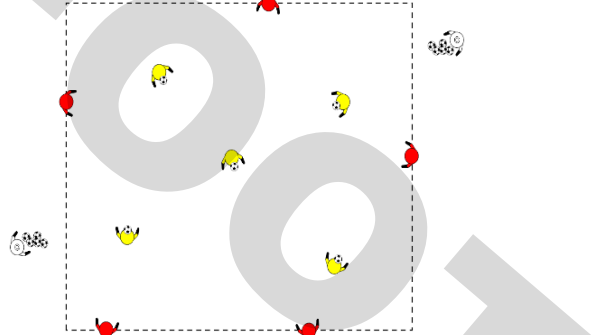
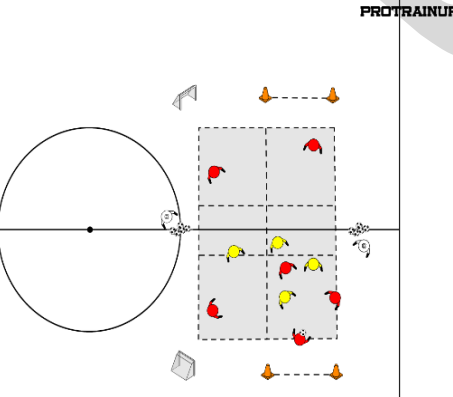
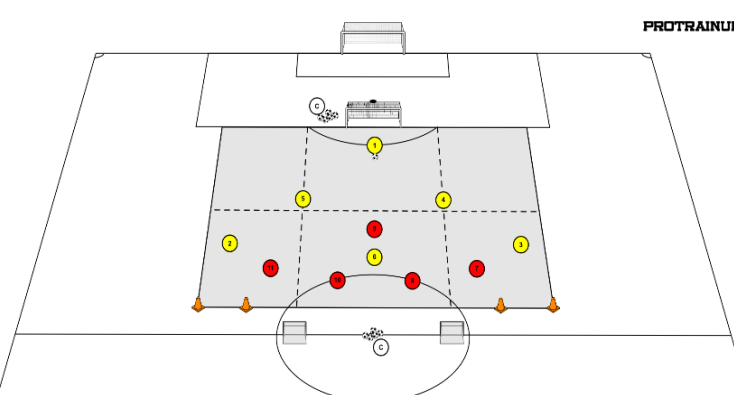
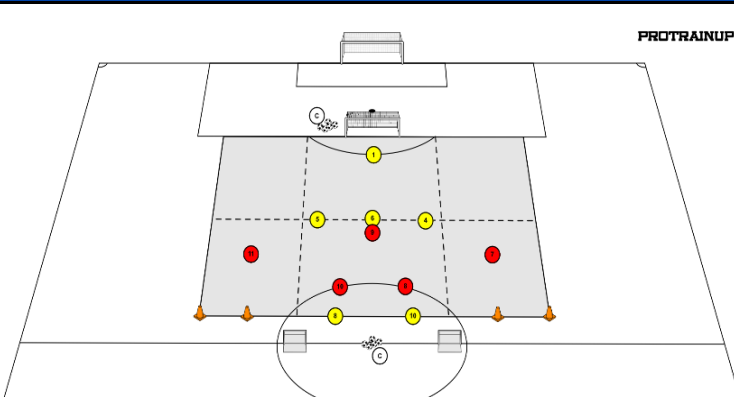


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		ŚRODA	SIŁA SPECJALNA						
MEZOCYKL 4	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 10 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)						
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - asekuracja, równowaga.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 33/W22	23.03.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pacholki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
ZMIANY KIERUNKU Z PIŁKĄ/OCHRONA PIŁKI				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)				Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku Utrzymanie piłki w pozycji zamkniętej pod presją przeciwnika (ochrona piłki z wyprowadzeniem w wolną przestrzeń)		Obróńca: dobiec jak najszybciej i skrócić dystans do gracza z piłką, utrzymywać przeciwnika w pozycji zamkniętej	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników
							12 minut (x akcji do 20")	16x12	2 grupy po 10 zawodników (zawodnicy dobierają się parami)
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							W pierwszej fazie: prowadzenie piłki ze zmianą kierunku + podanie piłki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Kontrola liczby powtórzeń i czasu gry, dystrybucja piłek
							W drugiej fazie: gra 1x1 z przeciwnikiem z tyłu (aktywny/pasywny obrońca)		
							W trzeciej fazie: podania i przyjęcia piłki (aktywna regeneracja)		
GRA POMOCNICZA 6x4				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)				<u>WSPÓŁPRACA DEFENSYWNA W TRÓJKĄCIE</u> 2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie (nie ma piłki między nami), zachowywanie odległości do pressingu 3 ZGO - równowaga: asekuracja przestrzeni poza centrum gry, zamykanie linii podania		Atakujący: zdobądź przestrzeń (prowadzenie; drybling lub podanie zdobywające) Oceń jakie (zdobywające; utrzymujące; do przeniesienia) i daj wsparcie dla gracza przy piłce	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników
							6 gier do 2'/1'	30x20/12x10/5x20	Każda grupa broniących 2-3x w środku
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Atakujący pkt za zdobycie kolejnej strefy (zdobycie przestrzeni w pionie)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny (górá) Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla broniących
							Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę (zgodnie z aktualnym kierunkiem gry)		
							Ograniczenia - maksymalnie 3 atakujących w podsektorze oraz co najmniej 1 atakujący w pozostałych podsektorach		
GRA FALOWA 5x5+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)				<u>WSPÓŁPRACA FORMACJI POMOCY I ATAKU W OBRONIE ŚREDNIEJ</u> *kierunkowanie działań przeciwnika - zamykanie działań do sektora środkowego i orientacja do bocznego sektora lub do strefy niskiej (przejście do wysokiego pressingu): zamykanie linii podania od osi środkowej boiska *moment pressingu - zamykanie centrum gry: zamykanie przestrzeni poniżej lub powyżej linii piłki/kontynuowanie pressingu: ponowienie pressingu, pressing wtórny, podwojenie w pionie lub poziomie *wymienność pozycji 8, 10, 9		Atakujący: zdobądź przestrzeń (prowadzenie; drybling lub podanie zdobywające) Oceń jakie (zdobywające; utrzymujące; do przeniesienia) i daj wsparcie dla gracza przy piłce	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników
							3 gry do 4'/2'	32x36/32x10/32x16	2 grupy po 11 zawodników
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Atakujący pkt za podanie do małej bramki lub przeprowadzenie piłki przez otwartą bramkę (zdobycie przestrzeni przez 2/3)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny (dołem) Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla broniących
							Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe pkt za realizację zmiennych w fazie przejściowej OA (patrz sektory)		
							Ograniczenia - co najmniej 1 atakujący w każdym sektorze boiska (faza ataku oraz fazy przejściowe); BR gra bez przyjęcia		
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY BR+5x3(+2)				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)				Reagowanie formacji obrony oraz środkowych pomocników na bezpośrednie podania do napastników Współpraca strefowa trójki obrońców (kontrola przestrzeni za nami/przed nami) Zbieranie tzw. „drugich” piłek (atak z góry przez środkowych pomocników) Pierwsze podanie po wejściu w posiadanie piłki (wyjście spod presji przeciwnika – zmiana centrum gry, priorytet stanowi realizacja podania zdobywającego)		Wysokość i szerokość rozmieszczenia Tempo działań po wejściu w posiadanie piłki (gra bez przyjęcia) Struktura defensywna (obrona średnia/wysoka)	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników
							x akcji do 45"	32x36/32x10/32x16	2 grupy po 11 zawodników Zawodnicy oczekujący - realizacja długiego podania (rozpoczęcie gry z sąsiedniej połowy boiska)
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Pkt za zebranie drugiej piłki oraz dodatkowe pkt za bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Wprowadzenie drugiej piłki tylko do sektora środkowego (dołem/górá) Zarządzanie czerwonymi/coaching dla żółtych w przerwach pomiędzy akcjami
							Grę rozpoczyna długie podanie do sektora środkowego (5x3); po wejściu w posiadanie wykorzystanie bocznych sektorów w fazie ataku (8/10 żółtych lub 7/11 czerwonych)		