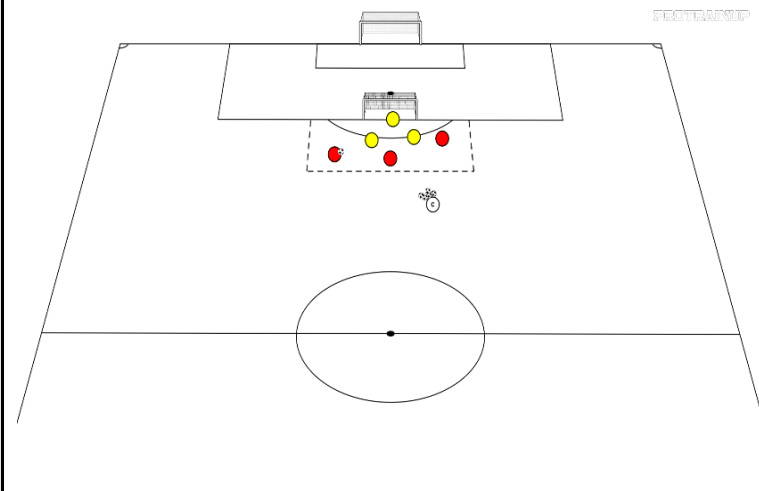
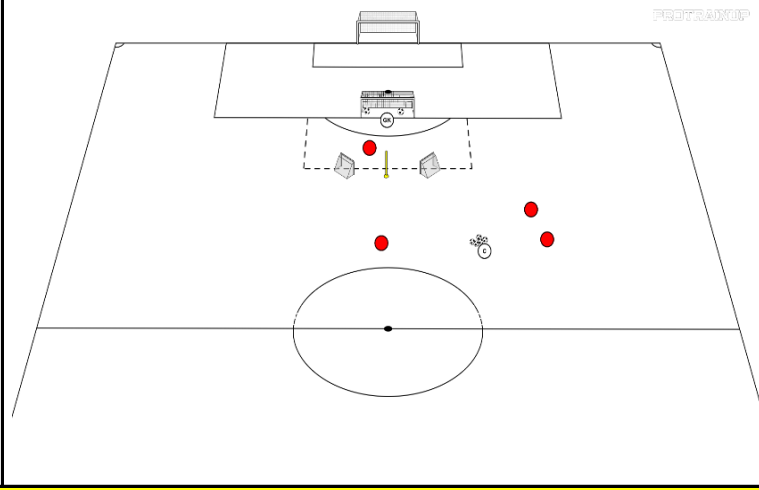
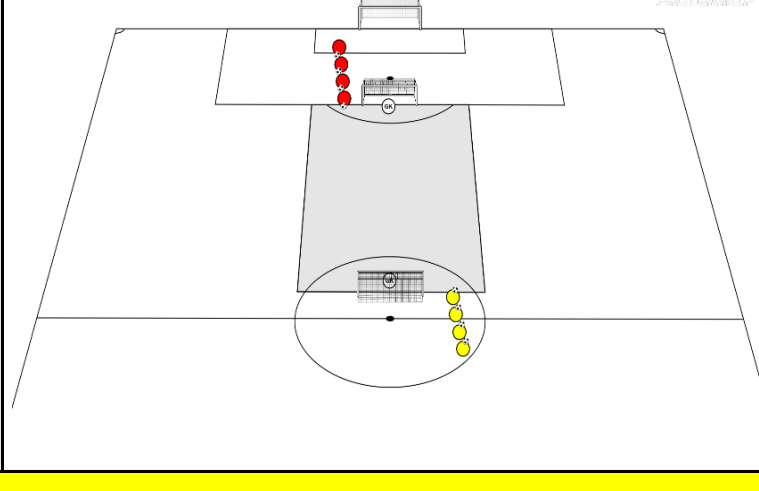
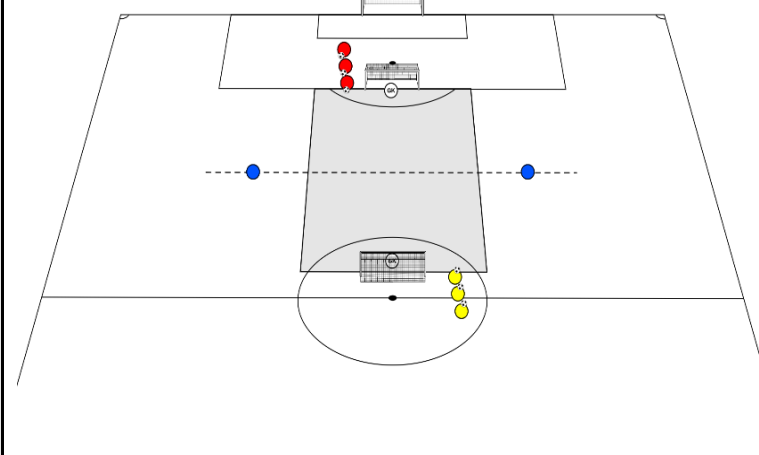


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 7 (FINALIZACJA + OBRONA POLE KARNE)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, przestrzeń/mobilność.					
BOISKO NATURALNE		Nr 25/J21	29.10.2021	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
PIŁKA RĘCZNA - GRA 3x2+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)			FINALIZACJA GŁOWĄ		Orientacja przeciwnik piłka  Ustawienie broniących: 2+BR	Czas	Pole gry (3x)	Podział zawodników
						10 minut	10x20 (pole karne)	6 zespołów trzysobowych
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						Atakujący pkt za zdobycie bramki (uderzenie tylko głową)		
						Broniący po odbiorze, wychodzą z piłką poza pole karne i od tego momentu stają się atakującymi/Jeżeli atakujący popełni błąd techniczny (np. piłka spadnie na ziemię), zmiana ról następuje od razu (wprowadzenie nowej piłki)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
				Zarządzanie broniącymi w trakcie gry  Dystrybucja piłek/kontrola reguł i punktacji				
FINALIZACJA po dośrodkowaniu - 2x0+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)			FINALIZACJA POŚREDNIA: podanie piłki po podłożu wzdłuż bramki  FINALIZACJA BEZPOŚREDNIA: dośrodkowanie piłki z głębi pola  UTRUDNIANIE WZNOWIENIA GRY BRAMKARZOWI		BR po wejściu w posiadanie piłki - wznowienie do małej bramki	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników
						15 minut	Patrz grafika	Zawodnicy dobierają się w pary
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						Zawodnik w bocznym sektorze: przyjęcie piłki w stronę linii końcowej lub sektora środkowego (decyzja) + dośrodkowanie		
						Zawodnik w sektorze środkowym: wbiegnięcie na bliższy lub dalszy słupek bramki (obserwacja partnera)/finalizacja bez przyjęcia		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
		Pkt za bramkę/rywalizacja parami		Dystrybucja piłek/kontrola reguł i punktacji  Coaching w przerwach pomiędzy akcjami (rozmowa indywidualna)				
GRA FALOWA 1x1+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)			1 ZGA - zdobywanie przestrzeni: prowadzenie piłki w kierunku wolnej przestrzeni; drybling zdobywający  ATAKUJĄC, MYŚLĘ O OBRONIE: *Przestrzeń umożliwiająca podjęcie skutecznych działań bez piłki *Dystans do bramki potencjalnie utrudniający skuteczność działań z piłką *Ocena zmiennych (jakiego typu przeciwnika mam przed sobą)		Obróńca: oceń odległość/szybkość prowadzenia, ukierunkuj przeciwnika na jego słabszą stronę, skróć dystans lub cofaj, zaatakuj w odpowiednim momencie	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników
						4x 3 akcje/zawodnik	30x20	2 grupy czteroosobowe + 2BR 2 grupy pięcioosobowe
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						Celem atakującego jest nie tylko zdobycie bramki (1 pkt), ale także niedopuszczenie do jej utraty		
						W momencie uderzenia na bramkę, piłkę wprowadza do pola gry kolejny zawodnik, a atakujący staje się aktywnym obrońcą		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
Możliwy kontratak w momencie odbioru piłki przez obrońcę (zdobycie bramki po odbiorze, oznacza dodatkowy pkt)		Zarządzanie broniącymi w trakcie trwania ćwiczenia/Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami (rozmowa indywidualna)						
GRA FALOWA od 1x0+BR do 3+2Nx3+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)			3 ZGA - przestrzeń: pozycjonowanie się bez piłki poza centrum gry; wykorzystanie aktywnej przestrzeni; ruchy wyciągające i kompensujące w celu dezorganizacji struktury obronnej przeciwnika  4 ZGA - mobilność: wypełnianie przestrzeni w strefie wysokiej (piłka otwarta/zamknięta; diagonalne ustawienie; diagonalny ruch)		Obróńca: zamknij linię podania i wymuś drybling (1x2/2x3)  Przy piłce z boku na wysokości pola karnego: orientacja przeciwnik - piłka, możliwość blokowania dośrodkowania	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników
						8x 3 sekwencje akcji	30x20 (+linia)	Zmiana zawodników neutralnych co 3 sekwencje akcji
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						Atakujący, aby zdobyć bramkę muszą znajdować się na połowie przeciwnika		
						W przewadze liczebnej: finalizacja bezpośrednia/w równowadze liczebnej: finalizacja pośrednia (wykorzystanie N)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
Neutralny z zewnątrz: obowiązuje przepis o spalonym/ograniczenie liczby kontaktów/może wbiec w pole karne		Zarządzanie broniącymi w trakcie trwania ćwiczenia/Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami (rozmowa indywidualna)  Rozpoczęcie kolejnej akcji na sygnał trenera						