





Mikrocykl 12 (BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM + OBRONA NISKA)						
Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
MEZOCYKL 4	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne				Formacyjne Młodyformacyjne Zespołowe
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO				ATAK + przejście AO
DATA/GODZINA		04.04.2022	05.04.2022	06.04.2022	07.04.2022	08.04.2022
		17.30 - 19.30		17.30 (u siebie)	19.00 - 20.00 (online)	17.15 - 19.00
Odprawa		Prezentacja MOTYW PRZEWODNI		Prezentacja PLAN NA MECZ	Wideoanaliza POPRZEDNI MECZ	Zajęcia dodatkowe PSYCHOLOG
Psychofizyka		Kontrola emocji	Samodyscyplina		Świadomość	Spójność grupy
Bramkarze		17.15 - 18.00				17.15 - 18.00
Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Model gry: budowanie wysokie z rozwinieciem i przejściem do finalizacji				Nawiązanie do poprzedniego meczu: SOCCER PROBLEM
	Motoryka	Fala	Stabilność/Mobilność		Mobilność	Dynamizacja
Przestrzeń do gry		ŚREDNIA				ŚREDNIA/DUŻA
Trening	Rozgrzewka (izolowane od gry)	STRZAŁ NA BRAMKĘ			 ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent techniczny (deficyty, np. z zakresu czucia piłki)	STRZAŁ NA BRAMKĘ
	Faza orientacji (zintegrowane z grą)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		
	Faza praktyki (zintegrowane z grą)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		
		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		GRA W MODELU GRY 9x9		