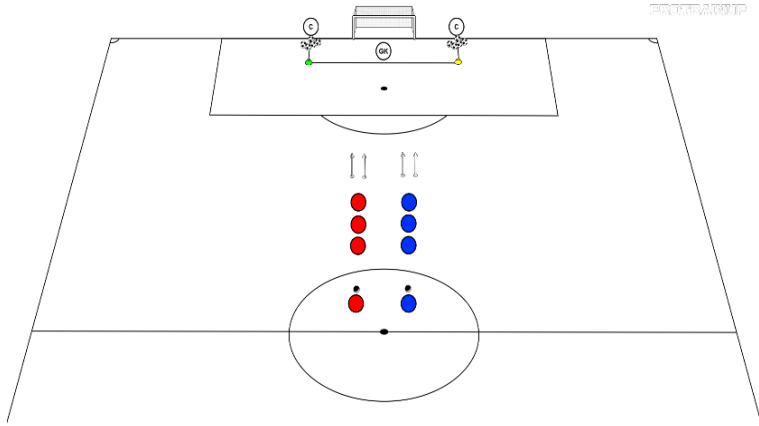
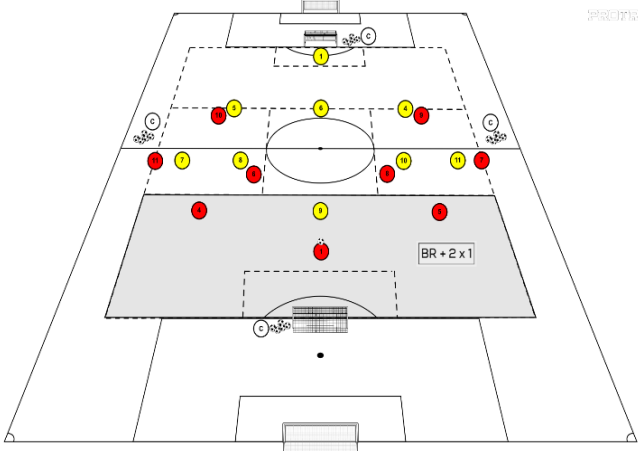
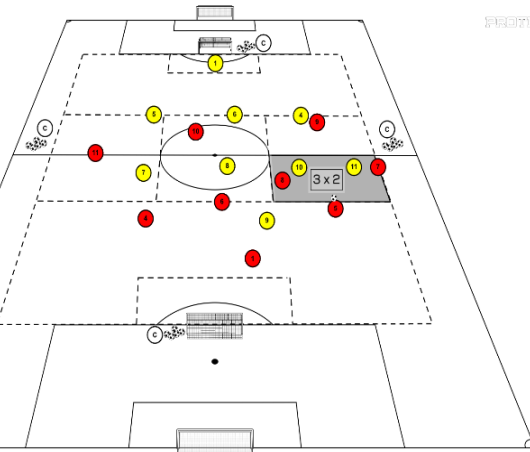
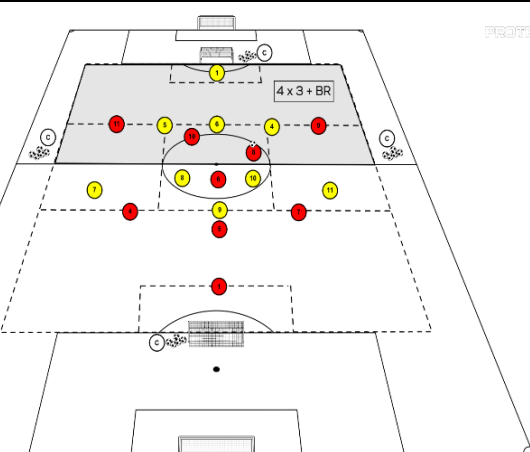


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 3	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 4 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - wsparcie, przestrzeń.					
BOISKO SZTUCZNE		Nr 13/W22	04.02.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
ZABAWA AKTYWIZUJĄCA + GRA GŁOWĄ				Treści treningowe		Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		Finalizacja akcji ofensywnych w pojedynku 1x1 (uderzenie piłki głową)		Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				5 akcji/zawodnik	Patrz grafika	Zawodnicy dobierają się w pary		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				1 FAZA - element techniki biegu		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				2 FAZA - zabawa kamień/papier/nożyce		Trenerzy odpowiedzialni za wprowadzanie piłek		
				3 FAZA - gra głową w pojedynku 1x1				
FRAGMENT GRY BR+2x1 (STREFA NISKA)				Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		BUDOWANIE NISKIE DO ŚREDNIEGO *Zasada +1 w strefie niskiej	Napastnik: zamknij możliwość zmiany strony ataku, wymuszaj drybling na 4/5, ustawiaj się pomiędzy obrońcami gdy piłka znajduje się wyżej	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 45"-60"	73x52/24x52/24x16			
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zdobycie strefy 3 oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę/Broniący 5 pkt za zdobycie bramki po odbiorze		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Ograniczenia - poruszanie się w obrębie wyznaczonych stref/podsektorów		Zarządzanie broniącym w strefie 0		
				W pierwszej fazie - przewaga liczebna w strefie niskiej (+1)				
FRAGMENT GRY 3x2 (BOCZNY SEKTOR) do 4x3+BR (POŁOWA PRZECIWNIKA)				Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		BUDOWANIE ŚREDNIE DO WYSOKIEGO *realizacja zasady WSPARCIA *realizacja zasady PRZESTRZENI ROZWINIĘCIE AKCJI OFENSYWNEJ W BOCZNYM/ŚRODKOWYM SEKTORZE	Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami Ponowienie pressingu po podaniu wstecznym	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 45"-60"	73x52/24x52/24x16			
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zdobycie strefy 3 oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę/Broniący 5 pkt za zdobycie bramki po odbiorze		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Ograniczenia - poruszanie się w obrębie wyznaczonych stref/podsektorów		Zarządzanie broniącym w strefie 1/strefie 2		
				W drugiej fazie - 3x2 (boczny sektor) z przejściem do 4x3 na połowie przeciwnika				
GRA WŁAŚCIWA 9x9 (EFEKT DŻUNGLI)				Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		STRUKTURA GŁÓWNA 1323 *funkcje zawodników w FAZIE ATAKU (budowanie niskie/średnie/wysokie)	Intencje drużyny broniącej: obrona średnia lub wysoka	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 45"-60"	73x52/24x52/24x16			
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Pkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Zmienne - wznowienie gry w różnych strefach boiska/rozpoczęcie gry od autu		Wprowadzanie drugiej piłki w trakcie gry w celu akcentowania faz przejściowych (trener w środku pola gry)		
				KONTROLA EMOCJI - wznowienie gry ze środka po zdobytej straconej bramce				