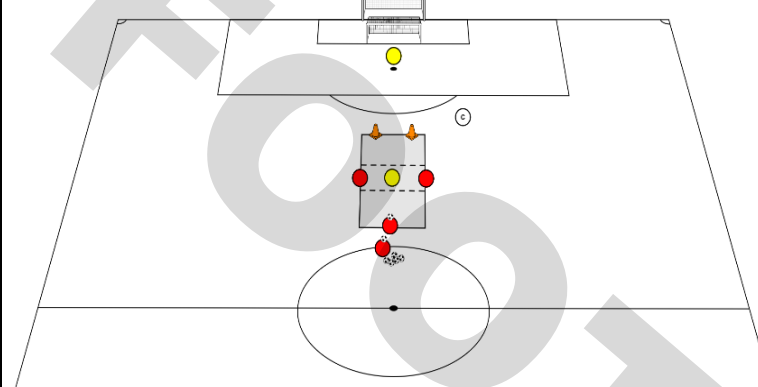
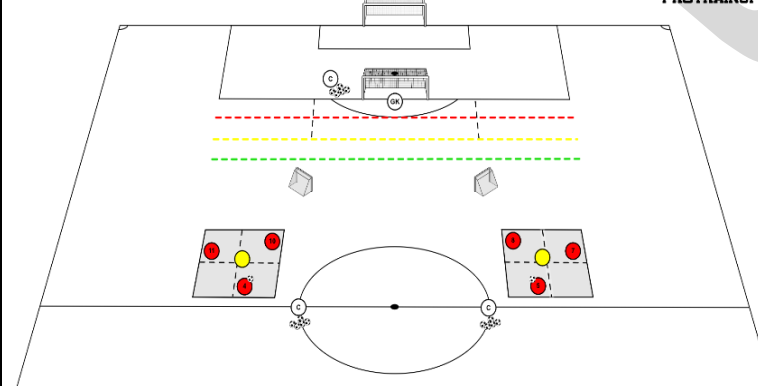
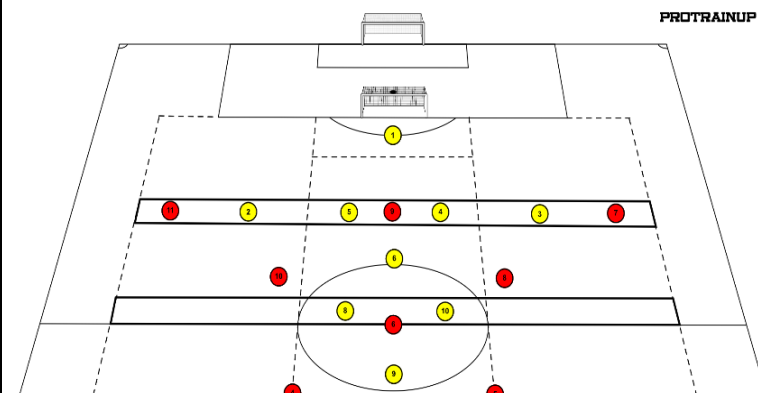


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA						
MEZOCYKL 4	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 13 (BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM + OBRONA NISKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Budowanie wysokie z rozwinięciem i przejściem do finalizacji.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 39/W22	11.04.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
GRA POMOCNICZA 3x1 z przejściem do 1x0+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		<p><u>Mobilność</u> zawodników przy piłce otwartej (moment wbiegnięcia w wolną przestrzeń)</p> <p><u>Podanie prostopadłe</u> za linię obrony (ruch wymusza podanie, podanie w tempo biegu partnera)</p> <p><u>Strzał na bramkę</u> po przyjęciu/bez przyjęcia (obserwacja zachowania bramkarza)</p>	Skrócenie dystansu do zawodnika z piłką, zamknięcie linii podania umożliwiającej zdobycie przestrzeni przez atakujących	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników			
				15 minut	15x12	Pole 1 - Pole 2 -			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za zdobycie bramki/po podaniu prostopadłym maksymalnie 2 kontakty z piłką		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Obowiązuje przepis o spalonym					
Bramnicy, aby wyjść musi wyraźnie dotknąć piłkę lub nastąpił błąd techniczny atakującego		Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami (rozmowa indywidualna)							
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY 3x1 -> 2x1 (BS) -> 3x1+BR (ŚS)				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		<p>Zmiana strony ataku (wsparcie do przeniesienia; diagonalne podanie do zewnątrz w tempo biegu atakującego)</p> <p>Rozwinięcie ataku w bocznym sektorze (2x1; obieg wewnętrzny; obieg zewnętrzny)</p> <p>Finalizacja akcji po podaniu z bocznego sektora boiska (wypełnianie przestrzeni w obrębie pola karnego w zależności od tego na jakiej wysokości znajduje się piłka)</p>	W bocznym sektorze: jak najszybciej skróć dystans do atakującego; zamknij linię podania i wymuś drybling	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x akcji do 20"	Patrz grafika	4 grupy czteroosobowe Zmiana zawodnika broniącego co akcję			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Pkt za bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				1 faza - gra 3x1 na utrzymanie/2 faza - zmiana strony ataku oraz 2x1 w BS/3 faza - finalizacja pośrednia w sytuacji 3x1+BR					
Ograniczenia: broniący przed podjęciem działań obronnych w bocznym sektorze musi najpierw obieć małą bramkę		Coaching dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami							
FRAGMENT GRY 4x1(+2) -> 3x1(+2) -> 4x0+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		<p><u>Kierunkowanie gry do środka</u> (skupienie uwagi w środkowym sektorze w celu otwarcia przestrzeni na zewnątrz)</p> <p>Ruchy wyciągające (przestrzeń) Ruchy kompensujące (mobilność)</p> <p>Asekuracja ataku (kontrolowanie zawodników odłączonych)</p>	Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x akcji do 30"-45"	12x20/12x16/4x52 ŚS/BS/PAS	2 zespoły po 9 zawodników Zmiany na pozycjach co akcję			
				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 WŁAŚCIWA 9x9				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		<p>Struktura ofensywna 1233</p> <p>Rozmieszczenie zawodników: wrzut z autu; rzut różny; rzut wolny</p>	Struktura defensywna 1431	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x akcji do 60"	CAŁE BOISKO (MŁODZIK)	2 zespoły po 9 zawodników Zmiany na pozycjach co akcję			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Pkt za bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Grę za każdym razem rozpoczynamy od SFG					
Czysta gra po wznowieniu		Coaching dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami							