

Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		ŚRODA	SIŁA SPECJALNA						
MEZOCYKL 3	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 2 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja.						
BOISKO SZTUCZNE 1/2		Nr 6/W22	19.01.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 17 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
FRAGMENT GRY 1x2 -> 2x3				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)				1ZGO - powstrzymanie: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (m.in.: pressing wtórny), 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	
						x akcji do 30"	16x10/16x6/32x16	Zarządzanie atakującymi w pierwszej/ drugiej strefie Coaching w odniesieniu do broniących w przerwach pomiędzy akcjami	
						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 małej bramki lub zdobycie przestrzeni			
						Ograniczenia: co najmniej 1 atakujący w pasie bocznym; zawodnik broniący w 1 strefie nie może obniżyć do 2 strefy zanim nie znajdzie się w niej piłka		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
FRAGMENT GRY 1x2+BR -> 3x4+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)				1ZGO - powstrzymanie: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (m.in.: pressing wtórny), 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	
						x akcji do 30"	16x20/32x20	Zarządzanie atakującymi w pierwszej/ drugiej strefie Coaching w odniesieniu do broniących w przerwach pomiędzy akcjami	
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						Atakujący pkt za zdobycie bramki lub przestrzeni w strefie 2			
						Broniący pkt za odbiór piłki/błąd techniczny atakujących; dodatkowy pkt za zdobycie bramki			
						Ograniczenia: co najmniej 1 atakujący w każdej strefie; zawodnik broniący w 1 strefie nie może obniżyć do 2 strefy zanim nie znajdzie się w niej piłka		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
MAŁE GRY ZADANIOWE BR+3x3+BR (ŚŚ)/2+Nx2 (BS)				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)				PERCEPCJA DEFENSYWNA UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI DEFENSYWNEJ	Szukanie gry zdobywającej, utrzymywanie wysokiego tempa działań, krok do przodu po stracie piłki	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
						2 serie 6x 1'/6x 2' 2+Nx2/BR+3x3+BR	32x16/32x20 2+Nx2/BR+3x3+BR	Dystrybucja piłek/kontrola czasu/akcent na więcej akcji na minutę	
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						Pkt za zdobycie bramki			
						Zawodnik neutralny w grze 2+Nx2 nie zmienia posiadania piłki do momentu zakończenia akcji			
						Ograniczenia - co najmniej 1 zawodnik atakujący w każdej strefie		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	