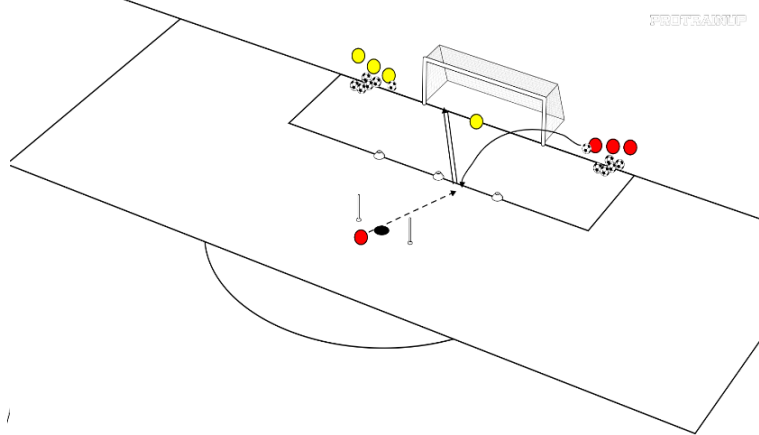
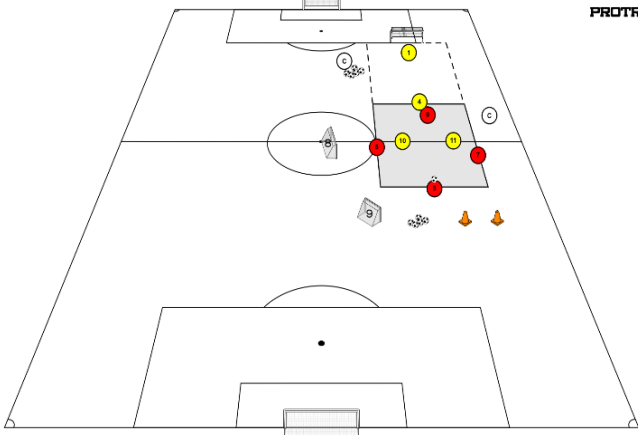
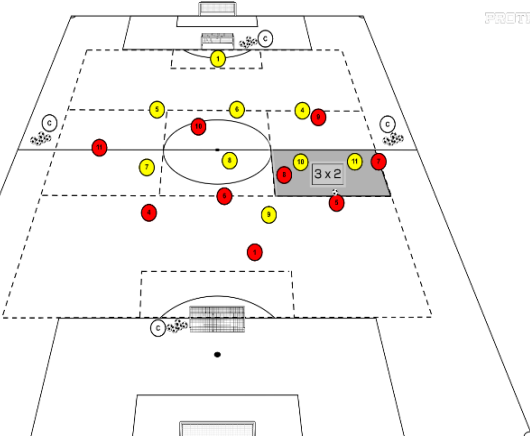
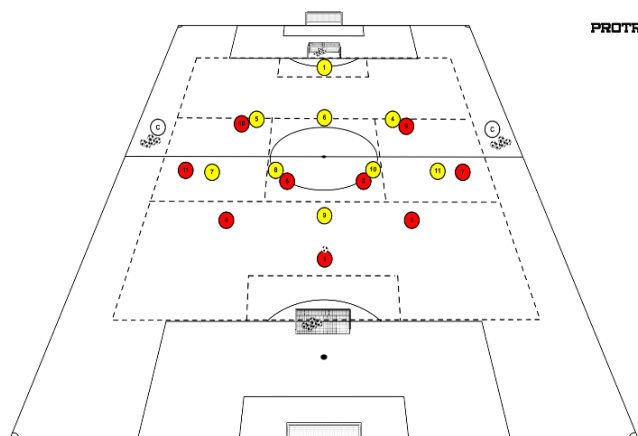


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PIĄTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA						
MEZOCYKL 3	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 5 (OBRONA ŚREDNIA + BUDOWANIE ŚREDNIE)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Główne zasady gry w ataku - wsparcie, przestrzeń.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 16/W22	11.02.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19+ 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachotki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
WYŚCIGI RZĘDÓW				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		UDERZENIE PIŁKI NOGĄ Z POWIETRZA (po przyjęciu/bez przyjęcia)	X	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników			
				10 minut	Patrz grafika	Podział zawodników na 4 grupy (zawodnicy dobierają się sami)			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Pkt za zdobycie bramki (uderzenie musi nastąpić sprzed linii 5 m)					
				Po zakończonej akcji atakujący staje się bramkarzem		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Wygrywa zespół, który jako pierwszy zdobędzie 10 pkt (2 serie)		Kontrola zasad i punktacji			
				Liczba startów wykonana przez wybranego zawodnika					
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY 4x3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		BUDOWANIE ŚREDNIE DO WYSOKIEGO *realizacja zasady WSPARCIA *realizacja zasady PRZESTRZENI ROZWINIĘCIE AKCJI OFENSYWNEJ W BOCZNYM SEKTORZE	Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami Ponowienie pressingu po podaniu wstecznym	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników			
				x akcji do 45"	48x16/24x16/12x16	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za zdobycie strefy 3 oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę/Broniący pkt za zdobycie bramki po odbiorze				Zarządzanie broniącym w strefie 1/strefie 2	
				Ograniczenia - poruszanie się w obrębie wyznaczonych stref/podsektorów					
				Po zakończonej akcji ofensywnej - wprowadzenie drugiej piłki do broniących					
FRAGMENT GRY 2x1+BR -> 3x2 (BOCZNY SEKTOR) -> 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 ŚRODKOWYM/BOCZNYM 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"	73x52/24x52/24x16	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Atakujący pkt za zdobycie strefy 3 oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę/Broniący 5 pkt za zdobycie bramki po odbiorze				Zarządzanie broniącym w strefie 1/strefie 2	
				Ograniczenia - poruszanie się w obrębie wyznaczonych stref/podsektorów					
				W pierwszej fazie - przewaga liczebna w strefie niskiej (+1); 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 60"	73x52/24x52/24x16	Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
				Punktacja/Reguły/Zmienne					
				Pkt za zdobycie bramki				Wprowadzanie drugiej piłki w trakcie gry w celu akcentowania faz przejściowych (trener w środku pola gry)	
				Zmienne - wznowienie gry w różnych strefach boiska/rozpoczęcie gry od autu					
				KONTROLA EMOCJI - wznowienie gry ze środka po zdobytej/straconej bramce					