

PODSTAWY NOWOCZESNEGO SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO DZIECI I MŁODZIEŻY



Z wykorzystaniem materiałów i opracowań DFB (Niemieckiego Związku Piłki Nożnej).

I. PODSTAWOWE TREŚCI TRENINGU W KLASIE A i B (junior starszy i młodszy).

A. Cechy prawidłowego treningu.

W zasadzie do tej chwili trener ma ostateczną szansę wykształcić zawodnika kompletnego pod względem techniczno-taktycznym, który będzie mógł w wieku seniora rozwinąć pełnię swoich możliwości. Młodzi piłkarze oczekują od trenera przede wszystkim profesjonalnego treningu, który wykształci na odpowiednim poziomie motorykę i przygotowuje ich psychicznie do późniejszej gry w drużynie seniorów.

- głównym celem szkolenia jest poprawa możliwości zawodników pod względem cech motorycznych i siły (przyrost masy mięśniowej).
- wiele ćwiczeń koordynacji ruchowej
- zawodnicy powinni przejawiać większą gotowość i pojętność w uczeniu się i doskonaleniu wszystkich elementów oraz być wyczuleni na problemy i grę innych graczy
- zawodnicy powinni być na określonych zasadach równouprawnionym partnerem dla trenera, dążyć do tego aby ich decyzje były samodzielne

B. Cele i założenia.

- radość z treningu i gry w piłkę nożną
- doskonalenie i poprawa nauczonych podstaw techniczno-taktycznych
- zawodnicy muszą być przystosowani do zwiększonych wymagań podczas gry, a przede wszystkim szkolenie powinno zawierać elementy gry dynamicznej i zmiany tempa gry
- szkolenie kompleksowej i nowoczesnej taktyki i systemów gry
- wydobywanie od graczy samo zaufania, pewności siebie i współodpowiedzialności

C. Właściwy skład i zawartość treści treningowych.

- dopasowanie różnych form gier do określonych trudności techniczno-taktycznych
- profesjonalne i kompleksowe ćwiczenia dopasowane pod względem trudności do możliwości grupy
- różne formy gier zbliżone do warunków podczas gry właściwej
- kombinacje ćwiczeń koordynacyjno-skocznościowych, również w ćwiczeniach z piłką i w połączeniu ze strzałem do bramki
- regularne programy treningowe kształtujące wytrzymałość i siłę

II. Prawidłowa budowa treningu

A. Wprowadzenie/Rozgrzewka

- stosować interesujące programy rozgrzewkowe – indywidualne, w parach i grupach z wykorzystaniem piłek, jednocześnie kształtujące technikę
- między ćwiczeniami z piłkami stosować ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz wzmacniające i rozciągające (stretching)
- systematycznie zwiększać wymagania i intensywność rozgrzewki
- urozmaicać rozgrzewki nowymi ćwiczeniami, nie stosować cały czas tych samych standardów

B. Część główna

- koncentracja nad podstawową treścią i celem jednostki treningowej
- dobór właściwych obciążeń, krótkie i intensywne ćwiczenia oraz gry, połączone z aktywnym wypoczynkiem
- dążąc do realizacji głównego celu treningu, aplikować zbliżone formy ćwiczeń i gier akcentujące główny „punkt ciężkości” treningu
- stawiać wysokie wymagania dostosowane do możliwości najlepszych zawodników w grupie

C. Część końcowa

- w przeprowadzanych grach końcowych jeszcze raz akcentować wszystkie elementy techniczno-taktyczne zawarte w części głównej. Także podczas takich gier wymagać od zawodników pełnej koncentracji w wykonywaniu zadań i ćwiczeń
- stale urozmaicać część końcową, nie tylko kończyć truchtem, ale również urozmaicać oddawaniem różnych strzałów do bramki
- każdy trening zakończyć krótkim omówieniem.

III. Wskazówki do treningu TAKTYKI.

A. Podstawowe cele w treningu taktycznym

- tworzenie i wyznaczenie podstawowych założeń w preferowanym, dostosowanym do możliwości i jednocześnie atrakcyjnym systemie gry
- opanowanie skutecznej gry defensywnej oraz umiejętności atakowania przeciwnika z założeniem zdobycia bramki
- kształtowanie umiejętności szybkiego zdobywania piłki w defensywie i „presingiem” oraz organizowania obrony po stracie piłki
- wymagać i popierać „spryt boiskowy”, kreatywność oraz gotowość do podjęcia ryzyka

B. Najważniejsze treści w treningu taktyki

- pojedynki 1 x 1 w ataku i w obronie

- podstawy taktyki: wspomaganie i wymiennosc funkcji z wspolpartnerem z zespolu, czesta szybka gra na „2 kontakty”, po zagranie wyjście na pozycje – gra bez pilki
- preferowac kombinacje ataku przez srodek na skrzydla
- efektywna i swiadoma obrona polegajaca na celowej wspolpracy druzyzny broniacej

C. Najwazniejsze zasady do treningu taktyki

- stosowac nowoczesne formy treningu i wskazane obciazenia
- czesto stosowac „otwarte” zadania w treningu, ktore wymagaja od graczy wlasnej inicjatywy
- dostosowac cwiczenia do mozliwosci grupy ale wymagajace maksymalnego zaangażowania
- starac sie ksztalcić zawodnikow wszechstronnie taktycznie, z umiejetnoscia gry na roznych pozycjach
- doskonalenie taktyki stosowac poprzez demonstracje zadan z jednoczesna biezaca korekta podczas ich wykonywania

IV. Zasady gry i wskazowki meczowe

A. Idealny mecz w klasie A i B

- faworyzowac gre nastawiona ofensywnie i czesty atak
- preferowany system gry i taktyka nie powinny przerastac mozliwosci zespolu, stosowac zasady i styl gry dostosowany do mozliwosci zespolu oraz potencjalu zawodnikow
- znalezc sposob gry maksymalnie wydajny dostosowany do mozliwosci druzyzny

B. Zadania trenera przed meczem

- aby przygotowac i nalezyce skoncentrowac zawodnikow, druzyzna powinna byc min. 1 godz. przed meczem w szatni
- polecenia przed gra przekazywac w sposob krutki, zrozumialy i znacacy, a czas rozmowy z calym zespolem nie powinien przekraczac 15 minut. Do znacacych informacji naleza: wazne informacje o przeciwniku, taktyka i zadania naszego zespolu, zaangażowanie i motywacja do gry.
- W pozostałym czasie prowadzic krutte angazujace i informujace rozmowy indywidualne z poszczegolnymi zawodnikami

C. Wlasciwe zachowanie trenera podczas meczu

- emanowac spokojem i niezaleznościa, nie ingerowac krzykiem oraz agresywnie w gre
- wydawac tylko celowe, proste i zrozumiale polecenia
- dokladnie obserwowac gre, aby moc trafnie kierowac i korygowac ustawieniem zespolu
- dodawac zawodnikom otuchy poprzez motywujace wskazowki i okrzyki