

Mikrocykl 7 (FINALIZACJA + OBRONA POLE KARNE)								
Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) -JESIEŃ 2021		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
MEZOCYKL 1	Zasady	Indywidualne Grupowe		Indywidualne Grupowe Formacyjne		Indywidualne Grupowe Formacyjne	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO		OBRONA + przejście OA		ATAK + przejście AO	ATAK + przejście AO	
DATA/GODZINA		25.10.2021	26.10.2021	27.10.2021	28.10.2021	29.10.2021	30.10.2021	31.10.2021
		17.30 - 19.30		17.30 - 19.30		17.15 - 19.00	10.00 - 11.45	
Odprowa		Prezentacja MOTYW PRZEWODNI		Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING			Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING	
Psychofizyka		Spójność grupy	Samodyscyplina	Punktacja		Kontrola emocji	Scenariusze gry	
Bramkarze		18.00 - 18.30				17.30 - 18.00		
Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Finalizacja pośrednia/bespośrednia		Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja		Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, przetrzeń	Model gry: rozwinięcie ataku środkowym/bocznym sektorem boiska oraz finalizacja pośrednia/bespośrednia	
	Motoryka			Wzorce ruchowe		Technika biegu	Lokomocja	
Przestrzeń do gry		MAŁA/ŚREDNIA	ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent motoryczny (prewencja urazów/cwiczenia korekcyjne/workout)	MAŁA	WOLNE	ŚREDNIA	DUŻA	WOLNE
Trening	Rozgrzewka (izolowane od gry)	CZUCIE PIŁKI		OCHRONA PIŁKI		GRA GŁOWĄ	PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI	
	Faza orientacji (zintegrowane z grą)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		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)		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)		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)	GRA WŁAŚCIWA BR+8x8+BR	