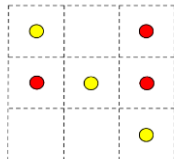

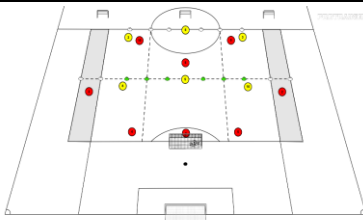
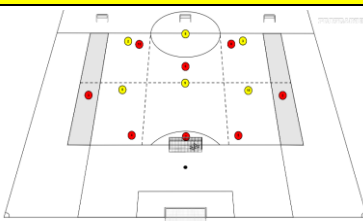


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021			PIĄTEK		SZYBKOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 2	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 9 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)							
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, wsparcie.							
BOISKO SZTUCZNE		Nr 31/J21	12.11.2021	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pacholki, małe bramki, duże bramki (5x2)			
WYŚCIGI RZĘDÓW - TIC TAC TOE				Treści treningowe		Organizacja				
Rozgrzewka (izolowane od gry)				Spójność grupy  Szybkość podejmowania działań  Percepcja/postrzeganie przestrzeni  Dopasowywanie się do zmiennych		Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników		
						5-6 akcji/zawodnik	Znacznik co 3m	Podział na 4 zespoły pięcioosobowe		
						Punktacja/Reguły/Zmienne				
						Obowiązują podstawowe reguły gry w kółko - krzyżyk				
						Zawodnicy startują parami (na gwizdek)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
						Gdy do gry włącza się czwarty w kolejności zawodnik, przejmuje on kamizelkę od jednego z zawodników znajdujących się już w polu gry, a ten z kolei wraca na koniec kolejki		Kontrola reguł i punktacji		
FRAGMENTY GRY 2x1				Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja				
Faza orientacji (zintegrowane z grą)				ZDOBYWANIE PRZESTRZENI poprzez: *prowadzenie piłki w kierunku wolnej przestrzeni *dribling zdobywający *podanie zdobywające  WSPARCIE dla zawodnika z piłką realizowane przez pozycję znajdującą się nad/pod linią piłki, mające na celu utrzymanie się przy piłce i zdobycie przestrzeni: *zdobywające *utrzymujące *do przeniesienia		Obrona: skróć dystans do atakującego, zamknij linię podania i wymuś dribling bądź niekontrolowane podanie		Czas	Pole gry	Podział zawodników
								15 minut	18x10/18x5/18x20 (BS/pas/\$\$)	Zmiany zawodników w podsektorach co 3 akcje (boczny sektor prawa/lewa strona oraz sektor środkowy)
								Punktacja/Reguły/Zmienne		
								Atakujący pkt za wprowadzenie piłki przez otwartą bramkę (zielona lub biała); dodatkowy pkt za podanie do małej bramki (tylko ze strefy 2)		
								Broniący pkt za odbiór piłki/błąd techniczny atakujących; dodatkowy pkt za podanie do zawodnika w kolejnym sektorze boiska		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
								Ograniczenie: boczny obrońca musi znajdować się w pasie bocznym		Zarządzanie 8/9/10 w poszczególnych sektorach w trakcie trwania gry  W przerwach odniesienie do treści BR/2/3/4/5 w rozmowach indywidualnych
FRAGMENTY GRY 3x2				Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja				
Faza praktyki (zintegrowane z grą)				Realizacja działań grupowych podczas budowania gry w ataku pozytywnym: *szerokość ustawienia (w obrębie sektora) - diagonalne ustawienie/diagonalny ruch *długość ustawienia (w obrębie sektora) - wydłużanie ustawienia (tworzenie przestrzeni)/tworzenie optymalnej linii podania *kontrola ustawienia - asekuracja w formacji/asekuracja pomiędzy formacjami		Obrona: blokuj podania pomiędzy sektorami, zmuszaj przeciwnika, żeby grał do tyłu (ponowienie pressingu; pressing wtórny)		Czas	Pole gry	Podział zawodników
								25 minut	36x10/36x5/36x20 (BS/pas/\$\$)	Zmiany zawodników w podsektorach co 3 akcje (boczny sektor prawa/lewa strona oraz sektor środkowy)
								Punktacja/Reguły/Zmienne		
								Atakujący pkt za wprowadzenie piłki do kolejnej strefy; dodatkowy pkt za zdobycie bramki lub przestrzeni w strefie 2		
								Broniący pkt za odbiór piłki/błąd techniczny atakujących; dodatkowy pkt za podanie do zawodnika w kolejnym sektorze (w strefie 1)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
								Ograniczenia: co najmniej 1 zawodnik w pasie bocznym (atakujący); zawsze 1 zawodnik broniący w poszczególnej strefie		Zarządzanie 8/9/10 oraz 2/3/6 w poszczególnych sektorach w trakcie trwania gry  W przerwach odniesienie do treści dla atakujących w rozmowach indywidualnych
FRAGMENTY GRY BR+7x6				Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja				
Faza gry (realne)				Budowanie niskie do średniego: *rozmieszczenie bazowe zawodników do otwarcia gry w strefie niskiej *tworzenie i zmiana centrum gry *kontrolowane zdobywanie terenu (struktura bezpieczeństwa)  Przejście AO: *zasada 5 sekund (działania zawodników 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  Zawężanie pola gry (do dwóch stref; osi boiska)		Czas	Pole gry	Podział zawodników
								x akcji do 30"	36x10/36x5/36x20 (BS/pas/\$\$)	Zmiany zawodników co akcję
								Punktacja/Reguły/Zmienne		
								Atakujący pkt za zdobycie bramki lub przestrzeni		
								Broniący pkt za zdobycie bramki; dodatkowe pkt za odbiór piłki w 1 strefie		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
								Ograniczenia: co najmniej 1 zawodnik w pasie bocznym z każdej strony (dotyczy tylko atakujących/patrz czerwoni)		Zarządzanie 8/9/10 oraz 2/3/6 w trakcie trwania gry  W przerwach odniesienie do treści dla atakujących