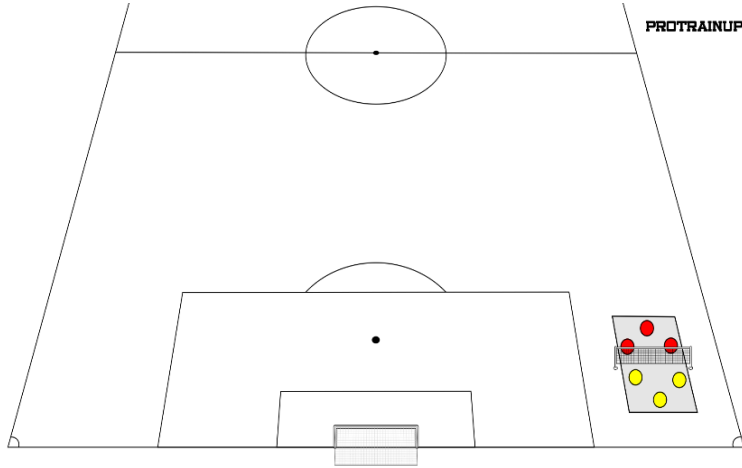
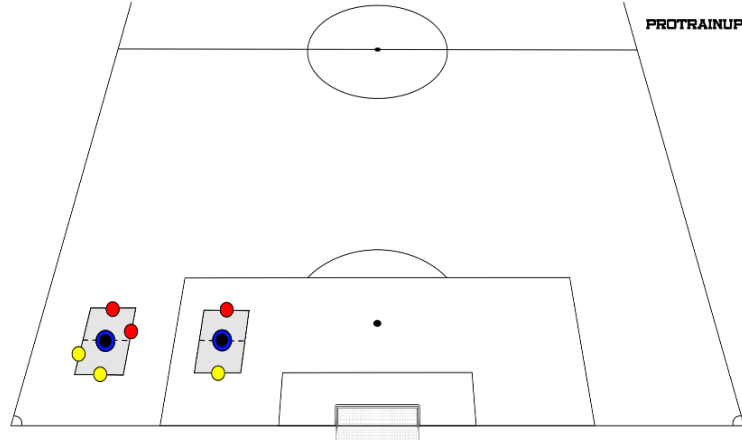
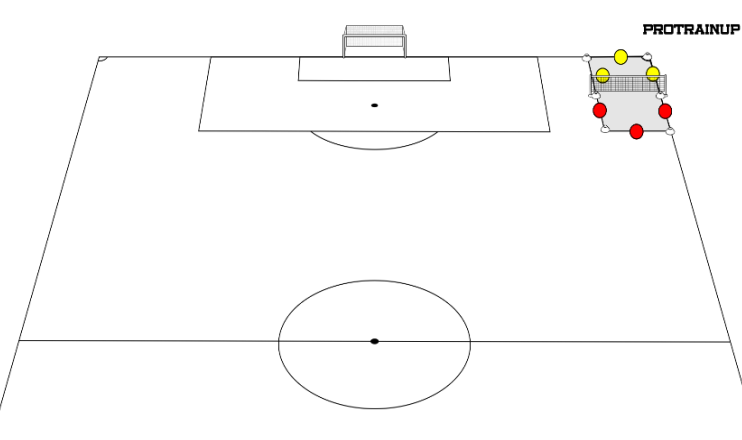
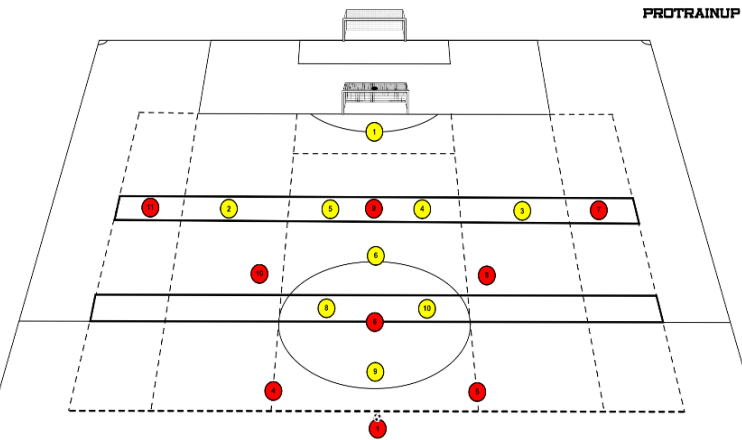


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	AKTYWACJA PRZEDMECZOWA						
MEZOCYKL 5	Zasady	FORMACYJNE MIĘDZYFORMACYJNE ZESPOŁOWE	Mikrocykl 20 (BUDOWANIE WYSOKIE + OBRONA NISKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Budowanie wysokie z rozwinięciem i przejściem do finalizacji.						
BOISKO NATURALNE		Nr 58/W22	30.05.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, taśma, małe bramki, duże bramki (5x2)		
SIATKONOGA 3x3			Treści treningowe			Organizacja			
Rozgrzewka (STACJA 1)		CZUCIE I KONTROLA PIŁKI W POWIETRZU	Czas		Pole gry	Podział zawodników			
			12 minut		12x6/6x6	2 zespoły trzysobowe			
			Punktacja/Reguły/Zmienne						
			Serwis: jedno zagranie poprzedzające (głową lub nogą w powietrzu)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów				
			Po serwisie trzeba przyjąć piłkę z powietrza, następnie możliwe jedno odbicie od podłoża w danej akcji		Dystrybucja piłek, kontrola reguł i pkt				
			Zmienne: liczba kontaktów z piłką dla jednego zawodnika						
TRAMPOLINY 1x1/2x2			Treści treningowe			Organizacja			
Faza orientacji (STACJA 2)		CZUCIE I KONTROLA PIŁKI W POWIETRZU	Czas		Pole gry	Podział zawodników			
			12 minut		6x6 (2x2)/4x4 (1x1)	2 zespoły trzysobowe (1 pole 2x2; 2 pole 1x1)			
			Punktacja/Reguły/Zmienne						
			Serwis: uderzenie rękoma w trampolinę		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów				
			Po serwisie trzeba opanować piłkę w powietrzu (w grze 2x2 uprzednio wymienić podanie), następnie atak następuje ręką		Dystrybucja piłek, kontrola reguł i pkt				
			Zmienne: liczba kontaktów z piłką dla jednego zawodnika						
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			
			12 minut		16x8/8x8	2 zespoły trzysobowe			
			Punktacja/Reguły/Zmienne						
			Serwis: uderzenie pod taśmą po podaniu zwrotnym (zawodnik za końcową linią)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów				
			Każdy zawodnik ma tylko 1 kontakt z piłką		Dystrybucja piłek, kontrola reguł i pkt				
			Pkt za podanie przez ścianę kwadratu (boczną lub końcową)						
FRAGMENT GRY 4x1(+2) -> 3x1(+2) -> 4x0+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja			
Faza gry (realne)		Kierunkowanie gry do środka (skupienie uwagi w środkowym sektorze w celu otwarcia przestrzeni na zewnątrz) Ruchy wyciągające (przestrzeń) Ruchy kompensujące (mobilność) Asekuracja ataku (kontrolowanie zawodników odłączonych)	Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami		Czas		Pole gry	Podział zawodników	
			Kontrola dystansu i utrzymywanie atakującego w pozycji zamkniętej		x akcji do 30"-45" (3 serie po 8 minut)		12x40/12x6/4x52 ŚS/BS/PAS	2 zespoły po 9 zawodników	
					Punktacja/Reguły/Zmienne				
					Pkt za bramkę lub zdobycie przestrzeni				
			Zachowywanie trójkąta asekuracyjnego w obronie		Ograniczenia: broniący tylko w wyznaczonym pasie/podsektorze;			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					Odmiana - jeden zawodnik może wyjść i atakować piłkę			Zarządzanie broniącymi w 1 strefie; 2 strefie; w obrębie pola karnego	