

Cele projektu:

1. Zapewnienie wszystkim dobrej zabawy w czasie treningów/Zapewnienie treningu piłkarskiego poprzez zabawę,
2. Zapewnienie podstaw do tego, by w dalszej perspektywie Młodzi Sportowcy mieli przygotowanie do treningów w drużynach piłkarskich Olimpiad Specjalnych.

Zarys projektu:

Projekt podzielony na 6 godzinnych sesji. Jeśli zajdzie taka potrzeba, można tę ilość zmienić, np. jeśli masz ograniczony czas korzystania z obiektu sportowego. Wskazane jest, aby w sesji treningowej brało udział maksymalnie 15-stu sportowców, aby każdy miał możliwość otrzymania Twojej pełnej uwagi.

Tydzień 1:	Drybling, drybling, drybling!
Tydzień 2:	Podanie, podanie, podanie!/ Podaj i zdobądź bramkę!!
Tydzień 3:	Strzelaj, strzelaj, strzelaj! Podaj i zdobądź bramkę!!
Tydzień 4:	Drybling/Podanie/Zdobycie bramki! Trening/Sparing
Tydzień 5:	Odbierz piłkę!!/ Przejmij piłkę! Trening/Sparing
Tydzień 6:	Drybling, podania, strzały, odbieranie piłki, obrona strzałów

Przygotowanie:

1. Wolontariusze

Do sprawnej organizacji kursu potrzebny będzie jeden wolontariusz na dwóch-trzech trenujących Młodych Sportowców. Wskazane jest, aby te osoby były znane dzieciom i Tobie wcześniej. Jeśli to możliwe, kurs powinno poprzedzić spotkanie organizacyjne z wolontariuszami. Każda osoba pomagająca przy organizacji szkolenia powinna mieć wyznaczone zadanie/przypisane konkretne ćwiczenie/konkretną stację.

2. Sprzęt

- Koszulki/t-shirty dla sportowców/zawodników/uczestników szkolenia
- Znaczniki na koszulki w przynajmniej dwóch kolorach/
- Pachotki/stożki
- Piłki w rozmiarze juniorskim – po jednej dla każdego zawodnika
- Przenośne bramki
- Stroje dla bramkarzy – mogą też być jakiegokolwiek kolorowe znaczniki, które sprawią że bramkarz ma "specjalny strój"
- Apteczka pierwszej pomocy/zimne spraye lub ice-packi

3. Trenerzy

Na każdy tydzień szkolenia trener powinien mieć przygotowany niezbędnik trenera zawierający następujące informacje:

- medyczne formularze wypełnione przez każdego zawodnika
- listę kontaktową do wszystkich wolontariuszy
- listę kontaktową do wszystkich rodziców i/lub zawodników
- Poradnik dla trenera+poradnik trenera Olimpiad Specjalnych w piłce nożnej.
- apteczkę pierwszej pomocy

4. Gwizdek

Powinien być stosowany zarówno w czasie rozgrzewki, jak i podczas treningu. Używaj go często, na początku każdego treningu wyjaśnij wszystkim jaką pełni funkcję. Niektórzy zawodnicy mogą być wyczuleni na głośne dźwięki. W takiej sytuacji skonsultuj się z ich rodzicami, prawdopodobnie mają jakiś „domowy” sposób na rozwiązanie tego problemu.

5. Trening sportowców ze specjalnymi potrzebami/ wymagających większej uwagi

Treningi w ramach tego kursu/szkolenia powinny charakteryzować się częstymi przerwami, zarządzanymi nie tylko po to, aby móc napić się wody, ale też dającymi odetchnąć ciału i umysłowi. Dwie przerwy na sesję powinny być wystarczające, jednak warto żebyś dopasował tę ilość do faktycznych potrzeb swoich podopiecznych. W dalszej/dłuższej perspektywie może to mieć duże znaczenie, pozwoli bowiem uniknąć frustracji, przemęczenia i problemów w utrzymaniu koncentracji na treningu.

Instrukcja/wskazówka:

Informuj zawodników na bieżąco czego od nich oczekujesz, stosuj jasne i proste komunikaty. Pamiętaj że niektóre określenia/terminy mogą być dla dzieci nowe, dlatego daj im czas na ich przyswojenie. Używaj różnych metod przekazywania wiedzy, bądź kreatywny!

Sparingi/Krótkie mecze treningowe:

Zasadniczym celem organizowania sparingowych sesji treningowych jest nauczenie dzieci poniżej 6-go roku życia czym jest gra zespołowa/jak działa zespół. Mecze sparingowe są dobrą okazją do zaangażowania Młodych Sportowców do wspólnej gry, opartej na współpracy. Ważne jest żeby drużyny miały jaskrawe znacznik ułatwiające odróżnienie zawodników z drużyny przeciwnej. Dla zawodników zmęczonych treningiem trudność stanowi czasem ustalenie, na którą bramkę grają, dlatego także bramki warto odpowiednio oznaczyć kolorem. Istotną rolę pełnią też wolontariusze, którzy grając w jednej drużynie z młodymi sportowcami powinni być ich mentorami. Ustal też jakie są granice boiska, i poinformuj trenujących co się dzieje, gdy piłka przekroczy linię.

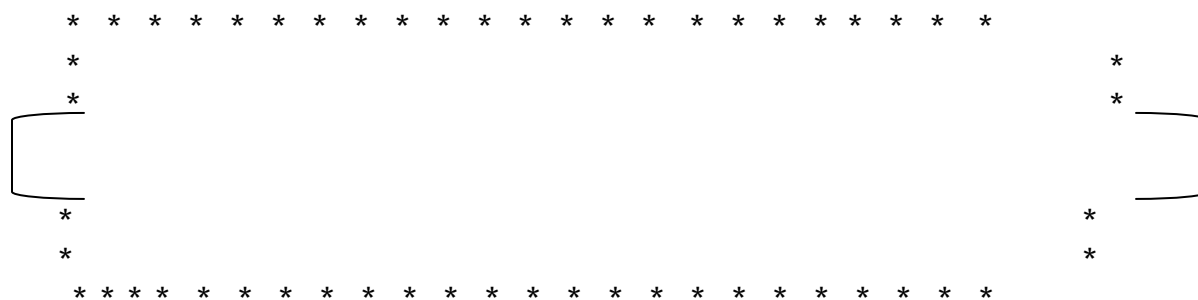
Zakończenie sesji treningowej:

Na zakończenie sesji treningowej spędź jeszcze trochę czasu z zawodnikami, podsumuj czego się na treningu nauczyli, i pogratuluj im za całą włożony wysiłek.

TYDZIEŃ 1

DRYBLING

Do przeprowadzenia zajęć potrzebne będzie odgrodzona/wyznaczona przestrzeń, aby Młodzi Sportowcy zobaczyli co to jest „boisko piłkarskie”. Można w tym celu użyć pachołków, jednak tych o mniejszych rozmiarach.



Rozgrzewka – 5 minut – ‘Wesołe stopy’

‘Każda minuta bez piłki, to minuta stracona’. Na początek wyjaśnij grupie co oznacza termin – „dryblowanie”, po czym zademonstruj ćwiczenie. Następnie rozdaj wszystkim piłki i rozpocznij rozgrzewkę dryblerską pod hasłem „wesole stopy”.

Zwiększenie poziomu trudności

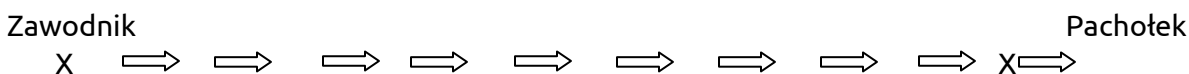
Po kilku chwilach wyjaśnij grupie, że na gwizdek piłkarze powinni zmienić kierunek dryblowania i wyjaśnij na czym polega zmiana kierunku.

Modyfikacje

Zwróć także uwagę na to, żeby dzieci nie pomagały sobie rękoma podczas tej czynności. Możesz w tym celu pokazać zawodnikom tablicę przedstawiającą rysunek przekreślonej dłoni.

Trening dryblingu poprzez powtarzanie - podstawy:

Ćwiczenie może być wykonywane na całej szerokości „boiska” utworzonego z pachołków.



Zawodnik biegnie z piłką do pachołka i z powrotem.

Zachęcaj słowami do treningu hasłami: wesole stopy; noga blisko piłki; rozglądaj się!

Wskazówka: Często demonstruj jak poprawnie wykonać ćwiczenie!

Odebranie piłki i drybling:

Ćwiczenie może być wykonywane na całej szerokości sali

Zawodnik + wolontariusz
X X

Pachotek
X

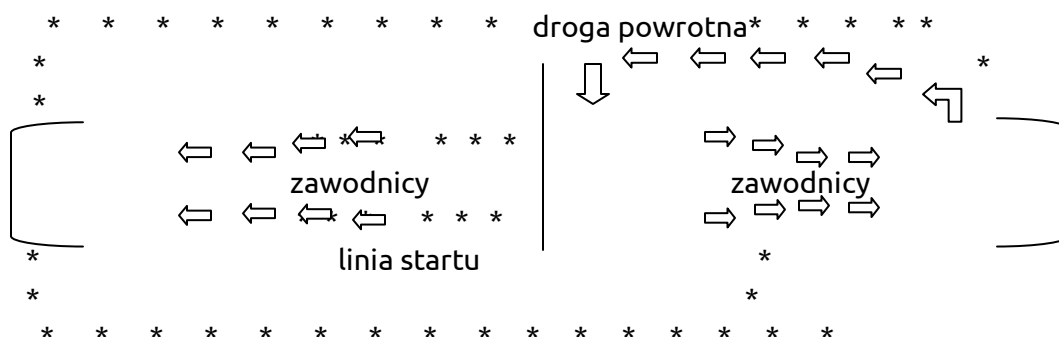
1. Wolontariusz stojący przed zawodnikiem delikatnie toczy do niego piłkę po ziemi.
2. Zawodnik dobiega do piłki, obraca się z nią, i dryblując biegnie w stronę wolontariusza.

Podpowiedź: Tłumacząc ćwiczenie używaj prostego języka. W razie potrzeby możesz „podzielić” zadanie na „kawałki” i po kolei tłumaczyć jego poszczególne elementy.

Drybling i zdobycie gola/strzelanie na bramkę:

Ćwiczenie odbywa się wzdłuż sali/”boiska”.

1. Zawodnicy rozpoczynają na środku ”boiska”
2. Zadanie polega na dryblowaniu z piłką w stronę bramki zakończonym strzałem
3. Przy bramkach powinni znajdować się wolontariusze podający piłki
4. W celu uniknięcia długiego oczekiwania na swoją kolej, zorganizuj wszystko tak, aby Młodzi Sportowcy mogli wykonywać ćwiczenie równolegle na dwie bramki.



**Po każdej stronie boiska musi być droga powrotna/Droga powrotna powinna biec wzdłuż linii bocznych boiska.*

Wskazówki: Korzystaj z pomocy wolontariuszy na każdym etapie ćwiczenia. Zanim mali zawodnicy rozpoczną ćwiczenie, zademonstruj o co dokładnie w nim chodzi.

Zwiększ poziom trudności: Zmień cel stacjonarny na cel ruchomy poprzez pracę na piłce toczącej się w stronę zawodników a nie stojącej w miejscu. Trenujący będą musieli przejąć piłkę będącą w ruchu, wykonać drybling i strzelić na bramkę.

Zakończenie sesji treningowej i podsumowanie: Omów z zawodnikami najważniejsze rzeczy, jakich się dotychczas nauczyli:

- dryblowanie i zasada „wesółych stóp”
- trzymanie piłki blisko nogi, jako ważny element dryblingu
- nie używanie rąk
- „stop”, „spójrz”, „posłuchaj”, czyli co oznacza użycie gwizdka.

TYDZIEŃ 2

PODANIA

Pole do gry powinno być przygotowane w taki sam sposób, jak podczas pierwszej sesji treningowej.

Pięciominutowa rozgrzewka, taka sama jak poprzednio (zasada "wesółych stóp")

Ćwiczenie podań poprzez powtarzanie:

Przed rozpoczęciem ćwiczenia wyjaśnij Młodym Sportowcom na czym ono polega. Podczas tej sesji treningowej wszyscy Młodzi Sportowcy powinni założyć koszulki/znaczniki tego samego koloru, aby stworzyć wspólnie jeden TEAM/ poczuć atmosferę jednej drużyny.

Wskazówka dla trenera:

Niektórzy zawodnicy mogą nie chcieć nosić kolorowych znaczników. „Zgódź” się na noszenie ich w kieszeni lub innym miejscu, z którego jednak będzie widać „kolor”.

Trening podań piłkarskich:

1. Sparuj każdego zawodnika z wolontariuszem
2. Rozstaw wszystkich na całej powierzchni placu gry/boiska
3. Każda para wolontariusz-zawodnik zaczyna podawać do siebie piłkę

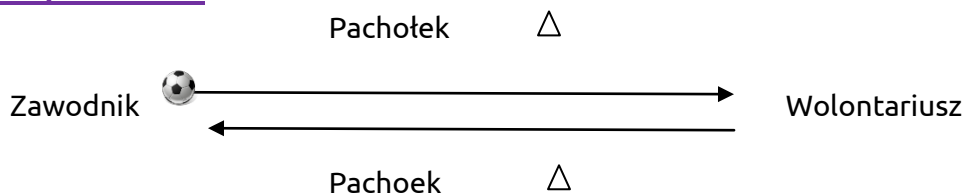
Zachęcaj trenujących do:

- Podawania piłki wewnętrzną częścią stopy
- Nie wkładania zbyt dużej siły w podania
- Przyjmowania piłki (zatrzymywania przy nodze) przed wykonaniem ponownego podania/Nie grania "z pierwszej piłki".

Zwiększ poziom trudności:

Aby podnieść lekko poziom trudności zadania ustaw trenujących w nieco dalszej odległości od siebie. Sprawdź czy któraś para nie podjęła by się zademonstrowania ćwiczenia. Nigdy nie zmuszaj nikogo do tego, poczekaj na chętnych.

Mijanie pachotków:



1. Ustaw trenujących w parach tak, jak podczas poprzedniego ćwiczenia, jednak z pachotkami umieszczonymi na linii podania.
2. Ćwiczenie polega podawaniu sobie piłki bez potrącania pachotka

Wskazówki (dla trenujących): Najpierw należy przyjąć piłkę podaną przez partnera a dopiero wtedy podać mu ją z powrotem.



Zwiększ poziom trudności:

Po serii udanych podań, ustaw pachotki nieco bliżej siebie, aby utrudnić ćwiczącym zadanie.

Kolejny poziom trudności:

Sparuj zawodników, którzy będą wykonywać powyższe ćwiczenia, jednak tym razem z wolontariuszami w roli mentorów.

Podania po okręgu/obwodzie:

1. Ustaw wszystkich ćwiczących w okręgu.
2. (Stojąc w środku) po kolei podawaj piłkę do każdego.
3. Aby poprawnie wykonać ćwiczenia najpierw trzeba piłkę przyjąć/zatrzymać, a następnie podać dalej

Wskazówka (dla trenujących): Wszystkie podania należy wykonywać wewnętrzną częścią stopy, a nie palcami/z tzw. "czuba"!

Zwiększ poziom trudności:

Przed każdym podaniem wypowiedz imię osoby, do której piłka będzie adresowana. Policz ile razy udało się poprawnie wykonać to ćwiczenie.

Koniec sesji i podsumowanie:

Na koniec treningu podsumuj wszystko, czego Młodzi Sportowcy nauczyli się tym razem.

Skup się na kwestiach:

- prawidłowego wykonywania podań
- zatrzymania/opanowania piłki przed wykonaniem podania
- używania wewnętrznej części stopy



TYDZIEŃ 3

STRZELANIE

Zaaranżuj sale/boisko tak, jak na poprzednich treningach.

Rozgrzewka:

Taki sam schemat jak na poprzednich sesjach. Po rozgrzewce przypomnij to, czego Młodzi Sportowcy nauczyli się na ostatnim treningu.

Przypomnij zawodnikom na czym polega drybling i podawanie.

Strzelanie na bramkę:

Na tym etapie (sesji treningowej/kursu) należy wyjaśnić zawodnikom na czym polega strzelanie na bramkę, oraz jaki ma związek ilość strzelonych bramek z wynikiem końcowym meczu)

Wskazówka dla trenera: Niektórzy uczestnicy kursu mogą mieć problem z odróżnieniem strzału od wbiegnięcia z piłką do bramki. Dlatego często demonstruj poprawne wykonanie ćwiczenia. W razie potrzeby możesz użyć znaczników na podłożu, aby wskazać miejsce, z którego powinien paść strzał.

Bramkarz:

Zaangażuj jednego z wolontariuszy jako bramkarza. Bramkarz będzie nosił „specjalną koszulkę” odróżniającą go od innych zawodników. Wyjaśnij reszcie trenującym, że wyłącznie piłkarz w takim stroju ma prawo dotykać piłki rękoma. Ta zasada powinna być łatwa do zapamiętania dla Młodych Sportowców.

Podstawowy trening strzelecki:

1. Ustaw tyle bramek, ile posiadasz, albo wykorzystaj pachołki
2. Na przeciwko bramek zaznacz i wyznacz tam miejsce, z którego będą oddawane strzały
Na przeciwko bramki umieść piłkę
3. Wolontariusze są/Tylko wolontariusze mogą być w tym ćwiczeniu bramkarzami

Podanie, strzał, bramka!:

X X X (wolontariusze)

X X X (Młodzi Sportowcy)



Bramka

(miejsca do oddania strzału)

W tym ćwiczeniu wolontariusz podaje piłkę zawodnikowi. Zadaniem zawodnika jest dobiegnięcie do piłki, dryblowanie na krótkim odcinku, zatrzymanie się i wykonanie strzału na bramkę. Wolontariusze także powinni udać się w stronę bramki, aby odzyskać piłkę i „ Eskortować” zawodników z powrotem na miejsce, z którego zaczynają ćwiczenie.



Wskazówki dla trenera: Możesz rozmieścić znaczniki w różnych miejscach w pobliżu bramki. Będzie to podpowiedź dla zawodników gdzie mają się zatrzymać i skąd strzelić. W czasie tego ćwiczenia dzieci mogą mieć skłonność do wracania na linie startu środkiem boiska, dlatego zaangażuj wolontariuszy żeby kierowali ich na wyznaczone miejsca powrotu. Pozwoli to uniknąć zderzeń z innymi trenującymi.

Zwiększ poziom trudności:

Kiedy trenujący nabiorą trochę wprawy w strzelaniu, zaangażuj ich także do roli podających. Zachęcaj Młodych Sportowców do celnego podawania i strzelania na bramkę. Zamieniaj ich miejscami po to, aby wykonywali te ćwiczenia na zmianę.

Zawody strzeleckie/Konkurs strzelców!

1. Umieść w bramce 2-3 duże, odwrócone do góry nogami wiadra. Na każdym wiadrze ustaw pachotek a na szczycie każdego pachotka połóż małą piłkę.
2. W różnych miejscach przed bramką umieść **znaczniki**, a przed nimi ustaw piłki.
3. Zadaniem dzieci będzie jak najmocniejsze kopnięcie piłki w kierunku wiader ustawionych w bramce i strącenie wszystkiego, co się na nich znajduje.

Zwiększ poziom trudności:

Aby utrudnić to zadanie zachęć dzieciaki do wykonania dryblingu zanim dobiegną do **znacznika** i oddadzą strzał.

Wskazówki dla trenera: Ta zabawa-ćwiczenie uczy, że jeśli piłkarz nie kopnie piłki wystarczająco mocno, nie uda mu się wykonać zadania. Jest to dobry sposób na powstrzymanie/oduczenie Młodych Sportowców od wbiegania z piłką do bramki/ dryblowania z piłką aż do bramki.

Zakończenie sesji treningowej i podsumowanie:

- Zdobywanie goli to świetna zabawa!
- Trzeba mocno kopać piłkę w stronę bramki
- Wygrywa ten, kto zdobędzie więcej goli.

TYDZIEŃ 4

DRYBLUJ, PODAJ, ZDOBĄDŹ GOLA!

Przygotuj boisko tak, jak w poprzednich tygodniach.

5-minutowa rozgrzewka:

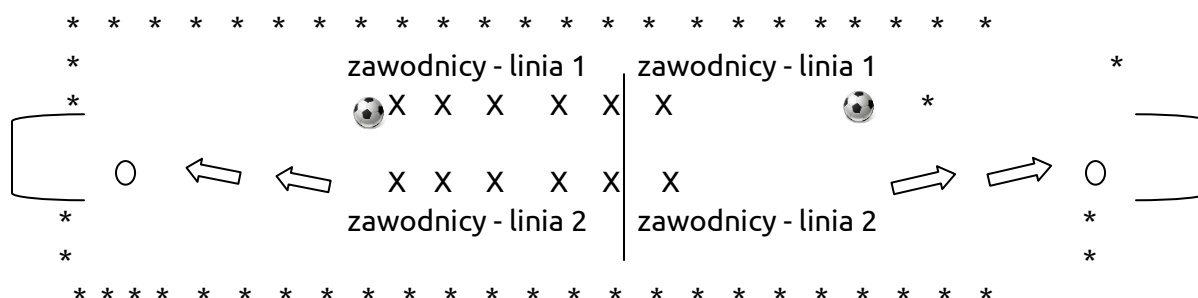
Zastosuj taki sam schemat/motyw „wesolych stóp”, jak na wcześniejszych zajęciach.

Przypomnij to, czego Młodzi Sportowcy nauczyli się do tej pory.

Ćwiczenia i utrwalanie:

Na tym etapie zawodnicy powinni wykorzystać umiejętności, jakie do tej pory nabyli, a więc: dryblowanie, podania i strzały na bramkę/zdobywanie goli.

Drybluj, podaj, zdobądź gola!



1. Umieść na wprost bramki **znacznik**.
2. Zawodnik rozpoczynający ćwiczenie biegnie do **znacznika** z drugiej linii.
3. Kiedy zawodnik 1 biegnie w stronę miejsca oddania strzału, zawodnik z pierwszej linii rozpoczyna drybling z piłką w stronę bramki. Kiedy jest już blisko, podaje piłkę zawodnikowi 1, aby ten wykonał strzał na bramkę.
4. Wolontariusze mają za zadanie bezpiecznie doprowadzić sportowców na linie startu, oraz zamieniać im miejsca/role po to, żeby zawodnicy mogli na zmianę strzelać i „asystować”/podawać. Dzieci po wykonaniu ćwiczenia powinny wracać po bokach sali/bokami, a nie środkiem.

Wskazówki dla trenera: Aby uniknąć podań „nie w tempo”/zbyt wczesnych/późnych, możesz umieścić znaczniki w miejscu, z którego podanie powinno nastąpić. Jednak na samym początku zademonstruj dokładnie na czym polega to ćwiczenie.

Zwiększ poziom trudności:

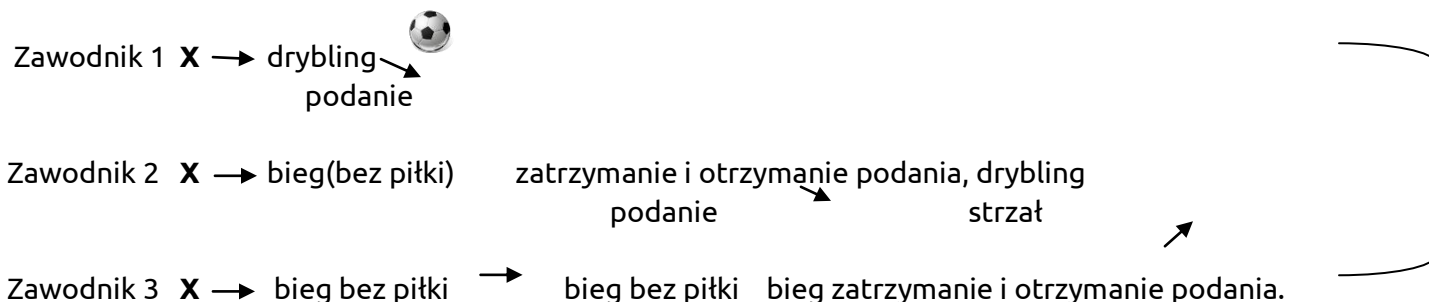
Aby podnieść poziom trudności, poproś trenujących, żeby wykonywali swoje zadania bez zatrzymywania się. Dzięki temu Młodzi Sportowcy nauczą się podawania oraz strzelania z pozycji ruchomej/w ruchu.



Drybling → Podanie → Podanie → Strzał na bramkę.

To jest zaawansowane ćwiczenie, które warto wprowadzić jeśli masz pewność, że Młodzi Sportowcy z Twojej grupy są już na to przygotowani/gotowi.

1. Ustaw w poprzek sali/ w jednej linii 3 zawodników
2. Zawodnik 2 i 3 biegną w stronę bramki i zatrzymuje się na wysokości **znaczników**.
3. W tym samym czasie zawodnik 1 po krótkim dryblingu podaje piłkę zawodnikowi 2.
4. Zawodnik 2 otrzymuje podanie, drybluje przez chwilę, po czym podaje zawodnikowi 3
5. Zawodnik 3 po otrzymaniu podania drybluje do **znacznika**, skąd oddaje strzał na bramkę.



Zwiększ poziom trudności

Wszyscy zawodnicy robią to, co poprzednio, jednak tym razem nie ma ułatwienia w postaci ustawionych wcześniej **znaczników**.

Wskazówka (dla trenera): Przypomnij trenującym, że mają biec w stronę bramki, a nie za piłką. Ważne jest też żeby wracali bokiem sali, nie środkiem.

Sparingi

- 2 na 2 albo 3 na 3/Dwóch na dwóch/Trzech na trzech
- Rozpocznij mniejszym składem

Każda drużyna powinna składać się z zawodników i wolontariuszy, oraz mieć znaczniki w różnych kolorach. Na tym etapie nie należy jeszcze wprowadzać bramkarzy.

Upewnij się czy zawodnicy wiedzą jaki mają kolor znaczników, i wyjaśnij im, że kolor znacznika, to także kolor całej drużyny. Powieś także znaczniki na bramkach, aby każdy wiedział która bramka należy do której drużyny.

Zakończenie sesji treningowej i podsumowanie

- Gra zespołowa to świetna zabawa
- Podania wyłącznie do kolegów/koleżanek w strojach o tym samym kolorze
- Strzały tylko na bramkę z zaznaczonym kolorem przeciwnej drużyny



TYDZIEŃ 5

ODBIERZ/ZABIERZ PIŁKĘ!!

5-minutowa rozgrzewka:

W ramach rozgrzewki zastosuj ten sam schemat/motyw „wesołych stóp” , jak na wcześniejszych zajęciach. Przypomnij to, czego Młodzi Sportowcy nauczyli się do tej pory: drybling, podania i strzał na bramkę/zdobywanie bramek

Trening odbierania piłki i utrwalanie:

Wyjaśnij Młodym Sportowcom na czym w piłce nożnej polega odbieranie piłki. Podkreśl, że ta czynność zarezerwowana jest wyłącznie dla stóp i że nie można odbierać piłki rękoma!

1. Podziel uczestników sesji treningowej na dwie grupy i rozdaj im do założenia znaczniki w dwóch różnych kolorach (np. czerwony i niebieski).
2. Na komendę „Start!” zawodnicy z drużyny „Czerwonych” zaczynają dryblować z piłką w stronę wolontariusza ze swojej drużyny. Ich zadaniem będzie podanie mu piłki z bliskiej odległości.
3. W tym samym czasie Młodzi Sportowcy z zespołu „Niebieskich” starają się odebrać piłkę graczom z przeciwnej drużyny, dryblować i podać ją „swojemu” wolontariuszowi.

Wskazówki dla zawodników:

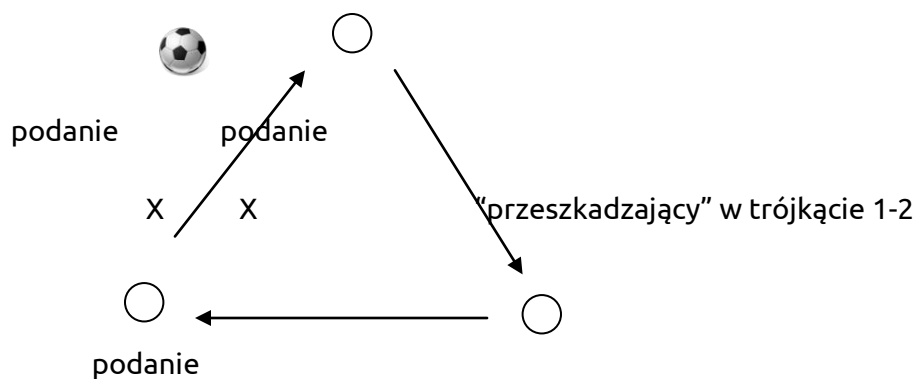
- Piłkę należy odbierać tylko zawodnikom w innych strojach/strojach innego koloru.
- Nie używamy rąk!
- Nie ma dotykania ani kopania innych zawodników.
- Jeśli masz taką możliwość, postaraj się przeprowadzić to ćwiczenie z dziećmi o podobnej budowie ciała, szybkości i umiejętnościach.

Zwiększ poziom trudności ćwiczenia:

Ustaw piłkę w połowie drogi między zawodnika i wolontariuszami. Na komendę zawodnicy obu drużyn biegą w jej stronę i starają się dryblować w stronę swojego wolontariusza. Zawodnicy drużyny przeciwnej starają się odebrać im piłkę.

Podanie po trójkącie i trening odbierania piłki:

1. Ustaw 3 znaczniki w kształcie trójkąta.
2. Dwóch zawodników i wolontariusz stoją w zaznaczonych miejscach i podają sobie piłkę
3. Jeden albo dwóch zawodników znajdują się w środku trójkąta starając się utrudniać podania i przejąć/odebrać piłkę kolegom.
4. Jeżeli któremuś się to uda, zamienia się miejscami, z tym, który ostatnio dotykał piłki .



Sparingi:

Patrz → tydzień 4

Koniec sesji treningowej i podsumowanie:

Przypomnij grupie czego się nauczyła do tej pory i podkreśl następujące kwestie:

- Nie można łapać piłki rękoma ani dotykać innych zawodników
- Kopać można jedynie piłkę, a nie kolegów i koleżanki!
- Piłkę odbiera się tylko zawodnikom z przeciwnej drużyny (innemu „kolorowi”)

TYDZIEŃ 6

CAŁOŚĆ – BAW SIĘ I GRAJ!

Zaaranżuj boisko tak jak zawsze.

5-minutowa rozgrzewka:

Przeprowadź pięciominutową rozgrzewkę przy użyciu metody „wesolych stóp”. Podsumuj opanowane dotychczas przez Młodych Sportowców umiejętności piłkarskie: drybling, podania, strzały na bramkę.

Ćwiczenie i powtórzenia/Utrwalanie :

1. (W obrębie boiska) ustaw 5 stacji do ćwiczenia: dryblingu, podań, strzałów, odbierania piłki rywalowi, obrony strzałów (stacja bramkarska).
2. Użyj do tego znaczników, pachołków albo oznacz te miejsca w inny sposób.
3. Dopasuj dobrze ćwiczenia w ramach poszczególnych stacji do umiejętności, jakimi dysponują poszczególni Młodzi Sportowcy.
4. Ustaw stacje/Przygotuj wszystko przed rozpoczęciem zajęć.
5. Wolontariusze będą obsługiwać poszczególne stacje. Przeszkól ich w tym zakresie odpowiednio wcześniej. W czasie treningu każdy musi wiedzieć jakie jest jego zadanie i za co odpowiada.
6. Zawodnicy będą mieli po 5 minut na ćwiczenia przy każdej stacji. Po upływie tego czasu nastąpi sygnał dźwiękowy, i zmiana stanowiska.

Trening/Szkolenie bramkarskie:

Do ćwiczeń na stacji bramkarskiej miej przygotowane „specjalne” koszulki/odpowiednie stroje. Może to być koszulka bramkarska dowolnego koloru/Może ona być w dowolnym kolorze. Jest to istotny element w treningu Młodych Sportowców, ponieważ bramkarz jest osobą noszącą „specjalny” strój, i tylko osoba nosząca „specjalną” koszulkę jest uprawniona do łapania piłki!

Wskazówka: Przed bramką możesz utworzyć linię/rząd ze znaczników, aby bramkarz miał lepszy ogląd skąd będą padały strzały. W tej sytuacji przed strzałem piłka nie może przekroczyć tej linii.

Ćwiczenia/Trening:

1. Wykorzystaj ten sam schemat treningowy, jaki stosowałeś na poprzednich dwóch sesjach.
2. Rozegraj 10-15-sto minutowy mecz treningowy między uczestnikami szkolenia, jednak tym razem wprowadź przerwę w połowie gry.
3. Wprowadź też przerwę na nawodnienie się/napicie się wody i wykorzystaj ten czas na zamienienie znaczników na bramkach.
4. Na koniec przerwy wyjaśnij wszystkim, że dźwięk gwizdka oznacza, iż rozpoczyna się druga połowa meczu, a piłkarze zmieniają stronę boiska/co wiąże się ze zmianą stron/.
5. Dla niektórych zawodników może to być trudne do zrozumienia. Możesz im to ułatwić, wskazując znaczniki wiszące na bramkach, które w czasie przerwy zamienisz/podmienisz. Będzie to „dowód” na to, że nastąpiła zmiana.

Koniec treningu I podsumowanie

Zapytaj dzieci jakie najważniejsze nauki wyniosły z całego cyklu treningów.

Podsumuj to czego młodzi piłkarze/przyszli piłkarze się dzięki treningom nauczyli:

- dryblowanie – najważniejsze jest trzymanie nogi blisko piłki
- podawanie – zawsze podawaj do kolegi z drużyny/noszącego strój w takim samym kolorze co ty.
- Strzelanie – uderzaj piłkę mocno, w kierunku bramki/siatki aby zdobyć gola
- Odbieranie piłki – odbieraj tylko zawodnikom drużyny przeciwnej, w strojach innego koloru
- Poza bramkarzem, nikt nie używa rąk

