

Mikrocykl 4 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)	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	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	
		Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA				ATAK + przejście AO	OBRONA + przejście OA	
	DATA/GODZINA		04.10.2021	05.10.2021	06.10.2021	07.10.2021	08.10.2021	09.10.2021	10.10.2021
			17.30 - 19.30	18.30 (2x 35')		WOLNE	17.30 - 19.30	10.30 - 12.30	WOLNE
	Odprawa	Wideoanaliza POPRZEDNI ME CZ	Prezentacja PLAN NA ME CZ				Wideoanaliza POPRZEDNI ME CZ		
	Psychofizyka	Spójność grupy	ME CZ KONTROLNY ROZWÓJ KATOWICE + TRENING WYRÓWNAWCZY	Samodyscyplina	Punktacja		Scenariusze gry		
	Bramkarze						11.00 - 11.30		
	Tematyka zajęć	Technika - Taktyka		Główne zasady gry w obronie: asekuracja, równowaga			Główne zasady gry w ataku: wsparcie, przestrzeń	Model gry: obrona średnia	
		Motoryka		Wzorce ruchowe			Technika biegu	Lokomocja lub Sprawność ogólna	
	Przestrzeń do gry			MAŁA	ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający)  Akcent techniczny  (czucie piłki w powietrzu/pierwszy kontakt z piłką)		ŚREDNIA		
	Trening	Rozgrzewka (izolowane od gry)	OCHRONA PIŁKI	CZUCIE PIŁKI			PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI		
		Faza orientacji (zintegrowane z grą)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)			Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		
		Faza praktyki (zintegrowane z grą)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)			Wysoki poziom kompleksowości 6x6/7x7/8x8 (+/-3)		
		Faza gry (realne)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		GRA WŁAŚCIWA BR+8x8+BR			

Mikrocykl 4 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)