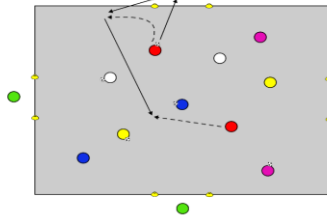
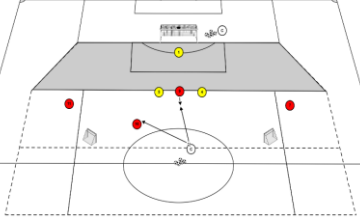
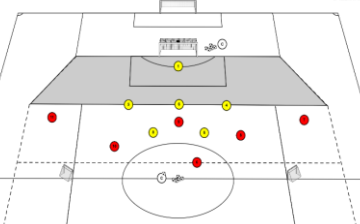
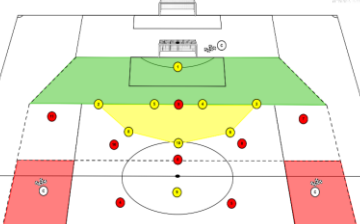


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		ŚRODA	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA						
MEZOCYKL 3	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 6 (BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM + OBRONA NISKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + OBRONA	Temat: Model gry - budowanie wysokie z rozwinięciem w środkowym/bocznym sektorze boiska z przejściem do finalizacji vs obrona niska.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 20/W22	23.02.2022	13.30 - 15.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI			Treści treningowe			Organizacja			
Rozgrzewka (izolowane od gry)		Pozycja otwarta Ruch/ustawienie/podanie diagonalne				X	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							12 minut	22x22	Zawodnicy dobierają się w trójki (3 kolory w polu gry) Zmiany zawodników na zewnątrz co 3'
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
									Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
									W przerwach odniesienie do realizacji treści wraz z pokazem
FRAGMENT GRY 4x2+BR			Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja				
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		Profil 7/11 - szerokość ataku, moment wbiegnięcia do finalizacji Profil 9 - ustawienie pomiędzy obrońcami, funkcjonowanie tyłem do kierunku gry, wypełnianie przestrzeni w świetle bramki Profil 8/10 - podanie prostopadłe lub kompensacja pozycji 9, wypełnienie i kontrola przestrzeni przed polem karnym	Obrońca - wybór działania - ruch za 9 lub pozostanie w strefie Orientacja na przeciwnika, gdy piłka na wysokości pola karnego				Czas	Pole gry	Podział zawodników
							3x 5 minut	Patrz grafika	Podział na 2 grupy (faza orientacji i praktyki)
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Pkt za zdobycie bramki, broniacy w fazie przejściowej podanie do bramki lub trenera		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Ograniczenia - broniący nie mogą wejść do szarej strefy zanim znajdzie się w niej piłka, co najmniej jeden atakujący w bocznym sektorze z każdej strony, po wejściu do strefy finalizacji nie możemy wycofać piłki do strefy środkowej		
GRA ZADANIOWA 6x5+BR			Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja				
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Kierunkowanie działań do środka Gra bez przyjęcia pomiędzy liniami Szerokość i głębia ataku Moment przejścia do finalizacji: *wypełnienie przestrzeni w polu karnym *kontrola przestrzeni przed polem karnym *kontrola zawodników odłączonych	Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami W bocznym sektorze lepsza piłka dochodząca niż odchodząca Zmiana priorytetów w kryciu, gdy piłka na wysokości pola karnego				Czas	Pole gry	Podział zawodników
							3x 5 minut	Patrz grafika	Podział na 2 grupy (faza orientacji i praktyki)
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Pkt za zdobycie bramki, broniacy w fazie przejściowej podanie do bramki lub trenera		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Ograniczenia - broniący nie mogą wejść do szarej strefy zanim znajdzie się w niej piłka, co najmniej jeden atakujący w bocznym sektorze z każdej strony, po wejściu do strefy finalizacji nie możemy wycofać piłki do strefy środkowej		
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR			Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja				
Faza gry (realne)		Zasada +1/0/-1 (struktura własna vs struktura przeciwnika)	Utrzymywanie odpowiedniej wysokości przez formację obrony, orientowanie działań przeciwnika do boku, kontrola i asekuracja przestrzeni za plecami				Czas	Pole gry	Podział zawodników
							4x 7 minut	Patrz grafika	Dwa zespoły po 9 zawodników Zawodnicy oczekujący - technika pod pozycję
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Atakujący pkt za zdobycie bramki, broniący pkt za zdobycie przestrzeni		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Ograniczenia - wyłączenie strefy czerwonej, broniący nie mogą wejść do strefy zielonej zanim znajdzie się w niej piłka		
				Zmienne - struktura defensywna drużyny przeciwniej - 1431 lub 1323		Na środku - treści treningowe (atak) Boczny sektor - zarządzanie formacją pomocy; formacją ataku (obrona) Za bramką - zarządzanie formacją obrony (obrona)			