

Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		WTOREK	SIŁA SPECJALNA					
MEZOCYKL 3	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 6 (BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM + OBRONA NISKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja/równowaga.					
BOISKO SZTUCZNE (1/2)		Nr 18/W22	22.02.2022	13.30 - 15.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
GRA POMOCNICZA 3x1 z przejściem do 1x1/1x2			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		GRA 1x1 w defensywie - napastnik ustawiony tyłem do obrońcy	Ruch diagonalny przy piłce otwartej; utrzymywanie się przy piłce w pozycji zamkniętej; zdobywanie przestrzeni podaniem, prowadzeniem	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				12 minut	Kwadraty 10x10	Zmiany w obrębie atakujących co akcję		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za podanie do kolejnego kwadratu/dodatkowo 1 lub 2 pkt za wyprowadzenie piłki w sytuacji 1x1		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Broniący pkt za odbiór piłki/dodatkowo pkt za podanie do partnera lub zdobycie przestrzeni		Wprowadzenie nowej piłki w I tempo do zawodników broniących w fazach przejściowych		
Zmienne - podanie do drugiego kwadratu w powietrzu								
GRA POMOCNICZA 4(+1)x2			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, korytarz wewnętrzny zamknięty (nie ma piłki między nami)	Atakujący: zdobądź przestrzeń (prowadzenie; drybling lub podanie zdobywające) Oceń jakie (zdobywające; utrzymujące; do przeniesienia) i daj wsparcie dla gracza przy piłce	Czas	Pole gry (3x)	Podział zawodników		
				12 minut	Kwadraty 10x10	2 grupy siedmioosobowe (5x2) 1 grupa sześcioosobowa (4x2)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
				Atakujący pkt za zmianę centrum gry - podanie do kolejnej strefy z pasa środkowego		Wprowadzenie nowej piłki w I tempo do zawodników broniących w fazach przejściowych		
				Broniący, żeby wyjść, muszą zdobyć przestrzeń za plecami atakujących; zmiany w środku następują parami (wchodzi dwóch ostatnich zawodników, którzy byli w posiadaniu piłki)				
MAŁA GRA ZADANIOWA BR+4x4+BR+4N			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Priorytety dla broniących w strefie: PIŁKA (Gdzie się znajduje? Czy jest w mojej strefie?), PRZESTRZEŃ (priorytet kontrola przestrzeni za moimi plecami) oraz PARTNERZY (ustawienie względem partnerów z formacji) Ustawienie bokiem: jedna noga z przodu, druga z tyłu – nie równoległe(!); wyjście sprintem (im bliżej przeciwnika tym mniejsze kroki, poruszanie się na palcach) Przesunięcie w odpowiednie tempo: technika biegu, trójkąt asekuracyjny, <u>ruch za piłką po zagranii mijającym</u> (reakcja na podanie zdobywające)	Zdobycie przestrzeń dryblingiem lub podaniem zdobywającym (między innymi gra po trójkącie z N) Aktywność bez piłki zawodnika N za plecami broniących Markowanie zamiarów (podania)	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x gier do 2'	24x24/12x6 (pole/podsektor)	1 grupa (BR+4x4+BR+4N) 2 grupa (3+Nx3(+N))		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
				Celem atakujących jest zdobycie bramki (uderzenie z dystansu lub podanie do zawodnika w kolejnej linii + strzał po podaniu pośrednim) za co otrzymują pkt		Zarządzanie atakującymi/kontrola reguł i pkt/zmiany zawodników/dystrybucja piłek Coaching w przerwach pomiędzy grami		
				Broniący nie atakują bezpośrednio gracza z piłką, a jedynie blokują możliwość oddania strzału lub podania do zawodnika w kolejnej linii (w obrębie swojej strefy) <u>Odmiana</u> : wyjście ze strefy z atakiem na piłkę				
GRA ZADANIOWA BR+5x5+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie, zachowywanie odległości do pressingu, korytarz wewnętrzny zamknięty (nie ma piłki między nami) 3 ZGO - równowaga: asekuracja przestrzeni poza centrum gry, zamykanie linii podania 5ZGO - kompaktowość	Struktura rozmieszczenia zawodników: szerokość 7/11, głębia 9, pozycjonowanie i aktywność 8/10	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x gier do 3'/3'	24x24/12x6 (pole/podsektor)	4 zespoły czteroosobowe + 2 zawodników stałych (pozycja 6/9)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
				Pkt za zdobycie bramki		Kontrola reguł i pkt/zmiany drużyn Zarządzanie atakującymi (struktura) Coaching dla broniących (w momencie, gdy czekają z boku)		
				Jeżeli zespół broniący w momencie utraty bramki nie znajduje się w dwóch sektorach to bramka x3				
PUNKTACJA - forma turniejowa								