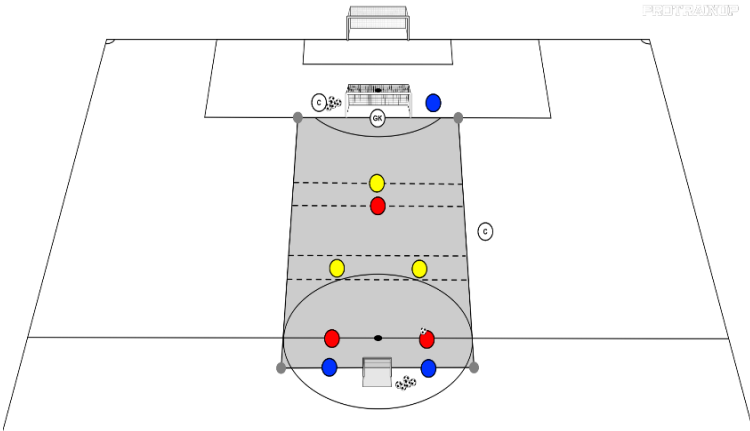
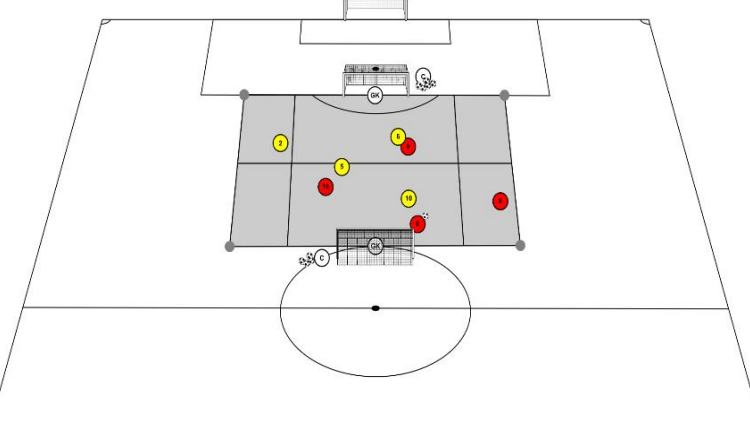


| | | | | | | | | | |
|--|---|---------------------------------------|--|--|---|---|--|---|--|
| Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022 | | ŚRODA | SIŁA SPECJALNA | | | | | | |
| MEZOCYKL 2 | Zasady | Indywidualne Grupowe Formacyjne | Mikrocykl 1 (FINALIZACJA + OBRONA POLE KARNE) | | | | | | |
| | Akcentowana FAZA GRY | ATAK + przejście AO | Temat: Główne zasady gry w ataku - zdobywanie przestrzeni, przestrzeń/mobilność. | | | | | | |
| BOISKO SZTUCZNE 1/2 | | Nr 2/W22 | 12.01.2022 | 17.00 - 18.30 | Objętość: 90 minut | Liczebność: 17 + 1BR | Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2) | | |
| GRA FALOWA 2x2 ->3x1+BR-> BR+3x2(+1) | | | | Treści treningowe | | Zarządzanie | Organizacja | | |
| Faza orientacji (zintegrowane z grą) |  | | | Funkcjonowanie tyłem do właściwego kierunku gry: ustawienie bokiem, ruch diagonalny, <u>gra bez przyjęcia między formacjami</u> , ochrona piłki Zasada <u>podaj i biegnij</u> Zasada <u>mobilności</u> | Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami Kontrola dystansu i utrzymywanie atakującego w pozycji zamkniętej | Czas | Pole gry | Podział zawodników | |
| | | | | | | 20 minut (x akcji do 30") | 15x20/10x20/3x20 | Grupy trzyosobowe (3 kolory) Przejścia na pozycjach co akcję | |
| | | | | | | Punktacja/Reguły/Zmienne | | | |
| | | | | | | Pkt za zdobycie bramki | | | |
| | | | | | | Ograniczenia - broniący w pierwszej linii poruszają się tylko w obrębie wyznaczonych stref; broniący w drugiej linii może podążać za atakującym | | Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów <u>Za bramką</u> - dystrybucja piłek, kontrola czasu gry <u>Na środku</u> - zarządzanie broniącymi, kontrola reguł i pkt | |
| GRA BR+3(+1)x3(+1)+BR z akcentem uderzenia do bramki | | | | Treści treningowe | | Zarządzanie | Organizacja | | |
| Faza praktyki (zintegrowane z grą) |  | | | <u>Kierunkowanie działań do środka</u> <u>Finalizacja pośrednia:</u> *dośrodkowanie piłki z wysokości pola karnego, z półprzestrzeni *wypełnianie przestrzeni w polu karnym *kontrola przestrzeni przed polem karnym <u>Finalizacja bezpośrednia:</u> *gra bez przyjęcia między formacjami *zasada podaj i biegnij *uderzenie piłki z dystansu | Utrzymywanie aktywności defensywnej Rodzaj krycia, gdy piłka z boku: na wysokości pola karnego/na połowie przeciwnika (kontrola przestrzeni lub orientacja na przeciwnika) | Czas | Pole gry | Podział zawodników | |
| | | | | | | 2 serie po 6 gier 2' | 30x20/30x8 | Grupy czteroosobowe Zmiana zawodnika na zewnątrz co grę | |
| | | | | | | Punktacja/Reguły/Zmienne | | | |
| | | | | | | Pkt za zdobycie bramki plus bonus dla drużyny atakującej (wznowienie gry) | | | |
| | | | | | | W fazie ataku obie strefy muszą być wypełnione (co najmniej jeden zawodnik atakujący w każdej strefie) | | Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów <u>Za bramką</u> - dystrybucja piłek, kontrola reguł i czasu gry <u>Na środku</u> - zarządzanie broniącymi, pkt | |
| | | | | | | Zawodnicy na zewnątrz - ograniczenie liczby kontaktów; mogą być atakowani | | | |