
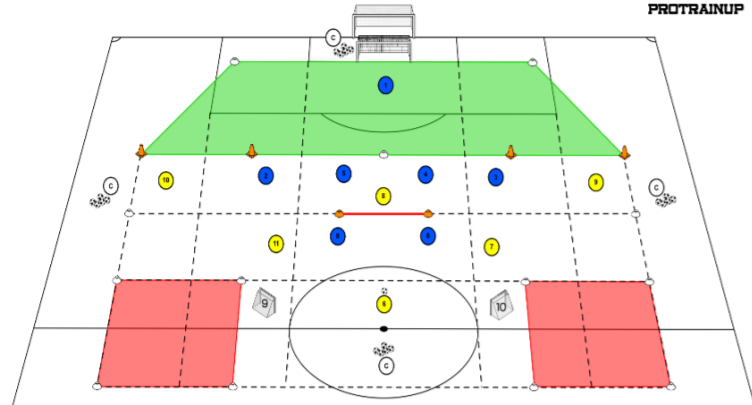
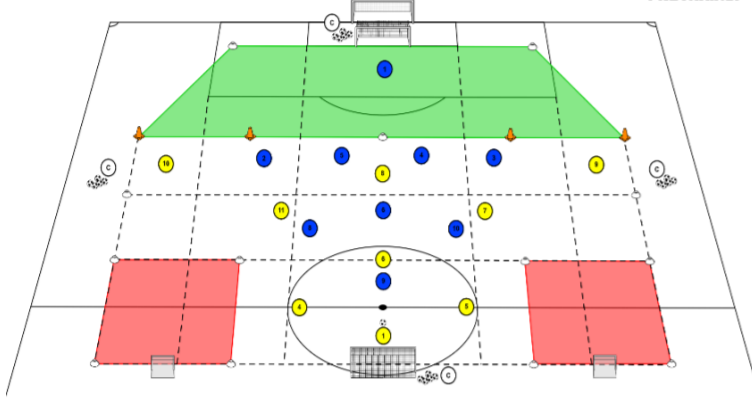
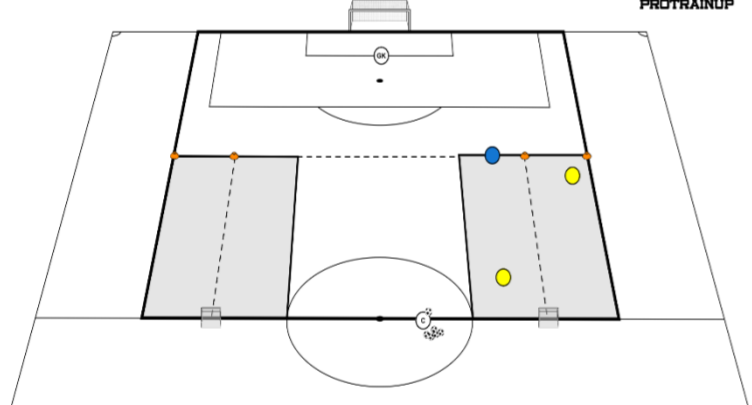
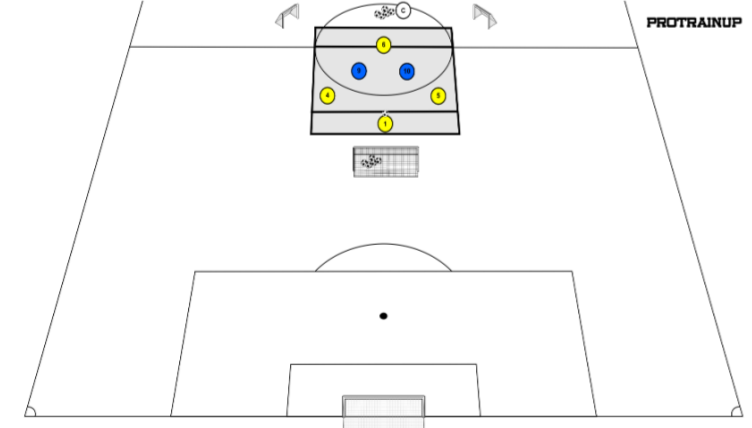


Śląska Akademia Piłkarska 2011 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2023		WTOREK	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA			Charakter pracy motorycznej: MOC/POJEMNOŚĆ TLENOWA Dominujący rodzaj skurczu mięśni: CZAS TRWANIA			
MEZOCYKL 2	Zasady	Grupowe Formacyjne Międzyformacyjne	Mikrocykl 14 (BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM)						
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	Temat: Mapa Gry - budowanie wysokie z rozwinięciem.						
BOISKO SZTUCZNE		Nr 40/W23	18.04.2023	17.45 - 19.15	Objętość: 90 minut	Liczebność: 17 + 2BR	Sprzęt - piłki, stożki/placki, kamizelki, pachotki, małe bramki, duże bramki (5x2)		
FRAGMENT GRY 6x6+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza praktyki (zintegrowane z grą)				Przestrzeń otwarta/zamknięta Wbiegnięcie za linię obrony (mobilność/ruch nad linię piłki/ruch wyciągający) Prowadzenie wszzerz dla skupienia uwagi; zmiana strony ataku Gra na "trzeciego" zawodnika Wypełnianie stref w polu karnym (strefa finalizacji)		Formacja obrony; pomocy - nie ma piłki między nami; zamknij otwartą bramkę; asekuracja partnera po skosie Wypychaj przeciwnika do boku/do tyłu Aktywny odbiór piłki	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							20 minut (x akcji do 60")	Patrz grafika	Zmiany na pozycjach co akcję (zawodnicy oczekujący - zarządzanie)
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni (wejście do strefy finalizacji); + 2 pkt za zdobycie bramki; 2 pkt za wejście do strefy 3 przez otwarte bramki		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Broniący pkt za odbiór piłki w strefie 1 lub 2 oraz dodatkowy pkt za podanie do małej bramki (imitacja pozycji 9/10)		
Ograniczenia dla broniących: poruszanie się w obrębie wyznaczonych stref do momentu, gdy piłka znajduje się w strefie finalizacji lub po drugim podaniu w strefie 2		Zarządzanie broniącymi w obrębie pola karnego; Coaching w przerwach pomiędzy akcjami; Dystrybucja piłek; Kontrola reguł i punktacji							
GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR				Treści treningowe			Organizacja		
Faza gry (realne)				Struktura ofensywna do budowania gry (zasada +1/0/-1) Szerokość i głębia ataku Skupienie uwagi w ŚŚ (struktura mikro/mezo/makro) z rozwinięciem w BS Wypełnianie przestrzeni w obrębie pola karnego (finalizacja) Kontrola zawodników odłączonych (zabezpieczenie ataku)			Podział zawodników		
						Czas	2 grupy po 9 zawodników Zawodnicy oczekujący: doskonalenie uderzenia z rzutu wolnego nad murem		
						x gier do 8'			
						Pole gry			
						strefa 1 - 12x28m/strefa 2,3 - 12x54m			
Punktacja									
Atakujący: pkt za zdobycie przestrzeni (wejście do strefy finalizacji) + 2pkt za zdobycie bramki (jeżeli strike)									
Broniący: za zdobycie przestrzeni i bramkę ze ŚŚ (3 pkt) lub podanie do bramki BS (1 pkt)									
Podsumowanie zajęć/Feedback				Zarządzanie	Narzędzia	Ograniczenia/Reguły/Zmienne		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów	
Pozytywy		Negatywy		Utrzymywanie odpowiedniej wysokości przez poszczególne formacje, orientowanie działań przeciwnika do boku, kontrola i asekuracja przestrzeni za plecami		Aktywność nad linią piłki (mobilność)	Egzekwowanie treści:		
Co udało się zrealizować w trakcie treningu? Z czego możemy być szczególnie zadowoleni?		Co nie poszło zgodnie z planem? Jakie trudności wystąpiły? Co można było zrobić inaczej? Z czego wynikały niewłaściwe zachowania zawodników?					Zarządzanie:		
Wnioski wynikające z obserwacji treningu							Indywidualizacja:		
Realizacja celu treningu		Realność środków treningowych					Zarządzanie:		
Wprowadzone ograniczenia		Interwencje trenerów		Tworzenie trójkąta asekuracyjnego w bocznym sektorze		Podanie zdobywające; prostopadłe	Reguła dla atakujących: co najmniej 1 zawodnik w BS zanim piłka znajdzie się w strefie finalizacji (nie dotyczy AO/OA)		
Intensywność zajęć		Organizacja zajęć		Kontrolowanie podań wstecznych przez 8/10 w momencie przejścia do obrony pola karnego					
Elementy do poprawy i plan ich realizacji									
Co? Elementy do poprawy		Jak? W jaki sposób można je poprawić?							
Kiedy? Umiejscowienie planu		Dlaczego? Korzyści z podjętych działań?				Kontrola przestrzeni podczas prowadzenia	Dystrybucja piłek, kontrola reguł i pkt:		
CZĘŚĆ POZYCYJNA									
FRAGMENT GRY 2x1 z przejściem do 1x0+BR				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji 1 (zintegrowane z grą)				Współpraca pozycji 9/10 - 7/11 w bocznym sektorze boiska Szerokość/wbiegnięcie za linię obrony Obieg wewnętrzny/Ruch nad linię piłki PODANIE PROSTOPADŁE w wolną przestrzeń w tempo biegu partnera/na nogę kierunkową; dalszą od przeciwnika		Obrona (wybór działania): pozostań w strefie lub atak na zawodnika z piłką (8/10) lub skrócenie dystansu do zawodnika 7/11 Reguła dla atakujących: poruszanie się w 2 różnych sektorach	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							20 minut (x akcji/grupę)	12x16/12x8 (pole/sektor)	Prawa/Lewa strona (w zależności od liczby uczestników)
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Atakujący pkt za zdobycie przestrzeni, dodatkowe 2 pkt za bramkę (strzał po przyjęciu lub bez przyjęcia)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Broniący po wejściu w posiadanie piłki 3 pkt za zdobycie bramki		
Ograniczenia: broniący porusza się tylko w wyznaczonym polu gry (nie obniża po podaniu prostopadłym)		Zarządzanie broniącym w trakcie trwania gry							
		Odniesienie do treści dla atakujących w przerwach pomiędzy akcjami (rozmowa indywidualna)							
FRAGMENT GRY 4x2				Treści treningowe		Zarządzanie	Organizacja		
Faza orientacji 2 (zintegrowane z grą)				ZDOBYWANIE PRZESTRZENI poprzez: *prowadzenie piłki w kierunku wolnej przestrzeni *drybling zdobywający *podanie zdobywające WSPARCIE dla zawodnika z piłką realizowane przez pozycję znajdującą się nad/pod linią piłki, mające na celu utrzymanie się przy piłce i zdobycie przestrzeni: *zdobywające *utrzymujące *do przeniesienia		Formacja ataku - nie ma piłki między nami; atak na piłkę z ukierunkowaniem; asekuracja po skosie Wypychaj przeciwnika do boku/do tyłu Aktywny odbiór piłki	Czas	Pole gry	Podział zawodników
							20 minut (x akcji/grupę)	22x20/12x20/4x20	Zmiany na pozycjach co 3 akcje (rotujemy trójkami)
							Punktacja/Reguły/Zmienne		
							Atakujący pkt za zdobycie bramki (podanie piłki tylko z wyznaczonej strefy)		Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów
							Broniący pkt za odbiór piłki/błąd techniczny atakujących; dodatkowe 2 pkt za zdobycie bramki		
Ograniczenia: broniący poruszają się wyłącznie w obrębie wyznaczonej strefy		Zarządzanie broniącymi; dystrybucja piłek; kontrola reguł i pkt; odniesienie do treści w przerwach pomiędzy akcjami							