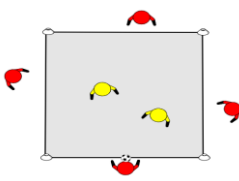
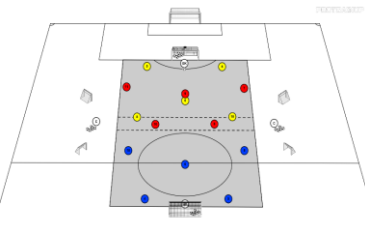
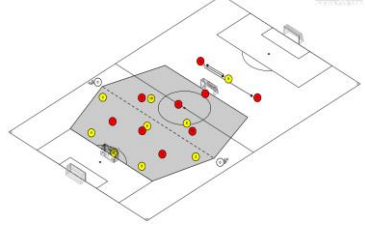
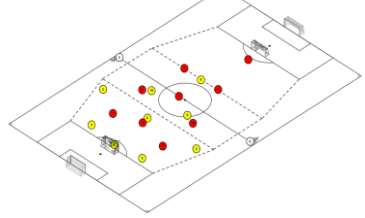


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021			ŚRODA		WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA			
MEZOCYKL 1	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 1 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Model gry - obrona wysoka.					
BOISKO NATURALNE		Nr 8/J21	22.09.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 16 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
GRA POMOCNICZA 4x2			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		PODANIE PIŁKI PRZYJĘCIE PIŁKI OTWARTA POZYCJA CIAŁA WYBIEGNIĘCIE NA POZYCJĘ	Zamknij linię podania, przechwyc podanie  Asekuracja partnera po skosie (nie ma piłki między nami)	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				10 minut		10x10	Podział zawodników na 3 grupy (zawodnicy dobierają się sami)	
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za wymianę 10 podań/Broniący, aby wyjść, muszą wyraźnie dotknąć piłkę lub atakujący popełniają błąd techniczny				
				Broniący nie mogą atakować zawodników znajdujących się na zewnątrz/zmiany w środku parami (3 kolory)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
Podania piłki pomiędzy atakującymi obowiązkowo przez dwie linie/2 kontakty z piłką (piłka nie może się zatrzymać)		Zarządzanie broniącymi w trakcie gry/w przerwach odniesienie się do treści dla atakujących (dlaczego/jak/co)						
GRA FALOWA BR+5x5+5+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		Współpraca w trójkacie w aktywnej grze defensywnej: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (m.in.: ponowienie pressingu/pressing wtórny), atak na piłkę z ukierunkowaniem do środka, zamykanie linii podań, asekuracja z dołu (utrzymywanie odległości do pressingu)  W fazie przejścia 0-A: akcent na szybkie zdobywanie terenu (pierwsze podanie zdobywającej) lub bezpieczne utrzymanie piłki (realizacja podania utrzymującego)	Zdobądź przestrzeń podaniem lub prowadzeniem  Oceń sytuację (przestrzeń otwarta/przestrzeń zamknięta), daj odpowiednie wsparcie koleźce (piłka otwarta/piłka zamknięta)	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				4x 4'/1'		44x34/20x34/4x34 (pole/strefa/pas)	Niebiescy: Pańczyk, Sprownik, Mucha, Soduś, Dzida Zieloni: Wójcik, Komędera, Langer, Szlązak, Tomala Pomarańczowi: Kowalczyk, Lubczyński, Bładocha, Duda, Kuwak BB: Nyga, Kotas	
				Atakujący pkt za podanie do małej bramki lub podanie do kolejnej strefy z pasa środkowego		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Broniący pkt za odbiór piłki, dodatkowe 3 pkt za zdobycie bramki lub 1 pkt za podanie utrzymujące		Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny		
				Po zakończonej akcji, zawodnicy drużyny atakującej stają się broniącymi w kolejnej strefie, a z kolei broniący zajmują ich miejsce		Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie), w przerwach skupienie się na treściach dla broniących		
GRA ZADANIOWA BR+6x7+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Realizacja działań indywidualnych w wariancie obrony wysokiej: *zamykanie linii podania w stosunku do przeciwnika *ponowienie pressingu *pressing wtórny  Realizacja działań grupowych w wariancie obrony wysokiej: *kontynuowanie pressingu *zamykanie działań do strefy średniej: zamykanie linii podania w stosunku do przeciwnika (7,9,11)/asekuracja działań w strefie średniej (6,8,10)	Zdobądź przestrzeń: prowadzenie w kierunku wolnej przestrzeni lub drybling zdobywający  Szukaj wolnego zawodnika w celu progresji na połowę przeciwnika  Struktura w ataku: 1-2-3-2	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				2x 7 minut		Patrz grafika	Czerwoni: 1 Kotas 2 Tomala 3 Szlązak 4 Wójcik 5 Komędera 6 Langer 8 Kuwak 10 Kowalczyk 9 Nyga	
				Atakujący pkt za zdobycie bramki/Broniący 2 pkt za odbiór w strefie wysokiej oraz 1 pkt za odbiór w strefie średniej, dodatkowe 3 pkt za bramkę		Żółci: 1 Trener 4 Duda 5 Lubczyński 6 Bładocha 8 Pańczyk 10 Sprownik 7 Soduś 9 Mucha 11 Dzida		
				Atakujący mogą wejść do kolejnej strefy tylko poprzez prowadzenie piłki/zawodnicy drużyny atakującej pozostają w obrębie swoich stref		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Oczekujący za bramką - realizacja podań piłki bez przyjęcia w trójkach		Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny		
Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie), w przerwach skupienie się na treściach dla broniących								
GRA WŁAŚCIWA BR+8x8+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		Realizacja działań zespołowych w wariancie obrony wysokiej: *moment organizacji - strefa obrony wysokiej - początkowa wysokość formacji ataku/finalna wysokość formacji obrony *moment orientacji - kierunkowanie działań przeciwnika - zamykanie działań do strefy średniej: zamykanie linii podania w stosunku do przeciwnika (7,9,11)/asekuracja działań w strefie średniej (6,8,10) *moment pressingu - optymalizacja ryzyka - zamykanie centrum gry: zamykanie przestrzeni poniżej lub powyżej linii piłki/kontynuowanie pressingu: ponowienie pressingu, pressing wtórny, podwojenie w pionie lub poziomie	Struktura w ataku: 1-2-3-2-1  Struktura bezpieczeństwa na wypadek ewentualnej straty piłki (zachowywanie łączności pomiędzy zawodnikami znajdującymi się w centrum i poza centrum gry)	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				2x 15 minut		Patrz grafika	Czerwoni: 1 Kotas 2 Tomala 3 Szlązak 4 Wójcik 5 Komędera 6 Langer 8 Kuwak 10 Kowalczyk 9 Nyga	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Żółci: 1 Trener 4 Duda 5 Lubczyński 6 Bładocha 8 Pańczyk 10 Sprownik 7 Soduś 9 Mucha 11 Dzida		
				CZYSTA GRA bez ograniczeń i dodatkowych zasad		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
						Kontrolowanie punktacji/sędziowanie  Rozmowy indywidualne z zawodnikami (wyciąganie zawodnika z gry)		