

ETAP GIER I ZABAW RUCHOWYCH - rozwijania zainteresowań piłką nożną

Etap edukacji piłkarskiej:

- Skrzat - G U-7

CELE ETAPU - główne kierunki oddziaływania

- zachęcanie do systematycznego uczestnictwa w zajęciach,
- wypracowanie pozytywnego nastawienia do gry w piłkę nożną,
- opanowanie umiejętności piłkarskich wystarczających do przeżywania radości z uczestnictwa w małych grach.

Praca z dziećmi w wieku 5-6 lat jest bardzo specyficzna i odpowiedzialna. Wymaga specjalnego podejścia i form metodycznych. Należy pracować w małych grupach, dostarczać dzieciom miłych, pozytywnych wrażeń z zajęć, kreować swobodną, przyjacielską, radosną atmosferę. Najwięcej czasu trzeba poświęcać formom zabaw ruchowych i małych gier, dopasowując ich treść do możliwości i zainteresowań ćwiczących.

Podstawową formę rywalizacji na tym etapie jest gra 4x4 (bez bramkarzy). Gra 4x4 to idealna gra dla dzieci. Podstawą gry 4x4 jest łatwo zrozumiała idea gry w piłkę nożną: strzelać bramki i zapobiegać bramkom. W grze 4x4 występują wszystkie najważniejsze elementy techniczno - taktyczne oraz cele gry właściwej 11x11: podania, przyjęcia, prowadzenia, strzały, a w zakresie zachowań taktycznych umiejętnie ustawianie się na polu gry. Dzieci mają tutaj częsty kontakt z piłką, oddają wiele strzałów a reguły gry są przejrzyste i dostarczają wiele radości i zabawy.

W zajęciach treningowych na tym etapie warto także korzystać z innych małych gier (np. 2x2, 3x3) i to w bardzo różnych konfiguracjach. Nie bójmy się zmieniać wielkości bramki (zwiększ bez obaw rozstaw słupków w bramce, niech gole padają jak najczęściej), ich liczby (gra na cztery bramki uczy podstaw współpracy i podziału obowiązków) czy wymiarów boiska - o wszystkim decyduje trener, dopasowując zasady małych gier do możliwości i umiejętności dzieci.



ETAP WSZECHSTRONNY - przygotowania wstępnego

Etap edukacji piłkarskiej:

- Żak młodszy - F2 U-8
- Żak - F1 U-9
- Orlik młodszy - E2 U-10
- Orlik - E1 U-11

PRIORYTETY:

- rozwijanie koordynacji ruchowej
- kształtowanie szybkości
- rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry
- rozwijanie taktyki indywidualnej poprzez małe gry

Cele etapu - główne kierunki oddziaływania

- wychowanie poprzez sport zgodnie z zasadami dydaktyki i etyki,
- rozwijanie sprawności ogólnej,
- kształtowanie wszystkich elementów techniki indywidualnej z piłką, techniki indywidualnej bez piłki w zakresie skoordynowanej i ekonomicznej umiejętności biegania i skakania,
- rozwijanie umiejętności gry, poprzez kształtowanie zasad taktyki indywidualnej i najważniejszych elementów taktyki grupowej, - rozwijanie zdolności motorycznych, szczególnie koordynacji ruchowej, szybkości, gibkości i wytrzymałości tlenowej,
- stosowanie szerokiej palety form zajęć: zabawowej, zadaniowej, ścisłej, fragmentów gry oraz gier uproszczonych i małych,
- kształtowanie umiejętności współpracy w grupie, kształtowanie motywacji wewnętrznej,
- określenie uzdolnień do gry w piłkę nożną poprzez grę na wielu pozycjach taktycznych w drużynie.



ETAP WSZECHSTRONNY - nauczania podstawowego

Etap edukacji piłkarskiej:

- Młodzik młodszy - D2 U-12
- Młodzik - D1 U-13

PRIORYTETY:

- kształtowanie koordynacji ruchowej
- kształtowanie szybkości
- rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry
- rozwijanie myślenia taktycznego w fazach atakowania i bronienia

Cele etapu - główne kierunki oddziaływania

- wychowywanie poprzez sport zgodnie z zasadami etyki obowiązującymi w grach sportowych,
- wielostronne rozwijanie pełnego profilu sprawności ogólnej,
- dalsze nauczanie i doskonalenie techniki specjalne oraz techniki ogólnej i ukierunkowanej,
- nauczanie działań indywidualnych występujących podczas gry w ataku i obronie w aspekcie celowości ich stosowania,
- rozwijanie zdolności motorycznych, szczególnie koordynacji ruchowej, szybkości, wytrzymałości ogólnej, gibkości oraz skoczności,
- rozwijanie koordynacji ruchowej z piłką, poprzez eksponowanie ćwiczeń stabilizacyjnych, rytmizacji różnicowania i dostosowania ruchów do sytuacji, elastycznego łączenia ruchów czy pracy nad „słabszą nogą” ,
- rozwijanie umiejętności współpracy w grupie w funkcji różnych celów taktycznych,
- kształtowanie motywacji wewnętrznej (aspiracja osiągnięć, potrzeba zwyciężania),
- pokonywanie własnych „słabości”,
- intelektualizacja zajęć piłkarskich (podstawowe wiadomości o grze i jej uczestnikach),
- wstępne „szukanie pozycji” w drużynie,
- indywidualizacja zajęć piłkarskich.



ETAP UKIERUNKOWANY - nauczania i doskonalenia

Etap edukacji piłkarskiej:

- Trampkarz młodszy - C2 U-14
- Trampkarz - C1 U-15
- Junior młodszy - B2 U-16

PRIORYTETY:

- rozwijanie umiejętności działania indywidualnego
- rozwijanie umiejętności działania grupowego i zespołowego
- kształtowanie wiodących w piłce nożnej zdolności motorycznych

Cele etapu - główne kierunki oddziaływania

- *systematyczne uczestnictwo ucznia sportowca w procesie edukacji,*
- *wychowywanie poprzez sport zgodnie z zasadami dydaktyki i etyki,*
- *kompleksowe rozwijanie sprawności fizycznej,*
- *doskonalenie techniki specjalnej i ukierunkowanej,*
- *nauczanie i doskonalenie działań indywidualnych, grupowych i zespołowych występujących podczas gry w ataku i obronie w aspekcie celowości ich stosowania,*
- *ustalanie pozycji zajmowanej w grze (gra na kilku pozycjach),*
- *rozwijanie zdolności motorycznych, z wyraźniejszym akcentem na zdolności specyficznej wytrzymałości oraz cech szybkościowo-siłowych,*
- *doskonalenie wszystkich zdolności z zakresu koordynacji ruchowej,*
- *doskonalenie umiejętności współpracy w grupie,*
- *doskonalenie motywacji wewnętrznej:*
- *intelektualizacja zajęć piłkarskich (wiadomości o grze i jej uczestnikach, znaczenie wysiłku i odżywiania),*
- *finalizacja procesu selekcji (etap selekcji specjalistycznej),*
- *indywidualizacja zajęć piłkarskich.*



ETAP SPECJALISTYCZNY - trenowania

Etap edukacji piłkarskiej:

- Junior młodszy - B1 U-17
- Junior starszy - A2 U-18
- Junior starszy - A1 U-19

PRIORYTETY:

- doskonalenie umiejętności działania indywidualnego
- doskonalenie umiejętności działania grupowego i zespołowego
- kształtowanie specjalnych zdolności motorycznych

Cele etapu - główne kierunki oddziaływania

- systematyczne uczestnictwo ucznia - sportowca w procesie edukacji,
- pozytywne nastawienie do gry w piłkę nożną - myślenie profesjonalne,
- wychowywanie poprzez sport zgodnie z zasadami dydaktyki i etyki,
- doskonalenie techniki specjalnej i ukierunkowanej,
- nauczanie i doskonalenie działań indywidualnych, grupowych i zespołowych, występujących podczas gry w ataku i obronie, w aspekcie celowości ich stosowania,
- rozwijania umiejętności działania w różnych systemach gry na różnych pozycjach,
- wstępne przypisanie sportowca do gry na określonej pozycji i wynikający z tego trening indywidualny,
- rozwijanie zdolności motorycznych, szczególnie szybkości, siły dynamicznej, skoczności, specyficznej wytrzymałości (potencjału tlenowego i beztlenowego),
- doskonalenie wszystkich zdolności z zakresu koordynacji ruchowej,
- wzmacnianie motywacji wewnętrznej: - aspiracji osiągnąć „waleczności” , potrzeb, samooceny, samodoskonalenia
- intelektualizacja zajęć piłkarskich (umiejętności realizacji zadań w grze, wiadomości o grze i jej uczestnikach, znaczenie wysiłku i odżywiania, rozumienie gry, rozumienie uwag trenera, umiejętność podejmowania właściwych decyzji w sytuacji gry zgodnie z przyjętą koncepcją),
- indywidualizacja zajęć piłkarskich w kierunku doskonalenia gry na określonej pozycji (rozwijanie zdolności) i umiejętności do gry na określonej pozycji)
- budowanie odporności psychicznej

