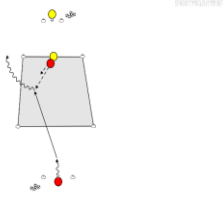
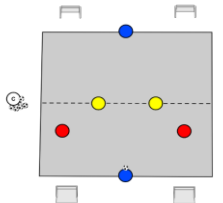
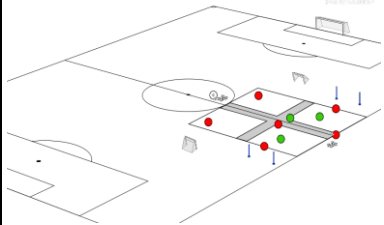



Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		WTOREK	SIŁA SPECJALNA					
MEZOCYKL 2	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 11 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - asekuracja, równowaga.					
BOISKO SZTUCZNE		Nr 34/J21	23.11.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, 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		Obróca: dobiec jak najszybciej i skrócić dystans do gracza z piłką, utrzymywać przeciwnika w pozycji zamkniętej (podejmowanie gry w kontakcie dopiero po przyjęciu)	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
					10 minut	15x10		
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					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 przez otwartą bramkę lub wyprowadzenie jej przez linię końcową		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					FAZA 1: gra 1x1/FAZA 2: wznowienie gry poprzez wrzut z autu		Coaching skierowany tylko do zawodników broniących (patrz zarządzanie), w przerwach skupienie się na treściach dla atakujących	
GRA FALOWA 2x2+2			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tytu/po skosie, zachowywanie odległości do pressingu, korytarz wewnętrzny zamknięty (nie ma piłki między nami)		Atakujący: zdobądź przestrzeń (prowadzenie; drybling lub podanie zdobywające)  Oceń jakie (zdobywające; utrzymujące; do przeniesienia) i daj wsparcie dla gracza przy piłce	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
					x gier do 60"	20x12/10x12 (pole/strefa)		
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Atakujący pkt za zdobycie bramki: poprzęda ją drybling przez linię zawodnika stanowiącego bok rombu lub podanie bez przyjęcia pomiędzy broniącymi przez zawodnika na podstawie rombu a następnie podanie wsteczne realizowane przez zawodnika znajdującego się na szczycie rombu		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					Broniący po wejściu w posiadanie piłki, realizacja podania zdobywającego do małej bramki lub podania utrzymującego do zawodnika znajdującego się na podstawie (własna połowa)		Zarządzanie atakującymi/kontrola pkt i zmian/dystrybucja piłek	
GRA 6x3 z utrzymaniem piłki			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		3 ZGO - równowaga: asekuracja przestrzeni poza centrum gry, zamykanie linii podania		Poszukiwanie gry w odmianie 3x1 (tworzenie centrum gry)  Eliminacja przeciwnika z odmiany 3x2 (wyizolowanie przeciwnika)  Unikanie kontynuacji gry w odmianie 3x2 (zmiana centrum gry)	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników	
					x gier do 2'	24x24/12x12 (pole/kwadrat)		
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Atakujący pkt za zmianę centrum gry w sytuacji 3x2 w podsektorze, z kolei broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za bramkę (w centrum gry); 3 pkt za bramkę (poza centrum gry)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					Maksymalnie 3 atakujących; 2 broniących w jednym podsektorze/Zmiany zawodników broniących co grę (punktacja)		Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny  Coaching skierowany tylko do zawodników atakujących (patrz zarządzanie), w przerwach skupienie się na treściach dla broniących	
GRA BR+3x3+BR+2N z akcentem uderzenia do bramki			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (zintegrowane z grą)		2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tytu/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		Przy piłce z zewnątrz: rotacja pomiędzy zawodnikami (ruch nad linię piłki/mobilność; wsparcie utrzymujące; przestrzeń)	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
					5 gier do 2'	30x16 (+linia)		
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Pkt za bramkę; zespół który zdobędzie bramkę wznowia grę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					W fazie ataku obie strefy muszą być wypełnione (przynajmniej jeden zawodnik atakujący w każdej strefie)		Wprowadzanie piłki do BR w celu rozpoczęcia akcji (cel: więcej akcji na minutę)  Zarządzanie atakującymi w trakcie gry, coaching odnoszący się do broniących tylko w przerwach pomiędzy erami	
					Neutralni z zewnątrz - ograniczenie liczby kontaktów; nie mogą być atakowani			