Mikrocykl 9 (BUDOWANIE NISKIE + OBRONA WYSOKA)	Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	MEZOCYKL 2	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne		Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe		Indywidualne Grupowe Formacyjne		
		Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA		ATAK + przejście AO		ATAK + przejście AO		
	DATA/GODZINA		08.11.2021	09.11.2021	10.11.2021	11.11.2021	12.11.2021	13.11.2021	14.11.2021
			17.30 - 19.30		17.30 - 19.30	WOLNE	17.15 - 19.00	11.00 (u siebie)	WOLNE
	Odprawa		Prezentacja MOTYW PRZEWODNI		Wideoanaliza POPRZEDNI MECZ		Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING	Prezentacja PLAN NA MECZ	
	Psychofizyka		Punktacja	Samodyscyplina	Scenariusze gry		Spójność grupy	MECZ KONTROLNY **AKADEMIA BVB IM. ŁUKASZA PISZCZKA**	
	Bramkarze		17.30 - 18.15						
	Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja		Model gry: budowanie niskie do średniego		Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, wsparcie		
		Motoryka	Wzorce ruchowe lub Siła	Stabilność/Mobilność	Lokomocja lub Sprawność ogólna		Szybkość/MOC lub Zwinność/MOC		
	Przestrzeń do gry		MAŁA	ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent motoryczny (prewencja urazów/ćwiczenia korekcyjne/workout)	DUŻA		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)		