


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022				Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
MEZOCYKL 4		Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	15.03.2022 19.00 - 20.00 (online)	16.03.2022 18.00 (u siebie)	17.03.2022	18.03.2022	19.03.2022	20.03.2022
		Akcentowana FAZA GRY	ATAK + OBRONA						
DATA/GODZINA		14.03.2022	17.30 - 19.30	Wideoanaliza POPRIEDNI TRENING/MECZ	Prezentacja PLAN NA MECZ		17.15 - 19.00	11.00 (u siebie)	
Odprawa		Prezentacja MOTYW PRZEWODNI	Scenariusze gry				Zajęcia dodatkowe PSYCHOLOG	Prezentacja PLAN NA MECZ	
Psychofizyka				Świadomość			Spójność grupy		
Bramkarze			17.30 - 18.00				17.15 - 18.15		
Tematyka zajęć		Technika - Taktyka	Model gry: budowanie niskie do średniego vs obrona wysoka.				Nawiązanie do poprzedniego meczu (SOCCER PROBLEM).		
		Motoryka	Workout	Stabilność/Mobilność			Mobilność/Dynamizacja		
Przestrzeń do gry			ŚREDNIA/DUŻA				ŚREDNIA/DUŻA		
		Rozgrzewka (izolowane od gry)	PODANIA I PRZYMCIĘCIA PIŁKI				CZUCIE PIŁKI		
Trening		Faza orientacji (zintegrowane z grą)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)				Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		
		Faza praktyki (zintegrowane z grą)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)				Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		
		Faza gry (realne)	GRA WŁAŚCIWA 9x9				Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		
<div>WOLNE</div> <div>MECZ LIGOWY (1 kolejka D2) SMS ŻAPN ŻYWIEC</div> <div>WOLNE</div> <div>MECZ LIGOWY (2 kolejka D2) AP TEAM GLIWICE</div> <div>WOLNE</div>									

Mikrocykl 9 (OBRONA WYSOKA + BUDOWANIE NISKIE)