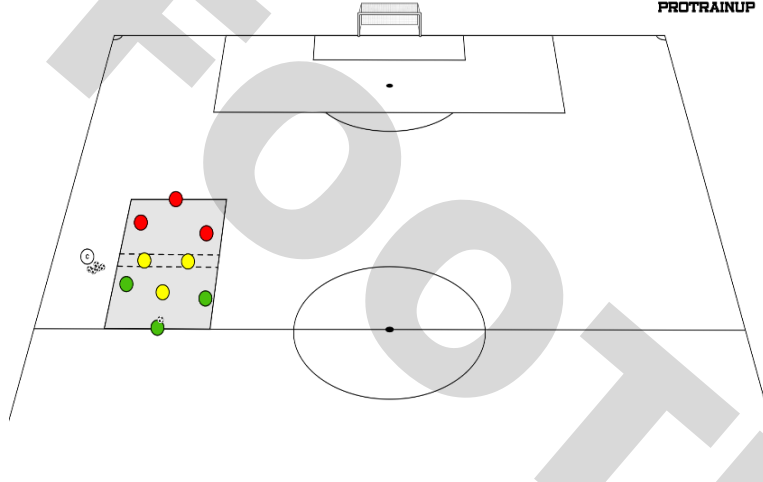
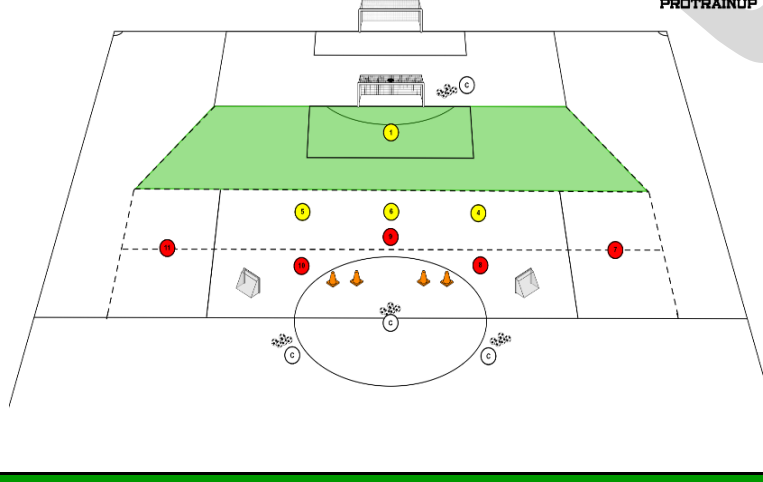
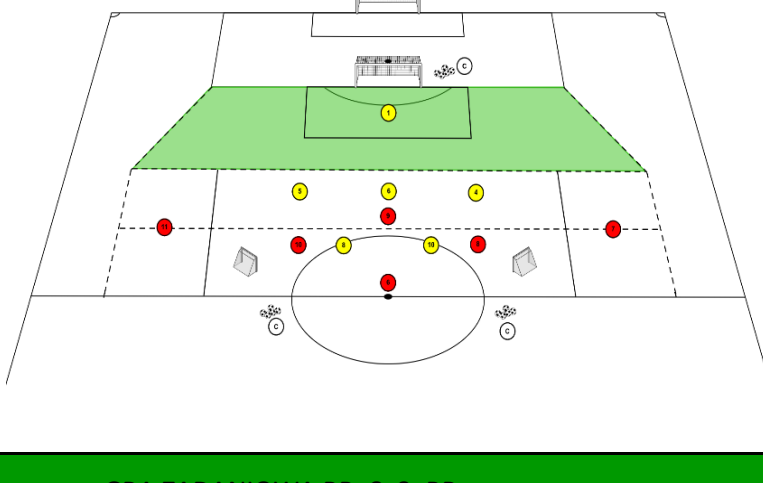
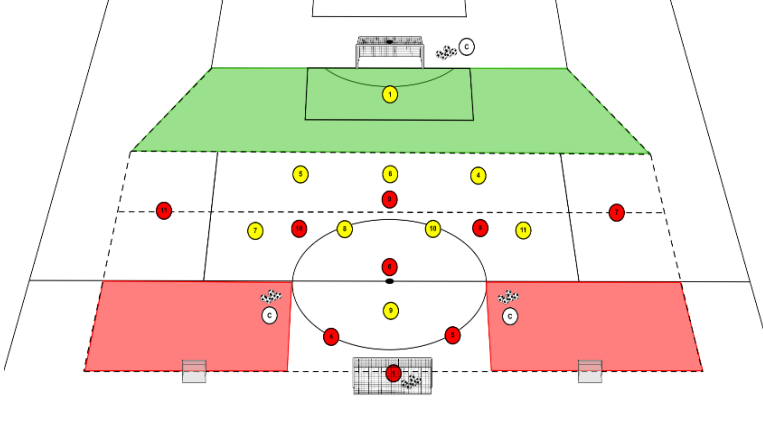


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		WTOREK	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 4	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 14 (FINALIZACJA + OBRONA POLE KARNE)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Model gry - rozwinięcie ataku środkowym/bocznym sektorem boiska oraz finalizacja pośrednia/bezpośrednia.					
BOISKO NATURALNE		Nr 41/W22	19.04.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachotki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
GRA POMOCNICZA 3x3+3				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI (czucie piłki) PERCEPCJA OFENSYWNA (skanowanie przestrzeni) POZYCJA OTWARTA (ustawienie bokiem nad linią piłki)	Moment do ataku na piłkę ("piłka w drodze") Ukierunkowanie działań przeciwnika Zamykanie przestrzeni pomiędzy nami, za nami	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				4x 2 minuty	22x14/10x14/2x14	2 grupy po 9 zawodników		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Celem atakujących jest utrzymywanie się przy piłce i zdobywanie przestrzeni w pionie (zmiana centrum gry)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Broniący, aby wyjść, muszą odebrać piłkę lub w sytuacji, gdy atakujący popełni błąd techniczny		Dystrybucja piłek, kontrola reguł		
				Ograniczenia dla broniących - maksymalnie dwóch zawodników w centrum gry (określić moment wbiegnięcia drugiego zawodnika)		Zarządzanie broniącymi w trakcie gry		
FRAGMENT GRY 5x3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		Optymalizacja tempa działań z piłką Podanie w tempo biegu partnera; na nogę kierunkową/dalszą od przeciwnika Działania zawodników przy piłce na zewnątrz/w środkowym sektorze (ZDOBYWANIE PRZESTRZENI; PRZESTRZEŃ/MOBILNOŚĆ)	Obrońca - wybór działania - ruch za zawodnikiem lub pozostanie w strefie, asekuracja z dołu, przesunięcie w odpowiednie tempo Orientacja na przeciwnika, gdy piłka na wysokości pola karnego	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				15 minut	Patrz grafika	2 grupy po 9 zawodników		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zdobycie bramki; broniący pkt za podanie do małej bramki lub przez otwartą bramkę (sprzed linii strzału)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Reguła dla atakujących: co najmniej 1 zawodnik atakujący w bocznym sektorze (do momentu wejścia z piłką do 3 strefy)		Dystrybucja piłek (3 ścieżki podań)		
				Ograniczenia dla broniących: poruszanie się w wyznaczonych strefach do momentu, gdy piłka znajdzie się w strefie finalizacji		Zarządzanie broniącymi w trakcie gry		
GRA FAŁOWA 6x5+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		STRUKTURA MIKRO/MEZO/MAKRO (zdefiniowanie ról poszczególnych zawodników w zależności od miejsca w którym znajduje się piłka) Moment przejścia do finalizacji: *wypełnienie przestrzeni w polu karnym *kontrola przestrzeni przed polem karnym *kontrola zawodników odłączonych	Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami W bocznym sektorze lepsza piłka dochodząca niż odchodząca Zmiana priorytetów w kryciu, gdy piłka na wysokości pola karnego	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				15 minut	Patrz grafika	2 grupy zawodników (pierwsza - 6x5+BR; druga - kontynuacja 5x3+BR)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zdobycie bramki; broniący pkt za podanie do małej bramki (sprzed linii strzału) lub podanie do 8/10 (kiedy?)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Reguła dla atakujących: co najmniej 1 zawodnik atakujący w bocznym sektorze (do momentu wejścia z piłką do 3 strefy)		Dystrybucja piłek (2 ścieżki podań)		
				Ograniczenia dla broniących: poruszanie się w wyznaczonych strefach do momentu, gdy piłka znajdzie się w strefie finalizacji		Zarządzanie broniącymi (formacją obrony; pomocy) w poszczególnych strefach		
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		Struktura ofensywna do budowania gry na połowie przeciwnika (1233) Kierunkowanie działań ofensywnych do środkowego sektora Szerokość i głębia ataku Moment przejścia do finalizacji: *wypełnienie przestrzeni w polu karnym *kontrola przestrzeni przed polem karnym *kontrola zawodników odłączonych	Utrzymywanie odpowiednich odległości pomiędzy zawodnikami poszczególnych formacji (zawężanie pola gry), orientowanie przeciwnika do boku (strefa średnia/niska); do środka (pole karne)	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				3x 7 minut	Patrz grafika	2 zespoły po 9 zawodników Oczekujący - finalizacja (trampoliny)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący 3 pkt za zdobycie bramki (wykorzystanie wszystkich stref)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Broniący po wejściu w posiadanie - zdobycie dużej bramki (3 pkt) lub zdobycie przestrzeni (1 pkt, podanie do małej bramki sprzed czerwonego pola)		Trenerzy w czerwonych polach - wprowadzanie piłek bezpośrednio do strefy 2 lub 3		
				Ograniczenia dla broniących: poruszanie się w wyznaczonych strefach do momentu, gdy piłka znajdzie się w strefie finalizacji				