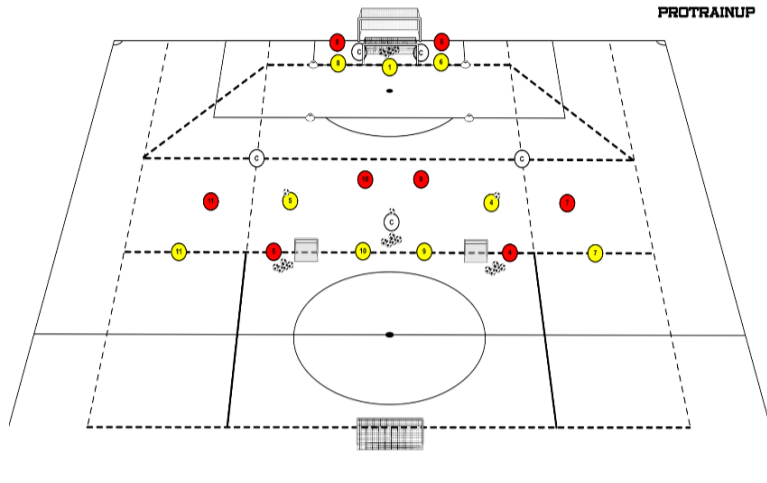
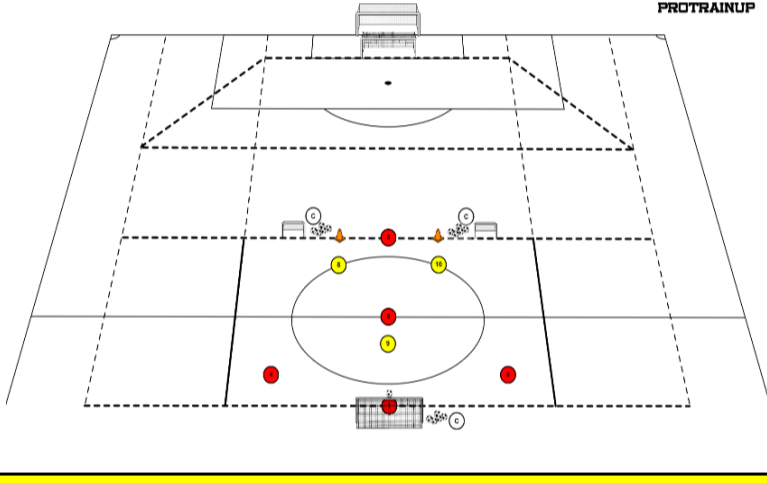
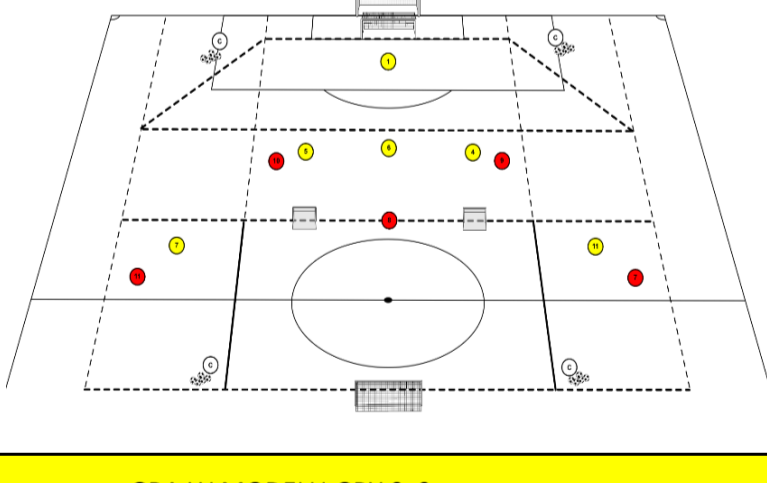
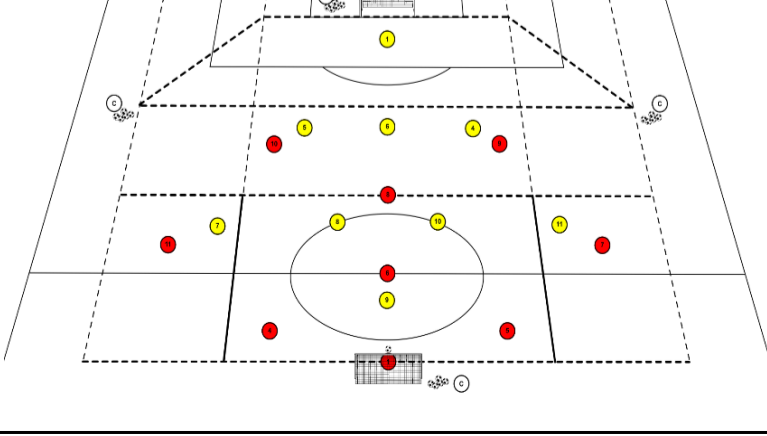


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 5	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 21 (OBRONA NISKA + BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, przestrzeń/mobilność.					
BOISKO NATURALNE		Nr 62/W22	10.06.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 17 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachotki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
GRA 1x1 -> 1x0+BR -> 1x1+BR -> BR+2x2				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		<p><u>DOŚRODKOWANIE PIŁKI</u> Podanie piłki w I tempo (bez przyjęcia) lub w II tempo (po przyjęciu; dryblingu)</p> <p><u>STRZAŁ NA BRAMKĘ</u> Markowanie zamiarów, wykorzystywanie zwodów, tworzenie przestrzeni do strzału (uderzenie z "zasłony" bądź "odejście" z piłką)</p>	Skrócenie dystansu do zawodnika z piłką	Blokowanie strzału lub dośrodkowania	Współpraca bramkarza z obrońcą	Czas	Pole gry	Podział zawodników
						x akcji/zawodnik	Patrz grafika	<u>Czerwoni</u> : 4 Dzida 5 Michel 6 Wójcik 8 Bładocha 9 Langer 10 Zok 7 Tomala 11 Gałuszka
						Punktacja/Reguły/Zmienne		<u>Żółci</u> : 4 Lubczyński 5 Komędera 6 Pańczyk 8 Kowalczyk 9 Nyga 10 Soduś 7 Kuwak/Sprownik 11 Mucha
						I <u>FAZA</u> - pojedynek 1x1 w bocznym sektorze boiska (rozpoczyna podanie obrońcy do trenera)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						II <u>FAZA</u> - pojedynek 1x1 w środkowym sektorze boiska (piłka przed polem karnym)		
						III <u>FAZA</u> - gra BR+2x2 (podanie ze strefy niskiej do małej bramki lub podanie górą w boczny sektor)		
GRA FALOWA BR+4x3		Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		<p><u>BUDOWANIE ŚREDNIE DO WYSOKIEGO</u> *struktura w ataku (1211) *przestrzeń otwarta/zamknięta *podanie zdobywające do 9/10 *drybling zdobywający 4/5 w celu skupienia uwagi oraz asekuracja ataku przez pozycję 6 *przyjęcie kierunkowe (zdobywające; pozycja 8) <u>INTENCJE PO STRACIE PIŁKI</u> (wybicie posiadającego piłkę z rytmu; faul taktyczny)</p>	Zamykanie podań przez środek przez pozycję 9	Pressing na środkowym obrońcy przez 8/10 zamykając przestrzeń za sobą	Zawężanie do mocnej strony (dalsza 8/10)	Czas	Pole gry	Podział zawodników
						x akcji do 20"	26x32	<u>Czerwoni</u> : 1 Błaszczak/Kotas 4 Dzida/Lubczyński 5 Michel/Komędera 6 Wójcik/Pańczyk 8 Bładocha/Kowalczyk
						Punktacja/Reguły/Zmienne		<u>Żółci</u> : 9 Langer/Nyga 10 Zok/Soduś 8 Sprownik
						Atakujący pkt za podanie do małej bramki lub zdobycie przestrzeni (otwarta bramka)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 3 pkt za zdobycie bramki		
						Ewentualne ograniczenia dla broniących (zmniejszenie poziomu trudności): ilość zawodników w poszczególniej strefie		
GRA 1x1 -> 5x3(+2)+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		<p>GRA 1x1 BOCZNY SEKTOR (7 vs 11) *zrywanie krycia; migtacz; zasada podaj i biegnij</p> <p><u>ROZWINIĘCIE ATAKU ŚRODKOWYM/BOCZNYM SEKTOREM</u> *gra bez przyjęcia między liniami; zasada przestrzeni i mobilności (ruchy wyciągające i kompensujące)</p> <p><u>INTENCJE PO STRACIE PIŁKI</u> (wybicie posiadającego piłkę z rytmu; faul taktyczny)</p>	Atak na piłkę, gdy ta znajduje się w mojej strefie	Utrzymywanie przeciwnika w pozycji zamkniętej	Zachowywanie odległości w formacji obrony; opadanie gdy piłka za nami	Czas	Pole gry	Podział zawodników
						x akcji do 30"	Patrz grafika	<u>Czerwoni</u> : 7 Tomala/Kuwak 11 Gałuszka/Mucha 8 Kowalczyk/Bładocha 9 Nyga/Langer 10 Soduś/Zok
						Punktacja/Reguły/Zmienne		<u>Żółci</u> : 1 Kotas/Błaszczak 5 Komędera/Michel 4 Lubczyński/Dzida 6 Pańczyk/Wójcik
						Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni za plecami formacji obrony oraz dodatkowe 2 pkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						Broniący po wejściu w posiadanie piłki pkt za podanie do małej bramki lub 7/11		
						Ograniczenia dla broniących: pozycje 7/11 nie wracają, gdy piłka znajdzie się w strefie wyżej		
GRA W MODELU GRY 9x9				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		<p>STRUKTURA OFENSYWNA (zasada +1/0/-1): 12312 vs 1341</p> <p><u>ZASADY W FAZIE PRZEJŚCIOWEJ AO</u> (zmiana mentalna; krok do przodu; asekuracja z góry; wybicie z rytmu posiadającego piłkę; faul taktyczny; wysoka linia obrony; piłka kontrolowana/niekontrolowana a asekuracja przestrzeni za plecami przez bramkarza)</p>	Współpraca 8/10/9 w strukturze trójkąta (środkowy sektor)	Orientacja na przeciwnika przez 7/11 (boczny sektor)	Współpraca w linii (formacja obrony)	Czas	Pole gry	Podział zawodników
						x akcji do 60"	Patrz grafika	<u>Czerwoni</u> : 4 Dzida 5 Michel 6 Wójcik 8 Bładocha 9 Langer 10 Zok 7 Tomala 11 Gałuszka
						Punktacja/Reguły/Zmienne		<u>Żółci</u> : 4 Lubczyński 5 Komędera 6 Pańczyk 8 Kowalczyk 9 Nyga 10 Soduś 7 Kuwak/Sprownik 11 Mucha
						Pkt za zdobycie bramki; dodatkowe pkt za odbiór piłki do 5" plus efektywne pierwsze podanie		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						Reguła dla atakujących: podanie do 7/11 tylko ze strefy 2		
						Ewentualne ograniczenia dla broniących (zmniejszenie poziomu trudności): ilość zawodników w poszczególniej strefie		