

Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne		Indywidualne Grupowe Formacyjne		Indywidualne Grupowe Formacyjne	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA		OBRONA + przejście OA		ATAK + przejście AO	ATAK + przejście AO	
DATA/GODZINA		13.09.2021	14.09.2021	15.09.2021	16.09.2021	17.09.2021	18.09.2021	19.09.2021
		17.30 - 19.30		17.30 - 19.30		17.15 - 19.00	10.30 - 12.30	
Odprawa		Motywacja MOTYW PRZEWODNI			Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING		Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING	
Psychofizyka			Samodyscyplina	Punktacja	Świadomość	Spójność grupy		
Bramkarze		18.00 - 18.30				17.30 - 18.00		
Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja		Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja		Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, wsparcie	Model gry: budowanie niskie do średniego	
	Motoryka	Wzorce ruchowe		Siła		Szybkość/MOC	Lokomocja	
Przestrzeń do gry		MAŁA	ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent techniczny: czucie piłki z wykorzystaniem ściany	MAŁA	ZADANIE DOMOWE (Zoom Meeting) Akcent wiedzy: główne zasady gry w obronie (analiza treningu)	ŚREDNIA	DUŻA	WOLNE
Trening	Rozgrzewka (izolowane od gry)	OCHRONA PIŁKI GRA 3x1 (10 minut)		CZUCIE PIŁKI SIATKONOGA 1x1 (10 minut)		GRA GŁOWĄ	PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI	
	Faza orientacji (zintegrowane z grą)	FRAGMENTY GRY BR+1x1/BR+2x1 (2x 7 minut)		FRAGMENTY GRY BR+1x1/BR+2x1 (2x 7 minut)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)	
	Faza praktyki (zintegrowane z grą)	FRAGMENTY GRY BR+3x2 (15 minut)		FRAGMENTY GRY BR+3x2 (15 minut)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)	Wysoki poziom kompleksowości 6x6/7x7/8x8 (+/-3)	
	Faza gry (realne)	GRA 3x3+3+N Z UTRZYMANIEM PIŁKI (...x 1':30")		GRA 3x3+3+N Z UTRZYMANIEM PIŁKI (...x 1':30")		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)	GRA WŁAŚCIWA BR+8x8+BR	

Mikrocycl 1 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)