

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		ATAK + przejście AO		ATAK + przejście AO		
DATA/GODZINA		27.09.2021	28.09.2021	29.09.2021	30.09.2021	01.10.2021	02.10.2021	03.10.2021
		17.30 - 19.30		17.30 - 19.30		17.15 - 19.00	11.00 (3x 30')	
Odprawa		Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING		Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING			Prezentacja PLAN NA MECZ	WOLNE
Psychofizyka		Punktacja	Samodyscyplina	Scenariusze gry	Świadomość	Kontrola emocji	MECZ KONTROLNY STADION ŚLĄSKI CHORZÓW	
Bramkarze		18.00 - 18.30				17.30 - 18.00		
Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Główne zasady gry w obronie: asekuracja, równowaga		Model gry: budowanie średnie do wysokiego		Główne zasady gry w ataku: wsparcie, przestrzeń		
	Motoryka							
Przestrzeń do gry		MAŁA	ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent motoryczny (prewencja urazów/ćwiczenia korekcyjne/workout)	DUŻA	ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent techniczny (deficyty z zakresu czucia piłki)	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)		