PROGRAM SZKOLENIA PZPN

KATEGORIE WIEKOWE U6-U13

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

Autorzy: Paweł Grycmann – Koordynator publikacji, Michał Libich, Bartosz Siemiński, Marcin Włodarski, Anna Ussorowska, Paweł Habrat, Katarzyna Barlewicz, Adam Matuszczak, Nina Patalon, Zuzanna Walczak
Nadzór merytoryczny: Komisja Techniczna PZPN
Zdjęcia: PZPN, Cyfrasport
Projekt okładki: Iwona Polok

Projekt graficzny, grafiki, opracowanie redakcyjne oraz skład i łamanie wykonane przez Asystent Trenera Sp. z o.o. na zlecenie PZPN

Nadzór redakcyjny: Marcin Papierz
Korekta: Anna Marecka
Projekt graficzny, skład i łamanie: Agnieszka Budzicz
Grafiki: Grzegorz Gromadzki

PROGRAM SZKOLENIA PZPN

KATEGORIE WIEKOWE

U6-U13

pitka

Prezentujemy kolejną publikację Polskiego Związku Piłki Nożnej, która ma posłużyć jeszcze lepszemu szkoleniu młodych adeptów futbolu. Młodzież to nasza przyszłość i powinniśmy o nią wyjątkowo dbać, starać się zapewnić jak najlepsze warunki do rozwoju, a przede wszystkim zachęcić do uprawiania sportu.

Nasza publikacja to program szkolenia od skrzata do młodzika bazujący na filozofii Akademii Młodych Orłów, rozszerzony na potrzeby Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich. Oczywiście, zachęcamy do wdrożenia programu w każdym podmiocie szkolącym dzieci i młodzież.

Wielu trenerów pracujących z dziećmi bazuje na swoim doświadczeniu wypracowanym przez lata pracy w piłce nożnej lub karierze piłkarskiej. Bezsprzecznie doświadczenie jest bezcenne, ale musi być również poparte konkretną i usystematyzowaną wiedzą zgodną z metodologią szkolenia na danym etapie rozwoju człowieka. Aby wydobyć drzemiący w nim pełen potencjał w złotym okresie rozwoju młodego zawodnika, trener musi znać jego cele i potrzeby.

Owocnej lektury!

Zbigniew Boniek
Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej

SPIS TREŚCI

1. WPROWADZENIE 6

1.1. Priorytety i filary w szkoleniu dzieci i młodzieży 10
1.2. Organizacja treningu i prowadzenie 15
1.3. Cechy dobrego trenera i dobrego treningu dzieci 16
1.4. Definicje szkoleniowe związane z Programem Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich 19
1.5. Plan treningowy – szablon 22
1.6. Konspekt treningowy – szablon 23
1.7. Struktura rzeczowa treningu w planowaniu pracy szkoleniowej 25
1.8. Mentalność jako jeden z filarów szkolenia dzieci i młodzieży 36
1.9. Specyfika pracy w piłce dziewczęcej 47
1.10 Przygotowanie motoryczne w piłce dziewczęcej 66
1.11. Liczba jednostek treningowych w mikrocyklu 87
1.12. Wymiary boisk do realizacji zajęć treningowych 88

2. PROGRAM SZKOLENIA – SKRZAT (JUNIOR G) – DO 7 LAT 89

2.1. Charakterystyka skrzatów 91
2.2. Cele szkoleniowe dla kategorii skrzat 92
2.3. Model gry 94
2.4. Etapizacja procesu szkolenia – mezocykl miesięczny 96
2.5. Etapizacja procesu szkolenia – mikrocykl tygodniowy 99
2.6. Etapizacja procesu szkolenia – jednostka treningowa 101
2.7. Przykładowe jednostki treningowe 103

3. PROGRAM SZKOLENIA – ŻAK (JUNIOR F) – 8–9 LAT 111

3.1. Charakterystyka żaków 113
3.2. Cele szkoleniowe dla kategorii żak 113
3.3. Model gry 116
3.4. Etapizacja procesu szkolenia – mezocykl miesięczny 120

3.5. Etapizacja procesu szkolenia – mikrocykl tygodniowy 125
3.6. Etapizacja procesu szkolenia – budowa jednostki treningowej 135
3.7. Przykładowe jednostki treningowe 137

4. PROGRAM SZKOLENIA – ORLIK (JUNIOR E) – 10–11 LAT 159
4.1. Charakterystyka orlików 161
4.2. Cele szkoleniowe dla kategorii orlik 161
4.3. Model gry 164
4.4. Etapizacja procesu szkolenia – mezocykl miesięczny 171
4.5. Etapizacja procesu szkolenia – mikrocykl tygodniowy 177
4.6. Etapizacja procesu szkolenia – budowa jednostki treningowej 189
4.7. Przykładowe jednostki treningowe w blokach tematycznych 191

5. PROGRAM SZKOLENIA – MŁODZIK (JUNIOR D) – 12–13 LAT 207
5.1. Charakterystyka młodzików 209
5.2. Cele szkoleniowe dla kategorii młodzik 209
5.3. Model gry 212
5.4. Etapizacja procesu szkolenia – mezocykl miesięczny 221
5.5. Etapizacja procesu szkolenia – mikrocykl tygodniowy 226
5.6. Etapizacja procesu szkolenia – budowa jednostki treningowej 240
5.7. Przykładowe jednostki treningowe w blokach tematycznych 242

System kontroli procesu szkoleniowego 256
Testy sprawności ogólnej 258
Testy sprawności specjalnej 260
Program szkolenia piłkarskiego w Polsce 263
Różnice w piłce nożnej dzieci i dorosłych 264
Cel szkolenia w Akademii Młodych Orłów PZPN 264

WPROWADZENIE

Program Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich

Program Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich to innowacyjny projekt skierowany do podmiotów prowadzących szkolenie dzieci w zakresie piłki nożnej. Jego ideą jest wyznaczanie standardów pracy z młodymi zawodnikami, pomoc w ich szkoleniu oraz weryfikacja szkółek. Przyznanie oddziałowi szkółki piłkarskiej Certyfikatu na jednym z trzech poziomów (złotym, srebrnym lub brązowym) jest równoznaczne ze spełnieniem przez niego wielu kryteriów i gwarancją odpowiedniej jakości szkolenia. Jednostki wyróżnione w ten sposób przez Polski Związek Piłki Nożnej dołączą do elitarnego grona szkółek będących dla dzieci najlepszym miejscem do rozwijania swoich piłkarskich umiejętności.

Kryteria Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich – program szkoleniowy

Realizowanie **Programu Szkolenia PZPN** albo posiadanie i realizowanie **autorskiego programu szkolenia** zgodnego z wytycznymi Polskiego Związku Piłki Nożnej do tworzenia autorskich programów szkolenia dla szkółek ubiegających się o Certyfikat Polskiego Związku Piłki Nożnej

Program musi zawierać: cele i zadania szkoleniowe dla każdej kategorii wiekowej zgodnie z etapizacją procesu szkolenia, model treningu, ogólne wytyczne szkoleniowe dla każdej kategorii wiekowej w zakresie struktury rzeczowej treningu z podziałem na dwa półroczne makrocykle szkoleniowe zgodnie z wytycznymi dla poziomu Brązowego Certyfikatu oraz regulamin szkółki, które stanowią odrębny załącznik do regulaminu. Za półroczny makrocykl szkoleniowy uważa się czasokres pracy od lipca/sierpnia do grudnia oraz od stycznia do czerwca.

Dziennik treningowy: wymagany dla każdego zespołu z informacjami na temat ewidencji zawodników (dane teleadresowe), terminów ważności badań lekarskich, listy obecności zawodników na zajęciach, wyników testów piłkarsko-motorycznych, statystyk z zawodów, wykazu kontuzji/chorób, tematów zajęć treningowych na minimum 1 tydzień w przód.

Trener musi posiadać na zajęciach treningowych **plan treningowy** (mezocykl miesięczny) sporządzony zgodnie z wytycznymi dla poziomu Brązowego Certyfikatu na minimum 1 miesiąc w przód, który Administrator Szkółki Piłkarskiej powinien zamieścić w Systemie Zarządzania Szkółką Piłkarską, najpóźniej na 7 dni przed rozpoczęciem miesiąca, w którym ten plan ma być realizowany.

Plan Treningowy Szkółek Piłkarskich musi zawierać następujące obszary:
- techniczny,
- taktyczny,
- motoryczny,
- psychiczny/mentalny.

Trener musi posiadać **konspekty treningowe** na każdym treningu drużyny. Do Systemu Zarządzania Szkółką Piłkarską należy wprowadzić konspekt treningowy do każdej jednostki treningowej zaplanowanej w mikrocyklu nie później niż do końca dnia poprzedzającego rozpoczęcie nowego mikrocyklu (liczonego od poniedziałku do niedzieli).

Realizowanie **Programu Szkolenia PZPN** albo realizowanie **autorskiego programu szkoleniowego** zgodnego z wytycznymi Polskiego Związku Piłki Nożnej do tworzenia autorskich programów szkolenia dla szkółek ubiegających się o Certyfikat Polskiego Związku Piłki Nożnej

Program musi zawierać: cele i zadania szkoleniowe dla każdej kategorii wiekowej zgodnie z etapizacją procesu szkolenia, model treningu oraz gry, ogólne wytyczne szkoleniowe dla każdej kategorii wiekowej w zakresie struktury rzeczowej treningu z podziałem na dwa półroczne makrocykle szkoleniowe zgodnie z wytycznymi dla poziomu Srebrnego Certyfikatu oraz regulamin szkółki. Za półroczny makrocykl szkoleniowy uważa się okres pracy od lipca/sierpnia do grudnia oraz od stycznia do czerwca.

Dziennik treningowy: wymagany dla każdego zespołu z informacjami na temat ewidencji zawodników (dane teleadresowe), terminów ważności badań lekarskich, listy obecności zawodników na zajęciach, wyników testów piłkarsko-motorycznych, statystyk z zawodów, wykazu kontuzji/chorób, tematów zajęć treningowych na minimum 1 tydzień w przód. Trener musi posiadać dziennik treningowy na każdym treningu drużyny.

Trener musi mieć na zajęciach treningowych **plan treningowy** (mezocykl miesięczny) sporządzony zgodnie z wytycznymi dla poziomu Srebrnego Certyfikatu na minimum 1 miesiąc w przód, który Administrator Szkółki Piłkarskiej powinien zamieścić w Systemie Zarządzania Szkółką Piłkarską, najpóźniej na 7 dni przed rozpoczęciem miesiąca, w którym ten plan ma być realizowany.

Plan Treningowy Szkółek Piłkarskich musi zawierać następujące obszary:
- techniczny,
- taktyczny,
- motoryczny,
- psychiczny/mentalny.

Trener musi posiadać **konspekty treningowe** na każdym treningu drużyny. Do Systemu Zarządzania Szkółką Piłkarską należy wprowadzić konspekt treningowy do każdej jednostki treningowej zaplanowanej w mikrocyklu nie później niż do końca dnia poprzedzającego rozpoczęcie nowego mikrocyklu (liczonego od poniedziałku do niedzieli).

Realizowanie **autorskiego programu szkoleniowego** zgodnego z wytycznymi Polskiego Związku Piłki Nożnej do tworzenia autorskich programów szkolenia dla szkółek ubiegających się o Certyfikat Polskiego Związku Piłki Nożnej

Program musi zawierać: cele i zadania szkoleniowe dla każdej kategorii wiekowej zgodnie z etapizacją procesu szkolenia, model treningu oraz gry, ogólne wytyczne szkoleniowe dla każdej kategorii wiekowej w zakresie struktury rzeczowej treningu z podziałem na dwa półroczne makrocykle szkoleniowe zgodnie z wytycznymi dla poziomu Złotego Certyfikatu oraz regulamin szkółki. Za półroczny makrocykl szkoleniowy uważa się okres pracy od lipca/sierpnia do grudnia oraz od stycznia do czerwca.

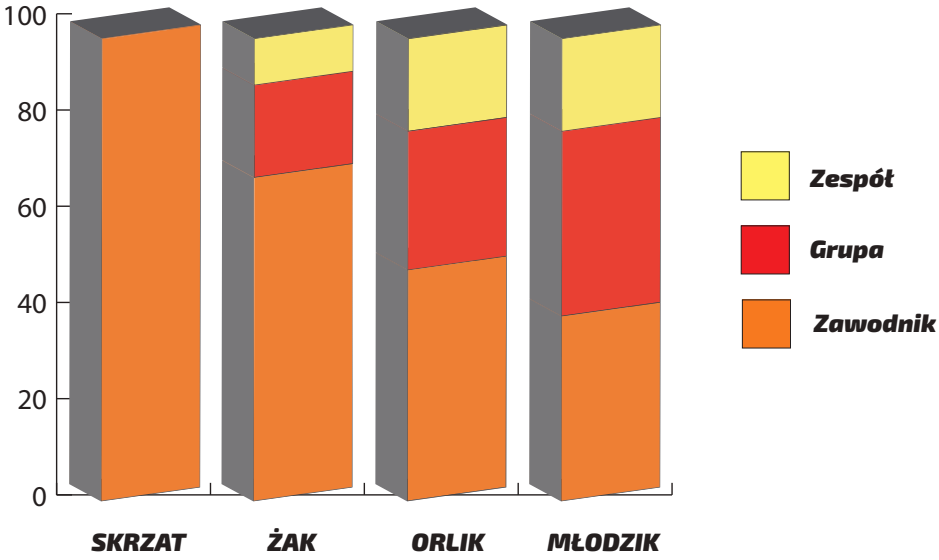
Dziennik treningowy: wymagany dla każdego zespołu z informacjami na temat ewidencji zawodników (dane teleadresowe), terminów ważności badań lekarskich, listy obecności zawodników na zajęciach, wyników testów piłkarsko-motorycznych, statystyki zawodów, wykazu kontuzji/chorób, tematów zajęć treningowych na minimum 1 tydzień w przód. Trener musi posiadać dziennik treningowy na każdym treningu drużyny.

Trener musi posiadać na zajęciach treningowych **plan treningowy** (mezocykl miesięczny) sporządzony zgodnie z wytycznymi dla poziomu Złotego Certyfikatu na minimum 1 miesiąc w przód, który Administrator Szkółki Piłkarskiej musi zamieścić w Systemie Zarządzania Szkółką Piłkarską, najpóźniej na 7 dni przed rozpoczęciem miesiąca, w którym ten plan ma być realizowany.

Plan Treningowy Szkółek Piłkarskich musi zawierać następujące obszary:
- techniczny,
- taktyczny,
- motoryczny,
- psychiczny/mentalny,
- wiedzy.

Trener musi posiadać **konspekty treningowe** na każdym treningu drużyny. Do Systemu Zarządzania Szkółką Piłkarską należy wprowadzić konspekt treningowy do każdej jednostki treningowej zaplanowanej w mikrocyklu nie później niż do końca dnia poprzedzającego rozpoczęcie nowego mikrocyklu (liczonego od poniedziałku do niedzieli).

1.1. PRIORYTETY I FILARY W SZKOLENIU DZIECI I MŁODZIEŻY



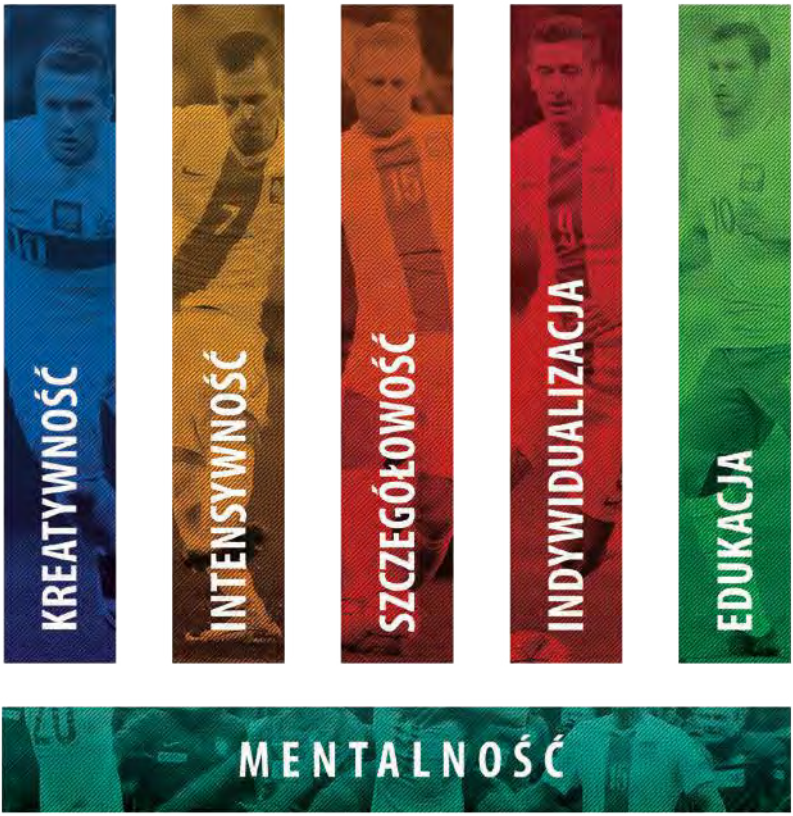
Wykres 1. Priorytety, które powinny przyświecać trenerowi na danym etapie szkolenia

Filary szkolenia dzieci i młodzieży

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

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

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



KREATYWNOŚĆ

Daj dziecku grać!

Rolą trenera jest inspirowanie dzieci do odważnej gry, a nie hamowanie odwagi i kreatywności podopiecznych poprzez skomplikowane wytyczne czy sterowanie lub krzyki zza linii bocznej.

Pytaj – daj odpowiedzieć

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

Ćwicz, kiedy to możliwe, z rywalem

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

Stymuluj grami zamiast ćwiczeniami

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

Samodzielne odkrywanie, a nie ślepe wykonywanie instrukcji

INTENSYWNOŚĆ

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

Dobra organizacja jednostki treningowej zapewnia właściwą intensywność zajęć, dużą liczbę zadań z piłką.

Przerwy stosowane w treningu powinny służyć celowemu odpoczynkowi, a nie oczekiwaniu na kolejne ćwiczenie/grę.

Unikaj kolejek, przestojów

Od dziecka uczmy podopiecznych pracy na wysokiej intensywności, którą gwarantują przede wszystkim gry.

Stwarzajmy warunki treningowe zbliżone do meczowych. W meczu nie ma kolejek!

Co tylko możesz, realizuj w grach

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

INDYWIDUALIZACJA, SZCZEGÓŁOWOŚĆ

Najważniejsza jest jednostka

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

Małe grupy ćwiczebne do 12–14 zawodników

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

Zwracamy uwagę na szczegóły (ustawienie ciała, zachowania, technika…)

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

MENTALNOŚĆ

Motywacja, pozytywna energia

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

Buduj u dziecka poczucia własnej wartości, chwal

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

STOP ironii, dołowaniu, sterowaniu

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

EDUKACJA

Kontroluj wyniki w szkole

Dziecko, które nie jest w stanie podołać podstawowemu obowiązkowi, jakim jest szkoła, nie będzie miało dość siły lub możliwości intelektualnych, aby rozwinąć się piłkarsko w 100% wobec coraz wyższych wymogów, które stawia współczesna piłka nożna chociażby z zakresu taktyki gry. Dlatego stymuluj dziecko do nauki i rozwoju własnej inteligencji, co przyśpieszy jego rozwój na boisku.
Przykład Roberta Lewandowskiego – dobre oceny w szkole, studia menedżerskie (2017), Grzegorza Krychowiaka…

Wyjaśnij temat zajęć (cele, priorytety)

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

Motywuj do pracy (szkoła, boisko, dom)

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

1.2. ORGANIZACJA TRENINGU I PROWADZENIE

1. Przygotowanie miejsca treningu, tak by przejście do kolejnych ćwiczeń było płynne.

2. Przygotowanie miejsca na wodę, np. w kółku gimnastycznym.

3. Powitanie dzieci, sprawy organizacyjne.

4. Przedstawienie tematu zajęć i celów pośrednich (technika, taktyka indywidualna, motoryka).

5. Prowadzenie zajęć we współpracy z asystentami. Właściwa organizacja i podział obowiązków w celu zwiększenia indywidualizacji i intensywności zajęć.

6. Stworzenie środowiska przyjaznego, sprzyjającego kreatywności dziecka (dobór środków treningowych, pozytywny przekaz, pochwały, emocje/pasja, brak ironii, podnoszenia głosu).

7. Używanie języka adekwatnego do wieku dziecka. Prosty przekaz.

8. Zadawanie pytań otwartych, naprowadzających tak, by dziecko samo mogło odpowiedzieć i zapamiętać.

9. Stosowanie właściwego pokazu, zwracanie uwagi na szczegóły.

10. Podsumowanie zajęć. Pytania do dzieci:

a. jaki temat główny zajęć?

b. co sprawiało ci największe problemy?

c. nad czym musisz więcej pracować?

11. Podziękowanie dzieciom za zaangażowanie i wyróżnienie dziecka, które czymś się w danym treningu wyróżniło.

1.3. CECHY DOBREGO TRENERA I DOBREGO TRENINGU DZIECI

CECHY DOBREGO TRENERA

Pasja

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

Wiedza

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

Organizacja zajęć szkoleniowych

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

Plan

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

Konsekwencja

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

Cierpliwość

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

CECHY DOBREGO TRENINGU

Przyjazna i wesoła atmosfera
Stworzenie środowiska, w którym każdy jego uczestnik będzie czuł się komfortowo.

Dobry pokaz to podstawa
Zaprezentowanie dzieciom przez trenera nauczanego elementu lub wyznaczenie najlepszego zawodnika w danym elemencie.

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

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

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

Temat i środki treningowe dobrane do wieku i umiejętności
Dopasowanie planu szkolenia i środków treningowych do aktualnych potrzeb i możliwości zawodników.

Konsekwentna realizacja celów treningowych
Planowe prowadzenie wcześniej zaplanowanych tematów bez względu na okoliczności, ale z możliwością modyfikacji.

Wzorcowa postawa trenera

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

Stopniowana skala trudności

Należy tak dobierać środki treningowe, aby dziecko było w stanie je wykonać i opanować w stopniu bardzo dobrym. Dopiero później wprowadzamy nowe, trudniejsze elementy.

Wszechstronny rozwój

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

Plan „B"

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

1.4. DEFINICJE SZKOLENIOWE ZWIĄZANE Z PROGRAMEM CERTYFIKACJI PZPN DLA SZKÓŁEK PIŁKARSKICH

Program szkolenia – dokument zawierający zbiór informacji szkoleniowych dotyczących modelu treningu oraz gry zgodnych z etapizacją procesu szkolenia, przygotowywany dla wszystkich kategorii wiekowych objętych programem certyfikacji, który będzie stanowić podstawę do tworzenia szczegółowego planu treningowego.

Harmonogram treningowy – terminarz zajęć treningowych i meczowych, sporządzany dla każdej drużyny, wprowadzony do Systemu Zarządzania Szkółką Piłkarską, zawierający informacje na temat drużyny, daty i czasu treningu/meczu, miejsca treningu/meczu oraz nazwy treningu/meczu (ogólnego celu zajęć), uwzględniający określoną w programie szkoleniowym liczbę jednostek treningowych i meczowych w mikrocyklu dla danej kategorii wiekowej drużyny. Mikrocykl tygodniowy to czasokres pracy szkoleniowej od poniedziałku do niedzieli.
Certyfikowane szkółki piłkarskie mają obowiązek prowadzenia zajęć treningowych przez min. 50% okresu wakacyjnego (od zakończenia do rozpoczęcia roku szkolnego) oraz min. 50% okresu ferii zimowych (w danym województwie). W okresie 50% czasu okresu wakacyjnego oraz ferii zimowych, w którym nie ma wymogu prowadzenia zajęć treningowych, certyfikowane szkółki piłkarskie mogą prowadzić zajęcia treningowe. W tym okresie zwolnione są z obowiązku realizowania liczby jednostek treningowych, którą zakłada Program Szkolenia PZPN dla danej kategorii wiekowej.

Plan treningowy – dokument zawierający szczegółowe treści programowe w mezocyklu miesięcznym zgodne z ogólnymi wytycznymi zawartymi w programie szkoleniowym szkółki piłkarskiej, przygotowany dla każdej kategorii wiekowej, w której szkółka piłkarska posiada drużyny, uwzględniający wytyczne w poszczególnych obszarach treningowych (zgodnie z poziomem certyfikacji danej szkółki piłkarskiej). Za mezocykl miesięczny będzie się uważać czasokres pracy szkoleniowej obejmującej 4 następujące po sobie mikrocykle tygodniowe. Wzór planu treningowego, który stanowi minimalne wymagania merytoryczne dla każdego poziomu certyfikacji stanowi załącznik do regulaminu.

Plan treningowy szkółek piłkarskich musi zawierać następujące obszary:

NAZWA OBSZARU			
OBSZAR TECHNICZNY	✓	✓	✓
OBSZAR TAKTYCZNY	✓	✓	✓
OBSZAR MOTORYCZNY	✓	✓	✓
OBSZAR PSYCHICZNY/ MENTALNY	✓	✓	✓
OBSZAR WIEDZY	✗	✗	✓

Konspekt treningowy – dokument określający cel i przebieg jednostki treningowej pozwalający ułożyć jednostkę treningową zgodnie z podziałem metodycznym (część wstępna/główna/końcowa). Konspekt musi być spójny z treścią planu treningowego.

W mikrocyklach treningowych dla każdej kategorii wiekowych występuje mecz. Do meczów możemy zaliczyć:

a) **Mecz mistrzowski** – spotkanie odrębnych drużyn w ramach oficjalnych rozgrywek odbywających się zgodnie z unifikacją szkolenia.

b) **Mecz kontrolny** – spotkanie odrębnych drużyn różnych szkółek odbywające się poza oficjalnymi rozgrywkami. Czas trwania meczu kontrolnego, dla poszczególnych kategorii wiekowych, powinien wynikać z wytycznych zapisanych w unifikacji szkolenia.

c) **Turniej** – zawody, w których bierze udział większa liczba drużyn (od kilku do kilkunastu z tej samej szkółki piłkarskiej lub różnych), zgodnie z załączonym regulaminem turnieju. Łączny czas trwania wszystkich meczów rozgrywanych podczas turnieju powinien wynosić minimum czasu wynikającego z wytycznych unifikacji szkolenia.

d) **Jednostka treningowe w formie meczu (gra wewnętrzna)** – spotkanie odrębnych drużyn tej samej szkółki lub forma turnieju wewnątrz danej drużyny odbywająca się poza oficjalnymi rozgrywkami. Zajęcia te wymagają przygotowania konspektu treningowego. W grze wewnętrznej muszą brać udział wszyscy zawodnicy drużyny. Łączny czas trwania całej jednostki treningowej w formie meczu, powinien być równy czasowi trwania zwyklej jednostki treningowej, a czas wyodrębnionej części w formie gry powinien wynikać z wytycznych zapisanych w unifikacji szkolenia dla poszczególnych kategorii wiekowych.

Trening motoryczny/uzupełniający – są to wszystkie zajęcia o charakterze usprawniającym zawodnika w obszarach wyznaczonych w planowanym mikrocyklu, np. trening motoryczny, gimnastyka, sporty walki, pływanie itp.

W kategorii wiekowej młodzik, gdy zajęcia prowadzone są w ramach czwartej jednostki treningowej, muszą trwać min. 45 min. Zajęcia mogą być prowadzone pod nadzorem wykwalifikowanego specjalisty w danym zakresie, jednak musi być na nich obecny I trener drużyny.

Obóz sportowy (zgrupowanie) – jest to szkolenie piłkarskie organizowane przez szkółkę dla dzieci z kategorii wiekowej podlegającej Programowi Certyfikacji PZPN, będących zawodnikami tejże szkółki pod nadzorem trenerów z odpowiednimi kwalifikacjami. Szkółka musi posiadać regulamin obozu (zgrupowania) zgodny z obowiązującymi przepisami. Trenerzy muszą być członkami sztabu szkoleniowego przypisanymi do danego zespołu na obozie sportowym, zachowując liczbę zawodników przypadających na trenera na odpowiednią gwiazdkę: brązową, srebrną, złotą zgodną z Kryteriami Programu Certyfikacji PZPN. Podczas obozu sportowego (zgrupowania) dopuszcza się, aby liczba jednostek treningowych wynikająca z Programu Szkolenia PZPN dla danej kategorii wiekowej była większa (tzn. mogą być treningi codziennie lub 2 razy dziennie). Wszystkie treningi muszą zawierać zarówno strukturę rzeczową, jak i czasową dla danej kategorii wiekowej zgodną z Programem Szkolenia PZPN. Dopuszcza się organizację meczów kontrolnych i gier wewnętrznych, jak również treningów motorycznych i sportów uzupełniających zgodnie z przyjętą definicją. Sprzęt sportowy na obozie (zgrupowaniu) musi być dostosowany do wymagań programu certyfikacji.

1.5. PLAN TRENINGOWY – SZABLON

SZABLON MEZOCYKLU – CERTYFIKACJA PZPN

SZKÓŁKA:	DRUŻYNA/KATEGORIA:	MEZOCYKL:	DATA MIKROCYKLU:

MIKROCYKL I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
OBSZAR TECHNICZ-NO-TAKTYCZNY							
OBSZAR MOTORYCZNY							
OBSZAR MENTALNY							
OBSZAR WIEDZY							

SZKÓŁKA:	DRUŻYNA/KATEGORIA:	MEZOCYKL:	DATA MIKROCYKLU:

MIKROCYKL II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
OBSZAR TECHNICZ-NO-TAKTYCZNY							
OBSZAR MOTORYCZNY							
OBSZAR MENTALNY							
OBSZAR WIEDZY							

SZKÓŁKA:	DRUŻYNA/KATEGORIA:	MEZOCYKL:	DATA MIKROCYKLU:

MIKROCYKL III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
OBSZAR TECHNICZ-NO-TAKTYCZNY							
OBSZAR MOTORYCZNY							
OBSZAR MENTALNY							
OBSZAR WIEDZY							

SZKÓŁKA:	DRUŻYNA/KATEGORIA:	MEZOCYKL:	DATA MIKROCYKLU:

MIKROCYKL IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
OBSZAR TECHNICZ-NO-TAKTYCZNY							
OBSZAR MOTORYCZNY							
OBSZAR MENTALNY							
OBSZAR WIEDZY							

1.6. KONSPEKT TRENINGOWY – SZABLON

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

WZÓR KONSPEKTU TRENINGOWEGO PZPN

Trener				II Trener/Asystent				
Temat zajęć								
Mezocykl/mikrocykl								
Technika/działania indywidualne				Motoryka				
Działania grupowe/ zespołowe				Wiedza/mentalność				
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria		Drużyna		Czas zajęć		Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne ....
Liczba								

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I			
CZĘŚĆ WSTĘPNA II			
CZĘŚĆ GŁÓWNA I			
CZĘŚĆ GŁÓWNA II			
CZĘŚĆ KOŃCOWA			

WZÓR KONSPEKTU GRY WEWNĘTRZNEJ PZPN

Trener				II Trener / Asystent				
Temat zajęć								
Mezocykl/ Mikrocykl								
Główne założenia w atakowaniu i bronieniu (cele, ustawienie, zadania drużynowe, zadania indywidualne)								
Forma gry (Gra szkolna/ właściwa/ uproszczona)	*Należy wskazać liczbę zawodników na danym boisku (ilu na ilu)* *Rozmiar boisk* *Zasady/przepisy (np. gra bez spalonego/gra na mniejsze bramki itp.)*							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria		Drużyna		Czas zajęć		Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne…
Liczba								

	Grafika	Opis	Czas
Część wstępna		*Przedstawienie celów/założeń* *Rozgrzewka*	
Część główna		*Opis gier, podział* *Zadania/gry dla oczekujących* *Czas trwania gry dla poszczególnych kategorii wiekowych, powinien wynikać z wytycznych zapisanych w unifikacji szkolenia.*	
Część końcowa			

1.7. STRUKTURA RZECZOWA TRENINGU W PLANOWANIU PRACY SZKOLENIOWEJ

W celu optymalizacji procesu nauczania gry w piłkę nożną, planując poszczególne jednostki treningowe (w strukturze tygodniowej – mikrocykl, miesięcznej – mezocykl i rocznej – makrocykl), należy uwzględnić wszystkie treści programowe adekwatne do poziomu i możliwości zawodników na danym etapie szkolenia.

1 Obszar techniczno-taktyczny

Najczęściej piłkarską edukację rozpoczynamy od kategorii **skrzat**, czyli wieku 6–7 lat. Należy zaznaczyć, że na tym etapie nie stosujemy klasycznej metodyki nauczania poszczególnych elementów piłkarskiego rzemiosła. Poprawa umiejętności piłkarskich następuje poprzez częsty kontakt z piłką. Zawodnicy postrzegają grę w piłkę nożną w sposób egocentryczny („ja i piłka"), nie widząc potrzeby skorzystania z pomocy współpartnera z drużyny przez np. podanie piłki. Dzieci w tym wieku dążą do ciągłego posiadania piłki i zdobywania bramek, a wręcz odrzucają możliwości współpracy z innymi zawodnikami. Trener powinien zatem umożliwić swoim podopiecznym częsty kontakt z piłką, co powinno stanowić fundament w planowaniu treści treningowych. Kluczowymi elementami techniki specjalnej na etapie skrzata są:

a) prowadzenie piłki,
b) zwody i drybling,
c) strzały jako element zwiększający atrakcyjność zajęć.

Należy zaznaczyć, że wymienione wyżej elementy będą stanowić podstawę nauczania w następnej kategorii. Na etapie **żaka (8–9 lat)** rozpoczynamy już właściwe nauczanie podstawowych elementów techniki specjalnej i działań indywidualnych, poprzez stosowanie odpowiedniej metodyki nauczania, opartej na ciągłej progresji aplikowanych środków treningowych. Dzieci cały czas uciekają od współpracy opartej na podaniu piłki i najczęściej szukają dryblingu oraz strzału. W tym okresie zwiększa się postrzeganie gry przez zawodnika, mimo że jego celem jest dalej posiadanie piłki. Dostrzega on współpartnera z drużyny i rozumie konieczność podania, ale wykonuje je głównie w sytuacji zagrożenia utratą piłki. Na tym etapie akcje charakteryzują się już lepszą organizacją wynikającą głównie z kumulacji działań indywidualnych.

U żaków pojawiają się już pierwsze elementy działań grupowych i zespołowych, wykonywane przez zawodników w sposób świadomy. Zawodnicy bez piłki wspierają partnera będącego w jej posiadaniu poprzez stworzenie możliwości podania. Na tym etapie wymaga się zmiany sposobu myślenia i zachowania w momencie utraty lub odbioru piłki (faza przejściowa). W fazie bronienia po raz pierwszy pojawiają się elementy związane z organizacją zachowań zawodników niebędących bezpośrednio przy piłce. Właściwe nauczanie oparte jest na powtarzaniu określonych środków treningowych, ze stopniowym wprowadzaniem presji czasu i przeciwnika. Stosowane są różne metody i formy organizacyjne. Ważne, by dzieci były odpowiednio zmotywowane do ćwiczeń, efekt ten można uzyskać poprzez zastosowanie różnych form rywalizacji (np. turnieje, konkursy) i zadań zakończonych strzałem.

Specyficzne uszeregowanie miesięcznego okresu treningowego (w bloki) będzie uzależnione od okresów sensytywnych, w których młodzi adepci futbolu najszybciej i najefektywniej realizują określone zadania ruchowe. W przypadku „żaków" są to: prowadzenie i drybling, zatem ich obciążenie będzie największe.

Przygotowywanie środków treningowych w tej kategorii oparte jest na stosowaniu i wyselekcjonowaniu tych najbardziej, z uwzględnieniem proporcji, adekwatnych do danej kategorii wiekowej.

Na etapie orlika dzieci są nadal skoncentrowane na posiadaniu piłki, ale poprzez to, że zwiększają się ich możliwości percepcyjne, dostrzegają już najbliższych współpartnerów z drużyny, oddając im piłkę. Właśnie na tym etapie zawodnik w pełni rozumie, że podanie jest najlepszym działaniem umożliwiającym szybkie przemieszczanie się piłki w kierunku bramki przeciwnika. Jest to zatem odpowiedni moment do rozpoczęcia wzmożonego nauczania podań i przyjęć piłki, stosując adekwatną do poziomu zaawansowania zawodników metodykę nauczania.

Podanie i przyjęcie piłki jest fundamentem do nauczania działań grupowych, których objętość treningowa będzie się systematycznie zwiększała. Bazując na precyzyjnej mechanice ruchu uderzenia piłki – aspekt jakości wykonania, zawodnicy będą realizować treści programowe oparte na optymalnym wykorzystaniu podań piłki pod presją czasu i przeciwnika.

W kategorii orlik bardzo dobrą formą współzawodnictwa pomiędzy zawodnikami będą różnego rodzaju gry w przewadze liczebnej atakujących nad broniącymi. Przewaga umożliwi zawodnikom grę podaniami, co jest na tym etapie głównym celem szkoleniowym.

Wprowadzanie konkretnych działań na poszczególnych etapach powinno opierać się na ich systematycznym powtarzaniu. To właśnie powtarzalność pozwoli kształtować odpowiednie nawyki i zachowania boiskowe, co w dalszej konsekwencji doprowadzi do wypracowania określonych automatyzmów w grze właściwej.

Należy podkreślić, że wszystkie nauczane działania (szczególnie grupowe i zespołowe) będą zgodne z modelem gry.

W kategorii młodzik zawodnik powinien już opanować właściwe nawyki pozwalające w sposób skuteczny wykorzystać poznane elementy (m.in. prowadzenie, drybling, przyjęcie i podanie) w warunkach walki sportowej. W tym wieku dziecko rozumie już podstawowe kanony gry zespołowej. Należy zatem kontynuować wzmożone nauczanie podań i przyjęć piłki w połączeniu z wybiegnięciem na pozycję. Działania te powinny być stale doskonalone w sytuacjach współpracy grupowej.

Na tym etapie zawodnicy stopniowo uczą się kanonów gry zespołowej, dlatego w stosunku do poprzedniego okresu zwiększy się czas poświęcony na realizację zadań w działaniach zespołowych. Wszystkie nabyte umiejętności zawodnicy powinni realizować zgodnie z nakreślonym przez trenera **modelem gry** określającym zadania zawodników w czterech fazach gry:

a) atakowaniu,
b) przejściu z atakowania do bronienia,
c) bronieniu,
d) przejściu z bronienia do atakowania.

Głównym celem będzie zatem umiejętne wykorzystanie poznanych działań indywidualnych, grupowych i zespołowych w odniesieniu do własnego modelu gry.

PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII WIEKOWEJ ŻAK W OBSZARZE TECHNICZNO-TAKTYCZNYM

Mezocykl	Mikrocykl	Działania indywidualne		Działania grupowe		Działania zespołowe	
		w ataku	w obronie	w ataku	w obronie	w ataku	w obronie
I	1	Prowadzenie, zwody		Wsparcie zawodnika z piłką	Krycie zawodników bez piłki	Geometria ataku 1–1–2–1	Bronienie 1–1–2–1
	2	Gra 1 × 1	Odbiór				
	3	Podania, przyjęcia lub prowadzenie		Gra po trójkącie			
	4	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1 × 1, odbiór				
II	1	Prowadzenie, zwody		Wsparcie zawodnika z piłką	Asekuracja	Geometria ataku 1–1–2–1	Bronienie 1–1–2–1
	2	Gra 1 × 1	Odbiór				
	3	Podania, przyjęcia lub prowadzenie		Gra po trójkącie			
	4	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1 × 1, odbiór				
III	1	Prowadzenie, zwody		Wsparcie zawodnika z piłką	Krycie zawodników	Geometria ataku 1–1–2–1	Bronienie 1–1–2–1
	2	Gra 1 × 1	Odbiór				
	3	Podania, przyjęcia lub prowadzenie		Gra po trójkącie	Asekuracja		
	4	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1 × 1, odbiór				

PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII WIEKOWEJ ORLIK W OBSZARZE TECHNICZNO-TAKTYCZNYM

Mezocykl	Mikrocykl	Działania indywidualne		Działania grupowe		Działania zespołowe	
		w ataku	w obronie	w ataku	w obronie	w ataku	w obronie
I	1	Gra 1 × 1	Odbiór			Geometria ataku 1–2–3–1	Wąskie ustawienie w obronie
	2	Podania i przyjęcia + strzały	Zamykanie linii podania	Podanie jedną linię dalej	Asekuracja, podwajanie		
	3	Podania i przyjęcia w grach	Zamykanie linii podania	Wymienność pozycji	Asekuracja, podwajanie		
	4	Rozwijanie inteligencji	Doskonalenie poznanych elem.	Rozwiązanie sytuacji 3 × 1			
II	1	Gra 1 × 1	Odbiór			Geometria ataku 1–2–3–1	Wąskie ustawienie w obronie
	2	Podania i przyjęcia + strzały	Odbiór przez wyprzedzenie	Ruch „od i do" piłki	Krycie zawodników bez piłki		
	3	Podania i przyjęcia w grach	Odbiór przez wyprzedzenie	Wbiegnięcie trzeciego	Asekuracja, podwajanie		
	4	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1 × 1	Rozwiązanie sytuacji 3 × 2	Asekuracja		
III	1	Gra 1 × 1	Odbiór			Geometria ataku 1–2–3–1	Wąskie ustawienie w obronie
	2	Podania i przyjęcia + strzały	Przechwyt	Gra po trójkącie	Asekuracja, podwajanie		
	3	Podania i przyjęcia w grach	Przechwyt	Podanie jedną linię dalej	Asekuracja, podwajanie		
	4	Rozwijanie inteligencji	Doskonalenie pozn. elem.	Rozwiązanie sytuacji 4 × 2	Asekuracja		

PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII WIEKOWEJ MŁODZIK W OBSZARZE TECHNICZNO-TAKTYCZNYM

Mezocykl	Mikrocykl – faza	Działania indywidualne		Działania grupowe		Działania zespołowe	
		w ataku	w obronie	w ataku	w obronie	w ataku	w obronie
I	1 Atak	Podania i przyjęcia		Podanie jedną linię dalej		Geometria ataku	
	2 Przejście A-B	Doskonalenie	Reakcja po stracie	Asekuracja ofensywna	Podwajanie		Pressing po stracie
	3 Obrona		1 × 1 w obronie		Asekuracja		Przesunięcie względem piłki
	4 Przejście B-A	Podania i przyjęcia	Odbiór piłki	Podanie jedną linię dalej	Doskonalenie	Rozszerzanie i wydł. pola gry	
II	1 Atak	Podania i przyjęcia		Obiegnięcie		Asekuracja ofensywna	
	2 Przejście A-B	Doskonalenie	Reakcja po stracie	Asekuracja ofensywna	Podwajanie		Pressing po stracie
	3 Obrona		Odbiór piłki		Asekuracja		Przesunięcie względem piłki
	4 Przejście B-A	Podania i przyjęcia	Odbiór piłki	Podanie jedną linię dalej	Doskonalenie	Rozszerzanie i wydł. pola gry	
III	1 Atak	Podania i przyjęcia		Wbiegnięcie trzeciego		Wymienność pozycyjna	
	2 Przejście A-B	Doskonalenie	Reakcja po stracie	Asekuracja ofensywna	Podwajanie		Pressing po stracie
	3 Obrona		Krycie 1 × 1		Asekuracja		Przesunięcie względem piłki
	4 Przejście B-A	Wybiegnięcie na pozycje	Odbiór piłki	Podanie jedną linię dalej	Doskonalenie	Rozszerzanie i wydł. pola gry	

2 Obszar motoryczny

Bardzo często trenerzy, przygotowując konspekty treningowe dla najmłodszych adeptów piłki nożnej, skupiają się tylko i wyłącznie na aspektach stricte piłkarskich, pomijając m.in. kształtowanie zdolności motorycznych. To właśnie wszechstronne przygotowanie ruchowe będzie głównym priorytetem w szkoleniu dzieci do 12. roku życia. Bogata oferta zajęć ogólnorozwojowych i kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, bazujące na okresach sensytywnych, będą odgrywać ogromną rolę w odpowiednim kształtowaniu „zdrowego" piłkarza, który sprosta wymaganiom współczesnej piłki nożnej na późniejszych etapach szkolenia.

Poniższa tabela przedstawia najważniejsze aspekty motoryczne, które powinny być akcentowane, wdrażane i kształtowane w poszczególnych kategoriach wiekowych.

KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH								
OBCIĄŻENIE TRENINGOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA								
Etap	Skrzat		Żak		Orlik		Młodzik	
Kategoria	G2	G1	F2	F1	E2	E1	D2	D1
Wiek	6	7	8	9	10	11	12	13
KSZTAŁTOWANIE WZORCÓW RUCHOWYCH								
KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ								
KSZTAŁTOWANIE SIŁY								
KSZTAŁTOWANIE SZYBKOŚCI								
KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI								
SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE								

Legenda:
- AKCENTY
- WDRAŻANIE
- GŁÓWNY NACISK

Należy zaznaczyć, że wszystkie elementy szeroko rozumianego przygotowania motorycznego będą odgrywały istotną rolę na każdym etapie szkolenia. Zadaniem trenera będzie aplikowanie i stosowanie tylko tych środków, które w konkretnym wieku będą bodźcować rozwój danej cechy. Nie można zatem kształtować wszystkich elementów w jednym czasie, gdyż takie podejście nie daje gwarancji zbudowania właściwych wzorców, potrzebnych do podejmowania kolejnych, bardziej kompleksowych zadań ruchowych.

Na początkowych etapach szkolenia bardzo istotną rolę będzie odgrywać koordynacja ruchowa. Należy zaznaczyć, że samo pojęcie koordynacji jest pojęciem ogólnym, a samo kształtowanie jej poszczególnych składowych odbywać się będzie stopniowo, zgodnie z okresami sensytywnymi, w których dzieci wykazują szczególną zdolność do rozwinięcia konkretnej zdolności. Poniższa tabela przedstawia okresy sensytywne, w których młodzi adepci futbolu reagują zdecydowanie szybciej na poszczególne bodźce – zadania ruchowe, w wyniku czego zwiększa się dynamika rozwoju danej cechy.

KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH								
KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ								
Etap	Skrzat		Żak		Orlik		Młodzik	
Kategoria	G2	G1	F2	F1	E2	E1	D2	D1
Wiek	6	7	8	9	10	11	12	13
DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE								
RÓWNOWAGA								
RÓŻNICOWANIE RUCHÓW								
ORIENTACJA PRZESTRZENNA								
RYTMIZACJA								
SPRZĘŻENIE RUCHÓW								
SZYBKOŚĆ REAKCJI								

Legenda:
- AKCENTY
- WDRAŻANIE
- GŁÓWNY NACISK

3 Obszar mentalny

Przykładowe treści programowe w mezocyklu miesięcznym obszaru mentalnego dla poszczególnych kategorii wiekowych.

SKRZAT	ŻAK	ORLIK	MŁODZIK
Kształtowanie motywacji	Kształtowanie motywacji	Kształtowanie motywacji	Kształtowanie motywacji
Budowanie świadomości	Budowanie świadomości	Budowanie świadomości	Budowanie świadomości
Kształtowanie samodzielności	Kształtowanie samodzielności	Kształtowanie samodzielności	Kształtowanie samodzielności
Rozwijanie umiejętności psychospołecznych	Rozwijanie umiejętności psychospołecznych	Rozwijanie umiejętności psychospołecznych	Rozwijanie umiejętności psychospołecznych

4 Teoria – wiedza

Przykładowe treści programowe w mezocyklu miesięcznym obszaru wiedzy dla poszczególnych kategorii wiekowych.

WIEDZA	SKRZAT	ŻAK	ORLIK	MŁODZIK
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			

WIEDZA	SKRZAT	ŻAK	ORLIK	MŁODZIK
NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE	Znaczenie nawadniania w trakcie zajęć treningowych	Znaczenie nawadniania w trakcie zajęć treningowych	Nawadnianie przed treningiem, w czasie i po treningu	Nawadnianie przed treningiem, w czasie i po treningu
				Spożycie wody i napojów izotonicznych
	Wpływ słodyczy i „fast foodów" na efekty w treningu	Wpływ słodyczy i „fast foodów" na efekty w treningu	Wpływ słodyczy i „fast foodów" na efekty w treningu	Wpływ słodyczy i „fast foodów" na efekty w treningu
		Odpowiednia liczba posiłków w dniu z jednostką treningową	Brak regularnych posiłków a trening młodego piłkarza	Podział produktów w diecie sportowca
		Składniki podstawowej diety sportowca	Podstawowy jadłospis i zasady zdrowego żywienia	Spożywanie produktów potrzebnych dla dostarczenia odpowiednich składników odżywczych
			Niedobory składników niezbędnych w diecie piłkarza	Niedobory składników niezbędnych w diecie piłkarza
				Wpływ witamin i ich brak na układ odpornościowy
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie
	Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)	Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)	Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)	Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)
		Integracja społeczna	Integracja społeczna	Integracja społeczna

Obszarem wiedzy jest również świadomość zawodników odnośnie do własnego zmęczenia.

Poniżej przedstawiamy tabelę z odczuciami potreningowymi zawodników obrazującą skalę ocen dotyczącą tego elementu. Wiedzę na temat zmęczenia proponujemy zacząć budować od kategorii wiekowej orlik.

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

Jak obliczyć obciążenie treningowe:
OBCIĄŻENIE TRENINGOWE = OCENA RPE × CZAS TRWANIA WYSIŁKU

Na przykład, jeśli ocena treningu była 8 a czas trwania treningu 90 min to obciążenie treningowe wynosi 720 (AU).

1.8. MENTALNOŚĆ JAKO JEDEN Z FILARÓW SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Każdy trener pracujący z dziećmi i młodzieżą odgrywa kluczową rolę w ich rozwoju sportowym. Trener jest autorytetem z nadania, a jego działania przekładają się nie tylko na rozwój piłkarski, ale również na rozwój psychospołeczny przyszłych piłkarzy. Młodzi zawodnicy mają ogromną zdolność uczenia się, są dociekliwi i czerpią radość z odkrywania nowych sposobów wykonywania określonych czynności. Praca z dziećmi wiąże się jednak z dużą odpowiedzialnością, ponieważ to właśnie w tym okresie kształtują się nawyki, nie tylko piłkarskie, ale również te dotyczące mentalności.

Aby lepiej przygotować się do pracy z dziećmi, warto zgłębić wiedzę z zakresu psychologii sportu. Umożliwi to bowiem skuteczne realizowanie i wdrażanie zagadnień związanych z mentalnością.

Psychologia sportu jest dziedziną nauki, która zajmuje się wykorzystaniem teorii, zasad i technik zaczerpniętych z psychologii po to, aby umożliwić rozwój oraz poprawić osiągnięcia sportowe. Zagadnienia psychologiczne dotyczą nie tylko samych zawodników, ale również trenerów oraz rodziców.

Im wcześniej, w procesie szkolenia, zaczniemy zwracać uwagę na aspekt mentalny, tym efektywniejszy będzie rozwój psychiki młodych zawodników. Warto zadbać o wypracowanie dobrych nawyków już od najmłodszych lat, to właśnie one bowiem umożliwiają osiągnięcie sukcesu w przyszłości.

Jednym z najważniejszych zadań stojących przed trenerami pracującymi na etapie skrzata, żaka, orlika oraz młodzika jest zachęcenie 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 miniaturką dorosłego piłkarza, ponieważ jest w trakcie procesu dojrzewania. Warto podkreślić, że u różnych dzieci proces ten przebiega w sposób indywidualny. Wiek kalendarzowy nie zawsze odpowiada poziomowi dojrzałości fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej lub społecznej. Co więcej, rozwój w tych obszarach może przebiegać nieharmonijnie, oznacza to, że niektórzy piłkarze, którzy wcześniej dojrzeli fizycznie, niekoniecznie są dojrzali emocjonalnie lub społecznie. Z tego powodu mogą potrzebować większego wsparcia oraz pomocy w radzeniu sobie, np. ze stresem.

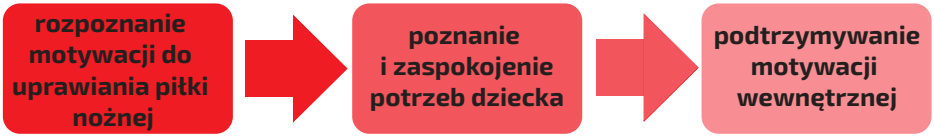
Dzieci uprawiające piłkę nożną mogą również różnić się pod względem rozwoju poznawczego. Oznacza to, że niektóre z nich będą w stanie szybko uczyć się nowych elementów, a inne będą potrzebowały więcej czasu do opanowania danej czynności. Wobec wolniej uczących się piłkarzy wskazane będzie częstsze powtarzanie instrukcji oraz rozdzielenie 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.

Tempo dojrzewania zawodników jest bardzo zróżnicowane, dodatkowo dzieci różnią się poziomem dojrzałości w poszczególnych obszarach (fizyczny, emocjonalny, społeczny, poznawczy). Z tego powodu tak istotne jest indywidualne podejście do każdego ze swoich podopiecznych.

W dalszej części opisane zostaną jedne 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 je zaspokoić, a tym samym podtrzymywać ich motywację wewnętrzną do uprawiania piłki nożnej.



a) Jak rozpoznać motywację swoich zawodników?

Aby to zrobić, trzeba naprawdę 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 zewnętrzna – związana jest z angażowaniem się w sport z powodu chęci zaimponowania znajomym, otrzymywaniem konkretnych nagród czy zadowolenia rodziców. Niestety często wraz ze zniknięciem zewnętrznych motywatorów 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 mam 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.

b) 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, 2012).

POTRZEBA ZABAWY
Każdy z nas rodzi się z zapotrzebowaniem na pewien poziom 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 podzielają ich zainteresowania sportowe. Biorąc to pod uwagę, możesz tworzyć atmosferę zespołu, która daje sportowcom możliwość dobrej zabawy.

POTRZEBA BYCIA DOWARTOŚCIOWANYM
Każdy z nas ma potrzebę bycia kompetentnym i osiągania sukcesu w działaniu, które przekłada się na poczucie własnej wartości. Wzmacniając zawodników za ich postępy w rozwoju, budujemy w ten sposób ich poczucie kompetencji. Warto doceniać chęci

oraz podejmowanie próby, niezależnie od rezultatów. Trener, oprócz aspektów technicznych, motorycznych czy taktycznych, może doceniać również postęp w rozwoju mentalnym. Dzieci, które poczują się dowartościowanie, będą miały większą motywację do kontynuacji treningów piłkarskich.

c) Jak podtrzymać motywację wewnętrzną młodych piłkarzy?
Trenerzy odgrywają niezwykle istotną rolę w zarządzaniu motywacją swoich zawodników. Poprzez mądre działanie są w stanie podtrzymywać wewnętrzną motywację dzieci do uprawiania piłki nożnej.

Aby to zrobić, warto pamiętać o stworzeniu sytuacji, w których sportowcy będą mogli:
- pokazać swoje umiejętności (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

Jeśli jako trener chcesz sprawić, aby Twoi zawodnicy stawali się bardziej świadomi, w pierwszej kolejności postaraj się zacząć tę pracę od siebie. Gdy poznasz siebie, swój system wartości i swoją filozofię pracy, łatwiej Ci będzie inspirować do tego samego inne osoby.

Młodzi piłkarze poszukują wzorców do naśladowania. Uczą się na podstawie obserwacji zachowania ważnych dla nich osób (proces modelowania). Dlatego to, czego ich nauczasz, może być mniej istotne od tego, co demonstrujesz swoim charakterem i swoją filozofią. Oznacza to, że zachowanie młodych sportowców będzie w dużej mierze zależało od tego, jaki przykład dostaną.

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

Świadomy trener to taki, który posiada specjalistyczną wiedzę, nie tylko z zakresu treningu piłkarskiego, ale również ogólnorozwojowego. To trener, który szuka wiedzy, słucha innych, poznaje reguły, którymi rządzi się piłka nożna, jednocześnie potrafi podejmować samodzielne decyzje i brać za nie odpowiedzialność. Świadomy trener rozumie i respektuje potrzeby swoich zawodników. Dba o rozwój nie tylko sportowca, ale przede wszystkim człowieka. Potrafi odróżnić cele rodziców od motywacji dziecka. Wie, że dla najmłodszych największą motywacją jest zabawa i czerpanie radości z gry. Rozumie, że na rywalizację i wygrywanie przyjdzie jeszcze pora.

Będąc świadomym trenerem, możesz budować świadomość wśród swoich podopiecznych. Możesz pomóc sportowcom dowiedzieć się ważnych rzeczy o sobie oraz otaczającej ich rzeczywistości poprzez:

- nazywanie przeżyć doświadczanych przez zawodników (np. emocje w trakcie 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.

3. KSZTAŁTOWANIE SAMODZIELNOŚCI

Nie ulega wątpliwości, że większość młodych piłkarzy, jak również starszych zawodników, lepiej zapamiętuje i dłużej zachowuje w pamięci wiedzę, do której dochodzi samodzielnie. Taka nauka sprawia im również więcej radości oraz zwiększa motywację do dalszej pracy.

Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ emocje towarzyszące działaniu ułatwiają zapamiętywanie nowych rzeczy. Jeśli uczenie się nowych elementów technicznych lub taktycznych wiąże się również z dobrą zabawą, to zdecydowanie łatwiej będzie dzieciom przyswoić nowe informacje.

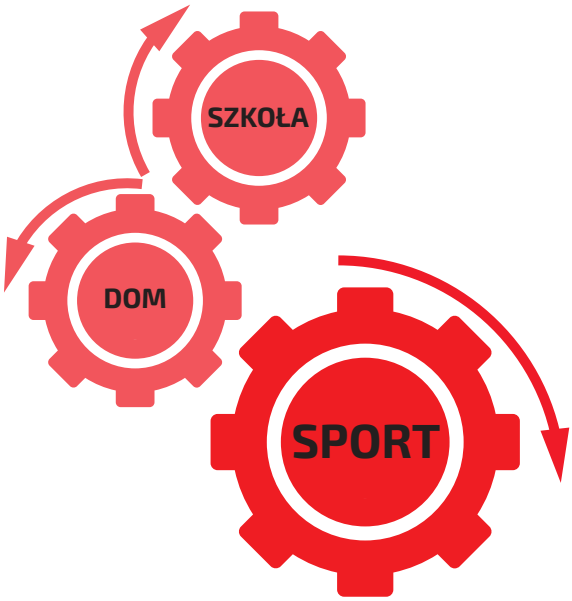
Dzieci poprzez sport uczą się niezależności, podejmowania własnych decyzji, reagowania na popełnione błędy oraz wyciągania wniosków. Świadomy trener wspiera swoich podopiecznych, nagradza za wysiłek, a nie wynik, wzmacniając tym samym samodzielność najmłodszych.

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.

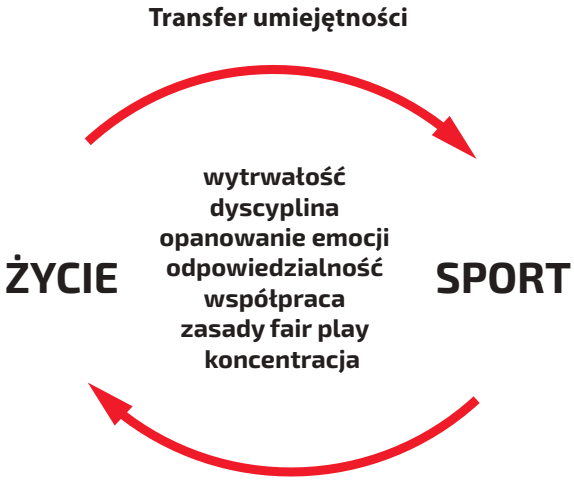
4. ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOSPOŁECZNYCH

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 się zachowywał 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 wypadkową współpracy wielu osób. Jeśli podejmowane przez nas działania będą spójne, zwiększymy szansę na pozytywny i harmonijny przebieg kariery sportowej zawodnika.



Trenerzy pełnią bardzo ważną funkcję w procesie socjalizacji i rozwoju moralnego dzieci. Wiadomo, że czyny przemawiają do zawodników bardziej niż słowa, obserwują oni każdy ruch i gest trenera, który jest dla nich autorytetem. Zachowanie trenera będzie miało na nich większy wpływ niż rozmowy na temat moralności i zasad panujących w społeczeństwie. W przypadku starszych zawodników mogą pojawiać się pytania – dlaczego trzeba zachowywać się w określony sposób? Na tym etapie warto im pomóc, wyjaśniając potrzebę etycznego zachowania.

W procesie szkolenia sportowego wychowujemy nie tylko piłkarza, ale przede wszystkim człowieka. Wszystko to, czego nauczy się podczas grania w piłkę nożną, zaprocentuje 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.

a) Kontrola emocji

Młodzi zawodnicy doświadczają licznych napięć i stresów, 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 wyrywanie włosów. Dzieci mogą odczuwać rozdrażnienie, a ich reakcje mogą być nieadekwatnie 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 treningach.

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

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE:

- Jednym z pierwszych kroków, jakie może wykonać trener, ucząc swoich podopiecznych, jest nauka rozpoznawania i nazywania emocji. Jeśli dzieci nauczą się rozpoznawania zmian, które zachodzą w ich ciałach, oraz nazywania doświadczanych emocji, łatwiej im będzie sobie z nimi poradzić. Ważne jest również to, aby rozmawiać z zawodnikami o trudnych sytuacjach, wskazując im możliwe rozwiązania.
- Kolejnym ważnym aspektem jest wytłumaczenie dzieciom, że emocje, których doświadczamy, o czymś nas informują i mają swoją funkcję. Kontrola emocji nie polega na całkowitym wyeliminowaniu ich z naszego życia, ponieważ jest to niemożliwe. Istotne jest to, aby nauczyć dzieci zauważania i akceptowania doświadczanych stanów. Takie zachowanie umożliwi im skuteczne działanie pomimo doświadczanych emocji.
- Kolejnym etapem rozwijania umiejętności kontroli emocji może być nauka zarządzania swoim poziomem pobudzenia poprzez wyciszanie oraz pobudzanie młodych zawodników. W tym celu trener od czasu do czasu może wykorzystywać ćwiczenia o charakterze aktywizującym i relaksującym.

b) Koncentracja uwagi

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

Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na określonym zadaniu pomimo pojawiających się trudności (dystraktorów). Umiejętność koncentracji uwagi przejawia się w odrzuceniu na czas treningu/meczu spraw niezwiązanych bezpośrednio z rywalizacją oraz skoncentrowaniu się na teraźniejszości (tu i teraz), a nie na przyszłości lub przeszłości.

Wydajność koncentracji uwagi zmienia się w zależności od pory dnia. Niektórym sportowcom łatwiej będzie koncentrować się w godzinach porannych, a innym w godzinach popołudniowych czy wieczornych.

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 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 i 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 zwiększy 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.

c) Pewność siebie

Dzieci budują swoją pewność siebie na różne sposoby. Niektóre czerpią pewność siebie z mniejszych i większych sukcesów czy zdobytego doświadczenia, a inne budują swoją pewność siebie na treningach. W tym procesie ważną rolę odgrywają również osoby z najbliższego otoczenia. Istotne jest to, 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 w miarę możliwości unikanie porównań między zawodnikami.
- Kolejnym istotnym elementem w kontekście budowania pewności siebie jest umożliwienie im samodzielnego rozwiązywania zadań. Zawodnik, który samodzielnie zrealizuje swoje cele, 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 zarządzał wsparciem. Doświadczony trener wie, kiedy jego pomoc jest niezbędna, a kiedy warto pozwolić zawodnikom na większą niezależność. W procesie budowania pewności siebie kluczowe jest stopniowe usamodzielnianie zawodników poprzez oddawanie im swobody podejmowania odpowiedzialnych decyzji.

BIBLIOGRAFIA

Cale A., Forzoni R. (2004). *The Official Football Association Guide to Psychology for Football*. Hodder & Stoughton.

Forzpańczyk A. (2015). *Koncentracja. Skuteczny trening skupiania uwagi*. Samo Sedno.

Martens R. (2012). *Successful coaching*. Human Kinetics.

Ryan R.M., Deci E.L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.

1.9. 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 re-

gularnie 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, napotykają 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 „MNIEJ MNIE 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 dobrym** – 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 wpływa 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 nieprzychylne 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.

BARIERY 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 grać 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 „kobiece" lub „dziewczęce", a dla wielu dziewcząt bycie sportowcem jest sprzeczne z byciem kobiecą. Uprzedzenia te wynikają często z przekonań, 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 (np. w czasie treningu wymagamy od nich mniej niż od chłopców). To oczywiście ma również negatywny wpływ na późniejszy poziom wyszkolenia piłkarek.
- **Brak kobiecych wzorców i sportu kobiet w mediach** – na wszystkich poziomach i we wszystkich rolach kobiety są niedostatecznie reprezentowane w sektorze sportowym. Dlatego jakiekolwiek zaangażowanie w dyscyplinę, w której zawodniczki stanowią mniejszość, może dać im poczucie, że nie należą do tego świata. Dodatkowo potęguje to brak równowagi w relacjach medialnych na temat sportu kobiet (w tym piłki nożnej kobiet), ponieważ w środkach masowego przekazu uwaga koncentruje się prawie wyłącznie na sportach męskich. Jest to bardzo istotna kwestia, ponieważ media odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu naszych opinii i postaw wobec kobiet i sportu, a to z kolei ma przełożenie na poziom uczestnictwa dziewczynek w sporcie.

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. 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 czegoś więcej niż tylko sportowców jest kluczowe dla tej współpracy.

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

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.

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.

MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA

Zachowanie jest napędzane przez SIŁY ZEWNĘTRZNE. Są nimi np.:
- uznanie ze strony trenera
- szacunek koleżanek z drużyny
- spełnienie oczekiwań rodzica

Nadmierny nacisk motywatorów zewnętrznych może prowadzić do **przemotywowania i porażki**

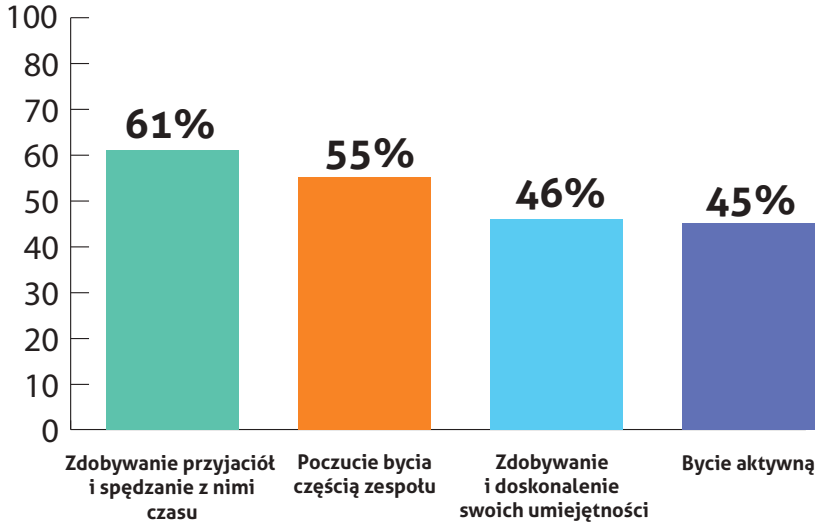
MOTYWACJA WEWNĘTRZNA

SILNA MOTYWACJA WEWNĘTRZNA jest głównym motywatorem. Wyraża się np. poprzez:
- poczucie większej energii po aktywności
- radość z opanowania jakiejś umiejętności
- wzmocnienie dzięki lepszej formie fizycznej

Wewnętrzne motywatory **pomagają w trudnych chwilach i w znoszeniu porażek**, szczególnie w przypadku tych dotyczących zmian życiowych

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.

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.



Przegląd fachowej literatury wskazuje na to, że koncentracja na zabawie i przyjemności jest głównym powodem angażowania się w sport w młodym wieku, a konkurencja i wysoce ustrukturyzowane działania są uznawane za demotywujące dla małych dzieci, w tym dziewcząt. Główną motywacją wielu młodych dziewcząt uczestniczących w piłce nożnej jest zabawa i radość, dlatego tradycyjne środowiska sportowe mogą tłumić ten aspekt.

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.

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. 14.

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, sędzie, 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. 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. Dodatkowo używaj wysokiej jakości informacji zwrotnej, ustrukturyzowanych wskazówek, wyznaczaj realistyczne do osiągnięcia cele, jak też stale je pozytywnie wzmacniaj i pomóż im w doskonaleniu ich umiejętności, progresie sportowym i życiowym. Takie działania zdecydowanie pomogą Twoim piłkarkom utrzymać wysoki poziom motywacji.

INTERNALIZACJA (UWEWNĘTRZNIANIE)

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, trenerami i pracownikami społeczności.
- Usuwanie barier związanych z kosztami, transportem, wyposażeniem, uprzedzeniami i innymi negatywnymi postawami.
- Promowanie zabawy poprzez gry niekonkurencyjne i/lub opowiadanie historii.
- Edukacja w zakresie kluczowych zagadnień, które mają wpływ na życie młodych kobiet i dziewcząt, np. presja rówieśników, zdrowie seksualne, uwodzenie, 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).

Trenerze, w młodszych grupach treningowych (5–8 lat) skuteczne strategie trenerskie to te, które wykorzystują opowiadanie historii i zabawę z wyobraźnią.

TWORZENIE ŚRODOWISKA I KULTURY PRZYJAZNEJ ROZWIJANIU PIŁKAREK

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

1 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. Trenerzy powinni dążyć do stworzenia środowiska, które celebruje różnice i jest wolne od dyskryminacji i osądów, aby dziewczęta nie były po prostu włączane, ale też mile widziane w ich sportowej przygodzie.

Piłkarki muszą zawsze mieć możliwość przekazania trenerom informacji zwrotnej na temat swoich przykrych doświadczeń. Powinny też widzieć, 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 poczują, 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.

2 NAWIĄZUJ Z PIŁKARKAMI ZDROWE RELACJE I DBAJ O ICH JAKOŚĆ

Wiele czynników ma wpływ na to, czy dziewczęta zdecydują się na przyjście 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.

> Trenerze, musisz być autorytetem dla zawodniczki, bo to od Ciebie zależy, czy będzie grała w piłkę i czy jej wspomnienia związane z futbolem będą pozytywne.

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, a nie tylko zawodniczkę na boisku. 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. Powinni **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. Badania sugerują, że dziewczęta mogą łatwiej identyfikować się z kobietami-trenerkami, postrzegając je jako mentorki lub wzorce do naśladowania, co z kolei może pomóc przeciwdziałać stereotypom i zwiększyć pewność siebie, poczucie własnej skuteczności i wzmocnić przynależność do grupy.

3 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 zapo-

minają o konieczności wsparcia mentalnego. Dlatego tak istotnym celem jest poznanie rodziców i przedstawienie im wielowymiarowości celu zajęć piłkarskich dla dziewczynek oraz uświadomienie im ich roli oraz edukacja w zakresie sposobów, w jaki mogą angażować się w pasję swojej córki (poza jej zajęciami w szkółce piłkarskiej).

4 STOSUJ PODEJŚCIE OPARTE 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 rozumiały 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.

5 ZACHĘCAJ PIŁKARKI DO TEGO, BY 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.

6 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. Natomiast nie możemy wierzyć w mity, że dziewczyny są na zajęciach sportowych, tylko by schudnąć lub spędzić towarzysko czas. I chociaż prawdą jest, że 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.

7 KONCENTRUJ SIĘ NA POSTĘPACH ZAWODNICZEK, A NIE 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 zarówno sportowych, 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 odważnym, zaowocuje również lepszymi wynikami zespołowymi i indywidualnymi.

8 ZADBAJ O TO, ABY ZAWODNICZKI BYŁY TRAKTOWANE TAK 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. Warto edukować w tej kwestii trenerów, innych pracowników i młodych piłkarzy.

9 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.

Oprócz tego zabieraj dziewczęta na mecze – niech wspierają kobiecą piłkę, możesz organizować również wspólne oglądanie spotkań reprezentacji czy kobiecego Pucharu Polski.

⑩ 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.**

ŹRÓDŁA INFORMACJI

- *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 (www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2018/factsheets-on-health-enhancing-physical-activity-in-the-28-eu-member-states-of-the-who-european-region).
- *Report shows how football boosts girls' confidence* (www.uefa.com/womenseuro/news/0239-0e16813b6fce-50b8a7fd00e7-1000--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).

1.10. PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE W PIŁCE DZIEWCZĘCEJ

Wstęp

Przygotowanie motoryczne odgrywa znaczącą rolę w rozwoju sportowca już od najmłodszych lat. To, jak wykorzystamy okres dzieciństwa i dorastania zawodniczki, determinować będzie jej sportową przyszłość. Należy pamiętać, że praca nad motoryką to nie tylko poprawa potencjału sportowego, ale także bardzo ważny aspekt prozdrowotny. Dzięki właściwie zaplanowanemu treningowi motorycznemu nie tylko będziemy osiągać optymalne efekty, ale przede wszystkim zapobiegać wielu kontuzjom, które w piłce nożnej często stanowią poważne zagrożenie dla kariery zawodniczek.

Fundamenty w przygotowaniu motorycznym

Solidna baza pozwoli nam na zbudowanie odpowiednich fundamentów, na które będą nakładane kolejne umiejętności motoryczne czy piłkarskie. Pierwsza cegiełka składa się z motoryczności podstawowej, w skład której wchodzi:

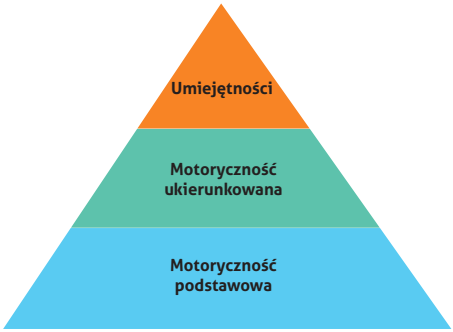
- mobilność,
- stabilność,
- koordynacja nerwowo-mięśniowa.

Kolejny etap to motoryczność ukierunkowana, składająca się z:

- siły,
- mocy,
- szybkości,
- zwinności,
- wytrzymałości.

Ostatnim etapem są specyficzne umiejętności zawodnika, na które składają się:

- technika,
- taktyka.



Błędna kolejność rozwijanych umiejętności motorycznych może wpływać na rozwój zawodniczek. W pracy treningowej należy więc skupić się na działaniach usprawniających cechy ruchu funkcjonalnego. Rozwijane prawidłowo stanowić będą solidny filar progresu kolejnych elementów. Warto też pamiętać o tym, że istnieją w konkretnych etapach rozwojowych dzieci i młodzieży tzw. krytyczne „okna możliwości", w których zawodnicy są bardziej wrażliwi na adaptację treningową, a niewykorzystanie tych okien powoduje znaczne ograniczenie przyszłego potencjału sportowego.

Dziewczynka vs. chłopiec. Różnice w fizjologii i procesie treningowym

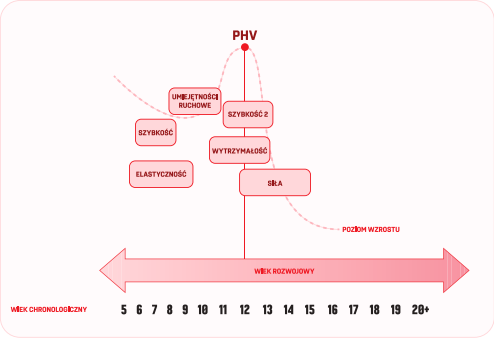
Trenerzy pracujący na co dzień z dziećmi i młodzieżą powinni znać, a także rozumieć różnice występujące wśród dziewczynek i chłopców, szczególnie że na początkowym etapie w wielu przypadkach trenują oni razem w jednej grupie.

Okres przedpokwitaniowy dla obu płci jest zbliżony w poziomie siły i mocy, szybkości czy koordynacji. Bardzo często dziewczynki ze względu na przyspieszone tempo rozwoju przewyższają swoich męskich rówieśników w aspektach motorycznych. Natomiast wraz z okresem dojrzewania coraz bardziej widoczne stają się różnice w budowie somatycznej (budowa ciała) oraz zdolnościach motorycznych. U kobiet gospodarka hormonalna wpływa na odkładanie się tkanki tłuszczowej oraz zmniejszoną masę mięśniową (szczególnie górna część ciała – tutaj różnica może sięgać aż 40%).

Wydolność tlenowa (VO2max)
<
Objętość krwi
<
Procent tkanki tłuszczowej
>
Gęstość mineralna kości
<
Elastyczność
>
Siła mięśni
<
Czas osiągnięcia siły maksymalnej
>
Zawartość włókien wolno (ST) i szybko kurczliwych (FT)
=
Termoregulacja
=
Zawartość glikogenu w mięśniach
=

Kluczowe okresy dla kształtowania zdolności motorycznych

Każda zdolność motoryczna w zależności od płci ma swoje kluczowe momenty, które sprzyjają rozwojowi. Warto pamiętać, że istotą rozwoju poszczególnych zdolności jest wiek biologiczny (stopień fizycznej, psychicznej, poznawczej i emocjonalnej dojrzałości), a nie chronologiczny (liczba dni od dnia urodzenia). W przypadku treningu szybkości u dziewczynek występują dwa okna. Pierwsze w wieku 6–8 lat, a drugie pomiędzy 11. a 13. rokiem życia. Umiejętności ruchowe będą najlepiej rozwijane w wieku od 8 do 11 lat. Elastyczność swoje okno ma pomiędzy 6. a 10. rokiem życia, choć warto pamiętać o tym elemencie w okresie dorastania ze względu na przeciążenia, jakie występują w trakcie wysiłku. Sprzyjające okno do rozwoju siły występuje natychmiast po szczytowej fazie wzrostu lub na początku występowania miesiączki u dziewcząt. Optymalne okno rozwoju wytrzymałości pojawia się na początku szczytowego momentu wzrostu (PHV).



Sekwencyjny model długoterminowego treningu sportowego dziewcząt/ Źródło: Balyi I, Way R (2005) *The Role of Monitoring Growth in Long-Term Athlete Development – Canadian Sport for Life*.

Rozwój wszechstronny

W początkowym etapie treningowym ważne jest, aby skupić się na rozwoju wszechstronnym, którego celem będzie ukształtowanie ogólnego rozwoju fizycznego. Pozwoli to na zbudowanie fizjologicznych i psychologicznych podstaw niezbędnych do zaadaptowania się do wysokich obciążeń i wymogów treningowych w przyszłości. Okres rozwoju wszechstronnego, jaki przypada na czas dzieciństwa i dojrzewania, nie wyklucza jednak potrzeby rozwijania konkretnych dla danego sportu zdolności motorycznych. Wręcz przeciwnie. Powinny być one uwzględnione na każdym etapie treningu, lecz w zmienionych proporcjach.

Nabywając kompetencje ruchowe, młoda zawodniczka od najmłodszych lat uczyć się będzie wzorców ruchowych i ich odpowiedniej techniki, co pozwoli w późniejszym

czasie na skupienie się na pracy, nad jakością oraz wynikami. Zdrowe nawyki treningowe są kluczowe do osiągania progresu w kolejnych etapach rozwoju zawodniczki. Praca nad wszechstronnym rozwojem młodego sportowca w przyszłości pomaga również optymalizować czas treningu, a trener przy planowaniu skupić się może na specjalistycznych aspektach, a nie fundamentalnych umiejętnościach ruchowych. Trening wszechstronny jest niezbędny do doskonalenia efektów treningu specjalistycznego.

Wczesna specjalizacja

Wczesna specjalizacja niesie za sobą wiele negatywnych skutków w długofalowym procesie rozwoju młodych sportowców. Jedna z najczęstszych obaw może pojawić się w postaci kontuzji spowodowanych przeciążeniem, gdzie błędy w treningu, błędy techniczne lub prosta czynność powtarzających się ruchów (np. podanie piłki określoną stopą) mogą prowadzić do zachwiania równowagi lub kontuzji. W szkołach podstawowych i średnich urazy spowodowane przeciążeniem stanowią 46–50% wszystkich urazów atletycznych. Z biegiem czasu mogą one stać się druzgocące dla uprawiania sportu i mogą wpłynąć na życie osobiste, karierę i komfort sportowca[1]. Mianem wczesnej specjalizacji określa się intensywny trening w cyklu rocznym, który wyklucza uczestnictwo w innych dyscyplinach ze względu na chęć osiągnięcia poziomu mistrzowskiego w jednej konkretnej. Natomiast mianem wczesnego uczestnictwa w sporcie określa się możliwość czynnego udziału w różnych dyscyplinach sportowych. Rozgraniczenie tych dwóch terminów jest ważne ze względu na specyfikę, tzn. wczesna specjalizacja = 1 dyscyplina sportu od początku, wczesne uczestnictwo = możliwość udziału w sporcie od najmłodszych lat (może to być kilka dyscyplin). Sporty zespołowe, w tym piłka nożna, cechuje późna specjalizacja, dlatego warto urozmaicać trening sportowy czy tygodniową rutynę innymi aktywnościami, które mogą przynieść pozytywne rezultaty w przyszłości. Za wszechstronny rozwój sportowców odpowiadają trenerzy, dlatego warto znać fundamentalne umiejętności ruchowe:

STABILIZACYJNE	LOKOMOCYJNE	MANIPULACYJNE
obracanie	chodzenie	łapanie
rotowanie	bieganie	pchanie
przetaczanie	przeskakiwanie	ciągnięcie
zginanie	podskakiwanie	rzucanie
lądowanie	wyskakiwanie	turlanie
rozciąganie	rolowanie	kopanie
prostowanie	galopowanie	uderzanie

[1] *Brenner J.S., 2016, Sports specialization and intensive training in young athletes.* Pediatrics, 138[3], p.e20162148

STABILIZACYJNE	LOKOMOCYJNE	MANIPULACYJNE
wiszenie	wspinanie	trzymanie
zwijanie się	ślizganie	dryblowanie
	omijanie	zastawianie

Trenerzy chcący w pełni rozwinąć potencjał ruchowy młodych zawodniczek powinni zwracać uwagę na różnorodność aktywności. Często ta sama zdolność kształtowana w różnym środowisku rozwija się zdecydowanie szybciej. Dlatego dbajmy o to, aby unikać monotonnych treningów, a rywalizacja wśród dziewczynek powinna odgrywać drugoplanową rolę.

Różnice pomiędzy wczesną specjalizacją a rozwojem wszechstronnym

Wczesna specjalizacja

- szybka poprawa wyników sportowych
- najlepsze wyniki przed osiągnięciem pełnoletności
- zwiększone ryzyko urazów wskutek jednostronnego treningu
- wypalenie zawodowe

Rozwój wszechstronny

- wolna poprawa wyników sportowych
- najlepsze wyniki po osiągnięciu pełnoletności
- dłuższa kariera sportowa
- mniejsze ryzyko urazu dzięki stopniowemu obciążaniu

Koordynacja ruchowa

Koordynacja ruchowa to ważny aspekt, który warto docenić i zwrócić na niego uwagę w procesie treningowym u młodych sportowców. Różnorodne bodźcowanie wpływa na efektywność treningu i zaangażowanie wśród trenujących oraz przede wszystkim wpływa na zdolności motoryczne takie jak szybkość czy zwinność. Według definicji koordynacja ruchowa określa zdolność do wykonywania złożonych przestrzennie i czasowo ruchów, przestawiania się z jednych zadań ruchowych na inne, jak również rozwiązywania nowych, nieoczekiwanie pojawiających się sytuacji ruchowych (Sozański)[2]. Dlatego warto zwrócić uwagę, aby w początkowych etapach koordynacja była kluczowym elementem w procesie treningowym. Plastyczność układu nerwowego i adaptacja do zmian jest tak szybka, że nauka nowych wzorców ruchowych przychodzi bardzo szybko. Zadaniem trenerów jest dbanie o wszechstronność i różnorodność zajęć treningowych. Unikajmy zatem monotonii w naszych treningach.

[2] *Podstawy teorii treningu sportowego*, Śledziewski, Sozański, Kosmol, 1999.

Wyróżniamy 7 podstawowych umiejętności koordynacyjnych:

1. Dostosowanie ruchów – zdolność do dostosowania się do zmiennych warunków, innego podłoża czy rodzaju używanej piłki, np. mecze różnymi wielkościami i rodzajami piłki.
2. Rytmizacja – zdolność do wykonywania zadań przy użyciu różnego tempa i prędkości ruchu.
3. Równowaga – umożliwia utrzymanie pozycji ciała (równowaga statyczna) oraz zachowanie stałego stanu w czasie czynności ruchowej albo po jej zakończeniu.
4. Synchronizacja ruchu – zdolność do łączenia ruchów w sekwencje.
5. Różnicowanie ruchów – czynność lub proces rozróżniania dwóch lub więcej ruchów, np. ćwiczenia *life kinetik*.
6. Orientacja przestrzenna – zdolność do określenia swojej pozycji w czasie i przestrzeni i reagowanie na zmianę.
7. Szybkość reakcji (zdolność do szybkiej reakcji) – zdolność do szybkiego reagowania na bodziec (koordynacja wzrokowo-ruchowa).

Przygotowanie motoryczne dziewcząt według kategorii wiekowych

Aktywny start do 6. roku życia.

Cele: zabawa i aktywność fizyczna mają być przyjemnością, ekscytujący i niezbędny element codziennej rutyny przez całe życie.

Opis: od najmłodszych lat rodzice są podstawowym systemem wsparcia dla swoich dzieci. Późniejsze programy żłobków, przedszkoli i klubów piłkarskich mają znaczący wpływ na dzieci.
Niezwykle ważne jest, aby dorośli otaczający dzieci byli edukowani w zakresie odżywiania i znaczenia codziennej aktywności fizycznej dla optymalnego rozwoju.
Dzieci powinny być stale aktywne bez siedzącego trybu życia przez ponad 60 min, z wyjątkiem snu. Wzrost i rozwój należy wzmocnić poprzez zabawę w bezpiecznym środowisku.
Na tym etapie nie ma wprowadzenia do coachingu.
Idealnym rozwiązaniem byłoby, gdyby dzieci zaczęły skupiać się na podstawowych umiejętnościach, takich jak bieganie, skakanie, kopanie, rzucanie i łapanie. Pewna zorganizowana aktywność fizyczna jest pożądana, aby pomóc w zapewnieniu aktywnego środowiska połączonego z wprowadzeniem do dobrze zorganizowanych programów sportów indywidualnych czy drużynowych.

Skrzatki 5–8 lat

Cele:
- nauka zwinności, równowagi, koordynacja i szybkości (ABC ruchu),
- nadal należy zwracać uwagę na codzienną zabawę i aktywność fizyczną.

Opis: podstawowe umiejętności motoryczne biegania, skakania, rzucania, kopania, odbijania i łapania muszą być nauczane poprzez aktywny ruch, aby rozwinąć zwinność, równowagę, koordynację i szybkość.
Na tym etapie zaczyna się nacisk na elastyczność w rozwijaniu i utrzymywaniu optymalnego zakresu ruchu w połączeniu z wprowadzeniem aspektów rozwoju siły całego ciała. Efektywna technika i jakość wykonywanych elementów podczas ćwiczeń odgrywają kluczową rolę na późniejszych etapach.
Idealnym rozwiązaniem byłoby, gdyby te sesje były nadzorowane przez trenerów – specjalistów z zakresu motoryki, aby zminimalizować ryzyko kontuzji i rozwoju złych nawyków. Sprzęt taki jak piłki „szwajcarskie" i piłki lekarskie można łączyć z ćwiczeniami z masą całego ciała.
To pierwsze okno trenowania dla rozwoju szybkości (dziewczęta: 6–8; chłopcy: 7–9) powinno skupiać się na zwinności, szybkości i zmianach kierunku poruszania w wysiłkach trwających do 5 sekund.
W tym czasie może rozpocząć się wprowadzenie do prostych zasad dotyczących gry i bezpieczeństwa.

Ważne! Pod koniec tego etapu aktywność młodego sportowca powinna wynosić około 10 godzin tygodniowo, z czego 1–2 godziny to piłka nożna (czy inny sport wiodący). Pomaga to rozwinąć solidną podstawę ogólnych umiejętności fizycznych niezbędnych do wspierania wszystkich umiejętności sportowych.

Cała aktywność fizyczna wykonywana w celu ogólnego rozwoju aerobowego i anaerobowego, czy to w szkole, czy w klubie powinna odbywać się w bezpiecznym środowisku i zabawie. Działania powinny obejmować wszystkie elementy, bez formalnej konkurencji lub periodyzacji na tym etapie.

Trening motoryczny dla kategorii skrzat:
1. Okresy sensytywne:
   Kształtowanie szybkości – okres przedpokwitaniowy to właściwy moment na rozwijanie szybkości. Należy priorytetowo podejść do tej zdolności.

2. Akcenty motoryczne:

- Kształtowanie siły: rozwój siły w każdej kategorii wiekowej. Trening dobrany odpowiednio pod kompetencje ruchowe i okres dojrzewania zawodniczki. Należy zacząć od form zabawowych i nauki podstawowych wzorców do ćwiczeń z wykorzystaniem obciążenia zewnętrznego.
- Kształtowanie szybkości: możliwość rozwijania przez cały okres dojrzewania. Różnica będzie w akcentach treningowych. W okresie przed pokwitaniem trening ukierunkowany na technikę biegu i pracę nad plyometrią. W późniejszym okresie praca nad siłą, plyometrią i treningiem sprinterskim.
- Kształtowanie wytrzymałości: w okresie dzieciństwa na poprawę wytrzymałości w głównej mierze wpływ mają rozwój ośrodkowego i obwodowego układu sercowo-naczyniowego, zdolności metabolicznych oraz funkcji nerwowo-mięśniowych. Praca nad wytrzymałością nie powinna być głównym celem treningu. Warto pamiętać, że dziecko w sposób naturalny będzie rozwijać wytrzymałość, biorąc udział w treningach i meczach.
- Kształtowanie koordynacji: orientacji przestrzennej, szybkości reakcji i czucia mięśniowego.

Akcenty motoryczne (skrzat)	
	Przykładowe ćwiczenia
Kształtowanie szybkości	Berki, wyścigi
Kształtowanie siły	Naśladowanie ruchów zwierząt
Kształtowanie koordynacji ruchowej	Reakcje na bodźce, ćwiczenia czucia ruchów
Kształtowanie wytrzymałości	Małe gry 2 × 2, 3 × 3, tory przeszkód

Przykładowa jednostka motoryczna oparta o model LTAD

Trening motoryczny – kategoria skrzat					
CEL:	**Kształtowanie ogólnej sprawności, siły**				
ETAP	**ĆWICZENIE**	**SERIE**	**POWT.**	**CZAS/ OBCIĄŻENIE**	**UWAGI**
Przygotowanie ruchowe	Rolowanie całego ciała	1		30 s na mięsień	Nauczanie anatomii mięśni i użycia rolera – cel to budowanie dobrych nawyków i świadomości dbania o proces regeneracji
	Zabawa ożywiająca (berek)	1	5 min		
	Niedźwiedź	2–3	5		W formie obwodowej
	Żyrafa	2–3	5		
	Goryl	2–3	5		
	Dżdżownica	2–3	5		

Żaczki 9 lat +

Cele:
- kontynuować ulepszanie ABC ruchu w celu rozwoju ogólnych umiejętności sportowych,
- rozwinąć umiejętności fizyczne.

Opis: jest to główny etap treningu uczenia motorycznego zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Należy skupić się na dalszym budowaniu ogólnej bazy podstawowych umiejętności motorycznych i wprowadzeniu wszystkich obszarów sportowych, co jeszcze bardziej poprawi zdolności motoryczne.
Coraz mocniej widoczne stają się różnice między płciami. Świadomość indywidualnych zmian fizycznych jest niezbędna, aby pomóc w opracowaniu wytycznych dotyczących ustalania kolejności ćwiczeń. Formalne badania przesiewowe układu mięśniowo-szkieletowego powinny zacząć pomagać w monitorowaniu indywidualnych wzorców rozwoju.
To idealny czas na wprowadzenie metod testowania i monitorowania.
Rozwój siły powinien być kontynuowany, jak wskazano na etapie 2. Elastyczność staje się coraz ważniejsza pod koniec tego etapu, gdy młodzi sportowcy zbliżają się do okresu najszybszego wzrostu i rozwoju.
Treningi nadal wymagają nadzoru, aby zminimalizować ryzyko kontuzji i zapobiec złym nawykom. Dobra równowaga postawy, koordynacja i ułożenie ciała mają pozytywny wpływ na sprawność biomechaniczną, a tym samym wydajność organizmu.
Rozwój szybkości powinien nadal koncentrować się na zwinności, szybkości w sposób wielokierunkowy z ruchami trwającymi mniej niż 5 s. Ogólny rozwój aerobowy powinien nadal odbywać się poprzez zabawę i gry, uzupełniając rozwój szybkości.

Ważne! Pod koniec tego etapu aktywność tygodniowa młodych sportowców powinna wynosić łącznie 11 godzin, z czego 2–3 godziny to zajęcia sportowe.
Wciąż zachęca się do dalszego uprawiania innych dyscyplin sportowych, podobnie jak uczestnictwa w zajęciach i grach wymagających wielu umiejętności, ale liczba zajęć powinna zacząć spadać pod koniec etapu.

Na tym etapie rozpoczyna się ogólna identyfikacja talentów, ale liczba współzawodnictwa pozostaje otwarta.

Cele treningu motorycznego dla kategorii żak: dalszy ciąg rozwijania umiejętności podstawowych ukierunkowany na rozwój poprzez zabawę. Kontynuacja wszechstronnego rozwoju dzięki uczestnictwu w wielu dyscyplinach. W przyszłości będzie to dobra podbudowa dla specyficznych umiejętności ruchowych.

1. Okresy sensytywne:
   - Kształtowanie gibkości – wiek 8–9 lat to podobnie jak w kategorii SKRZAT również najodpowiedniejszy moment do kształtowania gibkości.
   - Kształtowanie koordynacji: orientacja przestrzenna, szybkość reakcji, równowaga, rytmizacja, sprzężenia ruchów, czucie mięśniowe.

2. Akcenty motoryczne:
   - Kształtowanie siły: rozwój siły w każdej kategorii wiekowej. Trening dobrany odpowiednio pod kompetencje ruchowe i okres dojrzewania zawodniczki. Należy zacząć od form zabawowych i nauki podstawowych wzorców do ćwiczeń z wykorzystaniem obciążenia zewnętrznego.
   - Kształtowanie szybkości: wprowadzenie techniki biegu pracy nóg i ramion, nauczanie skipów, możliwość rozwijania przez cały okres dojrzewania. Różnica będzie w akcentach treningowych. W okresie przed pokwitaniem trening ukierunkowany na technikę biegu i pracę nad plyometrią. W późniejszym okresie praca nad siłą, plyometrią i treningiem sprinterskim.
   - Kształtowanie wytrzymałości: w okresie dzieciństwa na poprawę wytrzymałości w głównej mierze wpływ mają rozwój ośrodkowego i obwodowego układu sercowo-naczyniowego, zdolności metabolicznych oraz funkcji nerwowo-mięśniowych. Praca nad wytrzymałością nie powinna być głównym celem treningu. Warto pamiętać, że dziecko w sposób naturalny będzie rozwijać wytrzymałość, biorąc udział w treningach i meczach.

Akcenty motoryczne (żak)	
Kształtowanie szybkości	Sztafety, berki, wyścigi, skipy, wprowadzenie techniki biegu pracy nóg i ramion
Kształtowanie siły	Naśladownictwo zwierząt
Kształtowanie koordynacji ruchowej	Reakcja na bodźce
Kształtowanie wytrzymałości	Małe gry 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4, sztafety, berki, wyścigi

Przykładowa jednostka motoryczna oparta o model LTAD

Trening motoryczny – kategoria żak					
CEL:	**Kształtowanie ogólnej sprawności, szybkości i siły**				
ETAP	**ĆWICZENIE**	**SERIE**	**POWT.**	**CZAS/ OBCIĄŻENIE**	**UWAGI**
Przygotowanie ruchowe	Rolowanie	1		30 s na mięsień	Nauczanie anatomii mięśni i użycia rolera – cel to budowanie dobrych nawyków i świadomości dbania o proces regeneracji
	Zabawa ożywiająca	1	5 min		Z piłkami/bez piłek
	Żaba	2–3	5		W formie obwodowej
	Jaszczurka	2–3	5		
	Kaczka	2–3	5		
	Reakcja na części ciała – złapanie stożka	1	5		Pozycja sportowa, pobudzenie OUN
Szybkość	Praca ramion	3	4–5		Pozycja klęku obunóż
Marsz przodem ręce na biodrach	3	1 × 10 m			
Marsz bokiem ręce na biodrach	3	1 × 10 m			
Zabawa szybkościowa – papier kamień nożyce	1	5			

Orliczki 10–11 lat +

Rozwój biologiczny:

- nadal trwa faza przedpokwitaniowa – przygotowawcza,
- osiągnięcie harmonii ruchów,
- dziewczynki przewyższają chłopców wzrostem,
- wzrost tkanki tłuszczowej.

Trening motoryczny dla kategorii orlik:

1. Okresy sensytywne:
   - Kształtowanie szybkości – okres przedpokwitaniowy to właściwy moment na rozwijanie szybkości. Należy priorytetowo podejść do tej zdolności.
   - Kształtowanie gibkości – u zawodniczek okres do 12. roku życia to najoptymalniejszy czas na rozwój tej cechy motorycznej.

2. Akcenty motoryczne:
   - Kształtowanie siły: rozwój siły w każdej kategorii wiekowej. Trening dobrany odpowiednio pod kompetencje ruchowe i okres dojrzewania zawodniczki. Zaczynając od form zabawowych i nauki podstawowych wzorców do ćwiczeń z wykorzystaniem obciążenia zewnętrznego.
   - Kształtowanie szybkości: doskonalenie skipów, pracy rąk i nóg podczas biegu. Możliwość rozwijania przez cały okres dojrzewania. Różnica będzie w akcentach treningowych. W okresie przed pokwitaniem trening ukierunkowany na technikę biegu i pracę nad plyometrią. W późniejszym okresie praca nad siłą, plyometrią i treningiem sprinterskim.
   - Kształtowanie wytrzymałości: w okresie dzieciństwa na poprawę wytrzymałości w głównej mierze wpływ mają rozwój ośrodkowego i obwodowego układu sercowo-naczyniowego, zdolności metabolicznych oraz funkcji nerwowo-mięśniowych. Praca nad wytrzymałością nie powinna być głównym celem treningu. Warto pamiętać, że dziecko w sposób naturalny będzie rozwijać wytrzymałość, biorąc udział w treningach i meczach.
   - Kształtowanie koordynacji: szybkość reakcji, równowaga, rytmizacja, sprzężenia ruchów, czucie mięśniowe.

Akcenty motoryczne (orlik)	
Kształtowanie szybkości	Doskonalenie skipów, pracy rąk i nóg
Kształtowanie siły	Naśladowania ruchów zwierząt, ćwiczenia z mocowaniem, ćwiczenia z lekkim oporem zewnętrznym – piłka lekarska, taśmy TRX
Kształtowanie koordynacji ruchowej	Ćwiczenia równoważne, szybka praca nóg, rąk
Kształtowanie wytrzymałości	Małe gry 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4

Przykładowa jednostka motoryczna oparta o model LTAD

Trening motoryczny – kategoria orlik					
CEL:	**Kształtowanie szybkości i siły**				
ETAP	**ĆWICZENIE**	**SERIE**	**POWT.**	**CZAS/ OBCIĄŻENIE**	**UWAGI**
Przygotowanie ruchowe	Rolowanie	1		30 s na mięsień	
	Zabawa ożywiająca	1	5 min		Z piłkami/bez piłek
	Aktywacja z gumami mini band	2	6–8		
	Rozciąganie dynamiczne	2–3	8–10		Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych, zginaczy bioder, mięśnia brzuchatego łydki
	Drabinka koordynacyjna	1	3		4–5 ćwiczeń, pobudzenie OUN
Szybkość	Praca ramion	3	4–5		Pozycja klęku jednonóż
	Praca nóg	3	4–5		Pozycja „wall drill", podpór przy ścianie
	Start z różnych pozycji	1	5		
Siła	Przysiad z przeciwwagą	3	10		Piłka lekarska, taśmy TRX
	Przyciąganie taśmy power band do klatki piersiowej	3	10		
	Deska przodem	3	1 × 20 s		

Młodziczki 11–13 lat

Cele:

- rozwój wytrzymałości, siły i szybkości,
- rozwój umiejętności i sprawności specyficznych dla dyscypliny.

Opis: jest to najtrudniejszy i najbardziej krytyczny etap, ponieważ obejmuje zarówno możliwości, jak i podatność na wzrost i rozwój. Jest to okres, w którym ludzie zmieniają się fizycznie w szybszym tempie niż wtedy, gdy są młodsi.
Kiedy występuje Peak Height Velocity (PHV – szczytowe tempo wzrostu) kości rosną jako pierwsze, czasami gwałtownie, co powoduje zwiększone obciążenie tkanki łącznej. Elastyczność, postawa i technika wykonywanych wzorców ruchowych stają się bardzo ważne, dlatego warto pamiętać o monitoringu zawodniczek.
Fizjologiczne, psychologiczne i medyczne monitorowanie wzrostu i rozwoju będzie miało na celu diagnozę odnośnie do wieku biologicznego. Konieczne są regularne

badania przesiewowe układu mięśniowo-szkieletowego, a w stosownych przypadkach wprowadza się pomiary antropometryczne.
Potrzeby szkoleniowe należy określić na tym etapie poprzez regularne monitorowanie PHV.
Rozwój szybkości (dziewczęta: 11–13 lat i chłopcy: 13–16 lat) będzie kładł większy nacisk na beztlenowy trening mocy i wydolności podczas tego etapu.
Trening aerobowy powinien koncentrować się na wydolności na początku PHV, a trening aerobowy zaczyna się w PHV.
Wprowadza się normalny trening siłowy w celu rozwinięcia ogólnej siły u dziewcząt na początku pierwszej miesiączki i chłopców w 12–18 miesięcy po PHV.
Stały rozwój zdolności motorycznych powinien postępować z zamiarem dalszej integracji aspektów fizycznych, umysłowych, poznawczych i emocjonalnych, które wspierają wydajność zawodniczek.
Programowanie staje się bardziej ustrukturyzowane i dostosowane do potrzeb sportowców, co wymaga ciągłej oceny i modyfikacji. W tym momencie rozpoczyna się wprowadzenie szkolenia specyficznego dla danej dyscypliny.

Ważne! Łączny czas treningu w tygodniu powinien wynosić 12 godzin, z czego 3–5 godzin to obszar dyscypliny wiodącej.

Trening motoryczny dla kategorii młodzik:

1. Okresy sensytywne:
   - Kształtowanie szybkości – należy priorytetowo podejść do tej zdolności na każdym etapie szkolenia młodych zawodniczek.
   - Kształtowanie siły – rozwój siły powinien być ważnym elementem treningu w tym okresie. We wcześniejszych fazach kładziony był nacisk na rozwój siły poprzez zabawę z wykorzystaniem naśladowania ruchów zwierząt, zabaw z mocowaniem czy pracy na własnym ciężarze. W kategorii młodzik, po odpowiednim nauczaniu elementów technicznych możemy pozwolić sobie na wprowadzenie dodatkowego obciążenia w postaci piłki lekarskiej czy lekkiego obciążenia, np. kettelbells.
   - Kształtowanie wytrzymałości – najlepszym okresem na kształtowanie wytrzymałości będzie okres wystąpienia PHV. Dochodzi wtedy do rozwoju układu oddechowego, krwionośnego i nerwowego. Co w rezultacie powoduje zwiększenie możliwości do wykonywania wysiłków wytrzymałościowych. Jednak warto pamiętać, że w naturalny sposób na każdym etapie swojego dojrzewania młoda zawodniczka będzie rozwijała swoją wytrzymałość, biorąc udział w treningach i meczach.
   - Kształtowanie mocy – kluczowy okres budowania mocy przypada na początek okresu dorastania.

2. Akcenty motoryczne

- Kształtowanie gibkości – wiek 12–13 lat to podobnie jak w kategorii skrzat również najodpowiedniejszy moment do kształtowania tej cechy motorycznej.
- Kształtowanie szybkości: podział na technikę przyspieszenia i prędkość maksymalną, możliwość rozwijania przez cały okres dojrzewania. Różnica będzie w akcentach treningowych. W okresie przed pokwitaniem trening ukierunkowany na technikę biegu i pracę nad plyometrią. W późniejszym okresie praca nad siłą, plyometrią i treningiem sprinterskim.
- Kształtowanie mocy: elementy treningu plyometrycznego – nauczanie skoków przeskoków, podskoków) + progresowanie poprzez wysokość płotków i liczbę kontaktów.
- Kształtowanie koordynacji: orientacja przestrzenna, szybkość reakcji, równowaga, rytmizacja, sprzężenia ruchów, czucie mięśniowe.

Akcenty motoryczne (młodzik)	
Kształtowanie szybkości	Podział na technikę przyspieszenia i prędkości maksymalnej
Kształtowanie siły	Trening funkcjonalny na podstawie wzorców ruchowych. Odpowiednia progresja ćwiczeń dostosowana do grupy. Trening z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, miękkiego obciążenia – piłki lekarskie, gumy oporowe, taśmy TRX
Kształtowanie mocy	Elementy treningu plyometrycznego (lądowanie, skoki, podskoki, przeskoki)
Kształtowanie koordynacji ruchowej	Ćwiczenia równoważne, zabawy kształtujące szybkość reakcji i orientację przestrzenną
Kształtowanie wytrzymałości	Małe gry, średnie gry, gry właściwe 9 × 9, wprowadzenie do treningu interwałowego

Przykładowa jednostka motoryczna oparta o model LTAD

Trening motoryczny – kategoria młodzik					
CEL:	**Kształtowanie szybkości i siły**				
ETAP	**ĆWICZENIE**	**SERIE**	**POWT.**	**CZAS/ OBCIĄŻENIE**	**UWAGI**
Przygotowanie ruchowe	Rolowanie	1		30 s na mięsień	
	Zabawa ożywiająca	1	5 min		Z piłkami/bez piłek
	Aktywacja z gumami mini band	2	8		
	Rozciąganie dynamiczne	2–3	8–10		Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych, zginaczy bioder, mięśnia brzuchatego łydki

Szybkość	Szybka praca nóg, ręce wolno	1	5	5 s	Pobudzenie OUN
	Marsz przodem	3	1 × 15 m		
	Power skip przodem	3	1 × 15 m		
	Zabawa szybkościowa – kółko i krzyżyk	1	5		
Siła	Przysiad wykroczny	3	6		
	Pompka	3	6		
	Deska bokiem	3	1 × 20 s		

W efektywnym planowaniu pracy trenera niezwykle ważne jest indywidualne podejście do każdej z zawodniczek, a monitorowanie cyklu menstruacyjnego jest ważnym narzędziem kontroli. Cykl menstruacyjny składa się z czterech faz:

- menstruacja,
- faza folikularna,
- owulacja,
- faza lutealna.

Każda z powyższych faz charakteryzuje się zmiennym poziomem hormonów płciowych – estrogenu i progesteronu, co determinuje ogólną sprawność fizyczną i samopoczucie zawodniczki.

Pierwsza miesiączka najczęściej pojawia się około 10.–12. roku życia. Indywidualne podejście na tym etapie jest niezwykle ważne, ponieważ proces dojrzewania nie przebiega w takim samym tempie u wszystkich, jest wieloetapowy i dochodzi do jego odchyleń.

Cykl menstruacyjny jest jednym z głównych aspektów warunkujących konsekwencje zdrowotne zawodniczek i progres treningowy, dlatego w planowaniu pracy z zawodniczkami trener powinien posiadać informacje z tego zakresu. Każda zawodniczka powinna prowadzić dzienniczek menstruacyjny z takimi danymi, jak:

- data pierwszej miesiączki,
- częstotliwość miesiączek,
- czas trwania ostatniej,
- bolesności w trakcie trwania (np. w czasie cyklu odczuwam bolesności kolan),
- stosowanie antykoncepcji hormonalnej.

Kontrola procesu szkoleniowego

Dane zebrane podczas testów motorycznych pozwolą nam w pełni kontrolować proces treningowy. Informacje te wskazywać będą na formę zawodniczki, jej postępy i słabości oraz będą motywować ją do pracy, zwiększając tym samym jej świadomość. Systematyczne badania nadają kierunek pracy trenera i pomagają ocenić efektywność planowanych przez niego treningów, a celem nadrzędnym wykonywanych testów jest optymalizacja procesu treningowego. Kontrola treningu pomaga trenerowi w jego indywidualizacji i zapobiega przypadkowości.

Testy zaleca się wykonywać przynamniej dwa razy w roku.

	Skrzat	Żak	Orlik	Młodzik
Ocena fizjoterapeutyczna	X	X	X	X
Ocena funkcjonalna		X	X	X
Ocena szybkości 30 m			X	X
Ocena mocy kończyn dolnych			X	X
Ocena wytrzymałości				X
Ocena szczytowej szybkości wzrostu		X	X	X

Przykładowe testy:

Ocena funkcjonalna:
- FMS/MCS

Ocena szczytowej szybkości wzrostu:
- Pomiar PHV

Ocena szybkości na odcinku 30 m
- Stoper

Ocena szybkości na odcinku 5 m– 10 m –30 m
- Fotokomórki

Ocena mocy kończyn dolnych:
- Skok w dal z miejsca/mata do skoków

Ocena poziomu wytrzymałości:
- Beep test
- MAS test

Ryzyko kontuzji u dzieci

Intensywne uprawianie sportu przez młodych sportowców wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia urazów czy kontuzji. Do takich kontuzji możemy zaliczyć wystąpienie choroby OSGOOD-SCHLATERA (jałowa martwica guzowatości kości piszczelowej), która zaliczana jest do schorzeń z grupy chorób przeciążeniowych czy choroby HAGLUNDA-SEVERA (jałowa martwica guza kości piętowej), czyli schorzenia zaliczanego do martwic jałowych, które powstają na skutek niedokrwienia guza piętowego, co prowadzi do pojawienia się zmian martwiczych tkanki kostnej. Okres dojrzewania jest bardzo wymagającym i trudnym etapem dla dziewczynek. Zmiany, jakie zachodzą w organizmach (przede wszystkim hormonalne, które warto monitorować), zwiększenie masy ciała i zmian w proporcji ciała oraz szybki wzrost mogą wpływać na pogorszenie koordynacji ruchowej.

Przyczyny kontuzji

Zmiany zachodzące w ciałach młodych sportowców powodują, że są oni narażeni na kontuzje. Do najważniejszych zmian zaliczamy:

1. Zmiany proporcji ciała.
2. Wydłużenie kończyn.
3. Przyrost siły oraz brak kontroli nad nią.
4. Zmiany w układzie nerwowym.
5. Wady postawy.
6. Zaburzenia w koordynacji ruchowej.

Jak zapobiegać kontuzjom

Tutaj warto zwrócić uwagę na kilka aspektów:

1. Monitorowanie wieku rozwojowego zawodniczki (wiek kalendarzowy – **chronologiczny** = liczba lat i dni od momentu narodzin. **Wiek biologiczny** = stopień fizycznej, psychicznej, poznawczej i emocjonalnej dojrzałości).
2. Przeprowadzenie testów funkcjonalnych (warto wybrać 2–3 testy, które będą obrazować rozwój młodych zawodniczek).
3. Rozgrzewka ukierunkowana na wszechstronny rozwój oraz działania korekcyjne.
4. Regularny trening siłowy dostosowany do wieku i możliwości zawodniczki.

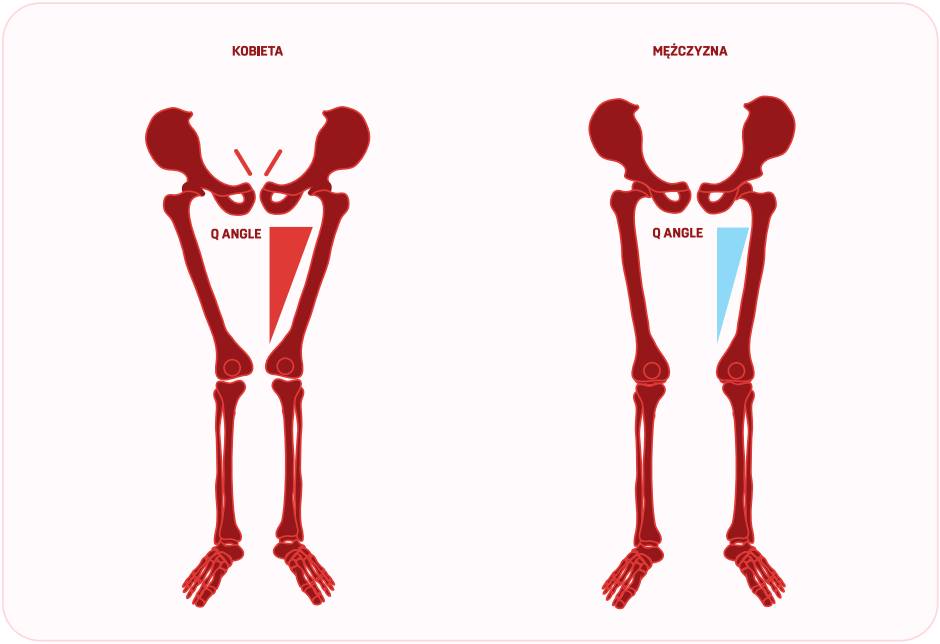
5. Budowanie pozytywnych nawyków w życiu codziennym (dieta, sen, nawodnienie, regeneracja).
6. Rozmowa i uważne słuchanie (gdy trzeba zareagować, warto wiedzieć wcześniej, że coś się dzieje).

Dzięki dbaniu o wyżej wymienione elementy jesteśmy w stanie reagować na bieżąco oraz przewidywać pewne etapy, które występują u młodych zawodniczek.

Prewencja urazów u zawodniczek

W przypadku dziewczynek po wystąpieniu PHV istnieje kilkukrotnie większe ryzyko odniesienia urazu więzadeł krzyżowych (ACL).

Zmiany hormonalne prowadzą nie tylko do zmian w składzie masy ciała, ale też jego budowy. W przypadku dziewczynek możemy wymienić m.in.:
1. Kąt Q – linia prowadzona od kolca biodrowego do środka rzepki.
2. Brak równowagi między mięśniami.
3. Lądowanie na prostsze nogi.
4. Cykl menstruacyjny.
5. Dysbalans między grupą kulszowo-goleniową a taśmą przednią uda.
6. Zaburzenia koordynacji.
7. Podłoże + częste zmiany.
8. Technika poruszania – zmiana kierunku poruszania.
9. Niższa adaptacja układu nerwowo-mięśniowego.



W starszych grupach wiekowych (od orliczek) polecamy monitorowanie obciążenia zawodniczek.

Monitoring obciążeń

Aby w pełni zoptymalizować trening, zaleca się monitorowanie obciążenia treningowego. Obciążenia wewnętrzne to fizjologiczna reakcja na stres podczas sesji treningowej. Monitorowanie obciążenia treningowego i meczowego zapewni nam najskuteczniejsze sposoby uzyskiwania informacji dotyczących wydajności zawodniczek, zmęczenia i gotowości do treningu lub gry.

Prostym narzędziem do kontroli obciążenia wewnętrznego treningowego, którą możemy wykorzystać, jest skala RPE. Prosta, szybka, ogólnodostępna tabela z 10-stopniową skalą subiektywnych odczuć intensywności danego treningu.

Poniżej przykładowy mikrocykl z obliczeniem obciążenia treningowego

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Suma obciążenia
Ocena RPE	4	6	8	7	6	9	
Czas trwania	60	90	90	75	60	90	
Obciążenie treningowe	240	540	720	525	360	810	3190

Dbając o zdrowie zawodniczek, warto monitorować obciążenie tygodniowe/miesięczne, ponieważ 15% wzrost obciążeń z tygodnia na tydzień może skutkować aż 50% zwiększeniem prawdopodobieństwa wystąpienia urazu.

Podstawowe aspekty treningu zawodniczek. Podsumowanie

- Indywidualizacja treningu poprzez kontrolę PHV (liczba oraz intensywność jednostek).
- Działania prewencyjne pod kątem zmniejszenia ryzyka uszkodzenia ACL.
- Trening oporowy zaraz po wystąpieniu gwałtownego wzrostu (ok. 12 r.ż.). potencjalnie zmniejszy ryzyko nadmiernego wzrostu tkanki tłuszczowej i wysokiej procentowej zawartości tłuszczu w wieku dorosłym.
- Trening ukierunkowany na hipertrofię mięśniową w celu zwiększenia przekroju poprzecznego mięśnia.
- Ze względu na znacznie mniejszą masę mięśniową i siłę górnych partii mięśniowych w porównaniu do kończyn dolnych należy uwzględnić konieczność wyrównania tej dysproporcji.
- Trening oporowy niwelujący dysproporcje w obrębie kończy dolnych, włączenie ćwiczeń wzmacniających mięśnie tylnej taśmy (kulszowo-goleniowe i pośladki).
- Ze względu na większe ryzyko wystąpienia osteoporozy u kobiet zalecane jest wykonywanie treningu oporowego i szybkościowego od najmłodszych lat.
- Trening dostosowany do indywidualnych okresów sensytywnych.
- Wprowadzenie treningu plyometrycznego poprzez naukę poprawnej techniki lądowania (zniwelowanie nadmiernego obciążenia oraz prewencja przed urazami w obrębie stawu kolanowego).
- Monitoring cyklu menstruacyjnego u zawodniczek w okresie dojrzewania.
- Brak monotonii w treningu oraz unikanie rywalizacji wśród dziewczynek.
- Zwrócenie uwagi na wszechstronny rozwój.
- Praca nad świadomością i dobrymi nawykami.

1.11. LICZBA JEDNOSTEK TRENINGOWYCH W MIKROCYKLU

Minimalna liczba jednostek treningowych w wymiarze 1 mikrocyklu oraz jednostek meczowych w wymiarze 4 następujących po sobie mikrocykli (mezocykl) dla drużyn chłopięcych:

1) Poziom brązowy

- skrzat – 2 jednostki treningowe w mikrocyklu + mecz* w mezocyklu
- żak – 2 jednostki treningowe w mikrocyklu + 2 mecze* w mezocyklu
- orlik – 3 jednostki w mikrocyklu + 2 mecze* w mezocyklu
- młodzik – 3 jednostki w mikrocyklu + 3 mecze* w mezocyklu

2) Poziom srebrny

- skrzat – 2 jednostki treningowe w mikrocyklu + 2 mecze* w mezocyklu
- żak – 3 jednostki treningowe w mikrocyklu + 3 mecze* w mezocyklu
- orlik – 3 jednostki w mikrocyklu + 3 mecze* w mezocyklu
- młodzik – 3 jednostki w mikrocyklu + 3 mecze* w mezocyklu

3) Poziom złoty

- skrzat – 2 jednostki treningowe w mikrocyklu + 2 mecze* w mezocyklu
- żak – 3 jednostki treningowe w mikrocyklu + 3 mecze* w mezocyklu
- orlik – 3 jednostki treningowe w mikrocyklu + 3 mecze* w mezocyklu
- młodzik – 4 jednostki treningowe w mikrocyklu** + 3 mecze* w mezocyklu

Minimalna liczba jednostek treningowych w wymiarze 1 mikrocyklu oraz jednostek meczowych w wymiarze 4 następujących po sobie mikrocykli (mezocykl) dla drużyn dziewczęcych, jednakowa dla każdego poziomu Certyfikatu:

Skrzatki – 1 jednostka treningowa w mikrocyklu + 1 mecz* w mezocyklu
Żaczki – 2 jednostki treningowe w mikrocyklu + 2 mecze* w mezocyklu
Orliczki – 2 jednostki treningowe w mikrocyklu + 2 mecze* w mezocyklu
Młodziczki – 3 jednostki treningowe w mikrocyklu + 2 mecze* w mezocyklu

* Mecz do wyboru:

- mecz mistrzowski,
- mecz kontrolny,
- turniej,
- gra wewnętrzna.

** Zamiast czwartej jednostki treningowej dopuszczamy:

- mecz mistrzowski, kontrolny, turniej lub grę wewnętrzną,
- trening motoryczny/uzupełniający.

1.12. WYMIARY BOISK DO REALIZACJI ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

Szkółka piłkarska w czasie treningu musi zapewnić drużynom odpowiednią przestrzeń na boisku do przeprowadzenia zajęć:

BOISKA – każdy poziom				
Etap	Skrzat	Żak	Orlik	Młodzik
Nazwa	G2 G1	F2 F1	E2 E1	D2 D1
Wiek	U6 U7	U8 U9	U10 U11	U12 U13
BOISKO – min. 90 m × 45 m	1/6	1/4	1/4	1/4
BOISKO – min. 70 m × 45 m; max. 89 m × 45 m	1/4	1/2	1/2	1/2
BOISKO – min. 50 m × 26 m; max. 69 m × 44 m	1/2	1/2	1/1	1/1
BOISKO – min. 40 m × 20 m; max. 49 m × 25 m	1/2	1/2	1/1	1/1*
BOISKO – min. 28 m × 15 m; max. 39 m × 19 m	1/1	1/1	1/1	1/1*

* trening dopuszczalny tylko w przypadku okresu zimowego, gdy warunki pogodowe nie pozwalają na trening na obiekcie o odpowiedniej wielkości. Należy zwrócić szczególna uwagę na zaplanowanie jednostki treningowej i dostosowanie środków treningowych do szczególnych warunków infrastrukturalnych (dokładnie opisane konspekt treningowy).

Wymiary boisk, wskazane w powyższej tabeli, nie dotyczą szkółek posiadających Certyfikat w cyklu II. W ich przypadku obowiązujące wytyczne w tym zakresie, znajdują się w Kryteriach Programu (załącznik nr 1 do Regulaminu Programu Certyfikacji PZPN).

PZPN

PROGRAM SZKOLENIA

SKRZAT (JUNIOR G)
– DO 7 LAT

2.1. CHARAKTERYSTYKA SKRZATÓW

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.

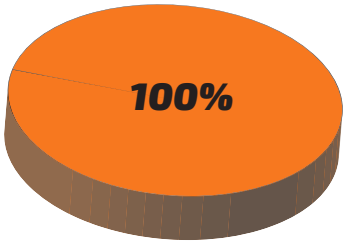
CECHY SOMATYCZNE:

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

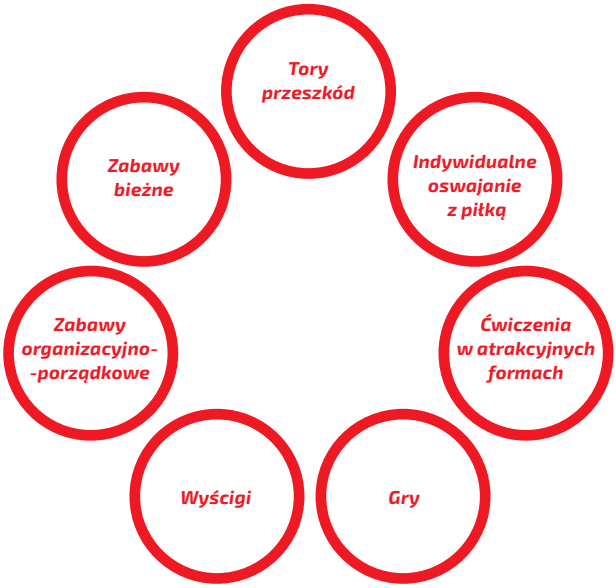
2.2. CELE SZKOLENIOWE DLA KATEGORII SKRZAT

SKRZAT

- ***Działania indywidualne/technika***
- ***Działania grupowe***
- ***Działania zespołowe***



Formy szkolenia w kategorii skrzat



1 Obszar techniczny

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

Cele:

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

2 Obszar motoryczny

a) Kształtowanie wzorców ruchowych, szczególnie:

- różne formy biegu,
- skłony, wypady.

b) Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, szczególnie:

- sprzężenia ruchów,
- orientacji przestrzennej,
- rytmizacji,
- szybkości reakcji.

c) Kształtowanie siły:

- skoczność.

d) Kształtowanie szybkości:

- wyścigi,
- berki,
- w połączeniu z innymi elementami koordynacyjnymi.

e) Kształtowanie wytrzymałości:

- gry i zabawy bieżne,
- małe gry,
- tory przeszkód.

f) Sporty uzupełniające:

- sporty walki (judo, karate),
- pływanie,
- aktywne spędzanie czasu wolnego (rower, spacery).

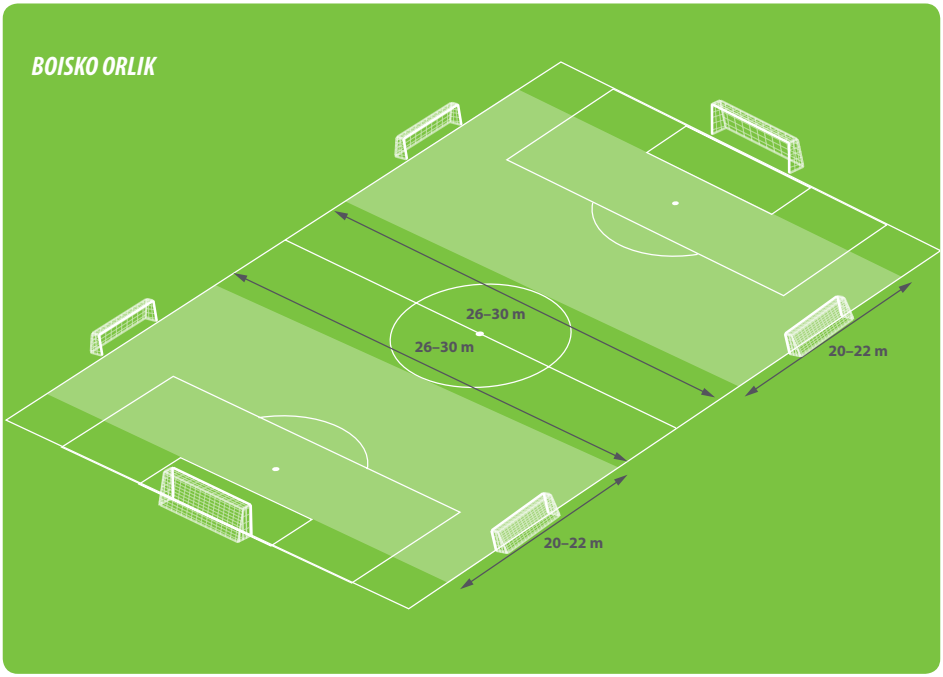
3 Obszar mentalny

a) Kształtowanie motywacji.
b) Budowanie świadomości.
c) Kształtowanie samodzielności.
d) Rozwijanie umiejętności psychospołecznych.

4 Obszar teoretyczny (wiedza)

- Podstawowe zasady zachowania się przed treningiem, w trakcie i po treningu.
- Podstawowe informacje – nawadnianie.
- Podstawowe zasady gry.

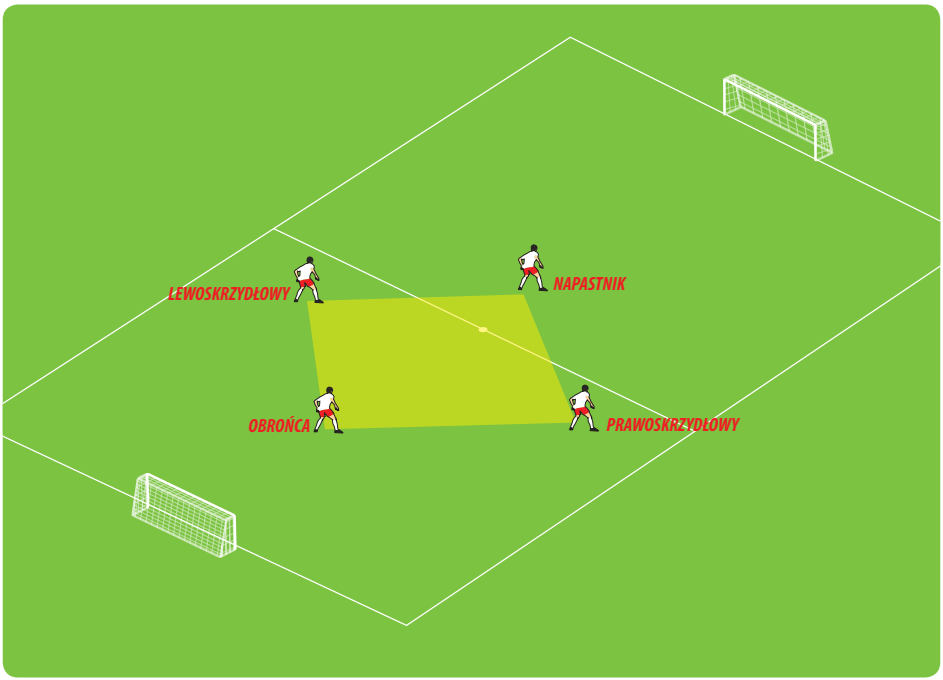
2.3. MODEL GRY



Pierwszą małą grą, zgodnie z zasadą stopniowania trudności, w której zawierają się wszystkie zasadnicze aspekty piłki nożnej, jest gra 4 × 4 bez bramkarzy. Proponowane ustawienie na boisku to 1–2–1 w kształcie rombu. Młody piłkarz ma do czynienia już nie tylko z samą piłką czy współpartnerem, ale także z przeciwnikiem i określoną przestrzenią boiska. Organizacja gry 4 × 4 umożliwia aktywność, a przede wszystkim

częsty kontakt z piłką każdemu grającemu dziecku. Dla dzieci w wieku do lat 7 (U7) postulowaną formą współzawodnictwa w piłce nożnej jest gra 4 × 4 (bez bramkarzy).

Proponowane ustawienie zespołu w trakcie gry:



Ustawienie 1–2–1 w formie rombu bez bramkarza bez podziału na dokładne formacje ze zmianą pozycji przez wszystkich zawodników w kolejnych meczach (zgodnie z zasadą „wszyscy atakują i wszyscy się bronią"). Podczas atakowania i bronienia w głównej mierze należy pamiętać o nauce ustawienia w tzw. trójkącie lub rombie, który zdecydowanie ułatwia operowanie piłką i grę bez piłki, gdzie każdy zawodnik z piłką ma min. 2 wybory podania do partnera, zarówno w ustawieniu w środkowej, jak i bocznej strefie (grafika powyżej). Trener nie wyznacza jeszcze ścisłych zadań dla zawodników, ale ustawia ich wyłącznie na boisku: z przodu (napastnik), z tyłu (obrońca, bramkarz), z boku (skrzydłowy).

Należy zaznaczyć, że w tym wieku zbyt dużo informacji dotyczących taktyki nie prowadzi do nauki, a wręcz przeciwnie do zniechęcenia do uczestnictwa w kolejnych zajęciach z piłki nożnej. Pamiętać trzeba głównie o właściwym ustawieniu zawodników na boisku.

2.4. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MEZOCYKL MIESIĘCZNY

1 Obszar techniczny

Mezocykl w obszarze działań technicznych z uwzględnieniem bloków tematycznych.

MEZOCYKL	I MIKROCYKL	II MIKROCYKL	III MIKROCYKL	IV MIKROCYKL
I MEZOCYKL	Oswajanie z piłką	Zabawy organizacyjno-porządkowe z piłkami	Formy dryblingu z zakończeniem	Gra 1 × 1

W tej kategorii wiekowej należy umiejętnie zorganizować obszar do ćwiczeń, wykorzystując dostępną przestrzeń. Bezpieczeństwo, unikanie „martwych" punktów zajęć i współzawodnictwo to tylko niektóre kluczowe aspekty skutecznej jednostki treningowej. Celem samym w sobie jest bogata oferta atrakcyjnych zadań ruchowych, które w sposób wszechstronny wpływają na rozwój najmłodszych adeptów futbolu. Proponujemy 4 formy organizacyjne, ukierunkowane na konkretne cele:

1. **Oswajanie z piłką, kontrola i panowanie nad piłką (różnorodność ruchów, stosowanie różnych rozmiarów piłek).**
2. **Zabawy organizacyjno-porządkowe z piłkami (dyscyplinowanie, punkty orientacyjne).**
3. **Formy dryblingu z zakończeniem (prowadzenie + strzał).**
4. **Gra 1 × 1.**

Do realizacji proponowanych organizacji treningowych należy stosować formę zabawową, proponować formy współzawodnictwa małych grup, organizować wiele zadań ruchowych z piłką.

Na tym etapie unikamy nauczania poszczególnych elementów techniki specjalnej. Umiejętności piłkarskie realizowane są poprzez częsty kontakt dzieci z piłką, grę swobodną i dowolność w podejmowaniu decyzji na boisku.

2 Obszar motoryczny

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, dawkując dużą ilość różnorodnych form poruszania się po boisku, wykorzystując atrakcyjną formę gier i zabaw.

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MOTORYCZNYM			
KATEGORIA SKRZAT			
CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GŁÓWNE AKCENTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE WZORCÓW RUCHOWYCH	Forma zabawowa Metoda powtórzeniowa Współzawodnictwo (wyścigi, sztafety, tory przeszkód)	Bieganie Skakanie Skłony Wypady	Czołganie i przetaczanie
			Przewroty w przód na materacu, podskoki
			Podrzucanie różnych piłek i różnych przyborów, podnoszenie różnego rodzaju przyborów
			Naśladowanie ruchów zwierząt
KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ	Forma zabawowa Współzawodnictwo Metoda powtórzeniowa	Orientacja przestrzenna	Zabawy organizacyjno-porządkowe
		Rytmizacja	Proste formy ruchu z użyciem różnych przeszkód
		Sprzężenie ruchów	Łączenie prostych form ruchu (bieg – zmiana kierunku biegu + elementy piłkarskie)
		Szybkość reakcji	Reakcja na bodźce akustyczne
		Różnicowanie ruchów	Ćwiczenia czucia ruchów
KSZTAŁTOWANIE SIŁY	Forma zabawowa Forma strumieniowa	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	Berki, wyścigi, sztafety
		W połączeniu z koordynacją	Tory przeszkód w formie rywalizacji
KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI	Forma zabawowa Współzawodnictwo	Gry na bramki	Małe gry 2 × 2, 3 × 3
		Z wykorzystaniem przyborów	Zabawy bieżne, berki, wyścigi, sztafety
		W połączeniu z koordynacją	Tory przeszkód z przeskokami przez niskie przeszkody
SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE	Formy gier Współzawodnictwo Czas wolny	Wszechstronny rozwój motoryczny	Gry i zabawy ruchowe z różnymi przyborami
			Sporty walki (np. judo, karate)
			Pływanie, rower, spacery

Legenda:

AKCENTY
WDRAŻANIE
GŁÓWNY NACISK

3 Obszar mentalny

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MENTALNYM	KATEGORIA SKRZAT
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Rozpoznanie motywacji zawodników do uprawiania piłki nożnej
	Poznanie i zaspokojenie ich potrzeb
	Podtrzymywanie motywacji wewnętrznej
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Nazywanie przeżyć doświadczanych przez zawodników (np. emocje w trakcie treningu czy 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
KSZTAŁTOWANIE SAMODZIELNOŚCI	Stwarzanie zawodnikom sytuacji wyboru (np. wybór ćwiczenia w trakcie rozgrzewki)
	Docenianie kreatywnych rozwiązań
	Rozmawianie o trudnych sytuacjach i możliwościach ich rozwiązania
	Wyjaśnianie konsekwencji decyzji
	Stopniowe rozwijanie umiejętności fizycznych i mentalnych
	Uczenie samoobserwacji i budowanie świadomości
ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOSPOŁECZNYCH	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

4 Obszar teoretyczny (wiedza)

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE WIEDZY	KATEGORIA SKRZAT
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 słodyczy i „fast foodów" na efekty w treningu
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie
	Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)

2.5. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MIKROCYKL TYGODNIOWY

1 Przykładowy harmonogram tygodniowy w kategorii wiekowej skrzat

DZIEŃ	TRENING	MIEJSCE	CEL
Poniedziałek			
Wtorek	17.00–18.20	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Środa			
Czwartek	17.00–18.20	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Piątek			
Sobota	Turniej	Boisko	Współzawodnictwo
Niedziela			

Drużyny w kategorii wiekowej skrzat mają obowiązek realizacji min. **2** jednostek treningowych w mikrocyklu na każdym poziomie certyfikatu oraz min. **1** meczu (poziom brązowy) lub **2** meczów (poziom srebrny i złoty) w wymiarze mezocyklu – czterech następujacych po sobie mikrocykli tygodniowych.

2 Przykładowy mezocykl treningowy w kategorii wiekowej skrzat

Tworząc własny plan treningowy należy uwzględnić 2 jednostki treningowe w mikrocyklu na każdym poziomie certyfikatu + 1 mecz (poziom brązowy) lub 2 mecze (poziom srebrny i złoty) w mezocyklu.
UWAGA! Treści szczegółowe w poszczególnych obszarach należy dostosować do poziomu umiejętności drużyny.

a) Mikrocykl I – Oswajanie z piłką – przykładowe treści programowe

OBSZAR	Trening 1	Trening 2
Działania indywidualne w ataku	Oswajanie z piłką	Oswajanie z piłką
Motoryka	Koordynacja Sprzężenie ruchów	Koordynacja Sprzężenie ruchów
Mentalny	Budowanie świadomości	Budowanie świadomości
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Nawadnianie i odżywianie

b) Mikrocykl II – Zabawy organizacyjno-porządkowe z piłkami – przykładowe treści programowe

OBSZAR	Trening 1	Trening 2
Działania indywidualne w ataku	Kontrola piłki	Kontrola piłki
Motoryka	Koordynacja Orientacja przestrzenna	Koordynacja Orientacja przestrzenna
Mentalny	Kształtowanie motywacji	Kształtowanie motywacji
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Nawadnianie i odżywianie

c) Mikrocykl III – Forma dryblingu z zakończeniem – przykładowe treści programowe

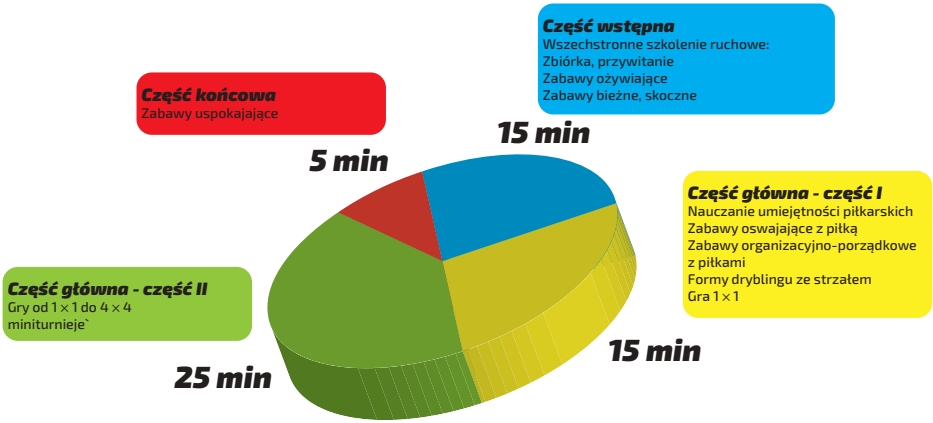
OBSZAR	Trening 1	Trening 2
Działania indywidualne w ataku	Prowadzenie + strzał Kontrola piłki	Prowadzenie + strzał Kontrola piłki
Motoryka	Koordynacja Szybkość reakcji	Koordynacja Szybkość reakcji
Mentalny	Budowanie pewności siebie	Budowanie pewności siebie
Wiedza	Podstawowe zasady zachowania się przed treningiem, w trakcie i po treningu	Podstawowe zasady zachowania się przed treningiem, w trakcie i po treningu

d) Mikrocykl IV – Gra 1 × 1 – przykładowe treści programowe

OBSZAR	Trening 1	Trening 2
Działania indywidualne w ataku	Drybling	Drybling
Motoryka	Koordynacja Orientacja przestrzenna Rytmizacja	Koordynacja Orientacja przestrzenna Rytmizacja
Mentalny	Kształtowanie motywacji	Kształtowanie motywacji
Wiedza	Kompetencje społeczne	Kompetencje społeczne

2.6. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – JEDNOSTKA TRENINGOWA

OGÓLNA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ
(MIN. 60 MIN)



OGÓLNA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA	
1. Zbiórka, przywitanie	15 min
2. Wszechstronne kształcenie ruchowe: • zabawy ożywiające • zabawy bieżne, skoczne • wyścigi rzędów	
W zabawach wykorzystujemy także ćwiczenia z piłkami (różnej wielkości)	
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Nauczanie umiejętności piłkarskich w połączeniu z wszechstronnym rozwojem motorycznym	15 min
1. Zabawy oswajające z piłką	
2. Zabawy organizacyjno-porządkowe z piłkami	
3. Formy dryblingu ze strzałem	
4. Gra 1 × 1	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
1. Gry na różne bramki, różnej wielkości, różne liczby bramek	25 min
2. Gry od 1 × 1 do 3 × 3	
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	

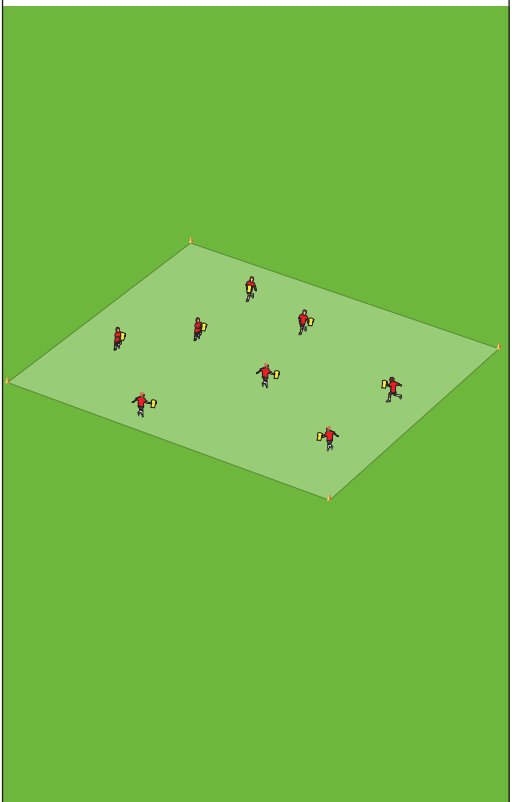
W tej kategorii nie występuje część wstępna II, kształtowanie zdolności motorycznych oraz koordynacji ruchowej występuje w części wstępnej I oraz części głównej I. Również w obydwu częściach treningu stosujemy ćwiczenia z piłkami.

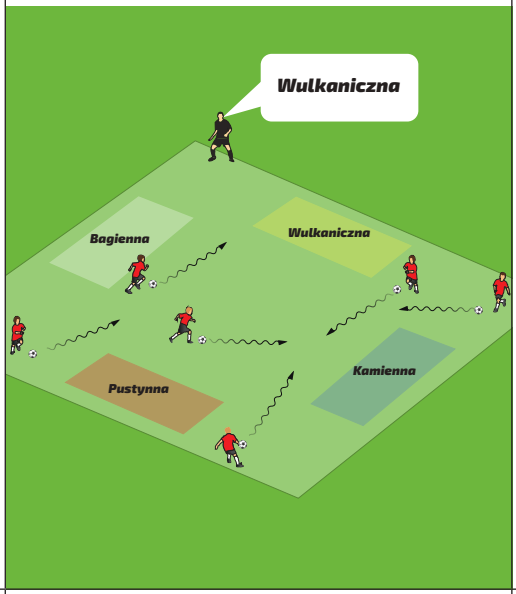
Gry 4 × 4 w tej kategorii należy stosować w trakcie spotkań towarzyskich, na turniejach i festynach piłkarskich, organizowanych między klubami i drużynami.

2.7. PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE

Przykładowy konspekt treningowy

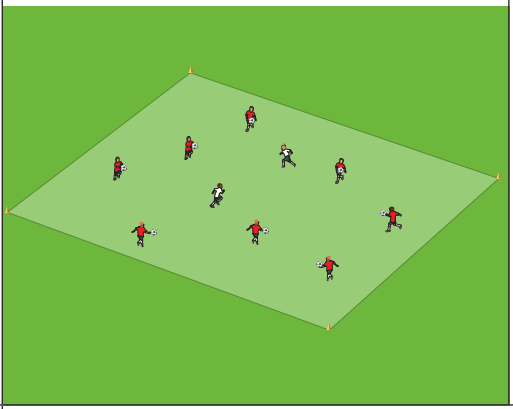
Trener				Asystent				
Temat zajęć	Kształtowanie orientacji przestrzennej							
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie			Motoryka		Zdolność orientacji przestrzennej		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Skrzat	Czas zajęć	60–75 min	Nr zajęć		Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: …….
Liczba	20	2	16	20		12		

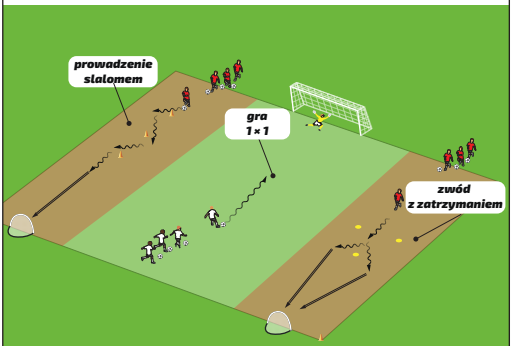
	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	**Swobodna zabawa** – zawodnicy poruszają się swobodnie po wyznaczonym polu zabawy (podrzucanie oznaczników)		15 min
	Zabawa ożywiająca „Ćwiczenia z oznacznikami" 	**Opis ćwiczenia:** wszyscy ustawieni są w rozsypce, każdy potrzebuje bezpiecznej przestrzeni. Każde dziecko ma jeden oznacznik i trzyma go w rękach. Dzieci wykonują wskazane przez trenera ćwiczenia z oznacznikami. **Ćwiczenia indywidualne:** • Podrzucamy i łapiemy oznacznik oburącz. • Podrzucamy oznacznik lewą ręką, łapiemy prawą i na odwrót. • Podrzucamy oznacznik nad głowę i łapiemy go oburącz za plecami. • Podrzucamy oznacznik w dowolny sposób, „łapiemy" go stopą i utrzymujemy równowagę przez 3 sekundy. • Podrzucamy oznacznik w dowolny sposób i „łapiemy" na głowę. • Podrzucamy oznacznik w dowolny sposób i „łapiemy" na plecy (skłon w przód). **Uwagi:** zwracamy uwagę na dynamiczny charakter zabawy i bezpieczeństwo. Ćwiczenie doprowadzamy do sytuacji, że dzieci wykonują zadania z oznacznikiem w prowadzeniu piłki.	

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	**Nazwa ćwiczenia – Magiczne wyspy** 	Dzieci prowadzą piłki w dowolny sposób. Na sygnał trenera wszyscy prowadzą piłki do odpowiedniego pola: „Wulkaniczne" – żółte „Bagienne" – zielone „Pustynne" – czerwone „Kamienne" – niebieskie **Odmiana:** Trener określa formy poruszania się na wyspach: „Wulkaniczna" – chodzimy na palcach z piłką w rękach „Bagienna" – skaczemy jak sprężyna „Pustynna" – leżenie tyłem/odpoczywamy „Kamienna" – chodzimy na czworakach **Wskazówki:** Trener stara się podpowiadać, jakie zadania wykonujemy na wyspach oraz wykonuje razem z dziećmi.	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	**Gra 2 × 2 „Liga Mistrzów"** 	**Opis ćwiczenia:** turniej z punktacją indywidualną. Dzielimy grupę na drużyny liczące od 2 do 4 zawodników. Wyznaczamy kilka pól gry. Po 5 min trener zatrzymuje grę i wyznacza nowe drużyny. Zawodnicy zdobywają punkty: za zwycięstwo – 20 pkt, za remis – 10 pkt i za porażkę – 5 pkt. Dodatkowo drużyna, która zdobyła bramkę, dostaje – 1 pkt za każdą. **Uwagi:** zwracamy uwagę na poprawne prowadzenie piłki, pojedynki 1 × 1 i strzały. Dbamy również o bezpieczeństwo dzieci.	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	**Porządkowanie, omówienie zajęć, pożegnanie**		5 min

Przykładowy konspekt treningowy

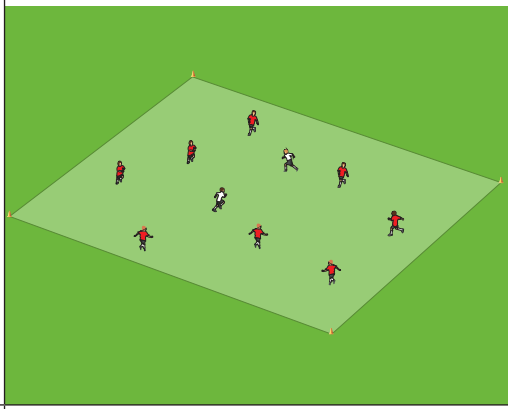
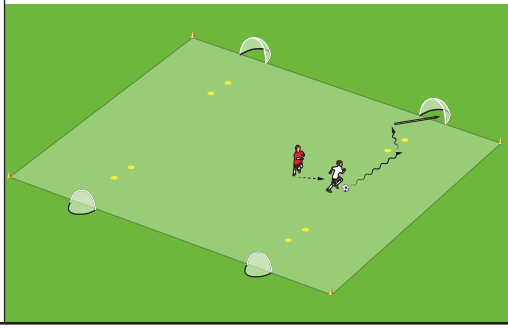
Trener				Asystent				
Temat zajęć	Ćwiczenia oswajające z piłką							
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie			Motoryka		Wzorce ruchowe		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Skrzat	Czas	60–75 min	Nr zajęć		Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: .....
Liczba	20	8	16	20	20			

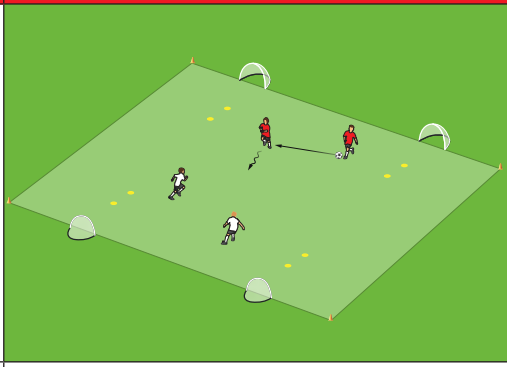
	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	**Swobodna zabawa** – zawodnicy w wyznaczonym polu poruszają się w swobodny sposób, wykorzystując różne przyrządy: piłki, pachołki, stożki, oznaczniki itp.		15 min
	Zabawa ożywiająca „Policjanci łapią rabusia” 	**Opis ćwiczenia:** pole gry dostosowujemy do możliwości kondycyjnych trenera (rabusia). Na każde dziecko przypada 1 piłka. Dzieci (policjanci) muszą schwytać rabusia, który napadł na bank – w tym celu muszą go wielokrotnie (10–15 razy) trafić piłką. Przy każdym trafieniu rabuś głośno krzyczy „aua!”. Ćwiczenia z piłką w rękach: kozłowanie, podrzucanie, turlanie. **Uwagi:** zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas tej zabawy.	
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	**Ćwiczenia oswajające z piłką** – zawodnicy w wyznaczonym polu wykonują indywidualne ćwiczenia z piłką: podrzucają piłkę, „po kozle” starają się uderzyć piłkę w górę i potem ją złapać. Ćwiczenia powtarzamy na prawą i lewą nogę.		15 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	**Zabawa ukierunkowana „Konkurs strzałów”** 	**Opis ćwiczenia:** zawodnicy ustawieni na trzech stanowiskach, gdzie wykonują zadania zakończone strzałem. Po wykonaniu zadania zmieniają miejsce. **Modyfikacja:** jw. z odbiorem piłki. **Modyfikacja:** jw. ze strzałem do bramki. **Uwagi:** ważne jest, by dzieci przez cały czas prowadziły piłki blisko przy nodze.	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	**Gra 2 × 2 z bramkarzami** 	**Opis ćwiczenia:** gra 2 × 2 z bramkarzami. Zasady: na własnej połowie gra z bramkarzem, na połowie przeciwnika gra 1 × 1 + bramkarz. **Uwagi:** zwracamy uwagę na prowadzenie piłki blisko nogi.	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Porządkowanie, omówienie zajęć, pożegnanie		5 min

Przykładowy konspekt treningowy

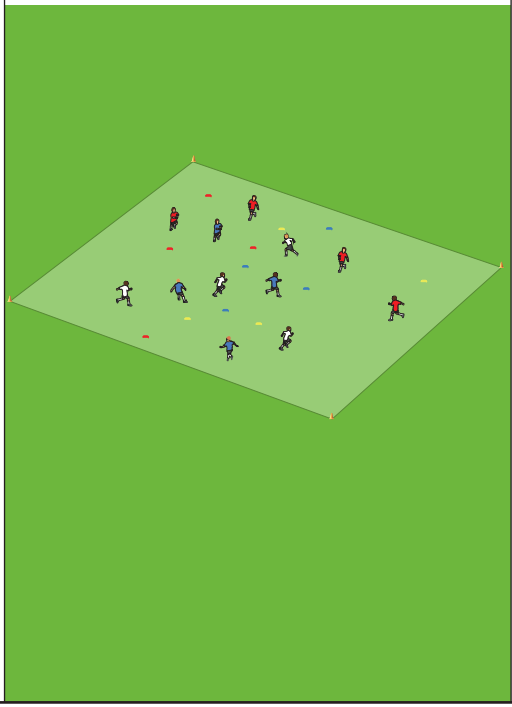
Trener				Asystent				
Temat zajęć	Ćwiczenia oswajające z piłką (gra 1 × 1, ochrona piłki)							
Wiedza	Podstawowe zasady			Motoryka		Zdolność rytmizacji		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Skrzat	Czas	60–75 min	Nr zajęć		Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: .....
Liczba	20	8	16	20	20			

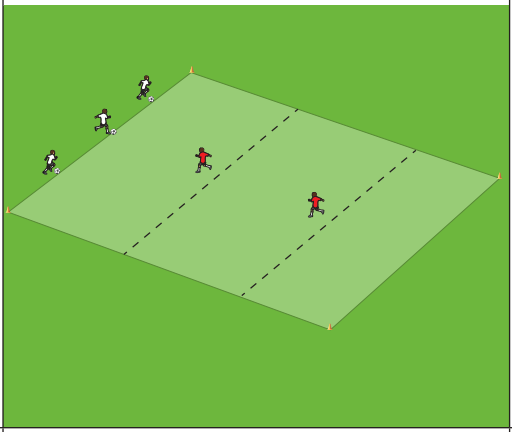
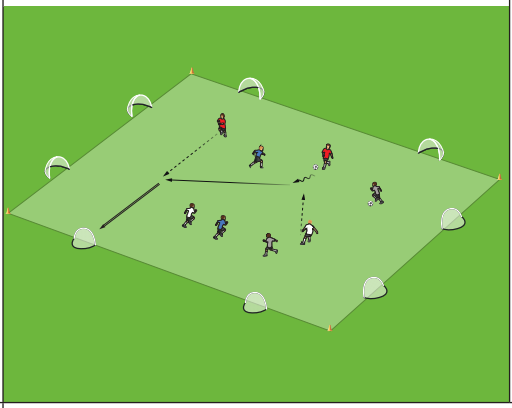
	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	**Swobodna zabawa** – zawodnicy w wyznaczonym polu poruszają się w swobodny sposób, wykorzystując różne przyrządy: piłki, pachołki, stożki, oznaczniki itp.		15 min
	Zabawa ożywiająca „Berek Mostek" 	**Opis ćwiczenia:** berek jest stały, trener zmienia berka po określonym czasie. Złapana przez berka osoba nie może uciekać, wykonuje podpór przodem, unosząc przy tym lekko biodra (tworząc most). Jeden z uciekających zawodników, aby ją uratować, musi przejść na czworaka pod tą podpierającą się osobą. Następnie dalej mogą uciekać. **Modyfikacja:** jw. tylko przechodzimy pod nogami. **Uwagi:** zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas zabawy i dynamiczny charakter.	
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	**Ćwiczenia z piłką** – prowadzenie piłki z możliwością wykonywania ruchów zwodnych. Zawodnicy prowadzą piłkę i w dowolnym momencie wykonują ruch zwodny. Zupełna dowolność wykonania ruchu zwodnego.		15 min
	Zabawa ukierunkowana „Gra 1 × 1 z kontrolą piłki" 	**Opis ćwiczenia:** zawodnicy grają 1 × 1 w chaosie w dwóch kierunkach jednocześnie. Przed zdobyciem bramki zawodnik musi przeprowadzić piłkę przez otwartą bramkę ze stożków. **Uwagi:** ważne jest, by dzieci przez cały czas prowadziły piłki blisko przy nodze.	

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		**Opis ćwiczenia:** gra 2 × 2 z zachowaniem zasady – żeby zdobyć bramkę, należy przed strzałem przeprowadzić piłkę między stożkami ustawionymi prostopadle do bramek. Mogą toczyć się dwie gry jednocześnie. **Modyfikacja:** zmieniamy składy. **Uwagi:** ważne jest, by dzieci przez cały czas prowadziły piłki blisko przy nodze.	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	**Porządkowanie, omówienie zajęć, pożegnanie**		5 min

Przykładowy konspekt treningowy

Trener				Asystent				
Temat zajęć	Ćwiczenia oswajające z piłką (kontrola piłki)							
Wiedza	Aspekt społeczny			Motoryka		WZORCE RUCHOWE		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Skrzat	Czas	60–75 min	Nr zajęć		Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: .....
Liczba	20	16	20	20	20			

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	**Swobodna zabawa** – zawodnicy poruszają się swobodnie po wyznaczonym polu zabawy (podrzucanie stożków).		15 min
	Zabawa ożywiająca „Na dobrą stronę” 	**Przebieg ćwiczenia:** zawodnicy w drużynach (2, 3, 4). Trener określa zadanie dla jednej z drużyn (muszą podnieść wszystkie odwrócone stożki). Zadaniem drużyn przeciwnych jest uniemożliwienie tego zadania. Zabawa trwa 30 s. **Modyfikacja:** po każdym „odwróceniu” zawodnik obiega pachołek, który określa pole zabawy. **Zadania usprawniające:** • bieganie z różnym tempem, • ćwiczenia skocznościowe, • nauka hamowania, • zadania w dwójkach, • naśladowanie ruchów zwierząt, np. żaba, żuraw. **Uwagi:** zwracamy uwagę na dynamiczny charakter zabawy, bezpieczeństwo oraz prawidłowe wzorce ruchowe.	

<table>
<tr><th></th><th>Grafika</th><th>Opis</th><th>Czas</th></tr>
<tr><td rowspan="2">CZĘŚĆ GŁÓWNA I</td><td colspan="2">Swobodne prowadzenie/oswojenie się z piłką – zawodnicy w wyznaczonym polu prowadzą piłki w wybrany przez siebie sposób.</td><td rowspan="2">15 min</td></tr>
<tr><td>Zabawa ukierunkowana „Uważaj na kraba”
  </td><td>Opis ćwiczenia: zadaniem zawodników z piłką jest przeprowadzenie piłki z jednej strony na drugą, tak by jej nie odebrał „krab” (zawodnik w pozycji: podpór tyłem). Zawodnik, któremu nie uda się zadanie, staje się „krabem”. Wygrywa zawodnik, który zostanie ostatni.
Modyfikacja: zawodnik złapany wykonuje zadanie usprawniające, np. skoki z piłką w rękach, prowadzenie piłki w pozycji podporu itp.
Uwagi: ważne jest, by dzieci przez cały czas prowadziły piłki blisko przy nodze.</td></tr>
<tr><td>CZĘŚĆ GŁÓWNA II</td><td>Gra 2 × 2 w formie „Minimistrzostw”
  </td><td>Opis ćwiczenia: gra 2 × 2 w dwóch kierunkach jednocześnie, po 5 min zmiana boisk.
Rywalizacja: każda bramka to punkt dla drużyny.
Modyfikacja: wygrana gra 1 × 1 jest punktowana wyżej, np. 2 pkt.</td><td>25 min</td></tr>
<tr><td>CZĘŚĆ KOŃCOWA</td><td colspan="2">Porządkowanie, omówienie zajęć, pożegnanie</td><td>5 min</td></tr>
</table>

PZPN

PROGRAM SZKOLENIA

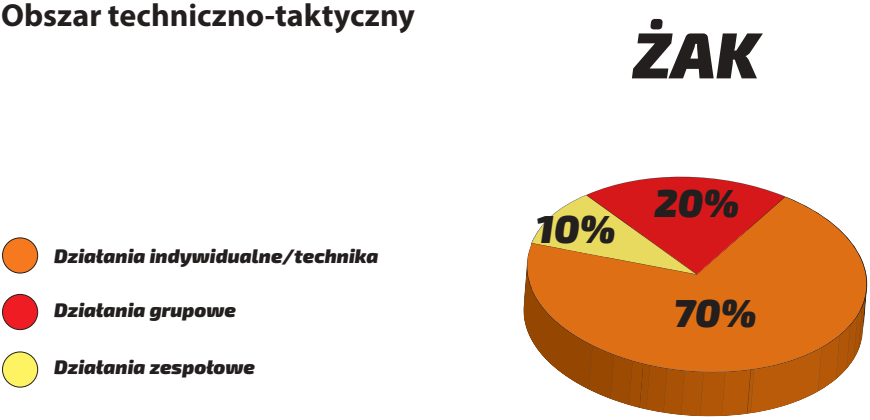
ŻAK (JUNIOR F)
– 8–9 LAT

3.1. CHARAKTERYSTYKA ŻAKÓW

- Duża radość z gry i ruchu.
- Mała zdolność koncentracji.
- Duża wrażliwość, częste zmiany nastroju.
- Mała pewność siebie.
- Postrzeganie piłki w sposób egocentryczny „ja i piłka".
- Nie widzą potrzeby podawania piłki.
- Niski poziom rozumienia gry.

3.2. CELE SZKOLENIOWE DLA KATEGORII ŻAK

1 Obszar techniczno-taktyczny



a) Nauczanie techniki i działań indywidualnych:

- prowadzenie piłki,
- zwody/drybling,
- podania i przyjęcia piłki (żak starszy – wyższy poziom umiejętności),
- strzały,
- wybiegnięcie na pozycję,
- odbiór piłki,
- krycie 1 × 1,
- wybór między podaniem a dryblingiem.

b) Nauczanie działań grupowych:

- gra po trójkącie,
- wsparcie zawodnika z piłką,
- krycie zawodników bez piłki,
- podwajanie.

c) Nauczanie działań zespołowych:

- geometria ataku,
- szerokość i głębia ataku.

2 Obszar motoryczny

a) Kształtowanie wzorców ruchowych, szczególnie:

- różne formy biegu,
- przysiad.

b) Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, szczególnie:

- zdolność dostosowania,
- zdolność sprzężenia ruchów,
- zdolność szybkiej reakcji,
- zdolność rytmizacji,
- zdolność orientacji przestrzennej.

c) Kształtowanie siły:

- opór własnego ciała w formie zabawowej,
- skoczność.

d) Kształtowanie szybkości:

- wyścigi,
- zwinność,
- w połączeniu z innymi elementami koordynacyjnymi.

e) Kształtowanie wytrzymałości:

- gry i zabawy bieżne,
- małe gry,
- tory przeszkód.

f) Sporty uzupełniające:

- sporty walki (judo, karate),
- gimnastyka, akrobatyka,
- pływanie,
- aktywne spędzanie czasu wolnego (rower, spacery).

3 Obszar mentalny

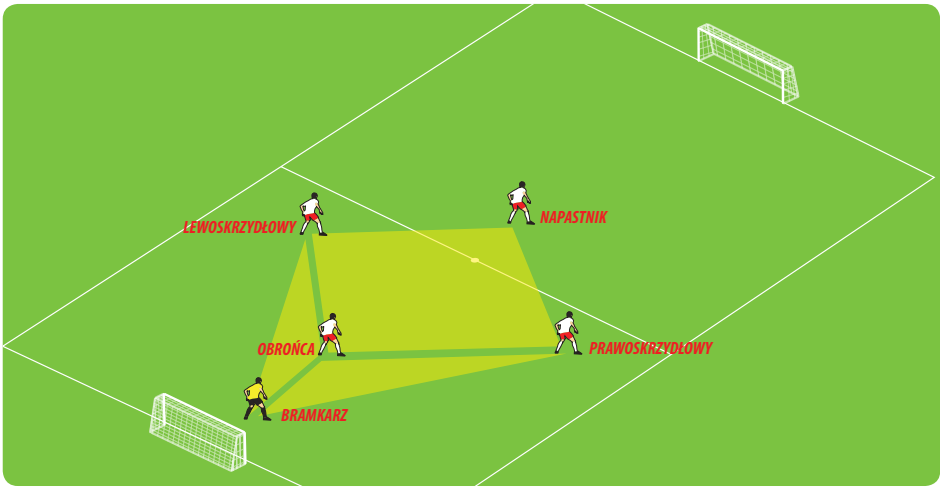
a) Kształtowanie motywacji.
b) Budowanie świadomości.
c) Kształtowanie samodzielności.
d) Rozwijanie umiejętności psychospołecznych.

4 Obszar teoretyczny (wiedza)

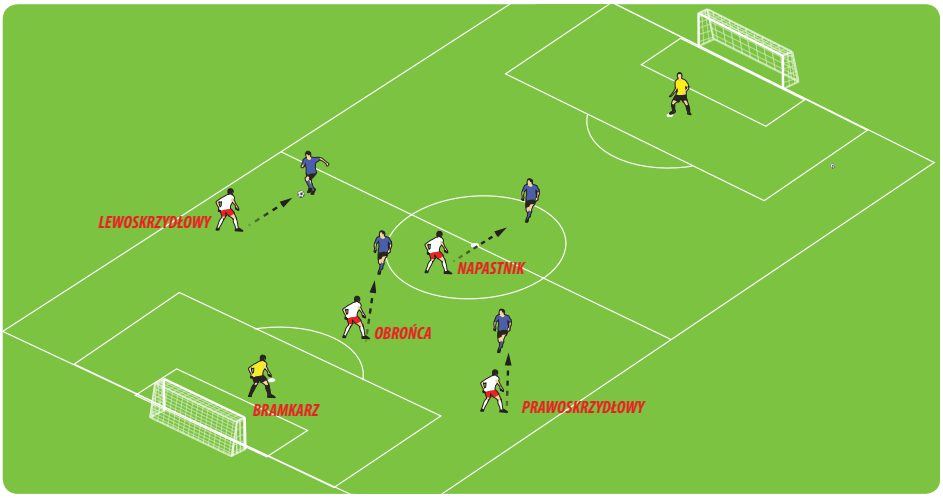
a) Podstawowe informacje dotyczące modelu gry w piłce 5-osobowej.
b) Podstawowe informacje – zachowanie się w trakcie posiadania piłki, straty, odbioru i bronienia.
c) Podstawowe informacje – wpływ odpowiedniego odżywiania na skuteczność działań w treningu i meczu.
d) Nawadnianie.
e) Podstawowe informacje – odżywianie sportowca.

3.3. MODEL GRY

1) Model gry 5 × 5 – ustawienie główne 1–1–2–1



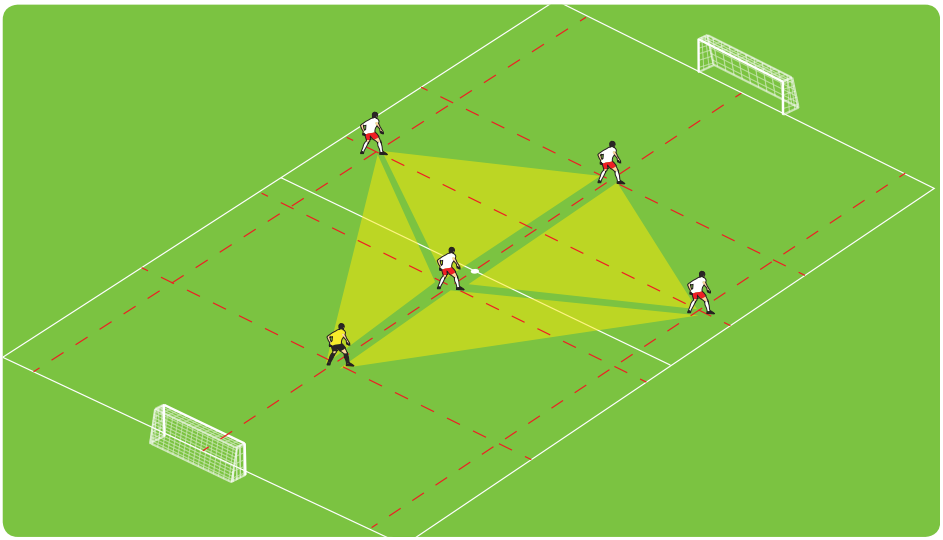
2) Ustawienie w fazie bronienia 1–1–2–1



WYTYCZNE:

- Obrona poprzez krycie 1 × 1.
- Odpowiednie ustawienie w obronie.
- Próba odbioru piłki, a nie tylko jej wybicia.

3) Ustawienie w fazie atakowania



WYTYCZNE:

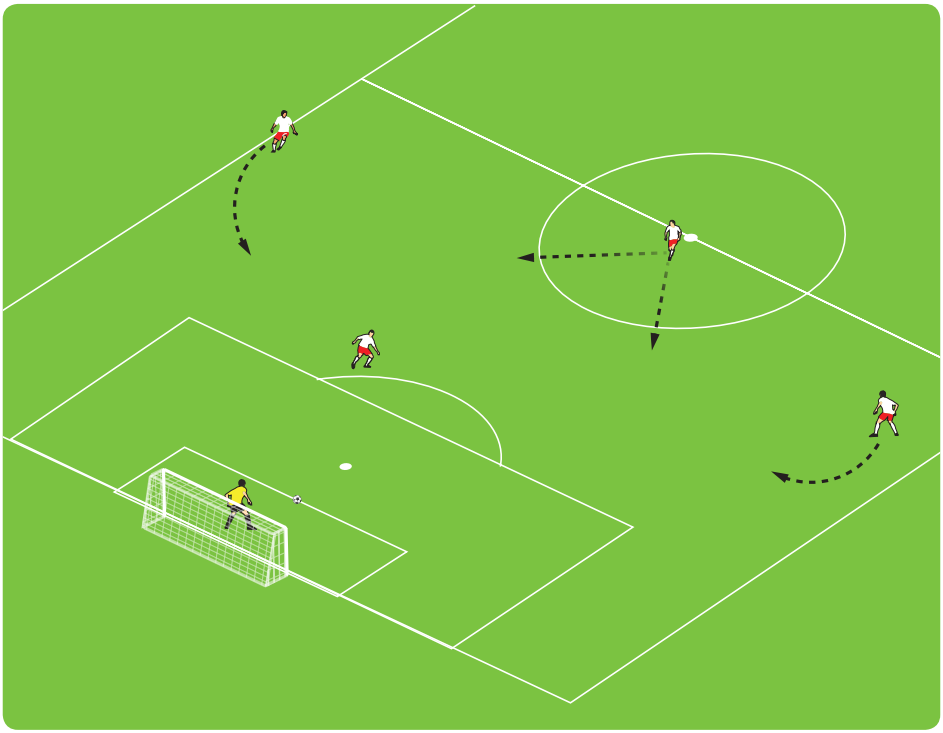
- Na pozycji bramkarza występuje każdy zawodnik – nie ma ścisłej specjalizacji.
- Zwracanie szczególnej uwagi na głębię i szerokość ataku.
- Tworzenie pionowych i poziomych linii, co pozwala na budowanie trójkątów i rombów.
- Możliwe sposoby współpracy pomiędzy zawodnikami w fazie atakowania:

  a) Jeden podstawowy romb tworzą:
  - prawoskrzydłowy – obrońca – napastnik – lewoskrzydłowy;

  b) cztery podstawowe trójkąty tworzą:
  - bramkarz – prawoskrzydłowy – obrońca,
  - bramkarz – lewoskrzydłowy – obrońca,
  - prawoskrzydłowy – obrońca – napastnik,
  - lewoskrzydłowy – obrońca – napastnik.

W tej kategorii wiekowej w atakowaniu podczas otwarcia gry preferujemy ustawienie szerokie (skrzydłowi) oraz wysokie (napastnik) aż do linii połowy boiska. Skupiamy się głównie na próbie otwarcia gry krótkim podaniem do obrońcy.

W przypadku gdy obrońca jest kryty, skrzydłowi obniżają swoje ustawienie w celu otrzymania podania od bramkarza. Bramkarz decyduje o możliwości podania do któregoś z zawodników, a sam ruchem po podaniu daje możliwość na podanie zwrotne.



Podczas budowania i zakończenia gry koncentrujemy się głównie na zagospodarowaniu całej przestrzeni boiska, zachowaniu ustawienia w rombie, jednocześnie tworząc trójkąty do rozegrania piłki. Zwracamy uwagę na wysokie ustawienie oraz wykorzystanie bramkarza podczas budowania gry. Zachęcamy zawodników do dryblingu w celu stworzenia przewagi i do odważnej decyzji o strzale.

W fazie przejściowej z atakowania do bronienia skupiamy się głównie na próbie szybkiego odbioru piłki i odbudowaniu ustawienia.

W bronieniu nasza koncentracja skupia się głównie na wąskim ustawieniu i kryciu zawodników 1 × 1.

Podczas przejścia z bronienia do atakowania jedyną zasadą jest jak najszybsza próba zdobycia bramki poprzez drybling lub podanie piłki.

4) Przykładowy model gry w kategorii żak

ŻAK MŁODSZY		
ATAKOWANIE		
OTWARCIE GRY	BUDOWANIE	ZAKOŃCZENIE
Wznowienie gry krótkim podaniem	Zdobywanie przestrzeni poprzez prowadzenie, drybling, podanie	Zakończenie strzałem po grze 1 × 1, 2 × 2
Wstępne zajęcie pozycji	Szerokie i długie ustawienie na boisku	Odważna decyzja o dryblingu
Ruch zawodnika „od i do piłki”	Odważna decyzja o dryblingu	Dojście do sytuacji bramkowej
Zdobywanie przestrzeni za pomocą prowadzenia lub podań	Wybiegnięcie na pozycję	Szybka decyzja o strzale
	Decyzja dotycząca momentu podania	

ŻAK STARSZY		
ATAKOWANIE		
OTWARCIE GRY	BUDOWANIE	ZAKOŃCZENIE
Wznowienie gry krótkim podaniem	Zdobywanie przestrzeni poprzez prowadzenie, drybling, podanie	Zakończenie strzałem po grze 1 × 1, 2 × 2
Wstępne zajęcie pozycji	Szerokie i długie ustawienie na boisku	Odważna decyzja o dryblingu
Ruch zawodnika „od i do piłki”	Odważna decyzja o dryblingu	Dojście do sytuacji bramkowej
Zdobywanie przestrzeni za pomocą prowadzenia lub podań	Wybiegnięcie na pozycję	Szybka decyzja o strzale
Otwarta pozycja ciała	Decyzja dotycząca momentu podania	
	Tworzenie realnej linii podania	
	Otwarta pozycja ciała	

ŻAK
PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIENIA
Natychmiastowy atak na przeciwnika z piłką

ŻAK		
BRONIENIE		
INDYWIDUALNE	GRUPOWE	ZESPOŁOWE
Odbiór piłki		Zasada zamkniętej pięści
Przechwyt		Gra 1 × 1 w obronie

ŻAK
PRZEJŚCIE Z BRONIENIA DO ATAKOWANIA
Próba jak najszybszego zdobycia bramki

3.4. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MEZOCYKL MIESIĘCZNY

1 Obszar techniczno-taktyczny

Mezocykl w obszarze działań techniczno-taktycznych z uwzględnieniem bloków tematycznych

MEZOCYKL	I MIKROCYKL	II MIKROCYKL	III MIKROCYKL*	IV MIKROCYKL
I MEZOCYKL	Prowadzenie + zwody	Gra 1 × 1	Prowadzenie lub podanie i przyjęcie + strzały	Rozwijanie inteligencji

* Uwaga: w trzecim tygodniu w zależności od poziomu zaawansowania grupy należy realizować treści związane z prowadzeniem piłki (grupa o mniejszym potencjale piłkarskim głównie żak młodszy) lub treści dotyczące podań i przyjęć piłki (grupa o większym potencjale piłkarskim – żak starszy).

TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII ŻAK

Mezocykl	Tydzień	Działania indywidualne		Działania grupowe		Działania zespołowe	
		w ataku	w obronie	w ataku	w obronie	w ataku	w obronie
I	1	Prowadzenie, zwody		Wsparcie zawodnika z piłką	Krycie zawodników bez piłki	Geometria ataku 1–1–2–1	Bronienie 1–1–2–1
	2	Gra 1 × 1	Odbiór				
	3	Podania, przyjęcia lub prowadzenie		Gra po trójkącie			
	4	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1 × 1, odbiór				
II	1	Prowadzenie, zwody		Wsparcie zawodnika z piłką	Asekuracja	Geometria ataku 1–1–2–1	Bronienie 1–1–2–1
	2	Gra 1 × 1	Odbiór				
	3	Podania, przyjęcia lub prowadzenie		Gra po trójkącie			
	4	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1 × 1, odbiór				
III	1	Prowadzenie, zwody		Wsparcie zawodnika z piłką	Krycie zawodników	Geometria ataku 1–1–2–1	Bronienie 1–1–2–1
	2	Gra 1 × 1	Odbiór				
	3	Podania, przyjęcia lub prowadzenie		Gra po trójkącie	Asekuracja		
	4	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1 × 1, odbiór				

Mikrocykl I – prowadzenie + zwody

W pierwszym tygodniu skupiamy się na prowadzeniu piłki jako elemencie bazowym do nauczania innych działań z piłką. W pierwszej fazie nauczania powinniśmy skupić się na elementach czucia piłki, przechodząc następnie do prowadzenia piłki z akcentem na percepcję, kontrolę, tempo i ochronę piłki.

Nauczanie zwodów natomiast powinno przebiegać w sposób systematyczny, szczególnie na pierwszych etapach szkolenia. Na początku zawodnik powinien skupić się na samej „mechanice" wykonania zwodów oraz dużej liczbie powtórzeń. Naukę rozpoczynamy bez presji zewnętrznej, stopniowo w miarę opanowania umiejętności, przechodząc do presji przeciwnika, początkowo biernego aż do aktywnego, wymuszającego użycia odpowiednich ruchów w odniesieniu do swojego położenia.

Mikrocykl II – gra 1 × 1

W tym mikrocyklu koncentrujemy się głównie na grze 1 × 1 w ataku, szczególnie akcentując pojedynki przodem do przeciwnika, nie zapominając w mniejszych proporcjach o pojedynkach bokiem oraz tyłem. Dużą uwagę w tej kategorii przywiązujemy do zmiany zarówno tempa podczas pojedynku, jak i szybkości jego rozegrania. W obronie akcentujemy jedynie próby odbioru piłki bez wchodzenia w aspekty nauki techniki tego elementu szczególnie na etapie żaka młodszego. Pamiętamy także o mocnym nacisku na fazę przejściową zarówno z obrony do ataku, jak i z ataku do obrony po stracie i odbiorze piłki. Nie kończymy gry po odbiorze piłki przez obrońcę, a dopiero po wykonaniu przez niego zadania wyznaczonego mu przez trenera (oddanie strzału, wyprowadzenie piłki w daną strefę itd.).

Ze względu na chęć zwiększenia intensywności zajęć dopuszczamy możliwość rozgrywania kilku pojedynków w tym samym czasie na tym samym polu gry.

Mikrocykl III – podanie i przyjęcie lub prowadzenie piłki

Podczas tego mikrocyklu wiele zależy od oceny swojej grupy przez trenera. W żaku młodszym dzieci nie są w stanie poprawnie wykonać trudnego elementu technicznego, jakim jest przyjęcie piłki, jednocześnie nie widząc potrzeby jej podania – wówczas koncentrujemy się na prowadzeniu piłki. Natomiast w przypadku żaka starszego, jeśli dostrzegamy potrzebę nauki podań i przyjęć piłki, staramy się akcentować ten element początkowo w formie ścisłej zamkniętej, przechodząc do formy ścisłej otwartej, gdzie zawodnik podejmuje decyzje, na bazie obserwacji przestrzeni wokół siebie.

Mikrocykl IV – rozwijanie inteligencji (żak)

Mikrocykl ten daje możliwość samodzielnego podejmowania decyzji, np. co do prowadzenia piłki czy podania, jednocześnie obserwując stopień rozumienia gry

i decyzyjności naszych podopiecznych. W tym wieku w coachingu koncentrujemy się głównie na trafności wyborów, nie na szybkości ich podejmowania, działając na większej przestrzeni pod mniejszą presją czasu.

2 Obszar motoryczny

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

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MOTORYCZNYM

KATEGORIA ŻAK

CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GŁÓWNE AKCENTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE WZORCÓW RUCHOWYCH	Forma zabawowa Metoda powtórzeniowa Współzawodnictwo (wyścigi, sztafety, tory przeszkód)	Przysiad Różne formy biegu (tyłem, bokiem, krok skrzyżny, skipy)	Czołganie i przetaczanie
			Przewroty w przód na materacu, podskoki
			Zmiany sposobu o kierunku biegu z wykorzystaniem przyrządów
			Naśladowanie ruchów zwierząt
KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ	Forma zabawowa Metoda powtórzeniowa Współzawodnictwo Forma wiązana	Dostosowanie motoryczne	Gra różnymi wielkościami piłek
		Różnicowanie ruchów	Ćwiczenia czucia piłki
		Orientacja przestrzenna	Obserwacja przestrzeni w czasie prowadzenia piłki
		Rytmizacja	Zmiany rytmu biegu i prowadzenia piłki
		Sprzężenie ruchów	Ćwiczenia z dwoma piłkami jednocześnie
		Szybkość reakcji	Reakcja na bodźce akustyczne i wzrokowe
KSZTAŁTOWANIE SIŁY	Forma zabawowa Forma strumieniowa	Opór własnego ciała	Naśladowanie ruchów zwierząt, rywalizacja w parach w pozycjach wyizolowanych
		Skoczność	Zabawy skocznościowe
KSZTAŁTOWANIE SZYBKOŚCI	Współzawodnictwo Forma zabawowa	W połączeniu z piłkami	Berki, wyścigi, sztafety
		Zwinność	Tory przeszkód w formie rywalizacji

CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GŁÓWNE AKCENTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI	Forma zabawowa Współzawodnictwo	Gry na bramki	Małe gry 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4
		Z wykorzystaniem przyborów	Berki, wyścigi, sztafety
		W połączeniu z koordynacją	Tory przeszkód z przeskokami przez niskie przeszkody
SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE	Formy gier Współzawodnictwo Czas wolny	Wszechstronny rozwój motoryczny	Gry i zabawy ruchowe z różnymi przyborami, gimnastyka, akrobatyka
			Sporty walki (np. judo, karate)
			Pływanie, rower, spacery

Legenda:

AKCENTY
WDRAŻANIE
GŁÓWNY NACISK

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.

3 Obszar mentalny

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MENTALNYM	KATEGORIA ŻAK
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Rozpoznanie motywacji zawodników do uprawiania piłki nożnej
	Poznanie i zaspokojenie ich potrzeb
	Podtrzymywanie motywacji wewnętrznej
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Nazywanie przeżyć doświadczanych przez zawodników (np. emocje w trakcie treningu czy 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

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MENTALNYM	KATEGORIA ŻAK
KSZTAŁTOWANIE SAMODZIELNOŚCI	Stwarzanie zawodnikom sytuacji wyboru (np. wybór ćwiczenia w trakcie rozgrzewki)
	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
ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOSPOŁECZNYCH	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

4 Teoria – wiedza

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE WIEDZY	KATEGORIA ŻAK
MODEL GRY	Ustawienie podczas otwarcia gry
	Zachowania bramkarza, obrońcy, skrzydłowych oraz napastnika podczas otwarcia gry
	Zachowania długości i szerokości boiska podczas budowania gry
	Decyzja co do dryblingu czy podania podczas budowania i zakończenia gry
	Wybiegnięcia na pozycję podczas budowania i zakończenia gry
	Gra 1 × 1 podczas zakończenia gry
	Zachowania po stracie piłki
	Ustawienie w obronie
	Działania po odbiorze piłki
NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE	Znaczenie nawadniania w trakcie zajęć treningowych
	Wpływ słodyczy i „fast foodów" na efekty w treningu
	Odpowiednia liczba posiłków w dniu z jednostką treningową
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie
	Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)
	Integracja społeczna

3.5. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MIKROCYKL TYGODNIOWY

Poziom brązowy

1) PRZYKŁADOWY HARMONOGRAM TYGODNIOWY W KATEGORII WIEKOWEJ ŻAK

DZIEŃ	TRENING	MIEJSCE	CEL
Poniedziałek			
Wtorek	17.00–18.20	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Środa			
Czwartek	17.00–18.20	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Piątek			
Sobota	Mecz/Turniej	Boisko	Współzawodnictwo
Niedziela			

Drużyny szkółek na poziomie brązowym w kategorii wiekowej żak mają obowiązek realizacji min. **2** jednostek treningowych w mikrocyklu oraz min. **2** meczów w wymiarze mezocyklu – czterech następujących po sobie mikrocykli tygodniowych.
Poza wskazaną liczbą jednostek treningowych, na tym etapie warto stosować trening dodatkowy – sport uzupełniający.

UWAGA!
Wyrażenie „przykładowy mikrocykl" odnosi się do szczegółów dnia treningowego, godziny, tematu i treści zajęć, nie zaś do zasadniczej kwestii, jaką jest liczba jednostek treningowych w tygodniu, która musi być zgodna z tabelą powyżej.

2) PRZYKŁADOWY MEZOCYKL TRENINGOWY W KATEGORII WIEKOWEJ ŻAK

a) MIKROCYKL I – BLOK Z AKCENTEM NA PROWADZENIE PIŁKI – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

Tworząc własny plan treningowy należy uwzględnić **2** jednostki treningowe w mikrocyklu + **2** mecze w mezocyklu.

UWAGA! Treści szczegółowe w poszczególnych obszarach należy dostosować do poziomu umiejętności drużyny.

OBSZAR	Trening 1*	Trening 2
Działania indywidualne w ataku	Prowadzenie piłki Kontrola	Prowadzenie piłki Percepcja
Motoryka	Koordynacja Orientacja przestrzenna	Koordynacja Rytmizacja
Mentalny	Budowanie świadomości	Budowanie świadomości Samodyscyplina
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Kompetencje społeczne

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

b) MIKROCYKL II – BLOK Z AKCENTEM NA DRYBLING – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1*	Trening 2
Działania indywidualne w ataku	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z przodu Szybkość wykonania	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z przodu (zmiany kierunku prowadzenia piłki)
Działania indywidualne w obronie	Odbiór piłki	Odbiór piłki
Motoryka	Zwinność Zmiany kierunku biegu	Zwinność Zmiany kierunku biegu
Mentalny	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji
Wiedza	Model gry	Model gry

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

c) MIKROCYKL III – ŻAK MŁODSZY BLOK Z AKCENTEM NA PROWADZENIE PIŁKI – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2
Działania indywidualne w ataku	Prowadzenie piłki Kontrola	Prowadzenie piłki Percepcja
Motoryka	Koordynacja Sprzężenie ruchów	Koordynacja Orientacja przestrzenna
Mentalny	Budowanie świadomości Samodyscyplina	Koncentracja Samodyscyplina
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Kompetencje społeczne

d) MIKROCYKL III – ŻAK STARSZY – BLOK Z AKCENTEM NA PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI (PRZY ODPOWIEDNICH UMIEJĘTNOŚCIACH DRUŻYNY) – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2*
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie Przyjęcie kierunkowe	Podanie i przyjęcie Technika uderzenia piłki
Motoryka	Wzorce ruchowe Różne formy biegu	Koordynacja Różnicowanie ruchów
Mentalny	Budowanie świadomości Koncentracja i opanowanie	Samodyscyplina Koncentracja i opanowanie
Wiedza	Model gry	Nawadnianie i odżywianie

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

e) MIKROCYKL IV – BLOK Z AKCENTEM NA ROZWIJANIE INTELIGENCJI PIŁKARSKIEJ – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2*
Działania indywidualne w ataku	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania indywidualne w obronie	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania grupowe w ataku	Gra po trójkącie	Wsparcie zawodnika z piłką
Działania grupowe w obronie	Krycie zawodników bez piłki	Asekuracja
Motoryka	Wytrzymałość Formy gier w przewadze liczebnej	Sporty uzupełniające Zabawy z mocowaniem
Mentalny	Budowanie świadomości	Budowanie świadomości Koncentracja i opanowanie
Wiedza	Model gry	Nawadnianie i odżywianie Kompetencje społeczne

1) PRZYKŁADOWY HARMONOGRAM TYGODNIOWY W KATEGORII WIEKOWEJ ŻAK

DZIEŃ	TRENING	MIEJSCE	CEL
Poniedziałek	17.00–18.20	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Wtorek			
Środa	17.00–18.20	Boisko	Zajęcia piłkarskie *
Czwartek			
Piątek	17.00–18.20	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Sobota	Mecz/Turniej	Boisko	Współzawodnictwo
Niedziela			

* Zajęcia piłkarskie lub jednostka treningowa w formie meczu (gra wewnętrzna).

Drużyny szkółek na poziomie srebrnym w kategorii wiekowej żak mają obowiązek realizacji min. **3** jednostek treningowych w mikrocyklu oraz min. **3** meczów w wymiarze mezocyklu – czterech następujących po sobie mikrocykli treningowych.
Na tym etapie warto stosować trening dodatkowy – sport uzupełniający, stanowiący dodatkową jednostkę treningową w mikrocyklu

Jeśli drużyna bierze udział w oficjalnych rozgrywkach, w których mecze prowadzone są systemem 2 × w mikrocyklu, drużyna powinna odbyć 2 jednostki treningowe + 2 mecze w oficjalnych rozgrywkach.

UWAGA!
Wyrażenie „przykładowy mikrocykl" odnosi się do szczegółów dnia treningowego, godziny, tematu i treści zajęć, nie zaś do zasadniczej kwestii, jaką jest liczba jednostek treningowych w tygodniu, która musi być zgodna z tabelą powyżej.

2) PRZYKŁADOWY MEZOCYKL TRENINGOWY W KATEGORII WIEKOWEJ ŻAK

Tworząc własny plan treningowy należy uwzględnić **3** jednostki treningowe w mikrocyklu + **3** mecze w mezocyklu.
UWAGA! Treści szczegółowe w poszczególnych obszarach należy dostosować do poziomu umiejętności drużyny.

a) MIKROCYKL I – BLOK Z AKCENTEM NA PROWADZENIE PIŁKI – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1*	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Prowadzenie piłki Kontrola	Prowadzenie piłki Percepcja	Prowadzenie piłki Ochrona
Motoryka	Koordynacja Orientacja przestrzenna	Koordynacja Rytmizacja	Siła Zabawy z mocowaniem
Mentalny	Budowanie świadomości	Budowanie świadomości Samodyscyplina	Koncentracja Samodyscyplina
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Kompetencje społeczne	Model gry

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

b) MIKROCYKL II – BLOK Z AKCENTEM NA DRYBLING – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1*	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z przodu Szybkość wykonania	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z przodu (zmiany kierunku prowadzenia piłki)	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z boku i z tyłu Ochrona piłki
Działania indywidualne w obronie	Odbiór piłki	Odbiór piłki	Odbiór piłki
Motoryka	Zwinność Zmiany kierunku biegu	Zwinność Zmiany kierunku biegu	Zwinność Hamowanie i zatrzymanie się
Mentalny	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji
Wiedza	Model gry	Model gry	Nawadnianie i odżywianie

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

c) MIKROCYKL III – ŻAK MŁODSZY – BLOK Z AKCENTEM NA PROWADZENIE PIŁKI – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Prowadzenie piłki Kontrola	Prowadzenie piłki Percepcja	Prowadzenie piłki Ochrona
Motoryka	Koordynacja Sprzężenie ruchów	Koordynacja Orientacja przestrzenna	Siła Zabawy z mocowaniem
Mentalny	Budowanie świadomości Samodyscyplina	Koncentracja Samodyscyplina	Koncentracja Samodyscyplina
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Kompetencje społeczne	Model gry

d) MIKROCYKL III – ŻAK STARSZY – BLOK Z AKCENTEM NA PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI (PRZY ODPOWIEDNICH UMIEJĘTNOŚCIACH DRUŻYNY)– PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie Przyjęcie kierunkowe	Podanie i przyjęcie Przyjęcie kierunkowe	Podanie i przyjęcie Technika uderzenia piłki
Motoryka	Wzorce ruchowe Różne formy biegu	Wzorce ruchowe Różne formy biegu	Koordynacja Różnicowanie ruchów
Mentalny	Budowanie świadomości Koncentracja i opanowanie	Budowanie świadomości Koncentracja i opanowanie	Samodyscyplina Koncentracja i opanowanie
Wiedza	Model gry	Model gry	Nawadnianie i odżywianie

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

e) MIKROCYKL IV – BLOK Z AKCENTEM NA ROZWIJANIE INTELIGENCJI PIŁKARSKIEJ – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*
Działania indywidualne w ataku	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania indywidualne w obronie	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania grupowe w ataku	Gra po trójkącie	Gra po trójkącie	Wsparcie zawodnika z piłką
Działania grupowe w obronie	Krycie zawodników bez piłki	Krycie zawodników bez piłki	Asekuracja
Motoryka	Wytrzymałość Formy gier w przewadze liczebnej	Wytrzymałość Formy gier w przewadze liczebnej	Sporty uzupełniające Zabawy z mocowaniem
Mentalny	Budowanie świadomości	Budowanie świadomości Koncentracja i opanowanie	Budowanie świadomości Koncentracja i opanowanie
Wiedza	Model gry	Model gry	Nawadnianie i odżywianie Kompetencje społeczne

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

1) PRZYKŁADOWY HARMONOGRAM TYGODNIOWY W KATEGORII ŻAK

DZIEŃ	TRENING	MIEJSCE	CEL
Poniedziałek	17.00–18.20	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Wtorek			
Środa	17.00–18.20	Boisko	Zajęcia piłkarskie*
Czwartek			
Piątek	17.00–18.20	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Sobota	Mecz/Turniej	Boisko	Współzawodnictwo
Niedziela			

* Zajęcia piłkarskie lub jednostka treningowa w formie meczu (gra wewnętrzna).

Drużyny szkółek na poziomie złotym w kategorii wiekowej żak mają obowiązek realizacji min. **3** jednostek treningowych w mikrocyklu oraz min. **3** meczów w wymiarze mezocyklu – czterech następujących po sobie mikrocykli treningowych.
Na tym etapie warto stosować trening dodatkowy – sport uzupełniający, stanowiący dodatkową jednostkę treningową w mikrocyklu.

Jeśli drużyna bierze udział w oficjalnych rozgrywkach, w których mecze prowadzone są systemem 2 × w mikrocyklu, drużyna powinna odbyć 2 jednostki treningowe + 2 mecze w oficjalnych rozgrywkach.

UWAGA!
Wyrażenie „przykładowy mikrocykl" odnosi się do szczegółów dnia treningowego, godziny, tematu i treści zajęć, nie zaś do zasadniczej kwestii, jaką jest liczba jednostek treningowych w tygodniu, która musi być zgodna z tabelą powyżej.

2) PRZYKŁADOWY MEZOCYKL TRENINGOWY W KATEGORII ŻAK

Tworząc własny plan treningowy należy uwzględnić **3** jednostki treningowe w mikrocyklu + **3** mecze w mezocyklu.

UWAGA! Treści szczegółowe w poszczególnych obszarach należy dostosować do poziomu umiejętności drużyny.

a) MIKROCYKL I – BLOK Z AKCENTEM NA PROWADZENIE PIŁKI – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1*	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Prowadzenie piłki Kontrola	Prowadzenie piłki Percepcja	Prowadzenie piłki Ochrona
Motoryka	Koordynacja Orientacja przestrzenna	Koordynacja Rytmizacja	Siła Zabawy z mocowaniem
Mentalny	Budowanie świadomości	Budowanie świadomości Samodyscyplina	Koncentracja Samodyscyplina
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Kompetencje społeczne	Model gry

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

b) MIKROCYKL II – BLOK Z AKCENTEM NA DRYBLING – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1*	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z przodu Szybkość wykonania	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z przodu (zmiany kierunku prowadzenia piłki)	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z boku i z tyłu Ochrona piłki
Działania indywidualne w obronie	Odbiór piłki	Odbiór piłki	Odbiór piłki
Motoryka	Zwinność Zmiany kierunku biegu	Zwinność Zmiany kierunku biegu	Zwinność Hamowanie i zatrzymanie się
Mentalny	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji
Wiedza	Model gry	Model gry	Nawadnianie i odżywianie

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

c) MIKROCYKL III – ŻAK MŁODSZY – BLOK Z AKCENTEM NA PROWADZENIE PIŁKI – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Prowadzenie piłki Kontrola	Prowadzenie piłki Percepcja	Prowadzenie piłki Ochrona
Motoryka	Koordynacja Sprzężenie ruchów	Koordynacja Orientacja przestrzenna	Siła Zabawy z mocowaniem
Mentalny	Budowanie świadomości Samodyscyplina	Koncentracja Samodyscyplina	Koncentracja Samodyscyplina
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Kompetencje społeczne	Model gry

d) MIKROCYKL III – ŻAK STARSZY – BLOK Z AKCENTEM NA PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI (PRZY ODPOWIEDNICH UMIEJĘTNOŚCIACH DRUŻYNY) – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie Przyjęcie kierunkowe	Podanie i przyjęcie Przyjęcie kierunkowe	Podanie i przyjęcie Technika uderzenia piłki
Motoryka	Wzorce ruchowe Różne formy biegu	Wzorce ruchowe Różne formy biegu	Koordynacja Różnicowanie ruchów
Mentalny	Budowanie świadomości Koncentracja i opanowanie	Budowanie świadomości Koncentracja i opanowanie	Samodyscyplina Koncentracja i opanowanie
Wiedza	Model gry	Model gry	Nawadnianie i odżywianie

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

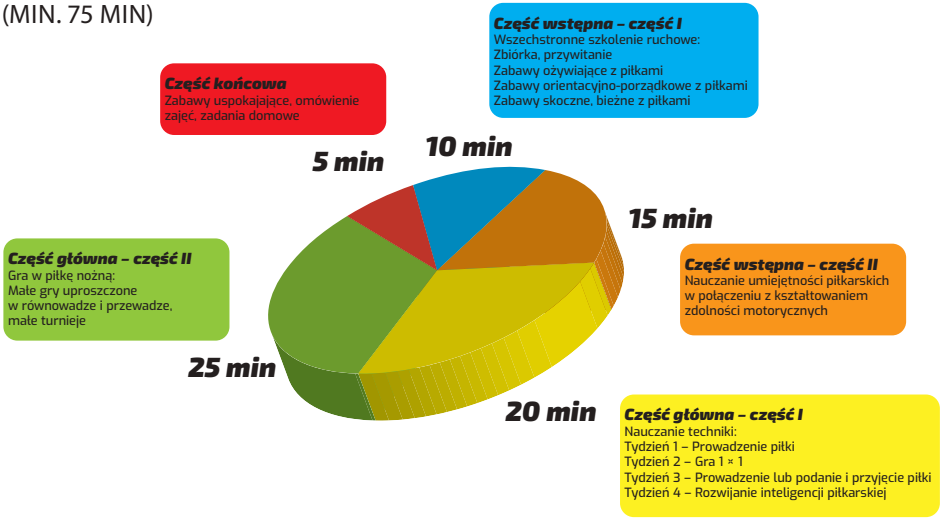
e) MIKROCYKL IV – BLOK Z AKCENTEM NA ROZWIJANIE INTELIGENCJI PIŁKARSKIEJ – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*
Działania indywidualne w ataku	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania indywidualne w obronie	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania grupowe w ataku	Gra po trójkącie	Gra po trójkącie	Wsparcie zawodnika z piłką
Działania grupowe w obronie	Krycie zawodników bez piłki	Krycie zawodników bez piłki	Asekuracja
Motoryka	Wytrzymałość Formy gier w przewadze liczebnej	Wytrzymałość Formy gier w przewadze liczebnej	Sporty uzupełniające Zabawy z mocowaniem
Mentalny	Budowanie świadomości	Budowanie świadomości Koncentracja i opanowanie	Budowanie świadomości Koncentracja i opanowanie
Wiedza	Model gry	Model gry	Nawadnianie i odżywianie Kompetencje społeczne

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

3.6. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

OGÓLNA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ
(MIN. 75 MIN)



BLOK I: BUDOWA TRENINGU – NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI (ZWODY)

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	10 min
2. Zabawy ożywiające	
3. Zabawy z elementami motoryki (szybkość, skoczność, siła)	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Ćwiczenie 1: prowadzenie piłki z akcentem na kontrolę piłki	20 min
Ćwiczenie 2: prowadzenie piłki z akcentem na tempo	
Ćwiczenie 3: prowadzenie piłki połączone z innymi działaniami (np. podanie, zwody, strzał)	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
1. Formy gier w równowadze liczebnej z akcentem na prowadzenie piłki i drybling	25 min
2. Gra dowolna	
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	
3. Zadanie domowe – ćwiczenia czucia piłki	

WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

PROWADZENIE PIŁKI
Prowadzenie piłki obiema nogami
Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika
Zmiana tempa prowadzenia piłki
Kontrola przestrzeni podczas prowadzenia piłki
Zmiana nogi prowadzącej piłkę – żak starszy

ZWODY
Wybiegnięcie z piłką w odpowiednim kierunku po zwodzie (jeśli zwód wykonujemy w jedną stronę, wybiegamy z piłką w przeciwną)
Tempo wykonywania zwodu
Odległość rozpoczęcia zwodu od przeciwnika – żak starszy

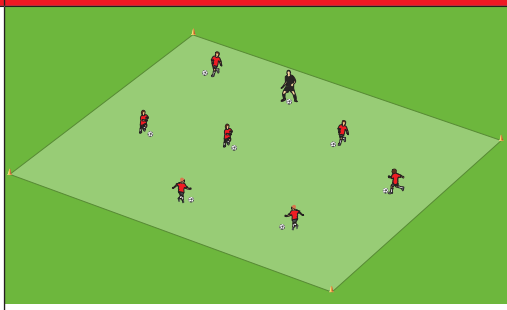
UWAGI DOTYCZĄCE PRZEPROWADZENIA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ (metodyka nauczania):

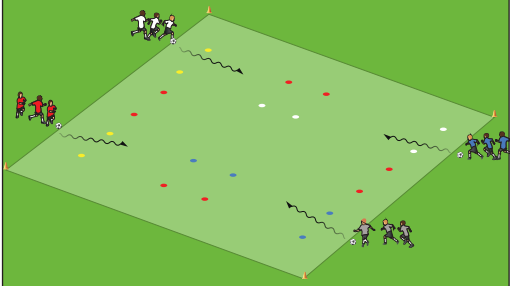
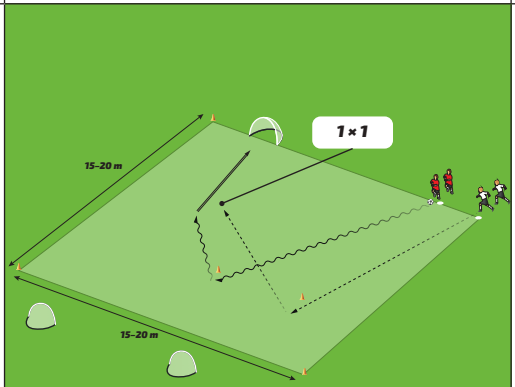
- w części wstępnej można wprowadzić ćwiczenia czucia piłki, wykonywane w miejscu bądź ruchu, ćwiczenia oparte na dużej liczbie kontaktów z piłką (poprzez uderzenia lub przetoczenia) różnymi częściami stopy. Poprzez powtarzalność określonych ruchów zawodnicy starają się kontrolować piłkę;
- w części głównej trener powinien skupić się na jednym lub dwóch głównych zaleceniach dotyczących nauczania prowadzenia piłki, np. percepcja i kontrola lub tempo prowadzenia i ochrona piłki. Organizacja ćwiczenia (przestrzeń, zadania dla zawodników, zarządzanie czasem) powinna wymusić realizację określonego celu, np. prowadzenia piłki z akcentem na percepcję. Środki treningowe powinny kreować sytuacje, w których zawodnicy będą obserwować i zbierać informacje, prowadząc piłkę;
- następnym krokiem jest połączenie prowadzenia piłki z innymi działaniami, takimi jak: podanie, strzał i drybling;
- w części głównej należy stosować gry, w których stworzone są warunki do częstego prowadzenia piłki. Atakujący powinni znajdować się w równowadze liczebnej w stosunku do broniących. W tej sytuacji zostaje ograniczona możliwość gry podaniami.

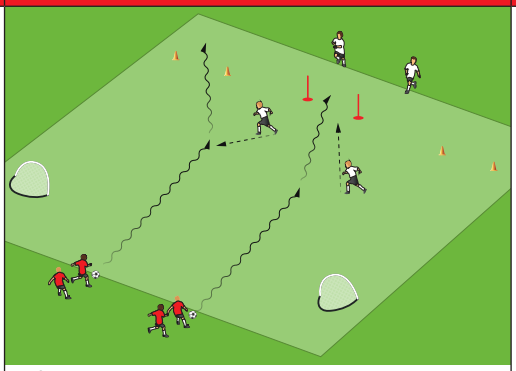
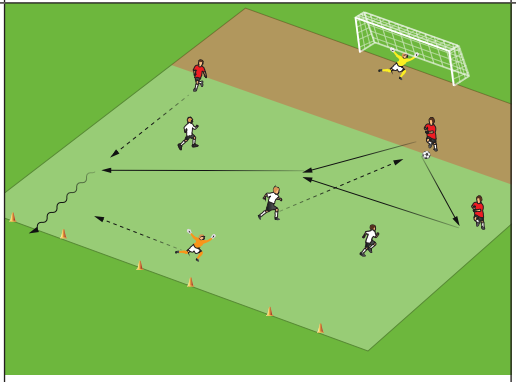
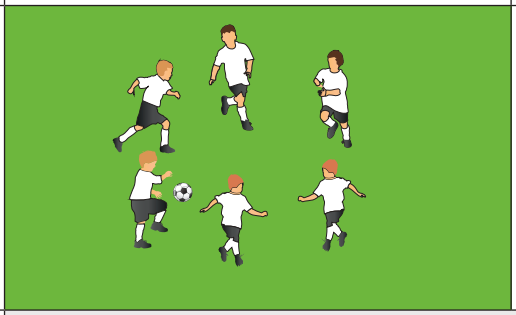
3.7. PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE

PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ – NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI I ZWODÓW

Trener				Asystent				
Temat	Prowadzenie piłki z akcentem na kontrolę							
Mikrocykl	Prowadzenie piłki							
Technika/działania indywidualne	Prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem			Motoryka		KZM: orientacja przestrzenna		
Działania grupowe/ zespołowe				Mentalność/wiedza		Budowanie świadomości/ nawadnianie i odżywianie		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Żak	Czas zajęć	75 min	Nr zajęć		Liczba zawodników		16
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: niskie płotki
Liczba	16	2	8	30	10			6

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 Pole: 15 × 15 m	1. Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć. 2. W określonym polu zawodnicy prowadzą piłkę. Trener podaje nazwę części ciała, którą trzeba będzie zatrzymać piłkę. Na sygnał trenera zawodnicy zatrzymują piłkę, np. prawa ręka, kolano, podeszwa, pośladki, klatka piersiowa itd.	3 min 7 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	 Pole 20 × 20 m	Zawodnicy podzieleni na 3–4-osobowe zespoły. Na sygnał „start" mają do pokonania z piłką określoną przez trenera liczbę bramek. Po wykonaniu zadania jak najszybciej wracają do swojej drużyny, przekazując piłkę następnemu zawodnikowi z drużyny. **Modyfikacje:** 1. Trener określa nie tylko liczbę bramek, ale także kolor. 2. Kolejny zawodnik z drużyny nie może przeprowadzić piłki przez te same bramki. 3. Dwóch zawodników z rzędu z piłkami. **Wskazówki i korekta:** • kontrola i częsty kontakt z piłką, • prowadzenie piłki obiema nogami.	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		I POŁOWA Dwóch zawodników na komendę „start" rozpoczyna pokonanie wyznaczonego toru. Zawodnik z piłką prowadzi ją, omijając pierwszy pachołek (dalszy), zawodnik bez piłki omija drugi pachołek (bliższy). Zawodnik z piłką próbuje zdobyć bramkę, goniący próbuje odebrać piłkę i oddać strzał do jednej z dwóch małych bramek. **Modyfikacja:** dystans do przeprowadzenia piłki regulujemy w zależności od stopnia wyszkolenia zawodników – wprowadzenie slalomu dla zawodnika z piłką i ćwiczenia koordynacyjnego dla zawodnika bez piłki. **Wskazówki i korekta:** • tempo prowadzenia, • prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika.	10 min

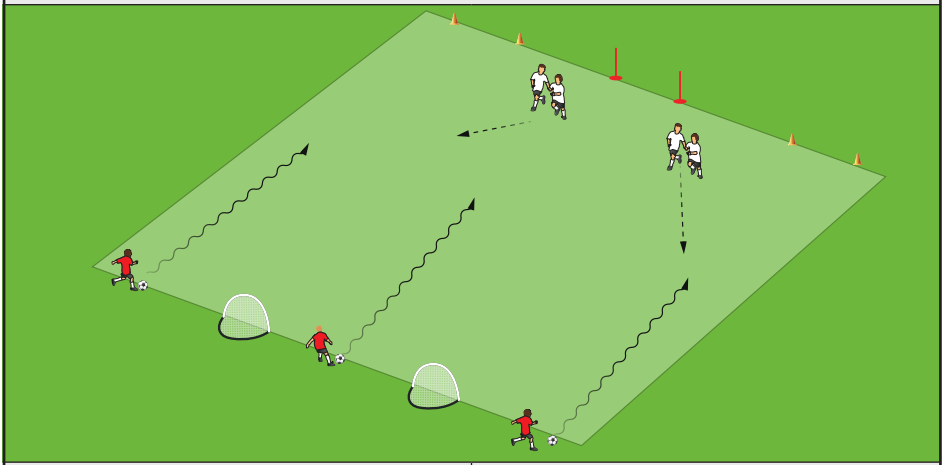
	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 Pole: 20 × 20 m	II POŁOWA Zawodnicy dobrani w pary (atakujący każdy z piłką). Na sygnał pierwsza para po wykonaniu slalomu ma za zadanie przeprowadzić piłki przez jedną z 3 otwartych bramek. W przypadku odbioru obrońca oddaje strzał do jednej z dwóch małych bramek. **Wskazówki i korekta:** • prowadzenie piłki nogą dalszą, • ochrona piłki.	10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	 Pole: 30 × 30 m	Gra 3 × 3 + 2Br Na linii środkowej ustawione 3 bramki z pachołków. Jeden zespół atakuje bramkę z bramkarzem. Drugi zespół zdobywa bramkę przez przeprowadzenie piłki przez 3 bramki z pachołków bronione przez jednego bramkarza. **Wskazówki i korekta:** • prowadzenie nogą dalszą od przeciwnika, • zmiana tempa prowadzenia piłki.	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zawodnicy, trzymając się za ręce, tworzą okrąg. Ich zadaniem jest przedostać się na drugą stronę hali, podając sobie piłkę i nie rozłączając się. Omówienie zajęć.	5 min
	Uwagi:		
	Stosujemy „zamrażanie" sytuacji boiskowej w celu zadawania pytań otwartych. W części głównej ćwiczenia odbywają się na dwóch połowach boiska równocześnie. Po 10 min następuje zmiana grup.		

Przykład ćwiczenia z narastającą progresją w aspekcie prowadzenia piłki

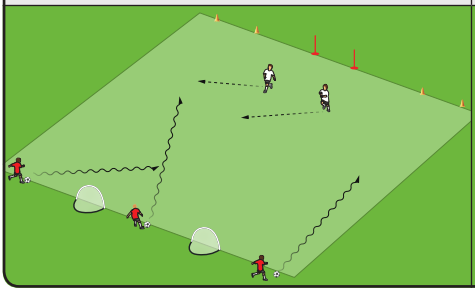
Prowadzenie piłki z progresją

Organizacja:
piłki, oznaczniki, pachołki
Obszar:
25 × 25 m
Przebieg ćwiczenia:
zadaniem zawodników z piłką jest przeprowadzenie jej przez jedną z trzech otwartych bramek bronionych przez dwie pary obrońców trzymających się za ręce. Zadaniem obrońców po odbiorze jest oddanie strzału do jednej z dwóch bramek.
Modyfikacje:
Grafika 2 – broni dwóch obrońców. Po odbiorze oddają strzał do jednej z dwóch bramek.
Grafika 3 – zawodnicy z piłkami wykonują slalom, obrońcy wykonują ćwiczenia koordynacyjne. Dodatkowo 1 powracający obrońca. Zadaniem obrońców po odbiorze jest oddanie strzału do jednej z dwóch bramek.
Grafika 4 – broni dwóch obrońców + 1 w wyznaczonej strefie. Zadaniem obrońców po odbiorze jest oddanie strzału do jednej z dwóch bramek.
Grafika 5 – broni dwóch obrońców + dwóch w wyznaczonej strefie. Zadaniem obrońców po odbiorze jest oddanie strzału do jednej z dwóch bramek.

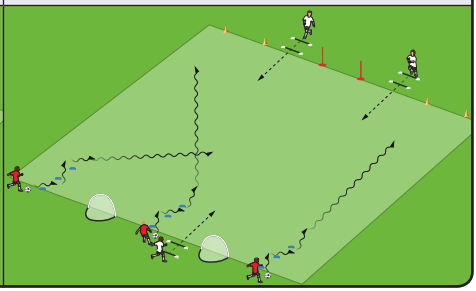
Grafika 1



Grafika 2

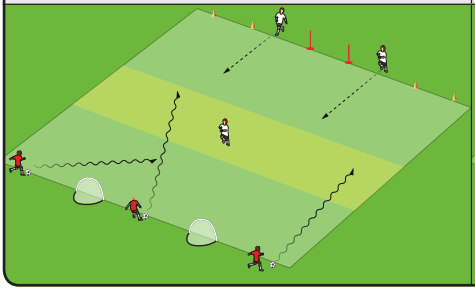


Grafika 3

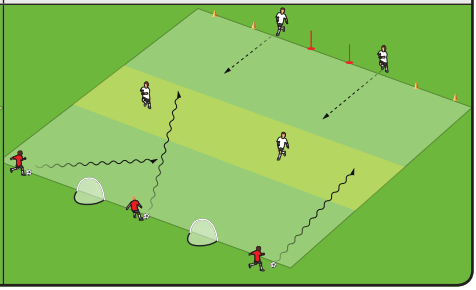


Prowadzenie piłki z progresją

Grafika 4



Grafika 5



BLOK II: BUDOWA TRENINGU – NAUCZANIE GRY 1 × 1

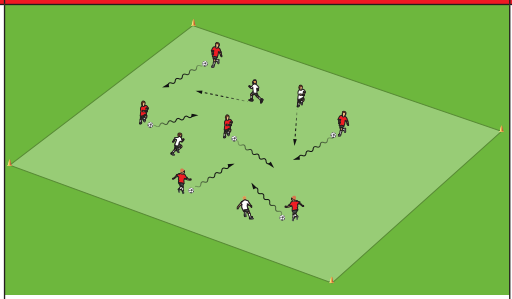
TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	10 min
2. Zabawy ożywiające	
3. Zabawy z elementami motoryki (szybkość, skoczność, siła)	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Zwinność: zmiany kierunku biegu	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Ćwiczenie 1: zmiany kierunku prowadzenia piłki	20 min
Ćwiczenie 2: gra 1 × 1 pod presją czasu	
Ćwiczenie 3: gra 1 × 1 w połączeniu z innymi elementami	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
1. Małe gry w równowadze liczebnej	25 min
2. Gra dowolna	
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	
3. Zadanie domowe – doskonalenie poznanych zwodów	

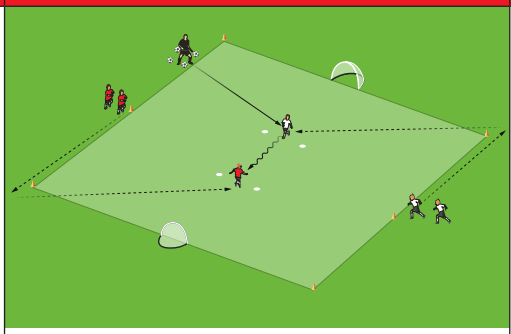
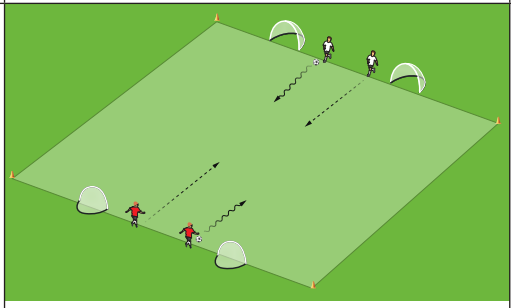
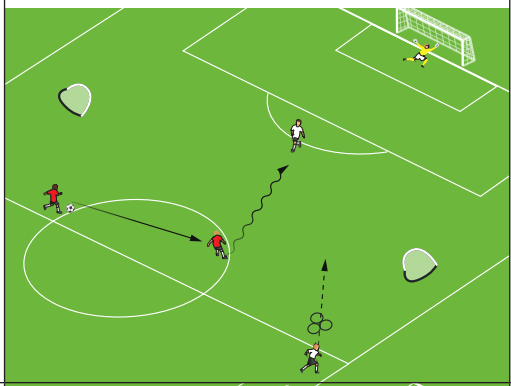
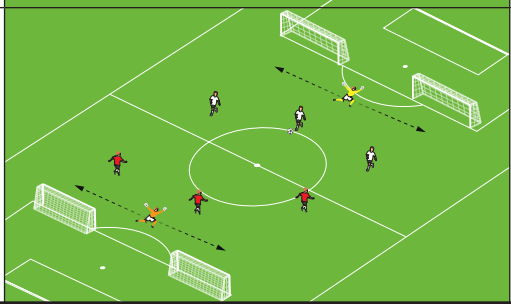
WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

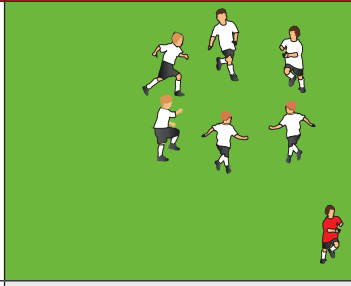
GRA 1 × 1 W ATAKU			
	Z PRZECIWNIKIEM Z PRZODU	Z PRZECIWNIKIEM Z TYŁU	Z PRZECIWNIKIEM Z BOKU
1.	Tempo dryblingu (arytmia)	Kontrola zawodnika broniącego poprzez obrót przez ramię	Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika
2.	Unikanie zatrzymania się z piłką	Dążenie do najszybszego obrócenia się z piłką	Prowadzenie piłki blisko przy nodze
3.	Balans ciałem	Zwód bez piłki przed przyjęciem – żak starszy	Osłonięcie piłki ciałem – żak starszy
4.	Zmiany kierunku		Zmiana kierunku prowadzenia piłki (arytmia) – żak starszy

PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ – NAUCZANIE GRY 1 × 1 Z PRZECIWNIKIEM USTAWIONYM Z PRZODU

Trener				Asystent				
Temat	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem ustawionym z przodu							
Mikrocykl	Gra 1 × 1							
Technika/działania indywidualne	Szybkość wykonania pojedynku			Motoryka		Zwinność – zmiany kierunku biegu		
Działania grupowe/ zespołowe				Mentalność/wiedza		Kształtowanie motywacji/model gry		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Żak	Czas zajęć	75 min	Nr zajęć		Liczba zawodników		16
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: niskie płotki
Liczba	16	4	8	30	10			6

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 Pole: 15 × 15 m	Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć. Każdy zawodnik prowadzi piłkę. Czterech zawodników bez piłki stara się odebrać piłkę innym zawodnikom, którzy następnie odbierają piłkę kolejnym zawodnikom. **Modyfikacja:** podział na dwie drużyny, jedna bez piłek.	3 min 7 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	 Pole: 15 × 15 m	Zawodnicy startują na sygnał trenera (dźwiękowy lub wizualny). Ich zadaniem jest obiegnięcie wyznaczonego stożka, wbiegnięcie do małej bramki i gra 1 × 1 przodem. Trener podaje piłkę do zawodnika, który jako pierwszy przebiegnie przez otwartą bramkę. **Wskazówki i korekta:** • szybkość pojedynku, • zmiany kierunku prowadzenia piłki.	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 Pole: 20 × 15 m 	POŁOWA I Dwie pary rozpoczynają równocześnie. Wygrywa zawodnik, który pierwszy zdobędzie bramkę. Zadaniem atakujących jest strzał do jednej z dwóch bramek. Obrońcy, po przechwycie, oddają strzał do jednej z bramek ustawionych po drugiej stronie boiska. **Wskazówki i korekta:** tempo pojedynku. POŁOWA II Fragment gry 1 × 1 z powracającym obrońcą wykonującym wskazane przez trenera ćwiczenia koordynacyjne. Po przechwycie piłki obrońcy stają się atakującymi i grają 2 × 1. Ich zadaniem jest oddanie strzału do jednej z dwóch małych bramek. **Wskazówki i korekta:** • unikanie zatrzymania się z piłką, • zmiany kierunku prowadzenia piłki.	10 min 10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra 3 × 3 na 4 bramki bronione przez dwóch bramkarzy. **Wskazówki i korekta:** • szybkość pojedynku, • zmiany kierunku prowadzenia piłki.	25 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zawodnik ustawiony tyłem do grupy, znajdujący się poza okręgiem ma za zadanie po obróceniu się i wejściu do środka koła wskazanie inicjatora ruchów. Omówienie zajęć.	5 min
	Uwagi:		
	Stosujemy „zamrażanie" sytuacji boiskowej w celu zadawania pytań otwartych. W części głównej I ćwiczenia odbywają się na dwóch połowach boiska równocześnie. Po 10 min następuje zmiana grup.		

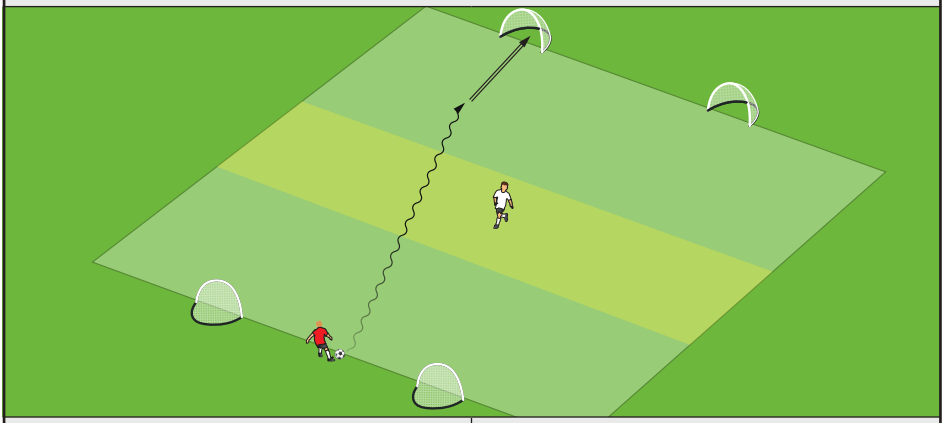
Przykład środka treningowego z narastającą progresją w aspekcie gry 1 × 1

Nazwa środka treningowego
Gra 1 × 1 z progresją

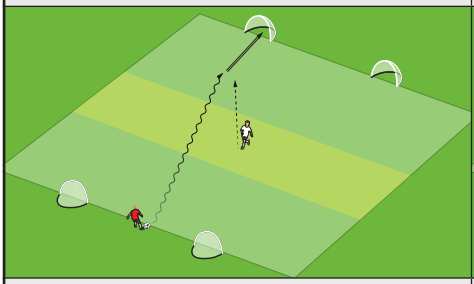
Organizacja:
piłki, oznaczniki, stożki, małe bramki
Obszar:
25 × 25 m
Przebieg ćwiczenia:
Gra 1 × 1 z zawodnikiem mogącym bronić tylko w wyznaczonej strefie. Obrońca, po odbiorze, oddaje strzał do jednej z dwóch bramek.
Modyfikacje:
Grafika 2 – obrońca, po minięciu, wraca za napastnikiem. Zadaniem obrońcy po odbiorze jest strzał do jednej z dwóch bramek.
Grafika 3 – brak strefy ograniczającej obrońcę. Zadaniem obrońcy, po odbiorze, jest strzał do jednej z dwóch bramek.
Grafika 4 – dodatkowa presja czasu w postaci powracającego obrońcy po wykonaniu zadania dodatkowego. Zadaniem obrońców, po odbiorze, jest oddanie strzału do jednej z dwóch bramek.
Grafika 5 – broni dwóch obrońców. Jeden w strefie, drugi za nią. Zadaniem obrońców, po odbiorze, jest oddanie strzału do jednej z dwóch bramek.
Grafika 6 – broni dwóch obrońców. Jeden w strefie, drugi za nią. Po minięciu obrońcy w strefie może on wracać do pomocy koledze. Zadaniem obrońców po odbiorze jest oddanie strzału do jednej z dwóch bramek.

Gra 1 × 1 z progresją

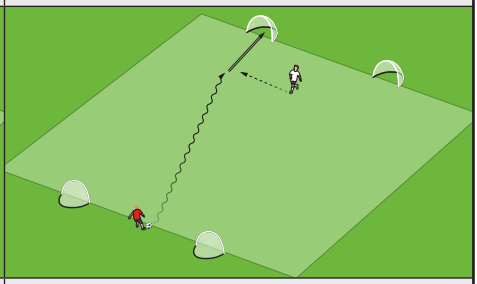
Grafika 1



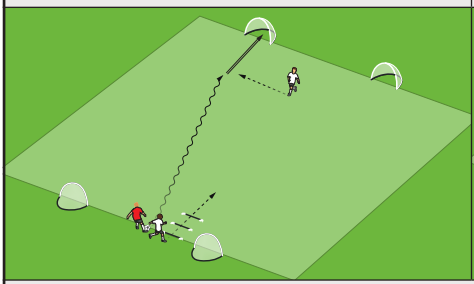
Grafika 2



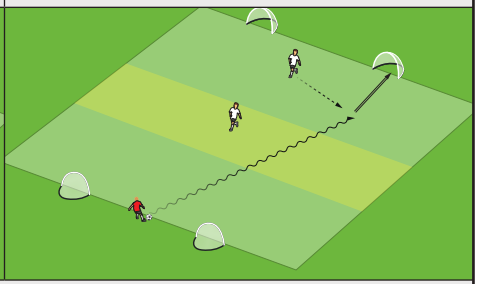
Grafika 3



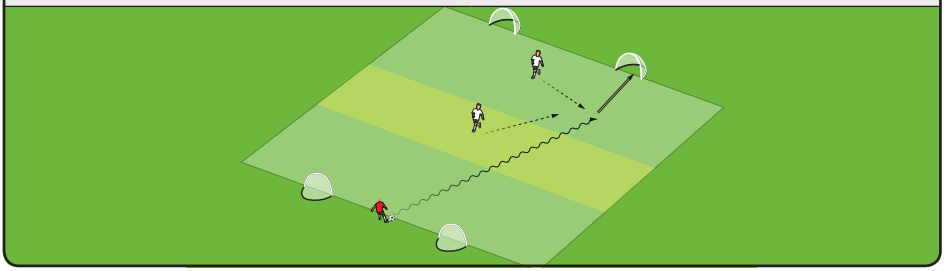
Grafika 4



Grafika 5



Grafika 6



BLOK III: BUDOWA TRENINGU – PROWADZENIE PIŁKI, ZWODY LUB PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI

* ŻAK MŁODSZY

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	10 min
2. Zabawy ożywiające	
3. Zabawy z elementami motoryki (szybkość, skoczność, siła)	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Zabawy z mocowaniem	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Ćwiczenie 1: nauka ruchu zwodnego	20 min
Ćwiczenie 2: wykonanie ruchu zwodnego w tempie	
Ćwiczenie 3: wykonanie ruchu zwodnego z presją czasu/presją przeciwnika	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
1. Formy gier 1 × 1	25 min
2. Gra dowolna	
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	
3. Zadanie domowe – nauka zwodu pojedynczego	

WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

PROWADZENIE PIŁKI
Prowadzenie piłki obiema nogami
Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika
Zmiana tempa prowadzenia piłki
Kontrola przestrzeni podczas prowadzenia piłki
Zmiana nogi prowadzącej piłkę – żak starszy

ZWODY
Wybiegnięcie z piłką w odpowiednim kierunku po zwodzie
(jeśli zwód wykonujemy w jedną stronę, wybiegamy z piłką w przeciwną)
Tempo wykonywania zwodu
Odległość rozpoczęcia zwodu od przeciwnika – żak starszy
Przyspieszenie z piłką po zwodzie (odejście) – żak starszy

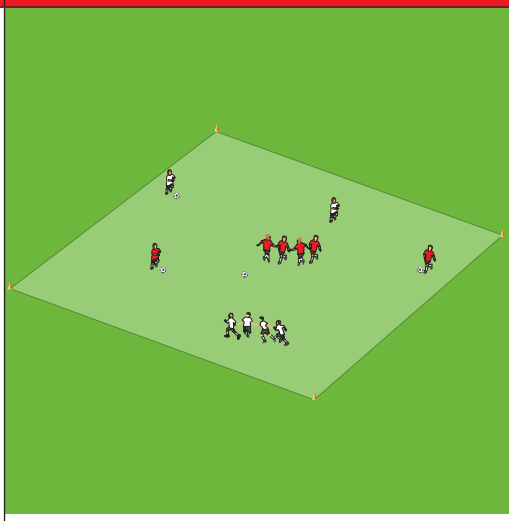
UWAGI DOTYCZĄCE PRZEPROWADZENIA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ (metodyka nauczania):

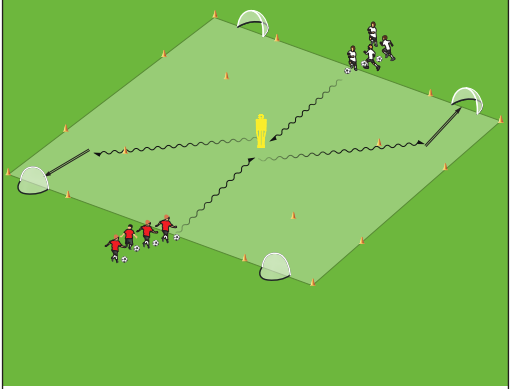
- w części wstępnej można wykorzystać ćwiczenia doskonalące dynamiczne prowadzenie piłki w różnych kierunkach, akcentując szybkie zmiany tempa prowadzenia, częste kierunki prowadzenia, ochronę piłki m.in. poprzez prowadzenie nogą dalszą od przeciwnika;
- w kolejnych środkach treningowych zawodnik poprzez dużą powtarzalność powinien wykonywać dużą liczbę zwodów w warunkach, które w żaden sposób nie ograniczają jego ruchów. Ruchy zwodne mogą być wykonywane przed pachołkiem lub stożkiem;
- następnym etapem będzie sukcesywne wprowadzanie presji czasu i przeciwnika. Należy wprowadzać różne ustawienia między atakującym a obrońcą (np. przeciwnik ustawiony z przodu, z boku i tyłu);
- w celu poprawy decyzyjności zawodnika należy wprowadzić środki treningowe oparte na wyborze rozwiązań pomiędzy dryblingiem a podaniem do współpartnera. W sytuacjach równowagi liczebnej, np. 2 × 2, zawodnik zmuszony będzie do podjęcia decyzji o dryblingu lub współpracy;
- ostatnim elementem nauczania dryblingu będą gry oparte na sytuacjach, w których drużyny znajdują się w równowadze liczebnej. Takie warunki ograniczają możliwości gry podaniami i w pewnym stopniu prowokują wszystkich zawodników do podejmowania ryzyka.

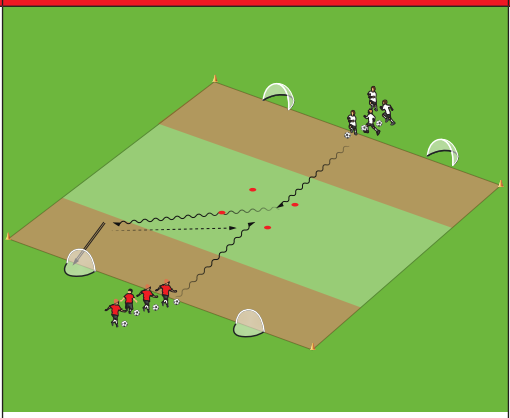
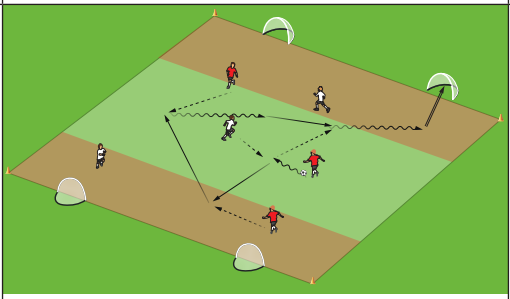
PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

– prowadzenie piłki, nauka zwodu

Trener				Asystent				
Temat zajęć	Prowadzenie piłki, nauka zwodu							
Mikrocykl	Prowadzenie piłki, zwody							
Technika/ działania indywidualne	Nauka ruchu zwodnego			Motoryka		Zdolność dostosowania ruchów		
Działania grupowe/ zespołowe				Wiedza/mentalność		Nawadnianie i odżywianie/ samodyscyplina, budowanie świadomości		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Żak	Czas zajęć	75 min	Nr zajęć		Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: …….
Liczba	24	2	16	40	8	12		

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 Pole: 25 × 25 m	Zawodnicy podzieleni na zespoły. Wykonują określone ćwiczenia ogólnorozwojowe na sygnał trenera: (określona cyfra) zawodnicy dobierają się w grupy i stają, trzymając się za barki. **Modyfikacje:** • zawodnicy mogą dobierać się w grupy z innymi kolorami, • trener wywołuje tylko liczby parzyste, a zawodnicy muszą dobrać się w grupy o jednakowej liczbie kolorów, np. 4 – 2 pomarańczowych i 2 zielonych, • trener wypowiada działanie matematyczne, np. 7 – 3, a zawodnicy muszą obliczyć, jaki jest wynik, i dobrać się w takie grupy.	10 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	Pole: 25 × 25 m	**Kształtowanie mechaniki ruchu zwodów w grupach** **Bez presji:** zawodnicy wykonują bieg w miejscu, na sygnał trenera element zwodu pojedynczego, po czym równocześnie wymieniają się piłkami (trener określa kierunek zmiany). Rywalizacja indywidualna – jakość wykonania i szybkość ruchu. **Modyfikacje:** • na sygnał trenera zawodnicy z piłką zmieniają miejsce we wskazanym kierunku, • na dodatkowy sygnał zawodnicy całymi grupami zmieniają miejsce, prowadząc piłkę do innego pola. **Wskazówki i korekta:** zwracamy uwagę na dokładność wykonania elementów zwodów, pracujemy po 50% na PN i LN.	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 Pole: 25 × 25 m	**Presja czasu – czas wykonania:** Zawodnicy na sygnał określony przez trenera prowadzą piłkę w kierunku tyczki/postaci, mijając go, wykonują element zwodu pojedynczego. Po wykonanym zwodzie wprowadzamy piłkę do strefy strzału i zawodnicy oddają strzał. **Wskazówki i korekta:** • dokładność i dynamika wykonania elementów zwodów, • przyspieszenie po wykonanym elemencie, • pracujemy po 50% na PN i LN.	10 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 Pole: 25 × 25 m	**Presja przeciwnika – rywalizacja:** Zawodnicy na sygnał określony przez trenera równocześnie prowadzą piłkę do strefy, wykonują zwód jw. Po strzale stają się obrońcami i wracają do obrony – celem dotknięcie przeciwnika z piłką w strefie zwodu. **Wskazówki i korekta:** • dokładność i dynamika wykonania elementów zwodów, • przyspieszenie do strefy strzału, • pracujemy po 50% na PN i LN.	10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	 Pole: 25 × 25 m	**GRA 3 × 3/4 × 4** Gra 3 × 3 lub 4 × 4, gol zdobyty tylko ze strefy strzału. Po efektywnym wykonaniu zwodu i zdobyciu bramki gol liczony podwójnie. **Modyfikacja:** Bramka może być zdobyta tylko po wprowadzeniu piłki do strefy strzału.	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Porządkowanie, omówienie zajęć, pożegnanie		5 min

Przykład środka treningowego z narastającą progresją w aspekcie podań i przyjęć piłki:

Nazwa środka treningowego

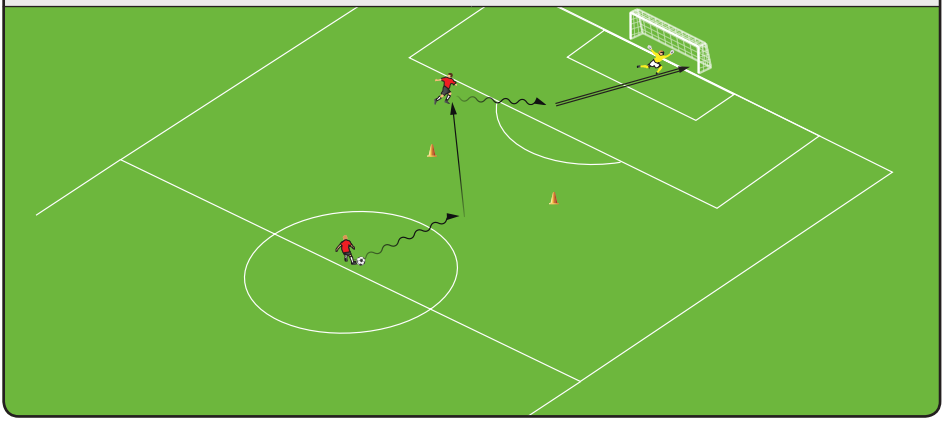
Podania i przyjęcia piłki z progresją

Organizacja:
piłki, oznaczniki, pachołki, małe bramki

Przebieg ćwiczenia:
zawodnik prowadzi piłkę w określony sposób przez trenera, podaje ją do partnera przez otwartą bramkę, który przyjmuje piłkę kierunkowo i oddaje strzał.

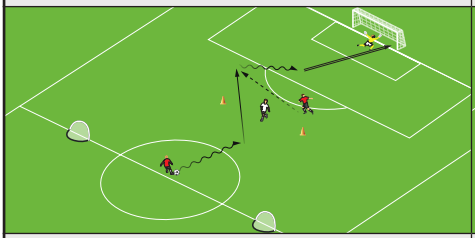
Modyfikacje:
Grafika 2 – w otwartej bramce znajduje się obrońca, który może przechwycić podanie lub odebrać piłkę napastnikowi przy próbie przeprowadzenia piłki przez bramkę. OBROŃCA BRONI TYLKO NA LINII. Po przechwycie oddaje strzał do jednej z dwóch małych bramek.
Grafika 3 – w otwartej bramce znajduje się obrońca, który może przechwycić podanie, lub odebrać piłkę napastnikowi przy próbie przeprowadzenia piłki przez bramkę, a także wrócić do obrony, jeśli piłka znajdzie się za nim. OBROŃCA NIE BRONI TYLKO NA LINII. Po przechwycie oddaje strzał do jednej z dwóch małych bramek.
Grafika 4 – w otwartej bramce znajduje się obrońca, który może przechwycić podanie, lub odebrać piłkę napastnikowi przy próbie przeprowadzenia piłki przez bramkę. OBROŃCA BRONI TYLKO NA LINII. Po podaniu piłki do napastnika do gry włącza się obrońca dobiegający sprzed bramki oraz podający (następuje fragment gry 2 × 1). Po przechwycie obrońcy oddają strzał do jednej z dwóch małych bramek (gra 2 × 2).
Grafika 5 – w otwartej bramce znajduje się obrońca, który może przechwycić podanie, lub odebrać piłkę napastnikowi przy próbie przeprowadzenia piłki przez bramkę. OBROŃCA BRONI NIE TYLKO NA LINII. Obrońca kryje napastnika bez piłki. Do gry włącza się również zawodnik podający piłkę (fragment gry 2 × 2). Po przechwycie obrońcy oddają strzał do jednej z dwóch małych bramek.

Grafika 1

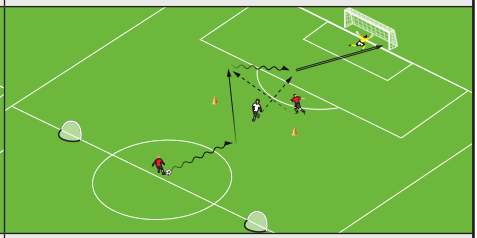


Podania i przyjęcia piłki z progresją

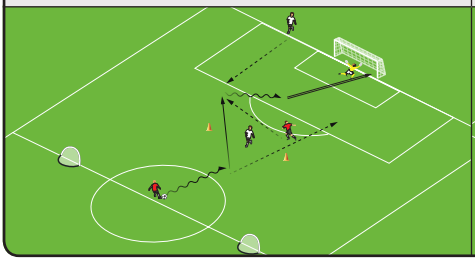
Grafika 2



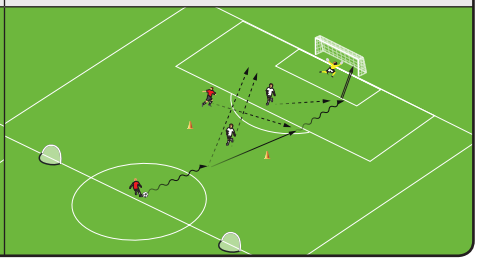
Grafika 3



Grafika 4



Grafika 5



BLOK III: BUDOWA TRENINGU – PROWADZENIE PIŁKI LUB PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI
* ŻAK STARSZY

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	10 min
2. Zabawy ożywiające	
3. Zabawy z elementami motoryki (szybkość, skoczność, siła)	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Wzorce ruchowe – różne formy biegu	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Ćwiczenie 1: podania i przyjęcia piłki w formie ścisłej – zamkniętej	20 min
Ćwiczenie 2: podania i przyjęcia piłki pod presją czasu (np. w połączeniu z innymi elementami lub koordynacją)	
Ćwiczenie 3: prowadzenie piłki połączone z innymi działaniami (np. podanie, zwody, strzał) pod presją przeciwnika	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
1. Formy gier w przewadze liczebnej	25 min
2. Gra dowolna	
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	
3. Zadanie domowe – doskonalenie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy (ławka, ściana)	

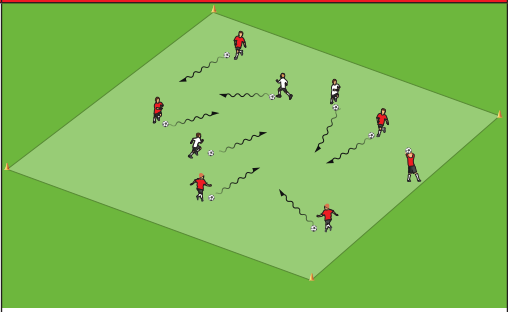
WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

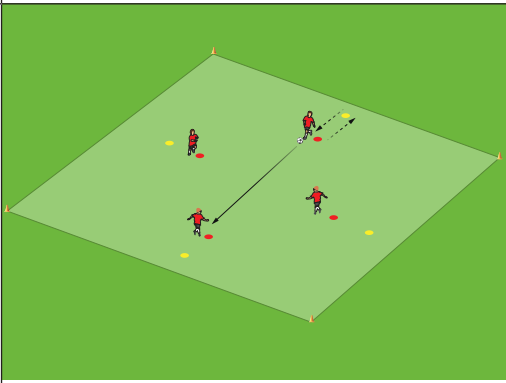
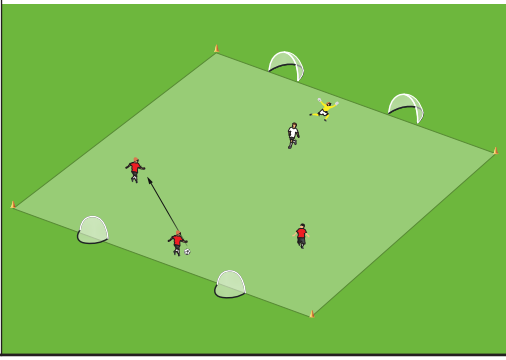
PODANIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY		
1.	Ustawienie ciała przed podaniem	Noga postawna lekko ugięta, tułów pochylony, stopa pod kątem 90°, uderzenie w środek piłki
2.	Siła podania adekwatna do odległości adresata	
3.	Tworzenie realnej linii podania	

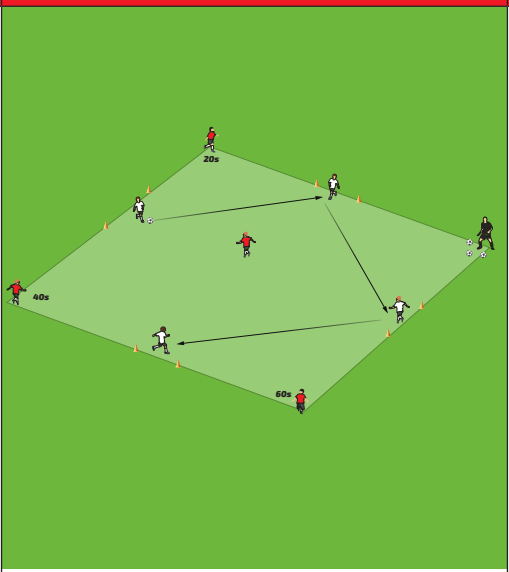
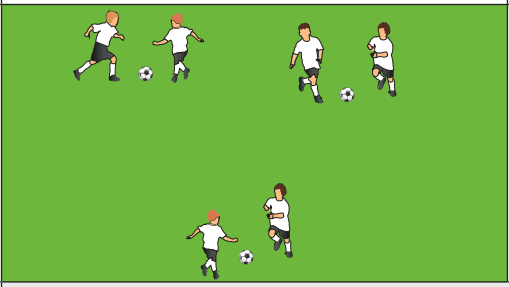
PRZYJĘCIE PIŁKI	
1.	Kontrola przestrzeni przed przyjęciem (głowa w górze)
2.	Przyjęcie pozycji adekwatnej do sytuacji (pozycja otwarta)

PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ – podanie piłki wewnętrzną częścią stopy

Trener				Asystent				
Temat	Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy							
Mikrocykl	Podania i przyjęcia							
Technika/działania indywidualne	Technika uderzenia piłki			Motoryka		Wzorce ruchowe – różne formy biegu		
Działania grupowe/ zespołowe	Wsparcie zawodnika z piłką			Mentalność/wiedza		Koncentracja/model gry		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Żak	Czas zajęć	75 min	Nr zajęć		Liczba zawodników		16
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: ....
Liczba	16	4	8	30	10			6

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 Pole: 15 × 15 m	Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć. Każdy zawodnik (berkowie też) posiada piłkę przy nodze. Zawodnik dotknięty staje w pozycji rozkrocznej z piłką w rękach tak długo, aż ktoś zagra piłkę wewnętrzną częścią stopy pomiędzy jego nogami. **Modyfikacje:** zmiana liczby berków.	3 min 7 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	Pole: 15 × 15 m	Zawodnicy tworzą drużyny i podają sobie dwie piłki w każdej drużynie (początkowo dwiema rękoma, następnie jedną ręką, drugą po podłożu), poruszając się w sposób wyznaczony przez trenera (krok skrzyżny, odstawno-dostawny itd.). Jednocześnie drużyny mieszają się między sobą. **Modyfikacje:** 3 piłki w różnych konfiguracjach. **Wskazówki i korekta:** • komunikacja, • jakość podania, • kontrola adresata przed podaniem (obserwacja, czy partner chce piłkę).	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 Pole: 20 × 20 m	Zawodnicy ustawieni w rombie podają do siebie piłkę. Po podaniu zawodnik podający musi jak najszybciej obiec ustawiony pachołek za swoimi plecami, po czym wraca na swoje miejsce. **Modyfikacje:** • większa liczba zawodników, • większa liczba piłek. **Wskazówki i korekta:** • ćwiczenie wykonujemy na dwóch połowach równocześnie, • siła podania adekwatna do odległości od adresata.	10 min
		Gra 3 × 1 + Br na dwie małe bramki. Celem drużyny w ataku jest zdobycie jednej z dwóch bramek bronionych przez bramkarza. Obrońca, po przechwycie, oddaje strzał do jednej z dwóch małych bramek. **Wskazówki i korekta:** • ustawienie ciała przed przyjęciem i podaniem, • siła podania adekwatna do odległości od adresata, • wsparcie zawodnika z piłką.	10 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	 Pole: 20 × 20 m	Gra 4 × 1, 2, 3, 4 Czterech zawodników z piłką ustawionych w kształcie rombu w środku pola gry. Obrońca próbuje odebrać piłkę. Po ok. 10 s na sygnał trenera wbiega drugi obrońca, po 20 s wbiega trzeci obrońca, po 30 s wbiega czwarty obrońca. W momencie odbioru piłki obrońca (-y) ma oddać strzał do jednej z czterech bramek. Gra kończy się po strzeleniu bramki przez obrońców. Następuje zmiana ról. Piłki do gry po stratach wprowadza trener. **Wskazówki i korekta:** • ustawienie ciała przed przyjęciem i podaniem, • siła podania adekwatna do odległości od adresata, • tworzenie realnej linii podania.	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi znajduje się piłka. Trener wyznacza części ciała, za które mają się złapać, np. głowa, brzuch, noga, ręka. Na hasło „piłka" ten, który pierwszy przeciągnie podeszwą piłkę do siebie, zdobywa punkt. Omówienie zajęć.	5 min
	Uwagi:		
	Stosujemy zamrażanie sytuacji boiskowej w celu zadawania pytań otwartych.		

BLOK IV: BUDOWA TRENINGU – ROZWIJANIE INTELIGENCJI PIŁKARSKIEJ

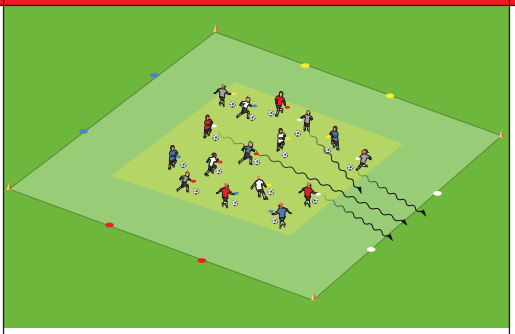
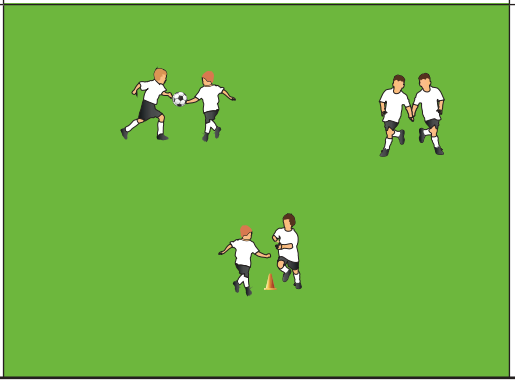
TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	10 min
2. Zabawy ożywiające	
3. Zabawy z elementami motoryki (szybkość, skoczność, siła)	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Zabawy z mocowaniem	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Formy gier w przewadze liczebnej – stopniowanie trudności	20 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra dowolna	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	
3. Zadanie domowe – obserwacja meczu	

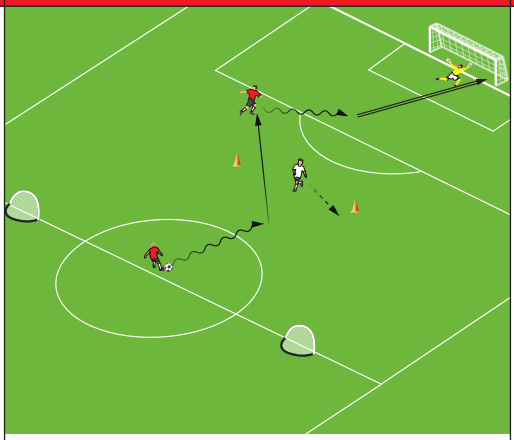
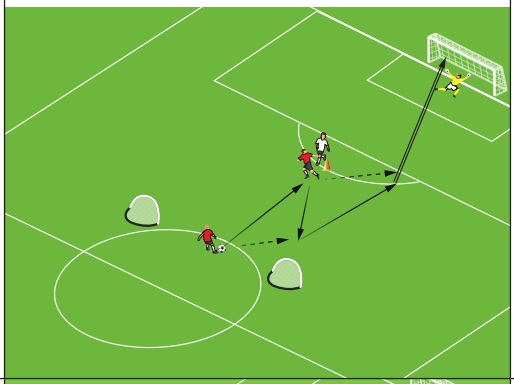
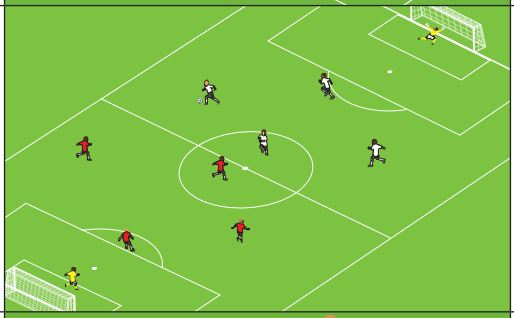
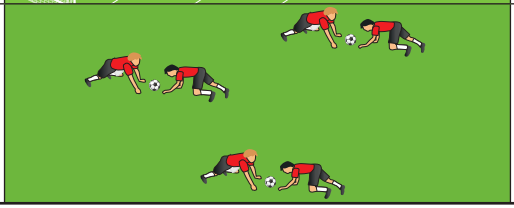
WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

STOSOWANIE PYTAŃ OTWARTYCH PO ZAMROŻENIU SYTUACJI BOISKOWEJ (szukanie linii podania)	
1.	Co zrobić, jeżeli obrońca znajduje się w linii pomiędzy tobą a kolegą z piłką?
2.	Co zrobić, jeżeli kolega prowadzi piłkę w twoją stronę?
3.	Co zrobić po podaniu piłki do współpartnera?

PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ
– szukanie realnej linii podania

Trener				Asystent				
Temat	Tworzenie realnej linii podania							
Mikrocykl	Rozwijanie inteligencji piłkarskiej							
Technika/działania indywidualne	Doskonalenie poznanych umiejętności			Motoryka		Sporty uzupełniające – zabawy z mocowaniem		
Działania grupowe/ zespołowe	Wsparcie zawodnika z piłką			Mentalność/wiedza		Budowanie pewności siebie/ nawadnianie i odżywianie		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Żak	Czas zajęć	75 min	Nr zajęć		Liczba zawodników		16
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: ....
Liczba	16	4	8	30	10			6

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 Pole: 20 × 20 m	Zbiórka podanie tematu zajęć. Zawodnicy podzieleni na 4 drużyny. Każdy ma piłkę oraz stożek w jednym z czterech kolorów. Zawodnicy prowadzą piłkę w wyznaczony przez trenera sposób, wymieniając się stożkami (nie mogą wymieniać się stożkami w tych samych kolorach). Na sygnał trenera muszą ustawić się na linii w kolorze stożka, który trzymają w dłoni.	3 min 7 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		Zabawy z mocowaniem w parach.	15 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		POŁOWA I Zawodnicy mają za zadanie rozegrać sytuację 2 × 1 z obrońcą poruszającym się na linii otwartej bramki. Zawodnik podejmuje decyzję co do dryblingu czy podania piłki przez otwartą bramkę. Po pokonaniu bramki wszyscy nadal biorą udział w grze. Obrońca po przechwycie ma za zadanie oddać strzał do jednej z dwóch otwartych bramek ustawionych w narożnikach boiska. **Wskazówki i korekta:** • szukanie linii podania, • decyzyjność.	10 min
		POŁOWA II Fragment gry 2 × 1 rozpoczynający się od podania do napastnika będącego tyłem do bramki. Napastnik podejmuje decyzję co do podania czy dryblingu. Obrońca po przechwycie oddaje strzał do jednej z dwóch małych bramek. **Wskazówki i korekta:** • uwolnienie się od obrońcy, • szukanie linii podania przez napastnika po odegraniu piłki, • wzrok przez ramię napastnika, • ruch po podaniu.	10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra dowolna.	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zawodnicy ustawieni naprzeciwko, 3 m od siebie w podporze przodem. Rywalizują pomiędzy sobą o to, który zdobędzie więcej bramek (uderzy piłkę ręką pomiędzy ręce kolegi). Omówienie zajęć treningowych.	5 min

PZPN

PROGRAM SZKOLENIA

ORLIK (JUNIOR E)
– 10–11 LAT

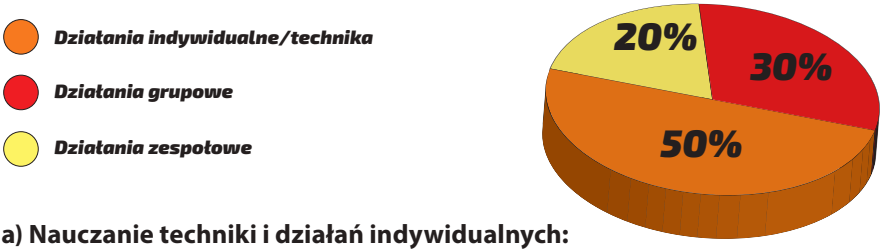
4.1. CHARAKTERYSTYKA ORLIKÓW

- Wykazują radość z gry i ruchu.
- Są spokojniejsze od swoich młodszych kolegów.
- Wykazują większą zdolność koncentracji.
- Postrzegają piłkę nożną w sposób: „partner z piłką, ja z piłką, partner".
- Dostrzegają potrzebę podawania piłki.

4.2. CELE SZKOLENIOWE DLA KATEGORII ORLIK

1 Obszar techniczno-taktyczny

ORLIK



a) Nauczanie techniki i działań indywidualnych:

- prowadzenie piłki,
- zwody/drybling,
- podania i przyjęcia piłki,
- strzały,
- wybiegnięcie na pozycję,
- odbiór piłki,
- krycie 1 × 1,
- wybór między podaniem a dryblingiem.

b) Nauczanie działań grupowych:

- gra po trójkącie,
- wsparcie zawodnika z piłką,
- krycie zawodników bez piłki,
- podwajanie.

c) Nauczanie działań zespołowych:

- geometria ataku,
- szerokość i głębia ataku.

2 Obszar motoryczny

a) Kształtowanie wzorców ruchowych, szczególnie:

- stabilizacja tułowia,
- rozciąganie statyczne i dynamiczne.

b) Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, szczególnie:

- zdolność dostosowania,
- zdolność równowagi,
- różnicowania ruchów,
- zdolność rytmizacji,
- zdolność szybkiej reakcji,
- zdolność orientacji przestrzennej.

c) Kształtowanie siły:

- ćwiczenia z oporem własnego ciała,
- plyometryka.

d) Kształtowanie szybkości:

- wyścigi,
- zwinność,
- w połączeniu z innymi elementami koordynacyjnymi,
- technika startu i hamowania.

e) Kształtowanie wytrzymałości:

- gry i zabawy bieżne,
- małe gry i gry pomocnicze.

f) Sporty uzupełniające:

- sporty walki (judo, karate),
- gimnastyka, akrobatyka,
- pływanie,
- aktywne spędzanie czasu wolnego.

3 Obszar mentalny

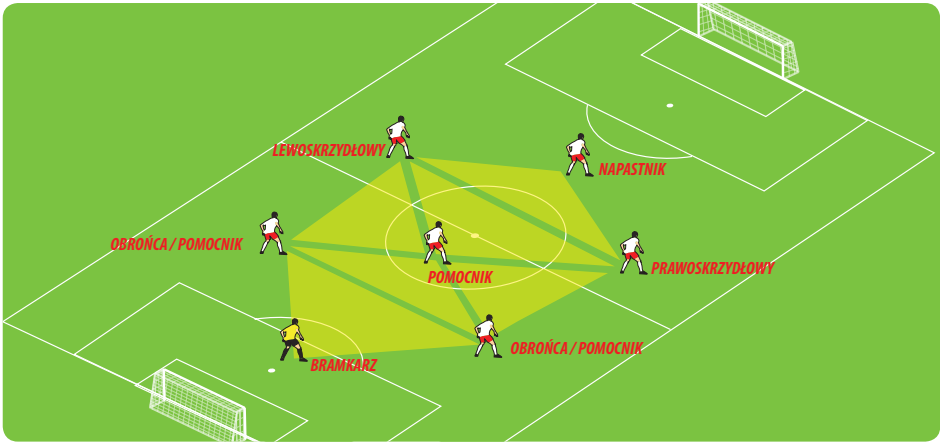
a) Kształtowanie motywacji.
b) Budowanie świadomości.
c) Kształtowanie samodzielności.
d) Rozwijanie umiejętności psychospołecznych.

4 Obszar teoretyczny (wiedza)

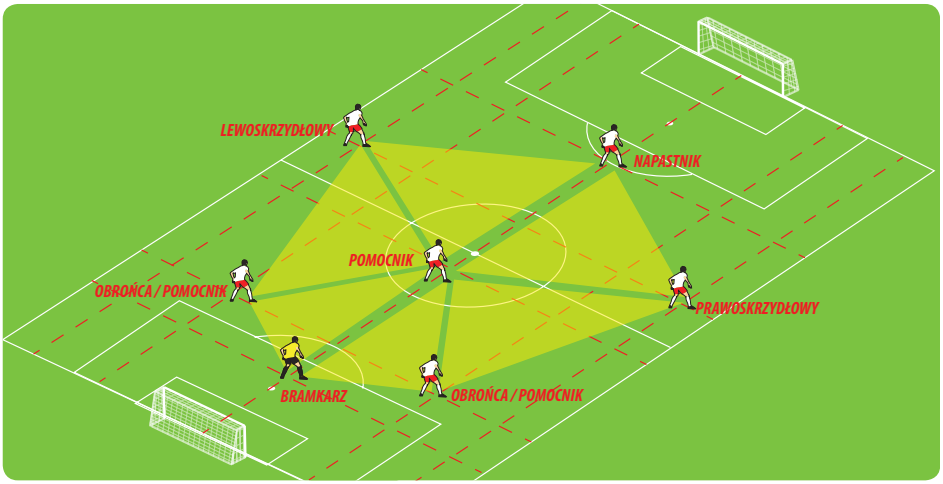
a) Podstawowe informacje dotyczące modelu gry w piłce 7-osobowej.
b) Podstawowe informacje – zachowanie się w trakcie posiadania piłki, straty, odbioru i bronienia.
c) Podstawowe informacje – wpływ właściwego odżywiania na skuteczność działań w treningu i meczu.
d) Podstawowe informacje – nawadnianie.
e) Podstawowe informacje – odżywianie sportowca.

4.3. MODEL GRY

Ustawienie główne 1–2–3–1 w piłce 7-osobowej (7 × 7).

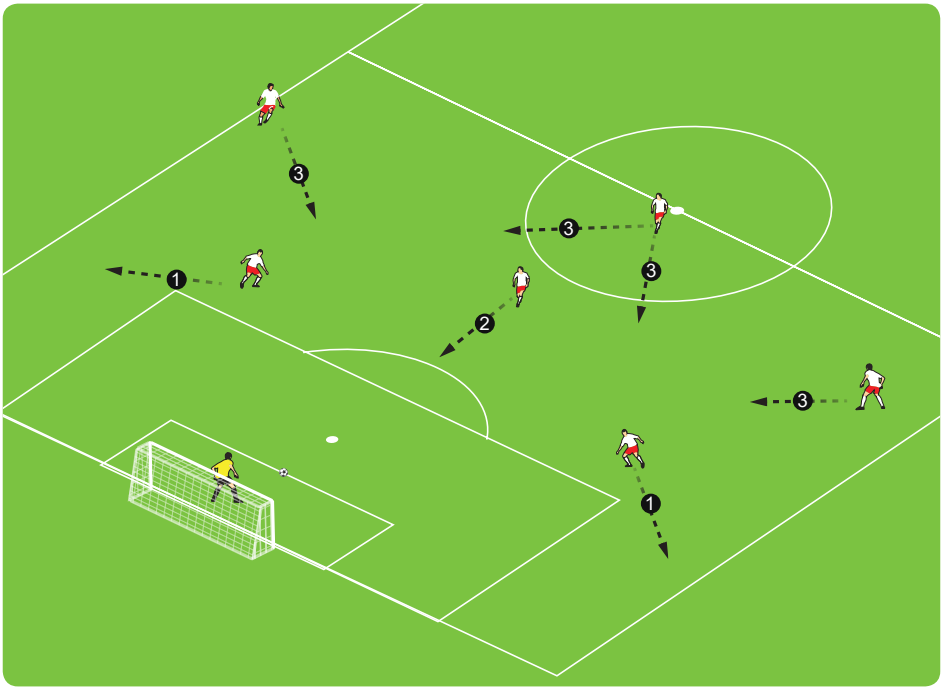


W ustawieniu 1–2–3–1 dochodzi kolejnych dwóch zawodników i ich liczba w poszczególnych formacjach przedstawia się w następujący sposób: bramkarz, dwóch środkowych obrońców/pomocników, trzech zawodników występujących w środkowej strefie: środkowy pomocnik oraz lewoskrzydłowy i prawoskrzydłowy, jeden napastnik.
W piłce nożnej 7-osobowej w ustawieniu 1–2–3–1 w fazie atakowania zauważyć można ustawienie zawodników w 5 liniach pionowych i 5 liniach poziomych oraz trójkątach i rombach, które ułatwiają współpracę na boisku. Ze względu na zwiększoną liczbę zawodników można zaobserwować zdecydowanie większe możliwości współpracy pomiędzy nimi.

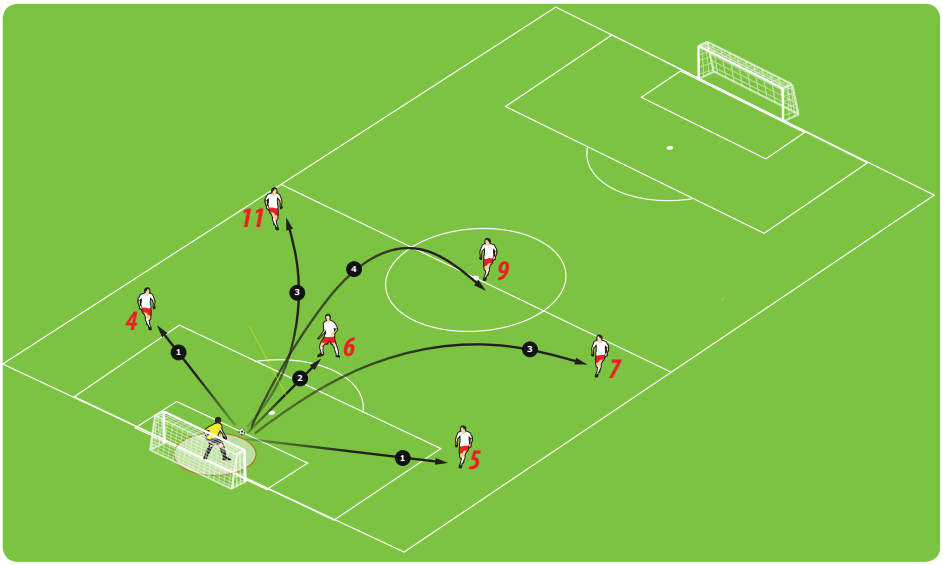


Założenia gry w ofensywie w ustawieniu 1–2–3–1

Jednym z najważniejszych elementów gry, na który trenerzy powinni kłaść nacisk już w najmłodszych grupach wiekowych, jest otwarcie gry przez bramkarza. Podczas otwarcia gry w orlikach koncentrujemy się na szerokim ustawieniu obrońców, którzy początkowo z wąskiego ustawienia w strefie średniej wbiegają do strefy niskiej, rozszerzając swoje ustawienie. W przypadku braku możliwości otwarcia gry do jednego z nich środkowy pomocnik obniża swoje początkowo wyższe ustawienie w celu otrzymania podania od bramkarza. Jednocześnie skrzydłowi z bardzo szerokiego i wysokiego ustawienia lekko zawężają i obniżają swoje ustawienie, tworząc trójkąt z jednym z obrońców i środkowym pomocnikiem. Napastnik pozostaje wysoko (w strefie średniej), dając opcję otwarcia gry bezpośrednio do niego.

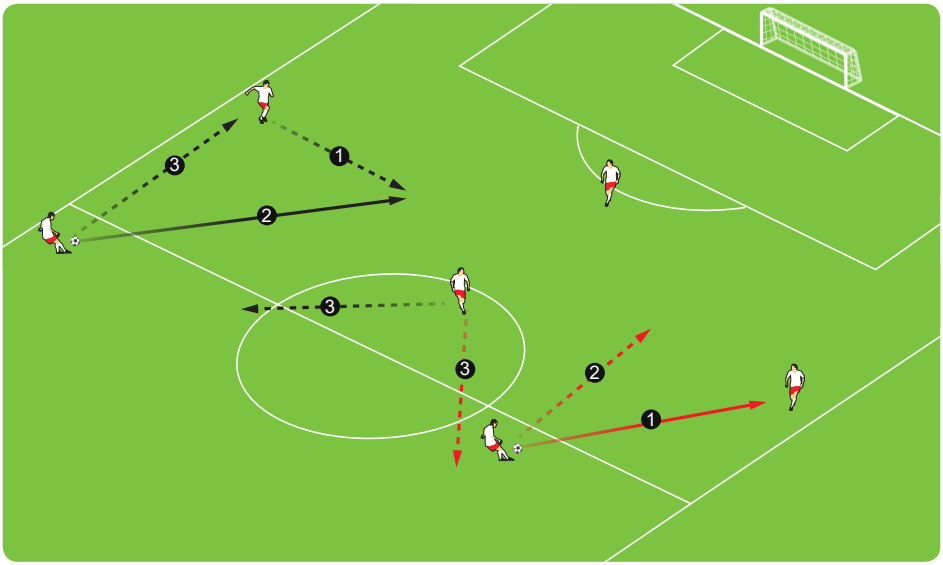


Poniżej przedstawiamy kolejność wykonywania podań przy otwarciu gry w tej kategorii wiekowej:

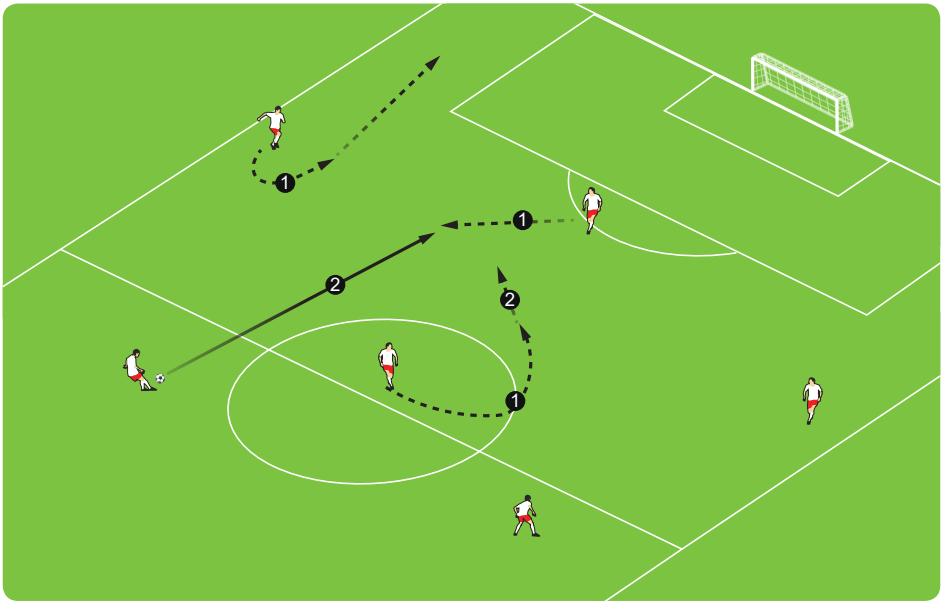


W czasie budowania gry, w momencie gdy piłka znajduje się na połowie przeciwnika, bardzo ważne jest właściwe rozmieszczenie zawodników na pozycjach. Należy pamiętać o: nauce właściwego otwierania gry przez krótkie podania i utrzymaniu piłki na połowie przeciwnika (pod presją przeciwnika), wykorzystaniu całej szerokości boiska podczas atakowania poprzez szerokie ustawienie skrzydłowych (aż przy liniach bocznych), zachęcaniu zawodników do gry 1 × 1 na połowie przeciwnika, napastniku, który powinien utrzymywać pozycję w środkowej strefie. Należy pamiętać również, aby uczyć wbiegania zawodników w pole karne z małym „opóźnieniem" w stosunku do zawodnika z piłką, który dzięki takiemu zachowaniu będzie miał możliwość wykonania różnych podań. Środkowi obrońcy w zależności od sytuacji (od ustawienia przeciwnika) asekurują razem sektor środkowy lub jeden z nich uczestniczy w akcji całego zespołu. Bramkarz ustawiony na linii pola karnego lub poza nim wychodzi i zabezpiecza cały zespół przed możliwością kontrataku przeciwnika.

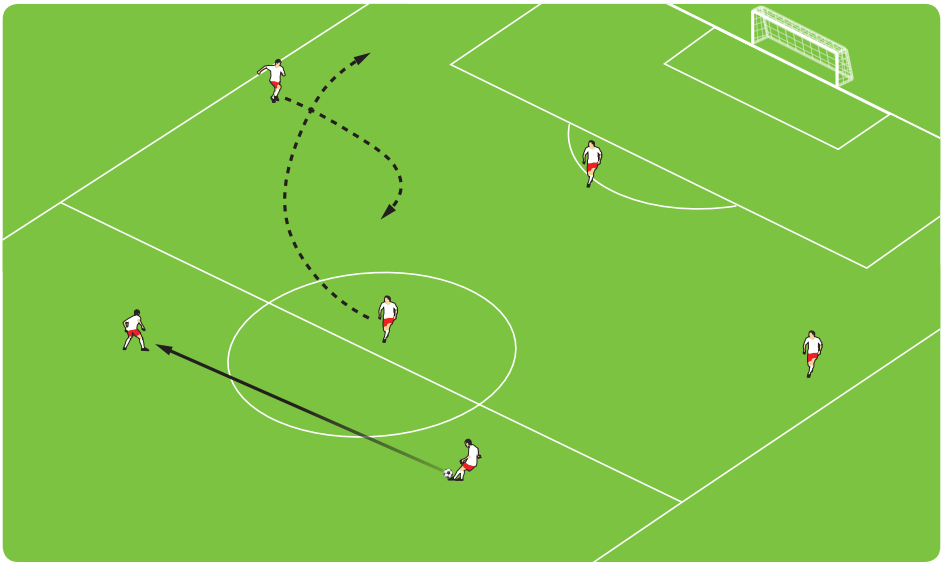
Podczas budowania gry koncentrujemy się także na wypełnianiu wolnych przestrzeni. Jeśli obrońca przebywa bardzo szeroko, skrzydłowy zbiega do środka, tworząc linię podania, jeśli obrońca ustawiony jest wąsko, skrzydłowy szuka szerokości boiska. W przypadku włączenia się do akcji jednego z obrońców jego miejsce zajmuje środkowy pomocnik.



Stosujemy także ruch zawodników „od i do piłki", wypełniając wolne przestrzenie i podając jedną linię dalej z jednoczesną asekuracją ofensywną.



Dopuszcza się także rotację skrzydłowych z zawodnikami z sektora środkowego.



Podczas zakończenia gry pozostawiamy dużo swobody zawodnikom, zachęcając do odważnej gry 1 × 1.

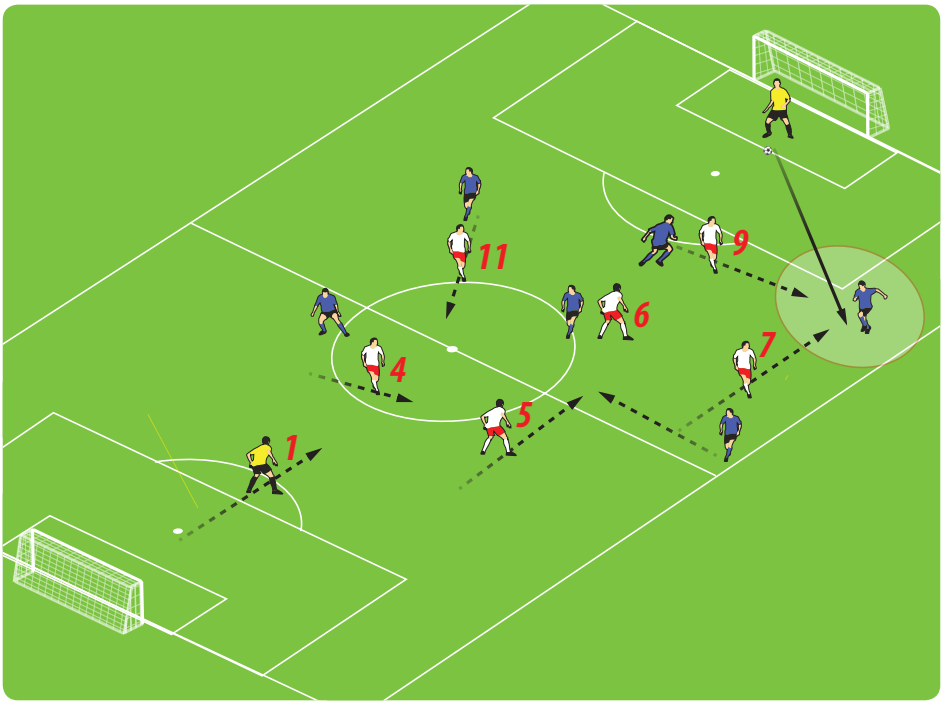
W fazie przejściowej z atakowania do bronienia koncentrujemy się na natychmiastowej próbie odbioru piłki po stracie przez zawodników będących najbliżej piłki. Zawodnicy z linii obrony (pozostali zawodnicy) odbudowują swoje ustawienie.

ORLIK		
ATAKOWANIE		
OTWARCIE GRY	BUDOWANIE	ZAKOŃCZENIE
Wznowienie gry krótkim lub średnim podaniem	Zdobywanie przestrzeni poprzez prowadzenie, drybling, podanie	Zakończenie strzałem po podaniach lub grze 1 × 1
Szerokie i długie ustawienie	Szerokie i długie ustawienie na boisku	Odważna decyzja o dryblingu
Tworzenie realnej linii podania	Tworzenie realnej linii podania	Gra na tzw. ścianę
Otwarta pozycja ciała	Otwarta pozycja ciała	Szybka decyzja o strzale
Ruch zawodnika „od i do piłki”	Kontrola przestrzeni	Ruch zawodnika „od i do piłki”
Kontrola przestrzeni przed przyjęciem i podaniem	Tworzenie przestrzeni do kontroli piłki	Tworzenie przestrzeni do kontroli piłki
Zdobywanie przestrzeni za pomocą prowadzenia lub podań	Podanie jedną linię dalej	

ORLIK
Przejście z atakowania do bronienia
Natychmiastowy atak na przeciwnika z piłką przez zawodników najbliżej piłki
Odbudowa ustawienia przez resztę drużyny
Komunikacja zawodników

Założenia gry w defensywie w ustawieniu 1–2–3–1

Najważniejszymi założeniami gry w defensywie w piłce 7-osobowej jest to, że cały zespół bierze udział w grze obronnej. Próbuje odebrać piłkę bezpośrednio po jej stracie w czasie gry – ustawienie i pressing w wysokiej obronie, próbuje odebrać piłkę pressingiem podczas stałych fragmentów gry (rzut od bramki, wrzut piłki z autu) – wymusza to grę 1 × 1 w obronie. Drugi wariant obrony zespołowej to ustawienie i pressing w średniej obronie, czyli ustawienie całego zespołu na połowie boiska oraz wyczekiwanie, kiedy przeciwnik przesunie się całym swoim zespołem w to miejsce, i wówczas próba odbioru piłki, zawodnicy grają już w wyznaczonych przez trenera strefach obrony i przesuwają się zawsze w stronę przeciwnika z piłką, asekurując swoją bramkę.



Przejście z obrony do atakowania

Podczas tej fazy gry koncentrujemy się na „ofensywnym myśleniu" po odbiorze piłki, czyli pierwszym podaniu do przodu, rozszerzaniu pola gry przez zawodników i odpowiednim ruchu od piłki w celu otrzymania podania.

ORLIK		
BRONIENIE		
INDYWIDUALNE	GRUPOWE	ZESPOŁOWE
Zasady gry 1 × 1 w obronie (doskok, hamowanie, ustawienie ciała, cofanie, atak)	Komunikacja z partnerami	Odbudowanie pozycji po stracie piłki
Zamknięcie linii podania	Asekuracja	Wąskie ustawienie całego zespołu
Przechwyt	Podwajanie	

ORLIK
Przejście z bronienia do atakowania
Decyzja co do podania czy prowadzenia piłki
Pierwsze podanie po odbiorze piłki – dokładne, najlepiej do przodu
Ruch od piłki zawodników formacji ofensywnej

4.4. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MEZOCYKL MIESIĘCZNY

1 Obszar techniczno-taktyczny

Mezocykl w obszarze działań techniczno-taktycznych z uwzględnieniem bloków tematycznych.

MEZOCYKL	I MIKROCYKL	II MIKROCYKL	III MIKROCYKL	IV MIKROCYKL
I MEZOCYKL	Gra 1 × 1	Podanie i przyjęcie + strzały	Podanie i przyjęcie w grach	Rozwijanie inteligencji
II MEZOCYKL	Gra 1 × 1	Podanie i przyjęcie + strzały	Podanie i przyjęcie w grach	Rozwijanie inteligencji
III MEZOCYKL	Gra 1 × 1	Podanie i przyjęcie + strzały	Podanie i przyjęcie w grach	Rozwijanie inteligencji

TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII ORLIK

Mezocykl	Mikrocykl	Działania indywidualne		Działania grupowe		Działania zespołowe	
		w ataku	w obronie	w ataku	w obronie	w ataku	w obronie
I	1	Gra 1 × 1	Odbiór			Geometria ataku 1–2–3–1	Wąskie ustawienie w obronie
	2	Podania i przyjęcia w grach + strzały	Zamykanie linii podania	Podanie jedną linię dalej	Asekuracja, podwajanie		
	3	Podania i przyjęcia w grach	Zamykanie linii podania	Wymienność pozycji	Asekuracja, podwajanie		
	4	Rozwijanie inteligencji	Doskonalenie poznanych elementów	Rozwiązanie sytuacji 3 × 1			
II	1	Gra 1 × 1	Odbiór			Geometria ataku 1–2–3–1	Wąskie ustawienie w obronie
	2	Podania i przyjęcia w grach + strzały	Odbiór przez wyprzedzenie	Ruch „od i do" piłki	Krycie zawodników bez piłki		
	3	Podania i przyjęcia w grach	Odbiór przez wyprzedzenie	Wbiegnięcie trzeciego	Asekuracja, podwajanie		
	4	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1 × 1	Rozwiązanie sytuacji 3 × 2	Asekuracja		

Mezocykl	Mikrocykl	Działania indywidualne		Działania grupowe		Działania zespołowe	
		w ataku	w obronie	w ataku	w obronie	w ataku	w obronie
III	1	Gra 1 × 1	Odbiór			Geometria ataku 1–2–3–1	Wąskie ustawienie w obronie
	2	Podania i przyjęcia w grach + strzały	Przechwyt	Gra po trójkącie	Asekuracja, podwajanie		
	3	Podania i przyjęcia w grach	Przechwyt	Podanie jedną linię dalej	Asekuracja, podwajanie		
	4	Rozwijanie inteligencji	Doskonalenie poznanych elementów	Rozwiązanie sytuacji 4 × 2	Asekuracja		

Mikrocykl I – gra 1 × 1

W mikrocyklu tym rozwijamy poznane w poprzedniej kategorii wiekowej umiejętności, stosując już w zbliżonym do siebie czasie grę 1 × 1 zarówno przodem, bokiem, jak i tyłem do przeciwnika w ataku. W grze w ataku przodem jeszcze mocniej koncentrujemy się na tempie pojedynku i przyspieszeniu po wykonaniu zwodu, jednocześnie zwracając uwagę na detale związane z ustawieniem względem przeciwnika w grze 1 × 1 tyłem oraz na ochronę piłki przy pojedynkach bokiem.

Dużo mocniej koncentrujemy się również na grze w obronie, gdzie nauczamy już zasad gry, tj. doskok, hamowanie, ustawienie ciała, cofanie, atak.

Mikrocykl II – Podania i przyjęcia w grach (ze strzałami)

Jako że orliki widzą już potrzebę podawania piłki i są w stanie przyswoić coraz trudniejsze technicznie elementy, rozpoczynamy już naukę zarówno podań, jak i przyjęć piłki. Element ten proponujemy początkowo w formie ścisłej, stosując metodę powtórzeniową bez powtórzeń polegającą na podawaniu i przyjmowaniu piłki w ruchu przez kilka par w tym samym czasie oraz w tym samym obszarze. Z czasem, przechodząc z etapu nauki do doskonalenia, forma ścisła zostaje wypierana przez formę gier. W tym mikrocyklu podczas nauki podań koncentrujemy się mocno na sile i precyzji. Natomiast podczas nauki przyjęć piłki zwracamy uwagę na kontrolę przestrzeni przed przyjęciem oraz pozycję otwartą ciała. Podczas tego mikrocyklu staramy się tak zaplanować zajęcia, aby wykorzystać przestrzeń, stosując np. drogę powrotną po zakończonym ćwiczeniu i powrocie do zadania na doskonaleniu poznanych elementów technicznych.

Mikrocykl III – Podania i przyjęcia w grach

Podczas tego mikrocyklu w pierwszym etapie organizujemy gry na stosunkowo dużym obszarze, początkowo w formie gier pomocniczych (w przewadze liczebnej). W miarę nabywania umiejętności przez zawodników zmniejszamy przestrzeń, a także zmniejszamy przewagę, jednak nie dopuszczając do gier w równowadze liczebnej. Podczas gier koncentrujemy się na podaniu na nogę dalszą, podaniu zdobywającym czy podaniu w tempo biegu partnera. Jednocześnie podczas przyjęć piłki należy pamiętać o przyjęciu kierunkowym od przeciwnika początkowo w miejscu, przechodząc do przyjęć piłki w biegu.

Mikrocykl IV – Rozwijanie inteligencji

Inteligentny zawodnik to nie tylko taki, który podejmuje słuszne decyzje, ale przede wszystkim taki, który dobiera adekwatną technikę do danej sytuacji w jak najkrótszym czasie. W tym mikrocyklu stosujemy gry z ciągle zmieniającą się sytuacją boiskową, wymuszając na zawodnikach ciągłe, szybkie dostosowywanie się do zmieniających się sytuacji boiskowych. Stosujemy gry w przewagach liczebnych z powracającymi obrońcami, gry z zawodnikami neutralnymi, jednocześnie pamiętając o akcentowaniu faz przejściowych.

2 Obszar motoryczny

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MOTORYCZNYM			
KATEGORIA ORLIK			
CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GŁÓWNE AKCENTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE WZORCÓW RUCHOWYCH	Trening funkcjonalny Stabilizacja tułowia Lądowanie Rozciąganie statyczne i dynamiczne	Progresje w kształtowaniu wzorców	Ruchy funkcjonalne w formie dynamicznej
		W podporze przodem, bokiem	Utrzymanie pozycji w podporach na przedramionach
		Jakość ruchu	Korekcja właściwej postawy
		Zwiększenie zakresu ruchu	Rozgrzewka z elementami rozciągania statycznego i dynamicznego

CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GŁÓWNE AKCENTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ	Forma zabawowa Metoda powtórzeniowa Współzawodnictwo Forma wiązana	Dostosowanie motoryczne	Wykonywanie zwodów, drybling w zmieniających się warunkach
		Równowaga	Ćwiczenia równoważne na przyborach w formie statycznej i dynamicznej
		Różnicowanie ruchów	Podania piłki w różnych odległościach pomiędzy ćwiczącymi
		Orientacja przestrzenna	Orientacja przestrzenna przed przyjęciem i podaniem piłki
		Rytmizacja	Skoordynowana praca ramion z pracą nóg Skrócenie i wydłużenie kroku biegowego
		Sprzężenie ruchów	Połączenie różnych elementów piłkarskich w całość (np. przyjęcie, prowadzenie, strzał)
		Szybkość reakcji	Szyba praca nóg i ramion Różne sekwencje ruchów
KSZTAŁTOWANIE SIŁY	Metoda powtórzeniowa	Plyometryka	Ćwiczenia skocznościowe przez przeszkody o różnej wysokości (akcent na jakość lądowania)
		Opór własnego ciała	Zgięcia RR w podporze, przysiady, wypady, podciągania itp.
		Opór zewnętrzny	Małe piłki lekarskie, taśmy, gumy, piłki gimnastyczne
KSZTAŁTOWANIE SZYBKOŚCI	Metoda powtórzeniowa Współzawodnictwo	Technika startu	Starty z różnych pozycji wyjściowych
		Technika hamowania	Berki wyścigi
		Zwinność	W połączeniu z koordynacją
KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI	Małe gry Gry pomocnicze Forma strumieniowa	Gry na bramki	Małe gry 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4
		Gry pomocnicze	Gry w przewadze liczebnej (3 × 1, 4 × 2, 5 × 3)
		Z wykorzystaniem przyborów	Tory przeszkód z elementami piłkarskimi
SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE	Formy gier Współzawodnictwo Czas wolny	Wszechstronny rozwój motoryczny	Sporty walki (np. judo, karate)
			Gimnastyka
			Pływanie, rower, spacery

Legenda:

AKCENTY
WDRAŻANIE
GŁÓWNY NACISK

3 Obszar mentalny

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MENTALNYM	KATEGORIA ORLIK
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Rozpoznanie motywacji zawodników do uprawiania piłki nożnej
	Poznanie i zaspokojenie ich potrzeb
	Podtrzymywanie motywacji wewnętrznej
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Nazywanie przeżyć doświadczanych przez zawodników (np. emocje w trakcie treningu czy 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
KSZTAŁTOWANIE SAMODZIELNOŚCI	Stwarzanie zawodnikom sytuacji wyboru (np. wybór ćwiczenia w trakcie rozgrzewki)
	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
ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOSPOŁECZNYCH	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

4 Teoria – wiedza

- Model gry
- Nawadnianie i odżywianie
- Aspekt społeczny

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE WIEDZY	KATEGORIA ORLIK
MODEL GRY	Geometria ustawienie w systemie 1–2–3–1 (1–3–1–2)
	Szerokie ustawienie w ataku
	Wąskie ustawienie w obronie
	Zachowania bramkarza i obrońców podczas otwarcia gry
	Zachowania pomocników podczas otwarcia gry w zależności od rodzaju obrony przeciwnika
	Wiedza na temat kolejności wykonywania podań podczas otwarcia i budowania gry
	Warianty ze zmianami pozycji podczas budowania gry
	Zachowanie skrzydłowych podczas budowania i zakończenia gry
	Zachowanie zawodnika z pozycji nr 9
	Reakcja zawodników będących najbliżej piłki po stracie
	Reakcja zawodników będących dalej od piłki podczas przejścia z atakowania do bronienia
	Asekuracja zawodników w obronie
	Decyzja co do podania po przechwycie piłki
	Ruch zawodników podczas ataku szybkiego
	Wsparcie w ataku
	Korzyści dla zespołu wynikające ze współpracy
NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE	Nawadnianie przed treningiem, w czasie i po treningu
	Wpływ słodyczy i „fast foodów" na efekty w treningu
	Brak regularnych posiłków a trening młodego piłkarza
	Podstawowy jadłospis i zasady zdrowego żywienia
	Niedobory składników niezbędnych w diecie piłkarza
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie
	Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)
	Integracja społeczna

4.5. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MIKROCYKL TYGODNIOWY

Poziom brązowy

1) PRZYKŁADOWY HARMONOGRAM TYGODNIOWY W KATEGORII WIEKOWEJ ORLIK

DZIEŃ	TRENING	MIEJSCE	CEL
Poniedziałek	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Wtorek			
Środa	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie *
Czwartek			
Piątek	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Sobota	Mecz	Boisko	Współzawodnictwo
Niedziela			

* Zajęcia piłkarskie lub jednostka treningowa w formie meczu (gra wewnętrzna).

Drużyny szkółek na poziomie brązowym w kategorii wiekowej orlik mają obowiązek realizacji min. **3** jednostek treningowych w mikrocyklu oraz min. **3** meczów w wymiarze mezocyklu – czterech następujących po sobie mikrocykli treningowych.
Jeśli drużyna bierze udział w oficjalnych rozgrywkach, w których mecze prowadzone są systemem 2 × w mikrocyklu, drużyna powinna odbyć 2 jednostki treningowe + 2 mecze w oficjalnych rozgrywkach.

UWAGA!
Wyrażenie „przykładowy mikrocykl" odnosi się do szczegółów dnia treningowego, godziny, tematu i treści zajęć, nie zaś do zasadniczej kwestii, jaką jest liczba jednostek treningowych w tygodniu, która musi być zgodna z tabelą powyżej.

2) PRZYKŁADOWY MEZOCYKL TRENINGOWY W KATEGORII ORLIK

Tworząc własny plan treningowy należy uwzględnić **3** jednostki treningowe w mikrocyklu + **3** mecze w mezocyklu.

UWAGA! Treści szczegółowe w poszczególnych obszarach należy dostosować do umiejętności drużyny.

a) MIKROCYKL I – BLOK Z AKCENTEM NA GRĘ 1 × 1 – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1*	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z tyłu Ustawienie względem przeciwnika	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z boku Ochrona piłki (noga dalsza od przeciwnika)	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z przodu (przyspieszenie po wykonaniu zwodu)
Działania indywidualne w obronie	Odbiór piłki (doskok i ustawienie się względem przeciwnika z piłką)	Odbiór piłki (doskok i ustawienie się względem przeciwnika z piłką)	Odbiór piłki (doskok i ustawienie się względem przeciwnika z piłką)
Działania grupowe w ataku			
Działania grupowe w obronie			
Działania zespołowe w ataku			
Działania zespołowe w obronie			
Motoryka	Siła zabawy z mocowaniem	KZM Szybkość reakcji	Szybkość z koordynacją
Mentalny	Kształtowanie motywacji Budowanie pewności siebie	Kształtowanie motywacji Budowanie pewności siebie	Kształtowanie motywacji Budowanie pewności siebie
Wiedza	Kompetencje społeczne	Model gry	Model gry

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

b) MIKROCYKL II – BLOK Z AKCENTEM NA PODANIE I PRZYJĘCIE – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2*	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie Siła i precyzja podania	Podanie i przyjęcie Siła i precyzja podania	Podanie i przyjęcie Pozycja otwarta
Działania indywidualne w obronie	Zamykanie linii podania	Zamykanie linii podania	Przechwyt

OBSZAR	Trening 1	Trening 2*	Trening 3
Działania grupowe w ataku	Podanie jedną linię dalej	Podanie jedną linię dalej	Ruch „od i do" piłki
Działania grupowe w obronie	Asekuracja Podwajanie	Asekuracja Podwajanie	Krycie zawodników bez piłki
Działania zespołowe w ataku			
Działania zespołowe w obronie			
Motoryka	Wzorce ruchowe	Ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała	Szybkość z koordynacją
Mentalny	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina
Wiedza	Kompetencje społeczne	Nawadnianie i odżywianie	Model gry

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

c) MIKROCYKL III – BLOK Z AKCENTEM NA PODANIE I PRZYJĘCIE W GRACH – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1*	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie Percepcja przed podaniem i przyjęciem piłki	Podanie i przyjęcie Podanie na nogę dalszą	Podanie i przyjęcie Przyjęcie „od" przeciwnika po ruchu zwodnym
Działania indywidualne w obronie	Zamykanie linii podania	Odbiór piłki przez wyprzedzenie	Przechwyt
Działania grupowe w ataku	Wymienność pozycji (rotacja)	Wymienność pozycji (rotacja)	Podanie jedną linię dalej
Działania grupowe w obronie	Asekuracja Podwajanie	Asekuracja Podwajanie	Asekuracja Podwajanie
Działania zespołowe w ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku
Działania zespołowe w obronie	Wąskie ustawienie w obronie	Wąskie ustawienie w obronie	Wąskie ustawienie w obronie
Motoryka	KZM Różnicowanie ruchów	Wytrzymałość	KZM Wzorce ruchowe
Mentalny	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina
Wiedza	Nawadnianie	Odżywianie	Model gry

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

d) MIKROCYKL IV – BLOK Z AKCENTEM NA ROZWIJANIE INTELIGENCJI ZAWODNIKA – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2*	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania indywidualne w obronie	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania grupowe w ataku	Rozwiązanie sytuacji w przewadze liczebnej: 3 × 1	Rozwiązanie sytuacji w przewadze liczebnej: 3 × 2	Tworzenie przewagi liczebnej
Działania grupowe w obronie		Asekuracja	Asekuracja
Działania zespołowe w ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku
Działania zespołowe w obronie			Wąskie ustawienie w obronie
Motoryka	KZM Zdolność dostosowania ruchu	KZM Szybkość reakcji	KZM z koordynacją
Mentalny	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina
Wiedza	Model gry	Model gry	Nawadnianie i odżywianie

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

1) PRZYKŁADOWY HARMONOGRAM TYGODNIOWY W KATEGORII WIEKOWEJ ORLIK

DZIEŃ	TRENING	MIEJSCE	CEL
Poniedziałek	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Wtorek			
Środa	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie*
Czwartek			
Piątek	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Sobota	Mecz	Boisko	Współzawodnictwo
Niedziela			

* Zajęcia piłkarskie lub jednostka treningowa w formie meczu (gra wewnętrzna).

Drużyny szkółek na poziomie srebrnym w kategorii wiekowej orlik mają obowiązek realizacji min. **3** jednostek treningowych w mikrocyklu oraz min. **3** meczów w wymiarze mezocyklu – czterech następujących po sobie mikrocykli treningowych.
Jeśli drużyna bierze udział w oficjalnych rozgrywkach, w których mecze prowadzone są systemem 2 × w mikrocyklu, drużyna powinna odbyć 2 jednostki treningowe + 2 mecze w oficjalnych rozgrywkach.

UWAGA!
Wyrażenie „przykładowy mikrocykl" odnosi się do szczegółów dnia treningowego, godziny, tematu i treści zajęć, nie zaś do zasadniczej kwestii, jaką jest liczba jednostek treningowych w tygodniu, która musi być zgodna z tabelą powyżej.

2) PRZYKŁADOWY MEZOCYKL TRENINGOWY W KATEGORII WIEKOWEJ ORLIK

Tworząc własny plan treningowy należy uwzględnić **3** jednostki treningowe w mikrocyklu + **3** mecze w mezocyklu.

UWAGA! Treści szczegółowe w poszczególnych obszarach należy dostosować do poziomu umiejętności drużyny.

a) MIKROCYKL I – BLOK Z AKCENTEM NA GRĘ 1 × 1 – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1*	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z tyłu Ustawienie względem przeciwnika	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z boku Ochrona piłki (noga dalsza od przeciwnika)	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z przodu (przyspieszenie po wykonaniu zwodu)
Działania indywidualne w obronie	Odbiór piłki (doskok i ustawienie się względem przeciwnika z piłką)	Odbiór piłki (doskok i ustawienie się względem przeciwnika z piłką)	Odbiór piłki (doskok i ustawienie się względem przeciwnika z piłką)
Działania grupowe w ataku			
Działania grupowe w obronie			
Działania zespołowe w ataku			
Działania zespołowe w obronie			
Motoryka	Siła Zabawy z mocowaniem	KZM Szybkość reakcji	Szybkość z koordynacją
Mentalny	Kształtowanie motywacji Budowanie pewności siebie	Kształtowanie motywacji Budowanie pewności siebie	Kształtowanie motywacji Budowanie pewności siebie
Wiedza	Kompetencje społeczne	Model gry	Model gry

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

b) MIKROCYKL II – BLOK Z AKCENTEM NA PODANIE I PRZYJĘCIE – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2*	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie Siła i precyzja podania	Podanie i przyjęcie Siła i precyzja podania	Podanie i przyjęcie Pozycja otwarta
Działania indywidualne w obronie	Zamykanie linii podania	Zamykanie linii podania	Przechwyt

OBSZAR	Trening 1	Trening 2*	Trening 3
Działania grupowe w ataku	Podanie jedną linię dalej	Podanie jedną linię dalej	Ruch „od i do" piłki
Działania grupowe w obronie	Asekuracja Podwajanie	Asekuracja Podwajanie	Krycie zawodników bez piłki
Działania zespołowe w ataku			
Działania zespołowe w obronie			
Motoryka	Wzorce ruchowe	Ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała	Szybkość z koordynacją
Mentalny	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina
Wiedza	Kompetencje społeczne	Nawadnianie i odżywianie	Model gry

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

c) MIKROCYKL III – BLOK Z AKCENTEM NA PODANIE I PRZYJĘCIE W GRACH – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1*	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie Percepcja przed podaniem i przyjęciem piłki	Podanie i przyjęcie Podanie na nogę dalszą	Podanie i przyjęcie Przyjęcie „od" przeciwnika po ruchu zwodnym
Działania indywidualne w obronie	Zamykanie linii podania	Odbiór piłki przez wyprzedzenie	Przechwyt
Działania grupowe w ataku	Wymienność pozycji (rotacja)	Wymienność pozycji (rotacja)	Podanie jedną linię dalej
Działania grupowe w obronie	Asekuracja Podwajanie	Asekuracja Podwajanie	Asekuracja Podwajanie
Działania zespołowe w ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku
Działania zespołowe w obronie	Wąskie ustawienie w obronie	Wąskie ustawienie w obronie	Wąskie ustawienie w obronie
Motoryka	KZM Różnicowanie ruchów	Wytrzymałość	KZM Wzorce ruchowe
Mentalny	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina
Wiedza	Nawadnianie	Odżywianie	Model gry

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

d) MIKROCYKL IV – BLOK Z AKCENTEM NA ROZWIJANIE INTELIGENCJI ZAWODNIKA – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2*	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania indywidualne w obronie	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania grupowe w ataku	Rozwiązanie sytuacji w przewadze liczebnej: 3 × 1	Rozwiązanie sytuacji w przewadze liczebnej: 3 × 2	Tworzenie przewagi liczebnej
Działania grupowe w obronie		Asekuracja	Asekuracja
Działania zespołowe w ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku
Działania zespołowe w obronie			Wąskie ustawienie w obronie
Motoryka	KZM Zdolność dostosowania ruchu	KZM Szybkość reakcji	KZM z koordynacją
Mentalny	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina
Wiedza	Model gry	Model gry	Nawadnianie i odżywianie

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

1) PRZYKŁADOWY HARMONOGRAM TYGODNIOWY W KATEGORII WIEKOWEJ ORLIK

DZIEŃ	TRENING	MIEJSCE	CEL
Poniedziałek	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Wtorek			
Środa	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie*
Czwartek			
Piątek	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Sobota	Mecz	Boisko	Współzawodnictwo
Niedziela			

* Zajęcia piłkarskie lub jednostka treningowa w formie meczu (gra wewnętrzna).

Drużyny szkółek na poziomie złotym w kategorii wiekowej orlik mają obowiązek realizacji min. **3** jednostek treningowych w mikrocyklu oraz min. **3** meczów w wymiarze mezocyklu – czterech następujących po sobie mikrocykli treningowych.
Jeśli drużyna bierze udział w oficjalnych rozgrywkach, w których mecze prowadzone są systemem 2 × w mikrocyklu, drużyna powinna odbyć 2 jednostki treningowe + 2 mecze w oficjalnych rozgrywkach.

UWAGA!
Wyrażenie „przykładowy mikrocykl" odnosi się do szczegółów dnia treningowego, godziny, tematu i treści zajęć, nie zaś do zasadniczej kwestii, jaką jest liczba jednostek treningowych w tygodniu, która musi być zgodna z tabelą powyżej.

2) PRZYKŁADOWY MEZOCYKL TRENINGOWY W KATEGORII WIEKOWEJ ORLIK

Tworząc własny plan treningowy należy uwzględnić **3** jednostki treningowe w mikrocyklu + **3** mecze w mezocyklu.

UWAGA! Treści szczegółowe w poszczególnych obszarach należy dostosować do poziomu umiejętności drużyny.

a) MIKROCYKL I – BLOK Z AKCENTEM NA GRĘ 1 × 1 – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1*	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z tyłu Ustawienie względem przeciwnika	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z boku Ochrona piłki (noga dalsza od przeciwnika)	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z przodu (przyspieszenie po wykonaniu zwodu)
Działania indywidualne w obronie	Odbiór piłki (doskok i ustawienie się względem przeciwnika z piłką)	Odbiór piłki (doskok i ustawienie się względem przeciwnika z piłką)	Odbiór piłki (doskok i ustawienie się względem przeciwnika z piłką)
Działania grupowe w ataku			
Działania grupowe w obronie			
Działania zespołowe w ataku			
Działania zespołowe w obronie			
Motoryka	Siła Zabawy z mocowaniem	KZM Szybkość reakcji	Szybkość z koordynacją
Mentalny	Kształtowanie motywacji Budowanie pewności siebie	Kształtowanie motywacji Budowanie pewności siebie	Kształtowanie motywacji Budowanie pewności siebie
Wiedza	Kompetencje społeczne	Model gry	Model gry

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

b) MIKROCYKL II – BLOK Z AKCENTEM NA PODANIE I PRZYJĘCIE – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2*	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie Siła i precyzja podania	Podanie i przyjęcie Siła i precyzja podania	Podanie i przyjęcie Pozycja otwarta
Działania indywidualne w obronie	Zamykanie linii podania	Zamykanie linii podania	Przechwyt

OBSZAR	Trening 1	Trening 2*	Trening 3
Działania grupowe w ataku	Podanie jedną linię dalej	Podanie jedną linię dalej	Ruch „od i do" piłki
Działania grupowe w obronie	Asekuracja Podwajanie	Asekuracja Podwajanie	Krycie zawodników bez piłki
Działania zespołowe w ataku			
Działania zespołowe w obronie			
Motoryka	Wzorce ruchowe	Ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała	Szybkość z koordynacją
Mentalny	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina
Wiedza	Kompetencje społeczne	Nawadnianie i odżywianie	Model gry

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

c) MIKROCYKL III – BLOK Z AKCENTEM NA PODANIE I PRZYJĘCIE W GRACH – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1*	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie Percepcja przed podaniem i przyjęciem piłki	Podanie i przyjęcie Podanie na nogę dalszą	Podanie i przyjęcie Przyjęcie „od" przeciwnika po ruchu zwodnym
Działania indywidualne w obronie	Zamykanie linii podania	Odbiór piłki przez wyprzedzenie	Przechwyt
Działania grupowe w ataku	Wymienność pozycji (rotacja)	Wymienność pozycji (rotacja)	Podanie jedną linię dalej
Działania grupowe w obronie	Asekuracja Podwajanie	Asekuracja Podwajanie	Asekuracja Podwajanie
Działania zespołowe w ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku
Działania zespołowe w obronie	Wąskie ustawienie w obronie	Wąskie ustawienie w obronie	Wąskie ustawienie w obronie
Motoryka	KZM Różnicowanie ruchów	Wytrzymałość	KZM Wzorce ruchowe
Mentalny	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina
Wiedza	Nawadnianie	Odżywianie	Model gry

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

d) MIKROCYKL IV – BLOK Z AKCENTEM NA ROZWIJANIE INTELIGENCJI ZAWODNIKA – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

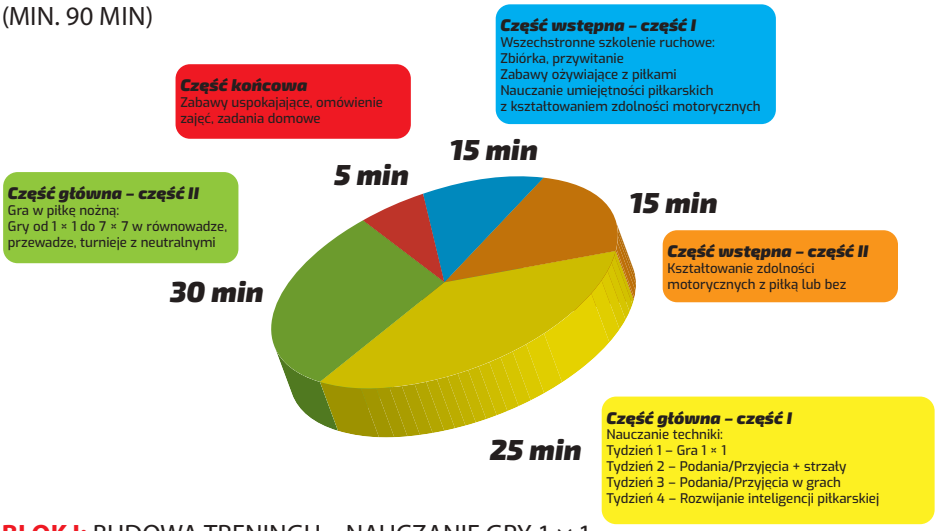
OBSZAR	Trening 1	Trening 2*	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania indywidualne w obronie	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania grupowe w ataku	Rozwiązanie sytuacji w przewadze liczebnej: 3 × 1	Rozwiązanie sytuacji w przewadze liczebnej: 3 × 2	Tworzenie przewagi liczebnej
Działania grupowe w obronie		Asekuracja	Asekuracja
Działania zespołowe w ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku
Działania zespołowe w obronie			Wąskie ustawienie w obronie
Motoryka	KZM Zdolność dostosowania ruchu	KZM Szybkość reakcji	KZM z koordynacją
Mentalny	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina
Wiedza	Model gry	Model gry	Nawadnianie i odżywianie

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

W każdej jednostce treningowej mikrocyklu (poza jednostką motoryczną) oraz każdym meczu ligowym na poziomie kategorii wiekowych żaka, orlika i młodzika wskazane jest realizowanie założeń modelu gry w celu rozwijania inteligencji piłkarskiej zawodników/zawodniczek, osiąganie tych założeń w części głównej I oraz części głównej II jednostki treningowej, natomiast w meczu mistrzowskim określenie konkretnego zadania indywidualnego lub grupowego/zespołowego. Nadrzędnym celem jest nauczanie gry w piłkę nożną poprzez rozumienie gry zamiast skupianie się na wyniku danego meczu. Ważnym aspektem w obszarze mentalnym jest dążenie do wygrywania, ale poprzez konkretne działania indywidualne, grupowe i zespołowe określone w modelu gry.

4.6. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

OGÓLNA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ
(MIN. 90 MIN)



BLOK I: BUDOWA TRENINGU – NAUCZANIE GRY 1 × 1

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 min
2. Wszechstronne szkolenie ruchowe zbiórka, przywitanie	
• zabawy ożywiające,	
• nauczanie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Nauczanie techniki:	25min
• ćwiczenie 1: gra 1 × 1 z przeciwnikiem z tyłu z akcentem na kontrolę przeciwnika	
• ćwiczenie 2: gra 1 × 1 z przeciwnikiem z tyłu z akcentem na obrócenie się z piłką w kierunku bramki	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Formy gier z akcentem na grę 1 × 1 z przeciwnikiem z tyłu	30 min
Gra dowolna	
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	

WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

DZIAŁANIA INDYWIDUALNE: GRA 1 × 1 W ATAKU			
	PRZODEM	TYŁEM	BOKIEM
1.	Tempo dryblingu (arytmia)	Dążenie do najszybszego obrócenia się z piłką	Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika
2.	Unikanie zatrzymania się z piłką	Kontrola zawodnika broniącego poprzez obrót przez ramię	Osłonięcie piłki ciałem
3.	Unikanie wybiegania od osi bramki	Zwód bez piłki przed przyjęciem	Prowadzenie piłki blisko przy nodze
4.	Zmiany kierunku		Zmiana kierunku prowadzenia piłki (wbiegnięcie w linię biegu przeciwnika)

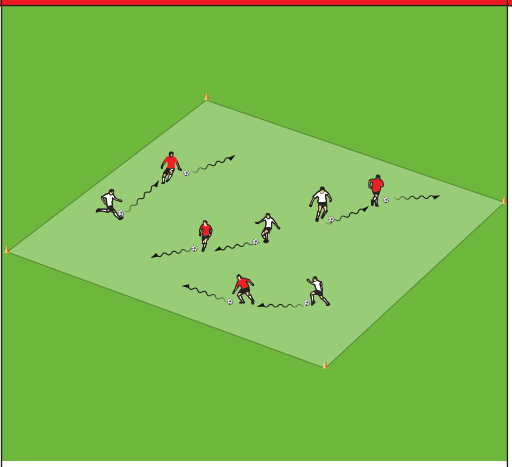
ZASADY GRY 1 × 1 W OBRONIE		
1.	Doskok	Szybkie dobiegnięcie do rywala we właściwym momencie Pomysł na ukierunkowanie gry (kierunek – spychanie na słabszą nogę lub do linii, zamknięcie linii podania)
2.	Hamowanie	Zachowanie właściwej odległości od rywala Przyjęcie właściwej pozycji w celu zamknięcia gry rywalowi
3.	Ustawienie ciała	45° względem rywala, ugięte nogi, ciężar ciała na nodze dalszej od piłki, na palcach, ułożenie rąk – jedna ręka w górze na wysokości oczu rywala w celu zachowania dystansu i zasłaniania pola gry rywalowi
4.	Cofanie	Obroty na nodze postawnej Wzrok skierowany na piłkę i nogę prowadzącą
5.	Atak	Podjęcie decyzji o ataku na piłkę

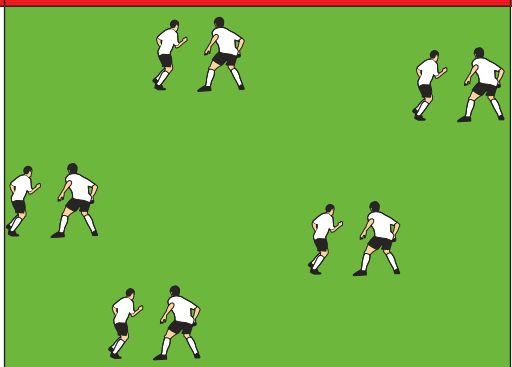
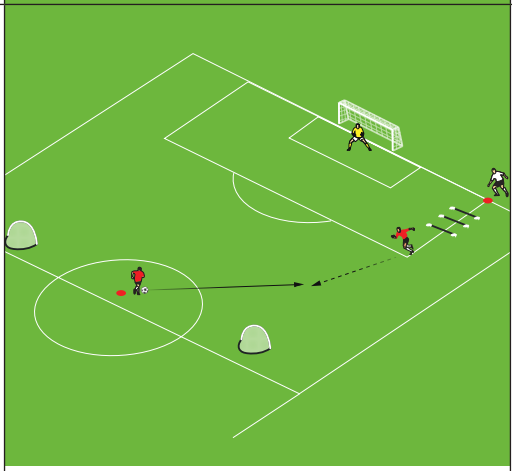
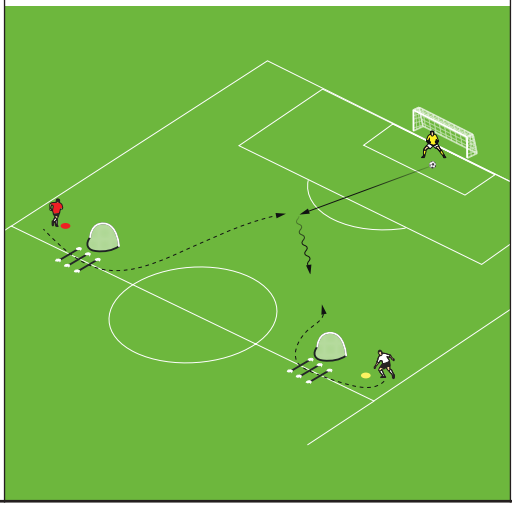
DZIAŁANIA INDYWIDUALNE: GRA 1 × 1 W OBRONIE			
	PRZODEM	TYŁEM	BOKIEM
1.	Obserwacja piłki (niereagowanie na zwody przeciwnika)	Ustawienie (piłka widoczna cały czas podczas podania)	Stały kontakt z piłką (brak obrotu tyłem do piłki)
2.	Odpowiedni moment ataku (brak wejścia „na raz")	Próba wyprzedzenia w momencie podania	Wywieranie ciągłej presji na przeciwniku (stały kontakt z przeciwnikiem)
3.	Pozycja rozkroczno-wykroczna (będąc w ciągłym ruchu)	Spychanie przeciwnika poza światło bramki	Atak na piłkę w momencie wypuszczenia jej przez przeciwnika
4.	Spychanie przeciwnika poza światło bramki	Odpowiedni moment ataku (w momencie obrotu przeciwnika z piłką)	Nie dać możliwości wbiegnięcia przeciwnika w naszą linię biegu

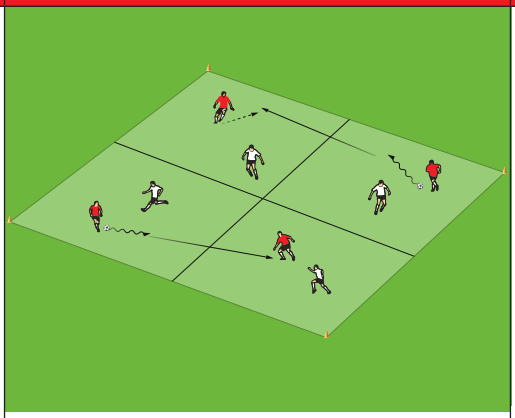
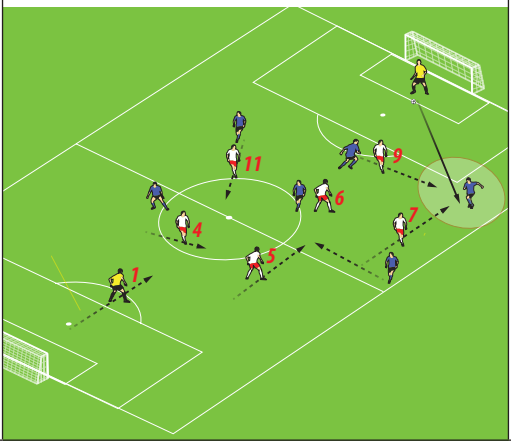
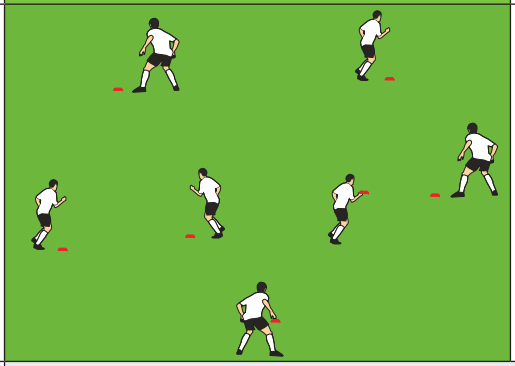
4.7. PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE W BLOKACH TEMATYCZNYCH

PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ – doskonalenie gry 1 × 1

Trener				Asystent				
Temat	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z tyłu							
Mikrocykl	Gra 1 × 1							
Technika/działania indywidualne	Doskonalenie poznanych umiejętności			Motoryka		Ćwiczenia z ciężarem własnego ciała		
Działania grupowe/ zespołowe				Mentalność/wiedza		Budowanie pewności siebie/ nawadnianie i odżywianie		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Orlik	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć		Liczba zawodników		16
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: ....
Liczba	16	4	2 × 8	tak		16		

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 Pole gry: 20 × 20 m	Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć. Zawodnicy dobrani w pary poruszają się w prostokącie, prowadząc piłkę. Jeden z nich wykonuje różne ćwiczenia (zwody, prowadzenie w bok itp.). Zadaniem drugiego jest wykonywanie ćwiczeń wskazanych przez trenera, biegnąc za nim w odległości nie większej niż 2 m. Na sygnał trenera następuje gra 1 × 1. **Modyfikacje:** każdy zawodnik jednej drużyny może odbierać piłkę każdemu przeciwnikowi.	5 min 10 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		Zabawy w parach z mocowaniem.	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		POŁOWA I Akcja zaczyna się podaniem do wybiegającego na pozycję zawodnika ustawionego przy linii końcowej, następnik rozgrywa pojedynek z obrońcą. Obrońca po odbiorze oddaje strzał do jednej z dwóch bramek ustawionych na liniach bocznych. **Wskazówki i korekta:** • kontrola przeciwnika przed przyjęciem, • zwód bez piłki przed przyjęciem.	12,5 min
		POŁOWA II Jeden z zawodników wyznaczony przez trenera jako pierwszy wybiega na pozycję i do piłki podanej przez bramkarza, podejmuje pojedynek, starając się oddać strzał do jednej z dwóch małych bramek. Obrońca, po odbiorze, wykonuje strzał do dużej bramki bronionej przez bramkarza. **Wskazówki i korekta:** • kontrola przeciwnika przed przyjęciem, • dążenie do najszybszego obrócenia się z piłką.	12,5 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra 1 × 1 w czterech kwadratach jedną lub dwoma piłkami. Zadaniem zawodników z piłką jest podać ją do zawodnika ze swojej drużyny do dowolnego kwadratu, w którym nie znajduje się druga piłka. Obrońcy po odbiorze przejmują zadania atakujących. **Wskazówki i korekta:** • kontrola przeciwnika przed przyjęciem, • zwód bez piłki przed przyjęciem.	15 min
		Gra dowolna.	15 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zadaniem zawodnika jest stanie na jednej nodze i podniesienie leżącego na podłożu stożka tak, aby nie podeprzeć się drugą nogą, a następnie położenie go na głowie (w takiej pozycji należy ustać 5 s). Następnie zmiana nogi i powtórzenie ćwiczenia. Omówienie zajęć.	5 min
	Uwagi:		
	Stosujemy zamrażanie sytuacji boiskowej w celu zadawania pytań otwartych. W części głównej I ćwiczenia odbywają się na dwóch połowach boiska równocześnie. Po 15 min następuje zmiana grup.		

BLOK II: BUDOWA TRENINGU – podanie i przyjęcie

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 min
2. Wszechstronne szkolenie ruchowe zbiórka, przywitanie	
• zabawy ożywiające	
• nauczanie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała. Orientacja przestrzenna	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Nauczanie techniki:	25 min
• ćwiczenie 1: fragment gry z akcentem na precyzję podania	
• ćwiczenie 2: fragment gry z akcentem na siłę podania	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra z zawodnikami obwodowymi	30 min
Gra dowolna	
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	

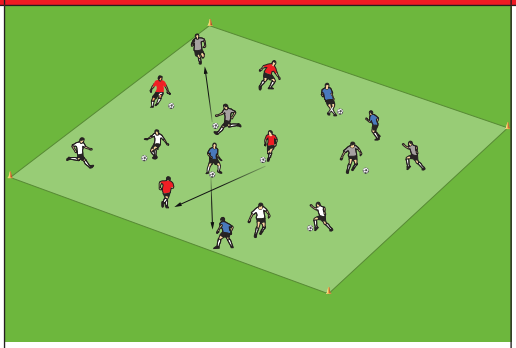
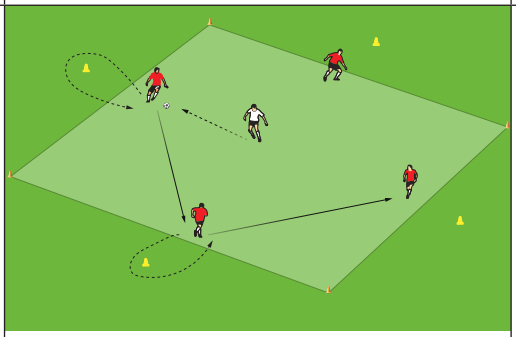
WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

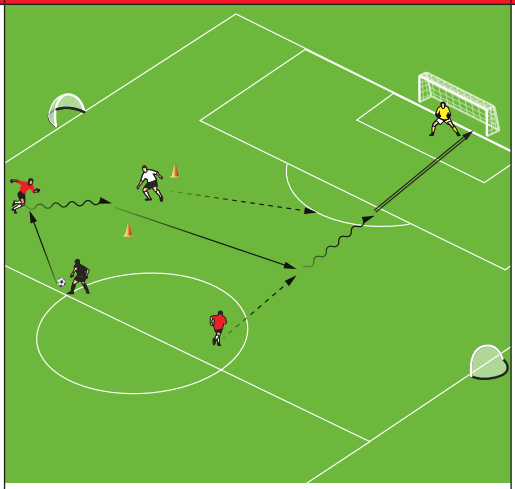
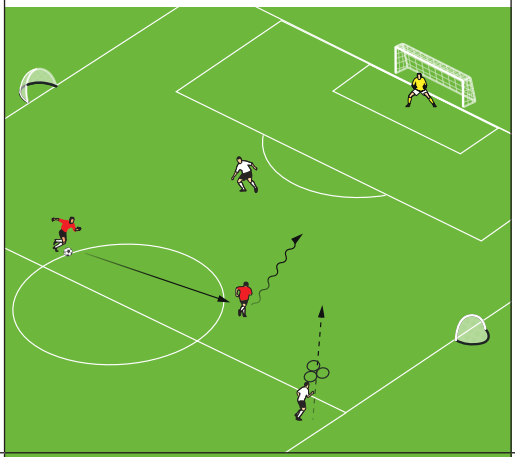
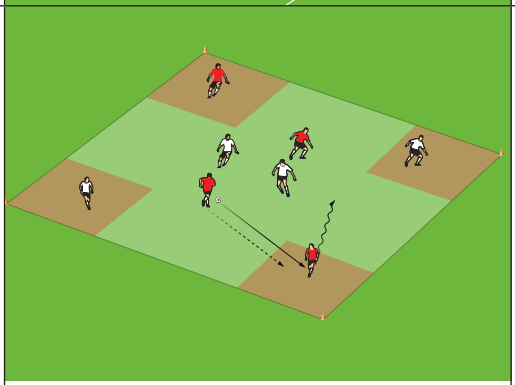
DZIAŁANIA INDYWIDUALNE: PODANIE PIŁKI	
1.	Siła podania
2.	Dokładność podań
3.	Podania progresywne
4.	Podanie na nogę dalszą
5.	Podanie w tempo biegu partnera

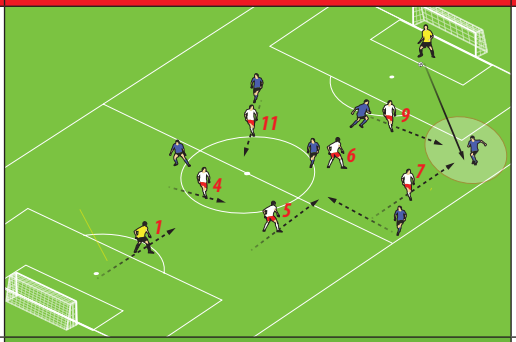
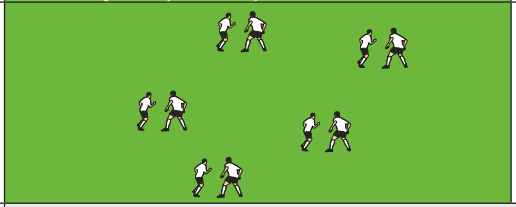
DZIAŁANIA INDYWIDUALNE: PRZYJĘCIE PIŁKI	
1.	Kontrola przestrzeni przed przyjęciem
2.	Pozycja otwarta
3.	Przyjęcie kierunkowe od przeciwnika
4.	Pierwszy kontakt z piłką

PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ
– podanie piłki wewnętrzną częścią stopy

Trener				Asystent				
Temat	Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy							
Mikrocykl	Podanie i przyjęcie piłki							
Technika/działania indywidualne	W ataku: siła i precyzja podania W obronie: zamykanie linii podania			Motoryka		Ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała		
Działania grupowe/ zespołowe	W ataku: podanie jedną linię dalej W obronie: asekuracja			Mentalność/wiedza		Koncentracja/nawodnienie i odżywianie		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Orlik	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	Orlik	Liczba zawodników		12–16
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: ....
Liczba	12–16	4	8	30	10			

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 Pole: 20 × 20 m	Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć. Pary poruszają się w wyznaczonym polu gry i wykonują określone zadania ruchowe połączone z podaniami. Pary są cały czas w ruchu i zmieniają pozycje.	15 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	 Pole: 15 × 15 m	Gra 6 × 1. Zawodnicy po podaniu muszą obiec stożek znajdujący się poza polem gry. **Wskazówki i korekta:** • pozycja otwarta, • podanie na nogę dalszą. Pozostali wykonują wraz z drugim trenerem ćwiczenia z oporem własnego ciała. Po 6 min zmiana ról.	15 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		POŁOWA I Podanie piłki przez trenera do zawodnika, który przyjmuje ją kierunkowo. Następnie zawodnicy mają za zadanie rozegrać sytuację 2 × 1 z obrońcą poruszającym się na linii otwartej bramki. Po podaniu, zarówno obrońca, jak i podający, nadal biorą udział w akcji. Obrońca po przechwycie ma za zadanie oddać strzał do jednej z dwóch otwartych bramek ustawionych w narożnikach boiska. **Wskazówki i korekta:** • decyzja co do momentu podania, • podanie na nogę dalszą.	12,5 min
		POŁOWA II Fragment gry 2 × 1 z powracającym obrońcą wykonującym wskazane przez trenera ćwiczenie koordynacyjne. Po przechwycie piłki obrońcy oddają strzał do jednej z dwóch małych bramek. **Wskazówki i korekta:** siła i dokładność podania.	12,5 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	 Pole gry: 15 × 15 min	Gra 2 × 2 + 2. Zadaniem zawodników z piłką jest podanie jej do zawodnika w kwadracie (2 kwadraty po przekątnej), a następnie wybiegnięcie na pozycję w celu kontynuowania gry. **Modyfikacje:** po podaniu wbiegnięcie do kwadratu (zawodnik z kwadratu wyprowadza piłkę przez inny bok przyjęciem). **Wskazówki i korekta:** • siła i dokładność podania, • ruch po podaniu.	15 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra dowolna.	15 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Gra w łapki. Omówienie tematu zajęć.	5 min
	Uwagi:		
	Stosujemy zamrażanie sytuacji boiskowej w celu zadawania pytań otwartych. W części głównej I ćwiczenia odbywają się na dwóch połowach boiska równocześnie. Po 15 min następuje zmiana grup. W części głównej II gry odbywają się równocześnie na dwóch połowach.		

BLOK III: BUDOWA TRENINGU – podanie i przyjęcie w grach

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 min
2. Wszechstronne szkolenie ruchowe zbiórka, przywitanie	
• zabawy ożywiające,	
• nauczanie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
KZM: różnicowanie ruchów	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Nauczanie techniki:	25 min
• ćwiczenie 1: gra w przewadze liczebnej z akcentem na percepcję przed przyjęciem	
• ćwiczenie 2: gra w przewadze liczebnej z akcentem na jakość podania	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra 7 × 7	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	

WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

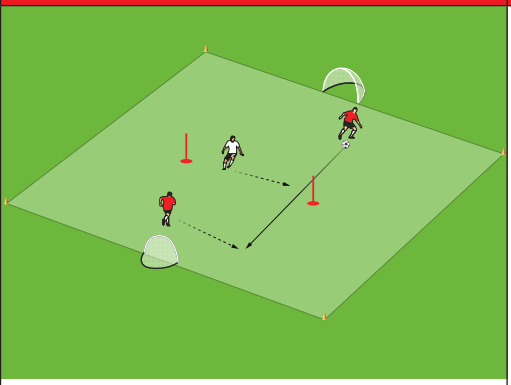
DZIAŁANIA INDYWIDUALNE: PODANIE PIŁKI	
1.	Siła podania
2.	Dokładność podań
3.	Podania progresywne
4.	Podanie na nogę dalszą
5.	Podanie w tempo biegu partnera

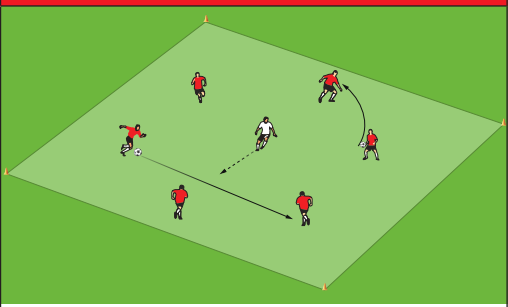
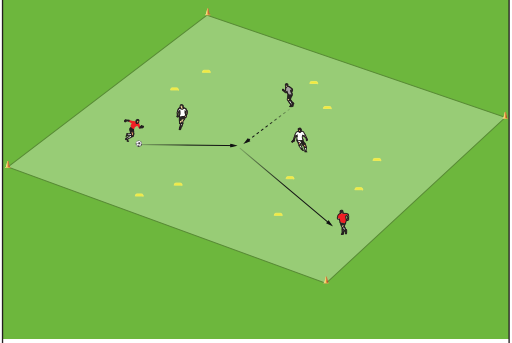
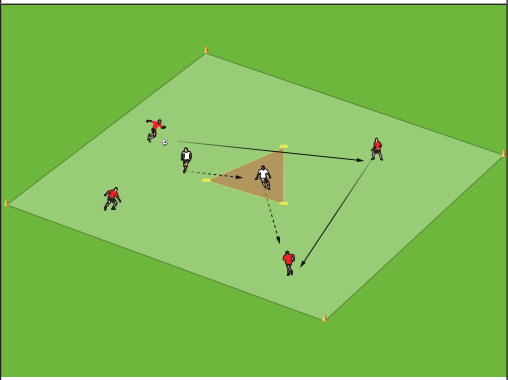
DZIAŁANIA INDYWIDUALNE: PRZYJĘCIE PIŁKI	
1.	Kontrola przestrzeni przed przyjęciem
2.	Pozycja otwarta
3.	Przyjęcie kierunkowe od przeciwnika
4.	Pierwszy kontakt z piłką

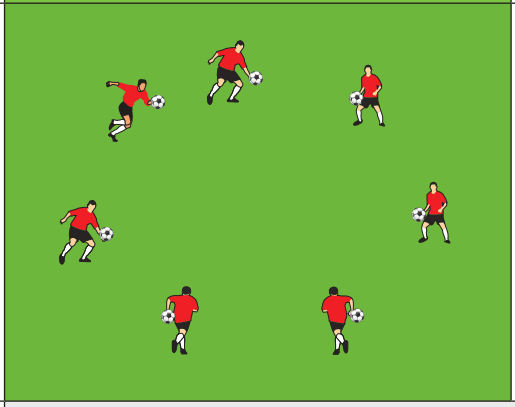
PRZYKŁADOWY KONSPEKT TRENINGOWY
– podanie piłki wewnętrzną częścią stopy

Trener				Asystent				
Temat	Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy							
Mikrocykl	Podanie i przyjęcie piłki w grach 3 × 2							
Technika/działania indywidualne	Percepcja przed przyjęciem i podaniem piłki/zamykanie linii podania			Motoryka		Różnicowanie ruchów		
Działania grupowe/zespołowe	W ataku: wymienność pozycji W obronie: asekuracja W ataku: geometria ataku W obronie: wąskie ustawienie			Mentalność/wiedza		Opanowanie/nawadnianie i odżywianie		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Orlik	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	Orlik	Liczba zawodników		12–16
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: ....
Liczba	12–16							

PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ
– podanie piłki wewnętrzną częścią stopy

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 Pole: 12 × 12 m	Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć. Zadaniem zawodników jest utrzymanie się przy piłce, podając ją sobie, jednocześnie szukając linii podania, tak aby zawodnik poruszający się w otwartej bramce nie był w stanie przechwycić piłki. Po przechwycie zawodnik musi oddać strzał do jednej z dwóch bramek ustawionych za podającymi lub wyprowadzić za linię stożków. **Wskazówki i korekta:** szukanie linii podania.	15 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	 Pole: 15 × 15 m	Gra 6 × 2, jedna piłka podawana jest nogami, druga rękami, zawodnik w środku może przejąć jedną z dwóch piłek. **Modyfikacje:** dwóch zawodników w środku. **Wskazówki i korekta:** • komunikacja, • obserwacja, czy kolega jest gotowy do otrzymania podania, • gotowość do przyjęcia (percepcja).	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 Pole: 20 × 20 m	POŁOWA I Gra 2 ×2 + N przez otwarte bramki. Punkt za podanie przez bramkę wewnętrzną częścią stopy. **Modyfikacje:** • jeden neutralny, • po podaniu przez otwartą bramkę możliwość strzału do dużej bramki. **Wskazówki i korekta:** • dwie gry na jednej połowie, • percepcja, • szukanie linii podania, • wymienność pozycji.	12,5 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 Pole: 20 × 20 m	POŁOWA II Gra 3 × 2. Cel gry: podanie piłki przez otwartą trójkątną bramkę wewnętrzną częścią stopy. Obrońcy mogą zmieniać się wewnątrz trójkąta. Po odbiorze obrońcy muszą wykonać podanie do siebie. **Wskazówki i korekta:** • siła i precyzja podania, • szybkość podejmowania decyzji, • tworzenie geometrii w ataku, • asekuracja w obronie.	12,5 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra właściwa w ustawieniu 1–2–3–1.	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zawodnicy stoją w okręgu z piłkami w rękach. Na sygnał trenera podrzucają piłki i przesuwają się o jedno miejsce w wyznaczoną stronę, łapiąc piłkę podrzuconą przez kolegę. Omówienie zajęć.	5 min
	Uwagi:		
	Stosujemy zamrażanie sytuacji boiskowej w celu zadawania pytań otwartych. W części głównej I ćwiczenia odbywają się na dwóch połowach boiska równocześnie. Po 15 min następuje zmiana grup.		

BLOK IV: BUDOWA TRENINGU – rozwijanie inteligencji zawodnika

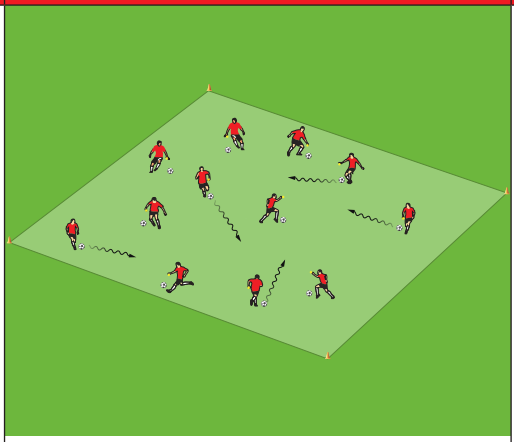
TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 min
2. Wszechstronne szkolenie ruchowe zbiórka, przywitanie	
• zabawy ożywiające	
• nauczanie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
KZM – szybkość reakcji	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Formy gier w przewadze liczebnej – stopniowanie trudności	25 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra dowolna	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	

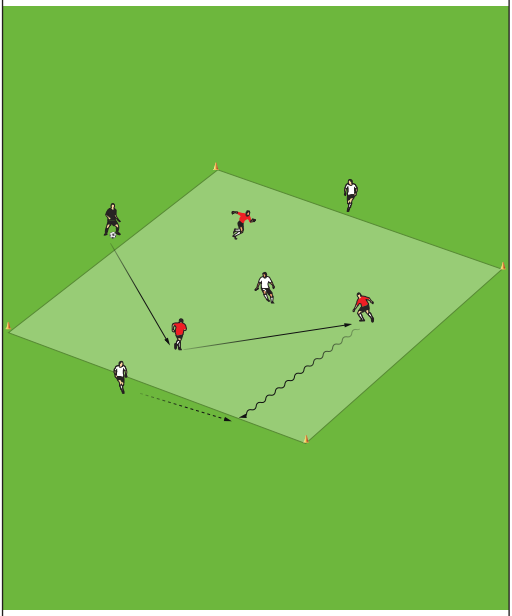
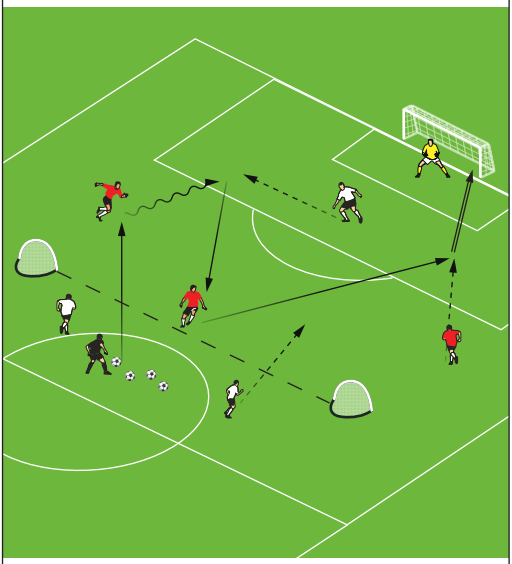
WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

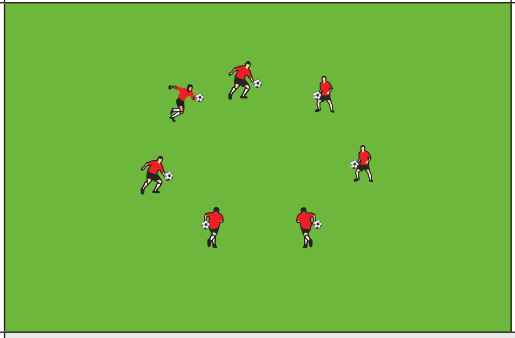
STOSOWANIE PYTAŃ OTWARTYCH DO POSZCZEGÓLNYCH ZAWODNIKÓW (szybkość działania)	
1.	Jak grać, kiedy za plecami wracają obrońcy?
2.	Czy w celu przyspieszenia gry zawsze trzeba przyjmować piłkę?
3.	Co zrobić po podaniu piłki do kolegi?

PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ
– rozwijanie inteligencji zawodnika

Trener				Asystent				
Temat	Gry 3 × 2							
Mikrocykl	Rozwijanie inteligencji zawodnika							
Technika/działania indywidualne	Tworzenie linii podań, zamykanie linii podań			Motoryka		KZM – Szybkość reakcji		
Działania grupowe/ zespołowe	W ataku: rozwiązywanie sytuacji w przewadze liczebnej 3 × 2 W bronieniu: asekuracja/ geometria ataku			Mentalność/wiedza		Budowanie pewności siebie/ model gry		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Orlik	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	Orlik	Liczba zawodników		12–16
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: ....
Liczba	12–16	4 × 2 × 2 m	4 × 8	16	8			Płaskie stożki – 20

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 Pole gry 20 × 20 m	Zawodnicy prowadzą piłkę z jednoczesnym wykonywaniem zadań z piłką tenisową w rękach. **Modyfikacja:** wprowadzamy rywalizację drużynową – zespoły mają za zadanie ustawić figurę na odpowiedniej podstawie – trener wskazuje np. 4 ręce i 6 nóg – zawodnicy kreują figurę złożoną z siebie, współpracując ze sobą. **Wskazówki i korekta:** zwracamy uwagę na poprawne wykonanie ćwiczeń z piłką, szybką reakcję i bezpieczeństwo.	15 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	Gra 3 × 1 + 2 lub 4 × 2 + 2  Pole gry: 20 × 20 m	POŁOWA I Gra 3 × 1 + 2. Zadaniem zawodników atakujących jest przeprowadzić piłkę przez jedną z linii bronionych przez obrońcę, po wcześniejszym rozegraniu piłki w przewadze 3 × 1. Zadaniem zawodników broniących, po przechwycie piłki, jest podanie jej do partnera. **Wskazówki i korekta:** • tworzenie trójkąta, • szerokie ustawienie, • pozycja otwarta, • wybieganie na pozycję – tworzenie linii podań. **Zadania w obronie:** • zamykanie linii podań, • komunikacja broniących linii, • doskok, powstrzymanie, • ukierunkowanie ataku przez środkowego. Zmiany na pozycjach co 2 min.	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	Gra 3 × 1 + 2/1Br  Pole gry: połowa boiska orlik	POŁOWA II Fragment gry 3 × 1 + Br + powracający obrońca. Powracający startują w momencie podania piłki przez trenera. Po odbiorze obrońcy oddają strzał do jednej z dwóch małych bramek. **Modyfikacja:** dwóch powracających obrońców. **Wskazówki i korekta:** w ataku: 1. Szybkość działania w przewadze. 2. Tworzenie trójkąta. 3. Tworzenie linii podań. w obronie: 1. Opóźnianie ataku przeciwnika. 2. Zamykanie linii podań. 3. Szybkie przejście do ataku po odbiorze piłki.	25 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	Gra 6 × 6 + 2N + 2Br Pole gry: boisko do gry 7 × 7/orlik	Gra w trzech strefach – niska, średnia, wysoka. Celem gry jest zdobycie bramki po podaniach przez wszystkie 3 strefy gry. Gra rozpoczyna się otwarciem przez bramkarza do strefy niskiej, gdzie atakujący znajdują się w przewadze 2 × 1 + Br. W strefie średniej budujemy grę w przewadze 5 × 3, w tym 2N. W strefie wysokiej zakończenie akcji w przewadze 3 × 2 – zawodnik, który wprowadza lub podaje piłkę do strefy wysokiej + 1N włączający się do akcji. **Wskazówki i korekta:** Wszystkie auty w strefie niskiej zaczynamy otwarciem gry. Natomiast w strefie średniej i wysokiej wprowadzamy nogą. W ataku: • wymienność pozycji w strefie średniej i wysokiej, • tworzenie linii podań, • obserwacja zachowania współpartnerów. W obronie: • asekuracja, • zamykanie linii podań, • po odbiorze najkorzystniej przejść do ataku.	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zabawa piłkarska w kole. Podrzucenie piłki i zmiana miejsca – należy złapać piłkę kolegi. Współpraca. Porządkowanie, omówienie zajęć, pożegnanie.	5 min
	Uwagi:		
	Pytania otwarte zadajemy pojedynczym zawodnikom bez zamrażania sytuacji boiskowej. W części głównej I ćwiczenia odbywają się na dwóch połowach boiska równocześnie. Po 15 min następuje zmiana grup.		

PZPN

PROGRAM SZKOLENIA

MŁODZIK (JUNIOR D)
– 12–13 LAT

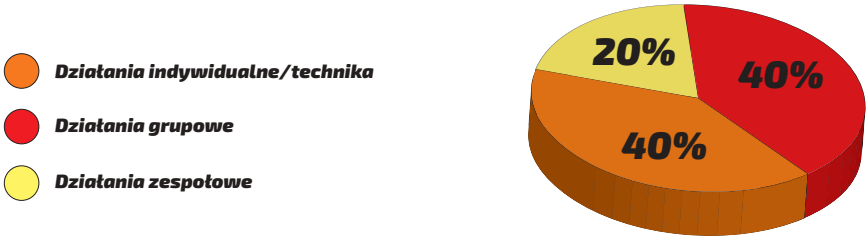
5.1. CHARAKTERYSTYKA MŁODZIKÓW

- Wykazują radość z gry i ruchu.
- Mają lepszą zdolność koncentracji od swoich młodszych kolegów.
- Posiadają predyspozycje do osiągania znaczących postępów w nauce techniki piłki nożnej i działań indywidualnych podczas treningów (tzw. złoty wiek).
- Rozumieją pozytywne aspekty współpracy na boisku.
- Cechuje ich spokój i opanowanie.
- Występuje skok pokwitaniowy.
- Pojawiają się duże różnice w wysokości ciała pomiędzy rówieśnikami.
- Istnieją zaburzenia w koordynacji ruchowej.

5.2. CELE SZKOLENIOWE DLA KATEGORII MŁODZIK

1 Obszar techniczno-taktyczny

MŁODZIK



a) Nauczanie i doskonalenie techniki i działań indywidualnych:

- podania i przyjęcia piłki,
- strzały,
- wybiegnięcie na pozycję,
- odbiór piłki,
- krycie 1 × 1.

b) Nauczanie działań grupowych:

- gra po trójkącie,
- obiegnięcie,
- wbiegnięcie trzeciego,
- podanie jedną linię dalej,
- wsparcie zawodnika z piłką,
- krycie zawodników bez piłki,
- podwajanie,
- asekuracja.

c) Nauczanie działań zespołowych:

- geometria ataku,
- szerokość i głębia ataku,
- asekuracja ofensywna,
- wymienność pozycyjna,
- przesunięcie względem piłki.

2 Obszar motoryczny

a) Kształtowanie wzorców ruchowych, szczególnie:

- rotacja biodra,
- stabilizacja tułowia,
- progresje.

b) Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, szczególnie:

- zdolność równowagi,
- zdolność różnicowania ruchów,
- zdolność orientacji przestrzennej.

c) Kształtowanie siły:

- moc,
- siła funkcjonalna.

d) Kształtowanie szybkości:

- technika biegu,
- łamanie bariery szybkości,
- w połączeniu z innymi elementami koordynacyjnymi.

e) Kształtowanie wytrzymałości:

- biegi tlenowe,
- małe gry.

f) Sporty uzupełniające:

- w ramach zajęć z wychowania fizycznego.

3 Obszar mentalny

a) Kształtowanie motywacji.
b) Budowanie świadomości.
c) Kształtowanie samodzielności.
d) Rozwijanie umiejętności psychospołecznych.

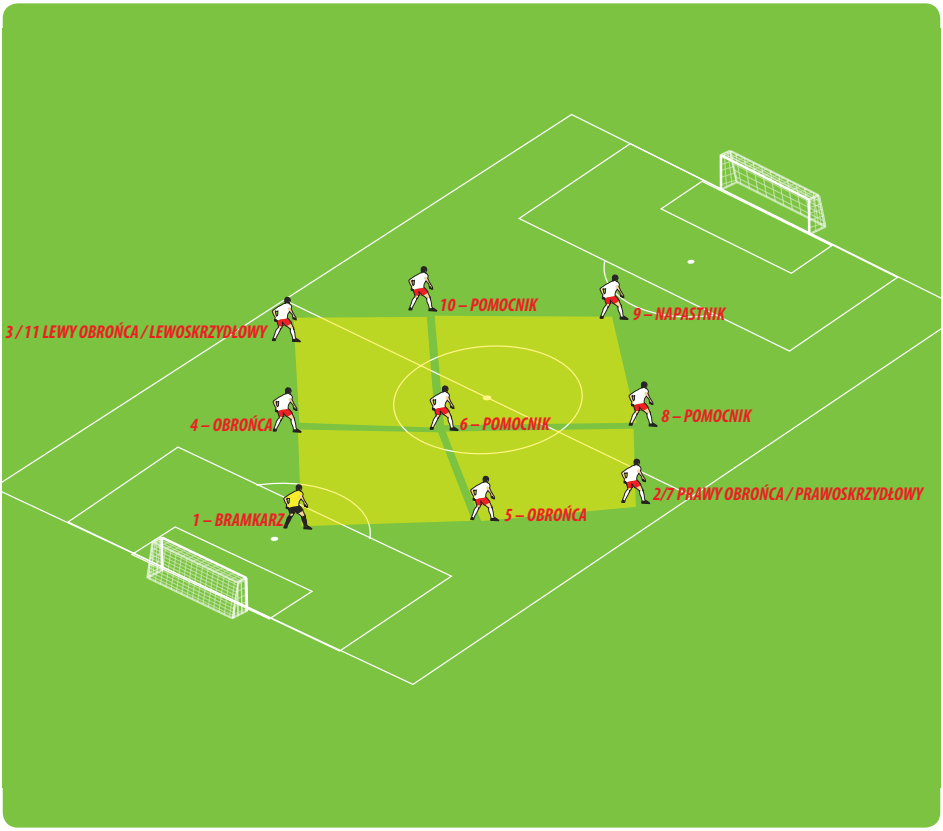
4 Obszar teoretyczny (wiedza)

a) Podstawowe informacje dotyczące modelu gry w piłce 9-osobowej.
b) Podstawowe informacje – zachowanie się w trakcie posiadania piłki, straty, odbioru i bronienia.
c) Podstawowe informacje – wpływ właściwego odżywiania na skuteczność działań w treningu i meczu.
d) Podstawowe informacje – nawadnianie.
e) Podstawowe informacje – odżywianie sportowca.

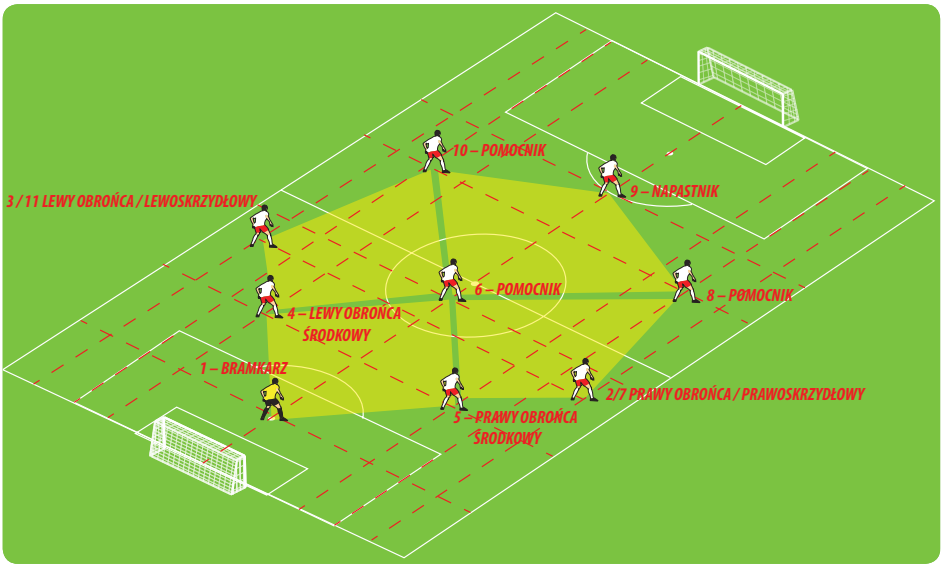
5.3. MODEL GRY

MODEL GRY 9 × 9 – USTAWIENIE GŁÓWNE 1–4–3–1

1–4–3–1 jest pierwszym ustawieniem z czwórką obrońców w linii, które występuje w kategorii młodzieżowej młodzik. Ustawienie to przygotowuje zespół do gry w systemie 1–4–3–3, który może być wprowadzony od kategorii trampkarza. W 1–4–3–1 formacja obrony jest ustawiona już jak w piłce 11-osobowej, tj. czterech obrońców w linii, gdzie środkowi (5 i 4) są ustawieni centralnie, a dwóch obrońców bocznych (2 i 3) w fazie atakowania pełni także funkcję skrzydłowych. Linia pomocy składa się z trzech zawodników: jeden z nich (6) zawsze musi być cofnięty i gra przed dwójką środkowych obrońców. Bardziej z przodu i bliżej linii bocznych (jednak cały czas w środkowej strefie) ustawiona jest dwójka kolejnych pomocników: środkowy pomocnik (8) oraz ofensywny pomocnik (10). Środkowy napastnik (9) jest najbardziej wysuniętym zawodnikiem zespołu.



USTAWIENIE W FAZIE ATAKOWANIA



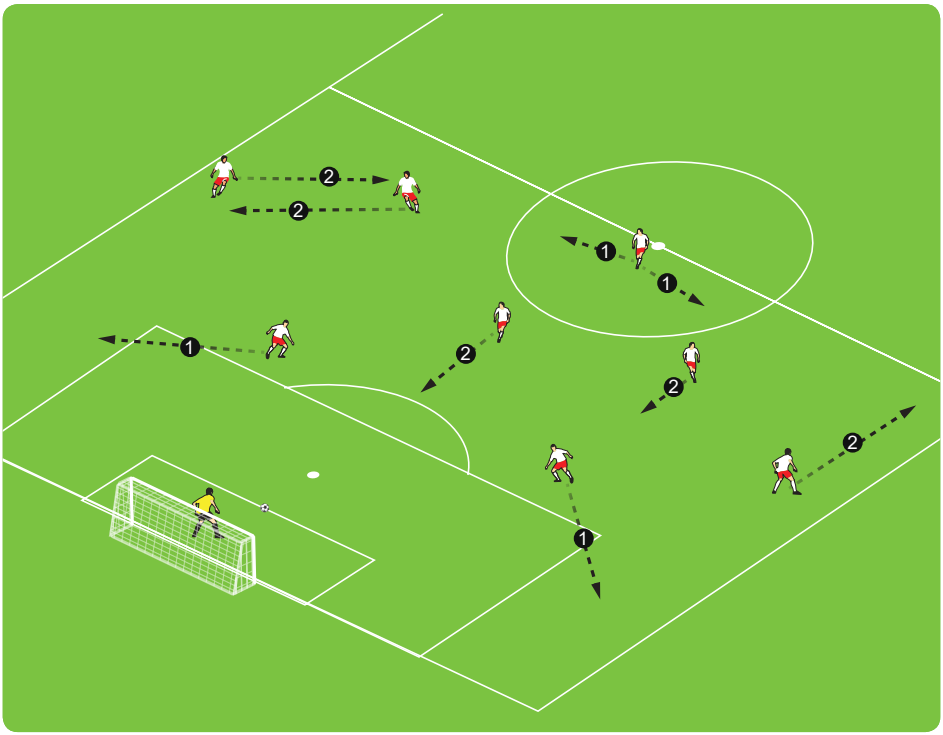
WYTYCZNE:
w fazie atakowania zawodnicy mogą współpracować ze sobą, tworząc: 4 podstawowe romby i 11 podstawowych trójkątów.

Założenia gry w atakowaniu w ustawieniu 1–4–3–1

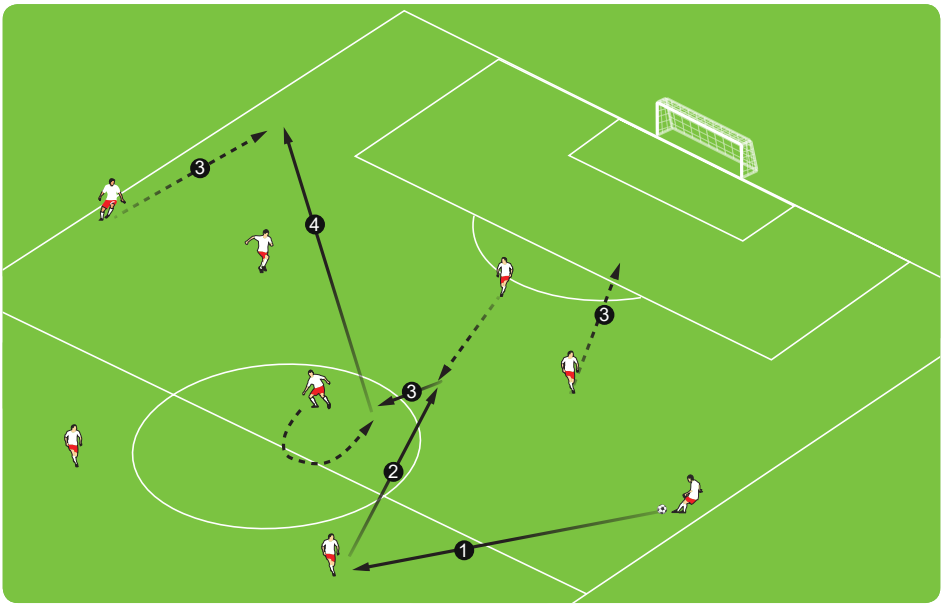
W każdym systemie gry zadania zawodników podczas fazy atakowania powinny być dokładnie określone. Dwóch środkowych obrońców (5, 4) ustawionych jest z tyłu, przed bramkarzem i stanowi zabezpieczenie w środkowej strefie przed ewentualną stratą piłki i kontratakiem przeciwnika. Należy pamiętać o ich roli podczas rozgrywania piłki, ponieważ są to zawodnicy, którzy mają największą liczbę kontaktów z piłką i często decydują o kierunku ataku. Ponadto blok obronny w ofensywie wspomaga ustawiony w środku defensywny pomocnik (6). Natomiast boczni obrońcy/skrzydłowi (2/7, 3/11) grają w swoich sektorach bocznych i mają za zadanie uczestniczyć w akcjach ofensywnych. Gdy jeden z nich dośrodkowuje piłkę w pole karne, to drugi ma zadanie „zamykać akcję" z przeciwnej strony. Należy zwrócić uwagę na to, że obydwaj boczni obrońcy powinni uczestniczyć w akcjach ofensywnych, natomiast ich działania powinien asekurować defensywny pomocnik (6). Dwaj środkowi, wysunięci pomocnicy (8, 10) w atakowaniu mogą spełniać funkcję zarówno pomocników, jak i napastników oraz charakteryzują się dużą wymiennością pozycji. Nr 8 i 10 mogą wymienić się pozycjami z 6, ale muszą pamiętać o zasadzie, że w środku pola, przed

obrońcami zawsze musi zostać jeden z nich w celu asekuracji. Środkowy napastnik (9) porusza się przede wszystkim w obrębie pola karnego i oczekuje na podanie na wolne pole (sytuacja 1 × 1 z bramkarzem) lub szuka cały czas pozycji dogodnej do zdobycia bramki, gdy akcja toczy się w bocznym sektorze. Sytuacyjnie może schodzić w boczne sektory boiska, gdzie odgrywa rolę skrzydłowego.

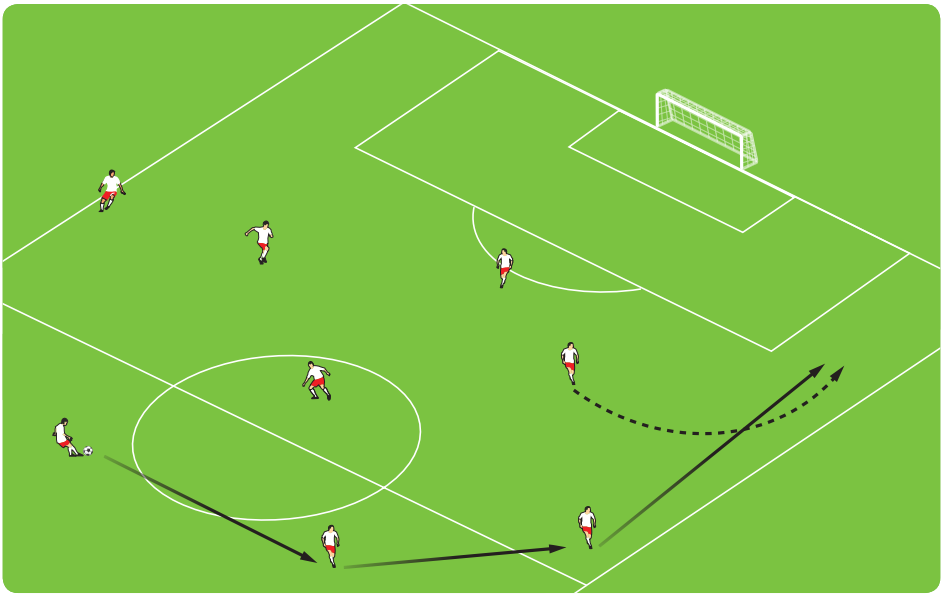
W tym przykładzie, podczas otwarcia gry w młodzikach koncentrujemy się na obniżeniu i rozszerzeniu ustawienia środkowych obrońców w celu otrzymania podania od bramkarza. W przypadku braku możliwości otrzymania podania swoje ustawienie zmienia środkowy pomocnik, jednocześnie boczni obrońcy ustawiają się wyżej, a ofensywni pomocnicy szukają realnej linii podania. Drugim rozwiązaniem jest wbiegnięcie środkowego pomocnika w sektor boczny z jednoczesnym wysokim ustawieniem bocznego obrońcy.



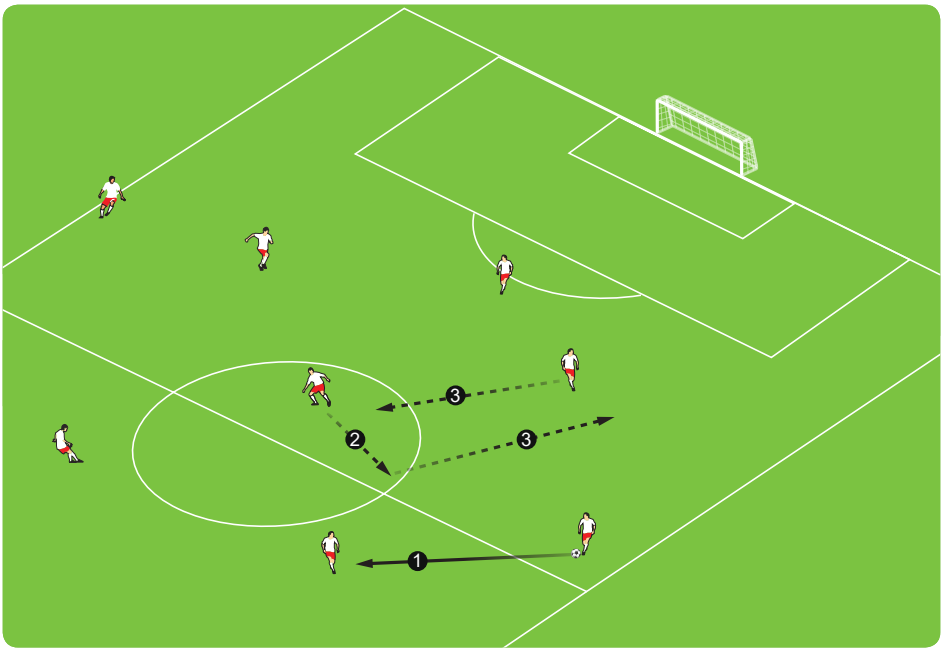
Podczas budowania gry koncentrujemy się na zmianie centrum gry, przenoszeniu gry z sektorów oraz strefy średniej i wysokiej w celu zdobycia bramki:

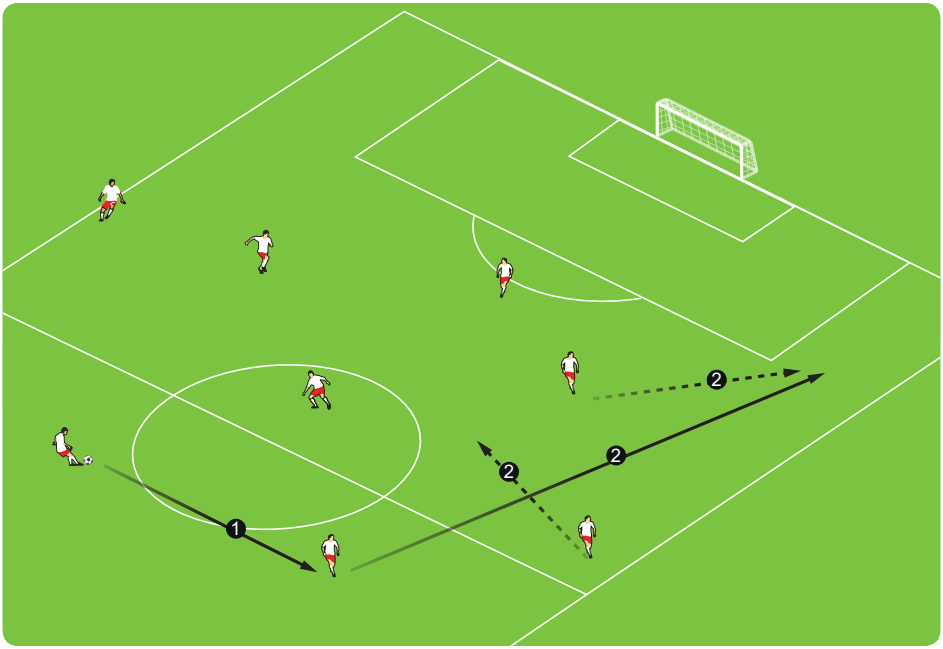


Wbiegnięciu środkowego pomocnika do sektora bocznego:

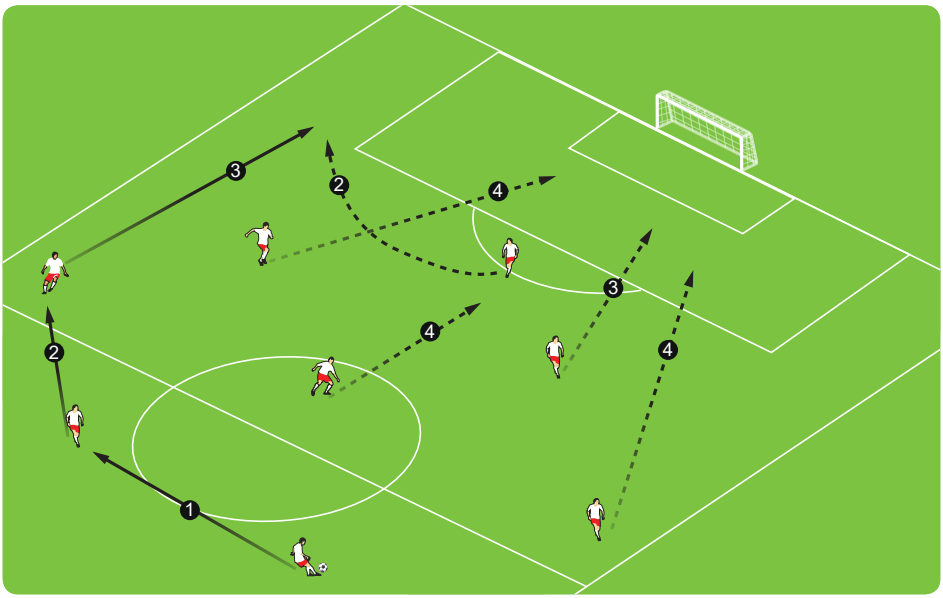


Rotacji dwóch zawodników zarówno w sektorze środkowym, jak i bocznym:





Podczas zakończenia gry bazujemy na kreatywności zawodników, odważnej decyzji w grze 1 × 1, wbiegnięciach za linię obrony, szukaniu realnej linii podania, starając się wypełniać wszystkie wolne przestrzenie, jak np. po zbiegnięciu napastnika na skrzydło. Traktujemy jednak ten wariant jako alternatywę, preferując przebywanie napastnika w świetle bramki. Optując za ofensywnym stylem gry, angażujemy w akcje ofensywne obydwu obrońców – skrzydłowych i zapewniamy asekurację jednym środkowym pomocnikiem.



MŁODZIK		
ATAKOWANIE		
OTWARCIE GRY	BUDOWANIE	ZAKOŃCZENIE
Wznowienie gry krótkim lub średnim podaniem	Zdobywanie przestrzeni poprzez prowadzenie, drybling, podanie	Zakończenie strzałem po podaniach lub grze 1 × 1
Szerokie i długie ustawienie	Szerokie i długie ustawienie na boisku	Odważna decyzja o dryblingu
Tworzenie realnej linii podania	Tworzenie realnej linii podania	Gra na tzw. ścianę
Otwarta pozycja ciała	Otwarta pozycja ciała	Szybka decyzja o strzale
Ruch zawodnika „od i do piłki”	Kontrola przestrzeni	Ruch zawodnika „od i do piłki”
Kontrola przestrzeni przed przyjęciem i podaniem	Tworzenie przestrzeni do kontroli piłki	Tworzenie przestrzeni do kontroli piłki
Zdobywanie przestrzeni za pomocą prowadzenia lub podań	Podanie jedną linię dalej	Ograniczony czas posiadania piłki

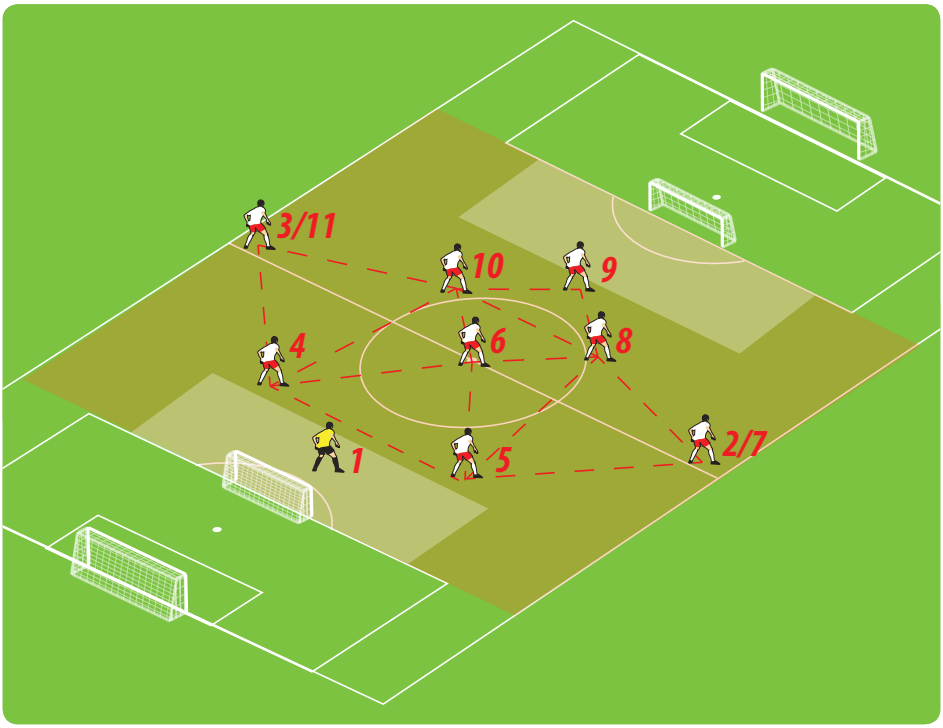
MŁODZIK		
ATAKOWANIE		
Rotacja na pozycjach	Balans pozycyjny	Gra 1 × 1
„Timing" wybiegnięcia na pozycje	Tworzenie wolnej przestrzeni dla wbiegających partnerów	„Timing'" wybiegnięcia na pozycje
	Obiegnięcie	Stałe fragmenty gry (SFG)
	Wbiegnięcie „trzeciego"	
	Bezpośrednia i pośrednia asekuracja zawodnika z piłką	

Przejście z atakowania do bronienia w ustawieniu 1–4–3–1

Jednym z ważniejszych momentów w grze zespołu, oprócz atakowania i bronienia, są przejścia z działań ofensywnych do defensywnych i odwrotnie. Wiek młodzika jest dogodnym momentem do rozpoczęcia i przekazania zawodnikom wiedzy teoretycznej oraz praktycznej dotyczących tych faz gry. Strata piłki jest sygnałem dla pozostałych zawodników do przejścia z ustawienia szerokiego do wąskiego. Zasadą w atakowaniu jest gra na jak najbardziej rozszerzonym i wydłużonym polu, natomiast zasadą w bronieniu – gra jak najbliżej siebie z zachowaniem odpowiednich odległości w zależności od odległości od własnej bramki. Kompaktowe ustawienie będzie asekurował bramkarz (nie zapominając o obronie bramki), szczególnie jeśli chodzi o podania prostopadłe dolne lub górne za linię obrony. Strata piłki jest dogodnym momentem do nauczania młodych piłkarzy podstawowych grupowych działań obronnych, które będą prowadziły do jej odbioru. W tym wieku należy zwrócić uwagę na natychmiastowy odbiór piłki po jej stracie, a nie tylko wycofywanie się i odbudowywanie ustawienia wyjściowego.

MŁODZIK
Przejście z atakowania do bronienia
Natychmiastowy atak na przeciwnika z piłką przez zawodników najbliżej piłki
Odbudowa ustawienia przez resztę drużyny
Komunikacja zawodników
Asekuracja ofensywna
Ustawienie obrońców względem napastników zespołu przeciwnego w momencie budowania i zakończenia gry przez własną drużynę
Reakcja na zamiar długiego podania

USTAWIENIE W FAZIE BRONIENIA



WYTYCZNE

W fazie bronienia (zespół przeciwnika prowadzi atak pozycyjny), gdy zespół jest ustawiony na własnej połowie, należy pamiętać o następujących zasadach: czterech obrońców ustawionych jest w linii w zależności od miejsca, gdzie znajduje się piłka. Ustawienie wyjściowe jest na wysokości pola karnego, gdzie centralne pozycje zajmują środkowi obrońcy, natomiast boczni obrońcy są ustawieni na szerokości linii bocznych pola karnego, skąd przesuwają się w zależności od położenia piłki; defensywny pomocnik wraz z dwoma ofensywnymi tworzy drugą linię i zabezpiecza głównie środkowe strefy boiska; środkowy napastnik jest ustawiony nieznacznie z przodu lub w „jednej linii" z pomocnikami i jest najbardziej wysuniętym zawodnikiem zespołu broniącego – przygotowany do ataku szybkiego; ustawienie całego bloku obronnego jest pomiędzy polem karnym a kołem środkowym, zawodnicy zachowują małe odległości między sobą.

Jest to oczywiście ustawienie wyjściowe 1–4–3–1 i zespół musi reagować i przesuwać się w kierunku piłki.

MŁODZIK		
BRONIENIE		
INDYWIDUALNE	GRUPOWE	ZESPOŁOWE
Zasady gry 1 × 1 w obronie (doskok, hamowanie, ustawienie ciała, cofanie, atak)	Komunikacja z partnerami	Odbudowanie pozycji po stracie piłki
Zamknięcie linii podania	Asekuracja	Skracanie pola gry
Przechwyt	Podwajanie	Zawężenie pola gry
	Potrajanie	SFG
	Przekazywanie przeciwnika	

Przejście z bronienia do atakowania w ustawieniu 1–4–3–1

Kolejnym bardzo ważnym momentem w grze jest faza przejścia z bronienia do atakowania, którą szczególnie należy podkreślić w obliczu obserwowanych tendencji rozwojowych piłki nożnej. Nauka odpowiednich działań zawodnika po odbiorze piłki jest bardzo ważna. Są uzależnione od miejsca odbioru piłki. Odbierając piłkę na połowie przeciwnika, możemy poprzez wykonanie nawet jednego krótkiego lub średniego podania bezpośrednio stworzyć sytuację bramkową. Natomiast odbierając piłkę na własnej połowie, możemy zarówno stworzyć sytuację bramkową (np. poprzez wykonanie długiego, górnego podania do wolnej strefy), jak i poprzez zastosowanie krótkich, dokładnych podań uporządkować ustawienie własnego zespołu oraz zająć właściwe pozycje w 1–4–3–1, co pozwoli na przygotowanie ataku pozycyjnego.

MŁODZIK
Przejście z bronienia do atakowania
Decyzja co do podania czy prowadzenia piłki
Pierwsze podanie po odbiorze piłki – dokładne, najlepiej do przodu
Ruch od piłki we własnych, wcześniej ustalonych sektorach boiska

5.4. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MEZOCYKL MIESIĘCZNY

Mezocykl w obszarze działań techniczno-taktycznych z uwzględnieniem bloków tematycznych.

MEZOCYKL	I MIKROCYKL	II MIKROCYKL	III MIKROCYKL	IV MIKROCYKL
I MEZOCYKL	Atakowanie	Przejście z atakowania do bronienia	Bronienie	Przejście z bronienia do atakowania
II MEZOCYKL	Atakowanie	Przejście z atakowania do bronienia	Bronienie	Przejście z bronienia do atakowania
III MEZOCYKL	Atakowanie	Przejście z atakowania do bronienia	Bronienie	Przejście z bronienia do atakowania

1 Obszar techniczno-taktyczny

TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII MŁODZIK							
Mezocykl	Mikrocykl – faza	Działania indywidualne		Działania grupowe		Działania zespołowe	
		w ataku	w obronie	w ataku	w obronie	w ataku	w obronie
I	1 Atak	Podania i przyjęcia		Podanie jedną linię dalej		Geometria ataku	
	2 Przejście A–B	Doskonalenie	Reakcja po stracie	Asekuracja ofensywna	Podwajanie		Pressing po stracie
	3 Obrona		1 × 1 w obronie		Asekuracja		Przesunięcie względem piłki
	4 Przejście B–A	Podania i przyjęcia	Odbiór piłki	Podanie jedną linię dalej	Doskonalenie	Rozszerzanie i wydłużanie pola gry	
II	1 Atak	Podania i przyjęcia		Obiegnięcie		Asekuracja ofensywna	
	2 Przejście A–B	Doskonalenie	Reakcja po stracie	Asekuracja ofensywna	Podwajanie		Pressing po stracie
	3 Obrona		Odbiór piłki		Asekuracja		Przesunięcie względem piłki
	4 Przejście B–A	Podania i przyjęcia	Odbiór piłki	Podanie jedną linię dalej	Doskonalenie	Rozszerzanie i wydłużanie pola gry	

TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII MŁODZIK							
Mezocykl	Mikrocykl – faza	Działania indywidualne		Działania grupowe		Działania zespołowe	
		w ataku	w obronie	w ataku	w obronie	w ataku	w obronie
III	1 Atak	Podania i przyjęcia		Wbiegnięcie trzeciego		Wymienność pozycyjna	
	2 Przejście A–B	Doskona-lenie	Reakcja po stracie	Asekuracja ofensywna	Podwajanie		Pressing po stracie
	3 Obrona		Krycie 1 × 1		Asekuracja		Przesu-nięcie wzglę-dem piłki
	4 Przejście B–A	Wybie-gnięcie na pozycje	Odbiór piłki	Podanie jedną linię dalej	Doskona-lenie	Rozszerzanie i wydłużanie pola gry	

2 Obszar motoryczny

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MOTORYCZNYM			
KATEGORIA MŁODZIK			
CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GŁÓWNE AKCENTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE WZORCÓW RUCHOWYCH	Doskonalenie poznanych wzorców Stabilizacja tułowia Rotacja biodra Rozciąganie statyczne i dynamiczne	Progresje	 Ćwiczenia stabilizacyjne w dynamice Różne formy rozciągania statycznego i dynamicznego (przed treningiem i po treningu)

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MOTORYCZNYM			
KATEGORIA MŁODZIK			
CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GŁÓWNE AKCENTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ	Metoda powtórzeniowa Forma naprzemienna Forma wiązana	Dostosowanie motoryczne	Gra na różnorodnym podłożu
		Równowaga	Ćwiczenia równoważne w formie dynamicznej z wykorzystaniem przyborów
		Różnicowanie ruchów	Żonglerka zadaniowa
		Orientacja przestrzenna	Gry kształtujące orientację przestrzenną
		Rytmizacja	Bieg przez przeszkody o różnej wysokości ustawione w różnych odległościach
		Sprzężenie ruchów	Ćwiczenia z dwoma piłkami (piłka w rękach i nogach)
KSZTAŁTOWANIE SIŁY	Metoda powtórzeniowa Forma stacyjna Siła funkcjonalna	Kształtowanie mocy	Wyrzut piłek lekarskich
		Ćwiczenie siłowe (wolny ciężar)	1–3 serie, 8–12 powtórzeń
		Niestabilne podłoże	Aktywacja mięśni głębokich (ćwiczenia na przyrządach)
KSZTAŁTOWANIE SZYBKOŚCI	Metoda powtórzeniowa Współzawodnictwo	Technika biegu	Starty z różnych pozycji
		Łamanie bariery szybkości	Bieg z wykorzystaniem gum
		W połączeniu z koordynacja	Szybka reakcja na bodźce zewnętrzne
KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI	Małe gry, gry pomocnicze Gry Forma ciągła o zmiennej intensywności	Wysiłek mieszany lub beztlenowy	Małe gry w równowadze liczebnej (2×2, 3×3, 4×4) Gry pomocnicze w przewadze liczebnej
		Wysiłek tlenowy lub mieszany	Gra właściwa (9×9) – mecze kontrolne, mecze mistrzowskie
		Kształtowanie wytrzymałości tlenowej	Krótkie biegi tlenowe o zmiennej intensywności Małe zabawy biegowe
SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE	Formy gier Czas wolny		Inne gry zespołowe w ramach zajęć z wychowania fizycznego
			Pływanie, rower, spacer

Legenda:

AKCENTY
WDRAŻANIE
GŁÓWNY NACISK

3 Obszar mentalny

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE MENTALNYM	KATEGORIA MŁODZIK
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Rozpoznanie motywacji zawodników do uprawiania piłki nożnej
	Poznanie i zaspokojenie ich potrzeb
	Podtrzymywanie motywacji wewnętrznej
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Nazywanie przeżyć doświadczanych przez zawodników (np. emocje w trakcie treningu czy 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
KSZTAŁTOWANIE SAMODZIELNOŚCI	Stwarzanie zawodnikom sytuacji wyboru (np. wybór ćwiczenia w trakcie rozgrzewki)
	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
ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOSPOŁECZNYCH	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

4 Teoria – wiedza

TREŚCI PROGRAMOWE W OBSZARZE WIEDZY	KATEGORIA MŁODZIK
MODEL GRY	Geometria ustawienia w systemie 1–4–3–1 (1–3–2–3)
	Tworzenie przewagi liczebnej w okolicy piłki
	Zachowania środkowych obrońców podczas otwarcia gry
	Współpraca linii obrony podczas otwarcia gry
	Zachowania pomocników przy otwarciu w zależności od rodzaju obrony przeciwnika
	Zachowania napastnika podczas otwarcia gry
	Współpraca linii pomocy podczas otwarcia i budowania gry
	Zbiegnięcia zawodników na skrzydła
	Rotacja zarówno w sektorze środkowym, jak i bocznym
	Działania pomiędzy formacjami przeciwnika
	Organizacja zespołu po stracie (kto atakuje przeciwnika, a kto się wycofuje)
	Decyzja o zawężaniu, skracaniu pola gry w obronie
	Zachowanie zawodników bez piłki po odbiorze
	Asekuracja partnera
	Cel po odbiorze piłki
	Wsparcie w ataku
	Korzyści dla zespołu wynikające ze współpracy
	Zadania indywidualne na pozycjach
NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE	Nawadnianie przed treningiem, w czasie i po treningu
	Spożycie wody i napojów izotonicznych
	Wpływ słodyczy i „fast foodów" na efekty w treningu
	Podział produktów w diecie sportowca
	Spożywanie produktów potrzebnych do dostarczenia odpowiednich składników odżywczych
	Niedobory składników niezbędnych w diecie piłkarza
	Wpływ witamin i ich braku na układ odpornościowy
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie
	Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)
	Integracja społeczna

5.5. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MIKROCYKL TYGODNIOWY

W młodzikach koncentrujemy się na dopasowaniu działań indywidualnych, grupowych i zespołowych do poszczególnych faz gry. Nie zapominamy przy tym o aspektach motorycznych, mentalnych oraz zdobywaniu wiedzy.

Tydzień I – Atakowanie
Tydzień II – Przejście z atakowania do bronienia
Tydzień III – Bronienie
Tydzień IV – Przejście z bronienia do atakowania.

1) PRZYKŁADOWY HARMONOGRAM TYGODNIOWY W KATEGORII WIEKOWEJ MŁODZIK

DZIEŃ	TRENING	MIEJSCE	CEL
Poniedziałek	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Wtorek			
Środa	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie*
Czwartek			
Piątek	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Sobota	Mecz	Boisko	Współzawodnictwo
Niedziela			

* Zajęcia piłkarskie lub jednostka treningowa w formie meczu (gra wewnętrzna).

Drużyny szkółek na poziomie brązowym w kategorii wiekowej młodzik mają obowiązek realizacji min. **3** jednostek treningowych w mikrocyklu oraz min. **3** meczów w wymiarze mezocyklu – czterech następujących po sobie mikrocykli treningowych. Jeśli drużyna bierze udział w oficjalnych rozgrywkach, w których mecze prowadzone są systemem 2 × w mikrocyklu, drużyna powinna odbyć 2 jednostki treningowe + 2 mecze w oficjalnych rozgrywkach.

UWAGA!

Wyrażenie „przykładowy mikrocykl" odnosi się do szczegółów dnia treningowego, godziny, tematu i treści zajęć, nie zaś do zasadniczej kwestii, jaką jest liczba jednostek treningowych w tygodniu, która musi być zgodna z tabelą powyżej.

2) PRZYKŁADOWY MEZOCYKL TRENINGOWY W KATEGORII WIEKOWEJ MŁODZIK

Tworząc własny plan treningowy należy uwzględnić **3** jednostki treningowe w mikrocyklu + **3** mecze w mezocyklu.

UWAGA! Treści szczegółowe w poszczególnych obszarach należy dostosować do poziomu umiejętności drużyny.

a) MIKROCYKL I – BLOK Z AKCENTEM NA ATAKOWANIE – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*
Atakowanie	Otwarcie do strefy niskiej w systemie 1–4–3–1	Otwarcie i budowanie gry w sektorze bocznym w systemie 1–4–3–1	Zakończenie po budowaniu gry w sektorze bocznym w systemie 1–4–3–1
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie Percepcja przed podaniem i przyjęciem piłki	Podanie i przyjęcie Podanie w tempo biegu partnera	Podanie i przyjęcie Rytm między podaniem a przyjęciem, uderzenie piłki głową
Działania indywidualne w obronie			Uderzenie piłki głową
Działania grupowe w ataku	Podanie jedną linię dalej	Obiegnięcie Wbiegnięcie trzeciego	Obiegnięcie Wbiegnięcie trzeciego
Działania grupowe w obronie			
Działania zespołowe w ataku	Geometria ataku Asekuracja ofensywna	Geometria ataku Asekuracja ofensywna	Wymienność pozycyjna i tworzenie wolnych przestrzeni
Działania zespołowe w obronie			
Motoryka	Siła Opór własnego ciała	Wytrzymałość	Kształtowanie szybkości Technika startu
Mentalny	Koncentracja i opanowanie Budowanie pewności siebie	Koncentracja i opanowanie Budowanie pewności siebie	Koncentracja i opanowanie Budowanie pewności siebie
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Model gry	Model gry

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

b) MIKROCYKL II – BLOK Z AKCENTEM NA ATAKOWANIE-BRONIENIE – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*
Przejście z atakowania do bronienia	Reakcja po stracie piłki	Organizacja gry po stracie piłki w strefie średniej	Gry z akcentem na fazę przejścia z atakowania do bronienia
Działania indywidualne w ataku	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania indywidualne w obronie	Reakcja po stracie piłki Gra 1 × 1 w obronie	Reakcja po stracie piłki	Reakcja po stracie piłki
Działania grupowe w ataku		Asekuracja ofensywna	Asekuracja ofensywna
Działania grupowe w obronie		Podwajanie	Podwajanie
Działania zespołowe w ataku			
Działania zespołowe w obronie		Natychmiastowy pressing po stracie piłki	Natychmiastowy pressing po stracie piłki
Motoryka	Wzorce ruchowe Trening funkcjonalny	Siła Opór zewnętrzny	Kształtowanie szybkości Technika hamowania
Mentalny	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie świadomości Budowanie pewności siebie
Wiedza	Model gry	Model gry	Kompetencje społeczne

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

c) MIKROCYKL III – BLOK Z AKCENTEM NA BRONIENIE – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*
Bronienie	Gra 1 × 1 w obronie	Działania grupowe w obronie w równowadze liczebnej (2 × 2, 3 × 3)	Gry z akcentem na fazę bronienia
Działania indywidualne w ataku			
Działania indywidualne w obronie	Gra 1 × 1 w obronie Ukierunkowanie przeciwnika	Odbiór piłki Przechwyt piłki	Reakcja po stracie piłki
Działania grupowe w ataku			
Działania grupowe w obronie		Asekuracja Podwajanie	Podwajanie

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*
Działania zespołowe w ataku			
Działania zespołowe w obronie			Przesuwanie zawodników względem piłki
Motoryka	Wzorce ruchowe Stabilizacja tułowia	Siła Opór własnego ciała	KZM Szybkość ruchowa
Mentalny	Kształtowanie motywacji	Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie
Kształtowanie motywacji			
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Model gry	Kompetencje społeczne

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

d) MIKROCYKL IV – BLOK Z AKCENTEM NA BRONIENIE-ATAKOWANIE – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*
Przejście z bronienia do atakowania	Podanie piłki po odbiorze	Organizacja gry po odbiorze piłki w strefie niskiej	Gry z akcentem na fazę przejścia z bronienia do atakowania
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie piłki Wybiegnięcie na pozycję	Podanie i przyjęcie piłki Wybiegnięcie na pozycję	Doskonalenie poznanych działań
Działania indywidualne w obronie	Odbiór piłki	Odbiór piłki	Odbiór piłki
Działania grupowe w ataku	Podanie jedną linię dalej	Podanie jedną linię dalej	Podanie jedną linię dalej
Działania grupowe w obronie	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania zespołowe w ataku		Rozszerzanie i wydłużanie pola gry	Rozszerzanie i wydłużanie pola gry
Działania zespołowe w obronie			Przesuwanie zawodników względem piłki
Motoryka	KZM Orientacja przestrzenna	Siła Opór własnego ciała	KZM Szybkość ruchowa
Mentalny	Budowanie pewności siebie	Budowanie pewności siebie	Budowanie pewności siebie
Wiedza	Kompetencje społeczne	Model gry	Model gry

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

1) PRZYKŁADOWY HARMONOGRAM TYGODNIOWY W KATEGORII WIEKOWEJ MŁODZIK

DZIEŃ	TRENING	MIEJSCE	CEL
Poniedziałek	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Wtorek			
Środa	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie*
Czwartek			
Piątek	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Sobota	Mecz	Boisko	Współzawodnictwo
Niedziela			

* Zajęcia piłkarskie lub jednostka treningowa w formie meczu (gra wewnętrzna).

Jeśli drużyna bierze udział w oficjalnych rozgrywkach, w których mecze prowadzone są systemem 2 × w mikrocyklu, drużyna powinna odbyć 2 jednostki treningowe + 2 mecze w oficjalnych rozgrywkach.

UWAGA!

Wyrażenie „przykładowy mikrocykl" odnosi się do szczegółów dnia treningowego, godziny, tematu i treści zajęć, nie zaś do zasadniczej kwestii, jaką jest liczba jednostek treningowych w tygodniu, która musi być zgodna z tabelą powyżej.

2) PRZYKŁADOWY MEZOCYKL TRENINGOWY W KATEGORII WIEKOWEJ MŁODZIK

Tworząc własny plan treningowy należy uwzględnić **3** jednostki treningowe w mikrocyklu + **3** mecze w mezocyklu.

UWAGA! Treści szczegółowe w poszczególnych obszarach należy dostosować do poziomu umiejętności drużyny.

a) MIKROCYKL I – BLOK Z AKCENTEM NA ATAKOWANIE – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*
Atakowanie	Otwarcie do strefy niskiej w systemie 1–4–3–1	Otwarcie i budowanie gry w sektorze bocznym w systemie 1–4–3–1	Zakończenie po budowaniu gry w sektorze bocznym w systemie 1–4–3–1
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie Percepcja przed podaniem i przyjęciem piłki	Podanie i przyjęcie Podanie w tempo biegu partnera	Podanie i przyjęcie Rytm między podaniem a przyjęciem, uderzenie piłki głową
Działania indywidualne w obronie			Uderzenie piłki głową
Działania grupowe w ataku	Podanie jedną linię dalej	Obiegnięcie Wbiegnięcie trzeciego	Obiegnięcie Wbiegnięcie trzeciego
Działania grupowe w obronie			
Działania zespołowe w ataku	Geometria ataku Asekuracja ofensywna	Geometria ataku Asekuracja ofensywna	Wymienność pozycyjna i tworzenie wolnych przestrzeni
Działania zespołowe w obronie			
Motoryka	Siła Opór własnego ciała	Wytrzymałość	Kształtowanie szybkości Technika startu
Mentalny	Koncentracja i opanowanie Budowanie pewności siebie	Koncentracja i opanowanie Budowanie pewności siebie	Koncentracja i opanowanie Budowanie pewności siebie
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Model gry	Model gry

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

b) MIKROCYKL II – BLOK Z AKCENTEM NA ATAKOWANIE-BRONIENIE – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*
Przejście z atakowania do bronienia	Gra 1 × 1 w obronie	Organizacja gry po stracie piłki w strefie średniej	Gry z akcentem na fazę przejścia z atakowania do bronienia
Działania indywidualne w ataku	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania indywidualne w obronie	Reakcja po stracie piłki Gra 1 × 1 w obronie	Reakcja po stracie piłki	Reakcja po stracie piłki
Działania grupowe w ataku		Asekuracja ofensywna	Asekuracja ofensywna
Działania grupowe w obronie		Podwajanie	Podwajanie
Działania zespołowe w ataku			
Działania zespołowe w obronie		Natychmiastowy pressing po stracie piłki	Natychmiastowy pressing po stracie piłki
Motoryka	Wzorce ruchowe Trening funkcjonalny	Siła Opór zewnętrzny	Kształtowanie szybkości Technika hamowania
Mentalny	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie świadomości Budowanie pewności siebie
Wiedza	Model gry	Model gry	Kompetencje społeczne

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

c) MIKROCYKL III – BLOK Z AKCENTEM NA BRONIENIE – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*
Bronienie	Gra 1 × 1 w obronie	Działania grupowe w obronie w równowadze liczebnej (2 × 2, 3 × 3)	Gry z akcentem na fazę bronienia
Działania indywidualne w ataku			
Działania indywidualne w obronie	Gra 1 × 1 w obronie Ukierunkowanie przeciwnika	Odbiór piłki Przechwyt piłki	Reakcja po stracie piłki
Działania grupowe w ataku			
Działania grupowe w obronie		Asekuracja Podwajanie	Podwajanie

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*
Działania zespołowe w ataku			
Działania zespołowe w obronie			Przesuwanie zawodników względem piłki
Motoryka	Wzorce ruchowe Stabilizacja tułowia	Siła Opór własnego ciała	KZM Szybkość ruchowa
Mentalny	Kształtowanie motywacji	Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie
Kształtowanie motywacji			
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Model gry	Kompetencje społeczne

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

d) MIKROCYKL IV – BLOK Z AKCENTEM NA BRONIENIE-ATAKOWANIE – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*
Przejście z bronienia do atakowania	Podanie piłki po odbiorze	Organizacja gry po odbiorze piłki w strefie niskiej	Gry z akcentem na fazę przejścia z bronienia do atakowania
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie piłki Wybiegnięcie na pozycję	Podanie i przyjęcie piłki Wybiegnięcie na pozycję	Doskonalenie poznanych działań
Działania indywidualne w obronie	Odbiór piłki	Odbiór piłki	Odbiór piłki
Działania grupowe w ataku	Podanie jedną linię dalej	Podanie jedną linię dalej	Podanie jedną linię dalej
Działania grupowe w obronie	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania zespołowe w ataku		Rozszerzanie i wydłużanie pola gry	Rozszerzanie i wydłużanie pola gry
Działania zespołowe w obronie			Przesuwanie zawodników względem piłki
Motoryka	KZM Orientacja przestrzenna	Siła Opór własnego ciała	KZM Szybkość ruchowa
Mentalny	Budowanie pewności siebie	Budowanie pewności siebie	Budowanie pewności siebie
Wiedza	Kompetencje społeczne	Model gry	Model gry

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

1) PRZYKŁADOWY HARMONOGRAM TYGODNIOWY W KATEGORII WIEKOWEJ MŁODZIK

DZIEŃ	TRENING	MIEJSCE	CEL
Poniedziałek	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Wtorek	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie*
Środa	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Czwartek			
Piątek	17.00–18.30	Boisko	Zajęcia piłkarskie
Sobota	Mecz	Boisko	Współzawodnictwo
Niedziela			

Drużyny szkółek na poziomie złotym w kategorii wiekowej młodzik mają obowiązek realizacji min. **4** jednostek treningowych w mikrocyklu na każdym poziomie certyfikatu oraz min. **3** meczów w wymiarze mezocyklu – czterech następujących po sobie mikrocykli treningowych.

* Zamiast czwartej jednostki treningowej dopuszczamy:

- Mecz mistrzowski, kontrolny, turniej lub grę wewnętrzną.
- Trening motoryczny/uzupełniający – zajęcia muszą trwać min. 45 min. Mogą być prowadzone pod nadzorem wykwalifikowanego specjalisty w danym zakresie, jednak musi być na nich obecny I trener drużyny.

Jeśli drużyna bierze udział w oficjalnych rozgrywkach, w których mecze prowadzone są systemem 2 × w mikrocyklu, drużyna powinna odbyć 3 jednostki treningowe + 2 mecze w oficjalnych rozgrywkach.

UWAGA!

Wyrażenie „przykładowy mikrocykl" odnosi się do szczegółów dnia treningowego, godziny, tematu i treści zajęć, nie zaś do zasadniczej kwestii, jaką jest liczba jednostek treningowych w tygodniu, która musi być zgodna z tabelą powyżej.

2) PRZYKŁADOWY MEZOCYKL TRENINGOWY W KATEGORII WIEKOWEJ MŁODZIK

Tworząc własny plan treningowy należy uwzględnić **4** jednostki treningowe w mikrocyklu + **3** mecze w mezocyklu.

UWAGA! Treści szczegółowe w poszczególnych obszarach należy dostosować do poziomu umiejętności drużyny.

a) MIKROCYKL I – BLOK Z AKCENTEM NA ATAKOWANIE – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*	Trening 4
Atakowanie	Otwarcie do strefy niskiej w systemie 1–4–3–1	Otwarcie i budowanie gry w sektorze bocznym w systemie 1–4–3–1	Zakończenie po budowaniu gry w sektorze bocznym w systemie 1–4–3–1	Zakończenie gry w systemie 1–4–3–1
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie Percepcja przed podaniem i przyjęciem piłki	Podanie i przyjęcie Podanie w tempo biegu partnera	Podanie i przyjęcie Rytm między podaniem a przyjęciem, uderzenie piłki głową	Strzał
Działania indywidualne w obronie			Uderzenie piłki głową	
Działania grupowe w ataku	Podanie jedną linię dalej	Obiegnięcie Wbiegnięcie trzeciego	Obiegnięcie Wbiegnięcie trzeciego	Współpraca dwójki zawodników w strefie wysokiej
Działania grupowe w obronie				
Działania zespołowe w ataku	Geometria ataku Asekuracja ofensywna	Geometria ataku Asekuracja ofensywna	Wymienność pozycyjna i tworzenie wolnych przestrzeni	Wymienność pozycyjna i tworzenie wolnych przestrzeni
Działania zespołowe w obronie				
Motoryka	Siła Opór własnego ciała	Wytrzymałość	Kształtowanie szybkości Technika startu	Kształtowanie koordynacji ruchowej

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*	Trening 4
Mentalny	Koncentracja i opanowanie Budowanie pewności siebie	Koncentracja i opanowanie Budowanie pewności siebie	Koncentracja i opanowanie Budowanie pewności siebie	Koncentracja i opanowanie Budowanie pewności siebie
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Model gry	Model gry	Kompetencje społeczne

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

b) MIKROCYKL II – BLOK Z AKCENTEM NA ATAKOWANIE-BRONIENIE – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3	Trening 4*
Przejście z atakowania do bronienia	Gra 1 × 1 w obronie	Organizacja gry po stracie piłki w strefie średniej	Organizacja gry po stracie w strefie wysokiej	Gry z akcentem na fazę przejścia z atakowania do bronienia
Działania indywidualne w ataku	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania indywidualne w obronie	Reakcja po stracie piłki Gra 1 × 1 w obronie	Reakcja po stracie piłki	Reakcja po stracie piłki	Reakcja po stracie piłki
Działania grupowe w ataku		Asekuracja ofensywna	Asekuracja ofensywna	Asekuracja ofensywna
Działania grupowe w obronie		Podwajanie	Podwajanie	Podwajanie
Działania zespołowe w ataku				
Działania zespołowe w obronie		Natychmiastowy pressing po stracie piłki	Natychmiastowy pressing po stracie piłki	Natychmiastowy pressing po stracie piłki
Motoryka	Wzorce ruchowe Trening funkcjonalny	Siła Opór zewnętrzny	Wytrzymałość	Kształtowanie szybkości Technika hamowania
Mentalny	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie świadomości Budowanie pewności siebie	Budowanie świadomości Budowanie pewności siebie
Wiedza	Model gry	Model gry	Nawadnianie i odżywianie	Kompetencje społeczne

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

c) MIKROCYKL III – BLOK Z AKCENTEM NA BRONIENIE – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3	Trening 4*
Bronienie	Gra 1 × 1 w obronie	Działania grupowe w obronie w równowadze liczebnej (2 × 2, 3 × 3)	Współpraca w formacjach i między formacjami	Gry z akcentem na fazę bronienia
Działania indywidualne w ataku				
Działania indywidualne w obronie	Gra 1 × 1 w obronie Ukierunkowanie przeciwnika	Odbiór piłki Przechwyt piłki	Krycie zawodnika bez piłki Odbiór piłki	Reakcja po stracie piłki
Działania grupowe w ataku				
Działania grupowe w obronie		Asekuracja Podwajanie	Przekazywanie przeciwnika Asekuracja	Podwajanie
Działania zespołowe w ataku				
Działania zespołowe w obronie			Przesuwanie zawodników względem piłki	Przesuwanie zawodników względem piłki
Motoryka	Wzorce ruchowe Stabilizacja tułowia	Siła Opór własnego ciała	Szybkość Technika hamowania	KZM Szybkość ruchowa
Mentalny	Kształtowanie motywacji	Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji
Wiedza	Nawadnianie i odżywianie	Model gry	Model gry	Kompetencje społeczne

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

d) MIKROCYKL IV – BLOK Z AKCENTEM NA BRONIENIE-ATAKOWANIE – PRZYKŁADOWE TREŚCI PROGRAMOWE

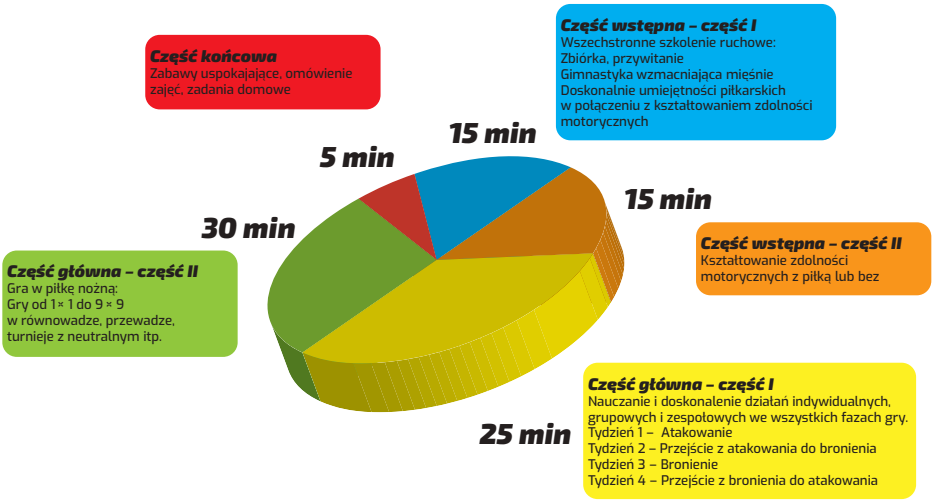
OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3	Trening 4*
Przejście z bronienia do atakowania	Podanie piłki po odbiorze	Organizacja gry po odbiorze piłki w strefie niskiej	Organizacja gry po odbiorze piłki w strefie średniej i wysokiej	Gry z akcentem na fazę przejścia z bronienia do atakowania
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie piłki Wybiegnięcie na pozycję	Podanie i przyjęcie piłki Wybiegnięcie na pozycję	Podanie piłki Prowadzenie lub drybling Strzał	Doskonalenie poznanych działań
Działania indywidualne w obronie	Odbiór piłki	Odbiór piłki	Odbiór piłki	Odbiór piłki
Działania grupowe w ataku	Podanie jedną linię dalej	Podanie jedną linię dalej	Podanie jedną linię dalej	Podanie jedną linię dalej
Działania grupowe w obronie	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania zespołowe w ataku		Rozszerzanie i wydłużanie pola gry	Rozszerzanie i wydłużanie pola gry	Rozszerzanie i wydłużanie pola gry
Działania zespołowe w obronie			Przesuwanie zawodników względem piłki	Przesuwanie zawodników względem piłki
Motoryka	KZM Orientacja przestrzenna	Siła Opór własnego ciała	Wytrzymałość	KZM Szybkość ruchowa
Mentalny	Budowanie pewności siebie	Budowanie pewności siebie	Budowanie pewności siebie	Budowanie pewności siebie
Wiedza	Kompetencje społeczne	Model gry	Nawadnianie i odżywianie	Model gry

* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.

W każdej jednostce treningowej mikrocyklu (poza jednostką motoryczną) oraz w każdym meczu ligowym na poziomie kategorii wiekowych żaka, orlika i młodzika wskazane jest realizowanie założeń modelu gry w celu rozwijania inteligencji piłkarskiej zawodników/zawodniczek, osiąganie tych założeń w części głównej I oraz części głównej II jednostki treningowej, natomiast w meczu mistrzowskim określenie konkretnego zadania indywidualnego lub grupowego/zespołowego. Nadrzędnym celem jest nauczanie gry w piłkę nożną poprzez rozumienie gry zamiast skupienia się na wyniku danego meczu. Ważnym aspektem w obszarze mentalnym jest dążenie do wygrywania, ale przez konkretne działania indywidualne, grupowe i zespołowe określone w modelu gry.

5.6. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

OGÓLNA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ
(MIN. 90 MIN)



BLOK I: BUDOWA TRENINGU – ATAKOWANIE

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 min
2. Doskonalenie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Kształtowanie szybkości – technika startu	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Ćwiczenie 1: gra z akcentem na wbiegnięcie bez presji przeciwnika przy dośrodkowaniu	25 min
Ćwiczenie 2: gra z akcentem na wbiegnięcie z presją przeciwnika przy dośrodkowaniu	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Forma gry	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	

WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

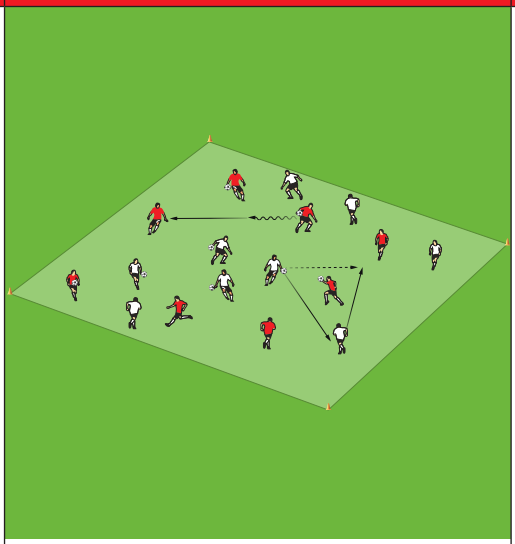
STOSOWANIE PYTAŃ OTWARTYCH DO POSZCZEGÓLNYCH ZAWODNIKÓW (wbiegnięcie trzeciego)	
1.	Jak myślisz, kiedy jest odpowiedni moment do wbiegnięcia?
2.	Czy w celu przyspieszenia gry zawsze trzeba przyjmować piłkę?
3.	Czy warto skontrolować przestrzeń przed wbiegnięciem?

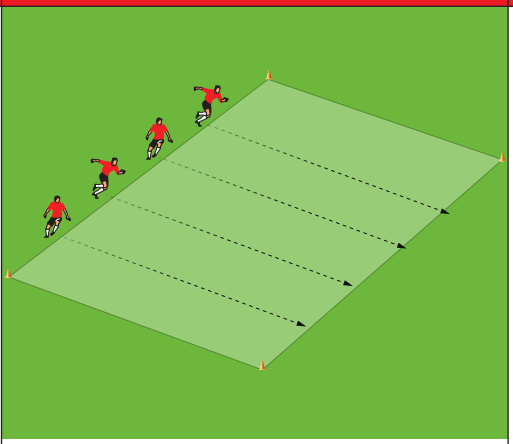
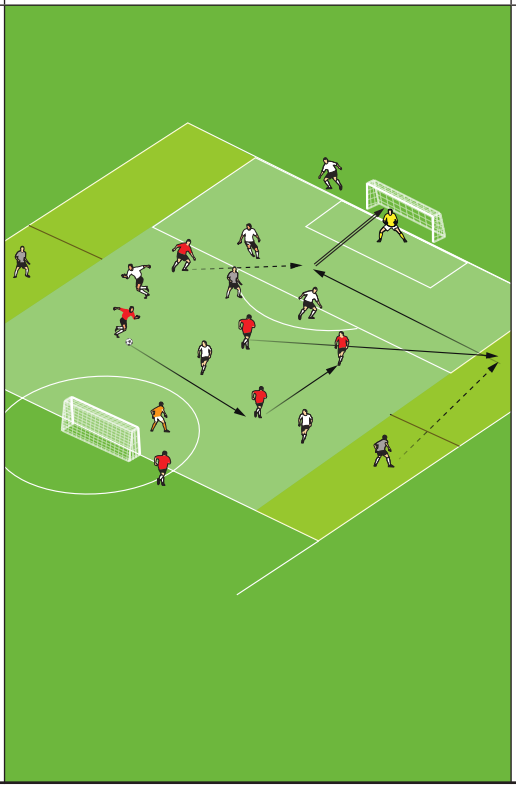
UDERZENIE PIŁKI GŁOWĄ	
Przyjęcie właściwej pozycji	Nogi lekko ugięte, noga dominująca z tyłu, ręce ugięte
Odchylenie tułowia	
Ruch tułowia do piłki bezpośrednio przed uderzeniem	
Uderzenie środkową częścią czoła w środek piłki	

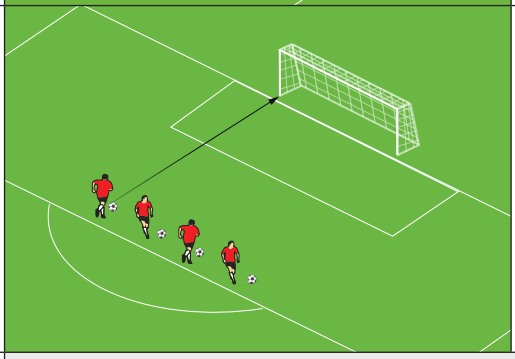
5.7. PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE W BLOKACH TEMATYCZNYCH

PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Trener				Asystent				
Temat	Zakończenie po budowaniu gry w sektorze bocznym w systemie 1–4–3–1							
Mikrocykl	Atakowanie							
Technika/działania indywidualne	Podanie i przyjęcie, uderzenie piłki głową, rytm między podaniem a przyjęciem			Motoryka		Kształtowanie szybkości Technika startu		
Działania grupowe/ zespołowe	Obiegnięcie, wbiegnięcie trzeciego/wymienność pozycyjna, tworzenie wolnych przestrzeni			Mentalność/wiedza		Opanowanie, budowanie pewności siebie/model gry		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Młodzik	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	boisko	Liczba zawodników		17
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: ....
Liczba	17	2	10	30	10			

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 Pole: 25 × 25 m	Zbiórka, przywitanie, podanie tematu zajęć. Zawodnicy podzieleni na dwie drużyny, każda posiada 4 piłki, które zawodnicy trzymają w rękach. Wykonujemy ćwiczenia ogólnorozwojowe plus odegrania piłki głową. Po minucie zmiana zawodników z piłką – 4 min. W przerwie ćwiczenia stretchingu dynamicznego – 3 min. **Wskazówki i korekta:** technika uderzenia piłki głową. Forma podań z komunikacją czas – plecy – 4 min. **Wskazówki i korekta:** • percepcja, • komunikacja.	3 min 12 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	 Odległość startu: 12 m	Kształtowanie szybkości. Technika startu.	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 5 × 5 + Br + 3 N. Celem gry jest, po wymianie podań z pomocą zawodnika neutralnego będącego w środku, dostarczenie piłki do jednego z neutralnych skrzydłowych. Drugi neutralny zamyka akcję. Bramka zdobyta bez podania do skrzydłowego za 1 pkt. Przy udziale skrzydłowego za 2 pkt. Bramka zdobyta głową za 3 pkt. Po każdej bramce lub po wskazaniu trenera oddajemy dodatkowy strzał głową po dorzucie piłki rękami od kolegi znajdującego się z boku bramki. Zmiany co 3 min. **Wskazówki i korekta:** • komunikacja, • percepcja, • podanie w tempo biegu partnera, • technika gry głową.	12,5 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 6 × 6 + Br + 1N. Celem gry jest zdobycie bramki z pomocą zawodnika neutralnego oraz dwóch obrońców/skrzydłowych. Po podaniu w boczny sektor presję na dośrodkowującym wywiera powracający obrońca. Bramka zdobyta bez podania do skrzydłowego za 1 pkt. Przy udziale skrzydłowego za 2 pkt. Bramka zdobyta głową za 3 pkt. **Wskazówki i korekta:** • komunikacja, • percepcja, • podanie w tempo biegu partnera, • przyjęcie kierunkowe.	12,5 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra 7 × 7 + Br + 1N. Bramka zdobyta bez podania do skrzydłowego za 1 pkt. Przy udziale skrzydłowego za 2 pkt. Bramka zdobyta głową za 3 pkt. Dwóch zawodników niebiorących udziału w grze doskonali grę głową z trenerem. Zmiany co 3 min. **Wskazówki i korekta:** • komunikacja, • percepcja, • podanie w tempo biegu partnera, • przyjęcie kierunkowe.	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zawodnicy w określonym czasie mają z odległości 15 m trafić jak najwięcej razy w słupek, uderzając piłkę po podłożu. Omówienie zajęć.	5 min
	Uwagi:		
	Pytania otwarte zadajemy po zamrożeniu sytuacji boiskowej.		

BLOK II: BUDOWA TRENINGU – PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIENIA

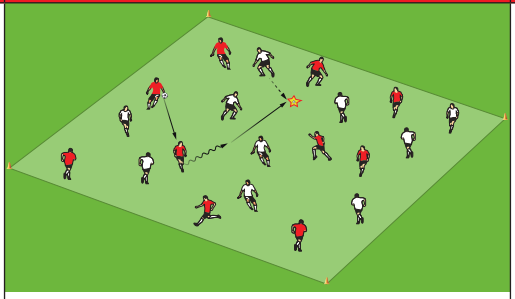
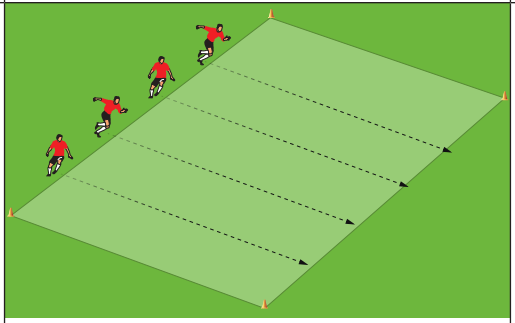
TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 min
2. Doskonalenie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Kształtowanie szybkości – technika hamowania	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Ćwiczenie 1: gra z akcentem na działania indywidualne po stracie piłki	25 min
Ćwiczenie 2: gra z akcentem na działania grupowe po stracie piłki	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra dowolna	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	

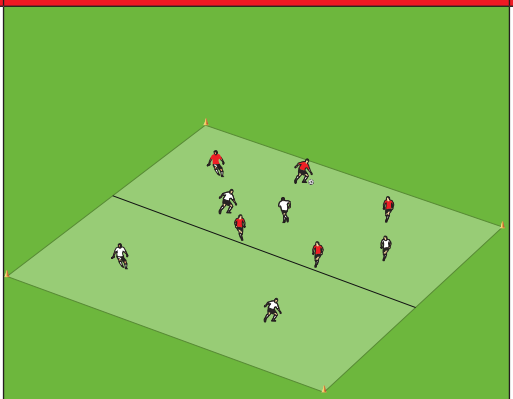
WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

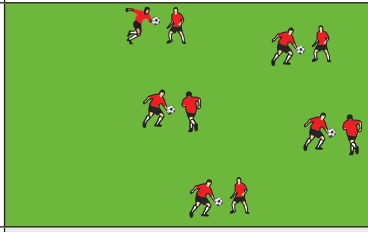
STOSOWANIE PYTAŃ OTWARTYCH DO POSZCZEGÓLNYCH ZAWODNIKÓW (reakcja po stracie)	
1.	Co trzeba zrobić od razu po stracie piłki?
2.	Kto w pierwszej kolejności próbuje odebrać piłkę po stracie?
3.	Co robią zawodnicy, którzy są dalej od piłki po stracie?

PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Trener				Asystent				
Temat	Gry z akcentem na fazę przejścia z atakowania do bronienia z akcentem na reakcje po stracie piłki							
Mikrocykl	Przejście z atakowania do bronienia							
Technika/działania indywidualne	W ataku: doskonalenie poznanych elementów W obronie: reakcja po stracie piłki			Motoryka		Kształtowanie szybkości Technika hamowania		
Działania grupowe/ zespołowe	W ataku: asekuracja ofensywna W obronie: podwajanie/ natychmiastowy pressing po stracie piłki			Mentalność/wiedza		Budowanie świadomości/ model gry		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Młodzik	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	boisko	Liczba zawodników		18 + 2 bramkarzy
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: ....
Liczba	20	2	10	30	10			

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 Pole: 20 × 20 m	Zbiórka, przywitanie, podanie tematu zajęć. Gra 10 × 10. Gra w piłkę ręczną z akcentem ataku na piłkę po stracie. W przerwach ćwiczenia rozciągające. **Wskazówki i korekta:** natychmiastowa próba odbioru po stracie piłki.	5 min 10 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	 Długość startu: 12 m	Kształtowanie szybkości – nauka hamowania.	15 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 5 × 3 w dwóch strefach z akcentem na szybki odbiór po stracie piłki, w miarę możliwości jeszcze przed podaniem obrońców do sąsiedniego sektora boiska. Celem zawodników będących w przewadze jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce. Celem obrońców jest jak najszybszy odbiór piłki i podanie jej na drugą połowę do swoich partnerów, przebiegnięcie i odbudowanie ustawienia do gry 5 × 3 przeciwko trójce zawodników, która straciła piłkę. **Wskazówki i korekta:** • natychmiastowa próba odbioru po stracie piłki, • podwajanie.	12,5 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 6 × 4 w 3 sektorach – zespół otwierający grę rozgrywa piłkę w wyznaczonym polu, grając przeciwko czterem obrońcom. Po wykonaniu określonej liczby podań zadaniem drużyny będącej przy piłce jest podanie piłki do trzeciej drużyny (w taki sposób, aby nie przechwycili jej zawodnicy ze strefy średniej), którą atakuje dwójka obrońców ze strefy średniej plus dwóch zawodników, którzy byli w strefie wysokiej. Obrońcy po odbiorze w strefie wysokiej oddają strzał. Po przechwycie w strefie średniej wycofują piłkę, a obrońcami staje się drużyna, która straciła piłkę. Kładziemy nacisk na szybką próbę odbioru piłki po stracie. **Wskazówki i korekta:** • natychmiastowa próba odbioru po stracie piłki, • podwajanie, • asekuracja ofensywna.	12,5 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	Pole gry: 80 × 40 m	Gra 9 × 9 z akcentem na szybki odbiór po stracie.	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Jeden z zawodników ma piłkę w rękach, drugi trzymając ręce na dłoniach partnera, próbuje chwycić piłkę wypuszczoną przez partnera przed upadkiem na ziemię. Omówienie zajęć.	5 min
	Uwagi:		
	Pytania otwarte zadajemy pojedynczym zawodnikom, bez zamrażania sytuacji boiskowej.		

BLOK III: BRONIENIE

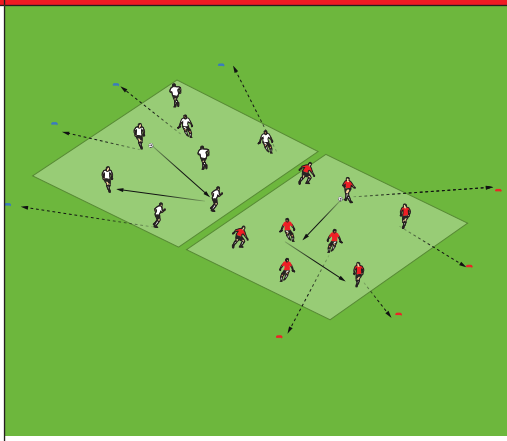
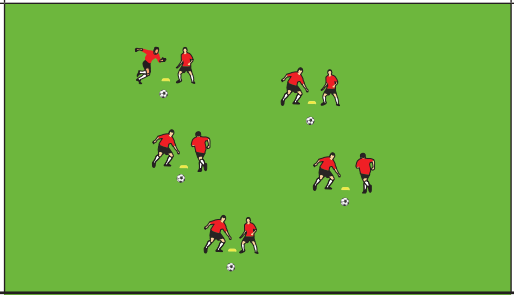
TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 min
2. Doskonalenie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Siła – ćwiczenia z partnerem (zabawy z mocowaniem)	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Ćwiczenie 1: gra z akcentem na asekurację	25 min
Ćwiczenie 2: gra z akcentem na przekazywanie przeciwnika	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra dowolna	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	

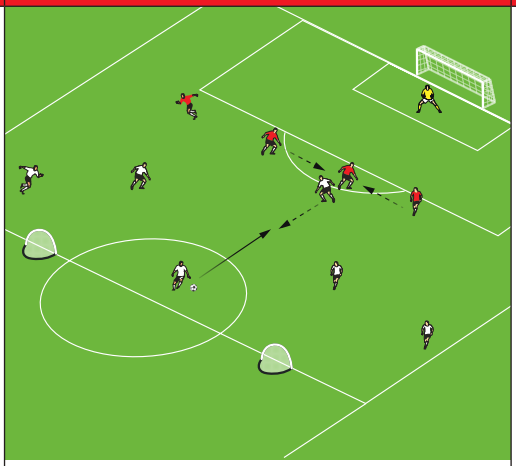
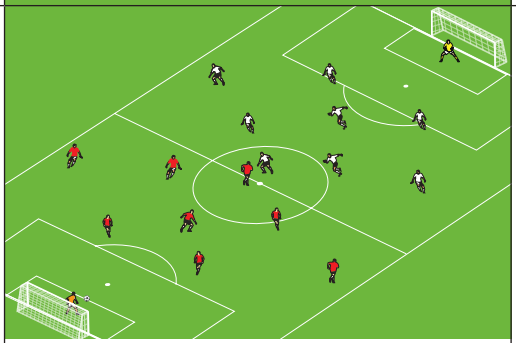
WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

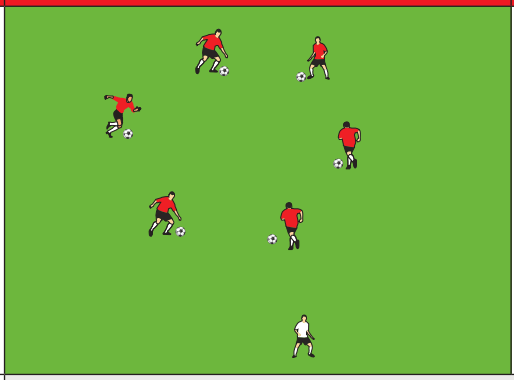
STOSOWANIE PYTAŃ OTWARTYCH DO CAŁEJ LINII OBRONY (WSPÓŁPRACA)	
1.	Co należy zrobić, kiedy kolega zareaguje na ruch przeciwnika?
2.	Czy komunikacja jest ważna podczas przekazywania przeciwnika i dlaczego?
3.	Co robimy, jeśli przeciwnik wycofa piłkę?

PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Trener				Asystent				
Temat	Współpraca czwórki obrońców w obronie							
Mikrocykl	Bronienie							
Technika/działania indywidualne	W ataku: doskonalenie poznanych elementów **W obronie: krycie zawodników bez piłki**			Motoryka	Siła – ćwiczenia w parach			
Działania grupowe/ zespołowe	W ataku: doskonalenie poznanych elementów **W obronie: przekazywanie przeciwników, asekuracja/przesuwanie zawodników względem piłki**			Mentalność/wiedza	Kształtowanie motywacji/ model gry			
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Młodzik	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	Boisko	Liczba zawodników		20 + 2 bramkarzy
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: ....
Liczba	22	2+4	10	30	10			

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 Pole: 20 × 20 m	Zbiórka, przywitanie, podanie tematu zajęć. Ćwiczący w dwóch prostokątach. Początkowo ćwiczenia ogólnorozwojowe, następnie podania piłki pomiędzy zawodnikami. Na hasło „odbuduj" zawodnicy ustawiają się na stożkach ustawionych za ich prostokątem (max. 3 przy stożku) w przerwach ćwiczenia stretchingowe. **Wskazówki i korekta:** bieg do ustawienia tyło-bokiem ze wzrokiem na piłkę w kwadracie przeciwnika.	5 min 10 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		Zawodnicy dobrani w pary wykonują określone ćwiczenia w formie rywalizacji na wyznaczonym placu gry. Trener określa zabawę, np. przepychanie rękoma, walka na jednej nodze itp. W II fazie rywalizacja z piłkami.	15 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Fragment gry 6 × 4 + Br. Gra rozpoczyna się zawsze od wybiegnięcia napastnika do piłki przy odrywaniu się na zmianę od jednego ze środkowych obrońców. Zadaniem obrońców jest reakcja całej linii obrony na zachowanie napastnika. Po odbiorze oddają strzał do jednej z dwóch małych bramek. **Wskazówki i korekta:** • gra na dwóch połowach równocześnie, • trójkąt asekuracji, • komunikacja, • reakcja na zamiar.	12,5 min
		Fragment gry 6 × 4 + Br. Gra rozpoczyna się od podań piłki w linii pomocy. Zadaniem napastnika jest poruszanie się pomiędzy obrońcami, a następnie ruch w kierunku podania. Zadaniem obrońców jest przekazywanie sobie krycia oraz reakcja całej linii obrony na zachowanie napastnika. Po odbiorze oddają strzał do jednej z dwóch małych bramek. **Wskazówki i korekta:** • gra na dwóch połowach równocześnie, • trójkąt asekuracji, • komunikacja, • reakcja na zamiar, • przekazywanie przeciwnika.	12,5 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	 Pole gry: 80 × 40 m	Gra 9 × 9 z akcentem na współpracę w linii obrony.	30 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zawodnik ustawiony tyłem, znajdujący się poza okręgiem ma za zadanie wskazanie inicjatora ruchów z piłką w miejscu, np. przeskoki, żonglerka, kozłowanie itd. Omówienie zajęć.	5 min
	Uwagi:		
	Pytania otwarte zadajemy po zamrożeniu sytuacji boiskowej.		

BLOK IV: PRZEJŚCIE Z BRONIENIA DO ATAKOWANIA

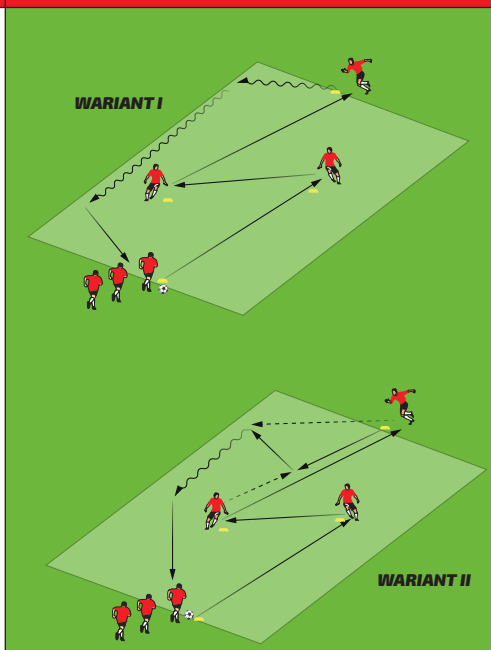
TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 min
2. Doskonalenie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Szybkość reakcji	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Ćwiczenie 1: gra z akcentem na podanie zdobywające	25 min
Ćwiczenie 2: fragment gry z akcentem na podanie zdobywające i szybkość działania	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra dowolna	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	

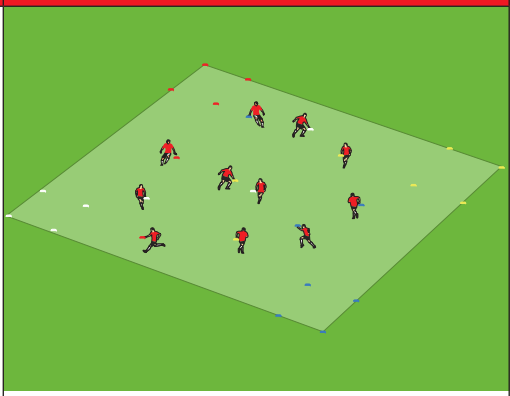
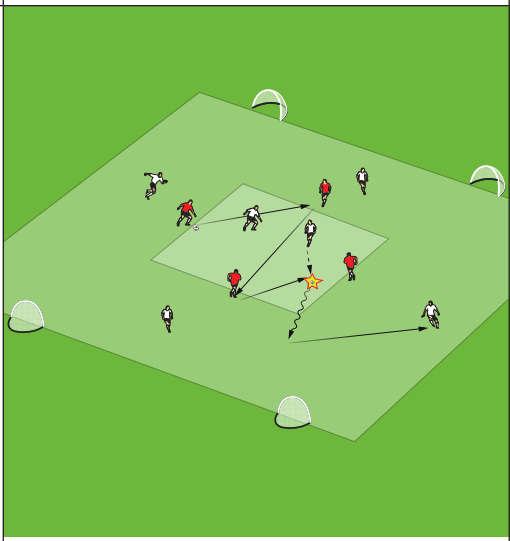
WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

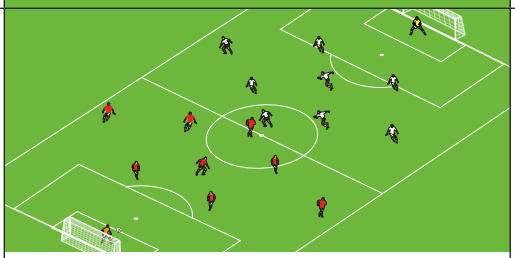
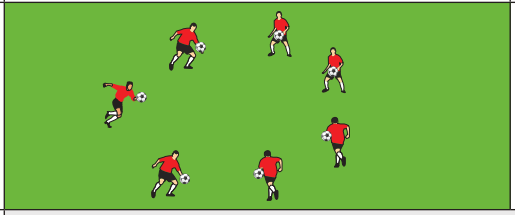
STOSOWANIE PYTAŃ OTWARTYCH DO POSZCZEGÓLNYCH ZAWODNIKÓW (PODANIE JEDNĄ LINIĘ DALEJ)	
1.	Gdzie chcemy podać po przechwycie piłki?
2.	Czy zawsze podajemy do przodu?
3.	Co robimy po podaniu do przodu?

PRZYKŁADOWY KONSPEKT TRENINGOWY

Trener				Asystent				
Temat	Gry z akcentem na fazę przejściową z bronienia do atakowania							
Mikrocykl	Przejście z bronienia do atakowania							
Technika/działania indywidualne	W ataku: doskonalenie poznanych elementów W obronie: odbiór piłki			Motoryka	Szybkość reakcji			
Działania grupowe/ zespołowe	**W ataku: „podanie jedną linię dalej"/rozszerzanie i wydłużanie pola gry** W obronie: doskonalenie poznanych elementów			Mentalność/wiedza	Budowanie pewności siebie/ model gry			
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Młodzik	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	Boisko	Liczba zawodników		20 + 2 bramkarzy
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: ....
Liczba	22	2+4	10	30	10			

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		Zbiórka, przywitanie, podanie tematu zajęć. Formy podań z akcentem na podanie „jedną linię dalej". Wariant 1 (jak na grafice). Jeśli padnie komunikat „czas", zawodnik przyjmuje do przodu i sam podaje wyżej. W przypadku komunikatu „plecy" zagrywa bez przyjęcia do partnera. Czas: 4 min Wariant 2 (jak na grafice). Czas: 4 min. Wariant 3: zawodnicy sami podejmują decyzję co do wariantu rozegrania. Czas: 4 min. **Wskazówki i korekta:** • komunikacja, • siła podania.	3 min 12 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	 Pole: 20 × 20 m	Zawodnicy w środku wykonują ćwiczenia określone przez trenera i wymieniają się stożkami w czterech kolorach (takich jak kwadraty na zewnątrz). Na sygnał muszą jak najszybciej przemieścić się do kwadratu koloru stożka z ręki. Każdy zawodnik ma piłkę przy nodze. **Modyfikacja:** wszystkie kwadraty w jednym kolorze, pierwszy zawodnik dobiegający krzyczy kolor stożka reszta musi stanąć za nim.	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 Pole: 25 × 25 m	POŁOWA I 10 zawodników. W kwadracie środkowym gra 4 × 2. Na zewnątrz na każdej prostej ustawionych jest czterech zawodników broniących wewnątrz małego kwadratu. Zadaniem zawodników będących początkowo w przewadze jest utrzymanie się przy piłce, obrońcy po przechwycie podają do swoich partnerów ustawionych na zewnątrz. Następuje gra 6 × 4 na utrzymanie. Jeden z czterech zawodników po odbiorze oddaje strzał do jednej z czterech bramek. **Wskazówki i korekta:** • szybkość działania po przechwycie piłki, • decyzja co do podania.	12,5 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		POŁOWA II Fragment gry rozpoczyna się od podania piłki imitującego stratę od trenera do pomocnika drużyny przeciwnej. Następuje podanie do wybiegającego zawodnika na pozycji nr 9. Wraz z nim do gry włączają się dwaj obrońcy. Natomiast do ataku podłączają się skrzydłowi oraz zawodnik podający. Do obrony wraca także kolejny zawodnik. Celem gry jest zdobycie bramki po utrzymaniu się napastnika przy piłce, a następnie podaniu do jednego z trzech zawodników podłączających się do ataku. Następuje fragment gry 4 × 2 + Br, w deficycie czasu, gdyż po wykonaniu zadania wraca kolejny zawodnik broniący. Obrońcy po przechwycie oddają strzał do jednej z małych bramek ustawionych na połowie boiska. **Modyfikacje:** • różne ustawienie powracającego obrońcy, • 2 powracających obrońców. **Wskazówki i korekta:** • szybkość działania, • decyzja co do podania, • komunikacja.	12,5 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	 Pole gry: 60 × 35 m	Gra 9 × 9 z akcentem na pierwsze podanie do przodu po odbiorze piłki. Zawodnicy niebiorący udziału w grze wykonują ćwiczenia stabilizacji z trenerem. Zmiany co 4 min. **Wskazówki i korekta:** • szybkość działania, • decyzja co do podania „jedną linię dalej”, • komunikacja.	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zawodnicy stoją w okręgu z piłkami w rękach. Na sygnał trenera podrzucają piłki i przesuwają się o jedno miejsce w wyznaczoną stronę, łapiąc piłkę podrzuconą przez kolegę. **Modyfikacja:** kapitan daje sygnał do podrzutu.	5 min
	Uwagi:		
	Pytania otwarte zadajemy po zamrożeniu sytuacji boiskowej. W części głównej I gry odbywają się na dwóch połowach boiska równocześnie. Po 15 min następuje zmiana połów.		

SYSTEM KONTROLI PROCESU SZKOLENIOWEGO

Odpowiednia i systematyczna kontrola procesu szkolenia pozwala zdiagnozować potencjał i aktualną dyspozycję w aspekcie przygotowania motorycznego oraz bieżący poziom i ewentualny postęp z zakresu umiejętności piłkarskich.

Podstawowym celem stosowania systematycznych badań i pomiarów kontrolnych jest ustalenie przydatności zawodników do dalszego etapu szkolenia i uzyskiwanie lepszych wyników sportowych. Dzięki temu trenerzy mogą m.in. zdiagnozować aktualny poziom wytrenowania swoich podopiecznych, ocenić efektywność prowadzonego szkolenia czy też zwiększyć świadomość zawodników.

Należy zaznaczyć, że uzyskanych w testach wyników nie należy traktować jako swoistej wyroczni dla zawodników w kontekście ich dalszej przygody z piłką. Nie zawsze „suche" wyniki mają bezpośrednie przełożenie na skuteczność działań zawodnika z piłką w czasie gry. Mimo to nie można zaprzeczyć, że dobrze skomponowana „bateria" testów sprawności ogólnej i specjalnej pozwala ocenić potencjał i dyspozycję motoryczną oraz sprawność specjalną z piłką.

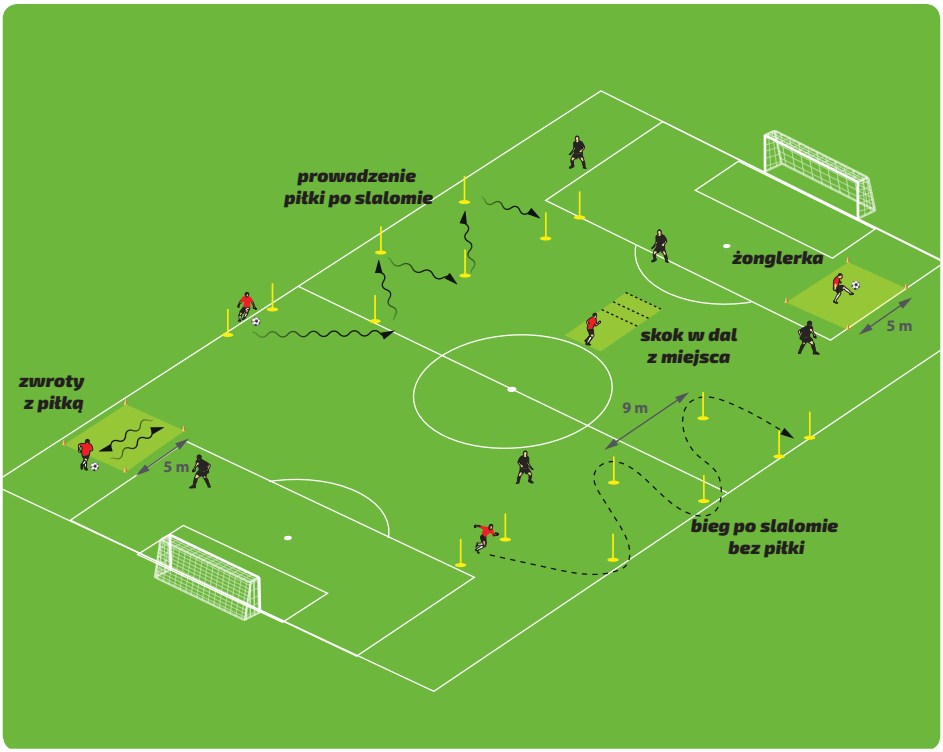
TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ I SPECJALNEJ

Etap	Skrzat		Żak		Orlik		Młodzik	
Kategoria	G2	G1	F2	F1	E2	E1	D2	D1
Wiek	6	7	8	9	10	11	12	13
Skok w dal z miejsca			⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Szybkość – 30 m					⚽	⚽	⚽	⚽
Bieg po slalomie bez piłki	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽		
FMS			⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Beep test							⚽	⚽
Ocena wieku biologicznego							⚽	⚽
Prowadzenie piłki po slalomie	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽		
Zwroty z piłką	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽		
Żonglerka			⚽	⚽	⚽	⚽		
Gra	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽

Poniższa grafika przedstawia możliwe ustawienie prób sprawności ogólnej i specjalnej na boisku typu orlik.

Zaleca się przeprowadzenie testów przynajmniej 2 razy w roku:
- kwiecień/maj,
- wrzesień/październik.

Są to okresy, w których zawodnicy są już w pełnym cyklu szkoleniowym, po przerwie rozgrywkowej – wakacyjnej. Są zatem przynajmniej po miesięcznym cyklu zajęć treningowych.



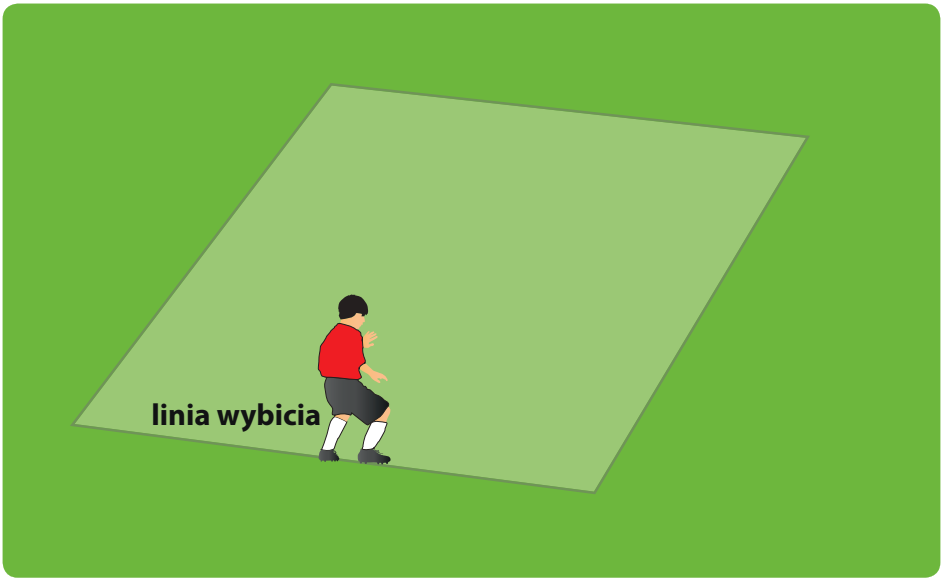
TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ

SKOK W DAL Z MIEJSCA

Miejsce: Hala sportowa, boisko piłkarskie.

Sprzęt: Taśma miernicza.

Wykonanie: Ustawienie bezpośrednio przed linią (palce dotykają linii), stopy równolegle do siebie, ugięcie nóg w kolanach – zamach rąk do tyłu – skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż.



Ocena: Miara odległości od linii wybicia do tylnej krawędzi piąty (śladu) w centymetrach.
Każdy zawodnik wykonuje min. dwie próby, z których do głównego arkusza wpisywany jest najlepszy wynik.

SZYBKOŚĆ 30 M

Miejsce: Hala sportowa, obiekt zadaszony.

Sprzęt: System fotokomórek, stoper*.

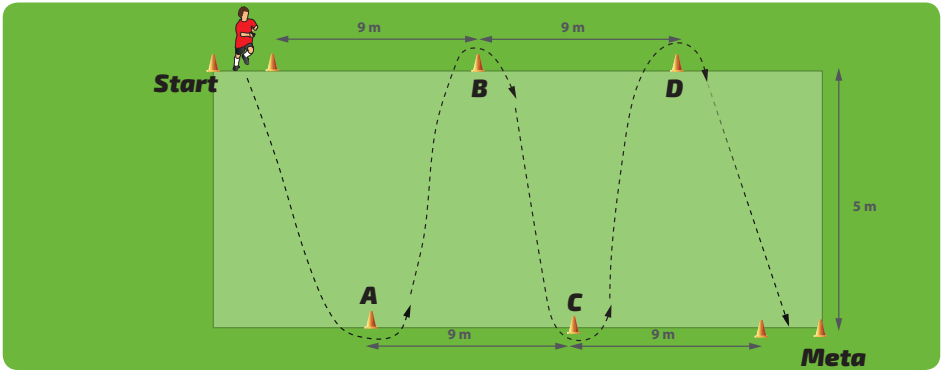
*Pomiar stoperem na dystansie 30 m obarczony będzie dużym ryzykiem błędu

Wykonanie: Rozpoczęcie odbywa się z pozycji wysokiej, palce stopy wykrocznej znajdują się przed linią startu. Każdy zawodnik wykonuje min. dwie próby, z których do głównego arkusza wpisywany jest najlepszy wynik.
W czasie startu noga wykroczna nie może zostać oderwana od podłoża. Przecięcie linii fotokomórki następuje nogą zakroczną. Pięć metrów za linią mety należy ustawić pachołki, które wyznaczają miejsce rozpoczęcia hamowania. Czas wypoczynku po każdej próbie wynosi min. 2 min.

Ocena: Każdy zawodnik wykonuje min. dwie próby, z których do głównego arkusza wpisywany jest najlepszy wynik z dokładnością do 0,10 s, np. 5,12 s.
Jeśli szkółka piłkarska dysponuje fotokomórkami, zalecamy wykonanie testów również na dystanse pośrednie: 5 m oraz 10 m.

BIEG PO SLALOMIE BEZ PIŁKI

Zawodnik ma za zadanie przebiec jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek do linii METY. Zawodnik startuje na komendę „GOTÓW – START". Czas jest zatrzymywany, w momencie gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz. Ewentualne powtórzenie może nastąpić jedynie wtedy, gdy kandydat nie ukończył próby w poprawny sposób, tj.: np. upadł, poślizgnął się.



TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ

OCENA WIEKU BIOLOGICZNEGO

Możliwe metody pomiarowe:

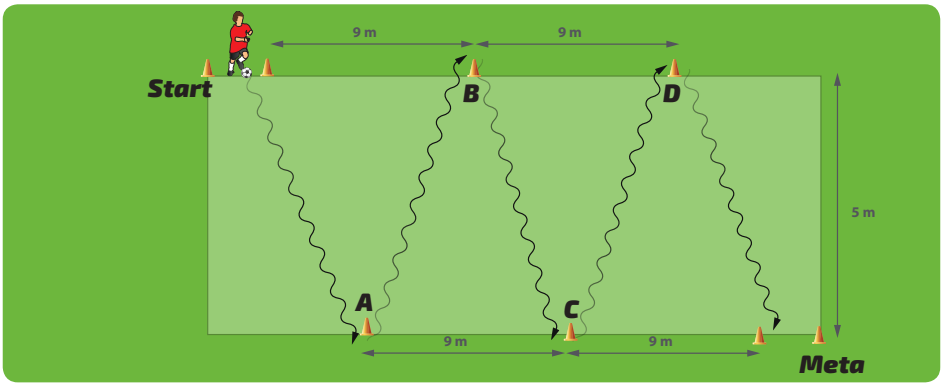
- metoda Khamis-Roche (wysokość dziecka siedzącego i stojącego, waga, średnia wzrostu obydwu rodziców),
- najbardziej rzetelną metodą określania dojrzałości biologicznej jest badanie za pomocą rentgenu nadgarstka. RTG nadgarstka diagnozowane jest przez eksperta pod względem stopnia zwapnienia kości nadgarstka i stopnia rozwoju stawów i kości nadgarstka.
- **Pośrednia metoda oceny wieku biologicznego** – test Mirwald (wysokość, stojąc, siedząc, waga) wg algorytmu Mirwald.

Po wpisaniu do tabeli kolejno (białe pola):
a) daty badania,
b) daty urodzin,
c) wzrostu w pozycji stojącej,
d) masy ciała,
e) długości tułowia (wzrostu w pozycji siedzącej);

Otrzymujemy wyniki (niebieskie pola):
a) wiek PHV (szacunkowy szczyt tempa wzrostu),
b) stopień dojrzałości oznacza okres (ujemny lub dodatni) do lub od momentu osiągnięcia szczytu wzrostu,
c) czerwonym kolorem zaznaczony jest okres największego zagrożenia urazem (przed szczytem i po szczycie tempa wzrostu).

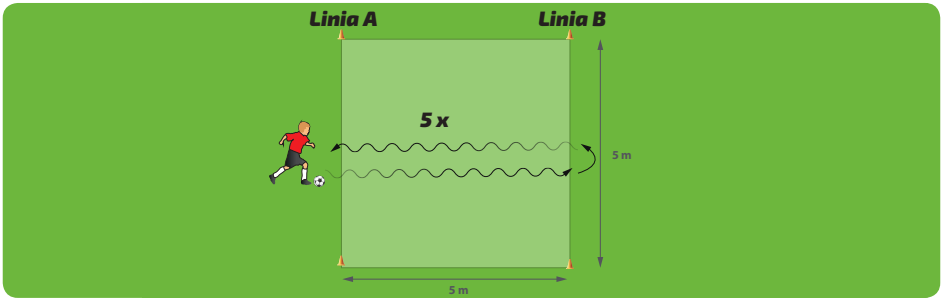
PROWADZENIE PIŁKI PO SLALOMIE

Zawodnik stoi z nogą na piłce na linii STARTU i ma za zadanie wykonać drybling po określonym torze. Odmierzanie czasu rozpoczynamy, w momencie gdy kandydat przekroczy linię startu. Zawodnik ma po kolei obiegać z piłką tyczki, a następnie przebiec linię METY. W przypadku gdy zawodnik nie ukończył próby w poprawny sposób (poślizgnął się, przewrócił, obiegł lub dotknął któregoś z pachołków), musi powtórzyć próbę. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.



ZWROTY Z PIŁKĄ

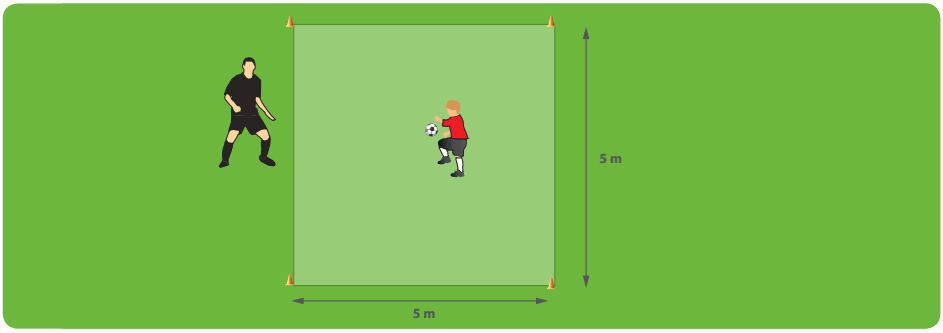
Zawodnik ma za zadanie wykonać jak najszybciej 6 zwrotów z piłką między liniami wyznaczonymi pachołkami oddalonymi od siebie o 5 m. Pomiar czasu rozpoczyna się wraz z poruszeniem piłki leżącej na linii przez zawodnika. Zawodnik musi poprowadzić piłkę za jedną i drugą linię (piłka przekroczy całym obwodem linię, wykonując zwroty z nią) 6 razy. Zawodnik kończy próbę, przekraczając linię startu i zatrzymując piłkę stopą. Próbę wykonuje się 1 raz. W przypadku błędu zawodnika próbę należy powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.



ŻONGLERKA

Zawodnik rozpoczyna próbę żonglerki:
- orliki – podnosząc piłkę nogą z podłoża,
- żaki – opuszczając piłkę z ręki, piłka może mieć kontakt z podłożem.

Gdy piłka opuści kwadrat, zawodnik może pobiec po nią i dalej żonglować, gdy wróci do kwadratu (liczymy dalej na ww. zasadach). Żonglerka trwa 30 s i jest liczona liczba podbić piłki (odbicia nogą lewą lub prawą). Ocenie podlega liczba odbić piłki w cyklach w czasie 30 s. Próbę wykonuje się 2 razy.



PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO W POLSCE

PZPN

KATEGORIA	NAZWA	ROZGRYWKI	REPREZENTACJE	ETAP SZKOLENIA	CELE SZKOLENIA
U 18 –19	JUNIOR STARSZY A1/A2	LIGI WOJEWÓDZKIE — CLJ U18	NARODOWA U19 / U18	SPECJALISTYCZNY ROZWIJANIA MAKSYMALNYCH MOŻLIWOŚCI — SPECJALISTYCZNY TRENOWANIA	- GRA - TRENING MOTORYCZNY - NAUCZANIE TAKTYKI ZESPOŁOWEJ - INTENSYWNY TRENING TECHNIKI - UŻYTKOWEJ (PROGRESYWNEJ)
U 16 –17	JUNIOR MŁODSZY B1/B2	CLJ U17 — LIGI WOJEWÓDZKIE	NARODOWA U17 / U16	SPECJALISTYCZNY TRENOWANIA	- GRA - SZKOLENIE KONDYCJI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ - NAUCZANIE TAKTYKI INDYWIDUALNEJ, GRUPOWEJ I ZESPOŁOWEJ (SPECJALIZACJA) - INTENSYWNY TRENING TECHNIKI UŻYTKOWEJ (PROGRESYWNEJ)
U 14 –15	TRAMPKARZ C1/C2	CLJ U15 — LIGI WOJEWÓDZKIE	NARODOWA U15 — WOJEWÓDZKA	UKIERUNKOWANY DOSKONALENIA — UKIERUNKOWANY NAUCZANIA I DOSKONALENIA	- GRA - SZKOLENIE KONDYCJI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ - NAUCZANIE TAKTYKI INDYWIDUALNEJ, GRUPOWEJ I ZESPOŁOWEJ - INTENSYWNY TRENING TECHNIKI - UŻYTKOWEJ (PROGRESYWNEJ)
U 12 –13	MŁODZIK D1/D2	LIGI WOJEWÓDZKIE	WOJEWÓDZKA LAMO / ZAMO — LAMO / ZAMO	UKIERUNKOWANY NAUCZANIA I DOSKONALENIA — WSZECHSTRONNY NAUCZANIA PODSTAWOWEGO	- GRA - ZABAWOWE SZKOLENIE KONDYCJI - NAUCZANIE TAKTYKI INDYWIDUALNEJ I GRUPOWEJ - NAUCZANIE TECHNIKI PIŁKARSKIEJ
U 10 –11	ORLIK E1/E2	LIGI WOJEWÓDZKIE	AMO	WSZECHSTRONNY NAUCZANIA PODSTAWOWEGO	- GRA - WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE - NAUCZANIE TECHNIKI PIŁKARSKIEJ - PODSTAWY TAKTYKI INDYWIDUALNEJ
U 8 –9	ŻAK F1/F2	LIGI WOJEWÓDZKIE	AMO	WSZECHSTRONNY PRZYGOTOWANIA WSTĘPNEGO	- GRA - WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE - WSZECHSTRONNE ZADANIA Z PIŁKĄ - ZABAWOWE POZNANIE TECHNIKI
U 6 –7	SKRZAT G1/G2	TURNIEJE	AMO	GRY I ZABAWY	- SPRAWNOŚĆ OGÓLNA - ŁATWE ZADANIA Z PIŁKĄ - GRY I ZABAWY

Łączy nas piłka

RÓŻNICE W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI I DOROSŁYCH		
	DZIECI	DOROŚLI
Trener	Oceniany po jakości gry i postępów w umiejętnościach zawodników	Oceniany na podstawie wyników i sukcesów zespołu
Cel	Wszechstronne przygotowanie dziecka do gry na jak najwyższym poziomie w piłce seniorskiej	Dobry wynik sportowy zespołu
Sukces	Zaszczepienie sportowej pasji u dziecka	Wygrany mecz, zdobyty tytuł
	Doprowadzenie dziecka do gry w profesjonalnej piłce	
Trening	Metodyczna nauka nowych elementów	Doskonalenie taktyki zespołowej i motoryki
	Wszechstronne szkolenie indywidualne z zakresu: techniki, taktyki, motoryki	Motywacja
	Budowanie mentalności i świadomości zawodników	
Mecz	Swobodna gra bez ingerencji trenera w jej trakcie	Taktyka, system gry

Trenerze, nie staraj się na siłę przyśpieszyć rozwoju swojego zawodnika!

Można przenieść dziecko do starszego rocznika już w pierwszych latach szkolenia, można dać mu większe obciążenia, można sterować nim podczas gry i to może przynieść korzyści w postaci wygrania meczu, tytułu, turnieju w kategoriach dziecięcych i młodzieżowych.

Zastanów się jednak, czy Twój zawodnik jest gotowy sprostać mentalnie większym oczekiwaniom kolegów, kibiców. Czy „inny" trening i obciążenia nie odbiją się w przyszłości na jego zdrowiu, czy nie nastąpi wypalenie, czy nauczył się wszystkich niezbędnych elementów techniczno-taktycznych charakterystycznych dla danej kategorii wiekowej?

Trener dzieci i młodzieży to wizjoner z pasją, który musi poskromić swoje ambicje zespołowe na rzecz wychowania młodego człowieka, by potem przez lata chwalić się wychowankiem, zamiast jakimś medalem sprzed lat, który nikogo nie obchodzi.

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

CEL SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY TO ROZWÓJ TAKICH CECH, JAK:

LEGENDA

– podanie

– prowadzenie piłki, drybling

– strzał

– bieg bez piłki

– odległość między zawodnikami

– linie pomocnicze

– oznaczenie kolejności działań

– strata piłki

– piłka

– bramka

– oznacznik

– bramka mała

– stożek

– chorągiewka

– tyczka

– pachołek

– postać

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI

PZPN

POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7
02-366 Warszawa

PIŁKA DLA WSZYSTKICH