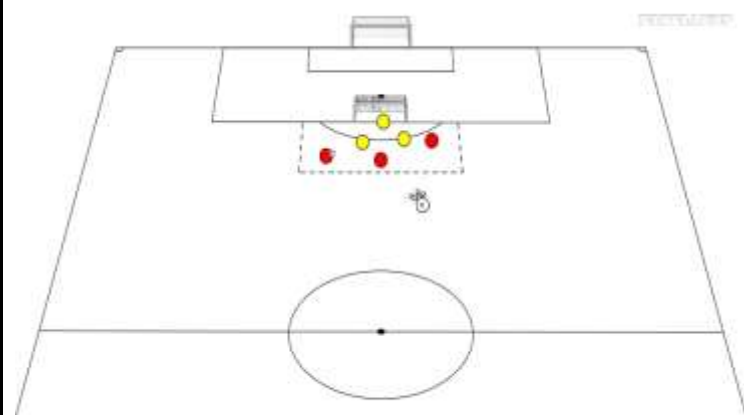
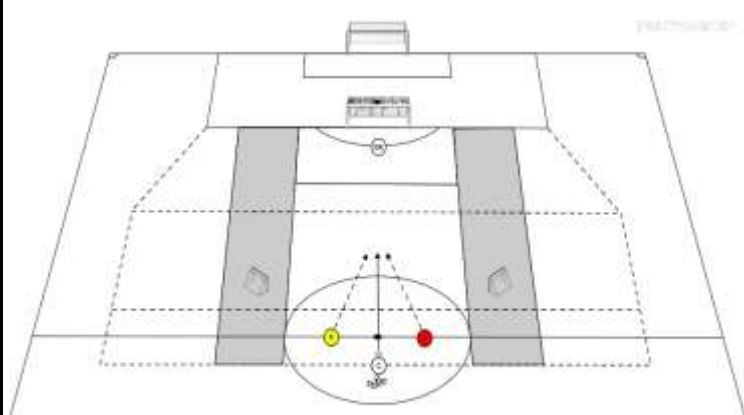
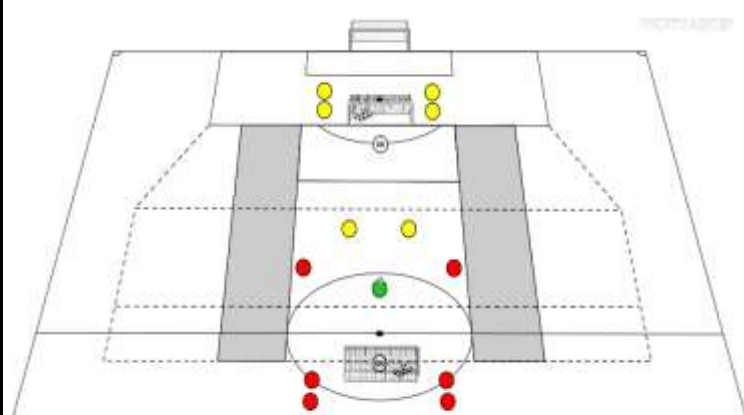
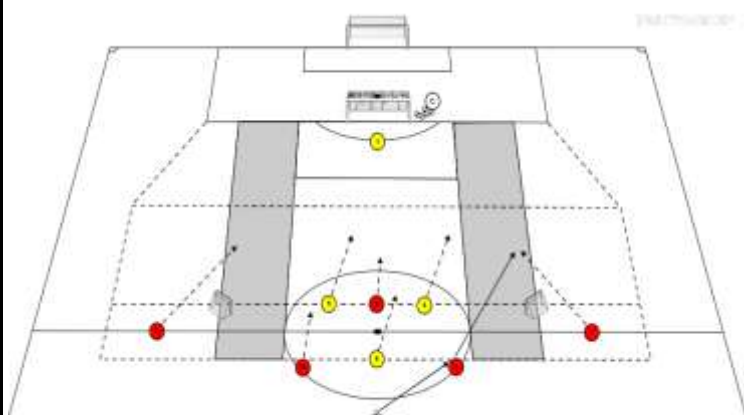


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA						
MEZOCYKL 2	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 1 (FINALIZACJA + OBRONA POLE KARNE)						
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 3/W22	14.01.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 17 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
PIŁKA RĘCZNA - GRA 3x2+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		FINALIZACJA GŁOWĄ	Orientacja przeciwnik - piłka	Ustawienie broniących: 2+BR	Czas	Pole gry (3x)	Podział zawodników		
					10 minut	10x20 (pole karne)			
					Punktacja/Reguły/Zmienne				
					Atakujący pkt za zdobycie bramki (uderzenie tylko głową)				
					Broniący po odbiorze, wychodzą z piłką poza pole karne i od tego momentu stają się atakującymi/Jeżeli atakujący popełni błąd techniczny (np. piłka spadnie na ziemię), zmiana ról następuje od razu (wprowadzenie nowej piłki)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
		Zarządzanie broniącymi w trakcie gry							
		Dystrybucja piłek/kontrola reguł i pkt							
GRA 1x1+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		Gra ciałem – wejście w kontakt fizyczny z przeciwnikiem – bark w bark, wybić z rytmu jego rękę  Wejście w tor biegu atakującego – pomiędzy piłkę a przeciwnika  Wślizg (jako ostateczne rozwiązanie!)  Przejście OA – wykorzystanie bramkarza (2x1)	Wygraj pozycję, a po wejściu w posiadanie piłki - zdobądź przestrzeń do uderzenia  Ponowienie pressingu, gdy piłka zostanie podana do bramkarza	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				6 akcji/zawodnik	Patrz grafika				
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Pkt za zdobycie bramki; rywalizacja parami					
				Akcję rozpoczyna podanie trenera pomiędzy zawodnikami (sygnał do startu)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
Ograniczenia - gra toczy się tylko w sektorze centralnym		Na środku - dystrybucja piłek Z boku - zarządzanie broniącymi; treści w rozmowach indywidualnych (w ramach aktywnego wypoczynku) Za bramką - dystrybucja piłek/pkt							
GRA FAŁOWA BR+2+Nx2+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (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	Zdobywanie przestrzeni podaniem lub prowadzeniem (moment uderzenia)  Wykorzystanie długości i szerokości  Odpowiednia wysokość wsparcia; mobilność	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x gier do 60"	Patrz grafika				
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Pkt za zdobycie bramki; rywalizacja grupowa (tabela punktowa)					
				Neutralny pełni rolę 10 dla czerwonych oraz 6 dla żółtych; określić kwestię zmiany posiadania piłki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
Ograniczenia - czerwoni atakują tylko sektorem centralnym, żółci po wejściu w posiadanie wykorzystują półprzestrzeń		Za bramkami - dystrubucja piłek/pkt Z boku - zarządzanie broniącymi; treści							
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY 5x3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		Wypełnianie przestrzeni w polu karnym, gdy piłka znajduje się w strefie finalizacji (zmiana priorytetów w kryciu: przeciwnik - piłka)  Moment ataku na zawodnika z piłką (w przypadku bezpośredniego zagrożenia utraty bramki - determinuje ją odległość od bramki)  Blokowanie uderzeń z dystansu przy podaniu wstecznym z BS do ŚŚ	Kierunkowanie działań do środka (priorytet)  Wysokie tempo działań (gra bez przyjęcia, gdy tylko to możliwe)  Wypełnianie przestrzeni w obrębie pola karnego, gdy piłka znajduje się w strefie finalizacji	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x akcji do 30"	Patrz grafika				
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za zdobycie bramki; broniący pkt za odbiór piłki + 2 pkt za bramkę					
				Akcję rozpoczyna podanie prostopadłe 8/10 za linię obrony do 7/11; od tego momentu czerwoni mają 6 sekund na zakończenie akcji; Żółci po wejściu w posiadanie/otrzymaniu drugiej piłki mają 10 sekund na zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
		Na środku - rozpoczęcie gry oraz opcja gry przejście OA Za bramkami - dystrubucja piłek/pkt Z boku - zarządzanie broniącymi; treści							