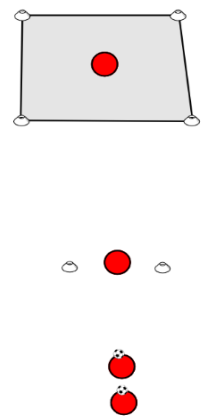
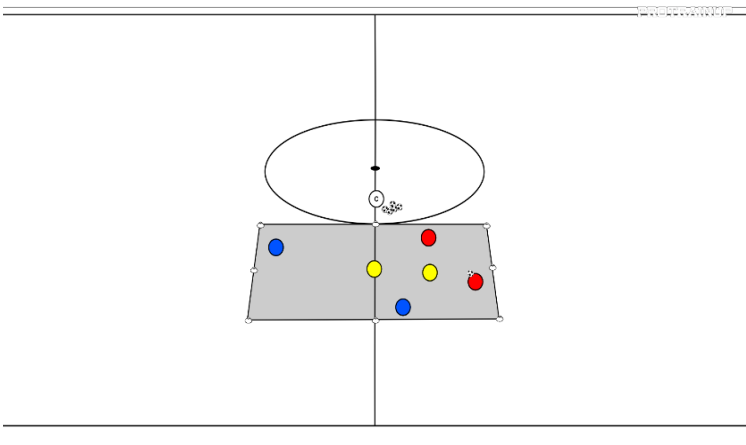
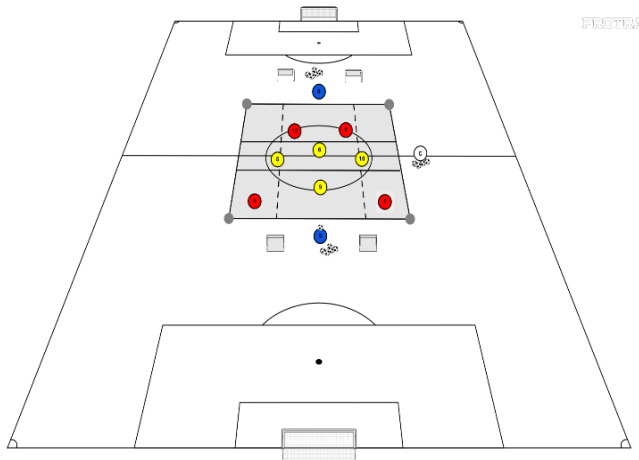
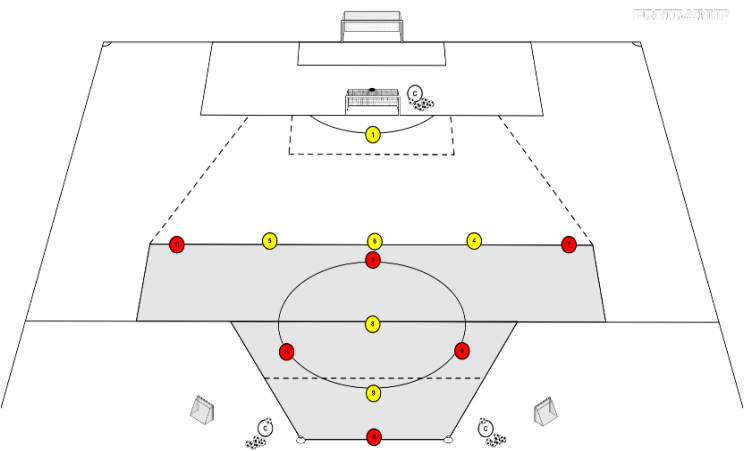


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA						
MEZOCYKL 2	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 11 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - wsparcie, przestrzeń.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 37/J21	03.12.2021	17.30 - 18.45	Objętość: 75 minut	Liczebność: 15 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
CZUCIE PIŁKI				Treści treningowe		Organizacja			
Rozgrzewka (izolowane od gry)				Kontrola i czucie piłki w powietrzu Spójność grupy		Czas	Pole gry	Podział zawodników	
						10 minut	Kwadrat 5x5		
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						Pkt za opanowanie piłki z powietrza w obrębie kwadratu			
						Podanie górą następuje po podaniu wstecznym		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
						Zmienne - liczba kontaktów z piłką wewnątrz kwadratu		Kontrola reguł i punktacji	
GRA POMOCNICZA 3(+1)x2				Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja			
Faza orientacji (zintegrowane z grą)				PODANIE PIŁKI PRZYJĘCIE PIŁKI OTWARTA POZYCJA CIAŁA WYBIEGNIĘCIE NA POZYCJĘ		Zamknij linię podania, przechwyc podanie Asekuracja partnera po skosie (nie ma piłki między nami)	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							10 minut	24x12/12x12 (pole/kwadrat)	
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Atakujący pkt za zmianę centrum gry w sytuacji 3x2 w podsektorze/Broniący aby wyjść, muszą zdobyć przestrzeń podaniem do wbiegającego partnera lub prowadzeniem przez linię końcową		
							Maksymalnie 3 atakujących w jednym podsektorze/po zmianie centrum gry drugi obrońca może wbiec dopiero po wymianie co najmniej 2 podań przez atakujących		Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny
							Zmiany w środku parami; dwa kolory przeciwko jednemu		Zarządzanie broniącymi w trakcie gry/w przerwach odniesienie się do treści dla atakujących (akcent techniczny)
GRA POZYCYJNA 4x4+2N				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		Skróć dystans do atakującego Asekuracja partnera po skosie (nie ma piłki między nami)	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							x gier do 2'	12x12/12x5/4x22	
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Atakujący pkt za zdobycie bramki - progresja podaniem do kolejnej strefy (podanie do 8/10 z pola gry lub do 9 z pasa środkowego)		
							Broniący zmiana ról z atakującymi po zdobyciu bramki		Zarządzanie broniącymi w trakcie gry/w przerwach odniesienie się do treści dla atakujących (szczególnie 8/10)
FRAGMENTY GRY 3x2 do 4x3+BR/5x4+BR				Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja			
Faza gry (realne)				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		Linia "aktywnej" obrony	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							x akcji do 30"	Patrz grafika	
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Atakujący pkt za zdobycie strefy 2; dodatkowy pkt za bramkę (ze strefy 1 do strefy 2 progresja tylko podaniem)		
							Ograniczenia dla broniących: poruszanie się w obrębie wyznaczonych stref		Zarządzanie broniącymi w trakcie gry/w przerwach odniesienie się do treści dla atakujących (szczególnie 7/9/11)
							Broniący po odbiorze piłki pkt za podanie do kolejnej strefy; dodatkowy pkt za zdobycie bramki		