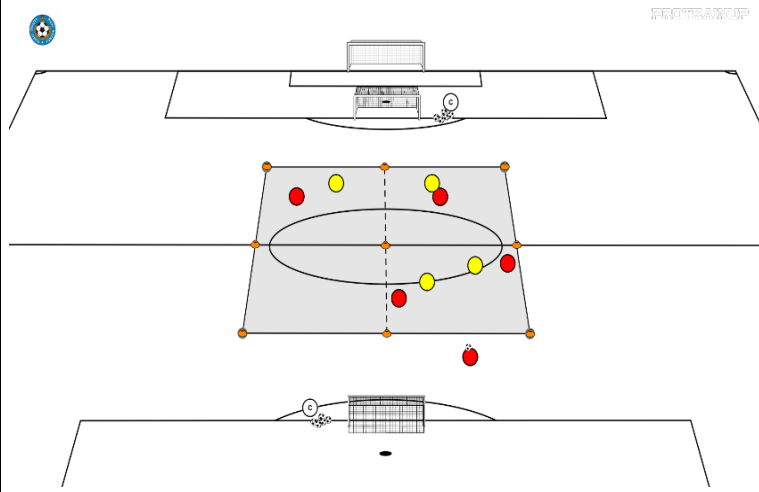
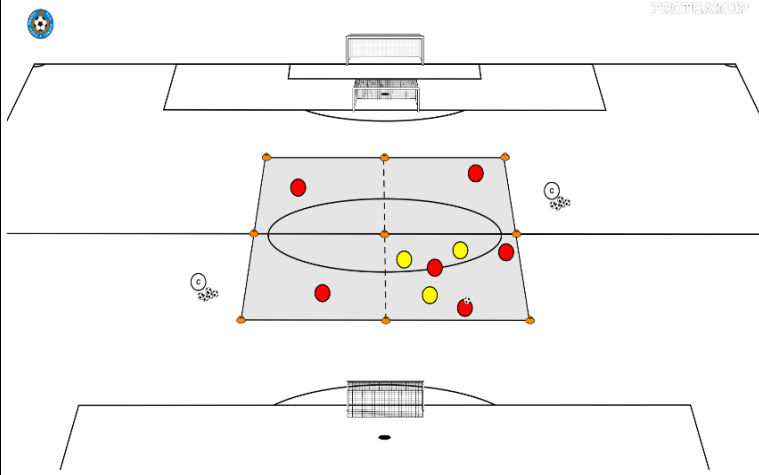
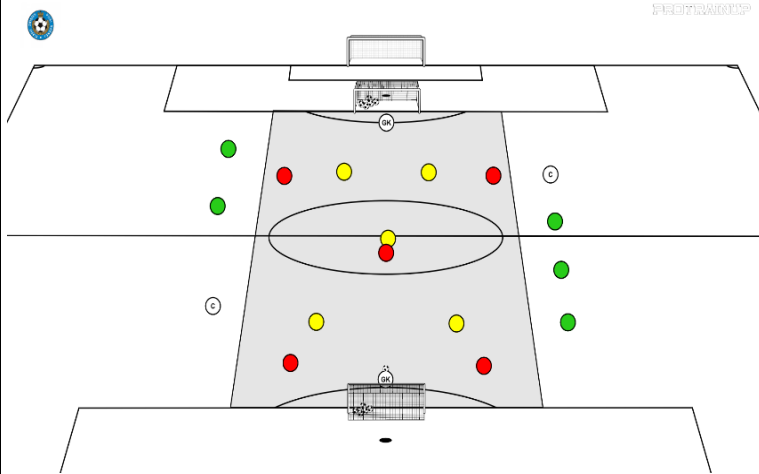


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		ŚRODA	SIŁA SPECJALNA						
MEZOCYKL 3	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 4 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)						
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - asekuracja, równowaga.						
BOISKO SZTUCZNE (44x24)		Nr 12/W22	02.02.2022	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 17	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, duże bramki (5x2)		
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY 3x2 -> 3x2 -> 2x2				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie, zachowywanie odległości do pressingu, korytarz wewnętrzny zamknięty (nie ma piłki między nami) 3 ZGO - równowaga: asekuracja przestrzeni poza centrum gry, zamykanie linii podania	Atakujący: zdobądź przestrzeń (prowadzenie; drybling lub podanie zdobywające) Oceń jakie (zdobywające; utrzymujące; do przeniesienia) i daj wsparcie dla gracza przy piłce	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				10 akcji do 45"	26x24/13x12	Zarządzanie atakującymi/Odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy akcjami			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za zdobycie 2 strefy oraz dodatkowy pkt za bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę		Zarządzanie atakującymi/Odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy akcjami			
				Ograniczenia - ilość zawodników w poszczególnych strefach					
GRA POMOCNICZA 6x3				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		2 ZGO - asekuracja: ustawienie zawodnika z tyłu/po skosie, zachowywanie odległości do pressingu, korytarz wewnętrzny zamknięty (nie ma piłki między nami) 3 ZGO - równowaga: asekuracja przestrzeni poza centrum gry, zamykanie linii podania	Atakujący: zdobądź przestrzeń (prowadzenie; drybling lub podanie zdobywające) Oceń jakie (zdobywające; utrzymujące; do przeniesienia) i daj wsparcie dla gracza przy piłce	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x gier do 2'	26x24/13x12	Zarządzanie atakującymi/Odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy grami			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za zdobycie kolejnej strefy		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę (zgodnie z aktualnym kierunkiem gry)		Zarządzanie atakującymi/Odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy grami			
				Ograniczenia - maksymalnie 3 atakujących w podsektorze oraz co najmniej 1 atakujący w pozostałych podsektorach					
GRA BR+5x5+BR Z AKCENTEM UDERZENIA DO BRAMKI				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		PERCEPCJA DEFENSYWNA UTRZYMYWANIE AKTYWNOŚCI DEFENSYWNEJ	Akcent na szybkie zdobywanie przestrzeni Utrzymywanie się przy piłce w pozycji zamkniętej pod presją przeciwnika (ochrona piłki)	Czas	Pole gry	Podział zawodników			
				x gier do 3'	44x24	Zarządzanie atakującymi/Odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy grami			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				TURNIEJ 3 DRUŻYN (PUNKTACJA)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Zespół, który zdobędzie "drugą" bramkę w meczu lub prowadzi 1:0 po upływie czasu - wygrywa (przegrywa schodzi)		Coaching skierowany do drużyny oczekującej z boku - Mateusz			
				W przypadku remisu - schodzi zespół, który dłużej przebywał w polu gry					