

Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 2	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 1 (FINALIZACJA + OBRONA POLE KARNE)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Model gry - rozwinięcie ataku środkowym/bocznym sektorem boiska oraz finalizacja pośrednia/bezpośrednia.					
BOISKO SZTUCZNE		Nr 1/W22	10.01.2022	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (7x2)	
FRAGMENT GRY 4x2+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		Profil 7/11 - szerokość ataku, moment wbiegnięcia do finalizacji		Obrona - wybór działania - ruch za 9 lub pozostanie w strefie	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
		Profil 9 - ustawienie pomiędzy obrońcami, funkcjonowanie tyłem do kierunku gry, wypełnianie przestrzeni w świetle bramki			3x 5 minut	Patrz grafika	Podział na 2 grupy (faza orientacji i praktyki)	
		Profil 8/10 - podanie prostopadłe lub kompensacja pozycji 9, wypełnienie i kontrola przestrzeni przed polem karnym			Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Pkt za zdobycie bramki, broniacy w fazie przejściowej podanie do bramki lub trenera			
					Ograniczenia - broniący nie mogą wejść do szarej strefy zanim znajdzie się w niej piłka, co najmniej jeden atakujący w bocznym sektorze z każdej strony, po wejściu do strefy finalizacji nie możemy wycofać piłki do strefy środkowej			
						Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
						Na <u>środku</u> - kontrola treści treningowych (atak) Za <u>bramką</u> - zarządzanie broniącymi		
GRA ZADANIOWA 6x5+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Kierunkowanie działań do środka		Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
		Szerokość i głębia ataku			3x 5 minut	Patrz grafika	Podział na 2 grupy (faza orientacji i praktyki)	
		Moment przejścia do finalizacji: *wypełnienie przestrzeni w polu karnym *kontrola przestrzeni przed polem karnym *kontrola zawodników odłączonych			Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Pkt za zdobycie bramki, broniacy w fazie przejściowej podanie do bramki lub trenera			
					Ograniczenia - broniący nie mogą wejść do szarej strefy zanim znajdzie się w niej piłka, co najmniej jeden atakujący w bocznym sektorze z każdej strony, po wejściu do strefy finalizacji nie możemy wycofać piłki do strefy środkowej			
						Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
						Na <u>środku</u> - kontrola treści treningowych (atak) Za <u>bramką</u> - zarządzanie broniącymi		
GRA ZADANIOWA 8x8+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		Zasada +1/0/-1 (struktura własna vs struktura przeciwnika)		Utrzymywanie odpowiedniej wysokości przez formację obrony, orientowanie działań przeciwnika do boku, kontrola i asekuracja przestrzeni za plecami	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
					4x 5 minut	Patrz grafika	Dwa zespoły po 8 zawodników Zawodnicy oczekujący - technika pod pozycję	
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Atakujący pkt za zdobycie bramki, broniący pkt za zdobycie przestrzeni			
					Ograniczenia - wyłączenie strefy czerwonej, broniący nie mogą wejść do strefy zielonej zanim znajdzie się w niej piłka			
						Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
						Na <u>środku</u> - treści treningowe (atak) <u>Boczny sektor</u> - zarządzanie formacją pomocy; formacją ataku (obrona) Za <u>bramką</u> - zarządzanie formacją obrony (obrona)		
				Zmienne - struktura defensywna drużyny przeciwnej - 1431 lub 1323				