

STRATEGIA ROZWOJU PIŁKI NOŻNEJ W SZKÓŁCE PIŁKARSKIEJ MULTISPORT W ZABRZU.



ZABRZE 2012

OPRACOWAŁ: SŁAWOMIR SOCHA , MARCIN MATUSZAK

Strategia rozwoju piłki nożnej w Szkółce Piłkarskiej Multi Sport w Zabrze składa się z kilkunastu elementów, które tworzą jedną spójną całość wieloletniego procesu szkolenia sportowego.

Elementy Strategii rozwoju:

1. Wstęp
2. Cel nadrzędny działalności **Szkółki Piłkarskiej Multi Sport**
3. Cel sportowy działalności
4. Szkolenie dzieci i młodzieży
5. Programy i plany szkolenia sportowego
6. Nabór
7. Kadra trenerska
8. Baza sportowa
9. Mecze kontrolne, turnieje piłki nożnej
10. Kodeks postępowania wychowawczego-Regulamin

Wstęp

Wychodząc naprzeciw sygnałom mówiącym o pogarszającym się stanie sprawności fizycznej naszych dzieci i ubogą ofertą skierowaną do najmłodszych uczniów zainteresowanych piłką nożną stworzyliśmy w Zabrze **Szkołkę Piłkarską** pod patronatem **Multi Sportu** dla dzieci w wieku 4-12 lat. Naszą działalność pragniemy skierować przede wszystkim na wszechstronny rozwój naszych młodych adeptów poprzez zabawę i stopniowe wchodzenie w tajniki piłkarskiego abecadła.

Posiadamy wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi. Chcemy monitorować wyniki w nauce, pomagać, motywować i zachęcać dzieci do pracy i nauki. W naszej działalności nie przewidujemy żadnych testów i kryteriów naboru. Każdy uczestnik naszych zajęć będzie mógł odnaleźć swoje pozytywne strony i w nich się realizować. Działania Szkołki nie są nastawione na konieczny wynik sportowy, to dla nas sprawa podrzędna i nie mająca wpływu na program i zakres szkolenia.

Do udziału w naszym przedsięwzięciu chcemy zaprosić również dzieci z sąsiednich miejscowości i szkół gdyż tylko otwarcie się na różne środowiska daje efekty wychowawcze i prawidłowe relacje międzyludzkie, które również pragniemy kształtować wśród młodych ludzi.

Posiadamy niezłą bazę lokalową, którą mamy nadzieję ciągle ulepszać i udoskonalać. W szkoleniu młodych charakterów będzie nas wspierał Kodeks naszej Szkoły, czyli zasady postępowania i zachowania, które będą pomagały w wychowaniu dzieci poprzez zdrową rywalizację, integrację, zabawę i wspaniałą atmosferę w grupie.

2. Cel nadrzędny działalności Szkołki Piłkarskiej Multi Sport

Celem nadrzędnym jest ukształtowanie młodego człowieka- sportowca, posiadającego w pełni ukształtowany, wysoki i wszechstronny poziom wiedzy i umiejętności, pozwalający na właściwe i samodzielne dokonywanie wyborów oraz podejmowanie decyzji w realizacji życiowych celów. Ukształtowanie świadomości zdrowego stylu życia, poprzez zaangażowanie w aktywne spędzanie czasu wolnego.

3. Cel sportowy

Celem szkolenia sportowego jest ukształtowanie wszechstronnie wyszkolonego zawodnika – piłkarza, posiadającego bogaty zasób wiedzy i umiejętności piłkarskich.

4. Szkolenie dzieci

Etapy szkolenia

1. Etap naborowy - dzieci w wieku od 4 do 7 roku życia
2. Etap nauczania podstawowych umiejętności technicznych - dzieci w wieku 8-12 lat

Etap naborowy

W okresie naborowym, który trwa przez cały rok uczestnicy zajęć kształtują predyspozycje mentalne, osobowe, zdrowotne, motoryczne i specjalistyczne.

Zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu ze szczególnym naciskiem na ogólny rozwój psycho-fizyczny. Zajęcia prowadzone są w oparciu o programy i plany szkoleniowe na bazie gier i zabaw ogólnorozwojowych, w oparciu o piłki i potrzebne przybory. Wprowadzane są najprostsze elementy techniki użytkowej. Bardzo duży nacisk położony jest na współpracę, pomoc koleżeńską, miłą atmosferę w grupie i dobrą zabawę.

Etap nauczania podstawowych umiejętności technicznych

W etapie nauczania podstawowych umiejętności technicznych szkolenie sportowe ukierunkowane zostaje na wszechstronne kształtowanie umiejętności technicznych w piłce nożnej oraz doskonalenie zdolności motorycznych. Wprowadzane są podstawowe zadania z taktyki indywidualnej i zespołowej w obronie i w ataku. Kontynuowany jest proces wychowawczy oraz nawyki zdrowotne i organizacyjne.

Zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu, szkolenie prowadzone jest w oparciu o programy i plany szkoleniowe. Dla tej grupy szkoleniowej prowadzone są mecze kontrolne na nawierzchni naturalnej jak i turnieje halowe. Najbardziej zdolni zawodnicy kierowani są na konsultacje do zainteresowanych zespołów sportowych w celu dalszego podnoszenia umiejętności piłkarskich (np. Górnik Zabrze)

5. Programy i plany szkolenia

Do każdego etapu szkolenia opracowany zostaje szczegółowy Plan Szkolenia Sportowego na dany rok szkolny.

6. Nabór

Do pierwszego etapu szkolenia prowadzony jest nabór ciągły przez cały okres szkolenia. W następnych etapach przyjęcie do grupy może nastąpić na początku cyklu szkoleniowego, po akceptacji instruktora prowadzącego zajęcia w danym roku szkolnym.

7. Kadra trenerska

Szkolenie sportowe prowadzone jest wyłącznie przez wykwalifikowaną kadrę trenerów posiadającą:

- ukończone studia magisterskie wychowania fizycznego

- posiadający kwalifikacje instruktora bądź trenera piłki nożnej
- doświadczenie w pracy z młodzieżą
- sukcesy w pracy zawodowej

8. Baza sportowa

Przez cały rok trenujemy na Hali sportowej Multi Sport w Zabrze - obiekt z nawierzchnią syntetyczną.

9. Mecze kontrolne , turnieje

Uczniowie **Szkołki Piłkarskiej Multi Sport** biorą udział w różnych formach sprawdzianów; meczach kontrolnych i turniejach sportowych z zakresu piłki nożnej.

10. Kodeks postępowania wychowawczego-Regulamin

Szkołka Piłkarska Multi Sport w Zabrze to nie tylko treningi i sport, ale także wiele sposobów wychowawczych takich jak: dyscyplina, systematyczność, umiejętność pracy w grupie, zdrowa rywalizacja , higiena osobista, odpowiednia dieta, motywacja do osiągania jak najlepszych wyników w nauce i zachowaniu.

Szkołka jest dla każdego. Nie robimy żadnej selekcji, każdy kto będzie chciał może znaleźć miejsce w naszych szeregach. Chcemy każdej jednostce pomagać i ją wychowywać jeśli nie na super piłkarza to na osobę, która będzie wysportowana i będzie dbała o zdrowie! Duży nacisk kładziemy na integrację grupy i zespołowość. Naszym zadaniem na tym etapie piłkarskiego rozwoju jest uczyć poprzez zabawę a stresogenną rywalizację odłożyć na dalszy plan. Piętnowane będą zachowania agresywne, wulgarne, braku tolerancji.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY MŁODYCH ADEPTÓW PIŁKI NOŻNEJ!!!

**ZE SPORTOWYM POZDROWIENIEM
MULTI SPORT W ZABRZU.**



Regulamin Szkołki Piłkarskiej MultiSport w Zabrze

- W zajęciach sportowych **Szkołki Piłkarskiej MultiSport** mogą brać udział tylko zawodnicy posiadający zgodę rodziców.
- Zawodnicy są zobowiązani godnie reprezentować **Szkołkę Piłkarską MultiSport** na zajęciach i turniejach jak i w życiu codziennym.
- Przed zajęciami, w trakcie oraz po zajęciach wszyscy zawodnicy mają obowiązek pomagać trenerowi zbierać i przynosić sprzęt sportowy.
- Obowiązkiem każdego zawodnika jest dbać o sprzęt sportowy
- W zajęciach treningowych obowiązuje kulturalne zachowanie oraz gra fair-play. Łamanie norm będzie skutkowało upomnieniem trenera, konsekwencjami w formie wyproszenia z zajęć, bądź w ostateczności zawieszeniem udziału w zajęciach.
- W przypadku uzyskiwania przez danego zawodnika słabych wyników w nauce szkolnej trener może podjąć decyzję o czasowym zawieszeniu zawodników w prawach członkowskich , aż do momentu poprawienia ocen.
- Szkołka Piłkarska MultiSport** zobowiązuje się do przeprowadzenia co najmniej dwóch zajęć tygodniowo w sezonie letnim oraz zimowym. Harmonogram zajęć jest udostępniony każdorazowo na początku roku szkolnego na stronie internetowej Klubu i uwzględnia przerwy w prowadzeniu zajęć w okresach świątecznych oraz w czasie ferii i wakacji.
- Zawodnicy, którzy nie będą mogli uczestniczyć w danych zajęciach mają obowiązek powiadomić o tym trenera w formie telefonicznej na recepcji klubu lub meilem. Zawodnik lub jego rodzice zobowiązani są do usprawiedliwienia nieobecności na treningach. Powtarzające się nieobecności nieusprawiedliwione mogą być podstawą odsunięcia od drużyny.
- Regulamin jest zbiorem ogólnych zasad funkcjonujących w **Szkołce Piłkarskiej MultiSport**. Trener może wprowadzać dodatkowe zasady funkcjonujące w danej drużynie czy grupie ćwiczących, które zawodnicy mają obowiązek także przestrzegać. Złamanie regulaminu może być podstawą do wydalenia ze **Szkołki Piłkarskiej MultiSport w Zabrze**.
- **MultiSport** zastrzega sobie prawo do zmiany w regulaminie z uprzedzeniem opiekunów zawodników. Szczegóły metodyki nauczania w Klubie znajdują się w opracowanym dokumencie pod tytułem „STRATEGIA ROZWOJU PIŁKI NOŻNEJ W SZKOŁCE PIŁKARSKIEJ MULTISPORT W ZABRZU”, który jest dostępny na stronie internetowej www.multisportzabrze.pl

Zapoznałam/łem się z treścią regulaminu i akceptuję jego postanowienia

.....
Imię i nazwisko prawnego opiekuna

**ROCZNA STRUKTURA TRENINGU
PIŁKARSKIEGO
W SZKÓŁCE PIŁKARSKIEJ
MULTI SPORT W ZABRZU**

**PROGRAM NAUCZANIA
MIKROCYKLE TRENINGOWE**

OPRACOWAŁ : SŁAWOMIR SOCHA

Motto programu

*“ Krzewić kulturę fizyczną znaczy tyle, co kształtować świadomą,
afirmatywną i aktywną postawę wobec ciała i jego potrzeb,
uczyć jak poprawiać naturę, zmieniać obyczaj, doskonalić się.”*

M. Demel

Program i plan szkolenia

Struktura rocznego cyklu szkolenia : MAKROCYKL TRENINGOWY

R O Z P O Z N A N I E G R U P Y	TESTY SPRAWNOŚCI	NAUKA, DOSKONALENIE TECHNIKI: RÓŻNE METODY I FORMY	Ś W I Ę T A	NAUKA, DOSKONALENIE TECHNIKI: RÓŻNE METODY I FORMY	F E R I E	NAUKA, DOSKONALENIE TECHNIKI: RÓŻNE METODY I FORMY	W A K A C J E	Z A K O Ń C Z E N I E S E Z O N U P O D S U M O W A N I E			
	NAUKA, DOSKONALENIE TECHNIKI: RÓŻNE METODY I FORMY	WSZECHSTRONNA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA		WSZECHSTRONNA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA		WSZECHSTRONNA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA					
	WSZECHSTRONNA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	TEORIA I TAKTYKA GRY		TEORIA I TAKTYKA GRY		TEORIA I TAKTYKA GRY					
	TEORIA I TAKTYKA GRY	MOTORYKA		MOTORYKA		MOTORYKA					
	MOTORYKA										
	Jesień	Zima		Wiosna			Lato				
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII

Roczny plan szkolenia : MICROCYKLE TRENINGOWE

Miesiąc	I tydzień	II tydzień	III tydzień	IV tydzień
Sierpień	R/GRZ	R/GRZ	wakacje	wakacje
Wrzesień	TS/WSP/T/M/TE /GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ
Październik	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ
Listopad	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ
Grudzień	OKRES CZYNNEGO WYPOCZYNKU - ŚWIĘTA			
Miesiąc	I tydzień	II tydzień	III tydzień	IV tydzień
Styczeń	R/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ
Luty	WSP/T/M/TE/GRZ	Ferie	Ferie	WSP/T/M/TE/GRZ
Marzec	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ
Kwiecień	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ
Maj	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ
Czerwiec	WSP/T/M/TE/GRZ	WSP/T/M/TE/GRZ	T/GRZ	T/GRZ
Lipiec	OKRES CZYNNEGO WYPOCZYNKU - WAKACJE			
Sierpień	R/GRZ	WSP/GRZ	WSP/GRZ	R/TS/WSP/GRZ

WSF – wszechstronna sprawność fizyczna

T – technika
M – motoryka
TE – taktyka
TS – testy sprawności ogólnej i specjalnej
R – rozpoznanie grupy
GRZ – gry i zabawy ruchowe z piłkami i bez piłek

WSF – **wszecstronna sprawność fizyczna** – kształtujemy ją w trzech formach :

1. Ogólna sprawność fizyczna – ćwiczenia te angażują zazwyczaj cały układ mięśniowy zawodnika, stanowiąc tym samym doskonałą bazę pod wysiłki bardziej specjalistyczne.
2. Ukierunkowana sprawność fizyczna – ćwiczenia te mają za zadanie stworzenie funkcjonalnej, strukturalnej i psychicznej podstawy do wysiłków występujących w grze.
3. Specjalna sprawność fizyczna – nawiązują swoim charakterem, dynamiką oraz organizacyjnymi rozwiązaniami do sytuacji techniczno-taktycznych i motorycznych spotykanych w grze.

M – **motoryka** – szybkość, wytrzymałość, siła, koordynacja ruchowa, gibkość,

T – **technika** – technika w grze w piłkę nożną obejmuje :

I. Technikę ogólną – czyli wszelkie czynności bez piłki : bieg, starty, różne skoki, zatrzymania, zmiany kierunku biegu.

II. Technikę specjalną – czyli wszelkie czynności z piłką :

1. uderzenie piłki
2. przyjęcie piłki
3. prowadzenie piłki
4. grę ciałem
5. drybling
6. zwody
7. odbieranie piłki
8. technikę gry bramkarza
9. sta fragmenty gry

Przy nauce i doskonaleniu techniki stosujemy różne metody i formy treningu.

TA – **taktyka** – środki treningowe, stosowane w ramach przygotowania taktycznego, powinny umożliwiać :

1. naukę współdziałania zawodników w bronieniu i atakowaniu
2. naukę gry w bronieniu, głównie sposobem kombinowanym
3. naukę ataku pozycyjnego i szybkiego
4. doskonalenie stałych fragmentów gry w bronieniu i atakowaniu

TS – **testy sprawności ogólnej i specjalnej** –

1. szybkość
2. wytrzymałość ogólna
3. zwinność
4. skoczność

5. testy piłkarskie

R- rozpoznanie grupy – po naborach- charakterystyka poszczególnych zawodników, dopasowanie ich do odpowiedniej grupy ćwiczebnej.