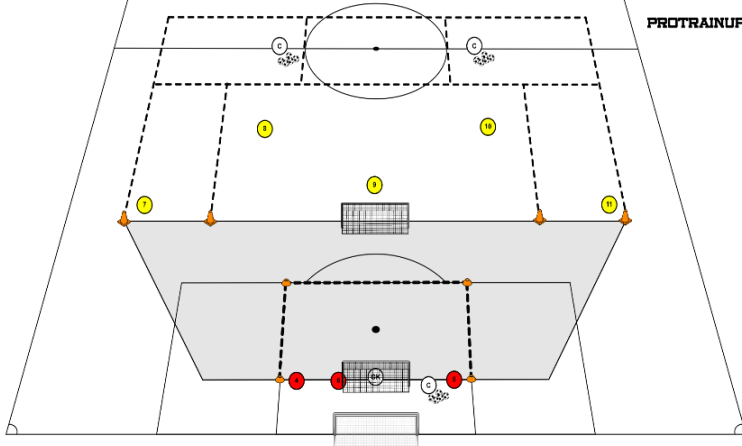
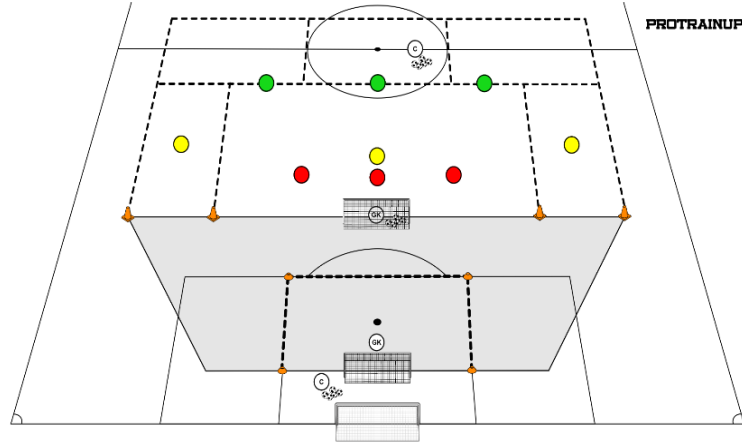
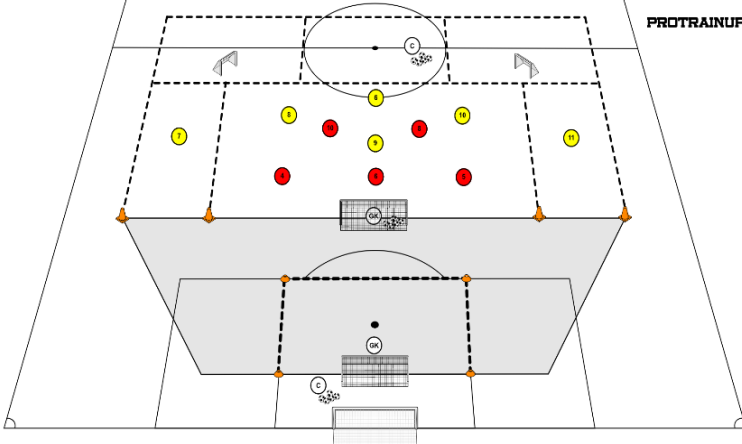
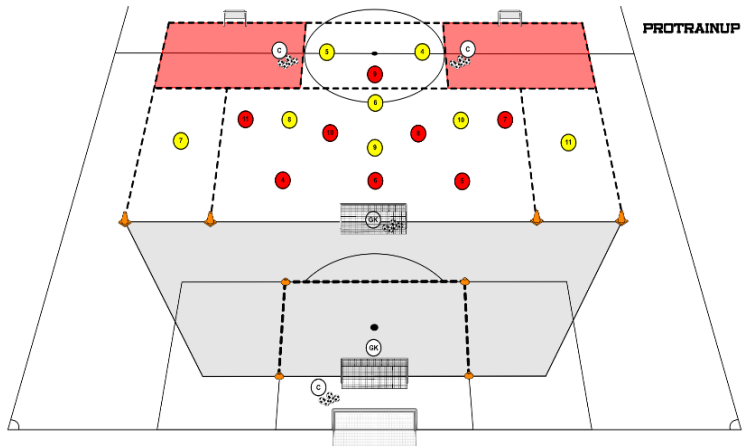


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		PONIEDZIAŁEK	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA					
MEZOCYKL 5	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Mikrocykl 21 (OBRONA NISKA + BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM)					
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	Temat: Model gry - obrona niska z przejściem do obrony pola karnego.					
BOISKO NATURALNE		Nr 60/W22	06.06.2022	17.30 - 19.00	Objętość: 90 minut	Liczebność: 18 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pacholki, małe bramki, duże bramki (5x2)	
FRAGMENT GRY 5x0 z przejściem do 5x3+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Rozgrzewka (izolowane od gry)		Optimalizacja tempa i jakości działań z piłką (PODANIA I PRZYJĘCIA) Podanie w tempo biegu partnera; na nogę kierunkową/dalszą od przeciwnika KOMUNIKACJA w obrębie pozycji 8/10 - 7/11 Moment wbiegnięcia do finalizacji (strefy docelowe w obrębie pola karnego)	Broniący: zamykanie działań do sektora środkowego/zamykanie przestrzeni od światła bramki (blokowanie strzałów) Krycie indywidualne, gdy piłka na wysokości pola karnego	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				15 minut	Patrz grafika			
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za bramkę; broniący po wejściu w posiadanie piłki pkt za podanie do trenera w strefie średniej		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Ograniczenia dla atakujących: liczba kontaktów z piłką				
				Zmienne: ścieżki ruchu narzucone odgórnie przez trenera w celu poszerzenia spektrum rozwiązań/autonomia działania		Zarządzanie broniącymi w obrębie pola karnego/Coaching w przerwach pomiędzy akcjami/Diagonalne podania od trenerów wprowadzających piłki (3 ścieżki podań)		
GRA FALOWA 2BR+3x3+N				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		WSPÓŁPRACA STREFOWA FORMACJI OBRONY (4/5/6) W OBRONIE NISKIEJ	Przestrzeń otwarta/zamknięta Wbiegnięcie za linię obrony (mobilność/ruch wyciągający) Prowadzenie wszerek dla skupienia uwagi; zmiana strony ataku	Czas	Pole gry (2x)	Podział zawodników		
				x akcji do 30"	Patrz grafika			
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za bramkę w 1 strefie; pkt za zdobycie przestrzeni (wejście do strefy finalizacji) + 2pkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za podanie do zawodnika oczekującego (zielony)				
				Ograniczenia dla atakujących: co najmniej 1 zawodnik w BS z każdej strony; zasady zdobywania strefy finalizacji (bramki...)		Zarządzanie atakującymi/Coaching dla broniących w przerwach pomiędzy akcjami Dystrybucja piłek/Pelnienie roli BR		
GRA ZADANIOWA 2BR+5x6				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		WSPÓŁPRACA STREFOWA FORMACJI OBRONY (4/5/6) I POMOCY (8/10) W OBRONIE NISKIEJ	Przestrzeń otwarta/zamknięta (dążenie do przewagi liczebnej) Obieg wewnętrzny (pozycja 8/10) Wypełnianie przestrzeni w obrębie pola karnego (finalizacja)	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				3x 5 minut	Patrz grafika			
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za bramkę w 1 strefie; pkt za zdobycie przestrzeni (wejście do strefy finalizacji) + 2pkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowy pkt za podanie do trenera (9) lub małej bramki (7/11)				
				Ograniczenia dla atakujących: co najmniej 1 zawodnik w BS z każdej strony; zasady zdobywania strefy finalizacji (bramki...)		Zarządzanie atakującymi/Coaching dla broniących w przerwach pomiędzy grami Dystrybucja piłek/Kontrola reguł i pkt		
GRA ZADANIOWA 2BR+8x8				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja	
Faza gry (realne)		WSPÓŁPRACA MIĘDZYFORMACYJNA W OBRONIE NISKIEJ z przejściem do działań ofensywnych po wejściu w posiadanie piłki (OA) PRZEJŚCIE Z OBRONY NISKIEJ DO OBRONY POLA KARNEGO	Struktura ofensywna do budowania gry Szerokość i głębia ataku Skupienie uwagi w ŚŚ (struktura mikro/mezo/makro) z rozwinięciem w BS Przejście do finalizacji (3 grupy)	Czas	Pole gry	Podział zawodników		
				2x 8 minut	Patrz grafika			
				Punktacja/Reguły/Zmienne				
				Atakujący pkt za bramkę w 2 strefie; pkt za zdobycie przestrzeni (wejście do strefy finalizacji) + 2pkt za zdobycie bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów		
				Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe pkt za zdobycie przestrzeni ŚŚ (3 pkt) lub podanie do bramki BS (1 pkt)				
				Scenariusze gry: drużyna atakująca prowadzi jedną bramką; mecz ligowy decydujący o mistrzostwie		Zarządzanie atakującymi w poszczególnych strefach (podział ról)/Coaching w przerwach lub wyjęcie zawodnika z gry (trener główny)		