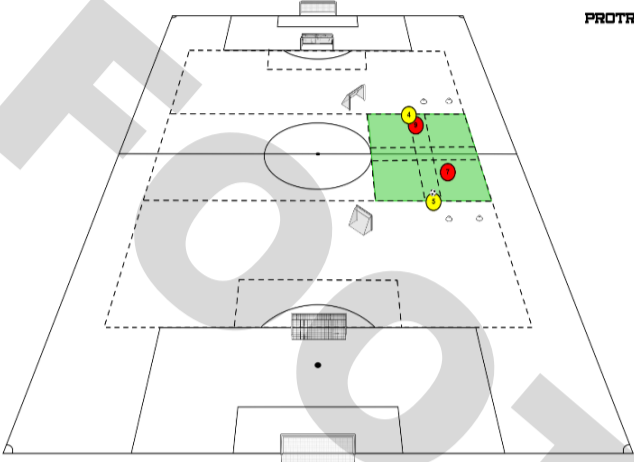
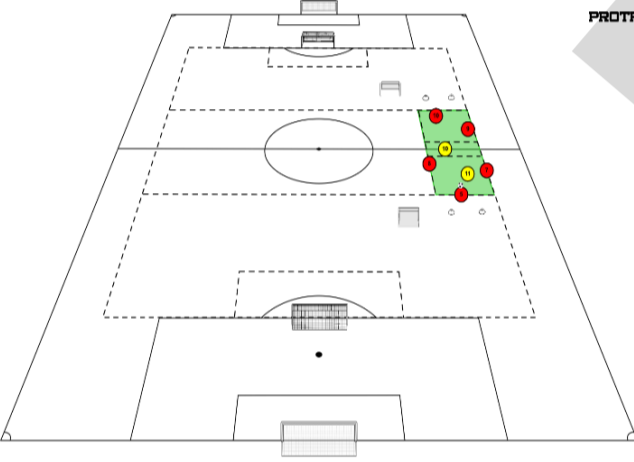
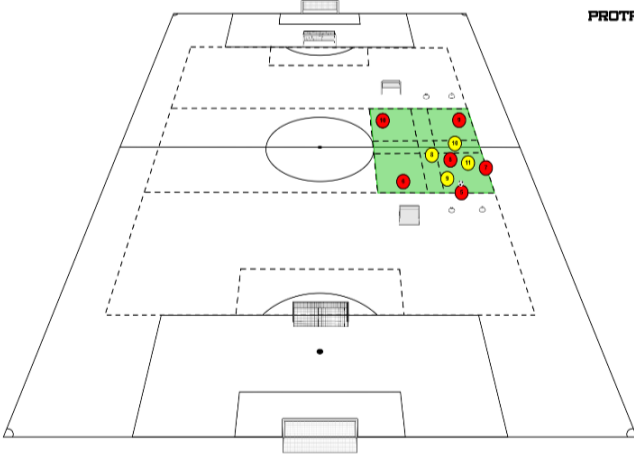
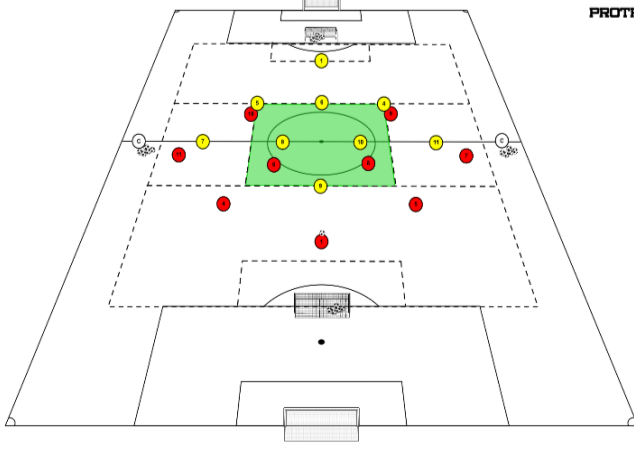


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		ŚRODA	SIŁA SPECJALNA			WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA			
MEZOCYKL 4	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 11 (OBRONA ŚREDNIA + BUDOWANIE ŚREDNIE)						
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - asekuracja, równowaga.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 35/W22	30.03.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachotki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
OCHRONA PIŁKI 1x1 -> 2x1				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		Przyjęcie górnej piłki znajdując się tyłem do właściwego kierunku gry  Ochrona piłki z wyprowadzeniem w wolną przestrzeń lub podanie wsteczne do zawodnika znajdującego się przodem do właściwego kierunku gry	Próba wyprzedzenia atakującego w momencie lotu piłki  Utrzymywanie atakującego w pozycji zamkniętej  Ponowienie pressingu po podaniu wstecznym	Czas	Pole gry (3x)	Podział zawodników			
				10 minut	24x24/12x12/pas 3	Zawodnicy dobierają się parami			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za podanie do małej bramki lub zdobycie przestrzeni		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Broniący po odbiorze piłki pkt za podanie piłki do zawodnika w kolejnej strefie		Kontrola reguł i punktacji			
				W pierwszej fazie gra 1x1 tyłem po podaniu górą do napastnika; w drugiej fazie wsparcie z dołu i gra 2x1(+1)		Zarządzanie broniącymi; odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami (rozmowa indywidualna)			
GRA POMOCNICZA 5x2				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	Atakujący: zdobądź przestrzeń (prowadzenie; drybling lub podanie zdobywające)  Oceń jakie (zdobywające; utrzymujące; do przeniesienia) i daj wsparcie dla gracza przy piłce	Czas	Pole gry (3x)	Podział zawodników			
				10 minut	24x12/12x12/pas 3	Zmiany w środku parami			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za zmianę centrum gry w sytuacji 3x2 w podsektorze; broniący aby wyjść, muszą zdobyć bramkę lub przestrzeń		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Ograniczenia - maksymalnie 3 atakujących w jednym podsektorze/po zmianie centrum gry drugi obrońca może wbiec dopiero po wymianie co najmniej 3 podań przez atakujących		Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny			
						Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla broniących			
GRA 6x4 NA UTRZYMANIE Z KIERUNKIEM				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		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			
				6x 2':15"	24x24/12x12/pas 3	Każda grupa broniących 3x w środku			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za zdobycie kolejnej strefy (zdobycie przestrzeni w pionie)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę (zgodnie z aktualnym kierunkiem gry)		Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny			
				Ograniczenia - maksymalnie 3 atakujących w podsektorze oraz co najmniej 1 atakujący w pozostałych podsektorach		Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla broniących			
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		Realizacja działań w wariacie obrony średniej: *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: obowiązek gry przez sektor środkowy w celu progresji do strefy wysokiej  W fazie ataku - BR gra bez przyjęcia	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				3x 7 minut	73x52/24x52/24x20	2 zespoły po 9 zawodników			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za podanie piłki do strefy wysokiej oraz dodatkowy pkt za zdobycie bramki; broniący pkt za odbiór i dodatkowe pkt za bramkę (warunki do realizacji w fazie przejściowej OA)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
		Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny							
		Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla broniących							