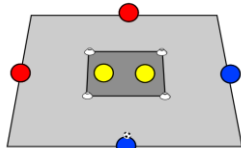
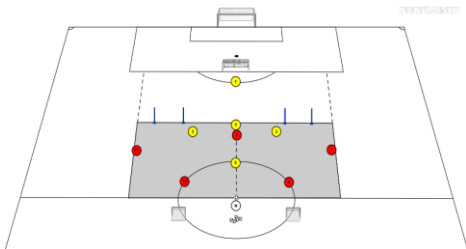



Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		ŚRODA	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA						
MEZOCYKL 1	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 6 (BUDOWANIE WYSOKIE + OBRONA NISKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Model gry - obrona niska.						
BOISKO NATURALNE		Nr 20/J21	20.10.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
GRA POMOCNICZA 4x2			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)		Daj wsparcie partnerowi (aktywność bez piłki), szukaj podań zdobywających pomiędzy dwoma broniącymi (priorytet)  Krok do przodu po stracie piłki	Czas	Pole gry (3x)	Podział zawodników	
						x gier do 45"	8x8/2x2 (kwadraty)	Zmiany broniących parami co grę	
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						CEL DLA ATAKUJĄCYCH - utrzymanie się przy piłce CEL DLA BRONIĄCYCH - odbiór piłki i zdobycie przestrzeni			ATAKUJĄCY - punkt za wymianę 10 podań lub podanie piłki przez środkowy kwadrat OGRANICZENIE - minimum 2 kontakty z piłką BRONIĄCY - pkt za odbiór piłki lub gdy atakujący popełni błąd techniczny oraz dodatkowe 2 pkt za wymianę podania w środku i zdobycie przestrzeni poza polem gry
						Po dwóch trenerów na każde pole: 1 - zarządzanie atakującymi, kontrola reguł i pkt 2 - piłki oraz treści dla broniących			
GRA FALOWA 5x4+BR+N			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza praktyki (zintegrowane z grą)			2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie, zachowywanie odległości do pressingu, korytarz wewnętrzny zamknięty (nie ma piłki między nami)  3 ZGO - równowaga: asekuracja przestrzeni poza centrum gry, zamykanie linii podania		Szerokie ustawienie 7/11, wydłużanie pola gry przez 9  Mobilność przy piłce otwartej (obowiązuje przepis o spalonym)	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników	
						x gier do 4'	32x32/16x32/16x16 (pole/strefa/sektor)	Zmiany broniących parami co grę	
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						ATAKUJĄCY - zdobywanie strefy wysokiej poprzez: drybling przez otwartą bramkę, wbiegnięcie przez bramkę i podanie pomiędzy otwartymi bramkami, podanie do zawodnika wbiegającego z przeciwległej osi boiska (pkt za bramkę)			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						BRONIĄCY - pkt za wejście w posiadanie piłki i dodatkowe 2 pkt za podanie do małej bramki		Po trzech trenerów na każde pole: 1 - piłki oraz kontrola reguł i punktacji 2 - zarządzanie atakującymi 3 - treści dla broniących	
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza gry (realne)			MOMENT ORGANIZACJI: początkowa wysokość formacji pomocy/finalna wysokość linii obrony  MOMENT ORIENTACJI: zamykanie działań do sektora środkowego/zamykanie przestrzeni od światła bramki  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)		Struktura rozmieszczenia zawodników: szerokość 7/11, głębia 9, pozycjonowanie i aktywność 8/10 pomiędzy liniami  Działania zawodników po stracie piłki	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
						4x 6 minut	45x46/15x46/15x22 pole/strefa 2,3/strefa1	Zmiany broniących parami co grę	
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						ATAKUJĄCY aby zdobyć strefę 3 muszą najpierw wprowadzić piłkę do strefy 2 (odmiana: dodatkowo podanie pośrednie w tej strefie)			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						CZERWONE KWADRATY są wyłączone z gry, natomiast możliwe podanie ze strefy 1 do strefy 2 górą (4/5 do 7/11)		Trenerzy przy bramkach - zarządzanie atakującymi w trakcie gry oraz odniesienie do treści dla broniących w przerwach	
			Faza przejściowa OA: podanie do małej bramki znajdującej się w czerwonym polu lub podanie do strefy 1 i zdobycie bramki		W fazie przejścia OA - wprowadzanie piłki do zawodnika 4/5 lub 6				