

Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		Poniedziałek (-4)		Wtorek (-3)		Środa (-2)		Czwartek (-1)		Piątek (0)	Sobota (0)	Niedziela (+1)
MEZOCYKL 3	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Indywidualne Grupowe Formacyjne	Zespołowe			
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO	OBRONA + przejście OA	ATAK + przejście AO	ATAK + OBRONA	ATAK + przejście AO	ATAK + OBRONA	ATAK + przejście AO	ATAK + OBRONA			
DATA/GODZINA		21.02.2022	22.02.2022	23.02.2022	24.02.2022	25.02.2022	26.02.2022	27.02.2022				
Odprawa		17.30 - 19.30	13.30 - 15.00 (1/2)	8.30 - 10.00 (1/2)	13.30 - 15.00	8.30 - 10.00 (1/2)	13.30 - 15.00	13.30 - 15.00		13.30 (3x 25 minut)	10.30 (3x 25 minut)	
		Prezentacja MOTYW PRZEWODNI	Wideoanaliza POPRZEDNI ME CZ		Zajęcia dodatkowe PSYCHOLOG SPORTU		Zajęcia dodatkowe DIETETYK ONLINE		Prezentacja PLAN NA ME CZ	Prezentacja PLAN NA ME CZ		
Psychofizyka		Spójność grupy	Punktacja	Punktacja	Scenariusze gry	Kontrola emocji	Spójność grupy					
Bramkarze		17.45 - 19.00			20.00 - 21.00 (hala)							
Technika - Taktyka		SOC CER PROBLEM	Główne zasady gry w obronie; powstrzymanie; asekuracja/równowaga	Główne zasady gry w ataku; zdobywanie przestrzeni; przestrzeń/ mobilność	Model gry: budowanie wysokie vs obrona niska	Główne zasady gry w ataku; zdobywanie przestrzeni; przestrzeń/ mobilność	Model gry: budowanie wysokie vs obrona niska					
Motoryka		Workout	Siła	Siła	WS	Fala/Mobilność	Dynamizacja					
Przebieg gry		ŚREDNIA/DUŻA	MAŁA	MAŁA	DUŻA	ŚREDNIA	ŚREDNIA/DUŻA					
Rozgrzewka (izolowane od gry)		CZUCIE PIŁKI FORMY STACYJNE (4x 10 minut)	GRA POMOCNICZA 3x1 z przejściem do 1x1/1x2 (12 minut)	GRA POMOCNICZA 3x1 z przejściem do 1x1/2x1+BR (12 minut)	PODANIA I PRZYMCIĘCIA PIŁKI POZYCJA OTWARTA (12 minut)	PIŁKA RĘCZNA GRA 3x2+BR (10 minut)	PODANIA I PRZYMCIĘCIA PIŁKI Z FINALIZACJĄ GRA 1x0+BR (6 akcji)					
Faza orientacji (zintegrowane z grą)		FRAGMENT GRY 2x0 z przejściem do 3x2 (x akcji do 20")	GRA POMOCNICZA 4(+1)x2 (12 minut)	FRAGMENT GRY 2x1+BR (x akcji do 20")	FRAGMENT GRY 4x2+BR (3x 5 minut)	GRA FALOWA 1x1+BR (x akcji do 12"/ 12 minut)	GRA POMOCNICZA 3x1 z przejściem do 1x0+BR (15 minut)					
Faza praktyki (zintegrowane z grą)		FRAGMENT GRY 2x1 z przejściem do 3x2 (x akcji do 20")	MAŁA GRA ZADANIOWA BR+4x4+BR+4N (x gier do 2')	GRA FALOWA 3x2+BR (x gier do 2'/2')	GRA ZADANIOWA 6x5+BR (3x 5 minut)	FRAGMENT GRY 2x1+BR (BS)/4x3+BR (ŚS) (x akcji do 30")	GRA WŁAŚCIWA 9x9					
Faza gry (realne)		GRA POMOCNICZA 4x2(+2)+4+2BR (x gier do 1':30")	GRA ZADANIOWA BR+5x5+BR (x gier do 3'/3)	GRA ZADANIOWA 5+Nx4+BR (x gier do 3')	GRA ZADANIOWA BR+8x8+BR (4x 7 minut)	FRAGMENT GRY 6x5+BR (x akcji do 45")	STALE FRAGMENTY GRY					
ME CZ KONTROLNY AKADEMIA BVB												
ME CZ KONTROLNY REKORD B-B												
WOLNE												