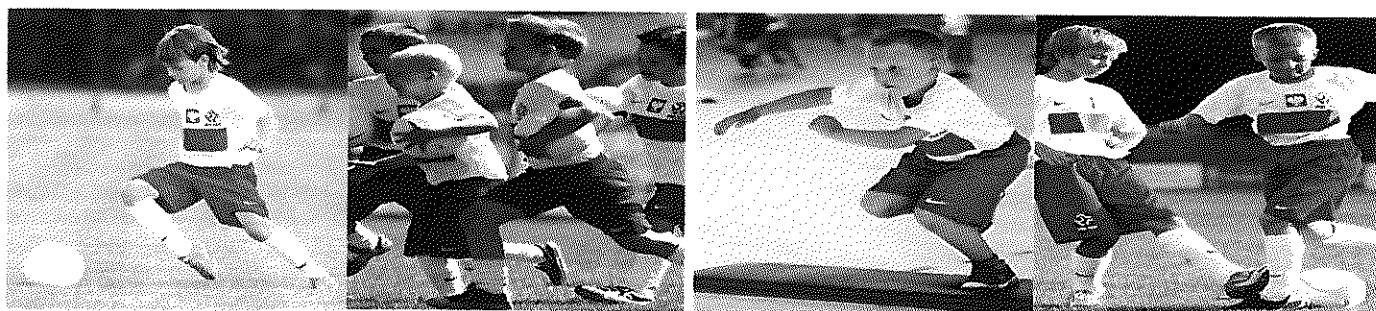


# POLSKI ZWIAZEK PIŁKI NOŻNEJ

*Zatwierdza*  
10.07.17  
PODSEKRETARZ STANU  
*John Widera*

## PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO DLA KLAS IV – VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ O PROFILU PIŁKA NOŻNA



CZERWIEC 2017

# PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO DLA KLAS IV – VIII

## SZKOŁY PODSTAWOWEJ O PROFILU PIŁKA NOŻNA



### Wstęp

Mając na uwadze systematyczny i efektywny rozwój młodych piłkarzy, Polski Związek Piłki Nożnej wprowadza od nowego roku szkolnego 2017/2018 „Program Szkolenia Sportowego” dla klas IV – VIII szkoły podstawowej o profilu piłkarskim na podstawie wytycznych czasowych zaproponowanych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki Rzeczypospolitej Polskiej.

Celem programu jest zapewnienie nauczycielom - trenerom narzędzi niezbędnych do realizacji szkolenia adekwatnego do wieku, rozwoju biologicznego i umiejętności dziecka, a także ma służyć jako inspiracja do pracy z dziećmi.

Warto pamiętać, że właśnie szkolenie we wczesnych latach szkolnych, a w szczególności w klasach IV – VI, kiedy dziecko wchodzi w tak zwany „złoty wiek”, czyli okres intensywnego rozwoju psychomotorycznego jest podstawą w całej piramidzie szkoleniowej piłkarza na przestrzeni wielu lat jego przygody z piłką. Nawyki, umiejętności oraz wiedza nabyte w pierwszych latach aktywności piłkarskiej może w kolejnym okresie skutecznie wpłynąć na rozwój sportowy młodego człowieka, albo uniemożliwić mu pełne wykorzystanie własnego potencjału, na skutek nie wypracowania w szkoleniu początkowym właściwych nawyków techniczno - taktycznych, właściwej koordynacji ruchowej oraz innych cech motorycznych. Ważną rzeczą jest też zaszczepienie u młodego zawodnika pasji do piłki nożnej, która jest niezbędnym warunkiem do znajdowania w sobie odpowiedniej motywacji do treningu i pracy nad poprawianiem własnych umiejętności.

Właśnie trener – nauczyciel, będący często największym wzorcem i autorytetem dla swojego podopiecznego jest tą osobą, która współtworzy i buduje osobowość dziecka na całe życie.

## 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	4
1.5.	Czas przewidywany na zajęcia sportowe w oddziałach i szkołach sportowych	3
1.6.	Czas przewidywany na zajęcia sportowe w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach sportowych	3
1.7.	Zadania trenera koordynatora ds. szkolenia sportowego w klasach piłkarskich	4
1.8.	Test sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim	4
1.9.	Tabele z normami do zestawu prób sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim	11
II.	Cele i organizacja szkolenia sportowego	13
2.1.	Cele edukacyjne (ogólne, szczegółowe)	13
2.2.	Cele ogólne	13
2.3.	Cele szczegółowe	13
2.4.	Cele specjalistyczne	13
2.5.	Cechy treningu	14
2.6.	Wytyczne dotyczące piłki nożnej dzieci i młodzieży	14
2.7.	Organizacja jednostki treningowej	15
2.8.	Wytyczne dotyczące organizacji treningu	15
2.9.	Wytyczne dotyczące przeprowadzenia treningu	16
III.	Program szkolenia piłkarskiego	17
3.1.	Główne filary pracy z dziećmi	17
3.2.	Błędy szkoleniowe popełniane w treningu dzieci	18
3.3.	Etapy kształcenia piłkarza	18
3.4.	Program szkolenia piłkarskiego dla klasy IV	19
3.5.	Program szkolenia piłkarskiego dla klasy V	28
3.6.	Program szkolenia piłkarskiego dla klasy VI	35
3.7.	Program szkolenia piłkarskiego dla klasy VII	43
3.8.	Program szkolenia piłkarskiego dla klasy VIII	51
3.9.	Pomocne informacje dla trenera – nauczyciela	59
	Literatura	61

## **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 możliwości 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, 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 IV - Boisko typu Orlik,
- Klasa V – VIII - Pełnowymiarowe boisko do piłki nożnej,
- Sala lub hala sportowa, basen
- Sprzęt sportowy (piłki nr. 4, stożki, pachołki, chorągiewki, znaczniki, 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 IV – co najmniej 10 godzin lekcyjnych w tygodniu  
Rozkład: 6 godzin piłka nożna / 4 godziny wychowanie fizyczne
- Klasa V – co najmniej 10 godzin lekcyjnych w tygodniu  
Rozkład: 6 godzin piłka nożna / 4 godziny wychowanie fizyczne
- Klasa VI, VII, VII – co najmniej 10 godzin lekcyjnych w tygodniu  
Rozkład: 6 godzin piłka nożna / 4 godziny wychowanie fizyczne
- Turnieje i zawody sportowe
- Zgrupowania sportowe w okresie ferii zimowych i letnich, zielonej szkoły

**1.6. Czas przewidywany na zajęcia sportowe w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach sportowych:**

- Klasy IV – VIII - co najmniej 16 godzin lekcyjnych w tygodniu  
Rozkład: 12 godzin piłka nożna / 4 godziny wychowanie fizyczne
- Turnieje i zawody sportowe
- Zgrupowania sportowe w okresie ferii zimowych i letnich, zielonej szkoły

**1.7. 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 doksztalcanie 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

**1.8. Test sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim – Szkoła Podstawowa**

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

**MIEJSCE:**

Boisko typu Orlik (klasy IV – VI) lub boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą (klasy IV – VIII)  
(Warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe )

**IŁOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:**

Minimum 3 osoby (testy techniczno – motoryczne), minimum 2 osoby na zespół (gra)

### KOLEJNOŚĆ PRÓB:

1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki),
4. Technika specjalna (strzał),
5. Gra:

**Szkoła Podstawowa** – ocena umiejętności w 4 obszarach: Zaangażowanie w grę w ataku, Zaangażowanie w grę w obronie, współpraca z kolegami, decyzyjność (podania, strzał, drybling)

6. Beep Test.

### HARMONOGRAM PRZEBIEGU PRÓB:

1. Rejestracja kandydatów,
2. Omówienie z kandydatami prób i zasad,
3. Próby 1 - 5, 1 - 6,
4. Przerwa wypoczynkowa (napoje) – minimum 30 minut,
5. Próba 6 - Beep Test,
6. Zakończenie testu, podziękowanie uczestnikom,
7. Podanie wyników testu uczestnikom w określonym przez szkołę terminie.

### INFORMACJE OGÓLNE:

- **OCENA ZAWODNIKÓW** – do oceny próby GRA wymagana jest liczba minimum 2 trenerów/nauczycieli przypadających na 1 zespół (w grach 5x5 / 7x7 / 9x9)

- **ROZMIAR I OZNAKOWANIE BRAMEK - przy próbie techniki specjalnej (strzał):**

Szkoła podstawowa: klasy VII -VII: Bramka 7,34m x 2,44m.

3 pkt	5 pkt	3 pkt
1pkt	1pkt	1pkt

- **PIŁKI** - Do prób techniki specjalnej używamy piłek:

- a) rozmiar 4 (350 g) – Szkoła Podstawowa IV - VI,
- b) rozmiar 5 (450g) – Szkoła Podstawowa VII – VIII,

- **BOISKO DO GRY:**

- a) Klasa Podstawa IV – V

- liczba zawodników 5x5
- boisko o maksymalnych wymiarach 46m x 30m
- bramki: mini bramki (3m x 2m)

- b) Klasa Podstawa VI:

- liczba zawodników 7x7
- boisko o maksymalnych wymiarach 60m x 30m
- bramki: mini bramki (5m x 2m)

b) Klasa Podstawa VII - VIII:

- liczba zawodników 9x9
- boisko o maksymalnych wymiarach 70m x szerokość boiska
- bramki: mini bramki (5m x 2m)

## PUNKTACJA:

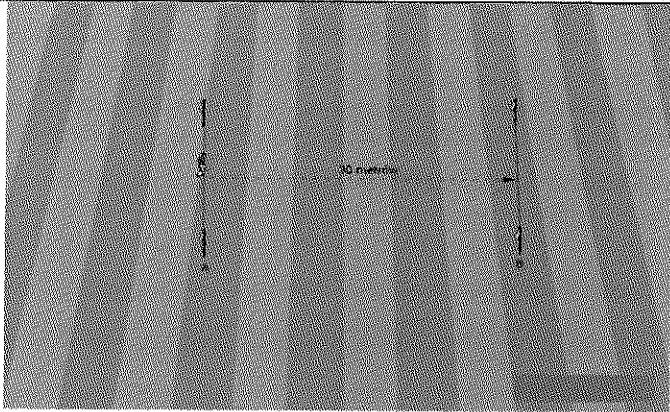
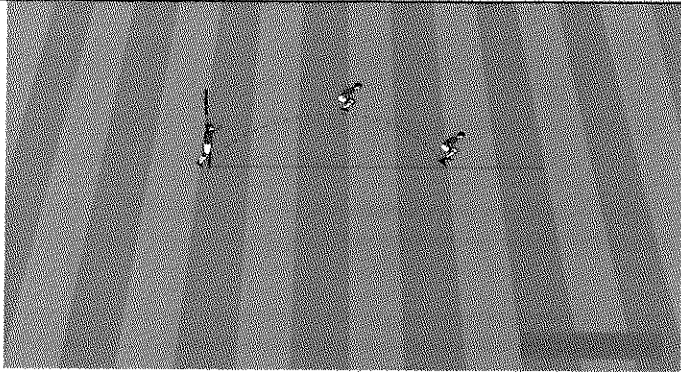
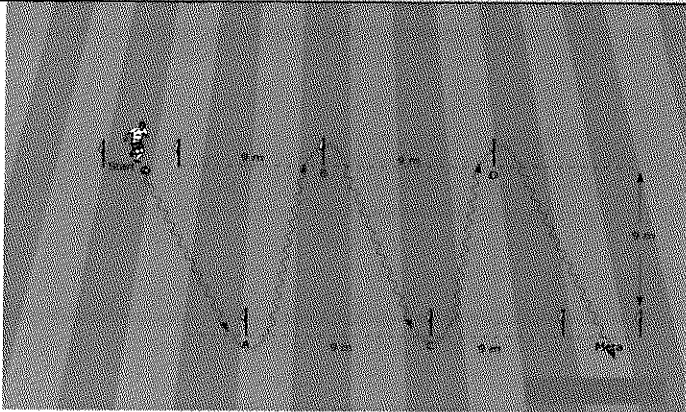

1. **Szybkość:** Tabela norm
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca obunóż):** Tabelka norm
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** Tabelka norm
4. **Technika specjalna (strzał):** Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (obliczamy średnią).  
Np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – suma punktów 2.  
Mateusz Dudek 14 pkt : 4 = 3,5 – suma punktów 4.
5. **Gra:** Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów.  
Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów / nauczycieli.

Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1 – 2

## 6. Beep Test: Tabelka norm

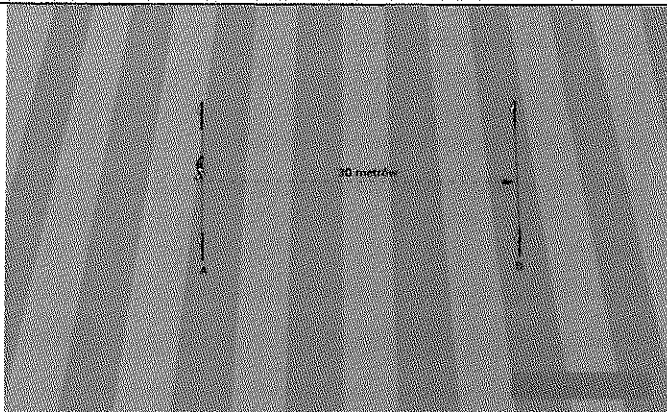
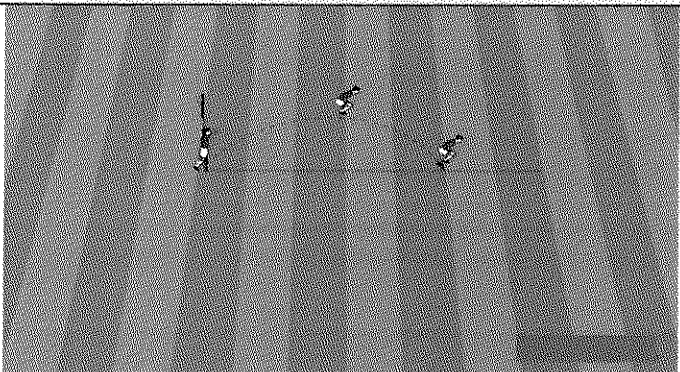
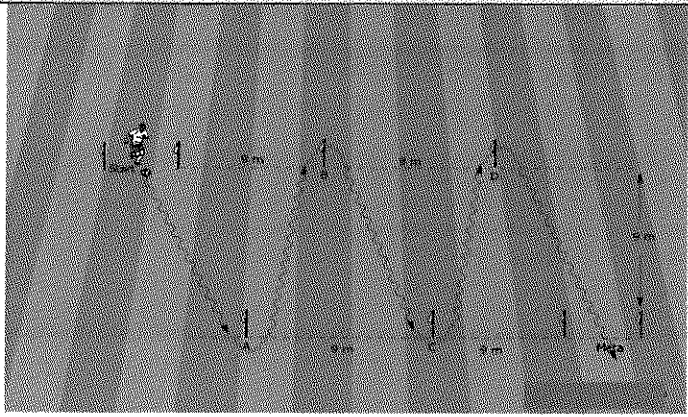
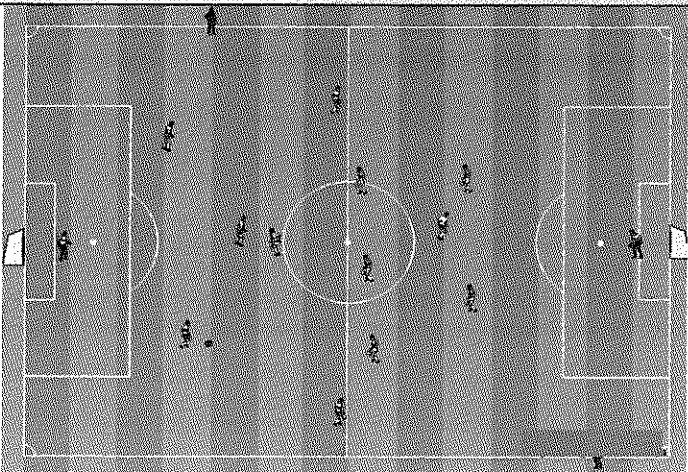


# I. SZKOŁA PODSTAWOWA (klasa IV – V)

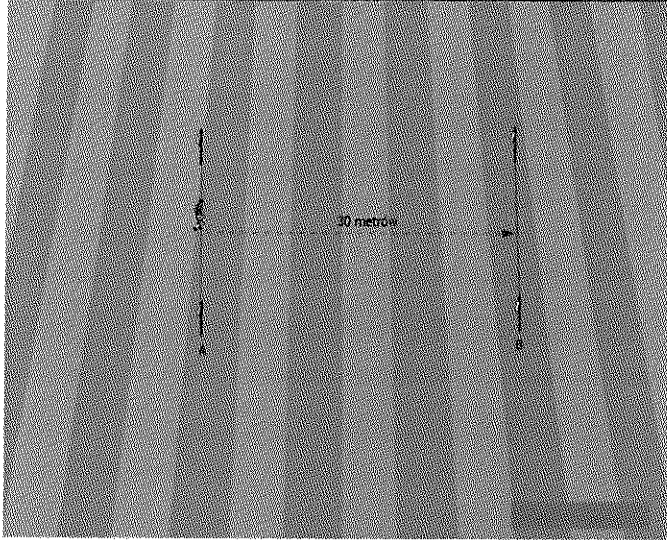
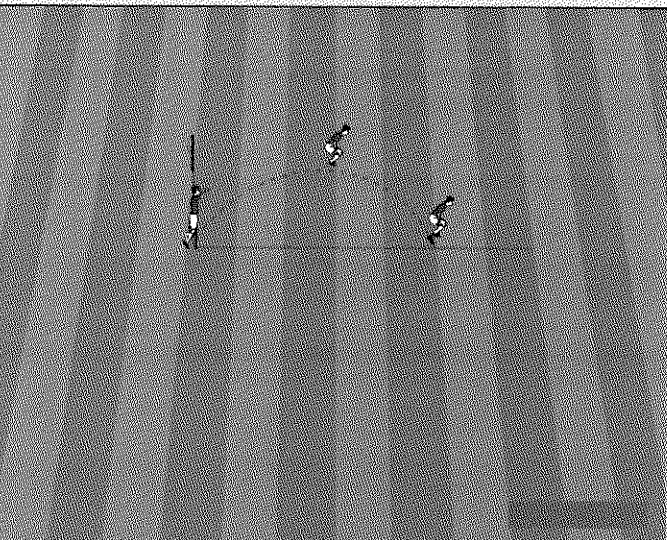
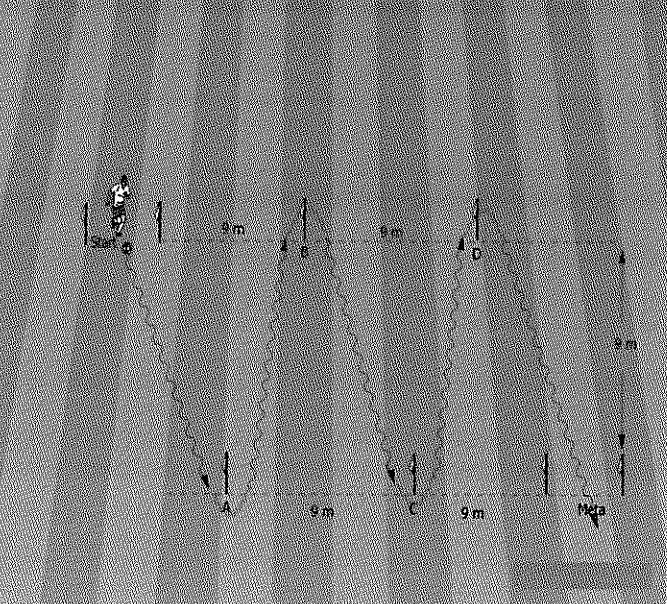
1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.		Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas szybszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.  Max. 20 punktów
<b>2. PRÓBA MOCY</b> (SKOK W DAŁ OBUNÓŻ Z MIEJSCA)		
Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik.		Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięty. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.  Max. 10 punktów (tabelka)
<b>3. TECHNIKA SPECJALNA</b> (PROWADZENIE PIŁKI)		
Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.		W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.  Max. 10 punktów (tabelka)
<b>4. GRA</b>	Boisko typu Orlik	
Składy 5osobowe, gra 5/5. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.  Przerwa pomiędzy meczami 4 minuty.		Oceniane elementy: 1. Umiejętność gry w <b>Ataku</b> 2. Umiejętność gry w <b>Obronie</b> 3. Współpraca z partnerami 4. Kreatywność - decyzyjność (podania, strzały, drybling)  Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów



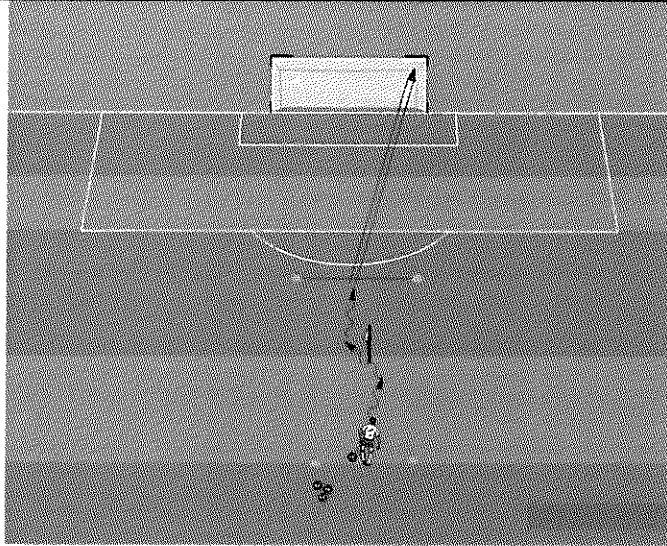
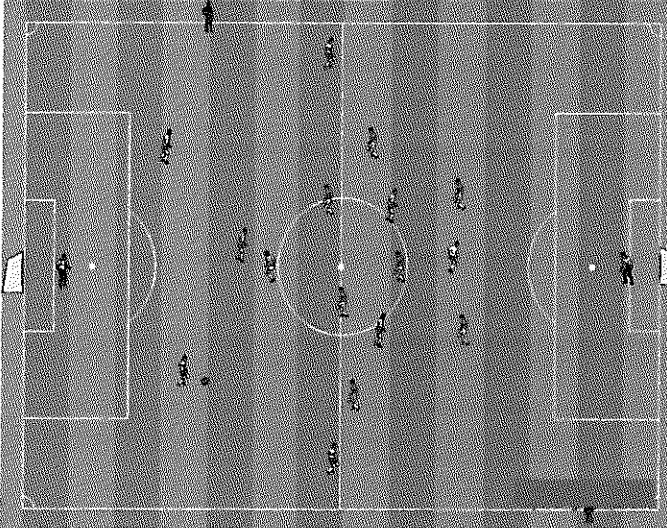
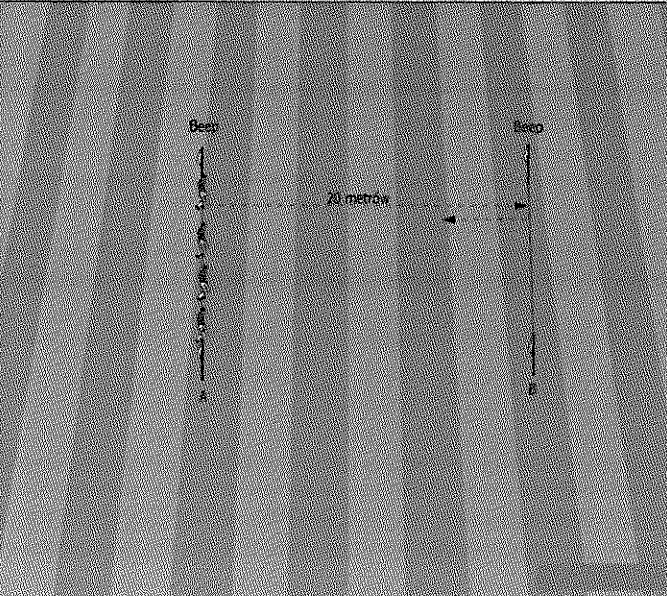
# I. SZKOŁA PODSTAWOWA (klasa VI)

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek. Max. 20 punktów</p>
2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAŁ OBUNÓŻ Z MIEJSCA)		
<p>Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik.</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.  Max. 10 punktów (tabelka)</p>
3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)		
<p>Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.</p>		<p>W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.  Max. 10 punktów (tabelka)</p>
4. GRA	Boisko typu Orlik	
<p>Składy 7 osobowe, gra 7/7. Czas gry to 10 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.  Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>		<p>Oceniane elementy: 1. Umiejętność gry w <b>Ataku</b> 2. Umiejętność gry w <b>Obronie</b> 3. Współpraca z partnerami 4. Kreatywność - decyzyjność (podania, strzały, drybling)  Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>

## II. SZKOŁA PODSTAWOWA (klasa VII – VII)

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p>Max. 20 punktów</p>
2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)		
<p>Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik.</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięty. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p> <p>Max. 10 punktów (tabelka)</p>
3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)		
<p>Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.</p>		<p>W przypadku zawodnika lewnożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 10 punktów (tabelka)</p>



<p><b>4. TECHNIKA SPECJALNA (STRZAŁ)</b></p> <p>Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,32 x 2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczonej jej sekcji.          Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów.</p>		<p>Każdy gracz ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą. Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt.</p> <p>Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)</p>
<p><b>5. GRA</b></p> <p>Składy 9 osobowe, gra 9/9. Czas gry to 15 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.</p> <p>Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>	<p>Boisko typu Orlik</p> 	<p><b>Oceniane elementy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- technika</li> <li>- taktyka</li> <li>- motoryka</li> <li>- cechy wolicjonalne</li> </ul> <p>Za każdy element max. 15pkt.          Max. 60 punktów</p>
<p><b>6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)</b></p> <p>Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej szybkości, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków.          Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się szybkość.</p>		<p>Zawodnik na odcinku 20 metrów biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając bieg z wysokości pachy w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii, kończy próbę.</p> <p>- Potrzebny sprzęt:          taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop.</p> <p>Max. 5 punktów (tabelka)</p>

### 1.9. Tabele z normami do zestawu prób sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim:

PUNKTACJA:

#### 1. Szybkość:

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Szkoła podstawowa klasa IV - VI

Ocena	Punktacja	Czas
20	Bardzo dobra	4,5" <
15	Dobra	4,6" – 5"
10	Przeciętna	5,1" – 5,4"
5	Słaba	5,5" – 5,8"
1	Bardzo słaba	>5,9"

Szkoła podstawowa klasa VII - VIII

Ocena	Punktacja	Czas
20	Bardzo dobra	4,9" <
15	Dobra	5" – 5,2"
10	Przeciętna	5,3" – 5,5"
5	Słaba	5,6" – 5,9"
1	Bardzo słaba	>6"

#### 2. Próba mocy (skok w dal obunóż z miejsca):

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Szkoła podstawowa klasa IV - VI

Ocena	Punktacja	Odległość
5	Bardzo dobra	2,01cm +
4	Dobra	185 - 2cm
3	Przeciętna	170 - 184cm
2	Słaba	165 - 183cm
1	Bardzo słaba	>164cm

Szkoła podstawowa klasa VII - VIII

Ocena	Punktacja	Odległość
5	Bardzo dobra	225cm+
4	Dobra	224 - 210cm
3	Przeciętna	209 - 185cm
2	Słaba	184 - 172cm
1	Bardzo słaba	171 - 0cm

#### 3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Szkoła podstawowa klasa IV - VI

Ocena	Punktacja	Czas
5	Bardzo dobra	15,5" <
4	Dobra	16,6" – 15,6"
3	Przeciętna	17,4" – 16,7"
2	Słaba	18,2" – 17,5"
1	Bardzo słaba	>18,3"

Szkoła podstawowa klasa VII - VIII

Ocena	Punktacja	Czas
5	Bardzo dobra	14" <
4	Dobra	14,1" – 15,1"
3	Przeciętna	15,2" – 16,5"
2	Słaba	16,6" – 17,6"
1	Bardzo słaba	>17,7"

4. Technika specjalna (uderzenie piłki do celu):

Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (obliczamy średnią).

Np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – Suma punktów 2.

Mateusz Dudek 14 pkt : 4 = 3,5 – Suma punktów 4.

Szkoła podstawowa klasa VII - VIII

Ocena	Punktacja
5	Bardzo dobra
4	Dobra
3	Przeciętna
2	Słaba
1	Bardzo słaba

5. Gra: Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdą z prób z podanych obszarów.

Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów / nauczycieli.

Szkoła podstawowa

Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1 – 2

6. Beep Test:

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

Szkoła podstawowa klasa VII - VIII

Ocena	Punktacja	Chłopcy (poziom)	Dziewczęta (poziom)
5	Bardzo dobra	>11	>9/3
4	Dobra	10/9 – 9/2	7/5-9/3
3	Przeciętna	9/1 – 8/2	6/2-7/4
2	Słaba	8/1 – 7/2	5/2-6/1
1	Bardzo słaba	>7/3	3/6-5/1

## **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 IV - VI 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, dryblingu i gry 1x1,
- doskonalenie podań piłki wewnętrznym, zewnętrznym oraz prostym podbiciem,
- doskonalenie przyjęcia piłki kierunkowo:
  - a. bez rywala
  - b. pod presją rywala
- doskonalenie uderzenia piłki na bramkę z ziemi, z powietrza (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, pressing...),
- 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 NA CAŁE ŻYCIE!**

CELE	WYMAGANIA
WSZECHESTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE	OGÓLNOROZWOJOWE NAUCZANIE NAWYKÓW RUCHOWYCH
MOTYWACJA I SAMOREALIZACJA PRZESZ 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 RADOŚCI Z GRY ORAZ KREATYWNOŚCI

## 2.7. Organizacja jednostki treningowej:



## 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



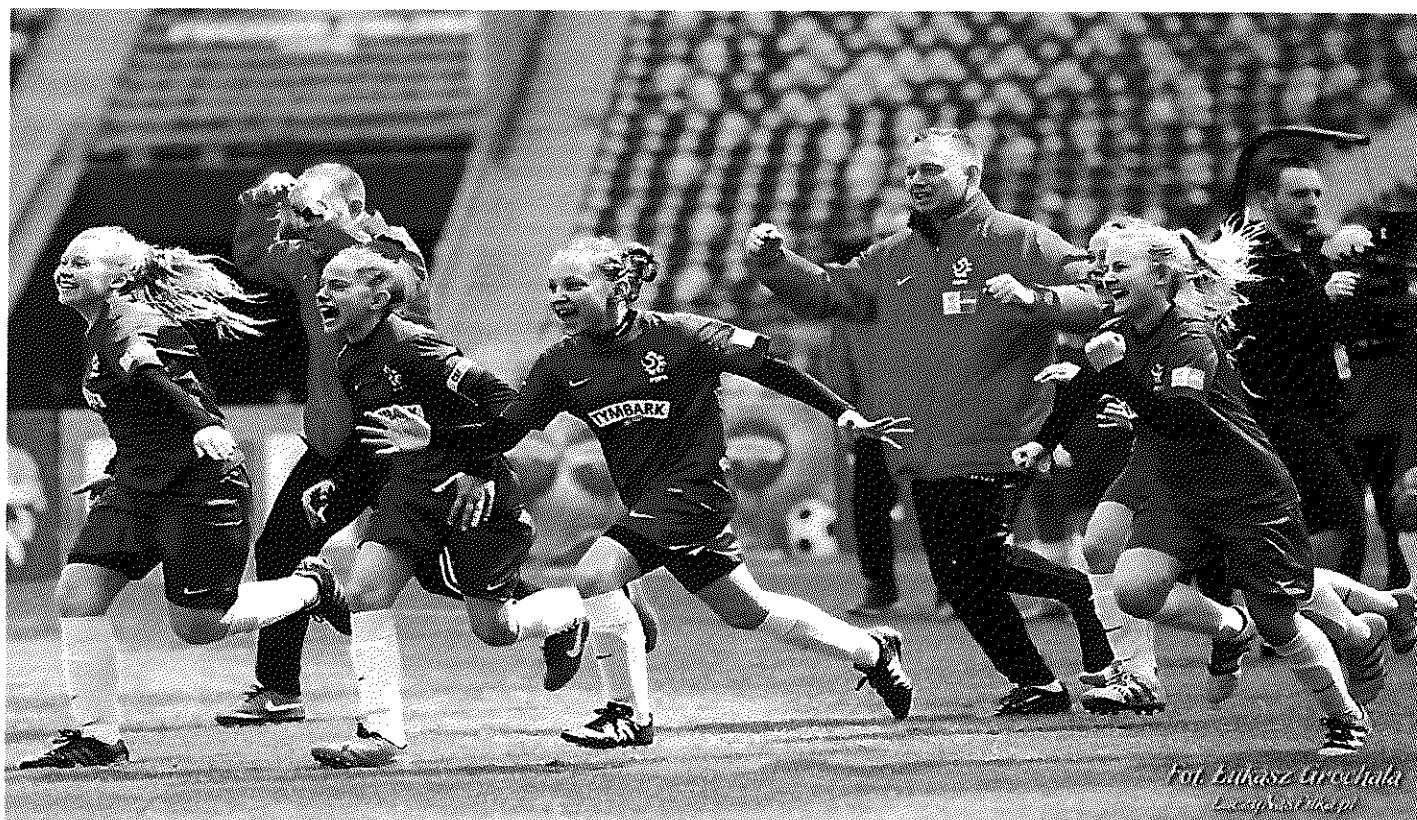
### 2.9. Wytyczne dotyczące przeprowadzenia treningu:

- 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

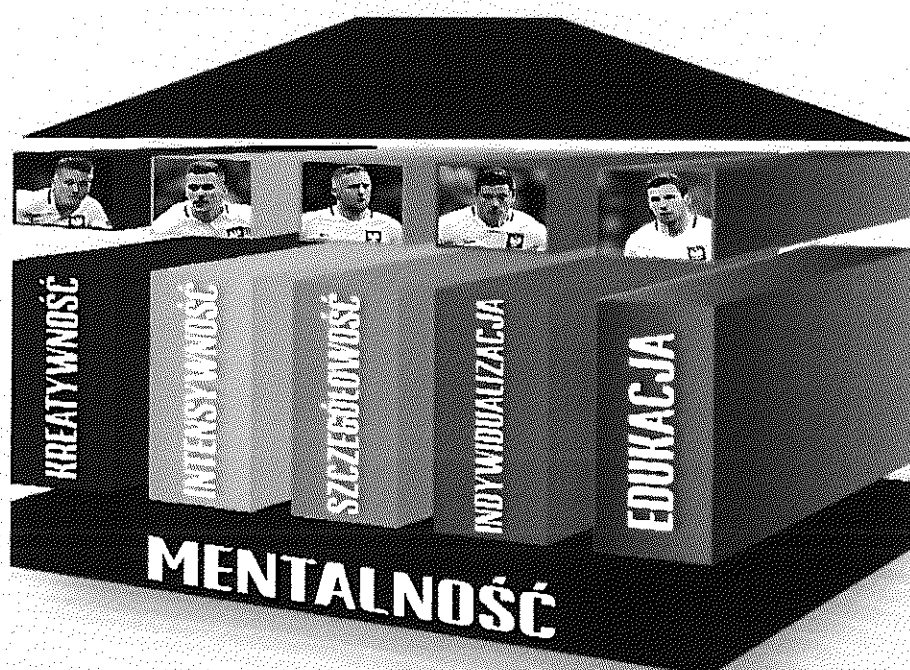


*Fot. Łukasz Giechala  
LecapKopki.pl*

### 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. **KREATYWNOŚĆ:** 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!

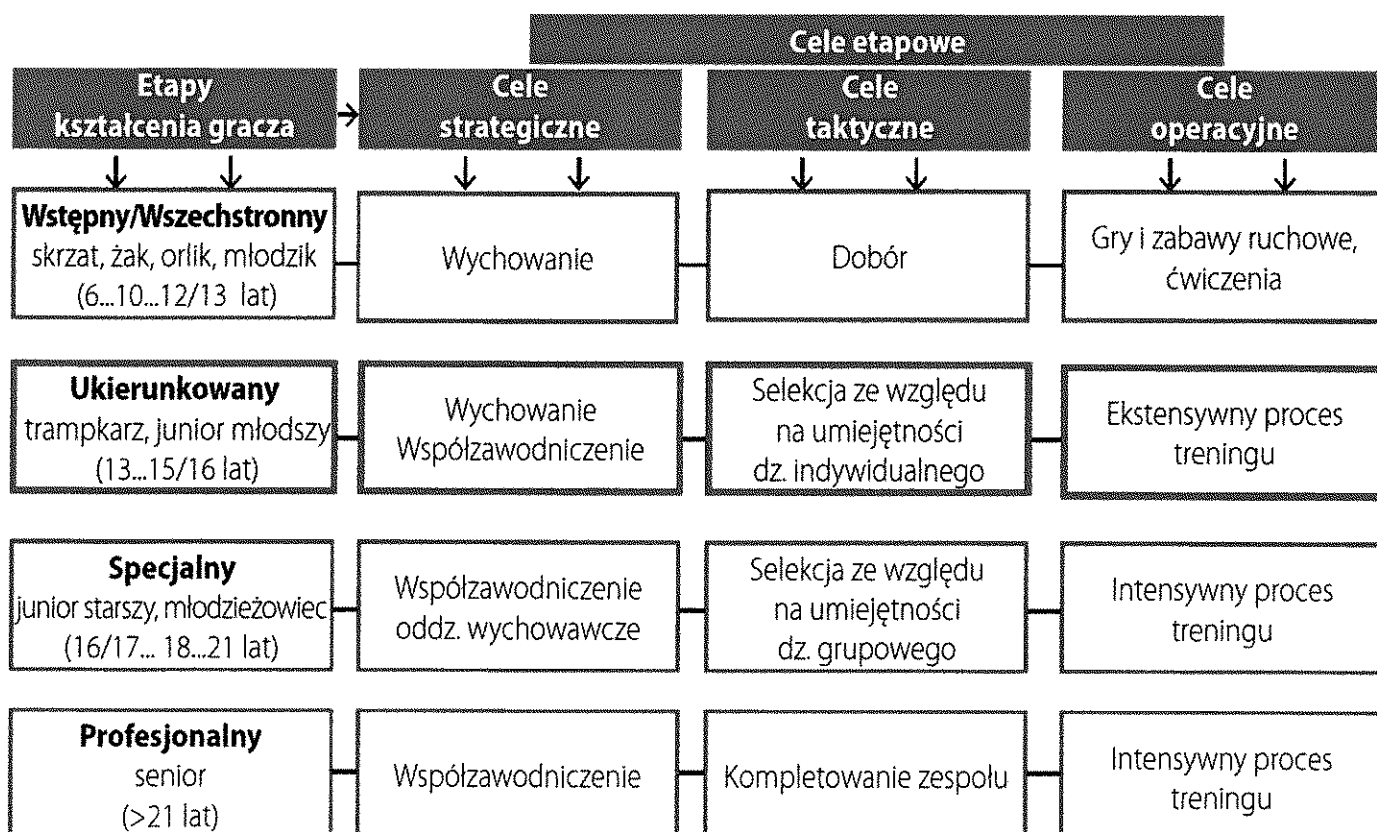
Dobry trening to trening:

- **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 IV

- **CELE SZKOLENIOWE W KLASIE IV**



**Intelektualizacja i Indywidualizacja**

**Rozwijanie sprawności ogólnej:  
szybkość + koordynacja ruchowej**



**Wstępne szukanie pozycji**



**Rozwijanie techniki indywidualnej  
poprzez ćwiczenia i gry**

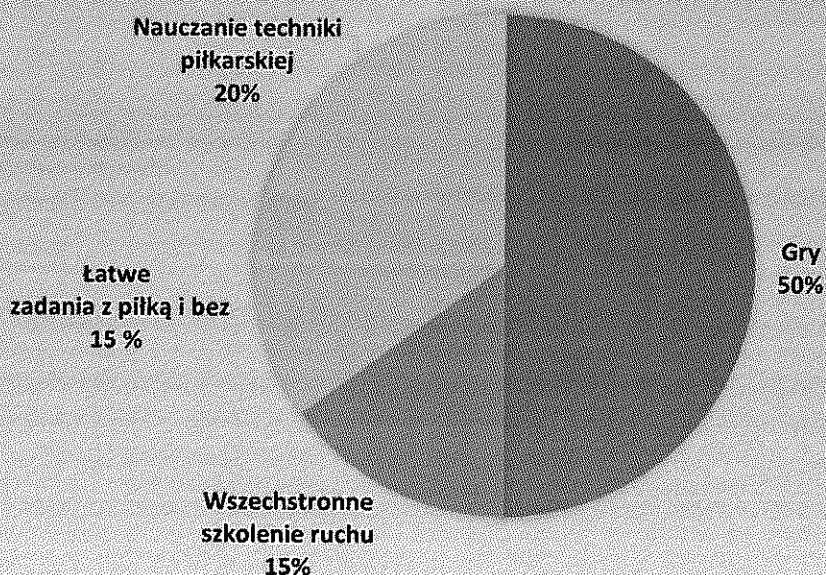


**Rozwijanie myślenia taktycznego w  
fazach broni i ataku**

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 U9 - U10 GRA I NAUKA



## **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 typu berek
- koordynacja ruchowa
- ćwiczenia rytmizacji ruchów i na orientację
- gimnastyka wzmacniająca mięśnie
- ćwiczenia rozciągające
- tory przeszkód

### **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 jedną/dwoma piłkami
- ćwiczenia w parach z jedną/dwoma piłkami
- ćwiczenia zręcznościowe przy ścianie hali samodzielnie/w parach
- zadania dla piłkarskich „czarodziejów”/żonglowanie
- łączenie ćwiczeń wszechstronnego szkolenia ruchu z zadaniami piłkarskimi, np. ze strzałem do bramki w parach, 3-kach, 4-kach.

### **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**

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 od 1 x 1 do 7 x 7
- gra w przewadze, mniejsze lub równe drużyny
- odpowiednie rozkładanie akcentów poprzez wykorzystanie różnego rodzaju bramek, ich zmiennej liczby i ustawienia, jak również różnych wielkości pola gry
- 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	23.05.2017	Godzina	10.05	Miejsce	Boisko szkolne			
Kategoria	U10	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	47	Liczba zawodników		20
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	20	4	tak	tak	tak	-	-	-
CZĘŚĆ WSTĘPNA								czas: 23 min.
Grafika:  1. Zbiórka i przywitanie klasy 2. Omówienie tematu zajęć i celów  3. Zabawa ożywiająca z elementami wszechstronnego szkolenia ruchu 4. Zabawa z elementami motoryki (koordynacja, szybkość, siła, skoczność...)						Opis:		
CZĘŚĆ GŁÓWNA								czas: 65 min.
Grafika:  1. Realizacja tematu zajęć (np. podania / przyjęcia piłki + strzały) w ćwiczeniach piłkarskich (łatwe zadania z piłką)  2. Realizacja tematu zajęć w formie gry zadaniowej, fragmentów gry, gry uproszczonej (Nauczanie techniki piłkarskiej)  3. Gra dowolna						Opis:		
CZĘŚĆ KOŃCOWA								czas: 2 min.
Grafika:  1. Podsumowanie zajęć						Opis:		

Gra jest najbardziej efektywnym sposobem na podnoszenie umiejętności indywidualnych młodych piłkarzy. Grę możemy stosować w różnych modułach, osiągając zadawalające efekty.



• **Elementy z zakresy techniki i taktyki piłki nożnej do zrealizowania w klasie IV:**

TECHNIKA	TAKTYKA
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prowadzenie piłki (różne kierunki, slalomy, zmiany kierunków...) <ul style="list-style-type: none"> <li>• prostym podbiciem</li> <li>• wewnętrznym podbiciem</li> <li>• zewnętrznym podbiciem</li> </ul> </li> <li>2. Uderzenie (podania) piłki po podaniu własnym i partnera: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wewnętrzną częścią stopy</li> <li>• prostym podbiciem</li> <li>• wewnętrznym podbiciem</li> <li>• zewnętrznym podbiciem</li> </ul> </li> <li>3. Przyjęcie piłki stopą, udem i klatką piersiową – (różne konfiguracje ustawienia ciała względem rywala, bramki)</li> <li>4. Zwody podczas prowadzenia, przyjęcia, uderzenia piłki – forma izolowana, półaktywny obrońca, aktywny obrońca</li> <li>5. Technika gry w obronie 1x1 w bezpośrednim kontakcie z rywalem (np. przy dośrodkowaniu piłki, blokowaniu uderzeń i podań rywala)</li> <li>6. Technika gry 1x1 w ataku. Ustawienie frontalne, tyłem i bokiem do obrońcy.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Łączenie różnych składowych techniki np. przyjęcie, prowadzenie, zwód, strzał</li> <li>2. Doskonalenie gry 1x1 w ataku i w obronie <ol style="list-style-type: none"> <li>a) frontalnie do siebie (blisko, daleko)</li> <li>b) tyłem do obrońcy</li> <li>c) bokiem do obrońcy</li> </ol> </li> <li>3. Nauka gry na różnych pozycjach w składach 7 osobowych</li> <li>4. Gry w przewadze liczebnej 2x1, 3x1, 4x2</li> <li>5. Wybieganie na tzw. „wolne pole”</li> <li>6. Tworzenie i zamykanie linii podania (atak / obrona)</li> <li>7. Skracanie pola gry</li> <li>8. Asekuracja partnera</li> <li>9. Zachowania w fazach przejściowych</li> <li>10. Tworzenie przewag w strefie piłki</li> <li>11. Gra pressingiem (wysoki/średni/niski)</li> <li>12. Nauka odpowiedniego ustawiania się na boisku w zależności od pozycji kolegi, rywala i piłki</li> <li>13. Nauka krycia każdy swego</li> <li>14. Nauka ataku pozycyjnego</li> <li>15. Otwieranie gry</li> <li>16. Gry uproszczone na małe bramki w składach maksymalnie 7 osobowych</li> <li>17. Małe gry z założeniami</li> <li>18. Gry pomocnicze</li> </ol>

• **Elementy z zakresy motoryki i teorii do zrealizowania w klasie IV:**

MOTORYKA	TEORIA
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szybkość</li> <li>2. Koordynacja</li> <li>3. Siła ogólna</li> <li>4. Siła dynamiczna</li> <li>5. Wytrzymałość specjalna (gry)</li> <li>6. Wytrzymałość ogólna (marszobiegi, basen)</li> <li>7. Stabilizacja</li> <li>8. Zwrotność</li> <li>9. Skoczność</li> </ol> <p><b>Proponowany rozkład akcentów motorycznych w mikrocyklu treningowym:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poniedziałek – wydolność tlenowa / gibkość / stabilizacja</li> <li>- Wtorek – siła ogólna / siła dynamiczna / koordynacja</li> <li>- Środa – wytrzymałość specjalna</li> <li>- Czwartek – zwrotność</li> <li>- Piątek – szybkość</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Historia gry w piłkę nożną</li> <li>2. Znaczenie sprawności fizycznej w sporcie i w codziennym życiu</li> <li>3. Podstawowe informacje na temat właściwego odżywiania</li> <li>4. Fair Play – szacunek na boisku i poza nim</li> <li>5. Trening indywidualny. Dlaczego warto się samodoskonalić</li> <li>6. Higiena osobista, a piłka nożna</li> <li>7. Regeneracja po meczu i treningu</li> </ol>

• **Przykładowy mikrocykl treningowy dla klasy IV**

Dzień Trening	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota – Niedziela
Zajęcia przedpołudniowe	45' WF* Kształtowanie sprawności ogólnej	90' trening piłkarski **	90' trening piłkarski	45' WF (sporty uzupełniające)	90' trening piłkarski	Mecze w klubach
	90' Zajęcia terenowe - ogólnorozwojowe*	90' trening piłkarski**	90' trening piłkarski	90' trening piłkarski	90' trening piłkarski	
Zajęcia popołudniowe	45' WF Basen			45' WF teoria***		
	45' WF Basen	90' trening indywidualny	45' WF (sporty uzupełniające)	45' WF (sporty uzupełniające)	45' WF teoria***	
*zajęcia terenowe – jeżeli jest to możliwe, zajęcia przeprowadzamy w lesie lub w parku. Treść zajęć to zabawy biegowe przeplatane ćwiczeniami z zakresu sprawności ogólnej, ćwiczenia wzmacniające i prewencyjne.						
** 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 i szkołach sportowych			Klasy w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego			

• **Przykładowa Struktura miesięcznego cyklu szkolenia w kategorii Orliki w Akademii Młodych Orłów PZPN**

I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ
Prowadzenie, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza
Prowadzenie, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza
Prowadzenie, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (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	Mecze w klubie
TAKTYKA	Tworzenie linii podania - atak	Tworzenie linii podania - atak	Tworzenie linii podania - atak		Tworzenie linii podania - atak	
MOTORYKA	Sprawność ogólna	Siła dynamiczna koordynacja	Wytrzymałość specjalna		Szybkość	
TEORIA				Historia piłki nożnej		

WRZESIEŃ		MIESIĘCZNY PLAN TRENINGU				
TYDZIEŃ II	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
TECHNIKA	Podania/przyjęcia	Podania/przyjęcia	Podania/przyjęcia	Trening indywidualny	Podania/przyjęcia	Mecze w klubie
TAKTYKA	Tworzenie linii podania - atak	Tworzenie linii podania - atak	Tworzenie linii podania - atak		Tworzenie linii podania - atak	
MOTORYKA	Sprawność ogólna	Siła dynamiczna koordynacja	Wytrzymałość specjalna		Szybkość	
TEORIA				Fair Play		

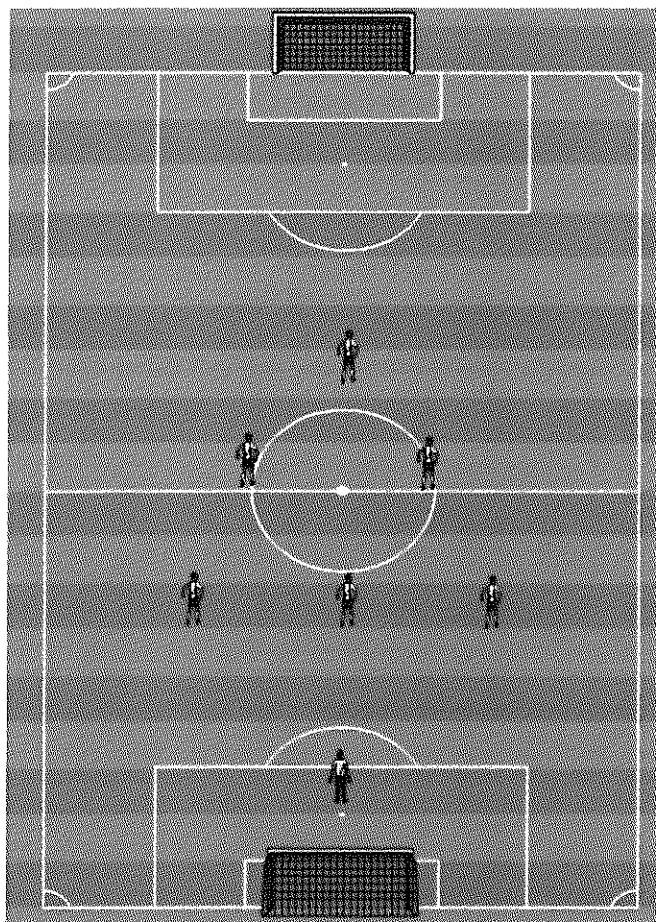
WRZESIEŃ		MIESIĘCZNY PLAN TRENINGU				
TYDZIEŃ III	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
TECHNIKA	Prowadzenie, drybling	Prowadzenie, drybling	Prowadzenie, drybling	Trening indywidualny	Prowadzenie, drybling	Mecze w klubie
TAKTYKA	Zamykanie linii podania - obrona	Zamykanie linii podania - obrona	Zamykanie linii podania - obrona		Zamykanie linii podania - obrona	
MOTORYKA	Sprawność ogólna	Siła dynamiczna koordynacja	Wytrzymałość specjalna		Szybkość	
TEORIA				Cele Treningu indywidualnego		

WRZESIEŃ		MIESIĘCZNY PLAN TRENINGU				
TYDZIEŃ IV	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
TECHNIKA	Prowadzenie, drybling	Prowadzenie, drybling	Prowadzenie, drybling	Trening indywidualny	Prowadzenie, drybling	Mecze w klubie
TAKTYKA	Zamykanie linii podania - obrona	Zamykanie linii podania - obrona	Zamykanie linii podania - obrona		Zamykanie linii podania - obrona	
MOTORYKA	Sprawność ogólna	Siła dynamiczna koordynacja	Wytrzymałość specjalna		Szybkość	
TEORIA				Regeneracja po mecz / trening		

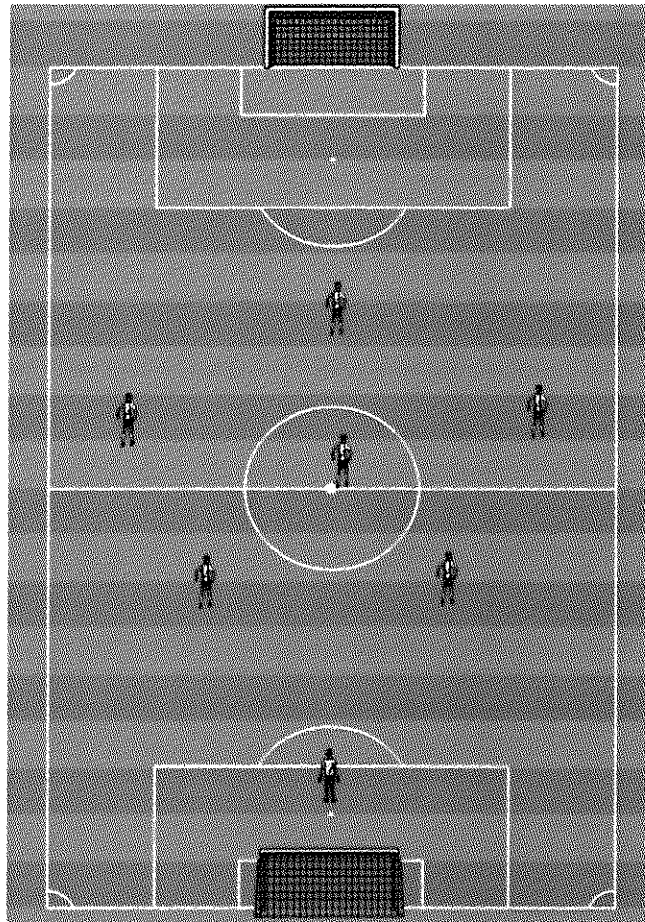
W zaprezentowanym, przykładowym rozkładzie zajęć treningowych dla szkoły podstawowej, treści treningowe z zakresy techniki i taktyki realizowane są w cyklu 2-tygodniowym. Ma to na celu powtarzalność i w konsekwencji lepsze opanowanie realizowanych elementów. Program szkolenia i dobór tematów, środków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

- Proponowane ustawienie taktyczne w klasie IV:

1 – 3 – 2 – 1:



1 – 2 – 3 – 1:





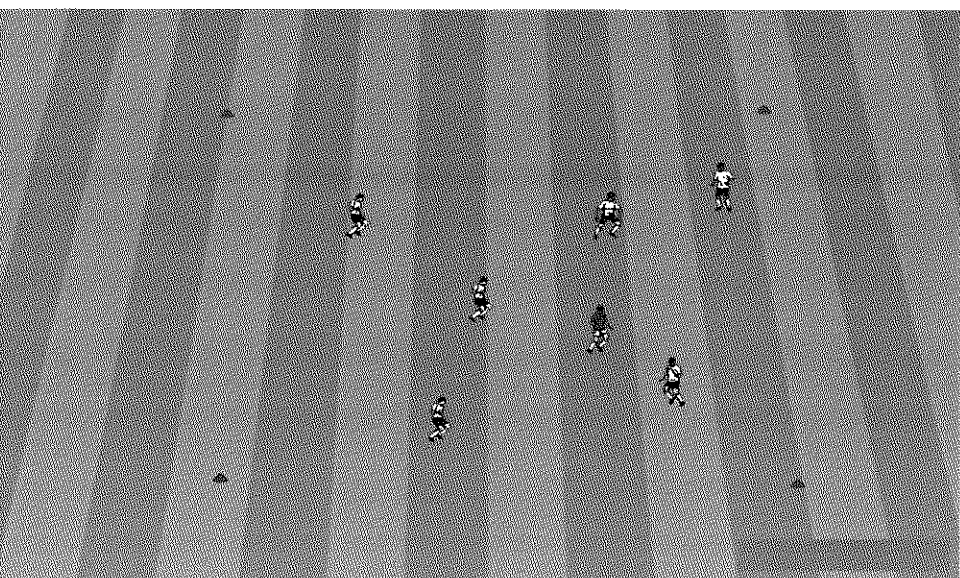
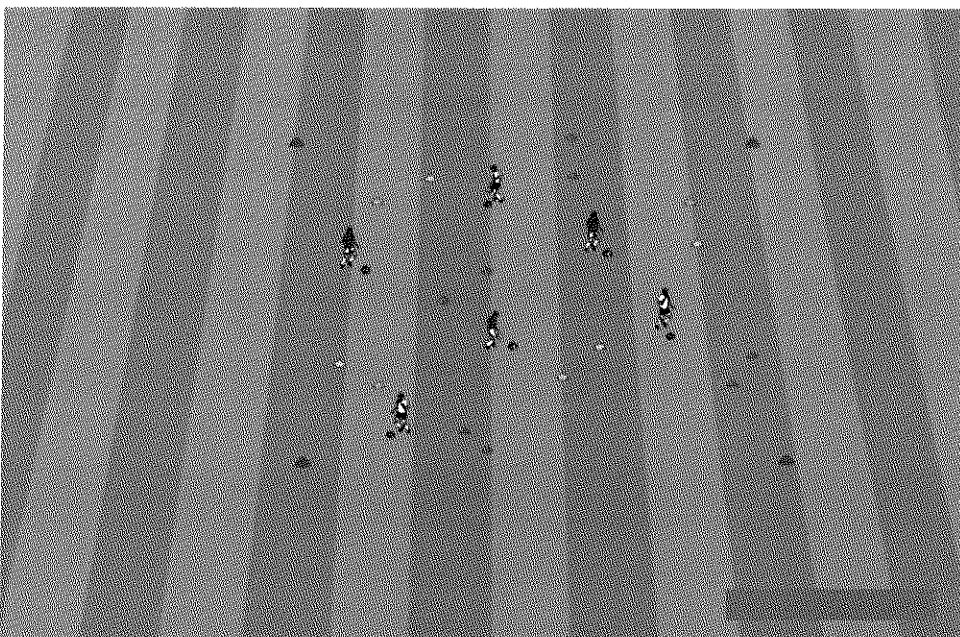
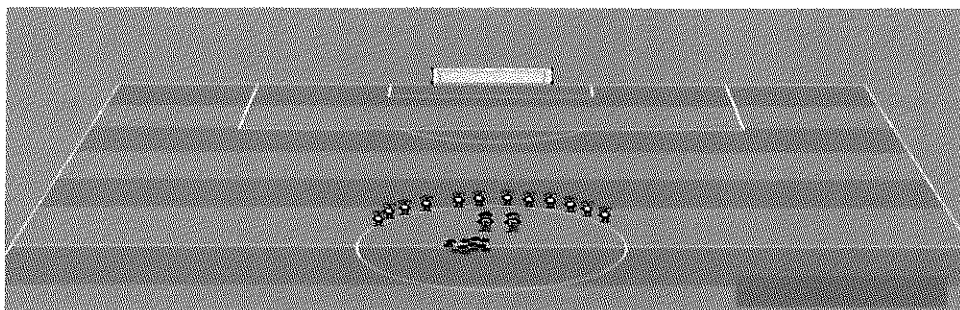
• Przykładowy konspekt jednostki treningowej dla uczniów klasy IV:

Trener	Jan Kowalski				Asystent	Tomasz Nowak		
Temat zajęć	Doskonalenie podań piłki wewnętrzną częścią stopy							
Data	12.04.2017	Godzina	9.30	Miejsce	Boisko			
Kategoria	U10	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	34	Liczba zawodników		20
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	20	4	Tak	Tak	---	8	---	---

**CZĘŚĆ WSTĘPNA**

**czas: 23 min.**

Grafika:



Opis:

- Zbiórka i przywitanie klasy
- Omówienie tematu zajęć i celów

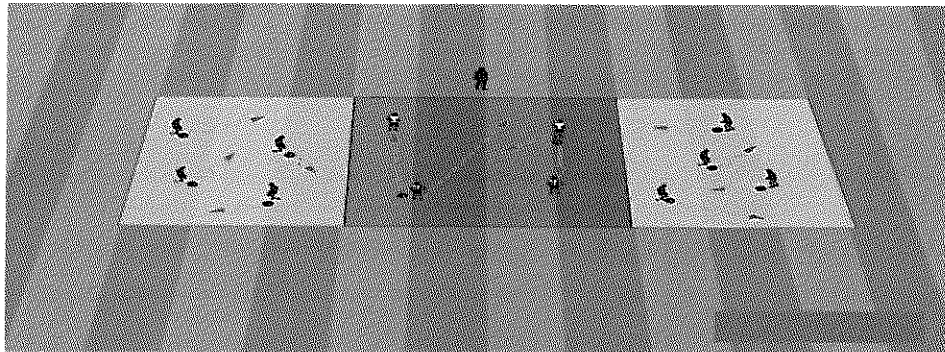
1. Prowadzenie przez wskazane bramki
2. Prowadzenie piłki (nie przez bramki) - 5 kontakty zewn. cz. stopy / zatrzymuje piłkę podeszwą / zagrywa piłkę tą samą nogą (wewn. cz. stopy) na 1 metr do przodu i prowadzi dalej we wskazany sposób
3. W parach. Osoba bez piłki wystawia się tak by kolega mógł podać piłkę przez bramkę, wewnętrzną częścią stopy. Po podaniu wykonuje (według głównych akcentów motorycznych na dany dzień – np. skoczność) 6 przeskoków bocznych przez stożek i następnie wychodzi do podania od kolegi.
4. Berek. Piłki rozrzucone w polu zabawy. 2 zawodników z piłkami w dłoniach starają się dotknąć piłką dowolną osobę. Osoba zberkowana staje na 1 nodze. Ratunek jak ktoś poda piłkę, a „zberkowany” odegra ją wewn. cz. stopy.
5. Zawodnicy w parach wykonują podania piłki wewn. cz. stopy przez bramkę. Na sygnał trenera jak najszybciej zamiana zawodników w parach i dalej podania piłki.  
Zadanie: Jak kolega podaje piłkę lewą nogą drugi zawodnik musi podać prawą.
6. Zawodnicy podzieleni na 2 grupy. 1 piłka na grupę. Na sygnał trenera (np. 1 minuta) zadaniem grup jest wykonać jak najwięcej podań piłki wewnętrzną częścią stopy przez bramki. Nie można grać przez tę samą bramkę 2 razy z rzędu i z tym samym zawodnikiem.

Berek „Kapsel” – 1 berek. 1 osoba trzyma w dłoni kapsel. Zadanie berka to znalezienie gracza z kapslem. Tylko gracz z kapslem może ratować pozostałych, którzy po dotknięciu przez berka stoją nieruchomo.

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

czas: 65 min.

Grafika:



Opis:

Zawodnicy w środku podają piłkę na 2 kontakty między sobą w ruchu wewnętrzną częścią stopy (możliwie do najdalszego kolegi).

Piłkarze zewnętrzni oznaczeni od 1 do 4. Trener wywołuje cyfrę, np. 3 i wtedy zawodnicy oznaczeni tym numerem zamieniają się na kwadraty prowadząc piłkę między zawodnikami podającymi piłkę w środkowym kwadracie.

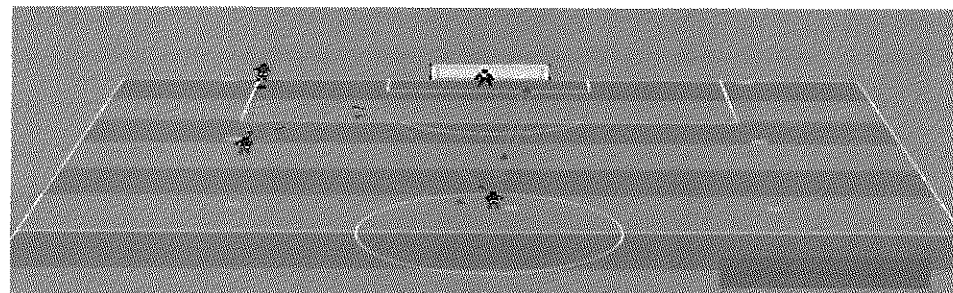
Odmiana: gra w bocznych kwadratach w „dziadka” 4x1.

1. Podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy + strzał z zamianą miejsc.

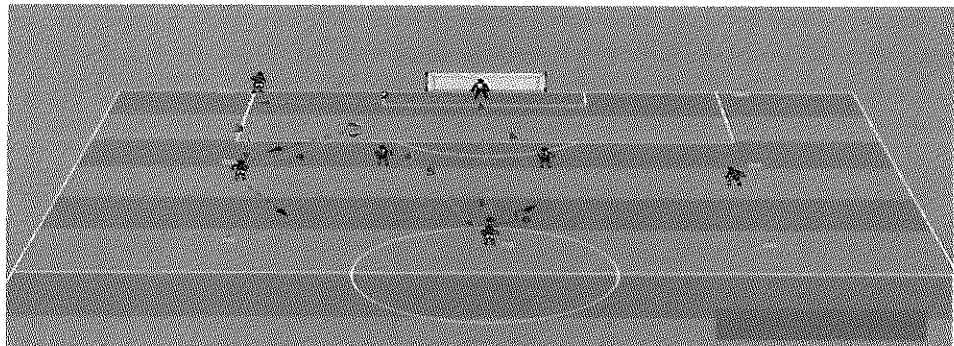
Zadanie:

- przyjęcie piłki jedną nogą, podanie drugą.
- przed strzałem przyjęcie i prowadzenie piłki wewn / zewn / wewn / zewn. część stopy i strzał

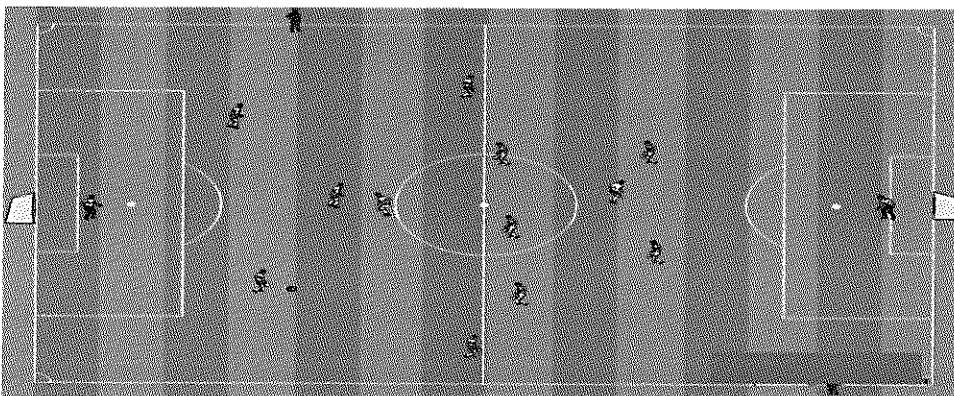
2. Gra 4x2 po rozegraniu piłki według ćwiczenia j.w.



Cel: doskonalenie podań piłki wewnętrzną częścią stopy + uderzenia piłki na bramkę



Cel: doskonalenie podań piłki wewnętrzną częścią stopy + gra w przewadze graczy atakujących

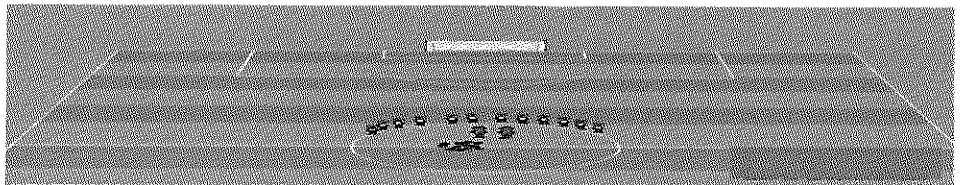


Gra dowolna 7x7.

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

czas: 2 min.

Grafika:



Opis:

Podsumowanie zajęć

W celu zwiększenia efektywności i intensywności zajęć, ćwiczenia oraz gry powinniśmy wykonywać w małych grupach. Unikajmy czekania na wykonanie ćwiczenia (tzw. „kolejek”). Zwracajmy uwagę na szczegóły – np. jakość podania i przyjęcia piłki, ustawienie ciała itp.



### 3.5. PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO DLA KLASY V

- CELE SZKOLENIOWE W KLASIE V

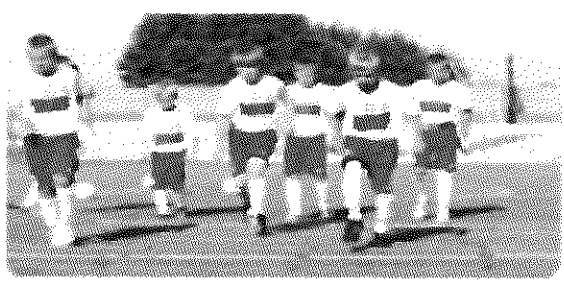


**Intelektualizacja i indywidualizacja**

**Rozwijanie cech motorycznych**



**Doskonalenie taktyki indywidualnej**



**Doskonalenie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia z rywalem i grę**

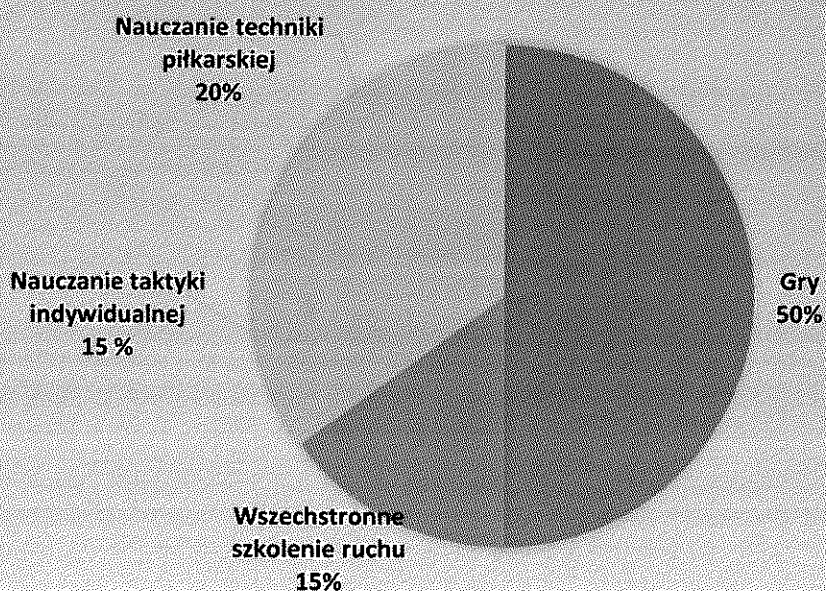


**Rozwijanie myślenia taktycznego w fazach bronięcia i atakowania**

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 U10 - U11 GRA I NAUKA



## **Moduły treningowe:**

### **Moduł 1: Wszechstronne szkolenie ruchu (doskonalenie)**

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 typu berek
- koordynacja ruchowa
- ćwiczenia rytmizacji ruchów i na orientację
- gimnastyka wzmacniająca mięśnie
- ćwiczenia rozciągające
- tory przeszkód

### **Moduł 2: Nauczanie taktyki indywidualnej**

Ten moduł łączy się z modułem 2. Technika musi być połączona z taktyką indywidualną. Oznacza to, że zadania techniczne jak np. przyjęcie piłki, nie jest celem samym w sobie, lecz przyjęcie musi powodować otwarcie sobie możliwości skutecznego kontynuowania gry. Dodatkowo doskonalimy u naszych podopiecznych umiejętność gry bez piłki, poruszania się po boisku...

*Treść zajęć:*

- ćwiczenia w określonej przestrzeni z określonymi zadaniami w grupach
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- gry zadaniowe

### **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**

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 orlików i młodzików (E i D) zagadnienia techniczne, przy zastosowaniu dodatkowych reguł, powinny być uwzględnione także podczas gry.

*Treść zajęć:*

- gry w układzie od 1 x 1 do 7 x 7
- gra w przewadze, mniejsze lub równe drużyny
- odpowiednie rozkładanie akcentów poprzez wykorzystanie różnego rodzaju bramek, ich zmiennej liczby i ustawienia, jak również różnych wielkości pola gry
- 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	23.05.2017	Godzina	10.05	Miejsce	Boisko szkolne			
Kategoria	U11	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	47	Liczba zawodników		20
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	20	4	tak	tak	tak	-	-	-

### CZĘŚĆ WSTĘPNA

czas: 23 min.

Grafika:

1. Zbiórka i przywitanie klasy
2. Omówienie tematu zajęć i celów
3. Zabawa ożywiająca z elementami wszechstronnego szkolenia ruchu
4. Zabawa z elementami motoryki (koordynacja, szybkość, siła, skoczność...)

Opis:

### CZĘŚĆ GŁÓWNA

czas: 65 min.

Grafika:

1. Realizacja tematu zajęć (np. podania / przyjęcia piłki + strzały, drybling...) w ćwiczeniach piłkarskich (**Nauczanie techniki piłkarskiej**)
2. Realizacja tematu zajęć w formie gry zadaniowej, fragmentów gry, gry uproszczonej (**nauczanie taktyki indywidualnej**)
3. Gra dowolna

Opis:

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

czas: 2 min.

Grafika:

1. Podsumowanie zajęć

Opis:

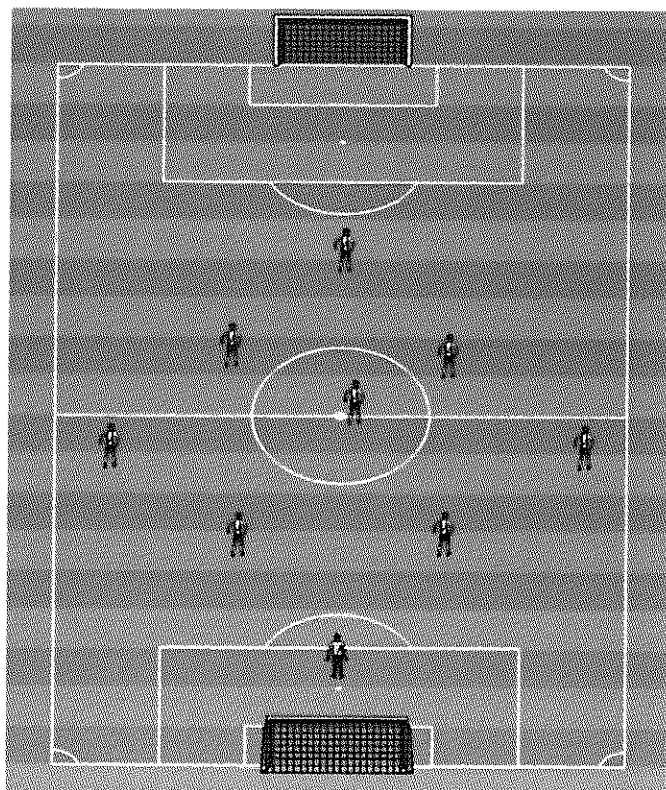
**Gra jest najbardziej efektywnym sposobem na podnoszenie umiejętności indywidualnych młodych piłkarzy. Grę możemy stosować w różnych modułach, osiągając zadawalające efekty.**

• **Przykładowy mikrocykl treningowy dla klasy V**

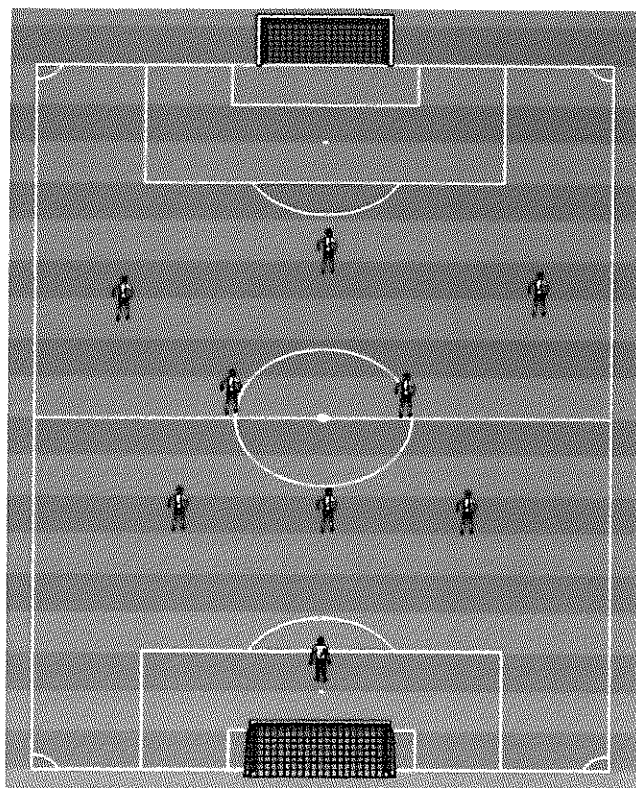
Dzień Trening	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota – Niedziela
Zajęcia przedpołudniowe	45' WF* Kształtowanie sprawności ogólnej	90' trening piłkarski **	90' trening piłkarski	45' WF (sporty uzupełniające)	90' trening piłkarski	Mecze w klubach
	90' Zajęcia terenowe - ogólnorozwojowe*	90' trening piłkarski**	90' trening piłkarski	90' trening piłkarski	90' trening piłkarski	
Zajęcia popołudniowe	45' WF Basen			45' WF teoria***		
	45' WF Basen	90' trening indywidualny	45' WF (sporty uzupełniające)	45' WF (sporty uzupełniające)	45' WF teoria***	
*zajęcia terenowe – jeżeli jest to możliwe, zajęcia przeprowadzamy w lesie lub w parku. Treść zajęć to zabawy biegowe przeplatane ćwiczeniami z zakresu sprawności ogólnej, ćwiczenia wzmacniające i prewencyjne.						
** 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 i szkołach sportowych				Klasy w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego		

• **Proponowane ustawienie taktyczne w klasie V:**

**1 – 4 – 3 – 1:**



**1 – 3 – 2 – 3:**





• **Elementy z zakresy techniki i taktyki piłki nożnej do zrealizowania w klasie V:**

TECHNIKA	TAKTYKA
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prowadzenie piłki (drybling) w określony sposób (różne kierunki, slalomy, nawroty..) <ul style="list-style-type: none"> <li>• prostym podbiciem</li> <li>• wewnętrznym podbiciem</li> <li>• zewnętrznym podbiciem</li> </ul> </li> <li>2. Uderzenie piłki po podaniu własnym i partnera <ul style="list-style-type: none"> <li>• wewnętrzną częścią stopy</li> <li>• prostym podbiciem</li> <li>• wewnętrznym podbiciem</li> <li>• zewnętrznym podbiciem</li> <li>• uderzenie piłki głową w wysoku i z padem: <ul style="list-style-type: none"> <li>- przednią częścią czoła</li> <li>- uderzenia boczną częścią czoła, uderzenia w bok</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>3. Przyjęcie piłki stopą, udem i klatką piersiową: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wewnętrzną częścią stopy (piłka tocząca się, aktywnie w ruchu do podania, strzału, pod presją rywala)</li> <li>• wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem (piłka tocząca się, piłka górna w locie opadającym)</li> <li>• klatką piersiową ze skrętem ciała</li> </ul> </li> <li>4. Zwody podczas prowadzenia, przyjęcia, uderzenia piłki – półaktywny obrońca, aktywny obrońca</li> <li>5. Technika gry w obronie 1x1 w bezpośrednim kontakcie z rywalem (np. przy dośrodkowaniu piłki, blokowaniu uderzeń i podań rywala)</li> <li>6. Technika gry w ataku 1x1. Ustawienie frontalne, tyłem i bokiem do obrońcy.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Łączenie różnych składowych techniki np. Przyjęcie, prowadzenie, zwód, strzał</li> <li>2. Nauka gry na różnych pozycjach w składach 9 osobowych</li> <li>3. Gry w przewadze liczebnej 2x1, 3x1, 4x2</li> <li>4. Wybieganie na tzw. „wolne pole”</li> <li>5. Tworzenie i zamykanie linii podania (atak / obrona)</li> <li>6. Skracanie pola gry</li> <li>7. Asekuracja partnera w różnych sektorach boiska</li> <li>8. Zachowania w fazach przejściowych</li> <li>9. Tworzenie przewag w strefie piłki</li> <li>10. Gra pressingiem (wysoki/średni/niski)</li> <li>11. Nauka odpowiedniego ustawiania się na boisku w zależności od pozycji kolegi, rywala i piłki</li> <li>12. Nauka krycia każdy swego</li> <li>13. Doskonalenie krycia przeciwnika bez piłki, zamykanie linii podania</li> <li>14. Gry uproszczone na małe bramki w składach maksymalnie 7 osobowych</li> <li>15. Małe gry z założeniami</li> <li>16. Gry pomocnicze</li> <li>17. Otwieranie gry</li> <li>18. Absorbowanie rywala ruchem zawodnika z piłką, celem ściąganie na siebie rywala dla otwarcia gry współpartnerom</li> <li>19. Podania przyśpieszające (progresywne)</li> <li>20. Ruch do piłek prostopadłych</li> <li>21. Przenoszenie gry</li> <li>22. Rozwiązywanie stałych fragmentów gry w ataku</li> </ol>

• **Elementy z zakresy motoryki i teorii do zrealizowania w klasie V:**

MOTORYKA	TEORIA
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szybkość</li> <li>2. Koordynacja</li> <li>3. Siła ogólna</li> <li>4. Siła dynamiczna</li> <li>5. Skoczność</li> <li>6. Wytrzymałość specjalna (gry)</li> <li>7. Wytrzymałość ogólna (marszobiegi, basen)</li> <li>8. Stabilizacja</li> <li>9. Zwrotność</li> <li>10. Gimnastyka funkcjonalna</li> <li>11.</li> </ol> <p><b>Proponowany rozkład akcentów motorycznych w mikrociklu treningowym:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poniedziałek – wydolność tlenowa/gibkość/stabilizacja</li> <li>- Wtorek – siła ogólna / siła dynamiczna / koordynacja</li> <li>- Środa – wytrzymałość specjalna</li> <li>- Czwartek – zwrotność</li> <li>- Piątek – szybkość</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawowe informacje na temat właściwego odżywiania</li> <li>2. Fair Play – szacunek na boisku i poza nim</li> <li>3. Trening indywidualny. Dlaczego warto się samodoskonalić</li> <li>4. Higiena osobista, a piłka nożna</li> <li>5. Regeneracja po meczu i treningu</li> <li>6. Główne przepisy gry w piłkę nożną</li> <li>7. Lider drużyny. Przykłady karier piłkarskich, wybitni zawodnicy, sukcesy i porażki sportowe i życiowe</li> <li>8. Trening funkcjonalny i jego znaczenie w przeciwdziałaniu kontuzjom</li> </ol>



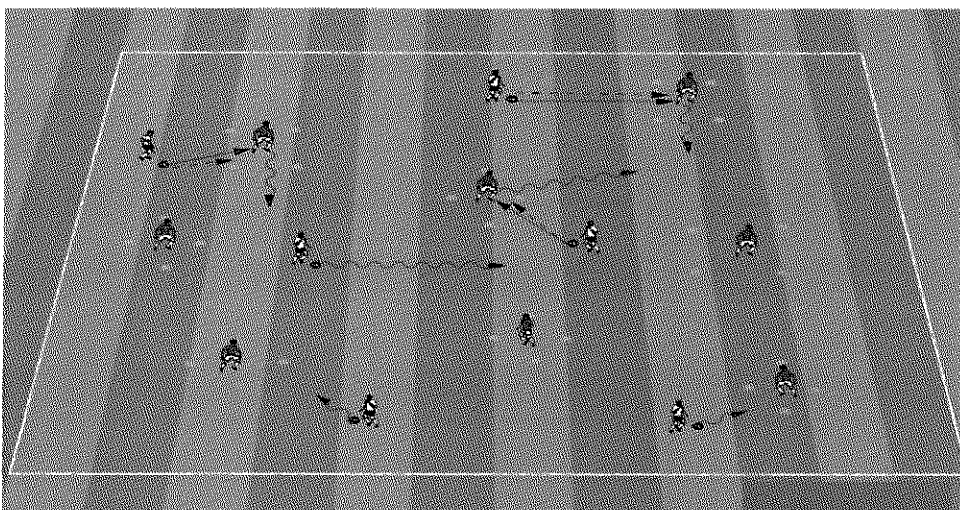
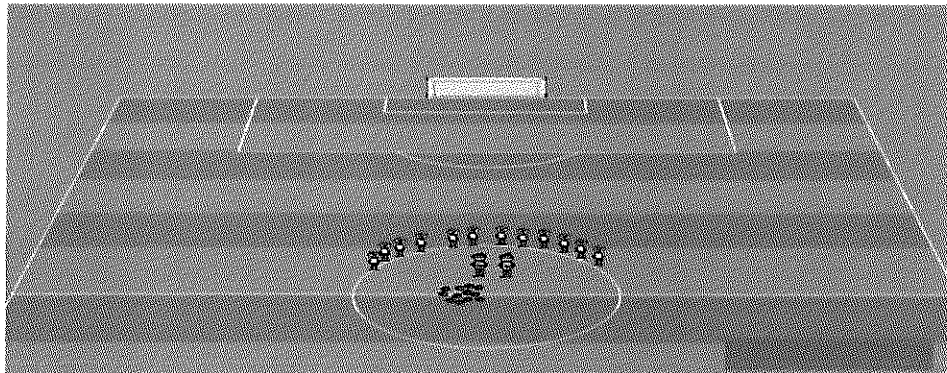
• Przykładowy konspekt jednostki treningowej dla uczniów klasy V:

Trener	Jan Nowak				Asystent	Tomasz Kowalski		
Temat zajęć	Technika: Doskonalenie kierunkowego przyjęcia piłki. Taktyka: Nauczanie przenoszenia ciężaru gry.							
Data	21.05.2017	Godzina	9.30	Miejsce	Boisko			
Kategoria	U-11	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	36	Liczba zawodników		20
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	20	2	Tak	Tak	---	---	---	---

**CZĘŚĆ WSTĘPNA**

**czas: 23 min.**

Grafika:



Opis:

- Zbiórka i przywitanie klasy
- Omówienie tematu zajęć i celów

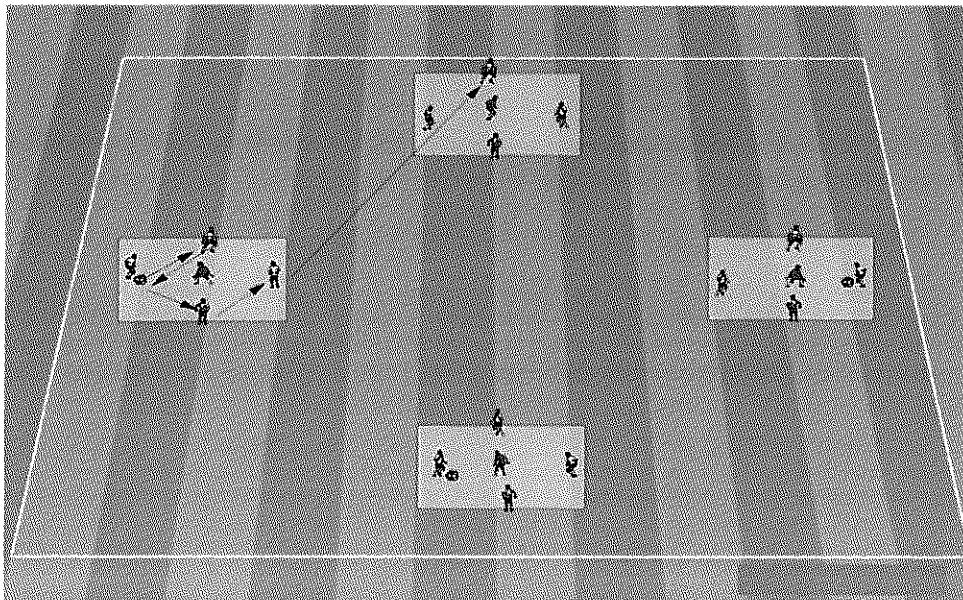
Półowa zawodników ustawiona w kwadratach, 2 półowa prowadzi piłki we wskazany sposób. Po podaniu piłki do zawodnika ustawionego w kwadracie zamiana z nim miejsca. Przyjęcie piłki kierunkowe przez inny bok kwadratu niż podanie.  
Zawodnik, który oczekuje na podanie w kwadracie ma za zadanie wykonać wskazane przez trenera ćwiczenia (główny akcent na temat dnia, np. siła dynamiczna), np. 4 x wyskoki z siadu, 4 x w wyskoku kolana do klatki piersiowej...

- Berek: zawodnicy z piłką mają za zadanie podać ją do kolegi w kwadracie z odległości minimum 2 metrów i dotknąć go zanim z piłką opuści kwadrat. Jeżeli to się nie uda, dalej ma piłkę i podaje ją do innego zawodnika, którego stara się dotknąć.

**CZĘŚĆ GŁÓWNA**

**czas: 65 min.**

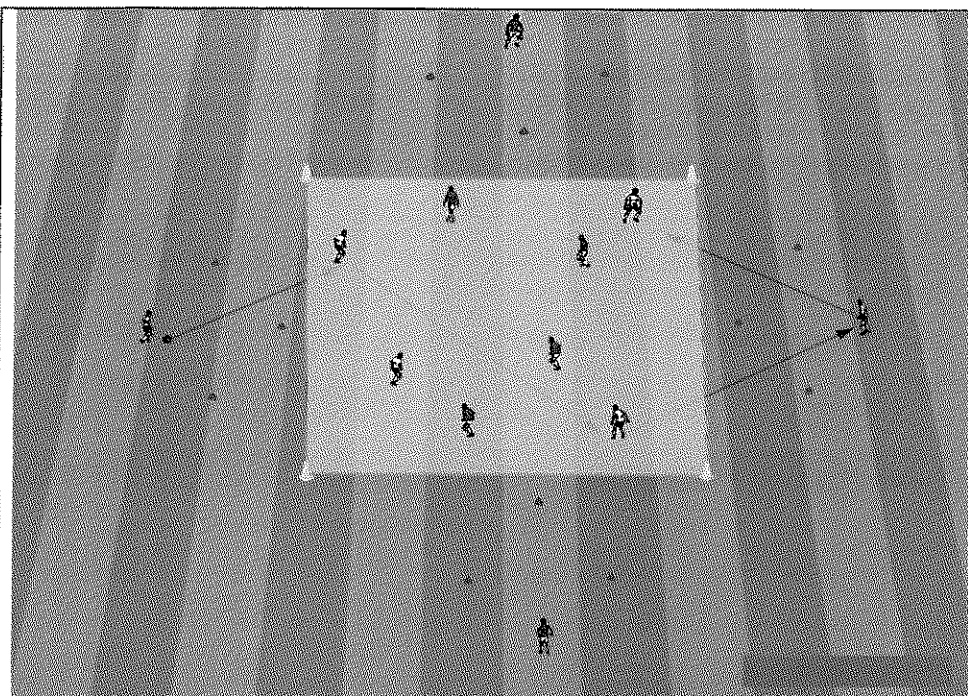
Grafika:



Opis:

Gra 4x1 w „dziadka” w czterech kwadratach. W jednym nie ma piłki. Zadaniem zawodników jest po wykonaniu 5 podań we własnym kwadracie zagrać piłkę do kwadratu w którym nie ma piłki.

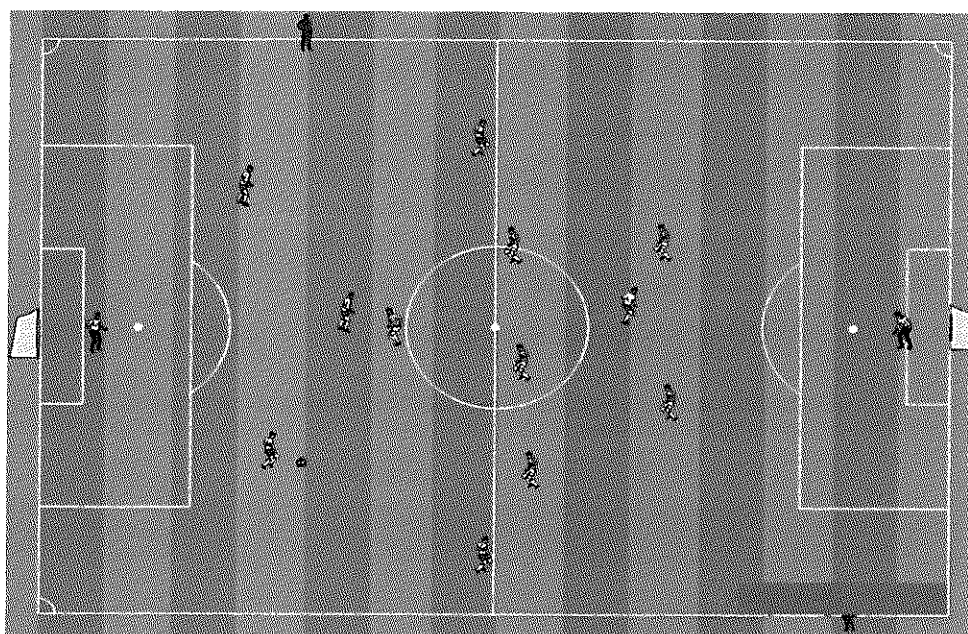
Zadanie dodatkowe: Zawodnicy grają na 2 obowiązkowe kontakty (doskonalimy przyjęcie kierunkowe)



Gra 4x4 + 2. Czterech zawodników znajdujących się w środkowym kwadracie ma za zadanie przenosić grę od jednego do drugiego zawodnika neutralnego (w szerz boiska) znajdujących się po za kwadratem. Drugi zespół po przejęciu piłki ma to samo zadanie (wzdłuż boiska).

Zawodnicy neutralni przyjmują piłkę z ominięciem pachołków – dalszą nogą, jak na rysunku.

Zmiana zawodników neutralnych co 4 minuty

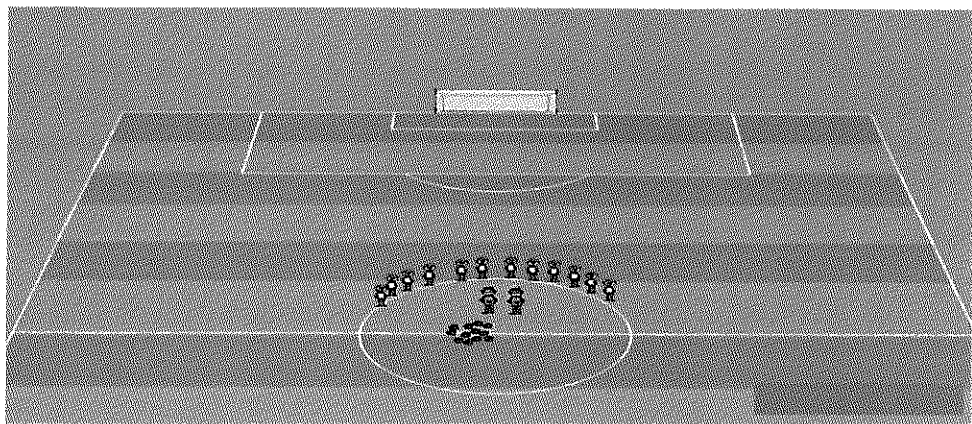


Gra 7x7. Gol strzelony po wcześniejszym przeniesieniu gry z jednej strony na drugą liczy się podwójnie.

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

czas: 2 min.

Grafika:



Opis:

Podsumowanie zajęć

W celu zwiększenia efektywności i intensywności zajęć, ćwiczenia oraz gry powinniśmy wykonywać w małych grupach. Unikajmy kolejek, czekania na wykonanie ćwiczenia. Zwracajmy uwagę na szczegóły – np. jakość podania i przyjęcia piłki, ustawienie ciała itp.



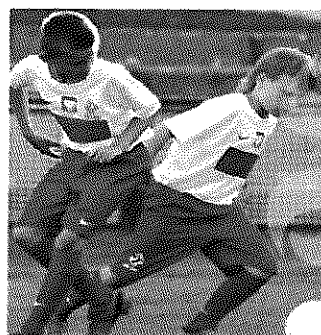
### 3.6. PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO DLA KLASY VI

- CELE SZKOLENIOWE W KLASIE VI**

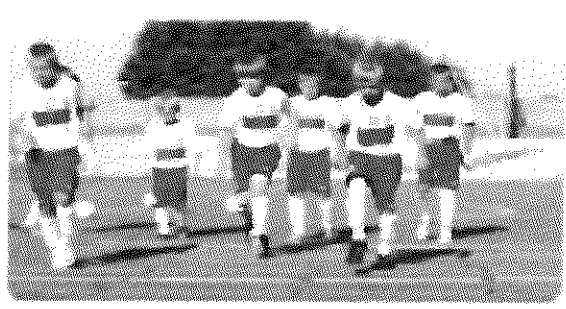


**Intelektualizacja i Indywidualizacja**

**Doskonalenie cech motorycznych**



**Doskonalenie taktyki indywidualnej i grupowej**



**Intensywny trening technik poprzez ćwiczenia z rywalem i grę**

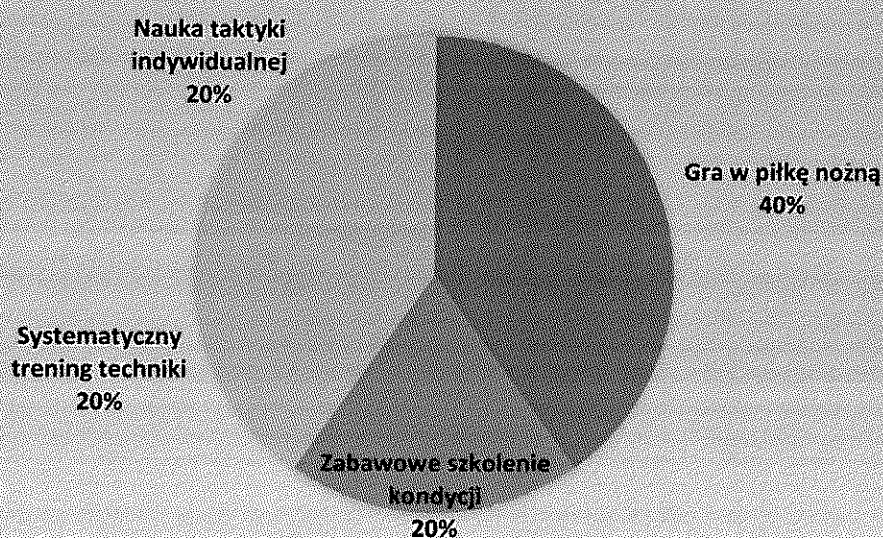


**Rozwijanie myślenia taktycznego w fazach bronienia i atakowania**

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 ORLIK U11 - U12 TRENING I GRA



## **Moduły treningowe:**

### **Moduł 1: Zabawowe szkolenie kondycji**

Ogólna zdolność ruchowa jest częścią składową treningu. Na tym etapie szkolenia będzie ona trenowana 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 typu berek
- koordynacja ruchowa
- ćwiczenia rytmizacji ruchów i na orientację
- gimnastyka wzmacniająca mięśnie
- ćwiczenia rozciągające
- tory przeszkód – koordynacyjne i siłowe
- doskonalenie techniki biegu (przodem, tyłem, bokiem).

### **Moduł 2: Systematyczny trening techniki**

Ten moduł ogranicza się do dalszego, ukierunkowanego szkolenia techniki indywidualnej. Teraz jednak technika musi iść w kierunku progresywności i wykorzystania jej dla dobra zespołu. Technika ma być użytkowa i być wykorzystywana z myślą o skutecznej grze.

*Treść zajęć:*

- ćwiczenia w określonej przestrzeni z określonymi zadaniami
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem w grach 1x1 – 3x3 lub gry w przewagach
- gry zadaniowe

### **Moduł 3: Nauczanie taktyki indywidualnej**

Ten moduł łączy się z modulem 2. Technika musi być połączona z taktyką indywidualną. Oznacza to, że zadania techniczne jak np. przyjęcie piłki, nie jest celem samym w sobie, lecz przyjęcie musi powodować otwarcie sobie możliwości skutecznego kontynuowania gry. Dodatkowo doskonalimy u naszych podopiecznych umiejętność gry bez piłki, poruszania się po boisku...

*Treść zajęć:*

- ćwiczenia w określonej przestrzeni z określonymi zadaniami w grupach
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- gry zadaniowe

### **Moduł 4: Gra w piłkę nożną**

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 orlików i młodzików (E i D) zagadnienia techniczne, przy zastosowaniu dodatkowych reguł, powinny być uwzględnione także podczas gry.

*Treść zajęć:*

- gry w układzie od 1 x 1 do 9 x 9
- gra w przewadze, mniejsze lub równe drużyny
- odpowiednie rozkładanie akcentów poprzez wykorzystanie różnego rodzaju bramek, ich zmiennej liczby i ustawienia, jak również różnych wielkości pola gry
- turnieje
- gry z zawodnikami neutralnymi i zagrywającymi piłkę.



## Przykładowa budowa jednostki treningowej:

Trener	Jan Kowalski				Asystent	Marek Nowak		
Temat zajęć	Doskonalenie zwołów piłkarskich podczas prowadzenia, przyjęcia, uderzenia piłki – aktywny obrońca							
Data	23.05.2017	Godzina	10.05	Miejsce	Boisko szkolne			
Kategoria	U12	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	47	Liczba zawodników		20
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	20	4	tak	Tak	tak	-	-	-
CZĘŚĆ WSTĘPNA								czas: 23 min.
Grafika:						Opis:		
1. Zbiórka i przywitanie klasy 2. Omówienie tematu zajęć i celów  3. Doskonalenie cech motorycznych								
CZĘŚĆ GŁÓWNA								czas: 65 min.
Grafika:						Opis:		
1. Systematyczny trening techniki użytkowej (wybrane elementy techniki piłkarskiej zgodnie z planem szkolenia) 2. Nauka taktyki indywidualne i grupowej 3. Różne formy gry								
CZĘŚĆ KOŃCOWA								czas: 2 min.
Grafika:						Opis:		
1. Podsumowanie zajęć								

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

TECHNIKA	TAKTYKA
<ol style="list-style-type: none"> <li>Doskonalenie prowadzenia (drybling) piłki w określony sposób (różne kierunki, slalomy, nawroty..) <ul style="list-style-type: none"> <li>Prostym podbiciem</li> <li>Wewnętrzny podbiciem</li> <li>Zewnętrzny podbiciem</li> </ul> </li> <li>Doskonalenie uderzenia piłki po podaniu własnym, partnera, sytuacyjnie <ul style="list-style-type: none"> <li>Wewnętrzna częścią stopy</li> <li>Prostym podbiciem</li> <li>Wewnętrzny podbiciem</li> <li>Zewnętrzny podbiciem</li> <li>Uderzenie piłki głową w wyskoku i z padem: <ul style="list-style-type: none"> <li>przednią częścią czoła</li> <li>uderzenia boczną częścią czoła, uderzenia w bok</li> </ul> </li> <li>Sytuacyjnie</li> </ul> </li> <li>Przyjęcie piłki stopą, udem i klatką piersiową: <ul style="list-style-type: none"> <li>wewnętrzną częścią stopy (piłka tocząca się, aktywnie w ruchu do podania, strzału, pod presją rywala)</li> <li>wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem (piłka tocząca się, piłka górna w locie opadającym)</li> <li>klatką piersiową ze skretem ciała</li> </ul> </li> <li>Doskonalenie zwodów podczas prowadzenia, przyjęcia, uderzenia piłki – aktywny obrońca</li> <li>Doskonalenie odbioru piłki przez wyprzedzenie w momencie przyjęcia piłki</li> <li>Technika gry w obronie 1x1 w bezpośrednim kontakcie z rywalem (np. przy dośrodkowaniu piłki, blokowaniu uderzeń i podań rywala)</li> <li>Doskonalenie gry ciałem <ul style="list-style-type: none"> <li>Na podłożu</li> <li>W wyskoku</li> </ul> </li> <li>Doskonalenie wrzutu piłki z autu <ul style="list-style-type: none"> <li>Z miejsca</li> <li>Z rozbiegu</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Nauka gry na różnych pozycjach w składach 9 osobowych</li> <li>Gry w przewagach 2x1, 3x1, 4x2... 2x3, 3x4...</li> <li>Wybieganie na tzw. „wolne pole”</li> <li>Tworzenie i zamykanie linii podania (atak / obrona)</li> <li>Skracanie pola gry</li> <li>Ustawienie formacji w fazie obrony i ataku</li> <li>Asekuracja partnera w różnych sektorach boiska</li> <li>Zachowania w fazach przejściowych</li> <li>Gra pressingiem (wysoki/średni/niski)</li> <li>Nauka odpowiedniego ustawiania się na boisku w zależności od pozycji kolegi, rywala i piłki</li> <li>Nauka krycia każdy swego</li> <li>Nauka krycia w strefie przy SFG</li> <li>Doskonalenie krycia przeciwnika bez piłki, zamykanie linii podania</li> <li>Nauka ataku pozycyjnego</li> <li>Gry uproszczone na małe bramki w składach maksymalnie 7 osobowych</li> <li>Małe gry z założeniami</li> <li>Gry pomocnicze</li> <li>Otwieranie gry</li> <li>Absorbowanie przeciwnika ruchem zawodnika z piłką, celem ściągnięcia na siebie uwagi rywala dla otwarcia gry współpartnerom</li> <li>Podania przyśpieszające (progresywne)</li> <li>Ruch do piłek prostopadłych</li> <li>Przenoszenie gry</li> <li>Rozwiązywanie stałych fragmentów gry w ataku i obronie</li> <li>Nauczanie gry na „spalony”</li> <li>Doskonalenie ataku pozycyjnego i szybkiego</li> <li>Asekuracja ataku szybkiego</li> <li>Podania do zawodnika o 1, 2 linie wyżej</li> <li>Wciąganie rywala w zamierzoną strefę boiska</li> <li>Tworzenie przestrzeni dla współpartnera</li> <li>Ustawienie między liniami rywala</li> <li>Poruszanie się łukami</li> <li>Tworzenie przewag liczebnych w wybranych strefach boiska</li> </ol>

• Elementy z zakresy motoryki i teorii do zrealizowania w klasie VI:

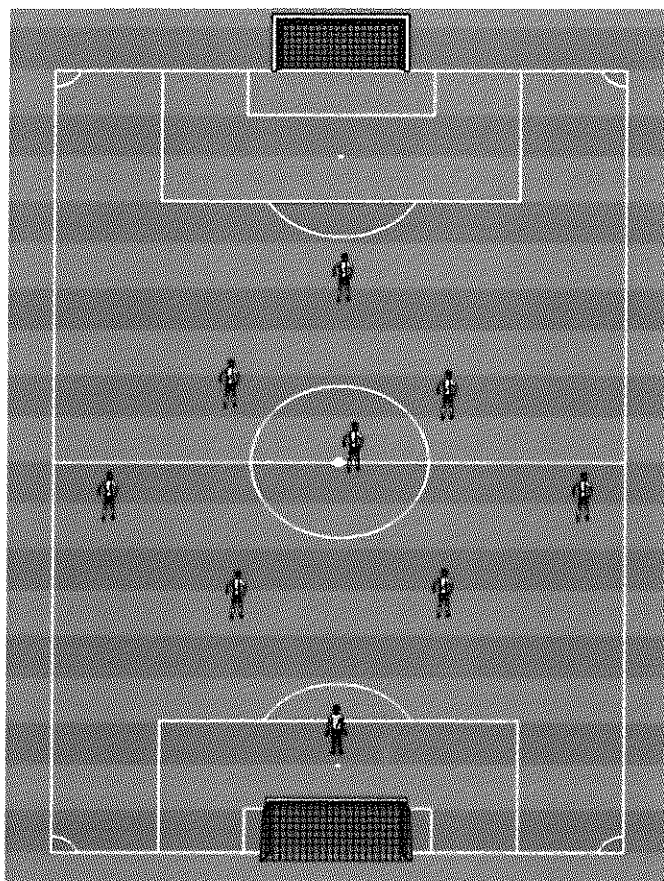
MOTORYKA	TEORIA
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szybkość</li> <li>2. Koordynacja</li> <li>3. Siła ogólna</li> <li>4. Siła dynamiczna</li> <li>5. Skoczność</li> <li>6. Wytrzymałość specjalna (gry)</li> <li>7. Wytrzymałość ogólna (biegi tlenowe, basen, interwały)</li> <li>8. Stabilizacja</li>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

• Przykładowy mikrocykl treningowy dla klasy VI

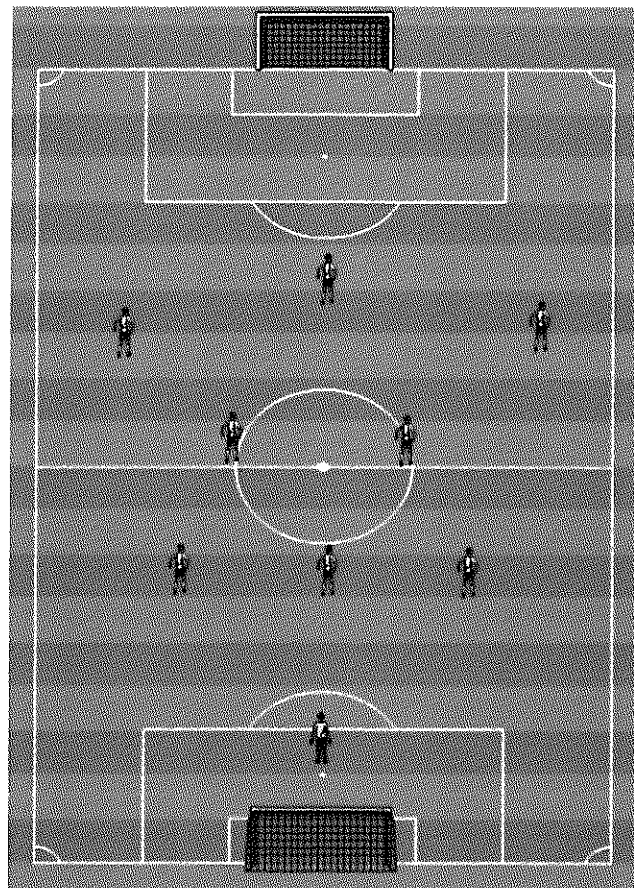
Dzień Trening	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota – Niedziela
Zajęcia przedpołudniowe	45' WF* Kształtowanie sprawności ogólnej	90' trening piłkarski **	90' trening piłkarski	45' WF (sporty uzupełniające)	90' trening piłkarski	Mecze w klubach
	90' Zajęcia terenowe - ogólnorozwojowe*	90' trening piłkarski**	90' trening piłkarski	90' trening piłkarski	90' trening piłkarski	
Zajęcia popołudniowe	45' WF Basen			45' WF teoria***		
	45' WF Basen	90' trening indywidualny	45' WF (sporty uzupełniające)	45' WF (sporty uzupełniające)	45' WF teoria***	
*zajęcia terenowe – jeżeli jest to możliwe, zajęcia przeprowadzamy w lesie lub w parku. Treść zajęć to zabawy biegowe przeplatane ćwiczeniami z zakresu sprawności ogólnej, ćwiczenia wzmacniające i prewencyjne.						
** 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 i szkołach sportowych				Klasy w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego		

- Proponowane ustawienie taktyczne w klasie VI:

1 – 4 – 3 – 1:



1 – 3 – 2 – 3





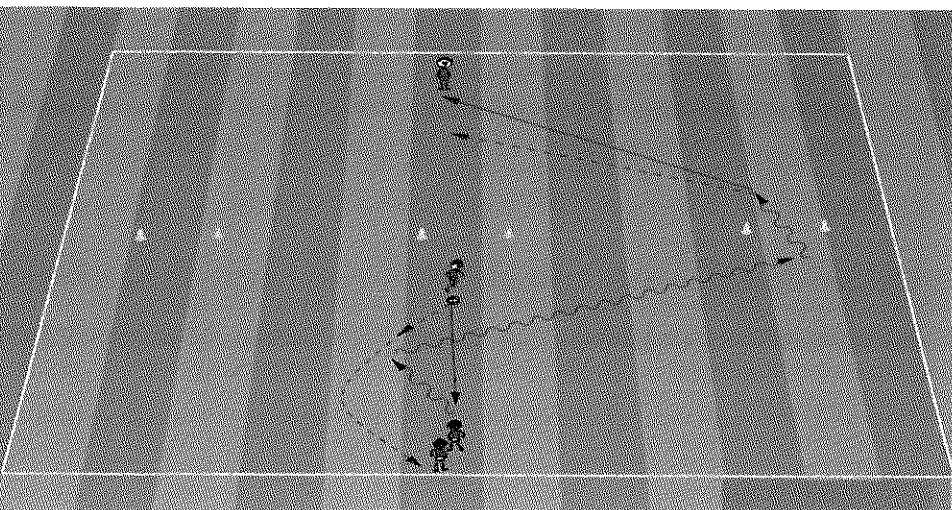
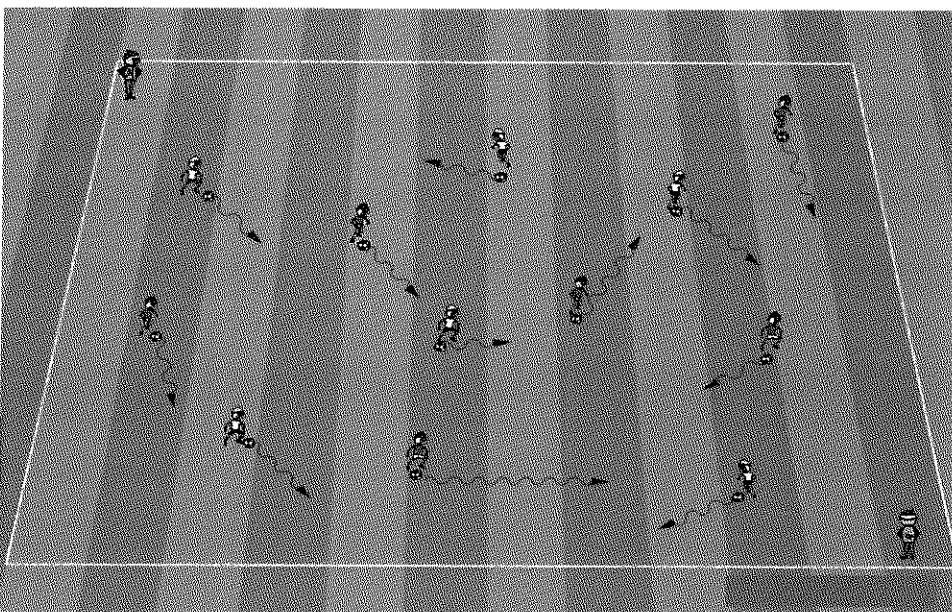
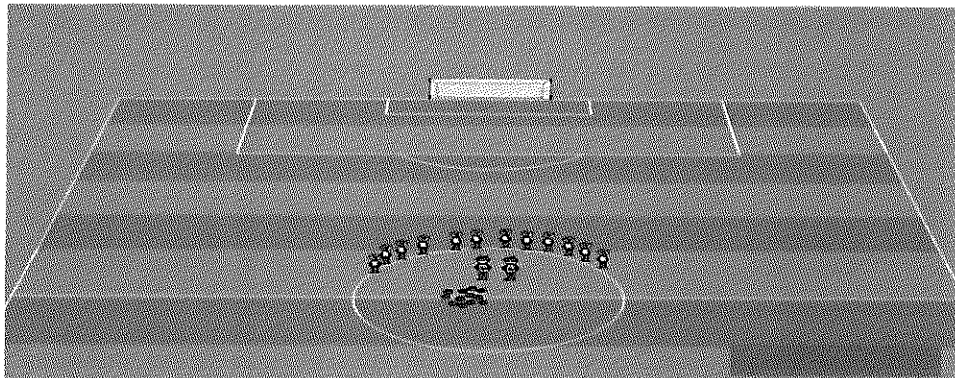
• Przykładowy konspekt jednostki treningowej dla uczniów klasy VI:

Trener	Jan Kowalski				Asystent	Marek Nowak		
Temat zajęć	Technika: Doskonalenie zwodów piłkarskich podczas prowadzenia, przyjęcia, uderzenia piłki – aktywny obrońca Taktyka: zachowanie w fazie przejścia z A/O – O/A							
Data	23.05.2017	Godzina	10.05	Miejsce	Boisko szkolne			
Kategoria	U12	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	47	Liczba zawodników		20
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	20	4	Tak	Tak	Tak	-	-	-

**CZĘŚĆ WSTĘPNA**

**czas: 23 min.**

Grafika:



Opis:

- Zbiórka i przywitanie klasy
- Omówienie tematu zajęć i celów

Dzieci prowadzą piłki zadaniowo w wyznaczonym polu.

Przykładowe zadania:

1. Co 10 kontaktów z piłką wykonujemy dowolny zwód.

Uwaga: jeżeli zwód w prawo to piłkę prowadzimy lewą nogą, jak w lewo to prawą nogą (dotyczy zwodów pojedynczych).

2. Połowa zawodników (w oznacznikach) prowadzi piłkę w dowolny lub zadaniowy sposób. Druga połowa wykonuje zwody przed nimi.

3. Połowa zawodników bez piłek stara się odebrać piłki graczom z piłkami

4. gra 1x1 w wyznaczonym polu

Pomiędzy kolejnymi ćwiczeniami z piłką, zawodnicy wykonują dodatkowe zadania motoryczne planowane na dany trening, np., pompki, siłowanie, skoki, stabilizacja...

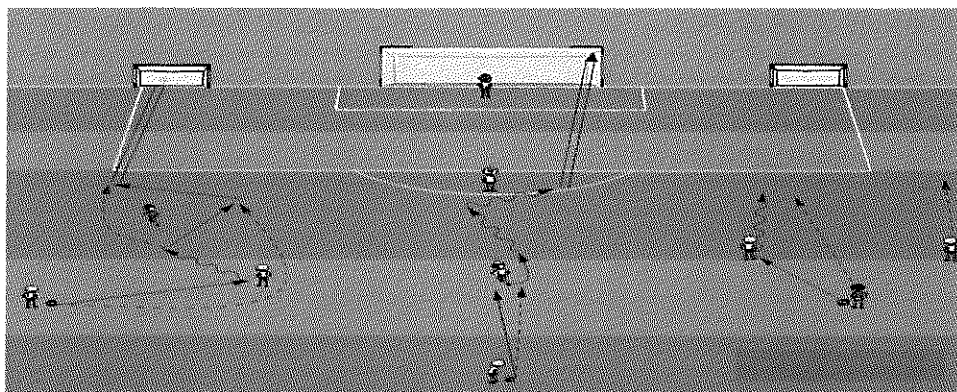
Grupy 5 osobowe. Gra 1x1 z przeprowadzenie piłki przez dowolną bramkę po ograniu rywala.

Po ataku przejście do obrony

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

czas: 65 min.

Grafika:

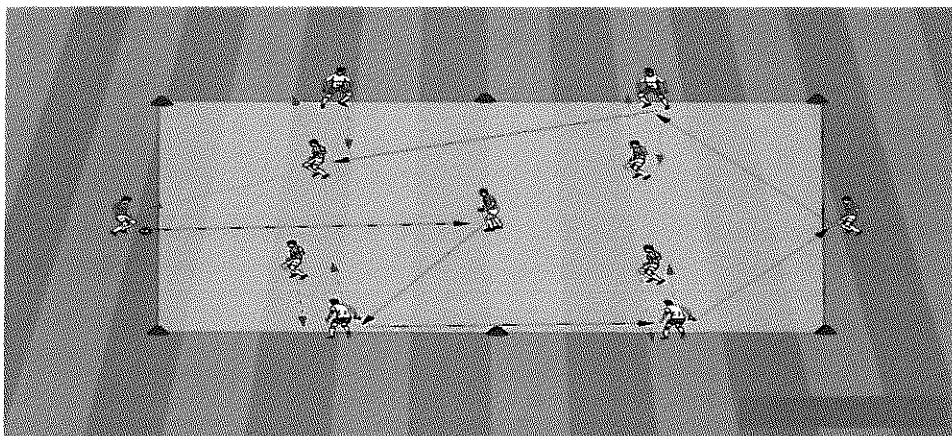


Cel: Doskonalenie zwodów piłkarskich podczas prowadzenia, przyjęcia piłki

Opis:

Zawodnicy dobrani w grupy 3-osobowe. Trzy stacje. Na każdej stacji inna gra 2x1 / 1x2 / 2x1.

Po 6 grach zmiana stacji. Drogę powrotną możemy wykorzystać do zadań technicznych lub motorycznych, np. koordynacja, siła...

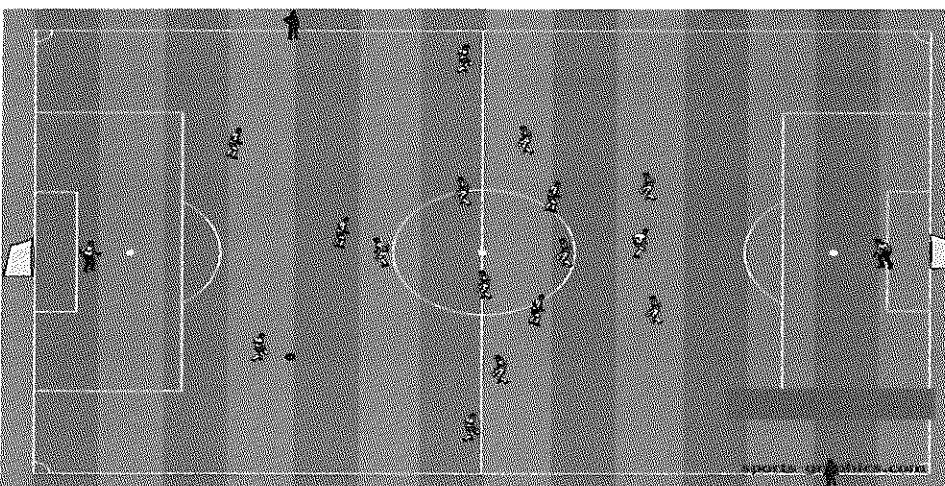


Cel: utrzymanie piłki, przenoszenie jej z jednej strony pola gry na drugą oraz zachowanie zawodników w fazach przejściowych atak / obrona – obrona / atak.

Gra 4x4 + 3.

Zawodnicy zewnętrzni starają się przegrywać piłkę od jednego, zewnętrznego gracza neutralnego do drugiego (gra na 1 lub 2 kontakty). Gracze neutralnych – zewnętrznych nie wolno atakować. Gdy gracze środkowi (nie krzyżują się) przechwycą piłkę i zagrają ją do gracza neutralnego – zewnętrznego, zamieniają się miejscami z drugim zespołem.

Uwaga: zwróćmy uwagę na ustawienie ciała w fazach przejściowych – otwarta pozycja w ataku, szybkie zagęszczenie środka twarzą do piłki w obronie.

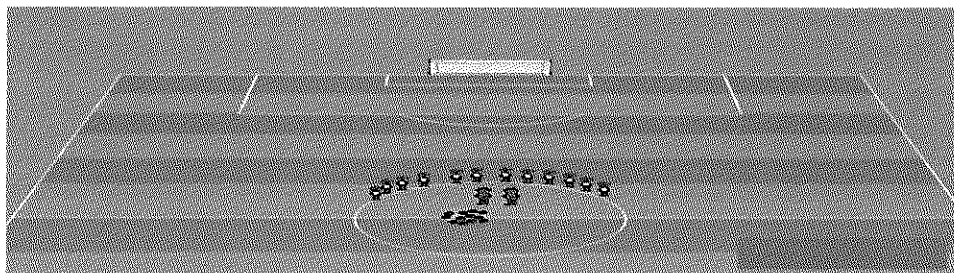


Gra dowolna 9x9 lub 5x5 na dwóch boiskach.

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

czas: 2 min.

Grafika:



Opis:

Podsumowanie zajęć

W celu zwiększenia efektywności i intensywności zajęć, ćwiczenia oraz gry powinniśmy wykonywać w małych grupach. Unikajmy kolejek, czekania na wykonanie ćwiczenia. Zwracajmy uwagę na szczegóły – np. jakość podania i przyjęcia piłki, ustawienie ciała itp.



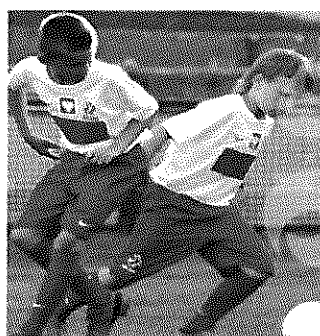
### 3.7. PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO DLA KLASY VII

- **CELE SZKOLENIOWE W KLASIE VII**



**Intelektualizacja i Indywidualizacja**

*Doskonalenie cech motorycznych*



*Doskonalenie taktyki indywidualne i grupowej*



*Intensywny trening techniki użytkowej poprzez ćwiczenia z rywalem i grę*

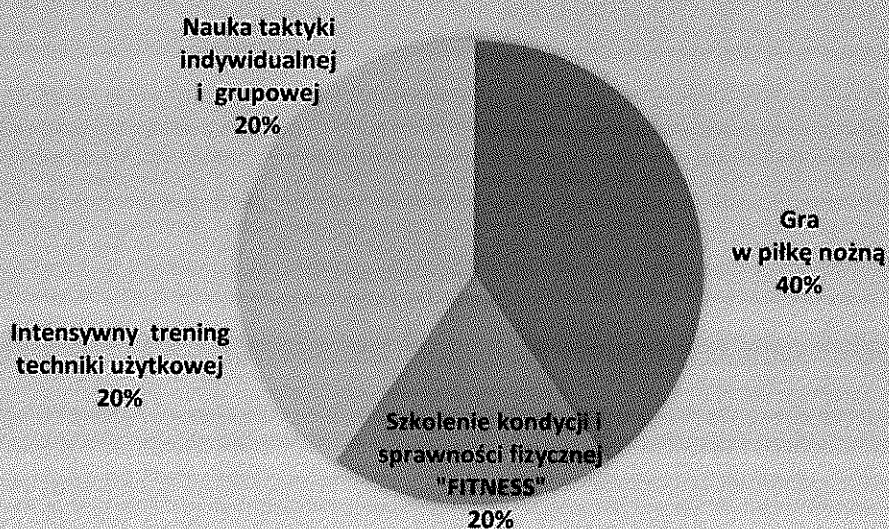


**Rozwijanie myślenia taktycznego w fazach bronienia i atakowania**

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  
MŁODZIK U12 - U13  
TRENING I ZASTOSOWANIE W GRZE**



## Przykładowa budowa jednostki treningowej:

Trener	Jan Kowalski				Asystent	Marek Nowak		
Temat zajęć	Doskonalenie zwołów piłkarskich podczas prowadzenia, przyjęcia, uderzenia piłki – aktywny obrońca							
Data	23.05.2017	Godzina	10.05	Miejsce	Boisko szkolne			
Kategoria	U13	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	47	Liczba zawodników		20
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	20	4	tak	tak	tak	-	-	-
CZĘŚĆ WSTĘPNA								czas: 23 min.
Grafika:						Opis:		
1. Zbiórka i przywitanie klasy 2. Omówienie tematu zajęć i celów  3. Doskonalenie cech motorycznych								
CZĘŚĆ GŁÓWNA								czas: 65 min.
Grafika:						Opis:		
1. Intensywny trening techniki użytkowej (wybrane elementy techniki piłkarskiej zgodnie z planem szkolenia) 2. Nauka taktyki indywidualne i grupowej 3. Różne formy gry								
CZĘŚĆ KOŃCOWA								czas: 2 min.
Grafika:						Opis:		
1. Podsumowanie zajęć								



## **Moduły treningowe:**

### **Moduł 1: Doskonalenie cech motorycznych**

Ogólna zdolność ruchowa jest częścią składową treningu. Na tym etapie szkolenia będzie ona trenowana 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. Dodatkowo pojawiają się elementy kształtowania wytrzymałości ogólnej w ćwiczeniach interwałowych z piłką i bez piłki.

*Treści treningu:*

- koordynacja ruchowa
- ćwiczenia kształtujące wytrzymałość beztlenową z piłką (gry) i bez piłki (interwały)
- ćwiczenia rytmizacji ruchów i na orientację
- gimnastyka wzmacniająca mięśnie
- ćwiczenia rozciągające
- tory przeszkód – koordynacyjne i siłowe
- doskonalenie techniki biegu (przodem, tyłem, bokiem).

### **Moduł 2: Intensywny trening techniki użytkowej**

Ten moduł to dalsze szkolenia techniki indywidualnej / użytkowej. Teraz jednak szkolenie musi iść w kierunku progresywności i wykorzystania techniki dla dobra zespołu. Technika ma być użytkowa i być wykorzystywana z myślą o skutecznej grze.

*Treść zajęć:*

- ćwiczenia w określonej przestrzeni z określonymi zadaniami
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem w grach 1x1 – 3x3 lub gry w przewagach
- gry zadaniowe

### **Moduł 3: Nauczanie taktyki indywidualnej i grupowej**

Ten moduł łączy się z modułem 2. Technika musi być połączona z taktyką indywidualną. Oznacza to, że zadania techniczne jak np. przyjęcie piłki, nie jest celem samym w sobie, lecz przyjęcie musi powodować otwarcie sobie możliwości skutecznego kontynuowania gry. Dalej doskonalimy u naszych podopiecznych umiejętność gry bez piłki, poruszania się po boisku... Dodatkowo zaczynamy naukę taktyki grupowej (2 – 8 osób), współdziałanie, asekuracja...

*Treść zajęć:*

- ćwiczenia w określonej przestrzeni z określonymi zadaniami w grupach
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- gry zadaniowe

### **Moduł 4: Gra w piłkę nożną**

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 orlików i młodzików (E i D) zagadnienia techniczne, przy zastosowaniu dodatkowych reguł, powinny być uwzględnione także podczas gry w piłkę, np. gra na bramki z prowadzeniem piłki w przewadze (podania) lub w drużynie grającej z przewagą.

*Treść zajęć:*

- gry w układzie od 1 x 1 do 9 x 9
- gra w przewadze (graczy atakujących / graczy broniących), mniejsze lub równe drużyny
- odpowiednie rozkładanie akcentów poprzez wykorzystanie różnego rodzaju bramek, ich zmiennej liczby i ustawienia, jak również różnych wielkości pola gry
- gry z zawodnikami neutralnymi
- gra właściwa 9x9

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

TECHNIKA	TAKTYKA
<p>1. Doskonalenie prowadzenia (drybling) piłki w określony sposób (różne kierunki, slalomy, nawroty..)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prostym podbiciem</li> <li>• wewnętrznym podbiciem</li> <li>• zewnętrznym podbiciem</li> </ul> <p>2. Doskonalenie uderzenia piłki po podaniu własnym, partnera, sytuacyjnie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wewnętrzną częścią stopy</li> <li>• prostym podbiciem</li> <li>• wewnętrznym podbiciem</li> <li>• zewnętrznym podbiciem</li> <li>• uderzenie piłki głową w wysoku i z padem: <ul style="list-style-type: none"> <li>- przednią częścią czoła</li> <li>- uderzenia boczną częścią czoła</li> </ul> </li> <li>• sytuacyjnie</li> <li>• z powietrza (po koźle, z wolej)</li> </ul> <p>3. Przyjęcie piłki stopą, udem i klatką piersiową:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wewnętrzną częścią stopy (piłka tocząca się, aktywnie w ruchu do podania, strzału, pod presją rywala)</li> <li>• wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem (piłka tocząca się, piłka górna w locie opadającym)</li> <li>• klatką piersiową ze skretem ciała</li> </ul> <p>4. Doskonalenie zwodów podczas prowadzenia, przyjęcia, uderzenia piłki – aktywny obrońca</p> <p>5. Doskonalenie odbioru piłki przez wyprzedzenie w momencie przyjęcia piłki</p> <p>6. Nauczanie gry wślizgiem (odpowiednia nawierzchnia)</p> <p>7. Technika gry w obronie 1x1 w bezpośrednim kontakcie z rywalem (np. przy dośrodkowaniu piłki, blokowaniu uderzeń i podań rywala)</p> <p>7. Doskonalenie gry ciałem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• na podłożu</li> <li>• w wysoku</li> </ul> <p>8. Doskonalenie wrzutu piłki z autu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z miejsca</li> <li>• z rozbiegu</li> </ul>	<p>1. Nauka gry na różnych pozycjach w składach 9 osobowych</p> <p>2. Gry w przewagach 2x1, 3x1, 4x2... 2x3, 3x4...</p> <p>3. Wybieganie na tzw. „wolne pole”</p> <p>4. Tworzenie i zamykanie linii podania (atak / obrona)</p> <p>5. Skracanie pola gry</p> <p>6. Ustawienie formacji w fazie obrony i ataku</p> <p>7. Asekuracja partnera w różnych sektorach boiska</p> <p>8. Zachowania w fazach przejściowych</p> <p>9. Gra pressingiem (wysoki/średni/niski)</p> <p>10. Nauka odpowiedniego ustawiania się na boisku w zależności od pozycji kolegi, rywala i piłki</p> <p>11. Nauka krycia każdy swego</p> <p>12. Nauka krycia w strefie przy SFG</p> <p>13. Doskonalenie krycia przeciwnika bez piłki, zamykanie linii podania</p> <p>14. Gry uproszczone na małe bramki w składach maksymalnie 7 osobowych</p> <p>15. Małe gry z założeniami</p> <p>16. Gry pomocnicze</p> <p>17. Otwieranie gry</p> <p>18. Absorbowanie przeciwnika ruchem zawodnika z piłką, celem ściągnięcia na siebie uwagi rywala dla otwarcia gry współpartnerom</p> <p>19. Podania przyspieszające (progresywne)</p> <p>20. Ruch do piłek prostopadłych</p> <p>21. Przenoszenie gry</p> <p>22. Rozwiązywanie stałych fragmentów gry w ataku i obronie</p> <p>23. Doskonalenie gry na „spalony”</p> <p>24. Doskonalenie ataku pozycyjnego i szybkiego</p> <p>25. Asekuracja ataku szybkiego</p> <p>26. Podania do zawodnika o 1, 2 linie wyżej</p> <p>27. Wciąganie rywala w zamierzoną strefę boiska</p> <p>28. Tworzenie przestrzeni dla współpartnera</p> <p>29. Ustawienie między liniami rywala</p> <p>30. Poruszanie się łukami</p> <p>31. Tworzenie przewag liczebnych w wybranych strefach boiska</p> <p>32. Obrona stref bezpośredniego zagrożenia</p> <p>33. Równowaga ofensywno – defensywna</p> <p>34. Tworzenie trójkątów, rąbów w fazie ataku</p>

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

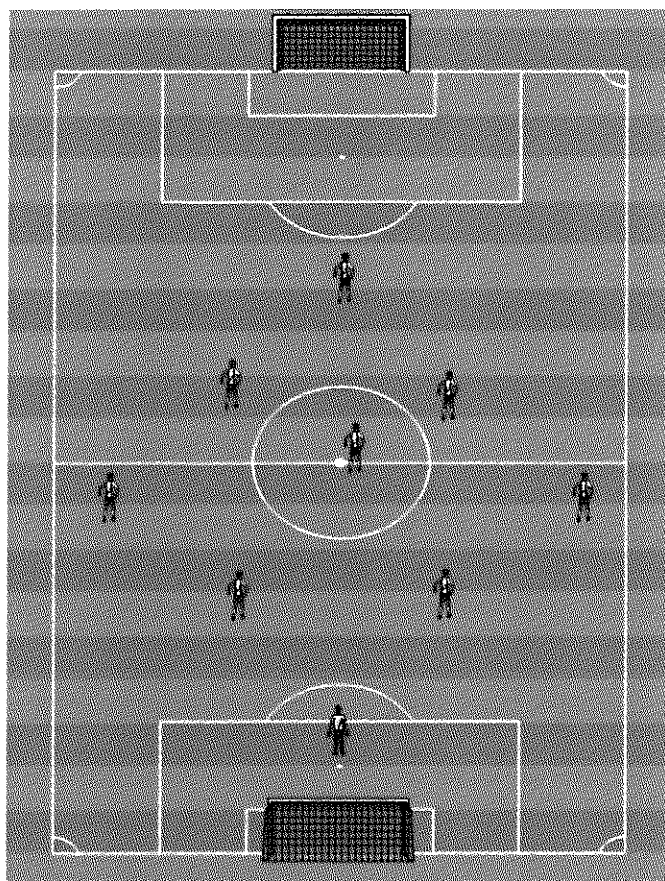
MOTORYKA	TEORIA
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szybkość</li> <li>2. Koordynacja</li> <li>3. Siła ogólna</li> <li>4. Siła dynamiczna</li> <li>5. Skoczność</li> <li>6. Wytrzymałość specjalna (gry)</li> <li>7. Wytrzymałość ogólna (biegi tlenowe, basen, interwały)</li> <li>8. Stabilizacja</li> <li>9. Zwrotność</li> <li>10. Gimnastyka funkcjonalna</li> </ol> <p><b>Proponowany rozkład akcentów motorycznych w mikrocyklu treningowym:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poniedziałek – wydolność tlenowa / gibkość / stabilizacja</li> <li>- Wtorek – siła ogólna / siła dynamiczna / koordynacja</li> <li>- Środa – wytrzymałość specjalna</li> <li>- Czwartek – zwrotność</li> <li>- Piątek - szybkość</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Informacje na temat właściwego odżywiania, diet</li> <li>2. Fair Play – szacunek na boisku i poza nim</li> <li>3. Trening indywidualny. Dlaczego warto się samodoskonalić</li> <li>4. Regeneracja po meczu i treningu</li> <li>5. Lider drużyny. Przykłady karier piłkarskich, wybitni zawodnicy, sukcesy i porażki sportowe i życiowe</li> <li>6. Trening funkcjonalny i jego znaczenie w przeciwdziałaniu kontuzjom</li> <li>7. Systemy gry stosowane we współczesnej piłce</li> <li>8. Zarządzanie czasem – plan dnia, realizacja postawionych zadań</li> <li>9. Autopromocja w mediach</li> <li>10. Rola menadżera piłkarskiego</li> <li>11. Trening – wpływ na organizm. Podstawowe informacje o swoim organizmie</li> <li>12. Pierwsza pomoc</li> <li>13. Suplementacja. Od kiedy, co?</li> <li>14. Analiza gry – wybranych elementów, najlepszych zespołów piłkarskich</li> </ol>

• Przykładowy mikrocykl treningowy dla klasy VII

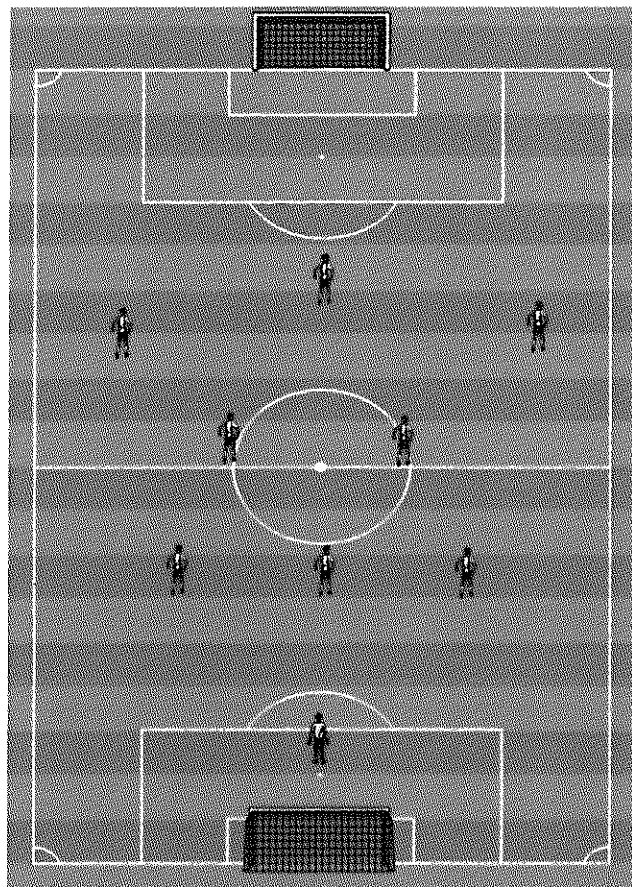
Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota – Niedziela
Trening						
Zajęcia przedpołudniowe	45' WF* Kształtowanie sprawności ogólnej	90' trening piłkarski **	90' trening piłkarski	45' WF (sporty uzupełniające)	90' trening piłkarski	Mecze w klubach
	90' Zajęcia terenowe - ogólnorozwojowe*	90' trening piłkarski**	90' trening piłkarski	90' trening piłkarski	90' trening piłkarski	
Zajęcia popołudniowe	45' WF Basen			45' WF teoria***		
	45' WF Basen	90' trening indywidualny	45' WF (sporty uzupełniające)	45' WF (sporty uzupełniające)	45' WF teoria***	
*zajęcia terenowe – jeżeli jest to możliwe, zajęcia przeprowadzamy w lesie lub w parku. Treść zajęć to zabawy biegowe przeplatane ćwiczeniami z zakresu sprawności ogólnej, ćwiczenia wzmacniające i prewencyjne.						
** 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 i szkołach sportowych				Klasy w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego		

- Proponowane ustawienie taktyczne w klasie VII:

**1-4-3-1:**



**1-3-2-3**





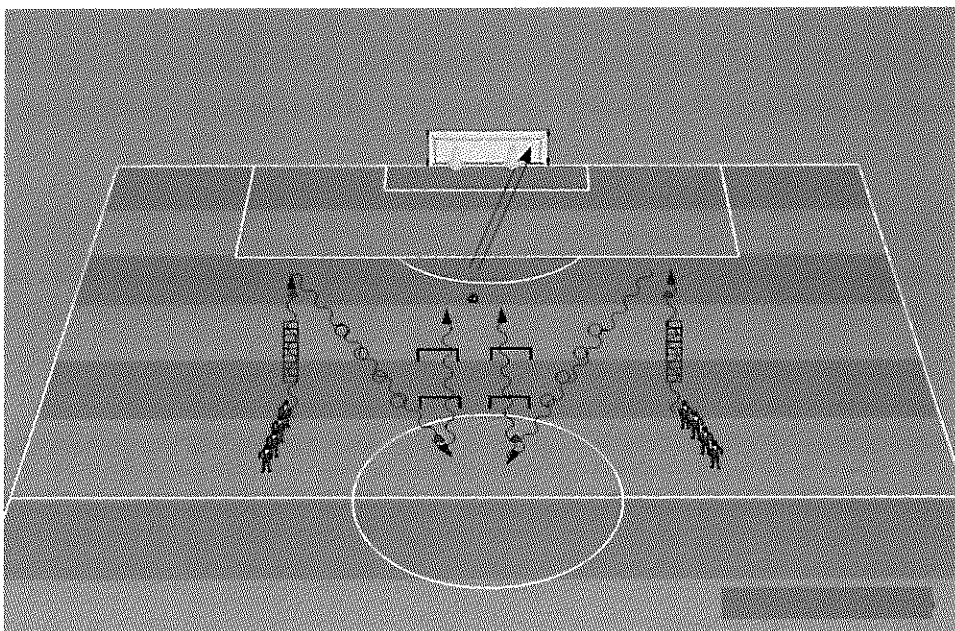
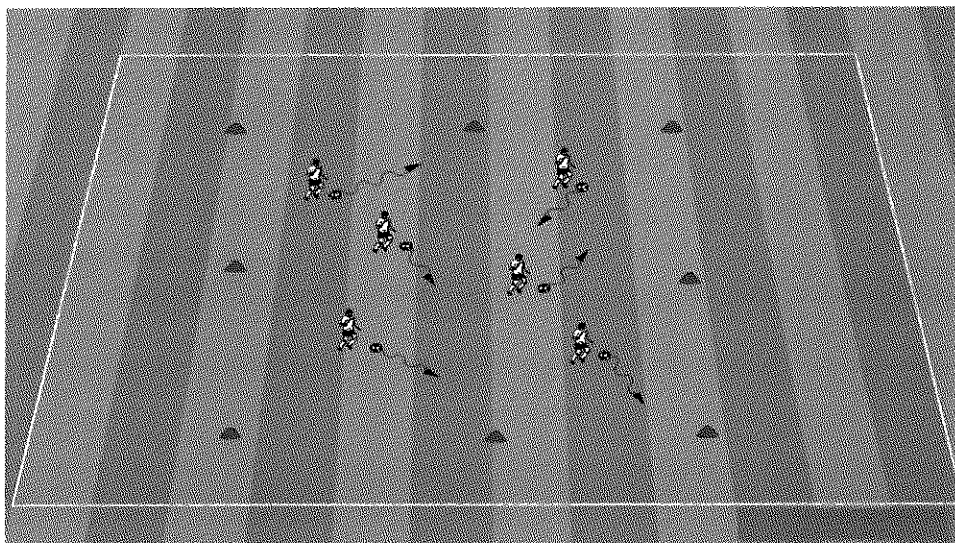
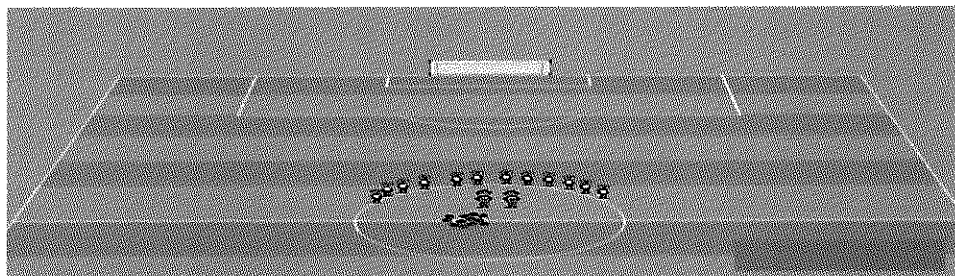
• Przykładowy konspekt jednostki treningowej dla uczniów klasy VII:

Trener	Jan Kowalski				Asystent	Marek Nowak		
Temat zajęć	Technika: Doskonalenie zwodów w grach Taktyka: Tworzenie przewag w ataku w bocznych strefach boiska							
Data	23.05.2017	Godzina	10.05	Miejsce	Boisko szkolne			
Kategoria	U13	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	47	Liczba zawodników		20
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	20	4	Tak	Tak	Tak	-	-	-

**CZĘŚĆ WSTĘPNA**

**czas: 23 min.**

Grafika:



Opis:

- Zbiórka i przywitanie klasy
- Omówienie tematu zajęć i celów

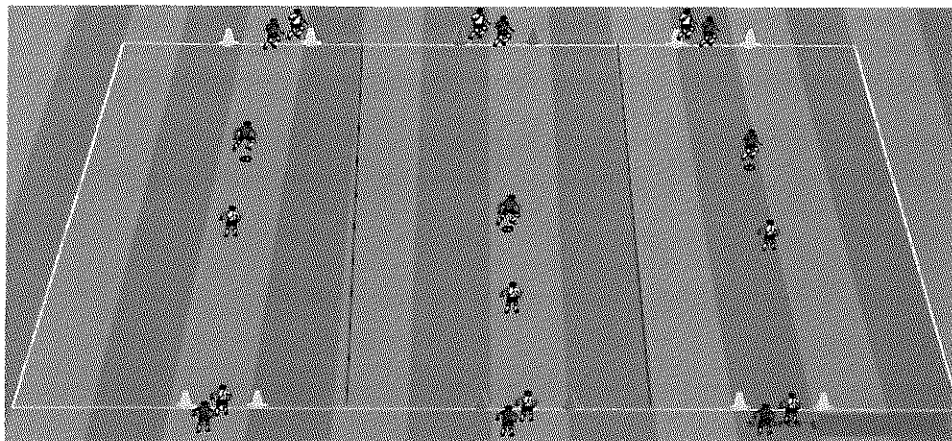
Zawodnicy prowadzą piłkę w określonym polu wykonując różne zadania techniczne wskazane przez trenera. Co 2 minuty wprowadzamy element rywalizacji (45 sek.) np. wybijanie piłek lub zabranie koledze lub trafienie piłką w piłkę kolegi...

Tor przeszkód zakończony grą 1x1 (kto pierwszy przy piłce atakuje).

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

czas: 65 min.

Grafika:



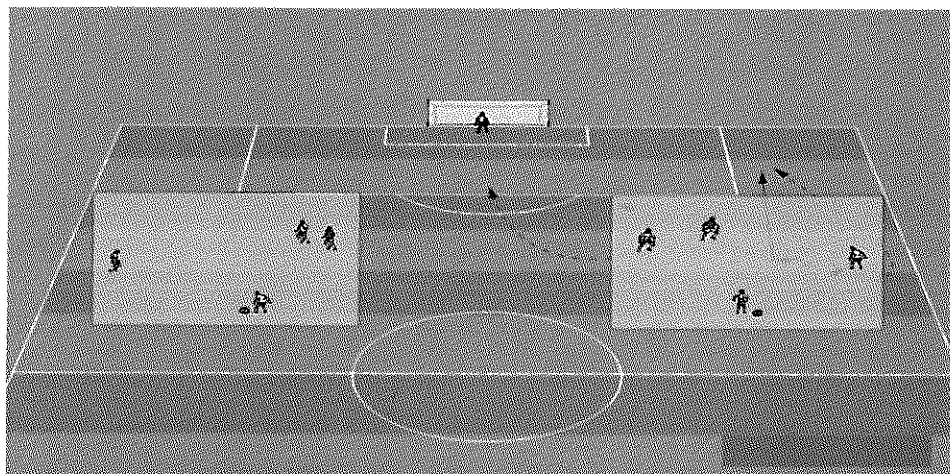
Opis:

Gra 1x1 na dwie bramki. Zawodnicy czekający na swoją kolej do gry, stojąc za bramkami mają piłki, by szybko podać je do zawodników w środku, gdy ich piłka wypadnie.

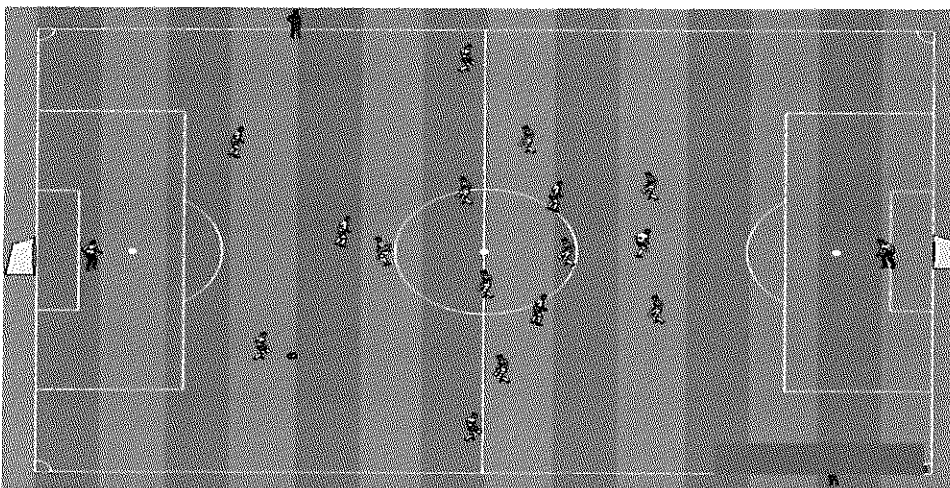
Po 15 sekundach intensywnej gry 1x1 następuje zmiana pary grającej.

Czas gry: 15 sekund

Czas odpoczynku: 30 sekund



Gra 3x1 w wyznaczonej strefie boiska. Celem gry jest stworzenie przewagi w ataku w bocznej strefie boiska.



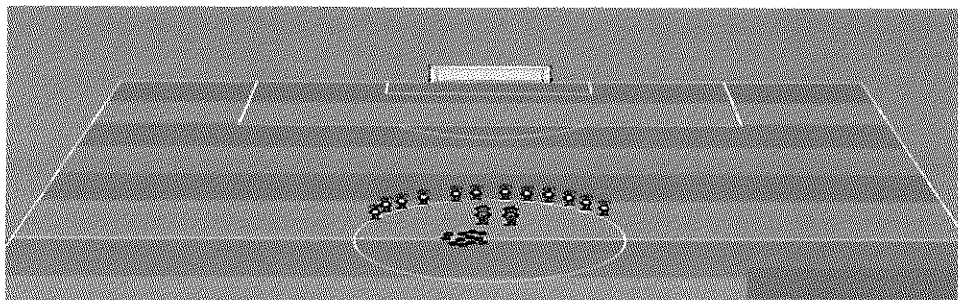
Gra dowolna 9x9.

Jeżeli w trakcie gry w bocznej strefie boiska nastąpi „obieg” zawodnika z piłką, a następnie padnie bramka, jest ona liczona podwójnie.

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

czas: 2 min.

Grafika:



Opis:

Podsumowanie zajęć

W celu zwiększenia efektywności i intensywności zajęć, ćwiczenia oraz gry powinniśmy wykonywać w małych grupach. Unikajmy kolejek, czekania na wykonanie ćwiczenia. Zwracajmy uwagę na szczegóły – np. jakość podania i przyjęcia piłki, ustawienie ciała itp.



### 3.8. PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO DLA KLASY VIII

- **CELE SZKOLENIOWE W KLASIE VIII**

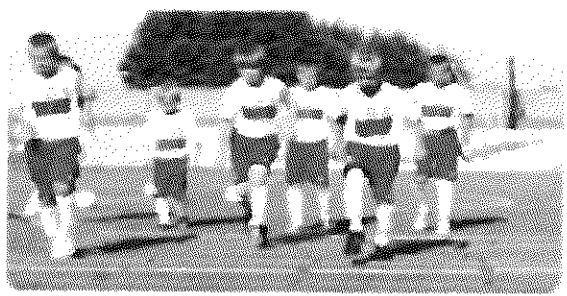


**Intelektualizacja i Indywidualizacja**

**Doskonalenie cech motorycznych**



**Doskonalenie taktyki indywidualnej i grupowej**



**Intensywny trening techniki użytkowej poprzez ćwiczenia z rywalem i grę**



**Rozwijanie myślenia taktycznego w fazach bronięcia i atakowania**

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  
TRAMPKARZ U13 - U14  
TRENING I ZASTOSOWANIE W GRZE

Nauka taktyki  
indywidualnej,  
grupowej, zespołowej  
20%

Intensywny trening  
techniki  
20%

Szkolenie kondycji i  
sprawności fizycznej  
"FITNESS"  
20%

Gra  
w piłkę nożną  
40%

## **Moduły treningowe:**

### **Moduł 1: Doskonalenie cech motorycznych**

Ogólna zdolność ruchowa jest częścią składową treningu. Na tym etapie szkolenia będzie ona trenowana 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. Dodatkowo pojawiają się elementy kształtowania wytrzymałości ogólnej w ćwiczeniach interwałowych z piłką i bez piłki.

*Treści treningu:*

- koordynacja ruchowa
- ćwiczenia kształtujące wytrzymałość beztlenową z piłką (gry) i bez piłki (interwały)
- ćwiczenia rytmizacji ruchów i na orientację
- gimnastyka wzmacniająca mięśnie
- ćwiczenia rozciągające
- tory przeszkód – koordynacyjne i siłowe
- doskonalenie techniki biegu (przodem, tyłem, bokiem).

### **Moduł 2: intensywny trening techniki użytkowej**

Ten moduł to dalsze szkolenia techniki indywidualnej / użytkowej. Teraz jednak technika musi iść w kierunku progresywności i wykorzystania jej dla dobra zespołu. Technika ma być użytkowa i być wykorzystywana z myślą o skutecznej grze.

*Treść zajęć:*

- ćwiczenia w określonej przestrzeni z określonymi zadaniami
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem w grach 1x1 – 3x3 lub gry w przewagach
- gry zadaniowe

### **Moduł 3: Nauczanie taktyki indywidualnej, grupowej oraz zespołowej**

Ten moduł łączy się z modułem 2. Technika musi być połączona z taktyką indywidualną. Oznacza to, że zadania techniczne jak np. przyjęcie piłki, nie jest celem samym w sobie, lecz przyjęcie musi powodować otwarcie sobie możliwości skutecznego kontynuowania gry. Dalej doskonalimy u naszych podopiecznych umiejętność gry bez piłki, poruszania się po boisku, taktykę grupową (2 – 8 osób), a także rozpoczynamy pracę nad taktyką zespołową.

*Treść zajęć:*

- ćwiczenia w określonej przestrzeni z określonymi zadaniami w grupach
- ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem
- ćwiczenia ze strzałem do bramki
- gry zadaniowe

### **Moduł 4: Gra w piłkę nożną**

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 orlików i młodzików (E i D) zagadnienia techniczne, przy zastosowaniu dodatkowych reguł, powinny być uwzględnione także podczas gry.

*Treść zajęć:*

- gry w układzie od 1 x 1 do 9 x 9
- gra w przewadze (graczy atakujących / graczy broniących), mniejsze lub równe drużyny
- odpowiednie rozkładanie akcentów poprzez wykorzystanie różnego rodzaju bramek, ich zmiennej liczby i ustawienia, jak również różnych wielkości pola gry
- gry z zawodnikami neutralnymi
- gra właściwa 9x9



## Przykładowa budowa jednostki treningowej:

Trener	Jan Kowalski				Asystent	Marek Nowak		
Temat zajęć	Doskonalenie zwołów piłkarskich podczas prowadzenia, przyjęcia, uderzenia piłki – aktywny obrońca							
Data	23.05.2017	Godzina	10.05	Miejsce	Boisko szkolne			
Kategoria	U14	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	47	Liczba zawodników	20	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	20	4	tak	tak	tak	-	-	-
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA</b>								<b>czas: 23 min.</b>
<p>Grafika:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zbiórka i przywitanie klasy</li> <li>2. Omówienie tematu zajęć i celów</li> <li>3. Doskonalenie cech motorycznych</li> </ol>						<p>Opis:</p>		
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA</b>								<b>czas: 65 min.</b>
<p>Grafika:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Intensywny trening techniki użytkowej (wybrane elementy techniki piłkarskiej zgodnie z planem szkolenia)</li> <li>2. Nauka taktyki indywidualne, grupowej oraz zespołowej</li> <li>3. Różne formy gry</li> </ol>						<p>Opis:</p>		
<b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b>								<b>czas: 2 min.</b>
<p>Grafika:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podsumowanie zajęć</li> </ol>						<p>Opis:</p>		

• **Elementy z zakresy techniki i taktyki piłki nożnej do zrealizowania w klasie VIII:**

TECHNIKA	TAKTYKA
<p>1. Doskonalenie prowadzenia (drybling) piłki w określony sposób (różne kierunki, slalomy, nawroty..)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prostym podbiciem</li> <li>• Wewnętrznym podbiciem</li> <li>• Zewnętrznym podbiciem</li> </ul> <p>2. Doskonalenie uderzenia piłki po podaniu własnym, partnera, sytuacyjnie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wewnętrzną częścią stopy</li> <li>• Prostym podbiciem</li> <li>• Wewnętrznym podbiciem</li> <li>• Zewnętrznym podbiciem</li> <li>• Uderzenie piłki głową w wysoku i z padem: <ul style="list-style-type: none"> <li>- przednią częścią czoła</li> <li>- uderzenia boczną częścią czoła, uderzenia w bok</li> </ul> </li> <li>• Sytuacyjnie</li> <li>• Z powietrza (półwolej, wolej)</li> </ul> <p>3. Przyjęcie piłki stopą, udem, klatką piersiową, głową:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wewnętrzną częścią stopy (piłka tocząca się, aktywnie w ruchu do podania, strzału, pod presją rywala)</li> <li>• Wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem (piłka tocząca się, piłka górna w locie opadającym)</li> <li>• Klatką piersiową ze skretem ciała</li> </ul> <p>4. Doskonalenie zwodów podczas prowadzenia, przyjęcia, uderzenia piłki – aktywny obrońca</p> <p>5. Doskonalenie odbioru piłki przez wyprzedzenie w momencie przyjęcia piłki</p> <p>6. Nauczanie gry wślizgiem (odpowiednia nawierzchnia)</p> <p>7. Technika gry w obronie 1x1 w bezpośrednim kontakcie z rywalem (np. przy dośrodkowaniu piłki, blokowaniu uderzeń i podań rywala)</p> <p>8. Doskonalenie gry ciałem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- na podłożu</li> <li>- w wysoku</li> </ul> <p>9. Doskonalenie wrzutu piłki z autu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- z miejsca</li> <li>- z rozbiegu</li> </ul>	<p>1. Nauka gry na różnych pozycjach w składach 9 osobowych</p> <p>2. Gry w przewagach 2x1, 3x1, 4x2... 2x3, 3x4...</p> <p>3. Wybieganie na tzw. „wolne pole”</p> <p>4. Tworzenie i zamykanie linii podania (atak / obrona)</p> <p>5. Skracanie pola gry</p> <p>6. Ustawienie formacji w fazie obrony i ataku</p> <p>7. Asekuracja partnera w różnych sektorach boiska</p> <p>8. Zachowania w fazach przejściowych</p> <p>9. Gra pressingiem (wysoki/średni/niski)</p> <p>10. Nauka odpowiedniego ustawiania się na boisku w zależności od pozycji kolegi, rywala i piłki</p> <p>11. Nauka krycia każdy swego</p> <p>12. Nauka krycia w strefie przy SFG</p> <p>13. Doskonalenie krycia przeciwnika bez piłki, zamykanie linii podania</p> <p>14. Gry uproszczone na małe bramki w składach maksymalnie 9 osobowych</p> <p>15. Małe gry z założeniami</p> <p>16. Gry pomocnicze</p> <p>17. Otwieranie gry</p> <p>18. Absorbowanie przeciwnika ruchem zawodnika z piłką, celem ściągania na siebie uwagi rywala dla otwarcia gry współpartnerom</p> <p>19. Podania przyśpieszające (progresywne)</p> <p>20. Ruch do piłek prostopadłych</p> <p>21. Przenoszenie gry</p> <p>22. Rozwiązywanie SFG w ataku i obronie</p> <p>23. Doskonalenie gry na „spalony”</p> <p>24. Doskonalenie ataku pozycyjnego i szybkiego</p> <p>25. Asekuracja ataku szybkiego</p> <p>26. Podania do zawodnika o 1, 2 linie wyżej</p> <p>27. Wciąganie rywala w zamierzoną strefę boiska</p> <p>28. Tworzenie przestrzeni dla współpartnera</p> <p>29. Ustawienie między liniami rywala</p> <p>30. Poruszanie się łukami</p> <p>31. Tworzenie przewag liczebnych w wybranych strefach boiska</p> <p>32. Obrona stref bezpośredniego zagrożenia</p> <p>33. Równowaga ofensywno – defensywna</p> <p>34. Tworzenie trójkątów, rąbów w fazie ataku</p> <p>35. Wyciąganie rywala z wybranej strefy boiska</p> <p>36. Nauczanie i doskonalenie gry w wybranych systemach gry</p> <p>37. Nauczanie krycia strefowego i „każdy swego”</p> <p>38. Tworzenie głębi</p> <p>39. Pressing tempowy (np. atak po 3 podaniu rywala)</p> <p>40. Tworzenie i utrzymanie przestrzeni gry</p> <p>41. Limit czasowy w transferze pozytywnym</p> <p>42. Walka o pozycję</p> <p>43. Asekuracja i wsparcie ataku szybkiego</p>

• Elementy z zakresy motoryki i teorii do zrealizowania w klasie VIII:

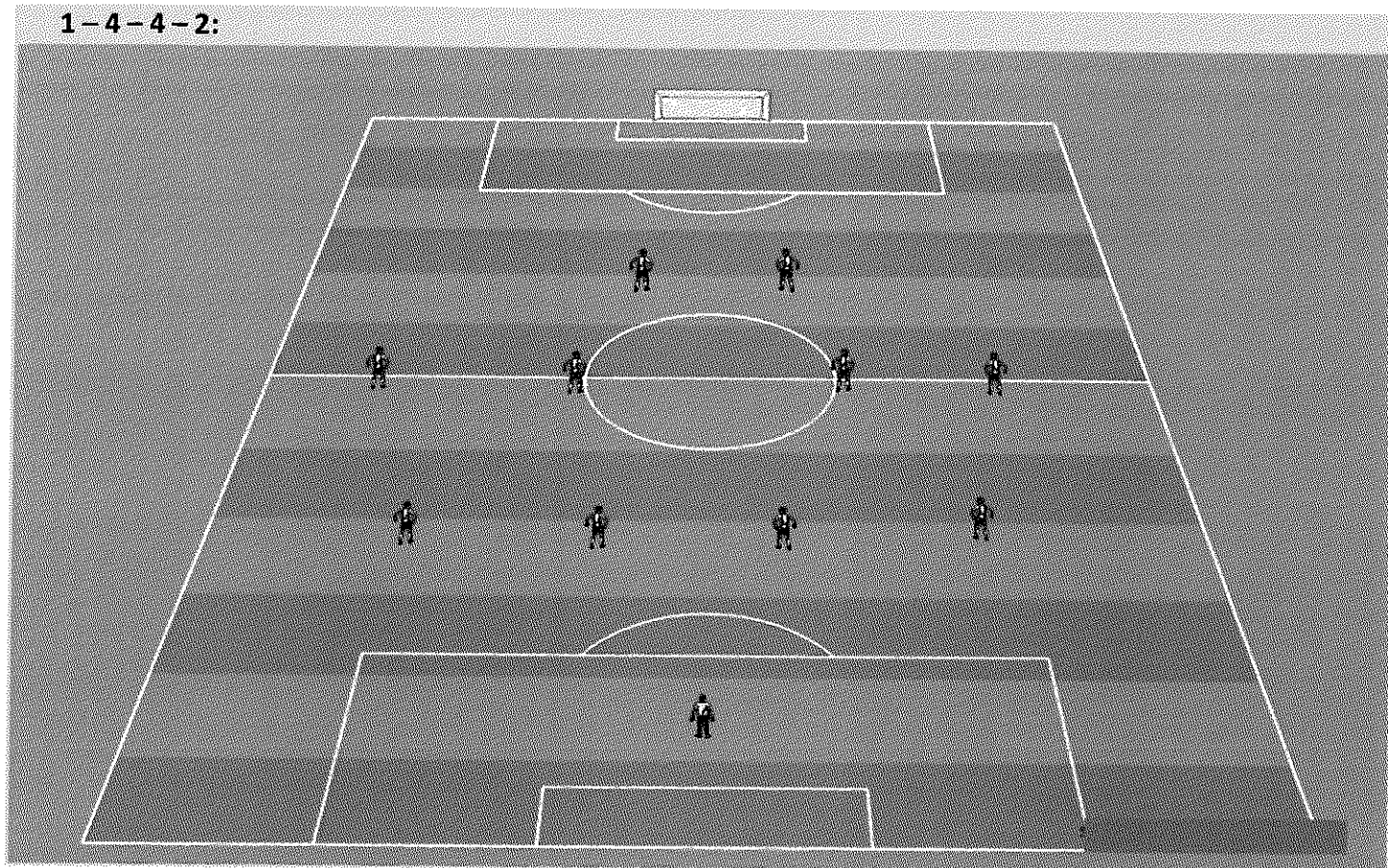
MOTORYKA	TEORIA
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szybkość</li> <li>2. Koordynacja</li> <li>3. Siła ogólna</li> <li>4. Siła dynamiczna</li> <li>5. Skoczność</li> <li>6. Wytrzymałość specjalna (gry)</li> <li>7. Wytrzymałość ogólna (biegi tlenowe, basen, interwały)</li> <li>8. Stabilizacja</li> <li>9. Zwrotność</li> <li>10. Gimnastyka funkcjonalna</li> </ol> <p><b>Proponowany rozkład akcentów motorycznych w mikrocyklu treningowym:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poniedziałek – wydolność tlenowa / gibkość / stabilizacja</li> <li>- Wtorek – siła ogólna / siła dynamiczna / koordynacja</li> <li>- Środa – wytrzymałość specjalna</li> <li>- Czwartek – zwrotność</li> <li>- Piątek – szybkość</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Informacje na temat właściwego odżywiania, diet</li> <li>2. Fair Play – szacunek na boisku i poza nim</li> <li>3. Trening indywidualny. Dlaczego warto się samodoskonalić</li> <li>4. Regeneracja po meczu i treningu</li> <li>5. Lider drużyny. Przykłady karier piłkarskich, wybitni zawodnicy, sukcesy i porażki sportowe i życiowe</li> <li>6. Trening funkcjonalny i jego znaczenie w przeciwdziałaniu kontuzjom</li> <li>7. Systemy gry stosowane we współczesnej piłce</li> <li>8. Zarządzanie czasem – plan dnia, realizacja postawionych zadań</li> <li>9. Autopromocja w mediach</li> <li>10. Rola menadżera piłkarskiego</li> <li>11. Trening – wpływ na organizm. Podstawowe informacje o swoim organizmie</li> <li>12. Pierwsza pomoc</li> <li>13. Suplementacja. Od kiedy, co?</li> <li>14. Analiza gry – wybranych elementów, najlepszych zespołów piłkarskich</li> <li>15. Konserwacja sprzętu sportowego</li> <li>16. Jak radzić sobie z porażką i sukcesem</li> <li>17. Sposoby kontroli sprawności fizycznej i jej znaczenie dla osiągania sukcesów</li> <li>18. Jak radzić sobie ze stresem?</li> </ol>

• Przykładowy mikrocykl treningowy dla klasy VIII

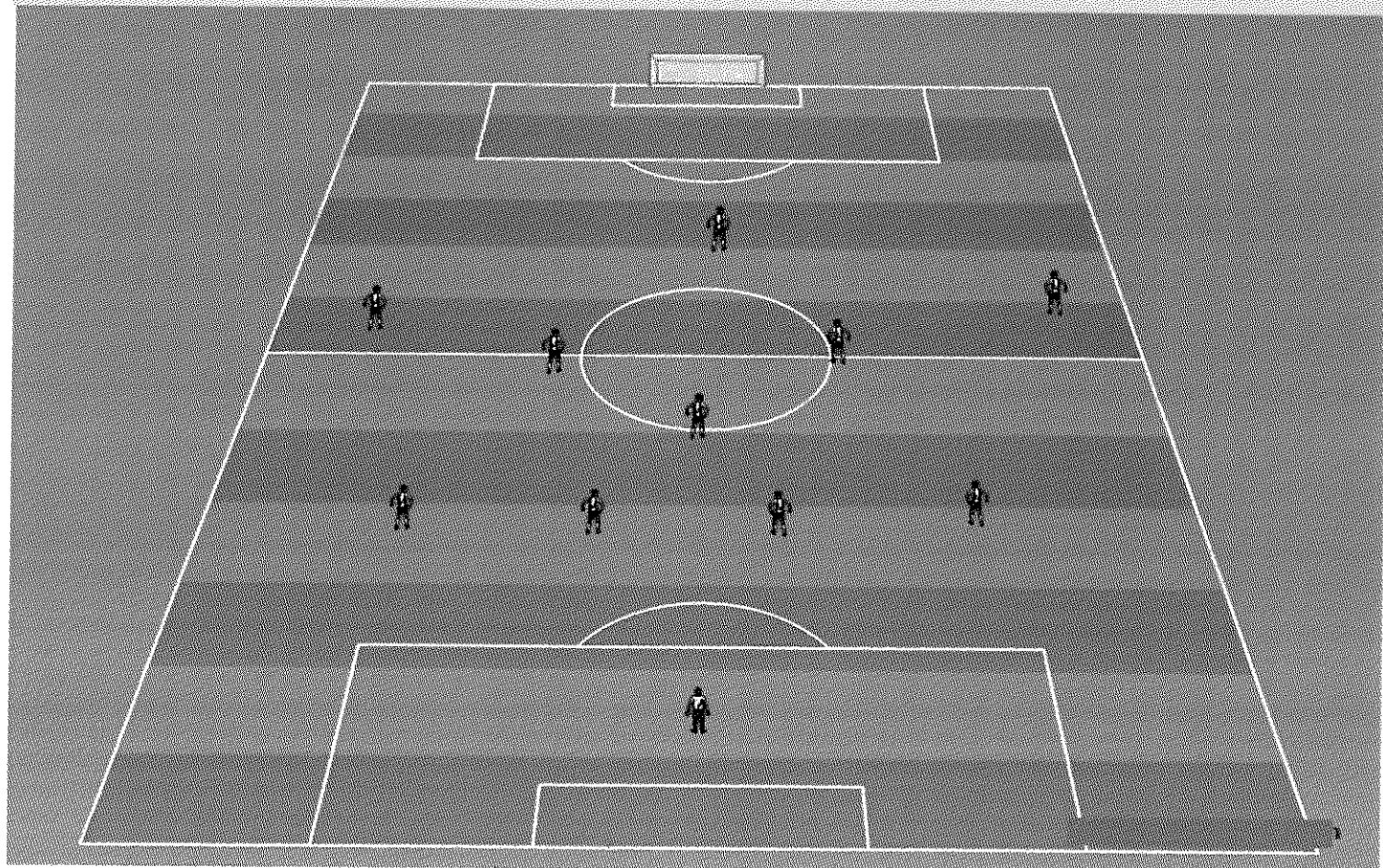
Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota – Niedziela
Trening						
Zajęcia przedpołudniowe	45' WF* Kształtowanie sprawności ogólnej	90' trening piłkarski **	90' trening piłkarski	45' WF (sporty uzupełniające)	90' trening piłkarski	Mecze w klubach
	90' Zajęcia terenowe - ogólnorozwojowe*	90' trening piłkarski**	90' trening piłkarski	90' trening piłkarski	90' trening piłkarski	
Zajęcia popołudniowe	45' WF Basen			45' WF teoria***		
	45' WF Basen	90' trening indywidualny	45' WF (sporty uzupełniające)	45' WF (sporty uzupełniające)	45' WF teoria***	
*zajęcia terenowe – jeżeli jest to możliwe, zajęcia przeprowadzamy w lesie lub w parku. Treść zajęć to zabawy biegowe przeplatane ćwiczeniami z zakresu sprawności ogólnej, ćwiczenia wzmacniające i prewencyjne.						
** 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 i szkołach sportowych				Klasy w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego		

- Proponowane ustawienie taktyczne w klasie VIII:

1-4-4-2:



1-4-3-3:





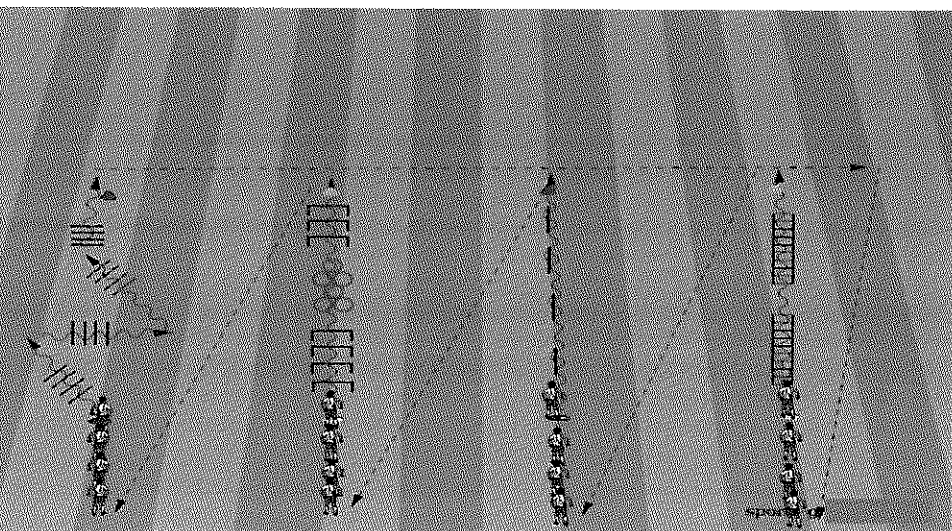
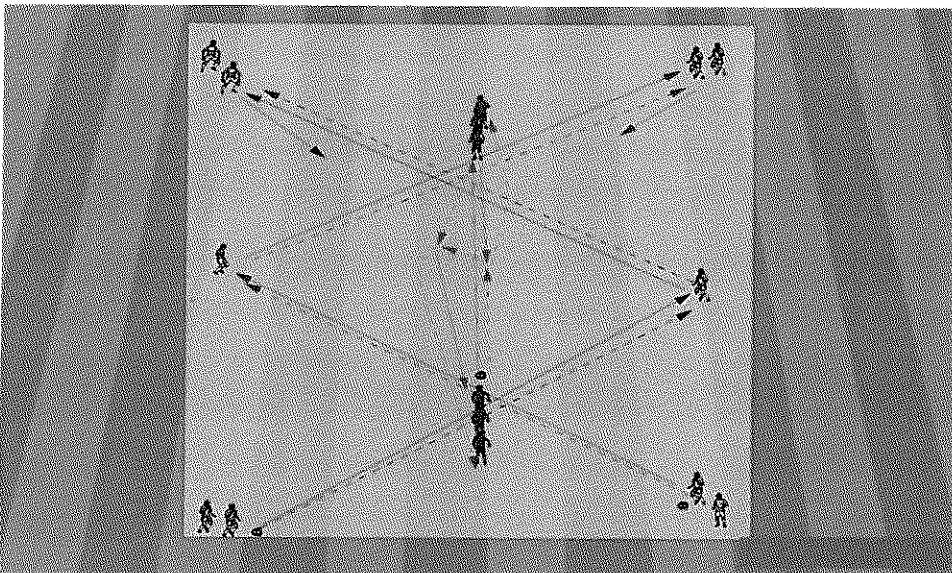
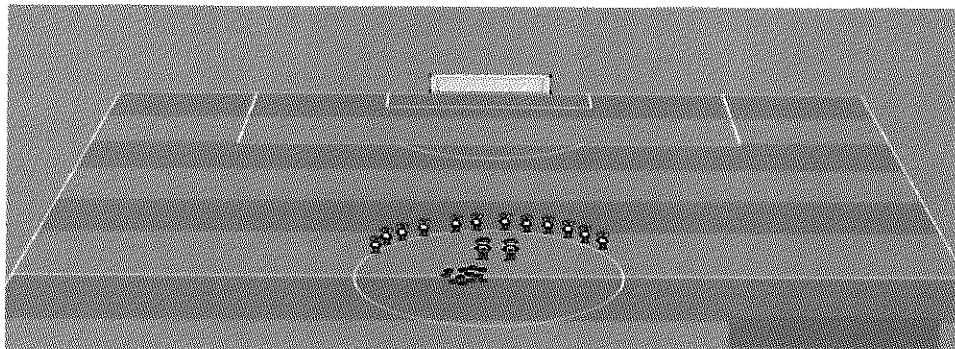
• Przykładowy konspekt jednostki treningowej dla uczniów klasy VIII:

Trener	Jan Kowalski				Asystent	Marek Nowak		
Temat zajęć	Technika: Doskonalenie podań piłki wewnętrzną częścią stopy Taktyka: Doskonalenie prostopadłego podania piłki							
Data	23.05.2017	Godzina	10.05	Miejsce	Boisko szkolne			
Kategoria	U14	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	47	Liczba zawodników		20
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	20	2	Tak	Tak	Tak	8	4	Laski, koła gimnastyczne, płotki

**CZĘŚĆ WSTĘPNA**

**czas: 23 min.**

Grafika:



Opis:

- Zbiórka i przywitanie klasy
- Omówienie tematu zajęć i celów

3 grupy. Każda ma do wykonania zadanie w postaci podania piłki i zmiany miejsca. Z uwagi na duży „chaos” wymagana jest specjalna koncentracja.

Po 4 minutach zmiana stanowisk.

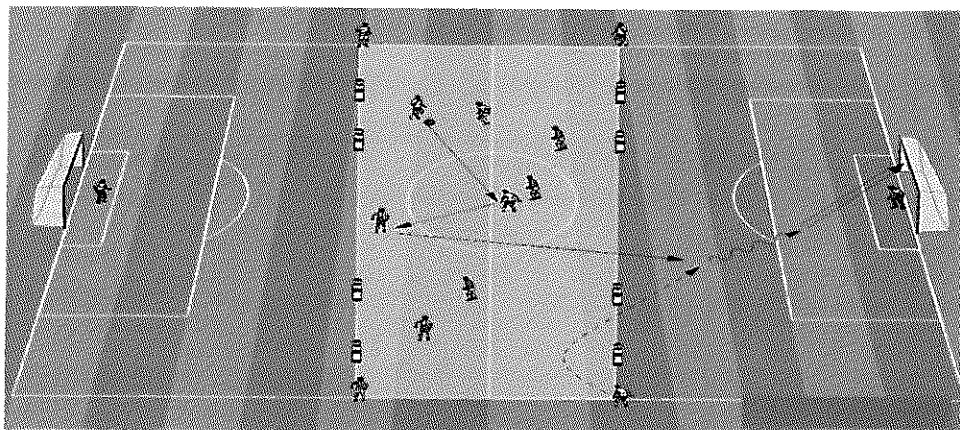
Tor koordynacyjny. Zawodnicy wykonują wskazane ćwiczenia na 4 stanowiskach.

Czas pracy 3x 4 minuty

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

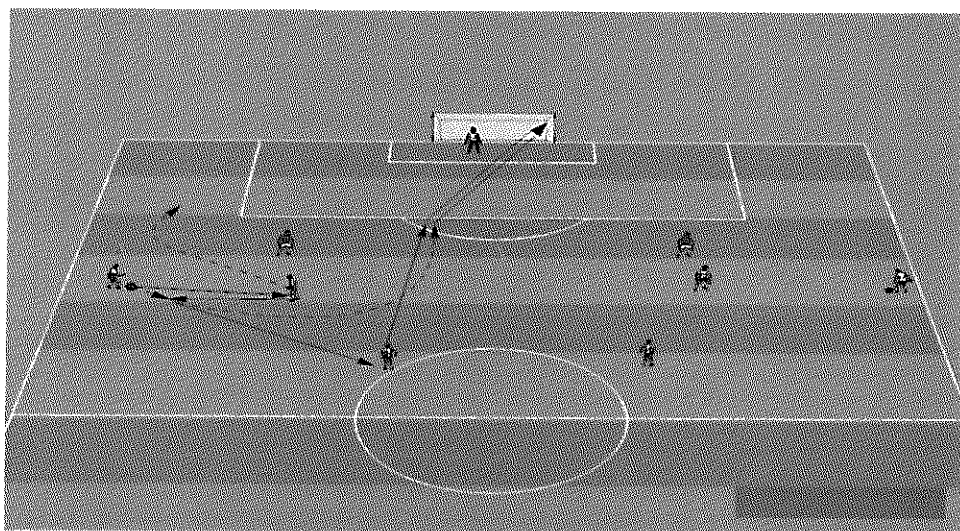
czas: 65 min.

Grafika:



Opis:

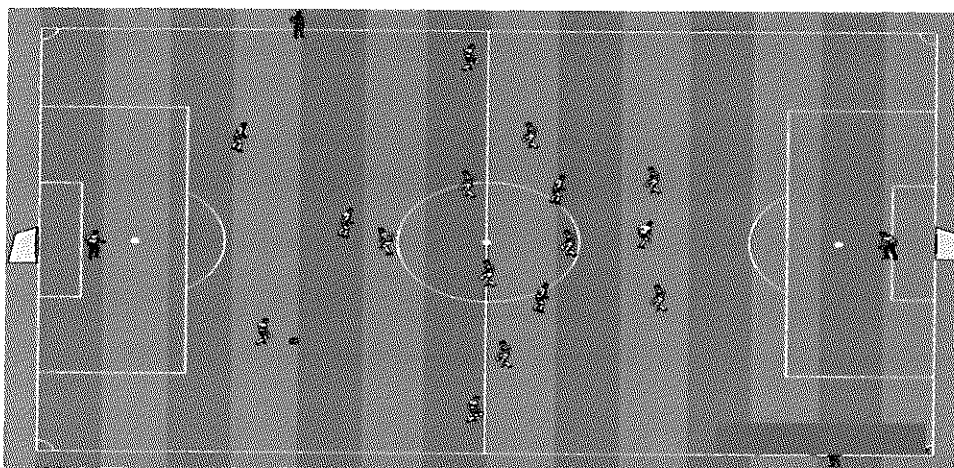
Gra 5x5 w strefie środkowej. Celem jest zagranie piłki prostopadłej do współpartnera ustawionego po za boiskiem, który we właściwym momencie wychodzi półtukiem do piłki prostopadłej.



Gra 3x1.

Cel to wyjście do piłki prostopadłej. Zawodnicy atakujący po rozegraniu w dwójce 2 podań zagrywają piłkę do gracza środkowego i wychodzą do podania prostopadłego. Obrońca ma za zadanie je przejąć pomiędzy pacholkami. Gracz środkowy ma dwie możliwości podania piłki lub gra 1x1.

Ćwiczenie wykonujemy na 2 strony.

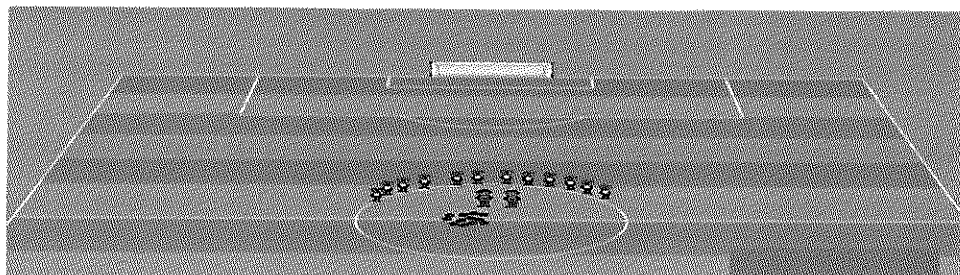


Gra dowolna 9x9. Gol zdobyty po zagranie piłki prostopadłej, liczy się podwójnie.

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

czas: 2 min.

Grafika:



Opis:

Podsumowanie zajęć

W celu zwiększenia efektywności i intensywności zajęć, ćwiczenia oraz gry powinniśmy wykonywać w małych grupach. Unikajmy kolejek, czekania na wykonanie ćwiczenia. Zwracajmy uwagę na szczegóły – np. jakość podania i przyjęcia piłki, ustawienie ciała itp.

### 3.9. Pomocne informacje dla trenera – nauczyciela:

- *Podział zajęć na etapy* pozwala odpowiednio dostosować trening do wieku oraz poziomu umiejętności dzieci i młodzieży.



1. Etap gier i zabaw ruchowych – faza żywiołowego, w pełni dowolnego uprawiania piłki nożnej. Najważniejszym zadaniem jest zainteresowanie systematyczną aktywnością ruchową, pokazania fajnych stron gry w piłkę nożną, zbudowanie motywacji do uczestnictwa w treningach. Obejmuje dzieci do 7. roku życia.

2. Etap wszechstronny – podzielony na dwa okresy:

- przygotowania wstępnego obejmującego wiek 7–10 lat, czyli okres, w którym dziecko wchodzi w system edukacji szkolnej (klasy I–IV szkoły podstawowej),
- nauczania podstawowego obejmujący wiek od 11–12 lat (klasy V–VI szkoły podstawowej).

3. Etap ukierunkowany nauczania i doskonalenia podstawowych umiejętności gry, obejmujący wiek od 13 do 15 lat wtedy, kiedy uczeń-sportowiec uczęszcza do gimnazjum.

4. Etap specjalistyczny – składa się z trzech części:

- trenowania, obejmujący wiek od 16 do 18 lat wtedy, kiedy uczeń-sportowiec uczęszcza do szkoły ponadgimnazjalnej,
- rozwijania maksymalnych możliwości, obejmujący wiek od 19 do 21 lat,
- utrzymania maksymalnych możliwości, obejmujący wiek od 21 lat do zakończenia kariery sportowej.

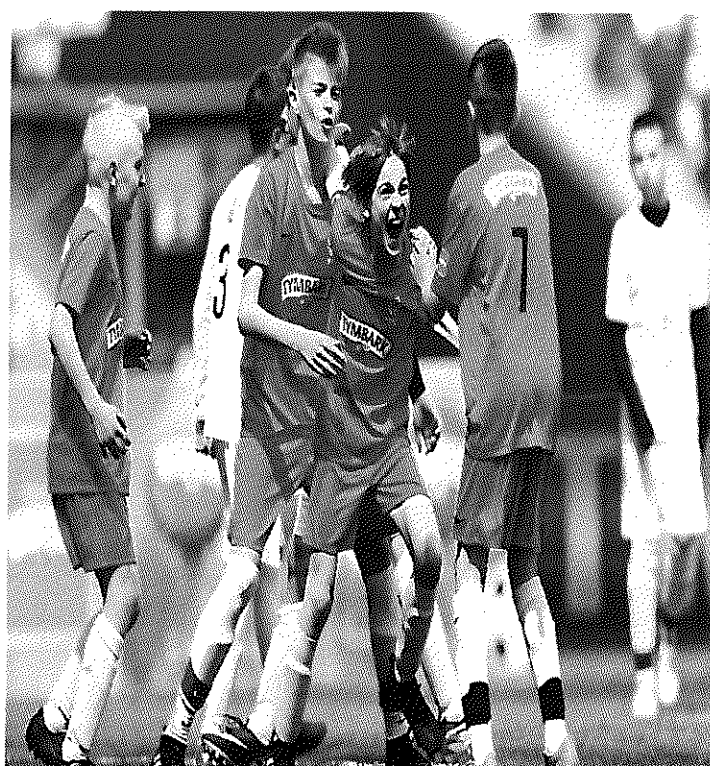


<b>Zasady nauczania stosowane w treningu</b>
Świadomości, aktywności, wszechstronności, dostępności, pogładowości, systematyczności, indywidualizacji, trwałości
<b>Metody nauczania ruchu</b>
Syntetyczna, analityczna, mieszana
<b>Metody realizacji zadań ruchowych</b>
Zadaniowa, ściśła, zabawowo – naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu, problemowa
<b>Metody przekazywania wiedzy</b>
Pokaz, objaśnienie, pogadanki, wykład
<b>Formy prowadzenia zajęć</b>
Fragmenty gry, gry uproszczone, małe gry, gra szkolna, gry pomocnicze, zajęcia w podgrupach, forma stacyjna, obwód stacyjny, indywidualizacja
<b>Koordinacja ruchowa</b>
To zdolność do wykonywania złożonych przestrzennie ruchów z maksymalną aktywizacją centralnego układu nerwowego. Podstawa techniki piłkarskiej!
<b>Technika piłkarska</b>
To umiejętność wykonywania złożonych ruchów i zadań z piłką w swobodny i zaplanowany sposób. Podstawy techniki to: zdolności koordynacyjne, zdolności kondycyjne, skarb ruchowy, doświadczenie ruchowe, zdolności analityczne
<b>Metodyczne nauczanie techniki piłkarskiej</b>
Ćwiczenia wstępne w miejscu, ćwiczenia w ruchu, ćwiczenia w odpowiedniej przestrzeni, trening rozstrzygający, współzawodnictwo w grze
<b>„Skarb ruchowy”</b>
Właściwość naszego układu nerwowo – ruchowego uwarunkowana genetycznie i wypracowana w pierwszych latach życia dzięki aktywności fizycznej
<b>Rozgrzewka – podział metodyczny</b>
Rozbieganie z piłką, Ćwiczenia koordynacyjne i stabilizacyjne, Ćwiczenia siłowe, Intensywna praca z piłką



## 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



## Trenerze:

# 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.

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

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
Etap szkolenia sportowego		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
Typ szkoły, klasa, wiek ucznia	szkoła podstawowa	Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
		podstawowy		podstawowy	
		podstawowy		podstawowy	
		podstawowy		podstawowy	
		podstawowy		podstawowy	
		podstawowy		podstawowy	
		ukierunkowany		ukierunkowany	
		ukierunkowany		ukierunkowany	
		ukierunkowany		ukierunkowany	
szkoła ponadpodstawowa	I – 14–15 lat		X	ukierunkowany	
			X		X
			X		X
			X		X
			X		X
			X		X

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