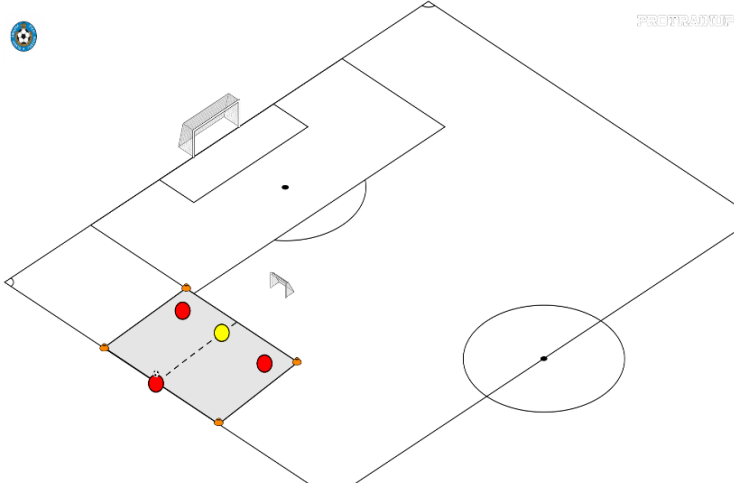
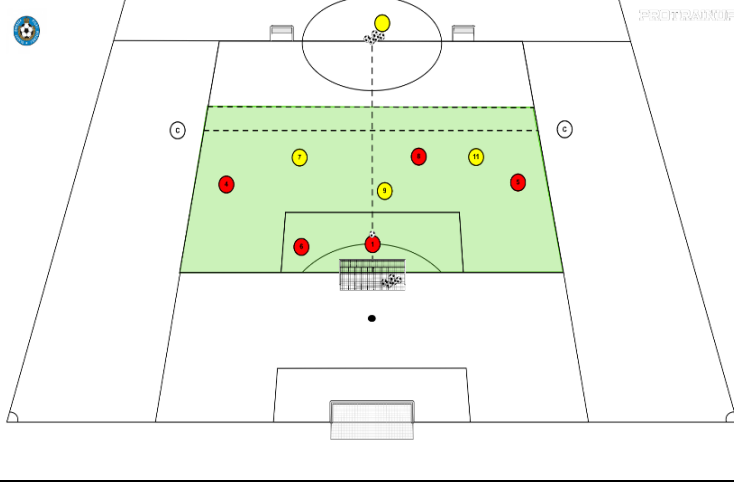
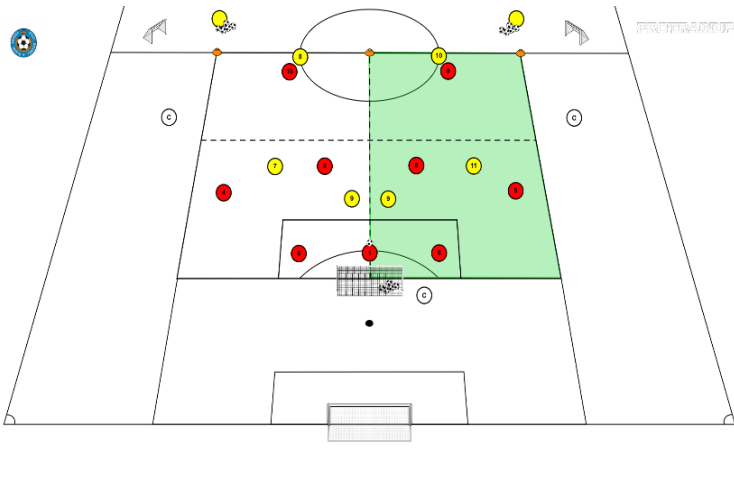
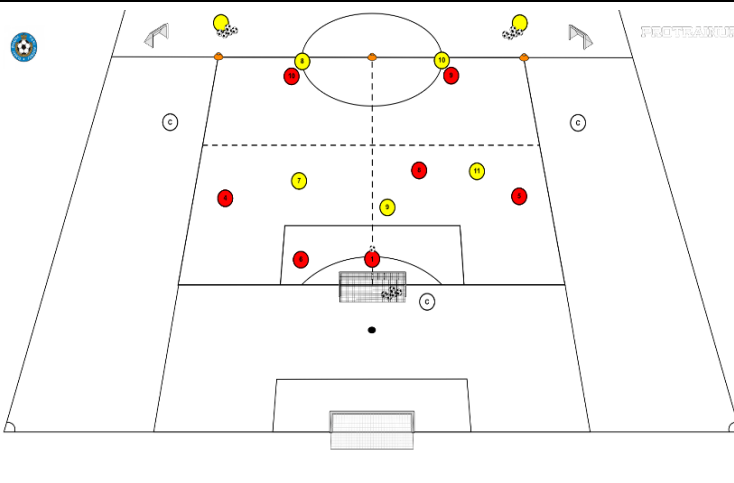


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 3	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 3 (OBRONA WYSOKA + BUDOWANIE NISKIE)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, wsparcie.					
BOISKO SZTUCZNE		Nr 10/W22	28.01.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 15 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
FRAGMENT GRY 3x1				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		<p><u>DOSKONALENIE WRZUTÓW Z AUTU</u> *RUCH PO OKRĘGU *MOMENT WYBIEGNIĘCIA ZZA OBROŃCY *CELOWE ZATRZYMANIE ("STOP") *WYBŁOK NA OBROŃCY *DOKŁADNOŚĆ WRZUTU PIŁKI *RUCH PO PODANIU WSTECZNYM</p>	Skanowanie przestrzeni za plecami (percepcja defensywna) Ponowienie pressingu po podaniu wstecznym	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				10 minut	16x8/8x8	Zmiana obrońcy co 3 akcje		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni lub 2 pkt za podanie do bramki				
				Gry za kazdym razem rozpoczynamy od wrzutu z autu		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Ograniczenie: maksymalnie 2 atakujących w jednym podsektorze		Zarządzanie broniącym, odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami		
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY BR+4x3 -> 4x4+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		<p>BUDOWANIE NISKIE DO ŚREDNIEGO *współpraca ofensywna pozycji 1,4,5,6,8 *szukanie "wolnego" zawodnika na słabej stronie *gra na "trzeciego" zawodnika *kontrolowane zdobywanie terenu *reorganizacja bloku defensywnego w strefie niskiej</p>	Skróć dystans do atakującego, zamknij linię podania do przodu, ponowienie pressingu przy podaniu wstecznym Asekuracja po skosie, pressing wtórny	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 45"	22x40/18x40	Zmiany zawodników co akcję		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zdobycie bramki; z kolei broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za zdobycie bramki				
				Ograniczenia - ilość broniących w jednym podsektorze/ilość atakujących w jednym podsektorze; atakujący podanie do małej bramki po uprzednim wprowadzeniu piłki do kolejnej strefy		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
						<u>Na środku</u> - zarządzanie broniącymi <u>Pomiędzy bramkami</u> - instrukcje dla zawodnika wprowadzającego piłkę		
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY BR+3x2 -> 2x1 -> 4x4+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		<p><u>1ZGA ZDOBYWANIE PRZESTRZENI</u> poprzez: *prowadzenie piłki w kierunku wolnej przestrzeni *drybling zdobywający *podanie zdobywające <u>2ZGA WSPARCIE</u> 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</p>	<p><u>W 1 strefie</u> - skróć dystans do atakującego, zamknij linię podania do przodu, ponowienie pressingu przy podaniu wstecznym <u>W 2 strefie</u> - utrzymywanie atakującego w pozycji zamkniętej</p>	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 30"	36x20/18x20	Zmiany zawodników co akcję		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Pkt za zdobycie bramki				
				Ograniczenia - maksymalnie 3 atakujących oraz 2 broniących w jednym podsektorze		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				W fazie przejściowej (4x4+BR) zawodnik znajdujący się za polem gry ma wybór: podanie lub prowadzenie piłki		<u>Na środku</u> - zarządzanie broniącymi <u>Pomiędzy bramkami</u> - instrukcje dla zawodnika wprowadzającego piłkę		
FRAGMENT GRY BR+6x5				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		<p>BUDOWANIE NISKIE DO ŚREDNIEGO *współpraca ofensywna pozycji 1,4,5,6,8 *szukanie "wolnego" zawodnika na słabej stronie *gra na "trzeciego" zawodnika *kontrolowane zdobywanie terenu *reorganizacja bloku defensywnego w strefie niskiej</p>	Współpraca strefowa formacji pomocy i ataku w aktywnej grze defensywnej Intencja w odbiorze - pełne ryzyko, bronimy biegnąc do przodu	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 60"	36x40/18x40	Zmiany zawodników co akcję		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zdobycie bramki; z kolei broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za zdobycie bramki				
				PSYCHOFIZYKA - kontrola emocji (reagowanie na działania obronne przeciwnika w strefie wysokiej)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
						Zarządzanie broniącymi (intencje) Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami		