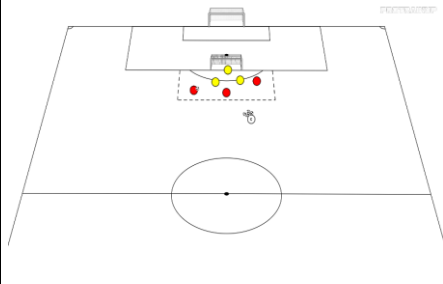
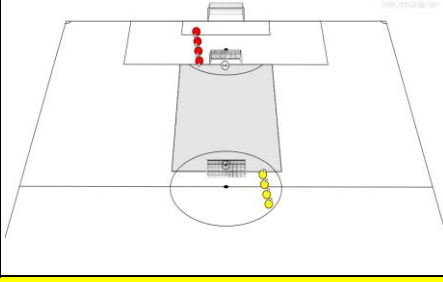
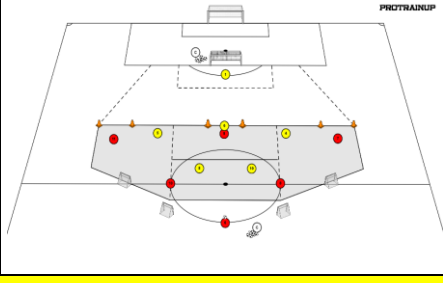
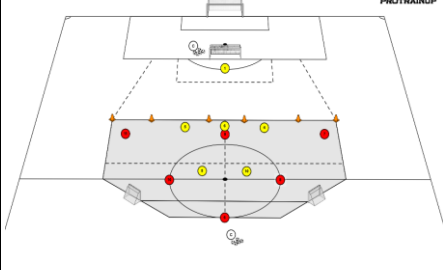


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		CZWARTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 3	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 6 (BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM + OBRONA NISKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, przestrzeń/mobilność.					
BOISKO SZTUCZNE (1/2)		Nr 21/W22	24.02.2022	8.30 - 10.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
PIŁKA RĘCZNA - GRA 3x2+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		FINALIZACJA GŁOWĄ	Orientacja przeciwnik - piłka Ustawienie broniących: 2+BR	Czas		Pole gry (3x)	Podział zawodników	
				10 minut		10x20 (pole karne)	Pole 1 - Pole 2 - Pole 3 -	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za zdobycie bramki (uderzenie tylko głową)		
				Broniący po odbiorze, wychodzą z piłką poza pole karne i od tego momentu stają się atakującymi/Jeżeli atakujący popełni błąd techniczny (np. piłka spadnie na ziemię), zmiana ról następuje od razu (wprowadzenie nowej piłki)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
						Zarządzanie broniącymi w trakcie gry Dystrybucja piłek/kontrola reguł i pkt		
GRA FALOWA 1x1+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		1 ZGA - zdobywanie przestrzeni: prowadzenie piłki w kierunku wolnej przestrzeni; drybling zdobywający ATAKUJĄC, MYŚLĘ O OBRONIE: *Przestrzeń umożliwiającą podjęcie skutecznych działań bez piłki *Dystans do bramki potencjalnie utrudniający skuteczność działań z piłką *Ocena zmiennych (jakiego typu przeciwnika mam przed sobą)	Obrona: ocenić odległość/szybkość prowadzenia, ukierunkuj przeciwnika na jego słabszą stronę, skróć dystans lub cofaj, zaatakuj w odpowiednim momencie	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				x akcji do 12" (12 minut)		30x20	2 zespoły po 9 zawodników + 2BR	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Celem atakującego jest nie tylko zdobycie bramki (1 pkt), ale także niedopuszczenie do jej utraty		
				W momencie uderzenia na bramkę, piłkę wprowadza do pola gry kolejny zawodnik, a atakujący staje się aktywnym obrońcą		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Możliwy kontratak w momencie odbioru piłki przez obrońcę (zdobycie bramki po odbiorze, oznacza dodatkowy pkt)		Zarządzanie broniącymi w trakcie trwania ćwiczenia/Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami (rozmowa indywidualna)		
FRAGMENT GRY 2x1+BR (BOCZNY SEKTOR)/4x3+BR (ŚRODKOWY SEKTOR)			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 najbliższej 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)	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				x akcji do 30"		Patrz grafika	Zmiany zawodników atakujących i broniących co akcję	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni (strefa wysoka); dodatkowy pkt za bramkę		
				Broniący po wejściu w posiadanie piłki pkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Ograniczenia w poruszaniu się zawodników: w bocznym sektorze sytuacja 2x1, natomiast w ŚŚ sytuacja 4x3		Kontrola zasad i punktacji/zarządzanie broniącymi/odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami		
FRAGMENT GRY 6x5+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 akcji do 45"		Patrz grafika	Zmiany zawodników atakujących i broniących co akcję	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Zdobycie strefy wysokiej poprzez: drybling przez otwartą bramkę, wbiegnięcie przez bramkę i podanie pomiędzy otwartymi bramkami, podanie przez bramkę do zawodnika z pozycji 8/10 wbiegającego z drugiej linii		
						Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
						Kontrola zasad i punktacji/zarządzanie broniącymi/odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami		