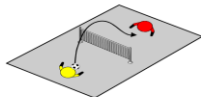
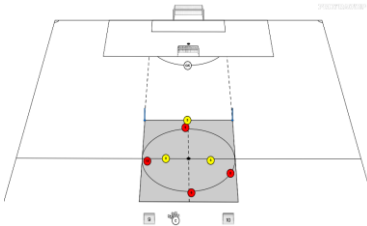
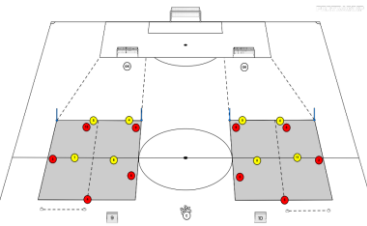



|  |   |   |                                       |   |   |  |   |  |
|--|---|---|---------------------------------------|---|---|--|---|--|
| Śląska Akademia Piłkarska 2010<br>Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021 |   | PIĄTEK  |                                       | SZYBKOŚĆ SPECJALNA  |   |  |   |  |
| MEZOCYKL 1   |   | Zasady  | Indywidualne<br>Grupowe<br>Formacyjne | Mikrocykl 3 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)  |   |  |   |  |
|  |   | Akcentowana<br>FAZA GRY   | ATAK + przejście AO                   | Temat: Główne zasady gry w ataku - wsparcie, przestrzeń.  |   |  |   |  |
| BOISKO NATURALNE   |   | Nr 12/121   | 01.10.2021                            | 17.30 - 19.00   | Objętość: 90 minut  | Liczebność: 17 + 1BR   | Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)  |  |
| SIATKONOGA/ZONGLERKA 1x1   |   |   |                                       | Treści treningowe   |   | Zarządzanie  | Organizacja   |  |
| Rozgrzewka<br>(izolowane od gry)                                   |    | CZUCIE I KONTROLA PIŁKI W POWIETRZU   |                                       | X   | Czas  |  | Pole gry (9x)   | Podział zawodników   |
|  |   |   |                                       |   | 10 minut  |  | 8x4   | Zawodnicy dobierają się parami   |
|  |   |   |                                       |   | Punkcja/Reguły/Zmienne  |  |   |  |
|  |   |   |                                       |   | Set - kto pierwszy zdobędzie 7 pkt  |  |   |  |
|  |   |   |                                       |   | Serwis - uderzenie piłki z półwoleja (wysoka parabola lotu)   |  | Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów  |  |
|  |   |   |                                       |   | Dowolna liczba kontaktów z piłką/w trakcie gry, możliwe jedno odbicie piłki od podłoża  |  | Kontrola zasad i punktacji  |  |
|  |   |   |                                       |   |   | Podejmowanie kontrowersyjnych decyzji w sytuacjach spornych (cel - kontrola emocji przez zawodników) |   |  |
| FRAGMENTY GRY 2x1 do 2x1+BR (sektor boczny/sektor środkowy)        |   |   |                                       | Treści treningowe   |   | Zarządzanie  | Organizacja   |  |
| Faza orientacji<br>(zintegrowane z grą)                            |    | Realizacja zasady WSPARCIA:<br>*interpretacja piłki otwartej; zamkniętej<br>*wsparcie utrzymujące; zdobywające; do przeniesienia<br><br>Realizacja zasady PRZESTRZENI:<br>*pozycjonowanie się bez piłki poza centrum gry<br>*wykorzystanie aktywnej przestrzeni<br>*ruchy wyciągające; kompensujące w celu dezorganizacji struktury obronnej przeciwnika  |                                       | Decyzja broniącego w pierwszej strefie:<br>Zamknij możliwość podania do kolejnej strefy (atakuj piłkę biegnąc na wprost) lub zamknij możliwość podania do boku (atakuj piłkę, zamykając jednocześnie linię podania) | Czas  |  | Pole gry  | Podział zawodników   |
|  |   |   |                                       |   | 30 minut (x akcji do 30")   |  | 22x18/11x9/11x18 (pole/podsektor/strefa)  | Atakujący pkt za zdobycie strefy 3 oraz dodatkowy pkt za bramkę  |
|  |   |   |                                       |   | Punkcja/Reguły/Zmienne  |  |   |  |
|  |   |   |                                       |   | Atakujący pkt za zdobycie strefy 3 oraz dodatkowy pkt za bramkę   |  | Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów  |  |
|  |   |   |                                       |   | Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za podanie do małej bramki lub przeprowadzenie piłki przez otwartą bramkę                       |  | Konrad - wprowadzanie piłek do atakujących/kontrola reguł poruszania się w podsektorach (ustawienie pomiędzy małymi bramkami) |  |
|  |   |   |                                       |   | Zawodnicy broniący poruszają się tylko w obrębie wyznaczonych podsektorów, możliwe obniżenie o jedną strefę, gdy piłka znajdzie się w strefie 3 |  | Mateusz - wprowadzanie piłek do broniących w fazie przejściowej/zarządzanie i kontrola treści (ustawienie za dużymi bramkami) |  |
| FRAGMENTY GRY 3x2 do 3x2+BR (sektor boczny/sektor środkowy)        |   |   |                                       | Treści treningowe   |   | Zarządzanie  | Organizacja   |  |
| Faza praktyki<br>(zintegrowane z grą)                              |   | Realizacja zasady WSPARCIA:<br>*interpretacja piłki otwartej; zamkniętej<br>*wsparcie utrzymujące; zdobywające; do przeniesienia<br><br>Realizacja zasady PRZESTRZENI:<br>*pozycjonowanie się bez piłki poza centrum gry<br>*wykorzystanie aktywnej przestrzeni<br>*ruchy wyciągające; kompensujące w celu dezorganizacji struktury obronnej przeciwnika  |                                       | Decyzja broniącego w drugiej strefie:<br>Ruch za zawodnikiem lub pozostanie w strefie   | Czas  |  | Pole gry  | Podział zawodników   |
|  |   |   |                                       |   | 30 minut (x akcji do 30")   |  | 22x18/11x9/11x18 (pole/podsektor/strefa)  | Atakujący pkt za zdobycie strefy 3 oraz dodatkowy pkt za bramkę  |
|  |   |   |                                       |   | Punkcja/Reguły/Zmienne  |  |   |  |
|  |   |   |                                       |   | Atakujący pkt za zdobycie strefy 3 oraz dodatkowy pkt za bramkę   |  | Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów  |  |
|  |   |   |                                       |   | Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za podanie do małej bramki lub przeprowadzenie piłki przez otwartą bramkę                       |  | Konrad - wprowadzanie piłek do atakujących/kontrola reguł poruszania się w podsektorach (ustawienie pomiędzy małymi bramkami) |  |
|  |   |   |                                       |   | Zawodnicy broniący poruszają się tylko w obrębie wyznaczonych stref, możliwe obniżenie o jedną strefę, gdy piłka znajdzie się w strefie 3       |  | Mateusz - wprowadzanie piłek do broniących w fazie przejściowej/zarządzanie i kontrola treści (ustawienie za dużymi bramkami) |  |
| GRA W MODELU GRY   |   |   |                                       | Treści treningowe   |   | Zarządzanie  | Organizacja   |  |
| Faza gry<br>(realne)   |  | BUDOWANIE ŚREDNIE DO WYSOKIEGO:<br>*struktura rozmieszczenia zawodników do budowania gry w strefie średniej: 12321<br>*ZASADY: długości, szerokości oraz asekuracji ustawienia<br>*tworzenie trójkątów (jakie pozycje tworzą centrum gry) oraz rezyponowanie się zawodników w celu utrzymywania wzajemnych relacji (sieć trójkątów, ustawienie poza centrum gry)<br>*balansowanie pozycyjne 2/3 oraz 8/10 |                                       | Struktura w fazie obrony 1-2-4-2<br><br>Orientowanie działań ofensywnych przeciwnika do boku<br><br>W obrębie podsektora (S5): nie ma piłki między nami; asekuracja partnera po skosie                              | Czas  |  | Pole gry  | Podział zawodników   |
|  |   |   |                                       |   | 15 minut  |  | CAŁE BOISKO = strefy: niska; średnia; wysoka  | Atakujący pkt za zdobycie strefy 3 oraz dodatkowy pkt za bramkę/Broniący pkt za zdobycie 3 strefy lub bramki |
|  |   |   |                                       |   | Punkcja/Reguły/Zmienne  |  |   |  |
|  |   |   |                                       |   | Atakujący pkt za zdobycie strefy 3 oraz dodatkowy pkt za bramkę/Broniący pkt za zdobycie 3 strefy lub bramki                                    |  | Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów  |  |
|  |   |   |                                       |   | W strefie niskiej BR+3x2; w strefie średniej 3 lub 4x2; w strefie wysokiej 3x2+BR; sektory boczne 1x1   |  | Konrad - zarządzanie broniącymi (coaching) oraz kontrola reguł poruszania się w podsektorach                                  |  |
|  |   |   |                                       |   | Po wejściu w posiadanie piłki przez broniących i podaniu do kolejnej strefy, do końca akcji nie obowiązują ograniczenia w poruszaniu się        |  | Mateusz - kontrola pkt oraz treści  |  |