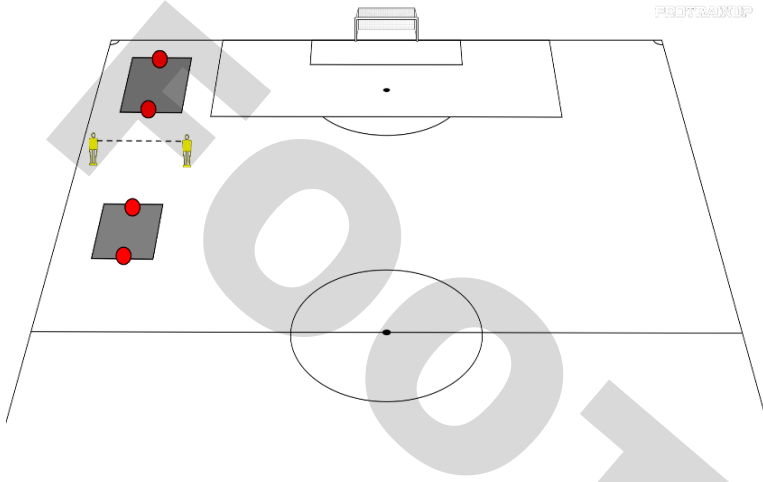
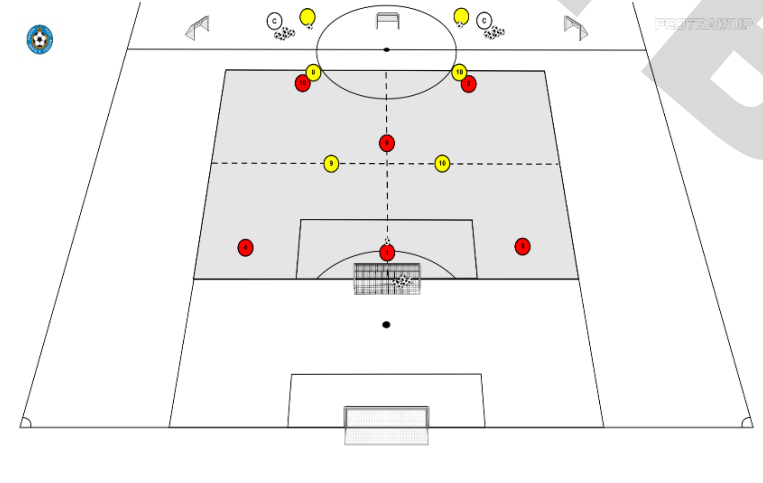
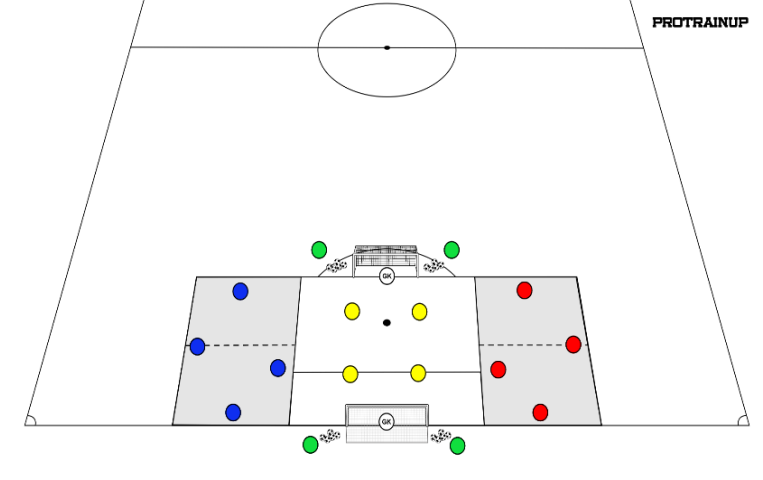
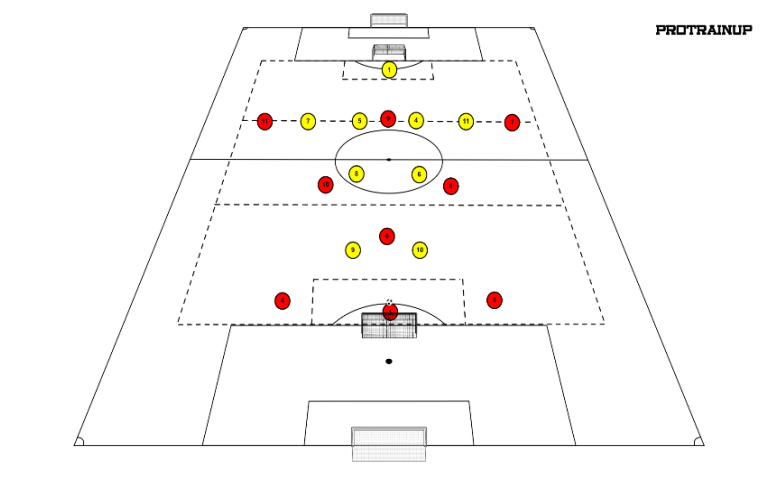


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PIĄTEK	AKTYWNA REGENERACJA					
MEZOCYKL 4	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 9 (OBRONA WYSOKA + BUDOWANIE NISKIE)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Nawiązanie do poprzedniego meczu (SOCCER PROBLEM).					
BOISKO SZTUCZNE		Nr 31/W22	18.03.2022	17.30 - 18.45	Objętość: 75 minut	Liczebność: 17 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
SIATKONOGA 2x2			Treści treningowe			Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)		KONTROLA I CZUCIE PIŁKI W POWIETRZU	Czas		Pole gry (4x)	Podział zawodników		
			20 minut		Kwadraty 12x12	4 grupy czteroosobowe		
			Punktacja/Reguły/Zmienne					
			Serwis - długie podanie po podaniu wstecznym					
			Możliwe jedno odbicie się piłki od podłoża w trakcie akcji		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
			2-3 kontakty z piłką		Kontrola reguł i punktacji			
FRAGMENTY GRY BR+2x1 -> 2x1 -> 1x1+BR			Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja			
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		1ZGA ZDOBYWANIE PRZESTRZENI poprzez: *prowadzenie piłki w kierunku wolnej przestrzeni *drybling zdobywający *podanie zdobywające 2ZGA WSPARCIE dla zawodnika z piłką realizowane przez pozycję znajdującą się nad/pod linią piłki, mające na celu utrzymanie się przy piłce i zdobycie przestrzeni: *zdobywające *utrzymujące *do przeniesienia	W 1 strefie - skróć dystans do atakującego, zamknij linię podania do przodu, ponowienie pressingu przy podaniu wstecznym W 2 strefie - utrzymywanie atakującego w pozycji zamkniętej	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				x akcji do 20"		16x40/32x40	Zmiany zawodników co akcją	
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Pkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Ograniczenia - tylko jeden zawodnik broniący w podsektorze		Na środku - zarządzanie broniącymi		
				Faza I - BR+1(+1)x1 (przeciwnik z przodu)/Faza II - 1(+1)x1 (przeciwnik z tyłu)/Faza III - 1x1+BR		Pomiędzy bramkami - wskazania dla zawodnika wprowadzającego piłkę		
SOCCER PROBLEM - GRA 4x2(+2)+4+2BR			Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja			
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		TWORZENIE I ZMIANA CENTRUM GRY *zmiana kierunku gry przez bramkarza *ustawienie/ruch/podanie diagonalne	Wybierz moment do pressingu, skróć dystans do atakującego Zamykaj linie podań, blokuj możliwość zmiany podsektora (nie ma piłki między nami)	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				4 gry do 1':30" (15 minut)		16x40/16x10	4 grupy czteroosobowe + 2BR Zawodnicy oczekujący - dystrybucja piłek	
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zmianę centrum gry (zmianę strony) z wykorzystaniem bramkarza; z kolei broniący, żeby wyjść, muszą zdobyć bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				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		
GRA W MODELU GRY 9x9			Treści treningowe	Zarządzanie	Organizacja			
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 5 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		
				Ograniczenia - broniący poruszają się w obrębie wyznaczonych stref do momentu zdobycia strefy średniej przez atakujących		Bez ingerencji w trakcie trwania gry Coaching w przerwach pomiędzy akcjami (przed wznowieniem gry)		