



Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022							Piątek	Sobota	Niedziela
MEZOCYKL 4	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe	OBRONA + przejście OA	Wtorek	Środa	Czwartek	Indywidualne Grupowe Formacyjne		
	Akcentowana FAZA GRY		OBRONA + przejście OA		OBRONA + przejście OA		ATAK + przejście AO		
	DATA/GODZINA	25.04.2022 17.30 - 19.00	26.04.2022 18.45 - 19.15 (online)	27.04.2022 17.30 - 19.00	28.04.2022	29.04.2022 17.15 - 19.00	30.04.2022 11.00 (wyjazd)	01.05.2022	
Tematyka zajęć	Odprawa	Prezentacja MOTYW PRZEWODNI	Wideoanaliza POPREDNI MECZ				Prezentacja PLAN NA MECZ		
	Psychofizyka	Scenariusze gry	Świadomość		Punktacja	Samodyscyplina	Spójność grupy		
	Bramkarze	17.15 - 18.00					17.15 - 18.00		
	Technika - Taktyka	Model gry: obrona niska z przejściem do obrony pola karnego			Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asystująca; równowaga		Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, przestrzeni; mobilność		
Trening	Motoryka	Workout	Stabilność/Mobilność	WS			Fala/Dynamizacja		
	Przestrzeń do gry	DUŻA		MAŁA			ŚREDNIA		
	Rozgrzewka (izolowane od gry)	PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI		OCHRONA PIŁKI		 ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent techniczny (deficyty, np. z zakresu czucia piłki)	STRZAŁ NA BRAMKĘ/ GRA GŁOWĄ		MECZ LIGOWY (8 kolejka D2) SMS ŻAPN ŻYWIĘC : ( : )
	Faza orientacji (zintegrowane z grą)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)			Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		
	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)				

| Mikrocykl 15 (OBRONA POLA KARNEGO + FINALIZACJA) | | | | | | | | | |