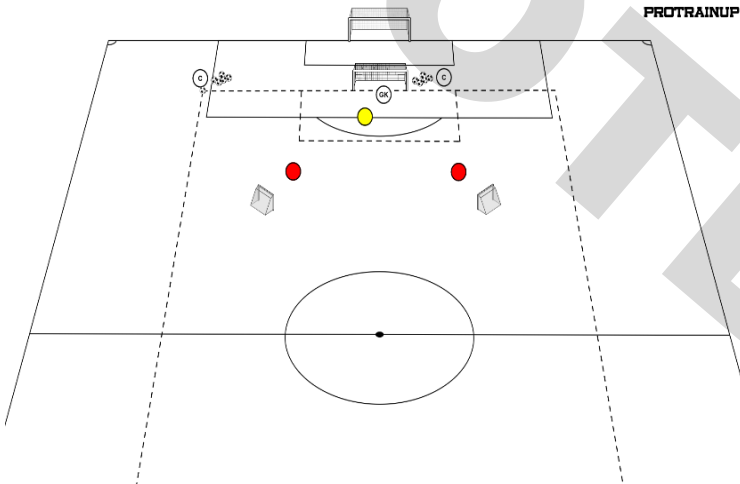
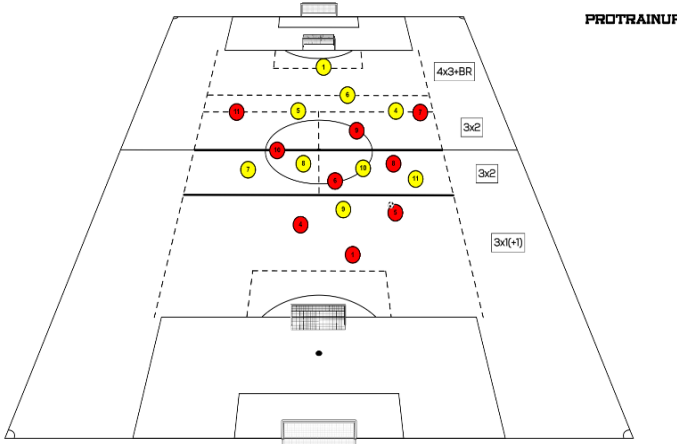
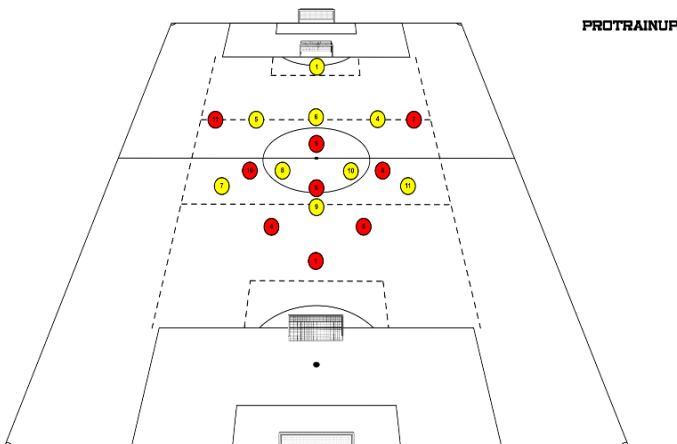


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA							
MEZOCYKL 5	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 18 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)							
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - wsparcie, przestrzeń.							
BOISKO NATURALNE		Nr 54/W22	20.05.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)			
GRA 1x1+BR/2x1+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza orientacji (zintegrowane z grą)				Zbieranie drugich piłek na przedpolu po stałym fragmencie gry (rzut różny) w ofensywie z przejściem do gry 1x1 (przeciwnik z przodu)		Po dośrodkowaniu na bliższy lub dalszy słupek wybiecie piłki z powrotem lub przedłużenie; skrócenie dystansu do atakującego; wyhamowanie w odpowiedniej odległości; orientowanie przeciwnika od światła bramki	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników	
							x akcji/grupę	Patrz grafika	2 grupy po 10 zawodników (3 trójki + BR/półowa boiska)	
							Punktacja/Reguły/Zmienne			
							Atakujący pkt za zdobycie bramki; broniący 3 pkt za podanie do małej bramki			
							Reguła dla atakujących: wykorzystanie drugiego zawodnika dopiero w momencie, gdy piłka znajduje się w polu karnym		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
							BRAMKARZ - w pierwszej fazie piąstkowanie piłki lub po jej złapaniu wyrzut ręką do atakującego		Dystrubucja piłek (wykonywanie rzutu różnego; wprowadzenie drugiej piłki w fazach przejściowych)	
		Zarządzanie broniącym w trakcie akcji								
FRAGMENT GRY 3x1(+1) -> 3x2 -> 3x0(+2) -> 4x3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza praktyki (zintegrowane z grą)				<u>BUDOWANIE ŚREDNIE DO WYSOKIEGO</u> *struktura ofensywna 1242 *dostarczenie piłki do zawodnika z pozycji 8/10 znajdującego się między formacjami (przełamywanie drugiej linii pressingowej - skupienie uwagi prowadzeniem piłki; szukanie wolnego zawodnika; wykorzystanie trzeciego zawodnika) *asekuracja wyjścia 4/5 z piłką przez 6 *ścieżki ruchu 9 oraz 7/11 na połowie przeciwnika		Struktura defensywna 1341/1323 Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami (zamykanie możliwości zdobywania przestrzeni przez atakujących)	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
							x akcji do 45"	70x45/23x45/11x45	<u>Zieloni:</u> 1 Błaszczak 5 Komędera 4 Langer 6 Wójcik 8 Pańczyk 10 Michel 9 Bładocha 7 Mucha 11 Soduś	
							Punktacja/Reguły/Zmienne		<u>Żółci:</u> 1 Kotas 5 Tomala 4 Dzida 6 Zok 8 Lubczyński/Sprownik 10 Kowalczyk 9 Nyga/Duda 7 Kuwak 11 Szlęzak/Gałużka	
							Atakujący pkt za podanie do 8/10 między formacjami; dodatkowe pkt za zdobycie przestrzeni oraz bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
							Ograniczenia dla broniących: ilość zawodników w podsektorze/strefie (w strefie wysokiej możliwe wejście ŚP lub LP); linia aktywnej obrony; pas ograniczający formację obrony; przejście AO/OA bez ograniczeń		Zarządzanie broniącymi w poszczególnych strefach/sektorach boiska	
									Kontrola reguł i pkt	
GRA W MODELU GRY 9x9				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza gry (realne)				<u>STAŁE FRAGMENTY GRY</u> *wrzut z autu (strefa średnia) *rozpoczęcie gry ze środka *rzut różny (kontrola przedpola; drugie piłki; pole karne "puste") *rzut wolny (aktywna strefa w defensywie; wysoka linia obrony) *rzut wolny z centrum (pomysł zawodników)		Krycie indywidualne bądź strefowe przy sfg Wznowienie gry z autu bramkowego długim podaniem	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
							x akcji do 60"	70x45/23x45/11x45	<u>Zieloni:</u> 1 Błaszczak 5 Komędera 4 Langer 6 Wójcik 8 Pańczyk 10 Michel 9 Bładocha 7 Mucha 11 Soduś	
							Punktacja/Reguły/Zmienne		<u>Żółci:</u> 1 Kotas 5 Tomala 4 Dzida 6 Zok 8 Lubczyński/Sprownik 10 Kowalczyk 9 Nyga/Duda 7 Kuwak 11 Szlęzak/Gałużka	
							Pkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
							Grę za każdym razem rozpoczynamy od stałego fragmentu gry		Zarządzanie atakującymi/broniącymi w poszczególnych strefach/sektorach boiska	
							KONTROLA EMOCJI - wprowadzanie kontrowersji w sędziowaniu			