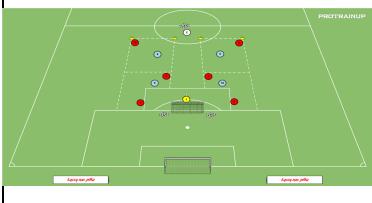
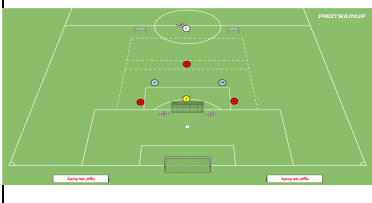
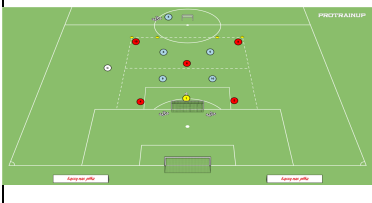


Śląska Akademia Piłkarska U12		Piątek	SZYBKOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 2	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykli 10 (BUDOWANIE NISKIE DO ŚREDNIEGO + OBRONA WYSOKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Mapa gry - moment otwarcia. Realizacja w środowisku o małej złożoności.					
Hala		Nr 31/J22	11.11.2022	14:30-15:30	Objętość: 60 minut	Liczebność: 10 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (hala)	
BR+2x1 -> 2x1 -> 2x3+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)			ZDOBYWANIE PRZESTRZENI poprzez: *prowadzenie piłki w kierunku wolnej przestrzeni *drybling zdobywający *podanie zdobywające WSPARCIE 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		Obronca: skróć dystans do atakującego, zamknij linię podania i wymuś drybling bądź niekontrolowane podanie	Czas	Pole gry	Podział zawodników
						15 minut (x akcji do 15")	20x10/12x10/8x10	Dwie grupy 5 osobowe + BR
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						Atakujący punkt za zdobycie przestrzeni		
						Broniący punkt za odbiór piłki, dodatkowy punkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
Ograniczenia: Zawodnicy broniący poruszają się w swoich strefach, anulowanie ograniczeń w fazie przejściowej								
BR+3x2 -> 2x3+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)			BUDOWANIE NISKIE DO ŚREDNIEGO (ZASADA +1 w strefie niskiej) TWORZENIE I ZMIANA CENTRUM GRY *struktura mikro/struktura mezo *kontrolowane zdobywanie przestrzeni (struktura bezpieczeństwa)		Skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (ponowienie pressingu/pressing wtórny), atak na piłkę z ukierunkowaniem do środka, zamykanie linii podań do przodu, asekuracja z dołu	Czas	Pole gry	Podział zawodników
						15 minut (x akcji do 25")	20x20/12x20/3x20	Dwie grupy 5 osobowe + BR
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						Atakujący punkt za zdobycie przestrzeni (podanie do małej bramki z pasa środkowego/zdobycie przestrzeni za pasem środkowym)		
						Broniący punkt za odbiór piłki, dodatkowy punkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
Ograniczenia: Zawodnicy broniący nie mogą obniżyć strefę niżej, anulowanie ograniczeń w fazie przejściowej								
BR+5x4 -> 5x5+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)			Budowanie niskie do średniego: *rozmieszczenie bazowe zawodników do otwarcia gry w strefie niskiej *tworzenie i zmiana centrum gry *kontrolowane zdobywanie terenu (struktura bezpieczeństwa)		Współpraca strefowa formacji pomocy i ataku w aktywnej grze defensywnej Intencja w odbiorze - pełne ryzyko, bronimy biegnąc do przodu	Czas	Pole gry	Podział zawodników
						15 minut (x akcji do 45")	24x20/12x20	Zmiana zawodnika wprowadzającego piłkę co 3 akcje
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						Atakujący punkt zdobycie przestrzeni (podanie do małej bramki z 2 strefy/zdobycie przestrzeni)		
						Broniący punkt za odbiór piłki, dodatkowy punkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
Ograniczenia: Zawodnicy broniący nie mogą obniżyć strefę niżej póki piłka nie znajdzie się w 2 strefie, anulowanie ograniczeń w fazie przejściowej								