




Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
MEZOCYKL 5	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe		Indywidualne Grupowe Formacyjne		Indywidualne Grupowe Formacyjne		
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + OBRONA		OBRONA + przejście OA		ATAK + przejście AO		
DATA/GODZINA		09.05.2022 17.30 - 19.30	10.05.2022	11.05.2022 17.30 - 19.30	12.05.2022 19.00 - 19.30 (online)	13.05.2022 17.15 - 19.00	14.05.2022 11.00 (u siebie)	15.05.2022
Odprowa		Prezentacja MOTYW PRZEWODNI			Wideoanaliza POPREDNI TRENING/MECZ		Prezentacja PLAN NA MECZ	
Psychofizyka		Scenariusze gry	Samodyscyplina	Punktacja	Świadomość	Spójność grupy		
Bramkarze		17.30 - 18.15				17.15 - 18.00		
Technika - Taktyka		Model gry: budowanie niskie do średniego vs obrona wysoka		Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja		Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, wsparcie		
Tematyka zajęć								
Motoryka		Workout	Stabilność/Mobilność	WS		Dynamizacja		
Przestrzeń do gry		DUŻA		MAŁA				
Rozgrzewka (izolowane od gry)		GRA POMOCNICZA	 ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent motoryczny (prewencja urazów/cwiczenia korekcyjne/workout)	GRA POMOCNICZA 8x2 (10x 1')	 ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent techniczny (deficyty, np. z zakresu czucia piłki)			
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		GRA FALOWA BR+5x5+5+BR (5x 3 minuty)		FRAGMENT GRY 1x1 -> 2x2 (x akcji do 20")				
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		FRAGMENT GRY		GRA FALOWA BR+3x3+BR+3 (x gier do 2')				
				GRA FALOWA BR+5x5+5+BR (5x 3 minuty)				
Trening							MECZ LIGOWY (10 kolejka D2) ODRA CENTRUM WODZISŁAW : ( : )	
WOLNE								