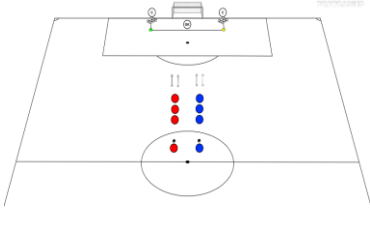
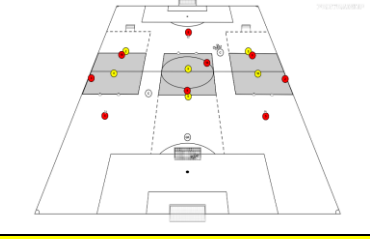
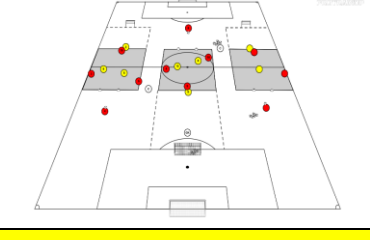


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021			PIĄTEK		SZYBKOŚĆ SPECJALNA				
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 4 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - wsparcie, przestrzeń.						
BOISKO NATURALNE		Nr 14/I/21	08.10.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, duże bramki (5x2)		
ZABAWA AKTYWIZUJĄCA + GRA GŁOWĄ				Treści treningowe			Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)				Finalizacja akcji ofensywnych w pojedynku 1x1 (uderzenie piłki głową)			Czas	Pole gry	Podział zawodników
							5 akcji/zawodnik	Patrz grafika	Zawodnicy dobierają się w pary
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							1 FAZA - element techniki biegu		
							2 FAZA - zabawa kamień/papier/nożyce		Trenerzy odpowiedzialni za wprowadzanie piłek
3 FAZA - gra głową w pojedynku 1x1									
FRAGMENTY GRY 2x1 do 2x1+BR (sektor boczny/sektor środkowy)				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)				Realizacja zasady WSPARCIA: *interpretacja piłki otwartej; zamkniętej *wsparcie utrzymujące; zdobywające; do przeniesienia  Realizacja zasady PRZESTRZENI: *pozycjonowanie się bez piłki poza centrum gry *wykorzystanie aktywnej przestrzeni *ruchy wyciągające; kompensujące w celu dezorganizacji struktury obronnej przeciwnika		Decyzja broniącego w pierwszej strefie: 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 20")	22x18/11x18 (pole/strefa)	Zmiany zawodników broniących co 5 minut
							Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący po zakończonej akcji przechodzą o jedną pozycję w górę
							Atakujący pkt za zdobycie strefy 3 oraz dodatkowy pkt za bramkę		
							Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za zdobycie przestrzeni (podaniem do wbiegającego partnera lub prowadzeniem)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
Zawodnicy broniący poruszają się tylko w obrębie wyznaczonych stref; możliwe obniżenie o jedną strefę, gdy piłka znajdzie się w strefie 3			Trenerzy zarządzanie broniącymi w trakcie gry/odniesienie się do treści dla atakujących tylko w przerwach pomiędzy akcjami						
FRAGMENTY GRY 3x2 do 3x2+BR (sektor boczny/sektor środkowy)				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)				Realizacja zasady WSPARCIA: *interpretacja piłki otwartej; zamkniętej *wsparcie utrzymujące; zdobywające; do przeniesienia  Realizacja zasady PRZESTRZENI: *pozycjonowanie się bez piłki poza centrum gry *wykorzystanie aktywnej przestrzeni *ruchy wyciągające; kompensujące w celu dezorganizacji struktury obronnej przeciwnika		Decyzja broniącego w drugiej strefie: Ruch za zawodnikiem lub pozostanie w strefie	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							30 minut (x akcji do 30")	22x18/11x18 (pole/strefa)	Środkowy sektor: 6 Michel 8 Pańczyk 10 Langer 9 Mucha/6 Wójcik 8 Bladocha 10 Kowalczyk Boczny sektor: 4 Zok 3 Dida 6 Sprownik 8 Soduś/2 Tomala 8 Gałuszka 6 Lubczyński
							Punktacja/Reguły/Zmienne		Oczekujący: Nyga, Kuwak, Szlązak, Komędera, Duda
							Atakujący pkt za zdobycie strefy 3 oraz dodatkowy pkt za bramkę		
							Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za zdobycie przestrzeni (podaniem do wbiegającego partnera lub prowadzeniem)		Trenerzy zarządzanie broniącymi w trakcie gry/odniesienie się do treści dla atakujących tylko w przerwach pomiędzy akcjami
Zawodnicy broniący poruszają się tylko w obrębie wyznaczonych stref; możliwe obniżenie o jedną strefę, gdy piłka znajdzie się w strefie 3									
GRA 9x9				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)				WRZUTY Z AUTU (ZASADY OGÓLNE): szybki; długi; sprytny		Zachowanie zawodników poza centrum gry: blokowanie progresji do kolejnej strefy lub zmiany strony do kolejnego sektora	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							10 minut	3/4 BOISKA	1 Kotas 2 Tomala 3 Dida 4 Wójcik 5 Zok 6 Michel 8 Pańczyk 10 Langer 9 Mucha
							Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Grę za każdym razem rozpoczynamy od wrzutu piłki z autu		
							Ograniczona liczba zawodników w centrum gry (wyznaczyć podsektory)		Interwencje tylko w przerwach przed wznowieniem gry z autu
PSYCHOFIZYKA - PUNKTACJA									