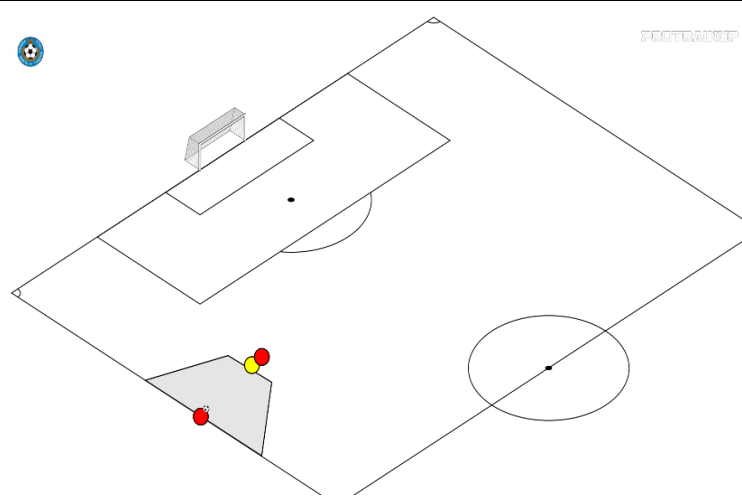
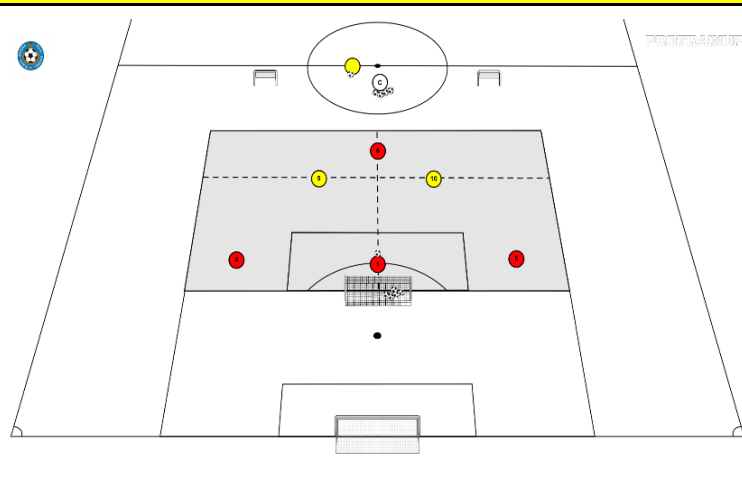
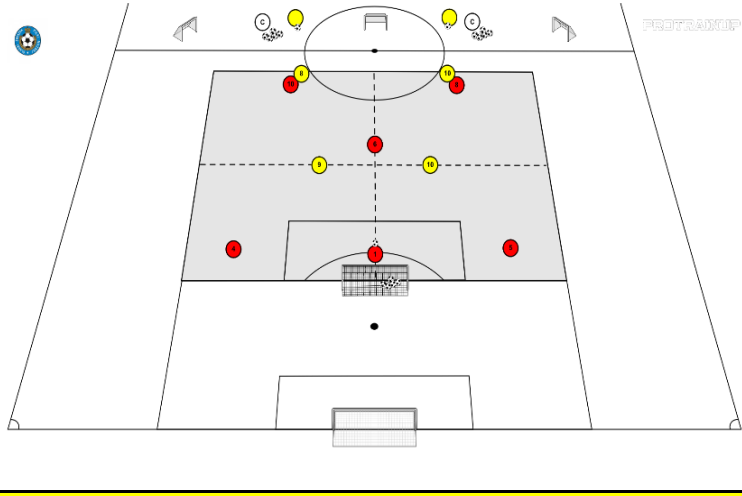
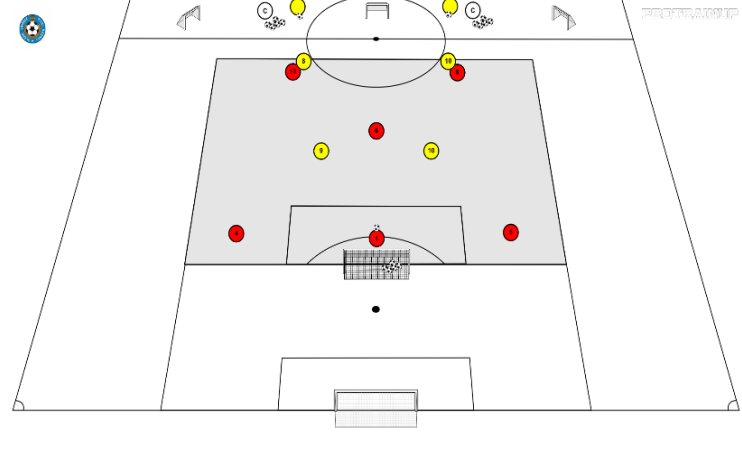


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA						
MEZOCYKL 3	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 2 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, wsparcie.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 7/W22	21.01.2022	17.30 - 18.45	Objętość: 75 minut	Liczebność: 14	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
WRZUT Z AUTU				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		RUCH PO OKRĘGU MOMENT WYBIEGNIĘCIA ZZA OBRÓŃCY DOKŁADNOŚĆ WRZUTU PIŁKI RUCH PO PODANIU WSTECZNYM	Skanowanie przestrzeni za plecami (percepcja defensywna)  Ponowienie pressingu po podaniu wstecznym	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				10 minut	Patrz grafika	Grupy trzyosobowe			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				X			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
Zarządzanie broniącym, odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami									
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY BR+3x2				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		BUDOWANIE NISKIE DO ŚREDNIEGO *współpraca ofensywna pozycji 4,5,6, BR *szukanie "wolnego" zawodnika na słabej stronie *gra na "trzeciego" zawodnika *kontrolowane zdobywanie terenu *reorganizacja bloku defensywnego w strefie niskiej	Skróć dystans do atakującego, zamknij linię podania do przodu, ponowienie pressingu przy podaniu wstecznym  Asekuracja po skosie, pressing wtórny	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x akcji do 45"		Zmiany zawodników co akcją			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za zdobycie bramki; z kolei broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za zdobycie bramki			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
Na środku - zarządzanie broniącymi									
Pomiędzy bramkami - instrukcje dla zawodnika wprowadzającego piłkę									
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY BR+1x1 -> 1x1 -> 1x1+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		1ZGA ZDOBYWANIE PRZESTRZENI poprzez: *prowadzenie piłki w kierunku wolnej przestrzeni *drybling zdobywający *podanie zdobywające 2ZGA WSPARCIE dla zawodnika z piłką realizowane przez pozycję znajdującą się nad/pod linią piłki, mające na celu utrzymanie się przy piłce i zdobycie przestrzeni: *zdobywające *utrzymujące *do przeniesienia	W 1 strefie - skróć dystans do atakującego, zamknij linię podania do przodu, ponowienie pressingu przy podaniu wstecznym W 2 strefie - utrzymywanie atakującego w pozycji zamkniętej	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x akcji do 30"		Zmiany zawodników co akcją			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Pkt za zdobycie bramki			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
Na środku - zarządzanie broniącymi									
Pomiędzy bramkami - instrukcje dla zawodnika wprowadzającego piłkę									
FRAGMENT GRY BR+5x4				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		BUDOWANIE NISKIE DO ŚREDNIEGO *współpraca ofensywna pozycji 4,5,6, BR *szukanie "wolnego" zawodnika na słabej stronie *gra na "trzeciego" zawodnika *kontrolowane zdobywanie terenu *reorganizacja bloku defensywnego w strefie niskiej	Współpraca strefowa formacji pomocy i ataku w aktywnej grze defensywnej  Intencja w odbiorze - pełne ryzyko, bronimy biegnąc do przodu	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x akcji do 60"		Zmiany zawodników co akcją			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za zdobycie bramki; z kolei broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za zdobycie bramki			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
Zarządzanie broniącymi (intencje)									
Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami									