Zatwierdzam
10.06.19r.

PODSEKRETARZ STANU
Jan Widera

POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

RPW/27028/2019 N
Data:2019-06-05

PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO DLA KLAS I – III SZKOŁY PODSTAWOWEJ O PROFILU PIŁKA NOŻNA

Warszawa, 2019

Wstęp

Początek edukacji szkolnej to bardzo ważny moment w życiu każdego dziecka. Nowe środowisko, zasady, wymagania zmieniają dotychczasowe życie młodego człowieka. Początek edukacji szkolnej to również wspaniały moment na rozpoczęcie przygody ze sportem. Od osoby prowadzącej zajęcia – nauczyciela, trenera oraz od dobieranych przez nich środków i metod pracy zależy, czy uda nam się zaszczepić u dziecka pasję, miłość do aktywności fizycznej, sportu, a piłki nożnej w szczególności.

Właśnie trener – nauczyciel, będący często największym wzorcem i autorytetem dla swojego podopiecznego jest tą osobą, która współtworzy i buduje osobowość dziecka na całe życie. Dlatego tak ważne jest, by na początku przygody dziecka ze sportem właściwie prowadzić proces nauczania, w czym pomóc ma niniejszy Program Szkolenia Sportowego dla klas I – III.

Celem programu jest zapewnienie nauczycielom - trenerom narzędzi niezbędnych do realizacji szkolenia adekwatnego do wieku, rozwoju biologicznego i umiejętności dziecka. Ma także służyć jako inspiracja do pracy z dziećmi dla nauczycieli i trenerów piłki nożnej.

Polski Związek Piłki Nożnej

SPIS TREŚCI:

I.	Organizacja pracy	**4**
1.1.	Podstawy prawne działalności klas piłkarskich	**4**
1.2.	Zadania szkoły	**4**
1.3.	Infrastruktura i sprzęt niezbędny do realizacji programu szkolenia	**4**
1.4.	Kryteria doboru kandydatów do klasy sportowej	**4**
1.5.	Czas przewidywany na zajęcia sportowe w oddziałach i szkołach sportowych	**5**
1.6.	Zadania trenera koordynatora ds. szkolenia sportowego w klasach piłkarskich	**5**
1.7.	Test sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim - SP	**5**
II.	Cele i organizacja szkolenia sportowego	**10**
2.1.	Główne cele w szkoleniu dzieci	**10**
2.2.	Cele edukacyjne	**12**
2.3.	Wytyczne dotyczące piłki nożnej dzieci	**12**
2.4.	Wytyczne dotyczące organizacji treningu	**13**
2.5.	Wytyczne dotyczące przeprowadzenia treningu	**13**
2.6.	Błędy szkoleniowe spotykane w treningu dzieci	**15**
2.7.	Stopniowanie trudności w nauczaniu umiejętności piłkarskich	**15**
2.8.	Różnice występujące w piłce nożnej dzieci i dorosłych	**16**
2.9.	Struktura rzeczowa treningu w planowaniu pracy szkoleniowej	**17**
2.10.	Filary szkolenia dzieci	**21**
2.11.	Cechy dobrego trenera i treningu dzieci	**24**
III.	Program szkolenia dla klas I – II	**26**
3.1.	Program szkolenia dla klas I – II	**26**
3.2.	Charakterystyka skrzatów – junior G	**26**
3.3.	Cele i formy szkoleniowe w kategorii SKRZAT	**27**
3.4.	Podział jednostki treningowej na moduły	**28**
3.5.	Struktura rzeczowa treningu w planowaniu pracy szkoleniowej	**29**
3.6.	Model gry – junior G - 4x4	**31**
3.7.	Osiągnięte cele szkoleniowe po 2 latach szkolenia	**32**
3.8.	Przykładowe jednostki treningowe	**33**
IV.	Program szkolenia dla klas III	**36**
4.1.	Program szkolenia dla klas III	**36**
4.2.	Charakterystyka żaków	**36**
4.3.	Cele szkoleniowe	**36**
4.4.	Struktura rzeczowa treningu w planowaniu pracy szkoleniowej	**37**
4.5.	Etapizacja procesu szkolenia – MEZOCYKL MIESIĘCZNY	**40**
4.6.	Etapizacja procesu szkolenia – MIKROCYKL TYGODNIOWY	**42**
4.7.	Etapizacja procesu szkolenia – JEDNOSTKA TRENINGOWA	**43**
4.8.	Model gry – junior F – 5x5	**45**
4.9.	Osiągnięte cele szkoleniowe po 4 latach szkolenia	**48**
4.10.	Przykładowa jednostka treningowa	**49**
4.11.	Punkty coachingowe do wybranych elementów techniczno – taktycznych	**50**
	Wskazówki	**53**

I. ORGANIZACJA PRACY

1.1. PODSTAWY PRAWNE DZIAŁALNOŚCI KLAS PIŁKARSKICH:

Klasy piłkarskie w Publicznych Szkołach Podstawowych mogą powstać na podstawie ROZPORZĄDZENIA MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego. Na podstawie art. 18 ust. 5 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2017 r. poz. 59).

1.2. ZADANIA SZKOŁY:

1. Wychowanie młodego człowieka.
2. Wyznaczenie trenera koordynatora.
3. Wyselekcjonowanie możliwie najbardziej uzdolnionych piłkarsko dzieci terenu miasta, powiatu, gminy.
4. Dobra współpraca z macierzystymi klubami uczniów – zawodników.
5. Stworzenie precyzyjnego programu szkolenia na bazie programu PZPN (organizacja szkolenia, program nauczania, cele szkolenia), odpowiadającego możliwością uczniów, skoordynowanego z zawodami szkolnymi oraz z zawodami organizowanymi przez ZPN i PZPN.
6. Umożliwienie zorganizowania zajęć sportowych w wymiarze minimum 10 godzin lekcyjnych tygodniowo na terenie szkoły lub na pobliskich obiektach sportowo – dydaktycznych.
7. Udostępnienie boiska piłkarskiego, sali sportowej oraz sprzętu sportowego o dobrej jakości na potrzeby zajęć sportowych.
8. Zapewnienie środków transportu na zawody sportowe i dofinansowanie do obozów oraz zajęć na basenie.
9. Zapewnienie opieki trenerskiej o jak najwyższych kwalifikacjach i uprawnieniach UEFA – Trener Koordynator, Trener I, Trener Asystent, psycholog.
10. Zapewnienie uczniom opieki medycznej oraz właściwego wyżywienia.
11. Zapewnienie odpowiednich warunków do realizacji programu szkolenia sportowego – baza, 12 uczniów – zawodników przypadających na jednego trenera.

1.3. INFRASTRUKTURA I SPRZĘT NIEZBĘDNY DO REALIZACJI PROGRAMU SZKOLENIA:

- Klasa I - III - Boisko typu Orlik,
- Sala lub hala sportowa, basen
- Sprzęt sportowy (piłki nr. 3, 4, stożki, pachołki, chorągiewki, oznaczniki, małe bramki przenośne, drabinki koordynacyjne...)
- Sala do zajęć teoretycznych,
- Szatnia z natryskami,
- Magazyn na sprzęt sportowy.

1.4. KRYTERIA DOBORU KANDYDATÓW DO KLASY SPORTOWEJ:

- Dobry stan zdrowia, potwierdzony badaniami lekarskimi,
- Złożenie wniosku oraz podania o przyjęcie do szkoły przez rodziców lub opiekunów prawnych dziecka,
- Wyrażenie zgody przez rodziców lub opiekunów prawnych dziecka do uczestnictwa w testach rekrutacyjnych
- Uczestnictwo i spełnienie norm w teście sprawności fizycznej – profil piłka nożna, opracowanego przez Polski Związek Piłki Nożnej (2016). W przypadku dużej liczby kandydatów, szkoły tworzą listy rankingowe.

1.5. CZAS PRZEWIDYWANY NA ZAJĘCIA SPORTOWE W ODDZIAŁACH I SZKOŁACH SPORTOWYCH (PODZIAŁ: TRENING PIŁKI NOŻNEJ/STANDARDOWE LEKCJE WF)

- Klasa I – co najmniej 10 godzin lekcyjnych w tygodniu
  Rozkład: 6 godzin piłka nożna / 4 godziny wychowanie fizyczne
- Klasa II – co najmniej 10 godzin lekcyjnych w tygodniu
  Rozkład: 6 godzin piłka nożna / 4 godziny wychowanie fizyczne
- Klasa III – co najmniej 10 godzin lekcyjnych w tygodniu
  Rozkład: 6 godzin piłka nożna / 4 godziny wychowanie fizyczne
- Turnieje i zawody sportowe

1.6. ZADANIA TRENERA KOORDYNATORA DS. SZKOLENIA SPORTOWEGO W KLASACH PIŁKARSKICH:

- Wytycza cele i zadania związane z realizacją procesu treningowego, a w szczególności:
  - przygotowuje plany organizacyjno-szkoleniowe i ramowe programy tygodniowe,
  - kontroluje realizację szkolenia,
  - współpracuje z dyrekcją szkoły i radą pedagogiczną,
  - koordynuje współpracę pomiędzy trenerami,
  - współpracuje z trenerami klubowymi w zakresie odpowiedniej realizacji zajęć piłkarskich uczniów w tygodniu,
  - kreuje działania związane z analizą treningów i ich ewaluacją,
  - dba o systematyczne dokształcanie kadry szkoleniowej.

- Ponadto bierze udział w realizacji procesu szkolenia piłkarskiego, prowadzi wybrane zajęcia teoretyczne i praktyczne, a w szczególności:
  - regularnie utrzymuje kontakty z rodzicami i trenerami klubowymi

1.7. TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM – SZKOŁA PODSTAWOWA

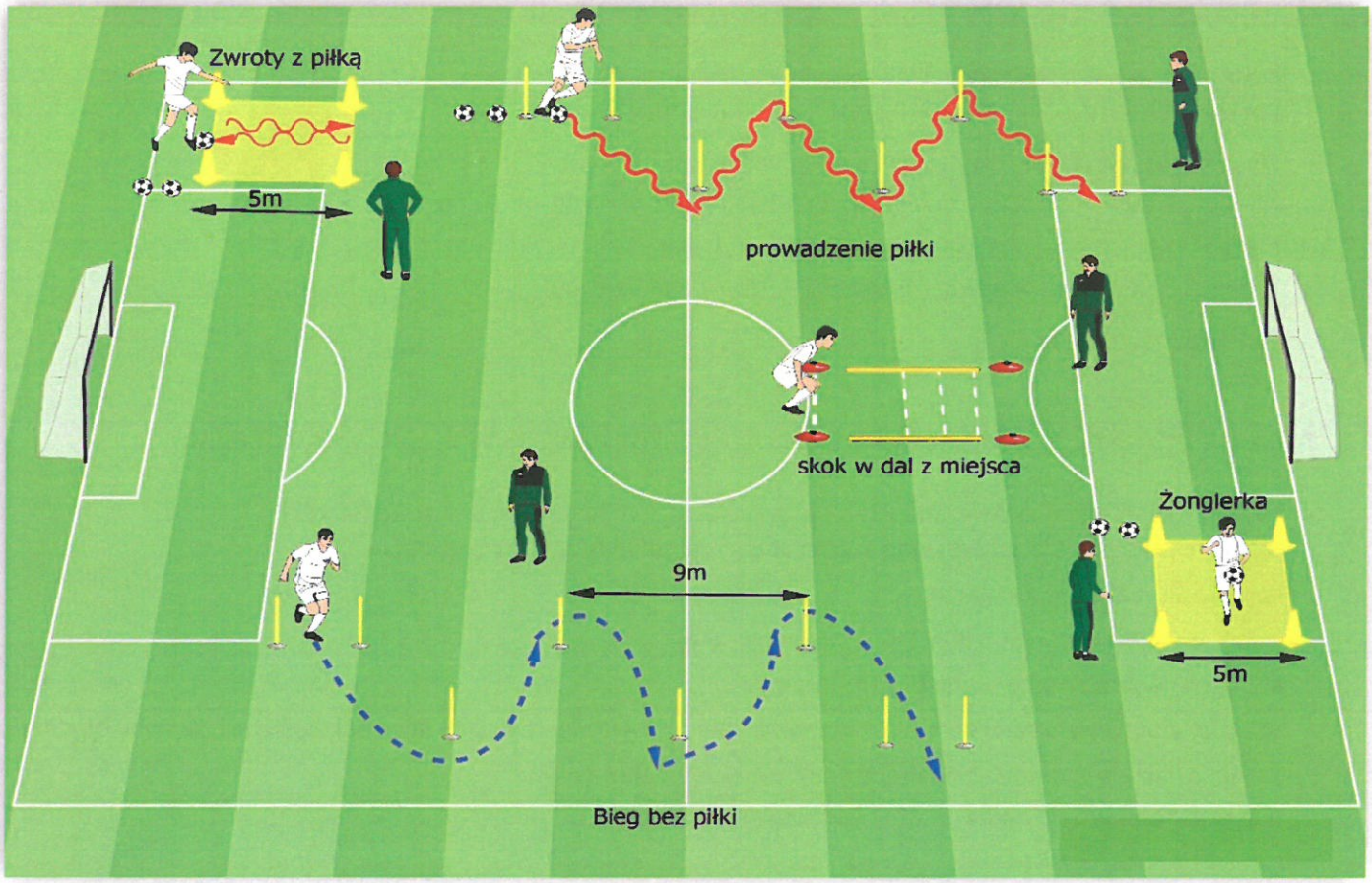
- STOSUJEMY TAKIE SAME TESTY DLA CHŁOPCÓW I DZIEWCZYNEK (RÓŻNE NORMY),

MIEJSCE:
Boisko typu Orlik lub boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą (Warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe)

ILOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:
Minimum 3 osoby (testy techniczno – motoryczne), minimum 2 osoby na zespół (gra)

KOLEJNOŚĆ PRÓB:
1. Zwroty z piłką,
2. Drybling,
3. Bieg bez piłki
4. Żonglerka
5. Gra 3x3 lub 4x4

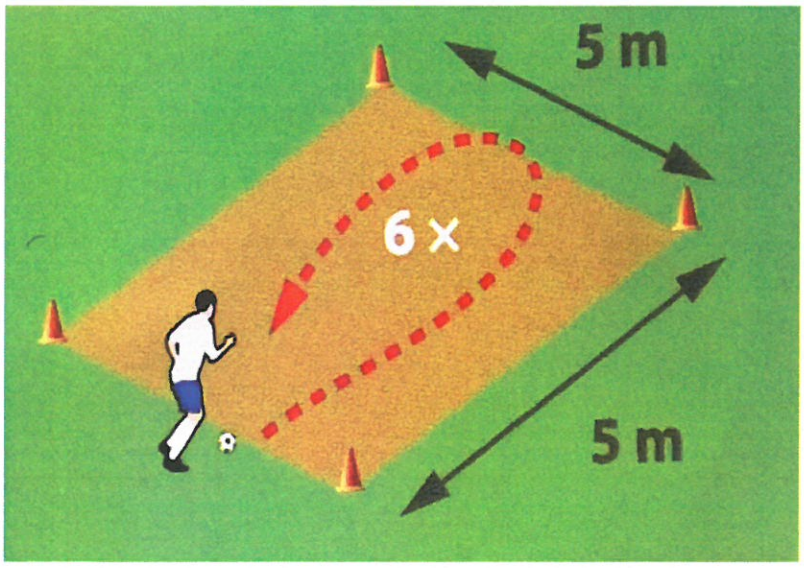
HARMONOGRAM PRZEBIEGU PRÓB:
1. Rejestracja kandydatów,
2. Omówienie z kandydatami prób i zasad,
3. Próby 1 - 5,
4. Zakończenie testu, podziękowanie uczestnikom,
5. Podanie wyników testu uczestnikom w określonym przez szkołę terminie.



Testy:

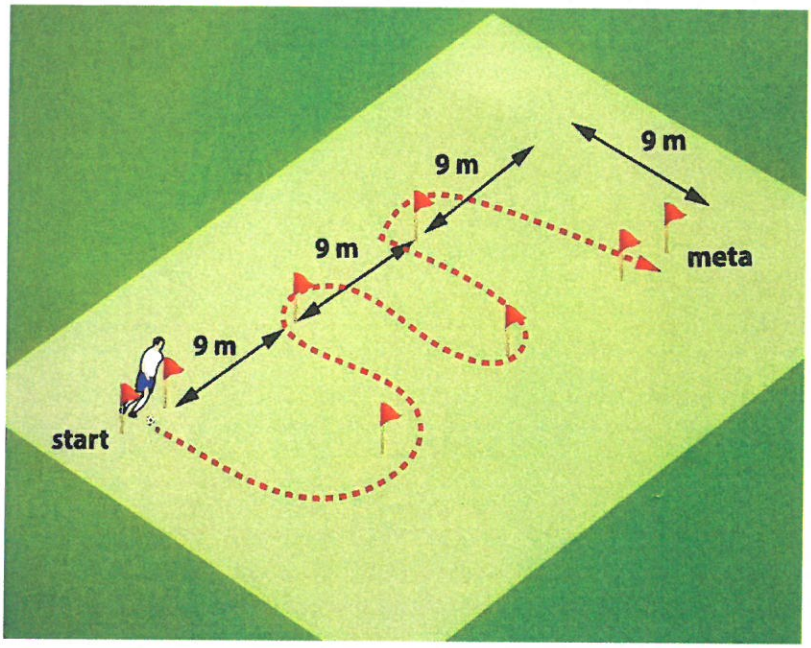
ZWROTY Z PIŁKĄ

Zawodnik ma za zadanie wykonać jak najszybciej 6 zwrotów z piłką między liniami wyznaczonymi pachołkami oddalonymi od siebie o 5 m. Pomiar czasu rozpoczyna się wraz z poruszeniem piłki leżącej na linii przez zawodnika. Zawodnik musi poprowadzić piłkę za jedną i drugą linię (piłka przekroczy całym obwodem linię wykonując zwroty z nią) 6 razy. Zawodnik kończy próbę przekraczając linię startu i zatrzymując piłkę stopą. Próbę wykonuje się 1 raz. W przypadku błędu zawodnika – próbę należy powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.



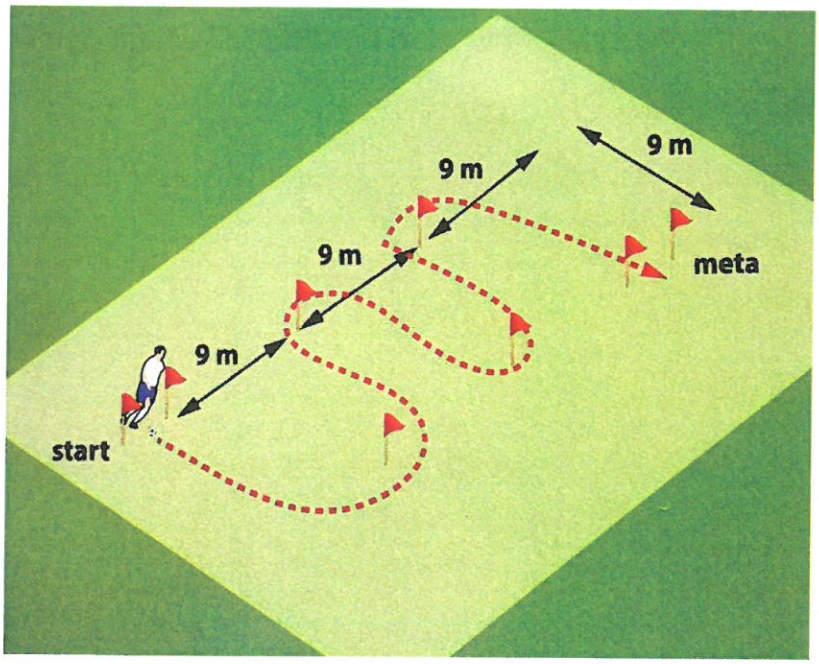
BIEG Z PIŁKĄ – DRYBLING

Zawodnik stoi z nogą na piłce na linii STARTU i ma za zadanie wykonać drybling po określonym torze. Odmierzanie czasu rozpoczynamy w momencie, gdy kandydat przekroczy linię startu. Zawodnik ma po kolei obiegać z piłką tyczki a następnie przebiec linię METY. W przypadku, gdy zawodnik nie ukończył próby w prawidłowy sposób (poślizgnął się, przewrócił, obiegł lub dotknął któregoś z pachołków) próbę musi powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.



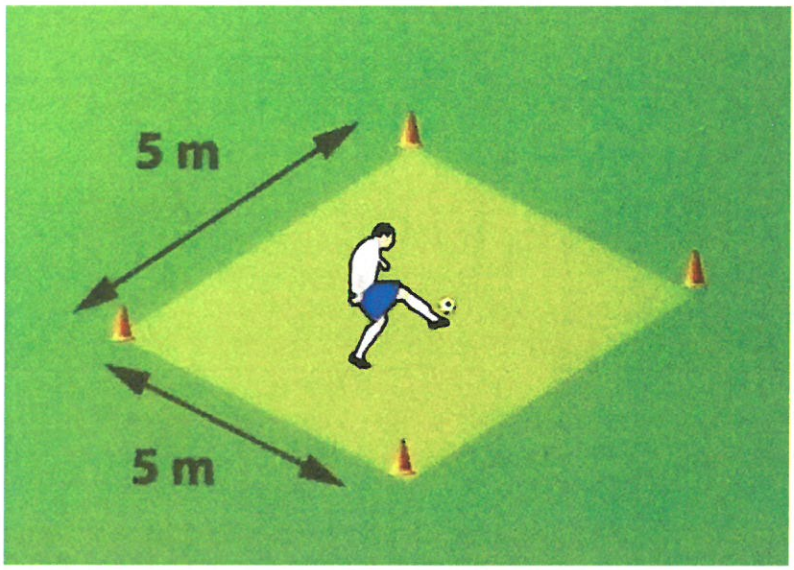
BIEG BEZ PIŁKI

Zawodnik ma za zadanie przebiec jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek do linii METY. Zawodnik startuje na komendę „GOTÓW – START." Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz. Ewentualne powtórzenie może nastąpić jedynie wtedy, gdy kandydat nie ukończył próby w prawidłowy sposób tj.: np. upadł, poślizgnął się.



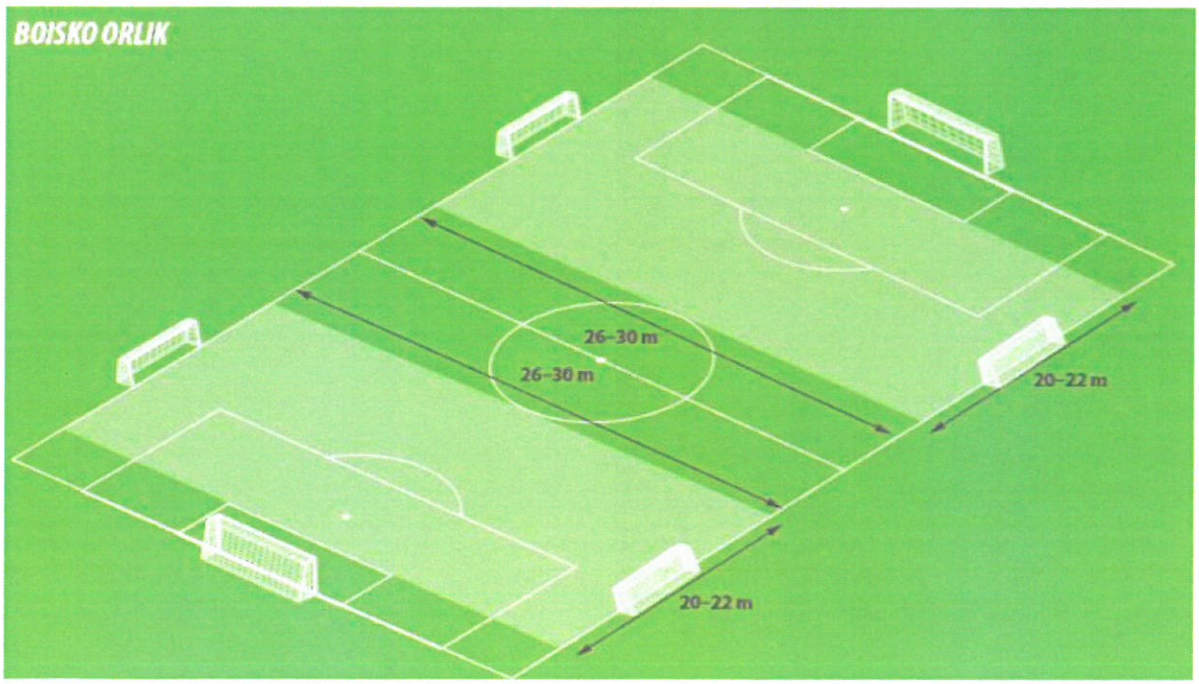
ŻONGLERKA

Zawodnik rozpoczyna próbę żonglerki:
Orliki podnosząc piłkę nogą z ziemi
Żaki opuszczają piłkę z ręki, piłką może mieć kontakt z podłożem
Gdy piłka opuści kwadrat może pobiec po nią i dalej żonglować, gdy wróci do kwadratu (liczymy dalej na w/w zasadach).
Żonglerka trwa 30 sekund i liczona jest liczba podbić piłki (odbicia nogą lewą lub prawą). Ocenie podlega liczba odbić piłki w cyklach w czasie 30 sekund. Próbę wykonuje się dwa razy.

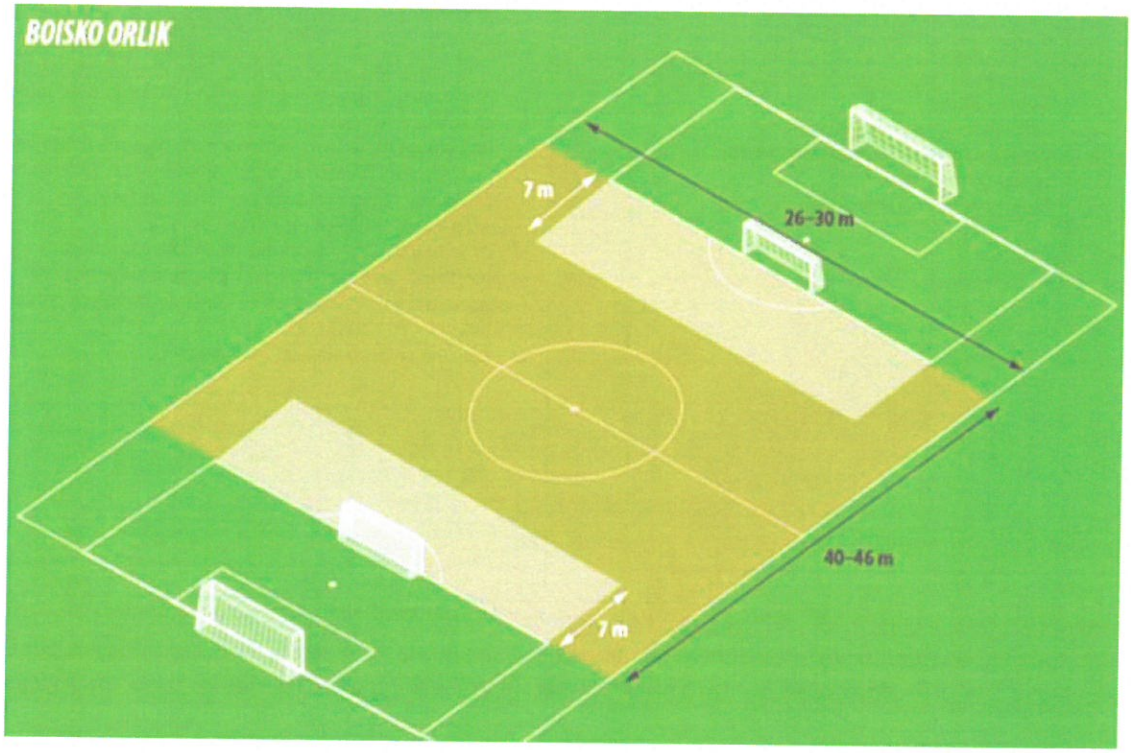


GRA

- Klasa I, II – gra 4x4 bez bramkarza
  (26-30 / 20-22m (od koła środkowego orlika)
  Czas gry: 2x5 minut
  Wymiary bramek 3 x 1m. / wielkość piłki 3



- Klasa III – gra 5x5 z bramkarzem
  (40-46 / 26-30 m (od pola karnego do pola karnego - szerokość orlika)
  Czas gry: 2x7,5 minuty
  Wymiary bramek 3 x 1,55m. / wielkość piłki 3 lub 4



II. CELE I ORGANIZACJA SZKOLENIA SPORTOWEGO

2.1. GŁÓWNE CELE W SZKOLENIU DZIECI

Kategoria wiekowa	Cele treningu	Jak szkolić?
U-6 **NAUCZANIE PODSTAWOWE** Polega na rozwoju i kształceniu u dzieci wszechstronnej sprawności (nie tylko gry i zabawy z piłką) w celu stworzenia bogatej bazy ruchowej „skarbu ruchowego" **BRAK TRENINGU TECHNIKI**	1. Dobra zabawa 2. Kształtowanie sprawności ogólnej 3. Zaznajomienie się z działaniami z piłką w łatwych formach 4. Małe gry (bez ingerencji trenera)	1. Przyjazne nastawienie trenera, duża różnorodność zabaw, sprzętu sportowego i pomocniczego (np. balony, bańki mydlane, woreczki, piłeczki tenisowe...) 2. Sztafety, tory przeszkód, berki, zabawy z przeszkodami i zadaniami ruchowymi, zabawy terenowe (park, las...), sporty uzupełniające (np. judo, basen...) 3. Zabawy indywidualne z piłką (poznanie wszystkich możliwych wariantów z piłką - po podłożu, po koźle, w powietrzu), małe gry, zabawy i zadania w małych grupach z piłką i innymi przyborami 4. Stosujmy tylko małe gry 1x1 – 4x4
Już od pierwszych treningów zwracaj uwagę, aby zajęcia były odpowiednio **INTENSYWNE.** Unikaj kolejek, czekania przez dzieci na wykonanie swojego zadania. Dobieraj środki treningowe tak, aby zajęcia miały właściwy stosunek pracy do wypoczynku – czyli zachowaną intensywność. W przyszłości przełoży się to na możliwości motoryczne zawodnika i intensywność gry zespołu.		

Kategoria wiekowa	Cele treningu	Jak szkolić?
U-7 **TRENING PODSTAWOWY** Po stworzeniu w poprzednich latach bazy ruchowej, teraz w centrum uwagi znajduje się koordynacja ruchowa. Jest ona fundamentem dla rozwoju elementów technicznych (umiejętność gry) w kolejnych latach szkolenia	1. Rozwijanie zdolności koordynacyjnych 2. Gimnastyka dla dzieci (szkolenie siłowe i ruchowe) 3. Wszechstronne zadania z piłką 4. Poznawanie gry 1x1 5. Małe gry (bez ingerencji trenera)	1. Rozwój koordynacji: ✓wprowadzaj nowe, nieznane ćwiczenia ✓dobieraj różne warunki wykonywania ćwiczeń ✓wykorzystuj ćwiczenia „lustrzane" (asymetryczne) ✓łącz zadania w różnorakie łańcuchy ruchowe ✓zmieniaj techniki wykonania zadań ✓wprowadzaj dodatkowe utrudnienia ✓zmieniaj środowisko ćwiczeń (nie tylko boisko) 2. Uwzględniajmy ćwiczenia które spełniają aspekty anatomiczno-fizjologiczne dziecka, ujęte w formie zabawy. W ten sposób zapewnia się trening optymalny, motywujący, kształtujący i atrakcyjny 3. Różnorodne ćwiczenia indywidualne i w grupach do 4 osób z piłką, małe gry 4. Wszystkie możliwe warianty gry 1x1 (frontalnie/bokiem/tyłem), na 1,2,3,4 bramki 5. Stosujmy tylko małe gry 1x1 – 4x4
Kończymy pierwszy etap szkolenia. Oznacza to, że dziecko powinno posiadać wszechstronny „skarb ruchowy", czyli być na tyle sprawne, by w kolejnym etapie można było (nie zapominając o treningu wszechstronnym), dalej rozwijać elementy koordynacji ruchowej. Pamiętaj, że w pierwszym etapie szkolenia U-5 / U-6 piłka jest atrakcyjnym dodatkiem do zajęć. Najważniejsze jest zaszczepienie u dziecka pasji do sportu, chęci rywalizacji i rozwoju sprawności ogólnej, dzięki czemu łatwej będzie w kolejnych latach przyswajać nowe elementy techniki piłkarskiej.		

Kategoria wiekowa	Cele treningu	Jak szkolić?
U-8 **TRENING PODSTAWOWY** ✓ Koordynacja ruchowa jest bazą do kształtowania techniki ✓Koordynacja ruchowa jest nieodzownym elementem gry właściwej (występuje w każdym niemal działaniu zawodnika) ✓Koordynacja ruchowa jest cechą motoryczną występującą w każdej jednostce treningowej ✓Zaczynamy zwracać uwagę na jakość wykonywania elementów technicznych **Priorytet techniczny: JAKOŚĆ wykonania**	1. Rozwijanie zdolności koordynacyjnych 2. Gimnastyka dla dzieci (szkolenie siłowe i ruchowe) 3. Wszechstronne zadania z piłką. Nauczanie podstawowych elementów technicznych: - prowadzenie, kontrola (czucie) piłki - zwody - drybling - podania - strzały - przyjęcia piłki 4. Doskonalenie gry 1x1 5. Małe gry (bez ingerencji trenera i specjalizacji na pozycjach)	1. Ćwiczenia z różnymi przyborami, w różnym terenie 2. Uwzględniajmy ćwiczenia które spełniają aspekty anatomiczno - fizjologiczne dziecka, ujęte w formie zabawy. W ten sposób zapewnia się trening optymalny, motywujący, kształtujący i atrakcyjny 3. Różnorodne ćwiczenia indywidualne i w małych grupach do 5 osób z piłką, małe gry 4. Wszystkie możliwe warianty gry 1x1 (frontalnie/bokiem/tyłem), na 1,2,3,4 bramki 5. Stosujmy tylko małe gry 1x1 – 5x5, gry w przewadze w ataku
Ważne aby zadania / ćwiczenia były proste, wykonalne. W przeciwnym razie dziecko nie ma ochoty podejmować prób, a często dodatkowo pada ofiarą drwin kolegów i zamyka się w sobie. Dodatkowe agresywne reakcje potęgują to, że dziecko jest ganione przez dorosłych i unikane przez współgraczy. Dziecko izoluje się od dalszych sytuacji ruchowych, deficyty w umiejętnościach ruchowych powiększają się, a tym samym przekłada się to na dalszy rozwój.		

Kategoria wiekowa	Cele treningu	Jak szkolić?
U-9 **TRENING PODSTAWOWY** **Główne cechy treningu dzieci:** ✓ Intensywność ✓ Kreatywność ✓ Indywidualizacja ✓ Zabawa **Priorytet techniczny: JAKOŚĆ wykonania**	1. Rozwijanie zdolności koordynacyjnych 2. Rozwijanie percepcji 3. Gimnastyka dla dzieci (szkolenie siłowe i ruchowe) 4. Wszechstronne zadania z piłką. Nauczanie podstawowych elementów technicznych: - prowadzenie, kontrola (czucie) piłki - zwody - drybling - podania - strzały - przyjęcia piłki - uderzenia głową (balon, miękka piłka) - nauczanie podstawowych technik bramkarskich (jeszcze nie tworzymy specjalizacji na tej pozycji) 5. Doskonalenie gry 1x1, gry w przewadze zawodników atakujących, gry zadaniowe 6. Małe gry (bez ingerencji trenera i specjalizacji na pozycjach – dotyczy także bramkarza) 7. Wprowadzamy podstawowe elementy z zakresu taktyki indywidualnej (przyjęcie piłki właściwą nogą i we właściwym kierunku, ruch zwodny bez piłki, prowadzenie piłki właściwą nogą przed zwodem, ustawienie zawodnika w fazie obrony i ataku, ustawienie względem gry - piłka/rywal/kolega)	1. Ćwiczenia z różnymi przyborami, w różnych miejscach 2. Poprzez ćwiczenia z 2 – 3 piłkami, ćwiczenia wymagające zdolności orientacji przestrzennej i zdolności sprzężenia ruchów 3. Uwzględniajmy ćwiczenia które spełniają aspekty anatomiczno-fizjologiczne dziecka, ujęte w formie zabawy. W ten sposób zapewnia się trening optymalny, motywujący, kształtujący i atrakcyjny 4. Różnorodne ćwiczenia indywidualne i grupowe, gry 5. Wszystkie możliwe warianty gry 1x1 (frontalnie/bokiem/tyłem), na 1,2,3,4 bramki, gry w przewagach liczebnych zawodników atakujących, gry na kilka bramek 6. Stosujmy tylko małe gry 1x1 – 5x5, gry w przewadze w ataku 7. Poprzez objaśnienie, pokaz, pytania naprowadzające, ćwiczenia, grę
Rozwijaj u dziecka twórcze myślenie. Aby w przyszłości twój wychowanek był zawodnikiem kreatywnym, potrafiącym odnaleźć się w różnych sytuacja boiskowych, musi w procesie treningowym mieć swobodę w podejmowaniu decyzji. Jeżeli trener będzie myślał za zawodnika i na niego krzyczał, to ograniczy procesy kreatywności zawodnika, skazując go na przeciętność.		

2.2. CELE EDUKACYJNE:

Rozpoczynając pracę szkoleniową z dziećmi należy pamiętać, że stawiane przed nimi cele, jak i stosowane środki treningowe muszą być realne i odpowiednio dobrane do wieku i możliwości psychomotorycznych dziecka. W klasach I - III naszym głównym zadaniem powinno być zaszczepienie u dziecka pasji do aktywności fizycznej, a piłki nożnej w szczególności poprzez stosowanie dużej ilości gier i zabaw oraz rozwijanie sprawności ogólnej w dużym zróżnicowaniu ruchowym, terenowym, przygotowując dziecko do rozwoju techniki piłkarskiej w kolejnych latach szkolenia. Z uwagi na małą zdolność dziecka do koncentracji, do mniej więcej 8 roku życia nie nauczamy techniki piłkarskiej w formie ścisłej, aby nie powielać błędów, jakie wynikają z anatomii i psychologii dziecka. Koncentrujemy się za to na wszechstronnym rozwoju, łatwych zadaniach z piłką w formie zabaw i małych grach.

CELE OGÓLNE:

- kształcenie i doskonalenie harmonijnego rozwoju fizycznego uczniów poprzez odpowiedni dobór środków wspomagających funkcjonowanie układu ruchowego, oddechowego, krążenia i nerwowego,
- kształtowanie zróżnicowanych aktów ruchowych w celu rozwoju koordynacji, która w późniejszych latach wpłynie na płynny rozwój techniki piłkarskiej i motoryki,
- kształtowanie cech wolicjonalnych i pożądanych postaw uczniów w działaniach indywidualnych i grupowych.
- Zaznajomienie dziecka z piłką poprzez stosowanie łatwych form i małych gier.
- inspirowanie uczniów do świadomego uczestnictwa w zajęciach sportowych,
- kształtowanie nawyków higienicznych związanych z aktywnością ruchową,
- kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych,
- przeciwdziałanie wadom postawy,
- inspirowanie uczniów do czynnego udziału w wydarzeniach sportowych i edukacyjnych,
- umiejętność stosowania zasad Fair Play i szacunku dla drugiego człowieka,
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne oraz innych osób.

TRENING:

1. Dostosowany do wieku i umiejętności,
2. Motywujący,
3. Wpływający na osobowość,
4. Ukierunkowany na cel,
5. Planowany długoterminowo,
6. Systematyczny,
7. Zorganizowany.

2.3. WYTYCZNE DOTYCZĄCE PIŁKI NOŻNEJ DZIECI:

1. Trening i współzawodnictwo dostosowywać do wieku i rozwoju biologicznego,
2. Stawiać wymagania oraz wspierać indywidualnie każde dziecko,
3. Zapewnić wszystkim radości z każdego treningu,
4. Stworzyć pozytywną, pozbawioną stresu atmosferę.

CELE	WYMAGANIA
WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE	OGÓLNOROZWOJOWE NAUCZANIE NAWYKÓW RUCHOWYCH
MOTYWACJA I SAMOREALIZACJA PRZEZ ZABAWY I GRY	DOSTOSOWANIE DŁUGOFALOWEJ STRUKTURY I TREŚCI TRENINGOWEJ DO ROZWOJU DZIECKA
OPIEKA SPORTOWA I POZASPORTOWA	PREZENTOWANIE I WZMACNIANIE POZYTYWNYCH POSTAW, OSOBOWOŚCI
PRZEKAZYWANIE FASCYNACJI SPORTEM	ROZWIJANIE RADOŚCI Z GRY ORAZ KREATYWNOŚCI

2.4. WYTYCZNE DOTYCZĄCE ORGANIZACJI TRENINGU:

- umożliwić dużo kontaktów z piłką. Każde dziecko powinno posiadać piłkę.
- trening w małych grupach
  - dużo kontaktów z piłką we wszystkich formach gier i zabaw
- stworzyć wiele możliwości do doświadczenia pozytywnych przeżyć emocjonalnych
  - współzawodnictwo
  - połączyć ćwiczenia ze strzałem do bramki, zachowując odpowiednią intensywność (tzn. „bez kolejek")
  - stworzyć równie „silne" drużyny
- unikać długich przerw i czasów oczekiwania

2.5. WYTYCZNE DOTYCZĄCE PRZEPROWADZENIA TRENINGU:

- wprowadzać kolejne zadania poprzez formę pokazową i naśladownictwo
- u dzieci korygować tylko duże błędy używając języka dziecięcego
- korygować błędy zawsze w sposób pozytywny
- uważać na postawę wobec grupy
- mieć wszystkie dzieci w polu widzenia
- przeprowadzać zajęcia zgodnie z planem
- w zależności od sytuacji modyfikować ćwiczenia

ZOSTAW DZIECKU POLE MANEWRU.
NIE NARZUCAJ Z GÓRY WSZYSTKIEGO!

Opieka nie ogranicza się tylko do treningu i gry:

- mieć serce do dzieci – to jest podstawa!
- zawsze dbać o pozytywną, bezstresową atmosferę
- znać warunki życia wszystkich dzieci
- pokazywać pozytywne wartości i normy na własnym przykładzie
- wspólnie z dziećmi ustalić przepisy gry
- nie wywierać żadnej presji dotyczącej wyniku
- pokazywać własny entuzjazm, pasję i zaangażowanie w czasie treningu
- pokazywać poczucie humoru
- pochwała oznacza wzmocnienie wiary w siebie
- pokazywać zainteresowanie zawodnikiem - poświęcać się dla dzieci

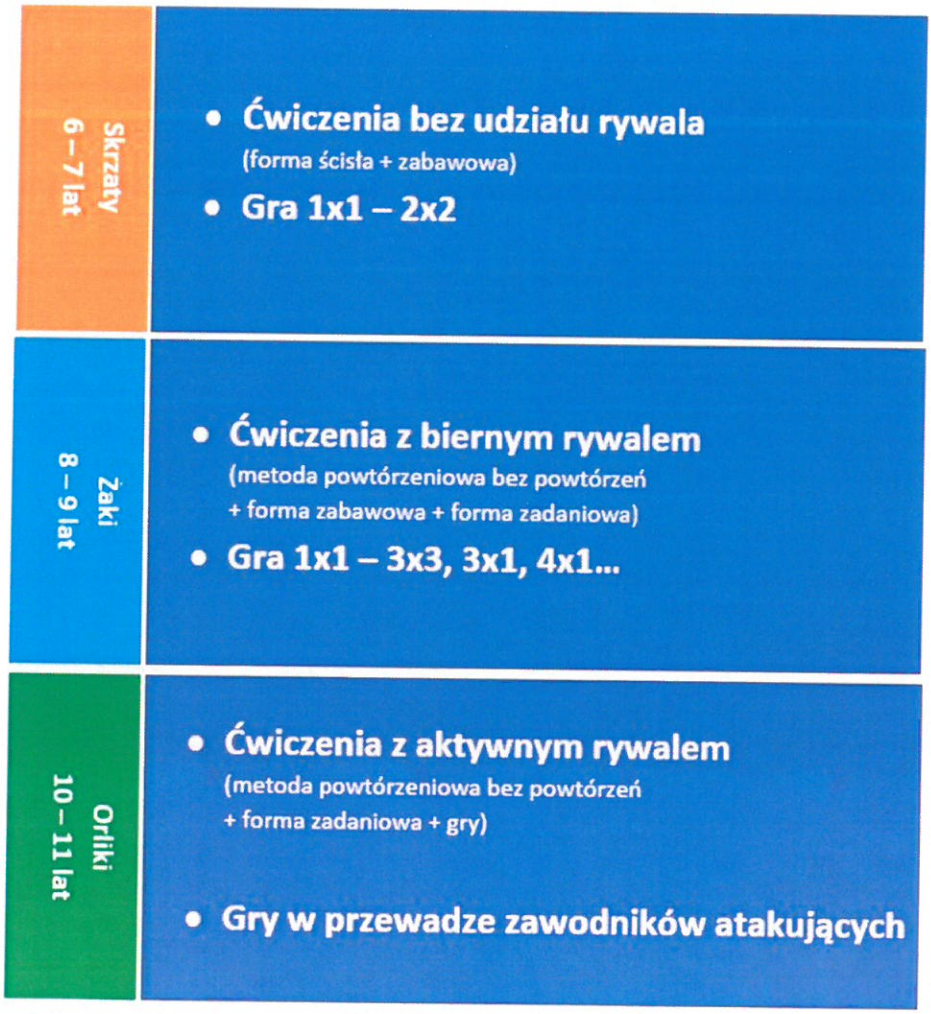
SWOJĄ POSTAWĄ, ZARAŻAJ DZIECKO MIŁOŚCIĄ DO SPORTU!

2.6. BŁĘDY SZKOLENIOWE SPOTYKANE W TRENINGU DZIECI

- stosowanie zbyt trudnych ćwiczeń,
- zbyt dużo ćwiczeń, za mało gry,
- stosowana metoda powtórzeniowa, zamiast metody mieszanej,
- zbyt mała intensywność treningów,
- brak zwracania uwagi na szczegóły,
- zbyt dużo informacji przekazywanych dziecku,
- monotonny trening, rutyna,
- zbyt wiele ćwiczeń bez rywala,
- negatywny przekaz, ironia,
- nadmierne kierowanie zawodnikiem,
- brak intelektualizacji treningu,
- nie odpowiednia intensywność zajęć (zbyt mała)
- myślenie ukierunkowane na wynik meczu.

2.7. STOPNIOWANIE TRUDNOŚCI W NAUCZANIU UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH

Bardzo ważnym aspektem szkolenia jest stopniowanie trudności. Starajmy się od początku procesu nauczania stwarzać uczniom jak najprostsze warunki do zdobywania nowych umiejętności, zwiększając skalę trudności adekwatnie do ich postępu. Dotyczy to zarówno stosowanych środków treningowych jak i wielkości pola gry, obecności i ingerencji rywala.



Wykres Stopniowanie trudności w nauczaniu umiejętności piłkarskich (dominujące formy treningu)

2.8. RÓŻNICE WYSTĘPUJĄCE W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI I DOROSŁYCH

RÓŻNICE W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI I DOROSŁYCH		
	DZIECI	DOROŚLI
Trener	Oceniany po jakości gry i postępów w umiejętnościach zawodników	Oceniany na podstawie wyników i sukcesów zespołu
Cel	Wszechstronne przygotowanie dziecka do gry na jak najwyższym poziomie w piłce seniorskiej	Dobry wynik sportowy zespołu
Sukces	Zaszczepienie sportowej pasji u dziecka Doprowadzenie dziecka do gry w profesjonalnej piłce	Wygrany mecz, zdobyty tytuł
Trening	Metodyczna nauka nowych elementów Wszechstronne szkolenie indywidualne z zakresu: techniki, taktyki, motoryki Budowanie mentalności i świadomości zawodników	Doskonalenie taktyki zespołowej i motoryki Motywacja
Mecz	Swobodna gra bez ingerencji trenera w jej trakcie	Taktyka, system gry

Trenerze, nie staraj się na siłę przyśpieszyć rozwoju swojego zawodnika!

Można przenieść dziecko do starszego rocznika już w pierwszych latach szkolenia, można dać mu większe obciążenia, można sterować nim podczas gry i to może przynieść korzyści w postaci wygrania meczu, tytułu, turnieju w kategoriach dziecięcych i młodzieżowych.

Zastanów się jednak, czy twój zawodnik jest gotowy sprostać mentalnie większym oczekiwaniom kolegów, kibiców. Czy „inny" trening i obciążenia nie odbiją się w przyszłości na jego zdrowiu, czy nie nastąpi wypalenie, czy nauczył się wszystkich niezbędnych elementów techniczno – taktycznych charakterystycznych dla danej kategorii wiekowej?

Trener dzieci i młodzieży to wizjoner z pasją, który musi poskromić swoje ambicje zespołowe na rzecz wychowania młodego człowieka, by potem przez lata chwalić się wychowankiem, zamiast jakimś medalem sprzed lat, który nikogo nie obchodzi.

Pokaż mi swoich wychowanków, a powiem ci jakim jesteś trenerem młodzieży!

2.9. STRUKTURA RZECZOWA TRENINGU W PLANOWANIU PRACY SZKOLENIOWEJ

W celu optymalizacji procesu nauczania gry w piłkę nożną, planując poszczególne jednostki treningowe (w strukturze tygodniowej – mikrocykl, miesięcznej – mezocykl i rocznej – makrocykl), należy uwzględnić wszystkie treści programowe adekwatne do poziomu i możliwości zawodników na danym etapie szkolenia.

1) OBSZAR TECHNICZNO-TAKTYCZNY

Najczęściej piłkarską edukację rozpoczynamy od kategorii **skrzat**, czyli wieku 6-7 lat. Należy zaznaczyć, że na tym etapie nie stosujemy klasycznej metodyki nauczania poszczególnych elementów piłkarskiego rzemiosła. Poprawa umiejętności piłkarskich następuje poprzez częsty kontakt piłką. Zawodnicy postrzegają grę w piłkę nożną w sposób egocentryczny („ja i piłka"), nie widząc potrzeby skorzystania z pomocy współpartnera z drużyny, poprzez np. podanie piłki. Dzieci w tym wieku dążą do ciągłego posiadania piłki i zdobywania bramek i wręcz odrzucają możliwości współpracy z innymi zawodnikami. Trener powinien zatem umożliwić swoim podopiecznym częsty kontakt z piłką, co powinno stanowić fundament w planowaniu treści treningowych. Kluczowymi elementami techniki specjalnej na etapie skrzata są:

a) prowadzenie piłki
b) zwody i drybling
c) strzały – jako element zwiększający atrakcyjność zajęć

Należy zaznaczyć, że wymienione wyżej elementy będą stanowić podstawę nauczania w następnej kategorii.

Na etapie **żaka (8-9 lat)** rozpoczynamy już właściwe nauczanie podstawowych elementów techniki specjalnej i działań indywidualnych, poprzez stosowanie odpowiedniej metodyki nauczania, opartej na ciągłej progresji aplikowanych środków treningowych (od najprostszych do bardziej złożonych). Dzieci cały czas uciekają od współpracy opartej na podaniu piłki i najczęściej szukają dryblingu i strzału. W tym okresie zwiększa się jednak postrzeganie gry przez zawodnika, mimo że jego celem jest dalej posiadanie piłki. Dostrzega on współpartnera z drużyny i rozumie konieczność podania, ale wykonuje je głównie w sytuacji zagrożenia utratą piłki. Na tym etapie akcje charakteryzują się już lepszą organizacją wynikającą głównie z kumulacji działań indywidualnych.

U żaków pojawiają się już pierwsze elementy działań grupowych i zespołowych, wykonywane przez zawodników w sposób świadomy. Zawodnicy bez piłki wspierają partnera będącego w jej posiadaniu poprzez stworzenie możliwości podania. Na tym etapie wymaga się zmiany sposobu myślenia i zachowania w momencie utraty lub odbioru piłki (faza przejściowa). W fazie bronienia po raz pierwszy pojawiają się elementy związane z organizacją zachowań zawodników niebędących bezpośrednio przy piłce. Właściwe nauczanie oparte jest na powtarzaniu określonych środków treningowych, ze stopniowym wprowadzaniem presji czasu i przeciwnika. Stosowane są różne metody i formy organizacyjne. Ważne, by dzieci były odpowiednio zmotywowane do ćwiczeń, efekt ten można uzyskać poprzez zastosowanie różnych form rywalizacji (np. turnieje, konkursy) i zadań zakończonych strzałem.

Specyficzne uszeregowanie miesięcznego okresu treningowego (w bloki) uzależnione będzie od okresów sensytywnych, w których młodzi adepci futbolu najszybciej i najefektywniej realizują określone zadania ruchowe. W przypadku „żaków" są to: prowadzenie i drybling, zatem ich obciążenie będzie największe.

Przygotowywanie środków treningowych w tej kategorii oparte jest na stosowaniu i wyselekcjonowaniu tych najbardziej z uwzględnieniem proporcji adekwatnych do danej kategorii wiekowej.

TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII ŻAK							
Mezocykl	Tydzień			Działania grupowe		Działania zespołowe	
		w ataku	w obronie	w ataku	w obronie	w ataku	w obronie
I	1	Prowadzenie, zwody		Wsparcie zawodnika z piłką	Krycie zawodników bez piłki	Geometria ataku 1-1-2-1	Bronienie 1-1-2-1
	2	Gra 1x1	Odbiór				
	3	Podania, przyjęcia lub prowadzenie		Gra po trójkącie			
	4	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1x1, odbiór				
II	1	Prowadzenie, zwody		Wsparcie zawodnika z piłką	Asekuracja	Geometria ataku 1-1-2-1	Bronienie 1-1-2-1
	2	Gra 1x1	Odbiór				
	3	Podania, przyjęcia lub prowadzenie		Gra po trójkącie			
	4	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1x1, odbiór				
III	1	Prowadzenie, zwody		Wsparcie zawodnika z piłką	Krycie zawodników	Geometria ataku 1-1-2-1	Bronienie 1-1-2-1
	2	Gra 1x1	Odbiór				
	3	Podania, przyjęcia lub prowadzenie		Gra po trójkącie	Asekuracja		
	4	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1x1, odbiór				

2) OBSZAR MOTORYCZNY

Bardzo często, trenerzy, przygotowując konspekty treningowe dla najmłodszych adeptów piłki nożnej skupiają się tylko i wyłącznie na aspektach stricte piłkarskich, pomijając m.in. kształtowanie zdolności motorycznych. To właśnie wszechstronne przygotowanie ruchowe będzie głównym priorytetem w szkoleniu dzieci do 12 roku życia. Bogata oferta zajęć ogólnorozwojowych i kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, bazujące na okresach sensytywnych, będą odgrywać ogromną rolę w prawidłowym kształtowaniu „zdrowego" piłkarza, który sprosta wymaganiom współczesnej piłki nożnej na późniejszych etapach szkolenia.

Należy zaznaczyć, że wszystkie elementy szeroko rozumiano przygotowania motorycznego, będą odgrywały istotną rolę na każdym etapie szkolenia. Zadaniem trenera będzie aplikowanie i stosowanie tylko tych środków, które w konkretnym wieku będą bodźcować rozwój danej cechy. Nie można zatem kształtować wszystkich elementów w jednym czasie, gdyż takie podejście nie daje gwarancji zbudowania prawidłowych wzorców, potrzebnych do podejmowania kolejnych, bardziej kompleksowych zadań ruchowych.

Na początkowych etapach szkolenia bardzo istotną rolę odgrywać będzie koordynacja ruchowa. Należy zaznaczyć, że samo pojęcie koordynacji jest pojęciem ogólnym, a samo kształtowanie jej poszczególnych składowych odbywać się będzie stopniowo, zgodnie z okresami sensytywnymi, w których dzieci wykazują szczególną zdolność do rozwinięcia konkretnej zdolności. Poniższa tabela przedstawia okresy sensytywne, w których młodzi adepci futbolu reagują zdecydowanie szybciej na poszczególne bodźce – zadania ruchowe, w wyniku czego zwiększa się dynamika rozwoju danej cechy.

KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH

OBCIĄŻENIA TRENINGOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA

Etap	Skrzat		Żak		Orlik		Młodzik		Trampkarz		Junior	
Nazwa	G2	G1	F2	F1	E2	E1	D2	D1	C2	C1	B2	B1
Wiek	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
KOORDYNACJA												
SZYBKOŚĆ												
WZORCE RUCHOWE												
SIŁA												
WYTRZYMAŁOŚĆ												
ELASTYCZNOŚĆ												
SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE												

ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH

OBCIĄŻENIA TRENINGOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA

Etap	Skrzat		Żak		Orlik		Młodzik		Trampkarz		Junior	
Nazwa	G2	G1	F2	F1	E2	E1	D2	D1	C2	C1	B2	B1
Wiek	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Zabawa z piłką												
Technika użytkowa												
Technika progresywna												
Taktyka indywidualna												
Taktyka grupowa												
Taktyka zespołowa												

Brak	Mało	Średnio	Dużo	Bardzo dużo

*Przedstawione wartości są uśrednione. Trener musi dopasować obciążenia czasowe danego elementu do potrzeb i możliwości zawodników.

3) OBSZAR MENTALNY

OBSZAR MENTALNY	SKRZAT – JUNIOR G	ŻAK – JUNIOR F	ORLIK – JUNIOR E	MŁODZIK – JUNIOR D
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	- odpowiednie podejście do zajęć treningowych - celowość wykonywanych ćwiczeń w treningu	- odpowiednie podejście do zajęć treningowych - celowość wykonywanych ćwiczeń w treningu	- odpowiednie podejście do zajęć treningowych. - wpływ treningu na rozwój indywidualny zawodnika. - indywidualna praca po za treningiem.	- wpływ treningu na rozwój indywidualny zawodnika - indywidualna praca po za treningiem - współpraca w grupie(drużynie), a indywidualne korzyści dla zawodnika
KONCENTRACJA OPANOWANIE		- odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera - spokój i opanowanie w realizacji poszczególnych działań boiskowych	- odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera - odpowiednie nastawienie w trakcie wykonywania ćwiczeń	- odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera - decyzyjność w rozwiązywaniu sytuacji łatwych i trudnych
SAMODYSCYPLINA		- odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych - samodzielna realizacja zadań nakreślonych przez trenera	- odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych - samodzielna realizacja zadań nakreślonych przez trenera - kontrola emocji	- odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych - samodzielna realizacja zadań nakreślonych przez trenera - kontrola emocji
BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE	Wzmocnienie pozytywne Efekty działań zawodnika Kreatywność	- pozytywne wzmocnienie. - odwaga w podejmowaniu decyzji. - kreatywność	- pozytywne wzmocnienie. - odwaga w podejmowaniu decyzji. - kreatywność	- pozytywne wzmocnienie - odwaga w podejmowaniu decyzji - kreatywność
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Dążenie do celu. Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń.	- odważne dążenie do celu, - podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń.	- odważne dążenie do celu - podejmowanie rywalizacji z silniejszymi. - podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń	- odważne dążenie do celu - podejmowanie rywalizacji z silniejszymi - podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń

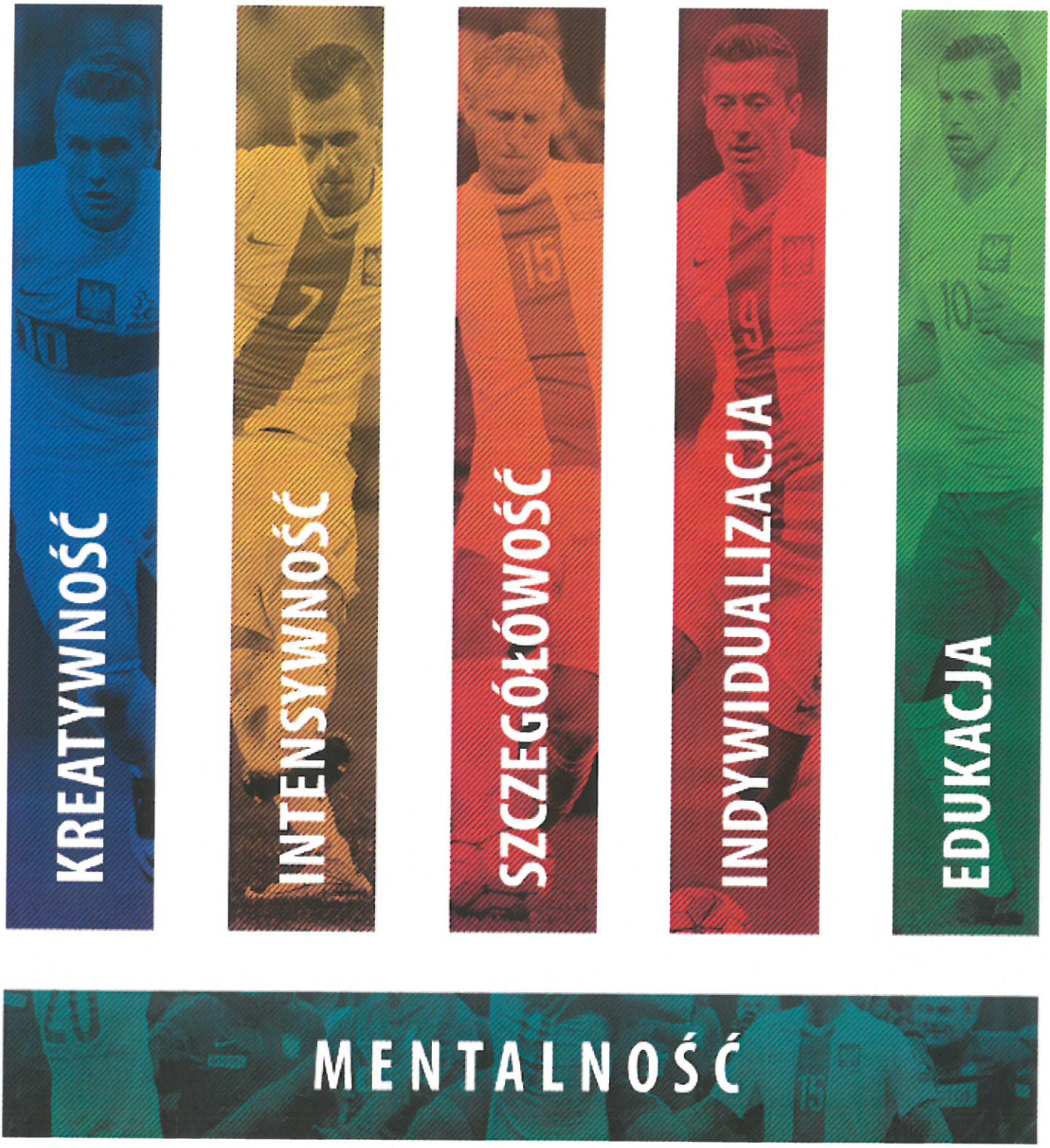
4) TEORIA – WIEDZA

WIEDZA	SKRZAT – JUNIOR G	ŻAK – JUNIOR F	ORLIK – JUNIOR E	MŁODZIK – JUNIOR D
PODSTAWOWE ZASADY ZACHOWANIA SIĘ PRZED, W TRAKCIE I PO TRENINGU	- odpowiedni ubiór na zajęcia treningowe - pomoc w organizacji sprzętu treningowego - pomoc w porządkowaniu sprzętu treningowego			
NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE	- ważność nawadniania w trakcie zajęć treningowych - wpływ słodyczy i „fast foodów" na efekty w treningu	- składniki podstawowej diety sportowca - odpowiednia liczba posiłków w dniu z jednostką treningową - wpływ słodyczy i fast foodów na efekty w treningu - ważność nawadniania w trakcie zajęć treningowych	- brak regularnych posiłków, a trening młodego piłkarza - zasady zdrowego żywienia - podstawowy jadłospis - wpływ słodyczy i fast foodów na efekty w treningu - niedobory składników niezbędnych w diecie piłkarza - nawadnianie przed, w czasie i po treningu	- podział produktów w diecie sportowca - spożywanie produktów potrzebnych dla dostarczenia odpowiednich składników odżywczych - wpływ słodyczy i fast foodów na efekty w treningu - niedobory składników niezbędnych w diecie piłkarza - wpływ witamin i ich brak na układ odpornościowy - nawadnianie przed, w czasie i po treningu - spożycie wody i napojów izotonicznych
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	- kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie - kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)	- integracja społeczna - kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie - kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność, bezpieczeństwo)	- integracja społeczna - kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie - kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)	- integracja społeczna - kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie - kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)

Obszarem wiedzy jest również świadomość zawodników odnośnie własnego zmęczenia.
Poniżej przedstawiamy tabelę z odczuciami po treningowymi zawodników obrazującą skalę ocen dotyczącą tego elementu.
Wiedzę na temat zmęczenia proponujemy zacząć budować od kategorii wiekowej ,,Orlik''.

2.10 FILARY SZKOLENIA DZIECI

Szkolenie piłkarskie to długi i wszechstronny proces. Nie da się wychować kompletnego piłkarza skupiając się jedynie na jednym, wybranym aspekcie szkolenia, np. technice.
Aby zwiększyć szansę dziecka na spełnienie jego i naszych marzeń o grze na wysokim poziomie, trener musi patrzeć na szkolenie wielowątkowo.
Podstawą szkolenia są **FILARY** wokół których powinien obracać się proces szkolenia i wychowywania młodego człowieka, zwiększające szansę na wydobycie z niego całego potencjału.



KREATYWNOŚĆ

- **Daj dziecku grać!**

Rolą trenera jest inspirowanie dzieci do odważnej gry, a nie hamować odwagę i kreatywność podopiecznych poprzez skomplikowane wytyczne czy sterowanie lub krzyki zza linii bocznej.

- **Pytaj – daj odpowiedzieć**

Zadawaj dziecku pytania, stawiaj wyzwania i daj mu znaleźć ich rozwiązanie. Gotowa recepta jest dobra na krótką metę.

- **Ćwicz kiedy to możliwe z rywalem**

Piłka nożna to gra z przeciwnikiem, dlatego też kiedy tylko jest to możliwe pozwalaj dzieciom rywalizować, tak by potem mecz był dla niego środowiskiem naturalnym, a nie stresem.

- **Stymuluj grami zamiast ćwiczeniami**

Gra to to, co dziecko najbardziej lubi. Gra to też forma najbardziej zbliżona do meczu. Dlatego grami stymuluj dzieci do pracy i kreatywności.

- **Samodzielne odkrywanie, a nie ślepe wykonywanie instrukcji**

INTENSYWNOŚĆ

- **Planuj i dbaj o organizację zajęć treningowych (3 x P: przejścia, piłki, przerwy)**

Dobra organizacja jednostki treningowej zapewnia właściwą intensywność zajęć, dużą liczbę zadań z piłką.
Przerwy stosowane w treningu powinny służyć celowemu odpoczynkowi, a nie oczekiwaniu na kolejne ćwiczenie / grę.

- **Unikaj kolejek, przestojów**

Od dziecka uczmy podopiecznych pracy na wysokiej intensywności, którą gwarantują przede wszystkim.
Stwarzajmy warunki treningowe zbliżone do meczowych. W meczu nie ma kolejek!

- **Co tylko możesz realizuj w grach**

Gry zapewniają odpowiednią intensywność zajęć, ale także rozwijają u dzieci kreatywność, technikę, taktykę, motorykę i mentalność.

INDYWIDUALIZACJA

SZCZEGÓŁOWOŚĆ

- **Najważniejsza jest jednostka**

Szczególnie w kategoriach 6 – 12 najważniejszy jest zawodnik i jego potrzeby. Wyszkolenie w tym okresie zaawansowanego technicznie zawodnika daje mu znakomite fundamenty pod nauczanie i doskonalenie, kolejnych specyficznych umiejętności.

- **Małe grupy ćwiczebne do 12 - 14 zawodników**

Tylko małe grupy ćwiczebne gwarantują odpowiednią intensywność jednostki treningowej, większy kontakt dzieci z piłką, a trenerowi znakomitą możliwość obserwacji każdego zawodnika z osobna i właściwe nim kierowanie.

- **Zwracamy uwagę na szczegóły (ustawienie ciała, zachowania, technika...)**

Mała ilość zawodników zapewnia możliwość skutecznej obserwacji i korygowania podstawowych błędów. Dzięki temu zawodnik nie pogłębia w późniejszych latach błędów i ma możliwość pełniejszego rozwoju.

MENTALNOŚĆ

- **Motywacja, pozytywna energia**

Trener jest wzorem dla dziecka. Jeżeli będzie on potrafił zarażać pasją do piłki, będzie wesoły i właściwie motywujący, otwarty, także dziecko będzie z większym zaangażowaniem i energią podchodziło do swoich obowiązków.

- **Buduj u dziecka poczucia własnej wartości, chwal**

Pochwały, wyróżnienia zwiększają otwartość i pewność siebie u dzieci. Te cechy pozwalają z kolei dziecku na odważną i kreatywną grę na boisku.

- **STOP ironii, dołowaniu, sterowaniu**

Trener stosujący te metody doprowadza do strachu przed krytyką, karą, co w konsekwencji nie pozwala dziecku na zaprezentowanie mu pełni swoich umiejętności na boisku. Ma również wpływ (kompleksy) po za boiskiem.

EDUKACJA

- **Kontroluj wyniki w szkole**

Dziecko, które nie jest w stanie podołać podstawowemu obowiązkowi jakim jest szkoła, nie będzie miało dość siły lub możliwości intelektualnych, aby rozwinąć się piłkarsko w 100% wobec coraz wyższych wymogów jakie stawia dziś współczesna piłka chociażby z zakresu taktyki gry. Dlatego stymuluj dziecko do nauki i rozwoju własnej inteligencji, co przyśpieszy jego rozwój na boisku.
Przykład Roberta Lewandowskiego - dobre oceny w szkole, studia menedżerskie (2017), Grzegorz Krychowiak...

- **Wyjaśnij temat zajęć (cele, priorytety)**

Świadomość Efektywność jest wtedy, gdy znam cel i dążę do jego realizacji. Zawodnik który nie wie jaki jest cel treningu, nie wie też po jego zakończeniu czy go zrealizował czy nie. Po prostu pokopał piłkę.

- **Motywuj do pracy (szkoła, boisko, dom)**

Trening z zespołem to za mało. Zachęcaj podopiecznych do dodatkowej aktywności i i rozwoju na wielu płaszczyznach. To zwiększy możliwości rozwoju dziecka w późniejszych latach.

2.11. CECHY DOBREGO TRENERA I TRENINGU DZIECI

CECHY DOBREGO TRENERA

PASJA
Myślenie o swoich zawodnikach, zespole 24h/dobę, entuzjastyczne podchodzenie do każdego, kolejnego treningu.

WIEDZA
Znajomość potrzeb i możliwości sportowo-fizjologicznych swoich podopiecznych, wiedza i umiejętność co do stosowania właściwych środków szkoleniowych i metod we właściwym czasie.

ORGANIZACJA ZAJĘĆ SZKOLENIOWYCH
Organizacja treningu w taki sposób, by spełnić podstawowe kryteria (temat, intensywność, kreatywność).

PLAN
Pomysł na szkolenie w dłuższej perspektywie czasowej udokumentowany w formie pisemnej.

KONSEKWENCJA
Realizowanie głównych założeń swojego planu szkoleniowego bez względu na okoliczności takie jak wynik, miejsce w tabeli w piłce dziecięcej, z uwzględnieniem możliwości korekt z uwagi umiejętności zawodników, warunki pogodowe, kontuzje...

CIERPLIWOŚĆ
Umiejętność spokojnego realizowania założonych celów, dostosowana do postępów i możliwości zawodników.

CECHY DOBREGO TRENINGU

PRZYJAZNA I WESOŁA ATMOSFERA
Stworzenie środowiska, w którym każdy jego uczestnik będzie czuł się komfortowo.

DOBRY POKAZ TO PODSTAWA
Zaprezentowanie dzieciom przez trenera nauczanego elementu lub wyznaczenie najlepszego zawodnika w danym elemencie.

DBAŁOŚĆ O DETALE
Zwracanie szczególnej uwagi przez trenera na rzeczy podstawowe i najprostsze, takie jak np. właściwe ułożenie ciała, stopy przy prowadzeniu, uderzeniu, przyjęciu piłki.

JAK NAJWIĘCEJ KONTAKTÓW Z PIŁKĄ
Dobieranie treści treningowych tak, aby dziecko miało jak najwięcej możliwości operowania piłką.

JAK NAJMNIEJ PRZESTOJÓW, KOLEJEK

„Grasz tak jak trenujesz". Zgodnie z tym powiedzeniem należy tak organizować trening, by jak najbardziej przypominał warunki meczowe. W trakcie meczu zawodnik nie powinien stać, dlatego też trening również musi być INTENSYWNY!

TEMAT I ŚRODKI TRENINGOWE DOBRANE DO WIEKU I UMIEJĘTNOŚCI

Dopasowanie planu szkolenia i środków treningowych do aktualnych potrzeb i możliwości zawodników.

KONSEKWENTNA REALIZACJA CELÓW TRENINGOWYCH

Planowe prowadzenie wcześniej zaplanowanych tematów bez względu na okoliczności, ale z możliwością modyfikacji.

WZORCOWA POSTAWA TRENERA

Trener jako autorytet dla dziecka musi dawać przykład zarówno w zakresie postawy, kultury osobistej, zaangażowania jak i przygotowania merytorycznego.

STOPNIOWANA SKALA TRUDNOŚCI

Należy tak dobierać środki treningowe, aby dziecko było w stanie je wykonać i opanować w stopniu bardzo dobrym. Dopiero później wprowadzamy nowe, trudniejsze elementy.

WSZECHSTRONNY ROZWÓJ

Trening powinien w sposób wszechstronny rozwijać młodego zawodnika. Nie ograniczamy się tylko do elementów technicznych, ale dbamy o wszechstronny rozwój młodego człowieka (mentalność, sprawność ogólna - motoryka, taktyka indywidualna). Aby zawodnik łatwo przyswajał nowe umiejętności techniczne i motoryczne, na początkowym etapie szkolenia trener musi wypracować u podopiecznych bogaty „skarb ruchowy". Warto jeden trening w tygodniu poświęcać na sporty uzupełniające np. gimnastykę, sporty walki, biegi przełajowe, szermierkę i wiele innych.

PLAN „B"

Trener powinien prowadzić zajęcia zgodnie z planem i systemem szkolenia, ale również być przygotowanym na nieoczekiwane sytuacje (np. zmiana liczby zawodników, pogoda, problemy w opanowaniu materiału).

PROGRAM SZKOLENIA
dla klas I – II szkoły podstawowej

3.1. Program szkolenia dla klas I – II

Fundamentem każdego szkolenia jest wizja trenera i długofalowy plan (system) szkolenia. Tylko w oparciu o krótko i długoterminowe cele możemy systematycznie rozwijać swojego zawodnika. Dlatego też, każdy trener (klub, szkoła) powinien mieć swój własny program szkolenia odpowiednio dopasowany do wieku, umiejętności i możliwości dzieci.

Pomysły na zbudowanie planu szkolenia mogą być różne. Możemy działać w systemie 1 tygodniowym, 2 tygodniowym, 3 tygodniowym czy miesięcznym. Ważna jest konsekwencja i systematyka w jego realizacji.
Tylko dzięki powtarzalności możemy skutecznie rozwijać umiejętności naszych zawodników.
Pamiętajmy jednak, że na etapie klasy I i II szkoły podstawowej nie skupiamy się wyłącznie na rozwoju techniki piłkarskie i zachowań specyficznych dla naszej dyscypliny, ale przede wszystkim budujemy „skarb ruchowy" dziecka oraz zamiłowanie, pasję do sportu.

3.2 *CHARAKTERYSTYKA SKRZATÓW – junior G (6 – 7 lat)*

Dzieci są w ciągłym ruchu! Gdy zajęcia z przedszkolakami zaczynamy od fazy swobodnej zabawy, wtedy biegają jak nakręcone, skaczą, wspinają się lub kopią piłkę. Ruch to podstawowy czynnik rozwoju dzieci; angażuje wszystkie ich zmysły. Zadając dzieciom różnorodne ćwiczenia ruchowe, czyli takie, które wykraczają poza samą piłkę nożną: rozwijamy ich ciekawość, potrzebę ruchu i radość z niego, zainteresowanie grami, spontaniczność oraz gotowość do podejmowania ryzyka, budzimy w nich chęć do nauki oraz do podejmowania wysiłku, w celu radzenia sobie także z trudniejszymi zadaniami ruchowymi, równoważymy brak ruchu w dzisiejszym społeczeństwie, wspieramy nie tylko fizyczne, lecz także psychiczne, emocjonalne i społeczne procesy rozwojowe.

CECHY PSYCHICZNE:

- egocentryzm
- są ciekawe świata
- wzorują się na trenerze
- mają bujną fantazję
- mają niewielką zdolność koncentracji

CECHY SOMATYCZNE:

- mają dużą potrzebę ruchu i zabawy
- szybko się męczą
- są bardzo ruchliwe
- mają słabo rozwiniętą muskulaturę
- posiadają niski poziom koordynacyjnych zdolności motorycznych

3.3. CELE I FORMY SZKOLENIOWE W KATEGORII SKRZATY (6 – 7 lat)

Czas trwania zajęć: 60 - 75 minut

» Formy szkolenia w kategorii skrzat

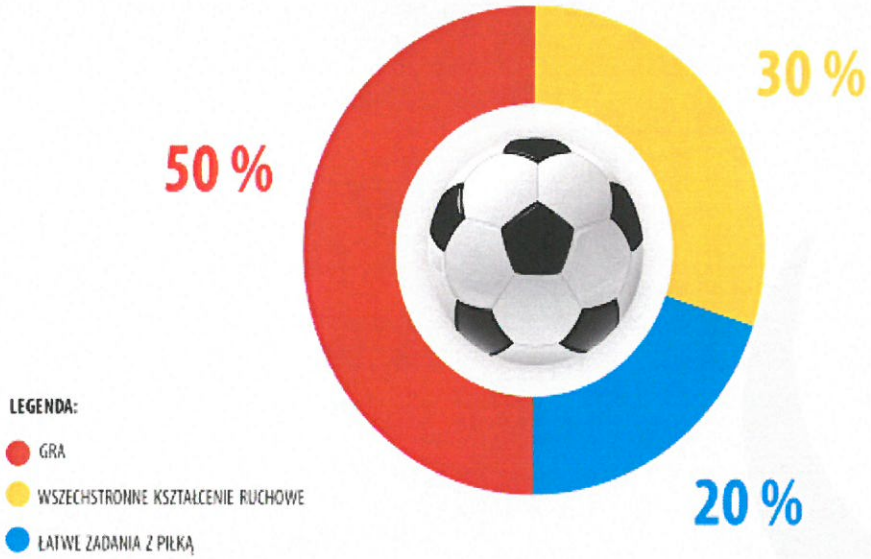
3.4. PODZIAŁ JEDNOSTKI TRENINGOWEJ NA MODUŁY

PODZIAŁ JEDNOSTKI TRENIGOWEJ NA MODUŁY

BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ | U6 – U7 (G2 – G1) | SKRZAT

PZPN

U6 – U7 (G2 – G1) SKRZAT



Bardzo ważną rolę w początkowej fazie procesu szkolenia odgrywa wszechstronne kształtowanie ruchowe, czyli rozwój tak zwanego „skarbu ruchowego". Tylko zawodnik o jego wysokim poziomie, dobrej koordynacji będzie wstanie w kolejnych latach płynnie zdobywać nowe, specyficzne umiejętności z zakresu techniki specjalnej. Dlatego też w pierwszych latach szkolenia nie koncentrujmy się jedynie na elementach wyłącznie piłkarskich, ale dbajmy o ogólny rozwój dziecka stosując sporty uzupełniające (gimnastyka, koszykówka, pływanie, sporty walki...), treningi wszechstronne, zabawy terenowe, dzięki czemu dziecko zdobędzie nowe umiejętności, które w kolejnych latach przełożą się na szybki i harmonijny rozwój elementów piłkarskich.

3.5. STRUKTURA RZECZOWA TRENINGU W PLANOWANIU PRACY SZKOLENIOWEJ

1) OBSZAR TECHNICZNY

Na tym etapie nie stosujemy klasycznej metodyki nauczania poszczególnych elementów techniki specjalnej i działań indywidualnych. Podstawową formą nauczania są gry i zabawy ruchowe, w których dziecko poprzez częsty kontakt z piłką oswaja się z podstawowymi elementami występującymi w trakcie gry. Do najważniejszych z nich zaliczamy: prowadzenie piłki, drybling, strzał.

Cele:

- radość z gry i zabawy
- festyny z meczami
- wszechstronne szkolenie ruchowe – „przemycanie" elementów motorycznych w ćwiczeniach piłkarskich
- łatwe zadania z piłką

2) OBSZAR MOTORYCZNY

a) **Kształtowanie wzorców ruchowych, szczególnie:**
   - różne formy biegu
   - skłony, wypady

b) **Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, szczególnie:**
   - sprzężenia ruchów
   - orientacji przestrzennej
   - rytmizacji
   - szybkości reakcji

c) **Kształtowanie siły:**
   - skoczność

d) **Kształtowanie szybkości:**
   - wyścigi
   - berki
   - w połączeniu z innymi elementami koordynacyjnymi

e) **Kształtowanie wytrzymałości:**
   - gry i zabawy bieżne
   - małe gry
   - tory przeszkód

f) **Sporty uzupełniające:**
   - Sporty walki (judo, karate)
   - pływanie
   - aktywne spędzanie czasu wolnego (rower, spacery)

Okresy sensytywne

Układając program szkoleniowy dla poszczególnych kategorii wiekowych nie możemy zapomnieć o okresach sensytywnych w rozwoju dziecka, czyli tak zwanych złotych oknach motorycznych. Są to okresy w rozwoju i dojrzewaniu młodego człowieka, w których jest on bardziej podatny na bodźce zewnętrzne, szybciej i łatwiej przyswaja podawaną wiedzę. Znając okresy sensytywne możemy szkolić skuteczniej.

NAJLEPSZE OKRESY DO ROZWOJU WYBRANYCH CECH MOTORYCZNYCH
1. WYTRZYMAŁOŚĆ Na początku zrywu wzrostu (13–15 lat).
2. SIŁA 12–18 miesięcy po szczytowej fazie wzrostu (17–18 lat).
3. SZYBKOŚĆ Pierwsze okno szybkościowe to 7–9 lat/dziewczynki 6–8 lat (jest związane z rozwojem centralnego układu nerwowego). Drugie okno szybkościowe to 13–16 lat/dziewczynki 11–13 lat.
4. UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE 9–12 lat/dziewczynki 8–11 lat.
5. ELASTYCZNOŚĆ 6–10 lat (także podczas fazy wzrostu, gdy największe jest naprężenie mięśni, więzadeł, ścięgien).
6. KOORDYNACJA 6–13 i 15–16 lat.

*Wspomniane cechy motoryczne powinny być kształcone i doskonalone w całej ontogenezie człowieka, ale we wspomnianych „złotych oknach motorycznych" powinniśmy szczególnie się na nich skupić.

3) OBSZAR MENTALNY

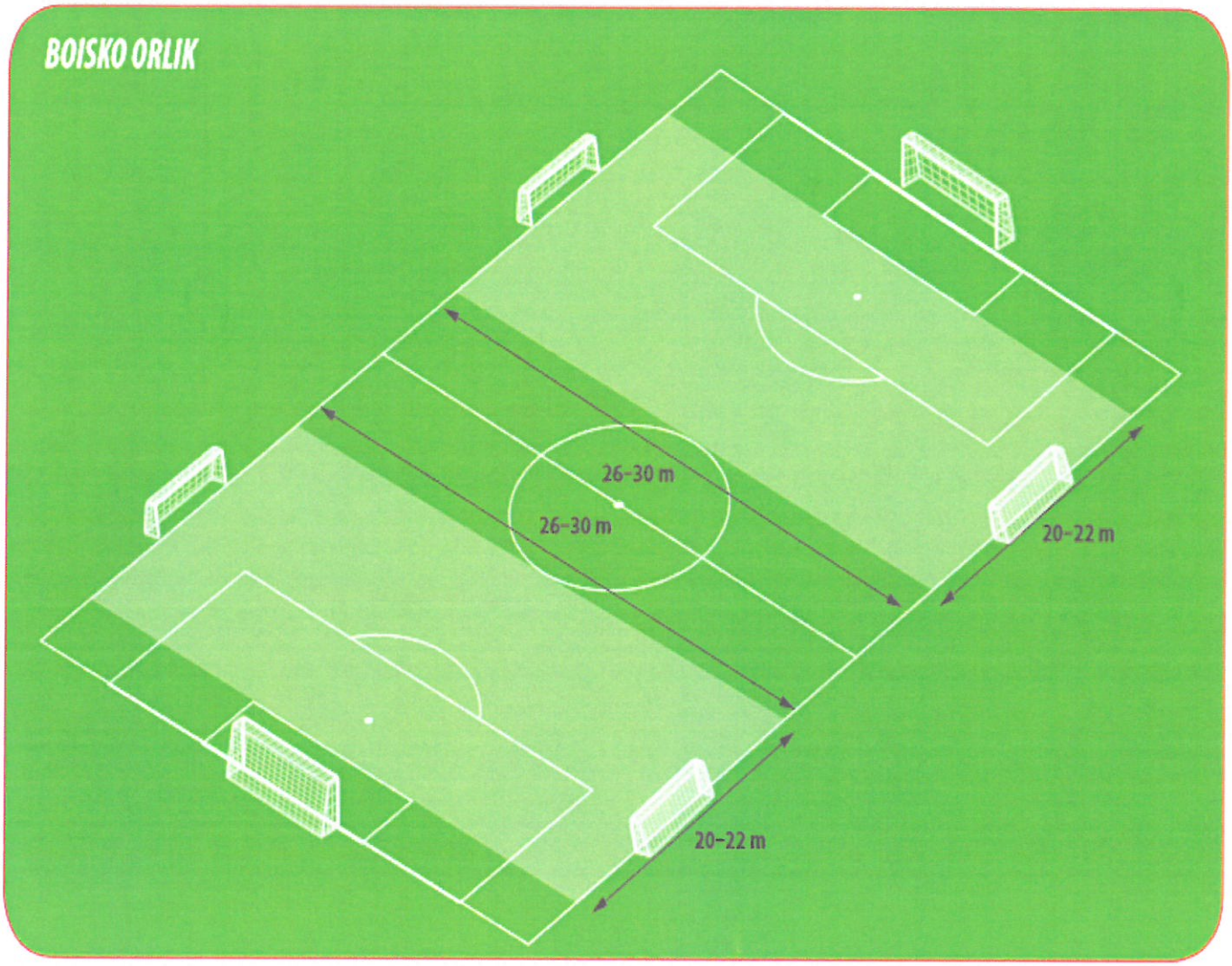
a) Budowanie świadomości
b) Koncentracja na zadaniach przekazywanych przez trenera
c) Budowanie pewności siebie
d) Samodyscyplina
e) Kształtowanie motywacji

4) OBSZAR TEORETYCZNY (WIEDZA)

- Podstawowe zasady zachowania się przed, w trakcie i po treningu
- Podstawowe informacje – nawadnianie, odżywianie
- Podstawowe zasady gry

3.6. MODEL GRY – JUNIOR G - 4X4

Pierwsza mała gra, zgodnie z zasadą stopniowania trudności, w której zawierają się wszystkie zasadnicze aspekty piłki nożnej, jest gra 4 x 4 bez bramkarzy. Proponowane ustawienie na boisku to 1-2-1 w kształcie rombu. Młody piłkarz ma do czynienia już nie z samą piłką czy współpartnerem, ale także z przeciwnikiem i określoną przestrzenią boiska. Organizacja gry 4 x 4 umożliwia aktywność, a przede wszystkim częsty kontakt z piłką każdemu grającemu dziecku. Dla dzieci w wieku do lat 7 (U-7) postulowaną formą współzawodnictwa w piłce nożnej jest gra 4 x 4 (bez bramkarzy).

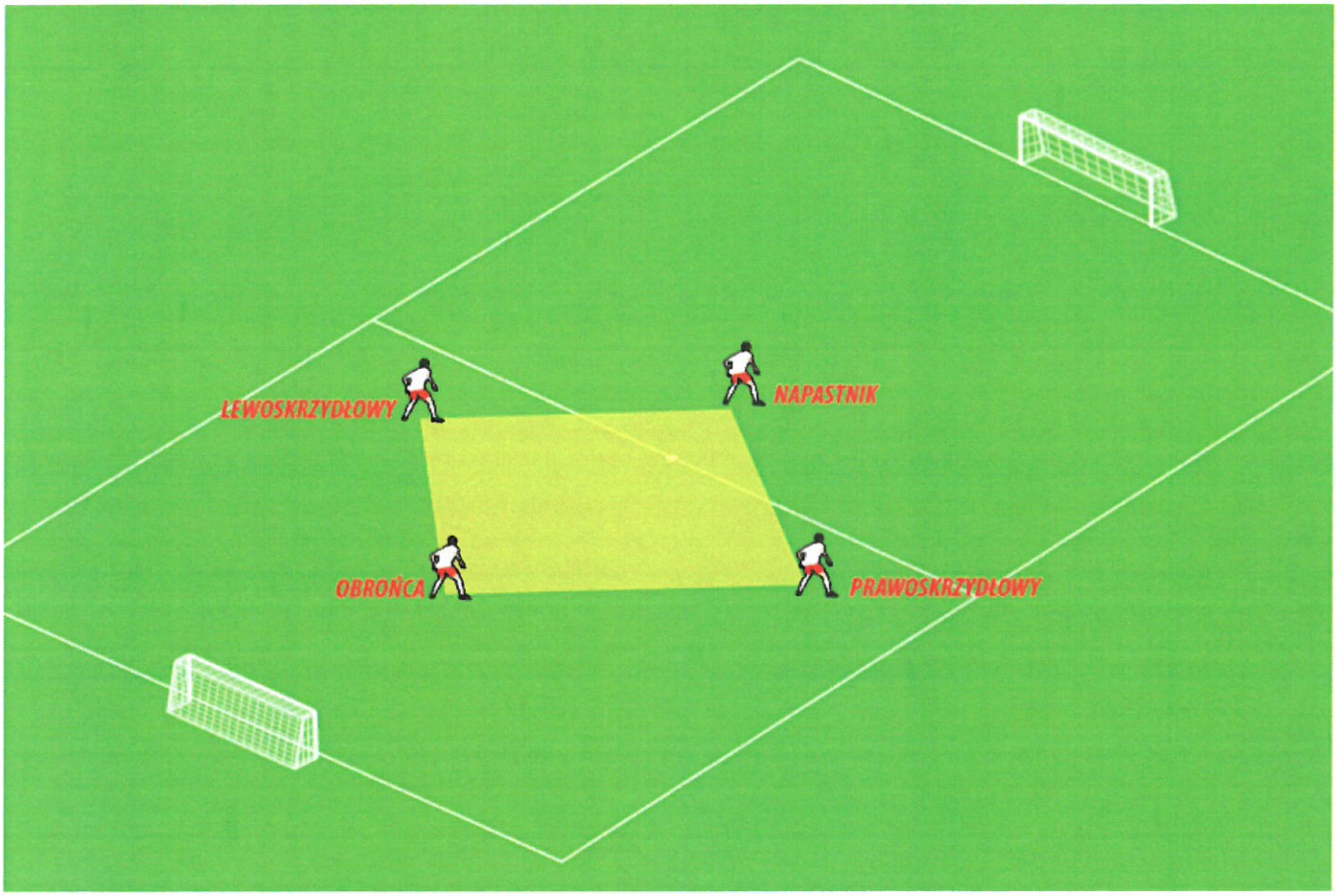


Pamiętaj: Specyficzna technika oraz zachowania taktyczne charakterystyczne dla piłki nożnej dorosłych, mogą zostać opanowane oraz rozwinięte tylko i wyłącznie na podstawie dobrze ukształtowanej ogólnej sprawności fizycznej z dużym akcentem na koordynacyjne zdolności motoryczne!

Proponowane ustawienie zespołu w trakcie gry:

Ustawienie 1-2-1 w formie rombu bez bramkarza bez podziału na dokładne formacje ze zmianą pozycji przez wszystkich zawodników w kolejnych meczach (zgodnie z zasadą „wszyscy atakują i wszyscy się bronią"). Podczas atakowania i bronienia w głównej mierze należy pamiętać o nauce ustawienia w tzw. trójkącie lub rombie, który zdecydowanie ułatwiają operowanie piłką i grę bez piłki, gdzie każdy zawodnik z piłką ma min. 2 wybory podania do partnera, zarówno w ustawieniu w środkowej i bocznej strefie (ryc. wyżej). Trener nie wyznacza jeszcze ścisłych zadań dla zawodników, ale ustawia ich wyłącznie na boisku: z przodu (napastnik), z tyłu (obrońca, bramkarz), z boku (skrzydłowy).

•Należy zaznaczyć, że w tym wieku zbyt dużo informacji dotyczących taktyki nie prowadzi do nauki, a wręcz przeciwnie do zniechęcenia do uczestnictwa w kolejnych zajęciach z piłki nożnej. Pamiętać trzeba głównie o właściwym ustawieniu zawodników na boisku



3.7. OSIĄGNIĘTE CELE SZKOLENIOWE PO 2 LATACH SZKOLENIA I PRZED PRZEJŚCIEM DO KATEGORII ŻAK (8 – 9 LAT):

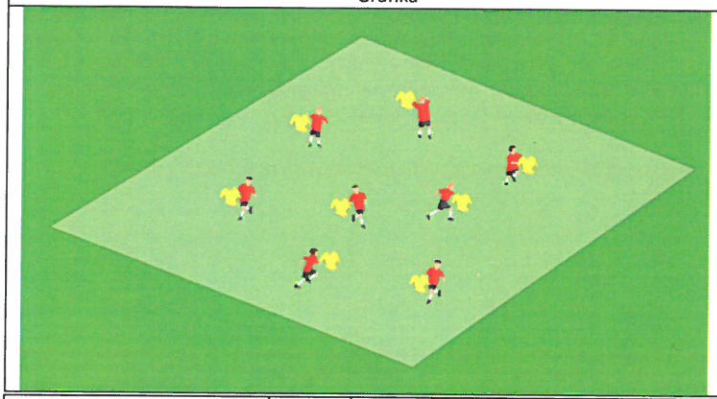
- Dziecko traktuje sport, a piłkę nożną w szczególności jako swoją pasję i chce kontynuować treningi piłkarskie,
- Na trening czeka zawsze z niecierpliwością i przychodzi z uśmiechem,
- Dziecko jest samodzielne w wielu obszarach, np. samodzielnie potrafi przygotować się do treningu (sprzęt, buty, piłka, woda), potrafi wiązać buty, pamięta o obowiązku zakładania ochraniaczy, przynoszenia na trening wody, potrafi współdziałać w grupie...
- Dziecko jest sprawne ruchowo, potrafi biegać, skakać, przewracać się...
- Dziecko nie boi się i lubi kiwać, atakować, strzelać,
- Zna podstawowe zasady odżywiania. Co jeść, a czego unikać.

3.8. PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE

Konspekt treningowy – numer 1

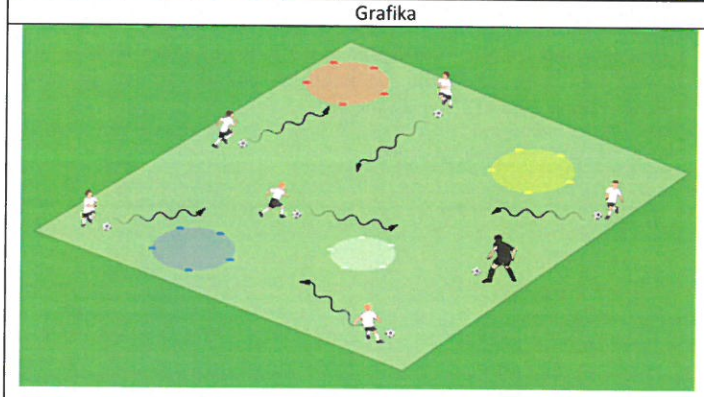
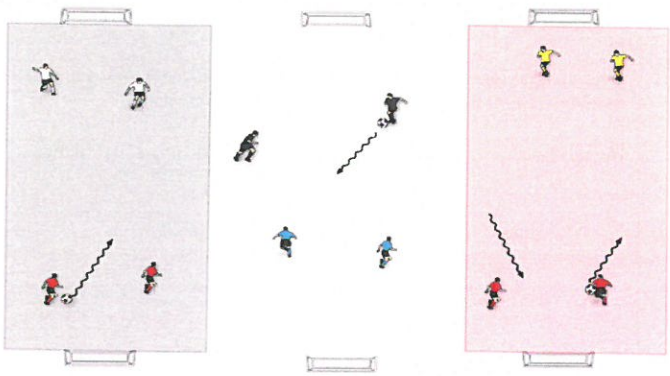
Temat główny	ZDOLNOŚĆ ORIENTACJI PRZESTRZENNEJ							Data	17.09.2019
Technika								Godzina	8.00
Taktyka								Miejsce	Orlik
Motoryka	Wszechstronność							NUMER TRENING	7
Klasa	liczba	piłki	oznaczniki	stożki	tyczki	drabinki	bramki	pachołki	inne
II b	16	16	2x8	TAK	TAK		TAK	TAK	

CZĘŚĆ WSTĘPNA czas: 10 min.

Grafika	Opis
	**Zabawa ożywiająca: „Ćwiczenia z oznacznikami"** **Opis ćwiczenia:** Wszyscy ustawieni są w rozsypce, każdy potrzebuje bezpiecznej przestrzeni. Każde dziecko ma jeden oznacznik i trzyma go w rękach. Dzieci wykonują wskazane przez trenera ćwiczenia z oznacznikami. **Ćwiczenia indywidualne:** *Podrzucamy i łapiemy oznacznik oburącz, * Podrzucamy oznacznik lewą ręką, łapiemy prawą i na odwrót. * Podrzucamy oznacznik nad głowę i łapiemy go oburącz za plecami. * Podrzucamy oznacznik w dowolny sposób, „łapiemy" go stopą i utrzymujemy równowagę przez 3 sekundy. * Podrzucamy oznacznik w dowolny sposób i „łapiemy" na głowę. * Podrzucamy oznacznik w dowolny sposób i „łapiemy" na plecy (skłon w przód). **Uwagi:** Zwracamy uwagę na dynamiczny charakter zabawy i bezpieczeństwo

CEL TRENIGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3

CZĘŚĆ GŁÓWNA czas: 45 min.

Grafika	Opis
	**Zabawa orientacyjno – porządkowa: „Kosmiczna wyprawa"** **Opis ćwiczenia:** Dzieci prowadzą piłki w dowolny sposób. Na sygnał trenera wszyscy prowadzą piłki do odpowiedniego pola: *„Słońce" – pole żółte, *„Ziemia" – pole niebieskie (lub zielone), *„Mars" – pole czerwone, *„Księżyc" – pole białe. **Modyfikacja:** Po kilku pierwszych rundach trener wprowadza dodatkowe zadania, które dzieci wykonują na poszczególnych planetach: * na „Słońcu" chodzimy na palcach (gorąco), * na „Ziemi" wykonujemy leżenie tyłem (odpoczywamy), * na „Marsie" chodzimy na czworakach (szukamy skał), * na „Księżycu" wysoko skaczemy (słaba grawitacja). **Uwagi:** Podczas drugiej rundy, z zadaniami dodatkowymi, trener zawsze podpowiada, jakie ćwiczenie trzeba wykonać na danej planecie, i wykonuje je razem z dziećmi.
	**Gra 2x2 „Liga Mistrzów"** **Opis ćwiczenia:** Turniej z punktacją indywidualną. Dzielimy grupę na drużyny liczące od 2 do 4 graczy. Wyznaczamy kilka pól gry. Po 5 minutach trener zatrzymuję grę i wyznacza nowe drużyny. Zawodnicy zdobywają punkty: Za zwycięstwo – 20 punktów, za remis – 10 punktów i za porażkę – 5 punktów. Dodatkowo drużyna, która zdobyła bramkę dostaje – 1 punkt za każdą. **Uwagi:** Zwracamy uwagę na prawidłowe prowadzenie piłki, pojedynki 1x1 i strały. Dbamy również o bezpieczeństwo dzieci.
- GRA DOWOLNA	**Opis ćwiczenia:** Gra dowolna 4x4. Gra dowolna 4x4 bez ingerencji trenera.

CEL TRENIGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3

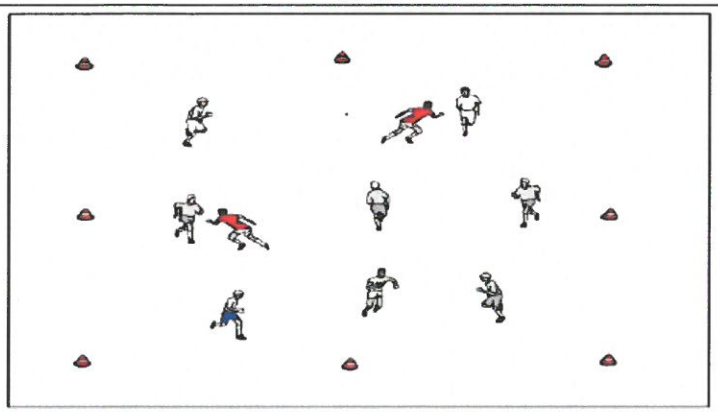
CZĘŚĆ KOŃCOWA czas: 5 min.

Grafika	Opis
Część końcowa – zabawa końcowa, porządkowanie, omównienie zajęć, pożegnanie	

Konspekt treningowy – numer 2

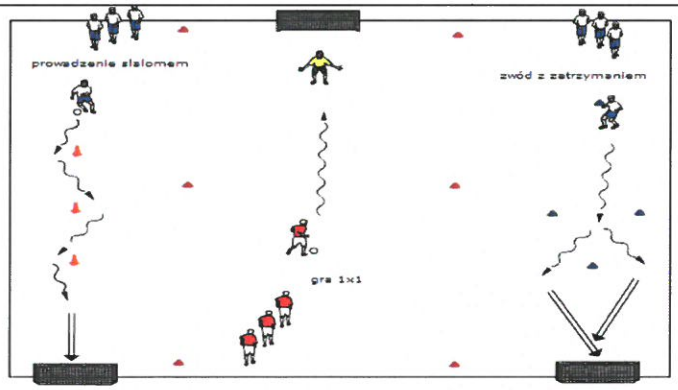
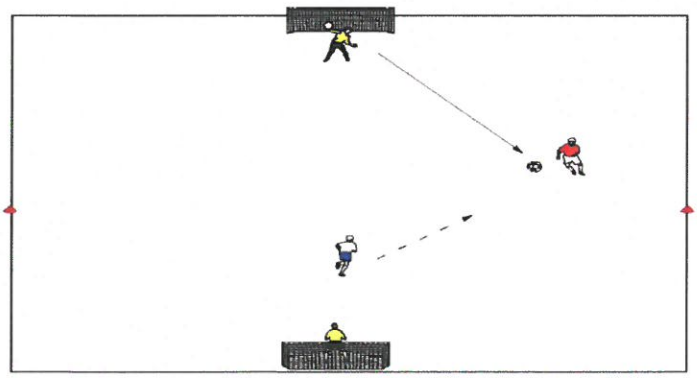
Temat główny	ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ							Data	27.09.2019
Technika								Godzina	8.00
Taktyka								Miejsce	Orlik
Motoryka	Wszechstronność							NUMER TRENING	16
Klasa	**liczba**	**piłki**	**oznaczniki**	**stożki**	**tyczki**	**drabinki**	**bramki**	**pachołki**	**inne**
I b	16	16	2x8	TAK	TAK		TAK	TAK	

CZĘŚĆ WSTĘPNA — czas: 10 min.

Grafika	Opis
	**Zabawa ożywiająca: „ Policjanci łapią rabusia"** **Opis ćwiczenia:** Pole gry dostosowujemy do możliwości kondycyjnych trenera (rabusia). Na każde dziecko przypada 1 piłka. Dzieci (policjanci) muszą schwytać rabusia, który napadł na bank – w tym celu muszą go wielokrotnie (od 10–15 razy) trafić piłką. Przy każdym trafieniu rabuś głośno krzyczy „ała!" Ćwiczenia z piłką w rękach: kozłowanie, podrzucanie, turlanie piłki, **Uwagi:** Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas tej zabawy

CEL TRENIGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3

CZĘŚĆ GŁÓWNA — czas: 45 min.

Grafika	Opis
	**Zabawa ożywiająca: „ Policjanci łapią rabusia"** **Opis ćwiczenia:** Zawodnicy ustawieni na trzech stanowiskach, gdzie wykonują określone zadania techniczne / motoryczne zakończone strzałem do bramki. Po wykonaniu zadania zmieniają miejsce. **Modyfikacja:** j.w z odbiorem piłki, **Uwagi:** Ważne jest, by dzieci przez cały czas prowadziły piłki blisko przy nodze.
	**Gra 2x2 z bramkarzami** **Opis ćwiczenia:** Gra 2x2 z bramkarzami. Zasady: na własnej połowie gra z bramkarzem, na połowie przeciwnika gra 1x1 + bramkarz. **Uwagi:** Zwracamy uwagę na przeprowadzenie piłki nogą kierunkową..
- GRA DOWOLNA	Opis ćwiczenia: Gra dowolna 4x4. Gra dowolna 4x4 bez ingerencji trenera.

CEL TRENIGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3

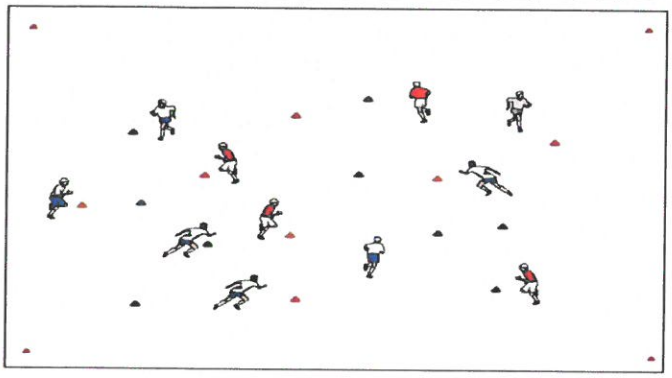
CZĘŚĆ KOŃCOWA — czas: 5 min.

Grafika	Opis
Część końcowa – zabawa końcowa, porządkowanie, omówienie zajęć, pożegnanie	

Konspekt treningowy – numer 3

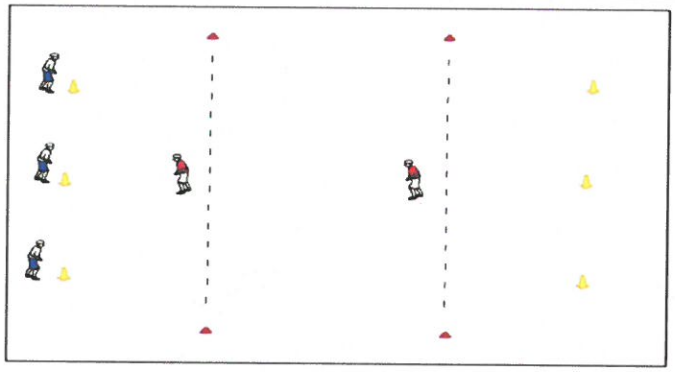
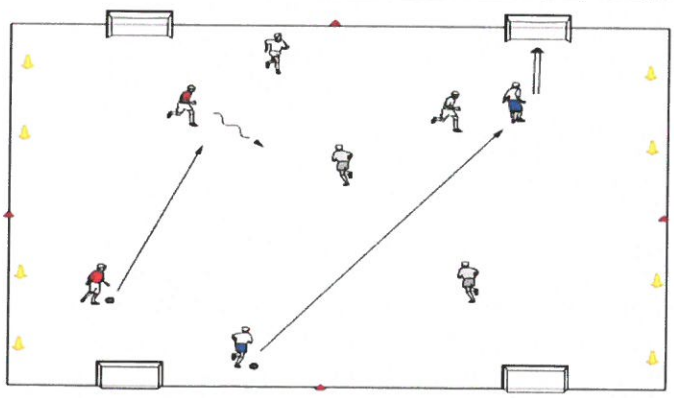
Temat główny	ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ (KONTROLA PIŁKI)							Data	17.10.2019
Technika								Godzina	8.00
Taktyka								Miejsce	Orlik
Motoryka	Wszechstronność							NUMER TRENING	23
Klasa	liczba	piłki	oznaczniki	stożki	tyczki	drabinki	bramki	Pachołki	inne
I a	16	16	2x8	TAK	TAK		TAK	TAK	

CZĘŚĆ WSTĘPNA — czas: 10 min.

Grafika	Opis
	**Zabawa ożywiająca: „ Na dobrą stronę "** **Opis ćwiczenia:** Zawodnicy w drużynach (2,3,4). Trener określa zadanie dla jednej z drużyn (muszą podnieść wszystkie odwrócone stożki). Zadaniem drużyn przeciwnym jest uniemożliwienie tego zadania. Zabawa trwa 30" **Modyfikacja:** Po każdym „odwróceniu" zawodnik obiega pachołek, który określa pole zabawy. **Zadania usprawniające:** - bieganie z różnym tempem, - ćwiczenia skocznościowe, - nauka hamowania, - zadania w dwójkach, - animale np. żaba, żuraw, **Uwagi:** Zwracamy uwagę na dynamiczny charakter zabawy, bezpieczeństwo oraz prawidłowe wzorce ruchowe.

CEL TRENIGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3

CZĘŚĆ GŁÓWNA — czas: 45 min.

Grafika	Opis
  **- GRA DOWOLNA**	**Zabawa ukierunkowana: „Uważaj na kraba"** **Opis ćwiczenia:** Zadaniem zawodników z piłką jest przeprowadzenie piłki z jednej strony na drugą tak by jej nie odebrał „ Krab" (zawodnik w pozycji: podpór tyłem). Zawodnik, któremu nie uda się zadanie staje się „krabem". Wygrywa zawodnik, który zostanie ostatni. **Modyfikacja**: Zawodnik złapany wykonuje zadanie usprawniające: np. skoki z piłką w rękach, prowadzeni piłki w pozycji podporu itp. **Uwagi:** Ważne jest, by dzieci przez cały czas prowadziły piłki blisko przy nodze w zmiennym tempie. **Gra 2x2 w formie „Mini Mistrzostw"** **Opis ćwiczenia:** Gra 2x2 w dwóch kierunkach jednocześnie po 5' zmiana boisk. Rywalizacja: Każda bramka to punkt dla drużyny. **Modyfikacja:** Wygrana gra 1x1, punktowana wyżej. np. 2 pkt. **Opis ćwiczenia:** Gra dowolna 4x4. Gra dowolna 4x4 bez ingerencji trenera.

CEL TRENIGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3

CZĘŚĆ KOŃCOWA — czas: 5 min.

Grafika	Opis
Część końcowa – zabawa końcowa, porządkowanie, omówienie zajęć, pożegnanie	

PROGRAM SZKOLENIA
dla klasy III szkoły podstawowej

4.1. PROGRAM SZKOLENIA DLA KLAS III

Fundamentem każdego szkolenia jest wizja trenera i długofalowy plan (system) szkolenia. Tylko w oparciu o krótko i długoterminowe cele możemy systematycznie rozwijać swojego zawodnika. Dlatego też, każdy trener (klub, szkoła) powinien mieć swój własny program szkolenia odpowiednio dopasowany do wieku, umiejętności i możliwości dzieci. Pomysły na zbudowanie planu szkolenia mogą być różne. Możemy działać w systemie 1 tygodniowym, 2 tygodniowym, 3 tygodniowym czy miesięcznym. Ważna jest konsekwencja i systematyka w jego realizacji.
Tylko dzięki powtarzalności możemy skutecznie rozwijać umiejętności naszych zawodników.
Od etapu ŻAK, gdy zaczynamy w prostych formach pracę nad elementami technicznymi, odpowiednie planowanie odgrywa znaczącą rolę.

4.2. CHARAKTERYSTYKA ŻAKÓW - JUNIOR F *(8 – 9 LAT)*

- Duża radość z gry i ruchu
- Mała zdolność koncentracji
- Duża wrażliwość, częste zmiany nastroju
- Mała pewność siebie
- Postrzeganie piłki w sposób egocentryczny „ja i piłka"
- Nie widzą potrzeby podawania piłki
- Niski poziom rozumienia gry

4.3. CELE SZKOLENIOWE

Czas trwania zajęć: 75 – 90 minut

4.4. STRUKTURA RZECZOWA TRENINGU W PLANOWANIU PRACY SZKOLENIOWEJ

1) OBSZAR TECHNICZNO-TAKTYCZNY

a) Nauczanie techniki i działań indywidualnych:
- prowadzenie piłki
- zwody/drybling
- podania i przyjęcia piłki (żak starszy – wyższy poziom umiejętności)
- strzały
- wybiegnięcie na pozycję
- odbiór piłki
- krycie 1x1

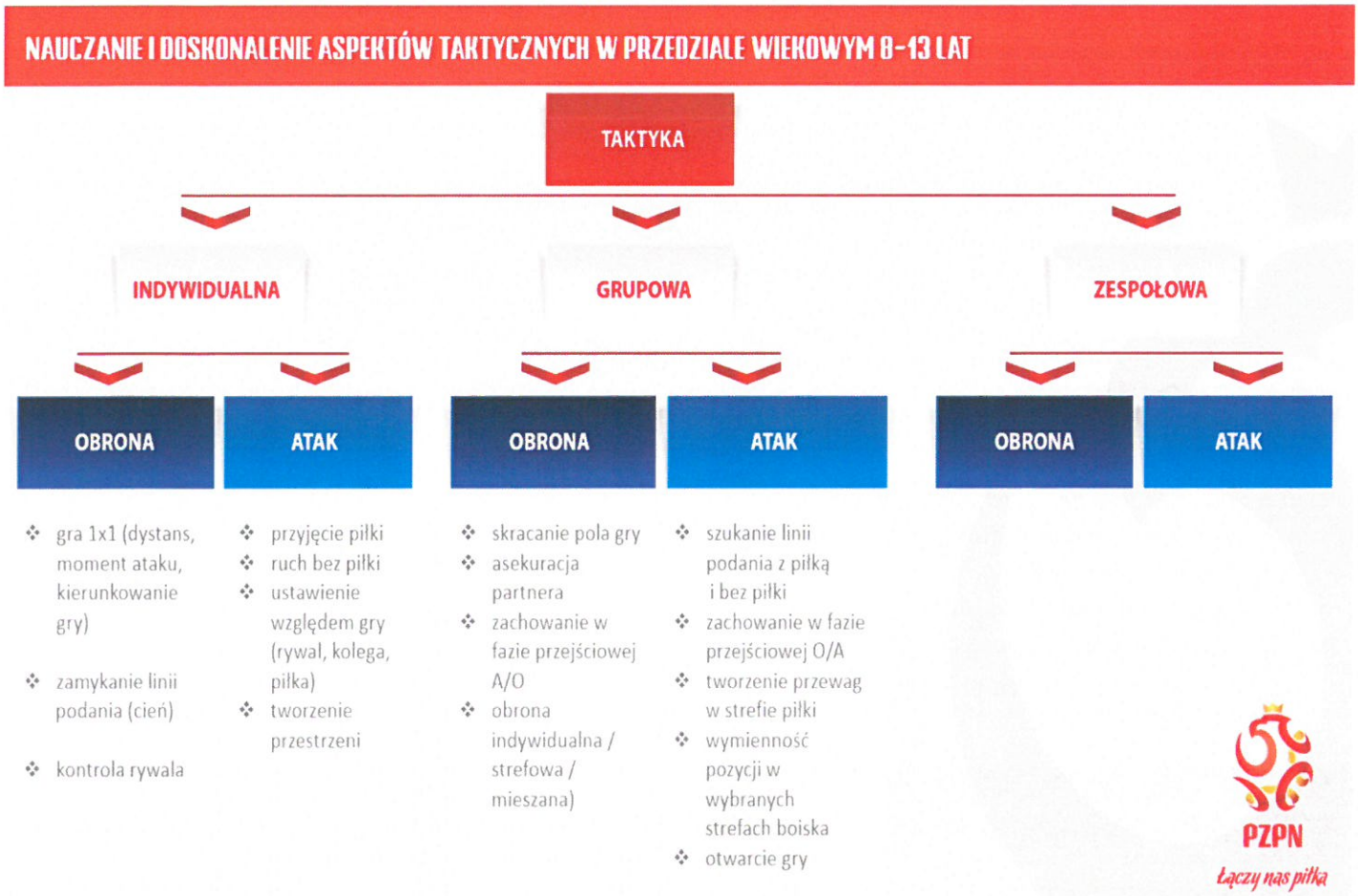
b) Nauczanie działań grupowych
- gra po trójkącie
- wsparcie zawodnika z piłką
- krycie zawodników bez piłki
- podwajanie

c) Nauczanie działań zespołowych
- Geometria ataku
- Szerokość i głębia ataku

TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII ŻAK

Mezocykl	Tydz.			Działania grupowe		Działania zespołowe	
			w obronie	w ataku	w obronie	w ataku	w obronie
I	1	Prowadzenie, zwody		Wsparcie zawodnika z piłką	Krycie zawodników bez piłki	Geometria ataku 1-1-2-1	Bronienie 1-1-2-1
	2	Podania, przyjęcia lub prowadzenie		Gra po trójkącie			
	3	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1x1, odbiór				
	4	Gra 1x1	Odbiór				
II	1	Prowadzenie, zwody		Wsparcie zawodnika z piłką	Asekuracja	Geometria ataku 1-1-2-1	Bronienie 1-1-2-1
	2	Podania, przyjęcia lub prowadzenie		Gra po trójkącie			
	3	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1x1, odbiór				
	4	Gra 1x1	Odbiór				
III	1	Prowadzenie, zwody		Wsparcie zawodnika z piłką	Krycie zawodników bez piłki	Geometria ataku 1-1-2-1	Bronienie 1-1-2-1
	2	Podania, przyjęcia lub prowadzenie		Gra po trójkącie			
	3	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1x1, odbiór		Asekuracja		
	4	Gra 1x1	Odbiór				

⚽ **Elementy taktyki indywidualnej realizowane od klasy III szkoły podstawowej**



2) OBSZAR MOTORYCZNY

a) Kształtowanie wzorców ruchowych, szczególnie:
- różne formy biegu
- przysiad

b) Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, szczególnie:
- zdolność dostosowania
- zdolność sprzężenia ruchów
- zdolność szybkiej reakcji
- zdolność rytmizacji
- zdolność orientacji przestrzennej

c) Kształtowanie siły:
- Opór własnego ciała w formie zabawowej
- Skoczność

d) Kształtowanie szybkości:
- wyścigi
- zwinność
- w połączeniu z innymi elementami koordynacyjnymi

e) Kształtowanie wytrzymałości:
- gry i zabawy bieżne
- małe gry
- tory przeszkód

f) **Sporty uzupełniające:**
- Sporty walki (judo, karate)
- Gimnastyka, akrobatyka
- Pływanie
- aktywne spędzanie czasu wolnego (rower, spacery)

AKCENTY MOTORYCZNE			
CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY NAUCZANIA	GŁÓWNE AKCENTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE WZORCÓW RUCHOWYCH	Zabawowa Współzawodnictwo Wyścigi, sztafety, tory przeszkód	Przysiad Różne formy biegu (tyłem, bokiem, skipy...)	Czołganie i przetaczanie Przewroty na materacach, podskoki, naśladowanie zwierząt
KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE	Forma zabawowa Współzawodnictwo Metoda powtórzeniowa Forma wiązana	Dostosowanie motoryczne Różnicowanie ruchów Orientacja przestrzenna Rytmizacja Sprzężenie ruchów Szybkość reakcji	Gry różnymi piłkami Ćwiczenia czucia piłki Obserwacja przestrzeni w czasie prowadzenia piłki Zmiany rytmu biegu Reakcja na bodźce akustyczne i wzrokowe
KSZTAŁTOWANIE SIŁY	Forma zabawowa Forma strumieniowa	Opór własnego ciała Skoczność	Naśladowanie ruchów zwierząt, rywalizacja w parach w pozycjach wyizolowanych Zabawy skocznościowe
KSZTAŁTOWANIE SZYBKOŚCI	Współzawodnictwo Forma zabawowa	W połączeniu z piłkami Zwinność	Berki, wyścigi, sztafety, tory przeszkód w formie rywalizacji
KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI	Współzawodnictwo Forma zabawowa	Gry na bramki W połączeniu z koordynacją Z wykorzystaniem przyborów	Małe gry 1x1 – 4x4 Tory przeszkód z przeskokami przez niskie przeszkody Berki, wyścigi, sztafety
SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE	Współzawodnictwo Forma gier Czas wolny	Wszechstronny rozwój motoryczny	Gry i zabawy ruchowe z różnymi przyborami, gimnastyka, akrobatyka, sporty walki, pływanie, rower, spacery

Niezwykle istotnym elementem, mającym ogromny wpływ na prawidłowy rozwój układu mięśniowo-stawowego dzieci będzie bogata oferta sportów uzupełniających. W formach aktywności, takich jak m.in. pływanie czy też sporty walki aktywowane będą partie mięśniowe, których pobudzenie w „klasycznych" ćwiczeniach piłkarskich byłoby niemal niemożliwe. Dzięki temu młodzi zawodnicy będą rozwijać nie tylko dolne partie mięśniowe, ale też mięśnie tułowia i obręczy kończyny górnej. Należy również zaznaczyć, że poprzez dużą ilość dynamicznych berków i wyścigów, kształtowane będą zdolności szybkościowo-zwinnościowe, których wysoki poziom na późniejszych etapach szkolenia będzie miał ogromne znaczenie w kontekście skutecznej i efektywnej gry.

3) OBSZAR MENTALNY

a) Budowanie świadomości
- Odpowiednie podejście do zajęć treningowych.
- Celowość wykonywanych ćwiczeń w treningu piłkarskim.

b) Koncentracja na zadaniach przekazywanych przez trenera
- Odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera.
- Spokój i opanowanie w realizacji poszczególnych działań boiskowych.

c) Budowanie pewności siebie
- Pozytywne wzmocnienie.
- Odwaga w podejmowaniu decyzji.
- Kreatywność

d) Samodyscyplina
- Odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych.
- Samodzielna realizacja zadań nakreślonych przez trenera

e) Kształtowanie motywacji
- Odważne dążenie do celu.
- Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń.

4) OBSZAR TEORETYCZNY (WIEDZA)

a) Podstawowe informacje dotyczące modelu gry w piłce 5-osobowej

- Ustawienie podczas otwarcia gry
- Zachowania bramkarza, obrońcy, skrzydłowych oraz napastnika podczas otwarcia gry
- Zachowania długości i szerokości boiska podczas budowania gry
- Decyzja co do dryblingu czy podania podczas budowania i zakończenia gry
- Wybiegnięcia na pozycję podczas budowania i zakończenia gry
- Gra 1x1 podczas finalizacji gry
- Zachowania po stracie piłki
- Ustawienie w obronie
- Działania po odbiorze piłki

b) Odżywianie i nawadnianie

- Składniki podstawowej diety sportowca
- Odpowiednia liczba posiłków w dniu z jednostką treningową
- Wpływ słodyczy i fast foodów na efekty w treningu i zdrowie
- Ważność nawadniania w trakcie zajęć treningowych

c) Aspekty społeczne

- Integracja społeczna
- Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie
- Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność, bezpieczeństwo)

4.5. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MEZOCYKL MIESIĘCZNY

Przykładowy miesięczny plan szkolenia

MIESIĄC	I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ (8 lat)	IV TYDZIEŃ (9 lat)
Styczeń	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza	Gra 1x1 w ataku	Gra 1x1 w ataku i obronie
Luty	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza	Gra 1x1 w ataku	Gra 1x1 w ataku i obronie
Marzec	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza	Gra 1x1 w ataku	Gra 1x1 w ataku i obronie

Tydzień I – prowadzenie + zwody

Szczególny nacisk kładziemy na prowadzenie piłki jako element niezbędnym do wykonania zamierzonych ruchów z piłką. W pierwszej fazie nauczania powinniśmy skupić się na elementach czucia piłki, przechodząc następnie do prowadzenia piłki z akcentem na percepcję , kontrolę, tempo i ochronę piłki.
Nauczanie zwodów natomiast powinno przebiegać w sposób systematyczny, szczególnie na pierwszych etapach szkolenia. Na początku zawodnik powinien skupić się na samej „mechanice" wykonania zwodów, oraz dużej ilości powtórzeń. Naukę rozpoczynamy bez presji zewnętrznej, stopniowo w miarę opanowania umiejętności przechodząc do presji przeciwnika, początkowo biernego aż do aktywnego, wymuszającego użycia odpowiednich ruchów w odniesieniu do swojego położenia.

Tydzień II: podanie i przyjęcie lub prowadzenie piłki

Podczas tego mikrocyklu wiele zależy od oceny swojej grupy przez trenera. W żaku młodszym dzieci nie są w stanie prawidłowo wykonać trudnego elementu technicznego jakim jest przyjęcie piłki jednocześnie nie widząc potrzeby jej podania, wówczas koncentrujemy się na prowadzeniu piłki. Natomiast w żaku starszym jeśli dostrzegamy potrzebę nauki podań i przyjęć piłki staramy się akcentować ten element w początkowo w formie ścisłej zamkniętej, przechodząc do formy ścisłej otwartej , stosując tzw. metodę powtórzeniową bez powtórzeń.

Tydzień III – rozwijanie inteligencji (Żak)

Mikrocykl ten daje możliwość samodzielnego podejmowania decyzji np. co do prowadzenia piłki czy podania, jednocześnie obserwując stopień rozumienia gry i decyzyjności naszych podopiecznych. W tym wieku w coachingu koncentrujemy się głównie na trafności wyborów, nie na szybkości ich podejmowania działając na większej przestrzeni pod mniejszą presją czasu. Najlepszą metodą do rozwoju inteligencji piłkarskiej są wszelkiego typu gry i ćwiczenia zadaniowe w których to dziecko podejmuje decyzje samodzielnie.

Tydzień IV – gra 1 x 1

W tym mikrocyklu koncentrujemy się głównie na grze 1x1 w ataku, szczególnie akcentując pojedynki przodem do przeciwnika, nie zapominając w mniejszych proporcjach o pojedynkach bokiem oraz tyłem. Dużą uwagę w tej kategorii przywiązujemy do zmiany zarówno tempa podczas pojedynku jak i szybkości jego rozegrania. W obronie akcentujemy jedynie próby odbioru piłki bez wchodzenia w aspekty nauki techniki tego elementu szczególnie na etapie żaka młodszego. Pamiętamy także o mocnym nacisku na fazę przejściową zarówno z obrony do ataku, jak i z ataku do obrony po stracie i odbiorze piłki. Nie kończymy gry po odbiorze piłki przez obrońcę, a dopiero po wykonaniu przez niego zadania wyznaczonego mu przez Trenera (oddanie strzału, wyprowadzenie piłki w daną strefę itd.)
Ze względu na chęć zwiększenia intensywności zajęć dopuszczamy możliwość rozgrywania kilku pojedynków w tym samym czasie na tym samym polu gry.

4.6. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MIKROCYKL TYGODNIOWY

Przykładowy tygodniowy plan szkolenia

⚽ Blok z akcentem na prowadzenie piłki – TYDZIEŃ I (przy 3 treningach)

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	**Prowadzenie piłki** Kontrola	**Prowadzenie piłki** Percepcja	**Prowadzenie piłki** Ochrona
Motoryka	**Koordynacja** Rytmizacja ruchów	**Koordynacja** Orientacja przestrzenna	**Siła** Zabawy z mocowaniem
Mentalne	Budowanie świadomości	Budowanie świadomości, Samodyscyplina	Koncentracja, Samodyscyplina
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Społeczne	Model gry

⚽ *Blok z akcentem na podanie i przyjęcie piłki – TYDZIEŃ II*

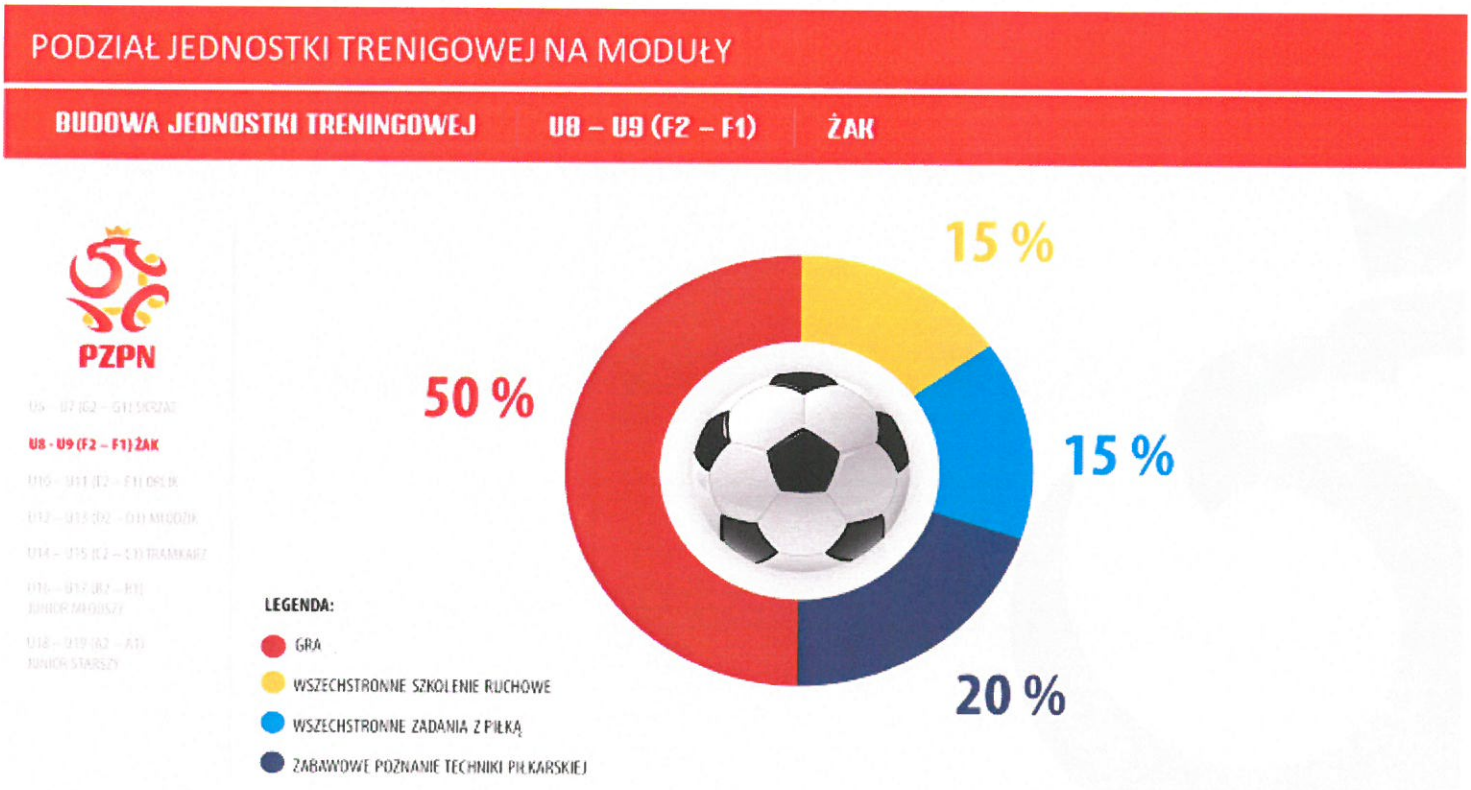
OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	**Podanie i przyjęcie** Przyjęcie kierunkowe	**Podanie i przyjęcie** Przyjęcie kierunkowe	**Podanie i przyjęcie** Technika uderzenia piłki
Motoryka	**Wzorce ruchowe** Różne formy biegu	**Wzorce ruchowe** Różne formy biegu	**Koordynacja** Różnicowanie ruchów
Mentalne	Budowanie świadomości, Koncentracja - opanowanie	Budowanie świadomości, Koncentracja - opanowanie	Samodyscyplina, Koncentracja - opanowanie
Wiedza	Model gry	Model gry	Nawadnianie i odżywianie

⚽ ***Blok z akcentem na rozwijanie inteligencji piłkarskiej – TYDZIEŃ III***

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania indywidualne w obronie	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Dział. grupowe w ataku	**Gra po trójkącie**	**Gra po trójkącie**	**Wsparcie zawodnika z piłką**
Dział. grupowe w obronie	**Krycie zawodników bez piłki**	**Krycie zawodników bez piłki**	**Asekuracja**
Motoryka	**Wytrzymałość** Formy gier w przewadze liczebnej	**Wytrzymałość** Formy gier w przewadze liczebnej	**Sporty uzupełniające** Zabawy z mocowaniem
Mentalne	Budowanie świadomości	Budowanie pewności siebie Koncentracja - opanowanie	Budowanie pewności siebie Koncentracja - opanowanie
Wiedza	Model gry	Model gry	Nawadnianie i odżywianie, Społeczne

4.7. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – JEDNOSTKA TRENINGOWA

Podział jednostki treningowej na moduły



BUDOWA I STRUKTURA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ W KLASIE III:

CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
TREŚĆ TRENINGOWA	**CZAS**
1. zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć 2. zabawy ożywiające 3. zabawy z elementami motoryki (szybkość, skoczność, siła...)	**15 minut**
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
4. Nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich: - Koordynacja z piłką, - „czucie piłki" - percepcja	**10 minut**
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Tydzień 1: prowadzenie piłki, zwody, drybling (gra 1x1), strzały Tydzień 2: podania / przyjęcia / strzały Tydzień 3: rozwijanie inteligencji piłkarskiej Tydzień 4: Gra 1x1	**30 minut**
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra właściwa bez ingerencji trenera	**15 minut**
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
Ćwiczenia uspokajające. Podsumowanie zajęć. Pytania.	**5 minut**

***Co można realizujemy w grach**

Konspekt treningowy

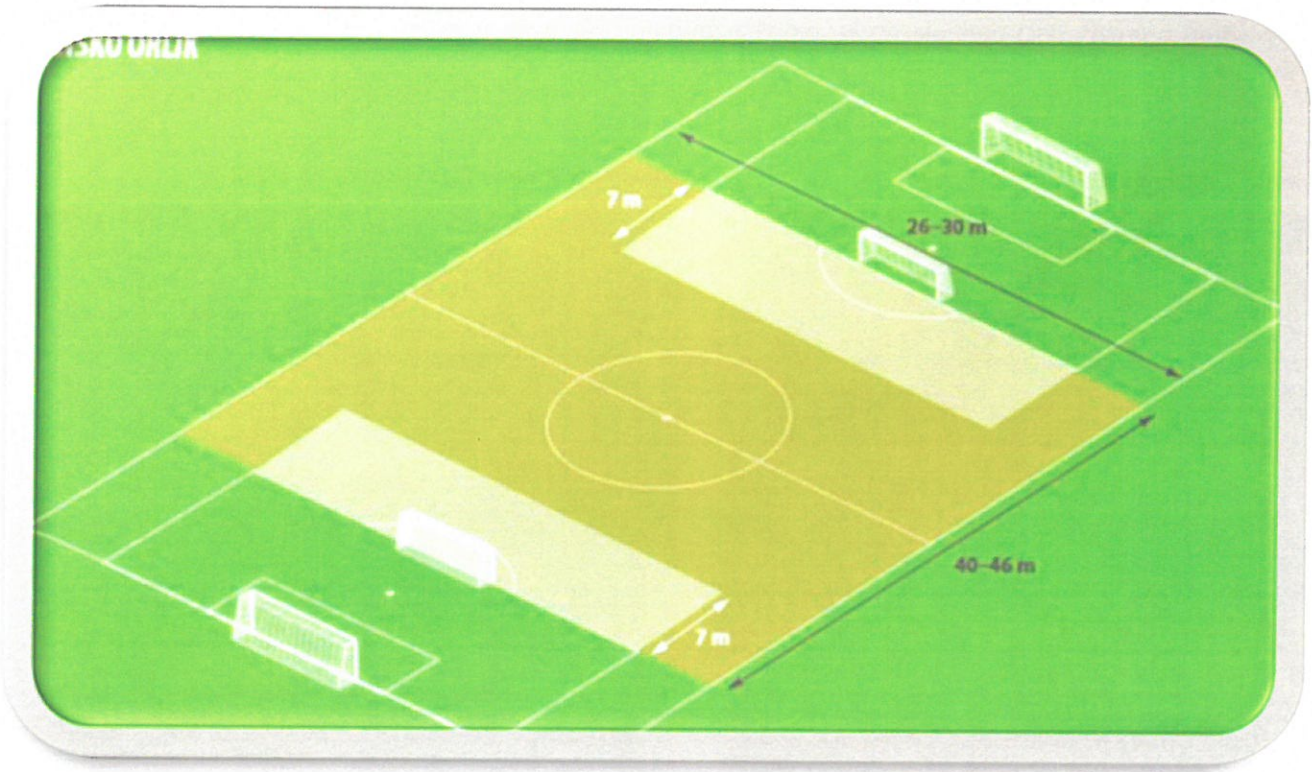
Podstawą dobrego szkolenia jest prowadzenie dokumentacji treningowej. Pozwala ona na analizę prowadzonego szkolenia. Głównym dokumentem treningowym oprócz dziennika lekcyjnego jest konspekt.
Przedstawiona propozycja konspektu pozwala na samoocenę dobranych środków treningowych w skali 1 – 3.

KONSPEKT TRENINGOWY

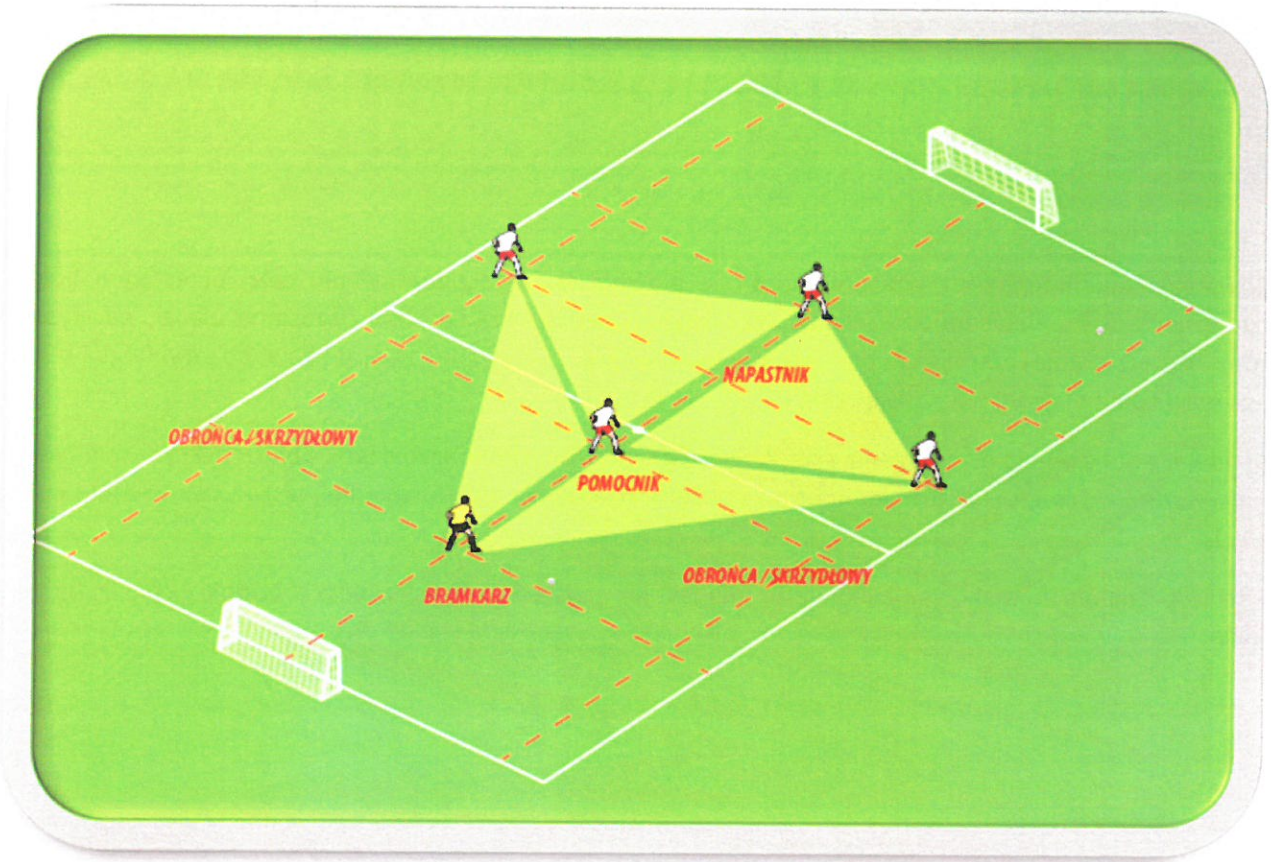
KONSPEKT TRENINGOWY												
Trener prowadzący				Trener asystent								
Temat główny								Data				
Technika								Godzina				
Taktyka								Miejsce				
Motoryka								Numer treningu				
Rocznik				Liczba zawodników								
Piłki	Oznaczniki	Stożki	Tyczki	Pachołki	Drabinki	Bramki	Gumy	Inne				
CZĘŚĆ WSTĘPNA								czas:				
Grafika							Opis					
Cel treningowy	1	2	3	Intensywność	1	2	3	Kreatywność	1	2	3	
CZĘŚĆ GŁÓWNA								czas:				
Grafika							Opis					
Cel treningowy	1	2	3	Intensywność	1	2	3	Kreatywność	1	2	3	
CZĘŚĆ KOŃCOWA								czas:				
Grafika							Opis					
Cel treningowy	1	2	3	Intensywność	1	2	3	Kreatywność	1	2	3	

4.7. MODEL GRY – JUNIOR F - 5X5

Pole gry na boisku typu „Orlik":

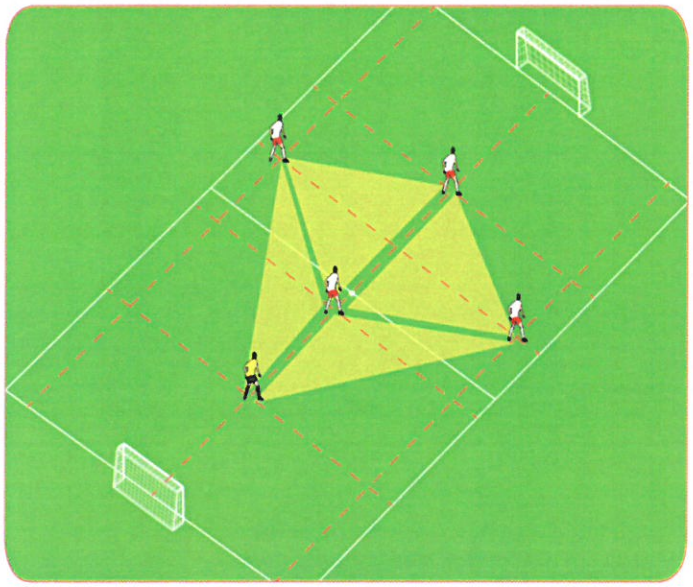


1) Model gry 5x5 – ustawienie główne 1-1-2-1



W tej kategorii wiekowej w atakowaniu podczas otwarcia gry preferujemy ustawienie szerokie (skrzydłowi) oraz wysokie (napastnik) aż do linii połowy boiska. Skupiamy się głównie na próbie otwarcia gry krótkim podaniem do obrońcy. W przypadku gdy obrońca jest kryty , skrzydłowi obniżają swoje ustawienie w celu otrzymania podania od bramkarza. Bramkarz decyduje o możliwości podania do któregoś z zawodników, a sam ruchem po podaniu daje możliwość na podanie zwrotne.

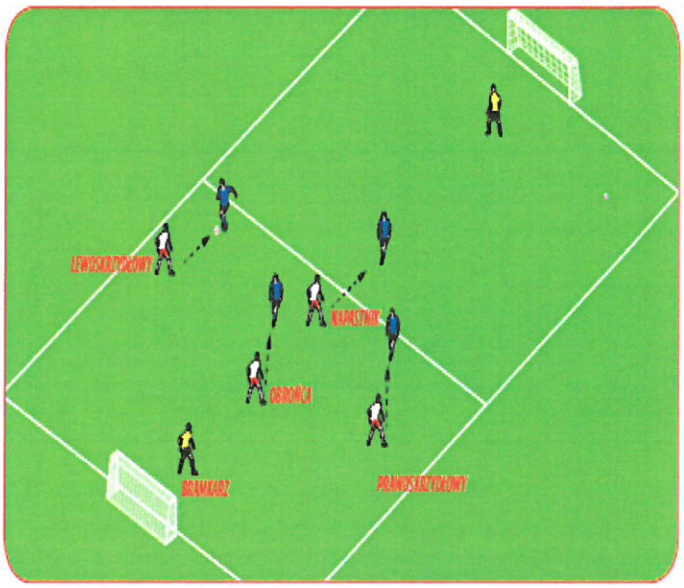
a) Ustawienie w fazie atakowania 1-1-2-1



WYTYCZNE:

- Szerokie ustawienie
- Kontrola długości i szerokości ustawienia
- Tworzenie pionowych i poziomych linii, co pozwala na budowanie trójkątów i rombów
- Na pozycji bramkarza częste zmiany

b) Ustawienie w fazie bronienia 1-1-2-1



WYTYCZNE:

- Obrona poprzez krycie 1x1
- Odpowiednie ustawienie w obronie
- Próba odbioru piłki, a nie tylko jej wybicia

Podczas budowania i zakończenia gry koncentrujemy się głównie na zagospodarowaniu całej przestrzeni boiska, zachowaniu ustawienia w rombie jednocześnie tworząc trójkąty do rozegrania piłki. Zwracamy uwagę na wysokie ustawienie oraz wykorzystanie bramkarza podczas budowania gry. Zachęcamy zawodników do dryblingu w celu stworzenia przewagi i do odważnej decyzji o strzale.

W fazie przejściowej z atakowania do bronienia skupiamy się głównie na próbie szybkiego odbioru piłki i odbudowaniu ustawienia (zagęszczenie pola gry). W bronieniu nasza koncentracja skupia się głównie na wąskim ustawieniu i kryciu zawodników 1x1.

Podczas przejścia z bronienia do atakowania jedyną zasadą jest jak najszybsza próba zdobycia bramki poprzez drybling lub podanie piłki.

⚽ Przykładowy model gry w kategorii żak

ŻAK Młodszy ATAKOWANIE		
OTWARCIE GRY	BUDOWANIE	ZAKOŃCZENIE
Wznowienie gry krótkim podaniem	Zdobywanie przestrzeni poprzez prowadzenie , drybling , podanie	Zakończenie strzałem po grze 1x1 , 2x2
Wstępne zajęcie pozycji	Szerokie i długie ustawienie na boisku	Odważna decyzja o dryblingu
Ruch ,, od i do piłki " zawodnika	Odważna decyzja o dryblingu	Dojście do sytuacji bramkowej
Zdobywanie przestrzeni za pomocą prowadzenia lub podań.	wybiegnięcie na pozycję	Szybka decyzja o strzale
	Decyzja co do momentu podania	

ŻAK Starszy ATAKOWANIE		
OTWARCIE GRY	BUDOWANIE	ZAKOŃCZENIE
wznowienie gry krótkim podaniem	Zdobywanie przestrzeni poprzez prowadzenie , drybling , podanie	Zakończenie strzałem po grze 1x1 , 2x2
Wstępne zajęcie pozycji	Szerokie i długie ustawienie na boisku	Odważna decyzja o dryblingu
Ruch ,, od i do piłki " zawodnika	Odważna decyzja o dryblingu	Dojście do sytuacji bramkowej
zdobywanie przestrzeni za pomocą prowadzenia lub podań.	wybiegnięcie na pozycję	Szybka decyzja o strzale
	Decyzja co do momentu podania	
	Tworzenie realnej linii podania	
Otwarta pozycja ciała	Otwarta pozycja ciała	

Żak Przejście z Atakowania do Bronienia
Natychmiastowy atak na przeciwnika z piłką

Żak BRONIENIE		
Indywidualne	**Grupowe**	**Zespołowe**
Odbiór piłki		Zasada zamkniętej pięści
przechwyt		
Gra 1x1 w obronie		

Żak Przejście z Bronienia do Atakowania
Próba jak najszybszego zdobycia bramki

4.9. Osiągnięte cele szkoleniowe po 4 latach szkolenia i przed przejściem do kategorii Orlik:

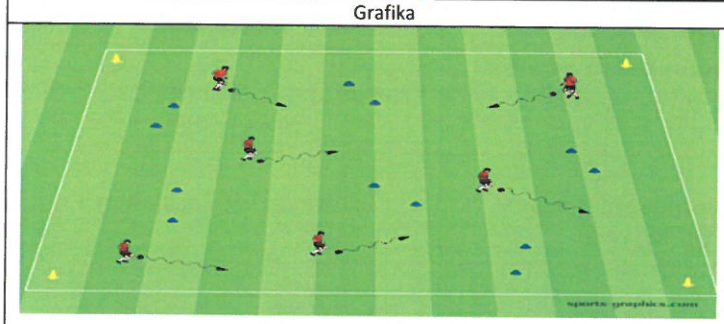
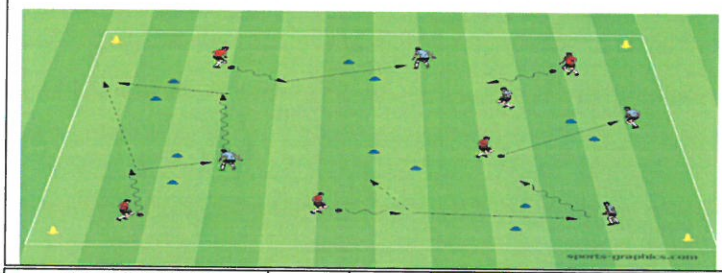
- Piłka nożna jest pasją i dziecko chce kontynuować treningi piłkarskie,
- Na trening czeka zawsze z niecierpliwością i przychodzi z uśmiechem,
- Dziecko nie opuszczę treningów i ma silną motywację do pracy podczas treningów oraz indywidualnie
- Dziecko jest sprawne ruchowo, zwinne, potrafi wykonać stanie na rękach, prawidłowe pompki, przysiady, brzuszki...
- Nie ma problemów z koordynacją ruchową,
- Dziecko nie boi się i lubi kiwać, atakować, strzelać,
- Swobodnie posługuje się nogą wiodącą i nie boi się grać drugą nogą,
- Zna zasady ustawienia ciała przy podaniach, strzałach, grze 1x1 w obronie,
- Potrafi przyjąć piłkę kierunkowo (od rywala), szuka linii podań w ataku bez piłki, tworzy korzystną przestrzeń do gry,
- Potrafi atakować i bronić 1x1.

4.10. PRZYKŁADOWA JEDNOSTKA TRENINGOWA

Konspekt treningowy – numer 1

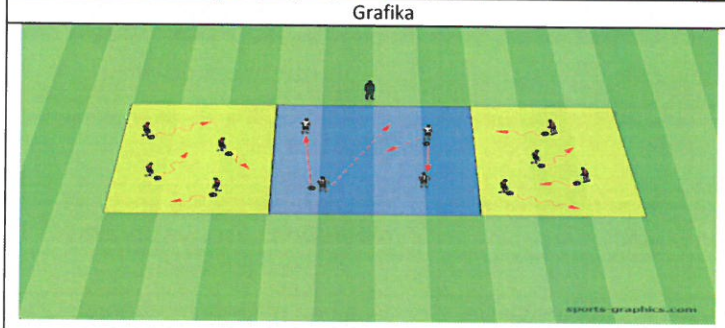
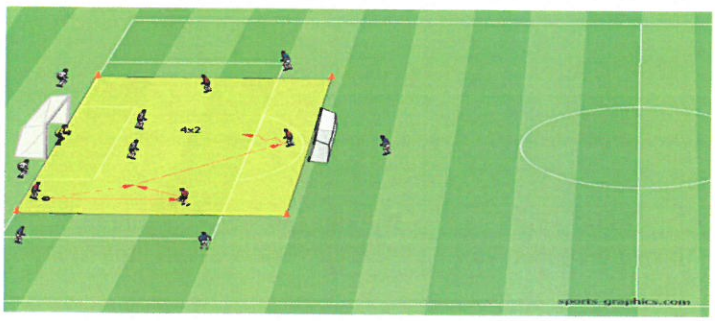
Temat główny	DOSKONALENIE PODAŃ PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY							Data	11.09.19
Technika	Podania wewnętrzną częścią stopy							Godzina	8.00
Taktyka	Przyjęcie kierunkowe							Miejsce	Orlik
Motoryka	Siła ogólna							NUMER TRENING	4
Klasa	liczba	piłki	oznaczniki	stożki	tyczki	drabinki	bramki	Pachołki	inne
III b	16	16	2x8	TAK	TAK		TAK	TAK	

CZĘŚĆ WSTĘPNA — czas: 20 min.

Grafika	Opis
	**Opis ćwiczenia:** Dzieci prowadzą piłkę w wyznaczonym polu, wykonując różne zadania z zakresu techniki i motoryki.
	**Opis ćwiczenia:** Podania w parach przez „brameczki". Po podaniu zawodnik bez piłki tworzy linię podania przez inną bramkę. Przyjęcia piłki kierunkowe wewnętrzną częścią stopy. **Dodatkowo:** przeskoki po podaniu przez pachołki, inne elementy motoryczne. **Przerywniki:** berki, ćwiczenia stabilizacyjne, podania w parach z pierwszej piłki z zadaniem różnorodnego ustawienia nogi postawnej w momencie uderzenia piłki

CEL TRENIGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3

CZĘŚĆ GŁÓWNA — czas: 55 min.

Grafika	Opis
	Podania piłki metodą zróżnicowaną. **Opis ćwiczenia:** Zawodnicy ustawieni w środkowym kwadracie podają piłki w parach ze zmianą pozycji. Gracze zewnętrzni na sygnał trenera zmieniają kwadraty prowadząc piłkę między podającymi w środku. **Komendy, np:** 1 – prowadzenie w inny zewnętrzny kwadrat 2 – prowadzę piłkę do innego kwadratu, stopuje ją tam, obiegam pachołek narożny i wracam prowadząc piłkę do swojego kwadratu. **Co 2' zmiana grupy w środkowym kwadracie**
	***Opis ćwiczenia:*** Zawodnicy po wykonaniu sekwencji 3 podań zaczynają grę 4x2. Obrońcy po przejęciu piłki szukają gola.
- GRA DOWOLNA	**Opis ćwiczenia:** Gra dowolna 5x5. Gra dowolna 4x4 bez ingerencji trenera.

CEL TRENIGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3

CZĘŚĆ KOŃCOWA — czas: 5 min.

Grafika	Opis
Część końcowa – zabawa końcowa, porządkowanie, omówienie zajęć, pożegnanie	

4.11. PUNKTY COACHINGOWE DO WYBRANYCH ELEMENTÓW TECHNICZNO – TAKTYCZNYCH

Planując pracę nad wybranym elementem technicznym lub techniczno – taktycznym, warto mieć przygotowane punkty coachingowe, czyli konkretne wskazówki i uwagi dla dziecka odnoszące się do danego elementu. Za dużo informacji nie jest wskazane do przekazywania dziecku za jednym razem, dlatego należy przygotować i zwracać uwagę na kluczowe zagadnienia. Poniżej prezentujemy wybrane punkty coachingowe pod konkretne elementy.

PUNKTY COACHINGOWE (uwagi, wskazówki): GRA 1x1 W ATAKU			
	PRZODEM	**TYŁEM**	**BOKIEM**
1.	Tempo pojedynku (arytmia)	Kontrola zawodnika broniącego poprzez obrót przez ramię	Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika
2.	Unikanie zatrzymania się z piłką	Ustawienie względem obrońcy (nogi, tułów, ręce)	Osłonięcie piłki ciałem
3.	Balans ciałem	Zwód bez piłki przed przyjęciem	Prowadzenie piłki blisko przy nodze
4.	Zmiany kierunku	Unikać zatrzymania piłki	Zmiana kierunku prowadzenia piłki (arytmia)
5.	Obserwacja przestrzeni za obrońcą	Dążenie do najszybszego obrócenia się z piłką	Wbiegnięcie w linię biegu przeciwnika
PUNKTY COACHINGOWE (uwagi, wskazówki): GRA 1x1 W OBRONIE			
	PRZODEM	**TYŁEM**	**BOKIEM**
1.	**Doskok do rywala z piłką** (szybkie dojście we właściwym momencie, pomysł na ukierunkowanie gry – spychanie na słabszą nogę lub do linii)	Ustawienie (piłka w polu widzenia)	Stały kontakt z piłką (brak obrotu tyłem do piłki)
2.	**Hamowanie** (zachowanie właściwej odległości od rywala – uniesiona ręka)	Próba wyprzedzenia w momencie podania	Wywieranie ciągłej presji na przeciwniku (stały kontakt z przeciwnikiem)
3.	**Ustawienie ciała** (45 stopni względem rywala, ugięte nogi, ciężar ciała na nodze dalszej od piłki, na palcach, ułożenie rąk – jedna ręka w górze na wysokości oczu rywala w celu zachowania dystansu i zasłaniania pola gry)	Spychanie przeciwnika poza światło bramki	Atak na piłkę w momencie wypuszczenia jej przez przeciwnika
4.	**Cofanie** (pozycja boczna, piwoty na nodze postawnej, wzrok skierowany na piłkę)	Odpowiedni moment ataku (w momencie obrotu przeciwnika z piłką)	Nie dać możliwości wbiegnięcia przeciwnika w naszą linię biegu
5.	**Atak** (podjęcie decyzji o ataku na piłkę po oderwaniu jej od stopy rywala)		

PUNKTY COACHINGOWE (uwagi, wskazówki): PROWADZENIE PIŁKI		
1.	Prowadzenie piłki obiema nogami	Kontrola piłki, odpowiednie części stopy
2.	Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika	Ochrona piłki + ręka na przeciwniku (dystans)
3.	Tempo prowadzenia piłki	Kiedy lepiej prowadzić piłkę bliżej nogi, a kiedy ją wypuścić
4.	Zmiana nogi prowadzącej piłkę (kiedy ?)	
5.	Głowa w górze podczas prowadzenia piłki	Kontrola przestrzeni

PUNKTY COACHINGOWE (uwagi, wskazówki): PODANIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ		
1.	Ustawienie ciała przed podaniem	Noga postawna lekko ugięta, tułów pochylony, stopa 90 stopni, uderzenie w środek piłki
2.	Siła podania adekwatna do odległości adresata	
3.	Progresja podania (Podanie pomiędzy przeciwnikami, mijające linie obronną lub strefę gry)	
4.	Podanie napędzające partnera, na nogę dalszą przed partnera	
5.	Podanie przyśpieszające grę (bez przyjęcia)	

PUNKTY COACHINGOWE (uwagi, wskazówki): PRZYJĘCIE PIŁKI		
1.	Kontrola przestrzeni przed przyjęciem (obserwacja przestrzeni)	
2.	Przyjęcie pozycji adekwatnej do sytuacji	Pozwalającej wykonanie skutecznego kontaktu z piłką
3.	Ruch zwodny przed przyjęciem piłki	
4.	Przyjęcie kierunkowe od przeciwnika / na wolną przestrzeń	
5.	Pierwszy kontakt z piłką (pozwalający skutecznie kontynuować grę)	

PUNKTY COACHINGOWE (uwagi, wskazówki): UDERZENIE PIŁKI GŁOWĄ		
1.	Przyjęcie właściwej pozycji	Nogi lekko ugięte, noga dominująca z tyłu, ręce ugięte w łokciach
2.	Odchylenie tułowia	
3.	Ruch tułowia do piłki bezpośrednio przed uderzeniem	
4.	Uderzenie środkową częścią czoła w środek piłki	Odpowiedni moment uderzenia piłki
5.		

PUNKTY COACHINGOWE (uwagi, wskazówki): ZWODY		
1.	Pokaz i nauczanie wykonywania zwodów	Płynne wykonanie ruchu zwodnego, balansu
2.	Odległość (czas) rozpoczęcia zwodu przed przeciwnikiem	
3.	Wybiegnięcie z piłką w odpowiednim kierunku po zwodzie	Zwód w jedną stronę – odejście z piłką w drugą stronę
4.	Tempo wykonania zwodu (arytmia)	
5.	Przyśpieszenie z piłką po zwodzie (odejście)	
6.	Wprowadzenie piłki w tor biegu przeciwnika (Ochrona piłki – praca rękami w kontakcie z przeciwnikiem)	

UNIKAJ:

- Projektowania treningów nieprzystosowanych do wieku, etapu szkolenia i poziomu ćwiczących.
- Środków treningowych niemających odniesienia do gry.
- Krytykowania zawodnika przed grupą.
- Ograniczania kreatywnego działania zawodnika.
- Krzyku w trakcie treningu i meczu.
- Częstego powtarzania tych samych rozgrzewek, ćwiczeń i gier.
- Robienia zbyt długich objaśnień i ciągłego przerywania treningu.
- Faworyzowania zawodnika. Zawodnik nie może być ważniejszy niż zespół.
- Nerwowych i histerycznych reakcji. Bądź stały emocjonalnie.
- Sarkazmu oraz upokarzających uwag.

PZPN

Witamy na stadionie

PROSZĘ PAMIĘTAJ

TU GRAJĄ DZIECI

TO TYLKO GRA

KIBICUJ Z SZACUNKIEM

SĘDZIA TO TYLKO CZŁOWIEK

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

MY GAME IS FAIR PLAY FIFA