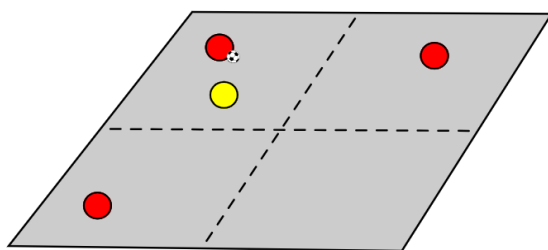
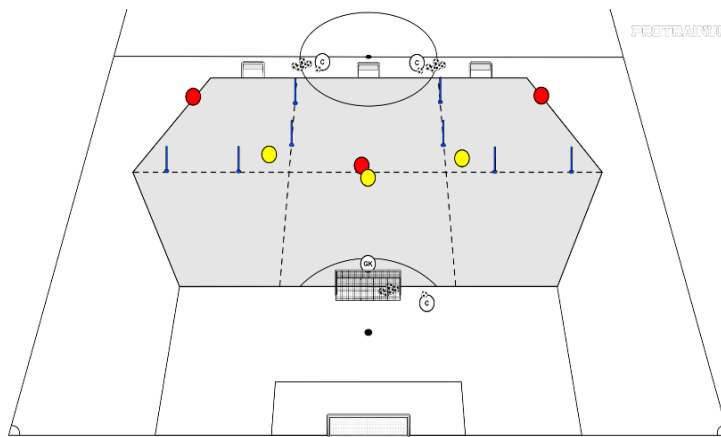
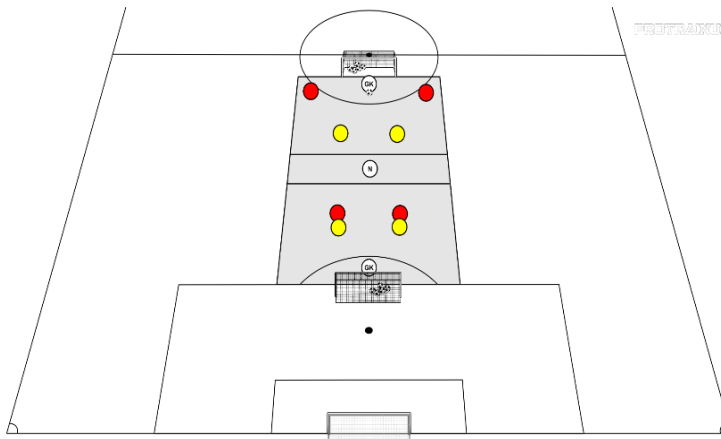
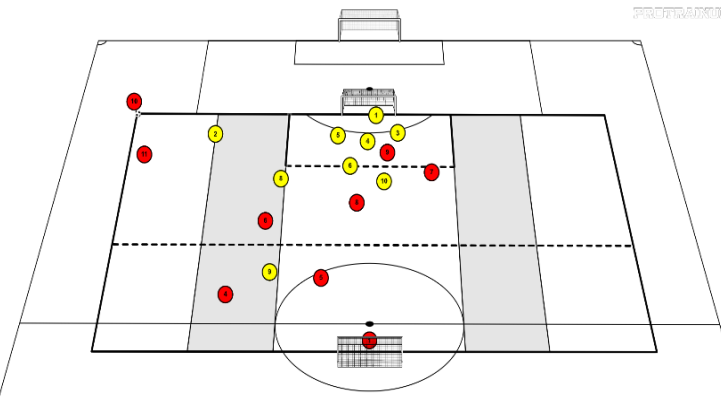


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		ŚRODA	SIŁA SPECJALNA					
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 7 (FINALIZACJA + OBRONA POLE KARNE)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja.					
BOISKO NATURALNE		Nr 27/J21	03.11.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 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		Obróńca: dobiec jak najszybciej i skrócić dystans do gracza z piłką, utrzymywać przeciwnika w pozycji zamkniętej  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 - Pole 2 - Pole 3 -
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						Atakujący pkt za wymianę 5 podań  W danym podsektorze może się znajdować tylko jeden zawodnik drużyny atakującej  Minimum 3 kontakty z piłką (nie dotyczy faz przejściowych)  Zmiany w środku "płynne" (przejścia bez zatrzymywania gry)		
						Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
Coaching skierowany tylko do zawodnika broniącego (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla atakujących								
FRAGMENTY GRY 1x1 z przejściem do 2x2+BR				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)		Boczny sektor: skup uwagę obrońcy na jedną stronę, a następnie zdobądź otwartą przestrzeń  Napastnik: ustawiaj się poza polem widzenia obrońcy, unikaj kontaktu, wybiegaj z cienia w momencie gdy patrzy na piłkę		Czas	Pole gry	Podział zawodników
						20 minut	Patrz grafika	
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						Atakujący pkt za zdobycie bramki; broniący pkt za odbiór piłki + dodatkowe 2 pkt za podanie do małej bramki		
						Atakujący: wprowadzenie piłki do kolejnej strefy/sektora tylko przez otwarte bramki  Broniący nie może przebiegać przez otwartą bramkę (ograniczenie mające na celu powrót najkrótszą drogą w stronę własnej bramki po przegraniu pojedynku 1x1)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
Zarządzanie atakującymi w trakcie trwania ćwiczenia/odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy akcjami								
Druga piłka (przejście OA) do zawodników broniących w sytuacji 2x2+BR (sektor środkowy)								
GRA BR+2x2+2x2+BR+N z akcentem uderzenia do bramki				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Zamykanie działań do sektora środkowego (uniemożliwienie podania do N)/zamykanie przestrzeni od światła bramki (zdecydowane skrócenie odległości do gracza z piłką w celu zablokowania strzału)		Atakujący: oceń jakie i daj wsparcie zawodnikowi z piłką, podejmij decyzję o strzale za każdym razem gdy to tylko możliwe		Czas	Pole gry	Podział zawodników
						x gier do 2':15"	30x20/13x20/4x20	
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						Punkt za zdobycie bramki; bramka po uderzeniu z dystansu bez przyjęcia (x3)		
						Zespół, który zdobywa bramkę - wznawia grę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
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 ZADANIOWA BR+8x8+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		SFG w ofensywie -> przejście do budowania wysokiego: *układ rozmieszczenia zawodników *przy piłce zewnątrz: mobilność/wsparcie utrzymujące *dośrodkowanie z półprzestrzeni; strefy docelowe w polu karnym i ich wypełnienie *prowadzenie piłki wszecz boiska dla skupienia uwagi *zmiana strony ataku z półprzestrzeni do półprzestrzeni *kontrolowanie odłączonych zawodników		Broniący: zamykanie działań do sektora środkowego/zamykanie przestrzeni od światła bramki  Krycie indywidualne, gdy piłka na wysokości pola karnego  Szukanie 9 po wejściu w posiadanie piłki		Czas	Pole gry	Podział zawodników
						15 minut	40x52/40x8/10x20	
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						Atakujący pkt zdobycie bramki; 5 pkt za bramkę z wykorzystaniem półprzestrzeni		
						Broniący pkt za zdobycie bramki; 5 pkt za bramkę z wykorzystaniem 9tki w fazie OA		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
Zarządzanie 9 broniących w strefie średniej; 2/3 lub 8/10 w bocznym sektorze; oraz zawodnikami broniącymi znajdującymi się w obrębie pola karnego								
Gra za każdym razem rozpoczyna się od SFG w bocznym sektorze boiska (realizacja krótkiego wznowienia gry): 3x2								