

Akademia Termalica Bruk-Bet Nieciecza KS

Wizyta studyjna

Nieciecza, 24.09.2024r.

Kurs UEFA C



Autorski Program Szkolenia





Model gry

FAZA AKTAKOWANIA:

- ❑ OTWARCIE I BUDOWANIE
- ❑ ROZWINIĘCIE I FINALIZACJA

FAZA BRONIENIA:

- ❑ OBRONA WYSOKA
- ❑ OBRONA NISKA

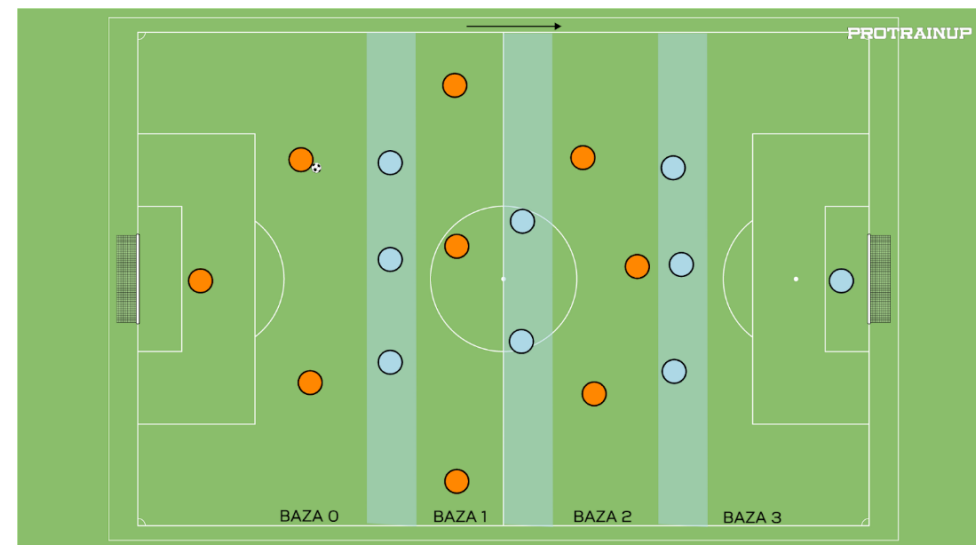




Podział pola gry

Funkcjonalne przestrzenie - Bazy

- Baza 0 - znajdują się przed pierwszą linią obrony przeciwnika.
- Baza 1 - znajduje się między linią ataku i pomocy przeciwnika.
- Baza 2 - znajduje się między linią pomocy i obrony przeciwnika.
- Baza 3 - przestrzeń za linią obrony przeciwnika.





Sektory boiska

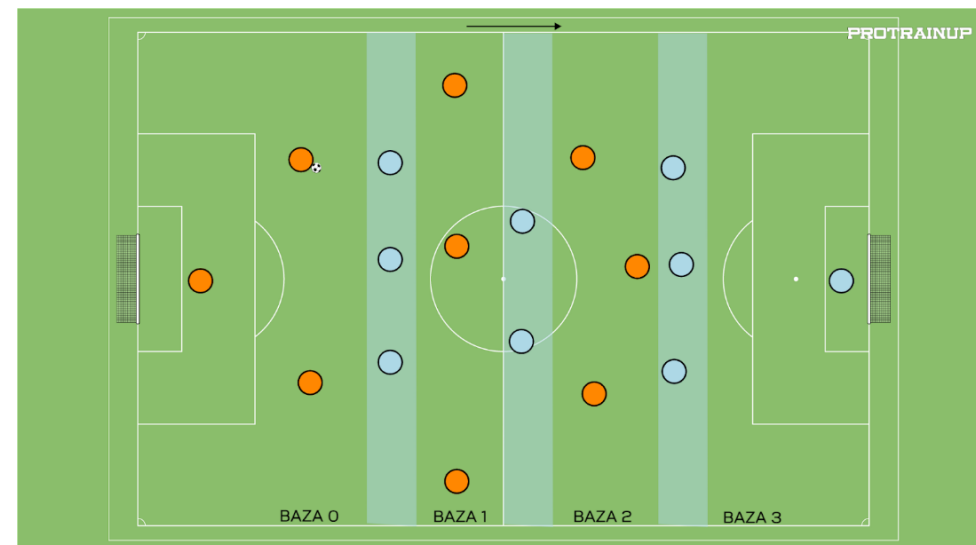




Podział pola gry

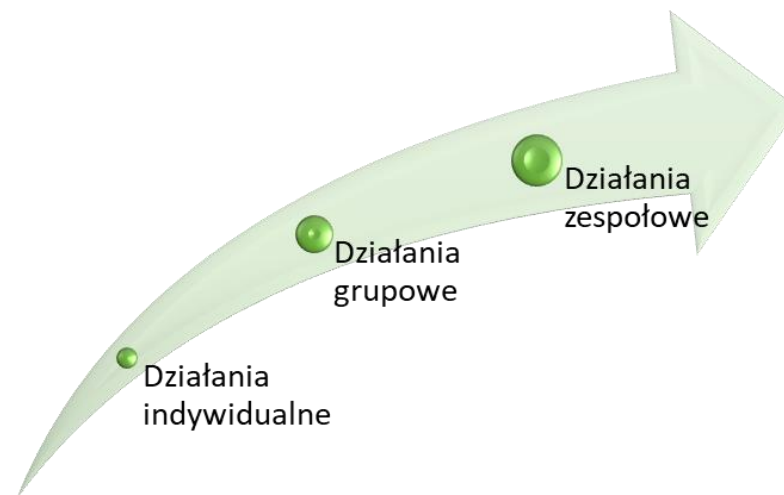
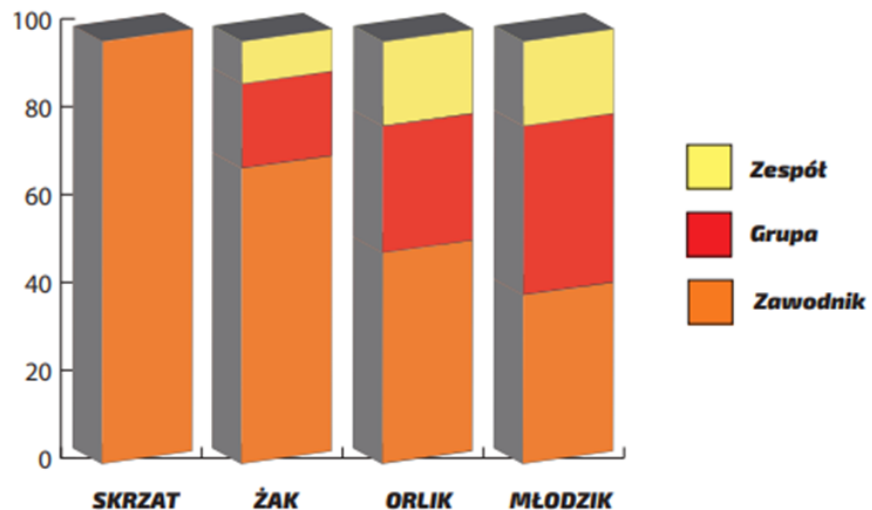
Funkcjonalne przestrzenie - Bazy

- Baza 0 - znajdują się przed pierwszą linią obrony przeciwnika.
- Baza 1 - znajduje się między linią ataku i pomocy przeciwnika.
- Baza 2 - znajduje się między linią pomocy i obrony przeciwnika.
- Baza 3 - przestrzeń za linią obrony przeciwnika.



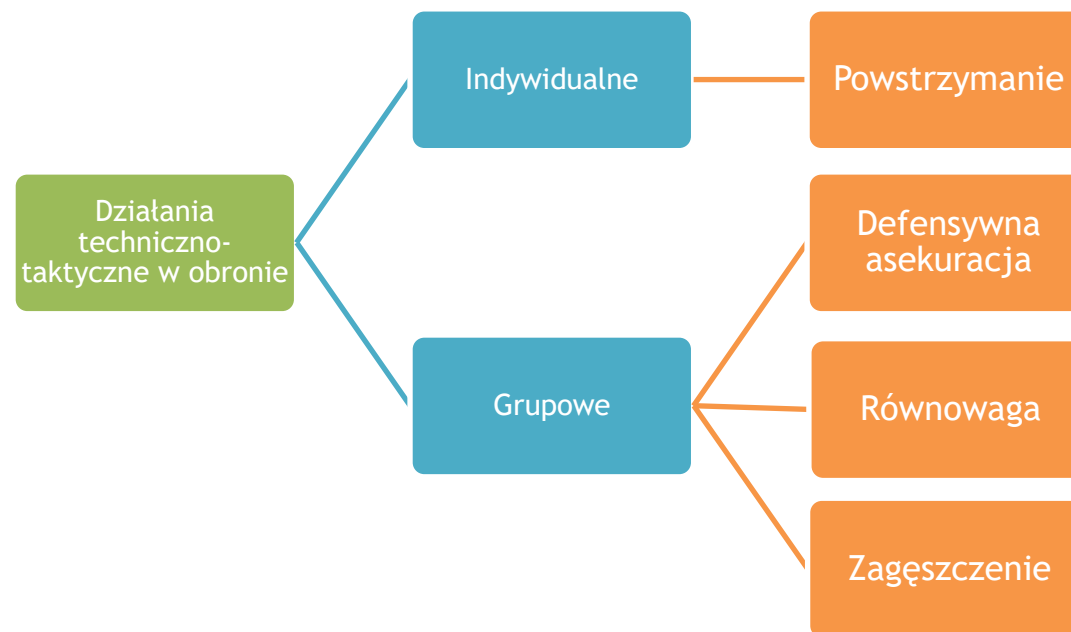
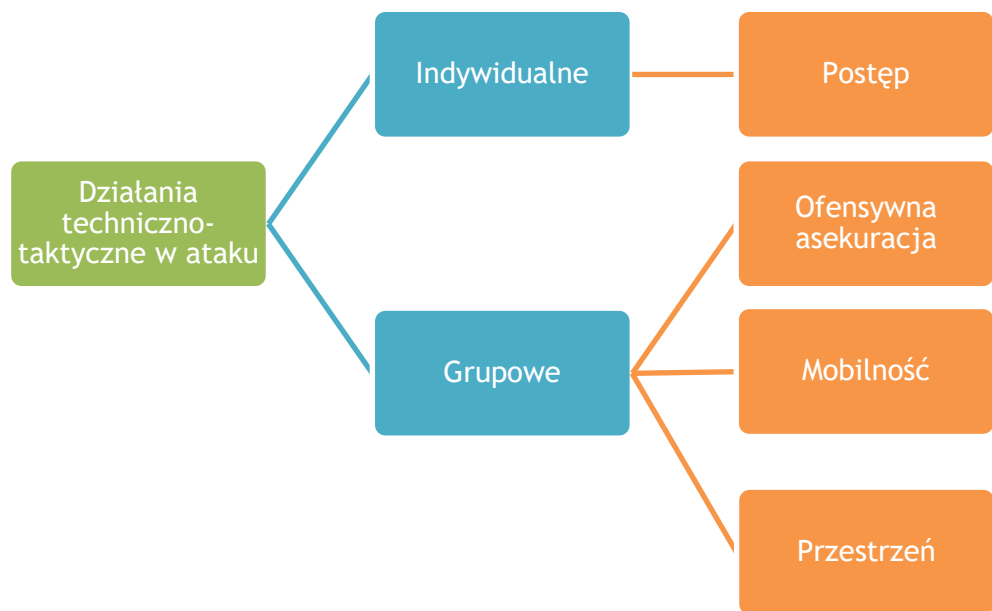


TREŚCI PROGRAMOWE





FUNDAMENTY GRY





FUNDAMENTY GRY

Etap	Kategoria	Fundamenty gry - A	Fundamenty gry - O
U7	Skrzat	1	
U8	Żak	1	1
U9	Żak	1-2	1
U10	Orlik	1-2	1-2
U11	Orlik	1-3	1-3
U12	Młodzik	1-4	1-3
U13	Młodzik	1-4	1-4





Mezocykl E1/F2

Mikrocykl	Fazy gry SubFazy gry	Cel gry	Fundament Gry Model Gry	Forma Nauczania			Motoryka	Mental & W
				Działania indywidualne	Działania grupowe	Działania zespolowe		
				Sytuacje boiskowe: 3na1, 3na2, 3na3, 1na3, 2na3.				
1	Faza ataku Otwarcie i budowanie gry	Zdobywanie przestrzeni	Postęp	Przyjęcia i podania, prowadzenie piłki	Tworzenie linii podania	Geometria ataku	Koordinacja ruchowa Kształtowanie siły Kształtowanie wytrzymałości Kształtowanie szybkości	Zaangażowa Komunika Aspekty pedagogicz
2	Faza Bronienie Obrona Wysoka	Odbiór piłki	Powstrzymanie	Odbiór piłki			Koordinacja ruchowa Kształtowanie siły Kształtowanie wytrzymałości Kształtowanie szybkości	Koncentrac Kontrola em Nawadnian odżywian
3	Faza ataku Rozwinięcie finalizacja ataku	Asekuracja zawodnika z piłką	Ofensywna asekuracja	Przyjęcia podania Zwody, strzały	Tworzenie linii podania	Geometria ataku	Koordinacja ruchowa Kształtowanie siły Kształtowanie wytrzymałości Kształtowanie szybkości	Pewność si Nawadnian odżywian
4	Faza ataku Otwarcie i budowanie gry	Asekuracja zawodnika z piłką	Ofensywna asekuracja	Przyjęcia i podania, prowadzenie piłki Zwody, strzały	Tworzenie linii podania	Geometria ataku	Koordinacja ruchowa Kształtowanie siły Kształtowanie wytrzymałości Kształtowanie szybkości	Tydzień refl obszaru ment Nawadnian odżywian





Mezocykl D1

Cykl	Fazy gry Subfazy gry	Cel gry	Fundament Gry Model gry	Forma Nauczania			Motoryka	Me
				Działania indywidualne	Działania grupowe	Działania zespołowe		
				Sytuacje boiskowe: 4na1, 4na2, 4na3, 4na4, 1na4, 2na4, 3na4				
	Faza ataku Otwarcie i budowanie gry	Tworzenie przestrzeni do gry. Identyfikacja wolnej przestrzeni	Głębina i szerokość ataku. Przestrzeń	Prowadzenie piłki	Przyjęcia i podania	Geometria ataku	Koordinacja ruchowa. Trening wstępnej adaptacji siłowej. Kształtowanie wytrzymałości. Kształtowanie szybkości	Zaa P
	Faza Bronienie Obrona Wysoka	Utrudnianie prowadzenia ofensywnej gry drużynie przeciwnej. Identyfikacja przewagi i niedowagi	Defensywna asekuracja. Równowaga	Odbiór piłki	Asekuracja i powstrzymanie	Skracanie, zawężanie pola gry	Koordinacja ruchowa. Trening wstępnej adaptacji siłowej. Kształtowanie wytrzymałości Kształtowanie szybkości	Kor N
	Faza ataku Budowanie i finalizacja gry	Tworzenie przestrzeni do kontroli piłki. Kreowanie sytuacji strzeleckich.	Przestrzeń. Mobilność.	Prowadzenie piłki Zwody, strzały	Tworzenie linii podania poza centrum gry. Wbiegnięcie na pozycję	Geometria ataku	Koordinacja ruchowa . Trening wstępnej adaptacji siłowej . Kształtowanie wytrzymałości. Kształtowanie szybkości	P N
	Faza Bronienie Obrona Niska	Utrudnianie prowadzenia ofensywnej gry drużynie przeciwnej. Identyfikacja przewagi i niedowagi	Defensywna asekuracja. Równowaga.	Odbiór piłki	Asekuracja i powstrzymanie	Skracanie, zawężanie pola gry	Koordinacja ruchowa. Trening wstępnej adaptacji siłowej. Kształtowanie wytrzymałości Kształtowanie szybkości	Ty obsz N





Laboratorium Rozwoju Indywidualnego

