

Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - JESIEŃ 2021			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	06.12.2021 17.30 - 19.30	07.12.2021 17.30 - 19.30	08.12.2021	09.12.2021	10.12.2021 17.15 - 19.00	11.12.2021 11.00 (4x 25')		
	Odprawa	Prezentacja MOTYW PRZEWODNI	Wideoanaliza POPRZEDNI MECZ		Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING	Prezentacja PLAN NA MECZ			
Psychofizyka	Punktacja	Scenariusze gry		Samodyscyplina	Kontrola emocji				
Bramkarze	18.00 - 18.30								
Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja/ równowaga	Model gry: budowanie wysokości z rozwinięciem i przejściem do finalizacji		Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, mobilność				
	Motoryka	Wzorce ruchowe Sprawność ogólna	Lokomocja Sprawność ogólna		Szybkość/MOC				
Przestrzeń do gry	Trening	Rozgrzewka (izolowane od gry)	OCHRONA PIŁKI GRA 1(+1)x1 (9 akcji/zawodnik)	MAŁA	DUŻA	ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent motoryczny (prewencja urazów/cwiczenia korekcyjne/workout)	ŚREDNIA	MECZ KONTROLNY ROZWÓJ KATOWICE	WOLNE
Trening	Faza praktyki (zintegrowane z grą)	MAŁA GRA ZADANIOWA 3+Nx3 (x gier do 3')	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)	Wysoki poziom kompleksowości 6x6/7x7/8x8 (+/-3)	GRA WŁAŚCIWA BR+8x8+BR	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)			
Faza gry (realne)	GRA ZADANIOWA BR+4x5 (x gier do 4')								