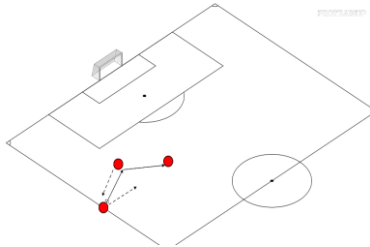
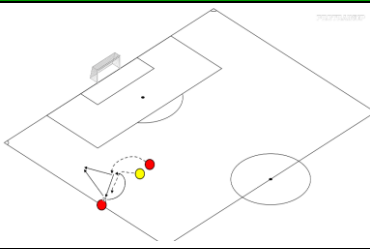
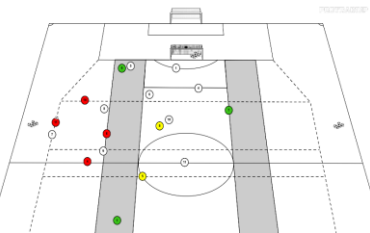


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		SOBOTA		WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA			
MEZOCYKL 2	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 1 (FINALIZACJA + OBRONA POLE KARNE)				
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Model gry - struktura mikro/mezo/makro w kontekście wrzutów z autu w defensywie.				
BOISKO SZTUCZNE		Nr 4/W22	15.01.2022	11.00 - 13.00	Objętość: 120 minut	Liczebność: 17 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, duże bramki (5x2)
PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI				Treści treningowe		Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		DOKŁADNOŚĆ/SIŁA PODANIA PODANIE W TEMPO BIEGU PARTNERA RYTM MIĘDZY PRZYJĘCIEM A PODANIEM	X		Czas	Pole gry	Podział zawodników
					10 minut	Patrz grafika	Grupy trzysobowe
					Punktacja/Reguły/Zmienne		
					X		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Odniesienie do treści treningowych w trakcie trwania ćwiczenia
WRZUT Z AUTU 2x1				Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		RUCH PO OKRĘGU MOMENT WYBIEGNIĘCIA ZZA OBROŃCY DOKŁADNOŚĆ WRZUTU PIŁKI RUCH PO PODANIU WSTECZNYM	X		Czas	Pole gry	Podział zawodników
					10 minut	Patrz grafika	Grupy trzysobowe
					Punktacja/Reguły/Zmienne		
					X		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Zarządzanie broniącym, odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami
GRA WŁAŚCIWA 9x9				Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		OBRONA WRZUTÓW Z AUTU *struktura defensywna *pułпка pressingowa w centrum gry/działania w niedowadze liczebnej	Definiowanie poszczególnych grup zawodnik - struktura mikro (centrum gry, czerwoni), mezo (poza centrum gry, żółci) oraz makro (szerokość i głębokość ataku, zieloni)		Czas	Pole gry	Podział zawodników
					2x 40 minut	73x52	Grupy trzysobowe
					Punktacja/Reguły/Zmienne		
					Pkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
					Gry za każdym razem wznowiamy od wrzutu z autu na połowie przeciwnika		
					Scenariusze gry - ostatnie 10 minut gry - kto strzeli ostatnią bramkę w meczu - wygrywa		Zarządzanie atakującymi w trakcie gry, odniesienie do treści dla broniących przed wznowieniem gry zza lini bocznej