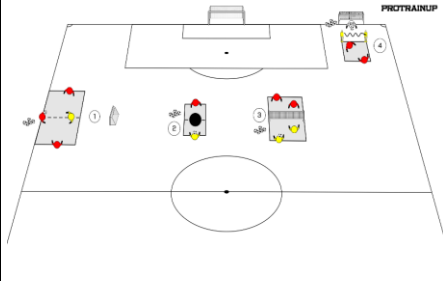
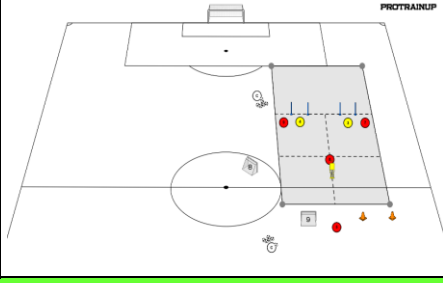
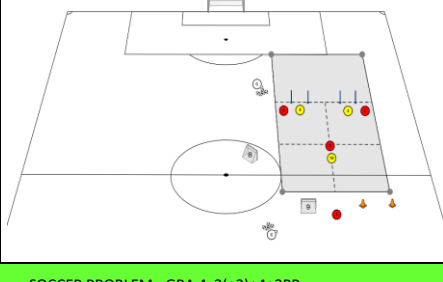
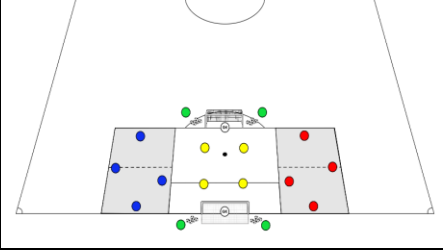


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	AKTYWNA REGENERACJA					
MEZOCYKL 3	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 6 (BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM + OBRONA NISKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Nawiązanie do poprzedniego meczu (SOCCER PROBLEM).					
BOISKO SZTUCZNE		Nr 17/W22	21.02.2022	17.45 - 19.30	Objętość: 105 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
FORMY STACYJNE				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		<p><u>DOSKONALENIE WRZUTÓW Z AUTU</u></p> <ul style="list-style-type: none">*RUCH PO OKRĘGU*MOMENT WYBIEGNIĘCIA ZZA OBRÓNCY*CELOWE ZATRZYMANIE ("STOP")*WYBŁOK NA OBRÓNCY*DOKŁADNOŚĆ WRZUTU PIŁKI*RUCH PO PODANIU WSTECZNYM <p><u>DOSKONALENIE CZUCIA PIŁKI</u></p> <ul style="list-style-type: none">*kontrola piłki w powietrzu (trampolina, siatkonoga)*strzał na bramkę po uderzeniu piłki z powietrza (finalizacja)	<p><u>WRZUTY Z AUTU</u> (zadania obrońcy):</p> <p>Skanowanie przestrzeni za plecami (percepcja defensywna)</p> <p>Ponowienie pressingu po podaniu wstecznym</p>	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				4x 10 minut	16x8/4x4/6x6	4 grupy czteroosobowe Przejdzie o jedną stację co 10 minut		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				STACJA 1 (FRAGMENT GRY 3x1) Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni lub 2 pkt za podanie do bramki; grę za każdym razem rozpoczynamy od wrzutu z autu; ograniczenie: maksymalnie 2 atakujących w jednym podsektorze				
				STACJA 2 (1x1 z wykorzystaniem trampoliny); STACJA 3 (siatkonoga 2x2); STACJA 4 (siatkonoga z finalizacją 2xBR)		Zarządzanie broniącym oraz kontrola treści w stacji 1 - trener główny		Kontrola reguł i pkt w pozostałych polach - trenerzy asystenci
FRAGMENT GRY 2x0 z przejściem do 3x2				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		<p><u>BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM</u></p> <ul style="list-style-type: none">*PERCEPCJA OFENSYWNA*WSPARCIE zdobywające (wyjście z cienia, pozycja otwarta, skanowanie przestrzeni przed otrzymaniem piłki)*ruch wyciągający (PRZESTRZEŃ)*ruch kompensujący; wypełnianie przestrzeni za linią obrony (MOBILNOŚĆ)	Obronca - wybór działania - ruch za napastnikiem lub pozostanie w strefie; możliwość ataku na zawodnika znajdującego się w strefie 1	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 20" (15 minut)	40x16/24x16/12x8	2 grupy: prawa/lewa strona boiska (zmiany na pozycjach co akcję)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za: drybling przez otwartą bramkę, wbiegnięcie przez bramkę i podanie pomiędzy bramkami, podanie przez bramkę do zawodnika wbiegającego z drugiej linii; broniący pkt za podanie do bramki lub zdobycie przestrzeni				
				Ograniczenia: w podsektorze może przebywać tylko 1 obrońca		Zarządzanie broniącymi w trakcie akcji Coaching w przerwach pomiędzy akcjami Kontrola reguł i pkt		
FRAGMENT GRY 2x1 z przejściem do 3x2				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		<p><u>BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM</u></p> <ul style="list-style-type: none">*PERCEPCJA OFENSYWNA*WSPARCIE zdobywające/do przeniesienia*ruch wyciągający (PRZESTRZEŃ)*ruch kompensujący; wypełnianie przestrzeni za linią obrony (MOBILNOŚĆ) <p><u>ASEKURACJA ATAKU</u> - struktura bezpieczeństwa</p> <p><u>DZIAŁANIA OBRONNE</u> po stracie piłki - kontrola przestrzeni za nami, kierunkowanie gry do boku</p>	<p><u>W 1 strefie</u> - skróć dystans do atakującego, zamknij linię podania do przodu</p> <p><u>W 2 strefie</u> - utrzymywanie atakującego w pozycji zamkniętej, ponowienie pressingu przy podaniu wstecznym</p>	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x akcji do 20" (15 minut)	40x16/24x16/12x8	2 grupy: prawa/lewa strona boiska (zmiany na pozycjach co akcję)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za: drybling przez otwartą bramkę, wbiegnięcie przez bramkę i podanie pomiędzy bramkami, podanie przez bramkę do zawodnika wbiegającego z drugiej linii; broniący pkt za podanie do bramki lub zdobycie przestrzeni				
				Ograniczenia: w podsektorze może przebywać maksymalnie 1 obrońca		Zarządzanie broniącymi w trakcie akcji Coaching w przerwach pomiędzy akcjami Kontrola reguł i pkt		
SOCCER PROBLEM - GRA 4x2(+2)+4+2BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		<p>TWORZENIE I ZMIANA CENTRUM GRY</p> <ul style="list-style-type: none">*zmiana kierunku gry przez bramkarza*ustawienie/ruch/podanie diagonalne	<p>Wybierz moment do pressingu, skróć dystans do atakującego</p> <p>Zamykaj linie podań, blokuj możliwość zmiany podsektora (nie ma piłki między nami)</p>	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				x gier do 1':30" (15 minut)	16x40/16x10	4 grupy czteroosobowe + 2BR		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zmianę centrum gry (zmianę strony) z wykorzystaniem bramkarza; z kolei broniący, żeby wyjść, muszą zdobyć bramkę				
				Zmiany po bramce - broniący w miejsce atakujących, którzy stracili piłkę i teraz przechodzą na zewnątrz, zawodnicy zewnętrzni wchodzą do pola gry i bronią		Zarządzanie broniącymi w trakcie gry Coaching w przerwach pomiędzy grami Kontrola reguł i pkt		