

PROGRAM ORAZ CELE SZKOLENIA SZKOLENIA

DZIECI I MŁODZIEŻY

ADADAMIA PIŁKARSKA



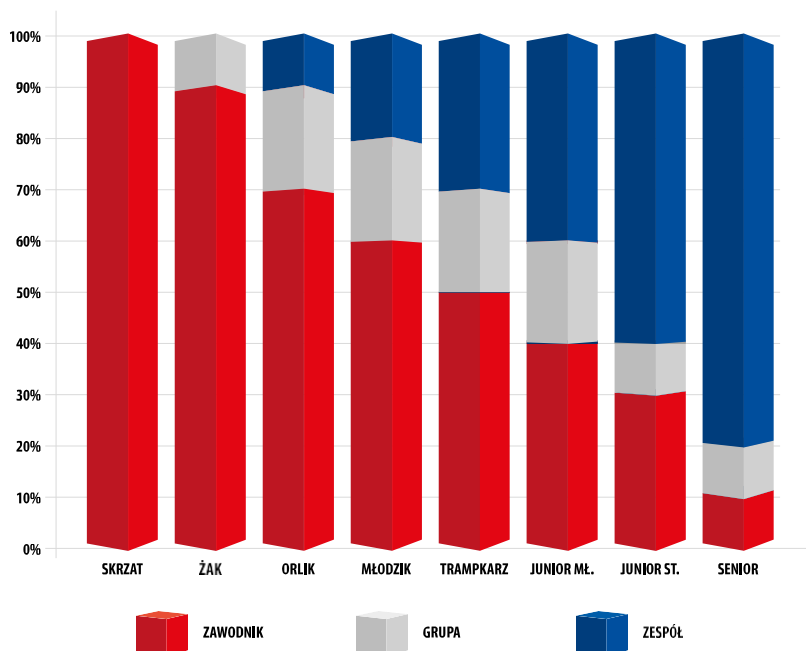
Głównym założeniem Akademii Piłkarskiej **Limanovia** jest rozwijanie i rozpowszechnianie pasji sportowych oraz zapewnienie rozwoju psychofizycznego dzieci w wieku przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym poprzez ich udział w zorganizowanych zajęciach piłkarskich. Stosując formy gier i zabaw mamy na celu systematycznie wprowadzać młodych „piłkarzy” w tajniki piłki nożnej i przyszłego specjalistycznego treningu. Zajęcia w naszej akademii to nie tylko rozwój koordynacji ruchowej, inteligencji przestrzennej czy techniki piłkarskiej to przede wszystkim indywidualne podejście do każdego dziecka, brak presji na wynik i dobra zabawa.

Nasza akademie bazuje w całości na założeniach i metodologii szkolenia Polskiego Związku Piłki nożnej. Realizujemy nasz program w oparciu o narodowy model gry, oraz program Akademii Młodych Orłów.

Nasze cele to:

- dostarczanie radości i satysfakcji ćwiczącym z treningu
- wychowanie w duchu zdrowej rywalizacji (fair play)
- opanowanie podstaw umiejętności technicznych z zakresu gry w piłkę nożną
- wszechstronna stymulację cech motorycznych (szybkość, koordynacja ruchowa, zwinność)

PRIORYTETY W SZKOLENIU PIŁKARSKIM NA DANYM ETAPIE SZKOLENIA

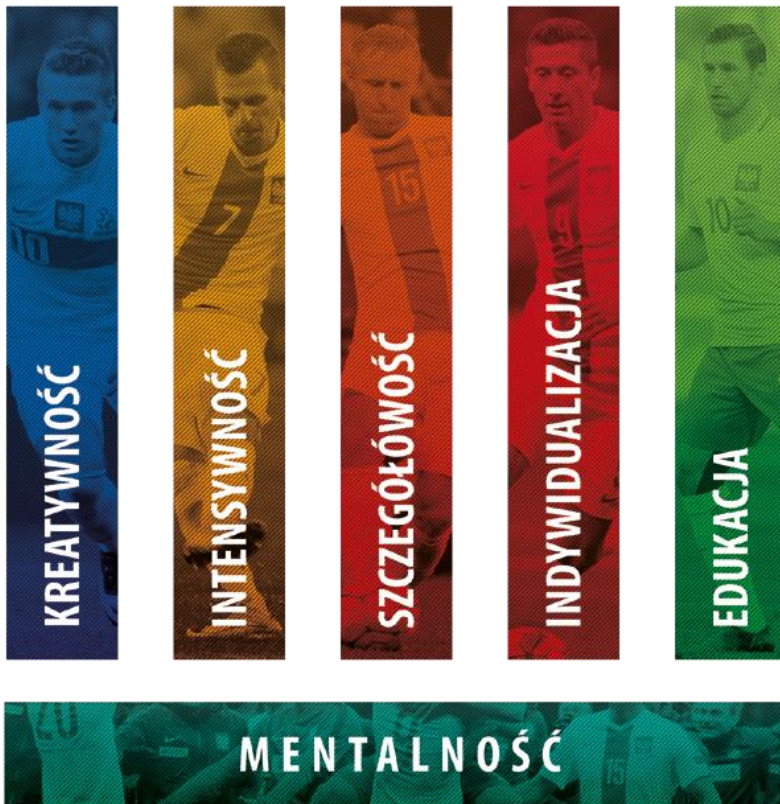


Wykres 1. Pokazuje priorytety, które powinny przyświecać trenerowi – specjaliście na danym etapie szkolenia.

Szkolenie piłkarskie to długi i wszechstronny proces. Nie da się wychować kompletnego piłkarza skupiając się jedynie na jednym, wybranym aspekcie szkolenia, np. technice.

Aby zwiększyć szansę dziecka na spełnienie jego i naszych marzeń o grze na wysokim poziomie, trener musi patrzeć na szkolenie wielowątkowo.

Podstawą szkolenia są **FILARY** wokół których powinien kręcić się proces szkolenia i wychowywania młodego człowieka, zwiększające szansę na wydobyć z niego całego potencjału.



ETAPY SZKOLENIA:

Pierwszy etap - Skrzat (do 7 lat)



Cele szkoleniowe w kategorii Skrzaty



Radość z zabawy

Wszechstronny trening podstawowy



Różnorodna oferta ruchowa

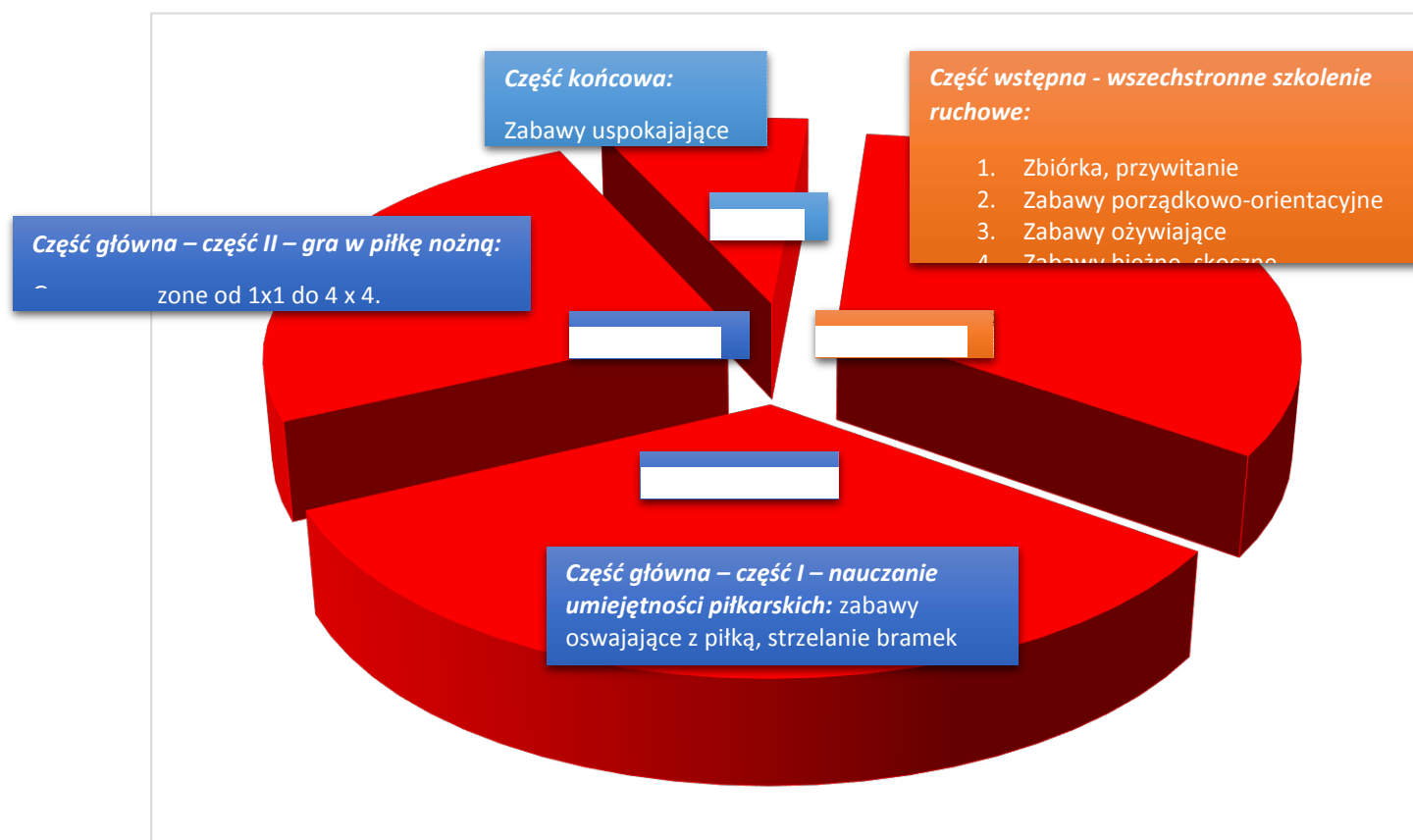


Organizowanie festynów sportowych

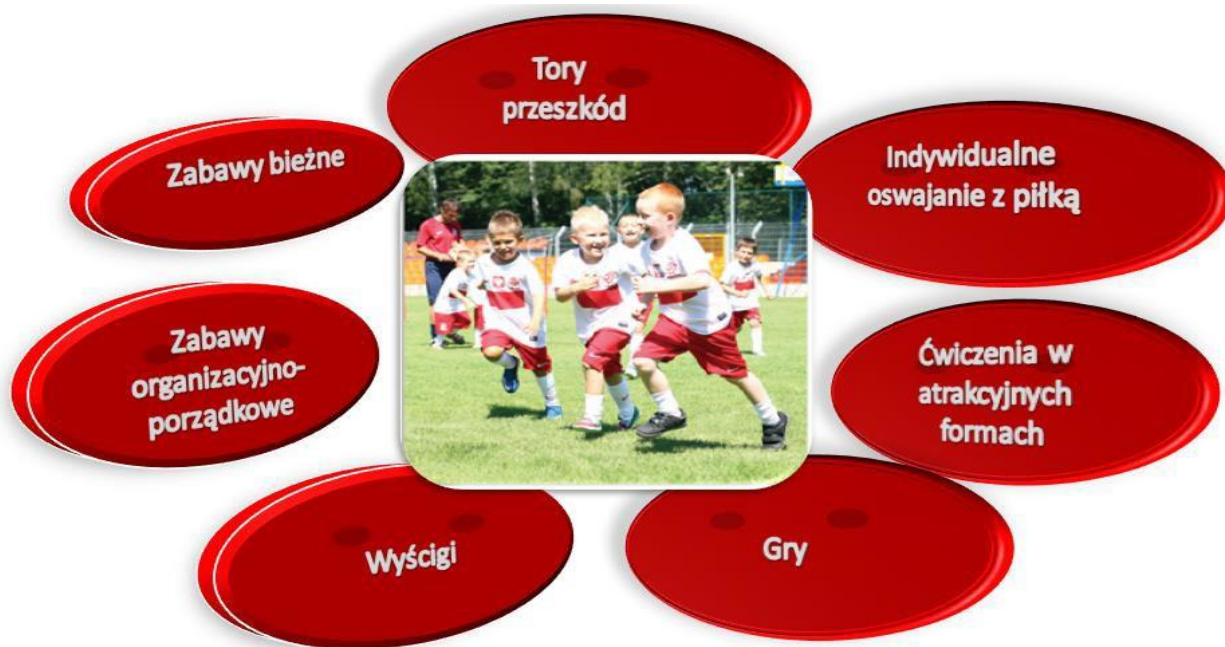


Rozwijanie samodzielności

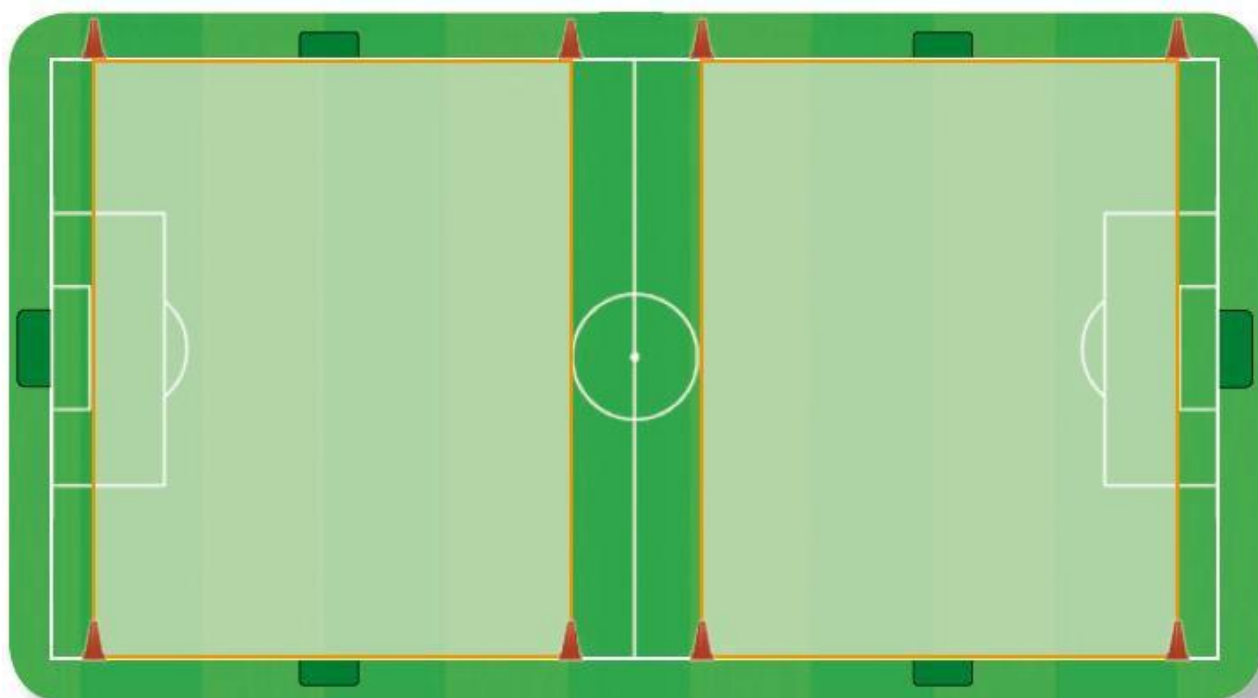
Liczba zajęć w tygodniu: 2. Czas trwania zajęć; 60 min. Struktura zajęć:



Formy szkolenia w kategorii Żak:



Boisko „Orlik” z wyznaczonymi 2 boiskami do gry dla kategorii Skrzat:

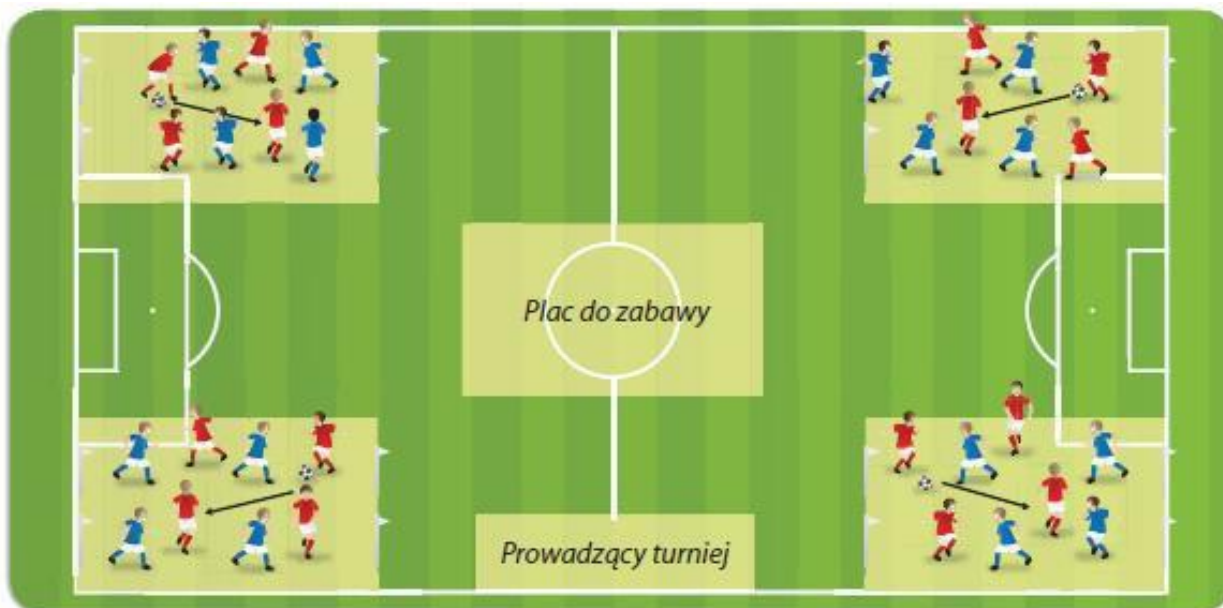


Przepisy ogólne – Junior G – Skrzat (4x4)

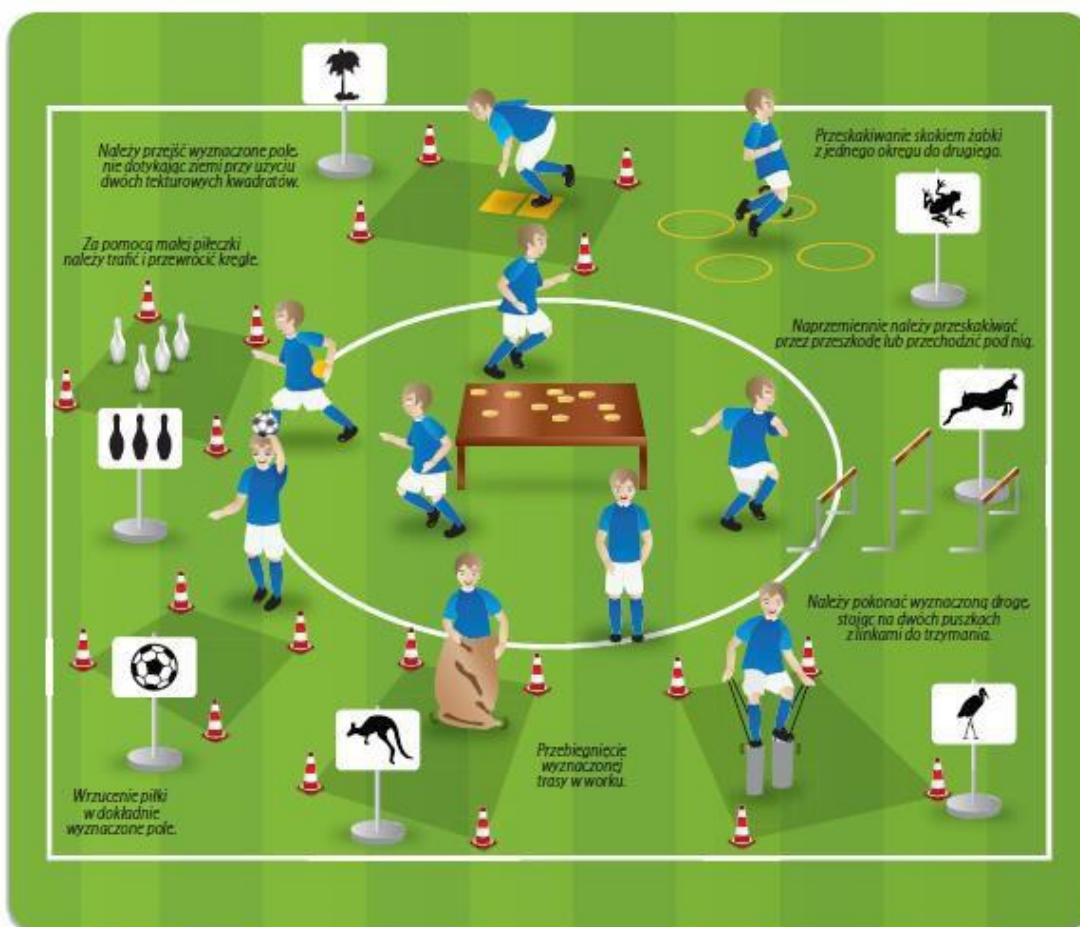
CZAS GRY	3 x 8 min.	Zespoły grają na 2 bramki.
LICZBA GRACZY	4 (bez bramkarzy)	

BRAMKI	2 bramki 3 x 1 m - zalecane bramki z tyłek o wysokości 1 m.	Sędziowie: klubowi (trenerzy i asystenci).
ZMIANY: POWROTNE	Pilka: nr 3 lub piłka siatkowa	Obuwie: zawodnicy występują w obuwiu o spodach miękkich
POLE KARNE: BRAK	Rzut karny: z połowy boiska do wybranej, pustej bramki	Ochroniacze: wskazane jest posiadanie ochraniaczy przez zawodników
SPOSÓB WSPÓLZAWODNICWA	Mecze towarzyskie – 2 zespoły wybrane z 1 drużyny grają równocześnie na 2 boiskach.	Podział na grupy ze względu na poziom umiejętności, np. gr. A zespół zaawansowany, gr. B średni
KARY: BRAK	Wznowienia gry i auty: zawodnik wprowadza piłkę nogą, odległość przeciwnika 3 m.	

Festyn sportowy: Organizacja festynu sportowego w kategorii Skrzat:



Festyn sportowy: Organizacja placu do zabaw w kategorii Skrzat:





Akademia Młodych Orłów – ŻAKI (8 – 9 lat) JUNIOR F

Cele szkoleniowe w kategorii Żaki

**Rozwijanie sprawności ogólnej:
szybkość + koordynacja ruchowa**

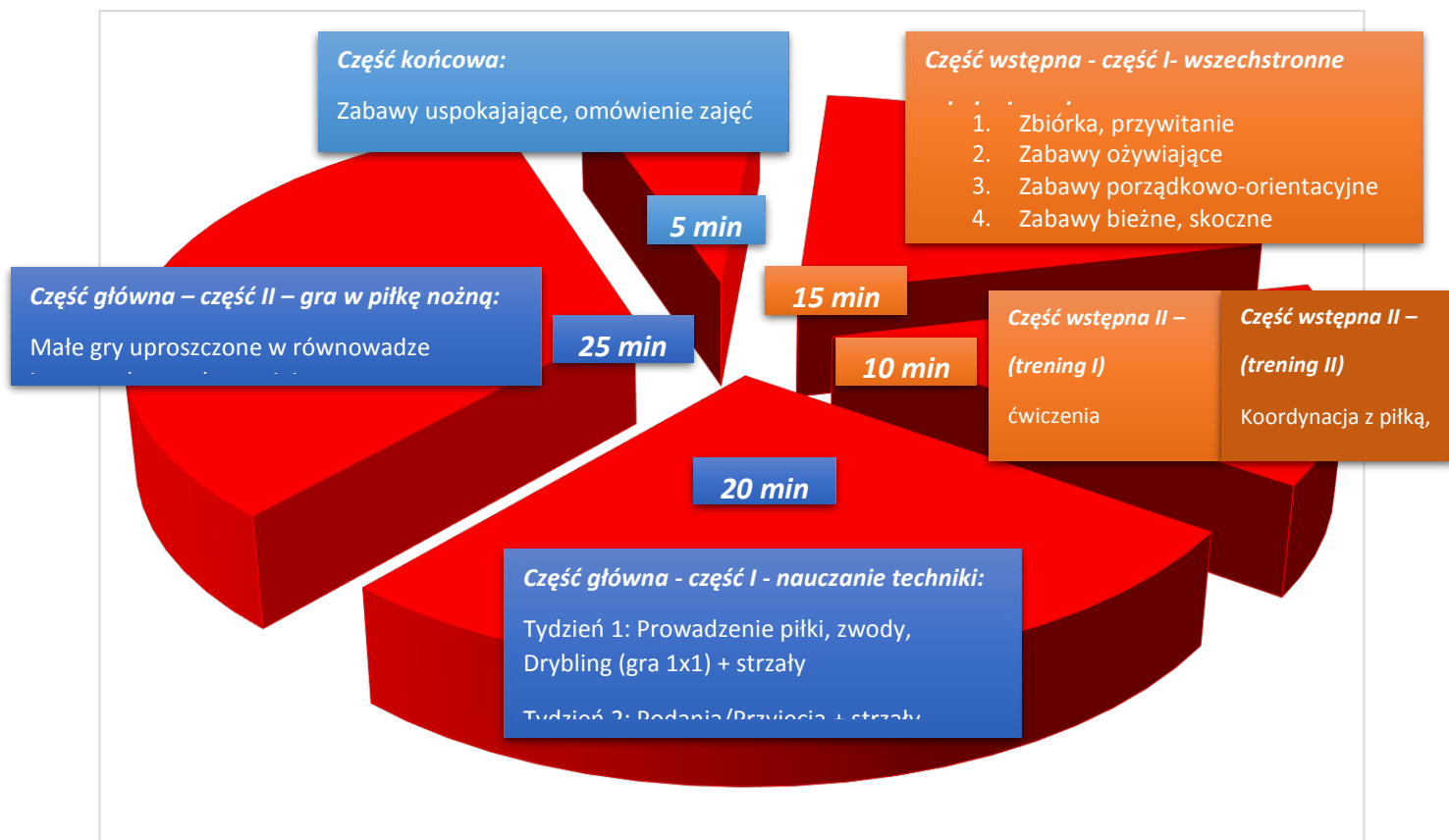
Wychowanie przez sport

Kształtowanie motywacji

Rozwijanie techniki indywidualnej

Rozwijanie taktyki w małych grach

Liczba zajęć w tygodniu: 2. Czas trwania zajęć: 75 min. Struktura zajęć:



Struktura miesięcznego cyklu treningowego w kategorii Żaki:

Tydzień	1	2	3
Tematyka	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania/przyjęcia + strzały	Rozwijanie Inteligencji gracza
Czas trwania	2 tygodnie 4 jednostki	1 tydzień 2 jednostki	1 tydzień 2 jednostki
			

Struktura 3 – miesięcznego cyklu szkolenia w kategorii Żaki:

I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ (U-8)	IV TYDZIEŃ (U-9)
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Taktyka indywidualna
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Taktyka indywidualna
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Taktyka indywidualna

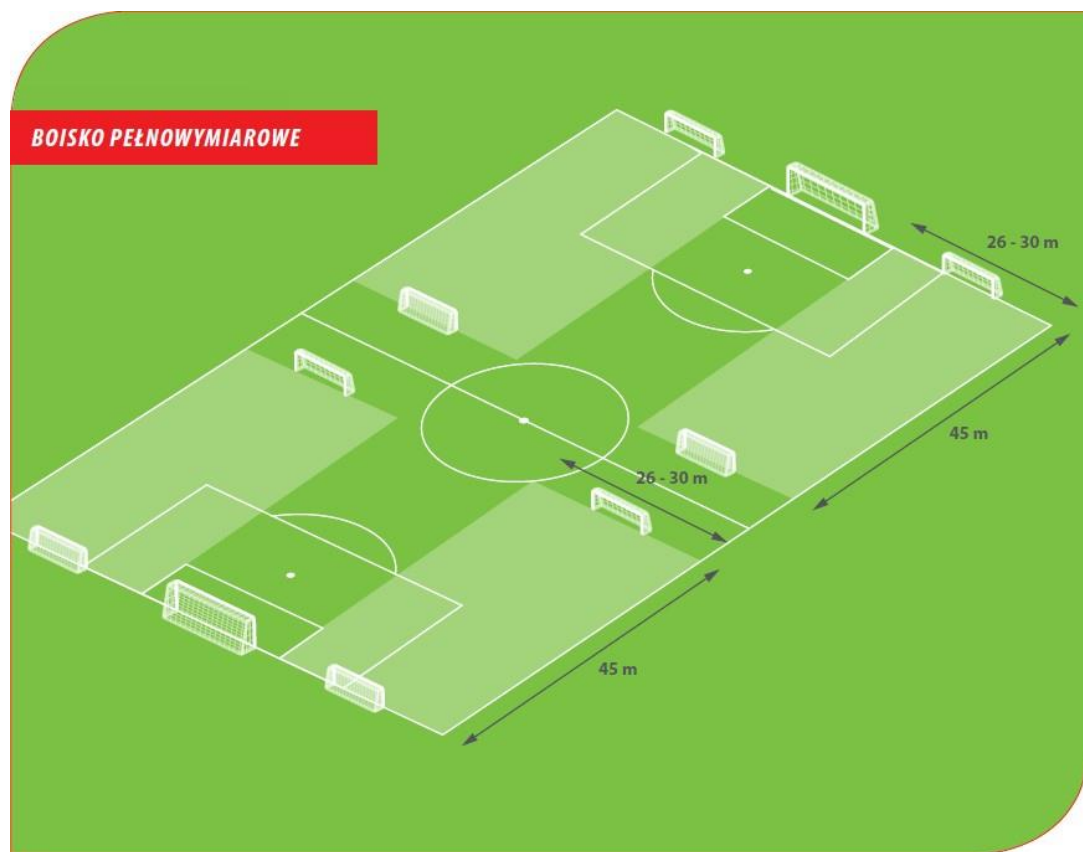
Priorytety szkoleniowe w kategorii Żaki:

Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały 50 %	Podania / przyjęcia + strzały 25 %	Rozwijanie inteligencji gracza 25 %
		

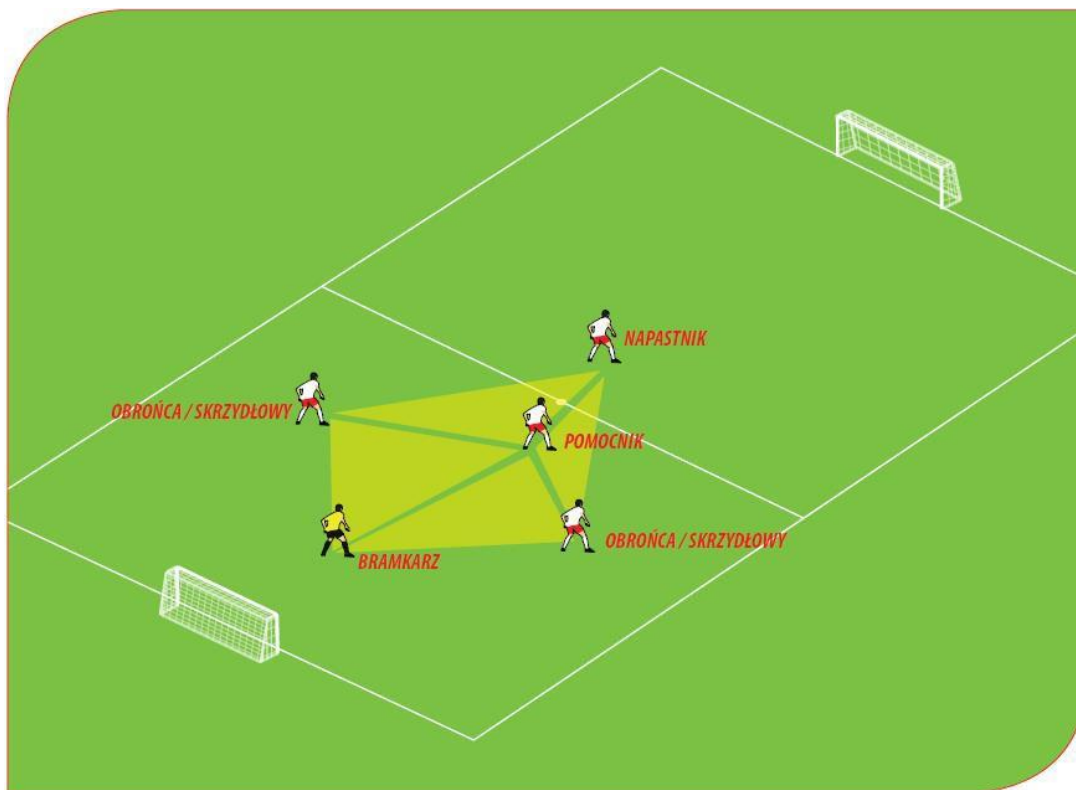
Boisko „Orlik” z wyznaczonym boiskiem do gry dla kategorii Żak:



Boisko pełnowymiarowe z wyznaczonym boiskiem do gry dla kategorii Żak:



Zalecana forma ustawienia na boisku dla kategorii Żak:



Trzeci etap szkolenia – Orlik (10-11 lat)



Cele szkoleniowe w kategorii Orliki



**Rozwijanie sprawności ogólnej:
szybkość + koordynacja ruchowej**

Intelektualizacja i indywidualizacja



Wstępne szukanie pozycji

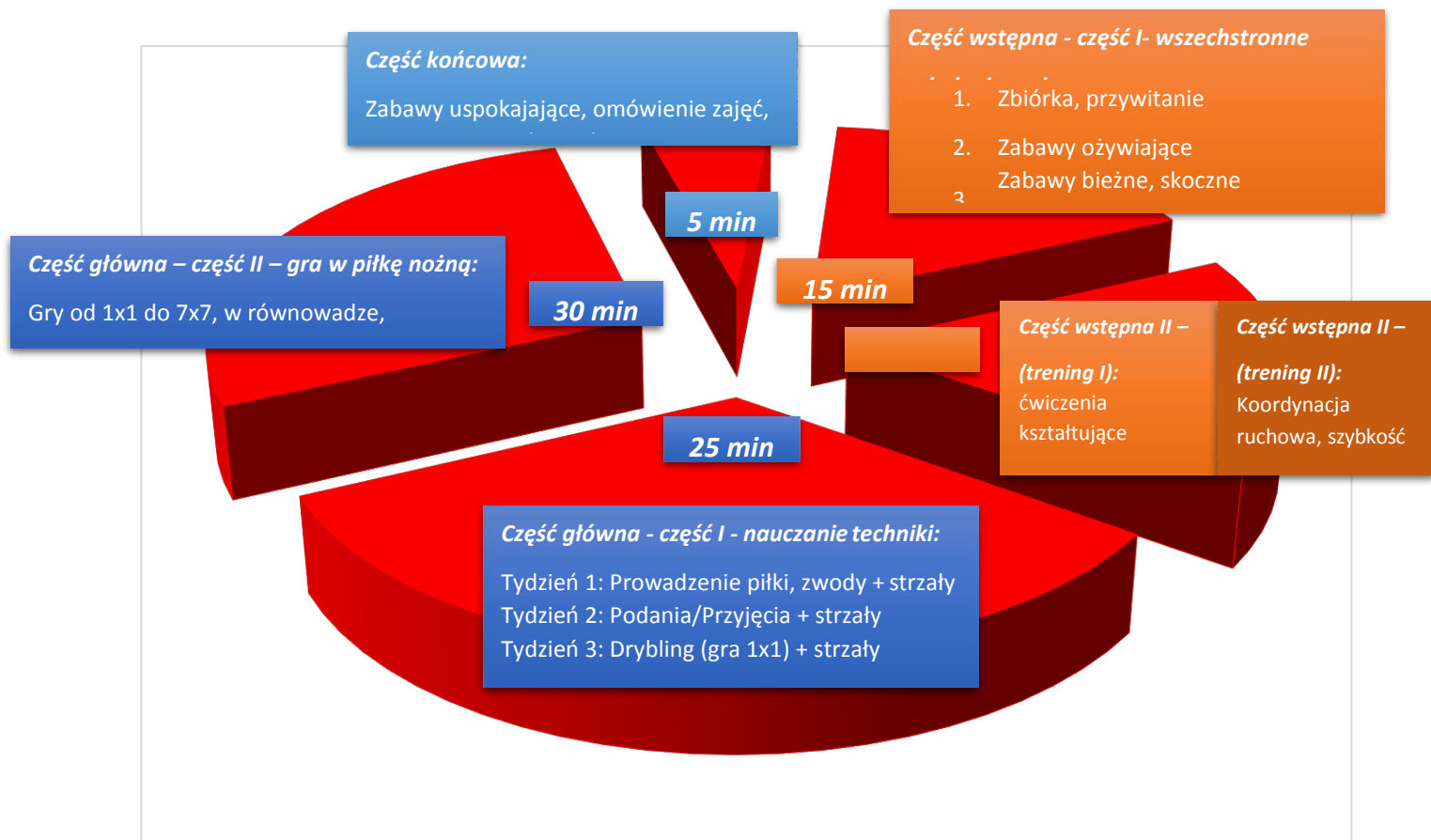


**Rozwijanie technik indywidualnej
poprzez ćwiczenia i gry**



**Rozwijanie myślenia taktycznego w
fazach bronienia i atakowania**

Liczba zajęć w tygodniu: 2. Czas trwania zajęć: 90 min. Struktura zajęć:



Struktura miesięcznego cyklu treningowego w kategorii Orliki:

Tydzień	1	2	3	4
tematyka	Prowadzenie piłki, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + Strzały	Rozwijanie Inteligencji gracza
Czas trwania	1 tydzień 2 jednostki	1 tydzień 2 jednostki	1 tydzień 2 jednostki	1 tydzień 2 jednostki



Struktura 3 – miesięcznego cyklu szkolenia w kategorii Orliki:

I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ (10 lat)	IV TYDZIEŃ (11 lat)
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + strzały	Taktyka indywidualna	Rozwijanie inteligencji gracza
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + strzały	Taktyka indywidualna	Rozwijanie inteligencji gracza
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + strzały	Taktyka indywidualna	Rozwijanie inteligencji gracza

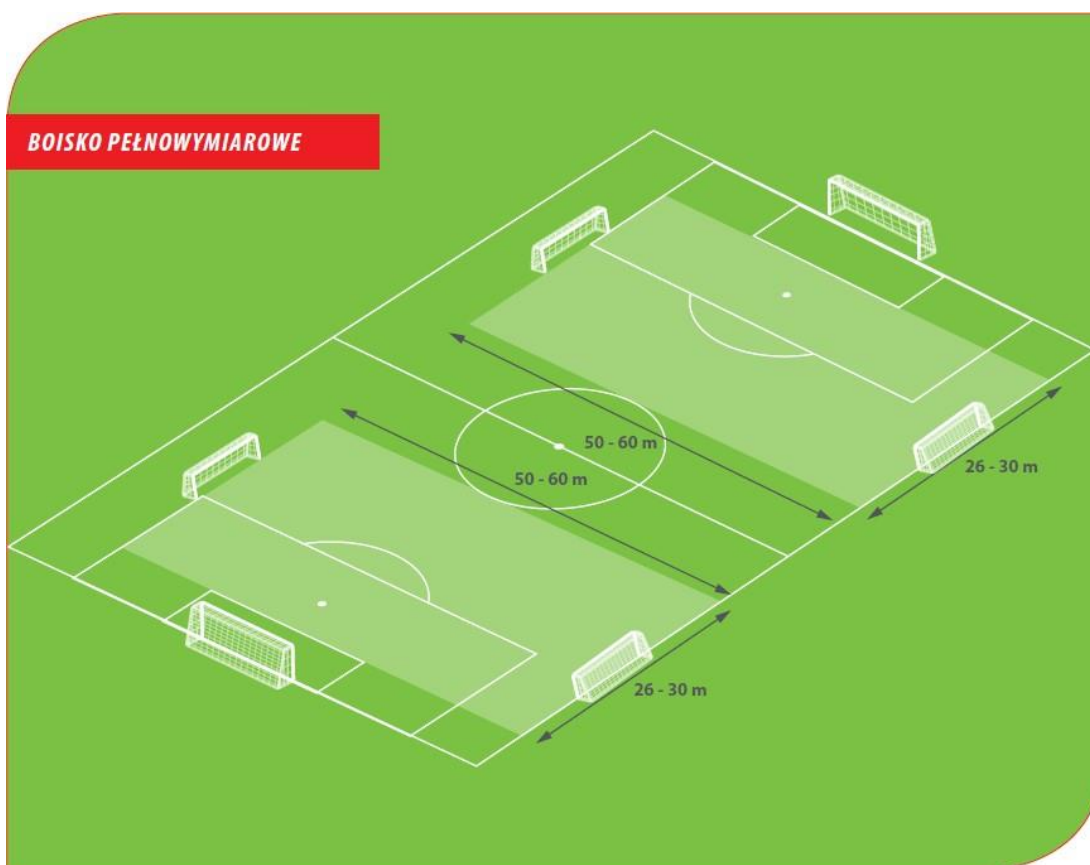
Priorytety szkoleniowe w kategorii Orliki:



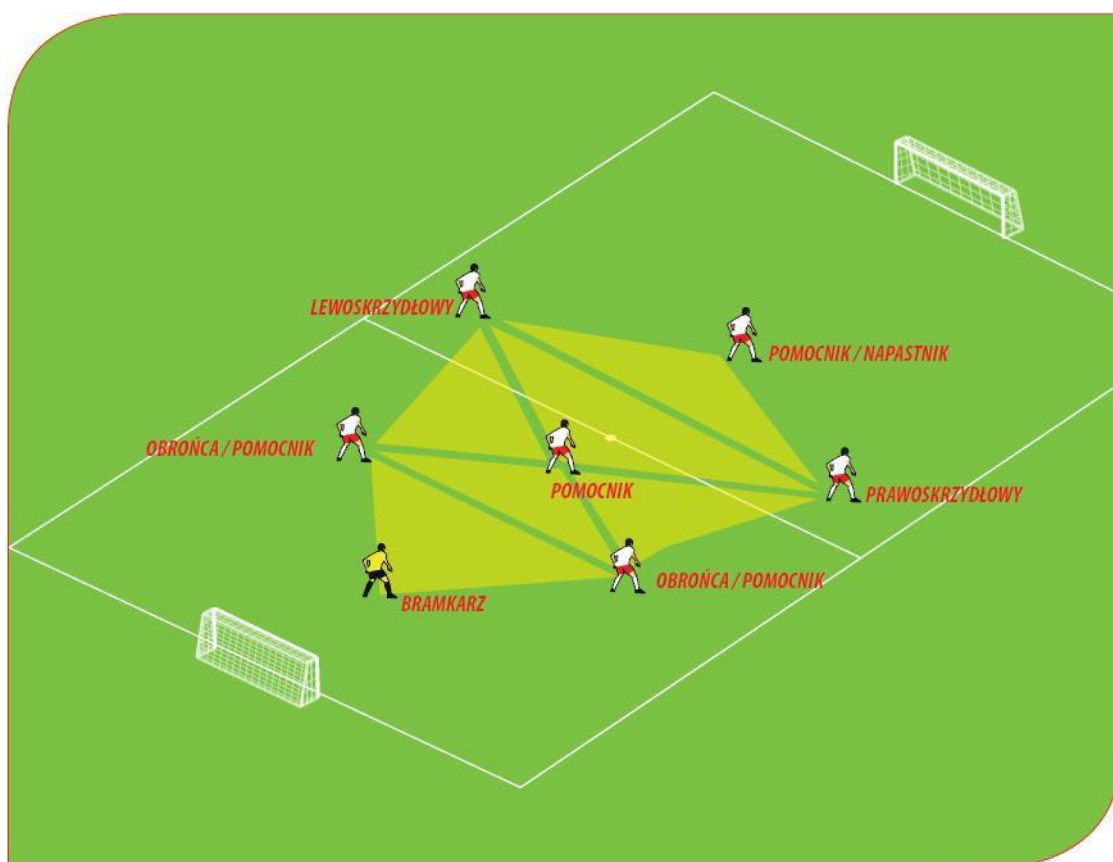
Boisko „Orlik” z wyznaczonym boiskiem do gry dla kategorii Orlik:



Boisko pełnowymiarowe z wyznaczonym boiskiem do gry dla kategorii Orlik:



Zalecana forma ustawienia na boisku dla kategorii Orlik:



GLÓWNE CELE W SZKOLENIU DZIECI I MŁODZIEŻY

U-19	GRA TRENING MOTORYCZNY
U-18	NAUCZANIE TAKTYKI ZESPOŁOWEJ INTENSYWNY TRENING TECHNIKI UŻYTKOWEJ (PROGRESYWNEJ)
U-17	GRA SZKOLENIE KONDYCJI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ NAUCZANIE TAKTYKI INDYWIDUALNEJ, GRUPOWEJ i ZESPOŁOWEJ (SPECJALIZACJA)
U-16	INTENSYWNY TRENING TECHNIKI UŻYTKOWEJ (PROGRESYWNEJ)
U-15	GRA SZKOLENIE KONDYCJI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
U-14	NAUCZANIE TAKTYKI INDYWIDUALNEJ, GRUPOWEJ i ZESPOŁOWEJ INTENSYWNY TRENING TECHNIKI UŻYTKOWEJ (PROGRESYWNEJ)
U-13	GRA ZABAWOWE SZKOLENIE KONDYCJI
U-12	NAUCZANIE TAKTYKI INDYWIDUALNEJ i GRUPOWEJ NAUCZANIE TECHNIKI PIŁKARSKIEJ
U-11	GRA WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE
U-10	NAUCZANIE TECHNIKI PIŁKARSKIEJ + PODSTAWY TAKTYKI INDYWIDUALNEJ
U-9	GRA WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE
U-8	WSZECHSTRONNE ZADANIA Z PIŁKĄ / ZABAWOWE POZNANIE TECHNIKI
U-7	SPRAWNOŚĆ OGÓLNA
U-6	ŁATWE ZADANIA Z PIŁKĄ / GRY I ZABAWY

BAZA SPORTOWA:

- STADION MKS LIMANOVIA (SZTUCZNE OŚWITLENIE)**
- STADION MIEJSKI Z NAWIERZCHNIĄ NATURALNĄ**
- 3 BOISKA TYPU ORLIK**
- 4 HALE SPORTOWE**