



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND



KWALIFIKOWANY INSTRUKTOR ĆWICZEŃ PIŁKI NOŻNEJ

UEFA B



Prezes PZPN Grzegorz Lato, Minister Sportu Adam Giersz, Prezydent DFB Dr Theo Zwanziger
Warszawa, 7.02.2010



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND



PATRONAT

Minister Sportu Adam Giersz

Sejmowa Komisja Sportu Andrzej Buła

SŁOWO WSTĘPNE



Grzegorz Lato

Prezes PZPN

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



Antoni Piechniczek

Wiceprezes ds. Szkoleniowych

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

MENU GŁÓWNE



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

ZAMKNIJ



KWALIFIKOWANY INSTRUKTOR ĆWICZEŃ PIŁKI NOŻNEJ

UEFA B



PRZEDSZKOLAKI



ŻAKI



ORLIKI



MŁODZIKI



BRAMKARZE



DODATKI



PODSUMOWANIE



Informacje o legalności

OFENSYWA KWALIFIKUJĄCA



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

KWALIFIKOWANY INSTRUKTOR ĆWICZEŃ PIŁKI NOŻNEJ
UEFA B



■ ■ ■ 1.3 ĆWICZYĆ I GRAĆ Z ŻAKAMI

PRZEDSZKOLAKI



ORGANIZACJA SEMINARYJNA



JZ-jednostka zajęciowa



CECHY WCZEŚNIEJSZEJ ULICZNEJ PIŁKI NOŻNEJ



- ▶ **Dzieci doświadczają „wolnego świata zabawy”**
 - bez dużego nakładu/kosztów
 - na wolnych placach/ulicach/parkach

- ▶ **Samodzielne organizowanie gry w piłkę nożną**
 - w małych grupach
 - według własnych reguł
 - z różnymi bramkami
 - mali i duzi, starsi i młodszy / miesza
 - zawsze jest konkurencja
 - gra doświadczana jako całość





PROBLEMY DZISIEJSZEJ KLUBOWEJ PIŁKI NOŻNEJ



- ▶ **Za dużo ćwiczeń, za mało grania**
- ▶ **Monotonny trening, rutyna**
- ▶ **Czas oczekiwania w formach organizacyjnych**
- ▶ **Za wczesny, monotonny trening taktyki**
- ▶ **Ciągle kierowanie dziećmi**
- ▶ **Zaniedbanie podstaw koordynacyjnych**
- ▶ **Myślenie nakierowane na wyniki**


1.1 FILOZOFIA PIŁKI NOŻNEJ DLA DZIECI
CELE W PIŁCE NOŻNEJ DLA DZIECI
- WYMAGANIA WOBEC TRENERÓW

	Cele	Wymagania	
	Wielostronne, motoryczne wyszkolenie podstawowe	Wielostronne szkolenie ruchu	
	Wyzwania i wsparcie poprzez trening i grę	Długofalowy i dopasowany do rozwoju układ treningu	
	Opieka sportowa i pozasportowa	Wspieranie całej osobowości	
	Przekazywanie fascynacji grą	Rozwinąć radość z gry i kreatywność	



CZĘŚĆ MERYTORYCZNA ZAJĘĆ ĆWICZENIOWYCH W PIŁCE NOŻNEJ DLA DZIECI



4

**Gra
w piłkę nożną**

1

**Wielostronne
szkolenie ruchu**

3

**Trening techniki
specyficznej
dla piłki nożnej**

2

**Szkolenie ruchu
zorientowane
na piłkę nożną**



CZĘŚĆ MERYTORYCZNA 1: WIELOSTRONNE SZKOLENIE RUCHU



► Zadania ruchowe

- bieganie, skakanie, wspinanie się, balansowanie ...
- z przyrządami sportowymi
- z materiałami

► Wzmocnienie całego ciała poprzez zabawę

► Gry wykorzystujące bieganie i łapanie



**Funkcja:
Kompleksowa promocja osobowości!**



CZĘŚĆ MERYTORYCZNA 2: SZKOLENIE RUCHU ZORIENTOWANE NA PIŁKĘ NOŻNĄ



► Wielostronne zadania ruchowe z piłką

- główny punkt: wielostronna i kreatywna koordynacja piłki i ciała (pewność prowadzenia piłki)
- w połączeniu z dodatkowymi zadaniami dot. koordynacji

► Małe gry w piłkę

- np. gry w dwa ognie



Funkcja:
kreatywne, pewne obchodzenie się z toczącymi się, podskakującymi, lecącymi ... piłkami!



CZĘŚĆ MERYTORYCZNA 3: TRENING TECHNIKI SPECYFICZNEJ DLA PIŁKI NOŻNEJ



- ▶ **Pojedyncze zadania ukierunkowane na piłkę nożną**
 - np. sprawność w prowadzeniu piłki
- ▶ **Ćwiczenia i zadania związane z techniką, odpowiednie dla dzieci**
 - np. małe zawody
- ▶ **Gry motywacyjne związane z techniką**
 - np. gry związane ze strzelaniem, prowadzeniem piłki



Funkcja:
atrakcyjne, stopniowe i odpowiednie
wprowadzenie techniki dla dzieci



1.1 FILOZOFIA PIŁKI NOŻNEJ DLA DZIECI

CZĘŚĆ MERYTORYCZNA 4:
GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ

- ▶ **Swobodne mecze w małych drużynach na bramki**
 - maks. 5 na 5
- ▶ **Formy turniejów piłkarskich**
- ▶ **Małe mecze z zadaniami ukierunkowanymi na pewne aspekty gry**



**Funkcja:
przyjemność i radość
ze swobodnego grania w piłkę nożną!**



RÓŻNICE MIĘDZY PIŁKĄ NOŻNĄ DOROSŁYCH, A DZIECI

Hasło	Piłka nożna dorosłych	Piłka nożna dzieci
Trening	Nakierowany na współzawodnictwo!	Uczenie się przyjemności, radości, piłki nożnej
Cel sportowy	Zwycięstwo, mistrzostwo	Stworzenie podstawy do uprawiania sportu przez całe życie
Sukces	Wynik	Doświadczenie gry, wykształcenie wszystkich dzieci!
Tabela	„Najważniejsza”	Nieważna
Trener	Oceniany na podstawie wyniku/sukcesu!	Oceniany na podstawie postępu wszystkich dzieci!



CECHY MOTORYCZNO-FIZYCZNE PRZEDSZKOLAKÓW



- ▶ **Duży pęd do ruchu i zabawy**
- ▶ **Szybkie zmęczenie**
- ▶ **Duża ruchliwość**
- ▶ **Słabo wykształcona muskulatura**
- ▶ **Niskie cechy koordynacyjne**
- ▶ **Różne poziomy wytrzymałości**

**Różnorodne propozycje związane z ruchem
na każdym treningu!**



CECHY PSYCHOSPOŁECZNE PRZEDSZKOLAKÓW



- ▶ **Wyraźna ciekawość**
- ▶ **Niska zdolność koncentracyjna**
- ▶ **Silne zorientowanie na samego siebie**
- ▶ **Silna orientacja na trenera**
- ▶ **Rozbudowany świat fantazji**
- ▶ **Niskie umiejętności „taktyczne”**

**Trener jest
ważną osobą kontaktową!**



1.2 ĆWICZYĆ I GRAĆ Z PRZEDSZKOLAKAMI

**SKUTKI WIELOSTRONNEGO SZKOLENIA RUCHU
W WIEKU DZIECIĘCYM**

- ▶ **Szybsza nauka technik**
- ▶ **Zdobycie szerszego repertuaru technik**
- ▶ **Zapobieganie wadom postawy**
- ▶ **Mniejsze ryzyko urazów**
- ▶ **Wyższy poziom wytrzymałości**
- ▶ **Rozwój osobowości piłkarza**

Wszystkie zajęcia muszą posiadać różnorodne propozycje ćwiczeń ruchowych!



CELE W PIŁCE NOŻNEJ PRZEDSZKOLAKÓW

Złe cele	Cele/treści dla dzieci
Mistrzostwa, turnieje	Festyny z meczami, spotkania
Radość z wyników	Radość z gry/zabawy
Monotonny trening piłkarski	Różnorodna oferta ruchu
„Prowadzenie za rączkę”	Samorozwój
Przedwczesna specjalizacja	Wielostronne podstawowe wykształcenie



WYMAGANIA ZWIĄZANE Z ZAJĘCIAMI DLA PRZEDSZKOLAKÓW



Unikać długich czasów oczekiwania!



Stworzyć łatwe zadania!



Ćwiczyć bawiąc się!



Zmieniać ofertę zabaw!



Umożliwić pozytywne przeżycia emocjonalne!



Nie dążyć tylko do celów specyficznych dla piłki nożnej!



1.2 ĆWICZYĆ I GRAĆ Z PRZEDSZKOLAKAMI

PEDAGOGICZNE WYTYCZNE
DLA „TRENERA” I OPIEKUNA

„Trener” w piłce nożnej przedszkolaków to ...

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



... wzór w każdej sytuacji!



1.2 ĆWICZYĆ I GRAĆ Z PRZEDSZKOLAKAMI

CZĘŚĆ MERYTORYCZNA DLA ZAJĘĆ
Z PRZEDSZKOLAKAMI

1

Wielostronne szkolenie ruchu

2

Szkolenie ruchu zorientowane na piłkę nożną

3

Gra w piłkę nożną



CZĘŚĆ MERYTORYCZNA 1: WIELOSTRONNE SZKOLENIE RUCHU



- ▶ **Szkolenie podstawowych ruchów motorycznych**
 - **bieganie, skakanie, turlanie się ...**
- ▶ **Gry ruchowe, zabawy w berka**
- ▶ **Gry z, na i przy przyrządach małych i dużych**



**Wielostronne zadania ruchowe
są częścią każdego zajęcia!**



CZĘŚĆ MERYTORYCZNA 2: SZKOLENIE RUCHU ZORIENTOWANE NA PIŁKĘ NOŻNĄ



- ▶ **Gra różnymi piłkami**
- ▶ **Zadania z piłką**
 - turlać, łapać, zatrzymać, rzucać ...
- ▶ **Proste zadania z piłką przy nodze**
- ▶ **Kombinacje ruchowe:
Piłka + zadania koordynacyjne**
- ▶ **Małe gry z piłką**

**Poznać „piłkę” - obiekt gry -
w różnorodny sposób!**



1.2 ĆWICZYĆ I GRAĆ Z PRZEDSZKOLAKAMI

CZĘŚĆ MERYTORYCZNA 3:
GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ

- ▶ **Małe drużyny**
 - maks. 6 na 6
- ▶ **Małe boiska**
 - ok. 25x25 metrów
- ▶ **Różne bramki**
 - tyczki, maty, skrzynie ...
- ▶ **Proste reguły gry**
 - np. przeturlać zamiast wrzucać

**Krótkie drogi do bramki, dużo bramek,
wiele pozytywnych przeżyć emocjonalnych!**





PRZEGLĄD CELÓW I TREŚCI PIŁKI NOŻNEJ DZIECI

Klasa gry/Treści	Przedszkolaki	Żaki	Orliki
1 Wielostronne szkolenie ruchu	□□□	□□	□
2 Szkolenie ruchu Zorientowane na piłkę	□□	□	□□
3 Specyficzny trening technik piłki nożnej	□□□	□□	□□
4 Gra w piłkę	□□	□□□	□□□

□ = należy uwzględnić □□ = ważne □□□ = ekstremalnie ważne



PRZEBIEG PRZYKŁADOWEJ GODZINY ZAJĘĆ

Faza	Treści	Cele
 Start	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Formuła powitalna ▶ „Wyszumienie się dzieci” 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ „Wyżycie się” ▶ Rozwój fantazji
 Część główna	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wielostronne zadania ruchowe ▶ Małe gry z piłką 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Rozwinąć cechy koordynacyjne ▶ Dać wyrazić się pędowi do gry
 Faza końcowa	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gra w piłkę (2 na 2, 4 na 4) ▶ Formuła pożegnalna 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Radość z gry ▶ Motywacja na następne zajęcia



PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

Główny punkt: wielostronne szkolenie ruchowe

ZADANIE:

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

PROPOZYCJA TRENINGU 1: ZŁAP OGON

Organizacja:

dziecko ma z tyłu do spodni przyczepiony ogon np. ze znacznika.

Przebieg:

Dzieci próbują złapać możliwie dużo ogonów i zarazem uratować swój własny. Gra jest zakończona, kiedy wszystkie ogony zostały wyłapane. Kto złapał najwięcej ogonów?



PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 2: DZIKA OŚMIORNICA

Organizacja:

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

Przebieg:

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

PROPOZYCJA TRENINGU 3: WYWOŁANIE IMIENIA

Organizacja:

Dzieci poruszają się w wyznaczonym polu.

Przebieg:

Trener wykrzykuje imię jednego dziecka, które natychmiast musi stanąć w miejscu, a inni zawodnicy muszą jak najszybciej usiąść obok niego.

Inny wariant:

Zmiana sposobu poruszania się (np. podskakiwanie).



PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 4: ZABAWA Z BALONEM

Organizacja:

Każde dziecko otrzymuje jednego balona.

Ćwiczenie 1:

„Utrzymajcie balon w powietrzu”!

Ćwiczenie 2:

„Utrzymajcie balon w powietrzu używając tylko rąk (głowy, uda itd.)”!

Ćwiczenie 3:

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



PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

Główny punkt: Szkolenie ruchu zorientowane na piłkę nożną

ZADANIE:

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

PROPOZYCJA TRENINGU 1: PRYZWYCZAJENIE DO PIŁKI

Organizacja:

każde dziecko posiada 1 piłkę

Ćwiczenia indywidualne:

opuścić piłkę i złapać ją; podrzucać do góry (tak aby się obracała) i złapać; kołować w pozycji stojącej, poruszając się itd.

Ćwiczenia w parach:

Rzucić, rzucić kozłem, przeturlać, podać nogą piłkę do partnera. Partner łapie/zatrzymuje piłkę nogą itd.



PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 2: MOSTY

Organizacja:

Połowa dzieci stoi z rozstawionymi nogami („tworzy mosty”).
Druga połowa ma po 1 piłce.

Przebieg:

Dzieci turlają piłkę (prowadzą piłkę nogą) tak, aby przechodziła przez mosty.
Regularne zmiany zadań!

PROPOZYCJA TRENINGU 3: ZABAWA „AŁAA”

Organizacja:

Każde dziecko posiada jedną piłkę (lub plastikową piłkę).

Przebieg:

Dzieci próbują możliwie często trafić piłką w trenera (plus opiekuna).
Trener/opiekun komentują każde trafienie poprzez głośne „Ałaa”.



PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 4: BINGO

Organizacja:

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

Przebieg:

Dzieci z piłkami starają się strzałem strącić pachołki. Każde trafienie trener komentuje słowem „bingo”! Dzieci bez piłki szybko ustawiają przewrócone pachołki



PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

Główny punkt: Gra w piłkę

ZADANIE:

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

PROPOZYCJA TRENINGU 1: 3 NA 3 NA 2 MAŁE BRAMKI

Organizacja:

6 zawodników na polu gry – drużyny 3-osobowe

Cel:

Podanie przez bramkę przeciwnika

Czas:

3 minuty, następnie zorganizować przerwę z lekkimi ćwiczeniami z piłką



PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

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

Organizacja:

6 zawodników na polu gry – drużyny 3-osobowe.

Przebieg:

Gra 2 na 2 na bramki z tyczek. Jeden zawodnik każdej drużyny spełnia rolę bramkarza. Czas gry 2 minuty – następnie zmiana bramkarzy.

PROPOZYCJA TRENINGU 3: 4 NA 4 NA 2 MAŁE BRAMKI

Organizacja:

8 zawodników na polu gry – drużyny 4-osobowe.

Cel:

Podanie przez bramkę przeciwnika

Czas:

4 minuty, następnie zorganizować przerwę z lekkimi ćwiczeniami z piłką



PROPOZYCJE ZABAW DLA PRZEDSZKOLAKÓW

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

Organizacja:

8 zawodników na polu gry – drużyny 4-osobowe

Przebieg:

Gra 3 na 3 na bramki z tyczek.

Czwarty zawodnik każdej drużyny spełnia rolę bramkarza.

Czas gry 3 minuty – następnie zmiana bramkarzy.



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

KWALIFIKOWANY INSTRUKTOR ĆWICZEŃ PIŁKI NOŻNEJ
UEFA B



■ ■ ■ 1.3 ĆWICZYĆ I GRAĆ Z ŻAKAMI

ŻAKI



CECHY ŻAKÓW



- ▶ **Cechy motoryczno-fizyczne**
 - duże różnice pomiędzy dziećmi
- ▶ **Cechy psychospołeczne**
 - wyraźna radość z zażywania ruchu i z gry
 - mała zdolność do koncentracji
 - duża wrażliwość
 - częste zmiany nastrojów
 - mała pewność siebie
 - nauka zorientowana na osobę (Wzory do naśladowania!)



CELE DLA ŻAKÓW

Szkolenie ruchowe

**Ogólna sprawność
ruchowa !**

**Zróżnicowana
aktywność sportowa**

**Zręczność
i kreatywność
z piłką przy nodze !**



Gra w piłkę

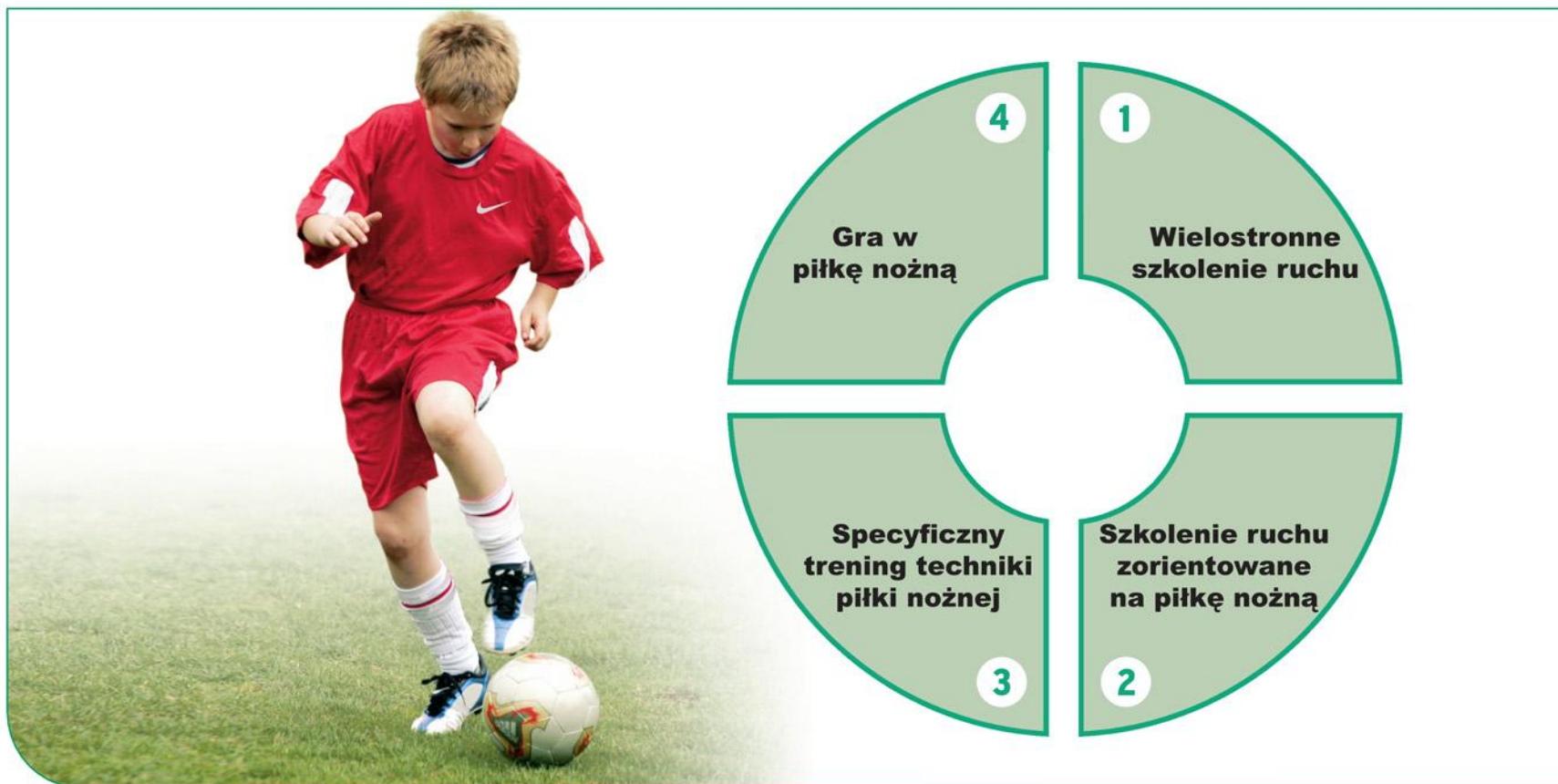
Zabawa i radość !

**Techniki w formie
ogólnej!**

**Praca zespołowa
+
Kreatywność!**



PODSTAWOWY ZAKRES ĆWICZEŃ Z ŻAKAMI





OBSZAR 1: WIELOSTRONNE SZKOLENIE RUCHU



▶ **Zabawy z przyrządami**
Tory przeszkód (Hala sportowa!)

▶ **Gra w berka, w dwa ognie**

▶ **Sprawność ruchowa:**

- **start, zatrzymanie, wyminięcie**
- **podskok, skok do przodu**
- **upadek, toczenie się itd.**



**Sprawność ruchowa jest podstawą
dla optymalnych osiągnięć w piłce nożnej**



1.3 ĆWICZYĆ I GRAĆ Z ŻAKAMI

OBSZAR 2:
SZKOLENIE RUCHU ZORIENTOWANE NA PIŁKĘ NOŻNĄ

- ▶ **Pojedyncze zadania z piłkami:**
 - lejącymi
 - toczącymi się
 - odbijającymi się od podłoża

- ▶ **Zadania z piłką wykonywane parami, trójkami**

- ▶ **Małe gry w piłkę**



Cel:
Uzyskanie pełnej sprawności z piłką przy nodze!



OBSZAR 3: SPECYFICZNY TRENING TECHNIKI PIŁKI NOŻNEJ



Nauka podań w formie wstępnej

- w formach na przeciw siebie przystosowanych do dzieci
- w formie małych konkursów
- 2 na 1 + bramkarz, 3 na 1 + 2 bramkarzy

Nauka strzałów w formie wstępnej

- strzał z nieruchomej piłki
- strzały z woleja z ręki
- strzały po prowadzeniu piłki, po zwodach
- 3 na 2 + 1 bramkarz na 2 bramki



OBSZAR 4: GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ



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



PRZEBIEG WZORCOWEJ JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Faza	Ćwiczenie	Cele
 Start	<ul style="list-style-type: none"> ▶ zróżnicowane poruszanie się ▶ interesujące ćwiczenia z piłką 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ „wyszumienie się” ▶ sprawność ruchowa ▶ zwinność z piłką
 Część główna	<ul style="list-style-type: none"> ▶ naprzemienne gry i ćwiczenia ▶ małe gierki 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ umiejętność gry/ kreatywność ▶ doskonalenie techniki podczas gry
 Faza końcowa	<ul style="list-style-type: none"> ▶ gry o zwycięstwo w małych drużynach ▶ końcowe omówienie treningu 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ radość z gry ▶ motywacja na następne zajęcia



PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

Główny punkt: SZKOLENIE TECHNIKI – STRZAŁY

ZADANIE:

Należy wraz z grupą wyszukać jedną formę treningową z katalogu ćwiczeń i zaprezentować ją w praktyce. Poza tym należy opracować kolejną formę treningową z zakresu przedstawianego punktu ciężkości.

PROPOZYCJA TRENINGU 1: 1 NA 1 NA 1

Organizacja/Przebieg:

Zawodnicy A i B ustawiają się naprzeciw siebie (odstęp: 15 metrów) po obu stronach bramki z pachołków (szerokość: 5 metrów), zawodnik C jest bramkarzem.

A i B strzelają na zmianę. Kto trafi, staje się bramkarzem. Bramkarze otrzymują 1 punkt za każdy obroniony strzał. Kto ma po 5 minutach najwięcej punktów?



PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 2: 2 NA 2 NA 2

Organizacja/Przebieg:

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

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

Strzelają po sobie najpierw zawodnicy A, następnie B.

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

PROPOZYCJA TRENINGU 3: ZAWODY DRUŻYNOWE

Organizacja/Przebieg:

Stworzyć kilka punktów strzału.

Zawodnicy z każdego punktu strzału tworzą jedną drużynę.

Drużyny rywalizują między sobą. Która drużyna jako pierwsza strzeliła 15 bramek?



PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 4: STRZELANIE NA OKRĄGŁO

Organizacja/Przebieg:

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

Wskazówka:

Strzały na przemian na bramkę normalną i bramkę z tyczek.



PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

Główny punkt: GRA W PIŁKĘ

ZADANIE:

Należy wraz z grupą wyszukać jedną formę treningową z katalogu ćwiczeń i zaprezentować ją w praktyce. Poza tym należy opracować kolejną formę treningową z zakresu przedstawianego punktu ciężkości.

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

Organizacja/Przebieg:

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

Czas gry: ok. 1 minuty, następnie zmiana.



PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

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

Organizacja/Przebieg:

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

PROPOZYCJA TRENINGU 3: 3 NA 3 NA 3 MAŁE BRAMKI

Organizacja/Przebieg:

Na obu liniach końcowych boiska o wymiarach ok. 25 x 20 metrów ustawić po 3 małe bramki. Drużyna atakująca może wykonywać akcje na każdą z 3 bramek przeciwnika. Czas gry: 3 minuty.



PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 4: 3 NA 3 NA 3 BRAMKI NA ZMIANĘ

Organizacja/Przebieg:

12 zawodników na każdym boisku podzielonych na 2 drużyny po 6 graczy.

Po 3 zawodników w drużynie gra 3 na 3, pozostali czekają za każdą z bramek.

Czas gry: 2 minuty, następnie zamiana ról.



PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

Główny punkt: Wielostronne i zorientowane na piłkę szkolenie poruszania się piłkarzy

ZADANIE:

Należy wraz z grupą wyszukać jedną formę treningową z katalogu ćwiczeń i zaprezentować ją w praktyce. Poza tym należy opracować kolejną formę treningową z zakresu przedstawianego punktu ciężkości.

PROPOZYCJA TRENINGU 1: GRA W BERKA PARAMI

Organizacja:

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

Przebieg:

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



PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 2: PODRZUCANIE DO GÓRY I ŁAPANIE PIŁKI

Organizacja:

Każde dziecko ma 1 piłkę i wykonuje kolejno następujące zadania:

Ćwiczenie 1:

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

Ćwiczenie 2:

Piłkę w pozycji stojącej, a złapać ją w pozycji kucznej itd.

PROPOZYCJA TRENINGU 3: WRZUT PIŁKI

Organizacja:

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

Przebieg:

Zawodnicy A i C próbują trafić piłką zawodników B poprzez prawidłowe wykonanie wrzutu z autu. Zmiana następuje po 4 minutach. Zawodnicy, której drużyny zostali trafieni piłką najmniej razy?



PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 4: PRZEPRAWA PRZEZ RZEKĘ

Organizacja:

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

Przebieg:

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



PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

Główny punkt: SZKOLENIE TECHNIKI – PODANIA PIŁKI

ZADANIE:

Należy wraz z grupą wyszukać jedną formę treningową z katalogu ćwiczeń i zaprezentować ją w praktyce. Poza tym należy opracować kolejną formę treningową z zakresu przedstawianego punktu ciężkości.

PROPOZYCJA TRENINGU 1: PODANIA W ULICZKĘ

Organizacja:

Dobrać zawodników w pary, ustawić naprzeciw siebie.

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

Przebieg:

Partnerzy podają do siebie piłkę między słupkami.

Wskazówka:

Po krótkiej fazie ćwiczeń przeprowadzić zawody.



PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 2: PODANIA PO DRYBLINGU

Organizacja/Przebieg:

Pierwsi zawodnicy z każdej grupy wykonują drybling i z wyznaczonej linii wykonują podanie wewnętrzną częścią stopy do wcześniej wskazanej strefy bramki. Zawodnik w bramce bierze piłkę i ustawia się na końcu swojej grupy. Zawodnik, który wykonał podanie ustawia się w bramce.

PROPOZYCJA TRENINGU 3: PODANIA PRZEZ BRAMKI

Organizacja:

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

Przebieg:

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



PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ŻAKÓW

PROPOZYCJA TRENINGU 4: 3 NA 1 PLUS 2 BRAMKARZY

Organizacja/Przebieg:

Drużyna posiadająca piłkę atakuje w przewadze liczebnej, ponieważ 2 zawodników drużyny broniącej odgrywa tymczasowo role bramkarzy. Drużyna będąca w posiadaniu piłki może być atakowana dopiero od linii środkowej. Jeśli obrońca odbierze piłkę musi najpierw odegrać ją do tyłu.



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

KWALIFIKOWANY INSTRUKTOR ĆWICZEŃ PIŁKI NOŻNEJ
UEFA B

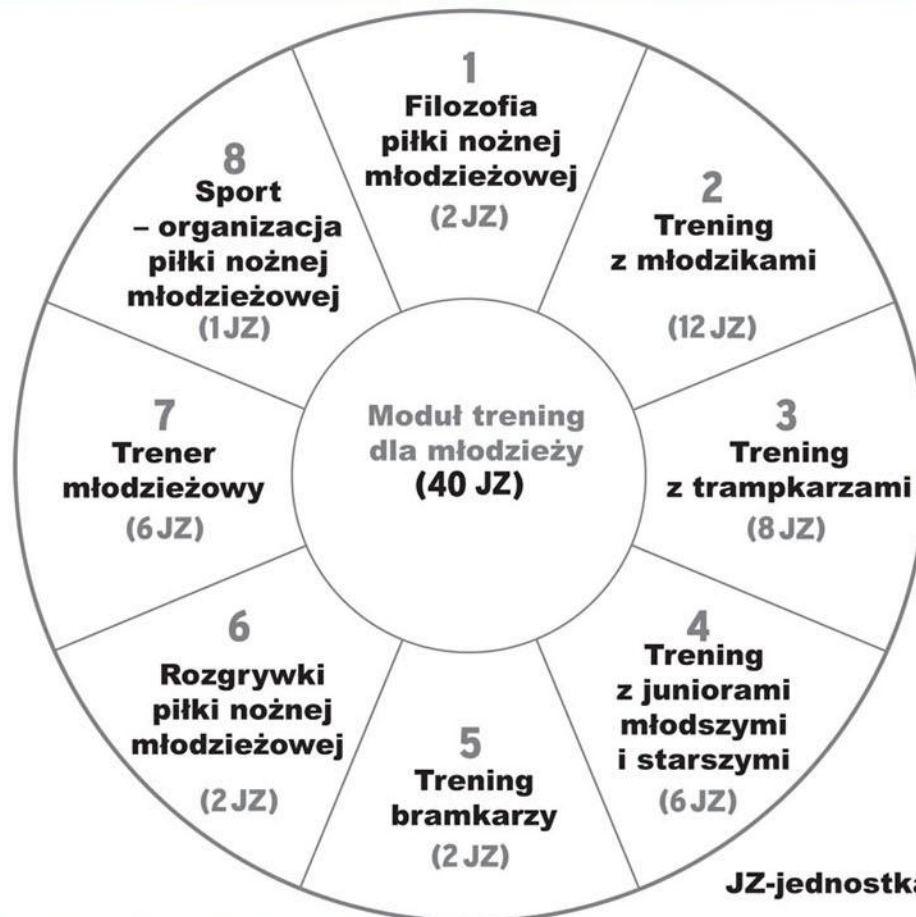


■ ■ ■ 1.3 ĆWICZYĆ I GRAĆ Z ŻAKAMI

ORLIKI



ORGANIZACJA SEMINARIJNA





CECHY ORLIKÓW I MŁODZIKÓW

Orliki	Wymagania
<p>Radość z poruszania się, radość z zabawy</p>	<p>Duża gotowość do nauki i osiągnięcia odpowiednich wyników</p>
<p>Chęć rywalizacji</p>	<p>Pewność siebie, zdolność lepszej koncentracji</p>
<p>Czerpanie ze wzorców osobowych</p>	<p>Zrównoważenie psychiczne i fizyczne</p>

Duże różnice w rozwoju fizycznym!



RÓŻNICE W OKRESIE ZABAWY I OKRESIE NAUKI

	Okres zabawy	Okres nauki	
	Poznanie najważniejszych technik podstawowych	Nauczenie się wszystkich technik podstawowych	
	Pomoc przy dużych brakach w rozwoju	Odpowiednie korekty	
	Małe, „swobodne” gry w piłkę	Formy gry z dodatkowymi regułami	



CELE TRENINGU Z ORLIKAMI I MŁODZIKAMI

Orliki



Uczenie się od razu
Rozpocząć od metodycznej i
stopniowej nauki
poszczególnych technik!

Kreować radość z gry w piłkę nożną
u młodych piłkarzy!

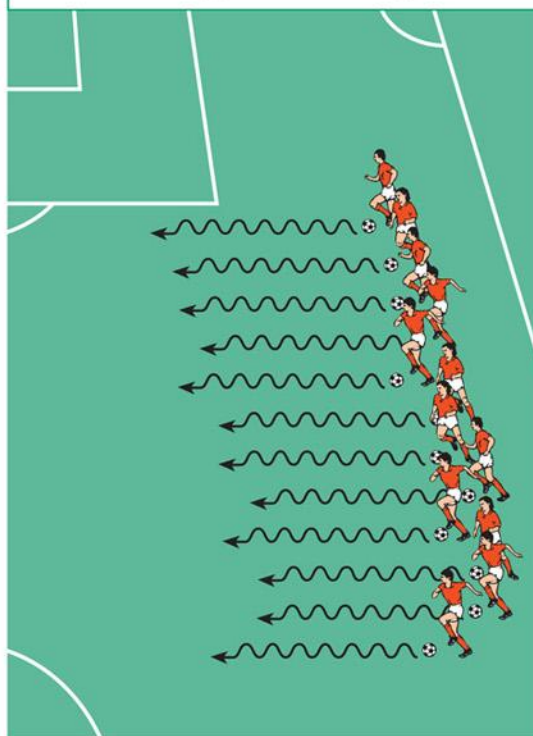
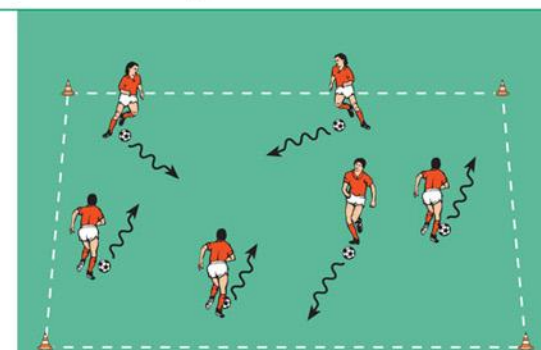
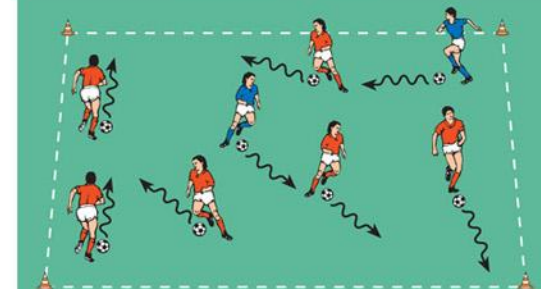
Młodziki

Wykorzystanie
poszczególnych
technik w różnych
sytuacjach
meczowych




1.4 ĆWICZYĆ I GRAĆ Z ORLIKAMI I MŁODZIKAMI
**NIEPRAWIDŁOWO POPROWADZONA JEDNOSTKA
TRENINGOWA W DZIECIĘCEJ PIŁCE NOŻNEJ**
Rozgrzewka

- ▶ **Bez piłki**
- ▶ **Według wzorców dorosłej piłki nożnej**

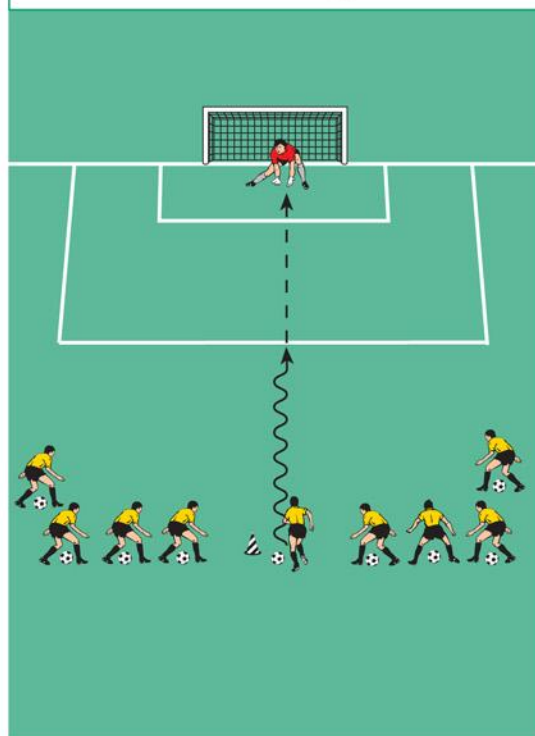
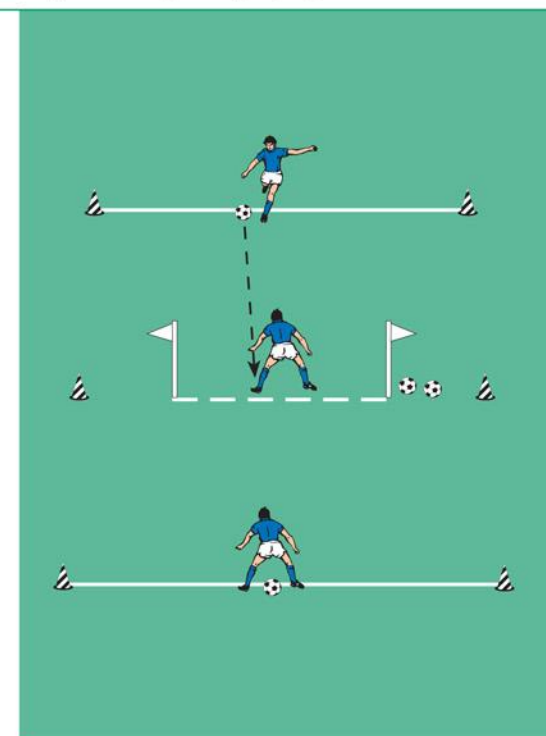
Program rozgrzewki stosownej dla dzieci

Nieprawidłowo

Prawidłowo 1

Prawidłowo 2



1.4 ĆWICZYĆ I GRAĆ Z ORLIKAMI I MŁODZIKAMI

**NIEPRAWIDŁOWO POPROWADZONA JEDNOSTKA
TRENINGOWA W DZIECIĘCEJ PIŁCE NOŻNEJ****Część główna**

- ▶ **Niedostosowany do dzieci trening taktyki**
- ▶ **Zbyt dużo schematycznych form treningowych**
- ▶ **Długie okresy przestoju**

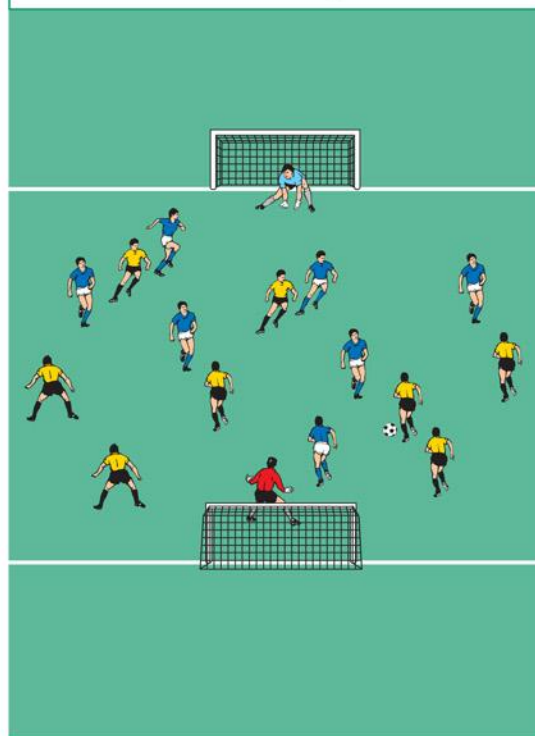
Trening strzelecki z początkującymi**Nieprawidłowo****Prawidłowo**



1.4 ĆWICZYĆ I GRAĆ Z ORLIKAMI I MŁODZIKAMI

**NIEPRAWIDŁOWO POPROWADZONA JEDNOSTKA
TRENINGOWA W DZIECIĘCEJ PIŁCE NOŻNEJ****Część końcowa****► Gry**

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

Gry ze strzałami na bramkę**Nieprawidłowo****Prawidłowo**



ŹRÓDŁA BŁĘDÓW W TRENINGU Z DZIEĆMI



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


1.4 ĆWICZYĆ I GRAĆ Z ORLIKAMI I MŁODZIKAMI
**PODSTAWOWY ZAKRES ĆWICZEŃ DLA JEDNOSTEK
TRENINGOWYCH Z ORLIKAMI I MŁODZIKAMI**

**Gra w
piłkę nożną**



**Wielostronne
szkolenie ruchu**

**Specyficzny
trening techniki
piłki nożnej**

**Szkolenie ruchu
zorientowane
na piłkę nożną**



OBSZAR 1: WIELOSTRONNE SZKOLENIE RUCHU

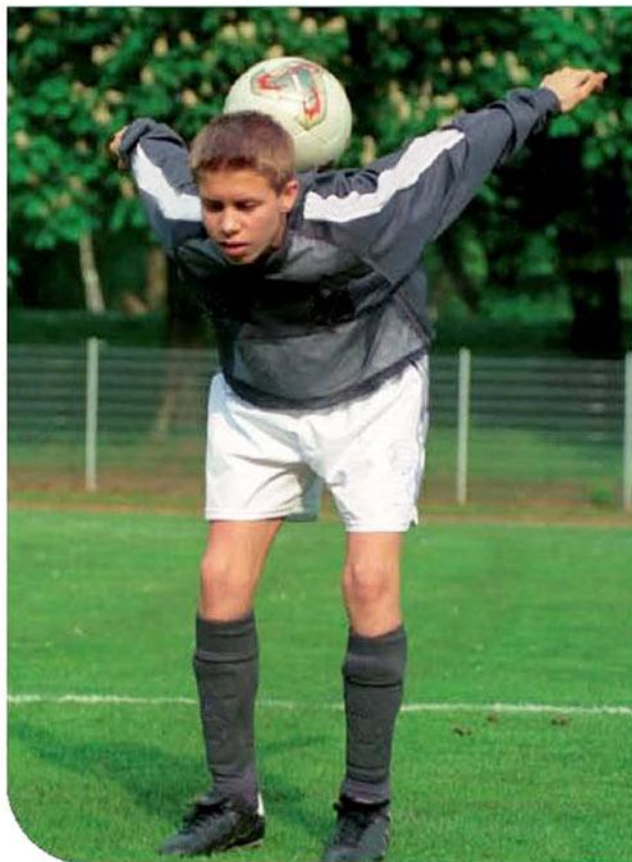


- ▶ **Trening mieszany:**
 - **łączenie podstawowych ruchów z typowo piłkarską materią (np. podczas treningu strzeleckiego)**
- ▶ **Ćwiczenia z dodatkową potrzebą obserwacji**
- ▶ **Szkolenie postawy
Wzmacnianie całego ciała**



OBSZAR 2:

SZKOLENIE RUCHU ZORIENTOWANE NA PIŁKĘ NOŻNĄ



- ▶ **Wzmacniać czucie piłki i pewność jej prowadzenia**
 - gry różnymi piłkami
 - sprawność prowadzenia piłki
 - ćwiczenie podstawowych sztuczek technicznych
 - ćwiczenia z piłką + zadania obserwacyjne

▼

**Wspierać kreatywność:
Pozwalać na wymyślanie nowych
sztuczek z piłką!**



OBSZAR 3: SPECYFICZNY TRENING TECHNIKI PIŁKI NOŻNEJ



- ▶ **Zróżnicowane prowadzenie piłki ze zmianami kierunku**
- ▶ **Podstawy różnych zwodów**
- ▶ **Podania, kontrola piłki, uderzenie z podbicia**
- ▶ **Nauka główkowania**



Wykorzystywać w treningu 1 na 1!



OBSZAR 4: GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ



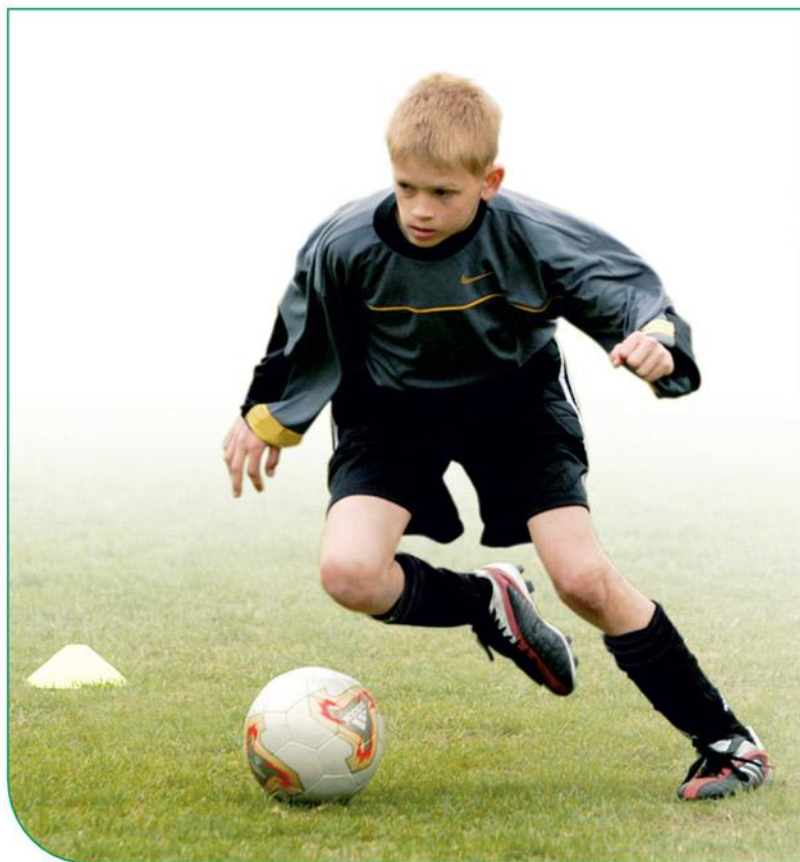
- ▶ **Prowokować koncentrację na kwestiach techniczno-taktycznych**
 - **Gry z dodatkowymi regułami**
- ▶ **Małe gierki na 2 bramki**



Swobodna gra w małych grupach na bramki!



METODYCZNE KSZTAŁCENIE



„Złoty” wiek do nauki

=

**Początek systematycznego
trenowania techniki**

Wiele powtórzeń jednej techniki

**Dokształcające metodyczne
stopnie**

**Wykorzystanie w formach gry,
w których nacisk kładziony
jest na kwestie techniczno-taktyczne**



WYTYCZNE DLA TRENINGU TECHNICZNEGO

▶ **Wiele powtórzeń jednej techniki!**

▶ **Na przemian bawić się i ćwiczyć!**

▶ **Poznać umiejętności poszczególnych zawodników!**

▶ **Unikać okresów przestoju!**

▶ **Wiele kontaktów z piłką!**

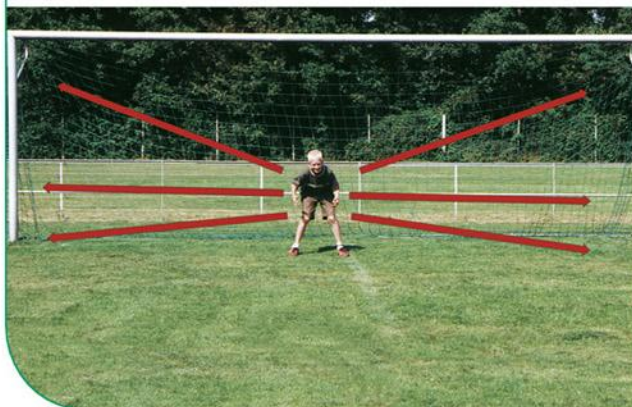
▶ **Zapewnić dużo czasu do prób!**





1.5 ROZGRYWANIE SPOTKAŃ W DZIECIĘCEJ PIŁCE NOŻNEJ

WADY GRY 11 NA 11 W DZIECIĘCEJ PIŁCE NOŻNEJ



- ▶ Nieprzejrzysta gra!
- ▶ Przemęczenie wynikające ze zbyt dużych odległości!
- ▶ Niewiele kontaktów z piłką!
- ▶ Niewiele sytuacji strzeleckich!
- ▶ Bramkarze są w normalnej bramce pozbawieni szans do obrony!



Brak poczucia sukcesu!



NARZĘDZIA PEDAGOGICZNE (2)



Zajmowanie się dziećmi

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



Poznać środowisko życia dzieci!



RADY DOTYCZĄCE WSPÓŁPRACY Z RODZICAMI

Rodzic jako ...

... Asystent trenera

... Opiekun/Osoba
sprawująca nadzór

... Osoba sędziująca
mecze

... Pomocnik przy
organizacji imprez



Zaktywizować rodziców ...

... przy organizacji
wyjazdów

... przy rozdawaniu
informacji

... podczas spotkań
z rodzicami (stałe
spotkania w gronie
rodziców)

... w przypadku
indywidualnych sytuacji,
gdzie niezbędna jest
opieka



1.6 TRENERZY DLA DZIECI

**KIEDY KOMUNIKACJA Z RODZICAMI
JEST SZCZEGÓLNIE WAŻNA?**

**Dobra komunikacja z rodzicami
ma szczególne znaczenie, gdy ...**

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



JAK PRZEDSTAWIAM SIĘ JAKO TRENER?

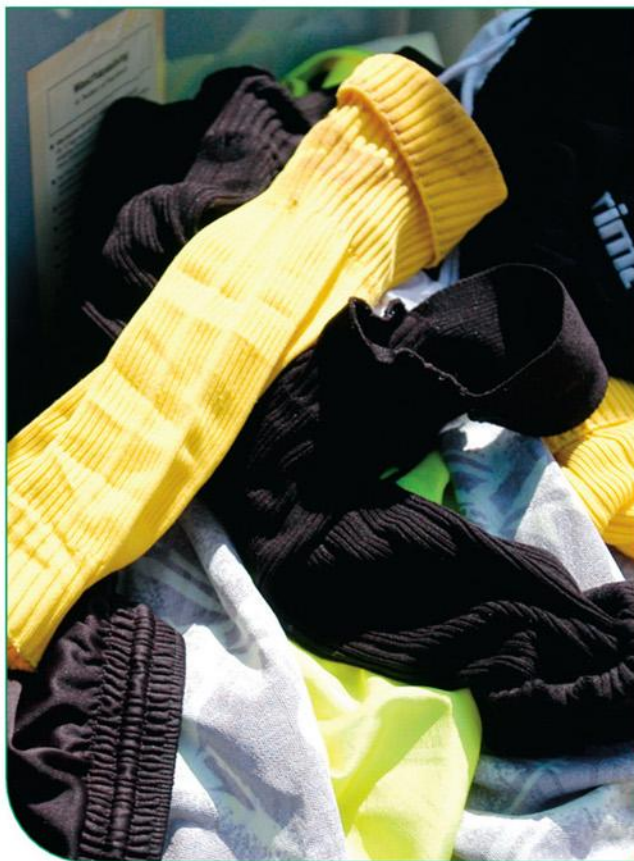


► Przedstawianie się trenera

- osobisty stosunek do piłki nożnej
- wykształcenie trenerskie
- sprawowanie funkcji społecznych
- pokazanie otwartości na propozycje poprawy i konstruktywną krytykę
- pokazać gotowość do rozmów o dzieciach i problemach



CZEGO TRENER OCZEKUJE OD RODZICÓW?



► Oczekiwania trenera wobec rodziców

- prowadzenie finansów drużyny
- pomoc przy turniejach
- prowadzenie sprzedaży podczas meczów na własnym boisku
- pranie strojów piłkarskich
- kontakt telefoniczny między rodzicami
- dyżurne wyjazdy na mecze do innych drużyn

Otwartość we wzajemnym obcowaniu ze sobą!



WYTYCZNE ODNOŚNIE RELACJI Z RODZICAMI



- ▶ **Poznać rodziców wszystkich dzieci!**
- ▶ **Uwidocznic własne kompetencje jako trenera!**
- ▶ **Wyznaczyć rodzicom granice nieprzekraczalne podczas treningu oraz meczu!**
- ▶ **Nigdy nie wchodzić w utarczki słowne!**
- ▶ **Szukać konstruktywnej rozmowy w cztery oczy!**
- ▶ **Nigdy nie przenosić konfliktów z rodzicami na dzieci!**



PRZYKŁAD

RODZICE ŻĄDAJĄ ZMIANY TRENERA DRUŻYNY DZIECIĘCEJ

Incydent podczas Pucharu Stemmheim

Stemmheim, Niemcy.

Podczas meczu pucharowego pomiędzy orlikami SC Schwartingen i 1. FC Wedegarten rozgorzał wśród kibiców ostry spór. Pikanterii całej sprawie dodawał fakt, że w kłótni uczestniczyli tylko zwolennicy SC Schwartingen.

W sobotę w ramach Pucharu Stemmheim miały zmierzyć się ze sobą owe sąsiednie zespoły w przedziale wiekowym od 8 do 10 lat. Tylko zwycięzca mógł awansować do kolejnej rundy. Od lat panuje między sąsiednimi drużynami ostra rywalizacja, sięgająca do najmłodszych przedziałów wiekowych. Dlatego też na mecz oprócz trenerów i opiekunów przybyło wielu rodziców i członków rodzin młodych piłkarzy.

Przebieg meczu był długi czas bardzo wyrównany. Do przerwy wynik pozostawał bezbramkowy. Zawodnicy obu drużyn walczyli z ogromnym zaangażowaniem, ale zachowywali się wobec siebie fair, walczyli w przyjaznej atmosferze. Od wielu lat chodzą przecież do tej samej podstawówki i są również częściami kolegami z jednej klasy.

Kilka minut przed zakończeniem meczu doszło do decydującej akcji. Zawodnikowi 1. FC Wedegarten udało się idealnie przyjąć na pierś wysokie podanie od kolegi i natychmiast uderzyć piłkę, która wpadła w okienko bramki przeciwnika. Była to akcja godna najlepszych piłkarzy! Mimo, że ta późno zdobyta bramka rozstrzygała właściwie o losach spotkania, jej zdobycie fetowali nie tylko koledzy z własnej drużyny, ale także zawodnicy Schwartingen. Poczekali oni, aż skończy się radość przeciwników, a następnie podbiegli do strzelca, aby przybić „piątkę” i wyrazić swoje uznanie. Po wznowieniu gry zawodnicy Wedegarten szybko znów przejęli piłkę i po pięknym ataku, wykorzystując nieuporządkowanie w szeregach przeciwników, strzelili bramkę na 2:0. Takim wynikiem zakończyło się spotkanie.

Podczas ostatnich minut doszło jednak na trybunach do ostrych utarczek słownych. Zwolennicy SC Schwartingen byli zdenerwowani zachowaniem swoich podopiecznych.

Obrażali poszczególnych zawodników i żądali od trenera Karstena Wernersa, aby ze względów „wychowawczych” dokonał natychmiastowej zmiany zawodników. Po szybkiej stracie drugiej bramki dwóch ojców zawodników straciło całkowicie panowanie i czyniło odpowiedzialnymi obrońców drużyny za stratę drugiego gola. Gdy trener Werners próbował bronić swoich piłkarzy i wyjaśnić ich zachowanie został on również zelżony i obrażony. Na końcu wielu rodziców zagroziło, że wycofa swoje dzieci z drużyny orlików.

W następny czwartek Zarząd ds. młodzieżowych zespołu SC Schwartingen zaprosił wszystkich rodziców piłkarzy na nadzwyczajne posiedzenie w celu przedyskutowania całego zajścia. Już po kilku minutach pojawiły się żądania zmiany trenera ze względu na jego brak kompetencji i na złe prow-



PRZYKŁADOWY LIST DO RODZICÓW

Drodzy rodzice!

Chcielibyśmy bardzo podziękować za powierzenie nam Państwa dziecka. Zrobimy wszystko co w naszej mocy, aby zarówno dzieci, jak i rodzice czuli się u nas dobrze. Jednocześnie pragniemy Państwa poinformować, jakie cele przyświecają nam w pracy na obszarze piłki nożnej dzieci. Na początku rzecz najważniejsza: Wyuczenie specyficznych technik piłkarskich lub prawidłowych taktycznych zachowań nie jest w tym przedziale wiekowym najważniejsze. Nie oznacza to jednak, że dzieci nie uczą się u nas grać w piłkę nożną!

Strzelić piłką w zamierzonym kierunku, biec z piłką przy nodze, przyjąć piłkę bez pomocy rąk, strzelić bramkę i zapobiegać ich utracie: Te elementy podstawowe powinny być dzieciom przyswajane podczas różnych form treningu oraz w czasie meczu.

Równie ważne jest jednak, aby nauczyły się u nas:

- jak odnaleźć się w grupie rówieśników,
- dążenia do wspólnie wytyczonego celu,
- prawidłowego nastawienia do zwycięstw i porażek,
- respektowania przeciwnika,
- akceptowania i przestrzegania reguł gry.

Państwa dziecko może również:

- rozwijać własne pomysły podczas pracy z przyrządami sportowymi,
- rozwijać ogólną sprawność ruchową podczas różnych sytuacji meczowych,
- polepszyć zdolności koordynacyjne, takie jak zręczność, sprawność, zdolność szybkiej reakcji oraz
- rozwinąć w sobie radość z gry i z uczestniczenia w życiu drużyny.

Proszę się zatem nie dziwić, gdy podczas treningu obserwują Państwo zabawy ruchowe, które na pierwszy rzut oka nie mają nic wspólnego z piłką nożną: wspinanie się, balansowanie, podskakiwanie, rzucanie, skakanie itd. to podstawowe umiejętności, które powinny być rozwijane, a które w efekcie końcowym pomagają długofalowo w rozwinięciu piłkarskich umiejętności. Naturalnie piłka nożna i gra w piłkę nożną pozostają esencją treningu.



PRZYKŁADOWY LIST DO RODZICÓW

Oczywiście będziemy rozgrywali mecze z innymi drużynami. Nie chodzi nam jednak o to, aby wygrać jak najwięcej spotkań. Dużo bardziej chcemy, aby dzieci zażywały ruchu i czerpały radość z gry. Dzieci w tym wieku nie trzymają się jeszcze wyznaczonych pozycji i nie spełniają ściśle wyznaczonych im przed meczem zadań. System gry jest w tym momencie zbyt skomplikowany. Państwo, ich Rodzice, nie decydujecie także jeszcze w jakiej szkole mają się dalej kształcić Wasze pociechy.

Dzieci uczą się najlepiej, gdy mogą zebrać doświadczenie na każdej pozycji. Dlatego też będziemy z meczu na mecz, a czasem również w jego trakcie zmieniać pozycje na boisku.

Jest rzeczą również w pełni jasną, że każde dziecko będzie zmieniane, tak aby inni także mieli możliwość gry. W interesie dzieci nie możemy uzależniać zmian od tego, czy ktoś grał dobrze czy trochę gorzej. Zasadniczo nie powinno się podczas gry naszych najmłodszych dokonywać indywidualnych ocen. Aby nie powstało mylne wrażenie: Cieszymy się również ze zwycięstw! Jednakże nie chcemy wygrać za wszelką cenę, tak aby nie musieć szybko zmieniać słabszych lub niektórym nie dawać w ogóle możliwości gry, lub poprzez przypisanie dziecka do jednej pozycji np. obrońcy lub bezrobotnego/przemęczonego atakami bramkarza pozbawić go radości z gry.

Do przekazania tych informacji wybraliśmy formę pisemną, ponieważ są one dla nas bardzo ważne. Zapraszamy także do jak najczęstszych odwiedzin treningów naszej dziecięcej drużyny. Trener naszej drużyny będzie wdzięczny za każdą sugestię z Państwa strony.

Z poważaniem

Zespół ds. młodzieżowych



WOKÓŁ TRENINGU NA CO NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Nieobecność na treningu

Niepewne warunki pogodowe
Jak powiadomić rodziców
że trening się nie odbędzie

Punktualność
Wyjaśnić „dlaczego”

Strój
Dostosowany do warunków/
Ochraniacze na nogi



Napoje
Przynieść samemu?

Prysznic
Obowiązkowy lub dobrowolny
Uzgodnić z rodzicami

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

Ingerencja w wychowanie
Dlaczego trener ingeruje
i w jaki sposób?



WOKÓŁ MECZU NA CO NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

<p>Uregulowanie sposobów przyjazdu na mecze</p>		<p>Boiska do gry Jakie rozmiary i dlaczego?</p>
<p>Miejsce spotkania Kiedy i gdzie?</p>		<p>Mecze maksymalnie 7 na 7</p>
<p>Zachowanie rodziców przy boisku Jakie, dlaczego, kiedy skrytykować?</p>		<p>Obowiązek nadzoru Kiedy zaczyna się/kończy dla trenera obowiązek nadzoru?</p>
<p>Zgłoszenie nieobecności na meczu Dlaczego i do kiedy?</p>	<p>Prysznic Obowiązkowy lub dobrowolny; ustalenie z rodzicami</p>	



CELE POZASPORTOWEJ OFERTY KLUBÓW



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



RADY ODNOŚNIE WSPÓŁPRACY SZKOŁY I KLUBU

- **PROWADZENIE NIEOBOWIĄZKOWEJ WSPÓLNOTY SPORTU SZKOLNEGO (REGULARNE GRY I ĆWICZENIA DLA UCZENNIC/UCZNIÓW) PRZEZ PRACOWNIKA KLUBU**
- **PROWADZENIE WZGLĘDNIIE OPIEKA DRUŻYNY SZKOLNEJ PRZEZ PRACOWNIKA KLUBU**
- **WSPÓLNA ORGANIZACJA IMPREZ SPORTOWYCH:**
np. dni projektowe, festyny sportowe, turnieje piłki nożnej...
- **WZAJEMNA POMOC PRZY ORGANIZACJI IMPREZ SPORTOWYCH:**
np. przygotowanie materiałów, przyrządów sportowych, pracy pomocników...
- **OMÓWIENIE MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA BOISK I POMIESZCZEŃ:**
np. placów sportowych, hali, pomieszczeń klubowych, auli, pomieszczeń klasowych...
- **UDZIAŁ KLUBU W ORGANIZACJI FESTYNU SZKOLNEGO:**
np. strzelanie do ścianki, konkursy dryblingu lub żonglerki, konkurs rzutów karnych...
- **WYPOŻYCZANIE PRZYRZĄDÓW TRENINGOWYCH NA LEKCJE W-F:**
np. piłek, znaczników, pachołków...
- **WYPOŻYCZANIE STROJÓW KLUBOWYCH DLA DRUŻYNY SZKOLNEJ**



RADY ODNOŚNIE WSPÓŁPRACY SZKOŁY I KLUBU

- **OFERTA KLUBU ODNOŚNIE TRENINGU PRÓBNEGO:**
 - termin poza treningami młodzieżowymi lub
 - trening zintegrowany z treningiem młodzieżowym
- **WZAJEMNE INFORMOWANIE SIĘ O INICJATYWACH:**
 - informowanie o inicjatywach klubu w szkole
 - informowanie o inicjatywach szkoły w klubie
- **UWZGLĘDNIANIE SZKOŁY W PLANOWANYCH IMPREZACH SPORTOWYCH, NP.:**
 - turniej dla drużyn szkolnych/klasowych
 - udział w festynach sportowych
 - zdobycie odznaki piłkarskiej
 - udział w pozasportowych imprezach
- **UWZGLĘDNIANIE KLUBU W PLANOWANYCH IMPREZACH SZKOLNYCH, NP.:**
 - udział w festynach szkolnych
 - wyjście na szkolne przedstawienia



DROGI KONTAKTU MIĘDZY SZKOŁĄ, A KLUBEM

Kto szuka współpracy, zawsze znajdzie drogę do jej realizacji! Kto nie napotkał dotychczas niżej opisanych dróg kontaktu, powinien je teraz wykorzystać! Najlepszą drogę kontaktu powinny wybrać osoby, które będą go utrzymywały.

1 DROGA

„BEZPOŚREDNIO DO SZKOŁY”

Z KLUBU PIŁKARSKIEGO

np. poprzez klubowego „pełnomocnika ds. sportu szkolnego”

Bezpośrednio w szkole nawiązanie kontaktu z:

- kierownictwem szkoły
- przewodniczącą zespołu nauczycieli przedmiotowych
- osobą koordynującą sport szkolny
- pełnomocnikiem szkoły ds. sportu klubowego
- radą szkoły, np. radą rodziców, gronem pedagogicznym
- nauczycielami szkolnymi, którzy są również członkami klubu

„BEZPOŚREDNIO DO KLUBU”

ZE SZKOŁY

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

Bezpośrednio w klubie nawiązanie kontaktu z:

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



DROGI KONTAKTU MIĘDZY SZKOŁĄ, A KLUBEM

Adresy przewodniczących zespołów nauczycieli przedmiotowych lub osoby kontaktowej, odpowiedzialnej za sport klubowy można znaleźć w lokalnych komisjach sportu, u pełnomocników ds. sportu lub w wydziale oświaty.

Krótką informacja:

„Pełnomocnicy ds. sportu szkolnego” w klubach sportowych są osobami kontaktowymi dla lokalnych szkół, a co za tym idzie koordynatorami współpracy. Obecnie nie ma jeszcze w klubach stanowiska pracy, które zajmuje się tylko tą kwestią.

Adresy pełnomocników ds. sportu szkolnego lub osób odpowiedzialnych za sport szkolny w klubach można dostać bezpośrednio w siedzibach klubów.



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

KWALIFIKOWANY INSTRUKTOR ĆWICZEŃ PIŁKI NOŻNEJ
UEFA B



■ ■ ■ 1.3 ĆWICZYĆ I GRAĆ Z ŻAKAMI

MŁODZIKI


2.2 TRENING MŁODZIKÓW

ATAK FRONTALNY 1 NA 1 PO SKRZYDLE (ATAK)

Napastnik bezpośrednio przed obrońcą



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

Napastnik z dużym polem manewru



1: kierunek „dla prawonożnych”
2: kierunek „dla lewnożnych”

- ▶ Zwiększyć prędkość, kierować się do środka.
- ▶ Lewonożni zawodnicy ściągają przeciwnika do środka (2), prawonożni atakują go prawie po prostej.
- ▶ We właściwym momencie ominąć z piłką przeciwnika i zdecydowanie ruszyć do przodu.
- ▶ Idealnie jest wykonywać zwody przy dużej prędkości!


2.2 TRENING MŁODZIKÓW

ATAK FRONTALNY 1 NA 1 W CENTRUM (ATAK)

Napastnik bezpośrednio przed obrońcą



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

Napastnik z dużym polem manewru



- ▶ Przy dużej prędkości możliwie po skosie podbiec do przeciwnika, aby stworzyć przestrzeń dla własnej mocnej strony.
- ▶ Wykonać drybling na wysokim tempie
- ▶ We właściwym momencie ominąć z piłką przeciwnika i zdecydowanie ruszyć do przodu.



■ ■ ■ 2.2 TRENING MŁODZIKÓW

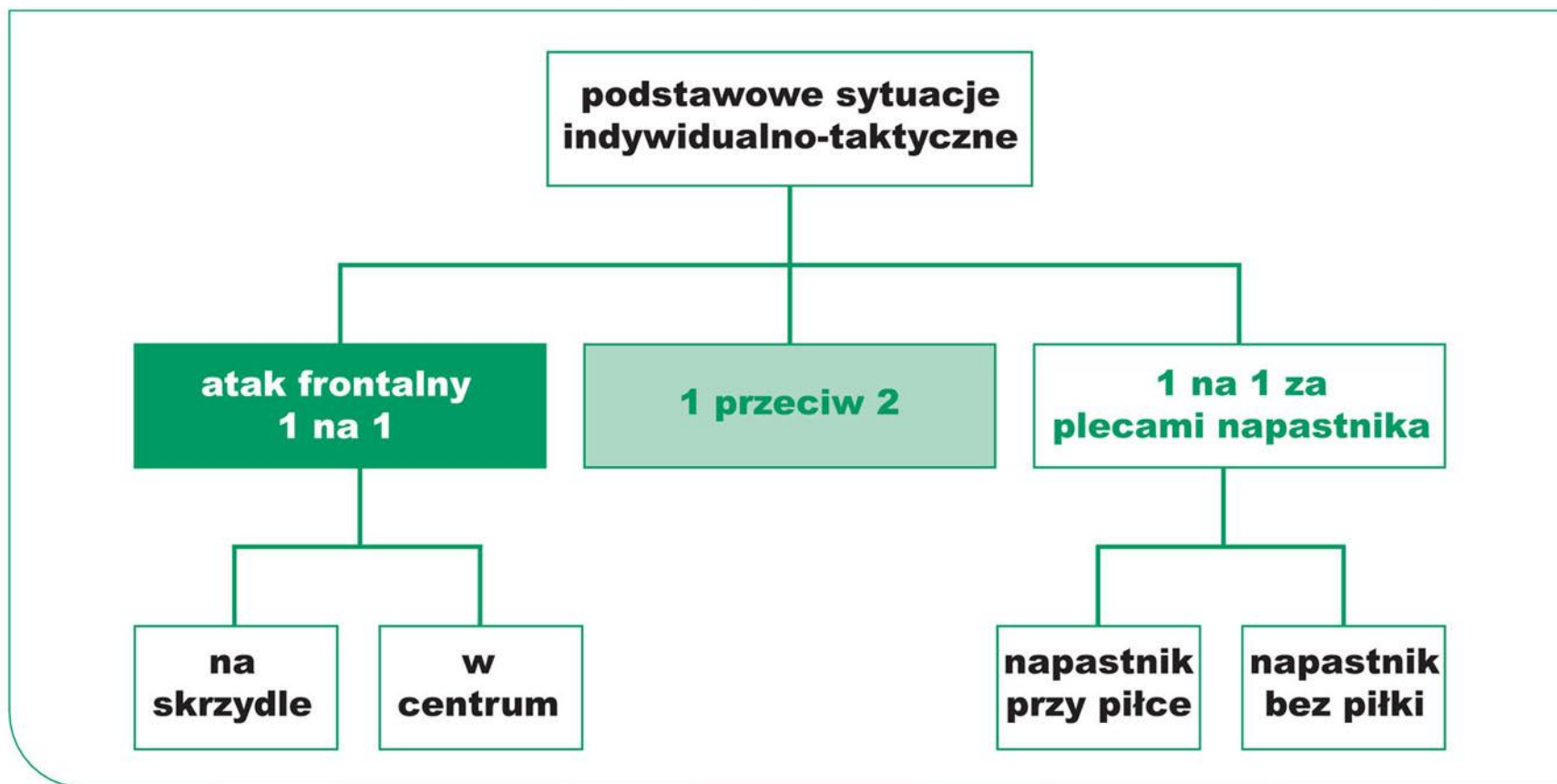
ZASADY TRENINGU 1 NA 1



- ▶ **Po kolei przetrenować wszystkie sytuacje 1 na 1 meczu.**
- ▶ **W skupieniu i ze szczegółami pracować nad każdym ważnym elementem.**
- ▶ **Skrupulatnie przeprowadzać szkolenie z zagadnień indywidualno-taktycznych.**
- ▶ **Regularnie trenować sytuacje 1 na 1**
- ▶ **Udzielać taktycznych porad i naocznie demonstrować rozwiązania.**
- ▶ **Treningi przeprowadzać w atrakcyjnej i dostosowanej do wieku formie**



OBRONA W POJEDYNKACH 1 NA 1





ATAK FRONTALNY 1 NA 1 NA SKRZYDLE I



Wskazówki dla obrońcy

- ▶ Zagrozić „wewnętrzną”, bezpośrednią drogę do bramki, skierować napastnika na drogę „zewnątrzną”.
- ▶ Szukać bocznego położenia względem napastnika na krótkim dystansie (2 metry).
- ▶ Zająć dogodną pozycję do startu stojąc na opuszkach stóp.
- ▶ Skoncentrować się na piłce.
- ▶ Ewentualnie stosować pozorowane ruchy obronne.
- ▶ Obserwować osobiwości przeciwnika (np. czy drybluje tylko lewą lub prawą nogą).
- ▶ Najpierw odpuścić pole, zachować dystans do piłki.
- ▶ Przy próbie przełamania obrony zbliżyć się do przeciwnika, spychać go na zewnątrz, przecinać jego kierunek ataku (zmieniać tor lotu piłki).


2.2 TRENING MŁODZIKÓW
ATAK FRONTALNY 1 NA 1 NA SKRZYDLE II


1
Boczna pozycja prowokuje do dryblingu na zewnątrz.



2
Gdy tylko napastnik spróbuje ograć obrońcę...



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



4
... przecina tor piłki i zmienia jej kierunek.



2.2 TRENING MŁODZIKÓW

ATAK FRONTALNY 1 NA 1
W CENTRUM (KRÓTKI DYSTANS) I

Wskazówki dla obrońcy

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

Częste błędy

- ▶ Obrońca nie odpuszcza pola i pozwala się obejść z piłką.
- ▶ Obrońca odwraca się plecami do napastnika, gdy ten zmienia kierunek


2.2 TRENING MŁODZIKÓW

ATAK FRONTALNY 1 NA 1 W CENTRUM (KRÓTKI DYSTANS) II



1
Początkowo dobrze: obrońca zasłania mocną stroną napastnika, ...



2
... ustępuje pola, prowokuje do bocznego ataku.



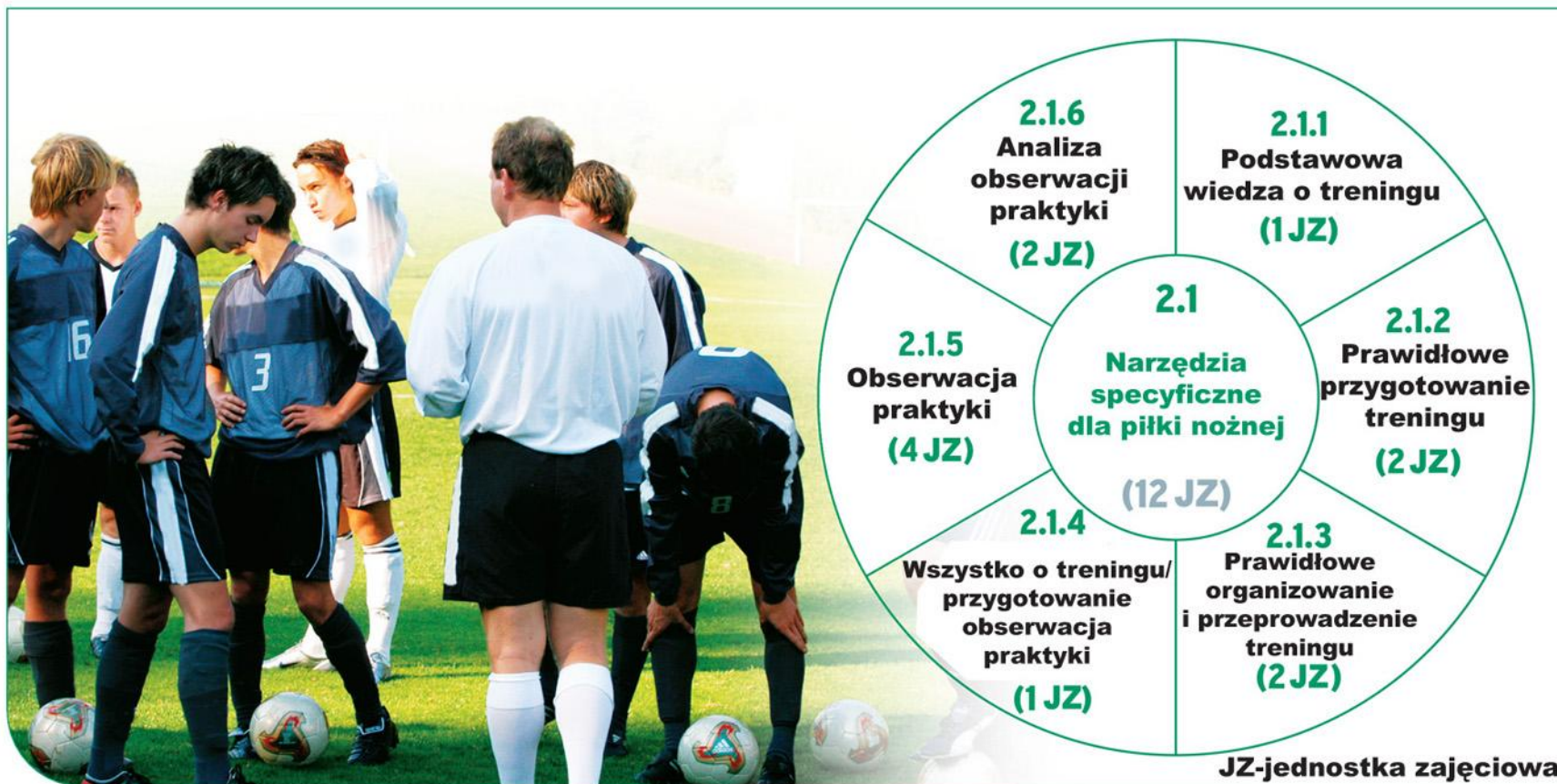
3
Błąd
Błąd: napastnik obiera swoją mocną stronę ...



4
Błąd
... a obrońca odwraca się do niego plecami!



2 WYMAGANIA SPORTOWE

ZAKRES TEMATYCZNY 2.1:
NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ

**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.1 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU**

CZYM JEST TRENING?

▶ **dopasowany do wieku i umiejętności**

▶ **motywujący**

▶ **wpływający na całą osobowość**



▶ **skierowany na cel**

▶ **rozwijający systematycznie**

▶ **planowany długofalowo**

▶ **trwały**

▶ **zorganizowany**

**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.1 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU****POPRAWNY WYBÓR CELÓW W TRENINGU
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY ZALEŻY:**

- ▶ **od zainteresowań piłkarzy**
- ▶ **od wieku i poziomu rozwoju piłkarzy**

Trening dla dzieci nie jest zredukowanym treningiem dla dorosłych, lecz posiada swoją własną jakość!

- ▶ **od umiejętności piłkarzy**
- ▶ **od warunków ramowych i częstotliwości treningu**

Trening dla dzieci i młodzieży jest rozplanowany długofalowo!



**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.1 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU**

DZIECI I MŁODZIEŻ NIE MOGĄ TRENOWAĆ JAK DOROŚLI



- ▶ **różne motywy i zainteresowania**
- ▶ **dzieci łatwiej się uczą, dorośli często (już) nie tak szybko, ale za to potrafią już więcej**
- ▶ **różne predyspozycje treningowe**
- ▶ **ciało dzieci nie jest tak wytrzymałe na obciążenia, ponieważ nie jest jeszcze w pełni rozwinięte**

**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.1 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU****WYTYCZNE PIŁKI NOŻNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY**

- 1 Trening i zawody organizować zgodnie z wiekiem i fazą rozwoju!**
- 2 Wspierać i wymagać indywidualnie od każdego piłkarza!**
- 3 Zapewnić wszystkim przeżycie sukcesu w każdym treningu**
- 4 Stworzyć pozytywny, pozbawiony strachu klimat!**
- 5 Rozwinąć ducha drużyny!**

Przekazać przyjemność i radość z grania w piłkę nożną oraz uprawiania sportu przez całe życie!



2 WYMAGANIA SPORTOWE

2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ

2.1.1 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU

RÓŻNE CELE I TREŚCI W PIŁCE NOŻNEJ
DZIECI I MŁODZIEŻY

Treść obserwacji	Przedszkolaki	Orliki	Juniorzy starsi
Składowe treningu	<ul style="list-style-type: none"> - wielostronne uprawianie sportu - zabawy i zawody 	<ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenie technik - małe mecze 	<ul style="list-style-type: none"> - trening nakierowany na technikę, taktykę, kondycję
Zachowanie trenera	<ul style="list-style-type: none"> - trener jako żartowniś - trener jako pomocnik i współpracownik 	<ul style="list-style-type: none"> - pokazanie, wytłumaczenie, chwalenie - korekta indywidualna 	<ul style="list-style-type: none"> - korekta detali - motywowanie
Zachowanie piłkarzy	<ul style="list-style-type: none"> - śmiech, radość - przyjemność z ruchu/ czerpana z zabawy 	<ul style="list-style-type: none"> - pokazywać przyjemność z zadań i postępów w nauce 	<ul style="list-style-type: none"> - trening nakierowany na pozycje - trening w małych grupach
Organizacja treningu	<ul style="list-style-type: none"> - pola gry oznakowane kolorami dla łatwiejszej orientacji 	<ul style="list-style-type: none"> - dużo ruchu/akcje w małych grupach 	<ul style="list-style-type: none"> - dużo ruchu/akcje w małych grupach
Pozostałe obserwacje	<ul style="list-style-type: none"> - opiekunka jako pomoc na wszelki wypadek - urozmaicone zabawy 	<ul style="list-style-type: none"> - trener i pomocnik - samodzielna, kreatywna gra 	<ul style="list-style-type: none"> - drugi trener, trener bramkarza - gra z koncepcją (gra czwórka w obronie)


2 WYMAGANIA SPORTOWE
2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ
2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU

NA CO TRZEBA ZWRÓCIĆ UWAGĘ PRZY PRZYGOTOWYWANIU JEDNOSTKI TRENINGOWEJ?



**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU****USTALIĆ GŁÓWNY(E) PUNKT(Y)
– PRZYKŁAD PIŁKI NOŻNEJ DLA DZIECI (ŻAKI I ORLIK)**

- ▶ **Jeden główny punkt dotyczący techniki na godzinę treningową!**
- ▶ **Zamiana między grą/zabawą, a ćwiczeniami dot. jednego głównego punktu!**
- ▶ **Główne punkty dot. techniki zmieniać w odstępie jednego tygodnia!**
- ▶ **Uwzględniać wielostronne zadania ruchowe w każdej godzinie treningowej!**
- ▶ **Podczas małych meczów dzieci grając, uczą się podstaw taktycznych!
Nie stosować osobnego treningu taktyki!**



2 WYMAGANIA SPORTOWE

2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ

2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU

UKŁAD GODZINY GRY DLA PRZEDSZKOLAKÓW

Czas	Faza	Treść
	Wprowadzenie	<ul style="list-style-type: none"> ▶ „formuła powitalna” ▶ „wyszumienie się” ▶ wielostronny ruch
	Część główna	<ul style="list-style-type: none"> ▶ wielostronne zadania z piłką ▶ małe gry z piłką
	Zakończenie	<ul style="list-style-type: none"> ▶ wariant ruch/zabawa + piłka ▶ gra w piłkę nożną ▶ „formułka pożegnalna”



2 WYMAGANIA SPORTOWE

2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ

2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU

UKŁAD GODZINY TRENINGU DLA ŻAKÓW

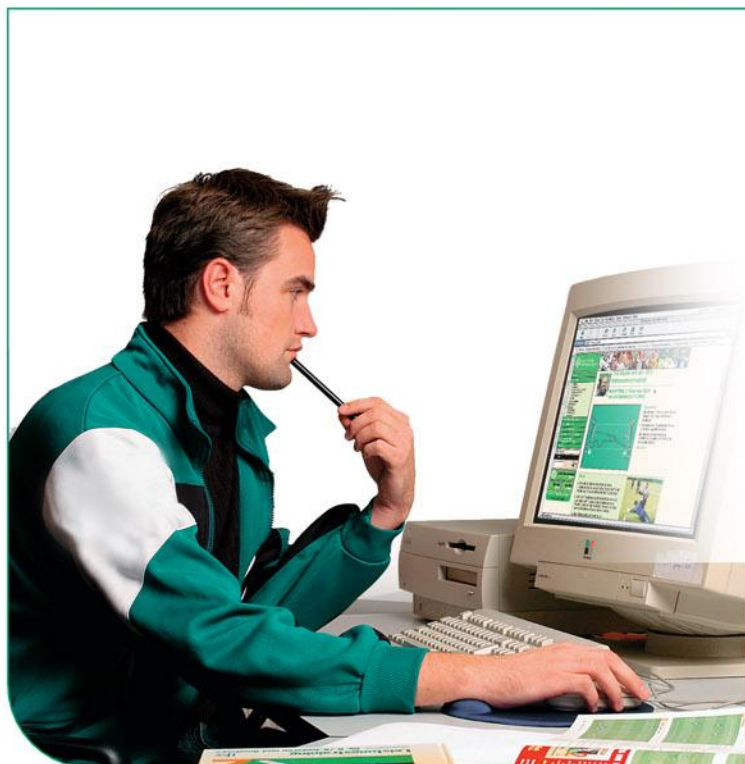
Czas	Faza	Treść
	Wprowadzenie	<ul style="list-style-type: none"> ▶ przywitanie i wprowadzenie ▶ wielostronne ćwiczenia ruchowe ▶ indywidualna praca z piłką
	Część główna	<ul style="list-style-type: none"> ▶ naprzemienne gry/zabawy i ćwiczenia dot. jednego głównego punktu techniki
	Zakończenie	<ul style="list-style-type: none"> ▶ granie w piłkę nożną w małych grupach ▶ omówienie na zakończenie


2 WYMAGANIA SPORTOWE
2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ
2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU

WYTYCZNE ODNOŚNIE STRUKTURY TRENINGU (PIŁKA NOŻNA DZIECI)



- ▶ **Gry dla „wyszumienia się” na początku treningu lub w fazach, w których koncentracja spada!**
- ▶ **Systematyczne planowanie przerw na picie!**
- ▶ **Każda forma treningu musi sprawiać przyjemność!**
- ▶ **Zwracać uwagę na trening obu nóg!**
- ▶ **Uwzględnić przestrzeń dla piłkarzy (różne próby, zajmowanie się piłką, kreatywna gra)!**
- ▶ **Ustalanie krótkotrwałych faz ćwiczeniowych!**
- ▶ **Małe gierki są jednoznacznie głównym punktem!**

**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU****WYBIERANIE FORM GRY/ZABAWY I ĆWICZEŃ –
PRAWIDŁOWE KORZYSTANIE Z MEDIÓW FACHOWYCH**

- ▶ **Internet: www.dfb.de (trening online)**
- ▶ **Specjalistyczne lektury**
- ▶ **Czasopismo dla trenerów Niemieckiego Związku Piłki Nożnej „fußballtraining”**
- ▶ **Kartoteki**
- ▶ **Dydaktyczne filmy wideo (kasetą, DVD)**

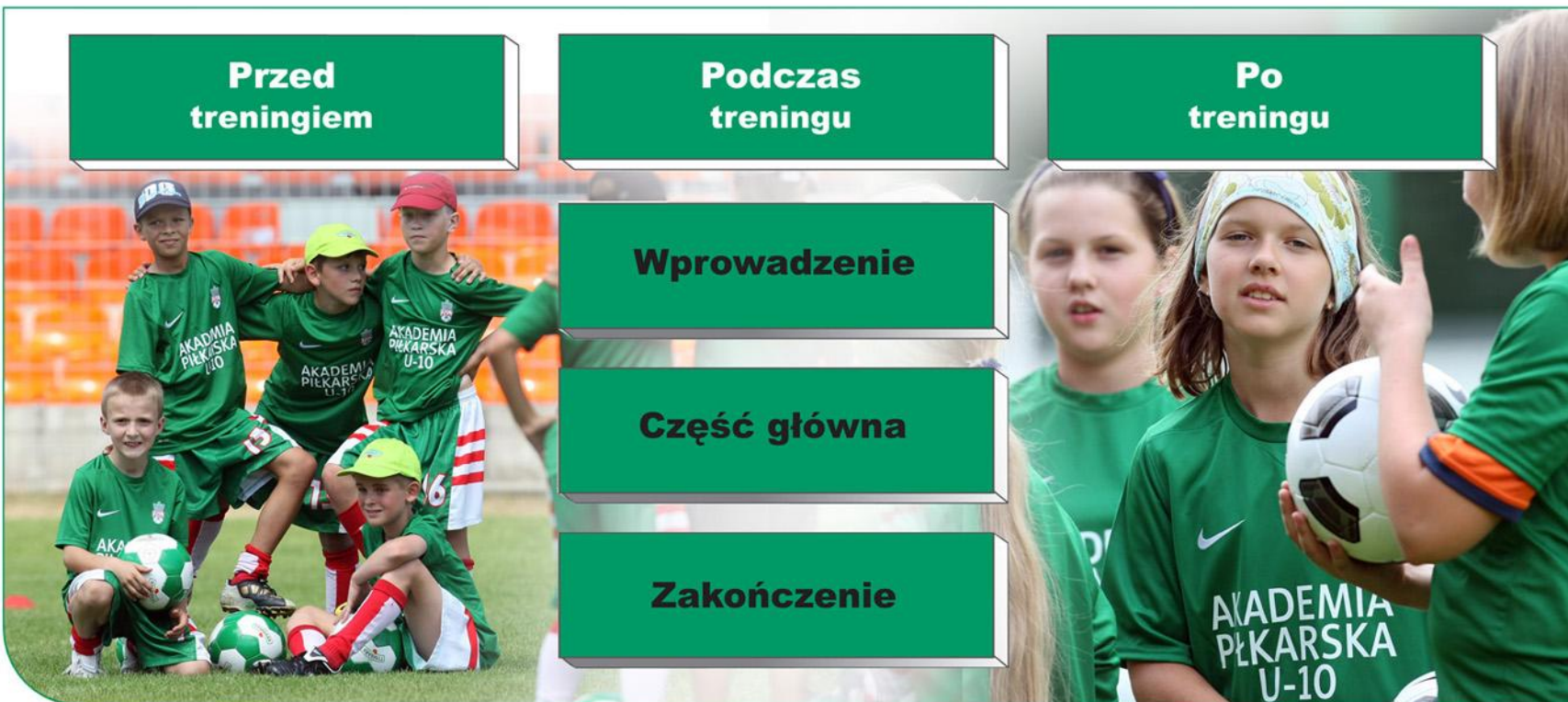
**Stworzyć własną „kartotekę”
z formami gry/zabawy i ćwiczeń!**


2 WYMAGANIA SPORTOWE
2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ
2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU

WYTYCZNE ORGANIZACJI TRENINGU



- ▶ **Umożliwić dużo kontaktów z piłką!**
Piłka dla każdego !
- ▶ **Stworzyć małe grupy!**
 - dużo powtórzeń przy ćwiczeniach techniki
 - dużo kontaktu z piłką we wszystkich formach gry
- ▶ **Stworzyć wiele możliwości do doświadczenia pozytywnych przeżyć emocjonalnych!**
 - zawody
 - połączyć ćwiczenia ze strzelaniem na bramkę
 - stworzyć równie silne drużyny
- ▶ **Unikać długich przerw i czasów oczekiwania!**
- ▶ **Posługiwać się tylko jedną podstawową formą organizacji na jednostkę treningową!**

**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU****FORMA 3+3 DO PLANOWANIA I ZBUDOWANIA
STRUKTURY TRENINGU****Przed
treningiem****Podczas
treningu****Po
treningu****Wprowadzenie****Część główna****Zakończenie**

**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU**

USTALIĆ WARUNKI RAMOWE DLA PRZYGOTOWANIA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

1. Plac treningowy/hala

- **Które miejsce jest do dyspozycji (całe boisko, połowa boiska itd.)?**
- **Jaki jest stan podłoża? Czy trzeba z tego powodu zrezygnować z niektórych form treningu?**
- **Ile bramek jest do dyspozycji (ewentualnie zaplanować alternatywne formy bramek np. bramki z tyczek)?**
- **Gdzie można najlepiej zorganizować trening strzelecki (siatki za bramką itd.)?**

2. Grupa treningowa/drużyna

- **Ile piłkarzy można oczekiwać na treningu (np. ilości zgłoszonych nieobecności)?**
- **Pomyśleć o alternatywach dla tworzenia grup do gry i ćwiczeń!**
- **Uwzględnić różnice w stopniu zaawansowania wewnątrz grupy (np. takie zestawienie drużyn do gry, aby były na podobnym poziomie itd.)!**

**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU**

USTALIĆ WARUNKI RAMOWE DLA PRZYGOTOWANIA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

3. Materiał treningowy

- Czy dla każdego piłkarza jest piłka do dyspozycji?
- Dla piłki nożnej dzieci: czy są do dyspozycji piłki odpowiednie do wieku piłkarzy?
- Dysponuję pomocami do oznakowania (pachołki, tyczki, znaczniki itd.)?
- Specjalnie na halę: jakie przyrządy względnie jakie rodzaje piłek mogą wykorzystać?

4. Inne

- Czy jest do dyspozycji pomocnik, opiekun lub drugi trener (jeśli nie to czy musi to zostać uwzględnione np. przy organizacji treningu)?



2 WYMAGANIA SPORTOWE

2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ

2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU

PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Trening:

Nr:

Hala Boisko

Data:

Czas trwania:

Klub:

Drużyna:

1. Wprowadzenie/rozgrzewka

Czas:



2 WYMAGANIA SPORTOWE

2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ

2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU

PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Forma treningu 1

Przebieg/organizacja:		
Warianty:		



2 WYMAGANIA SPORTOWE

2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ

2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU

PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Forma treningu 2

Przebieg/organizacja:		
Warianty:		



■ ■ ■ **2 WYMAGANIA SPORTOWE**

□ ■ ■ **2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ**

□ □ ■ **2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU**

PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Część główna

Czas:

Forma treningu 1



■ ■ ■ **2 WYMAGANIA SPORTOWE**

□ ■ ■ **2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ**

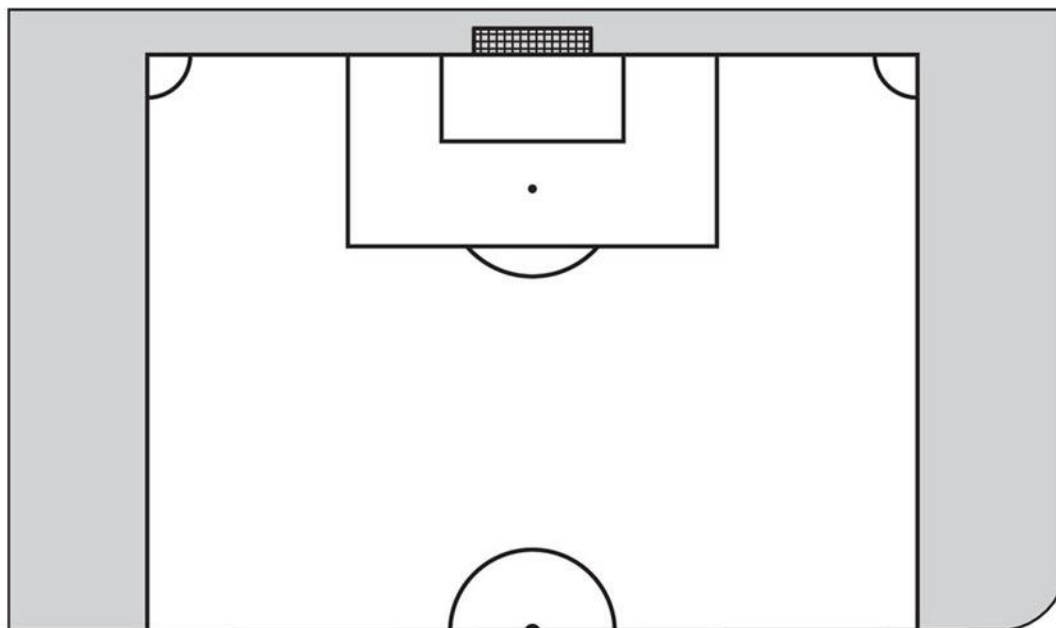
□ □ ■ **2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU**

PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Forma treningu 2

--

--

**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU****PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ****Część główna****Czas:****Forma treningu 1**



2 WYMAGANIA SPORTOWE

2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ

2.1.3 PRAWIDŁOWE ORGANIZOWANIE I PRZEPROWADZENIE TRENINGU

POMOCE METODYCZNE DO KSZTAŁTOWANIA/ZMIENIANIA FORM TRENINGU

Ograniczenie miejsca

Czas

(czas trwania/ograniczenie)

Liczba piłkarzy

Stosunek piłkarzy

(w przewadze/w osłabieniu)

Dodatkowe zadania

- np. przy biegu do tyłu
- np. kombinacja strzał na bramkę i zadanie ruchowe



Formy ustawienia

Ćwiczenia:

następstwo podań i akcji

Mecze:

zasady i wytyczne do gry

Techniki

Motywacja:

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


2 WYMAGANIA SPORTOWE
2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ
2.1.3 PRAWIDŁOWE ORGANIZOWANIE I PRZEPROWADZENIE TRENINGU

WYTYCZNE ODNOŚNIE PRZEPROWADZANIA TRENINGU



Organizacja oraz prowadzenie

- ▶ Wprowadzać zadania poprzez formę **pokazać – naśladować**, a nie przez długie objaśnienia!
- ▶ U dzieci **korygować** tylko duże braki techniczne – używając języka dziecięcego!
- ▶ Propozycje poprawy formułować zawsze w sposób **pozytywny!**
- ▶ Uważać na postawę wobec grupy!
Mieć wszystkich piłkarzy w polu widzenia!
- ▶ Przeprowadzać zaplanowany trening w sposób **elastyczny!** W zależności od sytuacji zmienić go spontanicznie!

Zostawić pole do manewru!
Nie narzucać z góry wszystkiego!



2 WYMAGANIA SPORTOWE

2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ

2.1.3 PRAWIDŁOWE ORGANIZOWANIE I PRZEPROWADZENIE TRENINGU

ALTERNATYWNE FORMY BRAMEK I ICH ZAAKCENTOWANIE



Bramka 5-metrowa z/bez bramkarza

Zdobywanie punktów przez

- wszystkie znane sposoby uderzenia z bliskiej i dalekiej odległości

Akcentowanie

- w zależności od wielkości boiska, liczby piłkarzy i zadań możliwe są różne punkty ciężkości (patrz Gra w piłkę nożną dzieci” i „Efektywny trening strzelecki”)



Bramka przez podanie

Zdobywanie punktów przez

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

Akcentowanie

- technicznie: dokładne podania
- taktyczne: pewna gra podaniami do strefy blisko bramki dla wypracowania możliwości do strzału (ofensywa) podział boiska i przesuwanie zorientowane na piłkę (defensywa)


2 WYMAGANIA SPORTOWE
2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ
2.1.3 PRAWIDŁOWE ORGANIZOWANIE I PRZEPROWADZENIE TRENINGU

ALTERNATYWNE FORMY BRAMEK I ICH ZAAKCENTOWANIE


**Bramka po przeprowadzeniu
piłki**
Zdobywanie punktów przez

- (szybkie) prowadzenie piłki

Akcentowanie

- technicznie: zdecydowane prowadzenie piłki na szybkości z ustalonym celem


Bramka ruchoma
Zdobywanie punktów przez

- podanie poniżej trzymanej tyczki

Akcentowanie

- technicznie: dokładne podania
- taktycznie: pewna gra podaniami do strefy blisko bramki jako przygotowanie do strzału
- koordynacyjnie: szkolenie zdolności orientacji

**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.3 PRAWIDŁOWE ORGANIZOWANIE I PRZEPROWADZENIE TRENINGU****ALTERNATYWNE FORMY BRAMEK I ICH
ZAAKCENTOWANIE****Bramka otwarta
z/bez bramkarza****Zdobywanie punktów przez**

- wszystkie znane sposoby uderzenia z bliskiej i dalekiej odległości, jednak tutaj tylko do wysokości tyczki

Akcentowanie

- elastyczne wypracowywanie sytuacji bramkowych przed i za bramkami
- szukanie pozycji i wychodzenie na wolne pole przed i za bramkami

**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.4 WSZYSTKO O TRENINGU / PRZYGOTOWANIE, OBSERWACJA PRAKTYKI****PRZED TRENINGIEM**

- ▶ **Przyjechać w porę**
- ▶ **Krótki przegląd boiska, ewent. rozmowa z innymi trenerami**
- ▶ **Miejsce na przebranie**
- ▶ **Zebranie materiałów**
- ▶ **Pola gry i ćwiczeń zaznaczyć wcześniej**
- ▶ **Zaktualizować plan treningu**
- ▶ **Przywitanie piłkarzy i rodziców**
- ▶ **Pomóc dzieciom przy przebieraniu**
- ▶ **Lista uczestnictwa w treningu**
- ▶ **Włączyć piłkarzy w organizację treningu (montowanie, składanie)**
- ▶ **Nigdy nie zostawiać dzieci bez nadzoru (pomocnik?)**
- ▶ **Telefon na wszelką okoliczność**

**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.4 WSZYSTKO O TRENINGU / PRZYGOTOWANIE, OBSERWACJA PRAKTYKI****PODCZAS TRENINGU**

- ▶ **Rozpocząć trening w miarę możliwości ze wszystkimi piłkarzami równocześnie**
- ▶ **Powitanie na początku treningu**
- ▶ **Informować o głównym aspekcie treningu**
- ▶ **Objaśniać językiem prostym i zrozumiałym dla dzieci**
- ▶ **Ewentualnie samemu także zagrać**
- ▶ **Stworzyć przestrzeń do działania wspierać kreatywność**
- ▶ **Nie korygować natychmiast każdego błędu**
- ▶ **Obserwować motywację dzieci podczas gier i ćwiczeń**
- ▶ **Wspólne rozłożenie i złożenie sprzętu treningowego**
- ▶ **Na zakończenie wysłuchać informacji od dzieci dot. treningu**

**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.4 WSZYSTKO O TRENINGU / PRZYGOTOWANIE, OBSERWACJA PRAKTYKI****PO TRENINGU**

- ▶ **Boisko pozostawić czyste**
- ▶ **Schować przyrządy i piłki**
- ▶ **Prysznic i mycie się**
- ▶ **Przebieralnię zostawić czystą**
- ▶ **Informacje dot. następnego treningu lub następnego meczu**
- ▶ **Rozmowy z rodzicem/rodzicami**
- ▶ **Rozmowy z poszczególnymi dziećmi**




2 WYMAGANIA SPORTOWE
2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ
2.1.4 WSZYSTKO O TRENINGU / PRZYGOTOWANIE, OBSERWACJA PRAKTYKI

OPIEKOWANIE SIĘ NIE OGRANICZA SIĘ TYLKO DO TRENINGU I GRANIA

▶ **Mieć serce dla dzieci
– to jest podstawą!**

▶ **Zawsze dbać o pozytywną
atmosferę, w której nie
ma strachu!**

▶ **Znać warunki życia
wszystkich dzieci!**

▶ **Pokazywać pozytywne
wartości i normy na
własnym przykładzie!**

▶ **Wspólnie z dziećmi
ustalić reguły (gry)!**

▶ **Żadnej presji dot. osiągnięć!**

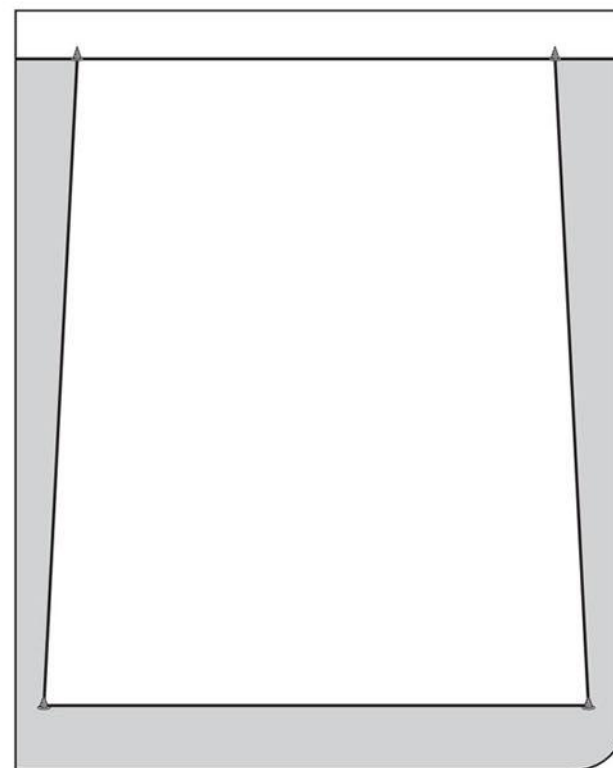
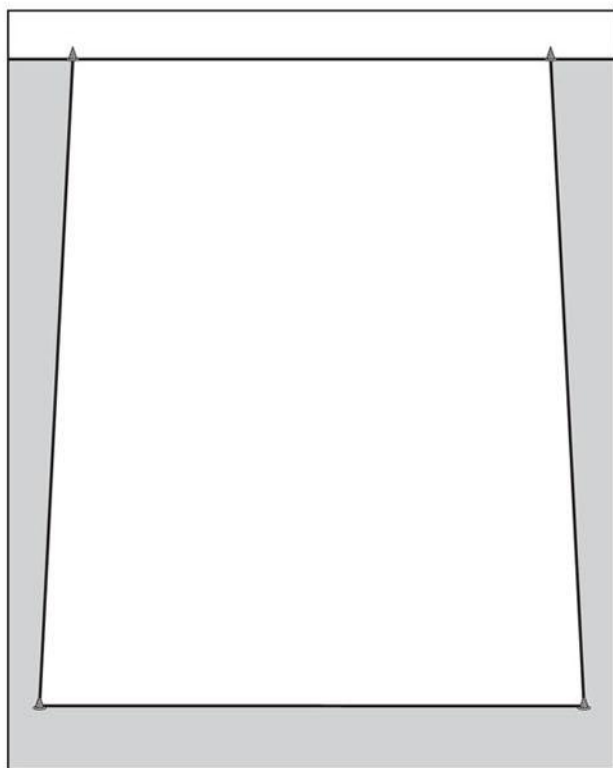
▶ **Pokazać własny entuzjazm
wobec grania w piłkę nożną!**

▶ **Pokazać poczucie humoru!**

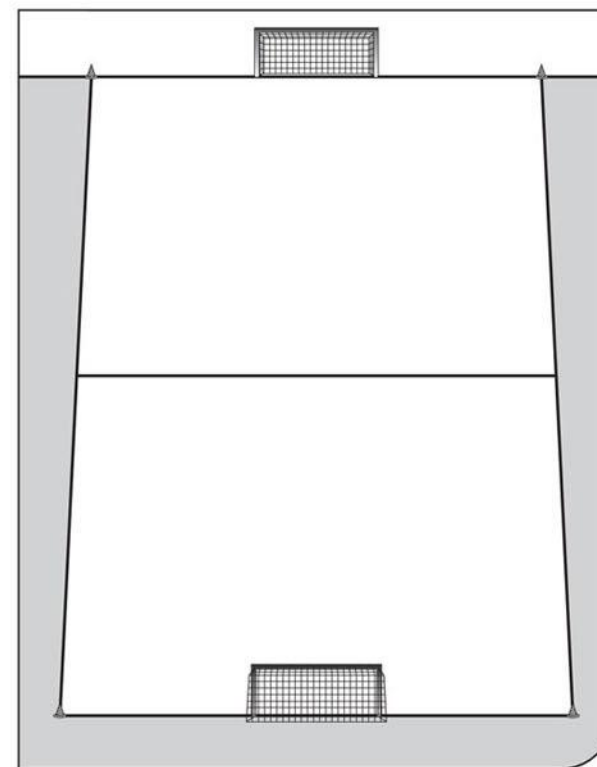
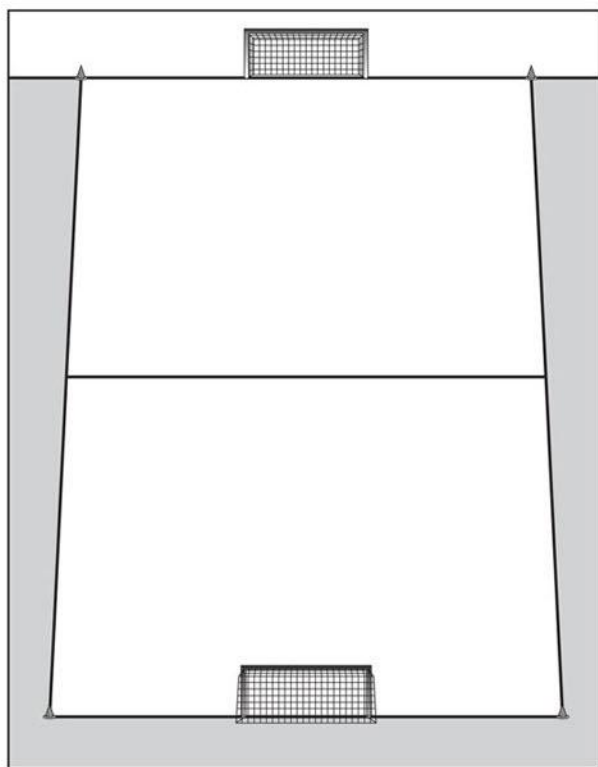
▶ **Chwalenie oznacza:
wzmocnienie wiary
w siebie!**

▶ **Pokazać zainteresowanie
– poświęcać się dla
dzieci!**

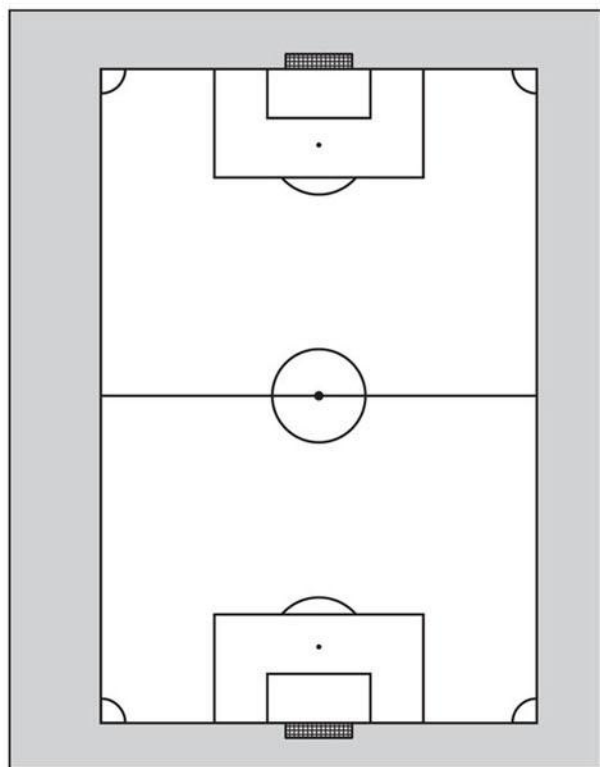


**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.4 WSZYSTKO O TRENINGU / PRZYGOTOWANIE, OBSERWACJA PRAKTYKI****OBSERWACJA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ**

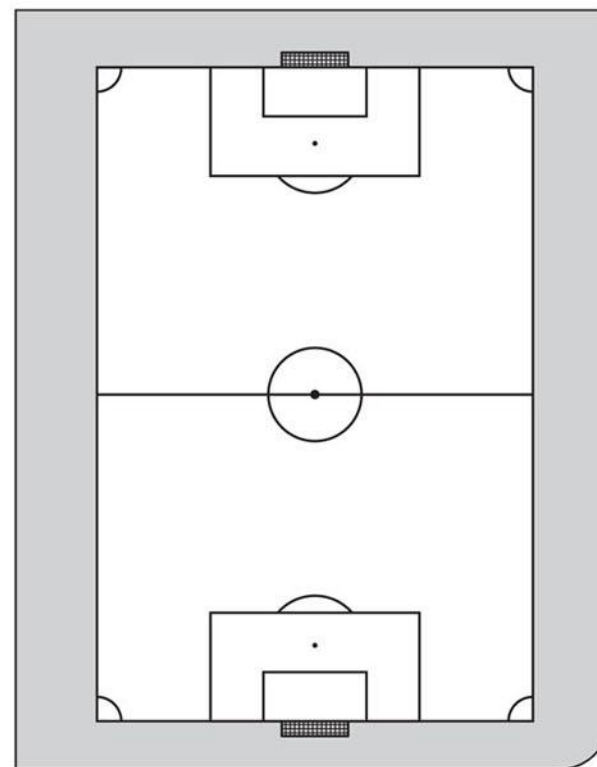
Jednostka 6 > Arkusz roboczy 13

**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.4 WSZYSTKO O TRENINGU / PRZYGOTOWANIE, OBSERWACJA PRAKTYKI****OBSERWACJA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ**

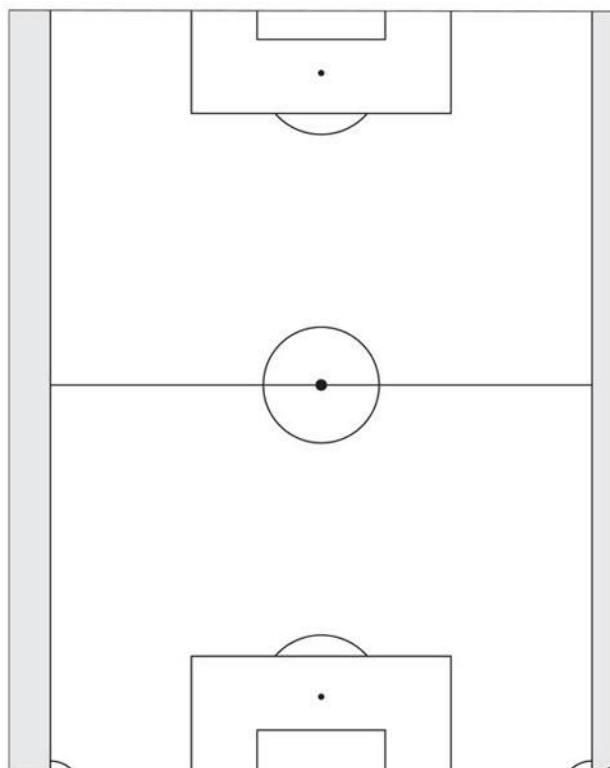
Jednostka 6 > Arkusz roboczy 14

**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.4 WSZYSTKO O TRENINGU / PRZYGOTOWANIE, OBSERWACJA PRAKTYKI****OBSERWACJA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ**

Jednostka 6 > Arkusz roboczy 15

WIEDZA PODSTAWOWA

OFENSYWA KWALIFIKUJĄCA

**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.4 WSZYSTKO O TRENINGU / PRZYGOTOWANIE, OBSERWACJA PRAKTYKI****OBSERWACJA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ**



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

KWALIFIKOWANY INSTRUKTOR ĆWICZEŃ PIŁKI NOŻNEJ
UEFA B



■ ■ ■ 1.3 ĆWICZYĆ I GRAĆ Z ŻAKAMI

BRAMKARZE



WYMAGANIA STAWIANE BRAMKARZOWI: TECHNIKA

Technika
Taktyka

Kondycja
Psychika

Techniki:

- ▶ łapanie płaskich i wysokich piłek
- ▶ piąstkowanie wysokich piłek
- ▶ wyskok, szczupak i lądowanie
- ▶ wyłapanie piłki napastnikowi spod nóg
- ▶ wyrzut ręką, wybicie i podanie piłki nogą (budowanie akcji)



WYMAGANIA STAWIANE BRAMKARZOWI: TAKTYKA

Technika
Taktyka

Kondycja
Psychika

Taktyka:

- ▶ **zajmowanie pozycji przy strzałach na bramkę z różnych pozycji i odległości**
- ▶ **zajmowanie pozycji przy dośrodkowaniach i podaniach przed bramkę**
- ▶ **zajmowanie pozycji przy stałych fragmentach gry**
- ▶ **kierowanie grą formacji obronnej**
- ▶ **rozumieć swoją rolę jako „pierwszego atakującego”**



WYMAGANIA STAWIANE BRAMKARZOWI: KONDYCJA

Technika
Taktyka

Kondycja
Psychika

Kondycja

- ▶ **ruchliwość/ zręczność**
- ▶ **szybkość (szybkość akcji i reakcji)**
- ▶ **wytrzymałość podstawowa**
- ▶ **siła wyskoku**
- ▶ **ciało w dobrej formie**



WYMAGANIA STAWIANE BRAMKARZOWI: PSYCHIKA

Technika

Taktyka



Kondycja

Psychika

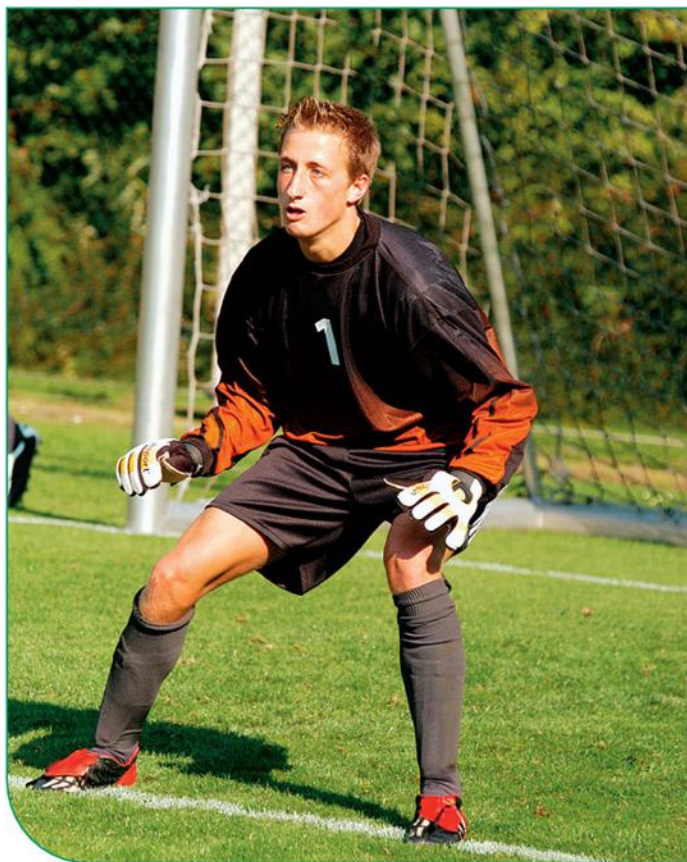
Psychika

- ▶ **motywacja i pozytywne nastawienie**
- ▶ **gotowość do akcji**
- ▶ **zdolność koncentracji**
- ▶ **gotowość do odważnych akcji/ podejmowania ryzyka**
- ▶ **umiejętność przebicia się**
- ▶ **pewność siebie**



2.5 TRENING BRAMKARZY

1. PODSTAWOWA SYTUACJA DLA BRAMKARZA



Pozycja podstawowa

- ▶ **Stopy rozstawić na szerokość ramion!**
- ▶ **Kolana lekko zgiąć, ciężar ciała przenieść na opuszki stóp!**
- ▶ **Ramiona podciągnąć, wewnętrznymi powierzchniami dłoni do siebie!**
- ▶ **Stworzyć napięcie ciała!**
- ▶ **Skoncentrowany wzrok kierować na piłkę!**



2. PODSTAWOWA SYTUACJA DLA BRAMKARZA



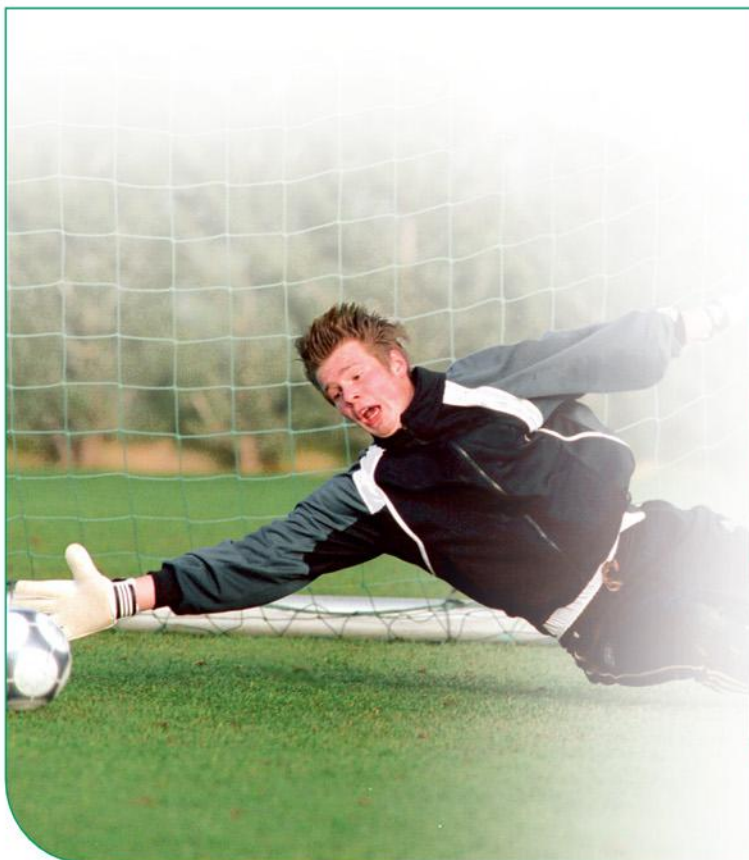
Płaskie piłki na bramkarza

W przypadku płaskich piłek, które idą dokładnie na bramkarza lub nieco z boku:

- ▶ **Ustawić się bezpośrednio na piłkę!**
Jeśli jest wystarczająca ilość czasu
szybkimi krokami w bok!
- ▶ **Wyjść na piłkę z rozłożonymi ramionami i rękami!** Dłonie otworzyć; łokcie trzymać możliwie blisko siebie!
- ▶ **Złapać piłkę przed ciałem!**



3. PODSTAWOWA SYTUACJA DLA BRAMKARZA



Płaskie piłki obok bramkarza

Płaskie piłki w róg bramki. Płaskie i ostre piłki w róg bramki, które nie schodzą z zasięgu rąk i mogą być przyjęte (złapane) dwiema rękami:

- ▶ **Po szybkim pierwszym kroku wyskoczyć z nogi będącej bliżej piłki!**
- ▶ **Wzrok zawsze kierować na piłkę!**
- ▶ **Iść do piłki zawsze ręką będącą jej bliżej i jak najszybciej przyciągnąć ją do ciała!**
- ▶ **Najpierw wylądować na zewnętrznej stronie uda – potem przez biodro, tułów i ramiona wylądować na boku, w żadnym razie nie na brzuchu!**
- ▶ **Po lądowaniu unikać zbędnych ruchów, jak podnoszenie nóg do góry lub spektakularne przeturlanie się!**



4. PODSTAWOWA SYTUACJA DLA BRAMKARZA



Półwysokie piłki w róg bramki

Półwysokie piłki w róg bramki, które są w zasięgu rąk:

- ▶ **Zdecydować się, ile kroków możliwych jest przed skokiem! Ostatni długi krok wykonać po skosie do przodu!**
- ▶ **Środek ciężkości ciała przenieść nad nogę wybicia i z tej pozycji wyskoczyć do piłki (liczy się każda dziesiąta sekundy)!**
- ▶ **Piłkę przyciągnąć możliwie szybko do ciała!**
- ▶ **W czasie lądowania utrzymać napięcie ciała!**
- ▶ **Najpierw wylądować na zewnętrznej stronie ramienia!**



5. PODSTAWOWA SYTUACJA DLA BRAMKARZA



Półwysokie piłki na bramkarza

Piłki, które idą (względnie) bezpośrednio pomiędzy biodrami i piersią bramkarza:

- ▶ **Możliwie całym ciałem przemieścić się bezpośrednio przed piłkę!**
- ▶ **Ramiona i dłonie możliwie szeroko wyciągnąć w kierunku piłki!**
- ▶ **Łokcie możliwie blisko do siebie!**
- ▶ **Pierwszy kontakt z nadlatującą piłką następuje poprzez ramiona, górnej części korpusu, następnie ręce zawiąć wokół piłki!**
- ▶ **Pozostać rozluźnionym!**



6. PODSTAWOWA SYTUACJA DLA BRAMKARZA



Dośrodkowania z zewnątrz

- ▶ **Poruszać się możliwie bezpośrednią drogą do piłki! Kroki w bok kosztują dużo cennego czasu!**
- ▶ **Zawsze wyskakiwać z nogi będącej bliżej piłki! W przypadku dośrodkowania od lewej lewą nogą, przy podaniu z prawej prawą nogą!**
- ▶ **Dzięki temu noga nadająca pęd służy jako lepsza ochrona przed nadbiegającym napastnikiem! Poza tym lądowanie będzie bezpieczniejsze!**
- ▶ **Piłkę złapać w możliwie wysoko położonym punkcie nad lub przed głową i natychmiast zabezpieczyć przy ciele!**
- ▶ **Piłkę, która nie może być bezpiecznie złapana, należy wypiąstkować jedną ręką jak najdalej w bok!**



7. PODSTAWOWA SYTUACJA DLA BRAMKARZA



1 na 1

Napastnik w pojedynkę biegnie z piłką na bramkarza:

- ▶ Wybiec na przeciw możliwie daleko ale w porę przyjąć pozycję; ręce trzymać po bokach (palce rozwarłe, powierzchnie dłoni w kierunku przeciwnika), aby pokazać się przeciwnikowi w możliwie „szerokiej” pozycji.
- ▶ Odczekać! Napastnikowi pozostawić inicjatywę! Szybko reagować!
- ▶ Dokładnie obserwować napastnika i nakłonić do przyhamowania tempa! Przy tym zwracać uwagę jedynie na piłkę, a nie na ruchy i zwody napastnika!
- ▶ Dopiero wtedy zdecydowanie i błyskawicznie wkroczyć do akcji, gdy napastnik zbyt daleko przedłoży sobie piłkę!



2.5 TRENING BRAMKARZY

W TEN SPOSÓB MOŻNA ZORGANIZOWAĆ
TRENING BRAMKARZY

1

Trening
indywidualny

3

Ćwiczenia
bramkarze/
zawodnicy

2

Trening
grupowy
w klubie

4

Włączenie
w specjalne
formy gry



TRENING BRAMKARZY WG GRUP WIEKOWYCH

Orliki i Żaki

Jeszcze brak stałych bramkarzy!

W czasie treningu i gry dokonywać zmian na pozycji bramkarza!

W szkole piłki nożnej wszyscy uczą się gry rękoma!

Młodziki i Trampkarze

Najwcześniej od klasy młodzików szkolić „urodzonych” bramkarzy!

Systematyczne przekazywanie wszystkich bramkarskich technik podstawowych!

Zaproponować urozmaicony trening bramkarzy!

Juniorzy Młodszy i Starsi

Często angażować przeciwników w ćwiczenia bramkarskie!

Intensywnie trenować – jednakże nie eksploatować mocno bramkarzy!

Bramkarze biorą aktywny udział w procesie uczenia się!





DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

KWALIFIKOWANY INSTRUKTOR ĆWICZEŃ PIŁKI NOŻNEJ
UEFA B



DODATKI



Organizacja gry ze sportowego punktu widzenia



Planowanie jednostki treningowej



Organizacja jednostki treningowej



Przykładowy list do Rodziców



Obserwacja jednostki treningowej 1



Obserwacja jednostki treningowej 2



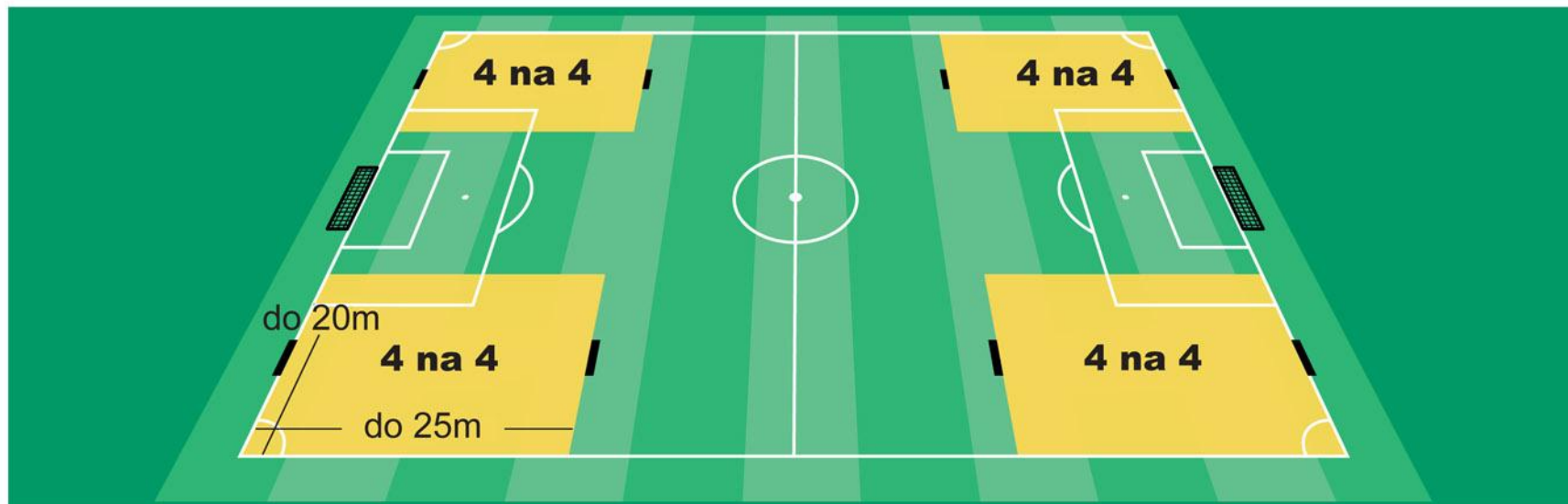
Obserwacja jednostki treningowej 3



Obserwacja jednostki treningowej 4



Acrobat Reader 9.4 PL


1.5 GRY TRNINGOWE Z PRZEDSZKOLAKAMI
**IDEALNA FORMA ORGANIZACJI GRY
ZE SPORTOWEGO PUNKTU WIDZENIA**

Skład:

 4 zawodników, możliwie **bez** bramek

Forma gry:

4 na 4

Bramki:

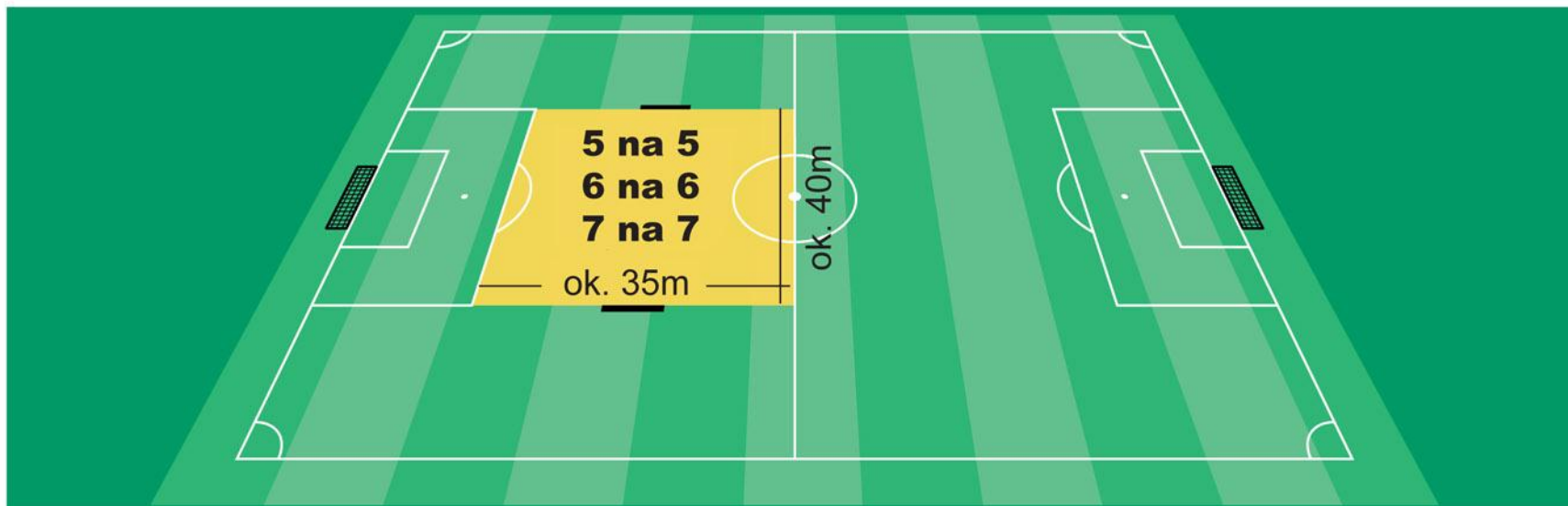
do 2m

Tryb gry:

gry popołudniowe - treningowe



IDEALNA FORMA ORGANIZACJI GRY ZE SPORTOWEGO PUNKTU WIDZENIA



Skład:

Forma gry:

Bramki:

Tryb gry:

5 do 7 zawodników

5 na 5, 6 na 6, 7 na 7

max. 5m szeroka, 2m wysoka

gry treningowo - turniejowe,
bez meczy mistrzowskich



IDEALNA FORMA ORGANIZACJI GRY ZE SPORTOWEGO PUNKTU WIDZENIA



Skład:

7 zawodników

Forma gry:

7 na 7

Bramki:

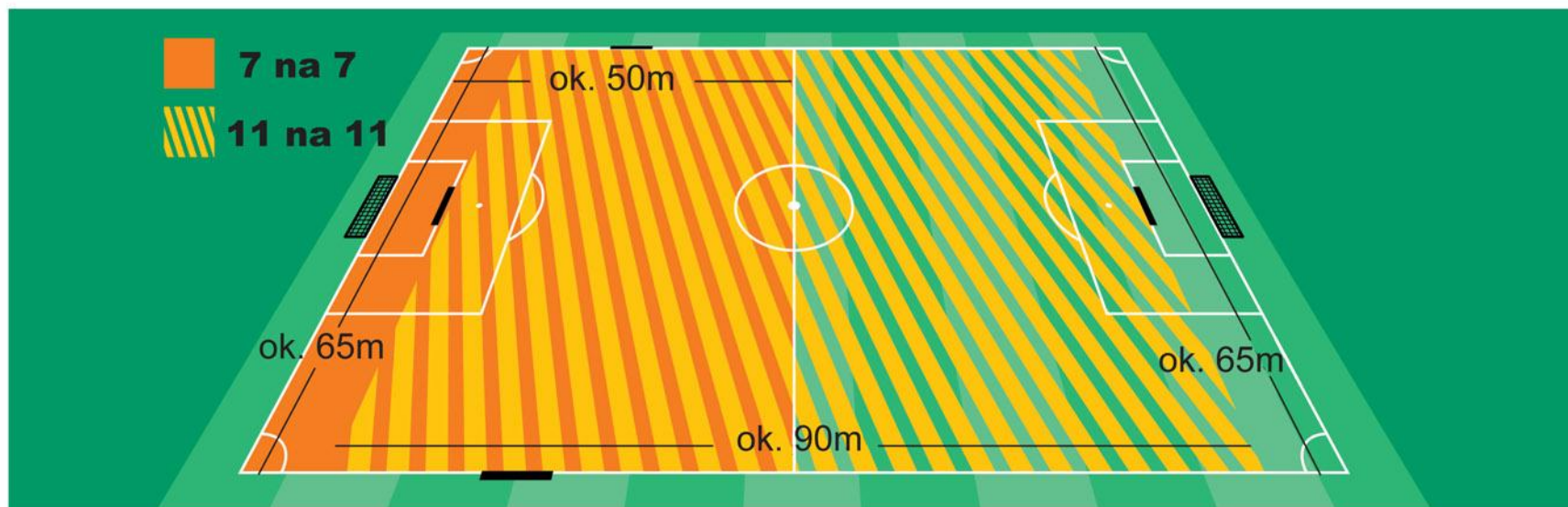
5m szeroka, 2m wysoka

Tryb gry:

gry treningowo - turniejowe,
runda gier na poziomie okręgu



IDEALNA FORMA ORGANIZACJI GRY ZE SPORTOWEGO PUNKTU WIDZENIA



Skład:

7 do 11 zawodników

Forma gry:

7 na 7, 11 na 11

Bramki:

5m szeroka, 2m wysoka

Tryb gry:

gry treningowo - turniejowe,
mecze mistrzowskie



IDEALNA FORMA ORGANIZACJI GRY ZE SPORTOWEGO PUNKTU WIDZENIA

Turniej na małym boisku



▶ JUNIOR F

- bez meczy mistrzowskich

▶ JUNIOR E

- ograniczona liczba meczy mistrzowskich w małych grupach/tabelach na poziomie dzielnic lub okręgu

Forma turniejowa 4 na 4



KWALIFIKOWANY INSTRUKTOR ĆWICZEŃ PIŁKI NOŻNEJ UEFA B

*“Podstawą sukcesów sportowych, każdego Związku jest wytrwała i cierpliwa praca z młodzieżą. Ten wspólny projekt **PZPN-u** i **DFB** daje temu realną szansę”*

Jakub Andrzej Grajewski
pomysłodawca i współautor projektu

Projekt PZPN i DFB współtworzyli:

*Grzegorz Lato, Dr Theo Zwanziger, Jerzy Engel, Karl Rothmund, Michał Listkiewicz, Andrzej Padewski, Stefan Antkowiak
Piotr Maranda, Tomasz Zabielski, Jan Basler, Dariusz Szubert, Marek Waniek*