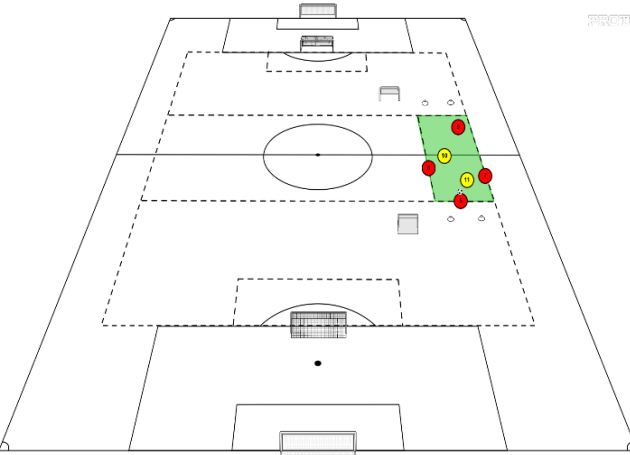
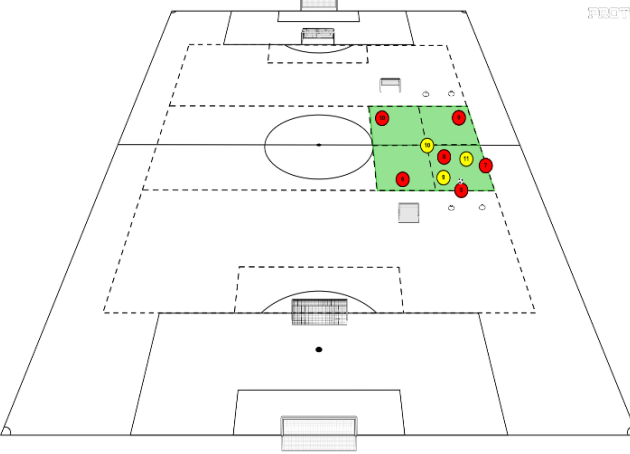
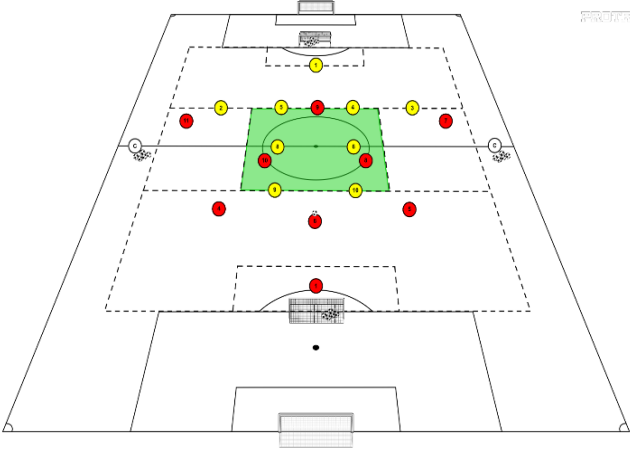
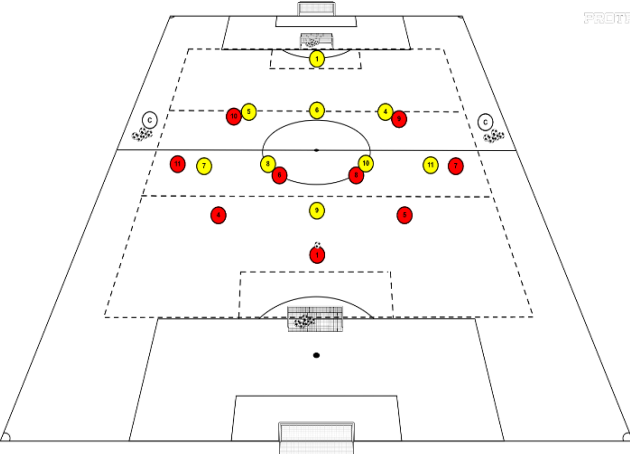


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 3	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 5 (OBRONA ŚREDNIA + BUDOWANIE ŚREDNIE)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Obrona średnia.					
BOISKO SZTUCZNE		Nr 14/W22	07.02.2022	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 17 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachotki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
GRA 4x2 NA UTRZYMANIE Z KIERUNKIEM				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		PODANIE PIŁKI PRZYJĘCIE PIŁKI OTWARTA POZYCJA CIAŁA WYBIEGNIĘCIE NA POZYCJĘ	Zamknij linię podania, przechwyć podanie Asekuracja partnera po skosie (nie ma piłki między nami)	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				2x 7 minut		24x12/12x12	Zmiany w środku parami	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za zmianę centrum gry w sytuacji 3x2 w podsektorze; broniący aby wyjść, muszą zdobyć bramkę lub przestrzeń		
				Ograniczenia - maksymalnie 3 atakujących w jednym podsektorze/po zmianie centrum gry drugi obrońca może wbiec dopiero po wymianie co najmniej 2 podań przez atakujących				Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						Zarządzanie zawodnikami broniącymi Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy seriami		
GRA 6x3 NA UTRZYMANIE Z KIERUNKIEM				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie (nie ma piłki między nami), zachowywanie odległości do pressingu 3 ZGO - równowaga: asekuracja przestrzeni poza centrum gry, zamykanie linii podania	Atakujący: zdobądź przestrzeń (prowadzenie; drybling lub podanie zdobywające) Oceń jakie (zdobywające; utrzymujące; do przeniesienia) i daj wsparcie dla gracza przy piłce	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				6x 2':30"		24x24/12x12	Każda grupa broniących 2x w środku	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za zdobycie kolejnej strefy (zdobycie przestrzeni w pionie)		
				Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę (zgodnie z aktualnym kierunkiem gry)				Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						Ograniczenia - maksymalnie 3 atakujących w podsektorze oraz co najmniej 1 atakujący w pozostałych podsektorach		Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla broniących
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Realizacja działań w wariantcie obrony średniej: *kierunkowanie działań przeciwnika - zamykanie działań do sektora środkowego i orientacja do bocznego sektora lub do strefy niskiej (przejście do wysokiego pressingu): <u>zamykanie linii podania od osi środkowej boiska</u> *moment pressingu - zamykanie centrum gry: zamykanie przestrzeni poniżej lub powyżej linii piłki/kontynuowanie pressingu: ponowienie pressingu, pressing wtórny, podwojenie w pionie lub poziomie *wymienność pozycji 6, 8, 10, 9	Atakujący: obowiązek gry przez sektor środkowy w celu progresji do strefy wysokiej W fazie ataku - BR gra bez przyjęcia	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				3x 7 minut		73x52/24x52/24x20	2 zespoły	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za podanie piłki do strefy wysokiej oraz dodatkowy pkt za zdobycie bramki; broniący pkt za odbiór i dodatkowe pkt za bramkę (warunki do realizacji w fazie przejściowej OA)		
				Ograniczenia - maksymalnie 3 atakujących w strefie średniej w sektorze środkowym				Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla broniących		
GRA WŁAŚCIWA 9x9				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		WSPÓŁPRACA MIĘDZYFORMACYJNA W OBRONIE ŚREDNIEJ *struktura defensywna: zasada -1/0/+1 *przejście z obrony średniej do wysokiego pressingu (reakcja na sygnały)	Atakujący: obowiązek gry podania pośredniego w strefie średniej w celu progresji do strefy wysokiej	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				12 minut		73x52/24x52	2 zespoły	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Pkt za bramkę		
				SCENARIUSZ GRY - zespół czerwonych musi wygrać dwoma bramkami, w chwili rozpoczęcia gry prowadzi 1:0				Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						Kontrola reguł i punktacji/dystrybucja piłek w fazach przejściowych		