
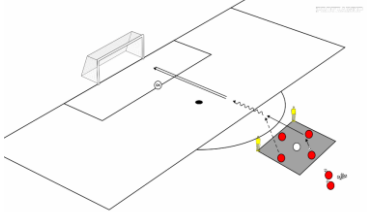
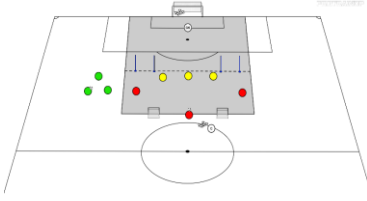
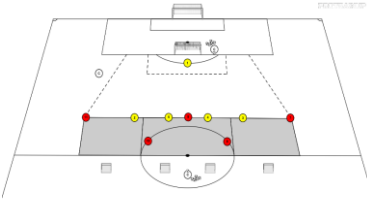


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JEŚIEŃ 2021		PIĄTEK		SZYBKOŚĆ SPECJALNA			
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 5 (BUDOWANIE WYSOKIE + OBRONA NISKA)				
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, mobilność.				
BOISKO NATURALNE		Nr 18/I/21	15.10.2021	17.45 - 19.15	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)
WYŚCIGI RZĘDÓW FINALIZACJA PO PODANIU PROSTOPADŁYM			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		Moment wbiegnięcia za linię obrony Podanie prostopadłe w wolną przestrzeń Finalizacja akcji w sytuacji 1x1 z BR	X	Czas		Pole gry	Podział zawodników
				5 akcji/zawodnik		Patrz grafika	Na sygnał, podanie przez otwartą bramkę, następnie przebiegnięcie przez tą bramkę i finalizacja po podaniu prostopadłym
				Punktacja/Reguły/Zmienne			
				Pkt dla zespołu, który jako pierwszy zdobędzie bramkę			
				Odmiana: podanie prostopadłe po podaniu wstecznym		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
						Kontrola reguł i punktacji	
		Odniesienie do treści w rozmowach indywidualnych (w ramach aktywnego wypoczynku zawodnikami pomiędzy akcjami)					
GRA POMOCNICZA 4x1 -> 1x0+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		Mobilność zawodników przy piłce otwartej (moment wbiegnięcia w wolną przestrzeń) <u>Podanie prostopadłe</u> za linię obrony (ruch wymusza podanie, podanie w tempo biegu partnera) <u>Strzał na bramkę</u> po przyjęciu/bez przyjęcia (obserwacja zachowania bramkarza)	Skrócenie dystansu do zawodnika z piłką, zamknięcie linii podania umożliwiające zdobycie przestrzeni przez atakujących	Czas		Pole gry	Podział zawodników
				10 minut		Kwadrat 8x8	Atakujący pkt za zdobycie bramki/po podaniu prostopadłym maksymalnie 2 kontakty z piłką
				Punktacja/Reguły/Zmienne			
				Podanie prostopadłe tylko do zawodnika stanowiącego bok rombu/obowiązuje przepis o spalonym		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
				Broniący, aby wyjść musi wyraźnie dotknąć piłkę lub nastąpił błąd techniczny atakującego		Zarządzanie broniącymi w trakcie trwania gry	
						Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy grami lub rozmowa indywidualna pomiędzy akcjami	
GRA FALOWA 3x3+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Zasady zdobywania strefy wysokiej: - przewaga jakościowa BS (1x1) - obieg wewnętrzny (wsparcie zdobywające 8/10 przy piłce z zewnątrz) - podanie prostopadłe z ŚŚ (mobilność 7/11) <u>Diagonalne</u> ustawienie/ruch/podanie <u>Działania atakujących po stracie piłki</u> : atak na piłkę (zawodnik najbliższy piłki), zamykanie linii podań zdobywających (zawodnicy pod linią piłki)	Linia "aktywnej" obrony (nie mogą obniżyć do kolejnej strefy dopóki piłka nie zostanie zagrana) Pierwsze podanie do wejściu w posiadanie piłki zdobywające (do małej bramki)	Czas		Pole gry	Podział zawodników
				4x 2'/grupę		30x24/15x24 (pole/strefa)	Zmiany zawodników trójkami co grę Oczekujący z boku, realizacja zonglerki zadaniowej
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Zdobycie strefy wysokiej poprzez: drybling przez otwartą bramkę, wbiegnięcie przez bramkę i podanie pomiędzy otwartymi bramkami, podanie przez bramkę do zawodnika wbiegającego z drugiej linii (ruch 8/10 nad linię piłki)	
				Pkt za zdobycie bramki/odbiór do 5"		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
						Kontrola czasu, zmian, reguł i punktacji/dystrybucja piłek	
						Zarządzanie broniącymi (nacisk na skracanie pola gry przez broniących po zakończonej akcji)	
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY 2x1 w BS oraz 3x2 w ŚŚ			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		Zasady zdobywania strefy wysokiej: - przewaga jakościowa BS (1x1) - obieg wewnętrzny (wsparcie zdobywające 8/10 przy piłce z zewnątrz) - podanie prostopadłe z ŚŚ <u>Diagonalne</u> ustawienie/ruch/podanie <u>Działania atakujących po stracie piłki</u> : atak na piłkę (zawodnik najbliższy piłki), zamykanie linii podań zdobywających (zawodnicy pod linią piłki)	Kontrola wysokości ustawienia formacji obrony Ruch za piłką po zagranii mijającym (reakcja na podanie zdobywające)	Czas		Pole gry	Podział zawodników
				x akcji do 30"		12x20/12x12 (ŚŚ/BS)	Zmiany zawodników co akcję Oczekujący z boku, koncentracja na realizacji treści przez ćwiczących (moment na zadawanie pytań)
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Pkt za zdobycie bramki/odbiór do 5" (faza AO/dotyczy tylko atakujących)	
				Ograniczenia w poruszaniu się zawodników: w bocznym sektorze sytuacja 2x1, natomiast w ŚŚ sytuacja 3x2		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
				Podanie prostopadłe tylko z tego sektora, w którym znajduje się piłka/od tego momentu toczy się gra 5x4+BR		Piotr - zarządzanie broniącymi zza bramki Kacper - kontrola reguł i punktacji/dystrybucja piłek Mateusz - kontrola treści w formie pytań do zawodników oczekujących	