



PROGRAM SZKOLENIA PZPN

W OPARCIU O PROGRAM SZKOLENIA AMO

PROGRAM
SZKOLENIA
PZPN



AKADEMIA
MŁODYCH ORŁÓW



Prezentujemy nową publikację Polskiego Związku Piłki Nożnej, która ma posłużyć jeszcze lepszemu szkoleniu młodych adeptów futbolu. Młodość to nasza przyszłość i powinniśmy o nią wyjątkowo dbać, starać się zapewnić jak najlepsze warunki do rozwoju, a przede wszystkich zachęcić do uprawiania sportu.

Nasza publikacja to program szkolenia od Skrzata do Młodzika, bazujący na Akademii Młodych Orłów, rozszerzony na potrzeby Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich.

Wielu trenerów pracujących z dziećmi bazuje na swoim doświadczeniu wypracowanym przez lata pracy w piłce nożnej lub karierze piłkarskiej. Bezsprzecznie doświadczenie jest rzeczą bezcenną, ale musi ono być również poparte konkretną i usystematyzowaną wiedzą zgodną z metodologią szkolenia na danym etapie rozwoju człowieka. Aby wydobyć drzemiący w nim pełen potencjał, w złotym okresie rozwoju młodego zawodnika, trener musi znać cele i potrzeby zawodnika.

W Akademiach Młodych Orłów właśnie to jest naszym priorytetem od samego początku. Teraz, w oparciu o nasze doświadczenia, wprowadziliśmy do programu zmiany, które pomogą podnieść jakość szkolenia.

Owocnej lektury!

Zbigniew Boniek
Prezes PZPN

1. WPROWADZENIE	4
1.1. PRIORYTETY I FILARY W SZKOLENIU DZIECI I MŁODZIEŻY	6
1.2. ORGANIZACJA TRENINGU I PROWADZENIE	11
1.3. CECHY DOBREGO TRENERA I TRENINGU DZIECI	12
1.4. KONSPEKT TRENINGOWY	14
1.5. STRUKTURA RZECZOWA TRENINGU W PLANOWANIU PRACY SZKOLENIOWEJ	15
2. PROGRAM SZKOLENIA – SKRZAT	24
2.1. CHARAKTERYSTYKA	26
2.2. CELE SZKOLENIOWE	27
2.3. MODEL GRY	30
2.4. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MEZOCYKL MIESIĘCZNY	32
2.5. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MIKROCYKL TYGODNIOWY	35
2.6. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ	37
3. PROGRAM SZKOLENIA – ŻAK	39
3.1. CHARAKTERYSTYKA	40
3.2. CELE SZKOLENIOWE	40
3.3. MODEL GRY	43
3.4. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MEZOCYKL MIESIĘCZNY	48
3.5. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MIKROCYKL TYGODNIOWY	53
3.6. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ	57
4. PROGRAM SZKOLENIA – ORLIK	64
4.1. CHARAKTERYSTYKA	65
4.2. CELE SZKOLENIOWE	65
4.3. MODEL GRY	68
4.4. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MEZOCYKL MIESIĘCZNY	76
4.5. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MIKROCYKL TYGODNIOWY	81
4.6. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ	83

5. PROGRAM SZKOLENIA – MŁODZIK	90
5.1. CHARAKTERYSTYKA	91
5.2. CELE SZKOLENIOWE	91
5.3. MODEL GRY	94
5.4. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MEZOCYKL MIESIĘCZNY	104
5.5. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MIKROCYKL TYGODNIOWY	108
5.6. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ	111
SYSTEM KONTROLI PROCESU SZKOLENIOWEGO	116
PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO W POLSCE	117
RÓŻNICE W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI I DOROSŁYCH	118
CEL SZKOLENIA W AKADEMII MŁODYCH ORLÓW PZPN	118

I WPROWADZENIE

PROGRAM CERTYFIKACJI PZPN DLA SZKÓŁEK PIŁKARSKICH

Program Certyfikacji PZPN dla Szkółek Piłkarskich to innowacyjny projekt skierowany do podmiotów prowadzących szkolenie dzieci w zakresie piłki nożnej. Jego idea jest wyznaczenie standardów pracy z młodymi zawodnikami, pomoc w ich szkoleniu oraz weryfikacja szkółek. Przyznanie oddziałowi szkółki piłkarskiej Certyfikatu na jednym z trzech poziomów (złotym, srebrnym lub brązowym) jest równoznaczne ze spełnieniem przez niego szeregu kryteriów i gwarancją odpowiedniej jakości szkolenia. Jednostki wyróżnione w ten sposób przez Polski Związek Piłki Nożnej dotychczas do elitarnego grona szkółek będących dla dzieci najlepszym miejscem do rozwijania swoich piłkarskich umiejętności.

AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW A PROGRAM CERTYFIKACJI PZPN DLA SZKÓŁEK PIŁKARSKICH

Akademii Młodych Orłów stworzono z myślą o utalentowanych sportowo dzieciach, które w dobrych warunkach, w małych grupach i pod okiem doświadczonej kadry szkoleniowej podnoszą swoje umiejętności piłkarskie i poprawiają sprawność ogólną.

Zajęcia prowadzone są 2 razy w tygodniu na terenie każdego województwa w 3 najmłodszych kategoriach wiekowych. W miesiącach wiosenno-jesiennych szkolenie prowadzimy na boiskach typu „Orlik”, a w miesiącach zimowych w halach sportowych. Grupy ćwiczebne to maksymalnie 16 zawodników (dziewczynki i chłopcy) prowadzone przez 3-4 trenerów. Maksymalnie na jednego trenera może przypadać 8 zawodników.

W oparciu o Program AMO powstał Program Szkoleniowy PZPN na potrzeby Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich. Szkolenie w Szkółkach Piłkarskich jest ciągłym i złożonym procesem szkolenia dzieci, natomiast treningi w AMO należy traktować jako zajęcia dodatkowe, korepetycje piłkarskie, ponieważ najważniejszą rolę w szkoleniu dzieci mają pełnić ich szkółki piłkarskie.

KRYTERIA PROGRAMU CERTYFIKACJI PZPN DLA SZKÓŁEK PIŁKARSKICH

- PROGRAM SZKOLENIOWY



Realizowanie programu szkoleniowego **Akademii Młodych Orłów**.

Realizowanie programu szkoleniowego Akademii Młodych Orłów albo posiadanie i realizowanie autorskiego programu szkoleniowego zgodnego z założeniami programu szkolenia Akademii Młodych Orłów i Narodowego Modelu Gry, który spełnia następujące wytyczne:



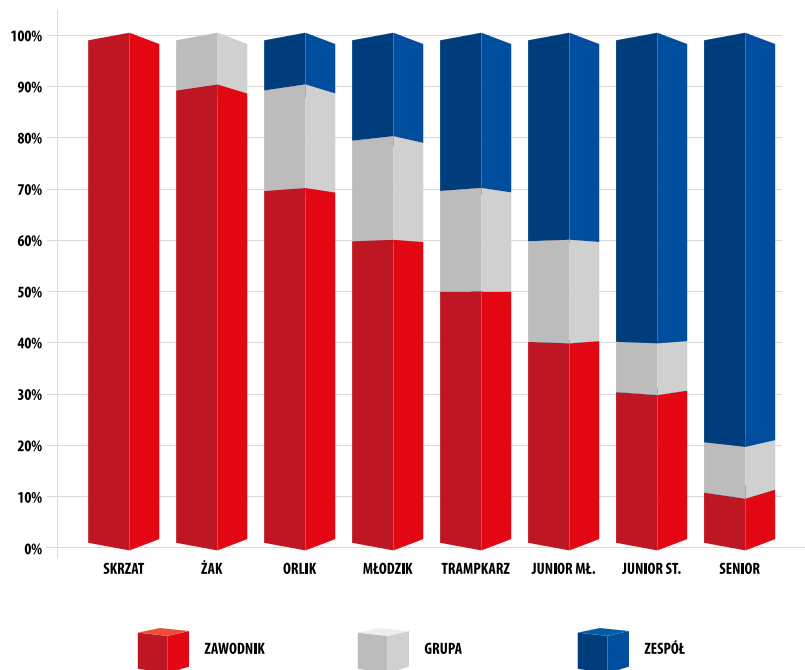
- » Program musi zawierać: ogólne cele szkoleniowe dla każdej kategorii wiekowej, szczegółowe cele szkoleniowe na 3 miesiące w przód (struktura zajęć – tygodniowa lub dwutygodniowa lub miesięczna lub inna), regulamin Szkółki, 4-miesięczny harmonogram treningowy i meczowy / turniejowy.
- » Dziennik treningowy: wymagany dla każdego zespołu z informacjami na temat ewidencji zawodników (dane teleadresowe), terminów ważności badań lekarskich, listy obecności zawodników na zajęciach, wyników testów piłkarsko – motorycznych, statystyk z zawodów, wykazu kontuzji / chorób, tematów zajęć treningowych na minimum 1 tydzień w przód.
- » Trener musi posiadać konspekty treningowe na minimum 1 tydzień w przód.

Realizowanie programu szkoleniowego Akademii Młodych Orłów albo posiadanie i realizowanie autorskiego programu szkoleniowego zgodnego z założeniami programu szkolenia Akademii Młodych Orłów i Narodowego Modelu Gry, który spełnia następujące wytyczne:



- » Program musi zawierać: ogólne cele szkoleniowe dla każdej kategorii wiekowej, szczegółowe cele szkoleniowe na 6 miesięcy w przód (struktura zajęć – tygodniowa lub dwutygodniowa lub miesięczna lub inna), regulamin Szkółki, 6-miesięczny harmonogram treningowy i meczowy / turniejowy.
- » Dziennik treningowy: wymagany dla każdego zespołu z informacjami na temat ewidencji zawodników (dane teleadresowe), terminów ważności badań lekarskich, listy obecności zawodników na zajęciach, wyników testów piłkarsko – motorycznych, statystyki zawodów, wykazu kontuzji / chorób, tematów zajęć treningowych na minimum 1 tydzień w przód.
- » Trener posiadać musi konspekty treningowe na minimum 1 tydzień w przód.

1.1 PRIORYTETY I FILARY W SZKOLENIU DZIECI I MŁODZIEŻY



FILARY SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

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



Wykres 1. Pokazuje priorytety, które powinny przyświecać trenerowi – specjalście na danym etapie szkolenia.



KREATYWNOŚĆ

- » **Daj dziecku grać!**
Trener ma inspirować dzieci do odważnej gry, a nie hamować odwagę i kreatywność podopiecznych poprzez skomplikowane wytyczne czy sterowanie lub krzyki zza linii bocznej.
- » **Pytaj – daj odpowiedzieć**
Zadawaj dziecku pytania, stawiaj wyzwania i daj mu znaleźć ich rozwiązanie. Gotowa recepta jest dobra na krótką metę.
- » **Ćwicz kiedy to możliwe z rywalem**
Piłka nożna to gra z przeciwnikiem, dlatego też kiedy tylko jest to możliwe pozwalaj dzieciom rywalizować tak, by potem mecz był dla niego środowiskiem naturalnym, a nie stresem.
- » **Stymuluj grami zamiast ćwiczeniami**
Gra to to, co dziecko najbardziej lubi. Gra to też forma najbardziej zbliżona do meczu. Dlatego grami stymuluj dzieci do pracy i kreatywności.
- » **Samodzielne odkrywanie, a nie ślepe wykonywanie instrukcji**



INTENSYWNOŚĆ

- » **Planuj i dbaj o organizację zajęć treningowych (3 x P: przejścia, piłki, przerwy)**
Dobra organizacja jednostki treningowej zapewnia właściwą intensywność zajęć, dużą liczbę zadań z piłką. Przerwy stosowane w treningu powinny służyć celowemu odpoczynkowi, a nie oczekiwaniu na kolejne ćwiczenie / grę.
- » **Unikaj kolejek, przestojów**
Od dziecka uczmy podopiecznych pracy na wysokiej intensywności, którą gwarantują przede wszystkim gry. Stwarzajmy warunki treningowe zbliżone do meczowych. W meczu nie ma kolejek!
- » **Co tylko możesz realizuj w grach**
Gry zapewniają odpowiednią intensywność zajęć, ale także rozwijają u dzieci kreatywność, technikę, taktykę, motorykę i mentalność.



INDYWIDUALIZACJA, SZCZEGÓŁOWOŚĆ

- » **Najważniejsza jest jednostka**
Szczególnie w kategoriach 6 – 12 najważniejszy jest zawodnik i jego potrzeby. Wyszkolenie w tym okresie zaawansowanego technicznie zawodnika daje mu znakomite fundamenty pod nauczanie i doskonalenie kolejnych, specyficznych umiejętności.
- » **Małe grupy ćwiczebne do 12 – 14 zawodników**
Tylko małe grupy ćwiczebne gwarantują odpowiednią intensywność jednostki treningowej, większy kontakt dzieci z piłką, a trenerowi znakomitą możliwość obserwacji każdego zawodnika z osobna i właściwe nim kierowanie.
- » **Zwracamy uwagę na szczegóły (ustawienie ciała, zachowania, technika...)**
Mała liczba zawodników zapewnia możliwość skutecznej obserwacji i korygowania podstawowych błędów. Dzięki temu zawodnik nie pogłębia w późniejszych latach błędów i ma możliwość pełniejszego rozwoju.



MENTALNOŚĆ

- » **Motywacja, pozytywna energii**
Trener jest wzorcem dla dziecka. Jeżeli będzie on potrafił zarażać pasją do piłki, będzie wesoły i właściwie motywujący, otwarty, także dziecko będzie z większym zaangażowaniem i energią podchodziło do swoich obowiązków.
- » **Buduj u dziecka poczucie własnej wartości, chwał**
Pochwały, wyróżnienia zwiększają otwartość i pewność siebie u dzieci. Te cechy pozwalają z kolei dziecku na odważną i kreatywną grę na boisku.
- » **STOP ironii, dotowaniu, sterowaniu**
Trener stosujący te metody doprowadza do strachu przed krytyką, karą, co w konsekwencji nie pozwala dziecku na zaprezentowanie mu pełni swoich umiejętności na boisku. Ma również wpływ na to, co poza boiskiem np. może powodować kompleksy.



EDUKACJA

» Kontroluj wyniki w szkole

Dziecko, które nie jest w stanie podobać podstawowemu obowiązkowi jakim jest szkoła, nie będzie miało dość siły lub możliwości intelektualnych, aby rozwinąć się piłkarsko w 100% wobec coraz wyższych wymogów jakie stawia dziś współczesna piłka chociażby z zakresu taktyki gry.

Dlatego stymuluj dziecko do nauki i rozwoju własnej inteligencji, co ułatwi mu także rozwój na boisku.

Przykład Roberta Lewandowskiego – dobre oceny w szkole, studia menedżerskie (2017), Grzegorz Krychowiak...

» Wyjaśnij temat zajęć (cele, priorytety)

Efektywność jest wtedy, gdy znam cel i dążę do jego realizacji.

Zawodnik który nie wie jaki jest cel treningu, nie wie też po jego zakończeniu czy go zrealizował czy nie. Po prostu pokopał piłkę.

» Motywuj do pracy (szkoła, boisko, dom)

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

1.2 ORGANIZACJA TRENINGU I PROWADZENIE:

1. Przygotowanie miejsca treningu tak, by przejście do kolejnych ćwiczeń było płynne
2. Przygotowanie miejsca na wodę, np. w kółku gimnastycznym
3. Powitanie dzieci, sprawy organizacyjne
4. Przedstawienie tematu zajęć i celów pośrednich (technika, taktyka indywidualna, motoryka)
5. Prowadzenie zajęć we współpracy z asystentami. Właściwa organizacja i podział obowiązków w celu zwiększenia indywidualizacji i intensywności zajęć
6. Stworzenie środowiska przyjaznego, sprzyjającego do kreatywności dziecka (dobór środków treningowych, pozytywny przekaz, pochwały, emocje / pasja, brak ironii, podnoszenia głosu)
7. Używanie języka adekwatnego do wieku dziecka. Prosty przekaz
8. Zadawanie pytań otwartych, naprowadzających, tak by dziecko samo mogło odpowiedzieć i zapamiętać
9. Stosujemy właściwy pokaz, zwracamy uwagę na szczegóły
10. Podsumowanie zajęć. Pytania do dzieci:
 - a. jaki temat główny zajęć
 - b. co sprawiło ci największe problemy
 - c. nad czym musisz więcej pracować
11. Podziękowanie dzieciom za zaangażowanie i wyróżnienie dziecka, które czymś się w danym treningu wyróżniło.

1.3 CECHY DOBREGO TRENERA I TRENINGU DZIECI

CECHY DOBREGO TRENERA

PASJA

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

WIEDZA

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

ORGANIZACJA ZAJĘĆ SZKOLENIOWYCH

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

PLAN

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

KONSEKWENCJA

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

CIERPLIWOŚĆ

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

CECHY DOBREGO TRENINGU

PRZYJAZNA I WESOŁA ATMOSFERA

Stworzenie środowiska, w którym każdy jego uczestnik będzie czuł się komfortowo.

DOBRY POKAZ TO PODSTAWA

Zaprezentowanie dzieciom przez trenera nauczanego elementu lub wyznaczenie najlepszego zawodnika w danym elemencie.

DBAŁOŚĆ O DETALE

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

JAK NAJWIĘCEJ KONTAKTÓW Z PIŁKĄ

Dobieranie treści treningowych tak, aby dziecko miało jak najwięcej możliwości operowania piłką.

JAK NAJMNIĘJ PRZESTOJÓW, KOLEJEK

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

TEMAT I ŚRODKI TRENINGOWE DOBRANE DO WIEKU I UMIEJĘTNOŚCI

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

KONSEKWENTNA REALIZACJA CELÓW TRENINGOWYCH

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

WZORCOWA POSTAWA TRENERA

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

STOPNIOWANA SKALA TRUDNOŚCI

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

WSZECHSTRONNY ROZWÓJ

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

PLAN „B”

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



1.4 KONSPEKT TRENINGOWY

Przygotowując trening niezbędny jest konspekt treningowy. Pozwala on ułożyć jednostkę treningową zgodnie z podziałem metodycznym (część wstępna / główna / końcowa), a także stanowi cenny dokument, który może w przyszłości przydać się trenerowi analizującemu dotychczasową pracę, sukcesy lub porażki w rozwoju zawodnika i na późniejszym etapie drużyny.

WZÓR KONSPEKTU TRENINGOWY - PZPN

TRENER			Asystent					
TEMAT ZAJĘĆ								
MIKROCYKL								
TECHNIK/DZIAŁANIA INDYWIDUALNE			Motoryka					
DZIAŁANIA GRUPOWE/ZESPOŁOWE			Wiedza/Mentalność					
DATA		Godzina		Miejsce				
KATEGORIA		Czas zajęć		Nr zajęć	Liczba zawodników			
PRZYBORY	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pacholki	Tyczki	Drabinki	Inne.....
LICZBA								

	GRAFIKA	OPIS	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I			
CZĘŚĆ WSTĘPNA II			
CZĘŚĆ GŁÓWNA I			
CZĘŚĆ GŁÓWNA II			
CZĘŚĆ KOŃCOWA			



1.5 STRUKTURA RZECZOWA TRENINGU W PLANOWANIU PRACY SZKOLENIOWEJ

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

1. OBSZAR TECHNICZNO-TAKTYCZNY

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

- prowadzenie piłki
- zwody i drybling
- strzaty – jako element zwiększający atrakcyjność zajęć

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



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

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

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

Na etapie orlika dzieci są nadal skoncentrowane na posiadaniu piłki, ale poprzez to, że zwiększają się ich możliwości percepcyjne, dostrzegają już najbliższych współpartnerów z drużyny, oddając im piłkę. Właśnie na tym etapie zawodnik w pełni rozumie, iż podanie jest najlepszym działaniem umożliwiającym szybkie przemieszczanie się piłki w kierunku bramki przeciwnika. Jest to zatem odpowiedni moment do rozpoczęcia wzmożonego nauczania podań i przyjęć piłki, stosując adekwatną do poziomu zaawansowania zawodników metodykę nauczania.

Podanie i przyjęcie piłki jest fundamentem do nauczania działań grupowych, których objętość treningowa będzie się systematycznie zwiększała. Bazując na precyzyjnej mechanice ruchu uderzenia piłki – aspekt jakości wykonania, zawodnicy będą realizować treści programowe oparte na optymalnym wykorzystaniu podań piłki pod presją czasu i przeciwnika.

W kategorii orlik bardzo dobrą formą współzawodnictwa pomiędzy zawodnikami będą różnego rodzaju gry w przewadze liczebnej atakujących nad broniącymi. Przewaga umożliwi zawodnikom grę podaniami, co jest głównym celem szkoleniowym na tym etapie szkolenia

Wprowadzanie konkretnych działań na poszczególnych etapach powinno opierać się na ich systematycznym powtarzaniu. To właśnie powtarzalność pozwoli kształtować odpowiednie nawyki i zachowania boiskowe, co w dalszej konsekwencji doprowadzi do wypracowania określonych automatyzmów w grze właściwej.

Należy podkreślić, że wszystkie nauczane działania (szczególnie grupowe i zespołowe) będą zgodne z modelem gry.

W kategorii młodzik zawodnik powinien już opanować właściwe nawyki pozwalające w sposób skuteczny wykorzystać poznane elementy (m.in. prowadzenie, drybling, przyjęcie i podanie) w warunkach walki sportowej. W tym wieku dziecko rozumie już podstawowe kanony gry zespołowej. Należy zatem kontynuować wzmożone nauczanie podań i przyjęć piłki w połączeniu z wybiegnięciem na pozycję. Działania te powinny być stale doskonalone w sytuacjach współpracy grupowej.

Na tym etapie zawodnicy stopniowo uczą się kanonów gry zespołowej, dlatego w stosunku do poprzedniego okresu zwiększy się czas poświęcony na realizację zadań w działaniach zespołowych. Wszystkie nabyte umiejętności zawodnicy powinni realizować zgodnie z nakreślonym przez trenera **modelem gry**, określającym zadania zawodników w czterech fazach gry:

- a) atakowaniu
- b) przejściu z atakowania do bronienia
- c) bronieniu
- d) przejściu z bronienia do atakowania

Głównym celem będzie zatem umiejętne wykorzystanie poznanych działań indywidualnych, grupowych i zespołowych w odniesieniu do własnego modelu gry.

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

TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII ORLIK							
Mezocykl	Tydzień	Działania indywidualne		Działania grupowe		Działania zespołowe	
		w ataku	w obronie	w ataku	w obronie	w ataku	w obronie
I	1	Gra 1x1	Odbiór			Geometria ataku 1-2-2-1	Wąskie ustawienie w obronie
	2	Podania i przyjęcia + strzały	Zamykanie linii podania	Podanie jedną linię dalej	Asekuracja, podwajanie		
	3	Podania i przyjęcia w grach	Zamykanie linii podania	Wymiennosc pozycji	Asekuracja, podwajanie		
	4	Rozwijanie inteligencji	Doskonalenie poznanych elem.	Rozwiązanie sytuacji 3x1			
II	1	Gra 1x1	Odbiór			Geometria ataku 1-2-2-1	Wąskie ustawienie w obronie
	2	Podania i przyjęcia + strzały	Odbiór przez wyprzedzenie	Ruch „od i do” piłki	Krycie zawodników bez piłki		
	3	Podania i przyjęcia w grach	Odbiór przez wyprzedzenie	Wbiegnięcie trzeciego	Asekuracja, podwajanie		
	4	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1x1	Rozwiązanie sytuacji 3x2	Asekuracja		
III	1	Gra 1x1	Odbiór			Geometria ataku 1-2-2-1	Wąskie ustawienie w obronie
	2	Podania i przyjęcia + strzały	Przechwyty	Gra po trójkacie	Asekuracja, podwajanie		
	3	Podania i przyjęcia w grach	Przechwyty	Podanie jedną linię dalej	Asekuracja, podwajanie		
	4	Rozwijanie inteligencji	Doskonalenie pozn. elem.	Rozwiązanie sytuacji 4x2	Asekuracja		

TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII MŁODZIK							
Mezocykl	Tydzień - faza	Działania indywidualne		Działania grupowe		Działania zespołowe	
		w ataku	w obronie	w ataku	w obronie	w ataku	w obronie
I	1 Atak	Podania i przyjęcia		Podanie jedną linię dalej		Geometria ataku	
	2 Przejście A-B	Doskonalenie	Reakcja po stracie	Asekuracja ofensywna	Podwajanie		Pressing po stracie
	3 Obrona		1x1 w obronie		Asekuracja		Przesunięcie względem piłki
	4 Przejście B-A	Podania i przyjęcia	Odbiór piłki	Podanie jedną linię dalej	Doskonalenie	Rozszerzanie i wydt. pola gry	
II	1 Atak	Podania i przyjęcia		Obiegnięcie		Asekuracja ofensywna	
	2 Przejście A-B	Doskonalenie	Reakcja po stracie	Asekuracja ofensywna	Podwajanie		Pressing po stracie
	3 Obrona		Odbiór piłki		Asekuracja		Przesunięcie względem piłki
	4 Przejście B-A	Podania i przyjęcia	Odbiór piłki	Podanie jedną linię dalej	Doskonalenie	Rozszerzanie i wydt. pola gry	
III	1 Atak	Podania i przyjęcia		Wbiegnięcie trzeciego		Wymiennosc pozycyjna	
	2 Przejście A-B	Doskonalenie	Reakcja po stracie	Asekuracja ofensywna	Podwajanie		Pressing po stracie
	3 Obrona		Krycie 1x1		Asekuracja		Przesunięcie względem piłki
	4 Przejście B-A	Wybiegnięcie na pozycje	Odbiór piłki	Podanie jedną linię dalej	Doskonalenie	Rozszerzanie i wydt. pola gry	

2. OBSZAR MOTORYCZNY

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

Poniższa tabela przedstawia najważniejsze aspekty motoryczne, które powinny być akcentowane, wdrażane i kształtowane w poszczególnych kategoriach wiekowych.

KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH										
OBCIĄŻENIE TRENINGOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA										
Kategoria	Etap		Skrzat		Zak		Orlik		Młodzik	
	G2	G1	F2	F1	E2	E1	D2	D1		
Wiek	6	7	8	9	10	11	12	13		
KSZTAŁTOWANIE WZORCÓW RUCHOWYCH										
KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ										
KSZTAŁTOWANIE SIŁY										
KSZTAŁTOWANIE SZYBKOŚCI										
KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI										
SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE										

Legenda: AKCENTY
WDRAŻANIE
GŁÓWNY NACISK

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

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

KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH								
KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ								
Etap	Skrzat		Żak		Orlik		Młodzik	
Kategoria	G2	G1	F2	F1	E2	E1	D2	D1
Wiek	6	7	8	9	10	11	12	13
DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE								
RÓWNOWAGA								
RÓŻNICOWANIE RUCHÓW								
ORIENTACJA PRZESTRZENNA								
RYTMIZACJA								
SPRZĘŻENIE RUCHÓW								
SZYBKOŚĆ REAKCJI								

Legenda:

AKCENTY
WDRAŻANIE
GLÓWNY NACISK

3. OBSZAR MENTALNY

OBSZAR MENTALNY	SKRZAT – JUNIOR G	ŻAK – JUNIOR F	ORLIK – JUNIOR E	MŁODZIK – JUNIOR D
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Odpowiednie podejście do zajęć treningowych Celowość wykonywanych ćwiczeń w treningu	Odpowiednie podejście do zajęć treningowych Celowość wykonywanych ćwiczeń w treningu	Odpowiednie podejście do zajęć treningowych Wpływ treningu na rozwój indywidualny zawodnika Indywidualna praca po za treningiem	Wpływ treningu na rozwój indywidualny zawodnika Indywidualna praca po za treningiem Współpraca w grupie(drużynie), a indywidualne korzyści dla zawodnika
KONCENTRACJA I OPANOWANIE		Odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera Spokój i opanowanie w realizacji poszczególnych działań boiskowych	Odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera Odpowiednie nastawienie w trakcie wykonywania ćwiczeń	Odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera Decyzyjność w rozwiązywaniu sytuacji łatwych i trudnych
SAMODYSCYPLINA		Odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych Samodzielna realizacja zadań nakreślonych przez trenera	Odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych Samodzielna realizacja zadań nakreślonych przez trenera Kontrola emocji	Odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych Samodzielna realizacja zadań nakreślonych przez trenera Kontrola emocji
BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE	Wzmocnienie pozytywne Efekty działań zawodnika Kreatywność	Pozytywne wzmocnienie Odwaga w podejmowaniu decyzji Kreatywność	Pozytywne wzmocnienie. Odwaga w podejmowaniu decyzji Kreatywność	Pozytywne wzmocnienie Odwaga w podejmowaniu decyzji Kreatywność
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Dążenie do celu Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń	Odważne dążenie do celu Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń	Odważne dążenie do celu Podejmowanie rywalizacji z silniejszymi. Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń	Odważne dążenie do celu Podejmowanie rywalizacji z silniejszymi Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń

4. TEORIA - WIEDZA

WIEDZA	SKRZAT – JUNIOR G	ŻAK – JUNIOR F	ORLIK – JUNIOR E	MŁODZIK – JUNIOR D
PODSTAWOWE ZASADY ZACHOWANIA SIĘ PRZED, W TRAKCIE I PO TRENINGU	Odpowiedni ubiór na zajęcia treningowe Pomoc w organizacji sprzętu treningowego Pomoc w porządkowaniu sprzętu treningowego			
NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE	Znaczenie nawadniania w trakcie zajęć treningowych Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu	Znaczenie nawadniania w trakcie zajęć treningowych Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu Odpowiednia liczba posiłków w dniu z jednostką treningową Składniki podstawowej diety sportowca	Nawadnianie przed, w czasie i po treningu Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu Brak regularnych posiłków a trening młodego piłkarza Podstawowy jadłospis i zasady zdrowego żywienia Niedobory składników niezbędnych w diecie piłkarza	Nawadnianie przed, w czasie i po treningu Spożycie wody i napojów izotonicznych Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu Podział produktów w diecie sportowca Spożywanie produktów potrzebnych dla dostarczenia odpowiednich składników odżywczych Niedobory składników niezbędnych w diecie piłkarza Wpływ witamin i ich brak na układ odpornościowy
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność) Integracja społeczna	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność) Integracja społeczna	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność) Integracja społeczna

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

STOPIEŃ POSTRZEGANIA WYSIŁKU

10		Jestem maksymalnie wyczerpany	Ledwo mogę stać na nogach, ciężko mi się oddycha i nie mogę rozmawiać
9		Jestem bardzo zmęczony	Ciężko mi się oddycha i bolą mnie nogi
8		Jestem zmęczony	To był bardzo intensywny trening
7		Było ciężko	Mogę wciąż rozmawiać, ale jestem strasznie spocony
6		Spościłem się mocno	To był dość intensywny trening
5		Trochę się spościłem	Spościłem się, ale mogę swobodnie rozmawiać
4		To był luźny trening	Trochę się zmęczyłem, ale nie czuję wielkiego zmęczenia
3		Prawie się nie zmęczyłem	Mam tylko lekką zadyszkę
2		Jestem w świetnej formie	Nie spościłem się, mogę dalej trenować
1		Jestem wypoczęty i zrelaksowany	Jestem całkowicie zrelaksowany i wypoczęty

2.

PROGRAM SZKOLENIA
SKRZATY

(DO 7 LAT)
JUNIOR G

2.1 CHARAKTERYSTYKA SKRZATÓW – JUNIOR G

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

CECHY PSYCHICZNE:

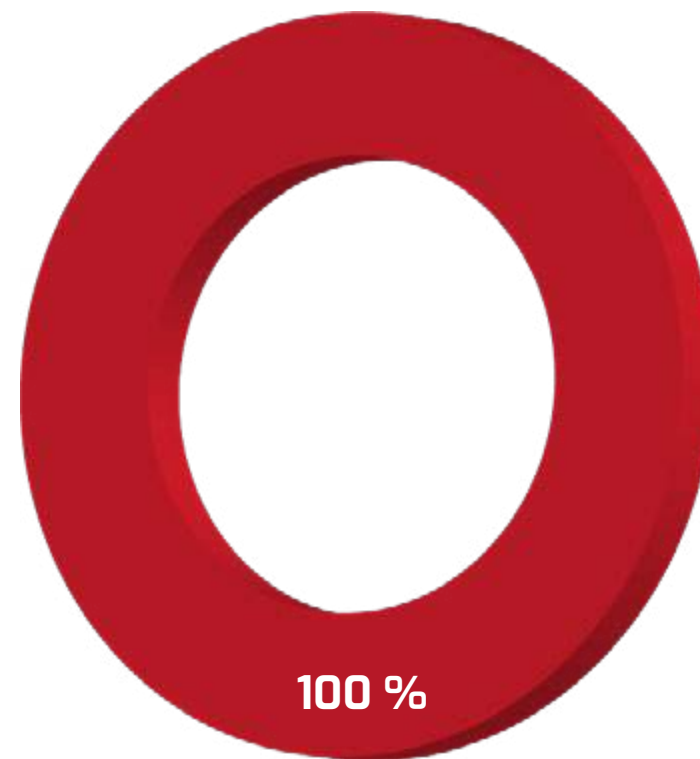
- » egocentryzm
- » są ciekawe świata
- » wzorują się na trenerze
- » mają bujną fantazję
- » mają niewielką zdolność koncentracji

CECHY SOMATYCZNE:

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

2.2 CELE SZKOLENIOWE DLA KATEGORII SKRZAT

SKRZAT



- » działania indywidualne/technika
- » działania grupowe
- » działania zespołowe

FORMY SZKOLENIA W KATEGORII SKRZAT

- » Tory przeszkód
- » Indywidualne osvajanie z piłką
- » Ćwiczenia w atrakcyjnych formach
- » Gry
- » Wyścigi
- » Zabawy organizacyjno-porządkowe
- » Zabawy bieżne
- » Tory przeszkód

1. OBSZAR TECHNICZNY:

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

Cele:

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

2. OBSZAR MOTORYCZNY

a) Kształtowanie wzorców ruchowych, szczególnie:

- » różne formy biegu
- » skłony, wypad

b) Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, szczególnie:

- » sprzężenia ruchów
- » orientacji przestrzennej
- » rytmizacji
- » szybkości reakcji

c) Kształtowanie siły:

- » skoczność

d) Kształtowanie szybkości:

- » wyścigi
- » berki
- » w połączeniu z innymi elementami koordynacyjnymi

e) Kształtowanie wytrzymałości:

- » gry i zabawy bieżne
- » małe gry
- » tory przeszkód

f) Sporty uzupełniające:

- » Sporty walki (judo, karate)
- » pływanie
- » aktywne spędzanie czasu wolnego (rower, spacer)

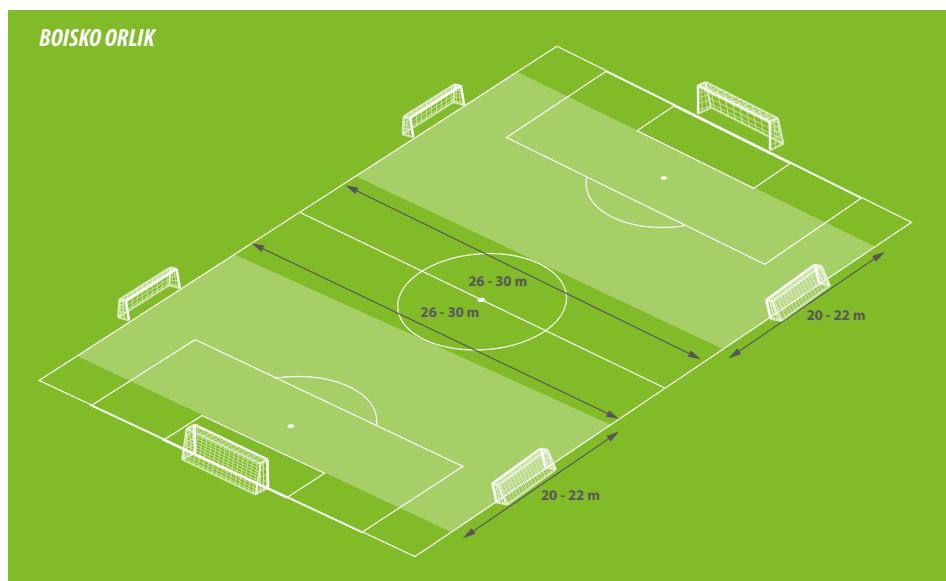
3. OBSZAR MENTALNY

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

4. OBSZAR TEORETYCZNY (WIEDZA)

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

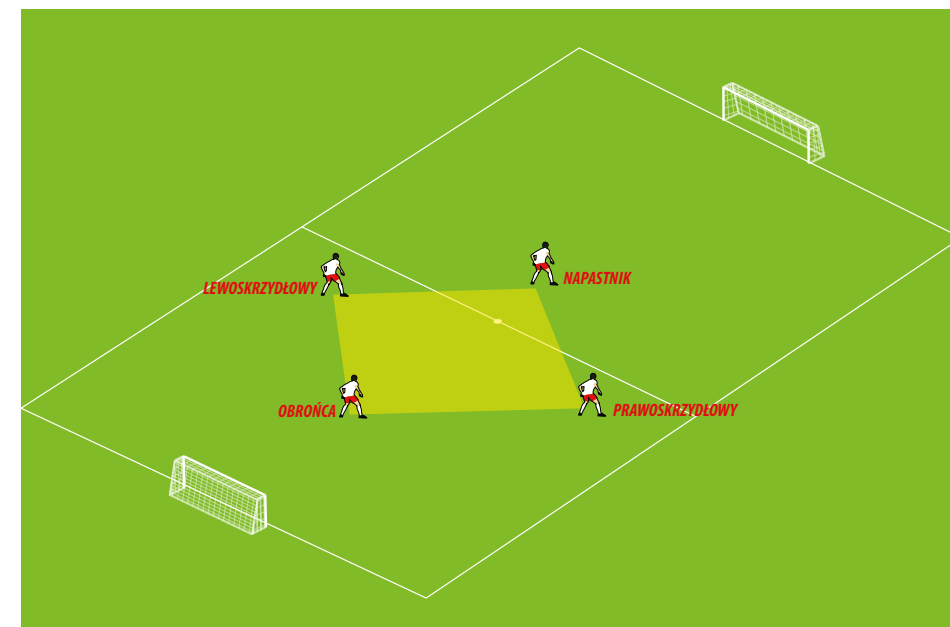
2.3 MODEL GRY – JUNIOR G - 4X4



Pierwsza mała gra, zgodnie z zasadą stopniowania trudności, w której zawierają się wszystkie zasadnicze aspekty piłki nożnej, jest gra 4 x 4 bez bramkarzy. Proponowane ustawienie na boisku to 1-2-1 w kształcie rombu.

Młody piłkarz ma do czynienia już nie z samą piłką czy współpartnerem, ale także z przeciwnikiem i określoną przestrzenią boiska. Organizacja gry 4 x 4 umożliwia aktywność, a przede wszystkim częsty kontakt z piłką każdemu grającemu dziecku. Dla dzieci w wieku do lat 7 (U-7) postulowaną formą współzawodnictwa w piłce nożnej jest gra 4 x 4 (bez bramkarzy).

PROPONOWANE USTAWIENIE ZESPOŁU W TRAKCIE GRY:



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

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

2.4 ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MEZOCYKL MIESIĘCZNY

MIESIĄC	I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ
I MIESIĄC	Oswajanie z piłką	Zabawy organizacyjno-porządkowe z piłkami	Formy dryblingu z zakończeniem	Gra 1x1

W tej kategorii wiekowej należy umiejętnie zorganizować obszar do ćwiczeń, wykorzystując dostępną przestrzeń. Bezpieczeństwo, unikanie „martwych” punktów zajęć i współzawodnictwo to tylko niektóre kluczowe aspekty skutecznej jednostki treningowej. Celem samym w sobie jest bogata oferta atrakcyjnych zadań ruchowych, które w sposób wszechstronny wpływają na rozwój najmłodszych adeptów futbolu. Proponujemy cztery formy organizacyjne, ukierunkowane na konkretne cele.

1. *Oswajanie z piłką, kontrola i panowanie nad piłką (różnorodność ruchów, stosowanie różnych rozmiarów piłek)*
2. *Zabawy organizacyjno – porządkowe z piłkami (dyscyplinowanie, punkty orientacyjne),*
3. *Formy dryblingu z zakończeniem (prowadzenie + strzał),*
4. *Gra 1x1*

Do realizacji proponowanych organizacji treningowych należy stosować formę zabawową, proponować formy współzawodnictwa małych grup, organizować wiele zadań ruchowych z piłką.

Na tym etapie unikamy nauczania poszczególnych elementów techniki specjalnej. Umiejętności piłkarskie realizowane są poprzez częsty kontakt dzieci z piłką, grę swobodną i dowolność w podejmowaniu decyzji na boisku.

2. OBSZAR MOTORYCZNY

Najważniejszym celem szkoleniowym na tym etapie jest wszechstronny rozwój motoryczny. Bogata oferta zajęć ogólnorozwojowych, z jednoczesnym „przemycaniem” elementów piłkarskich jest fundamentem w programowaniu jednostek treningowych. **Na etapie Skrzata każdy nowo poznany ruch będzie treningiem koordynacji.** Dlatego też kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych realizowane będzie na każdej jednostce treningowej, często bez udziału świadomości dzieci. Trener powinien wykorzystać ten aspekt, dawując dużą ilość różnorodnych form poruszania się po boisku, wykorzystując atrakcyjną formę gier i zabaw.

AKCENTY MOTORYCZNE			
KATEGORIA SKRZAT			
CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GŁÓWNE AKCENTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE WZORCÓW RUCHOWYCH	Forma zabawowa	Bieganie Skakanie Sklony Wypadki	Czołganie i przetaczanie
	Metoda powtórzenia		Przewroty w przód na materacu, podskoki
	Współzawodnictwo (wyścigi, sztafety, tory przeszkód)		Podrzucanie różnych piłek i różnych przyborów, podnoszenie różnego rodzaju przyborów
			Naśladowanie ruchów zwierząt
KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ	Forma zabawowa	Orientacja przestrzenna	Zabawy organizacyjno-porządkowe
	Współzawodnictwo	Rytmizacja	Proste formy ruchu z użyciem różnych przeszkód
	Metoda powtórzenia	Sprężenie ruchów	Łączenie prostych form ruchu (bieg - zmiana kierunku biegu + elementy piłkarskie)
		Szybkość reakcji	Reakcja na bodźce akustyczne
KSZTAŁTOWANIE SIŁY	Forma zabawowa	Skoczność	Naśladowanie ruchów zwierząt, rywalizacja w parach w pozycjach wyizolowanych
	Forma strumieniowa		Tory przeszkód z przeskokami przez niskie przeszkody
KSZTAŁTOWANIE SZYBKOŚCI	Współzawodnictwo	W połączeniu z piłkami	
		Z wykorzystaniem przyborów	Berki, wyścigi, sztafety
		W połączeniu z koordynacją	Tory przeszkód w formie rywalizacji
KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI	Forma zabawowa	Gry na bramki	Małe gry 2x2, 3x3
	Współzawodnictwo	Z wykorzystaniem przyborów	Zabawy bieżne, berki, wyścigi, sztafety
		W połączeniu z koordynacją	Tory przeszkód z przeskokami przez niskie przeszkody
SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE	Formy gier	Wszechstronny rozwój motoryczny	Gry i zabawy ruchowe z różnymi przyborami.
	Współzawodnictwo		Sporty walki (np. judo, karate)
	Czas wolny		Pływanie, rower, spacer

Legenda:

AKCENTY
WDRAŻANIE
GŁÓWNY NACISK

3. OBSZAR MENTALNY

OBSZAR MENTALNY	SKRZAT – JUNIOR G
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Odpowiednie podejście do zajęć treningowych Celowość wykonywanych ćwiczeń w treningu
BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE	Wzmocnienie pozytywne efektów działań zawodnika Kreatywność
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Dążenie do celu Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń

4. OBSZAR TEORETYCZNY (WIEDZA)

WIEDZA	SKRZAT – JUNIOR G
PODSTAWOWE ZASADY ZACHOWANIA SIĘ PRZED, W TRAKCIE I PO TRENINGU	Odpowiedni ubiór na zajęcia treningowe Pomoc w organizacji sprzętu treningowego Pomoc w porządkowaniu sprzętu treningowego
NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE	Znaczenie nawadniania w trakcie zajęć treningowych Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)

2.5 ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MIKROCYKL TYGODNIOWY

1) PRZYKŁADOWY MIKROCYKL TYGODNIOWY W KATEGORII SKRZAT – 2 JEDNOSTKI TRENINGOWE

DZIEŃ	TRENING	MIEJSCE	CEL
Poniedziałek			
Wtorek	17.00 – 18.20	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Środa			
Czwartek	17.00 – 18.20	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Piątek			
Sobota	Turniej	Boisko	Współzawodnictwo
Niedziela			

a) OSWAJANIE Z PIŁKĄ

OBSZAR	Trening 1	Trening 2
Działania indywidualne w ataku	Oswajanie z piłką	Oswajanie z piłką
Motoryka	Koordinacja Sprzężenie ruchów	Koordinacja Sprzężenie ruchów
Mentalne	Budowanie świadomości	Budowanie świadomości
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Nawadnianie i odżywianie

b) ZDOLNOŚĆ ORIENTACJI PRZESTRZENNEJ

OBSZAR	Trening 1	Trening 2
Działania indywidualne w ataku	Kontrola piłki	Kontrola piłki
Motoryka	Koordynacja Orientacja przestrzenna	Koordynacja Orientacja przestrzenna
Mentalne	Kształtowanie motywacji	Kształtowanie motywacji
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Nawadnianie i odżywianie

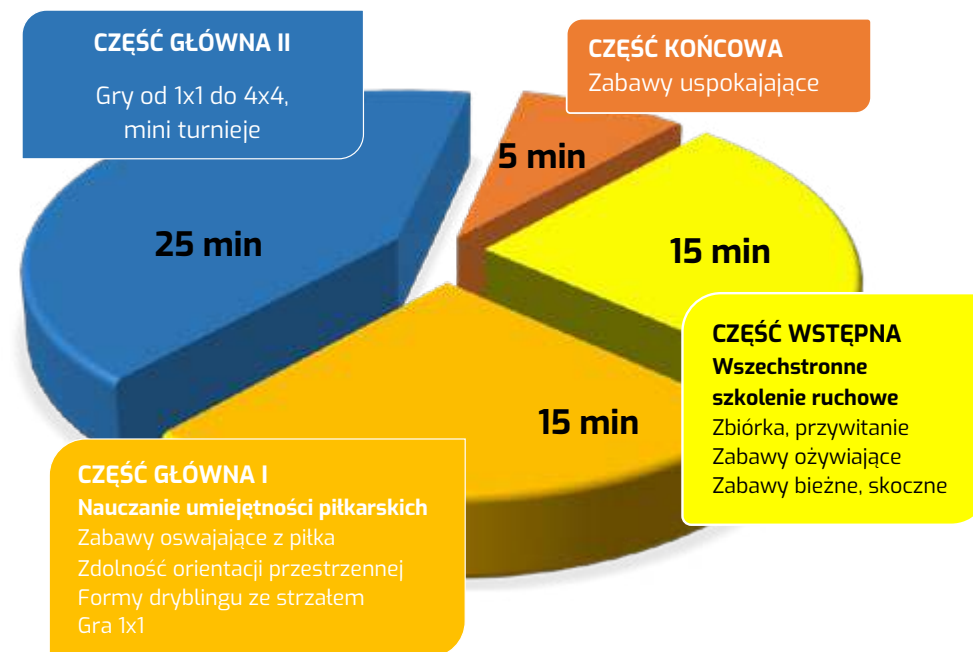
c) FORMY DRYBLINGU Z ZAKOŃCZENIEM

OBSZAR	Trening 1	Trening 2
Działania indywidualne w ataku	Prowadzenie + strzał Kontrola piłki	Prowadzenie + strzał Kontrola piłki
Motoryka	Koordynacja Szybkość reakcji	Koordynacja Szybkość reakcji
Mentalne	Budowanie pewności siebie	Budowanie pewności siebie
Wiedza	Podstawowe zasady zachowania się przed, w trakcie i po treningu	Podstawowe zasady zachowania się przed, w trakcie i po treningu

d) GRA 1X1

OBSZAR	Trening 1	Trening 2
Działania indywidualne w ataku	Drybling	Drybling
Motoryka	Koordynacja Orientacja przestrzenna Rytmizacja	Koordynacja Orientacja przestrzenna Rytmizacja
Mentalne	Kształtowanie motywacji	Kształtowanie motywacji
Wiedza	Kompetencje społeczne	Kompetencje społeczne

2.6 ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – JEDNOSTKA TRENINGOWA



TRENING: BUDOWA TRENINGU W AMO

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZEŚĆ WSTĘPNA	
1. Zbiórka, przywitanie	15 minut
2. Wszechstronne kształcenie ruchowe:	
- zabawy ożywiające	
- zabawy bieżne, skoczne	
- wyścigi rzędów	
*W zabawach wykorzystujemy także ćwiczenia z piłkami (różnej wielkości)	
CZEŚĆ GŁÓWNA I	
Nauczanie umiejętności piłkarskich w połączeniu z wszechstronnym rozwojem motorycznym	15 minut
1. Zabawy osławające z piłka	
2. Zdolność orientacji przestrzennej	
3. Formy dryblingu ze strzałem	
4. Gra 1x1	
CZEŚĆ GŁÓWNA II	
1. Gry na różne bramki, różnej wielkości, różne liczby bramek	25 minut
2. Gry od 1x1 do 3x3	
CZEŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 minut
2. Podsumowanie zajęć. Pytania.	

Gry 4x4 w tej kategorii należy stosować w trakcie spotkań towarzyskich, na turniejach i festynach piłkarskich, organizowanych między klubami i drużynami

3.

PROGRAM SZKOLENIA ŻAKI

(8-9 LAT)

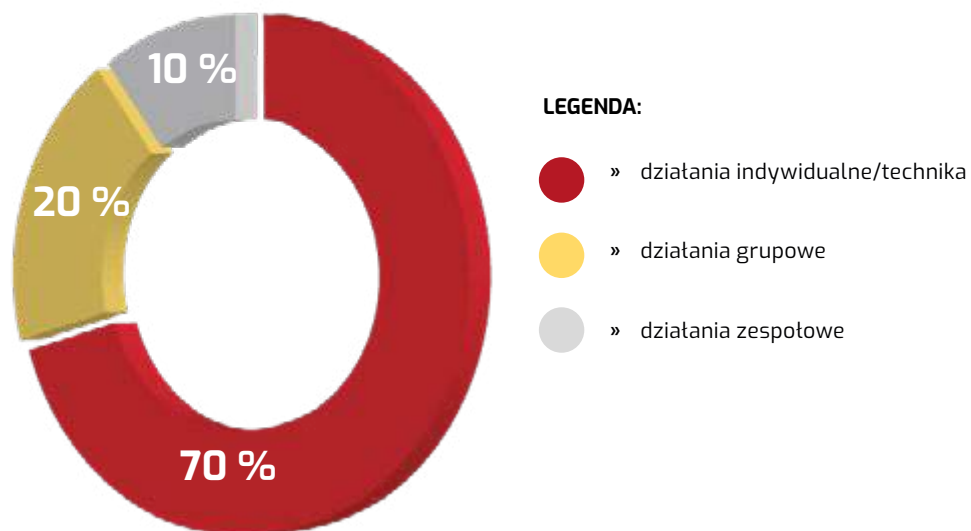
JUNIOR F

3.1 CHARAKTERYSTYKA ŻAKÓW

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

3.2 CELE SZKOLENIOWE DLA KATEGORII ŻAK

1) OBSZAR TECHNICZNO-TAKTYCZNY



a) Nauczanie techniki i działań indywidualnych:

- » **prowadzenie piłki**
- » **zwody/drybling**
- » podania i przyjęcia piłki (żak starszy – wyższy poziom umiejętności)
- » straty
- » wybiegnięcie na pozycję
- » odbiór piłki
- » krycie 1x1

b) Nauczanie działań grupowych

- » gra po trójkącie
- » wsparcie zawodnika z piłką
- » krycie zawodników bez piłki
- » podwajanie

c) Nauczanie działań zespołowych

- » Geometria ataku
- » Szerokość i głębokość ataku

2) OBSZAR MOTORYCZNY

a) Kształtowanie wzorców ruchowych, szczególnie:

- » różne formy biegu
- » przysiad

b) Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, szczególnie:

- » zdolność dostosowania
- » zdolność sprzężenia ruchów
- » zdolność szybkiej reakcji
- » zdolność rytmizacji
- » zdolność orientacji przestrzennej

c) Kształtowanie siły:

- » Opór własnego ciała w formie zabawowej
- » Skoczność

d) Kształtowanie szybkości:

- » wyścigi
- » zwinność
- » w połączeniu z innymi elementami koordynacyjnymi

e) Kształtowanie wytrzymałości

- » gry i zabawy bieżne
- » małe gry
- » tory przeszkód

f) Sporty uzupełniające:

- » Sporty walki (judo, karate)
- » Gimnastyka, akrobatyka
- » Pływanie
- » aktywne spędzanie czasu wolnego (rower, spacer)

3) OBSZAR MENTALNY

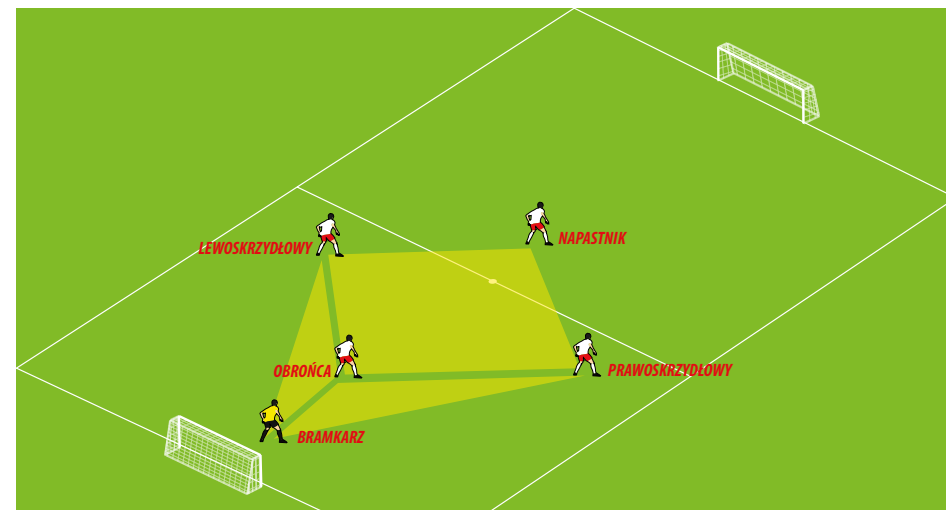
- a) Budowanie świadomości
- b) Koncentracja na zadaniach przekazywanych przez trenera
- c) Budowanie pewności siebie
- d) Samodyscyplina
- e) Kształtowanie motywacji

4) OBSZAR TEORETYCZNY (WIEDZA)

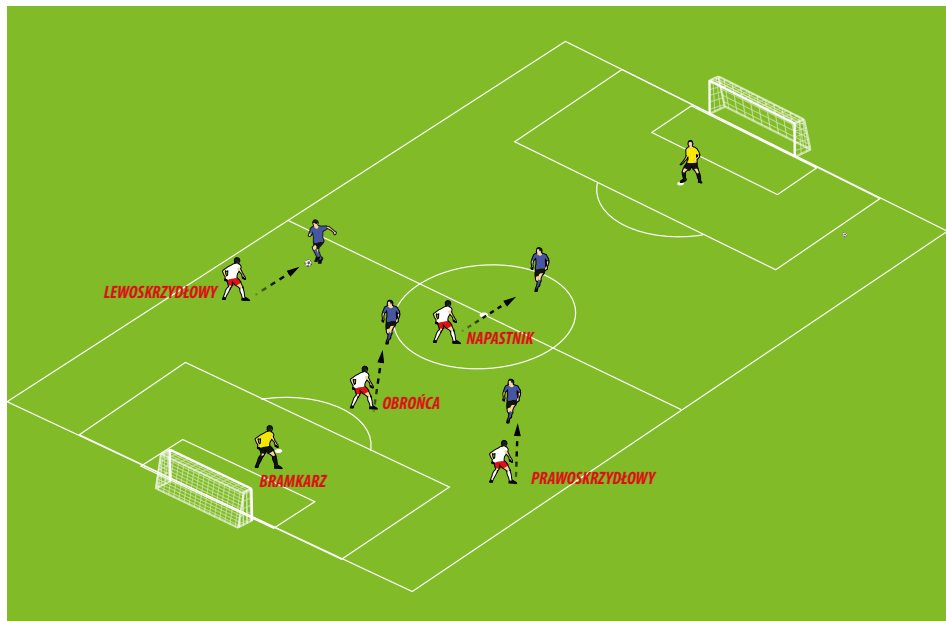
- » Podstawowe informacje dotyczące modelu gry w piłce 5-osobowej
- » Podstawowe informacje - zachowanie się w trakcie posiadania piłki, straty, odbioru i bronienia
- » Podstawowe informacje – wpływ prawidłowego odżywiania na skuteczność działań w treningu i meczu
- » Nawadnianie
- » Podstawowe informacje – częste spożywanie „śmieciowego” jedzenia (fast food, słodczyce, słone przekąski)

3.3 MODEL GRY

1) MODEL GRY 5X5 – USTAWIENIE GŁÓWNE 1-1-2-1



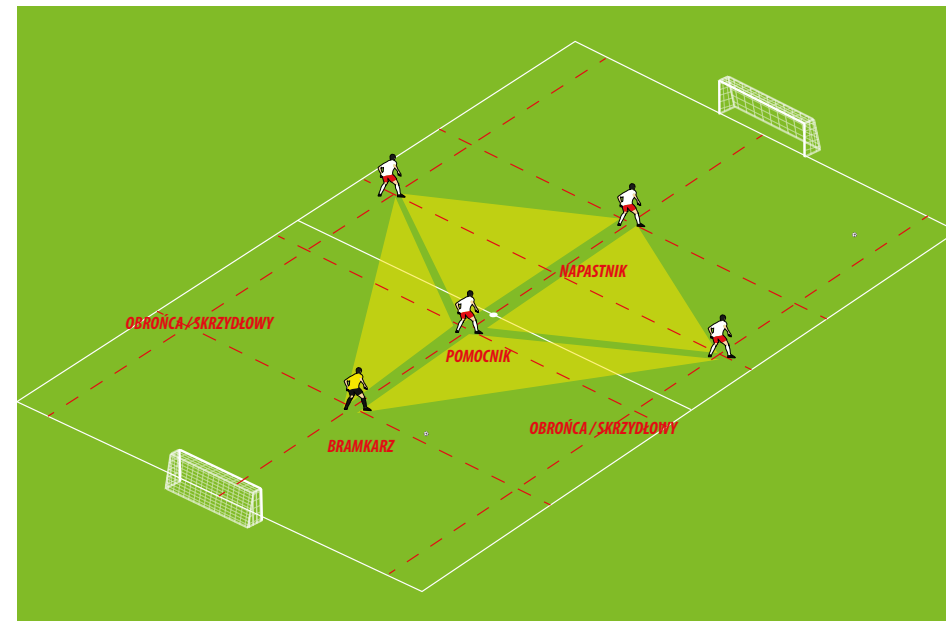
2) USTAWIENIE W FAZIE BRONIEIA 1-1-2-1



WYTYCZNE:

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

3) USTAWIENIE W FAZIE ATAKOWANIA



WYTYCZNE:

- » Na pozycji bramkarza występuje każdy zawodnik – nie ma ścisłej specjalizacji
- » Zwracać szczególną uwagę na głębokość i szerokość ataku
- » Tworzenie pionowych i poziomych linii, co pozwala na budowanie trójkątów i rombów
- » Możliwe sposoby współpracy pomiędzy zawodnikami w fazie atakowania:
 - a) Jeden podstawowy romb tworzą:
 - » prawoskrzydłowy – obrońca – napastnik – lewoskrzydłowy
 - b) cztery podstawowe trójkąty tworzą:
 - » bramkarz – prawoskrzydłowy – obrońca
 - » bramkarz – lewoskrzydłowy – obrońca
 - » prawoskrzydłowy – obrońca – napastnik
 - » lewoskrzydłowy – obrońca – napastnik

W tej kategorii wiekowej w atakowaniu podczas otwarcia gry preferujemy ustawienie szerokie (skrzydłowi) oraz wysokie (napastnik) aż do linii połowy boiska. Skupiamy się głównie na próbie otwarcia gry krótkim podaniem do obrońcy.

W przypadku gdy obrońca jest kryty, skrzydłowi obniżają swoje ustawienie w celu otrzymania podania od bramkarza. Bramkarz decyduje o możliwości podania do któregoś z zawodników, a sam ruchem po podaniu daje możliwość na podanie zwrotne.



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

W fazie przejściowej z atakowania do bronienia skupiamy się głównie na próbie szybkiego odbioru piłki i odbudowaniu ustawienia.

W bronieniu nasza koncentracja skupia się głównie na wąskim ustawieniu i kryciu zawodników 1x1.

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



4) PRZYKŁADOWY MODEL GRY W KATEGORII ŻAK

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

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

ŻAK		
PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIEŃIA		
Natychmiastowy atak na przeciwnika z piłką		

ŻAK		
BRONIEŃIE		
INDYWIDUALNE	GRUPOWE	ZESPOŁOWE
Odbiór piłki		Zasada zamkniętej pięści
Przechwyt		Gra 1x1 w obronie

ŻAK		
PRZEJŚCIE Z BRONIEŃIA DO ATAKOWANIA		
Próba jak najszybszego zdobycia bramki		

3.4 ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MEZOCYKL MIESIĘCZNY

1) OBSZAR TECHNICZNO-TAKTYCZNY

MIESIĄC	I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ
I	Prowadzenie + zwody	Gra 1x1	Prowadzenie lub podanie i przyjęcie + strzały	Rozwijanie inteligencji

* Uwaga: w trzecim tygodniu w zależności od poziomu zaawansowania grupy, należy realizować treści związane z prowadzeniem piłki (grupa o mniejszym potencjale piłkarskim głównie żak młodszy) lub treści dotyczące podań i przyjęć piłki (grupa o większym potencjale piłkarskim – żak starszy).

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

TYDZIEŃ I – PROWADZENIE + ZWODY

W pierwszym tygodniu skupiamy się na prowadzeniu piłki, jako elemencie bazowym do nauczania innych działań z piłką. W pierwszej fazie nauczania powinniśmy skupić się na elementach czucia piłki, przechodząc następnie do prowadzenia piłki z akcentem na percepcję, kontrolę, tempo i ochronę piłki.

Nauczanie zwodów natomiast powinno przebiegać w sposób systematyczny, szczególnie na pierwszych etapach szkolenia. Na początku zawodnik powinien skupić się na samej „mechanice” wykonania zwodów, oraz dużej ilości powtórzeń. Naukę rozpoczynamy bez presji zewnętrznej, stopniowo w miarę opanowania umiejętności przechodząc do presji przeciwnika, początkowo biernego aż do aktywnego, wymuszającego użycia odpowiednich ruchów w odniesieniu do swojego położenia.

TYDZIEŃ II – GRA 1 X 1

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

Ze względu na chęć zwiększenia intensywności zajęć dopuszczamy możliwość rozgrywania kilku pojedynków w tym samym czasie na tym samym polu gry.

TYDZIEŃ III – PODANIE I PRZYJĘCIE LUB PROWADZENIE PIŁKI

Podczas tego mikrocyklu wiele zależy od oceny swojej grupy przez trenera. W żaku młodszym dzieci nie są w stanie prawidłowo wykonać trudnego elementu technicznego jakim jest przyjęcie piłki jednocześnie nie widząc potrzeby jej podania, wówczas koncentrujemy się na prowadzeniu piłki. Natomiast w żaku starszym jeśli dostrzegamy potrzebę nauki podania i przyjęcia piłki staramy się akcentować ten element w początkowo w formie ścisłej zamkniętej, przechodząc do formy ścisłej otwartej, gdzie zawodnik podejmuje decyzję na bazie obserwacji przestrzeni wokół siebie.

TYDZIEŃ IV – ROZWIJANIE INTELIGENCJI (ŻAK)

Mikrocykl ten daje możliwość samodzielnego podejmowania decyzji np. co do prowadzenia piłki czy podania, jednocześnie obserwując stopień rozumienia gry i decyzyjności naszych podopiecznych. W tym wieku w coachingu koncentrujemy się głównie na trafności wyborów, nie na szybkości ich podejmowania działając na większej przestrzeni pod mniejszą presją czasu.

2) OBSZAR MOTORYCZNY

Na etapie żaka, podobnie jak w przypadku młodszej kategorii, dzieci powinny realizować bogatą ofertę wszechstronnego rozwoju motorycznego, z połączeniem nauczania podstawowych elementów piłkarskiego rzemiosła. Należy zwiększyć objętość środków treningowych kształtujących koordynację zdolności motoryczne, na które przypadają już okresy sensoryczne i krytyczne, czyli momenty, w których dzieci wykazują szczególną zdolność do rozwinięcia danej cechy.

AKCENTY MOTORYCZNE			
KATEGORIA ŻAK			
CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GLÓWNE AKCENTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE WZORCÓW RUCHOWYCH	Forma zabawowa	Przysiad Różne formy biegu (tyłem, bokiem, krok skrzyżny, skipy)	Czołganie i przetaczanie
	Metoda powtórzeniowa		Przewroty w przód na materacu, podskoki
	Współzawodnictwo (wysięgi, sztafety, tory przeszkód)		Zmiany sposobu o kierunku biegu z wykorzystaniem przyrządów
			Naśladowanie ruchów zwierząt
KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ	Forma zabawowa	Dostosowanie motoryczne	Gra różnymi wielkościami piłek
	Metoda powtórzeniowa	Różnicowanie ruchów	Ćwiczenia czucia piłki
	Współzawodnictwo	Orientacja przestrzenna	Obserwacja przestrzeni w czasie prowadzenia piłki
	Forma wiązana	Rytmizacja	Zmiany rytmu biegu i prowadzenia piłki
		Sprzeżenie ruchów	Ćwiczenia z dwoma piłkami jednocześnie
		Szybkość reakcji	Reakcja na bodźce akustyczne i wzrokowe
KSZTAŁTOWANIE SIŁY	Forma zabawowa	Opór własnego ciała	Naśladowanie ruchów zwierząt, rywalizacja w parach w pozycjach wyizolowanych
	Forma strumieniowa	Skoczność	Zabawy skocznościowe
KSZTAŁTOWANIE SZYBKOŚCI	Współzawodnictwo	W połączeniu z piłkami	Berki, wyścigi, sztafety
	Forma zabawowa	Zwinność	Tory przeszkód w formie rywalizacji
KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI	Forma zabawowa	Gry na bramki	Małe gry 2x2, 3x3, 4x4
	Współzawodnictwo	Z wykorzystaniem przyborów	Berki, wyścigi, sztafety
		W połączeniu z koordynacją	Tory przeszkód z przeskokami przez niskie przeszkody
SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE	Formy gier	Wszechstronny rozwój motoryczny	Gry i zabawy ruchowe z różnymi przyborami, gimnastyka, akrobatyka
	Współzawodnictwo		Sporty walki (np. judo, karate)
	Czas wolny		Pływanie, rower, spacer

Legenda: AKCENTY
WDRAŻANIE
GLÓWNY NACISK

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

3) OBSZAR MENTALNY

OBSZAR MENTALNY	ŻAK – JUNIOR F
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Odpowiednie podejście do zajęć treningowych
	Celowość wykonywanych ćwiczeń w treningu
KONCENTRACJA I OPANOWANIE	Odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera
	Spokój i opanowanie w realizacji poszczególnych działań boiskowych
SAMODYSCYPLINA	Odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych
	Samodzielna realizacja zadań nakreślonych przez trenera
BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE	Pozytywne wzmocnienie
	Odwaga w podejmowaniu decyzji
	Kreatywność
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Odważne dążenie do celu
	Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń

4) TEORIA – WIEDZA

WIEDZA	ŻAK – JUNIOR F
MODEL GRY	Ustawienie podczas otwarcia gry
	Zachowania bramkarza, obrońcy, skrzydłowych oraz napastnika podczas otwarcia gry
	Zachowania długości i szerokości boiska podczas budowania gry
	Decyzja co do dryblingu czy podania podczas budowania i zakończenia gry
	Wybiegnięcia na pozycję podczas budowania i zakończenia gry
	Gra 1x1 podczas zakończenia gry
	Zachowania po stracie piłki
	Ustawienie w obronie
NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE	Działania po odbiorze piłki
	Znaczenie nawadniania w trakcie zajęć treningowych
	Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu
ASPEKT SPOLECZNY (PEDAGOGICZNY)	Odpowiednia liczba posiłków w dniu z jednostką treningową
	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie
	Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)
	Integracja społeczna

3.5 ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MIKROCYKL TYGODNIOWY

1) PRZYKŁADOWY MIKROCYKL TYGODNIOWY W KATEGORII ŻAK – 3 JEDNOSTKI TRENINGOWE

DZIEŃ	TRENING	MIEJSCE	CEL
Poniedziałek	17.00 – 18.20	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Wtorek			
Środa	17.00 – 18.20	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Czwartek			
Piątek	17.00 – 18.20	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Sobota	Mecz / Turniej	Boisko	Współzawodnictwo
Niedziela			

* Na tym etapie warto stosować trening dodatkowy - sport uzupełniający

2) PRZYKŁADOWY MIKROCYKL TRENINGOWY W KATEGORII ŻAK

TYDZIEŃ I

A) BLOK Z AKCENTEM NA PROWADZENIE PIŁKI

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Prowadzenie piłki Kontrola	Prowadzenie piłki Percepcja	Prowadzenie piłki Ochrona
Motoryka	Koordynacja Rytmizacja	Koordynacja Orientacja przestrzenna	Sila Zabawy z mocowaniem
Mentalny	Budowanie świadomości	Budowanie świadomości Samodyscyplina	Koncentracja Samodyscyplina
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Kompetencje społeczne	Model gry

TYDZIEŃ II

B) BLOK Z AKCENTEM NA DRYBLING

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Gra 1x1 z przeciwnikiem z przodu Szybkość wykonania	Gra 1x1 z przeciwnikiem z przodu (zmiany kierunku prowadzenia piłki)	Gra 1x1 z przeciwnikiem z boku i z tyłu Ochrona piłki
Działania indywidualne w obronie	Odbiór piłki	Odbiór piłki	Odbiór piłki
Motoryka	Zwinność Zmiany kierunku biegu	Zwinność Zmiany kierunku biegu	Zwinność Hamowanie i zatrzymanie się
Mentalny	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji
Wiedza	Model gry	Model gry	Nawadnianie i odżywianie

TYDZIEŃ III

ŻAK MŁODSZY

C) BLOK Z AKCENTEM NA PROWADZENIE PIŁKI

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Prowadzenie piłki Kontrola	Prowadzenie piłki Percepcja	Prowadzenie piłki Ochrona
Motoryka	Koordynacja Sprzężenie ruchów	Koordynacja Orientacja przestrzenna	Sila Zabawy z mocowaniem
Mentalny	Budowanie świadomości Samodyscyplina	Koncentracja Samodyscyplina	Koncentracja Samodyscyplina
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Kompetencje społeczne	Model gry

TYDZIEŃ III

ŻAK STARSZY

D) BLOK Z AKCENTEM NA PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI

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

TYDZIEŃ IV

E) BLOK Z AKCENTEM NA ROZWIJANIE INTELIGENCJI PIŁKARSKIEJ

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania indywidualne w obronie	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania grupowe w ataku	Gra po trójkącie	Gra po trójkącie	Wsparcie zawodnika z piłką
Działania grupowe w obronie	Krycie zawodników bez piłki	Krycie zawodników bez piłki	Asekuracja
Motoryka	Wytrzymałość Formy gier w przewadze liczebnej	Wytrzymałość Formy gier w przewadze liczebnej	Sporty uzupełniające Zabawy z mocowaniem
Mentalny	Budowanie świadomości	Budowanie świadomości Koncentracja i opanowanie	Budowanie świadomości Koncentracja i opanowanie
Wiedza	Model gry	Model gry	Nawadnianie i odżywianie Kompetencje społeczne

3.6 ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

OGÓLNA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ (75-90 MINUT)

ŻAK

CZEŚĆ GŁÓWNA - CZĘŚĆ II

Gra w piłkę nożną:
Małe gry uproszczone w równowadze i przewadze, małe turnieje

25 minut

CZEŚĆ KOŃCOWA

Zabawy uspokajające, omówienie zajęć, zadanie domowe

5 minut

20 minut

10 minut

CZEŚĆ GŁÓWNA - CZĘŚĆ I

Nauczanie techniki:
Tydzień 1 – Prowadzenie piłki,
Tydzień 2 – Gra 1x1
Tydzień 3 – Prowadzenie lub podanie i przyjęcie piłki
Tydzień 4 – Rozwijanie inteligencji piłkarskiej

15 minut

CZEŚĆ WSTĘPNA – CZĘŚĆ I

Wszechstronne szkolenie ruchowe:
Zbiórka, przywitanie
Zabawy ożywiające
Zabawy porządkowo-orientacyjne
Zabawy bieżne, skoczne

CZEŚĆ WSTĘPNA - CZĘŚĆ II

Nauczanie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych

BLOK I: BUDOWA TRENINGU – NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI (ZWODY)

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 minut
2. Zabawy ożywiające	
3. Zabawy z elementami motoryki (szybkość, skoczność, siła)	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych	15 minut
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Ćwiczenie 1: prowadzenie piłki z akcentem na kontrolę piłki	20 minut
Ćwiczenie 2: prowadzenie piłki z akcentem na tempo	
Ćwiczenie 3: prowadzenie piłki połączone z innymi działaniami (np. podanie, zwody, strzał)	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Formy gier w równowadze liczebnej z akcentem na prowadzenie piłki i drybling	25 minut
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 minut
2. Podsumowanie zajęć. Pytania.	
3. Zadanie domowe – ćwiczenia czucia piłki	

WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

PROWADZENIE PIŁKI
Prowadzenie piłki obiema nogami
Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika
Zmiana tempa prowadzenia piłki
Kontrola przestrzeni podczas prowadzenia piłki
Zmiana nogi prowadzącej piłkę - żak starszy
ZWODY
Wybiegnięcie z piłką w odpowiednim kierunku po zwodzie (jeśli zwód wykonujemy w jedną stronę wybiegamy z piłką w przeciwną)
Tempo wykonywania zwodu
Odległość rozpoczęcia zwodu od przeciwnika - żak starszy

UWAGI DOTYCZĄCE PRZEPROWADZENIA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ (METODYKA NAUCZANIA):

- » w części wstępnej można wprowadzić ćwiczenia czucia piłki, wykonywane w miejscu bądź ruchu, ćwiczenia oparte na dużej liczbie kontaktów z piłką (poprzez uderzenia lub przetoczenia) różnymi częściami stopy. Poprzez powtarzalność określonych ruchów zawodnicy starają się kontrolować piłkę
- » w części głównej trener powinien skupić się na jednym lub dwóch głównych zaleceniach dotyczących nauczania prowadzenia piłki, np. percepcja i kontrola lub tempo prowadzenia i ochrona piłki. Organizacja ćwiczenia (przestrzeń, zadania dla zawodników, zarządzanie czasem) powinna wymusić realizację określonego celu, np. prowadzenia piłki z akcentem na percepcję. Środki treningowe powinny kreować sytuacje, w których zawodnicy będą obserwować i zbierać informacje, prowadząc piłkę
- » następnym krokiem jest połączenie prowadzenia piłki z innymi działaniami, takimi jak: podanie, strzał i drybling.
- » w części głównej należy stosować gry, w których stworzone są warunki do częstego prowadzenia piłki. Atakujący powinni znajdować się w równowadze liczebnej w stosunku do broniących. W tej sytuacji ograniczona zostaje możliwość gry podaniami.

BLOK II: BUDOWA TRENINGU – NAUCZANIE GRY 1X1

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 minut
2. Zabawy ożywiające	
3. Zabawy z elementami motoryki (szybkość, skoczność, siła)	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Zwinność: zmiany kierunku biegu	15 minut
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Ćwiczenie 1: zmiany kierunku prowadzenia piłki piłką	20 minut
Ćwiczenie 2: gra 1x1 pod presją czasu	
Ćwiczenie 3: gra 1x1 w połączeniu z innymi elementami	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Małe gry w równowadze liczebnej	25 minut
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 minut
2. Podsumowanie zajęć. Pytania.	
3. Zadanie domowe – doskonalenie poznanych zwodów	

WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

GRA 1x1 W ATAKU			
	Z PRZECIWNIKIEM Z PRZODU	Z PRZECIWNIKIEM Z TYŁU	Z PRZECIWNIKIEM Z BOKU
1.	Tempo dryblingu (arytmia)	Kontrola zawodnika broniącego poprzez obrót przez ramię	Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika
2.	Unikanie zatrzymania się z piłką	Dążenie do najszybszego obrócenia się z piłką	Prowadzenie piłki blisko przy nodze
3.	Balans ciałem	Zwód bez piłki przed przyjęciem - żak starszy	Ostonięcie piłki ciałem - żak starszy
4.	Zmiany kierunku		Zmiana kierunku prowadzenia piłki (arytmia) - żak starszy

BLOK III: BUDOWA TRENINGU – PROWADZENIE PIŁKI, ZWODY LUB PODANIE

I PRZYJĘCIE PIŁKI * ŻAK MŁODSZY

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 minut
2. Zabawy ożywiające	
3. Zabawy z elementami motoryki (szybkość, skoczność, siła)	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Zabawy z mocowaniem	15 minut
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Ćwiczenie 1: nauka ruchu zwodnego	20 minut
Ćwiczenie 2: wykonanie ruchu zwodnego w tempie	
Ćwiczenie 3: wykonanie ruchu zwodnego z presją czasu / presją przeciwnika	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Formy gier 1x1	25 minut
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 minut
2. Podsumowanie zajęć. Pytania.	
3. Zadanie domowe – nauka zwodu pojedynczego	

WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

PROWADZENIE PIŁKI
Prowadzenie piłki obiema nogami
Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika
Zmiana tempa prowadzenia piłki
Kontrola przestrzeni podczas prowadzenia piłki
Zmiana nogi prowadzącej piłkę - żak starszy
ZWODY
Wybiegnięcie z piłką w odpowiednim kierunku po zwodzie (jeśli zwód wykonujemy w jedną stronę wybiegamy z piłką w przeciwną)
Tempo wykonywania zwodu
Odległość rozpoczęcia zwodu od przeciwnika - żak starszy
Przyspieszenie z piłką po zwodzie (odejście) - żak starszy

UWAGI DOTYCZĄCE PRZEPROWADZENIA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ (METODYKA NAUCZANIA):

- » w części wstępnej można wykorzystać ćwiczenia doskonalące dynamiczne prowadzenie piłki w różnych kierunkach. Akcentując szybkie zmiany tempa prowadzenia, częste kierunki prowadzenia, ochronę piłki, m.in. poprzez prowadzenie nogą dalszą od przeciwnika
- » w kolejnych środkach treningowych, zawodnik poprzez dużą powtarzalność powinien wykonywać dużą ilość zwodów, w warunkach, które w żaden sposób nie ograniczają jego ruchów. Ruchy zwodne mogą być wykonywane przed pachotkiem lub stożkiem.
- » następnym etapem będzie sukcesywne wprowadzanie presji czasu i przeciwnika. Należy wprowadzać różne ustawienia między atakującym i obrońcą (np. przeciwnik ustawiony z przodu, z boku i tyłu)
- » w celu poprawy decyzyjności zawodnika należy wprowadzić środki treningowe oparte na wyborze rozwiązań pomiędzy dryblingiem a podaniem do współpartnera. W sytuacjach równowagi liczebnej, np. 2x2 zawodnik zmuszony będzie do podjęcia decyzji o dryblingu lub współpracy
- » ostatnim elementem nauczania dryblingu będą gry oparte na sytuacjach, w których drużyny znajdują się w równowadze liczebnej. Takie warunki ograniczają możliwości gry podaniami i w pewnym stopniu prowokują wszystkich zawodników do podejmowania ryzyka.



BLOK III: BUDOWA TRENINGU – PROWADZENIE PIŁKI LUB **PODANIE I PRZYJĘCIE****PIŁKI* ŻAK STARSZY**

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 minut
2. Zabawy ożywiające	
3. Zabawy z elementami motoryki (szybkość, skoczność, siła)	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Wzorce ruchowe – różne formy biegu	15 minut
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Ćwiczenie 1: podania i przyjęcia piłki w formie ścistej - zamkniętej	20 minut
Ćwiczenie 2: podania i przyjęcia piłki pod presją czasu (np. w połączeniu z innymi elementami lub koordynacją)	
Ćwiczenie 3: prowadzenie piłki połączone z innymi działaniami (np. podanie, zwody, strzał) pod presją przeciwnika	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Formy gier w przewadze liczebnej	25 minut
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 minut
2. Podsumowanie zajęć. Pytania.	
3. Zadanie domowe – doskonalenie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy (tawka, ściana)	

WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

PODANIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY		
1.	Ustawienie ciała przed podaniem	Noga postawna lekko ugięta, tułów pochylony, stopa 90 stopni, uderzenie w środek piłki
2.	Siła podania adekwatna do odległości adresata	
3.	Tworzenie realnej linii podania	

PRZYJĘCIE PIŁKI

1.	Kontrola przestrzeni przed przyjęciem (głowa w górze)
2.	Przyjęcie pozycji adekwatnej do sytuacji (pozycja otwarta)

BLOK IV: BUDOWA TRENINGU – ROZWIJANIE INTELIGENCJI PIŁKARSKIEJ

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 minut
2. Zabawy ożywiające	
3. Zabawy z elementami motoryki (szybkość, skoczność, siła)	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Zabawy z mocowaniem	15 minut
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Formy gier w przewadze liczebnej – stopniowanie trudności	20 minut
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra swobodna	25 minut
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 minut
2. Podsumowanie zajęć. Pytania.	
3. Zadanie domowe – obserwacja meczu	

WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

STOSOWANIE PYTAŃ OTWARTYCH PO ZAMROŻENIU SYTUACJI BOISKOWEJ (Szukanie linii podania)	
1.	Co zrobić jeżeli obrońca znajduje się w linii pomiędzy Tobą a kolegą z piłką?
2.	Co zrobić jeżeli kolega prowadzi piłkę w Twoją stronę?
3.	Co zrobić po podaniu piłki do współpartnerami?

4.

PROGRAM SZKOLENIA
ORLIK

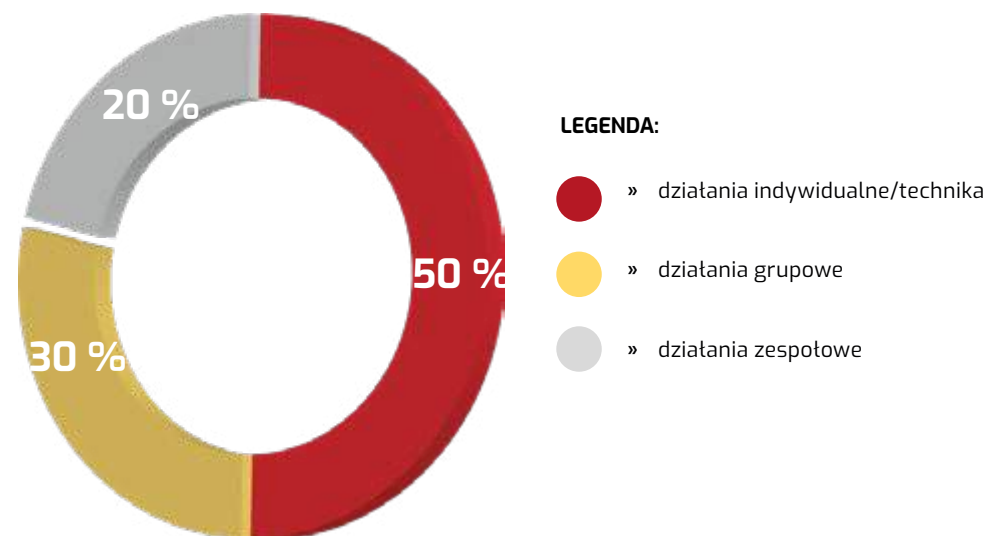
(10-11 LAT)
JUNIOR E

4.1 CHARAKTERYSTYKA ORLIKÓW

- » wykazują radość z gry i ruchu
- » są spokojniejsze od swoich młodszych kolegów
- » wykazują większość zdolność koncentracji
- » postrzeganie piłki w sposób: „partner z piłką, ja z piłką, partner”
- » dostrzegają potrzebę podawania piłki

4.2 CELE SZKOLENIOWE DLA KATEGORII ORLIK

1) OBSZAR TECHNICZNO-TAKTYCZNY



a) Nauczanie techniki i działań indywidualnych:

- » prowadzenie piłki
- » zwody/drybling
- » **podania i przyjęcia piłki**
- » **strzały**
- » **wybiegnięcie na pozycję**
- » odbiór piłki
- » krycie 1x1

b) Nauczanie działań grupowych

- » **Gra po trójkącie**
- » **Wsparcie zawodnika z piłką**
- » **Krycie zawodników bez piłki**
- » **Podwajanie**

c) Nauczanie działań zespołowych

- » Geometria ataku
- » Szerokość i głębokość ataku

2) OBSZAR MOTORYCZNY

a) Kształtowanie wzorców ruchowych, szczególnie:

- » stabilizacja tułowia
- » rozciąganie statyczne i dynamiczne

b) Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, szczególnie:

- » zdolność dostosowania
- » zdolność rytmizacji
- » zdolność równowagi
- » zdolność szybkiej reakcji
- » różnicowania ruchów
- » zdolność orientacji przestrzennej

c) Kształtowanie siły:

- » Ćwiczenia z oporem własnego ciała
- » Plyometryka

d) Kształtowanie szybkości:

- » wyścigi
- » zwinność
- » w połączeniu z innymi elementami koordynacyjnymi
- » technika startu i hamowania

e) Kształtowanie wytrzymałości:

- » gry i zabawy bieżne
- » małe gry i gry pomocnicze

f) Sporty uzupełniające:

- » Sporty walki (judo, karate)
- » Gimnastyka, akrobatyka
- » Pływanie
- » aktywne spędzanie czasu wolnego

3) OBSZAR MENTALNY

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

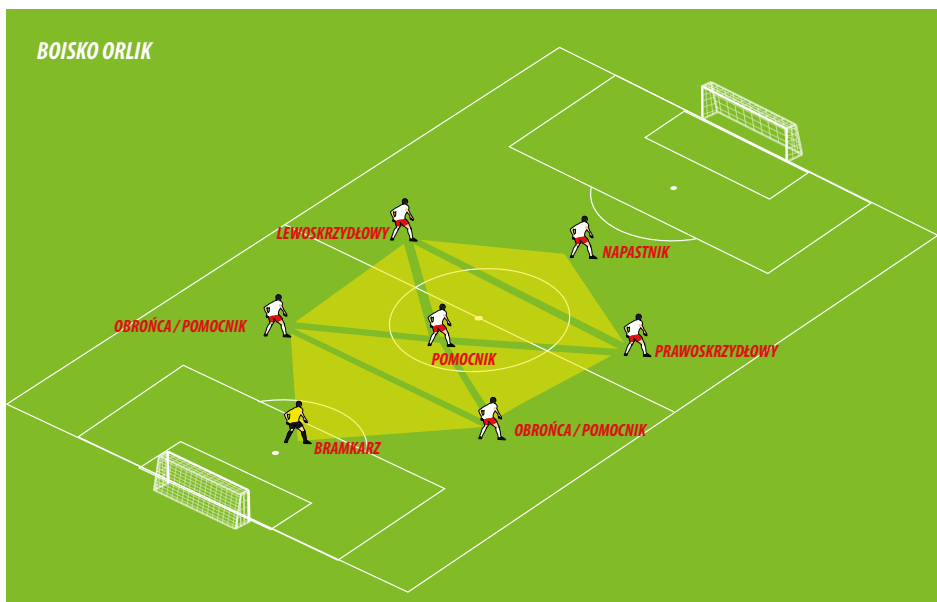


4) OBSZAR TEORETYCZNY (WIEDZA)

- a) Podstawowe informacje dotyczące modelu gry w piłce 7-osobowej
- b) Podstawowe informacje - zachowanie się w trakcie posiadania piłki, straty, odbioru i bronienia
- c) Podstawowe informacje - wpływ prawidłowego odżywiania na skuteczność działań w treningu i meczu
- d) Podstawowe informacje - nawadnianie
- e) Podstawowe informacje - częste jedzenie „śmieciowego” jedzenia (fast food, słodczyce, słone przekąski)

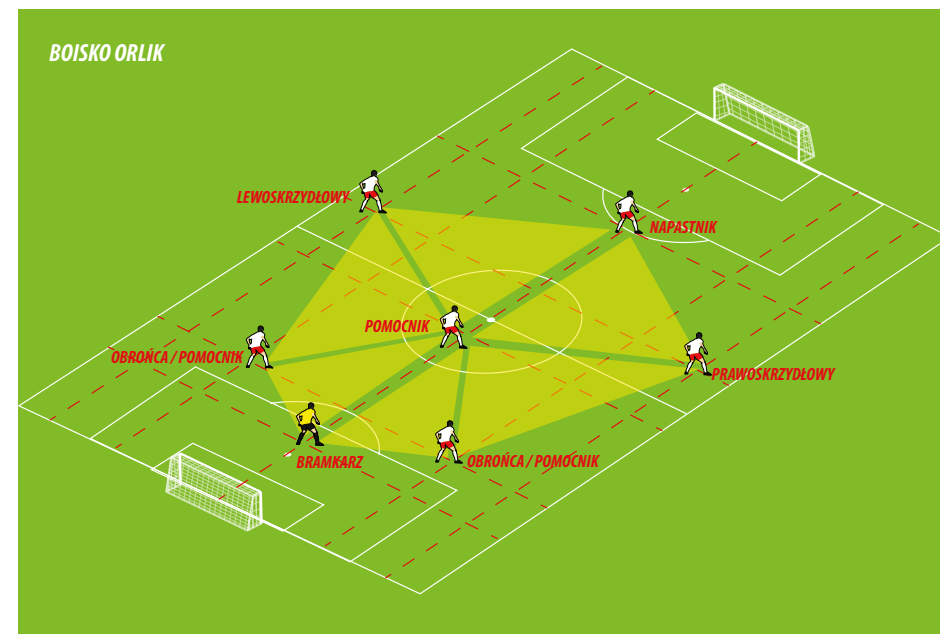
4.3 MODEL GRY

Ustawienie główne 1-2-3-1 w piłce 7-osobowej (7 : 7)



W ustawieniu 1-2-3-1 dochodzi kolejnych 2 zawodników i ich liczba w poszczególnych formacjach przedstawia się w następujący sposób: bramkarz, dwóch środkowych obrońców/pomocników, trzech zawodników występujących w środkowej strefie: środkowy pomocnik oraz lewoskrzydłowy i prawoskrzydłowy, jeden napastnik.

W piłce nożnej 7-osobowej w ustawieniu 1-2-3-1 w fazie atakowania zauważyć można ustawienie zawodników w 5 liniach pionowych i 5 liniach poziomych oraz trójkątach i rombów, które ułatwiają współpracę na boisku. Ze względu na zwiększoną liczbę zawodników można zaobserwować zdecydowanie większe możliwości współpracy pomiędzy nimi.



Założenia gry w ofensywie w ustawieniu 1-2-3-1

Jednym z najważniejszych elementów gry, na który trenerzy powinni kłaść nacisk już w najmłodszych grupach wiekowych, jest otwarcie gry przez bramkarza. Podczas otwarcia gry w orlikach koncentrujemy się na szerokim ustawieniu obrońców, którzy początkowo z wąskiego ustawienia w strefie średniej, wbiegają do strefy niskiej, rozszerzając swoje ustawienie.

W przypadku braku możliwości otwarcia gry do jednego z nich, środkowy pomocnik obniża swoje początkowo wyższe ustawienie w celu otrzymania podania od bramkarza. Jednocześnie skrzydłowi z bardzo szerokiego i wysokiego ustawienia lekko zawężają i obniżają swoje ustawienie tworząc trójkąt z jednym z obrońców i środkowym pomocnikiem.

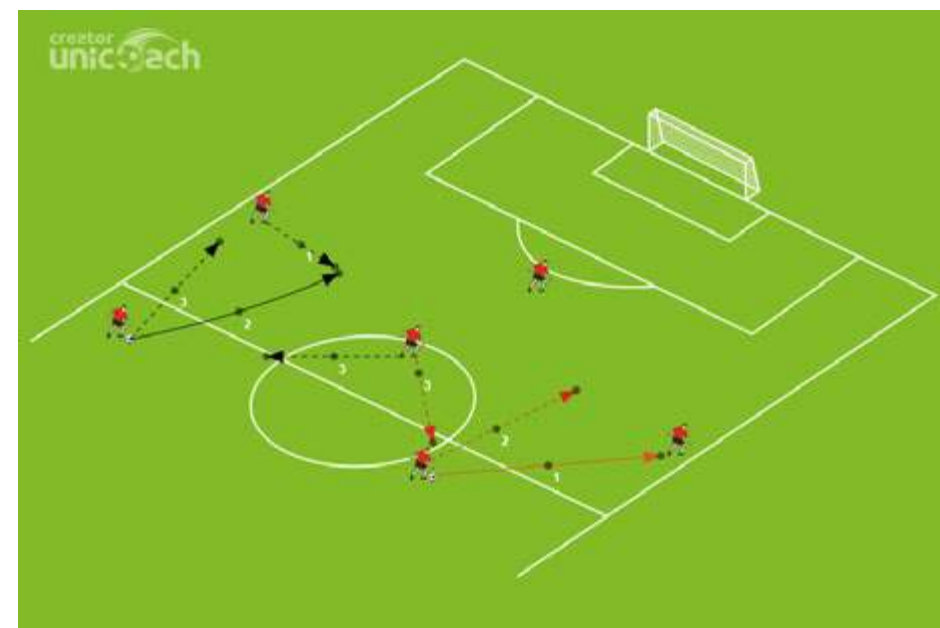
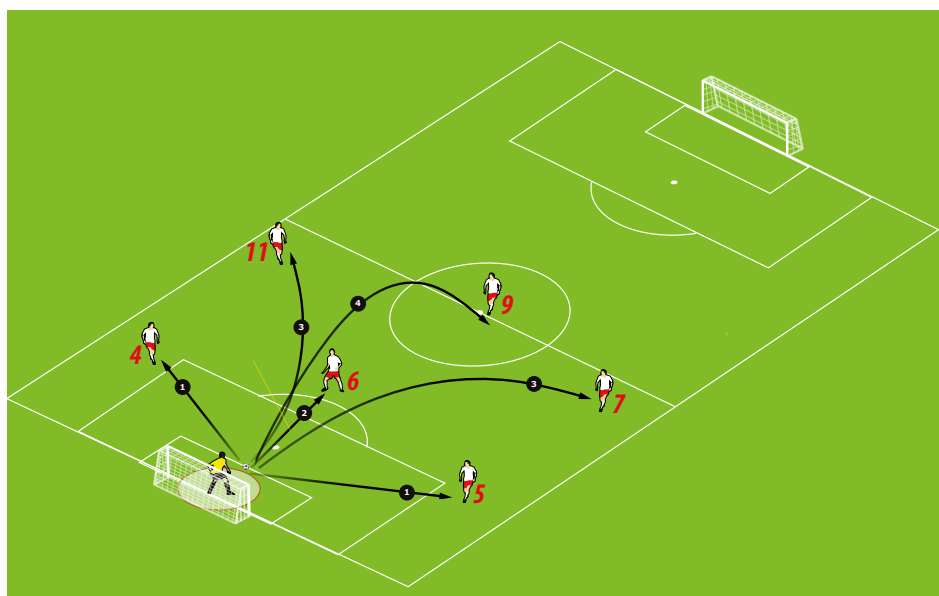
Napastnik pozostaje wysoko (w strefie średniej) dając opcję otwarcia gry bezpośrednio do niego.



W czasie budowania gry, w momencie gdy piłka znajduje się na połowie przeciwnika, bardzo ważne jest właściwe rozmieszczenie zawodników na pozycjach. Należy pamiętać o: nauce właściwego otwierania gry przez krótkie podania i utrzymanie piłki na połowie przeciwnika (pod presją przeciwnika), wykorzystaniu całej szerokości boiska podczas atakowania poprzez szerokie ustawienie skrzydłowych (aż przy liniach bocznych), zachęcaniu zawodników do gry 1 × 1 na połowie przeciwnika, napastniku, który powinien utrzymywać pozycję w środkowej strefie. Należy pamiętać również, aby uczyć wbiegania zawodników w pole karne z matym „opóźnieniem” w stosunku do zawodnika z piłką, który dzięki takiemu zachowaniu będzie miał możliwość wykonania różnych podań. Środkowi obrońcy w zależności od sytuacji (od ustawienia przeciwnika) asekurować razem sektor środkowy lub jeden z nich uczestniczy w akcji całego zespołu. Bramkarz ustawiony na linii pola karnego lub poza nim wychodzi i zabezpiecza cały zespół przed możliwością kontrataku przeciwnika.

Podczas budowania gry koncentrujemy się także na wypełnianiu wolnych przestrzeni. Jeśli obrońca przebywa bardzo szeroko skrzydłowy zbiega do środka tworząc linię podań, jeśli obrońca ustawiony jest wąsko skrzydłowy szuka szerokości boiska. W przypadku włączenia się do akcji jednego z obrońców jego miejsce zajmuje środkowy pomocnik.

Poniżej przedstawiamy kolejność wykonywania podań przy otwarciu gry w tej kategorii wiekowej:



Stosujemy także ruch zawodników „od i do piłki”, wypełniając wolne przestrzenie i podając jedną linię dalej z jednoczesną asekuracją ofensywną.



Dopuszcza się także rotację skrzydłowych z zawodnikami z sektora środkowego.



Podczas zakończenia gry pozostawiamy dużo swobody zawodnikom zachęcając do odważnej gry 1x1.

W fazie przejściowej z atakowania do bronięcia koncentrujemy się na natychmiastowej próbie odbioru piłki po stracie przez zawodników będących najbliższymi piłki. Zawodnicy z linii obrony (Pozostali zawodnicy) odbudowują swoje ustawienie.

ORLIK		
ATAKOWANIE		
OTWARCIE GRY	BUDOWANIE	ZAKOŃCZENIE
wznowienie gry krótkim lub średnim podaniem	Zdobywanie przestrzeni poprzez prowadzenie, drybling, podanie	Zakończenie strzałem po podaniach lub grze 1x1
Szerokie i długie ustawienie	Szerokie i długie ustawienie na boisku	Odważna decyzja o dryblingu
Tworzenie realnej linii podania	Tworzenie realnej linii podania	Gra na tzw. „ścianie”
Otwarta pozycja ciała	Otwarta pozycja ciała	Szybka decyzja o strzale
Ruch zawodnika „od i do piłki”	Kontrola przestrzeni	Ruch zawodnika „od i do piłki”
Kontrola przestrzeni przed przyjęciem i podaniem	Tworzenie przestrzeni do kontroli piłki	Tworzenie przestrzeni do kontroli piłki
Zdobywanie przestrzeni za pomocą prowadzenia lub podań	Podanie jedną linię dalej	

ORLIK
Przejęcie z Atakowania do Bronienia
Natychmiastowy atak na przeciwnika z piłką przez zawodników najbliższych piłki
Odbudowa ustawienia przez resztę drużyny
Komunikacja zawodników

Założenia gry w defensywie w ustawieniu 1-2-3-1

Najważniejszymi założeniami gry w defensywie w piłce 7-osobowej jest to, że cały zespół bierze udział w grze obronnej: próbuje odebrać piłkę bezpośrednio po jej stracie w czasie gry – ustawienie i pressing w wysokiej obronie, próbuje odebrać piłkę pressingiem podczas statycznych fragmentów gry (rzut od bramki, wrzut piłki z autu) – wymusza to grę 1 × 1 w obronie, drugi wariant obrony zespołowej to ustawienie i pressing w średniej obronie, czyli ustawienie całego zespołu na połowie boiska i wyczekiwanie, kiedy przeciwnik przesunie się całym swoim zespołem w to miejsce, i wówczas próba odbioru piłki, zawodnicy grają już w wyznaczonych przez trenera strefach obrony i przesuują się zawsze w stronę przeciwnika z piłką, asekurowując swoją bramkę.



Przejęcie z obrony do atakowania :

Podczas tej fazy gry koncentrujemy się na „ofensywnym myśleniu” po odbiorze piłki, czyli pierwszym podaniu do przodu, rozszerzaniu pola gry przez zawodników i odpowiednim ruchu od piłki w celu otrzymania podania.

ORLIK		
BRONIE		
INDYWIDUALNE	GRUPOWE	ZESPOŁOWE
Zasady gry 1x1 w obronie (doskok, hamowanie, ustawienie ciała, cofanie, atak)	Komunikacja z partnerami	Odbudowanie pozycji po stracie piłki
Zamknięcie linii podania	Asekuracja	Wąskie ustawienie całego zespołu
Przechwyt	Podwajanie	

ORLIK
Przejęcie z Bronienia do Atakowania
Decyzja co do podania czy prowadzenia piłki
Pierwsze podanie po odbiorze piłki – dokładne, najlepiej do przodu
Ruch od piłki zawodników formacji ofensywnej

4.4 ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MEZOCYKL MIESIĘCZNY

1) OBSZAR TECHNICZNO-TAKTYCZNY

MIESIĄC	I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ
I MIESIĄC	Gra 1x1	Podanie i przyjęcie + strzały	Podanie i przyjęcie w grach	Rozwijanie inteligencji
II MIESIĄC	Gra 1x1	Podanie i przyjęcie + strzały	Podanie i przyjęcie w grach	Rozwijanie inteligencji
III MIESIĄC	Gra 1x1	Podanie i przyjęcie + strzały	Podanie i przyjęcie w grach	Rozwijanie inteligencji

TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII ORLIK							
Mezocykl	Tydzień	Działania indywidualne		Działania grupowe		Działania zespołowe	
		w ataku	w obronie	w ataku	w obronie	w ataku	w obronie
I	1	Gra 1x1	Odbiór			Geometria ataku 1-2-2-1	Wąskie ustawienie w obronie
	2	Podania i przyjęcia + strzały	Zamykanie linii podania	Podanie jedną linię dalej	Asekuracja, podwajanie		
	3	Podania i przyjęcia w grach	Zamykanie linii podania	Wymiennosc pozycji	Asekuracja, podwajanie		
	4	Rozwijanie inteligencji	Doskonalenie poznanych elem.	Rozwiązanie sytuacji 3x1			
II	1	Gra 1x1	Odbiór			Geometria ataku 1-2-2-1	Wąskie ustawienie w obronie
	2	Podania i przyjęcia + strzały	Odbiór przez wyprzedzenie	Ruch „od i do” piłki	Krycie zawodników bez piłki		
	3	Podania i przyjęcia w grach	Odbiór przez wyprzedzenie	Wbiegnięcie trzeciego	Asekuracja, podwajanie		
	4	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1x1	Rozwiązanie sytuacji 3x2	Asekuracja		
III	1	Gra 1x1	Odbiór			Geometria ataku 1-2-2-1	Wąskie ustawienie w obronie
	2	Podania i przyjęcia + strzały	Przechwyty	Gra po trójkacie	Asekuracja, podwajanie		
	3	Podania i przyjęcia w grach	Przechwyty	Podanie jedną linię dalej	Asekuracja, podwajanie		
	4	Rozwijanie inteligencji	Doskonalenie pozn. elem.	Rozwiązanie sytuacji 4x2	Asekuracja		

MIKROCYKL 1 – GRA 1X1

W mikrocyklu tym rozwijamy poznane w poprzedniej kategorii wiekowej umiejętności stosując już w zbliżonym do siebie czasie grę 1x1 zarówno przodem, bokiem jak i tyłem do przeciwnika w ataku. W grze w ataku przodem jeszcze mocniej koncentrujemy się na tempie pojedynku i przyspieszeniu po wykonaniu zwodu, jednocześnie zwracając uwagę na detale związane z ustawieniem względem przeciwnika w grze 1x1 tyłem oraz na ochronę piłki przy pojedynkach bokiem.

Dużo mocniej koncentrujemy się również na grze w obronie gdzie nauczamy już zasad gry tj. doskok, hamowanie, ustawienie ciała, cofanie, atak.

PODANIA I PRZYJĘCIE (ZE STRZAŁEM)

Jako że orliki widzą już potrzebę podawania piłki i są w stanie przyswoić coraz trudniejsze technicznie elementy rozpoczynamy już naukę zarówno podań jak i przyjęć piłki. Proponujemy początkowo w formie ścisłej stosując metodę powtórzeniową bez powtórzeń polegającą na podawaniu i przyjmowaniu piłki w ruchu przez kilka par w tym samym czasie oraz w tym samym obszarze. Z czasem przechodząc z etapu nauki do doskonalenia forma ścisła zostaje wypierana przez formę gier. W tym mikrocyklu podczas nauki podań koncentrujemy się mocno na sile i precyzji. Natomiast podczas nauki przyjęć piłki zwracamy uwagę na kontrolę przestrzeni przed przyjęciem oraz pozycję otwartą ciała. Podczas tego mikrocyklu staramy się tak zaplanować zajęcia aby wykorzystać przestrzeń stosując np. drogę powrotną po zakończonym ćwiczeniu i powrocie do zadania na doskonaleniu poznanych elementów technicznych.

PODANIE I PRZYJĘCIE W GRACH

Podczas tego mikrocyklu w pierwszym etapie organizujemy gry na stosunkowo dużym obszarze, początkowo w formie gier pomocniczych (w przewodzie liczebnej). W miarę nabywania umiejętności przez zawodników zmniejszamy przestrzeń, a także zmniejszamy przewagę, jednak nie dopuszczając do gier w równowadze liczebnej. Podczas gier koncentrujemy się na podaniu na nogę dalszą, podaniu zdobywającym czy podaniu w tempo biegu partnera. Jednocześnie podczas przyjęć piłki należy pamiętać o przyjęciu kierunkowym od przeciwnika początkowo w miejscu przechodząc do przyjęć piłki w biegu.

ROZWIJANIE INTELIGENCJI

Inteligentny zawodnik, to nie tylko taki, który podejmuje słuszną decyzję, ale przede wszystkim taki, który dobiera adekwatną technikę do danej sytuacji w jak najkrótszym czasie. W tym mikrocyklu stosujemy gry z ciągle zmieniającą się sytuacją boiskową, wymuszając na zawodnikach ciągłe, szybkie dostosowywanie się do zmieniających się sytuacji boiskowych. Stosujemy gry w przewagach liczebnych z powracającymi obrońcami, gry z zawodnikami neutralnymi jednocześnie pamiętając o akcentowaniu faz przejściowych.

2) OBSZAR MOTORYCZNY

AKCENTY MOTORYCZNE			
KATEGORIA ORLIK			
CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GLÓWNE AKCENTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE WZORCÓW RUCHOWYCH	Trening funkcjonalny	Progresje w kształtowaniu wzorców	Ruchy funkcjonalne w formie dynamicznej
	Stabilizacja tułowia	W podporze przodem, bokiem	Utrzymanie pozycji w podporach na przedramionach
	Ładowanie	Jakość ruchu	Korekcja prawidłowej postawy
	Rozciąganie statyczne i dynamiczne	Zwiększenie zakresu ruchu	Rozgrzewka z elementami rozciągania statycznego i dynamicznego
KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ	Forma zabawowa Metoda powtórzeniowa Współzawodnictwo Forma wiązana	Dostosowanie motoryczne	Wykonywanie zwodów, drybling w zmieniających się warunkach
		Równowaga	Cwiczenia równoważne na przyborach w formie statycznej i dynamicznej
		Różnicowanie ruchów	Podania piłki w różnych odległościach pomiędzy ćwiczącymi
		Orientacja przestrzenna	Orientacja przestrzenna przed przyjęciem i podaniem piłki
		Rytmizacja	Skoordynowana praca ramion z pracą nóg. Skrócenie i wydłużenie kroku biegowego
		Sprzężenie ruchów	Połączenie różnych elementów piłkarskich w całość (np. przyjęcie, prowadzenie, strzał)
		Szybkość reakcji	Szybka praca nóg i ramion. Różne sekwencje ruchów
KSZTAŁTOWANIE SIŁY	Metoda powtórzeniowa	Plajometryka	Cwiczenia skocznościowe przez przeszkody o różnej wysokości (akcent na jakość lądowania)
		Opór własnego ciała	Zgjęcia RR w podporze, przysiady, wypadki, podciągania itp.
		Opór zewnętrzny	Małe piłki lekarskie, taśmy, gumy, piłki gimnastyczne
KSZTAŁTOWANIE SZYBKOŚCI	Metoda powtórzeniowa Współzawodnictwo	Technika startu	Starty z różnych pozycji wyjściowych
		Technika hamowania	Berki wyścigi
		Zwinność	W połączeniu z koordynacją
KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI	Małe gry	Gry na bramki	Małe gry 2x2, 3x3, 4x4
	Gry pomocnicze	Gry pomocnicze	Gry w przeadze liczebnej (3x1, 4x2, 5x3)
	Forma strumieniowa	Z wykorzystaniem przyborów	Tory przeszkód z elementami piłkarskimi
SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE	Formy gier	Wszechstronny rozwój motoryczny	Sporty walki (np. judo, karate)
	Współzawodnictwo		Gimnastyka
	Czas wolny		Pływanie, rower, spacer

Legenda: AKCENTY
WDRAŻANIE
GLÓWNY NACISK

3) OBSZAR MENTALNY

OBSZAR MENTALNY	ORLIK – JUNIOR E
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Odpowiednie podejście do zajęć treningowych
	Wpływ treningu na rozwój indywidualny zawodnika
	Indywidualna praca po za treningiem
KONCENTRACJA I OPANOWANIE	Odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera
	Odpowiednie nastawienie w trakcie wykonywania ćwiczeń
SAMODYSCIPLINA	Odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych
	Samodzielna realizacja zadań nakreślonych przez trenera
BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE	Kontrola emocji
	Pozytywne wzmocnienie.
	Odwaga w podejmowaniu decyzji Kreatywność
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Odważne dążenie do celu
	Podejmowanie rywalizacji z silniejszymi.
	Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń



4) TEORIA – WIEDZA

- » MODEL GRY
- » NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE
- » ASPEKT SPOŁECZNY

WIEDZA	ORLIK – JUNIOR E
MODEL GRY	Geometria ustawienie w systemie 1-2-3-1 (1-3-1-2)
	Szerokie ustawienie w ataku
	Wąskie ustawienie w obronie
	Zachowania bramkarza i obrońców podczas otwarcia gry
	Zachowania pomocników podczas otwarcia gry w zależności od rodzaju obrony przeciwnika
	Wiedza na temat kolejności wykonywania podań podczas otwarcia i budowania gry
	Warianty ze zmianami pozycji podczas budowania gry
	Zachowanie skrzydłowych podczas budowania i zakończenia gry
	Zachowanie zawodnika z pozycji 9
	Reakcja zawodników będących najbliżej piłki po stracie
	Reakcja zawodników będących dalej od piłki podczas przejścia z atakowania do bronienia
	Asekuracji zawodników w obronie
	Decyzja co do podania po przechwyceniu bramki
	Ruch zawodników podczas ataku szybkiego
Wsparcie w ataku	
Korzyści dla zespołu wynikające ze współpracy	
NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE	Nawadnianie przed, w czasie i po treningu
	Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu
	Brak regularnych posiłków a trening młodego piłkarza
	Podstawowy jadłospis i zasady zdrowego żywienia
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Niedobory składników niezbędnych w diecie piłkarza
	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie
	Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)
	Integracja społeczna

4.5 ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MIKROCYKL TYGODNIOWY

DZIEŃ	TRENING	MIEJSCE	CEL
Poniedziałek	17.00 – 18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Wtorek	17.00 – 18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Środa	17.00 – 18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Czwartek			
Piątek	17.00 – 18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Sobota	Mecz	Boisko	Współzawodnictwo
Niedziela			

Przykładowe mikrocykle tygodniowe :

ORLIK

Mikrocykl tygodniowy – blok gra 1x1 (Orlik)

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Gra 1x1 z przeciwnikiem z tyłu Ustawienie względem przeciwnika	Gra 1x1 z przeciwnikiem z boku Ochrona piłki (noga dalsza od przeciwnika)	Gra 1x1 z przeciwnikiem z przodu (przyspieszenie po wykonaniu zwodu)
Działania indywidualne w obronie	Odbiór piłki (doskok i ustawienie się względem przeciwnika z piłką)	Odbiór piłki (doskok i ustawienie się względem przeciwnika z piłką)	Odbiór piłki (doskok i ustawienie się względem przeciwnika z piłką)
Działania grupowe w ataku			
Działania grupowe w obronie			
Działania zespołowe w ataku			
Działania zespołowe w obronie			
Motoryka	Sila Zabawy z mocowaniem	KZM Szybkość reakcji	Szybkość z koordynacją
Mentalny	Kształtowanie motywacji Budowanie pewności siebie	Kształtowanie motywacji Budowanie pewności siebie	Kształtowanie motywacji Budowanie pewności siebie
Wiedza	Kompetencje społeczne	Model gry	Model gry



Mikrocykl tygodniowy – blok podanie i przyjęcie (Orlik)

OBSZAR	Trening 1	Trening 2*	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie Siła i precyzja podania	Podanie i przyjęcie Siła i precyzja podania	Podanie i przyjęcie Pozycja otwarta
Działania indywidualne w obronie	Zamykanie linii podania	Zamykanie linii podania	Przechwyt
Działania grupowe w ataku	Podanie jedną linię dalej	Podanie jedną linię dalej	Ruch „od i do” piłki
Działania grupowe w obronie	Asekuracja Podwajanie	Asekuracja Podwajanie	Krycie zawodników bez piłki
Działania zespołowe w ataku			
Działania zespołowe w obronie			
Motoryka	Wzorce ruchowe	Ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała	Szybkość z koordynacją
Mentalny	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina
Wiedza	Kompetencje społeczne	Nawadnianie i odżywianie	Model gry

Mikrocykl tygodniowy – rozwijanie inteligencji zawodnika

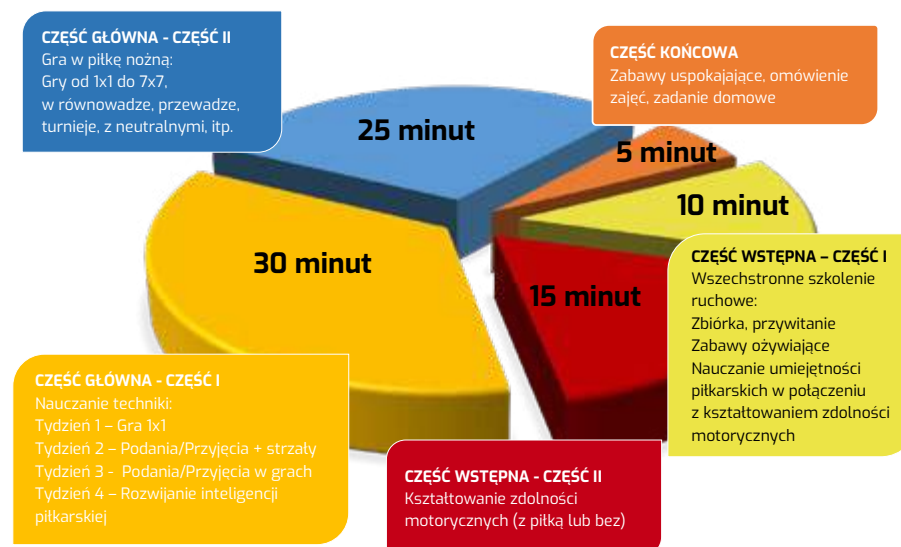
OBSZAR	Trening 1	Trening 2*	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania indywidualne w obronie	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania grupowe w ataku	Rozwiązanie sytuacji w przewadze liczebnej: 3x1	Rozwiązanie sytuacji w przewadze liczebnej: 3x2	Tworzenie przewagi liczebnej
Działania grupowe w obronie		Asekuracja	Asekuracja
Działania zespołowe w ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku
Działania zespołowe w obronie			Wąskie ustawienie w obronie
Motoryka	KZM Zdolność dostosowania ruchu	KZM Szybkość reakcji	KZM z koordynacją
Mentalny	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina
Wiedza	Model gry	Model gry	Nawadnianie i odżywianie

Mikrocykl tygodniowy – podanie i przyjęcie w grach

OBSZAR	Trening 1*	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie Percepcja przed podaniem i przyjęciem piłki	Podanie i przyjęcie Podanie na nogę dalszą	Podanie i przyjęcie Przyjęcie „od” przeciwnika po ruchu zwodnym
Działania indywidualne w obronie	Zamykanie linii podania	Odbiór piłki przez wyprzedzenie	Przechwyt
Działania grupowe w ataku	Wymiennosc pozycji (rotacja)	Wymiennosc pozycji (rotacja)	Podanie jedną linię dalej
Działania grupowe w obronie	Asekuracja Podwajanie	Asekuracja Podwajanie	Asekuracja Podwajanie
Działania zespołowe w ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku
Działania zespołowe w obronie	Wąskie ustawienie w obronie	Wąskie ustawienie w obronie	Wąskie ustawienie w obronie
Motoryka	KZM Różnicowanie ruchów	Wytrzymałość	KZM Wzorce ruchowe
Mentalny	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina
Wiedza	Nawadnianie	Odżywianie	Model gry

4.6 ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

OGÓLNA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ (90 - 100 MINUT)



BLOK I: BUDOWA TRENINGU – NAUCZANIE GRY 1X1

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 minut
2. Wszechstronne szkolenie ruchowe zbiórka, przywitanie	
- zabawy ożywiające	
- nauczanie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała	15 minut
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Nauczanie techniki:	30 minut
Ćwiczenie 1: gra 1x1 z przeciwnikiem z tyłu z akcentem na kontrolę przeciwnika	
Ćwiczenie 2: gra 1x1 z przeciwnikiem z tyłu z akcentem na obrócenie się z piłką w kierunku bramki	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Formy gier z akcentem na grę 1x1 z przeciwnikiem z tyłu	25 minut
Gra 5x5	
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 minut
2. Podsumowanie zajęć. Pytania.	

WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

DZIAŁANIA INDYWIDUALNE: GRA 1x1 W ATAKU			
	PRZODEM	TYŁEM	BOKIEM
1.	Tempo dryblingu (arytmia)	Dążenie do najszybszego obrócenia się z piłką	Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika
2.	Unikanie zatrzymania się z piłką	Kontrola zawodnika broniącego poprzez obrót przez ramię	Ostonienie piłki ciałem
3.	Unikanie wybiegania od osi bramki	Zwód bez piłki przed przyjęciem	Prowadzenie piłki blisko przy nodze
4.	Zmiany kierunku		Zmiana kierunku prowadzenia piłki (wbiegnięcie w linię biegu przeciwnika)

ZASADY GRY 1X1 W OBRONIE		
1.	Doskok	Szybkie dojsie do rywala we właściwym momencie Pomysł na ukierunkowanie gry (kierunek – spychanie na słabszą nogę lub do linii, zamknięcie linii podania)
2.	Hamowanie	Zachowanie właściwej odległości od rywala Przyjęcie właściwej pozycji w celu zamknięcia gry rywalowi
3.	Ustawienie ciała	45 stopni względem rywala, ugięte nogi, ciężar ciała na nodze dalszej od piłki, na palcach, utożenie rąk – jedna ręka w górze na wysokości oczu rywala w celu zachowania dystansu i zastaniania pola gry rywalowi.
4.	Cofanie	Piwoty na nodze postawnej Wzrok skierowany na piłkę i nogę prowadzącą
5.	Atak	Podjęcie decyzji o ataku na piłkę

DZIAŁANIA INDYWIDUALNE: GRA 1x1 W OBRONIE			
	PRZODEM	TYŁEM	BOKIEM
1.	Observacja piłki (niereagowanie na zwody przeciwnika)	Ustawienie (piłka widoczna cały czas podczas podania)	Stały kontakt z piłką (brak obrotu tyłem do piłki)
2.	Odpowiedni moment ataku (brak wejścia „na raz”)	Próba wyprzedzenia w momencie podania	Wywieranie ciągłej presji na przeciwniku (stały kontakt z przeciwnikiem)
3.	Pozycja rozkroczno – wykroczna (będąc w ciągłym ruchu)	Spychanie przeciwnika poza światło bramki	Atak na piłkę w momencie wypuszczenia jej przez przeciwnika
4.	Spychanie przeciwnika poza światło bramki	Odpowiedni moment ataku (w momencie obrotu przeciwnika z piłką)	Nie dać możliwości wbiegnięcia przeciwnika w naszą linię biegu



BLOK II: BUDOWA TRENINGU – PODANIE I PRZYJĘCIE

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 minut
2. Wszechstronne szkolenie ruchowe zbiórka, przywitanie	
- zabawy ożywiające	
- nauczanie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała. Orientacja przestrzenna	15 minut
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Nauczanie techniki:	30 minut
Ćwiczenie 1: fragment gry z akcentem na precyzję podania	
Ćwiczenie 2: fragment gry z akcentem na siłę podania	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra z zawodnikami obwodowymi	25 minut
Gra 5x5	
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 minut
2. Podsumowanie zajęć. Pytania.	

WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

DZIAŁANIA INDYWIDUALNE: PODANIE PIŁKI	
1.	Siła podania
2.	Dokładność podań
3.	Podania progresywne
4.	Podanie na nogę dalszą
5.	Podanie w tempo biegu partnera

DZIAŁANIA INDYWIDUALNE: PRZYJĘCIE PIŁKI	
1.	Kontrola przestrzeni przed przyjęciem
2.	Pozycja otwarta
3.	Przyjęcie kierunkowe od przeciwnika
4.	Pierwszy kontakt z piłką

BLOK III: BUDOWA TRENINGU – PODANIE I PRZYJĘCIE W GRACH

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 minut
2. Wszechstronne szkolenie ruchowe zbiórka, przywitanie	
- zabawy ożywiające	
- nauczanie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
KZM : Różnicowanie ruchów	15 minut
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Nauczanie techniki:	30 minut
Ćwiczenie 1: gra w przewadze liczebnej z akcentem na percepcję przed przyjęciem	
Ćwiczenie 2: gra w przewadze liczebnej z akcentem na jakość podania	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra 7x7	25 minut
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 minut
2. Podsumowanie zajęć. Pytania.	



WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

DZIAŁANIA INDYWIDUALNE: PODANIE PIŁKI	
1.	Siła podania
2.	Dokładność podań
3.	Podania progresywne
4.	Podanie na nogę dalszą
5.	Podanie w tempo biegu partnera

DZIAŁANIA INDYWIDUALNE: PRZYJĘCIE PIŁKI	
1.	Kontrola przestrzeni przed przyjęciem
2.	Pozycja otwarta
3.	Przyjęcie kierunkowe od przeciwnika
4.	Pierwszy kontakt z piłką

BLOK IV: BUDOWA TRENINGU – ROZWIJANIE INTELIGENCJI ZAWODNIKA

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 minut
2. Wszechstronne szkolenie ruchowe zbiórka, przywitanie	
- zabawy ożywiające	
- nauczanie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
KZM	15 minut
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Formy gier w przewadze liczebnej – stopniowanie trudności	30 minut
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra 7x7	25 minut
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 minut
2. Podsumowanie zajęć. Pytania.	

WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

STOSOWANIE PYTAŃ OTWARTYCH DO POSZCZEGÓLNYCH ZAWODNIKÓW (szybkość działania)	
1.	Jak grać kiedy za plecami wracają obrońcy?
2.	Czy w celu przyspieszenia gry zawsze trzeba przyjmować piłkę?
3.	Co zrobić po podaniu piłki do kolegi?

5.

PROGRAM SZKOLENIA
MŁODZIK

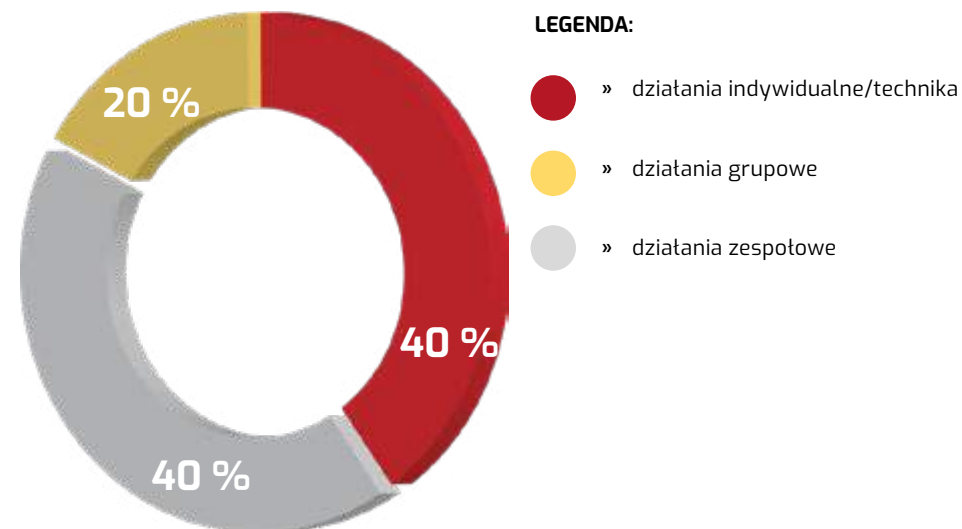
(12-13 LAT)
JUNIOR E

5.1 CHARAKTERYSTYKA MŁODZIKÓW

- » wykazują radość z gry i ruchu
- » mają lepszą zdolność koncentracji od swoich młodszych kolegów
- » posiadają predyspozycje do osiągnięcia znaczących postępów w nauce techniki piłki nożnej i działań indywidualnych podczas treningów (tzw. „złoty wiek”)
- » rozumieją pozytywne aspekty współpracy na boisku
- » cechuje ich spokój i opanowanie
- » występuje skok pokwitaniowy
- » duże różnice w wysokości ciała pomiędzy rówieśnikami
- » zaburzenia w koordynacji ruchowej

5.2 CELE SZKOLENIOWE DLA KATEGORII MŁODZIK

1) OBSZAR TECHNICZNO-TAKTYCZNY



a) Nauczanie techniki i działań indywidualnych:

- » podania i przyjęcia piłki
- » strzały
- » **wybiegnięcie na pozycję**
- » **odbiór piłki**
- » **krycie 1x1**

b) Nauczanie działań grupowych

- » **Gra po trójkacie**
- » **Obiegnięcie**
- » **Wbiegnięcie trzeciego**
- » **Podanie jedną linię dalej**
- » **Wsparcie zawodnika z piłką**
- » **Krycie zawodników bez piłki**
- » **Podwajanie**
- » **Asekuracja**

c) Nauczanie działań zespołowych

- » Geometria ataku
- » Szerokość i głębokość ataku
- » Asekuracja ofensywna
- » Wymienność pozycyjna
- » Przesunięcie względem piłki

2) OBSZAR MOTORYCZNY

a) Kształtowanie wzorców ruchowych, szczególnie:

- » rotacja biodra
- » stabilizacja tułowia
- » progresje

b) Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, szczególnie:

- » zdolność równowagi
- » zdolność różnicowania ruchów
- » zdolność orientacji przestrzennej

c) Kształtowanie siły:

- » moc
- » siła funkcjonalna

d) Kształtowanie szybkości:

- » technika biegu
- » łamanie bariery szybkości
- » w połączeniu z innymi elementami koordynacyjnymi

e) Kształtowanie wytrzymałości:

- » Biegi tlenowe
- » małe gry

f) Sporty uzupełniające:

- » w ramach zajęć z wychowania fizycznego

3) OBSZAR MENTALNY

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

4) OBSZAR TEORETYCZNY (WIEDZA)

- » Podstawowe informacje dotyczące modelu gry w piłce 9-osobowej
- » Podstawowe informacje - zachowanie się w trakcie posiadania piłki, straty, odbioru i bronienia
- » Podstawowe informacje – wpływ prawidłowego odżywiania na skuteczność działań w treningu i meczu
- » Podstawowe informacje – nawadnianie
- » Podstawowe informacje – częste jedzenie „śmieciowego” jedzenia (fast food, słodczyce, słone przekąski)

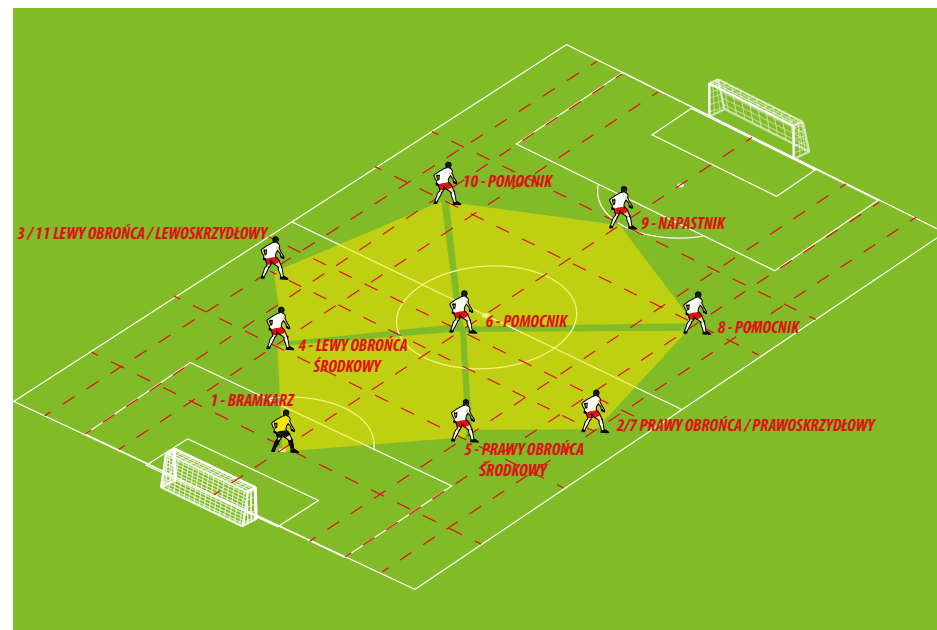
5.3 MODEL GRY

MODEL GRY 9X9 – USTAWIENIE GŁÓWNE 1-4-3-1

1-4-3-1 jest pierwszym ustawieniem z czwórką obrońców w linii, które występuje w kategorii młodzieżowej młodzik. Ustawienie to przygotowuje zespół do gry w systemie 1-4-3-3, który może być wprowadzony od kategorii trampkarza. W 1-4-3-1 formacja obrony ustawiona jest już jak w piłce 11-osobowej, tj. czterech obrońców w linii, gdzie środkowi (5 i 4) ustawieni są centralnie oraz dwóch obrońców bocznych (2 i 3), którzy w fazie atakowania pełnią także rolę skrzydłowych. Linia pomocy składa się z trzech zawodników: jeden z nich (6) zawsze musi być cofnięty i gra przed dwójką środkowych obrońców. Bardziej z przodu i bliżej linii bocznych (jednak cały czas w środkowej strefie) ustawiona jest dwójka kolejnych pomocników: środkowy pomocnik (8) oraz ofensywny pomocnik (10). Środkowy napastnik (9) jest najbardziej wysuniętym zawodnikiem zespołu.



USTAWIENIE W FAZIE ATAKOWANIA



WYTYCZNE:

- » w fazie atakowania zawodnicy mogą współpracować ze sobą tworząc: 4 podstawowe romby i 11 podstawowych trójkątów

ZAŁOŻENIA GRY W ATAKOWANIU W USTAWIENIU 1-4-3-1

W każdym systemie gry zadania zawodników podczas fazy atakowania powinny być dokładnie określone. Dwóch środkowych obrońców (5, 4) ustawionych jest z tyłu, przed bramkarzem i stanowi zabezpieczenie w środkowej strefie przed ewentualną stratą piłki i kontratakami przeciwnika. Należy pamiętać o ich roli podczas rozgrywania piłki, ponieważ są to zawodnicy, którzy mają największą liczbę kontaktów z piłką i oni często decydują o kierunku ataku. Ponadto blok obronny w ofensywie wspomaga ustawiony w środku defensywny pomocnik (6). Natomiast boczni obrońcy/skrzydłowi (2/7, 3/11) grają w swoich sektorach bocznych i mają za zadanie uczestniczyć w akcjach ofensywnych. Gdy jeden z nich dośrodkowuje piłkę w pole karne, to drugi ma zadanie „zamykać akcję” z przeciwnej strony. Należy zwrócić uwagę na to, że obydwaj boczni obrońcy powinni uczestniczyć w akcjach ofensywnych, natomiast ich działania powinien asekurować defensywny pomocnik (6). Dwaj środkowi, wysunięci pomocnicy (8, 10) w atakowaniu mogą spełniać rolę zarówno pomocników, jak i napastników i charakteryzują się dużą wymiennością pozycji. Nr 8 i 10 mogą wymienić się pozycjami z 6, ale muszą pamiętać o zasadzie, że w środku pola, przed obrońcami zawsze musi zostać jeden z nich w celu asekuracji. Środkowy napastnik (9) porusza się przede wszystkim w obrębie pola karnego i oczekuje na podanie na wolne pole (sytuacja 1 × 1 z bramkarzem) lub szuka cały czas pozycji dogodnej do zdobycia bramki, gdy akcja toczy się w bocznym sektorze. Sytuacyjnie może schodzić w boczne sektory boiska, gdzie pełni rolę skrzydłowego.

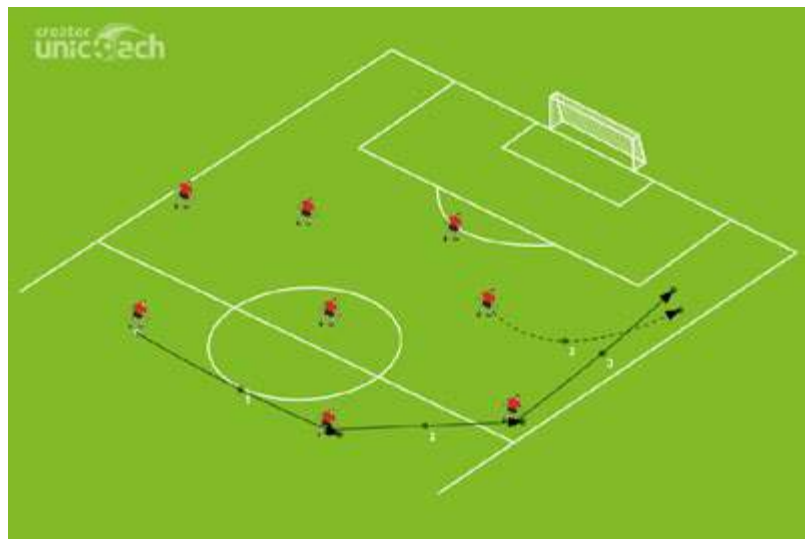
W tym przykładzie, podczas otwarcia gry w młodzikach koncentrujemy się na obniżeniu i rozszerzeniu ustawienia środkowych obrońców w celu otrzymania podania od bramkarza. W przypadku braku możliwości otrzymania podania swoje ustawienie zmienia środkowy pomocnik, jednocześnie boczni obrońcy są ustawiają się wyżej, a ofensywni pomocnicy szukają realnej linii podania. Drugim rozwiązaniem jest wbiegnięcie środkowego pomocnika w sektor boczny z jednoczesnym wysokim ustawieniem bocznego obrońcy.



Podczas budowania gry koncentrujemy się na zmianie centrum gry, przenoszenie gry z sektorów i strefy średniej i wysokiej w celu zdobycia bramki:



Wbiegnięciu środkowego pomocnika do sektora bocznego:



Podczas zakończenia gry, bazujemy na kreatywności zawodników, odważnej decyzji w grze 1x1, wbiegnięciach za linię obrony, szukaniu realnej linii podania, starając się wypełnić wszystkie wolne przestrzenie jak np. po zbiegnięciu napastnika na skrzydło. Traktujemy jednak ten wariant jako alternatywę, preferując przebywanie napastnika w świetle bramki. Preferując ofensywny styl gry angażujemy w akcje ofensywne obydwu obrońców – skrzydłowych zapewniając asekurację jednym środkowym pomocnikiem.

Rotacji dwóch zawodników zarówno w sektorze środkowym jak i bocznym:



PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIEŃ W USTAWIENIU 1-4-3-1

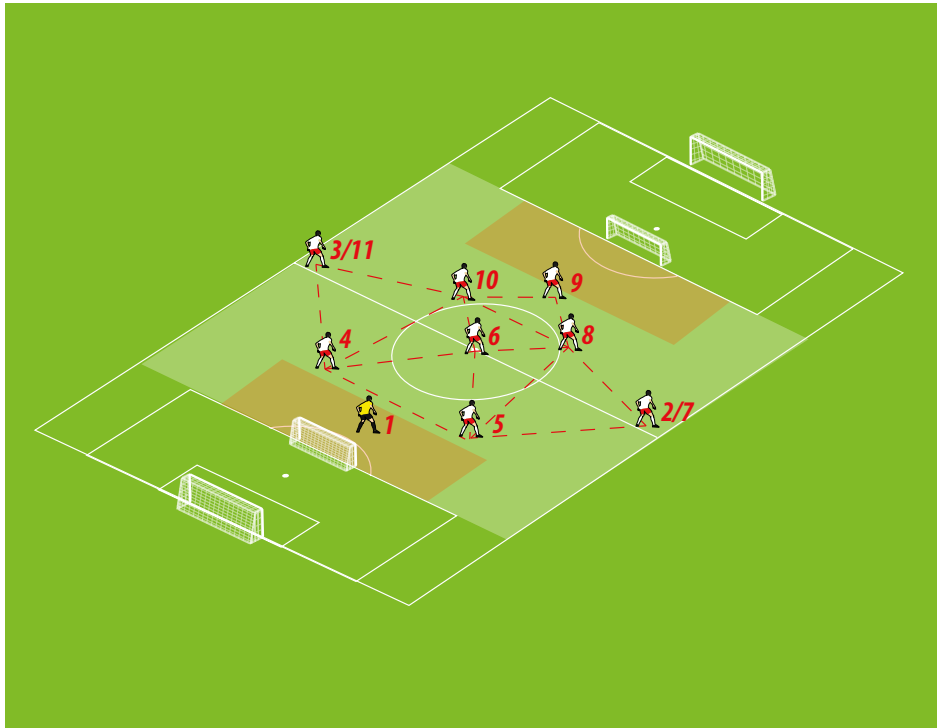
Jednym z ważniejszych momentów w grze zespołu oprócz atakowania i bronienia są przejścia z działań ofensywnych do defensywnych i odwrotnie. Wiek młodzika jest dogodnym momentem do rozpoczęcia i przekazania zawodnikom wiedzy teoretycznej oraz praktycznej dotyczących tych faz gry. Strata piłki jest sygnałem dla pozostałych zawodników do przejścia z ustawienia szerokiego do wąskiego. Zasadą w atakowaniu jest gra na jak najbardziej rozszerzonym i wydłużonym polu gry, natomiast zasadą w bronieniu gra jak najbliżej siebie, zachowując odpowiednie odległości w zależności od odległości od własnej bramki. Kompaktowe ustawienie będzie asekurowało bramkarz (nie zapominając o obronie bramki), szczególnie jeśli chodzi o podania prostopadłe dolne lub górne za linię obrony. Strata piłki jest dogodnym momentem do nauczania młodych piłkarzy podstawowych grupowych działań obronnych, które będą prowadziły do jej odbioru. W tym wieku należy zwrócić uwagę na natychmiastowy odbiór piłki po jej stracie, a nie tylko wycofywanie się i odbudowywanie ustawienia wyjściowego.

MŁODZIK		
ATAKOWANIE		
OTWARCIE GRY	BUDOWANIE	ZAKOŃCZENIE
Wznowienie gry krótkim lub średnim podaniem	Zdobywanie przestrzeni poprzez prowadzenie, drybling, podanie	Zakończenie strzałem po podaniach lub grze 1x1
Szerokie i długie ustawienie	Szerokie i długie ustawienie na boisku	Odważna decyzja o dryblingu
Tworzenie realnej linii podania	Tworzenie realnej linii podania	Gra na tzw. „ścianie”
Otwarta pozycja ciała	Otwarta pozycja ciała	Szybka decyzja o strzale
Ruch zawodnika „od i do piłki”	Kontrola przestrzeni	Ruch zawodnika „od i do piłki”
Kontrola przestrzeni przed przyjęciem i podaniem	Tworzenie przestrzeni do kontroli piłki	Tworzenie przestrzeni do kontroli piłki
Zdobywanie przestrzeni za pomocą prowadzenia lub podań	Podanie jedną linię dalej	Ograniczony czas posiadania piłki
Rotacja na pozycjach	Balans pozycyjny	Gra 1x1
„Timing” wybiegnięcia na pozycje	Tworzenie wolnej przestrzeni dla wbiegających partnerów	„Timing” wybiegnięcia na pozycje
	Obiegnięcie	Stale fragmenty gry (SFG)
	Wbiegnięcie „trzeciego”	
	Bezpośrednia i pośrednia asekuracja zawodnika z piłką	

MŁODZIK
Przejście z Atakowania do Bronienia
Natychmiastowy atak na przeciwnika z piłką przez zawodników najbliższej piłki
Odbudowa ustawienia przez resztę drużyny
Komunikacja zawodników
Asekuracja ofensywna
Ustawienie obrońców względem napastników zespołu przeciwnego w momencie budowania i zakończenia gry przez własną drużynę
Reakcja na zamiar długiego podania

USTAWIENIE W FAZIE BRONIENIA

Jednym z ważniejszych momentów w grze zespołu oprócz atakowania i bronienia są przejścia z działań ofensywnych do defensywnych i odwrotnie. Wiek młodzika jest dogodnym momentem do rozpoczęcia i przekazania zawodnikom wiedzy teoretycznej oraz praktycznej dotyczących tych faz gry. Strata piłki jest sygnałem dla pozostałych zawodników do przejścia z ustawienia szerokiego do wąskiego. Zasadą w atakowaniu jest gra na jak najbardziej rozszerzonym i wydłużonym polu gry, natomiast zasadą w bronieniu gra jak najbliżej siebie, zachowując odpowiednie odległości w zależności od odległości od własnej bramki. Kompaktowe ustawienie będzie asekurować bramkarz (nie zapominając o obronie bramki), szczególnie jeśli chodzi o podania prostopadłe dolne lub górne za linię obrony. Strata piłki jest dogodnym momentem do nauczania młodych piłkarzy podstawowych grupowych działań obronnych, które będą prowadziły do jej odbioru. W tym wieku należy zwrócić uwagę na natychmiastowy odbiór piłki po jej stracie, a nie tylko wycofywanie się i odbudowywanie ustawienia wyjściowego.



WYTYCZNE:

W fazie bronienia (zespół przeciwnika prowadzi atak pozycyjny), gdy zespół jest ustawiony na własnej połowie, należy pamiętać o następujących zasadach: czterech obrońców ustawionych jest w linii w zależności od miejsca, gdzie znajduje się piłka. Ustawienie wyjściowe jest na wysokości pola karnego, gdzie centralne pozycje zajmują środkowi obrońcy, natomiast boczni obrońcy są ustawieni na szerokości linii bocznych pola karnego, skąd przesuwać się w zależności od położenia piłki; defensywny pomocnik wraz z dwoma ofensywnymi tworzy drugą linię i zabezpiecza głównie środkowe strefy boiska; środkowy napastnik ustawiony jest nieznacznie z przodu lub w „jednej linii” z pomocnikami i jest najbardziej wysuniętym zawodnikiem zespołu broniącego – przygotowany do ataku szybkiego; ustawienie całego bloku obronnego jest pomiędzy polem karnym a kołem środkowym, zawodnicy zachowują małe odległości między sobą.

Jest to oczywiście ustawienie wyjściowe 1-4-3-1 i zespół musi reagować i przesuwać się w kierunku piłki.

MŁODZIK		
BRONIENIE		
INDYWIDUALNE	GRUPOWE	ZESPOŁOWE
Zasady gry 1x1 w obronie (doskok, hamowanie, ustawienie ciała, cofanie, atak)	Komunikacja z partnerami	Odbudowanie pozycji po stracie piłki
Zamknięcie linii podania	Asekuracja	Skracanie pola gry
Przechwyt	Podwajanie	Zawężenie pola gry
	Potrąbianie	SFG
	Przekazywanie przeciwnika	

PRZEJŚCIE Z BRONIEŃ DO ATAKOWANIA W USTAWIENIU 1-4-3-1

Kolejnym bardzo ważnym momentem w grze jest faza przejścia z bronienia do atakowania, którą szczególnie należy podkreślić w obliczu obserwowanych tendencji rozwojowych piłki nożnej. Nauka odpowiednich działań zawodnika po odbiorze piłki jest bardzo ważna. Są uzależnione od miejsca odbioru piłki. Odbierając piłkę na połowie przeciwnika, możemy poprzez wykonanie nawet jednego krótkiego lub średniego podania bezpośrednio stworzyć sytuację bramkową. Natomiast odbierając piłkę na własnej połowie, możemy zarówno stworzyć sytuację bramkową (np. poprzez wykonanie długiego, górnego podania na wolną strefę), jak i poprzez zastosowanie krótkich, dokładnych podań uporządkować ustawienie własnego zespołu oraz zająć właściwe pozycje w 1-4-3-1, co pozwoli na przygotowanie ataku pozycyjnego.

MŁODZIK
Przejście z Bronienia do Atakowania
Decyzja co do podania czy prowadzenia piłki
Pierwsze podanie po odbiorze piłki – dokładne, najlepiej do przodu
Ruch od piłki we własnych, wcześniej ustalonych sektorach boiska

5.4 ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MEZOCYKL MIESIĘCZNY

MIESIĄC	I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ
I MIESIĄC	Atakowanie	Przejście z atakowania do bronienia	Bronienie	Przejście z bronienia do atakowania
II MIESIĄC	Atakowanie	Przejście z atakowania do bronienia	Bronienie	Przejście z bronienia do atakowania
III MIESIĄC	Atakowanie	Przejście z atakowania do bronienia	Bronienie	Przejście z bronienia do atakowania

1) OBSZAR TECHNICZNO-TAKTYCZNY

TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII MŁODZIK							
Mezocykl	Tydzień - faza	Działania indywidualne		Działania grupowe		Działania zespołowe	
		w ataku	w obronie	w ataku	w obronie	w ataku	w obronie
I	1 Atak	Podania i przyjęcia		Podanie jedną linię dalej		Geometria ataku	
	2 Przejście A-B	Doskonalenie	Reakcja po stracie	Asekuracja ofensywna	Podwajanie		Pressing po stracie
	3 Obrona		1x1 w obronie		Asekuracja		Przesunięcie względem piłki
	4 Przejście B-A	Podania i przyjęcia	Odbiór piłki	Podanie jedną linię dalej	Doskonalenie	Rozszerzanie i wydt. pola gry	
II	1 Atak	Podania i przyjęcia		Obiegnięcie		Asekuracja ofensywna	
	2 Przejście A-B	Doskonalenie	Reakcja po stracie	Asekuracja ofensywna	Podwajanie		Pressing po stracie
	3 Obrona		Odbiór piłki		Asekuracja		Przesunięcie względem piłki
	4 Przejście B-A	Podania i przyjęcia	Odbiór piłki	Podanie jedną linię dalej	Doskonalenie	Rozszerzanie i wydt. pola gry	
III	1 Atak	Podania i przyjęcia		Wbiegnięcie trzeciego		Wymienność pozycyjna	
	2 Przejście A-B	Doskonalenie	Reakcja po stracie	Asekuracja ofensywna	Podwajanie		Pressing po stracie
	3 Obrona		Krycie 1x1		Asekuracja		Przesunięcie względem piłki
	4 Przejście B-A	Wybiegnięcie na pozycje	Odbiór piłki	Podanie jedną linię dalej	Doskonalenie	Rozszerzanie i wydt. pola gry	

2) OBSZAR MOTORYCZNY

AKCENTY MOTORYCZNE			
KATEGORIA MŁODZIK			
CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GŁÓWNE AKCENTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE WZORCÓW RUCHOWYCH	Doskonalenie poznanych wzorców	Progresje	
	Stabilizacja tułowia		Ćwiczenia stabilizacyjne w dynamice
	Rotacja biodra		
	Rozciąganie statyczne i dynamiczne		Różne formy rozciągania statycznego i dynamicznego (przed i po treningu)
KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ	Metoda powtórzeniowa Forma naprężeniowa Forma wiązana	Dostosowanie motoryczne	Gra na różnorodnym podłożu
		Równowaga	Ćwiczenia równowagi w formie dynamicznej z wykorzystaniem przyborów
		Różnicowanie ruchów	Żonglerka zadaniowa
		Orientacja przestrzenna	Gry kształtujące orientację przestrzenną
		Rytmizacja	Bieg przez przeszkody o różnej wysokości ustawione w różnych odległościach
		Sprężenie ruchów	Ćwiczenia z dwoma piłkami (piłka w rękach i nogach)
KSZTAŁTOWANIE SIŁY	Metoda powtórzeniowa	Kształtowanie mocy	Wyrzut piłek lekarskich
	Forma stacyjna	Ćwiczenie siłowe (wolny ciężar)	1-3 serie, 8-12 powtórzeń
	Siła funkcjonalna	Niestabilne podłoże	Aktywacja mięśni głębokich (ćwiczenia na przyrządach)
KSZTAŁTOWANIE SZYBKOCI	Metoda powtórzeniowa Współzawodnictwo	Technika biegu	Starty z różnych pozycji
		Łamanie bariery szybkości	Bieg z wykorzystaniem gum
		W połączeniu z koordynacją	Szybka reakcja na bodźce zewnętrzne
KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI	Małe gry, gry pomocnicze	Wysilek mieszany lub beztlenowy	Małe gry w równowadze liczebnej (2x2, 3x3, 4x4) Gry pomocnicze w przewadze liczebnej
	Gry	Wysilek tlenowy lub mieszany	Gra właściwa (9x9) - mecze kontrolne, mecze mistrzowskie
	Forma ciągła o zmiennej intensywności	Kształtowanie wytrzymałości tlen.	Krótkie biegi tlenowe o zmiennej intensywności. Małe zabawy biegowe.
SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE	Formy gier		Inne gry zespołowe w ramach zajęć z wychowania fizycznego
	Czas wolny		Pływanie, rowet, spacer

Legenda: AKCENTY
WDRAŻANIE
GŁÓWNY NACISK

3) OBSZAR MENTALNY

OBSZAR MENTALNY	MŁODZIK – JUNIOR D
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Wpływ treningu na rozwój indywidualny zawodnika
	Indywidualna praca po za treningiem
	Współpraca w grupie(drużynie), a indywidualne korzyści dla zawodnika
KONCENTRACJA I OPANOWANIE	Odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera
	Decyzyjność w rozwiązywaniu sytuacji łatwych i trudnych
SAMODYSCYPLINA	Odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych
	Samodzielna realizacja zadań nakreślonych przez trenera
BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE	Kontrola emocji
	Pozytywne wzmocnienie
	Odwaga w podejmowaniu decyzji
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Kreatywność
	Odważne dążenie do celu
	Podejmowanie rywalizacji z silniejszymi
	Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń

4) TEORIA – WIEDZA

WIEDZA	MŁODZIK – JUNIOR D
MODEL GRY	Geometria ustawienia w systemie 1-4-3-1 (1-3-2-3)
	Tworzenie przewagi liczebnej w okolicy piłki
	Zachowania środkowych obrońców podczas otwarcia gry
	Współpraca linii obrony podczas otwarcia gry
	Zachowania pomocników przy otwarciu w zależności od rodzaju obrony przeciwnika
	Zachowania napastnika podczas otwarcia gry
	Współpraca linii pomocy podczas otwarcia i budowania gry
	Zbiegnięcia zawodników na skrzydła
	Rotacja zarówno w sektorze środkowym jak i bocznym
	Działania pomiędzy formacjami przeciwnika
	Organizacja zespołu po stracie (kto atakuje przeciwnika, a kto się wycofuje)
	Decyzja o zaważeniu, skracaniu pola gry w obronie
	Zachowanie zawodników bez piłki po odbiorze
	Asekuracja partnera
	Cel po odbiorze piłki
	Wsparcie w ataku
	NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE
Zadania indywidualne na pozycjach	
Nawadnianie przed w czasie i po treningu	
Spożycie wody i napojów izotonicznych	
Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu	
Podział produktów w diecie sportowca	
Spożywanie produktów potrzebnych dla dostarczenia odpowiednich składników odżywczych	
Niedobory składników niezbędnych w diecie piłkarza	
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Wpływ witamin i ich braku na układ odpornościowy
	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie
	Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)
	Integracja społeczna

5.5 ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MIKROCYKL TYGODNIOWY

W młodzikach koncentrujemy się na dopasowaniu działań indywidualnych, grupowych i zespołowych do poszczególnych faz gry. Nie zapominamy przy tym o aspektach motorycznych, mentalnych oraz zdobywaniu wiedzy.



Tydzień I – Atakowanie, **Tydzień II** – Przejście z Atakowania do Bronienia, **Tydzień III** – Bronienie, **Tydzień IV** – Przejście z Bronienia do Atakowania

PRZYKŁADOWY MIKROCYKL TYGODNIOWY W KATEGORII MŁODZIK - 4 JEDNOSTKI TRENINGOWE + MECZ

DZIEŃ	TRENING	MIEJSCE	CEL
Poniedziałek	17.00 – 18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Wtorek	17.00 – 18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Środa	17.00 – 18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Czwartek			
Piątek	17.00 – 18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Sobota	Mecz	Boisko	Współzawodnictwo
Niedziela			

PRZYKŁADOWY MIKROCYKL TRENINGOWE MIKROCYKL TYGODNIOWY – I TYDZIEŃ MŁODZIK - ATAKOWANIE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*	Trening 4
Atakowanie	Otwarcie do strefy niskiej w systemie 1-4-3-1	Otwarcie i budowanie gry w sektorze bocznym w systemie 1-4-3-1	Zakończenie po budowaniu gry w sektorze bocznym w systemie 1-4-3-1	Zakończenie gry w systemie 1-4-3-1
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie Percepcja przed podaniem i przyjęciem piłki	Podanie i przyjęcie Podanie w tempo biegu partnera	Podanie i przyjęcie Rytm między podaniem a przyjęciem, uderzenie piłki głową	Strzał
Działania indywidualne w obronie			Uderzenie piłki głową	
Działania grupowe w ataku	Podanie jedną linię dalej	Obiegnięcie Wbiegnięcie trzeciego	Obiegnięcie Wbiegnięcie trzeciego	Współpraca dwójki zawodników w strefie wysokiej
Działania grupowe w obronie				
Działania zespołowe w ataku	Geometria ataku Asekuracja ofensywna	Geometria ataku Asekuracja ofensywna	Wymiennosc pozycyjna i tworzenie wolnych przestrzeni	Wymiennosc pozycyjna i tworzenie wolnych przestrzeni
Działania zespołowe w obronie				
Motoryka	Siła Opór własnego ciała	Wytrzymałość	Kształtowanie szybkości Technika startu	Kształtowanie koordynacji ruchowej
Mentalny	Koncentracja i opanowanie Budowanie pewności siebie	Koncentracja i opanowanie Budowanie pewności siebie	Koncentracja i opanowanie Budowanie pewności siebie	Koncentracja i opanowanie Budowanie pewności siebie
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Model gry	Model gry	Kompetencje społeczne

MIKROCYKL TYGODNIOWY II TYDZIEŃ MŁODZIK – ATAKOWANIE-BRONIENIE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3	Trening 4*
Przejsie z atakowania do bronienia	Gra 1x1 w obronie	Organizacja gry po stracie piłki w strefie średniej	Organizacja gry po stracie w strefie wysokiej	Gry z akcentem na fazę przejścia z atakowania do bronienia
Działania indywidualne w ataku	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania indywidualne w obronie	Reakcja po stracie piłki Gra 1x1 w obronie	Reakcja po stracie piłki	Reakcja po stracie piłki	Reakcja po stracie piłki
Działania grupowe w ataku		Asekuracja ofensywna	Asekuracja ofensywna	Asekuracja ofensywna
Działania grupowe w obronie		Podwajanie	Podwajanie	Podwajanie
Działania zespołowe w ataku				
Działania zespołowe w obronie		Natychmiastowy pressing po stracie piłki	Natychmiastowy pressing po stracie piłki	Natychmiastowy pressing po stracie piłki
Motoryka	Wzorce ruchowe Trening funkcjonalny	Siła Opór zewnętrzny	Wytrzymałość	Kształtowanie szybkości Technika hamowania
Mentalny	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie świadomości Budowanie pewności siebie	Budowanie świadomości Budowanie pewności siebie
Wiedza	Model gry	Model gry	Nawadnianie i odżywianie	Kompetencje społeczne

MIKROCYKL TYGODNIOWY III TYDZIEŃ MŁODZIK – BRONIENIE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3	Trening 4*
Bronienie	Gra 1x1 w obronie	Działania grupowe w obronie w równowadze liczebnej (2x2, 3x3)	Współpraca w formacjach i między formacjami	Gry z akcentem na fazę bronienia
Działania indywidualne w ataku				
Działania indywidualne w obronie	Gra 1x1 w obronie Ukierunkowanie przeciwnika	Odbiór piłki Przechwyt piłki	Krycie zawodnika bez piłki Odbiór piłki	Reakcja po stracie piłki
Działania grupowe w ataku				
Działania grupowe w obronie		Asekuracja Podwajanie	Przekazywanie przeciwnika Asekuracja	Podwajanie
Działania zespołowe w ataku				
Działania zespołowe w obronie			Przesuwanie zawodników względem piłki	Przesuwanie zawodników względem piłki
Motoryka	Wzorce ruchowe Stabilizacja tułowia	Siła Opór własnego ciała	Szybkość Technika hamowania	KZM Szybkość ruchowa
Mentalny	Kształtowanie motywacji	Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Model gry	Model gry	Kompetencje społeczne

MIKROCYKL TYGODNIOWY IV TYDZIEŃ MŁODZIK – BRONIENIE-ATAKOWANIE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3	Trening 4*
Przejsie z bronienia do atakowania	Podanie piłki po odbiorze	Organizacja gry po odbiorze piłki w strefie niskiej	Organizacja gry po odbiorze piłki w strefie średniej i wysokiej	Gry z akcentem na fazę przejścia z bronienia do atakowania
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie piłki Wybiegnięcie na pozycję	Podanie i przyjęcie piłki Wybiegnięcie na pozycję	Podanie piłki Prowadzenie lub drybling Strzał	Doskonalenie poznanych działań
Działania indywidualne w obronie	Odbiór piłki	Odbiór piłki	Odbiór piłki	Odbiór piłki
Działania grupowe w ataku	Podanie jedną linię dalej	Podanie jedną linię dalej	Podanie jedną linię dalej	Podanie jedną linię dalej
Działania grupowe w obronie	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania zespołowe w ataku		Rozszerzanie i wydłużanie pola gry	Rozszerzanie i wydłużanie pola gry	Rozszerzanie i wydłużanie pola gry
Działania zespołowe w obronie			Przesuwanie zawodników względem piłki	Przesuwanie zawodników względem piłki
Motoryka	KZM Orientacja przestrzenna	Siła Opór własnego ciała	Wytrzymałość	KZM Szybkość ruchowa
Mentalny	Budowanie pewności siebie	Budowanie pewności siebie	Budowanie pewności siebie	Budowanie pewności siebie
Wiedza	Kompetencje społeczne	Model gry	Nawadnianie i odżywianie	Model gry

5.6 ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ OGÓLNA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ (90 - 100 MINUT)



BLOK I: BUDOWA TRENINGU – ATAKOWANIE

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 minut
2. Doskonalenie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Kształtowanie szybkości – technika startu	15 minut
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Ćwiczenie 1: Gra z akcentem na wbiegnięcie bez presji przeciwnika przy dośrodkowaniu	30 minut
Ćwiczenie 2: Gra z akcentem na wbiegnięcie z presją przeciwnika przy dośrodkowaniu	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Forma gry	25 minut
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 minut
2. Podsumowanie zajęć. Pytania.	

WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

STOSOWANIE PYTAŃ OTWARTYCH DO POSZCZEGÓLNYCH ZAWODNIKÓW (wbiegnięcie trzeciego)	
1.	Jak myślisz kiedy jest odpowiedni moment do wbiegnięcia?
2.	Czy w celu przyspieszenia gry zawsze trzeba przyjmować piłkę?
3.	Czy warto skontrolować przestrzeń przed wbiegnięciem?

UDERZENIE PIŁKI GŁOWĄ	
Przyjęcie właściwej pozycji	Nogi lekko ugięte, noga dominująca z tyłu, ręce ugięte
Odchylenie tułowia	
Ruch tułowia do piłki bezpośrednio przed uderzeniem	
Uderzenie środkową częścią czoła w środek piłki	

BLOK I: BUDOWA TRENINGU – PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIENIA

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 minut
2. Doskonalenie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Kształtowanie szybkości – technika hamowania	15 minut
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Ćwiczenie 1: Gra z akcentem na działania indywidualne po stracie piłki	30 minut
Ćwiczenie 2: Gra z akcentem na działania grupowe po stracie piłki	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra właściwa	25 minut
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 minut
2. Podsumowanie zajęć. Pytania.	

WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

STOSOWANIE PYTAŃ OTWARTYCH DO POSZCZEGÓLNYCH ZAWODNIKÓW (reakcja po stracie)	
1.	Co trzeba zrobić od razu po stracie piłki?
2.	Kto w pierwszej kolejności próbuje odebrać piłkę po stracie?
3.	Co robią zawodnicy, którzy są dalej od piłki po stracie?



BLOK III: BUDOWA TRENINGU – BRONIENIE

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 minut
2. Doskonalenie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Siła – ćwiczenia z partnerem (zabawy z mocowaniem)	15 minut
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Ćwiczenie 1: Gra z akcentem na asekurację	30 minut
Ćwiczenie 2: Gra z akcentem na przekazywanie przeciwnika	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra właściwa	25 minut
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 minut
2. Podsumowanie zajęć. Pytania.	

WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

STOSOWANIE PYTAŃ OTWARTYCH DO CAŁEJ LINII OBRONY (WSPÓŁPRACA)	
1.	Co należy zrobić kiedy kolega zareaguje na ruch przeciwnika ?
2.	Czy komunikacja jest ważna podczas przekazywania przeciwnika i dlaczego?

BLOK IV: BUDOWA TRENINGU – PRZEJŚCIE Z BRONIENIA DO ATAKOWANIA

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 minut
2. Doskonalenie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Szybkość reakcji	15 minut
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Ćwiczenie 1: Gra z akcentem na podanie zdobywające	30 minut
Ćwiczenie 2: Fragment gry z akcentem na podanie zdobywające i szybkość działania	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra właściwa	25 minut
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 minut
2. Podsumowanie zajęć. Pytania.	

WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

STOSOWANIE PYTAŃ OTWARTYCH DO POSZCZEGÓLNYCH ZAWODNIKÓW (PODANIE JEDNĄ LINIĘ DALEJ)	
1.	Gdzie chcemy podać po przechwycie piłki?
2.	Czy zawsze podajemy do przodu?
3.	Co robimy po podaniu do przodu?



SYSTEM KONTROLI PROCESU SZKOLENIOWEGO

Odpowiednia i systematyczna kontrola procesu szkolenia pozwala zdiagnozować potencjał i aktualną dyspozycję w aspekcie przygotowania motorycznego oraz bieżący poziom i ewentualny postęp z zakresu umiejętności piłkarskich.

Podstawowym celem stosowania systematycznych badań i pomiarów kontrolnych, jest ustalenie przydatności zawodników do dalszego etapu szkolenia i uzyskiwanie lepszych wyników sportowych. Dzięki temu, trenerzy mogą m.in. zdiagnozować aktualny poziom wytrenowania swoich podopiecznych, ocenić efektywność prowadzonego szkolenia, czy też zwiększyć świadomość zawodników.

Należy zaznaczyć, że uzyskane w testach wyniki, nie należy traktować jako swoistą wyrocznię dla zawodników, w kontekście ich dalszej przygody z piłką. Nie zawsze „suche” wyniki mają bezpośrednie przełożenie na skuteczność działań zawodnika z piłką w czasie gry. Mimo to, nie można zaprzeczyć, że dobrze skomponowana „bateria” testów sprawności ogólnej i specjalnej pozwala ocenić potencjał i dyspozycję motoryczną oraz sprawność specjalną z piłką.

TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ I SPECJALNEJ									
Etap	Skrzat		Żak		Orlik		Młodzik		
Kategoria	G2	G1	F2	F1	E2	E1	D2	D1	
Wiek	6	7	8	9	10	11	12	13	
Skok w dal z miejsca			X	X	X	X	X	X	
Szybkość - 30m					X	X	X	X	
Bieg po słalomie bez piłki	X	X	X	X	X	X			
FMS			X	X	X	X	X	X	
Beep test							X	X	
Ocena wieku biologicznego							X	X	
Prowadzenie piłki po słalomie	X	X	X	X	X	X			
Zwroty z piłką	X	X	X	X	X	X			
Żonglerka			X	X	X	X			
Gra	X	X	X	X	X	X	X	X	

Poniższy rysunek przedstawia możliwe ustawienie prób sprawności ogólnej i specjalnej na boisku typu Orlik. Zaleca się przeprowadzenie testów przynajmniej dwa razy w roku:

- » kwiecień/maj
- » wrzesień/październik

Są to okresy, w których zawodnicy są już w pełnym cyklu szkoleniowym, po przerwie rozgrywkowej – wakacyjnej. Są zatem przynajmniej po miesięcznym cyklu zajęć treningowych.



RÓŻNICE W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI I DOROSŁYCH		
	DZIECI	DOROSLI
Trener	Oceniany po jakości gry i postępów w umiejętnościach zawodników	Oceniany na podstawie wyników i sukcesów zespołu
Cel	Wszechstronne przygotowanie dziecka do gry na jak najwyższym poziomie w piłce seniorskiej	Dobry wynik sportowy zespołu
Sukces	Zaszczepienie sportowej pasji u dziecka	Wygrany mecz, zdobyty tytuł
	Doprowadzenie dziecka do gry w profesjonalnej piłce	
Trening	Metodyczna nauka nowych elementów	Doskonalenie taktyki zespołowej i motoryki
	Wszechstronne szkolenie indywidualne z zakresu: techniki, taktyki, motoryki	Motywacja
	Budowanie mentalności i świadomości zawodników	
Mecz	Swobodna gra bez ingerencji trenera w jej trakcie	Taktyka, system gry
Trenerze, nie staraj się na siłę przyspieszyć rozwoju swojego zawodnika!		
Można przenieść dziecko do starszego rocznika już w pierwszych latach szkolenia, można dać mu większe obciążenia, można sterować nim podczas gry i to może przynieść korzyści w postaci wygrania meczu, tytułu, turnieju w kategoriach dziecięcych i młodzieżowych.		
Zastanów się jednak, czy twój zawodnik jest gotowy sprostać mentalnie większym oczekiwaniom kolegów, kibiców. Czy „inny” trening i obciążenia nie odbiją się w przyszłości na jego zdrowiu, czy nie nastąpi wypalenie, czy nauczył się wszystkich niezbędnych elementów techniczno – taktycznych charakterystycznych dla danej kategorii wiekowej?		
Trener dzieci i młodzieży to wizjoner z pasją, który musi poskromić swoje ambicje zespołowe na rzecz wychowania młodego człowieka, by potem przez lata chwalić się wychowankiem, zamiast jakimś medalem sprzed lat, który nikogo nie obchodzi.		
Pokaż mi swoich wychowanków, a powiem ci jakim jesteś trenerem młodzieży!		

CEL SZKOLENIA AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW TO ROZWÓJ U DZIECKA TAKICH CECH JAK:

KREATYWNOŚĆ

INTELIGENCJA

WSZECHESTRONNOŚĆ

TECHNIKA

MOTORYKA



DAJ DZIECKU GRAĆ!



POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ
UL. BITWY WARSZAWSKIEJ 1920 R. 7
02-366 WARSZAWA

**PIĘKA DLA
WSZYSTKICH**
Łączy nas piłka