

Mikrocykl 2 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)	Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne		Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe		Indywidualne Grupowe Formacyjne		
		Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA		OBRONA + przejście OA		ATAK + przejście AO		
	DATA/GODZINA		20.09.2021	21.09.2021	22.09.2021	23.09.2021	24.09.2021	25.09.2021	26.09.2021
			17.30 - 19.30		17.30 - 19.30		17.15 - 19.00	11.00 - 12.30	WOLNE
	Odprawa	Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING		Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING			Prezentacja MODEL GRY		
	Psychofizyka	Punktacja	Samodyscyplina		Samodyscyplina	Spójność grupy	Scenariusze gry		
	Bramkarze	17.30 - 18.00				17.30 - 18.00	GRA WEWNĘTRZNA		
	Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja		Model gry: obrona wysoka	Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, wsparcie			
		Motoryka	Wzorce ruchowe		Lokomocja			Szybkość/MOC	
	Przestrzeń do gry		MAŁA	ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający)  Akcent motoryczny: workout	DUŻA	ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający)  Akcent techniczny: czucie piłki z wykorzystaniem ściany		ŚREDNIA	
	Trening	Rozgrzewka (izolowane od gry)	OCHRONA PIŁKI		PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI			CZUCIE PIŁKI	
		Faza orientacji (zintegrowane z grą)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		
		Faza praktyki (zintegrowane z grą)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		Wysoki poziom kompleksowości 6x6/7x7/8x8 (+/-3)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		
		Faza gry (realne)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		GRA WŁAŚCIWA BR+8x8+BR		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		