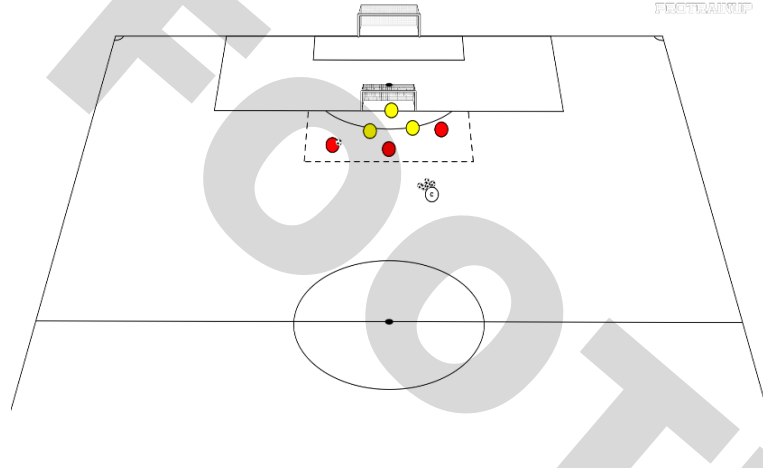
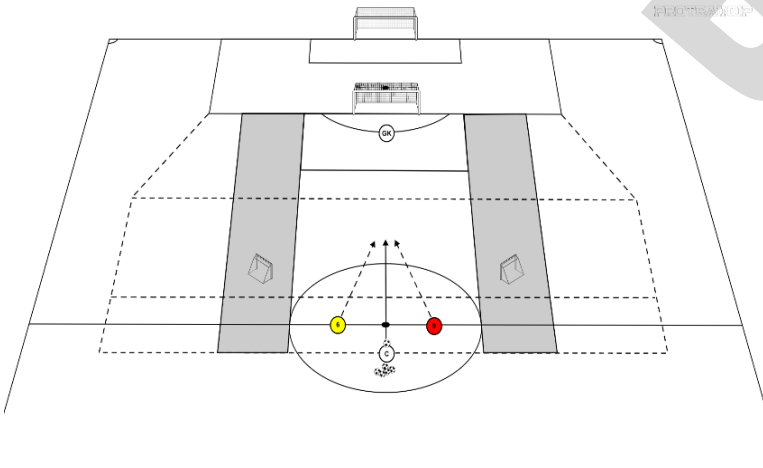
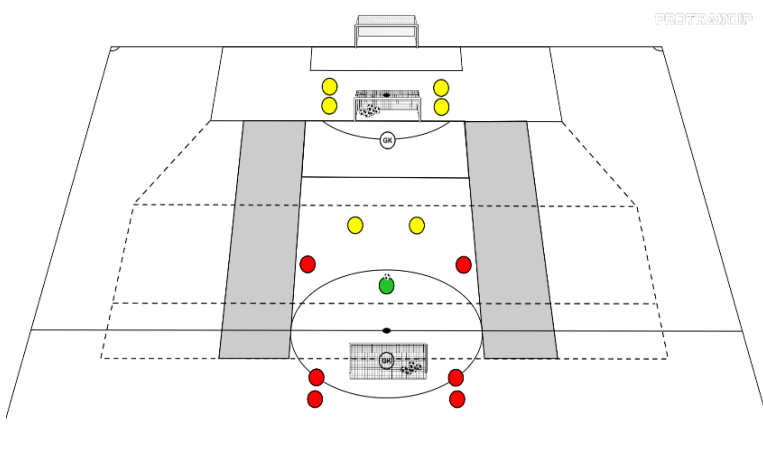
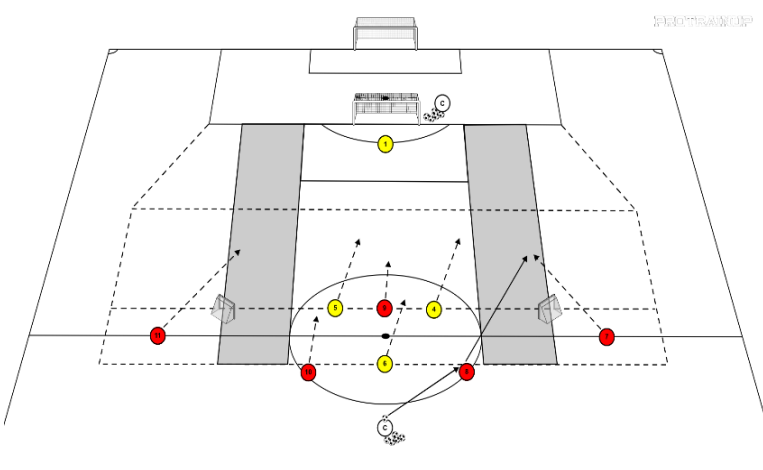


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 4	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 14 (FINALIZACJA + OBRONA POLE KARNE)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - powstrzymanie, asekuracja/równowaga.					
BOISKO NATURALNE		Nr 43/W22	22.04.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
PIŁKA RĘCZNA - GRA 3x2+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		FINALIZACJA GŁOWĄ	Orientacja przeciwnik piłka	Ustawienie broniących: 2+BR	Czas	Pole gry (3x)	Podział zawodników	
					10 minut	10x20 (pole karne)		
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Atakujący pkt za zdobycie bramki (uderzenie tylko głową)			
					Broniący po odbiorze, wychodzą z piłką poza pole karne i od tego momentu stają się atakującymi/Jeżeli atakujący popełni błąd techniczny (np. piłka spadnie na ziemię), zmiana ról następuje od razu (wprowadzenie nowej piłki)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
		Zarządzanie broniącymi w trakcie gry						
		Dystrybucja piłek/kontrola reguł i pkt						
GRA 1x1+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		Gra ciałem – wejście w kontakt fizyczny z przeciwnikiem – bark w bark, wybić z rytmu jego rękę Wejście w tor biegu atakującego – pomiędzy piłką a przeciwnika Wślizg (jako ostateczne rozwiązanie!) Przejście OA – wykorzystanie bramkarza (2x1)	Wygraj pozycję, a po wejściu w posiadanie piłki - zdobądź przestrzeń do uderzenia Ponowienie pressingu, gdy piłka zostanie podana do bramkarza	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				6 akcji/zawodnik	Patrz grafika			
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Pkt za zdobycie bramki; rywalizacja parami				
				Akcję rozpoczyna podanie trenera pomiędzy zawodnikami (sygnał do startu)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
		Na środku - dystrybucja piłek						
		Z boku - zarządzanie broniącym; treści w rozmowach indywidualnych (w ramach aktywnego wypoczynku)						
		Za bramką - dystrybucja piłek/pkt						
GRA FALOWA BR+2+Nx2+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		1ZGO - powstrzymanie: skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką, wyhamowanie w odpowiedniej odległości, ustawienie ciała, ukierunkowanie ataku, atak na piłkę 2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie, zachowywanie odległości do pressingu	Zdobywanie przestrzeni podaniem lub prowadzeniem (moment uderzenia) Wykorzystanie długości i szerokości Odpowiednia wysokość wsparcia; mobilność	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x gier do 45"	Patrz grafika			
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Pkt za zdobycie bramki; rywalizacja grupowa (tabela punktowa)				
				Neutralny pełni rolę 10 dla czerwonych oraz 6 dla żółtych; określić kwestię zmiany posiadania piłki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
		Za bramkami - dystrubucja piłek/pkt						
		Z boku - zarządzanie broniącymi; treści						
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY 5x3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		Wypełnianie przestrzeni w polu karnym, gdy piłka znajduje się w strefie finalizacji (zmiana priorytetów w kryciu: przeciwnik - piłka) Moment ataku na zawodnika z piłką (w przypadku bezpośredniego zagrożenia utraty bramki - determinuje ją odległość od bramki) Blokowanie uderzeń z dystansu przy podaniu wstecznym z BS do ŚŚ	Kierunkowanie działań do środka (priorytet) Wysokie tempo działań (gra bez przyjęcia, gdy tylko to możliwe) Wypełnianie przestrzeni w obrębie pola karnego, gdy piłka znajduje się w strefie finalizacji	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 30"	Patrz grafika			
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zdobycie bramki; broniący pkt za odbiór piłki + 2 pkt za bramkę				
				Akcję rozpoczyna podanie prostopadłe 8/10 za linię obrony do 7/11; od tego momentu czerwoni mają 6 sekund na zakończenie akcji; Żółci po wejściu w posiadanie/otrzymaniu drugiej piłki mają 10 sekund na zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
		Na środku - rozpoczęcie gry oraz opcja gry przejście OA						
		Za bramkami - dystrubucja piłek/pkt						
		Z boku - zarządzanie broniącymi; treści						