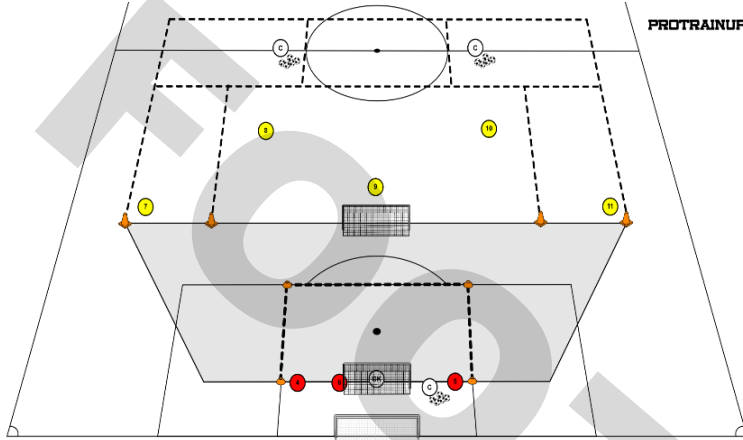
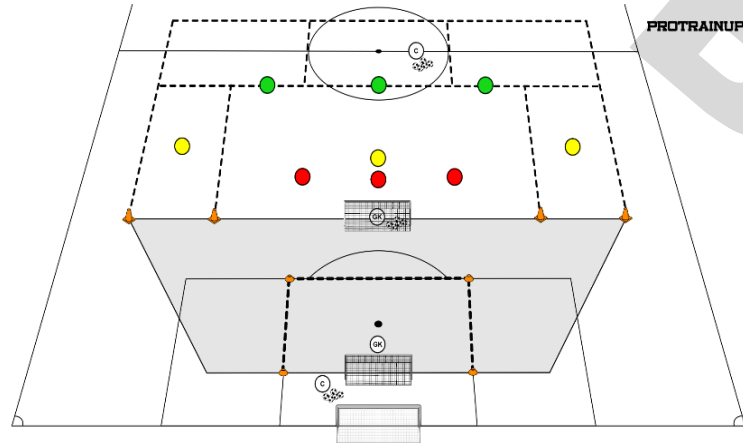
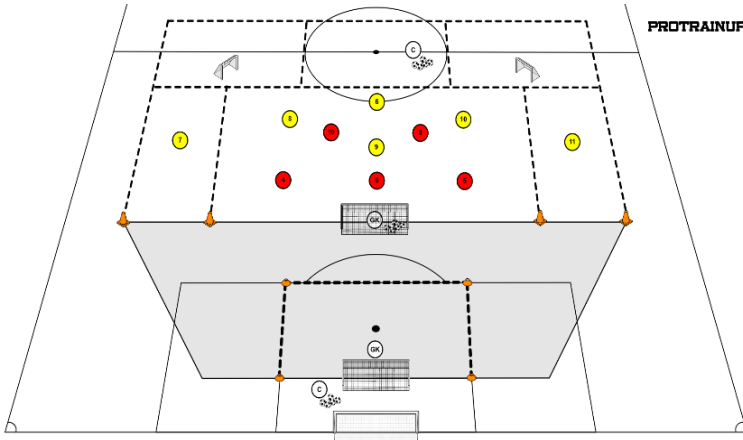
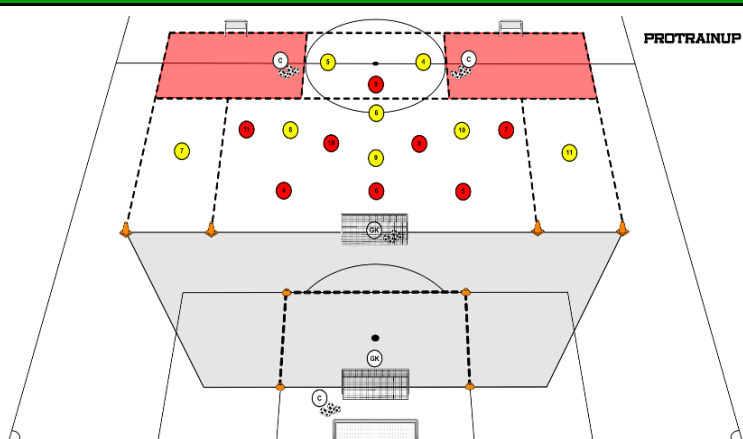


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 4	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 15 (OBRONA POLE KARNE + FINALIZACJA)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Model gry - obrona niska z przejściem do obrony pola karnego.					
BOISKO NATURALNE		Nr 44/W22	25.04.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
FRAGMENT GRY 5x0 z przejściem do 5x3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		Optymalizacja tempa i jakości działań z piłką (PODANIA I PRZYJĘCIA)  Podanie w tempo biegu partnera; na nogę kierunkową/dalszą od przeciwnika  KOMUNIKACJA w obrębie pozycji 8/10 - 7/11  Moment wbiegnięcia do finalizacji (strefy docelowe w obrębie pola karnego)	Broniący: zamykanie działań do sektora środkowego/zamykani e przestrzeni od światła bramki (blokowanie strzałów)  Krycie indywidualne, gdy piłka na wysokości pola karnego	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				15 minut	Patrz grafika	Grupa 1: 5 Tomala 6 Zok 4 Dzida/8 Pańczyk 10 Michel + Sprownik 9 Kowalczyk 7 Mucha 11 Gałuszka		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za bramkę; broniący po wejściu w posiadanie piłki pkt za podanie do trenera w strefie średniej		
				Ograniczenia dla atakujących: liczba kontaktów z piłką		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Zmienne: ścieżki ruchu narzucone odgórnie przez trenera w celu poszerzenia spektrum rozwiązań/autonomia działania		Zarządzanie broniącymi w obrębie pola karnego/Coaching w przerwach pomiędzy akcjami/Diagonalne podania od trenerów wprowadzających piłki (3 ścieżki podań)		
GRA FALOWA 2BR+3x3+N				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		WSPÓŁPRACA STREFOWA FORMACJI OBRONY (4/5/6) W OBRONIE NISKIEJ	Przestrzeń otwarta/zamknięta  Wbiegnięcie za linię obrony (mobilność/ruch wyciągający)  Prowadzenie wszerg dla skupienia uwagi; zmiana strony ataku	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				x akcji do 30"	Patrz grafika	Grupa 1: Komędera, Wójcik, Szlżzak/Soduś, Kuwak, Nyga/Lubczyński, Sprownik, Kowalczyk		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za bramkę w 1 strefie; pkt za zdobycie przestrzeni (wejście do strefy finalizacji) + 2pkt za zdobycie bramki		
				Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za podanie do zawodnika oczekującego (zielony)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Ograniczenia dla atakujących: co najmniej 1 zawodnik w BS z każdej strony; zasady zdobywania strefy finalizacji (bramki...)		Zarządzanie atakującymi/Coaching dla broniących w przerwach pomiędzy akcjami		
GRA ZADANIOWA 2BR+5x6				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		WSPÓŁPRACA STREFOWA FORMACJI OBRONY (4/5/6) I POMOCY (8/10) W OBRONIE NISKIEJ	Przestrzeń otwarta/zamknięta (dążenie do przewagi liczebnej)  Obieg wewnętrzny (pozycja 8/10)  Wypełnianie przestrzeni w obrębie pola karnego (finalizacja)	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				3x 5 minut	Patrz grafika	Grupa (6x5): 5 Tomala 4 Dzida 6 Zok 8 Pańczyk 10 Michel/6 Wójcik 8 Bładocha 10 Langer 9 Nyga 7 Mucha 11 Gałuszka		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za bramkę w 1 strefie; pkt za zdobycie przestrzeni (wejście do strefy finalizacji) + 2pkt za zdobycie bramki		
				Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za podanie do trenera (9) lub małej bramki (7/11)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Ograniczenia dla atakujących: co najmniej 1 zawodnik w BS z każdej strony; zasady zdobywania strefy finalizacji (bramki...)		Zarządzanie atakującymi/Coaching dla broniących w przerwach pomiędzy grami		
GRA ZADANIOWA 2BR+8x8				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		WSPÓŁPRACA MIĘDZYFORMACYJNA W OBRONIE NISKIEJ z przejściem do działań ofensywnych po wejściu w posiadanie piłki (OA)  PRZEJŚCIE Z OBRONY NISKIEJ DO OBRONY POLA KARNEGO	Struktura ofensywna do budowania gry  Szerokość i głębía ataku  Skupienie uwagi w ŚŚ (struktura mikro/mezo/makro) z rozwinięciem w BS  Przejście do finalizacji (3 grupy)	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				2x 8 minut	Patrz grafika	Czerwoni - 5 Tomala 6 Zok 4 Dzida 8 Pańczyk 10 Michel 9 Kowalczyk 7 Mucha 11 Gałuszka + BR Kotas, Błaszczak		
				Punktacja/Reguły/Zmienne		Atakujący pkt za bramkę w 2 strefie; pkt za zdobycie przestrzeni (wejście do strefy finalizacji) + 2pkt za zdobycie bramki		
				Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe pkt za zdobycie przestrzeni ŚŚ (3 pkt) lub podanie do bramki BS (1 pkt)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Scenariusze gry: drużyna atakująca prowadzi jedną bramką; mecz ligowy decydujący o mistrzostwie		Zarządzanie atakującymi w poszczególnych strefach (podział ról)/Coaching w przerwach lub wyjęcie zawodnika z gry (trener główny)		