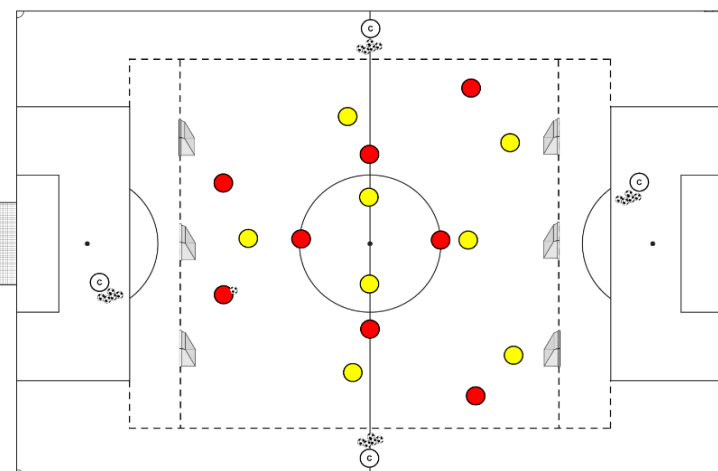

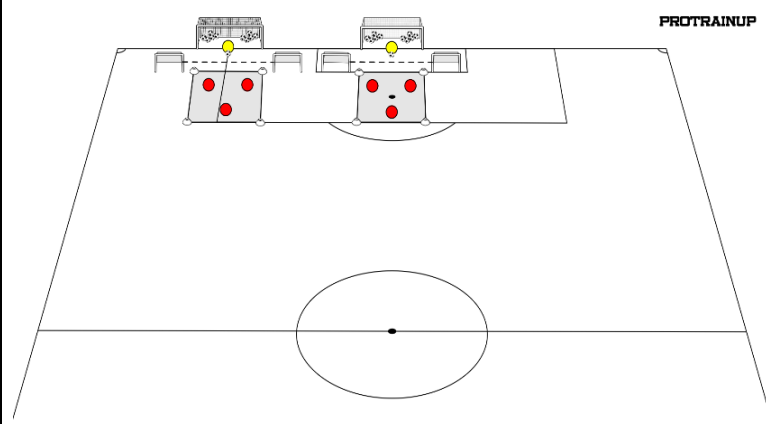
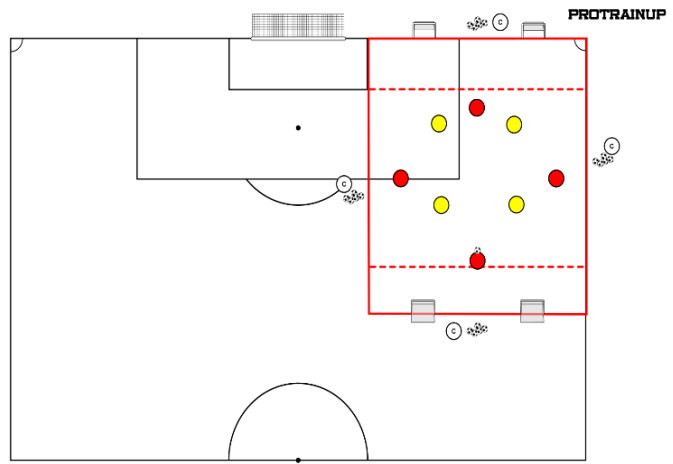


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	AKTYWNA REGENERACJA						
MEZOCYKL 5	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Mikrocykl 22 (FINALIZACJA + OBRONA POLE KARNE)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + OBRONA	Temat: Finalizacja bezpośrednia.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 63/W22	13.06.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 16	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, taśma, małe bramki, duże bramki (5x2)		
GRA FOOT HOCKEY 8x8				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)				STRUKTURA OFENSYWNA 21212 STRUKTURA DEFENSYWNA 341		Swobodna gra - bez ingerencji trenerów; nie akcentować faz przejściowych (!)	Organizacja		
							Czas	Pole gry	Podział zawodników
							24 minuty	73x52/9x52 pole gry/strefa	Zawodnicy pozycjonują się sami (!) <u>Zieloni</u> : Bładocha, Pańczyk, Dzida, Lubczyński, Nyga, Tomala, Sprownik, Kowalczyk <u>Żółci</u> : Zok, Soduś, Wójcik, Michel, Mucha, Kuwak, Gałuszka, Szlązak
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Pkt za bramkę lub wymianę 15 podań		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Wznowienie gry: podanie od trenera po ziemi, w miejscu gdzie piłka opuściła boisko		
Ważne: zawodnicy liczą podania sami (na głos)		Brak coachingu (!) Dystrybucja piłek; kontrola reguł i pkt							
WORKOUT ANIMAL FLOW				Treści treningowe		Organizacja			
Wstawka motoryczna (prewencja)				STABILNOŚĆ/MOBILNOŚĆ		Po grze 8x8 wzmacnianie taśmy tylnej: crab bokiem 2 kroki - balans x4 - crab bokiem 2 kroki (ten sam kierunek) - crab reach (ręka zewnętrzna od kierunku poruszania) - rotacja górna w crabie - asymetria x2 90" (2 serie) + Nordic curl 120" + Glute bridge 60"			
SIATKONOGA 3x3/3xBR				Treści treningowe		Organizacja			
Faza orientacji (zintegrowane z grą)				DOSKONALENIE CZUCIA PIŁKI *kontrola piłki w powietrzu (siatkonoga) *strzał na bramkę po uderzeniu piłki z powietrza (finalizacja)		Organizacja			
						Czas	Pole gry (4x)	Podział zawodników	
						35 minut (20 + 15)	8x8/6x6	Grupa regeneracyjna: Bładocha, Dzida, Gałuszka, Michel, Szlązak, Tomala, Wójcik, Zok Grupa do treningu wyrównawczego: Kowalczyk, Kuwak, Lubczyński, Mucha, Nyga, Pańczyk, Soduś, Sprownik	
						Punktacja/Reguły/Zmienne			
						Pole 1 (najpierw grupa wyrównawcza): rozpoczynamy od serwisu BR, następnie finalizacja nad taśmą (bramka 3pkt)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
						Pole 2 (siatkonoga 2x2): ustalić w jaki sposób serwujemy, ilość kontaktów itp.			
Po 20 minutach grupa wyrównawcza przechodzi na małe gry, a grupa regeneracyjna zmienia formę siatkonogi		Dystrybucja piłek, kontrola reguł i pkt							
MAŁA GRA ZADANIOWA 4x4				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)				Realizacja głównych zasad gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, wsparcie, przestrzeń, mobilność Struktura ofensywna - współpraca w rombie (121)		Utrzymywanie aktywności defensywnej	Organizacja		
							Czas	Pole gry	Podział zawodników
							4x 3'/1' (15 minut)	Patrz grafika	Grupa do treningu wyrównawczego: Kowalczyk, Kuwak, Lubczyński, Mucha/Nyga, Pańczyk, Soduś, Sprownik
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Bramka tylko ze strefy finalizacji		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Wznowienie gry: pierwszy kontakt wprowadzający, drugi kontakt podanie lub prowadzenie		
Po aucie bramkowym: broniący muszą wyjść poza strefę finalizacji		Zarządzanie broniącymi Dystrybucja piłek, kontrola reguł i pkt							