



Mikrocykl 13 (BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM + OBRONA NISKA)								
Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	
MEZOCYKL 4	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne			Indywidualne Grupowe			
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + OBRONA			ATAK			
DATA/GODZINA		11.04.2022 17.30 - 19.00	12.04.2022 19.00 - 20.00 (online)	13.04.2022 19.00 (wyjazd)	14.04.2022 18.30 - 20.00	15.04.2022	16.04.2022	
Odprawa		Prezentacja MOTYW PRZEWODNI	Wideoanaliza POPRZEDNI MECZ	Prezentacja PLAN NA MECZ				
Psychofizyka		Punktacja	Świadomość	MECZ LIGOWY (6 kolejka D2) ZAGŁĘBIE SOSNOWIEC 1:1 (0:0)	Spójność grupy			
Bramkarze		17.30 - 18.15						
Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Budowanie wysokie z rozwinieniem i przejściem do finalizacji				Gry i zabawy z piłką		
		Motoryka	Stabilność/Mobilność					
Przestrzeń do gry		Dynamizacja						
Trening	Rozgrzewka (izolowane od gry)	GRA POMOCNICZA 3x1 do 1x0+BR (15 minut)	 ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent motoryczny (prewencja urazów/cwiczenia korekcyjne/workout)	ŚREDNIA/DUŻA	ŚREDNIA/DUŻA	WOLNE	WOLNE	
		DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY 3x1 -> 2x1 -> 3x1+BR (x akcji do 20")		GRA POMOCNICZA 4x2/5x2 (20 minut)	PIŁKARSKI BIATHLON (25 minut)			
		FRAGMENT GRY 4x1(+2) -> 3x1(+2) -> 4x0+BR (x akcji do 30")		PIŁKARSKI BIATHLON +zadanie motoryczne (10 minut)				
		Faza gry (realne)		X	GRA WŁAŚCIWA 9x9 (15 minut)			