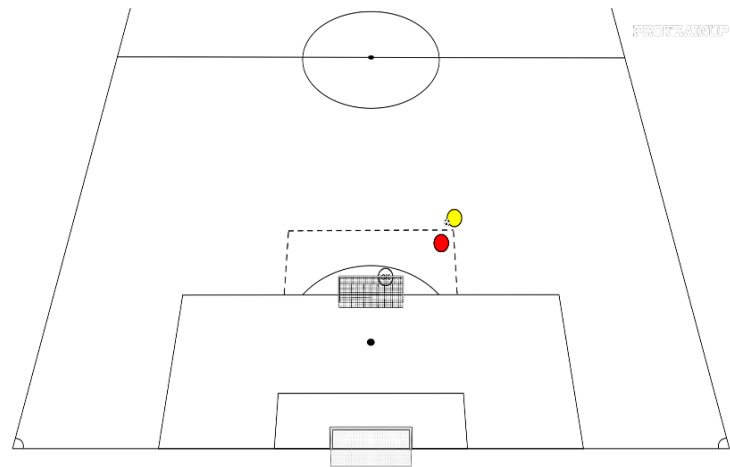
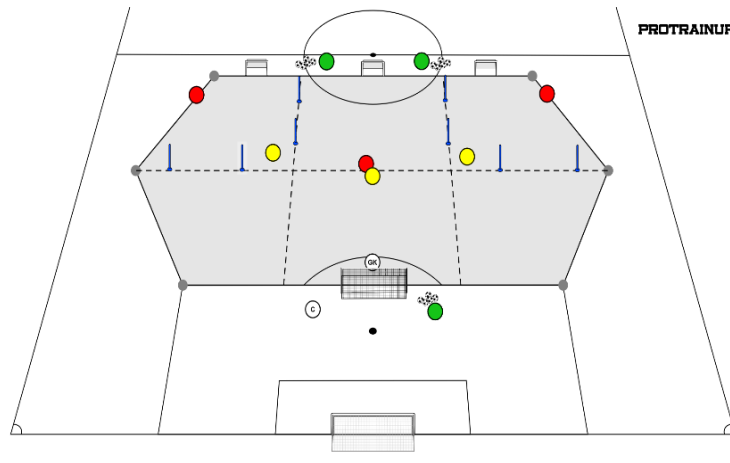
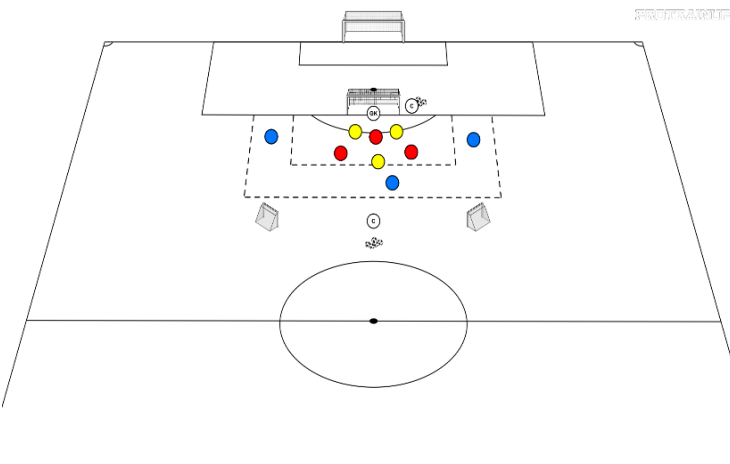


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		ŚRODA	SIŁA SPECJALNA					
MEZOCYKL 3	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 7 (FINALIZACJA + OBRONA POLA KARNEGO)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja/równowaga.					
BOISKO SZTUCZNE		Nr 24/W22	02.03.2022	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
GRA 1x1+BR/1(+1)x1+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rogrzewka + Faza orientacji (zintegrowane z grą)		BLOKOWANIE STRZAŁU/DOŚRODKOWANIA *wzrok skierowany na piłce *ustawienie przodem względem piłki (piłka nie może przejść między nogami) *niski środek ciężkości (praca NN - poruszanie się na palcach) *ręce z tyłu (ułożone w "koszyczek") WSPÓŁPRACA BRAMKARZA Z OBROŃCĄ *odpowiedzialność za ochronę poszczególnych części bramki	Atakujący: markowanie zamiarów, wykorzystywanie zwodów, tworzenie przestrzeni do strzału lub dośrodkowania (uderzenie z "zasłony" bądź "odejście" z piłką)	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				4x 5 minut (x akcji do 10")	10x20 (pole karne)	Pary		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zdobycie bramki lub podanie do napastnika znajdującego się w polu karnym				Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
				Broniący pkt za skuteczne zablokowanie działań przeciwnika (uniemożliwienie realizacji celu przez atakującego)		W trakcie trwania gry zarządzanie atakującymi, odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy akcjami (rozmowa indywidualna)		
				Ograniczenie: obrońca porusza się tylko w obrębie pola karnego, nie może atakować piłki, a jedynie blokować podanie/strzał				
FRAGMENTY GRY 1x1 (BS) z przejściem do 2x2+BR (ŚŚ)			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)	Boczny sektor: skup uwagę obrońcy na jedną stronę, a następnie zdobądź otwartą przestrzeń Napastnik: ustawiaj się poza polem widzenia obrońcy, unikaj kontaktu, wybiegaj z cienia w momencie gdy patrzy na piłkę	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				30 minut (x akcji do 20")	Patrz grafika	Czerwoni - Żółci - Zieloni - BR -		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zdobycie bramki; broniący pkt za odbiór piłki + dodatkowe 2 pkt za podanie do małej bramki				
				Atakujący: wprowadzenie piłki do kolejnej strefy/sektora tylko przez otwarte bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Broniący nie może przebiegać przez otwartą bramkę (ograniczenie mające na celu powrót najkrótszą drogą w stronę własnej bramki po przegraniu pojedynku 1x1)		Zarządzanie atakującymi w trakcie trwania ćwiczenia/odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy akcjami Druga piłka (przejście OA) do zawodników broniących w sytuacji 2x2+BR (sektor środkowy)		
GRA 3+3Nx3+BR z akcentem uderzenia do bramki			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		Przy piłce z boku na wysokości pola karnego: orientacja przeciwnik - piłka (skanowanie, ustawienie NN w pozycji otwartej, krycie od strony bramki, dynamiczna postawa) Wybicie piłki po dośrodkowaniu we wskazane obszary: 1 - z powrotem; 2 - przedłużenie; 3 - strefa tabu; 4 - strefa awaryjna Po wejściu w posiadanie piłki kierowanie jej w boczne sektory boiska	Finalizacja bezpośrednia: gra kombinacyjna w polu karnym, uderzenie z dystansu po podaniu wstecznym Finalizacja pośrednia: dośrodkowanie po podłożu/w powietrzu	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				3 gry do 2' (3 serie)	16x32/10x20	Pole 1 - Pole 2 -		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Bramka: po dośrodkowaniu/gra kombinacyjna/po uderzeniu z dystansu				Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
				Neutralny ŚŚ (2 kontakty, piłka nie stoi), BS (podanie zwrotne 1 kontakt, po przyjęciu dośrodkowanie)		Trener pomiędzy małymi bramkami - zarządzanie atakującymi w trakcie trwania gry		
				FORMA TURNIEJOWA (PUNKTACJA)		Trener za bramką - odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy grami		