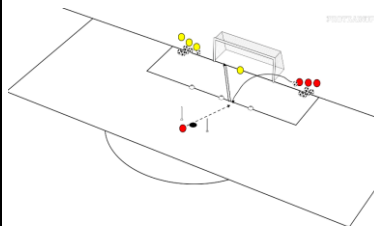
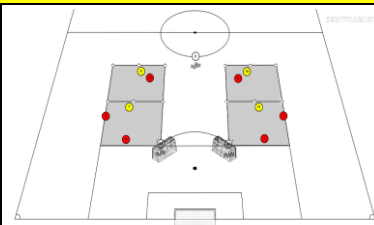
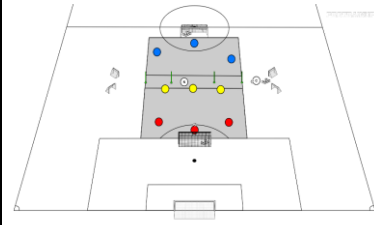
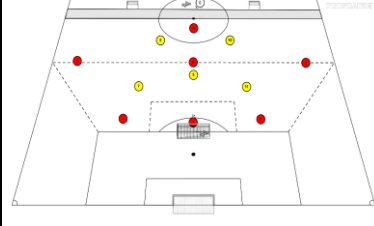


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021			PIĄTEK		SZYBKOŚĆ SPECJALNA				
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 1 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, wsparcie.						
BOISKO NATURALNE		Nr 5/I/21	17.09.2021	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
WYŚCIGI RZĘDÓW			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Rozgrzewka (izolowane od gry)		UDERZENIE PIŁKI GŁOWĄ		X	Organizacja				
					Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników		
					10 minut	Patrz grafika	Podział zawodników na 4 grupy (zawodnicy dobierają się sami)		
					Punktacja/Reguły/Zmienne				
					Pkt za zdobycie bramki (uderzenie musi nastąpić głową sprzed linii 5 m)				
					Po zakończonej akcji atakujący staje się bramkarzem		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
Wygrywa zespół, który jako pierwszy zdobędzie 10 pkt (3 serie)		Kontrola zasad i punktacji							
Trener Konrad - liczba startów wykonana przez wybranego zawodnika		Trener Kacper - zajęcia specjalistyczne z BR							
FRAGMENTY GRY BR+3x2			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		ZDOBYWANIE PRZESTRZENI poprzez: *prowadzenie piłki w kierunku wolnej przestrzeni *drybling zdobywający *podanie zdobywające WSPARCIE dla zawodnika z piłką realizowane przez pozycję znajdującą się nad/pod linią piłki, mające na celu utrzymanie się przy piłce i zdobycie przestrzeni: *wyjście z cienia (ruch diagonalny) *otwarta pozycja ciała *gra po trójkącie		Obrona: skróć dystans do atakującego (1x1), zamknij linię podania i wymusz drybling (1x2), zachowuj odległości do pressingu, asekuruj partnera z tyłu (2x3)	Organizacja				
					Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników		
					20 minut (równocześnie z praktyką)	24x13/12x13 (pole/kwadrat)	Atakujący pkt za wprowadzenie piłki do każdej kolejnej strefy/Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę		
					Punktacja/Reguły/Zmienne				
					Maksymalnie dwóch atakujących w jednym podsektorze/możliwość wykorzystania BR				
					Broniący poruszają się tylko w obrębie wyznaczonych stref/W fazie przejściowej obowiązują ich przepisy o spalonym		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
Odpowiedzialni - Trener Konrad, Kacper - wprowadzenie piłki do broniących (zdobycie pkt lub nastąpi błąd techniczny atakujących)		Zarządzanie broniącymi/w przerwie odniesienie do treści dla atakujących							
GRA FALOWA 3x3+3+N			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		PRZESTRZEŃ OTWARTA/PRZESTRZEŃ ZAMKNIĘTA *szukanie wolnego zawodnika w celu progresji do kolejnej strefy PIŁKA OTWARTA/PIŁKA ZAMKNIĘTA: *wsparcie zdobywające *wsparcie utrzymujące *wsparcie do przeniesienia ZMIANA MENTALNA (atak-obrona: krok do przodu) w fazach przejściowych		Orientowanie działań przeciwnika do środka, zamknij możliwość do podania do przodu oraz wymuszaj na atakującym prowadzenie piłki Pressing wtórny po podaniu do tyłu	Organizacja				
					Czas	Pole gry	Podział zawodników		
					20 minut (równocześnie z orientacją)	33x24/15x24/3x24 (pole/strefa/pas)	Atakujący pkt za podanie do małej lub otwartej bramki lub podanie z pasa środkowego/Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę lub 1 pkt za podanie utrzymujące		
					Punktacja/Reguły/Zmienne				
					Ew mod (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		
Odpowiedzialni - Trener Mateusz, Michał - wprowadzenie piłki do broniących, gdy nastąpi błąd techniczny atakujących		Zarządzanie broniącymi/w przerwie odniesienie do treści dla atakujących							
DFG BR+5x3 -> 3x2			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza gry (realne)		Budowanie niskie do średniego: *rozstawienie bazowe zawodników do otwarcia gry w strefie niskiej *tworzenie i zmiana centrum gry *kontrolowane zdobywanie terenu (struktura bezpieczeństwa) Przejście AO: *zasada 5 sekund *reorganizacja bloku defensywnego w strefie niskiej		Grupy zawodników broniących w poszczególnych strefach: nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami Obrona: zmuszaj przeciwnika, żeby grał do tyłu	Organizacja				
					Czas	Pole gry	Podział zawodników		
					x akcji trwających do 30 sekund	Polowa boiska (wyznaczenie stref)	Atakujący pkt za podanie do małej bramki lub wprowadzenie piłki do strefy końcowej/Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za bramkę		
					Punktacja/Reguły/Zmienne				
					W strefie niskiej maksymalnie BR+5 atakujących oraz 3 broniących/W strefie średniej maksymalnie 3 atakujących oraz 2 broniących				
					Wprowadzenie drugiej piłki do zawodników broniących przez trenera po: zdobyciu pkt przez atakujących/błędzie technicznym/20" gry		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
Zarządzanie atakującymi - Trener Mateusz Zarządzanie broniącymi/zmiany - Trener Konrad Punktacja oraz dystrybucja piłek - Trener Kacper Nagrywanie z drona - Trener Michał									