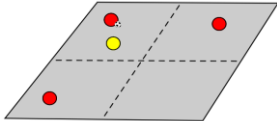
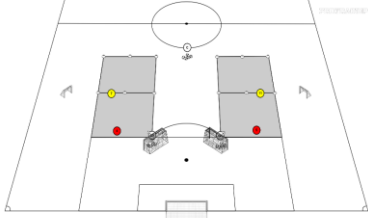
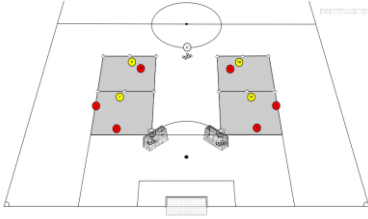
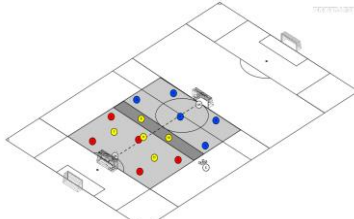


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021			ŚRODA		SIŁA SPECJALNA			
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 1 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja.					
BOISKO NATURALNE		Nr 4/J21	15.09.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 16 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, 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  Zmiany w środku "płynne" (przejścia bez zatrzymywania gry)	Czas		Pole gry (5x)	Podział zawodników
					10 minut		8x8/4x4 (pole/podsektor)	
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					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/Mateusz - 2 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+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)		
				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  Możliwość wykorzystania bramkarza przez atakującego/Pressing wtórny broniącego  1 FAZA - 1x1+BR/2 FAZA - 1x2+BR		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		
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)		
				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  Maksymalnie dwóch atakujących w jednym podsektorze/możliwość wykorzystania BR		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		
GRA FALOWA BR+5x5+5+BR				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), daj odpowiednie wsparcie koledze (piłka otwarta/piłka zamknięta)	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				... x 1':45"		42x36/18x36/6x36 (pole/strefa/pas)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za podanie do kolejnej strefy (podanie z pasa środkowego 2 pkt)/Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę lub 1 pkt za podanie utrzymujące  Ograniczenie - dodatkowe podsektory (maksymalnie 3 atakujących/2 broniących)  Po zakończonej akcji, zawodnicy drużyny atakującej stają się broniącymi w kolejnej strefie, a z kolei broniący zajmują ich miejsce		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		