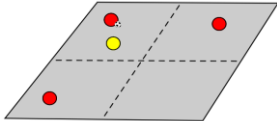
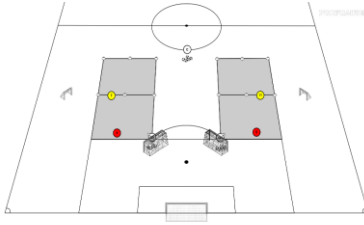
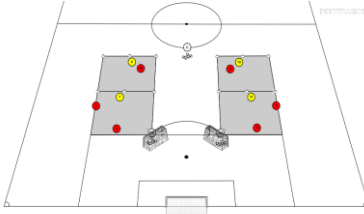
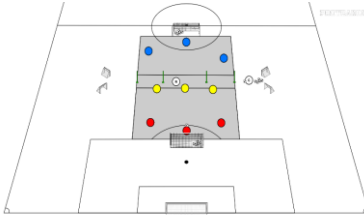


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021			PONIEDZIAŁEK		SIŁA SPECJALNA				
MEZOCYKL 2		Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 9 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)					
		Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja.					
BOISKO NATURALNE			Nr 29/J21	08.11.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pacholki, 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		Obrona: 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		Organizacja			
						Czas	Pole gry (5x)	Podział zawodników	
						10 minut	8x8/4x4 (pole/podsektor)		
						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+BR/1x2+BR					Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		1ZGO - powstrzymanie: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (m.in.: pressing wtórny), wyhamowanie w odpowiedniej odległości, ustawienie ciała, ukierunkowanie ataku, atak na piłkę 2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie, zachowywanie odległości do pressingu		Zdobądź przestrzeń poprzez: prowadzenie w kierunku wolnej przestrzeni, drybling lub podanie zdobywające Zawodnik znajdujący się nad linią piłki: ocenić jakie i dać wsparcie koledze		Organizacja			
						Czas	Pole gry	Podział zawodników	
						20 minut	24x16/12x16 (pole/kwadrat)		
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						Atakujący pkt za wprowadzenie piłki do kolejnej strefy lub podanie do małej bramki/Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę Możliwość wykorzystania bramkarza przez atakującego/Pressing wtórny broniącego 1 FAZA - 1x1+BR/2 FAZA - 1x2+BR			
			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący zdobędzie pkt (nie dotyczy 1x1) lub popełni błąd techniczny Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla broniących			
FRAGMENTY GRY 2x3+BR					Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		1ZGO - powstrzymanie: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (m.in.: pressing wtórny), wyhamowanie w odpowiedniej odległości, ustawienie ciała, ukierunkowanie ataku, atak na piłkę 2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie, zachowywanie odległości do pressingu		Zdobądź przestrzeń poprzez: prowadzenie w kierunku wolnej przestrzeni, drybling lub podanie zdobywające Zawodnik znajdujący się nad linią piłki: ocenić jakie i dać wsparcie koledze		Organizacja			
						Czas	Pole gry	Podział zawodników	
						20 minut	24x16/12x16 (pole/kwadrat)		
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						Atakujący pkt za wprowadzenie piłki do każdej kolejnej strefy/Broniący 2 pkt za odbiór piłki w 1 strefie (natomiast 1 pkt za odbiór w 2 strefie) oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę Maksymalnie dwóch atakujących w jednym podsektorze/możliwość wykorzystania BR			
			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący zdobędzie pkt lub popełni błąd techniczny Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla broniących			
GRA FAŁOWA 3x3+3+N					Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		Współpraca w trójkącie w aktywnej grze defensywnej: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (m.in.: pressing wtórny/ponowienie pressingu), atak na piłkę z ukierunkowaniem do środka, zamykanie linii podań, asekuracja z dołu (utrzymywanie odległości do pressingu) W fazie przejścia O – A: akcent na szybkie zdobywanie terenu (pierwsze podanie zdobywające) lub bezpieczne utrzymanie piłki (realizacja podania utrzymującego)		Zdobądź przestrzeń podaniem lub prowadzeniem Oceń sytuację (przestrzeń otwarta/przestrzeń zamknięta), daj odpowiednie wsparcie koledze (piłka otwarta/piłka zamknięta)		Organizacja			
						Czas	Pole gry	Podział zawodników	
						x gier do 2'	33x24/15x24/3x24 (pole/strefa/pas)	Pomarańczowi - Zieloni - Niebiescy - N -	
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						Atakujący pkt za podanie do małej lub otwartej bramki lub podanie z pasa środkowego 2 pkt/Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę lub 1 pkt za podanie utrzymujące Mod - ograniczenie - dodatkowe podsektory (maksymalnie 3 atakujących/2 broniących) Po zakończonej akcji, zawodnicy drużyny atakującej stają się broniącymi w kolejnej strefie, a z kolei broniący zajmują ich miejsce			
			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla broniących			