

PIŁKA NOŻNA JUTRA





PIŁKA NOŻNA JUTRA

*PIERWSZY PODRĘCZNIK
TRENERA PIŁKI NOŻNEJ DZIECI*



WARSZAWA 2012

Piłka nożna jutra. Pierwszy podręcznik trenera piłki nożnej dzieci.

ISBN: 978-83-63491-06-2

© Polski Związek Piłki Nożnej

Wydawca: Polski Związek Piłki Nożnej na podstawie materiałów Niemieckiego Związku Piłki Nożnej

Autorzy: Von Ralf Peter, Gerd Bode

Koordynator projektu: Tomasz Zabielski

Redaktor merytoryczny: Leszek Cicirko

Współpraca merytoryczna: Tomasz Zabielski, Stefan Majewski, Dariusz Schubert, Marek Wanik, Robert Graf, Marcin Dorna, Miłosz Stępiński, Tomasz Buraczewski

Tłumaczenie: Biuro tłumaczeń „Centrum Europy” (www.ce.edu.pl)

Zdjęcia: Łukasz Grochala, Katarzyna Plewczyńska – Cyfrasport oraz Artur Kraszewki – A.P.P.A. (s. 46, 92, 111, 128), Zdjęcie ze strony 13 z zasobów Narodowego Archiwum Cyfrowego.

Projekt graficzny, ilustracje, opracowanie redakcyjne

oraz skład i łamanie wykonane przez JP Solutions Sp. z o.o. na zlecenie PZPN.

Nadzór redakcyjny: Bartłomiej Janicki, Małgorzata Matuszak

Opracowanie redakcyjne, korekta: Anna Krasucka

Projekt graficzny, ilustracje: Sylwia Dąbrowska

Skład i łamanie: Paweł Wolski

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
1 FILOZOFIA PIŁKI NOŻNEJ DZIECI	11
Aktualne wymagania	12
Cele i treści	18
Moduł 1: wszechstronne szkolenie ruchowe	26
Moduł 2: rozwój umiejętności ruchowych ukierunkowanych na grę w piłkę nożną	42
Moduł 3: specjalistyczny trening techniki	44
Moduł 4: gra w piłkę nożną	50
Współzawodnictwo	60
Opieka	68
2 GRY, ZABAWY I ĆWICZENIA DLA PRZEDSZKOLAKÓW (G)*	77
Wytyczne	78
Moduł 1: wszechstronne szkolenie ruchowe	85
Moduł 2: nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich	97
Moduł 3: gra w piłkę nożną	104
Zajęcia ruchowe	106
Festyn sportowy	120
3 GRY, ZABAWY I ĆWICZENIA DLA ŻAKÓW (F1–F2)**	135
Wytyczne	136
Moduł 1: wszechstronne szkolenie ruchowe	144
Moduł 2: szkolenie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich	150
Moduł 3: specjalistyczny trening techniki	156
Moduł 4: gra w piłkę nożną	176
Przykładowa jednostka treningowa	180

SPIS TREŚCI

4	TRENING DLA ORLIKÓW I MŁODZIKÓW (E1-E2) i (D1-D2)**	191
	Wytyczne	192
	Moduł 1: wszechstronne szkolenie ruchowe	198
	Moduł 2: szkolenie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich	212
	Moduł 3: specjalistyczny trening techniki	222
	Moduł 4: gra w piłkę nożną	262
	Przykładowa jednostka treningowa	272
5	ORGANIZACJA TRENINGU – WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE	287
	Wprowadzenie	288
	Formy organizacji treningu dostosowane do dzieci	292
	Trening halowy	302
6	TRENER DZIECI	311
	Wymagania	312
	Współpraca z rodzicami	328
	PODSTAWOWA TERMINOLOGIA TRENINGU PIŁKARSKIEGO	335

* symbol wg DFB

** symbole wg UEFA



WSTĘP





Polski Związek Piłki Nożnej postawił sobie za cel opracowanie kompleksowego systemu szkolenia dzieci i młodzieży. To wydawnictwo jest kolejną w ostatnim czasie publikacją mającą na celu przybliżenie szkoleniowcom najnowszych metod treningowych i zaprezentowanie trendów obowiązujących w pracy z najmłodszymi adeptami futbolu.

PZPN od kilku lat ściśle współpracuje z Niemieckim Związkiem Piłki Nożnej. U naszych zachodnich sąsiadów szkolenie dzieci funkcjonuje na bardzo wysokim poziomie. Życzliwość naszych partnerów sprawiła, że pracując nad tym wydawnictwem, mogliśmy w szerokim zakresie czerpać z ich wiedzy, doświadczenia i umiejętności.

Jestem przekonany, że wprowadzenie w naszym futbolu jednolitego systemu kształcenia szybko przyniesie wymierne korzyści. Najpierw w postaci podniesienia profesjonalizmu prowadzonych zajęć z młodzieżą, a następnie wzrostu umiejętności młodych piłkarzy. Odpowiednie do wieku piłkarza treningi, korzystanie przez szkoleniowców z najlepszych, sprawdzonych metod, musi zaowocować dużo lepszym niż dotychczas przygotowaniem młodego zawodnika do wejścia w profesjonalny świat futbolu.

Pamiętajmy jednak, że profesjonalnymi piłkarzami zostaną nieliczni, a radość z gry w piłkę nożną muszą czerpać wszystkie uprawiające futbol dzieci. Dziękuję naszym



szkoleniowcom, którzy przyczynili się do powstania tej publikacji. Bez ich wiedzy i zaangażowania nie mogłaby powstać. Mam nadzieję, że przyniesie ona wiele dodatkowych impulsów do dalszego szkolenia dzieci i młodzieży i zaowocuje sukcesami naszych klubów i reprezentacji. Dlatego bardzo zależy nam, żeby ta publikacja dotarła do jak najszerszej rzeszy grupy odbiorców, nauczycieli, instruktorów i trenerów pracujących z dziećmi. Na tym nie koniec naszych wydawnictw ujednocwiających szkolenie. Już teraz pracujemy nad publikacją dotyczącą pracy treningowej z młodzieżą do lat 18.

**Prezes PZPN
GRZEGORZ LATO**

Piłka nożna to nie tylko profesjonalne rozgrywki dorosłych. To także, a może przede wszystkim, sport, którym pasjonują się i który uprawiają setki tysięcy dzieci oraz młodzież z małych i większych ośrodków.

Trenerska opieka nad młodymi adeptami futbolu jest wyjątkowo odpowiedzialna. Tymczasem u nas wciąż dominuje opinia, że to wynik, a nie szkolenie, jest najważniejszy. Niestety trend ten jest zauważalny również w przypadku najmłodszych kategorii wiekowych, co niewątpliwie jest ogromnym błędem.

Piłka nożna ma przynosić dzieciom przede wszystkim radość i szczęście, a także promować rywalizację w duchu fair play. Musi też wpływać na harmonijny rozwój fizyczny oraz kształtowanie odpowiednich cech charakteru przyszłych piłkarzy. Bez świadomego i posiadającego odpowiedni warsztat szkoleniowca nie będzie to możliwe. Dotychczas nie mieliśmy spójnego systemu piłkarskiego szkolenia dzieci i młodzieży. Wielu trenerów, nauczycieli i instruktorów pracowało według własnych, nie zawsze prawidłowych metod. Jestem przekonany, iż przekazując Państwu tę publikację, znacznie ułatwimy Wam pracę z najmłodszymi adeptami futbolu.

To już kolejne w tym roku wydawnictwo Polskiego Związku Piłki Nożnej, skierowane do trenerów pracujących dziećmi i młodzieżą na poziomie amatorskim. Po-



przednia publikacja „Gry i zabawy z piłką” spotkała się z bardzo przychylnym odbiorem. Jestem przekonany, że prezentowana książka przyczyni się do podniesienia profesjonalizmu w szkoleniu najmłodszych oraz do właściwego przygotowania dzieci do wymogów profesjonalnego uprawiania sportu.

**Wiceprezes PZPN ds. piłkarstwa amatorskiego
JAN BEDNAREK**

Podstawowym obowiązkiem nauczycieli, rodziców i trenerów jest wychowanie, wszechstronna edukacja i stworzenie warunków do wejścia w dorosłe życie swoim dzieciom.

Jedną z najbardziej interesujących możliwości jest kariera piłkarza, która tak bardzo oddziałuje na wyobraźnię dziecka. W tym procesie szkolenia i wychowania olbrzymia odpowiedzialność spoczywa na trenerach – wychowawcach. Wymagamy od nich umiejętności nauczania zgodnie ze współczesnymi metodami, serdecznego i sprawiedliwego stosunku do młodych piłkarzy oraz stałego wzbogacania swojej wiedzy. Dostęp do materiałów szkoleniowych jest prawie nieograniczony. PZPN współpracuje z DFB, korzystając z proponowanych systemów szkolenia, doceniając ich merytoryczną treść, a zazdroszcząc nie mniej istotnych rozwiązań organizacyjnych i zainwestowanych środków finansowych. W każdym tego typu przedsięwzięciu potrzebna jest systematyczność, kontrola pracy z możliwością korekty i cierpliwość. Nikt taśmowo nie produkuje piłkarzy na miarę współczesnych idoli, zawsze jednak prawidłowe szkolenie i liczba uprawiających sport dzieci daje duże prawdopodobieństwo sukcesów.

Nasze doświadczenie pozwala z optymizmem patrzeć w przyszłość, albowiem w teraźniejszych warunkach, przy mniejszych środkach finansowych i organizacyj-



nych, odnosiliśmy sukcesy. Wspólny wysiłek tak wielu ludzi może tym bardziej przynieść dobre rezultaty w warunkach obiektywizmu i przychylności mediów. Uprawianie w nieskończoność czarnego PR-u prowadzi donikąd.

Życie jest grą, świat boiskiem, a na tym boisku jest miejsce i praca dla wszystkich.

**Wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych
ANTONI PIECHNICZEK**