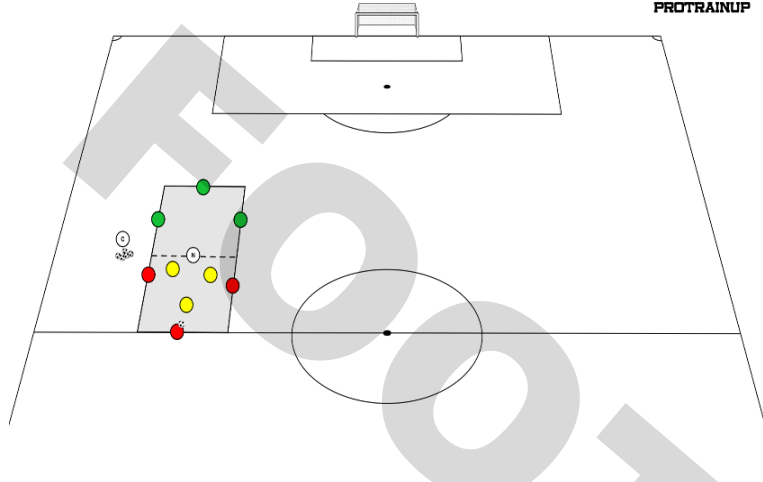
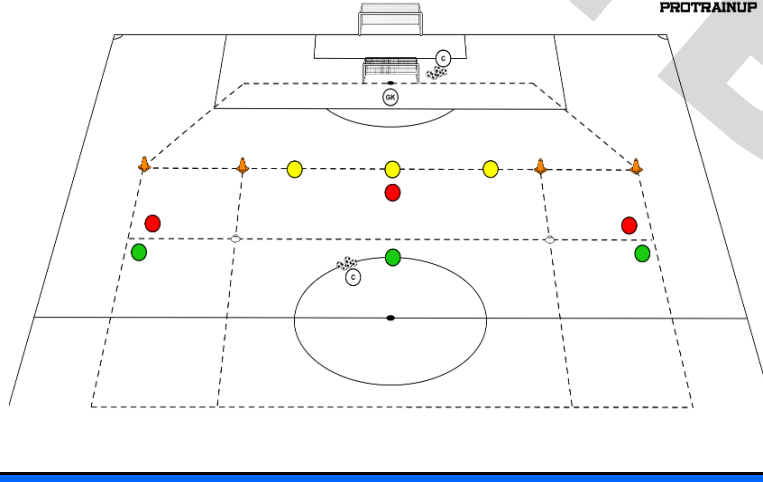
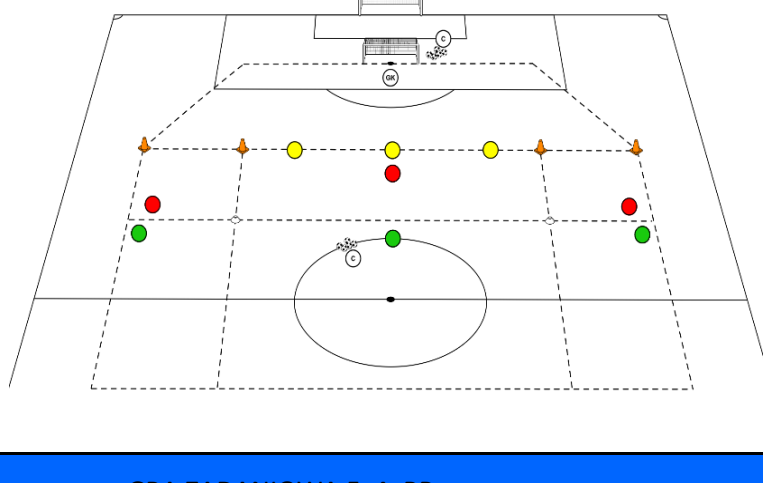
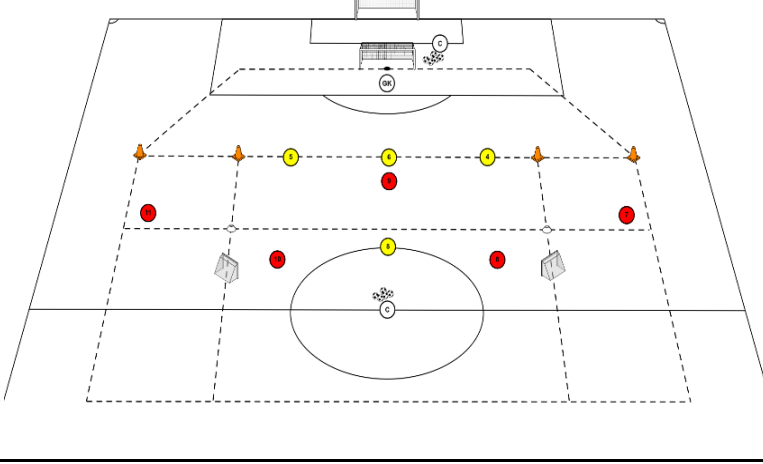


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		ŚRODA	SIŁA SPECJALNA					
MEZOCYKL 4	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 14 (FINALIZACJA + OBRONA POLE KARNE)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, przestrzeń/mobilność.					
BOISKO NATURALNE		Nr 42/W22	20.04.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachotki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
GRA POMOCNICZA 3+Nx3+3				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI (czucie piłki)  PERCEPCJA OFENSYWNA (skanowanie przestrzeni)  POZYCJA OTWARTA (ustawienie bokiem nad linią piłki)	Moment do ataku na piłkę ("piłka w drodze")  Ukierunkowanie działań przeciwnika  Zamykanie przestrzeni pomiędzy nami, za nami	Czas		Pole gry (2x)	Podział zawodników	
				4x 2 minuty		22x14/10x14	Grupa 1 - Pańczyk, Komędera, Soduś/Bladocha, Zok, Gałuszka/ Langer, Michel, Błaszczak + Wójcik (N) Grupa 2 - Nyga, Dzida, Szlązak/Duda, Kowalczyk, Kuwak/Kotas, Lubczyński, Mucha + Sprownik (N)	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Celem atakujących jest utrzymywanie się przy piłce i zdobywanie przestrzeni w pionie (zmiana centrum gry)		
				Broniący, aby wyjść, muszą odebrać piłkę lub w sytuacji, gdy atakujący popełni błąd techniczny		Reguła dla atakujących w kontekście optymalizacji liczby kontaktów z piłką (?)	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
				Dystrybucja piłek, kontrola reguł				
				Zarządzanie broniącymi w trakcie gry				
				GRA 1x1 z przejściem do 2x1+BR				Treści treningowe
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		1 ZGA - zdobywanie przestrzeni: prowadzenie piłki w kierunku wolnej przestrzeni; drybling zdobywający	Skróć dystans do atakującego  Ukierunkowanie do boku/do środka  Zamknij linię podania, wymuś drybling (1x2)	Czas		Pole gry (2x)	Podział zawodników	
				x akcji do 20"		Patrz grafika	Grupa 1 - Pańczyk, Komędera, Soduś/Bladocha, Zok, Gałuszka/ Langer, Michel, Wójcik + Błaszczak (BR) Grupa 2 - Nyga, Dzida, Szlązak/Duda, Kowalczyk, Kuwak/Sprownik, Lubczyński, Mucha + Kotas (BR)	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni oraz dodatkowy pkt za bramkę		
				Broniący po wejściu w posiadanie piłki pkt za podanie do zawodnika oczekującego		Ograniczenia: 1x1 w podsektorze z przejściem do 2x1+BR w strefie środkowej/finalizacji	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
				Dystrybucja piłek, kontrola reguł				
				Zarządzanie broniącymi w trakcie gry				
				GRA FALOWA 3+Nx3+BR				Treści treningowe
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		PRZESTRZEŃ OTWARTA/ZAMKNIĘTA (szukanie przewagi liczebnej w bocznym sektorze boiska na słabej stronie)  4 ZGA - mobilność: wypełnianie przestrzeni w strefie wysokiej (diagonalne ustawienie; diagonalny ruch); interpretacja piłki otwartej/zamkniętej (moment wbiegnięcia za linię obrony przeciwnika)	Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami  W bocznym sektorze lepsza piłka dochodząca niż odchodząca  Zmiana priorytetów w kryciu, gdy piłka na wysokości pola karnego	Czas		Pole gry (2x)	Podział zawodników	
				x akcji do 45"		Patrz grafika	Grupa 1 - Pańczyk, Komędera, Soduś/Bladocha, Zok, Gałuszka/ Langer, Michel, Wójcik + Błaszczak (BR) Grupa 2 - Nyga, Dzida, Szlązak/Duda, Kowalczyk, Kuwak/Sprownik, Lubczyński, Mucha + Kotas (BR)	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni oraz dodatkowy pkt za bramkę		
				Broniący po wejściu w posiadanie piłki pkt za podanie do zawodnika oczekującego		Ograniczenia dla broniących: linia aktywnej obrony/Reguły dla atakujących: w jaki sposób zdobywamy strefę finalizacji	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
				Dystrybucja piłek, kontrola reguł				
				Zarządzanie broniącymi w trakcie gry				
				GRA ZADANIOWA 5x4+BR				Treści treningowe
Faza gry (realne)		Zasady zdobywania strefy wysokiej: - przewaga jakościowa BS (1x1) - obieg wewnętrzny (wsparcie zdobywające 8/10 przy piłce z zewnątrz) - podanie prostopadłe z ŚŚ  Działania atakujących po stracie piłki: atak na piłkę (zawodnik najbliższej piłki), zamykanie linii podań zdobywających (zawodnicy pod linią piłki)	Utrzymywanie odpowiedniej wysokości przez formację obrony, orientowanie działań przeciwnika do boku, kontrola i asekuracja przestrzeni za plecami piłki)	Czas		Pole gry (2x)	Podział zawodników	
				x gier do 3'		Patrz grafika	Grupa 1 - BR Błaszak 5 Komędera 6 Wójcik 4 Zok 8 Michel/8 Pańczyk 10 Bladocha 9 Langer 7 Soduś 11 Gałuszka Grupa 2 - BR Kotas 5 Kuwak 6 Sprownik 4 Dzida 8 Duda/8 Lubczyński 10 Kowalczyk 9 Nyga 7 Mucha 11 Szlązak	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni oraz dodatkowy pkt za bramkę; broniący pkt za podanie do małej bramki		
				Ograniczenia dla broniących: poruszanie się w wyznaczonych strefach do momentu, gdy piłka znajdzie się w strefie finalizacji		Reguła dla atakujących: co najmniej 1 zawodnik atakujący w bocznym sektorze (do momentu wejścia z piłką do 3 strefy)	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
				Dystrybucja piłek, kontrola reguł				
				Zarządzanie broniącymi w trakcie gry				