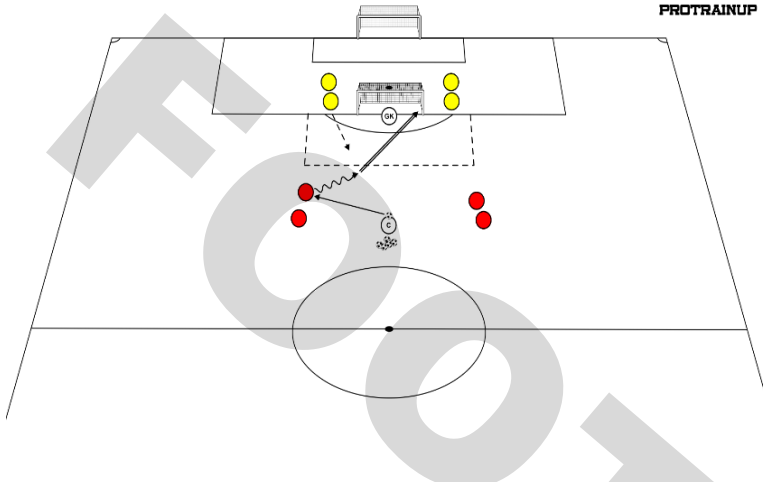
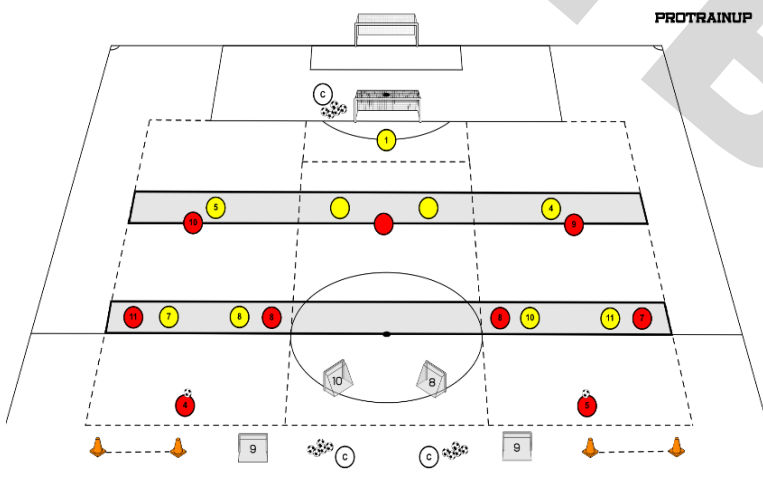
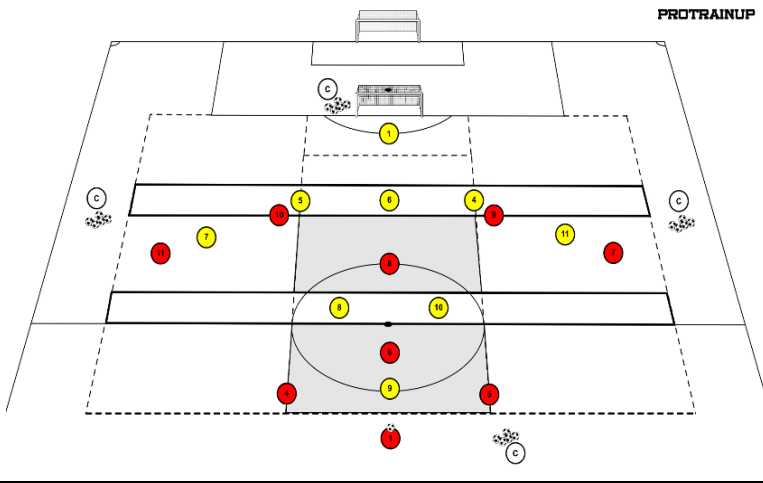
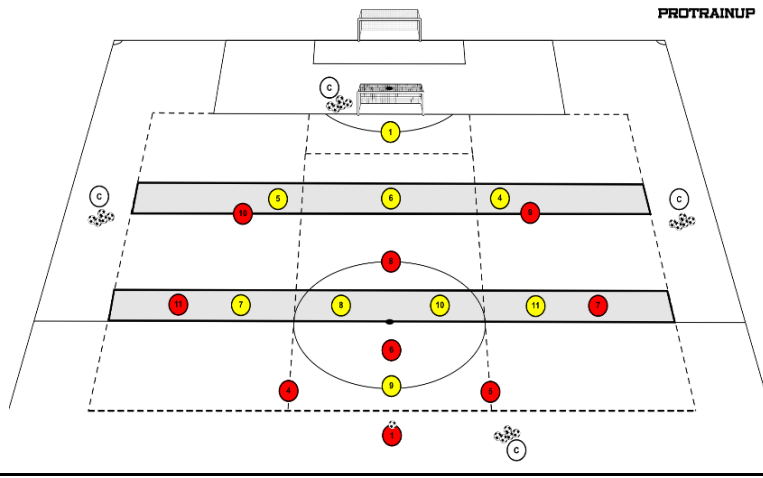


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA						
MEZOCYKL 4	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 12 (BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM + OBRONA NISKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - przestrzeń, mobilność.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 37/W22	04.04.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachotki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
GRA 1x1+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		STRZAŁ NA BRAMKĘ Markowanie zamiarów, wykorzystywanie zwodów, tworzenie przestrzeni do strzału (uderzenie z "zasłony" bądź "odejście" z piłką)	Skrócenie dystansu do zawodnika z piłką  Blokowanie strzału  Współpraca bramkarza z obrońcą	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników			
				10 minut (x akcji do 15")	Patrz grafika				
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Grę rozpoczyna podanie trenera do zawodnika ustawionego na 12 metrze		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Atakujący pkt za bramkę; broniący pkt za odbiór i dodatkowy pkt za podanie do trenera					
				Ograniczenie - obrońca rusza dopiero w momencie podania od trenera		Kontrola reguł i punktacji Dystrybucja piłek Zarządzanie broniącym			
FRAGMENT GRY 4x3 (boczny sektor) -> 4x3+BR (strefa finalizacji)				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		ZASADY GRY POZYCYJNEJ Szukanie wolnego zawodnika Gra na trzeciego zawodnika Prowadzenie piłki w celu skupienia uwagi  Funkcjonowanie tyłem do właściwego kierunku gry: ustawienie bokiem, ruch diagonalny, <u>gra bez przyjęcia między formacjami</u>	Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami  Kontrola dystansu i utrzymywanie atakującego w pozycji zamkniętej  Ponowienie pressingu po podaniu wstecznym	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x akcji do 30"	12x20/12x16/4x52 ŚS/BS/PAS				
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący 3 pkt za bramkę; broniący pkt za odbiór, dodatkowe 2 pkt za podanie małej bramki lub zdobycie przestrzeni		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Ograniczenia: broniący tylko w wyznaczonym pasie; odmiana - jeden zawodnik może wyjść i atakować piłkę				Zarządzanie broniącymi w 1 strefie; 2 strefie; w obrębie pola karnego	
				FRAGMENT GRY 4x1(+2) -> 3x1(+2) -> 5x3(+2)+BR				Treści treningowe	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Kierunkowanie gry do środka (skupienie uwagi w środkowym sektorze w celu otwarcia przestrzeni na zewnątrz)  Ruchy wyciągające (przestrzeń) Ruchy kompensujące (mobilność)  Asekuracja ataku (kontrolowanie zawodników odłączonych)	Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami  Kontrola dystansu i utrzymywanie atakującego w pozycji zamkniętej  Zachowywanie trójkąta asekuracyjnego w obronie	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x akcji do 45"	12x20/12x16/4x52 ŚS/BS/PAS				
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Pkt za bramkę lub zdobycie przestrzeni		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Ograniczenia: broniący tylko w wyznaczonym pasie/podsektorze;  Odmiana - jeden zawodnik może wyjść i atakować piłkę				Zarządzanie broniącymi w 1 strefie; 2 strefie; w obrębie pola karnego	
				GRA W MODELU GRY 9x9				Treści treningowe	
Faza gry (realne)		BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM W ŚRODKOWYM/BOCZNYM SEKTORZE (1242 w rombie vs 1341)  Finalizacja pośrednia/bezpośrednia  Struktura bezpieczeństwa, gdy piłka w strefie finalizacji	Utrzymywanie odległości pomiędzy zawodnikami (przesunięcie w odpowiednie tempo; nie ma piłki między nami)  Atak na piłkę, gdy piłka w mojej strefie	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x akcji do 60"	12x20/12x16/4x52 ŚS/BS/PAS				
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Pkt za bramkę lub zdobycie przestrzeni		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Kontrola emocji - budowanie ataku na połowie przeciwnika przy stanie 0:1				Zarządzanie broniącymi	
				Ograniczenia: broniący tylko w wyznaczonym pasie; odmiana - jeden zawodnik może wyjść i atakować piłkę		Coaching dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami			