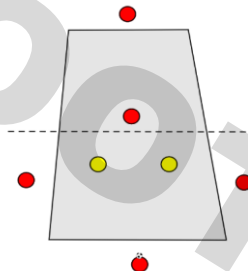
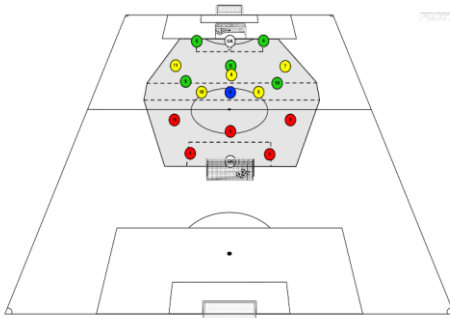
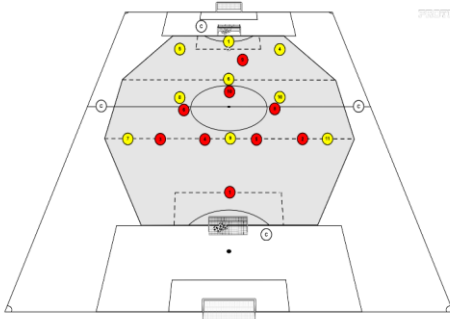


| | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|---------------|---|--|---|---|--|
| Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022 | | SOBOTA | WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA | | | | | | |
| MEZOCYKL 4 | Zasady | Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe | Mikrocykl 8 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA) | | | | | | |
| | Akcentowana FAZA GRY | OBRONA + przejście OA | Temat: Model gry - obrona wysoka. | | | | | | |
| BOISKO SZTUCZNE | | Nr 29/W22 | 12.03.2022 | 12.00 - 13.00 | Objętość: 60 minut | Liczebność: 19 + 2BR | Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, 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, przechwyć podanie Asekuracja partnera po skosie (nie ma piłki między nami) | Czas | Pole gry | Podział zawodników | |
| | | | | | | 10 minut | Prostokąt 16x8 | | |
| | | | | | | 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 FAŁOWA BR+5+Nx5+5+BR | | | Treści treningowe | | Zarządzanie | Organizacja | | | |
| Faza praktyki (zintegrowane z grą) |  | | WSPÓŁPRACA FORMACJI ATAKU I POMOCY W OBRONIE WYSOKIEJ *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 | | Szukanie "wolnego" zawodnika Gra na "trzeciego" zawodnika | Czas | Pole gry | Podział zawodników | |
| | | | | | | 3x 5 minut | 3/4 BOISKA (młodzik) | | |
| | | | | | | Punktacja/Reguły/Zmienne | | | |
| | | | | | | Atakujący pkt za podanie do kolejnej strefy z pasa środkowego; broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę | | | |
| | | | | | | RYWALIZACJA 3 DRUŻYN (PUNKTACJA) | | Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów | |
| | | | | | | Po zakończonej akcji, zawodnicy drużyny atakującej stają się broniącymi w kolejnej strefie, a z kolei broniący zajmują ich miejsce | | Zarządzanie atakującymi w trakcie gry Odniesienie do treści w przerwach pomiędzy grami | |
| GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR | | | Treści treningowe | | Zarządzanie | Organizacja | | | |
| Faza gry (realne) |  | | WSPÓŁPRACA MIĘDZYFORMACYJNA W OBRONIE WYSOKIEJ *orientowanie działań ofensywnych przeciwnika do sektora środkowego *krycie indywidualne zawodników w sektorze środkowym | | Rozmieszczenie bazowe zawodników do otwarcia gry w strefie niskiej | Czas | Pole gry | Podział zawodników | |
| | | | | | | 3x 7 minut | CAŁE BOISKO (młodzik) | | |
| | | | | | | Punktacja/Reguły/Zmienne | | | |
| | | | | | | Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni (strefa średnia) oraz dodatkowy pkt za bramkę; broniący pkt za odbiór w strefie wysokiej oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę | | | |
| | | | | | | Ograniczenia - atakujący poruszają się w obrębie wyznaczonych stref do momentu zdobycia strefy średniej | | Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów | |
| | | | | | | Zmienne - ilość atakujących drużyny przeciwnej w strefie niskiej | | Zarządzanie atakującymi w trakcie gry Odniesienie do treści w przerwach pomiędzy grami | |