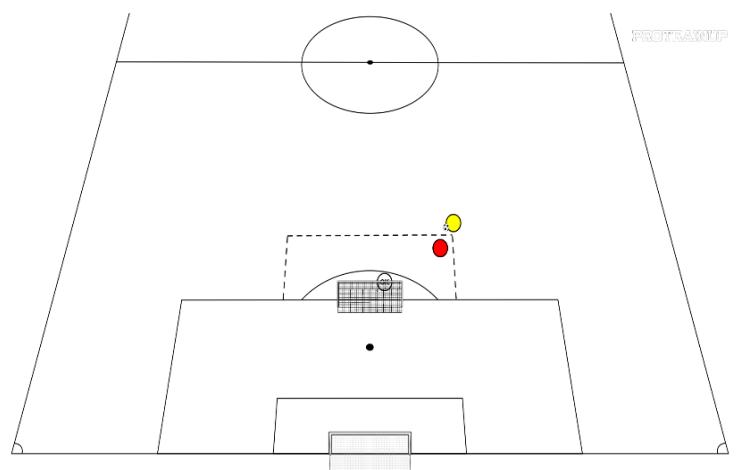
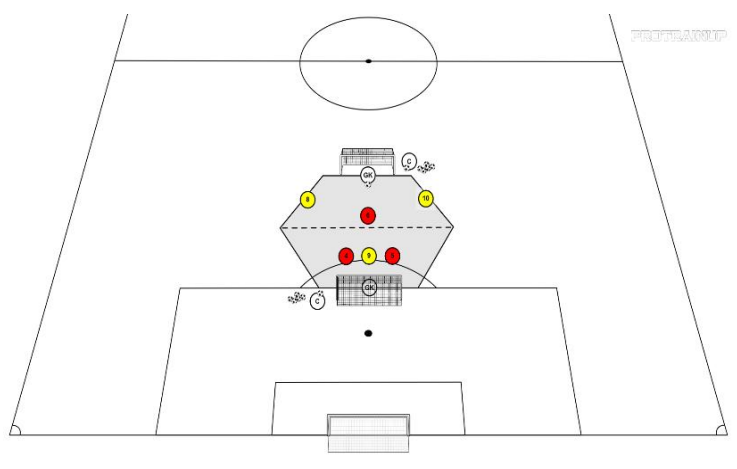
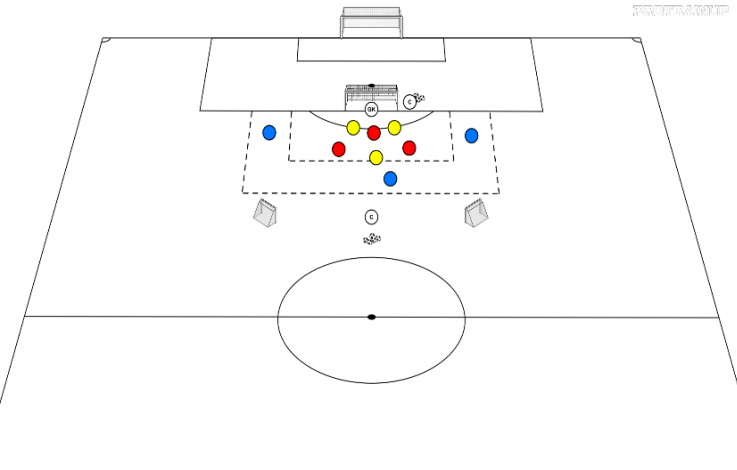


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		ŚRODA	SIŁA SPECJALNA						
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 7 (FINALIZACJA + OBRONA POLE KARNE)						
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja.						
BOISKO SZTUCZNE/NATURALNE		Nr 24/J21	27.10.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
GRA 1x1+BR/1(+1)x1+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		BLOKOWANIE STRZAŁU/DOŚRODKOWANIA *wzrok skierowany na piłce *ustawienie przodem względem piłki (piłka nie może przejść między nogami) *niski środek ciężkości (praca NN - poruszanie się na palcach) *ręce z tyłu (ułożone w "koszyczek")  WSPÓŁPRACA BRAMKARZA Z OBROŃCĄ *odpowiedzialność za ochronę poszczególnych części bramki	Atakujący: markowanie zamiarów, wykorzystywanie zwodów, tworzenie przestrzeni do strzału lub dośrodkowania (uderzenie z "zasłony" bądź "odejście" z piłką)	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				4x 5 minut	10x20 (pole karne)	Atakujący pkt za zdobycie bramki lub podanie do napastnika znajdującego się w polu karnym			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za zdobycie bramki lub podanie do napastnika znajdującego się w polu karnym					
				Broniący pkt za skuteczne zablokowanie działań przeciwnika (uniemożliwienie realizacji celu przez atakującego)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Ograniczenie: obrońca porusza się tylko w obrębie pola karnego, nie może atakować piłki, a jedynie blokować podanie/strzał		W trakcie trwania gry zarządzanie atakującymi, odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy akcjami (rozmowa indywidualna)			
GRA BR+3x3+BR z akcentem uderzenia do bramki				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Zamykanie działań do sektora środkowego (uniemożliwienie podania do 9)/zamykanie przestrzeni od światła bramki (zdecydowane skrócenie odległości do gracza z piłką w celu zablokowania strzału)	Pomocnik: ogranicz liczbę kontaktów z piłką, podejmuj decyzję o strzale za każdym razem gdy to tylko możliwe  Napastnik: gra na ścianę oraz ustawienie względem dwóch środkowych obrońców (w celu zdobycia pozycji do uderzenia na bramkę)	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x gier do 2'	20x20 (wielokąt)	Punkt za zdobycie bramki: uderzenie bez przyjęcia z własnej połowy lub finalizacja przez 9 na połowie przeciwnika			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Punkt za zdobycie bramki: uderzenie bez przyjęcia z własnej połowy lub finalizacja przez 9 na połowie przeciwnika					
				Zespół, który zdobywa bramkę - wznawia grę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Ograniczenie: dwóch zawodników na własnej połowie/jeden zawodnik na połowie przeciwnika		Wprowadzanie piłki do BR w celu rozpoczęcia akcji (cel: więcej akcji na minutę)  Zarządzanie atakującymi w trakcie gry, coaching odnoszący się do broniących tylko w przerwach pomiędzy grami			
GRA 3+3Nx3+BR z akcentem uderzenia do bramki				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		Przy piłce z boku na wysokości pola karnego: orientacja przeciwnik - piłka (skanowanie, ustawienie NN w pozycji otwartej, krycie od strony bramki, dynamiczna postawa)  Wybicie piłki po dośrodkowaniu we wskazane obszary: 1 - z powrotem; 2 - przedłużenie; 3 - strefa tabu; 4 - strefa awaryjna  Po wejściu w posiadanie piłki kierowanie jej w boczne sektory boiska	Finalizacja bezpośrednia: gra kombinacyjna w polu karnym, uderzenie z dystansu po podaniu wstecznym  Finalizacja pośrednia: dośrodkowanie po podłożu/w powietrzu	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x gier do 2'	16x32/10x20	Bramka: po dośrodkowaniu/gra kombinacyjna/po uderzeniu z dystansu			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Bramka: po dośrodkowaniu/gra 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 atakującymi w trakcie trwania gry  Trener pomiędzy małymi bramkami - odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy grami			