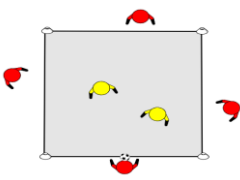
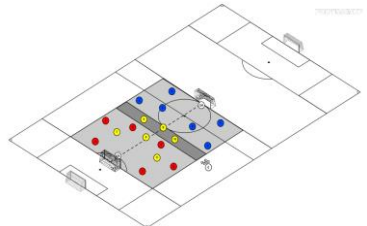



Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		ŚRODA		WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA						
MEZOCYKL 2	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 9 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)							
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Model gry - budowanie niskie do średniego.							
BOISKO NATURALNE		Nr 30/J21	10.11.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pacholki, małe bramki, duże bramki (5x2)			
GRA POMOCNICZA 4x2				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Rozgrzewka (izolowane od gry)				PODANIE PIŁKI PRZYJĘCIE PIŁKI OTWARTA POZYCJA CIAŁA WYBIEGNIĘCIE NA POZYCJĘ		Zamknij linię podania, przechwyć podanie Asekuracja partnera po skosie (nie ma piłki między nami)	Czas		Pole gry	Podział zawodników
							10 minut		9x9	Podział zawodników na 3 grupy (zawodnicy dobierają się sami)
							Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
							Atakujący pkt za wymianę 10 podań/Broniący, aby wyjść, muszą wyraźnie dotknąć piłkę lub atakujący popełniają błąd techniczny			
							Broniący nie mogą atakować zawodników znajdujących się na zewnątrz/zmiany w środku parami (3 kolory)		Zarządzanie broniącymi w trakcie gry/w przerwach odniesienie się do treści dla atakujących (dlaczego/jak/co)	
Podania piłki pomiędzy atakującymi obowiązkowo przez dwie linie/2 kontakty z piłką (piłka nie może się zatrzymać)										
GRA FAŁOWA BR+6x6+6+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza praktyki (zintegrowane z grą)				<u>Budowanie niskie do średniego:</u> *rozemieszczenie bazowe zawodników do otwarcia gry w strefie niskiej *tworzenie i zmiana centrum gry *kontrolowane zdobywanie terenu (struktura bezpieczeństwa) <u>Przejście AO:</u> *zasada 5 sekund (działania w centrum/poza centrum gry) *reorganizacja bloku defensywnego w strefie niskiej		Grupy zawodników broniących w poszczególnych strefach: nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami Obrońca: zmuszaj przeciwnika, żeby grał do tyłu	Czas		Pole gry	Podział zawodników
							x gier do 4'		44x36/20x36/4x36 (pole/strefa/pas)	
							Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
							Atakujący pkt za podanie do kolejnej strefy (podanie z pasa środkowego 3 pkt)			Trenerzy wprowadzanie piłki do broniących, gdy atakujący popełnią błąd techniczny
							Ograniczenie - dodatkowe podsektory (maksymalnie 3 atakujących/2 broniących)			
Broniący, aby wyjść muszą zdobyć bramkę										
GRA ZADANIOWA 9x9				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza gry (realne)				BUDOWANIE NISKIE DO ŚRĘDNIEGO + REORGANIZACJA BLOKU DEFENSYWNEGO W STREFIE NISKIEJ		Broniący: zamykanie linii podania w stosunku do przeciwnika; ponowienie pressingu; pressing wtórny Struktura w obronie: 1-2-3-3; 1-3-2-3	Czas		Pole gry	Podział zawodników
							4x 6 minut		66x52/66x8/22x52 (pole/sektor/strefa)	
							Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
							Atakujący pkt za zdobycie bramki; pkt za wykorzystanie bocznego sektora w strefie niskiej oraz dodatkowo 2 pkt za zmianę strony ataku (boczny sektor strefa niska -> boczny sektor strefa średnia/wysoka po przeciwnej stronie)			Jeżeli atakujący popełnią błąd techniczny w strefie niskiej - trener wprowadza piłkę do zawodników stanowiących pierwszą linię pressingową