Mikrocykl 12 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)	Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	MEZOCYKL 2	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne				Indywidualne Grupowe Formacyjne		
		Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA				ATAK + przejście AO		
	DATA/GODZINA		29.11.2021	30.11.2021	01.12.2021	02.12.2021	03.12.2021	04.12.2021	05.12.2021
			17.30 - 19.30	17.30 (u siebie)	WOLNE		17.15 - 19.00		WOLNE
	Odprawa		Wideoanaliza POPRZEDNI MECZ	Prezentacja PLAN NA MECZ			Wideoanaliza POPRZEDNI MECZ	Prezentacja PLAN NA MECZ	
	Psychofizyka		Punktacja	MECZ KONTROLNY **AP TEAM GLIWICE**		Samodyscplina	Spójność grupy	MECZ KONTROLNY **STADION ŚLĄSKI CHORZÓW**	
	Bramkarze		17.30 - 18.15						
	Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Główne zasady gry w obronie: asekuracja, równowaga				Główne zasady gry w ataku: wsparcie, przestrzeń		
		Motoryka	Wzorce ruchowe			Stabilność/Mobilność	Technika biegu		
	Przestrzeń do gry		MAŁA			ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent motoryczny (prewencja urazów/ćwiczenia korekcyjne/workout)	ŚREDNIA		
	Trening	Rozgrzewka (izolowane od gry)	OCHRONA PIŁKI				CZUCIE PIŁKI		
		Faza orientacji (zintegrowane z grą)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)				Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		
		Faza praktyki (zintegrowane z grą)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)				Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		
		Faza gry (realne)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)				Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		