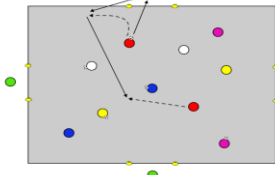
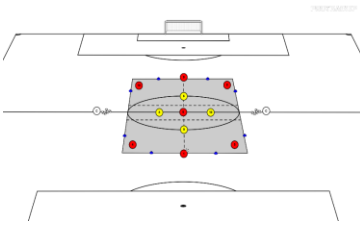
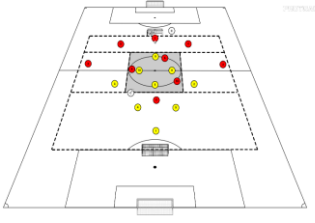


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		SOBOTA		WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 1	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 4 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)						
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Model gry - obrona średnia.						
BOISKO NATURALNE		Nr 15/I/21	09.10.2021	11.00 - 12.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, duże bramki (5x2)		
PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI				Treści treningowe			Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)			Pozycja otwarta Ruch/ustawienie/podanie diagonalne			Czas	Pole gry	Podział zawodników	
						10 minut	22x22	Zawodnicy dobierają się w trójki (3 kolory w polu gry) Zmiany zawodników na zewnątrz co 3'	
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						X		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
								W przerwach odniesienie do realizacji treści wraz z pokazem	
GRA POZYCYJNA 7x4 z utrzymaniem piłki				Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja			
Faza orientacji (zintegrowane z grą)			2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tytu/po skosie (nie ma piłki między nami), zachowywanie odległości do pressingu 3 ZGO - równowaga: asekuracja przestrzeni poza centrum gry, zamykanie linii podania CEL - zdobywanie przestrzeni 24x20/2x20/11x10 (pole/pas/podsektor) 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)	Zmiany obejmują czwórkę zawodników broniących stanowiących romb 6, 8, 10, 9	
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						Atakujący pkt za podanie piłki do kolejnej strefy/Broniący 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	
								Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie), w przerwach skupienie się na treściach dla broniących	
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR				Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja			
Faza praktyki (zintegrowane z grą)			Realizacja działań w wariancie obrony średniej: *kierunkowanie działań przeciwnika - zamykanie działań do sektora środkowego i orientacja do bocznego sektora lub do strefy niskiej (przejście do wysokiego pressingu): zamykanie linii podania od osi środkowej boiska *moment pressingu - zamykanie centrum gry: zamykanie przestrzeni poniżej lub powyżej linii piłki/kontynuowanie pressingu: ponowienie pressingu, pressing wtórny, podwojenie w pionie lub poziomie *wymienność pozycji 6, 8, 10, 9			Czas	Pole gry	Podział zawodników	
						2x 8 minut	3/4 BOISKA		
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						Atakujący pkt za podanie piłki do strefy wysokiej oraz dodatkowy pkt za zdobycie bramki/Broniący pkt za odbiór i dodatkowe pkt za bramkę (warunki do realizacji w fazie przejściowej OA) Maksymalnie 3 atakujących w strefie średniej w sektorze środkowym		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
								Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie), w przerwach skupienie się na treściach dla broniących	
GRA 9x9				Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja			
Faza gry (realne)			Zachowanie zawodników poza centrum gry (wznowienie gry z autu): blokowanie progresji do kolejnej strefy lub zmiany strony do kolejnego sektora Atakujący: obowiązek gry podania pośredniego w strefie średniej w celu progresji do strefy wysokiej			Czas	Pole gry	Podział zawodników	
						15 minut	CAŁE BOISKO		
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						Grę za każdym razem rozpoczynamy od wrzutu piłki z autu w strefie średniej Ograniczona liczba zawodników w centrum gry (wyznaczyć sektory) PSYCHOFIZYKA - SCENARIUSZE (niekorzystny wynik dla atakujących)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
						Kontrola reguł i punktacji Interwencje tylko w przerwach przed wznowieniem gry z autu			