

Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022							Piątek	Sobota	Niedziela
MEZOCYKL 4	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe		Indywidualne Grupowe Formacyjne			Indywidualne Grupowe Formacyjne		
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO		OBRONA + przejście OA			ATAK + przejście AO		
		21.03.2022	22.03.2022	23.03.2022	24.03.2022	25.03.2022	25.03.2022	26.03.2022	27.03.2022
	DATA/GODZINA	17.30 - 19.30	19.00 - 20.00 (online)	17.30 - 19.30		17.15 - 19.00	17.15 - 19.00	10.00 (wyjazd)	
Tematyka zajęć	Odprawa	Prezentacja MOTYW PRZEWODNI	Wideoanaliza POPRIEDNI TRENING/MECZ				Prezentacja PLAN NA MECZ		
	Psychofizyka	Scenariusze gry	Świadomość	Punktacja	Samodyscyplina		Spójność grupy		
	Bramkarze	17.30 - 18.15					17.15 - 17.50		
	Technika - Taktyka	Model gry: budowanie średnie do wysokiego		Główne zasady gry w obronie: asekuracja, równowaga			Główne zasady gry w ataku: wsparcie, przestrzeń		
Trening	Motoryka	Workout	Stabilność/Mobilność	Wzorce ruchowe/Siła			Dynamizacja		
	Przestrzeń do gry	DUŻA		MAŁA			ŚREDNIA		
	Rozgrzewka (izolowane od gry)	PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI		OCHRONA PIŁKI			CZUCIE PIŁKI lub 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)		
Trening	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 BR+8x8+BR		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)			Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		
Mikrocycl 10 (BUDOWANIE ŚREDNIA + OBRONA ŚREDNIA)							MECZ LIGOWY (3 kolejka D2) ODRA CENTRUM WODZISŁAW		
							WOLNE		