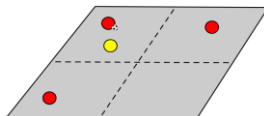
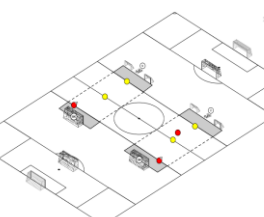
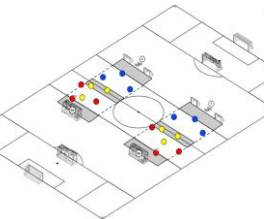
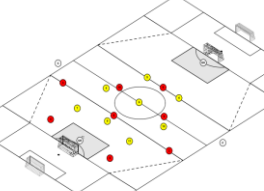


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEN 2021			SIŁA SPECJALNA					
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 0 (OCENA POTENCJAŁU GRUPY SZKOLENIOWEJ)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja.					
BOISKO NATURALNE		Nr 1/J21	08.09.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 1BR	Sprzęt: piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
OCHRONA PIŁKI w grze 3x1 z utrzymaniem 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	Obróćca: dobiec jak najszybciej i skrócić dystans do gracza z piłką, utrzymując 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 (5x)	Podział zawodników	
				10 minut		10x10/5x5 (pole/podsektor)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Atakujący pkt za wymianę 5 podań W danym podsektorze może się znajdować tylko jeden zawodnik drużyny atakującej Minimum 3 kontakty z piłką (nie dotyczy faz przejściowych) Zmiany w środku "płynne" (przejścia bez zatrzymywania gry)				
							Konrad - odpowiada za 2 pola/Mateusz - 3 pola (głównie dystrybucja piłek, kontrola reguł gry) Coaching skierowany tylko do zawodnika broniącego (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla atakujących	
FRAGMENTY GRY 1x1/2x1/2x2				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 2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie, zachowywanie odległości do pressingu	Zdobądź przestrzeń poprzez: prowadzenie w kierunku wolnej przestrzeni, drybling lub podanie zdobywające Zawodnik znajdujący się nad linią piłki: ocenić jakiegoś kolegę	Czas		Pole gry (2x)	Podział zawodników	
				3x 8 minut		12x14/8x14 (pole/strefa)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Atakujący pkt za podanie do małej bramki lub wprowadzenie piłki do strefy końcowej, broniący pkt za odbiór piłki plus pkt za zdobycie bramki Obróćca ustawiony w strefie wyżej nie może wejść do strefy znajdującej się niżej, zanim piłka nie będzie w tej strefie FAZA 1 - BR+1x1/FAZA 2 - BR+1x2/FAZA 3 - BR+2x2				
							Trenerzy ustawieni pomiędzy małymi bramkami (wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący zdobędzie pkt lub popełni błąd techniczny) Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie)	
GRA 3x3+3 Z UTRZYMANIEM PIŁKI				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Współpraca defensywna w trójkącie: atak na piłkę z ukierunkowaniem, przechwyt/zamykanie linii podania (zachowywanie odległości do pressingu) Asekuracja przestrzeni odnoszącej się do długości pola gry: zapobieganie przeniesieniu gry do kolejnych stref Pierwsze podanie po wejściu w posiadanie piłki, zmiana centrum gry (wyjście spod pressingu)	CEL - zdobywanie przestrzeni (podaniem) Poszukiwanie gry w odniednie 3x1 Eliminacja przeciwnika z odniednie 3x2 Unikanie kontynuacji gry w odniednie 3x2 (ZMIANA CENTRUM GRY)	Czas		Pole gry (2x)	Podział zawodników	
				Do ustalenia		10x14/4x14/8x14 (pole/pas/strefa)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Atakujący pkt za podanie do kolejnej strefy, z kolei broniący, aby wyjść muszą zdobyć bramkę lub wprowadzić piłkę do strefy końcowej lub wykonać podanie utrzymujące Maksymalnie dwóch zawodników broniących w jednym podsektorze/po zmianie centrum gry drugi obrońca może wbiec dopiero po wymianie podania przez atakujących				
							Trenerzy ustawieni pomiędzy małymi bramkami (wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny) Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie)	
GRA WŁAŚCIWA BR+8x8+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		Struktura rozmieszczenia zawodników do otwarcia gry/w obronie wysokiej	???	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				2x 7 minut		CAŁE BOISKO (podział na strefy)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				W momencie zdobycia bramki drużyna atakująca/broniąca musi znajdować się w dwóch strefach (dodatowy pkt dla atakujących za niespełnienie tej zasady przez broniących) Grę za każdym razem rozpoczyna bramkarz drużyny znajdującej się przy piłce (brak sfg)				
				Struktura rozmieszczenia zawodników w ataku 1-4-3-1/w obronie 1-2-3-3			Zawodnicy sami dobierają składy i pozycjonują się na boisku (zmiany zawodników co 1'30") Ustawienie trenerów po przekątnej (patrz grafika) Kontrolowanie zasad gry i punktacji/brak coachingu/indywidualne uwagi w przerwie nawiązujące do tematu zajęć	

Kadra treningowa		Pozycja	RPE
1.	Bladocha Jakub		
2.	Duda Gabriel		
3.	Dzida Patryk		
4.	Galuszka Hubert		
5.	Komederda Bartłomiej		
6.	Kotas Filip		
7.	Kowalczyk Bartłomiej		
8.	Kuwak Paweł		
9.	Langer Jakub		
10.	Lubczyński Julian		
11.	Michel Krzysztof		
12.	Mucha Igor		
13.	Nyga Igor		
14.	Pańczyk Paweł		
15.	Soduś Adam		
16.	Sprownik Oliwier		
17.	Szlazak Antoni		
18.	Tomala Paweł		
19.	Wójcik Igor		
20.	Zok Gabriel		

OBCENY
NIEOBCENY
KONTUZJA
BRAMKARSKI
DYŻURNY

Małe bramki z obu stron w polu nr 2/Trener na środku z piłkami

Podsumowanie zajęć	
Feedback/Obszar mentalny/Wiedza	
1)	Pytania odnoszące się do tematu zajęć
2)	BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI - indywidualna praca poza treningiem (m.in.: regeneracja)
3)	Określić dominujące pozycje zawodników
4)	Skala RPE (uzupełnić)
5)	Kwestie organizacyjno - porządkowe (dyżurni)
6)	NAGRODY i NORMY (dla rodziców)