

## **PROGRAM ZAJĘĆ SZKÓŁKI PIŁKARSKIEJ „JANTAR PRZYMORZE”**

### **I. Podstawowy zakres ćwiczeń z żakami:**

- \* Wielostronne szkolenie ruchu
- \* Szkolenie ruchu zorientowane na piłkę nożną
- \* Specjalistyczny trening piłki nożnej
- \* Gra w piłkę nożną

#### **Wielostronne szkolenie ruchu:**

- Zabawy z przyrządami, tory przeszkód
- Gry w berka, dwa ognie
- Sprawność ruchowa : start, zatrzymanie, wyminięcie, podskok, skok do przodu, upadek, toczenie się

#### **Szkolenie ruchu zorientowane na piłkę nożną :**

- Pojedyncze zadania z piłkami leżącymi, toczącymi się, odbijającymi się od podłoża
- Zadania z piłką wykonywane parami, trójkami
- Małe gry w piłkę

#### **Specyficzny trening piłki nożnej :**

- \**Nauka podań w formie wstępnej*
- w formach naprzeciw siebie przystosowanych do dzieci
- w formie małych konkursów
- 2 na 1 + bramkarz, 3 na 1 + 2 bramkarzy
- \* *Nauka strzałów w formie wstępnej*
- strzał z nieruchomej piłki
- strzał z woleja z ręki
- strzały po prowadzeniu piłki, po zwodach
- 3 na 2 + bramkarz na 2 bramki

#### **Gra w piłkę nożną :**

- gry i turnieje 2 na 2, 3 na 3, 4 na 4
- małe turnieje piłkarskie
- małe gierki, równoległe przeprowadzanie ćwiczeń doskonalących technikę

## II. Podstawowy zakres ćwiczeń z orlikami:

### **Wielostronne szkolenie ruchu:**

- łączenie podstawowych ruchów z typowo piłkarską materią
- ćwiczenia z dodatkową potrzebą obserwacji
- wzmacnianie całego ciała

### **Szkolenie ruchu zorientowane na piłkę nożną :**

- gry różnymi piłkami
- sprawność prowadzenia piłki
- ćwiczenia podstawowych sztuczek technicznych
- ćwiczenia z piłką + zadania obserwacyjne

### **Specyficzny trening piłki nożnej:**

- zróżnicowanie prowadzenia piłki ze zmianami kierunku
- podstawy różnych zwodów
- podania, kontrola piłki, uderzenia z podbicia
- nauka główkowania

### **Gra w piłkę nożną :**

- małe gierki na dwie braki
- gra właściwa