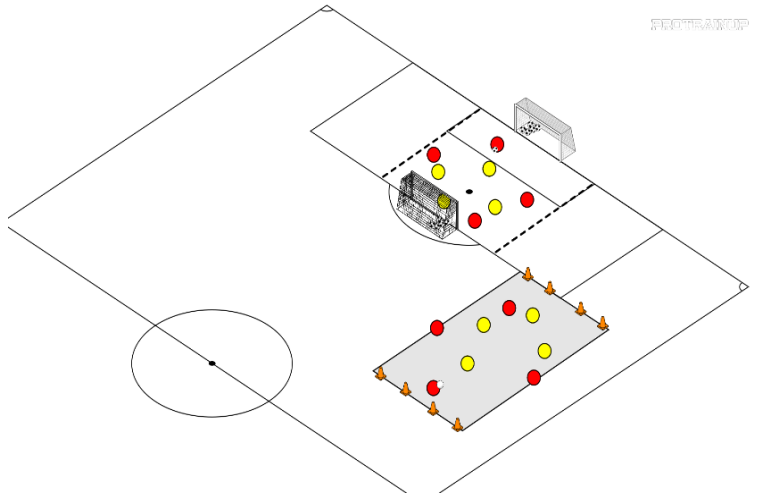
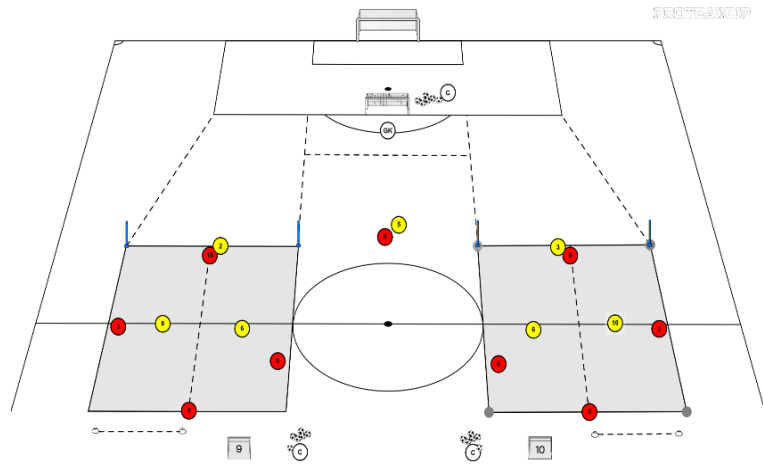
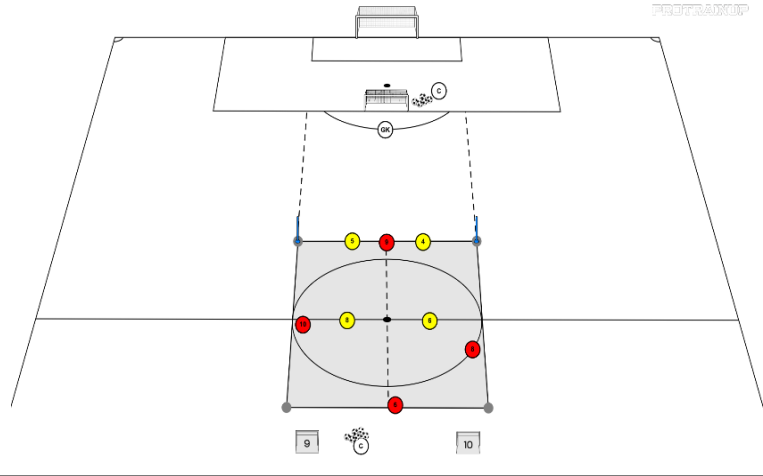


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 2	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 11 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - wsparcie, przestrzeń.					
BOISKO SZTUCZNE		Nr 35/J21	26.11.2021	17.30 - 18.45	Objętość: 75 minut	Liczebność: 15 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachotki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
RUGBY/PIŁKA RĘCZNA				Treści treningowe		Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		CZUCIE I KONTROLA PIŁKI W POWIETRZU FINALIZACJA PO UDERZENIU GŁOWĄ  GRA W KONTAKCIE Z PRZECIWNIKIEM SPÓJNOŚĆ GRUPY			Czas		Pole gry	Podział zawodników
					4x 3 minuty		Patrz grafika	
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					RUGBY: pkt za wbiegnięcie z piłką przez otwartą bramkę i "przyłożenie"/Podania piłki tylko do tyłu			
					PIŁKA RĘCZNA: podanie następuje po uderzeniu piłki z powietrza z własnego podrzutu/Bramka po strzale głową		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					Forma turniejowa (punktacja): mecze każdy z każdym		Kontrola reguł i punktacji (bez coachingu)	
						Celowe podejmowanie kontrowersyjnych decyzji sędziowskich		
FRAGMENTY GRY 2x1 do 2x1+BR (sektor boczny/sektor środkowy)				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		Realizacja zasady WSPARCIA: *interpretacja piłki otwartej; zamkniętej *wsparcie utrzymujące; zdobywające; do przeniesienia  Realizacja zasady PRZESTRZENI: *pozycjonowanie się bez piłki poza centrum gry *wykorzystanie aktywnej przestrzeni *ruchy wyciągające; kompensujące w celu dezorganizacji struktury obronnej przeciwnika		Decyzja broniącego w pierwszej strefie: Zamknij możliwość podania do kolejnej strefy (atakuj piłkę biegnąc na wprost) lub zamknij możliwość podania do boku (atakuj piłkę, zamykając jednocześnie linię podania)	Czas		Pole gry	Podział zawodników
					30 minut (x akcji do 30")		24x18/12x9/12x18 (pole/podsektor/strefa)	
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Atakujący pkt za zdobycie strefy 3 oraz dodatkowy pkt za bramkę			
					Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za podanie do małej bramki lub przeprowadzenie piłki przez otwartą bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					Zawodnicy broniący poruszają się tylko w obrębie wyznaczonych podsektorów; możliwe obniżenie o jedną strefę, gdy piłka znajdzie się w strefie 3		Zarządzanie broniącymi w strefie 1; strefie 2 w trakcie trwania gry/Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami	
						Wprowadzenie drugiej piłki do broniących w celu zaakcentowania faz przejściowych		
FRAGMENTY GRY 3x2 do 3x2+BR (sektor boczny/sektor środkowy)				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Realizacja zasady WSPARCIA: *interpretacja piłki otwartej; zamkniętej *wsparcie utrzymujące; zdobywające; do przeniesienia  Realizacja zasady PRZESTRZENI: *pozycjonowanie się bez piłki poza centrum gry *wykorzystanie aktywnej przestrzeni *ruchy wyciągające; kompensujące w celu dezorganizacji struktury obronnej przeciwnika		Decyzja broniącego w drugiej strefie: Ruch za zawodnikiem lub pozostanie w strefie	Czas		Pole gry	Podział zawodników
					30 minut (x akcji do 30")		24x18/12x9/12x18 (pole/podsektor/strefa)	
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Atakujący pkt za zdobycie strefy 3 oraz dodatkowy pkt za bramkę			
					Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za podanie do małej bramki lub przeprowadzenie piłki przez otwartą bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					Zawodnicy broniący poruszają się tylko w obrębie wyznaczonych stref; możliwe obniżenie o jedną strefę, gdy piłka znajdzie się w strefie 3		Zarządzanie broniącymi w strefie 1; strefie 2 w trakcie trwania gry/Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami	
						Wprowadzenie drugiej piłki do broniących w celu zaakcentowania faz przejściowych		