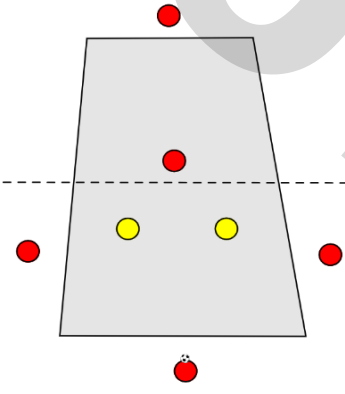
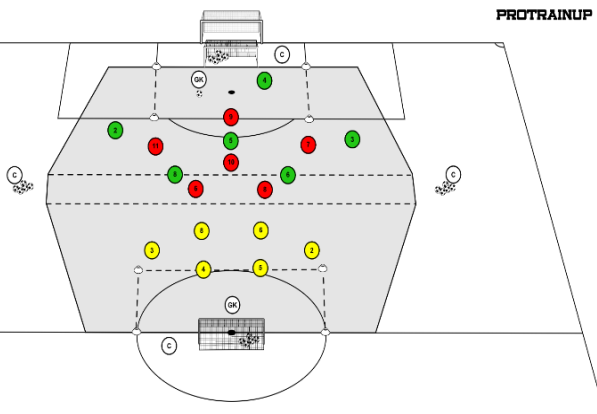
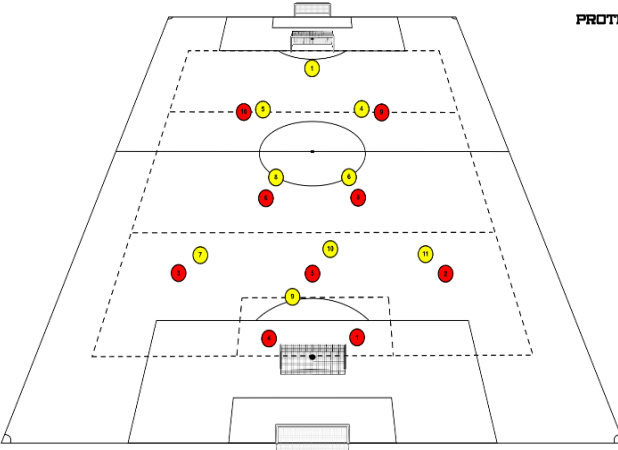


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 5	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 17 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)					
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Model gry - budowanie niskie do średniego vs obrona wysoka.					
BOISKO NATURALNE		Nr 49/W22	09.05.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
GRA POMOCNICZA 4(+1)x2				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		PODANIE PIŁKI PRZYJĘCIE PIŁKI OTWARTA POZYCJA CIAŁA WYBIEGNIĘCIE NA POZYCJĘ	Zamknij linię podania, przechwyc podanie Asekuracja partnera po skosie (nie ma piłki między nami)	Czas	Pole gry (3x)	Podział zawodników		
				10 minut	Prostokąt 16x8	2 pola (5x2); 1 pole (4x2)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zmianę centrum gry (podanie do zawodnika w kwadracie po przeciwnej stronie)				
				Broniący aby wyjść, muszą wyraźnie dotknąć piłkę lub nastąpił błąd techniczny atakujących		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Ograniczenia - podania przez dwie linie; broniący nie mogą atakować poza kwadratem		Zarządzanie broniącymi oraz kontrola reguł, punktacji i zmian		
GRA FALOWA BR+6x6+6+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		BUDOWANIE NISKIE DO ŚRĘDNIEGO *rozmieszczenie bazowe zawodników do otwarcia gry w strefie niskiej (2-3-2) *struktura bezpieczeństwa na wypadek straty piłki (1-4-2)	Atak na zawodnika biegnąc na wprost (zamykanie podań do przodu) Krycie indywidualne zawodników w sektorze środkowym	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				3x 5 minut	1/2 BOISKA (patrz grafika)	3 zespoły po 6 zawodników + bramkarze (FORMA TURNIEJOWA; PUNKTACJA)		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący 3 pkt za podanie do kolejnej strefy z pasa środkowego; 1 pkt za podanie górą do kolejnej strefy z własnej połowy; broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę				
				Po zakończonej akcji, zawodnicy drużyny atakującej stają się broniącymi w kolejnej strefie, a z kolei broniący zajmują ich miejsce		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
						Zarządzanie broniącymi w trakcie gry		
		Odniesienie do treści w przerwach pomiędzy grami						
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		Struktura rozmieszczenia w ataku ZASADA +1/0/-1 ALTERNATYWNE OTWARCIE GRY *podanie średnie; długie do strefy średniej (połowa własna/przeciwnika) *szerokość i głębia ataku (pozycje 9/10) *ruchy wyciągające i kompensujące (pozycje 6/8 + 2/3)	Bazowe ustawienie w fazie obrony: 1323 Grupy zawodników broniących w poszczególnych strefach: nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				3x 9 minut	73x52	2 zespoły po 9 zawodników		
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni (strefa średnia) oraz dodatkowy pkt za bramkę; broniący pkt za odbiór w strefie wysokiej oraz dodatkowy pkt za bramkę				Zawodnicy oczekujący - czucie piłki (trampolina 1x1)
				Ograniczenia - broniący poruszają się w obrębie wyznaczonych stref do momentu zdobycia strefy średniej przez atakujących		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Zmienne - ilość napastników przeciwnika w strefie niskiej		Bez ingerencji w trakcie trwania gry Coaching w przerwach pomiędzy akcjami (przed otwarciem gry)		