

Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PIĄTEK		SZYBKOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 4	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 8 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, wsparcie.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 28/W22	11.03.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, 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	4 zespoły
							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		Kontrola reguł i punktacji (bez coachingu)
							Forma turniejowa (punktacja): mecze każdy z każdym		Celowe podejmowanie kontrowersyjnych decyzji sędziowskich
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY BR+4x3 -> 4x4+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)				BUDOWANIE NISKIE DO ŚREDNIEGO *współpraca ofensywna pozycji 1,4,5,6,8 *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, ponownienie pressingu przy podaniu wstecznym Asekuracja po skosie, pressing wtórny	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							x akcji do 45"	22x40/18x40	Zmiany zawodników co akcję
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Atakujący pkt za zdobycie bramki; z kolei broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za zdobycie bramki		
							Ograniczenia - ilość broniących w jednym podsektorze/ilość atakujących w jednym podsektorze; atakujący podanie do małej bramki po uprzednim wprowadzeniu piłki do kolejnej strefy		Na środku - zarządzanie broniącymi Pomiędzy bramkami - instrukcje dla zawodnika wprowadzającego piłkę
							DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY BR+3x2 -> 2x1 -> 4x4+BR		
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, ponownienie pressingu przy podaniu wstecznym W 2 strefie - utrzymywanie atakującego w pozycji zamkniętej	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							x akcji do 30"	36x20/18x20	Zmiany zawodników co akcję
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Pkt za zdobycie bramki		
							Ograniczenia - maksymalnie 3 atakujących oraz 2 broniących w jednym podsektorze		Na środku - zarządzanie broniącymi Pomiędzy bramkami - instrukcje dla zawodnika wprowadzającego piłkę
							W fazie przejściowej (4x4+BR) zawodnik znajdujący się za polem gry ma wybór: podanie lub prowadzenie piłki		
FRAGMENT GRY BR+6x5				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)				BUDOWANIE NISKIE DO ŚREDNIEGO *współpraca ofensywna pozycji 1,4,5,6,8 *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"	36x40/18x40	Zmiany zawodników co akcję
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Atakujący pkt za zdobycie bramki; z kolei broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za zdobycie bramki		
							PSYCHOFIZYKA - kontrola emocji (reagowanie na działania obronne przeciwnika w strefie wysokiej)		Zarządzanie broniącymi (intencje)
							Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami		