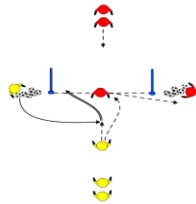


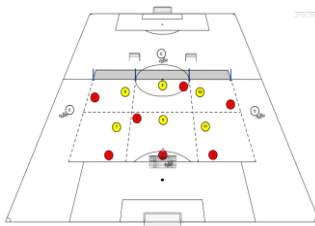


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021			PIĄTEK		SZYBKOŚĆ SPECJALNA			
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 1 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, wsparcie.					
BOISKO NATURALNE		Nr 9/121	24.09.2021	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 15 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
ZABAWA AKTYWIZUJĄCA			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		UDERZENIE PIŁKI GŁOWĄ	X	Organizacja				
				Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				10 minut	Patrz grafika	Podział zawodników na 2 grupy (zawodnicy dobierają się sami)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Pkt za bramkę (uderzenie tylko głową)				
Po uderzeniu atakujący staje się bramkarzem		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów						
		Mateusz - kontrola zasad i punktacji						
		Konrad - liczba startów wykonana przez wybranego zawodnika						
		Kacper - zajęcia specjalistyczne z BR						
FRAGMENTY GRY BR+6x6 (1x1 w podsektorze)			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: *zdryblujące *utrzymujące *do przeniesienia	Obronca: skróć dystans do atakującego, utrzymuj przeciwnika w pozycji zamkniętej, blokuj podania pomiędzy sektorami	Organizacja				
				Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				20 minut (x akcji do 20")	32x48/32x20/32x14 (pole/SS/BS)	Czerwoni - 1 Kotas 2 Tomala 3 Dzida 4 Szlązak/Duda 5 Wojcik/Lubczyński 6 Bładocha/Komędera 8 Pańczyk		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Złoci - 6 Langer 8 Michel/Sprownik 10 Kowalczyk 7 Soduś 9 Kuwak 11 Mucha		
				Atakujący w pierwszej strefie pkt za podanie o jedną linię wyżej; atakujący w drugiej strefie pkt za podanie do małej bramki lub wprowadzenie piłki do strefy końcowej/Bronięcy podobnie j.w.				
Zawodnicy poruszają się wyłącznie w obrębie swoich stref/Odmiana - możliwa wymiennosc pozycji pomiędzy atakującymi		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów						
Kacper - kontrola reguł i punktacji		Konrad - zarządzanie broniącymi						
Mateusz - realizacja treści dla atakujących/dron		Zawodnicy oczekujący - dystrybucja piłek do faz przejściowych (podanie do złotych)						
FRAGMENTY GRY BR+6x6 (2x1 w podsektorze)			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Realizacja działań grupowych podczas budowania gry w ataku pozytywnym. *szerokość ustawienia (w obrębie sektora) - diagonalne ustawienie/diagonalny ruch *długość ustawienia (w obrębie sektora) - wydłużanie ustawienia (tworzenie przestrzeni)/tworzenie optymalnej linii podania *kontrola ustawienia - asekuracja w formacji/asekuracja pomiędzy formacjami	Obronca: skróć dystans do atakującego, zamknij linię podania i wymuś drybling bądź niekontrolowane podanie, blokuj podania pomiędzy sektorami	Organizacja				
				Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				20 minut (x akcji do 20")	32x48/32x20/32x14 (pole/SS/BS)	Czerwoni - 1 Kotas 2 Tomala 3 Dzida 4 Szlązak/Duda 5 Wojcik/Lubczyński 6 Bładocha/Komędera 8 Pańczyk		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Złoci - 6 Langer 8 Michel/Sprownik 10 Kowalczyk 7 Soduś 9 Kuwak 11 Mucha		
				Atakujący pkt za podanie do kolejnej strefy; podanie do małej bramki lub wprowadzenie do strefy końcowej/Bronięcy po wejściu w posiadanie pkt za podanie do innego podsektora oraz pkt za zdobycie bramki				
Maksymalnie 2 atakujących oraz 1 broniący w danym podsektorze (nie dotyczy BR)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów						
Kacper - kontrola reguł i punktacji		Konrad - zarządzanie broniącymi						
Mateusz - realizacja treści dla atakujących/dron		Zawodnicy oczekujący - dystrybucja piłek do faz przejściowych (podanie do złotych)						
FRAGMENTY GRY BR+6x6 (3x2 w podsektorze)			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		Budowanie niskie do średniego: *rozmieszczenie bazowe zawodników do otwarcia gry w strefie niskiej *tworzenie i zmiana centrum gry *kontrolowane zdobywanie terenu (struktura bezpieczeństwa) Przejsie AO: *zasada 5 sekund (działania zawodników w centrum/poza centrum gry) *reorganizacja bloku defensywnego w strefie niskiej	Grupy zawodników bronionych w poszczególnych strefach: nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami Obronca: zmuszaj przeciwnika, żeby grał do tyłu (ponowienie pressingu; pressing wtórny)	Organizacja				
				Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				20 minut (x akcji do 45")	32x48/32x20/32x14 (pole/SS/BS)	Czerwoni - 1 Kotas 2 Tomala 3 Dzida 4 Szlązak/Duda 5 Wojcik/Lubczyński 6 Bładocha/Komędera 8 Pańczyk		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Złoci - 6 Langer 8 Michel/Sprownik 10 Kowalczyk 7 Soduś 9 Kuwak 11 Mucha		
				Atakujący pkt za podanie do kolejnej strefy; podanie do małej bramki lub wprowadzenie do strefy końcowej/Bronięcy po wejściu w posiadanie pkt za podanie do innego podsektora oraz pkt za zdobycie bramki				
Maksymalnie 3 atakujących oraz 2 broniących w danym podsektorze (nie dotyczy BR)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów						
Kacper - kontrola reguł i punktacji		Konrad - zarządzanie broniącymi						
Mateusz - realizacja treści dla atakujących/dron		Zawodnicy oczekujący - dystrybucja piłek do faz przejściowych (podanie do złotych)						