

**CZESŁAW
MICHNIEWICZ**



**PODSTAWY NOWOCZESNEGO SZKOLENIA
PIŁKARSKIEGO DZIECI I MŁODZIEŻY**
PODSTAWOWE TREŚCI TRENINGU W KLASIE E I F (ORLIK I ŻAK)

Z WYKORZYSTANIEM MATERIAŁÓW I OPRACOWAŃ DFB (NIEMIECKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ).

I. PODSTAWOWE TREŚCI TRENINGU W KLASIE E i F (orlik i żak).

A. Cechy prawidłowego treningu.

W szkoleniu takich grup wiekowych musimy mieć świadomość, że mamy do czynienia z dziećmi, które przychodząc na pierwsze zajęcia kochają piłkę nożną i cieszą się z każdej zdobytej bramki. Mamy do opanowania wielki „żywioł”, a zarazem do wykorzystania niesamowity potencjał, bo dzieci meldują się na zajęciach regularnie i z wielką radością. Dlatego bardzo ważne jest tutaj pierwsze wrażenie dziecka z odbytego treningu, musi on wzbudzać jego zainteresowanie oraz przynosić mu ogólną radość. Trzeba przyjąć zasadę, że efekty przyjdą razem z zabawą i radością, która powinna uczestniczyć na każdym zajęciu. W części głównej treningu nie może zabraknąć małych gier uproszczonych, które przynoszą właśnie spontaniczność i radość z gry, w której pada przecież dużo bramek.

- gra i ruch podczas zajęć musi sprawiać radość dzieciom oraz rozwijać zaangażowanie i zachwyty ze współzawodnictwa z innymi
- kształtować koordynację ruchową oraz stopniowo wzmocnić słabą muskulaturę
- pracować nad małą koncentracją dzieci poprzez wskazywanie mocnych stron i pozytywne naśladowanie dorosłych idoli sportowych

B. Cele i założenia.

- przekazanie zawodnikom podstawowej idei „strzelaj bramki i jednocześnie nie daj sobie ich strzelić”
- preferuj radosny styl gry i ciekawe treningi
- kładziemy duży nacisk na naukę wszystkich elementów techniki piłki nożnej
- nie stresuj zawodników i pomagaj im przeżywać sportowe emocje
- mamy podstawy do doskonalenia koordynacji ruchowej
- popierać kreatywność, kształtować umiejętności współdziałania w zespole i „ducha zespołu”

C. Właściwy skład i zawartość treści treningowych.

- dużo małych gier 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4 – na małe bramki, bez zadań
- wszystkie ćwiczenia motywujące i ciekawe w nauce wszystkich elementów piłkarskiego abecadła
- dużo ćwiczeń z piłkami oraz gier uproszczonych w innych dyscyplinach sportowych
- koordynację ruchową i gibkość kształtować poprzez zabawy, gry, sztafety - oczywiście w powiązaniu z piłką nożną

II. Wskazówki do treningu i szkoleniu w klasie E i F (orlik i żak).

A. Podstawowe zasady trenera w klasie E i F

- trener to wzór dla młodego zawodnika mający wielki wpływ na rozwój jego osobowości
- musi traktować równo i sprawiedliwie swoich zawodników oraz dbać o dobrą zabawę na zajęciach nie zwracając uwagi na zdobywane punkty czy bramki
- każdy trener musi być przyjacielem i nauczycielem służącym w każdej chwili pomocą dla młodego zawodnika

B. Trener jest wychowawcą

- trener dba równocześnie o rozwój sportowy i właściwe wychowanie zawodnika
- jest z drużyną na „dobre i złe” przy porażkach i zwycięstwach
- powinien pozostać w dobrej formie sportowej i być przykładem dla swoich podopiecznych
- czynnie pomagają i pokazują ćwiczenia podczas zajęć

C. Podstawowe zasady treningu w klasie E i F

- ustalenie podstawowych reguł na zajęciach takich jak punktualność, kultura i higiena osobista, porządek w szatni i usprawiedliwianie nieobecności na treningach
- trener w sposób przyjazny objaśnia i poprawia zadania na treningu również podczas wszelkich niepowodzeń. Jak najczęściej chwali swoich podopiecznych.
- zawodnicy lub wyznaczeni dyżurni pomagają rozstawiać sprzęt do treningu
- każdy trening kończy się krótkim marszem lub ćwiczeniami uspokajającymi
- początek i koniec zajęć przebiega punktualnie i sprawnie

III. Prawidłowa budowa treningu

A. Wprowadzenie/Rozgrzewka

- w tym wieku nie trzeba jeszcze stosować jakiś celowych określonych rozgrzewek. Powinna ona być oparta na grach i zabawach ruchowych pozwalających się wybiegać młodym zawodnikom
- rozgrzewki powinny być interesujące i ułożone w taki sposób aby rozpoczynały się od mniej intensywnych ćwiczeń
- rozgrzewki powinny w szczególności zawierać wiele ćwiczeń koordynacyjnych z piłkami i bez piłek

B. Część główna

- powinna zawierać ćwiczenia motywujące do poznawania nowych technik piłki nożnej
- nie wprowadzać monottonnych i jednostajnych ćwiczeń. Organizować małe współzawodnictwa podczas zajęć.
- organizować ćwiczenia w taki sposób aby zawodnicy byli jak najwięcej w ruchu i mieli bardzo częsty kontakt z piłką
- unikać długich przestojów podczas zajęć i częściej organizować ćwiczenia w małych grupach

C. Część końcowa

- organizować małe gry uproszczone
- stosować gry dowolne nastawione na inicjatywę zawodników. Optymalne będą gry 4 x 4 na jedną lub dwie bramki

IV. Zasady gry i wskazówki meczowe**A. Idealny mecz w klasie E i F**

Idealnym boiskiem do gry będzie plac na szerokość dużego boiska piłkarskiego (55 x 36) od pola karnego do linii środkowej. Optymalna gra 7 x 7.

- reguły gry uproszczone (bez gry na spalonego)
- zmiany podczas gry dowolne (systemem hokejowym)
- dla jeszcze młodszych zawodników zaleca się grę 5 x 5 na zmniejszonym polu gry

B. Zadania trenera przed meczem

- wszystkie sytuacje będą łatwiej dostrzeżone na mniejszym boisku, które daje łatwiejsze możliwości do przekazywania wskazówek
- wszyscy zawodnicy powinni brać udział w grze, także ci mniej uzdolnieni
- przekazywać swoje wskazówki wszystkim zawodnikom tym początkującym i wybitnie utalentowanym

C. Właściwe zachowanie trenera podczas meczu

- stosować wymiennosc pozycji na boisku, każdy zawodnik powinien spróbować gry na każdej pozycji, na pozycji bramkarza również
- przekazywać swoje wskazówki w krótki i prosty sposób
- podczas gry nie wydawać wskazówek, raczej zachęcać do walki, chwalić i dodawać otuchy
- uczyć dyscypliny i zasad fair play, rozstrzygać spory w sposób bezkonfliktowy