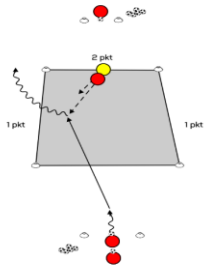
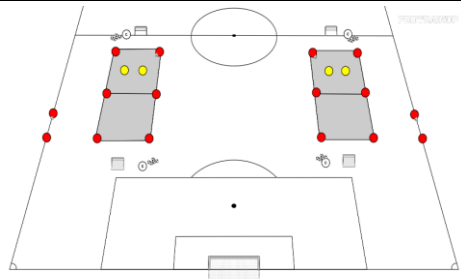
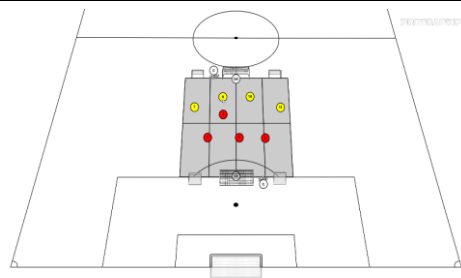


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		PONIEDZIAŁEK	SIŁA SPECJALNA						
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 6 (BUDOWANIE WYSOKIE + OBRONA NISKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja.						
BOISKO NATURALNE		Nr 19/J21	18.10.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
OCHRONA PIŁKI			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Rozgrzewka (izolowane od gry)			Przyjęcie piłki (podanie po podłożu; w powietrzu) znajdując się tyłem do właściwego kierunku gry (ruch; ustawienie; podanie - diagonalne) Ochrona piłki z wyprowadzeniem w wolną przestrzeń		Obrona: dobiec jak najszybciej i skrócić dystans do gracza z piłką, utrzymywać przeciwnika w pozycji zamkniętej (podejmowanie gry w kontakcie dopiero po przyjęciu) W sytuacji 1x2: zamknij linię podania i wymuś drybling	Czas	Pole gry (4x)	Podział zawodników	
						3x 5 minut	10x10(8m od pola)	Pole 1 - Pańczyk, Langer, Michel, Mucha, Dzida Pole 2 - Szlązak, Wójcik, Gałuszka, Tomala, Kowalczyk Pole 3 - Kotas, Komędera, Duda, Nyga, Soduś Pole 4 - Zok, Kuwak, Lubczyński, Sprawnik, Bładocha	
						Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
						Atakujący pkt za wyprowadzenie piłki przez boczną ścianę lub 2 pkt za wyprowadzenie piłki przez ścianę za plecami (po wcześniejszym przyjęciu piłki)			
						Broniący pkt za odbiór piłki oraz podanie do zawodnika lub wyprowadzenie jej przez linię końcową			
						FAZA 1: 1x1/FAZA 2: 1x1 z przejściem do 2x1/FAZA 3: wznowienie gry poprzez wrzut z autu			
GRA POMOCNICZA 4x2+2			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza orientacji (zintegrowane z grą)			1ZGO - powstrzymanie: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką, wyhamowanie w odpowiedniej odległości, ustawienie ciała, ukierunkowanie ataku, atak na piłkę 2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie, zachowywanie odległości do pressingu, korytarz wewnętrzny zamknięty (nie ma piłki między nami)		Atakujący: zdobądź przestrzeń, szukaj podań zdobywających gdy to tylko możliwe Po stracie piłki: krok do przodu, zdecydowany atak na piłkę (zawodnicy nad i pod linią piłki)	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników	
						x gier do 60"	16x8/8x8 (pole/strefa)	Grupa 1 - Pańczyk, Langer/Michel, Mucha/Tomala, Szlązak/Dzida, Wójcik/Kowalczyk, Bładocha Grupa 2 - Soduś, Gałuszka/Zok, Kuwak/Kotas, Nyga/Komędera, Sprawnik/Lubczyński, Duda	
						Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
						Celem atakujących jest podanie piłki do kolejnej strefy (może tego dokonać tylko zawodnik wewnętrzny)/Ograniczenie liczby kontaktów			
						Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę/Zmiana broniących w środku co grę			
						Zawodnicy oczekujący poza polem - w ramach aktywnego wypoczynku - akcent techniczny w parach			
MAŁA GRA ZADANIOWA BR+4x4+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza praktyki (zintegrowane z grą)			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) Ustawienie bokiem: jedna noga z przodu, druga z tyłu – nie równoległe(!); wyjście sprintem (im bliżej przeciwnika tym mniejsze kroki, poruszanie się na palcach) Przesunięcie w odpowiednie tempo: technika biegu, trójkąt asekuracyjny, ruch za piłką po zagranii mijającym (reakcja na podanie zdobywające)		Atakujący: uderzenie z dystansu (szukaj strzału, gdy tylko pojawi się taka możliwość) lub zdobywanie przestrzeni podaniem (podanie do małej bramki) Poprzez markowanie podania staraj się oszukać linię defensywną	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników	
						x gier do 2'	22x20/11x5 (pole/podsektor)	Pole 1 - Wójcik, Dzida, Szlązak, Tomala + Kotas (BR)/Mucha, Pańczyk, Michel, Langer + Soduś (BR)	
						Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
						Atakujący pkt za zdobycie bramki (uderzenie z dystansu lub podanie do małej bramki)/Ograniczenie liczby kontaktów			
						Broniący nie atakują bezpośrednio gracza z piłką, a jedynie blokują możliwość oddania strzału lub podania do małej bramki (w obrębie swojej strefy)/Odmiana: wyjście ze strefy z atakiem na piłkę			
						Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie) , w przerwach skupienie się na treściach dla broniących			