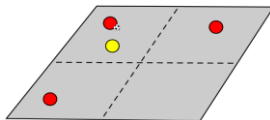
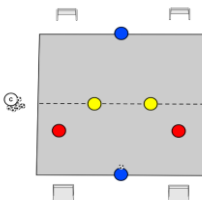
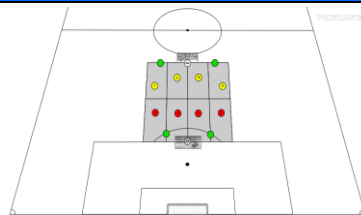



Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		PONIEDZIAŁEK	SIŁA SPECJALNA					
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 5 (BUDOWANIE WYSOKIE + OBRONA NISKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja.					
BOISKO NATURALNE		Nr 16/I/21	11.10.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
OCHRONA PIŁKI w grze 3x1 z utrzymaniem piłki			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		Przyjęcie piłki nogą dalszą od przeciwnika  Utrzymanie piłki w pozycji zamkniętej pod presją przeciwnika (ochrona piłki)  Identyfikacja wolnej przestrzeni oraz podanie do zawodnika posiadającego największy komfort czasu i miejsca	Obróćca: dobiec jak najszybciej i skrócić dystans do gracza z piłką, utrzymać przeciwnika w pozycji zamkniętej  CELEM broniącego jest odbiór piłki, a po wejściu w posiadanie piłki - wykonanie pierwszego podania do zawodnika znajdującego się w innym podsektorze	Czas		Pole gry (5x)	Podział zawodników	
				10 minut		8x8/4x4 (pole/podsektor)	Pole 1 - Pańczyk, Langer, Mucha, Michel Pole 2 - Soduś, Wójcik, Kowalczyk, Gałuszka Pole 3 - Szlązak, Tomala, Bładocha, Komędera Pole 4 - Zok, Kuwak, Lubczyński, Duda, Nyga	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za wymianę 5 podań		
				W danym podsektorze może się znajdować tylko jeden zawodnik drużyny atakującej		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Minimum 3 kontakty z piłką (nie dotyczy faz przejściowych)		Coaching skierowany tylko do zawodnika broniącego (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla atakujących		
				Zmiany w środku "płynne" (przejścia bez zatrzymywania gry)				
GRA FALOWA 2x2+2			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		1ZGO - powstrzymanie: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką, wyhamowanie w odpowiedniej odległości, ustawienie ciała, ukierunkowanie ataku, atak na piłkę  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 zdobywając)  Oceń jakie (zdobywając; utrzymując; do przeniesienia) i daj wsparcie dla gracza przy piłce	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				x gier do 60"		20x12/10x12 (pole/strefa)	Grupa 1 - Pańczyk, Michel/Langer, Mucha/Soduś, Gałuszka Grupa 2 - Tomala, Szlązak/Komędera, Wójcik/Kowalczyk, Bładocha Grupa 3 - Zok, Kuwak/Kotas, Duda/Lubczyński, Nyga	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za zdobycie bramki: poprzedza 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		
				Broniący po wejściu w posiadanie piłki, realizacja podania zdobywającego do małej bramki lub podania utrzymującego do zawodnika znajdującego się na podstawie (własna podawa)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
						Konrad - zarządzanie atakującymi/kontrola pkt i zmian/dystrybucja piłek		
MAŁA GRA ZADANIOWA BR+4x4+BR+4N			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Priorytety dla broniących w strefie: PIŁKA (Gdzie się znajduje? Czy jest w mojej strefie?), PRZESTRZEŃ (priorytet kontrola przestrzeni za moimi plecami) oraz PARTNERZY (ustawienie względem partnerów z formacji)  Ustawienie bokiem: jedna noga z przodu, druga z tyłu – nie równoległe(!); wyjście sprintem (im bliżej przeciwnika tym mniejsze kroki, poruszanie się na palcach)  Przesunięcie w odpowiednie tempo: technika biegu, trójkąt asekuracyjny, ruch za piłką po zagranii mijającym (reakcja na podanie zdobywając)	Atakujący: uderzenie z dystansu (szukaj strzału, gdy tylko pojawi się taka możliwość) lub zdobywanie przestrzeni podaniem (szukaj zawodnika nad linią piłki)  Poprzez markowanie podania staraj się oszukać linię defensywną	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				x gier do 2'		24x20/12x5 (pole/podsektor)	Czerwoni: Pańczyk, Michel, Langer, Mucha/Kuwak, Zok, Bładocha, Kowalczyk Żółci: Wójcik, Tomala, Soduś, Gałuszka/Nyga, Duda, Szlązak, Komędera	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Celem atakujących jest zdobycie bramki (uderzenie z dystansu lub podanie do zawodnika w kolejnej linii + strzał po podaniu pośrednim) za co otrzymują pkt		
				Broniący nie atakują bezpośrednio gracza z piłką, a jedynie blokują możliwość oddania strzału lub podania do zawodnika w kolejnej linii (w obrębie swojej strefy)/Odmiana: wyjście ze strefy z atakiem na piłkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
						Mateusz - zarządzanie atakującymi/kontrola pkt i zmian/dystrybucja piłek		
						Kacper - zarządzanie broniącymi		
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)	Czerwoni: Pańczyk, Michel, Langer, Mucha/Kuwak, Zok, Bładocha, Kowalczyk Żółci: Wójcik, Tomala, Soduś, Gałuszka/Nyga, Duda, Szlązak, Komędera	
				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)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Dodatkowe punkty za bramkę po zrealizowaniu określonych zmiennych: np. bramka po wrzucie piłki z autu x3		Kontrola czasu gry, reguł oraz punktacji/brak ingerencji w grę		