

Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		ŚRODA	SIŁA SPECJALNA						
MEZOCYKL 3	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 3 (OBRONA WYSOKA + BUDOWANIE NISKIE)						
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 9/W22	26.01.2022	18.30 - 20.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 16	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
OCHRONA PIŁKI				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		PERCEPCJA DEFENSYWNA MOMENT/TEMPO ATAKU NA PIŁKĘ UKIERUNKOWANIE ATAKU SYLWETKA OBRONNA	Identyfikacja przestrzeni otwartej; zamkniętej Przyjęcie piłki od przeciwnika Rytm między przyjęciem a podaniem	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				10 minut	12x12/4x4	2 grupy			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atak na zawodnika z piłką znajdującego się naprzeciwko		Zarządzanie atakującymi/broniącymi			
				W pierwszej części: nie odbieramy piłki (celem reakcja i poruszanie się w obronie)					
				Ograniczenie dla atakujących: 2 kontakty					
GRA FALOWA 1x1 -> 2x2 (BOCZNY SEKTOR)				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			
				x akcji do 30"	32x12/16x12	3 grupy			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za zdobycieprzestrzeni w strefie 2		Zarządzanie atakującymi w trakcie akcji Odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy akcjami			
				Broniący pkt za odbiór piłki/błąd techniczny atakujących; dodatkowy pkt za podanie do małej bramki lub zdobycie przestrzeni					
				Ograniczenia: zawodnik broniący w 1 strefie nie może obniżyć do 2 strefy zanim nie znajdzie się w niej piłka					
GRA FALOWA BR+3x3 (ŚRODKOWY SEKTOR)				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		1ZGO - powstrzymanie: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (m.in.: ponowienie pressingu/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 gier do 2':30"	32x20/16x20	3 grupy			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za zdobycie bramki (podanie tylko ze strefy 2)		Zarządzanie atakującymi w trakcie gry Odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy grami			
				Broniący pkt za odbiór piłki/błąd techniczny atakujących; dodatkowy pkt za zdobycie bramki					
				Ograniczenia: co najmniej 1 atakujący w każdej strefie; zawodnicy broniący w 1 strefie nie mogą obniżyć do 2 strefy zanim nie znajdzie się w niej piłka					
GRA ZADANIOWA BR+7x7+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		WSPÓŁPRACA MIĘDZYFORMACYJNA W OBRONIE WYSOKIEJ *orientowanie działań ofensywnych przeciwnika do sektora środkowego *krycie indywidualne zawodników w sektorze środkowym	Rozmieszczenie bazowe zawodników do otwarcia gry w strefie niskiej	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x gier do 4'	40x52/24x52	2 zespoły			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za zdobycie bramki lub przestrzeni w strefie średniej		Zarządzanie atakującymi w poszczególnych strefach w trakcie gry Zarządzanie broniącymi przez trenera głównego			
				Broniący pkt za odbiór w strefie wysokiej, dodatkowe 2 pkt za bramkę					
				Ograniczenia - atakujący poruszają się w obrębie wyznaczonych stref do momentu zdobycia strefy średniej					