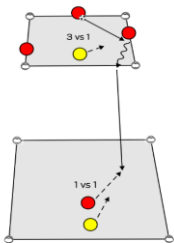
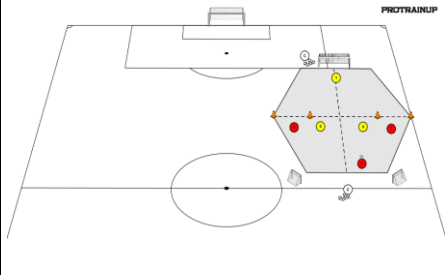
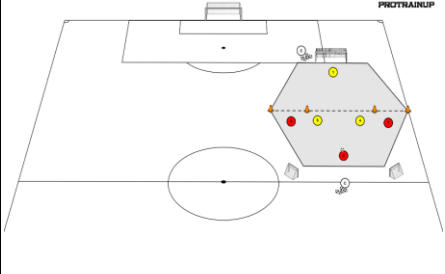
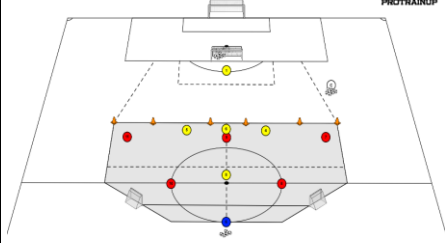


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		ŚRODA	SIŁA SPECJALNA					
MEZOCYKL 3	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 6 (BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM + OBRONA NISKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, przestrzeń/mobilność.					
BOISKO SZTUCZNE (1/2)		Nr 19/W22	23.02.2022	8.30 - 10.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
GRA POMOCNICZA 3x1 z przejściem do 1x1/2x1+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		Funkcjonowanie tyłem do właściwego kierunku gry: ustawienie bokiem, ruch diagonalny, <u>gra bez przyjęcia między formacjami</u> , ochrona piłki Zasada <u>podaj i biegnij</u> Zasada <u>mobilności</u>	Zamykanie przestrzeni za plecami Kontrola dystansu i utrzymywanie atakującego w pozycji zamkniętej	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/dodatkowe pkt za zdobycie przestrzeni lub dużej bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Broniący pkt za odbiór piłki/dodatkowo pkt za podanie do partnera lub zdobycie przestrzeni				
Zmienne - podanie do drugiego kwadratu w powietrzu		Wprowadzenie nowej piłki w I tempo do zawodników broniących w fazach przejściowych						
FRAGMENT GRY 2x1+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		1 ZGA - zdobywanie przestrzeni: prowadzenie piłki w kierunku wolnej przestrzeni; drybling zdobywający Zasada <u>podaj i biegnij</u> 4 ZGA - mobilność: wypełnianie przestrzeni w strefie wysokiej	Skrócenie dystansu do zawodnika z piłką, zamknięcie możliwości podania do boku lub w wolną przestrzeń (decyzja obrońcy) Linia "aktywnej" obrony	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 20"	Patrz grafika	Zmiany zawodników atakujących i broniących co akcję		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Zdobywanie strefy wysokiej poprzez: drybling przez otwartą bramkę, wbiegnięcie przez bramkę i podanie pomiędzy otwartymi bramkami, podanie przez bramkę do zawodnika wbiegającego z drugiej linii (ruch 8/10 nad linię piłki)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Pkt za zdobycie bramki/odbiór do 4"				Kontrola zasad i punktacji/zarządzanie broniącymi/odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami
GRA FALOWA 3x2+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Zasady zdobywania strefy wysokiej: - przewaga jakościowa BS (1x1) - obieg wewnętrzny (wsparcie zdobywające 8/10 przy piłce z zewnątrz) - podanie prostopadłe z ŚŚ Diagonalne ustawienie/ruch/podanie Działania atakujących po stracie piłki: atak na piłkę (zawodnik najbliższy piłki), zamykanie linii podań zdobywających (zawodnicy pod linią piłki)	Skrócenie dystansu do zawodnika z piłką, zamknięcie możliwości podania do boku lub w wolną przestrzeń (decyzja obrońcy) Linia "aktywnej" obrony	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x gier do 2'/2'	Patrz grafika	Zmiany zawodników atakujących i broniących co grę		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Zdobywanie strefy wysokiej poprzez: drybling przez otwartą bramkę, wbiegnięcie przez bramkę i podanie pomiędzy otwartymi bramkami, podanie przez bramkę do zawodnika wbiegającego z drugiej linii (ruch 8/10 nad linię piłki)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Pkt za zdobycie bramki/odbiór do 4"				Kontrola zasad i punktacji/zarządzanie broniącymi/odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy grami
GRA ZADANIOWA 5+Nx4+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		PRZESTRZEŃ OTWARTA/ZAMKNIĘTA (szukanie przewagi liczebnej w bocznym sektorze boiska na słabej stronie) 4 ZGA - mobilność: wypełnianie przestrzeni w strefie wysokiej (diagonalne ustawienie; diagonalny ruch); interpretacja piłki otwartej/zamkniętej (moment wbiegnięcia za linię obrony przeciwnika)	Linia "aktywnej" obrony (nie mogą obniżyć do kolejnej strefy dopóki piłka nie zostanie zagrana) Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x gier do 3"	Patrz grafika	Zmiany zawodników atakujących i broniących co 3-4 gry		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Zdobywanie strefy wysokiej poprzez: drybling przez otwartą bramkę, wbiegnięcie przez bramkę i podanie pomiędzy otwartymi bramkami, podanie przez bramkę do zawodnika wbiegającego z drugiej linii (ruch 8/10 nad linię piłki)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Pkt za zdobycie bramki/odbiór do 5"				Kontrola zasad i punktacji/zarządzanie broniącymi/odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy grami