


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022				Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
MEZOCYKL 4	Zasady	18.04.2022	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	Indywidualne Grupowe Formacyjne	OBRONA + przejście OA	ATAK + przejście AO	Indywidualne Grupowe Formacyjne	ATAK + przejście AO	23.04.2022 11.00 (u siebie) Prezentacja PLAN NA MECZ	24.04.2022	
	Akcentowana FAZA GRY		ATAK + przejście AO	17.30 - 19.30	17.30 - 19.00	Zajęcia dodatkowe PSYCHOLOG	Zajęcia dodatkowe DIETETYK				
	DATA/GODZINA		19.04.2022	20.04.2022	21.04.2022	22.04.2022					
	Odprowa		Wideoanaliza POPREDNI MECZ	Zajęcia dodatkowe PSYCHOLOG	Zajęcia dodatkowe DIETETYK						
	Psychofizyka	WOLNE	Scenariusze gry	Punktacja	Samodyscyplina	Spójność grupy	MECZ LIGOWY (7 kolejka D2) SKRA CZĘSTOCHOWA : (:)				
	Bramkarze					17.15 - 18.00					
	Technika - Taktyka		Model gry: rozwinięcie ataku bocznym; środkowym sektorem boiska oraz finalizacją pośrednią; bezpośrednia	Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, zsekurecja; równowaga		Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, przeszerzeń; mobilność					
	Motoryka		Workout	WS	Stabilność/Mobilność	Dynamizacja					
Tematyka zajęć	Przestrzeń do gry	WOLNE	DUŻA	MAŁA	 ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent motoryczny (prewencja urazów/cwiczenia korekcyjne/workout)	ŚREDNIA	STRZAŁ NA BRAMKE/ GRA GŁOWĄ	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)	
			PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI	OCHRONA PIŁKI		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)					Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)
			Sredni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)					
			Wysocki poziom kompleksowości 6x6/7x7/8x8 (+/-3)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)					
	Trening			GRA WŁAŚCIWA BR+8x8+BR	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)						
Mikrocycyl 14 (FINALIZACJA + OBRONA POLE KARNE)											