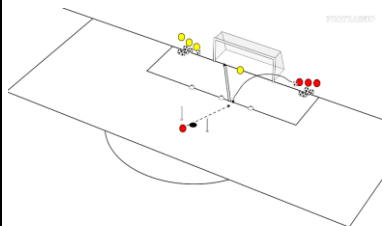
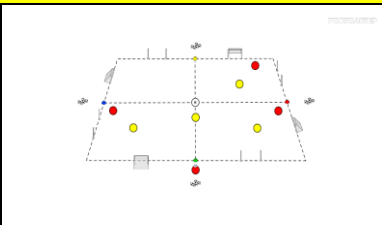
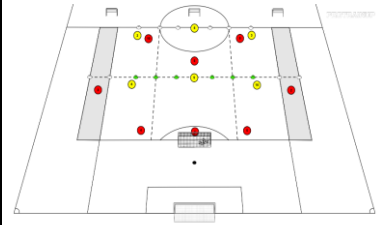



Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021			PIĄTEK		SZYBKOŚĆ SPECJALNA				
MEZOCYKL 2	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 10 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, wsparcie.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 33/J21	19.11.2021	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pacholki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
WYŚCIGI RZĘDÓW				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		UDERZENIE PIŁKI GŁOWĄ	X	Czas		Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				10 minut		Patrz grafika	Podział zawodników na 4 grupy (zawodnicy dobierają się sami)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Pkt za zdobycie bramki (uderzenie musi nastąpić głową sprzed linii 5 m)					
				Po zakończonej akcji atakujący staje się bramkarzem		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Wygrywa zespół, który jako pierwszy zdobędzie 10 pkt (2 serie)		Kontrola zasad i punktacji Liczba startów wykonana przez wybranego zawodnika			
MAŁA GRA ZADANIOWA 4+Nx4				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		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 (2x)	Podział zawodników		
				x gier do 2'		kwadraty 12x12	Podział zawodników na 4 grupy (zawodnicy dobierają się sami)		
				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		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Ograniczenia: maksymalnie 3 atakujących/2 broniących w jednym podsektorze		Trener wyznacza kolor (miejsce) z którego atakujący rozpoczynają kolejną akcję			
FRAGMENTY 2x1 do 2x1(+1)				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		ZDOBYWANIE PRZESTRZENI poprzez: *prowadzenie piłki w kierunku wolnej przestrzeni *drybling 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	Obróćnika: skróć dystans do atakującego, zamknij linię podania i wymuś drybling bądź niekontrolowane podanie	Czas		Pole gry	Podział zawodników		
				20 minut		36x10/36x5/36x20 (BS/pas/ŚS)	Zmiany zawodników w podsektorach co 3 akcje (boczny sektor prawa/lewa strona oraz sektor środkowy)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący 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 lub zdobycie sektora środkowego prowadzeniem		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				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		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/ŚS)	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			