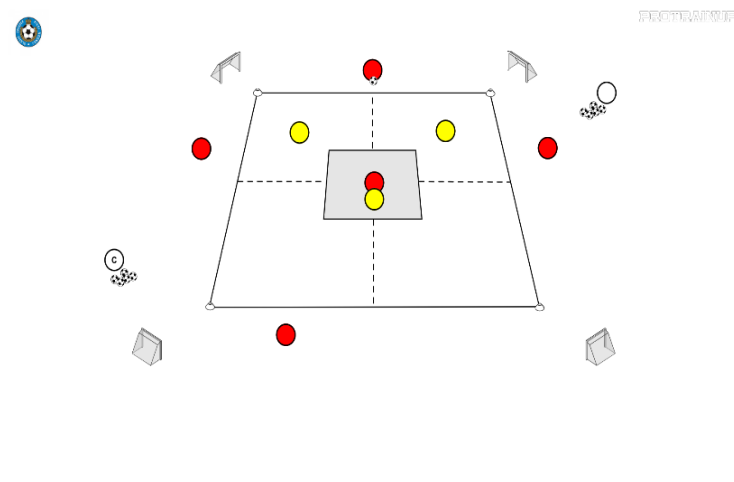
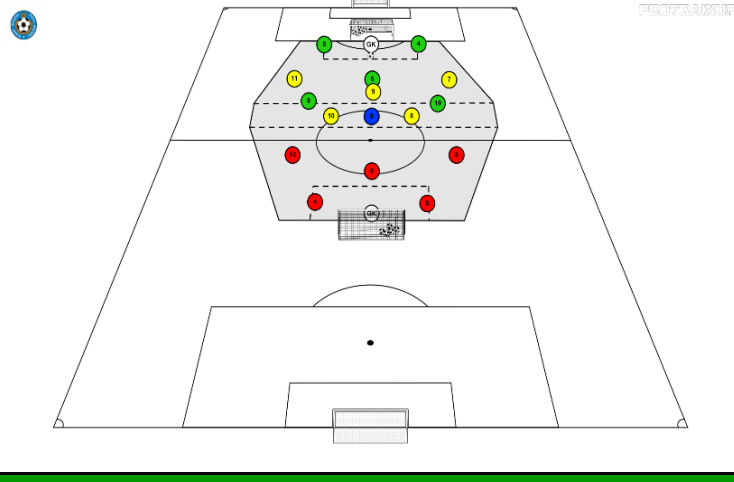
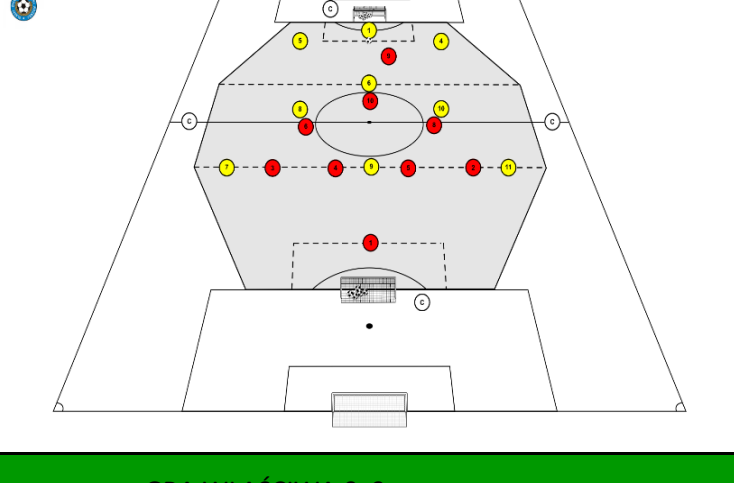


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 3	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 3 (OBRONA WYSOKA + BUDOWANIE NISKIE)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Model Gry - obrona wysoka.					
BOISKO SZTUCZNE		Nr 8/W22	24.01.2022	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 17	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
GRA POMOCNICZA 5x3				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		<u>WSPÓŁPRACA DEFENSYWNA W TRÓJKACIE</u> *przechwyt/zamykanie linii podania (zachowywanie odległości do pressingu)	Szukanie "wolnego" zawodnika Gra na "trzeciego" zawodnika	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				2x 5 minut		16x16/5x5		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za wymianę 10 podań; Broniący, aby wyjść, muszą zdobyć bramkę (zmiany w środku trójkami)		
				OTWARTA POZYCJA CIAŁA				
				WYBIEGNIĘCIE NA POZYCJĘ		Broniący nie mogą atakować zawodników znajdujących się na zewnątrz		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						Podania piłki pomiędzy atakującymi obowiązkowo przez dwie linie/2 kontakty z piłką (piłka nie może się zatrzymać)		Zarządzanie atakującymi w trakcie gry Odniesienie do treści w przerwach pomiędzy grami
GRA FALOWA BR+5+Nx5+5+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		<u>WSPÓŁPRACA FORMACJI ATAKU I POMOCY W OBRONIE WYSOKIEJ</u> *skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (ponowienie pressingu/pressing wtórny) *atak na piłkę z ukierunkowaniem do środka *zamykanie linii podań do przodu *asekuracja z dołu	Rozmieszczenie bazowe zawodników do otwarcia gry w strefie niskiej	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				3x 5 minut		3/4 BOISKA (młodzik)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za podanie do kolejnej strefy z pasa środkowego; broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę		
				RYWALIZACJA 3 DRUŻYN (PUNKTACJA)				
				Po zakończonej akcji, zawodnicy drużyny atakującej stają się broniącymi w kolejnej strefie, a z kolei broniący zajmują ich miejsce		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
						Zarządzanie atakującymi w trakcie gry Odniesienie do treści w przerwach pomiędzy grami		
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		<u>WSPÓŁPRACA MIĘDZYFORMACYJNA W OBRONIE WYSOKIEJ</u> *orientowanie działań ofensywnych przeciwnika do sektora środkowego *krycie indywidualne zawodników w sektorze środkowym	Różne struktury ofensywne atakujących: 1323; 1431; 1332	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				3x 5 minut		CAŁE BOISKO (młodzik)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni (strefa średnia) oraz dodatkowy pkt za bramkę; broniący pkt za odbiór w strefie wysokiej oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę		
				Ograniczenia - atakujący poruszają się w obrębie wyznaczonych stref do momentu zdobycia strefy średniej		Zarządzanie atakującymi w trakcie gry Odniesienie do treści w przerwach pomiędzy grami		
				Zmienne - ilość atakujących drużyny przeciwnej w strefie niskiej				
GRA WŁAŚCIWA 9x9				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		Struktura rozmieszczenia w obronie ZASADA -1/0/+1 oraz 0/0/0	Różne struktury ofensywne atakujących: 1323; 1431; 1332	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				4x 7 minut		CAŁE BOISKO (młodzik)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Pkt za zdobycie bramki		
				Grę za każdym razem wznawia bramkarz drużyny atakującej		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	Zarządzanie atakującymi w trakcie gry - asystenci	
				SCENARIUSZE GRY - rodzaj pressingu w odniesieniu do aktualnego wyniku meczu i celów zespołu				