

Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		ŚRODA	SIŁA SPECJALNA						
MEZOCYKL 5	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 21 (OBRONA NISKA + BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM)						
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja/równowaga.						
BOISKO NATURALNE		Nr 61/W22	08.06.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachołki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
GRA 3(+1)x1				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)				<p><u>POWSTRZYMANIE; PODWOJENIE; POTROJENIE W OBRONIE</u></p> <p>*atak na piłkę przez zawodnika znajdującego się za plecami atakującego</p> <p>*asekuracja z góry z zamknięciem linii podania do tyłu</p>		Percepcja ofensywna	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników
							20 minut	8x8	<u>Zmiana zawodnika w środku co 4 akcje</u> Grupa 1: Błaszczak, Michel, Dzida, Tomala, Gałuszka/Langer, Bładocha, Zok, Pańczyk, Wójcik Grupa 2: Kotas, Kuwak, Mucha, Szlżzak, Komędera/Nyga, Soduś, Kowalczyk, Lubczyński, Sprownik
							Punktacja/Reguły/Zmienne		Kontrola reguł i pkt; Wskazywanie koloru stożka; Zarządzanie atakującym w formie wskazówek indywidualnych;
							Zawodnik znajdujący się w środku, otrzymuje podanie od zawodnika tego koloru, który wskaże trener, a następnie pod presją trzech pozostałych zawodników jego celem jest po przyjęciu piłki zdobyć bramkę (1 pkt); <u>OGRANICZENIE KONTAKTÓW</u>		
							Broniący za odbiór piłki + wymianę 3 podań (gra 3x1) oraz dostarczenie jej do gracza, który rozpoczynał akcję (1 pkt)		
GRA ZADANIOWA BR+4x5				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)				<p><u>WSPÓŁPRACA CZWÓRKOWA W AKTYWNEJ GRZE DEFENSYWNEJ</u></p> <p>Priorytety dla broniących w strefie: PIŁKA (Gdzie się znajduje? Czy jest w mojej strefie?), PRZESTRZEŃ (priorytet kontrola przestrzeni za moimi plecami) oraz PARTNERZY (ustawienie względem partnerów z formacji)</p>		Przestrzeń otwarta/zamknięta	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							3-4x 2':30"	32x40/13x20/13x6	<u>Grupa 1:</u> 1 Błaszczak 5 Michel 4 Dzida 2 Tomala 3 Gałuszka/9 Langer 8 Bładocha 10 Zok 11 Pańczyk 7 Wójcik
							Punktacja/Reguły/Zmienne		Zarządzanie atakującymi w trakcie gry; Odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy grami; Weryfikacja punktacji
							Atakujący 5pkt za bramkę w 1 strefie; pkt za zdobycie przestrzeni (wejście do strefy finalizacji) + pkt za zdobycie bramki		
							Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2pkt za podanie do małej bramki lub zdobycie przestrzeni		
GRA FALOWA BR+3x2 -> 3x2 -> 4x4+BR -> 9x9				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)				<p>1ZGO - powstrzymanie: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką, 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, korytarz wewnętrzny zamknięty (nie ma piłki między nami)</p> <p>3 ZGO - równowaga: asekuracja przestrzeni poza centrum gry, zamykanie linii podania</p>		Zdobądź przestrzeń podaniem lub prowadzeniem	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							3x 8 minut	13x36/13x52/18x52	<u>Żółci:</u> 1 Błaszczak 5 Michel 4 Dzida 6 Wójcik 8 Bładocha 10 Zok 9 Langer 7 Tomala 11 Gałuszka
							Punktacja/Reguły/Zmienne		Zarządzanie atakującymi w trakcie gry; Odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy grami; Weryfikacja punktacji
							Atakujący 3 pkt za zdobycie przestrzeni (strefa finalizacji) oraz dodatkowe 2 pkt za zdobycie bramki		
							Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 3 pkt za zdobycie bramki		
						Ograniczenia dla atakujących i broniących: ilość zawodników w poszczególnych strefach boiska			