



ABC

TRENERA DZIECI



**MOBILNA AKADEMIA
MŁODYCH ORŁÓW**

Szkolenie dzieci to niezwykła odpowiedzialność. To właśnie do 12 roku życia kształtują się podstawowe nawyki, zdolności, które potem pozwolą piłkarzowi rozwinąć swój potencjał lub nie. Dlatego też każdy trener pracujący z dziećmi, musi zdawać sobie sprawę, że bardzo często decyduje o całym przyszłym życiu swojego podopiecznego. Aby trening był efektywny trener musi mieć wizję, plan, pasję i uporządkowaną metodycznie wiedzę na temat szkolenia na danym etapie. Ta lektura może w tym pomóc.

Wydawca:

Polski Związek Piłki Nożnej
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7
02-366 Warszawa
www.pzpn.pl oraz www.laczynaspilka.pl
Tel. +48 (22) 55 12 300
Fax +48 (22) 55 12 240
NIP 526-17-27-123

Autorzy: Michał Libich, Dominika Cieślukowska, Urszula Somow

Projekt okładki: Iwona Polok

SPIS TREŚCI

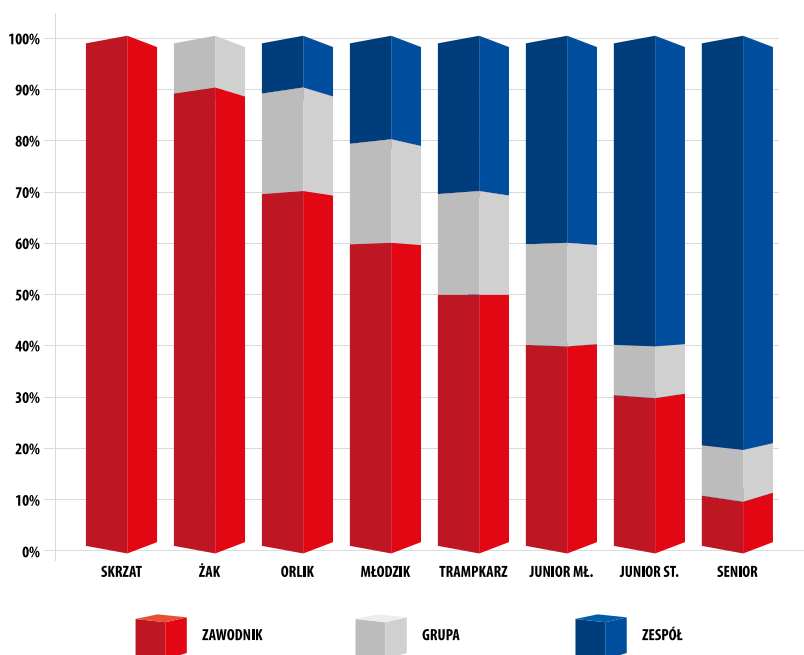
Wstęp	4
Priorytety w szkoleniu piłkarskim na danym etapie szkolenia	4
Filary szkolenia dzieci i młodzieży	5
Kreatywność	6
Intensywność	6
Indywidualizacja, szczegółowość	7
Mentalność	7
Edukacja	8
Cechy dobrego trenera	10
Cechy dobrego treningu	11
Plan szkolenia	13
Konspekt treningowy	14
Budowa jednostki treningowej	16
Główne cele w szkoleniu dzieci i młodzieży	20
Różnice w piłę nożnej dzieci i dorosłych	28
Projekty PZPN	28
Praktyczne porady treningowe	29
Praktyczne wskazówki	30
Fair play	33
Grupa – podstawowa jednostka treningowa	34
Dynamika wewnątrzgrupowa	35
Uruchamianie łańcucha dyskryminacji	36
Przeciwdziałanie i reagowanie	37
Jak komponować jadłospis młodego piłkarza?	38
Przykładowe menu	39

WSTĘP

Wielu trenerów pracujących z dziećmi bazuje na swoim doświadczeniu wypracowanym przez lata pracy w piłce nożnej lub karierze piłkarskiej. Bezspornie doświadczenie jest rzeczą bezcenną, ale musi ono być również poparte konkretną i usystematyzowaną wiedzą zgodną z metodologią szkolenia na danym etapie rozwoju człowieka. Ułożenie i przeprowadzenie jednostki treningowej nie jest żadnym problemem dla doświadczonego trenera, niestety jednak zbyt często zawartość treści treningowych jest zupełnie nieadekwatna do wieku i możliwości psychofizycznych dziecka.

Dlatego też, aby nie szkodzić dziecku, a przede wszystkim wydobyć z niego pełen potencjał w złotym okresie rozkwitania młodego człowieka do 12 roku życia trener musi znać cele i potrzeby zawodnika. W tym opracowaniu przedstawiamy główne założenia szkolenia w grupach dziecięcych i młodzieżowych.

PRIORYTETY W SZKOLENIU PIŁKARSKIM NA DANYM ETAPIE SZKOLENIA



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

FILARY SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Szkolenie piłkarskie to długi i wszechstronny proces. Nie da się wychować kompletnego piłkarza skupiając się jedynie na jednym, wybranym aspekcie szkolenia, np. technice.

Aby zwiększyć szansę dziecka na spełnienie jego i naszych marzeń o grze na wysokim poziomie, trener musi patrzeć na szkolenie wielowątkowo.

Podstawą szkolenia są **FILARY** wokół których powinien kręcić się proces szkolenia i wychowywania młodego człowieka, zwiększające szansę na wydobyć z niego całego potencjału.



FILARY SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Kreatywność

» Daj dziecku grać!

Trener ma inspirować dzieci do odważnej gry, a nie hamować odwagę i kreatywność podopiecznych poprzez skomplikowane wytyczne czy sterowanie lub krzyki zza linii bocznej.

» Pytaj – daj odpowiedzieć

Zadawaj dziecku pytania, stawiaj wyzwania i daj mu znaleźć ich rozwiązanie. Gotowa recepta jest dobra na krótką metę.

» Ćwicz kiedy to możliwe z rywalem

Piłka nożna to gra z przeciwnikiem, dlatego też kiedy tylko jest to możliwe pozwalaj dzieciom rywalizować tak, by potem mecz był dla niego środowiskiem naturalnym, a nie stresem.

» Stymuluj grami zamiast ćwiczeniami

Gra to to, co dziecko najbardziej lubi. Gra to też forma najbardziej zbliżona do meczu. Dlatego grami stymuluj dzieci do pracy i kreatywności.

» Samodzielne odkrywanie, a nie ślepe wykonywanie instrukcji

Intensywność

Planuj i dbaj o organizację zajęć treningowych (3 x P: przejścia, piłki, przerwy)

Dobra organizacja jednostki treningowej zapewnia właściwą intensywność zajęć, dużą liczbę zadań z piłką dla dzieci. Przerwy stosowane w treningu powinny służyć celowemu odpoczynkowi, a nie oczekiwaniu na kolejne ćwiczenie.

» Unikaj kolejek, przestojów

Od dziecka uczmy podopiecznych pracy na wysokiej intensywności, którą gwarantują przede wszystkim gry. Stwarzajmy warunki treningowe zbliżone do meczowych. W meczu nie ma kolejek!

» Co tylko możesz realizuj w grach

Gry zapewniają odpowiednią intensywność zajęć, ale także rozwijają u dzieci kreatywność, technikę, taktykę, motorykę i mentalność.

Indywidualizacja, szczegółowość

» **Najważniejsza jest jednostka**

Szczególnie w kategoriach 6 – 12 najważniejszy jest zawodnik i jego potrzeby. Wyszukanie w tym okresie zaawansowanego technicznie zawodnika daje mu znakomite fundamenty pod nauczanie i doskonalenie kolejnych, specyficznych umiejętności.

» **Małe grupy ćwiczebne do 12 – 14 zawodników**

Tylko małe grupy ćwiczebne gwarantują odpowiednią intensywność jednostki treningowej, większy kontakt dzieci z piłką, a trenerowi znakomitą możliwość obserwacji każdego zawodnika z osobna i właściwe nim kierowanie.

» **Zwracamy uwagę na szczegóły (ustawienie ciała, zachowania, technika...)**

Mała liczba zawodników zapewnia możliwość skutecznej obserwacji i korygowania podstawowych błędów. Dzięki temu zawodnik nie pogłębia w późniejszych latach błędów i ma możliwość pełniejszego rozwoju.

Mentalność

» **Motywacja, pozytywna energia**

Trener jest wzorcem dla dziecka. Jeżeli będzie on potrafił zarażać pasją do piłki, będzie wesoły i właściwie motywujący, otwarty, także dziecko będzie z większym zaangażowaniem i energią podchodziło do swoich obowiązków.

» **Buduj u dziecka poczucie własnej wartości, chwal**

Pochwały, wyróżnienia zwiększają otwartość i pewność siebie u dzieci. Te cechy pozwalają z kolei dziecku na odważną i kreatywną grę na boisku.

» **STOP ironii, dołowaniu, sterowaniu**

Trener stosujący te metody doprowadza do strachu przed krytyką, karą, co w konsekwencji nie pozwala dziecku na zaprezentowanie mu pełni swoich umiejętności na boisku. Ma również wpływ na to, co poza boiskiem np. może powodować kompleksy.

FILARY SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Edukacja

» **Kontroluj wyniki w szkole**

Dziecko, które nie jest w stanie podolać podstawowemu obowiązkowi jakim jest szkoła, nie będzie miało dość siły lub możliwości intelektualnych, aby rozwinąć się piłkarsko w 100% wobec coraz wyższych wymogów jakie stawia dziś współczesna piłka chociażby z zakresu taktyki gry. Dlatego stymuluj dziecko do nauki i rozwoju własnej inteligencji, co ułatwi mu także rozwój na boisku.

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

» **Wyjaśnij temat zajęć (cele, priorytety)**

Efektywność jest wtedy, gdy znam cel i dążę do jego realizacji. Zawodnik który nie wie jaki jest cel treningu, nie wie też po jego zakończeniu czy go zrealizował czy nie. Po prostu pokopał piłkę.

» **Motywuuj do pracy (szkoła, boisko, dom)**





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

» **Wprowadzaj w trening elementy samooceny (zmęczenie, skuteczność...)**

Jeżeli przekonasz dziecko do samooceny, samokontroli będzie ono świadome i bardziej efektywne w każdej dziedzinie życia. Po treningu poproś dziecko (od U10) o samoocenę jego zmęczenia. Dziecko będzie kontrolować swój organizm, a ty zdobędziesz wiedzę czy środki treningowe były właściwie dobrane.

„Dla mnie najważniejsze cechy zawodnika przy selekcji to inteligencja i motywacja”
Arsene Wenger

STOPIEŃ POSTRZEGANIA WYSIŁKU

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

CECHY DOBREGO TRENERA

» Pasja

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

» Wiedza

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

» Organizacja zajęć szkoleniowych

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

» Plan

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

» Konsekwencja

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

» Cierpliwość

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

» **Przyjazna i wesoła atmosfera**

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

» **Dobry pokaz to podstawa**

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

» **Dbłość o detale**

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

» **Jak najwięcej kontaktów z piłką**

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

» **Jak najmniej przestojów, kolejek**

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

» **Temat i środki treningowe dobrane do wieku i umiejętności**

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

CECHY DOBREGO TRENINGU

» **Konsekwentna realizacja celów treningowych**

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

» **Wzorcowa postawa trenera**

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

» **Stopniowana skala trudności**

Należy tak dobierać środki treningowe, aby dziecko było w stanie je wykonać i opanować w stopniu bardzo dobrym. Dopiero później wprowadzamy nowe, trudniejsze elementy, np. im niższe umiejętności zawodników, tym większe pole do gry.

» **Wszechstronny rozwój**

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

» **„Plan B”**

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

Fundamentem każdego szkolenia jest wizja trenera i długofalowy plan (system) szkolenia. Tylko w oparciu o krótko i długoterminowe cele możemy systematycznie rozwijać swojego zawodnika. Dlatego też, każdy trener (klub) powinien mieć swój własny program szkolenia odpowiednio dopasowany do wieku, umiejętności i możliwości zawodników.

Pomysły na ułożenie planu szkolenia mogą być różne. Możemy działać w systemie 1-tygodniowym, 2-tygodniowym, 3-tygodniowym czy miesięcznym. Ważna jest konsekwencja i systematyka w jego realizacji. Dzięki powtarzalności możemy skutecznie rozwijać umiejętności naszych zawodników.

Przykładowy plan szkolenia na bazie programu Akademii Młodych Orłów

KATEGORIA ŻAK (U8 / U9)

CYKL 3-MIESIĘCZNY	I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ
STYCZEŃ	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzał	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji piłkarskiej
LUTY	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzał	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji piłkarskiej
MARZEC	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzał	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji piłkarskiej

KATEGORIA ORLIK (U10 / U11)

CYKL 3-MIESIĘCZNY	I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ
STYCZEŃ	Prowadzenie, zwody + strzał	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + strzały
LUTY	Prowadzenie, zwody + strzał	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + strzały
MARZEC	Prowadzenie, zwody + strzał	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + strzały

KONSPEKT TRENINGOWY

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

Poniżej przedstawiamy przykład konspektu, który oprócz tradycyjnych możliwości do notowania i planowania pracy szkoleniowej, pozwala na samoocenę dla trenera lub osoby hospitującej dany trening. Trener wybiera sobie w danej części jednostki treningowej ćwiczenie (grę) i ocenia ją w aspektach najważniejszych w treningu piłkarskim w skali 1-3 (1 – źle, 2 – średnio, 3 – dobrze):

- a. Zgodność z tematem treningu
- b. Intensywność treningowa
- c. Kreatywność zawodników

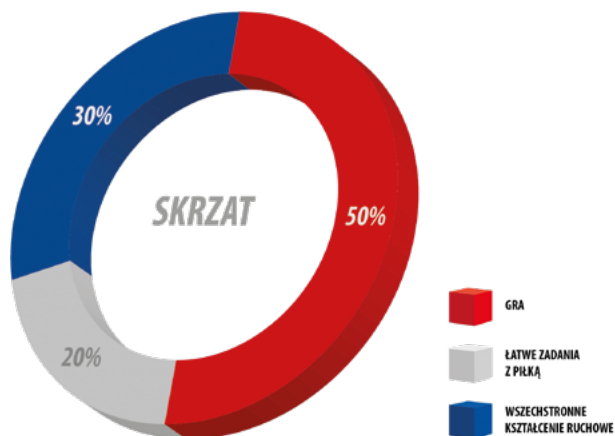
KONSPEKT TRENINGOWY |

KONSPEKT TRENINGOWY												
Trener prowadzący								Trener asystent				
Temat główny										Data		
Technika										Godzina		
Taktyka										Miejsce		
Motoryka										Numer treningu		
Rocznik								Liczba zawodników				
Piłki	Oznaczniki	Stożki	Tyczki	Pachołki	Drabinki	Bramki	Gumy	Inne				
CZĘŚĆ WSTĘPNA										czas:		
Grafika							Opis					
Cel treningowy	1	2	3	Intensywność	1	2	3	Kreatywność	1	2	3	
CZĘŚĆ GŁÓWNA										czas:		
Grafika							Opis					
Cel treningowy	1	2	3	Intensywność	1	2	3	Kreatywność	1	2	3	
CZĘŚĆ KOŃCOWA										czas:		
Grafika							Opis					
Cel treningowy	1	2	3	Intensywność	1	2	3	Kreatywność	1	2	3	

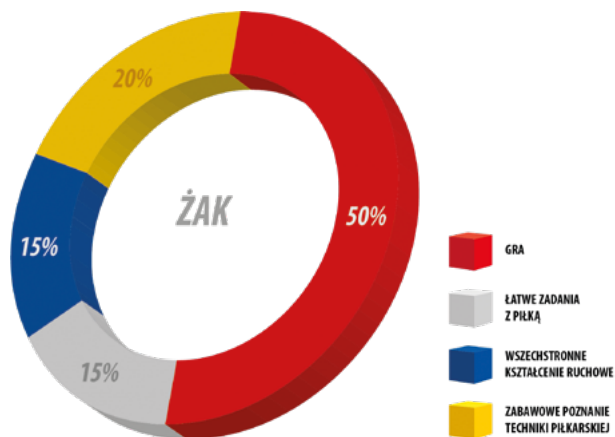
BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Każdy etap szkolenia charakteryzuje się specyficznymi dla danego okresu rzeczami. Znając priorytety dla danej kategorii wiekowej nasz trening będzie o wiele bardziej efektywny. Poniżej przedstawiamy priorytety w treningu dzieci i jego podział na właściwe moduły.

Teraz wystarczy dopasować środki treningowe pod dany moduł i do pracy!

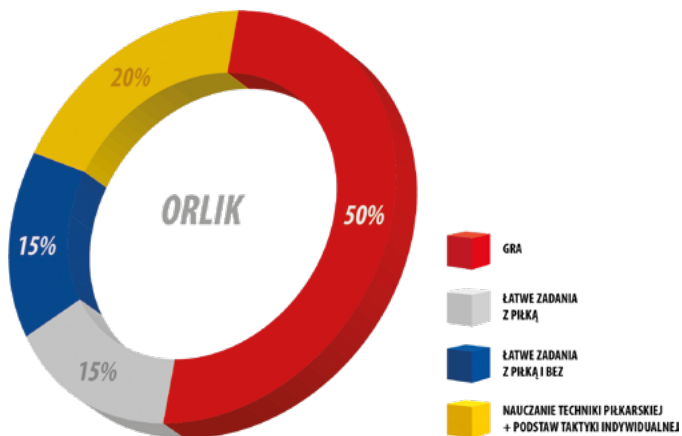


Budowa jednostki treningowej U6-U7 (G2-G1) | SKRZAT

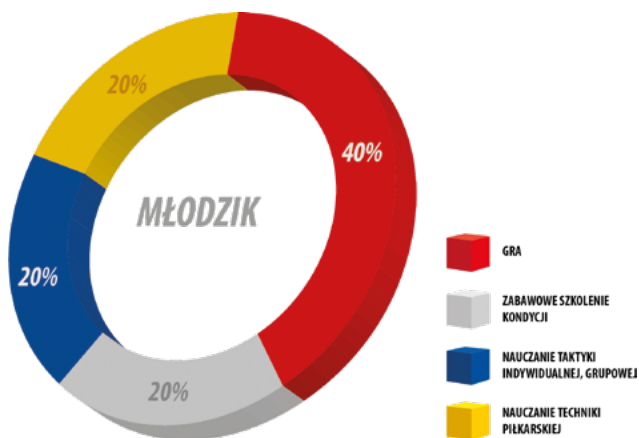


Budowa jednostki treningowej U8-U9 (F2-F1) | ŻAK

BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ



Budowa jednostki treningowej U10-U11 (E2-E1) | ORLIK



Budowa jednostki treningowej U12-U13 (D2-D1) | MŁODZIK

Jak wynika z powyższych modułów największą część każdego treningu w każdej kategorii wiekowej stanowić powinna gra. Gra nie tylko doskonali technikę piłkarską w warunkach naturalnych (meczowych), taktykę indywidualną, motorykę, ale również wspaniale rozwija kreatywność zawodników, o ile trener pozwala na podejmowanie samodzielnych decyzji przez zawodników. Pamiętajmy, aby stopniować skalę trudności. Zasada ta dotyczy zarówno wielkości boisk do gry (im młodszy tym większe), liczby zawodników (im młodszy tym mniej), jak i zadań stawianych przed zawodnikami (im młodszy tym łatwiejsze).

Uczmy zawodników nie tylko kopania piłki, ale przede wszystkim myślenia na boisku.

Objaśnienie

1. **Gra** – najważniejsza, najskuteczniejsza i najbardziej lubiana przez dzieci część treningu.
Poprzez gry możemy w najlepszy sposób rozwijać i nauczać zarówno elementy z zakresu techniki jak i taktyki piłkarskiej. Stosuj grę kiedy tylko jest to możliwe i stawiaj w niej przed zawodnikami różne zadania.
2. **Wszechstronne kształcenie ruchowe** – sprawność ogólna, a w późniejszym czasie koordynacja ruchowa to główny czynnik rozwoju techniki piłkarskiej. Dziecko mało sprawne, „sztywne” nigdy nie opanuje techniki indywidualnej w sposób prawidłowy. Dlatego też wszelkie aktywności ruchowe, sporty nie tylko związane z grą w piłkę nożną powinny być nieodzownym elementem treningu piłkarskiego.
3. **Łatwe zadania z piłką** – dzieci na etapie skrzata nie są w stanie skoncentrować się na dłużej, zrozumieć i opanować pewnych elementów z zakresu techniki indywidualnej. Za wczesne nauczanie techniki może prowadzić tylko do nabrania złych nawyków (ustawienie stopy i ciała, prowadzenie piłki właściwą nogą...), które ciężko lub w ogóle nie będzie można wyeliminować w przyszłości. Dlatego też w pierwszym etapie szkolenia dajmy dzieciom dużo prostych zadań z piłką, w różnych warunkach nie zwracając uwagi na jakość wykonania. Zabawa.
4. **Wszechstronne zadania z piłką** – Na etapie ŻAKA zaproponowane działania z piłką są nieco bardziej złożone niż miało to miejsce wcześniej. Nie ograniczmy się tylko do kopania piłki, ale również podajemy piłki rękoma (chwyt).

5. **Zabawowe poznanie techniki** – w formie zabaw, wyścigów, gier zaczynamy wprowadzać elementy techniczne zwracając uwagę na jakość wykonania. Najpierw objaśnienie i dobry pokaz. Skuteczne nauczanie techniki piłkarskiej możliwe jest w małych grupach, gdzie trener ma możliwość poprawić, pokazać by dziecko nie zdobywało złych nawyków.
6. **Wszechstronne szkolenie ruchowe** – to zadania z piłką lub bez kształtujące zdolności motoryczne takie jak – koordynacja, szybkość, wytrzymałość, skoczność, siła... Dobrym miejscem do rozwoju sprawności fizycznej jest także las, zróżnicowany teren, basen...
7. **Nauczanie podstaw taktyki indywidualnej** – wiek 9-10 lat to optymalny czas do rozpoczęcia nauki taktyki indywidualnej. Dziecko powinno zostać zaznajomione z takimi jej elementami jak – przyjęcie piłki kierunkowe, ustawienie na boisku w fazie obrony i ataku, ustawienie względem rywala/kolegów/piłki, zachowanie po stracie i przechwycie piłki...
8. **Zabawowe szkolenie kondycji** – to szkolenie wytrzymałości ogólnej (zabawy biegowe) i specjalnej (gry), które pozwolą wejść w późniejszych latach zawodnikom na wyższy pułap wytrzymałości. Nie ograniczamy się jedynie do zajęć na boisku, ale warto również rozwijać dzieci poprzez treningi w odmiennych okolicznościach. Takie zmiany pozytywnie wpływają również na „higienę umysłu” i integrację w grupie.
9. **Nauczanie taktyki grupowej** – to elementy współdziałania taktycznego w grupie od 2 do 6 zawodników. Asekuracja, podwajanie, obiegi...

GLÓWNE CELE W SZKOLENIU DZIECI I MŁODZIEŻY

U-19	GRA TRENING MOTORYCZNY
U-18	NAUCZANIE TAKTYKI ZESPOŁOWEJ INTENSYWNY TRENING TECHNIKI UŻYTKOWEJ (PROGRESYWNEJ)
U-17	GRA SZKOLENIE KONDYCJI i SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ NAUCZANIE TAKTYKI INDYWIDUALNEJ, GRUPOWEJ i ZESPOŁOWEJ (SPECJALIZACJA)
U-16	INTENSYWNY TRENING TECHNIKI UŻYTKOWEJ (PROGRESYWNEJ)
U-15	GRA SZKOLENIE KONDYCJI i SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
U-14	NAUCZANIE TAKTYKI INDYWIDUALNEJ, GRUPOWEJ i ZESPOŁOWEJ INTENSYWNY TRENING TECHNIKI UŻYTKOWEJ (PROGRESYWNEJ)
U-13	GRA ZABAWOWE SZKOLENIE KONDYCJI
U-12	NAUCZANIE TAKTYKI INDYWIDUALNEJ i GRUPOWEJ NAUCZANIE TECHNIKI PIŁKARSKIEJ
U-11	GRA WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE
U-10	NAUCZANIE TECHNIKI PIŁKARSKIEJ + PODSTAWY TAKTYKI INDYWIDUALNEJ
U-9	GRA WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE
U-8	WSZECHSTRONNE ZADANIA Z PIŁKĄ / ZABAWOWE POZNANIE TECHNIKI
U-7	SPRAWNOŚĆ OGÓLNA
U-6	ŁATWE ZADANIA Z PIŁKĄ / GRY I ZABAWY

GŁÓWNE CELE W SZKOLENIU DZIECI I MŁODZIEŻY

KATEGORIA WIEKOWA	CELE TRENINGU	JAK SZKOLIĆ?
<p>U-6 NAUCZANIE PODSTAWOWE</p> <p>Polega na rozwoju i kształceniu u dzieci wszechstronnej sprawności (nie tylko gry i zabawy z piłką) w celu stworzenia bogatej bazy ruchowej „skarbu ruchowego”</p> <p>BRAK TRENINGU TECHNIKI</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dobra zabawa 2. Kształtowanie sprawności ogólnej 3. Zaznajomienie się z działaniami z piłką w łatwych formach 4. Małe gry (bez ingerencji trenera) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przyjazne nastawienie trenera, duża różnorodność zabaw, sprzętu sportowego i pomocniczego (np. balony, bańki mydlane, woreczki, piłeczki tenisowe...) 2. Sztafety, tory przeszkód, berki, zabawy z przeszkodami i zadaniami ruchowymi, zabawy terenowe (park, las...), sporty uzupełniające 3. Zabawy indywidualne z piłką (poznanie wszystkich możliwych wariantów z piłką – po podłożu, po koźle, w powietrzu), małe gry, zabawy i zadania w małych grupach z piłką i innymi przyborami 4. Stosujemy tylko małe gry 1x1 – 4x4

Już od pierwszych treningów zwracaj uwagę, aby zajęcia były odpowiednio **INTENSYWNE**. Unikaj kolejek, czekania przez dzieci na wykonanie swojego zadania. Dobieraj środki treningowe tak, aby zajęcia miały właściwy stosunek pracy do wypoczynku – czyli zachowaną intensywność. W przyszłości przełoży się to na możliwości motoryczne zawodnika i intensywność gry zespołu.

KATEGORIA WIEKOWA	CELE TRENINGU	JAK SZKOLIĆ?
<p>U-7 TRENING PODSTAWOWY</p> <p>Po stworzeniu w poprzednich latach bazy ruchowej, teraz w centrum uwagi znajduje się koordynacja ruchowa. Jest ona fundamentem dla rozwoju elementów technicznych (umiejętność gry) w kolejnych latach szkolenia</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwijanie zdolności koordynacyjnych 2. Gimnastyka dla dzieci (szkolenie siłowe i ruchowe) 3. Wszechstronne zadania z piłką 4. Poznawanie gry 1x1 5. Małe gry (bez ingerencji trenera) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwój koordynacji: <ul style="list-style-type: none"> ✓ wprowadzaj nowe, nieznanne ćwiczenia ✓ dobieraj różne warunki wykonywania ćwiczeń ✓ wykorzystuj ćwiczenia „lustrzane” (asymetryczne) ✓ łącz zadania w różnorakie łańcuchy ruchowe ✓ zmieniaj techniki wykonania zadań ✓ wprowadzaj dodatkowe utrudnienia ✓ zmieniaj środowisko ćwiczeń (nie tylko boisko) 2. Uwzględniamy ćwiczenia które spełniają aspekty anatomiczno-fizjologiczne dziecka, ujęte w formie zabawy. W ten sposób zapewnia się trening optymalny, motywujący, kształtujący i atrakcyjny 3. Różnorodne ćwiczenia indywidualne i w grupach do 4 osób z piłką, małe gry 4. Wszystkie możliwe warianty gry 1x1 (frontalnie/bokiem/tyłem), na 1,2,3,4 bramki 5. Stosujemy tylko małe gry 1x1 – 4x4

Kończymy pierwszy etap szkolenia. Oznacza to, że dziecko powinno posiadać wszechstronny „skarbu ruchowy”, czyli być na tyle sprawne, by w kolejnym etapie można było (nie zapominając o treningu wszechstronnym), dalej rozwijać elementy koordynacji ruchowej. Pamiętaj, że w pierwszym etapie szkolenia U-5 / U-6 piłka jest atrakcyjnym dodatkiem do zajęć. Najważniejsze jest zaszczepienie u dziecka pasji do sportu, chęci rywalizacji i rozwoju sprawności ogólnej, dzięki czemu łatwiej będzie w kolejnych latach przyswajać nowe elementy techniki piłkarskiej.

GŁÓWNE CELE W SZKOLENIU DZIECI I MŁODZIEŻY

KATEGORIA WIEKOWA	CELE TRENINGU	JAK SZKOLIĆ?
<p>U-8</p> <p>TRENING PODSTAWOWY</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Koordynacja ruchowa jest bazą do kształtowania techniki ✓ Koordynacja ruchowa jest nieodzownym elementem gry właściwej (występuje w każdym niemal działaniu zawodnika) ✓ Koordynacja ruchowa jest cechą motoryczną występującą w każdej jednostce treningowej ✓ Zaczynamy zwracać uwagę na jakość wykonywania elementów technicznych <p>PRIORYTET TECHNICZNY: JAKOŚĆ WYKONANIA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwijanie zdolności koordynacyjnych 2. Gimnastyka dla dzieci (szkolenie siłowe i ruchowe) 3. Wszechstronne zadania z piłką. Nauczanie podstawowych elementów technicznych: <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie, kontrola (czucie) piłki - zwody - drybling - podania - strzały - przyjęcia piłki 4. Doskonalenie gry 1x1 5. Małe gry (bez ingerencji trenera i specjalizacji na pozycjach) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia z różnymi przyborami, w różnym terenie 2. Uwzględniamy ćwiczenia które spełniają aspekty anatomiczno-fizjologiczne dziecka, ujęte w formie zabawy. W ten sposób zapewniamy się trening optymalny, motywujący, kształtujący i atrakcyjny 3. Różnorodne ćwiczenia indywidualne i w małych grupach do 5 osób z piłką, małe gry 4. Wszystkie możliwe warianty gry 1x1 (frontalnie/bokiem/tyłem), na 1,2,3,4 bramki 5. Stosujemy tylko małe gry 1x1 – 5x5, gry w przewadze w ataku

Ważne aby zadania / ćwiczenia były proste, wykonalne. W przeciwnym razie dziecko nie ma ochoty podejmować prób, a często dodatkowo pada ofiarą drwin kolegów i zamyka się w sobie. Dodatkowo agresywne reakcje potęgują to, że dziecko jest ganione przez dorosłych i unikane przez współgraczy. Dziecko izoluje się od dalszych sytuacji ruchowych, deficyty w umiejętnościach ruchowych powiększają się, a tym samym przekłada się to na dalszy rozwój.

KATEGORIA WIEKOWA	CELE TRENINGU	JAK SZKOLIĆ?
<p>U-9</p> <p>TRENING PODSTAWOWY</p> <p>Główne cechy treningu dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Intensywność ✓ Kreatywność ✓ Indywidualizacja ✓ Zabawa <p>PRIORYTET TECHNICZNY: JAKOŚĆ WYKONANIA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwijanie zdolności koordynacyjnych 2. Rozwijanie percepcji 3. Gimnastyka dla dzieci (szkolenie siłowe i ruchowe) 4. Wszechstronne zadania z piłką. Nauczanie podstawowych elementów technicznych: <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie, kontrola (czucie) piłki - zwody - drybling - podania - strzały - przyjęcia piłki - uderzenia głową (balon, miękka piłka) - nauczanie podstawowych technik bramkarskich (jeszcze nie tworzymy specjalizacji na tej pozycji) 5. Doskonalenie gry 1x1, gry w przewadze zawodników atakujących, gry zadaniowe 6. Małe gry (bez ingerencji trenera i specjalizacji na pozycjach – dotyczy także bramkarza) 7. Wprowadzamy podstawowe elementy z zakresu taktyki indywidualnej (przyjęcie piłki właściwą nogą i we właściwym kierunku, ruch zwodny bez piłki, prowadzenie piłki właściwą nogą przed zwodem, ustawienie zawodnika w fazie obrony i ataku, ustawienie względem gry – piłka/rywal/kolega) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia z różnymi przyborami, w różnych miejscach 2. Poprzez ćwiczenia z 2 – 3 piłkami, ćwiczenia wymagające zdolności orientacji przestrzennej i zdolności sprężenia ruchów 3. Uwzględniamy ćwiczenia które spełniają aspekty anatomiczno-fizjologiczne dziecka, ujęte w formie zabawy. W ten sposób zapewniamy się trening optymalny, motywujący, kształtujący i atrakcyjny 4. Różnorodne ćwiczenia indywidualne i grupowe, gry 5. Wszystkie możliwe warianty gry 1x1 (frontalnie/bokiem/tyłem), na 1,2,3,4 bramki, gry w przewagach liczebnych zawodników atakujących, gry na kilka bramek 6. Stosujemy tylko małe gry 1x1 – 5x5, gry w przewadze w ataku 7. Poprzez objaśnienie, pokaz, pytania naprowadzające, ćwiczenia, grę

Rozwijaj u dziecka twórcze myślenie. Aby w przyszłości twój wychowanek był zawodnikiem kreatywnym, potrafiącym odnaleźć się w różnych sytuacjach boiskowych, musi w procesie treningowym mieć swobodę w podejmowaniu decyzji. Jeżeli trener będzie myślał za zawodnika i na niego krzyczał, to ograniczy procesy kreatywności zawodnika, skazując go na przeciętność.

GŁÓWNE CELE W SZKOLENIU DZIECI I MŁODZIEŻY

KATEGORIA WIEKOWA	CELE TRENINGU	JAK SZKOLIĆ?
<p>U-10</p> <p>TRENING</p> <p>PODSTAWOWY</p> <p>✓ Zwracamy uwagę na jakość i szybkość wykonywanych elementów technicznych</p> <p>PRIORYTET</p> <p>TECHNICZNY:</p> <p>JAKOŚĆ WYKONANIA</p> <p>SZYBKOŚĆ WYKONANIA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwijanie zdolności koordynacyjnych 2. Rozwijanie percepcji 3. Gimnastyka dla dzieci (szkolenie siłowe i ruchowe) 4. Łatwe zadania z piłką. Nauczanie elementów technicznych: <ul style="list-style-type: none"> • prowadzenie piłki, kontrola piłki, • zwoady, • drybling, • podania, • strzały, • przyjęcie piłki, • uderzenie głową (leka piłka), • dośrodkowanie piłki, • nauczanie podstawowych technik bramkarskich (nie tworzymy jeszcze specjalizacji na tej pozycji) 5. Doskonalenie gry 1x1, gry w przewadze zawodników atakujących, gry na utrzymanie piłki, gry zadaniowe 6. Małe gry (bez ingerencji trenera i specjalizacji na pozycjach – dotyczy także bramkarza) 7. Wprowadzamy podstawowe elementy z zakresu taktyki indywidualnej (przyjęcie piłki właściwą nogą i we właściwym kierunku, ruch zwodny bez piłki, prowadzenie piłki właściwą nogą przed zwodem, ustawienie zawodnika w fazie obrony i ataku, ustawienie względem gry – piłka/rywal/kolega) 8. Zapoznanie dzieci z podstawowymi zadaniami na poszczególnych pozycjach w zespołach 7-osobowych (zgodnie z NMG) – rotacja na pozycjach 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia z różnymi przyborami, w różnym terenie 2. Poprzez ćwiczenia z 2 – 3 piłkami, ćwiczenia wymagające zdolności orientacji przestrzennej i zdolności sprężenia ruchów 3. Stosujemy w fazie rozgrzewki, w formie zabaw ćwiczenia wzmacniające, stabilizujące, skocznościowe, szybkościowe, wytrzymałościowe 4. Różnorodne ćwiczenia indywidualne i grupowe, gry 5. Wszystkie możliwe warianty gry 1x1 (frontalnie/bokiem/tyłem), na 1,2,3,4 bramki, gry w przewagach liczebnych zawodników atakujących, gry na kilka bramek, gry na utrzymanie piłki 6. Stosujemy tylko małe gry 1x1 – 6x6 7. Poprzez objaśnienie, pokaz, pytania naprowadzające, ćwiczenia, gry 8. Poprzez objaśnienie, pokaz, pytania naprowadzające, gry, fragmenty gier

Buduj u zawodnika poczucie własnej wartości (pochwały), odwagę i kreatywność (daj grac), świadomość (pogadanki). „Piłka zaczyna się w głowie, a kończy na stopie” dlatego rolą trenera jest nie tylko nauczenie kopania piłki – do tego potrzeba tylko powtarzalności, ale przede wszystkim budowanie silnej osobowości, mentalności i świadomości, dzięki czemu zawodnik będzie chciał się samodoskonalić, a na boisku będzie potrafił wykorzystać umiejętności, które pomogły mu zdobyć.

KATEGORIA WIEKOWA	CELE TRENINGU	JAK SZKOLIĆ?
<p>U-11</p> <p>TRENING</p> <p>UKIERUNKOWANY</p> <p>Na pierwszy plan wysuwa się szkolenie indywidualne z zakresu techniki, gdyż jeżeli po pierwszych dwóch etapach nasz podopieczny posiada urozmaicony „skarb ruchowy” i wysoki poziom koordynacji ruchowej, w kolejnym okresie, przyswajanie elementów technicznych będzie szybsze. Dominują małe gry z uwzględnieniem taktyki indywidualnej, grupowej</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwijanie umiejętności koordynacyjnych 2. Rozwijanie percepcji 3. Gimnastyka dla dzieci (szkolenie siłowe i ruchowe) 4. Doskonalenie elementów technicznych poznanych we wcześniejszych etapach szkolenia z nastawieniem na progresję w grze 5. Doskonalenie gry 1x1, gry w przewadze zawodników atakujących, gry na utrzymanie piłki, gry zadaniowe 6. Małe gry (bez specjalizacji na pozycjach – dotyczy także bramkarza) 7. Budowanie modelu gry zespołu (otwieranie gry, budowa gry...) 8. Doskonalenie podstawowych elementów z zakresu taktyki indywidualnej (przyjęcie piłki właściwą nogą i we właściwym kierunku, ruch zwodny bez piłki, prowadzenie piłki właściwą nogą przed zwodem, ustawienie zawodnika w fazie obrony i ataku, ustawienie względem gry – piłka/rywal/kolega) 9. Doskonalenie podstawowych zachowań na poszczególnych pozycjach w zespołach 7-osobowych – rotacja na pozycjach 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia z różnymi przyborami, w różnym terenie 2. Poprzez ćwiczenia z 2 – 3 piłkami, ćwiczenia wymagające orientacji przestrzennej 3. Stosujemy w formie zabaw, w fazie rozgrzewki ćwiczenia wzmacniające, stabilizujące, skocznościowe, szybkościowe, wytrzymałościowe 4. Różnorodne ćwiczenia indywidualne i grupowe, gry 5. Wszystkie możliwe warianty gry 1x1 (frontalnie/bokiem/tyłem), na 1,2,3,4 bramki, gry w przewagach liczebnych zawodników atakujących, gry na kilka bramek, gry na utrzymanie piłki 6. Stosujemy małe gry 1x1 – 6x6, fragmenty gier, gry 7. Poprzez objaśnienie, pokaz, fragmenty gier, małe gry, gry 8. Poprzez objaśnienie, pokaz, pytania naprowadzające, ćwiczenia, gry 9. Poprzez objaśnienie, pokaz, pytania naprowadzające, gry, fragmenty gier

Monitoruj wyniki podopiecznych w nauce i w razie potrzeby motywuj do pracy. Jeżeli dziecko nie ma dość siły, by sprostać najważniejszym obowiązkom jakie przed nim stoją w dzieciństwie, czyli szkole, to z pewnością nie będzie też miało dość motywacji, by poświęcić się w przyszłości w 100% piłce i wyrzeczeniach z nią związanych. Inne rzeczy (szczególnie w przypadku najlepszych zawodników mających wiele pokus) będą kuśyły mocniej.

GŁÓWNE CELE W SZKOLENIU DZIECI I MŁODZIEŻY

KATEGORIA WIEKOWA	CELE TRENINGU	JAK SZKOLIĆ?
<p>U-12</p> <p>TRENING UKIERUNKOWANY</p> <p>✓ Już od kategorii wiekowej U8 warto przed każdym treningiem stosować ćwiczenia aktywizujące – prewencyjne, np. z gumami (10-15 minut)</p> <p>✓ Kiedy tylko jest to możliwe, stosuj w grach fazy przejściowe A/O i O/A. Ucz zawodnika szybkich reakcji na zaistniałą sytuację na boisku.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie zdolności koordynacyjnych 2. Rozwijanie percepcji 3. Rozwój cech motorycznych 4. Doskonalenie elementów technicznych poznanych we wcześniejszych etapach szkolenia z nastawieniem na progresję w grze 5. Doskonalenie gry 1x1, gry w przewadze zawodników atakujących lub broniących, gry na utrzymanie piłki, gry zadaniowe 6. Małe gry (bez ścisłej specjalizacji na pozycjach) 7. Budowanie modelu gry zespołu (otwieranie gry, budowanie gry...) 8. Doskonalenie elementów z zakresu taktyki indywidualnej (przyjęcie piłki właściwą nogą i we właściwym kierunku, ruch zwodny bez piłki, prowadzenie piłki właściwą nogą przed zwodem, ustawienie zawodnika w fazie obrony i ataku, ustawienie względem gry – piłka/rywal/kolega, otwarcie gry, zachowania w fazach przejściowych A/O i O/A) 9. Doskonalenie podstawowych zachowań na poszczególnych pozycjach w zespołach 9-osobowych – rotacja na pozycjach 10. Zapoznanie dzieci z zasadami gry na „spalony” 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia z różnymi przyborami, w różnym terenie 2. Poprzez ćwiczenia z 2 – 3 piłkami, ćwiczenia wymagające zdolności orientacji przestrzennej i zdolności sprzężenia ruchów 3. Stosujemy w treningu ćwiczenia wzmacniające (siłowe), funkcjonalne, stabilizujące, skocznościowe, szybkościowe, wytrzymałościowe, prewencyjne, gibkościowe. Możemy stosować te ćwiczenia w formie kompleksowej w połączeniu z elementami techniki. Przybory pomocnicze – gumy, piłki lekarskie, płotki (różne wysokości)... 4. Różnorodne ćwiczenia indywidualne i grupowe, gry 5. Wszystkie możliwe warianty gry 1x1 (frontalnie/bokiem/tyłem), na 1,2,3,4 bramki, gry w przewagach liczebnych zawodników atakujących, gry na kilka bramek, gry na utrzymanie piłki 6. Stosujemy małe gry 1x1 – 6x6 7. Poprzez objaśnienie, pokaz, fragmenty gier, małe gry, gry 8. Poprzez objaśnienie, pokaz, pytania naprowadzające, ćwiczenia, gry 9. Poprzez objaśnienie, pokaz, pytania naprowadzające, gry, fragmenty gier 10. Poprzez pogadankę, pokaz, gry
<p>U-13</p> <p>TRENING UKIERUNKOWANY</p> <p>Podstawowe cechy dobrego treningu to:</p> <ul style="list-style-type: none"> – realizacja planu szkolenia – właściwy dobór środków do tematu – odpowiednia intensywność zajęć – stworzenie warunków do kreatywnego uczestnictwa zawodników w zajęciach 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie zdolności koordynacyjnych 2. Rozwijanie percepcji 3. Rozwój cech motorycznych 4. Doskonalenie elementów technicznych poznanych we wcześniejszych etapach szkolenia z nastawieniem na progresję w grze 5. Doskonalenie gry 1x1, gry w przewadze zawodników atakujących, gry na utrzymanie piłki, gry zadaniowe 6. Małe gry (bez ścisłej specjalizacji na pozycjach) 7. Doskonalenie elementów z zakresu taktyki indywidualnej (przyjęcie piłki właściwą nogą i we właściwym kierunku, ruch zwodny bez piłki, prowadzenie piłki właściwą nogą przed zwodem, ustawienie zawodnika w fazie obrony i ataku, ustawienie względem gry – piłka/rywal/kolega, otwarcie gry, zachowania w fazach przejściowych A/O i O/A) wynikające z modelu gry 8. Doskonalenie podstawowych elementów i zachowań z zakresu taktyki zespołowej (otwarcie gry, atak pozycyjny, atak szybki, fazy przejściowe, faza bronienia) 9. Doskonalenie podstawowych zachowań na poszczególnych pozycjach w zespołach 9-osobowych – rotacja na pozycjach 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia z różnymi przyborami, w różnym terenie 2. Poprzez ćwiczenia z 2 – 3 piłkami, ćwiczenia wymagające orientacji przestrzennej 3. Stosujemy w treningu ćwiczenia wzmacniające (siłowe), funkcjonalne, stabilizujące, skocznościowe, szybkościowe, wytrzymałościowe, prewencyjne, gibkościowe. Możemy stosować te ćwiczenia w formie kompleksowej w połączeniu z elementami techniki. Przybory pomocnicze – gumy, piłki lekarskie, płotki (różne wysokości)... 4. Różnorodne ćwiczenia indywidualne i grupowe, gry 5. Wszystkie możliwe warianty gry 1x1 (frontalnie/bokiem/tyłem), na 1,2,3,4 bramki, gry w przewagach liczebnych zawodników atakujących, gry na kilka bramek, gry na utrzymanie piłki 6. Stosujemy małe gry 1x1 – 6x6 7. Poprzez objaśnienie, pokaz, pytania naprowadzające, gry 8. Poprzez objaśnienie, pokaz, gry

GŁÓWNE CELE W SZKOLENIU DZIECI I MŁODZIEŻY

KATEGORIA WIEKOWA	CELE TRENINGU	JAK SZKOLIĆ?
<p>U-14</p> <p>TRENING UKIERUNKOWANY</p> <p>Początek pracy nad taktyką zespołową, grą formacji</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie zdolności koordynacyjnych 2. Rozwijanie percepcji 3. Rozwój cech motorycznych 4. Doskonalenie elementów technicznych poznanych we wcześniejszych etapach szkolenia z nastawieniem na progresję w grze 5. Małe gry, gry na utrzymanie piłki, gry zadaniowe, gry w przewagach 6. Doskonalenie elementów z zakresu taktyki zespołowej (otwarcie gry, atak pozycyjny, atak szybki, fazy przejściowe, współpraca, asekuracja w formacjach, gra obronna...) 7. Doskonalenie elementów z zakresu taktyki indywidualnej (przyjęcie piłki właściwą nogą i we właściwym kierunku, ruch zwodny bez piłki, prowadzenie piłki właściwą nogą przed zwodem, ustawienie zawodnika w fazie obrony i ataku, ustawienie względem gry – piłka/rywal/kolega, otwarcie gry, zachowania w fazach przejściowych A/O i O/A) wynikające z modelu gry 8. Doskonalenie podstawowych zachowań na poszczególnych pozycjach w zespołach 11-osobowych – wstępna specjalizacja na pozycjach 9. Doskonalenie techniki i gry progresywnej, czyli zawodnicy muszą poszukiwać skutecznych rozwiązań na boisku 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia z różnymi przyborami, w różnym terenie 2. Poprzez ćwiczenia z 2 – 3 piłkami, ćwiczenia wymagające orientacji przestrzennej, ćwiczenia kształtujące percepcję 3. Stosujemy w treningu ćwiczenia wzmacniające (siłowe), funkcjonalne, stabilizujące, skocznościowe, szybkościowe, wytrzymałościowe, prewencyjne, gibkościowe. Możemy stosować te ćwiczenia w formie kompleksowej w połączeniu z elementami techniki. Przybory pomocnicze – gumy, piłki lekarskie, płotki, gryfy, sztangi, hantle... 4. Różnorodne ćwiczenia indywidualne i grupowe, gry 5. Gra z zadaniami dodatkowymi 6. Stosujemy fragmenty gier, schematy rozegranych akcji, ćwiczenia, grę właściwą 7. Poprzez gry, fragmenty gier, ćwiczenia w grupach 8. Poprzez objaśnienie, pokaz, ćwiczenia, gry, fragmenty gier 9. Gra, fragmenty gier

Do 14 roku życia nie wskazane jest przenoszenie zawodników do starszych kategorii wiekowych. Lepiej by młody zawodnik grał ze swoimi rówieśnikami i pełnił tam rolę lidera, budując swoją osobowość, niż był jednym z wielu w starszym roczniku. Jeżeli jednak dziecko zdecydowanie przerasta umiejętnościami swoich rówieśników, to powinno zostać przeniesione do lepszego zespołu w tej samej kategorii wiekowej, gdzie dalej będzie rozwijać się z kolegami / koleżankami w tym samym wieku.

KATEGORIA WIEKOWA	CELE TRENINGU	JAK SZKOLIĆ?
<p>U-15</p> <p>TRENING SPECJALISTYCZNY</p> <p>W tej kategorii wiekowej możemy rozpocząć pracę w siłowni, o ile we wcześniejszych latach nauczyliśmy naszych zawodników odpowiedniej techniki obchodzenia się z przybarami, np. sztanga...</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie zdolności koordynacyjnych 2. Rozwijanie percepcji 3. Trening motoryki 4. Doskonalenie elementów technicznych poznanych we wcześniejszych etapach szkolenia z nastawieniem na progresję w grze 5. Małe gry, gry na utrzymanie piłki, gry zadaniowe, gry w przewagach liczebnych 6. Doskonalenie elementów z zakresu taktyki zespołowej (otwarcie gry, atak pozycyjny, atak szybki, fazy przejściowe, współpraca, asekuracja w formacjach, gra obronna...). Nauczanie działań przy SFG w ataku i obronie. 7. Doskonalenie elementów z zakresu taktyki indywidualnej (przyjęcie piłki właściwą nogą i we właściwym kierunku, ruch zwodny bez piłki, prowadzenie piłki właściwą nogą przed zwodem, ustawienie zawodnika w fazie obrony i ataku, ustawienie względem gry – piłka/rywal/kolega, otwarcie gry, zachowania w fazach przejściowych A/O i O/A) wynikające z modelu gry 8. Doskonalenie zachowań na poszczególnych pozycjach w zespołach 11-osobowych – specjalizacja na pozycjach 9. Kształtowanie motywacji wewnętrznej, świadomości, mentalności... 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia z różnymi przybarami, w różnym terenie 2. Poprzez ćwiczenia z 2 – 3 piłkami, ćwiczenia wymagające orientacji przestrzennej 3. Stosujemy w treningu ćwiczenia wzmacniające (siłowe), stabilizujące, skocznościowe, szybkościowe, wytrzymałościowe, prewencyjne. Przybory pomocnicze – gumy, piłki lekarskie, płotki, gryfy, sztangi, hantle... 4. Różnorodne ćwiczenia indywidualne i grupowe, gry 5. Gra z zadaniami dodatkowymi 6. Stosujemy fragmenty gier, schematy rozegranych akcji, grę właściwą 7. Poprzez gry, fragmenty gier, ćwiczenia w grupach 8. Poprzez objaśnienie, pokaz, gry, fragmenty gier 9. Poprzez rozmowy indywidualne i grupowe, pogadanki, pozytywny przekaz

Od kategorii U-15 zaczynamy specjalizację pod kątem gry na konkretnych pozycjach (wyjątek stanowi pozycja bramkarza, który specjalizuje się już od kategorii wiekowej U-11 – grając jednak często w polu). Do tej pory zawodnicy grali na wielu pozycjach, dzięki czemu są bardziej wszechstronni. Teraz rolę trenera jest znaleźć odpowiednią pozycję na boisku dla swojego wychowanka, na której będzie mógł wykorzystać w pełni swój potencjał.

GŁÓWNE CELE W SZKOLENIU DZIECI I MŁODZIEŻY

KATEGORIA WIEKOWA	CELE TRENINGU	JAK SZKOLIĆ?
<p>U-16</p> <p>TRENING SPECJALISTYCZNY</p> <p>Cały czas rozwijaj świadomość zawodników. Zachęcaj do treningu indywidualnego.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie zdolności koordynacyjnych 2. Rozwój elementów motorycznych, potencjału tlenowego i beztlenowego 3. Doskonalenie działań indywidualnych (zachowania techniczno-taktyczne podczas gry w ataku i obronie) 4. Doskonalenie umiejętności działań grupowych i zespołowych występujących podczas gry w ataku, obronie oraz w fazach przejściowych 5. Indywidualizacja – specjalizacja zawodników na danych pozycjach 6. Formacja – współpraca 7. Kształtowanie motywacji wewnętrznej, świadomości, mentalności... 8. Nauczanie działań przy SFG w ataku i obronie. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia z różnymi przyborami, w różnym terenie 2. Stosujemy w treningu ćwiczenia wzmacniające (siłowe), funkcjonalne, stabilizujące, prewencyjne, skocznościowe, szybkościowe, wytrzymałościowe. Przybory pomocnicze – gumy, piłki lekarskie, płotki, gryfy, sztangi, hantle, atlas... 3. Poprzez gry, fragmenty gier, schematy, ćwiczenia w grupach 4. Poprzez gry, fragmenty gier, schematy, ćwiczenia w grupach 5. Powtarzalność elementów charakterystycznych dla danej pozycji, np. zawodnik nr 11 – dośrodkowania piłki w pole karne 6. Ćwiczenia specjalistyczne dla formacji w różnych fazach gry, np.: przesuwanie, asekuracja, podwajanie... 7. Poprzez rozmowy indywidualne i grupowe, pogadanki, pozytywny przekaz 8. Poprzez pokaz, analizę, fragmenty gry
<p>Na każdym etapie szkolenia trening powinien kończyć się minimum 20-minutową grą właściwą, w której liczba zawodników adekwatna jest do wieku i przepisów gry wynikających z unifikacji przepisów gry (4x4, 5x5, 7x7, 9x9, 11x11).</p>		

KATEGORIA WIEKOWA	CELE TRENINGU	JAK SZKOLIĆ?
<p>U-17</p> <p>TRENING SPECJALISTYCZNY</p> <p>Jeżeli masz taką możliwość korzystaj w procesie treningowym już od najmłodszych kategorii wiekowych z systematycznej pomocy specjalistów, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> – psycholog (trener przygotowania mentalnego) – fizjolog, – dietetyk, – trener przygotowania motorycznego... 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie zdolności koordynacyjnych 2. Rozwój elementów motorycznych, potencjału tlenowego i beztlenowego 3. Doskonalenie działań indywidualnych (zachowania techniczno-taktyczne podczas gry w ataku i obronie) 4. Doskonalenie umiejętności działań grupowych i zespołowych występujących podczas gry w ataku, obronie oraz w fazach przejściowych 5. Indywidualizacja – specjalizacja zawodników na danych pozycjach 6. Formacja – współpraca 7. Kształtowanie motywacji wewnętrznej, świadomości, mentalności... 8. Analiza gry przeciwnika 9. Nauczanie działań przy SFG w ataku i obronie. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia z różnymi przyborami, w różnym terenie 2. Stosujemy w treningu ćwiczenia wzmacniające (siłowe), funkcjonalne, stabilizujące, skocznościowe, szybkościowe, wytrzymałościowe, prewencyjne. Przybory pomocnicze – gumy, piłki lekarskie, płotki, gryfy, sztangi, hantle, atlas... 3. Poprzez gry, fragmenty gier, schematy, ćwiczenia w grupach 4. Poprzez gry, fragmenty gier, schematy, ćwiczenia w grupach 5. Powtarzalność elementów charakterystycznych dla danej pozycji, np. zawodnik nr 11 – dośrodkowania piłki w pole karne 6. Ćwiczenia specjalistyczne dla formacji w różnych fazach gry, np.: przesuwanie, asekuracja, podwajanie... 7. Poprzez rozmowy indywidualne i grupowe, pogadanki, pozytywny przekaz 8. Analiza video, prezentacja, gry, fragmenty gier 9. Poprzez pokaz, analizę, fragmenty gry
<p>Trenerze, regularnie przeprowadzaj testy techniczne i motoryczne w takich samych warunkach, abyś miał wymierne dane na temat postępu lub jego braku u swoich zawodników. Jest to cenna i wymierna ocena twojej pracy.</p>		

GŁÓWNE CELE W SZKOLENIU DZIECI I MŁODZIEŻY

KATEGORIA WIEKOWA	CELE TRENINGU	JAK SZKOLIĆ?
<p>U-18</p> <p>TRENING SPECJALISTYCZNY</p> <p>Wynik sportowy (wynik meczu) odgrywa na tym etapie bardzo ważną rolę. Trening tak by wygrać i promować swoich zawodników do gry na jak najwyższym poziomie w piłce seniorskiej!</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie zdolności koordynacyjnych 2. Rozwój elementów motorycznych, potencjału tlenowego i beztlenowego 3. Doskonalenie działań indywidualnych (zachowania techniczno-taktyczne podczas gry w ataku i obronie) 4. Doskonalenie umiejętności działań grupowych i zespołowych występujących podczas gry w ataku, obronie oraz w fazach przejściowych 5. Indywidualizacja – specjalizacja zawodników na danych pozycjach 6. Formacje – współpraca w danej formacji i pomiędzy formacjami 7. Kształtowanie motywacji wewnętrznej 8. Analiza gry przeciwnika 9. Rywalizacja w meczach z zespołami „seniorskimi” (Puchar Polski, mecze towarzyskie) <p>Drużyna U18 pracuje jak zawodowy zespół. Tygodniowy plan treningowy ustalany jest pod przeciwnika, z którym zespół grać będzie w najbliższej kolejce, z uwypukleniem własnych walorów.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia z różnymi przyborami, w różnym terenie 2. Stosujemy w treningu ćwiczenia wzmacniające (siłowe), stabilizujące, funkcjonalne, skocznościowe, szybkościowe, wytrzymałościowe, prewencyjne. Przybory pomocnicze – gumy, piłki lekarskie, płotki, gryfy, sztangi, hantle, atlas... 3. Poprzez gry, fragmenty gier, schematy, ćwiczenia w grupach 4. Poprzez gry, fragmenty gier, schematy, ćwiczenia w grupach 5. Powtarzalność elementów charakterystycznych dla danej pozycji, np. zawodnik nr 11 – dośrodkowania piłki w pole karne 6. Ćwiczenia specjalistyczne dla formacji, np.: przesuwanie, asekuracja, podwajanie... 7. Poprzez rozmowy indywidualne i grupowe, pogadanki, pozytywny przekaz 8. Analiza video, prezentacja, gry, fragmenty gier 9. Gra właściwa

KATEGORIA WIEKOWA	CELE TRENINGU	JAK SZKOLIĆ?
<p>U-19</p> <p>TRENING SPECJALISTYCZNY</p> <p>Jeżeli twój zawodnik po kilkuletnim okresie szkolenia jest gotowy pod względem mentalnym, techniczno-taktycznym i motorycznym do gry na wysokim poziomie –</p> <p>JESTEŚ MISTRZEM!</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie zdolności koordynacyjnych 2. Rozwój elementów motorycznych, potencjału tlenowego i beztlenowego 3. Doskonalenie działań indywidualnych (zachowania techniczno-taktyczne podczas gry w ataku i obronie) 4. Doskonalenie umiejętności działań grupowych i zespołowych występujących podczas gry w ataku, obronie oraz w fazach przejściowych 5. Indywidualizacja – specjalizacja zawodników na danych pozycjach 6. Formacje – współpraca w danej formacji i pomiędzy formacjami 7. Kształtowanie motywacji wewnętrznej 8. Analiza gry przeciwnika 9. Rywalizacja w meczach z zespołami „seniorskimi” (Puchar Polski, mecze towarzyskie) <p>Drużyna U19 pracuje jak zawodowy zespół. Tygodniowy plan treningowy ustalany jest pod przeciwnika, z którym zespół grać będzie w najbliższej kolejce, z uwypukleniem własnych walorów.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia z różnymi przyborami, w różnym terenie 2. Stosujemy w treningu ćwiczenia wzmacniające (siłowe), funkcjonalne, stabilizujące, skocznościowe, szybkościowe, wytrzymałościowe, prewencyjne. Przybory pomocnicze – gumy, piłki lekarskie, płotki, gryfy, sztangi, hantle, atlas... 3. Poprzez gry, fragmenty gier, schematy, ćwiczenia w grupach 4. Poprzez gry, fragmenty gier, schematy, ćwiczenia w grupach 5. Powtarzalność elementów charakterystycznych dla danej pozycji, np. zawodnik nr 11 – dośrodkowania piłki w pole karne 6. Ćwiczenia specjalistyczne dla formacji, np.: przesuwanie, asekuracja, podwajanie... 7. Poprzez rozmowy indywidualne i grupowe, pogadanki, pozytywny przekaz 8. Analiza video, prezentacja, gry, fragmenty gier 9. Gra właściwa

Abdychować dobrego piłkarza, liczy się nie tylko praca wykonywana na boisku przez trenera. Bardzo ważny jest trening indywidualny, a także współpraca ze specjalistami z różnych dziedzin życia. Już od 9 roku życia warto współpracować z psychologiem sportu nad takimi tematami jak: (U9 – U15) zaangażowanie, koncentracja, kontrola i pewność siebie, (U16 – U19) praca w zespole, radzenie sobie ze stresem, kontrola emocjonalna, zarządzanie czasem i samocena. Z dietykiem sportowym: (U9 – U14) zawodnicy i rodzice uczą się na temat odpowiedniej diety, jak planować i przygotowywać posiłki. (U15 – U19) o jedzeniu i picu przed meczem, treningiem, po meczu...

RÓŻNICE W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI I DOROSŁYCH

	DZIECI	DOROSŁI
TRENER	– Oceniany po jakości gry i postępów w umiejętnościach zawodników	– Oceniany na podstawie wyników i sukcesów zespołu
CEL	– Wszechstronne przygotowanie dziecka do gry na jak najwyższym poziomie w piłce seniorskiej	– Dobry wynik sportowy zespołu
SUKCES	– Zaszczepienie sportowej pasji u dziecka – Doprowadzenie dziecka do gry w profesjonalnej piłce	– Wygrany mecz, zdobyty tytuł
TRENING	– Metodyczna nauka nowych elementów – Wszechstronne szkolenie indywidualne z zakresu: techniki, taktyki, motoryki – Budowanie mentalności i świadomości zawodników	– Doskonalenie taktyki zespołowej i motoryki – Motywacja
MECZ	– Swobodna gra bez ingerencji trenera w jej trakcie	– Taktyka, system gry

Trenerze, nie staraj się na siłę przyśpieszyć rozwoju swojego zawodnika! Można przenieść dziecko do starszego rocznika już w pierwszych latach szkolenia, można dać mu większe obciążenia, można sterować nim podczas gry i to może przynieść korzyści w postaci wygrania meczu, tytułu, turnieju w kategoriach dziecięcych i młodzieżowych. Zastanów się jednak, czy twój zawodnik jest gotowy sprostać mentalnie większym oczekiwaniom kolegów, kibiców. Czy „inny” trening i obciążenia nie odbiją się w przyszłości na jego zdrowiu, czy nie nastąpi wypalenie, czy nauczył się wszystkich niezbędnych elementów techniczno – taktycznych charakterystycznych dla danej kategorii wiekowej? Trener dzieci i młodzieży to wizjoner z pasją, który musi poskromić swoje ambicje zespołowe na rzecz wychowania młodego człowieka, by potem przez lata chwalić się wychowankiem, zamiast jakimś medalem sprzed lat, który nikogo nie obchodzi.

Pokaż mi swoich wychowanków, a powiem ci jakim jesteś trenerem młodzieży!

PROJEKTY PZPN

PROJEKTY PZPN DLA TRENERÓW I ZAWODNIKÓW



- Akademia Młodych Orłów
- LAMO i ZAMO
- Mobilna Akademia Młodych Orłów
- Strona internetowa „*Łączy nas piłka*”
- Akademia Grassroots
- Bezpłatne publikacje PZPN

PUBLIKACJE PZPN DLA TRENERÓW



- Narodowy Model Gry
- Suplementy do NMG
- Czasopismo „Trener”
- Podręcznik trenera piłki nożnej dzieci
- Piłka nożna jutra
- Gry i zabawy z piłką – zeszyt nr 1
- Piłka nożna w szkole – zeszyt nr 2
- Piłka nożna – formy i metody treningowe
- Plakat „Główne cele w szkoleniu dzieci i młodzieży”

W prosty sposób każdy trener może spowodować, aby trening dla dzieci był bardziej efektywny i ciekawy. Wystarczy zastąpić zbyt często stosowane:

- formy ścisłe (bez udziału przeciwnika i potrzeby myślenia),
- kolejki (oczekiwanie na swoją kolej do wykonania ćwiczenia),
- odtwórczość (wykonywanie ćwiczeń wskazanych przez trenera bez potrzeby myślenia).

Postaraj się by twoje środki treningowe:

- a) były zgodne z tematem zajęć (wizja trenera)
- b) były intensywne (mało przestoju, dużo gry i zabawy)
- c) były kreatywne (wymagały od uczestników myślenia, podejmowania samodzielnych decyzji)
- d) były wszechstronne (rozwijamy dziecko nie tylko piłkarsko, ale i sprawnościowo oraz intelektualnie)

Oprócz **intensywności** i **kreatywności** zajęć treningowych, bardzo ważna jest także **indywidualizacja**.

Pozwala ona dostrzec przez trenera u dziecka elementy godne doskonalenia oraz buduje mentalność dziecka, które ma naturalną potrzebę bycia w centrum uwagi.

Dlatego też grupy ćwiczebne nie powinny przekraczać 12 – 14 zawodników przypadających na jednego trenera.

Jeżeli trener posiada większą grupę, lepiej zrobić krótszy np. 45-minutowy trening (ale intensywny, kreatywny, indywidualizowany) z połową grupy niż 90-minutowy z dużą grupą bez wspomnianych cech.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Temat: Doskonalenie podań piłki wewnętrzną częścią stopy

Kategoria wiekowa: U11

NIE



W tym ćwiczeniu dziecko tylko odbija piłkę. Brak kreatywności, podejmowania decyzji. W grze taka sytuacja nie występuje.

TAK

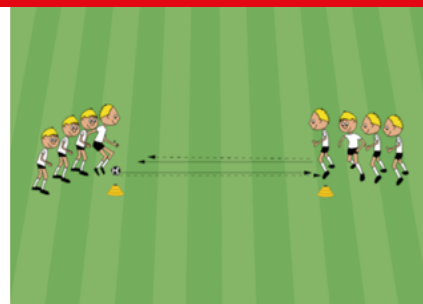


Oprócz nauczania podań piłki dochodzi element rozwijania percepcji.

Temat: Doskonalenie podań piłki wewnętrzną częścią stopy

Kategoria wiekowa: U11

NIE



Brak decyzyjności i intensywności.

TAK



Podania piłki przez „brameczki” ze zmianą miejsca po podaniu i przyjęciu piłki. W tym czasie jedna osoba – berek, stara się zabrać piłkę zawodnikowi z piłką.

Temat: Nauczanie / doskonalenie gry 1x1

Kategoria wiekowa: U9

NIE



Stosunek czasu pracy do czasu odpoczynku jest niewspółmierny do warunków meczowych. Zbyt dużo przestojów za mało gry.

TAK



Mini turniej 1x1. Czas gry 30 sekund, czas odpoczynku 30 sekund.
Dzieci zamiast stać i czekać grają.

Temat: Nauczanie / doskonalenie gry 1x1

Kategoria wiekowa: U10

NIE



W tym ćwiczeniu brak elementu intensywności oraz kreatywności.

TAK



Gra 1x1 na 4 bramki przez np. 5 minut. Po oddaniu strzału zawodnik atakujący i obrońca wracają na koniec swojej grupy otaczając jedną z bramek. Do gry wchodzi kolejna para. Zespół, który w określonym czasie zdobędzie więcej goli wygrywa.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Temat: Gra właściwa 7x7

Kategoria wiekowa: U10

NIE



Zbyt małe pole do gry utrudnia dzieciom możliwość podejmowania kreatywnych decyzji, płynności w grze, powoduje dużo błędów i strat piłki.

TAK



Daj dziecku przestrzeń do gry. Nie zmniejszaj pola gry / ćwicz jak w seniorach. Najpierw niech dziecko ma łatwiej grać, by w późniejszym okresie stopniowo stawiać mu wyższe wymagania.

Temat: Nauczanie uderzenia piłki na bramkę

Kategoria wiekowa: U9

NIE



Temat ćwiczenia to uderzenia piłki na bramkę. W tym ćwiczeniu więcej czasu poświęcone jest na czekanie, prowadzenie piłki niż uderzenie.

TAK



Unikaj długiego czasu oczekiwania na zadanie. Staraj się, aby realizowany temat – uderzenie na bramkę, występowało w treningu jak najczęściej.

* Pamiętajmy aby do 14 – 15 roku życia wszelkie elementy techniczne wykonywać w stosunku 50% na 50%. To znaczy lewa i prawa noga. Lewa i prawa strona boiska.

* Pozwólmy dzieciom grać na wielu pozycjach. Taki zabieg będzie procentował w przyszłości wszechstronnością zawodnika. Od 15 roku życia zaczynamy specjalizację na pozycjach.



Witamy na stadionie



PROSZĘ PAMIĘTAJ

TU GRAJĄ DZIECI

TO TYLKO GRA

KIBICUJ Z SZACUNKIEM

SĘDZIA TO TYLKO CZŁOWIEK



UEFA
GRASSROOTS
PROGRAMME



GRUPA – PODSTAWOWA JEDNOSTKA TRENINGOWA

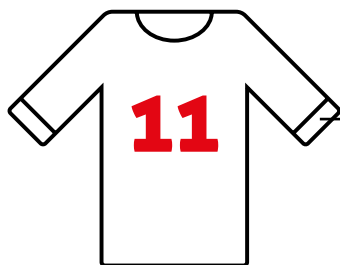
Grupa treningowa z jaką pracujesz to zbiór unikalnych jednostek, pod jakimiś względami także do siebie podobnych. Każdy podopieczny jest inny i ma cechy wspólne z innymi. Ludzie różnią się w tym **kim są**: pod względem cech indywidualnych i przynależności do grup społecznych oraz **jakie mają kompetencje** i predyspozycje np. sportowe.

Grupa treningowa: różnice i podobieństwa



CECHY INDYWIDUALNE

- » Osobowość
- » Temperament
- » Preferowany styl przywództwa
- » Podejście do rywalizacji
- » Inne



PRZYNALEŻNOŚĆ DO GRUP SPOŁECZNYCH

- » Wiek
- » Płeć
- » Status ekonomiczny
- » Rasa i etniczność
- » Pochodzenie
- » Inne



KOMPETENCJE

- » Predyspozycje sportowe
- » Posiadane umiejętności
- » Obszary do rozwoju
- » Inne

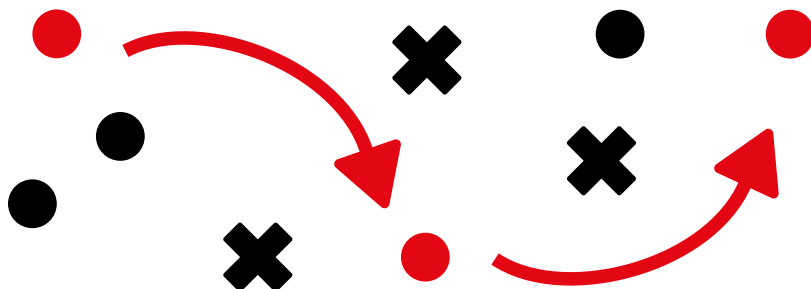


With the support from the UEFA HatTrick
Football and Social Responsibility Programme.

Trening odbywający się w grupie uruchamia automatyczne procesy wewnątrz i międzygrupowe. Jednym z nich jest proces grupowy. Proces grupowy polega na tym, że:

FORMOWANIE SIĘ GRUPY

to wyróżnianie podobieństw, bo pomagają poznać się, zbudować więzi, przygotować grunt pod rozwój osobisty i współpracę grupową.



ROZWÓJ GRUPY

to różnicowanie – dostrzeganie w czym każdy z zawodników jest inny. To pomaga zbudować realistyczny obraz grupy i jej członków.

Ważne jest by pozwolić podopiecznym poznać się na obu wymiarach: podobieństw i różnic oraz by nauczyć ich patrzeć na różnice w sposób nieoceniający. Ocenianie indywidualnych lub społecznych charakterystyk członka grupy, szczególnie przez pryzmat stereotypów i uprzedzeń, może być zagrażające dla dobrej atmosfery w grupie, jakości treningu, samopoczucia i efektywności poszczególnych podopiecznych. Pozwalaj sobie i innym oceniać jedynie kompetencje - element kształtowany i rozwijany celowo i metodycznie, a nie to kim ktoś jest.

URUCHAMIANIE ŁAŃCUCHA DYSKRYMINACJI

Elementem różnicowania jest podział na „lepszych” i „gorszych”. Jeden z podopiecznych (lub wybrana grupka dzieci) może być szczególnie ceniony, lubiany, inni będą chcieli mu się przypodobać. Może to być nie tylko jego indywidualna zasługa (jest uczynny, przyjacielski, zna wiele dowcipów, świetnie gra w piłkę – cechy indywidualne), ale wynikać z postrzegania go przez pryzmat cech, które w mniejszym stopniu zależą od niego (mieszka w lepszej dzielnicy czy kamienicy, jest starszy, bogatszy). I odwrotnie. Na jakiej pozycji w grupie znajdzie się chłopak, którego rodzice pochodzą z Ukrainy, matka sprząta w domach pozostałych podopiecznych, jest biedniejszy, młodszy, mieszka na obrzeżach miejscowości? Za takie wartościowanie odpowiedzialny jest łańcuch dyskryminacji.

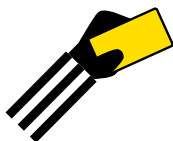
Łańcuch dyskryminacji

STEREOTYP



- » **Uproszczona opinia o innej osobie, jako przedstawicielu grupy społecznej.**
- » **Oparta o wyobrażenie rozpowszechnione społecznie i przekazywane sobie nawzajem.**
- » *Wszystkie dziewczyny są....*
- » *Niepełnosprawni to*

UPRZEDZENIE



- » **Nastawienie emocjonalne wobec osoby, jako reprezentanta poszczególnej grupy, niezależnie od tego, kim ta osoba jest, jak się ta osoba zachowuje.**
- » *Nie będziemy grać z dziewczynami.*
- » *Po co nam tu jakieś lamusy.*
- » *Nie cierpię tego zmanierowanego geja.*

DYSKRYMINACJA



- » **Zachowanie powodowane stereotypami i uprzedzeniami, ograniczające komuś dostęp, udział, równe szanse wykazania się, bycia sobą.**
- » *Przyjmowanie do drużyny tylko chłopców.*
- » *Zabieranie na zawody tych, którzy mogą zapłacić za przejazd i inne koszty.*

Konsekwencją działania łańcucha na poziomie grupowym jest zaburzenie współpracy, konflikty, a nawet przemoc, a na poziomie jednostki – wycofanie, obniżenie samooceny, słabsze wyniki.

Możesz zapobiegać i reagować na dynamikę związaną z łańcuchem dyskryminacji.



» **Ustal zasady współpracy,**

z podkreśleniem wagi zachowań sprzyjających współpracy w grupie.



» **Wyrażaj swoją niezgodę**

na prześladowanie i dokuczanie innym ze względu na to kim kto jest – wyraż to na różne sposoby: w pisemnym regulaminie, ustnych zasadach, w reagowaniu.



» **Modeluj**

– sam zachowuj się tak, by być w tym obszarze przykładem (do kogo Ci w grupie daleko i blisko emocjonalnie? Jakimi etykietami społecznymi się kierujesz?).



» **Wykorzystuj potencjał integracyjny grupy także przed i po treningu:**

w szatni, na ławce rezerwowej i na trybunach podopieczni mogą lepiej się poznać (prewencja stereotypów), a Ty możesz mieć na oku dynamikę grupową.



» **Docień potencjał integracyjny strojów sportowych:**

nie dopuszczaj by wygląd był przyczynkiem do wartościowania na gorszych lub lepszych, buduj strojem poczucie wspólnoty.



» **Celowo rozwijaj poczucie ważności i docenienia**

szczególnie wśród dzieci zagrożonych dyskryminacją, oparte na Twojej pochwalie czy dopingiu z trybun.

JAK KOMPONOWAĆ JADŁOSPIS MŁODEGO PIŁKARZA?

Pomoże w tym Piramida Żywienia – produkty z najniższych pięter powinny stanowić podstawę jadłospisu, natomiast im wyższe piętro piramidy zajmują, tym mniej i rzadziej należy je spożywać.

SUPLEMENTACJA, CZYLI UZUPEŁNIENIE!

» naturalny izotonik, sok z buraka, domowy baton owsiany

OLEJE ROŚLINNE, ORZECHY, NASIONA ROŚLIN OLEISTYCH, AWOKADO

» ogranicz tłuszcze zwierzęce, zastępując je roślinnymi.

Wyliminuj produkty zawierające **tłuszcz utwardzony**.

Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego

BIAŁKO: RYBY, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH, JAJA, CHUDE MIĘSO, TWARÓG

» unikaj wysokoprzetworzonych produktów mięsnych, np. mortadeli, mielonki, parówek, kielbas

Białko jest niezbędne dla rozwoju tkanek i regeneracji.

ŹRÓDŁA WAPNIA

» jogurt naturalny, maślanka, kefir, napoje roślinne fortifikowane wapniem, zielone warzywa: 3-4 porcje dziennie!

Wapń jest konieczny dla zdrowia kości oraz prawidłowej pracy mięśni!

PRODUKTY ZBOŻOWE

» najlepiej pełnoziarniste (kasza gryczana, pęczak, jaglana, makaron razowy, płatki owsiane, pieczywo pełnoziarniste) – jedz ich więcej w dni z dwoma treningami!

Produkty zbożowe dają energię, a jeśli są pełnoziarniste również witaminy z grupy B (przemiany energetyczne), żelazo (wydolność), czy magnez (prawidłowa praca mięśni i koncentracja).

WARZYWA I OWOCE

Jak najczęściej! Najlepiej sezonowe!

Bogactwo składników mineralnych i witamin (naturalne suplementy!), świetne na regenerację – podstawa w diecie każdego sportowca

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Bez treningu nie ma Mistrzów!

NIE ZAPOMNIJ O NAWODNIENIU!

Śniadanie

» Dodaje energii po nocnym okresie bez jedzenia, zwiększa zdolności do wysiłku i pomaga w logicznym myśleniu i zapamiętywaniu podczas lekcji!

Placki z jajka, banana i płatków owsianych, podane z truskawkami, miodem i jogurtem naturalnym



II śniadanie

» Dolewka paliwa! Zadbaj o nie zwłaszcza w dni z treningiem!

Grahamka z twarogiem z białego sera, jogurtu, ogórka i rzodkiewki, do tego pokrojona w słupki papryka czerwona oraz jabłko



Obiad

» Unikaj potraw ciężkostrawnych (z dużą ilością tłuszczu, smażonych), ponieważ trudno będzie Ci później biegać na treningu.

Razowe spaghetti z pulpecikami z indyka i marchewki w sosie pomidorowym z bazylią



Przekąska okołotreningowa

» Lekka, energetyczna, wygodna do zjedzenia bez siadania do stołu.

Domowe ciastka owsiane z bakaliami i bananem

Na trening możesz też przygotować **domowy izotonik!**

Połącz 1l wody, 4 łyżki miodu, szczyptę soli oraz sok z ½ cytryny lub pomarańczy



Kolacja

» Posiłek regeneracyjny! Uwzględnij źródło białka, węglowodanów złożonych oraz warzywa!

Kotlety rybne z pieczonymi ziemniaczkami i surówką z białej kapusty i marchewki.





ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r.
02-366 Warszawa
tel.: +48 (22) 55 15 300
fax: +48 (22) 55 15 240
e-mail: pzpn@pzpn.pl

**PIĘKA DLA
WSZYSTKICH**
Łączy nas piłka



RESPECT

With the support from the
UEFA HatTrick Football and Social Responsibility Programme