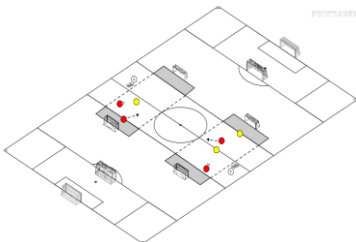
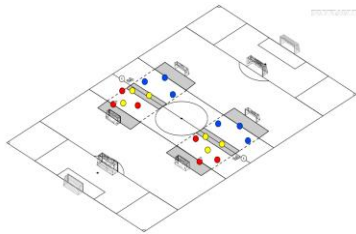
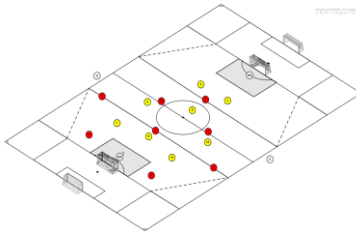


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021			PIĄTEK		SZYBKOŚĆ SPECJALNA							
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 0 (OCENA POTENCJAŁU GRUPY SZKOLENIOWEJ)									
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, wsparcie.									
BOISKO NATURALNE		Nr 2/I/21	10.09.2021	17.45 - 19.30	Objętość: 105 minut	Liczebność: 17 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, 4x duże bramki (5x2)					
FRAGMENTY GRY 1x1/2x1/2x2			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja						
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		<p>ZDOBYWANIE PRZESTRZENI poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none">*prowadzenie piłki w kierunku wolnej przestrzeni*drybling zdobywający*podanie zdobywające <p>WSPARCIE dla zawodnika z piłką realizowane przez pozycję znajdującą się nad/pod linią piłki, mające na celu utrzymanie się przy piłce i zdobywanie przestrzeni:</p> <ul style="list-style-type: none">*wyjście z cienia (ruch diagonalny)*otwarta pozycja ciała*gra po trójkącie		Obronca: skróć dystans do atakującego (1x1), zamknij linię podania i wymuś drybling (1x2), zachowuj odległości do pressingu, asekuruj partnera z tyłu (2x2)		Czas		Pole gry (2x)	Podział zawodników			
						3x 10 minut		11x13/8x13 (pole/strefa)		Atakujący pkt za zdobycie bramki lub wprowadzenie piłki do strefy końcowej, broniący pkt za odbiór piłki plus pkt za zdobycie bramki		
						Punktacja/Reguły/Zmienne						
						Obronca ustawiony w strefie wyżej nie może wejść do strefy znajdującej się niżej, zanim piłka nie będzie w tej strefie/Uderzenie do bramki może nastąpić tylko z połowy przeciwnika		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów				
						FAZA 1 - 1x1/FAZA 2 - 2x1/FAZA 3 - 2x2		Wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący zdobędą pkt lub popełnią błąd techniczny				
Coaching w trakcie ćwiczenia skierowany tylko do zawodników broniących, w przerwach odnosimy się z kolei do treści treningowych												
GRA 3x3+3 Z UTRZYMANIEM PIŁKI			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja						
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		<p>TWORZENIE/ZMIANA CENTRUM GRY:</p> <ul style="list-style-type: none">*podanie zdobywające*wsparcie zdobywające/utrzymujące <p>REAGOWANIE ZESPOŁU ATAKUJĄCEGO PO STRACIE PIŁKI</p>		Obroncy: wybierz moment do ataku na piłkę, przechwycić piłkę lub zamknij linię podania, nie pozwól na podanie do kolejnej strefy		Czas		Pole gry (2x)	Podział zawodników			
						... x 1'30"		9x13/4x13/8x13 (pole/pas/strefa)		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		
						Punktacja/Reguły/Zmienne						
						Maksymalnie dwóch zawodników broniących w jednym podsektorze/po zmianie centrum gry drugi obrońca może wbiec dopiero po wymianie podania przez atakujących		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów				
						Wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełnią błąd techniczny						
Coaching w trakcie ćwiczenia skierowany tylko do zawodników broniących, w przerwach odnosimy się z kolei do treści treningowych												
GRA WŁAŚCIWA BR+8x8+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja						
Faza gry (realne)		<p>Struktura rozmieszczenia zawodników do budowania gry w ataku pozycyjnym na własnej połowie</p> <p>Utrzymywanie odpowiedniego balansu przez atakujących w poszczególnych strefach (atakując, myśl o obronie)</p>		Grupy zawodników broniących w poszczególnych strefach: nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami		Obronca: zmuszaj przeciwnika, żeby grał do tyłu		Czas		Pole gry	Podział zawodników	
								2x 15 minut		CAŁE BOISKO (podział na strefy)		Zawodnicy drużyny znajdującej się w fazie obrony nie mogą przemieszczać się pomiędzy strefami
								Punktacja/Reguły/Zmienne				
								Gry za każdym razem rozpoczyna bramkarz drużyny znajdującej się przy piłce (brak sfg)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
								Struktura rozmieszczenia zawodników w obronie: 1-2-3-3; 1-3-3-2		Kontrolowanie zasad gry/brak coachingu w trakcie gry, natomiast możliwe interwencje trenera przed wznowieniem gry przez BR (dotyczące zasad wynikających z tematu zajęć)		