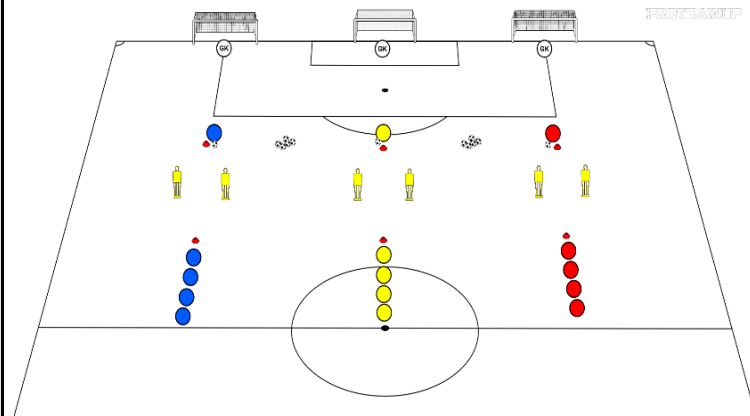
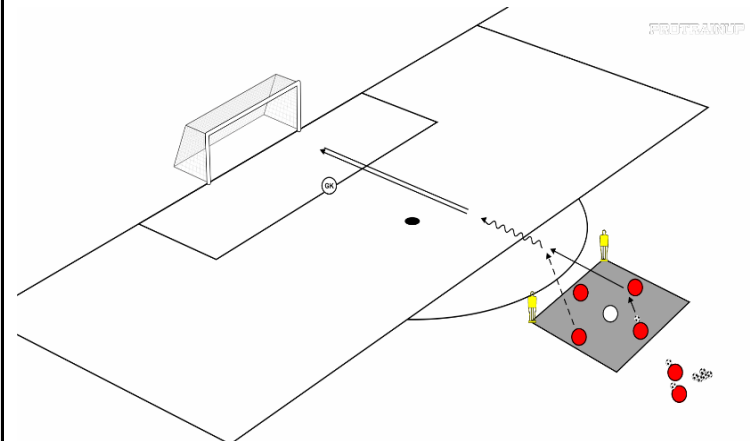
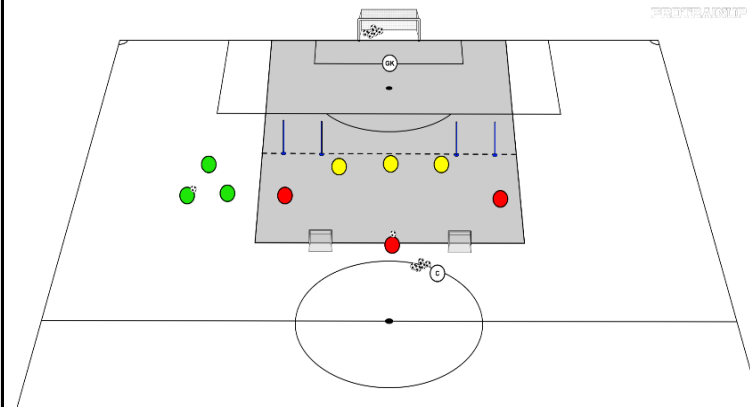
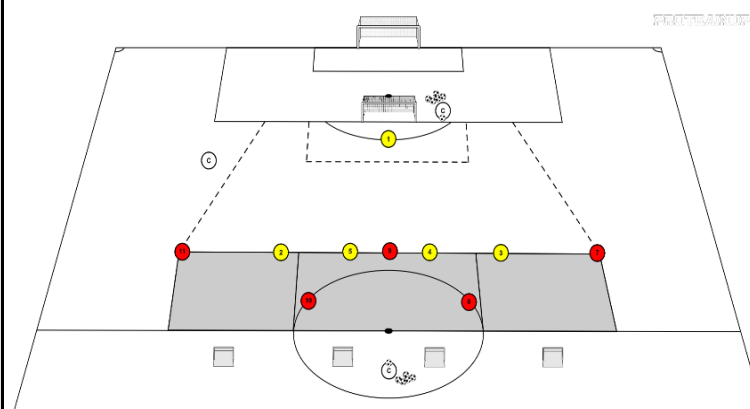


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 6 (BUDOWANIE WYSOKIE + OBRONA NISKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, mobilność.					
BOISKO NATURALNE		Nr 21/J21	22.10.2021	17.45 - 19.15	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
WYŚCIGI RZĘDÓW FINALIZACJA PO PODANIU PROSTOPADŁYM				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		Moment wbiegnięcia za linię obrony		X	Czas		Pole gry	Podział zawodników
		Podanie prostopadłe w wolną przestrzeń			6 akcji/zawodnik		Patrz grafika	Pole 1 - Pole 2 - Pole 3 -
		Finalizacja akcji w sytuacji 1x1 z BR			Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Na sygnał, podanie przez otwartą bramkę, następnie przebiegnięcie przez tą bramkę i finalizacja po podaniu prostopadłym		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					Pkt dla zespołu, który jako pierwszy zdobędzie bramkę		Kontrola reguł i punktacji	
					Odmiana: podanie prostopadłe po podaniu wstecznym		Odniesienie do treści w rozmowach indywidualnych (w ramach aktywnego wypoczynku zawodnikami pomiędzy akcjami)	
GRA POMOCNICZA 4x1 -> 1x0+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		<u>Mobilność</u> zawodników przy piłce otwartej (moment wbiegnięcia w wolną przestrzeń)		Skrócenie dystansu do zawodnika z piłką, zamknięcie linii podania umożliwiającej zdobycie przestrzeni przez atakujących	Czas		Pole gry	Podział zawodników
		Podanie <u>prostopadłe</u> za linię obrony (ruch wymusza podanie, podanie w tempo biegu partnera)			10 minut		Kwadrat 8x8	Pole 1 - Pole 2 - Pole 3 -
		Strzał na bramkę po przyjęciu/bez przyjęcia (obserwacja zachowania bramkarza)			Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Atakujący pkt za zdobycie bramki/po podaniu prostopadłym maksymalnie 2 kontakty z piłką		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					Podanie prostopadłe tylko do zawodnika stanowiącego bok rombu/obowiązuje przepis o spalonym		Zarządzanie broniącymi w trakcie trwania gry	
					Broniący, aby wyjść musi wyraźnie dotknąć piłkę lub nastąpił błąd techniczny atakującego		Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy grami lub rozmowa indywidualna pomiędzy akcjami	
GRA FALOWA 3x3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		<u>Zasady zdobywania strefy wysokiej</u> : - przewaga jakościowa BS (1x1) - obieg wewnętrzny (wsparcie zdobywające 8/10 przy piłce z zewnątrz) - podanie prostopadłe z ŚŚ (mobilność 7/11)		Linia "aktywnej" obrony (nie mogą obniżyć do kolejnej strefy dopóki piłka nie zostanie zagrana) Pierwsze podanie do wejściu w posiadanie piłki zdobywające (do małej bramki)	Czas		Pole gry	Podział zawodników
		<u>Diagonalne</u> ustawienie/ruch/podanie			4x 2'/grupę		30x24/15x24 (pole/strefa)	Zmiany zawodników trójkami co grę Oczekujący z boku, passing z podaniem prostopadłym
		<u>Działania atakujących po stracie piłki</u> : atak na piłkę (zawodnik najbliższej piłki), zamykanie linii podań zdobywających (zawodnicy pod linią piłki)			Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Zdobywanie strefy wysokiej poprzez: drybling przez otwartą bramkę, wbiegnięcie przez bramkę i podanie pomiędzy otwartymi bramkami, podanie przez bramkę do zawodnika wbiegającego z drugiej linii (ruch 8/10 nad linię piłki)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					Pkt za zdobycie bramki/odbiór do 5"		Kontrola czasu, zmian, reguł i punktacji/dystrybucja piłek	
							Zarządzanie broniącymi (nacisk na skracanie pola gry przez broniących po zakończonej akcji)	
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY 2x1 w BS oraz 3x2 w ŚŚ				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		<u>Zasady zdobywania strefy wysokiej</u> : - przewaga jakościowa BS (1x1) - obieg wewnętrzny (wsparcie zdobywające 8/10 przy piłce z zewnątrz) - podanie prostopadłe z ŚŚ		Kontrola wysokości ustawienia formacji obrony Ruch za piłką po zagraniu mijającym (reakcja na podanie zdobywające)	Czas		Pole gry	Podział zawodników
		<u>Diagonalne</u> ustawienie/ruch/podanie			x akcji do 30"		12x20/12x12 (ŚŚ/BS)	Zmiany zawodników co akcję Oczekujący z boku, koncentracja na realizacji treści przez ćwiczących (moment na zadawanie pytań)
		<u>Działania atakujących po stracie piłki</u> : atak na piłkę (zawodnik najbliższej piłki), zamykanie linii podań zdobywających (zawodnicy pod linią piłki)			Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Pkt za zdobycie bramki/odbiór do 5" (faza AO/dotyczy tylko atakujących)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					Ograniczenia w poruszaniu się zawodników: w bocznym sektorze sytuacja 2x1, natomiast w ŚŚ sytuacja 3x2		Zarządzanie broniącymi zza bramki	
					Podanie prostopadłe tylko z tego sektora, w którym znajduje się piłka/od tego momentu toczy się gra 5x4+BR		Kontrola reguł i punktacji/dystrybucja piłek	
				Kontrola treści w formie pytań do zawodników oczekujących				