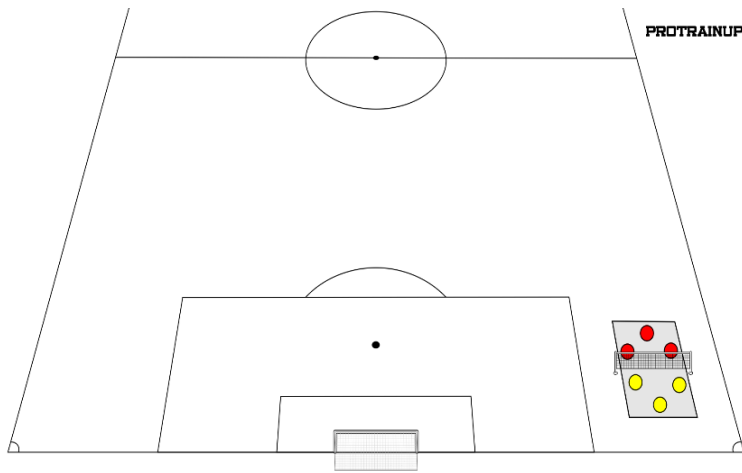
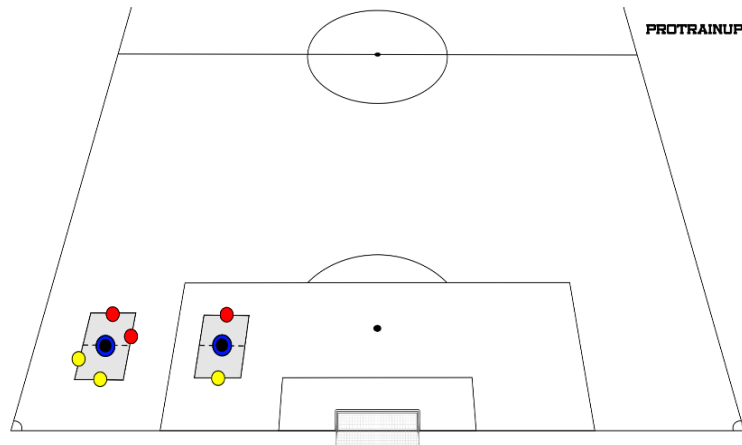
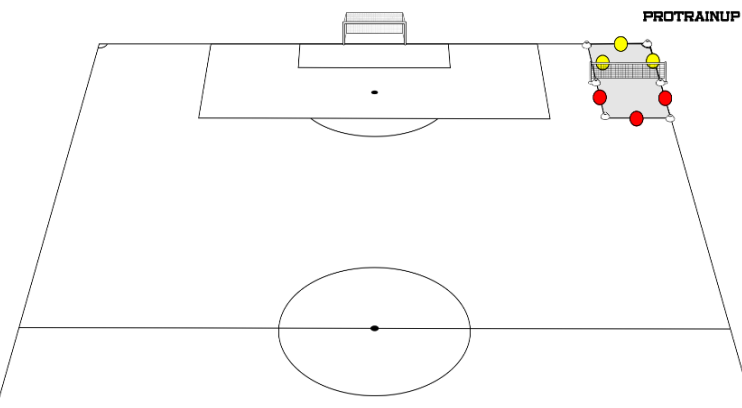
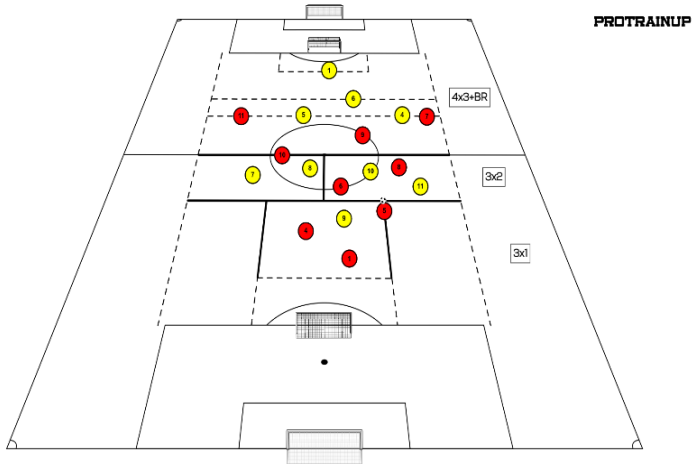


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	AKTYWNA REGENERACJA					
MEZOCYKL 5	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 18 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Model gry - budowanie średnie do wysokiego.					
BOISKO NATURALNE		Nr 52/W22	16.05.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
SIATKONOGA 3x3			Treści treningowe			Organizacja		
Rozgrzewka (STACJA 1)		CZUCIE I KONTROLA PIŁKI W POWIETRZU	Czas		Pole gry	Podział zawodników		
			10 minut		12x6/6x6	2 zespoły trzysobowe		
			Punktacja/Reguły/Zmienne					
			Serwis: jedno zagranie poprzedzające (głową lub nogą w powietrzu)					
			Po serwisie trzeba przyjąć piłkę z powietrza, następnie możliwe jedno odbicie od podłoża w danej akcji		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
			Zmienne: liczba kontaktów z piłką dla jednego zawodnika		Dystrybucja piłek, kontrola reguł i pkt			
TRAMPOLINY 1x1/2x2			Treści treningowe			Organizacja		
Faza orientacji (STACJA 2)		CZUCIE I KONTROLA PIŁKI W POWIETRZU	Czas		Pole gry	Podział zawodników		
			10 minut		6x6 (2x2)/4x4 (1x1)	2 zespoły trzysobowe (1 pole 2x2; 2 pole 1x1)		
			Punktacja/Reguły/Zmienne					
			Serwis: uderzenie rękoma w trampolinę					
			Po serwisie trzeba opanować piłkę w powietrzu (w grze 2x2 uprzednio wymienić podanie), następnie atak następuje ręką		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
			Zmienne: liczba kontaktów z piłką dla jednego zawodnika		Dystrybucja piłek, kontrola reguł i pkt			
PODANIA I PRZYJĘCIA POD TAŚMĄ 3x3			Treści treningowe			Organizacja		
Faza praktyki (STACJA 3)		PRZYJĘCIE PIŁKI (CZUCIE, KONTROLA) PODANIE PIŁKI (MOC, PRECYZJA)	Czas		Pole gry	Podział zawodników		
			10 minut		16x8/8x8	2 zespoły trzysobowe		
			Punktacja/Reguły/Zmienne					
			Serwis: uderzenie pod taśmą po podaniu zwrotnym (zawodnik za końcową linią)					
			Każdy zawodnik ma tylko 1 kontakt z piłką		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
			Pkt za podanie przez ścianę kwadratu (boczną lub końcową)		Dystrybucja piłek, kontrola reguł i pkt			
GRA ZADANIOWA 9x9 (3x1 -> 3x2 -> 4x3+BR)			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)		BUDOWANIE ŚREDNIE DO WYSOKIEGO *struktura rozmieszczenia 1233 *rozwinięcie ataku sektorem środkowym  ZASADA 5 SEKUND PO STRACIE PIŁKI  REORGANIZACJA BŁOKU DEFENSYWNEGO W STREFIE ŚREDNIEJ (1341)	Czas		Pole gry	Podział zawodników		
			3x 8 minut		66x45/22x45/4x45	2 zespoły po 9 zawodników		
			Punktacja/Reguły/Zmienne					
			Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni (jeżeli padnie bramka, w jednej akcji otrzymują łącznie 3 pkt)					
			Ograniczenia dla broniących: poruszanie się tylko w obrębie wyznaczonych stref (do momentu wejścia w posiadanie piłki)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów			
			Broniący po wejściu w posiadanie piłki - zdobycie bramki 5 pkt; strefy 1 pkt		Zarządzanie broniącymi w poszczególnych formacjach/strefach boiska			
		Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy grami						