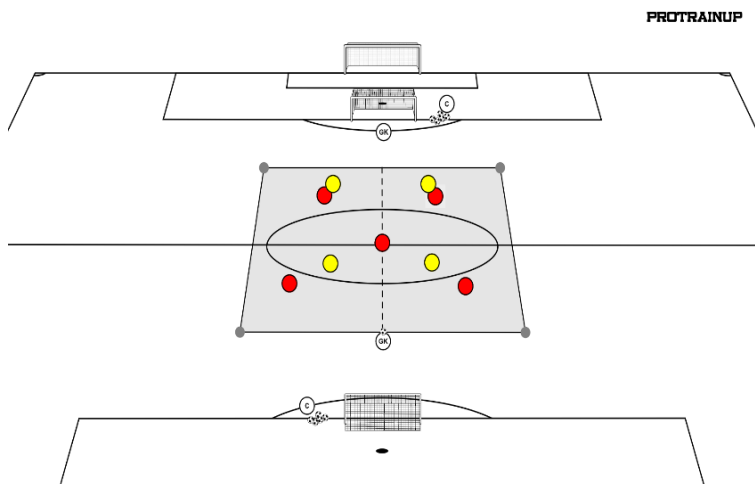
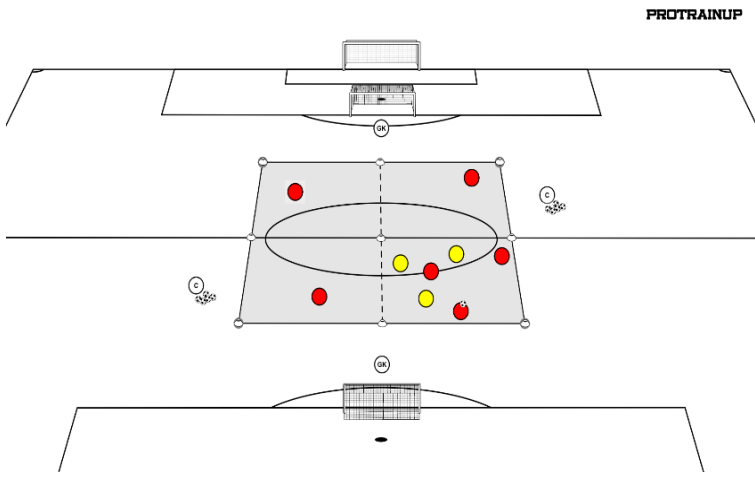
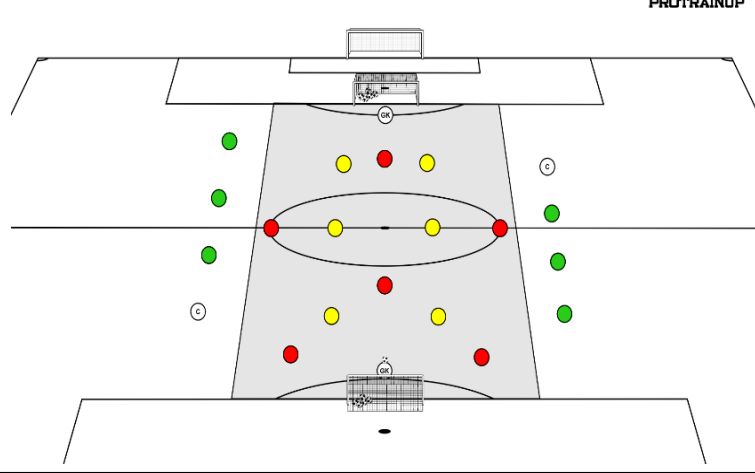


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		ŚRODA	SIŁA SPECJALNA					
MEZOCYKL 3	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 5 (OBRONA ŚREDNIA + BUDOWANIE ŚREDNIE)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Główne zasady gry w obronie - asekuracja, równowaga.					
BOISKO SZTUCZNE (44x24)		Nr 15/W22	09.02.2022	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, duże bramki (5x2)	
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY BR+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		
				12 akcji do 45"	26x24/13x12			
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę				
				Ograniczenia - ilość zawodników atakujących w poszczególnych strefach		Zarządzanie atakującymi/Odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy akcjami		
GRA POMOCNICZA 2BR+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		
				3 gry do 2'	26x24/13x12			
				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)				
				Ograniczenia - maksymalnie 3 atakujących w podsektorze oraz co najmniej 1 atakujący w pozostałych podsektorach		Zarządzanie atakującymi/Odniesienie do treści dla broniących w przerwach pomiędzy grami		
MAŁE GRY ZADANIOWE BR+6x6+BR			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			
				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)				
				W przypadku bezbramkowego remisu - schodzi zespół, który dłużej przebywał w polu gry		Kontrola reguł i pkt - Konrad Coaching skierowany do drużyny oczekującej z boku - Mateusz		