



# ***ROZDZIAŁ 1***

*FILOZOFIA*

*PIŁKI NOŻNEJ DZIECI*



**DZIECIĘCY FUTBOL W CZERAZ I DZIS**

Czy przekazywane dzis treści oraz metody stosowane w dziecięcym futbole są nadal wystarczająco atrakcyjne, czy należałoby je zdefiniować na nowo? Tylko porównanie obecnego dzieciństwa z tym sprzed kilkudziesięciu lat może doprowadzić do wyciągnięcia odpowiednich wniosków na przyszłość.

**„ŚWIAT RUCHU” W PRZESZŁOŚCI**

Wiele osób prowadzących szkolenia, trenerów oraz działaczy, w średnim lub starszym wieku, pamięta dobrze czasy swojego dzieciństwa, które charakteryzował nienaruszony ład świata ruchu. Liczne boiska, lasy, nadrzeczne łąki i pastwiska oferowały miejsce do wielu rodzajów ruchu, dzięki czemu jego różnorodność oraz kondycja poprawiały się niczym za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Żaden kalendarz spotkań ani wpływy

mediów nie utrudniały sportowych działań dzieci i młodzieży. Różne grupy społeczne, takie jak: rodzina, grupa rówieśników czy też klub sportowy, w których obowiązywały jeszcze uznane wartości, były ostoją uczuć, przekonania i zainteresowań młodych ludzi.

**PODWÓRKOWA PIŁKA NOŻNA**

W czasie gry na podwórku dzieci doświadczały wolnego „świata gry”. Zdobywały olbrzymie umiejętności opanowania piłki podczas wielu samodzielnie zorganizowanych meczów piłki nożnej na podwórku, ulicy (ruch samochodowy był wtedy dość ograniczony), na łące lub w miejskim parku. W niektórych odmianach gry dozwolone było nawet użycie rąk.

Podczas tych zróżnicowanych gier z piłką oraz intensywnego ruchu w coraz to nowych miejscach dzieci

**WPROWADŹ ELEMENTY PODWÓRKOWEJ PIŁKI NOŻNEJ DO TRENINGU KLUBOWEGO!****Przykłady:**

- *W czasie treningu organizuj mecze w małych zespołach na bramki!*
- *Daj dzieciom swobodę samodzielnej gry!*
- *Z ramienia klubu oferuj wszystkim popołudnia z podwórkową piłką nożną!*

rozwijały dobre opanowanie piłki oraz sprawność ruchową. Podwórkowa piłka nożna stanowiła, według obecnej wiedzy, najlepszy i najbardziej intensywny trening dla młodych piłkarzy. Umiejętności techniczne oraz opanowanie piłki, znane z gry Szarmacha, Laty, Bońka, Deyny, Gorgonia czy Ćmikiewicza, opierały się właśnie na niej. Bez udziału dorosłych dzieci organizowały i tworzyły mecze piłki nożnej po swojemu. Przyczyniło się to znacznie do rozwoju ich osobowości.

### DZIECIŃSTWO DZISIAJ: SIEDZENIE ZAMIAST DOKAZYWANIA

Począwszy od drugiej połowy ubiegłego wieku, przestrzenie ruchu dla dzieci stawały się coraz mniejsze w wyniku poszerzającej się zabudowy miejskiej, stając się nędznie wyposażonymi placami zabaw. Proces urbanizacji przyspieszał w zawrotnym tempie, utrudniając dotarcie do dawnych terenów gier i zabaw. Znaki zakazu zdobią dziś dziedzińce osiedli

### WOLNY ŚWIAT GRY W PODWÓRKOWEJ PIŁCE NOŻNEJ



### GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ, ZORGANIZOWANA SAMODZIELNIE:

- w małych grupach
- według własnych zasad
- z uwzględnieniem starszych i młodszych
- na różne bramki
- we współzawodnictwie,

to właśnie charakterystyczna postać dawnej podwórkowej piłki nożnej. Dzieci doświadczały wolnego świata gry przy niewielkim wysiłku i bez wysokich kosztów na dostępnych wszystkim boiskach, podwórkach, ulicach, łąkach i w parkach.

mieszkańczych, a z ogrodzonych i strzeżonych obiektów sportowych można często korzystać tylko na podstawie ustalonego wcześniej planu.

Rozwój motoryzacji również przyczynia się do tego, że dla wielu dzieci preferowanym placem zabaw stają się własne cztery ściany. Szaleństwa na ulicy ustępują zamknięciu się w domu, co z kolei prowadzi do „izolacji”. Zadania domowe, zajęcia z muzyki, gry komputerowe i surfowanie w Internecie znacząco ograniczają czas aktywnego ruchu. Według badań dotyczących zachowań w czasie wolnym niektóre dzieci spędzają 30 godzin tygodniowo na oglądaniu telewizji. W miejsce codziennych gier, zabaw i naturalnego ruchu pojawia się coraz bardziej pasywne, zorientowane na konsumpcję, przyswajanie otaczającego świata i rzeczy. Brak ruchu i jego urozmaiconych form wynika też z faktu, że dzieci często są wożone samochodem nawet na krótkich odcinkach.

Zmniejszenie liczby godzin zajęć wychowania fizycznego również przyczynia się do ograniczania czasu poświęconego na ruch. Oczywiście, tych negatywnych zjawisk nie można generalizować. Poza obszarami miejskimi z pewnością uda się nam znaleźć wolną przestrzeń na ruch. Na wsi i w małych miastach mieszka

sporo dzieci, które o wiele mniej czasu spędzają przed telewizorem. Jednak badania przedstawiają niepokojące liczby: 9-letnie dziecko spędza w pozycji siedzącej od 35 do 40 godzin tygodniowo – podczas nauki w szkole i jazdy środkami komunikacji, w czasie odrabiania prac domowych, spożywania posiłków, oglądania telewizji lub gry na komputerze. Konsekwencje takiego stanu rzeczy są groźne i warte zastanowienia.



*Kluby piłkarskie muszą dziś wyrównywać deficyty ruchu dzieci poprzez **różnorodną ofertę aktywności!***

### WSPÓŁCZESNY TRYB ŻYCIA NASZYCH DZIECI



#### CODZIENNOŚĆ

- „Odizolowana” przestrzeń życiowa: życie organizowane jest we wszystkich jego dziedzinach „z zewnątrz” poprzez wprowadzanie zakazów oraz skutki szybko postępującej urbanizacji.
- Przeciążenie sensoryczne poprzez nowe media (telewizja, komputer).

Dzieci doświadczają trwałej utraty kreatywności, samodzielności oraz własnych możliwości twórczych w sporcie.

#### EFEKTY

- Odsetek chłopców z nadwagą lub otyłością wynosi w Polsce 18%, wśród dziewcząt 14% (w USA i Niemczech wskaźniki te są prawie dwukrotnie wyższe) i tendencja do przekraczania norm jest zastraszająco rosnąca.
- Na podstawie danych z Centrum Systemów Informacyjnych Ochrony Zdrowia (CSIOZ) występowanie wad podstawy w wieku rozwojowym ocenia się w przybliżeniu na 50–60% populacji zależnie od regionu.

**PIŁKA NOŻNA DZIECI CAŁKOWICIE RÓŻNI SIĘ OD WERSJI DLA DOROSŁYCH****KLUBOWA PIŁKA NOŻNA DZIŚ**

Trenerów młodzieży niestety zbyt często ocenia się pod kątem wygranych meczów ich zespołu, wysokich miejsc w tabeli lub nawet zdobycia tytułu. Na to zjawisko mają też wpływ oczekiwania rodziców, którzy chcą zobaczyć swoje dziecko, gdy wygrywa. Dzieciom oraz młodzieży często przekazywane są idee, zasady i treści, które nawiązują do piłki nożnej dorosłych. W efekcie potrzeby i zainteresowania dzieci nie znajdują się na pierwszym planie. Dzieci są stale kontrolowane przez skoncentrowanych na wyniku trenerów i rodziców. Nie mogą grać swobodnie i bez stresu. Wiele metod, form i środków treningowych nie nadaje się dla nich (np. monotonne i niedostosowane ćwiczenia). Warto zauważyć, że piłka nożna dzieci ma swoje własne cele. Na podstawie odpowiednich analiz można sprawdzić, czy piłka nożna dzieci w danym klubie jest realizowana zgodnie z odpowiednimi założeniami.

**SPECYFIKA PIŁKI NOŻNEJ DZIECI**

To, co jest obecnie rzadkością, niegdyś można było spotkać na każdym rogu: na podwórku, łące czy w miejskim parku. Wszędzie tam, gdzie było trochę miejsca do gry, bawiły się zafascynowane piłką nożną grupy chłopców i dziewczynek. Nie miało znaczenia, jak dużo dzieci się zebrało: dwa zespoły powstawały w mgnieniu oka. Własne, proste zasady przyczyniały się do inicjowania ciekawych gier. Najróżniejsze piłki (małe, duże, lekkie, ciężkie itd.) „uruchamiały” kończyny dolne, doskonaląc przy tej formie gry-zabawy umiejętności czucia i opanowania piłki.

Czasu nie da się cofnąć, ale zamiast wspominać z żęzką w oku przeszłość, mamy wielką szansę, by przenieść ważne elementy piłki podwórkowej do treningu klubowego z dziećmi. Zajęcia powinny być tak zaplanowane, aby wprowadzać innowacje.

- Zaproponuj mecze podwórkowej piłki nożnej podczas treningu lub po południu w klubie!



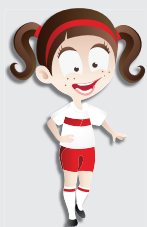
**Entuzjazm i kreatywność dzieci** będą rozwijać się optymalnie tylko wtedy, gdy w czasie treningu uzyskają one dostęp do otwartej przestrzeni, będą mogły spróbować czegoś nowego oraz grać swobodnie i bez przeszkód.

- Zachęć dzieci do gry w piłkę z przyjaciółmi w czasie wolnym poprzez atrakcyjne gry na boisku!
- Nie zdradzaj, jako trener, szczegółowych zasad gry wcześniej. Pozwól dzieciom na kreatywność!

### ZASADNICZE RÓŻNICE MIĘDZY PIŁKĄ NOŻNĄ DZIECI ORAZ DOROSŁYCH



	Piłka nożna dorosłych	Piłka nożna dzieci
Trening	Wynik, nastawienie na rywalizację	Przeżycia, zabawa, nauka piłki nożnej
Mecz	System gry, taktyka	Swobodna gra bez przeszkód
Cel	Mistrzostwo, awans	Podstawa do uprawiania sportu przez całe życie
Sukces	Rezultat meczu	Przeżycia wyniesione z gry, nauka piłki nożnej dostępna dla wszystkich dzieci
Trener	Oceniany na podstawie rezultatu lub sukcesu	Oceniany na podstawie postępów wszystkich dzieci



#### **Piłka nożna dzieci ma swoje własne cele oraz treści.**

*Gra w piłkę nożną w klubie musi skupiać się tylko i wyłącznie na założeniach, potrzebach i zainteresowaniach dzieci, a nie na wynikach i mistrzostwie!*



### REORIENTACJA WYTYCZNYCH DOTYCZĄCYCH TRENINGU, GRY ORAZ OPIEKI W ZAKRESIE PIŁKI NOŻNEJ DZIECI

#### OBECNE WYMAGANIA WOBEĆ PIŁKI NOŻNEJ DZIECI

Skoncentrowana na wyniku praca z dziećmi oraz młodzieżą powoduje szereg negatywnych konsekwencji:

- Wielu zawodnikom, którzy jako „wybitni” już na etapie orlików (E) i młodzików (D) mają świetne wyniki, w późniejszych latach nie udaje się osiągnąć najwyższych możliwych rezultatów.
- Często w wieku odpowiadającym juniorom (B–A), lecz nie później niż na progu dorosłego futbolu, wielu graczy odwraca się od klubu, piłki nożnej, a nawet całkowicie od sportu (tzw. syndrom odrzucenia).
- W wielu przypadkach w piłce nożnej dzieci trening zdominowany jest przez szkolenie taktyczne, występujące o wiele za wcześnie i przez to bardzo jed-

nostronne. Zaniedbywane są w ten sposób ważne elementy sprawności dziecka, szczególnie koordynacyjne zdolności motoryczne.

Biorąc również pod uwagę opisane zmiany społeczne oraz związany z tym deficyt ruchu wśród dzieci, możemy wysuwać tylko jedno żądanie pod adresem wszystkich klubów piłkarskich: Potrzebujemy gruntownej reorientacji w piłce nożnej dzieci! Aby to osiągnąć, należy pamiętać o podstawowych założeniach:

1. Punktem wyjścia dla wszystkich rozważań są kwestie: kim są dzieci i czego pragną? W dawnym futbolu podwórkowym dzieci grały w piłkę według własnych zasad, tak jak chciały. Małym zawodnikom w klubach piłki nożnej musimy zaoferować znów tę swobodną formę gry! Dzięki temu prześlemy im uroki tej dyscypliny.



**Kluby piłkarskie powinny proponować ćwiczenia i zabawy, odpowiednie do wieku, indywidualnych potrzeb i zainteresowań dzieci. Należy ingerować w sytuacje, w których zauważamy deficyty wynikające z ograniczonego ruchu w ich życiu.**

2. Deficyty koordynacyjne, wynikające z ograniczonego ruchu dzieci, muszą zostać podczas treningu wyrównane. W związku z tym punktem wyjścia ma być wszechstronne podstawowe wyszkolenie sportowe uwzględniające elementy koordynacji.
3. Należy pamiętać, że wiek 6–13 lat jest to okres sensorywny (najlepszej przyswajalności) w kształtowaniu koordynacyjnych zdolności motorycznych.
4. Nie wynik meczu, a rozwój i wspieranie wszystkich graczy musi być celem każdej placówki zajmującej się piłką nożną dzieci. Wszystkie dzieci są równie ważne!
5. Opieka w klubie nie może ograniczać się do treningów i rozgrywania meczów. Potrzebne są zajęcia pozasportowe, takie jak wycieczki weekendowe, obozy pod namiotem oraz inne imprezy sprzyjające wzajemnym kontaktom.
6. Nie tylko sport, ale także ogólny rozwój osobowości dzieci ma być pierwszoplanowym zadaniem dla trenerów młodzieży.

### GŁÓWNE ZAŁOŻENIA W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI



1

*Przekazujemy dzieciom uroki gry!*

2

*Dzieci potrzebują wszechstronnego sportowego wyszkolenia!*

3

*Dajmy dzieciom wsparcie podczas treningu i meczów, ale wymagajmy od nich!*

4

*Opiekujmy się dziećmi na boisku, jak i poza nim!*

5

*Trening dzieci powinien odbywać się pod opieką odpowiednio przygotowanych trenerów młodzieży!*

**DOSTOSOWANIE TREŚCI TRENINGOWYCH DO WIEKU  
ORAZ POZIOMU UMIEJĘTNOŚCI DZIECKA****GŁÓWNY WĄTEK W SZKOLENIU DZIECI  
I MŁODZIEŻY**

Powszechna klasyfikacja dzieci i młodzieży na grupy wiekowe (tabela obok) stanowi tylko formalną pomoc w organizacji kalendarza rozgrywek. Trening i gra z dziećmi muszą być przede wszystkim dostosowane do poziomu ich rozwoju biologicznego i sportowego. Dlatego też praca z dziećmi na odpowiednich poziomach opiera się na konkretnych założeniach. Są one pomocne dla szkoleniowców, by mogli przeprowadzić treningi oraz mecze dostosowane do wieku oraz poziomu zaawansowania dzieci i młodzieży. Te metodycznie uporządkowane etapy szkolenia stanowią dla wszystkich klubów podstawę organizacji zajęć.

**Szkolenie podstawowe** (do 6 lat): polega na rozwoju i wykształceniu u dzieci wszechstronnej sprawności motorycznej (nie tylko piłka nożna: również „krótkie” gry z różnymi piłkami, wspinaczka, skoki, rzuty itd.). W ten sposób tworzy się wszechstronność ruchową

dla różnych dyscyplin sportowych. Kluby piłkarskie ponoszą szczególną odpowiedzialność, ponieważ to właśnie na ich terenie dzieci rozpoczynają swoją przygodę ze sportem.

**Trening podstawowy** (7–10 lat): zgodnie z rozwojem fizycznym szkolenie koordynacji znajduje się w centrum uwagi. Jest to fundament dla rozwoju poszczególnych elementów technicznych i taktycznych piłki nożnej (umiejętność gry). Ponadto, dzieci opanowują podstawowe elementy techniczne, takie jak: strzały do bramki, prowadzenie piłki czy podania w najprostszej formie. Brak monottonnych ćwiczeń, różne formy współzawodnictwa oraz małych gier przyczyniają się do tego, by dzieci doświadczały radości z gry w piłkę nożną.

**Trening ukierunkowany** (11–14 lat): w przypadku tej formy treningu na pierwszy plan wysuwa się szkolenie indywidualne (gra jeden na jednego). Dochodzą do niego podstawowe elementy taktyczne (ustawienie na boisku, „wyjście na wolne pole”/zgłaszanie gotowości do przyjęcia piłki, taktyka grupowa), a przyswajalność



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

## SYSTEM ORGANIZACJI SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY (wg DFB)

KATEGORIA	Przedшкоlaki (G)	Żaki (F1-F2)	Orliki (E1-E2)
WIEK	do 6 lat	7/8 lat	9/10 lat
OBSZARY SZKOLENIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wyszkolenie wszechstronnych ruchów</li> <li>Poznanie przyjemności ze swobodnej gry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rozwijanie umiejętności koordynacyjnych</li> <li>Nauka podstawowych elementów technicznych</li> <li>Radość i zabawa z gry w piłkę nożną</li> </ul>	
POZIOM SZKOLENIA	NAUCZANIE PODSTAWOWE	TRENING PODSTAWOWY	

KATEGORIA	Młodziki (D1-D2)	Trampkarze (C1-C2)	Juniorzy mł. (B1-B2)	Juniorzy st. (A1-A2)
WIEK	11/12 lat	13/14 lat	15/16 lat	17/18 lat
OBSZARY SZKOLENIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trening elementów techniczno-taktycznych (indywidualnie, taktyka grupy)</li> <li>Poprawa gry w piłkę nożną</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Wyszkolenie typowych zachowań techniczno-taktycznych</li> <li>Trening gry w piłkę nożną</li> </ul>	
POZIOM SZKOLENIA	TRENING UKIERUNKOWANY		TRENING SPECJALISTYCZNY	

elementów technicznych jest duża (szybka progresja). W tym wieku rozpoczyna się okres dojrzewania, który powoduje znaczne zróżnicowanie w progresji wyników motoryczno-technicznych wśród zawodników danej drużyny. Cele oraz treści treningowe muszą to uwzględnić.

**Trening specjalistyczny** (15–18 lat): teraz następuje większa specjalizacja pod kątem poszczególnych pozycji na boisku. Trening indywidualny, grupowy i formacji oraz, coraz częściej, techniczno-taktyczny zespołu zyskuje bardziej na znaczeniu. Oprócz niego trenowane są elementy przygotowania kondycyjnego.



### POZIOMY WYSZKOLENIA W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI

1. *Wszechstronny, ogólnorozwojowy rozwój umiejętności ruchowych, nieskoncentrowany tylko na jednej dyscyplinie.*
2. *Selektywny rozwój umiejętności koordynacyjnych wraz z odpowiednim szkoleniem techniki dla dyscypliny piłki nożnej.*
3. *Szeroko zakrojone szkolenie indywidualne, typowe dla piłki nożnej.*

### MODUŁY METODYCZNE TRENINGÓW

W jaki sposób można stworzyć zestaw gier oraz ćwiczeń odpowiednich do wieku oraz stopnia zaawansowania umiejętności dzieci? Powinny one przede wszystkim opierać się na czterech podstawowych modułach metodycznych (patrz wykres na stronie obok). W zależności od wieku, doświadczenia oraz umiejętności poszczególne akcenty traktowane są różnie. Moduły metodyczne służą za pierwszy punkt odniesienia.

#### MODUŁ 1:

#### WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE

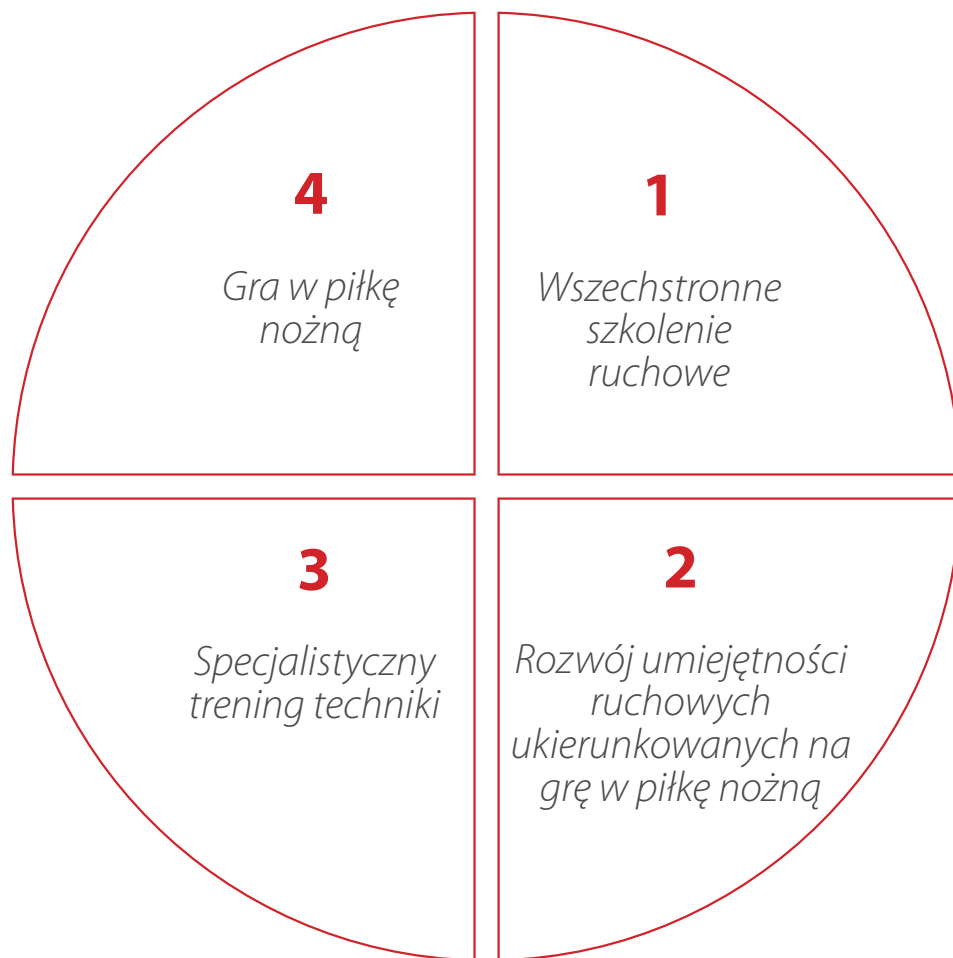
Wszechstronność jest ważniejsza od specjalizacji (np. tylko w jednej dyscyplinie sportu)! Kluby sportowe oraz szkoleniowcy muszą przestrzegać dzisiaj niniejszych wytycznych, biorąc pod uwagę poważne zaniedbania aktywności ruchowych wśród dzieci. W związku z tym

gry i zabawy z grupami najmłodszych dzieci nie mogą składać się tylko i wyłącznie z meczów piłki nożnej. Zakres możliwości szkolenia motorycznej wszechstronności dzieci jest ogromny: ćwiczenia ruchowe, takie jak: bieganie, skakanie, podskakiwanie, wspinaczka lub utrzymywanie równowagi; gry i zabawy bez piłki, szczególnie w sali: różne rodzaje gier oraz ćwiczenia z użyciem odpowiednich przyborów, przyrządów zastosowanych w umiejętnie dobranych formach treningowych. Dziś nie ulega wątpliwości, że dzieci i młodzież mogą nabyć niezbędne umiejętności do gry w piłkę nożną tylko na podstawie szeroko zakrojonego podstawowego wyszkolenia motorycznego. Co więcej: zaniedbanie wszechstronnego wyszkolenia ruchowego prowadzi do stłumienia dziecięcych potrzeb ruchowych, deficytów motorycznych, jak i negatywnych konsekwencji, nawet dla rozwoju osobowości.



#### **Tuptaj niczym olbrzym**

*Zróżnicowane ćwiczenia ruchowe nie są nudne. Dzieci są ciekawe, czy uda im się naśladować nietypowe ruchy. Historie o olbrzymie (patrz strona 112) zaspokajają ich potrzebę bawienia się w twórcze zabawy.*



*Modułów tych należy przestrzegać, począwszy od przedszkolaków (G) do juniorów (B–A).  
Na poszczególnych etapach rozwoju ich odpowiednie zastosowanie ma ogromne znaczenie.*

#### MODUŁ 2: ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH UKIERUNKOWANYCH NA GRĘ W PIŁKĘ NOŻNĄ

Piłka fascynuje zwłaszcza dzieci w niezwykle sposób. Wszechstronne ćwiczenia ruchowe z różnymi piłkami oraz małymi grami z użyciem piłki rozwijają i wspierają ogólną koordynację ruchu. Poprzez formy gier i ćwiczeń z tego modułu dzieci uczą się kreatywnego opanowania toczących się, podskakujących oraz lecących piłek. (Uwaga! Przy tego typu ćwiczeniach niewskazane jest stosowanie ciężkich piłek.)

#### MODUŁ 3: SPECJALISTYCZNY TRENING TECHNIKI

Tylko na podstawie dobrego rozwoju umiejętności ruchowych i koordynacyjnych specjalistyczny piłkarski trening techniczny okaże się skuteczny. Wraz z wiekiem zadania techniczne oraz ćwiczenia odpowiednie dla dzieci stają się coraz ważniejsze, w połączeniu ze współzawodnictwem, technicznymi grami motywacyjnymi lub zadaniami indywidualnymi, takimi jak np.



**Wszechstronna zabawa w piłce nożnej dzieci jest kluczem do sukcesu!**

*Wybieramy pomiędzy zabawami (z piłką lub bez piłki) oraz małymi grami odpowiednimi dla danej grupy wiekowej.*

umiejętność prowadzenia piłki. Cele to: odpowiednie dla dzieci, atrakcyjne i rozłożone w czasie wprowadzenie nauczania elementów techniki piłki nożnej.

#### MODUŁ 4: GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ

Oczywiście w trakcie każdej godziny gry lub jednostki treningowej należy grać z dziećmi w piłkę nożną. Swobodne gry w piłkę nożną, nieograniczone zewnętrznymi regułami, w małych grupach na bramki, powinny zajmować pierwszoplanowe miejsce (rozwój zabawy i radości dzieci z gry w piłkę nożną, jak również cech wolicjonalnych).



**Dzieci powinny opanować treści treningowe z innych dyscyplin sportowych, tak aby móc wykształcić szeroki wachlarz umiejętności. Z drugiej jednak strony należy pamiętać, aby nie zaniedbały przy tym dyscypliny, którą wybrały, czyli piłki nożnej!**

### ZABAWY ORAZ MAŁE GRY



#### Cechy zabaw

Zabawne podstawowe formy biegania, skakania, chwytania, rzucania...

Formy „ukryte są” w małych, atrakcyjnych zawodach

Nieskomplikowane zasady, motywujące zadania, wiele ruchu

Prosta organizacja, niewielka ilość przyborów, małe boiska i grupy

#### Cechy małych gier

Pomysł na grę „Strzelaj bramki, zapobiegaj stracie bramki”

W przeciwieństwie do „dużych” gier: mniejsze zespoły, bramki, boiska

Zalety: wiele kontaktów z piłką i akcji zakończonych strzałem na bramkę, ciekawsza gra, krótkie odcinki biegowe, zabawa

Dzieci mogą grać w piłkę bez ograniczeń – trener świadomie wycofuje się



*Zabawy, konkursy, małe gry piłkarskie, ćwiczenia ruchowe z piłką i bez piłki powinny być nieodłącznym elementem każdego treningu piłkarskiego z dziećmi*



**MODUŁ 1: WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE****WIELE DZIECI ROZPOCZYNA DOPIERO SWOJĄ PRZYGODĘ Z RUCHEM!**

Gdy dzieci przychodzą po raz pierwszy na trening piłki nożnej, bardzo często nie posiadają żadnych doświadczeń związanych z uprawianiem jakiegokolwiek dyscypliny sportowej. Co więcej, niejednokrotnie wykazują duże braki w sferze ogólnego rozwoju ruchowego. Nie umieją np. biegać do tyłu, skakać na jednej nodze, mają nadwagę lub niestabilną postawę ciała. Oprócz tego nie mają doświadczenia w sporcie drużynowym, chcą być zawsze pierwsze, nie umieją ustać w miejscu, są agresywne lub apatyczne.

Praca trenera nie polega na dociekaniu przyczyn takiego stanu rzeczy. Należy jednak pamiętać, że brak odpowiedniej aktywności fizycznej i zaniedbania w sferze ogólnego rozwoju ruchowego obniżają poziom dobrego samopoczucia fizycznego i zdrowia dzieci, mają bezpośredni wpływ na ich pewność siebie, a tym samym przekładają się na stopień integracji w grupie.

Stąd bardzo ważne jest, aby dążyć do złagodzenia negatywnych skutków zaniedbań w sferze ruchowej poprzez rozwój wszechstronnej aktywności sportowej.

**WSZECHSTRONNOŚĆ JEST KLUCZEM DO SUKCESU**

Dlatego pierwszym zadaniem każdego dobrego szkoleniowca jest zapewnienie dzieciom szerokiej gamy ćwiczeń ruchowych. Oczywiście, przedszkolaki w trakcie ćwiczeń powinny grać, bawiąc się piłką nożną. Nie można przy tym zapominać, że trening skoncentrowany zbyt intensywnie na piłce nożnej może doprowadzić do kontuzji, zwłaszcza w przypadku najmłodszych dzieci. Często bowiem, stosowane są zbyt wysokie bodźce treningowe, których więzadła, kości i stawy dzieci nie są jeszcze w stanie wytrzymać.



**Specyficzna technika oraz zachowanie taktyczne, charakterystyczne dla piłki nożnej, mogą zostać opanowane oraz rozwinięte tylko i wyłącznie na podstawie dobrze ukształtowanej ogólnej sprawności fizycznej z dużym akcentem na koordynacyjne zdolności motoryczne.**

### ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNE I POTRZEBA ICH KSZTAŁTOWANIA W PIŁCE NOŻNEJ



#### 1. Zdolność kinestetycznego różnicowania ruchów

- wycucie opanowania piłki obiema stopami
- pewne opanowanie piłki (obiema stopami)
- precyzyjne, odpowiednie podania w poszczególnych sytuacjach na boisku itp.

#### 2. Zdolność zachowania równowagi

- równowaga w pojedynkach indywidualnych, pojedynkach główkowych
- równowaga przy strzale z półobrotu (obie stopy)

#### 3. Zdolność rytmizacji ruchów

- wycucie czasu przy strzale na bramkę lub prowadzeniu piłki
- szybka praca nóg

#### 4. Zdolność orientacji przestrzennej

- odpowiednia ocena sytuacji oraz jej rozwiązanie



- gra pozycyjna, np. wewnątrz systemu obrony
- odpowiednia pozycja przy skokach (np. do odbicia piłki głową) itd.

#### 5. Zdolność szybkiej reakcji

- pojedynki biegowe do piłki, przechwytywanie podań
- akcje bramkarskie, np. podczas strzałów z bliska itp.

#### 6. Zdolność dostosowania motorycznego

- prowadzenie piłki slalomem ze strzałem do bramki
- prowadzenie piłki z uderzeniem obok (znacznika) i przyjęcie piłki przed kolejnym znacznikiem

#### 7. Zdolność sprzężenia ruchów

- prowadzenie 2 piłek (prawą i lewą nogą)
- podania 2 piłek w tym samym momencie (jeden zagrywa nogą, drugi głową)

# ROZDZIAŁ 1

## FILOZOFIA PIŁKI NOŻNEJ DZIECI WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE

### WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PRZEPROWADZENIA ĆWICZEŃ Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI KOORDYNACYJNYCH

#### Wskazówka 1



#### Zabawy

Trening koordynacyjny musi być zróżnicowany i różnorodny. Szeroki zakres zabaw bardzo dobrze spełnia ten wymóg. Rozpocznij trening możliwie motywującym rodzajem zabawy.

#### Wskazówka 2



#### Inne piłki

Użyj innych piłek niż typowo futbolowe! Piłki miękkie, plastikowe, balony itp. mogą być również uderzane w różny sposób stopą, dłonią i/lub głową. Szkolą one jednocześnie w złożonej postaci umiejętności koordynacyjne. UWAGA: piłki te nie mogą być nigdy cięższe niż piłka nożna adekwatna dla danej grupy wiekowej.

#### Wskazówka 3



#### Sala

Trening w sali, np. podczas okresu zimowego, stwarza niemalże idealne warunki do kształtowania koordynacyjnych zdolności motorycznych. Skorzystaj z różnych przyborów i przyrządów sportowych, proponując np.: biegi przez tor przeszkód, utrzymywanie równowagi na odwróconych ławkach, zabawy z różnymi piłkami itd.

#### Wskazówka 4



#### Współzawodnictwo

Ćwiczenia koordynacyjne lub ćwiczenia z piłkami przeprowadź najlepiej w postaci kontrolowanej rywalizacji. To motywuje dzieci, nawet jeśli mają one wykonać odpowiednie zadania ruchowe jak najdokładniej i pod presją czasu!

### WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PRZEPROWADZENIA ĆWICZEŃ Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI KOORDYNACYJNYCH

#### Wskazówka 5



#### Uzupełniające dyscypliny sportowe

Jedna dyscyplina sportu nie jest w stanie rozwinąć wszystkich umiejętności koordynacyjnych równie dobrze. Nie próbuj zatem dostrzec, z perspektywy dziecka, konkurencji w innych dyscyplinach. Patrz na nie jako ważne uzupełnienie i zapobieganie deficytowi aktywności fizycznej.

#### Wskazówka 6



#### Wysoka koncentracja

Ćwiczenia koordynacyjne wymagają wysokiej koncentracji u dzieci. Oznacza to, że niewiele ćwiczeń podczas treningu sprawdza się w treningu koordynacji. Nie chodzi o ilość, ale o jakość wykonania!

#### Wskazówka 7



#### Pozwól wypróbować samemu

Ćwiczenia koordynacyjne motywują dzieci do eksperymentowania, wypróbowywania nowych ćwiczeń lub nawet wymyślania ich. Daj podopiecznym trochę swobody, wspieraj ich kreatywność, pozwalając dzieciom wyobrazić sobie np. swoje własne ćwiczenia.

#### Wskazówka 8



#### Koordinacja obowiązkowa na każdym treningu

Szkolenie zdolności koordynacyjnych u dzieci ma w piłce nożnej absolutne pierwszeństwo! Dlatego ćwiczenia oraz gry koordynacyjne powinny znaleźć się podczas każdego treningu, niezależnie czy będą miały miejsce na początku, w trakcie czy też w jego końcowej części.

## ROZDZIAŁ 1 *FILOZOFIA PIŁKI NOŻNEJ DZIECI* *WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE*

Podczas treningu główny nacisk powinien być kładziony na zbieranie różnorodnych doświadczeń ruchowych. Obejmują one np.: rzucanie, bieganie, skakanie i czołganie zamiast typowego szkolenia piłkarskiego. Zróżnicowany trening zapewnia kompleksowe wyszkolenie podstawowe i jest wstępem do łatwiejszego nauczenia się złożonych sekwencji ruchowych w kolejnych latach. Przedszkolaki mogą również „trenować” swoją koordynację, mimo że bardziej złożone sekwencje ruchowe mogą być ćwiczone dopiero od 6.-7. roku życia. Skorzystaj z naturalnego instynktu dzieci do gry,



aby dać im możliwość wypróbowania nowych ruchów. Połącz ćwiczenia z historijką i stwórz oryginalne zestawy ćwiczeń. Istotne jest, by dzieci robiły to z przyjemnością. Przenieś się do ich świata i staraj się mówić w ich języku!

### ***DUŻE ZNACZENIE UMIEJĘTNOŚCI KOORDYNACYJNYCH***

Spośród poszczególnych elementów kondycyjnych: siły, szybkości, wytrzymałości i zwinności, umiejętności koordynacyjne są decydującym czynnikiem sportowej wydolności.

Im wyższy poziom wyszkolenia, tym sprawniej, zręczniejszej, płynniej, dynamiczniej, rytmiczniej, ekonomiczniej lub po prostu z większym technicznym wyrafinowaniem może zostać wykonane ćwiczenie. Umiejętności koordynacyjne przyczyniają się zatem istotnie do umiejętności piłkarskich. Składają się one z indywidualnych zdolności (patrz strona 27) oraz z tych, któ-



***Więcej zabawy niż ćwiczeń – oto główna idea dziecięcego futbolu.***

*Treningi oraz mecze piłki nożnej dzieci powinny być wszechstronne i różnorodne. Można to osiągnąć dzięki zastosowaniu szerokiej gamy ciekawych zabaw i gier.*

re ulegają sprężeniu w czasie sportowych czynności ruchowych. Trening umiejętności koordynacyjnych szkoli również zdolność percepcji i vice versa.

### NAJLEPSZY WIEK NA ROZWÓJ

Według badań naukowych koordynacyjne zdolności motoryczne rozwijają się pomiędzy 6. a 13. rokiem życia szczególnie szybko, osiągając pod koniec tego okresu swój prawie maksymalny poziom (okres sensorywny). W tym wieku można ukształtować je szczególnie dobrze. Dobre wyszkolenie w zakresie zdolności koordynacyjnych stanowi podstawę do dalszego rozwoju i szybkiej nauki nowych elementów ruchowych (zwody, techniki strzeleckie itp.). Braki w umiejętnościach koordynacyjnych można co prawda nadrobić u starszych niż 13-letnie dzieci, ale udaje się to tylko przy bardzo wysokim nakładzie pracy i odbywa się przy zmniejszonej przyswajalności.

### METODY SZKOLENIA UMIEJĘTNOŚCI KOORDYNACYJNYCH

W zakresie szkoleń zdolności koordynacyjnych w praktyce liczą się dwa podstawowe pytania:

- W jaki sposób przekazać dzieciom samą ideę nowego ruchu?
- W jaki sposób łączyć ćwiczenia?

### ROZWÓJ WYOBRAŻENIA RUCHU

Warunkiem nauczenia się nowych ruchów jest jego możliwie najdokładniejsze wyobrażenie. Dzieci nie chcą jednak długiego wyjaśnienia i opisywania. Chcą natychmiastowego działania i ruchu! Ponadto uczą się przez naśladownictwo. Swoją ciekawość i chęć ruchu przekuwają na naśladowanie oraz próbowanie. Demonstracja i naśladownictwo jest zatem w wieku dziecięcym najważniejszą metodą szkoleniową.



***Dla rozwoju umiejętności koordynacji*** ważne jest wykorzystanie tzw. „złotego wieku” (najpóźniej dzieci w wieku szkolnym – ok. 10 lat, aż do początku dojrzewania), ponieważ: „Czego Jaś nie nauczy się w tym czasie, tego Jan nie będzie umiał”, albo przyjdzie mu to z bardzo dużym trudem!

W kształtowaniu koordynacyjnych zdolności motorycznych mogą być pomocne przedstawione poniżej zestawy zróżnicowanych ćwiczeń. Zostały one przygotowane w taki sposób, aby wcześniej opanowane ćwiczenia stanowiły podstawę ruchową dla kolejnych form aktywności.

Zasadnicze znaczenie w optymalizacji umiejętności koordynacyjnych ma przy tym motywacja. Nastawione entuzjastycznie dzieci uczą się i nieustraszenie próbują nowych form aktywności, dzięki temu mogą osiągnąć nadzwyczajne wyniki. Można to osiągnąć poprzez:

- współzawodnictwo,
- atrakcyjne i wymagające ćwiczenia ruchowe.

#### PODSTAWOWE ĆWICZENIA BIEŻNE: WARIANTY I KOMBINACJE

Swobodne bieganie	Ćwiczenia dodatkowe	Bieganie w określonym układzie	Zmiana kierunku	Zmiana tempa
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Swobodne bieganie oraz szukanie własnego toru biegu</li> <li>• Bieganie z różnymi ruchami ramion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bieganie z gazetą na piersi – tak szybko, by ta nie spadła na ziemię</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bieganie i naśladowanie kształtów liter, cyfr, przedmiotów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bieg w przód, tył, bok,</li> <li>• Bieg slalomem</li> <li>• Bieg zygakiem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bieg ciągły</li> <li>• Zwiększanie tempa</li> <li>• Raz szybciej, raz wolniej</li> <li>• Przyspieszenie na sygnał</li> </ul>
Zmiana sposobu biegania	Bieganie w grupie	Bieganie z przeszkodami	Bieganie w parach	Bieganie w terenie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krótkimi krokami</li> <li>• Długami krokami</li> <li>• Ruchami zwodnymi</li> <li>• Z podciągnięciami kolan (skip „A”)</li> <li>• Z podniesionymi piętami do pośladków (skip „C”)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W rzędzie</li> <li>• W łańcuchu</li> <li>• W postaci biegu na wyprzedzanie, w rzędzie</li> <li>• Bieganie w określonym układzie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przez przeszkody</li> <li>• Wokół przeszkód</li> <li>• Biegiem i skakaniem przez przeszkody</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Z wyprzedzeniem</li> <li>• Obok siebie</li> <li>• Bieganie w cieniu partnera</li> <li>• Z dotknięciem ciała partnera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W lesie, po śniegu</li> <li>• Pod górę, w dół</li> <li>• W wysokiej trawie</li> <li>• Po piaszczystym podłożu</li> <li>• Po sztucznej nawierzchni</li> </ul>

### WARIANTY I KOMBINACJE ĆWICZEŃ

Jeżeli trener „zadaje” przez cały czas te same schematy ruchowe, koordynacja nie zostanie wystarczająco wyszkolona. Proste, kontrolowane ruchy muszą być stale przeprojektowywane, utrudniane i przedstawiane

w nietypowych sytuacjach. Dzięki temu można osiągnąć nowy poziom umiejętności koordynacyjnych.

Podstawy metodyczne:

- „Powtarzanie bez powtarzania!”
- „Robienie tego samego, bez robienia tego samego!”

### SLALOM I STRZAŁ DO BRAMKI: WARIANTY I KOMBINACJE

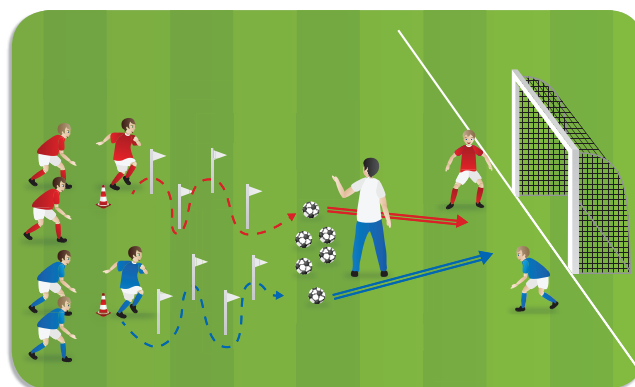


#### Przebieg:

Na znak ręką pierwsi gracze w każdej z dwóch grup startują, biegną slalomem (4 do 6 tyczek) i strzelają. Współzawodnictwo w parach: który zawodnik odda strzał do bramki jako pierwszy?

#### WARIANTY I KOMBINACJE W TORZE SLALOMOWYM (BEZ PIŁKI):

- Co dwie tyczki: pełny obrót ciała; siad/położenie się na brzuchu
- Bieg do tyłu
- Mniejszy rozstaw tyczek; szybkie, krótkie zmiany kierunku
- Zróznicowany rozstaw tyczek (krótsze i dłuższe odstępy)
- Przeskakiwanie przez przeszkody pomiędzy dwoma słupkami



- Biegi nierytmiczne: sprint do tyczki z chorągiewką; okrążenie jej o 360 stopni; sprint do kolejnej tyczki
- Sprint do drugiej tyczki, z powrotem tyłem do pierwszej tyczki, sprint do 3. tyczki itd.



**Szkolenie umiejętności koordynacyjnych** w różnych płaszczyznach jest w piłce nożnej dzieci centralnym elementem treningu!



### KONCEPCJA WSZECHSTRONNEGO SZKOLENIA RUCHOWEGO

#### ZABAWY



Łapanie się za „ogon”

#### ĆWICZENIA RUCHOWE Z PRZYRZĄDAMI



Tory przeszkód w sali

#### PODSTAWOWE FORMY RUCHU



Pelzanie, raczkowanie...

#### PODSTAWOWE FORMY RUCHU



Skoki przez plastrony

**KONCEPCJA WSZECHESTRONNEGO SZKOLENIA RUCHOWEGO**

**ĆWICZENIA RUCHOWE Z PRZYBORAMI**



Przenoszenie plastronów

**ZABAWY BIEŻNE**



Szybkie zmiany kierunku, jako ćwiczenia wstępne do gry

**ZABAWOWE DYSCYPLINY SPORTOWE**



Jazda na rowerze, łyżworolkach

**RÓŻNE DYSCYPLINY SPORTOWE**



Przykład: lekkoatletyka

**ROZWIJAJ ZDOLNOŚCI KONDYCYJNE WRAZ  
Z WSZECHSTRONNOŚCIĄ MOTORYCZNĄ!**

Trening dzieci różni się zasadniczo od treningu dorosłych. Dzieci wciąż rosną. Procesowi temu towarzyszy wiele zmian fizycznych oraz psychicznych, które muszą być uwzględnione w kształtowaniu treści zajęć. Ze względu na szybki rozwój psychomotoryczny i wynikającą stąd wysoką zdolność przyswajania umiejętności koordynacyjnych, dzieciństwo jest idealnym okresem do nauki różnorodnych kompleksowych ruchów. Specjalistyczny trening kondycyjny znany ze szkolenia dorosłych nie znajduje tutaj zastosowania!

Rozwój fizyczny dzieci pomiędzy 6. a 10. rokiem życia nie jest początkowo jednolity. Wysokość i masa ciała ulegają stałemu wzrostowi (odpowiednio o ok. 5 cm i ok. 2,5 kg na rok), lecz należy pamiętać, że w tym okresie, ręce i nogi rosną znacznie szybciej niż kręgosłup,

który utrzymuje korpus i nadaje ciału odpowiednią postawę. Skutkiem tego jest różne tempo wzrostu korpusu/kręgosłupa i kończyn, które sprzyja wadliwym lub nierozwiniętym postawom ciała. Ćwiczenia wzmacniające muskulaturę mają zatem w treningu dzieci szczególne znaczenie. Celem treningu siłowego u dzieci musi być w pierwszej kolejności wszechstronne wzmocnienie muskulatury całego aparatu mięśniowo-szkieletowego. Znaczenie tego procesu wynika z dwóch powodów:

- Ze względu na brak ruchu coraz więcej dzieci przejawia zaburzenia ruchowe wady postawy. (Zagrożenie).
- Trening wzmacniający muskulaturę, odpowiedni dla dzieci podczas skoków wzrostu, przyczynia się do tego, że ruchy są bardziej dynamiczne, płynne oraz precyzyjne. To właśnie tu tworzone są podwaliny późniejszej wydolności sportowej. (Szansa).



**Wzmacnianie muskulatury u dzieci, przede wszystkim mięśni tułowia, zmniejsza ryzyko niewłaściwej postawy i podatności na kontuzje oraz stanowi „fundamenty” wydolnościowe dla późniejszych stadiów rozwoju.**



**Mówiąc o treści treningu siłowego w wieku od 6 do 12 lat, przyjmuje się za obowiązujące, że: musi być on wszechstronny, w formie zabawowej i zróżnicowany, zapewniający kompleksowe wzmocnienie wszystkich partii ciała. Podczas rozwoju ogólnej siły u dzieci zawsze obowiązuje zasada: siła tułowia jest ważniejsza od siły ramion i nóg!**

**WSZECHSTRONNY TRENING SIŁOWY Z DZIEĆMI – PRZYKŁADY**

*Wykorzystaj różne przyrządy i przybory w sali w celu urozmaiconego wzmocnienia muskulatury.*



*Wzmocnienie muskulatury z piłką motywuje dzieci w szczególnie sposób.*



*Zabawowa gimnastyka dla dzieci wzmacnia i ćwiczy koordynację.*



*Całościowo: np. leżenie na piłce wymaga napięcia wielu segmentów mięśniowych.*



### TRENING SZYBKOŚCIOWY

Rozwój szybkości oraz koordynacji odbywa się w dzieciństwie w dużym stopniu równolegle. Dzieci doświadczają największego rozwoju tych cech (ze względu na wzrost kończyn) pomiędzy 6. a 10. rokiem życia. Fakt ten nie może być jednak zaproszeniem do treningów szybkościowych, przeprowadzanych za pomocą serii ćwiczeń. Pokonanie sprintem różnej długości odcinków może w konsekwencji prowadzić do przeciążenia miejscowego. W związku z tym trenuj szybkość tylko



i wyłącznie w odpowiednich dla dzieci grach i różnych formach rywalizacji! Już w wieku od 7 do 8 lat (żaki – F) zauważa się znaczny wzrost zdolności szybkościowych.

wych. W wieku od 9/10 do 12 lat zwiększony poziom umiejętności koordynacyjnych przyczynia się znacznie do dalszego wzrostu w zakresie szybkości biegowej oraz ruchowej.

Obok przedstawione zostały treści szkolenia szybkościowego dla dzieci. Podejmując się przeprowadzenia różnych form kształtowania szybkości, należy przestrzegać szeregu zasad, aby nie przemęczyć dzieci. Wymagaj tylko krótkich sprintów na długości od 5 do 15 metrów, w zależności od stopnia rozwoju. Dzieci potrzebują dłuższych przerw na odpoczynek (przykład: po biegu sztafetowym na dystansie od 15 do 20 metrów, minutę odpoczynku). Przestrzegaj pełnych przerw wypoczynkowych pomiędzy odcinkami sprinterskimi (u dzieci tylko w formie zabawowej i rywalizacji). Twórz formy zabaw i gier w taki sposób, by poszczególne dzieci nie musiały wykonywać kilku sprintów z rzędu (np. zabawa w berka, gry zespołowe). Jeżeli podstawowe wymagania szybkościowe zostały opanowane, w przypadku orlików (E) i młodzików (D) po sprincie może nastąpić specjalistyczny piłkarski trening szybkościowy. Możesz wkomponować szybkość w trening techniczny, jak np gra 1 na 1 z odpowiednim zadaniem szybkościowym, krótki start po zagranie piłki do partnera.



**Zaplanuj szkolenie dzieci we wszystkich aspektach pod kątem szybkości!**

*Trenuj szybkość głównie podczas gier i zabaw.*

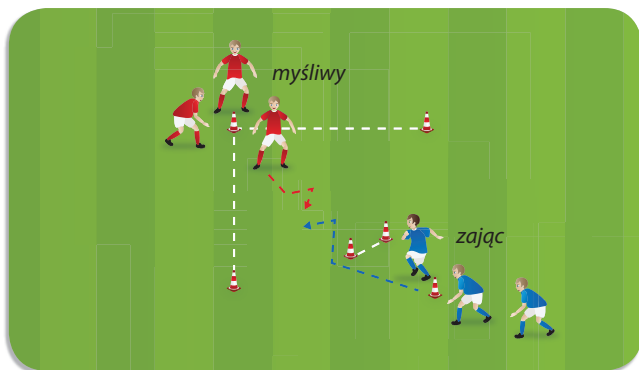
### PROPOZYCJA TRENINGU SZYBKOŚCIOWEGO DLA DZIECI



#### Zabawy ukierunkowane na szybkość reakcji i startową

- Zabawa w berka i chowanego
- Dzień i noc (2 rzędy, wywołane dziecko musi uciec)
- Sprinty slalomem
- Współzawodnictwo w sztafecie, biegi z numerami

#### Przykład: Zając i myśliwy

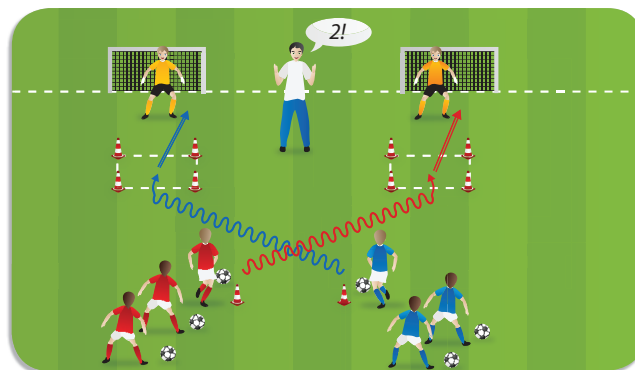


- Zając znajduje się na rogu boiska (10 x 10 m).
- Myśliwy stoi naprzeciw niego po przekątnej (około 3 m dalej na boisku).
- W chwili, gdy zając wychodzi ze swojej nory i przebiega obok bramki z pachołków (modyfikacja: przebiega przez bramkę z pachołków), myśliwy zaczyna działać.
- Zając stara się biec po jednej z dwóch linii, nie zostając przy tym trafionym przez myśliwego.
- Następnie zmiana pozycji i zadania.

#### Gry typowo piłkarskie

- Formy konkurencji
  - w połączeniu np. ze: sprintem do piłki, następnie oddaniem strzału do bramki
  - z prowadzeniem piłki i strzałem do bramki
- Małe gry w piłkę nożną (1 na 1, 2 na 2)

#### Przykład: Pojedynek w strzałach do bramki



- Na polecenie trenera, pierwsi gracze z drużyn zaczynają prowadzić piłkę na wprost, w kierunku bramki w strefie bramkowej (komenda: „1!”) i strzelają lub zmieniają tor prowadzenia piłki, prowadząc ją w kierunku bramek ustawionych w innym miejscu (komenda: „2!”) i również strzelają.
- Gracz, który strzeli pierwszy (ze strefy bramkowej), otrzymuje jeden punkt. Ponadto, każdy zdobyty gol zostaje nagrodzony punktem.

### TRENING WYTRZYMAŁOŚCIOWY

Istnieje ścisły związek pomiędzy rozwojem masy ciała, układu kostnego i objętości serca. W treningu dziecka ważne jest, zwłaszcza dla układu krążenia, aby wysiłek dobierać stosownie do wieku i etapu rozwoju. Serce dziecka wydaje podczas pojedynczego bicia niewielką ilość krwi. Ten niedobór zaopatrzenia mięśni w tlen kompensowany jest jednak częściowo przez zwiększoną liczbę uderzeń serca. Dlatego też maksymalna częstotliwość uderzeń kształtuje się u dziesięciolatków jeszcze na poziomie 190 do 220 na minutę. Ta częstotliwość nie musi więc być dla trenera powodem do niepokoju, powinna jednak być wskaźnikiem maksymalnego obciążenia, którego należy w tym wieku unikać – w pewnej mierze ze względu na utrzymanie motywacji oraz konieczność długich przerw na odpoczynek. Kolejny mechanizm obronny u dzieci to przedwczesne zmęczenie muskulatury, które chroni zdrowy układ krążenia przed przeciążeniem. Paradoksalnie lekarze sportowi ostrzegali kiedyś przed nadmiernym obciążaniem dzieci, dziś, ze względu na brak ruchu, podnoszą problem niewystarczającego obciążenia.



### ZAPAMIĘTAJ:

- Zajęcia dla dzieci mają stworzyć podstawy kondycyjne!
- Poprzez małe gry oraz grę w piłkę nożną kondycja zostanie wytrenowana w wystarczający sposób!
- Oferuj dodatkowe ćwiczenia wspierające motywację (np. bieg na orientację z zadaniami odpowiednimi do wieku dzieci, bieg z przeszkodami).



**Metoda interwałowa jest zabroniona w zajęciach z dziećmi!** Specjalny trening wytrzymałościowy jest możliwy w piłce nożnej starszej młodzieży. Kto chce zintegrować poszczególne rodzaje biegów (również w sensie wszechstronności), może zorganizować to kreatywnie w postaci krótkich biegów z przeszkodami.



### **TRENING SPRAWNOŚCI WSZECHSTRONNEJ**

Dzieci w specyficznej formie realizują układ rozgrzewki, w której biegają, skaczą (tzw. „wyszumienie się”). Ze względu na specyficzny okres w rozwoju, dziecko może wykonywać ruchy w różnych płaszczyznach, elastycznie, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

### **ZAPAMIĘTAJ:**

Specyficzne ćwiczenia ruchowe, jak np. rozciąganie z zakresu ćwiczeń dla dorosłych, nie są niezbędne w wieku dziecięcym. Ćwiczenia ruchowe lepiej jest

przeprowadzać aktywnie i dynamicznie, mając na celu zachowanie szczególnej ruchliwości kręgosłupa oraz stawu barkowego i biodrowego. Tutaj godne polecenia są proste ćwiczenia z piłką.

Przykłady:

- toczenie piłki w siadzie rozkrocznym,
- ćwiczenie w parach: przekazywanie partnerowi piłki stopami,
- przesuwanie w przysiadzie szarfy pod ciałem i z powrotem przez głowę.



**MODUŁ 2: ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH  
UKIERUNKOWANYCH NA GRĘ W PIŁKĘ NOŻNĄ****TRENING KOORDYNACJI CHARAKTERYSTYCZNY  
DLA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ**

Podczas gdy trening koordynacji z początkującymi graczami w wieku przedszkolnym przebiega z udziałem różnorodnych zadań ruchowych z piłki nożnej, zaawansowani żacy (F), a szczególnie orliki (E) i młodziki (D), mogą dodatkowo wykonywać charakterystyczne dla piłki nożnej ćwiczenia koordynacyjne. Ten specjalny trening koordynacji jest rozszerzeniem ogólnego treningu koordynacji w sensie stopniowania metodycznego.

Trenujące dzieci nabierają z wiekiem umiejętności i opanowują z coraz wyższą skutecznością specyficzne dla piłki nożnej techniki (prowadzenie piłki, podania, strzały itd.). Ruchy te są im już dobrze znane i mogą zostać włączone we właściwie zaplanowany trening koordynacji. Na dłuższą metę gracze muszą rozwinąć

pewne wycucie piłki oraz zręczność w takim stopniu, aby móc nie koncentrować się na samym opanowaniu piłki. Dla zrównoważenia treningu ogólnego i specjalnego w piłce nożnej proponuje się następujący sposób postępowania.

**Kategoria wiekowa – przedszkolaki (G):**

poznanie piłki w najróżniejszy sposób za pomocą ogólnych zadań ruchowych (tzw. ćwiczenia oswajające z piłką).

**Kategoria wiekowa – żaki (F):**

nabycie obszernej zręczności z piłką przez ćwiczenia pojedyncze i w parach oraz małe gry z piłką (ćwiczenia na tzw. „czucie piłki”).

**Kategoria wiekowa – orliki/młodziki (E/D):**

doskonalenie czucia piłki oraz techniki indywidualnej z ćwiczeniami tzw. „sztuczek” piłkarskich.



**Trening koordynacji**, charakterystyczny dla gry w piłkę nożną, wyróżnia się metodycznym połączeniem technik (prowadzenie piłki, podawanie, strzelanie itd.) z dodatkowymi wymaganiami koordynacyjnymi, powiązаныmi z ćwiczeniami percepcji.

#### PODSTAWOWE ELEMENTY ROZWOJU UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

##### GRA RÓŻNYMI PIŁKAMI



##### ZABAWY Z PIŁKĄ



##### PODSTAWOWE ĆWICZENIA „SZTUCZEK” Z PIŁKĄ



##### ĆWICZENIA RUCHOWE W 2-3 OSOBY



Zręczność • Wyczucie piłki • Pewność prowadzenia piłki

**MODUŁ 3: SPECJALISTYCZNY TRENING TECHNIKI****OD WIEKU NAUKI DO WIEKU GRANIA**

Nie ma wątpliwości, że nauka charakterystycznych dla piłki nożnej podstawowych elementów technicznych jest zasadniczą kwestią piłki nożnej najmłodszych. Jednak to, na co należy kłaść nacisk podczas treningu, zależy od poziomu rozwoju dzieci. Jak rozłożyć wagę naszych czterech modułów w poszczególnych grupach wiekowych, pokazuje zamieszczona na stronie obok tabela.

**Przedшкоlaki (G): brak treningu technicznego!**

Istotną kwestią w tej kategorii wiekowej jest typowy dla piłki nożnej różnorodny trening ruchowy. Gra w piłkę nożną jest tylko jednym zagadnieniem z wielu. Wyłącznie w ten sposób granie i ćwiczenie mogą prawidłowo wspierać rozwój fizyczny i psychiczny dzieci w tym wieku.

**Żaki (F): nauka gry poprzez grę!**

W centrum uwagi znajdują się tutaj małe gry na bramki.

Podczas gry na dwie bramki dzieci w tym wieku przyswajają same – w pojęciu ogólnym – umiejętności techniczne. W treningu nauka techniki wspierana jest przez odpowiednie dla dzieci ćwiczenia i gry.

**Orliki (E) i młodziki (D): systematyczna nauka (metodą ścisłą) i doskonalenie podstawowych elementów technicznych!**

W przypadku orlików następuje przejście z wieku grania do wieku nauki. Podczas gdy w przypadku treningu żaków krótkie fazy ćwiczeń mogą przeplatać się z obszernymi fazami gry, to u orlików powinniśmy mieć systematyczną naukę i doskonalenie podstawowych elementów technicznych. Najpóźniej, bo dopiero w odniesieniu do młodzików, powinno się akcentować (ze względu na rozwój odpowiednich cech osobowościowych), takie elementy, jak: cechy wolicjonalne, zdolność koncentracji itp. Powinny one zostać przy tym metodycznie wkomponowane w trening techniczny. Wraz z wejściem w tzw. „złoty wiek nauki” (dzieci w wieku 10-12 lat, czyli orliki) wielu dzieciom udaje się



U przedszkolaków **różnorodny rozwój umiejętności ruchowych** dominuje nad innymi zagadnieniami!

## SYSTEMATYKA TRENINGU TECHNIKI PIŁKI NOŻNEJ W POSZCZEGÓLNYCH GRUPACH WIEKOWYCH



Moduły metodyczne:	Przedшкоlaki G	Żaki F	Orliki/Młodziki E/D
1. Wszechstronne szkolenie ruchowe	● ● ●	● ●	●
2. Rozwój umiejętności ruchowych ukierunkowanych na grę w piłkę nożną	● ●	● ●	● ●
3. Specjalistyczny trening techniki	—	● ●	● ● ●
4. Gra w piłkę nożną	● ●	● ● ●	● ● ●

● Istotne    ● ● ważne    ● ● ● bardzo ważne

nauczyć techniki w szybkim czasie. Młodym adeptom „sztuki piłkarskiej” należy wtedy już pozwolić na ćwiczenie trudniejszych elementów technicznych, jak np. przewrotka, ze względu na korzystny wiek do nauki. Sprawia to przyjemność i motywuje do samodzielnego treningu. Naturalnie należy stosować wyuczone techniki również w sytuacjach meczowych, dlatego też gra 1 na 1 powinna pojawiać się w praktycznie każdej jednostce treningowej z orlikami i młodzikami!



**10–12-latkowie znajdują się w „złotym wieku nauki”.** Wykorzystaj tę fazę do szkolenia techniki!



**UMIEJĘTNOŚĆ PROWADZENIA PIŁKI  
PRZEZ DZIECI!**

W jaki sposób należy zrównoważyć różne elementy techniki piłkarskiej w treningu? W przypadku żaków (F) powinniśmy najpierw skoncentrować się na podstawowych technikach prowadzenia piłki, podań i strzałów, które to dzieci powinny poznać w formie ogólnej (oznacza to przybliżenie do techniki docelowej, jednak ruchy nie są jeszcze płynne, rytmiczne i ekonomiczne). Prowadzenie piłki u dzieci jest jednym z ważniejszych elementów technicznych. Dzięki wielokrotnym kontaktom z piłką, w różnorodnych formach organizacyjnych, prowadzenie ćwiczy szczególnie efektywnie „czucie” piłki. Z biegiem czasu gracze uczą się prowadzić piłkę w coraz bardziej kontrolowany sposób, czyli bliżej stopy. W ten sposób mogą powoli zacząć odrywać wzrok od piłki i w każdym momencie obserwować grę. Na uce pozostałych elementów technicznych służy również wyćwiczone „czucie” piłki. Pamiętajmy: dzieci chcą dryblować! Tę motywację własną chłopców i dziewczynek należy wykorzystywać podczas ćwiczeń. U orlików i młodzików (E i D) systematycznie szkoli się w pierwszych etapach nauki techniki podstawowe,

sposoby prowadzenia piłki, strzały, podania, przyjęcia oraz zwody. Gdy dzieci opanują prowadzenie piłki, kolejną ważną kwestią jest nauczenie ich prostych zwodów! Celem w tej grupie wiekowej jest: różnorodna, efektywna gra jeden na jednego.

Grę głową natomiast należy przeprowadzać w piłce dziecięcej tylko okazjonalnie. Szczególnie ważne jest przy tym stosowanie lekkich piłek.



**Prowadzenie piłki, zwody i strzały** są w tym wieku jednym z ważniejszych elementów techniki piłkarskiej.

## SYSTEMATYKA TRENINGU TECHNIKI W ODPOWIEDNIH GRUPACH WIEKOWYCH



### Prowadzenie piłki



### Zwody



### Strzały



### Uderzenia wewnętrzną częścią stopy



PRZEDSZKOLAKI (G)

**Brak treningu techniki!**

ŻAKI (F)



ORLIKI/MŁODZIKI (E/D)



### Przyjęcie piłki



### Uderzenie głową



### Technika bramkarza



ZAPAMIĘTAJ:

**Zacznij od zbudowania solidnych podstawy koordynacji, następnie przejdź do nauczania techniki piłki nożnej!**

PRZEDSZKOLAKI (G)

**Brak treningu techniki!**

ŻAKI (F)



ORLIKI/MŁODZIKI (E/D)



**METODYCZNE ZASADY TRENINGU TECHNIKI**

Struktura treningu techniki dzieci od strony metodycznej nie jest skomplikowana. Podstawą są zabawy i gry z piłką lub bez, które wspierają wszechstronność, sprawność w kontakcie z piłką oraz kształtują zdolności koordynacyjne. W ramach techniki (od żaków – F) powinno się najpierw szkolić poprzez zadania odpowiednie dla dzieci, tj. ukierunkowane na grę. Uzyskamy to poprzez wiele powtórzeń jednego elementu techniki, w różnorodnych formach, interesujących, a jednocześnie emocjonalnie angażujących dzieci.

W przeciwieństwie do piłki dla dorosłych takie fazy ćwiczeń nie powinny być zbyt długie. Należy zwrócić uwagę na to, aby następowała systematyczna zmiana pomiędzy grą a ćwiczeniami. W trakcie ćwiczeń technicznych, w których np. organizowane są zadania związane ze strzałem do bramki lub w formie rywalizacji pomiędzy poszczególnymi grupami, zapewniamy wymiennosc tych metod. Ważne jest, aby szkolić podczas gry lub współzawodnictwa, oddając możliwie wiernie dany element gry oraz wszechstronność, wymagane umie-

jętności techniczne (np. prowadzenie piłki): ze strzałem do bramki, jako zakończenie akcji (np. prowadzenie piłki slalomem i strzał do bramki), jako rywalizacja (drużynowe, np. sztafeta z prowadzeniem piłki), z przeciwnikami (np. widzenie obwodowe z prowadzeniem piłki), albo jako kombinacje tych ćwiczeń.

Naturalnie pod koniec każdej jednostki treningowej powinno się zawsze grać. Począwszy od orlików (E), należy zwiększać akcent na technikę ćwiczoną podczas treningu przez określone wytyczne w formie gry kończącej trening. W odróżnieniu od zabaw małe gry kształtują główną ideę piłki nożnej: „strzelać bramki – zapobiegać bramkom”.

Schemat po prawej stronie pokazuje w skrócie metodyczny sposób postępowania. Obok tej metodycznej struktury dla treningu ważne są również organizacyjne warunki ramowe. Dla dziecięcego treningu techniki niezbędna jest np. odpowiednia ilość czasu na nauczanie nowych elementów. Spełnienie tego warunku gwarantuje, że dzieci nie są ani nadmiernie, ani niewystarczająco obciążone oraz pozwala trenerowi zorientować się w poziomie ich umiejętności.

**Wytyczne dla treningu techniki w piłce nożnej dzieci:**

**Przedшкоłaki (G):** brak treningu techniki! Swobodna, nieprzymuszona gra, koordynacja!

**Żaki (F):** nauka podstawowych form prowadzenia piłki, podań, zwodów i strzałów!

**Orliki (E):** nauka wszystkich podstawowych elementów techniki piłki nożnej!

**Młodziki (D):** doskonalenie znanych elementów technicznych!

METODYCZNY SPOSÓB POSTĘPOWANIA W ĆWICZENIU TECHNIKI



**3** **MAŁE MECZE PIŁKI NOŻNEJ**  
Z AKCENTEM NA KWESTIE  
ZASADNICZE



**2** **MOTYWUJĄCE ĆWICZENIA  
TECHNIKI**  
ZE STRZAŁEM DO BRAMKI  
W FORMIE WSPÓŁZAWODNICTWA



**1** **ZADANIA TECHNICZNE  
W GRZE**



**MAŁE GRY**  
Z PIŁKĄ LUB BEZ





**MODUŁ 4: GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ****TEMATEM DOMINUJĄCYM W STRUKTURZE  
TRENINGU PIŁKI NOŻNEJ DZIECI SĄ MAŁE GRY**

Wprowadzając dzieci w wieku 6–10 lat w świat piłki nożnej, nie można kierować się wymaganiami i treściami przeznaczonymi dla piłki nożnej dorosłych. Przypominane jest to wielokrotnie: trening dla dzieci nie może być zredukowanym treningiem dla dorosłych. Dlatego też mecze w dużych grupach (np. 8 na 8, 11 na 11) nie nadają się do prowadzenia na zajęciach z dziećmi. Pierwszy intensywniejszy kontakt z piłką nożną musi wyraźnie akcentować, odpowiednie co do wieku, cele i treści. Jednocześnie nacisk podczas treningu dla dzieci należy położyć na małe gry na bramki. Jest to uzasadnione tym, że dzieci uczą się grać w piłkę nożną przede wszystkim przez grę. Przeżywają tym samym fascynację piłką nożną bardzo intensywnie, tak jak wcześniej w przypadku zabaw podwórkowych. Te przeżycia są podstawą dla długotrwałej i stabilnej motywacji do gry w piłkę nożną i tym samym do pozytywnego rozwoju młodzieżowej piłki nożnej. Dzieciom łatwiej jest

opanować sytuację podczas małych gier (patrz ilustracja na sąsiedniej stronie). Charakter gry pozostaje cały czas bez zmian, bo dzieci grają w piłkę nożną zawsze „poprawnie” – tak jak same chcą.

**4 NA 4 TO IDEALNA GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ DZIECI**

Idealną jest gra 4 na 4 na bramki, czyli najmniejsza forma gry, w której występują wszystkie techniczno-taktyczne elementy dużej gry. Dopuszczalne są również inne małe gry, jak 2 na 2 albo 3 na 3 na bramki. Kompletna jednostka treningowa w tygodniu powinna składać się wyłącznie z małych gier.

Przez proste zadanie „gry na 2 bramki” dzieci przyswajają sobie najważniejsze techniczno-taktyczne umiejętności w podstawowej formie. Przedstawiona nauka poprzez grę doskonała jest również dzięki zadaniom motywacyjnym dotyczącym podstawowych elementów technicznych piłki nożnej (prowadzenie, podania, strzały). Zadania te muszą być ciekawe i różnorodne, wyzwalaające emocje i kreatywność.



**Dzieci chcą grać w piłkę bez przymusu:** tylko dla siebie, według swoich reguł i życzeń; bez dużego wpływu trenera: w małych grupach; bez ciągłej kontroli ze strony rodziców; zgodnie ze swoją sprawnością.

### DLACZEGO AKURAT 4 NA 4?

4 na 4 jest formą gry, która skupia się wokół wolnego świata gry dzieci i wcześniejszych meczów rozgrywanych na podwórkach. Dla dzieci jest ona w równym stopniu atrakcyjna, bogata w przeżycia, emocjonująca

i edukująca. Podstawą gry 4 na 4 jest również łatwo zrozumiała idea gry w piłkę nożną: strzelać bramki i zapobiegać bramkom. W formie gry 4 na 4 przekazywane są wszystkie istotne podstawowe elementy techniczno-taktyczne oraz cele dużej gry w piłkę nożną 11 na 11.

### MECZE PIŁKI NOŻNEJ W MAŁYCH DRUŻYNACH, NA MAŁYCH BOISKACH



Częsty kontakt z piłką



„Duży” udział w grze



Wiele strzałów do bramki



Przejrzysta gra



Krótką drogą do bramki, emocjonująca gra



**Radość i zabawa podczas gry w piłkę nożną!**



### **Stwórz warunki do sukcesów!**

*Podczas gry 4 na 4 każde dziecko ma duży udział w grze i czyni większe postępy w nauce. Dzieci motywuje jednak nie tylko sukces w uczeniu się, ale również w zdobywaniu bramek. Zwiększ bez obaw rozstaw słupków w bramce, aby gole padały częściej!*

#### W TEN SPOSÓB MOŻESZ ZORGANIZOWAĆ GRĘ 4 NA 4

##### Z 2 drużynami

- Przy 8-10 graczach można zagrać na 2 bramki.
- Czas gry: nie dłużej, niż 10 do 15 minut.
- Przed rozpoczęciem nowej gry, w celu rozluźnienia, można wprowadzić grę motywującą lub zadanie ruchowe i zręcznościowe.
- Dokonywanie zmian w drużynach pomiędzy pojedynczymi meczami nie stanowi problemu.

##### Z 3 drużynami

- 2 drużyny grają 4 na 4 (czas gry: 5 minut). Drużyna oczekująca na grę zajmuje się grami i ćwiczeniami poprawiającymi:
  1. technikę gry
  2. czucie piłki
  3. koordynację ruchową.
- Która drużyna jest zwycięzcą w układzie gier „każdy z każdym”?

##### Z 4 drużynami

- Turniej 4 na 4 na dwóch boiskach
 

**1. Runda:**  
Boisko A: drużyna 1 - drużyna 2  
Boisko B: drużyna 3 - drużyna 4

**2. Runda:**  
Boisko A: drużyna 1 - drużyna 3  
Boisko B: drużyna 2 - drużyna 4

**3. Runda:**  
Boisko A: drużyna 2 - drużyna 3  
Boisko B: drużyna 1 - drużyna 4

Kto jest zwycięzcą turnieju?

##### Punktacja jednostkowa

- Potrzeba wielu boisk, tak by grały wszystkie dzieci.
- Czas gry: 5 minut każdy mecz  
Po każdej grze drużyny są losowane na nowo.
- Każdy gracz może polepszyć wynik na osobistym koncie punktowym: 10 punktów za wygraną, 5 punktów za remis, 1 punkt za każdą bramkę swojej drużyny. Kto na końcu ma najwięcej punktów?



**Małe gry w piłkę nożną na bramki są głównym punktem każdego treningu w piłce dziecięcej!**

Dzieci uczą się grać w piłkę nożną przede wszystkim poprzez grę, przeżywają tym samym fascynację grą w pełnym tego słowa znaczeniu. Tak, jak wcześniej, w trakcie podwórkowej piłki nożnej.

Z drugiej strony dzieci nie są przeciążane zbyt długim biegiem i podaniami, a dzięki krótszym i mniejszym dystansom pomiędzy bramkami akcja częściej kończy się golem. W ten sposób zwiększa się częstotliwość tak ważnego uczucia spełnienia. Reasumując: wszystkie dzieci biorą udział w prawie każdej akcji w ataku i w obronie. Wzajemna pomoc przy takiej liczebności w drużynach jest w tym przypadku niezbędna!

### Zalety gry 4 na 4:

- Małe gry w piłkę nożną na bramki gwarantują w przypadku dzieci i młodzieży zasadniczo emocjonujący, pełen radości i edukujący trening.
- 4 na 4 jest najmniejszą możliwą formą gry, w której występują i przekazywane są wszystkie podstawowe sytuacje i elementy techniczno-taktyczne dużej gry.
- Wariantem 4 na 4 można grać, niezależnie od etapu wyszkolenia i rozwoju młodych graczy, we wszystkich kategoriach wiekowych. Tym samym wszyscy mają do dyspozycji zabawny, zmienny i różnorodny program gry.

- Późniejsze przełożenie poznanych umiejętności techniczno-taktycznych na grę 11 na 11 przychodzi młodym graczom stosunkowo łatwo.
- W formie gry 4 na 4 można szkolić cechy atrakcyjnego, przyszłościowego stylu gry, takie jak: ukierunkowane kombinacje, przyczyniające się do budowania gry, kreatywne akcje indywidualne, ryzykowne i oryginalne akcje w ataku lub aktywną, strefową obronę mającą na celu szybkie odebranie piłki.



### **Kwestia bramkarza**

*4 na 4 sprawia najwięcej przyjemności przy grze na 5-metrowe bramki. Gol jest jeszcze piękniejszy, gdy piłka wpada w siatkę. W celu wszechstronnego wykształcenia oraz unikania gry tego samego gracza na bramce powinno się regularnie zmieniać bramkarza!*

**WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU I GRY 4 NA 4****Boisko i bramki**

Wielkość boiska należy dostosować do wieku i umiejętności graczy. Jeśli w grupie treningowej są tylko przedszkolaki, wskazane są mniejsze wymiary boiska. Dla najmłodszych piłkarzy gra musi być „przejrzysta”, aby w każdym momencie mogli wkroczyć do akcji. Uwaga! Należy wyraźnie zaznaczyć granice boiska (np. za pomocą pachołków).

Przykładowe, zalecane wymiary boisk:

- przedszkolaki (G): 20 x 15 metrów,
- żaki (F): 25 x 35 metrów,
- orliki (E): 35 x 55 metrów.

**Piłka do gry**

Aby nie przeciążać sił młodych graczy, należy stosować wyłącznie piłki dla dzieci, odpowiednio do wieku (maksymalnie do 260 g). Tylko wtedy dzieci mogą kształtować i przyswajać prawidłowo elementy techniki. Można też wykorzystywać specjalne piłki plastikowe!



### WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU I GRY 4 NA 4

#### Uprozczone przepisy gry

Dzieci potrzebują tylko niezbędnych przepisów gry. Najważniejsze, aby ich stosowanie było dla dzieci zrozumiałe. Dlatego też nie jest wymagany sędzia! Nasza propozycja reguł dla żaków (F):

- Do 5 graczy w drużynie. W różnych wariantach.
- Rozpoczęcie od środka boiska tylko na początku gry; po bramkach kontynuacja gry wybiciem od bramki.
- Przy aucie piłka nie jest wrzucana zza linii bocznej, tylko położona na linię i wprowadzana do gry podaniem. Przy naruszeniu zasad zawsze następuje bezpośredni rzut wolny.
- Przy tym gracze drużyny przeciwnej muszą zachować odstęp co najmniej 3 metrów od piłki.
- Nie ma przepisu o spalonym.

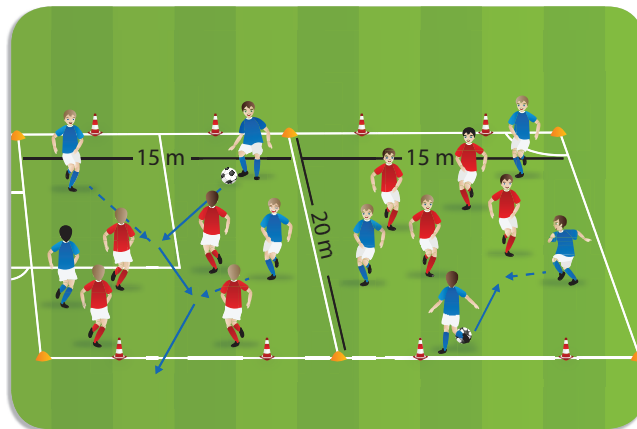


#### Trenowanie

W przypadku żaków (F) i orlików (E) mecze przebiegają zupełnie dowolnie. Od etapu młodzików można wyodrębnić pewne składowe dotyczące gry 4 na 4 w różnorodnych wariantach.

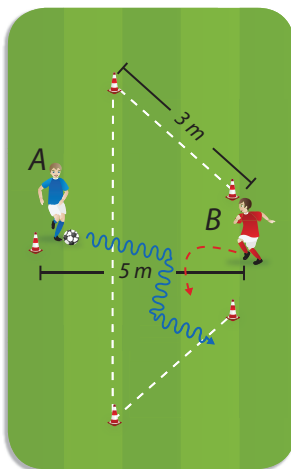
#### PRZYKŁADOWA ORGANIZACJA GRY

Na 1/4 boiska, równoległa gra 4 na 4 na dwóch boiskach (rozmiar boiska dla przedszkolaków).



#### MAŁE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ NA BRAMKI

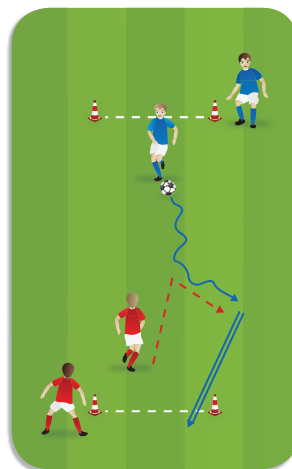
##### 1 na 1



#### WARIANT 1

##### 1 na 1 z ułatwieniem dla atakującego

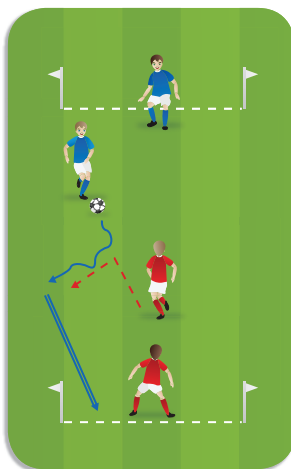
- A próbuje prowadzić piłkę przez bramkę z pachokłów
- W momencie dotknięcia piłki przez A, B biegnie i próbuje zapobiec dotarciu do bramki
- Następnie zmiana ról



#### WARIANT 2

##### 1 na 1 na 2 małe bramki na zmianę

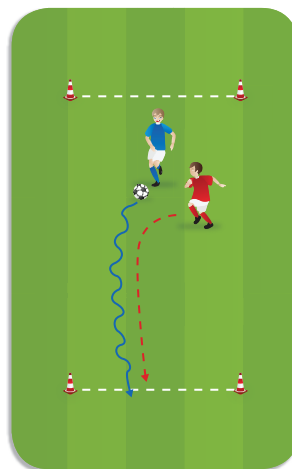
- 4 graczy w polu (wymiary boiska: 12 x 12 metrów)
- 2 graczy gra 1 na 1, pozostała dwójka czeka za każdą z bramek (szerokość: od 2 do 3 metrów)
- Czas gry: ok. 1 minuty – następnie zmiana!



#### WARIANT 3

##### 1 na 1 na 2 bramki z bramkarzami

- 4 graczy w polu (wymiary boiska: 15 x 15 metrów)
- 2 graczy gra 1 na 1 na bramki (do 4 m szerokości), pozostali są w pierwszej kolejności bramkarzami
- Czas gry: ok. 1 minuty – następnie zmiana!



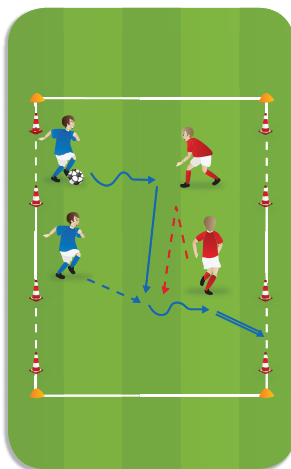
#### WARIANT 4

##### 1 na 1 na 2 małe bramki

- Gracz przy piłce jest napastnikiem, natomiast drugi gracz obrońcą
- Prowadzenie piłki przez bramkę przeciwnika (szerokość: 12 metrów, odległość: 15 metrów)
- Czas gry: maks. 1 minuta

### MAŁE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ NA BRAMKI

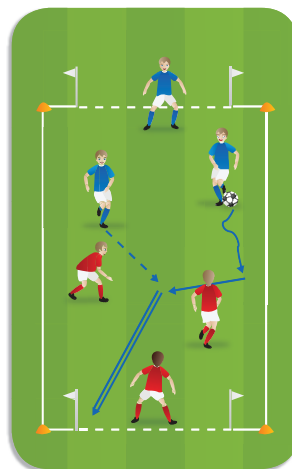
2 na 2



#### WARIANT 1

##### 2 na 2 na 4 małe bramki

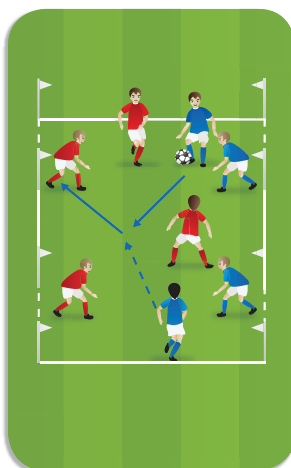
- Na każdej bocznej linii boiska mającego ok. 15 x 12 metrów ustawiamy 2 bramki (szerokość: od 2 do 3 metrów)
- Atakujący mogą atakować obie bramki
- Czas gry: 2 minuty



#### WARIANT 2

##### 2 na 2 na 2 bramki z bramkarzami

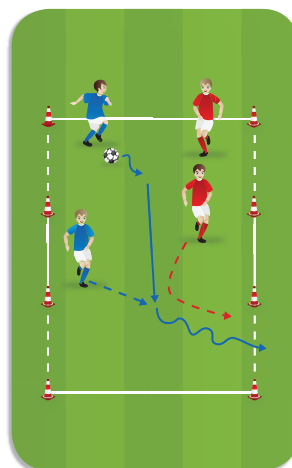
- 3 graczy w drużynie
- 2 graczy gra na 2 bramki (szerokość: od 4 do 5 metrów), trzeci gracz jest bramkarzem
- 2 minuty – potem zmiana bramkarzy
- Boisko: 20 x 20 metrów



#### WARIANT 3

##### 2 na 2 na 4 bramki z bramkarzami

- 8 graczy w polu (wymiary boiska: 20 x 20 metrów)
- 4 graczy w drużynie
- 2 na 2 na 4 bramki z bramkarzami (szerokość: 4 metry)
- Czas: 2 minuty – następnie zmiana bramkarza z graczem z pola



#### WARIANT 4

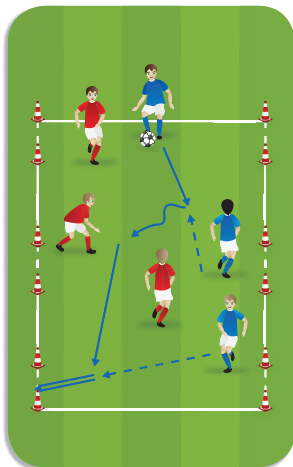
##### 2 na 2 na 4 małe bramki

- Zaznacz na bocznych liniach boiska o wielkości ok. 15 x 12 metrów 2 bramki (o szerokości 5 metrów)
- Atakujący mogą atakować obie bramki, dryblując
- Czas gry: 2 minuty



#### MAŁE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ NA BRAMKI

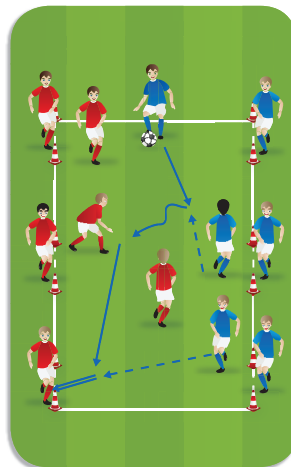
#### 3 na 3



#### WARIANT 1

##### 3 na 3 na 6 małych bramek

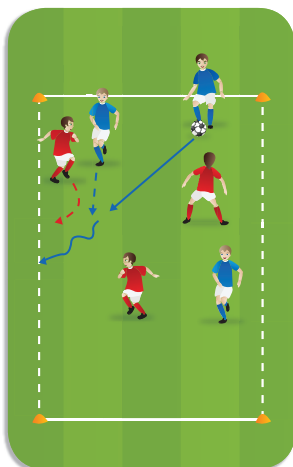
- Na każdej linii bocznej boiska o wielkości ok. 25 x 20 metrów zaznacz 3 małe bramki
- Atakujący mogą atakować wszystkie 3 bramki
- Czas gry: 3 minuty



#### WARIANT 2

##### 3 na 3 na 6 małych bramek na zmianę

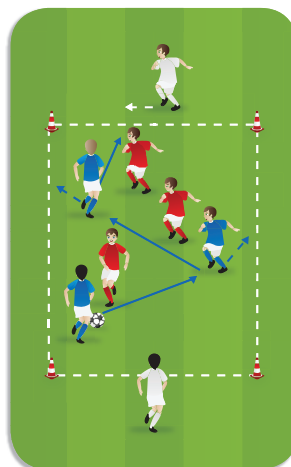
- 12 graczy na boisku – podzieleni na 2 drużyny po 6 graczy
- 3 z każdej drużyny gra 3 na 3, pozostali czekają za swoją bramką
- Czas gry: 2 minuty – potem zmiana



#### WARIANT 3

##### 3 na 3 z przekroczeniem linii w prowadzeniu piłki

- 3 graczy w każdej drużynie
- Boisko: 20 x 15 metrów
- Cel: Przekroczenie linii bocznej przeciwnika, dryblowanie = bramka
- Czas gry: maks. 3 minuty – potem lekkie ćwiczenia z piłką!



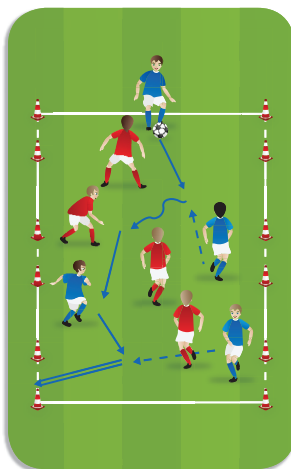
#### WARIANT 4

##### 3 na 3 od gracza do gracza

- Poza liniami końcowymi boiska 25 x 20 metrów ustawić po jednym neutralnym graczem
- 3 na 3 na boisku, z neutralnym graczem
- Po 3 minutach zmiana neutralnego gracza

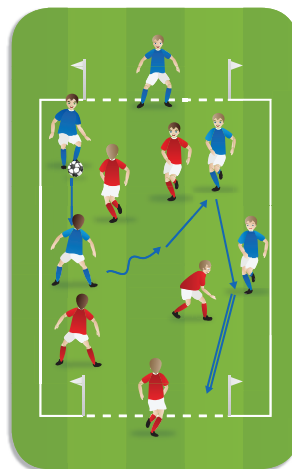
### MAŁE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ NA BRAMKI

#### 4 na 4



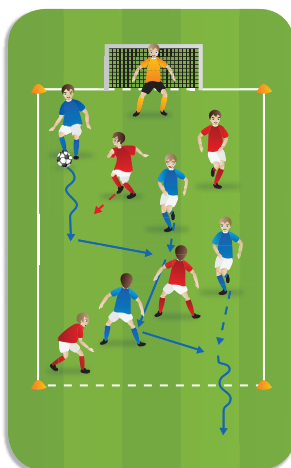
#### **WARIANT 1** **4 na 4 na 6 małych** **bramek**

- Na każdej linii bocznej boiska ok. 30 x 20 metrów zaznacz 3 małe bramki
- Atakujący mogą atakować wszystkie 3 bramki
- Czas gry: 4 minuty



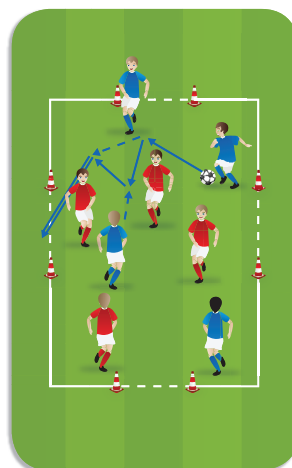
#### **WARIANT 2** **4 na 4 na 2 bramki** **z bramkarzami**

- 5 graczy w drużynie
- Jeden z nich broni 5-metrowej bramki lub bramki z tyczek
- Po każdej bramce natychmiastowa zmiana bramkarza
- Czas gry: 4 minuty



#### **WARIANT 3** **4 na 4 na bramkę i linię** **kontry**

- Drużyna A: 4 graczy + bramkarz, drużyna B: 4 graczy na boisku
- A broni 5-metrowej bramki przy pomocy bramkarza i po odebraniu piłki rozpoczyna „kontry”, aby przekroczyć linię końcową boiska prowadzeniem piłki!



#### **WARIANT 4** **4 na 4 na 4 małe bramki**

- Na każdej linii boiska 25 x 25 metrów należy zaznaczyć małą bramkę
- Każda drużyna broni 2 bramek po przeciwległej stronie boiska i atakuje pozostałe bramki
- Czas gry: 4 minuty

## WSPÓŁZAWODNICTWO ODPOWIEDNIE DLA DZIECI

### CO PRZYCZYNIĄ SIĘ DO SUKCESU W RYWALIZACJI U DZIECI?

W piłce nożnej dla dorosłych sukces mierzony jest w punktach, bramkach i pozycją w tabeli. W piłce dziecięcej są istotne dwa zupełnie inne aspekty. Najważ-

niejszym celem dla dzieci jest możliwość gry uproszczonej. Dzieci chcą z innymi oczywiście konkurować i rywalizować. Pełne dumy pragną pokazać dziadkom, rodzicom, rodzeństwu i przyjaciołom wszystko, czego się już nauczyły. Ostatecznie są jednak zafascynowane uczuciem gry samym w sobie. Podczas meczu, którego



### NEGATYWNE SKUTKI SKUPIANIA SIĘ NA WYNIKACH



Grają tylko najlepsi!



Faworyzowane są dzieci bardziej rozwinięte fizycznie (ponadprzeciętne jak na swój wiek).



Ustalenie „pozycji na boisku”.



Taktyki defensywne są kopiowane.



Zaczyna się werbowanie graczy.



**Brak przyjemności oznacza wystąpienie z klubu**



**Sukces w rywalizacji dziecięcej wynika z zabawy i postępów w nauce – dla każdego dziecka.**

*Wyniki i tabele nie są ważne!*

przepisy są do nich dostosowane, dzieci doświadczają uczucia szczęścia i zadowolenia.

Rezultat meczu jest drugorzędny, o porażce szybko się zapomina, jeśli gra sama w sobie sprawiała przyjemność. Dla klubu najważniejszym celem jest optymalne wyszkolenie dzieci. To wyszkolenie zawiera w sobie komponent sportowy i osobisty.

Ważna konstatacja ze sportowego punktu widzenia – nauka gry w piłkę nożną odbywa się poprzez „grę”,

gdyż najefektywniejszym treningiem jest przełożenie treści z godzin szkoleniowych na współzawodnictwo. Rozwój osobowości młodego człowieka jest z tym bezpośrednio związany. Chłopcy i dziewczynki uczą się w swojej drużynie wzajemnej pomocy, radzenia sobie z niepowodzeniami, stosowania się do przepisów gry, oceny przeciwnika i wielu innych pozytywnych sytuacji.

### WADY GRY 11 NA 11 NA DUŻYM BOISKU W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI



- ▶ „Chaotyczna” gra.
- ▶ Przeciążenie zbyt długimi dystansami biegu.
- ▶ Rzadki kontakt z piłką.
- ▶ Mało strzałów do bramki.
- ▶ Najmłodszy bramkarze nie mają szans w standardowej bramce.



**Brak uczucia spełnienia!**

**Myślenie o wynikach, w przeciwieństwie do piłki dla dorosłych, nie łączy się z celami współzawodnictwa dzieci!**

### BEZSENS MYŚLENIA O WYNIKACH

Najczęściej to rodzice, którzy kierują się wyobrażeniami piłki dla dorosłych, mają błędne oczekiwania wobec gry dzieci. Definiują oni sukces jako „zdobywanie punktów i wygrywanie”. Dorosli myślący w ten sposób żądają wystawienia najsilniejszej drużyny i wyróżniają się za linią boiska żenującymi okrzykami adresowanymi w stronę graczy, przeciwników i sędziów. W ten sposób szkodzą niestety wizerunkowi klubu, a przede wszystkim rozwojowi zastraszonych dzieci.

Jeżeli trener również będzie się kierował taką miarą suk-

cesu, jeszcze bardziej negatywnie wpłynie to na dzieci. Więksi, silniejsi, wcześniej rozwinięci gracze będą stawiani przed naprawdę utalentowanymi graczami. Zbyt wcześnie przypisuje się pozycję, zamiast wspierać wszechstronność. Kopiuje się taktyki defensywne z piłki dla dorosłych, pomimo iż dla dzieci jest to zbyt trudne do opanowania. Młodzi sportowcy znajdują się podczas treningu i gry pod presją, zamiast otrzymywać wsparcie w swobodnej i pogodnej atmosferze, bez poczucia strachu. Słabsi gracze opuszczają klub, ponieważ czekali zbyt długo na zmianę lub wystawienie w meczu. Talenty nie mogą się rozwijać, a piłka nożna nie sprawia już zainteresowanym przyjemności.



### NIEDOPUSZCZALNE FORMY RYWALIZACJI

Wyobraź sobie, że przedszkolaki grają przeciwko sobie 11 na 11 na normalnym boisku. Gra byłaby chaotyczna, dzieci miałyby o wiele za mało kontaktu z piłką, bramkarze w dużych bramkach nie mieliby szans. Jaki sens ma bieganie bez koncepcji osiągnięcia celu przez dziecko po boisku?

Oddawanie strzałów byłoby rzadkością, ponieważ dzieci przebiegałyby zbyt długie dystanse. Przedszkolaki



**„Kibicowanie” jest dozwolone.**

Rodziców również należy przekonać do zalet całościowego rozwoju talentów.

musiałyby podejść na odległość 5 metrów od bramki, żeby móc w nią trafić, gdyż zwyczajnie miałyby za mało siły na oddanie strzału. Zniknęłoby więc tak ważne dla dzieci poczucie spełnienia.

Ten przykład pokazuje, że właściwa dla dzieci rywalizacja to taka, która może motywować i umożliwiać sukcesy. Zatem należy organizować ją w odpowied-

niej formie. Drużyny nie mogą być za duże, aby umożliwić każdemu dziecku kontakt z piłką i doznania z gry. Boisko nie powinno być zbyt wielkie, aby umożliwiać pojedynki i strzały na bramkę, a wymiary bramek muszą być proporcjonalne do wieku uczestników gry. Tych samych zasad należy przestrzegać również podczas małych gier rozgrywanych w czasie treningów.



*Formy współzawodnictwa muszą być ukierunkowane na cele gry w piłce nożnej dzieci:*

***na pierwszym miejscu jest zabawa i postępy w nauce!***



**PROPOZYCJE ORGANIZACJI WSPÓŁZAWODNICTWA  
DZIECI W POSZCZEGÓLNYCH GRUPACH  
WIEKOWYCH**

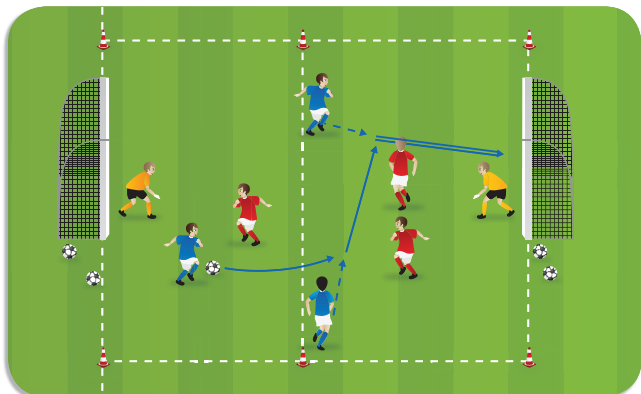
- Nie organizujemy mistrzostw u przedszkolaków (G) i żaków (F). Jedynie gry turniejowe.
- Wśród orlików (E) można ogłosić zredukowane mistrzostwa, ale wyłącznie na szczeblu okręgowym i z małą liczbą drużyn w grupie. Bazując na wynikach rundy jesiennej, zestawiamy składy drużyn na nowo w rundzie wiosennej, aby uniknąć nadmiernego lub niewystarczającego obciążenia i tym samym zachować formę zabawy dla wszystkich.
- W niższych kategoriach wiekowych należy regularnie uzupełniać oficjalne rundy rozgrywek o turnieje 4 na 4. Ich organizację powinny przejąć na zmianę sąsiednie kluby lub szkoły.
- Popularnymi imprezami obok turniejów gry w piłkę nożną (przy czym nie wyłania się zwycięzcy turnieju!) są zabawy sportowe dla przedszkolaków. Dla drużyn, które akurat nie grają, organizuje się również inne formy zabawy, jak np.: dmuchany zamek, gry z bramkami na ścianie itp.



**Przy małych formach gier, takich jak np. 4 na 4, „malcy” przygotowywani są optymalnie do „dużej” gry.**

### WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE MAŁYCH TURNIEJÓW JAKO UZUPEŁNIENIE DO ORGANIZACJI GRY

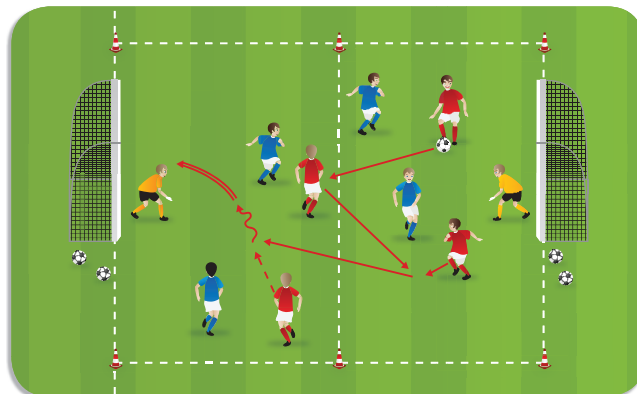
#### 3 na 3 na 2 bramki z bramkarzami



#### ORGANIZACJA I PRZEBIEG

- **Drużyna:** 18 graczy w polu + 4 bramkarzy
- **Podział:** 6 drużyn po 3 graczy
- **Boiska:** 2 po 25 x 15 metrów
- **Przebieg turnieju:** podział 6 drużyn na 2 grupy. Przydziel boiska do grup.
- **Grupa 1:** A przeciwko B, B przeciwko C, A przeciwko C
- **Grupa 2:** D przeciwko E, E przeciwko F, D przeciwko F
- **Po tej rundzie wstępnej mecze o miejsca:**  
**Mecz o miejsce 5:** 3. Grupa 1 – 3. Grupa 2  
**Mecz o miejsce 3:** 2. Grupa 1 – 2. Grupa 2  
**Finał:** 1. Grupa 1 – 1. Grupa 2

#### 4 na 4 na 2 bramki z bramkarzami

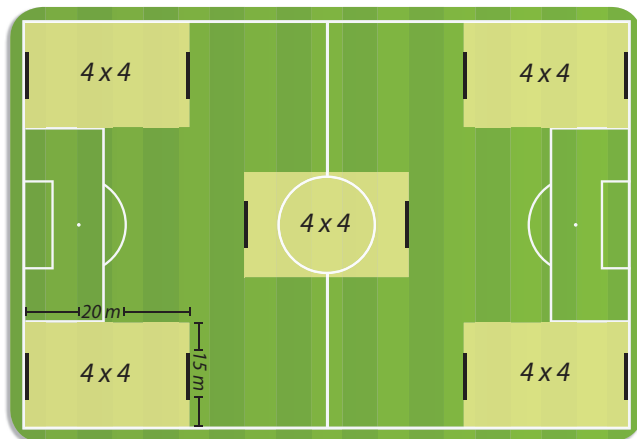


#### ORGANIZACJA I PRZEBIEG

- **Drużyna:** 16 graczy w polu + 4 bramkarzy
- **Podział:** 4 drużyny po 4 graczy
- **Boiska:** 2 po 30 x 25 metrów
- **Przebieg turnieju:** wszystkie 4 drużyny grają na początku rundę wstępną „każdy przeciwko każdemu” – na koniec dwa mecze finałowe.
- **Przebieg rundy wstępnej:** Boisko 1: A przeciwko B, Boisko 2: C przeciwko D, Boisko 1: A przeciwko C, Boisko 2: B przeciwko D, Boisko 1: A przeciwko D, Boisko 2: B przeciwko C
- **Mecze finałowe:**  
**Mecz o miejsce 3:** 3. Runda wstępna – 4. Runda wstępna  
**Finał:** 1. Runda wstępna – 2. Runda wstępna

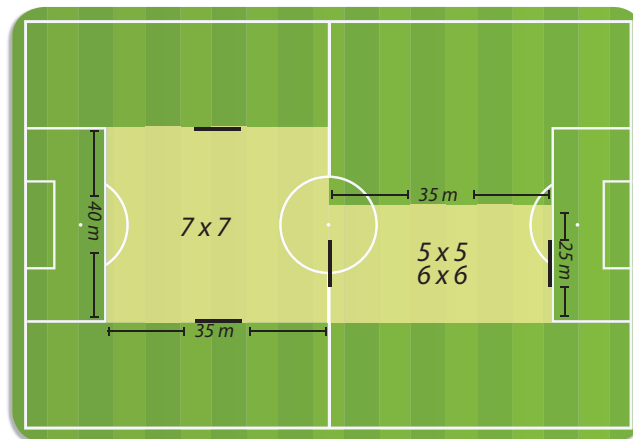


#### FORMY RYWALIZACJI ODPOWIEDNIE DO WIEKU PRZEDSZKOLAKÓW (G) I ŻAKÓW (F)



#### PRZEDSZKOLAKI (G)

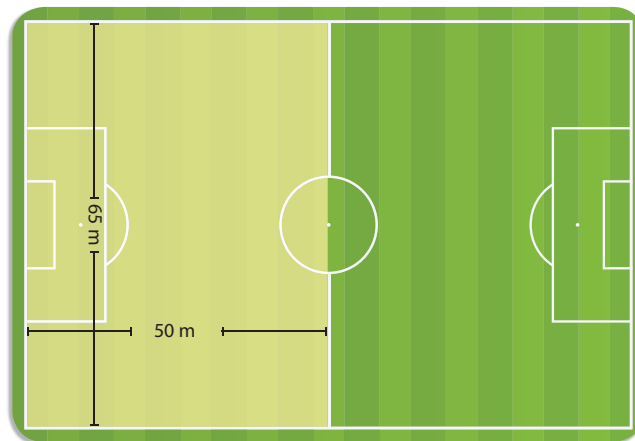
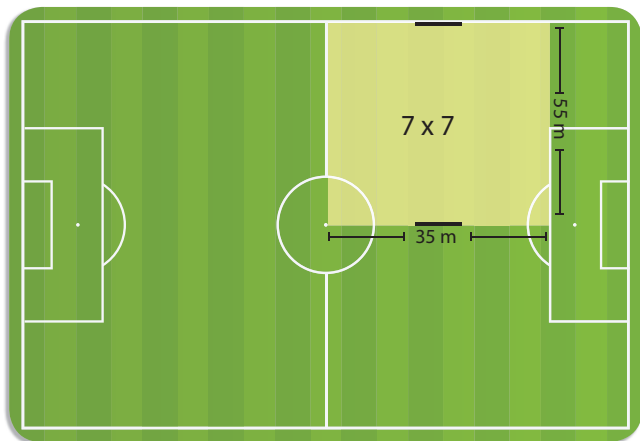
<b>Drużyna:</b>	4 na 4, bez lub z bramkarzem
<b>Forma gry:</b>	turnieje
<b>Piłka:</b>	lekka nr 3, do piłki siatkowej lub plastikowa
<b>Bramki:</b>	2 na 5 lub z tyczek
<b>Boisko:</b>	15 x 20 metrów
<b>Czas gry:</b>	maks. 2 x 10 min



#### ŻAKI (F)

<b>Drużyna:</b>	a. 5 na 5 (1 + 4) b. 6 na 6 (1 + 5) c. 7 na 7 (1 + 6)
<b>Forma gry:</b>	turnieje
<b>Piłka:</b>	lekka nr 3, do piłki siatkowej
<b>Bramki:</b>	2 na 5 lub z tyczek
<b>Boisko:</b>	a. i b. 25 x 35 metrów c. 35 x 40 metrów
<b>Czas gry:</b>	2 x 10 min

FORMY RYWALIZACJI ODPOWIEDNIE DO WIEKU ORLIKÓW (E) I MŁODZIKÓW (D)



**ORLIKI (E):**

<b>Drużyna:</b>	7 na 7 (1 + 6)
<b>Forma gry:</b>	turnieje na szczeblu okręgowym
<b>Piłka:</b>	nr 4
<b>Bramki:</b>	2 na 5 metrów
<b>Boisko:</b>	35 x 55 metrów
<b>Czas gry:</b>	2 x 10 min (w zależności od liczby drużyn)

**MŁODZIKI (D)**

<b>Drużyny:</b>	7 na 7 (1 + 6) do 9 na 9 (1 + 8)
<b>Forma gry:</b>	rozgrywki na szczeblu wojewódzkim
<b>Piłka:</b>	nr 4
<b>Bramki:</b>	2 na 5 metrów
<b>Boisko:</b>	52,5 x 68 metrów
<b>Czas gry:</b>	2 x 30 min

### WSKAZÓWKI PEDAGOGICZNE

#### OPIEKA W KLUBIE NIE MOŻE OGRANICZAĆ SIĘ DO TRENINGÓW I MECZÓW

Jeśli zapytalibyśmy prowadzącego zajęcia, trenera czy opiekuna dziecięcych drużyn piłkarskich o ich osobiste cele związane z działalnością sportową, zapewne otrzymalibyśmy bardzo różne odpowiedzi:

- „Chciałbym zainteresować piłką nożną jak największą liczbę dzieci, tak aby nasz klub mógł kontynuować swoją działalność!”
- „Chciałbym wygrać wiele meczów i powalczyć o mistrzostwo!”
- „Chciałbym wspierać jak najwięcej utalentowanych dzieciaków!”
- „Chciałbym, aby dzieci czerpały ze sportu jak najwięcej przyjemności i satysfakcji!”

Powyższe wypowiedzi rysują wyraźnie całe spektrum bardzo różnych celów, jakie stawiają sobie trenerzy. Związane są one z ich osobistymi motywacjami. Wielu

z nich ukierunkowanych jest na osiągnięcia, które przekładając się na pozycje w rankingach, leżą bezpośrednio w interesie klubu. Trenerów młodzieży niestety zbyt często ocenia się przez pryzmat wygranych meczów, wysokich miejsc w tabeli czy zdobytych tytułów, nawet jeśli miałyby to być jedynie mistrzostwo danego powiatu. To zjawisko wzmacniane jest dodatkowo przez oczekiwania wielu rodziców, którzy widzą swoje dzieci jako przyszłych zwycięzców. Niewielu z zainteresowanych wskazałoby natomiast, że życzy sobie trenera, który potrafiłby kompleksowo wspierać rozwój dzieci i młodzieży. Stawianie dzieciom za wzór mistrzowskich osiągnięć sportu profesjonalnego pociąga za sobą często także dosłowne przeniesienie wzorców, miar i kryteriów oceny właściwych dla piłki nożnej dorosłych. Wysokie osiągnięcia i tytuły, mecze i treningi ukierunkowane na wyniki i wzorowane na analogicznych szkoleniach dla dorosłych nie mogą stanowić wytycznych ani perspektywy dla rozwoju piłki nożnej dzieci.



*Podstawę ukierunkowanej na walory pedagogiczne koncepcji pracy z dziećmi i młodzieżą w związkach sportowych powinny stanowić:*

1. Indywidualne podejście do każdego dziecka.
2. Rozwój osobowości i umiejętności sportowych.
3. Wprowadzanie treningu rozbudowującego wydolność w perspektywie długofalowej i ukierunkowanej na rozwój.
4. Działalność szkoleniowa wg hasła: **„dobry zawodnik to dobry uczeń”**.

### PEDAGOGICZNE WSKAZÓWKI DLA SZKOLENIOWCA DZIECI



#### Praktyczne i bardzo efektywne rady

Wszystkie dzieci są jednakowo ważne!

Troszcz się nieustannie o miłą i przyjazną atmosferę na zajęciach!

Poznaj bliżej każdego z Twoich podopiecznych i jego sytuację rodzinną!

Przywołaj pozytywne wartości i zasady!

Ustal reguły współpracy wspólnie z dziećmi!

Unikaj presji na osiągnięcia!

Przywołaj swoją własną radość z gry w piłkę!

Graj razem z dziećmi tak często, jak to możliwe!

Zaplanuj zajęcia w taki sposób, aby dzieci mogły się wyszaleć!

Nie zapomnij o poczuciu humoru!

Wzmocnij ich wiarę w siebie!

Okaz zainteresowanie  
– aktywnie współpracuj z dziećmi!

**A przede wszystkim – miej serce do dzieci!**



Jak już wcześniej wspomniano, ukierunkowany na osiągnięcie wyników sport dziecięcy jest przyczyną wielu coraz częściej spotykanych zaburzeń rozwojowych. Oto kilka przykładów.

- Wielu zawodników na progu przejścia do kategorii graczy dorosłych, a często nawet jeszcze szybciej, już jako trampkarz (C) lub junior (B), porzuca swój klub i uprawianą dotychczas dyscyplinę, a czasem nawet całkowicie odwraca się od sportu (tzw. syndrom odrzucenia).
- Młode talenty, które grając w kategorii młodzików lub trampkarzy, uzyskiwały już świetne rezultaty, nie potrafią w późniejszym wieku zdobywać osiągnięć na miarę swoich możliwości.
- Ze względu na to, że już w piłce nożnej dzieci dominują treści techniczno-taktyczne, kondycja i koordynacja ruchowa graczy nie jest w pełni rozwijana. Skutkami tego są: ograniczony warsztat techniczny, braki w potencjale siłowym, słaba profilaktyka zdrowotna i w perspektywie wysoka podatność na kontuzje. Opieka ze strony klubu nie może ograniczać się tylko do treningów i meczów. Dla odpowiedzialnego trenera wszystkie dzieci są jednakowo waż-

ne, tak pod względem sportowym, jak i w innych aspektach życia. Na pierwszym planie powinien znaleźć się nie tylko sportowy, ale także indywidualny rozwój osobowości dziecka.

Prowadzenie opieki trenerskiej nad dziećmi pociąga za sobą nieuchronnie zasadnicze pytania. Na przykład – jak mają się gotowość do wysiłku i samodzielność do współdziałania w grupie, umiejętności radzenia sobie z niepowodzeniami czy konfliktami i sporami? Sytuacje sportowe dają często wiele możliwości, by pozytywnie wpłynąć na rozwój osobowości dzieci, nawet jeśli w jakiejś części wymaga to zaawansowanych umiejętności pedagogicznych prowadzącego zajęcia. Dobry trener powinien nauczyć się szybko rozpoznawać, czy dziecko ma problemy w domu, szkole czy też w grupie rówieśników. Najczęściej pomaga rozmowa, w której można sobie wszystko wyjaśnić. Często zdarza się, że trener młodzieży nie jest dyplomowanym pedagogiem. Ale wykorzystanie przedstawionych na następnych stronach praktycznych wskazówek i porad, dotyczących zasad pracy z dziećmi, potrafi zdziałać cuda!



***Dla odpowiedzialnego trenera wszystkie dzieci są jednakowo ważne!***

### TRENER JEST WZOREM DO NAŚLADOWANIA I AUTORYTETEM

W oczach młodych sportowców trener jest często kimś więcej niż tylko specjalistą od treningu sportowego. Jest często uważany za wzór do naśladowania, osobę godną zaufania i na swoim przykładzie pokazuje, w jaki sposób można łączyć sport z życiem codziennym. Dzięki temu trener towarzyszy dzieciom, nawet jeśli tylko na niewielkim odcinku, to na drodze do pełnego rozwoju ich osobowości. Poprzez sport, z pomocą trenera, dzieci przyswajają sobie kompetencje społeczne i rozwijają sa-

moświadomość. Dzięki grze w piłkę nożną uczą się więc z jednej strony zasad współżycia społecznego, odpowiedzialności za innych i umiejętności zawierania kompromisów. Z drugiej strony, rozwijają pewność siebie i samokontrolę, cechy osobowości tak ważne dla sportu drużynowego. Poprzez swoją postawę i zrozumienie, jak również dzięki przestrzeganiu podstawowych zasad swojej pracy, trener tworzy przyjazną dla dziecka atmosferę, stymulującą do nauki i rozwoju. Doświadczenia wypracowane w wielu związkach sportowych pokazują, że to osobowość trenera decyduje o tym, czy dzieci pozostaną wiernie klubowi i wybranej dyscyplinie sportu.

### TRENER DZIECI JEST...

... współgraczem

... żartownisiem

... wychowawcą

... przyjacielem i pomocnikiem

... pocieszycielem i mediatorem

... wzorem w każdej sytuacji



**PIERWSZEŃSTWO  
DLA PRZYJEMNOŚCI Z GRY I TRENINGU**

Pamiętajmy o tym, że radość z gry w piłkę nożną jest dla dzieci najważniejszą motywacją, która skłania je do aktywnego uczestnictwa w treningu i we współzawodnictwie. Trener musi to uwzględnić w swoim planie zajęć. Ale jak sprawić, by trening zapewniał odpowiednią dawkę przyjemności i napięcia? Rozwiązaniem są urozmaicone gry i ćwiczenia; piłka powinna być przy tym wykorzystywana możliwie często. Gry i ćwiczenia w małych grupach zapewniają więcej kontaktu z piłką. Już najmłodszym piłkarzom największą radość sprawia możliwość strzelenia bramki. Dzieci będą niewiarygodnie dumne z siebie, jeśli uda im się trafić do bramki, tak na treningu czy podczas meczu, niezależnie od tego, czy skończy się on wygraną, czy przegraną. Należy więc włączyć w trening możliwie dużo gier i ćwiczeń opartych na strzałach do bramki. Przy współzawodnictwie ważne jest, aby każde dziecko mogło być możliwie długo w grze – także w tym przypadku radość z aktywnego uczestnictwa zawsze przeważa nad ewentualnymi porażkami czy brakiem umiejętności.

**DZIECI PRAGNĄ UCZUCIA  
SPEŁNIENIA W GRZE!**

Jeśli ktoś z nich poczuje się przytłoczony wymaganiami, szybko straci radość z gry w piłkę nożną. Podsumowując: podziel grupę według poziomu umiejętności. Dzieci mniej zaawansowane technicznie będą mogły dzięki temu także odnieść swoje małe, ale motywujące sukcesy, co ma ogromne znaczenie także dla ich dalszego postępu w nauce. Dzieciom, które rozwijają się wolniej od innych, trener powinien okazywać szczególne uznanie dla ich indywidualnych postępów („Super, coraz lepiej Ci to wychodzi!”).

Przydzielenie do grupy mniej zaawansowanej nie może być w żaden sposób postrzegane przez dzieci jako degradacja. W przypadku dzieci, które odstają pod względem umiejętności, podczas współzawodnictwa poprzeczka powinna być zawieszona odpowiednio niżej. Chodzi o to, aby mogły one odnieść znaczące – na miarę swoich możliwości – osiągnięcia i zasłużyć na uznanie w równym stopniu jak pozostali podopieczni.



**Radość z gry** najlepiej motywuje do dalszych postępów!

### **DZIECI NIE POPEŁNIAJĄ „BŁĘDÓW”**

Nawet jeśli nie wszystko do końca im wychodzi, należy cierpliwie wyjaśniać i poprawiać. Obowiązuje ogólna zasada: chwalić, chwalić i jeszcze raz chwalić! Jeśli dziecko powinno coś poprawić, należy przekazać mu uwagi nie w formie upomnienia, ale przyjacielskiej podpowiedzi! Nigdy nie wolno stracić cierpliwości, nawet jeśli dziecko nie umie zastosować się natychmiast do wskazówek. Zastanów się, czy ze względów metodycznych nie warto byłoby wprowadzić okres przejściowy, po to, aby zbliżyć się do zakładanego celu dydaktycznego przy jednoczesnej redukcji stawianych wymagań.

### **KAŻDE Z DZIECI JEST NIEZALEŻNĄ OSOBIWOŚCIĄ, BEZ WZGLĘDU NA TO, ILE POTRAFI**

Dzieci chcą być traktowane poważnie. Trener powinien kierować się tym, pracując z nimi. Staraj się zawsze o dobrą atmosferę na zajęciach. Jeśli nawet ktoś z dzieci będzie musiał zostać przywołane do porządku, nie może to być dla niego upokorzeniem! Najczęściej wystarczy pozytywna zachęta. Czasem działają już

sygnały „optyczne”, jak spojrzenie pełne dezaprobaty czy przyglądanie się w milczeniu. Rozmowa na temat skutków określonego zachowania („W ten sposób zrobisz sobie krzywdę!”) czy też emocjonalny apel („Przecież nie chciałbyś, aby tak się stało!”) pozwala dzieciom właściwie ocenić sytuację. Nieraz trzeba także wyraźnie ustanowić pewne zakazy. Nie należy jednak ich nadużywać, bo tracą one swoją skuteczność. Traktowanie dzieci poważnie oznacza także, że wymaga się od nich odpowiedzialności za ich zachowanie. Razem z trenerem mogą udzielać się przy przygotowywaniu i sprzątaniu pola gry, jak również wpływać na kształt zajęć.



**Rozmawiaj z dziećmi w sposób przyjazny i życzliwy. Chwal raczej za dużo niż za mało!**





**PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE WSKAZÓWEK PEDAGOGICZNYCH W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI*****DZIECI CHCĄ SIĘ BAWIĆ!***

Zaproponuj urozmaicone gry i ćwiczenia. Wykorzystaj piłkę w jak największej liczbie zadań! Małe grupy zapewniają więcej kontaktu z piłką. Największą radość daje strzelenie gola, dlatego należy wprowadzić wiele gier i ćwiczeń z wykorzystaniem bramki.

***DZIECI POTRZEBUJĄ SATYSFAKCJI Z GRY!***

Podziel grupę według poziomu umiejętności, stawiając odmienne zadania przed początkującymi i zaawansowanymi.

***DZIECI NIE POPEŁNIAJĄ BŁĘDÓW, A JEDYNE ZBIERAJĄ DOŚWIADCZENIA RUCHOWE!***

Życzliwie objaśniaj i poprawiaj niedociągnięcia. Chwalenie polega na wsparciu w osiągnięciu postępów i wzmocnieniu pewności siebie.

### PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE WSKAZÓWEK PEDAGOGICZNYCH W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI



#### **KAŻDE Z DZIECI JEST NIEZALEŻNĄ OSOBOWOŚCIĄ!**

Przekazuj dzieciom na treningu odpowiedzialność za wykonanie pewnych zadań, np. ustawianie pomocy treningowych. Z zasady wszystkie dzieci powinny sobie wzajemnie pomagać. Uwzględnij życzenia dzieci przy planowaniu struktury zajęć.



#### **DZIECI POTRZEBUJĄ KOGOŚ, KTO BĘDZIE DLA NICH WSPARCIEM, PRZYJACIELEM I POMOCNĄ DŁONIĄ!**

Opieka w klubie nie może ograniczać się jedynie do prowadzenia treningów i meczów. Okaż dziecku cierpliwość i zrozumienie także w przypadku problemów niezwiązanych ze sportem! W swoim zachowaniu pamiętaj o tym, że masz być dla dzieci wzorem do naśladowania.



#### **DZIECI POTRZEBUJĄ SWOBODY!**

Wspieraj kreatywność dzieci, pozwalając im np. samodzielnie wymyślić i wypróbować nowe ćwiczenia. W ten sposób same będą mogły zebrać własne doświadczenia ruchowe.