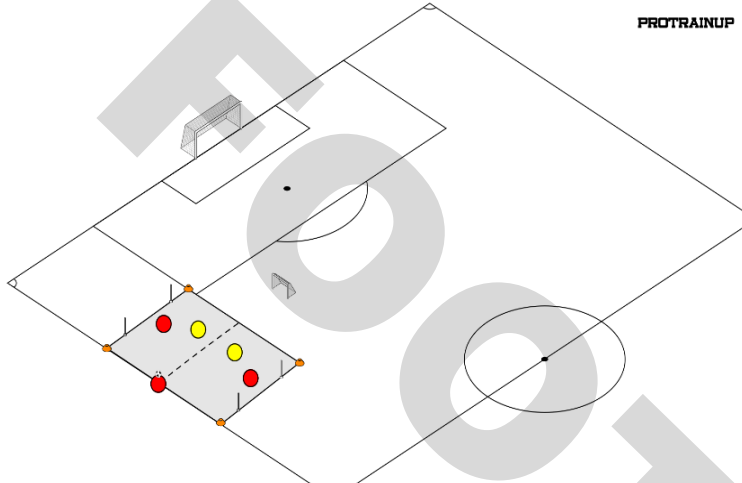
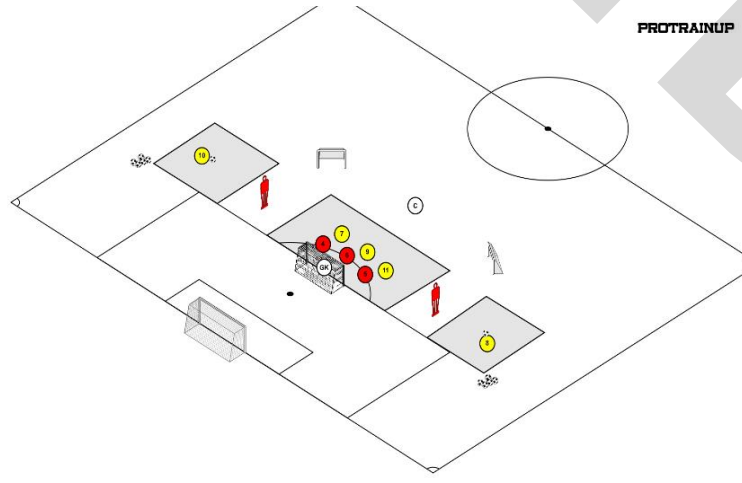
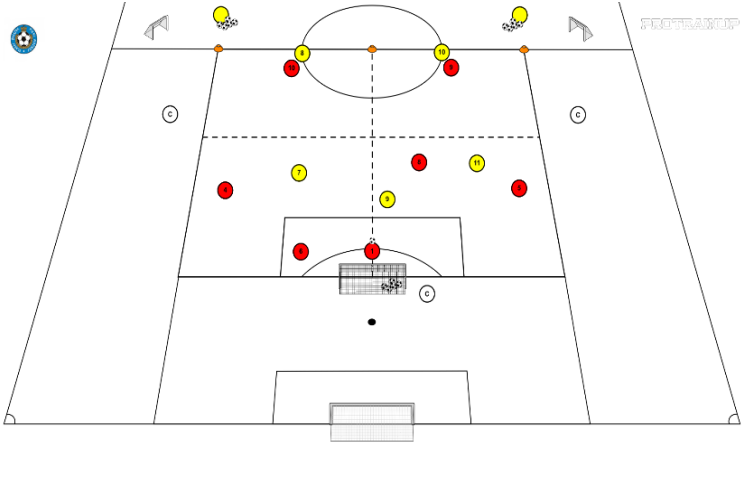
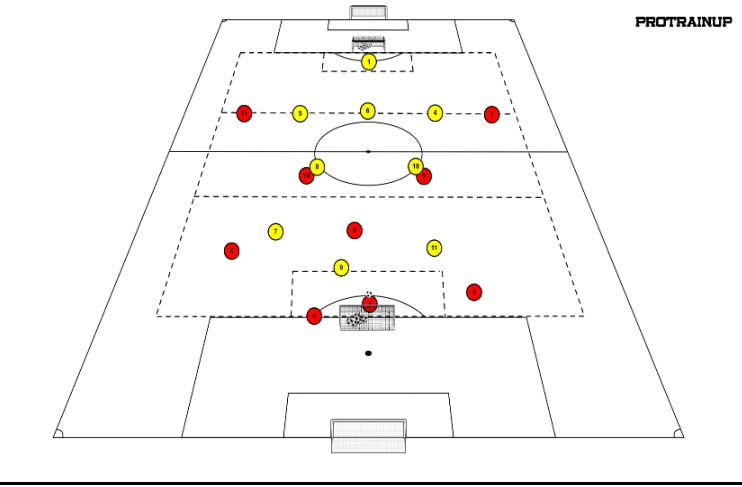


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	AKTYWACJA PRZEDMECZOWA						
MEZOCYKL 4	Zasady	ZESPOŁOWE	Mikrocykl 9 (OBRONA WYSOKA + BUDOWANIE NISKIE)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + OBRONA	Temat: Budowanie niskie do średniego vs obrona wysoka.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 30/W22	14.03.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 16 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
FRAGMENT GRY 3x2				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)				DOSKONALENIE WRZUTÓW Z AUTU *RUCH PO OKRĘGU *MOMENT WYBIEGNIĘCIA ZZA OBRONCY *CELOWE ZATRZYMANIE ("STOP") *WYBŁOK NA OBRONCY *DOKŁADNOŚĆ WRZUTU PIŁKI *RUCH PO PODANIU WSTECZNYM		Skanowanie przestrzeni za plecami (percepcja defensywna) Ponowienie pressingu po podaniu wstecznym	Czas	Pole gry (3x)	Podział zawodników
							10 minut	16x8/8x8	Zmiana obrońców co 3 akcje
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni lub 2 pkt za podanie do bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Zarządzanie broniącym, odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami
							Grę za każdym razem rozpoczynamy od wrzutu z autu		
							Ograniczenie: maksymalnie 2 atakujących w jednym podsektorze		
FRAGMENT GRY 5x3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)				FINALIZACJA PO DOŚRODKOWANIU/FINALIZACJA PO STRZALE Z DYSTANSU		Wybicie piłki po dośrodkowaniu we wskazane obszary: 1 - z powrotem; 2 - przedłużenie; 3 - strefa tabu; 4 - strefa awaryjna	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników
							x akcji do 20"	10x20/10x10	2 grupy po 9 zawodników
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Pkt za zdobycie bramki; dodatkowo BR możliwość podania do trenera w kole środkowym		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Zarządzanie broniącymi, odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami
							Ograniczenia - dośrodkowanie piłki musi nastąpić nad "murem"		
							Zmienne - rozwiązywanie sytuacji 2x1 w bocznym sektorze (krótkie wznowienie)		
FRAGMENT GRY BR+6x5				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)				BUDOWANIE NISKIE DO ŚRĘDniego *współpraca ofensywna pozycji 1,4,5,6,8 *szukanie "wolnego" zawodnika na słabej stronie *gra na "trzeciego" zawodnika *kontrolowane zdobywanie terenu *reorganizacja bloku defensywnego w strefie niskiej		Współpraca strefowa formacji pomocy i ataku w aktywnej grze defensywnej Intencja w odbiorze - pełne ryzyko, bronimy biegnąc do przodu	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							x akcji do 45"	36x40/18x40	Zmiany zawodników co akcję
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Atakujący pkt za zdobycie bramki; z kolei broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów Zarządzanie broniącymi (intencje) Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami
							PSYCHOFIZYKA - kontrola emocji (reagowanie na działania obronne przeciwnika w strefie wysokiej)		
							GRA W MODELU GRY 9x9		
Faza gry (realne)				Struktura rozmieszczenia w ataku ZASADA +1/0/-1 Struktura rozmieszczenia w obronie ZASADA 0/0/0		X	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							2x 8 minut	73x52/24x52	2 zespoły po 9 zawodników
							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 wznowieniem gry)
							Ograniczenia - broniący poruszają się w obrębie wyznaczonych stref do momentu zdobycia strefy średniej przez atakujących		
							Zmienne - ilość zawodników w strefie niskiej		