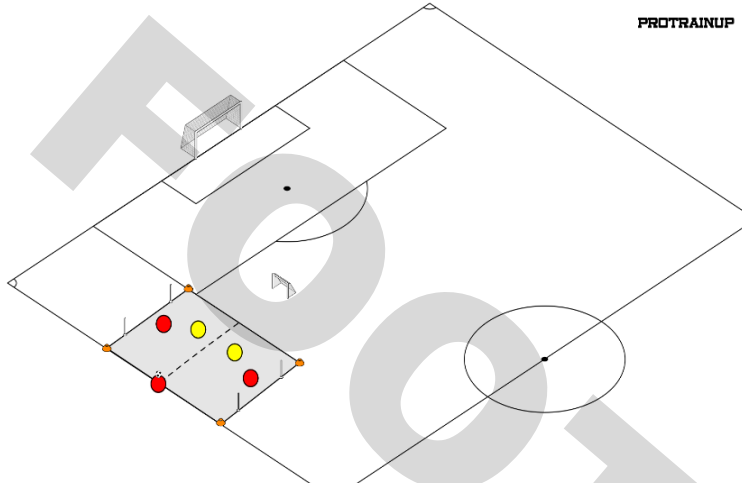
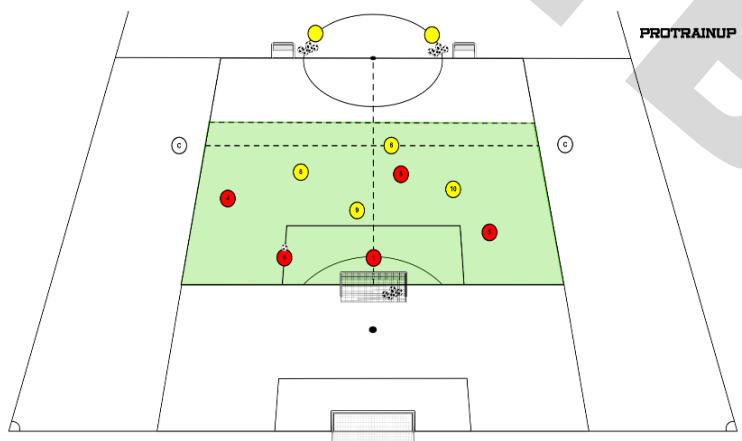
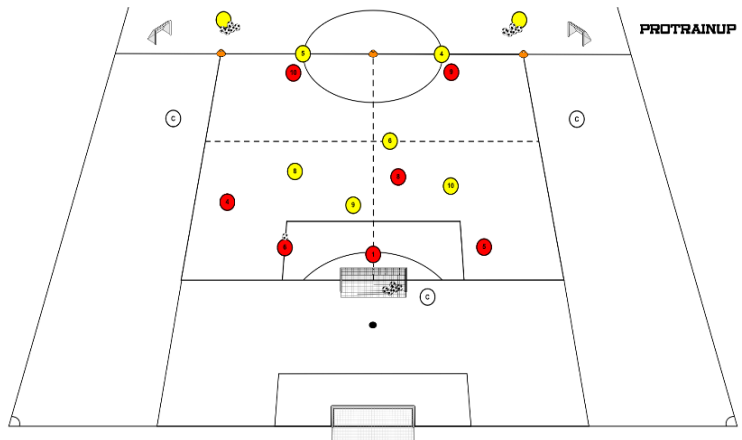
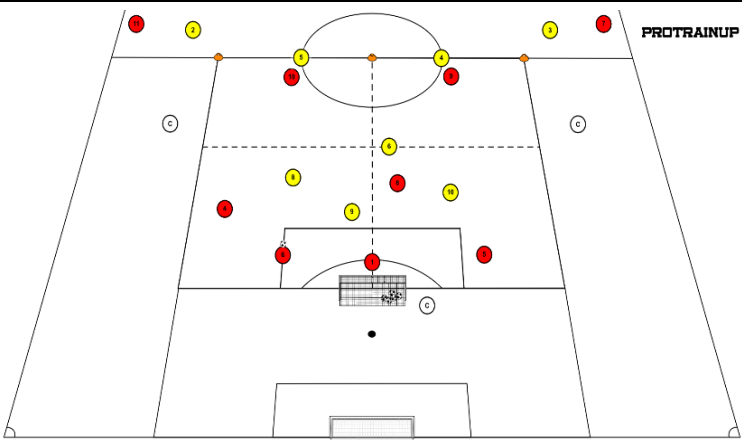


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 5	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 16 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, wsparcie.					
BOISKO NATURALNE		Nr 48/W22	06.05.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachotki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
FRAGMENT GRY 3x2				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		<p><u>DOSKONALENIE WRZUTÓW Z AUTU</u> *RUCH PO OKRĘGU *MOMENT WYBIEGNIĘCIA ZZA OBRONCY *CELOWE ZATRZYMANIE ("STOP") *WYBŁOK NA OBRONCY *DOKŁADNOŚĆ WRZUTU PIŁKI *RUCH PO PODANIU WSTECZNYM</p>	Skanowanie przestrzeni za plecami (percepcja defensywna)	Ponowienie pressingu po podaniu wstecznym	Czas	Pole gry (4x)	Podział zawodników	
					10 minut	16x8/8x8	Zmiana obrońców co 3 akcje	
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni lub 2 pkt za podanie do bramki		Zarządzanie broniącym, odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami	
					Gry za każdym razem rozpoczynamy od wrzutu z autu (możliwość zdobycia bramki rękoma z autu)			
					Ograniczenie: maksymalnie 2 atakujących w jednym podsektorze			
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY BR+4x4 -> 5x4+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		<p><u>1ZGA ZDOBYWANIE PRZESTRZENI</u> poprzez: *prowadzenie piłki w kierunku wolnej przestrzeni *drybling zdobywający *podanie zdobywające <u>2ZGA WSPARCIE</u> dla zawodnika z piłką realizowane przez pozycję znajdującą się nad/pod linią piłki, mające na celu utrzymanie się przy piłce i zdobycie przestrzeni: *zdobywające *utrzymujące *do przeniesienia</p>	Skróć dystans do atakującego, zamknij linię podania do przodu, ponowienie pressingu przy podaniu wstecznym	Asekuracja po skosie, pressing wtórny	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
					x akcji do 30"	22x40/18x40	Zmiany zawodników co akcję	
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Atakujący pkt za zdobycie bramki; z kolei broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					Ograniczenia - ilość broniących w jednym podsektorze/ilość atakujących w jednym podsektorze; atakujący podanie do małej bramki po uprzednim wprowadzeniu piłki do kolejnej strefy			
							<u>Na środku</u> - zarządzanie broniącymi <u>Pomiędzy bramkami</u> - instrukcje dla zawodnika wprowadzającego piłkę	
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY BR+6x6 -> 7x6+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		<p><u>BUDOWANIE NISKIE DO ŚREDNIEGO</u> *współpraca ofensywna formacji obrony i pomocy + 9tka w drugiej linii *szukanie "wolnego" zawodnika *gra na "trzeciego" zawodnika *kontrolowane zdobywanie terenu *reorganizacja bloku defensywnego w strefie niskiej (orientowanie działań ofensywnych przeciwnika od bramki; do bocznego sektora)</p>	<p><u>W 1 strefie</u> - skróć dystans do atakującego, zamknij linię podania do przodu, ponowienie pressingu przy podaniu wstecznym <u>W 2 strefie</u> - utrzymywanie atakującego w pozycji zamkniętej</p>	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 45"	36x40/18x40	Zmiany zawodników co akcję		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący 1 pkt za zdobycie bramki (sektor boczny); 3 pkt za zdobycie przestrzeni (sektor środkowy)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za zdobycie bramki				
				W fazie przejściowej (7x6+BR) zawodnik znajdujący się za polem gry ma wybór: podanie lub prowadzenie piłki		Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami		
GRA W MODELU GRY 9x9				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		<p><u>ALTERNATYWNE OTWARCIE GRY</u> *podanie średnie; długie do strefy średniej (połowa własna; połowa przeciwnika) *szerokość i głębia ataku (pozycje 7/11) *ruchy wyciągające i kompensujące (pozycje 8/9/10)</p>	Współpraca strefowa formacji pomocy i ataku w aktywnej grze defensywnej	Intencja w odbiorze - pełne ryzyko, bronimy biegnąc do przodu	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
					x akcji do 60"	CAŁE BOISKO (MŁODZIK)	2 zespoły po 9 zawodników	
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Atakujący pkt za zdobycie bramki; z kolei broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					PSYCHOFIZYKA - kontrola emocji (reagowanie na działania obronne przeciwnika w strefie wysokiej)			
							Zarządzanie broniącymi (intencje) Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami	