

Półroczny makrocykl



AKADEMIA PIŁKARSKA TOP-54 BIAŁA PODLASKA

JUNIOR MŁODSZY: CLJ U-17

ROCZNIK 2004/05

Trenerzy: Tomasz Buraczewski, Grzegorz Nowak, Artur Renkowski

PLAN ORGANIZACYJNO-SZKOLENIOWY

OKRES TRENINGOWY:

LIPIEC-GRUDZIEŃ 2020

miesiąc	suma jednostek																																																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																															
lipiec								1	2	3			4	5	7	8	9	1		10	11		13	14	15	2	16	17	3	19	20	21	3	3	1						1																															
sierpień	4			22	23	24	25	5		26	27	28	29	30	1			31	32	33	34	2		35	36		37	38		39	18	3	3	2							1																															
wrzesień	40	41	42	43		44	45		47	48	5			49	50	51	52	5				53	54	55	56				57	58	18	4									1																															
październik	59	60				61	62	62	63				64	65	66	67	6			68	69	70	71				72	73	74	75	18	5																																								
listopad			76	77	78	79	13		80	81	14		82				83	84	85	86				87	88	89	90	6			15	2	1																																							
grudzień	91	92	93	94	7		95	96	97	98				99	8		100															10	2																																							
	suma jednostek w okresie treningowym																															100	6	14	8	1																																				

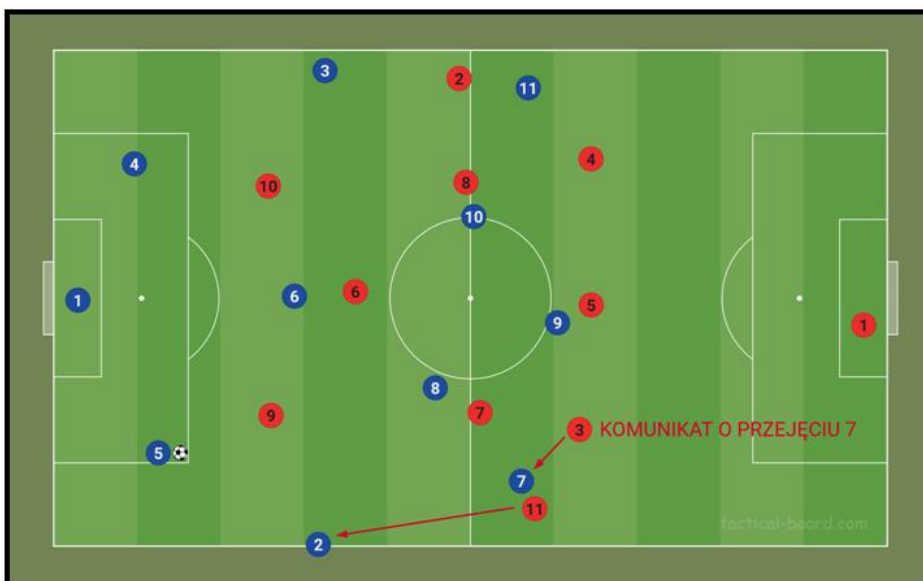
1 trening	2 ocprawy	3 mecze mistrzowskie	4 mecze szkolne, sparingi	5 turnieje
6 testy motoryczne	7 testy techniczne	8 badania lekarskie	9 baser/odnowa	10 inne

pcdpis trenera

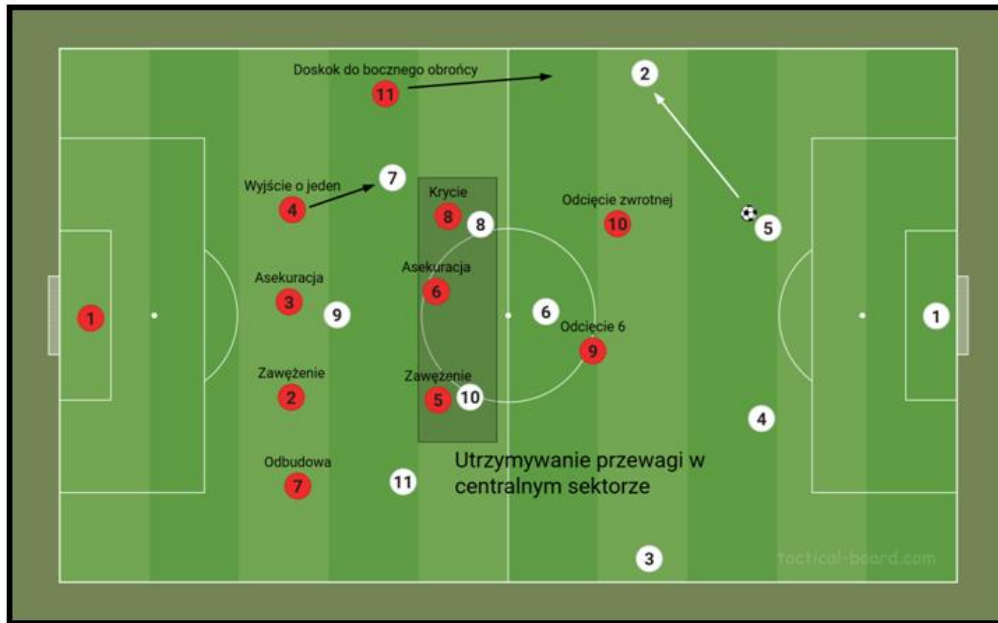
MODEL GRY – wybrane szczegółowe zasady gry

(defensywa)

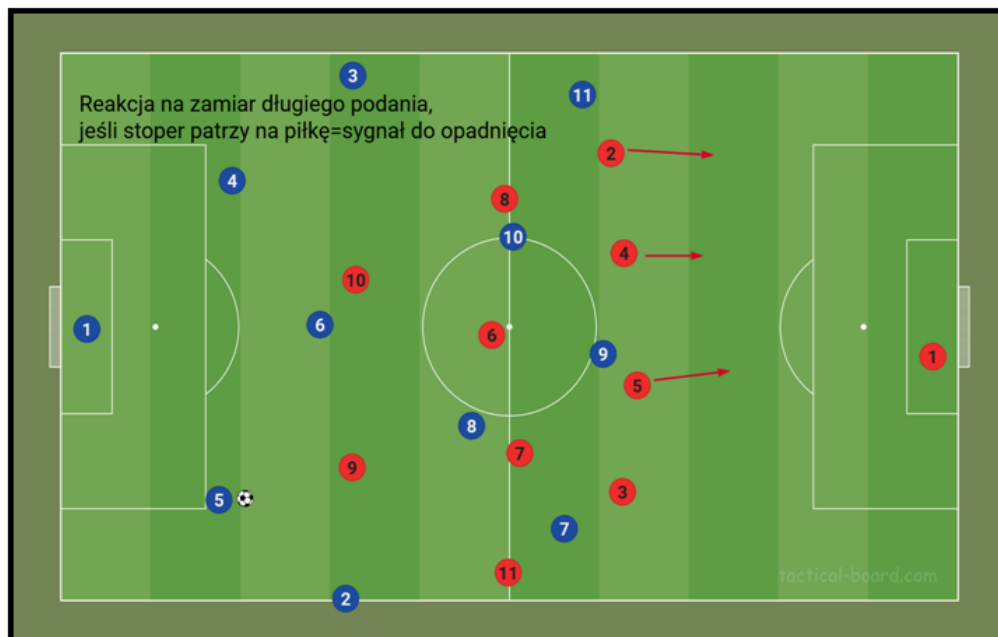
Przesunięcie stoperów o jednego w bok przy wyjściu wahadłowych



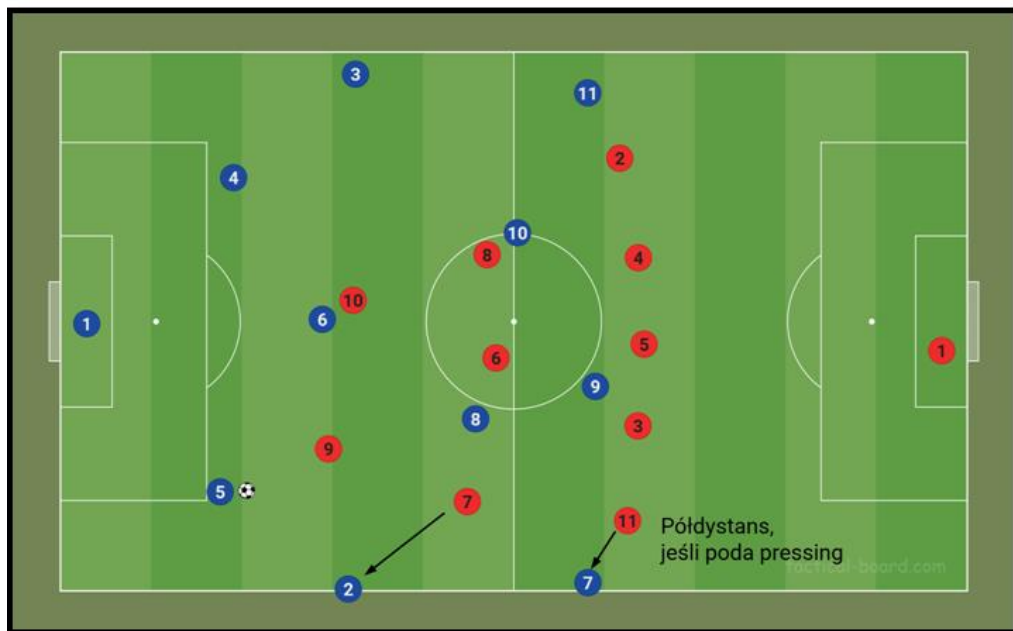
Odbudowa wahadłowych po „słabej stronie”



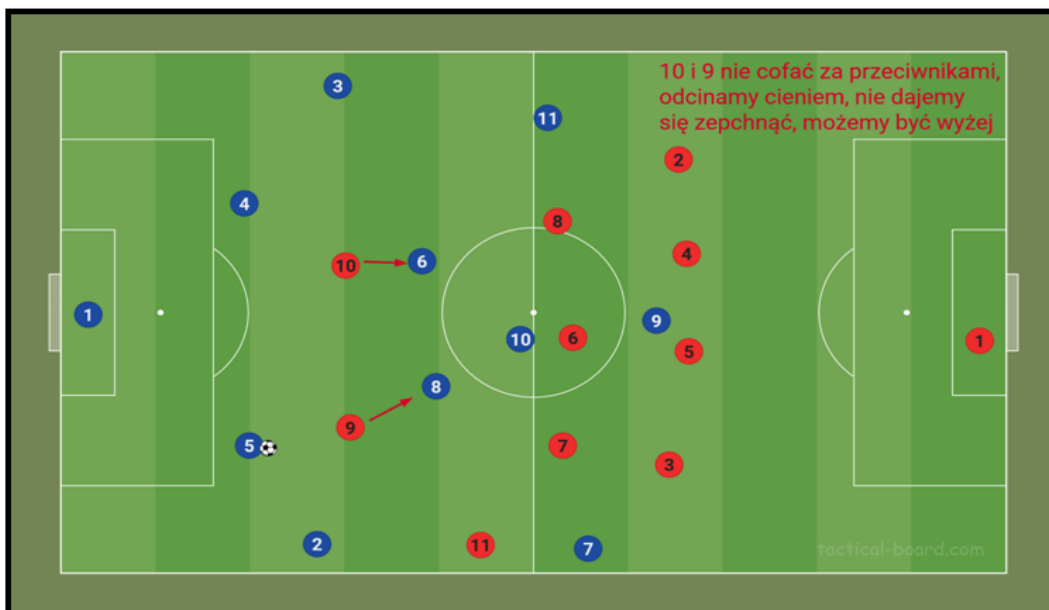
Reakcja na zamiar długiego podania przeciwnika (opadanie)



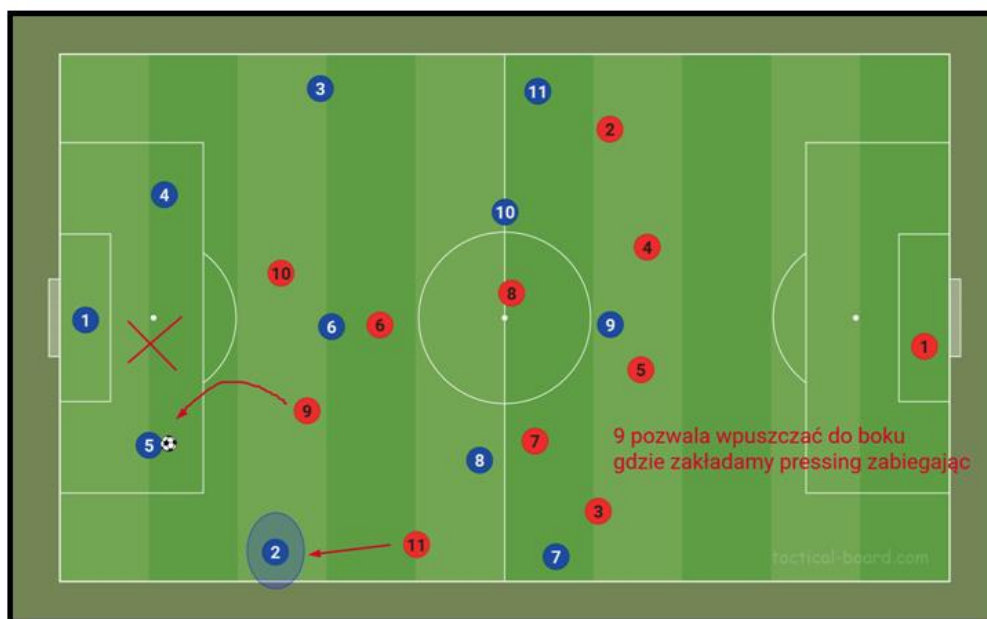
Praca w półdystansie



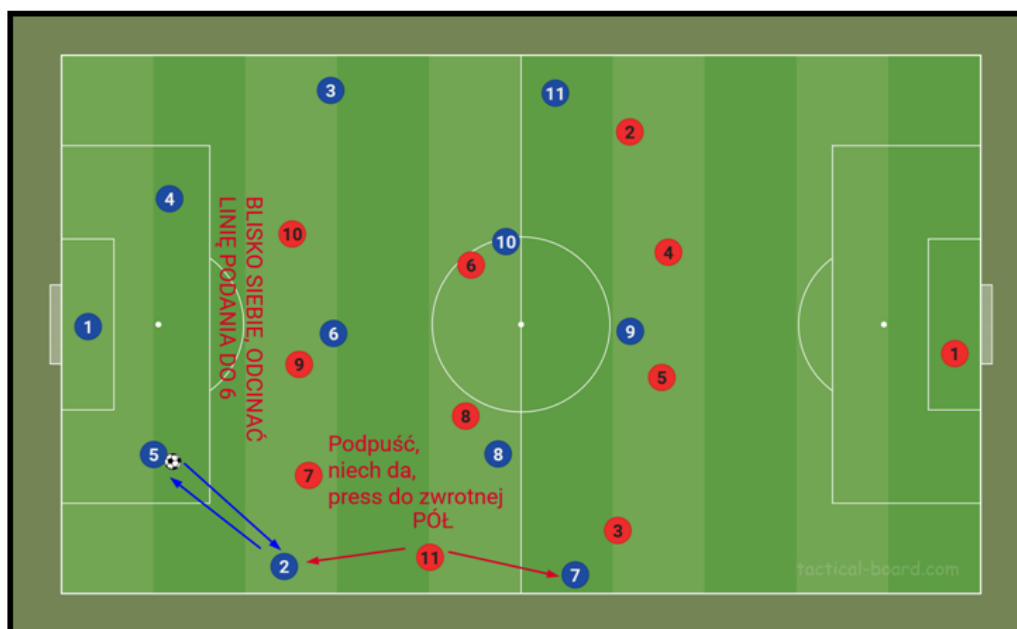
„Gra cieniem”



Zabieganie i kierunkowanie przeciwnika



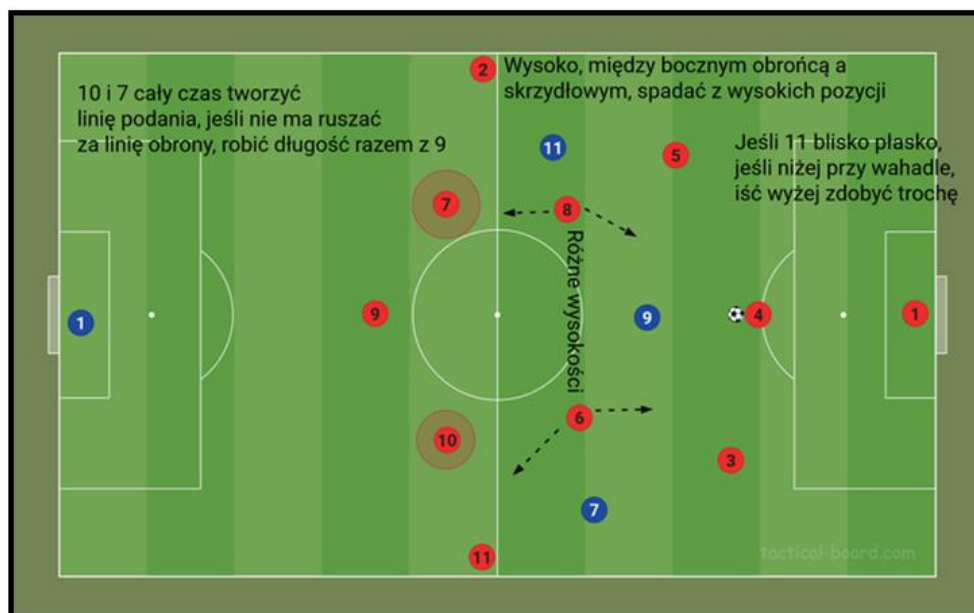
Zachęcanie do zagrania (ustawianie pułapki)



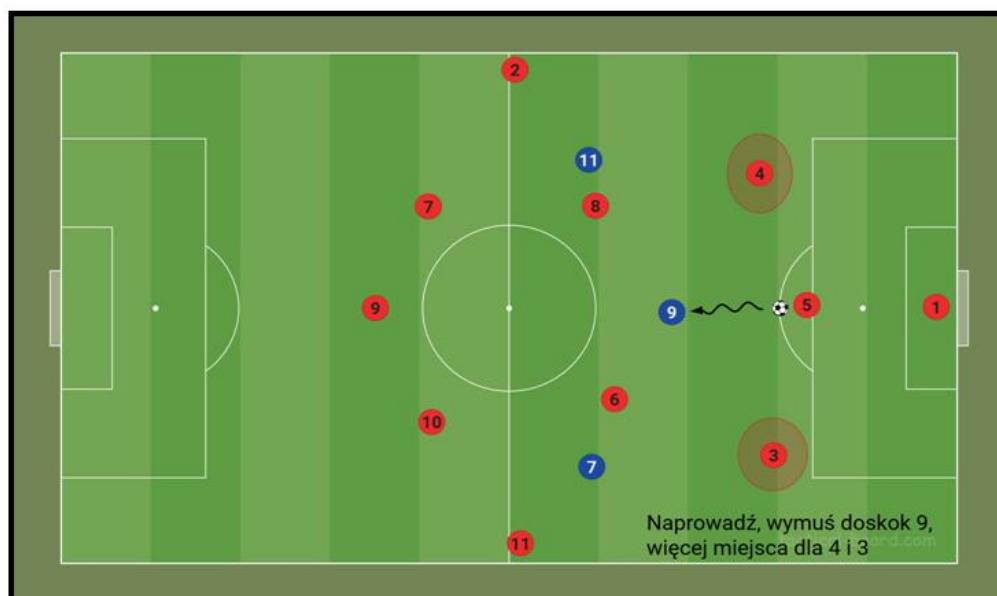
MODEL GRY – wybrane szczegółowe zasady gry

(ofensywa)

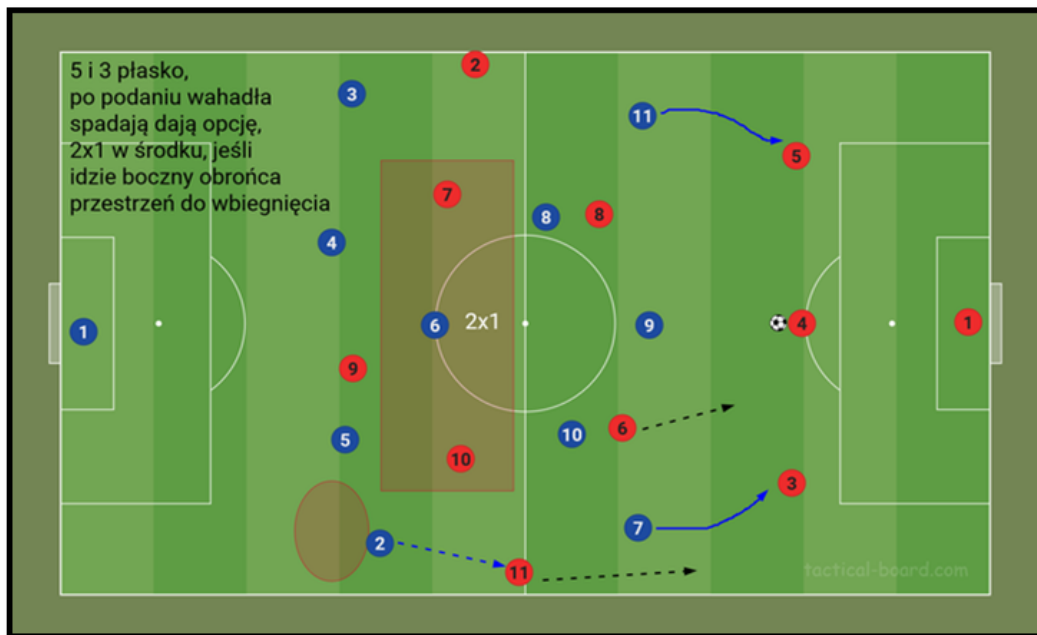
Geometria ataku



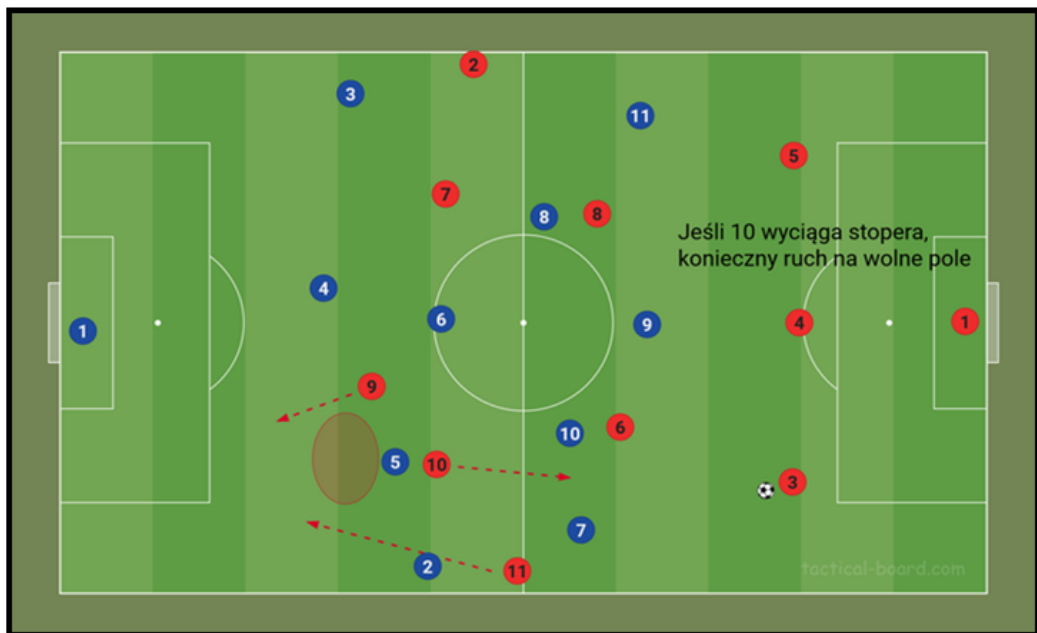
Tempo budowania ataków lub prowadzenie do skupienia



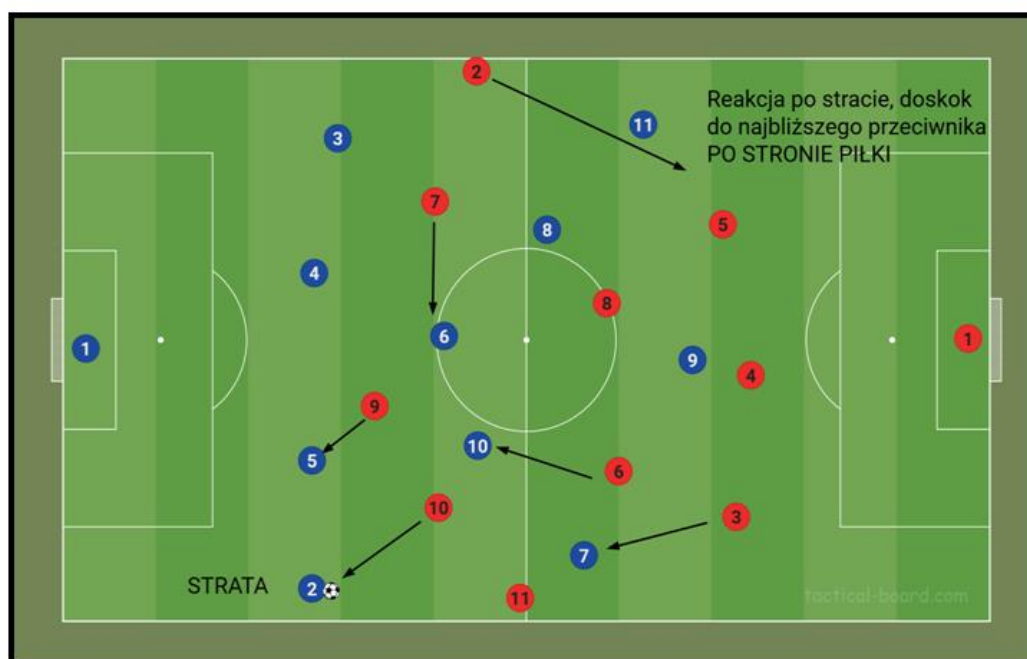
Opcje wahadeł – wolne pole lub wsparcie



Tworzenie linii podania i wykorzystywanie przestrzeni



Reakcja po stracie piłki



Jak tworzymy środki treningowe?

REALNE ŚRODOWISKO

Piłka, partnerzy, przeciwnicy, przestrzeń, kierunek gry

OGRANICZENIA

Jeśli uczymy atakujących, wprowadzamy dodatkowe zadania dla broniących.

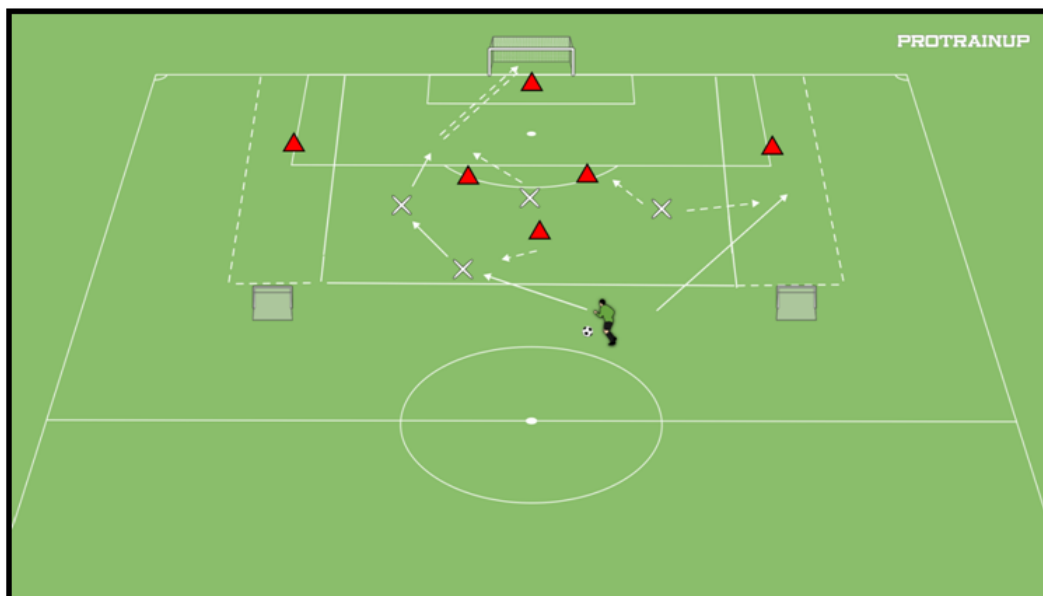
Jeśli uczymy broniących, wprowadzamy dodatkowe zadania dla atakujących.

**przeciwnik warunkuje sposób działania drugiej drużyny (wysoki pressing / obrona niska, strefy w bocznych sektorach)*

MODEL GRY / najbliższy przeciwnik

Wybrane środki treningowe

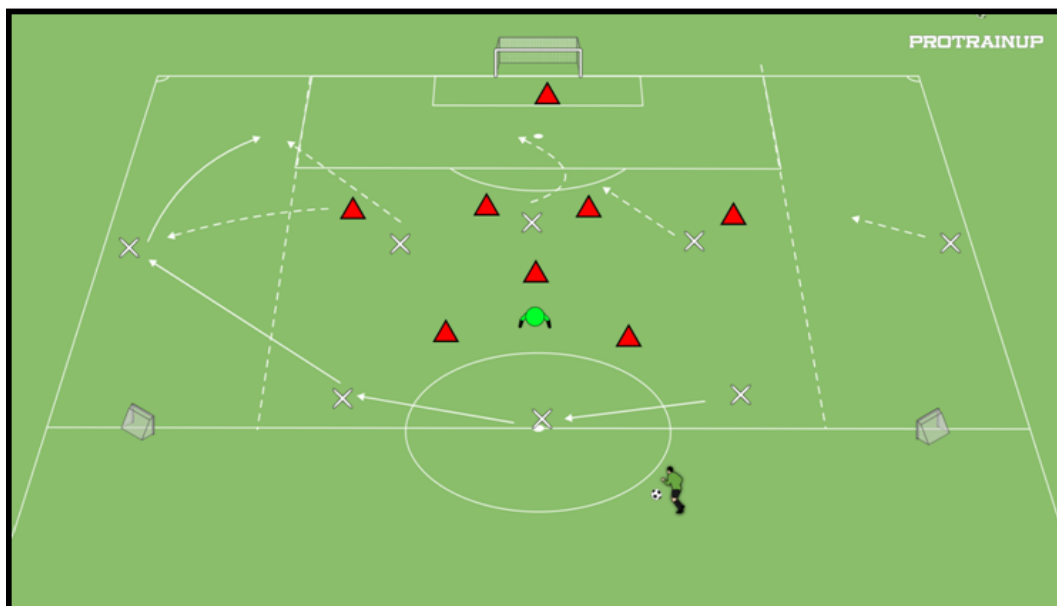
Gra 4v3+BR -> 1v1



*tworzenie sytuacji strzeleckich środkowym sektorem boiska przez zawodników 8, 10, 10, 9

*reakcja po stracie zawodników nr. 10

Fragment gry 8v7 + N

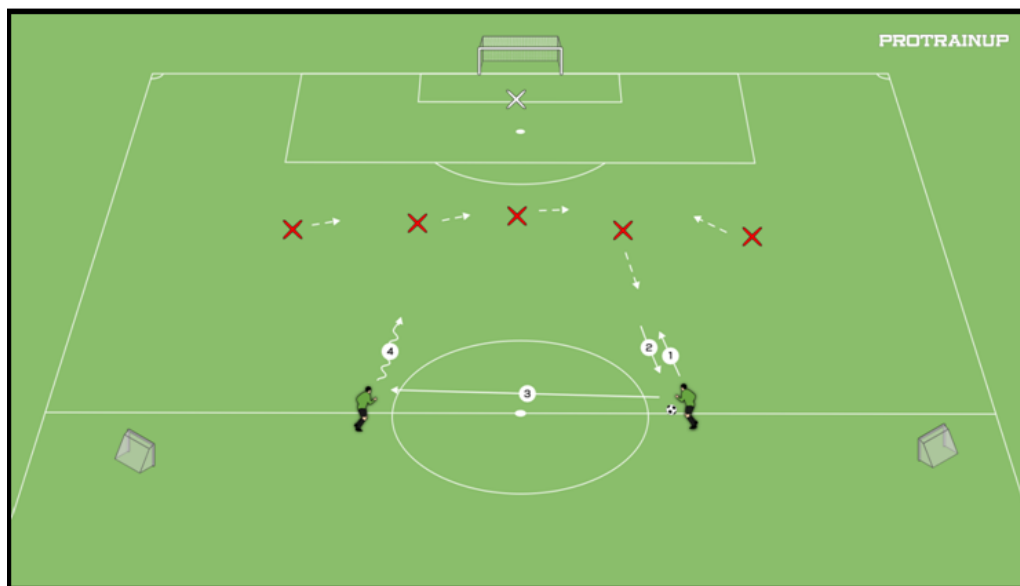


*wykorzystywanie półprzestrzeni i przewagi 2v1 w bocznych sektorach boiska

*reakcja po stracie piłki

*ZASADA OGRANICZEŃ (drużynie broniacej)

Doskonalenie zasad gry w obronie



- *wychodzenie ze strefy stoperów
- *asekuracja, zawężanie, odbudowa wahadła słabej strony
- *reakcja na piłkę otwartą (+zebranie i wprowadzenie)

Małe gry 4v4+BR+BR



- *5x3'
- *doskok, atak na piłkę
- *w przerwach biegi wahadłowe 5m->10m->15m