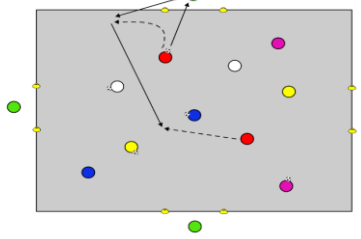
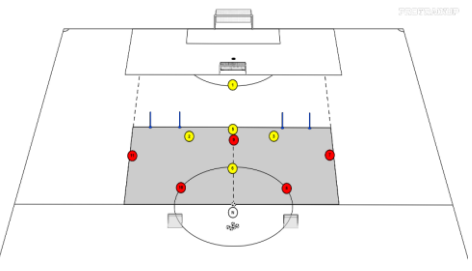
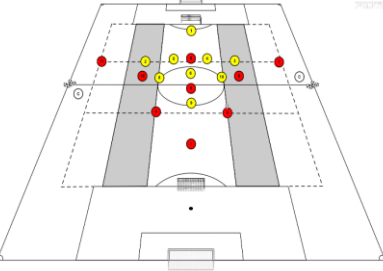


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		ŚRODA	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 1	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 5 (BUDOWANIE WYSOKIE + OBRONA NISKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Model gry - budowanie wysokie z rozwinięciem i przejściem do finalizacji.					
BOISKO NATURALNE		Nr 17/J21	13.10.2021	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI			Treści treningowe			Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)			Pozycja otwarta  Ruch/ustawienie/podanie diagonalne			Czas	Pole gry	Podział zawodników
						10 minut	22x22	Zawodnicy dobierają się w trójki (3 kolory w polu gry)  Zmiany zawodników na zewnątrz co 3'
						Punktacja/Reguły/Zmienne		
						X		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów  W przerwach odniesienie do realizacji treści wraz z pokazem
GRA ZADANIOWA 5x4+BR+N			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)			4 ZGA - mobilność: wypełnianie przestrzeni w strefie wysokiej (diagonalne ustawienie; diagonalny ruch)  Interpretacja piłki otwartej/zamkniętej(moment wbiegnięcia za linię obrony przeciwnika)		Linia "aktywnej" obrony (nie mogą obniżyć do kolejnej strefy dopóki piłka nie zostanie zagrana)  Pierwsze podanie do wejściu w posiadanie piłki zdobywające (do małej bramki)	Czas	Pole gry	Podział zawodników
						x gier do 4'	32x32/16x32/16x16	Pole 1 - 1 Kotas 2 Tomala 3 Szlązak 5 Wójcik 6 Michel/7 Soduś 11 Dzida 9 Mucha 10 Pańczyk 8 Langer 6 Trener
						Punktacja/Reguły/Zmienne		Pole 2 - 1 Trener 2 Komędera 5 Duda 3 Zok 6 Sprownik/7 Kuwak 9 Nyga 11 Kowalczyk 10 Bładocha 8 Lubczyński 6 Galszka
						Zdobywanie strefy wysokiej poprzez: drybling przez otwartą bramkę, wbiegnięcie przez bramkę i podanie pomiędzy otwartymi bramkami, podanie do zawodnika wbiegającego z przeciwległej osi boiska		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów  Kontrola zasad i punktacji/zarządzanie broniącymi/uczestnictwo w grze
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)			Zasady zdobywania strefy wysokiej: - przewaga jakościowa BS (1x1) - obieg wewnętrzny/zewnętrzny BS (opcja przód/opcja tył) - podanie prostopadłe z ŚŚ (mobilność 7/9/11 lub wbiegnięcie z drugiej linii 8/10)  Kontrolowanie zawodników odłączonych, gdy piłka znajduje się w strefie wysokiej		Struktura 1431  Kontrola wysokości ustawienia formacji obrony  Główna zasada: nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami	Czas	Pole gry	Podział zawodników
						3x 8 minut	CAŁE BOISKO (wyznaczyć strefy)	Żółci: 1 Kotas 2 Tomala 5 Komędera 4 Duda 3 Szlązak 6 Bładocha 8 Kowalczyk/Lubczyński 10 Sprownik 9 Nyga/Kuwak
						Punktacja/Reguły/Zmienne		Czerwoni: 1 Galszka 5 Wójcik 4 Zok 6 Langer 8 Michel 10 Pańczyk 9 Mucha 7 Soduś 11 Dzida
						Atakujący pkt za zdobycie bramki, dodatkowe pkt za spełnienie określonych zmiennych		
						Grę za każdym razem rozpoczyna zespół czerwonych		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów  Wprowadzanie piłek z boku (rozpoczynamy grę z określonej wysokości)
						SCENARIUSZE GRY - broniący prowadzą 1:0		Konrad - zarządzanie broniącymi Mateusz - kontrola treści