

Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
MEZOCYKL 2	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe		Indywidualne Grupowe Formacyjne		Indywidualne Grupowe Formacyjne	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO		ATAK + przejście AO		OBRONA + przejście OA	OBRONA + przejście OA	
DATA/GODZINA		10.01.2022 17.30 - 19.30	11.01.2022 19.00 - 19.30 (online)	12.01.2022 17.30 - 19.30	13.01.2022	14.01.2022 17.15 - 19.00	15.01.2022 11.00 - 13.00	16.01.2022
Odprawa		Prezentacja MOTYW PRZEWODNI	Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING				Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING	
Psychofizyka		Scenariusze gry	Świadomość	Punktacja	Samodyscyplina	Kontrola emocji	Scenariusze gry	
Bramkarze								
Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Model gry: rozwinięcie ataku środkowym, bocznym sektorem boiska oraz: finalizacja gośdrednia; bezpórednia		Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, przestrzeni/mobilność		Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja odłączonych	Model gry: obrona pola karnego oraz: zachowania zawodników odłączonych	
	Motoryka	Lokomocja	Stabilność/Mobilność	Sila		Zwinność/Szybkość	Sprawność ogólna	
Przezeń do gry		DUZA	ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający)  Akcent motoryczny (prewencja urazów/cwiczenia korekcyjne/workout)	MAŁA	ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający)  Akcent techniczny (deficyty, np. z zakresu czucia piłki)	ŚREDNIA	DUZA	WOLNE
Trening	Rozgrzewka (izolowane od gry)	PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI		OCHRONA PIŁKI		GRA GŁOWA	PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI	
	Faza orientacji kompleksowości (zintegrowane z grą)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)	
	Faza praktyki (zintegrowane z grą)	Wysoki poziom kompleksowości 6x6/7x7/8x8 (+/-3)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)	Wysoki poziom kompleksowości 6x6/7x7/8x8 (+/-3)	
	Faza gry (realne)	GRA WŁAŚCIWA 9x9		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)	GRA WŁAŚCIWA 9x9	