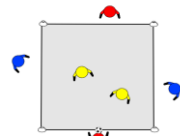
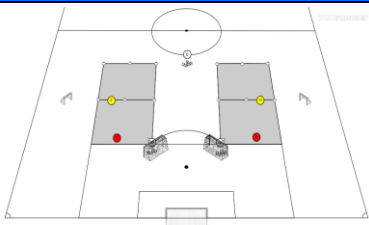
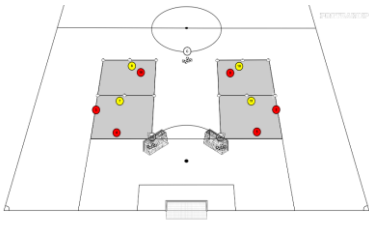
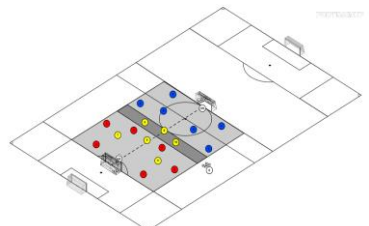


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021			PONIEDZIAŁEK		SIŁA SPECJALNA				
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 1 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja.						
BOISKO NATURALNE		Nr 7/121	20.09.2021	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 4x2 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, utrzymywać 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 (3x)	Podział zawodników		
					10 minut	12x8	Pole 1 - Nyga, Duda/Komędera, Tomala/Szlązak, Bładocha Pole 2 - Lubczyński, Sprownik/Galuszka, Pańczyk/Soduś, Mucha Pole 3 - Wójcik, Dzida/Michel, Langer/Kuwak, Kowalczyk		
					Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
					Atakujący pkt za wymianę 5 podań  Minimum 3 kontakty z piłką (nie dotyczy faz przejściowych)  Zmiany w środku parami "płynne" (przejścia bez zatrzymywania 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			
				20 minut	24x13/12x13 (pole/kwadrat)	Pole 1 - Michel, Langer, Sprownik, Pańczyk, Kuwak, Wójcik, Dzida, Kowalczyk, Mucha			
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Atakujący pkt za wprowadzenie piłki do kolejnej strefy lub podanie do małej bramki/Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę		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			
				10 minut	24x13/12x13 (pole/kwadrat)	Pole 1 - Michel, Langer, Sprownik, Pańczyk, Kuwak, Wójcik, Dzida, Kowalczyk, Mucha			
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				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		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+6x6+6+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)	Zdobądź przestrzeń podaniem lub prowadzeniem  Oceń sytuację (przestrzeń otwarta/przestrzeń zamknięta), daj odpowiednie wsparcie koledze (piłka otwarta/piłka zamknięta)	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				6x 3'/1'	44x36/20x36/4x36 (pole/strefa/pas)	Pomarańczowi - Szlązak, Tomala, Michel, Langer, Lubczyński, Wójcik Zieloni - Mucha, Dzida, Galuszka, Sprownik, Kowalczyk, Soduś Niebiescy - Duda, Komędera, Nyga, Bładocha, Pańczyk, Kuwak			
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Atakujący pkt za podanie do kolejnej strefy (podanie z pasa środkowego 2 pkt)		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			
					Mod - ograniczenie - dodatkowe podsektory (maksymalnie 3 atakujących/2 broniących)				
					Broniący, aby wyjść muszą zdobyć bramkę				