





Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
MEZOCYKL 3	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe		Indywidualne Grupowe Formacyjne		Indywidualne Grupowe Formacyjne		
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO		OBRONA + przejście OA		ATAK + przejście AO		
	DATA/GODZINA	10.01.2022 17.30 - 19.30	11.01.2022 19.00 - 20.00 (online)	12.01.2022 17.30 - 19.30	13.01.2022	14.01.2022 17.15 - 19.00	15.01.2022 11.00 (u siebie)	16.01.2022
Tematyka zajęć	Odprawa	Prezentacja MOTYW PRZEWODNI	Wideoanaliza POPRZEDNI TRENING				Prezentacja PLAN NA MECZ	
	Psychofizyka	Scenariusze gry	Świadomość	Punktacja	Samodyscyplina	Spójność grupy		
	Bramkarze							
Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Model gry: budowanie niskie do średniego		Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja		Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, wsparcie		
	Motoryka	Lokomocja	Stabilność/Mobilność	Wzorce ruchowe		Szybkość/MOC		
	Przestrzeń do gry	DUŻA		MAŁA		ŚREDNIA		
Trening	Rozgrzewka (izolowane od gry)	PODANIA I PRZYMCIĘCIA PIŁKI		OCHRONA PIŁKI		CZUCIE PIŁKI lub GRA GŁOWĄ	MECZ KONTROLNY GIEKSA KATOWICE : (:)	
	Faza orientacji (zintegrowane z grą)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)	(trening uzupełniający) Akcent motoryczny (prewencja urazów/cwiczenia korekcyjne/workout)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		
	Faza praktyki (zintegrowane z grą)	Wysoki poziom kompleksowości 6x6/7x7/8x8 (+/-3)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		
	Faza gry (realne)	GRA WŁAŚCIWA BR+8x8+BR		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		