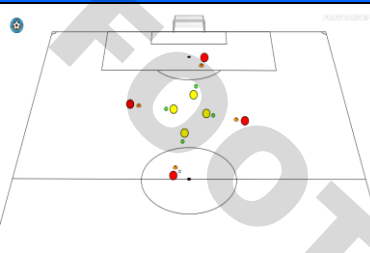
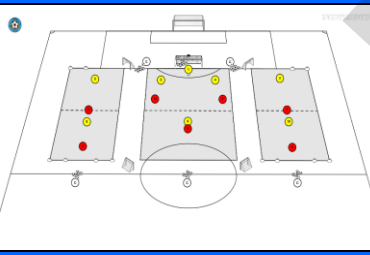
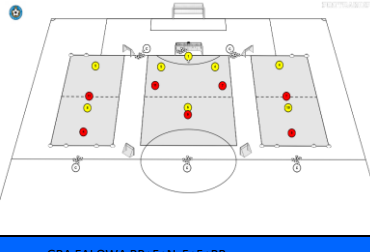
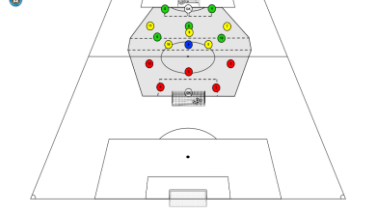


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		ŚRODA		SIŁA SPECJALNA				
MEZOCYKL 4	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 8 (BUDOWANIE NISKE + OBRONA WYSOKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja.					
BOISKO SZTUCZNE		Nr 27/W22	09.03.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pacholki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
OCHRONA PIŁKI				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		PERCEPCJA DEFENSYWNA MOMENT/TEMPO ATAKU NA PIŁKĘ UKIERUNKOWANIE ATAKU SYLWETKA OBRONNA		Identyfikacja przestrzeni otwartej; zamkniętej  Przyjęcie piłki od przeciwnika  Rytm między przyjęciem a podaniem	Organizacja			
					Czas	Pole gry	Podział zawodników	
					12 minut	12x12/4x4	2 grupy	
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Atak na zawodnika z piłką znajdującego się naprzeciwko		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					W pierwszej części: nie odbieramy piłki (celem reakcja i poruszanie się w obronie)			
Ograniczenie dla atakujących: 2 kontakty		Zarządzanie atakującymi/broniącymi						
GRA FALOWA 1x1 -> 2x2 (BOCZNY SEKTOR)				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		Zdobądź przestrzeń poprzez: prowadzenie w kierunku wolnej przestrzeni, drybling lub podanie zdobywające  Zawodnik znajdujący się nad linią piłki: ocenić jakie i dać wsparcie koledze	Organizacja			
					Czas	Pole gry	Podział zawodników	
					x akcji do 30"	32x12/16x12	3 grupy	
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni w strefie 2		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					Broniący pkt za odbiór piłki/błąd techniczny atakujących; dodatkowy pkt za podanie do małej bramki lub zdobycie przestrzeni			
Ograniczenia: zawodnik broniący w 1 strefie nie może obniżyć do 2 strefy zanim nie znajdzie się w niej piłka		Odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy akcjami						
GRA FALOWA BR+3x3 (ŚRODKOWY SEKTOR)				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		1ZGO - powstrzymanie: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (m.in.: <b>ponowienie pressingu/pressing wtórny</b> ), wyhamowanie w odpowiedniej odległości, ustawienie ciała, ukierunkowanie ataku, atak na piłkę  2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie, zachowywanie odległości do pressingu		Zdobądź przestrzeń poprzez: prowadzenie w kierunku wolnej przestrzeni, drybling lub podanie zdobywające  Zawodnik znajdujący się nad linią piłki: ocenić jakie i dać wsparcie koledze	Organizacja			
					Czas	Pole gry	Podział zawodników	
					4 gry do 2':30"	32x20/16x20	3 grupy	
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Atakujący pkt za zdobycie bramki (podanie tylko ze strefy 2)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					Broniący pkt za odbiór piłki/błąd techniczny atakujących; dodatkowy pkt za zdobycie bramki			
Ograniczenia: co najmniej 1 atakujący w każdej strefie; zawodnicy broniący w 1 strefie nie mogą obniżyć do 2 strefy zanim nie znajdzie się w niej piłka		Odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy grami						
GRA FALOWA BR+5+Nx5+5+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		WSPÓŁPRACA FORMACJI ATAKU I POMOCY W OBRONIE WYSOKIEJ *skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (ponowienie pressingu/pressing wtórny) *atak na piłkę z ukierunkowaniem do środka *zamykanie linii podań do przodu *asekuracja z dołu		Szukanie "wolnego" zawodnika  Gra na "trzeciego" zawodnika	Organizacja			
					Czas	Pole gry	Podział zawodników	
					3x 5 minut	3/4 BOISKA (młodzik)	Zawodnicy oczekujący (siatkonoga 2x2)	
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Atakujący pkt za podanie do kolejnej strefy z pasa środkowego; broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					RYWALIZACJA 3 DRUŻYN (PUNKTACJA)			
Po zakończonej akcji, zawodnicy drużyny atakującej stają się broniącymi w kolejnej strefie, a z kolei broniący zajmują ich miejsce		Zarządzanie atakującymi w trakcie gry						
			Zarządzanie atakującymi w trakcie gry		Odniesienie do treści w przerwach pomiędzy grami			