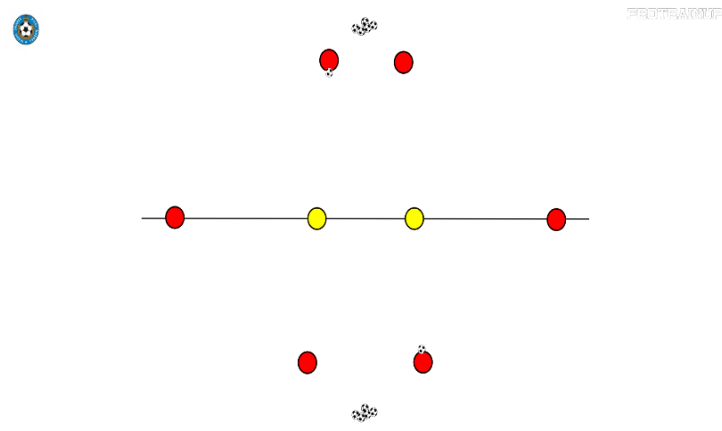
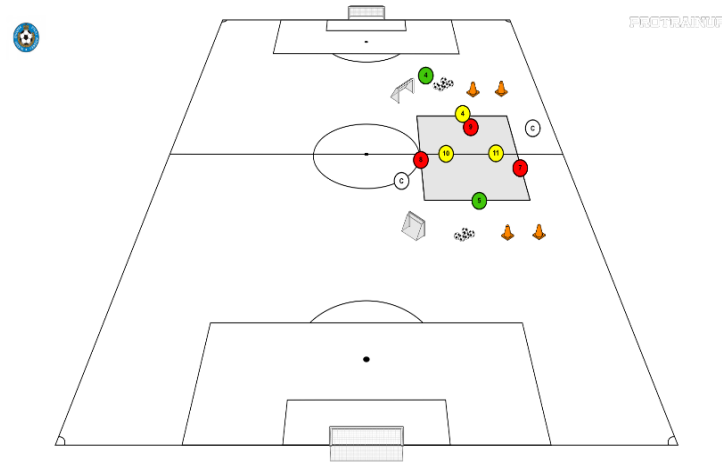
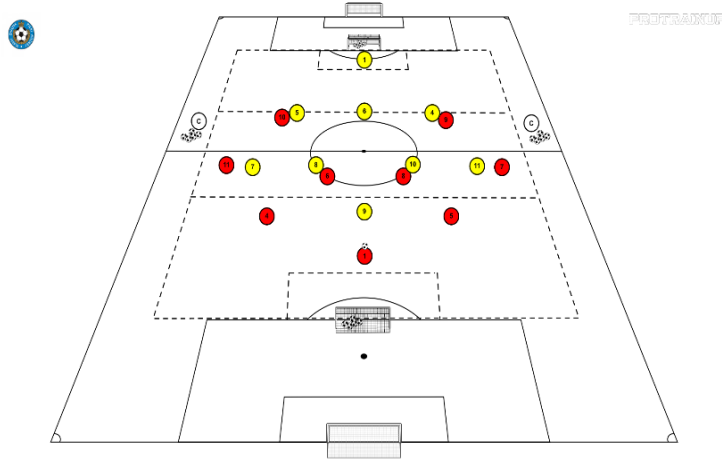


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 3	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 4 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Budowanie średnie do wysokiego.					
BOISKO SZTUCZNE		Nr 11/W22	31.01.2022	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 16	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachołki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		RODZAJ WSPARCIA dla zawodnika z piłką *zdobywające *utrzymujące *do przeniesienia	Wybór działania: pozostań w miejscu; biegnij na wprost; zamknij linię podania do boku	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				2x 6 minut		24x24	Zmiany broniących co 3 minuty	
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				W pierwszej serii ruch prawostronny; w drugiej serii ruch lewostronny		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Obrońca nie odbiera piłki		Zarządzanie zawodnikiem broniącym		
				Przejścia na pozycjach za piłką co akcją		Odniesienie do treści w przerwach pomiędzy seriami		
GRA FAŁOWA 3+Nx3			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		Realizacja zasady WSPARCIA: *interpretacja piłki otwartej; zamkniętej *wsparcie utrzymujące; zdobywające; do przeniesienia Realizacja zasady PRZESTRZENI: *pozycjonowanie się bez piłki poza centrum gry *wykorzystanie aktywnej przestrzeni *ruchy wyciągające; kompensujące w celu dezorganizacji struktury obronnej przeciwnika	<u>Decyzja broniącego w pierwszej strefie:</u> Zamknij możliwość podania do kolejnej strefy (atakuj piłkę biegnąc na wprost) lub zamknij możliwość podania do boku (atakuj piłkę, zamykając jednocześnie linię podania)	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				4x 4 minuty		24x16/12x16	4 grupy czteroosobowe	
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za podanie do bramki lub zdobycie przestrzeni w strefie 2		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Broniący, aby wyjść ze "środka" - podanie do małej bramki lub przeprowadzenie piłki przez otwartą bramkę		Zarządzanie broniącymi w poszczególnych strefach		
				Zawodnicy broniący poruszają się tylko w obrębie wyznaczonych stref		Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy grami		
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Realizacja zasady WSPARCIA: *interpretacja piłki otwartej; zamkniętej *wsparcie utrzymujące; zdobywające; do przeniesienia Realizacja zasady PRZESTRZENI: *pozycjonowanie się bez piłki poza centrum gry *wykorzystanie aktywnej przestrzeni *ruchy wyciągające; kompensujące w celu dezorganizacji struktury obronnej przeciwnika	<u>Decyzja broniącego w drugiej strefie:</u> Ruch za zawodnikiem lub pozostanie w strefie; ponowienie pressingu po podaniu wstecznym	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				3x 6 minut		73x52/24x52	2 zespoły	
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Pkt za bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Zawodnicy broniący poruszają się tylko w obrębie wyznaczonych stref do momentu zdobycia 3 strefy przez atakujących		Zarządzanie broniącymi w poszczególnych strefach		
				Grę za każdym razem rozpoczynamy podaniem do zawodnika z pozycji 4/5 drużyny atakującej będącego na granicy strefy niskiej/średniej		Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy grami		
GRA WŁAŚCIWA 9x9			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		BUDOWANIE ŚREDNIE DO WYSOKIEGO REORGANIZACJA BŁOKU DEFENSYWNEGO W STREFIE ŚREDNIEJ	X	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				12 minut		73x52/24x52	2 zespoły	
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Pkt za bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				SCENARIUSZ GRY - ???		Czysta gra bez ingerencji trenerów		