

Zatwierdzam.

27.02.19v.

PODSEKRETARZ STANU  
*Jan Widera*



**PZPN**

*Łączy nas piłka*

**PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO DLA KLAS  
SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH O PROFILU PIŁKA NOŻNA**



Warszawa, wrzesień 2018

## Wstęp

Polski Związek Piłki Nożnej przedstawia od nowego roku szkolnego 2017/2018 „Program Szkolenia Sportowego” dla klas szkół ponadpodstawowych o profilu piłkarskim na podstawie wytycznych czasowych zaproponowanych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki Rzeczypospolitej Polskiej.

Celem programu jest zapewnienie nauczycielom - trenerom narzędzi niezbędnych do realizacji szkolenia adekwatnego do wieku, rozwoju biologicznego i umiejętności ucznia, a także ma służyć jako inspiracja do pracy z młodzieżą.

Właśnie trener – nauczyciel, będący często największym wzorcem i autorytetem dla swojego podopiecznego jest tą osobą, która współtworzy i buduje osobowość młodego człowieka na całe życie. Dlatego też pamiętajmy, że zawód nauczyciel – trener to misja, o czym nie wolno zapomnieć.

Polski Związek Piłki Nożnej

## Spis treści:

I.	Organizacja pracy	4
1.1.	Podstawy prawne działalności klas piłkarskich	4
1.2.	Zadania szkoły	4
1.3.	Infrastruktura i sprzęt niezbędny do realizacji programu szkolenia	4
1.4.	Kryteria doboru kandydatów do klasy sportowej	4
1.5.	Czas przewidywany na zajęcia sportowe w oddziałach i szkołach sportowych	5
1.6.	Czas przewidywany na zajęcia sportowe w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach sportowych	5
1.7.	Zadania trenera koordynatora ds. szkolenia sportowego w klasach piłkarskich	5
1.8.	Test sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim	6
II.	Cele i organizacja szkolenia sportowego	10
2.1.	Cele edukacyjne (ogólne, szczegółowe)	10
2.2.	Cele ogólne	10
2.3.	Cele szczegółowe	10
2.4.	Cele specjalistyczne	10
2.5.	Cechy treningu	11
2.6.	Wytyczne dotyczące piłki nożnej dzieci i młodzieży	11
2.7.	Organizacja jednostki treningowej	12
2.8.	Wytyczne dotyczące organizacji treningu	12
2.9.	Wytyczne dotyczące przeprowadzenia treningu	13
2.10.	Efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia	14
III.	Program szkolenia piłkarskiego	15
3.1.	Główne filary pracy z dziećmi i młodzieżą	15
3.2.	Błędy szkoleniowe popełniane w treningu dzieci i młodzieży	16
3.3.	Etapy kształcenia piłkarza	16
3.4.	Podstawowe informacje dla trenera	17
3.5.	Program szkolenia dla klas I – IV	41
3.6.	Przykładowy roczny rozkład akcentów treningowych – klasa I	43
3.7.	Przykładowy roczny rozkład akcentów treningowych – klasa II	53
3.8.	Przykładowy roczny rozkład akcentów treningowych – klasa III i IV	63
3.9.	Zasady kontroli i oceny efektów szkolenia	72
4.1.	Pomocne informacje dla trenera – nauczyciela.	75
	Literatura	77



### **1.1. Podstawy prawne działalności klas piłkarskich:**

Klasy piłkarskie w Publicznych Szkołach Podstawowych i Ponadpodstawowych mogą powstać na podstawie ROZPORZĄDZENIA MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego. Na podstawie art. 18 ust. 5 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2017 r. poz. 59).

### **1.2. Zadania szkoły:**

1. Wychowanie młodego człowieka.
2. Wyznaczenie trenera koordynatora.
3. Wyselekcjonowanie możliwie najbardziej uzdolnionych piłkarsko dzieci terenu miasta, powiatu, gminy.
4. Dobra współpraca z macierzystymi klubami uczniów – zawodników.
5. Stworzenie precyzyjnego programu szkolenia na bazie programu PZPN (organizacja szkolenia, program nauczania, cele szkolenia), odpowiadającego możliwości uczniów, skoordynowanego z zawodami szkolnymi oraz z zawodami organizowanymi przez ZPN i PZPN.
6. Umożliwienie zorganizowania zajęć sportowych w wymiarze minimum 10 godzin lekcyjnych tygodniowo na terenie szkoły lub na pobliskich obiektach sportowo – dydaktycznych.
7. Udostępnienie boiska piłkarskiego, sali sportowej oraz sprzętu sportowego o dobrej jakości na potrzeby zajęć sportowych.
8. Zapewnienie środków transportu na zawody sportowe i dofinansowanie do obozów oraz zajęć na basenie.
9. Zapewnienie opieki trenerskiej o jak najwyższych kwalifikacjach i uprawnieniach UEFA – Trener Koordynator, Trener, Trener Asystent, Trener bramkarzy, Trener przygotowania motorycznego, dietetyk, psycholog.
10. Zapewnienie uczniom opieki medycznej oraz właściwego wyżywienia.
11. Zapewnienie odpowiednich warunków do realizacji programu szkolenia sportowego – baza, max. 14 uczniów – zawodników przypadających na jednego trenera.

### **1.3. Infrastruktura i sprzęt niezbędny do realizacji programu szkolenia:**

- Klasa I – IV szkoły ponadpodstawowej - pełnowymiarowe boisko do piłki nożnej,
- Sala lub hala sportowa, basen
- Sprzęt sportowy (piłki nr. 5, stożki, pachołki, chorągiewki, znaczniki, małe bramki przenośne, drabinki koordynacyjne...)
- Sala do zajęć teoretycznych,
- Szatnia z natryskami,
- Magazyn na sprzęt sportowy.

### **1.4. Kryteria doboru kandydatów do klasy sportowej:**

- Dobry stan zdrowia potwierdzony badaniami lekarskimi,
- Złożenie wniosku oraz podania o przyjęcie do szkoły przez rodziców lub opiekunów prawnych dziecka,
- Wyrażenie zgody przez rodziców lub opiekunów prawnych dziecka do uczestnictwa w testach rekrutacyjnych
- Uczestnictwo i spełnienie norm w teście sprawności fizycznej – profil piłka nożna, opracowanego przez Polski Związek Piłki Nożnej (2016). W przypadku dużej liczby kandydatów, szkoły tworzą listy rankingowe.



### **1.5. Czas przewidywany na zajęcia sportowe w oddziałach i szkołach sportowych (podział: trening piłki nożnej/standardowe lekcje WF)**

- Obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych wynosi:
  - w oddziałach sportowych i szkołach sportowych – co najmniej 10 godzin,

Obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach i szkołach, o których mowa w ust. 1, ustala dyrektor szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym szkołę, na podstawie programu szkolenia, z uwzględnieniem etapu szkolenia sportowego, sportu oraz poziomu wyszkolenia sportowego uczniów.

W ramach ustalonego zgodnie z ust. 2 obowiązkowego tygodniowego wymiaru godzin zajęć sportowych są realizowane obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego, przewidziane w ramowym planie nauczania dla danego typu szkoły, o którym mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 3 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe.

- Turnieje i zawody sportowe
- Zgrupowania sportowe w okresie ferii zimowych i letnich, zielonej szkoły

### **1.6. Czas przewidywany na zajęcia sportowe w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach sportowych:**

- Obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych wynosi:
  - w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego – co najmniej 16 godzin.

Obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach i szkołach, o których mowa w ust. 1, ustala dyrektor szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym szkołę, na podstawie programu szkolenia, z uwzględnieniem etapu szkolenia sportowego, sportu oraz poziomu wyszkolenia sportowego uczniów.

W ramach ustalonego zgodnie z ust. 2 obowiązkowego tygodniowego wymiaru godzin zajęć sportowych są realizowane obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego, przewidziane w ramowym planie nauczania dla danego typu szkoły, o którym mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 3 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe.

- Turnieje i zawody sportowe
- Zgrupowania sportowe w okresie ferii zimowych i letnich, zielonej szkoły

### **1.7. Zadania trenera koordynatora ds. szkolenia sportowego w klasach piłkarskich:**

- Wytycza cele i zadania związane z realizacją procesu treningowego, a w szczególności:
  - przygotowuje plany organizacyjno-szkoleniowe i ramowe programy tygodniowe,
  - kontroluje realizację szkolenia,
  - współpracuje z dyrekcją szkoły i radą pedagogiczną,
  - koordynuje współpracę pomiędzy trenerami,
  - współpracuje z trenerami klubowymi w zakresie odpowiedniej realizacji zajęć piłkarskich uczniów w tygodniu,
  - kreuje działania związane z analizą treningów i ich ewaluacją,
  - dba o systematyczne doszkalać kadry szkoleniowej
- Ponadto bierze udział w realizacji procesu szkolenia piłkarskiego, prowadzi wybrane zajęcia teoretyczne i praktyczne, a w szczególności:
  - obserwuje zawodników uczestniczących w meczach mistrzowskich,
  - regularnie utrzymuje kontakty z rodzicami i trenerami klubowymi

### 1.8. Test sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim – Szkoła Ponadpodstawowa

- STOSUJEMY TAKIE SAME TESTY DLA CHŁOPCÓW I DZIEWCZYNEK (**RÓŻNE NORMY**),

#### MIEJSCE:

Boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą

(Warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe )

#### IŁOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:

Minimum 3 osoby (testy techniczno – motoryczne), minimum 2 osoby na zespół (gra)

#### KOLEJNOŚĆ PRÓB:

1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki),
4. Technika specjalna (strzał do celu),
5. Gra:

**Szkoła Ponadpodstawowa** – ocena umiejętności w 4 obszarach: Zaangażowanie w grę w ataku, Zaangażowanie w grę w obronie, współpraca z kolegami, decyzyjność (podania, strzał, drybling)

6. Beep Test.

#### HARMONOGRAM PRZEBIEGU PRÓB:

1. Rejestracja kandydatów,
2. Omówienie z kandydatami prób i zasad,
3. Próby 1 - 5, 1 - 6,
4. **Przerwa wypoczynkowa (napoje) – minimum 30 minut,**
5. Próba 6 - Beep Test,
6. Zakończenie testu, podziękowanie uczestnikom,
7. Podanie wyników testu uczestnikom w określonym przez szkołę terminie.

#### INFORMACJE OGÓLNE:

- **OCENA ZAWODNIKÓW** – do oceny próby GRA wymagana jest liczba minimum 2 trenerów/nauczycieli przypadających na 1 zespół (w grach 9x9 lub 11x11)

- **ROZMIAR I OZNAKOWANIE BRAMEK** - przy próbie techniki specjalnej (strzał):

Szkoła ponadpodstawowa: Bramka 7,32m x 2,44m.

3 pkt	5 pkt	3 pkt
1pkt	1pkt	1pkt

- **PILKI** - Do prób techniki specjalnej używamy piłek:

- a) rozmiar 5 (450g) – szkoły ponadpodstawowe

- **BOISKO DO GRY:**

- a) Klasy Ponadpodstawowe I - IV:

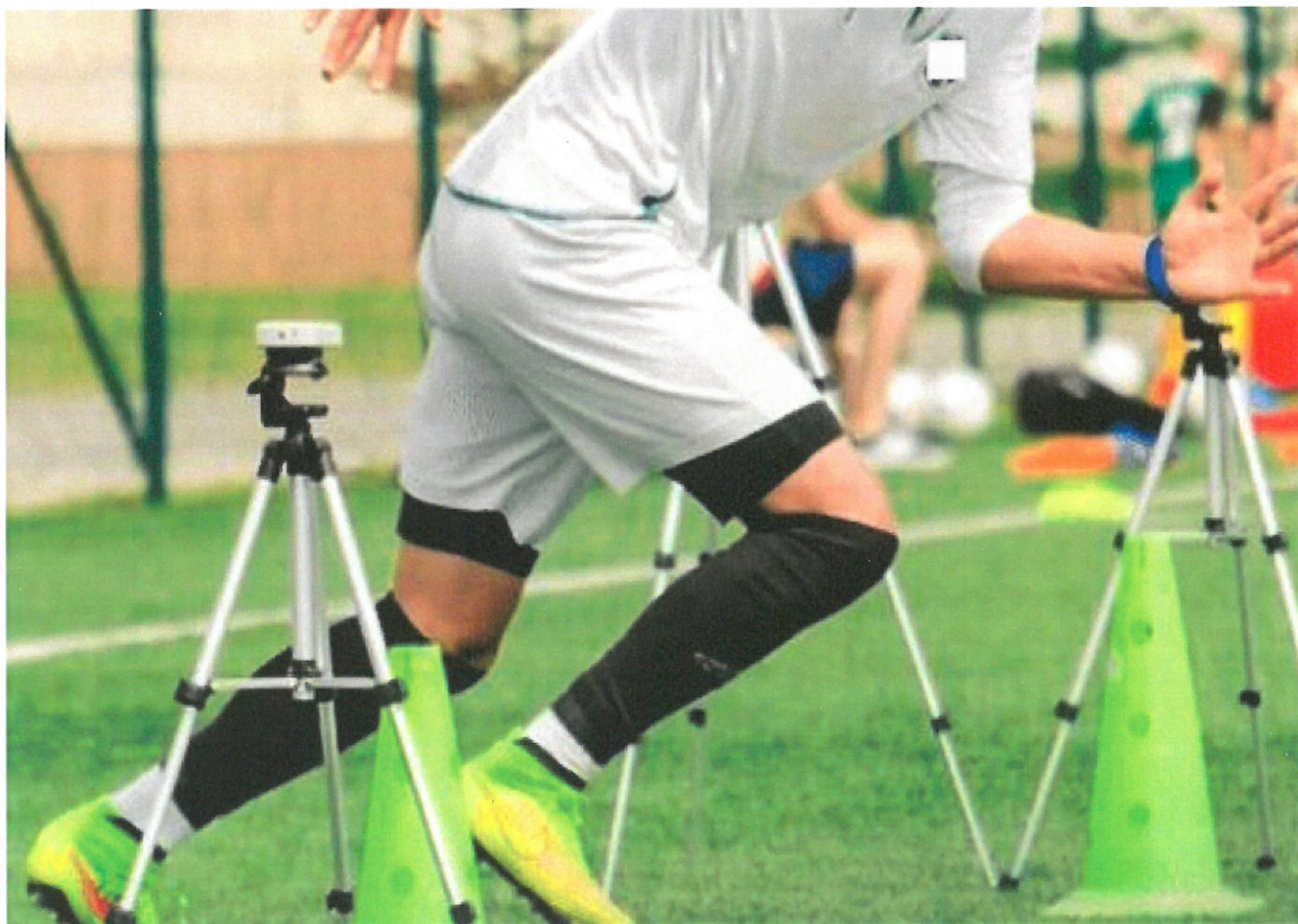
- liczba zawodników 11x11 lub 9x9
- boisko o wymiarach wg. przepisów gry w piłkę nożną
- bramki: (7,32m x 2,44m)

## PUNKTACJA:

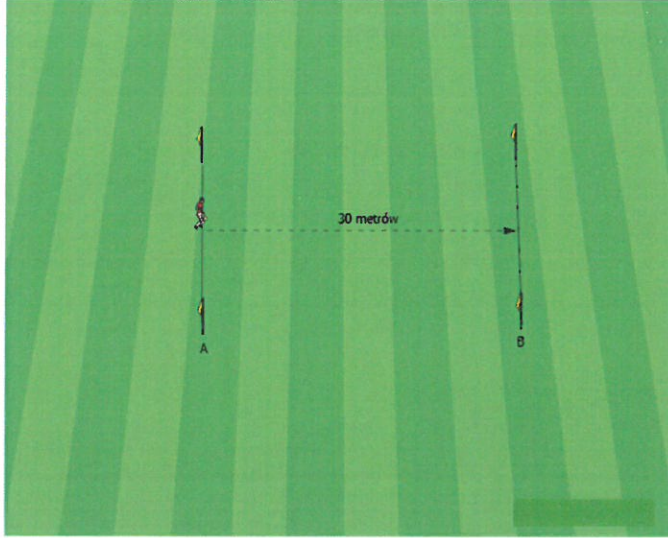
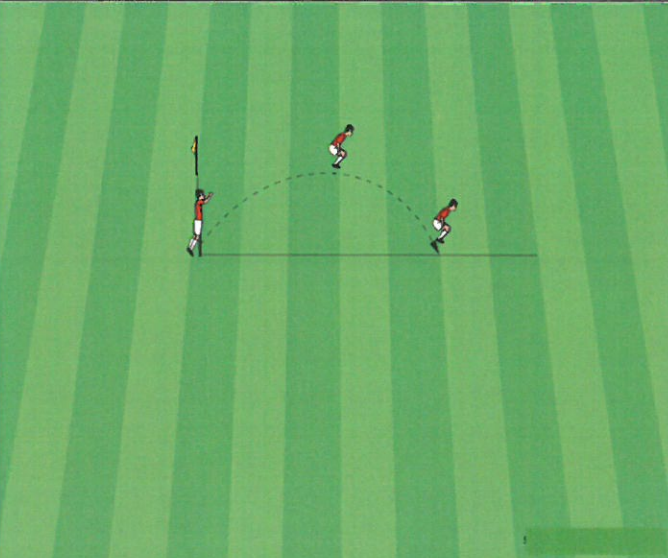
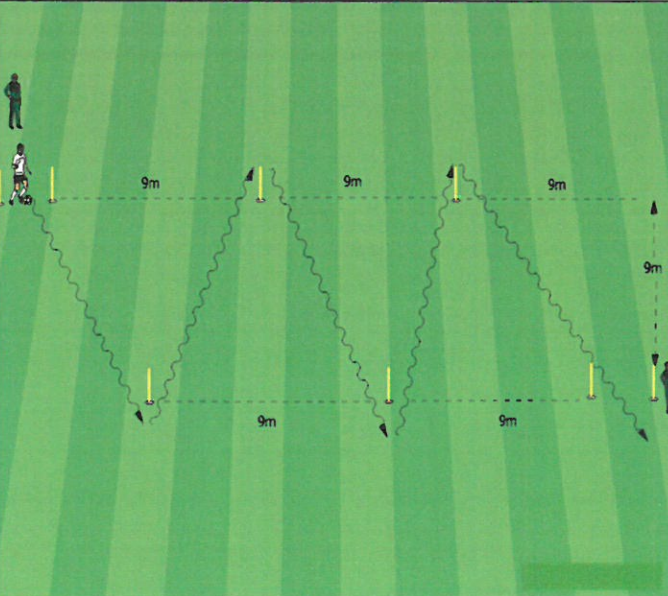
1. **Szybkość:** Wewnętrzna Tabela norm
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca obunóż):** Wewnętrzna Tabelka norm
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** Wewnętrzna Tabelka norm
4. **Technika specjalna (strzał):** Dzielimy liczę punktów zdobytych po strzałach przez 4 (obliczamy średnią).  
Np. Tomasz Kowalski 9 pkt : 4 = 2,25 – suma punktów 2.  
Mateusz Dudek 14 pkt : 4 = 3,5 – suma punktów 4.
5. **Gra:** Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów.  
Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów / nauczycieli.

Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 – 14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1 – 2

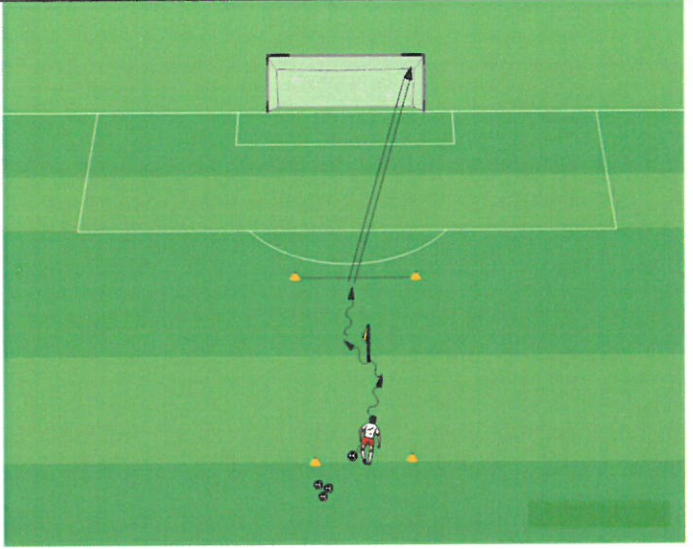
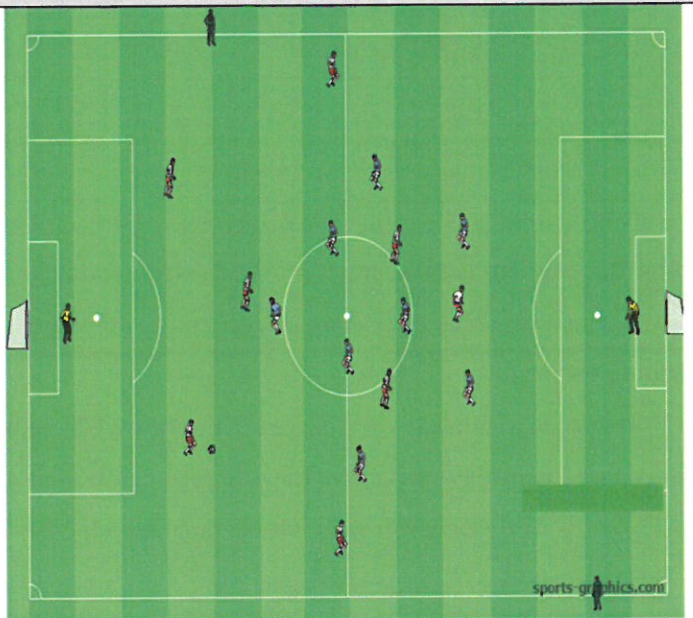
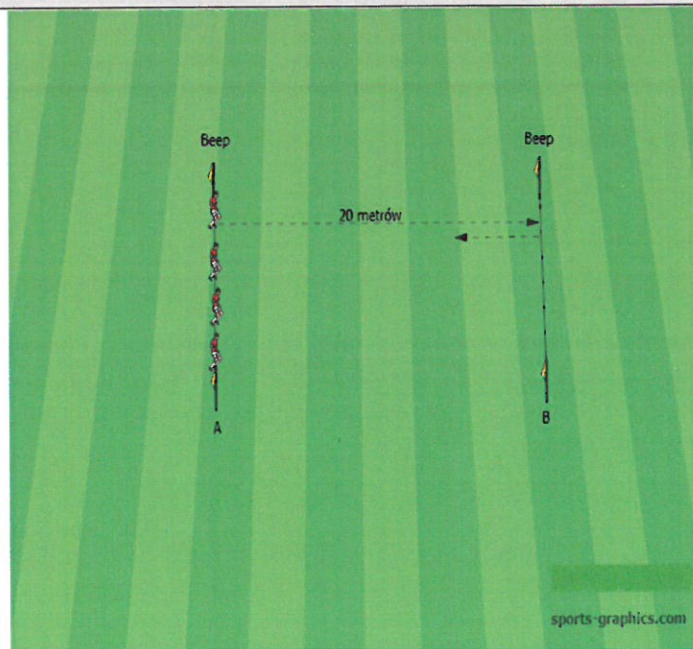
6. Beep Test: Wewnętrzna Tabelka norm





1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p>Max. 20 punktów</p>
2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)		
<p>Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik.</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięty. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p> <p>Max. 10 punktów (tabela)</p>
3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)		
<p>Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.</p>		<p>W przypadku zawodnika lewonóżnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 10 punktów (tabela)</p>



<p><b>4. TECHNIKA SPECJALNA</b> (STRZAŁ)</p> <p>Zawodnik ma za zadanie oddać strzał na bramkę o wymiarach 7,32 x 2,44 z odległości 20 metrów w wyznaczone jej sektory.</p> <p>Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów.</p>		<p>Każdy gracz ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą. Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt.</p> <p>Max. 5 punktów (dzielimy liczbę punktów przez 4 próby)</p>
<p><b>5. GRA</b></p> <p>Składy 9 osobowe, gra 9/9. Czas gry to 15 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.</p> <p>Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.</p>	<p>Boisko typu Orlik</p> 	<p><b>Oceniane elementy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- technika</li> <li>- taktyka</li> <li>- motoryka</li> <li>- cechy wolicjonalne</li> </ul> <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>
<p><b>6. TEST WYTRZYMAŁOŚCI (BEEP TEST)</b></p> <p>Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej szybkość, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków.</p> <p>Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się szybkość.</p>		<p>Zawodnik na odcinku 20 metrów biegnie do linii i z powrotem aż do odmowy, za każdym razem rozpoczynając bieg z wysokości pachotka w momencie sygnału dźwiękowego. Jeżeli zawodnik 2 raz nie zdąży do linii, kończy próbę.</p> <p>- Potrzebny sprzęt: taśma miernicza, znaczniki, CD z sygnałem dźwiękowym, magnetofon lub laptop.</p> <p>Max. 5 punktów (tabela)</p>



## II. CELE I ORGANIZACJA SZKOLENIA SPORTOWEGO

### 2.1. Cele edukacyjne (ogólne, szczegółowe):

Rozpoczynając pracę szkoleniową z uczniami należy pamiętać, że stawiane przed nimi cele, jak i stosowane środki treningowe muszą być realne i odpowiednio dobrane do wieku i możliwości psychomotorycznych ucznia. W codziennej pracy musimy dążyć nie tylko do nauczania i doskonalenia umiejętności piłkarskich i zdolności motorycznych, ale również należy w dużej mierze skupić się nad rozwojem intelektu, osobowości i świadomości ucznia.

### 2.2. Cele ogólne:

- kształcenie i doskonalenie harmonijnego rozwoju fizycznego uczniów poprzez odpowiedni dobór środków wspomagających właściwe funkcjonowanie układu ruchowego, oddechowego, krążenia, nerwowego,
- wyposażenie uczniów w zasób umiejętności ruchowych oraz niezbędny zasób wiedzy o korzyściach płynących z uprawiania ćwiczeń fizycznych i piłki nożnej w szczególności,
- prawidłowy rozwój psychomotoryczny, rozwijanie i doskonalenie sprawności fizycznej i umiejętności piłkarskich,
- kształtowanie cech wolicjonalnych charakteru i pożądanych postaw uczniów w działaniu zarówno indywidualnym jak i zespołowym.

### 2.3. Cele szczegółowe:

- inspirowanie uczniów do świadomego uczestnictwa w zajęciach sportowych,
- kształtowanie nawyków higienicznych związanych z aktywnością ruchową,
- wyposażenie ucznia w wiedzę dotyczącą odżywiania, regeneracji, treningu indywidualnego,
- przeciwdziałanie wadom postawy,
- inspirowanie uczniów do czynnego udziału w wydarzeniach sportowych i edukacyjnych,
- umiejętność stosowania zasad Fair Play i szacunku dla drugiego człowieka,
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne oraz innych osób.

### 2.4. Cele specjalistyczne:

- doskonalenie prowadzenia i czucia piłki różnymi częściami stopy,
- doskonalenie zwodów piłkarskich, dryblingu i gry 1x1,
- doskonalenie podań piłki wewnętrznym, zewnętrznym oraz prostym podbiciem,
- doskonalenie przyjęcia piłki kierunkowo:
  - a. bez rywala
  - b. pod presją rywala
- doskonalenie uderzenia piłki na bramkę z ziemi, z powietrza (ustawienie frontalne, boczne),
- nauczanie i doskonalenie elementów z zakresu taktyki indywidualnej (poruszanie się po boisku, pozycja otwarta względem gry, kolegów, rywala, przyjęcie piłki, ruch bez piłki i z piłką, zachowanie i poruszanie się w fazie atakowania i w fazie bronienia, zachowanie w fazach przejścia z bronienia do atakowania i z atakowania do bronienia, asekuracja, pressing...),
- doskonalenie elementów z zakresu taktyk grupowej i zespołowej,
- gry zadaniowe, małe gry, fragmenty gry, stałe fragmenty gry, gra właściwa
- rozwój cech motorycznych.



## 2.5. Cechy treningu:

1. Dostosowany do wieku i umiejętności
2. Motywujący
3. Wpływający na osobowość
4. Ukierunkowany na cel
5. Planowany długoterminowo
6. Systematyczny
7. Zorganizowany

## 2.6. Wytyczne dotyczące piłki nożnej dzieci i młodzieży:

1. Trening i współzawodnictwo dostosowywać do wieku i rozwoju biologicznego
2. Stawiać wymagania oraz wspierać indywidualnie każdego ucznia
3. Zapewnić wszystkim radości z każdego treningu
4. Stworzyć budującą, pozbawioną stresu atmosferę

**PRZEKAZAĆ PRZYJEMNOŚĆ I RADOŚĆ Z UPRAWIANIA SPORTU  
ORAZ GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ**

CELE	WYMAGANIA
WSZECHESTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE	OGÓLNOROZWOJOWE NAUCZANIE NAWYKÓW RUCHOWYCH
MOTYWACJA I SAMOREALIZACJA PRZEZ TRENING I GRY	DOSTOSOWANIE DŁUGOFALOWEJ STRUKTURY I TREŚCI TRENINGOWEJ DO ROZWOJU DZIECKA
OPIEKA SPORTOWA I POZASPORTOWA	PREZENTOWANIE I WZMACNIANIE POZYTYWNYCH POSTAW, OSOBOWOŚCI
PRZEKAZYWANIE FASCYNACJI GRĄ	ROZWIJANIE RADOŚCI Z GRY ORAZ KREATYWNOŚCI

## 2.7. Organizacja jednostki treningowej:



## 2.8. Wytyczne dotyczące organizacji treningu:

- umożliwić dużo kontaktów z piłką. każdy zawodnik powinien posiadać piłkę.
- trening w małych grupach
  - dużo powtórzeń przy ćwiczeniach elementów technicznych
  - dużo kontaktów z piłką we wszystkich formach gry
- stworzyć wiele możliwości do doświadczenia pozytywnych przeżyć emocjonalnych
  - współzawodnictwo
  - połączyć ćwiczenia ze strzałem do bramki, zachowując odpowiednią intensywność (tzn. „bez kolejek”)
  - stworzyć równie „silne” drużyny
- unikać długich przerw i czasów oczekiwania



## 2.9. Wytyczne dotyczące przeprowadzenia treningu:

- wprowadzać kolejne zadania poprzez formę pokazową
- korygować błędy zawsze w sposób pozytywny
- uważać na postawę wobec grupy
- mieć wszystkich uczniów w polu widzenia
- przeprowadzać zajęcia zgodnie z planem
- w zależności od sytuacji modyfikować ćwiczenia

**ZOSTAWIĆ ZAWODNIKOWI POLE MANEWRU.  
NIE NARZUCAĆ Z GÓRY WSZYSTKIEGO !**

## Opieka nie ogranicza się tylko do treningu i gry:

- mieć serce do ucznia – to jest podstawa!
- zawsze dbać o pozytywną, bezstresową atmosferę
- znać warunki życia wszystkich dzieci
- pokazywać pozytywne wartości i normy na własnym przykładzie
- nie wywierać żadnej presji dotyczącej wyniku
- pokazywać własny entuzjazm, pasję i zaangażowanie w czasie treningu
- pokazywać poczucie humoru
- pochwała oznacza wzmocnienie wiary w siebie
- pokazywać zainteresowanie zawodnikiem - poświęcać się dla ucznia





## 2.10. Efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia

Obecny model kształcenia w Polsce zorientowany jest na efekty uczenia się, w przeciwieństwie do modelu wcześniejszego, który skupiał się na nauczycielu i przekazywanych przez niego treściach programowych. Dzięki takim zmianą szkoła ma koncentrować się na uczniu i jego postępach w procesie edukacyjnym, a nie na programie nauczania.

Układając plan szkolenia trener musi mieć wizję rozwoju swoich podopiecznych oraz długofalowy plan szkolenia zmierzający do doskonalenia nabywanych umiejętności przez uczniów – zawodników. Trener musi być jednak elastyczny i tak indywidualizować zajęcia i dobierać środki treningowe, by w przypadku niewystarczającego opanowania wiedzy i umiejętności przez ucznia, zatrzymać się i w razie potrzeby kontynuować pracę nad nie dość wyćwiczonym elementem. Trzymanie się planu, pomimo braku postępu uczniów i wprowadzanie kolejnych, trudniejszych elementów spowoduje narastające braki, a w skrajnych przypadkach zniechęcenie do dalszej pracy.

### **Przykład:**

*Trener wprowadza grę 7x7 na utrzymanie się przy piłce w polu 30/30 metrów.*

*Cel to wykonanie 7 podań. Zawodnicy nie są w stanie sprostać zadaniu. Trener nie powinien utrudniać gry, ani przechodzić do kolejnej, tylko tak zmodyfikować grę, by była wykonalna dla zawodników.*

*Modyfikacja 1: zwiększenie pola gry.*

*Modyfikacja 2: dodanie zawodnika neutralnego wspomagającego zespół znajdujący się przy piłce.*

Wieloletnie programy szkolenia budowane na podstawie zakładanych efektów muszą być przejrzyste i pragmatyczne – wiadomo konkretnie jaką wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne ma posiadać uczeń (zawodnik), który zakończył dany etap szkolenia oraz edukacji. Efekty szkolenia są nadrzędne wobec części programu (treści programowych, narzędzi dydaktycznych), a wszelkie działania opisane w programie powinny zmierzać do osiągnięcia tych efektów.

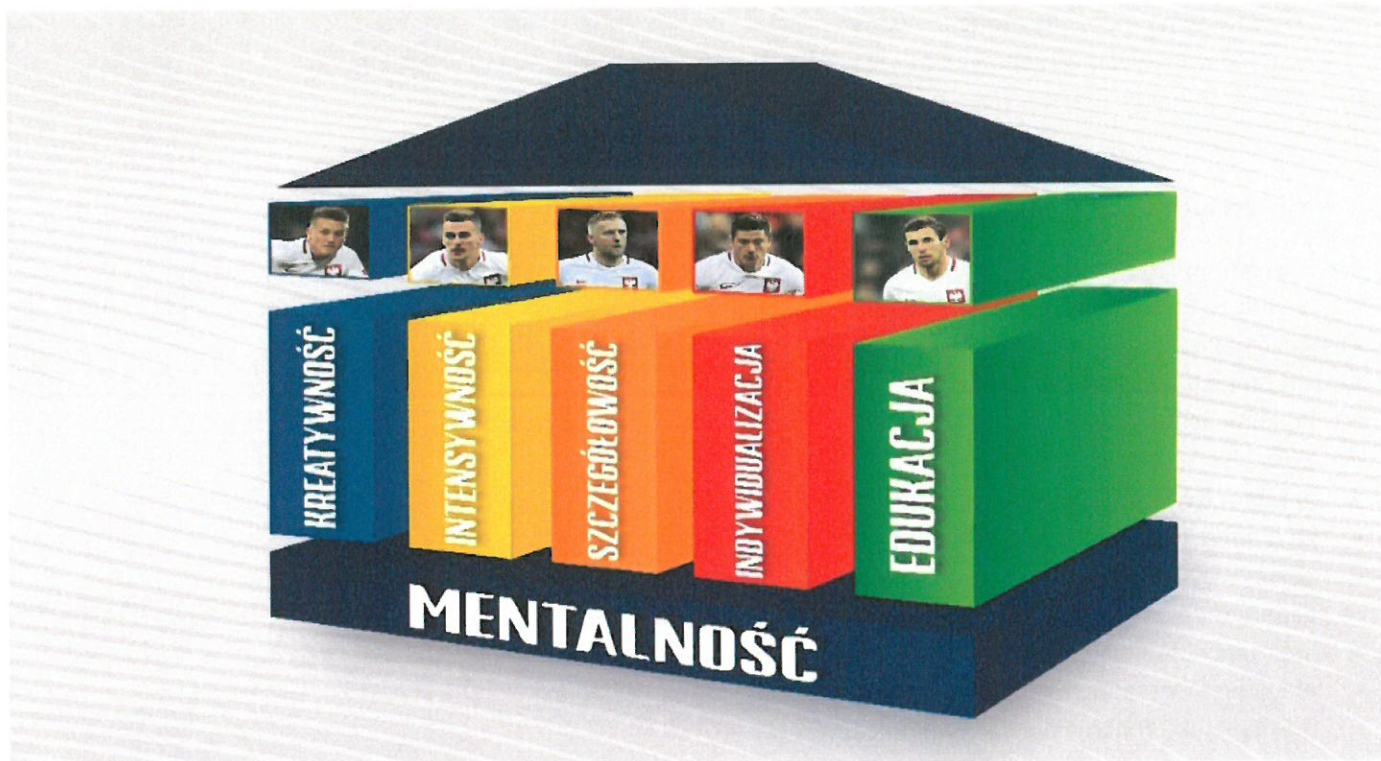
Pamiętajmy, że zadaniem trenera – nauczyciela nie jest przekazanie całej swojej wiedzy zawodnikom w jak najkrótszym czasie, tylko skuteczne nauczanie wybranych elementów w myśl zasady „śpiesz się po woli”, tak by zawodnik poznane elementy skutecznie potrafił wykorzystać w rywalizacji sportowej.

Jedni zawodnicy szybciej przyswajają nowe elementy inni wolniej, dlatego potrzebna jest w treningu indywidualizacja i cierpliwość.

### III. PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO

#### 3.1. GŁÓWNE FILARY SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Pracując z dziećmi i młodzieżą, każdy świadomy trener powinien pamiętać o głównych filarach szkolenia, na które należy zwrócić uwagę w codziennych zajęciach.



1. **MENTALNOŚĆ:** trener – nauczyciel kształtuje psychikę młodego człowieka. Jeżeli w twoim przekazie do dziecka, sposobie bycia będzie przeważać agresja, presja, negatywne nastawienie, krzyk to oznacza, że robisz wszystko by twój wychowanek w przyszłości podobnie traktował innych, a na boisku będzie bał się zaprezentować swoje pomysły, umiejętności w obawie przed złością trenera.
2. **KREATYWNOŚĆ:** dobry trener potrafi wydobyć z dziecka wszystko co w nim najlepsze. Jeżeli podejmujesz za dziecko decyzję, układasz treningi nie stymulujące dziecko do myślenia i podejmowania decyzji, a do tego krytykujesz za błędne wybory możesz mieć gwarancję, że twój wychowanek nigdy nie osiągnie poziomu na jaki go stać. Dajmy dziecku dryblować, podejmować decyzję, grać!
3. **INTENSYWNOŚĆ:** „grasz tak jak trenujesz”. Jeżeli w treningu często występują przestoje, dziecko stoi, czeka na swoją kolejkę do wykonania zadania, nie jest w pełni zaangażowane w zajęcia psychicznie i fizycznie, nie możemy oczekiwać, że w dorosłym wieku, w meczu będzie w stanie biegać przez cały czas i grać co 3 dni. A takie wymagania stawia dziś przed piłkarzem profesjonalna piłka.  
Dobry trener ogranicza w trakcie treningu czas przestojów do minimum, a trening tak buduje, by około 60% czasu jego trwania stanowiły gry adekwatne do wieku dziecka, podczas których cały czas muszą one być w ruchu. Intensywność treningu to budowanie u dziecka wydolności na kolejne lata.
4. **SZCZEGÓŁOWOŚĆ:** aby dziecko nie nauczyło się błędnych nawyków ruchowych, trener od samego początku musi zwrócić uwagę na jakość wykonywanych ćwiczeń przez dziecko. Jeżeli na samym początku nie zwrócimy uwagi na szczegóły (ustawienie ciała, podanie piłki, przyjęcie, prowadzenie właściwą nogą...), to w późniejszych latach treningu bardzo ciężko będzie poprawić zakodowane już w głowie błędne nawyki. Współczesna piłka nożna to szybkość, działania, podejmowania decyzji, dlatego tak ważne są szczegóły.
5. **INDYWIDUALIZACJA:** jeżeli mówimy o szczegółach to niezmiernie ważny jest trening w małych grupach, tak by trener mógł skupić się nad jakością wykonywanych zadań przez wszystkich swoich podopiecznych. Zbyt duża liczba zawodników uniemożliwi szkoleniowcowi skuteczne wychwycenie pojawiających się błędów u podopiecznych i zwiększy intensywność zajęć. Dlatego też optymalna liczba zawodników przypadających na 1 trenera to maksymalnie 12 osób.
6. **EDUKACJA :** „dobry uczeń to świadomy piłkarz”. Każdemu trenerowi powinno zależeć nad zachęcaniem podopiecznych do nauki. Osoba systematyczna, ambitna i mądra zdecydowanie łatwiej przyswaja wiedzę, a także zdaje sobie sprawę ze swoich słabości nad którymi musi pracować, dzięki czemu systematycznie podnosi swoje umiejętności. Jeżeli dziecku nie starcza ambicji do bycia dobrym uczniem, z czasem straci też ambicję do bycia dobrym piłkarzem.



TRENERZE, nie zapomnij w codziennej pracy, aby trzymać się głównych filarów szkolenia!

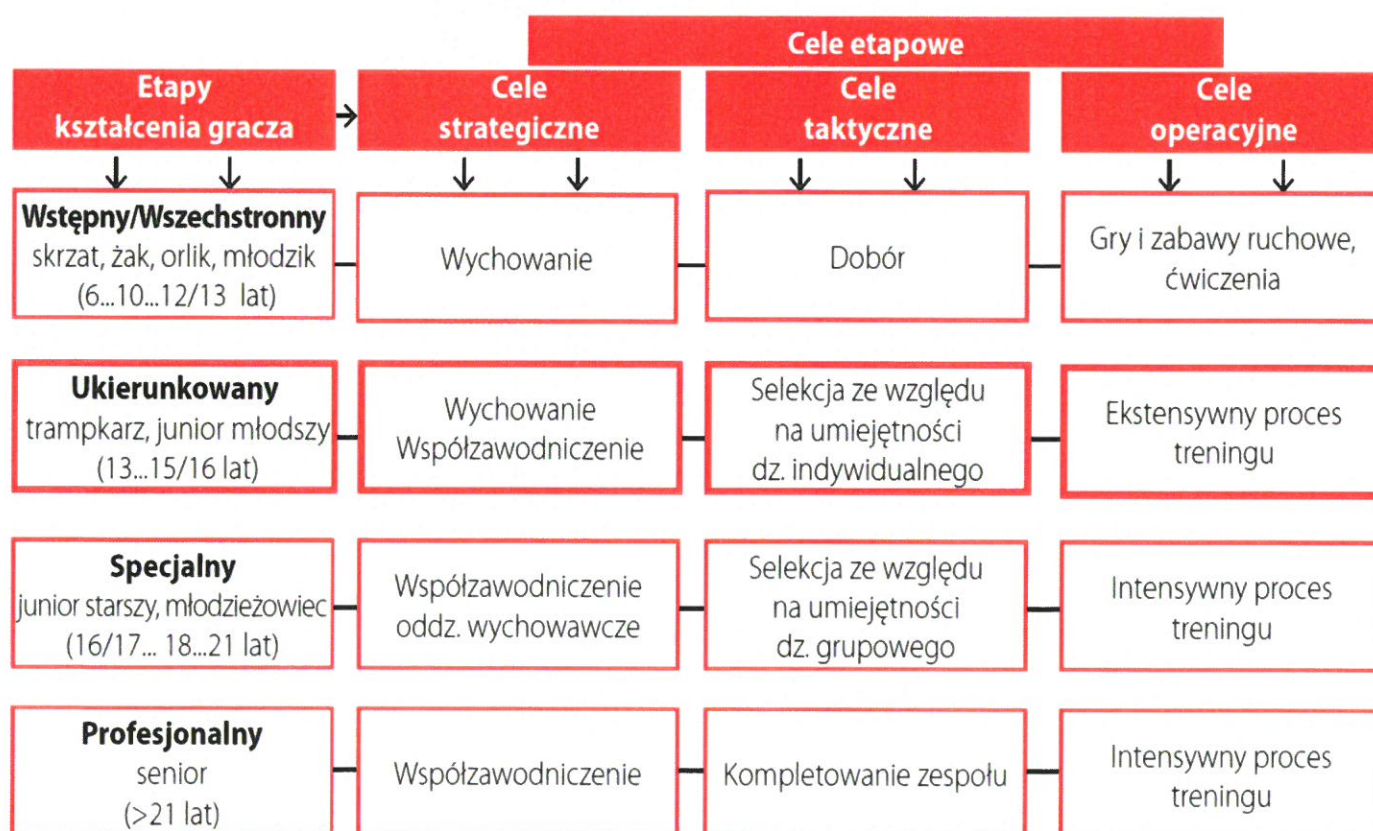
Dobry trening to trening:

- **zaplanowany i dostosowany** do potrzeb ucznia,
- **intensywny** (przewaga gier),
- zmuszający zawodnika do podejmowania samodzielnych decyzji (**kreatywność**),
- maksymalnie **zindywidualizowany**  
(by wychwycić szczegóły i dobrać środki do potrzeb i możliwości ucznia) oraz
- stymulujący i zachęcający do dalszej pracy nad sobą (**mentalność**).

### 3.2. Błędy szkoleniowe popełniane w treningu dzieci i młodzieży:

- stosowanie zbyt trudnych ćwiczeń,
- zbyt dużo ćwiczeń, za mało gry,
- stosowana metoda powtórzeniowa, zamiast metody mieszanej,
- zbyt mała intensywność treningów,
- brak zwracania uwagi na szczegóły,
- zbyt dużo informacji przekazywanych dziecku,
- monotony trening, rutyna,
- zbyt wiele ćwiczeń bez rywała,
- negatywny przekaz, ironia,
- nadmierne kierowanie zawodnikiem,
- brak intelektualizacji treningu,
- nie odpowiednia intensywność zajęć (zbyt mała)
- myślenie ukierunkowane na wynik meczu.

### 3.3. Etapy kształcenia piłkarza:





### 3.4. Podstawowe informacje dla trenera

## STRUKTURA TRENINGU SPORTOWEGO



## STRUKTURA CZASOWA TRENINGU

**Struktura czasowa** reguluje rozkład realizowanych treści treningowych w czasie.



## STRUKTURA RZECZOWA TRENINGU

**Struktura rzeczowa** treningu tworzą elementy składające się na stan wytrenowania, tzn. różne aspekty przygotowania zawodnika. Jest to treść treningowa, niezbędna do zrealizowania, w celu zbudowania odpowiedniego poziomu sportowego i formy sportowej.



## FORMY NAUCZANIA

**Formy nauczania** określają organizacyjną stronę jednostki treningowej. Przemysłane przygotowanie zajęć wpływa na ich sprawny przebieg.



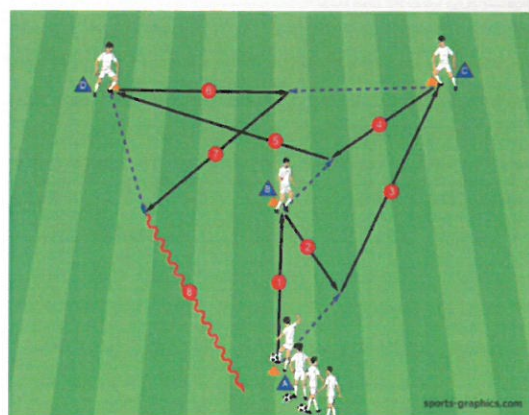
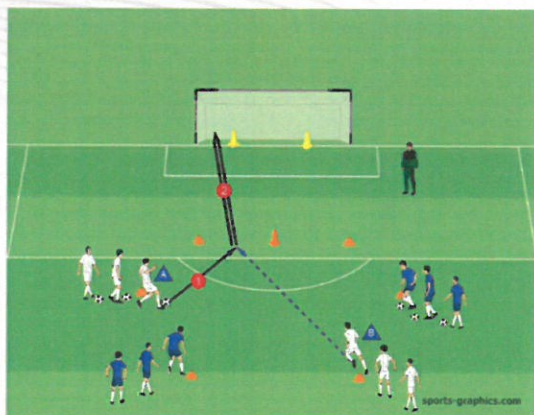
## FORMY NAUCZANIA

### 1 FORMA ŚCISŁA

- Podstawowa forma nauczania w grach zespołowych
- Polega na wykonywaniu zadań na ogół bez przeciwnika, w ściśle metodycznie określony sposób
- Trener decyduje o wyborze postępowania, określając sposób wykonania ruchu, ustawienia ćwiczących, tempo i kierunek poruszania się zawodników
- Jej zaletą jest możliwość wykonania dużej liczby powtórzeń w stosunkowo krótkich odstępach czasowych
- Stosowana najczęściej w nauczaniu techniki i taktyki
- Minusem jest brak przeciwnika, czyli warunków zbliżonych do gry właściwej

LaczyNasPiłkę

### FORMA ŚCISŁA



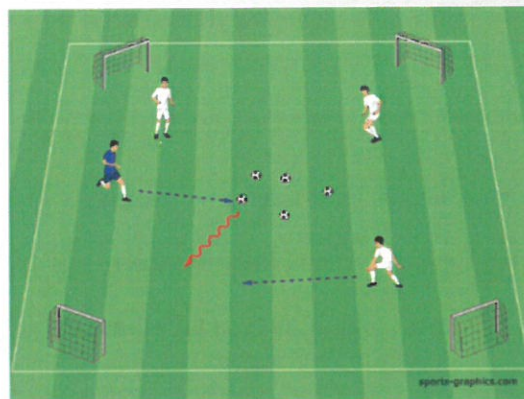
LaczyNasPiłkę



## FORMY NAUCZANIA

### 2 FORMA ZADANIOWA

- Usamodzielnia zawodników
- Trener określa cel działania (np. odbiór piłki, zwód, strzał) a zawodnicy wybierają sposób jego realizacji
- Zadania mogą być realizowane z przeciwnikiem lub bez, w zależności od celu ćwiczenia
- W trakcie lub po wykonaniu zadania trener wspólnie z zawodnikami analizuje trafność podejmowanych w czasie gry decyzji



Cel: zdobądź bramkę

LaczyNasPiłkę

## FORMY NAUCZANIA

### 3 FORMA ZABAWOWA

- Lubiana przez zawodników ma każdym etapie szkolenia
- Obejmuje różnorodne warianty rozwiązań organizacyjnych, w których występuje współzawodnictwo między ćwiczącymi
- Nauczanie odbywa się w sposób naturalny, swobodny i spontaniczny
- Przestrzeganie reguł, zaangażowanie emocjonalne, fair play sprzyja realizacji określonych celów treningowych
- Trener określa reguła zabawy, pilnuje ich przestrzegania i ogłasza rezultat zabawy

LaczyNasPiłkę

## FORMY NAUCZANIA

### 4 FORMA FRAGMENTÓW GRY

- Realizacja treningu poprzez „wycinki” z gry uwzględniające realne warunki meczowe
- Ćwiczenia realizowane z przeciwnikiem polegają na określonym lub zaimprovizowanym wyborze działania techniczno-taktycznego w ataku lub obronie
- Fragmenty gry w przewadze liczebnej atakujących, broniących lub równowadze
- Bardzo efektywna forma nauczania maksymalnie zbliżona do warunków gry właściwej

LaczyNasPiłkę

## FORMY NAUCZANIA

### 5 FORMA GIER POMOCNICZYCH

- Gry pomocnicze odbywają się w określonym polu gry bez bramek
- Najczęściej drużyny występują w przewadze liczebnej
- Gry posiadają określone cele, np. utrzymanie się przy piłce czy zmiana ciężaru gry
- Wspomagają nauczanie elementów techniczno-taktycznych w ataku, obronie i fazach przejściowych
- Mogą być wykorzystywane do kształtowania zdolności motorycznych

LaczyNasPiłka.pl

## FORMY NAUCZANIA

### 6 FORMA MAŁYCH GIER

- Rozgrywane w równowadze liczebnej, mogą być rozgrywane z bramkarzami, np. 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5
- Zbliżone do warunków gry właściwej
- Doskonalą umiejętności techniczno-taktyczne we wszystkich fazach gry
- Poprzez małą liczbę zawodników gwarantują częsty kontakt z piłką
- Mogą być wykorzystywane do kształtowania zdolności motorycznych

LaczyNasPiłka.pl

## FORMY NAUCZANIA

### 7 FORMA GRY UPROSZCZONEJ

- Gry zawierające ułatwienia z zakresu przepisów gry (mniejsze boisko, mniejsza liczba graczy, itp.)
- Cel gry realizowany jest poprzez zadania sformułowane przez trenera
- Doskonalą umiejętności techniczno-taktyczne we wszystkich fazach gry

LaczyNasPiłka.pl



## FORMY NAUCZANIA

### 8 FORMA GRY SZKOLNEJ

- Zawodnicy wykonują zadania szkoleniowe zgodnie z przepisami gry (na pełnowymiarowym boisku, w pełnym składzie)
- Ciągła ingerencja trenera poprzez udzielanie bieżących uwag, powtarzanie pewnych zagrań, zmianę ustawienia i zadań dla graczy
- Trener może określić także dodatkowe zadania, np. ograniczyć liczbę kontaktów z piłką, określić sposób finalizacji akcji ofensywnych, wyznaczyć strefy poruszania się zawodników, itp
- Trener jednocześnie sprawuje rolę sędziego

LaczyNasPiłka.pl

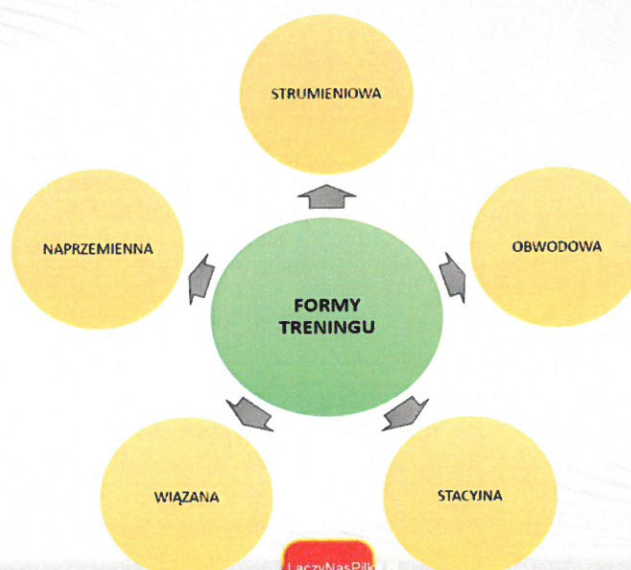
## FORMY NAUCZANIA

### 9 Forma gry właściwej

- Realizowana w formie meczów kontrolnych, towarzyskich a przede wszystkim meczów mistrzowskich
- Kontakt zespołu z trenerem jest ograniczony przepisami gry
- Uwagi trenera przekazywane są przed meczem, w przerwie oraz po zakończeniu gry

LaczyNasPiłka.pl

## FORMY TRENINGU



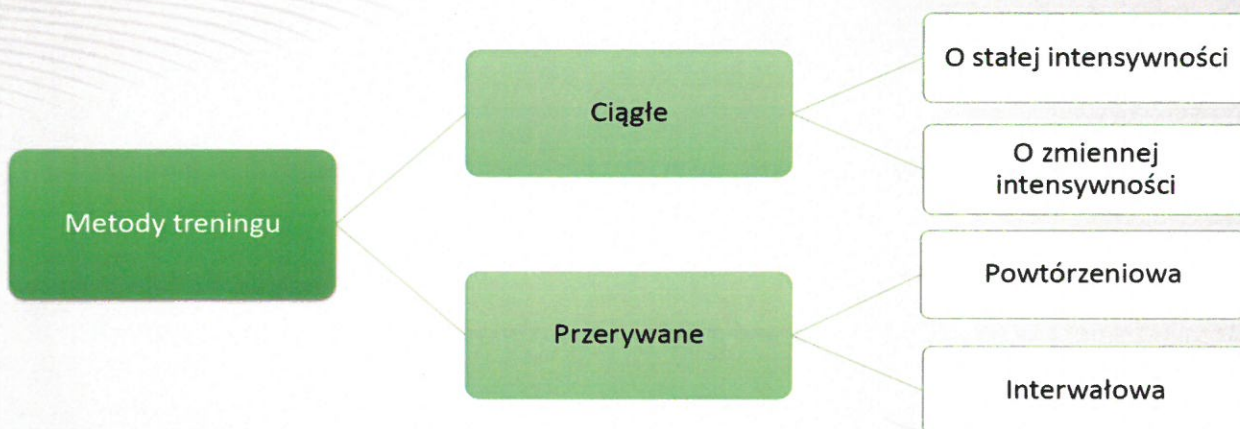
LaczyNasPiłka.pl

## METODY NAUCZANIA



ŁaczyNasPlik.pl

## METODY TRENINGU



ŁaczyNasPlik.pl

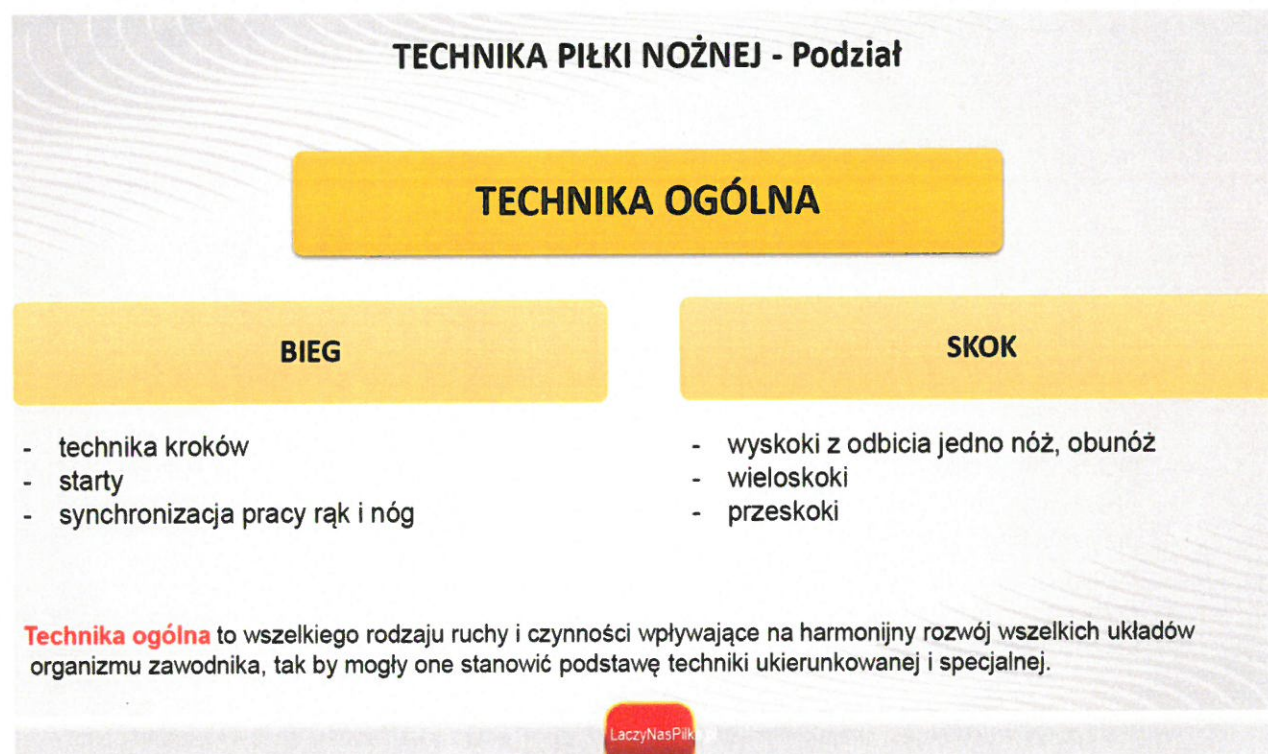
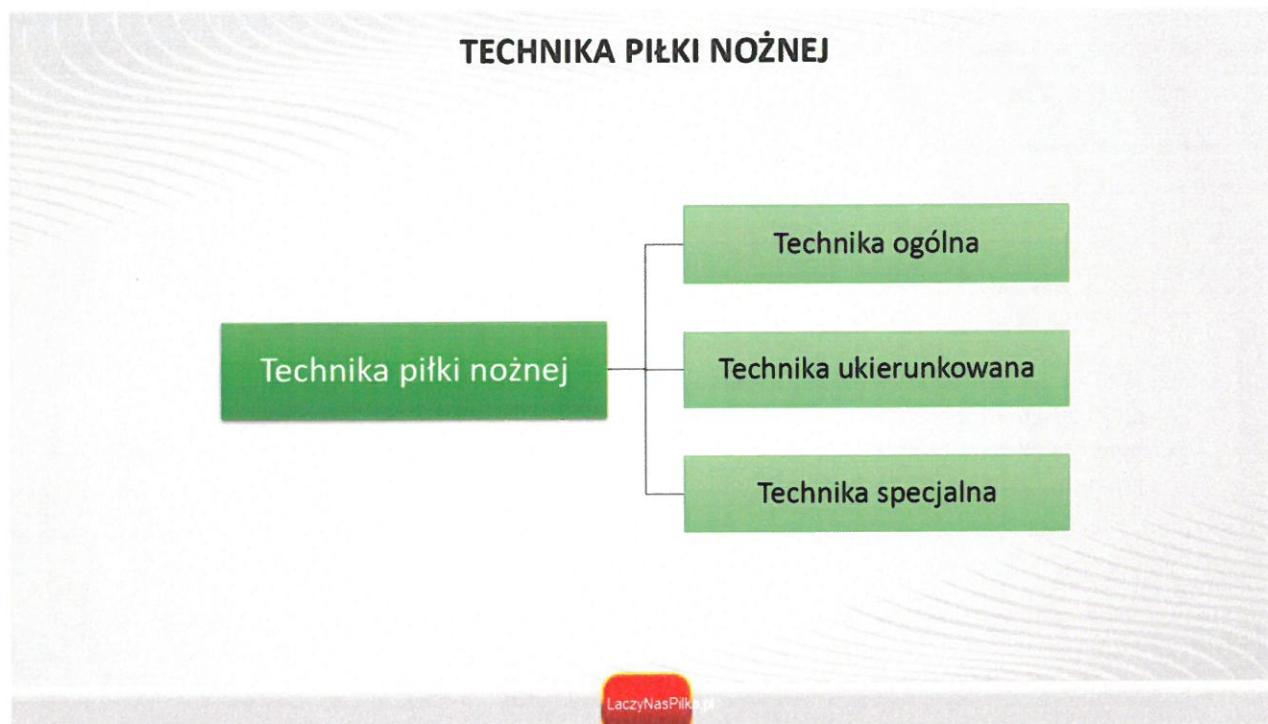
## ZASADY NAUCZANIA



ŁaczyNasPlik.pl



- Podstawowe elementy z zakresu techniki piłkarskiej:



## TECHNIKA PIŁKI NOŻNEJ - Podział

### TECHNIKA UKIERUNKOWANA

#### BIEG

- starty z różnych pozycji wyjściowych
- biegi ze zmianą kierunku
- biegi ze zmianą tempa
- krokiem odstawno - dostawnym

#### SKOK

- wyskoki z różnych pozycji
- wyskoki dosiężne
- wyskoki dwójkami blisko siebie
- skoki z przewrotem po lądowaniu

**Technika ukierunkowana** są to ruchy i czynności wykonywane w trakcie gry na boisku bez piłki.

LaczyNasPiłka.pl

## TECHNIKA PIŁKI NOŻNEJ - Podział

### TECHNIKA SPECJALNA

#### Z PIŁKĄ

- prowadzenie piłki
- uderzenia piłki
- przyjęcia piłki
- zwody
- drybling
- technika gry bramkarza

#### BEZ PIŁKI

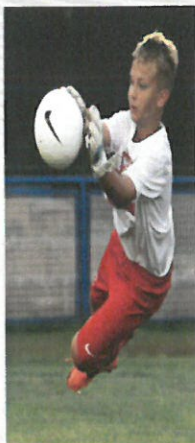
- odbieranie piłki przeciwnikowi
- blokowanie (gra ciałem)

**Technika specjalna** są to wszystkie czynności wykonywane z piłką przez zawodnika w trakcie treningu i gry. Większość tych ruchów jest charakterystyczna tylko dla piłki nożnej ze względu na specyfikę gry nogami

LaczyNasPiłka.pl



## TECHNIKA GRY BRAMKARZA



- Ze względu na specyfikę działań na boisku, wiele elementów jest charakterystycznych tylko dla tej pozycji,
- We współczesnym futbolu niezwykle ważną rolę odgrywa gra nogami,
- Bramkarz powinien posiadać dobre warunki i sprawność fizyczną, a także odporność psychiczną,
- Gra bramkarza obwarowana jest zupełnie innymi przepisami gry

LaczyNasPiki.pl

## TECHNIKA GRY BRAMKARZA– ANALIZA



### TECHNIKA GRY BRAMKARZA

#### ANALIZA RUCHU

- **technika w działaniu obronnym:**
- bez piłki: postawa zasadnicza, ustawienie się w bramce, poruszanie się w bramce,
- z piłką: chwyt piłki z upadkiem i bez upadku, piąstkowanie, wypchnięcie piłki obrona sytuacyjna
- **technika w atakowaniu:**
- wyrzut, podanie ręką
- uderzenie (wykop, wybicie) piłki nogą
- gra nogą (przyjęcie, prowadzenie, podanie po zagraniu piłki od obrońcy)

#### BŁĘDY

- zbyt szerokie rozstawienie stóp
- wyprostowanie nóg w stawach kolanowych
- ciężar ciała spoczywający tylko na jednej nodze
- zła postawa bramkarska, zbyt szerokie ustawienie stóp
- złe ustawienie się w stosunku do piłki (brak asekuracji)
- złe ułożenie dłoni na piłce (koszyczek), chwyt z boku lub poniżej środka ciężkości piłki
- zła asekuracja ciałem

LaczyNasPiki.pl

## TECHNIKA GRY BRAMKARZA



### PODZIAŁ TECHNIKI GRY BRAMKARZA

#### W OBRONIE Z PIŁKĄ

- chwyt piłki bez upadku
- chwyt z upadkiem
- piąstkowanie
- odbicie piłki
- wypchnięcie piłki
- obrona piłki nogami
- obrona w sytuacji 1x1
- obrona sytuacyjna
- gra na przedpolu

#### W OBRONIE BEZ PIŁKI

- postawa bramkarska
- ustawienie w bramce
- poruszanie się bramkarza
- kierowanie grą partnerów

#### W ATAKOWANIU

- wyrzut piłki ręką: po podłożu, w powietrzu z zamachem zza głowy, z zamachem z boku oburącz zza głowy
- podanie nogą: po podłożu z powietrza (wolej i półwolej)
- prowadzenie piłki - podanie

LaczyNasPiki.pl





## COACHING I OSOBA TRENERA DZIECI

### Optymistyczne nastawienie TRENERZY:

- *Bądźmy wzorem do naśladowania na boisku i poza nim*
- *Budujmy dobrą relację i więź z zawodnikami*
- *Traktujmy zawodników podmiotowo (z życzliwością i szacunkiem), a nie przedmiotowo*
- *Dawajmy konstruktywną i pozytywną informację zwrotną („feedback”) ((dotyczącą zagrania i działania, a nie osoby))*
- *Stwórzmy i dbajmy o pozytywny i życzliwy klimat (pozbawiony strachu)*



## COACHING I OSOBA TRENERA DZIECI

### Optymistyczne nastawienie

- *Wyrażajmy uznanie i doceniajmy każde dobre zagranie*
- *Doceniajmy wysiłek i pracę – chcielibyśmy, by każdy z naszych piłkarzy dawał z siebie 100%; kiedy to robimy - pokażmy, że to widzimy, powiedzmy coś w stylu: „super”, „dobra robota”, „możesz być z siebie dumny”*
- *Kontrolujmy swoje emocje na boisku i poza nim*



## COACHING I OSOBA TRENERA DZIECI

### Optymistyczne nastawienie

- *Bądźmy podczas treningów aktywni i zaangażowani – używajmy różnorodnych środków przekazu*
- *Zadbajmy, by każdy zawodnik miał możliwość wyjścia w pierwszym składzie – nie rozpoczynajmy każdego meczu tymi samymi zawodnikami*
- *Zmieniajmy kapitanów – każdy młody piłkarz chce być kapitanem dnia*
- *Nigdy nie krytykujmy zawodnika na oczach kolegów z drużyny*





## COACHING I OSOBA TRENERA DZIECI

### Kreatywność –

#### Rozbudzajmy pasję u zawodnika i wspierajmy jego indywidualizm

- Zachęcajmy zawodników do podejmowania ryzyka – pobudzajmy kreatywność. Pozwólmy uczyć się na własnych „błędach” - doświadczeniach, np. jeśli zawodnik próbuje przedryblować obrońcę, pochwalmy jego zachowanie (zagranie) i pomóżmy mu „wyciągnąć lekcję”
- Pozwólmy zawodnikom podejmować własne decyzje na boisku
- Wystrzegajmy się słownego „kierowania” zespołem
- Niech każdy zawodnik odczuwa, że jest ważny dla drużyny – w każdym z nich jest coś specjalnego, co wyróżnia go od kolegów; powiedzmy im, co to jest



## COACHING I OSOBA TRENERA DZIECI

### Kreatywność –

#### Rozbudzajmy pasję u zawodnika i wspierajmy jego indywidualizm

- Pamiętajmy, że krytykowanie błędów technicznych zabija kreatywność
- Do 12-tego roku życia wspierajmy wszechstronność zawodnika, stwórzmy „mapy pozycji na boisku” dla każdego zawodnika, na których pozycjach mógłby grać w przyszłości



## COACHING I OSOBA TRENERA DZIECI

### Pożądane zachowania

- Kiedy zawodnik pojawi się na treningu lub meczu przywitajmy go po imieniu – to dobry sposób, by zawodnik poczuł się ważny dla nas i że przynależy do drużyny
- Interesujmy się swoimi zawodnikami (co lubią? co robią w czasie wolnym? jakie mają marzenia i plany?)
- Szanujmy każdą decyzję sędziego





## COACHING I OSOBA TRENERA DZIECI

### Pożądane zachowania

- *Dbajmy o kulturalne zachowanie i odnoszenie się do innych (dzień dobry, uśmiech itp.)*
- *Budujemy ducha drużyny*
- *Kształtujemy poczucie odpowiedzialności za każde zachowanie na boisku oraz poza nim (szatnia, szkoła, grupa)*
- *Wymagajmy od zawodników zaangażowania w naukę*
- *Zadbajmy, by rodzice byli dla nas wsparciem*



## COACHING I OSOBA TRENERA DZIECI

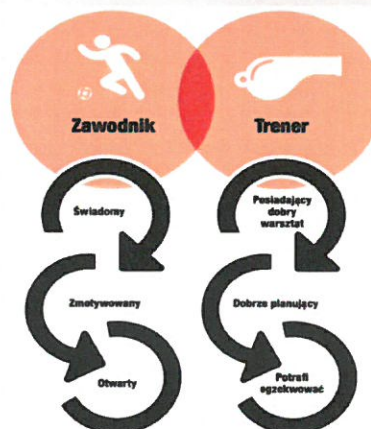
### Pożądane zachowania

- *Przyspiesza tempo rozwoju zawodników, polepszając efekt ich działania*
- *Optymalizuje działania zawodników, którzy podejmują trafniejsze decyzje efektywniej korzystając ze swoich umiejętności*
- *Interakcja między zawodnikiem a trenerem jest kluczowa, tylko chęć współpracy głównie ze strony zawodnika, może doprowadzić do osiągnięcia zakładanych wcześniej celów*
- *Pomaga zwiększać pewność siebie i poczucie u zawodników, że robią ciągle postępy*



## COACHING... czyli bieżące wskazówki trenera

*Coaching akceptuje popełnianie błędów przez zawodników. Wyeliminowanie błędów mówi o postębach, jakie czynią zawodnicy w procesie uczenia się.*







## NAJLEPSZY COACHING W PIŁCE DZIECI I MŁODZIEŻY

### UKIERUNKOWANY NA ZAWODNIKÓW:

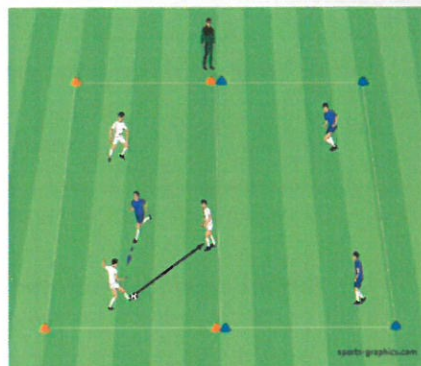
- *Udzielanie instrukcji zamiast pouczania*
- *Zawodnicy uczą się na błędach*
- *Gracze mają swobodę eksperymentowania i podejmowania ryzyka*
- *Zwięzły i konkretny przekaz trenera*



## PYTANIA NAPROWADZAJĄCE

### PRZYKŁAD

Trzech atakujących stara się utrzymać piłkę w grze 3 x 1 z obrońcą. Dwóch pozostałych broniących czeka w drugim polu. Jeżeli obrońca przejmie piłkę, podaje do kolegi stojącego w przylegającym polu dołączając do graczy w celu stworzenia kolejnej gry 3 x 1. Jeden z graczy wcześniej atakujących przechodzi do drugiego pola, stając się obrońcą.



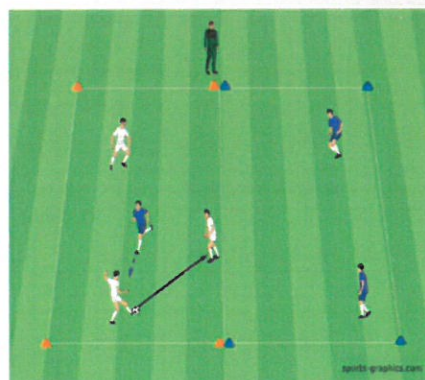
## PYTANIA NAPROWADZAJĄCE

### PRZYKŁADOWE PYTANIA

*Co powinni zrobić atakujący, by utrzymać się jak najdłużej przy piłce?*

*Jak powinien reagować atakujący, pod presją przeciwnika w sytuacji 1x1?*

*Dlaczego powinno się unikać podań górą?*





## COACHING a "feedback"

Informacja, która dociera do nas w związku z wykonywaną czynnością – feedback (informacja zwrotna):

- *Utrwala w pamięci daną czynność, jeżeli była wykonywana poprawnie*
- *Pozwala porównać poszczególne wykonania*



## ZASADY SKUTECZNEGO „FEEDBACKU”

- *Przekaż informację tylko jeśli jest i może być pomocna*
- *Przekaż informację bezpośrednio do zawodnika*
- *Dostarcz informacje zwrotną na końcu zadania, nie w trakcie*
- *Odnieś się do konkretnych szczegółów*



## ZASADY SKUTECZNEGO „FEEDBACKU”

- *Daj zawodnikowi swobodnie wypowiedzieć się do końca*
- *Dopasuj „feedback” do specyficznych potrzeb indywidualnych, bądź drużynowych*
- *Podziękuj za rozmowę*
- *Nie wiążę się z negatywnymi emocjami*





## COACHING I OSOBA TRENERA DZIECI

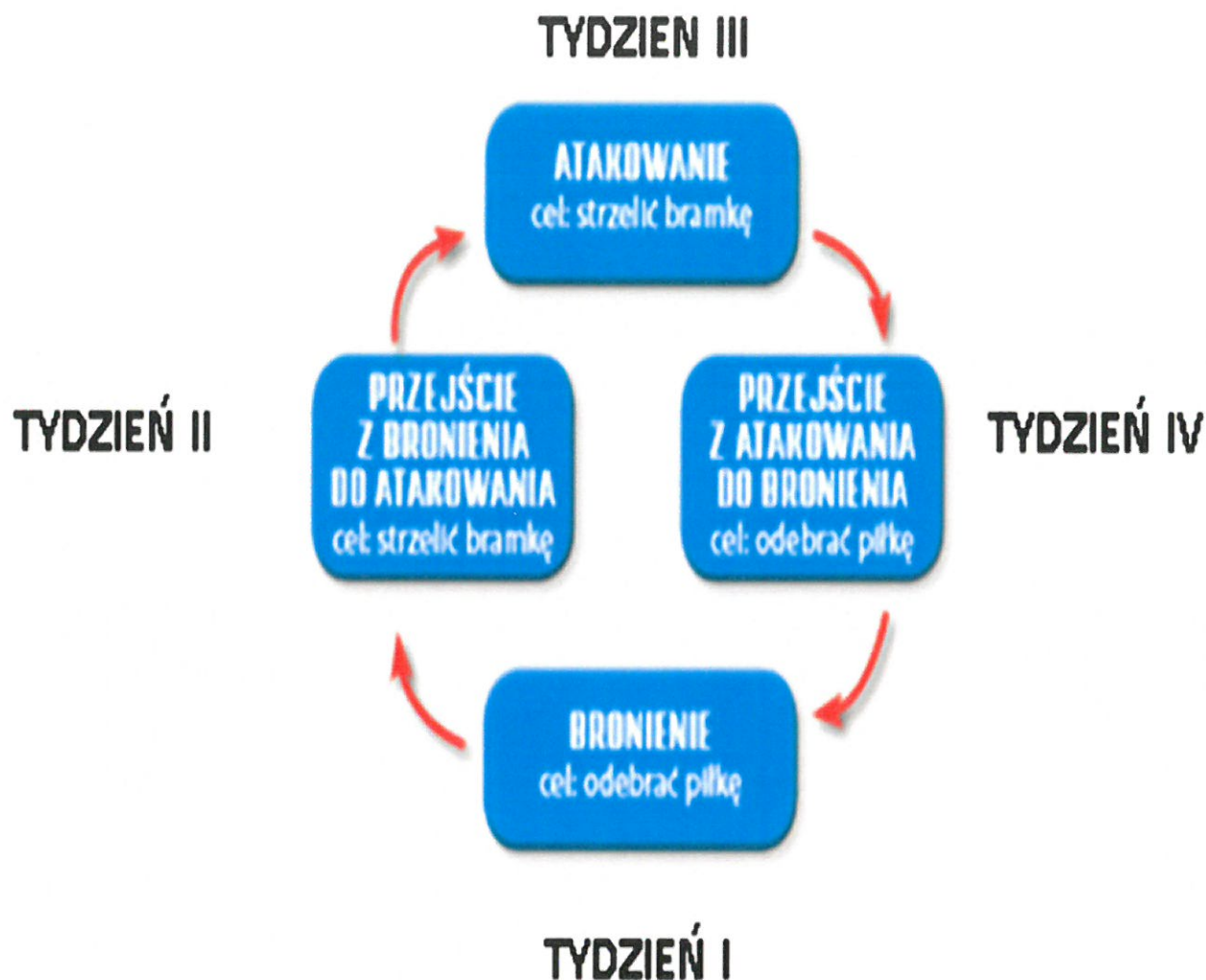
### **TRENERZY!**

***Mamy ważne zadanie – mamy wpływ na tak młode osoby, zrobmy to najlepiej, jak potrafimy!!!***

***I CIESZMY SIĘ SWOJĄ PRACĄ!!!***



- Podstawowe elementy techniczno - taktyczne:



- **Rozwój cech psychicznych:**

- wzmacnianie pewności siebie i wiary w zwycięstwo
- Pobudzanie motywacji do wysiłku
- rozwój świadomości (trening, regeneracja, dieta...)
- wzmacnianie relacji interpersonalnych i wartości działań grupowych i zespołowych

- **Podstawowe elementy z zakresu sprawności ogólnej (motoryki):**

W procesie szkolenia piłkarskiego istnieje ciągła potrzeba kształtowania zdolności motorycznych. Są one, w połączeniu z umiejętnościami techniczno-taktycznymi i predyspozycjami psychomorfologicznymi, główną składową sukcesu sportowego.

W racjonalnym treningu sportowym rozwijane są te aspekty zdolności motorycznych, które służą regulacji czynności ruchowych specyficznych dla danej dyscypliny. Piłka nożna jest dyscypliną, w której cechy motoryczne zawodnika



odgrywają dużą rolę w systemie przygotowania jego formy sportowej. Wymiar czasowy meczu, pole gry i charakter walki sportowej wymuszają u piłkarza nożnego wysokie zaangażowanie w zakresie wysiłków charakterze przemian tlenowych i beztlenowych.

W nowoczesnej metodyce treningu piłkarzy ważne miejsce zajmują informacje charakteryzujące efektywność prowadzonego procesu szkolenia. Podstawową składową tego procesu jest przygotowanie sprawnościowe, warunkujące skuteczną prezentację podczas 90-minutowej gry walorów technicznych i taktycznych. Zawodnik piłki nożnej w fazach wstępnego szkolenia nabiera cech motorycznych i wydolnościowych, które w zasadniczy sposób mogą rzutować na dalszy przebieg jego kariery sportowej. Kształtowanie poszczególnych zdolności motorycznych jest ściśle powiązane z rozwojem biologicznym zawodnika. Na podstawie wieloletnich badań opracowano modelowe okresy sensytywne dla poszczególnych zdolności (podkreślono najlepsze okresy odpowiadające szkoleniu w okresie szkoły ponadpodstawowej).

Wiek	6 – 10 lat	11 – 13 lat	14 – 15 lat	16 – 19 lat
Zdolność				
Szybkość reakcji	+++++	++		
Czucie piłki	+++++	+++++	+++	+
Gibkość	+++++	+++	+++	
Szybkość	+++++	+++++	+++++	++
Siła max. Wytrzymałość siłowa	+++++		+++++	+++++
Wydolność aerobowa	+++++	+++++	++++	++++
Wydolność anaerobowa			++++	+++++

**Tabela 1. OKRESY SENSYTYWNE ROZWOJU ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH**

W rocznym programie szkolenia zdolności motoryczne nie występują jako wyizolowane jednostki treningowe, lecz są kształtowane zarówno w trakcie zajęć technicznych jak i działań taktycznych.

• **Podstawowe elementy z zakresu sprawności ogólnej (motoryki):**

- Rozwój ogólnej sprawności ucznia
- Kształtowanie cech motoryczny, takich jak: szybkość, wytrzymałość specjalna i ogólna, siła dynamiczna )moc, skoczność) i ogólna, koordynacja, gibkość
- wzmacnianie mięśni i profilaktyka poprzez ćwiczenia siłowe i stabilizujące

- Proponowany rozkład materiału treningowego w mikrocyklu tygodniowym w klasach ponadpodstawowych:

DZIEŃ	TECHNIKA - TAKTYKA	MOTORYKA
PONIEDZIAŁEK	technika indywidualna	wydolność tlenowa / gibkość / stabilizacja
WTOREK	zajęcia techniczno - taktyczne	siła ogólna / siła dynamiczna / koordynacja
ŚRODA	zajęcia techniczno - taktyczne	wytrzymałość specjalna
CZWARTEK	zajęcia techniczno - taktyczne	szybkość / zwrotność
PIĄTEK	zajęcia techniczno - taktyczne	szybkość
SOBOTA	mecz ligowy / towarzyski	
NIEDZIELA	dzień wolny	

✓ Przykładowy mikrocykl treningowy dla klas I - IV

Dzień Trening	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota – Niedziela
Zajęcia przedpołudniowe	45' WF* Kształtowanie sprawności ogólnej	90' trening piłkarski **	90' trening piłkarski	45' WF (sporty uzupełniające)	90' trening piłkarski	Mecze w klubach
	90' Zajęcia terenowe - ogólnorozwojowe*	90' trening piłkarski**	90' trening piłkarski	90' trening piłkarski	90' trening piłkarski	
Zajęcia popołudniowe	45' WF Basen			45' WF teoria***		
	45' WF Basen	90' trening indywidualny	45' WF (sporty uzupełniające)	45' WF (sporty uzupełniające)	45' WF teoria***	
*zajęcia terenowe – jeżeli jest to możliwe, zajęcia przeprowadzamy w lesie lub w parku. Treść zajęć to zabawy biegowe przeplatane ćwiczeniami z zakresu sprawności ogólnej, ćwiczenia wzmacniające i prewencyjne.						
** trening piłkarski przeprowadzony według półrocznego planu szkolenia z uwzględnieniem modułów treningowych						
*** zajęcia teoretyczne prowadzone z zalecanych tematów przez trenera lub zaproszonych specjalistów						
Klasy w oddziałach i szkołach sportowych				Klasy w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego		



✓ Przykładowa Struktura miesięcznego cyklu szkolenia w kategorii Orliki w Akademii Młodych Orłów

I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ
Prowadzenie, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza
Prowadzenie, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza
Prowadzenie, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza

Przy układaniu planów treningowych na kolejny miesiąc należy zaplanować i rozłożyć w mikrocyklu tygodniowym tematy zajęć właściwe do potrzeb i możliwości uczniów. Aby dany element był skutecznie udoskonalany, musi być powtarzany systematycznie w dłuższym wymiarze czasowym, bo tylko wtedy będziemy mogli oczekiwać jego poprawy. Warto więc także w treningu starszych zawodników podzielić sobie mikrocykl lub mezocykl na właściwe do potrzeb tematy treningowe.

✓ Przykładowy, miesięczny rozkład treści treningowych dla szkoły ponadpodstawowej

WRZESIEŃ		MIESIĘCZNY PLAN TRENINGU				
TYDZIEŃ I	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
TECHNIKA	Podania/przyjęcia	Podania/przyjęcia	Podania/przyjęcia	Trening indywidualny	Podania/przyjęcia	Mecze w klubie
TAKTYKA	Tworzenie linii podania - atak	Tworzenie linii podania - atak	Tworzenie linii podania - atak		Tworzenie linii podania - atak	
MOTORYKA	Sprawność ogólna	Siła dynamiczna koordynacja	Wytrzymałość specjalna		Szybkość	
TEORIA				Historia piłki nożnej		

WRZESIEŃ		MIESIĘCZNY PLAN TRENINGU				
TYDZIEŃ II	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
TECHNIKA	Podania/przyjęcia	Podania/przyjęcia	Podania/przyjęcia	Trening indywidualny	Podania/przyjęcia	Mecze w klubie
TAKTYKA	Tworzenie linii podania - atak	Tworzenie linii podania - atak	Tworzenie linii podania - atak		Tworzenie linii podania - atak	
MOTORYKA	Sprawność ogólna	Siła dynamiczna koordynacja	Wytrzymałość specjalna		Szybkość	
TEORIA				Fair Play		

WRZESIEŃ		MIESIĘCZNY PLAN TRENINGU				
TYDZIEŃ III	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
TECHNIKA	Prowadzenie, drybling	Prowadzenie, drybling	Prowadzenie, drybling	Trening indywidualny	Prowadzenie, drybling	Mecze w klubie
TAKTYKA	Zamykanie linii podania - obrona	Zamykanie linii podania - obrona	Zamykanie linii podania - obrona		Zamykanie linii podania - obrona	
MOTORYKA	Sprawność ogólna	Siła dynamiczna koordynacja	Wytrzymałość specjalna		Szybkość	
TEORIA				Cele Treningu indywidualnego		

WRZESIEŃ		MIESIĘCZNY PLAN TRENINGU				
TYDZIEŃ IV	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
TECHNIKA	Prowadzenie, drybling	Prowadzenie, drybling	Prowadzenie, drybling	Trening indywidualny	Prowadzenie, drybling	Mecze w klubie
TAKTYKA	Zamykanie linii podania - obrona	Zamykanie linii podania - obrona	Zamykanie linii podania - obrona		Zamykanie linii podania - obrona	
MOTORYKA	Sprawność ogólna	Siła dynamiczna koordynacja	Wytrzymałość specjalna		Szybkość	
TEORIA				Regeneracja po mecz / trening		

W zaprezentowanym, przykładowym rozkładzie zajęć treningowych dla szkoły ponadpodstawowej, treści treningowe z zakresy techniki i taktyki realizowane są w cyklu 2-tygodniowym. Ma to na celu powtarzalność i w konsekwencji lepsze opanowanie realizowanych elementów. Program szkolenia i dobór tematów, środków treningowych, powinien być dopasowany do aktualnie posiadanych przez uczniów – piłkarzy umiejętności i potrzeb.

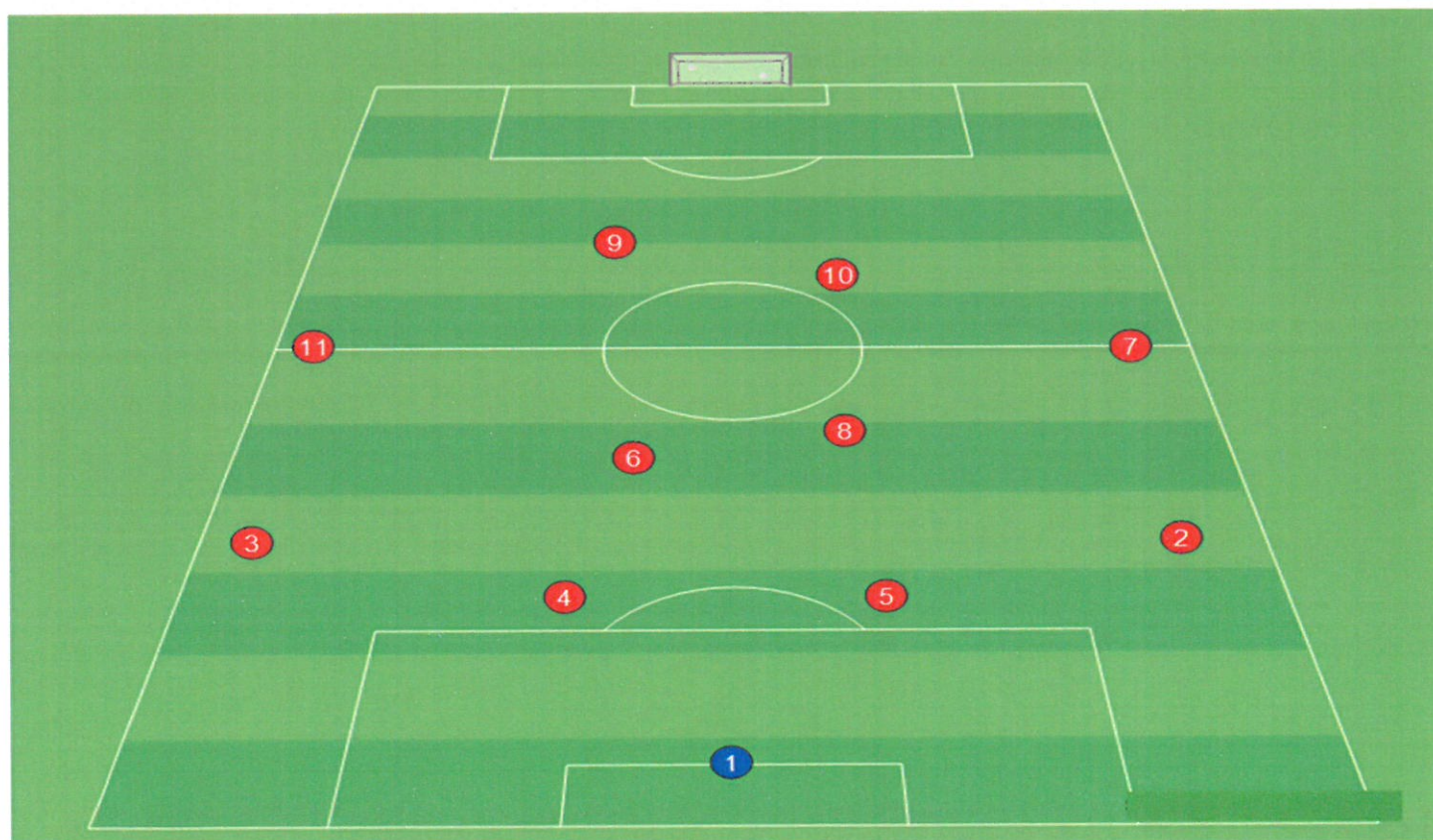


✓ Proponowane ustawienie taktyczne w szkołach ponadpodstawowych:

1 – 4 – 3 – 3:



1 – 4 – 4 – 2:





## Przykładowa budowa jednostki treningowej:

Trener	Jan Kowalski				Asystent	Marek Nowak		
Temat zajęć	Doskonalenie podań piłki wewnętrzną częścią stopy							
Data	23.05.2017	Godzina	10.05	Miejsce	Boisko szkolne			
Kategoria	U17	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	47	Liczba zawodników		22
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	22	4	tak	tak	tak	-	-	-
CZĘŚĆ WSTĘPNA								czas: 30 min.
Grafika:  1. Zbiórka i przywitanie klasy 2. Omówienie tematu zajęć i celów  3. Ćwiczenia ożywiająca z elementami wszechstronnego szkolenia ruchu i techniki piłkarskiej 4. Ćwiczenia z elementami motoryki (koordynacja, szybkość, siła, skoczność, wytrzymałość...) 5. Gra pobudzająca (np. na utrzymanie piłki)						Opis:		
CZĘŚĆ GŁÓWNA								czas: 55 min.
Grafika:  1. Realizacja tematu zajęć (np. podania / przyjęcia piłki + strzały) w ćwiczeniach piłkarskich w grupach, w grach  2. Realizacja tematu zajęć w formie gry zadaniowej, fragmentów gry, gry uproszczonej  3. Gra dowolna						Opis:		
CZĘŚĆ KOŃCOWA								czas: 5 min.
Grafika:  1. Podsumowanie zajęć						Opis:		

**Gra jest najbardziej efektywnym sposobem na podnoszenie umiejętności indywidualnych młodych piłkarzy. Grę możemy stosować w różnych modułach, osiągając zadawalające efekty.**



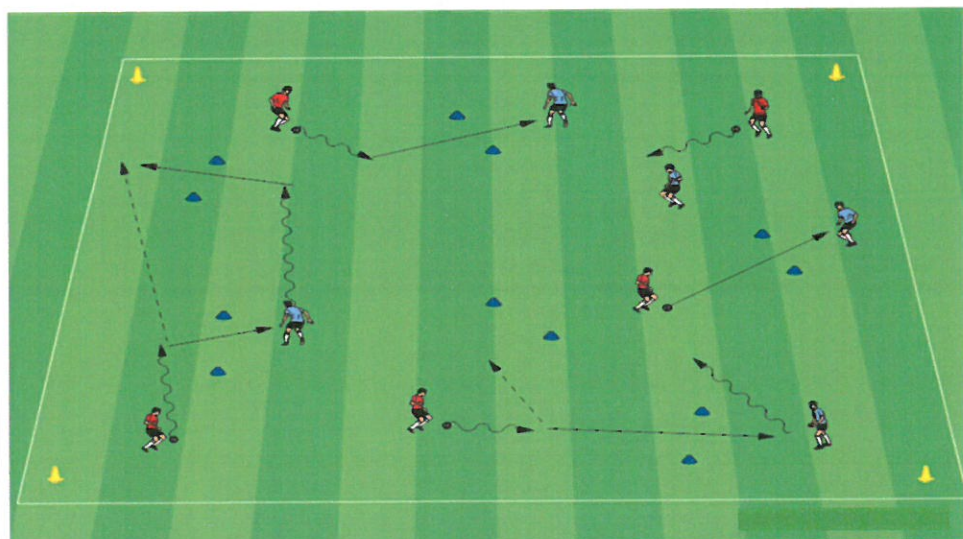
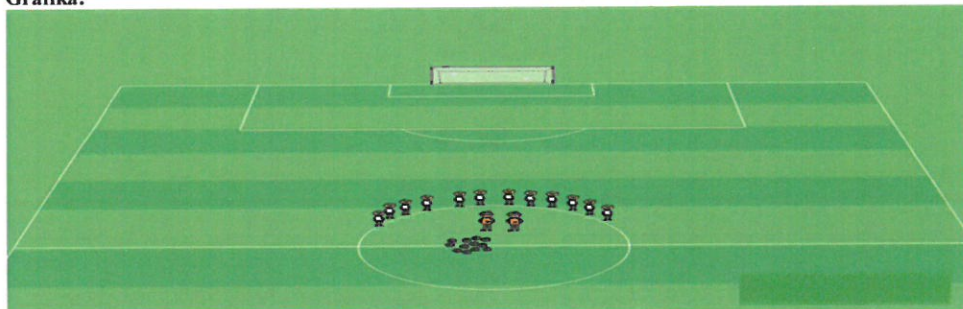
✓ Przykładowy konspekt jednostki treningowej dla uczniów klasy I:

Trener	Jan Kowalski				Asystent	Tomasz Nowak		
Temat zajęć	Doskonalenie gry w fazie przejściowej Atak / Obrona							
Data	12.10.2017	Godzina	9.30	Miejsce	Boisko			
Kategoria	U16	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	34	Liczba zawodników		22
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	22	4	Tak	Tak	---	8	---	---

**CZĘŚĆ WSTĘPNA**

**czas: 30 min.**

Grafika:



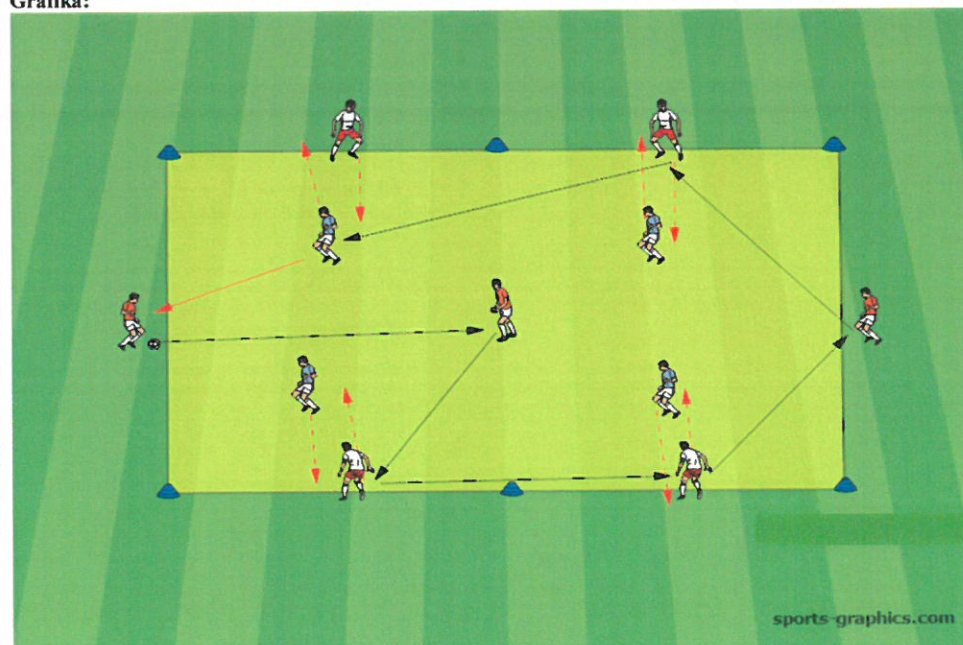
Opis:

- ✓ Zbiórka i przywitanie klasy
- Omówienie tematu zajęć i celów  
czas: 3 minuty
- Tworzymy 2 prostokąty 40/25m. W każdym max. 12 zawodników po 6 w danym kolorze. Cel to:
  1. podania piłki przez ustawione ze stożków bramki do kolegi w tym samym kolorze (lub innym) – po podaniu, np. 4 przeskok obunóż nad stożkiem...
  2. Gra 1x1 w parach – kto przeprowadzi piłkę przez większą ilość bramek w ciągu 1 minuty...
  3. Np. czerwoni bronią bramek, a niebiescy starają się przez nie przeprowadzić piłkę
 czas: 12 minut
- Ćwiczenia stretchingowe  
czas: 3 minuty
- Gra na utrzymanie piłki 5x5. Punkt jak piłka zagrana przez bramkę  
czas: 2x5 minut

**CZĘŚĆ GŁÓWNA**

**czas: 55 min.**

Grafika:

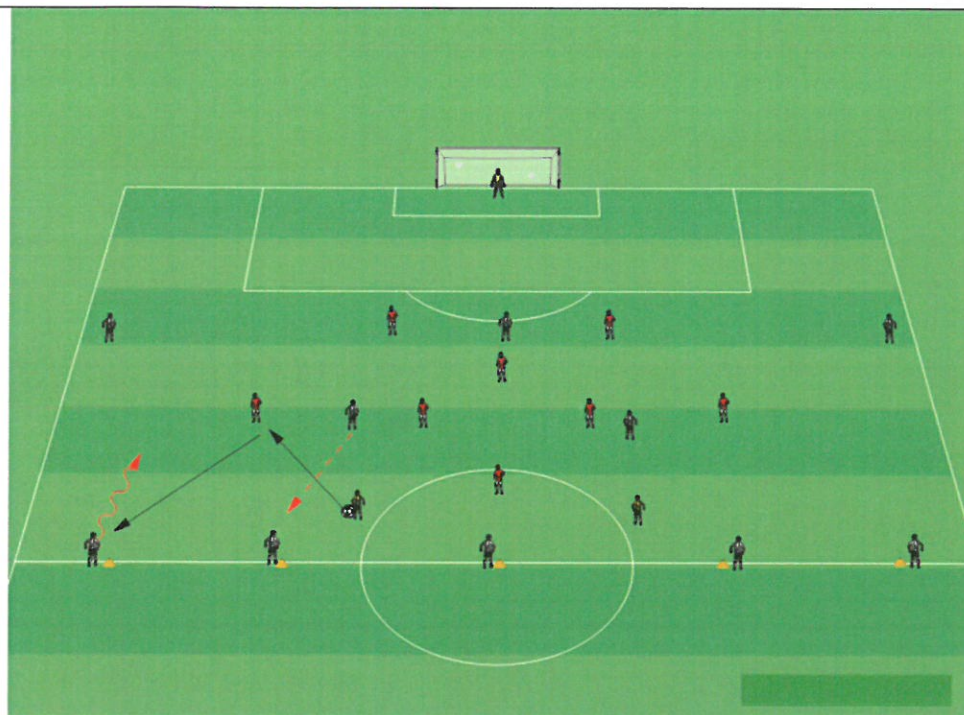


Opis:

- Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. 4 zawodników zewnętrznych gra w „dziadka” przeciw 4 zawodnikom środkowym (ustawieni 2x2 – nie krzyżują się). Do pomocy mają 3 zawodników neutralnych. Cel to gra od 1 gracza neutralnego do 2. Nie wolno atakować graczy neutralnych zewnętrznych. Zmiana w środku całej czwórki następuje po przejęciu piłki i podaniu jej do zawodnika neutralnego zewnętrznego. Gra toczy się na 2 lub 1 kontakt z piłką. Akcentujemy fazę przejściową z ataku do obrony, tak by neutralni nie zdążyli podać piłki między sobą.

czas: 4x4 minuty

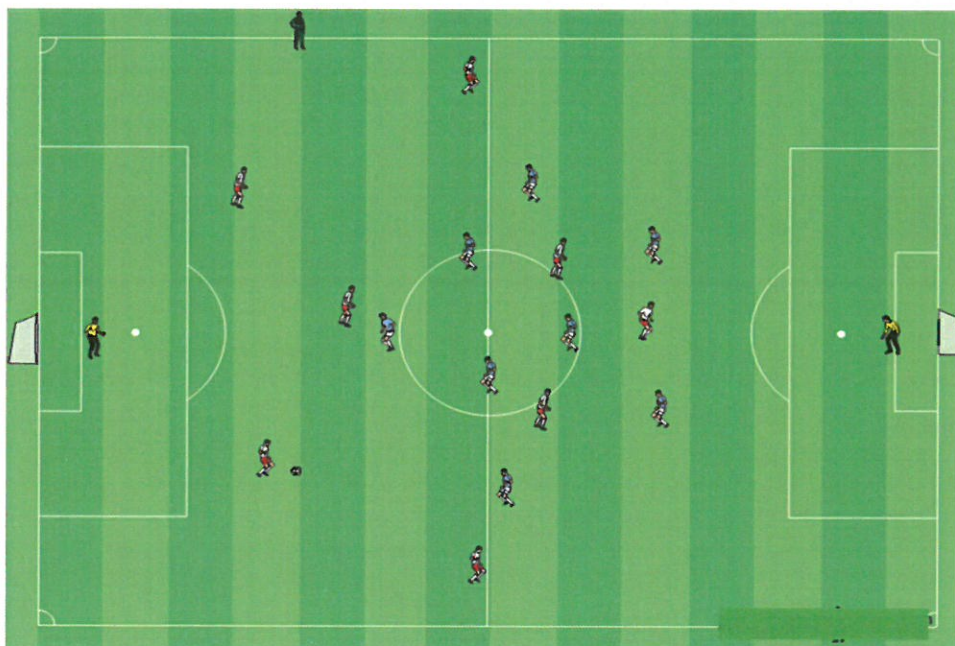




- Gra 7x8. Zawodnicy w składzie 7 osobowym mają za zadanie zdobyć bramkę. Zespół broniący uniemożliwia to, a po przejęciu piłki przechodzi do ataku (faza przejściowa) i stara się zagrać piłkę po ziemi do jednego z pięciu zawodników ustawionych na linii środkowej boiska. Po dokładnym podaniu 5 zawodników ze środka wchodzi do gry a 5 środkowych ustawia się na linii środkowej. Nie zmieniają się tylko zawodnicy środkowi (4 i 5).

Zaznaczamy fazę przejściową gdy zespół atakujący traci piłkę.

czas: 2x10 minut



- Gra dowolna na całym boisku 11x11

Czas: 15 minut

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

czas: 3 min.

### Grafika:

- Podsumowanie zajęć

### Opis:

Podsumowanie zajęć.  
Omówienie ich przez zawodników



## 3.5. Program szkolenia dla klas I – IV szkoły ponadpodstawowej

### ✓ Elementy z zakresy motoryki i teorii do zrealizowania w klasach ponadpodstawowych

MOTORYKA	TEORIA
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szybkość</li> <li>2. Koordynacja</li> <li>3. Siła ogólna</li> <li>4. Siła dynamiczna</li> <li>5. Skoczność</li> <li>6. Wytrzymałość specjalna (gry)</li> <li>7. Wytrzymałość ogólna (biegi tlenowe, basen, interwały)</li> <li>8. Stabilizacja</li> <li>9. Zwrotność</li> <li>10. Gimnastyka funkcjonalna</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Informacje na temat właściwego odżywiania, diet</li> <li>2. Fair Play – szacunek na boisku i poza nim</li> <li>3. Trening indywidualny. Dlaczego warto się samodoskonalić</li> <li>4. Regeneracja po meczu i treningu</li> <li>5. Lider drużyny. Przykłady karier piłkarskich, wybitni zawodnicy, sukcesy i porażki sportowe i życiowe</li> <li>6. Trening funkcjonalny i jego znaczenie w przeciwdziałaniu kontuzjom</li> <li>7. Systemy gry stosowane we współczesnej piłce</li> <li>8. Zarządzanie czasem – plan dnia, realizacja postawionych zadań</li> <li>9. Autopromocja w mediach</li> <li>10. Rola menadżera piłkarskiego</li> <li>11. Trening – wpływ na organizm. Podstawowe informacje o swoim organizmie</li> <li>12. Pierwsza pomoc</li> <li>13. Suplementacja. Od kiedy, co?</li> <li>14. Analiza gry – wybranych elementów, najlepszych zespołów piłkarskich</li> <li>15. Historia gry w piłkę nożną</li> <li>16. Znaczenie sprawności fizycznej w sporcie i w codziennym życiu</li> <li>17. Higiena osobista, a piłka nożna</li> <li>18. Główne przepisy gry w piłkę nożną</li> </ol>
<p><b>Proponowany rozkład akcentów motorycznych w mikrocyklu treningowym:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poniedziałek – wydolność tlenowa / gibkość / stabilizacja</li> <li>- Wtorek – siła ogólna / siła dynamiczna / koordynacja</li> <li>- Środa – wytrzymałość specjalna</li> <li>- Czwartek – zwrotność</li> <li>- Piątek - szybkość</li> </ul>	

• **Elementy z zakresy techniki i taktyki piłki nożnej do zrealizowania w klasach ponadpodstawowych**

TECHNIKA	TAKTYKA
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalenie prowadzenia (drybling) piłki w określony sposób (różne kierunki, slalomy, nawroty..) <ul style="list-style-type: none"> <li>• prostym podbiciem</li> <li>• wewnętrznym podbiciem</li> <li>• zewnętrznym podbiciem</li> </ul> </li> <li>2. Doskonalenie uderzenia piłki po podaniu własnym, partnera, sytuacyjnie <ul style="list-style-type: none"> <li>• wewnętrzną częścią stopy</li> <li>• prostym podbiciem</li> <li>• wewnętrznym podbiciem</li> <li>• zewnętrznym podbiciem</li> <li>• uderzenie piłki głową w wyskoku i z padem: <ul style="list-style-type: none"> <li>- przednią częścią czoła</li> <li>- uderzenia boczną częścią czoła</li> </ul> </li> <li>• sytuacyjnie</li> <li>• z powietrza (po koźle, z wolej)</li> </ul> </li> <li>3. Przyjęcie piłki stopą, udem i klatką piersiową: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wewnętrzną częścią stopy (piłka tocząca się, aktywnie w ruchu do podania, strzału, pod presją rywala)</li> <li>• wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem (piłka tocząca się, piłka górna w locie opadającym)</li> <li>• klatką piersiową ze skrętem ciała</li> </ul> </li> <li>4. Doskonalenie zwodów podczas prowadzenia, przyjęcia, uderzenia piłki – aktywny obrońca</li> <li>5. Doskonalenie odbioru piłki przez wyprzedzenie w momencie przyjęcia piłki</li> <li>6. Nauczanie gry wślizgiem (odpowiednia nawierzchnia)</li> <li>7. Technika gry w obronie 1x1 w bezpośrednim kontakcie z rywalem (np. przy dośrodkowaniu piłki, blokowaniu uderzeń i podań rywala)</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalenie gry ciałem <ul style="list-style-type: none"> <li>• na podłożu</li> <li>• w wyskoku</li> </ul> </li> <li>2. Doskonalenie wrzutu piłki z autu <ul style="list-style-type: none"> <li>• z miejsca</li> <li>• z rozbiegu</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nauka gry na różnych pozycjach w składach 11 osobowych</li> <li>2. Gry w przewagach 2x1, 3x1, 4x2... 2x3, 3x4...</li> <li>3. Wybieganie na tzw. „wolne pole”</li> <li>4. Tworzenie i zamykanie linii podania-atak/obrona</li> <li>5. Skracanie pola gry</li> <li>6. Ustawienie formacji w fazie obrony i ataku</li> <li>7. Asekuracja partnera w różnych sektorach boiska</li> <li>8. Zachowania w fazach przejściowych</li> <li>9. Gra pressingiem (wysoki/średni/niski)</li> <li>10. Nauka odpowiedniego ustawiania się na boisku w zależności od pozycji kolegi, rywala i piłki</li> <li>11. Nauka krycia każdy swego</li> <li>12. Nauka krycia w strefie przy SFG</li> <li>13. Doskonalenie krycia przeciwnika bez piłki</li> <li>14. Gry uproszczone na małe bramki w składach maksymalnie 7 osobowych</li> <li>15. Małe gry z założeniami</li> <li>16. Gry pomocnicze</li> <li>17. Otwieranie gry</li> <li>18. Absorbowanie przeciwnika ruchem zawodnika z piłką, celem ściągnięcia na siebie uwagi rywala dla otwarcia gry współpartnerom</li> <li>19. Podania przyśpieszające (progresywne)</li> <li>20. Ruch do piłek prostopadłych</li> <li>21. Przenoszenie gry</li> <li>22. Rozwiązywanie stałych fragmentów gry w ataku i obronie</li> <li>23. Doskonalenie gry na „spalony”</li> <li>24. Doskonalenie ataku pozycyjnego i szybkiego</li> <li>25. Asekuracja ataku szybkiego</li> <li>26. Podania do zawodnika o 1, 2 linie wyżej</li> <li>27. Wciąganie rywala w zamierzoną strefę boiska</li> <li>28. Tworzenie przestrzeni dla współpartnera</li> <li>29. Ustawienie między liniami rywala</li> <li>30. Poruszanie się łukami</li> <li>31. Tworzenie przewag liczebnych w wybranych strefach boiska</li> <li>32. Obrona stref bezpośredniego zagrożenia</li> <li>33. Równowaga ofensywno – defensywna</li> <li>34. Tworzenie trójkątów, rąbów w fazie ataku</li> <li>35. Gra pressingiem „tempowym” – np. atak na zawodnika z piłką po 3 podaniach rywala</li> <li>36. Wyciąganie rywala z wybranej strefy boiska</li> <li>37. Nauczanie i doskonalenie gry w wybranych systemach gry</li> <li>38. Nauczanie krycia strefowego i „każdy swego”</li> <li>39. Tworzenie głębi</li> <li>40. Pressing tempowy (np. atak po 3 podaniu rywala)</li> <li>41. Tworzenie i utrzymanie przestrzeni gry</li> <li>42. Limit czasowy w transferze pozytywnym</li> <li>43. Walka o pozycję</li> <li>44. Asekuracja i wsparcie ataku szybkiego</li> </ol>



### 3.6. Przykładowy roczny rozkład akcentów treningowych

## Klasa I szkoły ponadpodstawowej

### WRZESIEŃ

#### TECHNIKA

- a) doskonalenie uderzeń piłki wewnętrznym podbiciem
- b) doskonalenie prowadzenia piłki ze zmianą kierunku po zwodzie różnymi sposobami
- c) doskonalenie techniki w powiązaniu ze sprawnością ogólną
- d) doskonalenie uderzeń piłki w dwójkach z przyjęciem i bez przyjęcia
- e) doskonalenie strzału do bramki z różnych miejsc na boisku
- f) doskonalenie gry ciałem w czynnościach atakowania w miejscu, biegu, wyskoku ( odgradzanie piłki ciałem przed atakiem przeciwnika, przyjęcie ataku przeciwnika w momencie posiadania piłki)
- g) doskonalenie prowadzenia piłki ( różne formy sztafet)
- h) doskonalenie uderzenia piłki głową w biegu, wyskoku
- i) doskonalenie techniki w dwójkach 1x1 na utrzymanie na bramkę

#### TAKTYKA

- a) doskonalenie wychodzenia na pozycje i krycia na ograniczonym polu 3x2,4x2 (dwa kontakty)
- b) doskonalenie współpracy grupowej w sytuacjach łatwych 2x1, 3x1,3x2,4x2 ze strzałem na bramkę
- c) doskonalenie gry w systemie 1-4-4-2 (sposób krycia w strefie, opóźnienie działań ofensywnych przeciwnika)
- d) doskonalenie gry w przewadze liczebnej 7x6, 5x4, kombinacje przenoszące środek ciężkości gry- podanie średnie, krótkie, długie
- e) gra (symulowana) 11x7 akcent rzutów różnych, wolnych, karnych i wrzutu z autu
- f) gra uproszczona 11x11 na trzy kontakty

#### SPRAWNOŚĆ OGÓLNA

- a) doskonalenie techniki biegu ( przodem, tyłem, bokiem)
- b) doskonalenie skoczności ( wyskoki z odbicia jednonóż i obunóż)

### **TECHNIKA**

- a) doskonalenie odbioru piłki w momencie przyjęcia, po przyjęciu, przez wyprzedzenie z boku, tyłu, przodu
- b) doskonalenie techniki w połączeniu ze sprawnością ogólną
- c) doskonalenie strzałów na bramkę po ćwiczeniach w trójkach
- d) doskonalenie dryblingu wykorzystując do tego również nogą słabszą
- e) doskonalenie uderzeń piłki głową w dwójkach i trójkach

### **TAKTYKA**

- a) doskonalenie gry w systemie 1-4-4-2 z libero i w linii
  - skracanie i zawężanie pola gry
  - wzajemne informowanie się
  - asekuracja i przekazywanie
  - przemieszczanie się w kierunku piłki
  - znaczenie gry bramkarza
- b) doskonalenie gry na utrzymanie się przy piłce
- c) doskonalenie gry w równowadze liczebnej 1x1 ze strzałem na bramkę
- d) doskonalenie ćwiczeń taktycznych w formie gier 4x4, 8x8 z kryciem strefowym i przeprowadzeniem piłki na linię końcową wyznaczonego boiska
- e) gra „bułgarska” w poprzek boiska ( pkt. za ustawienie piłki na linii bocznej boiska) akcent przenoszenia ciężaru gry, poddanie średnie i długie
- f) gra uproszczona 11x11 - trzy kontakty

### **SPRAWNOŚĆ RUCHOWA**

- a) doskonalenie techniki biegu ze zmianą tempa i kierunku
- b) doskonalenie sprawności ogólnej z akcentem na szybkość i zwinność
- c) koordynacja ruchowa



## **LISTOPAD**

### **TECHNIKA**

- a) doskonalenie techniki- ćwiczenia w czwórkach z dwoma piłkami
- b) doskonalenie podań i przyjęć piłki z rotacją
- c) doskonalenie techniki strzałów na bramkę z przeciwnikiem i bez przeciwnika
- d) doskonalenie techniki w dwójkach, gra 1x1 na utrzymanie się przy piłce i na małe bramki
- e) doskonalenie gry głową; podania, wybicia, strzały
- f) doskonalenie zwodów z piłką w uderzeniu, w przyjęciu, w prowadzeniu
- g) doskonalenie wślizgu nogą bliższą
- h) gry i zabawy z piłkami

### **TAKTYKA**

- a) doskonalenie podań piłki w trójkach ze zmianą miejsc
- b) doskonalenie gry przy przewadze broniących 1x2, 2x3, 3x4
- c) doskonalenie działań grupowych w grze obronnej akcent
- d) skracanie i zawężanie pola gry  
kiedy drużyna atakująca przemieści piłkę w kierunku własnej bramki  
po wybiciu piłki przez drużynę broniącą w kierunku bramki przeciwnika
- e) doskonalenie widzenia peryferycznego w grze na 4 bramki na ½ boiska.  
Bramki ustawione w narożnikach boiska, po strzelonej bramce drużyna utrzymuje się przy piłce
- f) gra uproszczona 11x11 ( rzuty różne z pola karnego)
- g) gra na utrzymanie się przy piłce

### **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) wieloskoki
- b) starty z różnych pozycji wyjściowych
- c) doskonalenie zwinności, gibkości i zwrotności
- d) kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych

## GRUDZIEŃ

### TECHNIKA

- a) doskonalenie techniki w połączeniu ze sprawnością ogólną
- b) doskonalenie techniki w ćwiczeniach kompleksowych
- c) doskonalenie techniki w dwójkach, gra 1x1 na utrzymanie się przy piłce, na małe bramki
- d) doskonalenie techniki w dwójkach
- e) doskonalenie poznanych zwodów
- f) doskonalenie uderzania piłki głową

### TAKTYKA

- a) doskonalenie współpracy grupowej w małych grach 2x2 i 3x3
- b) doskonalenie podań w dwójkach z wychodzeniem na pozycji
- c) doskonalenie krycia każdy swego i krycia strefowego w małych grach 4x4
- d) gra uproszczona 11x11 ( krótkie rzutu różne) z linii pola karnego (trzy kontakty)
- e) gra właściwa

### SPRAWNOŚĆ OGÓLNA

- a) doskonalenie biegu po krzywej i łamanej
- b) doskonalenie sprawności ogólnej z akcentem na skoczność i zwinność
- c) koordynacja — równowaga ciała, aerobik



**TECHNIKA**

- a) doskonalenie uderzania piłki głową z wyskoku i z upadkiem
- b) doskonalenie uderzania piłki po zwodzie i po dryblingu
- c) doskonalenie przyjęcia piłki w biegu
- d) doskonalenie odbioru piłki przez wyprzedzenie
- f) doskonalenie uderzania piłki z woleja
- g) doskonalenie strzałów do bramki bez przeciwnika i z przeciwnikiem
- h) doskonalenie techniki w połączeniu ze sprawnością ogólną

## **TAKTYKA**

doskonalenie gry nogą, głową w sytuacjach fragmentów gry przy współpracy z bramkarzem 2x2, 3x3

doskonalenie małych gier i gier pomocniczych na utrzymanie się przy piłce

doskonalenie odbioru piłki w grach 1x1, 2x2, 3x3

Gra ofensywna obrońców. Wyprowadzenie piłek ze strefy obrony.

atak na obronę 1+8x8+1 na połowie boiska, obrońcy uzyskują punkt za długie i

celne poddanie do przesuwanego się bramkarza

gra uproszczona 11x11 ( trzy kontakty w polu karnym bez przyjęcia)

## **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) doskonalenie sprawności ogólnej
- b) kształtowanie wytrzymałości tlenowej i siły ogólnej
- c) koordynacja – aerobik
- d) bieg w nierównym tempie

## **LUTY**

### **TECHNIKA**

- a) doskonalenie techniki w połączeniu ze sprawnością ogólną
- b) doskonalenie techniki w trójkach z dwiema piłkami w miejscu i biegu; w biegu ze strzałem na bramkę
- c) doskonalenie dryblingu
- d) doskonalenie uderzania piłki z półwoleja
- e) doskonalenie gry ciałem w czynnościach bronięcia; w miejscu, biegu, wyskoku przez atakowanie ciałem przeciwnika posiadającego piłkę
- f) doskonalenie uderzania piłki głową w miejscu, biegu z upadkiem

### **TAKTYKA**

- a) doskonalenie podań piłki w trójkach ( skośne i poprzeczne) poruszając się wzdłuż boiska
- b) doskonalenie organizacji gry w obronie w małych grach 5x5, 6x6 akcent
  - przemieszczanie się w kierunku własnej bramki
  - krycie zawodnika bez piłki
  - blokowanie zawodnika z piłką
- c) doskonalenie wychodzenia na pozycji i krycie 3x1, 2x1, 4x2, 3x2 ze strzałem na bramkę



- d) małe gry 5x5 z dwoma neutralnymi na ograniczonym boisku
- e) gra uproszczona 1+8x8+1 ze skracaniem pola i grą na spalony

### **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) doskonalenie sprawności ukierunkowanej z akcentem na wytrzymałość, siłę, skoczność i szybkość
- b) koordynacja
- c) aerobik

## **MARZEC**

### **TECHNIKA**

- a) doskonalenie techniki w połączeniu ze sprawnością ogólną
- b) doskonalenie prowadzenia piłki w połączeniu ze zwodami pojedynczymi, podwójnymi, obrotami i przeniesieniem stopy nad piłkę, zamachem oraz poddaniem i strzałem do bramki
- c) doskonalenie uderzania piłki głową w biegu, wyskoku
- d) doskonalenie długich podań, podanie bez przyjęcia nogą, głową
- e) doskonalenie ćwiczeń trójkowych — przygotowanie do ataku szybkiego
- f) doskonalenie wślizgu
- g) doskonalenie techniki w czwórkach

### **TAKTYKA**

- a) doskonalenie ataku szybkiego
- b) doskonalenie gry w systemie 1-4-4-2
  - skracanie, zawężanie pola gry
  - asekuracja, przekazywanie
- c) doskonalenie wychodzenia na pozycję i krycia 4x2, 3x2, 4x3 ze strzałem na bramkę
- d) doskonalenie gry w przewagach
- f) doskonalenie stałych fragmentów gry
- g) gra uproszczona

## **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) doskonalenie sprawności ogólnej z akcentem na wytrzymałość, szybkość, skoczność
- b) kształtowanie siły, mocy
- c) koordynacja ruchowa



## **KWIECIEŃ**

### **TECHNIKA**

- a) doskonalenie prowadzenia, uderzenia i przyjęcia piłki zewnętrznym, wewnętrznym i prostym podbiciem
- b) doskonalenie dryblingu
- c) doskonalenie strzałów do bramki nogą, głową z różnych pozycji, bez przyjęcia po prowadzeniu, poddaniu z powietrza
- d) doskonalenie dośrodkowania
- e) doskonalenie gry ciałem, wślizgu, odbioru piłki
- f) doskonalenie uderzeń sytuacyjnych
- g) doskonalenie techniki w trójkach – dwie piłki

### **TAKTYKA**

doskonalenie gry w ataku szybkim

doskonalenie odbioru piłki i wychodzenia na pozycję 5x2x6x2 (jedno przyjęcie na ograniczonym polu). Po odbiorze piłki do środka wchodzi ten co stracił wraz z zawodnikiem, który do niego poddawał

doskonalenie ataku pozycyjnego

gra na 3 bramki na ½ boiska. Po strzelonej bramce drużyna utrzymuje się przy piłce i następuje zmiana kierunku ataku, akcent doskonalenia wzorcowego ustawiania się w stosunku do przeciwnika

gra 1x7x7x1 (atak na obronę) z akcentem ataku szybkiego

gra szkolna

doskonalenie asekuracji w małych grach, akcent asekuracja po przegranej przez partnera pojedynku 1x1

### **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) doskonalenie sprawności ogólnej z akcentem na szybkość w grach i zabawach ruchowych
- b) koordynacja – zróżnicowanie kinetyczne
- c) zmiany tempa biegu, bieg tyłem

**TECHNIKA**

- a) doskonalenie techniki w czwórkach z dwoma piłkami
- b) doskonalenie uderzeń piłki po przyjęciu i bez przyjęcia
- c) doskonalenie prowadzenia piłki po linii prostej i łamanej
- d) doskonalenie techniki użytkowej w grach 1x1, 2x2, 2x1 zakończonych strzałem na bramkę
- e) doskonalenie techniki w dwójkach, różne formy ćwiczeń w miejscu i biegu
- f) doskonalenie uderzenia piłki głową w miejscu, biegu, wyskoku z przeciwnikiem

**TAKTYKA**

- a) doskonalenia gry w systemie 1-4-3-3 i 1-4-4-2
  - nauka doskonalenia gry aktywną strefą
  - doskonalenie skracania i zawężania
  - doskonalenie podwajania i potrajania
- b) gra uproszczona 1+8x8+1 ze skracaniem pola gry i gra na spalony
- c) doskonalenie gry w równowadze 2x2, 3x3 ze strzałem na bramkę
- d) gra szkolna i właściwa

**SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) doskonalenie sprawności ogólnej w grach i zabawach ruchowych
- b) koordynacja — zróżnicowanie kinetyczne
- c) zmiany tempa biegu, bieg tyłem



### 3.7. Przykładowy roczny rozkład akcentów treningowych

## Klasa II szkoły ponadpodstawowej

### CZERWIEC

#### TECHNIKA

- a) doskonalenie i utrwalenie prawidłowych nawyków ruchowych, poszczególnych elementów techniki z wykorzystaniem ich w grze i walce z przeciwnikiem
- b) doskonalenie techniki w trójkach; rzuty różne karne, wolne
- c) doskonalenie strzału na bramkę z różnych miejsc na boisku
- d) doskonalenie długich podań w dwójkach
- e) doskonalenie uderzenia piłki głową w dwójkach i trójkach
- f) doskonalenie żonglerki w dwójkach
- g) tenis nożny 4x4
- h) podania progresywne

#### TAKTYKA

- a) doskonalenie ustawiania i przemieszczania się zawodników broniących w linii
- b) doskonalenie ataku szybkiego
- c) gra szkolna na dwie bramki, dwiema piłkami bez spalonych. Bramkę można zdobyć w momencie, gdy jedna drużyna jest w posiadaniu dwóch piłek. Liczy się tylko strzał jedną piłką — akcent szybkość reakcji i doskonalenie spojrzenia peryferycznego
- d) gra szkolna
- e) gra właściwa
- f) tworzenie linii podań piłki

**TECHNIKA**

- a) doskonalenie techniki w połączeniu ze sprawnością ogólną
- b) doskonalenie prowadzenia piłki zewnętrznym podbiciem, wewnętrznym podbiciem, prostym podbiciem obiema nogami
- c) doskonalenie zwodów z piłkarskich z przeciwnikiem
- d) gra ciałem w fazie atakowania w miejscu, biegu, wyskoku (odgradzanie piłki ciałem przed atakiem przeciwnika, przyjęcie ataku przeciwnika w momencie posiadania piłki)
- e) doskonalenie żonglerki w dwójkach
- f) doskonalenie techniki uderzeń piłki w dwójkach z przyjęciem i bez przyjęcia
- g) doskonalenie strzałów na bramkę po zwodzie
- h) doskonalenie techniki w czwórkach - ćwiczenia kompleksowe

**TAKTYKA**

- a) doskonalenie wychodzenia na pozycję na ograniczonym polu 6x2, 4x2, na jeden i dwa kontakty
- b) doskonalenie strzałów na bramkę po prowadzeniu ze zmianą miejsc w trójkach
- c) doskonalenie gry w systemie 1-4-4-2 akcent tworzenia tzw. ruchomych trójkątów pozwalających na skuteczną asekurację i przekazywanie
- d) doskonalenie ataku szybkiego
- e) gra uproszczona 11x11 na trzy kontakty
- f) doskonalenia krycia "każdy swego" w grach

**SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- doskonalenie techniki i rytmu biegu
- kształtowanie mocy
- koordynacja ruchowa z wykorzystaniem piłek
- szybkość



## **PAŹDZIERNIK**

### **TECHNIKA**

- a) doskonalenie uderzenia piłki głową w dwójkach i trójkach
- b) doskonalenie techniki w czwórkach, dwie piłki
- c) doskonalenie odbioru piłki z przodu, boku, tyłu przez odebranie piłki, przez
- d) wybiecie piłki, wślizg, zastosowania gry ciałem
- e) doskonalenie techniki strzałów do bramki z przeciwnikiem i bez przeciwnika
- f) stałe fragmenty gry
- g) doskonalenie techniki w połączeniu ze sprawnością ogólną

### **TAKTYKA**

- a) doskonalenie wychodzenia na pozycję
- b) doskonalenie gry przy przewadze atakujących zakończone strzałem 2x1, 3x2, 4x2
- c) doskonalenie gry w ataku pozycyjnym zakończone strzałem na bramkę
- d) doskonalenie gry w obronie — krycie luźne, krycie ścisłe, pressing
- e) doskonalenie ataku pozycyjnego — gra 11x 10
- f) gra szkolna 11x 11 na skróconym polu gry

### **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) doskonalenie techniki i rytmu biegu
- b) doskonalenie sprawności ogólnej z akcentem szybkości i zwinności
- c) koordynacja ruchowa
- d) gry i zabawy z akcentem siły

## **LISTOPAD**

### **TECHNIKA**

- a) doskonalenie uderzenia piłki głową z przeciwnikiem
- b) doskonalenie długich podań w dwójkach
- c) proste formy strzałów na bramkę
- d) doskonalenie gry 1x1 na utrzymanie się przy piłce oraz gry na małe bramki
- e) doskonalenie zagrań sytuacyjnych przy udziale przeciwnika
- f) doskonalenie wślizgu w kontakcie z przeciwnikiem
- g) doskonalenie przyjęcia piłki nogą, udem, klatką piersiową z udziałem przeciwnika i bez

### **TAKTYKA**

- a) małe gry doskonalące utrzymanie się przy piłce i fazy przejściowe
- b) doskonalenie działań grupowych ułatwiających zdobywanie bramek: 8x6, 7x5
  - zmiany stref działania
  - tworzenie przewagi sił
  - rozszerzenie pola gry oraz prowadzenie działań z zachowaniem tzw. głębi ataku
  - sposoby tworzenia i wykorzystanie przewagi liczebnej
- c) gra uproszczona 11x11 (na swojej połowie normalnie, na połowie przeciwnika 3 kontakty, w polu karnym przeciwnika bez przyjęcia)

### **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) doskonalenie mocy
- b) starty z różnych pozycji w formie rywalizacji
- c) rytm, tempo biegu



## GRUDZIEŃ

### TECHNIKA

- a) doskonalenie techniki w ćwiczeniach kompleksowych
- b) doskonalenie techniki poddania i przyjęcia piłki akcentując wyjście do poddania
- c) doskonalenie uderzeń piłki głową w wyskoku z udziałem przeciwnika
- d) doskonalenie strzału do bramki po rozegraniu sytuacji 1x1
- e) gry i zabawy z piłkami

### TAKTYKA

- a) małe gry doskonalące odbiór piłki
- b) małe gry doskonalące podania i przyjęcia piłki
- c) doskonalenie gry w przewadze liczebnej 2x1, 3x1 ze strzałem na bramkę
- d) gra szkolna
- e) gra właściwa

### SPRAWNOŚĆ OGÓLNA

- a) ćwiczenia zwinności i gibkości z wykorzystaniem materaców
- b) łączenie sprawności z piłką nożną
- c) ćwiczenia koordynacji ruchowej z wykorzystaniem piłek

## STYCZEŃ

### TECHNIKA

- a) doskonalenie uderzania piłki głową w wyskoku i z upadkiem
- b) doskonalenie techniki – różne formy w dwójkach w miejscu i biegu
- c) doskonalenie uderzania piłki nogą po wykonaniu zwodu i dryblingu
- d) doskonalenie przyjęcia piłki w biegu przy udziale przeciwnika
- e) poddania i przyjęcia piłki z rotacją
- f) doskonalenie techniki w powiązaniu ze sprawnością ogólną
- g) doskonalenie techniki w dwójkach, gra 1x1, na utrzymanie się przy piłce, na dwie bramki

## **TAKTYKA**

- a) małe gry z akcentem doskonalenia utrzymania się przy piłce, wychodzenia na pozycję
- b) doskonalenie faz przejściowych
- c) doskonalenie ścisłego krycia i gry pressingiem w małych grach
- d) gra uproszczona 11x11 na dwa, trzy kontakty

## **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) kształtowanie wytrzymałości tlenowej
- b) kształtowanie wytrzymałości specjalnej
- c) kształtowanie zwinności, zwrotności

## **LUTY**

## **TECHNIKA**

- a) doskonalenie techniki - ćwiczenia kompleksowe
- b) doskonalenie dryblingu
- c) doskonalenie uderzania piłki głową, poddania, wybicia, strzały
- d) doskonalenie podania i przyjęcia piłki przy udziale przeciwnika
- e) doskonalenie strzałów na bramkę - proste formy
- f) doskonalenie uderzeń piłki bez przyjęcia
- g) doskonalenie techniki w połączeniu ze sprawnością ogólną

## **TAKTYKA**

- a) doskonalenie wychodzenia na pozycję w grach 4x1, 3x2 na jeden i dwa kontakty
- b) doskonalenie gry 1x1 w defensywie i ofensywie
- c) małe gry 4x4, 5x5 doskonalące szybkie rozegranie piłki
- d) doskonalenie zachowań w grze obronnej w systemie 1-4-4-2
- e) doskonalenie pressingu
- f) gra uproszczona 1+9x9+1 z akcentem ataku pozycyjnego
- g) gra szkolna



## **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) kształtowanie wytrzymałości beztlenowej
- b) kształtowanie wytrzymałości specjalnej
- c) kształtowanie zwinności i zwrotności
- d) koordynacja ruchowa z wykorzystaniem piłek

## MARZEC

### TECHNIKA

- a) doskonalenie techniki w trójkach na dwie piłki
- b) doskonalenie uderzeń, przyjęć nogą słabszą
- c) doskonalenie techniki – strzały na bramkę w dwójkach
- d) doskonalenie dryblingu wykorzystując do tego celu również nogę słabszą
- e) doskonalenie odbioru piłki wykorzystując do tego technikę wślizgu
- f) doskonalenie uderzenia piłki głową w dwójkach i trójkach
- g) doskonalenie techniki – żonglerka w dwójkach
- h) doskonalenie techniki w powiązaniu ze sprawnością ogólną

### TAKTYKA

- a) małe gry 4x4 z kryciem każdy swego i kryciem strefowym
- b) doskonalenie gry przy przewadze broniących 1x2, 2x3, 3x4 ze strzałem na bramkę i bez
- c) doskonalenie systemu 1-4-3-3
- d) doskonalenie wybiegania na pozycję
- e) doskonalenie podwajania i potrajania we fragmentach gry 8x6 (wyrzut piłki przez bramkarza jest sygnałem do skrócenia pola gry z równoczesnym atakiem dwóch, trzech zawodników na przeciwnika)
- f) gra bułgarska w poprzek boiska, akcent przenoszenia ciężaru gry, doskonalenie podań średnich i długich
- g) gra 11x10 z akcentem ataku pozycyjnego oskrzydłającego

### SPRAWNOŚĆ OGÓLNA

- a) kształtowanie wytrzymałości tlenowej i beztlenowej
- b) kształtowanie siły
- c) doskonalenie elementów koordynacyjnych w połączeniu z techniką piłki nożnej

## KWIECIEŃ

### TECHNIKA

- a) doskonalenie techniki prowadzenia piłki (różne formy sztafet)



- b) doskonalenie techniki w połączeniu ze sprawnością w czwórkach, dwie piłki
- c) doskonalenie strzałów do bramki nogą z różnych pozycji bez przyjęcia, po prowadzeniu, po poddaniu z powietrza
- d) doskonalenie gry ciałem, wślizgu, odbioru piłki
- e) doskonalenie uderzenia piłki głową w dwójkach i trójkach
- f) tenis nożny

### **TAKTYKA**

- a) doskonalenie gry w ataku szybkim - wybiegania na pozycję
- b) doskonalenie gry na pozycjach w obronie i w ataku w systemie 1-4-4-2
- c) doskonalenie gry w równowadze liczebnej 2x2, 3x3 ze strzałem na bramkę
- d) doskonalenie krycia strefowego, stosowanie asekuracji i podwojeń w grze obronnej
- e) skracanie pola gry
- f) doskonalenie ataku pozycyjnego w grach w przewadze atakujących
- g) gra właściwa

### **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) doskonalenie szybkości działania i działania technicznego
- b) kształtowanie mocy
- c) doskonalenie koordynacji ruchowej
- d) gry i zabawy z akcentem siły

## **MAJ**

### **TECHNIKA**

- a) doskonalenie techniki indywidualnej
- b) doskonalenie przyjęcia piłki toczącej się, z powietrza, po koźle
- c) doskonalenie techniki w ćwiczeniach kompleksowych
- d) doskonalenie prowadzenia piłki po linii prostej i łamanej
- e) doskonalenie uderzenia piłki głową w dwójkach i trójkach
- f) doskonalenie techniki użytkowej w grach 1 x 1, 2x2, 2x1 zakończonych strzałem na bramkę

### **TAKTYKA**

- a) doskonalenie gry w systemie 1-4-3-3

- doskonalenie gry aktywną strefą
- c) doskonalenie gry w przewadze atakujących 2x1, 3x2, 4x2 ze strzałem na bramkę
- d) gra 11x6 na  $\frac{3}{4}$  boiska-akcent stałe fragmenty gry
- e) doskonalenie gry na spalony – gra symulowana 4x6x4 na duże bramki.
- f) gra uproszczona

### **SPRAWNOŚĆ OGOLNA**

- a) doskonalenie szybkości
- b) doskonalenie techniki i rytm biegu
- c) koordynacja ruchowa

## **CZERWIEC**

### **TECHNIKA**

- a) doskonalenie i utrwalenie prawidłowych nawyków ruchowych
- b) doskonalenie techniki( żonglerki w dwójkach i trójkach)
- c) doskonalenie techniki w trójkach zakończone strzałem
- d) doskonalenie techniki uderzeń piłki w dwójkach z przyjęciem i bez przyjęcia
- e) doskonalenie uderzeń piłki głową w wysoku z upadkiem
- f) tenis nożny

### **TAKTYKA**

- a) doskonalenie ataku szybkiego
- b) doskonalenie krycia przeciwnika bez piłki
- c) doskonalenie gry w przewadze liczebnej na ograniczonym boisku z dwoma neutralnymi
- d) gra na trzy bramki, doskonaląca widzenie peryferyczne
- e) gra uproszczona 11x11 z akcentem pressingu
- f) gra właściwa

### **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) doskonalenie sprawności z akcentem szybkości, zwinności i skoczności
- b) koordynacja – kształtowanie predyspozycji ruchowych



### 3.8. Przykładowy roczny rozkład akcentów treningowych

## Klasa III i IV szkoły ponadpodstawowej

#### WRZESIEŃ

##### TECHNIKA

- a) doskonalenie podań progresywnych
- b) doskonalenie techniki uderzeń piłki z przyjęciem i bez przyjęcia
- c) doskonalenie techniki w ćwiczeniach kompleksowych
- d) doskonalenie uderzenia piłki głową w biegu, wysoku, na wprost
- e) doskonalenie gry ciałem w czynnościach atakowania w miejscu, biegu, wysoku (odgradzanie piłki ciałem przed atakiem przeciwnika, przyjęcie ataku, przeciwnika w momencie posiadania piłki)
- f) doskonalenie strzału na bramkę po rozegraniu sytuacji 1x1

##### TAKTYKA

- a) doskonalenie prowadzenia piłki w dwójkach, trójkach z wychodzeniem na pozycję
- b) doskonalenie gry w systemie 1-4-4-2 (ustawianie się zawodników w obronie dążenie do ciągłej odbudowy ustawienia wyjściowego, skracanie i zawężanie pola gry)
- c) doskonalenie gry przy przewadze atakujących 3x2, 4x2 itd. ze strzałem na bramkę
- d) gry zadaniowe w równowadze 4x4, 5x5 (gra na utrzymanie się przy piłce na dwa, trzy kontakty, ścisłe krycie, gra pressingiem)
- e) doskonalenie gry obronnej z akcentem krycia strefowego, skracanie pola gry, asekuracja
- f) doskonalenie widzenia peryferycznego, szybkości reakcji w dużej grze dwoma piłkami
- g) gra uproszczona

## **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) doskonalenie biegu po linii krzywej i łamanej
- b) doskonalenie techniki i rytmu biegu
- c) doskonalenie mocy
- d) doskonalenie koordynacji ruchowej z wykorzystaniem piłek
- e) szybkość 5-10-15 w połączeniu z akcentami techniki piłki nożnej

## **PAŹDZIERNIK**

### **TECHNIKA**

- a) doskonalenie odbioru piłki z przodu, z boku, z tyłu przez wybicie, przyjęcie, wyprzedzenie
- b) doskonalenie techniki w trójkach z dwiema piłkami w miejscu i biegu oraz biegu ze strzałem na bramkę
- c) doskonalenie przyjęcia piłki z ćwierć obrotem, półobrotem
- d) doskonalenie zwodów w prowadzeniu, przyjęciu z przeciwnikiem
- e) doskonalenie uderzenia piłki głową z przeciwnikiem
- f) doskonalenie techniki w dwójkach gra 1x1 na utrzymanie się przy piłce i na małe bramki

### **TAKTYKA**

- a) doskonalenie wychodzenia na pozycję odbioru piłki na ograniczonym polu 4x2, 6x2
- b) doskonalenie ataku pozycyjnym
- c) doskonalenie gry przy przewadze broniących 1x2, 2x3, 3x4 ze strzałem na bramkę
- d) doskonalenie gry w ataku pozycyjnym 6x4, 7x5 (zagranie bez przyjęcia, uderzenia z dystansu, zagranie między obrońcami, działanie oskrzydlające)
- e) gra uproszczona 1+8x8+1 ze skracaniem pola gry i gra na spalony
- f) gra bułgarska w poprzek boiska, ustawienie piłki na liniach bocznych

## **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) doskonalenie techniki biegu (przodem, tyłem, bokiem); rytmu biegu
- b) doskonalenie sprawności ogólnej z akcentem szybkości i zwinności

## **LISTOPAD**

### **TECHNIKA**

- a) doskonalenie techniki w ćwiczeniach kompleksowych w czwórkach,
- b) doskonalenie uderzeń i przyjęć piłki z powietrza
- c) doskonalenie prowadzenia piłki ( różne formy sztafet)
- d) doskonalenie uderzania piłki głową: podania, "bicia, strzały
- e) doskonalenie zwodów z piłką
- f) doskonalenie strzałów na bramkę z różnych miejsc na boisku (indywidualnie)

### **TAKTYKA**

- a) doskonalenie wychodzenia na pozycję i odbioru piłki
- b) doskonalenie współpracy grupowej 2x2, 3x3 ze strzałem na bramkę
- c) doskonalenie gry w systemie 1-4-4-2
  - asekuracja i przekazywanie (ustawiając się należy dążyć do tworzenia tzw. ruchomych trójkątów pozwalających na skuteczną asekurację i przekazywanie zawodnika)
- d) doskonalenie ataku szybkiego
- e) gra 11x10 z akcentem doskonalenia ataku pozycyjnego
- g) gra uproszczona 11x11 ( na całym boisku) tylko 1,2 kontakty

### **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) kształtowanie mocy
- b) starty z różnych pozycji w formie rywalizacji
- c) technika biegu
- d) kształtowanie siły
- e) kształtowanie koordynacji



## **GRUDZIEŃ**

### **TECHNIKA**

- a) doskonalenie techniki w kole o średnicy 15 m
  - podania, przyjęcia piłki, prowadzenie i poddanie do wolnego zawodnikami
- b) doskonalenie techniki – żonglerka w dwójkach
- c) doskonalenie techniki w dwójkach w miejscu, ruchu i ze strzałem
- d) doskonalenie uderzenia piłki głową w dwójkach i trójkach
- e) doskonalenie techniki z wykorzystaniem materaców

### **TAKTYKA**

- a) doskonalenie wychodzenia na pozycję i odbioru piłki 4x2, 5x2 (dwa kontakty)
- b) gry doskonalące odbiór piłki
- c) doskonalenie krycia każdy swego w grach 4x4, 5x5
- d) tenis nożny 4x4
- e) gra 1+4x4+1 z neutralnym wspomagającym napastników

### **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) doskonalenie zwinności i gibkości z wykorzystaniem materaców
- b) doskonalenie koordynacji ruchowej z wykorzystaniem piłek
- c) doskonalenie wyskoku z odbicia jednonóż i obunóż
- d) ćwiczenia aerobiku

## **STYCZEŃ**

### **TECHNIKA**

- a) doskonalenie prowadzenia piłki we wszystkich kierunkach
- b) doskonalenie uderzenia i przyjęcia piłki po wykonaniu zwodu i dryblingu
- c) doskonalenie techniki w połączeniu ze sprawnością ogólną
- d) doskonalenie techniki w dwójkach gra 1x1 na utrzymanie się przy piłce i na małe bramki
- e) doskonalenie uderzenia piłki głową w wyskoku, w biegu, z upadkiem, ponad sobą do tyłu
- f) doskonalenie techniki w trójkach (dwie piłki)

## **TAKTYKA**

- a) małe gry 4x4, 5x5 doskonalące szybkie rozegranie piłki
- b) w małych grach doskonalenie ścisłego krycia i gry pressingiem
- c) doskonalenie wychodzenia na pozycję i odbioru piłki 3x2, 4x2 (na jeden, dwa kontakty)
- d) doskonalenie gry w sytuacjach łatwych zestrzałem na bramkę 2x1, 3x2, 4x3
- e) doskonalenie gry w przewadze liczebnej 5x4 akcent atak pozycyjny
- f) doskonalenie taktyki w grach ( na własnej połowie dowolna liczba kontaktów, na połowie przeciwnika 3 kontakty, w polu karnym przeciwnika bez przyjęcia piłki)
- g) gra uproszczona 11x11 (krótkie rzuty różne z linii pola karnego)

## **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) kształtowanie wytrzymałości tlenowej
- b) doskonalenie techniki biegu (przodem, tyłem, bokiem); rytmu biegu
- c) doskonalenie sprawności ogólnej z akcentem szybkości i zwinności
- d) koordynacja — dostosowanie ruchowe
- e) kształtowanie siły

## **LUTY**

## **TECHNIKA**

- a) doskonalenie techniki- ćwiczenia kompleksowe w formie ścisłej
- b) doskonalenie gry ciałem w czynnościach bronięcia w miejscu, w biegu, w wyskoku przez atakowanie ciałem przeciwnika posiadającego piłkę
- c) doskonalenie podań piłki z rotacją
- d) doskonalenie techniki- ćwiczenia w trójkach dwie piłki
- e) doskonalenie uderzenia piłki głową w obecności przeciwnika
- f) doskonalenie dryblingu

## **TAKTYKA**

- a) doskonalenie wychodzenia na pozycję i odbioru piłki 4x2, 5x2 (na jeden kontakt)
- b) doskonalenie podań piłki w dwójkach, trójkach ze zmianą miejsc

- c) doskonalenie gry przy przewadze broniących 1x2, 2x3, 3x4 ze strzałem na bramkę
- d) doskonalenie gry w przewadze 5x5 z dwoma neutralnymi
- e) gra na trzy bramki doskonalące w stawianiu się w stosunku do przeciwnika
- f) gra uproszczona 11x11 (dwa, trzy kontakty z piłką) na całym boisku
- g) doskonalenie krycia pressingiem w małych grach

### **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) doskonalenie techniki biegu (przodem, tyłem, bokiem)
- b) kształtowanie wytrzymałości tlenowej i beztlenowej
- c) kształtowanie siły
- d) doskonalenie koordynacji ruchowej w formie związanej z wykorzystaniem piłek

## **MARZEC**

### **TECHNIKA**

- a) doskonalenie techniki w dwójkach w miejscu, ruchu i ze strzałem na bramkę
- b) doskonalenie dryblingu wykorzystując do tego również słabszą nogą
- c) doskonalenie uderzeń piłki podczas działań oskrzydlających i dośrodkowań na zamykających wolne strefy bliższego i dalszego słupka napastników
- d) doskonalenie uderzenia piłki głową
- e) doskonalenie zwodów z piłką w prowadzeniu, w uderzeniu, w przyjęciu

### **TAKTYKA**

- a) doskonalenie ataku szybkiego
- b) doskonalenie współpracy grupowej w sytuacjach trudnych 2x3, 3x3 ze strzałem na bramkę
- c) doskonalenie gry w przewadze 5x5 z dwoma neutralnymi
- d) gra na trzy bramki doskonalące w stawianiu się w stosunku do przeciwnika
- e) gra uproszczona 11x11 (dwa, trzy kontakty z piłką) na całym boisku
- f) doskonalenie gry w przewadze liczebnej 7x6, 6x4, kombinacje przenoszące środek ciężkości gry, poddanie średnie, krótkie, długie
- g) gra uproszczona

### **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) kształtowanie wytrzymałości szybkościowej, szybkości
- b) kształtowanie elementów koordynacyjnych z techniką piłki nożnej
- c) gry i zabawy z akcentem siły



## KWIECIEŃ

### TECHNIKA

- a) doskonalenie techniki w czwórkach - dwie piłki
- b) doskonalenie techniki w trójkach z dwiema piłkami w miejscu, biegu, biegu ze strzałem na bramkę
- c) doskonalenie zwodu z piłką w prowadzeniu i w przyjęciu (przyjęcia kierunkowe)
- d) doskonalenie uderzania piłki głową w obecności przeciwnika
- e) doskonalenie wrzutu piłki z autu i z miejsca rozbiegu

### TAKTYKA

- a) tworzenie i zamykanie linii podań
- b) doskonalenie gry na pozycjach w ataku i obronie w systemie 1-4-4-2
- c) doskonalenie obrony każdy swego w małych grach
  - krycie ściśle każdy swego
  - krycie pressingiem
- d) doskonalenie ataku szybkiego
- e) doskonalenie gry w fazach przejściowych A/O i O/A

### SPRAWNOŚĆ OGÓLNA

- a) koordynacja — orientacja przestrzenna
- b) doskonalenie sprawności ogólnej z akcentem na szybkość ukierunkowaną, specjalną, zwinność i skoczność
- c) gry i zabawy z akcentem siły

## MAJ

### TECHNIKA

- a) doskonalenie uderzenia piłki głową w dwójkach i trójkach po dośrodkowaniu
- b) doskonalenie techniki uderzeń piłki w dwójkach z przyjęciem, bez przyjęcia
- c) doskonalenie techniki w ćwiczeniach kompleksowych
- d) doskonalenie techniki strzałów na bramkę:

- bez przeciwnika
- z przeciwnikiem
- e) doskonalenie prowadzenia piłki ( różne formy sztafet)
- f) doskonalenie techniki w połączeniu ze sprawnością
- g) doskonalenie techniki 1x1 na utrzymanie na małe bramki
- h) tenis nożny 4x4

### **TAKTYKA**

- a) doskonalenie wychodzenia na pozycję i odbioru piłki 4x2, 5x2 na jeden kontakt
- b) doskonalenie gry w systemie 1-4-3-3
- c) doskonalenie gry aktywną strefą:
  - gdy przeciwnik znalazł się w niekorzystnej strefie (przy liniach bocznych lub linii końcowej)
  - skoordynowanie w czasie i przestrzeni, zapoczątkowania ataku,
  - agresywne atakowanie przeciwnika z piłką
  - zabezpieczenie stref wolnych
- d) doskonalenie gry pressingiem na połowę przeciwnika w grach 1+8x8+1
- e) gra 1x10x4 obrońcy drużyny atakującej, grają do połowy boiska 6 zawodników, 4 obrońców po skończeniu akcji zmiana ról 6 ofensywnych zawodników
- f) gra szkolna 11x11 na skróconym polu gry
- g) gra 11x6 na  $\frac{3}{4}$  boiska z akcentami stałych fragmentów gry

### **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) koordynacja – zróżnicowanie kinetyczne
- b) doskonalenie sprawności ogólnej z akcentami na szybkość w grach i zabawach ruchowych
- c) gry i zabawy z akcentami siły

## **CZERWIEC**

### **TECHNIKA**

- a) doskonalenie techniki w czwórkach, dwie piłki
- b) doskonalenie uderzenia piłki głową
- c) doskonalenie techniki w trójkach; rzuty różne, wolne, karne
- d) doskonalenie uderzeń dryblingu, zwodów, gra ciałem, odbioru piłki, wślizgów
- e) doskonalenie strzałów na bramkę

## **TAKTYKA**

- a) doskonalenie ataku pozycyjnego
- b) doskonalenie ataku szybkiego
- c) doskonalenie gry w równowadze liczebnej
  - 2x2 z neutralnym
  - 2x2 na 4 bramki
  - 2x2 ze strzałami na bramkę
- d) doskonalenie gry na spalonego
- e) doskonalenie gry w fazach przejściowych A/O i O/A
- f) gra właściwa

## **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA**

- a) doskonalenie sprawności ogólnej z akcentem na szybkość, zwinność, skoczność
- b) doskonalenie koordynacji z piłkami
- c) gry i zabawy z akcentem siły
- e) testy techniczno - sprawnościowe



### 3.9. Zasady kontroli i oceny efektów szkolenia

Trening jest procesem wielopłaszczyznowym, stąd i ocena jego efektywności powinna być procesem kompleksowym, ujmującym co najmniej kilka składowych. Należy wyraźnie rozróżnić tu pojęcie skuteczności i efektywności. Skuteczność treningu określa wyłącznie stopień osiągnięcia założonego celu, podczas gdy efektywność ujmuje dodatkowo poniesione nakłady pracy (np. obciążenia treningowe).

Dlatego podejmując próbę kontroli i oceny szkolenia sportowego powinniśmy, kierować się kryteriami efektywności. Piłka nożna nie jest do końca sportem wymiernym, jeśli chodzi o ocenę indywidualną zawodnika. Często trenerzy mówią, że piłkarz ma „to coś”. Jednak wiele elementów z zakresu technicznego, motorycznego czy teoretycznego można sprawdzać za pomocą baterii testów, dzięki czemu postęp zawodnika może podlegać rzetelnej analizie, co przekłada się z kolei na efektywność treningu. Zaproponowane w powyższym programie testy, przeprowadzane regularnie mogą z dużą precyzją pokazać efektywność naszego treningu.

Ocenianie ma głównie na celu: informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć oraz poczynionych postępach; udzielanie uczniowi pomocy w nauce poprzez przekazywanie uczniowi informacji o tym, co zrobił dobrze i jak powinien się dalej uczyć; udzielanie mu wskazówek do samodzielnego planowania własnego rozwoju; motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu; dostarczenie rodzicom i nauczycielom informacji o postępach, trudnościach w nauce oraz szczególnych uzdolnieniach ucznia; umożliwienie nauczycielom doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

W warunkach szkolnych proces oceniania powinien być jednoznacznie określony i obiektywny. Taki ramowy przykład zaprezentowano poniżej.

#### **Uczeń, który opanował wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne w zakresie wychowania fizycznego:**

- ☐ w pełnym stopniu uzyskuje ocenę celującą (6,0),
- ☐ wykazując minimalne braki w zakresie założonych efektów uzyskuje ocenę bardzo dobrą (5,0),
- ☐ wykazując nieliczne i/lub nieznaczne braki w zakresie założonych efektów uzyskuje ocenę dobrą (4,0),
- ☐ wykazując umiarkowane braki w zakresie założonych efektów uzyskuje ocenę dostateczną (3,0),
- ☐ wykazując znaczne, ale nieliczne braki w zakresie założonych efektów kształcenia lub nieznaczne, ale liczne braki w zakresie założonych efektów uzyskuje ocenę dopuszczającą (2,0).
- ☐ uczeń, który nie opanował wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych w zakresie założonych efektów uzyskuje ocenę niedostateczną (1,0).

### **Dodatkowe kryteria przy opracowaniu oceny ucznia – zawodnika:**

- osiągnięcia uczniów związane z opanowaniem indywidualnych i zespołowych umiejętności niezbędnych w kształtowaniu aktywności ruchowej,
- osiągnięcia uczniów w opanowaniu i stosowaniu wiadomości w różnych przejawach aktywności ruchowej,
- udział i osiągnięcia uczniów w innych formach aktywności związanych z wychowaniem fizycznym,
- wkład ucznia do opanowania określonych ćwiczeń wyrażający się pilnością i dodatkową pracą,
- postawa społeczna uczniów i ich stosunek do przedmiotu, wyrażający się systematycznym uczęszczaniem na lekcje, przygotowaniem się do nich, aktywnością i pilnością ucznia
- osiągnięcia uczniów związane z pracą na rzecz wszechstronnego kształtowania sprawności fizycznej kondycji i koordynacji oraz postęp w rozwoju ogólnej motoryki.

#### Ocena celująca

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę celującą.
2. Wykazuje duży zasób wiedzy i umiejętności oraz przejawia inwencję twórczą.
3. Uczestniczy w rozgrywkach wewnątrzszkolnych i pozaszkolnych.
4. Wykazuje poczucie odpowiedzialności za sukcesy i porażki zespołu.
5. Stosuje się do zasady „fair play”.
6. Wykazuje inicjatywę w organizowaniu imprez sportowo-rekreacyjnych na terenie szkoły, klasy, osiedla, itp.

#### Ocena bardzo dobra

1. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego.
2. Wykazuje przejawy zaangażowania:
  - Wykonuje ćwiczenia i zadania w sposób zbliżony do maksimum swoich możliwości,
  - Współuczestniczy w organizacji zajęć.
3. Weryfikuje własne możliwości sprawności fizycznej poprzez udział w wymaganych sprawdzianach, ukierunkowanych na osiągnięcia i samodoskonalenie.
4. Wykazuje samodzielność i odpowiedzialność w kierowaniu własnym rozwojem fizycznym poprzez samousprawnianie i samodoskonalenie.
5. Stosuje podstawowe zabiegi higieniczne: zmiana stroju i obuwia na zajęciach wychowania fizycznego.
6. Swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach.

#### Ocena dobra

1. Jest prawie zawsze obecny na zajęciach a nieobecności ma usprawiedliwione.
2. Utrzymuje sprawność motoryczną na względnie stałym poziomie.
3. Mimo dużych możliwości nie wykazuje jeszcze osiągnięć w rozwoju sprawności motorycznej i umiejętności wg opracowanych wymagań na zakończenie cyklu kształcenia oraz na podstawie analizy sprawności fizycznej.
4. Podejmuje próby oceny własnej sprawności.

#### Ocena dostateczna

1. Opuszcza zajęcia sporadycznie.
2. Wykazuje spadek sprawności motorycznej.

3. Ma braki w wymaganych umiejętnościach.
4. Nie potrafi określić poziomu swojej sprawności fizycznej.
5. Przejawia niechętny stosunek do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.

#### Ocena dopuszczająca

1. W zajęciach uczestniczy niesystematycznie.
2. Często jest nieprzygotowany do ćwiczeń / brak stroju /.
3. Obniża się jego sprawność motoryczna.
4. Wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności.
5. Nie potrafi określić poziomu swojej sprawności fizycznej i możliwości jej rozwoju.
6. Często wykazuje brak dyscypliny na zajęciach.

#### Ocena niedostateczna

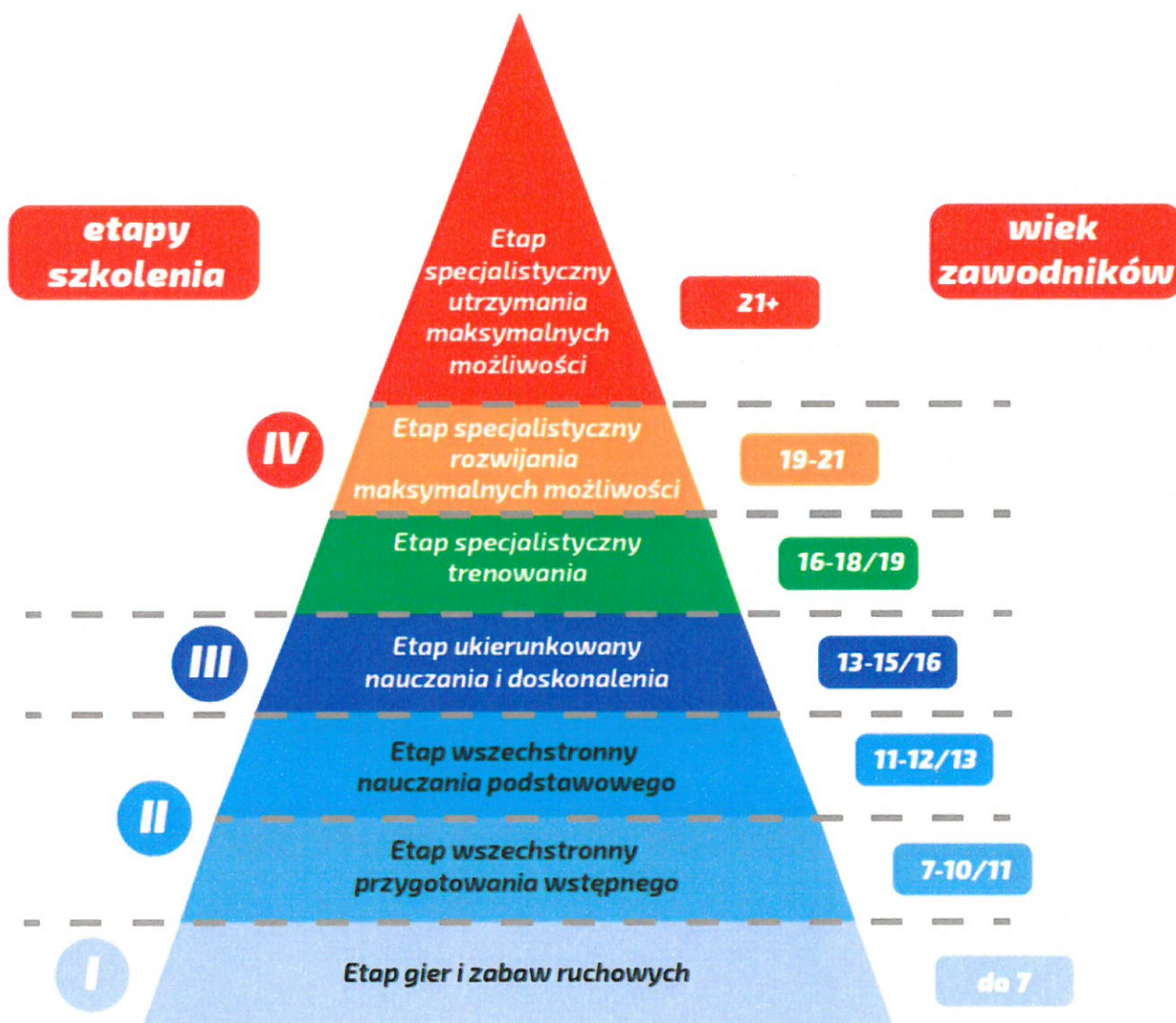
1. W zajęciach uczestniczy niesystematycznie.
2. Wykazuje negatywny stosunek do zajęć wychowania fizycznego oraz zdyscyplinowania.
3. Obniża się jego sprawność motoryczna i nie wykazuje chęci w jej usprawnieniu.
4. Zachowanie na lekcjach zagraża bezpieczeństwu ćwiczących.



#### 4.1. Pomocne informacje dla trenera – nauczyciela:

- ✓ *Podział zajęć na etapy pozwala odpowiednio dostosować trening do wieku oraz poziomu umiejętności dzieci i młodzieży.*

## ETAPIZACJA SZKOLENIA



1. Etap gier i zabaw ruchowych – faza żywiołowego, w pełni dowolnego uprawiania piłki nożnej. Najważniejszym zadaniem jest zainteresowanie systematyczną aktywnością ruchową, pokazania fajnych stron gry w piłkę nożną, zbudowanie motywacji do uczestnictwa w treningach. Obejmuje dzieci do 7. roku życia.
2. Etap wszechstronny – podzielony na dwa okresy:
  - przygotowania wstępnego obejmującego wiek 7–10 lat, czyli okres, w którym dziecko wchodzi w system edukacji szkolnej (klasy I–IV szkoły podstawowej),
  - nauczania podstawowego obejmujący wiek od 11–12 lat (klasy V–VI szkoły podstawowej).
3. Etap ukierunkowany nauczania i doskonalenia podstawowych umiejętności gry, obejmujący wiek od 13 do 15 lat wtedy, kiedy uczeń-sportowiec uczęszcza do gimnazjum.
4. Etap specjalistyczny – składa się z trzech części:
  - trenowania, obejmujący wiek od 16 do 18 lat wtedy, kiedy uczeń-sportowiec uczęszcza do szkoły ponadgimnazjalnej,
  - rozwijania maksymalnych możliwości, obejmujący wiek od 19 do 21 lat,
  - utrzymania maksymalnych możliwości, obejmujący wiek od 21 lat do zakończenia kariery sportowej.



<b>Zasady nauczania stosowane w treningu</b>
Świadomości, aktywności, wszechstronności, dostępności, pogładowości, systematyczności, indywidualizacji, trwałości
<b>Metody nauczania ruchu</b>
Syntetyczna, analityczna, mieszana
<b>Metody realizacji zadań ruchowych</b>
Zadaniowa, ścisła, zabawowo – naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu, problemowa
<b>Metody przekazywania wiedzy</b>
Pokaz, objaśnienie, pogadanki, wykład
<b>Formy prowadzenia zajęć</b>
Fragmenty gry, gry uproszczone, małe gry, gra szkolna, gry pomocnicze, zajęcia w podgrupach, forma stacyjna, obwód stacyjny, indywidualizacja
<b>Koordynacja ruchowa</b>
To zdolność do wykonywania złożonych przestrzennie ruchów z maksymalną aktywizacją centralnego układu nerwowego. Podstawa techniki piłkarskiej!
<b>Technika piłkarska</b>
To umiejętność wykonywania złożonych ruchów i zadań z piłką w swobodny i zaplanowany sposób. Podstawy techniki to: zdolności koordynacyjne, zdolności kondycyjne, skarb ruchowy, doświadczenie ruchowe, zdolności analityczne
<b>Metodyczne nauczanie techniki piłkarskiej</b>
Ćwiczenia wstępne w miejscu, ćwiczenia w ruchu, ćwiczenia w odpowiedniej przestrzeni, trening rozstrzygający, współzawodnictwo w grze
<b>„Skarb ruchowy”</b>
Właściwość naszego układu nerwowo – ruchowego uwarunkowana genetycznie i wypracowana w pierwszych latach życia dzięki aktywności fizycznej
<b>Rozgrzewka – podział metodyczny</b>
Rozbieganie z piłką, Ćwiczenia koordynacyjne i stabilizacyjne, Ćwiczenia siłowe, Intensywna praca z piłką

## ABC Trenera:

- ✓ Używaj gier w treningu kiedy tylko możesz
- ✓ Używaj gier z fazami przejściowymi jak najczęściej
- ✓ Minimum 50% treningu powinny zawierać gry
- ✓ W 80% trening powinien być efektywny
- ✓ Każde ćwiczenie i gra powinny być zbieżne z twoją filozofią i pomysłem na grę
- ✓ Ćwiczenia i gry powinny być realistyczne
- ✓ Potrzeby indywidualne młodego zawodnika są zawsze ważniejsze niż potrzeby drużyny
- ✓ Tak dobieraj środki treningowe, by zawodnik sam musiał podejmować decyzję i mógł rywalizować
- ✓ Dbaj o intensywność treningu, ograniczaj postoje do minimum
- ✓ Inspiruj i zarażaj pozytywną energią zawodników
- ✓ Doceniaj zawodników ambitnych, bo tylko oni mogą osiągnąć sukces!

## Literatura:

- Narodowy Model Gry (PZPN), Warszawa 2016, Polski Związek Piłki Nożnej, autorzy: Marcin Dorna, Krzysztof Paluszek, Miłosz Stępiński, Robert Śliwowski, Bartłomiej Zalewski.
- Piłka Nożna Jutra, Warszawa 2012, Polski Związek Piłki Nożnej na podstawie materiałów DFB, autor: Von Ralf Peter, Gerd Bode
- Piłka Nożna w szkole, Warszawa 2012, Polski Związek Piłki Nożnej
- System szkolenia Akademii Młodych Orłów PZPN, Warszawa 2017, Polski Związek Piłki Nożnej, autor: Krzysztof Paluszek, Michał Libich
- Szkoła Mistrzostwa Sportowego w Krośnie, Krosno 2017, „Program nauczania w zakresie piłki nożnej dla szkoły mistrzostwa sportowego „Karpaty” Krosno”, autor Tomasz Sznigirewicz
- Unifikacja organizacji szkolenia i systemu współzawodnictwa dzieci i młodzieży piłkarskiej, Warszawa 2016, Polski Związek Piłki Nożnej, Komisja techniczna.

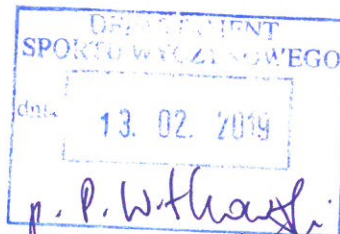


# UNIKAJ

- Projektowania treningów nieprzystosowanych do wieku, etapu szkolenia i poziomu ćwiczących.
- Środków treningowych niemających odniesienia do gry.
- Krytykowania zawodnika przed grupą.
- Ograniczania kreatywnego działania zawodnika.
- Krzyku w trakcie treningu i meczu.
- Częstego powtarzania tych samych rozgrzewek, ćwiczeń i gier.
- Robienia zbyt długich objaśnień i ciągłego przerywania treningu.
- Faworyzowania zawodnika. Zawodnik nie może być ważniejszy niż zespół.
- Nerwowych i histerycznych reakcji. Bądź stały emocjonalnie.
- Sarkazmu oraz upokarzających uwag.

**POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ**

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7, 02-366 Warszawa  
tel. +48 (22) 55 12 300, fax +48 (22) 55 12 240  
NIP: 526 17 27 123, KRS: 0000091546  
Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy  
XII Wydział Gospodarczy KRS



Warszawa, dn. 13.02.2019

Paweł Witkowski

Naczelnik Wydziału Sportu Młodzieżowego

Departament Sportu Wyczynowego

Szanowni Panie,

W imieniu Polskiego Związku Piłki Nożnej składam niniejszym Program Szkolenia Sportowego dla klas szkół ponadpodstawowych o profilu piłka nożna.

Z poważaniem,

Michał Libich

Koordynator ds. szkolenia dzieci i młodzieży PZPN

Bogdan Basała

Z-ca Dyrektora Sportowego PZPN

