



PROGRAM SZKOLENIA PZPN

# W OPARCIU O PROGRAM SZKOLENIA AMO

PROGRAM SZKOLENIA PZPN



AKADEMIA  
MŁODYCH ORLÓW

**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

**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

# W OPARCIU O PROGRAM SZKOLENIA AMO





pitka



Prezentujemy nową 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 Akademii Młodych Orłów, rozszerzony na potrzeby Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich.

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 cele i potrzeby zawodnika.

W Akademiach Młodych Orłów właśnie to jest naszym priorytetem od samego początku. Teraz na bazie naszych doświadczeń wprowadziliśmy do programu zmiany, które pomogą podnieść jakość szkolenia.

Owocnej lektury!

**Zbigniew Boniek**

Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej

# SPIS TREŚCI

---

<b>1. WPROWADZENIE</b> .....	<b>6</b>
1.1. Priorytety i filary w szkoleniu dzieci i młodzieży .....	8
1.2. Organizacja treningu i prowadzenie .....	13
1.3. Cechy dobrego trenera i dobrego treningu dzieci .....	14
1.4. Konspekt treningowy .....	17
1.5. Struktura rzeczowa treningu w planowaniu pracy szkoleniowej .....	18
<b>2. PROGRAM SZKOLENIA – SKRZAT (JUNIOR G) – DO 7 LAT</b> .....	<b>29</b>
2.1. Charakterystyka skrzatów .....	31
2.2. Cele szkoleniowe dla kategorii skrzat .....	32
2.3. Model gry .....	34
2.4. Etapizacja procesu szkolenia – mezocykl miesięczny .....	36
2.5. Etapizacja procesu szkolenia – mikrocykl tygodniowy .....	39
2.6. Etapizacja procesu szkolenia – jednostka treningowa .....	40
2.7. Przykładowe jednostki treningowe .....	42
<b>3. PROGRAM SZKOLENIA – ŻAK (JUNIOR F) – 8–9 LAT</b> .....	<b>51</b>
3.1. Charakterystyka żaków .....	53
3.2. Cele szkoleniowe dla kategorii żak .....	53
3.3. Model gry .....	56
3.4. Etapizacja procesu szkolenia – mezocykl miesięczny .....	60
3.5. Etapizacja procesu szkolenia – mikrocykl tygodniowy .....	65
3.6. Etapizacja procesu szkolenia – budowa jednostki treningowej .....	67
3.7. Przykładowe jednostki treningowe .....	69

---

<b>4. PROGRAM SZKOLENIA – ORLIK (JUNIOR E) – 10-11 LAT</b> .....	<b>91</b>
4.1. Charakterystyka orlików .....	93
4.2. Cele szkoleniowe dla kategorii orlik .....	93
4.3. Model gry .....	96
4.4. Etapizacja procesu szkolenia – mezocykl miesięczny.....	103
4.5. Etapizacja procesu szkolenia – mikrocykl tygodniowy .....	108
4.6. Etapizacja procesu szkolenia – budowa jednostki treningowej .....	111
4.7. Przykładowe jednostki treningowe w blokach tematycznych .....	113
<b>5. PROGRAM SZKOLENIA – MŁODZIK (JUNIOR D) – 12-13 LAT</b> .....	<b>129</b>
5.1. Charakterystyka młodzików .....	131
5.2. Cele szkoleniowe dla kategorii młodzik.....	131
5.3. Model gry .....	134
5.4. Etapizacja procesu szkolenia – mezocykl miesięczny.....	143
5.5. Etapizacja procesu szkolenia – mikrocykl tygodniowy .....	147
5.6. Etapizacja procesu szkolenia – budowa jednostki treningowej .....	152
5.7. Przykładowe jednostki treningowe w blokach tematycznych .....	154
System kontroli procesu szkoleniowego.....	168
Program szkolenia piłkarskiego w Polsce .....	172
Różnice w piłce nożnej dzieci i dorosłych .....	173
Cel szkolenia w Akademii Młodych Orłów PZPN .....	173

## 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 dołączają do elitarnego grona szkółek będących dla dzieci najlepszym miejscem do rozwijania swoich piłkarskich umiejętności.

### Akademia Młodych Orłów a Program Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich

Akademii Młodych Orłów stworzono z myślą o utalentowanych sportowo dzieciach, które w dobrych warunkach, w małych grupach i pod okiem doświadczonej kadry szkoleniowej podnoszą swoje umiejętności piłkarskie i poprawiają sprawność ogólną.

Zajęcia prowadzone są 2 razy w tygodniu na terenie każdego województwa w 3 najmłodszych kategoriach wiekowych.

W miesiącach wiosenno-jesiennych szkolenie prowadzimy na boiskach typu Orlik, a w miesiącach zimowych w halach sportowych. Grupy ćwiczebne to maksymalnie 16 zawodników (dziewczynki i chłopcy) prowadzonych przez 3–4 trenerów.

Maksymalnie na jednego trenera może przypadać 8 zawodników.

Na bazie Programu AMO powstał Program Szkolenia PZPN na potrzeby Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich. Szkolenie w szkółkach piłkarskich jest ciągłym i złożonym procesem szkolenia dzieci, natomiast treningi w AMO należy traktować jako zajęcia dodatkowe, korepetycje piłkarskie, ponieważ najważniejszą rolę w szkoleniu dzieci mają odgrywać ich szkółki piłkarskie.



# Kryteria Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich – program szkoleniowy



Realizowanie programu szkoleniowego **Akademii Młodych Orłów**.

Realizowanie programu szkoleniowego **Akademii Młodych Orłów** albo posiadanie i realizowanie **autorskiego programu szkoleniowego** zgodnego z założeniami programu szkolenia **Akademii Młodych Orłów i Narodowego Modelu Gry**, który spełnia następujące wytyczne:

- Program musi zawierać: ogólne cele szkoleniowe dla każdej kategorii wiekowej, szczegółowe cele szkoleniowe na **3 miesiące** w przód (struktura zajęć – tygodniowa, dwutygodniowa, miesięczna lub inna), regulamin szkoły, **4-miesięczny** harmonogram treningowy i meczowy/turniejowy.
- **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 konspekty treningowe na **minimum 1 tydzień** w przód.

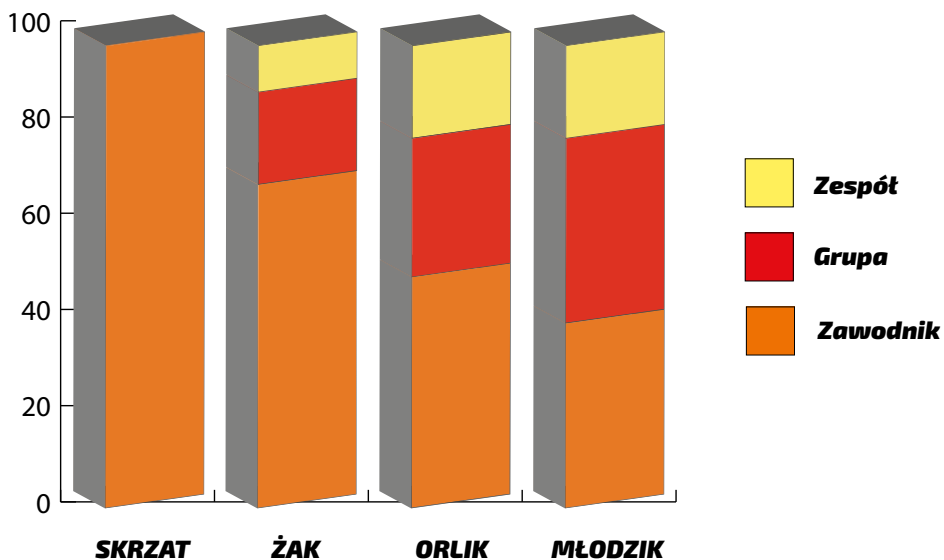


Realizowanie programu szkoleniowego **Akademii Młodych Orłów** albo posiadanie i realizowanie **autorskiego programu szkoleniowego** zgodnego z założeniami programu szkolenia **Akademii Młodych Orłów i Narodowego Modelu Gry**, który spełnia następujące wytyczne:

- Program musi zawierać: ogólne cele szkoleniowe dla każdej kategorii wiekowej, szczegółowe cele szkoleniowe na **6 miesięcy** w przód (struktura zajęć – tygodniowa, dwutygodniowa, miesięczna lub inna), regulamin szkoły, **6-miesięczny** harmonogram treningowy i meczowy/turniejowy.
- **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 konspekty treningowe na **minimum 1 tydzień** w przód.



## 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 wydobywanie 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

Szpeciallynie w kategoriach 6–12 lat najwazniejszy jest zawodnik i jego potrzeby. Wyszukolenie w tym okresie zaawansowanego technicznie zawodnika daje mu znakomite fundamenty pod nauczanie i doskonalenie kolejnych specyficznych umiejetnosci.

### 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 umiejetnosci 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 przyspieszy 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.

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

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

## 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.

### **Dbłość o detale**

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

### **Jak najwięcej kontaktów z piłką**

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

### **Jak najmniej przestojów, kolejek**

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

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

<b>Trener</b>					<b>Asystent</b>				
<b>Temat zajęć</b>									
<b>Mikrocykl</b>									
<b>Technika/działania indywidualne</b>					<b>Motoryka</b>				
<b>Działania grupowe/zespołowe</b>					<b>Wiedza/mentalność</b>				
<b>Data</b>		<b>Godzina</b>		<b>Miejsce</b>					
<b>Kategoria</b>		<b>Czas zajęć</b>		<b>Nr zajęć</b>		<b>Liczba zawodników</b>			
<b>Przybory</b>	<b>Piłki</b>	<b>Bramki</b>	<b>Oznaczniki</b>	<b>Stożki</b>	<b>Pachołki</b>	<b>Tyczki</b>	<b>Drabinki</b>	<b>Inne ....</b>	
<b>Liczba</b>									

	<b>Grafika</b>	<b>Opis</b>	<b>Czas</b>
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA I</b>			
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA II</b>			
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA I</b>			
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA II</b>			
<b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b>			

## 1.5. 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 przewodze liczebnej atakujących nad broniącymi. Przewaga umożliwi zawodnikom grę podaniami, co jest głównym celem szkoleniowym na tym etapie szkolenia.

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.

**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		Asekuracja		
	3	Podania, przyjęcia lub prowadzenie		Gra po trójkącie			
	4	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1 × 1, odbiór				

**TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII ORLIK**

Mezocykl	Tydzień	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		



**TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII MŁODZIK**

Mezocykl	Tydzień – 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 sensorywnych, 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 sensorywnymi, w których dzieci wykazują szczególną zdolność do rozwinięcia konkretnej zdolności. Poniższa tabela przedstawia okresy sensorywne, 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								
SPRĘŻENIE RUCHÓW								
SZYBKOŚĆ REAKCJI								

- Legenda:
- AKCENTY
  - WDRAŻANIE
  - GŁÓWNY NACISK



### 3 Obszar mentalny











OBSZAR MENTALNY	SKRZAT – JUNIOR G	ŻAK – JUNIOR F	ORLIK – JUNIOR E	MŁODZIK – JUNIOR D
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Odpowiednie podejście do zajęć treningowych Celowość wykonywanych ćwiczeń w treningu	Odpowiednie podejście do zajęć treningowych Celowość wykonywanych ćwiczeń w treningu	Odpowiednie podejście do zajęć treningowych Wpływ treningu na rozwój indywidualny zawodnika Indywidualna praca poza treningiem	Wpływ treningu na rozwój indywidualny zawodnika Indywidualna praca poza treningiem Współpraca w grupie (drużynie) a indywidualne korzyści dla zawodnika
KONCETRACJA I OPANOWANIE		Odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera Spokój i opanowanie w realizacji poszczególnych działań boiskowych	Odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera Odpowiednie nastawienie w trakcie wykonywania ćwiczeń	Odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera Decyzyjność w rozwiązywaniu sytuacji łatwych i trudnych
SAMODYSCIPLINA		Odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych Samodzielna realizacja zadań nakreślonych przez trenera	Odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych Samodzielna realizacja zadań nakreślonych przez trenera Kontrola emocji	Odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych Samodzielna realizacja zadań nakreślonych przez trenera Kontrola emocji
BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE	Wzmocnienie pozytywne Efekty działań zawodnika Kreatywność	Pozytywne wzmocnienie  Odważa w podejmowaniu decyzji Kreatywność	Pozytywne wzmocnienie  Odważa w podejmowaniu decyzji Kreatywność	Pozytywne wzmocnienie  Odważa w podejmowaniu decyzji Kreatywność
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Dążenie do celu Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń	Odważne dążenie do celu Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń	Odważne dążenie do celu Podejmowanie rywalizacji z silniejszymi Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń	Odważne dążenie do celu Podejmowanie rywalizacji z silniejszymi Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń

## 4 Teoria – wiedza

WIEDZA	SKRZAT – JUNIOR G	ŻAK – JUNIOR F	ORLIK – JUNIOR E	MŁODZIK – JUNIOR D
<p>PODSTAWOWE ZASADY ZACHOWANIA SIĘ PRZED TRENINGIEM, W TRAKCIE I PO TRENINGU</p>	<p>Odpowiedni ubiór na zajęcia treningowe</p> <p>Pomoc w organizacji sprzętu treningowego</p> <p>Pomoc w porządkowaniu sprzętu treningowego</p>			
<p>NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE</p>	<p>Znaczenie nawadniania w trakcie zajęć treningowych</p> <p>Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu</p>	<p>Znaczenie nawadniania w trakcie zajęć treningowych</p> <p>Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu</p> <p>Odpowiednia liczba posiłków w dniu z jednostką treningową</p> <p>Składniki podstawowej diety sportowca</p>	<p>Nawadnianie przed, w czasie i po treningu</p> <p>Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu</p> <p>Brak regularnych posiłków a trening młodego piłkarza</p> <p>Podstawowy jadłospis i zasady zdrowego żywienia</p> <p>Niedobory składników niezbędnych w diecie piłkarza</p>	<p>Nawadnianie przed treningiem, w czasie i po treningu</p> <p>Spożycie wody i napojów izotonicznych</p> <p>Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu</p> <p>Podział produktów w diecie sportowca</p> <p>Spożywanie produktów potrzebnych dla dostarczenia odpowiednich składników odżywczych</p> <p>Niedobory składników niezbędnych w diecie piłkarza</p> <p>Wpływ witamin i ich brak na układ odpornościowy</p>
<p>ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)</p>	<p>Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie</p> <p>Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)</p>	<p>Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie</p> <p>Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)</p> <p>Integracja społeczna</p>	<p>Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie</p> <p>Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)</p> <p>Integracja społeczna</p>	<p>Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie</p> <p>Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)</p> <p>Integracja społeczna</p>

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

**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.

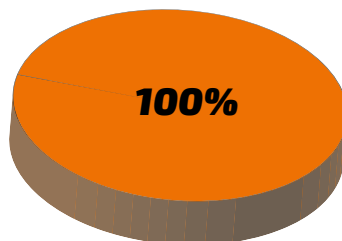
### CECHY SOMATYCZNE:

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

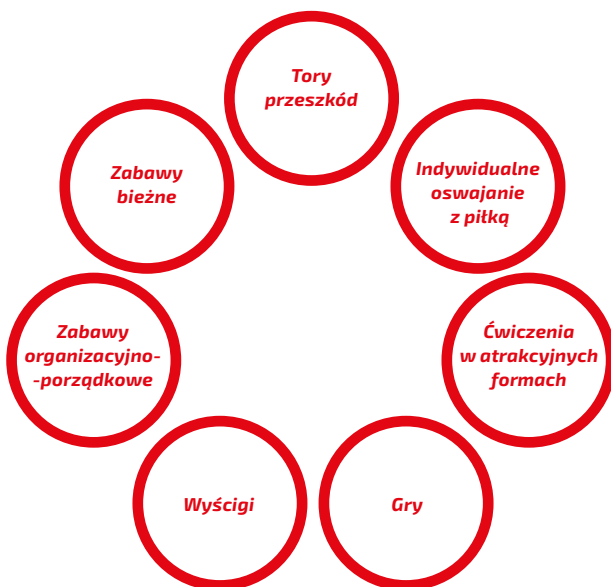
## 2.2. CELE SZKOLENIOWE DLA KATEGORII SKRZAT

# 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, spacer).

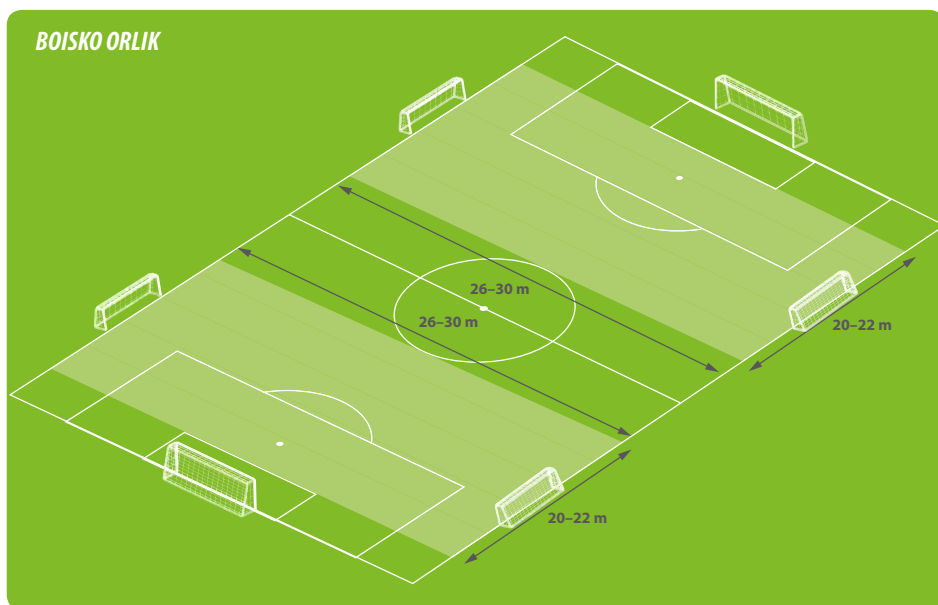
### 3 Obszar mentalny

- a) Budowanie świadomości.
- b) Koncentracja na zadaniach przekazywanych przez trenera.
- c) Budowanie pewności siebie.
- d) Samodyscyplina.
- e) Kształtowanie motywacji.

### 4 Obszar teoretyczny (wiedza)

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

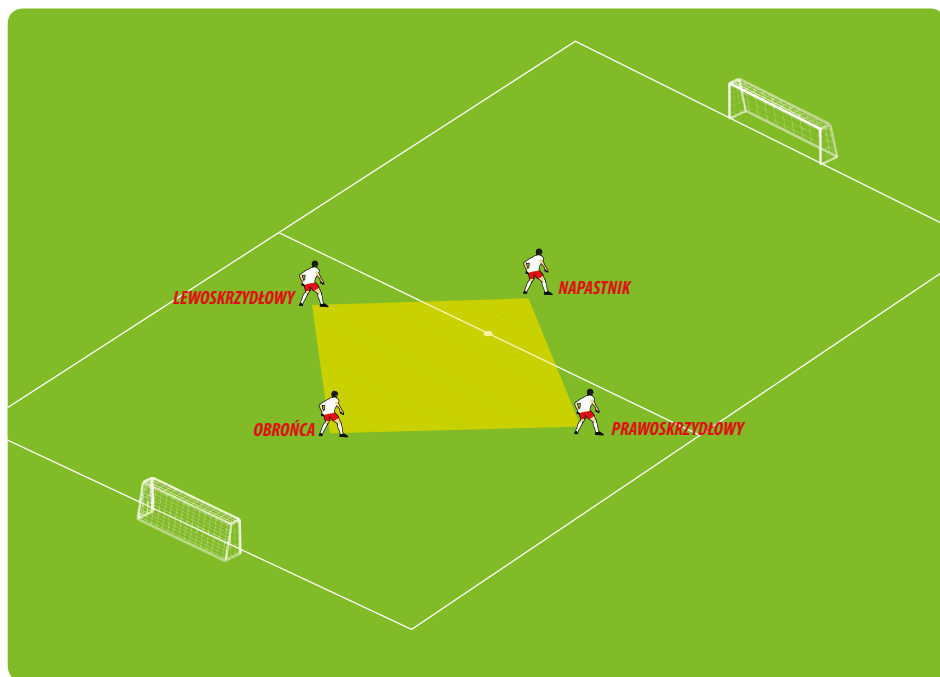
## 2.3. MODEL GRY



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

MIESIĄC	I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ
I MIESIĄC	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

realizowane będzie na każdej jednostce treningowej, często bez udziału świadomości dzieci. Trener powinien wykorzystać ten aspekt, dawując dużą ilość różnorodnych form poruszania się po boisku, wykorzystując atrakcyjną formę gier i zabaw.

AKCENTY MOTORYCZNE			
KATEGORIA SKRZAT			
CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GŁÓWNE AKCENTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE WZORCÓW RUCHOWYCH	Forma zabawowa	Bieganie Skakanie Skłony Wypad	Czołganie i przetaczanie
	Metoda powtórzeniowa Współzawodnictwo (wyścigi, sztafety, tory przeszkód)		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
		Sprężenie 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	Skoczność	Naśladowanie ruchów zwierząt, rywalizacja w parach w pozycjach wyizolowanych
	Forma strumieniowa		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	Gry na bramki	Małe gry 2 × 2, 3 × 3
	Współzawodnictwo	Z wykorzystaniem przyborów	Zabawy bieżne, berki, wyścigi, sztafety
		W połączeniu z koordynacją	Tory przeszkód z przeskokami przez niskie przeszkody
SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE	Formy gier	Wszechstronny rozwój motoryczny	Gry i zabawy ruchowe z różnymi przyborami
	Współzawodnictwo Czas wolny		Sporty walki (np. judo, karate)
			Pływanie, rower, spacer

Legenda:

AKCENTY
WDRAŻANIE
GŁÓWNY NACISK

### 3 Obszar mentalny

OBSZAR MENTALNY	SKRZAT – JUNIOR G
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Odpowiednie podejście do zajęć treningowych Celowość wykonywanych ćwiczeń w treningu
BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE	Wzmocnienie pozytywne efektów działań zawodnika Kreatywność
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Dążenie do celu Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń

### 4 Obszar teoretyczny (wiedza)

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



## 2.5. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MIKROCYKL TYGODNIOWY

### 1 Przykładowy mikrocykl tygodniowy w kategorii skrzat – 2 jednostki treningowe

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			

### 2 Przykładowy mikrocykl treningowy w kategorii skrzat

#### a) Oswajanie z piłką

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) Zdolność orientacji przestrzennej

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) Formy dryblingu z zakończeniem

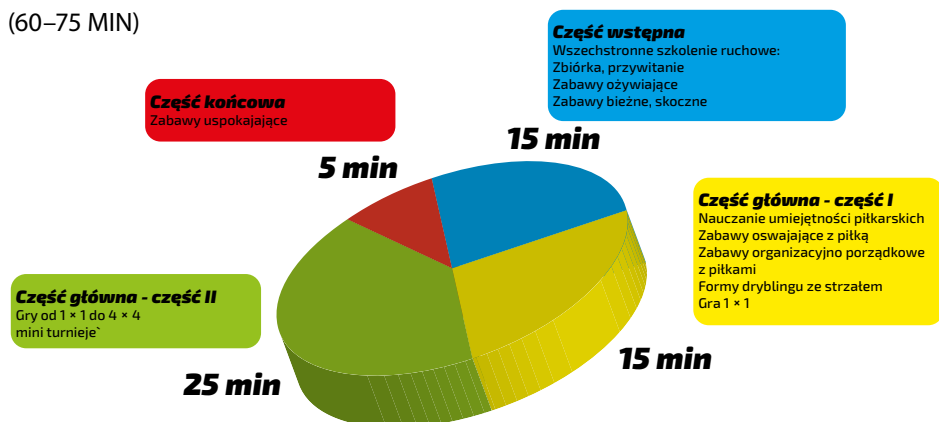
OBSZAR	Trening 1	Trening 2
Działania indywidualne w ataku	Prowadzenie + strzał Kontrola piłki	Prowadzenie + strzał Kontrola piłki
Motyryka	Koordynacja Szybkość reakcji	Koordynacja Szybkość reakcji
Mentalny	Budowanie pewności siebie	Budowanie pewności siebie
Wiedza	Podstawowe zasady zachowania się przed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

### d) Gra 1 × 1

OBSZAR	Trening 1	Trening 2
Działania indywidualne w ataku	Drybling	Drybling
Motyryka	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  
(60–75 MIN)



## OGÓLNA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA</b>	
1. Zbiórka, przywitanie	15 min
2. Wszechstronne kształcenie ruchowe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zabawy ożywiające</li> <li>• zabawy bieżne, skoczne</li> <li>• wyścigi rzędów</li> </ul>	
W zabawach wykorzystujemy także ćwiczenia z piłkami (różnej wielkości)	
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA I</b>	
Nauczanie umiejętności piłkarskich w połączeniu z wszechstronnym rozwojem motorycznym	15 min
1. Zabawy osławajające z piłką	
2. Zabawy organizacyjno-porządkowe z piłkami	
3. Formy dryblingu ze strzałem	
4. Gra 1 × 1	
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA II</b>	
1. Gry na różne bramki, różnej wielkości, różne liczby bramek	25 min
2. Gry od 1 × 1 do 3 × 3	
<b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b>	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	

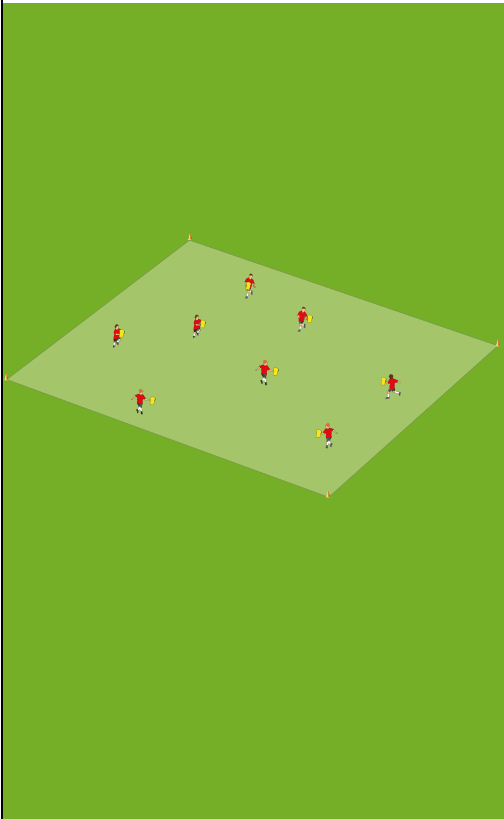
W tej kategorii nie występuje część wstępna II, kształtowanie zdolności motorycznych oraz koordynacji ruchowej występuje w części wstępnej I oraz części głównej I. Również w obydwu częściach treningu stosujemy ćwiczenia z piłkami.

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

<b>Trener</b>					<b>Asystent</b>			
<b>Temat zajęć</b>	Kształtowanie orientacji przestrzennej							
<b>WIEDZA</b>	Nawadnianie i odżywianie			<b>MOTORYKA</b>		Zdolność orientacji przestrzennej		
<b>Data</b>		<b>Godz.</b>		<b>Miejsce</b>				
<b>Kategoria</b>	Skrzat	<b>Czas zajęć</b>	60–75 min	<b>Nr zajęć</b>		<b>Liczba zawodników</b>		
<b>Przybory</b>	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	<b>Inne:</b> .....
<b>Liczba</b>	20	2	16	20		12		

	<b>Grafika</b>	<b>Opis</b>	<b>Czas</b>
	<p><b>Swobodna zabawa</b> – zawodnicy poruszają się swobodnie po wyznaczonym polu zabawy (podrzucanie oznaczników)</p>		
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA</b>	<p><b>Zabawa ożywiająca „Ćwiczenia z oznacznikami”</b></p> 	<p><b>Opis ćwiczenia:</b> wszyscy ustawieni są w rozсыpcę, każdy potrzebuje bezpiecznej przestrzeni. Każde dziecko ma jeden oznacznik i trzyma go w rękach. Dzieci wykonują wskazane przez trenera ćwiczenia z oznacznikami.</p> <p><b>Ćwiczenia indywidualne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podrzucamy i łapiemy oznacznik oburącz.</li> <li>• Podrzucamy oznacznik lewą ręką, łapiemy prawą i na odwrót.</li> <li>• Podrzucamy oznacznik nad głowę i łapiemy go oburącz za plecami.</li> <li>• Podrzucamy oznacznik w dowolny sposób, „łapiemy” go stopą i utrzymujemy równowagę przez 3 sekundy.</li> <li>• Podrzucamy oznacznik w dowolny sposób i „łapiemy” na głowę.</li> <li>• Podrzucamy oznacznik w dowolny sposób i „łapiemy” na plecy (skłon w przód).</li> </ul> <p><b>Uwagi:</b> zwracamy uwagę na dynamiczny charakter zabawy i bezpieczeństwo. Ćwiczenie doprowadzamy do sytuacji, że dzieci wykonują zadania z oznacznikiem w prowadzeniu piłki.</p>	15 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<p><b>Nazwa ćwiczenia – Magiczne wyspy</b></p>	<p>Dzieci prowadzą piłki w dowolny sposób. Na sygnał trenera wszyscy prowadzą piłki do odpowiedniego pola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>„Wulkaniczne” – żółte</li> <li>„Bagienne” – zielone</li> <li>„Pustynne” – czerwone</li> <li>„Kamienne” – niebieskie</li> </ul> <p><b>Odmiana:</b></p> <p>Trener określa formy poruszania się na wyspach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>„Wulkaniczna” – chodzimy na palcach z piłką w rękach</li> <li>„Bagienne” – skaczymy jak sprężyna</li> <li>„Pustynna” – leżenie tyłem/odpoczywamy</li> <li>„Kamienna” – chodzimy na czworakach</li> </ul> <p><b>Wskazówki:</b> Trener stara się podpowiadać, jakie zadania wykonujemy na wyspach oraz wykonuje razem z dziećmi.</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	<p><b>Gra 2 × 2 „Liga Mistrzów”</b></p>	<p><b>Opis ćwiczenia:</b> 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.</p> <p><b>Uwagi:</b> zwracamy uwagę na poprawne prowadzenie piłki, pojedynki 1 × 1 i strzały. Dbamy również o bezpieczeństwo dzieci.</p>	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	<b>Porządkowanie, omówienie zajęć, pożegnanie</b>		5 min

## Przykładowy konspekt treningowy

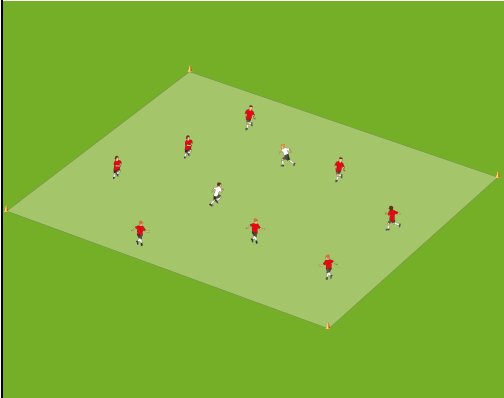
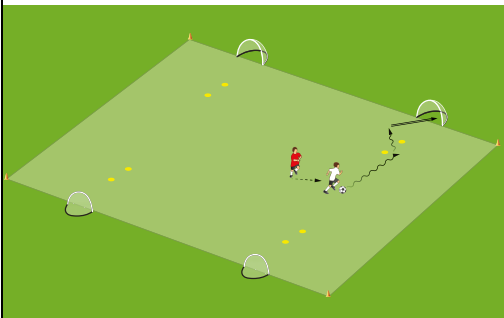
Trener					Asystent			
Temat zajęć	Ćwiczenia oswajające z piłką							
WIEDZA	Nawadnianie i odżywianie			MOTORYKA		Wzorce ruchowe		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Skrzat	Czas	60–75 min	Nr zajęć		Liczba zawodników		
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	20	8	16	20	20			

	Grafika	Opis	Czas	
CZĘŚĆ WSTĘPNA	<p><b>Swobodna zabawa</b> – zawodnicy w wyznaczonym polu poruszają się w swobodny sposób, wykorzystując różne przyrządy: piłki, pachołki, stożki, oznaczniki itp.</p> <p>Zabawa ożywiająca „Policjanci łapią rabusia”</p> 		<p><b>Opis ćwiczenia:</b> 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: koźlowanie, podrzucanie, turlanie.</p> <p><b>Uwagi:</b> zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas tej zabawy.</p>	15 min
	CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<p><b>Ćwiczenia oswajające z piłką</b> – zawodnicy w wyznaczonym polu wykonują indywidualne ćwiczenia z piłką: podrzucają piłkę, „po koźle” starają się uderzyć piłkę w górę i potem ją złapać. Ćwiczenia powtarzamy na prawą i lewą nogę.</p>		

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<p><b>Zabawa ukierunkowana „Konkurs strzałów”</b></p>	<p><b>Opis ćwiczenia:</b> zawodnicy ustawieni na trzech stanowiskach, gdzie wykonują zadania zakończone strzałem. Po wykonaniu zadania zmieniają miejsce.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> jw. z odbiorem piłki.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> jw. ze strzałem do bramki.</p> <p><b>Uwagi:</b> ważne jest, by dzieci przez cały czas prowadziły piłki blisko przy nodze.</p>	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	<p><b>Gra 2 × 2 z bramkarzami</b></p>	<p><b>Opis ćwiczenia:</b> gra 2 × 2 z bramkarzami. Zasady: na własnej połowie gra z bramkarzem, na połowie przeciwnika gra 1 × 1 + bramkarz.</p> <p><b>Uwagi:</b> zwracamy uwagę na prowadzenie piłki blisko nogi.</p>	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	<p><b>Swobodna zabawa</b> – zawodnicy w wyznaczonym polu poruszają się w swobodny sposób, wykorzystując różne przyrządy: piłki, pachołki, stożki, oznaczniki itp.</p>			15 min
	<p><b>Zabawa ożywiająca „Berek Mostek”</b></p> 		<p><b>Opis ćwiczenia:</b> 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 podporającą się osobą. Następnie dalej mogą uciekać.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> jw. tylko przechodzimy pod nogami.</p> <p><b>Uwagi:</b> zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas zabawy i dynamiczny charakter.</p>	
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<p><b>Ćwiczenia z piłką</b> – prowadzenie piłki z możliwością wykonywania ruchów zwodnych. Zawodnicy prowadzą piłkę i w dowolnym momencie wykonują ruch zwodny. Zupełna dowolność wykonania ruchu zwodnego.</p>			15 min
	<p><b>Zabawa ukierunkowana „Gra 1 × 1 z kontrolą piłki”</b></p> 		<p><b>Opis ćwiczenia:</b> zawodnicy grają 1 × 1 w chaosie w dwóch kierunkach jednocześnie. Przed zdobyciem bramki zawodnik musi przeprowadzić piłkę przez otwartą bramkę ze stożków.</p> <p><b>Uwagi:</b> ważne jest, by dzieci przez cały czas prowadziły piłki blisko przy nodze.</p>	

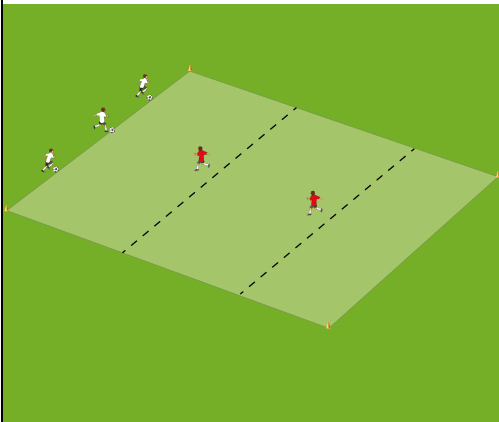
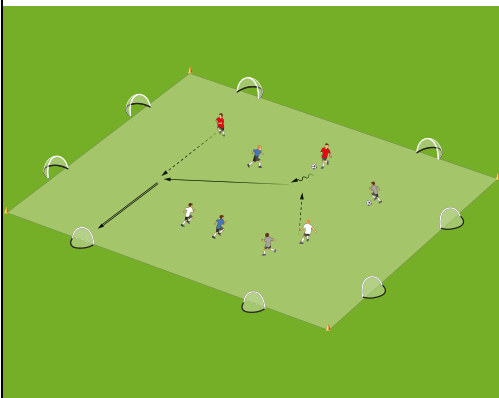


	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis ćwiczenia:</b> gra 2 × 2 z zachowaniem zasady – żeby zdobyć bramkę, należy przed strzałem przeprowadzić piłkę między stożkami ustawionymi prostopadłe do bramek. Mogą toczyć się dwie gry jednocześnie.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> zmieniamy składy.</p> <p><b>Uwagi:</b> ważne jest, by dzieci przez cały czas prowadziły piłki blisko przy nodze.</p>	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	<p><b>Porządkowanie, omówienie zajęć, pożegnanie</b></p>		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	<p><b>Swobodna zabawa</b> – zawodnicy poruszają się swobodnie po wyznaczonym polu zabawy (podrzucanie stożków).</p>		15 min
	<p><b>Zabawa ożywiająca „Na dobrą stronę”</b></p> 	<p><b>Przebieg ćwiczenia:</b> 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.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> po każdym „odwróceniu” zawodnik obiega pachołek, który określa pole zabawy.</p> <p><b>Zadania usprawniające:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bieganie z różnym tempem,</li> <li>• ćwiczenia skocznościowe,</li> <li>• nauka hamowania,</li> <li>• zadania w dwójkach,</li> <li>• naśladowanie ruchów zwierząt, np. żaba, żuraw.</li> </ul> <p><b>Uwagi:</b> zwracamy uwagę na dynamiczny charakter zabawy, bezpieczeństwo oraz prawidłowe wzorce ruchowe.</p>	

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<p><b>Swobodne prowadzenie/oswojenie się z piłką</b> – zawodnicy w wyznaczonym polu prowadzą piłki w wybrany przez siebie sposób.</p>		15 min
	<p><b>Zabawa ukierunkowana „Uważaj na kraba”</b></p> 	<p><b>Opis ćwiczenia:</b> 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.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> zawodnik złapany wykonuje zadanie usprawniające, np. skoki z piłką w rękach, prowadzenie piłki w pozycji podporu itp.</p> <p><b>Uwagi:</b> ważne jest, by dzieci przez cały czas prowadziły piłki blisko przy nodze.</p>	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	<p><b>Gra 2 × 2 w formie „Minimistrzostw”</b></p> 	<p><b>Opis ćwiczenia:</b> gra 2 × 2 w dwóch kierunkach jednocześnie, po 5 min zmiana boisk.</p> <p>Rywalizacja: każda bramka to punkt dla drużyny.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> wygrana gra 1 × 1 jest punktowana wyżej, np. 2 pkt.</p>	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	<b>Porządkowanie, omówienie zajęć, pożegnanie</b>		5 min



**PROGRAM SZKOLENIA**

**ŻAK (JUNIOR F)  
- 8-9 LAT**



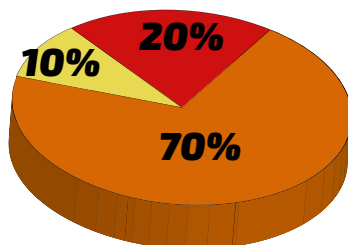
## 3.1. CHARAKTERYSTYKA ŻAKÓW

- 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

**ŻAK**



#### 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.

### **b) Nauczanie działań grupowych:**

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

### **c) Nauczanie działań zespołowych:**

- geometria ataku,
- szerokość i głębokość 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, spacer).



### 3 Obszar mentalny

- a) Budowanie świadomości.
- b) Koncentracja na zadaniach przekazywanych przez trenera.
- c) Budowanie pewności siebie.
- d) Samodyscyplina.
- e) Kształtowanie motywacji.

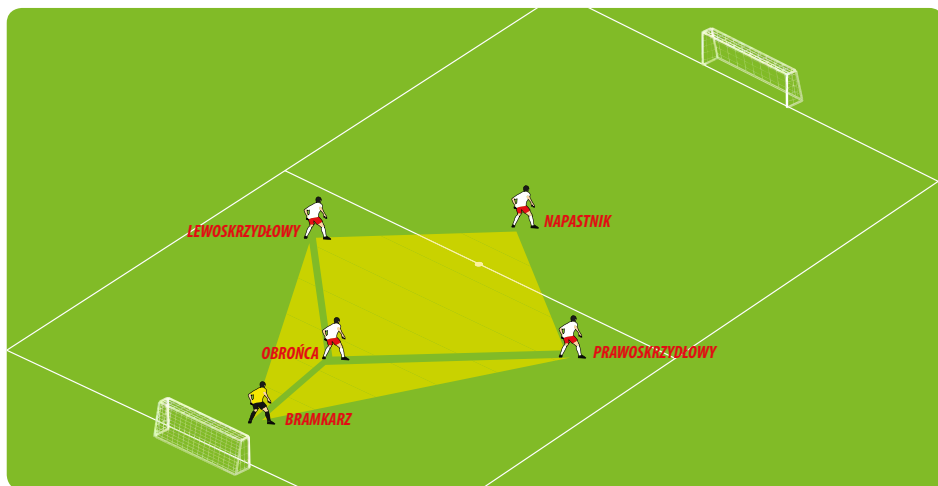
### 4 Obszar teoretyczny (wiedza)

- 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 – częste spożywanie „śmieciovego” jedzenia (fast food, słodczyce, słone przekąski).

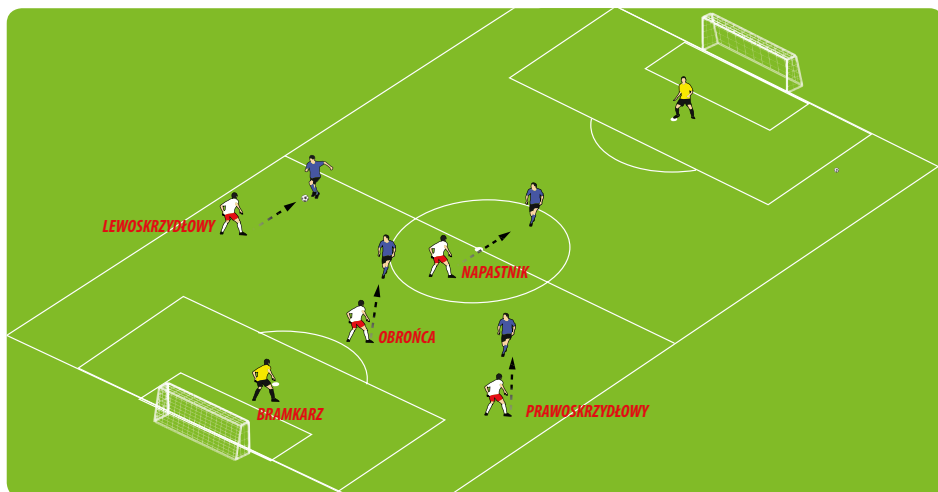


### 3.3. MODEL GRY

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



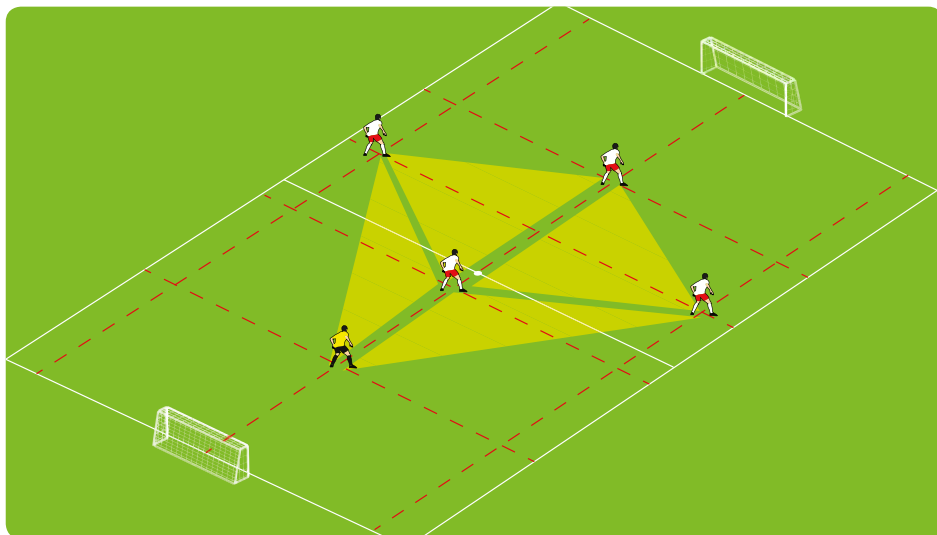
#### 2) Ustawienie w fazie bronienia 1–1–2–1



#### WYTYCZNE:

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

### 3) Ustawienie w fazie atakowania

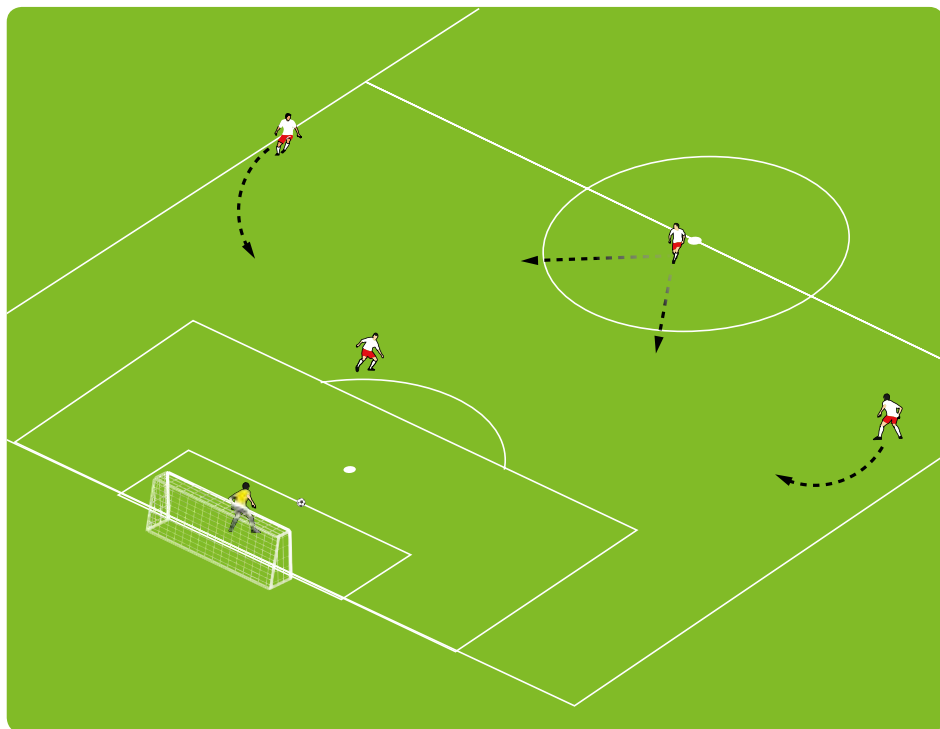


#### WYTYCZNE:

- Na pozycji bramkarza występuje każdy zawodnik – nie ma ścisłej specjalizacji.
- Zwracanie szczególnej uwagi na głębie 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 BRONIEŃIA		
Natychmiastowy atak na przeciwnika z piłką		

ŻAK		
BRONIEŃIE		
INDYWIDUALNE	GRUPOWE	ZESPOŁOWE
Odbiór piłki		Zasada zamkniętej pięści
Przechwyty		Gra 1 × 1 w obronie

ŻAK		
PRZEJŚCIE Z BRONIEŃIA DO ATAKOWANIA		
Próba jak najszybszego zdobycia bramki		

## 3.4. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MEZO CYKL MIESIĘCZNY

### 1 Obszar techniczno-taktyczny

MIESIĄC	I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ*	IV TYDZIEŃ
I MIESIĄC	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 MEZO CYKLU 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				

#### Tydzień 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.

## **Tydzień 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. Pamiętajmy 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.

## **Tydzień 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 trudny element techniczny, 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.

## **Tydzień 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 sensorywne i krytyczne, czyli momenty, w których dzieci wykazują szczególną zdolność do rozwinięcia danej cechy.

AKCENTY MOTORYCZNE			
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 Współzawodnic- two	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 Współzawodnic- two Czas wolny	Wszechstronny rozwój motoryczny	Gry i zabawy ruchowe z różnymi przyborami, gimnastyka, akrobatyka
			Sporty walki (np. judo, karate)
			Pływanie, rower, spacer

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

OBSZAR MENTALNY	ŻAK – JUNIOR F
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Odpowiednie podejście do zajęć treningowych
	Celowość wykonywanych ćwiczeń w treningu
KONCENTRACJA I OPANOWANIE	Odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera
	Spokój i opanowanie w realizacji poszczególnych działań boiskowych
SAMODYSCYPLINA	Odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych
	Samodzielną realizacją zadań nakreślonych przez trenera
BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE	Pozytywne wzmocnienie
	Odwaga w podejmowaniu decyzji
	Kreatywność
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Odważne dążenie do celu
	Podjęcie rywalizacji mimo niepowodzeń

## 4 Teoria – wiedza

WIEDZA	ŻAK – JUNIOR F
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
NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE	Działania po odbiorze piłki
	Znaczenie nawadniania w trakcie zajęć treningowych
	Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Odpowiednia liczba posiłków w dniu z jednostką treningową
	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie
	Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)
	Integracja społeczna



## 3.5. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MIKROCYKL TYGODNIOWY

### 1) Przykładowy mikrocykl tygodniowy w kategorii żak – 3 jednostki treningowe

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			

Na tym etapie warto stosować trening dodatkowy – sport uzupełniający

### 2) Przykładowy mikrocykl treningowy w kategorii żak

#### a) Blok z akcentem na prowadzenie piłki – tydzień I

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) Blok z akcentem na drybling – tydzień II

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) Blok z akcentem na prowadzenie piłki – tydzień III – żak młodszy

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) Blok z akcentem na podanie i przyjęcie piłki – tydzień III – żak starszy

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) Blok z akcentem na rozwijanie inteligencji piłkarskiej – tydzień IV

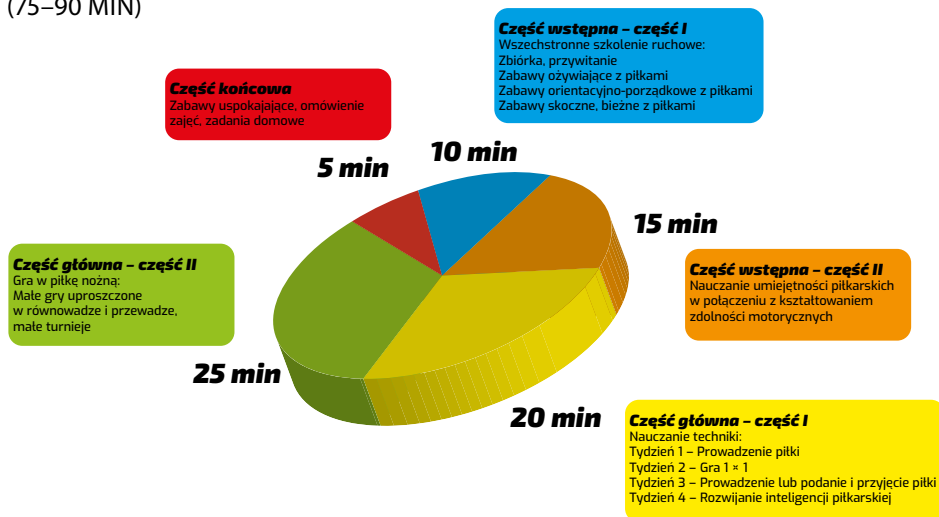
OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3*
Działania indywidualne w ataku	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania indywidualne w obronie	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania 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 przewodze liczebnej	Wytrzymałość Formy gier w przewodze 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

(75–90 MIN)



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

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA I</b>	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 min
2. Zabawy ożywiające	
3. Zabawy z elementami motoryki (szybkość, skoczność, siła)	
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA II</b>	
Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych	15 min
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA I</b>	
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)	
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA II</b>	
Formy gier w równowadze liczebnej z akcentem na prowadzenie piłki i drybling	25 min
<b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b>	
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.

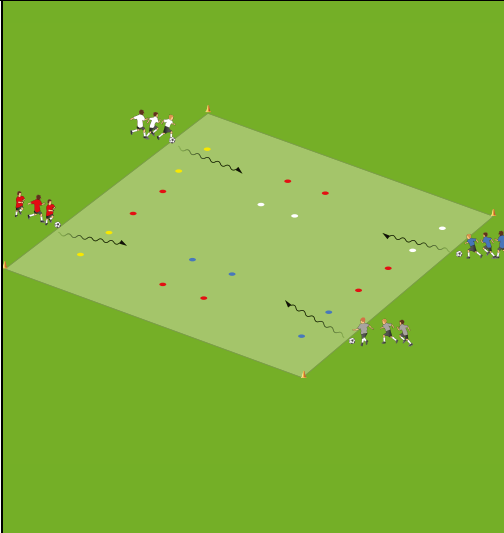
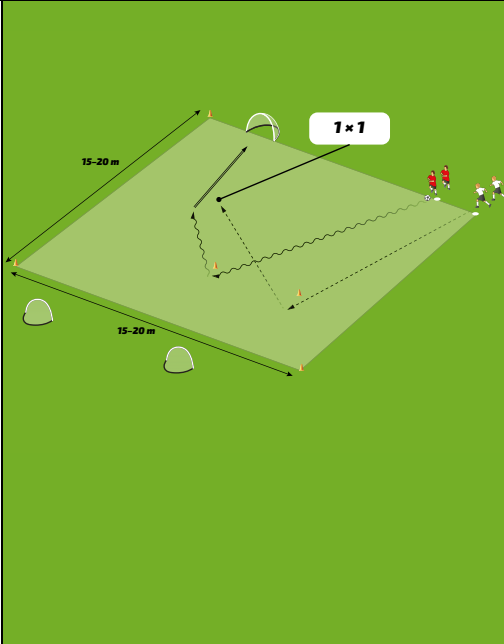
## 3.7. PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE

### PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

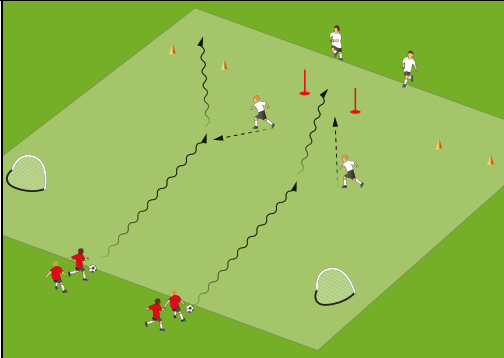
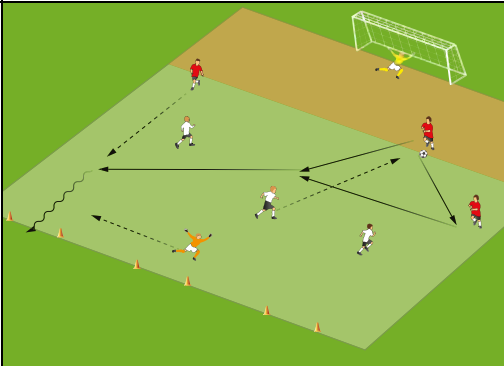

#### - NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI I ZWODÓW

Trener				Asystent				
Temat	Prowadzenie piłki z akcentem na kontrolę							
Mikrocykl	Prowadzenie piłki							
Technika/ działania indywidualne	Prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem			Motyryka	KZM: orientacja przestrzenna			
Działania grupowe/ zespołowe				Mentalność/wiedza	Budowanie świadomości/nawadnianie i odżywianie			
Data								
Kategoria	Żak	Godz.		Miejsce				
Przybory		Czas zajęć	75 min	Nr zajęć		Liczba zawodników	16	
Liczba		bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: niskie płotki
		2	8	30	10			6

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		1. Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć.	3 min
		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, podszwa, pośladki, klatka piersiowa itd.	7 min
	Pole: 15 × 15 m		

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	 <p>Pole 20 × 20 m</p>	<p>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.</p> <p><b>Modyfikacje:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trener określa nie tylko liczbę bramek, ale także kolor.</li> <li>2. Kolejny zawodnik z drużyny nie może przeprowadzić piłki przez te same bramki.</li> <li>3. Dwóch zawodników z rzędu z piłkami.</li> </ol> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kontrola i częsty kontakt z piłką,</li> <li>• prowadzenie piłki obiema nogami.</li> </ul>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>I POŁOWA</p> <p>Dwóch zawodników na komendę „start” rozpoczyna pokonanie wyznaczonego toru. Zawodnik z piłką prowadzi ją, omijając pierwszy pachotek (dalszy), zawodnik bez piłki omija drugi pachotek (bliższy). Zawodnik z piłką próbuje zdobyć bramkę, goniący próbuje odebrać piłkę i oddać strzał do jednej z dwóch małych bramek.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> dystans do przeprowadzenia piłki regulujemy w zależności od stopnia wyszkolenia zawodników – wprowadzenie slalomu dla zawodnika z piłką i ćwiczenia koordynacyjnego dla zawodnika bez piłki.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tempo prowadzenia,</li> <li>• prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika.</li> </ul>	10 min



	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 <p>Pole: 20 × 20 m</p>	<p>II POŁOWA</p> <p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prowadzenie piłki nogą dalszą,</li> <li>• ochrona piłki.</li> </ul>	10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	 <p>Pole: 30 × 30 m</p>	<p>Gra 3 × 3 + 2Br</p> <p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prowadzenie nogą dalszą od przeciwnika,</li> <li>• zmiana tempa prowadzenia piłki.</li> </ul>	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>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.</p>	5 min
<p>Uwagi:</p> <p>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.</p>			

## 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:

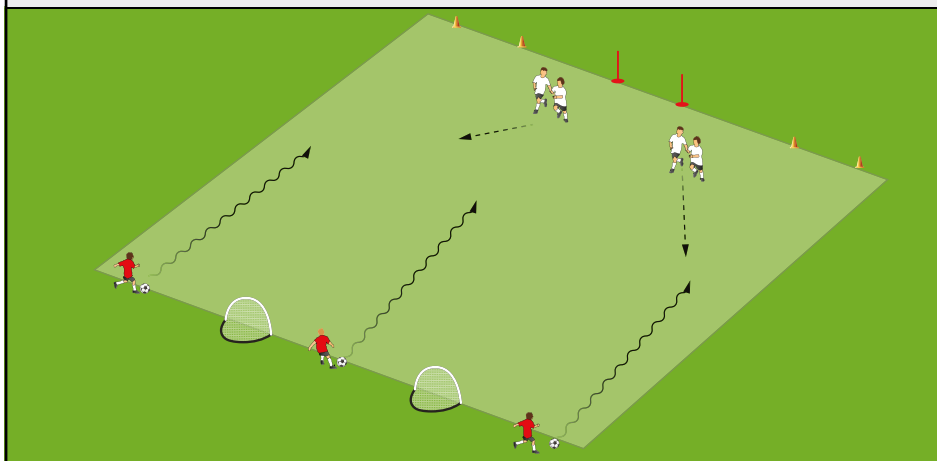
**Grafika 2** – broni dwóch obrońców. Po odbiorze oddają strzał do jednej z dwóch bramek.

**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.

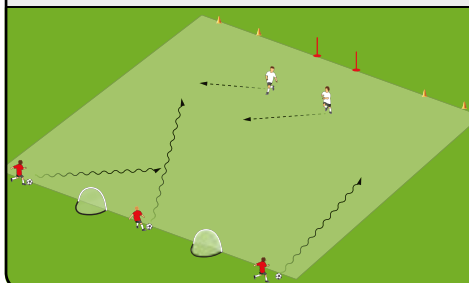
**Grafika 4** – broni dwóch obrońców + 1 w wyznaczonej strefie. Zadaniem obrońców po odbiorze jest oddanie strzału do jednej z dwóch bramek.

**Grafika 5** – broni dwóch obrońców + dwóch w wyznaczonej strefie. Zadaniem obrońców po odbiorze jest oddanie strzału do jednej z dwóch bramek.

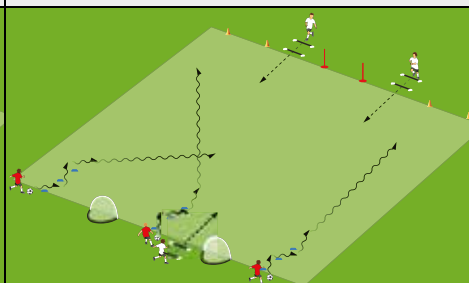
Grafika 1



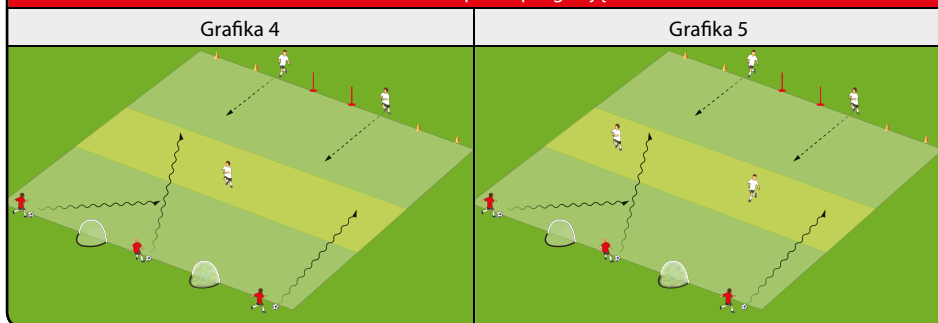
Grafika 2



Grafika 3



## Prowadzenie piłki z progresją



### BLOK II: BUDOWA TRENINGU – NAUCZANIE GRY 1 × 1

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 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	
Małe gry w równowadze liczebnej	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	
3. Zadanie domowe – doskonalenie poznanych zwodów	

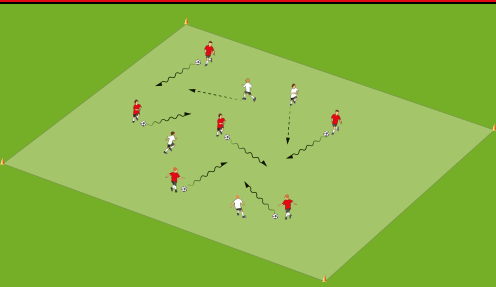
## WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

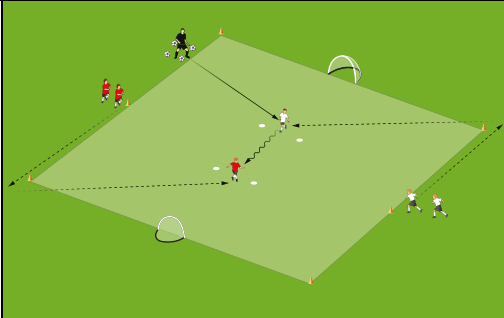
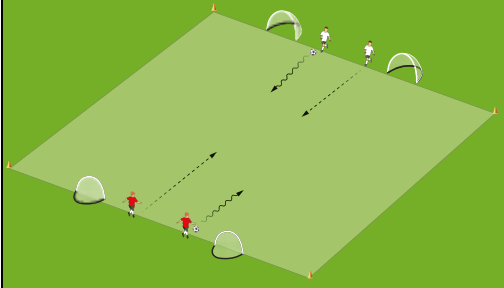
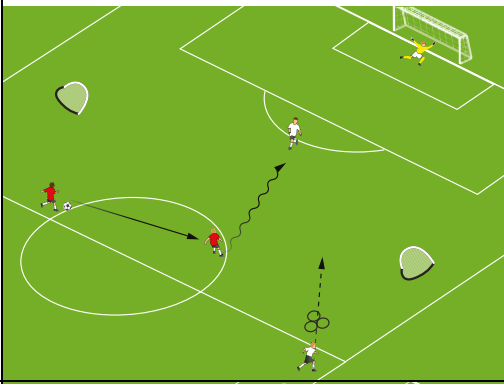

GRA 1 × 1 W ATAKU			
	Z PRZECIWNIKIEM Z PRZODU	Z PRZECIWNIKIEM Z TYŁU	Z PRZECIWNIKIEM Z BOKU
1.	Tempo dryblingu (arytmia)	Kontrola zawodnika broniącego poprzez obrót przez ramię	Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika
2.	Unikanie zatrzymania się z piłką	Dążenie do najszybszego obrócenia się z piłką	Prowadzenie piłki blisko przy nodze
3.	Balans ciałem	Zwód bez piłki przed przyjęciem – żak starszy	Ostłonięcie 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								
Kategoria	Żak	Godz.		Miejsce				
Przybory		Czas zajęć	75 min	Nr zajęć		Liczba zawodników	16	
Liczba		bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: niskie płotki
		4	8	30	10			6

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

	Grafika	Opis	Czas
CZEŚĆ WSTĘPNA II	 <p>Pole: 15 × 15 m</p>	<p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szybkość pojedynku,</li> <li>• zmiany kierunku prowadzenia piłki.</li> </ul>	15 min
CZEŚĆ GŁÓWNA I	 <p>Pole: 20 × 15 m</p>	<p>POŁOWA I</p> <p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> tempo pojedynku.</p>	10 min
CZEŚĆ GŁÓWNA II		<p>POŁOWA II</p> <p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unikanie zatrzymania się z piłką,</li> <li>• zmiany kierunku prowadzenia piłki.</li> </ul>	10 min
CZEŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra 3 × 3 na 4 bramki bronione przez dwóch bramkarzy.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szybkość pojedynku,</li> <li>• zmiany kierunku prowadzenia piłki.</li> </ul>	25 min

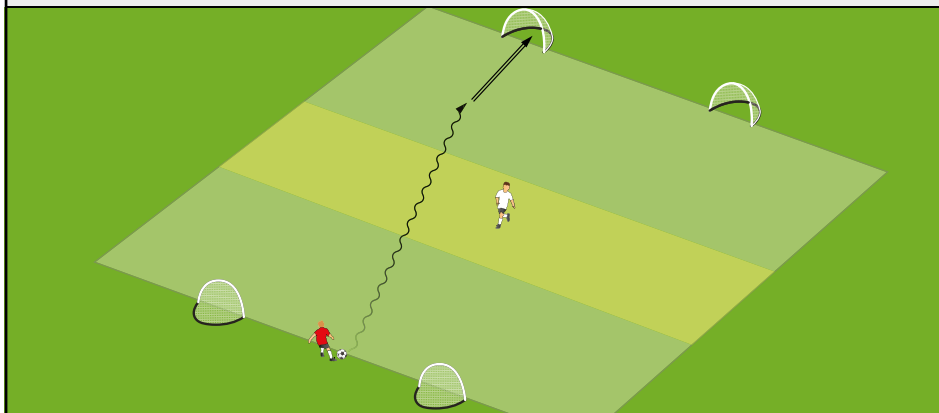
	Grafika	Opis	Czas
CZEŚĆ KOŃCOWA		Zawodnik ustawiony tyłem do grupy, znajdujący się poza okręgiem ma za zadanie po obrocie wskazać inicjatora ruchów. Omówienie zajęć.	5 min
Uwagi:			
Stosujemy „zamrażanie” sytuacji boiskowej w celu zadawania pytań otwartych. W części głównej ćwiczenia odbywają się na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

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

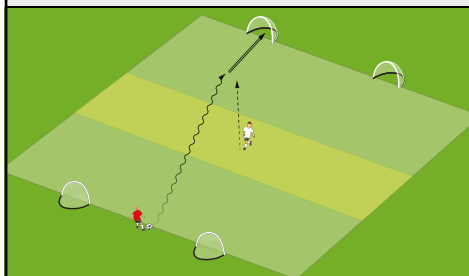
Nazwa środka treningowego
<b>Gra 1 × 1 z progresją</b>
<p><b>Organizacja:</b> piłki, oznaczniki, stożki, małe bramki</p> <p><b>Obszar:</b> 25 × 25 m</p> <p><b>Przebieg ćwiczenia:</b> Gra 1 × 1 z zawodnikiem mogącym bronić tylko w wyznaczonej strefie. Obrońca, po odbiorze, oddaje strzał do jednej z dwóch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

# Gra 1 × 1 z progresją

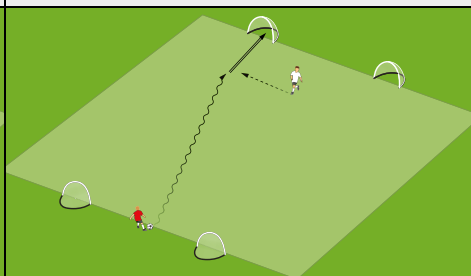
## Grafika 1



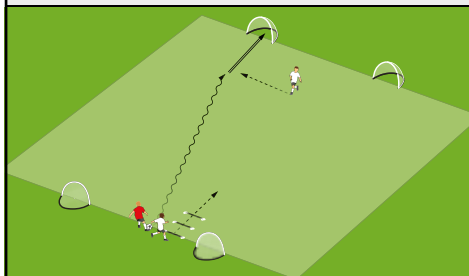
## Grafika 2



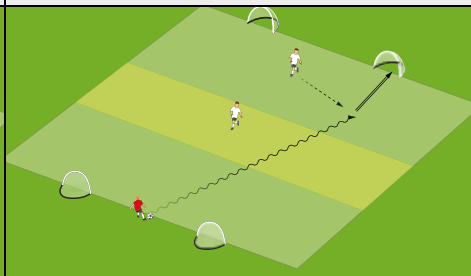
## Grafika 3



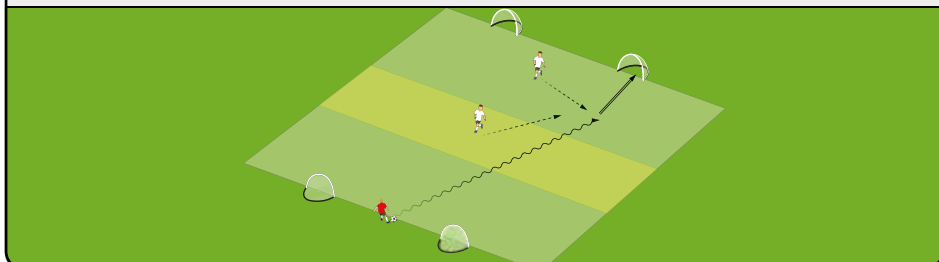
## Grafika 4



## Grafika 5



## Grafika 6



### **BLOK III: BUDOWA TRENINGU – PROWADZENIE PIŁKI, ZWODY LUB PODANIE**

#### **I PRZYJĘCIE PIŁKI**

##### **\*ŻAK MŁODSZY**

<b>TREŚĆ TRENINGOWA</b>	<b>CZAS</b>
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA I</b>	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 min
2. Zabawy ożywiające	
3. Zabawy z elementami motoryki (szybkość, skoczność, siła)	
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA II</b>	
Zabawy z mocowaniem	15 min
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA I</b>	
Ćwiczenie 1: nauka ruchu zwodnego	20 min
Ćwiczenie 2: wykonanie ruchu zwodnego w tempie	
Ćwiczenie 3: wykonanie ruchu zwodnego z presją czasu/presją przeciwnika	
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA II</b>	
Formy gier 1 x 1	25 min
<b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b>	
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):**

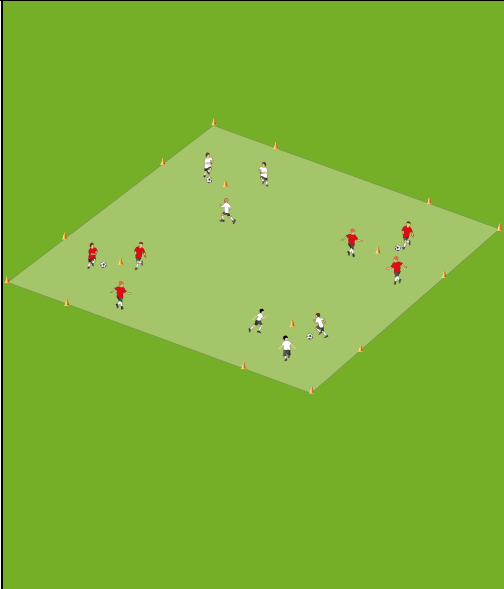
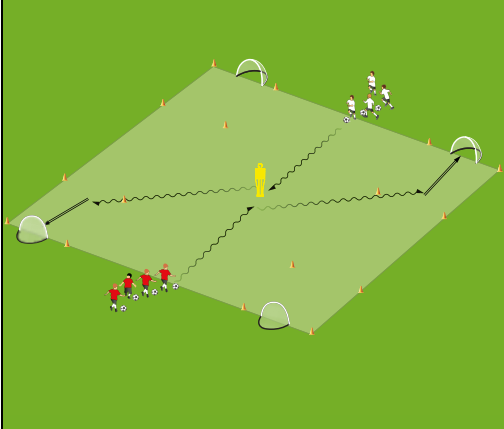
- w części wstępnej można wykorzystać ćwiczenia doskonalące dynamiczne prowadzenie piłki w różnych kierunkach, akcentując szybkie zmiany tempa prowadzenia, częste kierunki prowadzenia, ochronę piłki m.in. poprzez prowadzenie nogą dalszą od przeciwnika;
- w kolejnych środkach treningowych zawodnik poprzez 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 współpartniera. 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.

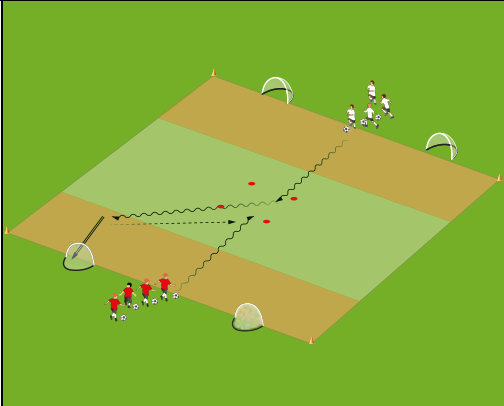
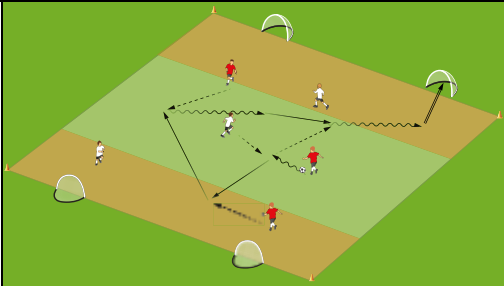
## PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

– prowadzenie piłki, nauka zводу

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Prowadzenie piłki, nauka zводу							
Mikrocykl	Prowadzenie piłki, zwoody							
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	75–90 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	 <p>Pole: 25 m × 25m</p>	<p>Zawodnicy podzieleni na zespoły. Wykonują określone ćwiczenia ogólnorozwojowe na sygnał trenera: (określona cyfra) zawodnicy dobierają się w grupy i stają, trzymając się za barki.</p> <p><b>Modyfikacje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zawodnicy mogą dobierać się w grupy z innymi kolorami,</li> <li>• trener wywołuje tylko liczby parzyste, a zawodnicy muszą dobrać się w grupy o jednakowej liczbie kolorów, np. 4–2 pomarańczowych i 2 zielonych,</li> <li>• trener wypowiada działanie matematyczne, np. 7–3, a zawodnicy muszą obliczyć, jaki jest wynik, i dobrać się w takie grupy.</li> </ul>	10 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	 <p>Pole: 25 m × 25 m</p>	<p><b>Kształtowanie mechaniki ruchu zwodów w grupach</b></p> <p><b>Bez presji:</b> zawodnicy wykonują bieg w miejscu, na sygnał trenera element zvodu pojedynczego, po czym równocześnie wymieniają się piłkami (trener określa kierunek zmiany). Rywalizacja indywidualna – jakoś wykonania i szybkość ruchu.</p> <p><b>Modyfikacje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• na sygnał trenera zawodnicy z piłką zmieniają miejsce we wskazanym kierunku,</li> <li>• na dodatkowy sygnał zawodnicy całymi grupami zmieniają miejsce, prowadząc piłkę do innego pola.</li> </ul> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> zwracamy uwagę na dokładność wykonania elementów zwodów, pracujemy po 50% na PN i LN.</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 <p>Pole: 25 m × 25 m</p>	<p><b>Presja czasu – czas wykonania:</b></p> <p>Zawodnicy na sygnał określony przez trenera prowadzą piłkę w kierunku tyczki/postaci, mijając go wykonują element zvodu pojedynczego. Po wykonanym zwodzie wprowadzamy piłkę do strefy strzału i zawodnicy oddają strzał.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dokładność i dynamika wykonania elementów zwodów,</li> <li>• przyspieszenie po wykonanym elemencie,</li> <li>• pracujemy po 50% na PN i LN.</li> </ul>	10 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 <p>Pole: 25 m × 25 m</p>	<p><b>Presja przeciwnika – rywalizacja:</b></p> <p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dokładność i dynamika wykonania elementów zwodów,</li> <li>• przyspieszenie do strefy strzału,</li> <li>• pracujemy po 50% na PN i LN.</li> </ul>	10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	 <p>Pole: 25 m × 25 m</p>	<p><b>GRA 3 × 3/4 × 4</b></p> <p>Gra 3 × 3 lub 4 × 4, gol zdobyty tylko ze strefy strzału. Po efektywnym wykonaniu zwodu i zdobyciu bramki gol liczony podwójnie.</p> <p><b>Modyfikacja:</b></p> <p>Bramka może być zdobyta tylko po wprowadzeniu piłki do strefy strzału.</p>	25 min
CZĘŚĆ KONCOWA	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:

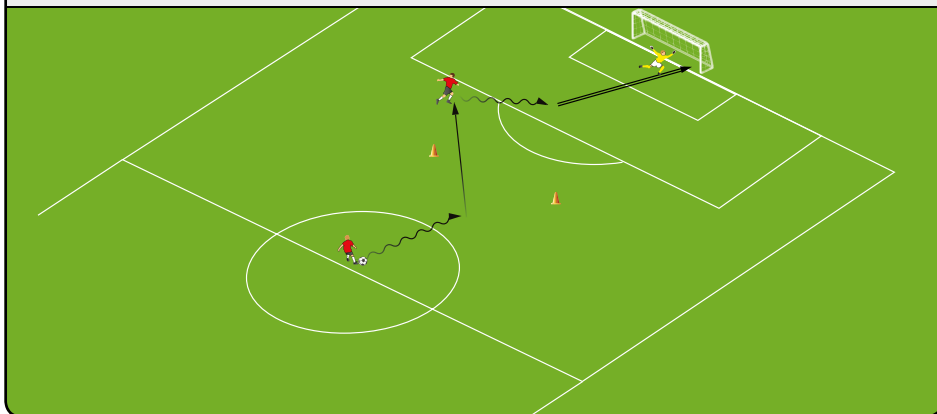
**Grafika 2** – w otwartej bramce znajduje się obrońca, który może przechwycić podanie lub odebrać piłkę napastnikowi przy próbie przeprowadzenia piłki przez bramkę. OBROŃCA BRONI TYLKO NA LINII. Po przechwycie oddaje strzał do jednej z dwóch małych bramek.

**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.

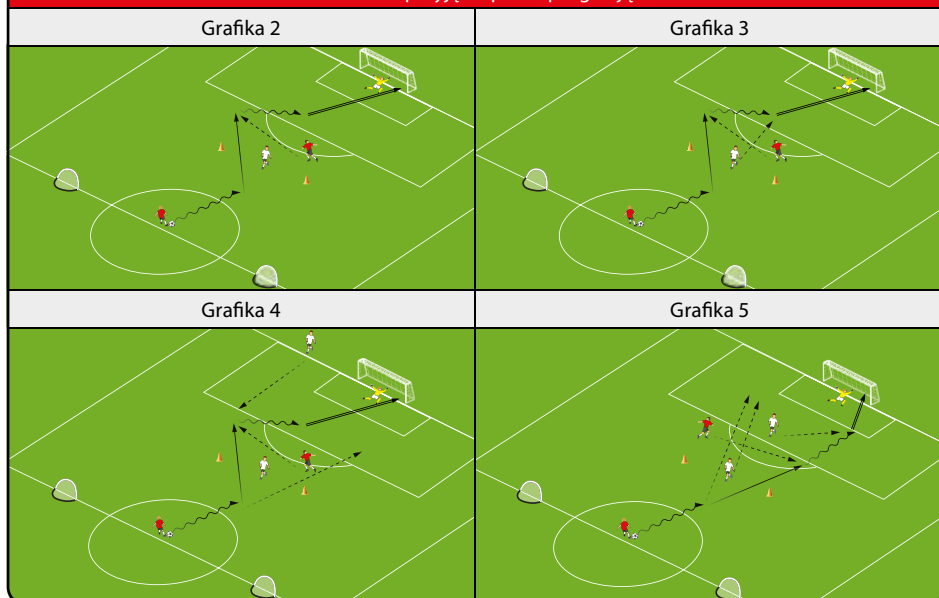
**Grafika 4** – w otwartej bramce znajduje się obrońca, który może przechwycić podanie, lub odebrać piłkę napastnikowi przy próbie przeprowadzenia piłki przez bramkę. OBROŃCA BRONI TYLKO NA LINII. Po podaniu piłki do napastnika do gry włącza się obrońca dobiegający sprzed bramki oraz podający (następuje fragment gry 2 x 1). Po przechwycie obrońcy oddają strzał do jednej z dwóch małych bramek (gra 2 x 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 x 2). Po przechwycie obrońcy oddają strzał do jednej z dwóch małych bramek.

Grafika 1



## Podania i przyjęcia piłki z progresją



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

\* ŻAK STARSZY

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA I</b>	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 min
2. Zabawy ożywiające	
3. Zabawy z elementami motoryki (szybkość, skoczność, siła)	
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA II</b>	
Wzorce ruchowe – różne formy biegu	15 min
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA I</b>	
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	
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA II</b>	
Formy gier w przewadze liczebnej	25 min
<b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b>	
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

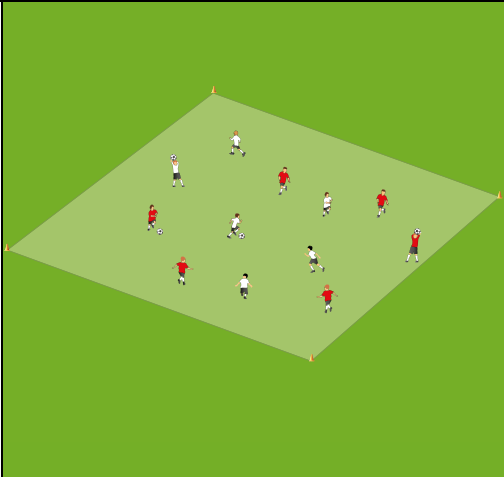
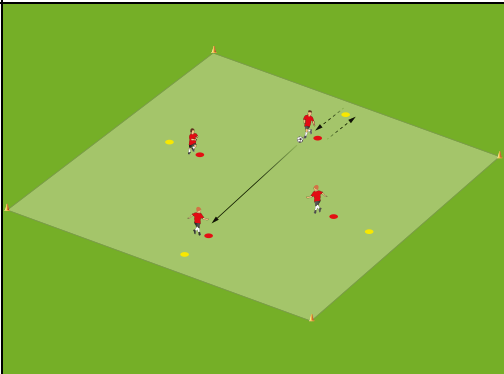
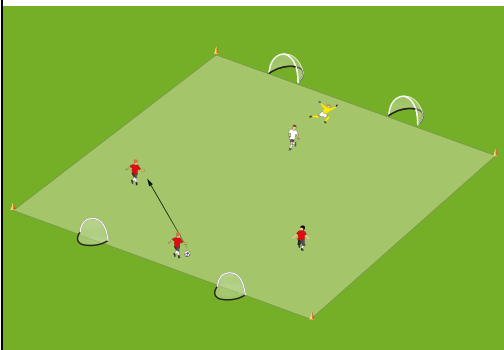
1.	Kontrola przestrzeni przed przyjęciem (głowa w górze)
2.	Przyjęcie pozycji adekwatnej do sytuacji (pozycja otwarta)

## PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

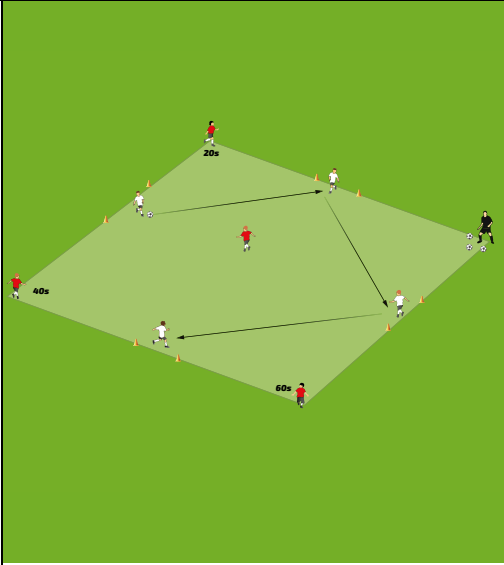

### – podanie piłki wewnętrzną częścią stopy

<b>Trener</b>					<b>Asystent</b>			
<b>Temat</b>	Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy							
<b>Mikrocykl</b>	Podania i przyjęcia							
<b>Technika/ działania indywidualne</b>	Technika uderzenia piłki				<b>Motoryka</b>	Wzorce ruchowe – różne formy biegu		
<b>Działania grupowe/ zespołowe</b>	Wsparcie zawodnika z piłką				<b>Mentalność/wiedza</b>	Koncentracja/model gry		
<b>Data</b>								
<b>Kategoria</b>	<b>Żak</b>	<b>Godz.</b>		<b>Miejsce</b>				
<b>Przybory</b>		<b>Czas zajęć</b>	75 min	<b>Nr zajęć</b>		<b>Liczba zawodników</b>	16	
<b>Liczba</b>		<b>bramki</b>	<b>oznaczniki</b>	<b>stożki</b>	<b>pachołki</b>	<b>tyczki</b>	<b>drabinki</b>	<b>Inne: ...</b>
		4	8	30	10			6

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

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	 <p>Pole: 15 × 15 m</p>	<p>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.</p> <p><b>Modyfikacje:</b> 3 piłki w różnych konfiguracjach.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikacja,</li> <li>• jakość podania,</li> <li>• kontrola adresata przed podaniem (obserwacja, czy partner chce piłkę).</li> </ul>	10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 <p>Pole: 20 × 20 m</p>	<p>Zawodnicy ustawieni w rombie podają do siebie piłkę. Po podaniu zawodnik podający musi jak najszybciej obiec ustawiony pacholek za swoimi plecami, po czym wraca na swoje miejsce.</p> <p><b>Modyfikacje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• większa liczba zawodników,</li> <li>• większa liczba piłek.</li> </ul> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenie wykonujemy na dwóch połowach równocześnie,</li> <li>• siła podania adekwatna do odległości od adresata.</li> </ul>	10 min
		<p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ustawienie ciała przed przyjęciem i podaniem,</li> <li>• siła podania adekwatna do odległości od adresata,</li> <li>• wsparcie zawodnika z piłką.</li> </ul>	10 min



	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	 <p>Pole: 20 x 20 m</p>	<p>Gra 4 x 1, 2, 3, 4</p> <p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ustawienie ciała przed przyjęciem i podaniem,</li> <li>• siła podania adekwatna do odległości od adresata,</li> <li>• tworzenie realnej linii podania.</li> </ul>	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>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 podszwą piłkę do siebie, zdobywa punkt. Omówienie zajęć.</p>	5min
<p><b>Uwagi:</b></p> <p>Stosujemy zamrażanie sytuacji boiskowej w celu zadawania pytań otwartych.</p>			

## **BLOK IV: BUDOWA TRENINGU – ROZWIJANIE INTELIGENCJI PIŁKARSKIEJ**

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

## **WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA**

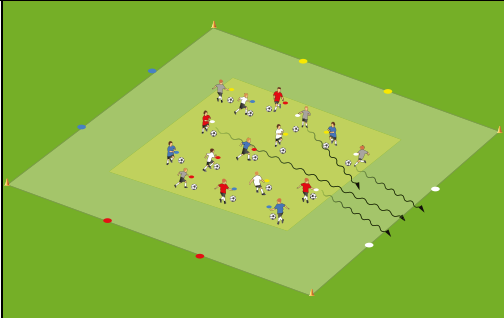
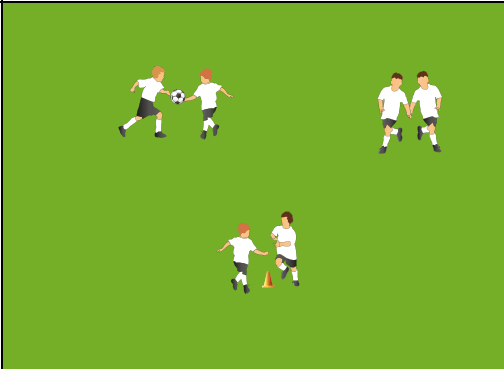
### **STOSOWANIE PYTAŃ OTWARTYCH PO ZAMROŻENIU SYTUACJI BOISKOWEJ (Szukanie linii podania)**

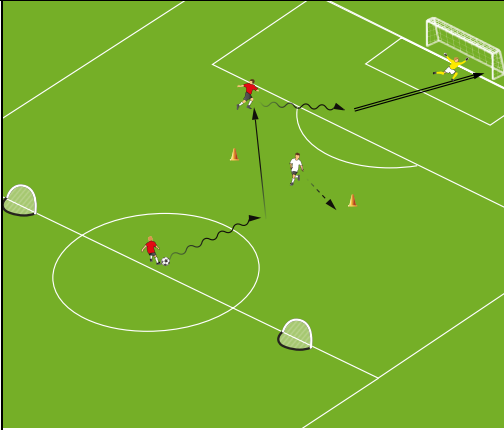
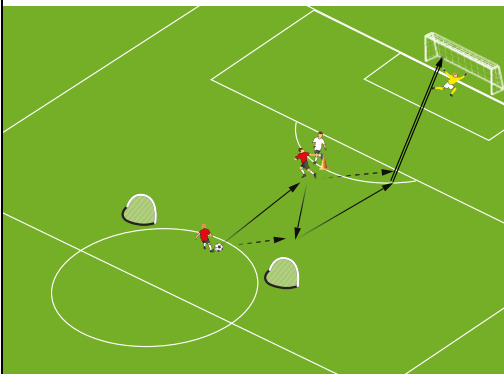

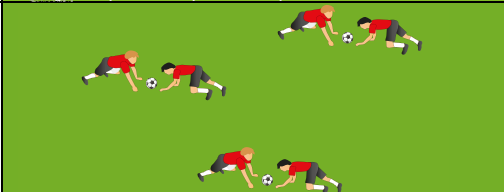
1. Co zrobić, jeżeli obrońca znajduje się w linii pomiędzy tobą a kolegą z piłką?
2. Co zrobić, jeżeli kolega prowadzi piłkę w twoją stronę?
3. Co zrobić po podaniu piłki do współpartnera?

## 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								
Kategoria	Żak	Godz.		Miejsce				
Przybory		Czas zajęć	75 min	Nr zajęć		Liczba zawodników	16	
Liczba		bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: ...
		4	8	30	10			6

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 <p>Pole: 20 × 20 m</p>	<p>Zbiórka podanie tematu zajęć.</p> <p>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.</p>	<p>3 min</p> <p>7 min</p>
	CZĘŚĆ WSTĘPNA II		<p>Zabawy z mocowaniem w parach.</p>

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>POŁOWA I</p> <p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szukanie linii podania,</li> <li>• decyzyjność.</li> </ul>	10 min
		<p>POŁOWA II</p> <p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uwolnienie się od obrońcy,</li> <li>• szukanie linii podania przez napastnika po odegraniu piłki,</li> <li>• wzrok przez ramię napastnika,</li> <li>• ruch po podaniu.</li> </ul>	10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra swobodna 5 × 5.	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>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).</p> <p>Omówienie zajęć treningowych.</p>	5 min

**PROGRAM SZKOLENIA**

**ORLIK (JUNIOR E)**  
**- 10-11 LAT**




## 4.1. CHARAKTERYSTYKA ORLIKÓW

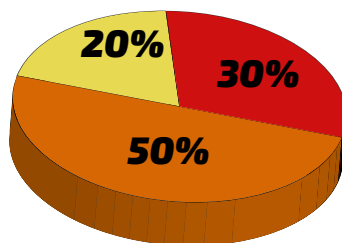
- Wykazują radość z gry i ruchu.
- Są spokojniejsze od swoich młodszych kolegów.
- Wykazują większość zdolność koncentracji.
- Postrzegają piłkę nożną w sposób: „partner z piłką, ja z piłką, partner”.
- Dostrzegają potrzebę podawania piłki.

## 4.2. CELE SZKOLENIOWE DLA KATEGORII ORLIK

### 1 Obszar techniczno-taktyczny

# ORLIK

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



#### a) Nauczanie techniki i działań indywidualnych:

- prowadzenie piłki,
- zwody/drybling,
- podania i przyjęcia piłki,
- strzały,
- wybiegnięcie na pozycję,
- odbiór piłki,
- krycie 1 × 1.

#### b) Nauczanie działań grupowych:

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

#### c) Nauczanie działań zespołowych:

- geometria ataku,
- szerokość i głębokość 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,
- zwinnosć,
- 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) Budowanie świadomości.

b) Koncentracja na zadaniach przekazywanych przez trenera.

c) Budowanie pewności siebie.

d) Samodyscyplina.

e) Kształtowanie motywacji.



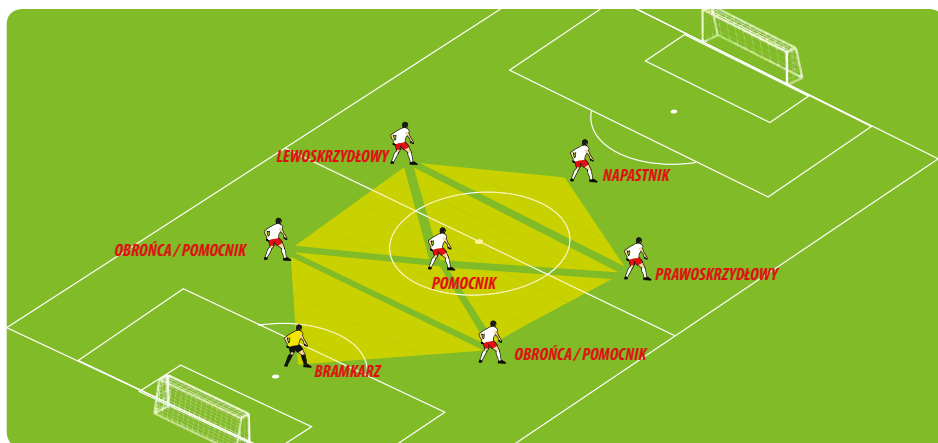
#### **4 Obszar teoretyczny (wiedza)**

- 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 – częste jedzenie „śmieciovego” jedzenia (fast food, słodycze, słone przekąski).



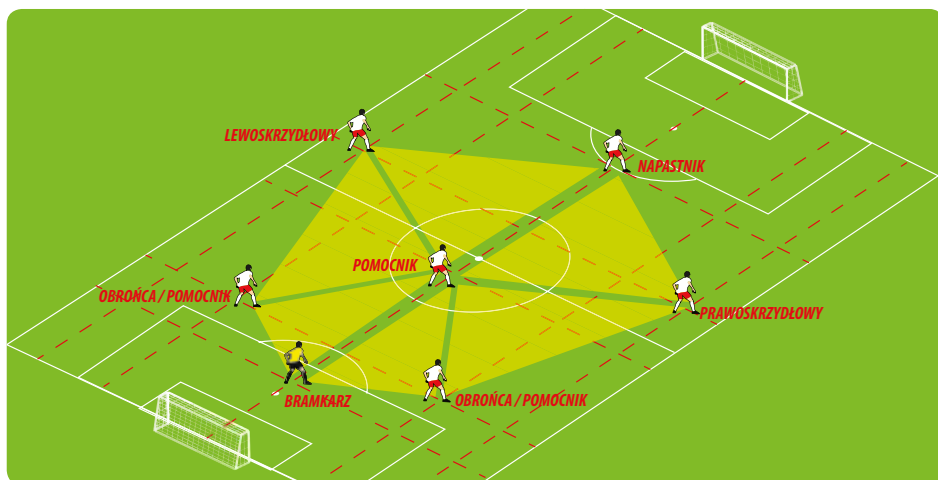
## 4.3. MODEL GRY

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



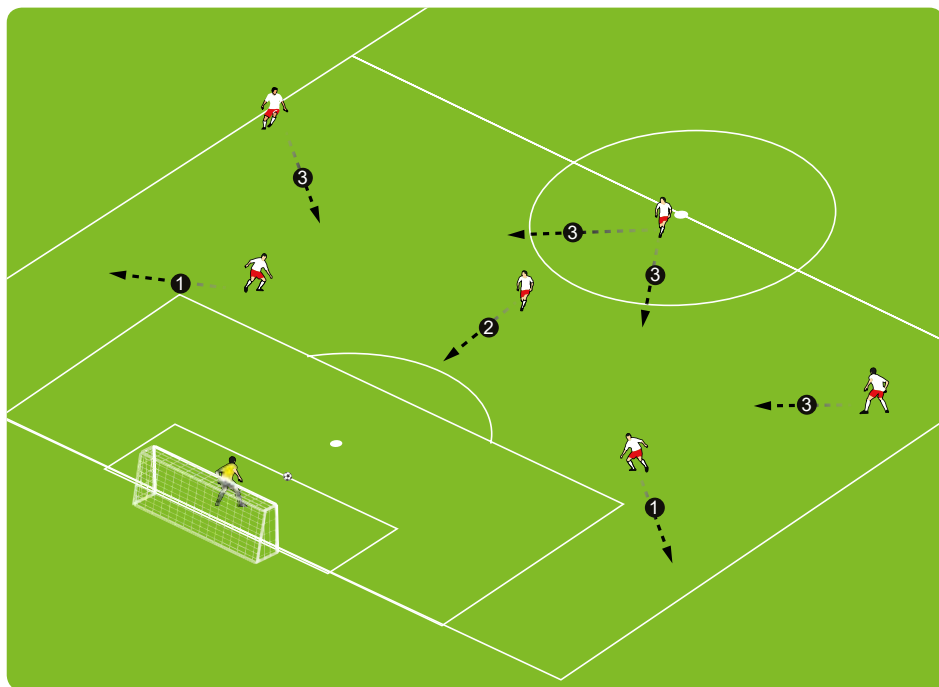
W ustawieniu 1–2–3–1 dochodzi kolejnych dwóch zawodników i ich liczba w poszczególnych formacjach przedstawia się w następujący sposób: bramkarz, dwóch środkowych obrońców/pomocników, trzech zawodników występujących w środkowej strefie: środkowy pomocnik oraz lewoskrzydłowy i prawoskrzydłowy, jeden napastnik.

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 rombikach, które ułatwiają współpracę na boisku. Ze względu na zwiększoną liczbę zawodników można zaobserwować zdecydowanie większe możliwości współpracy pomiędzy nimi.

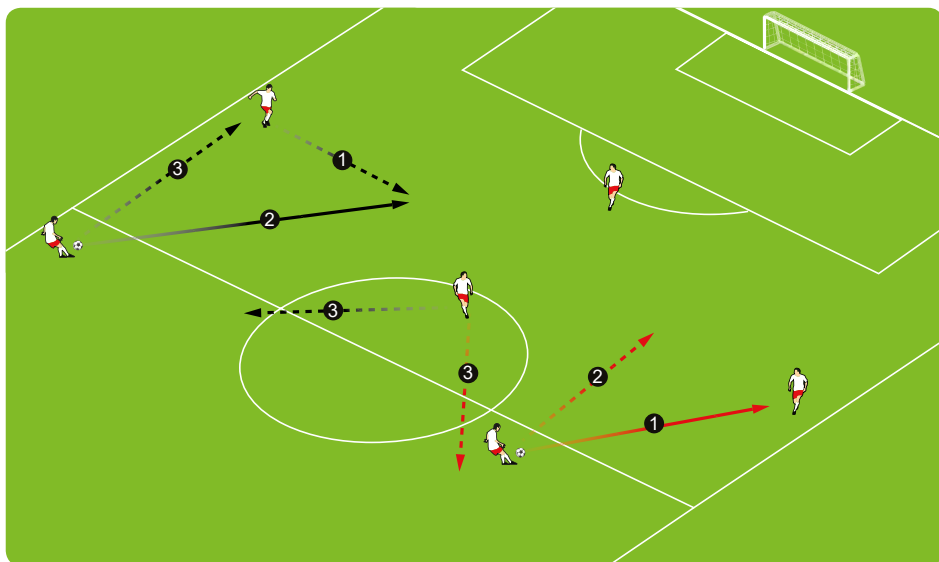


## Założenia gry w ofensywie w ustawieniu 1-2-3-1

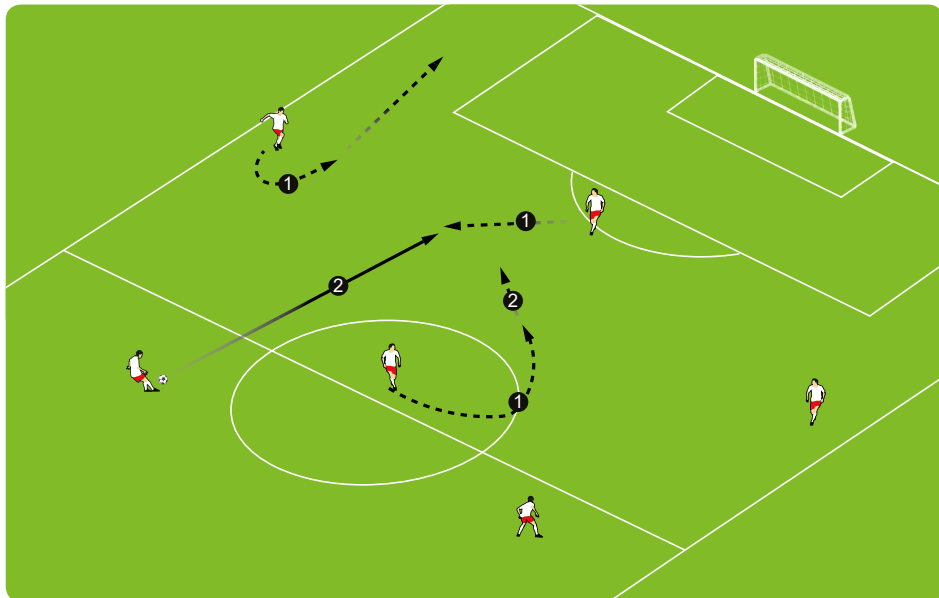
Jednym z najważniejszych elementów gry, na który trenerzy powinni kłaść nacisk już w najmłodszych grupach wiekowych, jest otwarcie gry przez bramkarza. Podczas otwarcia gry w orlikach koncentrujemy się na szerokim ustawieniu obrońców, którzy początkowo z wąskiego ustawienia w strefie średniej, wbiegają 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.



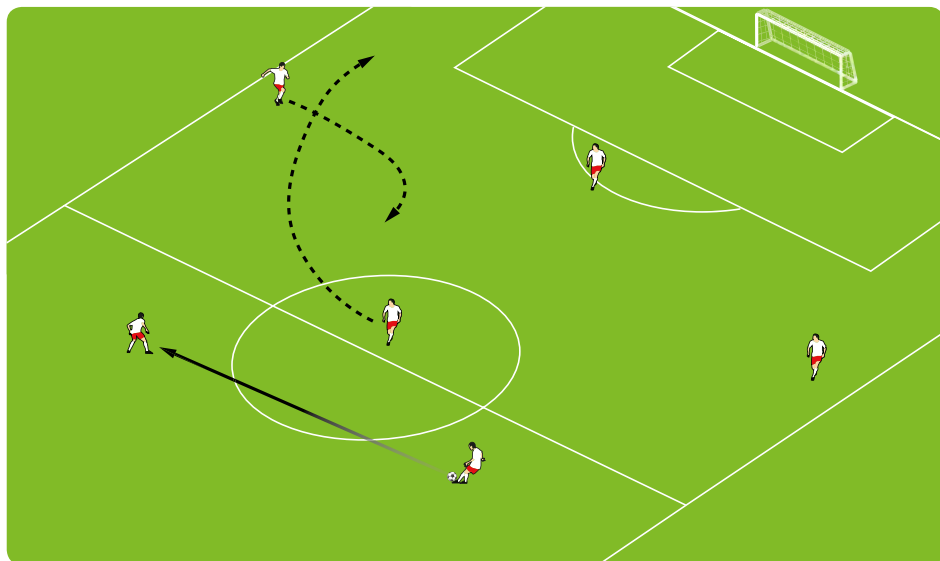




Stosujemy także ruch zawodników „od i do piłki”, wypełniając wolne przestrzenie i podając jedną linię dalej z jednoczesną asekuracją ofensywną.



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 najbliższymi 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	

## Przejście z atakowania do bronienia

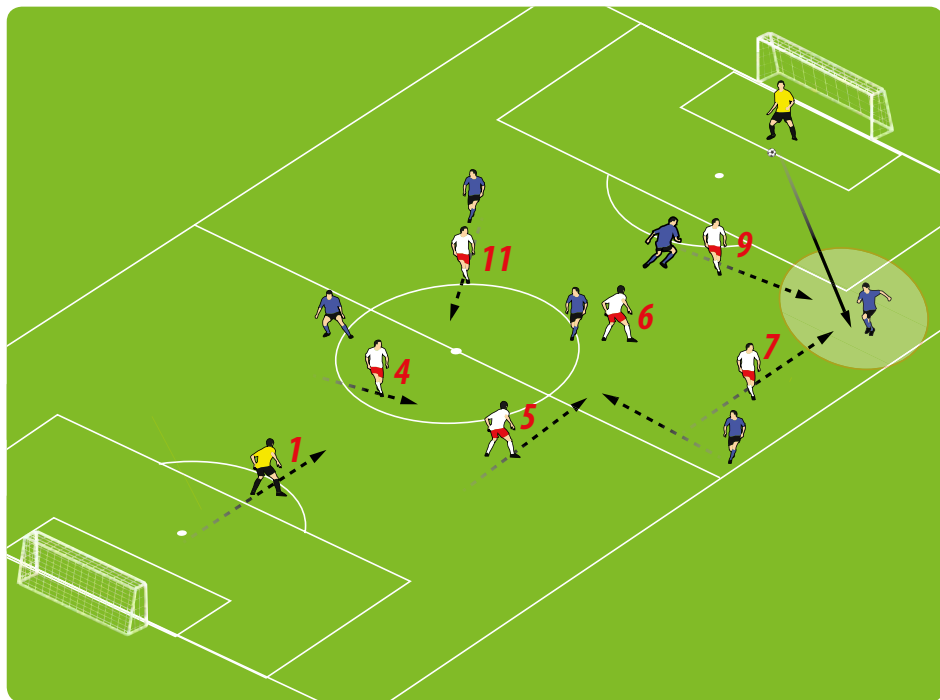
Natychmiastowy atak na przeciwnika z piłką przez zawodników najbliższej piłki

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 przesuwać się zawsze w stronę przeciwnika z piłką, asekurując swoją bramkę.



## Przejsie 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		
BRONIE		
INDYWIDUALNE	GRUPOWE	ZESPOŁOWE
Zasady gry 1 × 1 w obronie (dostek, hamowanie, ustawienie ciała, cofanie, atak)	Komunikacja z partnerami	Odbudowanie pozycji po stracie piłki
Zamknięcie linii podania	Asekuracja	Wąskie ustawienie całego zespołu
Przechwyty	Podwajanie	

ORLIK
Przejsie z broniienia 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 – MEZO CYKL MIESIĘCZNY

### 1 Obszar techniczno-taktyczny

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

#### TREŚCI PROGRAMOWE W MEZO CYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII ORLIK

Mezocykl	Tydzień	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	Wymiennosc 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		
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 trójkacie	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 1 – 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.

### **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.

### **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.

## 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

AKCENTY MOTORYCZNE			
KATEGORIA ORLIK			
CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GŁÓWNE AKCENTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE WZORCÓW RUCHOWYCH	Trening funkcjonalny Stabilizacja tułowia Łądowanie 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
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

CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GŁÓWNE AKCENTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
KSZTAŁTOWANIE SIŁY	Metoda powtórzeniowa	Plyometryka	Ćwiczenia skocznościowe przez przeszkody o różnej wysokości (akcent na jakość lądowania)
		Opór własnego ciała	Zgięcia RR w podporze, przysiady, wypadki, 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 przewodze 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, spacer

Legenda:

AKCENTY
WDRAŻANIE
GŁÓWNY NACISK

### 3 Obszar mentalny

OBSZAR MENTALNY	ORLIK – JUNIOR E
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Odpowiednie podejście do zajęć treningowych
	Wpływ treningu na rozwój indywidualny zawodnika
	Indywidualna praca poza treningiem
KONCENTRACJA I OPANOWANIE	Odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera
	Odpowiednie nastawienie w trakcie wykonywania ćwiczeń
SAMODYSCYPLINA	Odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych
	Samodzielną realizacją zadań nakreślonych przez trenera
	Kontrola emocji
BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE	Pozytywne wzmocnienie
	Odwaga w podejmowaniu decyzji
	Kreatywność

KSZTAŁTOWANIE  
MOTYWACJI

Odważne dążenie do celu

Podejmowanie rywalizacji z silniejszymi

Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń

#### 4 Teoria – wiedza

- Model gry
- Nawadnianie i odżywianie
- Aspekt społeczny

WIEDZA

ORLIK – JUNIOR E

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 słodczy 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 (PEDAGO- GICZNY)	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie
	Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)
	Integracja społeczna

## 4.5. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – MIKROCYKL TYGODNIOWY

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			

### Przykładowe mikrocykle tygodniowe

#### ORLIK

#### Mikrocykl tygodniowy – blok gra 1 × 1

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.

## Mikrocykl tygodniowy – blok podanie i przyjęcie

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
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.

## Mikrocykl tygodniowy – podanie i przyjęcie w grach

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 zwindnym
Działania indywidualne w obronie	Zamykanie linii podania	Odbiór piłki przez wyprzedzenie	Przechwyt
Działania grupowe w ataku	Wymiennosc pozycji (rotacja)	Wymiennosc 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.

## Mikrocykl tygodniowy – rozwijanie inteligencji zawodnika

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

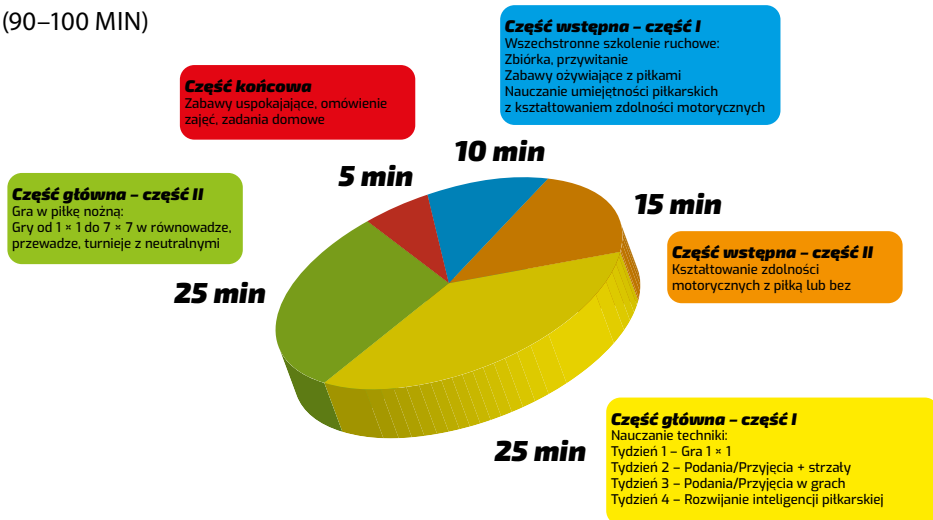
\* Przykładowa jednostka przedstawiona poniżej w etapizacji szkolenia.



## 4.6. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

### OGÓLNA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

(90–100 MIN)



### BLOK I: BUDOWA TRENINGU – NAUCZANIE GRY 1 × 1

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA I</b>	
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	
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA II</b>	
Ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała	15 min
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA I</b>	
Nauczanie techniki:	30 min
• 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	
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA II</b>	
Formy gier z akcentem na grę 1 × 1 z przeciwnikiem z tyłu	25 min
Gra 5 × 5	
<b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b>	
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	Oślonięcie 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 rozkroczo-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


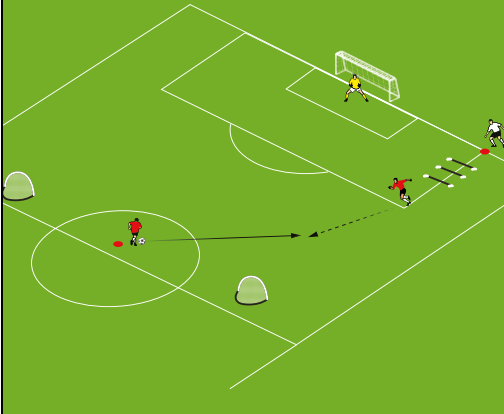
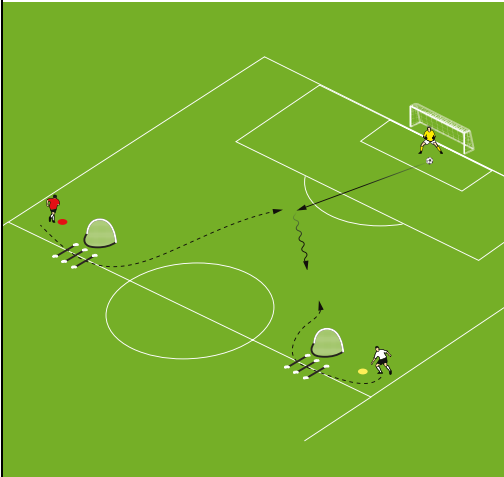
## 4.7. PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE W BŁOKACH TEMATYCZNYCH

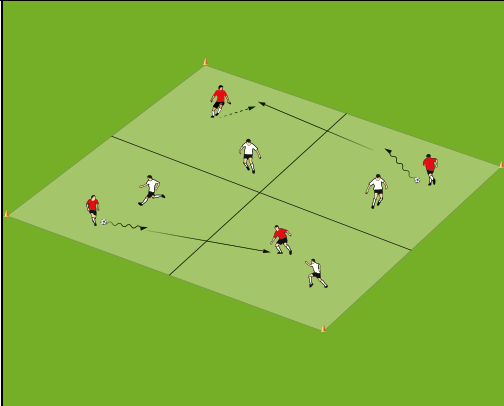
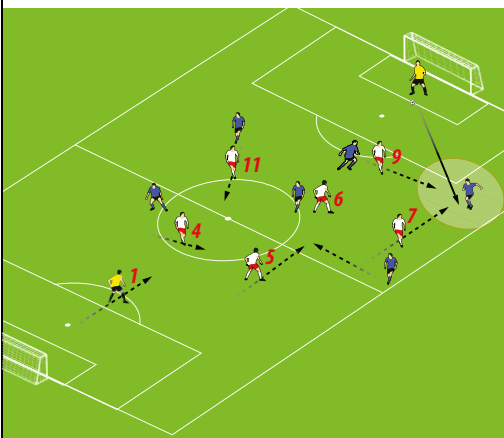
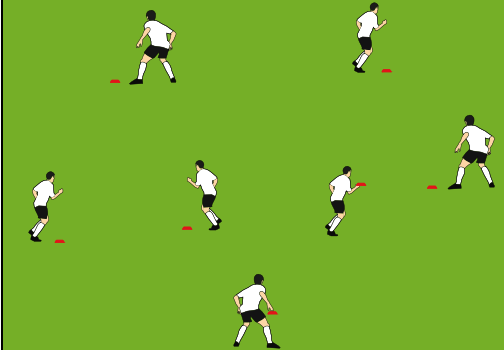
### PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

#### – 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									
Kategoria	Orlik	Godz.		Miejsce					
Przybory		Czas zajęć	90 min	Nr zajęć		Liczba zawodników	16		
Liczba	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: ...	
	16	4	2 × 8	tak		16			

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p>Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć.</p>	5 min
		<p>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.</p> <p><b>Modyfikacje:</b> każdy zawodnik jednej drużyny może odbierać piłkę każdemu przeciwnikowi.</p>	10 min
	Pole gry: 20 × 20 m		

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		Zabawy w parach z mocowaniem.	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>POŁOWA I</p> <p>Akcja zaczyna się podaniem do wybiegającego na pozycję zawodnika ustawionego przy linii końcowej, następnie napastnik rozgrywa pojedynek z obrońcą. Obrońca po odbiorze oddaje strzał do jednej z dwóch bramek ustawionych na liniach bocznych.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kontrola przeciwnika przed przyjęciem,</li> <li>• zwód bez piłki przed przyjęciem.</li> </ul>	15 min
		<p>POŁOWA II</p> <p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kontrola przeciwnika przed przyjęciem,</li> <li>• dążenie do najszybszego obrócenia się z piłką.</li> </ul>	15 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kontrola przeciwnika przed przyjęciem,</li> <li>• zwód bez piłki przed przyjęciem.</li> </ul>	15 min
		Gra swobodna 7 × 7.	10 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>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.</p>	5 min
<p><b>Uwagi:</b></p> <p>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.</p>			

## BLOK II: BUDOWA TRENINGU – podanie i przyjęcie

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA I</b>	
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	
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA II</b>	
Ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała. Orientacja przestrzenna	15 min
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA I</b>	
Nauczanie techniki:	30 min
• ćwiczenie 1: fragment gry z akcentem na precyzję podania	
• ćwiczenie 2: fragment gry z akcentem na siłę podania	
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA II</b>	
Gra z zawodnikami obwodowymi	25 min
Gra 5 × 5	
<b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b>	
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

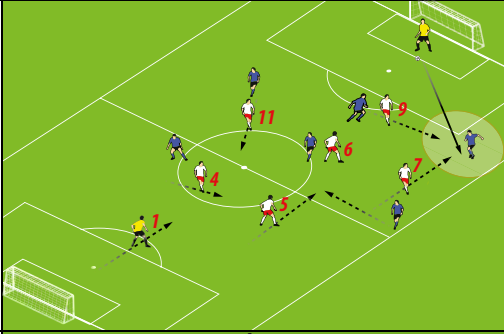
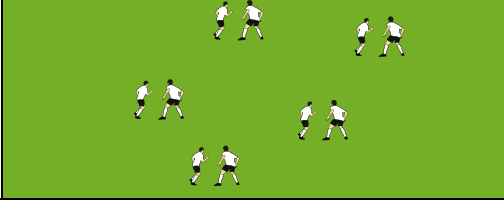
Trener				Asystent				
Temat	Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy							
Mikrocykl	Podanie i przyjęcie piłki							
Technika/ działania indywidualne	W ataku: siła i precyzja podania W obronie: zamykanie linii podania			Motoryka	Ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała			
Działania grupowe/ zespołowe	W ataku: podanie jedną linią dalej W obronie: asekuracja			Mentalność/wiedza	Koncentracja/ nawodnienie i odżywianie			
Data								
Kategoria	Orlik	Godz.		Miejsce	Orlik			
Przybory		Czas zajęć	90 min	Nr zajęć		Liczba zawodników	12-16	
Liczba		bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: ....
		4	8	30	10			

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 <p>Pole: 20 × 20 m</p>	<p>Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć.</p> <p>Pary poruszają się w wyznaczonym polu gry i wykonują określone zadania ruchowe połączone z podaniami. Pary są cały czas w ruchu i zmieniają pozycje.</p>	15 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	 <p>Pole: 15 × 15 m</p>	<p>Gra 6 × 1. Zawodnicy po podaniu muszą obieć stożek znajdujący się poza polem gry.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pozycja otwarta,</li> <li>• podanie na nogę dalszą.</li> </ul> <p>Pozostali wykonują wraz z drugim trenerem ćwiczenia z oporem własnego ciała. Po 6 min zmiana ról.</p>	15 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p><b>POŁOWA I</b></p> <p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• decyzja co do momentu podania,</li> <li>• podanie na nogę dalszą.</li> </ul>	15 min
		<p><b>POŁOWA II</b></p> <p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <p>siła i dokładność podania.</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra 2 × 2 + 2.</p> <p>Zadaniem zawodników z piłką jest podanie jej do zawodnika w kwadracie (2 kwadraty po przekątnej), a następnie wybiegnięcie na pozycję w celu kontynuowania gry.</p> <p><b>Modyfikacje:</b></p> <p>po podaniu wbiegnięcie do kwadratu (zawodnik z kwadratu wyprowadza piłkę przez inny bok przyjęciem).</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• siła i dokładność podania,</li> <li>• ruch po podaniu.</li> </ul>	10 min

Pole gry: 15 × 15 min



	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra swobodna 7 x 7.	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
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA I</b>	
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.	
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA II</b>	
KZM: różnicowanie ruchów	15 min
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA I</b>	
Nauczanie techniki:	30 min
• ćwiczenie 1: gra w przewodzie liczebnej z akcentem na percepcję przed przyjęciem	
• ćwiczenie 2: gra w przewodzie liczebnej z akcentem na jakość podania	
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA II</b>	
Gra 7 x 7	25 min
<b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b>	
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

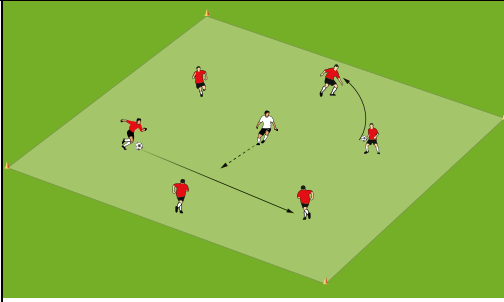
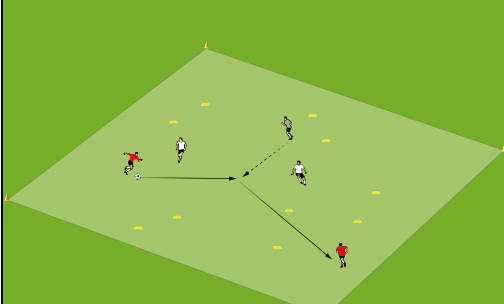
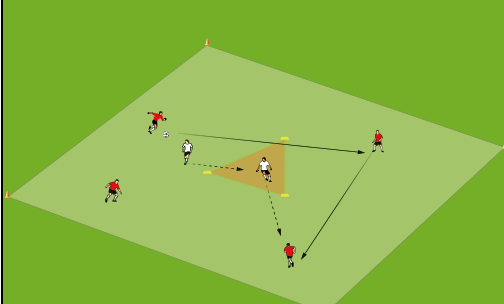
### – podanie piłki wewnętrzną częścią stopy


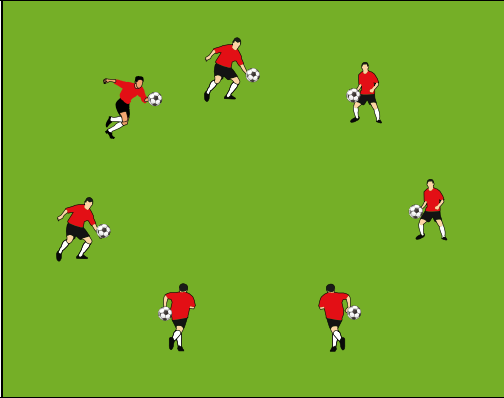
Trener				Asystent				
Temat	Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy							
Mikrocykl	Podanie i przyjęcie piłki w grach 3 x 2							
Technika/ działania indywidualne	Percepcja przed przyjęciem i podaniem piłki/zamykanie linii podania			Motoryka		Różnicowanie ruchów		
Działania grupowe/ zespołowe	W ataku: wymiennosc pozycji W obronie: asekuracja W ataku: geometria ataku W obronie: wąskie ustawienie			Mentalność/wiedza		Opanowanie/ nawadnianie i odżywianie		
Data								
Kategoria	Orlik	Godz.		Miejsce	Orlik			
Przybory		Czas zajęć	90 min	Nr zajęć		Liczba zawodników	12–16	
Liczba		bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: ...

## PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

### – podanie piłki wewnętrzną częścią stopy

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 <p>Pole: 12 x 12 m</p>	<p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> szukanie linii podania.</p>	15 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	 <p>Pole: 15 × 15 m</p>	<p>Gra 6 × 2, jedna piłka podawana jest nogami, druga rękami, zawodnik w środku może przejąć jedną z dwóch piłek.</p> <p><b>Modyfikacje:</b> dwóch zawodników w środku.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikacja,</li> <li>• obserwacja, czy kolega jest gotowy do otrzymania podania,</li> <li>• gotowość do przyjęcia (percepcja).</li> </ul>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 <p>Pole: 20 × 20 m</p>	<p>POŁOWA I</p> <p>Gra 2 × 2 + N przez otwarte bramki. Punkt za podanie przez bramkę wewnętrzną częścią stopy.</p> <p><b>Modyfikacje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jeden neutralny,</li> <li>• po podaniu przez otwartą bramkę możliwość strzału do dużej bramki.</li> </ul> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dwie gry na jednej połowie,</li> <li>• percepcja,</li> <li>• szukanie linii podania,</li> <li>• wymiennosc pozycji.</li> </ul>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 <p>Pole: 20 × 20 m</p>	<p>POŁOWA II</p> <p>Gra 3 × 2.</p> <p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• siła i precyzja podania,</li> <li>• szybkość podejmowania decyzji,</li> <li>• tworzenie geometrii w ataku,</li> <li>• asekuracja w obronie.</li> </ul>	15 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra właściwa w ustawieniu 1-2-3-1.</p>	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Zawodnicy stoją w okręgu z piłkami w rękach. Na sygnał trenera podrzucają piłki i przesuwiają się o jedno miejsce w wyznaczonej stronie, łapiąc piłkę podrzuconą przez kolegę.</p> <p>Omówienie zajęć.</p>	5 min
<p><b>Uwagi:</b></p> <p>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.</p>			

## **BLOK IV:** BUDOWA TRENINGU – rozwijanie inteligencji zawodnika

<b>TREŚĆ TRENINGOWA</b>	<b>CZAS</b>
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA I</b>	
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	
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA II</b>	
KZM – szybkość reakcji	15 min
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA I</b>	
Formy gier w przewadze liczebnej – stopniowanie trudności	30 min
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA II</b>	
Gra 7 × 7	25 min
<b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b>	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	

## **WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA**

### **STOSOWANIE PYTAŃ OTWARTYCH DO POSZCZEGÓLNYCH ZAWODNIKÓW (szybkość działania)**

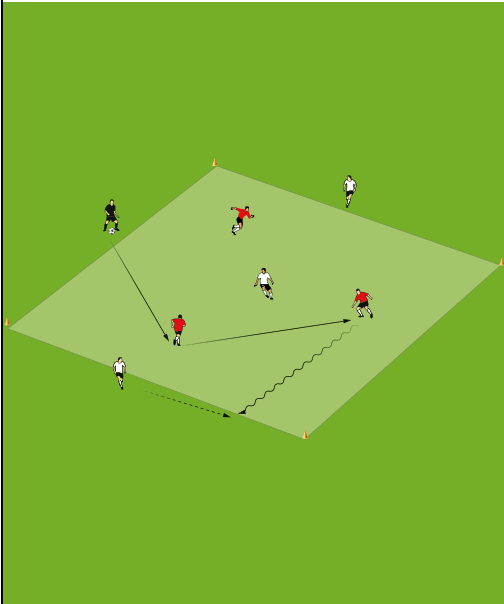

1. Jak grać, kiedy za plecami wracają obrońcy?
2. Czy w celu przyspieszenia gry zawsze trzeba przyjmować piłkę?
3. Co zrobić po podaniu piłki do kolegi?

## PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

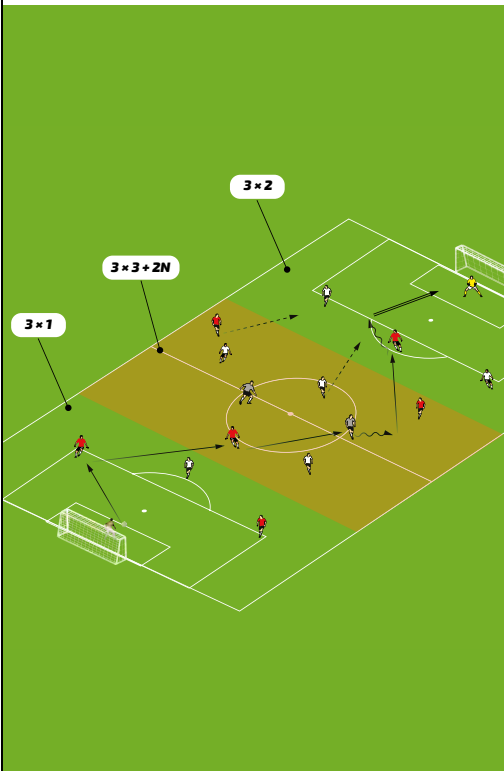

### – rozwijanie inteligencji zawodnika

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								
Kategoria	Orlik	Godz.		Miejsce	Orlik			
Przybory		Czas zajęć	90 min	Nr zajęć		Liczba zawodników	12–16	
Liczba		bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: ....
	30	4 × 2 × 2 m	4 × 8	16	8			Płaskie stożki – 20

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 <p>Pole gry 20 × 20 m</p>	<p>Zawodnicy prowadzą piłkę z jednoczesnym wykonywaniem zadań z piłką tenisową w rękach.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> 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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> zwracamy uwagę na poprawne wykonanie ćwiczeń z piłką, szybką reakcją i bezpieczeństwo.</p>	15 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	<p>Gra 3 × 1 + 2 lub 4 × 2 + 2</p>  <p>Pole gry: 20 × 20 m</p>	<p>POŁOWA I</p> <p>Gra 3 × 1 + 2.</p> <p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tworzenie trójkąta,</li> <li>• szerokie ustawienie,</li> <li>• pozycja otwarta,</li> <li>• wybieganie na pozycję – tworzenie linii podań.</li> </ul> <p><b>Zadania w obronie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zamykanie linii podań,</li> <li>• komunikacja broniących linii,</li> <li>• doskok, powstrzymanie,</li> <li>• ukierunkowanie ataku przez środkowego.</li> </ul> <p>Zmiany na pozycjach co 2 min.</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<p>Gra 3 × 1 + 2/1Br</p>  <p>Pole gry: połowa boiska Orlik</p>	<p>POŁOWA II</p> <p>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.</p> <p><b>Modyfikacja:</b></p> <p>dwóch powracających obrońców.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <p>w ataku:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szybkość działania w przewadze.</li> <li>2. Tworzenie trójkąta.</li> <li>3. Tworzenie linii podań.</li> </ol> <p>w obronie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Opóźnianie ataku przeciwnika.</li> <li>2. Zamykanie linii podań.</li> <li>3. Szybkie przejście do ataku po odbiorze piłki.</li> </ol>	25 min



	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	<p>Gra <math>6 \times 6 + 2N + 2Br</math></p>  <p>Pole gry: boisko do gry <math>7 \times 7</math>/Orlik</p>	<p>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 <math>2 \times 1 + Br</math>. W strefie średniej budujemy grę w przewadze <math>5 \times 3</math> w tym <math>2N</math>. W strefie wysokiej zakończenie akcji w przewadze <math>3 \times 2</math> – zawodnik, który wprowadza lub podaje piłkę do strefy wysokiej + <math>1N</math> włączający się do akcji.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Wszystkie auty w strefie niskiej zaczynamy otwarciem gry. Natomiast w strefie średniej i wysokiej wprowadzamy nogą.</p> <p>W ataku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymiennosc pozycji w strefie średniej i wysokiej,</li> <li>• tworzenie linii podań,</li> <li>• obserwacja zachowania współpartnerów.</li> </ul> <p>W obronie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• asekuracja,</li> <li>• zamykanie linii podań,</li> <li>• po odbiorze najkorzystniej przejść do ataku.</li> </ul>	30 min
	CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Zabawa piłkarska w kole. Podrzucenie piłki i zmiana miejsca – należy złapać piłkę kolegi. Współpraca. Porządkowanie, omówienie zajęć, pożegnanie.</p>
<p>Uwagi:</p> <p>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.</p>			



**PROGRAM SZKOLENIA**

**MŁODZIK (JUNIOR D)**  
**- 12-13 LAT**






## 5.1. CHARAKTERYSTYKA MŁODZIKÓW

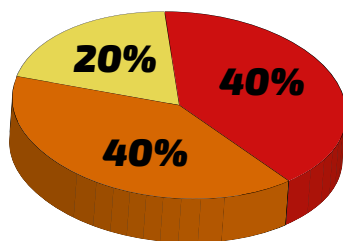
- Wykazują radość z gry i ruchu.
- Mają lepszą zdolność koncentracji od swoich młodszych kolegów.
- Posiadają predyspozycje do osiągnięcia znaczących postępów w nauce techniki piłki nożnej i działań indywidualnych podczas treningów (tzw. złoty wiek).
- Rozumieją pozytywne aspekty współpracy na boisku.
- 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

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



#### 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 głębokość ataku,
- asekuracja ofensywna,
- wymiennosc pozycyjna,
- przesunięcie wzgledem 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) Budowanie świadomości.
- b) Koncentracja na zadaniach przekazywanych przez trenera.
- c) Budowanie pewności siebie.
- d) Samodyscyplina.
- e) Kształtowanie motywacji.

### 4 Obszar teoretyczny (wiedza)

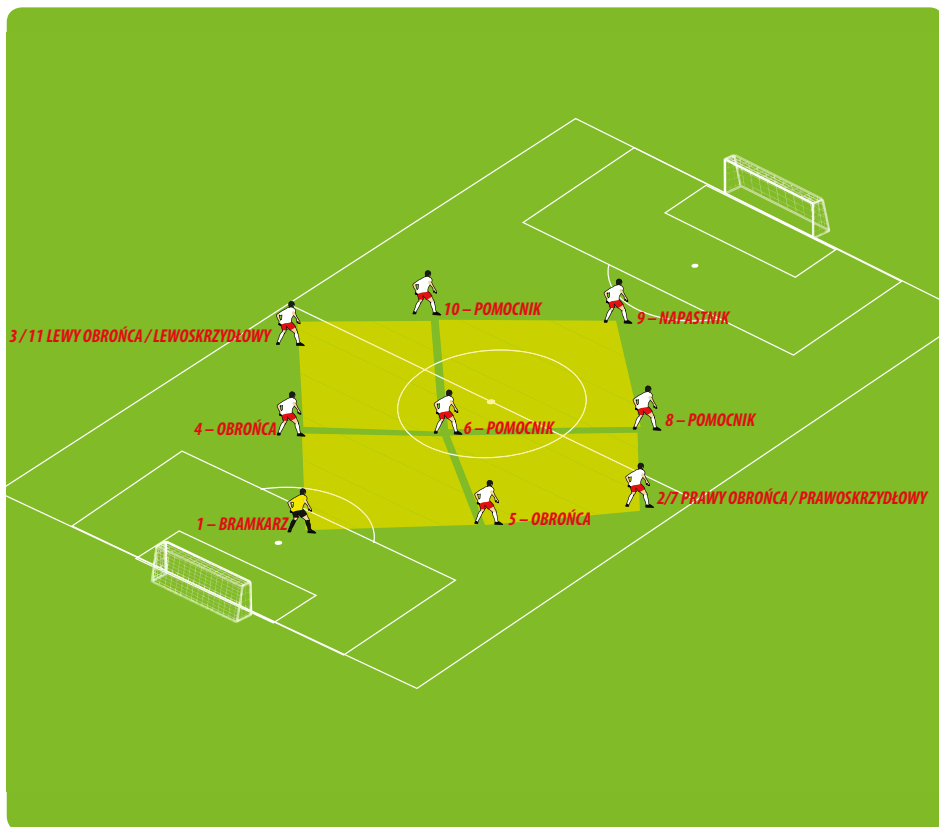
- Podstawowe informacje dotyczące modelu gry w piłce 9-osobowej.
- Podstawowe informacje – zachowanie się w trakcie posiadania piłki, straty, odbioru i bronienia.
- Podstawowe informacje – wpływ właściwego odżywiania na skuteczność działań w treningu i meczu.
- Podstawowe informacje – nawadnianie.
- Podstawowe informacje – częste jedzenie „śmieciowego” jedzenia (fast food, słodycze, słone przekąski).



## 5.3. MODEL GRY

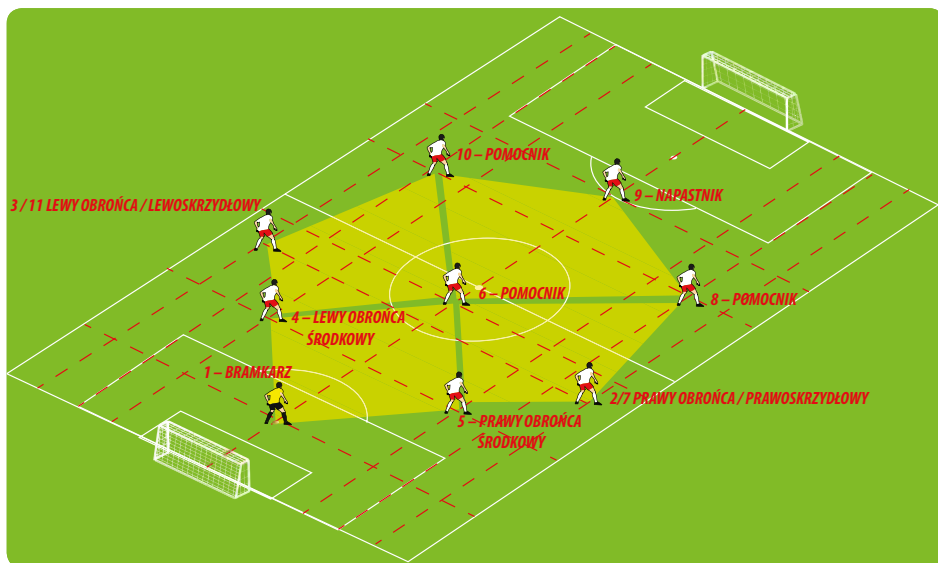
### MODEL GRY 9 × 9 – USTAWIENIE GŁÓWNE 1–4–3–1

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:

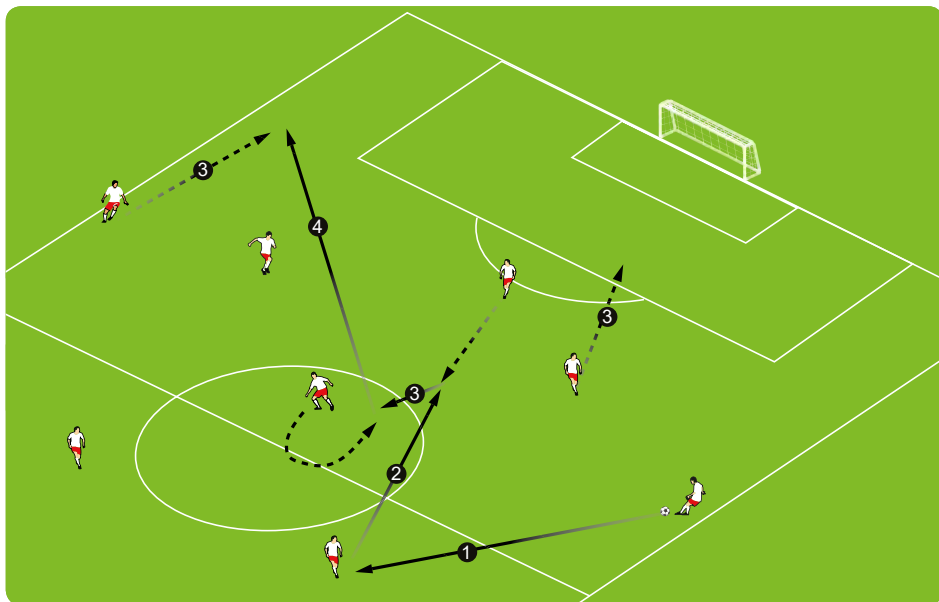
w fazie atakowania zawodnicy mogą współpracować ze sobą, tworząc: 4 podstawowe romby i 11 podstawowych trójkątów.

### Założenia gry w atakowaniu w ustawieniu 1-4-3-1

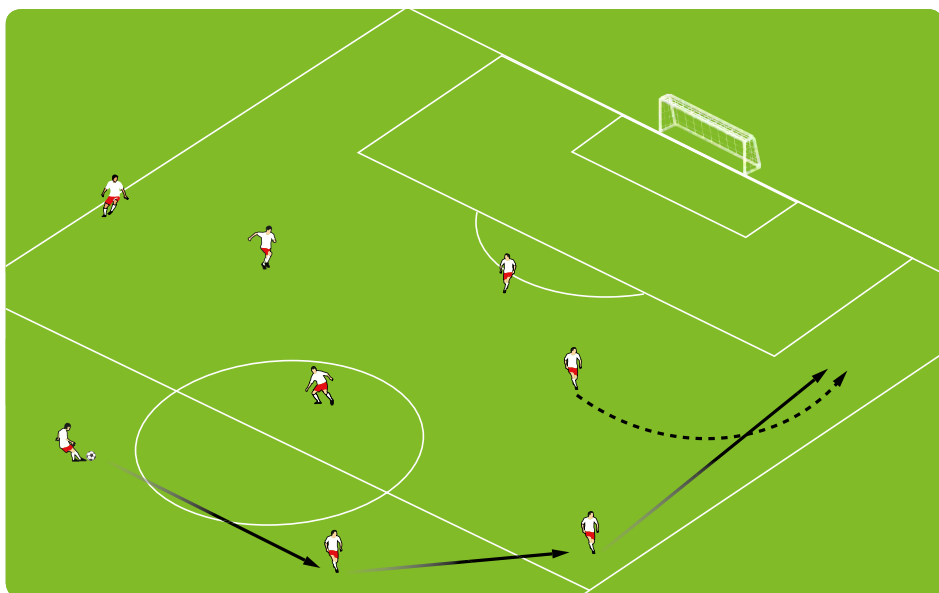
W każdym systemie gry zadania zawodników podczas fazy atakowania powinny być dokładnie określone. Dwóch środkowych obrońców (5, 4) ustawionych jest z tyłu, przed bramkarzem i stanowi zabezpieczenie w środkowej strefie przed ewentualną stratą piłki i kontratakami przeciwnika. Należy pamiętać o ich roli 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 obydwa 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



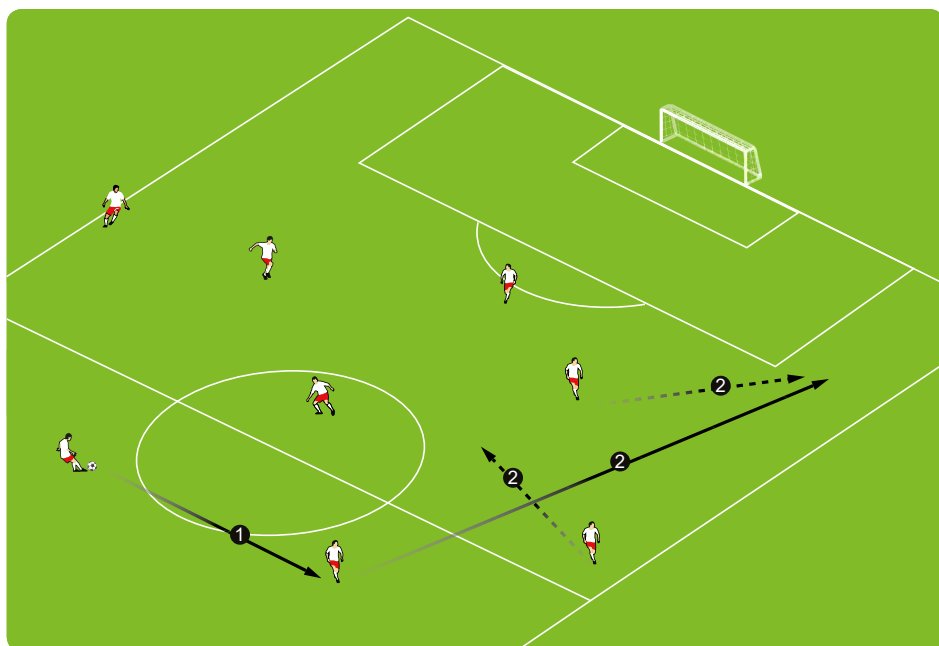
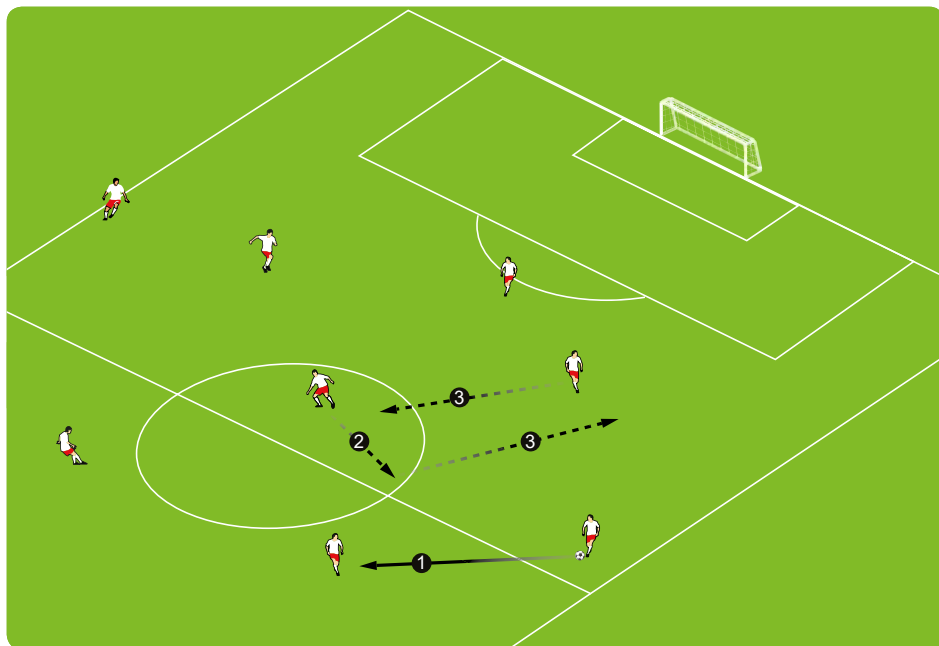
Podczas budowania gry koncentrujemy się na zmianie centrum gry, przenoszeniu gry z sektorów oraz strefy średniej i wysokiej w celu zdobycia bramki:



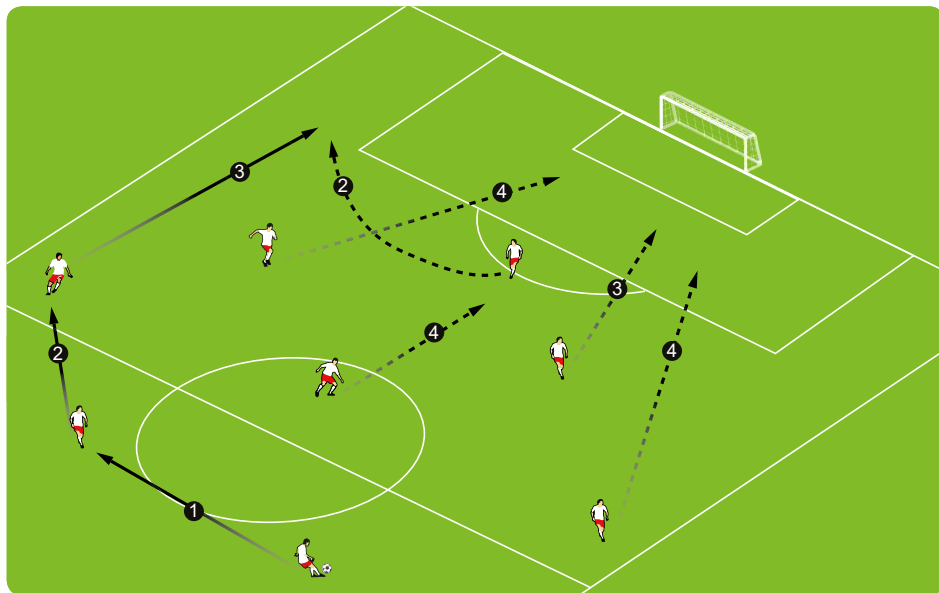
Wbiegnięciu środkowego pomocnika do sektora bocznego:



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	

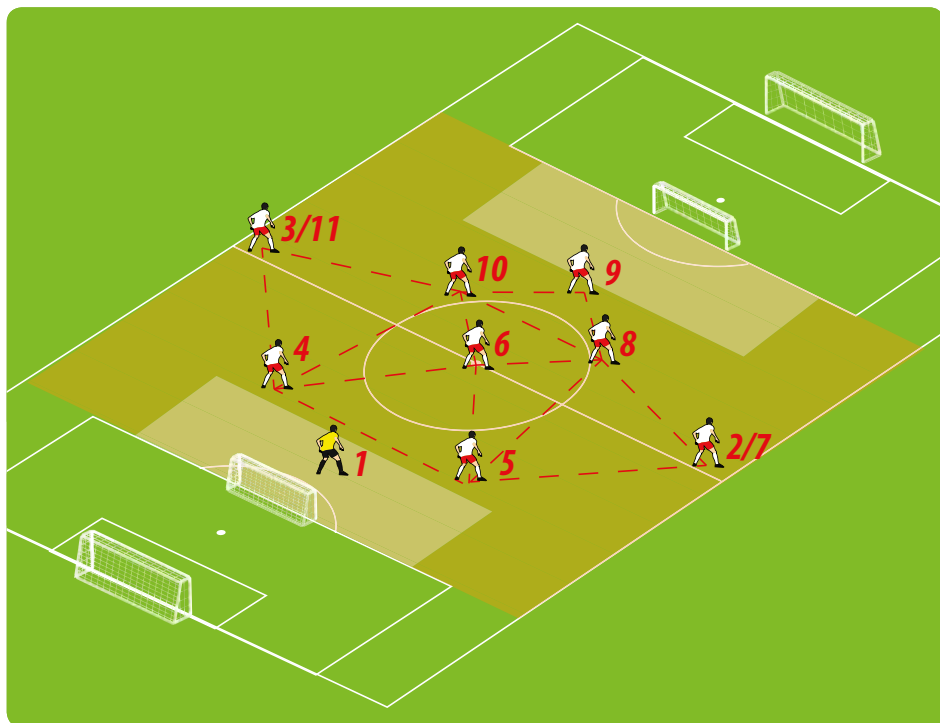
**Przejście z atakowania do bronienia w ustawieniu 1–4–3–1**

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 przesuwiają 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		
BRONIE		
INDYWIDUALNE	GRUPOWE	ZESPOŁOWE
Zasady gry 1 × 1 w obronie (dostkoc, hamowanie, ustawienie ciała, cofanie, atak)	Komunikacja z partnerami	Odbudowanie pozycji po stracie piłki
Zamknięcie linii podania	Asekuracja	Skracanie pola gry
Przechwyty	Podwajanie	Zawężenie pola gry
	Potrąwanie	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

MIESIĄC	I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ
I MIESIĄC	Atakowanie	Przejsięcie z atakowania do bronienia	Bronienie	Przejsięcie z bronienia do atakowania
II MIESIĄC	Atakowanie	Przejsięcie z atakowania do bronienia	Bronienie	Przejsięcie z bronienia do atakowania
III MIESIĄC	Atakowanie	Przejsięcie z atakowania do bronienia	Bronienie	Przejsięcie z bronienia do atakowania

### 1 Obszar techniczno-taktyczny

TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII MŁODZIK							
Mezocykl	Tydzień – 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 Przejsięcie A–B	Doskonalenie	Reakcja po stracie	Asekuracja ofensywna	Podwajanie		Pressing po stracie
	3 Obrona		1 × 1 w obronie		Asekuracja		Przesunięcie względem piłki
	4 Przejsięcie 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 Przejsięcie A–B	Doskonalenie	Reakcja po stracie	Asekuracja ofensywna	Podwajanie		Pressing po stracie
	3 Obrona		Odbiór piłki		Asekuracja		Przesunięcie względem piłki
	4 Przejsięcie 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	Tydzień - 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		Wymiennność pozycyjna	
	2 Przejście A-B	Doskonalenie	Reakcja po stracie	Asekuracja ofensywna	Podwajanie		Pressing po stracie
	3 Obrona		Krycie 1 x 1		Asekuracja		Przesunięcie względem piłki
	4 Przejście B-A	Wybiegnięcie na pozycje	Odbiór piłki	Podanie jedną linię dalej	Doskonalenie	Rozszerzanie i wydłużanie pola gry	

**2 Obszar motoryczny**
**AKCENTY MOTORYCZNE**
**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)
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)		

AKCENTY MOTORYCZNE			
KATEGORIA MŁODZIK			
CELE SZKOLENIOWE	METODY I FORMY TRENINGU I NAUCZANIA	GŁÓWNE AKCENTY	PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE
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 koordynacją	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 przewodzie 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

OBSZAR MENTALNY	MŁODZIK – JUNIOR D
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Wpływ treningu na rozwój indywidualny zawodnika
	Indywidualna praca poza treningiem
	Współpraca w grupie (drużynie) a indywidualne korzyści dla zawodnika
KONCENTRACJA I OPANOWANIE	Odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera
	Decyzyjność w rozwiązywaniu sytuacji łatwych i trudnych
SAMODYSCYPLINA	Odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych
	Samodzielną realizacją zadań nakreślonych przez trenera
	Kontrola emocji

OBSZAR MENTALNY	MŁODZIK – JUNIOR D
BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE	Pozytywne wzmocnienie
	Odwaga w podejmowaniu decyzji
	Kreatywność
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Odważne dążenie do celu
	Podejmowanie rywalizacji z silniejszymi
	Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń

#### 4 Teoria – wiedza

WIEDZA	MŁODZIK – JUNIOR D
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
	NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE
Zadania indywidualne na pozycjach	
Nawadnianie przed treningiem, w czasie i po treningu	
Spożycie wody i napojów izotonicznych	
Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu	
Podział produktów w diecie sportowca	
Spożywanie produktów potrzebnych do dostarczenia odpowiednich składników odżywczych	
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Niedobory składników niezbędnych w diecie piłkarza
	Wpływ witamin i ich braku na układ odpornościowy
	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

### PRZYKŁADOWY MIKROCYKL TYGODNIOWY W KATEGORII MŁODZIK – 4 JEDNOSTKI TRENINGOWE + MECZ

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			

## PRZYKŁADOWE MIKROCYKLE TRENINGOWE

### Mikrocykl tygodniowy – I tydzień młodzik – atakowanie

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	Wymiennosc pozycyjna i tworzenie wolnych przestrzeni	Wymiennosc pozycyjna i tworzenie wolnych przestrzeni
Działania zespołowe w obronie				
Motoryka	Siła Opór własnego ciała	Wytrzymałość	Kształtowanie szybkości Technika startu	Kształtowanie koordynacji ruchowej
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 etapyzacji szkolenia.

## Mikrocykl tygodniowy – II tydzień młodzik – atakowanie-bronienie

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.

## Mikrocykl tygodniowy – III tydzień młodzik – bronienie

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 Przechwytywanie 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.



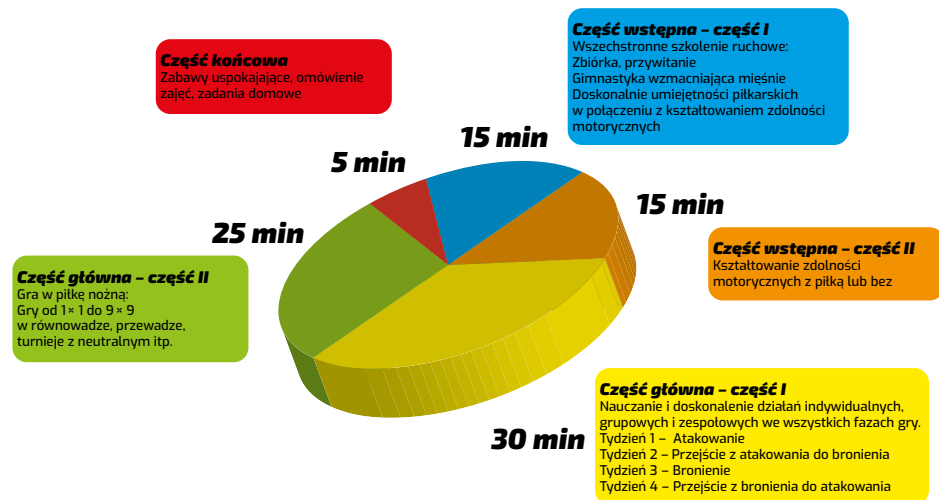
## Mikrocykl tygodniowy – IV tydzień młodzik – bronienie-atakowanie

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3	Trening 4*
Przejście z bronięcia 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 bronięcia 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.

## 5.6. ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA – BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

OGÓLNA BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ  
(90–100 MIN)



### BLOK I: BUDOWA TRENINGU – ATAKOWANIE

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

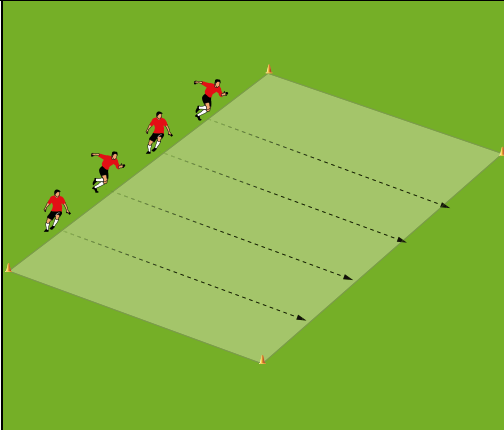
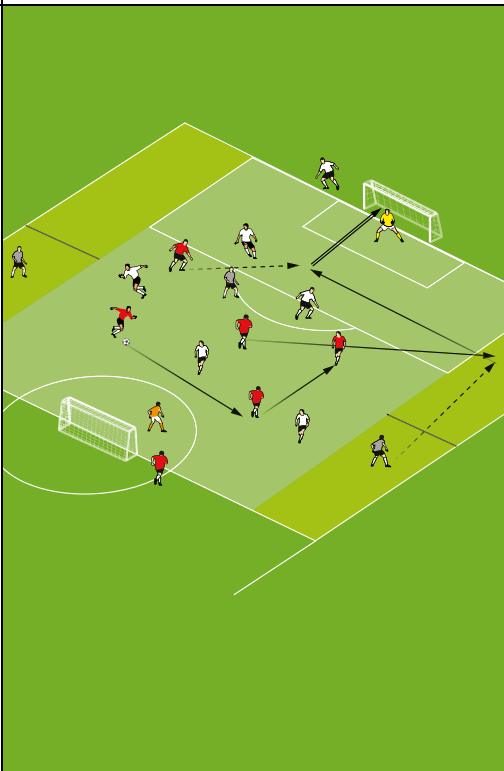




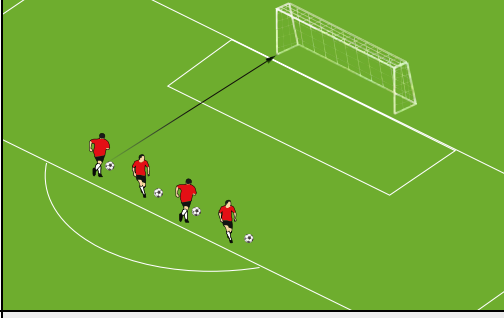
## 5.7. PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE W BLOKACH TEMATYCZNYCH

### 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 pozytywna, tworzenie wolnych przestrzeni					Mentalność/wiedza		Opanowanie, budowanie pewności siebie/model gry		
Data										
Kategoria	Młodzik	Godz.		Miejsce	boisko					
Przybory		Czas zajęć	90 min	Nr zajęć		Liczba zawodników		17		
Liczba	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: ....		
	20	2	10	30	10					

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		Zbiórka, przywitanie, podanie tematu zajęć.	3 min
		<p>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.</p> <p>W przerwie ćwiczenia stretchingu dynamicznego – 3 min.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> technika uderzenia piłki głową.</p> <p>Forma podań z komunikacją czas – plecy – 4 min.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• percepcja,</li> <li>• komunikacja.</li> </ul>	12 min
	Pole: 25 × 25 m		

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	 <p>Odległość startu: 12 m</p>	<p>Kształtowanie szybkości. Technika startu.</p>	20 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>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 dorzuceniu piłki rękami od kolegi znajdującego się z boku bramki. Zmiany co 3 min. <b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikacja,</li> <li>• percepcja,</li> <li>• podanie w tempo biegu partnera,</li> <li>• technika gry głową.</li> </ul>	15 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>Gra <math>6 \times 6 + Br + 1N</math>.</p> <p>Celem gry jest zdobycie bramki z pomocą zawodnika neutralnego oraz dwóch obrońców/skrzydłowych.</p> <p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikacja,</li> <li>• percepcja,</li> <li>• podanie w tempo biegu partnera,</li> <li>• przyjęcie kierunkowe.</li> </ul>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra <math>7 \times 7 + Br + 1N</math>.</p> <p>Bramka zdobyta bez podania do skrzydłowego za 1 pkt. Przy udziale skrzydłowego za 2 pkt. Bramka zdobyta głową za 3 pkt.</p> <p>Dwóch zawodników niebiorących udziału w grze doskonali grę głową z trenerem. Zmiany co 3 min.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikacja,</li> <li>• percepcja,</li> <li>• podanie w tempo biegu partnera,</li> <li>• przyjęcie kierunkowe.</li> </ul>	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Zawodnicy w określonym czasie mają z odległości 15 m trafić jak najwięcej razy w słupek, uderzając piłkę po podłożu.</p> <p>Omówienie zajęć.</p>	5 min
<p>Uwagi:</p> <p>Pytania otwarte zadajemy po zamrożeniu sytuacji boiskowej.</p>			

## **BLOK II: BUDOWA TRENINGU – PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIENIA**

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

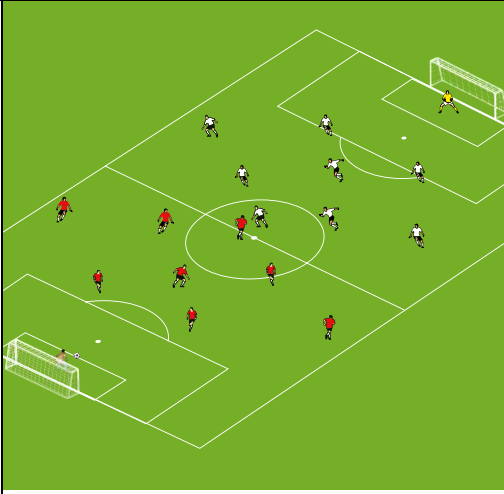

## PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Trener								Asystent	
Temat	Gry z akcentem na fazę przejścia z atakowania do bronienia z akcentem na reakcje po stracie piłki								
Mikrocykl	Przejęcie 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									
Kategoria	Młodzik	Godz.		Miejsce	boisko				
Przybory		Czas zajęć	90 min	Nr zajęć		Liczba zawodników		18 + 2 bramkarzy	
Liczba	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: ....	
	20	2	10	30	10				

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



	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• natychmiastowa próba odbioru po stracie piłki,</li> <li>• podwajanie.</li> </ul>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>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.</p> <p>Kładziemy nacisk na szybką próbę odbioru piłki po stracie.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• natychmiastowa próba odbioru po stracie piłki,</li> <li>• podwajanie,</li> <li>• asekuracja ofensywna.</li> </ul>	15 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	 <p>Pole gry: 80 × 40 m</p>	<p>Gra 9 × 9 z akcentem na szybki odbiór po stracie.</p>	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Jeden z zawodników ma piłkę w rękach, drugi trzymając ręce na dłoniach partnera, próbuje chwycić piłkę wypuszczoną przez partnera przed upadkiem na ziemię.</p> <p>Omówienie zajęć.</p>	5 min
<p>Uwagi:</p> <p>Pytania otwarte zadajemy pojedynczym zawodnikom, bez zamrażania sytuacji boiskowej.</p>			

### BLOK III: BRONIENIE

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

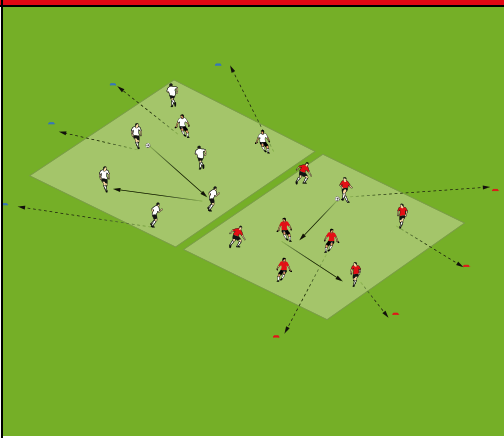

### WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

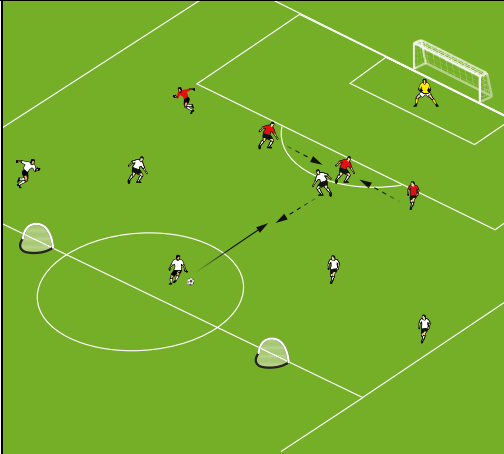


#### STOSOWANIE PYTAŃ OTWARTYCH DO CAŁEJ LINII OBRONY (WSPÓŁPRACA)

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 <b>W obronie: krycie zawodników bez piłki</b>				Motoryka		Siła – ćwiczenia w parach		
Działania grupowe/ zespołowe	W ataku: doskonalenie poznanych elementów <b>W obronie: przekazywanie przeciwników, asekuracja/przesuwanie zawodników względem piłki</b>				Mentalność/wiedza		Kształtowanie motywacji/model gry		
Data									
Kategoria	Młodzik	Godz.		Miejsce	Boisko				
Przybory		Czas zajęć	90 min	Nr zajęć		Liczba zawodników		20 + 2 bramkarzy	
Liczba	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: ....	
	20	2+4	10	30	10				

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p>Zbiórka, przywitanie, podanie tematu zajęć.</p> <p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> bieg do ustawienia tyło-bokiem ze wzrokiem na piłkę w kwadracie przeciwnika.</p>	<p>5 min</p> <p>10 min</p>
	Pole: 20 x 20 m		
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		<p>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.</p>	20 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>Fragment gry 6 × 4 + Br.</p> <p>Gra rozpoczyna się zawsze od wybiegnięcia napastnika do piłki przy odrywaniu się na zmienną od jednego z środkowych obrońców.</p> <p>Zadaniem obrońców jest reakcja całej linii obrony na zachowanie napastnika. Po odbiorze oddają strzał do jednej z dwóch małych bramek.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gra na dwóch połowach równocześnie,</li> <li>• trójkąt asekuracji,</li> <li>• komunikacja,</li> <li>• reakcja na zamiar.</li> </ul>	15 min
		<p>Fragment gry 6 × 4 + Br.</p> <p>Gra rozpoczyna się od podań piłki w linii pomocy. Zadaniem napastnika jest poruszanie się pomiędzy obrońcami, a następnie ruch w kierunku podania.</p> <p>Zadaniem obrońców jest przekazywanie sobie krycia oraz reakcja całej linii obrony na zachowanie napastnika. Po odbiorze oddają strzał do jednej z dwóch małych bramek.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gra na dwóch połowach równocześnie,</li> <li>• trójkąt asekuracji,</li> <li>• komunikacja,</li> <li>• reakcja na zamiar,</li> <li>• przekazywanie przeciwnika.</li> </ul>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra 9 × 9 z akcentem na współpracę w linii obrony.</p>	20 min

Pole gry: 80 × 40 m

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

#### BLOK IV: PRZEJŚCIE Z BRONIEŃ DO ATAKOWANIA

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

#### WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA

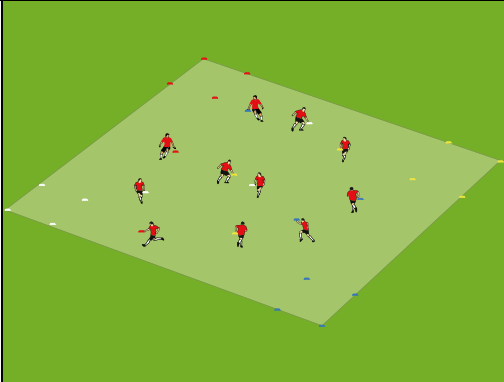
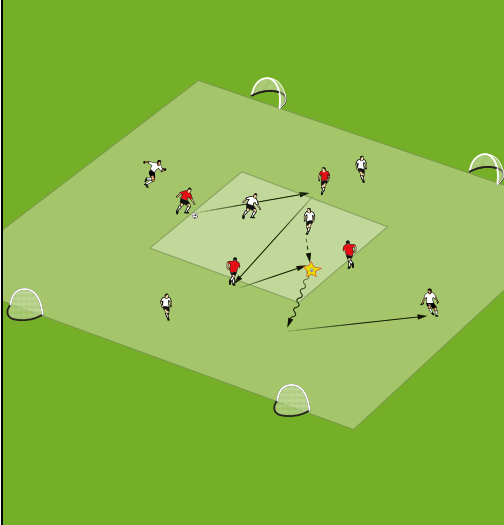
**STOSOWANIE PYTAŃ OTWARTYCH DO POSZCZEGÓLNYCH ZAWODNIKÓW  
(PODANIE JEDNĄ LINIĘ DALEJ)**

- Gdzie chcemy podać po przechwycie piłki?
- Czy zawsze podajemy do przodu?
- Co robimy po podaniu do przodu?



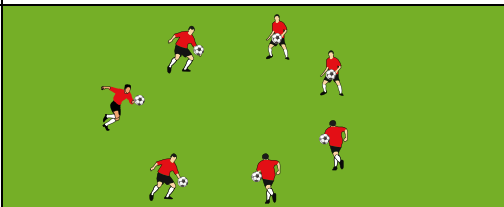
## PRZYKŁADOWY KONSPEKT TRENINGOWY

Trener								Asystent	
Temat	Gry z akcentem na fazę przejściową z bronienia do atakowania								
Mikrocykl	Przejsięcie z bronienia do atakowania								
Technika/ działania indywidualne	W ataku: doskonalenie poznanych elementów W obronie: odbiór piłki				Motoryka		Szybkość reakcji		
Działania grupowe/ zespołowe	<b>W ataku: „podanie jedną linię dalej”/ rozszerzanie i wydłużanie pola gry</b> W obronie: doskonalenie poznanych elementów				Mentalność/wiedza		Budowanie pewności siebie/model gry		
Data									
Kategoria	Młodzik	Godz.		Miejsce	Boisko				
Przybory		Czas zajęć	90 min	Nr zajęć		Liczba zawodników	20 + 2 bramkarzy		
Liczba	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pacholki	tyczki	drabinki	Inne: ....	
	20	2+4	10	30	10				

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p>Zbiórka, przywitanie, podanie tematu zajęć.</p> <p>Formy podań z akcentem na podanie „jedną linię dalej”.</p> <p>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</p> <p>Wariant 2 (jak na grafice). Czas: 4 min.</p> <p>Wariant 3: zawodnicy sami podejmują decyzję co do wariantu rozegrania. Czas: 4 min.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikacja,</li> <li>• siła podania.</li> </ul>	<p>3 min</p> <p>15 min</p>

	Grafika	Opis	Czas
CZEŚĆ WSTĘPNA II	 <p>Pole: 20 × 20 m</p>	<p>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.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> wszystkie kwadraty w jednym kolorze, pierwszy zawodnik dobiegający krzyczy kolor stożka reszta musi stanąć za nim.</p>	15 min
CZEŚĆ GŁÓWNA I	 <p>Pole: 25 × 25 m</p>	<p><b>POŁOWA I</b> 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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szybkość działania po przechwycie piłki,</li> <li>• decyzja co do podania.</li> </ul>	15 min



	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p><b>POŁOWA II</b>            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.</p> <p><b>Modyfikacje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• różne ustawienie powracającego obrońcy,</li> <li>• 2 powracających obrońców.</li> </ul> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szybkość działania,</li> <li>• decyzja co do podania,</li> <li>• komunikacja.</li> </ul>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	 <p>Pole gry: 60 × 35 m</p>	<p>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.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szybkość działania,</li> <li>• decyzja co do podania „jedną linię dalej”,</li> <li>• komunikacja.</li> </ul>	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>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.</p> <p><b>Modyfikacja:</b>            kapitan daje sygnał do podrzutu.</p>	5 min
<p><b>Uwagi:</b></p> <p>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.</p>			

## 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.

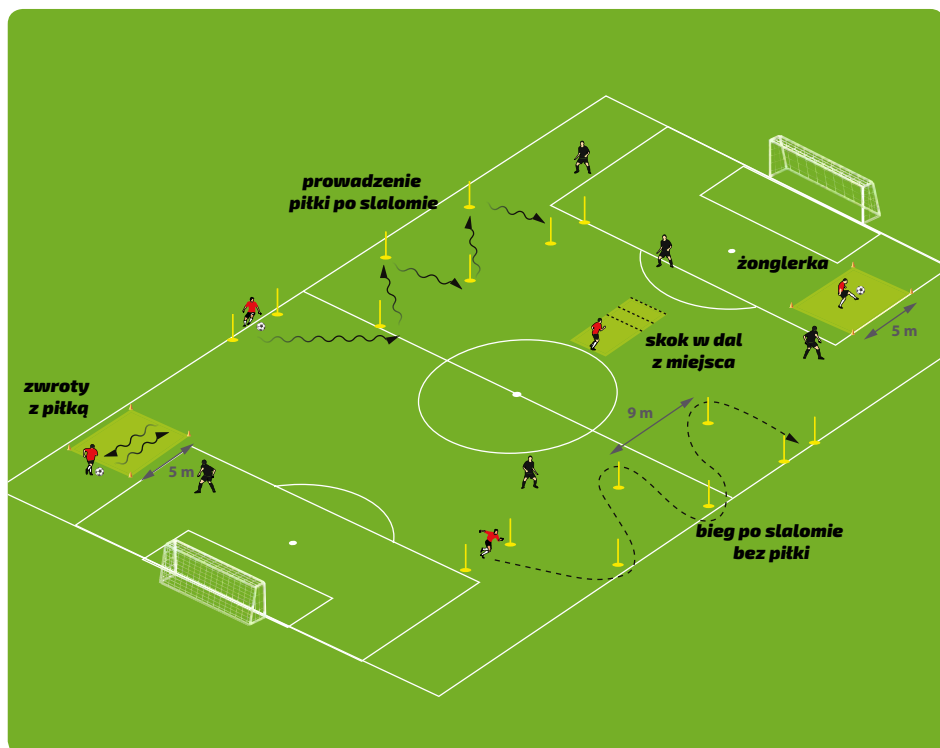
TESTY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ I SPECJALNEJ								
Etap	Skrzat		Żak		Orlik		Młodzik	
Kategoria	G2	G1	F2	F1	E2	E1	D2	D1
Wiek	6	7	8	9	10	11	12	13
Skok w dal z miejsca								
Szybkość – 30 m								
Bieg po slalomie bez piłki								
FMS								
Beep test								
Ocena wieku biologicznego								
Prowadzenie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

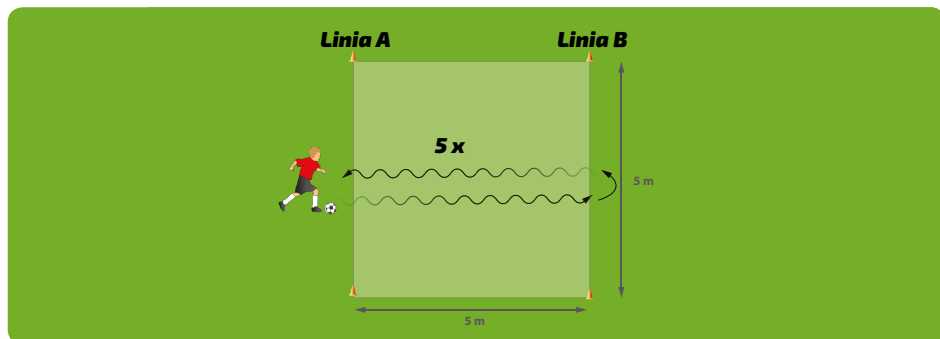
Są to okresy, w których zawodnicy są już w pełnym cyklu szkoleniowym, po przerwie rozgrywkowej – wakacyjnej. Są zatem przynajmniej po miesięcznym cyklu zajęć treningowych.



Opis wybranych testów stosowanych podczas Dni Talentu AMO

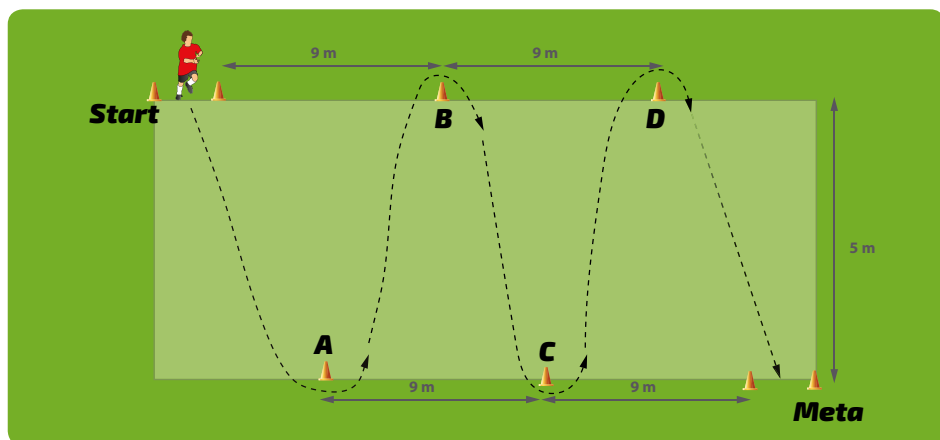
## Zwroty z piłką

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.



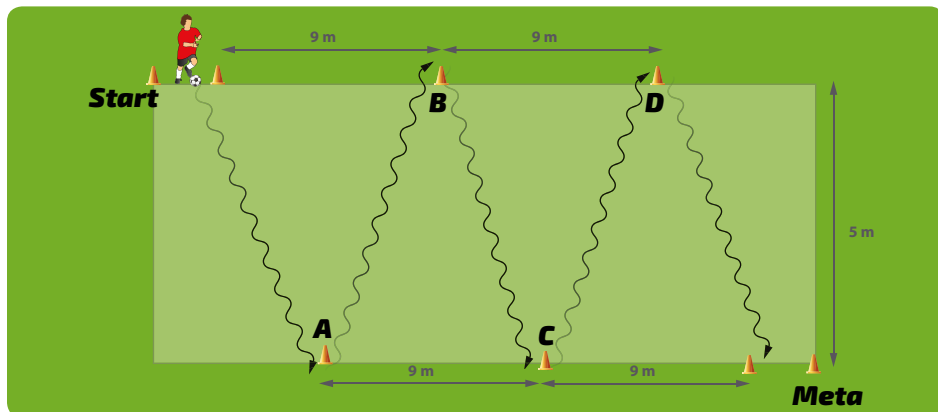
## Bieg po slalomie bez piłki

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.



## 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.

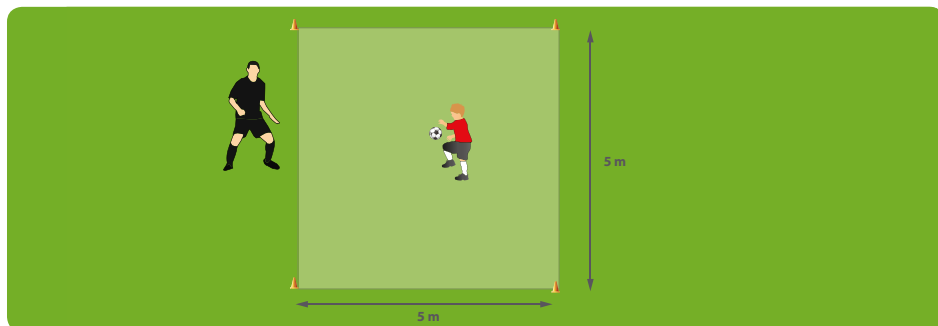


## Żonglerka

Zawodnik rozpoczyna próbę żonglerki:

- orliki – podnosząc piłkę nogą z podłoża,
- żaki – opuszczają 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

KATEGORIA	NAZWA	ROZGRYWKI	REPREZENTACJE	ETAP SZKOLENIA	CELE SZKOLENIA
<b>U 18 -19</b>	JUNIOR STARSZY A1/A2	LIGI WOJEWÓDZKIE — CLJ U18	NARODOWA U19 / U18	SPECJALISTYCZNY ROZWIJANIA MAKSYMALNYCH MOŻLIWOŚCI — SPECJALISTYCZNY TRELOWANIA	- GRA - TRENING MOTORYCZNY - NAUCZANIE TAKTYKI ZESPOŁOWEJ - INTENSYWNY TRENING TECHNIKI - UŻYTKOWEJ (PROGRESYWNEJ)
<b>U 16 -17</b>	JUNIOR MŁODSZY B1/B2	CLJ U17 — LIGI WOJEWÓDZKIE	NARODOWA U17 / U16	SPECJALISTYCZNY TRELOWANIA	- GRA - SZKOLENIE KONDYCJI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ - NAUCZANIE TAKTYKI INDYWIDUALNEJ, GRUPOWEJ I ZESPOŁOWEJ (SPECJALIZACJA) - INTENSYWNY TRENING TECHNIKI UŻYTKOWEJ (PROGRESYWNEJ)
<b>U 14 -15</b>	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)
<b>U 12 -13</b>	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
<b>U 10 -11</b>	ORLIK E1/E2	LIGI WOJEWÓDZKIE	AMO	WSZECHSTRONNY NAUCZANIA PODSTAWOWEGO	- GRA - WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE - NAUCZANIE TECHNIKI PIŁKARSKIEJ - PODSTAWY TAKTYKI INDYWIDUALNEJ
<b>U 8 -9</b>	ŻAK F1/F2	LIGI WOJEWÓDZKIE	AMO	WSZECHSTRONNY PRZYGOTOWANIA WSTĘPNEGO	- GRA - WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE - WSZECHSTRONNE ZADANIA Z PIŁKĄ - ZABAWOWE POZNANIE TECHNIKI
<b>U 6 -7</b>	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 przyspieszyć 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 AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW TO ROZWÓJ U DZIECKA 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



– pacholek



– postać











**POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ**  
UL. BITWY WARSZAWSKIEJ 1920 R. 7  
02-366 WARSZAWA

**PIĘKA DLA  
WSZYSTKICH**  
*Łączy nas piłka*