

PROGRAM SZKOLENIA PZPN

U6 – U13



Łączy nas piłka

Szanowni Państwo,

z nieskrywaną przyjemnością i satysfakcją prezentujemy nową publikację Polskiego Związku Piłki Nożnej, przedstawiającą program szkolenia w kategoriach wiekowych U6-U13.

W niniejszej publikacji znaleźć można wiele bardzo istotnych informacji dla trenerów pracujących z najmłodszymi adeptami piłki nożnej. Przedstawione wytyczne i wskazówki mają na celu zainspirować trenerów do twórczej i systemowej pracy oraz do poszukiwania własnych, autorskich rozwiązań, przyczyniających się do rozwoju zawodniczek i zawodników.

Właściwe szkolenie w kategoriach: skrzat, żak, orlik i młodzik ma kluczowe znaczenie w kontekście kształtowania właściwych wzorców ruchowych, nauczania podstaw piłki nożnej, z których zawodnicy będą czerpać korzyści w przyszłości.

W tych latach bardzo ważną rolę pełnią trenerzy, którzy są nie tylko nauczycielami piłki nożnej, ale przede wszystkim wychowawcami młodych ludzi. Zależy nam, by zachęcali dzieci do systematyczności, podejmowania wysiłku oraz budowania pozytywnych nawyków.

Wierzę, że między innymi dzięki tej publikacji, szkoleniowcy będą sukcesywnie podnosić jakość swojego warsztatu, rozwijając talent młodych piłkarzy, jednocześnie pamiętając o kształtowaniu ich jako ludzi. Jestem przekonany, że Program Szkolenia, będzie dużym wsparciem dla trenerów oraz przyczyni się do rozwoju polskiego piłkarstwa.

Łączy nas piłka!

Cezary Kulesza

Cezary Kulesza

Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej





PROGRAM SZKOLENIA PZPN U6 - U13

Wydawca:

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

Koordynatorzy publikacji: Paweł Grycmann, Rafał Rożek

Autorzy: Paweł Grycmann, Rafał Rożek, Michał Libich, Mirosław Wódkowski, Krystian Pać, Paweł Rybiński, Paweł Dzięgiel, Michał Świerszcz, Adam Łopatko, Paweł Jędrzejewski, Łukasz Chmielewski, Grzegorz Żytkiewicz, Anna Ussorowska, Paweł Habrat

Konspekty zajęć treningowych:

Łukasz Chmielewski, Paweł Dzięgiel, Krzysztof Janowicz, Paweł Jędrzejewski, Michał Libich, Marcin Łazowski, Konrad Łąggiewczyk, Kamil Michniewicz, Jakub Mrozik, Krystian Pać, Marcin Perliński, Paweł Rybiński, Sandra Wachowicz, Marcin Włodarski, Mirosław Wódkowski, Wojciech Zimecki, Michał Ziolo, Grzegorz Żytkiewicz

Zdjęcia: PZPN

Projekt okładki: Michał Kołodziej, Kamil Namysło

Opracowanie redakcyjne: Rafał Rożek

Nadzór redakcyjny: Ewelina Mika, Michał Kołodziej

Korekta: Scriptio Anna Marceka, Bartosz Dolański

Projekt graficzny/ skład i łamanie: Kamil Doliwa, Michał Kołodziej

Spis treści

1	Zawodnik w centrum procesu szkolenia	8	11	Planowanie pracy szkoleniowej	80
2	Globalne podejście do rozwoju zawodnika	11	11.1.	Budowa mezcycłu	80
3	Filary szkolenia w Programie Szkolenia PZPN	12	11.2.	Budowa jednostki treningowej	83
3.1.	Mentalność	12	12	Program szkolenia Skrzat (Junior G)	90
3.2.	Technika	20	12.1.	Charakterystyka dzieci w kategorii Skrzat	90
3.3.	Kreatywność	21	12.2.	Cele szkoleniowe dla kategorii Skrzat	90
3.4.	Intensywność	22	12.3.	Planowanie procesu szkolenia - mezcycł miesięczny dla kategorii Skrzat	93
3.5.	Indywidualizacja	26	12.4.	Planowanie procesu szkolenia – plan treningowy dla kategorii Skrzat	94
3.6.	Edukacja	27	12.5.	Budowa jednostki treningowej dla kategorii Skrzat	95
4	Trener architekt środowiska	28	12.6.	Przykładowy konspekt treningowy dla kategorii Skrzat	96
4.1.	Sugerowane zachowania trenera (trening)	32	13	Program szkolenia Żak (Junior F)	98
4.2.	Sugerowane zachowania trenera (mecze)	34	13.1.	Charakterystyka dzieci w kategorii Żak	98
5	Komunikacja	36	13.2.	Cele szkoleniowe dla kategorii Żak	98
5.1.	Błędy w komunikacji	36	13.3.	Planowanie procesu szkolenia – mezcycł miesięczny dla kategorii Żak	102
5.2.	GRIP jako skuteczne narzędzie w komunikacji	38	13.4.	Planowanie procesu szkolenia – plan treningowy dla kategorii Żak	103
6	Bezpieczne i wspierające środowisko treningu	39	13.5.	Budowa jednostki treningowej dla kategorii Żak	105
7	Coaching	41	13.6.	Przykładowy konspekt treningowy dla kategorii Żak	107
7.1.	Zarządzanie środowiskiem gry (ograniczenia)	42	14	Program szkolenia Orlik (Junior E)	109
7.2.	Ukierunkowane odkrywanie	47	14.1.	Charakterystyka dzieci w kategorii Orlik	109
7.3.	Instrukcje	49	14.2.	Cele szkoleniowe dla kategorii Orlik	110
8	Formy nauczania	50	14.3.	Planowanie procesu szkolenia - mezcycł miesięczny dla kategorii Orlik	112
8.1.	Forma zabawowa	50	14.4.	Planowanie procesu szkolenia – plan treningowy dla kategorii Orlik	113
8.2.	Forma ścisła zamknięta	51	14.5.	Budowa jednostki treningowej dla kategorii Orlik	114
8.3.	Forma ścisła otwarta	53	14.6.	Przykładowy konspekt treningowy dla kategorii Orlik	116
8.4.	Forma fragmentów gry	54	15	Program szkolenia Młodzik (Junior D)	118
8.5.	Forma gry	55	15.1.	Charakterystyka dzieci w kategorii Młodzik	118
9	Rozumienie gry	57	15.2.	Cele szkoleniowe dla kategorii Młodzik	118
9.1.	Cele gry	58	15.3.	Planowanie procesu szkolenia - mezcycł miesięczny dla kategorii Młodzik	122
9.2.	Zasady gry	59	15.4.	Planowanie procesu szkolenia – plan treningowy dla kategorii Młodzik	123
9.3.	Działania	67	15.5.	Budowa jednostki treningowej dla kategorii Młodzik	125
9.4.	Model gry	69	15.6.	Przykładowy konspekt treningowy dla kategorii Młodzik	127
10	Specyfika pracy w piłce dziewczęcej	70	16	Trening indywidualny	129
			16.1.	Przykładowy konspekt treningowy	130

„Wszystko powinno zostać uproszczone tak bardzo, jak to tylko możliwe..., ale nie bardziej”

Albert Einstein

1

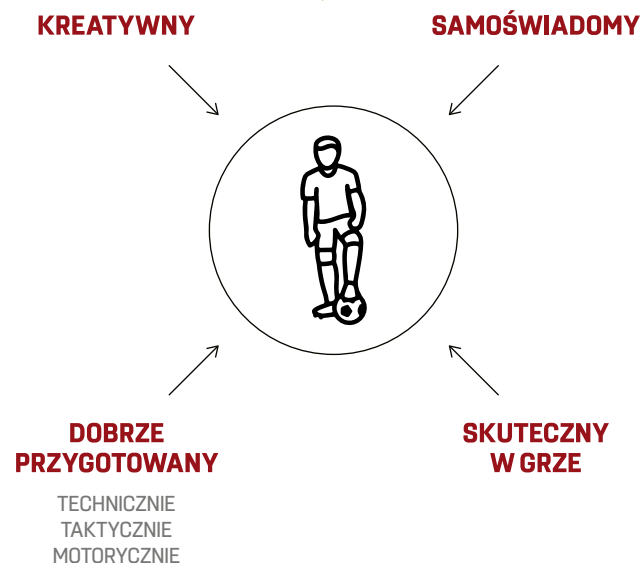
Zawodnik w centrum procesu szkolenia

Celem niniejszej publikacji jest wsparcie merytoryczne trenerów, szczególnie tych pracujących na początkowych etapach szkolenia, z zawodnikami w wieku 6-13 lat. Wsparcie to ma finalnie rozwinąć warsztat trenerski odbiorców niniejszej publikacji, zwiększając szansę na wychowanie zawodników wysokiej klasy, pamiętając o jednoczesnym kształtowaniu wartości młodych ludzi, które ułatwią im dalsze funkcjonowanie w środowisku, niekoniecznie piłkarskim.

Zdajemy sobie sprawę, że tylko niewielki procent zawodników trafi na najwyższy poziom sportowy (do piłki profesjonalnej), dlatego w propozycji metodycznej Polskiego Związku Piłki Nożnej, oprócz aspektów stricte piłkarskich, autorzy zwracają szczególną uwagę na wychowanie poprzez sport jako fundament dalszego funkcjonowania w życiu prywatnym i zawodowym.

Na początku należy dokonać odpowiedniego umiejscowienia wszystkich osób zaangażowanych w proces edukacji zawodnika.

W samym centrum procesu szkolenia znajduje się zawodnik (w przyszłości) umiejący identyfikować sytuacje, w których się znajduje, aktywnie szukający kreatywnych rozwiązań, wyposażony w narzędzia umożliwiające skuteczną realizację celów gry, zmotywowany i pewny siebie, przygotowany do gry.



Umiejscowienie zawodnika w samym centrum procesu zmienia dotychczasowy pogląd na proces szkolenia, ponieważ wszystkie aspekty związane z samym treningiem, jak też sprawami pozaboiskowymi, rozpatrywane będą zawsze przez pryzmat rozwoju zawodnika.

Dla przykładu, analizując jednostkę treningową w kontekście doboru środków treningowych, pojawią się pytania:

Czy zawodnik:

- był zachęcany do podejmowania działań ukierunkowanych na realizację celu,
- doświadczył wybranych sytuacji boiskowych (np. rozwiązywał sytuacje w przewadze liczebnej 2 x 1),
- zbierał kluczowe informacje ze środowiska gry,
- posiadał pełną autonomię w działaniu,
- wykonał odpowiednią liczbę powtórzeń (np. liczbę dośrodkowań nogą niewiodącą),
- był zmotywowany,
- był optymalnie pobudzony (np. intensywność zajęć).

Ocena i analiza treningu po jego zakończeniu dotyczy tego, jakie możliwości działania stwarzało zawodnikowi środowisko treningowe w odniesieniu do zaplanowanych celów jednostki treningowej.

Dopiero na drugim miejscu jako osoba wspierająca rozwój zawodnika pojawia się trener.

Należy podkreślić, że na każdym etapie szkolenia trener będzie kluczową, choć nie pierwszoplanową postacią, mającą ogromny wpływ na rozwój zawodnika. Hierarchia, w której trener znajduje się na drugim miejscu, ma jeszcze bardziej wyeksponować zawodnika jako osobę biorącą największą odpowiedzialność za swój piłkarski rozwój.

Rodzice, koledzy, nauczyciele będą rozpatrywani jako osoby tworzące i kreujące środowisko wokół zawodnika. W niektórych przypadkach największy wpływ na zawodnika będzie mieć jego rodzic, ale równie dobrze może to być szkoła lub krąg najbliższych kolegów czy znajomych. Każdy ww. element może w większym lub mniejszym stopniu, pozytywnie lub negatywnie wpływać na rozwój zawodnika. Człowiek jest jednostką złożoną, dlatego musimy mieć świadomość, że wpływ na jego działania może mieć wiele różnych czynników zewnętrznych i nie można jednoznacznie stwierdzić, które z nich będą miały decydujący wpływ na jego rozwój. Każdy przypadek jest indywidualny i powinniśmy o tym zawsze pamiętać.

Zawodnik bierze odpowiedzialność za swój własny rozwój.

Chcąc przekazać zawodnikowi odpowiedzialność za jego własny rozwój, trener musi budować świadomość zawodnika tak, aby ukierunkowany na cel działał on w sposób świadomy. Przenoszenie odpowiedzialności na zawodnika to proces, którego efektem jest zbudowanie u niego samoświadomości, pozwalającej na przełamywanie kolejnych sportowych barier.

Podejście pedagogiczne

Obszerne dowody potwierdzają pogląd, że proces uczenia się człowieka ma charakter nieliniowy. Dlatego podejście pedagogiczne powinno umożliwiać i podkreślać wyjątkowość, zmienność i w pewnym stopniu nieprzewidywalność zawodnika. Nielinearna pedagogika zakłada tworzenie dla uczniów środowiska, które pozwoli im samodzielnie odkrywać optymalne wzorce ruchowe dostosowane do sytuacji boiskowych (Ludwiczak, Bronikowski, 2017).

W pedagogice nieliniowej zawodnik stawiany jest w centrum procesu, tworząc wraz z trenerem i dostępnym środowiskiem złożony system. Takie podejście kładzie nacisk na potrzebę tworzenia zadań ułatwiających naukę poprzez doświadczanie, wspartych zasadami określonymi przez zrozumienie nieliniowości w procesie uczenia się człowieka. Podejście to zapewni symulację zachowań, które zachodzą w realnym środowisku rywalizacji, a także oferuje dużą różnorodność zajęć praktycznych i pozostawia uczniom autonomię w podejmowaniu decyzji.

Pedagogika nieliniarna zapewnia ramy, w których uczenie się jest usytuowane w realistycznych kontekstach (Chow, 2010). Zdobywanie wiedzy następuje w wyniku interakcji między uczącym się a otoczeniem (Button i wsp., 2020).

Pedagogika nieliniarna promuje tworzenie zadań praktycznych, w których stworzone przez trenera środowisko zachęca zawodników do podejmowania działań, a tym samym umożliwia zawodnikom rozwój. Taki sposób pracy podkreśla niezależność i wyjątkowość zawodnika, umożliwiając mu wyrażanie siebie w długofalowym procesie szkolenia.

2

Globalne podejście do rozwoju zawodnika

W niniejszej publikacji zaproponowano podejście globalne (holistyczne), oparte na zależności: „od ogółu do szczegółu”, gdzie punktem wyjścia jest gra, a proces treningowy jest ukierunkowany na tworzeniu sytuacji boiskowych, opartych na symulacji wydarzeń, które mogą wystąpić w grze właściwej. W tym podejściu, to kontekst gry kieruje działaniami podejmowanymi przez zawodników.

Globalne spojrzenie na grę ułatwia jej zrozumienie, co jest niewątpliwie dużym wyzwaniem dla całej społeczności trenerskiej, zaangażowanej w proces edukacji zawodników. Właśnie takie postrzeganie piłki nożnej oraz wiarygodna, zweryfikowana badaniami empirycznymi wiedza pozwalają wyciągnąć wiele praktycznych wniosków dla trenerów – praktyków, pracujących na wszystkich etapach współzawodnictwa sportowego.

Holistyczne podejście do piłkarza, akceptujące go jako jednostkę złożoną, różną od innych, nieprzewidywalną, mogącą mieć pewne deficyty, nie ma nic wspólnego z indywidualnym podejściem do zawodnika, w którym trener chce poprawić w sposób zindywidualizowany szybkość, siłę, technikę itd. Obserwując kariery różnych zawodników, można powiedzieć, że wielu z nich nieświadomie pominęło ten zindywidualizowany (w tradycyjnym podejściu) proces nauczania, wychowując się na piłce podwórkowej. To właśnie tam zawodnicy doświadczali złożoności i nieprzewidywalności gry, mieli możliwość podejmowania nieszablonowych decyzji, którymi w późniejszych latach kariery zachwycali niemal cały świat. Kolejnym krokiem było wejście w zorganizowany trening klubowy.

W przedstawionej w publikacji metodologii punktem wyjścia jest gra, z niej wyciągamy kluczowe aspekty rozwijające piłkarza w sposób całościowy (holistyczny).

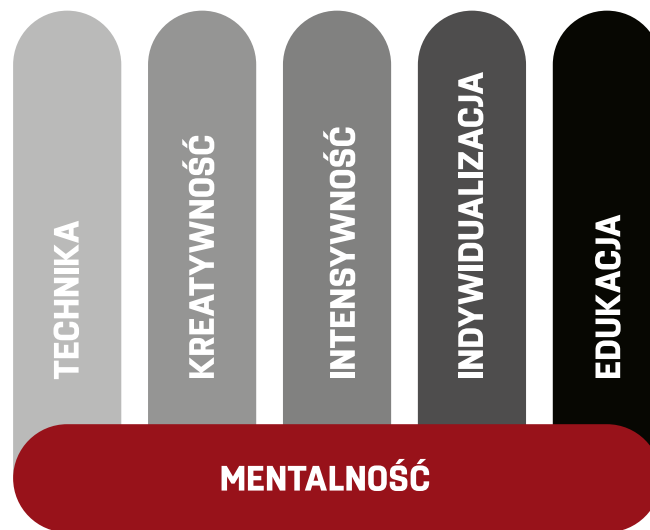
Zawodnicy celowo stawiani są przez trenera, pełniącego funkcję architekta środowiska (treningu), w sytuacjach problemowych. Wskazany jest im cel, dzięki czemu mogą działać w sposób intencjonalny. Samo rozwiązanie problemu pozostawione jest już samym zawodnikom, rozwijając u nich wiedzę i umiejętności, które im na to pozwolą. Wielokrotne powtarzanie sytuacji pozwala zawodnikom na nieustanną konfrontację z ciągle zmieniającym się środowiskiem, co jeszcze bardziej angażuje procesy poznawczo-decyzyjne zawodników. Środowisko treningowe jest dopasowane do możliwości psychofizycznych dzieci. Trener poniekąd steruje samym środowiskiem (nie zawodnikiem), dopasowując treści programowe do poziomu zawodników, znajdujących się w centrum całego procesu.

Wyposażenie zawodników w podstawowe narzędzia, nie tylko te techniczne, ale również te związane z aspektami taktycznymi, czyli zasady gry, ułatwi im podejmowanie działań w określonych sytuacjach podobnie, usprawniając komunikację na boisku. Pozostawianie zawodnikom pełnej autonomii w działaniach, pozwala im w naturalny sposób wyłapywać kluczowe informacje ze środowiska gry. Trener poprzez wprowadzanie ograniczeń (zmiennych) w treningu będzie zachęcał zawodników do działania.

Filary szkolenia w Programie Szkolenia PZPN

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 piłkarskich marzeń o grze na wysokim poziomie, trener musi patrzeć na szkolenie globalnie.

Z pomocą trenerom mogą przyjść filary szkolenia, które są znakomitym drogowskazem, na co trenerzy-wychowawcy powinni zwracać uwagę, bez względu na wiek i poziom podopiecznych. Mądrze wykorzystywane filary szkolenia zwiększają szansę na wydobywanie z zawodnika jego całego potencjału, co powinno stanowić cel pracy każdego trenera.



3.1. Mentalność

Każdy trener, będąc autorytetem z nadania, pracując z dziećmi i młodzieżą odgrywa kluczową rolę w ich globalnym rozwoju. Oznacza to, że działania trenera przekładają się nie tylko na rozwój piłkarski, ale również na rozwój psychospołeczny jego podopiecznych.

Młodzi zawodnicy są doskonałymi obserwatorami, mają ogromną zdolność uczenia się, są dociekliwi i czerpią radość z odkrywania nowych sposobów wykonywania określonych czynności. Powoduje to, że praca z młodymi zawodnikami wiąże się z ogromną odpowiedzialnością, ponieważ to właśnie w tym okresie kształtują się ich nawyki, nie tylko te piłkarskie, ale również te dotyczące mentalności.

„Stwórz u swoich zawodników pozytywne nawyki, a one pomogą im wspiąć się na szczyt.”

Bardzo istotne w procesie nauczania dzieci i młodzieży jest uświadomienie im, że same treningi, które odbywają się dwa lub trzy razy w tygodniu, to stanowczo za mało, aby zostać profesjonalnym sportowcem. W obecnych czasach nie funkcjonuje dawne „podwórko”, na którym dzieci poprzez różnorodne zabawy rozwijały swoją sprawność i poznawały świat. Mecze rozgrywane wówczas na dzikich boiskach pomiędzy drużynami blokowymi, osiedlowymi, klasowymi czy szkolnymi zastąpiły obecnie mecze on-line rozgrywane przed ekranami monitorów. Zamiast biegać po boisku, dzisiaj

uczestnicy siedzą w wygodnych fotelach, popijając słodkie napoje i zagryzając chipsy, a nie jak kiedyś zerwane z drzewa jabłko czy gruszkę. Ogromna liczba dzieci nie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, a te, które biorą w nich udział, nie mają szans doświadczyć tego, co oferowały zajęcia wychowania fizycznego w latach 80. XX w. To wszystko sprawia, że obecni trenerzy mają do wykonania dużo więcej pracy, gdyż ogromną ilość czasu muszą poświęcić na usprawnianie dzieci, by dopiero w kolejnych etapach móc zająć się elementami piłkarskimi.

Niezwykle ważne jest zatem kształtowanie od najmłodszych lat właściwych postaw i przyzwyczajień młodych ludzi. W trakcie regularnych rozmów (np. w części końcowej treningu czy odprawy) należy budować w nich świadomość odpowiednich nawyków, a także aktywnie współpracować z ich rodzicami, którzy powinni być naszym partnerem w tym aspekcie.

Czym są nawyki i czy warto zachęcać dzieci do ich kształtowania?

Nawyk to czynność, która jest automatycznie i regularnie powtarzana. Warto zauważyć, że sam nawyk może mieć charakter negatywny lub pozytywny.

Pozytywne nawyki młodych sportowców:

- **aktywny tryb życia (przez cały tydzień)** - Kiedy jest wolny dzień od zajęć piłkarskich w klubie, warto pójść na rower, rolki, pływalnię, pograć w koszykówkę czy zachęcić rodziców do wspólnego spaceru. Codzienne pompki, brzuszki, deska to również dobry nawyk.
- **zdrowe odżywianie, nawadnianie i zbilansowana dieta** - Bardzo ważne jest właściwe rozłożenie poszczególnych posiłków oraz odpowiedni dobór produktów. Warto, aby trener również swoją postawą dawał dobry przykład i miał podstawową wiedzę w tym obszarze.
- **regeneracja** - Sen jest najlepszą formą regeneracji. Należy zadbać o regularny sen, o zasypianie, w miarę możliwości, w stałych godzinach, z dala od telefonów czy urządzeń emitujących światło niebieskie.

Aby lepiej przygotować się do pracy z dziećmi, warto zgłębić wiedzę z zakresu psychologii sportu. Umożliwi to bowiem skuteczne wdrażanie zagadnień związanych z mentalnością. Im wcześniej w procesie szkolenia zaczniemy zwracać uwagę na aspekt mentalny, tym efektywniejszy będzie rozwój psychiki młodych zawodników.



Jednym z najważniejszych zadań stojącym przed trenerami pracującymi na etapie Skrzata, Żaka, Orlika oraz Młodzika jest zachęcanie dzieci do uprawiania piłki nożnej, a następnie podtrzymywanie ich motywacji wewnętrznej, a także mądre rozwijanie umiejętności niezbędnych do uprawiania tej dyscypliny sportu. Skuteczni trenerzy to tacy, którzy nie tylko wygrywają mecze, ale również pomagają swoim zawodnikom nabywać i doskonalić nowe umiejętności, budować ich pewność siebie, a przede wszystkim czerpać radość z gry w piłkę nożną.

Różnice w tempie dojrzewania dzieci

Młody zawodnik nie jest i nie może być traktowany jak miniaturka dorosłego piłkarza, ponieważ cały czas jest w procesie rozwoju. Warto podkreślić, że u dzieci proces ten przebiega w różny sposób. Wiek kalendarzowy nie zawsze odpowiada poziomowi dojrzałości fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej czy społecznej. Co więcej, rozwój w tych obszarach może przebiegać nieharmonijnie, oznacza to, że niektórzy piłkarze, którzy wcześniej dojrżeli fizycznie, niekoniecznie są dojrzałi emocjonalnie lub społecznie. Z tego powodu mogą potrzebować większego wsparcia oraz pomocy w radzeniu sobie np. ze stresem.

Dzieci uprawiające piłkę nożną mogą również różnić się pod względem rozwoju poznawczego. Oznacza to, że niektóre z nich będą w stanie szybko uczyć się nowych elementów, a inne będą potrzebowały więcej czasu do opanowania danej czynności. Wobec wolniej uczących się piłkarzy wskazane będzie częstsze powtarzanie instrukcji oraz rozdzielanie umiejętności technicznych i taktycznych na łatwiej zrozumiałe fragmenty, które będą wykonywane w większej liczbie powtórzeń. Istotne może okazać się również uproszczenie języka, którym komunikujemy się z zawodnikami, a także stosowanie większej liczby wskazówek.

Z uwagi na nieliniowość rozwoju dzieci istotne staje się indywidualne podejście do każdego nich.

W dalszej części opisane zostaną jedno z podstawowych aspektów mentalności młodych piłkarzy. Przedstawione treści są uniwersalne i dotyczą wszystkich kategorii wiekowych (Skrzat, Żak, Orlik, Młodzik). Materiał ten stanowi pewien fundament do pracy z dziećmi oraz jest punktem wyjścia do dalszego rozwoju.



1. Podtrzymywanie motywacji zawodników

Jednym z najważniejszych zadań stojącym przed trenerami pracującymi na etapie Skrzata, Żaka, Orlika oraz Młodzika jest rozpoznanie motywacji swoich zawodników, a następnie poznanie ich potrzeb. Rozumiejąc potrzeby młodych sportowców, jesteśmy w stanie pomóc je zaspokoić, a tym samym podtrzymać ich motywację wewnętrzną do uprawiania piłki nożnej.

Jak rozpoznać motywację swoich zawodników?

Aby to zrobić, trzeba dobrze poznać swoich podopiecznych. Warto wiedzieć, dlaczego każdy z nich chce uprawiać sport i czego oczekuje. Dzieci zapytane o powody uprawiania piłki nożnej najczęściej odpowiadają:

- sprawia mi to przyjemność,
- dobrze się bawię,
- chcę być z przyjaciółmi,
- lubię współzawodnictwo,
- lubię pokazywać to, co potrafię,
- chcę doskonalić swoje umiejętności,
- chcę być częścią drużyny,

- lubię naśladować mojego ulubionego piłkarza,
- chcę być zawodowym piłkarzem.

[Cale, Forzoni, 2004]

W psychologii wyróżnione zostały dwa główne rodzaje motywacji – wewnętrzna i zewnętrzna.

Motywacja wewnętrzna – to chęć podejmowania treningów dla własnej satysfakcji i pozytywnych emocji. Jest ona świetnym paliwem napędzającym zawodnika do zaangażowania w treningu i samodzielnego rozwijania piłkarskich umiejętności. Czerpanie radości z gry jest powodem, dla którego większość młodych zawodników zaczyna swoją przygodę z piłką nożną. Ten rodzaj motywacji jest kluczowy z punktu widzenia wybitnych osiągnięć oraz gry na najwyższym poziomie.

Motywacja wewnętrzna zasadniczo oznacza, że robi się coś, bo lubi się to robić, podczas gdy przy motywacji zewnętrznej działanie jest środkiem do osiągnięcia jakiegoś celu: otrzymania nagrody lub uniknięcia kary. Istnieje różnica między czytaniem książki, dlatego że jest się ciekawym jej dalszego ciągu, a czytaniem jej ze względu na obiecaną naklejkę czy pizzę. Jednak nie jest problemem, że motywacja zewnętrzna różni się od wewnętrznej, albo jest od niej gorsza, choć oba stwierdzenia są prawdziwe, tylko że motywacja zewnętrzna może ograniczać wewnętrzną. Kiedy tej pierwszej przybywa, druga słabnie. Im bardziej ktoś jest nagradzany za zrobienie czegoś, tym mniej będzie skłonny interesować się czynnością, którą musiał zrobić, żeby dostać nagrodę...

[Kohn, 2013]

Motywacja zewnętrzna – jest związana z zaangażowaniem się w sport z powodu osiągnięcia korzyści zewnętrznych, np. chęci zaimponowania rodzicom. Niestety często wraz ze zniknięciem zewnętrznych motywacji znika też chęć do ciężkiej pracy i rozwoju.

W pierwszej kolejności warto poznać powody, dla których zawodnicy grają w piłkę nożną, a następnie zastanowić się, z jakim rodzajem motywacji mamy do czynienia. Rozmawiając z dziećmi, można utwierdzić się w przekonaniu, że jedną z najważniejszych dla nich kwestii jest dobra zabawa i czerpanie radości z gry. Jest to cenna wskazówka w kontekście dobierania środków i planowania treningów.

Jak rozpoznać i zaspokoić potrzeby młodych piłkarzy?

Niezależnie od wieku czy etapu szkolenia zawodnicy mają swoje potrzeby. Do najczęściej wymienianych potrzeb młodych piłkarzy należą: potrzeba akceptacji, potrzeba satysfakcji, potrzeba zabawy czy potrzeba spędzania czasu z rówieśnikami i bycia częścią grupy.

Wśród najważniejszych potrzeb młodych sportowców wymienia się potrzebę zabawy oraz potrzebę bycia dowartościowanym. [Martens, 2009].

Potrzeba zabawy

Każdy z nas rodzi się z potrzebą pewnego poziomu stymulacji i pobudzenia – zwanej często potrzebą wrażeń. Dzieci zwykle realizują tę potrzebę w formie zabawy. Zawodnicy znajdują radość w spędzaniu czasu z innymi dziećmi, które dzielą ich zainteresowania sportowe. Biorąc to pod uwagę, trener może budować atmosferę zespołu, która daje sportowcom możliwość dobrej zabawy.

Potrzeba bycia dowartościowanym

Każdy z nas ma potrzebę bycia kompetentnym i osiągnięcia sukcesu w działaniu, które przekłada się na poczucie własnej wartości. Wzmacniając zawodników za ich postępy w rozwoju, trener buduje ich poczucie kompetencji. Warto doceniać chęci oraz podejmowane próby, niezależnie od rezultatów. Trener, oprócz aspektów technicznych, motorycznych czy taktycznych, może doceniać również postęp w rozwoju mentalnym. Dzieci, które poczuć się dowartościowane, będą miały większą motywację do kontynuacji treningów piłkarskich.

Jak podtrzymać motywację wewnętrzną młodych piłkarzy?

Trenerzy odgrywają niezwykle istotną rolę w zarządzaniu motywacją swoich zawodników. Poprzez mądre działania są w stanie podtrzymać wewnętrzną motywację dzieci do uprawiania piłki nożnej.

Aby to zrobić, warto pamiętać o stworzeniu sytuacji, w których sportowcy będą mogli:

- pokazać swoje umiejętności (techniczne, taktyczne, motoryczne oraz mentalne),
- poczuć, że są częścią drużyny (niezależnie od swojej roli w grupie, są jej ważną częścią),
- poczuć, że mają na coś wpływ (są pytani o zdanie, a ich pomysły mogą być wykorzystane w praktyce).

(Ryan, Deci, 2017)

2. Budowanie świadomości

Trener, który chce sprawić, aby jego zawodnicy stawali się bardziej świadomi, tę pracę powinien rozpocząć od siebie. Poznanie siebie, własnego systemu wartości i swojej filozofii pracy ułatwi trenerowi zainspirowanie do pozytywnego działania innej osoby.

Pierwszym etapem budowania świadomości zawodników jest uświadomienie im, że droga do sukcesu jest często kręta i pełna niespodziewanych przeszkód. Trener ma dużo większe doświadczenie niż zawodnik, dzięki czemu wie, jak wiele niebezpieczeństw czeka po drodze na sportowca. Nie oznacza to, że ma przedstawić wszystkie znane mu zagrożenia, szczególnie te, na które zawodnik i trener nie mają żadnego wpływu. Wręcz przeciwnie, zadaniem trenera jest odpowiednie nastawienie swoich podopiecznych do wyzwań, z którymi mogą mieć styczność w dalszej piłkarskiej edukacji. Trener powinien wyjaśnić zawodnikom, że wszystkie „pułapki”, które na nich czekają, to naturalna kolej rzeczy, a „potykanie się” jest nieodzownym elementem drogi na sam szczyt.

Młodzi piłkarze poszukują wzorców do naśladowania. Uczą się m.in., obserwując zachowania ważnych dla nich osób (proces modelowania). Dlatego to, czego uczy ich trener i co im mówi, może być mniej istotne od tego, co demonstruje swoją postawą. Zachowanie młodych sportowców będzie w dużej mierze zależało od tego, jaki dostaną przykład, a to pokazuje, jak duży wpływ na to ma osoba trenera.

„Nie martw się tym, że dziecko nigdy Cię nie słucha. Martw się tym, że zawsze Cię obserwuje.”

Frederick Douglas

Świadomy trener to taki, który ma specjalistyczną wiedzę, nie tylko z zakresu treningu piłkarskiego, ale również rozwoju ogólnego. To również trener, który szuka wiedzy, poznaje reguły, którymi rządzi się piłka nożna, słucha innych, a jednocześnie potrafi podejmować samodzielne decyzje i brać za nie odpowiedzialność. Świadomy trener rozumie i szanuje potrzeby swoich zawodników, dba o ich rozwój, nie tylko jako sportowców, ale przede wszystkim ludzi. Potrafi odróżnić cele rodziców od motywacji dziecka. Wie, że dla najmłodszych największą motywacją jest zabawa i czerpanie radości z gry. Świadomy trener zna wartość rywalizacji, mając jednocześnie świadomość, że wynik sportowy nie może być celem samym w sobie i że przyjdzie na niego czas.

3. Kształtowanie samodzielności

Nie ulega wątpliwości, że większość nie tylko młodych, ale również starszych zawodników, efektywniej uczy się i dłużej zachowuje w pamięci wiedzę i umiejętności, do których dochodzi samodzielnie. Taka forma uczenia się sprawia im również więcej radości i zwiększa motywację do dalszej pracy.

Dzieje się tak dlatego, że emocje towarzyszące działaniu ułatwiają zapamiętywanie nowych rzeczy. Jeśli uczenie się nowych elementów (np. technicznych lub taktycznych) będzie sprawiało dzieciom przyjemność (np. dzięki dobrej zabawie), będzie

im zdecydowanie łatwiej przyswajać nowe informacje i nabywać nowe umiejętności.

Dzieci poprzez sport uczą się niezależności, podejmowania własnych decyzji, reagowania na popełnione błędy oraz wyciągania wniosków. Świadomy trener wspiera swoich podopiecznych, nagradza za wysiłek, a nie wynik, wzmacniając tym samym samodzielność najmłodszych.

Samodzielność młodych zawodników można kształtować poprzez:

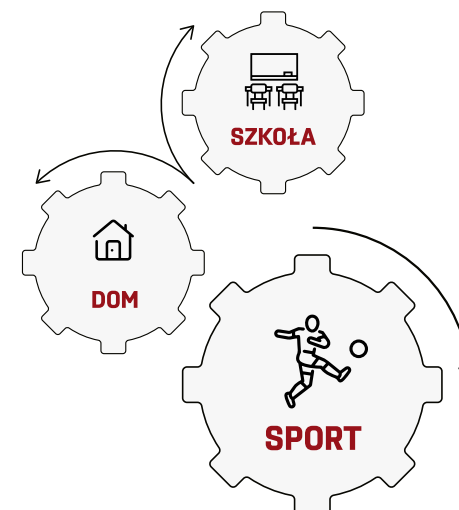
- stwarzanie dzieciom sytuacji wyboru,
- docenianie kreatywnych rozwiązań,
- rozmawianie o trudnych sytuacjach i możliwościach ich rozwiązania,
- wyjaśnianie konsekwencji ich decyzji,
- stopniowe rozwijanie umiejętności fizycznych i mentalnych,
- uczenie samoobserwacji i budowanie świadomości.

Świadomy trener może budować świadomość wśród swoich podopiecznych. Może pomóc sportowcom dowiedzieć się ważnych rzeczy o sobie oraz otaczającej ich rzeczywistości poprzez:

- nazywanie przeżyć doświadczanych przez zawodników (np. emocje w czasie trwania treningu i meczu),
- rozmawianie z piłkarzami o konkretnych sytuacjach (np. konflikty w drużynie, spadek motywacji),
- budowanie świadomości celu (np. wykonywanego ćwiczenia),
- wspólne poszukiwanie wyjaśnienia (np. przyczyn przegranych lub wygranych meczów),
- pokazywanie profesjonalizmu w zachowaniu i postawie idoli młodych piłkarzy.

4. Rozwijanie umiejętności psychospołecznych

Młody zawodnik funkcjonuje w różnych obszarach, które wzajemnie się przenikają. Piłkarze dzielą swój czas pomiędzy treningi, zajęcia w szkole oraz rodzinę. Funkcjonowanie dziecka w jednym obszarze wpływa na to, jak będzie funkcjonowało w pozostałych. Każda osoba z najbliższego otoczenia młodego piłkarza ma inne zadania oraz rolę, jednak wszyscy mają ten sam cel – wszechstronny rozwój dziecka. Podejście systemowe oznacza traktowanie rozwoju sportowca jako wypadkowej współpracy wielu osób. Jeśli podejmowane działania będą spójne, zwiększą szansę na pozytywny i harmonijny przebieg kariery sportowej zawodnika.



Trenerzy odgrywają bardzo ważną rolę w procesie socjalizacji i rozwoju moralnego dzieci. W oczach dzieci trener postrzegany jest jako autorytet, dlatego z uwagą obserwują one każdy gest i każde zachowanie trenera. To właśnie postawa trenera wywiera zdecydowanie większy wpływ na podopiecznych niż wypowiedziane słowa.

U starszych zawodników mogą pojawić się pytania – dlaczego należy zachowywać się w określony sposób. Na tym etapie warto, aby trener wyjaśnił im potrzebę etycznego zachowania.



W procesie szkolenia sportowego wychowujemy nie tylko piłkarza, ale przede wszystkim człowieka. Wszystko to, czego nauczy się podczas przygody z piłką, zapoczątkuje w jego dorosłości. Zawodnik będzie mógł wykorzystać wypracowane umiejętności mentalne w życiu prywatnym i zawodowym, niezależnie od tego, jak będzie wyglądała jego kariera sportowa.

Chcąc rozwijać mentalność swoich zawodników, warto wdrażać elementy treningu mentalnego do swojej pracy. Trening mentalny polega na nauce i doskonaleniu umiejętności takich jak: regulacja emocji, budowanie poczucia własnej skuteczności, odpowiedniego nastawienia czy radzenia sobie ze stresem.

Do jednych z uniwersalnych umiejętności mentalnych, które mają kluczowe znaczenie, niezależnie od kategorii wiekowej piłkarzy zalicza się: kontrolę emocji, koncentrację uwagi oraz pewność siebie.

Kontrola emocji

Młodzi zawodnicy doświadczają licznych napięć i sytuacji stresowych, z którymi dopiero uczą się sobie radzić. W związku z przeżywaniem silnych emocji mogą też doświadczać licznych objawów somatycznych, takich jak: bóle głowy, bóle brzucha, wysypki czy nudności. Podczas treningów i meczów mogą pojawiać się również zachowania, które służą rozładowaniu napięcia, np. obgryzanie paznokci czy wyrwanie włosów. Dzieci mogą odczuwać rozdrażnienie, a ich reakcje mogą być nieadekwatne do sytuacji, np. wybuch płaczu lub gniewu. Takie zachowanie może być spowodowane napięciem doświadczanym w szkole lub w domu, a także frustracją wynikającą z błędów popełnianych na boisku.

Kontrola emocji to umiejętność zarządzania własnymi emocjami. Opanowany zawodnik odczuwa stan, w którym jest jednocześnie zrelaksowany i skoncentrowany, a emocje są pod kontrolą. Potrafi zachować odpowiednią równowagę między stresem a zbyt dużym rozluźnieniem, tak aby skutecznie działać pod presją.

Wskazówki praktyczne:

- Rozpoczynając proces kształtowania zdolności kontroli emocji, trener może rozpocząć od nauki umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji. Jeśli dzieci nauczą się rozpoznawać zmiany, które zachodzą w ich ciałach oraz nazywać emocje, jakie temu towarzyszą, będzie im łatwiej sobie z nimi radzić. Ważne, aby trener rozmawiał z zawodnikami o niekomfortowych sytuacjach i wskazywał im możliwe sposoby i narzędzia do ich rozwiązania.
- Kolejnym ważnym aspektem jest wytłumaczenie dzieciom, że emocje, których doświadczają, o czymś ich informują i pełnią swoją funkcję. Kontrola emocji nie polega na całkowitym wyeliminowaniu ich z naszego życia, ponieważ nie jest

to możliwe. Istotne jest, aby nauczyć dzieci zauważania i akceptowania doświadczanych stanów. Taka umiejętność ułatwi im skuteczne działanie pomimo doświadczanych emocji.

- Kolejnym etapem rozwijania zdolności kontroli emocji może być kształtowanie umiejętności zarządzania poziomem własnego pobudzenia poprzez wyciszenie oraz pobudzanie młodych zawodników. W tym celu trener od czasu do czasu może wykorzystywać ćwiczenia o charakterze aktywizującym i relaksującym.

Koncentracja uwagi

Koncentracja to słowo, które często jest używane w kontekście np. precyzyjnego wykonania rzutu karnego czy utrzymania skupienia w ostatnich minutach rozgrywanego meczu. Rozwijanie tej umiejętności jest szczególnie istotne w treningu dzieci i młodzieży.

Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na określonym zadaniu pomimo pojawiających się trudności czynników rozpraszających (dystraktorów). Przejawia się ona odrzuceniem na czas treningu/meczu spraw niezwiązanych bezpośrednio z rywalizacją oraz skoncentrowaniu się na teraźniejszości (tu i teraz), a nie na przyszłości lub przeszłości. Zdolność utrzymywania uwagi zależy również od wieku zawodników. Czas koncentracji uwagi będzie wzrastał wraz z ich wiekiem.

Czas koncentracji uwagi u dzieci:

- Skrzat – ok. 15–25 min
- Żak – ok. 25–30 min
- Orlik – ok. 30–35 min
- Młodzik – ok. 35–45 min

(Forzpańczyk, 2015)

Wskazówki praktyczne:

- W celu rozwijania umiejętności koncentracji uwagi wśród młodych zawodników warto w pierwszej kolejności wyjaśnić i doprecyzować, co mamy na myśli, mówiąc „skoncentruj się”. W ten sposób budujemy świadomość wśród piłkarzy dotyczącą tego, czym jest koncentracja uwagi.
- Kolejnym ważnym aspektem jest nauczenie swoich podopiecznych koncentrowania się na właściwych elementach. Zawodnik podczas gry nie powinien zwracać uwagi np. na zachowanie rodziców, stan boiska, pogodę czy upływający czas. Są to elementy, na które nie ma wpływu (elementy niekontrolowalne), a myślenie o nich może zwiększyć odczuwaną presję czy narastającą frustrację. Elementy, które są pod kontrolą zawodnika (elementy kontrolowalne), to m.in. jego myśli i zachowanie. To właśnie na nich powinien się skoncentrować. Takie zachowanie może zwiększyć efektywność jego działań.
- Koncentracja uwagi rozwija się wraz z wiekiem biologicznym zawodników, dlatego warto stosować w treningu gry oraz zabawy orientacyjne. W trakcie tych ćwiczeń rozwijamy nie tylko koncentrację uwagi, ale również czas reakcji i decyzyjność.

Pewność siebie

Dzieci budują pewność siebie na różne sposoby. Niektóre czerpią ją z mniejszych lub większych sukcesów czy zdobytego doświadczenia, a inne budują pewność siebie na treningach. W tym procesie ważną rolę odgrywają również osoby z najbliższego otoczenia. Należy pamiętać, że budowanie pewności siebie jest procesem, który wymaga czasu i cierpliwości.

Pewny siebie zawodnik zna swoje mocne strony, wierzy w swoje umiejętności i w to, że może osiągnąć zamierzone cele. Pewność siebie przejawia się w nastawieniu i zachowaniu. Pewny siebie piłkarz będzie potrafił wziąć na siebie ciężar gry i kierować zespołem.

Wskazówki praktyczne:

- Zadaniem trenera jest podkreślanie i wzmacnianie postępów w rozwoju umiejętności nie tylko piłkarskich, ale również mentalnych, a także unikanie porównań między zawodnikami.

- Kolejnym istotnym elementem w kontekście budowania pewności siebie zawodników jest umożliwienie im samodzielnego rozwiązywania zadań. Zawodnik, który samodzielnie zrealizuje stawiane przed nim zadania, zwiększa poczucie własnej skuteczności oraz rozwija wewnętrzne umiejscowienie kontroli (przekonanie, że ma wpływ na to, co dzieje się w jego życiu).
- Istotne jest również to, aby trener umiejętnie zarządził wsparciem. Doświadczony trener czuje, kiedy jego pomoc jest niezbędna, a kiedy warto pozwolić zawodnikom na większą niezależność. W procesie budowania pewności siebie zawodników kluczowe jest stopniowe usamodzielnianie ich poprzez oddawanie odpowiedzialności za podejmowane decyzje.

3.2. Technika

Technika definiowana jako umiejętność celowego i ekonomicznego działania z piłką jest bazą, bez której trudno mówić o zawodniku na jakimkolwiek poziomie współzawodnictwa.

Bez techniki nie ma taktyki. Technika jest „narzędziem taktyki”.

Ta zasada jest kanonem dydaktycznym procesu nauczania. Nie będzie „zmiany kierunku ataku”, jeśli nie potrafimy podać piłki na odległość 30–40 metrów. Nie będzie „gry kombinacyjnej”, jeśli nie opanujemy podań bez przyjmowania piłki. Nie będzie „indywidualnego kontrataku”, bez umiejętności dryblingu i szybkiego prowadzenia piłki. Nie będzie bramek z rzutów różnych bez sztuki właściwego (czyli różnorodnego) dośrodkowania piłki z nadaniem jej odpowiedniej rotacji. Bez techniki nie ma wariantów taktycznych, czyli prawdopodobnie nie ma ani jakości gry, ani sukcesów sportowych.

[Talağa, Śledziwski, 2015]

Im lepiej wyszkolony technicznie zawodnik, tym większa będzie jego wszechstronność działań, ponieważ w realizacji celów gry, będzie mógł na boisku wykorzystać większą liczbę narzędzi z większą jakością. Narzędzia te pozwalają zawodnikowi wykonywać decyzje, podejmowanie przez niego na bazie obserwacji.

Wykonanie techniczne zawsze należy rozpatrywać jako nierozdzielny element procesu decyzyjnego, dlatego piłkarz na najwyższym poziomie musi być kompletny, tzn. mieć zarówno wysokie umiejętności techniczne, jak i dobrze rozwinięte mechanizmy poznawczo decyzyjne. Trudno wyobrazić sobie dobrego piłkarza, który potrafi podejmować trafne decyzje w deficycie czasu i równocześnie cechuje go niski poziom umiejętności stricte piłkarskich, takich jak podania lub przyjęcia. Brak wyposażenia w odpowiednie umiejętności może doprowadzać zawodnika do popełniania dużej liczby błędów, np. strat piłki w wyniku niedokładnego podania. Z drugiej strony, gracz o bardzo wysokim poziomie technicznym, z dużymi ograniczeniami w aspekcie decyzyjnym, często nie ma nawet okazji do zastosowania nabytych umiejętności w warunkach walki sportowej. Co więcej, umiejętności techniczne oderwane od kontekstu taktycznego stają się bronią bezużyteczną.

Dlatego od najmłodszych lat należy wprowadzać elementy techniki specjalnej w proces edukacji zawodników. Sposobów nauczania umiejętności technicznych jest wiele (formy nauczania), a trener ma pełną autonomię w ich wdrażaniu. Ważne, by trener pamiętał o ich celowym użyciu i nierozdzielności z procesem decyzyjnym (obserwacja, decyzja, wykonanie) oraz o uwzględnieniu etapów rozwojowych, związanych z koordynacyjnymi zdolnościami motorycznymi.

3.3. Kreatywność

Pojęcie to jest bardzo szerokie, obejmuje olbrzymi obszar wiedzy, umiejętności i motywacji, a przy tym nierozdzielnie kojarzy się z myśleniem.

Kreatywność jest jednym z filarów szkolenia dzieci i młodzieży. Jak bardziej precyzyjnie rozszyfrować jej pojęcie w treningu piłki nożnej? Sama gra polega na błyskawicznym postrzeganiu, podejmowaniu decyzji i wykonaniu najlepszego możliwego rozwiązania. Zawodnik kreatywny będzie miał umiejętności i cechy pozwalające wybrać najważniejsze potrzebne informacje, przekształcić je i zastosować.

Żeby zrozumieć, co ma największy wpływ na ten proces, trzeba najpierw zrozumieć, od czego on zależy.

“Kreatywność jest wyjściem poza wyobraźnię, bo wymaga, żeby daną rzecz rzeczywiście wykonywać, a nie tylko o niej myśleć”

[Robinson, Aronica, 2017]

Pozwalajmy więc naszym zawodnikom nie tylko odpowiadać na pytania, ale też te odpowiedzi realizować w praktyce. Dajmy im możliwość samodzielnej ewaluacji. Popełnianie błędów jest charakterystyczne dla takiego procesu nauczania. W tym miejscu ważną rolę trenera będzie unikanie krytykowania i utrzymanie pozytywnej atmosfery sprzyjającej swobodzie rozwiązań. Wspomniane wcześniej i kształtowane w ten sposób pewność siebie i odwaga będą sprzyjać podejmowaniu „pozytywnego ryzyka”.

Kreatywny trening to również taki, w którym zaplanowane środki treningowe zawierają elementy decyzyjności. Największym sprzymierzeńcem trenera będzie gra, która stawia przed zawodnikiem wiele nieprzewidywalnych zadań. Gra, w której trener unika instrukcji i sterowania ograniczającego podejmowanie samodzielnych decyzji.

Doskonałym przykładem kreatywnych środków treningowych są zabawy. W ich trakcie rozwijamy u naszych podopiecznych zdolności intelektualne i refleks, jednocześnie kształtując ich fizycznie i emocjonalnie. Przede wszystkim zabawy sprawiają przyjemność, tworząc pozytywną atmosferę, tak ważną w rozwijaniu kreatywności. Nawet najprostszy berek zawiera w sobie wszystkie elementy sprzyjające podejmowaniu decyzji i wprowadzaniu ich w życie.

To właśnie gry i zabawy są środkami najczęściej rekomendowanymi w przypadku najmłodszych kategorii wiekowych.

Bardzo często zdarza się, że w treningu stosowana jest forma ścisła. Wielu trenerów uważa ją za metodę dającą największą kontrolę nad procesem treningowym, a także umożliwiającą najbardziej odpowiedni sposób do wyposażania zawodnika w umiejętności techniczno-taktyczne. Warto w tym miejscu po raz kolejny posłużyć się cytatem wspomnianego wcześniej Robinsona: „[...] Postrzeganie edukacji (w naszym przypadku treningu – przyp. aut.) tylko jako przygotowywania na coś, co ma się zdarzyć później, może doprowadzić do pominięcia faktu, że pierwszych kilkanaście lat nie jest próbą. Młodzi ludzie przeżywają swoje życie w tej chwili [...]”.

Jest to niewątpliwie argument, który, mimo że możemy go interpretować wielopoziomowo, opowiada się za stosowaniem opisanych wyżej kreatywnych środków treningowych, którymi są gry i zabawy. W większości przypadków, aby osiągnąć pożądaną efekt, wystarczy tylko zmodyfikować ćwiczenie mające formę ścisłą, dodając do niego elementy decyzyjności. To wszystko w celu uniknięcia jedynie mechanicznego wykonywania zadań.

Każda modyfikacja, w której zmieniać się będą takie parametry, jak: piłka, przestrzeń, przeciwnik czy partnerzy z zespołu, będzie środkiem treningowym rozwijającym sferę poznawczą zawodnika.

Trener powinien pamiętać o kilku zasadach ułatwiających przygotowanie treningu, w którym zawodnicy będą mogli rozwijać kreatywność:

- stymulujmy zabawami i grami zamiast instruować w ćwiczeniach,

- zadbajmy o dobór środków, w których zawodnicy mają możliwość wyboru. Mogą to być środki w formie ściślej otwartej, fragmentów gry lub gry,
- konfrontujmy zawodników z różnymi sytuacjami meczowymi, które wymagają od nich podejmowania decyzji,
- poprzez odpowiednio dobrane do każdej sytuacji pytania ukierunkowane na cel pozwólmy piłkarzom odkrywać właściwe rozwiązania oraz ich alternatywy,
- pamiętajmy, że właśnie to samodzielne odkrywanie, a nie bezrefleksyjne wykonywanie instrukcji padających zza linii bocznej, pomaga rozwijać kreatywność,
- twórzmy pozytywną atmosferę, budujmy zaufanie i poczucie bezpieczeństwa, które zachęca do inicjatywy i sprzyja rozwojowi pewności siebie,
- unikajmy schematów i działań ograniczających młodych zawodników jedynie do wykonywania poleceń.

3.4. Intensywność

Intensywność to nic innego jak wysiłek realizowany w jednostce czasu. Wpływ na intensywność mają:

- relacja czasu pracy do wypoczynku,
- cechy indywidualne (takie jak np. wiek, zdrowie),
- cechy wolicjonalne,
- czynniki zewnętrzne (teren, pogoda itp.).

„Właściwy dobór i regulacja obciążeń w treningu dzieci charakteryzuje się uwzględnieniem uwarunkowań rozwojowych, dużą objętością i relatywnie mniejszą intensywnością, z dużym naciskiem na nauczanie umiejętności.”

[Sozański, 1999]

Nie oznacza to, że zajęcia młodych adeptów nie powinny być intensywne, wręcz przeciwnie, z natury dzieci starają się zrobić wszystko jak najszybciej, trener powinien uwzględnić właśnie tę „naturę” w rozwoju młodych adeptów futbolu. Dzieci poniekąd same dozują sobie intensywność zajęć, trener powinien stworzyć środowisko, które będzie sprzyjało ich dużej dynamice, mając jednak na uwadze, że możliwości do częstego powtarzania wysiłków beztlenowych na tym etapie nie są jeszcze w pełni ukształtowane. Zatem naturalne przerwy wypoczynkowe w treningu dzieci powinny być normą, którą trener powinien w pełni zaakceptować.

W treningu dzieci należy optymalnie wykorzystać objętość (czas) zajęć treningowych. Analizując czas, jaki dzieci spędzają na grze w piłkę nożną podczas zorganizowanych zajęć, można zauważyć, że jest on relatywnie krótki, w stosunku do czasu, jaki dawniej dzieci spędzały na grze w piłkę na podwórkach. Kilkadziesiąt lat temu, w piłkę grało się na przerwach w szkole, po lekcjach, po obiedzie, przed kolacją i często po kolacji. Wiele godzin spędzanych w swobodnej grze rozwijało umiejętności młodych zawodników.

Czas zajęć sportowych w tygodniu			
Kategoria	W klubie (treningi + mecz)	W szkole	Suma
Żak	3 x 75 min. + 60 min.	4 x 45 min.	7,75 godz.
Orlik	3 x 90 min. + 60 min.	4 x 45 min.	8,5 godz.
Młodzik	4 x 90 min. + 60 min.	4 x 45 min.	10 godz.

W dzisiejszych czasach niezwykle ważne jest, aby zorganizować dzieciom wolny czas w taki sposób, aby mogły spędzić go aktywnie, z dala od elektronicznych zabawek. O ogromną rolę w tym aspekcie odgrywają rodzice, którzy w deficycie własnego czasu wspierają pasję i zainteresowania dzieci. Stworzenie przez rodziców takich możliwości jest nieocenionym wsparciem rozwoju dzieci i pracy trenera.

Trenerowi w uzyskaniu oczekiwanej intensywności zajęć pomaga dobra organizacja jednostki treningowej. Niezwykle istotnym elementem tej organizacji jest odpowiednie zarządzanie przerwami między poszczególnymi ćwiczeniami. Powinny one służyć celowemu odpoczynkowi, a nie oczekiwaniu na przygotowanie przez trenera kolejnego ćwiczenia. Intensywność wpływa znacząco na efektywność treningu, jeżeli jest odpowiednio wysoka, w połączeniu z odpowiednio dobranymi proporcjami czasu pracy do wypoczynku, jest jednym z kluczowych elementów treningu dzieci. Niezwykle istotne jest zatem to, aby trener w sposób świadomy optymalnie zarządzał organizacją zajęć treningowych, stosując zasadę „3xP” (przejsia, piłki, przerwy).

Organizm młodego człowieka ma, w porównaniu z organizmem osoby dorosłej, niemal o połowę większą zdolność do szybkiej regeneracji. W związku z tym w treningu dzieci i młodzieży odważnie możemy planować wysoką intensywność ćwiczeń z piłką. Nie musimy zatem obawiać się treningów w przeddzień meczu, gdyż nasi podopieczni kolejnego dnia będą w pełni zregenerowani.

Mając przed sobą zawody w sobotę, nie rezygnujmy z intensywności w piątek. Ona przyniesie wiele korzyści w przyszłości, a przez kilkanaście godzin dzieci i tak zdążą wypocząć.

Najlepszą metodą do zachowania odpowiedniej intensywności na zajęciach są małe gry i fragmenty gry, a także zadania techniczne i ogólnorozwojowe wykonywane bez zbędnych przestojów. Intensywny trening oparty na grach podnosi zdolności motoryczne u dziecka, rozwija jego procesy poznawczo-decyzyjne, kreatywność, poprawia technikę oraz szybkość działania w warunkach naturalnych, a co za tym idzie, wpływa pozytywnie również na rozumienie gry.

Akcent na intensywność w doborze środków treningowych:

- zarządzanie czasem gry i przerwami wypoczynkowymi,
- piłka nożna ma charakter interwałowy – należy to uwzględnić w tworzeniu środków treningowych.

Rozmiar pola gry w dużym stopniu warunkuje jej intensywność, trener ma możliwość zarządzania tym rozmiarem tak, aby osiągnąć oczekiwaną intensywność gry. Gry o najmniejszej liczbie zawodników generują największą intensywność, z drugiej strony zwiększenie pola gry powoduje wzrost wartości tętna wśród zawodników. Trener ma zatem możliwość modyfikowania pola gry tak, aby osiągnąć pożądane zakresy intensywności. Należy zaznaczyć, że każda gra treningowa, podobnie jak gra właściwa, „rządzi się swoimi prawami”. Podobnie jest np. z zaangażowaniem uczestników. Zazwyczaj zakładamy, że to zaangażowanie będzie maksymalne, a w rzeczywistości zdarza się, że zawodnicy nie pracują na miarę naszych oczekiwań. To powoduje, że nasze założenia dotyczące intensywności mogą nie zostać zrealizowane. Pokazuje to, że idealne zaplanowanie intensywności często jest niemożliwe.

Uwagi organizacyjno-porządkowe zwiększające intensywność zajęć

- przygotowanie zajęć (przemysłane ustawienie sprzętu, aby jak najmniej przestawiać),
- płynne przejścia pomiędzy ćwiczeniami,
- dystrybucja piłek,
- krótkie przerwy na uzupełnienie płynów (max. 2-3).

Zarządzanie

- zadania dla zawodników oczekujących,
- równoczesny pokaz z objaśnieniem

Przed treningiem

- Czy przygotowałem konspekt zgodnie z planem i liczbą zawodników?
- Czy przygotowałem sprzęt potrzebny do treningu?
- Czy byłem minimum 15 minut przed zajęciami?
- Czy przygotowałem organizację boiska do treningu tak, żeby:
 - nie musieć przestawiać sprzętu pomiędzy ćwiczeniami?
 - mieć odpowiednią liczbę piłek w celu zachowania płynności?
 - każdy z zawodników miał możliwość zachowania wysokiej intensywności (fizycznej, intelektualnej, powtórzeń) podczas zajęć treningowych w wyniku odpowiedniej organizacji?

W czasie trwania treningu

- Czy zarządzałem treningiem z myślą o intensywności, tzn.:
 - podzieliłem zawodników do gry (np. oznacznikami)?
 - zarządzałem czasem pracy i odpoczynku?
 - mój coaching był krótki, zwięzły?
 - zapewniłem aktywny udział wszystkim zawodnikom?
 - każdy z zawodników miał możliwość wykonania dużej liczby powtórzeń danego ćwiczenia?
 - było maksymalnie 3-4 zawodników w oczekiwaniu na wykonanie ćwiczenia?

Po treningu

- Czy przeanalizowałem trening w aspekcie intensywności, tzn.:
 - zebrałem informację zwrotną od zawodników (stopień postrzegania wysiłku)?
 - refleksja – co mogłem zrobić efektywniej, aby podnieść intensywność?

Dbając o intensywność zajęć treningowych warto budować świadomość w tym zakresie. Doskonałym narzędziem do tego jest 10-stopniowa Skala Borga, w której zawodnik ma możliwość określić stopień zmęczenia np. po zakończonym treningu. Im wyższa wartość, tym większy wysiłek.

Warto pamiętać, że początkowo zawodnicy będą mieli problem z precyzyjnym określeniem tego poziomu, ale wraz z upływem czasu i nabieranym doświadczeniem, ich oceny będą coraz bardziej precyzyjne.

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

Skala Borga – subiektywna ocena wysiłku fizycznego

Trenerze pamiętaj o:

- rywalizacji (dzieci zawsze chcą wygrać, rywalizacja podnosi zaangażowanie i intensywność zajęć),
- wyborze odpowiednich środków (stosuj presję czasu, wprowadzaj do treningu zabawę i gry z punktacją oraz presję przeciwnika),
- planowaniu każdego treningu (dobra organizacja treningu zwiększa jego intensywność),
- dobieraniu grup pod względem umiejętności i potencjału,
- stosowaniu jak największej liczby gier (te zapewniają odpowiednią intensywność zajęć, ale także rozwijają u dzieci kreatywność, decyzyjność, technikę, taktykę, motorykę i mentalność).

3.5. Indywidualizacja

Jednym ze sposobów wpływających na zwiększenie indywidualizacji podczas zajęć jest odpowiednia liczebność grup treningowych. Małe grupy treningowe (zalecane do 12 osób) dają trenerowi możliwość obserwacji zawodników i optymalną stymulację każdego z nich. Przy większej liczbie ćwiczących, w celu zapewnienia wskazanego poziomu indywidualizacji, niezbędna jest obecność kolejnego trenera. W młodszych kategoriach wiekowych, takich jak Skrzat, obecność asystenta jest wskazana nawet przy mniejszej liczbie dzieci. W tych kategoriach skupienie uwagi na dziecku, które jest ciekawe otaczającego je świata, jest niezbędne, zarówno pod kątem szkoleniowym, jak i z punktu widzenia bezpieczeństwa.

Dzieląc zawodników na grupy treningowe, wskazane jest, aby wziąć pod uwagę ich aktualny poziom umiejętności i rozwoju fizycznego oraz predyspozycje i potencjał.

Zdarza się, że trener pracuje z dwoma drużynami w jednej kategorii wiekowej, ale poziom tych grup jest zupełnie inny. W takiej sytuacji trener, planując jednostkę treningową, musi wziąć pod uwagę różnice pomiędzy grupami, dostosowując formy i środki treningowe do możliwości zawodników. W taki sam sposób powinien działać w trakcie trwania jednostki, zarządzając środowiskiem (np. poziom trudności, złożoność, wymiary pola gry, punkty coachingowe). Takie podejście pozwoli wszystkim zawodnikom rozwijać się we własnym tempie.

Należy również pamiętać, że u młodych zawodników, na skutek różnych czynników (wynikających z ich rozwoju), może dochodzić do skoków lub spadków jakościowych. Dzieci w krótkim czasie mogą zrobić postęp, ale mogą również zanotować regres i jest to sytuacja normalna. Niezwykle ważne, aby trenerzy mieli tego świadomość i rozumieli potrzebę ciągłej obserwacji zawodników oraz dostosowywania środowiska do aktualnych potrzeb swoich podopiecznych.

Podczas zajęć ważne jest indywidualne podejście trenera do zawodników, którzy w danym treningu mogą mieć problemy na wielu płaszczyznach (np. obserwacji, decyzji, wykonania). Ważne, aby trenerzy potrafili te problemy dostrzec, a następnie w sposób zindywidualizowany wspierać zawodników w ich rozwiązaniu. Trener ma kilka możliwości interwencji i w zależności od sytuacji oraz problemu powinien wybrać tę, która przyniesie zawodnikowi największą korzyść w dłuższym okresie. Czasem warto wykazać się cierpliwością i pozwolić zawodnikowi poszukać rozwiązania jeszcze kilka razy, bo samodzielne rozwiązanie problemu będzie budowało zawodnika nie tylko sportowo, ale również mentalnie i jego efekt będzie długotrwały. W takich sytuacjach nie warto wybierać drogi na skróty i uciekać się do instruowania zawodnika, które co prawda szybko poprawi jego działanie, ale nie pozwoli zrozumieć mu istoty problemu, z jakim się mierzył.

Indywidualizacja istotna jest również w trakcie wprowadzania zawodników do środka treningowego. Trener powinien dostosować treść objaśnień w zależności od tego, jaką formę nauczania zastosuje i z jaką grupą pracuje. Objasnienie powinno być krótkie i dotyczyć konkretnie tego, co jest celem danego środka treningowego. Wybierając środek w formie ściślej zamkniętej, ukierunkowany np. na naukę elementu technicznego trener powinien objaśnienie wesprzeć prawidłowym pokazem i pozwolić zawodnikom rozpocząć naukę, a następnie każdemu z nich udzielać indywidualnych wskazówek i korekt. W przypadku form, w których działanie zawodników wynika z podjętych przez nich decyzji, trener powinien określić jedynie cel gry, jaki mają zrealizować oraz zasady i ograniczenia, jakie wystąpią w grze. W takich formach nie ma potrzeby objaśniania zawodnikom możliwych sposobów zrealizowania celu (np. bramkarz podaje do obrońcy, ten może prowadzić, ale może też podać do pomocnika itd.). W takich formach pozostawiamy zawodnikom autonomię w działaniach, ukierunkowując ich jedynie na cel.

Indywidualizacja może dotyczyć również treningu indywidualnego. Zazwyczaj korzystają z niego najbardziej uzdolnieni gracze, ale warto pamiętać, że taki rodzaj treningu może pomóc również zawodnikom, którzy mają określone deficyty. Istotne jest, aby trener, przygotowując się do treningu indywidualnego, dostosowywał treści do potrzeb zawodnika, a nie realizował sztamowe lub przypadkowe treści. Trening indywidualny musi mieć określony cel w kontekście danego zawodnika i jego potrzeb. Nie zawsze musi być to trening, który ukierunkowany jest tylko na poprawę deficytów zawodnika, istotne może być również akcentowanie mocnych stron zawodnika.

Kolejną kwestią są zlecane zawodnikom zadania domowe. Trener, znając dokładnie potrzeby każdego dziecka, może indywidualnie wskazać mu elementy, nad którymi powinien pracować pomiędzy treningami.

Podsumowując, indywidualizacja obejmuje:

- odpowiednie podejście trenera – dostrzeganie i rozumienie zróżnicowania poziomu rozwoju dzieci,
- tworzenie odpowiednich warunków do właściwego rozwoju zawodnika w jego własnym tempie,
- uwzględnienie indywidualnych czynników wpływających na rozwój zawodnika,
- odpowiedni dobór środków, form i metod treningowych,
- odpowiednią komunikację z zawodnikami oraz współpracę trenerów,
- tworzenie dodatkowych zajęć poprawiających indywidualne możliwości zawodników.

3.6. Edukacja

Ostatnim, co nie oznacza, że najmniej istotnym filarem szkolenia jest edukacja. Realizacja tego obszaru powinna być w procesie treningowym zaplanowana i uporządkowana. Musimy tu również zastosować kontekstowe podejście: odnieść się do wieku, możliwości percepcyjnych oraz poziomu zawodników. Istotne jest, żeby po zakończeniu każdego etapu szkolenia posiadali oni określony zasób informacji umożliwiających im dalszy rozwój.

Wiedzy nie możemy ograniczać wyłącznie do wiadomości o samej grze. Wymogi dzisiejszej – nie tylko profesjonalnej – piłki, a także profilaktyka kontuzji, budowanie pozytywnych nawyków czy zagrożenia uzależnień stawiają przed trenerami konieczność pokazywania zawodnikom właściwych postaw i zachowań. Z jednej strony odpowiednie odżywianie i nawodnienie, wypoczynek, sen, znajomość swojego organizmu i jego potrzeb, a z drugiej strony wiedza o negatywnych skutkach stosowania używek to zagadnienia, które powinniśmy poruszać przy okazji treningu piłki nożnej.

Należy pamiętać o społecznej roli treningu, w którym edukacja mocno przeplata swoje treści z obszarem mentalnym. Indywidualne umiejętności i predyspozycje poszczególnych zawodników muszą służyć drużynie. Niezujący już argentyński piłkarz i trener Helenio Herrera zwykł mawiać „kto gra pod siebie – ten gra dla przeciwnika, kto gra dla drużyny – gra dla siebie”.

Każdy zawodnik powinien posiadać umiejętność funkcjonowania w grupie. Kluczowe w tym aspekcie jest kształtowanie umiejętności społecznych, rozwoju osobistego oraz rozwoju strefy emocjonalnej:

- poprawna komunikacja i umiejętność przekazania informacji,
- umiejętność łagodzenia sytuacji konfliktowych,
- współdziałanie podczas ćwiczeń, gier i zabaw,
- budowanie poczucia własnej wartości,
- umiejętność przyjmowania krytyki,
- dostrzeganie i wyrażanie emocji swoich oraz kolegów z zespołu,
- umiejętności pozytywnego rozładowania emocji.

W klasycznie rozumianym podejściu do treningu zawodnicy powtarzają przygotowane przez trenera środki treningowe, często nie mając świadomości o ich znaczeniu w kontekście meczu. Właśnie taki sposób pracy wyeksponował styl autokratyczny, w którym trener pełni funkcję generała, a zawodnicy żołnierzy wykonujących instrukcje i rozkazy swojego przełożonego. Relacje między trenerem a zawodnikami opierają się na sumiennym i systematycznym wykonywaniu zadań, konsekwentnie rozliczanych przez tego pierwszego. Niestety, to właśnie w ten sposób trener poprzez liczne instrukcje oparte na zasadzie „jeden rozmiar dla wszystkich” zabiera swoim podopiecznym autonomię w podejmowaniu decyzji na boisku.

Mimo że właśnie takie podejście trenera zapewnia dyscyplinę w zespole oraz ułatwia organizację treningu, ponieważ podnosząc autorytet trenera, to w żadnym stopniu nie szanuje odrębności każdego zawodnika, traktując go przedmiotowo. Co więcej, właśnie taka próba dopasowania zawodnika do wymogów i standardów trenera wiesza nad nim sufit, którego nawet wybitnie utalentowana jednostka może nie być w stanie przebić. Jak zauważa Mallo (2020), trener zbiera całą wiedzę ze sportu i zachowuje magiczny przepis, aby ją przekazywać, podczas gdy gracze są po prostu pasywnymi odbiorcami wiadomości. To konwencjonalne podejście opiera się na stwierdzeniach takich jak „zawsze robiliśmy to w ten sposób”, jakby nie było innych możliwych rozwiązań. Trener prowadzi sesję szkoleniową z instrukcjami werbalnymi, szukając naśladowania i internalizacji wiedzy deklaratywnej i najczęściej korzysta z tych samych kanałów informacyjnych.

Postać trenera z autorytarną pozycją do przekazywania wiedzy proceduralnej można często zaobserwować w wielu sportach drużynowych. W niektórych przypadkach może być reprezentowana przez odnoszących w przeszłości sukcesy byłych sportowców, którzy po przejściu na emeryturę rozpoczynają karierę trenerską w otoczeniu aury, która ma zbudować ich wiarygodność jako trenerów tylko na podstawie wcześniejszych osiągnięć w roli zawodników.

Notoryczne kierowanie zachowaniami zawodników najczęściej pomija kluczowy aspekt praktyki, czyli aspekt zmienności, z którą zawodnicy spotkają się, wchodząc każdorazowo w interakcję z otoczeniem.

Obecnie zawodnicy posiadają dostęp do wielu materiałów szkoleniowych, takich jak: książki, filmy, wypowiedzi znanych i szanowanych trenerów itd. Są zatem znacznie lepiej poinformowani od swoich starszych kolegów, którzy wiedzę piłkarską zdobywali zazwyczaj od trenera. Trenerzy powinni zrozumieć, że dotychczasowe (tradycyjne) podejście do zawodnika już nie wystarcza i należy reagować na rosnące obecnie potrzeby i wymagania podopiecznych. Nowe pokolenie zawodników chce aktywnie uczestniczyć w procesie szkolenia, zachowując autonomię w podejmowaniu decyzji.

Tradycyjny styl zarządzania zawodnikami powinien ewoluować i zostać zastąpiony stylem demokratycznym, skoncentrowanym na zawodniku. Zmiana pokoleniowa wpływa również na pozycję trenera, który obecnie powinien być jeszcze bardziej ukierunkowany na wspieranie zawodników w realizacji ich celów.

Nie chodzi o to, aby trener tracił kontrolę nad zawodnikami, ale aby umiejętnie zszedł na drugi plan, stwarzając im możliwość podejmowania autonomicznych decyzji, jednocześnie wspierając ich w tym procesie. Globalne podejście do nauczania gry wymaga od trenera właściwej obserwacji zawodników w grze, podejmowanych przez nich działań nie tylko w aspekcie czysto piłkarskim, ale również zachowań i reakcji w aspekcie społecznym i emocjonalnym. Jak zauważa Faga (2018), „kluczem do podejścia skoncentrowanego na zawodniku jest zrozumienie stylu przywództwa, który zaspokaja potrzeby i zrozumienie sportowców”.

Wzmocnienie pozycji zawodników jako aktywnych i uczących się oraz stworzenie pozytywnego, wspierającego środowiska to kluczowe założenie podejścia skoncentrowanego na zawodniku. Dziś nie zmniejsza się znaczenie trenera, ale zmienia się jego funkcja.

Z jednej strony trener tworzy bezpieczne i wspierające środowisko, w którym skupia uwagę na budowaniu relacji między wszystkimi uczestnikami procesu, z drugiej strony przekazuje wiedzę i rozwija umiejętności zawodników.

Kluczowe cechy trenera:

- mediator – usprawniający proces komunikacji w drużynie,
- obserwator – przyglądający się relacjom w grupie,
- nastawiony na rozwiązywanie problemów,
- empatyczny,
- akceptujący błędy popełniane przez uczestników.

Mówiąc o trenerze piłki nożnej, z jednej strony mówimy o osobie, która stoi przed grupą zawodników, zaś z drugiej strony robi krok do tyłu, obserwując relacje interpersonalne między zawodnikami. Pełniąc funkcję mediatora, stawia zawodnikom różnego rodzaju cele, przedstawiając metody, jakimi można je zrealizować. W tym celu może wykorzystać umiejętność zadawania pytań, słuchania czy udzielania informacji zwrotnej (feedback), cały czas pozostawiając uczestnikom przestrzeń do działania.

Trener pełni zatem funkcję osoby przekazującej wiedzę, tworząc odpowiednie środowisko (architekt środowiska) oraz organizując sposób pracy nad danym zagadnieniem.

Trener organizuje środowisko, w którym zawodnicy uczą się sami, podejmując autonomiczne działania. Środki treningowe stają się podstawową formą komunikacji trenera z zawodnikami, a zawodników z grą.

Co to znaczy, że trener organizuje środowisko?

Trener tworzy środki treningowe, które stwarzają zawodnikowi możliwości działania, dzięki czemu zawodnik usadowiony w realnym kontekście, staje w centrum procesu szkolenia. Środki treningowe przemawiają do zawodników, zanim zrobi to trener, są także kluczem do modyfikacji ich zachowań.

W związku z tym, zadaniem trenera jest zaprojektowanie takiego środowiska, w którym jego ingerencja będzie jak najmniejsza, co pozwoli jeszcze bardziej wyeksponować odpowiedzialność zawodników za własny rozwój. Najlepszym możliwym środkiem treningowym, umożliwiającym optymalizację zawodników jest gra właściwa, w której zawodnik ma okazję doświadczać niemal wszystkich elementów piłkarskiego rzemiosła, w warunkach niemal identycznych w stosunku do rywalizacji meczowej. W grze 11 × 11 zawodnicy nie mają jednak wielu okazji i możliwości do wielokrotnego powtarzania kluczowych działań i zachowań. Wynika to z faktu, że w takiej grze bierze udział aż 22 zawodników. Biorąc pod uwagę działania z piłką, w tak dużej grze, zawodnik będzie miał mało okazji do ich rozwijania, ponieważ czas, który spędzi przy piłce, będzie niewielki (kilkunastosekundowy). Teoretycznie więcej czasu pozostanie zawodnikom na działania bez piłki, ale z uwagi na dużą przestrzeń powtarzalność określonych sytuacji, w jakich znajdzie się zawodnik, również będzie niewielka (mała liczba powtórzeń).

Tworzenie środowiska nie należy tylko do trenera, ponieważ umiejscowienie zawodnika w centrum procesu, pozwala mu ten proces współtworzyć.

W środowisku stworzonym przez trenera zawodnicy biorą odpowiedzialność za swoje decyzje, jednocześnie poszukując odpowiedzi na wyzwania, które przed nimi stoją.

Podejście skoncentrowane na zawodnikach pozwala im eksplorować zaprojektowane przez trenera środowisko. Wysoki poziom zmienności, z jakim się spotykają, wymaga od nich konieczności skorzystania z wielu różnych działań.

Wspierająca rola trenera oznacza, że popełnianie błędów przez zawodników i uczenie się na nich stają się w praktyce integralną częścią rozwoju. Większy komfort i pewność siebie mogą mieć decydujący wpływ na jakość podejmowanych decyzji.

To ogromna zmiana w stosunku do dotychczasowego (tradycyjnego) podejścia, w którym zawodnik był wręcz zmuszony do kopiowania narzuconych przez trenera schematów wykonania. W nowym podejściu trener stawia zawodnikom cel i daje możliwość działania tak, aby sami szukali optymalnych i skutecznych rozwiązań. Trener nie narzuca gotowego rozwiązania czy idealnego wzorca ruchowego, tylko kierunkuje zawodników do podjęcia działań adekwatnych do zaistniałej na boisku sytuacji. W opozycji do tradycyjnego podejścia opartego na kopiowaniu podręcznikowych wzorców wykonania, obecnie zadaniem zawodników jest poszukiwanie optymalnego rozwiązania lub wzorca ruchowego, umożliwiającego skuteczne rozwiązanie sytuacji lub wykonanie czynności ruchowej w konkretnej chwili (sytuacji na boisku).

Świadomość trenera o własnej osobowości, temperamencie i charakterze powinna pomagać mu zachować swój autentyczny, naturalny wizerunek. Czasem, znajdzie się jednak w sytuacjach, które spowodują, że zachowa się inaczej niż zwykle. To pokazuje, że trener powinien pamiętać, że ma kilka możliwych stylów zarządzania, pomiędzy którymi może się poruszać, dążąc do określonego efektu.

Wyobraźmy sobie sytuację, w której do trenera przychodzi kapitan drużyny z pytaniem o możliwość pojawienia się w grafiku dnia wolnego. W takiej sytuacji trener ma co najmniej kilka możliwości zareagowania.

W pierwszej trener przekaze kapitanowi, że nie widzi takiej możliwości, bo trening został już precyzyjnie zaplanowany i jest niezbędny, w drugiej, zapyta kapitana co jest powodem tego pytania i na podstawie dialogu wypracuje optymalne rozwiązanie, natomiast w trzeciej powie kapitanowi, aby zawodnicy we własnym gronie podjęli decyzję w tej sprawie.

Pierwsza postawa trenera pokazuje kapitanowi, że trener trzyma zespół silną ręką i sam podejmuje decyzje, druga, że przed podjęciem decyzji chce poznać powody, a następnie je przedyskutować, próbując znaleźć satysfakcjonujące rozwiązanie. Taka postawa pokazuje, że trener dzieli się odpowiedzialnością, pozwala współdecydować, ale również tworzy więź z zawodnikami opartą na współpracy. Trzecia pokazuje trenera, który pozostawia decyzję zawodnikom, niejako zrzucając z siebie odpowiedzialność.

Wydaje się, że druga postawa jest oznaką zarówno zainteresowania trenera, jak i jego elastyczności przy podejmowaniu decyzji. Z perspektywy tej publikacji można byłoby ją pochwalić. Należy jednak pamiętać, że każda z tych postaw może mieć swoje uzasadnienie w określonej sytuacji (której pełnego obrazu nie przedstawiliśmy). Trener jest osobą, która zna drużynę i widzi daną sytuację w bardzo szerokim ujęciu, co pozwala mu wybrać adekwatną do niej postawę.



4.1. Sugerowane zachowania trenera (trening)

PRZED TRENINGIEM

Przygotowanie treningu:

- przygotuj konspekt,
- bądź na boisku co najmniej 15 minut przed treningiem,
- zadbaj o bezpieczeństwo (sprawdź stan boiska, sprzętu, zabezpiecz bramki i trwałe przeszkody),
- rozłóż sprzęt treningowy,
- jeżeli masz asystenta, podziel się z nim obowiązkami.

Przywitanie:

- „Dzień dobry”, podanie ręki, przybicie „piątki” czy „żółwika”.

Zbiórka:

- znajdź optymalne miejsce, aby gracze mogli się skupić (ograniczenie rozpraszaczy, np. promienie słońca, inna trenująca grupa, rodzice).

Napoje, sprzęt:

- wyznacz strefy na napoje, sprzęt (stałe punkty orientacyjne).

Motywacja:

- zadbaj o pozytywną, bezpieczną i wspierającą atmosferę,
- swoją postawą zachęcaj do aktywności, zarażaj optymizmem.

Rodzice:

- wyznacz miejsce dla osób obserwujących (np. rodziców), najlepiej z dala od linii bocznej boiska, np. ławki, trybuny,
- określ jakiego zachowania oczekujesz od osób obserwujących trening.

ROZPOCZĘCIE TRENINGU

Pierwszy środek treningowy:

- rozpocznij od prostego środka, aktywującego całą grupę (piłka, ruch, rywalizacja).

W CZASIE TRWANIA TRENINGU

Intensywność:

- zadbaj o płynne przejścia pomiędzy częściami treningu oraz środkami treningowymi,
- unikaj kolejek i zbyt częstych przerw na picie,
- co możesz, realizuj w grach.

Komunikacja:

- pokaz ważniejszy niż słowo (dzieci są wzrokowcami),
- mów krótko i zrozumiale,

- komunikaty werbalne - zmiana tonu, głośności, tempa i częstotliwości wypowiedzi,
- komunikaty niewerbalne - gesty, mimika (bądź kreatywny),
- unikaj komunikatów typu „wybij”, „wywal”, „wyjazd”, „uwolnij”.

Korekta błędów:

- podchodź do zawodnika indywidualnie,
- zarządzaj środowiskiem (ułatwaj, jeżeli błąd wynika z poziomu trudności),
- zadawaj pytania rozbudzające myślenie,
- nie dawaj gotowych rozwiązań.

NA KONIEC TRENINGU

Podziękowanie:

- po każdym treningu podziękuj swoim zawodnikom za udział w zajęciach,
- możesz pochwalić podopiecznych za zaangażowanie i postawę,
- w zależności od grupy wiekowej, warto podsumować treningi dwoma zdaniami i zaprosić na kolejne zajęcia (feedback indywidualny i zespołowy),
- wskaż zadanie domowe.

Porządek:

- zaangażuj ćwiczących w sprząkanie po treningu.

Opuszczenie boiska:

- schodząc z boiska/hali po treningu, zwróć uwagę swoim podopiecznym, aby nie przeszkadzać innym trenującym jeszcze grupom,
- zostaw po sobie porządek (boisko i szatnia),
- ostatni z boiska schodzi trener!

Pożegnanie:

- po treningu podejmij działania integrujące zespół i budujące atmosferę jedności (np. wspólny okrzyk),
- „przybij piątkę” na pożegnanie.

OGÓLNE ZASADY

Gwizdek- jest atrybutem trenera, pod warunkiem, że jest prawidłowo używany. Jeśli już musisz, to staraj się go używać bardziej jako sygnał startowy niż dyscyplinujący. Na ogół sygnał gwizdka kojarzy się z czymś negatywnym a jego dźwięk w czasie meczu przerywa akcję.

Pochwały- / upomnienia- stosuj zasadę by publicznie chwalić a indywidualnie rozwiązywać problemy. Dzieci bardzo często biorą do siebie wszelkie uwagi.

Wybieranie składów- nie dawaj możliwości świadomego wyboru składów meczowych swoim zawodnikom. Rób to za nich lub stosuj przy tym różnego rodzaju zabawy. Bycie wybranym jako ostatnim nie jest miłe i motywujące i w ostateczności może prowadzić do rezygnacji młodego zawodnika z treningów.

Zwracanie się do trenera- uświadamiaj dzieci, aby do trenerów zwracały się z szacunkiem. Autorytet wśród zawodników buduj swoją postawą, a nie pozycją jaką masz w drużynie. „Dzień dobry Trenerze”, „Pani Trener...” jest zdecydowanie lepsze niż „Proszę pana, proszę pani”.

Telefon- jeśli w trakcie zajęć posiadasz ze sobą telefon, to koniecznie go wycisz i nie korzystaj z niego. Oczekujesz szacunku od swoich podopiecznych to sam im go okazuj.

4.2. Sugerowane zachowania trenera (mecze)

Przed meczem

- zebrać cały zespół w jednym miejscu, tak byś był widoczny dla wszystkich graczy,
- przygotuj i zmotywuj drużynę do wysiłku i rywalizacji,
- określ proste do zrealizowania cele (indywidualne i zespołowe),
- wskaż kapitana oraz pamiętaj, aby przeprowadzić okrzyk przedmeczowy,
- przeprowadź rozgrzewkę – nie zostawiaj tego samym zawodnikom,
- staraj się nie dopuścić do sytuacji, w której w czasie meczu stoisz wśród rodziców,
- jeżeli masz możliwość, przygotuj sprzęt do nagrywania (statyw, telefon itp.).

W czasie trwania meczu

- bądź pozytywny w przekazie do zawodników,
- pozwól zawodnikom podejmować autonomiczne decyzje na boisku,
- chwal zawodników za dobre pomysły, decyzje i zagrania,
- dbaj o postawę fairplay względem sędziego i innych uczestników meczu,
- pamiętaj, że zdrowie zawodników jest ważniejsze niż wynik końcowy „jakiegoś” meczu,
- zwracaj uwagę na słownictwo swoich podopiecznych oraz ich rodziców,
- daj grać wszystkim zawodnikom – dokonuj zmian,
- jedynym miejscem przebywania rodziców są trybuny!

Po meczu

- obowiązkowo każdy z Twoich podopiecznych, niezależnie od wyniku, powinien podziękować przeciwnikom za rywalizację i wysiłek, sędziemu za pracę, a rodzicom za kulturalny doping,
- po wygranej meczu nie pozwól na zbyt obszernie świętowanie sukcesu, należy do końca zachować szacunek do rywala,
- po przegranej meczu nie dopuść do sytuacji, w której zawodnicy czy rodzice wytykają sobie błędy i szukają winnych, szukaj pozytywnych sytuacji w zakończonej grze,
- spotkaj się z zawodnikami w określonym miejscu – feedback od trenera,
- pamiętaj, aby zostawić po sobie porządek w szatni,
- wspólnie schodź do szatni z zespołem,
- w szatni: higiena osobista i posiłek (złota godzina).

Poza ogólnymi zasadami postępowania trenerów, każda z grup treningowych jest na tyle specyficzna, że wymaga innego podejścia. I tak:

W grupie Skrzat trener powinien:

- być cierpliwy i akceptować zachowania, które są specyficzne dla tego wieku,
- tłumaczyć tylko najbliższe ćwiczenie, a nie cały trening,
- posługiwać się prostym językiem, wykorzystując mimikę, gesty i ton głosu,
- podczas planowania treningu pamiętać o głównym celu, jakim jest radość z uczestnictwa,

- rozbudzać fantazję dzieci (np. poprzez „ubieranie” gry czy zabawy w opowieść, bajkę itp.),
- motywować dzieci celowo formułowanymi pytaniami: kto potrafi? Jestem ciekawy czy? Kto szybciej?
- nie oszczędzać pochwał, a na koniec treningu powinien pochwalić wszystkie bawiące się dzieci,
- być aktywny w trakcie treningów i brać w nich udział,
- być wzorem w każdej sytuacji,
- pamiętać, aby trening był bogaty w wartości edukacyjne i wychowawcze.

W grupie Żak trener powinien:

- być bezkrytycznie uwielbiany przez dzieci w zamian za umożliwienie im grania w piłkę, a więc tego co sprawia im największą frajdę,
- odpowiadać za dobrą zabawę na treningu,
- dbać, by atmosfera na treningu była luźna i wesoła,
- dbać o dyscyplinę w czasie zajęć,
- motywować i dodawać otuchy w trakcie ćwiczeń, a w czasie gry nie powinien ingerować w decyzje dzieci,
- tworzyć gry w małych zespołach, by umożliwić jak najczęstszy kontakt z piłką.

W grupie Orlik trener powinien:

- być wzorem dla swoich podopiecznych,
- umieć wykonać prawidłowy pokaz danej techniki,
- być cierpliwym, przyjacielem i pomocnikiem,
- obok obserwacji rozwoju indywidualnych umiejętności danego dziecka, powinien zwracać uwagę na jego zachowanie się w grupie,
- opierać się na zasadach metodyki, a nie bazować na swoim boiskowym doświadczeniu (dotyczy byłych i obecnych piłkarzy),
- aktywować i zachęcać dzieci do podejmowania własnych decyzji,
- dać wszystkim możliwość gry na wielu pozycjach,
- wdrażać zasadę: bramki zdobywać, piłkę odbierać,
- pamiętać, że gra z presją wyniku (ze strony trenera, rodzica) szkodzi rozwojowi umiejętności oraz hamuje rozwój kreatywności młodych graczy,
- pamiętać, że z punktu widzenia zawodnika wynik jest ważny, bo każde dziecko zawsze chce wygrać.

W grupie Młodzik trener powinien:

- wiedzieć, że w złotym wieku motoryczności ćwiczenia techniczne powinny być często powtarzane, by osiągnąć odpowiedni wzorzec ruchowy,
- dostosowywać zajęcia do wieku i umiejętności (lepszym graczom dawać trudniejsze zadania niż słabszym),
- planować ćwiczenia techniczne tak by były wykonywane w obecności przeciwnika, tak by oddać sytuacje meczowe,
- ćwiczenie techniczne zakończyć strzałem,
- wprowadzać proste elementy taktyki grupowej i zespołowej,
- przekazywać precyzyjne wskazówki oraz proste wyjaśnienia.

Narzędziem interakcji pomiędzy wszystkimi uczestnikami procesu szkolenia jest komunikacja opierająca się w swojej podstawowej funkcji na przekazywaniu informacji. Informacje te stanowią fundament wiedzy o drugim człowieku i umożliwiają budowanie relacji między ludźmi. Trener powinien być osobą kontaktową, łatwo nawiązującą relacje. Trudno sobie wyobrazić nowoczesnego trenera, który nie jest świadomy roli komunikacji w swojej pracy. Wykonywanie zawodu trenera obliuguje do wielowymiarowej refleksji na temat komunikacji; zwrócenia uwagi na istotne czynniki pomagające lub przeszkadzające w sprawnej wymianie informacji. Pamiętajmy, że język i komunikacja jest sprawą indywidualną i nie ma jednego wzorca, do którego należy dążyć.

Kluczowe aspekty, wpływające na skuteczność komunikacji:

- skuteczny komunikat, czyli taki, który zawodnicy rozumieją, potrafią i chcą wykonać,
- precyzja wypowiedzi,
- dialog kosztem monologu,
- waga słów,
- czas i miejsce wypowiedzi,
- pozytywny i bezpieczny komunikat (środowisko).

Zawsze komunikujemy

W tym miejscu warto zwrócić uwagę, że wyróżniamy dwa podstawowe rodzaje komunikacji. Komunikacja werbalna (na której do tej pory się skupialiśmy) to wszystkie informacje przekazywane za pomocą słów. Równie istotna w sporcie jest komunikacja niewerbalna, wiele informacji przekazujemy bowiem swoimi gestami, mową ciała oraz mimiką. To komunikacja niewerbalna podczas kontaktu z innymi osobami ma ogromny wpływ na „pierwsze wrażenie”, co warunkuje dalszy przebieg interakcji. Zanim trener przemówi do drużyny, zawodnicy już odbiorą informację, jak jest ubrany lub jaki ma poziom energii. Zawodnicy potrafią bardzo dobrze wyczuwać nastroje i oceniać stan emocjonalny, w jakim znajduje się trener. Należy także podkreślić, że trudno sobie wyobrazić sytuację, w której trener stojący naprzeciwko zawodnika nie komunikuje się z nim, pożądaną jest jednak, aby robił to w sposób kontrolowany.

5.1. Błędy w komunikacji

Doskonałe opanowanie umiejętności komunikacji stwarza pole do świadomego zarządzania drużyną, a także wdrażania przez trenera własnego modelu pracy. Pomysł na sposób gry zespołu czy odpowiedni zasób ćwiczeń jest jedynie wstępnym etapem pracy. Chwilę potem pojawia się pytanie: jak to wszystko przekazać? Dowodem, że nie jest to proste, mogą być błędy w komunikacji, na które chcemy w szczególności zwrócić uwagę. Zidentyfikowanie ich oraz późniejsza modyfikacja może przyczynić się do znaczącej poprawy efektywności przede wszystkim pracy trenera, poszczególnych zawodników, a w konsekwencji całej drużyny. Zamieszczone przykłady warto potraktować jako inspirację do samorozwoju.

Negatywna komunikacja

Koncentracja na tym, czego nie należy wykonywać.

Zawodnik: ma problem z utrzymaniem koncentracji nad najważniejszymi zadaniami wskazanymi przez trenera. Paradoksalnie kieruje uwagę na błędy, których ma unikać. Zawodnik musi się domyślać, co należy zrobić, by wykonać poprawnie ćwiczenie.

Nadmierna ilość pochwał lub krytyki

Nadmierna krytyka utwierdza zawodnika w przekonaniu, że wszystko jest źle. Ciągłe pochwały i jednocześnie niedostrzeżenie błędów mogą znacząco wpływać na postrzeganie kompetencji trenera.

Zawodnik: duża ilość pochwał powoduje, że często tracą one swoją wartość.

Posługiwanie się ogólnikami

Brak konkretnych wskazówek umożliwiających pracę nad danym elementem.

Zawodnik: występuje trudność z oceną i poprawnym wykonaniem ćwiczenia.

Nadmierna kontrola

Permanentne zwracanie uwagi zawodnikowi, bez możliwości samodzielnej oceny sytuacji.

Zawodnik: nie potrafi skoncentrować się na jednym elemencie, gdyż otrzymuje zbyt dużą ilość informacji.

Brak zaangażowania i skupienia na rozmówcy

Skupienie na zawodniku buduje pozytywne relacje.

Zawodnik: brak zaangażowania trenera może spowodować obniżenie poziomu motywacji u zawodnika.

(P. Habrat, 2015)

5.2. GRIP jako skuteczne narzędzie w komunikacji

Feedback nigdy nie jest oceną, jest sposobem udzielania informacji zwrotnej.

To niezwykle istotne, aby zawodnik nie odebrał informacji zwrotnej od trenera jako próby oceny jego działań, np. z meczu czy jednostki treningowej. Taki odbiór może wywołać duży dyskomfort, czego efektem może być brak refleksji i „otwarcia się” przed trenerem.

W komunikacji na linii interpersonalnej warto skorzystać z gotowych narzędzi, zweryfikowanych badaniami naukowymi. Jednym z nich jest akronim GRIP (ang. G-goal, R-reflection, I-input, P-plan). To nic innego jak sposób udzielania informacji zwrotnej – feedback.

GRIP ułatwia przeprowadzenie rozmowy np. trenera z zawodnikiem, wskazując poszczególne kroki ułatwiające i usprawniające sposób udzielenia informacji zwrotnej. Metoda składa się z następujących kroków:

G – pytania o cel,

R – pytania zachęcające do refleksji,

I – pytania o wydarzenia, które miały miejsce w czasie treningu lub meczu,

P – pytania pomagające stworzyć plan poprawy.

Jest to metoda wykorzystująca przede wszystkim umiejętność zadawania pytań, co nie oznacza wcale, że trener (czy np. rodzic) nie może wyrażać swojej opinii. Metoda ta ma na celu doprowadzenie do sytuacji, kiedy u zawodnika dojdzie do refleksji, dzięki której wraz z rozmówcą ustali plan pracy (działania) nad swoimi deficytami lub mocnymi stronami. To bardzo istotny aspekt w procesie budowania świadomości, by zawodnik sam (przy współpracy z trenerem lub rodzicem) definiował obszary do poprawy, stosując właściwy program naprawczy.

Krok	Cel	Przykłady pytań
G	CEL	Zapytaj zawodnika, co chciał osiągnąć. Na czym ci zależy? Co dokładnie chciałeś zrobić?
R	REFLEKSJA	Wykorzystując pytania, przypomnij co dobrego udało się zrobić. Co twoim zdaniem zrobiłeś dobrego w meczu? Z czego jesteś zadowolony? Z czym miałeś problem? Co zrobiłbyś inaczej?
I	INFORMACJA	Powiedz, co wynika z twojej obserwacji. Zaobserwowałem, że zrobiłeś to... Widziałem, że się wahałeś. Co się wydarzyło? Chcesz usłyszeć informację zwrotną teraz czy po kolejnej próbie? Jest jedna rzecz, na którą chcę ci zwrócić uwagę...
P	PLAN	Pomagaj ustalić, co konkretnie powinno być poprawione i dokładnie to zaplanuj. Do poprawy są takie elementy... Można zastosować takie ćwiczenia... Możesz to wdrożyć od jutra...

6 Bezpieczne i wspierające środowisko treningu

Jeżeli mówimy o zawodniku w centrum procesu treningowego, mamy na myśli sytuacje, w których otaczające go środowisko zapewnia mu optymalny rozwój. Szkolenie dzieci i młodzieży nie może ograniczać się wyłącznie do odpowiedniego doboru środków treningowych i skupieniu tylko na rozwoju potencjału sportowego uczestników. Dzieci są szczególnie narażone na niebezpieczeństwa związane z uprawianiem piłki nożnej i dlatego znajdują się pod specjalną ochroną ze względu na ryzyko stosowanych wobec nich nadużyć.

Na początku należy sobie uzmysłwić i zdefiniować co to jest bezpieczne środowisko treningowe? Co rozumiemy przez to pojęcie i jakiego rodzaju zagrożenia możemy napotkać, zajmując się szkoleniem dzieci. Do najczęstszych nadużyć należą m.in.:

- przemoc fizyczna,
- wykorzystywanie seksualne,
- przemoc emocjonalna,
- zaniedbanie,
- prześladowanie.

Wszystkie wyżej wymienione nadużycia mogą wystąpić w piłce nożnej, gdzie uczestnikami procesu są dzieci, a nadużycia te mogą pochodzić od dorosłych, jak też od rówieśników. Niektóre sytuacje lub okoliczności są bardziej specyficzne dla piłki nożnej i należą do nich m.in.:

- kontuzje,
- nacisk na wygraną,
- kontakty fizyczne,
- mecze wyjazdowe, obozy piłkarskie lub inne aktywności wyjazdowe,
- bliskie relacje,
- dynamika wewnątrz zespołu.

Należy zdawać sobie sprawę, iż dobro dzieci zawsze musi być najważniejszą częścią procesu ich szkolenia. Pod pojęciem dobra dziecka powinno się rozumieć zespół wartości, które są integralną częścią ich rozwoju zarówno sportowego, jak i emocjonalnego, społecznego, intelektualnego i moralnego.

Tworząc bezpieczne i przyjazne środowisko treningowe, należy pamiętać o wyżej wymienionych wartościach i celach oraz zdawać sobie sprawę z zagrożeń, aby skutecznie im zapobiegać.

Najważniejszą osobą w procesie rozwoju dzieci i młodzieży w kontekście tworzenia bezpiecznego i wspierającego środowiska treningowego jest zawsze trener.

To trener swoją pasją, zaangażowaniem, a także ogólną postawą życiową (moralnością, stylem życia i rozsądkiem) tworzy lokalne środowisko treningowe i wpływa na rozwój młodych ludzi, a także na atmosferę panującą wokół lokalnego klubu. Trener na każdym poziomie rozgrywkowym i zaawansowania trenujących musi pamiętać o pewnych uniwersalnych zasadach, które muszą być spełnione, aby środowisko treningowe było bezpieczne i wspierające. Trenerzy tworzą zbiór zasad i wyznaczają ramy, w jakich funkcjonuje ich klub, a co za tym idzie, wyznaczają zasady, wokół których kształtują młode charaktery. Bardzo dobrą praktyką jest stworzenie tych zasad wspólnie z uczestnikami zajęć – czyli zawodnikami i ich opiekunami.

Dobrze zorganizowane, bezpieczne i wspierające środowisko treningowe może mieć wpływ na wiele jednostek, które w przyszłości mogą tworzyć rodzinę piłkarską w różnych rolach, np. kibiców, dziennikarzy, działaczy, rodziców młodych sportowców i wielu innych.

Z punktu widzenia trenera w treningu dzieci tworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska polega na:

- akceptacji błędów popełnianych przez zawodników,
- umożliwieniu poznawania nowych rzeczy,
- zachęcaniu do podejmowania ryzyka,
- tworzeniu pozytywnej atmosfery pomiędzy wszystkimi uczestnikami zajęć treningowych,
- promowaniu gry swobodnej,
- pozostawianiu zawodnikom pełnej autonomii w działaniu,
- wprowadzaniu naturalnej rywalizacji,
- promowaniu zmienności środowiska.



Coaching

Coaching to nic innego jak sposób komunikacji trenera ze swoimi zawodnikami w czasie jednostek treningowych. Dzięki coachingowi zawodnicy optymalizują swoje działania, podejmują trafniejsze decyzje i pewniej korzystają ze swoich umiejętności. W czasie treningu mówiąc o coachingu, stosuje się sformułowanie interwencji trenera, których adresatem jest zawsze zawodnik, grupa lub cały zespół.

Coaching jest najlepszym sposobem przekazywania wiedzy na linii trener - zawodnik. Na każdym etapie szkolenia coaching trenera odgrywa kluczową rolę. Należy jednak zwrócić szczególną uwagę na prawidłowe proporcje w liczbie komunikatów do zawodnika.

Im młodszy zawodnik, tym mniejsza liczba interwencji trenera. Dlaczego? Dziecko powinno samo doświadczać nowego środowiska, podejmując działania w autonomiczny sposób. Każda interwencja trenera w pewnym stopniu zabiera dziecku możliwość wyrażania siebie w działaniach na boisku.

Można zatem powiedzieć, że początek edukacji zawodnika to próba odwzorowania naturalnego środowiska (gry podwórkowej). Na tym etapie trener powinien skupić się przede wszystkim na zarządzaniu środowiskiem, czyli sytuacjami boiskowymi, w których stawiani będą zawodnicy. Na dalszych etapach szkolenia, kiedy wprowadzane są działania modelowe oraz specyficzne zasady gry na pozycjach, samo zarządzanie środowiskiem może okazać się niewystarczające. Dlatego liczba interwencji trenera zwiększy się, co nie oznacza wcale, że musi być bardzo duża. Wszystko zależy bowiem od realizacji celów treningowych przez zawodników. Niemniej jednak duża złożoność gry niesie za sobą większą liczbę informacji, którą zawodnicy muszą ze środowiska wydobyć. Dlatego też liczba interwencji będzie dotyczyła większej liczby szczegółów (np. sposób gry przeciwnika), co niesie za sobą zwiększenie czasu na przekazywanie informacji zawodnikom.

Interwencje trenerskie powinny zachęcać zawodników do poszukiwania optymalnych rozwiązań problemów w grze.

Trener ma pełną dowolność w wyborze sposobu komunikacji z zawodnikami, którzy są świadomi, że krótka interwencja jest niezwykle istotnym elementem ich piłkarskiej edukacji, a nie momentem podważania ich umiejętności.

Odpowiednia reakcja trenera na zaistniałe sytuacje treningowe to jedna z najważniejszych kompetencji trenera, niemal na każdym poziomie szkolenia, a już szczególnie w treningu dzieci. Właściwy coaching tworzy środowisko treningowe, w którym rozwijają się przyszli piłkarze, zatem to właśnie odpowiednia komunikacja trenera będzie bardzo często decydować o końcowym rezultacie.

Można wyróżnić trzy podstawowe formy interwencji trenera w czasie trwania jednostki treningowej:

- zarządzanie środowiskiem gry/treningu,
- stosowanie ukierunkowanych pytań,
- instruowanie zawodników.

Zarządzanie środowiskiem gry (ograniczeniami) są odwzorowaniem warunków meczowych, gdzie trener zmienia sytuację (środowisko), do której musi dopasować się zawodnik. Zatem zaleca się, by w pierwszej kolejności szukać tego typu (naturalnych) rozwiązań.

W przypadku, gdy zawodnicy nie są w stanie wychwycić kluczowych informacji ze środowiska, trener może skorzystać z innych rozwiązań, np. zadając pytania naprowadzające lub wydając konkretne instrukcje. Należy jednak pamiętać, że sugerując rozwiązanie, zaburza naturalny proces decyzyjny zawodnika (obserwacja – decyzja – wykonanie).

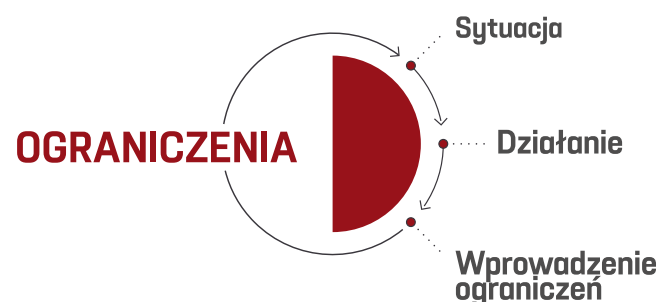


7.1. Zarządzanie środowiskiem gry (ograniczenia)

W podejściu opartym na ograniczeniach (modyfikacjach środków treningowych), interwencje trenera ograniczone są do minimum. Trener skupia się na zarządzaniu środowiskiem gry, pozostawiając zawodnikom autonomię w rozwiązywaniu boiskowych problemów, co pozwala zawodnikom na dłuższe doświadczanie i wyciąganie wniosków, z drugiej strony – na popełnianie błędów i próbę ich poprawy. Poprzez modyfikacje środków treningowych, trener naprowadza zawodników na rozwiązania, w głównej mierze skupiając się na modyfikacji gry, czyli wprowadzeniu zmiennych (ograniczeń).

W pierwszej kolejności zarządza środowiskiem, kosztem ingerencji w działania zawodników.

Trener daje zawodnikom czas i możliwości na samodzielne rozwiązanie sytuacji metodą prób i błędów. Obserwując grę, trener ma możliwość wprowadzenia zmiennych, które ukierunkują zawodników na podejmowanie działań zgodnych z celem gry.



Właściwe zarządzanie grą przez trenera daje twierdzącą odpowiedź na pytanie: „Czy zawodnik gra w Twoją grę?” Jeżeli trener prawidłowo zaplanuje środek treningowy, to nie będzie musiał ingerować w działania zawodników na boisku, ponieważ będą oni realizować cel treningu, a co za tym idzie, będą podnosić swoje umiejętności na wyższy poziom. Jednak by tak się stało, każdy trener musi pamiętać o spełnieniu kilku istotnych warunków.

Przed wszystkim gra musi zostać tak zaplanowana, by realizowała cel treningu oraz była realna w odniesieniu do warunków meczowych. W myśl maksymy „Grasz tak, jak trenujesz” każda gra, którą chcemy zastosować w jednostce treningowej, powinna być jak najbardziej zbliżona do sytuacji, w których zawodnik znajdzie się w trakcie meczu. Tworzenie takich warunków pomoże właściwie zarządzać środowiskiem gry, a my jako trenerzy nie będziemy „przeszkadzać” zawodnikom w jej trakcie. Pamiętajmy o tym, że łatwiej zastosować progresję danego środka treningowego, niż zacząć trudniejszymi środkami (bardziej złożonymi), co uniemożliwi zawodnikom realizację celów gry. Wracając do pytania postawionego na początku rozdziału: „Czy wówczas zawodnicy będą grali w twoją grę?”

Każda gra musi także być dopasowana do poziomu umiejętności i wieku zawodników, z którymi pracuje dany trener. Zawodnicy nie będą realizowali celów gry i zadań, jeśli gry będą zbyt złożone, a pole gry nieadekwatne do zadania i możliwości ćwiczących. Właściwe wdrożenie w trening ww. działań zmniejszy ingerencję trenera w środek treningowy (grę) i będzie świadczyło o właściwym zarządzaniu środowiskiem gry.

Należy podkreślić, że wprowadzanie ograniczeń (zmiennych) w jednostce treningowej ma za zadanie ułatwić, a nie utrudnić graczom osiągnięcie celów gry. Ograniczenia powinny zatem zachęcać zawodników do podejmowania działań ukierunkowanych na realizację celów gry.

W podejściu opartym na ograniczeniach, aby upewnić się, że zadania praktyczne określają środowiska rywalizacji meczowej, wysoce specyficzne symulacje muszą mieć wysoki poziom reprezentatywności (realności). Jest to kluczowa koncepcja, którą trenerzy powinni zrozumieć (Renshaw i wsp., 2019).

Wprowadzanie ograniczeń należy odnosić do sytuacji, które zachodzą w grze właściwej.

Umiejętne modyfikowanie zmiennymi w grach to kluczowa zasada treningu, dzięki czemu trener może dopasować poziom trudności gier do aktualnego poziomu możliwości swoich podopiecznych.

Analiza gry pozwala wyodrębnić zmiennie, które wpływają na sposób działania zawodników. Zasadne zatem wydaje się przeniesienie kluczowych ograniczeń, które regulują proces decyzyjny zawodników, na jednostkę treningową.

Ograniczenia	Mecz	Trening
Przestrzeń	Działania zawodników mają miejsce w określonych strefach i sektorach boiska.	Wprowadzić środki treningowe w jasno zdefiniowanej przestrzeni.
	Działania obronne przeciwnika mają na celu zmniejszenie przestrzeni do gry atakującym.	Wprowadzić środki treningowe na ograniczonej przestrzeni.
	Przeciwnik zamyka określone przestrzenie, kierując atakującego w określone strefy i sektory boiska.	Modyfikować kształt boiska, eksponując wybrane strefy i sektory.
	Drużyna w fazie atakowania stara się stworzyć jak największą przestrzeń do gry.	Umożliwić atakującym grę na relatywnie dużej przestrzeni.
Czas	W przypadku niekorzystnego wyniku zawodnicy działają pod presją czasu, dążąc do zdobycia bramki.	Tworzyć scenariusze gry, w których zawodnicy muszą „gonić” wynik np. rozpoczęcie gry od stanu 0:2.
	W czasie ataku szybkiego zawodnicy starają się wykorzystać dezorganizację w szybkich obronnych przeciwnika.	Tworzyć dynamiczne fragmenty gry z goniącym przeciwnikiem.
	Broniący starają się zawęzić i skrócić pole gry, w wyniku czego atakujący podejmują działania w deficycie czasu.	Budować gry na ograniczonej przestrzeni, co wymusza na zawodnikach szybszą grę.
	W czasie gry wielokrotnie dochodzi do zmiany posiadania piłki.	Akcentować fazy przejściowe.
Zawodnicy	Zachowanie przeciwników wpływa na sposób działania zawodników drugiego zespołu.	Wprowadzić zadania dla drużyny przeciwnej, dzięki czemu drugi zespół może realizować temat główny zajęć.
	W każdym momencie gry zawodnicy realizują określone cele w atakowaniu i bronienu.	W grach określić cele dla atakujących, jak też broniących, wprowadzić punktację za realizację celów gry.
	Gra zgodnie z zasadami (np. zasadą asekuracji) ułatwia zawodnikom podejmowanie działań.	Umożliwiać zawodnikom realizację zasad gry.
	Organizacja strukturalna i funkcjonalna zespołu uzależnione są od przyjętego modelu gry.	W grach należy wprowadzić zasady wynikające z przyjętego modelu gry.

Ograniczenia (modyfikacje) przestrzeni

Pole gry musi oddawać realistyczne wymagania dla zawodników, w odniesieniu do gry właściwej na boisku o wymiarach 105 x 68 m, dzięki czemu gra przebiega w sposób płynny, zapewniając odpowiednio dużą liczbę stworzonych akcji. Dobierając wymiary pola gry, należy uwzględnić poziom umiejętności zawodników tak, aby przebieg gry był możliwie, jak najbardziej płynny i dynamiczny.

Modyfikowanie rozmiaru pola gry, powinno odbywać się zgodnie z zasadą: „od większego do mniejszego” w przypadku zespołu atakującego oraz „od mniejszego do większego” w przypadku nauczania zawodników broniących.

W aspekcie ofensywnym duża przestrzeń stwarza większe możliwości działania, ułatwiając atakującym osiągnięcie celów gry, dlatego trener powinien zacząć od wprowadzenia większego pola gry, co umożliwi atakującym w miarę swobodne operowanie piłką. Taki manewr może mieć również duże znaczenie psychologiczne, ponieważ atakujący mogą poczuć się pewniej na boisku, wykonując poszczególne działania na wyższym poziomie skuteczności. Następnie, zgodnie z zasadą progresji, trener może zmniejszyć przestrzeń, zwiększając tym samym poziom trudności gry.

W przeciwnym wypadku, gdy pole gry na samym starcie jest zbyt małe, zawodnicy mogą popełniać więcej błędów, co może wpłynąć negatywnie na ich dalsze nastawienie do treningu. Z drugiej strony, zwiększając pole gry w czasie zajęć, trener może napotkać problemy organizacyjne, np. jedno pole gry nachodzi na drugie.

W grze właściwej, poprzez zorganizowane działania obronne, przeciwnik bardzo często ogranicza atakującym przestrzeń do gry. Zasadne jest zatem modyfikowanie rozmiaru pola gry, dzięki czemu atakujący zmuszeni są do podejmowania działań w deficycie czasu na mniejszej przestrzeni. Właściwy, adekwatny do założonego celu dobór pola gry, wymaga zastanowienia się nad kilkoma zmiennymi. Należy uwzględnić m.in. liczbę zawodników biorących udział w grze, poziom ich umiejętności, kategorię wiekową, a przede wszystkim wziąć pod uwagę cel danej gry. Pole gry musi pozwalać na realizację założonego celu (Gry zadaniowe PZPN, 2018). Należy również pamiętać, że dostępna dla zawodników przestrzeń nie powinna być za mała, co w konsekwencji może doprowadzić do wielu strat piłki, które mogą wpłynąć niekorzystnie na zachowania zawodników.

Jedną z propozycji wzoru dotyczącego wytyczania pola gry zakłada, że powinno mieć ono standardowo kształt prostokąta, a długość i szerokość uzależnione będą od liczby zawodników w jednym zespole. Długość pola gry to [liczba zawodników - 1 x 10 m], natomiast szerokość to [liczba zawodników - 1 x 5 m] (np. w grze Br + 5 x 5 + Br - pole gry powinno standardowo mieć wymiary 50 x 25 m). Opisany wzór dotyczy przede wszystkim starszych kategorii wiekowych i seniorów w obszarze przygotowania techniczno-taktycznego. Należy pamiętać, że podany sposób obliczania jest tylko propozycją, tak więc nie zwalnia to trenerów z obserwacji gry i weryfikacji doboru długości i szerokości pola gry w praktyce (Gry zadaniowe PZPN, 2018).

Na każdym etapie szkolenia, trener może wprowadzać różne zmienne odnoszące się do przestrzeni działań zawodników w jednostce treningowej. Poniżej przedstawiono te najczęściej stosowane.

Modyfikacje (ograniczeniami) przestrzeni:

- Rozmiar pola gry,
- Kształt pola gry,
- Umieszczenie pola gry,
- Kierunek gry,
- Wydzielenie stref,
- Zamknięcie przestrzeni,
- Liczba i rozmiar bramek,
- Liczba i dystrybucja piłek,
- Przybory pomocnicze.

Ograniczenia dla zawodników

W przypadku zmiennych dotyczących zawodników pojęcia ograniczeń w żadnym wypadku nie należy utożsamiać ze zjawiskiem negatywnym, wręcz przeciwnie - zabieg ten ma na celu stworzenie lepszych warunków do realizacji tematu głównego zajęć.

Ograniczenia dla zawodników:

- Liczba zawodników,
- Liczba zespołów,
- Ustawienie zawodników,
- Zasady dla atakujących,
- Zasady dla broniących,
- Punktacja.

Niezwykle istotnym aspektem tworzenia gier jest odpowiednie zarządzanie liczbą zawodników. Sytuacje, w których trener powinien zwiększyć lub zmniejszyć liczbę zawodników w zespole przeciwnym, są kluczowe w procesie szkolenia. Jeżeli zadanie wyznaczone w grze jest dla zawodników zbyt łatwe, to rolą trenera jest oczywiście zwiększenie liczebności przeciwników. Gdy ustalone założenia są zbyt trudne, niemal niewykonalne, to należy liczbę przeciwników zmniejszyć. Wszystko po to, by spełnić podstawowy warunek: zadania ustalane wobec zawodników muszą być wykonalne oraz optymalne pod względem trudności (Gry zadaniowe PZPN, 2018).

Modyfikacje liczbą zawodników i drużyn pozwalają trenerom na stosowanie wielu wariantów taktycznych. W przypadku większej liczby drużyn niż dwie zwiększają się zadania dotyczące współpracy między zespołami. Jedna drużyna gra w przewadze liczebnej, druga w niedowadze, w wyniku czego np. drużyna broniąca doświadczy większych problemów z realizacją celów gry w bronienu, w przeciwieństwie do atakujących, dla których zwiększy się liczba wariantów w ofensywie.

Przewaga liczebna atakujących ma duże znaczenie w realizacji zasad wsparcia, przestrzeni i mobilności, opartych na bazie wzajemnej relacji między podającym a adresatem podania. Głównymi działaniami techniczno-taktycznymi w przewadze liczebnej są: wybiegnięcie na pozycję, otwarta pozycja ciała oraz podanie i przyjęcie piłki.

Równowaga liczebna odnosi się głównie do realizacji zasad zdobywania przestrzeni poprzez wykorzystanie prowadzenia piłki lub dryblingu. W przypadku zawodników drużyny broniącej dotyczy to głównie zasady powstrzymania i asekuracji, gdzie zawodnicy podejmują działania indywidualne w bronienu (np. krycie).

Niedowaga liczebna atakujących ma duże znaczenie w nauczaniu zasad wsparcia, szczególnie tego utrzymującego. W tej sytuacji wsparcie utrzymujące daje możliwość przeniesienia centrum gry. W przypadku niedowagi liczebnej zadaniem zawodnika realizującego zasadę zdobywania przestrzeni jest ochrona piłki.

Zawodnicy neutralni po stracie piłki powinni zachowywać się naturalnie, czyli dążyć do odbioru piłki.

W stosunku do dotychczasowego wyobrażenia, gdzie zawodnik neutralny pełnił funkcję atakującego pozbawionego jakichkolwiek zadań w defensywie, prosta modyfikacja może urzeczywistnić jego działania na boisku. Zawodnik neutralny po stracie piłki przez kilka sekund gra nadal z zespołem, z którym współpracował wcześniej w fazie atakowania, a następnie po upływie określonego czasu gry lub po wykonaniu przez przeciwnika celnego podania dołącza do drugiej drużyny (Gry zadaniowe PZPN, 2018).

Bardzo pomocny może być również system punktacji, który może zachęcać zawodników do podejmowania działań ukierunkowanych na cel gry.

Zadania dla zawodników nie mogą być sprzeczne z wymaganiami i logiką gry.

Muszą być zatem prawdziwe, zgodne z tym, co zawodnik realizuje w meczu mistrzowskim. Często zdarza się, że trenerzy wprowadzają zadania dla zawodników, które z jednej strony ograniczają ich autonomię, np. „musisz podać”, z drugiej strony narzucają irracjonalne zachowania, np. „bramka może być zdobyta, jeżeli podamy do zawodnika, znajdującego się poza polem gry”. Podobnych przykładów można znaleźć wiele, dlatego wprowadzając zadania dla zawodników, trener powinien kierować się kilkoma prostymi wytycznymi.

**Jeżeli uczymy atakujących, wprowadzamy dodatkowe zadania dla broniących.
Jeżeli uczymy broniących, wprowadzamy dodatkowe zadania dla atakujących.**

Taka teza wynika rzecz jasna ze specyfiki gry, gdzie przeciwnik warunkuje sposób działania zawodników drugiej drużyny. Zachowania atakujących uzależnione są zawsze od sposobu działania przeciwnika. Przykładowo, jeżeli przeciwnik ustawia się w obronie niskiej, pozostawia atakującym dużo miejsca na swobodne operowanie piłką na własnej połowie. Z kolei, kiedy wykonuje zorganizowaną próbę pressingu, stara się „zamknąć” wszelkie możliwe linie podań, w wyniku czego atakujący muszą podejmować działania na ograniczonej przestrzeni, w dużym deficycie czasu. Zatem za każdym razem zachowania przeciwnika wpływają na sposób działania drugiej drużyny. To samo dotyczy zawodników broniących, którzy również muszą uwzględnić sposób gry drużyny przeciwniej.

Ograniczenia czasu

Trener ma również możliwość zarządzania czasem gry, co jest niezwykle istotne w kontekście dozowania obciążeń treningowych. Mecz piłki nożnej jest wysiłkiem interwałowym, w którym zawodnicy wykonują wiele dynamicznych akcji, po których następuje pełny lub niepełny wypoczynek.

Trudno oczekiwać, by wszystkie treningi zbliżone były do obciążenia meczowego, należy jednak w każdej jednostce akcentować wysiłek o wysokiej intensywności.

Trening przeprowadzony w sposób dynamiczny, w którym gracze wykonują zadania o wysokiej intensywności, z odpowiednią liczbą aktywnych przerw wypoczynkowych, aktywuje i pobudza włókna szybko kurczliwe.

Trener może zarządzać intensywnością gier, wprowadzając krótsze lub dłuższe przerwy wypoczynkowe oraz wydłużać lub skracać objętość (czas) gry. Dozowanie intensywnością w środkach treningowych, powinno uwzględniać cel treningu.

7.2. Ukierunkowane odkrywanie

Ukierunkowane odkrywanie to sposób zadawania pytań, którego zasadniczym celem jest ukierunkowanie zawodnika na poprawne rozwiązanie danego zadania. Takie podejście z jednej strony przenosi ciężar odpowiedzialności na zawodnika, z drugiej – wymaga od trenera ciągłego skupienia i umiejętnej obserwacji boiskowych wydarzeń.



Nowoczesne metody nauczania gry w piłkę nożną nie byłyby tak skuteczne, gdyby wykorzystywane środki treningowe nie były poparte odpowiednim coachingiem, instruktażem oraz zastosowaniem pytań otwartych. Przekaz słowny na podstawie pytań otwartych powinien być swą strukturą, budową zdań, zbliżony do konstrukcji czynności. Informacja słowna powinna być możliwa do przetworzenia jej w realne czynności ruchowe. Pytania otwarte to pytania, których nie można zbyć odpowiedzią w stylu "tak" czy "nie". Pytania otwarte mają umożliwić naszemu zawodnikowi swobodne wypowiedzenie się oraz zbudować mu obraz wyobraźniowy sytuacji boiskowej. W procesie komunikacji trenera z zawodnikiem mają one ważną rolę do odegrania, a mianowicie budują przyjazną atmosferę treningową.

Pamiętajmy o tym, aby pytania miały charakter otwarty, by zawodnik mógł zaprezentować swój punkt widzenia na temat danego środka treningowego czy sytuacji boiskowej. Pytania warto zadawać na początku zajęć podczas omawiania tematu, w trakcie środków treningowych i gier oraz przy podsumowaniu zajęć.

Problemem, a jednocześnie pomocą dla zawodnika będzie dobrze postawione pytanie. Jeśli nasz komunikat do zawodnika będzie opierał się jedynie na przekazaniu punktów coachingowych, to oczywiście zawodnicy dostaną wiedzę i część (a może nawet wszyscy) zapamiętają. W kontekście nauczania gry nie możemy zadowalać się nauką poprzez zapamiętywanie poleceń trenera. Można powiedzieć, że stosując pytania, nie tyle przekazujemy zawodnikom wiedzę, ile zachęcamy ich do tego, aby sami ją zdobyli. O ile komunikacja trenera z zawodnikami na zasadzie pytań sprawdzi się na każdym poziomie, bez względu na wiek zawodników, o tyle sam poziom trudności pytania musi być dostosowany do wieku i poziomu zawodników. Planowanie pytań przypomina planowanie celów – musi być na tyle trudne, żeby było wyzwaniem i na tyle proste, żeby było osiągalne (znalezienie odpowiedzi po chwili namysłu). Stosowanie pytań dostosowanych poziomem trudności do zawodników, z którymi się pracuje, nie jest proste, jednak bez wątpienia warto próbować w ten sposób zachęcać zawodników do zdobywania wiedzy.

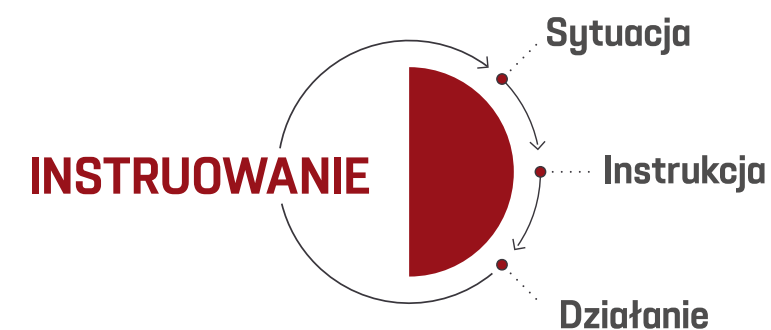
W pytaniach otwartych kluczowe jest samodzielne odkrywanie, a nie ślepe wykonywanie instrukcji.

Oto przykład rozmowy trenera wykorzystującego pytania otwarte w celu ukierunkowania zawodnika do odpowiedniego rozwiązania sytuacji boiskowej:

- Trener: Co to jest pressing?
- Jaś (8 lat): Nie wiem trenerze.
- Trener: A ja myślę, że zaraz mi powiesz, co to jest. Co najczęściej robisz, kiedy stracisz piłkę?
- Jaś: Staram się ją odebrać rywalowi.
- Trener: A jak to chcesz zrobić? Szybko czy wolno?
- Jaś: Chcę jak najszybciej zabrać mu piłkę.
- Trener: Brawo Jasie. To jest właśnie pressing. Jak najszybsze zabranie piłki rywalowi.

7.3. Instrukcje

Instrukcja jest zazwyczaj gotową informacją od trenera, która nakierowuje zawodnika na rozwiązanie sytuacji lub wykonanie zadania. Zawodnik stara się wykonać polecenie, podejmując określone działania. W praktyce szkoleniowej instrukcje dotyczą najczęściej: sposobu wykonania (aspekt techniczny i motoryczny) oraz wyboru rozwiązania (aspekt taktyczny).



Każda instrukcja trenera poniekąd uzależnia zawodników od jego decyzji, co nie jest idealnym rozwiązaniem, ponieważ może okazać się niewłaściwa, biorąc pod uwagę dynamikę, zmienność i nieprzewidywalność każdej akcji.

Trener przekazujący komunikat (nowe informacje o nauczonym ruchu) powinien dobrać takie słowa, które są w danej chwili niezbędne jako forma reakcji na daną sytuację, na określony impuls. Precyzyjnie przekazana wiadomość słowna przez trenera powinna być stosowana przy każdej prezentacji nowej czynności ruchowej. Kontakt słowny szkoleniowca z zawodnikiem musi dotyczyć celu nauczania, instrukcji wykonania oraz wyjaśniania zasad postępowania. Szczególnie istotne jest łączenie instrukcji z objaśnieniem zasad działania. Nauka nowej czynności ruchowej wspomaga szybkie kjarzenie obrazu i przyczynia się do trwalszego zapamiętywania ruchu. Nauczanie podbudowane bodźcami akustycznymi dostarcza zawodnikowi wzorców zachowania się w danych okolicznościach. Wykorzystanie przekazu wizualnego w znacznym stopniu podnosi efektywność procesu poznawczo-twórczego. W procesie nauczania gry w piłkę nożną wykorzystanie środków treningowych wspomaganych pokazem i pytaniami otwartymi (nośnik informacji wzrokowej) należy traktować równorzędnie z nośnikiem informacji słuchowej.

Szkoleniowiec powinien wiedzieć, iż informacja werbalna oraz wizualna musi być uzupełniona odpowiednio przygotowanymi środkami treningowymi. To, czego nie jest w stanie przekazać trener zawodnikowi słowem i obrazem, musi uzupełnić działanie praktyczne piłkarza. Odczuwanie ruchu jest tak samo ważne dla pełni wyobrażenia motorycznego jak widzenie ruchu i nazwanie go słowem. Wprowadzenie informacji kinestetycznej ma na celu skierować uwagę zawodników na odczuwanie ruchów, siły działania, odczuć dotykowych. W nauczaniu techniki sportowej źródłami informacji, z których powstaje świadomy program działania, są: słowo, obraz i działania praktyczne. Do opanowania techniki gry piłkarza niezbędne jest wykorzystanie w procesie nauczania odpowiedniego instruktażu oraz odpowiedniego doboru środków treningowych.

Rozwijając zawodnika możemy na wiele sposobów, stosując odpowiednie formy nauczania, które w mniejszym lub większym stopniu mogą poprawić jego umiejętności stricte piłkarskie (technikę) oraz proces podejmowania decyzji. Można powiedzieć, że jedno i drugie powinno iść ze sobą w parze niemal od samego początku edukacji piłkarskiej.

Rolą trenera dzieci jest balansowanie proporcjami pomiędzy: nauczaniem podstawowych umiejętności (techniki), gry (jej rozumienia) oraz gry swobodnej.

GRA SWOBODNA

TECHNIKA

ROZUMIENIE GRY

Żadnego z tych elementów nie może zabraknąć w szkoleniu, szczególnie na pierwszych etapach piłkarskiej edukacji. Kiedyś wychowywało podwórko, czyli gra swobodna, pozbawiona jakichkolwiek korekt ze strony trenera, z kolei na samych treningach można było spotkać dużą liczbę ćwiczeń w formie ściślej. To niemal idealne połączenie, w którym kreatywność rodziła się w piłce swobodnej, a trener starał się poprawiać poszczególne elementy piłkarskiego rzemiosła poprzez dużą liczbę powtórzeń, często w sposób wyizolowany. Dzisiaj widzimy trend, w którym zawodnicy od samego początku wyposażani są w szereg informacji dotyczących gry (rozumienie gry).

Nie ma jednej, idealnej drogi. Zawodnik rozwija się nielinearnie, tzn. potrzebuje różnych bodźców, na różnych etapach szkolenia. Co więcej, jeden potrzebował będzie pewnych korekt więcej, drugi mniej. Niemniej jednak trener musi zachować balans i cały czas żonglować proporcjami pomiędzy nauczaniem techniki, grami zadaniowymi oraz grą swobodną. W treningu dzieci nie można popaść w żadną skrajność, ponieważ na późniejszych etapach szkolenia mogą pojawić się deficyty, które trudno będzie nadrobić.

Formy nauczania to sposoby wykonywania środków treningowych. Trener od samego początku powinien znać wady i zalety stosowania określonej formy nauczania. Piłkarskie ćwiczenia są dla zawodników, zatem ich charakterystykę należy rozpocząć od tego, co zawodnik otrzymuje poprzez zastosowanie odpowiedniej formy nauczania.

8.1. Forma zabawowa

Przydatna na każdym etapie współzawodnictwa. Z jednej strony ma swoje uzasadnienie na początkowych etapach szkolenia, dostarczając młodym adeptom futbolu radosnych doznań na zajęciach, z drugiej strony pozwala rozładować stres i negatywne emocje w drużynie, np. po porażce w meczu mistrzowskim. Na pierwszych etapach szkolenia odgrywa dużą rolę w trakcie wprowadzania różnorodnych rozwiązań organizacyjno-porządkowych, które ułatwiają trenerom zarządzanie grupą, z kolei samych zawodników usamodzielniają.

Charakterystyka:

- uczenie się w naturalny i spontaniczny sposób,
- naturalna forma ekspresji zawodników, oparta na „zdrowej” rywalizacji,
- przestrzeganie reguł, zaangażowanie emocjonalne, fair play sprzyja realizacji określonych celów treningowych,
- trener określa reguły zabawy, pilnuje ich przestrzegania i ogłasza rezultat zabawy.

Zastosowanie:

- na każdym etapie współzawodnictwa,
- jako poprawa relacji interpersonalnych w zespole,
- w części wstępnej jako przerywniki między środkami treningowymi,
- budowanie mentalności zwycięzcy (aspekt rywalizacji).

Zalety:

- atrakcyjność,
- możliwość integracji z ćwiczeniami kształtującymi zdolności motoryczne,
- zaangażowanie grupy.

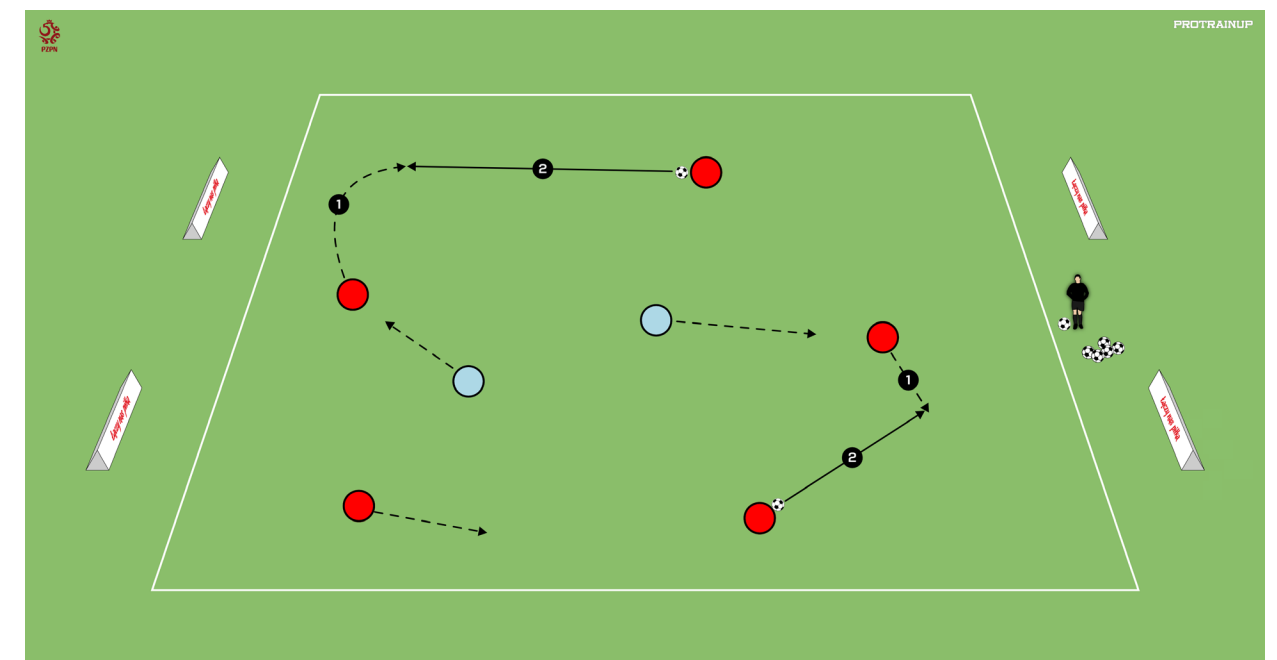
Wady:

- często brak kontekstu,
- jakość wykonania (działania techniczno-taktyczne) nie zawsze na pierwszym miejscu.

Przykład środka treningowego w formie zabawowej

Nazwa: Zabawa „piłka ratuje”

Przebieg: Zawodnicy niebiescy (berki) mają za zadanie złapać wszystkich zawodników czerwonych. Mogą łapać tylko zawodników, którzy nie mają piłki. Zawodnicy czerwoni wymieniają podania, aby uniknąć złapania przez berka



8.2. Forma ściśła zamknięta

Charakterystyka:

- brak przeciwnika,
- z góry narzucony sposób rozwiązania (brak czynnika decyzyjnego),
- zazwyczaj naśladowanie wzorca nakreślonego przez trenera, który określa sposób wykonania lub rozwiązania.

Zastosowanie:

- kształtowanie wzorców ruchowych,
- powtarzanie prostych elementów technicznych,
- proste elementy taktyczne (np. ścieżki poruszania się zawodników bez piłki).

Zalety:

- możliwość uzyskania dużej liczby powtórzeń,
- możliwość zarządzania intensywnością ćwiczeń,
- prostota – dobra jako część wstępna treningu.

Wady:

- zawodnik nie podejmuje decyzji (decyzje trenera),
- brak odzwierciedlenia sytuacji boiskowych (brak przeciwnika warunkującego podejmowanie decyzji w czasie gry).

Na co warto zwrócić uwagę, podczas stosowania formy ścisłej?

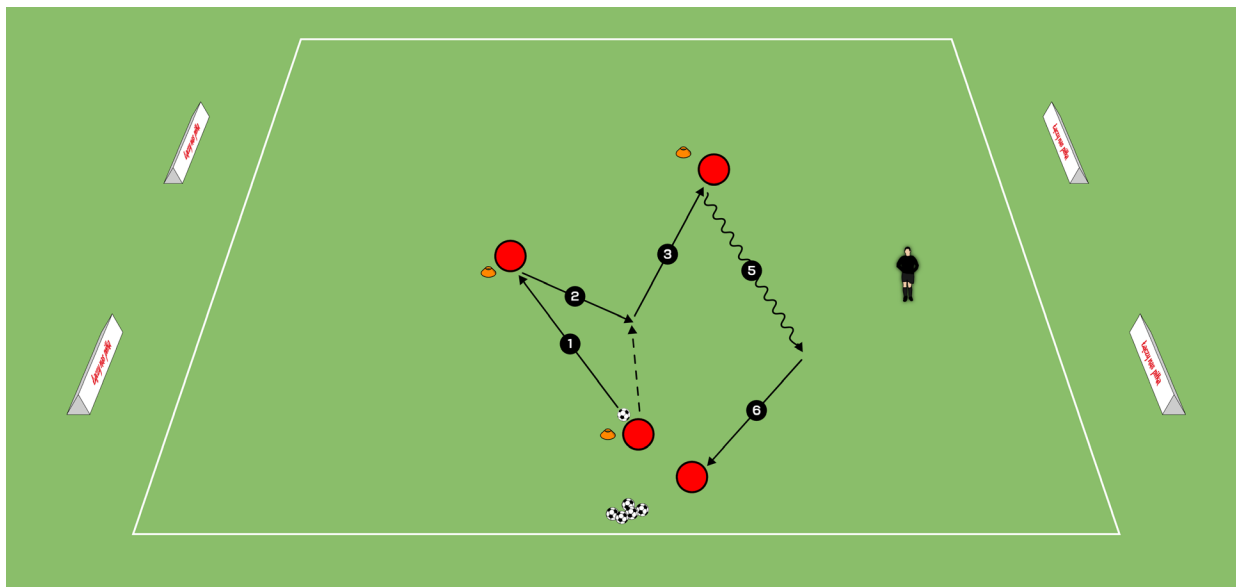
- powtarzalność,
- intensywność,
- jakość wykonania,
- działania modelowe (jeżeli takie się pojawiają).

Przykład środka treningowego w formie ścisłej zamkniętej

Nazwa: Wymiana podań wg schematu.

Przebieg: Zawodnicy wykonują podania wg określonego schematu.

Wskazówki i korekta: siła podania.



8.3. Forma ścisła otwarta

Charakterystyka:

- brak (aktywnego, dążącego do odbioru piłki) przeciwnika,
- podjęcie decyzji (sposób wykonania, na podstawie zebranych informacji),
- trener określa cel ćwiczenia, zawodnicy sami decydują o sposobie wykonania,
- pojawiają się różne zmienne, względem których zawodnik musi wybrać odpowiednie rozwiązanie,
- może występować zawodnik, który przeszkadza (utrudnia sposób wykonania).

Zastosowanie:

- nauczanie działań techniczno-taktycznych,
- kształtowanie mechanizmów poznawczo-decyzyjnych,
- „automatyzmy boiskowe”.

Zalety:

- możliwość uzyskania dużej liczby powtórzeń,
- możliwość dozowania intensywności wykonywanych ćwiczeń,
- rozwijanie mechanizmów poznawczych (skanowanie przestrzeni).

Wady:

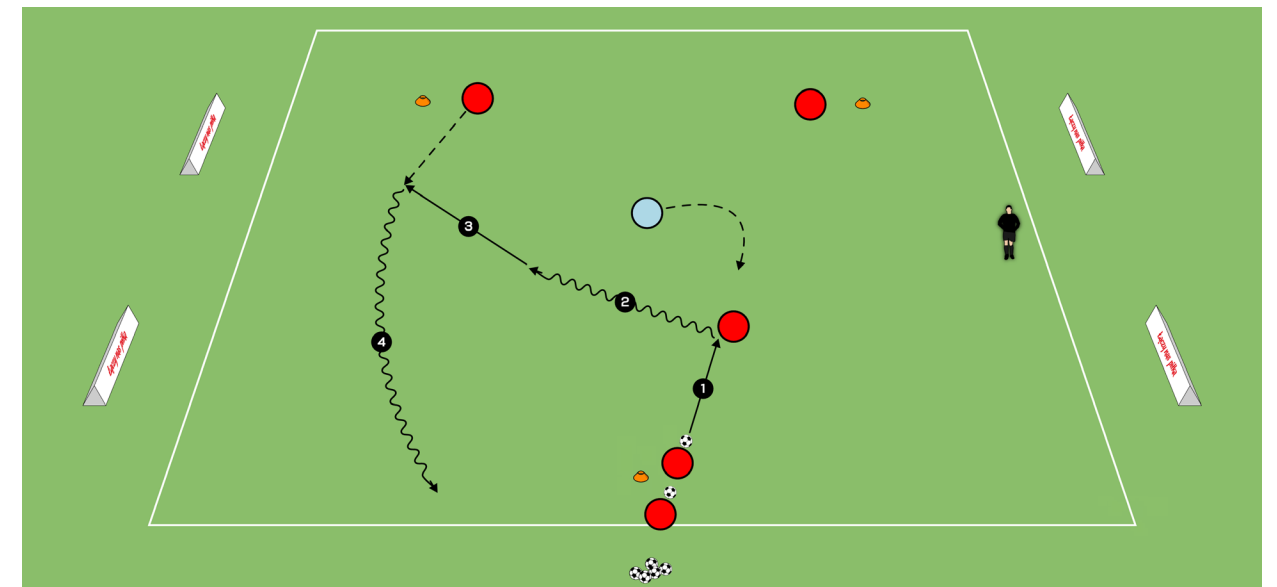
- brak odzwierciedlenia sytuacji meczowych - przeciwnik (nieaktywny, niedążący do odbioru piłki).

Przykład środka treningowego w formie ścisłej otwartej

Nazwa: Obserwacja przed przyjęciem piłki.

Przebieg: Zawodnik otrzymuje podanie od partnera. W momencie gdy piłka leci w jego kierunku, zawodnik obraca głowę i zbiera informację, z której strony zabiega go zawodnik broniący. Następnie przyjmuje piłkę, prowadzi w wolną przestrzeń i podaje do partnera.

Wskazówki i korekta: Obserwacja (obrócić głowę w momencie, gdy piłka leci do ciebie).



8.4. Forma fragmentów gry

Charakterystyka:

- deficyt czasu,
- zazwyczaj na jedną bramkę,
- najczęściej niska złożoność (1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4),
- drużyna w fazie atakowania, często znajduje się w uprzywilejowanej sytuacji (np. przewadze liczebnej),
- drużyna w fazie bronienia po odbiorze piłki ma jasno określone zadania, np. strzał do małych bramek, wprowadzenie do określonej strefy.

Zastosowanie:

- jako symulacja ataku szybkiego,
- wykorzystanie chwilowej przewagi (liczebnej, jakościowej, pozycyjnej, motorycznej),
- proste elementy taktyczne (np. ścieżki poruszania się zawodników bez piłki),
- akcent na szybkość podejmowanych decyzji.

Zalety:

- kontekst (realne sytuacje meczowe),
- możliwość częstego powtarzania wybranej sytuacji z gry,
- duże oddziaływanie na zawodnika (możliwość odkrywania skutecznych działań),
- konieczność podejmowania szybkich decyzji (działania zawodników w deficycie czasu),
- częsta finalizacja,
- intensywność (duża dynamika działań).

Wady:

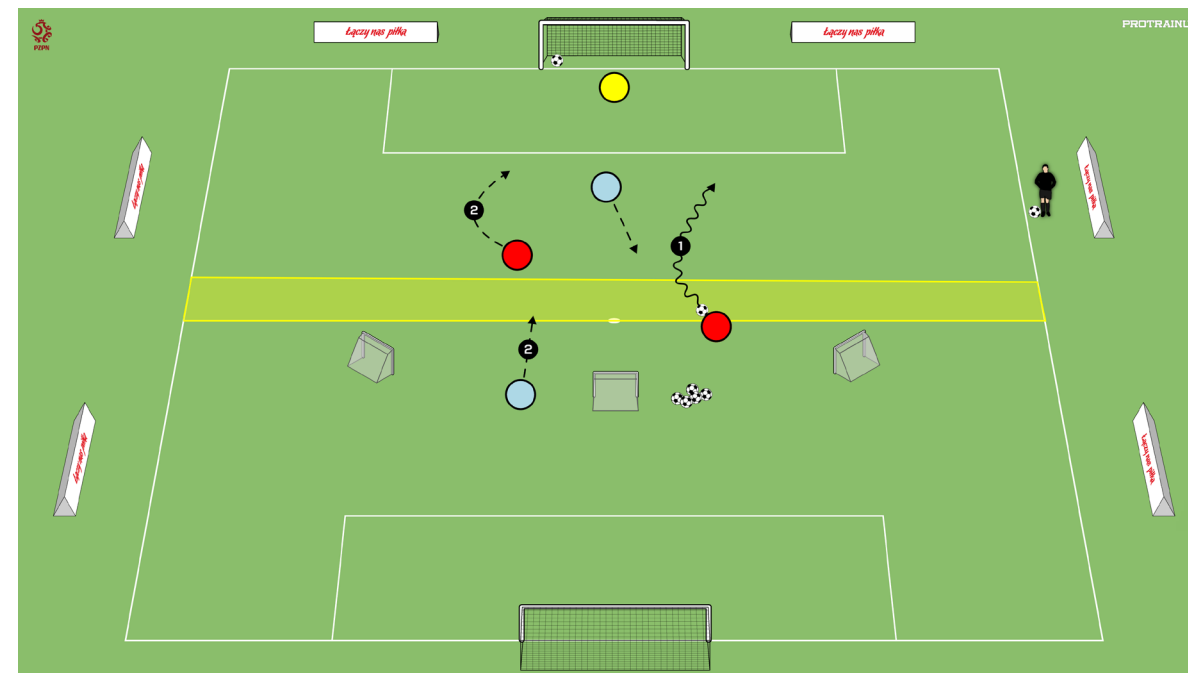
- przerywany charakter akcji (brak ciągłości w grze),
- broniący po odbiorze piłki nie zawsze mogą skorzystać ze wszystkich możliwych rozwiązań,
- akcentowana (uprzywilejowana) jest zazwyczaj tylko jedna drużyna (np. w fazie atakowania).

Przykład środka treningowego w formie fragmentu gry.

Nazwa: Fragment gry 2x1+1+Br (powracający obrońca)

Przebieg: Celem atakujących jest zdobycie bramki. Celem broniących jest odbiór piłki, następnie zdobycie przestrzeni (podanie do jednej z trzech małych bramek, wprowadzenie piłki do żółtej strefy lub podanie do partnera w żółtej strefie).

Ograniczenia: Chwilowa niedowaga broniących (powracający zawodnik). **Wskazówki i korekta:** Decyzja (prowadzenie czy podanie), szybkość działania.



8.5. Forma gry

Charakterystyka:

- odzwierciedlenie meczu na różnym poziomie złożoności: (od 1x1 do 11x11),
- naturalne występowanie wszystkich faz gry,
- możliwość gry w równowadze lub przewadze liczebnej,
- możliwość wprowadzania ograniczeń (dla zawodników, przestrzeni, czasu) w celu realizacji w większym stopniu założeń gry.

Zastosowanie:

- najbardziej efektywna forma nauczania,
- w sposób naturalny występują wszystkie fazy gry,
- nauczanie wszystkich działań techniczno-taktycznych,
- najlepsza adaptacja do meczu mistrzowskiego (realne środowisko),
- aspekt motoryczny, podobny do meczu mistrzowskiego.

Zalety:

- kontekst (realne sytuacje meczowe),
- forma najbardziej lubiana przez zawodników,
- „grasz, jak trenujesz” – przeniesienie wiedzy i umiejętności na mecz (podobne zachowania),
- bezpośrednie przygotowanie zawodników do meczu (budowanie automatyzmów boiskowych).

Wady:

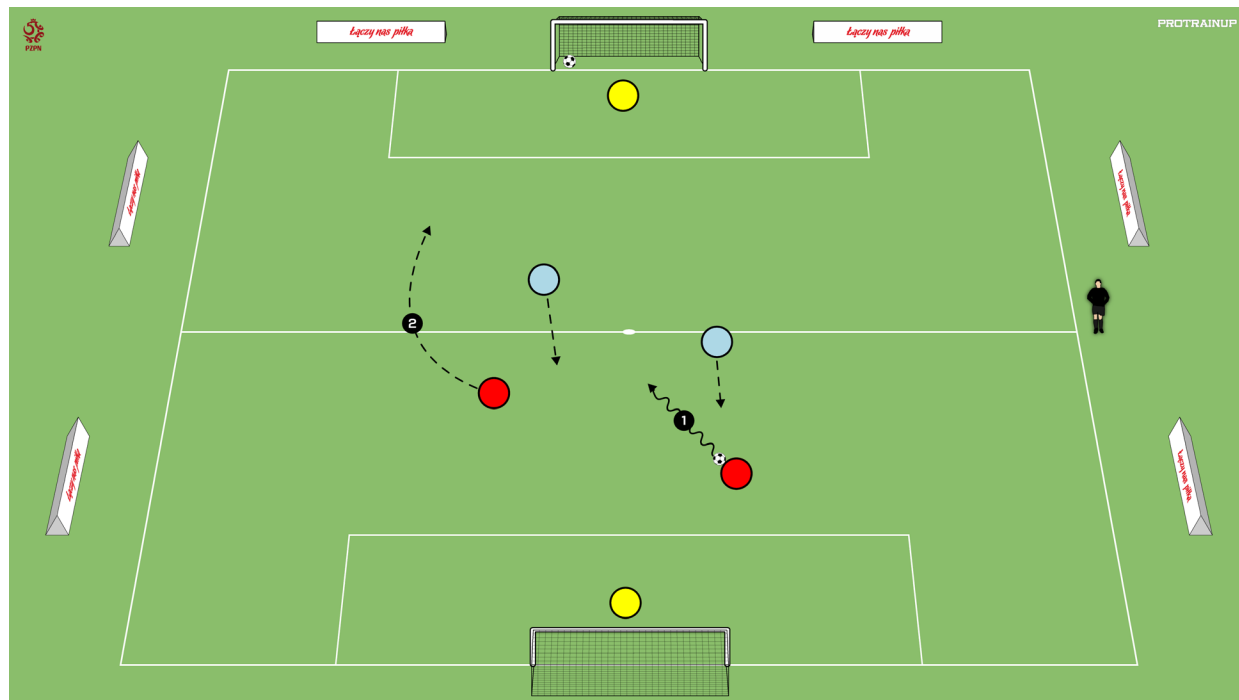
- nie wszystkie aspekty można w większym stopniu zaakcentować w formach gier (np. uderzenie piłki głową, dośrodkowania),
- zróżnicowany charakter motoryczny, w zależności od poziomu zawodników,
- zawodnicy mogą nie doświadczyć wybranych, kluczowych dla trenera sytuacji.

Przykład środka treningowego w formie gry.

Nazwa: Gra Br+2x2+Br

Przebieg: Celem atakujących jest zdobycie bramki. Celem broniących jest odbiór piłki, następnie zdobycie bramki.

Wskazówki i korekta: Obserwacja w trakcie prowadzenia piłki (gdzie jest wolna przestrzeń?).



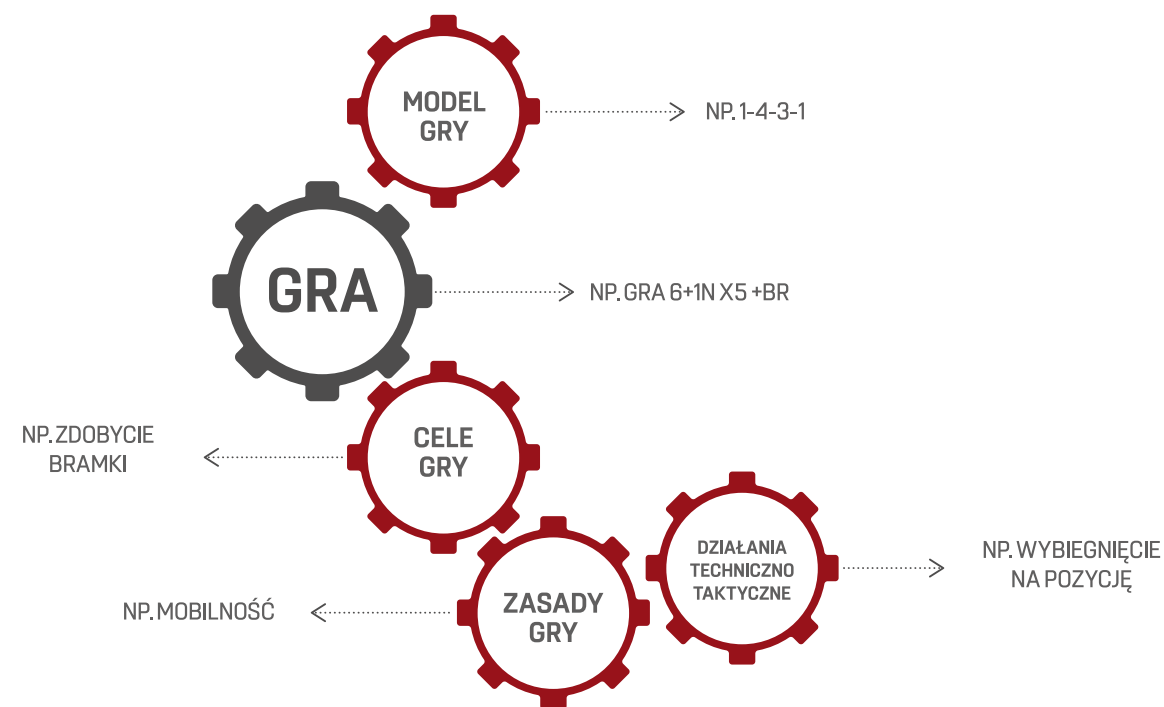
9 Rozumienie gry

Rozumienie gry jest pojęciem podsumowującym działania zawodników dwóch różnych zespołów, realizujących sprzeczne interesy (cele gry) zgodnie z ogólnie przyjętymi zasadami gry. Zatem rozumienie gry jest właściwą interpretacją jej celów, zasad i działań podejmowanych przez zawodników w grze.

Nauczanie gry powinno wynikać z jej istoty, w myśl zasady, z gry uczymy się, czego uczyć zawodnika.

Zobrazowanie kluczowych dla zrozumienia gry elementów (koła zębate) i ich wzajemna relacja, dzięki której cały proces (mechanizm) można ująć w jedną, logiczną całość. Właściwa interpretacja znaczenia poszczególnych kół, a przede wszystkim ich wzajemnego oddziaływania są kluczowymi elementami jakichkolwiek rozważań na temat logiki gry.

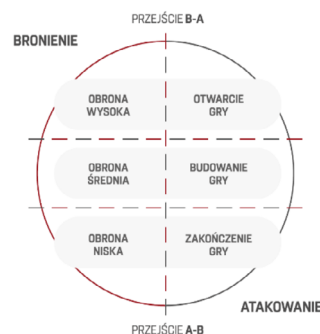
Aby mówić o najważniejszym elemencie tego procesu, czyli grze, należy poznać mechanizm funkcjonowania każdej części. Dzięki temu można wytłumaczyć całość w sposób racjonalny.



(Grycmann, 2021)

Punktem wyjścia i najważniejszym kołem całego mechanizmu jest gra, rozumiana przez pryzmat całości i złożoności, wynikającej z interakcji, jakie zachodzą pomiędzy jej uczestnikami. Należy podkreślić, że bez względu na jakość poszczególnych elementów, w piłkę nożną, lepiej lub gorzej, może grać praktycznie każdy. Zatem cały mechanizm, uruchomiony przez główne koło zamachowe, czyli grę, będzie funkcjonował zawsze, bez względu na sposób działania innych części. Jednak to, czy gra będzie płynna i szybka (zgodnie z wymogami współczesnej piłki nożnej), uzależnione jest już od pozostałych kół, które w mniejszym lub większym stopniu mogą ograniczyć lub wręcz przeciwnie – usprawnić jego funkcjonowanie.

W podejściu globalnym – całościowym, piłka nożna nigdy nie jest tylko atakowaniem lub tylko bronieniem, obie fazy są konieczne. Ta podwójna struktura nie jest statyczna, jest bardzo dynamiczna.



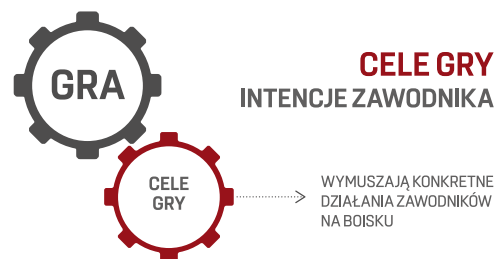
Drużyna znajdująca się w posiadaniu piłki, czyli w fazie atakowania, musi liczyć się z ewentualnością, że w każdej chwili może stracić piłkę. Dlatego o część zawodników drużyny atakującej nie bierze bezpośredniego udziału w akcji, zabezpieczając atak na wypadek straty piłki. Zawodnicy podejmują zatem działania „obronne” w momencie atakowania. To samo dotyczy broniących, którzy jeszcze przed odbiorem piłki, poprzez zachowanie niektórych zawodników, przygotowują się do ataku. Takie spojrzenie na fazy gry narzuca na zawodników konieczność ciągłej obserwacji wydarzeń na boisku oraz antycypowania działań partnerów i przeciwników.

9.1. Cele gry

Gra możliwa jest tylko wtedy, gdy zawodnik osiąga cele, które stawia przed nim chwilowa sytuacja. Znajomość celów gry w pewnym stopniu kieruje zachowaniem zawodników, nadając kontekst każdej sytuacji w meczu. Podejmowanie boiskowych decyzji przez zawodników jest zatem próbą osiągnięcia konkretnego, chwilowego celu gry, zarówno w kontekście atakujących, jak i broniących.

Każdy fragment gry wymusza na zawodnikach realizację określonych celów gry. Cytując trenera Kazimierza Górskiego: „chodzi o to, by strzelić jedną bramkę więcej od przeciwnika”.

Z punktu widzenia zawodnika, w czasie gry, głównym celem jest zawsze zdobycie bramki.

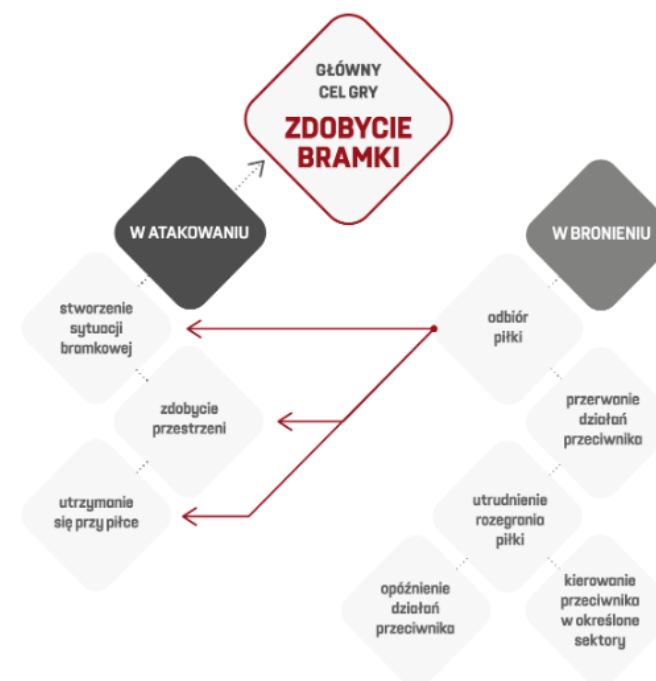


Kiedy mówimy, o tym, że dzieci mają czerpać radość z gry, czyli o zabawie, mówimy wówczas o innych zewnętrznych celach piłki nożnej, jako gry zespołowej. Nie ma to jednak nic wspólnego ze specyfiką gry, gdzie dwie przeciwstawne drużyny starają się realizować określone cele gry w atakowaniu i bronieniu.

Cel główny gry może być zrealizowany tylko przez drużynę posiadającą piłkę.

Walka o piłkę jest centralnym i kluczowym elementem piłki nożnej. O ile drużyna posiadająca piłkę dąży do zdobycia bramki, o tyle celem głównym drużyny w fazie bronienia jest odbiór piłki. Dopiero skuteczny odbiór piłki pozwoli przejść do działań ofensywnych, które umożliwią zdobycie bramki, czyli realizację celu głównego gry. Sytuacja meczowa często utrudnia lub wręcz uniemożliwia szybkie osiągnięcie celu, np. atakujący znajdują się w chwilowej niedowadze liczebnej czy też przeciwnik „zamknał” linie podań. Zawodnicy powinni znać możliwe sposoby osiągnięcia celu głównego poprzez realizację celów pośrednich, zarówno w fazie atakowania, jak i bronienia.

Zasadniczym celem drużyny broniącej jest odbiór piłki, którego realizacja jest możliwa poprzez użycie odpowiednich narzędzi, np. gry ciałem czy wyprzedzenia. Odbiorem piłki może być również przechwyt piłki, np. w sytuacji, w której zawodnik antycypuje podanie przeciwnika, „przecinając” linię podania. Miejsce odbioru piłki wskazuje możliwe rozwiązania, czyli kolejne cele do osiągnięcia. Przykładowo, zawodnik, odbierając piłkę w strefie niskiej przeciwnika, może od razu zrealizować cel główny, zdobywając bramkę.



[Panfil R. 2000]

9.2. Zasady gry

Piłka nożna to gra oparta przede wszystkim na współdziałaniu. Mimo że jednostki (poszczególni zawodnicy) są kluczowe, to jednak o końcowym wyniku decyduje zespół, definiowany jako kolektyw. Aby drużyna dobrze rozumiała się na boisku, potrzebna jest dobra komunikacja, czyli „okulary”, przez które patrzą zawodnicy na poszczególne sytuacje boiskowe. Z racji tego, że w czasie gry zawodnicy postrzegają ogromną liczbę sytuacji, należy wyposażyć ich w narzędzia, które pozwolą segregować dostępne informacje w celu wyboru najbardziej efektywnych rozwiązań. Tutaj z pomocą idą zasady gry – czyli instrukcja do gry, która pozwala zawodnikom nadawać priorytety informacjom, które pojawiają się w środowisku gry. Dzięki temu, z punktu widzenia zawodnika, proces postrzegania informacji jest bardziej selektywny (ma pewną hierarchię). Z punktu pracy trenera, wyposażenie zawodników w zasady gry (jako narzędzia do skutecznej realizacji celów gry) pozwala im postrzegać i wyszukiwać właściwe informacje.



Znajomość zasad gry to praktyczna wiedza zawodników umożliwiająca racjonalne poruszanie się po boisku, podejmowanie właściwych decyzji i umiejętne komunikowanie się z pozostałymi zawodnikami z drużyny.

Zasady gry tworzą instrukcję i pewne pryncypia postępowania, które stanowią podstawę funkcjonowania zawodników na boisku. Umożliwiają im tym samym realizację celów gry.

Zawodnik, który nie zna zasad gry, będzie miał problemy z realizacją jej celów. Przykładem może być utrzymywanie się przy piłce jako cel pośredni gry, którego realizacja jest możliwa poprzez stosowanie zasad: zdobywania przestrzeni, wsparcia, mobilności, głębi i szerokości ataku.

Znajomość zasad w znacznym stopniu ułatwia zawodnikom grę. Z drugiej strony, jakiegokolwiek deficyty w rozumieniu poszczególnych zasad mogą znacząco ograniczyć i utrudnić prowadzenie gry. Jeżeli zawodnik nie zna i nie potrafi realizować zasady wsparcia, trudno oczekiwać, by jego drużyna była w stanie skutecznie utrzymać się przy piłce. Co prawda braki jednego zawodnika mogą zostać zniwelowane przez jego partnerów z drużyny, co jednak nie zmienia faktu, iż stosowanie tej zasady jest warunkiem koniecznym do zespołowego utrzymywania się przy piłce.

Podział zasad gry

Istnieje wiele podziałów zasad gry. Należy podkreślić, że na początkowych etapach szkolenia należy skupić się na kilku podstawowych zasadach, tak by zawodnicy mieli czas na ich odpowiednie przyswojenie. Z biegiem czasu, kiedy trener wprowadza model gry oraz określa pozycje i zadania dla zawodników, zasady będą coraz bardziej szczegółowe. W niniejszej publikacji skupiono uwagę na podstawowych zasadach gry, które są uniwersalne, ponieważ można je bez problemu zaadaptować do każdego modelu gry. Zasady gry powinny być zgodne z logiką i wymaganiami gry, kwestia nazewnictwa jest sprawą drugorzędną.

Atakowanie	Bronienie
W CENTRUM GRY	
Zdobycie przestrzeni	Powstrzymanie
Wsparcie	Asekuracja
POZA CENTRUM GRY	
Przestrzeń	Równowaga
Mobilność	Ochrona przestrzeni
Głębina i szerokość ataku	Kompaktość

Zasady gry w atakowaniu i bronieniu

Podziału dokonano na zasadzie przeciwstawności, z rozróżnieniem na zasady gry w atakowaniu oraz w bronieniu, których realizacja ma miejsce **w centrum gry**:

- zdobywanie przestrzeni i wsparcie (w atakowaniu),
- powstrzymanie i asekuracja (w bronieniu)

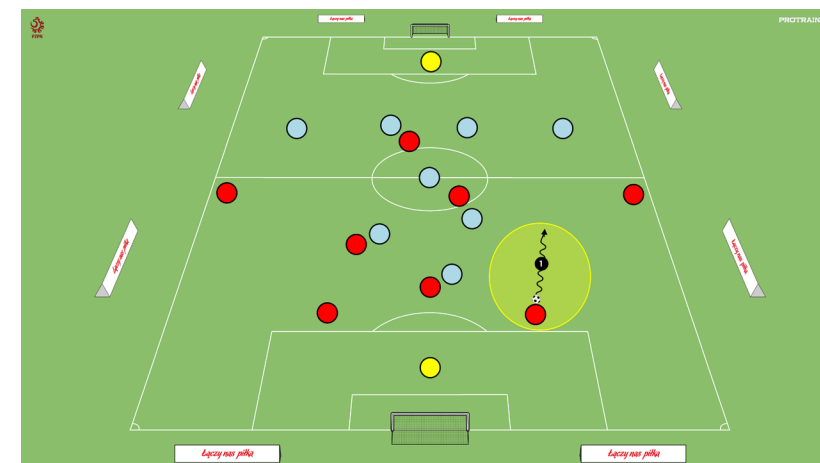
oraz **poza centrum gry**:

- przestrzeń, mobilność oraz głębia i szerokość ataku (w atakowaniu),
- równowaga, ochrona przestrzeni oraz kompaktość (w bronieniu).

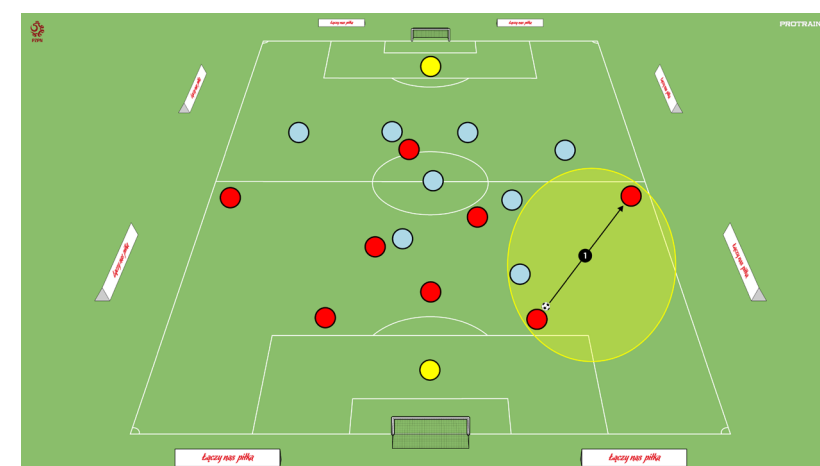
Przykład dwóch przeciwstawnych zasad gry: głębi i szerokości ataku oraz kompaktości, obrazuje ich praktyczne zastosowanie w procesie treningowym. Właściwe ustawienie atakujących, tzw. duże boisko, i z drugiej strony broniących, tzw. małe boisko, pozwala wszystkim zawodnikom na podjęcie działań adekwatnych do zaistniałej sytuacji. Realizacja zasady głębi i szerokości ataku zapewnia atakującym, jak też broniącym większą szansę na osiągnięcie celów gry.

Zdobycie przestrzeni

To jedyna zasada, którą zawodnik realizuje z piłką. Zdobycie przestrzeni opiera się na działaniach atakującego z piłką takich jak: prowadzenie piłki, drybling lub podanie.



Zdobycie przestrzeni prowadzeniem piłki



Zdobycie przestrzeni podaniem

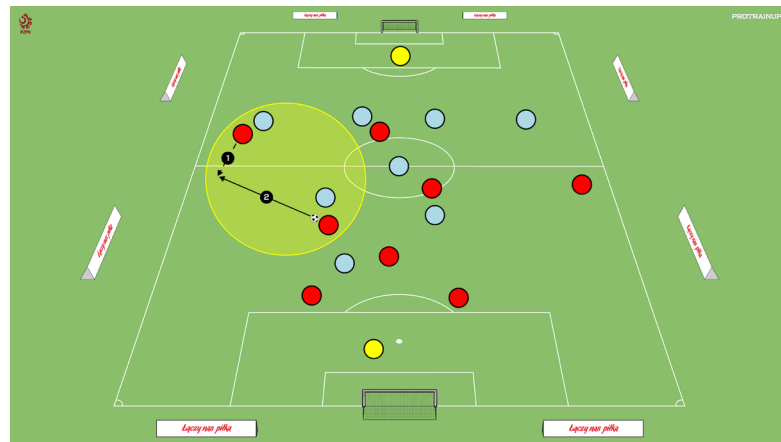
Cele zasady zdobywania przestrzeni:

- zmniejszenie odległości do bramki przeciwnika,
- zaburzenie działań obronnych przeciwnika,
- tworzenie chwilowej przewagi liczebnej,
- tworzenie dogodnych sytuacji do zdobycia bramki.

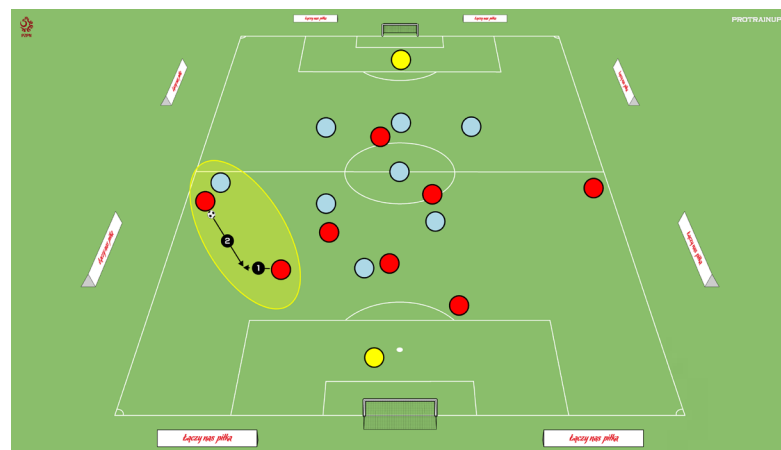
Zasada zdobywania przestrzeni to jedyna zasada, podczas stosowania której zawodnik znajduje się z piłką od początku do końca. Jego działania nadają zatem dynamikę każdej akcji, wpływając bezpośrednio na jej dalsze losy. Należy podkreślić, że stosowanie tej zasady jest uwarunkowane wysokim poziomem panowania nad piłką.

Wsparcie

Zasada realizowana przez zawodnika lub zawodników bez piłki, w centrum gry, polega na zajęciu pozycji poniżej lub powyżej linii piłki. Taki układ ułatwia atakującemu z piłką realizację określonych działań w ofensywie, z drugiej strony utrudnia przeciwnikom skuteczny odbiór piłki.



Wsparcie zdobywające (czerwony zawodnik bez piłki tworzy linię podania powyżej linii piłki)



Wsparcie utrzymujące (czerwony zawodnik bez piłki tworzy linię podania poniżej linii piłki)

Cele zasady wsparcia:

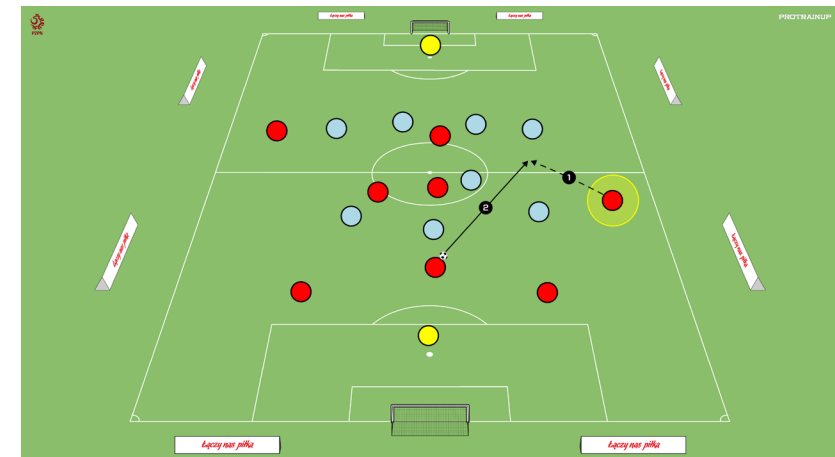
- pozwala na dłuższe utrzymanie się przy piłce,
- ułatwia zawodnikowi z piłką grę podaniem (opcje podań do przodu i tyłu),
- zmniejsza presję na zawodniku z piłką,
- umożliwia tworzenie chwilowej przewagi liczebnej wokół piłki,

- ułatwia komunikację między zawodnikami,
- umożliwia zabezpieczenie ataku na wypadek straty piłki.

Realizacja zasady wsparcia dotyczy podejmowania działań, które ułatwiają: zdobywanie przestrzeni zarówno partnerowi z piłką, jak i zawodnikowi bez piłki (adresat podania), przeniesienie gry w inny sektor lub strefę boiska, zabezpieczenie akcji na wypadek straty piłki.

Przeźrenie

Zasada przestrzeni dotyczy pozycjonowania się jednego lub kilku atakujących bez piłki, poza centrum gry, w celu stworzenia przestrzeni do gry. Realizacja tej zasady polega na właściwym poruszaniu się atakujących bez piłki, aby swym ustawieniem, z jednej strony skupiali uwagę przeciwnika, z drugiej tworzyli przestrzeń do gry dla siebie, jak też innych zawodników z drużyny.

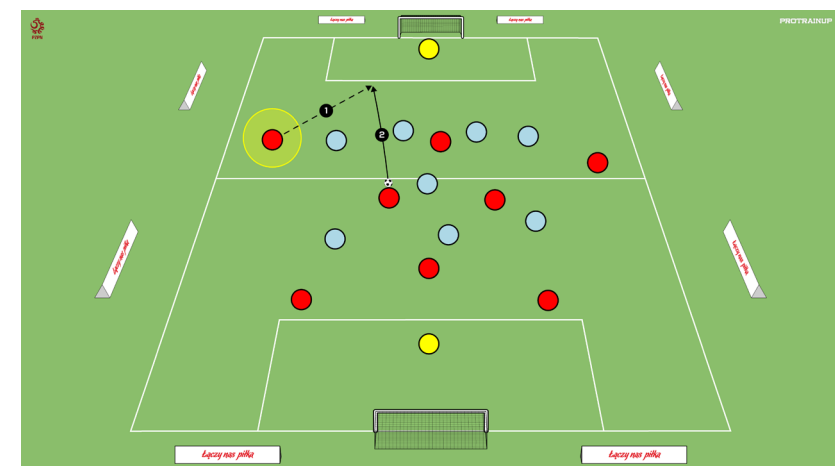


Cele zasady przestrzeni:

- tworzenie opcji do gry zawodnikowi z piłką,
- tworzenie przestrzeni do kontroli piłki, umożliwiającej dalsze działania z piłką,
- wykorzystanie aktywnej przestrzeni do gry,
- dezorganizacja działań obronnych przeciwnika.

Mobilność

Zasada mobilności dotyczy zawodników atakujących bez piłki, którzy poprzez ruch starają się przesunąć linię obrony przeciwnika. Celem tego działania jest otrzymanie piłki za plecami rywalowi, co w przypadku bliskiej odległości od bramki przeciwnika umożliwia kreowanie i finalizację sytuacji bramkowych.

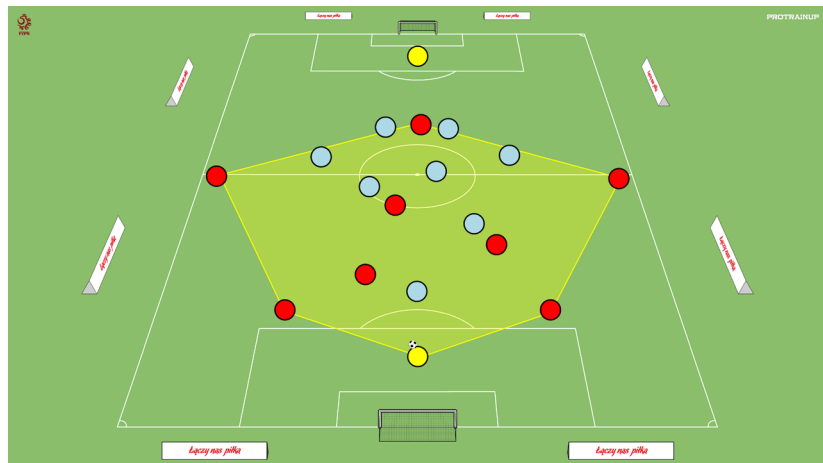


Cele zasady mobilności:

- dezorganizacja struktury obronnej przeciwnika,
- tworzenie przestrzeni do gry w atakowaniu,
- kreowanie sytuacji bramkowych.

Głębina i szerokość ataku

Zasada ta jest wykonywana przez zawodnika lub zawodników bez piłki, poza centrum gry. Polega na świadomym tworzeniu jak największej przestrzeni do gry poprzez właściwe zajęcie pozycji na boisku. Głębina i szerokość ataku to celowe wydłużanie i rozszerzanie pola gry, co pozwala atakującym na swobodę w podejmowaniu działań.

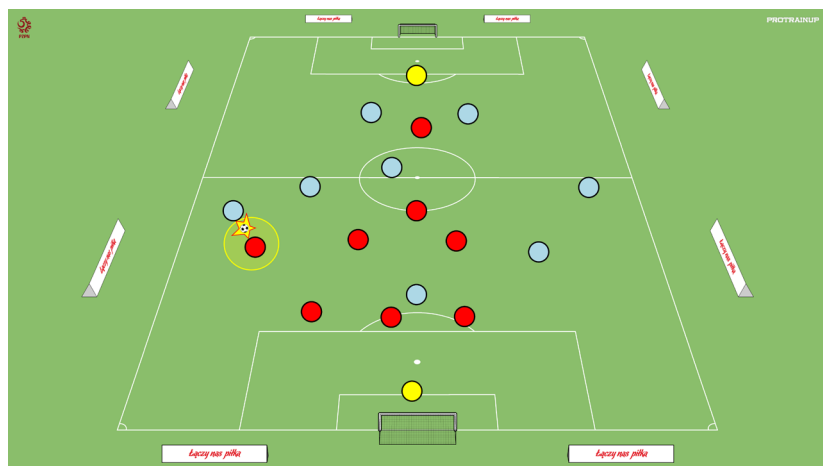


Cele zasady głębi i szerokości ataku:

- ułatwienie realizacji zasad przestrzeni oraz mobilności,
- pozwala tworzyć geometrię ataku, np. strukturę rombu ułatwiającą realizację celów gry w atakowaniu.

Powstrzymanie

Powstrzymanie to zasada przeciwstawna do zdobywania przestrzeni. Realizuje ją zawodnik znajdujący się w centrum gry, ustawiony najbliżej atakującego z piłką. Polega na podjęciu działań obronnych celem odbioru piłki lub przerwania akcji.

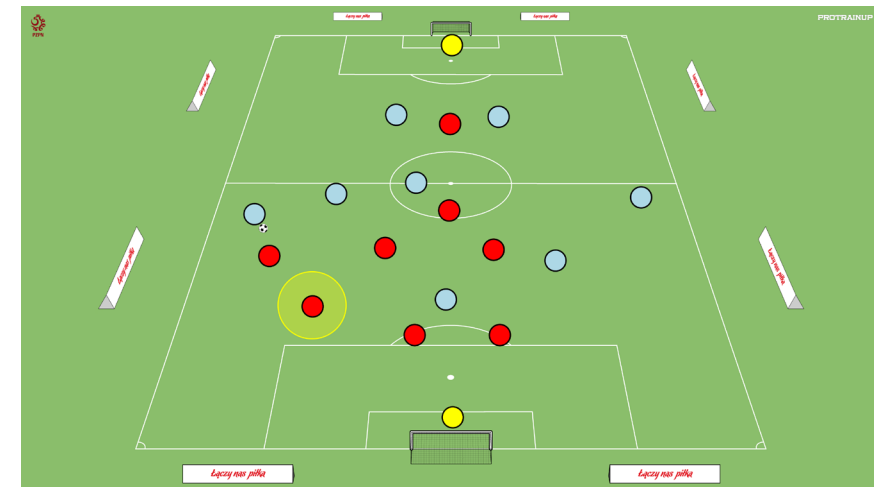


Cele zasady powstrzymania:

- odbiór piłki (intencja ważniejsza od działania),
- opóźnienie akcji ofensywnej przeciwnika,
- ograniczenie opcji podań i strzałów,
- kierowanie przeciwnika do stref mniejszego zagrożenia.

Asekuracja

Asekuracja jest zasadą przeciwstawną do wsparcia. Realizuje ją zawodnik lub zawodnicy znajdujący się w centrum gry, bezpośrednio za zawodnikiem wykonującym powstrzymanie.

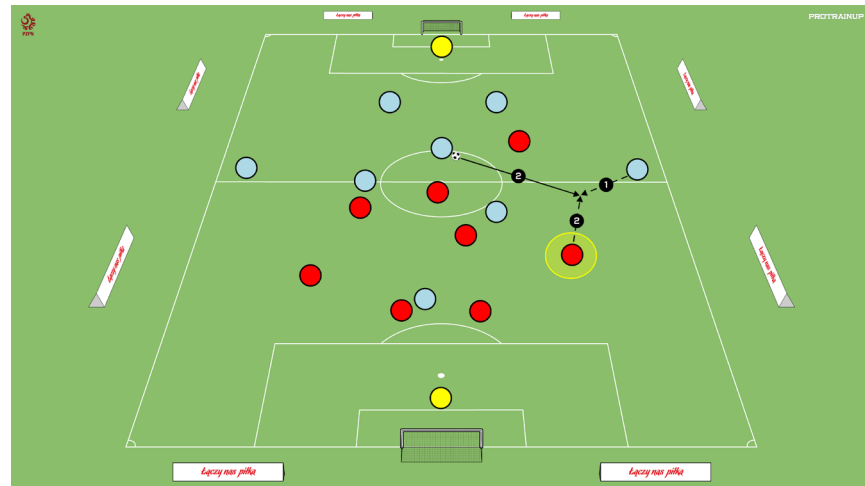


Cele zasady asekuracji:

- tworzenie przewagi liczebnej broniących w centrum gry,
- zabezpieczanie akcji na wypadek minięcia zawodnika realizującego zasadę powstrzymania,
- mentalne wsparcie zawodnika wykonującego powstrzymanie,
- podwojenie zawodnika z piłką,
- ukierunkowywanie przeciwnika w strefy o mniejszym zagrożeniu,
- zamykanie linii podań i strzałów.

Zasada równowagi

Równowaga dotyczy zawodników znajdujących się poza centrum gry, którzy swymi działaniami ingerują bezpośrednio w zachowania graczy w pobliżu piłki. Realizacja tej zasady dotyczy działań zawodników podejmowanych w bezpośrednim sąsiedztwie centrum gry, tj. powyżej i poniżej linii piłki.



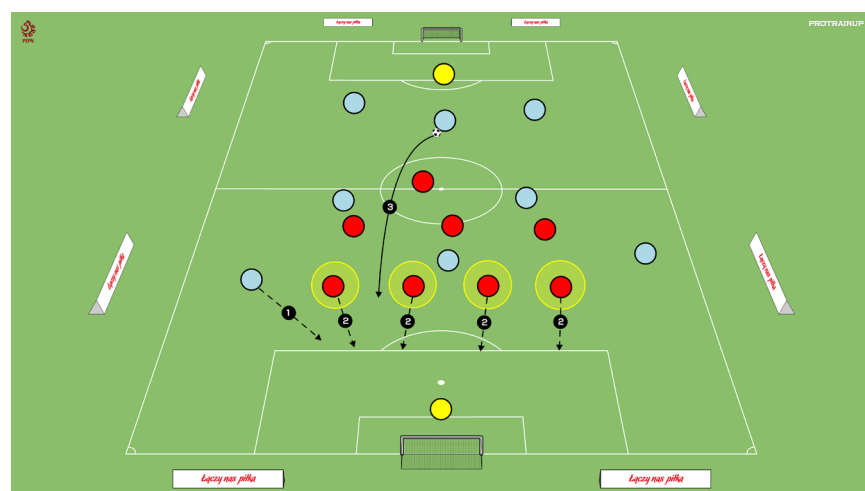
Cele zasady równowagi:

- odbiór piłki,
- stabilizacja działań w centrum gry,
- wsparcie zawodników w centrum gry realizujących zasadę powstrzymania i asekuracji,
- zamykanie linii podań poza centrum gry,
- utrudnianie gry drużynie przeciwnej.

Zasada ochrony przestrzeni

Ochrona przestrzeni to zasada przeciwstawna do mobilności. Polega na właściwej reakcji broniących na atak wolnej przestrzeni za ich plecami. W tym celu realizacja tej zasady opiera się na dwóch następujących działaniach zawodników broniących:

- skracaniu pola gry (np. w sytuacji tzw. piłki zamkniętej),
- wydłużaniu pola gry (np. w sytuacji tzw. piłki otwartej)

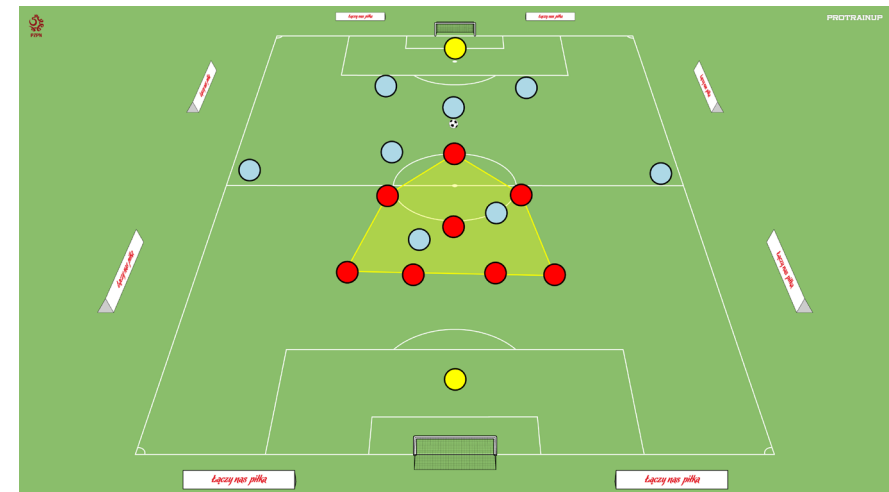


Cele zasady ochrony przestrzeni:

- odbiór piłki,
- zapobieganie kreowaniu sytuacji przez przeciwnika,
- neutralizowanie przestrzeni za plecami broniących.

Zasada kompaktowości

Kompaktowość jest zasadą przeciwstawną do głębi i szerokości ataku. Odnosi się do działań wszystkich zawodników. Polega na stworzeniu tzw. małego boiska poprzez ustawienie kompaktowego bloku, utrudniającego przeciwnikowi osiągnięcie celów gry w atakowaniu. Kompaktowe ustawienie zespołu oraz poruszanie się po boisku za piłką pozwala na zgromadzenie większej liczby obrońców w pobliżu piłki.



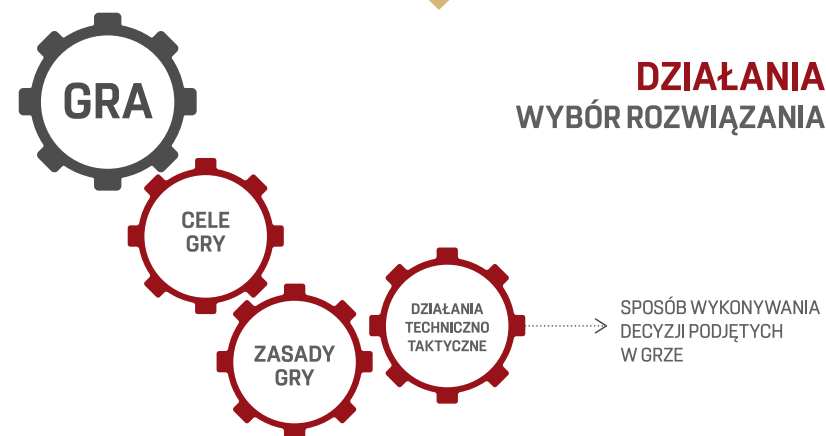
Cele zasady kompaktowości:

- zaangażowanie jak największej liczby zawodników w działania obronne,
- tworzenie przewagi liczebnej w określonych strefach i sektorach boiska,
- zmniejszenie przestrzeni do gry drużynie przeciwnej,
- wsparcie partnerów w centrum gry.

9.3. Działania

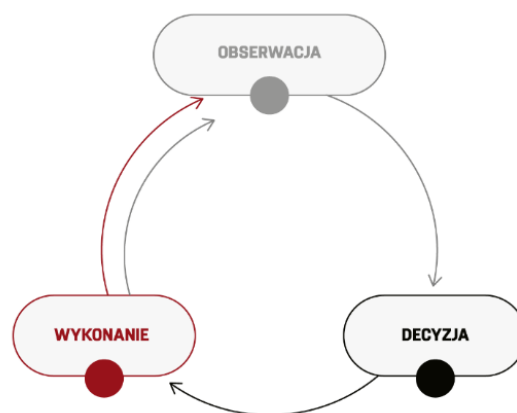
W rozważaniach o rozumieniu gry należy podkreślić rolę działań. Ich świadome bądź przypadkowe podejmowanie w grze bezpośrednio decyduje o losach spotkania. Ich skuteczność jest wypadkową wielu elementów, uwarunkowanych w mniejszym lub większym stopniu aspektami: fizycznymi, poznawczymi, mentalnymi, koordynacyjnymi, technicznymi, społecznymi czy sytuacyjnymi (taktycznymi). Gra zgodnie z zasadami ułatwia zawodnikom racjonalne poruszanie się po boisku, zarówno w atakowaniu, jak i bronienu. Realizacja zasad gry pozwala zawodnikom na celowe użycie konkretnych działań (narzędzi), które umożliwią osiągnięcie celów gry. Wszystkie działania zawsze nawiązują do ogólnie przyjętych zasad taktyki atakowania i bronienu.

Proces decyzyjny definiuje działania zawodników w grze.



Każda decyzja wiąże się z koniecznością szybkiej analizy wielu zmiennych występujących w konkretnej sytuacji na boisku. Proces ten zachodzi w momencie:

1. Obserwacji, czyli zbierania informacji
 - identyfikacji sytuacji: co się dzieje?
 - diagnozy problemu i jego zrozumienia: co jest ważne?
 - antycypacji (przewidywania): co może się wydarzyć?
2. Podejmowania decyzji, czyli wyboru odpowiednich rozwiązań
 - oceny dostępnych rozwiązań: jakie działania przyniesie największą korzyść?
 - wyboru sposobu wykonania: jaki ruch wykonać / jak się ustawić / jakiej części ciała użyć?
3. Wykonania, czyli sposobu realizacji określonego działania ruchowego
 - wykonania czynności ruchowej, z piłką lub bez, w atakowaniu lub bronieniu
 - wykonania połączonych z obserwacją: czy mam inne możliwości wykonując działanie określone sytuacją?
 - oceny skuteczności wykonania: czy działanie przyniosło zamierzony efekt (obserwacja, nowy cykl)?



Proces decyzyjny w piłce nożnej

Działanie techniczno-taktyczne należy zawsze rozpatrywać jako całość złożoną z kilku składowych: obserwacja, decyzja, wykonanie. Wszystkie te składowe są ze sobą nierozdzielnie połączone i nie można ich rozdzielać. Zawodnik musi mieć świadomość, jak ważny jest każdy z tych elementów i w trakcie gry musi być skupiony na realizacji każdego z nich. Obserwacja pozwala zawodnikowi zebrać informacje z sytuacji, w jakiej się znalazł (np. miejsce na boisku, ustawienie partnerów, przeciwników itd.), następnie zawodnik przetwarza zebrane informacje, wybierając te, które są istotne z punktu widzenia celu gry, jaki ma do zrealizowania. Efektem tej analizy jest decyzja, jaką podejmuje zawodnik. Kolejnym etapem jest wykonanie. Zawodnik decyduje, jaki element techniczny, w jaki sposób wykona. W ten sposób zawodnik wyraża siebie w grze, zarówno to, jak widzi i rozumie piłkę nożną, jak i to, jak chce w nią grać (np. dryblując lub podając piłkę). Autonomia w działaniach, jaką powinniśmy pozostawić zawodnikom, sprawia, że będą oni zachowywali się na boisku w sposób naturalny i powtarzalny. Jest to niezwykle istotne, ponieważ w piłce nożnej, gdzie zawodnicy komunikują się poprzez ruch, partnerzy zawodnika będą mogli łatwiej antycypować jego kolejne działania i wspierać go w realizacji celu gry.

Niezwykle istotne zatem staje się to, żeby w rozwijaniu działań zawodników pamiętać o każdym z elementów (obserwacja, decyzja, wykonanie). Zawodnik o dużych deficytach w aspekcie postrzegania czy podejmowania decyzji, pomimo wysokiego poziomu umiejętności czysto piłkarskich (technicznych), nie jest w stanie realizować poszczególnych działań. Dlaczego? Ponieważ nie dostrzega dostępnych rozwiązań.

9.4. Model gry

Większą dynamikę gry można osiągnąć poprzez właściwe ustawienie zawodników na boisku oraz wprowadzenie szczegółowych zasad taktycznych we wszystkich fazach gry.

W opisywanym mechanizmie model gry odgrywa szczególną rolę, mimo że nie jest niezbędnym elementem do gry w piłkę nożną. Należy jednak podkreślić, że właściwie dopasowany model gry może zdynamizować grę. Trener, przedstawiając zawodnikom swój pomysł na grę (ideę), organizuje zespół w aspekcie strukturalnym (system gry, sposób ustawienia zawodników) oraz funkcjonalnym, wprowadzając szczegółowe zasady zachowania zawodników we wszystkich fazach gry, w ujęciu indywidualnym, grupowym (np. w formacji obrony) oraz na poziomie zespołowym. Te poziomy organizacji są powiązane relacjami i interakcjami, wzmocnionymi lub osłabionymi przez wybrane ustawienie.

Uwaga: W niniejszej publikacji nie poruszono zagadnień związanych z modelem gry. Zapraszamy do publikacji Narodowy Model Gry oraz jego suplementów, w których przedstawiono wiele szczegółowych informacji dotyczących aspektów organizacji strukturalnej w piłce dziecięco-młodzieżowej.

10 Specyfika pracy w piłce dziewczęcej

Wprowadzenie

Kobieca piłka nożna rozkwita w spektakularny sposób. Czołowe piłkarki dzięki swojej coraz większej rozpoznawalności stają się wzorami do naśladowania dla młodych dziewcząt, a każde duże zawody przynoszą postęp techniczny i taktyczny oraz rosnące zainteresowanie tą dyscypliną. To łączy się z nieuniknionym poczuciem, że kobiecy futbol idzie do przodu w niesamowitym tempie. Jednak, aby ten wzrost był systematyczny i jakościowy, dużo zależy od nas i od tego, czy stworzymy właściwe warunki do rozwoju obecnym, ale i kolejnym pokoleniom piłkarek.

Sport jest potężną siłą wzmacniającą i wspierającą zawodniczki, nie tylko w ich sportowej drodze, ale także w dążeniu do bycia szczęśliwymi, zdrowymi i pewnymi siebie kobietami. Natomiast, aby tę siłę odpowiednio wykorzystać, my, trenerzy, musimy mieć świadomość pewnej specyfiki kobiecej piłki nożnej i umiejętnie wykorzystać tę wiedzę w treningu sportowym. Różnice między trenującymi piłkarkami a piłkarzami są dostrzegalne i pokazują, że w sporcie konieczne jest inne podejście do dziewcząt niż do chłopców. Tym samym, aby pomóc piłkarkom wykorzystać drzemiący w nich potencjał i utrzymać je przy sporcie na dłużej, należy stworzyć im bezpieczne i opiekuńcze środowisko, w którym będą czuły się komfortowo. Aby rozwijać nasze zawodniczki, konieczny jest również rozwój nas – trenerów, a także edukacja całego otoczenia i środowiska piłkarskiego. Musimy mieć świadomość, co tak naprawdę jest ważne dla dziewcząt i z tą wiedzą, wykraczającą poza aspekty sportowe, tworzyć rozwiązania, które będą miały długotrwały i zrównoważony wpływ na kobiecy futbol w naszym kraju.

Trenerze, poznaj różnice w rozwoju biologicznym dziewczynek i chłopców. Dowiedz się, jakie potrzeby i motywacje mają młode piłkarki oraz w jakim środowisku najlepiej będą się rozwijać.

Pomimo powszechnie znanych korzyści wynikających z uprawiania sportu badania wskazują jednoznacznie, że udział dziewcząt i kobiet w aktywności fizycznej jest niższy niż chłopców i mężczyzn. Globalne statystyki pokazują, że 84% dziewcząt w wieku poniżej 17 lat nie spełnia wytycznych WHO dotyczących minimalnej aktywności. Podobne wyniki występują w Europie, gdzie chłopcy w wieku 15–24 lat dwukrotnie częściej regularnie uprawiają sport niż dziewczęta będące w tym samym przedziale wiekowym (World Health Organization, 2018). Wskaźniki ich uczestnictwa w sporcie są w każdym wieku gorsze niż te dotyczące chłopców, a wiek od 7. do 13. roku życia to krytyczny okres dla przewidywanego przyszłego uczestnictwa dziewcząt w sporcie. Pierwszy poważny spadek aktywności sportowej u dziewcząt obserwuje się w wieku od 12 do 13 lat.

Pomimo faktu, że dziewczęta statystycznie przygodę ze sportem zaczynają później, grają mniej i rezygnują z niego wcześniej niż ich koledzy, wiele badań pokazuje, że lubią one sport. Badania zrealizowane przez Women's Sports Foundation (2019) wskazują, że młode adeptki sportu często mniej angażują się w zajęcia sportowe nie z powodu tego, że nie lubią sportu, i tego, co się z nim wiąże, ale z powodu innych barier, specyficznych dla ich płci. Rzeczywistość jest taka, że dziewczynki mają więcej niż chłopcy przeszkód do pokonania, dotyczy to zwłaszcza sportów powszechnie (ale błędnie) uważanych za „męskie”, czyli również piłki nożnej.

W piłce kobiecej powstało mnóstwo mitów dotyczących szkolenia piłkarek, które oparte są na krzywdzących stereotypach płciowych, powielanych i przekazywanych dalej. Stąd wskazana jest duża ostrożność, jeśli chodzi o źródła wiedzy i inspiracji do pracy, z których korzystają trenerzy młodych adeptek futbolu.

W wytycznych zastosowano również pewne uogólnienia ze względu na to, że choć piłkarki nie są monolityczną grupą, napotykać na swojej drodze pewne uniwersalne wyzwania i bariery. Jednak na koniec zawsze należy pamiętać o tym, że każda zawodniczka jest indywidualną jednostką i to Ty jako trener dostosowujesz swój przekaz do konkretnej osoby, biorąc pod uwagę jej unikalny zestaw cech oraz środowisko, w jakim funkcjonuje.

Korzyści z uprawiania piłki nożnej przez dziewczęta.

Istotną informacją dla trenerów powinno być to, że korzyści płynące z gry w piłkę nożną wpływają także na życie dziewcząt również poza boiskiem. Raport z 2017 r. opisujący zrealizowane przez UEFA badania, w których brało udział ponad 4000 dziewcząt (dane zebrano z sześciu krajów: Danii, Anglii, Niemiec, Hiszpanii, Polski i Turcji), potwierdził, że młode piłkarki zgłaszały wyższy poziom pewności siebie, samooceny, dobrego samopoczucia i motywacji niż dziewczęta, które w ogóle nie uprawiają sportu.

Co ciekawe, badania pokazały także, że młode dziewczyny, które grają w piłkę nożną, również osiągały lepsze rezultaty w badanych obszarach niż te, które uprawiają inne sporty. Piłkarki biorące udział w badaniach dostrzegały często to, że piłka nożna pomogła im w codziennym rozwiązywaniu problemów, radzeniu sobie z presją w szkole czy pracy oraz dodawała im siły w pokonywaniu trudności. Oprócz tego dostrzegały także trwałe i wspierające przyjaźnie, które zawarły dzięki piłce nożnej.

80%
MŁODYCH PIŁKAREK CZUJE SIĘ
BARDZIEJ PEWNYMI SIEBIE DZIĘKI
GRZE W SWOJEJ DRUŻYNIE
VS.
74% DZIEWCZĄT,
KTÓRE UPRAWIAJĄ INNE SPORTY

48%
MŁODYCH PIŁKAREK CZUJE SIĘ
BARDZIEJ PEWNYMI SIEBIE NIŻ INNE
DZIEWCZYNY W ICH WIEKU
VS.
46% DZIEWCZYN,
KTÓRE UPRAWIAJĄ INNE SPORTY

54%
MŁODYCH PIŁKAREK ZGODZIŁO SIĘ
ZE STWIERDZENIEM, ŻE „MNIJ MNIJE
OBCHODZI, CO MYŚLĄ O MNIE INNI DZIĘKI
UPRAWIANIU MOJEJ DYSCYPLINY”
VS.
41% DZIEWCZĄT,
KTÓRE UPRAWIAJĄ INNE SPORTY

87%
MŁODYCH PIŁKAREK
LUBI UPRAWIAĆ SPORT
VS.
63% DZIEWCZYN,
KTÓRE UPRAWIAJĄ INNE SPORTY

To wszystko powinno być dla trenerów dodatkowym impulsem do działania, bo jeśli chcemy, aby nasze nastolatki i kobiety były bardziej pewne siebie, powinniśmy je zachęcać do gry właśnie w piłkę nożną.

Bariery dotyczące uczestnictwa dziewcząt w piłce nożnej

Zrozumienie przez trenera barier, które spotykają jego zawodniczki, pomoże mu określić wyzwania, jakie przed nimi stoją. Trener może dokonać wówczas analizy i zastanowić się nad tym, czy przeszkody nie przeważają nad motywacjami piłkarki, i odpowiednio szybko zareagować na tę sytuację.

Lista czynników, które zniechęcają dziewczyny do uprawiania piłki nożnej jest długa, ale warto skupić się na tych najważniejszych, które można podzielić przede wszystkim na osobiste i społeczne.

Bariery osobiste (koncentrujące się wokół tego, jak dziewczynka się czuje i jak siebie wewnętrznie odbiera).

- Niskie poczucie własnej wartości, brak pewności siebie – zasadniczo chłopcy są bardziej pewni swoich umiejętności w porównaniu z dziewczętami, co ma znaczące konsekwencje przy ich rozwoju sportowym. Chłopcy bardzo często mają tendencję do myślenia, że są lepsi niż są w rzeczywistości, w wyniku czego nie boją się podejmować ryzyka. U dziewcząt dzieje się na ogół odwrotnie. Do tego zawodniczki są też częściej perfekcjonistkami, wątpią w swoje umiejętności i boją się porażki. Co jednak niezwykle ważne, piłkarki często wyrażają swoje obawy zarówno werbalnie, jak

i poprzez mowę ciała, a te sygnały dobry trener jest w stanie odpowiednio szybko wykorzystać, np. dodając zawodniczkom otuchy czy zachęty, co może pozytywnie wpłynąć na ich pewność siebie.

- Strach przed osądzeniem przez innych i ich oceną – na zawodniczki, w znacznie większym stopniu niż na zawodników, wpływają opinie osób z ich otoczenia. Wiele dziewcząt może mieć wcześniejsze negatywne doświadczenia związane ze sportem (np. brak akceptacji w drużynie zdominowanej przez chłopców, niewłaściwe podejście trenera, przekonanie otoczenia, że sport jest dla chłopców). Dlatego tak istotnym aspektem jest właściwa komunikacja na linii trener – zawodniczka oraz wysoka świadomość i wrażliwość w tych aspektach prezentowana przez szkoleniowca.
- Negatywny obraz siebie i swojego ciała – niestety mamy tu do czynienia z „błędnym kołem” – często im dziewczyna czuje się bardziej skrępowana wyglądem swojego ciała, tym mniej chce zaangażować się w sport, a to właśnie sport byłby w stanie jej pomóc z pracą nad pozytywnym postrzeganiem siebie pod względem fizycznym. Bariera ta jest szczególnie widoczna w okresie dojrzewania.
- Przekonanie o byciu niewystarczająco dobrą – wiele dziewcząt ma poczucie, że nie jest wystarczająco dobra, aby uczestniczyć w zajęciach sportowych, w tym piłkarskich. Wynika to z przekonania, że tylko utalentowane sportowo dziewczyny mogą uprawiać sport. Mocny wpływ ma stałe porównywanie się przez piłkarki do innych zawodniczek, zamiast skupienia się na swoim indywidualnym postępie.
- Fizyczna i emocjonalna wrażliwość wynikająca z wchodzenia w okres dojrzewania – nasila ona występowanie i siłę oddziaływania wymienionych wyżej barier. Dorastające zawodniczki ze względu na swoją wrażliwość często kładą zbyt duży nacisk na porównywanie się do innych i bardzo personalnie odbierają nieprzychylnie komentarze w ich kierunku. Chłopcy w ich wieku natomiast bardzo często polegają na wynikach rywalizacji jako podstawie osobistej oceny kompetencji fizycznych. Stąd tak konieczne jest wsparcie i udzielanie zawodniczkom wskazówek w zakresie radzenia sobie z okresem dojrzewania, uprawianiem sportu i kontrolą emocji.

Barier społeczne (skupione wokół interakcji dziewcząt z innymi osobami oraz wynikające z presji społecznej).

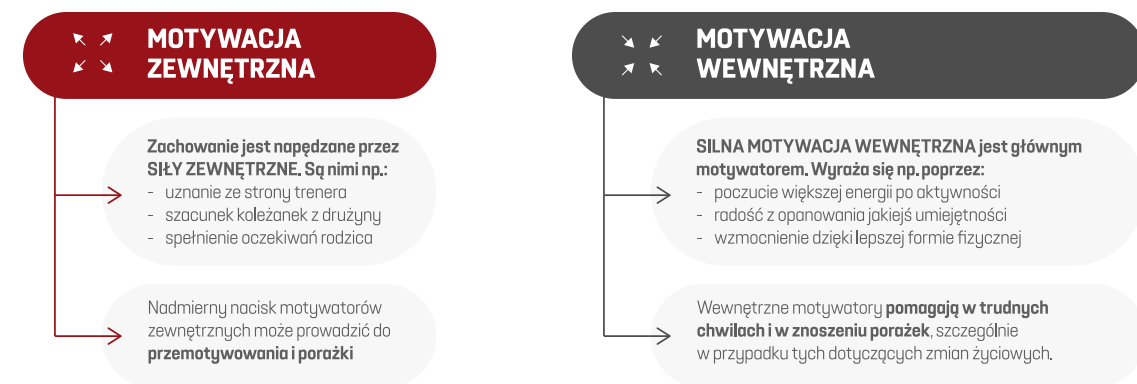
- Inne oczekiwania bliskich oraz brak ich wsparcia – wiele badań wskazuje na to, że rodzice przywiązują większą wagę do uczestnictwa w sporcie swoich synów niż córek. U dziewcząt często najbliżsi zwracają uwagę na inne ważne obszary życia, jak np. edukacja, a aktywność fizyczna nie jest wśród priorytetów. Dodatkowo często standardowe wsparcie rodziców młodych piłkarek ma formę materialną (zapisanie na zajęcia piłkarskie, zakup sprzętu, dowóz na zajęcia), natomiast opiekunowie mogą zapominać o konieczności wsparcia mentalnego. A to właśnie rodzice odgrywają główną rolę, jeśli chodzi o udział dziewcząt w zajęciach – bez nich i ich zrozumienia, jest to bardzo utrudnione. Rzeczywistość jest taka, że im bardziej rodzic aktywnie angażuje się we wspieranie sportowych doświadczeń swojej córki, tym bardziej prawdopodobne jest, że pokocha ona sport i będzie chciała trenować w szkole średniej lub później.
- Społeczne postrzeganie niektórych sportów jako „męskie” – niektóre dziewczęta są całkowicie wykluczone ze sportu, ponieważ uważają go jako aktywność zdominowaną i zarezerwowaną przez mężczyzn. Samo zainteresowanie sportem w niektórych kręgach nie jest postrzegane jako „kobiecy” lub „dziewczęcy”, a dla wielu dziewcząt bycie sportowcem jest sprzeczne z posiadaniem cech kobiecych. Uprzedzenia te wynikają często z przekonania, jakie występują w ich najbliższym otoczeniu. Tego rodzaju systemy wierzeń są wpajane dziewczętom od najmłodszych lat, a gry, takie jak piłka nożna, są nadal bezwarunkowo oferowane jako część wychowania fizycznego chłopców, ale nie są normą dla dziewcząt. Dodatkowo takie stereotypowe podejście do sportu i płci może objawiać się również w sporcie i sposobie, w jaki my trenerzy postrzegamy możliwości i umiejętności dziewcząt. To oczywiście ma również negatywny wpływ na późniejszy poziom wykształcenia piłkarek.

Biorąc pod uwagę powyższe, bardzo ważne jest, aby trenerzy stosowali w swojej praktyce trenerskiej podejście oparte na świadomości płci, aby pomóc promować zaangażowanie i niwelować bariery, których doświadczają dziewczęta w kontekście sportowym.

Trenerze, zawodniczki chcą być traktowane podmiotowo, potrzebują poczucia zaufania i stworzenia relacji wzajemnego wsparcia i szacunku w grupie.

Bardzo często trenerzy mogą po prostu nie zdawać sobie sprawy z tego, w jaki sposób dziewczęta czują się niemile widziane w kontekście sportowym lub jakie napotykają bariery. Młode piłkarki potrzebują dodatkowego wsparcia, aby je pokonać, ale też poczucia akceptacji, empatii i dobrej relacji z trenerem, a to jest możliwe tylko w specjalnie stworzonym dla nich przyjaznym i bezpiecznym środowisku. Istotne jest przy tym, aby każdy trener dysponował umiejętnościami niezbędnymi do komunikacji z dziewczynkami, tak aby rozumiały jego komunikaty i czuły się przy nim swobodnie i bezpiecznie. Postrzeganie ich jako kogokolwiek niż tylko sportowców jest kluczowe dla tej współpracy.

Trenerze, pamiętaj o tym, że osoby mające wpływ na zawodniczkę odgrywają kluczową rolę w zapewnianiu jej motywacji zewnętrznej, a ta wspiera i wzmacnia jej motywację wewnętrzną.

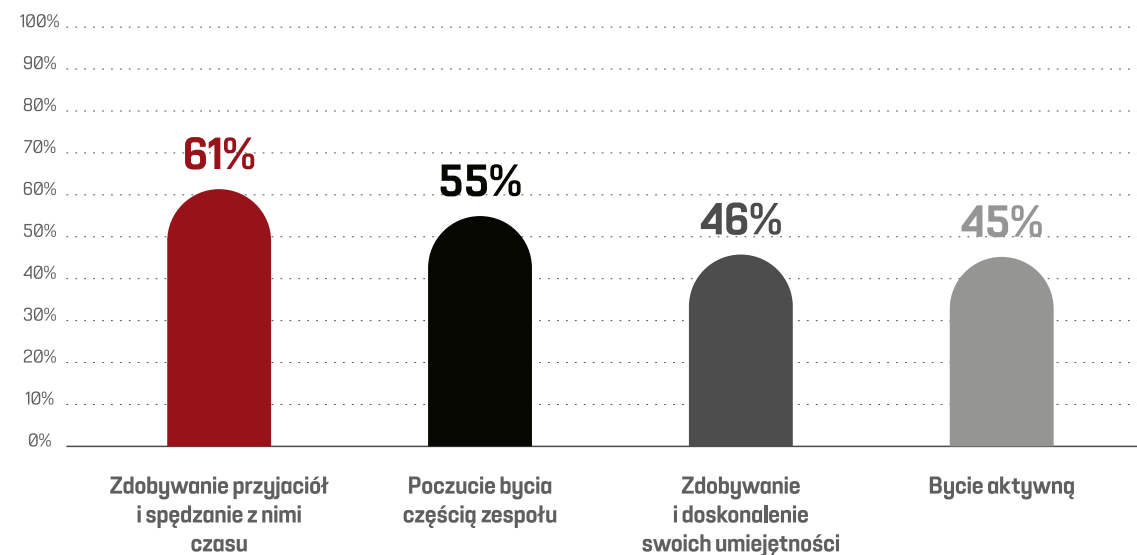


Opracowano na podstawie: What sways women to play sport? Using influencers to unlock opportunities that positively impact women's sport behaviours. Women in Sport, 2015, s.18

Motywacje dziewcząt do uprawiania piłki nożnej

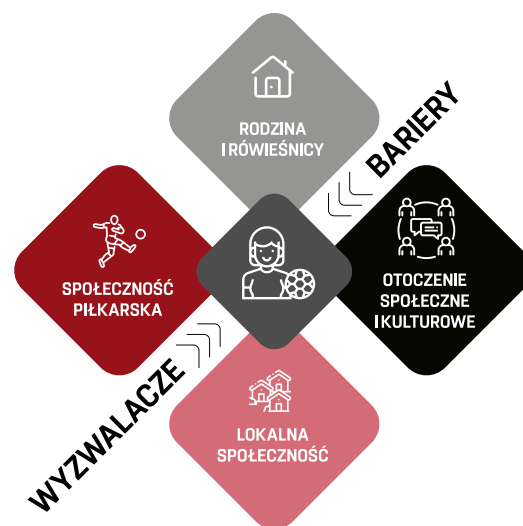
Aby niwelować bariery, należy też zrozumieć motywacje, jakie skłaniają dziewczęta i kobiety do uprawiania sportu. Dzielą się one zasadniczo na dwie kategorie: wewnętrzne i zewnętrzne. Naszym celem powinno być zadbanie o to, aby zawodniczka otrzymywała pozytywne bodźce z różnych stron, choć na pewno istotniejsza jest silna motywacja wewnętrzna.

Poniżej zostały przedstawione przykładowe wyniki jednego z badań, natomiast warto też po prostu rozmawiać po zajęciach z młodymi piłkarkami na temat tego, co jest dla nich ważne i z jakich powodów lubią uczestniczyć w zajęciach sportowych.



Jak pozytywnie wpływać na młode piłkarki

Szukając rozwiązań pozwalających przezwyciężyć bariery, z jakimi borykają się zawodniczki, wielokrotnie przytacza się jedną przyczynę: „brak wystarczającej liczby wzorców do naśladowania” (ang. role models). Dzięki badaniom organizacji Women in Sport (2015) ustalono, kim naprawdę są te „wzorce do naśladowania”, o których tyle słyszymy, i potwierdzono, że są one dla zawodniczek bardzo ważne, bo wpływają na nie na różnych etapach życia i w różny sposób, zarówno poprzez wyzwalacze, czyli motywatory do aktywności sportowej, jak i bariery utrudniające uprawianie sportu. Zawodniczki tak jak każdy z nas również potrzebują kogoś, na kim mogą się wzorować lub od kogo czerpać inspirację i siłę.



Wśród zidentyfikowanych kluczowych grup znalazły się następujące:

- rodzina i rówieśnicy – bliscy, osoby z najbliższego otoczenia piłkarki,
- otoczenie społeczne i kulturowe – znane osoby obecne w mediach. Od profesjonalnych sportowców po celebrytów,
- społeczność piłkarska – osoby z dalszego otoczenia sportowego, będące częścią, społeczności zaangażowanej w piłkę nożną,
- społeczność lokalna – osoby mające wpływ na poziomie lokalnym, m.in. nauczyciele wychowania fizycznego, koleżanki z klubu i z drużyny, trenerzy.

Trenerze, choć pozornie może wydawać się, że to największe gwiazdy mają największy wpływ na Twoje piłkarki, należy pamiętać, że wzorce do naśladowania mogą pochodzić z różnych środowisk – rodziny, przyjaciół, trenerów i nauczycieli. W rzeczywistości w wielu przypadkach to właśnie ludzie, z którymi dziewczęta mają bezpośredni związek, mogą mieć na nie większy wpływ.

Daj pozytywny przykład i zaproś na trening gości specjalnych – kobiety, które angażują się w sport (piłkarki, trenerki, sędzię, prezeski). Pamiętaj, że również zaproszenie rodziców albo zawodniczek ze starszych roczników i ich aktywne zaangażowanie w zajęcia, może dostarczyć pozytywnych wzorców i dać Twoim piłkarkom dużo radości.

Dziewczęta muszą mieć świadomość, że w sporcie funkcjonuje wiele aktywnych kobiet, które mogą być dla nich wzorami do naśladowania. Mówiąc o piłce nożnej, trenerzy powinni nawiązywać także do kobiecej piłki, a nie skupiać się tylko na męskich klubach. Podobnie z mówieniem o idolach – w komunikacji z dziewczynami, musimy opowiadać również o piłkarkach (rodzimych i zagranicznych), a najlepiej wspólnie oglądać mecze w ich wydaniu. Oprócz tego, warto, aby dziewczyny słyszały też, jak trenerzy doceniają ważne wydarzenia z kobiecego sportu, takie jak mistrzostwa świata czy Europy w piłce nożnej, ale również niepiłkarskie wydarzenia, np. tenisowy US Open.

Opisane powyżej grupy mające wpływ na zawodniczki nie są jedynym czynnikiem, który skłania dziewczęta i kobiety do uprawiania sportu. Poniżej zaprezentowano model wpływu, który określa 6 najważniejszych czynników wpływających na zachowania sportowe kobiet.

Świadomość możliwości	Otwórz oczy swoim zawodniczkom na to, co potrafią i co mogą. Inspirując je prawdziwymi historiami kobiet, do których mogą się odnieść, możesz pomóc im w lepszym uczestnictwie w sporcie.
Poczucie bycia razem	Zawodniczki muszą czuć, że razem są silniejsze. Jeśli na trening zaproszą swoje koleżanki albo na nim zawiążą nowe przyjaźnie, poczują się bezpieczniej, a stworzone więzi staną się istotnym zewnętrznym czynnikiem motywującym do aktywności.
Wsparcie	Upewnij się, że Twoje piłkarki mają wsparcie poza treningami. Staraj się tworzyć sposobność do budowania siatki wpływu różnych osób. Praktyczne i emocjonalne wzmocnienie ze strony innych w ich codziennym życiu ma kluczowe znaczenie dla rozpoczęcia i utrzymania uczestnictwa w sporcie.
Poczucie przynależności	Spraw, aby Twoje zawodniczki czuły się włączone i cenione. Możesz zapewnić bardziej wszechstronną ofertę sportową, w której dziewczęta będą mogły łatwo odnaleźć coś, w czym są dobre. Pokazywanie im, że uprawianie sportu jest przyjemne, może doprowadzić do tego, że piłkarki będą chciały wracać na zajęcia. Istotny jest również spersonalizowany kontakt z zawodniczką, który leży u podstaw szacunku i uznania jej jako wartościowej osoby.
Postęp	Daj swoim zawodniczkom poczucie kierunku, w którym zmierzają. Przedstawiaj im inspirujących rówieśników lub młodych liderów (w różnych dziedzinach), aby ich historie były zachętą do poprawy ich osobistych wyników.
Internalizacja (uwewnętrznianie)	Dodatkowo używaj wysokiej jakości informacji zwrotnej, ustrukturyzowanych wskazówek, wyznaczaj realistyczne do osiągnięcia cele, jak też stale je pozytywnie wzmocniaj i pomóż im w doskonaleniu ich umiejętności, progresie sportowym i życiowym. Takie działania zdecydowanie pomogą Twoim piłkarkom utrzymać wysoki poziom motywacji.
	Naprowadzaj swoje zawodniczki i zachęcaj je do tego, aby zastanawiały się nad swoimi osiągnięciami. W ten sposób pomożesz im określić ich wewnętrzne korzyści z uczestnictwa w sporcie i skłonić je do skupienia się na tym, co pozytywnego sport im daje. Takie zwiększenie świadomości osobistego postępu pomoże w refleksji nad ich rolą w piłce nożnej i utrwali właściwe nawyki.

Zgodnie z rekomendacjami stworzonymi na potrzeby projektu UEFA Disney Playmakers (program piłkarski skierowany do dziewczynek w wieku od 5 do 8 lat realizowany przez Polski Związek Piłki Nożnej), bazującymi na przeglądzie obejmującym 27 lokalnych, krajowych i międzynarodowych przykładów dobrych praktyk, uznano, że skuteczne programy sportowe dla dziewcząt i kobiet powinny uwzględniać następujące kwestie:

- Podejścia obejmujące całą społeczność, które uznają znaczenie rozważenia potrzeb i współpracy z rodzicami, przyjaciółmi, nauczycielami i trenerami.
- Usuwanie barier związanych z kosztami, transportem, wyposażeniem, uprzedzeniami i innymi negatywnymi postawami.
- Promowanie zabawy.
- Edukacja w zakresie kluczowych zagadnień, które mają wpływ na życie młodych kobiet i dziewcząt, np. presja rówieśników, zdrowie seksualne, urodzenie, problemy z ciałem, ciąża.
- Oferowanie szerokiego i zróżnicowanego zakresu działań treningowych.
- Zrozumienie i branie pod uwagę potrzeb dziewcząt i zachęcanie ich do aktywnego udziału w projektowaniu, realizacji i ocenie zajęć sportowych.
- Rozwijanie dziewcząt, aby w przyszłości stały się wzorami do naśladowania, liderkami i mentorami.
- Oferowanie zajęć rozwijających umiejętności i cechy, które umożliwią dziewczętom przejęcie kontroli nad własnym życiem (m. in. pewność siebie, poczucie własnej wartości, odporność psychiczna, przywództwo, komunikacja).

Tworzenie środowiska i kultury przyjaznej rozwijaniu piłkarek

Poniżej zostały przedstawione kluczowe rekomendacje, które pomogą zapewnić najmłodszym adeptkom piłki nożnej sprzyjające warunki do ich rozwoju.

Stwórz bezpieczną i przyjazną przestrzeń, w której zawodniczki będą czuć się swobodnie, i środowisko, które będzie działało z korzyścią dla dziewcząt.

Trenerzy powinni zapewnić wszystkim dziewczętom możliwie jak najbardziej bezpieczne i przyjazne miejsce do uprawiania sportu. Oznacza to, że powinni traktować priorytetowo przestrzenie przeznaczone tylko dla dziewcząt, które muszą być nadzorowane (nie może tam wejść ktokolwiek postronny, a do szatni powinien mieć dostęp jedynie personel żeński) i mają dostępne toalety. Łazienki dla dziewcząt muszą być odpowiednio zaopatrzone (pojemniki na śmieci i środki higieny). Należy dążyć do stworzenia środowiska skoncentrowanego na dziewczętach. Powinno to się odbywać w wielu aspektach, między innymi w tych związanych ze wspomnianą przestrzenią fizyczną, ale i językiem, którym się posługujemy, przykładami, które podajemy, oraz sposobem, w jaki modelujemy zachowania.

Piłkarki muszą zawsze mieć możliwość przekazania trenerom informacji zwrotnej na temat swoich przykrych doświadczeń. Powinny też wiedzieć, że dla ich opiekunów ten temat jest ważny i aktywnie pracują, aby zmieniać rzeczywistość na lepsze. Podpatrując, jak ich trenerzy interweniują, gdy słyszą dyskryminujące komentarze lub widzą działania, które podważają zdolność dziewcząt do uprawiania sportu, piłkarki poczuć, że mają sojusznika i same również muszą walczyć o siebie. Warto włączyć zarówno rodziców, jak i młode zawodniczki do rozmowy na temat ich spostrzeżeń dotyczących uprzedzeń, wcześniejszych doświadczeń i przykrych sytuacji związanych z dyskryminacją oraz niewłaściwym traktowaniem. Uświadomienie sobie istnienia stereotypów jest kluczową częścią procesu ich podważania.

Nawiązuj z piłkarkami zdrowe relacje i dbaj o ich jakość.

Wiele czynników ma wpływ na to, czy dziewczęta zdecydują się na przyjęcie na trening i będą uczęszczać w zajęciach regularnie. Według Women's Sports Foundation jednym z najważniejszych jest to, co zawodniczka myśli o swoim trenerze i czy go lubi. Dobra relacja na linii zawodnik – trener wpływa na to, czy dziewczynka zostanie na dłużej w sporcie i będzie realizować swoją pasję. Zatem to trenerzy odgrywają kluczową rolę w zachęcaniu dziewcząt do uprawiania sportu.

Ważne jest, aby trener łączył się z każdą zawodniczką również na poziomie emocjonalnym, tak aby czuła, że łączy ich relacja i że jej opiekun traktuje ją jako kompletną osobę. Dlatego warto, aby trener poświęcił swój czas i dowiedział się czegoś więcej o swoich podopiecznych: co robią po szkole, jakie mają hobby, gdzie spędziły wakacje. Ucząc się tego o swoich zawodniczkach, trener buduje emocjonalną więź z każdą z nich, a zdrowa relacja z opiekuńczą, dorosłą osobą może sprawić, że dziewczyna poczuje związek ze sportem i pomoże jej to we właściwym rozwoju sportowym i społecznym. Trenerzy powinni znaleźć czas na koniec każdego treningu, w którym piłkarki będą mogły porozmawiać o tym, o czym chcą. Powinny **dać dziewczętom szansę, by ich głos został usłyszany.**

Trenerzy powinni udzielać wsparcia zawodniczkom w trudnych sytuacjach i dzielić się własnymi doświadczeniami, aby ich podopieczne zrozumiały, że to, przez co przechodzą, jest normalne. Co najważniejsze, trener może pokazać swoim piłkarkom, że wiele rzeczy można zrealizować dzięki sportowi i pokazać korzyści, jakie niesie bycie aktywnym. Kadra trenerska oprócz kompetencji szkoleniowych powinna zatem być także źródłem inspiracji i motywować dziewczęta do stawania się lepszymi w wielu różnych aspektach.

Należy również zadbać o to, aby w sekcji dostępni byli zarówno trenerzy, jak i trenerki. Ewentualnie do pomocy w zajęciach można zaangażować także wolontariuszki. Kobiety-trenerzy dodają dziewczętom pewności siebie.

Buduj relacje również z rodzicami i bliskimi zawodniczek.

Ponieważ dziewczęta nie zawsze są wspierane w uprawianiu sportu w taki sam sposób, jak chłopcy, ważne jest również tworzenie więzi z rodzicami i innymi dorosłymi w życiu dziewczynki. Badania wskazują, że rodzice przywiązują większą wagę do uczestnictwa w sporcie swoich synów niż córek. I właśnie ze względu na to, że dziewczęta nie zawsze są wspierane w uprawianiu sportu, ważne jest tworzenie przez trenerów bezpośrednich relacji z rodzicami i innymi dorosłymi w życiu dziewczynki, którzy muszą zrozumieć, jak istotną rolę odgrywają w całym procesie treningowym. Dzięki temu zwiększamy prawdopodobieństwo, że będą oni wspierać zawodniczkę w realizowaniu jej pasji, a ona sama będzie chciała uczęszczać na zajęcia.

Rodzice odgrywają główną rolę, jeśli chodzi o udział dziewcząt w zajęciach – bez nich i ich zrozumienia nie będzie to możliwe. Im bardziej rodzic aktywnie angażuje się we wspieranie sportowych doświadczeń swoich córek, tym bardziej prawdopodobne jest, że ich córka pokocha ten sport i będzie chciała go uprawiać w szkole średniej lub później. Większość standardowego wsparcia rodziców młodych piłkarek ma formę materialną (zapisanie córek na zajęcia piłkarskie, zakup sprzętu, dowóz na zajęcia), natomiast opiekunowie bardzo często zapominają o konieczności wsparcia mentalnego. Dlatego tak istotnym celem jest poznanie rodziców i przedstawienie im wielowymiarowości celu zajęć piłkarskich dla dziewczynki oraz uświadomienie im ich roli, oraz edukacja w zakresie sposobów, w jaki mogą zaangażować się w pasję swojej córki (poza jej zajęciami w szkółce piłkarskiej).

Stosuj podejście bazujące na świadomości płci.

Równie ważne jest, aby zarówno trenerki, jak i trenerzy, stosowali w swojej praktyce trenerskiej podejście oparte na świadomości płci, aby pomóc promować zaangażowanie i niwelować bariery, których doświadczają dziewczęta w kontekście sportowym. Bardzo często trenerzy mogą po prostu nie zdawać sobie sprawy z tego, w jaki sposób dziewczęta czują się niemile widziane w kontekście sportowym lub jakie napotykają bariery. Aby je pokonać, młode piłkarki potrzebują dodatkowego wsparcia, ale też poczucia akceptacji, empatii i dobrej relacji z trenerem, a to jest możliwe tylko w specjalnie stworzonym dla nich przyjaznym i bezpiecznym środowisku. Istotne jest przy tym, aby każdy trener dysponował umiejętnościami niezbędnymi do komunikacji z dziewczynkami, tak aby rozumiał jego komunikaty i czuły się przy nim swobodnie i bezpiecznie.

Warto zwrócić też uwagę na to, że uprzedzenia ze względu na płeć mogą objawiać się w sporcie również w sposobie, w jaki postrzegamy zdolności i działania dziewcząt (traktujemy je mniej poważnie niż chłopców, mniej od nich wymagamy w czasie treningu). Dobry trener nie powinien wpadać w tego typu stereotypowe pułapki.

Ważna jest także edukacja zarówno trenerów, jak i zawodniczek w zakresie kluczowych zagadnień, które mają wpływ na życie młodych dziewcząt, a także na ich podejście do sportu, np. presja rówieśników czy zmiany związane z okresem dojrzewania.

Zachęcaj piłkarki do tego, żeby były odważne, a nie idealne.

Aby rozwijać zawodniczki nie tylko piłkarsko, ale również społecznie, musimy stworzyć środowisko, które nagradza odwagę, a nie doskonałość. Bycie odważnym może być najważniejszą rzeczą, jaką oczekuje się od zawodniczek. Pozwoli im to budować ich pewność siebie na boisku i poza nim. To istotne, zwłaszcza dlatego, że wiele dziewcząt odczuwa presję, by być perfekcyjną we wszystkim, co robią. Skupienie się na perfekcji może powstrzymać je przed próbowaniem nowych rzeczy, zwłaszcza gdy nie wiedzą one, czy będą w stanie opanować nowe umiejętności. Zawodniczki muszą czuć się bezpiecznie, podejmując ryzyko, wiedzieć, że nie zostaną osądzone, a odwaga, której użyją do podjęcia kolejnego wyzwania, zostanie nagrodzona. Należy zadbać o to, aby wiedziały, że to, co wnoszą do zespołu, jest cenne i że ich wkład ma znaczenie. Bycie odważnym może być najważniejszą rzeczą, jaką oczekuje się od zawodniczek. To pozwoli budować im pewność siebie na boisku i poza nim.

Uwzględniaj motywację dziewcząt do uprawiania sportu i pamiętaj o potrzebie rywalizacji.

Rywalizacja na ogół nie jest postrzegana jako jedna z głównych motywacji dziewcząt do uprawiania sportu. Dziewczęta w sporcie stawiają na pierwszym miejscu relacje, niepotrzebnie zaczęto to rozumieć jako coś sprzecznego z ideą rywalizacji. Te dwa elementy zdecydowanie nie wykluczają się wzajemnie. Okazuje się, że dziewczyny najbardziej motywują trenerzy, którzy potrafią robić jedno i drugie – tworzyć relacje i rzucać im wyzwanie, aby się doskonalić i konkurować. Konkurencja ma wiele różnych wymiarów, a rywalizacja może motywować zawodniczki i skłaniać je do doskonalenia się indywidualnie, jako zespół i w rywalizacji przeciwko innym.

Koncentruj się na postępie zawodniczek, a nie na rezultacie (wyniku).

Podejście trenera powinno koncentrować się przede wszystkim na doskonaleniu indywidualnym i zespołowym, a nie tylko na końcowym wyniku meczu (koncentracja na postępie i rzeczach, które są pod kontrolą sportowca, wysiłku, procesie uczenia się, a nie na efekcie). Proces postrzegania siebie przez zawodniczkę i jej świadomość, że staje się w danym aspekcie lepsza, ma na nią ogromne oddziaływanie. Dlatego też piłkarki muszą być świadome tego, że się poprawiły i w związku z tym ważnym zadaniem dla trenerów jest upewnienie się, że młode adeptki futbolu dostrzegają swoje postępy. Dziewczęta powinny być nagradzane nie tylko za wygrane mecze, ale także doceniane za robienie postępów w kluczowych umiejętnościach zarównosportowych, jak i życiowych, które pomagają im wypadać lepiej na boisku. Akcentowanie ich postępów pomaga budować ich pewność siebie i zachęca je do próbowania nowych rzeczy, a także podejmowania ryzyka. Dziewczyny chcą trenerów, którzy tworzą pozytywne środowisko zachęcające do bezpieczeństwa, zabawy, rozwijania umiejętności i zdrowej rywalizacji. Chcą informacji zwrotnej, która jest istotna dla ich rozwoju, a nie tylko historii drużynowych zwycięstw i przegranych.

Zachęcaj dziewczyny do wyznaczania sobie własnych celów i pomóż im zidentyfikować cele, nad którymi mogą mieć kontrolę. Samodzielnie nie mogą kontrolować wyniku meczu, ale mogą kontrolować sposób, w jaki przygotowują się do gry i rodzaj wysiłku, jaki w nią wkładają. Pomaganie dziewczynom w skupieniu się na rzeczach, na które mogą mieć wpływ, takich jak ciężka praca czy bycie odważną, zaowocuje również lepszymi wynikami zespołowymi i indywidualnymi.

Zadbaj o to, aby zawodniczki były traktowane tak samo jak zawodnicy.

Mimo pewnej specyfiki sekcji dziewcząt opisanej w tej części należy przy tym wszystkim pamiętać, aby zawodniczki nadal traktować jak sportowców, ponieważ mogą być tak samo zdolne i wysportowane jak chłopcy. Nie można mieć do nich zbyt delikatnego podejścia, aby nie odczytały tego jako komunikat: „jesteśmy inne”, „jesteśmy mniej utalentowane niż chłopcy”, „trener nas traktuje inaczej, mniej poważnie”. Dziewczęta nie mogą wyglądać gorzej od chłopców w kwestii strojów i sprzętu sportowego. Ich sekcja musi być równoprawną sekcją w klubie, a młode piłkarki nie mogą czuć się gorzej traktowane niż chłopcy z tej samej kategorii wiekowej. Niedopuszczalna jest również sytuacja, w której sekcja dziewczęca jest traktowana humorystycznie lub w sposób lekceważący przez kadrę trenerską, zawodników innych sekcji lub otoczenie klubu.

Inspiruj młode piłkarki prawdziwymi historiami (przede wszystkim odważnych kobiet)

Zaproś gości specjalnych, aby przyjechali i porozmawiali o swoich doświadczeniach piłkarskich. Może to być była zawodniczka klubu, która teraz gra zawodowo, lub jakakolwiek inna kobieta, która pasję do futbolu łączy ze swoim zawodem, np. trenerki, sędzie, działaczki lub wolontariuszki w klubie. Pamiętaj, że również koleżanki i koledzy z drużyny mogą być źródłem inspiracji i motywować dziewczęta do zaangażowania. Wpływ rówieśników jest ważny, zwłaszcza w okresie dojrzewania i może być potężnym narzędziem, które zachęci dziewczyny do uprawiania sportu i pomoże dziewczętom poczuć się mile widzianymi i bezpiecznymi w środowisku sportowym, które inaczej mogłoby wydawać się nowe i inne.

Zadbaj o komfort psychiczny zawodniczek na boisku.

Trener powinien pamiętać, że jednym z ważniejszych jego zadań jest zadbać o komfort psychiczny zawodniczek, który jest dla nich często istotniejszy niż powierzone zadania boiskowe. Kluczową rolę odgrywa tu komunikacja. Na szczęście, na ogół zawodniczki bardziej niż zawodnicy są skłonne do otwierania się i dzielenia swoimi obawami lub problemami. Dobry trener może to wykorzystać i – jeśli tylko te problemy uniemożliwiają skupienie się na treningu lub rywalizacji sportowej – zareagować i porozmawiać szczerze ze swoją podopieczną. Słuchanie i bycie wysłuchanym to cechy bardzo cenione przez piłkarki, które oprócz tego, często zadają pytania dotyczące metod treningowych. Dzieje się tak, głównie dlatego, że chcą lepiej zrozumieć, czego się od nich wymaga, i nawiązać przez dialog kontakt z trenerem. To wszystko pozwala im zapewnić sobie większy komfort psychiczny i lepiej skupić się na swoich zadaniach na treningach i podczas rywalizacji (mecze, turnieje).

Podsumowanie

Najważniejszym wnioskiem powinno być to, że **trenowanie dziewcząt to nie to samo co trenowanie chłopców**. To kluczowe zdanie, o którym trenerzy zajmujący się kobiecym futbolem muszą pamiętać. Piłka nożna kobiet wyróżnia się swoją specyfiką i dopiero zrozumienie tego, jak funkcjonują zawodniczki, jakie mają motywacje i z jakimi barierami muszą się na co dzień mierzyć, pozwoli trenerowi lepiej na nie wpływać i finalnie dbać o ich kompleksowy rozwój psychofizyczny. Bez odpowiedniego podejścia trenera, a także stworzenia właściwych warunków w klubie, niebezpiecznie zwiększamy ryzyko rezygnacji zawodniczek z uprawiania piłki nożnej. **To od nas zależy, czy zbudujemy w naszych piłkarkach trwałe zaangażowanie w aktywność fizyczną**. By wspierać zaangażowanie piłkarek w zajęcia i dać im możliwość swobodnej zabawy, trenerzy powinni pamiętać o elastycznym podejściu do treningu. W piłce dziewczęcej potrzebni są trenerzy, którzy chcą wysłuchać swoje zawodniczki, a także potrafią krytycznie zastanowić się nad swoją praktyką, zamiast od lat stosować te same schematy działania. Mimo zawartych w rekomendacjach pewnych założeń i uogólnień pokazujących specyfikę piłki nożnej dziewcząt, należy pamiętać, aby zawodniczki nadal traktować jako wyjątkowe jednostki, a przede wszystkim jako pełnoprawnych sportowców, którym my, dorośli, musimy stworzyć przyjazne warunki, w których będą czuć się mile widziane, podekscytowane i wzmocnione. Tym samym, aby pomóc młodym piłkarkom wykorzystać drzemiący w nich potencjał i utrzymać je przy sporcie na dłużej, należy stworzyć im bezpieczne i opiekuńcze środowisko, by czuły się komfortowo i miały poczucie, że są częścią ważnego procesu, jakim jest udział w treningach piłkarskich.

11 Planowanie pracy szkoleniowej

W celu optymalizacji procesu nauczania gry w piłkę nożną, planując poszczególne jednostki treningowe (w strukturze tygodniowej – mikrocykl, miesięcznej – mezocykl i półrocznej lub rocznej – makrocykl), należy uwzględnić wszystkie treści programowe adekwatne do poziomu i możliwości zawodników na danym etapie szkolenia. Przygotowanie zawodników na podstawie właściwego doboru środków treningowych jest fundamentem racjonalnie prowadzonego procesu szkolenia. Szczególnie na początkowych etapach środowisko treningu powinno uwzględniać możliwości psychofizyczne zawodników.

Planowanie pracy szkoleniowej w piłce nożnej, w ujęciu długofalowym, powinno uwzględniać kluczowe aspekty (narzędzia), którymi zawodnik posługuje się na boisku. W meczu mistrzowskim zawodnik musi cechować się dobrze rozwiniętymi mechanizmami poznawczymi (percepcja), dzięki którym będzie mógł skutecznie eksplorować środowisko i dostępne w nim możliwości działania, wysokim poziomem rozumienia gry (aspekt taktyczny), który pozwoli selekcjonować zebrane informacje pod kątem ich użyteczności w kontekście realizacji celów gry oraz dużą precyzją ruchów, czyli wykonaniem (aspekt koordynacyjny – techniczny). Jako że w piłce nożnej wszystkie podejmowane działania są czynnościami ruchowymi, elementem łączącym wszystkie aspekty powinien być relatywnie wysoki poziom zdolności motorycznych.

11.1. Budowa mezocyklu

Poniższa tabela przedstawia przykład planowania na podstawie globalnego podejścia do rozwoju zawodnika. Punktem wyjścia są gry (sytuacje) o określonym poziomie złożoności. Właśnie takie podejście do planowania polega na stopniowym zwiększaniu złożoności gry, uwzględniając liczbę informacji dostępnych w środowisku gry oraz kluczowe interakcje zachodzące między zawodnikami.

TREŚCI PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA					
KATEGORIA SKRZAT					
MIKROCYKL	BLOK TEMATYCZNY	PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	CELE GRY	ZASADY GRY	
1	ATAKOWANIE	1x0 1x1	ZDOBYCIE BRAMKI		
2	ATAKOWANIE	1x1 1x2	ZDOBYCIE BRAMKI		
3	ATAKOWANIE	1x1 2x1	ZDOBYCIE BRAMKI		
4	ATAKOWANIE	1x1 2x2	ZDOBYCIE BRAMKI		
MIKROCYKL	DZIAŁANIA		W BRONIENIU	OBSZAR MOTORYCZNY	
	W ATAKOWANIU			KZM	ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE
	Z PIŁKĄ	BEZ PIŁKI			
1	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING			ŁĄCZENIE RUCHÓW, ORIENTACJA PRZESTRZENNA	ZWINNOŚĆ, SZYBKOŚĆ
2	KONTROLA PIŁKI			RYTMIZACJA, ŁĄCZENIE RUCHÓW	ZWINNOŚĆ, SZYBKOŚĆ
3	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING			SZYBKOŚĆ REAKCJI, ORIENTACJA PRZESTRZENNA	ZWINNOŚĆ, SZYBKOŚĆ
4	KONTROLA PIŁKI			ŁĄCZENIE RUCHÓW, SZYBKOŚĆ REAKCJI	ZWINNOŚĆ, SZYBKOŚĆ
KATEGORIA ŻAK					
MIKROCYKL	BLOK TEMATYCZNY	PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	CELE GRY	ZASADY GRY	
1	ATAKOWANIE	1x1 2x2	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	
2	BRONIENIE (PRESSING)	1x1 1x2	ODBIÓR PIŁKI	POWSTRZYMANIE	
3	ATAKOWANIE	2x1 2x2	STWORZENIE SYTUACJI BRAMKOWEJ	WSPARCIE	
4	ATAKOWANIE	1x1 2x2	ZDOBYCIE BRAMKI	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	
MIKROCYKL	DZIAŁANIA		W BRONIENIU	OBSZAR MOTORYCZNY	
	W ATAKOWANIU			KZM	ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE
	Z PIŁKĄ	BEZ PIŁKI			
1	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING, PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	TWORZENIE LINII PODANIA		DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE, ORIENTACJA PRZESTRZENNA	SIŁA, ZWINNOŚĆ, SZYBKOŚĆ
2			ODBIÓR PIŁKI	RYTMIZACJA, ŁĄCZENIE RUCHÓW	SIŁA, ZWINNOŚĆ, SZYBKOŚĆ
3	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING, PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	TWORZENIE LINII PODANIA		SZYBKOŚĆ REAKCJI, ORIENTACJA PRZESTRZENNA	SIŁA, ZWINNOŚĆ, SZYBKOŚĆ
4	DRYBLING, PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI, STRZAŁ			RÓŻNICOWANIE RUCHÓW, SZYBKOŚĆ REAKCJI	SIŁA, ZWINNOŚĆ, SZYBKOŚĆ

TREŚCI PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA					
KATEGORIA ORLIK					
MIKROCYKL	BLOK TEMATYCZNY	PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	CELE GRY	ZASADY GRY	
1	ATAKOWANIE	2 x 2 3 x 3	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	
2	BRONIENIE (PRESSING)	2 x 2 2 x 3	ODBIÓR PIŁKI	POWSTRZYMANIE, ASEKURACJA	
3	ATAKOWANIE	2 x 1 3 x 2	STWORZENIE SYTUACJI BRAMKOWEJ	WSPARCIE	
4	ATAKOWANIE	3 x 2 3 x 3	ZDOBYCIE BRAMKI	WSPARCIE	
MIKROCYKL	DZIAŁANIA		W BRONIENIU	OBSZAR MOTORYCZNY	
	W ATAKOWANIU			KZM	ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE
	Z PIŁKĄ	BEZ PIŁKI			
1	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING, PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	TWORZENIE LINII PODANIA		RÓŻNICOWANIE RUCHÓW, RÓWNOWAGA	SILA ZWINNOŚĆ SZYBKOŚĆ
2			ODBIÓR PIŁKI	SZYBKOŚĆ REAKCJI, ORIENTACJA PRZESTRZENNA	SILA ZWINNOŚĆ SZYBKOŚĆ
3	PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI, DRYBLING	TWORZENIE LINII PODANIA		DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE, ORIENTACJA PRZESTRZENNA	SILA ZWINNOŚĆ SZYBKOŚĆ
4	PODANIE I PRZYJĘCIE, DRYBLING, STRZAŁ	TWORZENIE LINII PODANIA		RYTMIZACJA, ŁĄCZENIE RUCHÓW	SILA ZWINNOŚĆ SZYBKOŚĆ
KATEGORIA MŁODZIK					
MIKROCYKL	BLOK TEMATYCZNY	PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	CELE GRY	ZASADY GRY	
1	OTWARCIE I BUDOWANIE GRY	4 x 2 4 x 3	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	PRZESTRZEŃ	GŁĘBIA I SZEROKOŚĆ ATAKU
2	BRONIENIE (PRESSING)	3 x 4 4 x 4	ODBIÓR PIŁKI	RÓWNOWAGA	KOMPAKTOWOŚĆ
3	BUDOWANIE I ZAKOŃCZENIE GRY	4 x 3 4 x 4	ZDOBYCIE BRAMKI	MOBILNOŚĆ	GŁĘBIA I SZEROKOŚĆ ATAKU
4	BRONIENIE (PRESSING)	3 x 4 4 x 4	ODBIÓR PIŁKI	OCHRONA PRZESTRZENI	KOMPAKTOWOŚĆ
MIKROCYKL	DZIAŁANIA		W BRONIENIU	OBSZAR MOTORYCZNY	
	W ATAKOWANIU			KZM	ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE
	Z PIŁKĄ	BEZ PIŁKI			
1	PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI, PROWADZENIE PIŁKI	TWORZENIE LINII PODANIA		RYTMIZACJA, ŁĄCZENIE RUCHÓW	SILA WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOŚĆ ZWINNOŚĆ
2			ODBIÓR PIŁKI, ASEKURACJA	SZYBKOŚĆ REAKCJI, ORIENTACJA PRZESTRZENNA	SILA WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOŚĆ ZWINNOŚĆ
3	PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI, DRYBLING, STRZAŁ	TWORZENIE LINII PODANIA		DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE, ORIENTACJA PRZESTRZENNA	SILA WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOŚĆ ZWINNOŚĆ
4			ODBIÓR PIŁKI, ASEKURACJA	RÓŻNICOWANIE RUCHÓW, SZYBKOŚĆ REAKCJI	SILA WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOŚĆ ZWINNOŚĆ

W każdej kategorii wiekowej zawodnicy mogą doświadczać sytuacji o coraz wyższym poziomie złożoności, począwszy od gry 1 x 1, przez 2 x 2, 3 x 3, skończywszy na układzie 4 x 4 (w przypadku równowagi liczebnej).

Na tej podstawie, zawodnik doświadczy wielu sytuacji w przewadze, równowadze i niedowadze liczebnej. Szczególnie w sytuacjach trudnych (np. w niedowadze lub równowadze liczebnej) środowisko gry zachęcać będzie zawodnika do podejmowania większego ryzyka (wszystkie linie podań mogą być zamknięte) oraz większej kontroli nad piłką (konieczność podejmowania działań indywidualnych takich jak prowadzenie piłki, drybling czy strzał). W każdym tygodniu zawodnik będzie doświadczał innych sytuacji, które w mniejszym lub większym stopniu będą zachęcać do realizacji określonych celów gry, zasad oraz działań piłkarskich. Trener, w zależności od poziomu zawodników będzie mógł dobierać środki treningowe, zarządzając ograniczeniami.

Przykładowo, w kategorii Żak zawodnicy powinni doświadczać wielu sytuacji w układach: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 1, 2 x 2. Zawodnicy stawiani są w sytuacjach problemowych, o podobnym poziomie trudności i złożoności, adekwatnym do ich poziomu rozumienia gry, zdolności postrzegania oraz poziomu koordynacyjnych zdolności motorycznych. Można zatem powiedzieć, że właśnie w tych sytuacjach mają okazję skorzystać z umiejętności i możliwości, którymi aktualnie dysponują. Jednocześnie właśnie w tego typu sytuacjach, zawodnicy będą mieli możliwość nauczania i doskonalenia kluczowych działań, takich jak: prowadzenie piłki czy drybling, które na tym etapie szkolenia idą w parze z postrzeganiem piłki przez zawodników w sposób egocentryczny.

Proponując właśnie taki sposób planowania, dopasowujemy treści programowe do rozwoju psychospołecznego zawodników. Zawodnicy stawiani są w sytuacjach, które:

- pozwalają im wyszukać kluczowe informacje,
- rozumieją (niewielka liczba możliwych rozwiązań),
- są w stanie wykonać (poziom koordynacyjnych zdolności motorycznych),
- chcą podejmować (egocentryzm).

11.2. Budowa jednostki treningowej

Jednostka treningowa (trening) to najlepszy sposób wyposażania zawodnika w kluczowe narzędzia, niezbędne do realizacji celów gry w meczach mistrzowskich. Trener, na każdym etapie współzawodnictwa ma dowolność w doborze środków treningowych, zarządzania intensywnością oraz objętością treningu.

Projektując jednostkę treningową warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych aspektów, takich jak:

1. Temat jednostki treningowej / cel jednostki treningowej

Temat jednostki treningowej określa, z jakim aspektem gry będą mieli do czynienia zawodnicy w jej trakcie.

Z uwagi na to, że piłka nożna to gra, trener staje się nauczycielem gry, a jego zadaniem jest umożliwienie zawodnikom uczenia się gry. W tym celu w jednostce treningowej trener wprowadza zawodników do określonych sytuacji, które stanowią pewien wycinek (fraktal) pełnej gry. Dzięki temu stwarza zawodnikom możliwość do szukania rozwiązań określonej sytuacji. Ta sytuacja musi zawierać w sobie wszystkie aspekty gry (techniczny, taktyczny, motoryczny, mentalny) oraz wszystkie jej cechy (złożoność, zmienność, nieprzewidywalność, współdziałanie, przeciwdziałanie).

Przykładowo, trener może określić temat treningu jako: „Nauczanie gry w atakowaniu w sytuacji przewagi liczebnej”, ale może określić go bardziej szczegółowo jako „Nauczanie gry w atakowaniu w sytuacji 3x2” lub „Nauczanie gry w atakowaniu w subfazie otwarcia gry w sytuacji 3x2”, wskazując dokładnie, z jaką sytuacją zetkną się zawodnicy. Dodatkowo może określić, jakie cele szczegółowe (w każdym obszarze) będą realizowane w danej jednostce treningowej, umieszczając je w części informacyjnej konspektu.

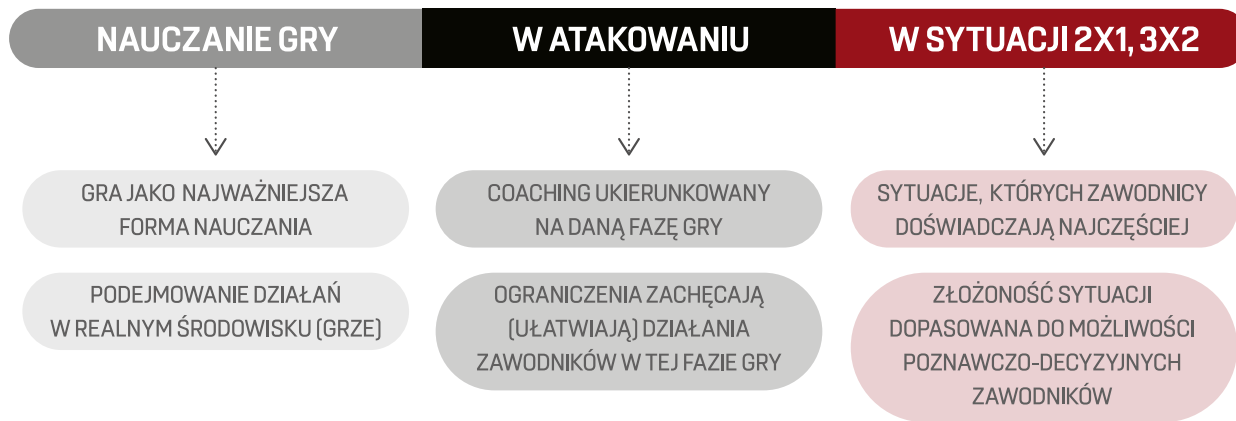
To wszystko stanowi cel jednostki treningowej.

KONSPEKT TRENINGOWY



Drużyna		Kategoria wiekowa	MŁODZIK						
Trener		Asystent / II trener							
Numer mezczyklu		Numer mikrocyklu	1						
Numer treningu	1	Data i godzina treningu							
Czas treningu	90 min.	Liczba zawodników	14						
Temat treningu	Nauczanie gry w atakowaniu - otwarcie i budowanie gry w sytuacji 4x3								
Cele gry	Zdobycie przestrzeni			Zasady gry			Przebieg		
Działania	Tworzenie linii podania			Cel motoryczny			Szybkość		
Przybory	Piłki	Bramki	Mini bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne
Liczba	14	2	-	2 x 7 szt.	30	-	-	-	-

Przykładowy temat jednostki treningowej

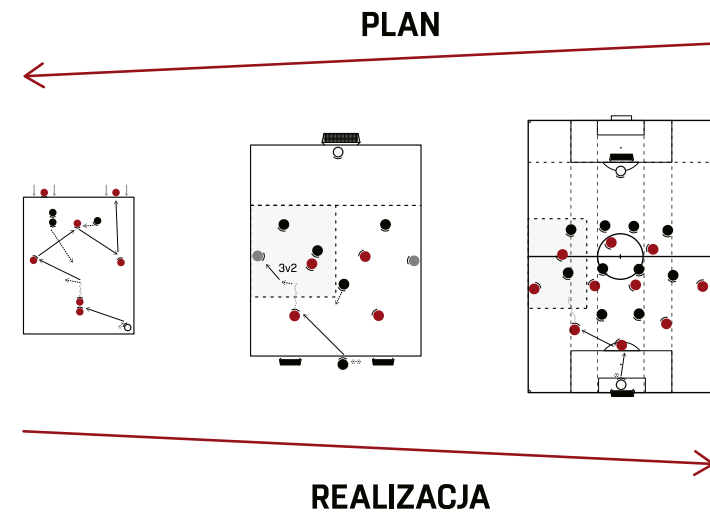


Przedstawienie tematu jednostki treningowej właśnie w ten sposób ułatwia komunikację na linii edukator-trener-zawodnik. Stawiając zawodnika w centrum procesu, analizując efektywność jednostki treningowej, można zadać wiele pytań, m.in.:

- czy zawodnicy doświadczali dużej liczby sytuacji 2x1, 3x2?
- czy podejmowali autonomiczne decyzje?
- czy zdobywali bramki?
- czy wykorzystywali zasadę wsparcia?
- czy w sposób właściwy tworzyli linię do podania?
- czy było intensywnie?
- czy czerpali radość z treningu?

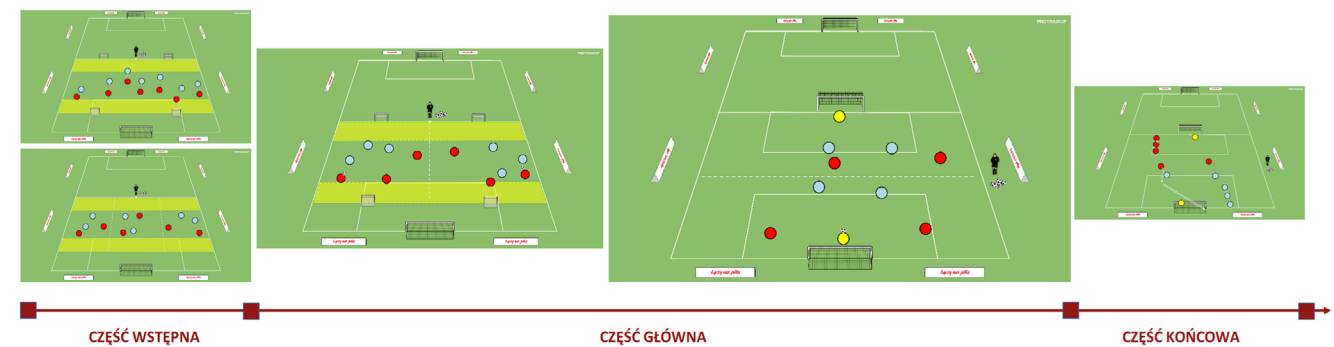
Planowanie i realizacja jednostki treningowej

Jeżeli celem głównym jednostki treningowej jest poprawa jakości gry, proces planowania należy rozpocząć od części głównej, czyli od gry o największej złożoności, właśnie ta gra bowiem najbliższa jest grze właściwej.

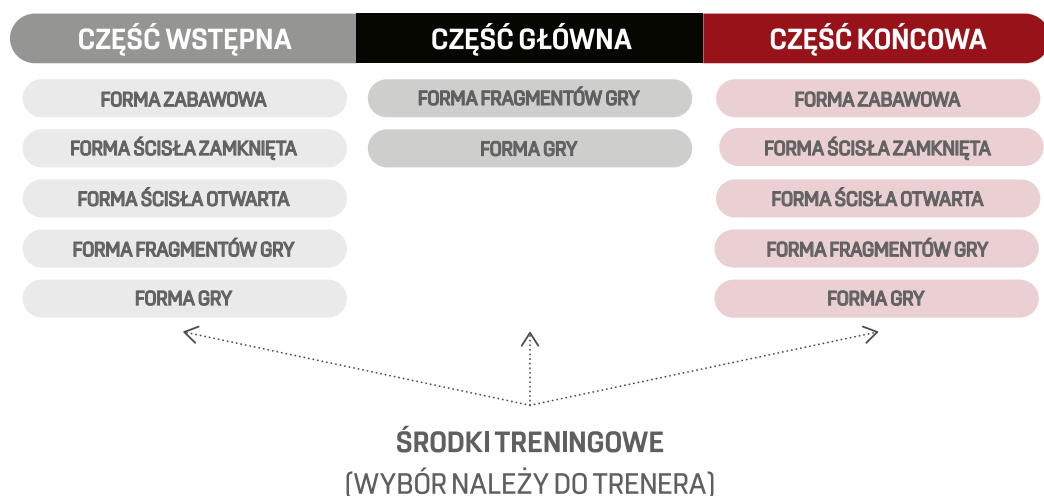


Jeżeli trener rozpocznie projektowanie treningu (konspekt) od gry o największym poziomie złożoności, w poprzedzających środkach treningowych w formie gier powinien skupić się na obniżeniu złożoności gier. Dzięki temu mniejsze gry nawiązywać będą do tej końcowej. Bardzo często trenerzy rozpoczynają przygotowanie konspektu treningowego od części wstępnej, mimo że nie jest to błąd, to jednak taki schemat postępowania jest trudniejszy. Odwoływanie każdego środka treningowego do najważniejszej gry w treningu jest prostsze.

Przygotowując jednostkę treningową, należy zwrócić uwagę na właściwą liczbę środków treningowych. Nazbyt duża liczba nie jest wskazana. Jeżeli zawodnik uczy się poprzez adaptację do nowego środowiska, musi mieć czas by je poznać. Dlatego zalecamy maksymalnie 5 środków treningowych w jednej jednostce. Zawodnik uczy się poprzez doświadczanie sytuacji boiskowych. Mimo że obecność przeciwnika warunkować będzie zawsze inne (często podobne) rozwiązanie, to sam proces uczenia się wymaga czasu, dlatego zbyt częste zmiany organizacji ćwiczeń nie sprzyjają zapamiętywaniu kluczowych informacji przekazywanych przez środowisko.



W każdej części treningu trener ma prawo wybrać właściwe środki treningowe adekwatne do poziomu swojego zespołu. Ważne, by na etapie planowania jednostki treningowej zachować właściwe proporcje względem ćwiczeń wyizolowanych (bez przeciwnika), a tych w formie gry lub jej fragmentów. Poniższa tabela ułatwia trenerom wybór odpowiednich form, jednocześnie zakładając, że przynajmniej w jednej części treningu będą miały miejsce gry, czyli środowisko w największym stopniu oddające realne warunki rywalizacji w meczu mistrzowskim.

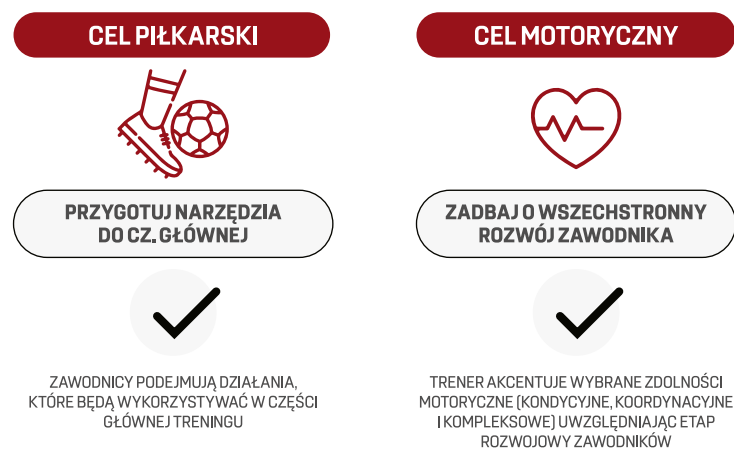


Część wstępna treningu

Przed rozpoczęciem treningu warto zadbać o odpowiednie przygotowanie boiska (jeżeli jest taka możliwość), tak aby w czasie samego treningu zminimalizować liczbę „martwego czasu” zajęć, gdzie zawodnicy np. czekają na ustawienie kolejnych ćwiczeń przez trenera. Dobrze, przemyślane ustawienie boiska pozwoli zwiększyć efektywną liczbę minut, co w wieloletnim procesie może mieć duże znaczenie.



Zasadniczym zadaniem części wstępnej jest przygotowanie zawodnika do tematu przewodniego w części głównej, realizowanej w formie gier lub fragmentów gry. Sugeruje się, by w części wstępnej akcentować z jednej strony umiejętności piłkarskie, z drugiej aspekt motoryczny.



Część wstępna

W części wstępnej treningu trener ma możliwość skorzystania ze wszystkich form nauczania. Decyzja należy do trenera, jednak przygotowując się do tej części treningu, należy zwrócić uwagę na to, by wszyscy zawodnicy wykonali podobną pracę motoryczną, tak by do części głównej przystąpić na podobnym poziomie gotowości motorycznej. Może się bowiem zdarzyć, że trener decyduje się na formy gier w pierwszej części treningu, jednak różnica w poziomie umiejętności zawodników jest tak duża, że najlepsi zawodnicy np. stoją na wierzchołkach kwadratu, a ci słabsi „biegają za piłką” w środku. Charakter wysiłku jest zatem zupełnie inny dla jednych i drugich. M.in. dlatego często zaleca się rozpoczęcie treningu od stosunkowo prostych ćwiczeń o niskim poziomie trudności, które w sposób łagodny wprowadzają zawodników do coraz trudniejszych wyzwań w treningu.

Zasadniczym celem części wstępnej jest przygotowanie narzędzi, których wykorzystanie będzie miało istotne znaczenie w części głównej.

Zatem jeżeli w części głównej celem gry będzie zdobycie przestrzeni, gdzie jako jedno z narzędzi chcemy uczyć przenoszenia gry poprzez zmianę centrum gry krótkimi podaniami, wówczas w części wstępnej możemy nauczać i doskonalić uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, ponieważ ten element techniki specjalnej będzie odgrywał istotną rolę w zmianie centrum gry. Z drugiej strony, jeżeli w części głównej celem będzie zdobywanie przestrzeni poprzez prowadzenie piłki i drybling, to w części wstępnej świetnym rozwiązaniem będą ćwiczenia nauczania i doskonalenia tych elementów.

Obszar motoryczny można realizować w formie izolowanej od gry (bez piłki) oraz zintegrowany z grą (z piłką). W treningu najmłodszych należy szukać jak najwięcej rozwiązań z piłką.

Część główna treningu

W części głównej zawodnicy realizują temat jednostki treningowej w formie gier lub jej fragmentów. Z racji pojawiającego się przeciwnika sam charakter części głównej staje się dużo bardziej dynamiczny. Część główna treningu to przede wszystkim realizacja celów piłkarskich, z kolei w aspekcie motorycznym kluczowe będzie dobranie odpowiedniej intensywności i objętości, tak aby z jednej strony adaptować zawodników do wymogów gry właściwej, z drugiej podnosić jakość piłkarskich działań w kontakcie z przeciwnikiem.

CEL PIŁKARSKI



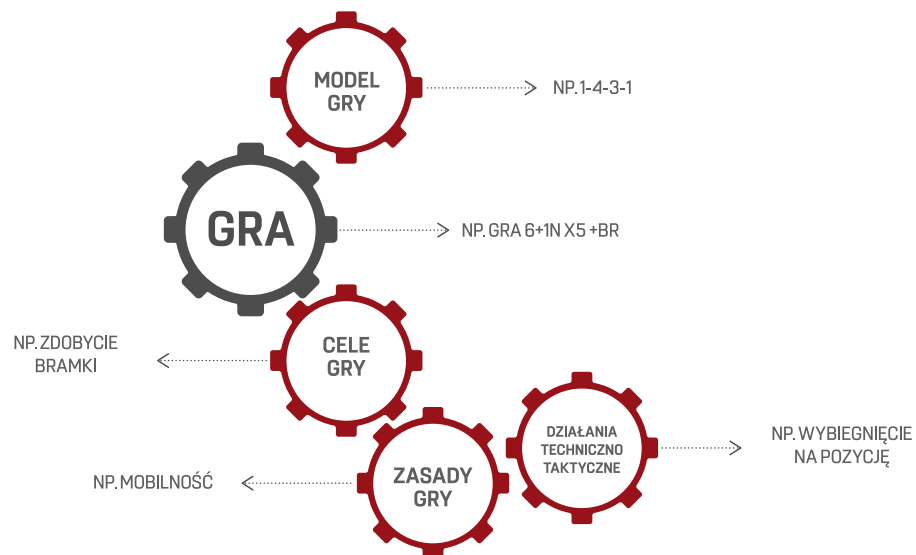
CZY ZAWODNICY DOŚWIADCZYLI REALNYCH SYTUACJI, UKIERUNKOWANYCH NA REALIZACJĘ CELU TRENINGU?

CEL MOTORYCZNY



CZY BYŁO INTENSYWNIE?

Gra jest najlepszym nauczycielem, zatem trener powinien dołożyć wszelkich starań, by zawodnicy realizowali w niej określone w założeniach treningu cele, wykorzystując dostępne narzędzia. Środowisko gry pozwala zawodnikom poznawać nowe drogi (sposoby postępowania), które pozwolą osiągać główne cele gry. Ważne, by jasno określić, czego będziemy oczekiwać od zawodników w grze. Z racji tego, że interakcja dwóch drużyn daje wręcz niezliczoną liczbę możliwych rozwiązań, to trener poprzez odpowiedni dobór ograniczeń powinien zachęcić swych zawodników do podejmowania działań ukierunkowanych na cel treningu.



Takie podejście da zawodnikom możliwość zbierania kluczowych informacji ze środowiska, które pozwolą osiągać założone w grach cele gry.

Niezwykle istotnym aspektem, mającym kluczowe znaczenie w przebiegu i skuteczności przeprowadzania gier ma sposób przedstawienia informacji o grze przez trenera. Zasadne wydaje się pytanie: jakie informacje powinien otrzymać zawodnik od trenera? Odpowiedź wydaje się banalnie prosta. Dokładnie takie, z jakimi spotka się w grze, gdzie trenera nie będzie. Zatem z punktu widzenia zawodnika (gracz w centrum procesu) o jego działaniach na boisku decydują chwilowa sytuacja, gdy piłkarz stara się osiągnąć cel gry, który w danej chwili jest możliwy do zdobycia. Dla przykładu, jeżeli zawodnicy znajdują się w fazie otwarcia gry, ich głównym celem jest zdobycie przestrzeni, które przybliży ich do realizacji celu głównego, czyli zdobycia bramki. Wchodząc w zachowania zawodnika, jego działaniem kieruje próba osiągnięcia aktualnego celu gry.

Wniosek: trener podaje zawodnikom cel gry, który mają zrealizować. Nie powinien podawać sposobów osiągnięcia tego celu, np. konieczności podania lub wykonania innych działań.

Dlaczego? Ponieważ decyzja należy zawsze do zawodnika.

Trener poprzez właściwy dobór ograniczeń powinien zachęcać zawodników do podejmowania określonych działań. Nie powinien jednak wskazywać tych elementów bezpośrednio przed samą grą, sugerując zawodnikom sposób rozwiązania. To bardzo ważne, by nauczani zawodnicy rozpoczęli grę „z czystą głową”, a nie zestawem zasad, które muszą spełnić, by zdobyć punkt.

Zrealizowanie celu gry powinno być punktowane (nagradzane przez trenera).

Właśnie takie podejście z jednej strony pozwala promować skuteczność zawodników w grze, z drugiej pozostawia im pełną autonomię w działaniu.

Inaczej sytuacja wygląda w sytuacji drużyny przeciwnej, która tworzy środowisko dla drużyny nauczanej. To właśnie na przeciwnika trener powinien narzucać ograniczenia, dzięki którym drużyna nauczana podejmować będzie działania ukierunkowane na realizację celów treningowych. Dlaczego? Tutaj znowu odpowiedź znajduje się w grze właściwej, gdzie to przeciwnik swoimi zachowaniami (np. gra pressingiem, ustawienie w obronie niskiej itd.) ogranicza działania drużyny. Na bazie analizy walki sportowej i procesu decyzyjnego zawodników można wysunąć jakże prosty, ale niezwykle praktyczny wniosek.

Ucząc atakowania, ogranicz broniących. Ucząc bronienia, ogranicz atakujących.

I to główne motto powinno kierować trenerem na etapie tworzenia gier w części głównej treningu.

Tworzenie gier w części głównej należy oprzeć na dwóch tezach:

- Ogranicz środowisko, a nie zawodników,
- Ograniczenia powinny zachęcać zawodników do działania.

Celem zwiększenia szans przeniesienia działań zawodnika z treningu na mecz, zgodnie z maksymą „grasz, tak jak trenujesz”, należy szukać rozwiązań, które w jak największym stopniu przypominać będą docelowe środowisko rywalizacji.

Zasada realności

Zasada realności polega na tworzeniu środowiska treningu, w którym zawodnicy mają okazję do zbierania kluczowych informacji z kontekstu gry, w celu podejmowania działań ukierunkowanych na realizację celu. Każde ćwiczenie powinno mieć ścisłe powiązanie z grą, tzn. z jej kontekstem. Powinno być wycinkiem sytuacji, która powtarza się w grze właściwej oraz powinno mieć wszystkie cechy gry. Pozwoli to zawodnikom wykorzystać dostępne informacje z otoczenia, w celu podjęcia określonych działań.

Realizacja zasady realności polega na tworzeniu środków treningowych, w których zawodnicy podejmują działania ukierunkowane na realizację celu, mając możliwości wyboru rozwiązań we wszystkich fazach gry. Wszystkie działania zawodników oparte są na współdziałaniu (partner) i przeciwdziałaniu (aktywny przeciwnik). Każdy środek treningowy umiejscowiony jest w odpowiednio zdefiniowanej przestrzeni o określonym kierunku gry.

Pozytywna odpowiedź na poniższe pytania w dużym stopniu decydować będzie o pozytywnej ocenie części głównej treningu.

- czy zawodnicy podejmują działania ukierunkowane na realizację celów treningu?
- czy wprowadzone ograniczenia zachęcały zawodników do realizacji celów treningu?
- czy nauczani zawodnicy, zachowywali się adekwatnie do oczekiwanych działań w meczu mistrzowskim?
- czy nauczani zawodnicy posiadali pełną autonomię w działaniach?
- czy było pozytywnie?
- czy było intensywnie?

Część końcowa treningu

Ta zazwyczaj najkrótsza część treningu powinna stanowić reakcję trenera, na to, co wydarzyło się w części głównej treningu. Zatem trener powinien zadać sobie pytania, czego w tej części treningu potrzebują jego zawodnicy, nawet jeżeli w samym konspekcie treningu zaplanowane były inne działania. Trener może zatem skorzystać z wielu możliwych zakończeń treningu, m.in.:

- wydłużenia gry z części głównej,
- wyrównania deficytów technicznych (np. w formie ścisłej), które utrudniały zawodnikom realizację celów treningowych,
- podsumowania zajęć (monolog lub dialog trenera z zawodnikami),
- ćwiczeń (np. zabaw) uspokajających zawodników, zabaw integracyjnych po intensywnej części treningu.

Szczególnie w treningu dzieci warto wsłuchać się w oczekiwania młodych adeptów futbolu, które same mogą zasugerować trenerowi wybór rozwiązania.

12 Program szkolenia – Skrzat (Junior G)

12.1. Charakterystyka dzieci w kategorii Skrzat

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

Cechy psychiczne:

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

Cechy somatyczne:

- mają dużą potrzebę ruchu i zabawy,
- szybko się męczą, a zarazem szybko wypoczywają,
- są bardzo ruchliwe,
- mają słabo rozwiniętą muskulaturę,
- posiadają niski poziom koordynacyjnych zdolności motorycznych.

12.2. Cele szkoleniowe dla kategorii Skrzat

Obszar techniczny (Skrzat)

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

Cele:

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

Obszar motoryczny (Skrzat)

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

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MOTORYCZNYM W KATEGORII SKRZAT			
CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GŁÓWNE ASPEKTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE WZORCÓW RUCHOWYCH	Forma zabawowa	Bieganie	Czołganie
	Metoda powtórzeniowa	Skakanie	Przewroty w przód na materacu
	Współzawodnictwo	Skłony	Podskoki
		Wypadły	Podrzucanie piłek, przyborów Podnoszenie przyborów Naśladowanie ruchów zwierząt
KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ	Forma zabawowa	Orientacja przestrzenna	Zabawy organizacyjno-porządkowe
	Metoda powtórzeniowa	Rytmizacja	Proste formy ruchu z użyciem różnych przeszkód
	Współzawodnictwo	Sprzężenie ruchów	Łączenie prostych form ruchu (bieg - zmiana kierunku biegu - elementy piłkarskie)
KSZTAŁTOWANIE SIŁY	Forma zabawowa	Szybkość reakcji	Reakcja na bodźce akustyczne
	Forma strumieniowa	Różnicowanie ruchów	Ćwiczenia czucia piłki
		Skoczność	Naśladowanie ruchów zwierząt Rywalizacja w parach w pozycjach wyizolowanych Tory przeszkód z przeskokami przez niskie przeszkody
KSZTAŁTOWANIE SZYBKOŚCI	Współzawodnictwo	W połączeniu z piłkami Z wykorzystaniem przyborów W połączeniu z koordynacją	Berki Wyścigi Sztafety Tory przeszkód
KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI	Forma zabawowa	Gra na bramki	Małe gry 2x2, 3x3
	Współzawodnictwo	Z wykorzystaniem przyborów	Zabawy bieżne
		W połączeniu z koordynacją	Berki Wyścigi Sztafety
			Tory przeszkód z przeskokami przez niskie przeszkody
SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE	Formy gier	Współzawodnictwo	Gry i zabawy ruchowe z różnymi przyborami
	Czas wolny	Wszechstronny rozwój motoryczny	Sporty walki Pływanie Rower Spacer

GŁÓWNY NACISK | WDRAŻANIE | AKCENT

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MENTALNYM W KATEGORII SKRZAT	
ASPEKT	TREŚCI
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Rozpoznanie motywacji zawodników do uprawiania piłki nożnej
	Poznanie i zaspokojenie ich potrzeb
	Podtrzymanie motywacji wewnętrznej
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Nazywanie przeżyć doświadczanych przez zawodników (np. emocje w trakcie treningu lub meczu)
	Rozmowy z piłkarzami o konkretnych sytuacjach (np. konflikty w drużynie, spadek motywacji)
	Budowanie świadomości celu (np. wykonywanego ćwiczenia)
	Wspólne poszukiwanie przyczyn (np. przegranych lub wygranych meczów)
	Pokazywanie profesjonalizmu w zachowaniu i postawie idoli młodych piłkarzy
KSZTAŁTOWANIE SAMODZIELNOŚCI	Stwarzanie zawodnikom sytuacji wyboru (np. wybór ćwiczenia w trakcie rozgrzewki)
	Docenianie kreatywnych rozwiązań
	Rozmowy o trudnych sytuacjach i możliwościach ich rozwiązania
	Wyjaśnianie konsekwencji decyzji
	Stopniowe rozwijanie umiejętności fizycznych i mentalnych
ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOSPÓŁECZNYCH	Uczenie samoobserwacji i budowanie świadomości
	Bycie przykładem dla zawodników i inspirowanie ich swoim zachowaniem (zaangażowanie i jakość wykonywanej pracy)
	Wykorzystywanie gier, zabaw oraz ćwiczeń rozwijających umiejętności mentalne, dostosowane do wieku i możliwości poznawczych zawodników

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE WIEDZY W KATEGORII SKRZAT	
ASPEKT	TREŚCI
PODSTAWOWE ZASADY ZACHOWANIA SIĘ PRZED TRENINGIEM, W TRAKCIE I PO TRENINGU	Odpowiedni ubiór na zajęcia treningowe
	Pomoc w organizacji sprzętu treningowego
	Pomoc w porządkowaniu sprzętu treningowego
NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE	Znaczenie nawadniania w trakcie zajęć treningowych Wpływ słodczy i "fast foodów" na efekty treningu
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie
	Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)

12.3. Planowanie procesu szkolenia - mezocykl miesięczny dla kategorii Skrzat

TREŚCI PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA					
MIKROCYKL	BLOK TEMATYCZNY	PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	CELE GRY	ZASADY GRY	
KATEGORIA SKRZAT					
1	ATAKOWANIE	1x0 1x1	ZDOBYCIE BRAMKI		
2	ATAKOWANIE	1x1 1x2	ZDOBYCIE BRAMKI		
3	ATAKOWANIE	1x1 2x1	ZDOBYCIE BRAMKI		
4	ATAKOWANIE	1x1 2x2	ZDOBYCIE BRAMKI		
TREŚCI PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA					
MIKROCYKL	DZIAŁANIA		OBSZAR MOTORYCZNY		
	W ATAKOWANIU		W BRONIENIU	KZM	ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE
	Z PIŁKĄ	BEZ PIŁKI			
KATEGORIA SKRZAT					
1	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING			ŁĄCZENIE RUCHÓW, ORIENTACJA PRZESTRZENNA	ZWINNOŚĆ, SZYBKOŚĆ
2	KONTROLA PIŁKI			RYTMIZACJA, ŁĄCZENIE RUCHÓW	ZWINNOŚĆ, SZYBKOŚĆ
3	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING			SZYBKOŚĆ REAKCJI, ORIENTACJA PRZESTRZENNA	ZWINNOŚĆ, SZYBKOŚĆ
4	KONTROLA PIŁKI			ŁĄCZENIE RUCHÓW, SZYBKOŚĆ REAKCJI	ZWINNOŚĆ, SZYBKOŚĆ

12.4. Planowanie procesu szkolenia – plan treningowy dla kategorii Skrzat

 PLAN TRENINGOWY (SKRZAT)				
SZKOŁKA	DRUZYNA	KATEGORIA WIEKOWA	NUMER MEZOCYKLU	DATA MEZOCYKLU
		SKRZAT		
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU		
1				
BLOK TEMATYCZNY		ATAKOWANIE		
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	MECZ	
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	1x0	1x1	EWALUACJA	
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII SKRZAT)			EWALUACJA
CELE GRY	ZDOBYCIE BRAMKI	ZDOBYCIE BRAMKI	EWALUACJA	
ZASADY GRY	nie dotyczy	nie dotyczy	nie dotyczy	
DZIAŁANIA	PROWADZENIE PIŁKI	DRYBLING	EWALUACJA	
CEL MOTORYCZNY	ŁĄCZENIE RUCHÓW	ORIENTACJA PRZESTRZENNA	EWALUACJA	
	ZWINNOŚĆ	SZYBKOŚĆ	EWALUACJA	
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU		
2				
BLOK TEMATYCZNY		ATAKOWANIE		
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	MECZ	
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	1x1	1x2	EWALUACJA	
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII SKRZAT)			EWALUACJA
CELE GRY	ZDOBYCIE BRAMKI	ZDOBYCIE BRAMKI	EWALUACJA	
ZASADY GRY	nie dotyczy	nie dotyczy	nie dotyczy	
DZIAŁANIA	KONTROLA PIŁKI	KONTROLA PIŁKI	EWALUACJA	
CEL MOTORYCZNY	ŁĄCZENIE RUCHÓW	RYTMIZACJA	EWALUACJA	
	ZWINNOŚĆ	SZYBKOŚĆ	EWALUACJA	
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU		
3				
BLOK TEMATYCZNY		ATAKOWANIE		
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	MECZ	
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	1x1	2x1	EWALUACJA	
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII SKRZAT)			EWALUACJA
CELE GRY	ZDOBYCIE BRAMKI	ZDOBYCIE BRAMKI	EWALUACJA	
ZASADY GRY	nie dotyczy	nie dotyczy	nie dotyczy	
DZIAŁANIA	DRYBLING	PROWADZENIE PIŁKI	EWALUACJA	
CEL MOTORYCZNY	ORIENTACJA PRZESTRZENNA	SZYBKOŚĆ REAKCJI	EWALUACJA	
	ZWINNOŚĆ	SZYBKOŚĆ	EWALUACJA	
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU		
4				
BLOK TEMATYCZNY		ATAKOWANIE		
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	MECZ	
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	1x1	2x2	EWALUACJA	
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII SKRZAT)			EWALUACJA
CELE GRY	ZDOBYCIE BRAMKI	ZDOBYCIE BRAMKI	EWALUACJA	
ZASADY GRY	nie dotyczy	nie dotyczy	nie dotyczy	
DZIAŁANIA	KONTROLA PIŁKI	KONTROLA PIŁKI	EWALUACJA	

12.5. Budowa jednostki treningowej dla kategorii Skrzat

Planując jednostkę treningową w kategorii Skrzat, w części wstępnej treningu, trener aktywuje dzieci przez zabawę ożywiającą. W części głównej przeplata gry i zabawy, kończąc ją 25-minutową grą. W części końcowej trener skupia się na elementach piłkarskich lub wychowawczych.

Należy pamiętać, że idealny trening Skrzata to taki, w którym dziecko niemal cały czas ma kontakt z piłką, a po treningu jest zmęczone i uśmiechnięte.

SUGEROWANA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ W KATEGORII SKRZAT			
CZĘŚĆ WSTĘPNA	10'	ZABAWA	10'
CZĘŚĆ GŁÓWNA	45	ZABAWY / GRY	20'
		GRY	25'
CZĘŚĆ KOŃCOWA	5	DOWOLNA FORMA NAUCZANIA	5'

12.6. Przykładowy konspekt dla kategorii Skrzat



KONSPEKT TRENINGOWY – Grupa Robocza PZPN

Drużyna		Kategoria wiekowa	SKRZAT		
Trener		Asystent / II trener			
Numer mezczyklu		Numer mikrocyklu	3		
Numer treningu	1	Data i godzina treningu			
Czas treningu	60'	Liczba zawodników	12		
Temat treningu	Nauczanie gry w atakowaniu w sytuacji 1x1				
Cele gry	Zdobycie przestrzeni		Zasady gry		
Działania	Drybling		Cel motoryczny		Orientacja przestrzenna, zwinność
Przybory	Piłki	Bramki	Mini bramki	Oznaczniki	Stożki
Liczba	12	-	8	12	40
					Pachołki
					Tyczki
					Drabinki
					Inne

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		<p>Berek z prowadzeniem piłki</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodnika z piłką jest przeprowadzenie piłki przez 2 bramki przelotowe i strzał do bramki. Celem berka jest odbiór piłki, następnie przeprowadzenie piłki przez 2 bramki przelotowe i strzał do bramki.</p> <p>Wskazówki i korekta: - zachęcamy do podejmowania pojedynków, - wspieramy próby, bez względu na efekt.</p> <p>Uwagi: - rywalizacja, kto strzeli więcej bramek w określonym czasie.</p>	10'
		<p>Gra 1x1 w chaosie</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Celem zawodnika z piłką jest zdobycie bramki. Celem zawodnika bez piłki jest odbiór piłki, następnie zdobycie bramki.</p> <p>Wskazówki i korekta: - zachęcamy do podejmowania pojedynków, - wspieramy próby, bez względu na efekt.</p> <p>Uwagi: - czas gry: 3 minuty / zmiana par - rywalizacja indywidualne np. kto w ciągu 3 minut zdobędzie najwięcej bramek.</p>	15'

CZĘŚĆ GŁÓWNA		<p>Murarz dwukierunkowy</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodnika z piłką jest przeprowadzenie piłki na drugą stronę i strzał do bramki. Celem berka (murarza) jest odbiór piłki, następnie przeprowadzenie piłki do strefy startu i strzał do bramki. Zawodnik, który straci piłkę dołącza do berków.</p> <p>Wskazówki i korekta: - zachęcamy do podejmowania pojedynków - wspieramy próby, bez względu na efekt</p> <p>Uwagi: - rywalizacja drużynowa tj. wygrywa zespół najdłużej nie da się schwytać.</p>	15'
		<p>Gra 1x1, 2x2</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Celem nauczanych (czerwoni) jest zdobycie bramki. Celem przeciwnika (niebiescy) jest odbiór piłki, następnie zdobycie bramki.</p> <p>Wskazówki i korekta: - zachęcamy do podejmowania pojedynków - wspieramy próby, bez względu na efekt</p> <p>Uwagi: - zmiany składów</p>	15'
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Podrzuc i złap piłkę</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodnika jest podrzucenie piłki, następnie złapanie jej bezpośrednio, po koźle lub gdy się toczy.</p> <p>Wskazówki i korekta: - obserwuj piłkę</p> <p>Uwagi: - rzucenie piłki za siebie</p>	5'

Trenerze, więcej konspektów do kategorii Skrzat znajdziesz na ["Łączy Nas Trening"](#)



13 Program szkolenia Żak (Junior F)

13.1. Charakterystyka dzieci w kategorii Żak

Dzieci w kategorii Żak charakteryzuje:

- duża chęć zabawy i ruchu,
- mała pewność siebie,
- słaba zdolność koncentracji,
- wysoki poziom egocentryzmu, podejmują w grze głównie działania indywidualne, takie jak prowadzenie piłki, drybling lub strzał, najczęściej pomijając aspekt współdziałania z innymi graczami,
- słabo rozwinięte mechanizmy poznawcze (percepcja). Dzieci nie są jeszcze w stanie wychwycić zbyt dużej liczby informacji z gry, najczęściej koncentrując się na piłce i najbliższym zawodniku,
- stosunkowo niski poziom umiejętności piłkarskich, co wynika z dość niskiego poziomu koordynacyjnych zdolności motorycznych (niskiej precyzji ruchu),
- niski poziom rozumienia gry, z racji krótkiego stażu zawodniczego.

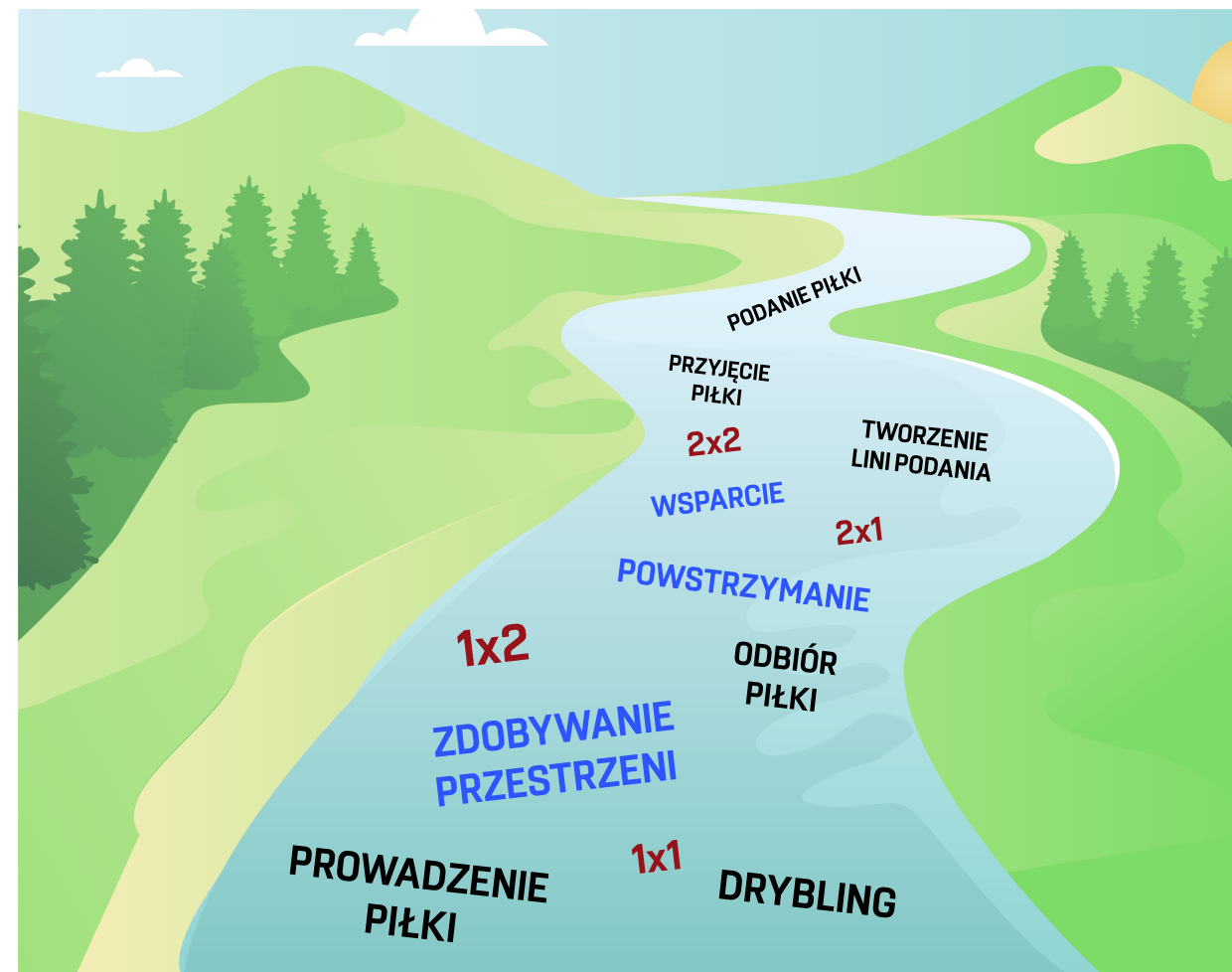
13.2. Cele szkoleniowe dla kategorii Żak

Obszar techniczno-taktyczny (Żak)

W kategorii Żak trener celowo zawęża działania zawodników do układu dwóch zawodników w jednej drużynie. Regularne doświadczanie sytuacji w układzie 1 x 1, 1 x 2, 2 x 1, 2 x 2 poniekąd ukierunkowuje zawodników na określone zachowania na boisku. Takie, a nie inne ograniczenie wynika rzecz jasna z charakterystyki dzieci, właśnie w tej kategorii wiekowej. Rozwiązywanie sytuacji o niskim poziomie złożoności zachęca Żaków do podejmowania działań indywidualnych, takich jak: prowadzenie piłki, zwody, drybling czy strzał. Celowe ograniczenie sytuacji do dwóch zawodników skłania ich do skorzystania dokładnie z tych narzędzi (umiejętności), które na tym etapie są dla Żaków przyswajalne.

Obniżenie złożoności do sytuacji z niewielką liczbą zawodników ma związek z faktem, iż młodzi adepci piłki nożnej, właśnie w tej kategorii wiekowej, nie mają jeszcze wystarczająco dobrze rozwiniętych mechanizmów poznawczo-decyzyjnych, zatem nie są w stanie zebrać jeszcze zbyt wielu informacji ze środowiska.

Od najmłodszych lat należy wyrabiać odpowiednie nawyki w bronieniu. Szczególnie na pierwszych etapach szkolenia, dziecko powinno dążyć do jak najszybszego odbioru piłki poprzez atak na zawodnika z piłką. Kształtowanie tego typu nawyku niesie za sobą wiele korzyści. Dzieci od początku edukacji ukierunkowane są na jak najszybszy odbiór piłki, bo tylko będąc w jej posiadaniu, mogą zdobywać bramki. Z drugiej strony zawodnicy z piłką, działając pod większą presją, zmuszeni są do podejmowania działań w większym deficycie czasu, co przyspiesza ich proces decyzyjny – szybkość działania z piłką, która na późniejszych etapach szkolenia może mieć decydujące znaczenie w „wejściu” do piłki profesjonalnej. Dlatego asekuracja, która rzecz jasna będzie występowała w układach 2-osobowych nie będzie priorytetem w nauczaniu. Trener oczywiście może pokazać i wytłumaczyć zasady asekuracji, niemniej jednak oczekiwać będzie od zawodników jak najszybszej próby odbioru piłki.



„Rzeka” sytuacji, zasad i działań w kategorii Żak

Obszar motoryczny (Żak)

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

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

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MOTORYCZNYM W KATEGORII ŻAK			
CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GŁÓWNE ASPEKTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE WZORCÓW RUCHOWYCH	Forma zabawowa Metoda powtórzeniowa	Przysiad Różne formy biegu	Czołganie i przetaczanie Przewroty w przód na materacu, podskoki
	Współzawodnictwo	(tyłem, bokiem, krok skrzyżny, skipy)	Zmiany sposobu i kierunku biegu z wykorzystaniem przyrządów Naśladowanie ruchów zwierząt
KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ	Forma zabawowa Metoda powtórzeniowa Współzawodnictwo Forma wiązana	Dostosowanie motoryczne Rytmizacja Łączenie ruchów Szybkość reakcji Różnicowanie ruchów Orientacja przestrzenna	Gra piłkami o różnej wielkości Zmiany rytmu biegu i prowadzenia piłki Ćwiczenia z dwoma piłkami jednocześnie Reakcja na bodźce akustyczne i wzrokowe Ćwiczenia czucia piłki Obserwacja przestrzeni w czasie prowadzenia piłki
	Forma zabawowa Forma strumieniowa	Opór własnego ciała Skoczność	Naśladowanie ruchów zwierząt Rywalizacja w parach w pozycjach wyizolowanych Zabawy skocznościowe
KSZTAŁTOWANIE SIŁY	Forma zabawowa	Opór własnego ciała	Naśladowanie ruchów zwierząt
	Forma strumieniowa	Skoczność	Rywalizacja w parach w pozycjach wyizolowanych Zabawy skocznościowe
KSZTAŁTOWANIE SZYBKOŚCI	Współzawodnictwo Forma zabawowa	W połączeniu z piłkami Zwinność	Berki Wyścigi Sztafety Tory przeszkód w formie rywalizacji
	Forma zabawowa Współzawodnictwo	Gra na bramki Z wykorzystaniem przyborów W połączeniu z koordynacją	Małe gry 2x2, 3x3, 4x4 Berki Wyścigi Sztafety Tory przeszkód z przeskakami przez niskie przeszkody
KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI	Forma zabawowa Współzawodnictwo	Gra na bramki Z wykorzystaniem przyborów W połączeniu z koordynacją	Małe gry 2x2, 3x3, 4x4 Berki Wyścigi Sztafety Tory przeszkód z przeskakami przez niskie przeszkody
	Formy gier Współzawodnictwo Czas wolny	Wszelki rozwój motoryczny	Gry i zabawy ruchowe z różnymi przyborami, gimnastyka, akrobatyka Sporty walki Pływanie Rower Spacer
GŁÓWNY NACISK WDRAŻANIE AKCENT			

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MENTALNYM W KATEGORII ŻAK	
ASPEKT	TREŚCI
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Rozpoznanie motywacji zawodników do uprawiania piłki nożnej Poznanie i zaspokojenie ich potrzeb Podtrzymanie motywacji wewnętrznej
	Nazywanie przeżyć doświadczanych przez zawodników (np. emocje w trakcie treningu lub meczu) Rozmowy z piłkarzami o konkretnych sytuacjach (np. konflikty w drużynie, spadek motywacji) Budowanie świadomości celu (np. wykonywanego ćwiczenia) Wspólne poszukiwanie przyczyn (np. przegranych lub wygranych meczów) Pokazywanie profesjonalizmu w zachowaniu i postawie idoli młodych piłkarzy
	Stwarzanie zawodnikom sytuacji wyboru (np. wybór ćwiczenia w trakcie rozgrzewki) Docenianie kreatywnych rozwiązań Rozmowy o trudnych sytuacjach i możliwościach ich rozwiązania Wyjaśnianie konsekwencji decyzji Stopniowe rozwijanie umiejętności fizycznych i mentalnych
KSZTAŁTOWANIE SAMODZIELNOŚCI	Uczenie samoobserwacji i budowanie świadomości Bycie przykładem dla zawodników i inspirowanie ich swoim zachowaniem (zaangażowanie i jakość wykonywanej pracy)
	Wykorzystywanie gier, zabaw oraz ćwiczeń rozwijających umiejętności mentalne, dostosowane do wieku i możliwości poznawczych zawodników
ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOSPÓŁECZNYCH	

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE WIEDZY W KATEGORII ŻAK	
ASPEKT	TREŚCI
NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE	Znaczenie nawadniania w trakcie zajęć treningowych Wpływ słodczy i "fast foodów" na efekty treningu Odpowiednia liczba posiłków w dniu treningowym
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)
	Integracja społeczna

13.3. Planowanie procesu szkolenia – mezocykl miesięczny dla kategorii Żak

TREŚCI PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA					
MIKROCYKL	BLOK TEMATYCZNY	PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	CELE GRY	ZASADY GRY	
KATEGORIA ŻAK					
1	ATAKOWANIE	1x1 2x2	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	
2	BRONIE NIE (PRESSING)	1x1 1x2	ODBIÓR PIŁKI	POWSTRZYMANIE	
3	ATAKOWANIE	2x1 2x2	STWORZENIE SYTUACJI BRAMKOWEJ	WSPARCIE	
4	ATAKOWANIE	1x1 2x2	ZDOBYCIE BRAMKI	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	
TREŚCI PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA					
MIKROCYKL	DZIAŁANIA		OBSZAR MOTORYCZNY		
	W ATAKOWANIU		W BRONIENIU	KZM	
	Z PIŁKĄ	BEZ PIŁKI			ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE
KATEGORIA ŻAK					
1	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING, PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	TWORZENIE LINII PODANIA		DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE, ORIENTACJA PRZESTRZENNA	SIŁA ZWINNOŚĆ SZYBKOŚĆ
2			ODBIÓR PIŁKI	RYTMIZACJA, ŁĄCZENIE RUCHÓW	SIŁA ZWINNOŚĆ SZYBKOŚĆ
3	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING, PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	TWORZENIE LINII PODANIA		SZYBKOŚĆ REAKCJI, ORIENTACJA PRZESTRZENNA	SIŁA ZWINNOŚĆ SZYBKOŚĆ
4	DRYBLING, PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI, STRZAŁ			RÓŻNICOWANIE RUCHÓW, SZYBKOŚĆ REAKCJI	SIŁA ZWINNOŚĆ SZYBKOŚĆ

13.4. Planowanie procesu szkolenia – plan treningowy dla kategorii Żak

Mikrocykl z 2 jednostkami treningowymi

PLAN TRENINGOWY (ŻAK)				
SZKOŁKA	DRUŻYNA	KATEGORIA WIEKOWA	NUMER MEZOCYKLU	DATA MEZOCYKLU
		ŻAK		
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU		
1				
BLOK TEMATYCZNY		ATAKOWANIE		
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	MECZ	
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	1x1	2x2	EWALUACJA	
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII ŻAK)			EWALUACJA
CELE GRY	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	EWALUACJA	
ZASADY GRY	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	EWALUACJA	
DZIAŁANIA	DRYBLING	PROWADZENIE PIŁKI lub TWORZENIE LINII PODANIA	EWALUACJA	
CEL MOTORYCZNY	DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE ZWINNOŚĆ	ORIENTACJA PRZESTRZENNA SZYBKOŚĆ	EWALUACJA	
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU		
2				
BLOK TEMATYCZNY		BRONIE NIE (PRESSING)		
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	MECZ	
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	1x1	1x2	EWALUACJA	
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII ŻAK)			EWALUACJA
CELE GRY	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	EWALUACJA	
ZASADY GRY	POWSTRZYMANIE	POWSTRZYMANIE	EWALUACJA	
DZIAŁANIA	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	EWALUACJA	
CEL MOTORYCZNY	ŁĄCZENIE RUCHÓW SIŁA	RYTMIZACJA SZYBKOŚĆ	EWALUACJA	
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU		
3				
BLOK TEMATYCZNY		ATAKOWANIE		
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	MECZ	
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	2x1	2x2	EWALUACJA	
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII ŻAK)			EWALUACJA
CELE GRY	STWORZENIE SYTUACJI BRAMKOWEJ	STWORZENIE SYTUACJI BRAMKOWEJ	EWALUACJA	
ZASADY GRY	WSPARCIE	WSPARCIE	EWALUACJA	
DZIAŁANIA	TWORZENIE LINII PODANIA	PROWADZENIE PIŁKI lub PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	EWALUACJA	
CEL MOTORYCZNY	ORIENTACJA PRZESTRZENNA ZWINNOŚĆ	SZYBKOŚĆ REAKCJI SZYBKOŚĆ	EWALUACJA	
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU		
4				
BLOK TEMATYCZNY		ATAKOWANIE		
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	MECZ	
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	1x1	2x2	EWALUACJA	
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII ŻAK)			EWALUACJA
CELE GRY	ZDOBYCIE BRAMKI	ZDOBYCIE BRAMKI	EWALUACJA	
ZASADY GRY	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	EWALUACJA	
DZIAŁANIA	DRYBLING lub PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	STRZAŁ	EWALUACJA	
CEL MOTORYCZNY	RÓŻNICOWANIE RUCHÓW SIŁA	SZYBKOŚĆ REAKCJI SZYBKOŚĆ	EWALUACJA	

13.5. Budowa jednostki treningowej dla kategorii Żak

Planując jednostkę treningową w kategorii Żak, trener ma możliwość wyboru jednego z 4 wariantów.

PLAN TRENINGOWY (ŻAK)				
SZKÓŁKA	DRUŻYNA	KATEGORIA WIEKOWA	NUMER MEZOCYKLU	DATA MEZOCYKLU
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU		
1				
ATAKOWANIE				
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3	MECZ
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	1x1	2x2	1x1 lub 2x2	EWALUACJA
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII ŻAK)			EWALUACJA
CELE GRY	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	EWALUACJA
ZASADY GRY	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	EWALUACJA
DZIAŁANIA	DRYBLING	PROWADZENIE PIŁKI lub TWORZENIE LINII PODANIA	DRYBLING lub PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	EWALUACJA
CEL MOTORYCZNY	DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE lub ORIENTACJA PRZESTRZENNA SIŁA	DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE ZWINNOŚĆ	ORIENTACJA PRZESTRZENNA SZYBKOŚĆ	EWALUACJA
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU		
2				
BRONIENIE (PRESSING)				
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3	MECZ
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	1x1	1x2	1x1 lub 1x2	EWALUACJA
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII ŻAK)			EWALUACJA
CELE GRY	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	EWALUACJA
ZASADY GRY	POWSTRZYMANIE	POWSTRZYMANIE	POWSTRZYMANIE	EWALUACJA
DZIAŁANIA	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	EWALUACJA
CEL MOTORYCZNY	ŁĄCZENIE RUCHÓW lub RYTMIZACJA SIŁA	ŁĄCZENIE RUCHÓW ZWINNOŚĆ	RYTMIZACJA SZYBKOŚĆ	EWALUACJA
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU		
3				
ATAKOWANIE				
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3	MECZ
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	2x1	2x2	2x1 lub 2x2	EWALUACJA
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII ŻAK)			EWALUACJA
CELE GRY	STWORZENIE SYTUACJI BRAMKOWEJ	STWORZENIE SYTUACJI BRAMKOWEJ	STWORZENIE SYTUACJI BRAMKOWEJ	EWALUACJA
ZASADY GRY	WSPARCIE	WSPARCIE	WSPARCIE	EWALUACJA
DZIAŁANIA	TWORZENIE LINII PODANIA	PROWADZENIE PIŁKI lub PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	DRYBLING lub PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	EWALUACJA
CEL MOTORYCZNY	ORIENTACJA PRZESTRZENNA lub SZYBKOŚĆ REAKCJI SIŁA	ORIENTACJA PRZESTRZENNA ZWINNOŚĆ	SZYBKOŚĆ REAKCJI SZYBKOŚĆ	EWALUACJA
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU		
4				
ATAKOWANIE				
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3	MECZ
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	1x1	2x2	1x1 lub 2x2	EWALUACJA
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII ŻAK)			EWALUACJA
CELE GRY	ZDOBYCIE BRAMKI	ZDOBYCIE BRAMKI	ZDOBYCIE BRAMKI	EWALUACJA
ZASADY GRY	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	EWALUACJA
DZIAŁANIA	DRYBLING	DRYBLING lub PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	STRZAŁ	EWALUACJA
CEL MOTORYCZNY	RÓŻNICOWANIE RUCHÓW lub SZYBKOŚĆ REAKCJI SIŁA	RÓŻNICOWANIE RUCHÓW ZWINNOŚĆ	SZYBKOŚĆ REAKCJI SZYBKOŚĆ	EWALUACJA

SUGEROWANA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ W KATEGORII ŻAK			
WARIANT 1			
CZĘŚĆ WSTĘPNA	20'	DZIAŁANIA Z MOTORYKĄ	20'
CZĘŚĆ GŁÓWNA	45'	FRAGMENT GRY / GRA	20'
		GRA	25'
CZĘŚĆ KOŃCOWA	10'	DOWOLNA FORMA NAUCZANIA (NP. PRACA NAD DEFICYTAMI, PRZEDŁUŻENIE GRY ITP..)	10'

W pierwszym wariacie, w części wstępnej treningu, trener w jednym środku treningowym integruje działania piłkarskie z celem motorycznym. W części głównej stosuje 2 środki treningowe (np. fragment gry i grę). W części końcowej pracuje nad wybranym elementem wg potrzeb zespołu i własnej oceny.

SUGEROWANA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ W KATEGORII ŻAK			
WARIANT 2			
CZĘŚĆ WSTĘPNA	20'	DZIAŁANIA MOTORYKA	10'
		FRAGMENT GRY / GRA	20'
CZĘŚĆ GŁÓWNA	45'	GRA	25'
CZĘŚĆ KOŃCOWA	10'	DOWOLNA FORMA NAUCZANIA (NP. PRACA NAD DEFICYTAMI, PRZEDŁUŻENIE GRY ITP..)	10'

W drugim wariacie, w części wstępnej treningu, trener w pierwszym środku treningowym akcentuje działania piłkarskie, w drugim skupia się na celu motorycznym. W części głównej stosuje 2 środki treningowe (np. fragment gry i grę). W części końcowej pracuje nad wybranym elementem wg potrzeb zespołu i własnej oceny.

SUGEROWANA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ W KATEGORII ŻAK			
WARIANT 3			
CZĘŚĆ WSTĘPNA	20'	DZIAŁANIA Z MOTORYKĄ	20'
CZĘŚĆ GŁÓWNA	45'	FRAGMENT GRY / GRA	15'
		FRAGMENT GRY / GRA	15'
		GRA	15'
CZĘŚĆ KOŃCOWA	10'	DOWOLNA FORMA NAUCZANIA (NP. PRACA NAD DEFICYTAMI, PRZEDŁUŻENIE GRY ITP..)	10'

W trzecim wariacie, w części wstępnej treningu, trener w jednym środku treningowym integruje działania piłkarskie z celem motorycznym. W części głównej stosuje 3 środki treningowe (np. fragment gry, grę o mniejszej złożoności, grę o większej złożoności). W części końcowej pracuje nad wybranym elementem wg potrzeb zespołu i własnej oceny.

SUGEROWANA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ W KATEGORII ŻAK

WARIANT 4			
CZĘŚĆ WSTĘPNA	20'	DZIAŁANIA	10'
		MOTORYKA	10'
CZĘŚĆ GŁÓWNA	45'	FRAGMENT GRY / GRA	15'
		FRAGMENT GRY / GRA	15'
		GRA	15'
CZĘŚĆ KOŃCOWA	10'	DOWOLNA FORMA NAUCZANIA (NP. PRACA NAD DEFICYTAMI, PRZEDŁUŻENIE GRY ITP..)	10'

W czwartym wariantcie, w części wstępnej treningu, trener w pierwszym środku treningowym akcentuje działania piłkarskie, w drugim skupia się na celu motorycznym. W części głównej stosuje 3 środki treningowe (np. fragment gry, grę o mniejszej złożoności, grę o większej złożoności). W części końcowej pracuje nad wybranym elementem wg potrzeb zespołu i własnej oceny.

13.6. Przykładowy konspekt dla kategorii Żak



KONSPEKT TRENINGOWY – Grupa Robocza PZPN

Drużyna		Kategoria wiekowa	ŻAK						
Trener		Asystent / II trener							
Numer mezczyklu		Numer mikrocyklu	3						
Numer treningu	1	Data i godzina treningu							
Czas treningu	75'	Liczba zawodników	14						
Temat treningu	Nauczanie gry w atakowaniu w sytuacji 2x1								
Cele gry	Kreowanie sytuacji bramkowej		Zasady gry		Wsparcie				
Działania	Tworzenie linii podania		Cel motoryczny		Szybkość reakcji, siła				
Przybory	Piłki	Bramki	Mini bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne
Liczba	14	4	-	2 x 7 szt.	30	4	-	-	-

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		<p>Zabawa „Linia podania”</p> <p>Przebieg, ograniczenia:</p> <p>Zadaniem 5 zawodników jest wymiana podań. Zadaniem 2 jest utrudnianie wymiany podań (przez prowadzenie piłki w kierunku zawodnika z piłką)</p> <p>Wskazówki i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tworzenie linii podania (upewnij się, że przeciwnik nie stoi na twojej linii podania) <p>Uwagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - czas zabawy: 7x1 min / przerwa 30 sek., - zmiana prowadzących po 1 minutę, - po każdej rundzie drużyny dodają do wyniku największą liczbę podań z danej rundy. 	10'
		<p>Gra w chaosie z akcentem na szybkość reakcji</p> <p>Przebieg, ograniczenia:</p> <p>2 zespoły grają 6 piłkami zachowując kierunek ataku dla każdego zespołu. Zawodnicy bez piłki mogą tworzyć linię podania dla swoich partnerów lub odbierać piłkę rywalom.</p> <p>Wskazówki i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reaguj szybko na sytuację <p>Uwagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - czas gry 5x1 min. / przerwa 1 min. nauka pompki (akcent siły). 	10'
CZĘŚĆ GŁÓWNA		<p>2x1+1+Br (z powracającym broniącym)</p> <p>Przebieg, ograniczenia:</p> <p>Celem nauczanych (czerwoni) jest stworzenie sytuacji bramkowej dla partnera lub siebie (przez podanie lub wprowadzenie piłki do żółtej strefy), następnie zdobycie bramki. Celem przeciwnika (niebiescy) jest odbiór piłki, następnie zdobycie przestrzeni (wprowadzenie lub podanie piłki na drugą połowę boiska). Ograniczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - chwilowa niedowaga przeciwnika (zawodnik powracający). <p>Wskazówki i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tworzenie linii podania (upewnij się, że przeciwnik nie stoi na twojej linii podania; ustaw się, aby podanie minęło chociaż jednego rywala). <p>Uwagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dwie organizacje, - czas gry: 2x10 min, - pole gry: 19x19m. 	20'

CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Gra Br+2+1Nx2+Br</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Celem nauczanych (czerwoni) jest stworzenie sytuacji bramkowej dla partnera lub siebie (przez podanie lub wprowadzenie piłki do żółtej strefy), następnie zdobycie bramki. Celem przeciwnika (niebiescy) jest odbiór piłki, następnie przejście do działań w atakowaniu jw. Ograniczenia: - niedowaga przeciwnika (zawodnik neutralny gra z zespołem będącym w posiadaniu piłki).</p> <p>Wskazówki i korekta: - tworzenie linii podania (upewnij się, że przeciwnik nie stoi na twojej linii podania; ustaw się, aby podanie minęło chociaż jednego rywala).</p> <p>Uwagi: - dwie organizacje, - czas gry: 3x8 min., - zmiany pozycji, ról.</p> <p>Wskazówki i korekta:</p> <p>Uwagi:</p>	25'
		<p>Tworzenie linii podania w formie ścisłej otwartej.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnik prowadzi piłkę w stronę pachołka, w tym czasie partner tworzy linię podania. Celem zawodników jest zdobycie bramki.</p> <p>Wskazówki i korekta: - tworzenie linii podania (upewnij się, że przeciwnik nie stoi na twojej linii podania; ustaw się, aby podanie minęło chociaż jednego rywala).</p> <p>Uwagi: - cztery organizacje.</p>	10'

Trenerze, więcej konspektów dla kategorii Żak znajdziesz na "[Łączy Nas Trening!](#)"



14 Program Szkolenia Orlik (Junior E)

14.1. Charakterystyka dzieci w kategorii Orlik

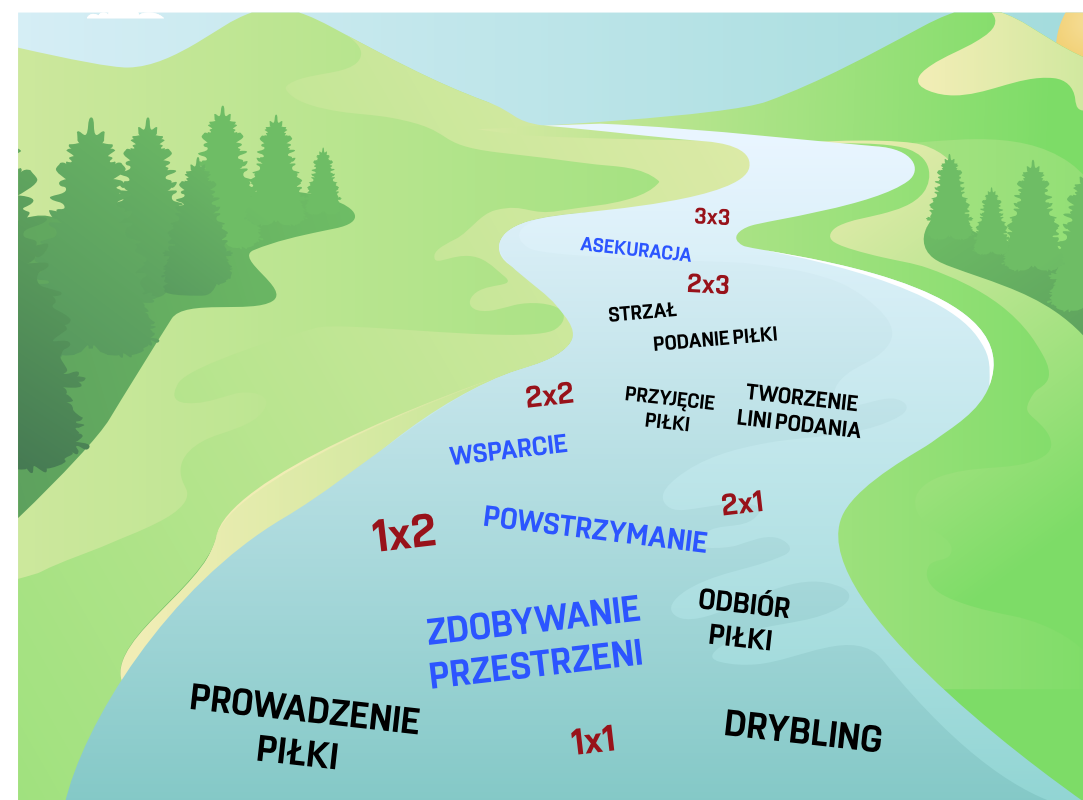
W kategorii wiekowej Orlik dzieci:

- cały czas wykazują dużą radość z gry i ruchu,
- sukcesywnie „wychodzą” z egocentryzmu,
- coraz częściej dostrzegają potrzebę i korzyści wynikające ze współdziałania.

Mimo to każdy przypadek należy rozpatrywać indywidualnie, zatem nie można jednoznacznie stwierdzić, że wszystkie dzieci w tym wieku podejmują już działania oparte na współdziałaniu (np. podanie piłki). Dotyczy to szczególnie grup słabiej wyselekcjonowanych, w których młodzi piłkarze rozwiązują boiskowe sytuacje często jeszcze w sposób indywidualny. Nie zmienia to faktu, że właśnie w Orlikach należy podkreślać korzyści wynikające ze wzajemnej interakcji między zawodnikami.

W stosunku do młodszych kolegów dzieci w wieku 10–11 lat charakteryzują się wyraźnie wyższym poziomem:

- rozumienia gry (zauważając pozytywne aspekty wynikające ze współdziałania z partnerami z drużyny),
- mechanizmów poznawczo-decyzyjnych (dostrzegając większą liczbę zawodników),
- umiejętności piłkarskich, wynikających z większej precyzji ruchu (lepiej rozwinięte KZM)
- spokoju i umiejętności utrzymania koncentracji.



“Rzeka” sytuacji, zasad i działań w kategorii Orlik

14.2. Cele szkoleniowe dla kategorii Orlik

Obszar techniczno-taktyczny (Orlik)

W kategorii Orlik trener rozwija działania zawodników w sytuacjach w układzie 2 x 1, 2 x 2, 3 x 2, 2 x 3, 3 x 3, co zachęca ich do określonych zachowań. Taka konfiguracja pozwala zawodnikom utrwalać wiedzę nabytą w kategorii Żak, ale również uczyć się nowych zasad gry i działań. W tej kategorii zawodnicy doświadczają wszystkich zasad gry realizowanych w centrum gry oraz działań, tj. prowadzenie piłki, drybling, podanie i przyjęcie piłki, strzał, tworzenie linii podania w atakowaniu oraz odbiór piłki, asekuracja w bronieniu.

Obszar motoryczny (Orlik)

W obszarze motorycznym dzieci wchodzi w tzw. Złoty Wiek Motoryczności (9-12 lat). W tym okresie dzieci czerpią najwięcej radości z aktywności ruchowej oraz najszybciej przyswajają nowe umiejętności ruchowe. Dzieje się tak, dlatego że:

- dziecko potrafi już się samodzielnie poruszać, ma opanowane własne wzorce ruchowe i funkcjonuje niemal jak osoba dorosła (młodsze dzieci dopiero wkraczają w etap samodzielności, natomiast u starszych nastolatków zwykle pogarsza się koordynacja ruchowa, a poziom sprawności spada, co ściśle związane jest z okresem dojrzewania),
- rodzi się u dziecka zainteresowanie różnymi dyscyplinami sportowymi, wzrasta poziom motywacji, zaangażowania i rywalizacji, co jest kluczowym elementem w dalszych etapach rozwoju,
- zdolności motoryczne dziecka wkraczają na kolejny poziom – rozwija się szybkość, zwinność, myślenie przestrzenne,
- wykorzystując Złoty Wiek Motoryczności, powinno się położyć nacisk na kształtowanie siły, szybkości, mocy, zwinności i koordynacji ruchowej, aby wykręsać z dziecka pełen potencjał sportowy.

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MOTORYCZNYM W KATEGORII ORLIK			
CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GŁÓWNE ASPEKTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE WZORCÓW RUCHOWYCH	Trening funkcjonalny	Progresja w kształtowaniu wzorców	Ruchy funkcjonalne z formie dynamicznej
	Stabilizacja tułowia	W podporze przodem, bokiem	Utrzymanie pozycji w podporach na przedramionach
	Łądowanie	Jakość ruchu	Korekcja właściwej postawy
KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ	Rozciąganie statyczne i dynamiczne	Zwiększenie zakresu ruchu	Rozgrzewka z elementami rozciągania statycznego i dynamicznego
	Forma zabawowa	Dostosowanie motoryczne	Wykonywanie zwodów, drybling w zmieniających się warunkach
	Metoda powtórzeniowa	Równowaga	Ćwiczenia równoważne na przyborach w formie statycznej i dynamicznej
		Różnicowanie ruchów	Podania piłki w różnych odległościach pomiędzy ćwiczącymi
	Współzawodnictwo	Rytmizacja	Skoordynowana praca rąk i nóg
		Szybkość reakcji	Skrócenie i wydłużenie kroku biegowego
Forma wiązana	Orientacja przestrzenna	Szybka praca nóg i rąk	
KSZTAŁTOWANIE SIŁY	Metoda powtórzeniowa	Plyometryka	Różne sekwencje ruchów
		Opór własnego ciała	Orientacja przestrzenna przed przyjęciem i podaniem piłki
		Opór zewnętrzny	Połączenie różnych elementów piłkarskich w całość (np. przyjęcie piłki, prowadzenie piłki, strzał)
KSZTAŁTOWANIE SZYBKOŚCI	Metoda powtórzeniowa	Technika startu	Ćwiczenia skocznościowe przez przeszkody o różnej wysokości (akcent na jakości łądowania)
	Współzawodnictwo	Technika hamowania	Zgięcia RR w podporze, przysiady, wypady, podciągania itp.
KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI	Małe gry	Gra na bramki	Małe piłki lekarskie, taśmy gumy, piłki gimnastyczne
	Gry pomocnicze	Gry pomocnicze	Starty z różnych pozycji wyjściowych
SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE	Formy gier	Zwinność	Berki wysięgi
	Współzawodnictwo	Współzawodnictwo	W połączeniu z koordynacją
SPORRY UZUPEŁNIAJĄCE	Czas wolny	Wszechstronny rozwój motoryczny	Małe gry 2x2, 3x3, 4x4
			Gry w przewadze liczebnej (3x1, 4x2, 5x3)
			Tory przeszkód z elementami piłkarskimi
			Sporty walki
			Gimnastyka
			Pływanie
			Rower
			Spacer

GŁÓWNY NACISK | WDRAŻANIE | AKCENT

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MENTALNYM W KATEGORII ORLIK	
ASPEKT	TREŚCI
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Rozpoznanie motywacji zawodników do uprawiania piłki nożnej
	Poznanie i zaspokojenie ich potrzeb
	Podtrzymanie motywacji wewnętrznej
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Nazywanie przeżyć doświadczanych przez zawodników (np. emocje w trakcie treningu lub meczu)
	Rozmowy z piłkarzami o konkretnych sytuacjach (np. konflikty w drużynie, spadek motywacji)
	Budowanie świadomości celu (np. wykonywanego ćwiczenia)
	Wspólne poszukiwanie przyczyn (np. przegranych lub wygranych meczów)
	Pokazywanie profesjonalizmu w zachowaniu i postawie idoli młodych piłkarzy
KSZTAŁTOWANIE SAMODZIELNOŚCI	Stwarzanie zawodnikom sytuacji wyboru (np. wybór ćwiczenia w trakcie rozgrzewki)
	Docenianie kreatywnych rozwiązań
	Rozmowy o trudnych sytuacjach i możliwościach ich rozwiązania
	Wyjaśnianie konsekwencji decyzji
	Stopniowe rozwijanie umiejętności fizycznych i mentalnych
ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOSPÓŁECZNYCH	Uczenie samoobserwacji i budowanie świadomości
	Bycie przykładem dla zawodników i inspirowanie ich swoim zachowaniem (zaangażowanie i jakość wykonywanej pracy)
	Wykorzystywanie gier, zabaw oraz ćwiczeń rozwijających umiejętności mentalne, dostosowane do wieku i możliwości poznawczych zawodników

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE WIEDZY W KATEGORII ORLIK	
ASPEKT	TREŚCI
NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE	Znaczenie nawadniania w trakcie zajęć treningowych
	Wpływ słodyczy i "fast foodów" na efekty treningu
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Odpowiednia liczba posiłków w dniu treningowym
	Podstawowy jadłospis i zasady zdrowego żywienia
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Niedobory składników niezbędnych w diecie piłkarza
	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie
	Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)
	Integracja społeczna

14.3. Planowanie procesu szkolenia – mezocykl miesięczny dla kategorii Orlik

TREŚCI PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA					
MIKROCYKL	BLOK TEMATYCZNY	PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	CELE GRY	ZASADY GRY	
KATEGORIA ORLIK					
1	ATAKOWANIE	2 x 2 3 x 3	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	
2	BRONIE NIE (PRESSING)	2 x 2 2 x 3	ODBIÓR PIŁKI	POWSTRZYMANIE, ASEKURACJA	
3	ATAKOWANIE	2 x 1 3 x 2	STWORZENIE SYTUACJI BRAMKOWEJ	WSPARCIE	
4	ATAKOWANIE	3 x 2 3 x 3	ZDOBYCIE BRAMKI	WSPARCIE	
TREŚCI PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA					
MIKROCYKL	DZIAŁANIA		OBSZAR MOTORYCZNY		
	W ATAKOWANIU		W BRONIE NIU	KZM	ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE
	Z PIŁKĄ	BEZ PIŁKI			
KATEGORIA ORLIK					
1	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING, PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	TWORZENIE LINII PODANIA		RÓŻNICOWANIE RUCHÓW, RÓWNOWAGA	SIŁA ZWINNOŚĆ SZYBKOŚĆ
2			ODBIÓR PIŁKI	SZYBKOŚĆ REAKCJI, ORIENTACJA PRZESTRZENNA	SIŁA ZWINNOŚĆ SZYBKOŚĆ
3	PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI, DRYBLING	TWORZENIE LINII PODANIA		DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE ORIENTACJA PRZESTRZENNA	SIŁA ZWINNOŚĆ SZYBKOŚĆ
4	PODANIE I PRZYJĘCIE, DRYBLING, STRZAŁ	TWORZENIE LINII PODANIA		RYTMIZACJA, ŁĄCZENIE RUCHÓW	SIŁA ZWINNOŚĆ SZYBKOŚĆ

14.4. Planowanie procesu szkolenia – plan treningowy dla kategorii Orlik

PLAN TRENINGOWY (ORLIK)				
SZKOŁKA	DRUŻYNA	KATEGORIA WIEKOWA	NUMER MEZOCYKLU	DATA MEZOCYKLU
		ORLIK		
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU		
1				
BLOK TEMATYCZNY		ATAKOWANIE		
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3	MECZ
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	2x2	3x3	2x2 lub 3x3	EWALUACJA
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII ORLIK)			EWALUACJA
CELE GRY	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	EWALUACJA
ZASADY GRY	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	EWALUACJA
DZIAŁANIA	PROWADZENIE PIŁKI lub DRYBLING	TWORZENIE LINII PODANIA	DRYBLING lub PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	EWALUACJA
CEL MOTORYCZNY	RÓWNOWAGA	RÓŻNICOWANIE RUCHÓW	RÓWNOWAGA lub RÓŻNICOWANIE RUCHÓW	EWALUACJA
	SIŁA	ZWINNOŚĆ	SZYBKOŚĆ	EWALUACJA
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU		
2				
BLOK TEMATYCZNY		BRONIE NIE (PRESSING)		
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3	MECZ
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	2x2	2x3	2x2 lub 2x3	EWALUACJA
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII ORLIK)			EWALUACJA
CELE GRY	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	EWALUACJA
ZASADY GRY	POWSTRZYMANIE	POWSTRZYMANIE	ASEKURACJA	EWALUACJA
DZIAŁANIA	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	EWALUACJA
CEL MOTORYCZNY	ORIENTACJA PRZESTRZENNA lub SZYBKOŚĆ REAKCJI	ORIENTACJA PRZESTRZENNA	SZYBKOŚĆ REAKCJI	EWALUACJA
	SIŁA	ZWINNOŚĆ	SZYBKOŚĆ	EWALUACJA
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU		
3				
BLOK TEMATYCZNY		ATAKOWANIE		
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3	MECZ
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	2x1	3x2	2x1 lub 3x2	EWALUACJA
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII ORLIK)			EWALUACJA
CELE GRY	STWORZENIE SYTUACJI BRAMKOWEJ	STWORZENIE SYTUACJI BRAMKOWEJ	STWORZENIE SYTUACJI BRAMKOWEJ	EWALUACJA
ZASADY GRY	WSPARCIE	WSPARCIE	WSPARCIE	EWALUACJA
DZIAŁANIA	TWORZENIE LINII PODANIA	PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	DRYBLING lub PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	EWALUACJA
CEL MOTORYCZNY	DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE	ORIENTACJA PRZESTRZENNA	DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE lub ORIENTACJA PRZESTRZENNA	EWALUACJA
	SIŁA	ZWINNOŚĆ	SZYBKOŚĆ	EWALUACJA
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU		
4				
BLOK TEMATYCZNY		ATAKOWANIE		
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3	MECZ
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	3x2	3x3	3x2 lub 3x3	EWALUACJA
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII ORLIK)			EWALUACJA
CELE GRY	ZDOBYCIE BRAMKI	ZDOBYCIE BRAMKI	ZDOBYCIE BRAMKI	EWALUACJA
ZASADY GRY	WSPARCIE	WSPARCIE	WSPARCIE	EWALUACJA
DZIAŁANIA	TWORZENIE LINII PODANIA lub PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	DRYBLING lub PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	STRZAŁ	EWALUACJA
CEL MOTORYCZNY	ŁĄCZENIE RUCHÓW lub RYTMIZACJA	ŁĄCZENIE RUCHÓW	RYTMIZACJA	EWALUACJA
	SIŁA	ZWINNOŚĆ	SZYBKOŚĆ	EWALUACJA

14.5. Budowa jednostki treningowej dla kategorii Orlik

Planując jednostkę treningową w kategorii Orlik, trener ma możliwość wyboru jednego z 4 wariantów:

SUGEROWANA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ W KATEGORIACH ORLIK I MŁODZIK			
WARIANT 1			
CZĘŚĆ WSTĘPNA	20'	DZIAŁANIA Z MOTORYKĄ	20'
CZĘŚĆ GŁÓWNA	60'	FRAGMENT GRY / GRA	30'
		GRA	30'
CZĘŚĆ KOŃCOWA	10'	DOWOLNA FORMA NAUCZANIA (NP. PRACA NAD DEFICYTAMI, PRZEDŁUŻENIE GRY ITP..)	10'

W pierwszym wariantcie, w części wstępnej treningu, trener w jednym środku treningowym integruje działania piłkarskie z celem motorycznym. W części głównej stosuje 2 środki treningowe (np. fragment gry i grę). W części końcowej pracuje nad wybranym elementem wg potrzeb zespołu i własnej oceny.

SUGEROWANA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ W KATEGORIACH ORLIK I MŁODZIK			
WARIANT 2			
CZĘŚĆ WSTĘPNA	20'	DZIAŁANIA	10'
		MOTORYKA	10'
CZĘŚĆ GŁÓWNA	60'	FRAGMENT GRY / GRA	30'
		GRA	30'
CZĘŚĆ KOŃCOWA	10'	DOWOLNA FORMA NAUCZANIA (NP. PRACA NAD DEFICYTAMI, PRZEDŁUŻENIE GRY ITP..)	10'

W drugim wariantcie, w części wstępnej treningu, trener w pierwszym środku treningowym akcentuje działania piłkarskie, w drugim skupia się na celu motorycznym. W części głównej stosuje 2 środki treningowe (np. fragment gry i grę). W części końcowej pracuje nad wybranym elementem wg potrzeb zespołu i własnej oceny.

SUGEROWANA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ W KATEGORIACH ORLIK I MŁODZIK			
WARIANT 3			
CZĘŚĆ WSTĘPNA	20'	DZIAŁANIA Z MOTORYKĄ	20'
CZĘŚĆ GŁÓWNA	60'	FRAGMENT GRY / GRA	20'
		FRAGMENT GRY / GRA	20'
		GRA	20'
CZĘŚĆ KOŃCOWA	10'	DOWOLNA FORMA NAUCZANIA (NP. PRACA NAD DEFICYTAMI, PRZEDŁUŻENIE GRY ITP..)	10'

W trzecim wariantcie, w części wstępnej treningu, trener w jednym środku treningowym integruje działania piłkarskie z celem motorycznym. W części głównej stosuje 3 środki treningowe (np. fragment gry, grę o mniejszej złożoności, grę o większej złożoności). W części końcowej pracuje nad wybranym elementem wg potrzeb zespołu i własnej oceny.

SUGEROWANA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ W KATEGORIACH ORLIK I MŁODZIK			
WARIANT 4			
CZĘŚĆ WSTĘPNA	20'	DZIAŁANIA	10'
		MOTORYKA	10'
CZĘŚĆ GŁÓWNA	60'	FRAGMENT GRY / GRA	20'
		FRAGMENT GRY / GRA	20'
		GRA	20'
CZĘŚĆ KOŃCOWA	10'	DOWOLNA FORMA NAUCZANIA (NP. PRACA NAD DEFICYTAMI, PRZEDŁUŻENIE GRY ITP..)	10'

W czwartym wariantcie, w części wstępnej treningu, trener w pierwszym środku treningowym akcentuje działania piłkarskie, w drugim skupia się na celu motorycznym. W części głównej stosuje 3 środki treningowe (np. fragment gry, grę o mniejszej złożoności, grę o większej złożoności). W części końcowej pracuje nad wybranym elementem wg potrzeb zespołu i własnej oceny.

14.6. Przykładowy konspekt dla kategorii Orlik



KONSPEKT TRENINGOWY – Grupa Robocza PZPN

Drużyna		Kategoria wiekowa	ORLIK						
Trener		Asystent / II trener							
Numer mezczyklu		Numer mikrocyklu	1						
Numer treningu	1	Data i godzina treningu							
Czas treningu	90'	Liczba zawodników							
Temat treningu	Nauczanie gry w atakowaniu w sytuacji 2x2								
Cele gry	Zdobycie przestrzeni			Zasady gry			Zdobywanie przestrzeni		
Działania	Drybling			Cel motoryczny			Równowaga, siła		
Przybory	Piłki	Bramki	Mini bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne
Liczba	14	2	4	2 x 7 szt.	-	-	-	-	-

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		<p>Gra 1x1 w parach w chaosie</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy dobrani w pary (1 atakujący, 1 broniący). Celem zawodnika z piłką jest zdobycie przestrzeni (wprowadzenie piłki do żółtej strefy lub podanie do małej bramki) – 1 pkt. Celem zawodnika bez piłki jest odbiór piłki, po odbiorze zdobycie przestrzeni jw. – 1 pkt.</p> <p>Wskazówki i korekta: - drybling (zdobywaj przestrzeń za przeciwnikiem, gdy jest na to miejsce).</p> <p>Uwagi: - wszystkie pary grają równocześnie, - zmiana rywali, - pole gry: 30x15 m, - czas gry: 7x2 min. / przerwa: 1 min. KZM – równowaga (np. podpór przodem).</p>	20'
		<p>Gra 2x2</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Celem nauczanych (czerwoni) jest zdobycie przestrzeni (wprowadzenie lub podanie piłki do żółtej strefy) Celem przeciwnika (niebiescy) jest odbiór piłki, po odbiorze zdobycie przestrzeni jw.</p> <p>Wskazówki i korekta: - drybling (zdobywaj przestrzeń za przeciwnikiem, gdy jest na to miejsce).</p> <p>Uwagi: - pole gry: 10x15 m, - czas gry: 7x2 min. / przerwa: 1 min. żonglerka w parach. - zawodnicy oczekujący - KZM – równowaga (np. gra w łapki w podporze przodem).</p>	20'
		<p>Gra 3x3</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Celem nauczanych (czerwoni) jest zdobycie przestrzeni (wprowadzenie lub podanie piłki do żółtej strefy, podanie do małej bramki) – 1 pkt. Celem przeciwnika (niebiescy) jest odbiór piłki, po odbiorze zdobycie przestrzeni jw. – 1 pkt.</p> <p>Wskazówki i korekta: - drybling (zdobywaj przestrzeń za przeciwnikiem, gdy jest na to miejsce). - zawodnicy oczekujący – żonglerka w parach.</p> <p>Uwagi: - dwie organizacje, - pole gry: 15x15 m, - czas gry: 4x5 min., - zmiana rywali, - zawodnicy oczekujący – akcent motoryczny: siła (pompki)</p>	20'

CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Gra Br+4x4+br</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Celem nauczanych (czerwoni) jest zdobycie bramki – 1 pkt). Celem przeciwnika (niebiescy) jest odbiór piłki, po odbiorze zdobycie bramki – 1 pkt.</p> <p>Ograniczenia: - na połowie zespołu otwierającego grę może być maksymalnie 2 przeciwników.</p> <p>Wskazówki i korekta: - drybling (zdobywaj przestrzeń za przeciwnikiem, gdy jest na to miejsce).</p> <p>Uwagi: - pole gry: 30x30 m, - czas gry: 3x6 min., - zmiana pozycji, - zawodnicy oczekujący – akcent motoryczny: siła (przysiad)</p>	20'
		<p>1x1 ze strzałem</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Celem zawodnika z piłką jest zdobycie bramki. Celem zawodnika bez piłki jest odbiór piłki, następnie zdobycie bramki.</p> <p>Wskazówki i korekta: - drybling (zdobywaj przestrzeń za przeciwnikiem, gdy jest na to miejsce).</p> <p>Uwagi: - zwracamy uwagę na elementy dryblingu, które nie funkcjonowały prawidłowo w trakcie treningu.</p>	10'

Trenerze, więcej konspektów do kategorii Orlik znajdziesz na ["Łączy Nas Trening"](#)



15 Program szkolenia – Młodzik (Junior D)

15.1. Charakterystyka dzieci w kategorii Młodzik

W kategorii wiekowej Młodzik dzieci:

- wykazują radość z gry i ruchu,
- mają lepszą zdolność koncentracji od swoich młodszych kolegów,
- posiadają predyspozycje do osiągnięcia znaczących postępów w nauce techniki piłki nożnej i działań indywidualnych podczas treningów (znajdują się jeszcze w tzw. złotym wieku),
- rozumieją pozytywne aspekty współpracy na boisku,
- cechuje spokój i opanowanie,
- dodatkowo występuje u nich skok pokwitaniowy,
- pojawiają się u nich duże różnice w wysokości ciała pomiędzy rówieśnikami,
- występują zaburzenia w koordynacji ruchowej.

15.2. Cele szkoleniowe dla kategorii Młodzik

Obszar techniczno-taktyczny (Młodzik)

W kategorii Młodzik zawodnicy rozgrywają mecze mistrzowskie na większym boisku, co w znacznym stopniu zwiększa ich możliwości w aspekcie gry bez piłki. W zajęciach treningowych zawodnicy powinni doświadczać już gry o większym poziomie złożoności, realizując zasady poza centrum gry. Gra na zdecydowanie większej przestrzeni ułatwia atakującemu poruszanie się bez piłki, m.in. właściwe pozycjonowanie – zasada przestrzeni oraz dynamiczny ruch za plecy obrońców – zasada mobilności.

Na tym etapie należy zwiększać objętość treningową, dlatego powinno się bardzo precyzyjnie określić treści programowe tak, aby zachować odpowiednie proporcje pomiędzy nauczaniem nowych a doskonaleniem wcześniej poznanych elementów.



“Rzeka” sytuacji, zasad i działań w kategorii Młodzik

Uwzględniając nabyte wcześniej umiejętności, zwłaszcza w aspekcie działań indywidualnych, zawodnikom należy stawiać większe wymagania, głównie w zakresie realizacji zasad opartych na współdziałaniu na poziomie grupowym i zespołowym.

Obszar motoryczny w kategorii Młodzik

Przejdzie do tego etapu szkolenia wiąże się z zapoczątkowaniem procesów dojrzewania, gdzie tempo rozwoju jest największe u dziewcząt około 11–12 roku życia, u chłopców około 2 lata później (13–14 lat). Wiąże się to z tzw. skokiem pokwitaniowym. Okres ten charakteryzuje się znaczną, biologicznie uwarunkowaną zmiennością. Rówieśnicy mogą diametralnie różnić się między sobą wysokością i masą ciała. Większą sprawnością wyróżniają się w tym okresie osoby o przyspieszonym rozwoju biologicznym (akceleranci). Ich przewaga nie wynika jednak z lepszych uzdolnień i predyspozycji do sportu, a jedynie z bardziej zaawansowanej dojrzałości biologicznej.

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MOTORYCZNYM W KATEGORII MŁODZIK			
CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GŁÓWNE ASPEKTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE WZORCÓW RUCHOWYCH	Doskonalenie poznanych wzorców	Progresje	Ćwiczenia stabilizacyjne w dynamice
	Stabilizacja tułowia		Różne formy rozciągania statycznego i dynamicznego (przed treningiem i po treningu)
KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ	Metoda powtórzeniowa	Równowaga	Ćwiczenie równoważne w formie dynamicznej z wykorzystaniem przyborów
	Forma naprzemienna	Różnicowanie ruchów	Żonglerka zadaniowa
	Forma wiązana	Orientacja przestrzenna	Gry kształtujące orientację przestrzenną
KSZTAŁTOWANIE SIŁY	Metoda powtórzeniowa	Różnicowanie ruchów	Gra na różnorodnym podłożu
	Forma stacyjna	Dostosowanie motoryczne	Bieg przez przeszkody o różnej wysokości ustawione w różnych odległościach
	Siła funkcjonalna	Rytmizacja	Ćwiczenia z dwoma piłkami (jedna piłka w rękach, druga przy nodze)
KSZTAŁTOWANIE SZYBKOŚCI	Metoda powtórzeniowa	Łączenie ruchów	
	Współzawodnictwo	Technika startu	Starty z różnych pozycji wyjściowych
KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI	Małe gry	Łamanie bariery szybkości	Bieg z wykorzystaniem gum
	Gry pomocnicze	Szybkość w połączeniu z koordynacją	Szybka reakcja na bodźce zewnętrzne
	Gry	Wysiłek mieszany lub beztlenowy	Małe gry w równowadze liczebnej (2x2, 3x3, 4x4)
	Forma ciągła o zmiennej intensywności	Wysiłek tlenowy lub mieszany	Gry pomocnicze w przewadze liczebnej
SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE	Formy gier	Kształtowanie wytrzymałości tlenowej	Gra właściwa - mecze kontrolne, mecze mistrzowskie
	Czas wolny	Wszechstronny rozwój motoryczny	Krótkie biegi tlenowe o zmiennej intensywności
GŁÓWNY NACISK WDRAŻANIE AKCENT			

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MENTALNYM W KATEGORII MŁODZIK	
ASPEKT	TREŚCI
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Rozpoznanie motywacji zawodników do uprawiania piłki nożnej
	Poznanie i zaspokojenie ich potrzeb
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Podtrzymanie motywacji wewnętrznej
	Nazywanie przeżyć doświadczanych przez zawodników (np. emocje w trakcie treningu lub meczu)
	Rozmowy z piłkarzami o konkretnych sytuacjach (np. konflikty w drużynie, spadek motywacji)
	Budowanie świadomości celu (np. wykonywanego ćwiczenia)
KSZTAŁTOWANIE SAMODZIELNOŚCI	Wspólne poszukiwanie przyczyn (np. przegranych lub wygranych meczów)
	Pokazywanie profesjonalizmu w zachowaniu i postawie idoli młodych piłkarzy
	Stwarzanie zawodnikom sytuacji wyboru (np. wybór ćwiczenia w trakcie rozgrzewki)
	Docenianie kreatywnych rozwiązań
ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOSPOŁECZNYCH	Rozmowy o trudnych sytuacjach i możliwościach ich rozwiązania
	Wyjaśnianie konsekwencji decyzji
	Stopniowe rozwijanie umiejętności fizycznych i mentalnych
	Uczenie samoobserwacji i budowanie świadomości
KSZTAŁTOWANIE SAMODZIELNOŚCI	Bycie przykładem dla zawodników i inspirowanie ich swoim zachowaniem (zaangażowanie i jakość wykonywanej pracy)
	Wykorzystywanie gier, zabaw oraz ćwiczeń rozwijających umiejętności mentalne, dostosowane do wieku i możliwości poznawczych zawodników

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE WIEDZY W KATEGORII MŁODZIK	
ASPEKT	TREŚCI
NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE	Znaczenie nawadniania w trakcie zajęć treningowych
	Spożycie wody i napojów izotonicznych
	Wpływ słodczy i "fast foodów" na efekty treningu
	Podział produktów w diecie sportowca
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Spożywanie produktów potrzebnych do dostarczenia odpowiednich składników odżywczych
	Niedobory składników niezbędnych w diecie piłkarza
	Wpływ witamin i ich braku na układ odpornościowy
	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)
	Integracja społeczna

15.3. Planowanie procesu szkolenia - mezocykl miesięczny dla kategorii Młodzik

TREŚCI PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA				
MIKROCYKL	BLOK TEMATYCZNY	PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	CELE GRY	ZASADY GRY
KATEGORIA MŁODZIK				
1	OTWARCIE I BUDOWANIE GRY	4 x 2 4 x 3	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	PRZESTRZEŃ, GŁĘBIA I SZEROKOŚĆ ATAKU
2	BRONIEŃ (PRESSING)	3 x 4 4 x 4	ODBIÓR PIŁKI	RÓWNOWAGA, KOMPAKTOWOŚĆ
3	BUDOWANIE I ZAKOŃCZENIE GRY	4 x 3 4 x 4	ZDOBYCIE BRAMKI	MOBILNOŚĆ, GŁĘBIA I SZEROKOŚĆ ATAKU
4	BRONIEŃ (PRESSING)	3 x 4 4 x 4	ODBIÓR PIŁKI	OCHRONA PRZESTRZENI, KOMPAKTOWOŚĆ

TREŚCI PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA					
MIKROCYKL	DZIAŁANIA			OBSZAR MOTORYCZNY	
	W ATAKOWANIU		W BRONIEŃIU	KZM	ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE
	Z PIŁKĄ	BEZ PIŁKI			
KATEGORIA MŁODZIK					
1	PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI, PROWADZENIE PIŁKI	TWORZENIE LINII PODANIA		RYTMIZACJA, ŁĄCZENIE RUCHÓW	SIŁA WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOŚĆ
2			ODBIÓR PIŁKI, ASEKURACJA	SZYBKOŚĆ REAKCJI, ORIENTACJA PRZESTRZENNA	SIŁA WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOŚĆ
3	PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI, DRYBLING, STRZAŁ	TWORZENIE LINII PODANIA		DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE ORIENTACJA PRZESTRZENNA	SIŁA WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOŚĆ
4			ODBIÓR PIŁKI, ASEKURACJA	RÓŻNICOWANIE RUCHÓW, SZYBKOŚĆ REAKCJI	SIŁA WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOŚĆ

15.4. Planowanie procesu szkolenia – plan treningowy dla kategorii Młodzik

Mikrocykl z 3 jednostkami treningowymi

PLAN TRENINGOWY (MŁODZIK)					
SZKOŁKA	DRUŻYNA	KATEGORIA WIEKOWA	NUMER MEZOCYKLU	DATA MEZOCYKLU	
		MŁODZIK			
NUMER MIKROCYKLU	DATA MIKROCYKLU				
1					
BLOK TEMATYCZNY	ATAKOWANIE (OTWARCIE I BUDOWANIE GRY)				
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3	MECZ	
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	4x2	4x3	4x2 lub 4x3	EWALUACJA	
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII MŁODZIK)				
CELE GRY	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	EWALUACJA	
ZASADY GRY	GŁĘBIA I SZEROKOŚĆ ATAKU	PRZESTRZEŃ	PRZESTRZEŃ	EWALUACJA	
DZIAŁANIA	PROWADZENIE PIŁKI lub PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	TWORZENIE LINII PODANIA	PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	EWALUACJA	
CEL MOTORYCZNY	ŁĄCZENIE RUCHÓW lub RYTMIZACJA SIŁA	ŁĄCZENIE RUCHÓW	RYTMIZACJA	EWALUACJA	
		WYTRZYMAŁOŚĆ	SZYBKOŚĆ	EWALUACJA	
NUMER MIKROCYKLU	DATA MIKROCYKLU				
2					
BLOK TEMATYCZNY	BRONIEŃ (PRESSING)				
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3	MECZ	
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	3x4	4x4	3x4 lub 4x4	EWALUACJA	
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII MŁODZIK)				
CELE GRY	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	EWALUACJA	
ZASADY GRY	KOMPAKTOWOŚĆ	RÓWNOWAGA	RÓWNOWAGA	EWALUACJA	
DZIAŁANIA	ODBIÓR PIŁKI	ASEKURACJA	ASEKURACJA	EWALUACJA	
CEL MOTORYCZNY	ORIENTACJA PRZESTRZENNA lub Szybkość Reakcji SIŁA	ORIENTACJA PRZESTRZENNA	SZYBKOŚĆ REAKCJI	EWALUACJA	
		WYTRZYMAŁOŚĆ	SZYBKOŚĆ	EWALUACJA	
NUMER MIKROCYKLU	DATA MIKROCYKLU				
3					
BLOK TEMATYCZNY	ATAKOWANIE (BUDOWANIE I ZAKOŃCZENIE GRY)				
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3	MECZ	
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	4x3	4x4	4x3 lub 4x4	EWALUACJA	
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII MŁODZIK)				
CELE GRY	ZDOBYCIE BRAMKI	ZDOBYCIE BRAMKI	ZDOBYCIE BRAMKI	EWALUACJA	
ZASADY GRY	GŁĘBIA I SZEROKOŚĆ ATAKU	MOBILNOŚĆ	MOBILNOŚĆ	EWALUACJA	
DZIAŁANIA	TWORZENIE LINII PODANIA	DRYBLING lub PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	STRZAŁ	EWALUACJA	
CEL MOTORYCZNY	DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE	ORIENTACJA PRZESTRZENNA	DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE lub ORIENTACJA PRZESTRZENNA	EWALUACJA	
	SIŁA	WYTRZYMAŁOŚĆ	SZYBKOŚĆ	EWALUACJA	
NUMER MIKROCYKLU	DATA MIKROCYKLU				
4					
BLOK TEMATYCZNY	BRONIEŃ (PRESSING)				
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3	MECZ	
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	3x4	4x4	3x4 lub 4x4	EWALUACJA	
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII MŁODZIK)				
CELE GRY	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	EWALUACJA	
ZASADY GRY	KOMPAKTOWOŚĆ	OCHRONA PRZESTRZENI	OCHRONA PRZESTRZENI	EWALUACJA	
DZIAŁANIA	ODBIÓR PIŁKI	ASEKURACJA	ASEKURACJA	EWALUACJA	
CEL MOTORYCZNY	RÓŻNICOWANIE RUCHÓW	RÓŻNICOWANIE RUCHÓW lub Szybkość Reakcji SIŁA	SZYBKOŚĆ REAKCJI	EWALUACJA	
		WYTRZYMAŁOŚĆ	SZYBKOŚĆ	EWALUACJA	

Mikrocykl z 4 jednostkami treningowymi

PLAN TRENINGOWY (MŁODZIK)					
SZKOŁKA	DRUŻYNA	KATEGORIA WIEKOWA	NUMER MEZO CYKLU	DATA MEZO CYKLU	
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU			
1					
BLOK TEMATYCZNY	ATAKOWANIE (OTWARCIE I BUDOWANIE GRY)				
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3	TRENING 4	MECZ
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	4x2	4x3	4x3	4x4	EWALUACJA
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII MŁODZIK)				
CELE GRY	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	ZDOBYCIE PRZESTRZENI	EWALUACJA
ZASADY GRY	GŁĘBIA I SZEROKOŚĆ ATAKU	PRZESTRZEŃ	PRZESTRZEŃ	GŁĘBIA I SZEROKOŚĆ ATAKU	EWALUACJA
DZIAŁANIA	PROWADZENIE PIŁKI lub PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	TWORZENIE LINII PODANIA	PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	EWALUACJA
CEL MOTORYCZNY	RYTMIZACJA lub ŁĄCZENIE RUCHÓW lub ORIENTACJA PRZESTRZENNA	ŁĄCZENIE RUCHÓW	RYTMIZACJA	ORIENTACJA PRZESTRZENNA	EWALUACJA
	SILA	WYTRZYMAŁOŚĆ	SZYBKOŚĆ	ZWINNOŚĆ	EWALUACJA
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU			
2					
BLOK TEMATYCZNY	BRONIENIE (PRESSING)				
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3	TRENING 4	MECZ
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	3x4	4x4	4x4	4x4	EWALUACJA
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII MŁODZIK)				
CELE GRY	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	EWALUACJA
ZASADY GRY	KOMPAKTOWOŚĆ	RÓWNOWAGA	RÓWNOWAGA	KOMPAKTOWOŚĆ	EWALUACJA
DZIAŁANIA	ODBIÓR PIŁKI	ASEKURACJA	ASEKURACJA	ASEKURACJA	EWALUACJA
CEL MOTORYCZNY	ORIENTACJA PRZESTRZENNA lub SZYBKOŚĆ REAKCJI lub RYTMIZACJA	ORIENTACJA PRZESTRZENNA	SZYBKOŚĆ REAKCJI	RYTMIZACJA	EWALUACJA
	SILA	WYTRZYMAŁOŚĆ	SZYBKOŚĆ	ZWINNOŚĆ	EWALUACJA
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU			
3					
BLOK TEMATYCZNY	ATAKOWANIE (BUDOWANIE I ZAKOŃCZENIE GRY)				
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3	TRENING 4	MECZ
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	4x3	4x4	4x4	4x4	EWALUACJA
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII MŁODZIK)				
CELE GRY	ZDOBYCIE BRAMKI	ZDOBYCIE BRAMKI	ZDOBYCIE BRAMKI	ZDOBYCIE BRAMKI	EWALUACJA
ZASADY GRY	GŁĘBIA I SZEROKOŚĆ ATAKU	MOBILNOŚĆ	MOBILNOŚĆ	GŁĘBIA I SZEROKOŚĆ ATAKU	EWALUACJA
DZIAŁANIA	TWORZENIE LINII PODANIA	DRYBLING lub PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	STRZAŁ	STRZAŁ	EWALUACJA
CEL MOTORYCZNY	DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE	ORIENTACJA PRZESTRZENNA	DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE lub ORIENTACJA PRZESTRZENNA lub RÓŻNICOWANIE RUCHÓW	RÓŻNICOWANIE RUCHÓW	EWALUACJA
	SILA	WYTRZYMAŁOŚĆ	SZYBKOŚĆ	ZWINNOŚĆ	EWALUACJA
NUMER MIKROCYKLU		DATA MIKROCYKLU			
4					
BLOK TEMATYCZNY	BRONIENIE (PRESSING)				
NUMER TRENINGU	TRENING 1	TRENING 2	TRENING 3	TRENING 4	MECZ
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE	3x4	4x4	4x4	4x4	EWALUACJA
GRA	GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII MŁODZIK)				
CELE GRY	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI	EWALUACJA
ZASADY GRY	KOMPAKTOWOŚĆ	OCHRONA PRZESTRZENI	OCHRONA PRZESTRZENI	KOMPAKTOWOŚĆ	EWALUACJA
DZIAŁANIA	ODBIÓR PIŁKI	ASEKURACJA	ASEKURACJA	ASEKURACJA	EWALUACJA
CEL MOTORYCZNY	RÓŻNICOWANIE RUCHÓW	RÓŻNICOWANIE RUCHÓW lub SZYBKOŚĆ REAKCJI lub DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE	SZYBKOŚĆ REAKCJI	DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE	EWALUACJA
	SILA	WYTRZYMAŁOŚĆ	SZYBKOŚĆ	ZWINNOŚĆ	EWALUACJA

15.5. Budowa jednostki treningowej dla kategorii Młodzik

Planując jednostkę treningową w kategorii Młodzik, trener ma możliwość wyboru jednego z 4 wariantów:

SUGEROWANA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ W KATEGORIACH ORLIK I MŁODZIK			
WARIANT 1			
CZĘŚĆ WSTĘPNA	20'	DZIAŁANIA Z MOTORYKĄ	20'
CZĘŚĆ GŁÓWNA	60'	FRAGMENT GRY / GRA	30'
		GRA	30'
CZĘŚĆ KOŃCOWA	10'	DOWOLNA FORMA NAUCZANIA (NP. PRACA NAD DEFICYTAMI, PRZEDŁUŻENIE GRY ITP..)	10'

W pierwszym wariantcie, w części wstępnej treningu, trener w jednym środku treningowym integruje działania piłkarskie z celem motorycznym. W części głównej stosuje 2 środki treningowe (np. fragment gry i grę). W części końcowej pracuje nad wybranym elementem wg potrzeb zespołu i własnej oceny.

SUGEROWANA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ W KATEGORIACH ORLIK I MŁODZIK			
WARIANT 2			
CZĘŚĆ WSTĘPNA	20'	DZIAŁANIA MOTORYKA	10'
			10'
CZĘŚĆ GŁÓWNA	60'	FRAGMENT GRY / GRA	30'
		GRA	30'
CZĘŚĆ KOŃCOWA	10'	DOWOLNA FORMA NAUCZANIA (NP. PRACA NAD DEFICYTAMI, PRZEDŁUŻENIE GRY ITP..)	10'

W drugim wariantcie, w części wstępnej treningu, trener w pierwszym środku treningowym akcentuje działania piłkarskie, w drugim skupia się na celu motorycznym. W części głównej stosuje 2 środki treningowe (np. fragment gry i grę). W części końcowej pracuje nad wybranym elementem wg potrzeb zespołu i własnej oceny.

SUGEROWANA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ W KATEGORIACH ORLIK I MŁODZIK			
WARIANT 3			
CZĘŚĆ WSTĘPNA	20'	DZIAŁANIA Z MOTORYKĄ	20'
CZĘŚĆ GŁÓWNA	60'	FRAGMENT GRY / GRA	20'
		FRAGMENT GRY / GRA	20'
		GRA	20'
CZĘŚĆ KOŃCOWA	10'	DOWOLNA FORMA NAUCZANIA (NP. PRACA NAD DEFICYTAMI, PRZEDŁUŻENIE GRY ITP..)	10'

W trzecim wariantcie, w części wstępnej treningu, trener w jednym środku treningowym integruje działania piłkarskie z celem motorycznym. W części głównej stosuje 3 środki treningowe (np. fragment gry, grę o mniejszej złożoności, grę o większej złożoności).

SUGEROWANA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ W KATEGORIACH ORLIK I MŁODZIK			
WARIANT 4			
CZĘŚĆ WSTĘPNA	20'	DZIAŁANIA	10'
		MOTORYKA	10'
CZĘŚĆ GŁÓWNA	60'	FRAGMENT GRY / GRA	20'
		FRAGMENT GRY / GRA	20'
		GRA	20'
CZĘŚĆ KOŃCOWA	10'	DOWOLNA FORMA NAUCZANIA (NP. PRACA NAD DEFICYTAMI, PRZEDŁUŻENIE GRY ITP..)	10'

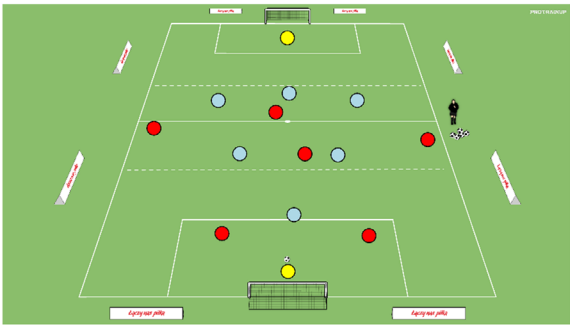
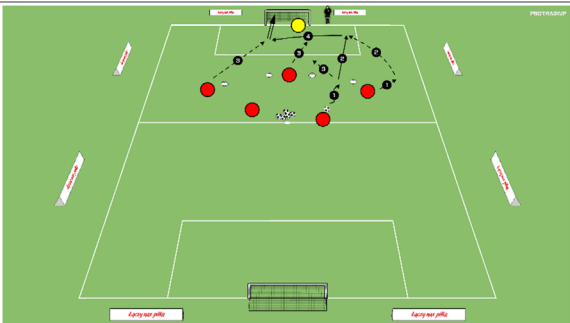
W czwartym wariantcie, w części wstępnej treningu, trener w pierwszym środku treningowym akcentuje działania piłkarskie, w drugim skupia się na celu motorycznym. W części głównej stosuje 3 środki treningowe (np. fragment gry, grę o mniejszej złożoności, grę o większej złożoności). W części końcowej pracuje nad wybranym elementem wg potrzeb zespołu i własnej oceny.

15.6. Przykładowy konspekt dla kategorii Młodzik

KONSPEKT TRENINGOWY – Grupa Robocza PZPN

Drużyna				Kategoria wiekowa	MŁODZIK				
Trener				Asystent / II trener					
Numer mezczyklu				Numer mikrocyklu	1				
Numer treningu	1			Data i godzina treningu					
Czas treningu	90'			Liczba zawodników	14				
Temat treningu	Nauczanie gry w atakowaniu sytuacjach 4x3, 4x4								
Cele gry	Zdobycie bramki			Zasady gry	Mobilność				
Działania	Strzał			Cel motoryczny	Dostosowanie motoryczne, szybkość				
Przybory	Piłki	Bramki	Mini bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne
Liczba	14	2	2 x 7 szt.	20	-	-	-	-	-

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		<p>Rondo 4x3 z finalizacją i akcentem szybkości</p> <p>Przebieg, ograniczenia:</p> <p>Faza 1 Zawodnicy z boku pola gry prowadzą piłkę przez bramki przelotowe określonym sposobem (KZM – dostosowanie motoryczne). W tym czasie, w rondzie, celem atakujących jest chwilowe utrzymanie posiadania piłki (4x3). Celem broniących jest odbiór piłki, następnie zdobycie przestrzeni (wprowadzenie lub podanie piłki do żółtej strefy, podanie do jednej z małych bramek).</p> <p>Faza 2 – finalizacja z akcentem szybkości Następnie atakujący, z runda wykonują podanie do jednego z wbiegających z boku zawodników (mobilność). Celem nauczanych (czerwoni) jest zdobycie bramki. Celem przeciwnika (niebiescy) jest odbiór piłki, następnie zdobycie przestrzeni (wprowadzenie lub podanie piłki do żółtej strefy, podanie do jednej z małych bramek).</p> <p>Wskazówki i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - strzał (szukaj wolnego miejsca w bramce, precyzja kosztem siły im bliżej bramki, uderz kontrując gdy bramkarz przesuwają się w twoją stronę), - akcent motoryczny (szybkość) – w fazie finalizacji jak najszybciej biegnij w stronę bramki. <p>Uwagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pole gry: 40x45, - pole runda: 25x20. 	20'
CZĘŚĆ GŁÓWNA		<p>4+2Nx3+1+Br (z powracającym broniącym)</p> <p>Przebieg, ograniczenia:</p> <p>W żółtej strefie sytuacja 4x3, powracający broniący doprowadza do sytuacji 4x4, dwaj zawodnicy neutralni grają z zespołem, który jest w posiadaniu piłki i działają w bocznych sektorach poza żółtą strefą oraz w strefie wysokiej, gdy znajdzie się tam piłka. Celem nauczanych (czerwoni) jest zdobycie bramki – 1 pkt. Celem przeciwnika (niebiescy) jest odbiór piłki, następnie zdobycie przestrzeni (wprowadzenie lub podanie piłki do żółtej strefy, podanie do jednej z małych bramek) – 1 pkt.</p> <p>Ograniczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - chwilowa niedowaga broniących w żółtej strefie, - broniący mogą wbiec do swojej strefy niskiej, dopiero gdy znajdzie się tam piłka. <p>Wskazówki i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - strzał (szukaj wolnego miejsca w bramce, precyzja kosztem siły im bliżej bramki, uderz kontrując gdy bramkarz przesuwają się w twoją stronę). <p>Uwagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - postacie wyznaczają linię spalonego, - pole gry: 50x45 m, - czas gry: 4x7 min., - zmiany zawodników, pozycji, ról po każdej części. 	30'

CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Gra Br+6x6+Br</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Celem nauczanych (czerwoni) jest zdobycie bramki – 1 pkt. Celem przeciwnika (niebiescy) jest odbiór piłki, następnie zdobycie bramki – 1 pkt.</p> <p>Ograniczenia: - w momencie otwarcia gry 1 przeciwnik w strefie niskiej drużyny otwierającej grę (uproszczone zdobycie przestrzeni do strefy średniej), - przeciwnicy mogą wbiec do swojej strefy niskiej, dopiero gdy znajdzie się tam piłka (tworzenie przestrzeni do wbiegania za linię obrony).</p> <p>Wskazówki i korekta: - strzał (szukaj wolnego miejsca w bramce, precyzja kosztem siły im bliżej bramki, uderz kontrolując gdy bramkarz przesuwają się w twoją stronę).</p> <p>Uwagi: - linia strefy wyznacza linię spalonego, - pole gry: 60x45 m, - czas gry: 3x10 min.</p>	30'
		<p>Schemat podań ze strzałem</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnik po prowadzeniu podaje piłkę do wbiegającego za linię stożków partnera, ten podaje piłkę do partnerów wbiegających w pole karne, gdzie następuje finalizacja.</p> <p>Wskazówki i korekta: - strzał (szukaj wolnego miejsca w bramce, precyzja kosztem siły im bliżej bramki, uderz kontrolując gdy bramkarz przesuwają się w twoją stronę).</p> <p>Uwagi: - dwie organizacje - zmiana pozycji</p>	10'

Trenerze, więcej konspektów do kategorii Młodzik znajdziesz na ["Łączy Nas Trening"](#)



16 Trening indywidualny

Myśląc o skutecznym rozwoju indywidualnym zawodnika, stanowiącym priorytet i główny cel szkolenia dzieci oraz młodzieży, w długofalowym procesie edukacji nie można zapomnieć o treningu indywidualnym, który jest znakomitym uzupełnieniem zajęć zespołowych.

Praca trenera z dużą grupą zawodników zespół, nigdy nie da tyle jakości, możliwości zwrócenia uwagi na szczegóły (szczególnie w aspektach działań indywidualnych) co trening z małą liczbą zawodników.

Wspomniana jakość oraz nieporównywalnie większa liczba powtórzeń nauczanego elementu to główne zalety stosowania treningu indywidualnego.

Dlatego myśląc o pełnym rozwoju jednostki, zaleca się regularne wprowadzanie dodatkowych zajęć indywidualnych w całych grupach (do 6 osób).

Główne korzyści wynikające z treningu indywidualnego w małej grupie, to:

- duża liczba powtórzeń wybranego elementu,
- koncentracja na jakości wykonania,
- możliwość korygowania błędów,
- kształtowanie właściwych nawyków,
- indywidualizacja w pracy nad przygotowaniem mentalnym zawodnika.

Założenia treningu indywidualnego:

- mała grupa zawodników (1 – 6 osób),
- coaching ukierunkowany na poprawę jakości,
- duża liczba powtórzeń – automatyzacja działań,
- czas pracy 45–60 minut,
- regularność.

Proponowane formy nauczania w treningu indywidualnym:

- forma ścisła zamknięta/otwarta,
- forma gier (małe gry).

Trening indywidualny/uzupełniający zaleca się integrować z programem szkolenia już nawet od kategorii Żak/Orlik. Głównym aspektem rozpoczęcia dodatkowych zajęć indywidualnych powinna być naturalna chęć dziecka do spędzania czasu z piłką nożną. Jeżeli jednak trener, z różnych względów nie jest w stanie wygospodarować dodatkowego czasu na trening indywidualny, warto o jego potrzebie poinformować rodziców zawodnika, a także uświadamiać samych piłkarzy o korzyściach wynikających ze specyfiki tego typu zajęć.

Inną formą aplikowania dodatkowych zadań edukacyjnych są zadania domowe, które mogą pełnić bardzo wartościową formę dodatkowego treningu rozwijającego zarówno umiejętności techniczne, jak i kształtujących podstawowe wzorce ruchowe.

Także aplikowanie podopiecznym dodatkowych zadań technicznych w ramach pracy domowej może być wartościową formą dodatkowego treningu, który na pewno zapoczątkuje u ambitnych zawodników. Praca domowa to doskonały sposób budowania świadomości zawodników, którzy powinni wygospodarować dodatkowy czas na pracę indywidualną poza zorganizowanymi jednostkami treningowymi w klubie i zajęciami w szkole. Niezwykle istotne, by trener rozliczał zawodnika z indywidualnej pracy do wykonania.

Poniżej przykładowy trening indywidualny z akcentem na nauczanie tworzenia linii podania.

16.1. Przykładowy konspekt - trening indywidualny



KONSPEKT TRENINGOWY – Grupa Robocza PZPN

Drużyna		Kategoria wiekowa	ORLIK						
Trener		Asystent / II trener							
Numer mezczyklu		Numer mikrocyklu							
Numer treningu		Data i godzina treningu							
Czas treningu	50'	Liczba zawodników	6						
Temat treningu	Gra bez piłki – tworzenie otwartej linii podania								
Cele gry	Zdobycie przestrzeni			Zasady gry			Wsparcie		
Działania	Tworzenie linii podania			Cel motoryczny					
Przybory	Piłki	Bramki	Mini bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne
Liczba	10	-	-	3 x 2 szt.	20	-	-	-	-

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		<p>Wymiana podań</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Celem nauczanych jest zdobycie przestrzeni (wprowadzenie piłki do drugiej strefy lub podanie do partnera). Celem przeciwnika (niebiescy) jest odbiór piłki, następnie zdobycie przestrzeni (wprowadzenie do skrajnej strefy). Ograniczenia: - przeciwnik porusza się w oznaczonej strefie</p> <p>Wskazówki i korekta: - ustaw się, aby przeciwnik nie stał w twojej linii podania, - ustaw się, aby partner nie stał w twojej linii podania, - ustaw się tak, aby podanie minęło minimum 1 przeciwnika.</p> <p>Uwagi: - czas gry: 3x3 min. - zmiana ról</p>	10'
		<p>2+2Nx2</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Celem nauczanych (czerwoni) jest zdobycie przestrzeni (wprowadzenie piłki do skrajnej strefy lub podanie do neutralnego). Celem przeciwnika (niebiescy) jest odbiór piłki, następnie zdobycie przestrzeni (wprowadzenie do skrajnej strefy). Ograniczenia: - przeciwnicy poruszają się w oznaczonej strefie</p> <p>Wskazówki i korekta: - ustaw się, aby przeciwnik nie stał w twojej linii podania, - ustaw się, aby partner nie stał w twojej linii podania, - ustaw się tak, aby podanie minęło minimum 1 przeciwnika.</p> <p>Uwagi: - czas gry: 4x3 min. - zmiana ról</p>	

CZ. KOŃCOWA		<p>3x1+2</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Celem nauczanych (czerwoni) jest zdobycie przestrzeni (wprowadzenie lub podanie piłki do skrajnej strefy). Celem przeciwnika (niebiescy) jest odbiór piłki, następnie zdobycie przestrzeni (wprowadzenie do skrajnej strefy). Ograniczenia: - w pierwszej strefie niedowaga przeciwnika (maksymalnie 1)</p> <p>Wskazówki i korekta: - ustaw się, aby przeciwnik nie stał w twojej linii podania, - ustaw się, aby partner nie stał w twojej linii podania, - ustaw się tak, aby podanie minęło minimum 1 przeciwnika.</p> <p>Uwagi: - czas gry: 4x4 min.</p>
		<p>Feedback od zawodników</p> <p>Przebieg, ograniczenia: - co jest ważne w tworzeniu linii podania? - co i kogo obserwujesz? - jakie decyzje podejmujesz na bazie obserwacji zachowań rywala?</p>

Trenerze, więcej konspektów treningu indywidualnego znajdziesz na ["Łączy Nas Trening"](#).



BIBLIOGRAFIA

- Button, C., Seifert, L., Chow, J.Y., Araújo, D., Davids, K. (2020). Dynamics of skill acquisition: an ecological dynamics approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cale A, Forzoni R. (2004). The Official Football Association Guide to Psychology for Football. Hodder & Stoughton.
- Chow, J.Y. (2010). Insights from an emerging theoretical perspective in motor learning for physical education. W: Sport Science in the East: Reflections, Issues and Emergent Solutions, (s. 59–78), M. Chia, J. Chiang (red.). Taiwan: World Scientific InEds.
- Faga, J. (2018). The Real Giants of Soccer Coaching. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd.
- Forzpańczyk, A. (2015). Koncentracja. Skuteczny trening skupiania uwagi. Samo Sedno. Martens R. (2012). Successful coaching. Human Kinetics.
- Gry zadaniowe. Narodowy Model Gry PZPN. (2018). Warszawa: PZPN.
- Grycmann, P. (2021). Rozumienie i nauczanie gry. Katowice.
- Habrat, P. (2015). Najczęstsze błędy i trudności w komunikacji na linii trener–zawodnik. Warszawa.
- Kohn, A. (2013). Wychowanie bez nagród i kar. Mind.
- Ludwiczak, M., Bronikowski, M. (2017). Nielinearna pedagogika – zastosowanie w kulturze fizycznej. Rozprawy naukowe AWF we Wrocławiu, 57, s. 103–115.
- Mallo, J. (2020). Team Sports Training: The Complexity Model. New York, NY: Routledge.
- Martens, R. (2009). Jak być skutecznym trenerem. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu.
- Narodowy Model Gry PZPN. (2016). Warszawa: PZPN.
- Panfil, R. (2000). Edukacja uzdolnionego gracza i zarządzanie zespołem sportowym. Wrocław: AWF.
- Przygotowanie psychologiczne. Narodowy Model gry PZPN. (2020). Warszawa: PZPN.
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., Roberts, W. (2019). The Constraints-Led Approach. Principles for Sports Coaching and Practice Design. New York, NY: Taylor and Francis Group.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2017). Self-Determination Theory. New York, NY: The Guilford Press.
- Robinson, K., Aronica, L. (2017). Uchwycić żywioł. Element.
- Sozański, H. (1999). Podstawowy teorii treningu sportowego. Biblioteka Trenera.COS.
- Talaga, J., Śledziwski, D. (2015). Piłka nożna. Nauczanie i doskonalenie techniki. Warszawa: Estrella Sp. z o.o.
- Ussorowska, A., Habrat P. (2020). Program Szkolenia PZPN – mentalność jako jeden z filarów szkolenia dzieci i młodzieży. Warszawa: PZPN.

Źródła informacji do rozdziału: specyfika pracy w piłce dziewczęcej:

- Annual Activity Report 2018, European Commission for Education, Youth, Sport and Culture (www.ec.europa.eu/info/publications/annual-activity-report-2018-education-youth-sport-and-culture_en).
- Barriers to sports participation for women and girls, Women's Sport and Fitness Foundation, 2008 (www.womeninsport.org/research-and-advice/our-publications/barriers-sports-participation-women-girls).
- Coaching girls guide. How to get (and keep) girls playing. Strategies for engaging & retaining girls in sport, Women's Sports Foundation & Made to Play, 2020 (www.nike.com/pdf/coaching-girls-guide.pdf).
- Coaching Through a Gender Lens: Maximizing Girls' Play and Potential, Women's Sports Foundation, 2019 (www.womenssportsfoundation.org/articles_and_report/coaching-gender-lens-maximizing-girls-play-potential/).
- Physical activity factsheets for the 28 European Union member states of the WHO European Region, World Health Organization, 2018
- Report shows how football boosts girls' confidence (www.uefa.com/womenseuro/news/0239-0e16813b6fce-50b8a7fd0e7-1000--report-shows-how-football-boosts-girls-confidence/)
- The Psychological and Emotional Benefits of Playing Football on Girls and Women in Europe. Project Report, 2017, UEFA (www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/EuroExperience/Women/General/02/47/04/27/2470427_DOWNLOAD.pdf).
- UEFA Girls Grassroots Project, Literature Review – Executive Summary, Carnegie School of Sport at Leeds Beckett University, September 2019.
- What sways women to play sport? Using influencers to unlock opportunities that positively impact women's sport behaviours, Women in Sport, 2015 (www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2015/04/What-Sways-Women-To-Play-Sport.pdf).