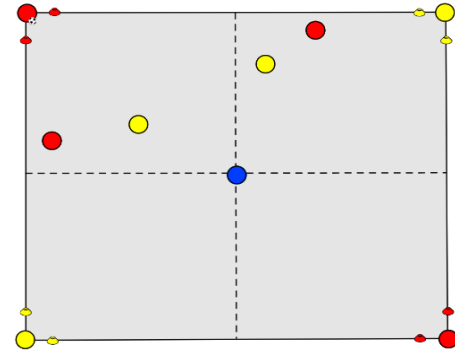
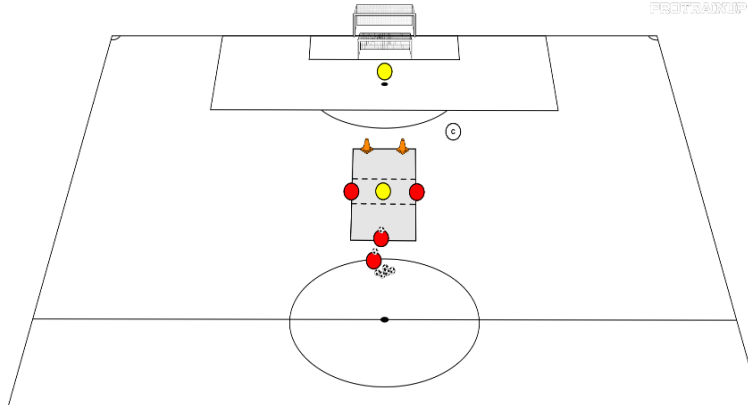
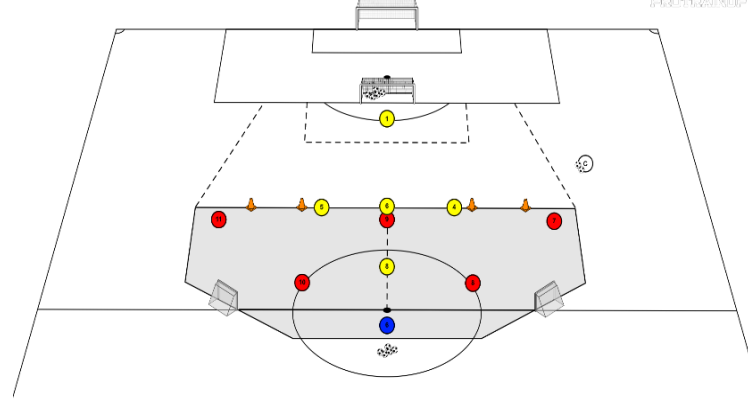
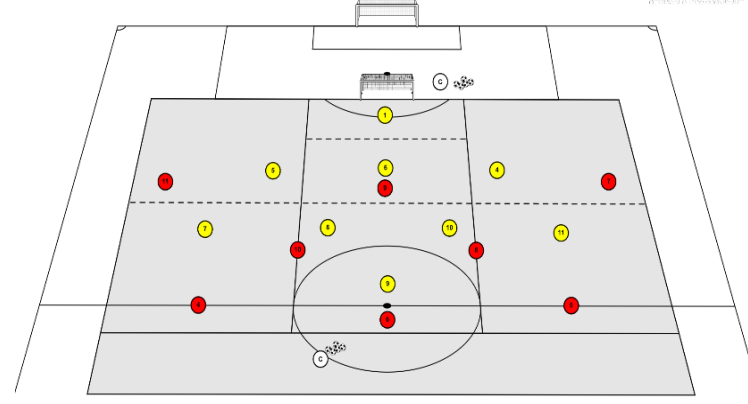


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		WTOREK	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA											
MEZOCYKL 2	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 13 (BUDOWANIE WYSOKIE + OBRONA NISKA)											
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Model gry - budowanie wysokie z rozwinięciem i przejściem do finalizacji.											
BOISKO SZTUCZNE		Nr 39/J21	07.12.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 16 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachołki, małe bramki, duże bramki (5x2)							
PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI/GRA POMOCNICZA 4+Nx2				Treści treningowe			Organizacja							
Rozgrzewka (izolowane od gry)				Pozycja otwarta Wzrok przez ramię przed przyjęciem Rytm między przyjęciem a podaniem Rozmieszczenie zawodników w pionie i poziomie Ruch/ustawienie/podanie diagonalne			Czas	Pole gry	Podział zawodników					
							2x 6 minut	kwadraty 10x10						
							Punktacja/Reguły/Zmienne							
							W pierwszej części: praca na 2 piłki; doskonalenie "narzędzi"						Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
							W drugiej części (4+Nx2): atakujący pkt za wykorzystanie obu zawodników zewnętrznych w jednej akcji							
							W danym podsektorze może przebywać tylko 1 zawodnik drużyny atakującej							
GRA POMOCNICZA 3x1 z przejściem do 1x0+BR				Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja								
Faza orientacji (zintegrowane z grą)				<u>Mobilność</u> zawodników przy piłce otwartej (moment wbiegnięcia w wolną przestrzeń) <u>Podanie prostopadłe</u> za linię obrony (ruch wymusza podanie, podanie w tempo biegu partnera) <u>Strzał na bramkę</u> po przyjęciu/bez przyjęcia (obserwacja zachowania bramkarza)		Skrócenie dystansu do zawodnika z piłką, zamknięcie linii podania umożliwiającej zdobycie przestrzeni przez atakujących		Czas	Pole gry	Podział zawodników				
								15 minut	12x8					
								Punktacja/Reguły/Zmienne						
								Atakujący pkt za zdobycie bramki/po podaniu prostopadłym maksymalnie 2 kontakty z piłką						Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
								Obowiązuje przepis o spalonym						
								Broniący, aby wyjść musi wyraźnie dotknąć piłkę lub nastąpił błąd techniczny atakującego						
GRA FAŁOWA 5x4+BR+N				Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja								
Faza praktyki (zintegrowane z grą)				PRZESTRZEŃ OTWARTA/ZAMKNIĘTA (szukanie przewagi liczebnej w bocznym sektorze boiska na słabej stronie) 4 ZGA - mobilność: wypełnianie przestrzeni w strefie wysokiej (diagonalne ustawienie; diagonalny ruch) Interpretacja piłki otwartej/zamkniętej (moment wbiegnięcia za linię obrony przeciwnika)		Linia "aktywnej" obrony (nie mogą obniżyć do kolejnej strefy dopóki piłka nie zostanie zagrana) Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami		Czas	Pole gry	Podział zawodników				
								x gier do 4'	Patrz grafika					
								Punktacja/Reguły/Zmienne						
								Zdobywanie strefy wysokiej poprzez: drybling przez otwartą bramkę, wbiegnięcie przez bramkę i podanie pomiędzy otwartymi bramkami, podanie do zawodnika z pozycji 8/10 wbiegającego z przeciwległej osi boiska						Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
								Kontrola zasad i punktacji/zarządzanie broniącymi/odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy grami						
GRA ZADANIOWA BR+8x8				Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja								
Faza gry (realne)				Zasady zdobywania strefy wysokiej: - przewaga jakościowa BS (1x1) - obieg wewnętrzny/zewnętrzny BS (opcja przód/opcja tył) - podanie prostopadłe z ŚŚ (mobilność 7/9/11 lub wbiegnięcie z drugiej linii 8/10) Kontrolowanie zawodników odłączonych, gdy piłka znajduje się w strefie wysokiej		Struktura w obronie: 1341 Główna zasada: nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami		Czas	Pole gry	Podział zawodników				
								2x 12 minut	Patrz grafika					
								Punktacja/Reguły/Zmienne						
								Atakujący pkt za zdobycie bramki; broniący pkt za zdobycie przestrzeni						Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
								Ograniczenia dla broniących: formacja obrony w strefie 2/formacja pomocy i ataku w strefie 1; w podsektorach maksymalnie 2 broniących (po wprowadzeniu piłki do strefy 2, dalsza część akcji bez ograniczeń)						
								Zarządzanie formacją obrony - trener za bramką Zarządzanie formacją pomocy i ataku - trener przy lini środkowej						