
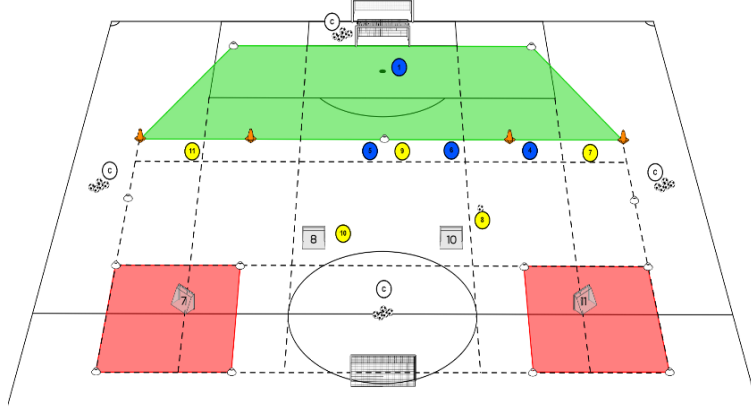
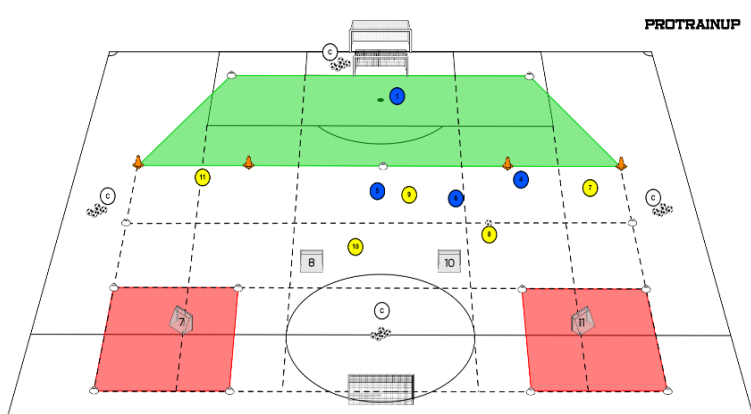
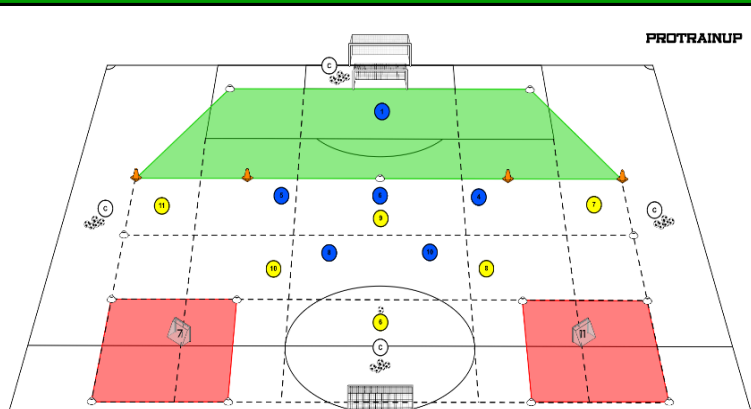
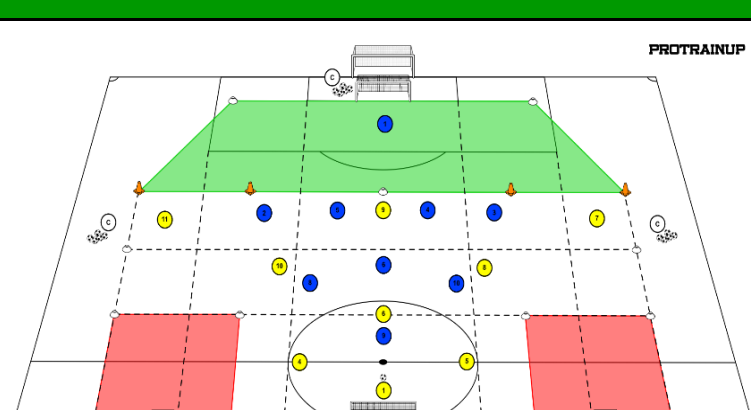


Śląska Akademia Piłkarska 2019 Kategoria D1 (U13) - JESIEŃ 2022		SOBOTA		WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA			
MEZOCYKL 1	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 3 (BUDOWANIE WYSOKIE + OBRONA NISKA)				
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Model gry - budowanie wysokie z rozwinięciem i przejściem do finalizacji.				
BOISKO SZTUCZNE		Nr 15/J22	20.08.2022	11.30 - 13.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)
FRAGMENT GRY 5x3+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		Optimalizacja tempa i jakości działań z piłką (PODANIA I PRZYJĘCIA)  Podanie w tempo biegu partnera; na nogę kierunkową/dalszą od przeciwnika  KOMUNIKACJA w obrębie pozycji 8/10 - 7/11  Moment wbiegnięcia do finalizacji (strefy docelowe w obrębie pola karnego)		Broniący: zamykanie działań do sektora środkowego/zamykanie przestrzeni od światła bramki (blokowanie strzałów)  Krycie indywidualne, gdy piłka na wysokości pola karnego	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników
					15 minut (x akcji do 30")	Patrz grafika	2 grupy po 10 zawodników
					Punktacja/Reguły/Zmienne		
					Atakujący pkt za bramkę; broniący po wejściu w posiadanie piłki pkt za podanie do małej bramki (8/10/7/11) lub trenera (9)		
					Ograniczenia dla broniących: poruszanie się w obrębie wyznaczonego pasa do momentu, gdy piłka znajduje się w strefie finalizacji		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
		Zarządzanie broniącymi w obrębie pola karnego/Coaching w przerwach pomiędzy akcjami/Diagonalne podania od trenerów wprowadzających piłki					
GRA FALOWA 5x3+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		Przestrzeń otwarta/zamknięta  Wbiegnięcie za linię obrony (mobilność/ruch wyciągający)  Prowadzenie wszzer dla skupienia uwagi; zmiana strony ataku		Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami  W bocznym sektorze lepsza piłka dochodząca niż odchodząca  Zmiana priorytetów w kryciu, gdy piłka na wysokości pola karnego	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników
					20 minut (x gier do 2'-3')	Patrz grafika	2 grupy po 10 zawodników
					Punktacja/Reguły/Zmienne		
					Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni (wejście do strefy finalizacji) + 2pkt za zdobycie bramki		
					Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za podanie do trenera (9) lub do małej bramki (8/10/7/11)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
		Reguła dla atakujących: co najmniej 1 zawodnik w BS z każdej strony; zasady zdobywania strefy finalizacji (bramki...)		Zarządzanie broniącymi/Coaching dla atakujących w przerwach pomiędzy grami			
		Dystrybucja piłek/Kontrola reguł i pkt					
GRA FALOWA 6x5+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		Przestrzeń otwarta/zamknięta (dążenie do przewagi liczebnej)  Obieg wewnętrzny (pozycja 8/10)  Wypełnianie przestrzeni w obrębie pola karnego (finalizacja)		Tworzenie trójkąta asekuracyjnego w bocznym sektorze  Kontrolowanie podań wstecznych przez 8/10 w momencie przejścia do obrony pola karnego	Czas	Pole gry	Podział zawodników
					25 minut (x gier do 5')	Patrz grafika	2 zespoły po 6 zawodników
					Punktacja/Reguły/Zmienne		
					Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni (wejście do strefy finalizacji) + 2pkt za zdobycie bramki		
					Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za podanie do trenera (9) lub do małej bramki (7/11)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
		Reguła dla atakujących: co najmniej 1 zawodnik w BS z każdej strony; zasady zdobywania strefy finalizacji (bramki...)		Zarządzanie broniącymi/Coaching dla atakujących w przerwach pomiędzy grami			
		Dystrybucja piłek/Kontrola reguł i pkt					
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR			Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		Struktura ofensywna do budowania gry (zasada +1/0/-1)  Szerokość i głębia ataku  Skupienie uwagi w ŚŚ (struktura mikro/mezo/makro) z rozwinięciem w BS  Przejście do finalizacji (3 grupy)  Kontrola zawodników odłączonych (zabezpieczenie ataku)		Utrzymywanie odpowiedniej wysokości przez poszczególne formacje, orientowanie działań przeciwnika do boku, kontrola i asekuracja przestrzeni za plecami	Czas	Pole gry	Podział zawodników
					30 minut (x gier do 8')	Patrz grafika	2 zespoły po 9 zawodników
					Punktacja/Reguły/Zmienne		
					Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni (wejście do strefy finalizacji) + 2pkt za zdobycie bramki		
					Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe pkt za zdobycie przestrzeni ŚŚ (3 pkt) lub podanie do bramki BS (1 pkt)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
		Ograniczenia dla broniących: poruszanie się w obrębie wyznaczonych stref do momentu, gdy piłka znajduje się w strefie finalizacji		Zarządzanie broniącymi w poszczególnych strefach/Coaching w przerwach lub wyjęcie zawodnika z gry			