

Mikrocykl 5 (BUDOWANIE WYSOKIE + OBRONA NISKA)									
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		11.10.2021 17.30 - 19.30	12.10.2021 17.30 - 19.30	13.10.2021 17.30 - 19.30	14.10.2021	15.10.2021 17.15 - 19.30	16.10.2021 11.00 (u siebie)	17.10.2021	
Tematyka zajęć	Odprawa	Wideoanaliza POPZEDNI MECZ				Wideoanaliza POPZEDNI TRENING	Prezentacja PLAN NA MECZ		
	Psychofizyka	Punktacja	Samodyscyplina	Scenariusze gry		Kontrola emocji			
	Bramkarze	18.00 - 18.30				17.30 - 18.00			
	Technika - Taktyka	Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja		Model gry: budowanie wysokie z rozwiniciem i przejściem do finalizacji		Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, mobilność			
Przestrzeń do gry	Motoryka	Wzorce ruchowe lub Siła		Lokomocja lub Sprawność ogólna		Szybkość/MOC lub Zwinność/MOC			
	Trening	Rozgrzewka (izolowane od gry)	MAŁA	DUŻA		ŚREDNIA		MECZ KONTROLNY UNIA BIERUŃ U13 + TRENING WYRÓWNAWCZY	WOLNE
			OCHRONA PIŁKI	PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI		CZUCIE PIŁKI			
			Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)			
			Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)	Wysoki poziom kompleksowości 6x6/7x7/8x8 (+/-3)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)			
			Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)	GRA WŁAŚCIWA BR+8x8+BR		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)			