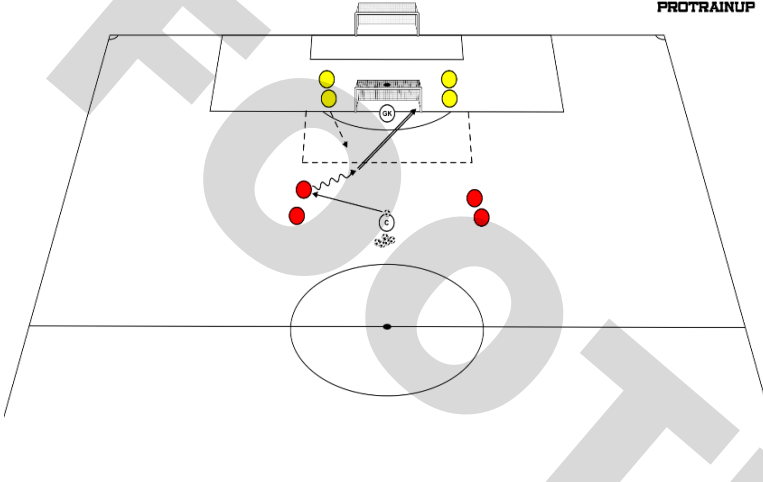
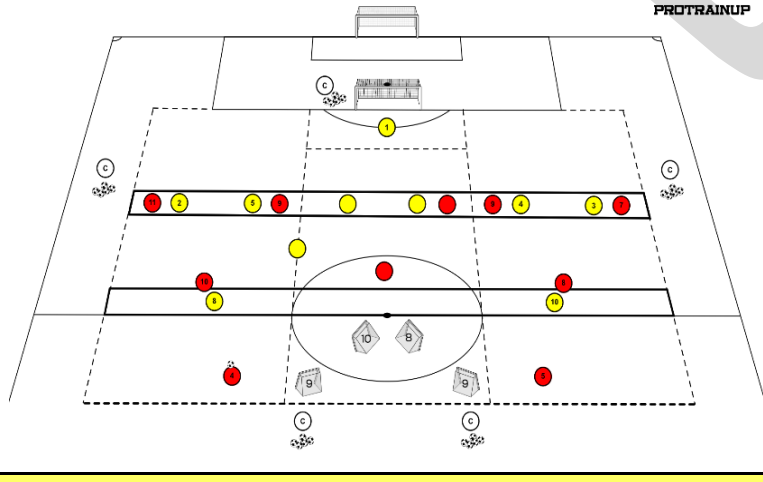
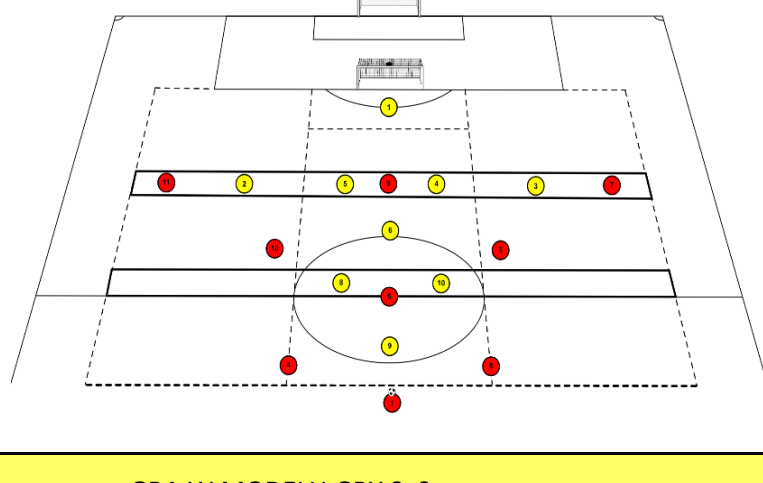
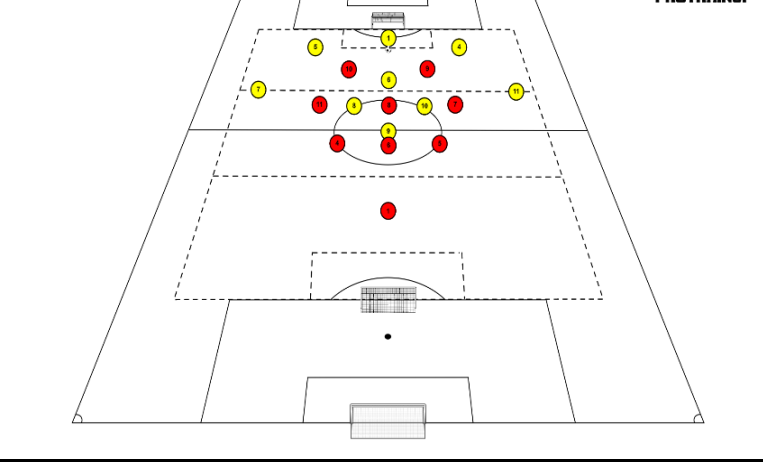


| | | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|---|--|---|
| Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022 | | PIĄTEK | AKTYWACJA PRZEDMECZOWA | | | | | |
| MEZOCYKL 4 | Zasady | FORMACYJNE MIĘDZYFORMACYJNE ZESPOŁOWE | Mikrocykl 12 (BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM + OBRONA NISKA) | | | | | |
| | Akcentowana FAZA GRY | ATAK + OBRONA | Temat: Budowanie wysokie z rozwinięciem vs obrona niska. | | | | | |
| BOISKO SZTUCZNE | | Nr 38/W22 | 08.04.2022 | 17.30 - 18.45 | Objętość: 75 minut | Liczebność: 19 + 2BR | Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, małe bramki, duże bramki (5x2) | |
| GRA 1x1+BR | | | | Treści treningowe | | Zarządzanie | Organizacja | |
| Rozgrzewka (izolowane od gry) |  | <p><u>STRZAŁ NA BRAMKĘ</u> Markowanie zamiarów, wykorzystywanie zwodów, tworzenie przestrzeni do strzału (uderzenie z "zasłony" bądź "odejście" z piłką)</p> <p><u>FINALIZACJA GŁÓWA</u></p> | Skrócenie dystansu do zawodnika z piłką | Blokowanie strzału | Współpraca bramkarza z obrońcą | Czas | Pole gry (2x) | Podział zawodników |
| | | | | | | 10 minut (x akcji do 10") | Patrz grafika | |
| | | | | | | Punktacja/Reguły/Zmienne | | |
| | | | | | | Grę rozpoczyna podanie trenera do zawodnika ustawionego na 12 metrze; druga akcja - dorzut piłki na głowę | | Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów |
| | | | | | | Atakujący pkt za bramkę; broniący pkt za odbiór i dodatkowy pkt za podanie do trenera | | |
| | | | | | | Ograniczenie - obrońca rusza dopiero w momencie podania od trenera | | |
| TECHNIKA POZYCYJNA (BOCZNY/ŚRODKOWY SEKTOR) | | | | Treści treningowe | | Zarządzanie | Organizacja | |
| Faza orientacji (zintegrowane z grą) |  | <p><u>ZASADY GRY POZYCYJNEJ</u> Szukanie wolnego zawodnika Gra na trzeciego zawodnika Prowadzenie piłki w celu skupienia uwagi</p> <p>Funkcjonowanie tyłem do właściwego kierunku gry: ustawienie bokiem, ruch diagonalny, <u>gra bez przyjęcia między formacjami</u></p> | Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami | Kontrola dystansu i utrzymywanie atakującego w pozycji zamkniętej | Ponowienie pressingu po podaniu wstecznym | Czas | Pole gry | Podział zawodników |
| | | | | | | x akcji do 20" | 12x20/12x16/4x52 ŚS/BS/PAS | |
| | | | | | | Punktacja/Reguły/Zmienne | | |
| | | | | | | Atakujący 3 pkt za bramkę; broniący pkt za odbiór, dodatkowe 2 pkt za podanie małej bramki lub zdobycie przestrzeni | | Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów |
| | | | | | | Ograniczenia: broniący tylko w wyznaczonym pasie/podsektorze; | | |
| | | | | | | Odmiana - jeden zawodnik może wyjść i atakować piłkę | | Zarządzanie broniącymi w 1 strefie; 2 strefie; w obrębie pola karnego |
| FRAGMENT GRY 4x1(+2) -> 3x1(+2) -> 4x0+BR | | | | Treści treningowe | | Zarządzanie | Organizacja | |
| Faza praktyki (zintegrowane z grą) |  | <p><u>Kierunkowanie gry do środka</u> (skupienie uwagi w środkowym sektorze w celu otwarcia przestrzeni na zewnątrz)</p> <p>Ruchy wyciągające (przestrzeń) Ruchy kompensujące (mobilność)</p> <p>Asekuracja ataku (kontrolowanie zawodników odłączonych)</p> | Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami | Kontrola dystansu i utrzymywanie atakującego w pozycji zamkniętej | Zachowywanie trójkąta asekuracyjnego w obronie | Czas | Pole gry | Podział zawodników |
| | | | | | | x akcji do 30"-45" | 12x20/12x16/4x52 ŚS/BS/PAS | |
| | | | | | | Punktacja/Reguły/Zmienne | | |
| | | | | | | Pkt za bramkę lub zdobycie przestrzeni | | Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów |
| | | | | | | Ograniczenia: broniący tylko w wyznaczonym pasie/podsektorze; | | |
| | | | | | | Odmiana - jeden zawodnik może wyjść i atakować piłkę | | Zarządzanie broniącymi w 1 strefie; 2 strefie; w obrębie pola karnego |
| GRA W MODELU GRY 9x9 | | | | Treści treningowe | | Zarządzanie | Organizacja | |
| Faza gry (realne) |  | <p><u>OBRONA WYSOKA</u> (struktura defensywna 1332 vs 1431)</p> <p>Orientowanie działań przeciwnika do sektora środkowego; sektora bocznego</p> <p><u>PRZEJŚCIE Z WYSOKIEGO PRESSINGU DO OBRONY ŚREDNIEJ</u> (1332 -> 1341)</p> <p>Po wejściu w posiadanie piłki priorytet stanowi dostarczenie piłki do zawodnika na słabej stronie (pozycja 7/11)</p> | Struktura ofensywna 1431 (8/10 wąsko i wysoko) | Celem atakujących po wznowieniu gry stanowią podania zdobywające do 9tki (w wolną przestrzeń) | | Czas | Pole gry | Podział zawodników |
| | | | | | | x akcji do 60" | CAŁE BOISKO (MŁODZIK) | |
| | | | | | | Punktacja/Reguły/Zmienne | | |
| | | | | | | Pkt za bramkę; dodatkowe pkt za odbiór piłki w strefie wysokiej | | Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów |
| | | | | | | Grę za każdym razem rozpoczynamy od bramki (budowanie niskie; alternatywne otwarcie do strefy średniej) | | |
| | | | | | | Zmienne: rozpoczęcie gry od wrzutu z autu | | Zarządzanie atakującymi |
| | | Coaching dla broniących w przerwach pomiędzy akcjami | | | | | | |