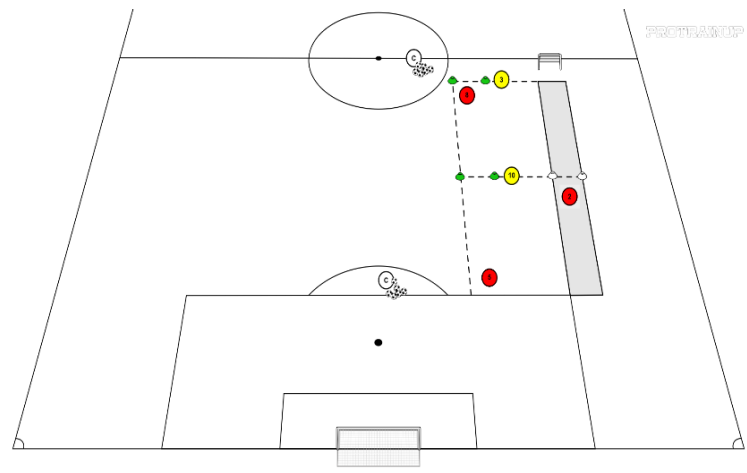
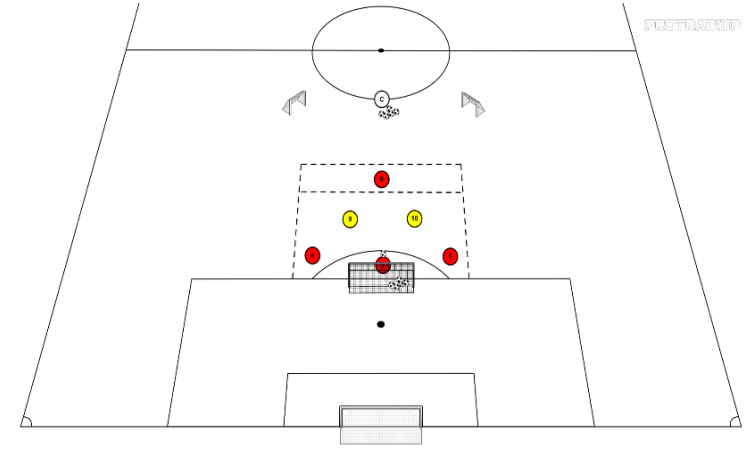
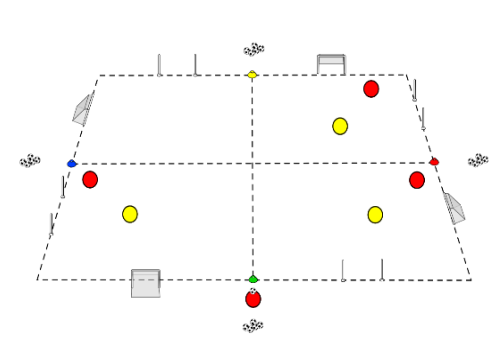
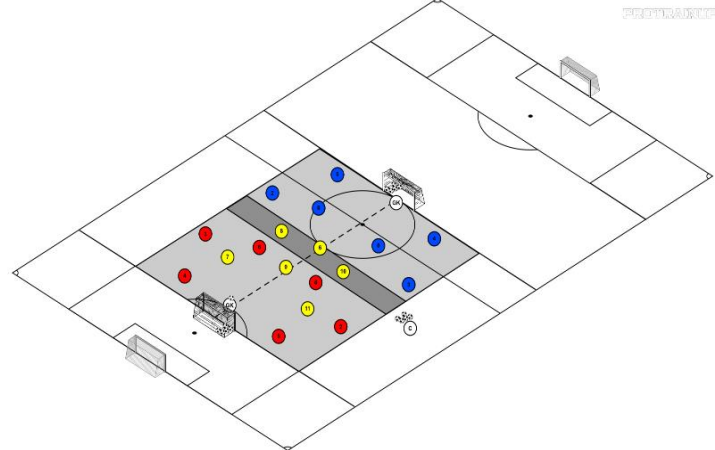


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		WTOREK	SIŁA SPECJALNA					
MEZOCYKL 2	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 10 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja.					
BOISKO SZTUCZNE		Nr 32/J21	16.11.2021	17.45 - 19.30	Objętość: 105 minut	Liczebność: 18 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pacholki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
FRAGMENTY GRY 1x2 do 2x2				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	Zdobądź przestrzeń poprzez: prowadzenie w kierunku wolnej przestrzeni, drybling lub podanie zdobywające Zawodnik znajdujący się nad linią piłki: ocenić jakie i dać wsparcie koledze	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				20 minut (równocześnie z praktyką)	36x15/18x10/18x5	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Zarządzanie atakującymi w trakcie trwania ćwiczenia/odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy akcjami Wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zdobycie bramki lub przestrzeni w strefie 2				
				Broniący pkt za odbiór piłki (w strefie 1 - 2 pkt) /błąd techniczny atakujących; dodatkowy pkt za podanie do zawodnika w kolejnym sektorze lub zdobycie sektora środkowego prowadzeniem				
				Ograniczenia: co najmniej 1 zawodnik w pasie bocznym (atakujący); zawodnik broniący w 1 strefie nie może obniżyć do 2 strefy zanim nie znajdzie się w niej piłka				
FRAGMENTY GRY 2x3+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	Zdobądź przestrzeń poprzez: prowadzenie w kierunku wolnej przestrzeni, drybling lub podanie zdobywające Zawodnik znajdujący się nad linią piłki: ocenić jakie i dać wsparcie koledze	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				20 minut (równocześnie z praktyką)	18x20/12x20/4x20	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Zarządzanie atakującymi w trakcie trwania ćwiczenia/odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy akcjami Wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zdobycie bramki (podanie piłki tylko z wyznaczonej strefy)				
				Broniący pkt za odbiór piłki/błąd techniczny atakujących; dodatkowe 2 pkt za zdobycie bramki				
				Ograniczenia: broniący poruszają się wyłącznie w obrębie wyznaczonej strefy				
MAŁA GRA ZADANIOWA 3+Nx3				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		SOCCER PROBLEM - wrzuty z autu (zasady ogólne): rozmieszczenie w półokręgu; ruch wertykalny; rotacje pomiędzy zawodnikami; gra na ścianę z wrzucającym(odegranie następuje w wolną przestrzeń/na nogę dalszą od przeciwnika)	Zamknij możliwość zdobywania przestrzeni przez atakujących: blokowanie podań zdobywających, wymuszanie gry do tyłu i w poprzek boiska Tempo działań po wejściu w posiadanie piłki	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x gier do 3' (równocześnie z orientacją)	kwadraty 12x12	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Trener wyznacza kolor (miejsce) z którego atakujący rozpoczynają kolejną akcję		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zdobycie bramki (zgodnie z aktualnym kierunkiem gry)				
				Broniący, odbiór piłki, a następnie zdobycie bramki oznacza zmianę ról z atakującymi				
				Ograniczenia: maksymalnie 3 atakujących/2 broniących w jednym podsektorze				
GRA FALOWA BR+6x6+6+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		Współpraca w trójkącie w aktywnej grze defensywnej: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (m.in.: ponowienie pressingu/pressing wtórny), 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)	Zdobądź przestrzeń podaniem lub prowadzeniem Oceń sytuację (przestrzeń otwarta/przestrzeń zamknięta), daj odpowiednie wsparcie koledze (piłka otwarta/piłka zamknięta)	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x gier do 4'	44x32/20x32/4x32 (pole/strefa/pas)	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		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za podanie do kolejnej strefy z pasa środkowego				
				Ograniczenie - dodatkowe podsektory (maksymalnie 3 atakujących)				
				Broniący, aby wyjść muszą zdobyć bramkę				