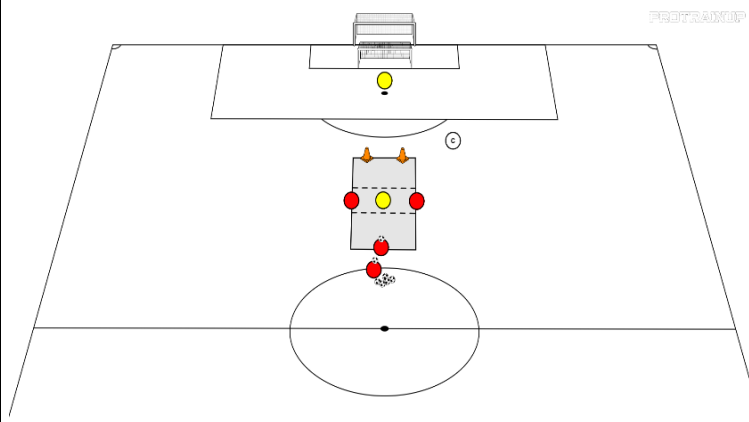
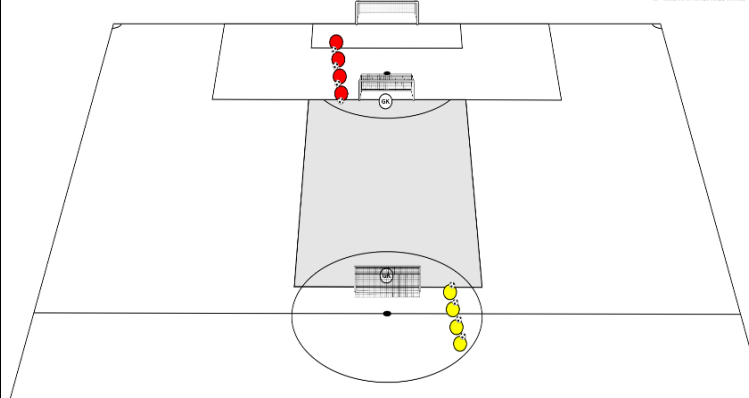
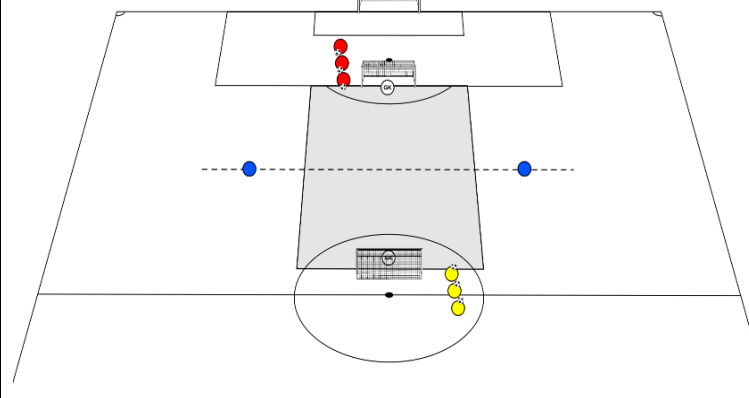
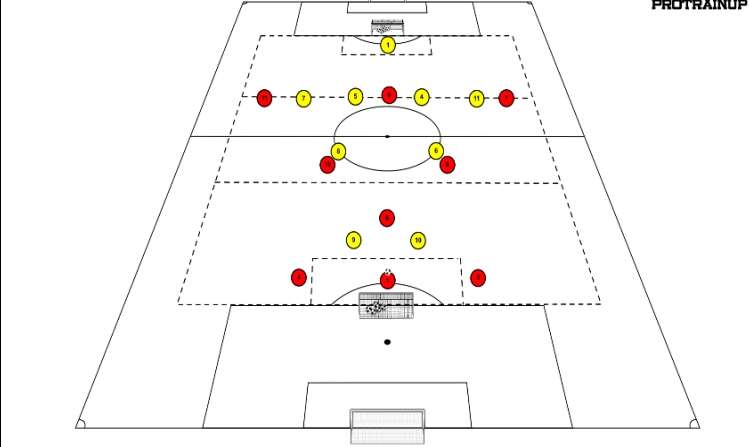


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA						
MEZOCYKL 3	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 7 (FINALIZACJA + OBRONA POLA KARNEGO)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, przestrzeń/mobilność.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 25/W22	04.03.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
GRA POMOCNICZA 3x1 z przejściem do 1x0+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (zintegrowane z grą)		<p><u>Mobilność</u> zawodników przy <u>piłce otwartej</u> (moment wbiegnięcia w wolną przestrzeń)</p> <p><u>Podanie prostopadłe</u> za linię obrony (ruch wymusza podanie, podanie w tempo biegu partnera)</p> <p><u>Strzał na bramkę</u> po przyjęciu/bez przyjęcia (obserwacja zachowania bramkarza)</p>	Skrócenie dystansu do zawodnika z piłką, zamknięcie linii podania umożliwiającej zdobycie przestrzeni przez atakujących	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				15 minut	12x8	Pole 1 - Pole 2 - Pole 3 -			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za zdobycie bramki/po podaniu prostopadłym maksymalnie 2 kontakty z piłką		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Obowiązuje przepis o spalonym		Zarządzanie broniącymi w trakcie trwania gry			
				Broniący, aby wyjść musi wyraźnie dotknąć piłkę lub nastąpił błąd techniczny atakującego		Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami (rozmowa indywidualna)			
GRA FALOWA 1x1+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		<p>1 ZGA - zdobywanie przestrzeni: prowadzenie piłki w kierunku wolnej przestrzeni; drybling zdobywający</p> <p>ATAKUJĄC, MYŚLĘ O OBRONIE: *Przestrzeń umożliwiająca podjęcie skutecznych działań bez piłki *Dystans do bramki potencjalnie utrudniający skuteczność działań z piłką *Ocena zmiennych (jakiego typu przeciwnika mam przed sobą)</p>	Obróćca: oceń odległość/szybkość prowadzenia, ukierunkuj przeciwnika na jego słabszą stronę, skróć dystans lub cofaj, zaatakuj w odpowiednim momencie	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników			
				4x 3 akcje/zawodnik	30x20	Pole 1 - Pole 2 - Pole 3 -			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Celem atakującego jest nie tylko zdobycie bramki (1 pkt), ale także niedopuszczenie do jej utraty		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				W momencie uderzenia na bramkę , piłkę wprowadza do pola gry kolejny zawodnik, a atakujący staje się aktywnym obrońcą		Zarządzanie broniącymi w trakcie trwania ćwiczenia/Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami (rozmowa indywidualna)			
				Możliwy kontratak w momencie odbioru piłki przez obrońcę (zdobycie bramki po odbiorze, oznacza dodatkowy pkt)					
GRA FALOWA od 1x0+BR do 3+2Nx3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		<p>3 ZGA - przestrzeń: pozycjonowanie się bez piłki poza centrum gry; wykorzystanie aktywnej przestrzeni; ruchy wyciągające i kompensujące w celu dezorganizacji struktury obronnej przeciwnika</p> <p>4 ZGA - mobilność: wypełnianie przestrzeni w strefie wysokiej (piłka otwarta/zamknięta; diagonalne ustawienie; diagonalny ruch)</p>	Obróćca: zamknij linię podania i wymuś drybling (1x2/2x3) Przy piłce z boku na wysokości pola karnego: orientacja przeciwnik - piłka, możliwość blokowania dośrodkowania	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników			
				8x 3 sekwencje akcji	30x20 (+linia)	Zmiana zawodników neutralnych co 3 sekwencje akcji			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący, aby zdobyć bramkę muszą znajdować się na połowie przeciwnika		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				W przewadze liczebnej: finalizacja bezpośrednia/w równowadze liczebnej: finalizacja pośrednia (wykorzystanie N)		Zarządzanie broniącymi w trakcie trwania ćwiczenia/Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami (rozmowa indywidualna)			
				Neutralny z zewnątrz: obowiązuje przepis o spalonym/ograniczenie liczby kontaktów/może wbiec w pole karne		Rozpoczęcie kolejnej akcji na sygnał trenera			
GRA WŁAŚCIWA 9x9 (EFEKT DŻUNGLI)				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		Zasada +1/0/-1 (struktura własna vs struktura przeciwnika)	Struktura defensywna 1-4-2-2	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				2x 6 minut	CAŁE BOISKO (MŁODZIK)	Dwa zespoły po 9 zawodników Zawodnicy oczekujący - technika pod pozycję			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Ograniczenia - broniący mogą się poruszać wyłącznie w obrębie wyznaczonych stref do momentu aż piłka znajdzie się w strefie średniej (otwarcie/obrona wysoka)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Zmienne - miejsce wznowienia gry przez atakujących		Czysta gra - bez ingerencji trenerów w trakcie jej trwania			