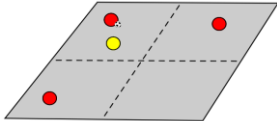
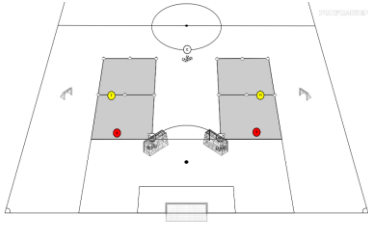
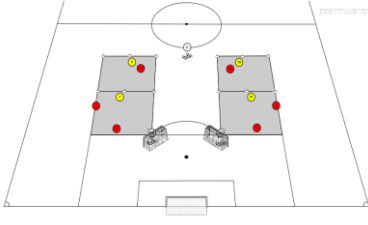
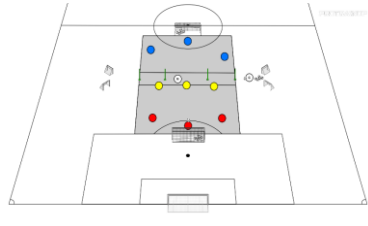


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021			PONIEDZIAŁEK	SIŁA SPECJALNA				
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 1 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja.					
BOISKO SZTUCZNE/NATURALNE		Nr 3/J21	13.09.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 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	Obrona: dobiec jak najszybciej i skrócić dystans do gracza z piłką, utrzymać 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		8x8/4x4 (pole/podsektor)	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)	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Konrad - odpowiada za 2 pola/Kacper - 2 pola (głównie dystrybucja piłek, kontrola reguł gry) Coaching skierowany tylko do zawodnika broniącego (patrz zarządzanie), w przerwach skupienie się na treściach dla atakujących
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za wymianę 5 podań				
FRAGMENTY GRY 1x1+BR/1x2+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		1ZGO - powstrzymanie: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (m.in.: pressing wtórny), 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 jakie i dać wsparcie koledze	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				2x 7 minut		24x13/12x13 (pole/kwadrat)	Atakujący pkt za wprowadzenie piłki do kolejnej strefy lub podanie do małej bramki/Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący zdobędą pkt (nie dotyczy 1x1) lub popełnią błąd techniczny Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie), w przerwach skupienie się na treściach dla broniących
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za wprowadzenie piłki do kolejnej strefy lub podanie do małej bramki/Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę				
FRAGMENTY GRY 2x3+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		1ZGO - powstrzymanie: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (m.in.: pressing wtórny), 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 jakie i dać wsparcie koledze	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				15 minut		24x13/12x13 (pole/kwadrat)	Atakujący pkt za wprowadzenie piłki do każdej kolejnej strefy/Broniący 2 pkt za odbiór piłki w 1 strefie (natomiast 1 pkt za odbiór w 2 strefie) oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący zdobędą pkt lub popełnią błąd techniczny Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie), w przerwach skupienie się na treściach dla broniących
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za wprowadzenie piłki do każdej kolejnej strefy/Broniący 2 pkt za odbiór piłki w 1 strefie (natomiast 1 pkt za odbiór w 2 strefie) oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę				
GRA FALOWA 3x3+3+N			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		Współpraca w trójkacie w aktywnej grze defensywnej: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (m.in.: pressing wtórny/ponowienie pressingu), atak na piłkę z ukierunkowaniem do środka, zamykanie linii podań, asekuracja z dołu (utrzymywanie odległości do pressingu) W fazie przejścia O – A: akcent na szybkie zdobywanie terenu (pierwsze podanie zdobywające) lub bezpieczne utrzymanie piłki (realizacja podania utrzymującego)	Zdobądź przestrzeń podaniem lub prowadzeniem Oceń sytuację (przestrzeń otwarta/przestrzeń zamknięta) i daj odpowiednie wsparcie koledze	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				... x 1':30"		34x24/15x24/4x24 (pole/strefa/pas)	Atakujący pkt za podanie do małej bramki lub podanie do kolejnej strefy przez otwarte bramki bądź z pasa środkowego/Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę lub 1 pkt za podanie utrzymujące	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełnią błąd techniczny Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie), w przerwach skupienie się na treściach dla broniących
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za podanie do małej bramki lub podanie do kolejnej strefy przez otwarte bramki bądź z pasa środkowego/Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę lub 1 pkt za podanie utrzymujące				
Po zakończonej akcji, zawodnicy drużyny atakującej stają się broniącymi w kolejnej strefie, a z kolei broniący zajmują ich miejsce								

Najpierw stosujemy OGRANICZENIA -> Potem UKIERUNKOWANE ODKRYWANIE (dlaczego/kiedy/jak/co) -> Na końcu INTERWENCJE (wskazówki)