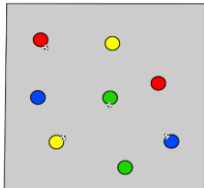
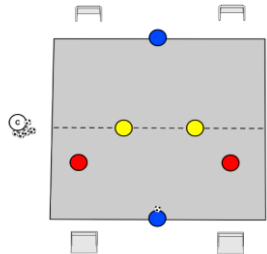
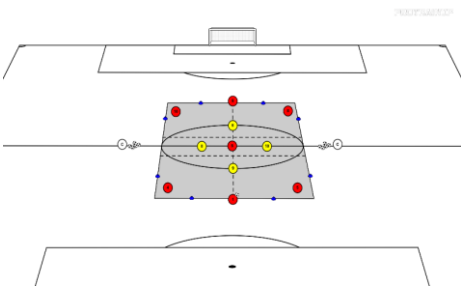


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		PONIEDZIAŁEK	SIŁA SPECJALNA					
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 3 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - asekuracja, równowaga.					
BOISKO NATURALNE		Nr 10/J21	27.09.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 17 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
OCHRONA PIŁKI			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)			Utrzymanie piłki w pozycji zamkniętej pod presją przeciwnika	Obronca: dobiec jak najszybciej i skrócić dystans do gracza z piłką, utrzymywać przeciwnika w pozycji zamkniętej (podejmowanie gry w kontakcie) CELEM broniącego jest odbiór piłki, a po wejściu w posiadanie piłki - utrzymanie się przy niej	Czas	Pole gry (3x)	Podział zawodników	
					10 minut (cykl 20"/60")	20x20		
					Punktacja/Reguły/Zmienne		Zawodnicy dobierają się w pary (6 zawodników w 1 polu)	
					W określonym czasie zawodnicy podejmują próbę utrzymywania się przy piłce w pojedynku 1x1 (pkt otrzymuje zawodnik, który posiada ją po gwizdku)			
					W ramach aktywnego wypoczynku doskonalenie elementów technicznych		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
		Kontrola czasu gry		Wprowadzenie piłki do zawodnika broniącego, jeżeli atakujący popełni błąd techniczny (np. piłka poza polem gry)				
GRA FAŁOWA 2x2+2			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)			2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie, zachowywanie odległości do pressingu, korytarz wewnętrzny zamknięty (nie ma piłki między nami)	Atakujący: zdobądź przestrzeń (prowadzenie; drybling lub podanie zdobywające) Oceń jakie (zdobywające; utrzymujące; do przeniesienia) i daj wsparcie dla gracza przy piłce	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
					x gier do 60"	20x12/10x12 (pole/strefa)		
					Punktacja/Reguły/Zmienne		1 - Pańczyk, Kowalczyk/Michel, Sprownik/Mucha,Dzida 2 - Wójcik, Szlęzak/Gałuszka, Soduś/Zok, Kuwak 3 - Komędera, Tomala/Duda, Lubczyński/Bładocha, Kotas	
					Atakujący pkt za zdobycie bramki: poprzeda ją drybling przez linię zawodnika stanowiącego bok rombu lub podanie bez przyjęcia pomiędzy broniącymi przez zawodnika na podstawie rombu a następnie podanie wsteczne realizowane przez zawodnika znajdującego się na szczycie rombu			
					Broniocy po wejściu w posiadanie piłki, realizacja podania zdobywającego do małej bramki lub podania utrzymującego do zawodnika znajdującego się na podstawie (własna połowa)		Kacper - trening specjalistyczny z BR Konrad - zarządzanie atakującymi/kontrola pkt i zmian/dystrybucja piłek	
GRA POZYCYJNA 7x4 z utrzymaniem piłki			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)			3 ZGO - równowaga: asekuracja przestrzeni poza centrum gry, zamykanie linii podania	CEL - zdobywanie przestrzeni Poszukiwanie gry w odmianie 3x1 (tworzenie centrum gry) Eliminacja przeciwnika z odmiany 3x2 (wyizolowanie przeciwnika) Unikanie kontynuacji gry w odmianie 3x2 (zmiana centrum gry)	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
					x gier do 3'	24x20/2x20/11x10 (pole/pas/podsektor)		
					Punktacja/Reguły/Zmienne		Zmiany obejmują czwórkę zawodników broniących stanowiących romb 6, 8, 10, 9	
					Atakujący pkt za podanie piłki do kolejnej strefy/Broniocy pkt za odbiór piłki plus dodatkowe 2 pkt za podanie piłki przez otwartą bramkę w wolną przestrzeń do wbiegającego zawodnika (nie może przez otwartą bramkę)			
					Maksymalnie 3 atakujących; 2 broniących w jednym podsektorze (ustawienie broniących poza centrum gry w pasie środkowym)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
		Mateusz - zarządzanie atakującymi/kontrola pkt i zmian/dystrybucja piłek						