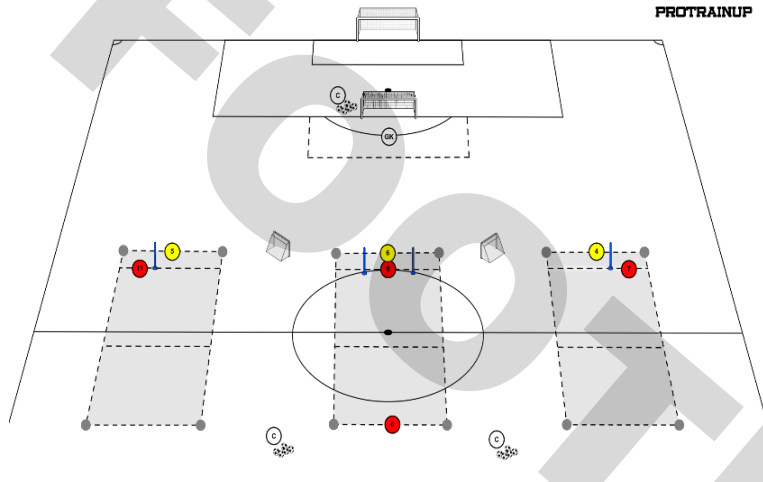
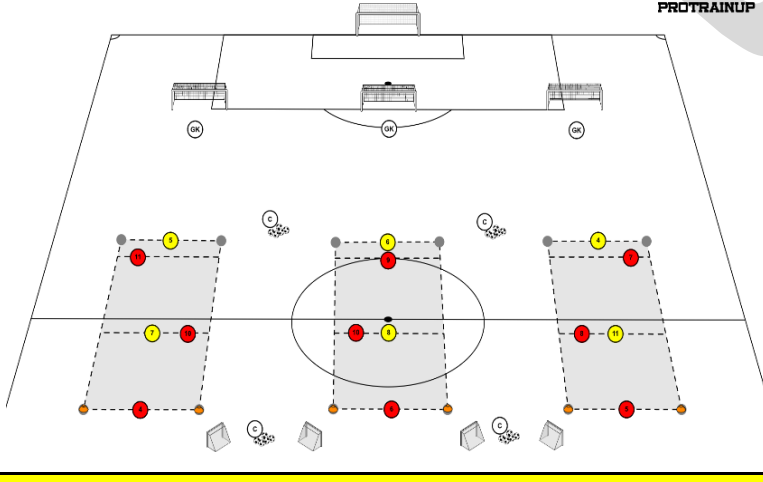
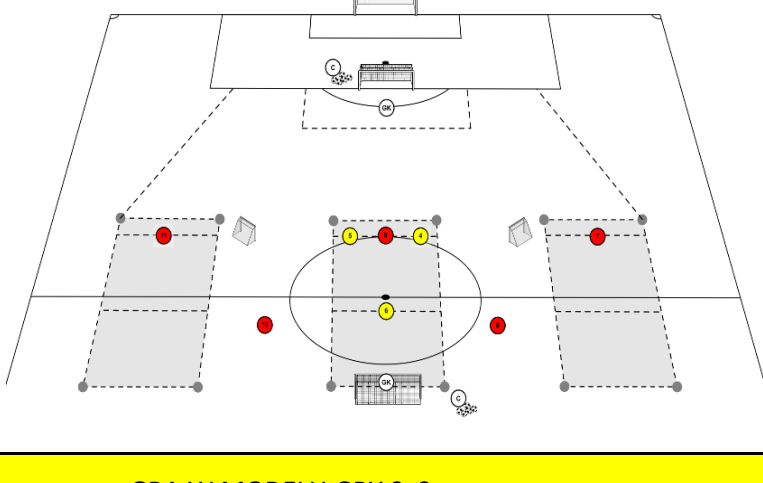
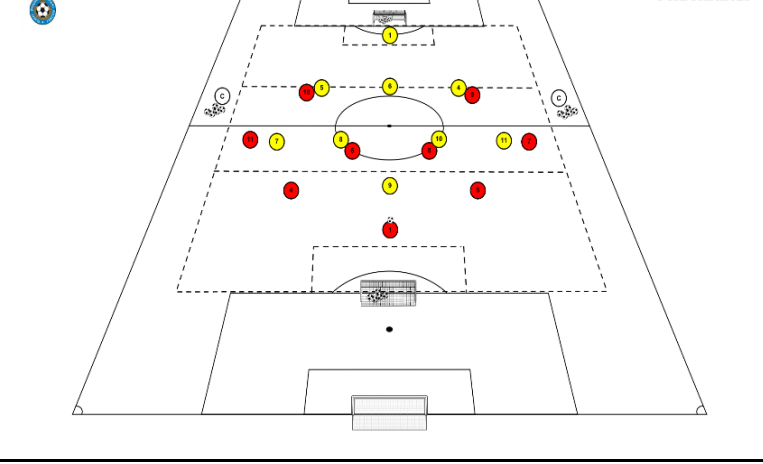


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA						
MEZOCYKL 4	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 10 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - wsparcie, przestrzeń.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 34/W22	25.03.2022	17.30 - 18.45	Objętość: 75 minut	Liczebność: 16 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
FRAGMENT GRY 1x1 -> 3x3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		Funkcjonowanie napastnika tyłem do właściwego kierunku gry (kontrola przestrzeni za plecami przed przyjęciem piłki, ruch od przeciwnika) Podanie prostopadłe w wolną przestrzeń Moment wbiegnięcia skrzydłowego za linię obrony (ruch diagonalny) Dosrodkowanie piłki z głębi pola (w tempo biegu partnerów z drużyny)	Wypełnianie przestrzeni w polu karnym, gdy piłka znajduje się w strefie finalizacji (zmiana priorytetów w kryciu: przeciwnik - piłka) Blokowanie uderzeń z dystansu przy podaniu wstecznym z BS do ŚŚ	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x akcji do 12"	Patrz grafika	Boczne sektory po 3 pary Środkowy sektor 2 pary			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Pkt za bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Ograniczenia - obrońca przed podjęciem działań obronnych musi obieć tyczkę (moment; w środkowym sektorze wybór)					
				W pierwszej fazie gra 1x1 w środkowym sektorze (presja czasu); w drugiej fazie gra 3x3+BR (wszystkie sektory boiska)					
FRAGMENT GRT 2x1 -> 2x1 -> 1x0+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		Realizacja zasady WSPARCIA: *interpretacja piłki otwartej; zamkniętej *wsparcie utrzymujące; zdobywające; do przeniesienia Realizacja zasady PRZESTRZENI: *pozycjonowanie się bez piłki poza centrum gry *wykorzystanie aktywnej przestrzeni *ruchy wyciągające; kompensujące w celu dezorganizacji struktury obronnej przeciwnika	<u>Decyzja broniącego w pierwszej strefie:</u> Zamknij możliwość podania do kolejnej strefy (atakuj piłkę biegnąc na wprost) lub zamknij możliwość podania do boku (atakuj piłkę, zamykając jednocześnie linię podania) <u>Decyzja broniącego w drugiej strefie:</u> Ruch za zawodnikiem lub pozostanie w strefie	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x akcji do 20"	30x12/12x12/3x12	3 grupy zawodników			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za zdobycie strefy 3 oraz dodatkowy pkt za bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za podanie do małej bramki lub przeprowadzenie piłki przez linię końcową					
				Zawodnicy broniący poruszają się tylko w obrębie wyznaczonych stref ; w strefie finalizacji maksymalnie 2 kontakty z piłką atakującego					
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY 5x3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Kierunkowanie działań do środka (priorytet) Wysokie tempo działań (gra bez przyjęcia, gdy tylko to możliwe/dośrodkowania z głębi pola) Wypełnianie przestrzeni w obrębie pola karnego, gdy piłka znajduje się w strefie finalizacji (światło bramki; zamknięcie; przedpole)	Wypełnianie przestrzeni w polu karnym, gdy piłka znajduje się w strefie finalizacji (zmiana priorytetów w kryciu: przeciwnik - piłka) Blokowanie uderzeń z dystansu przy podaniu wstecznym z BS do ŚŚ	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x akcji do 30"	Patrz grafika	2 grupy atakujących 2 grupy broniących			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za zdobycie bramki; broniący pkt za odbiór piłki + 2 pkt za bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Akcję rozpoczyna podanie prostopadłe 8/10 za linię obrony do 7/11; od tego momentu czerwoni mają 6 sekund na zakończenie akcji; Żółci po wejściu w posiadanie/otrzymaniu drugiej piłki mają 10 sekund na zdobycie bramki					
GRA W MODELU GRY 9x9				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		BUDOWANIE ŚREDNIE DO WYSOKIEGO: *struktura rozmieszczenia zawodników do budowania gry w strefie średniej: 1242 *ZASADY: długości, szerokości oraz asekuracji ustawienia *tworzenie trójkątów (jakie pozycje tworzą centrum gry) oraz repositionowanie się zawodników w celu utrzymywania wzajemnych relacji (sieć trójkątów, ustawienie poza centrum gry) *balansowanie pozycyjne 7/11	Struktura w fazie obrony 1-3-4-1 Orientowanie działań ofensywnych przeciwnika do boku	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x akcji do 60"	CAŁE BOISKO (młodzik)	2 zespoły po 9 zawodników			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Pkt za bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Zawodnicy broniący poruszają się tylko w obrębie wyznaczonych stref do momentu zdobycia 3 strefy przez atakujących					
				Grę za każdym razem rozpoczynamy podaniem do zawodnika z pozycji 4/5 drużyny atakującej będącego na granicy strefy niskiej/średniej					
						Wskazówki trenera przed rozpoczęciem kolejnej akcji (odniesienie do intencji gry)			