





Mikrocykl 21 (OBRONA NISKA + BUDOWANIE WYSOKIE Z ROZWINIĘCIEM)						
Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
MEZOCYKL 5	Zasady	Formacyjne Międzyformacyjne Zespołowe		Indywidualne Grupowe Formacyjne		Indywidualne Grupowe Formacyjne
	Akcentowana FAZA GRY	OBRONA + przejście OA		OBRONA + przejście OA		ATAK + przejście AO
DATA/GODZINA		06.06.2022	07.06.2022	08.06.2022	09.06.2022	10.06.2022
		17.30 - 19.00	19.00 - 19.45 (online)	17.30 - 19.00		17.15 - 19.00
Odprawa		Prezentacja MOTYW PRZEWODNI	Wideoanaliza POPREDNI TRENING/MECZ			Zajęcia dodatkowe PSYCHOLOG SPORTU
Psychofizyka		Scenariusze gry	Świadomość	Punktacja	Samodyscyplina	Kontrola emocji
Bramkarze		17.30 - 18.00				17.30 - 18.00
Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Model gry: obrona niska z przejściem do obrony pola karnego		Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, askuracja; równowaga		Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, przestrzeni; mobilność
	Motoryka	Workout	Stabilność/Mobilność	WS		Fala/Dynamizacja
Przestrzeń do gry		DUŻA		MAŁA	ŚREDNIA	
Trening	Rozgrzewka (izolowane od gry)	PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI	 ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent motoryczny (prewencja urazów/cwiczenia korekcyjne/workout)	OCHRONA PIŁKI	 ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent techniczny (deficyty, np. z zakresu czucia piłki)	STRZAŁ NA BRAMKĘ
	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)
					WOLNE	
						MECZ LIGOWY (14 kolejka D2) SKRA CZĘSTOCHOWA : (:)
						Prezentacja PLAN NA MECZ
						13.30 (wyjazd)
						12.06.2022