

# Klub Sportowy Koziołek Poznań



# Założenia Treningowe



Celem Klubu Sportowego Koziołek Poznań jest popularyzacja piłki nożnej wśród dzieci i nastolatków oraz szkolenie młodych zawodników.

Najodpowiedniejszym okresem do rozpoczęcia przygody ze sportem jest wiek 5-6 lat – szkoleniem takich grup będziemy się zajmować. Naszym celem jest wysoki standard takich zajęć. Jak chcemy to osiągnąć?

- 1) zespoły liczące maksimum 20 zawodników,
- 2) dwóch trenerów na każdym treningu,
- 2) odpowiednie plany treningowe dla danej grupy wiekowej,
- 3) wysokiej klasy sprzęt i boiska,
- 4) doskonała atmosfera.



**Trener**

W pierwszych latach przygody z piłką nożną, dużo ważniejsze jest zrozumienie samych dzieci niż futbolu. Co to oznacza? Nauczyciel powinien mieć doskonałe podejście i kontakt z najmłodszymi, a dopiero później wiedzę teoretyczną dotyczącą szkolenia. Oczywiście jedno nie może istnieć bez drugiego, ale złe podejście trenera do dzieci może spowodować u nich zniechęcenie.

Do takiej pracy potrzebne są osoby:

- otwarte,
- pełne entuzjazmu,
- o nieskazitelnej kulturze osobistej.

Dobry trener patrzy oczami zawodników – pracując z dziećmi, potrafi realizować ich potrzebę ciągłej zabawy, przy jednoczesnej nauce nowych zdolności technicznych.

Na co zwracamy uwagę podejmując współpracę z trenerami:

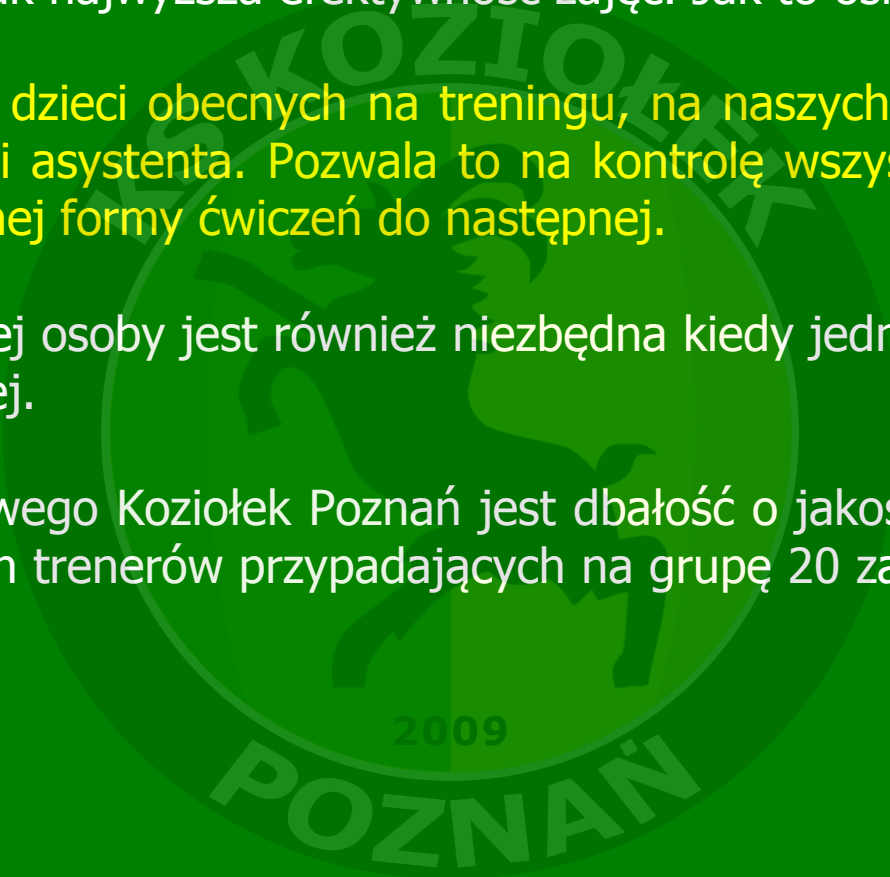
- Jak się wita z dziećmi?
- Czy jest troskliwy i uczynny?
- Cieszy się z wykonywanej pracy?
- Jest solidny i obowiązkowy?
- Czy dziecko czuje jego zainteresowania, wyobrażenia, myśli i marzenia o futbolu?
- Potrafi akceptować idoli, których mają dzieci?
- Jest w stanie stworzyć z dzieci zespół, który będzie razem?
- Uzyska akceptację , tolerancję współpracę i zaufanie rodziców?

Najlepszą drogą do nauki techniki jest odpowiednia prezentacja oraz kontrola zawodników – tak by polecenia i zagrania wykonywali w sposób prawidłowy. Naszym celem jest jak najwyższa efektywność zajęć. Jak to osiągamy?

Niezależnie od ilości dzieci obecnych na treningu, na naszych zajęciach nauczyciel ma pomoc w postaci asystenta. Pozwala to na kontrolę wszystkich dzieci i płynne przechodzenie z jednej formy ćwiczeń do następnej.

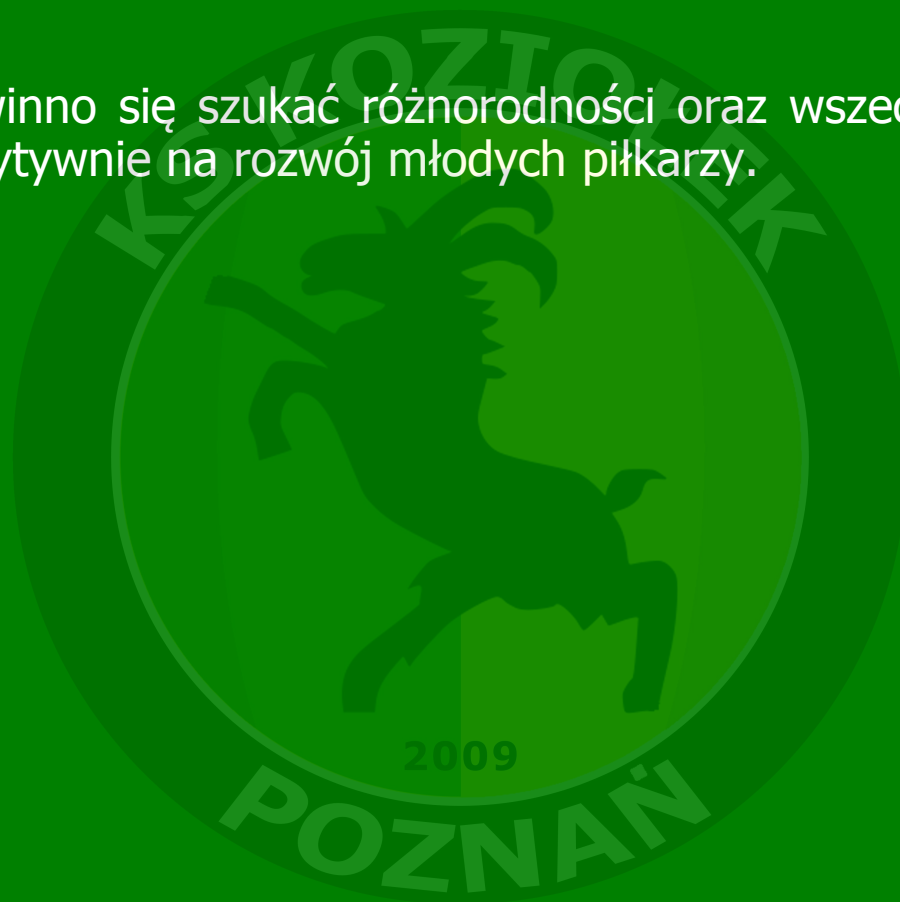
Obecność dodatkowej osoby jest również niezbędna kiedy jedno z dzieci potrzebuje pomocy np. lekarskiej.

Celem Klubu Sportowego Koziołek Poznań jest dbałość o jakość treningu oraz jego efektywność – dwóch trenerów przypadających na grupę 20 zawodników to idealne proporcje!



W naszym przekonaniu, trener i nauczyciel dzieci powinien pracować z jednym zespołem maksymalnie 2 lata, a następnie przekazywać go kolejnemu szkoleniowcowi.

W piłce nożnej powinno się szukać różnorodności oraz wszechstronności. Zmiana trenera wpływa pozytywnie na rozwój młodych piłkarzy.





**Szkolenie**

Początkowe lata szkolenia nazywamy żywiołowym uprawianiem piłki nożnej. Dzieci są niezwykle energiczne, jeszcze przed rozpoczęciem treningu są rozgrzane bieganiem, a w czasie zajęć oczekują ciągłych atrakcji. Co powinniśmy zrobić? Zapewnić im je!

Praca z małymi dziećmi musi się skupić wyłącznie na ich potrzebach, zainteresowaniach i pragnieniach. Nie wolno patrzeć na wyniki zawodów. Często się zdarza, że trenerzy, zwłaszcza niedoświadczeni, zwracają uwagę na to, w ilu meczach zwycięży jego zespół. Na nieszczęście są jeszcze dodatkowo motywowani oczekiwaniami rodziców, którzy mają nadzieję, że ich dziecko zawsze zwycięży.

W przypadku presji osiągnięcia dobrego wyniku czy triumfu w turnieju, okazuje się, że:

- nie koncentrujemy się na potrzebach i zainteresowaniach dzieci,
- wiele ćwiczeń nie jest dostosowanych dla dzieci (są zbyt nudne),
- dzieci są pod wpływem nastawienia na wynik sportowy, nie ma możliwości na swobodną zabawę, bez nacisków.

Piłka nożna dzieci bardzo się różni od futbolu dorosłych, co sprawia, że nie każdy trener jest dobrym nauczycielem dzieci.

	<b>Futbol Dorosłych</b>	<b>Futbol Dzieci</b>
<b>Ćwiczenia</b>	Nastawione na dokładność wykonania i współzawodnictwo	Nowe doświadczenia, zabawa, nauka piłki nożnej
<b>Mecze</b>	Formacje zespołowe, taktyka	Gra dowolna, bez nacisków i ingerencji
<b>Cele</b>	Mistrzostwo, awans	Czerpanie przyjemności ze sportu
<b>Sukces</b>	Końcowy wynik	Pozytywne doświadczenia i nauka dla wszystkich dzieci
<b>Trener</b>	Oceniany przez pryzmat wyniku	Oceniany przez postępy czynione przez wszystkie dzieci

Wygrywanie jest celem... piłkarzy w wieku seniorskim. Zadaniem naszych trenerów i zawodników jest podnoszenie umiejętności i nauka.

Najmłodsze dzieci już po paru godzinach nie pamiętają czy ostatni mecz wygrały czy przegrały. Bardzo przeżywają brak szansy zaprezentowania swoich umiejętności na boisku, presję ze strony trenera i rodziców.

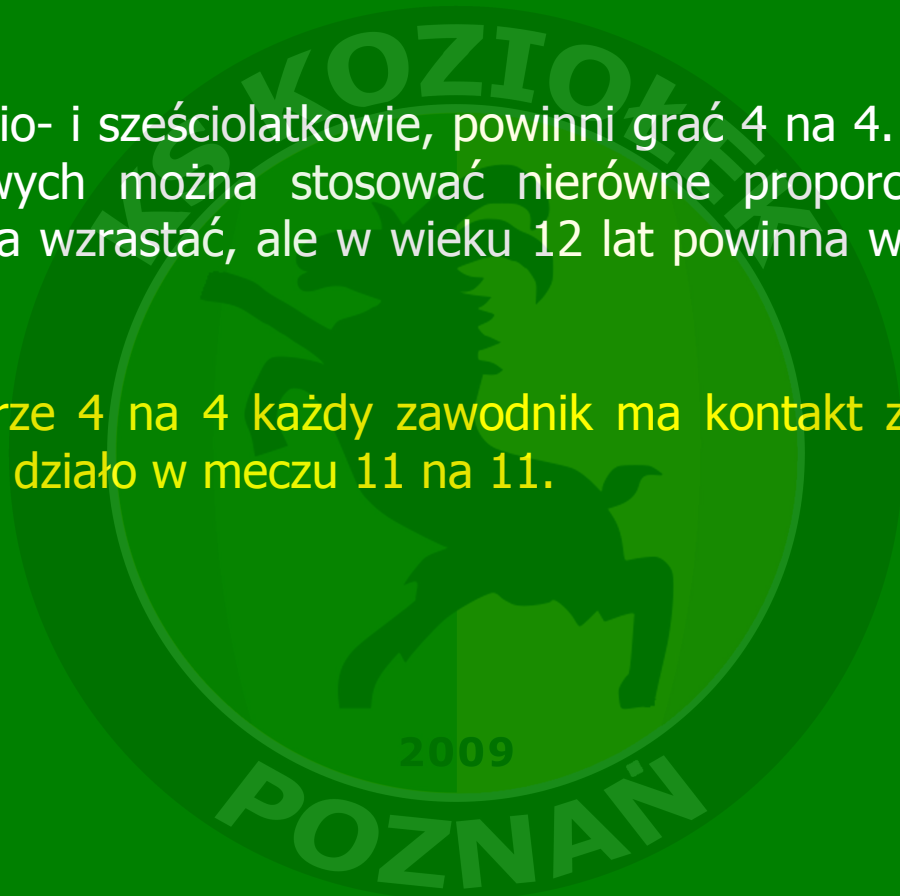
Na jednej ze stron internetowych pojawiło się pytanie do dzieci odnośnie dobrego nauczyciela futbolu. Wyniki są zaskakujące:

<b>Jaki powinien być cel dobrego trenera piłki nożnej?</b>	
Zwycięstwa?	9%
Nauka nowych umiejętności?	27%
Dawanie każdemu szansy na grę?	64%

Zdając sobie sprawę z potrzeby częstego kontaktu z piłką oraz uczestniczenia w grze, jesteśmy zwolennikami rozgrywania meczów niewielką ilością zawodników na małych boiskach.

Najmłodszy, czyli pięcio- i sześciolatek, powinni grać 4 na 4. Warto zaznaczyć, że w grach szkoleniowych można stosować nierówne proporcje. Z wiekiem ilość zawodników powinna wzrastać, ale w wieku 12 lat powinna wynosić nie więcej niż 8 w jednej drużynie.

Oblicza się, że w grze 4 na 4 każdy zawodnik ma kontakt z piłką ponad 5 razy częściej niż by się to działo w meczu 11 na 11.





**Fair Play**

Celem każdego trenera pracującego z dziećmi, powinna być praca w duchu Fair Play, a jego zasady powinny być znane dzieciom i rodzicom.

**Fair play** (z ang. czysta gra) – norma wartości w sporcie. Jest wyrazem postawy reprezentowanej na boisku, gdzie zwycięstwo nie jest celem, który należy osiągnąć za wszelką cenę. Postawa ta cechuje się przestrzeganiem przepisów gry i odrzuceniem korzyści wynikłych z błędów sędziego oraz różnego rodzaju oszustw sportowych. Sportowca przestrzegającego zasad fair play można poznać po godnym zachowaniu zarówno w wypadku zwycięstwa jak i porażki.

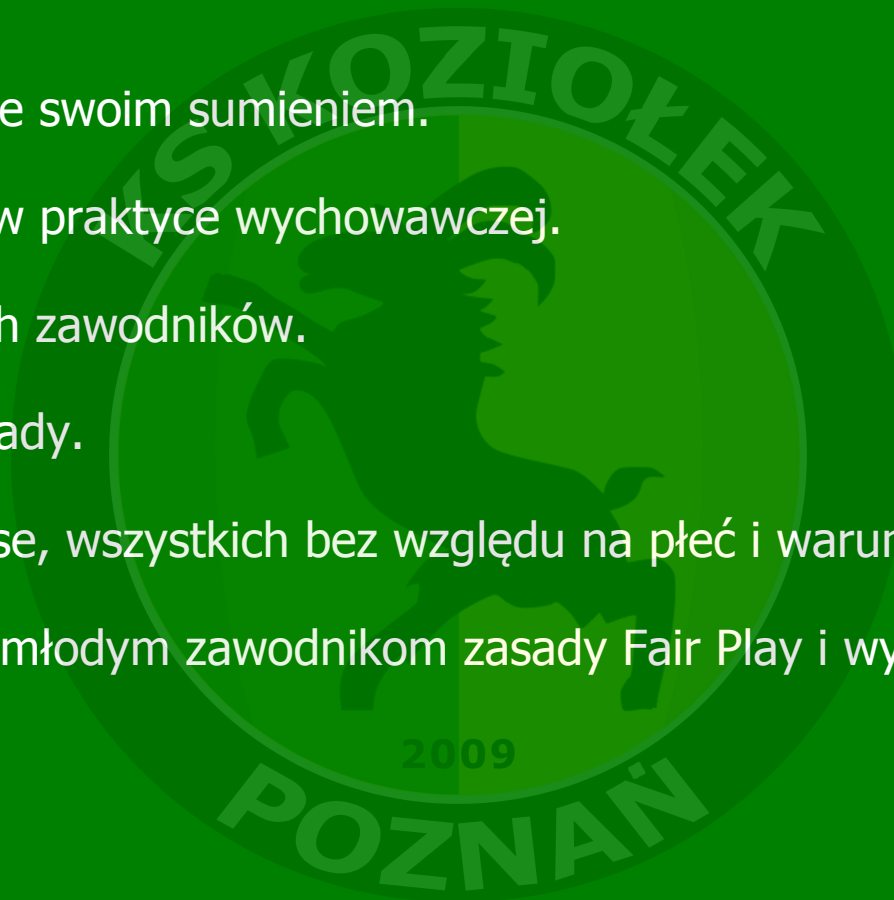


## Fair Play dla dzieci:

- Obserwuj i ucz się zasad gry.
- Pokonuj przeciwnika umiejętnościami a nie agresywnym zachowaniem.
- Nigdy nie dyskutuj z sędziami.
- Nie stosuj fauli.
- Reaguj natychmiast na gwizdek sędziego.
- Nigdy nie bierz odwetu , nie odgrywaj się na przeciwniku.
- Zwycięstwo przyjmuj w sposób skromny a porażkę godnie.
- Szanuj siebie, swoją drużynę, przeciwnika i sędziego.

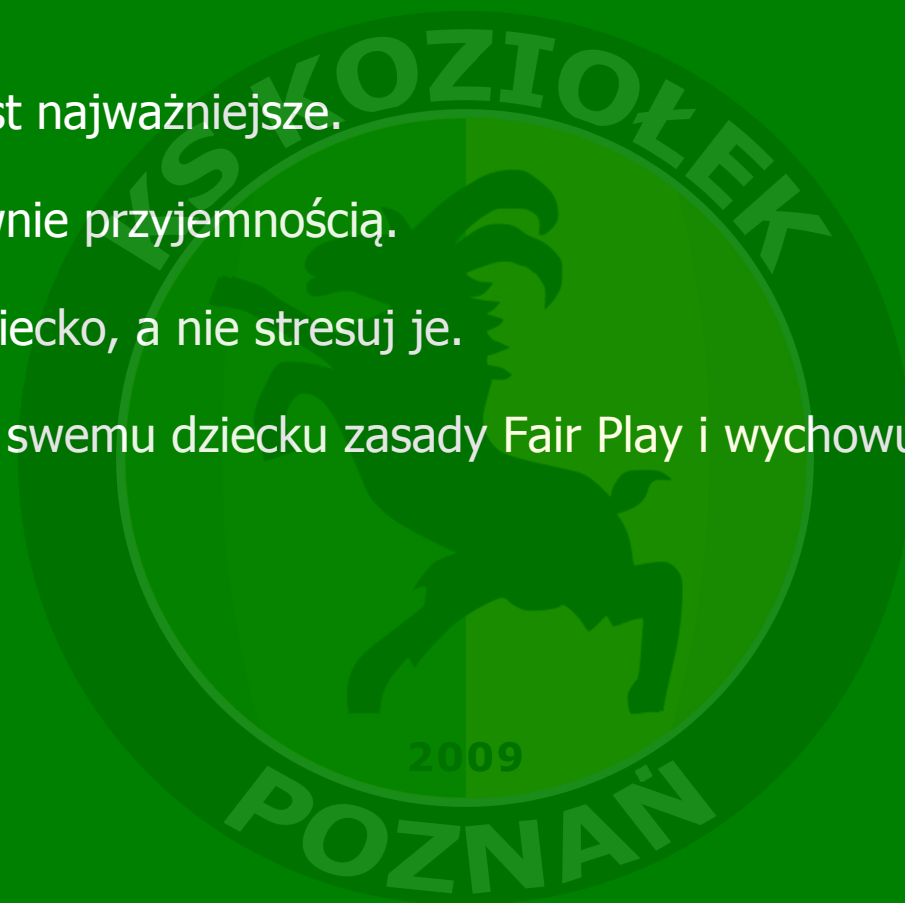
## Fair Play dla trenerów:

- Postępuj zgodnie ze swoim sumieniem.
- Postępuj uczciwie w praktyce wychowawczej.
- Nie stresuj młodych zawodników.
- Stosuj uczciwe zasady.
- Dawaj równe szanse, wszystkim bez względu na płeć i warunki fizyczne.
- Codziennie wpajaj młodym zawodnikom zasady Fair Play i wychowuj w ich duchu.



## Fair Play dla rodziców:

- Zwycięstwo nie jest najważniejsze.
- Sport ma być głównie przyjemnością.
- Dopinguj swoje dziecko, a nie stresuj je.
- Codziennie wpajaj swemu dziecku zasady Fair Play i wychowuj je w tym duchu.



# 30 zasad dobrego trenera



1. Jeśli wprowadzasz nowe formy ćwiczeń rob to krótko i zwięźle!
2. Dawaj krótkie, efektywne wytłumaczenia ćwiczeń poparte demonstracją.
3. Spraw by twoja sesja była przejrzysta i dobrze zaplanowana.
4. Bądź pozytywny i koncentruj się na tym co dzieci robią dobrze – ucz ich bycia pozytywny i dobrymi.
5. Spraw by twoje sesje były pełne zabawy i radości, ale wymagające wysiłku i rywalizacji.
6. Unikaj ćwiczeń w jednej linii!
7. Nie organizuj ćwiczeń z eliminacją słabych bo to oni najbardziej potrzebują ćwiczeń.
8. Nie organizuj gier piłkarskich na dużej powierzchni boiska. Jeśli w grze bierze udział wielu zawodników (powyżej 7) maja oni ograniczony kontakt z piłką, a ci słabsi maja dodatkowo utrudniony to niej dostęp.
9. Bądź dobrze zorganizowany i miej swój plan treningu.

10. Nic tak nie powoduje problemów z dyscypliną brak zorganizowania. Musisz wiedzieć co chcesz robić, jak i kiedy. To ty prowadzisz trening!

11. Przed treningiem spędź przynajmniej 10 minut i zastanów się na tym co chcesz osiągnąć.

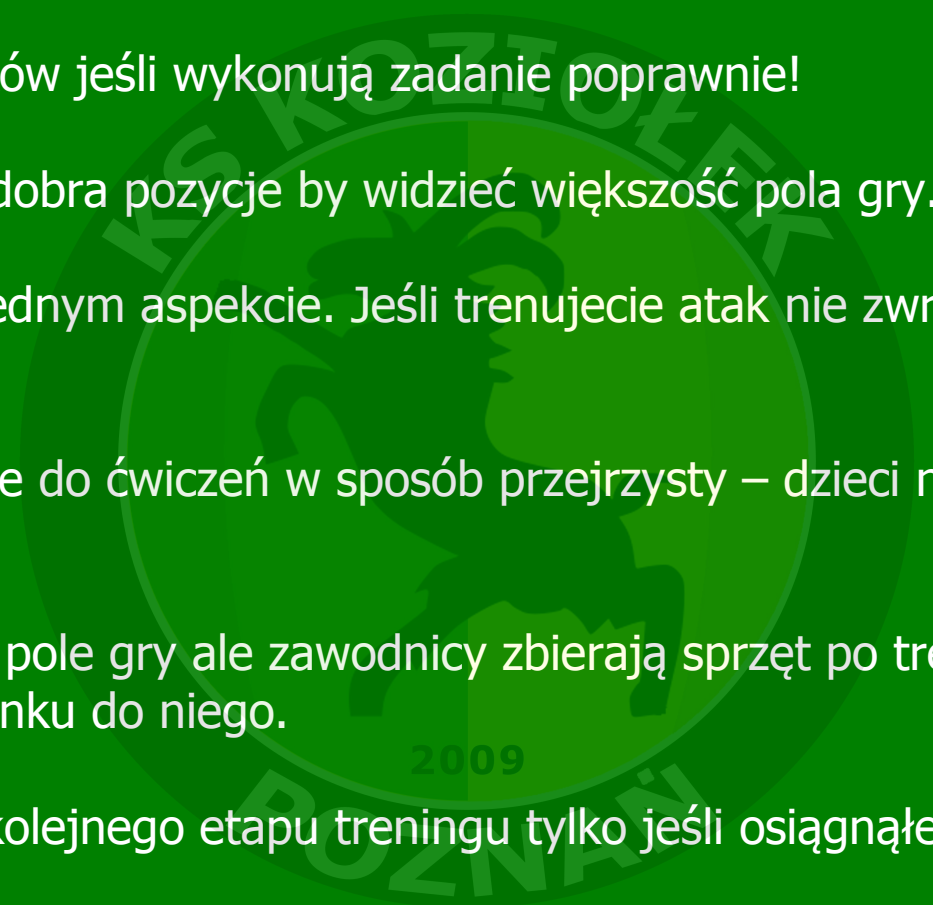
12. Znajdź jeden obiekt twojego zainteresowania na daną sesję treningowa (np. podania) i zbuduj wokół tego swój trening.

13. Miej przygotowany plan w formie pisemnej tak byś mógł do niego zajrzeć.

14. Zapisz jak zamierzasz przeprowadzić sesję, co ma ona poprawić, jakiego sprzętu potrzebujesz do danej formy aktywności.

15. Kiedy wprowadzasz nową formę aktywności czy ćwiczenie, pamiętaj by dobrać ją odpowiednio do ilości zawodników obecnych na treningu. Obciążenie powinno być adekwatne do wieku zawodników.

16. Zbieraj zarodników w półkolu, mów zwięźle i krótko czego oczekujesz. Nie zapominaj o prezentacji.

- 
17. Mów do zawodników kiedy piłka jest nieruchoma tak by wszyscy ciebie słuchali i nic ich nie rozpraszało.
  18. Chwal zawodników jeśli wykonują zadanie poprawnie!
  19. Zawsze zajmuj dobra pozycje by widzieć większość pola gry.
  20. Skupiaj się na jednym aspekcie. Jeśli trenujecie atak nie zwracaj uwagi obrońcom.
  21. Przygotowuj pole do ćwiczeń w sposób przejrzysty – dzieci nie zawsze będą wiedziały co robić.
  22. Ty organizujesz pole gry ale zawodnicy zbierają sprzęt po treningu. To ich sprzęt ucz ich szacunku do niego.
  23. Przenoś się do kolejnego etapu treningu tylko jeśli osiągnąłeś sukces w poprzednim.
  24. Zmień warunki jeśli ćwiczenie sprawia zawodnikom kłopoty.
  25. Chwal zawodnik za dobrze wykonane ćwiczenie.

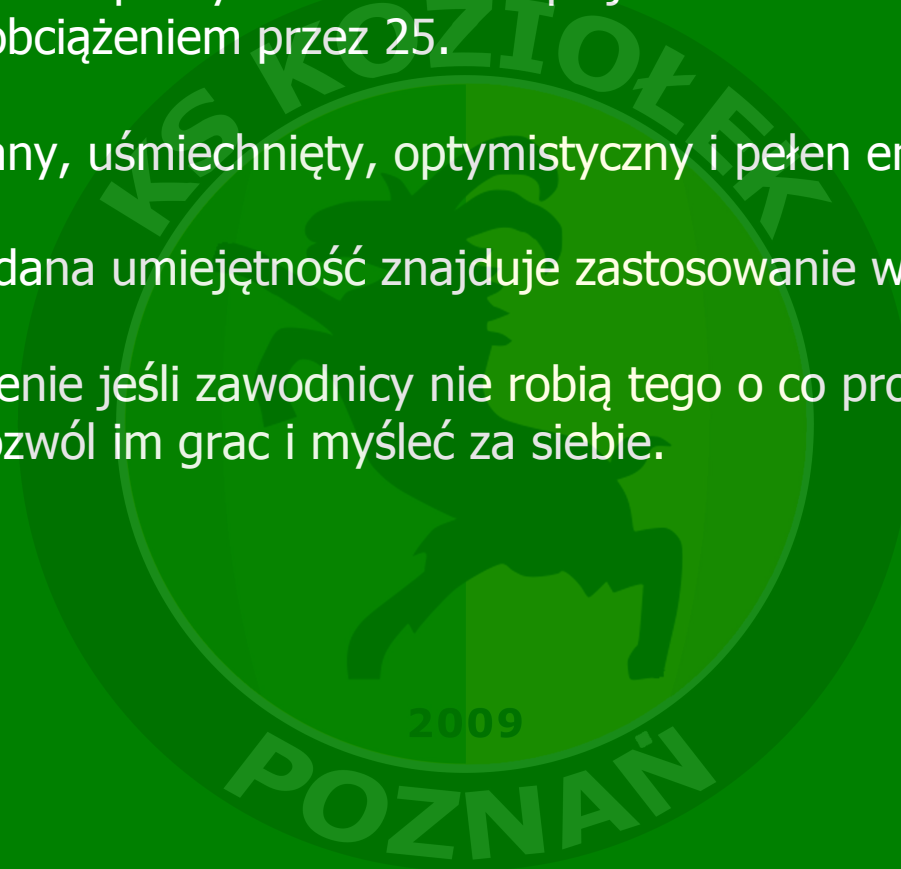
26. Prezentacja jest lepsza od mówienia!

27. Zwracaj uwagę na odpoczynek. Zawsze lepiej trenować intensywnie przez 5 minut niż z małym obciążeniem przez 25.

28. Bądź zrelaksowany, uśmiechnięty, optymistyczny i pełen entuzjazmu.

29. Upewnij się, że dana umiejętność znajduje zastosowanie w grze.

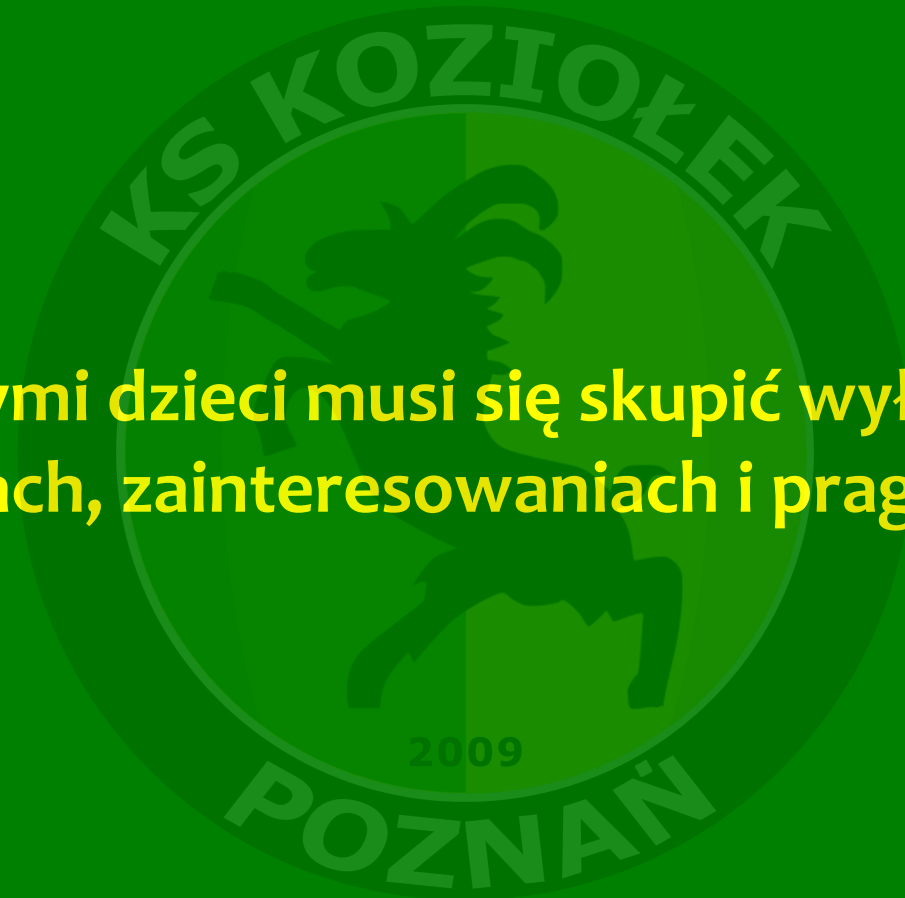
30. Zatrzymaj ćwiczenie jeśli zawodnicy nie robią tego o co prosiłeś. Nie zatrzymuj gry zbyt często – pozwól im grać i myśleć za siebie.





**Pamiętaj!**

**Praca z małymi dziećmi musi się skupić wyłącznie na ich potrzebach, zainteresowaniach i pragnieniach!**



**KS Koziołek Poznań zaprasza!**

