Mikrocykl 8 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)	Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	MEZOCYKL 4	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe		Indywidualne Grupowe Formacyjne		Indywidualne Grupowe Formacyjne	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	
		Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO		OBRONA + przejście OA		ATAK + przejście AO	OBRONA + przejście OA	
	DATA/GODZINA		07.03.2022	08.03.2022	09.03.2022	10.03.2022	11.03.2022	12.03.2022	13.03.2022
			17.30 - 19.30	19.45 - 20.25 (online)	17.30 - 19.30		17.15 - 19.00	12.00 - 13.00	
	Odprawa		Prezentacja MOTYW PRZEWODNI	Wideoanaliza POPRZEDNI MECZ				Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING	
	Psychofizyka			Świadomość	Punktacja	Samodyscyplina	Kontrola emocji	Scenariusze gry	
	Bramkarze		17.30 - 18.15				17.15 - 17.45		
	Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Model gry: budowanie niskie do średniego		Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja		Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, wsparcie	Model gry: obrona wysoka	
		Motoryka	Workout	Stabilność/Mobilność	Siła		Dynamizacja	Sprawność ogólna	
	Przestrzeń do gry		DUŻA	ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent motoryczny (prewencja urazów/ćwiczenia korekcyjne/workout)	MAŁA	ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent techniczny (deficyty, np. z zakresu czucia piłki)	ŚREDNIA	DUŻA	WOLNE
	Trening	Rozgrzewka (izolowane od gry)	GRA POMOCNICZA 4(+1)x2 (10 minut)		OCHRONA PIŁKI (12 minut)		RUGBY/PIŁKA RĘCZNA (4x 3 minuty)	GRA POMOCNICZA 4(+1)x2 (10 minut)	
		Faza orientacji (zintegrowane z grą)	GRA POMOCNICZA 4x4+3N (4x 2 minuty)		GRA FALOWA 1x1 -> 2x2 (BOCZNY SEKTOR) (x akcji do 30")		DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY BR+4x3-> 4x4+BR (x akcji do 45")	X	
		Faza praktyki (zintegrowane z grą)	GRA FALOWA BR+5x4(+1) (3x 5 minut)		GRA FALOWA BR+3x3 (SS) (4x 2':30")		DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY BR+3x2-> 2x1-> 4x4+BR (x akcji do 45")	GRA ZADANIOWA BR+5+Nx5+5+BR (3x 5 minut)	
		Faza gry (realne)	GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR (3x 7 minut)		GRA ZADANIOWA BR+5+Nx5+5+BR (3x 5 minut)		FRAGMENT GRY BR+6x5 (x akcji do 60")	GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR (3x 7 minut)	