

Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
MEZOCYKL 5	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe				Indywidualne Grupowe Formacyjne			
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO				ATAK lub OBRONA			
DATA/GODZINA		30.05.2022	31.05.2022	01.06.2022	02.06.2022	03.06.2022	04.06.2022	05.06.2022	
		17.30 - 19.00	19.00 - 19.45 (online)	17.30 (u siebie)		17.15 - 19.00			
Odprawa		Wideoanaliza POPRZEDNI ME CZ	Prezentacja PLAN NA ME CZ						
Psychofizyka			Świadomość		Samodyscyplina				
Bramkarze		17.30 - 18.00				17.30 - 18.00			
Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Model gry: budowanie wysokie z rozwinięciem i przejściem do finalizacji.				Nawiązanie do poprzedniego meczu - SOCCER PROBLEM.			
	Motoryka	Workout	Stabilność /Mobilność						
Trening	Przestrzeń do gry	DUŻA		ME CZ LIGOWY (13 kolejka D2) ZAGŁĘBIE SOSNOWIEC : (:)		ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent techniczny (deficyty, np. z zakresu czucia piłki)	WOLNE	WOLNE	
	Rozgrzewka (izolowane od gry)	SIATKONOGA 3x3 (12 minut)							ŚREDNIA/DUŻA
	Faza orientacji (zintegrowane z grą)	TRAMPOLINY 1x1/2x2 (12 minut)							Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)
	Faza praktyki (zintegrowane z grą)	PODANIA I PRZYJĘCIA POD TAŚMĄ 3x3 (12 minut)							Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)
	Faza gry (realne)	FRAGMENT GRY 4x1(+2) - > 3x1(+2) -> 4x0+BR (3x 8 minut)							Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)

Mikrocykl 20 (BUDOWANIE WYSOKIE + OBRONA NISKA)