




Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022			Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
MEZOCYKL 5	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	24.05.2022	Indywidualne Grupowe Formacyjne OBRONA + przejście OA	26.05.2022	Indywidualne Grupowe Formacyjne ATAK + przejście AO	28.05.2022	29.05.2022	
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO							
DATA/GODZINA			23.05.2022	25.05.2022	26.05.2022	27.05.2022	28.05.2022	29.05.2022	
			17.30 - 19.00	17.30 - 19.00		17.15 - 19.00	11.00 (u siebie)		
Tematyka zajęć	Odprawa	Prezentacja MOTYW PRZEWODNI		Wideoanaliza POPRZEDNI MECZ		Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING	Prezentacja PLAN NA MECZ		
	Psychofizyka	Scenariusze gry		Punktacja	Samodyscyplina	Spójność grupy			
	Bramkarze	17.30 - 18.00				17.30 - 18.00			
	Technika - Taktyka	Model gry: budowanie średniego do wysokiego		Główne zasady gry w obronie: asekuracja, równowaga		Główne zasady gry w ataku - wsparcie, przestrzeń			
	Motoryka	Workout	Stabilność/Mobilność	WS		Dynamizacja			
Trening	Przestrzeń do gry	DUŻA	 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			
	Rozgrzewka (izolowane od gry)	PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI		OCHRONA PIŁKI		GRA GŁOWA			
	Faza orientacji (zintegrowane z grą)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		
	Faza praktyki (zintegrowane z grą)	Wysoki poziom kompleksowości 6x6/7x7/8x8 (+/-3)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		
	Faza gry (realne)	GRA WŁAŚCIWA BR+8x8+BR		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		
Mikrocycl 19 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)									
							MECZ LIGOWY (12 kolejka D2) REKORD B-B : (:)		WOLNE