

Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 4	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 15 (OBRONA POLE KARNE + FINALIZACJA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, przestrzeń/mobilność.					
BOISKO NATURALNE		Nr 46/W22	29.04.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 17 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
RUGBY/PIŁKA RĘCZNA			Treści treningowe			Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		CZUCIE I KONTROLA PIŁKI W POWIETRZU FINALIZACJA PO UDERZENIU GŁOWĄ GRA W KONTAKCIE Z PRZECIWNIKIEM SPÓJNOŚĆ GRUPY		Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				4x 2 minuty	Patrz grafika	Pomarańczowi - Komędera, Szlżak, Zok, Kowalczyk		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Niebiescy - Tomala, Dzida, Wójcik, Sprawnik, Lubczyński		
				RUGBY: pkt za wbiegnięcie z piłką przez otwartą bramkę i "przyłożenie"/Podania piłki tylko do tyłu		Zieloni - Bładocha, Pańczyk, Langer, Nyga Żółci - Michel, Mucha, Kuwak, Gałuszka		
				PIŁKA RĘCZNA: podanie następuje po uderzeniu piłki z powietrza z własnego podrzutu/Bramka po strzale głową		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Forma turniejowa (punktacja): mecze każdy z każdym		Kontrola reguł i punktacji (bez coachingu) Celowo podejmowanie kontrowersyjnych decyzji sędziowskich		
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY 5x3+BR			Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja			
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		WSPÓŁPRACA OFENSYWNEGO POMOCNIKA I SKRZYDŁOWEGO W BOCZNYM SEKTORZE *szerokość/wbiegnięcie lub obniżenie *podanie prostopadłe/obieg wewnętrzny *wsparcie utrzymujące/dośrodkowanie z głębi pola WYPEŁNIANIE PRZESTRZENI W OBRĘBIE POŁA KARNEGO PRZECIWNIKA *moment wbiegnięcia w strefy docelowe *ruch wyciągający/kompensujący (piłka wycofana do tyłu/ruch w II tempo)	W polu karnym: wypełnienie przestrzeni w świetle bramki; aktywna obrona (nie czekaj na piłkę); orientacja przeciwnik - piłka; zamykanie przestrzeni od światła bramki (blokowanie strzałów)	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 20"	12x20/12x16/4x52 ŚŚ/BS/PAS	Grupa I: 1 Kotas 5 Tomala 4 Dzida 6 Wójcik/8 Sprawnik, Lubczyński 10 Kowalczyk 11 Mucha 7 Kuwak 9 Nyga		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Grupa II: 1 Błaszczak 5 Komędera 4 Szlżak 6 Zok/8 Pańczyk 10 Bładocha 11 Michel 7 Gałuszka 9 Langer		
				Atakujący 2 pkt za bramkę; broniący pkt za odbiór, dodatkowe 2 pkt za podanie do małej bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Ograniczenia: broniący tylko w wyznaczonym pasie do momentu, aż piłka znajdzie się w strefie finalizacji (4/5 jako wracający obrońca)		Zarządzanie broniącymi w strefie; w obrębie pola karnego		
FRAGMENT GRY 5x3+BR			Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja			
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Przestrzeń otwarta/zamknięta (dążenie do przewagi liczebnej) Wbiegnięcie za linię obrony (mobilność/ruch wyciągający) Prowadzenie wszzer dla skupienia uwagi; zmiana strony ataku (dalsza 8/10) Wypełnianie przestrzeni w obrębie pola karnego (moment finalizacji)	Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami Zachowywanie trójkąta asekuracyjnego w obronie Kontrola dystansu i utrzymywanie atakującego w pozycji zamkniętej	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 45"	12x20/12x16/4x52 ŚŚ/BS/PAS	Grupa I: 1 Kotas 5 Tomala 4 Dzida 6 Wójcik/8 Sprawnik, Lubczyński 10 Kowalczyk 11 Mucha 7 Kuwak 9 Nyga		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Grupa II: 1 Błaszczak 5 Komędera 4 Szlżak 6 Zok/8 Pańczyk 10 Bładocha 11 Michel 7 Gałuszka 9 Langer		
				Atakujący 2 pkt za bramkę; broniący pkt za odbiór, dodatkowe 2 pkt za podanie do małej bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Ograniczenia: broniący tylko w wyznaczonym pasie; odmiana - jeden zawodnik może wyjść i atakować piłkę		Zarządzanie broniącymi w strefie; w obrębie pola karnego		
GRA W MODELU GRY 9x9			Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja			
Faza gry (realne)		BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM W ŚRODKOWYM/BOCZNYM SEKTORZE (1242 w rombie vs 1341) Finalizacja pośrednia/bezpośrednia Struktura bezpieczeństwa, gdy piłka w strefie finalizacji	Utrzymywanie odległości pomiędzy zawodnikami (przesunięcie w odpowiednie tempo; nie ma piłki między nami) Atak na piłkę, gdy piłka w mojej strefie	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 60"	12x20/12x16/4x52 ŚŚ/BS/PAS	Czerwoni 1 Błaszczak 5 Komędera 4 Szlżak 6 Zok 8 Pańczyk 7 Gałuszka 11 Michel 9 Langer 10 Bładocha		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Żółci 1 Kotas 5 Tomala 4 Dzida 6 Wójcik 8 Sprawnik/Lubczyński 7 Kuwak 11 Mucha 9 Nyga 10 Kowalczyk		
				Pkt za bramkę lub zdobycie przestrzeni		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Kontrola emocji - budowanie ataku na połowie przeciwnika przy stanie 0:1		Zarządzanie broniącymi w poszczególnych strefach		
				Ograniczenia: broniący tylko w wyznaczonym pasie; odmiana - jeden zawodnik może wyjść i atakować piłkę		Coaching dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami		