




Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022				Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
MEZOCYKL 3	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	OBRONA + przejście OA	25.01.2022 19.00 - 20.00 (online)	Indywidualne Grupowe Formacyjne	27.01.2022	Indywidualne Grupowe Formacyjne	ATAK + przejście AO	29.01.2022 11.00 (u siebie)	30.01.2022	
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA	OBRONA + przejście OA		ATAK + przejście AO						
DATA/GODZINA				24.01.2022 17.30 - 19.30	25.01.2022 19.00 - 20.00 (online)	26.01.2022 18.30 - 20.00	27.01.2022	28.01.2022 17.15 - 19.00	29.01.2022 11.00 (u siebie)	30.01.2022	
Odprowa				Prezentacja MOTYW PRZEWODNI	Wideoanaliza POPREDNI MECZ			Zajęcia dodatkowe PSYCHOLOG SPORTU	Prezentacja PLAN NA MECZ		
Psychofizyka				Scenariusze gry	Świadomość	Punktacja	Samodyscyplina	Spójność grupy	MECZ KONTROLNY AKADEMIA BVB		
Bramkarze											
Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Model gry: obrona wysoka		Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja			Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, wsparcie				
	Motoryka	Lokomocja lub Sprawność ogólna	Stabilność/Mobilność	Wsorce ruchowe lub Siła		Szybkość/MOC lub Zwinność/MOC					
Przestrzeń do gry				DUŻA		MAŁA	 ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent techniczny (deficyty, np. z zakresu czucia piłki)	ŚREDNIA			
Trening	Rozgrzewka (izolowane od gry)	PODANIA I PRZWIĘCIA PIŁKI		OCHRONA PIŁKI		GRA GŁOWĄ					
	Faza orientacji (zintegrowane z grą)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		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 9x9		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)					

Mikrocykl 3 (OBRONA WYSOKA + BUDOWANIE NISKIE)