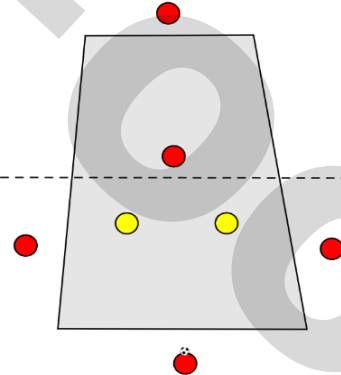
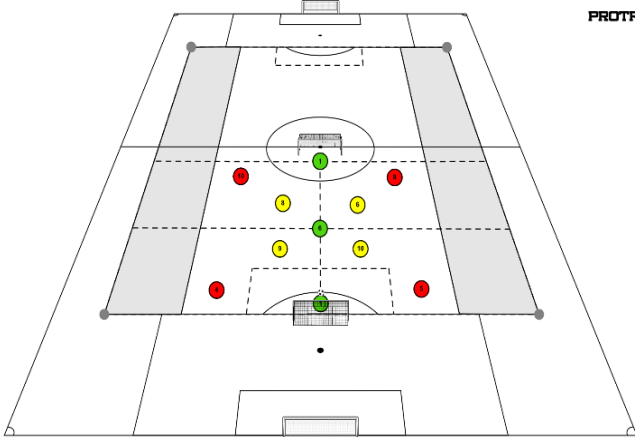
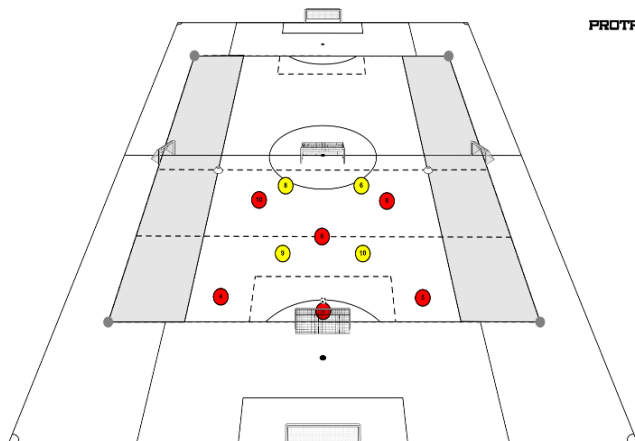
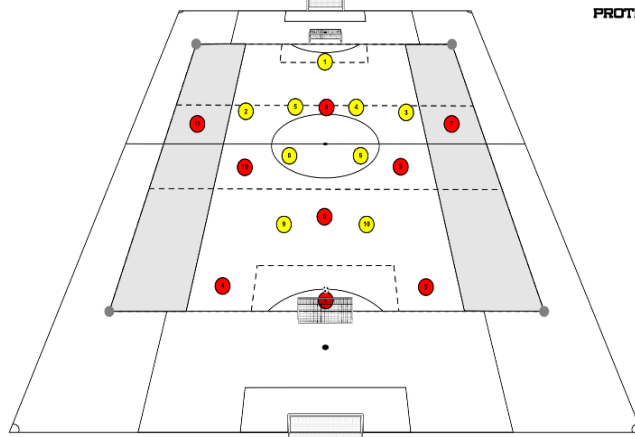


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA						
MEZOCYKL 4	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 8 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Model gry - budowanie niskie do średniego.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 26/W22	07.03.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
GRA POMOCNICZA 4(+1)x2			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Rozgrzewka (izolowane od gry)			PODANIE PIŁKI PRZYJĘCIE PIŁKI OTWARTA POZYCJA CIAŁA WYBIEGNIĘCIE NA POZYCJĘ		Zamknij linię podania, przechwyc podanie Asekuracja partnera po skosie (nie ma piłki między nami)	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
						10 minut	Prostokąt 16x8		
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						Atakujący pkt za zmianę centrum gry (podanie do zawodnika w kwadracie po przeciwnej stronie)			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Konrad - zarządzanie broniącymi oraz kontrola reguł, punktacji i zmian
						Broniący aby wyjść, muszą wyraźnie dotknąć piłkę lub nastąpił błąd techniczny atakujących			
						Ograniczenia - podania przez dwie linie; broniący nie mogą atakować poza kwadratem			
GRA POMOCNICZA 4x4+3N			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza orientacji (zintegrowane z grą)			TWORZENIE I ZMIANA CENTRUM GRY *struktura mikro/struktura mezo *kontrolowane zdobywanie przestrzeni ZACHOWANIA PO STRACIE PIŁKI *działania defensywne zawodników w centrum i poza centrum gry *reorganizacja bloku defensywnego w strefie niskiej		Skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (ponowienie pressingu/pressing wtórny), atak na piłkę z ukierunkowaniem do środka, zamykanie linii podań do przodu, asekuracja z dołu	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
						3x 3 minuty	Kwadraty 16x18	2 zespoły czteroosobowe + 3 neutralnych	
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						Atakujący pkt za podanie do kolejnej strefy			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Mateusz - zarządzanie broniącymi oraz kontrola reguł, punktacji i zmian
						Broniący aby wyjść, muszą zdobyć bramkę (po bramce następuje zmiana ról)			
						Ograniczenia - maksymalnie 3 atakujących oraz 2 broniących w jednym podsektorze			
GRA FAŁOWA BR+5x4			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza praktyki (zintegrowane z grą)			BUDOWANIE NISKIE DO ŚRĘDniego *rozmieszczenie bazowe zawodników do otwarcia gry w strefie niskiej *struktura bezpieczeństwa na wypadek straty piłki ZASADA PODAJ I BIEGNIJ		Orientowanie działań ofensywnych przeciwnika do sektora środkowego Krycie indywidualne zawodników w sektorze środkowym	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników	
						3x 5 minut	32x52/16x52/32x8	2 grupy dziewięcioosobowe	
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						Atakujący pkt za podanie do małej bramki ze strefy średniej lub zdobycie przestrzeni			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Zarządzanie broniącymi w trakcie gry (!) Coaching dla atakujących w przerwach pomiędzy grami
						Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za zdobycie bramki			
						Ograniczenia - broniący poruszają się wyłącznie w obrębie wyznaczonych stref			
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza gry (realne)			Struktura rozmieszczenia w ataku ZASADA +1/0/-1		Grupy zawodników broniących w poszczególnych strefach: nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami	Czas	Pole gry	Podział zawodników	
						2-3x 7 minut	73x52/24x52/73x8	2 zespoły po 9 zawodników Zawodnicy oczekujący - czucie piłki (trampolina 1x1)	
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni (strefa średnia) oraz dodatkowy pkt za bramkę; broniący pkt za odbiór w strefie wysokiej oraz dodatkowy pkt za bramkę			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Bez ingerencji w trakcie trwania gry Coaching w przerwach pomiędzy akcjami (przed otwarciem gry)
						Ograniczenia - broniący poruszają się w obrębie wyznaczonych stref do momentu zdobycia strefy średniej przez atakujących			
						Zmienne - ilość napastników przeciwnika w strefie niskiej			