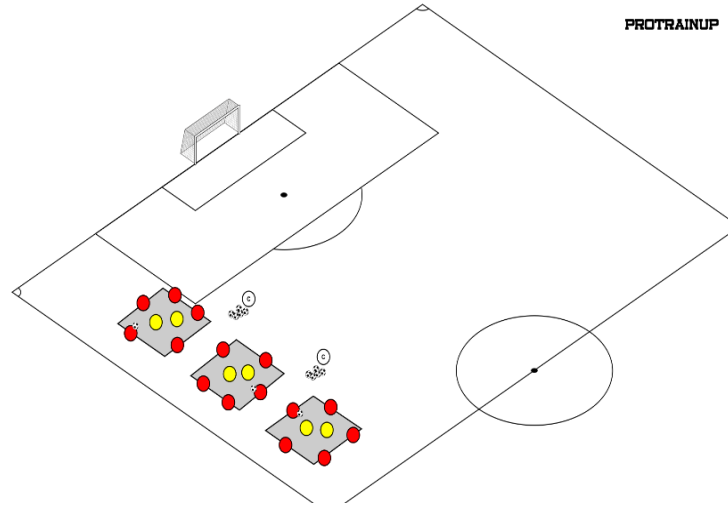
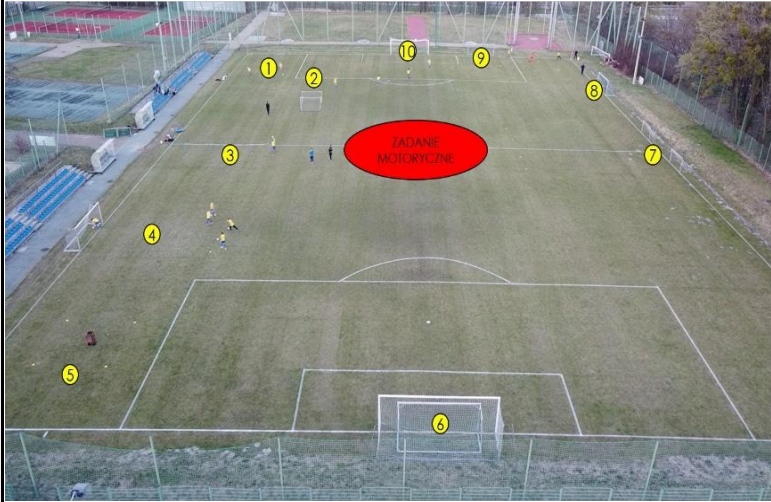
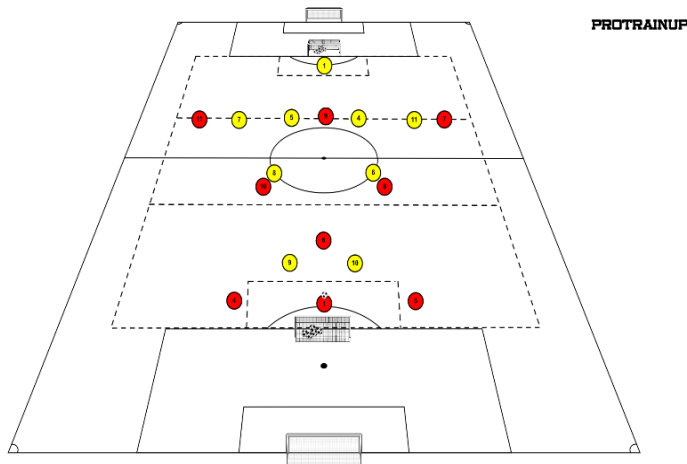


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		CZWARTEK	AKTYWNA REGENERACJA						
MEZOCYKL 4	Zasady	Indywidualne Grupowe	Mikrocykl 13 (BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM + OBRONA NISKA)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK	Temat: Gry i zabawy z piłką - PIŁKARSKI BIATHLON.						
BOISKO NATURALNE		Nr 40/W22	14.04.2022	18.30 - 20.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, tyczki, taśma, obręcze, małe bramki, duże bramki (5x2)		
GRA POMOCNICZA 5x2				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Rozgrzewka (izolowane od gry)				PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI/ CZUCIE PIŁKI NA PODŁOŻU		X	Czas	Pole gry (3x)	Podział zawodników
							20 minut	10x10	3 grupy po 7 zawodników
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Po wymianie co najmniej 10 podań, para broniących pozostaje dłużej w środku		
							Ograniczenia - broniący w środku trzymają się za ręce		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Atakujący maksymalnie 2 kontakty z piłką/po przyjęciu bez przyjęcia		Dystrybucja piłek
PIŁKARSKI BIATHLON				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji + faza praktyki (izolowane od gry)				STACJA 1 - Curling STACJA 2 - Podanie górne do celu STACJA 3 - Żonglerka zadaniowa STACJA 4 - Poprzeczka z dobitką (wolej) STACJA 5 - Traf do kosza (półwolej) STACJA 6 - Strzał pomiędzy bramkami STACJA 7 - Podanie słabszą nogą do bramki STACJA 8; 9 - Rzut różny (wkrętka) STACJA 10 - Strzał do obręczy		X	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							25 minut/10 minut	Patrz grafika	Piłka na zawodnika/Każdy rywalizuje indywidualnie
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Runda pierwsza - gra kończy się, gdy pierwsze trzy osoby wykonają wszystkie zadania		
							Runda druga - maksymalnie 3 powtórzenia na stacji; runda karna żeby przejść do następnego zadania		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Zadanie motoryczne (runda karna) w części drugiej: drabinka (tam i z powrotem), skakanka (x5), burpeesy (x5)		Uczestnictwo lub kontrola reguł
GRA WŁAŚCIWA 9x9				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza gry (realne)				CZYSTA GRA/ SPÓJNOŚĆ GRUPY		X	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							15 minut	CAŁE BOISKO (MŁODZIK)	2 zespoły po 9 zawodników
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Pkt za zdobycie bramki		
							Zmienne - gra różnymi piłkami (piłka do rugby; piłka rozmiar 3)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Bez bramkarzy - zawodnik najbliższy bramki pełni rolę bramkarza		Bez ingerencji