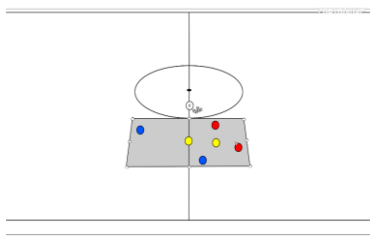
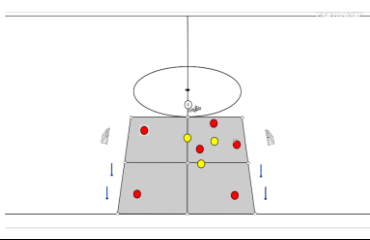
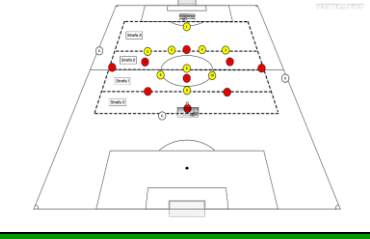


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		ŚRODA		WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA				
MEZOCYKL 1	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 3 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Model gry - budowanie średnie do wysokiego.					
BOISKO NATURALNE		Nr 11/I21	29.09.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 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	24x12/12x12 (pole/kwadrat)	Pole 1 -
						Punktacja/Reguły/Zmienne		Pole 2 -
						Atakujący pkt za zmianę centrum gry w sytuacji 3x2 w podsektorze/Broniący aby wyjść, muszą zdobyć przestrzeń podaniem do wbiegającego partnera lub prowadzeniem przez linię końcową		Pole 3 -
						Maksymalnie 3 atakujących w jednym podsektorze/po zmianie centrum gry drugi obrońca może wbiec dopiero po wymianie co najmniej 3 podań przez atakujących		Bramkarz osobno trening specjalistyczny
						Zmiany w środku parami; dwa kolory przeciwko jednemu		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
GRA 6x3 z utrzymaniem piłki			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)			TWORZENIE I ZMIANA CENTRUM GRY: *współpraca ofensywna w trójkącie *realizacja zasady WSPARCIA *realizacja zasady PRZESTRZENI *zachowania zawodników w centrum i poza centrum gry w fazie przejścia AO (zmiana mentalna; zdecydowany krok do przodu)		Wybierz moment do pressingu, skróć dystans do zawodnika z piłką (powstrzymanie), utrzymuj odległości do pressingu (asekuracja), bloku podania do kolejnej strefy (równowaga) Po odbiorze: wbiegaj w wolną przestrzeń (działania bez piłki), pierwsze podanie do przodu (działania z piłką)	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników
						x gier do 2'	24x24/12x12 (pole/kwadrat)	Pole 1 -
						Punktacja/Reguły/Zmienne		Pole 2 -
						Atakujący pkt za zmianę centrum gry w sytuacji 3x2 w podsektorze, z kolei broniący, aby wyjść muszą zdobyć bramkę lub przeprowadzić piłkę przez otwartą bramkę (zmiany zawodników trójkami w zależności od miejsca realizacji celu)		Bramkarz osobno trening specjalistyczny
						Maksymalnie 3 atakujących oraz 2 broniących w jednym podsektorze/po zmianie centrum gry drugi obrońca może wbiec dopiero po wymianie co najmniej 3 podań przez atakujących		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						Coaching skierowany tylko do zawodników broniących (patrz zarządzanie), w przerwach skupienie się na treściach dla atakujących		Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełnią błąd techniczny
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)			BUDOWANIE ŚREDNIE DO WYSOKIEGO: *struktura rozmieszczenia zawodników do budowania gry w strefie średniej: 12321 *ZASADY: długości, szerokości oraz asekuracji ustawienia *tworzenie trójkątów (jakie pozycje tworzą centrum gry) oraz repositionowanie się zawodników w celu utrzymywania wzajemnych relacji (sieć trójkątów, ustawienie poza centrum gry) *ZASADA wspólnej podróży (kontrolowane zdobywanie przestrzeni) *balansowanie pozycyjne 2/3 oraz 8/10 (realizacja zasady wsparcia; przestrzeni)		Współpraca defensywna w rombie zawodników 6,8,10,9 Współpraca defensywna formacji obrony i BR ZASADA: nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami	Czas	Pole gry	Podział zawodników
						2x 9 minut	55x60/11x60/22x60 (pole/strefa/strefa 3)	Czerwoni -
						Punktacja/Reguły/Zmienne		Żółci -
						Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni (strefa 3) oraz pkt za zdobycie bramki/podanie do strefy 3 może nastąpić tylko ze strefy 2		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						Broniący pkt za zdobycie przestrzeni (strefa 1; strefa 0) oraz pkt za zdobycie bramki		Konrad - zarządzanie i utrzymywanie reguł przez pozycje 6,8,10,9
						Formacja pomocy i ataku porusza się tylko na połowie przeciwnika (strefa 0,1), natomiast formacja obrony tylko na własnej połowie (strefa 2,3) - obniżenie o jedną strefę w momencie podania do kolejnej strefy przez atakujących		Kacper - zarządzanie i utrzymywanie reguł przez pozycje BR,2,3,4,5 Mateusz - kontrola treści oraz punktacji
GRA WŁAŚCIWA BR+8x8+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)			Struktura w fazie ataku 1-2-3-2-1 Rozmieszczenie zawodników do wrzutu z autu w strefie średniej (zasady ogólne)		Struktura w fazie obrony 1-4-3-1	Czas	Pole gry	Podział zawodników
						15 minut	3/4 BOISKA	Czerwoni -
						Punktacja/Reguły/Zmienne		Żółci -
						Czysta gra + rozpoczęcie akcji ofensywnej od wrzutu z autu w strefie średniej		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
								Interwencje trenerów tylko gdy piłka znajdzie się poza polem gry (moment organizacji wrzutu z autu)