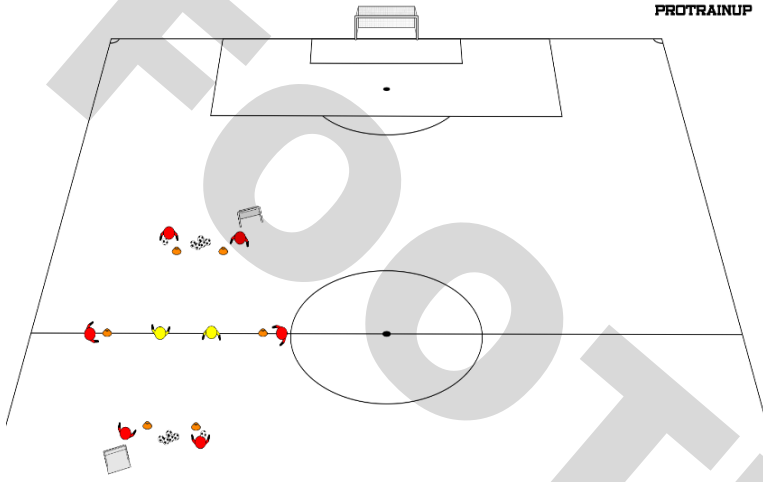
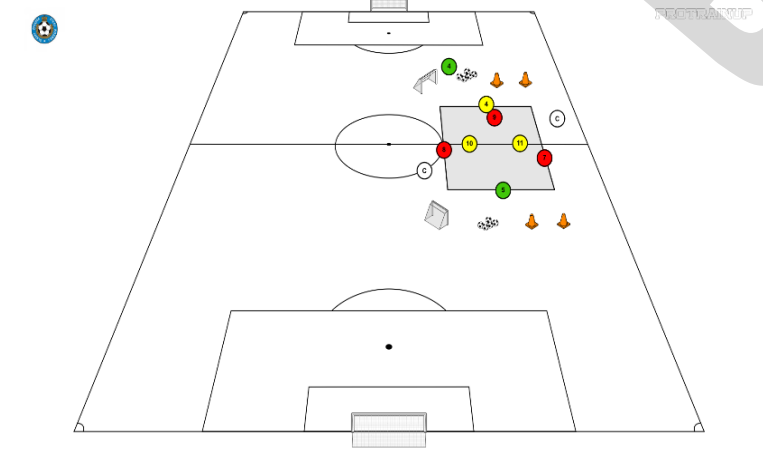
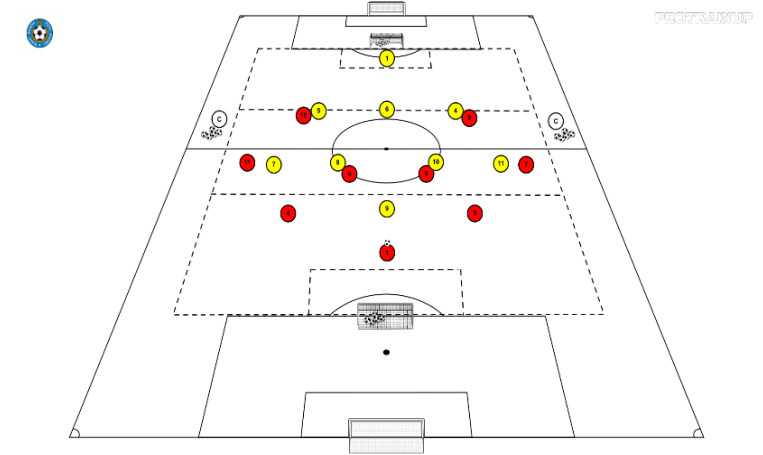
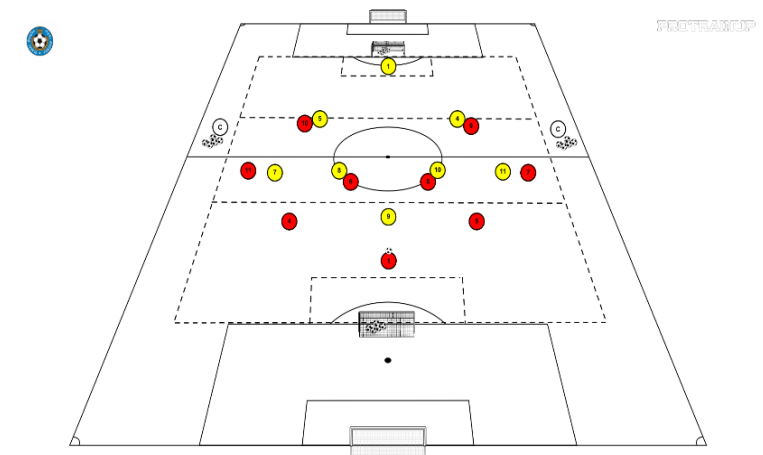


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 4	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 10 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Budowanie średnie do wysokiego.					
BOISKO SZTUCZNE		Nr 32/W22	21.03.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 17 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachotki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		RODZAJ WSPARCIA dla zawodnika z piłką *zdobywające *utrzymujące *do przeniesienia	Wybór działania: pozostań w miejscu; biegnij na wprost; zamknij linię podania do boku	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				2x 6 minut		24x24	Zmiany broniących co 3 minuty	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		W pierwszej serii ruch prawostronny; w drugiej serii ruch lewostronny		
				Obrońca nie odbiera piłki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Przejścia na pozycjach za piłką co akcję		Zarządzanie zawodnikiem broniącym		
						Odniesienie do treści w przerwach pomiędzy seriami		
GRA FALOWA 3+Nx3				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		Realizacja zasady WSPARCIA: *interpretacja piłki otwartej; zamkniętej *wsparcie utrzymujące; zdobywające; do przeniesienia Realizacja zasady PRZESTRZENI: *pozycjonowanie się bez piłki poza centrum gry *wykorzystanie aktywnej przestrzeni *ruchy wyciągające; kompensujące w celu dezorganizacji struktury obronnej przeciwnika	Decyzja broniącego w pierwszej strefie: Zamknij możliwość podania do kolejnej strefy (atakuj piłkę biegnąc na wprost) lub zamknij możliwość podania do boku (atakuj piłkę, zamykając jednocześnie linię podania)	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				4x 4 minuty		24x16/12x16	PRAWA: Michel, Soduś, Mucha/Wójcik, Kowalczyk, Lubczyński/N - Komędera, Dzida	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		LEWA: Zok, Gałuszka, Langer/Bladocha, Kuwak, Sprownik/Szlązak, Tomala, Duda		
				Atakujący pkt za podanie do bramki lub zdobycie przestrzeni w strefie 2		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Broniący, aby wejść w posiadanie - podanie do bramki lub przeprowadzenie piłki przez otwartą bramkę		Zarządzanie broniącymi w poszczególnych strefach		
				Zawodnicy broniący poruszają się tylko w obrębie wyznaczonych stref		Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy grami		
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Realizacja zasady WSPARCIA: *interpretacja piłki otwartej; zamkniętej *wsparcie utrzymujące; zdobywające; do przeniesienia Realizacja zasady PRZESTRZENI: *pozycjonowanie się bez piłki poza centrum gry *wykorzystanie aktywnej przestrzeni *ruchy wyciągające; kompensujące w celu dezorganizacji struktury obronnej przeciwnika	Decyzja broniącego w drugiej strefie: Ruch za zawodnikiem lub pozostanie w strefie; ponowienie pressingu po podaniu wstecznym	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				3x 7 minut		73x52/24x52	CZERWONI: 1 Błaszczak 4 Szlązak 5 Komędera 6 Zok 8 Michel/Sprownik 7 Soduś 11 Gałuszka 9 Mucha 10 Langer	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		ŻÓŁCI: 1 Kotas 4 Dzida 5 Tomala 6 Wójcik 8 Bladocha 7 Kuwak 11 Lubczyński 9 Duda 10 Kowalczyk		
				Pkt za bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Zawodnicy broniący poruszają się tylko w obrębie wyznaczonych stref do momentu zdobycia 3 strefy przez atakujących		Zarządzanie broniącymi w poszczególnych strefach		
				Grę za każdym razem rozpoczynamy podaniem do zawodnika z pozycji 4/5 drużyny atakującej będącego na granicy strefy niskiej/średniej		Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy grami		
GRA WŁAŚCIWA 9x9				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		SOCCER PROBLEM - wrzuty z autu (zasady ogólne): rozmieszczenie w półokręgu; ruch wertykalny; rotacje pomiędzy zawodnikami; gra na ścianę z wrzucającym(odegranie następuje w wolną przestrzeń/na nogę dalszą od przeciwnika)	X	Czas		Pole gry	Podział zawodników	
				12 minut		73x52/24x52	CZERWONI: 1 Błaszczak 4 Szlązak 5 Komędera 6 Zok 8 Michel/Sprownik 7 Soduś 11 Gałuszka 9 Mucha 10 Langer	
				Punktacja/Reguły/Zmienne		ŻÓŁCI: 1 Kotas 4 Dzida 5 Tomala 6 Wójcik 8 Bladocha 7 Kuwak 11 Lubczyński 9 Duda 10 Kowalczyk		
				Pkt za bramkę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Grę za każdym razem rozpoczynamy od wrzutu piłki z autu w strefie średniej		Odniesienie do problemu przed rozpoczęciem poszczególnych akcji		
				SCENARIUSZ GRY - jeden zespół prowadzi 1:0 i jeżeli doprowadzi wynik do końca (3pkt do tabeli), z kolei drugi jeżeli odrobi straty i wygra (6 pkt)				