

# PODSTAWY NOWOCZESNEGO SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO DZIECI I MŁODZIEŻY



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

## I. PODSTAWOWE TREŚCI TRENINGU W KLASIE C i D (trampkarz i młodzik).

### A. Cechy prawidłowego treningu.

Szkolenie młodych piłkarzy w tej grupie wiekowej jest z całą pewnością najważniejszym etapem w edukacji i szkoleniu piłkarskim. Powstałe w naszym kraju Wojewódzkie Ośrodki Szkolenia Piłkarskiego są ukierunkowane na szkolenie i edukację młodzieży właśnie w gimnazjum, gdyż na tym etapie młode talenty piłkarskie są w najlepszym wieku do uczenia się i przyswajania wszystkich treści treningu. Z łatwością potrafią przyswoić skomplikowane zagadnienia techniki i taktyki piłki nożnej, co w późniejszych latach będzie znacznie trudniejsze i nieraz niewykonalne. Nie bez powodu mówi się o „złotym wieku uczenia się” właśnie na tym etapie szkolenia, dlatego każdy trener ma obowiązek jak najwięcej nauczyć młodego piłkarza w tym właśnie okresie.

- zrównoważone fizyczne i psychiczne treści treningu
- wyrabianie pozytywnych cech osobowości takich jak odwaga, zdecydowanie i wiara we własne możliwości
- poprawa koncentracji oraz radość ruchowa i gotowość młodych zawodników do przyswajania nowych elementów abecadła piłkarskiego
- wybitne możliwości koordynacji ruchowej
- przy przejściu z wieku młodzika (D) do trampkarza (C) fizyczne i psychiczne wejście w dojrzałość płciową.

### B. Cele i założenia.

- zadowolenie i radość z gry
- systematyczne nauczanie i utrwalanie podstawowych technik
- ćwiczenie techniki w różnych sytuacjach z przeciwnikiem i pod presją grających
- nauka i doskonalenie podstaw taktycznych podczas gry
- popieranie i wzmacnianie pozytywnych cech osobowości młodych zawodników takich jak samodzielność i gotowość do regularnych treningów

### C. Właściwy skład i zawartość treści treningowych.

- motywujące ćwiczenia techniki indywidualnej i grupowej z piłkami
- szkolenie różnych form sytuacji 1 x 1
- różne formy gier z mniejszą liczbą graczy z zadaniami i określonych ćw. techniczno-taktycznych
- przede wszystkim w trampkarzach (C): motywujące ćwiczenia w prowadzeniu piłki oraz kształtujące reakcję do i start z piłką

## **II. Prawidłowa budowa treningu**

### **A. Wprowadzenie/Rozgrzewka**

- stosować interesujące i niepowtarzalne programy rozgrzewek z piłkami (indywidualne, dwójkowe i grupowe) z elementami techniki piłkarskiej
- w programie rozgrzewki stosować również różne formy małych gier, sporty uzupełniające, zabawy sztafetowe i ćwiczenia koordynacji ruchowej z piłkami
- dawać czas zawodnikom (5 min.), w którym mogą „pobawić się” piłką i wypróbować swobodnie nauczoną technikę piłkarską

### **B. Część główna**

- planować dużo małych form gier (najlepiej 4 x 4), w których zawarte będą zadania techniczno-taktyczne
- pomiędzy grami preferować również ćwiczenia techniczno-taktyczne o podobnym charakterze jak podczas gry
- organizować zajęcia w taki sposób aby nie tracić cennego czasu na zmianę miejsca ćwiczeń lub liczebność grup na treningu

### **C. Część końcowa**

- różne formy gier uproszczonych
- podczas gier wprowadzać elementy techniczno-taktyczne z części głównej treningu ale również pozwalać i stosować grę dowolną bez zadań. Akcentować zadania techniczno-taktyczne wykonane podczas części głównej
- gry uproszczone max. 7 x 7 organizować na zmniejszonych polach gry. Przy dużych grupach podzielić zespół na 3 drużyny i zorganizować mini turniej.

## **III. Wskazówki do treningu techniki**

### **A. Najważniejsze aspekty w treningu techniki**

- drybling wykonujemy w szybkim tempie i ze zmianą kierunku poruszania się
- technika podania – zagranie do partnera musi być precyzyjne i swobodne
- technikę strzału szkolimy również w sytuacjach podbramkowych o wysokiej trudności wykonania

- technika uderzenia piłki głową
- technikę zwodów i drybling szkolimy w ćwiczeniach z przeciwnikiem

#### **B. Podstawy prawidłowego szkolenia techniki**

- poprawne zademonstrowanie każdego elementu techniki przez trenera lub najlepszego zawodnika zespołu
- częste powtarzanie technik i ćwiczenie możliwie doskonałego przebiegu ruchów
- bieżąca korekta i precyzyjne poprawki udzielane przez trenera
- swobodne wykorzystywanie każdej techniki w grach sytuacyjnych

#### **C. Najważniejsze reguły**

- planować podczas szkolenia wiele powtórzeń danego elementu podczas jednostki treningowej oraz perspektywnie w dłuższym czasie (3-5 tyg.)
- umożliwiać jak największy kontakt z piłką podczas jednostki treningowej
- unikać przestojów/przerw podczas zajęć. Technikę ćwiczyć w małych grupach
- zadania dopasowywać do możliwości grupy, a lepszym zawodnikom aplikować dodatkowe zadania i ćwiczenia
- stosować w treningu interesujące ćwiczenia techniki motywujące zawodników do ciężkiej pracy

### **IV. Zasady gry i wskazówki meczowe**

#### **A. Zadania trenera przed meczem**

- wychować zawodników tak, aby byli punktualni i zdyscyplinowani
- wymagać czystości i niezbędnego kompletu sprzętu sportowego zawodnika
- przedłożyć krótkie, zrozumiałe i znaczące polecenia dotyczące ustawienia i składu drużyny na mecz. Wszystkie ważne informacje dotyczące taktyki gry i ustawienia nie powinny trwać dłużej niż 10 min.
- na koniec odprawy zmobilizować do gry, rozbudzić odwagę i zaangażowanie. Zawodnicy muszą mieć jeszcze sporo czasu na rozgrzewkę przedmeczową

#### **B. Właściwe zachowanie trenera podczas meczu**

- w sposób zdecydowany podając wskazówki zagrzewać do gry, dodawać odwagi. Wpływać pozytywnie na graczy, jednocześnie nie przekazując zbyt wielu informacji będąc poza boiskiem
- wpływać na rodziców, jeżeli krytykują swoich podopiecznych spoza boiska lub próbują ingerować w grę
- zawsze wstawiać do gry wszystkich zawodników rezerwowych
- w przerwie podać napoje i odżywki oraz starać się pochwalić zawodników za dotychczasową grę oraz wskazać błędy z 1

**połowy. W zasadzie dawać niewiele wskazówek na temat 2  
połowy meczu.**