

WODNIK

Program szkolenia  
zawodników i zawodniczek U11 w 12 Podokręgach  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej

# Śląska Akademia Piłkarska U11 #KopalniaTalentów

ODZIC

✓ OBOZ  
PIŁKAR

✓ ŚLĄSKIE

✓ FILMY SZ

✓ BADANIA M  
ZAWODNIK

### **Cele projektu, programu.**

- wyrównanie szans
- ograniczenie emigracji zawodników i zawodniczek do lat 15 z województwa śląskiego
- rozwój zawodników i zawodniczek na płaszczyźnie inteligencji w grze i rozumienia gry
- rozwój motoryczny zawodników
- dostęp do profesjonalnego treningu, zgodnego z programem szkolenia PZPN, który pozwoli na zwiększenie umiejętności piłkarskich
- analiza rozwoju zawodników i zawodniczek
- selekcja zawodników i zawodniczek w Podokręgach Śl. ZPN
- przygotowanie i obserwacja zawodników do turniejów selekcyjnych w kategorii U-12
- edukacja lokalnego środowiska (trenerzy, rodzice)

### **Śląski Związek Piłki Nożnej.**

- przygotowanie merytoryczne i metodyka programu
- realizacja programu
- analiza oraz kontrola programu
- zapewnienie sprzętu treningowego: piłki, stożki, oznaczniki oraz sprzętu dla trenerów
- reklama na stronie związku, w social mediach oraz w pozostałych kanałach informatycznych

### **Podokręg.**

- bezpłatne użyczenie boiska: 1 x w tygodniu w danej lokalizacji, sprawdzonej przez Komisję Szkolenia Śl. ZPN.
- wytypowanie trenera wolontariusza reprezentującego wytypowaną lokalizację

#### **Wytyczne:**

- minimum 1/4 pełnowymiarowego boiska – nawierzchnia trawiasta lub boisko typu Orlik
- bramki 5 metrowe lub 3 metrowe, małe bramki
- szatnia z natryskami
- toaleta
- magazyn lub wyznaczone miejsce na sprzęt sportowy w przypadku, kiedy w danym Podokręgu jest tylko jeden punkt treningowy
- reklama projektu na stronie Podokręgu
- reklama projektu w danej lokalizacji (gminy)
- organizacja (raz do roku) warsztatów dla rodziców: „Świadomy Rodzic”

#### Rodzic.

- przyjęcie regulaminu rodzica oraz zawodnika
- dobrowolny zakup sprzętu sportowego (koszulka, spodenki, bluza dresowa) przechodzącego na własność po zakończeniu programu
- ubezpieczenie

#### Uwagi organizacyjno-metodyczne.

- beneficjentem programu są zawodnicy i zawodniczki, w kategorii U-11 oraz trenerzy i rodzice zawodników biorących udział w programie. W ramach projektu rodzice uczestniczą w warsztatach „Świadomy rodzic”
- zawodnicy i zawodniczki reprezentują mniejsze kluby, uwzględniając charakterystykę każdego z Podokręgów
- trenerzy główni wybierani są przez Komisję Szkolenia Śląskiego ZPN
- trenerzy pracują w swoim Podokręgu, z możliwością pomocy w sąsiednim za zgodą Trenera Koordynatora
- treningi odbywają się raz tygodniu, w okresie: marzec-czerwiec i wrzesień-listopad na boiskach o naturalnej nawierzchni lub boiskach typu Orlik
- treningi odbywają się zgodnie z programem dla Orlik (E1) – blok: rozwijanie inteligencji piłkarskiej
- w treningach pomagają trenerzy wolontariusze, wywodzący się z lokalnej społeczności lub trenerzy stażyści na kursach trenerskich z poziomu Grassroots C
- trenerzy na koniec „rundy” przygotowują raport oraz ocenę postępów zawodników i zawodniczek

## **Program Śląska Akademia Piłkarska U11 - Kopalnia Talentów**

### **Start projektu oraz kalendarium.**

- 01.02-19.02.2021 weryfikacja trenerów oraz stworzenie zakładki na stronie związkowej dedykowanej programowi
- 01.02-19.02.2021 weryfikacja punktów treningowych
- od 22.02.2021 reklama oraz Informacja o projekcie: kanały informacyjne: strona związkowa, FB, Twitter, YouTube, gazety specjalistyczne,
- od 14.02.2021 do 01.03.2020 szkolenia trenerów; wykorzystanie programu ProTrainUp w zarządzaniu projektem
- od 01.03.2021-18.03.2021 testy selekcyjne w Podokręgach
- od 22.03.2021 start projektu,
- od 21.06.2021 turniej selekcyjne

### **Grupa docelowa.**

- kategoria wiekowa U11 (orlik)

### **Zalety:**

- przekazanie kadrze szkoleniowej nowych metod nauczania dedykowanych danej kategorii wiekowej; wszechstronne wspieranie szkolenia w optymalnym wieku do nauki gry w piłkę nożną
- podniesienie umiejętności piłkarskich oraz sprawności ogólnej zawodników z mniejszych klubów
- selekcja zawodników do kadry Reprezentacji Śląskiego ZPN U12, zwiększenie liczby zawodników tzw. „perspektywicznych” dla Reprezentacji Podokręgów I Reprezentacji Śląska
- wspieranie młodych piłkarzy oraz Trenerów piłki nożnej przez stworzenie bazy danych dostępnej dla Trenerów i zawodników
- selekcja kadry szkoleniowej do kadry Reprezentacji Śląskiego ZPN U12
- systematyczne podnoszenie poziomu szkolenia sportowego w klubach małych, wiejskich poprzez stworzenie optymalnej bazy ćwiczeniowej

### **Korzyści.**

- prestiż i innowacyjność
- wdrożenie systemu do monitorowania zawodników w całym województwie
- system pozwalający wychwytywać uzdolnioną młodzież i powoływać ją na konsultacje kadrowe

- możliwość komunikacji ze wszystkimi uczestnikami systemu za pomocą cyklicznych spotkań; monitoring pozwalający dynamicznie modyfikować i ulepszać programy szkoleniowe
- długofalowy proces budowania pozytywnych i długotrwałych relacji zawodników z całego województwa śląskiego
- budowanie pozytywnego wizerunku związku, miano najnowocześniejszego związku w Polsce
- budowanie pozytywnego wizerunku Urzędu Marszałkowskiego oraz Śląskiego Związku Piłki Nożnej

#### **Liczba ośrodków.**

- 15 miejsc treningowych
- ilość miejsc treningowych uzależniony od charakterystyki danego Podokręgu

#### **Liczba sesji treningowych.**

- maksymalnie 96 sesji treningowych w miesiącu
- ilość sesji treningowych uzależniony od ilości punktów oraz od charakterystyki danego Podokręgu

#### **Liczba uczestników.**

- maksymalnie 32 uczestników w każdym Podokręgu.
- ilość zawodników uzależniona od ilości punktów oraz od charakterystyki danego Podokręgu.

#### **Ośrodki/punkty treningowe.**

Ośrodek działający w ramach programu może być usytuowany już działających instytucjach takich jak:

- klub piłkarski
- szkółka piłkarska
- szkoła
- ośrodki Sportu i Rekreacji

### **Infrastruktura.**

boisko naturalne z pełnym zapleczem szatniowym zagwarantowane przez dany Podokręg poprzez umowę wynajęcia:

- minimum 1/4 pełnowymiarowego boiska – nawierzchnia trawiasta lub połowa boiska (młodzik)
- boisko typu Orlik
- 2 szt. bramki 5 metrowe
- 2 szt. bramki 3 metrowe
- min 2 szt. małe bramki
- szatnia z natryskami
- toaleta
- magazyn lub wyznaczone miejsce na sprzęt sportowy w przypadku, kiedy w danym Podokręgu jest tylko jeden punkt treningowy

### **Kadra szkoleniowa.**

Kadra szkoleniowa proponowana/wybierana przez Komisję Szkolenia Śląskiego ZPN po konsultacji z Prezesami Podokręgów Śl. ZPN.

### **Liczba osób.**

12 trenerów głównych, po jednym z każdego Podokręgu.

15 trenerów wolontariuszy wytypowanym z danej lokalizacji

### **Uprawnienia.**

- trener główny: min. UEFA B, preferowane uprawnienie UEFA A

### **Kompetencje.**

- przy doborze kadry trenerskiej powinny być brane pod uwagę kompetencje miękkie dotyczące pracy z dziećmi w wieku 11 lat



## **Regulamin uczestnika i przepisy RODO.**

### **Regulamin uczestnika.**

1. Zawodnik zakwalifikowany do programu #ŚląskaAkademiaPiłkarska uczestniczy w cyklu 3 miesięcznym. Po zakwalifikowaniu zawodnik może być usunięty z programu tylko z przyczyn wychowawczych lub wniosek opiekuna prawnego.
2. Na trening przychodzę 15 minut przed zajęciami.
3. Przed i po treningu pomagam trenerowi, przynieść bądź zanieść sprzęt sportowy (piłki, tyczki, pacholki...).
4. Będąc na boisku przed treningiem nie oddaję strzałów na bramkę, tylko indywidualnie bądź z kolegami rozgrzewam się z piłką.
5. Napój (wodę) zostawiam przy piłkach przed treningiem, nie zapominając, że woda jest najlepsza do picia podczas treningu. Spożywam napój tylko za zgodą trenera, w określonych przerwach podczas zajęć.
6. Podczas treningu skupiam się na ćwiczeniach i grach. Pamiętam, iż zabronione jest skupianie uwagi na rodzicach oraz rozmawianie z kolegami.
7. Ze względów bezpieczeństwa nie dotykam żadnych urządzeń sportowych bez zgody trenera, w szczególności bramek
8. Po treningu nie zostawiam żadnych śmieci po sobie (puste butelki, reklamówki, itp.), tylko wyrzucam je do pojemnika na śmieci.
9. Obowiązki szkolne (odrabianie lekcji, itp.) staram wykonywać jak najlepiej, gdyż mając problemy w nauce nie będę mógł uczestniczyć w treningach.
10. Jeżeli nie jestem pewien odnośnie godziny treningu dzwonię do trenera.
11. Gdy czuję się źle bądź odczuwam inne dolegliwości, natychmiast informuję o tym trenera.
12. Nie używam wulgarnych, obraźliwych słów wobec bliskich i kolegów, gdyż mam szacunek do siebie i wszystkich osób.
13. Jeżeli nie mogę być na treningu zawsze powiadamiam trenera.
14. Będę dbał o powierzony przez klub sprzęt sportowy (sprzęt meczowy, treningowy, piłki, trenażery, bramki itp.).

### **NIEPRZESTRZEGANIE REGULAMINU SPOWODUJE NASTĘPUJĄCE KONSEKWENCJE:**

1. Trzy upomnienia zawodnika podczas zajęć – skutkują zawieszeniem zawodnika do końca treningu.
2. Złe zachowanie w szkole bądź problemy z nauką – zawieszenie zawodnika na czas poprawy.
3. Spóźnienie się na zajęcia – upomnienie, po kolejnym spóźnieniu kara zawieszenia na kolejny trening.

4. Nie przyjście na trening bez wcześniejszego usprawiedliwienia skutkuje zawieszeniem. Ponowna nieusprawiedliwiona nieobecność na treningu może skutkować usunięciem z programu.

## **Przepisy RODO.**

### **#ŚląskaAkademiaPiłkarska - Kopalnia Talentów Program szkolenia zawodników U11 w 12 Podokręgach Śląskiego Związku Piłki Nożnej**

**Ogólne rozporządzenie o ochronie danych (GDPR, RODO)** – rozporządzenie unijne, zawierające przepisy o ochronie osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych oraz przepisy o swobodnym przepływie danych osobowych.

#### **1. W jaki sposób przetwarzamy dane osobowe?**

**Śląski Związek Piłki Nożnej działając zgodnie z art. 13** Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE, informuje, iż jest **administratorem danych osobowych**.

#### **2. Dlaczego wykorzystujemy dane osobowe uczestników #TalentTeam - Kopalnia Talentów**

Dane osobowe uczestników **#ŚląskaAkademiaPiłkarska - Kopalnia Talentów** rodziców bądź opiekunów prawnych pozyskane w momencie zatwierdzenia Regulaminu i przystąpienia do **#ŚląskaAkademiaPiłkarska - Kopalnia Talentów** jak i w trakcie trwania **#ŚląskaAkademiaPiłkarska - Kopalnia Talentów** przetwarzane są do następujących celów:

- a) udziału w **#ŚląskaAkademiaPiłkarska - Kopalnia Talentów** na podstawie zaakceptowanego Regulaminu (art. 6 ust. 1 lit. b ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych, dalej RODO), oraz wyrażonej zgody na przetwarzanie danych osobowych szczególnej kategorii, czyli np. danych dotyczących zdrowia oraz urazów odniesionych przez uczestników podczas szkolenia (art. 9 ust. 2 lit. a RODO);
- b) przeprowadzenie elektronicznej rejestracji w systemie ProTrainUP, który stanowi usługę świadczoną drogą elektroniczną przez Śląski Związek Piłki Nożnej (art. 6 lit. b RODO);
- c) obrony lub dochodzenia roszczeń z tytułu udziału w **#ŚląskaAkademiaPiłkarska - Kopalnia Talentów**, co stanowi prawnie uzasadniony interes Śląskiego Związku Piłki Nożnej (art. 6 lit. f RODO);
- d) archiwalnych w interesie publicznym co również stanowi uzasadniony interes Śląskiego Związku Piłki Nożnej (art. 6 ust. 1 lit. f RODO);



- e) reklamowych, promocyjnych i marketingowych Śląskiego Związku Piłki Nożnej, jeżeli wyraził Państwo na to stosowną i nieobowiązkową zgodę (art. 6 lit. a RODO).

**3. Jakie dane wymagamy?**

Obowiązkowe dane które należy podać podczas zgłaszania dziecka/podopiecznego do **#ŚląskaAkademiaPiłkarska - Kopalnia Talentów**, jak również w trakcie jego trwania zostały oznaczone polami z gwiazdką „\*”. Wymagamy jedynie danych, które są niezbędne do prawidłowego zawarcia jak i wykonywania treści umowy. Pola nie oznaczone gwiazdką „\*” nie są obowiązkowe, a co za tym idzie rodzic/opiekun prawny wyraża zgodę na ich przetwarzanie i dobrowolnie je podaje.

**4. Gdzie przechowywane są dane?**

Wszelkie dane przechowywane są wewnątrz Europejskiego Obszaru Gospodarczego (obejmuje kraje EU, Norwegię, Lichtenstein oraz Islandię). Na chwilę obecną nie planujemy przeniesienia danych poza ten obszar.

**5. Uprawnienia uczestników i ich rodziców.**

Uczestnicy **#ŚląskaAkademiaPiłkarska - Kopalnia Talentów** jak i rodzice bądź opiekunowie prawni mają prawo złożyć wniosek w celu: poprawienia danych; usunięcia danych; ograniczenia przetwarzania danych; wglądu do zebranych danych.

**6. Prawo do sprzeciwu.**

W każdym momencie rodzic lub opiekun prawny dziecka ma prawo do wniesienia sprzeciwu przeciwko przetwarzaniu danych osobowych w celach marketingowych, związanych z informowaniem go o nowych wydarzeniach, rozwiązaniach jak i usługach. W uzasadnionych sytuacjach uczestnik przez rodzica lub opiekuna prawnego ma prawo do sprzeciwu do przetwarzania danych osobowych, również w innych przypadkach. Po rozpatrzeniu takiego wniosku czynności te zostaną zaprzestane.

**7. Zgoda.**

W przypadkach, gdzie przetwarzanie danych osobowych nie jest wymagane ze względu na obowiązujące przepisy prawa ani nie leży w zakresie prawnie uzasadnionego interesu administratora, odpowiednia zgoda będzie wymagana. Odpowiedni komunikat zostanie przedstawiony w formie pozwalającej na zapoznanie się z jego treścią. Wyrażenie zgody zostanie odnotowane. Wyrażający zgodę może w każdym momencie wycofać taką zgodę, a administrator odnotuje również taką decyzję i odpowiednio się ustosunkuje do żądania.

**8. Skarga.**

Osoba, której dane przetwarzamy lub przedstawiciel ustawowy takiej osoby ma prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych w przypadku, gdy

jest przekonany, że przetwarzanie danych osobowych przez administratora jest niezgodne z prawem.

#### 9. Odbiorcy danych.

Odbiorcy to inne organizacje, którym Śląski Związek Piłki Nożnej może ujawnić dane osobowe Państwa dziecka czy podopiecznego. Ujawnienie przez administratora może nastąpić tylko zgodnie z prawem o co dbamy jako świadomy administrator danych. W gronie odbiorców może się znajdować: Polski Związek Piłki Nożnej, międzynarodowe struktury piłki nożnej (UEFA, FIFA) oraz zagraniczne federacje piłkarskie, organy państwa uprawnione na podstawie odrębnych przepisów na potrzeby prowadzonych przez nie postępowań, podmioty zewnętrzne wspierające administratora w świadczeniu usług, czyli takie, które zapewniają usługi informatyczne, wykonują usługi konsultingowe, prawne lub audytowe, lub współpracują ze Śląskim Związkiem Piłki Nożnej w ramach kampanii marketingowych, a także ubezpieczyciele i podmioty prowadzące działalność leczniczą. Podmioty zewnętrzne przetwarzają dane na mocy przepisów szczególnych lub na podstawie zawartych ze Śląskim Związkiem Piłki Nożnej umów powierzenia przetwarzania danych osobowych.

#### 10. Uzupełniające informacje o danych osobowych.

Zmieniające się przepisy prawa mogą spowodować, iż pojawią się niezawarte w tym dokumencie sposoby wykorzystania danych osobowych. Jeśli dojdzie do takiej sytuacji, odpowiednia zmiana w niniejszej dokumentacji zostanie naniesiona i opublikowana. Do tego czasu obowiązuje obecna wersja dokumentu.

*Stan na dzień: 27/02/2020.*

**Dane kontaktowe:** ŚLĄSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ,  
ul. Francuska 32, 40-028 Katowice

### **OŚWIADCZENIE RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO\*\* O WYRAŻENIU ZGODY NA UDZIAŁ DZIECKA W PROJEKCIE Śląska Akademia Piłkarska U11 - Kopalnia Talentów**

#### **JA NIŻEJ PODPISANY/A:**

*Nazwisko rodzica (opiekuna).....	*Imię rodzica (opiekuna).....	*Płeć: K M
Adres e-mail:.....	*Numer telefonu.....	
*Nazwisko rodzica (opiekuna).....	*Imię rodzica (opiekuna).....	*Płeć: K/M
Adres e-mail:.....	*Numer telefonu.....	

#### **WYRAŻAM ZGODĘ, JAKO RODZIC/OPIEKUN PRAWNY\*\* NA UDZIAŁ MOJEGO DZIECKA:**

*Nazwisko dziecka.....	*Imię dziecka.....	*Płeć: K/M
*Obywatelstwo.....	*Nr PESEL/Paszport*** .....	
*Miasto.....	*Kod pocztowy.....	
*Nr legitymacji szkolnej.....		

## w szkoleniu #ŚląskaAkademiaPiłkarska - Kopalnia Talentów

\*Niniejszym oświadczam, iż **nie istnieją żadne przeciwwskazania zdrowotne** do udziału mojego dziecka w szkoleniu, jednocześnie wyrażam zgodę na udzielenie pierwszej pomocy mojemu dziecku, jeśli taka potrzeba zaistnieje.

**Data, Podpis** .....

**Data, Podpis** .....

### \*WSZYSTKIE PONIŻSZE ZGODY SĄ OBOWIĄZKOWE:

<b>TAK NIE</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Wyrażam zgodę jako rodzic/opiekun prawny** na udział mojego dziecka w #TalentTeam - Kopalnia Talentów w roku 2021 (dalej szkoleniu) i oświadczam, iż zapoznałem/am się z Regulaminem Szkolenia i akceptuję jego postanowienia.</b>
<b>TAK NIE</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Wyrażam zgodę</b> na przetwarzanie przez Śląski Związek Piłki Nożnej z siedzibą w Katowicach przy ul. Francuskiej 32, 40-028 Katowice (dalej SZPN) <b>moich danych osobowych</b> w związku z udziałem mojego dziecka w <b>#TalentTeam - Kopalnia Talentów</b> , w tym w celach elektronicznej rejestracji mojego dziecka
<b>TAK NIE</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Wyrażam zgodę</b> na przetwarzanie przez Śląski Związek Piłki Nożnej <b>danych osobowych mojego dziecka</b> w związku z udziałem mojego dziecka w <b>#TalentTeam - Kopalnia Talentów</b> w tym w celach elektronicznej rejestracji mojego dziecka w systemie.
<b>TAK NIE</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Wyrażam zgodę</b> na rejestrowanie wizerunku mojego dziecka podczas <b>#TalentTeam - Kopalnia Talentów</b> , oraz na bezpłatne wykorzystanie tego wizerunku na potrzeby organizacji <b>#TalentTeam - Kopalnia Talentów</b> , oraz działalności Śląskiego Związku Piłki Nożnej, poprzez umieszczenie zdjęć i filmów w przestrzeni publicznej. Niniejsza zgoda jest nieodpłatna, nie jest ograniczona ilościowo, czasowo ani terytorialnie.
<b>TAK NIE</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Wyrażam zgodę</b> na używanie, obróbkę, powielanie i wielokrotne rozpowszechnianie materiałów fotograficznych i filmowych zawierających wizerunek i wypowiedzi mojego dziecka, utrwalonych podczas trwania <b>#TalentTeam - Kopalnia Talentów</b> jakąkolwiek techniką, na wszelkich nośnikach (w tym w postaci fotografii i dokumentacji filmowej lub dźwiękowej) wyłącznie na potrzeby promocji Programu oraz na potrzeby działalności statutowej Śląskiego Związku Piłki Nożnej. Niniejsza zgoda jest nieodpłatna, nie jest ograniczona ilościowo, czasowo ani terytorialnie.
<b>TAK NIE</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Wyrażam zgodę</b> , aby dla potrzeb realizacji działań informacyjno-promocyjnych <b>#TalentTeam - Kopalnia Talentów</b> oraz działalności Śląskiego Związku Piłki Nożnej, wizerunek mojego dziecka mógł być użyty, w różnego rodzaju formach elektronicznego i poligraficznego przetwarzania, kadrowania i kompozycji, a także zestawiony z wizerunkami innych osób, jak również uzupełniony towarzyszącym komentarzem, natomiast nagranie filmowe i dźwiękowe z udziałem mojego dziecka mogą być cięte, montowane, modyfikowane, dodawane do innych materiałów powstających na potrzeby wydarzenia - bez obowiązku akceptacji produktu końcowego. Zgoda obejmuje wszelkie formy publikacji, w szczególności plakaty, ulotki, bilbordy, inne drukowane materiały promocyjne, relacje i spoty telewizyjne, radiowe, materiały prasowe, rozpowszechnianie w sieciach telefonii komórkowej oraz w Internecie. Wizerunek dziecka nie może być użyty do innych celów, w formie lub publikacji obraźliwej dla dziecka lub naruszać w inny sposób dóbr osobistych dziecka.

**Data, Podpis** .....

**Data, Podpis** .....

### ZGODY DOBROWOLNE:

<b>TAK NIE</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Wyrażam zgodę na otrzymywanie przeze mnie od Śląskiego Związku Piłki Nożnej informacji handlowych drogą elektroniczną.</b>
<b>TAK NIE</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Wyrażam zgodę</b> na otrzymywanie przez mnie informacji handlowych drogą elektroniczną, pochodzących od podmiotów współpracujących ze Śląskim Związkiem Piłki Nożnej. Przez podmioty współpracujące rozumie się w szczególności podmioty, z którymi Śląski Związek Piłki Nożnej ma zawarte umowy na świadczenie usług drogą elektroniczną.

Data, Podpis .....

Data, Podpis .....

**OŚWIADCZENIE JEDNEGO RODZICA** (wypełniane w przypadku, gdy może się podpisać tylko jeden rodzic/opiekun prawny):  
Oświadczam, że będąc pouczone/a o treści art. 97 ustawy z dnia 25 lutego 1964 r. Kodeks rodzinny i opiekuńczy (t.j. Dz.U. 2019 r. poz. 2086 z późn. zm.), wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych przez drugiego rodzica/opiekuna prawnego nie jest możliwe z przyczyn mi znanych bądź uzyskałam/em zgodę na przetwarzanie danych od drugiego rodzica/opiekuna prawnego.

Art. 97. § 1. Jeżeli władza rodzicielska przysługuje obojgu rodzicom, każde z nich jest obowiązane i uprawnione do jej wykonywania.

§ 2. Jednakże o istotnych sprawach dziecka rodzice rozstrzygają wspólnie; w braku porozumienia między nimi rozstrzyga sąd opiekuńczy.

Data, Podpis .....

\*pole obowiązkowe, \*\* niepotrzebne skreślić, \*\*\*w przypadku obywatelstwa innego niż polskie

### **W związku z przetwarzaniem podanych danych osobowych, informujemy:**

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych decydujący o celach i zakresach przetwarzanych danych jest **ŚLĄSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ, ul. Francuska 32, 40-028 Katowice**, adres email: [slaski@zpn.pl](mailto:slaski@zpn.pl).
2. Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych. Z Inspektorem Ochrony Danych można się skontaktować korzystając z poczty elektronicznej [iod@slzpn.katowice.pl](mailto:iod@slzpn.katowice.pl).
3. Dane osobowe Państwa dziecka/podopiecznego przetwarzane będą w celach:
  - 1) związanych z wzięciem udziału w **#ŚląskaAkademiaPiłkarska - Kopalnia Talentów**, na podstawie zaakceptowanego przez Państwa Regulaminu (art. 6 ust. 1 lit. b ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych, dalej RODO), oraz wyrażonej zgody na przetwarzanie danych osobowych szczególnej kategorii, czyli np. danych dotyczących zdrowia (art. 9 ust. 2 lit. a RODO);
  - 2) przeprowadzenie elektronicznej rejestracji w systemie ProTrainUP, który stanowi usługę świadczoną drogą elektroniczną przez Śląski Związek Piłki Nożnej (art. 6 lit. b RODO).
  - 3) obrony lub dochodzenia roszczeń z tytułu udziału w **#ŚląskaAkademiaPiłkarska - Kopalnia Talentów**, co stanowi prawnie uzasadniony interes Śląskiego Związku Piłki Nożnej (art. 6 lit. f RODO);
  - 4) archiwalnych w interesie publicznym co również stanowi uzasadniony interes Śląskiego Związku Piłki Nożnej (art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
  - 5) reklamowych, promocyjnych, marketingowych i handlowych Śląskiego Związku Piłki Nożnej, jeżeli wyraził/a Pani/Pan na to stosowną zgodę (art. 6 lit. a RODO).
4. Odbiorcy to inne organizacje, którym Śl. ZPN może ujawnić dane osobowe Państwa dziecka/podopiecznego (zawsze robimy to zgodnie z prawem). Należą do nich:
  - 1) Polski Związek Piłki Nożnej,



- 2) międzynarodowe struktury piłki nożnej (UEFA, FIFA) oraz zagraniczne federacje piłkarskie,
- 3) organy państwa uprawnione na podstawie odrębnych przepisów na potrzeby prowadzonych przez nie postępowań,
- 4) podmioty zewnętrzne wspierające ŚZPN w świadczeniu usług, czyli takim, które zapewniają usługi informatyczne, wykonują usługi konsultingowe, prawne lub audytowe, lub współpracują z ŚZPN w ramach kampanii marketingowych.
- 5) ubezpieczyciele,
- 6) podmioty prowadzące działalność leczniczą.

Podmioty zewnętrzne przetwarzają dane na mocy przepisów szczególnych lub na podstawie zawartych ze Śląskim Związkiem Piłki Nożnej umów powierzenia przetwarzania danych osobowych.

5. Dane osobowe Państwa dziecka/podopiecznego będziemy przetwarzać przez czas jego udziału w **#ŚląskaAkademiaPiłkarska - Kopalnia Talentów**, a po jego zakończeniu:
  - 1) do czasu przedawnienia roszczeń z tytułu udziału w szkoleniu (do 6 lat),
  - 2) do momentu wycofania zgody na przetwarzanie danych w celach reklamowych, promocyjnych, marketingowych i handlowych Śląskiego Związku Piłki Nożnej,
  - 3) w pozostałym, niezbędnym do celów archiwalnych w interesie publicznym, dane będą przetwarzane w sposób ciągły (np. skład zwycięskiej drużyny).
6. Ponieważ przetwarzamy dane Państwa dziecka/podopiecznego, mają Państwo wobec nas prawo do:
  - 1) dostępu do treści swoich danych,
  - 2) sprostowania danych,
  - 3) usunięcia danych,
  - 4) ograniczenia przetwarzania,
  - 5) przenoszenia danych,
  - 6) wniesienia sprzeciwu,
  - 7) cofnięcia zgody (udzielonej m.in. w celach reklamowych, promocyjnych, marketingowych i handlowych Śląskiego Związku Piłki Nożnej) w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem,
  - 8) wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uznasz, iż przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy RODO.
7. Podanie przez Państwa danych osobowych dziecka/podopiecznego jest dobrowolne, przy czym niezbędne do udziału w szkoleniu.
8. Nie będziemy przekazywali danych osobowych Państwa dziecka/podopiecznego do Państw Trzecich, a więc państw leżących poza Europejskim Obszarem Gospodarczym.
9. Dane osobowe Państwa dziecka/podopiecznego będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany (w tym w formie profilowania), jednakże nie będzie to wywoływać żadnych skutków prawnych lub w podobny sposób istotnie wpływać na sytuację.



10. Profilowanie danych osobowych przez Śląski Związek Piłki Nożnej polega na przetwarzaniu danych Państwa dziecka/podopiecznego (również w sposób zautomatyzowany) w celu stworzenia statystyk i profili zawodniczych.

#### **KLAUZULA INFORMACYJNA O PRZETWARZANIU DANYCH DLA KANAŁÓW SOCIAL MEDIA.**

**Kliknij "Lubię to!" a będziesz wiedział o wszystkich nowościach na stronie jako pierwszy!**

Stosownie do rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 94/46/WE (dalej „RODO”), informujemy w jaki sposób przetwarzać będziemy Państwa dane osobowe udostępnione w trakcie korzystania z profilu w serwisie Facebook lub YouTube (dalej „fanpage”):

1. **Administratorem** Państwa danych osobowych jest **ŚLĄSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ**, ul. Francuska 32, 40-028 Katowice, adres email: [slaski@zpn.pl](mailto:slaski@zpn.pl).

2. W sprawach związanych z przetwarzaniem danych można kontaktować się z wyznaczonym u Administratora **Inspektorem Ochrony Danych** pod adresem email: [iod@slzpn.katowice.pl](mailto:iod@slzpn.katowice.pl).

3. **Administrator przetwarza dane osobowe osób, które:**

- a) dokonały subskrypcji fanpage'a poprzez kliknięcie ikony „Lubię to”, „Obserwuj”, „Udostępnij” lub „Subskrybuj”;
- b) opublikowały swój komentarz pod którymkolwiek z postów zamieszczonych na naszym fanpage’u.

4. **Przetwarzamy dane osobowe w następujących celach:**

- a) w celu prowadzenia fanpage'a na portalu społecznościowym Facebook i YouTube, na warunkach oraz na zasadach określonych przez Facebook Inc. YouTube LLC i informowania za jego pomocą o naszej aktywności, promowaniu różnych wydarzeń, które organizujemy, promocji, budowaniu i utrzymaniu społeczności z nami związanej oraz w celu komunikacji za pośrednictwem dostępnych funkcjonalności serwisu Facebook czy YouTube (komentarze, wiadomości), co jest naszym prawnie uzasadnionym interesem zgodnie z art. 6 ust. 1 lit f. RODO;
- b) w celach analitycznych dotyczących analiz funkcjonowania, popularności, sposobu korzystania z fanpage'a, co jest naszym prawnie uzasadnionym interesem zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. f RODO;
- c) skorzystanie z subskrypcji fanpage'a jest dobrowolne i odbywa się za zgodą osoby, której dane dotyczą zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a RODO.

#### **5. Administrator będzie przetwarzał następujące dane:**

- a) podstawowe dane identyfikacyjne (imię i nazwisko), w zakresie opublikowanym przez Państwa na Waszym własnym profilu, na portalu społecznościowym Facebook bądź YouTube;
- b) adres IP i identyfikator przeglądarki użytkownika;
- c) dane opublikowane przez Państwa na profilu Facebook bądź YouTube;
- d) anonimowe dane statystyczne dotyczące osób odwiedzających fanpage'a dostępne za pomocą funkcji „Facebook Insights” udostępnionej przez Facebooka lub udostępnionej przez YouTube stosownie do niepodlegających zmian warunków korzystania z wymienionych serwisów, gromadzone dzięki plikom szpiegującym (zwanym „plikami cookies”), z których każdy zawiera niepowtarzalny kod użytkownika, który można powiązać z danymi połączenia użytkowników zarejestrowanych na Facebooku bądź YouTube, a który zostaje pobrany i przetworzony w chwili otwarcia fanpage'a.

#### **6. INTEGRACJA FILMÓW z YouTube.**

- a) naszą ofertę online poszerzyliśmy o filmy z YouTube, przechowywane na stronie <https://www.youtube.com>, które można odtwarzać bezpośrednio z naszej strony internetowej. Wszystkie są zintegrowane w "rozszerzonym trybie prywatności", to znaczy, że nie przesyłasz danych o Tobie jako użytkownika do YouTube, jeśli nie odtwarzasz filmów. Tylko wtedy, gdy odtwarzasz filmy, dane, o których mowa w powyżej, zostaną przesłane;
- b) nie mamy wpływu na ten transfer danych. Gdy odwiedzasz serwis internetowy, YouTube otrzymuje informacje, do których uzyskał dostęp, do odpowiedniej podstrony naszej witryny. Po zalogowaniu do Google Twoje dane zostaną przypisane bezpośrednio do Twojego konta. Jeśli nie chcesz kojarzyć swojego profilu z YouTube, musisz się wylogować przed aktywacją przycisku;
- c) YouTube przechowuje Twoje dane jako profile użytkownika i wykorzystuje je do celów reklamowych, badań rynku i/lub niestandardowego projektu swojej strony internetowej. Taka ocena jest wykonywana (nawet dla użytkowników, którzy nie są zalogowani) w szczególności w celu zapewnienia odpowiedniej reklamy i informowania innych użytkowników sieci społecznościowej o ich działaniach na naszej stronie internetowej;
- d) masz prawo sprzeciwić się utworzeniu tych profili użytkowników i zostać przekierowany do serwisu YouTube, aby z nich korzystać.

#### **7. Administrator danych osobowych udostępnia dane osobowe:**

- a) organom władzy publicznej oraz podmiotom wykonującym zadania publiczne lub działającym na zlecenie organów władzy publicznej, w zakresie i w celach, które wynikają z przepisów powszechnie obowiązującego prawa;

- b) podwykonawcom – czyli podmiotom, z których korzystamy przy przetwarzaniu danych, z którymi zawarliśmy umowę powierzenia przetwarzania danych osobowych, np. naszemu podmiotom świadczącym na naszą rzecz usługi wsparcia IT dla fanpage'a;
- c) właścicielowi portalu społecznościowego Facebook na niepodlegających zmianie zasadach dotyczących danych określonych przez Facebook dostępnych pod adresem <https://www.facebook.com/about/privacy>;
- d) właścicielowi portalu społecznościowego YouTube na niepodlegających zmianie zasadach dotyczących danych określonych przez YouTube, dostępnych pod adresem <https://www.youtube.com/intl/pl/about/>.

8. Administrator nie przekazuje danych **poza teren Polski/UE/Europejskiego Obszaru Gospodarczego** z zastrzeżeniem ponadnarodowego charakteru przepływu danych w ramach serwisu Facebook i YouTube z zastosowaniem stosowanych przez Facebook, YouTube klauzul umownych zatwierdzonych przez Komisję Europejską i decyzji Komisji Europejskiej stwierdzających odpowiedni stopień ochrony danych w odniesieniu do określonych krajów zgodnie z zasadami określonymi przez:

- a) Facebook pod adresem <https://www.facebook.com/about/privacy>;
- b) YouTube pod adresem <https://www.youtube.com/intl/pl/about/> lub [www.privacyshield.gov/EU-USFramework](http://www.privacyshield.gov/EU-USFramework).

9. **Okres przetwarzania danych** jest związany z celami i podstawami ich przetwarzania.

W związku z czym:

- a) dane przetwarzane na podstawie wymogów ustawowych będą przetwarzane przez czas, w którym przepisy prawa nakazują przechowanie danych;
- b) dane przetwarzane na podstawie zgody będą przetwarzane do czasu cofnięcia zgody;
- c) dane statystyczne dotyczące osób odwiedzających fanpage'a dostępne za pomocą funkcji „Facebook Insights” bądź „YouTube Insights” będą przetwarzane przez czas dostępności tych danych w serwisie Facebook bądź YouTube wynoszący 2 lata;
- d) dane przetwarzane na podstawie prawnie uzasadnionego interesu Administratora będą przetwarzane do czasu skutecznego złożenia sprzeciwu lub ustania tego interesu np. dane przetwarzane w celu dochodzenia lub obrony przed roszczeniami będą przetwarzane przez czas równy okresowi przedawnienia tych roszczeń, tj. minimum 3 lata zgodnie z Kodeksem Cywilnym.

10. **Państwa prawa:**

- a) każdy użytkownik ma prawo do dostępu do treści swoich danych a także żądania sprostowania tych danych, ograniczenia ich przetwarzania, prawo do przenoszenia danych oraz prawo do wniesienia sprzeciwu;
- b) posiadają Państwo prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa;
- c) w każdej chwili mają Państwo prawo cofnąć zgodę na przetwarzanie tych danych osobowych przetwarzanych na podstawie zgody (art. 6 ust.1 lit a RODO). Cofnięcie

zgody nie będzie wpływać na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem;

- d) jeśli potrzebują Państwo sprawdzić, zmienić, zaktualizować lub usunąć swoje dane z Portalu Facebook lub YouTube powinni Państwo zalogować się na swoim profilu i postępować zgodnie z instrukcją Facebook lub YouTube.

**11. Państwa dane uzyskujemy od firmy Facebook czy YouTube oraz z Państwa publicznego profilu i wpisów na fanpage'u na wymienionych platformach.**

**12. Dane osobowe nie będą przedmiotem zautomatyzowanego podejmowania decyzji w oparciu o profilowanie.**

**13. Przetwarzanie pozyskanych od Państwa danych przez Administratora opierać się będzie na zasadzie dobrowolności ich podania, jednak konsekwencją nie podania danych będzie brak możliwości przeglądania fanpage lub pozostawiania komentarzy.**



## **Program szkolenia. Grupa docelowa.**

Kategoria wiekowa U11 (orlik).

### **Charakterystyka orlików.**

- wykazują radość z gry i ruchu
- są spokojniejsze od swoich młodszych kolegów
- wykazują większość zdolności koncentracji
- postrzegają piłkę nożną w sposób: „partner z piłką, ja z piłką, partner”
- dostrzegają potrzebę podawania piłki

### **Cele szkoleniowe dla kategorii orlik.**

#### **Obszar techniczno-taktyczny.**

a) nauczanie techniki i działań indywidualnych:

- prowadzenie piłki
- zwody/drybling
- podania i przyjęcia piłki
- strzały
- wybiegnięcie na pozycję
- odbiór piłki
- krycie 1 × 1

b) nauczanie działań grupowych:

- gra po trójkącie
- wsparcie zawodnika z piłką
- krycie zawodników bez piłki
- podwajanie

c) nauczanie działań zespołowych:

- geometria ataku
- szerokość i głębokość ataku

#### **Obszar motoryczny.**

a) kształtowanie wzorców ruchowych, szczególnie:

- stabilizacja tułowia
- rozciąganie statyczne i dynamiczne

b) kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, szczególnie:

- zdolność dostosowania
- zdolność równowagi
- różnicowania ruchów
- zdolność rytmizacji



- zdolność szybkiej reakcji
- zdolność orientacji przestrzennej
- c) kształtowanie siły:
  - ćwiczenia z oporem własnego ciała
  - plyometryka
- d) kształtowanie szybkości:
  - wyścigi
  - zwinność
  - w połączeniu z innymi elementami koordynacyjnymi
  - technika startu i hamowania
- e) kształtowanie wytrzymałości:
  - gry i zabawy bieżne
  - małe gry i gry pomocnicze
- f) sporty uzupełniające:
  - sporty walki (judo, karate)
  - gimnastyka, akrobatyka
  - pływanie
  - aktywne spędzanie czasu wolnego
- g) budowanie świadomości
- h) koncentracja na zadaniach przekazywanych przez trenera
- i) budowanie pewności siebie
- j) samodyscyplina
- k) kształtowanie motywacji

#### **Obszar teoretyczny (wiedza).**

- a) podstawowe informacje dotyczące modelu gry w piłce 7-osobowej
- b) podstawowe informacje – zachowanie się w trakcie posiadania piłki, straty, odbioru i bronięcia
- c) podstawowe informacje – wpływ właściwego odżywiania na skuteczność działań w treningu i meczu
- d) podstawowe informacje – nawadnianie
- e) podstawowe informacje – częste jedzenie „śmieciowego” jedzenia (fast food, słodkie, sone przekąski)

## **Program szkoleniowy. Inteligencja piłkarska.**

Program szkoleniowy oparty na temacie rozwijanie inteligencji piłkarskiej.

Inteligentny zawodnik to nie tylko taki, który podejmuje słuszne decyzje, ale przede wszystkim taki, który dobiera adekwatną technikę do danej sytuacji w jak najkrótszym czasie.

W programie stosujemy gry z ciągle zmieniającą się sytuacją boiskową, wymuszając na zawodnikach ciągłe, szybkie dostosowywanie się do zmieniających się sytuacji boiskowych. Stosujemy gry w przewagach liczebnych z powracającymi obrońcami, gry z w przewadze obrońców, jednocześnie pamiętając o akcentowaniu faz przejściowych.

### **Inteligencja.**

#### **Daj dziecku grać!**

Inspirowanie dzieci do podejmowania decyzji, a nie hamowanie odwagi i stworzenie optymalnego środowiska do popełnienia błędu i analizy.

#### **Samodzielne odkrywanie, a nie ślepe wykonywanie instrukcji**

**Pytaj- daj odpowiedzieć- słuchaj.**

Zadawaj dziecku pytania, stawiaj wyzwania i daj mu znaleźć ich rozwiązanie. Gotowa recepta jest dobra na krótką metę.

#### **Ćwicz z rywalem.**

Piłka nożna to gra z przeciwnikiem, dlatego w programie wszystko odbywa się na zasadzie rywalizacji. Pozwalamy dzieciom rywalizować, tak by potem mecz był dla nich środowiskiem naturalnym, a nie stresem.

#### **Stymulujemy grami.**

Gra jest tym, co dziecko najbardziej lubi. Dlatego gry w programie są jak najbardziej zbliżone do fragmentów meczu. Grami stymuluj dzieci do pracy i intensywności.

#### **Najważniejsza jest jednostka.**

W programie najważniejszy jest zawodnik. Wyszkolenie w tym okresie zaawansowanego technicznie-taktycznie zawodnika daje mu znakomite fundamenty pod nauczanie i doskonalenie kolejnych umiejętności.

#### **Grupa ćwiczebna od 12 do 16 zawodników.**

Małe grupy ćwiczebne gwarantują odpowiednią intensywność jednostki treningowej. W programie zapewniamy większy kontakt dzieci z piłką, a trenerowi znakomitą możliwość obserwacji każdego zawodnika z osobna i właściwe nim kierowanie.

W procesie nauczania- w treningu najpierw zwracamy uwagę na percepcję i decyzję, a dopiero na końcu zwracamy uwagę na wykonanie (ustawienie ciała, zachowania, technika...). Liczy się skuteczność zawodnika.

Mała liczba zawodników zapewnia możliwość skutecznej obserwacji i ukierunkowania zawodnika na prawidłowe decyzje.

### Proces nauczania.

Percepcja- Analiza- Antycypacja- Decyzja- Wykonanie

Dzięki w/w procesowi nauczania zawodnik nie pogłębia w późniejszych latach błędów i ma możliwość pełniejszego rozwoju.

## Program szkolenia. Mikrocykle treningowe.

### Mirkocykl 1.

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3	Trening 4
Działania indywidualne w ataku	Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta.	Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus decyzja.	Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus decyzja ze wsparciem i kierunkiem gry.	Doskonalenie poznanych elementów
Działania indywidualne w obronie	Zmniejszenie dystansu.	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania grupowe w ataku	Rozwiązanie sytuacji w równowadze. 1 × 1	Rozwiązanie sytuacji w przewadze liczebnej. Wsparcie. 1 × 2	Tworzenie przewagi liczebnej Wsparcie. 2x3	Rozwiązanie sytuacji w równowadze Wsparcie. 4x4
Działania grupowe w obronie			Asekuracja	Geometria obrony
Działania zespołowe w ataku			Geometria ataku	Geometria ataku
Działania zespołowe w obronie			Wąskie ustawienie w obronie	Wąskie ustawienie w obronie
Motoryka	KZM Zdolność dostosowania ruchu		KZM Szybkość reakcji	
Mentalny	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina
Wiedza	Regeneracja i odnowa	Regeneracja i odnowa	Nawadnianie i odżywianie	Nawadnianie i odżywianie

## Mikrocykl 2.

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3	Trening 4
Działania indywidualne w ataku	Przestrzeń otwarta-przestrzeń zamknięta. Wsparcie zawodnika-utrzymujące lub zdobywające.	Przestrzeń otwarta-przestrzeń zamknięta. Wsparcie zawodnika-utrzymujące lub zdobywające.	Przestrzeń zamknięta-decyzja ze wsparciem do przeniesienia lub utrzymania.	Doskonalenie poznanych elementów- podania.
Działania indywidualne w obronie	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania grupowe w ataku	Rozwiązanie sytuacji w przewadze liczebnej obrońców. Wsparcie. $2 \times 1 + 1$	Rozwiązanie sytuacji w przewadze obrońców. $3 \times 2 + 1$	Tworzenie przewagi liczebnej Wsparcie.  1x2 do 3x4 plus wsparcie na przeniesienie	Rozwiązanie sytuacji w równowadze Wsparcie.  4x4
Działania grupowe w obronie	Asekuracja	Asekuracja		
Działania zespołowe w ataku		Asekuracja ataku		Geometria ataku
Działania zespołowe w obronie		Geometria obrony.		Geometria obrony.
Motoryka	KZM Zdolność dostosowania ruchu		KZM Szybkość reakcji	
Mentalny	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina
Wiedza	Regeneracja i odnowa	Regeneracja i odnowa	Nawadnianie i odżywianie	Nawadnianie i odżywianie

## Mirkocykl 3.

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3	Trening 4
Działania indywidualne w ataku	Przestrzeń otwarta-przestrzeń zamknięta. Wsparcie zawodnika-utrzymujące lub zdobywające.	Doskonalenie poznanych elementów	Przestrzeń otwarta-przestrzeń zamknięta plus decyzja ze wsparciem i kierunkiem gry.	Przestrzeń otwarta-przestrzeń zamknięta. Wsparcie zawodnika-utrzymujące lub zdobywające.
Działania indywidualne w obronie	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania grupowe w ataku	Rozwiązanie sytuacji w przewadze liczebnej obrońców. Wsparcie. $2 \times 1 + 1$	Rozwiązanie sytuacji w równowadze Wsparcie. 4x4 Różne ustawienia.	Tworzenie przewagi liczebnej Wsparcie.  2x3	Rozwiązanie sytuacji w przewadze obrońców. $3 \times 2 + 1$
Działania grupowe w obronie	Asekuracja	Geometria obrony	Asekuracja	Asekuracja
Działania zespołowe w ataku		Geometria ataku	Geometria ataku	Asekuracja ataku

<b>Działania zespołowe w obronie</b>		Wąskie ustawienie w obronie	Wąskie ustawienie w obronie	Geometria obrony.
<b>Motoryka</b>	KZM Zdolność dostosowania ruchu		KZM Szybkość reakcji	
<b>Mentalny</b>	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji
<b>Wiedza</b>	Regeneracja i odnowa	Nawadnianie i odżywianie	Nawadnianie i odżywianie	Regeneracja i odnowa

#### Mikrocykl 4.

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3	Trening 4
<b>Działania indywidualne w ataku</b>	Przestrzeń otwarta-przestrzeń zamknięta.	Doskonalenie poznanych elementów- podania.	Przestrzeń zamknięta-decyzja ze wsparciem do przeniesienia lub utrzymania.	Przestrzeń otwarta-przestrzeń zamknięta plus decyzja.
<b>Działania indywidualne w obronie</b>	Zmniejszenie dystansu.	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
<b>Działania grupowe w ataku</b>	Rozwiązanie sytuacji w równowadze. 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3.	Rozwiązanie sytuacji w przewadze Wsparcie. 3x4.	Tworzenie przewagi liczebnej Wsparcie. 1x2 do 3x4 plus wsparcie na przeniesienie	Rozwiązanie sytuacji w równowadze. Wsparcie. 4 x 4.
<b>Działania grupowe w obronie</b>				
<b>Działania zespołowe w ataku</b>		Geometria ataku		Geometria ataku
<b>Działania zespołowe w obronie</b>		Geometria obrony.		Geometria obrony.
<b>Motoryka</b>	KZM Zdolność dopasowania.		KZM Szybkość reakcji	
<b>Mentalny</b>	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina
<b>Wiedza</b>	Ocena siebie.	Nawadnianie.	Odżywianie.	Regeneracja i odnowa

#### Mirkocykl 5.

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3	Trening 4
<b>Działania indywidualne w ataku</b>	Przestrzeń otwarta-przestrzeń zamknięta. Wsparcie zawodnika-utrzymujące lub zdobywające.	Przestrzeń otwarta-przestrzeń zamknięta. Wsparcie zawodnika-utrzymujące lub zdobywające.	Przestrzeń otwarta-przestrzeń zamknięta plus decyzja ze wsparciem i kierunkiem gry.	Przestrzeń otwarta-przestrzeń zamknięta. Wsparcie zawodnika-utrzymujące lub zdobywające.



Działania indywidualne w obronie	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania grupowe w ataku	Rozwiązanie sytuacji w przewadze liczebnej obrońców. Wsparcie. $2 \times 1 + 1$	Rozwiązanie sytuacji w przewadze obrońców. $3 \times 2 + 1$	Rozwiązanie sytuacji w. $4 \times 3 + BR$ , $5 \times 4 + BR$ . Doprowadzanie do przewagi.	Rozwiązanie sytuacji w równowadze $4 \times 4$ , $5 \times 5$ po wcześniejszej obserwacji pola gry.
Działania grupowe w obronie	Asekuracja	Asekuracja	Asekuracja	Asekuracja
Działania zespołowe w ataku	Asekuracja ataku	Asekuracja ataku	Asekuracja ataku	Asekuracja ataku
Działania zespołowe w obronie		Geometria obrony.	Wąskie ustawienie w obronie	Geometria obrony. Wąskie ustawienie w obronie
Motoryka	KZM Zdolność dostosowania ruchu		KZM Szybkość reakcji	
Mentalny	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina
Wiedza	Regeneracja i odnowa	Nawadnianie i odżywianie	Regeneracja i odnowa	Nawadnianie i odżywianie

## Mikrocykl 6.

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3	Trening 4
Działania indywidualne w ataku	Przestrzeń otwarta-przestrzeń zamknięta.	Przestrzeń otwarta-przestrzeń zamknięta plus decyzja.	Przestrzeń otwarta-przestrzeń zamknięta plus decyzja ze wsparciem i kierunkiem gry.	Doskonalenie poznanych elementów
Działania indywidualne w obronie	Zmniejszenie dystansu.	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów
Działania grupowe w ataku	Rozwiązanie sytuacji w równowadze. $1 \times 1$	Rozwiązanie sytuacji w przewadze liczebnej. Wsparcie. $1 \times 2$	Tworzenie przewagi liczebnej Wsparcie. $2 \times 3$	Rozwiązanie sytuacji w równowadze Wsparcie. $4 \times 4$
Działania grupowe w obronie			Asekuracja	Geometria obrony
Działania zespołowe w ataku			Geometria ataku	Geometria ataku
Działania zespołowe w obronie			Wąskie ustawienie w obronie	Wąskie ustawienie w obronie
Motoryka	KZM Zdolność dostosowania ruchu		KZM Szybkość reakcji	
Mentalny	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina

Wiedza	Ocena zawodników	Regeneracja i odnowa	Nawadnianie i odżywianie	Ocena zawodników
--------	------------------	----------------------	--------------------------	------------------

### Budowa treningu. Rozwijanie inteligencji piłkarskiej.

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 min
2. Wszechstronne szkolenie ruchowe zbiórka, przywitanie	
<ul style="list-style-type: none"><li>rozgrzewka celowa z rywalizacją</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>KZM – szybkość reakcji oraz percepcja</li></ul>	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Nauczanie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych i rywalizacją	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Formy gier w równowadze lub w przewadze liczebnej – stopniowanie trudności	25 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Podsumowanie zajęć. Pytania	5 min
2. Rozmowa z zawodnikami.	

### Program szkolenia. Przykładowe wskazówki i korekty. Interwencje trenera.

#### Mikrocykl nr 1. Trening nr 1.

1. Gdzie jest wolna przestrzeń?
2. Co zrobisz w celu przyspieszenia gry?
3. Pokaż, jak skupiasz obrońcę na jedną stronę. Co ci to da?

#### Mikrocykl nr 1. Trening nr 2.

1. Pokaż, jak skupiasz obrońcę na jedną stronę. Co ci to da?
2. Jak wesprzeć kolegę? Gdzie jest wolna przestrzeń.
3. Pokaż, jak rozwiązujesz sytuację 1x2.

#### Mikrocykl nr 1. Trening nr 3.

1. Jak wesprzeć kolegę? Gdzie jest wolna przestrzeń.
2. Pokaż, jak rozwiązujesz sytuację 1x2.

3. Co zrobić po podaniu piłki do kolegi?

#### **Mikrocykl nr 1. Trening nr 4.**

1. Pokaż, jak rozwiązujesz sytuację 1x1, 1x2, 2,3
2. Co zrobić po podaniu piłki do kolegi?
3. Czy w celu przyspieszenia gry zawsze trzeba przyjmować piłkę?

#### **Mikrocykl nr 2. Trening nr 1.**

1. Co zrobić po podaniu piłki do kolegi?
2. Twórz postępowanie w grze.
3. Jak grać, kiedy obrońców jest więcej?

#### **Mikrocykl nr 2. Trening nr 2.**

1. Jak grać, kiedy obrońców jest więcej?
2. Pokaż co zrobisz, aby nie zgubić piłki.
3. Zaobserwuj, gdzie masz przewagę.

#### **Mikrocykl nr 2. Trening nr 3.**

1. Twórz postępowanie w grze.
2. Zaobserwuj, gdzie masz przewagę.
3. Co trzeba zrobić, aby przenieść ciężar gry?

#### **Mikrocykl nr 2. Trening nr 4.**

1. Zaobserwuj, gdzie masz przewagę.
2. Co trzeba zrobić, aby przenieść ciężar gry?
3. Pokaż, jak przyspieszasz grę po przeniesieniu.

## Program szkolenia. Jednostki treningowe.

### Organizacja treningu i prowadzenie.

1. Przygotowanie miejsca treningu, tak by przejście do kolejnych ćwiczeń było płynne.
2. Przygotowanie miejsca na wodę.
3. Powitanie dzieci, sprawy organizacyjne.
4. Przedstawienie tematu zajęć i celu treningu.
5. Prowadzenie zajęć we współpracy z trenerem wolontariuszem. Właściwa organizacja i podział obowiązków w celu zwiększenia indywidualizacji i intensywności zajęć.
6. Środowisko przyjazne, sprzyjające inteligencji dziecka (dobór środków treningowych, pozytywny przekaz, pochwały, emocje/pasja, brak ironii i podnoszenia głosu).
7. Prosty, krótki przekaz.
8. Jak najwięcej interwencji trenera- coaching trenera w trakcie przerw.
9. Stosowanie właściwego pokazu, zwracanie uwagi na szczegóły.
10. Podsumowanie zajęć. Pytania do dzieci:
  - Co sprawiało ci największe problemy?
  - Nad czym musisz więcej pracować?
  - Podziękowanie dzieciom za zaangażowanie i wyróżnienie dziecka, które czymś się w danym treningu wyróżniło.

## Jednostki treningowe.

### Mikrocykl 1. Trening 1.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta. Sytuacje 1x1.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	1	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją oraz akcentami dostosowania ruchów.		15 min

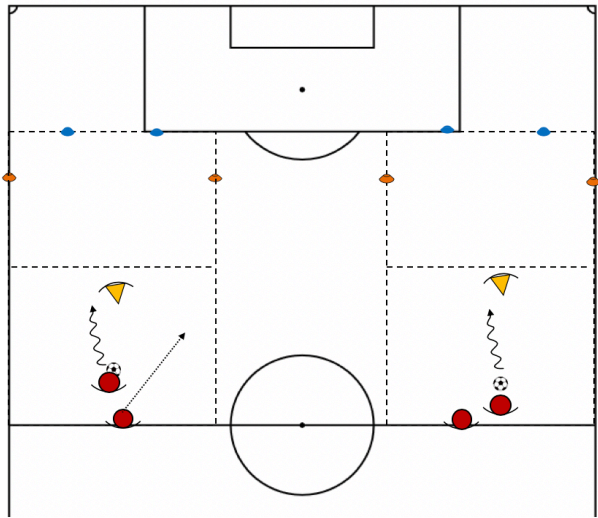
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	<p>Rozgrzewka celowa ukierunkowana na prowadzenie piłki oraz uwzględniająca poniższą organizację pola sytuacji 1x1</p> <p>Rywalizacja.</p>	<p><b>Opis:</b> Rywalizacja w formie prowadzenia z oceną tempa i kontroli nad piłką.</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na tempo i kontrolę piłki.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Brak.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za 7 zawodników.</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p><b>Opis:</b> Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę (zadecyduje jaka faza przejściowa). Zmiana ról po 15 minutach. Napastnik może zdobyć 3 bramki. Bramka niebieska za 3 pkt.</p> <p><b>Coaching:</b> Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b> Każdy Trener odpowiada za dwie grupy. Ustawieni na połowie boiska. Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	25 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b> Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 2 bramki z BR lub na 4 bramki (bramkarze w grze na wskazanych pozycjach)</p> <p><b>Coaching:</b> Doprowadzić do sytuacji 1x1. Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje ukierunkowane na sytuacje 1x1.</p>	25 min

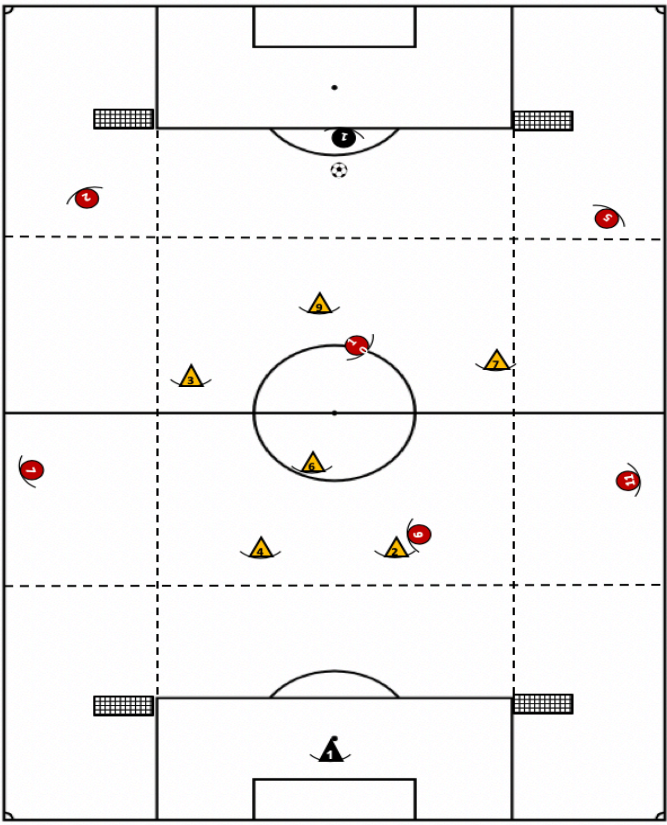


CZĘŚĆ KOŃCOWA		Omówienie treningu.	5 min
---------------	--	---------------------	-------

## Mikrocykl 1. Trening 2.

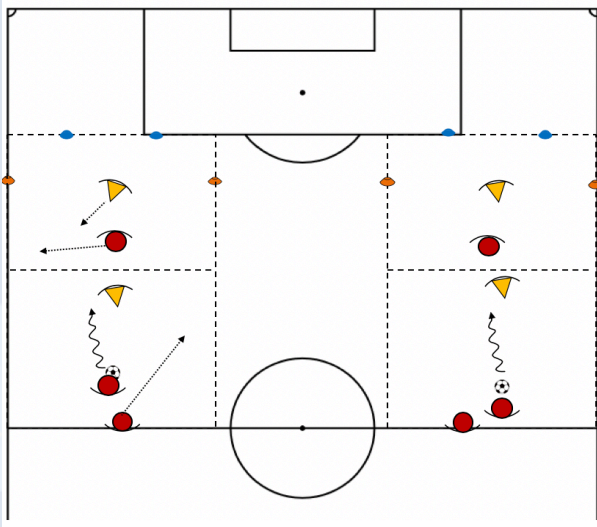
Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje 2x1.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	2	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją.	15 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		Rozgrzewka celowa ukierunkowana na prowadzenie piłki oraz uwzględniająca poniższą organizację pola sytuacji 1x1. Z rywalizacją	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p><b>Opis:</b> Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę-zadecyduje jaka faza przejściowa.</p> <p>Drugi napastnik decyduje o rodzaju wsparcia. Ocenia sytuację i wybiera wsparcie dla utrzymania i przejścia do gry 1x2 lub wsparcie zdobywające w wolną przestrzeń.</p> <p>Zmiana ról zawodników po 5 minutach.</p> <p>Napastnicy mogą zdobyć 3 bramki. Można ustawić małą bramkę pomiędzy niebieskimi stożkami.</p> <p>Mała lub bramka niebieska za 3 pkt.</p> <p><b>Coaching:</b> Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.</p> <p>Oceń jakie wsparcie dasz koledze.</p> <p><b>Zarządzanie:</b></p>	25 min

		<p>Obroncy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b></p> <p>Każdy Trener odpowiada za dwie grupy. Ustawieni na połowie boiska.</p> <p>Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b></p> <p>Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów.</p> <p>Gra 4 bramki z bramkarzami w grze na wskazanych pozycjach.</p> <p><b>Coaching:</b></p> <p>Doprowadzić do sytuacji 1x2. Skup obrońcę i zdobądź otwartą przestrzeń (plecy obrońcy)</p> <p>Wskaż narzędzia do zdobycia pleców: drybling- wsparcie partnera- podanie.</p> <p><b>Zarządzanie:</b></p> <p>Obroncy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b></p> <p>Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje ukierunkowane na rozwiązywanie sytuacji 1x2.</p>	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu.</p> <p>Pytania dotyczące edukacji.</p> <p>Rozmowa dotycząca żywienia.</p>	5 min

### Mikrocykl 1. Trening 3.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta. Sytuacje 1x1.							
Data		Godzina		Miejsce	Suszec.			
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	3	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją z akcentem na szybkość reakcji.		15 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	Rozgrzewka celowa ukierunkowana na podania piłki oraz uwzględniająca poniższą organizację. Z rywalizacją	<p><b>Opis:</b> Rywalizacja z aktywnym obrońcą.</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na podania piłki i na tworzenie linii podania.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Reguła dla obrońców, aby napastnicy odkrywali sytuację boiskową.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za dwie grupy.</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p><b>Opis:</b> Obrońcy grają tylko w wyznaczonych polach gry, nie mogą przechodzić. Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę-przeprowadzenie za linię połowy lub podanie do Trenera. Drugi napastnik decyduje o rodzaju wsparcia. Ocenia sytuację i wybiera wsparcie dla utrzymania i przejścia do gry 1x2 lub wsparcie zdobywające w wolną przestrzeń i przejście do drugiego pola i ponowne rozwiązanie sytuacji 1x2. Zmiana ról zawodników Napastnicy mogą zdobyć 3 bramki. Można ustawić małą bramkę pomiędzy niebieskimi stożkami. Mała lub bramka niebieska za 3 pkt.</p> <p><b>Coaching:</b> Skup obrońców na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie dasz koledze. Pokaż, jak stworzysz sytuację 1x2 i jak ją rozwiążesz.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans. Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b> Każdy Trener odpowiada za dwie grupy. Ustawieni na połowie boiska. Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	25 min

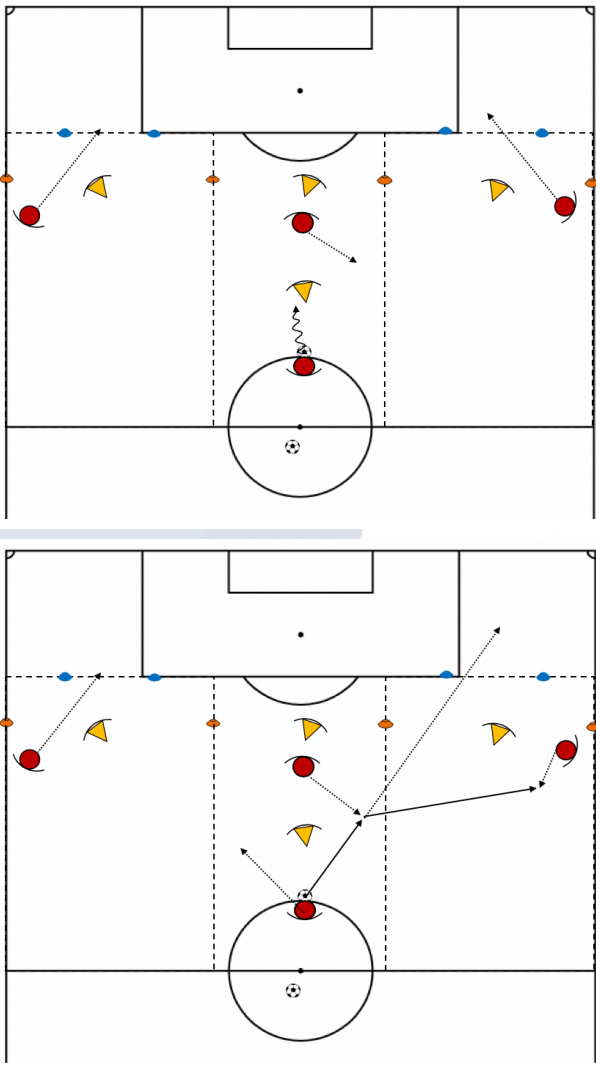
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b> Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 2 bramki z BR (bramkarze w grze na wskazanych pozycjach)</p> <p><b>Coaching:</b> Doprowadzić do sytuacji 1x1, 1x2, 2x3. Skup obrońców na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje ukierunkowane na sytuacje 1x1.</p>	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu.</p> <p>Rozmowa o nawadnianiu.</p>	5 min

### Mikrocykl 1. Trening 4.

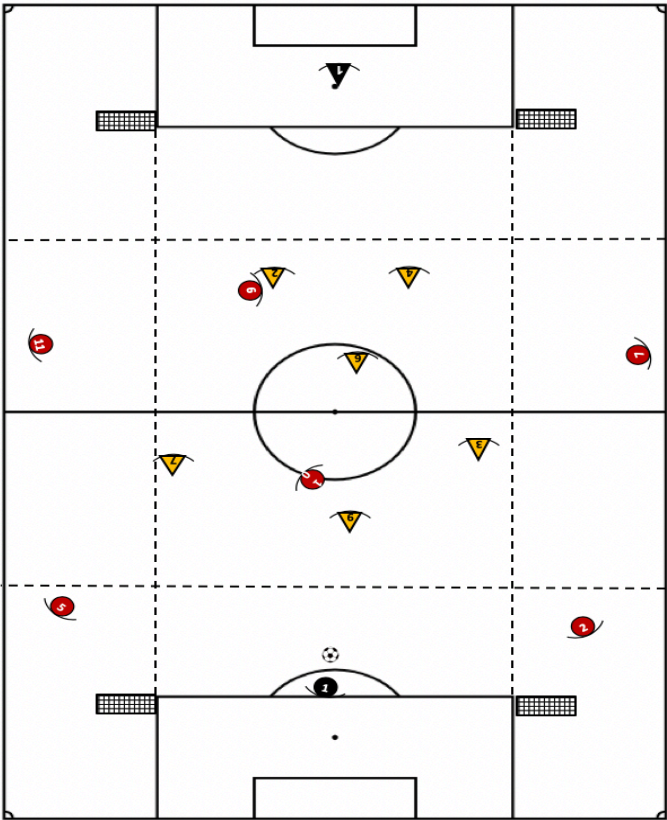
Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje w równowadze.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	4	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją.		15 min



CZĘŚĆ WSTĘPNA II	<p>Rozgrzewka celowa ukierunkowana na podania piłki oraz uwzględniająca poniższą organizację. Z rywalizacją</p>	<p><b>Opis:</b> Rywalizacja z aktywnym obrońcą.</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na podania piłki i na tworzenie linii podania.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Reguła dla obrońców, aby napastnicy odkrywali sytuację boiskową.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za dwie grupy.</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p><b>Opis:</b> Obrońcy grają tylko w wyznaczonych polach gry, nie mogą przechodzić. Progresja: obrońcy doprowadzają do równowagi 2x2. Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę-przeprowadzenie za linię połowy lub podanie do Trenera. Drugi napastnik decyduje o rodzaju wsparcia. Ocenia sytuację i wybiera wsparcie dla utrzymania i do rozwiązania 2x2 lub do przeniesienia w dowolny boczny sektor. Napastnik prowadzący piłkę może skupić obrońcę na sobie i wprowadzić w boczny sektor i ponowne rozwiązanie sytuacji 1x2. Zmiana ról zawodników Napastnicy mogą zdobyć 2 niebieskie bramki lub zdobyć dużą pomarańczową w sektorze środkowym. Można ustawić małą bramkę pomiędzy niebieskimi stożkami. Napastnicy mogą zakończyć akcję strzałem na dużą bramkę.</p> <p><b>Coaching:</b> Skup obrońców na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie dasz koledze. Pokaż, jak stworzysz sytuację 1x2 i jak ją rozwiążesz.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans. Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę. Geometria obrony.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b> Każdy Trener odpowiada za jedną grupę. Ustawieni na połowie boiska. Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	30 min

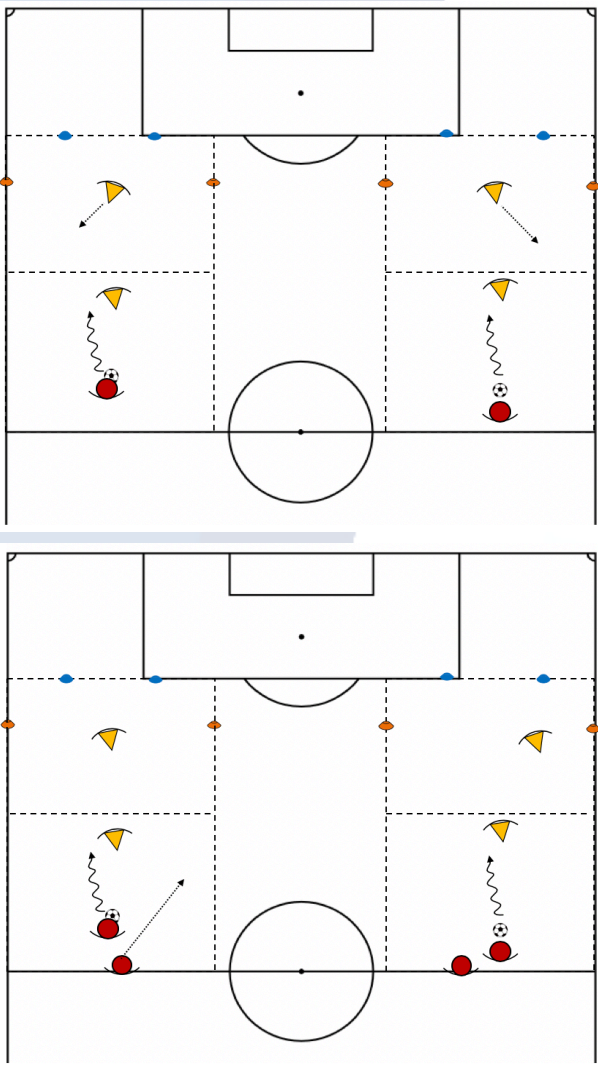


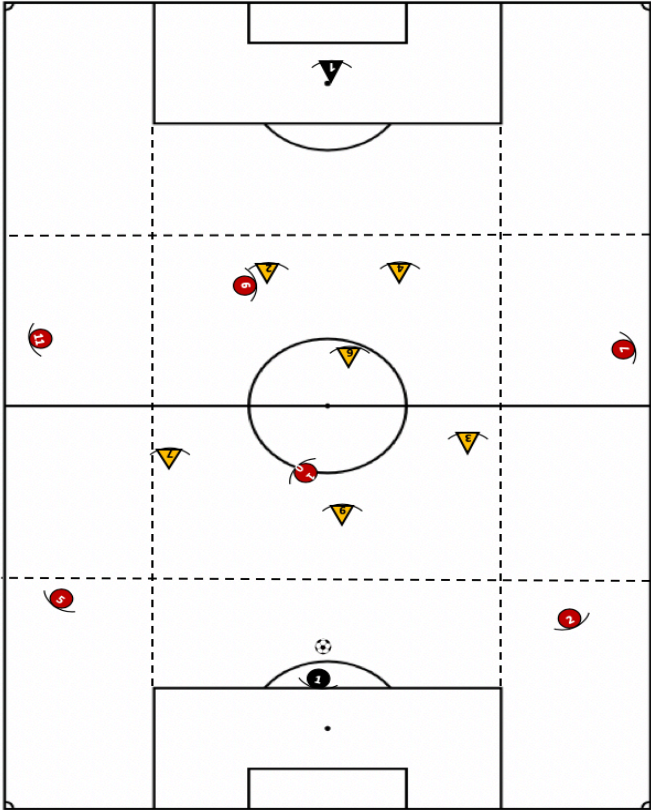
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b> Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 4 bramki z bramkarzami w grze na wskazanych pozycjach.</p> <p><b>Coaching:</b> Doprowadzić do sytuacji 1x1, 1x2, 2x3, 4x4 Skup obrońców na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze. Pokaż zachowanie po podaniu. Co może przyspieszyć grę?</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans. Asekuracja. Geometria obrony.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje ukierunkowane na sytuacje 1x1.</p>	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu.</p> <p>Pytania dotyczące szkoły czy zadanie odrobione...</p>	5 min

## Mikrocykl 2. Trening 1.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje przewadze obrońców przy wsparciu do przeniesienia.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	5	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją z akcentem dostosowania ruchów.		15 min

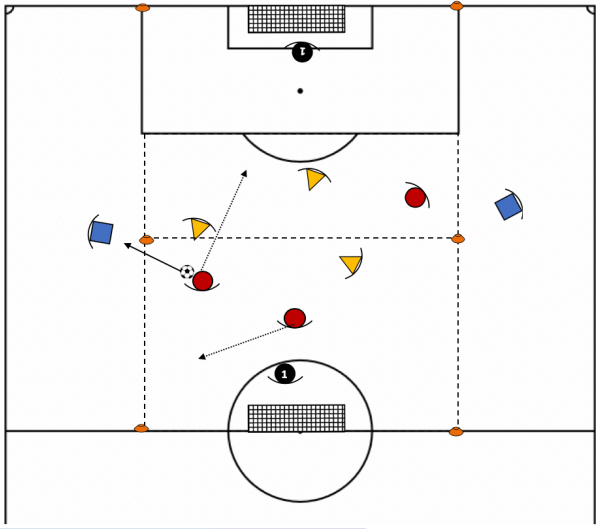
<p>CZĘŚĆ WSTĘPNA II</p>	<p>Rozgrzewka celowa ukierunkowana na drybling poniższą organizację. Z rywalizacją</p>	<p><b>Opis:</b> Rywalizacja z aktywnym obrońcą.</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na drybling.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Reguła dla obrońców, aby napastnicy ...</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za dwie grupy.</p>	<p>15 min</p>
<p>CZĘŚĆ GŁÓWNA I</p>		<p><b>Opis:</b> Obrońcy grają tylko w wyznaczonych polach gry, nie mogą przechodzić.</p> <p><b>Progresja:</b> obrońcy doprowadzają do równowagi 2x1 w każdym polu.</p> <p>Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę-przeprowadzenie za linię połowy lub podanie do Trenera, albo pomiędzy obrońcami.</p> <p><b>Progresja:</b> dołączamy drugiego napastnika, który decyduje o rodzaju wsparcia. Ocenia sytuację i wybiera wsparcie dla utrzymania i do rozwiązania 2x2</p> <p>Napastnik prowadzący piłkę może skupić obrońcę na sobie i ponowne rozwiązanie sytuacji 1x2.</p> <p>Zmiana ról zawodników.</p> <p>Napastnicy mogą zdobyć 3 bramki</p> <p>Można ustawić małą bramkę pomiędzy niebieskimi stożkami.</p> <p>Napastnicy mogą zakończyć akcję strzałem na dużą bramkę.</p> <p><b>Coaching:</b> Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.</p> <p>Oceń jakie wsparcie dasz koledze.</p> <p>Pokaż, jak stworzysz sytuację 1x2 i jak ją rozwiążesz.</p> <p>Postęp w grze.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans.</p> <p>Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę.</p> <p>Asekuracja.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b> Każdy Trener odpowiada za jedną grupę.</p> <p>Ustawieni na połowie boiska.</p> <p>W przypadku mniejszej ilości zawodników lub zawodnika na pozycji bramkarza to stworzenie jednej grupy.</p> <p>Trenerzy ustawienie po przekątnej.</p> <p>Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	<p>25 min</p>

CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b> Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 2 bramki z bramkarzami w grze na wskazanych pozycjach.</p> <p><b>Coaching:</b> Doprowadzić do sytuacji wsparcia utrzymującego lub zdobywającego. Skup obrońców na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze. Pokaż zachowanie po podaniu. Co może przyspieszyć grę? Pokaż postęp w grze.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans. Asekuracja. Geometria obrony.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje ukierunkowane na sytuacje 1x1.</p>	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu. Rozmowa o prawidłowej odnowie po treningu.</p>	5 min

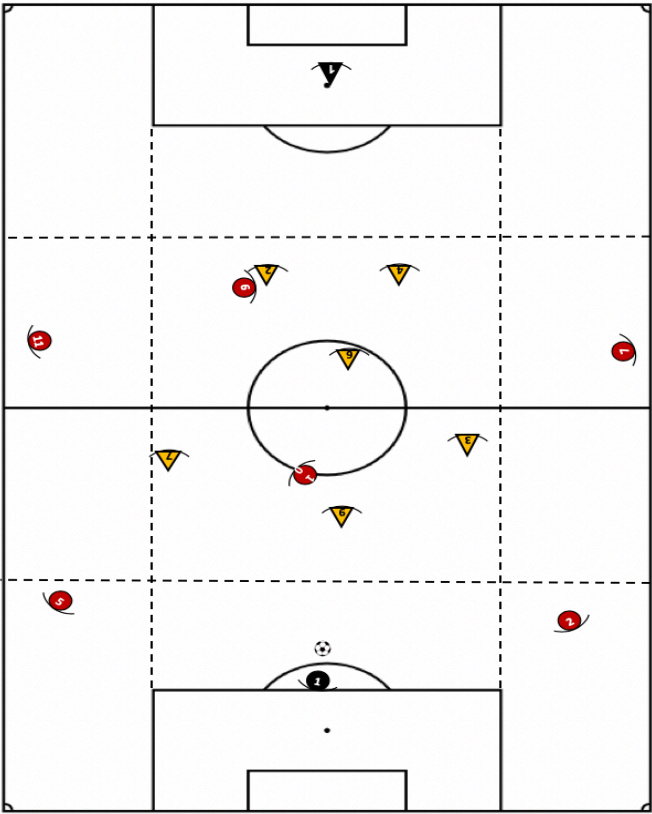
## Mikrocykl 2. Trening 2.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje w przewadze obrońców przy wsparciu do utrzymania.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	6	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

Grafika				Opis		Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją.					15 min

CZĘŚĆ WSTĘPNA II	<p>Rozgrzewka celowa ukierunkowana na drybling poniższą organizację. Z rywalizacją</p>	<p><b>Opis:</b> Rywalizacja z aktywnym obrońcą. Percepcja.</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na wolną przestrzeń</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Reguła dla obrońców, aby napastnicy ...</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za dwie grupy.</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p><b>Opis:</b> Preferowany czas gry 2 min.</p> <p><b>Reguła:</b> kiedy drużyna atakuje to w strefie obrony zawsze musi być jeden zawodnik-wsparcie utrzymujące.</p> <p><b>Reguła:</b> Napastnik zagrywający do zawodnika neutralnego musi wykonać postęp w grze, ruch do przodu.</p> <p><b>Reguła:</b> neutralni grają na linii pola gry. Można ich atakować.</p> <p>Bramkarz rozpoczyna grę. Zmiana ról zawodników.</p> <p><b>Coaching:</b> Zdobądź otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie dasz koledze. Pokaż jak Postęp w grze.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: oceń, gdzie będziesz atakować. Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b> Każdy Trener odpowiada za jeden zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji. Obserwacja czasu gry. Utrzymanie intensywności. Spada intensywność skróć czas gry. Utrzymuj się, przedłuż grę.</p>	25 min



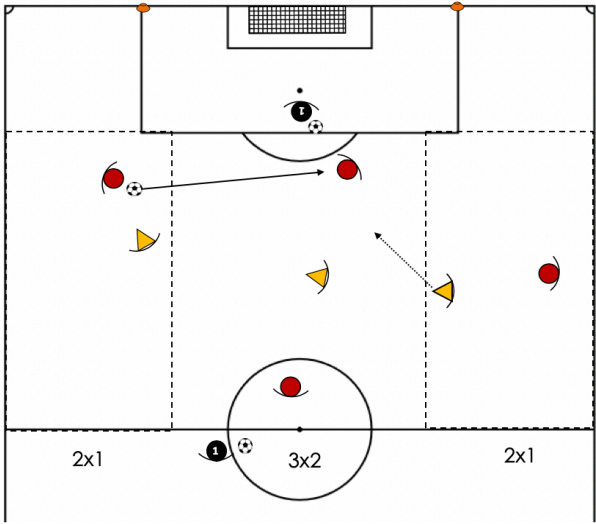
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b> Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 2 bramki z bramkarzami w grze na wskazanych pozycjach.</p> <p><b>Coaching:</b> Doprowadzić do sytuacji wsparcia utrzymującego i ruchu do przodu. Postęp w grze. Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze. Pokaż zachowanie po podaniu. Co może przyspieszyć grę?</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: oceń, gdzie będziesz atakować. Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę. Asekuracja. Geometria obrony.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje ukierunkowane na sytuacje 1x1.</p>	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu. Rozmowa na temat Budowanie pewności siebie. Kształtowanie motywacji</p>	5 min

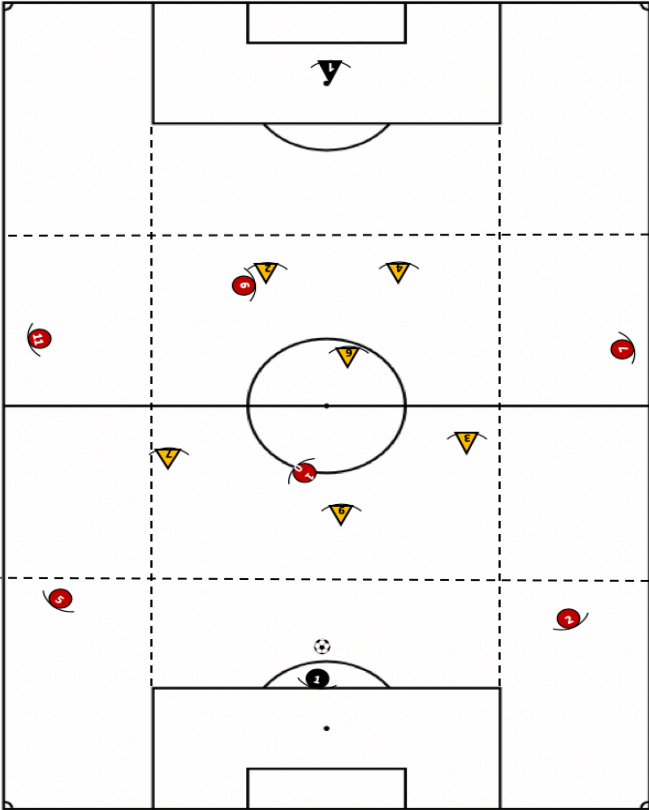
### Mikrocykl 2. Trening 3.

Trener		Asystent	
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje w niedowadze, równowadze obrońców przy wsparciu do przeniesienia.		
Data		Godzina	Miejsce
Kategoria	E1	Czas zajęć	90
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki
Liczba	14	2/4	2 x 7szt
			Od 2
			Od 4
			brak
			brak
			brak

Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją oraz szybkością reakcji.	15 min



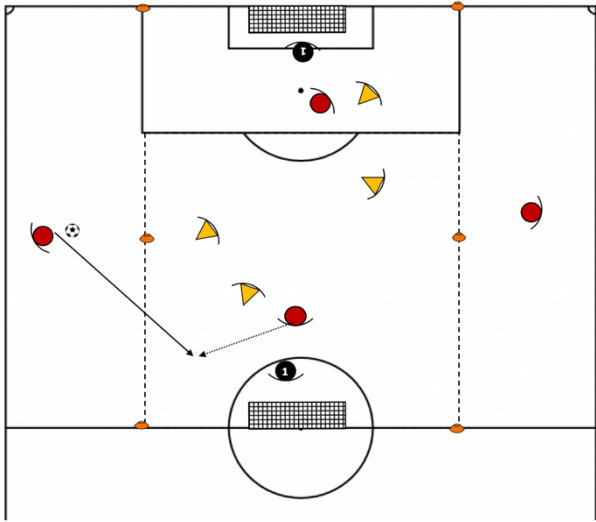
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	Rozgrzewka celowa ukierunkowana na podania o różnej długości z poniższą organizacją.	<p><b>Opis:</b> Percepcja oraz decyzja.</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na wybór podania.</p> <p><b>Zarządzanie:</b></p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za jedną grupę zawodników.</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p><b>Opis:</b> Preferowany czas gry 2 min.</p> <p><b>Reguła:</b> bramkarze są zawodnikami pomagającymi w ćwiczeniu. Decydują na zmianę o wznowieniu gry. Mogą wznowić nogą (różna długość podań) lub ręką.</p> <p><b>Reguła:</b> obrońcy mogą przechodzić tylko o jedno pole. Dołóż fazę przejściową.</p> <p><b>Reguła:</b> napastnicy mogą zmieniać się pomiędzy wszystkim polami.</p> <p>Zawsze Bramkarz rozpoczyna grę.</p> <p>Zmiana ról zawodników.</p> <p><b>Coaching:</b> Oceń, czy masz przewagę. Pokaż co robisz, kiedy jest równowaga. Szerokość w grze.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: oceń swoje ustawienie. Asekuracja.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b> Jeden trener prowadzi coaching, drugi odpowiada za organizację, zmiany. Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji. Obserwacja czasu gry. Utrzymanie intensywności. Spada intensywność skróć czas gry. Utrzymuję się, przedłuż grę.</p>	30 min

CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b> Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 2 bramki z bramkarzami w grze na wskazanych pozycjach.</p> <p><b>Coaching:</b> Postęp w grze. Przenieść ciężar w grze. Gdzie masz więcej kolegów. Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze. Pokaż zachowanie po podaniu. Co może przyspieszyć grę?</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Geometria ataku poprzez regułę, że obrońcy mogą być maksymalnie w dwóch polach. Piłka w środku- wszyscy w środku. Piłka w bocznym sektorze-</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej.</p>	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu. Rozmowa na temat samodyscypliny, nawadnianiu oraz żywieniu.</p>	5 min

#### Mikrocykl 2. Trening 4.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje w równowadze.							
Data		Godzina		Miejsce	Suszec.			
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	8	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak



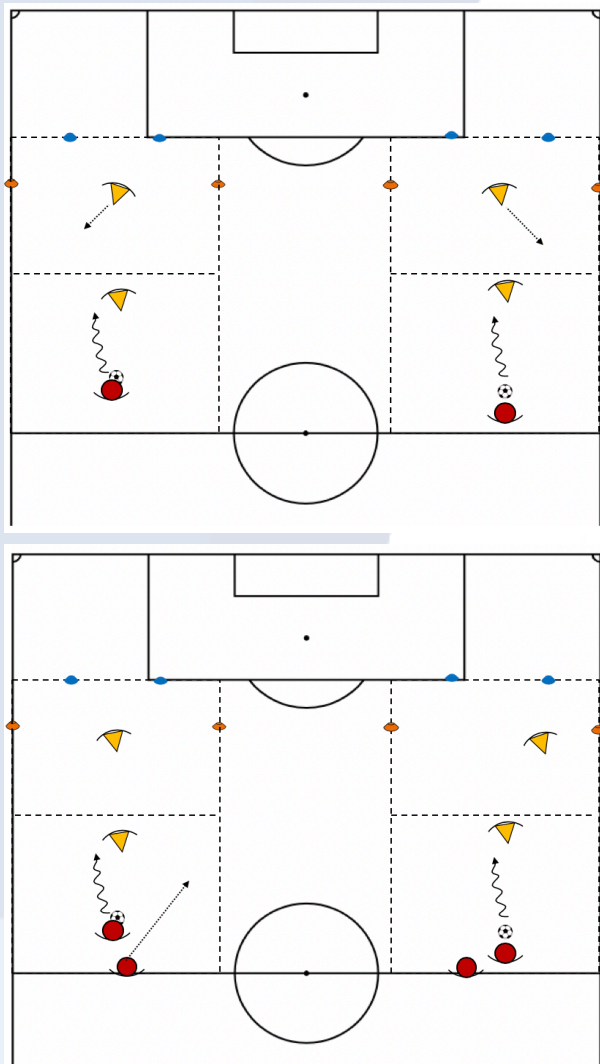
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b></p> <p>Preferowany czas gry 2 min. Może być gra 5x5 plus BR.</p> <p>Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2 minuty z 2 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 2 bramki z bramkarzami w grze na wskazanych pozycjach.</p> <p>Zmiana ról zawodników.</p> <p><b>Coaching:</b></p> <p>Postęp w grze. Przenieść ciężar w grze. Gdzie masz więcej kolegów. Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze. Pokaż zachowanie po podaniu. Co może przyspieszyć grę?</p> <p><b>Zarządzanie:</b></p> <p>Geometria ataku poprzez regułę, że obrońcy mogą być maksymalnie w dwóch polach. Piłka w środku- wszyscy w środku. Piłka w bocznym sektorze-</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b></p> <p>Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej.</p>	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu. Rozmowa na temat zadań domowych na następny cykl treningowy.</p>	5 min

### Mikrocykl 3. Trening 1.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje przewadze obrońców lub równowadze.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	9	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka celowa ukierunkowana na drybling poniższą organizację wychodzącą z gry końcowej. Z rywalizacją	<p><b>Opis:</b></p> <p>Rywalizacja z aktywnym obrońcą.</p> <p><b>Coaching:</b></p> <p>Ukierunkowany na drybling.</p> <p><b>Zarządzanie:</b></p> <p>Reguła dla obrońców, aby napastnicy ...</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b></p> <p>Każdy Trener odpowiada za dwie grupy.</p>	25 min



**Opis:**

Obrońcy grają tylko w wyznaczonych polach gry, nie mogą przechodzić.

**Progresja:** obrońcy doprowadzają do równowagi 2x1 w każdym polu.

Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę - przeprowadzenie za linię połowy lub podanie do Trenera, albo pomiędzy obrońcami.

**Progresja:** dołączamy drugiego napastnika, który decyduje o rodzaju wsparcia. Ocenia sytuację i wybiera wsparcie dla utrzymania i do rozwiązania 2x2

Napastnik prowadzący piłkę może skupić obrońcę na sobie i ponownie rozwiązać sytuacji 1x2.

Zmiana ról zawodników.

Napastnicy mogą zdobyć 3 bramki

Można ustawić małą bramkę pomiędzy niebieskimi stożkami.

Napastnicy mogą zakończyć akcję strzałem na dużą bramkę.

**Coaching:**

Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.

Oceń jakie wsparcie dasz koledze.

Pokaż, jak stworzysz sytuację 1x2 i jak ją rozwiążesz.

Postęp w grze.

**Zarządzanie:**

Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans.

Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę.

Asekuracja.

**Ustawienie Trenerów oraz interwencje:**

Każdy Trener odpowiada za jedną grupę. Ustawieni na połowie boiska.

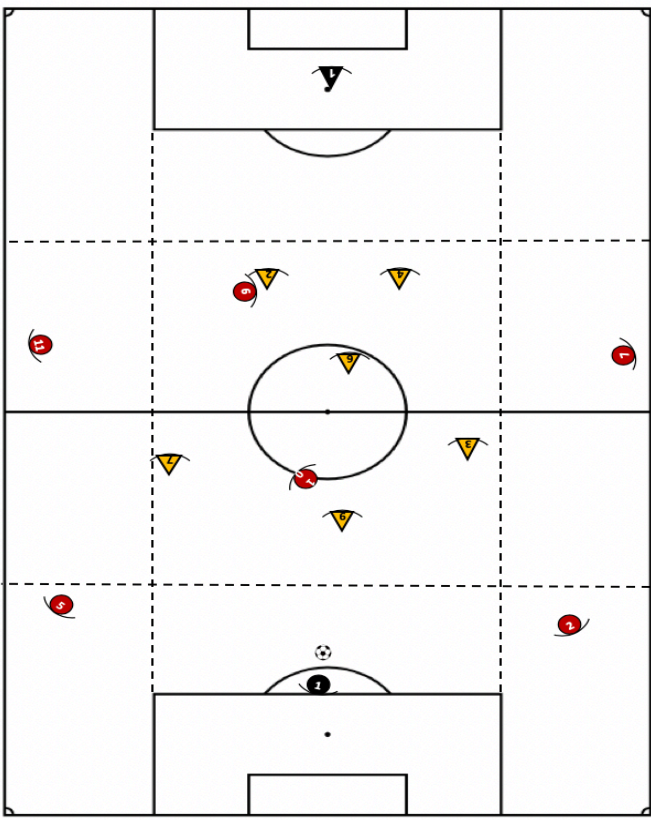
W przypadku mniejszej ilości zawodników lub zawodnika na pozycji bramkarza to stworzenie jednej grupy.

Trenerzy ustawienie po przekątnej.

Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończeniu akcji.

**30-  
35  
min**

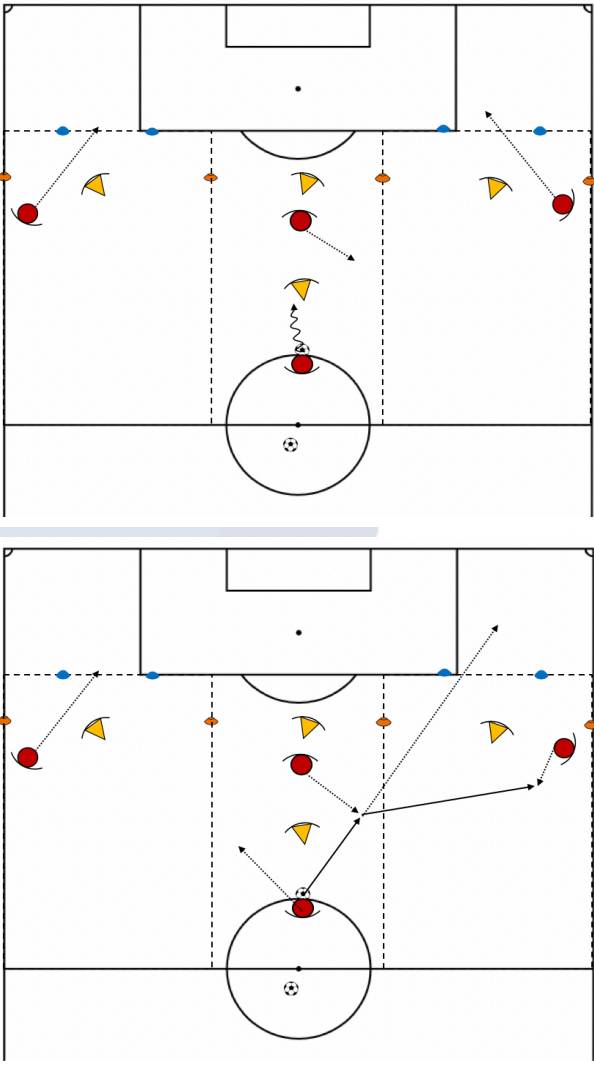


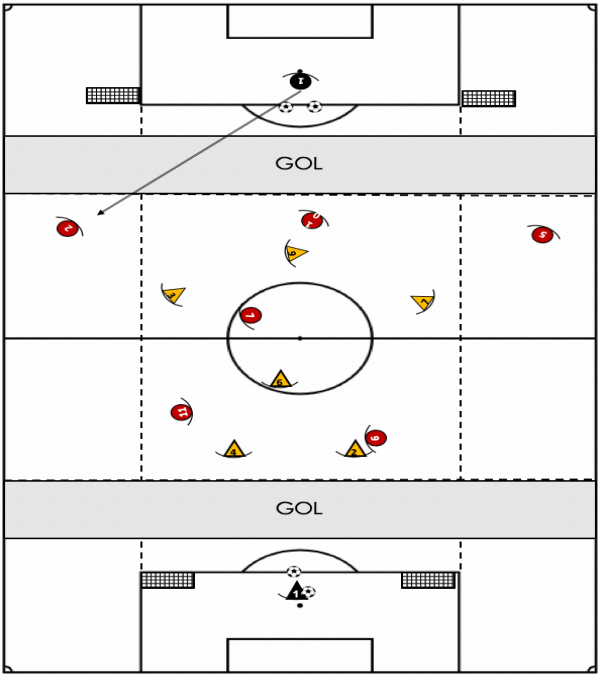
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b> Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 2 bramki z bramkarzami w grze na wskazanych pozycjach.</p> <p><b>Coaching:</b> Doprowadzić do sytuacji wsparcia utrzymującego lub zdobywającego. Skup obrońców na jedną stronę i zdobyć otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze. Pokaż zachowanie po podaniu. Co może przyspieszyć grę? Pokaż postęp w grze.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans. Asekuracja. Geometria obrony.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje ukierunkowane na sytuacje 1x1.</p>	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu. Rozmowa o prawidłowej odnowie po treningu.</p>	5 min

### Mikrocykl 3. Trening 2.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Zdobyć wolną przestrzeń.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	10	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją.		15 min

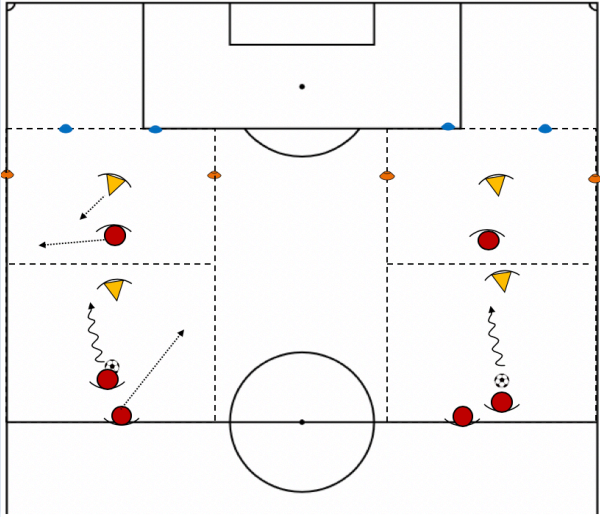
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	<p>Rozgrzewka celowa ukierunkowana na podania piłki oraz uwzględniająca poniższą organizację. Z rywalizacją</p>	<p><b>Opis:</b> Rywalizacja z aktywnym obrońcą.</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na podania piłki i na tworzenie linii podania.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Reguła dla obrońców, aby napastnicy odkrywali sytuację boiskową.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za dwie grupy.</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p><b>Opis:</b> Obrońcy grają tylko w wyznaczonych polach gry, nie mogą przechodzić. Progresja: obrońcy doprowadzają do równowagi 2x2. Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę-przeprowadzenie za linię połowy lub podanie do Trenera. Drugi napastnik decyduje o rodzaju wsparcia. Ocenia sytuację i wybiera wsparcie dla utrzymania i do rozwiązania 2x2 lub do przeniesienia w dowolny boczny sektor. Napastnik prowadzący piłkę może skupić obrońcę na sobie i wprowadzić w boczny sektor i ponowne rozwiązanie sytuacji 1x2. Zmiana ról zawodników Napastnicy mogą zdobyć 2 niebieskie bramki lub zdobyć dużą pomarańczową w sektorze środkowym. Można ustawić małą bramkę pomiędzy niebieskimi stożkami. Napastnicy mogą zakończyć akcję strzałem na dużą bramkę.</p> <p><b>Coaching:</b> Skup obrońców na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie dasz koledze. Pokaż, jak stworzysz sytuację 1x2 i jak ją rozwiążesz.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans. Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę. Geometria obrony.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b> Każdy Trener odpowiada za jedną grupę. Ustawieni na połowie boiska. Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	30 min

CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b> Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 4 bramki z bramkarzami w grze na wskazanych pozycjach. Bramkarze wznowiają grę. Bramkę można zdobyć tylko z strefy GOL. Dwa różne ustawienia: 1-2-3-1 vs 1-3-1-2.</p> <p><b>Coaching:</b> Doprowadzić do sytuacji 1x1, 1x2, 2x3, 4x4 Skup obrońców na jedną stronę i zdobyć otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze. Pokaż zachowanie po podaniu. Co może przyspieszyć grę?</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans. Asekuracja. Geometria obrony.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje ukierunkowane na wbiegnięcie za plecy.</p>	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu. Pytania dotyczące szkoły czy zadanie odrobione...</p>	5 min

### Mikrocykl 3. Trening 3.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje w przewadze.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	11	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją z akcentem na szybkość reakcji.		15 min

CZĘŚĆ WSTĘPNA II	<p>IK</p> <p>Rozgrzewka celowa ukierunkowana na podania piłki oraz uwzględniająca poniższą organizację. Z rywalizacją</p>	<p><b>Opis:</b> Rywalizacja z aktywnym obrońcą.</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na podania piłki i na tworzenie linii podania.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Reguła dla obrońców, aby napastnicy odkrywali sytuację boiskową.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za dwie grupy.</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p><b>Opis:</b> Obrońcy grają tylko w wyznaczonych polach gry, nie mogą przechodzić. Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę-przeprowadzenie za linię połowy lub podanie do Trenera. Drugi napastnik decyduje o rodzaju wsparcia. Ocenia sytuację i wybiera wsparcie dla utrzymania i przejścia do gry 1x2 lub wsparcie zdobywające w wolną przestrzeń i przejście do drugiego pola i ponowne rozwiązanie sytuacji 1x2. Zmiana ról zawodników Napastnicy mogą zdobyć 3 bramki. Można ustawić małą bramkę pomiędzy niebieskimi stożkami. Mała lub bramka niebieska za 3 pkt.</p> <p><b>Coaching:</b> Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie dasz koledze. Pokaż, jak stworzysz sytuację 1x2 i jak ją rozwiążesz.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans. Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b> Każdy Trener odpowiada za dwie grupy. Ustawieni na połowie boiska. Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	25 min



CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b> Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 2 bramki z BR (bramkarze w grze na wskazanych pozycjach)</p> <p><b>Coaching:</b> Doprowadzić do sytuacji 1x1, 1x2, 2x3. Skup obrońców na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje ukierunkowane na sytuacje 1x1.</p>	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu. Rozmowa o nawadnianiu.</p>	5 min

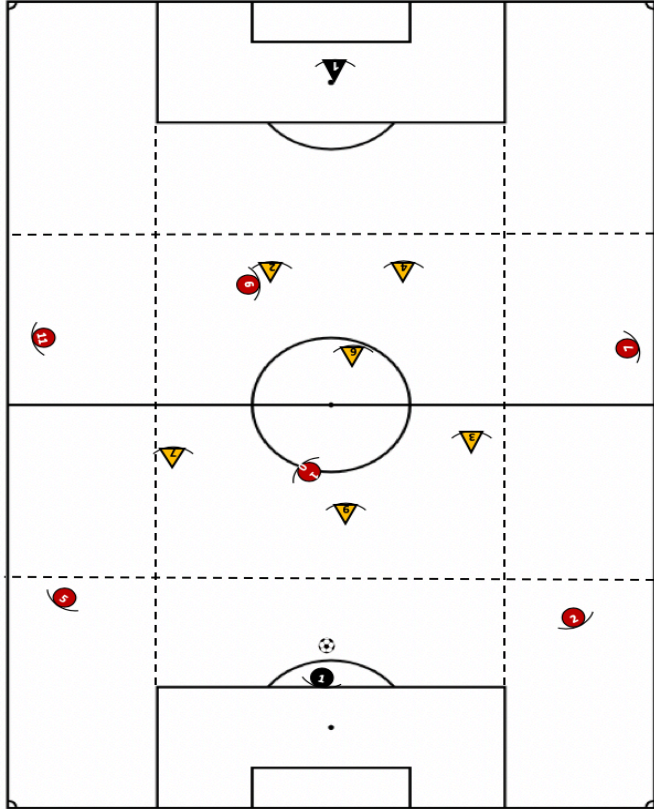
### Mikrocykl 3. Trening 4.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje w przewadze obrońców przy wsparciu do utrzymania.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	12	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją.		15 min





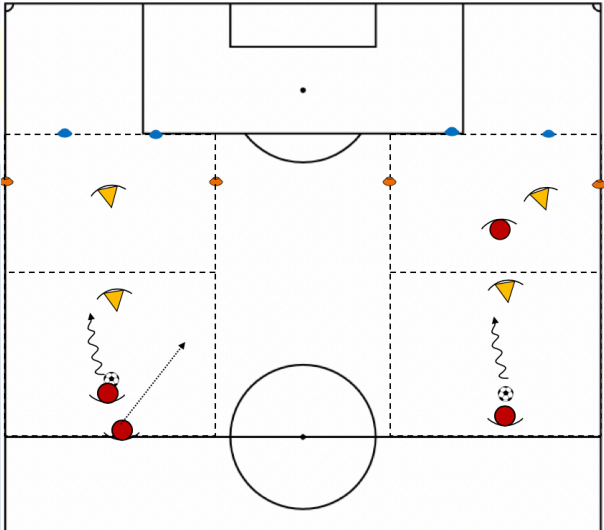
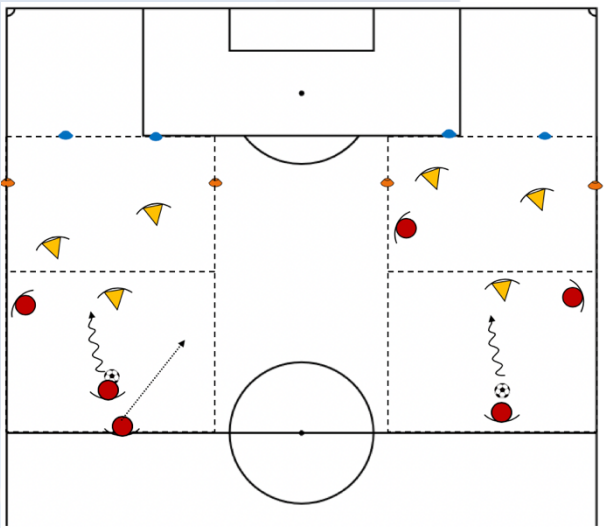
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b> Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 2 bramki z bramkarzami w grze na wskazanych pozycjach. <b>Reguła:</b> kiedy drużyna atakuje to w strefie obrony zawsze musi być jeden zawodnik-wsparcie utrzymujące.</p> <p>Mogą być różne ustawienia.</p> <p><b>Coaching:</b> Doprowadzić do sytuacji wsparcia utrzymującego i ruchu do przodu. Postęp w grze. Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze. Pokaż zachowanie po podaniu. Co może przyspieszyć grę?</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: oceń, gdzie będziesz atakować. Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę. Asekuracja. Geometria obrony.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje ukierunkowane na sytuacje 1x1.</p>	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu. Rozmowa na temat Budowanie pewności siebie. Kształtowanie motywacji</p>	5 min

#### Mikrocykl 4. Trening 1.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta. Sytuacje w równowadze.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	13	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją oraz akcentami dopasowania.		10 min

CZĘŚĆ WSTĘPNA II	<p>Rozgrzewka celowa ukierunkowana na prowadzenie piłki z rywalizacją oraz uwzględniająca poniższą organizację pola sytuacji 1x1</p> <p>Rywalizacja.</p>	<p><b>Opis:</b> Rywalizacja w formie prowadzenia z oceną tempa i kontroli nad piłką.</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na tempo i kontrolę piłki.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Brak.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za 7 zawodników.</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p><b>Opis:</b> Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę (zadecyduje jaka faza przejściowa). Zmiana ról po 10 minutach. Napastnik może zdobyć 3 bramki. Bramka niebieska za 3 pkt.</p> <p><b>Coaching:</b> Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b> Każdy Trener odpowiada za jedną grupę. Ustawieni na połowie boiska. Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	20 min

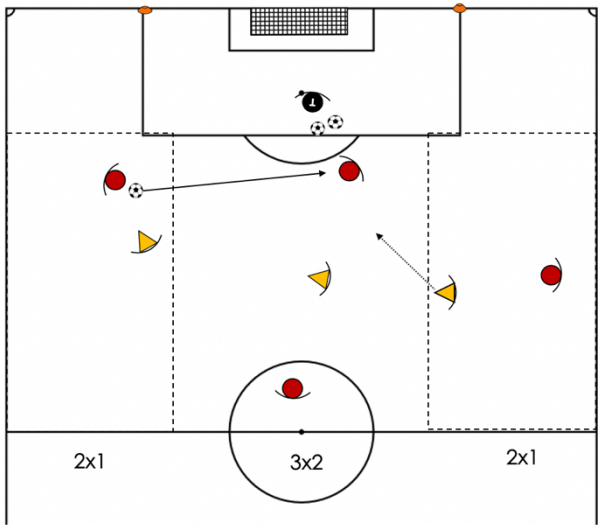
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b>  <b>Dopasuj pole.</b>          Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońców (zadecyduj jaka faza przejściowa).          Zmiana ról po 10 minutach.          Napastnicy mogą zdobyć 3 bramki.          Bramka niebieska za 3 pkt.          Dwa różne ustawienia napastników.</p> <p><b>Coaching:</b>          Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.          Daj opcję podania.</p> <p><b>Zarządzanie:</b>          Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b>          Każdy Trener odpowiada za jedną grupę.          Ustawieni na połowie boiska.          Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	20 min
		<p><b>Opis:</b>  <b>Dopasuj pole.</b>          Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońców (zadecyduj jaka faza przejściowa).          Zmiana ról po 10 minutach.          Napastnicy mogą zdobyć 3 bramki.          Bramka niebieska za 3 pkt.          Dwa różne ustawienia napastników.</p> <p><b>Coaching:</b>          Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.          Daj opcję podania.</p> <p><b>Zarządzanie:</b>          Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans.          Asekuracja.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b>          Każdy Trener odpowiada za jedną grupę.          Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Omówienie treningu. Ocena własna zawodnika	5 min

#### Mikrocykl 4. Trening 2.

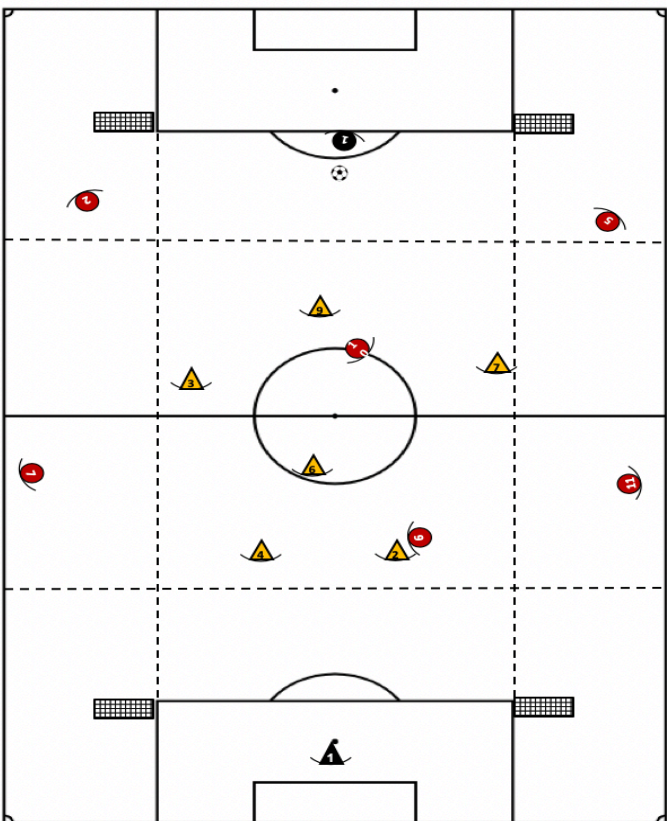
Trener					Asystent		
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje w przewadze 2x3, 3x4						
Data		Godzina		Miejsce			
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	14	Liczba zawodników	14



Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	14	4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I			10 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		<p><b>Opis:</b> Dokładność podań.</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na jakość.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Brak.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za jedną grupę</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p><b>Opis:</b> Preferowany czas gry 2 min.</p> <p><b>Reguła:</b> Trenerzy są pomagającymi w ćwiczeniu. Decydują o wznowieniu gry.</p> <p><b>Reguła:</b> obrońcy mogą przechodzić tylko o jedno pole. Dołóż fazę przejściową.</p> <p><b>Reguła:</b> napastnicy mogą zmieniać się pomiędzy wszystkim polami. Zmiana ról zawodników.</p> <p><b>Coaching:</b> Oceń, czy masz przewagę. Pokaż co robisz, kiedy jest równowaga. Szerokość i wysokość w grze.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: oceń swoje ustawienie. Asekuracja.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b> Jeden trener prowadzi coaching, drugi odpowiada za organizację, zmiany oraz podawania piłek. Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji. Obserwacja czasu gry.</p> <p>Utrzymanie intensywności. Spada intensywność skróć czas gry. Utrzymuję się, przedłuż grę.</p>	35 min

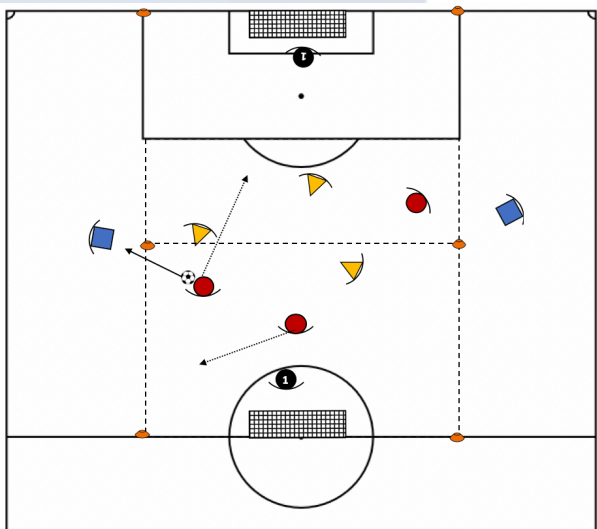


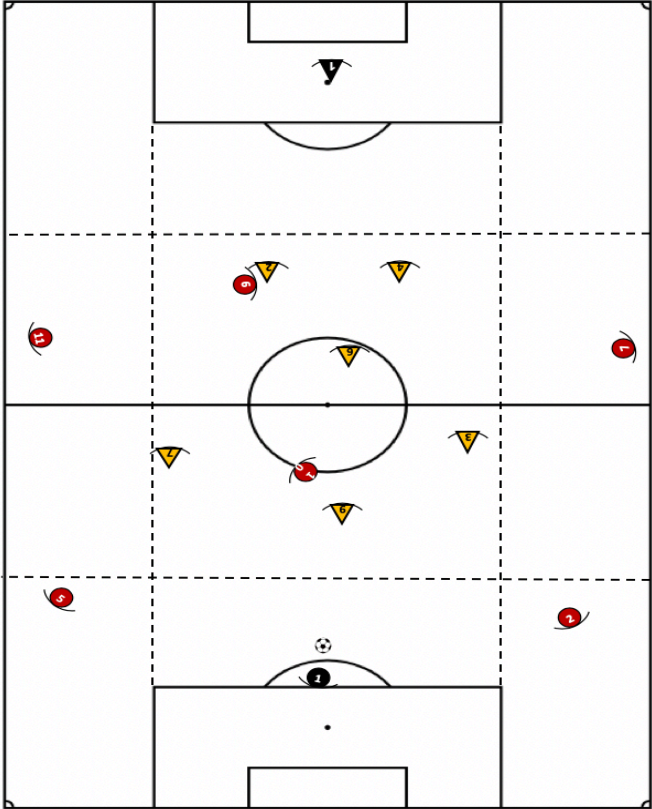
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b> Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra 4 bramki z bramkarzami w grze na wskazanych pozycjach.</p> <p><b>Reguła:</b> tylko 2 obrońców może wejść w sektor boczny.</p> <p><b>Reguła:</b> napastnicy mogą zmieniać się pomiędzy wszystkim sektorami.</p> <p><b>Coaching:</b> Doprowadzić do sytuacji 1x2, 2x3. Skup obrońcę i zdobądź otwartą przestrzeń (plecy obrońcy) Wskaż narzędzia do zdobycia pleców: drybling- wsparcie partnera- podanie.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans. Geometria obrony- asekuracja.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje ukierunkowane na rozwiązywanie sytuacji 1x2, 2x3.</p>	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu.</p> <p>Pytania dotyczące edukacji.</p> <p>Rozmowa dotycząca żywienia. Co zjadł przez cały dzień?</p>	5 min

### Mikrocykl 4. Trening 3.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje w przewadze obrońców przy wsparciu do utrzymania.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	15	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

Grafika				Opis		Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją. KZM szybkość reakcji.					10 min

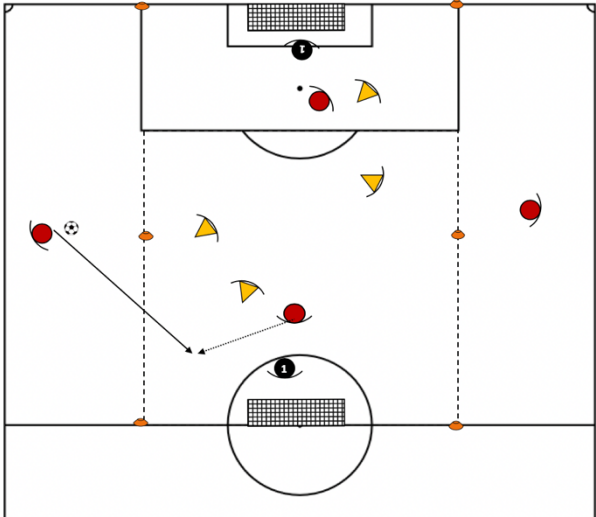
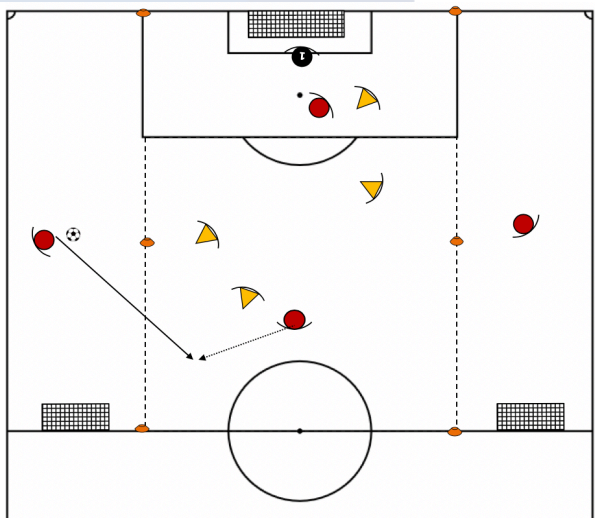
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	K	Rozgrzewka celowa ukierunkowana na drybling poniższą organizację. Z rywalizacją	<p><b>Opis:</b> Rywalizacja z aktywnym obrońcą. Szybkość reakcji. Percepcja</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na wolną przestrzeń</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Reguła dla obrońców, aby napastnicy ...</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za dwie grupy.</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I			<p><b>Opis:</b> Preferowany czas gry 2 min.</p> <p><b>Reguła:</b> kiedy drużyna atakuje to w strefie obrony zawsze musi być jeden zawodnik-wsparcie utrzymujące.</p> <p><b>Reguła:</b> Napastnik zagrywający do zawodnika neutralnego musi wykonać postępowanie w grze, ruch do przodu.</p> <p><b>Reguła:</b> neutralni grają na linii pola gry. Można ich atakować.</p> <p>Bramkarz rozpoczyna grę. Zmiana ról zawodników.</p> <p><b>Coaching:</b> Zdobądź otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie dasz koledze. Pokaż jak Postęp w grze.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: oceń, gdzie będziesz atakować. Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b> Każdy Trener odpowiada za jeden zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji. Obserwacja czasu gry. Utrzymanie intensywności. Spada intensywność skróć czas gry. Utrzymuj się, przedłuż grę.</p>	30 min

CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b> Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 2 bramki z bramkarzami w grze na wskazanych pozycjach.</p> <p><b>Reguła:</b> kiedy drużyna atakuje to w strefie obrony zawsze musi być jeden zawodnik-wsparcie utrzymujące oraz zawodnik na pozycji BR, który wchodzi do gry.</p> <p>Napastnik jak tylko jest możliwość wykonać postępowanie w grze, ruch do przodu.</p> <p><b>Coaching:</b> Doprowadzić do sytuacji wsparcia utrzymującego i ruchu do przodu. Postęp w grze. Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze. Pokaż zachowanie po podaniu. Co może przyspieszyć grę?</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obroncy: oceń, gdzie będziesz atakować. Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę. Asekuracja. Geometria obrony.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje ukierunkowane na sytuacje 1x1.</p>	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu.</p> <p>Rozmowa na temat Budowanie pewności siebie. Kształtowanie motywacji. Co zrobisz jeszcze lepiej w domu, w szkole, na treningu?</p>	5 min

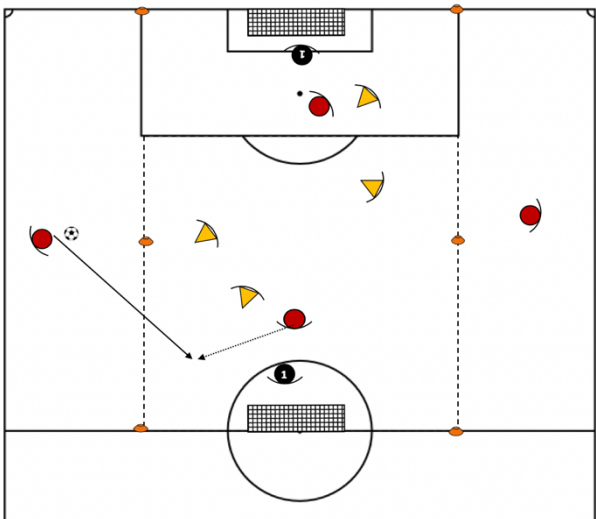
#### Mikrocykl 4. Trening 4.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje w równowadze.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	16	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją.		10 min

CZĘŚĆ WSTĘPNA II	<p>Rozgrzewka celowa ukierunkowana na podania o różnej długości z poniższą organizacją.</p>	<p><b>Opis:</b> Percepcja oraz decyzja.</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na wybór podania.</p> <p><b>Zarządzanie:</b></p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za jedną grupę.</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<p><b>Wariant 1.</b></p>  <p><b>Wariant 2.</b></p> 	<p><b>Warianty gry.</b></p> <p><b>Opis:</b> Preferowany czas gry 2 min.</p> <p><b>Reguła:</b> w strefie bocznej może być tylko 2 obrońców.</p> <p><b>Reguła:</b> napastnicy mogą zmieniać się pomiędzy wszystkim polami.</p> <p>Bramkarz rozpoczyna grę.</p> <p>Zmiana ról zawodników.</p> <p><b>Coaching:</b> Oceń, czy masz przewagę. Pokaż co robisz, kiedy jest równowaga. Szerokość i wysokość w grze.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: oceń swoje ustawienie. Asekuracja.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b> Jeden trener prowadzi coaching, drugi odpowiada za organizację, zmiany. Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji. Obserwacja czasu gry.</p> <p>Utrzymanie intensywności. Spada intensywność skróć czas gry. Utrzymuj się, przedłuż grę.</p>	35 min

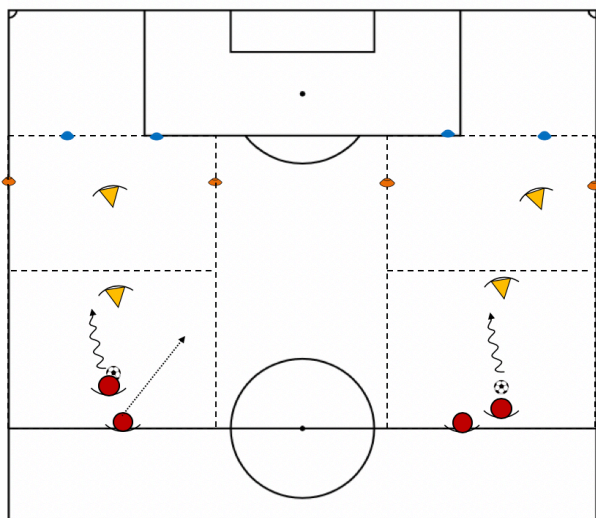


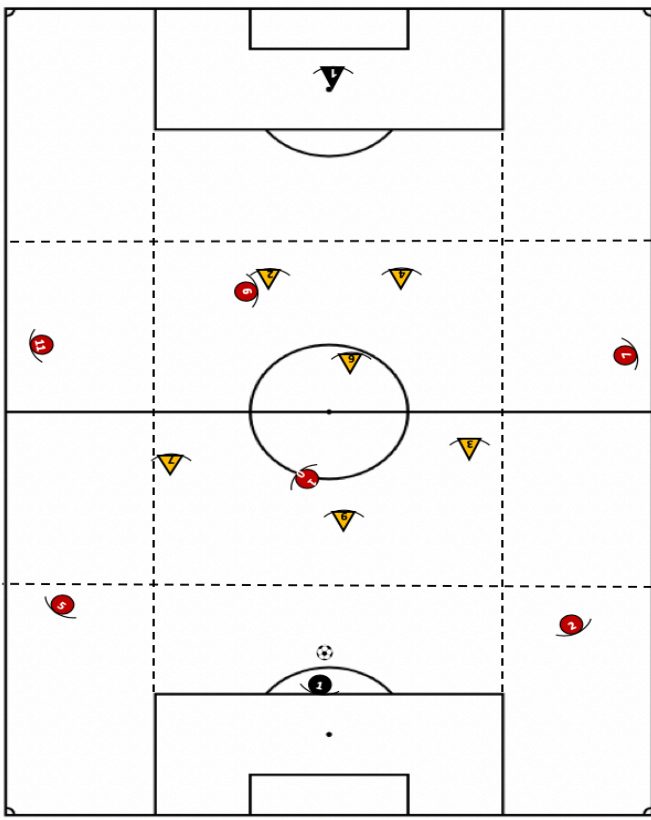
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b></p> <p>Preferowany czas gry 2 min.</p> <p>Może być gra 5x5, 6x6 plus BR lub z NEU. Wtedy dopasować pole.</p> <p>Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2 minuty z 2 min przerwą na interwencje Trenerów.</p> <p>Gra na 2 bramki z bramkarzami w grze na wskazanych pozycjach.</p> <p>Zmiana ról zawodników.</p> <p><b>Coaching:</b></p> <p>Postęp w grze.</p> <p>Przenieść ciężar w grze. Gdzie masz więcej kolegów.</p> <p>Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze.</p> <p>Pokaż zachowanie po podaniu.</p> <p>Co może przyspieszyć grę?</p> <p><b>Zarządzanie:</b></p> <p>Geometria ataku poprzez regułę, że obrońcy mogą być maksymalnie w dwóch polach.</p> <p>Piłka w środku- wszyscy w środku.</p> <p>Piłka w bocznym sektorze- w środku i danym sektorze.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b></p> <p>Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej.</p>	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu.</p> <p>Rozmowa na temat zadań domowych na następny cykl treningowy.</p>	5 min

### Mikrocykl 5. Trening 1.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje przewadze obrońców przy wsparciu do przeniesienia/ asekuracji ofensywnej.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	17	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją z akcentem dostosowania ruchów.		10 min

CZĘŚĆ WSTĘPNA II	<p>Rozgrzewka celowa ukierunkowana na drybling poniższą organizację. Z rywalizacją</p>	<p><b>Opis:</b> Rywalizacja z aktywnym obrońcą.</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na drybling.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Reguła dla obrońców, aby napastnicy ...</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za dwie grupy.</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p><b>Opis:</b> Obrońcy grają tylko w wyznaczonych polach gry, nie mogą przechodzić.</p> <p><b>Progresja:</b> obrońcy doprowadzają do równowagi 2x2 w każdym polu.</p> <p>Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę-przeprowadzenie za linię połowy lub podanie do Trenera, albo pomiędzy obrońcami.</p> <p><b>Drugi</b> napastnik decyduje o rodzaju wsparcia. Ocenia sytuację i wybiera wsparcie dla utrzymania i do rozwiązania 2x2</p> <p>Napastnik prowadzący piłkę może skupić obrońcę na sobie i ponowne rozwiązanie sytuacji 1x2.</p> <p>Zmiana ról zawodników.</p> <p>Napastnicy mogą zdobyć 3 bramki</p> <p>Można ustawić małą bramkę pomiędzy niebieskimi stożkami.</p> <p>Napastnicy mogą zakończyć akcję strzałem na dużą bramkę.</p> <p><b>Coaching:</b> Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.</p> <p>Oceń jakie wsparcie dasz koledze.</p> <p>Pokaż, jak stworzysz sytuację 1x2 i jak ją rozwiążesz.</p> <p>Postęp w grze.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans.</p> <p>Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b> Każdy Trener odpowiada za jedną grupę po 7 zawodników. Ustawieni na połowie boiska.</p> <p>W przypadku mniejszej ilości zawodników lub zawodnika na pozycji bramkarza to stworzenie jednej grupy.</p> <p>Trenerzy ustawienie po przekątnej.</p> <p>Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	30 min

CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b> Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 2 bramki z bramkarzami w grze na wskazanych pozycjach.</p> <p><b>Coaching:</b> Pokaż postępowanie w grze. Doprowadzić do sytuacji wsparcia utrzymującego lub zdobywającego. Skup obrońców i zdobądź otwartą przestrzeń. Pokaż, jak to zrobisz. Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze. Pokaż zachowanie po podaniu. Co może przyspieszyć grę?</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans. Asekuracja. Geometria obrony- można wprowadzić regułę.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje ukierunkowane na postępowanie w grze.</p>	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu. Rozmowa o pewności siebie i motywacji. Przykłady ze sportu.</p>	5 min

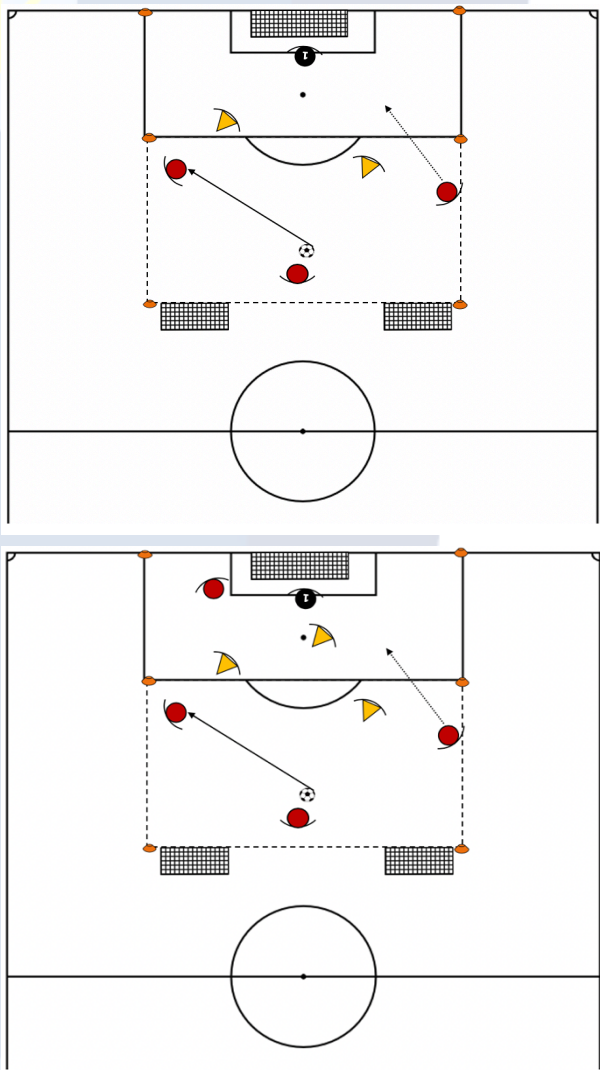
### Mikrocykl 5. Trening 2.

Trener		Asystent	
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje przewadze obrońców przy wsparciu do przeniesienia/ asekuracji ofensywnej.		
Data		Godzina	Miejsce
Kategoria	E1	Czas zajęć	90
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki
Liczba	14	2/4	2 x 7szt
		Od 2	Od 4
		brak	brak
		brak	brak
			Inne:
			.....

Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją z akcentem na doskonalenie podań różnej długości.	15 min

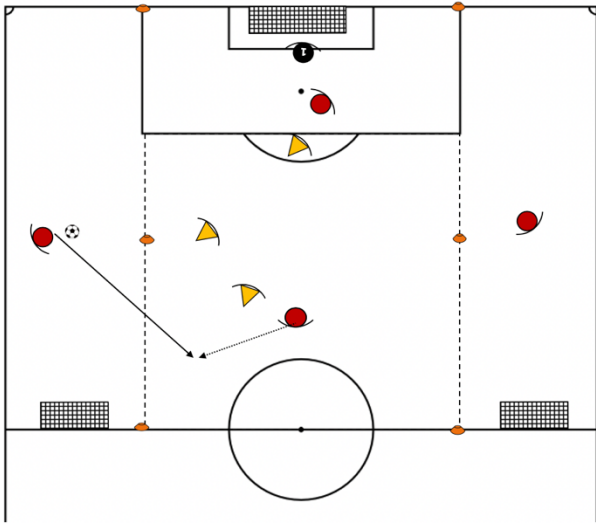


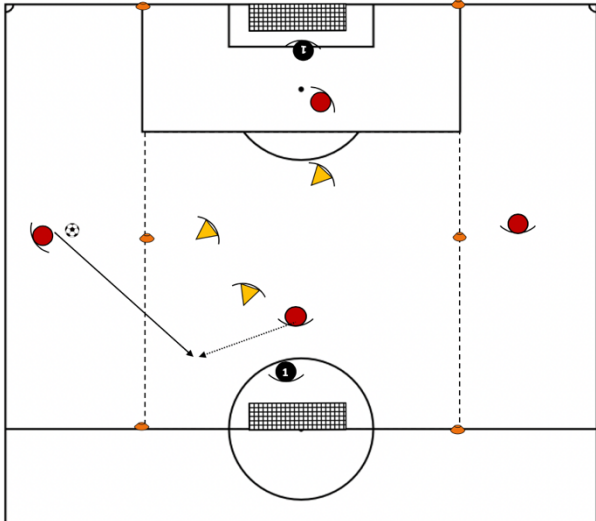
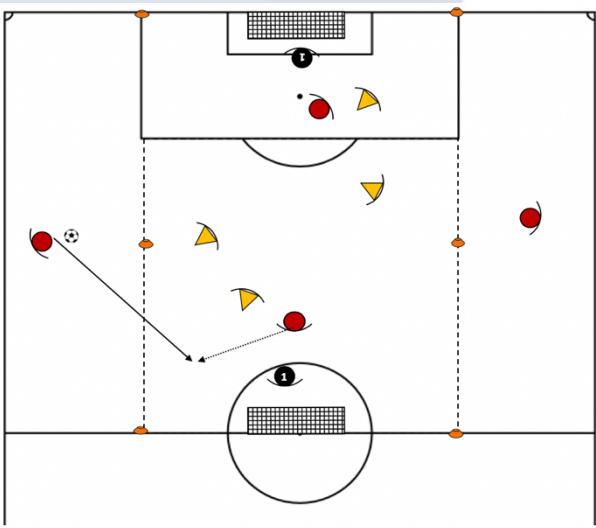


CZĘŚĆ GŁÓWNA II			<p><b>Opis:</b> Gra swobodna 3x3/4x4 z przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 3 bramki z BR (bramkarze w grze na wskazanych pozycjach). Dopasuj czas gry do intensywności. Spada- zakończ.</p> <p>Przygotuj piłki dla zespołu czerwonego.</p> <p><b>Reguła:</b> w momencie atakowania zawsze jeden zawodnik na własnej połowie. Wsparcie/asekuracja ataku.</p> <p><b>Coaching:</b> Doprowadzić do sytuacji 1x1, 1x2, 2x3. Skup obrońcę i zdobądź otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze. Pokaż postęp w grze.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans. Razem z bramkarzem utrzymuj geometrię obrony.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje ukierunkowane na sytuację 1x1.</p>	25 min
	CZĘŚĆ KOŃCOWA	<p>Omówienie treningu. Rozmowa o samodyscyplinie w nawadnianiu oraz wyżywieniu.</p>		5 min

### Mikrocykl 5. Trening 3.

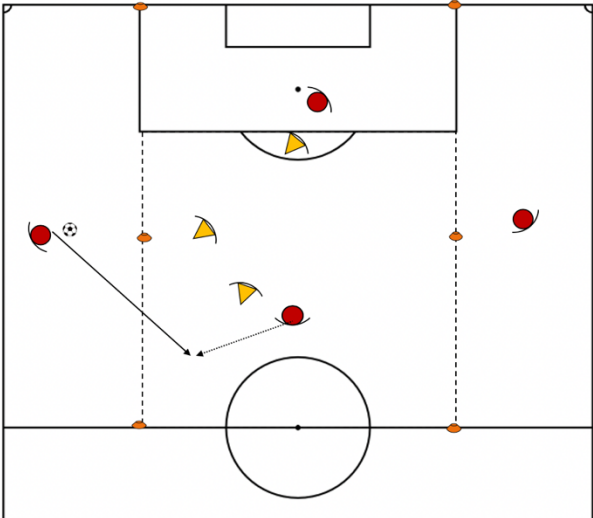
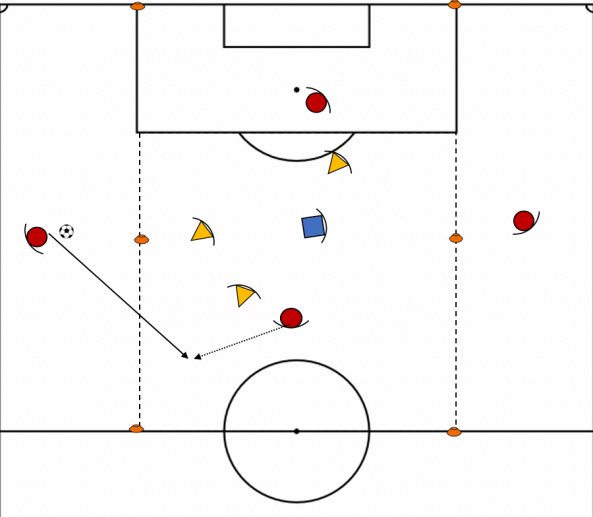
Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje w przewadze 4x3 plus BR, 5x4 + BR.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	19	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją oraz szybkością reakcji.		10 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	Rozgrzewka celowa ukierunkowana na podania o różnej długości z poniższą organizację.	<p><b>Opis:</b> Percepcja, decyzja plus szybkość reakcji</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na wybór podania.</p> <p><b>Zarządzanie:</b></p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za jedną grupę.</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<p>Wariant 1.</p>  <p>Wariant 2.</p>	<p><b>Warianty gry.</b></p> <p><b>Opis:</b> Gra 4x3 + BR, można przejść do 5x4 + BR. Preferowany czas gry 2 min lub do utrzymania intensywności.</p> <p><b>Reguła:</b> w strefie bocznej może być tylko 1 obrońca. Piłka w strefie środkowej, może w niej być tylko 2 obrońców.</p> <p><b>Reguła:</b> napastnicy mogą zmieniać się pomiędzy wszystkim polami. Bramkarz rozpoczyna grę. Zmiana ról zawodników.</p> <p><b>Coaching:</b> Oceń, czy masz przewagę. Pokaż co robisz, kiedy jest równowaga. Szerokość w grze.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: oceń swoje ustawienie. Asekuracja. Wąskie ustawienie.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b> Jeden trener prowadzi coaching, drugi odpowiada za organizację, zmiany oraz kontrolę czasu gry. Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji. Utrzymanie intensywności. Spada intensywność skróć czas gry. Utrzymuj się, przedłuż grę.</p>	30 min

			
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b></p> <p>Preferowany czas gry 2 min. Może być gra 5x5 plus BR. Dopasuj pole gry.</p> <p>Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2 minuty z 2 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 2 bramki z bramkarzami w grze na wskazanych pozycjach.</p> <p>Zmiana ról zawodników.</p> <p><b>Coaching:</b></p> <p>Postęp w grze. Przenieść ciężar w grze. Gdzie masz więcej kolegów. Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze. Pokaż zachowanie po podaniu. Co może przyspieszyć grę?</p> <p><b>Zarządzanie:</b></p> <p>Geometria ataku poprzez regułę, że obrońcy mogą być maksymalnie w dwóch polach. Piłka w środku- wszyscy w środku. Piłka w bocznym sektorze- zajmujemy dwa sektory. Obrońcy: oceń swoje ustawienie. Asekuracja. Wąskie ustawienie.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b></p> <p>Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej.</p>	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu. Rozmowa na temat odnowy biologicznej. Co zrobią po powrocie z treningu.</p>	5 min

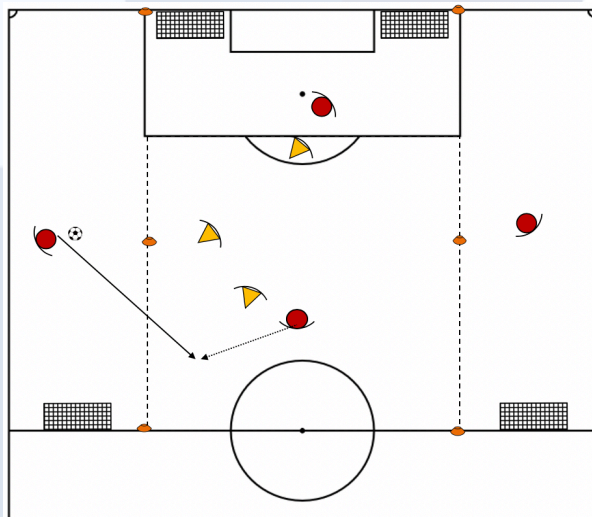
## Mikrocykl 5. Trening 4.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Rozwiązanie sytuacji w równowadze 4x4, 5x5 po wcześniejszej obserwacji pola gry.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	19	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

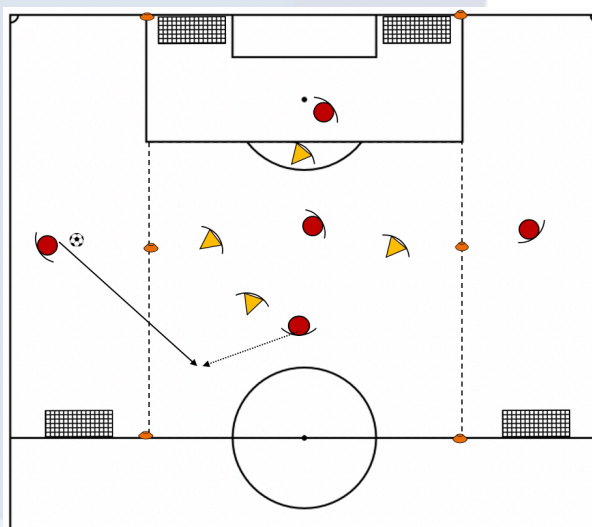
	Grafika	Opis	Czas
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA I</b>	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją oraz szybkością reakcji.		<b>10 min</b>
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA II</b>	<p>Rozgrzewka celowa ukierunkowana na podania o różnej długości z poniższą organizacją.</p> <p><b>Wariant 1.</b></p>  <p><b>Wariant 2.</b></p> 	<p><b>Opis:</b> Percepcja, decyzja plus szybkość reakcji Dopasuj pole gry.</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na wybór podania i tworzenie opcji podań.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Szerokość w grze. Geometria ataku.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za jedną grupę.</p> <p><b>Możliwość zmiany na wariant 2.</b></p>	<b>15 min</b>



Wariant 1.



Wariant 2.

**Warianty gry.****Opis:**

Gra 4x3 na cztery bramki.

Preferowany czas gry 2 min lub do utrzymania intensywności.

**Reguła:** w strefie bocznej może być tylko 1 obrońca.

**Reguła:** napastnicy mogą zmieniać się pomiędzy wszystkim polami.

Zmiana ról zawodników.

Po 15 min. Przejść do wariantu 2.

**Coaching:**

Oceń, czy masz przewagę.

Pokaż co robisz, kiedy jest równowaga.

Szerokość w grze.

**Zarządzanie:**

Obrońcy: oceń swoje ustawienie.

Asekuracja.

Wąskie ustawienie.

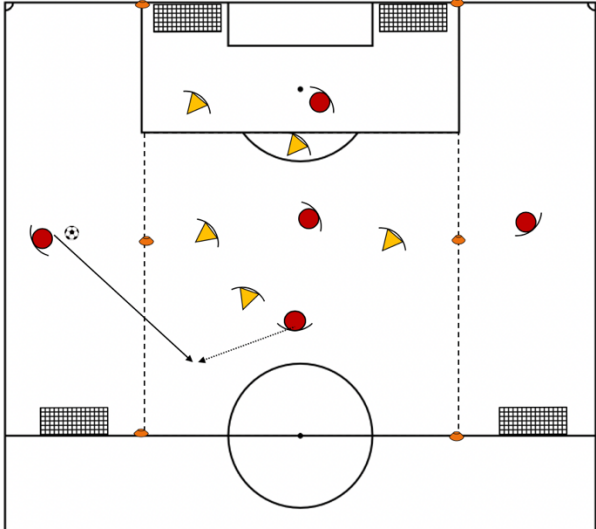
**Ustawienie Trenerów oraz interwencje:**

Jeden trener prowadzi coaching, drugi odpowiada za organizację, zmiany oraz kontrolę czasu gry.

Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.

Utrzymanie intensywności. Spada intensywność skróć czas gry. Utrzymuję się, przedłuż grę.

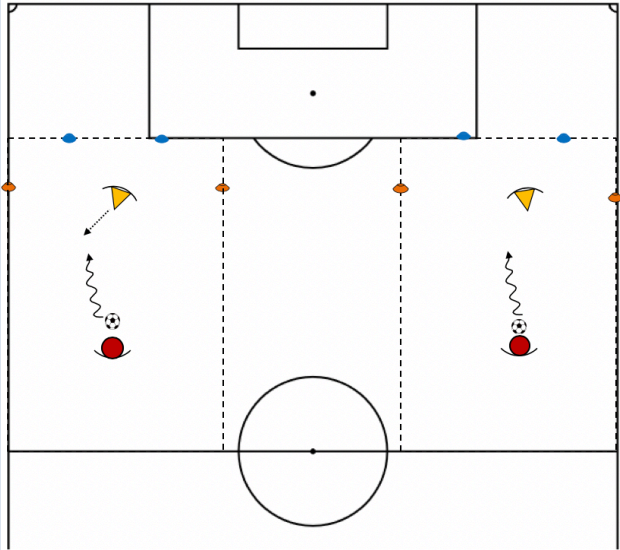
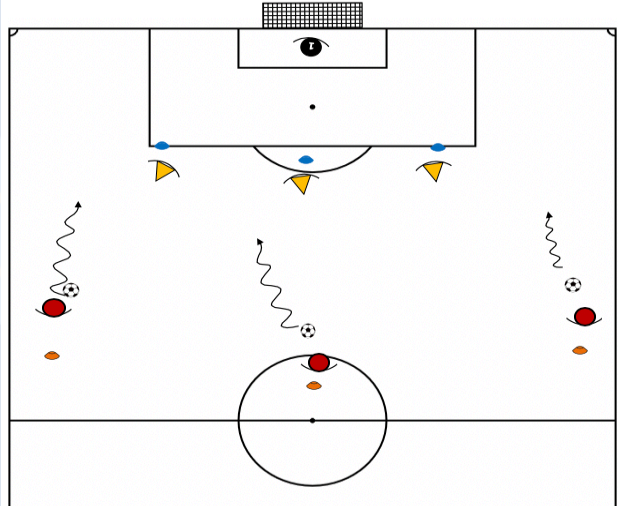
**30  
min**

CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b></p> <p>Preferowany czas gry 2 min. . Dopasuj pole gry.</p> <p>Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2 minuty z 2 min przerwą na interwencje Trenerów.</p> <p>Gra na 4 bramki.</p> <p>Zmiana ról zawodników.</p> <p><b>Coaching:</b></p> <p>Postęp w grze.</p> <p>Przenieść ciężar w grze. Gdzie masz więcej kolegów.</p> <p>Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze.</p> <p>Pokaż zachowanie po podaniu.</p> <p>Co może przyspieszyć grę?</p> <p><b>Zarządzanie:</b></p> <p>Geometria ataku poprzez regułę, że zespół bez piłki może być maksymalnie w dwóch połach.</p> <p>Piłka w środku- wszyscy w środku.</p> <p>Piłka w bocznym sektorze- zajmujemy dwa sektory.</p> <p>Obrońcy: oceń swoje ustawienie.</p> <p>Asekuracja.</p> <p>Wąskie ustawienie.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b></p> <p>Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej.</p> <p>Kontrola zmian zawodników.</p>	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu.</p> <p>Rozmowa na temat zdrowego jedzenia i prawidłowego odżywiania.</p>	5 min

### Mikrocykl 6. Trening 1.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta. Sytuacje 1x1.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	21	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją oraz akcentami dostosowania ruchów.		10 min

CZĘŚĆ WSTĘPNA II	<p>Rozgrzewka celowa ukierunkowana na prowadzenie piłki oraz uwzględniająca poniższą organizację pola sytuacji 1x1</p> <p>Rywalizacja.</p>	<p><b>Opis:</b> Rywalizacja w formie prowadzenia z oceną tempa i kontroli nad piłką.</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na tempo i kontrolę piłki.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Brak.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za 7 zawodników.</p>	10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<p><b>Wariant 1.</b></p>  <p><b>Wariant 2.</b></p> 	<p><b>Opis:</b> Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę (zdecyduje jaka faza przejściowa). Ciągła zmiana ról. Napastnik może zdobyć 3 bramki. Bramka niebieska za 3 pkt.</p> <p><b>Coaching:</b> Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans. Po 15 min. Wprowadzić wariant 2. Ciągła zmiana ról.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b> Każdy Trener odpowiada za dwie grupy na jednej połowie boiska Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	30 min

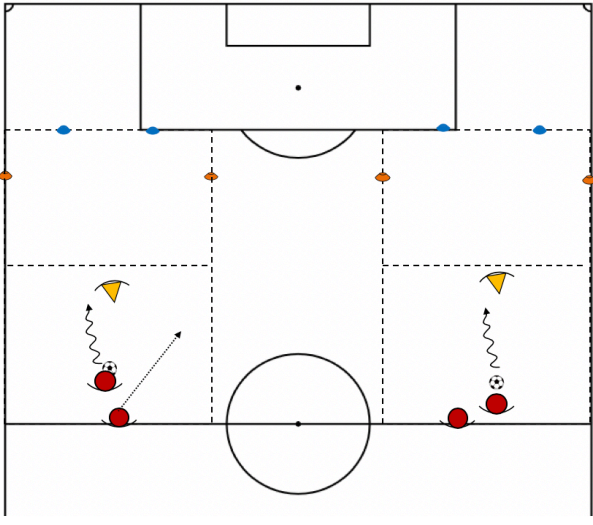
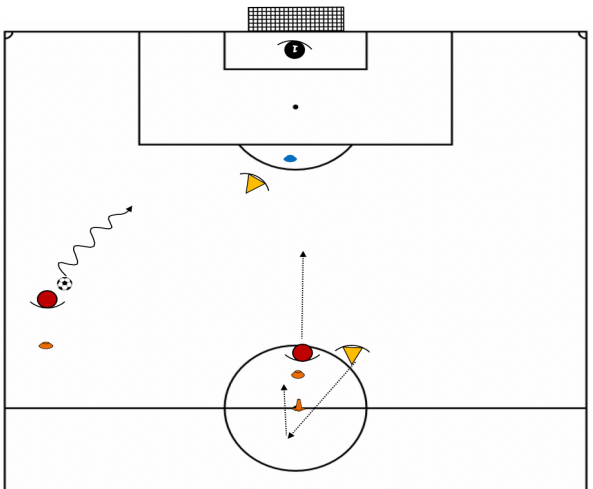
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b> Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 12 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 2 bramki z BR lub na 4 bramki (bramkarze w grze na wskazanych pozycjach). Można zastosować dwa różne ustawienia.</p> <p><b>Coaching:</b> Doprowadzić do sytuacji 1x1. Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje ukierunkowane na sytuacje 1x1.</p>	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu. Ocena zawodników w stosunku do pierwszego treningu.</p>	5 min

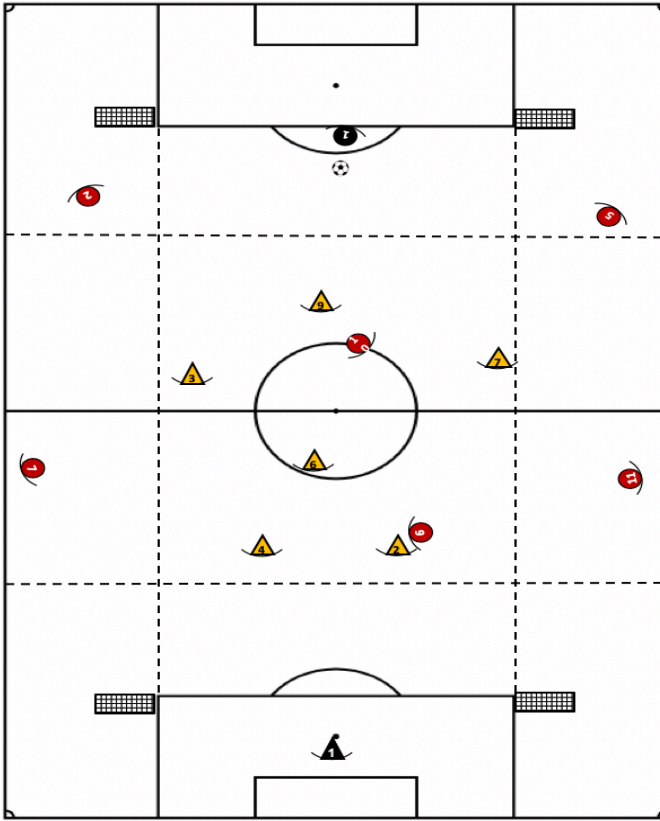
### Mikrocykl 6. Trening 2.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje 1x2.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	22	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna- celowa z rywalizacją. Dobierz prowadzenie oraz elementy podań.	Wprowadź decyzję.	20 min

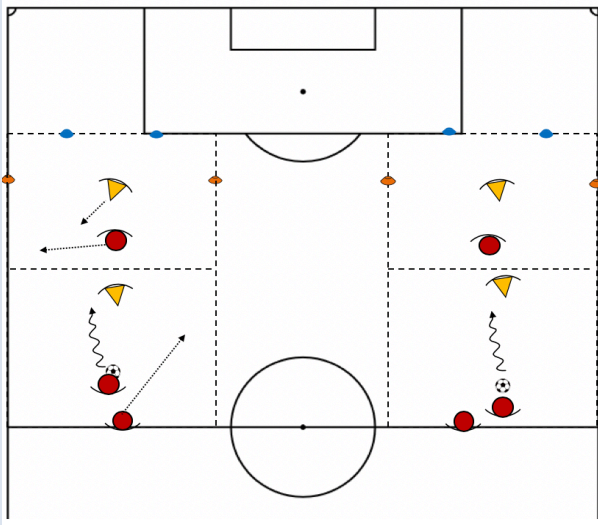


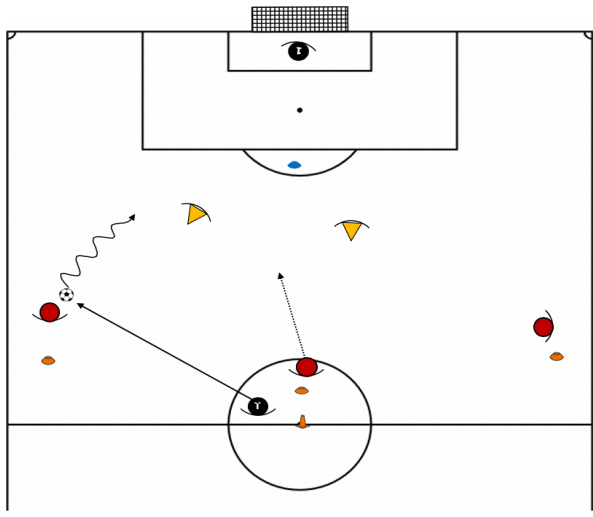
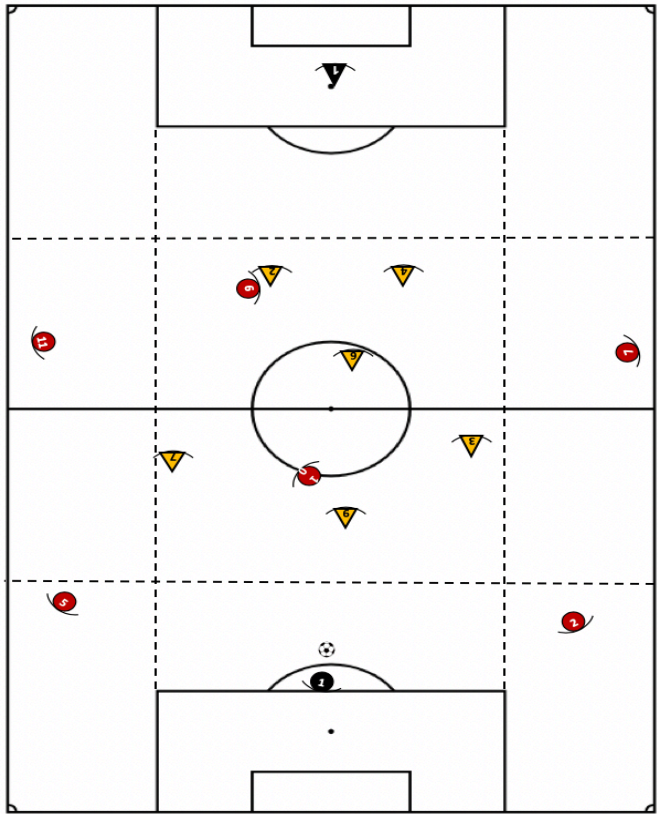
<p><b>CZĘŚĆ WSTĘPNA II</b></p>		<p><b>Opis:</b></p> <p>Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę- zadecyduje jaka faza przejściowa.</p> <p>Drugi napastnik decyduje o rodzaju wsparcia. Ocenia sytuację i wybiera wsparcie dla utrzymania i przejścia do gry 1x2 lub wsparcie zdobywające w wolną przestrzeń.</p> <p>Zmiana ról zawodników po 5 minutach.</p> <p>Napastnicy mogą zdobyć 3 bramki. Można ustawić małą bramkę pomiędzy niebieskimi stożkami.</p> <p>Mała lub bramka niebieska za 3 pkt.</p> <p><b>Coaching:</b></p> <p>Skup obrońców na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.</p> <p>Oceń jakie wsparcie dasz koledze.</p> <p><b>Zarządzanie:</b></p> <p>Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b></p> <p>Każdy Trener odpowiada za dwie grupy.</p> <p>Ustawieni na połowie boiska.</p> <p>Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	<p><b>20 min</b></p>
<p><b>CZĘŚĆ GŁÓWNA I</b></p>		<p><b>Opis:</b></p> <p>Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę- zadecyduje jaka faza przejściowa.</p> <p>Drugi napastnik decyduje o rodzaju wsparcia. Ocenia sytuację i wybiera wsparcie z przejściem do gry 1x2.</p> <p>Drugi obrońca- obiega pachotek i wraca do gry 3x2.</p> <p>Zmiana ról zawodników po 5 minutach.</p> <p><b>Coaching:</b></p> <p>Skup obrońców na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.</p> <p>Oceń jakie wsparcie dasz koledze.</p> <p><b>Zarządzanie:</b></p> <p>Obrońcy: jak najszybciej wróć. Jak możesz sobie pomóc- pokaż zachowanie, aby zwolnić akcję.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b></p> <p>Każdy Trener odpowiada za jedną grupę.</p> <p>Ustawieni na połowie boiska.</p> <p>Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	<p><b>20 min</b></p>

CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b> Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra 4 bramki z bramkarzami w grze na wskazanych pozycjach.</p> <p>Można wprowadzić strefę- GOL. Aut- wprowadzenie piłki.</p> <p><b>Coaching:</b> Doprowadzić do sytuacji 1x2. Skup obrońcę i zdobądź otwartą przestrzeń (plecy obrońcy) Wskaż narzędzia do zdobycia pleców: drybling- wsparcie partnera- podanie.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans. Zwolnij akcję.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje ukierunkowane na rozwiązywanie sytuacji 1x2.</p>	25 min
CZĘŚĆ KONCOWA		<p>Omówienie treningu.</p> <p>Pytania dotyczące edukacji, zakończenia lekcji.</p> <p>Samocena zawodnika. Jaki postęp?</p>	5 min

### Mikrocykl 6. Trening 3.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje 2x3 oraz BR+ 2x3.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	23	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

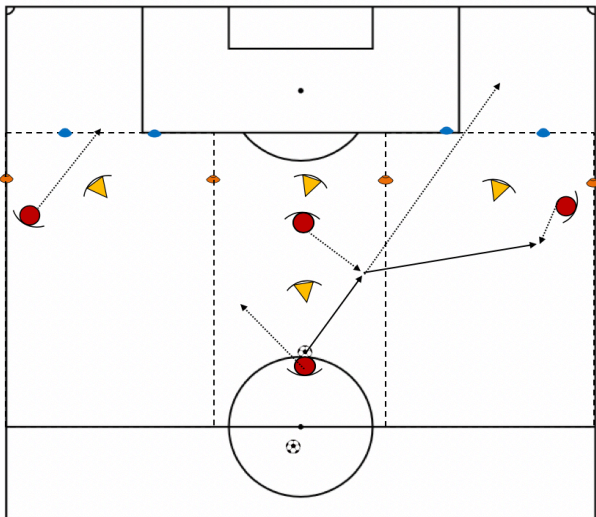
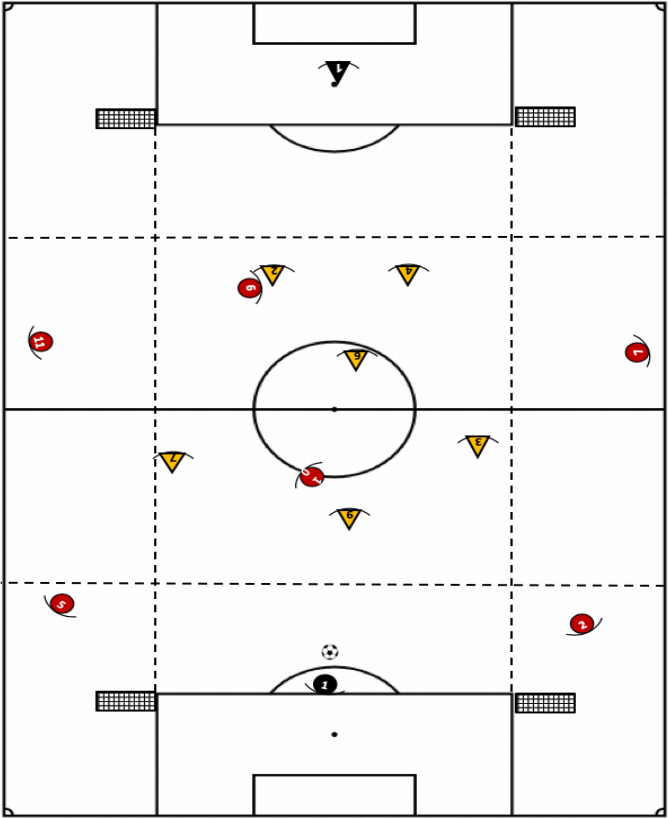
Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	<p>IK</p> <p>Rozgrzewka celowa ukierunkowana na podania piłki oraz uwzględniająca poniższą organizację. Z rywalizacją</p>	<p><b>Opis:</b> Rywalizacja z aktywnym obrońcą.</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na podania piłki i na tworzenie linii podania.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Reguła dla obrońców, aby napastnicy odkrywali sytuację boiskową.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za dwie grupy.</p>	15 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		<p><b>Opis:</b> Obrońcy grają tylko w wyznaczonych polach gry, nie mogą przechodzić. Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę-przeprowadzenie za linię połowy lub podanie do Trenera. Drugi napastnik decyduje o rodzaju wsparcia. Ocenia sytuację i wybiera wsparcie dla utrzymania i przejścia do gry 1x2 lub wsparcie zdobywające w wolną przestrzeń i przejście do drugiego pola i ponowne rozwiązanie sytuacji 1x2. Zmiana ról zawodników Napastnicy mogą zdobyć 3 bramki. Można ustawić małą bramkę pomiędzy niebieskimi stożkami. Mała lub bramka niebieska za 3 pkt.</p> <p><b>Coaching:</b> Skup obrońców na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie dasz koledze. Pokaż, jak stworzysz sytuację 1x2 i jak ją rozwiążesz.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans. Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b> Każdy Trener odpowiada za jedną grupę. Ustawieni na jednej połowie boiska. Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	20 min

<p>CZĘŚĆ GŁÓWNA I</p>		<p><b>Opis:</b> Trener wybiera podanie do jednego z trzech napastników. Napastnik decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę – przeprowadzenie za linię połowy lub podanie do Trenera. Drugi napastnik decyduje o rodzaju wsparcia. Ocenia sytuację i wybiera wsparcie dla utrzymania lub zdobywania wolnej przestrzeni. Trzeci napastnik j.w. Zmiana ról zawodników. Można wprowadzić dodatkowego wracającego obrońcę.</p> <p><b>Coaching:</b> Skup obrońcę i zdobądź otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie dasz koledze. Pokaż, jak stworzysz sytuację 1x2 w danej przestrzeni i jak ją rozwiążesz.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: współpraca. Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę. <b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b> Każdy Trener odpowiada za jedną grupę. Ustawieni na połowie boiska. Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	<p>20 min</p>
<p>CZĘŚĆ GŁÓWNA II</p>		<p><b>Opis:</b> Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 2 bramki z BR (bramkarze w grze na wskazanych pozycjach)</p> <p><b>Coaching:</b> Doprowadzić do sytuacji 1x1, 1x2, 2x3 w danej przestrzeni. Skup obrońcę i zdobądź otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Obrońcy: współpraca, jedność w bronieniu.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za swój zespół. Ustawieni po przekątnej. Interwencje ukierunkowane na sytuację w przewadze.</p>	<p>25 min</p>



### Mikrocykl 6. Trening 4.

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p><b>Opis:</b> Rywalizacja z aktywnym obrońcą.</p> <p><b>Coaching:</b> Ukierunkowany na podania piłki i na tworzenie linii podania.</p> <p><b>Zarządzanie:</b> Reguła dla obrońców, aby napastnicy odkrywali sytuację boiskową.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b> Każdy Trener odpowiada za dwie grupy.</p>	20 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p><b>Opis:</b> Obrońcy grają tylko w wyznaczonych polach gry, nie mogą przechodzić.</p> <p><b>Progresja:</b> obrońcy doprowadzają do równowagi 2x2.</p> <p><b>Progresja:</b> obrońcy mogą zmieniać pola gry.</p> <p>Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę-przeprowadzenie za linię połowy lub podanie do Trenera.</p> <p>Drugi napastnik decyduje o rodzaju wsparcia. Ocenia sytuację i wybiera wsparcie dla utrzymania i do rozwiązania 2x2 lub do przeniesienia w dowolny boczny sektor.</p> <p>Napastnik prowadzący piłkę może skupić obrońcę na sobie i wprowadzić w boczny sektor i ponowne rozwiązanie sytuacji 1x2, 2x2.</p> <p>Zmiana ról zawodników</p> <p>Napastnicy mogą zdobyć 2 niebieskie bramki lub zdobyć dużą pomarańczową w sektorze środkowym</p> <p>Napastnicy mogą zakończyć akcję strzałem na dużą bramkę.</p> <p><b>Coaching:</b></p>	30 min

		<p>Skup obrońców na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.</p> <p>Oceń jakie wsparcie dasz koledze.</p> <p>Pokaż, jak stworzysz sytuację 1x2, 2x2i jak ją rozwiążesz.</p> <p><b>Zarządzanie:</b></p> <p>Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans.</p> <p>Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę.</p> <p>Geometria obrony.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</b></p> <p>Trenerzy odpowiadać za jedną grupę.</p> <p>Ustawieni na połowie boiska po przekątnej.</p> <p>Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Opis:</b></p> <p>Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów.</p> <p>Gra na 4 bramki z bramkarzami w grze na wskazanych pozycjach lub gra z BR w bramkach.</p> <p><b>Coaching:</b></p> <p>Doprowadzić do sytuacji 1x1, 1x2, 2x3, 4x4</p> <p>Skup obrońców na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.</p> <p>Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze.</p> <p>Pokaż zachowanie po podaniu.</p> <p>Co może przyspieszyć grę?</p> <p><b>Zarządzanie:</b></p> <p>Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans.</p> <p>Asekuracja.</p> <p>Geometria obrony.</p> <p><b>Ustawienie Trenerów:</b></p> <p>Każdy Trener odpowiada za swój zespół.</p> <p>Ustawieni po przekątnej.</p> <p>Interwencje ukierunkowane na sytuacje mobilność- plecy.</p>	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Pożegnanie.	5 min