

SYSTEM SZKOLENIA W SZKOCJI

Rozwój talentu chłopców w wieku 6-9 lat.

Głównym celem tego etapu jest wypracowanie umiejętności fizycznych oraz podstawowych umiejętności poprzez uczestnictwo dzieci w piłce nożnej. Bez szybkości, zwinności, równowagi i koordynacji, jak również bez możliwości biegania, rzucania, skakania, kopania, łapania i kontroli ciała, dzieci nie tylko będą niekompletnymi piłkarzami, ale nie będą mieć też pewności siebie, nie będą kompetentne do wzięcia udziału w różnych, innych zajęciach sportowych.

Technika i taktyka

Rozpocząć komfortowe zapoznanie z piłką

- Podstawą piłki nożnej i umiejętności sportowych są: kopanie, łapanie, uderzanie
- Rozwój dotyku i czucia
- Zawody przez „czwórki piłkarskie”

Umiejętności ruchowe:

Rozwój umiejętności fizycznych:

- Kopanie i uderzanie
- Zwinność, równowaga, koordynacja z i bez piłki
- Bieganie, skakanie
- Łapanie i rzucanie
- Świadomość przestrzenna i świadomość sensoryczna w pozycjach ciała
- Zachęcanie dzieci do brania udziału w innych dyscyplinach sportowych np. w gimnastyce, atletyce czy pływaniu.

Czynniki fizyczne

- Wielokierunkowa prędkość ma wielkie znaczenie
- Świadomość uczuciowa i sensoryczna
- Wytrzymałość poprzez zabawę w małe jednostronne gry
- Poprawa wytrzymałość masy ciała poprzez ćwiczenia

Czynniki umysłowe

- Pewność siebie: trenerzy mogą modelować pewność siebie graczy, stworzyć możliwość by zdobyć sukces w zadaniach
- Wewnętrzna motywacja: niech piłka nożna stanie się zabawą, zachęcaj dzieci do gry i ćwiczeń , zadawaj im zadania domowe
- Umiejętność wyobrażenia sobie różnych rzeczy, sytuacji : „zobacz to, poczuj to, zrób to”

Zarządzanie stylem życia

- Wprowadź proste etyczne zasady pojęcia i koncepcje gry w piłkę nożną
- Miej zawsze przy sobie butelki wody mineralnej i zapewnij możliwość użycia ich
- Trenerzy mogą pracować z rodzicami by wzmocnić znaczenie dobrego odżywiania, nawadniania, a także by zapewnić zrównoważoną dietę od wczesnego wieku dziecka.

Rola trenera

- Zapewnienie zabawy i mile spędzonego czasu
- Zapewnienie dobrze zorganizowanych ćwiczeń i gier
- Zapewnienie stymulacji działań promujących rozwój podstawowych umiejętności
- Dobra komunikacja z dziećmi

Rola rodziców

Zanim twoje dziecko weźmie udział w treningach:

- Zapytaj dziecka czy chce pakować cały sprzęt i butelki z wodą
- Pomóż dziecku wystarczająco wypocząć
- Pomóż dziecku iść grać bawić się lub ćwiczyć w dobrym nastroju

Podczas meczu lub treningu dziecka:

- Pracuj z trenerem, chwal wysiłek
- Upewnij się że twój język ciała jest pozytywny
- Reprezentuj swoje dziecko w pozytywny sposób
- Twoje dziecko będzie wdzięczne za chwalenie go i nie krytykowanie błędów. Dzieci muszą nauczyć się przezwyciężyć strach i próbować różnych rzeczy oraz uczyć się poprzez swoje czyny.
- Miej pewność że twoje dziecko jest dumne z twojego zachowania
- Nie krzycz na zawodnika przy piłce, on jest zajęty, musi się skupić

Po meczu:

- Upewnij się że dziecko dostało odpowiednią pochwałę po wysiłku
- Zapewnij bezwarunkowe wsparcie i zachętę
- Dyskutuj z dzieckiem o tym co mogło wynieść i nauczyć się poprzez odbyty mecz

Po tych wszystkich krokach gracz :

- Bardzo polubi grę w piłkę nożną
- Osiągnie podstawowe umiejętności ruchowe
- Będzie czuć się komfortowo z piłką
- Nie będzie się bał w podejmowaniu nowych wyzwań
- Będzie lepiej zorientowany na nowe style życia

Rozwój talentu u chłopców 9-12 lat

Dzieci w tym wieku otwarte są na naukę w związku z tym jest to idealna okazja do koncentrowania się na budowaniu umiejętności ruchowy dzieci podczas gry.

Korzystając z odpowiedniego podejścia do możliwości uczenia się, należy położyć nacisk na rozwijanie podstawowych umiejętności gry w piłkę nożną. Stanowią one fundamenty dla gracza w przyszłości. Na rozwój konkurencyjności pomiędzy graczami wpływają dwustronne gry. Umożliwia to w późniejszych latach zrezygnowanie z dodatkowych treningów na wytrzymałość.

Zwinność i szybkość to kluczowe cechy fizyczne które rozwijają się podczas każdego treningu. Rozwój układu nerwowego trwa około 10 lat, wobec tego szybko skurcz mięśni (Fast-twitch muscle fibres) może nadal występować.

Trener powinien zachęcać graczy „do odrabiania pracy domowej” i samodzielnego praktykowania nabytych umiejętności jak i również do udziału w różnych zajęciach sportowych w tym gier zespołowych, gimnastyce, czy pływaniu.

Technika i taktyka

Komfortowe zapoznanie się z piłką

- Podstawą piłki nożnej i umiejętności sportowych są: kopanie, łapanie, uderzanie
- Rozwój dotyku i czucia
- Zawody przez „czwórki piłkarskie” i „piłkarskie siódemki”
- Piłkarskie specyficzne umiejętności jak drybling, strzelanie i przekazywanie i kontrola nad piłką.
- Rozwijanie pewności siebie w grze
- Posiadanie chęci i wiedzy do samodzielnego rozwoju umiejętności
- Przewidywany stosunek w grze 1:4

Umiejętności ruchowe:

Rozwój umiejętności fizycznych:

- Kopanie i uderzanie
- Zwinność, równowaga, koordynacja z i bez piłki
- Bieganie, skakanie
- Łapanie i rzucanie
- Świadomość przestrzenna i świadomość sensoryczna w pozycjach ciała
- Zachęcanie dzieci do brania udziału w innych dyscyplinach sportowych np. w gimnastyce, atletyce czy pływaniu.

Czynniki fizyczne

- Wielokierunkowa prędkość ma wielkie znaczenie
- Świadomość uczuciowa i sensoryczna
- Wytrzymałość poprzez zabawę w małe jednostronne gry
- Poprawa wytrzymałość masy ciała poprzez ćwiczenia
- Dynamiczna rozgrzewka i chłodzenie z rozciąganiem przy każdej sesji treningowej ;
edukowanie dzieci w zakresie przygotowania i wykonywania tych technik

Czynniki umysłowe

- Pewność siebie: trenerzy mogą modelować pewność siebie graczy, stworzyć możliwość by zdobyć sukces w zadaniach
- Wewnętrzna motywacja: niech piłka nożna stanie się zabawą, zachęcaj dzieci do gry i ćwiczeń , zadawaj im zadania domowe
- Umiejętność wyobrażenia sobie różnych rzeczy, sytuacji : „zobacz to, poczuj to, zrób to”
- Osiąganie sukcesów podczas coraz trudniejszych ćwiczeń przy konstruktywnej opinii trenera
- Demonstracje i opinie powinny określać istotne informacje w celu umożliwienia realizacji zadań i kształtowania uwagi
- Trenerzy mogą przestrzegać dzieci przed tym jak ich ciało może się czuć po treningu
- Trzeba posiadać pozytywne nastawienie wobec treningów i występów , trzeba je rozwijać od najmłodszych lat
- Gracz powinien być zachęcany do kontrolowania tych czynników które potrafi i do tego aby nie przejmować się tymi na które wpływu nie ma

Zarządzanie stylem życia

- Wprowadź proste etyczne zasady pojęcia i koncepcje gry w piłkę nożną
- Miej zawsze przy sobie butelki wody mineralnej i zapewnij możliwość użycia ich
- Trenerzy mogą pracować z rodzicami by wzmocnić znaczenie dobrego odżywiania, nawadniania, a także by zapewnić zrównoważoną dietę od wczesnego wieku dziecka.
- Zdrowy styl życia może być rozwijany poprzez piłkę nożną i inne sporty

Rola trenera

- Motywacja i stymulowanie pewności siebie u dzieci w celu rozwoju umiejętności
- Realizacja podstawowych celów, docenianie wysiłku i wytrwałości poprzez obiektywne i konstruktywne opinie
- Pomaga to graczowi rozwijać poczucie własnej godności oraz zdolność do oceniania własnych działań

Rola rodziców

Zanim twoje dziecko weźmie udział w treningach:

- Zapytaj dziecka czy chce pakować cały sprzęt i butelki z wodą
- Pomóż dziecku wystarczająco wypocząć
- Pomóż dziecku iść grać bawić się lub ćwiczyć w dobrym nastroju

Podczas meczu lub treningu dziecka:

- Pracuj z trenerem, chwal wysiłek
- Upewnij się że twój język ciała jest pozytywny
- Reprezentuj swoje dziecko w pozytywny sposób
- Twoje dziecko będzie wdzięczne za chwalenie go i nie krytykowanie błędów. Dzieci muszą nauczyć się przezwyciężyć strach i próbować różnych rzeczy oraz uczyć się poprzez swoje czyny.
- Miej pewność że twoje dziecko jest dumne z twojego zachowania
- Nie krzycz na zawodnika przy piłce, on jest zajęty, musi się skupić

Po meczu:

- Upewnij się że dziecko dostało odpowiednią pochwałę po wysiłku
- Zapewnij bezwarunkowe wsparcie i zachętę
- Dyskutuj z dzieckiem o tym co mogło wynieść i nauczyć się poprzez odbyty mecz

Po tym wszystkim gracz:

- Będzie zmotywowany do nauki gry w piłkę
- Będzie bardziej pewny siebie i kreatywny podczas gry
- Będzie zdolny do skutecznego poruszania się po boisku
- Będzie zdolny do motywowania samego siebie
- Będzie lepiej zorientowany na nowe style życia

Rozwój talentu u chłopców 12-16 lat

Gracze w tym wieku przechodzą przez okres dojrzewania, to znaczy że będą się rozwijać pod względem psychicznym, mentalnym i społecznym w różnym czasie.

Program treningowy powinien być zróżnicowany pomiędzy indywidualistami, którzy wcześniej lub później dojrzewają. Na przykład gracz który ma 14 lat psychicznie nadal jest jedenastolatkiem (późniejsze dojrzewanie), lub psychicznie jest siedemnastolatkiem (dojrzewanie wcześniejsze)

Odpowiednie ułożenie treningu i gry jest bardzo ważne, ponieważ zbyt wiele pracy i nieregularny program treningu mogą doprowadzić do nadmiernego zużycia energii, uszkodzeń i powolnego rozwoju

TECHNIKA I TAKTYKA

Rekomendowany trening to sesja grami 4:1

Rozwój techniki poprzez linki taktyczne

Pokaz umiejętności poniżej warunków konkurencji

Przejsć wczesny etap przygotowania taktycznego

Efektywne granie podczas treningów w małych drużynach

Rozgrywanie pełnego meczu 11vs 11

Zrozumienie zasad gry

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

- Kopanie i uderzanie
- Zwinność, równowaga, koordynacja z i bez piłki
- Bieganie, skakanie
- Łapanie i rzucanie
- Świadomość przestrzenna i świadomość sensoryczna w pozycjach ciała
- Zachęcanie dzieci do brania udziału w innych dyscyplinach sportowych np. w gimnastyce, atletyce czy pływaniu.

UMIEJĘTNOŚCI FIZYCZNE

- Wielokierunkowa prędkość ma wielkie znaczenie
- Świadomość uczuciowa i sensoryczna
- Wytrzymałość poprzez zabawę w małe jednostronne gry
- Poprawa wytrzymałość masy ciała poprzez ćwiczenia
- Dynamiczna rozgrzewka i chłodzenie z rozciąganiem przy każdej sesji treningowej ;
- Prędkość sesji z jakością i bez : szczególne przyspieszenie piłki. Reakcje i podejmowanie decyzji są bardzo ważne w rozwoju szybkości gry
- Elastyczność jest bardzo ważna w okresie dojrzewania, rozwijają ją dynamiczne ćwiczenia i statyczne sesje rozciągania

ZARZĄDZANIE STYLEM ŻYCIA

- WYDAJNOŚĆ = Trening + Regeneracja + Adaptacja
Każdy zawodnik powinien sam dbać o te czynniki
- Wypoczynek , dobre odżywianie się i nawadnianie to są podstawy każdego z czynników
- Wprowadzenie do przeanalizowania wydajności graczy i ich własnego podejścia do gry i treningów

ROLA TRENERA

- Kontynuowanie rozwijania techniki i zrozumienia przez graczy gry
- Popieranie indywidualnego fizycznego rozwoju

Rola rodziców

Zanim twoje dziecko weźmie udział w treningach:

- Zapytaj dziecka czy chce pakować cały sprzęt i butelki z wodą
- Pomóż dziecku wystarczająco wypocząć
- Pomóż dziecku iść grać bawić się lub ćwiczyć w dobrym nastroju

Podczas meczu lub treningu dziecka:

- Pracuj z trenerem, chwal wysiłek
- Upewnij się że twój język ciała jest pozytywny
- Reprezentuj swoje dziecko w pozytywny sposób
- Twoje dziecko będzie wdzięczne za chwalenie go i nie krytykowanie błędów. Dzieci muszą nauczyć się przezwyciężyć strach i próbować różnych rzeczy oraz uczyć się poprzez swoje czyny.
- Miej pewność że twoje dziecko jest dumne z twojego zachowania
- Nie krzycz na zawodnika przy piłce, on jest zajęty, musi się skupić

Po meczu:

- Upewnij się że dziecko dostało odpowiednią pochwałę po wysiłku
- Zapewnij bezwarunkowe wsparcie i zachętę
- Dyskutuj z dzieckiem o tym co mogło wynieść i nauczyć się poprzez odbyty mecz

Po tym wszystkim gracz:

- Będzie zmotywowany do nauki gry w piłkę
- Będzie bardziej pewny siebie i kreatywny podczas gry
- Będzie zdolny do skutecznego poruszania się po boisku
- Będzie zdolny do motywowania samego siebie
- Będzie lepiej zorientowany na nowe style życia

Rozwój talentu u chłopców 16-18

Ten poziom skupia się na poprawie podstawowych umiejętności i taktyce w konkurencyjnym środowisku

Zdolność taktyczna i techniczna gracza będzie zdeterminowana jeśli będzie on na ścieżce wydajności

Potrzebny jest wzrost odpowiedzialności trenera i gracza oraz wzrost oczekiwań co do osiągnięcia sukcesów. To znaczy, że gracz jest w pełni odpowiedzialny za swój styl życia oraz pełne wsparcie w grze treningach i edukacji .

Technika i taktyka

Rekomendowany trening to sesja grami 4:1

Biegłość w umiejętnościach piłkarskich

Indywidualne umiejętności : osobisty styl

Spójność i kontrola

Trening stymulacji konkurencji

Bardziej zaawansowana gra drużynowa i zasady w pełnej grze

Opracowanie i wdrożenie mentalności zwycięzcy

Gra w formacie 11v11

Adaptacja w różnych sytuacjach

Umiejętności ruchowe

- Zwinność, balans i kontrola w grze
- Kopanie i uderzanie
- Zwinność, równowaga, koordynacja z i bez piłki
- Bieganie, skakanie
- Łapanie i rzucanie
- Świadomość przestrzenna i świadomość sensoryczna w pozycjach ciała
- Zachęcanie dzieci do brania udziału w innych dyscyplinach sportowych np. w gimnastyce, atletyce czy pływaniu

Umiejętności fizyczne

- Indywidualna elastyczność w rutynowych treningach
- Wielokierunkowa prędkość ma wielkie znaczenie
- Świadomość uczuciowa i sensoryczna
- Wytrzymałość poprzez zabawę w małe jednostronne gry
- Poprawa wytrzymałość masy ciała poprzez ćwiczenia
- Dynamiczna rozgrzewka i chłodzenie z rozciąganiem przy każdej sesji treningowej ;
- Prędkość sesji z jakością i bez : szczególne przyspieszenie piłki. Reakcje i podejmowanie decyzji są bardzo ważne w rozwoju szybkości gry
- Niski poziom intensywności treningu tlenowego – ważne w regeneracji

Czynniki umysłowe

- Pewność siebie: trenerzy mogą modelować pewność siebie graczy, stworzyć możliwość by zdobyć sukces w zadaniach
- Umiejętność wyobrażenia sobie różnych rzeczy, sytuacji : „zobacz to, poczuj to, zrób to”
- Rozwój emocjonalny w zrozumieniu i kontroli techniki w relacjach indywidualnych i drużynowych
- Użycie pozytywnych technik myślenia
- Rozwój techniki kontroli – emocje ponad boiskiem
- Zobowiązania do wysokiej jakości ćwiczeń

ZARZĄDZANIE STYLEM ŻYCIA

- WYDAJNOŚĆ = Trening + Regeneracja + Adaptacja
Każdy zawodnik powinien sam dbać o te czynniki
- Wypoczynek , dobre odżywianie się i nawadnianie to są podstawy każdego z czynników
- Wprowadzenie do przeanalizowania wydajności graczy i ich własnego podejścia do gry i treningów
- Rozwój osobistych planów , zapobiegania urazom
- Optymalne podejście osobowe do nawadniania, odżywiania , regeneracji, uzdrawiania, i stylu życia.

ROLA TRENERA

- Zachęcanie zawodników do potencjalnego rozwoju , demonstrowania niezależnego myślenia, i umiejętności analizowania parametrów w ogólnej strategii zespołu i w konkurencji
- Popieranie indywidualnego fizycznego rozwoju

ROLA RODZICÓW

- Dawanie rad co do odżywiania się , nawadniania
- Oparcie jeśli chodzi o transport
- Pomoc finansowa i dawanie rad, jeśli to konieczne

Po tym wszystkim gracz:

- Będzie zmotywowany do nauki gry w piłkę
- Będzie bardziej pewny siebie i kreatywny podczas gry
- Będzie zdolny do skutecznego poruszania się po boisku
- Będzie zdolny do motywowania samego siebie
- Będzie lepiej zorientowany na nowe style życia
- Będzie lepiej zorientowany by poradzić sobie na boisku
- Będzie szybszy, silniejszy i będzie posiadać zdolności by pokazać swój najwyższy poziom techniki w czasie 90 minut gry