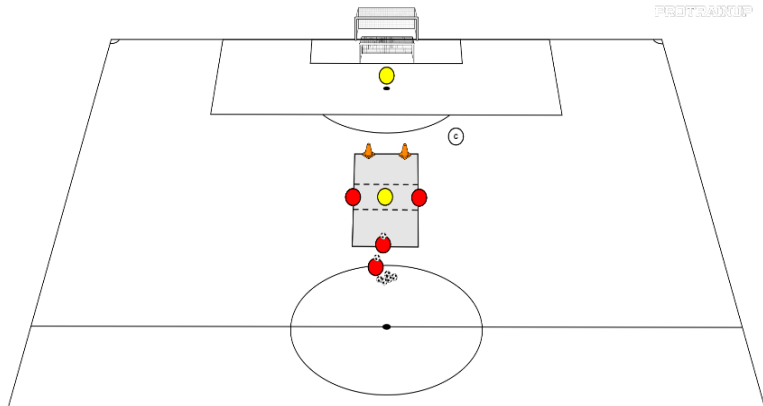
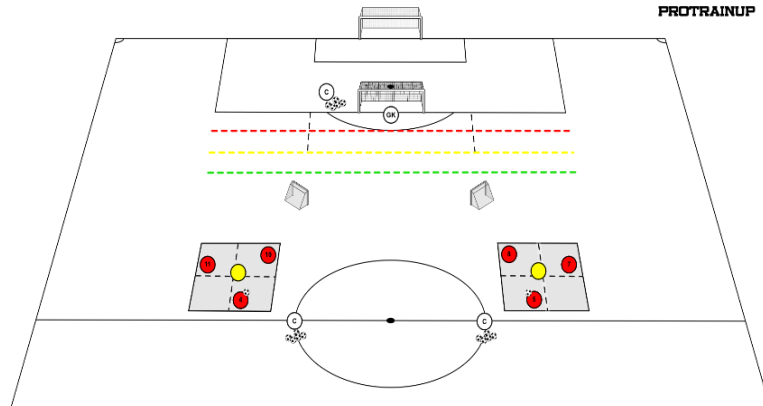
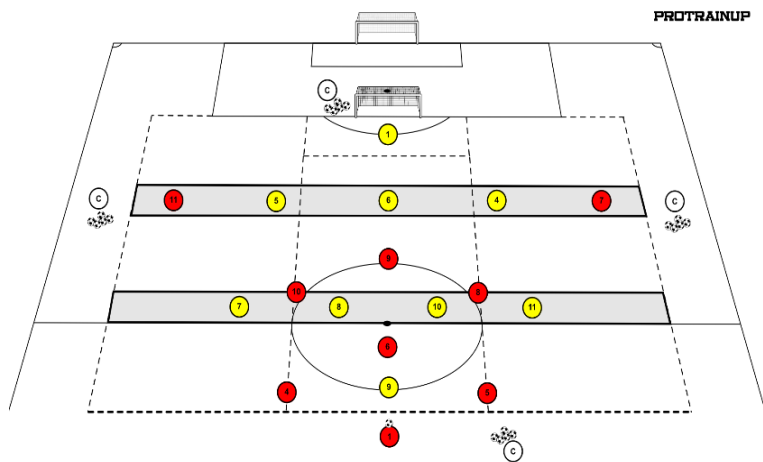


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 5	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 22 (FINALIZACJA + OBRONA POLE KARNE)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, przestrzeń/mobilność.					
BOISKO NATURALNE		Nr 65/W22	17.06.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 17 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
WYŚCIGI RZĘDÓW FINALIZACJA PO PODANIU PROSTOPADŁYM			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		Moment wbiegnięcia za linię obrony Podanie prostopadłe w wolną przestrzeń Finalizacja akcji w sytuacji 1x1 z BR	X	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				6 akcji/zawodnik	Patrz grafika	Pole 1 - Bładocha, Dzida, Mucha, Kowalczyk, Komędera, Kuwak		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Pole 2 - Soduś, Szlęzak, Gałuszka, Zok, Michel, Nyga		
				Na sygnał, podanie przez otwartą bramkę, następnie przebiegnięcie przez tą bramkę i finalizacja po podaniu prostopadłym		Pole 3 - Langer, Pańczyk, Wójcik, Lubczyński, Tomala, Trener		
				Pkt dla zespołu, który jako pierwszy zdobędzie bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Odmiana: podanie prostopadłe po podaniu wstecznym		Kontrola reguł i punktacji Odniesienie do treści w rozmowach indywidualnych (w ramach aktywnego wypoczynku zawodnikami pomiędzy akcjami)		
GRA POMOCNICZA 3x1 z przejściem do 1x0+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		Mobilność zawodników przy piłce otwartej (moment wbiegnięcia w wolną przestrzeń) <u>Podanie prostopadłe</u> za linię obrony (ruch wymusza podanie, podanie w tempo biegu partnera) <u>Strzał na bramkę</u> po przyjęciu/bez przyjęcia (obserwacja zachowania bramkarza)	Skrócenie dystansu do zawodnika z piłką, zamknięcie linii podania umożliwiającej zdobycie przestrzeni przez atakujących	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				15 minut	15x12	Pole 1 - Michel, Dzida, Pańczyk, Zok, Langer, Bładocha, Mucha, Tomala		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Pole 2 - Komędera, Szlęzak, Wójcik, Kowalczyk, Lubczyński, Kuwak, Nyga, Gałuszka, Soduś		
				Atakujący pkt za zdobycie bramki/po podaniu prostopadłym maksymalnie 2 kontakty z piłką		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Obowiązuje przepis o spalonym		Zarządzanie broniącymi w trakcie trwania gry		
				Broniący, aby wyjść musi wyraźnie dotknąć piłkę lub nastąpił błąd techniczny atakującego		Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami (rozmowa indywidualna)		
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY 3x1 -> 2x1 (BS) -> 3x1+BR (ŚS)			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Zmiana strony ataku (wsparcie do przeniesienia; diagonalne podanie do zewnątrz w tempo biegu atakującego) Rozwinięcie ataku w bocznym sektorze (2x1; obieg wewnętrzny; obieg zewnętrzny) Finalizacja akcji po podaniu z bocznego sektora boiska (wypełnianie przestrzeni w obrębie pola karnego w zależności od tego na jakiej wysokości znajduje się piłka)	W bocznym sektorze: jak najszybciej skrócić dystans do atakującego; zamknij linię podania i wymuś drybling W polu karnym: wypełnienie przestrzeni w świetle bramki; aktywna obrona (nie czekaj na piłkę)	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 20"	Patrz grafika	Grupa 1 - Michel, Dzida, Pańczyk, Zok/Langer, Bładocha, Mucha, Tomala		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Grupa 2 - Komędera, Szlęzak, Wójcik, Kowalczyk/Lubczyński, Kuwak, Nyga, Gałuszka, Soduś		
				Pkt za bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				1 faza - gra 3x1 na utrzymanie/2 faza - zmiana strony ataku oraz 2x1 w BS/3 faza - finalizacja pośrednia w sytuacji 3x1+BR		Coaching dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami		
				Ograniczenia: broniący przed podjęciem działań obronnych w bocznym sektorze musi najpierw obiec małą bramkę				
GRA W MODELU GRY 9x9			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM W ŚRODKOWYM/BOCZNYM SEKTORZE (1242 w rombie vs 1341) Finalizacja pośrednia/bezpośrednia Struktura bezpieczeństwa, gdy piłka w strefie finalizacji	Utrzymywanie odległości pomiędzy zawodnikami (przesunięcie w odpowiednie tempo; nie ma piłki między nami) Atak na piłkę, gdy piłka w mojej strefie	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 45"	12x20/12x16/4x52 ŚS/BS/PAS	Czerwoni 1 Kotas 5 Michel 4 Dzida 6 Pańczyk 8 Zok 10 Langer 9 Bładocha 7 Tomala 11 Mucha		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Żółci 1 Błaszczak 5 Komędera 4 Szlęzak 6 Wójcik 8 Lubczyński 10 Kowalczyk 9 Soduś 7 Kuwak/Nyga 11 Gałuszka		
				Pkt za bramkę lub zdobycie przestrzeni		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Broniący tylko w wyznaczonym pasie; odmiana - jeden zawodnik może wyjść i atakować piłkę; po wejściu do strefy finalizacji lub faza przejściowa AO/OA ograniczenia już nie obowiązują		Zarządzanie broniącymi w poszczególnych strefach		
						Coaching dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami		