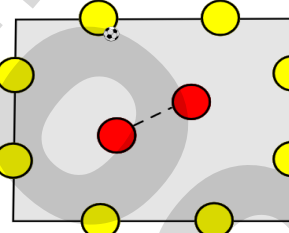
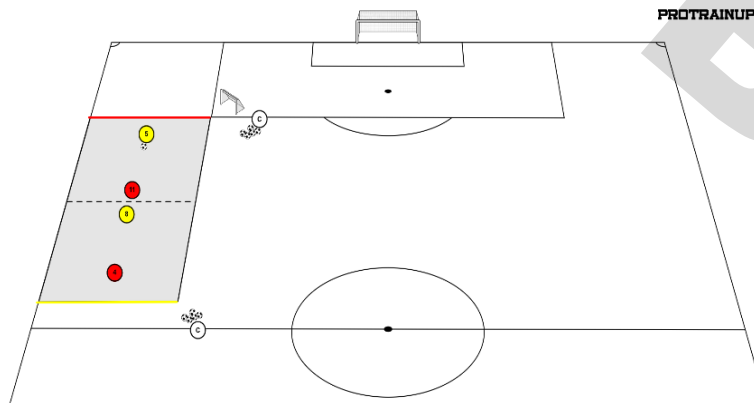
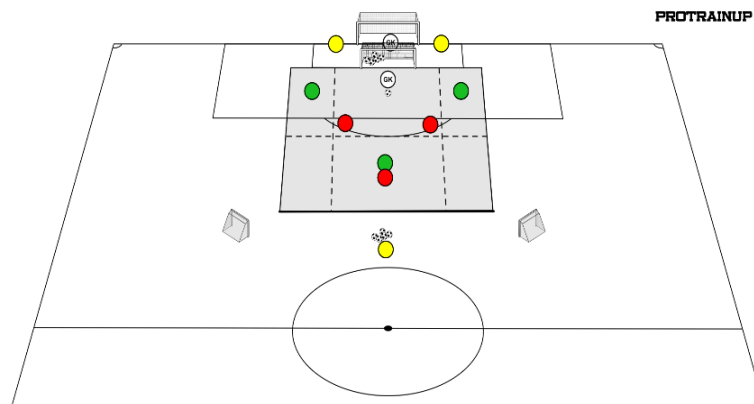
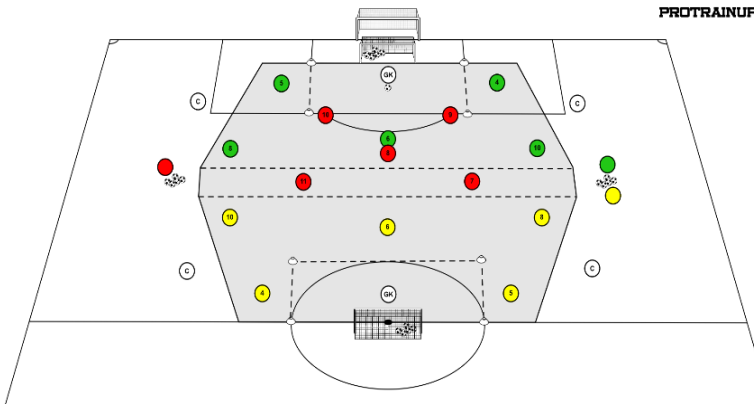


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		ŚRODA	SIŁA SPECJALNA					
MEZOCYKL 5	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 16 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja.					
BOISKO NATURALNE		Nr 47/W22	04.05.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
GRA POMOCNICZA 8x2				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		<p><u>WSPÓŁPRACA DWÓJKOWA W AKTYWNEJ GRZE DEFENSYWNEJ</u>: moment ataku na piłkę; ukierunkowanie ataku; pressing wtórny; asekuracja partnera po skosie; pierwsze podanie po wejściu w posiadanie piłki</p>	Podanie na nogę kierunkową lub dalszą od przeciwnika	Gra na "trzeciego" zawodnika	Otwarta pozycja ciała	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników
						15 minut (10x1')	8x8	
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						Celem atakujących jest utrzymywanie się przy piłce; pkt za podanie pomiędzy dwoma broniącymi		
						Bрониący pkt za odbiór piłki lub błąd techniczny atakujących; dodatkowe pkt za podanie pomiędzy dwoma atakującymi		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						Ograniczenia: liczba kontaktów z piłką dla atakujących; gra na "trzeciego"		Zarządzanie atakującymi
FRAGMENT GRY 1x1 -> 2x2				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		<p>1ZGO - powstrzymanie: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (m.in.: pressing wtórny), wyhamowanie w odpowiedniej odległości, ustawienie ciała, ukierunkowanie ataku, atak na piłkę</p> <p>2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie, zachowywanie odległości do pressingu</p>	Zdobądź przestrzeń poprzez: prowadzenie w kierunku wolnej przestrzeni, drybling lub podanie zdobywające	Zawodnik znajdujący się nad linią piłki: ocenić jakie i dać wsparcie koledze	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników	
					x akcji do 20"	30x12/15x12		
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni w strefie 2			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
					Bрониący pkt za odbiór piłki/błąd techniczny atakujących; dodatkowy pkt za podanie do małej bramki lub zdobycie przestrzeni		Zarządzanie atakującymi w trakcie akcji	
					Ograniczenia: zawodnik broniący w 1 strefie nie może obniżyć do 2 strefy zanim nie znajdzie się w niej piłka		Odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy akcjami	
GRA FALOWA BR+3x3+BR+3				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		<p>1ZGO - powstrzymanie: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (m.in.: ponowienie pressingu, pressing wtórny), wyhamowanie w odpowiedniej odległości, ustawienie ciała, ukierunkowanie ataku, atak na piłkę</p> <p>2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie, zachowywanie odległości do pressingu</p>	Zdobądź przestrzeń poprzez: prowadzenie w kierunku wolnej przestrzeni, drybling lub podanie zdobywające	Zawodnik znajdujący się nad linią piłki: ocenić jakie i dać wsparcie koledze	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
					x gier do 2'	30x20/15x20		
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Atakujący pkt za zdobycie bramki (podanie tylko ze strefy 1) lub zdobycie przestrzeni w strefie 2			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
					Bрониący pkt za odbiór piłki/błąd techniczny atakujących; dodatkowe 2 pkt za zdobycie bramki		Zarządzanie atakującymi w trakcie gry	
					Ograniczenia: co najmniej 1 atakujący w każdej strefie; podsektorze; zawodnicy broniący w 1 strefie nie mogą obniżyć do 2 strefy zanim nie znajdzie się w niej piłka		Odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy grami	
GRA FALOWA BR+5x5+5+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		<p><u>WSPÓŁPRACA FORMACJI ATAKU I POMOCY W OBRONIE WYSOKIEJ</u></p> <p>*skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (ponowienie pressingu/pressing wtórny)</p> <p>*atak na piłkę z ukierunkowaniem do środka/do boku</p> <p>*zamykanie linii podań do przodu *asekuracja z dołu</p>	Zdobywanie przestrzeni podaniem lub prowadzeniem	Szukanie "wolnego" zawodnika	Gra na "trzeciego" zawodnika	Czas	Pole gry	Podział zawodników
						x gier do 5'	1/2 BOISKA (patrz grafika)	
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						Atakujący pkt za podanie do kolejnej strefy z pasa środkowego; broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę		
						RYWALIZACJA 3 DRUŻYN (PUNKTACJA)		Zarządzanie atakującymi w trakcie gry
						Po zakończonej akcji, zawodnicy drużyny atakującej stają się broniącymi w kolejnej strefie, a z kolei broniący zajmują ich miejsce		Odniesienie do treści w przerwach pomiędzy grami