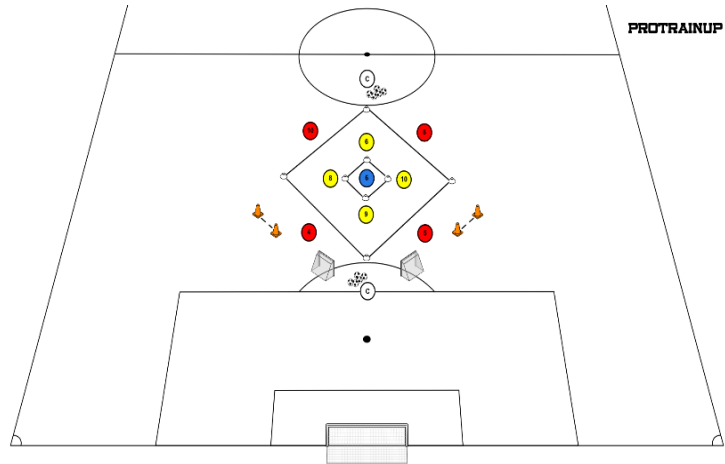
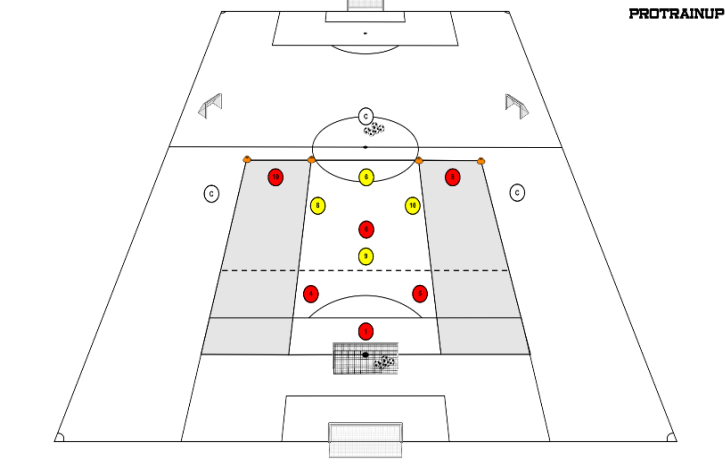
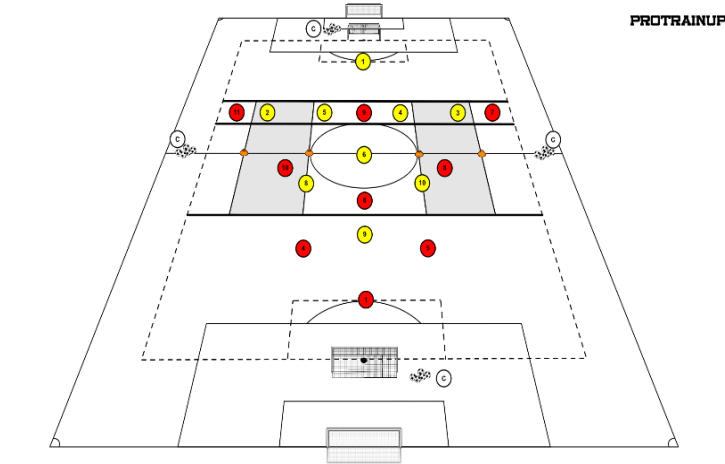


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 5	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 19 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Model gry - budowanie średnie do wysokiego.					
BOISKO NATURALNE		Nr 55/W22	25.04.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 17 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachołki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
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	
					12 minut	18x18/6x6	Pole 1: 5 Zok 4 Langer 6(N) Wójcik 8 Pańczyk 10 Bładocha/9 Mucha 8 Kuwak 10 Gałuszka 6 Trener Pole 2: 5 Tomala 4 Dzida 6(N) Komędera 8 Michel 10 Kowalczyk/9 Nyga 8 Soduś 10 Szlżak 6 Lubczyński	
					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 bramkę lub przestrzeń za plecami atakujących			
					Reguły: podania przez dwie linie; broniący poruszają się wyłącznie w obrębie pola gry; piłka wychodząca ze środka bez presji		Zarządzanie broniącymi Dystrybucja piłek, kontrola reguł i pkt	
GRA FALOWA BR+5x4			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		BUDOWANIE ŚREDNIE DO WYSOKIEGO (zmiana strony ataku z półprzestrzeni do półprzestrzeni; szerokie ustawienie 8/10)		Zamykanie linii podania do środka; atak na piłkę od osi boiska Zawężanie pola gry do dwóch sektorów boiska	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników	
					4x 5 minut	35x40/35x11/20x40	Pole 1: 1 Błaszczak 5 Zok 4 Langer 6 Wójcik 8 Pańczyk 10 Bładocha/9 Mucha 8 Kuwak 10 Gałuszka 6 Trener Pole 2: 1 Kotas 5 Tomala 4 Dzida 6 Komędera 8 Michel 10 Kowalczyk/9 Nyga 8 Soduś 10 Szlżak 6 Lubczyński	
					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 ZADANIOWA BR+8x8+BR			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	
					3x 8 minut	Patrz grafika	Czerwoni: 1 Błaszczak 5 Zok 4 Langer 6 Wójcik 8 Pańczyk 10 Bładocha 7 Kuwak 9 Mucha 11 Gałuszka Żółci: 1 Kotas 2 Soduś/Lubczyński 3 Szlżak 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)	