



Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022			Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
MEZOCYKL 5	Zasady	02.05.2022	03.05.2022	Indywidualne Grupowe Formacyjne	OBRONA + przejście OA		ATAK + przejście AO		
	Akcentowana FAZA GRY								
DATA/GODZINA		02.05.2022	03.05.2022	04.05.2022	05.05.2022	06.05.2022	07.05.2022	08.05.2022	
Odprawa				17.30 - 19.00		17.15 - 19.00	13.00 (wyjazd)		
Psychofizyka				Zajęcia dodatkowe PSYCHOLOG itp.		Prezentacja PLAN NA MECZ			
	Bramkarze			Punktacja	Świadomość	Spójność grupy	MECZ LIGOWY (9 kolejka D2) AP TEAM GLIWICE : (:)		
	Tematyka zajęć					17.15 - 18.00			
				Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja		Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, wsparcie			
Trening	Przestrzeń do gry	WOLNE	WOLNE	WS	Stabilność/Mobilność	Dynamizacja	WOLNE		
				MAŁA		ŚREDNIA			
	Rozgrzewka (izolowane od gry)			 ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent motoryczny (prewencja urazów/cwiczenia korekcyjne/workout)	PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI	CZUCIE PIŁKI			
	Faza orientacji (zintegrowana z grą)				Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)			
	Faza praktyki (zintegrowana z grą)				Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)			
					Faza gry (realne)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)	