

PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO DLA KLAS VI - VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ O PROFILU PIŁKA NOŻNA DLA NIEWIDOMYCH

ODDZIAŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO,
SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO



DOLNOŚLĄSKI SPECJALNY OŚRODEK SZKOLNO - WYCHOWAWCZY NR 13
DLA UCZNIÓW NIEWIDOMYCH I SŁABOWIDZĄCYCH
ORAZ Z INNYMI NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI
UL. KAMIENNOGÓRSKA 16, 54-034 WROCŁAW
tel./fax 71 349 56 30, e-mail oswdn@poczta.fm, www.oswdn.pl



Spis treści

I	Organizacja pracy.	3.
1.1.	Podstawy prawne działalności klas piłkarskich.	3.
1.2.	Zadania szkoły.	3.
1.3.	Infrastruktura i sprzęt niezbędny do realizacji programu szkolenia.	3.
1.4.	Kryteria doboru kandydatów do klasy sportowej.	3.
1.5.	Czas przewidywany na zajęcia sportowe w oddziałach i szkołach sportowych.	4.
1.6.	Zadania trenera.	4.
1.7.	Test sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim.	4.
II	Cele i organizacja szkolenia sportowego	9.
2.1.	Cele edukacyjne (ogólne i szczegółowe).	9.
2.2.	Cele ogólne.	9.
2.3.	Cele szczegółowe.	9.
2.4.	Cele specjalistyczne.	9.
2.5.	Cechy treningu.	10.
2.6.	Wytyczne dotyczące piłki nożnej dzieci i młodzieży.	10.
2.7.	Organizacja jednostki treningowej.	11.
2.8.	Wytyczne dotyczące organizacji treningu.	12.
2.9.	Wytyczne dotyczące przeprowadzania treningu.	13.
III	Program szkolenia piłkarskiego.	14.
3.1.	Główne filary szkolenia dzieci.	14.
3.2.	Błędy szkoleniowe spotykane w treningu dzieci.	15.
3.3.	Etapy kształtowania piłkarza.	15.
3.4.	Program szkolenia piłkarskiego dla klasy VI.	16.
3.5.	Program szkolenia piłkarskiego dla klasy VII.	22.
3.6.	Program szkolenia piłkarskiego dla klasy VIII.	26.
	Załącznik do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r.	32.
	Punktacja do testów sprawności dla kandydatów do klasy sportowej o profilu piłkarskim.	33.
IV	Planowane efekty szkolenia oraz nauki w oddziałach klas sportowych	34.
	Literatura	37.

Wstęp

Blind Football lub Fotsal, to odmiana piłki nożnej dla osób niewidomych i niedowidzących. Za miejsce, w którym rozpoczęto uprawianie tej dyscypliny uznaje się Hiszpanię i Brazylię. Początkowo gra ta głównie miała formę zabawy z piłką dźwiękową wśród młodzieży uczącej się w ośrodkach dla dzieci niewidomych i niedowidzących. W związku z tym, że praktycznie każda placówka ustalała własne zasady gry, grano tam różnymi piłkami, na różnych boiskach, według różnych zasad. Data, która określiła nam zaistnienie dyscypliny w skali międzynarodowej, to rok 1986. Wtedy odbył się w Hiszpanii pierwszy turniej międzynarodowy w Blind Football. Po dziesięciu latach patronat nad nową dyscypliną sportową objęła IBSA (International Blind Sports Federation). Pierwszym i najważniejszym zadaniem federacji było ujednoczenie i zatwierdzenie przepisów uznanych na szczeblu międzynarodowym. Po tym wydarzeniu rozwój Fotsal'u nabrał tempa, bo już w 1996 odbyły się pierwsze Mistrzostwa Europy w Barcelonie, a już w 1997 roku odbyły się pierwsze Mistrzostwa Świata w Asanion w Paragwaju. Od tego czasu IBSA zaczęła organizować regularnie międzynarodowe turnieje towarzyskie, takie jak IBSA Cup i World Grand Prix. Blind Football stał się jedną z kluczowych dyscyplin w programie Igrzysk Paraolimpijskich po debiucie w Atenach w 2004 roku. Zostało to docenione na Igrzyskach Olimpijskich w Londynie w 2012 roku, kiedy liczba drużyn biorących udział w zawodach została zwiększona z sześciu do ośmiu. Blind Football cieszy się obecnie wsparciem UEFA dla jej działań rozwojowych w Europie. W Polsce patronat nad rozwojem drużyn przejął PZPN. Początki rozwoju tej dyscypliny w Polsce sięgają roku 2011, kiedy to przy wsparciu „Cross” Stowarzyszenia Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących rozpoczęto szkolenie uczniów DSOSW nr 13 z Wrocławia oraz SOSW dla Młodzieży Niewidomej i Słabowidzącej w Chorzowie. Owocem tego był mecz pokazowy na stadionie w Gdańsku, który odbył się przed meczem ćwierćfinałowym Mistrzostw Europy pomiędzy drużynami Niemiec i Grecji w 2012 roku. Władze UEFA w tym czasie ufundowały wrocławskiej drużynie bandy, które są nieodzowne przy prowadzeniu szkolenia oraz rozgrywek. Obecnie w Polsce mamy dwie drużyny: we Wrocławiu, ta drużyna jest pod patronatem klubu WKS Śląsk i w Krakowie nad którą patronat przejął klub Wisła Kraków. Drużyny te konfrontują cyklicznie swoje umiejętności w ramach rozgrywek Pucharu Polski oraz rozgrywek tzw. Ligii Europy, gdzie występują drużyny z Czech, Słowacji, Niemiec, Węgier, Belgii, Austrii. W trakcie sezonu piłkarskiego rozgrywane są również mecze sparingowe w formule lokalnej i międzynarodowej. W ramach propagowania dyscypliny dla szerszej publiczności organizowane są również tzw. mecze pokazowe, w których osoby spoza środowiska mają okazję poznać tę widowiskową dyscyplinę sportu.

W związku z prężnym rozwojem dyscypliny w Europie i na świecie powstaje klasa mistrzostwa sportowego przy DSOSW nr 13 we Wrocławiu, mająca na celu przygotowanie zawodników do rozgrywek na arenie krajowej i międzynarodowej. Narzędziem do realizacji tego celu ma być program przygotowany w oparciu o wytyczne PZPN. Z racji specyfiki dyscypliny nie jest możliwe realizacja programu jeden do jednego, dlatego wprowadzono zmiany, które pozwolą na optymalny rozwój zawodników niewidomych i niedowidzących. Zmiany te dotyczą głównie wyszkolenia indywidualnego oraz założeń taktycznych.

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, kraju.
4. Dobra współpraca z macierzystymi klubami uczniów – zawodników.
5. Stworzenie precyzyjnego programu szkolenia na bazie programu PZPN (organizacja szkolenia, program nauczania, cele szkolenia), odpowiadającego możliwości uczniów, skoordynowanego z zawodami szkolnymi oraz z zawodami organizowanymi przez IBSA (International Blind Sport Federation).
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 do pracy z uczniami niewidomymi i niedowidzącymi – Trener Koordynator, Trener I, Trener Asystent, Trener bramkarzy, Trener przygotowania motorycznego, dietetyk, 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 VI - VIII boisko typu „Orlik”,
- Sala lub hala sportowa, basen,
- Siłownia
- Sprzęt sportowy (piłki dźwiękowe)
- 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 fizyczne – profil piłka nożna, opracowanego na potrzeby szkolenia piłkarzy niewidomych i niedowidzących.

1.5. Czas przewidywany na zajęcia sportowe w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego (podział: trening piłki nożnej/standardowe lekcje WF)

- Klasa VI, VII, VIII – co najmniej 10 godzin lekcyjnych w tygodniu.
- Rozkład: 12 godzin piłka nożna dla niewidomych/ 4 godziny wychowanie fizyczne
- Turnieje i zawody sportowe
- Zgrupowania sportowe w okresie ferii zimowych i letnich, zielonej szkoły

1.6. Zadania trenera koordynatora ds. szkolenia sportowego w klasach piłkarskich:

- Wytacza 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 doszkadzanie kadry szkoleniowej
- Ponadto bierze udział w realizacji procesu szkolenia piłkarskiego, prowadzi wybrane zajęcia teoretyczne i praktyczne, a w szczególności:
 - obserwuje zawodników uczestniczących w meczach mistrzowskich,
 - 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 ,

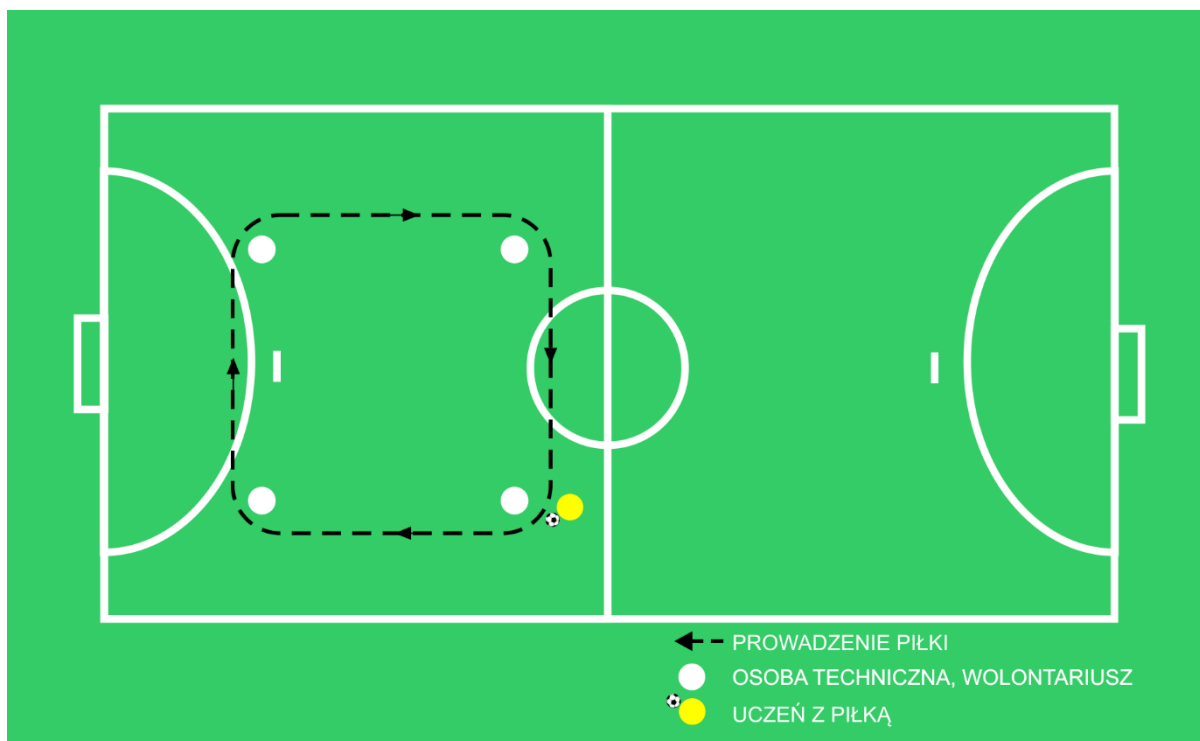
MIEJSCE:

Boisko typu Orlik (klasy VI – VIII)

ILOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH: trener, asystent trenera, 4 osoby techniczne (wolontariusze, uczniowie starszych klas), bramkarz – na potrzeby testu rolę bramkarza i jednocześnie przewodnika może pełnić trener lub asystent trenera.

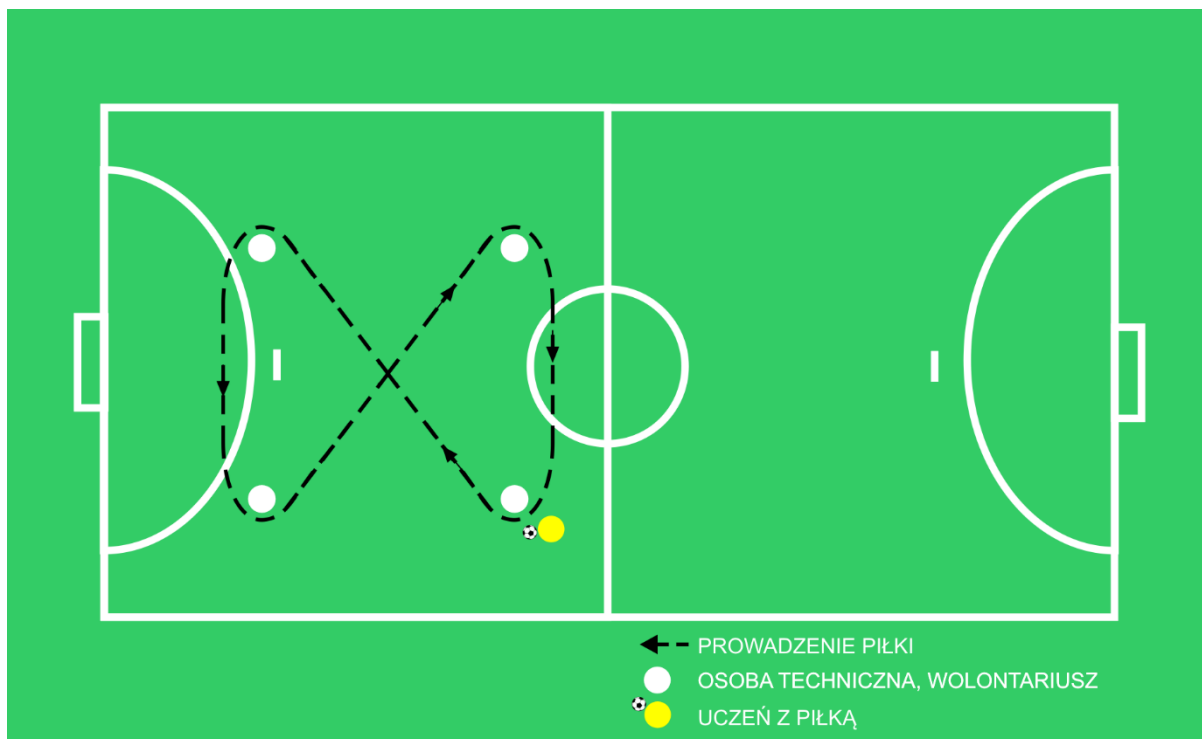
WARUNKI PRZEPROWADZANIA TESTÓW: uczniowie przystępują do testu w stroju sportowym, dodatkowo mają zasłonięte oczy goglami nie przepuszczającymi światła.

2. Prowadzenie piłki po wyznaczonym przez wolontariuszy kwadracie w kierunku przeciwnym do kierunku wskazówek zegara ,



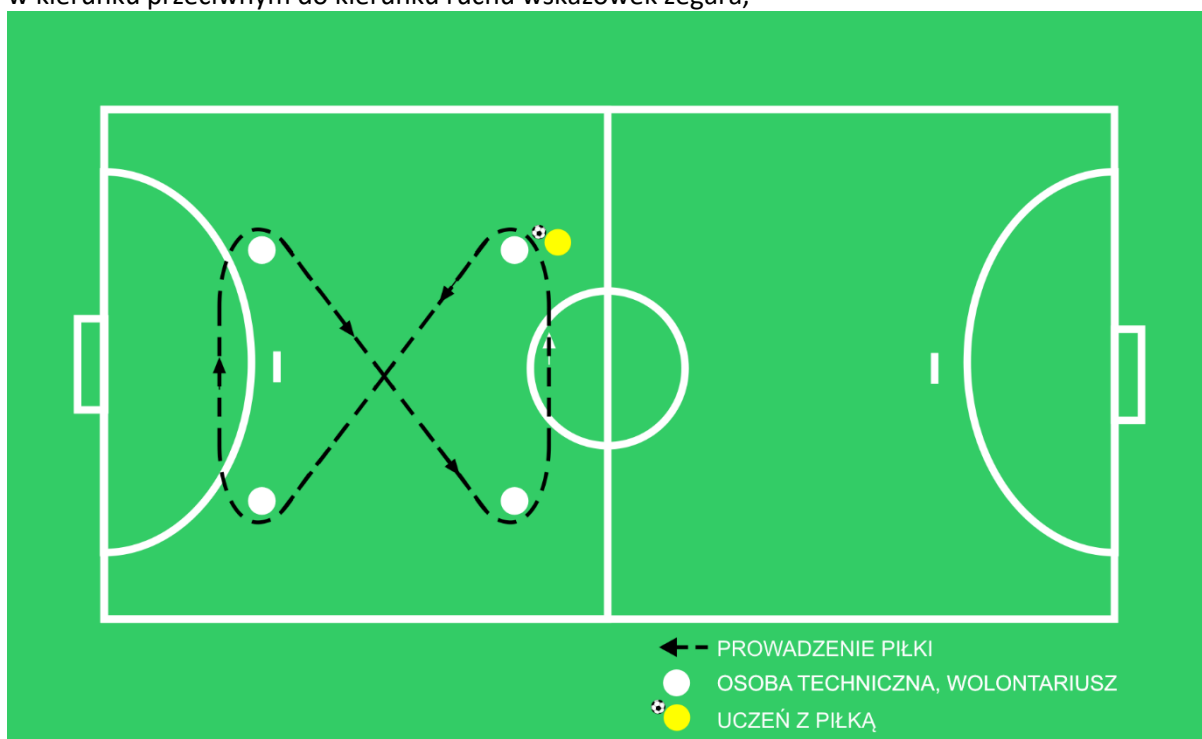
W zadaniu tym zwracamy uwagę na dokładność wykonywanego zadania, nie liczy się tu szybkość wykonywania próby, ale, to czy uczeń umie samodzielnie prowadzić piłkę kierując się do miejsc wyznaczonych dla wolontariuszy, przy zachowaniu orientacji na boisku.

3. Prowadzenie piłki po tzw. ósemce (według schematu na rysunku) – kwadrat wyznaczony również przez wolontariuszy w kierunku zgodnym z kierunkiem ruchu wskazówek zegara,



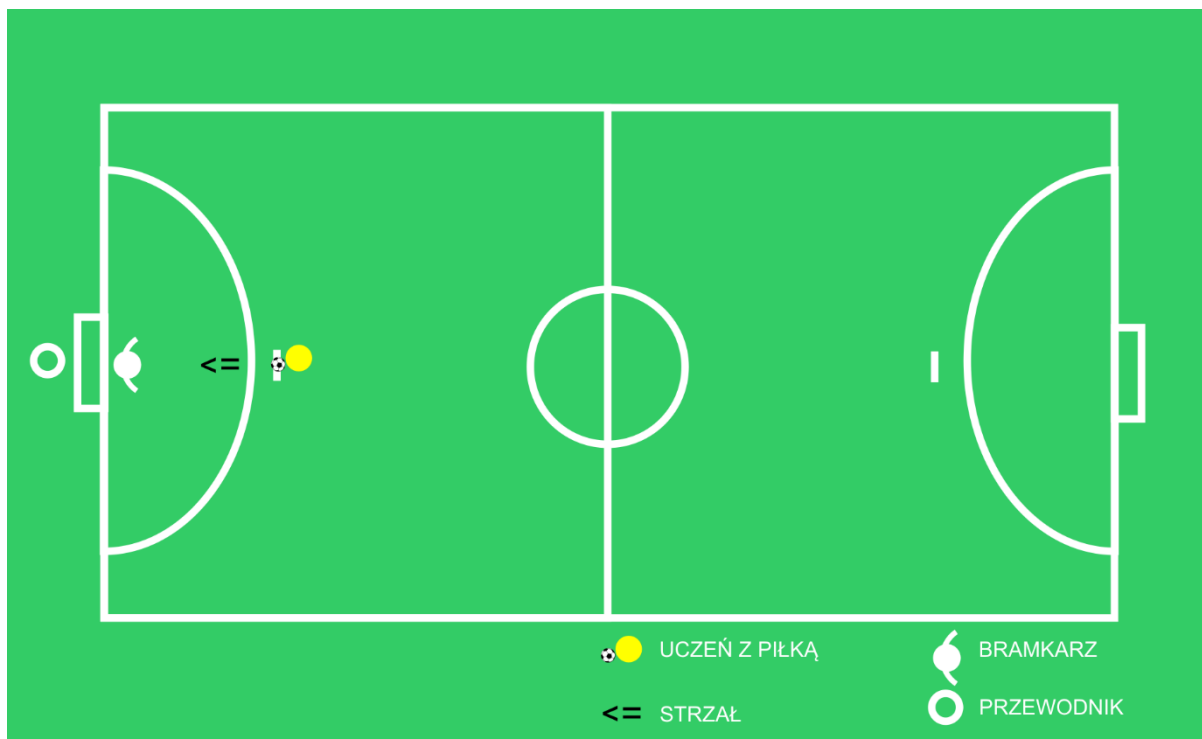
W zadaniu tym zwracamy uwagę na dokładność wykonywanego zadania, nie liczy się tu szybkość wykonywania próby, ale, to czy uczeń umie samodzielnie prowadzić piłkę kierując się do miejsc wyznaczonych dla wolontariuszy, przy zachowaniu orientacji na boisku.

4. Prowadzenie piłki po tzw. ósemce (według schematu na rysunku) – kwadrat wyznaczony również przez wolontariuszy w kierunku przeciwnym do kierunku ruchu wskazówek zegara,



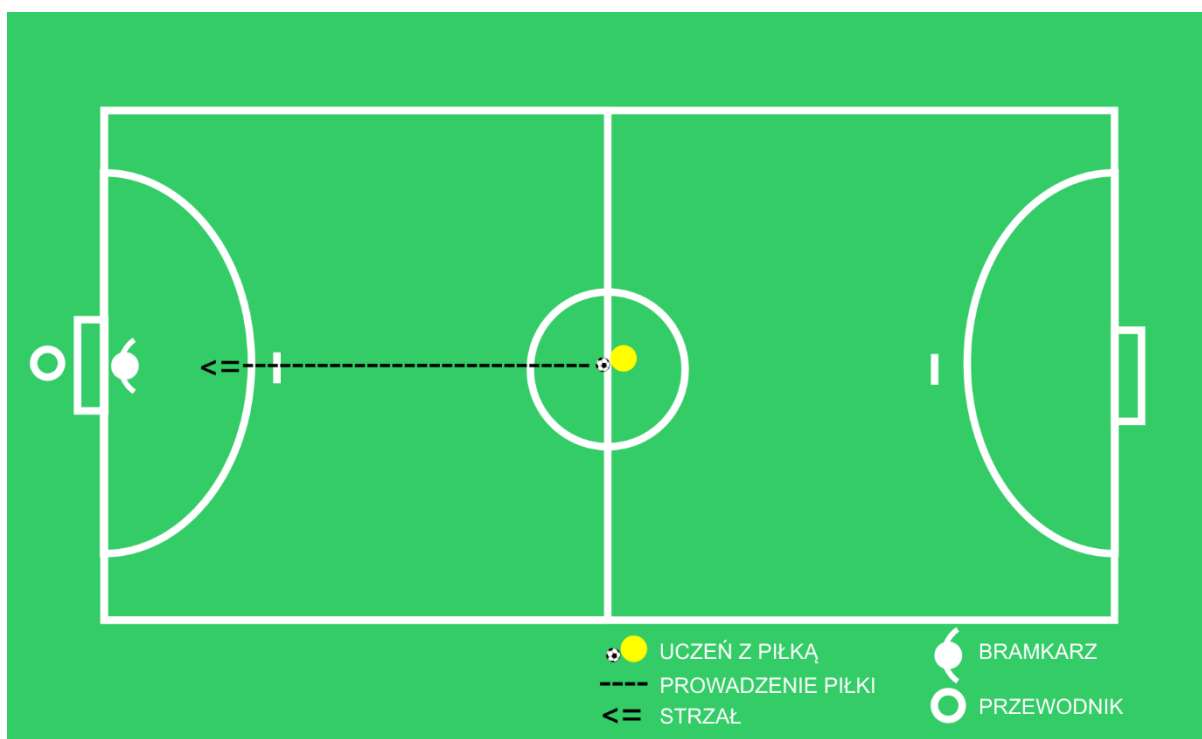
W zadaniu tym zwracamy uwagę na dokładność wykonywanego zadania, nie liczy się tu szybkość wykonywania próby, ale, to czy uczeń umie samodzielnie prowadzić piłkę kierując się do miejsc wyznaczonych dla wolontariuszy, przy zachowaniu orientacji na boisku.

5. Oddanie strzału na bramkę z miejsca z odległości 8 m – 3 próby, w wybraniu odpowiedniego kierunku pomaga przewodnik stojący za bramką, dodatkowo przed oddaniem strzału przewodnik opukuje prawy i lewy słupek bramki w celu określenia jej szerokości.



W tej próbie zwracamy uwagę na siłę strzału, technikę uderzenia oraz celność.

6. Oddanie strzału w ruchu po uprzednim prowadzeniu piłki od połowy boiska na komendę przewodnika stojącego za bramką (dwie próby)



W tej próbie zwracamy uwagę na samo prowadzenie piłki, reakcję na komendy, umiejętność oddania strzału w ruchu, jego siłę i celność.

Każda z prób będzie oceniana w skali pięciopunktowej i dodatkowo będzie ona poparta opisem wskazującym na sposób wykonania próby przez ucznia oraz będzie zawierać wskazówki dotyczące korekty ewentualnych błędów, nad którymi będzie potrzeba pracy w przyszłości.

Jeżeli chodzi o interpretację testu w punktach 1,2,3,4, to zwrócimy tu głównie uwagę na płynność prowadzenia piłki, w jaki sposób zawodnik porusza się po boisku, czy ma orientację przestrzenną, czy porusza się zgodnie z wyznaczonym zadaniem.

Przy ocenie zadania 5 i 6 skupimy się na obserwacji dotyczącej siły strzału, jego celności, techniki strzału, reakcji na komendy.

II. CELE I ORGANIZACJA SZKOLENIA SPORTOWEGO

2.1. Cele edukacyjne (ogólne, szczegółowe):

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 VI -VIII musimy dążyć nie tylko do nauczania i doskonalenia umiejętności piłkarskich i zdolności motorycznych, ale również należy w dużej mierze skupić się nad rozwojem intelektu, osobowości i świadomości dziecka.

2.2. Cele ogólne:

- kształcenie i doskonalenie harmonijnego rozwoju fizycznego uczniów poprzez odpowiedni dobór środków wspomagających funkcjonowanie układu ruchowego, oddechowego, krążenia i nerwowego,
- wyposażenie uczniów w zasób umiejętności ruchowych oraz niezbędny zasób wiedzy o korzyściach płynących z uprawiania ćwiczeń fizycznych i piłki nożnej w szczególności,
- prawidłowy rozwój psychomotoryczny, rozwijanie i doskonalenie sprawności fizycznej i umiejętności piłkarskich,
- kształtowanie cech wolicjonalnych charakteru i pożądanых postaw uczniów w działaniu zarówno indywidualnym jak i zespołowym.

2.3. Cele szczegółowe:

- inspirowanie uczniów do świadomego uczestnictwa w zajęciach sportowych,
- kształtowanie nawyków higienicznych związanych z aktywnością ruchową,
- wyposażenie dziecka w wiedzę dotyczącą odżywiania, regeneracji, treningu indywidualnego,

- 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.

2.4. Cele specjalistyczne:

- doskonalenie prowadzenia i czucia piłki różnymi częściami stopy,
- doskonalenie zwodów piłkarskich, opanowanie piłki i gry 1x1,
- doskonalenie podań piłki wewnętrznym, zewnętrznym podbiciem,
- umiejętność poruszania się po boisku z piłką i bez piłki,
- szybkość reakcji na wydawane komendy,
- doskonalenie opanowania piłki:

a. bez rywala

b. pod presją rywala

- doskonalenie uderzenia piłki na bramkę z miejsca i w ruchu (ustawienie frontalne, boczne),
- nauczanie i doskonalenie elementów z zakresu taktyki indywidualnej (poruszanie się po boisku, pozycja otwarta względem gry, kolegów, rywala, przyjęcie piłki, ruch bez piłki i z piłką, zachowanie i poruszanie się w fazie atakowania i w fazie bronienia, zachowanie w fazach przejścia z bronienia do atakowania i z atakowania do bronienia, asekuracja, samoochrona),
- gry zadaniowe, małe gry, fragmenty gry, stałe fragmenty gry, gra właściwa.

2.5. Cechy treningu:

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

2.6. Wytyczne dotyczące piłki nożnej dzieci i młodzieży:

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

PRZEKAZAĆ PRZYJEMNOŚĆ I RADOŚĆ Z GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ ORAZ DO UPRAWIANIA SPORTU PRZEZ CAŁE ŻYCIE

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

2.7. Organizacja jednostki treningowej:

1. Wyjaśnić uwarunkowania zadań
2. Ustalić główny cel
3. Zorganizować strukturę czasową treningu
4. Wybrać formy gier i środków treningowych
5. Ustalić organizację treningu
6. Organizować przerwy treningowe



2.8. Wytyczne dotyczące organizacji treningu:

- umożliwić dużo kontaktów z piłką. każdy zawodnik powinien posiadać piłkę.
- trening w małych grupach - dużo powtórzeń przy ćwiczeniach elementów technicznych - dużo kontaktów z piłką we wszystkich formach gry
- 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



2.9. Wytyczne dotyczące przeprowadzenia treningu:

- wprowadzać kolejne zadania poprzez formę pokazową i naśladownictwo
- u dzieci korygować tylko duże błędy techniczne 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

**ZOSTAWIĆ ZAWODNIKOWI POLE MANEWRU.
NIE NARZUCAĆ 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



III. PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO

3.1. GŁÓWNE FILARY SZKOLENIA DZIECI:

Pracując z dziećmi, każdy świadomy trener powinien pamiętać o głównych filarach szkolenia, na które należy zwrócić uwagę w codziennych zajęciach.



- 1. MENTALNOŚĆ:** trener – nauczyciel kształtuje psychikę młodego człowieka. Jeżeli w twoim przekazie do dziecka, sposobie bycia będzie przeważać agresja, presja, negatywne nastawienie, krzyk to oznacza, że robisz wszystko by twój wychowanek w przyszłości podobnie traktował innych, a na boisku będzie bał się zaprezentować swoje pomysły, umiejętności w obawie przed złością trenera.
- 2. KREATYWNÓŚĆ:** dobry trener potrafi wydobyć z dziecka wszystko co w nim najlepsze. Jeżeli podejmujesz za dziecko decyzję, układasz treningi nie stymulujące dziecko do myślenia i podejmowania decyzji, a do tego krytykujesz za błędne wybory możesz mieć gwarancję, że twój wychowanek nigdy nie osiągnie poziomu na jaki go stać. Dajmy dziecku dryblować, podejmować decyzję, grać!
- 3. INTENSYWNOŚĆ:** „grasz tak jak trenujesz”. Jeżeli w treningu często występują przestoje, dziecko stoi, czeka na swoją kolejkę do wykonania zadania, nie jest w pełni zaangażowane w zajęcia psychicznie i fizycznie, nie możemy oczekiwać, że w dorosłym wieku, w meczu będzie w stanie biegać przez cały czas i grać co 3 dni. A takie wymagania stawia dziś przed piłkarzem profesjonalna piłka.
Dobry trener ogranicza w trakcie treningu czas przestojów do minimum, a trening tak buduje, by około 60% czasu jego trwania stanowiły gry adekwatne do wieku dziecka, podczas których cały czas muszą one być w ruchu. Intensywność treningu to budowanie u dziecka wydolności na kolejne lata.
- 4. SZCZEGÓŁOWOŚĆ:** aby dziecko nie uczyło się błędnych nawyków ruchowych, trener od samego początku musi zwrócić uwagę na jakość wykonywanych ćwiczeń przez dziecko. Jeżeli na samym początku nie zwrócimy uwagi na szczegóły (ustawienie ciała, podanie piłki, przyjęcie, prowadzenie właściwą nogą...), to w późniejszych latach treningu bardzo ciężko będzie poprawić zakodowane już w głowie błędne nawyki. Współczesna piłka nożna to szybkość, działania, podejmowania decyzji, dlatego tak ważne są szczegóły.
- 5. INDYWIDUALIZACJA:** jeżeli mówimy o szczegółach to niezmiernie ważny jest trening w małych grupach, tak by trener mógł skupić się nad jakością wykonywanych zadań przez wszystkich swoich podopiecznych. Zbyt duża liczba zawodników uniemożliwi szkoleniowcowi skuteczne wychwycenie pojawiających się błędów u podopiecznych i zwiększy intensywność zajęć. Dlatego też optymalna liczba zawodników przypadających na 1 trenera to maksymalnie 12 osób.
- 6. EDUKACJA :** „dobry uczeń to świadomy piłkarz”. Każdemu trenerowi powinno zależeć nad zachęcaniem podopiecznych do nauki. Osoba systematyczna, ambitna i mądra zdecydowanie łatwiej przyswaja wiedzę, a także zdaje sobie sprawę ze swoich słabości nad którymi musi pracować, dzięki czemu systematycznie podnosi swoje umiejętności. Jeżeli dziecku nie starcza ambicji do bycia dobrym uczniem, z czasem straci też ambicję do bycia dobrym piłkarzem.

TRENERZE, nie zapomnij w codziennej pracy, aby trzymać się głównych filarów szkolenia!

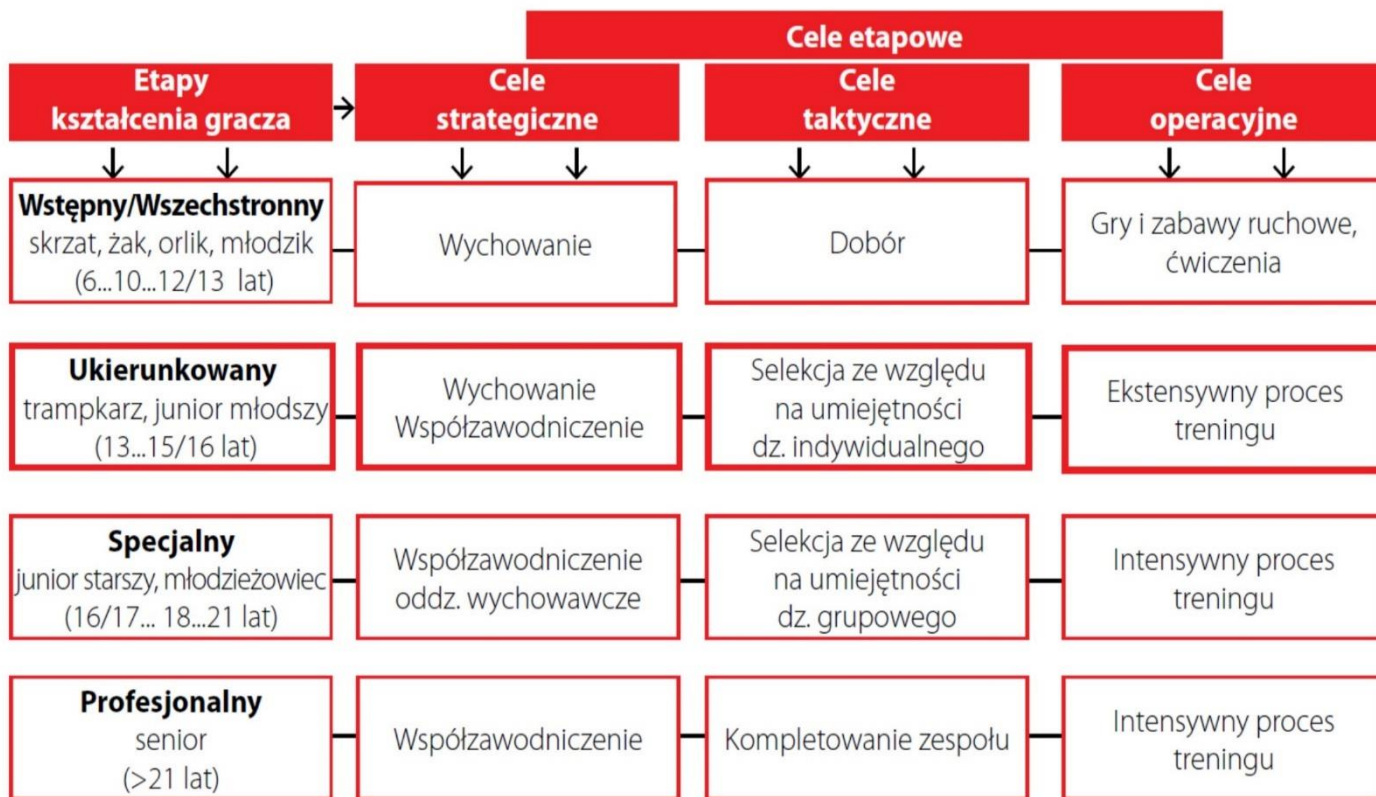
Dobry trening to trening:

- zaplanowany i dostosowany** do potrzeb ucznia,
- intensywny** (przewaga gier),
- zmuszający zawodnika do podejmowania samodzielnych decyzji (**kreatywność**),
- maksymalnie **indywidualizowany** (by wychwycić szczegóły i dobrać środki do potrzeb i możliwości ucznia) oraz
- stymulujący i zachęcający do dalszej pracy nad sobą (**mentalność**).

3.2. 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,
- monotony 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.

3.3. Etapy kształcenia piłkarza:



3.4. PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO DLA KLASY VI

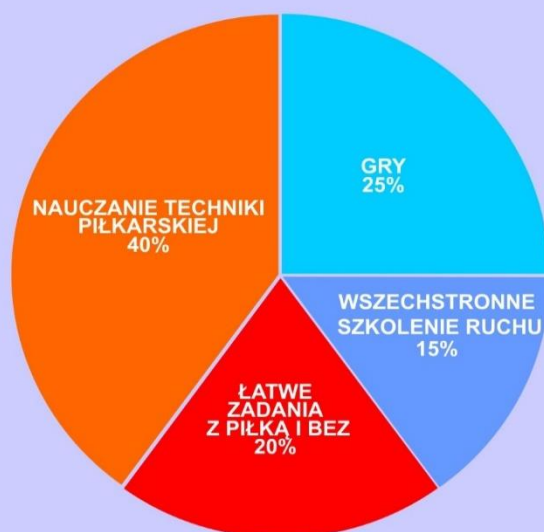
□ CELE SZKOLENIOWE W KLASIE VI



Układając zajęcia treningowe należy działać według sprawdzonego wzorca budowy treningu z podziałem na moduły treningowe i właściwy rozkład treści treningowych. Dzięki temu trening zawiera właściwe elementy i jest powtarzalny.

Struktura jednostki treningowej:

PODZIAŁ TRENINGU NA MODUŁY W KATEGORII WIEKOWEJ U11 - U12



Moduły treningowe:

Moduł 1: Wszechstronne szkolenie ruchu (kształtowanie)

Ogólna zdolność ruchowa jest częścią składową treningu. Na tym etapie szkolenia będzie ona kształtowana w sposób bardziej ukierunkowany na piłkę nożną, np. poprzez ćwiczenia koordynacji biegowej i uzupełniana przez programy ćwiczeń wzmacniających i rozciągających. Moduł ten powinien być włączony przede wszystkim do rozgrzewki.

Treści treningu:

- gry ruchowe - poruszanie się według komend
- koordynacja ruchowa
- ćwiczenia rytmizacji ruchów i na orientację
- gimnastyka wzmacniająca mięśnie
- ćwiczenia rozciągające
- ćwiczenia w parach

Moduł 2: Łatwe zadania z piłką i bez piłki

Dotychczas ćwiczenia z piłką (wcześniejsze lata szkolenia) ograniczały się do poznania jej właściwości poprzez przetaczanie, uderzanie itd. Teraz jednak większą rolę odgrywa specyficzna praca z piłką, przygotowująca do następnego modułu jakim jest nauka techniki (moduł 3).

Treść zajęć:

- samodzielne ćwiczenia z piłką
- ćwiczenia z piłką w parach
- ćwiczenia zręcznościowe przy bandzie
- zadania dla uzdolnionych - gra 1x1 z aktywnym obrońcą
- łączenie ćwiczeń wszechstronnego szkolenia ruchu z zadaniami piłkarskimi, np. ze strzałem do bramki w parach,

Moduł 3: Nauczanie techniki piłkarskiej

W treningu ukierunkowanym na umiejętności piłkarskie zaakcentowane były tylko takie rodzaje techniki,

jak: prowadzenie piłki, strzały do bramki i podania piłki. Teraz program rozszerza się o wszystkie pozostałe. Fazy ćwiczeń mogą trwać dłużej, ze względu na lepszą zdolność koncentracji dzieci. Trening techniki prowadzony jest zgodnie z założeniami metodycznymi.

Treść zajęć:

- ćwiczenia w określonej przestrzeni
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem
- formy gier.

Moduł 4: Gra w piłkę nożną dla niewidomych

W przypadku niższych kategorii wiekowych gra w piłkę nożną ma na celu przede wszystkim zmotywowanie zawodników i dlatego z reguły nie wprowadza się do niej wielu zasad. W przypadku żaków I orlików (F i E) zagadnienia techniczne, przy zastosowaniu dodatkowych reguł, powinny być uwzględnione także podczas gry.

Treść zajęć:

- gry w układzie 1 x 1 do 4 x 4
- gra w przewadze, mniejsze lub równe drużyny
- odpowiednie rozkładanie akcentów poprzez wykorzystanie aktywnych i nieaktywnych obrońców
- turnieje
- gry z zawodnikami neutralnymi i zagrywającymi piłkę.

Przykładowa budowa jednostki treningowej:

Trener	Jan Kowalski			Asystent	Marek Nowak			
Temat zajęć	Doskonalenie podań piłki wewnętrzną częścią stopy							
Data	24.05.2021	Godzina	10.05	Miejsce	Boisko szkolne			
Kategoria	U 11	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	47	Liczba zawodników		12
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	12	2	-	-	-	-	-	-
CZĘŚĆ WSTĘPNA								czas: 23 min.
Grafika: <ol style="list-style-type: none"> Zbiórka i przywitanie klasy Omówienie tematu zajęć i celów Rozgrzewka z elementami wszechstronnego szkolenia ruchu Zabawa z elementami motoryki (koordynacja, orientacja w przestrzeni, siła, wytrzymałość...) 						Opis:		
CZĘŚĆ GŁÓWNA								czas: 65 min.
Grafika: <ol style="list-style-type: none"> Realizacja tematu zajęć (np. podania / przyjęcia piłki + strzały) w ćwiczeniach piłkarskich (łatwe zadania z piłką) Realizacja tematu zajęć w formie gry zadaniowej, fragmentów gry, gry uproszczonej (Nauczanie techniki piłkarskiej) Gra dowolna 						Opis:		
CZĘŚĆ KOŃCOWA								czas: 2 min.
Grafika: <ol style="list-style-type: none"> Podsumowanie zajęć 						Opis:		

Dla czerpania radości z gry w blind football nieodzowne jest nabycie indywidualnych umiejętności piłkarskich przez młodych piłkarzy, dlatego w pierwszym etapie szkolenia należy kłaść duży nacisk na ich wyszkolenie techniczne oraz motoryczne, w szczególności wytrzymałość.

Elementy z zakresu techniki i taktyki w blind football do zrealizowania w klasie VI:

TECHNIKA	TAKTYKA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzenie piłki (różne kierunki, slalomy, zmiany kierunków...) <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> prostym podbiciem <input type="checkbox"/> wewnętrznym podbiciem <input type="checkbox"/> zewnętrznym podbiciem 2. Uderzenie (podania) piłki po podaniu własnym i partnera: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> wewnętrzną częścią stopy <input type="checkbox"/> prostym podbiciem <input type="checkbox"/> wewnętrznym podbiciem <input type="checkbox"/> zewnętrznym podbiciem 3. Przyjęcie piłki stopą, podudziem w kłęk (różne konfiguracje ustawienia ciała względem rywala, bramki) 4. Zwody podczas prowadzenia, przyjęcia, uderzenia piłki – forma izolowana, półaktywny obrońca, aktywny obrońca 5. Technika gry w obronie 1x1 w bezpośrednim kontakcie z rywalem (np. przy dośrodkowaniu piłki, blokowaniu uderzeń i podań rywala) 6. Technika gry 1x1 w ataku. Ustawienie frontalne, tyłem i bokiem do obrońcy. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Łączenie różnych składowych techniki np. przyjęcie, prowadzenie, zwód, strzał 2. Doskonalenie gry 1x1 w ataku i w obronie <ol style="list-style-type: none"> a) frontalnie do siebie (blisko, daleko) b) tyłem do obrońcy c) bokiem do obrońcy 3. Nauka gry w składach 2,3,4 osobowych 4. Gry w przewadze liczebnej 2x1, 3x1, 4x2 5. Wybieganie na tzw. „wolne pole” 6. Asekuracja partnera (głównie gra obronna) 7. Nauka odpowiedniego ustawiania się na boisku w zależności od pozycji kolegi, rywala i piłki 8. Nauka ataku pozycyjnego 9. Otwieranie gry 10. Gry uproszczone w składach maksymalnie 4 osobowych 11. Małe gry z założeniami 12. Gry pomocnicze

Elementy z zakresu motoryki i teorii do zrealizowania w klasie VI:

MOTORYKA	TEORIA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Szybkość 2. Koordynacja 3. Siła ogólna 4. Siła dynamiczna 5. Wytrzymałość specjalna (gry) 6. Wytrzymałość ogólna (marszobiegi, basen) 7. Stabilizacja 8. Zwrotność <p>Proponowany rozkład akcentów motorycznych w mikrocyklu treningowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poniedziałek – wydolność tlenowa / gibkość / stabilizacja - Wtorek – siła ogólna / siła dynamiczna / koordynacja - Środa – wytrzymałość specjalna - Czwartek – zwrotność - Piątek – szybkość 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Historia gry w piłkę nożną dla niewidomych 2. Znaczenie sprawności fizycznej w sporcie i w codziennym życiu 3. Podstawowe informacje na temat właściwego odżywiania 4. Fair Play – szacunek na boisku i poza nim 5. Trening indywidualny. Dlaczego warto się samodoskonalic 6. Higiena osobista, a piłka nożna 7. Regeneracja po meczu i treningu 8. Samo asekuracja, poruszanie się z piłką i bez piłki w bezpieczny sposób

□ **Przykładowy mikrocykl treningowy dla klasy VI**

Dzień / Trening	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota – Niedziela
Zajęcia przedpołudniowe	45' WF* Kształtowanie sprawności ogólnej		45' WF (sporty uzupełniające)		90' trening piłkarski**	Mecze sparingowe
		45' WF Basen		45' WF Kształtowanie sprawności ogólnej	90' teoria***	
Zajęcia popołudniowe	90' trening piłkarski			90' trening piłkarski**		
		90' trening piłkarski	90' trening piłkarski			
*zajęcia terenowe – w ramach kształtowania sprawności ogólnej zajęcia będą przeprowadzane na terenie osrodka z wykorzystaniem bieżni oraz terenów zielonych						
** trening piłkarski przeprowadzony według półrocznego planu szkolenia z uwzględnieniem modułów treningowych						
*** zajęcia teoretyczne prowadzone z zalecanych tematów przez trenera lub zaproszonych specjalistów						

Klasy w oddziałach mistrzostwa sportowego i oddziałach mistrzostwa sportowego

□ **Przykładowa struktura miesięcznego cyklu szkolenia klasy w oddziałach mistrzostwa sportowego i oddziałach mistrzostwa sportowego.**

I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ
Prowadzenie, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Zastawianie od piłki (gra 1x1) + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza
Prowadzenie, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Zastawianie od piłki (gra 1x1) + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza
Prowadzenie, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Zastawianie od piłki (gra 1x1) + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza

Przy układaniu planów treningowych na kolejny miesiąc należy zaplanować i rozłożyć w mikrocyklu tygodniowym tematy zajęć właściwe do potrzeb i możliwości uczniów. Aby dany element był skutecznie udoskonalany, musi być powtarzany systematycznie w dłuższym wymiarze czasowym, bo tylko wtedy będziemy mogli oczekiwać jego poprawy.

□ Przykładowy, miesięczny rozkład treści treningowych dla szkoły podstawowej

WRZESIEŃ		MIESIĘCZNY PLAN TRENINGU				
TYDZIEŃ I	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
TECHNIKA	Podania/przyjęcia	Podania/przyjęcia	Podania/przyjęcia	Trening indywidualny	Podania/przyjęcia	Sparingi
TAKTYKA	Szukanie pozycji na boisku wyjście do podania	Szukanie pozycji na boisku wyjście do podania	Szukanie pozycji na boisku wyjście do podania		Szukanie pozycji na boisku wyjście do podania	
MOTORYKA	Sprawność ogólna	Siła dynamiczna koordynacja	Wytrzymałość specjalna		Szybkość	
TEORIA				samo ochrona poruszanie po boisku		

WRZESIEŃ		MIESIĘCZNY PLAN TRENINGU				
TYDZIEŃ II	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
TECHNIKA	Podania/przyjęcia	Podania/przyjęcia	Podania/przyjęcia	Trening indywidualny	Podania/przyjęcia	Sparingi
TAKTYKA	Szukanie pozycji na boisku wyjście do podania	Szukanie pozycji na boisku wyjście do podania	Szukanie pozycji na boisku wyjście do podania		Szukanie pozycji na boisku wyjście do podania	
MOTORYKA	Sprawność ogólna	Siła dynamiczna koordynacja	Wytrzymałość specjalna		Szybkość	
TEORIA				Fair Play		

WRZESIEŃ		MIESIĘCZNY PLAN TRENINGU				
TYDZIEŃ III	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
TECHNIKA	Prowadzenie mijanie obrońców nieaktywnych	Prowadzenie mijanie obrońców nieaktywnych	Prowadzenie mijanie obrońców nieaktywnych	Trening indywidualny	Prowadzenie mijanie obrońców nieaktywnych	Sparingi
TAKTYKA	Poruszanie w obronie	Poruszanie w obronie	Poruszanie w obronie		Poruszanie w obronie	
MOTORYKA	Sprawność ogólna	Siła dynamiczna koordynacja	Wytrzymałość specjalna		Szybkość	
TEORIA				Historia blind football		

WRZESIEŃ		MIESIĘCZNY PLAN TRENINGU				
TYDZIEŃ IV	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
TECHNIKA	Prowadzenie mijanie obrońców nieaktywnych	Prowadzenie mijanie obrońców nieaktywnych	Prowadzenie mijanie obrońców nieaktywnych	Trening indywidualny	Prowadzenie mijanie obrońców nieaktywnych	Sparingi
TAKTYKA	Poruszanie w obronie	Poruszanie w obronie	Poruszanie w obronie		Poruszanie w obronie	
MOTORYKA	Sprawność ogólna	Siła dynamiczna koordynacja	Wytrzymałość specjalna		Szybkość	
TEORIA				Regeneracja po mecz / trening		

W zaprezentowanym, przykładowym rozkładzie zajęć treningowych dla szkoły podstawowej, treści treningowe z zakresy techniki i taktyki realizowane są w cyklu 2-tygodniowym. Ma to na celu powtarzalność i w konsekwencji lepsze opanowanie realizowanych elementów. Program szkolenia i dobór tematów, środków treningowych, powinien być dopasowany do aktualnie posiadanych przez uczniów – piłkarzy umiejętności i potrzeb.

3.5. PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO DLA KLASY VII

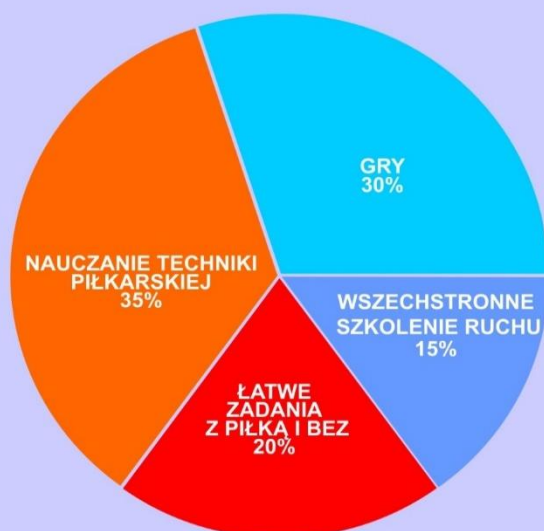
□ CELE SZKOLENIOWE W KLASIE VII



Układając zajęcia treningowe należy działać według sprawdzonego wzorca budowy treningu z podziałem na moduły treningowe i właściwy rozkład treści treningowych. Dzięki temu trening zawiera właściwe elementy i jest powtarzalny.

Struktura jednostki treningowej:

PODZIAŁ TRENINGU NA MODUŁY W KATEGORII WIEKOWEJ U12 - U13



Przykładowa budowa jednostki treningowej:

Trener	Jan Kowalski			Asystent	Marek Nowak			
Temat zajęć	Doskonalenie podań piłki wewnętrzną częścią stopy							
Data	24.05.2022	Godzina	10.05	Miejsce	Boisko szkolne			
Kategoria	U 11	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	41	Liczba zawodników		12
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	12	2	-	-	-	-	-	-
CZĘŚĆ WSTĘPNA								czas: 23 min.
Grafika: <ol style="list-style-type: none"> Zbiórka i przywitanie klasy Omówienie tematu zajęć i celów Rozgrzewka z elementami wszechstronnego szkolenia ruchu Zabawa z elementami motoryki (koordynacja, orientacja w przestrzeni, siła, wytrzymałość...) 						Opis:		
CZĘŚĆ GŁÓWNA								czas: 65 min.
Grafika: <ol style="list-style-type: none"> Realizacja tematu zajęć (np. podania / przyjęcia piłki + strzały) w ćwiczeniach piłkarskich (łatwe zadania z piłką) Realizacja tematu zajęć w formie gry zadaniowej, fragmentów gry, gry uproszczonej (Nauczanie techniki piłkarskiej) Gra dowolna 						Opis:		
CZĘŚĆ KOŃCOWA								czas: 2 min.
Grafika: <ol style="list-style-type: none"> Podsumowanie zajęć 						Opis:		

Dla czerpania radości z gry w blind football nieodzowne jest nabycie indywidualnych umiejętności piłkarskich przez młodych piłkarzy, dlatego w pierwszym etapie szkolenia należy kłaść duży nacisk na ich wyszkolenie techniczne oraz motoryczne, w szczególności wytrzymałość.

Elementy z zakresy techniki i taktyki piłki nożnej do zrealizowania w klasie VII:

TECHNIKA	TAKTYKA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzenie piłki (różne kierunki, slalomy, zmiany kierunków...) <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> prostym podbiciem <input type="checkbox"/> wewnętrznym podbiciem <input type="checkbox"/> zewnętrznym podbiciem 2. Uderzenie (podania) piłki po podaniu własnym i partnera: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> wewnętrzną częścią stopy <input type="checkbox"/> prostym podbiciem <input type="checkbox"/> wewnętrznym podbiciem <input type="checkbox"/> zewnętrznym podbiciem 3. Przyjęcie piłki stopą, podudziem w kłęk (różne konfiguracje ustawienia ciała względem rywala, bramki) 4. Zwody podczas prowadzenia, przyjęcia, uderzenia piłki – forma izolowana, półaktywny obrońca, aktywny obrońca 5. Technika gry w obronie 1x1 w bezpośrednim kontakcie z rywalem (np. przy dośrodkowaniu piłki, blokowaniu uderzeń i podań rywala) 6. Technika gry 1x1 w ataku. Ustawienie frontalne, tyłem i bokiem do obrońcy. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Łączenie różnych składowych techniki np. przyjęcie, prowadzenie, zwód, strzał 2. Doskonalenie gry 1x1 w ataku i w obronie <ol style="list-style-type: none"> a) frontalnie do siebie (blisko, daleko) b) tyłem do obrońcy c) bokiem do obrońcy 3. Nauka gry w składach 2,3,4 osobowych 4. Gry w przewadze liczebnej 2x1, 3x1, 4x2 5. Wybieganie na tzw. „wolne pole” 6. Asekuracja partnera (głównie gra obronna) 7. Nauka odpowiedniego ustawiania się na boisku w zależności od pozycji kolegi, rywala i piłki 8. Nauka ataku pozycyjnego 9. Otwieranie gry 10. Gry uproszczone w składach maksymalnie 4 osobowych 11. Małe gry z założeniami 12. Gry pomocnicze

Elementy z zakresu motoryki i teorii do zrealizowania w klasie VII:

MOTORYKA	TEORIA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Szybkość 2. Koordynacja 3. Siła ogólna 4. Siła dynamiczna 5. Wytrzymałość specjalna (gry) 6. Wytrzymałość ogólna (marszobieg, basen) 7. Stabilizacja 8. Zwrotność <p>Proponowany rozkład akcentów motorycznych w mikrocyklu treningowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poniedziałek – wydolność tlenowa / gibkość / stabilizacja - Wtorek – siła ogólna / siła dynamiczna / koordynacja - Środa – wytrzymałość specjalna - Czwartek – zwrotność - Piątek – szybkość 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawowe informacje na temat właściwego odżywiania 2. Fair Play – szacunek na boisku i poza nim 3. Trening indywidualny. Dlaczego warto się samodoskonalić 4. Higiena osobista, a piłka nożna 5. Regeneracja po meczu i treningu 6. Główne przepisy gry w piłkę nożną 7. Lider drużyny. Przykłady karier piłkarskich, wybitni zawodnicy, sukcesy i porażki sportowe i życiowe 8. Trening funkcjonalny i jego znaczenie w przeciwdziałaniu kontuzjom

□ **Przykładowy mikrocykl treningowy dla klasy VII**

Dzień Trening	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota – Niedziela
Zajęcia przedpołudniowe	45' WF* Kształtowanie sprawności ogólnej		45' WF (sporty uzupełniające)		90' trening piłkarski**	Mecze sparringowe
		45' WF Basen		45' WF Kształtowanie sprawności ogólnej	90' teoria***	
Zajęcia popołudniowe	90' trening piłkarski			90' trening piłkarski**		
		90' trening piłkarski	90' trening piłkarski			
*zajęcia terenowe – w ramach kształtowania sprawności ogólnej zajęcia będą przeprowadzane na terenie osrodka z wykorzystaniem bieżni oraz terenów zielonych						
** trening piłkarski przeprowadzony według półrocznego planu szkolenia z uwzględnieniem modułów treningowych						
*** zajęcia teoretyczne prowadzone z zalecanych tematów przez trenera lub zaproszonych specjalistów						

Klasy w oddziałach mistrzostwa sportowego
i oddziałach mistrzostwa sportowego

3.6. PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO DLA KLASY VIII

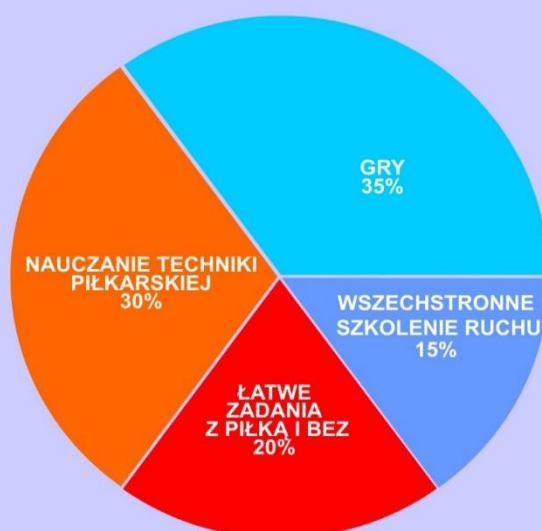
□ CELE SZKOLENIOWE W KLASIE VIII



Układając zajęcia treningowe należy działać według sprawdzonego wzorca budowy treningu z podziałem na moduły treningowe i właściwy rozkład treści treningowych. Dzięki temu trening zawiera właściwe elementy i jest powtarzalny.

Struktura jednostki treningowej:

PODZIAŁ TRENINGU NA MODUŁY W KATEGORII WIEKOWEJ U14 - U15



Przykładowa budowa jednostki treningowej:

Trener	Jan Kowalski			Asystent	Marek Nowak			
Temat zajęć	Doskonalenie podań piłki wewnętrzną częścią stopy							
Data	25.05.2022	Godzina	10.05	Miejsce	Boisko szkolne			
Kategoria	U 11	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	42	Liczba zawodników		12
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	12	2	-	-	-	-	-	-
CZĘŚĆ WSTĘPNA								czas: 23 min.
Grafika: <ol style="list-style-type: none"> Zbiórka i przywitanie klasy Omówienie tematu zajęć i celów Rozgrzewka z elementami wszechstronnego szkolenia ruchu Zabawa z elementami motoryki (koordynacja, orientacja w przestrzeni, siła, wytrzymałość...) 						Opis:		
CZĘŚĆ GŁÓWNA								czas: 65 min.
Grafika: <ol style="list-style-type: none"> Realizacja tematu zajęć (np. podania / przyjęcia piłki + strzały) w ćwiczeniach piłkarskich (Łatwe zadania z piłką) Realizacja tematu zajęć w formie gry zadaniowej, fragmentów gry, gry uproszczonej (Nauczanie techniki piłkarskiej) Gra dowolna 						Opis:		
CZĘŚĆ KOŃCOWA								czas: 2 min.
Grafika: <ol style="list-style-type: none"> Podsumowanie zajęć 						Opis:		

Dla czerpania radości z gry w blind football nieodzowne jest nabycie indywidualnych umiejętności piłkarskich przez młodych piłkarzy, dlatego w pierwszym etapie szkolenia należy kłaść duży nacisk na ich wyszkolenie techniczne oraz motoryczne, w szczególności wytrzymałość.

Moduły treningowe:

Moduł 1: Wszechstronne szkolenie ruchu (kształtowanie)

Ogólna zdolność ruchowa jest częścią składową treningu. Na tym etapie szkolenia będzie ona kształtowana w sposób bardziej ukierunkowany na piłkę nożną, np. poprzez ćwiczenia koordynacji biegowej i uzupełniana przez programy ćwiczeń wzmacniających i rozciągających. Moduł ten powinien być włączony przede wszystkim do rozgrzewki.

Treści treningu:

- gry ruchowe - poruszanie się według komend
- koordynacja ruchowa
- ćwiczenia rytmizacji ruchów i na orientację
- gimnastyka wzmacniająca mięśnie
- ćwiczenia rozciągające
- ćwiczenia w parach

Moduł 2: Łatwe zadania z piłką i bez piłki

Dotychczas ćwiczenia z piłką (wcześniejsze lata szkolenia) ograniczały się do poznania jej właściwości poprzez przetaczanie, uderzanie itd. Teraz jednak większą rolę odgrywa specyficzna praca z piłką, przygotowująca do następnego modułu jakim jest nauka techniki (moduł 3).

Treść zajęć:

- samodzielne ćwiczenia z piłką
- ćwiczenia z piłką w parach
- ćwiczenia zręcznościowe przy bandzie
- zadania dla uzdolnionych - gra 1x1 z aktywnym obrońcą
- łączenie ćwiczeń wszechstronnego szkolenia ruchu z zadaniami piłkarskimi, np. ze strzałem do bramki w parach,

Moduł 3: Nauczanie techniki piłkarskiej

W treningu ukierunkowanym na umiejętności piłkarskie zaakcentowane były tylko takie rodzaje techniki,

jak: prowadzenie piłki, strzały do bramki i podania piłki. Teraz program rozszerza się o wszystkie pozostałe. Fazy ćwiczeń mogą trwać dłużej, ze względu na lepszą zdolność koncentracji dzieci. Trening techniki prowadzony jest zgodnie z założeniami metodycznymi.

Treść zajęć:

- ćwiczenia w określonej przestrzeni
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem
- formy gier.

Moduł 4: Gra w piłkę nożną dla niewidomych

W przypadku niższych kategorii wiekowych gra w piłkę nożną ma na celu przede wszystkim zmotywowanie zawodników i dlatego z reguły nie wprowadza się do niej wielu zasad. W przypadku żaków I orlików (F i E) zagadnienia techniczne, przy zastosowaniu dodatkowych reguł, powinny być uwzględnione także podczas gry.

Treść zajęć:

- gry w układzie 1 x 1 do 4 x 4
- gra w przewadze, mniejsze lub równe drużyny
- odpowiednie rozkładanie akcentów poprzez wykorzystanie aktywnych i nieaktywnych obrońców
- turnieje
- gry z zawodnikami neutralnymi i zagrywającymi piłkę.

Elementy z zakresu techniki i taktyki w blind football do zrealizowania w klasie VIII:

TECHNIKA	TAKTYKA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzenie piłki (różne kierunki, slalomy, zmiany kierunków...) <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> prostym podbiciem <input type="checkbox"/> wewnętrznym podbiciem <input type="checkbox"/> zewnętrznym podbiciem 2. Uderzenie (podania) piłki po podaniu własnym i partnera: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> wewnętrzną częścią stopy <input type="checkbox"/> prostym podbiciem <input type="checkbox"/> wewnętrznym podbiciem <input type="checkbox"/> zewnętrznym podbiciem 3. Przyjęcie piłki stopą, podudziem w kłęk (różne konfiguracje ustawienia ciała względem rywala, bramki) 4. Zwody podczas prowadzenia, przyjęcia, uderzenia piłki – forma izolowana, półaktywny obrońca, aktywny obrońca 5. Technika gry w obronie 1x1 w bezpośrednim kontakcie z rywalem (np. przy dośrodkowaniu piłki, blokowaniu uderzeń i podań rywala) 6. Technika gry 1x1 w ataku. Ustawienie frontalne, tyłem i bokiem do obrońcy. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Łączenie różnych składowych techniki np. przyjęcie, prowadzenie, zwód, strzał 2. Doskonalenie gry 1x1 w ataku i w obronie <ol style="list-style-type: none"> a) frontalnie do siebie (blisko, daleko) b) tyłem do obrońcy c) bokiem do obrońcy 3. Nauka gry w składach 2,3,4 osobowych 4. Gry w przewadze liczebnej 2x1, 3x1, 4x2 5. Wybieganie na tzw. „wolne pole” 6. Asekuracja partnera (głównie gra obronna) 7. Nauka odpowiedniego ustawiania się na boisku w zależności od pozycji kolegi, rywala i piłki 8. Nauka ataku pozycyjnego 9. Otwieranie gry 10. Gry uproszczone w składach maksymalnie 4 osobowych 11. Małe gry z założeniami 12. Gry pomocnicze 13. Stałe fragmenty gry w ataku 14. Obrona stref bezpośredniego zagrożenia. 15. Rozwiązywanie stałych fragmentów gry w obronie. 16. Wybieganie na tzw. „wolne pole”. 17. Ustawianie formacji w fazie ataku i obrony. 18. Asekuracja partnera w różnych strefach boiska.

Elementy z zakresu motoryki i teorii do zrealizowania w klasie VIII:

MOTORYKA	TEORIA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Szybkość 2. Koordynacja 3. Siła ogólna 4. Siła dynamiczna 5. Wytrzymałość specjalna (gry) 6. Wytrzymałość ogólna (marszobiegi, basen) 7. Stabilizacja 8. Zwrotność <p>Proponowany rozkład akcentów motorycznych w mikrocyklu treningowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poniedziałek – wydolność tlenowa / gibkość / stabilizacja - Wtorek – siła ogólna / siła dynamiczna / koordynacja - Środa – wytrzymałość specjalna - Czwartek – zwrotność - Piątek – szybkość 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Informacje na temat właściwego odżywiania, diet 2. Fair Play – szacunek na boisku i poza nim 3. Trening indywidualny. Dlaczego warto się samodoskonalić 4. Regeneracja po meczu i treningu 5. Lider drużyny. Przykłady karier piłkarskich, wybitni zawodnicy, sukcesy i porażki sportowe i życiowe 6. Trening funkcjonalny i jego znaczenie w przeciwdziałaniu kontuzjom 7. Systemy gry stosowane we współczesnej piłce 8. Zarządzanie czasem – plan dnia, realizacja postawionych zadań 9. Autopromocja w mediach 10. Rola menadżera piłkarskiego 11. Trening – wpływ na organizm. Podstawowe informacje o swoim organizmie 12. Pierwsza pomoc 13. Suplementacja. Od kiedy, co?

□ **Przykładowy mikrocykl treningowy dla klasy VIII**

Dzień Trening	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota – Niedziela
Zajęcia przedpołudniowe	45' WF* Kształtowanie sprawności ogólnej		45' WF (sporty uzupełniające)		90' trening piłkarski**	Mecze sparingowe
		45' WF Basen		45'WF Kształtowanie sprawności ogólnej	90' teoria***	
Zajęcia popołudniowe	90' trening piłkarski			90' trening piłkarski**		
		90' trening piłkarski	90' trening piłkarski			
*zajęcia terenowe – w ramach kształtowania sprawności ogólnej zajęcia będą przeprowadzane na terenie osrodka z wykorzystaniem bieżni oraz terenów zielonych						
** trening piłkarski przeprowadzony według półrocznego planu szkolenia z uwzględnieniem modułów treningowych						
*** zajęcia teoretyczne prowadzone z zalecanych tematów przez trenera lub zaproszonych specjalistów						

Klasy w oddziałach mistrzostwa sportowego
i oddziałach mistrzostwa sportowego

Program szkolenia w sporcie: blind football

1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego¹⁾

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
szkoła podstawowa	I – 6–7 lat				
	II – 7–8 lat				
	III – 8–9 lat				
	IV – 9–10 lat				
	V – 10–11 lat				
	VI – 11–12 lat	X			
	VII – 12–13 lat	X			
	VIII – 13–14 lat	X			
szkoła ponadpodstawowa	I – 14–15 lat				
	II – 15–16 lat				
	III – 16–17 lat				
	IV – 17–18 lat				
	V ²⁾ – 18–19 lat				

¹⁾ W tabeli symbolem X należy zaznaczyć typ szkoły, wiek ucznia i klasę, w której rozpoczyna się szkolenie sportowe, oraz kolejne lata jego trwania dla poszczególnych etapów szkolenia sportowego, biorąc pod uwagę, że w klasach I szkół podstawowych mogą rozpoczynać naukę dzieci 6-letnie.

²⁾ Wypełnia się w przypadku technikum sportowego, technikum mistrzostwa sportowego, technikum z oddziałami sportowymi lub technikum z oddziałami mistrzostwa sportowego.

2. Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego

Typ szkoły, etap edukacyjny, cele, zadania i treści szkolenia sportowego		Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
szkoła podstawowa klasy I–III (I etap edukacyjny)	specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego				
	treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe				
szkoła podstawowa klasy IV–VIII (II etap edukacyjny)	specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego				
	treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe				
szkoła ponadpodstawowa (III etap edukacyjny)	specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego				
	treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe				

Kryteria oceny testów sprawdzających dla kandydatów do klasy sportowej

Kryteria punktacji dotyczące testów 1 – 4

1. Płynne i dynamiczne prowadzenie piłki wewnętrznymi częściami stopy po wyznaczonej drodze testu, piłka w czasie próby pod kontrolą ucznia, utrzymywanie wyznaczonego kierunku **5pkt**
2. Płynne, mało dynamiczne prowadzenie piłki wewnętrznymi częściami stóp, piłka podczas próby pod kontrolą ucznia, utrzymywanie wyznaczonego kierunku **4pkt**
3. Niepłynne prowadzenie piłki, z zatrzymaniami, piłka pod kontrolą, utrzymywanie kierunku **3pkt**
4. Prowadzenie piłki z zatrzymaniami, problemy z kontrolą piłki, prowadzenie piłki zgodnie z kierunkiem **2pkt**
5. Prowadzenie piłki z licznymi zatrzymaniami, brak kontroli nad piłką, problemy z utrzymaniem kierunku i orientacją na boisku **1pkt**

Kryteria punktacji dotyczącej testu 5

1. Dynamiczny strzał w światło bramki , wewnętrzną częścią stopy lub prostym podbiciem **3pkt**
2. Dynamiczny, niecelny strzał do bramki wewnętrzną częścią stopy lub prostym podbiciem **1pkt**
3. Strzał w światło bramki o małej sile, wewnętrzną częścią stopy lub prostym podbiciem **2pkt**
4. Niecelny strzał o małej sile, wewnętrzną częścią stopy lub prostym podbiciem **1pkt**

Kryteria punktacji dotyczącej testu 6

1. Płynne, dynamiczne prowadzenie piłki z pełną kontrolą , zgodnie z kierunkiem, mocny strzał w światło bramki **5 pkt**
2. Płynne, spokojne prowadzenie piłki z pełną kontrolą, zgodnie z kierunkiem, mocny strzał w światło bramki **4pkt**
3. Niepłynne prowadzenie piłki, zatrzymania, kontrola nad piłką, zgodnie z kierunkiem, mocny strzał w światło bramki **4pkt**
4. Niepłynne prowadzenie piłki, zatrzymania, kontrola nad piłką, zgodnie z kierunkiem, mocny, niecelny strzał **2pkt**
5. Niepłynne prowadzenie piłki, zatrzymania, kontrola nad piłką, zgodnie z kierunkiem, słaby, niecelny strzał **1pkt**
6. Niepłynne prowadzenie piłki, zatrzymania, kontrola nad piłką, zgodnie z kierunkiem, słaby, niecelny strzał **1pkt**
7. Niepłynne prowadzenie piłki, zatrzymania, brak kontroli nad piłką, brak orientacji na boisku, słaby, niecelny strzał **0pkt**

Tabela zapisu punktów w próbach

Imię i nazwisko ucznia.....

Numer testu	TEST 1	TEST 2	TEST 3	TEST 4	TEST 5 1 PRÓBA	TEST 5 2 PRÓBA	TEST 6 1 PRÓBA	TEST 6 2 PRÓBA	TEST 6 3 PRÓBA
Punktacja za wykonane próby

Normy dla sumy zdobytych punktów w testach:

38 - 31 wynik bardzo dobry

30 – 23 wynik dobry

22 – 15 wynik dostateczny

14 – 7 wynik słaby

Wyniki uzyskane w testach są informacją o poziomie przygotowania kandydata pod kierunkiem piłki nożnej dla niewidomych, dają one informację o brakach bądź uzdolnieniach w tym kierunku. Mają one charakter głównie

poglądowy i będą punktem odniesienia do dalszej pracy. Na tym etapie głównym kryterium dopuszczenia do zajęć w klasie sportowej będą badania lekarskie dopuszczające ucznia do udziału w zajęciach sportowych.

Aby śledzić ewentualny rozwój ucznia, pod koniec każdego semestru będą wykonywane testy, z których zdobyte punkty będą porównywane z próbami wykonywanymi wcześniej.

IV. Planowane efekty szkolenia oraz nauki w oddziałach klas sportowych

Klasa VI

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- umie prowadzić piłkę po prostej, po slalomie, w wyznaczonych kierunkach,
- wykonuje strzały z miejsca i w ruchu wewnętrznym podbiciem, prostym podbiciem
- wykonuje podania po sygnale od przewodnika lub współwiczającego,
- umie poruszać się po boisku z piłką i bez piłki z zachowaniem zasad bezpieczeństwa,
- potrafi przyjąć piłkę stopą, podudziem w kłku,
- zastawia piłkę ciałem od strony obrońcy,
- przy półaktywnym obrońcy potrafi uwolnić się na wolną przestrzeń i oddać strzał,
- w czasie poruszania się po boisku zawsze ma przed sobą ręce w celu samo ochrony.

W zakresie wiadomości. Uczeń:

- umie przytoczyć parę faktów związanych z historią piłki nożnej dla niewidomych,
- zna podstawowe przepisy piłki nożnej dla niewidomych,
- wie jakie znaczenie ma sprawność fizyczna w sporcie i życiu codziennym,
- zna piramidę żywieniową i podstawowe informacje na temat właściwego odżywiania,
- zna zwrot „fair play” i stosuje go w praktyce,
- ma świadomość istoty higieny osobistej i jej wpływu na zdrowie człowieka,
- wie, że regeneracja po wysiłku ma istotne znaczenie w treningu sportowca,
- wie jak bezpiecznie poruszać się po boisku, aby nie dopuścić do kontuzji własnej i współwiczającego.

Klasa VII

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- umie prowadzić piłkę po prostej, po slalomie, w wyznaczonych kierunkach,
- wykonuje strzały z miejsca i w ruchu wewnętrznym podbiciem, prostym podbiciem

- wykonuje podania po sygnale od przewodnika lub współwiczającego,
- umie poruszać się po boisku z piłką i bez piłki z zachowaniem zasad bezpieczeństwa,
- potrafi przyjąć piłkę stopą, podudziem w klęku,
- zastawia piłkę ciałem od strony obrońcy,
- w czasie poruszania się po boisku zawsze ma przed sobą ręce w celu samo ochrony,
- przy półaktywnym obrońcy potrafi uwolnić się na wolną przestrzeń i oddać strzał,
- umie uwolnić się od aktywnego obrońcy i oddać strzał na bramkę,
- współpracuje w układzie dwóch graczy w ataku i obronie,
- prowadzi piłkę w slalomie między półaktywnymi obrońcami,
- wykonuje wznowienia akcji po stałych fragmentach gry (rzut wolny, rzut różny),
- ustawia się odpowiednio do sytuacji(frontalnie, tyłem ,bokiem do obrońcy)

W zakresie wiadomości. Uczeń:

- zna podstawowe przepisy piłki nożnej dla niewidomych,
- wie jakie znaczenie ma sprawność fizyczna w sporcie i życiu codziennym,
- zna piramidę żywieniową i podstawowe informacje na temat właściwego odżywiania,
- zna zwrot „fair play” i stosuje go w praktyce,
- ma świadomość istoty higieny osobistej i jej wpływu na zdrowie człowieka,
- wie, że regeneracja po wysiłku ma istotne znaczenie w treningu sportowca,
- wie jak bezpiecznie poruszać się po boisku, aby nie dopuścić do kontuzji własnej i współwiczającego,
- zna teorię oraz praktyczne elementy treningu funkcjonalnego,
- zna światowe i polskie gwiazdy piłki nożnej,
- zna podstawowe elementy taktyki gry,
- wie co zrobić w przypadku doznania kontuzji,
- wie jakie wykonywać ćwiczenia aby poprawić swoje indywidualne umiejętności.

Klasa VIII

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- umie prowadzić piłkę po prostej, po slalomie, w wyznaczonych kierunkach,
- wykonuje strzały z miejsca i w ruchu wewnętrznym podbiciem, prostym podbiciem
- wykonuje podania po sygnale od przewodnika lub współwiczającego,

- umie poruszać się po boisku z piłką i bez piłki z zachowaniem zasad bezpieczeństwa,
- potrafi przyjąć piłkę stopą, podudziem w klęku,
- zastawia piłkę ciałem od strony obrońcy,
- przy półaktywnym obrońcy potrafi uwolnić się na wolną przestrzeń i oddać strzał,
- umie uwolnić się od aktywnego obrońcy i oddać strzał na bramkę,
- współpracuje w układzie dwóch graczy w ataku i obronie,
- prowadzi piłkę w slalomie między półaktywnymi obrońcami,
- wykonuje wznowienia akcji po stałych fragmentach gry (rzut wolny, rzut różny),
- ustawia się odpowiednio do sytuacji(frontalnie, tyłem ,bokiem do obrońcy)
- współpracuje w układzie 2,3,4 współwiczających, w elementach gry w ataku i obrony,
- wykonuje wrzut piłki bezpośrednio z rzutu różnego w pole karne,
- umie asekurować współwiczającego w ataku i obronie,
- uwalnia się od obrońcy w celu odebrania podania,
- blokuje strzały przeciwnika,
- przemieszcza się zgodnie z komendami przewodników,
- w czasie poruszania się po boisku zawsze ma przed sobą ręce w celu samo ochrony.

W zakresie wiadomości. Uczeń:

- zna podstawowe przepisy piłki nożnej dla niewidomych,
- wie jakie znaczenie ma sprawność fizyczna w sporcie i życiu codziennym,
- zna piramidę żywieniową i podstawowe informacje na temat właściwego odżywiania,
- zna zwrot „fair play” i stosuje go w praktyce,
- ma świadomość istoty higieny osobistej i jej wpływu na zdrowie człowieka,
- wie, że regeneracja po wysiłku ma istotne znaczenie w treningu sportowca,
- wie jak bezpiecznie poruszać się po boisku, aby nie dopuścić do kontuzji własnej i współwiczającego,
- zna teorię oraz praktyczne elementy treningu funkcjonalnego,
- zna światowe i polskie gwiazdy piłki nożnej,
- zna podstawowe elementy taktyki gry,
- wie co zrobić w przypadku doznania kontuzji,
- wie jakie wykonywać ćwiczenia aby poprawić swoje indywidualne umiejętności.

- wie jaki mają wpływ ćwiczenia na konkretne grupy mięśni,
- wie jaki wpływ mają ćwiczenia na prawidłową postawę,
- wie jakie suplementy diety mogą być przydatne do regeneracji organizmu,
- umie wyznaczać sobie cele,
- ustala plan dnia, tygodnia,
- samodoskonalili się w celu poprawy indywidualnych umiejętności.

Literatura:

- Narodowy Model Gry (PZPN)
- Piłka Nożna Jutra
- Piłka Nożna w szkole
- System szkolenia Akademii Młodych Orłów PZPN
- Unifikacja organizacji szkolenia i systemu współzawodnictwa dzieci i młodzieży piłkarskiej
- Oficjalna strona IBSA