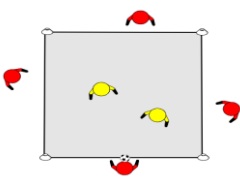
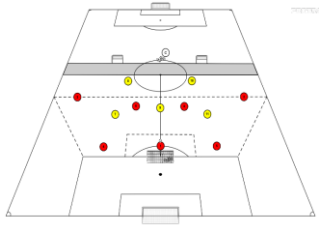
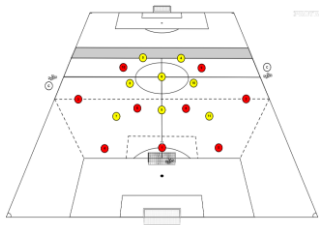



Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021			SOBOTA		WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA				
MEZOCYKL 1	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 1 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Model gry - budowanie niskie do średniego.						
BOISKO NATURALNE		Nr 6/J21	18.09.2021	11.00 - 12.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 17 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
GRA POMOCNICZA 4x2			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Rozgrzewka (izolowane od gry)			PODANIE PIŁKI PRZYJĘCIE PIŁKI OTWARTA POZYCJA CIAŁA WYBIEGNIĘCIE NA POZYCJĘ		Zamknij linię podania, przechwyc podanie  Asekuracja partnera po skosie (nie ma piłki między nami)	Czas		Pole gry	Podział zawodników
						10 minut		10x10	Podział zawodników na 3 grupy (zawodnicy dobierają się sami)
						Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
						Atakujący pkt za wymianę 10 podań/Broniacy, aby wyjść, muszą wyraźnie dotknąć piłkę lub atakujący popełniają błąd techniczny			
						Broniacy nie mogą atakować zawodników znajdujących się na zewnątrz/zmiany w środku parami (3 kolory)		Zarządzanie broniącymi w trakcie gry/w przerwach odniesienie się do treści dla atakujących (dlaczego/jak/co)	
						Podania piłki pomiędzy atakującymi obowiązkowo przez dwie linie/2 kontakty z piłką (piłka nie może się zatrzymać)			
FRAGMENTY GRY BR+6x5			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza orientacji (zintegrowane z grą)			Budowanie niskie do średniego: *rozmieszczenie bazowe zawodników do otwarcia gry w strefie niskiej *tworzenie i zmiana centrum gry *kontrolowane zdobywanie terenu (struktura bezpieczeństwa)  Przejście AO: *zasada 5 sekund (działania w centrum/poza centrum gry) *reorganizacja bloku defensywnego w strefie niskiej		Grupy zawodników broniących w poszczególnych strefach: nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami  Obronca: zmuszaj przeciwnika, żeby grał do tyłu	Czas		Pole gry	Podział zawodników
						15 minut		1/2 BOISKA	Czerwoni: 1 Kotas 2 Tomala 3 Szlązak 4 Wójcik, Lubczyński 5 Duda, Komędera 6/8 Langer, Michel, Pańczyk
						Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
						Atakujący pkt za podanie do małej bramki lub wprowadzenie piłki do strefy końcowej/Broniacy pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za bramkę			
						W strefie niskiej maksymalnie 3 broniących, natomiast w strefie średniej maksymalnie 3 atakujących oraz 2 broniących (nie dotyczy AO/OA)		Zarządzanie atakującymi/punktacja - Trener MS Zarządzanie broniącymi/zmiany - Trener Kt	
						Wprowadzenie drugiej piłki do zawodników broniących przez trenera po: zdobyciu pkt przez atakujących/błędzie technicznym			
GRA ZADANIOWA BR+8x8			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza praktyki (zintegrowane z grą)			Budowanie niskie do średniego: *rozmieszczenie bazowe zawodników do otwarcia gry w strefie niskiej *tworzenie i zmiana centrum gry *kontrolowane zdobywanie terenu (struktura bezpieczeństwa)  Przejście AO: *zasada 5 sekund (działania w centrum/poza centrum gry) *reorganizacja bloku defensywnego w strefie niskiej		Grupy zawodników broniących w poszczególnych strefach: nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami  Obronca: zmuszaj przeciwnika, żeby grał do tyłu	Czas		Pole gry	Podział zawodników
						2x 7 minut		3/4 BOISKA	Czerwoni: 1 Kotas 2 Tomala 3 Szlązak 4 Wójcik 5 Komędera 6 Langer 8 Pańczyk 10 Kowalczyk 9 Kuwak
						Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
						Gry za każdym razem rozpoczyna BR drużyny czerwonych (brak sfg)			
						Maksymalnie 3 atakujących/2 broniących w jednym podsektorze (nie dotyczy faz przejściowych)		Zarządzanie atakującymi/punktacja - Trener MS Zarządzanie broniącymi/reguły - Trener Kt	
						Atakujący pkt za zdobycie strefy końcowej/Broniacy pkt za bramkę			
GRA WŁAŚCIWA BR+8x8+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza gry (realne)			X		X	Czas		Pole gry	Podział zawodników
						2x 15 minut		CAŁE BOISKO	Czerwoni: 1 Kotas 2 Tomala 3 Szlązak 4 Wójcik 5 Komędera 6 Langer 8 Pańczyk 10 Kowalczyk 9 Kuwak
						Punktacja/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
						CZYSTA GRA bez ograniczeń i dodatkowych zasad			
								Kontrolowanie punktacji/sędziowanie  Rozmowy indywidualne z zawodnikami (wyciąganie zawodnika z gry)	