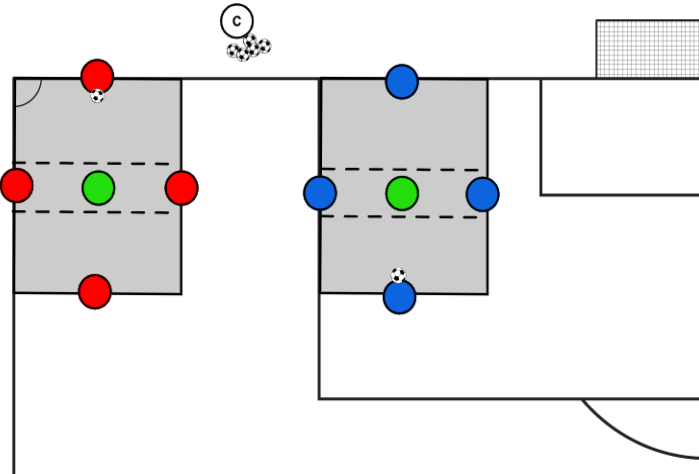
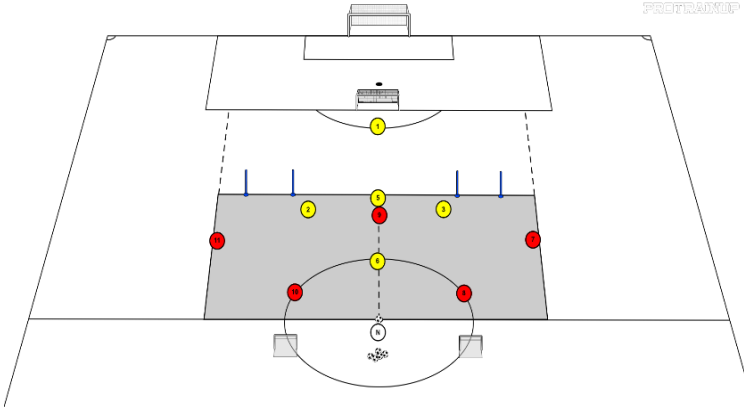
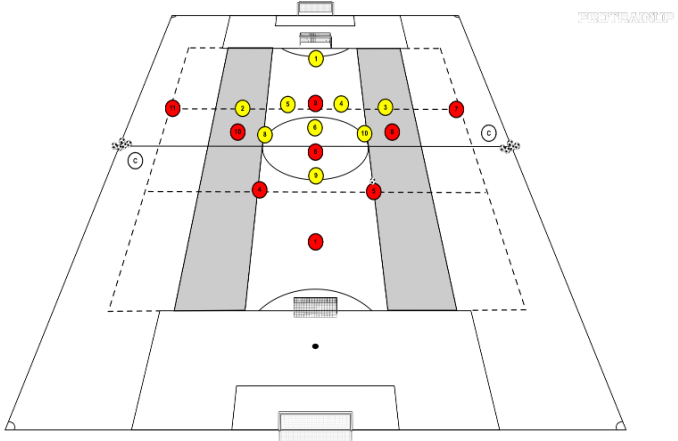


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		SOBOTA	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA						
MEZOCYKL 1	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 6 (BUDOWANIE WYSOKIE + OBRONA NISKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Model gry - budowanie wysokie z rozwinięciem i przejściem do finalizacji.						
BOISKO NATURALNE		Nr 22/J21	23.10.2021	10.15 - 11.45	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
GRA POMOCNICZA 4x1				Treści treningowe			Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)				OTWARTA POZYCJA CIAŁA (ustawienie diagonalne względem piłki) przed przyjęciem WZROK PRZEZ RAMIĘ (skanowanie przestrzeni) PRZYJĘCIE/PODANIE ZDOBYWAJĄCE (rytm między przyjęciem a podaniem)			Czas	Pole gry	Podział zawodników
							15 minut	12x8	Zawodnicy dobierają się piątkami
							Punktacja/Reguły/Zmienne		Zmiany atakujących na podstawach/bokach pola gry co 2 minuty
							Celem atakujących jest ZDOBYWANIE PRZESTRZENI poprzez podanie piłki z pasa środkowego do zawodnika znajdującego się na linii końcowej po przeciwległej stronie pola gry		
							Broniacy, aby wyjść, musi odebrać piłkę lub atakujący popełnia błąd techniczny		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						Kontrola czasu/reguł/zmian zawodników/dystrybucja piłek			
GRA ZADANIOWA 5x4+BR+N				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)				4 ZGA - mobilność: wypełnianie przestrzeni w strefie wysokiej (diagonalne ustawienie; diagonalny ruch) Interpretacja piłki otwartej/zamkniętej(moment wbiegnięcia za linię obrony przeciwnika)		Linia "aktywnej" obrony (nie mogą obniżyć do kolejnej strefy dopóki piłka nie zostanie zagrana) Pierwsze podanie do wejściu w posiadanie piłki zdobywające (do małej bramki)	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							x gier do 4'	32x32/16x32/16x16	Pole 1 - 1 Kotas 2 Tomala 3 Szlązak 5 Wójcik 6 Michel/7 Soduś 11 Dzida 9 Mucha 10 Pańczyk 8 Langer 6 Trener
							Punktacja/Reguły/Zmienne		Pole 2 - 1 Trener 2 Komędera 5 Duda 3 Zok 6 Sprownik/7 Kuwak 9 Nyga 11 Kowalczyk 10 Bładocha 8 Lubczyński 6 Gałuszka
							Zdobywanie strefy wysokiej poprzez: drybling przez otwartą bramkę, wbiegnięcie przez bramkę i podanie pomiędzy otwartymi bramkami, podanie do zawodnika wbiegającego z przeciwległej osi boiska		
							Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		Kontrola zasad i punktacji/zarządzanie broniącymi/uczestnictwo w grze
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)				<u>Zasady zdobywania strefy wysokiej:</u> - przewaga jakościowa BS (1x1) - obieg wewnętrzny/zewnętrzny BS (opcja przód/opcja tył) - podanie prostopadłe z ŚŚ (mobilność 7/9/11 lub wbiegnięcie z drugiej linii 8/10) Kontrolowanie zawodników odłączonych, gdy piłka znajduje się w strefie wysokiej		Struktura 1431 Kontrola wysokości ustawienia formacji obrony Główna zasada: nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							4x 7 minut	CAŁE BOISKO (wyznaczyć strefy)	Żółci: 1 Kotas 2 Tomala 5 Komędera 4 Duda 3 Szlązak 6 Bładocha 8 Kowalczyk/Lubczyński 10 Sprownik 9 Nyga/Kuwak
							Punktacja/Reguły/Zmienne		Czerwoni: 1 Gałuszka 5 Wójcik 4 Zok 6 Langer 8 Michel 10 Pańczyk 9 Mucha 7 Soduś 11 Dzida
							Atakujący pkt za zdobycie bramki, dodatkowe pkt za spełnienie określonych zmiennych		
							Grę za każdym razem rozpoczyna zespół czerwonych		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						Wprowadzanie piłek z boku (rozpoczynamy grę z określonej wysokości)			
						Konrad - zarządzanie broniącymi Mateusz - kontrola treści			