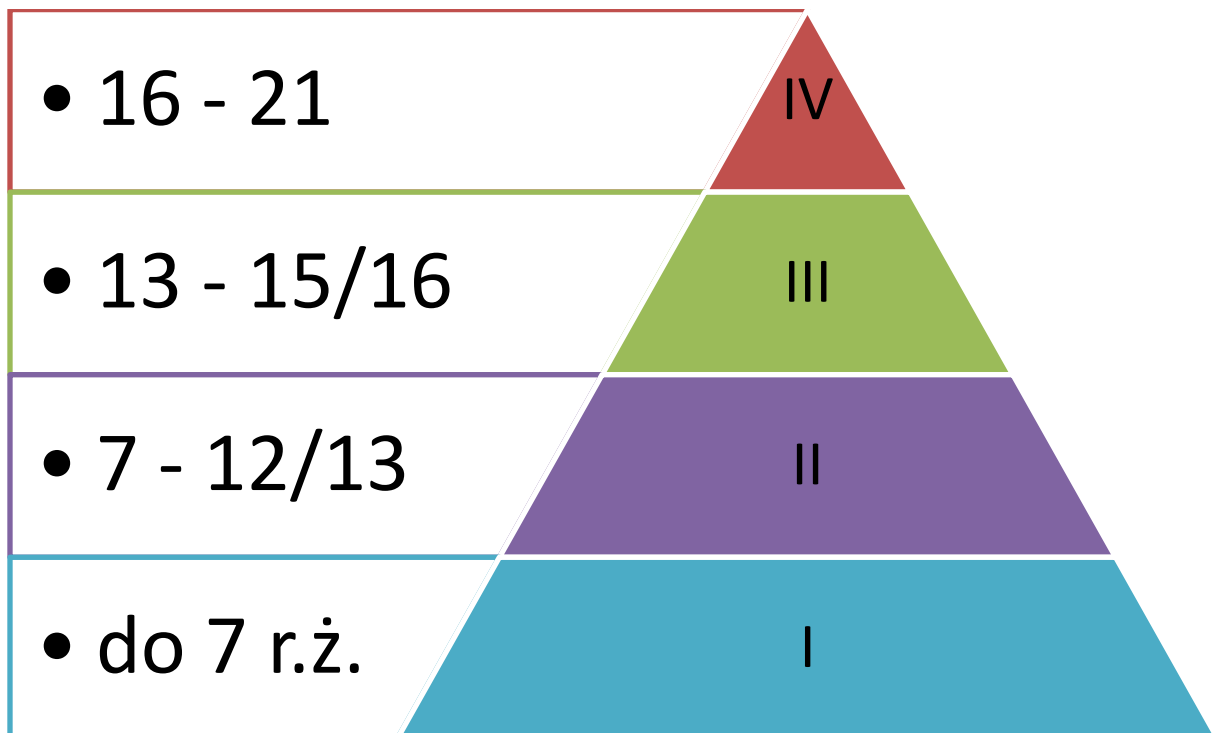




Szkolenie w Akademii Piłki Nożnej w Knurowie

Treści szkoleniowe zostały opracowane na każdy jeden rok szkolenia zgodnie z rokiem szkolnym. Treningi dla najmłodszych grup odbywają się 2 razy w tygodniu, a wraz z wiekiem ilość treningów tygodniowo wzrasta. Nauczanie taktyki rozpoczyna się w wieku 11 lat – wcześniej nauczamy wyłącznie techniki, gdzie taktyka występuje „przy okazji”.

Etapizacja szkolenia



I – Etap gier i zabaw ruchowych (do 7 r.ż.)

Etap, w którym najważniejszy jest harmonijny rozwój dziecka poprzez zabawy oraz gry ruchowe. Równie ważnym zadaniem tej fazy jest zainteresowanie dziecka systematyczną aktywnością ruchową oraz pokazanie pozytywnych stron sportu.

II – Etap wszechstronny

Etap ten dzielimy na dwie części – fazę przygotowania wstępnego do treningu, obejmującego wiek 7 – 10 lat (klasy I-IV szkoły podstawowej) oraz etap nauczania podstawowego (wiek 11 – 12 lat, klasy V – VI szkoły podstawowej). Przez cały etap nauczania podstawowego nauczamy działań w ataku i obronie, zarówno indywidualnych, jak i grupowych.

III - Etap ukierunkowany nauczania i doskonalenia podstawowych umiejętności gry

Etap ten obejmuje zawodników od 13 do 15 roku życia. Od pierwszej klasy gimnazjum zawodnicy wychodzą na boiska i grają 11x11. Od tego momentu nauczamy gry 4 w linii, dokładając kolejne formacje. W założeniu najpierw nauczamy współdziałania formacji obrony, następnie dokładamy środkowych pomocników, potem skrzydłowych. W momencie gdy dołączy się napastników zaczyna się właściwa nauka gry w systemie w ataku i w obronie. Początkowo nauczamy systemu 1-4-4-2 w linii, ze względu na jego łatwość w przyswajaniu. Po opanowaniu 1-4-4-2, przechodzi się do 1-4-3-3 oraz 1-4-2-3-1.

IV - Etap specjalistyczny

Etap ten składa się z trzech części – trenowania (obejmujący wiek od 16 do 18 roku życia), rozwijania maksymalnych możliwości (obejmujący wiek od 19 do 21 lat) oraz utrzymania maksymalnych

możliwości (obejmujący wiek od 21 lat do zakończenia kariery sportowej). Zawodnik w wieku 16-17 lat będzie znał podstawy gry w dwóch najpopularniejszych systemach gry i ich odmianach: 1-4-4-2 oraz 1-4-3-2-1.

Zasady ogólne

Każdemu zagadnieniu taktycznemu będzie poświęcony jeden miesięczny blok w roku. W każdym bloku elementy taktyczne muszą być doskonalone dodatkowo indywidualnie. Obok głównego tematu, jaki powinien być realizowany w danym miesięcznym bloku, dodatkowo przedstawiono główne wytyczne, które można realizować w poszczególnych tygodniach danego bloku.

Współzawodnictwo dzieci i młodzieży w Polsce

- SKRZAT U6 i U7 (G1 i G2) – dla dzieci w tym wieku zalecaną formą współzawodnictwa jest gra 4 × 4
- ŻAK U8 i U9 (F1 i F2) – zalecaną formą współzawodnictwa jest gra 5 × 5
- ORLIK U10 i U11 (E1 i E2) – zalecaną formą współzawodnictwa jest gra 7 × 7
- MŁODZIK U12 i U13 (D1 i D2) – zalecaną formą współzawodnictwa jest gra 9 × 9
- TRAMPKARZ U14 i U15 (C1 i C2) – forma współzawodnictwa – gra 11 × 11
- JUNIOR MŁODSZY U16 i U17 (B1 i B2) – forma współzawodnictwa – gra 11 × 11
- JUNIOR STARSZY U18 i U19 (A1 i A2) – forma współzawodnictwa – gra 11 × 11