

SZKOLENIE DZIECI W PIŁCE NOŻNEJ W WIEKU 4-12 LAT

FORMY I TREŚCI ZAJĘĆ TRENINGOWYCH



SŁOWO WSTĘPNE:



GRZEGORZ LATO
PREZES PZPN

Podpisanie umowy pomiędzy PZPN i DFB dotyczącej wymiany doświadczeń szkoleniowych i metod pracy z dziećmi jest ważnym dokumentem dającym możliwość uzupełnienia edukacji polskich szkoleniowców. Nasze uczelnie oraz kursy trenerskie nie przygotowywały dotychczas trenerów do pracy szkoleniowej z dziećmi w wieku 6 - 9 lat. Również przepisy obowiązujące w polskim futbolu pozwalały na rejestrację ćwiczących w klubie od wieku 10 lat. Dlatego wspólna praca nad wykształceniem jak największej liczby instruktorów do nauczania piłki nożnej najmłodszych pozwoli na wypełnienie luki jaka zaistniała w polskim systemie szkolenia trenerów. Mamy również nadzieję, że wymiana myśli szkoleniowej polskiej i niemieckiej pomoże obu krajom w podnoszeniu na coraz wyższy poziom piłkarskiej edukacji dzieci i młodzieży.



ANTONI PIECHNICZEK
WICEPREZES DS. SZKOLENIOWYCH

Od wielu lat wszystko co jest związane z niemiecką piłką nożną jest wyznacznikiem profesjonalizmu na najwyższym poziomie. Profesjonalizmu, na który składają się solidność konsekwencja, a przede wszystkim bardzo szeroki sposób patrzenia na piłkę nożną jako zbiór elementów obejmujących wiele dziedzin. To także świadomość, że nie można stworzyć sprawnego systemu bez poświęcenia uwagi każdemu z tych elementów. Na boisku i podczas meczu najważniejsza jest umiejętność obserwacji i szukania najlepszych rozwiązań – w pracy trenerskiej odpowiednikiem takiego zachowania jest wyszukiwanie i korzystanie z najlepszych wzorców. Nawiązanie współpracy z Niemieckim Związkiem Piłki Nożnej to jak stuprocentowa sytuacja dla napastnika - wszystkim uczestnikom kursu życząc jej wykozystania.



SZKOLENIE DZIECI W PIŁCE NOŻNEJ W WIEKU 4-12 LAT

FORMY I TREŚCI ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

SPIS TREŚCI

1. WPROWADZENIE
2. ORGANIZACJA SZKOLENIA I TRENINGU DZIECI I MŁODZIEŻY
3. PRZEDSZKOLAKI (G)*
4. ŻAKI (F1-F2)**
5. ORLIKI I MŁODZIKI (E1-E2)** I (D1-D2)**
6. BRAMKARZE
7. DODATKI



* symbol wg DFB

** symbol wg UEFA

ROZDZIAŁ 1

WPROWADZENIE





Cechy dawnej podwórkowej piłki nożnej



- **„Swobodny świat gry” dla dzieci**
 - bez dużego nakładu/kosztów
 - na placach/ulicach/parkach
- **Samodzielne organizowanie gry w piłkę nożną**
 - w małych grupach
 - według własnych przepisów
 - na różne bramki
 - mniejsi i więksi, młodsi i starsi / zespoły mieszane
 - zawsze jest rywalizacja
 - gra jako doświadczenie zespołowego współdziałania





PROBLEMY KLUBOWEJ PIŁKI NOŻNEJ



- Za dużo ćwiczeń, za mało gry
- Monotonny trening, rutyna
- Czas oczekiwania w formach organizacyjnych
- Za wczesny trening taktyki
- Ciągłe kierowanie dziećmi
- Brak podstawowych zajęć z koordynacji ruchowej
- Myślenie ukierunkowane na wynik





CELE W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI – WYMAGANIA WOBEC TRENERÓW



CELE	WYMAGANIA
Wszechstronne szkolenie ruchowe	Ogólnorozwojowe nauczanie nawyków ruchowych
Motywacja i samorealizacja poprzez trening i grę	Długofalowa i dostosowana do rozwoju dziecka struktura i treści treningowe
Opieka sportowa i pozasportowa	Prezentowanie i wzmacnianie pozytywnych postaw, osobowości
Przekazywanie fascynacji grą	Rozwijanie radości z gry i kreatywności



MODUŁY METODYCZNE ZAJĘĆ W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI





MODUŁ 1:

WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE



- **Zadania ruchowe**
 - biegi, skoki, wspinanie się, ćwiczenia równoważne...
 - z przyborami sportowymi
- **Samodzielne organizowanie gry w piłkę nożną**
- **Wzmocnienie całego ciała poprzez zabawę**
- **Gry bieżne i chwytne**



WSZECHSTRONNY ROZWÓJ DZIECKA



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

- **Wszechstronne zadania ruchowe z piłką**
 - główny punkt: wielostronna i kreatywna koordynacja ciała z piłką (pewność prowadzenia piłki)
 - w połączeniu z dodatkowymi zadaniami koordynacyjnymi
- **Małe gry z piłką**
 - np. „w dwa ognie”



**PANOWANIE NAD PIŁKĄ TOCZĄCĄ SIĘ,
PO KOŹLE I W POWIETRZU**





MODUŁ 3: SPECJALISTYCZNY TRENING TECHNIKI



- **Indywidualne zadania ukierunkowane na piłkę nożną**
 - np. umiejętność prowadzenia piłki
- **Ćwiczenia i zadania kształtujące technikę dzieci**
 - np. małe gry
- **Gry motywacyjne ukierunkowane na technikę**
 - np. gry z akcentem prowadzenia piłki i strzałów do bramki



ATRAKCYJNOŚĆ FORM TRENINGOWYCH, STOPNIOWANIE TRUDNOŚCI W NAUCZANIU TECHNIKI DZIECI





MODUŁ 4: GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ



- Małe gry na bramki
 - do 5x5
- Formy turniejowe w piłce nożnej
- Małe gry z zadaniami ukierunkowanymi na założone aspekty gry



**PRZYJEMNOŚĆ I RADOŚĆ
Z GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ!**





RÓŻNICE POMIĘDZY PIŁKĄ NOŻNĄ DOROSŁYCH I DZIECI

HASŁO	PIŁKA NOŻNA DOROSŁYCH	PIŁKA NOŻNA DZIECI
Trening	Ukierunkowany na współzawodnictwo	Uczenie się piłki nożnej poprzez radości, przyjemność
Cel sportowy	Zwycięstwo, mistrzostwo	Stworzenie podstawy do uprawiania sportu przez całe życie
Sukces	Wynik	Doświadczenie gry, wykształcenie wszystkich dzieci
Tabela	„Najważniejsza”	Nieważna
Trener	Oceniany na podstawie wyniku/sukcesu!	Oceniany na podstawie postępu w sporcie i nauce wszystkich dzieci



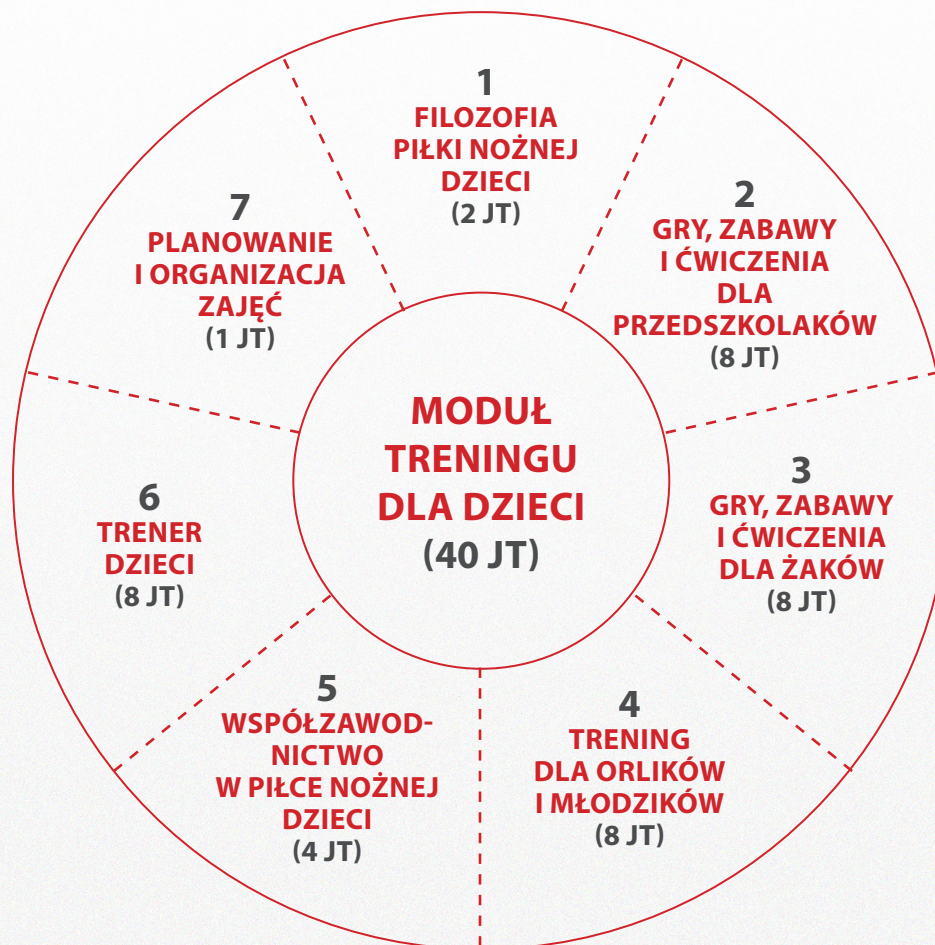
ROZDZIAŁ 2

ORGANIZACJA SZKOLENIA I TRENINGU DZIECI I MŁODZIEŻY





STRUKTURA ORGANIZACJI SZKOLENIA DZIECI

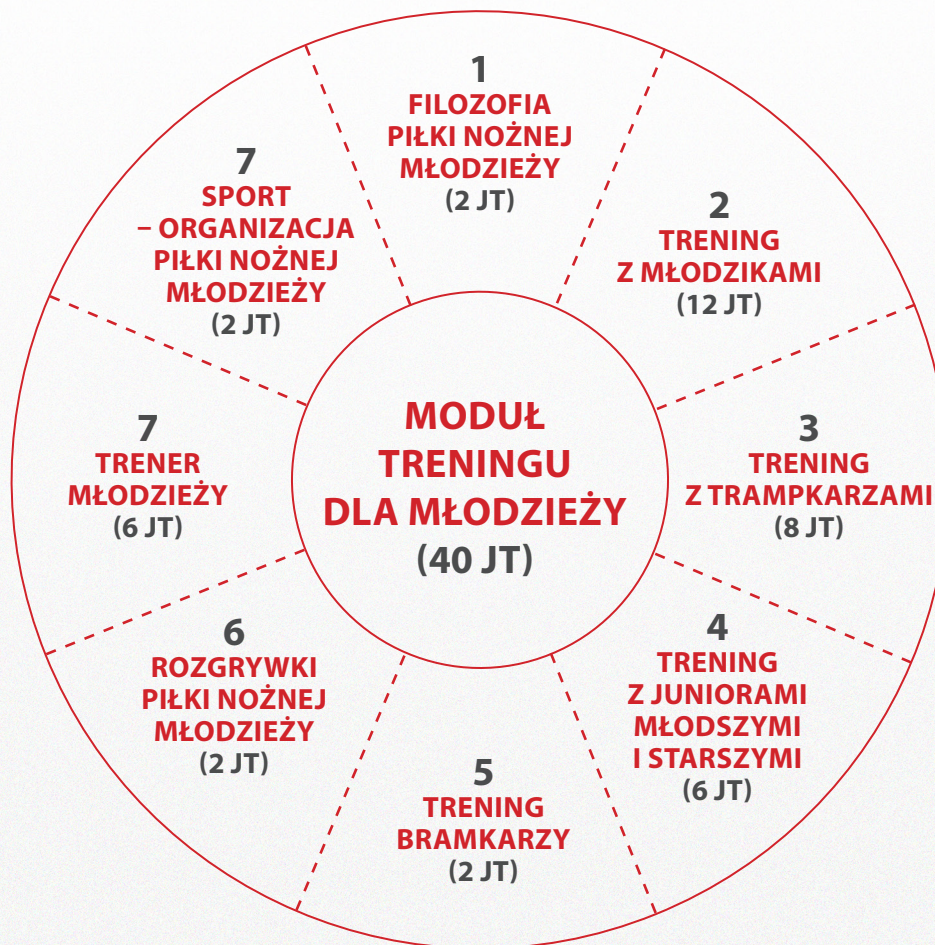


1JT – JEDNOSTKA TRENINGOWA





STRUKTURA ORGANIZACJI SZKOLENIA MŁODZIEŻY

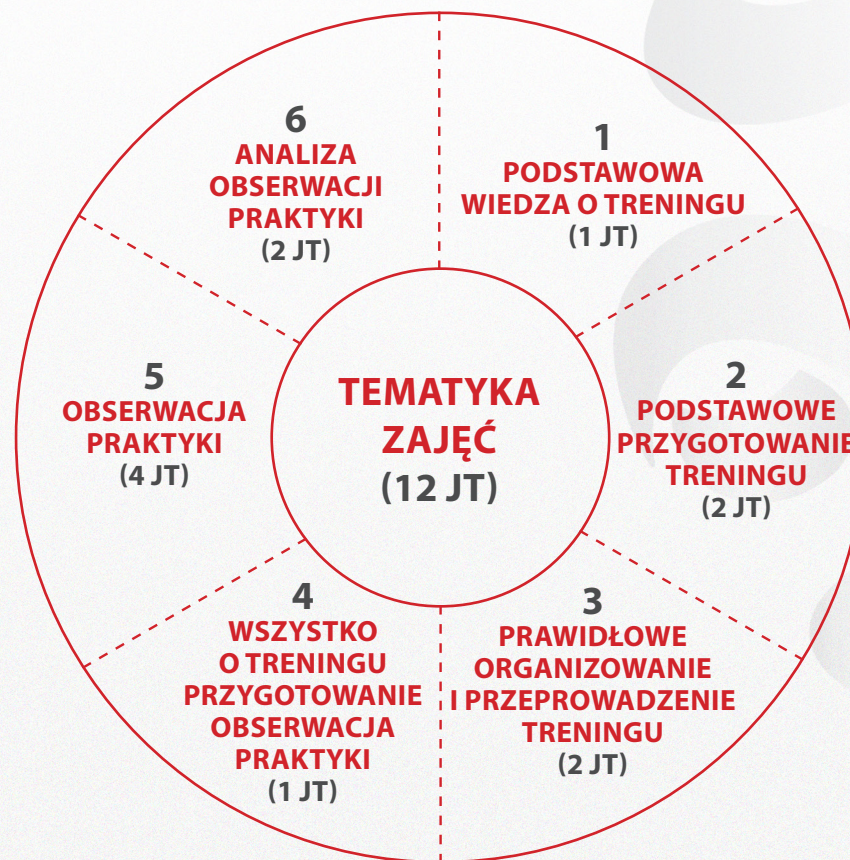


1JT – JEDNOSTKA TRENINGOWA





STRUKTURA – PODSTAWY TRENINGU



1JT – JEDNOSTKA TRENINGOWA



CZYM JEST TRENING?



- Dostosowany do wieku i umiejętności
- Motywujący
- Wpływający na całą osobowość
- Ukierunkowany na cel
- Rozwijający systematycznie
- Planowany długofalowo
- Trwałe
- Zorganizowany





PRAWIDŁOWY WYBÓR CELÓW W TRENINGU DZIECI I MŁODZIEŻY JEST ZALEŻNY OD:



- zainteresowań dzieci
- wieku i poziomu rozwoju

TRENING DLA DZIECI NIE JEST ZREDUKOWANYM TRENINGIEM DLA DOROSŁYCH, LECZ POSIADA SWOJĄ WŁASNĄ TREŚĆ

- umiejętności
- warunków i częstotliwości treningu

TRENING DLA DZIECI I MŁODZIEŻY JEST ZAPLANOWANY DŁUGOFALOWO





DZIECI I MŁODZIEŻ NIE MOGĄ TRENOWAĆ JAK DOROŚLI



- Różne motywacje i zainteresowania
- Dzieci łatwiej się uczą, dorośli nie tak szybko, ale za to potrafią już więcej
- Różne predyspozycje treningowe
- Organizm dziecka nie jest tak wytrzymały na obciążenia, ponieważ nie jest jeszcze w pełni rozwinięty





WYTYCZNE DOTYCZĄCE PIŁKI NOŻNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY



1. Trening i współzawodnictwo organizować zgodnie z wiekiem i fazą rozwoju.
2. Wspierać i wymagać indywidualnie od każdego dziecka!
3. Zapewnić wszystkim przeżycie sukcesu w każdym treningu!
4. Stworzyć pozytywny, pozbawiony stresu klimat!
5. „Rozwinąć” ducha drużyny!

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





CELE I TREŚCI W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

Treść obserwacji	Przedszkolaki	Orliki	Juniorzy
Składowe treningu	<ul style="list-style-type: none"> wielostronne uprawianie sportu zabawy i współzawodnictwo 	<ul style="list-style-type: none"> ćwiczenia elementów technicznych małe gry 	<ul style="list-style-type: none"> trening ukierunkowany na technikę, taktykę, motorykę
Zachowanie trenera	<ul style="list-style-type: none"> trener jako żartowniś trener jako pomocnik i współpartner 	<ul style="list-style-type: none"> pokaz, wyjaśnienie uwagi indywidualne 	<ul style="list-style-type: none"> korygowanie błędów modyfikacja treści
Zachowanie dzieci	<ul style="list-style-type: none"> śmiech, radość przyjemność z ruchu wynikająca z zabawy 	<ul style="list-style-type: none"> pokazywać przyjemność z zadań i postępów w nauce 	<ul style="list-style-type: none"> trening formacji trening w małych grupach
Organizacja treningu	<ul style="list-style-type: none"> poła gry oznakowane kolorami dla łatwiejszej orientacji 	<ul style="list-style-type: none"> dużo ruchu/akcje w małych grupach 	<ul style="list-style-type: none"> dużo ruchu/akcje we fragmentach gry (grupy małe i duże)
Pozostałe obserwacje	<ul style="list-style-type: none"> opiekun jako pomoc urozmaiczone zabawy 	<ul style="list-style-type: none"> trener i pomocnik samodzielna, kreatywna gra 	<ul style="list-style-type: none"> drugi trener, trener bramkarzy gra z ustaloną koncepcją (np. gra czwórką w linii def.)





NA CO TRZEBA ZWRÓCIĆ UWAGĘ PRZY PRZYGOTOWANIU JEDNOSTKI TRENINGOWEJ?





GŁÓWNY CEL TRENINGU — PRZYKŁAD ZAJĘĆ DLA DZIECI (ŻAKI I ORLIKI)



- Główny cel dotyczy techniki w ramach godziny treningowej!
- Realizując cel zajęć umiejętnie zastosować gry, zabawy i ćwiczenia!
- Cele dotyczące kształtowania techniki zmieniać w interwale czasowym jednego tygodnia!
- Uwzględniać wszechstronne zadania ruchowe w każdej godzinie treningowej!
- Podczas małych meczów dzieci grając, uczą się podstaw taktycznych!
- Nie stosować oddzielnego treningu taktyki!





KONSPEKT ZAJĘĆ DLA PRZEDSZKOLAKÓW

CZAS	CZĘŚĆ	TREŚCI
	<p>Część wstępna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „formuła powitalna” • „wyszumienie się” • wszechstronny ruch
	<p>Część główna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • różnorodne zadania z piłką • małe gry
	<p>Część końcowa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wariant ruch/zabawa + piłka • gra w piłkę nożną • „formułka pożegnalna”





KONSPEKT ZAJĘĆ DLA ŻAKÓW

CZAS	CZĘŚĆ	TREŚCI
	<p>Część wstępna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • przywitanie i wprowadzenie w tematykę zajęć • wszechstronne ćwiczenia ruchowe • indywidualne ćwiczenia z piłką
	<p>Część główna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zastosowanie naprzemienne gry/zabawy i ćwiczenia w realizacji głównego celu zajęć (techniki)
	<p>Część końcowa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gra w piłkę nożną w małych grupach • omówienie zajęć





WYTYCZNE DOTYCZĄCE STRUKTURY TRENINGU (PIŁKA NOŻNA DZIECI)



- Organizować gry dla „wyszumienia się” na początku treningu lub w fazach, w których maleje koncentracja!
- Systematycznie planować przerwy na picie!
- Każda forma treningu musi sprawiać przyjemność!
- Zwracać uwagę na trening wszechstronny (obunożny)!
- Wykorzystywać umiejętnie miejsce treningu (kreatywność poruszania się bez piłki i z piłką)!
- Stosować ćwiczenia w krótkich interwałach czasowych!
- Organizować małe gry z akcentem głównego celu zajęć!





ŹRÓDŁA SPECJALISTYCZNEJ WIEDZY, WZBOGACANIE WARSZTATU SZKOLENIOWEGO O RÓŻNORODNE METODY, FORMY I ŚRODKI TRENINGOWE (PIŁKA NOŻNA DZIECI)



- Internet: www.pzpn.pl
- Specjalistyczne lektury
- Czasopisma dla trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej
- Dydaktyczne filmy video (kasetą, DVD)

**STWORZYĆ WŁASNĄ „KARTOTEKĘ”
GIER, ZABAW I ĆWICZEŃ**





WYTYCZNE DOTYCZĄCE ORGANIZACJI TRENINGU



- **Umożliwić dużo kontaktów z piłką!**
Piłka dla każdego!
- **Stworzyć małe grupy!**
 - dużo powtórzeń przy ćwiczeniach elementów technicznych
 - dużo kontaktów z piłką we wszystkich formach gry
- **Stworzyć wiele możliwości do doświadczenia pozytywnych przeżyć emocjonalnych!**
 - współzawodnictwo
 - połączyć ćwiczenia ze strzałami do bramki
 - stworzyć równie „silne” drużyny
- **Unikać długich przerw i czasów oczekiwania!**
- **Posługiwać się tylko jedną podstawową formą organizacji na jednostkę treningową!**



FORMA 3+3 DO PLANOWANIA I ZBUDOWANIA STRUKTURY TRENINGU

Przed treningiem

Podczas treningu

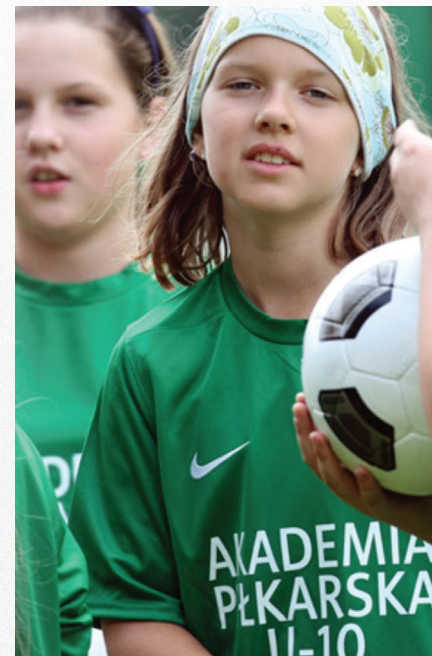
Po treningu



Część wstępna

Część główna

Część końcowa





PRZYGOTOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

1. Plac treningowy: boisko/hala

- Jakie miejsce jest do dyspozycji? (np. całe boisko czy tylko część)?
- Jaki jest stan podłoża? Czy trzeba z tego powodu zrezygnować z niektórych form treningu?
- Ile bramek jest do dyspozycji (ewentualnie zaplanować alternatywne formy bramek np. bramki z tyczek)?
- Gdzie można najlepiej zorganizować trening strzelecki (np. piłkochwyty)?

2. Grupa treningowa/drużyna

- Ile dzieci będzie na treningu (np. liczba zgłoszonych nieobecności)?
- Pomyśleć o alternatywach dla tworzenia grup do ćwiczeń!
- Uwzględnić różnice w stopniu zaawansowania wewnątrz grupy (np. takie zestawienie drużyn do gry, aby były na podobnym poziomie umiejętności, itd.)!





PRZYGOTOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

3. Sprzęt treningowy

- Czy dla każdego dziecka jest piłka do dyspozycji?
- Dla piłki nożnej dzieci: czy są do dyspozycji piłki odpowiednie do wieku dzieci?
- Czy dysponuję pomocami do oznakowania (pachołki, tyczki, znaczniki, itd.)?
- Specjalnie na halę: jakie przybory mogę wykorzystać?

4. Inne

- Ile dzieci będzie na treningu (np. liczba zgłoszonych nieobecności)
- Czy jest do dyspozycji pomocnik, opiekun lub drugi trener (jeśli nie to czy musi to zostać uwzględnione np. przy organizacji treningu)?





PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Trening:	Nr:				
-----------------	------------	--	--	--	--

Hala <input type="checkbox"/>	Boisko <input type="checkbox"/>
--------------------------------------	--

Data:					
--------------	--	--	--	--	--

Czas trwania:

Klub:

Drużyna:

1. Część wstępna	Czas:
-------------------------	--------------





PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Forma treningu 1		
Przebieg/organizacja:		
Modyfikacje:		





PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Forma treningu 2		
Przebieg/organizacja:		
Modyfikacje:		





PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Część główna

Czas:

Forma treningu 1





PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Forma treningu 2



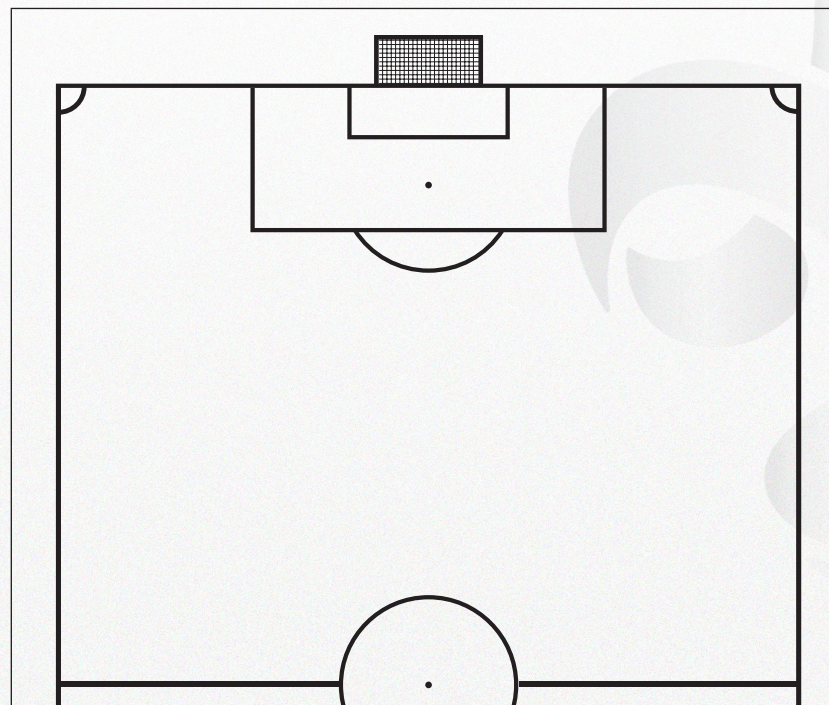


PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Część główna

Czas:

Forma treningu 1





FORMY TRENINGOWE I ICH MODYFIKACJE

Ograniczenie miejsc

Czas

- (czas trwania/
ograniczenie)

Liczba dzieci

Dodatkowe zadania

- np. w biegu tyłem
- np. kombinacja: strzał do bramki i zadanie ruchowe

FORMY TRENINGOWE I ICH MODYFIKACJE

Ćwiczenia:

- konsekwencja
podań w danej akcji

Mecze:

- przepisy gry

Techniki

Motywacja:

- współzawodnictwo
- mecze przeciwko
sobie/formy turniejów
- ćwiczenia: liczba goli itd.
(cele indywidualne dla
zawodników)

Formy ustawienia





WYTYCZNE DOTYCZĄCE PRZEPROWADZENIA TRENINGU



Organizacja oraz prowadzenie treningu

- Wprowadzać zadania poprzez formę pokazową i naśladownictwo, a nie przez długie objaśnienia!
- U dzieci korygować tylko duże błędy techniczne – używając języka dziecięcego!
- Korygować błędy, formułować zawsze w sposób pozytywny!
- Uważać na postawę wobec grupy!
- Mieć wszystkie dzieci w polu widzenia!
- Przeprowadzać zaplanowany trening w sposób elastyczny!
- W zależności od sytuacji modyfikować!

**ZOSTAWIĆ ZAWODNIKOWI POLE MANEWRU!
NIE NARZUCAĆ Z GÓRY WSZYSTKIEGO!**





ALTERNATYWNE BRAMKI



Bramka 5-metrowa z bramkarzem lub bez

- **Zdobywanie punktów przez:**
 - wszystkie znane sposoby uderzenia z bliższej i dalszej odległości
- **Akcenty treningu:**
 - w zależności od wielkości boiska, liczby graczy i zadań możliwe są różne formy zajęć (patrz: „Gra w piłkę nożną dzieci” i „Efektywny trening strzelecki”)





ALTERNATYWNE BRAMKI



Bramka przez podanie

- **Zdobywanie punktów przez:**

- najczęściej mocne, płaskie uderzenie wewnętrzną częścią stopy
- wszystkie inne płaskie uderzenia również są możliwe
- szansa na sukces bramkowy najczęściej tylko z bliskiej odległości (w zależności od szerokości bramki)

- **Akcenty treningu:**

- techniczny: dokładne podania
- taktyczny: gra podaniami do strefy blisko bramki przeciwnika dla wypracowania możliwości strzału; podział boiska: skracanie i zawężanie pola gry.





ALTERNATYWNE BRAMKI



Bramka po przeprowadzeniu piłki przez wyznaczoną linię

- **Zdobywanie punktów przez:**
 - np. (szybkie) prowadzenie piłki
- **Akcenty treningu:**
 - techniczny: prowadzenie piłki na szybkości z ustalonym celem





ALTERNATYWNE BRAMKI



Bramka ruchoma

- **Zdobywanie punktów przez:**
 - podanie piłki pod trzymaną przez wyznaczonych (trener-pomocnik lub dwóch zawodników) tyczką
- **Akcenty treningu:**
 - techniczny: dokładne podania
 - taktyczny: gra podaniami do strefy blisko bramki przeciwnika jako przygotowanie do strzału;
 - koordynacyjny: szkolenie zdolności orientacji





ALTERNATYWNE BRAMKI



Bramka otwarta z bramkarzem lub bez

- **Zdobywanie punktów przez:**
 - wszystkie znane sposoby uderzenia z bliższej i dalszej odległości od wysokości tyczki
- **Akcenty treningu:**
 - umiejętne wypracowywanie sytuacji bramkowych przed i za bramkami
 - szukanie pozycji i wychodzenie na wolne pole przed i za bramkami





PRZED TRENINGIEM

- Przyjechać bez spóźnienia
- Przejrzeć boisko, ewentualnie porozmawiać z innymi trenerami
- Zadbać o miejsce na przebranie
- Zebrać materiały
- Pola gry i ćwiczeń zaznaczyć wcześniej
- Zaktualizować plan treningu
- Przywitać dzieci i rodziców
- Pomóc dzieciom w przebraniu
- Sporządzić listę obecnych na treningu
- Włączyć dzieci w organizację treningu (montowanie, ustawianie, składanie)
- Nigdy nie zostawiać dzieci bez nadzoru (pomocnik?)
- Pamiętać o telefonie pod ręką na wypadek sytuacji losowej





PODCZAS TRENINGU

- Powitać na początku treningu
- Rozpocząć trening w miarę możliwości ze wszystkimi dziećmi równocześnie
- Informować o głównym akcencie treningu
- Objaśniać językiem zrozumiałym dla dzieci
- Ewentualnie uczestniczyć w grze (trenera + pomocnika)
- Umiejętnie organizować przestrzeń treningową – wspierać kreatywność
- Nie korygować natychmiast każdego błędu
- Obserwować motywację dzieci podczas gier i ćwiczeń
- Wspólnie rozłożyć i złożyć sprzęt treningowy
- Na zakończenie wysłuchać informacji od dzieci dot. treningu





Po TRENINGU



- Boisko pozostawić czyste
- Schować przybory
- Skorzystać z prysznic
- Szatnię zostawić czystą
- Podać informacje dot. następnego treningu lub następnego meczu
- Rozmawiać z rodzicami
- Rozmawiać indywidualnie z dziećmi





OPIEKA NIE OGRANICZA SIĘ TYLKO DO TRENINGU I GRY

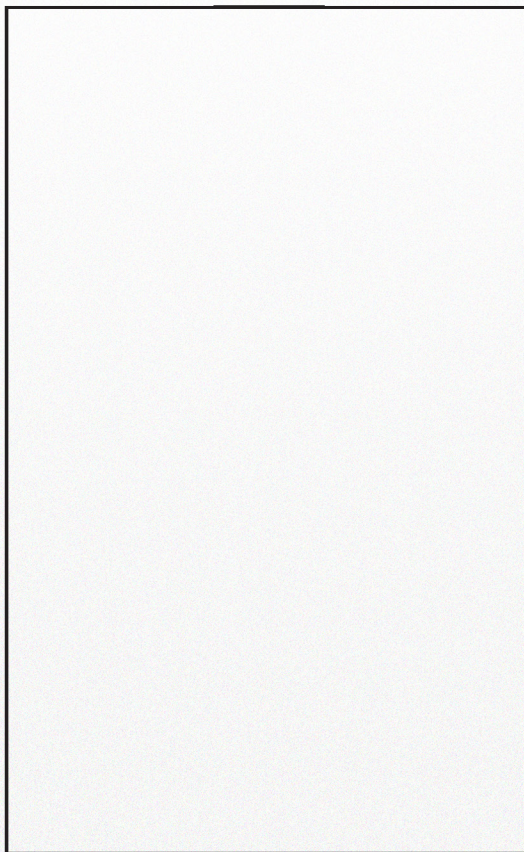


- **Mieć serce do dzieci – to jest podstawa!**
- Zawsze dbać o pozytywną atmosferę, w której nie ma stresu!
- Znać warunki życia wszystkich dzieci!
- Pokazywać pozytywne wartości i normy na własnym przykładzie!
- Wspólnie z dziećmi ustalić przepisy gry!
- Żadnej presji dotyczącej osiągnięć!
- Pokazywać własny entuzjazm i zaangażowanie w czasie gry!
- Pokazywać poczucie humoru!
- Pochwała oznacza: wzmocnienie wiary w siebie!
- Pokazywać zainteresowanie zawodnikiem – poświęcać się dla dzieci!



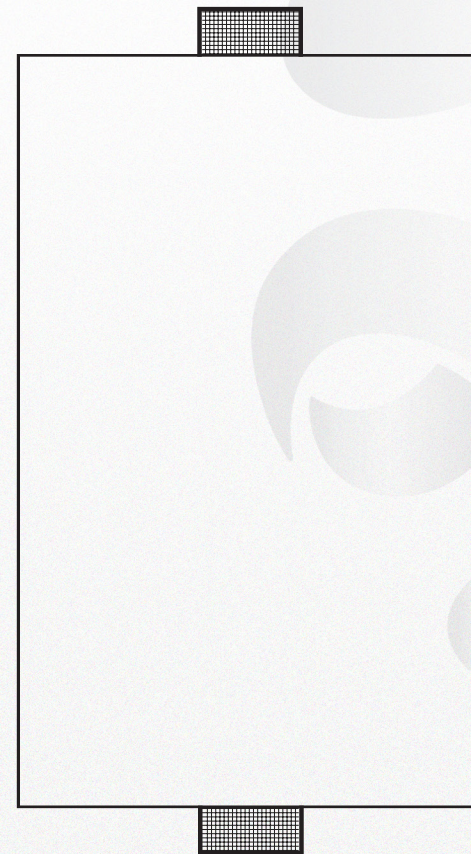
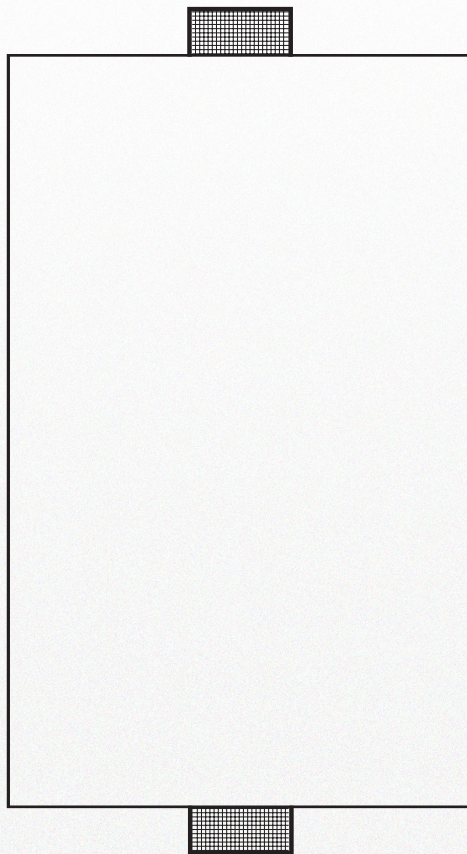


OBSERWACJA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ



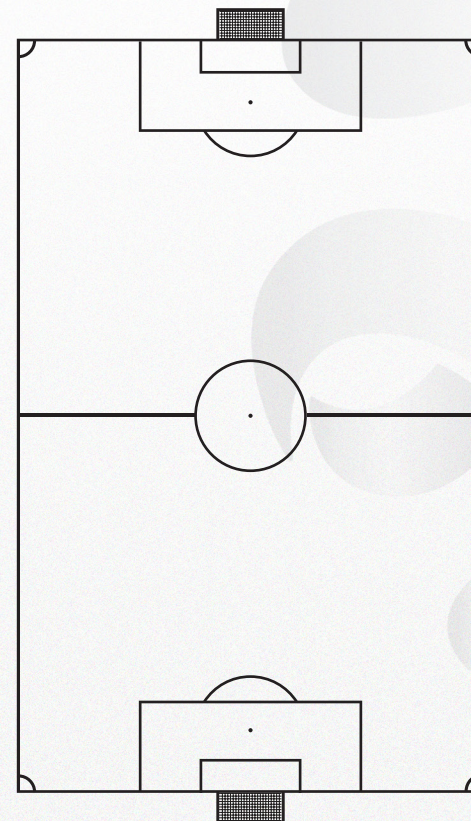
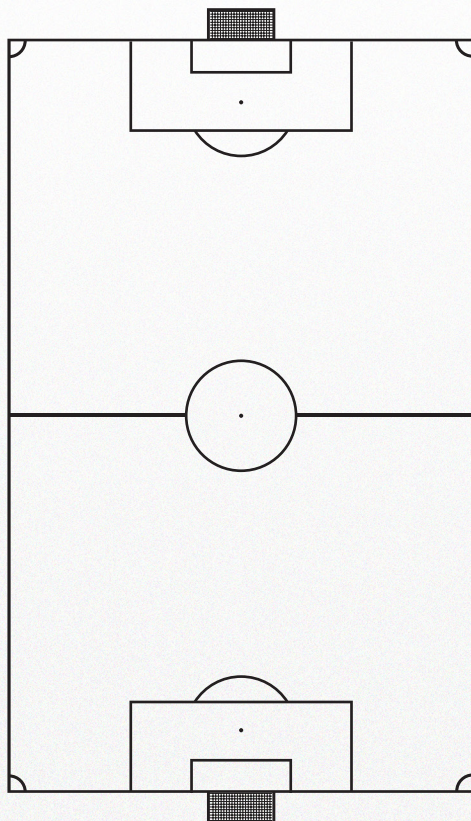


OBSERWACJA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ



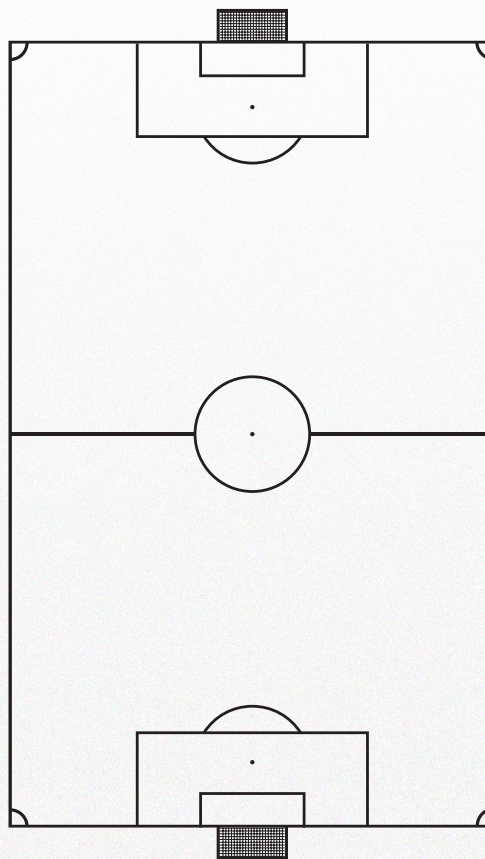


OBSERWACJA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ





OBSERWACJA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ





WADY GRY 11 NA 11 W DZIECIĘCEJ PIŁCE NOŻNEJ



- Chaotyczna gra!
- Przemęczenie wynikające ze zbyt dużych odległości boiskowych!
- Niewiele kontaktów z piłką!
- Niewiele sytuacji strzeleckich!
- Bramkarz w pełnowymiarowej bramce pozbawiony jest szans obrony strzału !



BRAK POCZUCIA SUKCESU!





NARZĘDZIA PEDAGOGICZNE



- Okazać ciepło i zrozumienie!
- Mówić językiem trafiającym do dzieci!
- Rozładowywać napięcia przy pomocy humoru!
- Być aktywnym w pracy z dziećmi, pokazać swoje zainteresowanie i zaangażowanie!



POZNAĆ ŚRODOWISKO ŻYCIA DZIECI!





WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE WSPÓŁPRACY Z RODZICAMI



Rodzic jako...

- ... asystent trenera
- ... opiekun/osoba sprawująca nadzór
- ... osoba sędziująca mecz
- ... pomocnik przy organizacji imprez.

Angażować rodziców...

- ... przy organizacji wyjazdów
- ... przy przekazywaniu informacji
- ... podczas spotkań (stałe spotkania w gronie rodziców)
- ... w przypadku indywidualnych sytuacji, gdzie niezbędna jest opieka, pomoc.





KIEDY KOMUNIKACJA Z RODZICAMI JEST SZCZEGÓLNIIE WAŻNA?



**DOBRA KOMUNIKACJA Z RODZICAMI
MA SZCZEGÓLNE ZNACZENIE, GDY...**

- ... do zespołu dołącza nowe dziecko,
- ... nowy trener przejmuje drużynę,
- ... rozpoczyna się nowy sezon!





JAK PRZEDSTAWIAM SIĘ JAKO TRENER?



- **Przedstawianie się trenera**

- osobisty stosunek do piłki nożnej
- wykształcenie specjalistyczne
- sprawowanie funkcji społecznych?
- pokazywanie otwartości na propozycje poprawy i konstruktywną krytykę
- pokazywanie gotowości do rozmów o dzieciach i ich problemach





CZEGO TRENER OCZEKUJE OD RODZICÓW?



• Oczekiwania trenera wobec rodziców

- prowadzenie finansów drużyny
- pomoc przy turniejach
- pranie strojów piłkarskich
- kontakt telefoniczny między rodzicami
- dyżurne wyjazdy na mecze



OTWARTOŚĆ W KONTAKTACH Z RODZICAMI!





WYTYCZNE DOTYCZĄCE RELACJI Z RODZICAMI



- Poznać rodziców wszystkich dzieci!
- Przedstawić własne kompetencje jako trenera!
- Wyznaczyć rodzicom granice nieprzekraczalne podczas treningu oraz meczu!
- Nigdy nie wchodzić w „ostre” dyskusje!
- Szukać konstruktywnej rozmowy w cztery oczy!
- Nigdy nie przenosić konfliktów z rodzicami na dzieci!





WOKÓŁ TRENINGU

NA CO NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ?



Nieobecność na treningu

Napoje
Przynieść samemu?

Niepewne warunki
pogodowe

Jak powiadomić rodziców, że
trening się nie odbędzie?

Prysznic

Obowiązkowy lub
dobrowolny
Uzgodnić z rodzicami

Punktualność

Wyjaśnić „dlaczego”

Obowiązek nadzoru

Kiedy zaczyna się / kończy
dla trenera obowiązek
nadzoru?

Strój

Dostosowany do warunków
/ Ochraniacze na nogi

Ingerencja w wychowanie

Dlaczego trener ingeruje
i w jaki sposób?





WOKÓŁ MECZU

NA CO NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ?



Ustalenie sposobów
przyjazdu na mecze

Boiska do gry
Jakie rozmiary i dlaczego?

Miejsce spotkania
Kiedy i gdzie?

Mecze maksymalnie
7 x 7

Zachowanie rodziców przy
boisku
Jakie, dlaczego, kiedy
skrytykować?

Obowiązek nadzoru
Kiedy zaczyna się/kończy dla
trenera obowiązek nadzoru?

Zgłoszenie nieobecności na
meczu
Dlaczego i do kiedy?

Prysznic
Obowiązkowy lub
dobrowolny
Uzgodnić z rodzicami





CELE POZASPORTOWEJ OFERTY KLUBÓW



- Wzmocnienie poczucia przynależności do grupy
- Stworzenie możliwości innych przeżyć
- Wspieranie radości z uczestniczenia w życiu klubu
- Urozmaicenie dla regularnie odbywających się treningów i meczów
- Możliwość zabawy w okresie bez treningów/meczów
- Tworzenie więzi emocjonalnej dziecka z klubem





WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE WSPÓŁPRACY SZKOŁY I KLUBU

- **Prowadzenie nieobowiązkowej wspólnoty sportu szkolnego (regularne gry i ćwiczenia dla uczennic/uczniów) przez pracownika klubu**
- **Prowadzenie względnie opieka drużyny szkolnej przez pracownika klubu**
- **Wspólna organizacja imprez sportowych:**
np. dni projektowe, festyny sportowe, turnieje piłki nożnej...
- **Wzajemna pomoc przy organizacji imprez sportowych:**
np. przygotowanie materiałów, przyborów sportowych, pracy pomocników....
- **Omówienie możliwości wykorzystania boisk i pomieszczeń:**
np. placów sportowych, hali, pomieszczeń klubowych, auli, pomieszczeń klasowych...
- **Udział klubu w organizacji festynu szkolnego:**
np. strzelanie do ścianki, konkursy dryblingu lub żonglerki, konkurs rzutów karnych...
- **Wypożyczanie przyborów treningowych na lekcje w-f:**
np. piłek, znaczników, pachotków...
- **Wypożyczanie strojów klubowych dla drużyny szkolnej**





WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE WSPÓŁPRACY SZKOŁY I KLUBU

- **Oferta klubu odnośnie treningu próbnego:**
 - termin poza treningami młodzieżowymi lub
 - trening zintegrowany z treningiem młodzieżowym
- **Wzajemne informowanie się o inicjatywach:**
 - informowanie o inicjatywach klubu w szkole
 - informowanie o inicjatywach szkoły w klubie
- **Uwzględnianie szkoły w planowanych imprezach sportowych, np:**
 - turniej dla drużyn szkolnych/klasowych
 - udział w festynach sportowych
 - zdobycie odznaki piłkarskiej
 - udział w pozasportowych imprezach
- **Uwzględnianie klubu w planowanych imprezach szkolnych, np:**
 - udział w festynach szkolnych
 - wyjście na szkolne przedstawienia





SPOSOBY KONTAKTOWANIA SIĘ POMIĘDZY SZKOŁĄ A KLUBEM

Istnieje szereg możliwości nawiązania kontaktu i stałej współpracy pomiędzy klubem a szkołą. Obowiązuje tutaj stara prawda: „Dla chącego nic trudnego”. Warto podjąć ten wysiłek, gdyż obie strony mogą wynieść z takiej współpracy szereg korzyści.

„BEZPOŚREDNIO DO SZKOŁY”

Ze strony klubu

- np. za pośrednictwem pełnomocnika ds. kontaktów ze szkołami

Bezpośrednio w szkole nawiązanie kontaktu z:

- kierownictwem szkoły
- dyrektorem szkoły sportowej
- pełnomocnikiem ds. kontaktu z klubami sportowymi
- za pośrednictwem ciała pedagogicznego, rodziców
- za pośrednictwem nauczycieli, którzy są członkami klubu.

„BEZPOŚREDNIO DO KLUBU”

ZE SZKOŁY

- np. poprzez osobę kontaktową, odpowiedzialną w szkole za sport klubowy

Bezpośrednio w klubie nawiązanie kontaktu z:

- pełnomocnikiem ds. sportu szkolnego
- nauczycielami będącymi członkami klubu
- trenerami drużyn młodzieżowych



ROZDZIAŁ 3

PRZEDSZKOLAKI (G)





Cechy motoryczne przedszkolaków



- Duża chęć do ruchu i zabawy
- Szybkie zmęczenie
- Duża ruchliwość
- Słabo wykształcona muskulatura
- Niski poziom koordynacyjnych zdolności motorycznych
- Różne poziomy wytrzymałości



**WSZECHESTRONNE PROPOZYCJE
ZWIĄZANE Z RUCHEM NA KAŻDYM TRENINGU!**





CECHY PSYCHICZNE PRZEDSZKOLAKÓW



- Duża ciekawość życia
- Mała zdolność koncentracji
- Silne zorientowanie na samego siebie
- Duży wpływ osobowości trenera
- „Rozbudowany” świat fantazji
- Słabe umiejętności taktyczne



**TRENER JEST OSOBĄ
ZAUFAŃĄ I PRZYJAZNĄ!**



EFEKTY WSZECHSTRONNEGO SZKOLENIA RUCHU W WIEKU DZIECIĘCYM



- Wszechstronne formy aktywności motorycznej
- Zapoznanie się z podstawowymi elementami w formie gier i zabaw
- Profilaktyka wad postawy
- Mniejsze ryzyko urazów
- Wyższy poziom sprawności ogólnej
- Rozwój i ukierunkowanie osobowości dziecka



**WSZYSTKIE ZAJĘCIA MUSI CECHOWAĆ WSZECHSTRONNOŚĆ
PROPONOWANYCH ĆWICZEŃ RUCHOWYCH!**





CELE W PIŁCE NOŻNEJ PRZEDSZKOLAKÓW



BŁĘDNE CELE	CELE/TREŚCI ODPOWIEDNIE DLA DZIECI
Mistrzostwa, turnieje	Festyny z meczami, spotkania
Radość z wyników	Radość z gry, zabawy
Monotonny trening piłkarski	Wszechstronna oferta ruchu
„Prowadzenie za rączkę”	Samokształcenie
Przedwczesna specjalizacja	Wszechstronne szkolenie ruchowe



CELE W PIŁCE NOŻNEJ PRZEDSZKOLAKÓW



BŁĘDNE CELE	CELE/TREŚCI ODPOWIEDNIE DLA DZIECI
Mistrzostwa, turnieje	Festyny z meczami, spotkania
Radość z wyników	Radość z gry, zabawy
Monotonny trening piłkarski	Wszechstronna oferta ruchu
„Prowadzenie za łączkę”	Samokształcenie
Przedwczesna specjalizacja	Wszechstronne szkolenie ruchowe



WYMAGANIA ZWIĄZANE Z ZAJĘCIAMI DLA PRZEDSZKOLAKÓW



- Unikać długich przestojów w zajęciach!
- Stosować odpowiedni stopień trudności ćwiczeń!
- Ćwiczyć bawiąc się!
- Modyfikować zabawy!
- Umożliwić pozytywne przeżycia emocjonalne!
- Nie dążyć tylko do celów specyficznych dla piłki nożnej!





PEDAGOGICZNE WYTYCZNE DLA „SZKOLENIOWCA” I OPIEKUNA



Szkoleniowiec w piłce nożnej przedszkolaków to...

- ... żartowniś, współgrający!
- ... pocieszyciel, osoba łagodząca kłótnie!
- ... wychowawca, człowiek i przyjaciel!
- ... opiekun każdego dziecka



... WZÓR W KAŻDEJ SYTUACJI!





MODUŁY METODYCZNE ZAJĘĆ Z PRZEDSZKOLAKAMI





MODUŁ 1:

WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE



- Nauczanie podstawowych elementów z zakresu motoryki dziecka
 - biegi, skoki, przewroty...
- Gry i zabawy ruchowe
- Gry i zabawy z przyborami



WSZECHSTRONNE ZADANIA RUCHOWE SĄ CZĘŚCIĄ SKŁADOWĄ KAŻDYCH ZAJĘĆ!





MODUŁ 2:

NAUCZANIE UKIERUNKOWANE NA ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH



- Gra z różnymi piłkami
- Zadania z piłką
 - toczyć, chwytać, rzucać...
- Proste zadania z piłką przy nodze
- Kombinacje ruchowe:
Piłka + zadania koordynacyjne
- Małe gry



**POZNAĆ „PIŁKĘ” PRZYBÓR W GRZE
– W RÓŻNY SPOSÓB!**





MODUŁ 3: GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ



- **Małe drużyny**
 - do 5x5
- **Małe boiska**
 - ok. 25x25 metrów
- **Różne bramki**
 - tyczki, materace, skrzynie...
- **Proste reguły gry**
 - np. przetoczyć zamiast wrzucać



**KRÓTKIE DROGI DO BRAMKI, DUŻO BRAMEK, WIELE
POZYTYWNYCH PRZEŻYĆ EMOCJONALNYCH!**





CELE I TREŚCI PIŁKI NOŻNEJ DZIECI

MODUŁY / GRUPY WIEKOWE	PRZEDSZKOLAKI	ŻAKI	ORLIKI
WSZECHESTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE	□□□	□□	□
NAUCZANIE UKIERUNKOWANE NA ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH	□□	□	□□
SPECJALISTYCZNY TRENING TECHNIKI	□□□	□□	□□
GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ	□□	□□□	□□□

□ = należy uwzględnić □□ = ważne □□□ = bardzo ważne





KONSPEKT PRZYKŁADOWEJ JEDNOSKI TRENINGOWEJ

CZĘŚĆ	TREŚCI	CELE
 <p>Część wstępna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • formuła powitania • „wyszumienie się dzieci” 	<ul style="list-style-type: none"> • „wyżycie się” • rozwój kreatywności
 <p>Część główna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszechstronne zadania ruchowe • małe gry z piłką 	<ul style="list-style-type: none"> • kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych • pozwolić wyżyć się dzieciom w grze
 <p>Część końcowa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gra w piłkę (2x2, 4x4) • formuła pożegnania 	<ul style="list-style-type: none"> • radość z gry • motywacja na następne zajęcia





PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

Główny cel: wszechstronne szkolenie ruchowe

ZADANIE:

Należy wraz z grupą wyszukać jedną formę treningową z katalogu ćwiczeń i zaprezentować ją w praktyce. Poza tym należy opracować kolejną formę treningową z zakresu przedstawionego głównego celu zajęć.

PROPOZYCJA TRENINGU 1: CHWYĆ OGON

Organizacja:

Dziecko ma z tyłu w spodenkach włożony plastron – „ogon”.

Przebieg:

Dzieci próbują chwycić możliwie dużo „ogonów” i zarazem uratować swój własny. Zabawa jest zakończona, kiedy wszystkie „ogony” zostaną „wyrwane”. Kto jest w posiadaniu największej liczby „ogonów”?





PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 2: DZIKA OŚMIORNICA

Organizacja:

Ośmiornica (trener) znajduje się po jednej stronie hali/boiska, a ryby (zawodnicy) po drugiej stronie.

Przebieg:

Na okrzyk „nadchodzi dzika ośmiornica” dzieci próbują przebiec na drugą stronę tak, aby nie zostać przez ośmiornicę dotkniętym. Dotknięci zawodnicy stają się ośmiornicami.

PROPOZYCJA TRENINGU 3: WYWOŁANIE IMIENIA

Organizacja:

Dzieci poruszają się w wyznaczonym polu.

Przebieg:

Trener wywołuje imię jednego z dzieci, które natychmiast musi stanąć w miejscu, a inne dzieci muszą jak najszybciej usiąść obok niego.

Modyfikacja:

Zmiana sposobu poruszania się (np. podskokami).





PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 4: ZABAWA Z BALONEM

Organizacja:

Każde dziecko otrzymuje balon.

Ćwiczenie 1:

„Utrzymajcie balon w powietrzu”.

Ćwiczenie 2:

„Utrzymajcie balon w powietrzu nie używając rąk (głowa, udo, itd.)”.

Ćwiczenie 3:

„Dobierzcie się w pary, zagrywajcie balon do siebie!”





PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

Główny cel:

nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich

ZADANIE:

Należy wraz z grupą wyszukać jedną formę treningową z katalogu ćwiczeń i zaprezentować ją w praktyce. Poza tym należy opracować kolejną formę treningową z zakresu przedstawionego głównego celu zajęć.

PROPOZYCJA TRENINGU 1: ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ

Organizacja:

Każde dziecko ma piłkę.

Ćwiczenia indywidualne:

Opuścić piłkę i chwycić; podrzucać do góry (z rotacją) i chwycić; kozłować w pozycji stojącej, w ruchu, itd.

Ćwiczenia w parach:

Rzucić oburącz do partnera, rzucić kozłem, przetoczyć po podłożu, podać nogą piłkę do partnera. Partner chwyta piłkę nogą, itd.





PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 2: MOSTY

Organizacja:

Połowa dzieci stoi z rozstawionymi nogami („tworzy mosty”).
Pozostałe dzieci - każde z piłką.

Przebieg:

Dzieci toczą piłkę (prowadzą piłkę nogą) tak, aby „przechodziła” przez mosty.
Modyfikacje ćwiczenia.

PROPOZYCJA TRENINGU 3: ZABAWA „AŁAA”

Organizacja:

Każde dziecko z piłką (może być plastikowa).

Przebieg:

Dzieci próbują możliwie często trafić piłką w trenera.
Trener komentuje każde trafienie przez głośne „Ałaa”.





PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 4: BINGO

Organizacja:

Na podłożu ustawić kilka pachołków. 2/3 dzieci z piłkami, reszta bez piłek.

Przebieg:

Dzieci z piłkami starają się strzałem strącić pachołki.

Każde trafienie trener komentuje słowem „bingo”!

Dzieci bez piłki szybko ustawiają przewrócone pachołki.





PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

Główny cel: gra w piłkę nożną

ZADANIE:

Należy wraz z grupą wyszukać jedną formę treningową z katalogu ćwiczeń i zaprezentować ją w praktyce. Poza tym należy opracować kolejną formę treningową z zakresu przedstawionego głównego celu zajęć.

PROPOZYCJA TRENINGU 1: 3 x 3 NA 2 MAŁE BRAMKI

Organizacja:

6 zawodników na polu gry – drużyny 3-osobowe.

Cel:

Podanie przez bramkę przeciwnika.

Czas:

3 minuty, następnie czynna przerwa wypoczynkowa z piłką.





PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 2: 2 x 2 PLUS BRAMKARZE NA 2 BRAMKI Z TYCZEK

Organizacja:

6 zawodników na polu gry – drużyny 3-osobowe.

Przebieg:

Gra 2 x 2 na bramki z tyczek. Trzeci zawodnik w każdej drużynie spełnia rolę bramkarza. Czas gry: 2 minuty – następnie zmiana bramkarzy.

PROPOZYCJA TRENINGU 3: 4 x 4 NA 2 MAŁE BRAMKI

Organizacja:

8 zawodników na polu gry – drużyny 4-osobowe.

Cel:

Podanie przez bramkę przeciwnika.

Czas:

4 minuty, następnie czynna przerwa wypoczynkowa z piłką.





PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 4: 4 x 4 PLUS BRAMKARZE NA 2 BRAMKI Z TYCZEK

Organizacja:

8 zawodników na polu gry – drużyny 4-osobowe.

Przebieg:

Gra 3 x 3 na bramki z tyczek. Czwarte dziecko każdej drużyny spełnia rolę bramkarza.

Czas gry: 3 minuty – następnie zmiana bramkarzy.



ROZDZIAŁ 4

ŻAKI (F)





CECHY ŻAKÓW



- **Cechy somatyczne**

- duże różnice pomiędzy dziećmi

- **Cechy psychiczne**

- radość z zażywania ruchu, gry
- mała zdolność koncentracji
- duża wrażliwość, częste zmiany nastrojów, mała pewność siebie
- nauczanie ukierunkowane na tzw. „model mistrza”





CELE W PIŁCE NOŻNEJ ŻAKÓW



WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE

Ogólna sprawność
fizyczna!

Zróżnicowana aktywność
sportowa

Zręczność i kreatywność
z piłką przy nodze!

GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ

Zabawa i radość!

Elementy techniki
w formie uproszczonej

Współpraca w zespole oraz
kreatywność!





MODUŁY METODYCZNE ZAJĘĆ Z ŻAKAMI





MODUŁ 1:

WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE



- **Zabawy z przyborami**
 - tory przeszkód (hala sportowa)
- **Zabawa w berka, gra w dwa ognie**
- **Sprawność fizyczna:**
 - start, zatrzymanie, wyminięcie, podskok, skok do przodu, upadek, itd.



SPRAWNOŚĆ RUCHOWA JEST PODSTAWĄ DO OPTYMALNYCH OSIĄGNIĘĆ W PIŁCE NOŻNEJ!





MODUŁ 2:

SZKOLENIE UKIERUNKOWANE NA ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH



- **Indywidualne zadania z piłkami:**
 - po koźle
 - toczącymi się
 - w powietrzu
- **Ćwiczenia wykonywane w dwójkach, trójkach**



**CEL:
OPANOWANIE ADEKWATNEJ DO WIEKU
KONTROLI NAD PIŁKĄ**





MODUŁ 3: SPECJALISTYCZNY TRENING TECHNIKI



NAUKA PODAŃ W PODSTAWOWEJ FORMIE

- w układzie naprzeciw siebie
- w formie konkursów
- 2 x 1 + bramkarz, 3 x 1 + 2 bramkarzy

NAUKA STRZAŁÓW W PODSTAWOWEJ FORMIE

- strzał z nieruchomej piłki
- strzały z woleja z ręki
- strzały po prowadzeniu piłki, po zwodach
- 3 x 2 + bramkarz na 2 małe bramki





MODUŁ 4: GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ



- **Gry i turnieje**
 - 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4
- **Małe turnieje piłkarskie**
 - w hali / na powietrzu
- **Trening mieszany**
 - małe gry, równoległe przeprowadzanie ćwiczeń doskonalących technikę





KONSPEKT PRZYKŁADOWEJ JEDNOSKI TRENINGOWEJ

CZĘŚĆ	TREŚCI	CELE
 <p>Część wstępna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zabawy bieżne • wszechstronne ćwiczenia z piłką 	<ul style="list-style-type: none"> • „wyszumienie się” • sprawność ruchowa • sprawność specjalna
 <p>Część główna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • naprzemienne gry i ćwiczenia • małe gry 	<ul style="list-style-type: none"> • umiejętność gry / kreatywność • doskonalenie techniki podczas gry
 <p>Część końcowa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gry o zwycięstwo w małych drużynach • końcowe omówienie treningu 	<ul style="list-style-type: none"> • radość z gry • motywacja na następne zajęcia



PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

Główny cel: szkolenie techniki – strzały

ZADANIE:

Należy wraz z grupą wyszukać jedną formę treningową z katalogu ćwiczeń i zaprezentować ją w praktyce. Poza tym należy opracować kolejną formę treningową z zakresu przedstawionego głównego celu zajęć.

PROPOZYCJA TRENINGU 1: 1 x 1 x 1

Organizacja / Przebieg:

Zawodnicy A i B ustawiają się naprzeciw siebie (odstęp: 15 metrów) po obu stronach bramki z pachołków (szerokość: 5 metrów), zawodnik C jest bramkarzem. A i B strzelają na zmianę. Kto trafi, staje się bramkarzem. Bramkarze otrzymują 1 punkt za każdy obroniony strzał. Kto po 5 minutach ma najwięcej punktów?





PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 2: 2 x 2 x 2

Organizacja / Przebieg:

2 pary (A i B) ustawiają się naprzeciw siebie (odstęp: 20 metrów).

Para C spełnia rolę bramkarzy (szerokość bramki: 6 metrów).

Strzelają po sobie, najpierw zawodnicy A, następnie zawodnicy B.

Zmiana bramkarzy po 3 minutach. Która para strzeliła najwięcej goli?

PROPOZYCJA TRENINGU 3: RYWALIZACJA DRUŻYNOWA

Organizacja / Przebieg:

Stworzyć kilka punktów strzału.

Zawodnicy z każdego punktu strzału tworzą jedną drużynę.

Drużyny rywalizują między sobą. Która drużyna jako pierwsza strzeli np.15 goli?





PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 4: STRZAŁY „NA OKRĄGŁO”

Organizacja / Przebieg:

Pierwsi zawodnicy wbiegają w wyznaczone pole i wykonują strzały. Następnie biorą swoją piłkę i ustawiają się na końcu drugiej grupy.

Wskazówka:

Strzały na przemian do bramki normalnej i bramki z tyczek.





PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

Główny cel: gra w piłkę nożną

ZADANIE:

Należy wraz z grupą wyszukać jedną formę treningową z katalogu ćwiczeń i zaprezentować ją w praktyce. Poza tym należy opracować kolejną formę treningową z zakresu przedstawionego głównego celu zajęć.

PROPOZYCJA TRENINGU 1: 1 x 1 NA 2 MAŁE BRAMKI NA PRZEMIAN

Organizacja / Przebieg:

4 zawodników na każde boisko.

2 zawodników gra 1 x 1 na małe bramki ze słupków lub z tyczek, dwóch pozostałych czeka za bramką.

Czas gry: ok. 1 minuty, następnie zmiana.





PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 2: 2 x 2 NA 4 BRAMKI Z BRAMKARZAMI

Organizacja / Przebieg:

8 zawodników na każdym boisku podzielonych jest na czteroosobowe drużyny. Zawodnicy grają 2 x 2 na 4 bramki. Po dwóch zawodników w drużynie to bramkarze. Czas gry: 2 minuty, następnie wymiana między bramkarzami, a zawodnikami z pola.

PROPOZYCJA TRENINGU 3: 3 x 3 NA 6 MAŁYCH BRAMEK

Organizacja / Przebieg:

Na obu liniach końcowych boiska o wymiarach ok. 25 x 25 metrów ustawić po 3 małe bramki. Drużyna atakująca może wykonywać akcję na każdą z 3 małych bramek przeciwnika. Czas gry: 3 minuty.





PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 4: 3 x 3 NA 6 BRAMEK NA ZMIANĘ

Organizacja / Przebieg:

12 zawodników na każdym boisku podzielonych na 2 drużyny po 6 graczy.
Po 3 zawodników w drużynie gra 3 x 3 pozostali czekają za każdą z bramek.
Czas gry: 2 minuty, następnie zmiana ról.





PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

Główny cel:
szkolenie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich

ZADANIE:

Należy wraz z grupą wyszukać jedną formę treningową z katalogu ćwiczeń i zaprezentować ją w praktyce. Poza tym należy opracować kolejną formę treningową z zakresu przedstawionego głównego celu zajęć.

PROPOZYCJA TRENINGU 1: ZABAWA W BERKA PARAMI

Organizacja:

Dobrać zawodników w pary, ustawić na polu gry i wybrać parę, która rozpoczyna zabawę.

Przebieg:

Wybrana para dotyka inne pary zawodników.

Po prawidłowym dotknięciu innej pary zawodników (szarfa łącząca po jednej ręce każdego zawodnika nie może się rozwiązać) to oni stają się parą berkiem.





PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 2: PODRZUCANIE DO GÓRY I CHWYTANIE PIŁKI

Organizacja:

Każde dziecko ma piłkę i wykonuje kolejno następujące zadania:

Ćwiczenie 1:

Podrzucić piłkę z pozycji leżącej (klęczącej, kucznej, itd.), wstać i (w wyskoku) chwycić piłkę.

Ćwiczenie 2:

Podrzucić piłkę z pozycji stojącej, a złapać ją w pozycji kucznej itd.

Propozycja Treningu 3: WRZUT PIŁKI

Organizacja:

Podzielić pole na 3 strefy. W każdej strefie znajduje się 1 drużyna (A do C).

A i C posiadają lekkie piłki.

Przebieg:

Zawodnicy A i C próbują trafić piłką zawodników B poprzez prawidłowe wykonanie wrzutu z autu.

Zmiana następuje po 4 minutach. Zawodnicy, której drużyny zostali trafieni piłką najmniej razy?





PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 4: PRZEPRAWA PRZEZ RZEKĘ

Organizacja:

Podzielić pole na 3 strefy. Strefa środkowa jest rzeką, której strzeże dwóch piratów.

Przebieg:

Pozostali zawodnicy otrzymują po 1 piłce i starają się poprzez prowadzenie przeprowadzić piłkę na drugi brzeg (strefę zewnętrzną), tak aby jej nie stracić.





PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

Główny cel: nauczanie techniki – podania piłki

ZADANIE:

Należy wraz z grupą wyszukać jedną formę treningową z katalogu ćwiczeń i zaprezentować ją w praktyce. Poza tym należy opracować kolejną formę treningową z zakresu przedstawionego głównego celu zajęć.

PROPOZYCJA TRENINGU 1: PODANIA W „ULICZKĘ”

Organizacja:

Dobrać zawodników w pary, ustawić naprzeciwko siebie.

Odległość do partnera: 8 metrów – pomiędzy partnerami bramka ze słupków.

Przebieg:

Partnerzy podają do siebie piłkę między słupkami.

Wskazówka:

Po krótkiej fazie ćwiczeń przeprowadzić ćwiczenia (jak wyżej) tylko w formie rywalizacji.





PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 2: PODANIA PO PROWADZENIU PIŁKI

Organizacja/ Przebieg:

Pierwsi zawodnicy z każdej grupy wykonują prowadzenie piłki i z wyznaczonej linii wykonują podanie wewnętrzną częścią stopy do wcześniej wskazanej strefy bramki. Zawodnik w bramce przyjmuje (chwyta) piłkę i ustawia się na końcu swojej grupy. Zawodnik, który wykonał podanie ustawia się w bramce.

PROPOZYCJA TRENINGU 3: PODANIA PRZEZ BRAMKI

Organizacja:

Na wyznaczonym polu ustawić bramki z pachołków w nieregularnych odstępach (szerokość 2 metry).

Przebieg:

Po 2 zawodników wykonuje trzykrotnie podania przez jedną z bramek. Następnie przebiegają z piłką do kolejnej bramki i wykonują ponownie 3 podania (wskazówka: przeprowadzać w formie rywalizacji).





PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 4: 3 x 1 PLUS 2 BRAMKARZY

Organizacja/ Przebieg:

Drużyna posiadająca piłkę atakuje w przewadze liczebnej, ponieważ 2 zawodników drużyny broniącej gra na pozycji bramkarza.

Drużyna będąca w posiadaniu piłki może być atakowana dopiero od linii środkowej. Jeśli obrońca odbierze piłkę musi najpierw odegrać ją do tyłu.



ROZDZIAŁ 5

ORLIKI I MŁODZIKI (E i D)





CECHY ORLIKÓW I MŁODZIKÓW W PIŁCE NOŻNEJ



ORLIKI

Radość z poruszania się,
radość z zabawy

Chęć rywalizacji

Czerpanie ze wzorców
osobowych

MŁODZIKI

Duża gotowość do nauki
i osiągnięcia odpowiednich
wyników

Pewność siebie, zdolność
koncentracji

Zrównoważenie
psychiczne i fizyczne

DUŻE RÓŻNICE W ROZWOJU FIZYCZNYM!



RÓŻNICE W OKRESIE ZABAWY I NAUKI



ORLIKI

Szybkie uczenie się.
Rozpocząć od
metodycznej stopniowej
nauki poszczególnych
elementów technicznych!

MŁODZIKI

Wykorzystywać
poszczególne
elementy techniczne
w niepowtarzających się
sytuacjach meczowych

**KREOWAĆ RADOŚĆ Z GRY
W PIŁKĘ NOŻNĄ U MŁODYCH PIŁKARZY!**



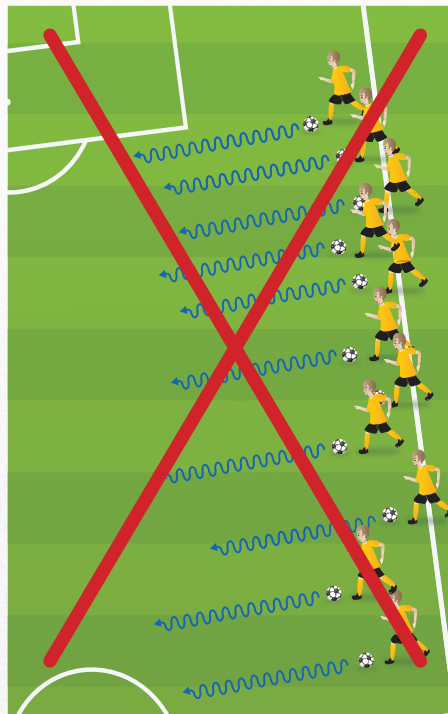


BŁĘDNE I POPRAWNE JEDNOSTKI TRENINGOWE W DZIECIĘCEJ PIŁCE NOŻNEJ

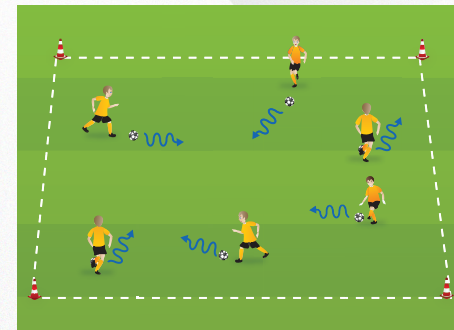
Rozgrzewka

- Bez piłki
- Według wzorców dorosłej piłki nożnej

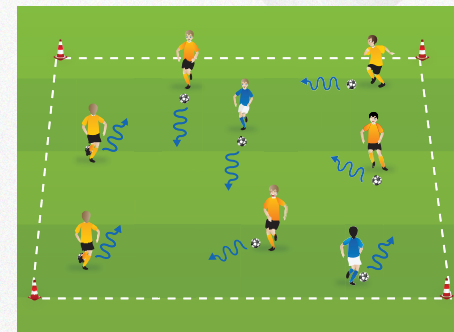
Program rozgrzewki stosowanej dla dzieci



Nieprawidłowo



Prawidłowo 1



Prawidłowo 2

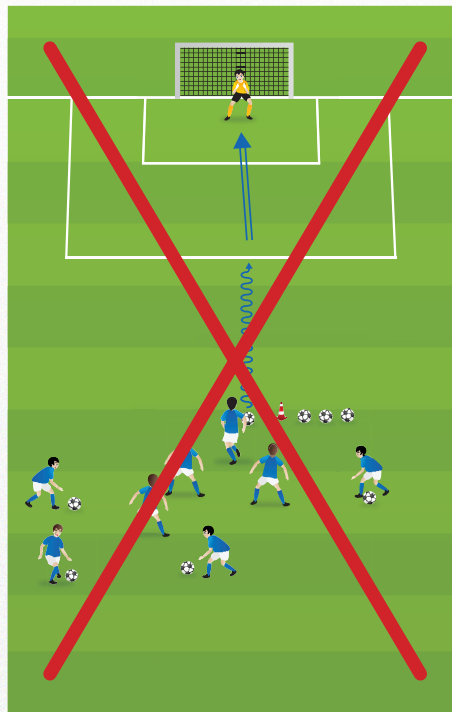


BŁĘDNE I POPRAWNE JEDNOSTKI TRENINGOWE W DZIECIĘCEJ PIŁCE NOŻNEJ

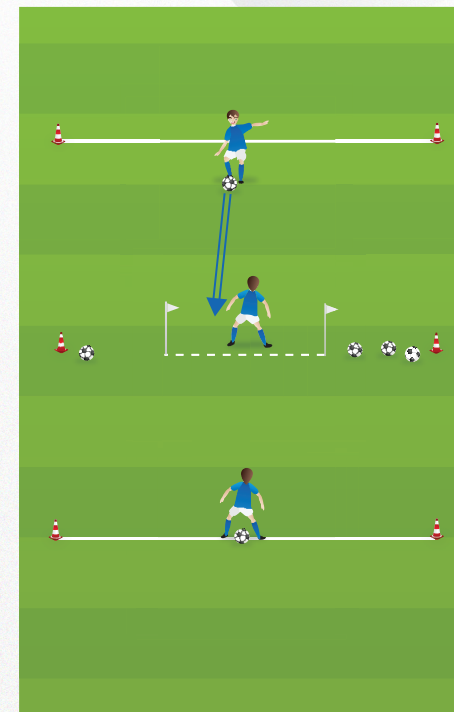
Część główna

- Niedostosowany dla dzieci trening taktyki
- Zbyt dużo schematycznych form treningowych
- Długie okresy przestoju

Trening strzelecki z początkującymi



Nieprawidłowo



Prawidłowo

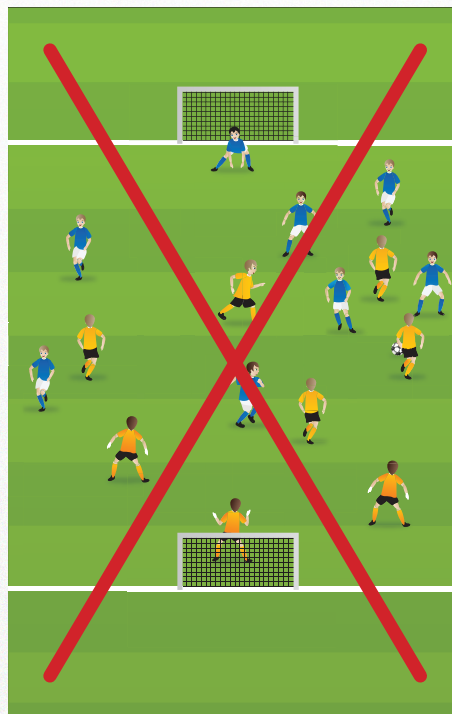


BŁĘDNE I POPRAWNE JEDNOSTKI TRENINGOWE W DZIECIĘCEJ PIŁCE NOŻNEJ

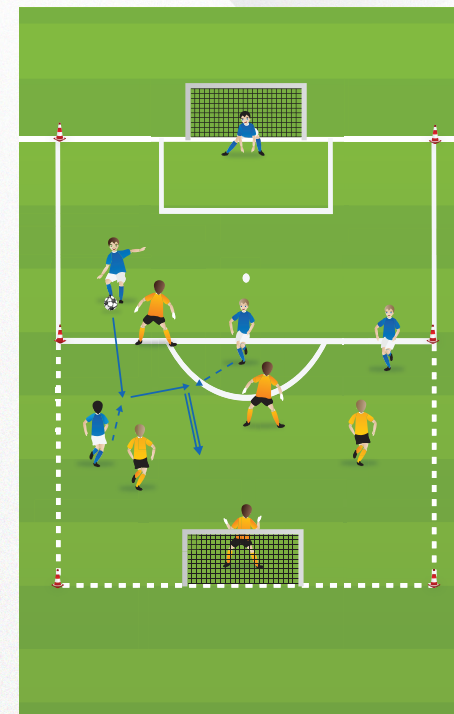
Część końcowa

- Gry
 - w zbyt dużych grupach
 - na przestrzeni nie odpowiadającej wymiarom boisk

Gry ze strzałami do bramki



Nieprawidłowo



Prawidłowo



BŁĘDY W TRENINGU Z DZIEĆMI



- **Monotonne ćwiczenia**
- **Duże grupy ćwiczebne = długi czas oczekiwania**
- **Nieprzystosowana dla najmłodszych jednostka wzorowana na treningu dla dorosłych:**
 - trening taktyczny
 - trening kondycyjny
- **Gry w zbyt licznych grupach**



MODUŁY METODYCZNE TRENINGU Z ORLIKAMI I MŁODZIKAMI



**MODUŁ 1:****WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE**

- **Trening „mieszany”:**
 - Łączenie ruchów ukierunkowanych i specjalistycznych (np. podczas treningu strzeleckiego)
- **Ćwiczenia z dodatkowym zadaniem widzenia obwodowego**
- **Kształtowanie odpowiedniej sylwetki piłkarza**
- **Wzmacnianie poszczególnych segmentów mięśniowych zawodnika**



**MODUŁ 2:****SZKOLENIE UKIERUNKOWANE NA ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH**

- **Doskonać czucie piłki i swobodę jej prowadzenia**
 - gry różnymi piłkami
 - poprawne prowadzenie piłki różnymi technikami
 - ćwiczenie wybranych tricków technicznych
 - ćwiczenia z piłką + zadania widzenia obwodowego



**WSPIERAĆ KREATYWNOSĆ:
POZWALAĆ NA INWENCJĘ TWÓRCZĄ GRACZA Z NOWYMI
TRICKAMI TECHNICZNYMI!**





MODUŁ 3: SPECJALISTYCZNY TRENING TECHNIKI



- Prowadzenie piłki różnymi technikami
- Charakterystyka i nauczanie zwodów
- Podania, panowanie nad piłką (drybling), różne techniki strzałów
- Nauka uderzenia piłki głową



WYKORZYSTAĆ W TRENINGU GRĘ 1 x 1!





MODUŁ 4: GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ



- Egzekwować koncentrację i samodyscyplinę w poprawnym wykorzystaniu elementów technicznych w grze
 - gry z dodatkowymi zadaniami
- Małe gry na bramki



DOWOLNA GRA W MAŁYCH GRUPACH NA 2 BRAMKI!





UWAGI METODYCZNO-ORGANIZACYJNE



„ZŁOTY WIEK NAUKI”

=

**POCZĄTEK SYSTEMATYCZNEGO
TRENOWANIA TECHNIKI**

Wiele powtórzeń jednego elementu technicznego
(doprowadzamy do automatyzacji ruchu jako ostatniej fazy w nauczaniu techniki)

Indywidualizacja treningu w zależności od progresji uczenia się zawodnika

Formy gier (małe, szkolne, uproszczone) z akcentem na doskonalenie elementów technicznych



WYTYCZNE DOTYCZĄCE TRENINGU TECHNIKI



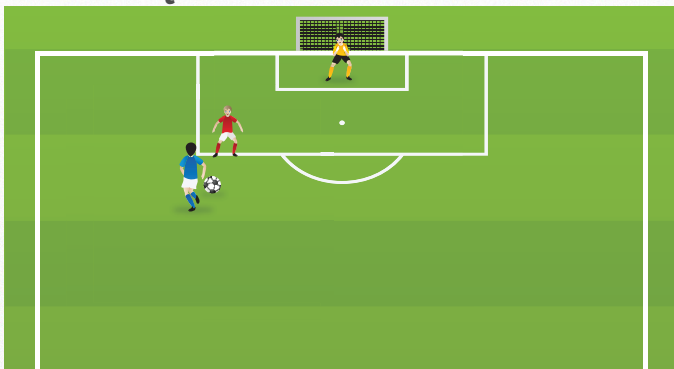
- Wielokrotnie powtarzać jeden element techniczny
- Unikać okresów przestoju!
- Na przemian bawić się i ćwiczyć
- Mieć wiele kontaktów z piłką!
- Poznać umiejętności poszczególnych zawodników!
- Zapewnić dużo czasu do ćwiczenia (również indywidualnego)





GRA OFENSYWNA 1 x 1 W STREFIE BOCZNEJ

Napastnik bezpośrednio przed obrońcą



- Wykonać krótki zwód, ominąć z piłką przeciwnika i zdecydowanie przyspieszyć.
- Modyfikacje: podbiec do przeciwnika po skosie i w ten sposób „przeciągnąć” go na jedną stronę – w zależności od sytuacji ominąć go z prawej lub lewej strony.

Napastnik z dużym polem manewru



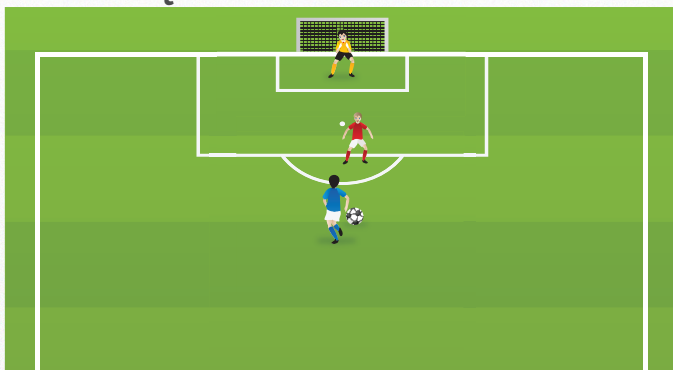
- Zwiększyć szybkość, kierować się do środka.
- Lewonóżni zawodnicy „ściągnają” przeciwnika do środka (2), prawonóżni atakują go prawie po prostej.
- We właściwym momencie ominąć z piłką przeciwnika i zdecydowanie przyspieszyć.
- Wskazane jest wykonywać zwody przy dużej prędkości!





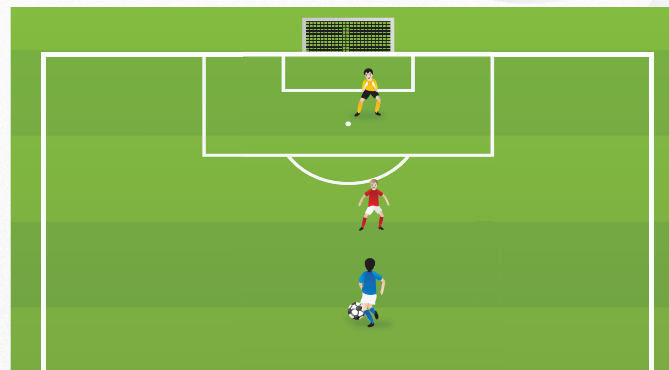
GRA OFENSYWNA 1 x 1 W STREFIE ŚRODKOWEJ

Napastnik bezpośrednio przed obrońcą



- Wykonać krótki zwód, zdecydowanie ruszyć do przodu omijając przeciwnika.
- Modyfikacje: podbiec do przeciwnika po skosie i w ten sposób „przeciągnąć” go na jedną stronę i w zależności od jego reakcji ominąć go z prawej lub lewej strony!

Napastnik z dużym polem manewru



- Na dużej szybkości możliwie po skosie podbiec do przeciwnika, aby stworzyć przestrzeń dla własnej strony.
- Prowadzić piłkę w pełnym biegu.
- We właściwym momencie ominąć przeciwnika i zdecydowanie przyspieszyć.





ZASADY TRENINGU 1 x 1

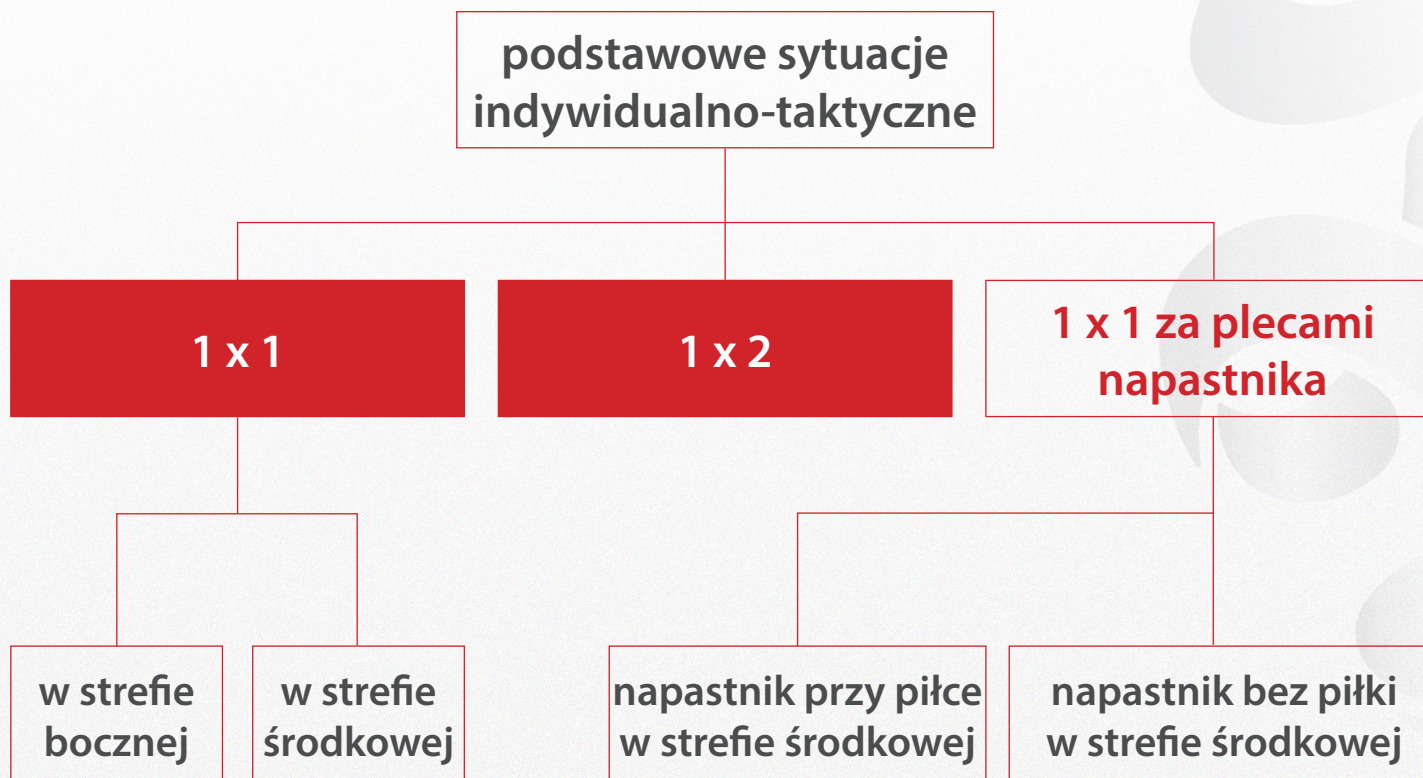


- Ćwiczyć znane sytuacje 1 x 1 w meczu.
- Pracować nad każdym ważnym elementem w skupieniu i z dbałością o szczegóły.
- Skrupulatnie przeprowadzać szkolenie z zagadnień indywidualno-taktycznych.
- Regularnie trenować sytuacje 1 x 1.
- Udzielać taktycznych porad i praktycznie demonstrować rozwiązania.
- Treningi przeprowadzać w atrakcyjnej i dostosowanej do wieku formie.



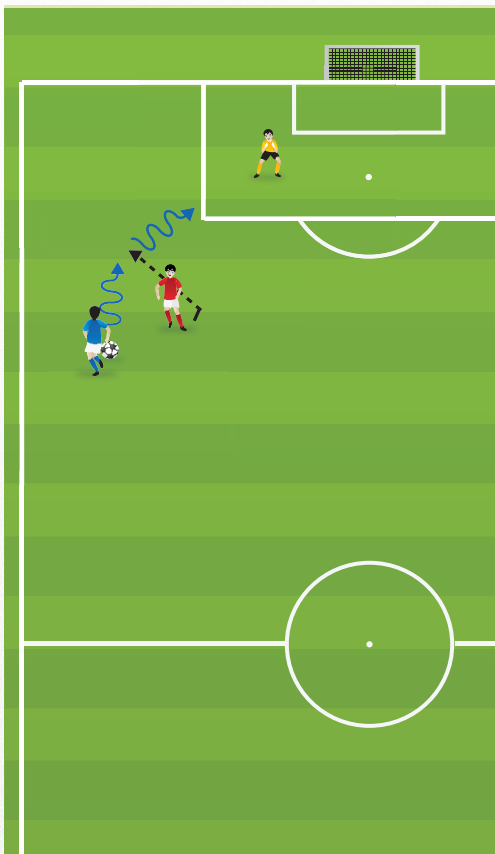


OBRONA W GRZE 1 x 1





GRA OFENSYWNA 1 x 1 W STREFIE BOCZNEJ (WARIANT I)



Wskazówki dla obrońcy

- Zabezpieczyć „wewnętrzną” bezpośrednią drogę do bramki, skierować napastnika na drogę „zewnętrzną”.
- Szukać bocznego położenia względem napastnika na krótkim dystansie (2 metry).
- Zająć dogodną pozycję do startu stojąc w pozycji rozkroczo-wykroczonej (o obniżonym środku ciężkości ciała).
- Skoncentrować się na piłce.
- Ewentualnie stosować markowanie ruchów obronnych.
- Obserwować zachowanie przeciwnika (np. czy prowadzi piłkę tylko lewą lub prawą nogą).
- Na początku akcji, zachować dystans do piłki.
- Przy próbie przejścia linii obrony zbliżyć się do przeciwnika, spychać go na zewnątrz, przecinać jego kierunek ataku (zmieniać tor lotu piłki).





GRA OFENSYWNA 1 x 1 W STREFIE BOCZNEJ (WARIANT II)



1
Boczna pozycja prowokuje do dryblingu na zewnątrz



2
Gdy tylko napastnik spróbuje ograć obrońcę...



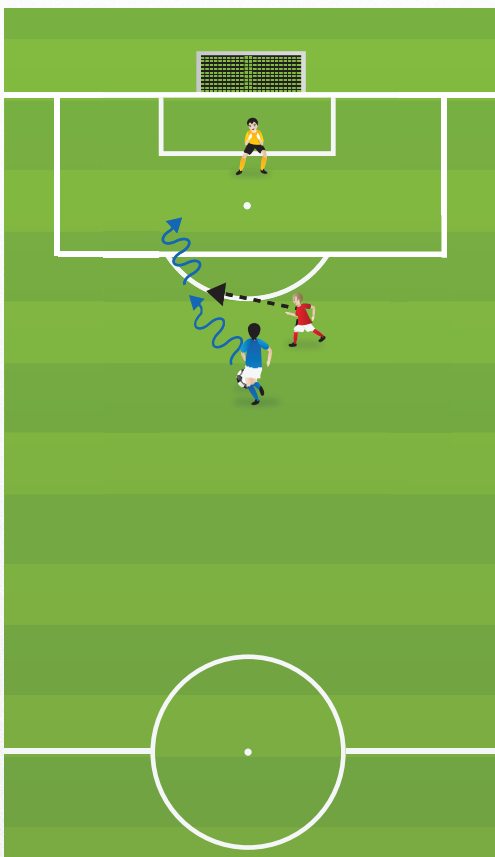
3
... obrońca wchodzi ciałem między piłkę, a napastnika ...



4
... przecina tor piłki zmienia jej kierunek.



GRA OFENSYWNA 1 x 1 W STREFIE ŚRODKOWEJ (KRÓTKI DYSTANS - WARIANT I)



Wskazówki dla obrońcy

- Szukać bocznej pozycji względem napastnika i udostępnić jedną stronę do ataku (własną stroną mocną lub słabą napastnika – obserwować, którą nogą prowadzi piłkę).
- Jednocześnie „odpuścić pole”, a gdy to możliwe markować ruchy obronne ciałem.
- Skoncentrować się tylko na piłce, a nie na pozorowanych manewrach przeciwnika.
- Najpierw zachować dystans do piłki, czekać na szansę do bocznego ataku.
- Gdy atak nastąpi, zbliżyć się do przeciwnika, wejść ciałem między niego a piłkę, „zdominować” go ciałem i wybić piłkę.

Częste błędy

- Obrońca wkracza w akcję w tzw. „jedno tempo” i daje szansę na obiegnięcie przeciwnika z piłką.
- Obrońca odwraca się plecami do napastnika, gdy ten zmienia kierunek.





GRA OFENSYWNA 1 x 1 W STREFIE ŚRODKOWEJ (KRÓTKI DYSTANS - WARIANT II)



Początkowo dobrze: obrońca zasłania mocną stroną napastnika, ...



... ustępuje pola, prowokuje do bocznego ataku.



Błąd: napastnik obiera swoją mocną stronę...



Błąd: ... a obrońca odwraca się do niego plecami

ROZDZIAŁ 6

BRAMKARZE





WYMAGANIA STAWIANE BRAMKARZOWI: TECHNIKA

**TECHNIKA****TAKTYKA****MOTORYKA****PSYCHIKA**

Elementy techniki bramkarza:

- chwytaki piłek toczących się po podłożu, półgórnym i górnym
- piąstkowanie piłek
- wyskok „robinsonada” i umiejętny upadek
- obrona w grze 1 x 1
- obrona sytuacyjna
- wyrzut ręką, wybicie i podanie piłki nogą (inicjowanie akcji)





WYMAGANIA STAWIANE BRAMKARZOWI: TAKTYKA

**TECHNIKA****TAKTYKA****MOTORYKA****PSYCHIKA**

Elementy taktyki bramkarza:

- zajmowanie pozycji przy strzałach do bramki z różnych pozycji i odległości
- zajmowanie pozycji przy dośrodkowaniach i podaniach przed bramką
- zajmowanie pozycji przy stałych fragmentach gry
- kierowanie grą formacji obronnej
- świadomość swojej roli jako „ostatniego obrońcy” lub „pierwszego atakującego”





WYMAGANIA STAWIANE BRAMKARZOWI: MOTORYKA

**TECHNIKA****TAKTYKA****MOTORYKA****PSYCHIKA**

Kondycja:

- koordynacja ruchowa
- szybkość (szybkość reakcji i działania)
- wytrzymałość (w podstawowym wymiarze)
- skoczność
- dobra ogólna sprawność fizyczna





WYMAGANIA STAWIANE BRAMKARZOWI: PSYCHIKA

**TECHNIKA****TAKTYKA****MOTORYKA****PSYCHIKA**

Psychika:

- motywacja i pozytywne myślenie
- zdolność koncentracji przez cały mecz / trening
- gotowość do odważnych interwencji w akcji / podejmowanie ryzyka
- pewność siebie





PODSTAWOWA POZYCJA BRAMKARZA 1:



POZYCJA PODSTAWOWA

- Pozycja rozkroczna!
- Nogi ustawić w rozkroku na szerokość barków!
- Obniżyć lekko środek ciężkości ciała stojąc na palcach i śródstopiu!
- Ramiona ugiąć w stawach łokciowych, wewnętrznymi powierzchniami do siebie!
- Lekko napiąć wszystkie mięśnie!
- Wzrok skoncentrować na piłce!





PODSTAWOWA POZYCJA BRAMKARZA 2:



CHWYT PIŁKI TOCZĄCEJ SIĘ PO PODŁOŻU NA WPROST BRAMKARZA

W powyższej sytuacji należy:

- Ustawić się na wprost piłki!
- Dłonie „otworzyć”, łokcie trzymać blisko siebie!
- Chwycić piłkę zamykając uchwyt na klatce piersiowej!





PODSTAWOWA POZYCJA BRAMKARZA 3:



CHWYT PIŁKI TOCZĄCEJ SIĘ PO PODŁOŻU OBOK BRAMKARZA

**Piłki toczące się po podłożu w róg bramki.
Silnie strzelone piłki w róg bramki, które mogą być
chwyczone obiema rękami:**

- Po szybkim pierwszym kroku odbić się z nogi bliższej piłki!
- Wzrok zawsze kierować na piłkę!
- Chwytać piłkę ręką będącą bliżej i jak najszybciej „przyciągnąć” ją do ciała!
- Najpierw „wylądować” na zewnętrznej części podudzia – potem przez biodro, tułów i ramię „wylądować” na boku (nie na brzuchu)!
- Po upadku unikać zbędnych ruchów, jak podnoszenie nóg do góry lub spektakularne przetaczanie się!





PODSTAWOWA POZYCJA BRAMKARZA 4:



CHWYT PIŁKI PÓŁGÓRNEJ LECĄCEJ NA WPROST BRAMKARZA

Należy zwrócić uwagę aby:

- Możliwie całym ciałem przemieścić się bezpośrednio przed piłkę!
- Ramiona i dłonie wyciągnąć w kierunku piłki!
- Łokcie blisko siebie!
- Pierwszy kontakt z lecącą piłką mają dłonie, następnie poprzez ramiona lekko ugięte w stawach łokciowych następuje zamortyzowanie piłki!
- Końcowa faza to zamknięcie uchwytu na klatce piersiowej!





PODSTAWOWA POZYCJA BRAMKARZA 5:



CHWYT PIŁKI PÓŁGÓRNEJ LECĄCEJ W RÓG BRAMKI

Piłki półgórne lecące w róg bramki, które są w zasięgu rąk:

- Zdecydować się, ile kroków można wykonać przed odbiciem się. Ostatni długi krok wykonać w skos w przód!
- Środek ciężkości ciała przenieść na nogę objającą i z tej pozycji wyskoczyć do piłki (należy wykonać jak najszybciej)!
- Piłkę przyciągnąć szybko do klatki piersiowej!
- W czasie lądowania utrzymać lekko napięte mięśnie!
- Najpierw „wylądować” na zewnętrznej części podudzia - potem przez biodro, tułów i ramię na boku (nie na brzuchu).





PODSTAWOWA POZYCJA BRAMKARZA 6:



CHWYT PIŁKI GÓRNEJ LECĄCEJ Z BOCZNEJ STREFY BOISKA

- Poruszać się najkrótszą drogą do piłki!
- Wskoczyć w górę z odbicia jednonóż, drugą nogę ugiąć w stawie kolanowym!
- Przed kontaktem z piłką wydać wyuczony okrzyk, oznajmiający interwencję!
- Kontakt z piłką należy mieć w najwyższym punkcie (wykorzystanie zasięgu ramion)!
- Poprzez dłonie, ramiona zamknąć chwyt piłki na klatce piersiowej, równocześnie lądując na podłoże!
- Piłkę, która nie może być chwycona należy wypiąstkować oburącz lub jednorącz w przód skos (ewentualnie wypchnąć ponad poprzeczkę, za słupek lub zmienić kierunek lotu)!



PODSTAWOWA POZYCJA BRAMKARZA 7:



OBRONA W GRZE 1 x 1

Napastnik prowadzi piłkę w kierunku bramkarza, który musi:

- Wybiec naprzeciw niego możliwie daleko, ale w odpowiednim momencie przyjąć pozycję; ręce trzymać po bokach (dłonie otwarte, wewnętrzne powierzchnie dłoni w kierunku przeciwnika), aby pokazać się przeciwnikowi w „najszerzej” pozycji!
- Odczekać! Napastnikowi pozostawić inicjatywę! Szybko reagować!
- Dokładnie obserwować napastnika i nakłonić do zwolnienia tempa akcji! Przy tym zwracać uwagę jedynie na piłkę, a nie na ruchy i zwody przeciwnika!
- Dopiero wówczas zdecydowanie i błyskawicznie wkroczyć do akcji, gdy jesteśmy pewni skutecznej interwencji!
- Należy pamiętać, że upadek bramkarza ogranicza w dużym stopniu jego pole manewru w działaniu defensywnym, dlatego interwencja taka powinna być przemyślana i skuteczna!



TRENING BRAMKARZY



1. Trening indywidualny
2. Trening grupowy w klubie
3. Ćwiczenia bramkarze / zawodnicy
4. Włączenie w specjalne formy treningowe (np. zajęcia z zawodnikami z pola)





TRENING BRAMKARZY WEDŁUG GRUP WIEKOWYCH

Orliki i Żaki

Jeszcze brak stałych bramkarzy!

W czasie treningu i gry dokonywać zmian na pozycji bramkarza!

W szkole piłki nożnej wszyscy uczą się gry rękoma!

Młodziki i Trampkarze

Najwcześniej od wieku młodzików szkolić „urodzonych” bramkarzy!

Systematycznie przekazywać wszystkie techniki podstawowe

Zaproponować urozmaicony, wszechstronny trening bramkarzy!

Juniorzy Młodszy i Starsi

Często angażować przeciwników biernych, czynnych w ćwiczenia bramkarskie!

Intensywnie trenować – jednakże nie eksploatować mocno bramkarzy!

Bramkarze uczestniczą w indywidualnym procesie doskonalenia swoich umiejętności!



ROZDZIAŁ 7

DODATKI





Formy rywalizacji odpowiednie do wieku dzieci



Planowanie jednostki treningowej



Organizacja jednostki treningowej



Przykładowy list do Rodziców



Obserwacja jednostki treningowej 1



Obserwacja jednostki treningowej 2



Obserwacja jednostki treningowej 3

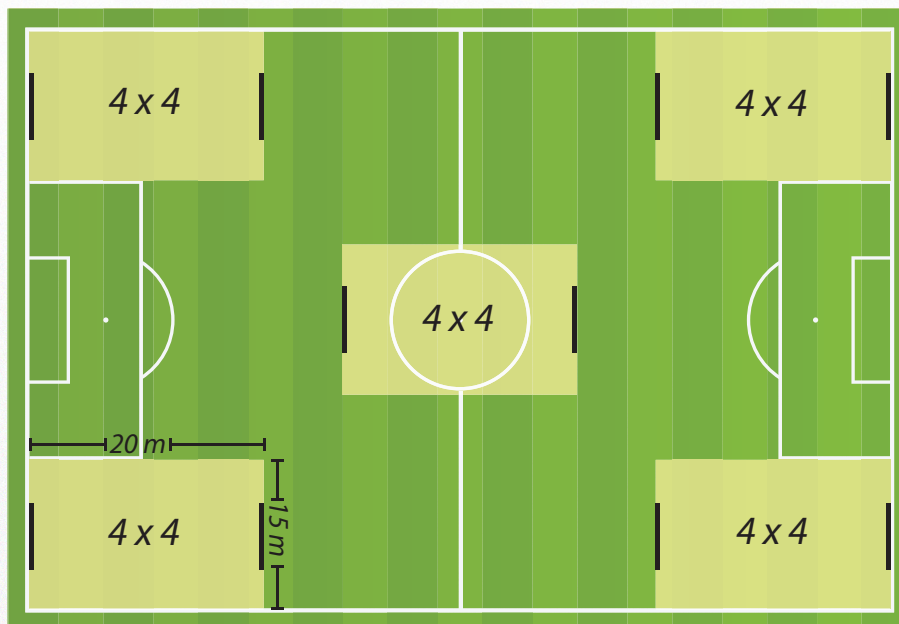


Obserwacja jednostki treningowej 4





FORMA RYWALIZACJI ODPOWIEDNIA DO WIEKU PRZEDSZKOLAKÓW (G)



Drużyna: 4 x 4, bez lub z bramkarzem

Forma gry: Turnieje

Piłka: Lekka nr 3, do piłki siatkowej lub plastikowa

Bramki: 2 na 5 metrów lub z tyczek

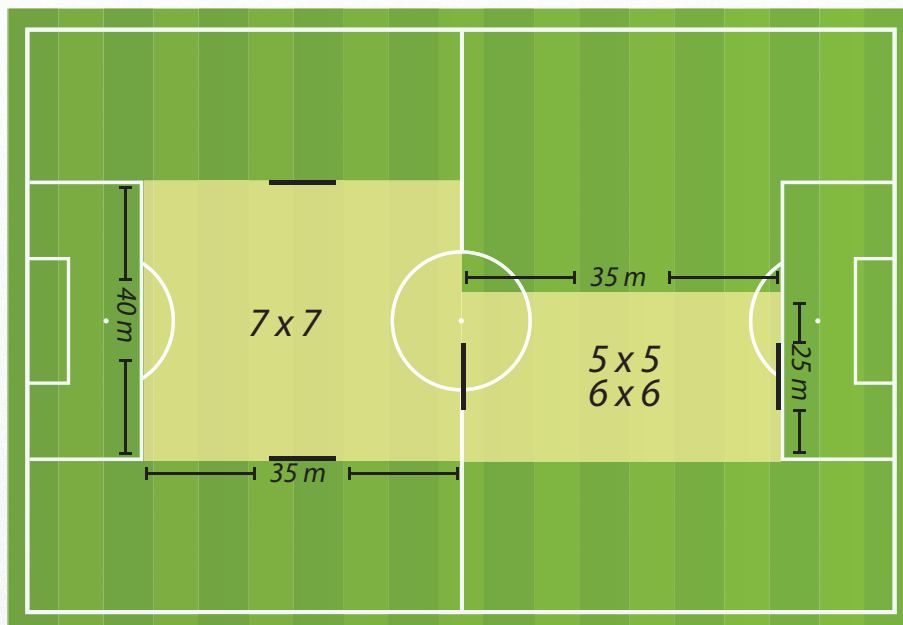
Boisko: 15 na 20 metrów

Czas gry: max. 2 x 10 min.





FORMA RYWALIZACJI ODPOWIEDNIA DO WIEKU ŻAKÓW (F)



Drużyna:
 a. 5 x 5 (1+4)
 b. 6 x 6 (1+5)
 c. 7 x 7 (1+6)

Forma gry: Turnieje

Piłka: Lekka nr 3,
do piłki siatkowej

Bramki: 2 na 5 metrów
lub z tyczek

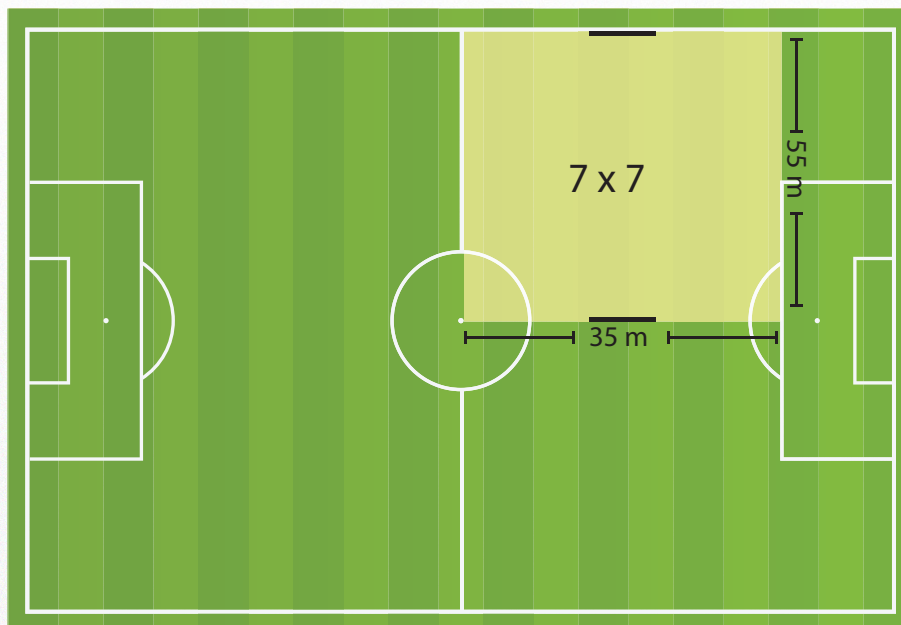
Boisko: a. i b. 35 na 25 metrów
c. 35 na 40 metrów

Czas gry: 2 x 10 min.





FORMA RYWALIZACJI ODPOWIEDNIA DO WIEKU ORLIKÓW (E)

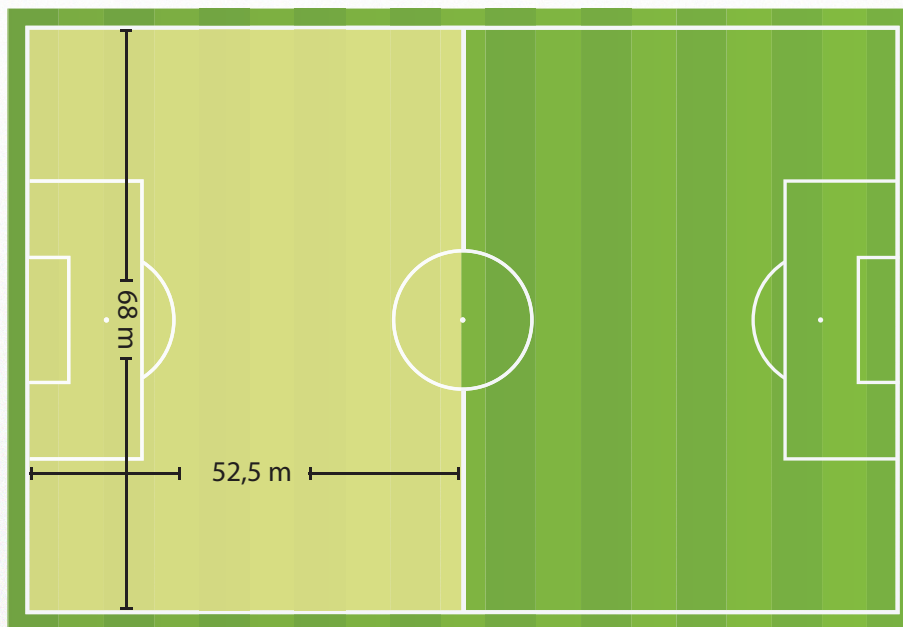


- Drużyna:** 7 x 7 (1+6)
- Forma gry:** Turnieje na szczeblu okręgowym
- Piłka:** nr 4
- Bramki:** 2 na 5 metrów
- Boisko:** 35 na 55 metrów
- Czas gry:** 2 x 10 min.
(w zależności od liczby drużyn uczestniczących w danym turnieju)





FORMA RYWALIZACJI ODPOWIEDNIA DO WIEKU MŁODZIKÓW (D)



- Drużyna:** 7 x 7 (1+6) do
9 x 9 (1+8)
- Forma gry:** Rozgrywki na szczel-
blu wojewódzkim
- Piłka:** nr 4
- Bramki:** 2 na 5 metrów
- Boisko:** 52,5 na 68 metrów
- Czas gry:** 2 x 30 min.

