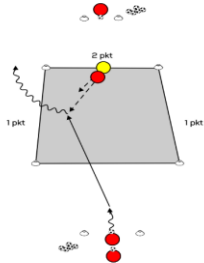
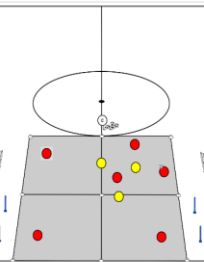
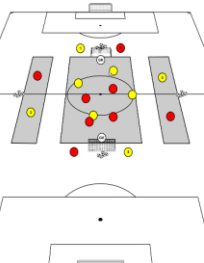


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		PONIEDZIAŁEK	SIŁA SPECJALNA						
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 4 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)						
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - asekuracja, równowaga.						
BOISKO NATURALNE		Nr 13/J21	04.10.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
OCHRONA PIŁKI			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Rozgrzewka (izolowane od gry)			Przyjęcie piłki (podanie po podłożu; w powietrzu) znajdując się tyłem do właściwego kierunku gry (ruch; ustawienie; podanie - diagonalne) Ochrona piłki z wyprowadzeniem w wolną przestrzeń W sytuacji 1x2: zamknij linię podania i wymuś drybling		Obrona: dobiec jak najszybciej i skrócić dystans do gracza z piłką, utrzymywać przeciwnika w pozycji zamkniętej (podejmowanie gry w kontakcie dopiero po przyjęciu) Ochrona piłki z wyprowadzeniem w wolną przestrzeń W sytuacji 1x2: zamknij linię podania i wymuś drybling	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
						15 minut	15x10		
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						Atakujący pkt za wyprowadzenie piłki przez boczną ścianę lub 2 pkt za wyprowadzenie piłki przez ścianę za plecami (po wcześniejszym przyjęciu piłki)			
						Broniący pkt za odbiór piłki oraz podanie do zawodnika lub wyprowadzenie jej przez linię końcową			
FAZA 1: 1x1/FAZA 2: 1x1 z przejściem do 2x1/FAZA 3: wznowienie gry poprzez wrzut z autu			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów						
			Coaching skierowany tylko do zawodników broniących (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla atakujących						
GRA 6x3 z utrzymaniem piłki			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza praktyki (zintegrowane z grą)			2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie, zachowywanie odległości do pressingu, korytarz wewnętrzny zamknięty (nie ma piłki między nami) 3 ZGO - równowaga: asekuracja przestrzeni poza centrum gry, zamykanie linii podania		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 (2x)	Podział zawodników	
						6 gier do 2'	24x24/12x12 (pole/kwadrat)		
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						Atakujący pkt za zmianę centrum gry w sytuacji 3x2 w podsektorze, z kolei broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za bramkę (w centrum gry); 3 pkt za bramkę (poza centrum gry)			
						Maksymalnie 3 atakujących; 2 broniących w jednym podsektorze/Zmiany zawodników broniących co grę (punktacja)			
Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów									
Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełnił błąd techniczny									
Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla broniących									
GRA BR+4(+4)x4(+4)+BR z akcentem uderzenia do bramki			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza gry (realne)			WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA		X	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
						3-4 gry do 4'/grupe	24x20/24x8 (pole/pas boczny)		
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						Gra za każdym razem rozpoczyna się od wrzutu z autu (trener sygnalizuje nr /1-4/ zawodnika drużyny atakującej)			
						W momencie pierwszego kontaktu z piłką zawodnik neutralny jest atakowany przez drugiego neutralnego znajdującego się po tej samej stronie (dośrodkowanie piłki pod presją)			
Dodatkowe punkty za bramkę po zrealizowaniu określonych zmiennych: np. bramka po wrzucie piłki z autu x3			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów						
			Kontrola czasu gry, reguł oraz punktacji/brak ingerencji w grę						