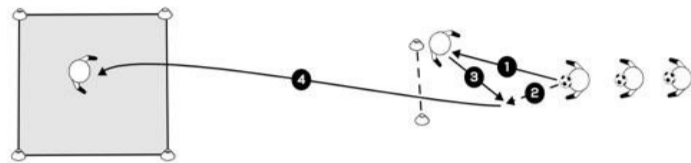
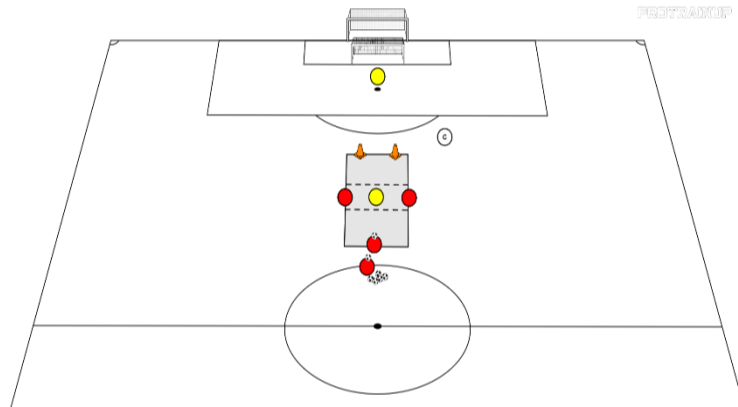
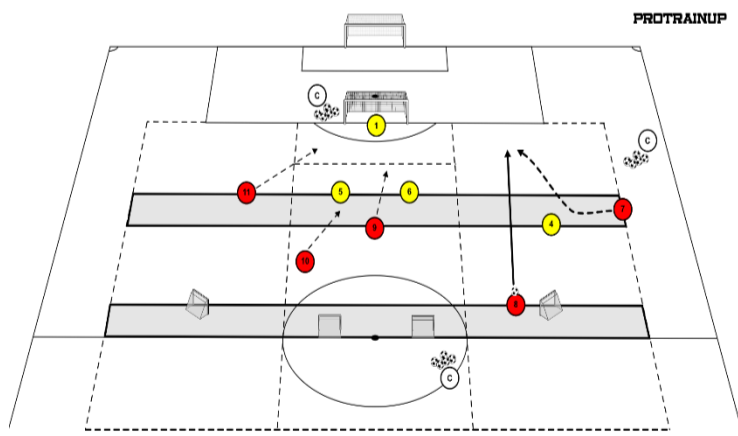
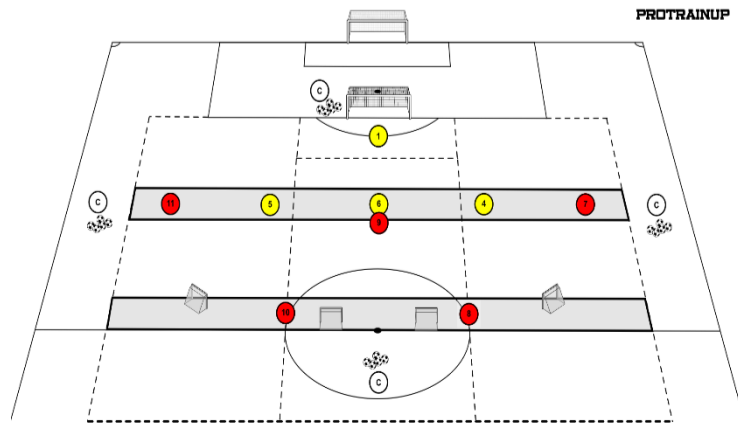


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		CZWARTEK	SZYBKOŚĆ SPECJALNA						
MEZOCYKL 5	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 20 (BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM + OBRONA NISKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Nawiązanie do poprzedniego meczu (SOCCER PROBLEM).						
BOISKO NATURALNE		Nr 59/W22	03.06.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 13 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
CZUCIE PIŁKI				Treści treningowe		Organizacja			
Rozgrzewka (izolowane od gry)		Kontrola i czucie piłki w powietrzu Spójność grupy			Czas			Pole gry (3x)	Podział zawodników
					15 minut		Kwadrat 5x5		
					Punktacja/Reguły/Zmienne				
					Pkt za opanowanie piłki z powietrza w obrębie kwadratu				
					Podanie górą następuje po podaniu wstecznym			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					Zmienne - liczba kontaktów z piłką wewnątrz kwadratu			Kontrola reguł i punktacji	
GRA POMOCNICZA 3x1 z przejściem do 1x0+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		Mobilność zawodników przy piłce otwartej (moment wbiegnięcia w wolną przestrzeń) <u>Podanie prostopadłe</u> za linię obrony (ruch wymusza podanie, podanie w tempo biegu partnera) <u>Strzał na bramkę</u> po przyjęciu/bez przyjęcia (obserwacja zachowania bramkarza)	Skrócenie dystansu do zawodnika z piłką, zamknięcie linii podania umożliwiającej zdobycie przestrzeni przez atakujących		Czas			Pole gry (2x)	Podział zawodników
					15 minut		15x12		
					Punktacja/Reguły/Zmienne				
					Atakujący pkt za zdobycie bramki/po podaniu prostopadłym maksymalnie 2 kontakty z piłką			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					Obowiązuje przepis o spalonym			Zarządzanie broniącymi w trakcie trwania gry	
					Broniący, aby wyjść musi wyraźnie dotknąć piłkę lub nastąpił błąd techniczny atakującego			Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami (rozmowa indywidualna)	
DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY 5x3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		WSPÓŁPRACA OFENSYWNEGO POMOCNIKA I SKRZYDŁOWEGO W BOCZNYM SEKTORZE *szerokość/wbiegnięcie lub obniżenie *podanie prostopadłe/obieg wewnętrzny *wsparcie utrzymujące/dośrodkowanie z głębi pola WYPEŁNIANIE PRZESTRZENI W OBRĘBIE POLA KARNEGO PRZECIWNIKA *moment wbiegnięcia w strefy docelowe *ruch wyciągający/kompensujący (piłka wycofana do tyłu/ruch w II tempo)	W polu karnym: wypełnienie przestrzeni w świetle bramki; aktywna obrona (nie czekaj na piłkę); orientacja przeciwnik - piłka; zamykanie przestrzeni od światła bramki (blokowanie strzałów)		Czas			Pole gry	Podział zawodników
					x akcji do 20"		12x20/12x16/4x52 ŚS/BS/PAS		
					Punktacja/Reguły/Zmienne				
					Atakujący 2 pkt za bramkę; broniący pkt za odbiór, dodatkowe 2 pkt za podanie do małej bramki			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					Ograniczenia: broniący tylko w wyznaczonym pasie do momentu, aż piłka znajdzie się w strefie finalizacji (4/5 jako wracający obrońca)			Zarządzanie broniącymi w strefie; w obrębie pola karnego	
FRAGMENT GRY 5x3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (zintegrowane z grą)		Przestrzeń otwarta/zamknięta (dążenie do przewagi liczebnej) Wbiegnięcie za linię obrony (mobilność/ruch wyciągający) Prowadzenie wszecz dla skupienia uwagi; zmiana strony ataku (dalsza 8/10) Wypełnianie przestrzeni w obrębie pola karnego (moment finalizacji)	Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami Zachowywanie trójkąta asekuracyjnego w obronie Kontrola dystansu i utrzymywanie atakującego w pozycji zamkniętej		Czas			Pole gry	Podział zawodników
					x akcji do 45"		12x20/12x16/4x52 ŚS/BS/PAS		
					Punktacja/Reguły/Zmienne				
					Atakujący 2 pkt za bramkę; broniący pkt za odbiór, dodatkowe 2 pkt za podanie do małej bramki			Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
					Ograniczenia: broniący tylko w wyznaczonym pasie; odmiana - jeden zawodnik może wyjść i atakować piłkę			Zarządzanie broniącymi w strefie; w obrębie pola karnego	