

Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021							Niedziela	
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Czwartek	Piątek	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Sobota	
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	OBRONA + przejście OA			ATAK + przejście AO		
DATA/GODZINA		18.10.2021	19.10.2021	20.10.2021	21.10.2021	22.10.2021	23.10.2021	24.10.2021
		17.30 - 19.30		17.30 - 19.30		17.15 - 19.30	10.30 (u siebie)	
Tematyka zajęć	Odprawa	Prezentacja MOTYW PRZEWODNI		Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING		Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING	Prezentacja PLAN NA MECZ	
	Psychofizyka	Punktacja	Samodyscyplina	Scenariusze gry	Świadomość	Spójność grupy	MECZ KONTROLNY + TRENING WYRÓWNAWCZY	
	Bramkarze					17.30 - 18.00		
	Technika - Taktyka	Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja		Model gry: obrona niska.		Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, mobilność		
	Motoryka	Sila		Sprawność ogólna		Szybkość /MOC		
Trening	Przestrzeń do gry	MAŁA	ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent motoryczny (prewencja urazów/cwiczenia korekcyjne/workout)	DUŻA	ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent techniczny (czucie piłki w powietrzu)	ŚREDNIA	WOLNE	
	Rozgrzewka (izolowane od gry)	OCHRONA PIŁKI		PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI		CZUCIE PIŁKI		
	Faza orientacji (zintegrowane z grą)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		
	Faza praktyki (zintegrowane z grą)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		Wysoki poziom kompleksowości 6x6/7x7/8x8 (+/-3)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		
	Faza gry (realne)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		GRA WŁAŚCIWA BR+8x8+BR		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		

Mikrocycl 6 (BUDOWANIE WYSOKIE + OBRONA NISKA)