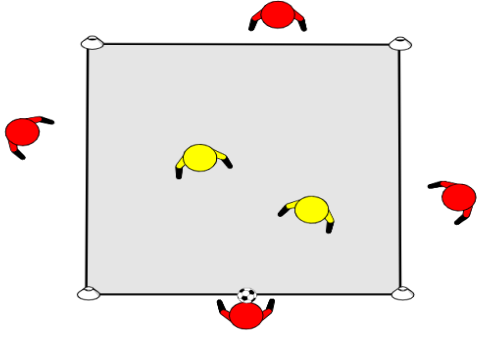
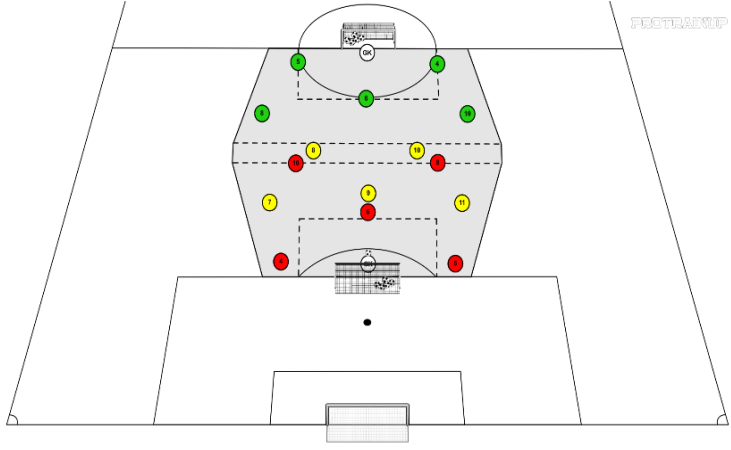
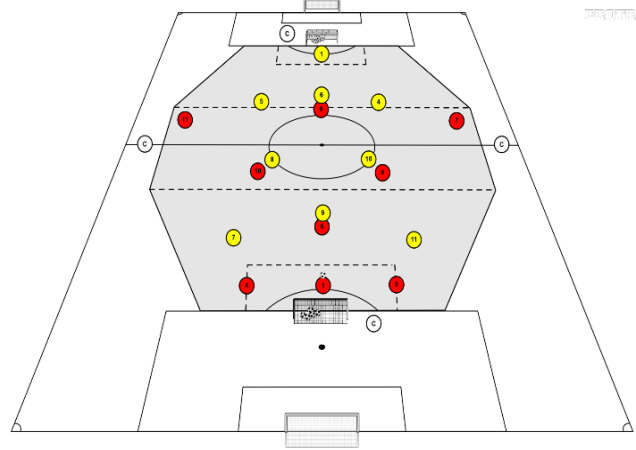


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA						
MEZOCYKL 3	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 2 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Model Gry - budowanie niskie do średniego.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 5/W22	17.01.2022	18.00 - 19.30	Objętość: 90 minut	Liczebność: 19 + 1BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, duże bramki (5x2)		
GRA POMOCNICZA 4x2				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	Podział zawodników
							2x 5 minut	9x9	Podział zawodników na 3 grupy (zawodnicy dobierają się sami)
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Atakujący pkt za wymianę 10 podań/Broniący, aby wyjść, muszą wyraźnie dotknąć piłkę lub atakujący popełniają błąd techniczny		
							Broniący nie mogą atakować zawodników znajdujących się na zewnątrz/zmiany w środku parami (3 kolory)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Podania piłki pomiędzy atakującymi obowiązkowo przez dwie linie/2 kontakty z piłką (piłka nie może się zatrzymać)		
GRA FAŁOWA BR+5x5+5+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji (zintegrowane z grą)				TWORZENIE I ZMIANA CENTRUM GRY *struktura mikro/struktura mezo *kontrolowane zdobywanie przestrzeni ZACHOWANIA PO STRACIE PIŁKI *działania defensywne zawodników w centrum i poza centrum gry *reorganizacja bloku defensywnego w strefie niskiej		Skrócenie dystansu do przeciwnika z piłką (ponowienie pressingu/pressing wtórny), atak na piłkę z ukierunkowaniem do środka, zamykanie linii podań do przodu, asekuracja z dołu	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							3x 5 minut	Patrz grafika	3 drużyny pięcioosobowe
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Atakujący pkt za podanie do kolejnej strefy; broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę		Oczekujący z boku - czucie piłki w powietrzu z wykorzystaniem trampoliny
							Ograniczenie - dodatkowe podsektory (maksymalnie 3 atakujących/2 broniących)		
							Po zakończonej akcji, zawodnicy drużyny atakującej stają się broniącymi w kolejnej strefie, a z kolei broniący zajmują ich miejsce		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)				BUDOWANIE NISKIE DO ŚREDNIEGO *rozmieszczenie bazowe zawodników do otwarcia gry w strefie niskiej *struktura bezpieczeństwa na wypadek straty piłki ZASADA PODAJ I BIEGNIJ		Orientowanie działań ofensywnych przeciwnika do sektora środkowego Krycie indywidualne zawodników w sektorze środkowym	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							3x 5 minut	Patrz grafika	2 drużyny ośmioosobowe + BR
							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		Oczekujący z boku - siatkonoga z wykorzystaniem trampoliny
							Ograniczenia - broniący poruszają się w obrębie wyznaczonych stref do momentu zdobycia strefy średniej przez atakujących		
							Zmienne - ilość napastników przeciwnika w strefie niskiej		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
GRA WŁAŚCIWA 9x9				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)				Struktura rozmieszczenia w ataku ZASADA +1/0/-1		Grupy zawodników broniących w poszczególnych strefach: nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							4x 7 minut	73x52	2 drużyny ośmioosobowe + BR
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Pkt za zdobycie bramki		Oczekujący z boku - finalizacja z powietrza wykorzystując trampolinę
							Grę za każdym razem wznawia bramkarz drużyny atakującej		
							Zmienne - różne struktury defensywne: 1323 (krycie 1x1); 1341 (strefowe); 1332		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
						Kontrola i egzekwowanie treści dla atakujących przez trenera głównego			