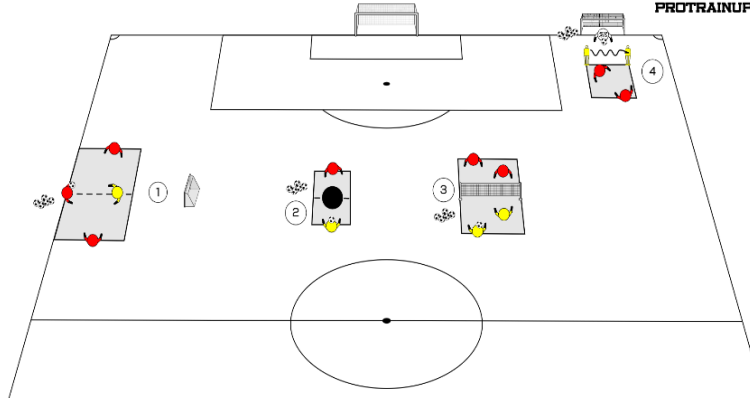
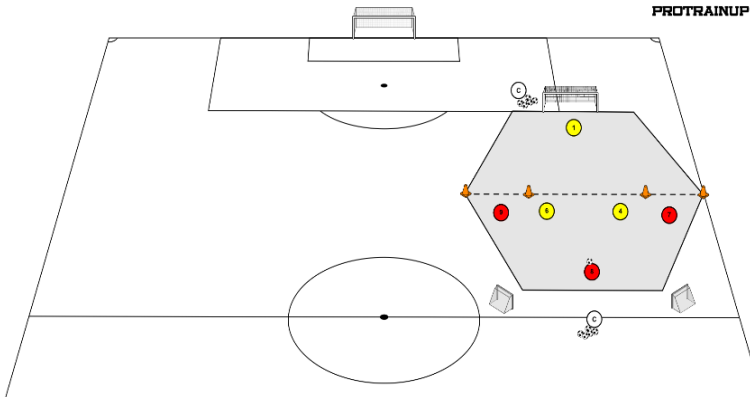
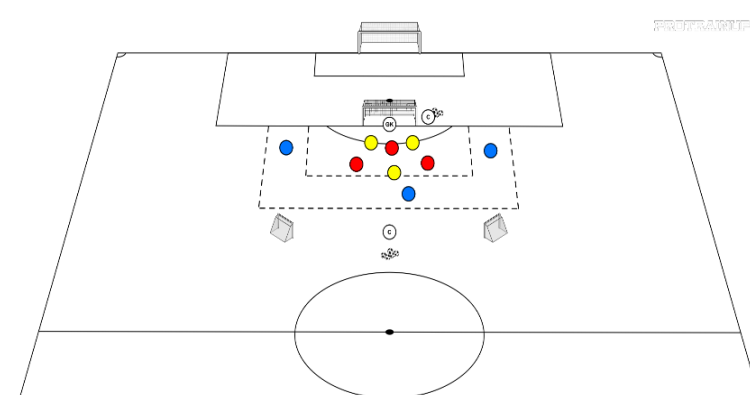



Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	AKTYWNA REGENERACJA					
MEZOCYKL 3	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 7 (FINALIZACJA + OBRONA POLA KARNEGO)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Rozwinięcie ataku środkowym/bocznym sektorem boiska oraz finalizacja pośrednia/bezpośrednia.					
BOISKO SZTUCZNE		Nr 23/W22	28.02.2022	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
FORMY STACYJNE				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka + Faza orientacji (izolowane od gry)		<p><u>DOSKONALENIE WRZUTÓW Z AUTU</u></p> <p>*RUCH PO OKRĘGU</p> <p>*MOMENT WYBIEGNIĘCIA ZZA OBRONCY</p> <p>*CELOWE ZATRZYMANIE ("STOP")</p> <p>*WYBŁOK NA OBRONCY</p> <p>*DOKŁADNOŚĆ WRZUTU PIŁKI</p> <p>*RUCH PO PODANIU WSTECZNYM</p> <p><u>DOSKONALENIE CZUCIA PIŁKI</u></p> <p>*kontrola piłki w powietrzu (trampolina, siatkonoga)</p> <p>*strzał na bramkę po uderzeniu piłki z powietrza (finalizacja)</p> <p>*długie podanie po podaniu wstecznym</p>		<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	
					5x 8 minut	16x8/4x4/6x6	5 grup czteroosobowych Przejście o jedną stację co 8 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; max 2 atakujących w podsektorze			
					STACJA 2 (1x1 z wykorzystaniem trampoliny); STACJA 3 (siatkonoga 2x2); STACJA 4 (siatkonoga z finalizacją 2xBR); STACJA 5 (długie podanie nad taśmą)		Zarządzanie broniącym oraz kontrola treści w stacji 1 - trener główny	Kontrola reguł i pkt w pozostałych polach - trenerzy asystenci
FRAGMENT GRY 3x2+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		<p><u>Zasady zdobywania strefy wysokiej:</u></p> <p>- przewaga jakościowa BS (1x1)</p> <p>- obieg wewnętrzny (wsparcie zdobywające 8/10 przy piłce z zewnątrz)</p> <p>- podanie prostopadłe z ŚŚ</p> <p><u>Diagonalne ustawienie/ruch/podanie</u></p> <p><u>Działania atakujących po stracie piłki:</u> atak na piłkę (zawodnik najbliższej piłki), zamykanie linii podań zdobywających (zawodnicy pod linią piłki)</p>		<p>Skrócenie dystansu do zawodnika z piłką, zamknięcie możliwości podania do boku lub w wolną przestrzeń (decyzja obrońcy)</p> <p>Linia "aktywnej" obrony</p>	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników	
					x akcji do 20"	Patrz grafika	Zmiany zawodników atakujących i broniących co jedną akcję	
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Zdobycie strefy wysokiej poprzez: drybling przez otwartą bramkę, wbiegnięcie przez bramkę i podanie pomiędzy otwartymi bramkami, podanie przez bramkę do zawodnika wbiegającego z drugiej linii (ruch 8/10 nad linią piłki)		Zawodnicy oczekujący - dystrybucja piłek	
					Pkt za zdobycie bramki/odbiór do 4"			<u>Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów</u>
				Kontrola zasad i punktacji/zarządzanie broniącymi/odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami				
MAŁE GRY ZADANIOWE 3+3Nx3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		<p><u>Finalizacja bezpośrednia:</u> uderzenie z dystansu, gra kombinacyjna</p> <p><u>Finalizacja pośrednia:</u> po przyjęciu - nawiązanie kontaktu wzrokowego z zawodnikami w polu karnym, dośrodkowanie po podłożu/w powietrzu</p> <p><u>Zasada 5" po stracie piłki</u> (atak na piłkę, zamykanie linii podania, asekuracja przestrzeni odnoszącej się do długości i szerokości pola gry)</p>		<p>Broniący: zamykanie działań do sektora środkowego/zamykanie przestrzeni od światła bramki (blokowanie strzałów)</p> <p>Krycie indywidualne, gdy piłka na wysokości pola karnego</p>	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników	
					3x 1':30" (2 serie)	16x32/10x20	<u>Pole 1</u> - <u>Pole 2</u> -	
					Punktacja/Reguły/Zmienne			
					Bramka: po dośrodkowaniu/gra kombinacyjna/po uderzeniu z dystansu		<u>Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów</u>	
					Neutralny ŚŚ (2 kontakty, piłka nie stoi), BS (podanie zwrotne 1 kontakt, po przyjęciu dośrodkowanie)			Trener za bramką - zarządzanie broniącymi
FORMA TURNIEJOWA (PUNKTACJA)		Trener pomiędzy małymi bramkami - odniesienie do treści dla atakujących w przerwach						
WORKOUT ANIMAL FLOW				Treści treningowe		Organizacja		
Wejście motoryczne (przed treningiem)		Stabilność/Mobilność		<u>REALIZUJEMY PRZED TRENINGIEM PIŁKARSKIM (2 serie/przerwa między seriami 90")</u>				
				Ścieżka A (taśma przednia) - Bestia balans x4 - bestia przodem 4 kroki - bestia balans x4 - bestia tyłem 4 kroki - przejście NN do podporu - przejście do planku - push up barki 60"/60"				
				Ścieżka B (taśma tylna) - Crab balans x4 - crab przodem 4 kroki - crab balans x4 - crab tyłem 4 kroki - crab reach x2 90"/30"				
				Ścieżka C (rotacje) - Bestia - rotacja crab - powrotna rotacja do bestii - podpór przodem + asymetria x2 - powrót do bestii 75"/45"				