Mikrocykl 5 (OBRONA ŚREDNIA + BUDOWANIE ŚREDNIE)	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	OBRONA + przejście OA		OBRONA + przejście OA		ATAK + przejście AO		
	DATA/GODZINA		07.02.2022	08.02.2022	09.02.2022	10.02.2022	11.02.2022	12.02.2022	13.02.2022
			17.30 - 19.30		18.00 - 19.30	19.30 - 20.15 (online)	17.15 - 19.00	11.00 (4x 25 minut)	WOLNE
	Odprawa		Prezentacja MOTYW PRZEWODNI			Wideoanaliza POPRZEDNI MECZ		Prezentacja PLAN NA MECZ	
	Psychofizyka		Scenariusze gry	Samodyscyplina	Punktacja	Świadomość	Spójność grupy	MECZ KONTROLNY **GKS JASTRZĘBIE**	
	Bramkarze								
	Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Model gry: obrona średnia		Główne zasady gry w obronie: asekuracja, równowaga		Główne zasady gry w ataku: wsparcie, przestrzeń		
		Motoryka	Sprawność ogólna	Stabilność/Mobilność	Wzorce ruchowe		Szybkość/MOC		
	Przestrzeń do gry		DUŻA	ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent motoryczny (prewencja urazów/ćwiczenia korekcyjne/workout)	MAŁA	ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent techniczny (deficyty, np. z zakresu czucia piłki)	ŚREDNIA		
	Trening	Rozgrzewka (izolowane od gry)	PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI		OCHRONA PIŁKI		CZUCIE PIŁKI		
		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)		