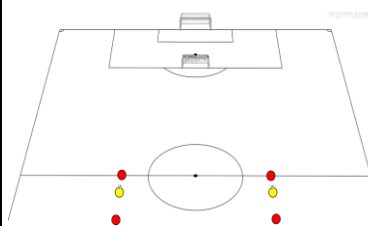
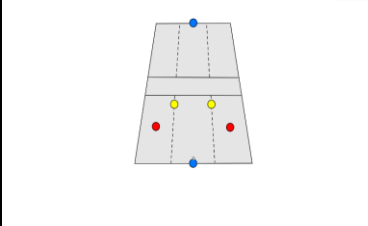
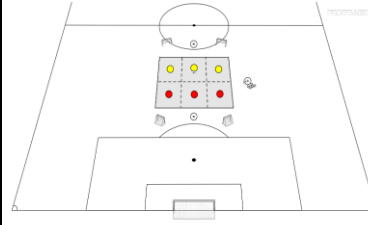
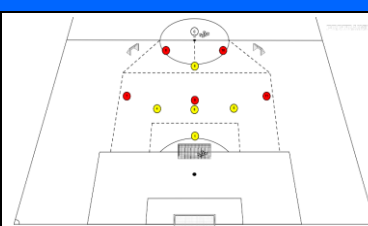


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021			PONIEDZIAŁEK		SIŁA SPECJALNA				
MEZOCYKL 2	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 13 (BUDOWANIE WYSOKIE + OBRONA NISKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja/równowaga.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 38/J21	06.12.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 17 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
OCHRONA PIŁKI 1(+1)x1			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Rozgrzewka (izolowane od gry)		Kontrola piłki znajdując się tyłem do właściwego kierunku gry  Utrzymanie piłki w pozycji zamkniętej pod presją przeciwnika  Wsparcie utrzymujące pozycję znajdującą się nad linią piłki	Obrona: dobiec jak najszybciej i skrócić dystans do gracza z piłką, utrzymywać przeciwnika w pozycji zamkniętej (podejmowanie gry w kontakcie dopiero po przyjęciu)  W sytuacji 1x2: zamknij linię podania i wymuś drybling	Czas		Pole gry	Podział zawodników		
				9 akcji/zawodnik		Patrz grafika		Zawodnicy dobierają się w trójki (zmiany na pozycjach co 3 akcje)	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za wprowadzenie piłki na połowę przeciwnika podaniem lub prowadzeniem			
				Broniący, po wejściu w posiadanie piłki otrzymują pkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		Kontrola reguł i punktacji	
				Gra rozpoczyna się od podania piłki przez broniącego pomiędzy nogami atakującego		Zarządzanie broniącymi/odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami (indywidualnie)			
GRA POMOCNICZA 2+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, korytarz wewnętrzny zamknięty (nie ma piłki między nami)	Wypełnianie trzech sektorów boiska przez atakujących  Zdobycie przestrzeni dryblingiem lub podaniem zdobywającym	Czas		Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				x gier do 2'		12x12/12x4/4x12		Zarządzanie broniącymi/odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami (indywidualnie)	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za zmianę centrum gry - podanie do kolejnej strefy z pasa środkowego lub podanie bez przyjęcia pomiędzy broniącymi przez zawodnika stanowiącego podstawę rombu			
				Broniący, po wejściu w posiadanie piłki - zdobycie przestrzeni za plecami atakujących lub wykonanie podania utrzymującego		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		Kontrola reguł i punktacji/dystrybucja piłek	
				Zarządzanie atakującymi/odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy grami		Zarządzanie atakującymi/odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy grami			
MAŁA GRA ZADANIOWA 3+Nx3			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Priorytety dla broniących w strefie: PIŁKA (Gdzie się znajduje? Czy jest w mojej strefie?), PRZESTRZEN (priorytet kontrola przestrzeni za moimi plecami) oraz PARTNERZY (ustawienie względem partnerów z formacji)  Ustawienie bokiem: jedna noga z przodu, druga z tyłu – nie równoległe(!); wyjście sprintem (im bliżej przeciwnika tym mniejsze kroki, poruszanie się na palcach)  Przesunięcie w odpowiednie tempo: technika biegu, trójkąt asekuracyjny, ruch za piłką po zagranie mijającym (reakcja na podanie zdobywającego)	Zdobycie przestrzeni dryblingiem lub podaniem zdobywającym (między innymi gra po trójkącie z N)  Aktywność bez piłki zawodnika N za plecami broniących	Czas		Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				x gier do 3'		24x18/12x18/12x6		Zarządzanie atakującymi/odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy grami	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Pkt za zdobycie bramki (zawodnik N pełni tylko funkcję wspierającą, nie strzela, gra bez przyjęcia piłki)			
				Ograniczenia - poruszanie się w obrębie wyznaczonych sektorów boiska		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		Kontrola reguł i punktacji/dystrybucja piłek	
				Możliwość wejścia w strefę obronną przeciwnika - drybling zdobywający lub podanie zdobywające do N (2x1)		Zarządzanie atakującymi/odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy grami			
GRA ZADANIOWA BR+4x5			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza gry (realne)		Współpraca strefowa formacji obrony + 8  3 ZGO - równowaga: asekuracja przestrzeni poza centrum gry oraz bocznych sektorów boiska, zamykanie linii podania	Aktywność pozycji nad linią piłki (przestrzeń + mobilność)  Szukanie zawodnika z pozycji 8/10 na słabej stronie w celu stworzenia przewagi liczebnej w bocznym sektorze boiska	Czas		Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				x gier do 4'		24x36/12x20-36		Zarządzanie atakującymi/odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy grami	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Pkt za zdobycie bramki			
				Początek akcji - 2x1 + 3x3+BR/Rozwinięcie akcji - przejście do 5x4+BR		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		Zarządzanie atakującymi oraz piłki (asystenci); kontrola reguł i treści treningowych (pierwszy trener)	
				Zmienne - otwarcie i budowanie niskie: BR+3x3 + 1x2		Zarządzanie atakującymi oraz piłki (asystenci); kontrola reguł i treści treningowych (pierwszy trener)			