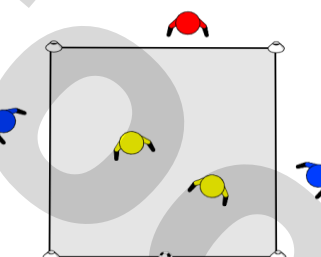
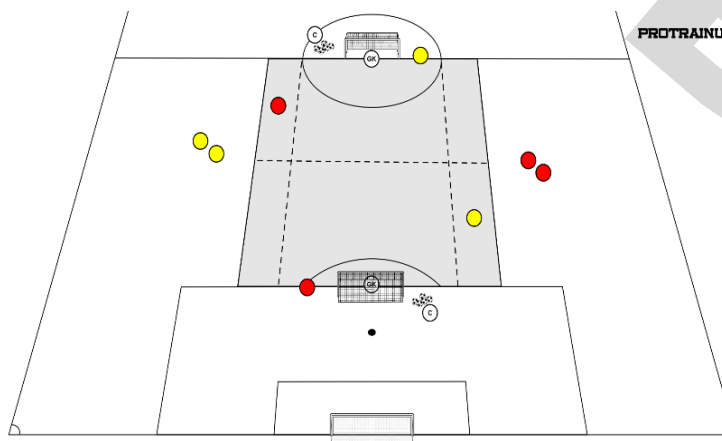
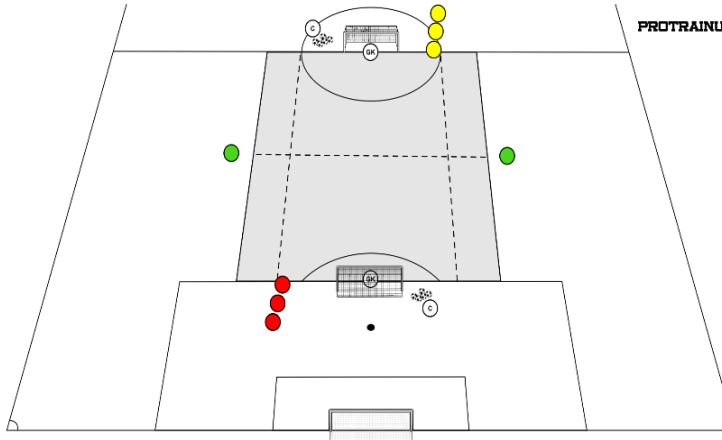
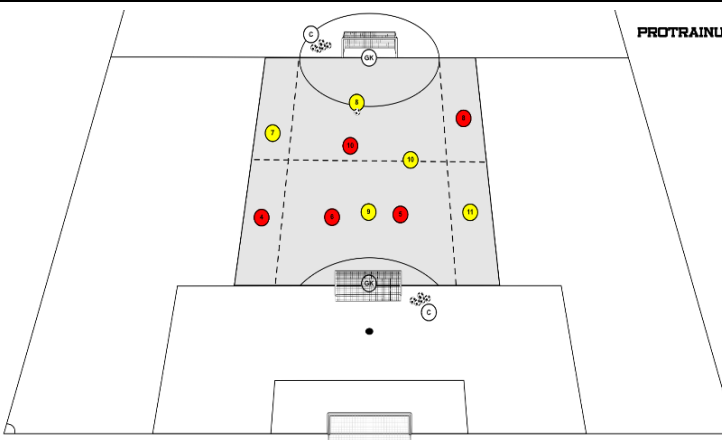


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		ŚRODA	SIŁA SPECJALNA					
MEZOCYKL 4	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 15 (OBRONA POLE KARNE + FINALIZACJA)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja/równowaga.					
BOISKO NATURALNE		Nr 45/W22	27.04.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, duże bramki (5x2)	
OCHRONA PIŁKI w grze 4x2 z utrzymaniem piłki				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		<p>Przyjęcie piłki nogą dalszą od przeciwnika</p> <p>Utrzymanie piłki w pozycji zamkniętej pod presją przeciwnika (ochrona piłki)</p> <p>Identyfikacja wolnej przestrzeni oraz podanie do zawodnika posiadającego największy komfort czasu i miejsca</p>	<p>Obronca: dobiec jak najszybciej i skrócić dystans do gracza z piłką, utrzymywać przeciwnika w pozycji zamkniętej</p> <p>Po wejściu w posiadanie piłki - wykonanie pierwszego podania do zawodnika znajdującego się w innym podsektorze</p>	Czas	Pole gry (3x)	Podział zawodników		
				3x 2 minuty	12x8	Pole 1 - Pańczyk, Bładocha/Michel, Wójcik/Zok, Langer		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Pole 2 - Komędera, Szlązak/Tomala, Dzida/Gaśuszka, Soduś		
				Atakujący pkt za wymianę 5 podań		Pole 3 - Nyga, Kuwak/Sprownik, Kowalczyk/Lubczyński, Mucha		
				Minimum 3 kontakty z piłką (nie dotyczy faz przejściowych)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
Zmiany w środku parami "płynne" (przejścia bez zatrzymywania gry)		Coaching skierowany tylko do zawodników broniących (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla atakujących						
Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		<p>1ZGO - powstrzymanie: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką, wyhamowanie w odpowiedniej odległości, ustawienie ciała, ukierunkowanie ataku, atak na piłkę</p> <p>WSPÓŁPRACA BRAMKARZA Z OBROŃCĄ *odpowiedzialność za ochronę poszczególnych części bramki</p>	<p>Atakujący: markowanie zamiarów, wykorzystywanie zwodów, tworzenie przestrzeni do strzału lub dośrodkowania (uderzenie z "zasłony" bądź "odejście" z piłką)</p>	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				x akcji/zawodnik	30x20/30x8	Pole 1: Gaśuszka, Soduś, Langer, Bładocha, Pańczyk/Komędera, Tomala, Zok, Wójcik, Michel		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Pole 2: Dzida, Mucha, Sprownik, Lubczyński + BR/Szlązak, Kuwak, Kowalczyk, Nyga + BR		
				Pkt za zdobycie bramki (po strzale ze środkowego sektora lub po dośrodkowaniu z bocznego sektora; OA)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Grę za każdym razem rozpoczyna bramkarz; po zakończonej akcji przechodzimy o jedną pozycję w prawą stronę		Zarządzanie atakującymi		
Zmiana stron po określonej liczbie akcji		Odniesienie do treści w przerwach pomiędzy akcjami (indywidualnie)						
GRA FALOWA od 1x0+BR do 3+2Nx3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		<p>2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie, zachowywanie odległości do pressingu, korytarz wewnętrzny zamknięty (nie ma piłki między nami)</p> <p>3 ZGO - równowaga: asekuracja przestrzeni poza centrum gry, zamykanie linii podania</p>	<p>Zdobywaj przestrzeń dryblingiem lub podaniem zdobywającym</p> <p>Ruch za linię obrony (mobilność)</p> <p>Wypełnianie przestrzeni w obrębie pola karnego (piłka z boku)</p>	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				2x 8 sekwencji akcji	30x20/30x8	Zmiana zawodników neutralnych co 2 sekwencje akcji		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Atakujący, aby zdobyć bramkę muszą znajdować się na połowie przeciwnika		Zarządzanie broniącymi w trakcie trwania ćwiczenia/Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami (rozmowa indywidualna)		
				W przewadze liczebnej: finalizacja bezpośrednia/w równowadze liczebnej: finalizacja pośrednia (wykorzystanie N)		Rozpoczęcie kolejnej akcji na sygnał trenera		
Neutralny z zewnątrz: obowiązuje przepis o spalonym/ograniczenie liczby kontaktów/może wbiec w pole karne								
MAŁE GRY ZADANIOWA BR+3(+2)x3(+2)+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		<p>Utrzymywanie aktywności defensywnej</p> <p>Rodzaj krycia, gdy piłka z boku: na wysokości pola karnego/na połowie przeciwnika (kontrola przestrzeni lub orientacja na przeciwnika)</p>	<p>Finalizacja bezpośrednia: gra kombinacyjna w polu karnym lub uderzenie z dystansu</p> <p>Finalizacja pośrednia: dośrodkowanie po podłożu/w powietrzu</p>	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				4x 2'/1' (2 serie)	30x20/30x8	Pole (5x5): Gaśuszka, Soduś, Langer, Bładocha, Pańczyk + Kotas/Komędera, Tomala, Zok, Wójcik, Michel + Błaszczak		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Pole (4x4): Dzida, Mucha, Sprownik, Lubczyński + BR/Szlązak, Kuwak, Kowalczyk, Nyga + BR		
				Pkt za zdobycie bramki (w trakcie wprowadzamy zmienne) plus bonus dla drużyny atakującej (wznowienie gry)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				W fazie ataku obie strefy muszą być wypełnione (co najmniej jeden zawodnik atakujący w każdej strefie)		Za bramką - dystrybucja piłek, punktacja		
Zawodnicy na zewnątrz - ograniczenie liczby kontaktów; mogą być atakowani		Na środku - zarządzanie atakującymi, kontrola reguł						