




Mikrocycl 4 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)								
Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022			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		31.01.2022 17.30 - 19.30	01.02.2022 19.00 - 19.30 (online)	02.02.2022 18.00 - 19.30	03.02.2022	04.02.2022 17.15 - 19.00	05.02.2022 11.00 (u siebie)	06.02.2022
Odprawa		Prezentacja MOTYW PRZEWODNI	Wideoanaliza POPRZEDNI ME CZ				Prezentacja PLAN NA ME CZ	
Psychofizyka		Scenariusze gry	Świadomość	Punktacja	Samodyscyplina	Spójność grupy	ME CZ KONTROLNY NAPRZÓD RYDUŁTOWY	
Bramkarze								
Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Model gry: budowanie średnie do wysokiego		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		MAŁA	 ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent techniczny (deficyty, np. z zakresu czucia piłki)	ŚREDNIA		
	Rozgrzewka (izolowane od gry)	PODANIA I PRZYMCIĘCIA PIŁKI		OCHRONA PIŁKI		GRA GŁOWA		
	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)		
Trening	Faza gry (realne)	GRA WŁAŚCIWA 9x9		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		