



ROZDZIAŁ 5



ORGANIZACJA TRENINGU – WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

TYPOWE PROBLEMY ORGANIZACYJNE I ICH KONSEKWENCJE

Czy znasz ten problem? Dzieci przychodzą na trening, ale nie ma ani miejsca, ani pomocy przy jego zorganizowaniu. Brakuje piłek, bramek też jest za mało. Skutkami tych, niestety codziennych, typowych dla piłki nożnej dzieci, sytuacji są między innymi:

- Długi czas oczekiwania do oddania strzału do bramki (patrz: przykład negatywny na kolejnych stronach).
- Gry rozgrywane w zbyt licznych drużynach.
- Brak możliwości uczestnictwa w grze dla wszystkich dzieci jednocześnie – niepotrzebne przerwy.
- Zbyt niskie obciążenie treningowe dzieci, trening poniżej ich możliwości.
- Niedoświadczonym trenerom brakuje szerszego spojrzenia na trening i zaczynają poprawiać, pomagać i motywować dzieci w zły sposób.
- Dzieci tracą radość z treningu, nie czerpią z niego przyjemności i więcej nie przychodzą.

Dodatkowym problemem jest bieżąca kontrola nad wszystkimi dziećmi. Chodzi tu szczególnie o fazę swo-

bodnej zabawy, kiedy to nasi podopieczni potrafią przeistoczyć się w prawdziwych „rozrabiaków”. Z tego też powodu wielu trenerów prowadzi zajęcia, wykorzystując jedną formę organizacyjną dla wszystkich dzieci, zamiast efektywnie ćwiczyć w małych grupach. Jednak, zwłaszcza w przypadku najmłodszych, efektywna organizacja treningu jest kluczowa, aby trening dał dziecku szerokie możliwości szkoleniowe i satysfakcję z gry i zabawy.

Dlatego też przy planowaniu zajęć ruchowych czy też treningu należy zadać sobie następujące pytania:

1. Jak duże jest miejsce, którym dysponujemy do przeprowadzenia zabaw i gier na zajęciach?
2. Ile dzieci weźmie w nich przypuszczalnie udział?
3. Jakie kluczowe zagadnienie chciałbym przekazać im podczas treningu?
4. Ile i jakiego rodzaju przyborów: bramek, piłek itp. będę do tego potrzebował?

Mało kontaktu z piłką i strzałów do bramki, długi czas oczekiwania – to główne przyczyny dziecięcych problemów z motywacją i koncentracją na treningu!

DOBRE ZAPLANOWANA IMPROWIZACJA!

Jeśli odpowiedzieliśmy już sobie na powyższe pytania, przechodzimy do właściwego przygotowania treningu. Należy wybrać ćwiczenia i gry odpowiadające miejscu, w którym mają się odbyć zajęcia (trawnik, hala itd.) Wszystko to powinno być dostosowane

do zagadnienia kluczowego, jakie chcemy przekazać dzieciom i przeprowadzone z wykorzystaniem dostępnych pomocy treningowych. Jeśli planujesz podział grup i drużyn według potrzebnej do danej gry liczby zawodników, miej w pogotowiu także rozwiązanie alternatywne (parzysta lub nieparzysta liczba dzieci, uczestnicy dzieleni na 2, 3 lub 4 drużyny).

PRZYKŁAD NEGATYWNY: „TRENING STRZAŁÓW DO BRAMKI”



WADY:

Obciążenie: za mało wyzwań ruchowych, za długa trasa biegu (slalom).

Motywacja: dzieci nudzą się, bo muszą długo czekać – to nie dla nich!

Przygotowanie treningu: zadanie to wymaga sporo miejsca, szybkie dostosowanie potrzeb do możliwości, jakimi na danych zajęciach dysponujemy, jest niemożliwe.

Efekt treningowy: słabe efekty szkoleniowe z powodu małej ilości powtórzeń, dzieciom trudno się skupić na precyzyjnym strzale do bramki po długim prowadzeniu piłki.

Osiągnięcie celu zajęć: czy dzieci wykonały więcej strzałów do bramki, czy biegały za piłką lub stały?

FORMA OBWODOWA – UMIEJĘTNE POŁĄCZENIE WSZECHSTRONNYCH ĆWICZEŃ I ELEMENTÓW TECHNIKI PIŁKARSKIEJ!

PODSTAWOWA CHARAKTERYSTYKA

Kiedy pojawiają się trudności: zawężone możliwości treningowe (np. dwie drużyny trenują równocześnie), duże grupy zawodników, niewystarczająca liczba piłek (mniejsza niż liczba dzieci) – w takim przypadku szczególnego znaczenia nabierają efektywne formy organizacji treningu, tak aby wszystkie dzieci bez większych przerw (np. długi czas oczekiwania) mogły trenować na miarę swoich możliwości!

Forma obwodowa wychodzi naprzeciw tym, tak typowym dla piłki nożnej dzieci, problemom organizacyjnym. Jej przykładem mogą być:

- Różnorodne zadania ruchowe wykonywane kolejno
- Wszystkie dzieci wykonują w formie obwodowej dokładnie określone zadania i ćwiczenia ruchowe, zgodnie z ustalonym porządkiem.

ZAPLANOWANIE TREŚCI ZAJĘĆ

Różnorodne wymagania dotyczące treści treningu w przypadku piłki nożnej dzieci można połączyć ze sobą w bardzo kreatywny i zróżnicowany sposób, wykorzystując formę obwodową:

- 1.** Forma obwodowa wszechstronna: połączenie elementów wszechstronnego szkolenia ruchowego, takich jak: biegi, skoki, toczenie, balansowanie; np. biegi przez skrzynie, tory z pachołków, ławki/maty itd.
- 2.** Forma obwodowa techniczna: różne techniki piłkarskie, jak prowadzenie piłki (przez tyczki/pachołki), podania piłki (np. przez bramki z tyczek, z zagrywającymi współpartnerami) i strzały do bramek, w formie obwodowej wykonywane są jedna po drugiej.
- 3.** Forma obwodowa mieszana: w jednym obwodzie łączy się ze sobą zadania ruchowe z dwóch lub trzech zagadnień (wszechstronne i ukierunkowane na piłkę szkolenie ruchowe oraz elementy techniki piłkarskiej).



Dzięki wykorzystaniu formy obwodowej wszystkie dzieci znajdują się stale w ruchu i wykonują zadanie adekwatne do zagadnienia, które jest tematem zajęć. Ćwiczenia, przy których wykonać można strzał do bramki, dodatkowo motywują zawodników.

PODSTAWOWE TYPY ORGANIZACYJNE FORMY OBWODOWEJ

Rozróżniamy 2 typy organizacyjne formy obwodowej:

1. Forma obwodowa dla indywidualnych zawodników – dzieci muszą w tym przypadku zachować odpowiedni odstęp od siebie, aby nie doszło do kolizji. Wskazówka – należy rozstawić dzieci od początku równomiernie przy ćwiczeniach, tak aby uniknąć dłuższego czekania. Długość obwodu i liczba zadań zależne są przede wszystkim od wielkości grupy.

Jeśli przy ćwiczeniach występuje zbyt długie oczekiwanie, należy ustawić dodatkowe zadanie lub kolejne, równoległe obwody.

- 2.** Forma obwodowa w grupach – grupy jednakowej wielkości pokonują tor biegu jako drużyna. Zalety widoczne są wyraźnie:
- więcej powtórzeń mimo dużych grup
 - rywalizacja między grupami działa motywująco
 - duże grupy ćwiczebne trenują na mniejszych przestrzeniach z wykorzystaniem mniejszej liczby pomocy treningowych.

Wskazówka 1

Dzieci objaśniają zasady formy obwodowej!

Wykonanie większej ilości zadań ruchowych jedno po drugim może być zwłaszcza dla młodszych dzieci trudne do zrozumienia. Najlepiej jeśli trener sam, jako pierwszy, pokona obwód ćwiczebny i następnie pozwoli dzieciom wyjaśnić zasady własnymi słowami. Dzięki temu trudniejsze zadania zostaną lepiej zrozumiane i zapamiętane. Oczywiście, należy na początek przewidzieć rundę próbną – szczególnie jeśli chcemy przeprowadzić rywalizację. Należy też możliwie dokładnie określić, kiedy następne dziecko może rozpocząć swój bieg.

Wskazówka 2

Zadania różnicujemy według poziomu umiejętności!

Jeśli grupa dzieci wykazuje znaczne różnice w poziomie umiejętności ruchowo-specjalistycznych, może to być przeszkodą dla efektywnego przeprowadzenia treningu, a nawet może w ogóle go uniemożliwić: sprawniejsze dzieci będą wpadały na słabsze i dojdzie do kolizji. Zorganizuj więc, o ile to możliwe, formy obwodowe w grupach. W ten sposób można zbudować jednolite pod względem sprawności i umiejętności zespoły, a nawet zorganizować symultanicznie obwody o różnym poziomie trudności. Nie będzie to też wykluczać zorganizowania rywalizacji: sprawniejsi muszą wykonać dodatkowe zadania!

Wskazówka 3

Trener steruje treningiem, obserwując każdego zawodnika!

Nawet niedoświadczonemu trenerowi forma obwodowa daje możliwość do obserwowania wszystkich dzieci. Wskazane jest więc podawanie czasu startu na sygnał, co ułatwi płynny przebieg realizacji zadania. Już w czasie przebiegu formy obwodowej można poprosić niektóre dzieci na rozmowę, aby jeszcze raz wyjaśnić im trudniejsze zadania ruchowe. Podczas rywalizacji można zagrzewać dzieci do gry, podając im punktację cząstkową.

FORMA OBWODOWA TECHNICZNA

ĆWICZENIA UDERZENIA PIŁKI PROSTYM PODBICIEM Z RĘKI

Przebieg gry:

Zawodnik A uderza piłkę z rąk prostym podbiciem do zawodnika B (1) w taki sposób, aby ten mógł ją chwycić (dokładne uderzenie prostym podbiciem). Zawodnik B biegnie/prowadzi piłkę wokół zaznaczonego punktu (2) i strzela (3) z zaznaczonej linii, także z podrzuconej przez siebie piłki, do bramki oddalonej o ok. 4 do 5 metrów.

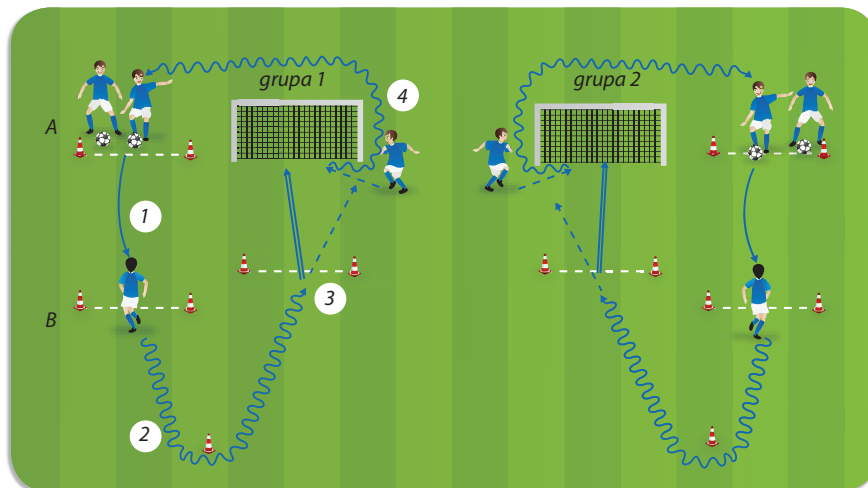
Gracz przy bramce bierze piłkę i biegnie na pozycję startową (4), obiegając bramkę od tyłu. Zawodnik A przeniósł się już w tym czasie o jedną pozycję do przodu. B stoi teraz jako zbierający piłki obok bramki.

Zagadnienia

W ramach celowego szkolenia technicznego uderzenie prostym podbiciem jest na początku ćwiczone w sposób uproszczony. Zaletą tej formy organizacji jest możliwość wielu powtórzeń uderzenia prostym podbiciem jako dokładnego podania i jako strzału do bramki do początkowo niebronionej bramki. Zamiast punktu, który gracz musi ominąć, aby wrócić, można w to miejsce postawić dodatkowego gracza do podania „podwójnego”.

Wskazówki organizacyjne

Dwie grupy ćwiczą równolegle. Zaletą jest możliwość przeprowadzenia zajęć w formie współzawodnictwa. Która grupa zdobędzie w ciągu 3 minut więcej bramek?



MODYFIKACJE

Tor biegu (2)

Bieg połączyć z zadaniami technicznymi:

- Piłkę 3 razy w biegu podbić z podrzutu rękoma prostym podbiciem i ponownie chwycić
- Prowadzenie piłki nogą sprawniejszą lub mniej sprawną
- Prowadzenie piłki slalomem wokół przeszkód/pachołków
- Prowadzenie piłki przez „las” pachołków, należy dotknąć każdego z pachołków lub obieć go, prowadząc piłkę.

Strzał do bramki (3)

Uderzenie prostym podbiciem do bramki różnicować w zależności od umiejętności dzieci:

- Uderzyć nieruchomą piłkę: prowadzenie piłki do linii, zatrzymać, wrócić, obiegając zaznaczony punkt, i zakończyć strzałem do bramki
- Strzał po prowadzeniu piłki: do strefy strzału, lekkie podanie piłki do przodu i uderzenie prostym podbiciem do bramki
- Jw., ale z bramkarzem.

Tor biegu (4)

Także w tym przypadku zadać ćwiczenia ruchowe:

- Skok przez plastron
- Przewrót w przód, w tył
- Zadania z żonglowaniem.

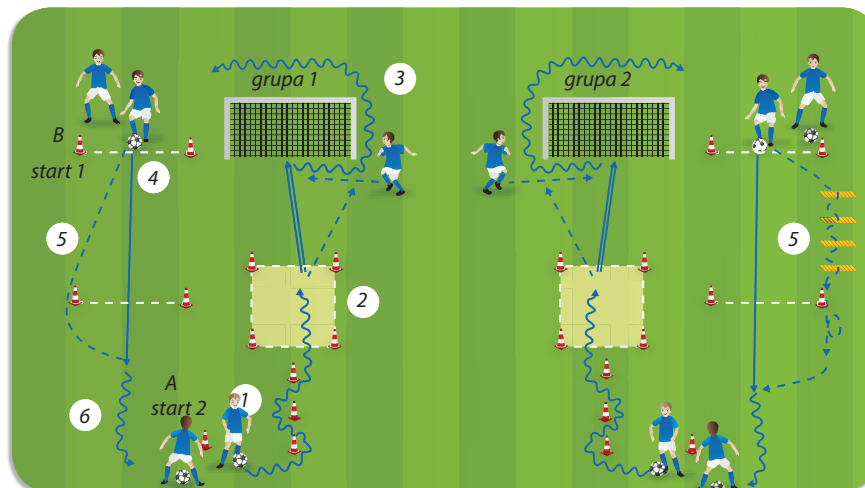
Uwaga: liczba zadań dodatkowych w przypadku współzawodnictwa grupowego nie może być duża, bo dzieci pochłonięte rywalizacją będą je wykonywać niedokładnie!

FORMA OBWODOWA MIESZANA

FORMA OBWODOWA Z WSZECHSTRONNYMI ZADANIAMI RUCHOWYMI, PROWADZENIEM PIŁKI SLALOMEM I STRZAŁEM DO BRAMKI

Przebieg gry:

Zawodnik A startuje z wyznaczonego punktu i prowadzi piłkę slalodem między pachotkami (1). Strzela do bramki (2) z wyznaczonego czworokąta – zależnie od możliwości dzieci od 4 do 8 m przed bramką. Jednocześnie zawodnik B startuje w przeciwnym kierunku, podaje piłkę przez bramkę z pachotków (4), biegnie, omijając ją łukiem, prowadzi piłkę dalej do kolejnego punktu startowego obwodu (6). Gracz stojący obok bramki bierze piłkę zawodnika A i prowadzi za bramką do punktu startowego 1.



MODYFIKACJE

Tor biegu (5)

W tym przypadku można wprowadzić wiele wszechstronnych zadań ruchowych (patrz: prawa połowa rysunku):

- Przewrót w przód
- Skoki przez plastry
- „Balansowanie” między dwiema tyczkami, nie dotykając ich (najpierw bieg do przodu, później do tyłu!)
- Przeczolgiwanie się przez niską bramkę z tyczek.

Tor biegu (1)

Prowadzenie piłki slalodem można utrudnić – mniej sprawną nogą, różne odległości między pachotkami:

- Zwiększyć odległości między pachotkami: każdy punkt należy ominąć od wewnętrznej strony
- Przed każdym pachotkiem wykonać zwód (odległości między pachotkami powinny być większe).

Tor biegu (3)

Także w tym przypadku wprowadzić można dodatkowe zadania ruchowe:

- Skoki przez małe przeszkody
- Dodatkowo zadanie ukierunkowane na piłkę nożną – np. 5-krotne podbicie piłki udem, uderzenie piłki głową do bramki z tyczek po samodzielnym zagraniu.

Wskazówki organizacyjne

- Ważne! Gracze stojący w obu punktach startowych zaczynają zawsze jednocześnie. Trener daje sygnał do startu.
- Rywalizacja grupowa na dwóch równoległych zbudowanych obwodach. Która grupa zdobędzie w ciągu 5 minut więcej bramek?

„ULICZKA”: IDEALNA DO TRENINGU TECHNICZNEGO

Zarówno w przypadku pracy z żakami, jak i z orlikami i młodzikami (E i D), należy urozmaicać fazy ćwiczeń wprowadzaniem gier i krótkiego współzawodnictwa. Jeśli grupa jest większa niż zazwyczaj, kiedy szczególnie ważne staje się zapewnienie możliwie częstego kontaktu z piłką lub powtórzenia wykonywanych zadań, świetnie sprawdzają się zajęcia w formie tzw. „uliczki”. W klasycznej formie tych zajęć dzieci stają naprzeciw siebie z 1 lub 2 piłkami na parę. W ten sposób można szkolić

podstawowe elementy techniki piłki nożnej, tj. podania, uderzenia, przyjęcia i prowadzenia piłki.

Trener jest wtedy w stanie objąć wzrokiem dużą grupę podopiecznych i może w razie potrzeby indywidualnie skorygować niewłaściwie wykonane ćwiczenia. W „uliczce” bez problemu można przeprowadzić najróżniejsze zestawy zadań. Niebezpieczeństwo monotonii jest nikłe, o ile tylko uwzględniś zasady przygotowania treningu w „uliczce” przedstawione poniżej i na stronie 293.



PODSTAWOWE ZASADY

- Ćwiczenia nie powinny być statyczne! Prawie każde zadanie może zostać przeprowadzone także jako rywalizacja w grupach 2-osobowych.
- W przypadku rywalizacji zaznaczyć „uliczkę”.
- Jako cele w „uliczce” mogą być wykorzystane bramki z pachotków!
- Wprowadzić urozmaicenie poprzez ruch, np. zmianę miejsc pomiędzy partnerami.



Formy ćwiczeniowe prowadzone w „uliczce” nie mogą być monotonne.

Należy co jakiś czas przeplatać je formami gier!

GRY I ĆWICZENIA W „ULICZCE”



Przy zastosowaniu formy „uliczki” w treningu należy zmieniać, formy gier i ćwiczeń. W przedstawionym poniżej przykładzie następują po sobie różne formy treningu (ze względu na przejrzystość rysunku na każdym polu przedstawiona jest tylko jedna forma gry lub ćwiczenia):

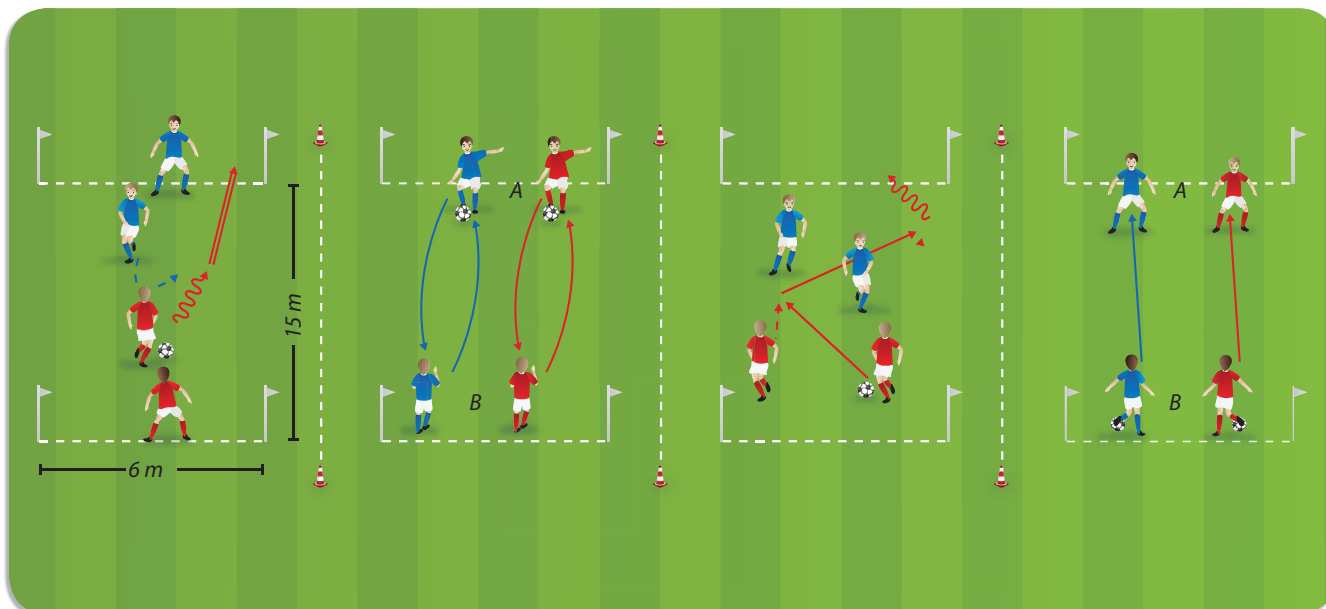
- Gra 1: 1 na 1 na 2 bramki z bramkarzami
- Ćwiczenie 1: Zawodnicy A i B uderzają prostym podbiciem z woleja, celując do rąk partnera.

- Gra 2: gra 2 na 2 do dwóch bramek po prowadzeniu piłki.
- Ćwiczenie 2: Zawodnicy A i B podają nieruchomą piłkę przez rozstawione nogi partnera.

Organizacja turniejów:

Która grupa wygra turniej 1 na 1 lub grę 2 na 2?

Która grupa pierwsza wykona w ćwiczeniu np. 1–20 podań do rąk partnera (chwytając piłkę partner może wykonać maksymalnie 1 krok).



TRENING STACYJNY: NAPRZEMIENNE GRY I ĆWICZENIA

W piłce nożnej dzieci gry i ćwiczenia w małych grupach stanowią podstawową zasadę metodyczną, konieczną do zapewnienia stałych postępów w nauce. W przypadku dużych grup sprawdza się metoda stacyjna. Polega ona na tym, aby uwzględniając takie warunki wyjściowe, jak liczba dzieci, wybranie zagadnienia kluczowego (ćwiczenia indywidualne, formy gier i ćwiczeń w małych grupach) oraz dostępność miejsca, w którym przeprowadzany jest trening, przygotować różnego rodzaju stacje (miejsca). Zależnie od zadania, jakie należy wykonać, należy przydzielić od 1 do 3 drużyn do jednej stacji, i co kilka minut dokonywać zmiany zespołu ćwiczącego.

Przykład na górze na sąsiedniej stronie pokazuje 3 stacje oparte na zagadnieniu technicznym, jakim jest oddawanie strzałów do bramki. Na poszczególnych stacjach wykonywane są odpowiednie, związane z tematem przewodnim, gry oraz ćwiczenia:

- Stacja 1: Naprzemienne strzały do pustej bramki
- Stacja 2: Strzały do bramki po podwójnym podaniu

- Stacja 3: Strzały po prowadzeniu piłki slalomem.

Wszechstronne szkolenie, formy ruchowe ukierunkowane na piłkę nożną i małe gry w piłkę nożną można przeprowadzać symultanicznie w małych grupach, w trybie treningu stacyjnego.

Przykład po prawej stronie pokazuje dwie stacje równoległe: na polu o wymiarach ok. 15 x 20 metrów gra się w trybie 4 na 4 na 4 małe bramki z pachołków (rysunek 2). Na stacji 1 ćwiczy się strzały do bramki. Na trasach powrotnych po oddaniu strzału wykonywane są dodatkowe zadania koordynacyjne, jak np.:

- Bieg do przodu i do tyłu przez tyczki lub inne przeszkody
- Prowadzenie piłki slalomem.

Po upływie z góry określonego czasu grupy – tutaj 3 grupy na dwóch stacjach – zamieniają się połową boiska czy też stacji. Jeśli na stacji przeprowadzana jest gra, czas wykonania zadania zależy od wcześniej przyjętego czasu jej trwania. W grze w układzie 4 na 4 wyniesie on od 4 do 6 minut.



Forma rywalizacji - która grupa zdobędzie więcej bramek na obu stacjach lub która grupa wygra turniej 4 na 4?

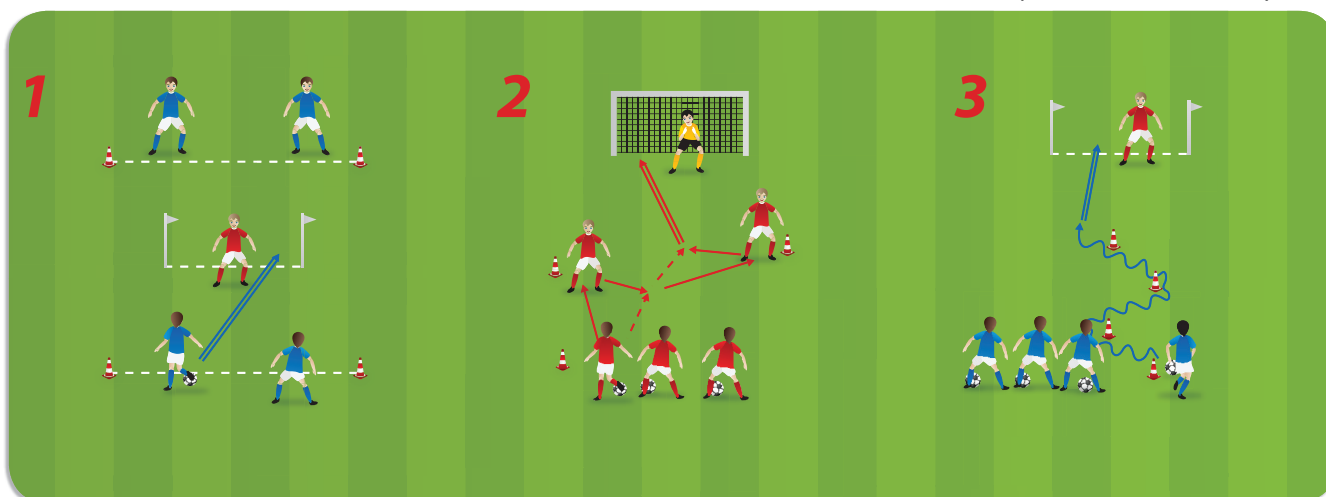


Przy stacjach można ustawić osoby pomagające (np. rodzice czy młodzież klubowa) lub objaśnić na przyklejonej kartce istotę zadania!

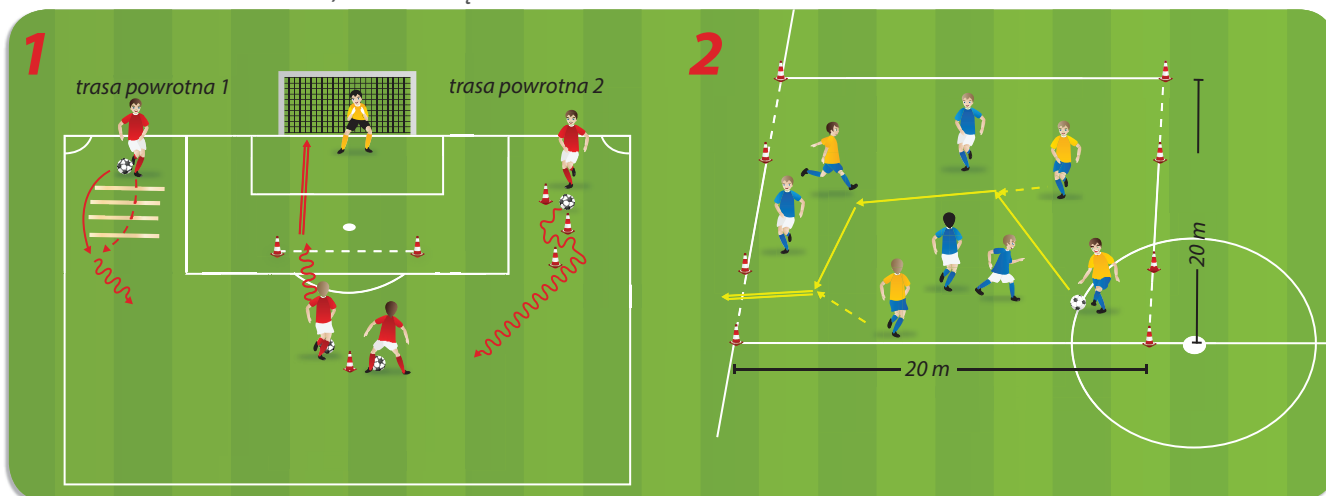
TRENING STACYJNY MIESZANY



RYS. 1 RÓŻNE FORMY TRENINGOWE UKIERUNKOWANE NA TO SAMO ZAGADNIENIE TECHNICZNE (TU: STRZAŁ DO BRAMKI)



RYS. 2 JEDNA GRUPA ĆWICZY, DWIE GRAJĄ



TRENING STRZAŁÓW DO BRAMKI: ZAPEWNIJ DZIECIOM SATYSFAKCJĘ Z GRY!

Trening strzałów do bramki: Zapewnij dzieciom satysfakcję z gry!

- Ćwiczenia ukierunkowane na oddawanie strzałów do bramki powinny być elementem każdego zajęcia, a szczególnie zajęć dla dzieci. Należy przy tym uwzględnić następujące zasady:
- Długiego oczekiwania można uniknąć, dzieląc dzieci na kilka mniejszych grup.
- Należy dokładnie wyjaśnić przebieg zadania: trasę do przebiegnięcia, kto przynosi piłkę itd.
- Cel wyznaczmy w odległości dostosowanej do wieku dzieci: tak aby mogły spełnić się w grze! Oczywiście zadania należy także dostosować do umiejętności zawodników.
- Wprowadzamy atmosferę współzawodnictwa poprzez minigry.
- Bramki ustawiamy, o ile to możliwe, przed ścianami lub ekranami ochronnymi.

BIEG OKRĘŻNY ZE STRZAŁAMI DO BRAMEK

Przebieg gry

Spektakularne bramki: Przed jednym z materacy „przewrotka” po samodzielnym zagraniu piłki w górę do 2 z 3 bramek z tyczek – przy trzeciej bramce zagrać, uderzając z obrotu piłkę po koźle dorzuconą przez bramkarza. Strzelec staje się bramkarzem, bramkarz zabiera piłkę, zmiana zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Na miękkich materacach po lewej stronie: przewrotka boczna albo uderzenie piłki głową po dorzuceniu.



Zdobywanie bramek motywuje dzieci! Dostosuj wielkość bramki, odległość strzału i stopień trudności (np. tocząca się/nieruchoma piłka) w taki sposób, aby możliwe było zdobycie gola.

PRZÓD NA TYŁ BRAMKI

Przebieg gry:

Zawodnik przed bramką wykonuje uderzenie prostym podbiciem z woleja do pustej bramki. Gracz przy bramce bierze piłkę i prowadzi do linii strzału, podczas gdy strzelec biegnie do słupka bramki itd. Podobny przebieg na odwrotnej stronie bramki (grupa 2).

Rywalizacja: Kto w ciągu 2 minut zdobędzie więcej bramek? Przy dwóch równolegle ustawionych bramkach intensywnie ćwiczyć może w taki sposób jednocześnie od 16 do 20 zawodników.

Modyfikacje:

- Uderzenie nieruchomej piłki po prowadzeniu.
- Urozmaicić drogę powrotną: slalom z prowadzeniem piłki, bieg między tyczkami, skoki przez plastry itd.
- Punktowanie: bramkę podzielić na 3 strefy, trafienia w części zewnętrzne liczą się podwójnie.



„ŻYWY STOPER”

Przebieg gry:

Grupa 2 (4–5 zawodników) prowadzi piłkę 5 razy slalodem z pachołków i z powrotem na pozycję wyjściową. Ten „żywy stoper” określa czas ćwiczenia grupy 1, która trenuje strzały do bramki. Kiedy grupa 1 zakończy prowadzenie piłki, grupy zamieniają się rolami.

W grupie 1 gracz stojący obok bramki podaje piłkę do strefy strzałów – do gracza przed bramką. Ten zatrzymuje piłkę i strzela następnie wewnętrzną częścią stopy do pustej bramki. Zbierający piłki przechodzi na pozycję podającego, a ten z kolei zostaje strzelcem, który ponownie w tej serii zbiera piłki.

Punktowanie:

Trafienia w boczne sektory bramki liczą się podwójnie, pozostałe po 1 punkcie.



BRAMKI ALTERNATYWNE

W piłce nożnej dzieci nie korzysta się z bramek klasycznej wielkości, a zazwyczaj mamy do dyspozycji nie więcej niż 2 bramki (2 x 5 metrów).

Ponieważ jednak zajęcia ruchowe i treningi z dziećmi bez bramek są nie do pomyślenia, trener musi się postarać o atrakcyjne i dostosowane do możliwości najmłodszych bramki alternatywne. Poniżej prezentujemy kilka przykładów, przy czym są to jedynie sugestie, które można i należy otwarcie interpretować.



1. Minibramki

Rozmieszczona na liniach granicznych pola gry lub swobodnie na polu większa liczba minibramek pomoże zaakcentować wagę dokładnego podawania piłki. W przypadku najmłodszych dzieci odległość od bramki musi być niewielka, jeśli chcemy zapewnić im satysfakcję z gry.

Zastosowanie

Techniczne: podanie do celu
Taktyczne: Przede wszystkim wyrobienie orientacji przestrzennej i przeniesienie środka ciężkości gry przy wykorzystaniu kilku bramek na boisku.

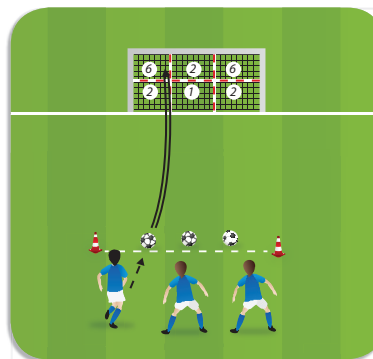


2. Ruchome bramki

Zawodnicy, trener lub pomocnik poruszają się z tyczką/liną w polu gry. Informują, czy bramki mogą być zdobywane poprzez oddawanie strzału, czy też podania z jednej lub dwóch stron.

Zastosowanie

Szkolenie orientacji przestrzennej, zwłaszcza gdy na boisku jest kilka ruchomych bramek



3. Strzały do bramki na ścianie

Bramkę na ścianie dzielimy, np. za pomocą taśmy budowlanej, na 6 części. W zależności od tego, w którą z nich trafi piłka, przyznaje się różną punktację. Idealne do zorganizowania współzawodnictwa indywidualnego lub drużynowego!

Przykłady

zastosowania:

Szkolenie dokładnych strzałów do bramki; organizowanie motywującego współzawodnictwa.

BRAMKI ALTERNATYWNE



Zastosowanie

Akcentowanie prowadzenia piłki w grze 1 na 1. Im szersza bramka, tym więcej zdobytych punktów i satysfakcji z gry.

4. Bramki pomocnicze

Za pomocą tyczek, pachołków itd. można wyznaczyć (bardzo długie) linie do prowadzenia piłki. Punkty przyznaje się za wygraną w grze 1 na 1 lub w małych grupach za przeprowadzenie piłki przez wyznaczoną linię między pachołkami.



Zastosowanie

Szkolenie uderzenia wewnętrzną częścią stopy; naprzemienne pokazywanie się do gry/uwalnianie spod krycia przed i za bramką.

6. Bramki otwarte

Bramki otwarte w piłce nożnej dzieci należy wykorzystywać początkowo bez bramkarza. Organizując małe gry, należy określić, czy do bramki można trafiać tylko z przodu czy też – w zależności od zagadnienia kluczowego treningu oraz miejsca ustawienia bramki – z tyłu. Na polu gry należy wykorzystać większą liczbę bramek!



Zastosowanie

Naprzemienne pokazywanie się do gry/uwalnianie spod krycia przed i za bramką. Większa powierzchnia trafienia powinna zapewnić dzieciom satysfakcję z gry.

5. Bramka trójkątna

Trzy tyczki ustawić w polu gry w formie trójkąta jak na fotografii (długość ramienia ok. 7 metrów). Do bramek można trafiać z każdej strony.



Zastosowanie:

Bramki 5-metrowe dostosowane są do wieku grających, ponieważ – w przeciwieństwie do bramki klasycznej – bramkarz ma w tym przypadku możliwość obrony strzału (satysfakcja z gry!).

7. Bramka 5 - metrowa

Nadaje się do organizowania współzawodnictwa. Tylna strona może być dodatkowo wykorzystywana do treningu małych grup.

WYKORZYSTAJ ZALETY TRENINGU W HALI W PRZEMYŚLANY SPOSÓB!

Blisko połowę sezonu dzieci spędzają w hali sportowej. Na szczęście oferuje ona idealne możliwości rozwijania zagadnień technicznych piłki nożnej dzieci. Z drugiej jednak strony trening w zamkniętym pomieszczeniu to także większe wymagania pod względem zręczności organizacyjnej i elastyczności trenera. Powierzchnia treningowa, jaką mamy bowiem do dyspozycji, jest

zazwyczaj mniejsza niż na otwartym boisku. Jednak z punktu widzenia metodyki treningu hala oferuje następujące możliwości:

- Wymiary i linie graniczne w hali sportowej są o wiele bardziej dostosowane do możliwości dzieci niż duże otwarte boisko.



ZALETY TRENINGU HALOWEGO

Łatwiej wyznaczyć małe pola gry.

Zadania techniczne zawsze łatwe do wykonania – brak przeszkód w postaci nierównej nawierzchni czy złej pogody.

Ściany hali to „ekrany” ochronne zapewniające płynny przebieg gry i ćwiczeń.

Przyrządy i przybory halowe ułatwiają uatrakcyjnienie szkolenia ruchowego.



Trening halowy jest niezbędny w piłce nożnej dzieci!



Nawet jeśli przeprowadzenie treningu z dziećmi na mniejszej powierzchni jest trudniejsze, należy podczas gry w piłkę dzielić grupę na możliwie małe drużyny!

- Małe mecze są w sali łatwiejsze do zorganizowania. Ekran ochronny, czyli ściany, które mamy już do dyspozycji, wspomagają motywujący, płynniejszy przebieg gry. Brak jest dłuższych przerw w grze spowodowanych tym, że piłka wyrzucona została zbyt daleko.
 - Realizacja zadań, ich przebieg technicznie nie jest zakłócona przeszkodami takimi, jak nierówności podłoża czy też niepogoda. Trening w hali jest idealny w przypadku szkolenia indywidualnych umiejętności technicznych w pracy z piłką.
 - Przyrządy i inne pomoce treningowe stwarzają kreatywnemu trenerowi szerokie możliwości metodyczne i organizacyjne. Do treningu halowego szczególnie nadaje się wszechstronne szkolenie ruchowe. Przyrządy i przybory halowe dają także wiele możliwości, jeśli chodzi o wszechstronny trening koordynacyjny.
- Podsumowując – hala sportowa daje możliwość zorganizowania bardzo intensywnego i wszechstronnego treningu dla dzieci. Co niemniej ważne, w pracy z młodymi zawodnikami, zajęcia w hali umożliwiają także dobrą obserwację grupy.

TREŚĆ TRENINGU HALOWEGO

Małe gry w piłkę nożną:
materace, ławeczki gimnastyczne, skrzynie jako bramki.

Zabawy ruchowe typu berek: wykorzystaj przyrządy halowe jako rekwizyty, dzięki którym dzieci mogą się „uwolnić” w grze.

Małe gry z piłką:
wykorzystaj kosze do koszykówki, bramki do piłki ręcznej itd.

Szkolenie koordynacyjne: zbuduj tor przeszkód.



To właśnie w hali możliwy jest wszechstronny trening!



BRAMKI KLASYCZNE I ALTERNATYWNE



1 Dobrze przymocowane bramki halowe lub specjalne bramki do piłki nożnej.



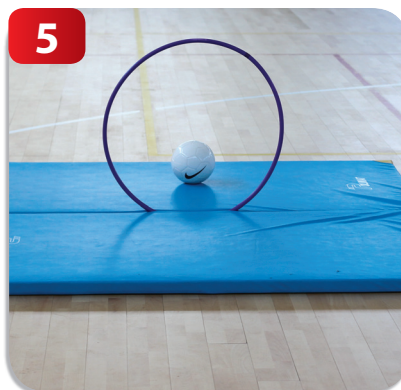
2 Bramka – materac jako cel strzału (= zdobycie punktu).



3 Materace jako bramki, oparte pionowo o ścianę. Uwaga: materace należy zabezpieczyć przed przewróceniem się!



4 Wewnętrzna część skrzyni („piętro”) jako bramka broniona przez bramkarza. Może on bronić jedynie nogami.



5 Koło hula-hop umieszczone między dwoma materacami gimnastycznymi. Bramki mogą być zdobywane z obu stron!



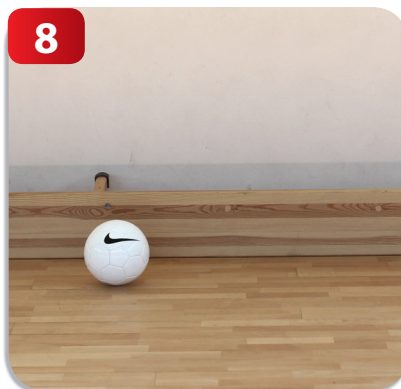
6 Powierzchnia bramki zaznaczona taśmą samoprzylepną na ścianie hali. Wielkość i wysokość bramki zależy od umiejętności dzieci.

BRAMKI KLASYCZNE I ALTERNATYWNE



7

Małe skrzynie ustawione przodem lub tyłem jako bramki wymuszają dokładne trafienia.



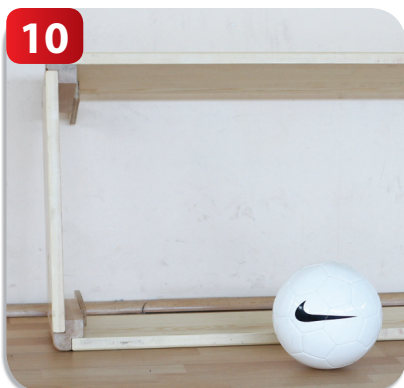
8

Przewrócone na bok ławeczki gimnastyczne dają bardzo szeroką, choć niską, bramkę.



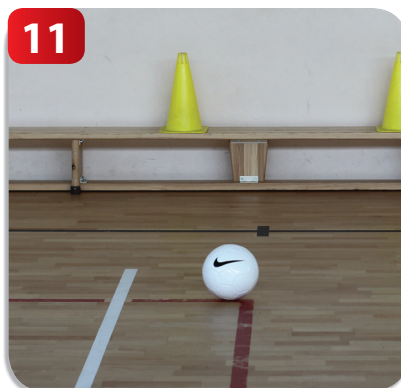
9

Cała przednia strona skrzyni jako powierzchnia bramki. Wysokość można regulować w zależności od ilości pięter skrzyni.



10

Przewrócone na bok piętra skrzyni postawione przy ścianie wymuszają dokładne, po podłożu, strzały.



11

Pachołki lub piłki na ławce jako cele do trafienia z różnych odległości.



12

Bramki mieszane: za pomocą różnych przyrządów i przyborów można ustawić na ścianie (bramki różnej wielkości i wysokości).

WYKORZYSTAJ SEZON HALOWY DO PRZEPROWADZANIA WSZECHSTRONNYCH SZKOLEŃ RUCHOWYCH!

Dostępność różnego rodzaju przyrządów treningowych podczas zajęć w hali sportowej należy wykorzystać do przeprowadzania celowego szkolenia koordynacyjnych zdolności motorycznych. Na kolejnych stronach przedstawiamy przykłady ćwiczeń z wykorzystaniem skrzyni, ławek i części skrzyń.

W niektórych salach do dyspozycji mamy czasem dodatkowe przybory i przyrządy, jak np.: rowerki treningowe, drabinki, drążki do podciągania i liny, kije hoke-

jowe, różnego rodzaju piłki, które można kreatywnie wykorzystać w celowym wszechstronnym szkoleniu ruchowym.

- Forma obwodowa: w zależności od tego, ile miejsca mamy do dyspozycji, przybory i przyrządy mogą być wykorzystane w treningu w formie obwodowej, a także w treningu mieszanym z wykorzystaniem elementów techniki piłkarskiej (np. prowadzenie piłki, podania, strzały do bramki itd.).
- Trening metoda stacjonarna: np. na jednej trzeciej sali gra w piłkę nożną, w układzie 4 na 4, na innej części tor przeszkód z przyrządami.

SKRZYNIE

Dzieci mogą np. pokonywać duże skrzynie, wdrapując się na nie (rysunek 1). Skrzynie położone na krótszym boku (rysunek 2) powinny być obiegane w szybkim tempie z wykorzystaniem różnych technik biegu (np. do przodu, do tyłu, bokiem). Kilka skrzyń ustawionych jedna za drugą można pokonywać, biegnąc lub przeskakując jedno- lub obunóż (rysunek 3).



DŁUGIE ŁAWKI

Postawione odwrotnie ławeczki gimnastyczne należy przebiec przodem lub tyłem, jednocześnie utrzymując równowagę (rysunek 1). Przeszkody takie, jak np. pachotek, utrudniają zadanie (rysunek 2). Dzieci mogą przeskakiwać (z podparciem lub bez) przez klasycznie ustawione ławeczki, mogą się też pod nimi przeczołgiwać (rysunek 3).



PIĘTRA SKRZYNI

Piętra skrzyni ustawione w formie toru można przebiegać lub przeskakiwać (rysunek 1). Dzieci mogą też pokonywać w biegu (rysunek 2) części skrzyni postawione pionowo lub przeczołgiwać się pod nimi (rysunek 3).

Ważne!

Przy przeprowadzaniu każdego z ćwiczeń dla zapewnienia bezpieczeństwa należy rozłożyć materace gimnastyczne!



WYKORZYSTAJ RÓŻNE WIELKOŚCI HALI W UROZMAICONY SPOSÓB

NAWET W NAJMNIJSZEJ SALI SPORTOWEJ WYSTARCZY MIEJSCA DO PRZEPROWADZENIA EFEKTYWNEGO TRENINGU!

Trening w hali należy zaplanować niezwykle starannie i zwręcznie, tak aby wszyscy gracze mogli wykonywać zadania bez zbędnych przestojów. Fazy wypoczynku powinny być przewidziane w formie aktywnej. Nie pozwól graczom siedzieć beczynnie na ławce! Zamiast

tego zadaj im do wykonania proste ćwiczenia o niższej intensywności.

Im mniej miejsca masz do dyspozycji, tym ważniejsze staje się dokładne przemyślenie i logiczne zaplanowanie zajęć.

Poniżej oraz na stronie obok przedstawiamy kilka przykładów, jakie ćwiczenia można przeprowadzić, mając do dyspozycji całą halę, połowę lub tylko jedną trzecią jej powierzchni.

CAŁA HALA POWIERZCHNIĄ ĆWICZEŃ

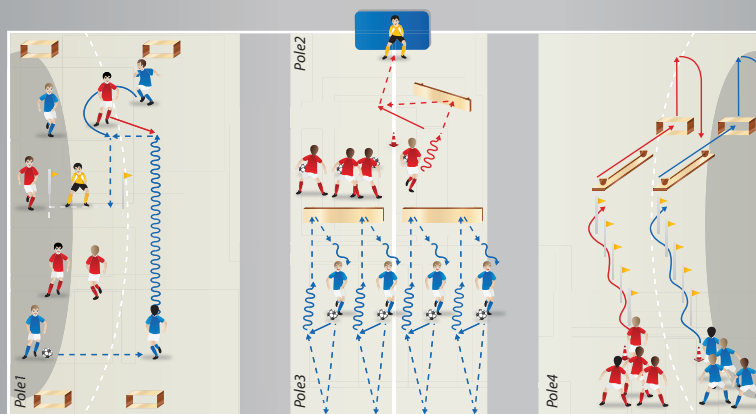
Warto zastosować podział powierzchni na 3 części. Idealnie byłoby postawić ścianki działowe (dzięki temu nie będzie piłek „przeszkadzających”) i każdej części przydzielić opiekuna (np. jeden z rodziców), a następnie zadać do wykonania następujące ćwiczenia:

Pole 1: Gra na otwartą bramkę bronioną przez bramkarza i na 4 małe bramki.

Pole 2: Strzał do bramki po podwójnym podaniu odbitym o przewróconą na bok ławkę.

Pole 3: Ćwiczenia podań piłki z zagranie o ścianę.

Pole 4: Bieg sztafetowy z przeszkodami.

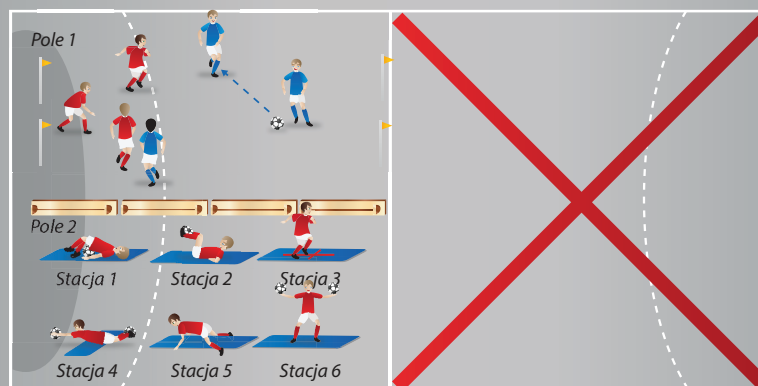


POWIERZCHNIĄ ĆWICZEŃ JEST POŁOWA HALI

Powierzchnię, jaką mamy do dyspozycji, podzielić na 2 części przewróconymi na bok ławkami (skierować je powierzchnią siedziska do pola nr 1). Można przeprowadzić następujące zadania:

Pole 1: Gra 3 na 3/4 na 4 na 2 bramki z tyczek z „lotnym” bramkarzem.

Pole 2: Obwód siłowy (patrz ćwiczenia na str. 208–211).



JEDNA TRZECIA HALI DO DYSPOZYCJI

Mimo że powierzchnia dostępna do przeprowadzenia treningu jest wyjątkowo mała, wciąż możliwe jest przeprowadzenie efektywnego treningu. Spróbuj wykorzystać następujące pomysły:

Pole 1: Rywalizacja w podaniach piłki do wyznaczonych celów na ścianie hali.

Pole 2: Gra 1 na 1 do skrzyń po pojedynku „główkowym” (w momencie, gdy piłka spadnie na podłoże, zaczyna się druga konkurencja).

Pole 3: Tor przeszkód jako sztafeta – w formie rywalizacji.

