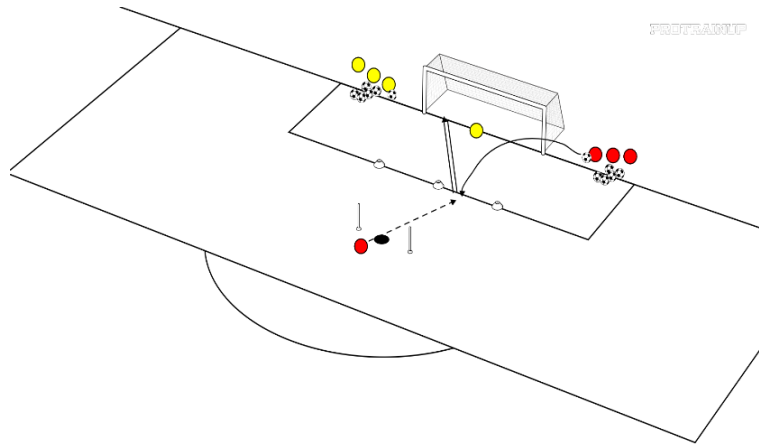
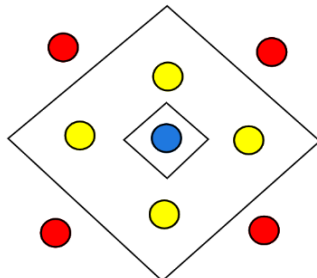
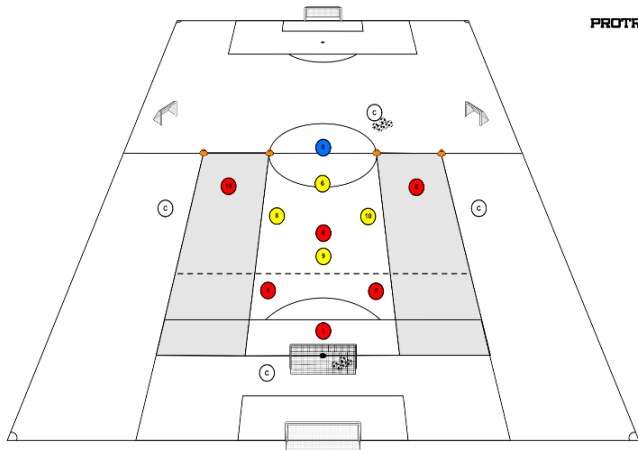
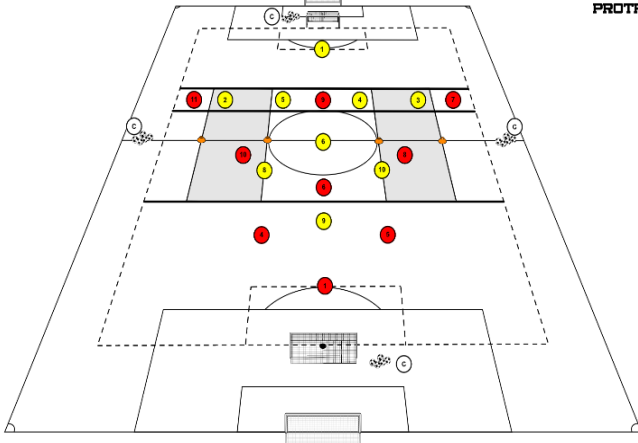


| | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--------------------|--|--|--|
| Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022 | | PIĄTEK | SZYBKOŚĆ SPECJALNA | | | | | |
| MEZOCYKL 5 | Zasady | Indywidualne Grupowe Formacyjne | Mikrocykl 19 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA) | | | | | |
| | Akcentowana FAZA GRY | ATAK + przejście AO | Temat: Główne zasady gry w ataku - wsparcie, przestrzeń. | | | | | |
| BOISKO NATURALNE | | Nr 57/W22 | 27.05.2022 | 17.30 - 19.00 | Objętość: 90 minut | Liczebność: 17 + 2BR | Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachołki, małe bramki, duże bramki (5x2) | |
| WYŚCIGI RZĘDÓW | | | | Treści treningowe | | Zarządzanie | Organizacja | |
| Rozgrzewka (izolowane od gry) |  | UDERZENIE PIŁKI GŁOWĄ | X | Czas | Pole gry (2x) | Podział zawodników | | |
| | | | | 10 minut | Patrz grafika | Podział zawodników na 4 grupy (zawodnicy dobierają się sami) | | |
| | | | | Punktacja/Reguły/Zmienne | | | | |
| | | | | Pkt za zdobycie bramki (uderzenie musi nastąpić głową sprzed linii 5 m) | | Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów | | |
| | | | | Po zakończonej akcji atakujący staje się bramkarzem | | Kontrola zasad i punktacji | | |
| | | | | Wygrywa zespół, który jako pierwszy zdobędzie 10 pkt (2 serie) | | Trener przygotowania motorycznego - liczba startów wykonana przez wybranego zawodnika | | |
| GRA POZYCYJNA 4+Nx4 | | | | Treści treningowe | | Zarządzanie | Organizacja | |
| Faza orientacji (zintegrowane z grą) |  | PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI POD POZYCJĘ (ustawienie nad linią piłki pozycji 6/8/10; rotacje pomiędzy zawodnikami) | Blokowanie podań pomiędzy atakującymi Szukanie podań zdobywających po wejściu w posiadanie piłki; ruch skrajnych zawodników do przodu | Czas | Pole gry (2x) | Podział zawodników | | |
| | | | | 4x 2 minuty | 14x14/4x4 | <u>Pole 1:</u> 5 Zok 4 Langer 6(N) Wójcik 8 Pańczyk 10 Bładocha/9 Mucha 8 Kuwak 10 Soduś 6 Sprawnik <u>Pole 2:</u> 5 Tomala 4 Dzida 6(N) Komędera 8 Michel 10 Kowalczyk/9 Nyga 8 Lubczyński 10 Szlązak 6 Trener | | |
| | | | | Punktacja/Reguły/Zmienne | | | | |
| | | | | Atakujący pkt za wymianę 10 podań; podanie przez środek x3; maksymalnie 2 kontakty z piłką (piłka nie stoi) | | Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów | | |
| | | | | Broniący, aby wyjść, po wejściu w posiadanie piłki muszą zdobyć przestrzeń za plecami atakujących | | Zarządzanie broniącymi Dystrybucja piłek, kontrola reguł i pkt | | |
| | | | | Reguły: podania przez dwie linie; broniący poruszają się wyłącznie w obrębie pola gry; piłka wychodząca ze środka bez presji | | | | |
| FRAGMENT GRY BR+5+Nx4 | | | | Treści treningowe | | Zarządzanie | Organizacja | |
| Faza praktyki (zintegrowane z grą) |  | BUDOWANIE ŚREDNIE DO WYSOKIEGO (zmiana strony ataku z półprzestrzeni do półprzestrzeni; szerokie ustawienie 8/10; wsparcie do przeniesienia realizowane przez 9) | Zamykanie linii podań do środka; atak na piłkę od osi boiska Zawężanie pola gry do dwóch sektorów boiska | Czas | Pole gry | Podział zawodników | | |
| | | | | x akcji do 45" | 38x40/38x11/20x40 | <u>Atakujący:</u> 1 Błaszczak/Kotas 5 Zok/Tomala 4 Langer/Dzida 6 Wójcik/Komędera 8 Pańczyk/Michel 10 Bładocha/Kowalczyk + 9 Mucha <u>Broniący:</u> 9 Nyga 8 Kuwak/Lubczyński 10 Soduś/Szlązak 6 Sprawnik | | |
| | | | | Punktacja/Reguły/Zmienne | | | | |
| | | | | Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni lub podanie do małej bramki (imitacja pozycji 7/11) po wcześniejszej zmianie strony ataku z półprzestrzeni do półprzestrzeni | | Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów | | |
| | | | | Broniący po wejściu w posiadanie 3 pkt za zdobycie bramki/pkt za zdobycie strefy wysokiej; ograniczenia: poruszanie się w obrębie wyznaczonych stref (tylko 9 może presować w strefie wyżej) | | Zarządzanie broniącymi Dystrybucja piłek, kontrola reguł i pkt | | |
| | | | | | | | | |
| GRA W MODELU GRY 9x9 | | | | Treści treningowe | | Zarządzanie | Organizacja | |
| Faza gry (realne) |  | BUDOWANIE ŚREDNIE DO WYSOKIEGO (1233 vs 1431) | Orientowanie przeciwnika do boku Zawężanie pola gry do osi boiska (szczególnie dalszy bok rombu) | Czas | Pole gry | Podział zawodników | | |
| | | | | x akcji do 60" | Patrz grafika | <u>Czerwoni:</u> 1 Błaszczak 5 Zok 4 Langer 6 Wójcik 8 Pańczyk 10 Bładocha 7 Kuwak 9 Mucha 11 Soduś <u>Żółci:</u> 1 Kotas 2 Lubczyński 3 Szlązak 4 Dzida 5 Tomala 6 Komędera 8 Michel 10 Kowalczyk 9 Nyga | | |
| | | | | Punktacja/Reguły/Zmienne | | | | |
| | | | | Atakujący, żeby wejść do strefy finalizacji, muszą wykorzystać obie półprzestrzenie | | Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów | | |
| | | | | Reguła: formacja obrony drużyny broniącej + formacja ataku drużyny atakującej pozostaje w wyznaczonym pasie do momentu, aż piłka znajdzie się na drugiej połowie boiska | | Zarządzanie broniącymi w poszczególnych strefach boiska/kontrola reguł Wyciąganie zawodnika z gry (rozmowa ind) | | |