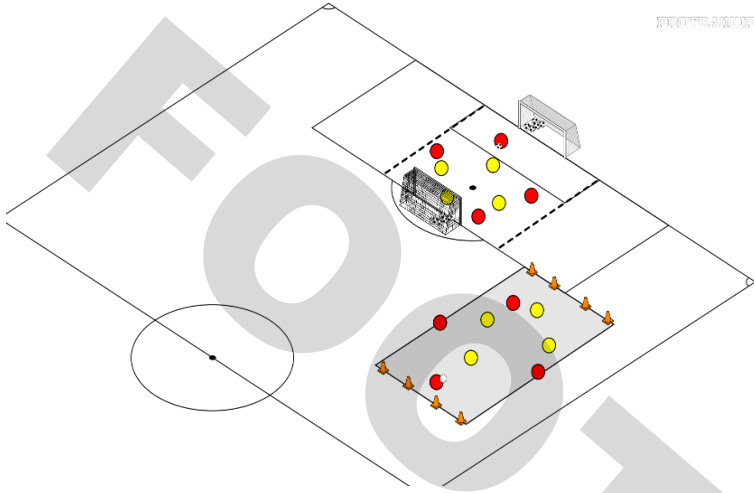
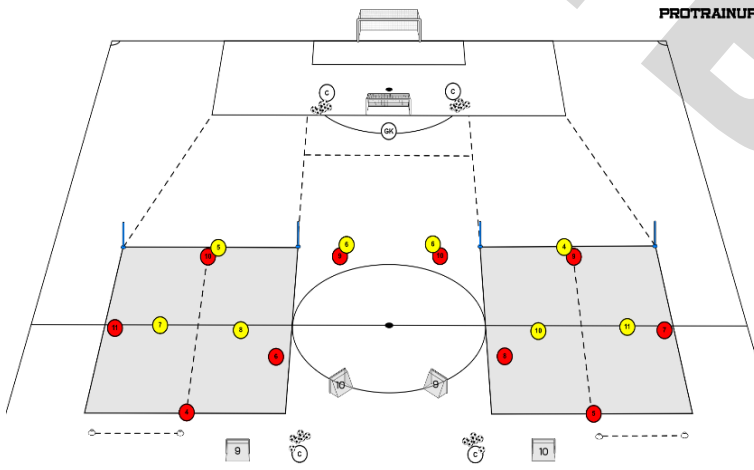
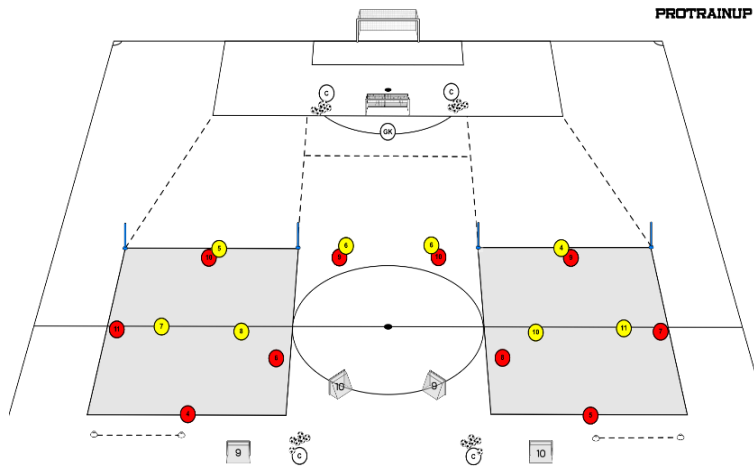
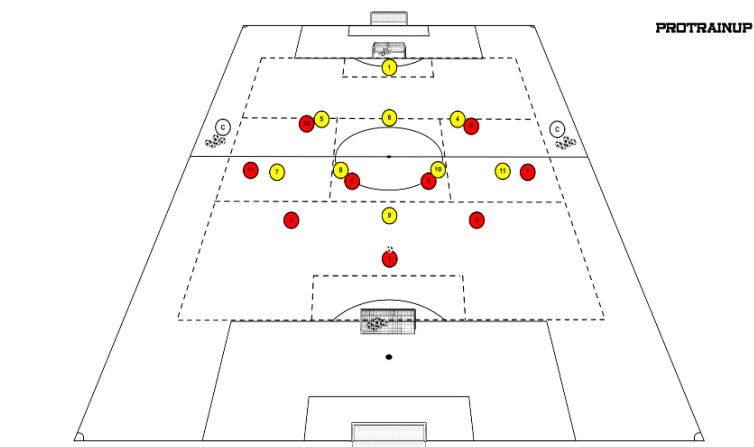


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 4	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 11 (OBRONA ŚREDNIA + BUDOWANIE ŚREDNIE)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - wsparcie, przestrzeń.					
BOISKO SZTUCZNE		Nr 36/W22	01.04.2022	17.30 - 18.45	Objętość: 75 minut	Liczebność: 18 + 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	
						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		
						Forma turniejowa (punktacja): mecze każdy z każdym		
		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów						
		Kontrola reguł i punktacji (bez coachingu)						
		Celowe podejmowanie kontrowersyjnych decyzji sędziowskich						
FRAGMENTY GRY 2x1 -> 2x1 -> 2x1+BR				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
						20 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		
						Zawodnicy broniący poruszają się tylko w obrębie wyznaczonych podsektorów; możliwe obniżenie o jedną strefę, gdy piłka znajdzie się w strefie 3		
		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów						
		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 -> 3x2 -> 3x2+BR				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
						15 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		
						Zawodnicy broniący poruszają się tylko w obrębie wyznaczonych stref; możliwe obniżenie o jedną strefę, gdy piłka znajdzie się w strefie 3		
		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów						
		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						
GRA WŁAŚCIWA 9x9 (EFEKT DŻUNGLI)				Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		STRUKTURA GŁÓWNA 1323 *funkcje zawodników w FAZIE ATAKU (budowanie niskie/średnie/wysokie)			Intencje drużyny broniącej: obrona średnia lub wysoka	Czas	Pole gry	Podział zawodników
						x akcji do 60"	73x52/24x52/24x16	
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						Pkt za zdobycie bramki		
						Zmienne - wznowienie gry w różnych strefach boiska/rozpoczęcie gry od autu		
						KONTROLA EMOCJI - wznowienie gry ze środka po zdobytej/straconej bramce		
		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów						
		Wprowadzanie drugiej piłki w trakcie gry w celu akcentowania faz przejściowych (trener w środku pola gry)						