Mikrocykl 10 (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	OBRONA + przejście OA			ATAK + przejście AO		
	DATA/GODZINA		15.11.2021	16.11.2021	17.11.2021	18.11.2021	19.11.2021	20.11.2021	21.11.2021
			17.00 - 19.00	17.30 - 19.30	WOLNE		17.15 - 19.00	9.00 (wyjazd)	WOLNE
	Odprawa		Prezentacja MOTYW PRZEWODNI	Wideoanaliza POPRZEDNI MECZ			Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING	Prezentacja PLAN NA MECZ	
	Psychofizyka		Punktacja	Scenariusze gry		Samodyscyplina	Kontrola emocji	MECZ KONTROLNY **GÓRNIK ZABRZE**	
	Bramkarze						17.30 - 18.00		
	Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja	Model gry: obrona wysoka			Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, wsparcie		
		Motoryka	Wzorce ruchowe	Lokomocja		Stabilność/Mobilność	Szybkość/MOC		
	Przestrzeń do gry		MAŁA	DUŻA		ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent motoryczny (prewencja urazów/ćwiczenia korekcyjne/workout)	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)		