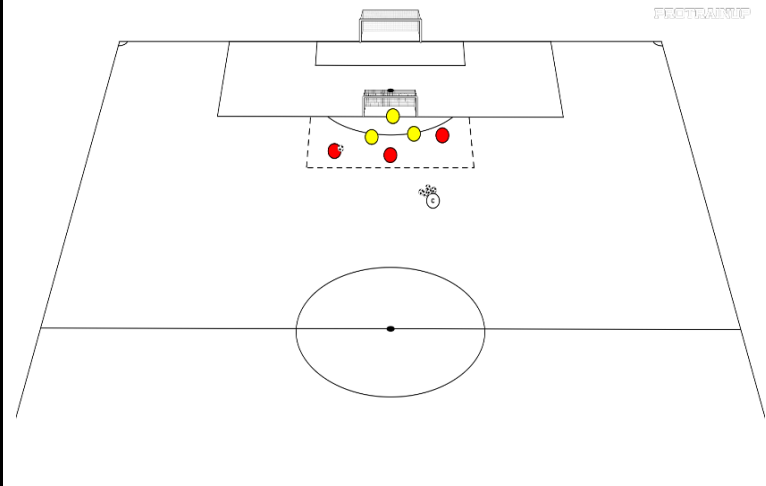
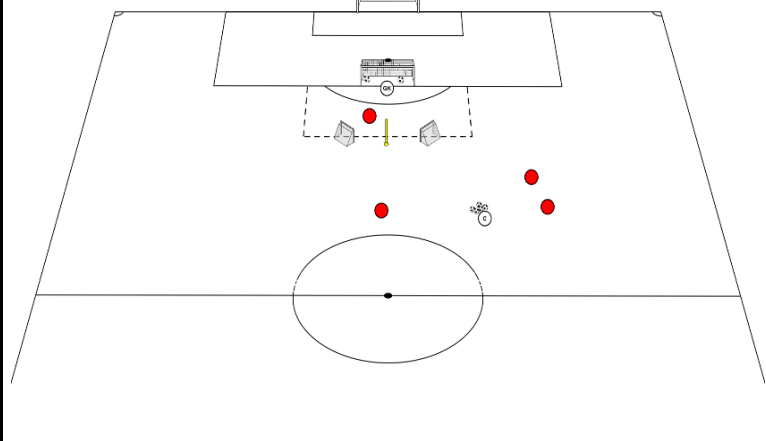
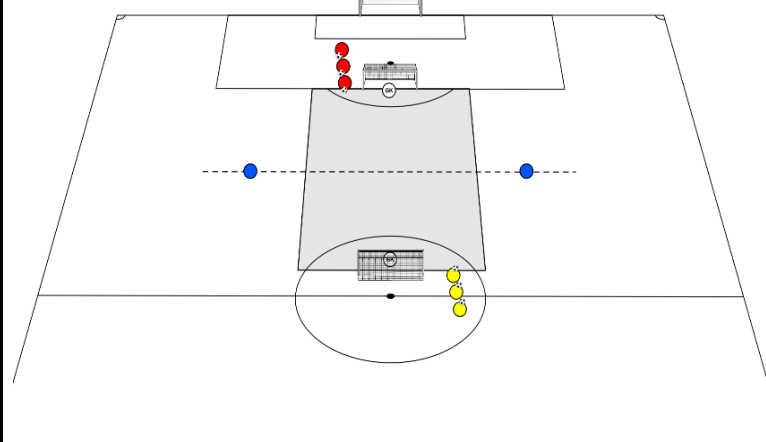
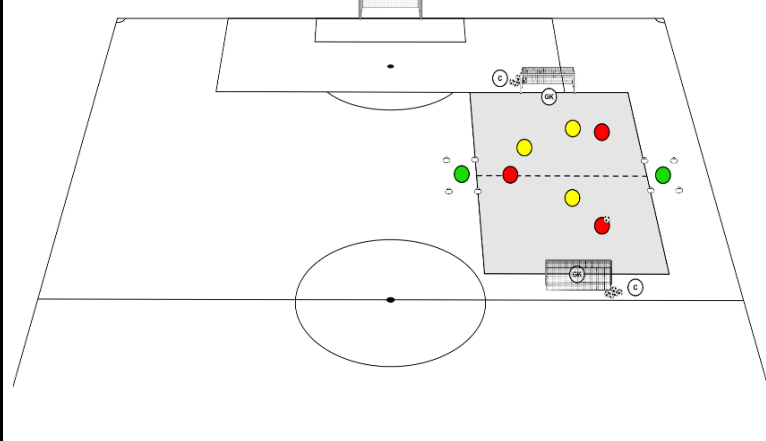


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA						
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 8 (FINALIZACJA + OBRONA POLE KARNE)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, przestrzeń/mobilność.						
BOISKO NATURALNE		Nr 28/J21	05.11.2021	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		
					12 minut	10x20 (pole karne)	Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie		
					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 Zarządzanie Zarządzanie							
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 przewach pomiędzy akcjami (rozmowa indywidualna)							
GRA FALOWA od 1x0+BR do 3+2Nx3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		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)	Obrona: 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 Zarządzanie Zarządzanie							
GRA BR+3x3+BR+2N z akcentem uderzenia do bramki				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		Współpraca ofensywna w trójkącie (boczne sektory boiska): przy piłce z zewnątrz następuje rotacja pomiędzy zawodnikami (ruch nad linię piłki/mobilność; wsparcie utrzymujące; przestrzeń)	Broniący: krycie indywidualne zawodników atakujących przy piłce z zewnątrz; blokowanie strzałów (zasady indywidualne)	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników			
				4x 1':30"	30x16 (+linia)	Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Pkt za bramkę; zespół który zdobędzie bramkę wznawia grę					
				W fazie ataku obie strefy muszą być wypełnione (przynajmniej jeden zawodnik atakujący w każdej strefie)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
Neutralni z zewnątrz - ograniczenie liczby kontaktów; nie mogą być atakowani		Wprowadzanie piłki do BR w celu rozpoczęcia akcji (cel: więcej akcji na minutę)							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							
		Zarządzanie Zarządzanie Zarządzanie							