





Mikrocykl 18 (BUDOWANIE ŚREDNIE + OBRONA ŚREDNIA)						
Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
MEZOCYKL 5	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne		Indywidualne Grupowe Międzyformacyjne		Indywidualne Grupowe Formacyjne
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO		OBRONA + przejście OA		ATAK + przejście AO
DATA/GODZINA		16.05.2022	17.05.2022	18.05.2022	19.05.2022	20.05.2022
		17.30 - 19.00	19.00 - 19.45 (online)	17.30 - 19.00		17.15 - 19.00
Odprawa		Prezentacja MOTYW PRZEWODNI	Wideoanaliza POPRZEDNI MECZ			Prezentacja PLAN NA MECZ
Psychofizyka		Spójność grupy	Świadomość	Punktacja	Samodyscyplina	Kontrola emocji
Bramkarze						17.30 - 18.15
Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Nawiązanie do poprzedniego meczu - SOCCER PROBLEM		Główne zasady gry w obronie: asekuracja, równowaga		Główne zasady gry w ataku - wsparcie, przestrzeń
	Motoryka	Workout	Stabilność/Mobilność	WS		Dynamizacja
Przestrzeń do gry		ŚREDNIA/DUŻA	 ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent motoryczny (prewencja urazów/cwiczenia korekcyjne/workout)	MAŁA/DUŻA	 ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent techniczny (deficyty, np. z zakresu czucia piłki)	ŚREDNIA
Trening	Rozgrzewka (izolowane od gry)	CZUCIE PIŁKI		OCHRONA PIŁKI		CZUCIE PIŁKI lub GRA GŁOWĄ
	Faza orientacji (zintegrowane z grą)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)
	Faza praktyki (zintegrowane z grą)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)
	Faza gry (realne)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		Wysoki poziom kompleksowości 6x6/7x7/8x8 (+/-3)		Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)
MECZ LIGOWY (11 kolejka D2) SPORTOWA CZĘŚTOCHOWA : (:)						
WOLNE						