

Akademia Techniki Champion Biała Podlaska

System szkolenia
Sezon 2019/2020



Filozofia szkolenia w AT Champion



- Cel główny: rozwój fizyczny i psychiczny dzieci i młodzieży – mały % stanie się w przyszłości profesjonalnym zawodnikiem, ale korzystanie z dobrodziejstw sportu może im pomóc w przyszłości w życiu (sprawność fizyczna, prozdrowotny styl życia, pozytywne cechy charakteru)
- Środowisko treningu piłkarskiego:
 - rozumienie gry-jakość-intensywność-współzawodnictwo
- Konsekwencja w działaniu, powtarzalność środków treningowych, utrwalanie automatyzmów i prawidłowych nawyków technicznych
- Akcent na szybkość wykonywanych działań
- rozwój kreatywności wśród piłkarzy i podjęcia odpowiednich decyzji
- Z góry nakreślony plan pracy szkoleniowej (etapizacja szkolenia „krok po kroku”)



- „Ćwicz tak jak grasz, a Twoi zawodnicy będą grać, tak jak ćwiczą”
- „Powiedz mi – a zapomnę, pokaż mi – a zapamiętam. Pozwól mi dojść do tego samemu – a zrozumie”

Na kim się wzorujemy?



- Akademia Piłkarska Ajaxu Amsterdam



- Szkołka Piłkarska FC Barcelony „La Masia”



- Chorwacka Federacja Piłkarska



- Narodowy Model Gry PZPN



Kategorie wiekowe w szkoleniu AT Champion

- Skrzat 4-6 lat
- Żak 7-9 lat
- Orlik 9-11 lat
- Młodzik 11-13 lat
- Trampkarz 13-15 lat



SKRZAT

Część końcowa - gra w piłkę nożną
– gry uproszczone od 1x1 do 4x4

Część wstępna:

- zbiórka, przywitanie
- zabawy porządkowo-orientacyjne
- zabawy ożywiające
- zabawy bieżne, skoczne

15-20 minut

15-20 minut



15-20 minut

Część główna - nauczanie
umiejętności piłkarskich - zabawy
oswajające z piłką, strzelanie bramek



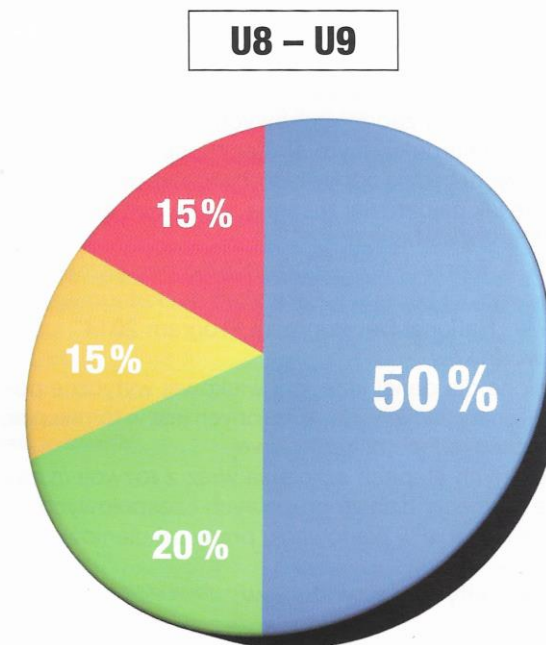
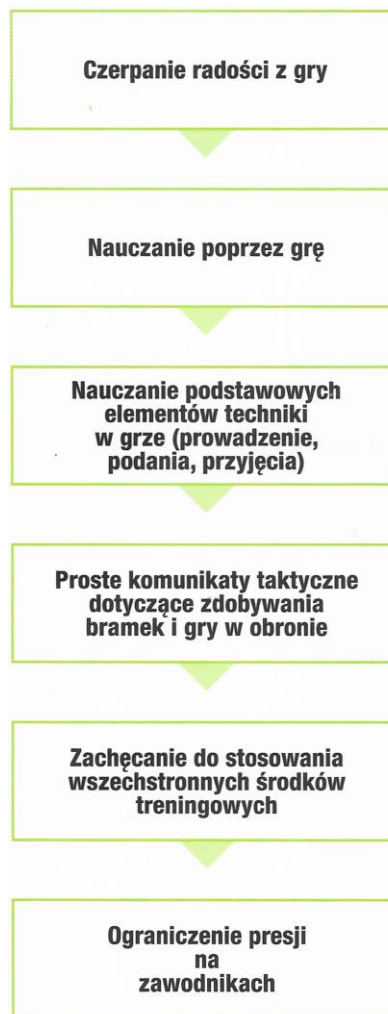
Fundamenty szkolenia w kategorii Skrzat

- Oswojenie się, czucie piłki (piłka jako przedmiot);
- Prowadzenie piłki (rozpoczęcie prowadzenia piłki i zatrzymanie piłki, różne sposoby prowadzenia piłki);
- Przygotowanie do gry 1x1 i gry 1x1, 2x2, 3x3;
- Wszechstronna sprawność ruchowa;
- Uderzenie na bramkę i nauka prostych zwodów





ŻAK



- Swobodne gry w małych grupach
- Wprowadzenie do techniki w grach
- Ćwiczenia z piłką
- Gry i zabawy ogólnorozwojowe

Fundamenty szkolenia w kategorii Żak

- wprowadzanie pierwszych elementów działań grupowych;
- preferowana formy gry 3x3, 4x4, 5x5,;
- dużo ćwiczeń w formie rywalizacji;
- rozwój działań indywidualnych,
- nacisk na rozwój jakości prowadzenia piłki i gry 1x1
- nacisk na rozwój sprawności ruchowej





ORLIK

Małe drużyny, małe boiska

Zwinność i szybkość
z piłką i bez piłki

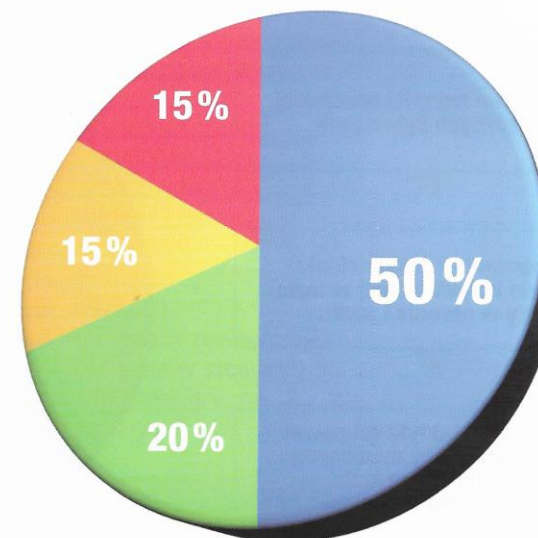
Poprzez grę nauczać coraz
trudniejszych elementów
technicznych, bardzo ważna
gra obiema nogami

Nauczanie podstawowych
zasad taktycznych,
jak poruszać się po boisku

Nacisk na grę 1 x 1, przyzwyczajanie
do zwycięstwa, umiejętność
radzenia sobie z porażką

Gry bez presji

U10 –U11



- Gry w małych grupach
- Nauczanie i doskonalenie techniki
- Różne gry i zabawy z piłką
- Gry i zabawy ogólnorozwojowe

Fundamenty szkolenia w kategorii Orlik

- wzmożone nauczanie podań piłki - dzieci wykonują podania już odpowiednio precyzyjnie;
- nauka i doskonalenie gry w obronie (przechwyt, odbiór piłki, „krycie” zawodnika bez piłki) ;
- duży nacisk na odpowiednie zachowanie się przed przyjęciem piłki;
- nauczanie fundamentalnych zasad taktyki;
- budowanie odpowiednich wzorców, wpajanie zasad „fair play”



MŁODZIK



Radość i kreatywność w grze

Nauczanie techniki specjalnej w różnych sytuacjach

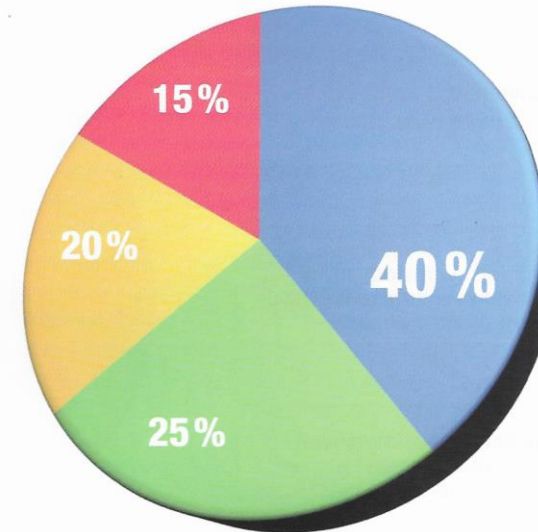
Nauczanie i doskonalenie taktyki indywidualnej w fazie gry w obronie i ataku

Nauczanie taktyki grupowej we współpracy dwójkowej i trójkowej w fazie atakowania i bronięcia

Trening techniki w ćwiczeniach grupowych z 2,3,4 zawodnikami w różnych formach

Nauczanie - dbałość o szczegóły

U12 – U13



- Gra z zasadami i wolna gra
- Taktyka indywidualna
- Trening techniki według ustalonego planu
- Kształtowanie wytrzymałości w grze

Fundamenty szkolenia w kategorii Młodzik

- Nacisk na komunikację i zaangażowanie zawodników na treningu
- Rozwój wytrzymałości na bazie gier
- Nacisk na grę obiema nogami
- Zbliżone warunki w grach do gry właściwej

