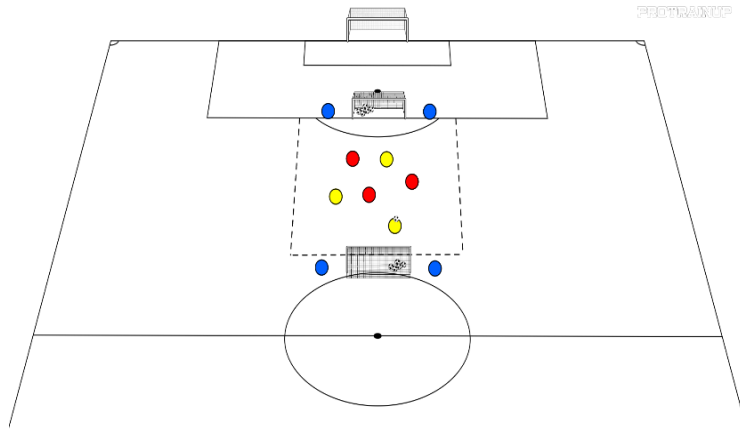
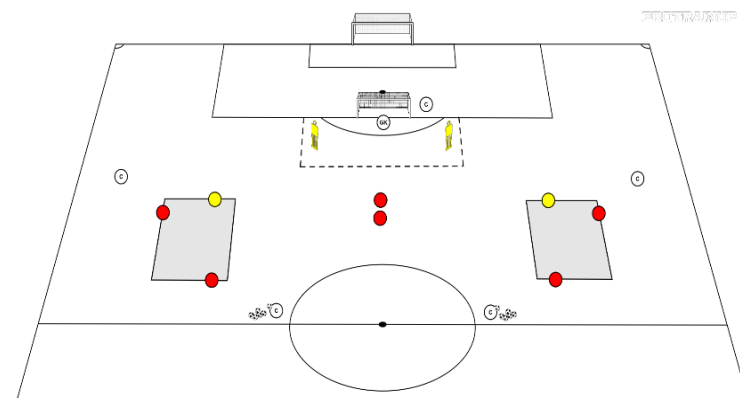
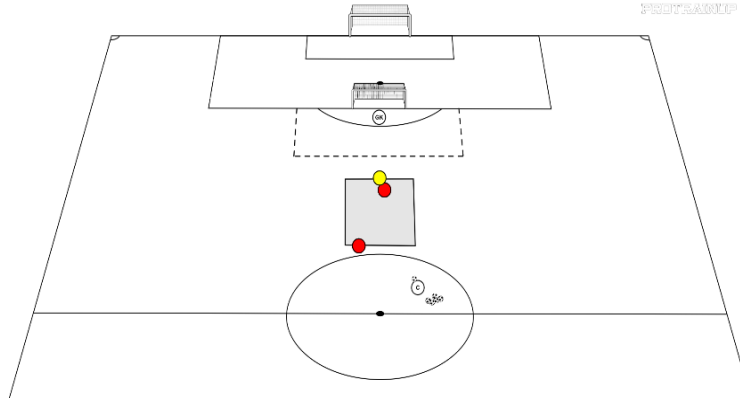
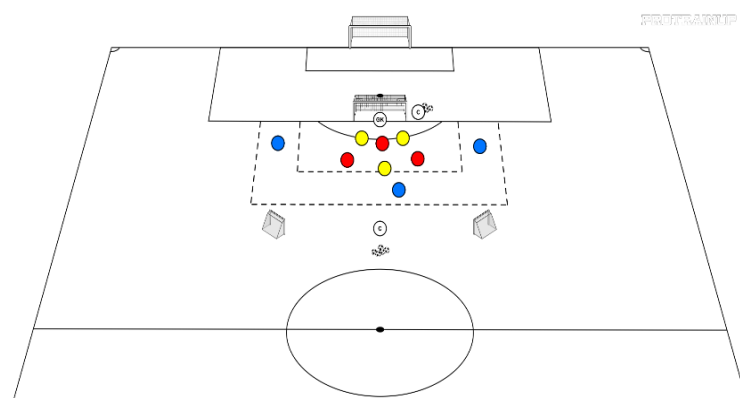


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		PONIEDZIAŁEK	AKTYWNA REGENERACJA					
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe	Mikrocykl 7 (FINALIZACJA + OBRONA POLE KARNE)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Finalizacja pośrednia/bezpośrednia.					
BOISKO NATURALNE		Nr 23/J21	25.10.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 1BR	Sprzęt - piłki, piłka gimnastyczna, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
FORMY ZABAWOWE			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		CZUCIE PIŁKI W POWIETRZU  FINALIZACJA PO UDERZENIU PIŁKI Z POWIETRZA/GŁOWĄ			Organizacja			
					Czas	Pole gry	Podział zawodników	
					20 minut	20x20		
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					1 CZĘŚĆ - GRA PIŁKĄ GIMNASTYCZNĄ			
					2 CZĘŚĆ - PIŁKA RĘCZNA - bramka głową		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
3 CZĘŚĆ - PIŁKA RĘCZNA - bramka po uderzeniu piłki z powietrza		Kontrola reguł/nie ingerowanie w grę  Trenerzy biorą udział w grze (team spirit)						
FRAGMENT GRY 2x1 (BS) z przejściem do 2x0+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		4 ZGA - <u>mobilność</u> : wypełnianie przestrzeni w strefie wysokiej (diagonalne ustawienie; diagonalny ruch)  Interpretacja piłki otwartej/zamkniętej(moment wbiegnięcia za linię obrony przeciwnika)  <u>Dośrodkowanie piłki</u> po podłożu/w powietrzu		Obronca: zamknij linię podania do przodu i wymuś podanie do boku lub skrót  dystans do zawodnika znajdującego się przy linii bocznej	Organizacja			
					Czas	Pole gry	Podział zawodników	
					15 minut	10x20 + 15x12 (2x)	Określić przejścia zawodników z pozycji na pozycję po zakończonej akcji...	
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Broniący: porusza się tylko w obrębie wyznaczonej strefy/po wejściu w posiadanie podanie do trenera lub zdobycie przestrzeni			
					Atakujący: w polu karnym uderzenie bez przyjęcia (z powietrza x3, po koźle x2, po podłożu x1)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
X		Rozpoczęcie akcji - kierowanie piłki do środkowego pomocnika  W przerwach indywidualne wskazówki dla zawodników atakujących						
FRAGMENT GRY 2x1 (ŚS) z przejściem do 1x0+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		4 ZGA - <u>mobilność</u> : wypełnianie przestrzeni w strefie wysokiej (diagonalne ustawienie; diagonalny ruch)  Interpretacja piłki otwartej/zamkniętej(moment wbiegnięcia za linię obrony przeciwnika)  Strzał na bramkę po przyjęciu/bez przyjęcia (obserwacja zachowania bramkarza)		Obronca: utrzymuj napastnika w pozycji zamkniętej (gra w kontakcie), skrót dystans do zawodnika z piłką po podaniu wstecznym (ponowienie pressingu) - biegnąc na wprost lub zamykając linię podania	Organizacja			
					Czas	Pole gry	Podział zawodników	
					15 minut	10x20 + 15x12	Określić przejścia zawodników z pozycji na pozycję po zakończonej akcji...	
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Broniący: porusza się tylko w obrębie wyznaczonej strefy/po wejściu w posiadanie podanie do trenera lub zdobycie przestrzeni			
					Atakujący: możliwość odwrócenia się z piłką (1x1 tyłem) i finalizacja/po podaniu prostopadłym (2x1) maksymalnie 2 kontakty z piłką		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
X		Rozpoczęcie akcji - kierowanie piłki do napastnika  W przerwach indywidualne wskazówki dla zawodników atakujących						
MAŁE GRY ZADANIOWE 3+3Nx3+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		Finalizacja <u>bezpośrednia</u> : uderzenie z dystansu, gra kombinacyjna  Finalizacja <u>pośrednia</u> : po przyjęciu - nawiązanie kontaktu wzrokowego z zawodnikami w polu karnym, dośrodkowanie po podłożu/w powietrzu  <u>Zasada 5"</u> po stracie piłki (atak na piłkę, zamykanie linii podania, asekuracja przestrzeni odnoszącej się do długości i szerokości pola gry)		Broniący: zamykanie działań do sektora środkowego/zamykanie przestrzeni od światła bramki (blokowanie strzałów)  Krycie indywidualne, gdy piłka na wysokości pola karnego	Organizacja			
					Czas	Pole gry	Podział zawodników	
					3x 1':30" (3 serie)	16x32/10x20		
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Bramka: po dośrodkowaniu/gru kombinacyjna/po uderzeniu z dystansu			
					Neutralny ŚS (2 kontakty, piłka nie stoi), BS (podanie zwrotne 1 kontakt, po przyjęciu dośrodkowanie)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
FORMA TURNIEJOWA (PUNKTACJA)		Trener za bramką - zarządzanie broniącymi  Trener pomiędzy małymi bramkami - odniesienie do treści dla atakujących w przerwach						