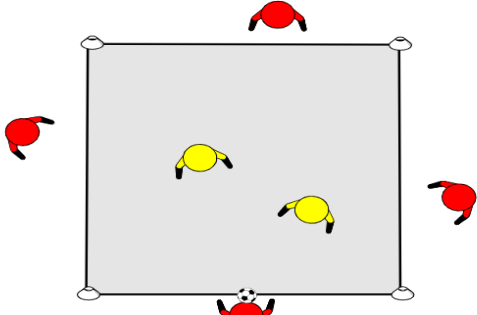
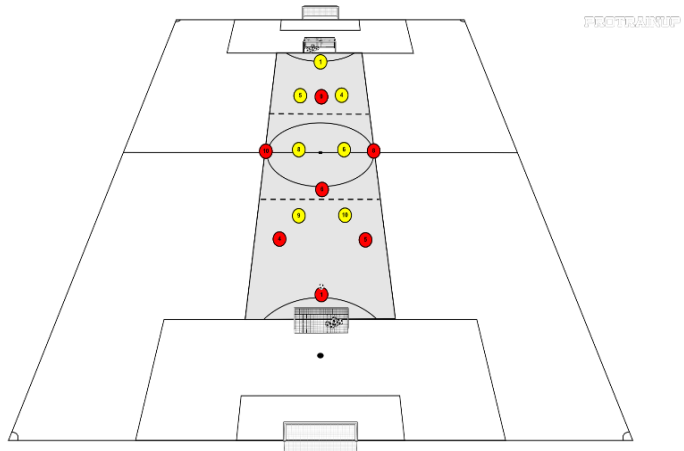
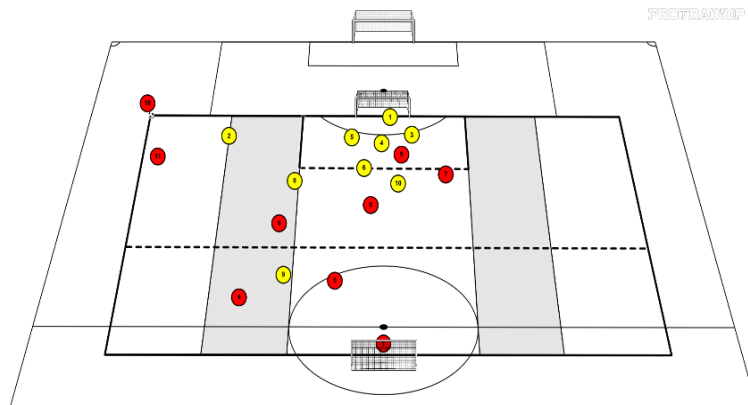


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		SOBOTA	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA						
MEZOCYKL 1	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 7 (FINALIZACJA + OBRONA POLE KARNE)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Model gry - rozwinięcie ataku środkowym/bocznym sektorem boiska oraz finalizacja pośrednia/bezpośrednia.						
BOISKO NATURALNE		Nr 26/J21	30.10.2021	10.15 - 11.45	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, 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		
							Atakujący pkt za wymianę 10 podań/Broniący, aby wyjść, muszą wyraźnie dotknąć piłkę lub atakujący popełniają błąd techniczny		Zarządzanie broniącymi w trakcie gry/w przerwach odniesienie się do treści dla atakujących (dlaczego/jak/co)
							Broniący nie mogą atakować zawodników znajdujących się na zewnątrz/zmiany w środku parami (3 kolory)		
							Podania piłki pomiędzy atakującymi obowiązkowo przez dwie linie/2 kontakty z piłką (piłka nie może się zatrzymać)		
GRA ZADANIOWA BR+6x6+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)				BUDOWANIE I ROZWINIĘCIE GRY ŚRODKOWYM SEKTOREM BOISKA z przejściem do FINALIZACJI (doskonalenie głównych zasad gry w ataku)		Współpraca dwójki zawodników broniących w poszczególnych strefach: realizacja zasady powstrzymania i asekuracji	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							3x 8 minut	65x24/22x24 (pole gry/strefa)	
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Pkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Broniący mogą się poruszać wyłącznie w obrębie wyznaczonych stref		
							Atakujący: strefa niska BR+2+1x2/strefa średnia 3 lub 4x2/strefa wysoka 3x2+BR		
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)				SFG w ofensywie -> przejście do budowania wysokiego: *układ rozmieszczenia zawodników *przy piłce zewnątrz: mobilność/wsparcie utrzymujące *dośrodkowanie z półprzestrzeni; strefy docelowe w polu karnym i ich wypełnienie *prowadzenie piłki wszerek boiska dla skupienia uwagi *zmiana strony ataku z półprzestrzeni do półprzestrzeni *kontrolowanie odłączonych zawodników		Broniący: zamykanie działań do sektora środkowego/zamykanie przestrzeni od światła bramki Krycie indywidualne, gdy piłka na wysokości pola karnego Szukanie 9 po wejściu w posiadanie piłki	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							2x 15 minut	40x52/40x8/10x20	
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Atakujący pkt zdobycie bramki; dodatkowe pkt za bramkę z wykorzystaniem półprzestrzeni		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Broniący pkt za zdobycie bramki; dodatkowe pkt za wykorzystanie 9tki w fazie OA		
							Gra za każdym razem rozpoczyna się od SFG w bocznym sektorze boiska (realizacja krótkiego wznowienia gry)		