


Śląska Akademia Piłkarska 2010 Kategoria D2 (U12) - WIOSNA 2022			Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
MEZOCYKL 5	Zasady	Indywidualne Grupowe Formacyjne		Indywidualne Grupowe Formacyjne		Indywidualne Grupowe Formacyjne		
	Akcentowana FAZA GRY	ATAK + przejście AO		OBRONA + przejście OA		ATAK + przejście AO		
DATA/GODZINA		13.06.2022 17.30 - 19.00	14.06.2022 17.30 - 19.00	15.06.2022 17.30 - 19.00	16.06.2022	17.06.2022 17.15 - 19.00	18.06.2022 11.00 (u siebie)	19.06.2022
Odprawa								
Psychofizyka			Samodyscyplina	Punktacja				
Bramkarze								
Tematyka zajęć	Technika - Taktyka	Rozwinięcie ataku środkowym/bocznym sektorem boiska oraz finalizacja pośrednia/bazpośrednia.		Główne zasady gry w obronie: powstrzymanie, asekuracja/równowaga		Główne zasady gry w ataku: zdobywanie przestrzeni, przetrzymanie/ mobilność		
	Motoryka	Workout	Stabilność/Mobilność	WS		Dynamizacja		
Przestrzeń do gry				MAŁA/DUŻA		ŚREDNIA		
Trening	Rozgrzewka (izolowane od gry)	CZUCIE PIŁKI	 ZADANIE DOMOWE (trening uzupełniający) Akcent motoryczny (prewencja urazów/cwiczenia korekcyjne/workout)	OCHRONA PIŁKI		STRZAŁ NA BRAMKĘ		MECZ KONTROLNY GIEKSA KATOWICE : ( : )  WOLNE
	Faza orientacji (zintegrowane z grą)	Niski poziom kompleksowości 1x1/2x2 (+/-1)		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)	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)	Średni poziom kompleksowości 3x3/4x4/5x5 (+/-2)		
Mikrocykl 22 (FINALIZACJA + OBRONA POLA KARNEGO)								