



**PZPN**

**Akademia Młodych Orły**  
**Prezentacja projektu – program szkolenia**

**Warszawa, 06.08.2014**



# Program szkolenia: Akademia Młodych Orłów oparty na 2 pozycjach PZPN

PIŁKA NOŻNA JUTRA



## PIŁKA NOŻNA JUTRA

PIERWSZY PODRĘCZNIK TRENERA PIŁKI NOŻNEJ DZIECI



UNIFIKACJA  
ORGANIZACJI SZKOLENIA  
I SYSTEMU WSPÓŁZAWODNICTWA  
DZIECI I MŁODZIEŻY PIŁKARSKIEJ  
W POLSCE



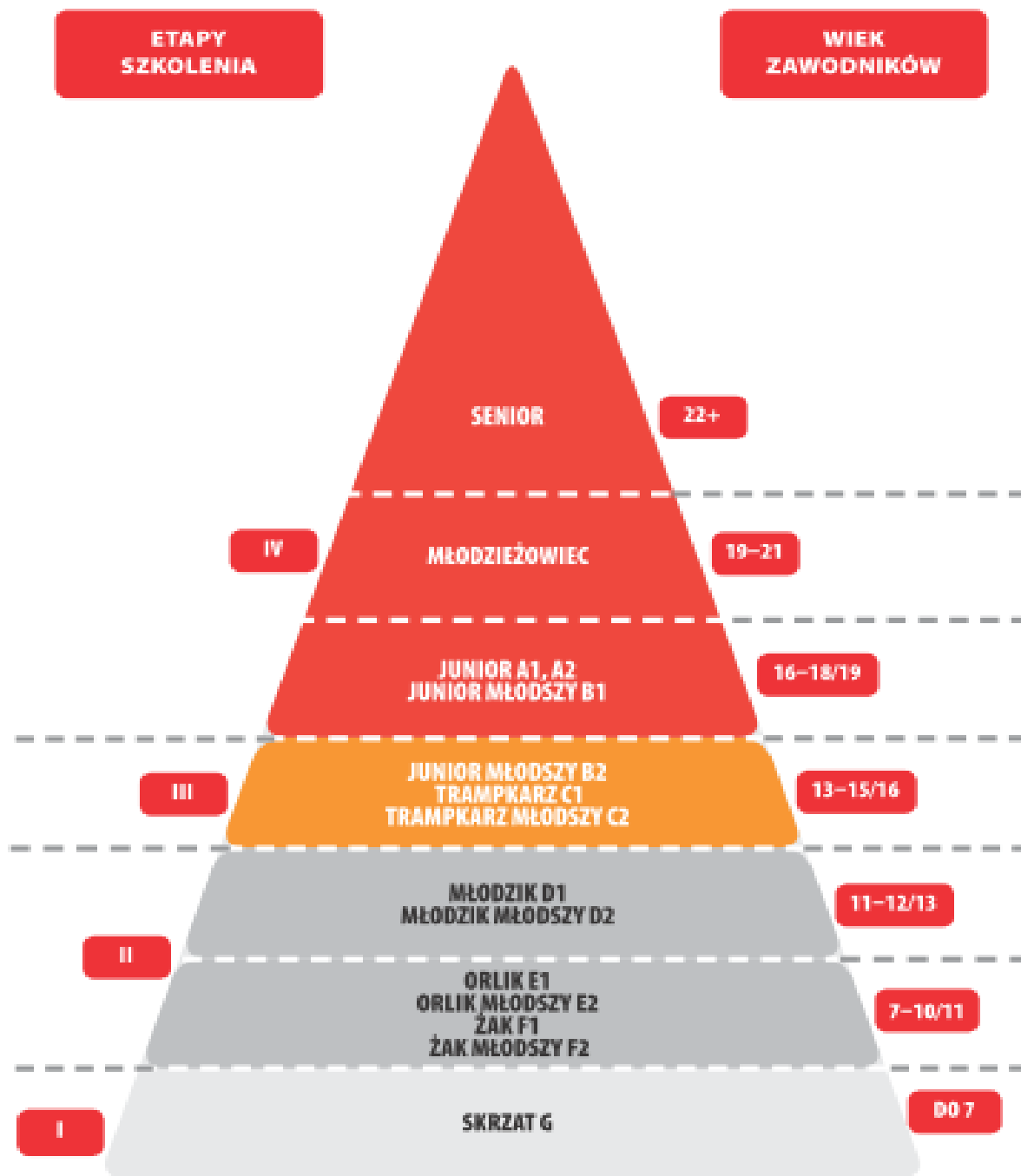
PZPN

*Łączy nas piłka*

POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

WARSZAWA 2013

### 3.2 Polskie i europejskie nazewnictwo kategorii szkolenia piłkarskiego



UNIFIKACJA  
ORGANIZACJI SZKOLENIA  
I SYSTEMU WSPÓŁZAWODNICTWA  
DZIECI I MŁODZIEŻY PIŁKARSKIEJ  
W POLSCE



# Wg Unifikacji szkolenia PZPN program szkolenia AMO realizowany na boiskach Orlik podzielono na 3 części



Akademia Młodych Orłów - Polski Związek Piłki Nożnej



Akademia Młodych Orłów

## PROGRAM SZKOLENIA

Dla kategorii wiekowej:

**SKRZATY (6 – 7 lat) – JUNIOR G**



Akademia Młodych Orłów - Polski Związek Piłki Nożnej



Akademia Młodych Orłów

## PROGRAM SZKOLENIA

Dla kategorii wiekowej:

**ŻAKI (8 – 9 lat) – JUNIOR F**



Akademia Młodych Orłów - Polski Związek Piłki Nożnej



Akademia Młodych Orłów

## PROGRAM SZKOLENIA

Dla kategorii wiekowej:

**ORLIKI (10-11 lat) JUNIOR E**

UNIFIKACJA  
ORGANIZACJI SZKOLENIA  
I SYSTEMU WSPÓŁZAWODNICTWA  
DZIECI I MŁODZIEŻY PIŁKARSKIEJ  
W POLSCE





**Każdy etap szkolenia realizuje właściwe sobie cele szkolenia, które uwzględniono w programie**

### Cele szkoleniowe w kategorii Skrzaty



Wszechstronny trening podstawowy

Radość z zabawy



Różnorodna oferta ruchowa



Organizowanie festynów sportowych



Rozwijanie samodzielności

### Cele szkoleniowe w kategorii Żaki



Rozwijanie sprawności ogólnej: szybkość + koordynacja ruchowa



Wychowanie przez sport



Rozwijanie techniki indywidualnej

Kształtowanie motywacji



Rozwijanie taktyki w małych grach

### Cele szkoleniowe w kategorii Orliki



Rozwijanie sprawności ogólnej: szybkość + koordynacja ruchowej

Intelektualizacja i Indywidualizacja



Wstępne szukanie pozycji



Rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry



Rozwijanie myślenia taktycznego w fazach bronienia i atakowania



# Struktura jednostki treningowej uwzględnia 3 (Skrzaty) lub 4 części (Żaki i Orliki) obejmujące realizację modułów metodycznych na poszczególnych etapach

Liczba zajęć w tygodniu: 2. Czas trwania zajęć: 75 min. Struktura zajęć:

Część końcowa – gra w piłkę nożną: małe gry uproszczone w równowadze i przewadze, małe turnieje

Część wstępna - wszechstronne szkolenie ruchowe:  
1. Zbiórka, przywitanie  
2. Zabawy ożywiające  
3. Zabawy porządkowo-orientacyjne  
4. Zabawy bieżne, skoczne

30 minut

15 minut

20 minut

10 minut



Część główna – nauczanie technik:  
Tydzień 1: Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały  
Tydzień 2: Podania/Przyjęcia + strzały  
Tydzień 3: Rozwijanie inteligencji piłkarskiej

Część główna – nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich: koordynacja z piłką, „czucie piłki”

Liczba zajęć w tygodniu: 2. Czas trwania zajęć: 60 min. Struktura zajęć:

Część końcowa - gra w piłkę nożną – gry uproszczone od 1x1 do 4x4

Część wstępna:  
- zbiórka, przywitanie  
- zabawy porządkowo-orientacyjne  
- zabawy ożywiające  
- zabawy bieżne, skoczne

15-20 minut

15-20 minut

15-20 minut

Część główna - nauczanie umiejętności piłkarskich - zabawy oswojające z piłką, strzelanie bramek



Liczba zajęć w tygodniu: 2. Czas trwania zajęć: 90 min. Struktura zajęć:

Część końcowa – gra w piłkę nożną: gry od 1x1 do 7x7, w równowadze, przewadze, turnieje, z neutralnymi, itp.

Część wstępna - wszechstronne szkolenie ruchowe:  
1. Zbiórka, przywitanie  
2. Zabawy ożywiające  
3. Zabawy bieżne, skoczne  
4. Gimnastyka wzmacniająca mięśnie

30 minut

15 minut

30 minut

15 minut



Część główna – nauczanie technik:  
Tydzień 1: Prowadzenie piłki, zwody, strzały  
Tydzień 2: Podania/Przyjęcia + strzały  
Tydzień 3: Drybling (gra 1x1) + strzały  
Tydzień 4: Rozwijanie inteligencji piłkarskiej

Część główna – nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich: koordynacja ruchowa – praca z piłką



**Akademia Młodych Orłów**

**SKRZATY (6 – 7 lat) JUNIOR G**

**Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części wstępnej -  
wszechstronne szkolenie ruchu**

**Liczba zajęć w tygodniu: 2. Czas trwania zajęć; 60 min. Struktura zajęć:**

Część końcowa - gra w piłkę nożną  
- gry uproszczone od 1x1 do 4x4

Część wstępna:  
- zbiórka, przywitanie  
- zabawy porządkowo-orientacyjne  
- zabawy ożywiające  
- zabawy bieżne, skoczne

15-20 minut

15-20 minut

15-20 minut

Część główna - nauczanie  
umiejętności piłkarskich - zabawy  
oswajające z piłką, strzelanie bramek



# Na etapie Skrzatów są 3 moduły metodyczne zawierające zbiór ćwiczeń, zabaw i gier



**Akademia Młodych Orłów**

**SKRZATY (6 – 7 lat) JUNIOR G**

**Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części głównej -  
nauczanie ukierunkowane na rozwój  
umiejętności piłkarskich**



**Akademia Młodych Orłów**

**SKRZATY (6 – 7 lat) JUNIOR G**

**Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części końcowej -  
gra w piłkę nożną**



**Akademia Młodych Orłów**  
**ORLIKI (10 – 11 lat) JUNIOR E**  
Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części wstępnej -  
wszechstronne szkolenie ruchu



**Akademia Młodych Orłów**  
**ORLIKI (10 – 11 lat) JUNIOR E**  
Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części głównej -  
nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności  
piłkarskich



**Akademia Młodych Orłów**  
**ORLIKI (10 – 11 lat) JUNIOR E**  
Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części głównej -  
nauczanie techniki



**Akademia Młodych Orłów**  
**ORLIKI (10 – 11 lat) JUNIOR E**  
Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części końcowej -  
gra w piłkę nożną

# Na etapie Żaków i Orlików są 4 moduły metodyczne zawierające zbiór ćwiczeń, zabaw i gier:

Liczba zajęć w tygodniu: 2. Czas trwania zajęć: 90 min. Struktura zajęć:

Część końcowa – gra w piłkę nożną: gry od 1x1 do 7x7, w równowadze, przeważnie, turnieje, z neutralnymi, itp.

30 minut

30 minut

Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchowe:

1. Zbiórka, przywitanie
2. Zabawy ożywiające
3. Zabawy bieżne, słoczne
4. Gimnastyka wzmacniająca mięśnie

15 minut

15 minut

Część główna – nauczanie techniki:

- Tydzień 1: Prowadzenie piłki, zwoady, strzały
- Tydzień 2: Podania/Przyjęcia + strzały
- Tydzień 3: Drwilling (gra 1x1) + strzały
- Tydzień 4: Rozwijanie inteligencji piłkarskiej

Część główna – nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich: koordynacja ruchowa – praca z piłką





**W programie uwzględniono wytyczne unifikacji szkolenia PZPN na boisku Orlik:**

- Skrzaty – rozgrywają swoje mecze w poprzek na połowie boiska w układzie 4x4 bez bramkarzy**
- Żaki i Orliki – rozgrywają swoje mecze w układzie 7x7 z bramkarzami**

*Boisko „Orlik” z wyznaczonymi 2 boiskami do gry dla kategorii Skrzat:*



## Rozgrywki w kategorii Skrzat, Żak, Orlik (Unifikacja 2013):

### Skrzat

ZASIĘG TERYTORIALNY	ORGANIZATOR	FORMUŁA ROZGRYWEK	TERMINARZ ROZGRYWEK
Rozgrywki lokalne	Wojewódzki Związek Piłki Nożnej – <b>turnieje</b> Klub – <b>mecze towarzyskie</b>	<b>Mecze towarzyskie</b>	Dowolny

### Żak, Orlik

ZASIĘG TERYTORIALNY	ORGANIZATOR	FORMUŁA ROZGRYWEK	TERMINARZ ROZGRYWEK
Rozgrywki lokalne	Wojewódzki Związek Piłki Nożnej – <b>turnieje,</b> <b>rozgrywki ligowe</b> (opcjonalnie, w przypadku dużej liczby drużyn <b>Orlik E2 i E1</b> ). Klub – <b>mecze towarzyskie</b>	<b>Turnieje, rozgrywki ligowe</b> (opcjonalnie) – wyznaczone terminy <b>Mecze towarzyskie</b> – wolne terminy sobotnio-niedzielne (zespoły umawiają się dowolnie)	<b>Runda jesienna</b> – drugi i czwarty weekend września – trzeci weekend października  <b>Runda wiosenna</b> – trzeci weekend kwietnia – drugi i czwarty weekend maja – drugi weekend czerwca



## Skrzat

### Żak

		CZAS GRY	3 x 8 min.	Zespoły grają na 2 bramki.
		LICZBA GRACZY	4 (bez bramkarzy)	
CZAS GRY	<p>W turnieju w zależności od liczby zespołów w grupie:            * przy 4 zespołach – czas trwania meczu wynosi: 2 x 10 minut ; * przy 5 zespołach – czas trwania meczu wynosi: 2 x 8 minut; * przy 6 zespołach – czas trwania meczu wynosi: 2 x 6 minut. W meczu towarzyskim 4x12 min. lub 3x12 min.; * 4 x 12 min. – zespół podzielony na zaawansowanych i średnich – kolejność gier -zaawansowani, średni, zaawansowani, średni; * 3 x 12 min. – 2 zespoły wybrane z 1 drużyny (podział ze względu na poziom umiejętności, np. zespół zaawansowany i średni) grają równocześnie na 2 boiskach</p>	Zasady rozgrywania turnieju: - rozgrywany tylko w grupach przy podziale na grupy ze względu na poziom umiejętności, np. gr. A – zespoły zaawansowane, gr. B – zespoły średnie, grupa C – zespoły słabsze, itd. – po każdym meczu trener wybiera najlepszego zawodnika zespołu przeciwnego (zawodnik taki jest zaznaczony w protokole meczowym – gra bez przepisu o spalonym)		
LICZBA GRACZY	7 (1 + 6)			

### Orlik



CZAS GRY	<p>W turnieju w zależności od liczby zespołów w grupie:            * przy 4 zespołach – czas trwania meczu wynosi: 2 x 12 minut; * przy 5 zespołach – czas trwania meczu wynosi: 2 x 10 minut; * przy 6 zespołach – czas trwania meczu wynosi: 2x8 minut. W meczu towarzyskim 4x15 min. lub 3x15 min.; * 4 x 15 min. – zespół podzielony na zaawansowanych i średnich – kolejność gier – zaawansowani, średni, zaawansowani, średni. * podział na 2 zespoły ze względu na poziom umiejętności, np. zespół zaawansowany i średni: 3 x 15min.</p>	Zasady rozgrywania turnieju: - rozgrywany tylko w grupach przy podziale na grupy ze względu na poziom umiejętności, np. gr. A – zespoły zaawansowane, gr. B – zespoły średnie, grupa C – zespoły słabsze, itd. - po każdym meczu trener wybiera najlepszego zawodnika zespołu przeciwnego (zawodnik taki jest zaznaczony w protokole meczowym) – gra bez przepisu o spalonym
LICZBA GRACZY	7 (1 + 6)	

# Przepisy ogólne w kategorii Skrzat, Żak i Orlik (Unifikacja 2013):



## Żak

BRAMKI	5 x 2 m	<b>Sędziowie:</b> klubowi (trenerzy i asystenci). <b>Kary:</b> 2, 3 min. wykluczenie do końca meczu.
ZMIANY: <b>POWROTNE</b>	<b>Piłka:</b> Nr 4 (290 g)	<b>Obuwie:</b> zawodnicy występują w obuwiu o spodach miękkich
POLE KARNE: <b>WYZNACZONE</b>	<b>Rzut karny:</b> 7 metrów. <b>Rzut wolny:</b> bramkę bezpośrednio można zdobyć tylko z połowy przeciwnika. Odległość muru 5 m.	<b>Ochroniacze:</b> wskazane jest posiadanie ochroniaczy przez zawodników
	<b>Rzut od bramki:</b> bramkarz wprowadza piłkę dowolnie tylko do połowy	<b>Auty:</b> zawodnik samodzielnie wprowadza piłkę nogą – nie może wcześniej wykonać poddania. Odległość przeciwnika 3 m.

## Skrzat

BRAMKI	2 bramki 3 x 1 m - zalecane bramki z tyczek o wysokości 1 m.	<b>Sędziowie:</b> klubowi (trenerzy i asystenci).
ZMIANY: <b>POWROTNE</b>	<b>Piłka:</b> nr 3 lub piłka siatkowa	<b>Obuwie:</b> zawodnicy występują w obuwiu o spodach miękkich
POLE KARNE: <b>BRAK</b>	<b>Rzut karny:</b> z połowy boiska do wybranej, pustej bramki	<b>Ochroniacze:</b> wskazane jest posiadanie ochroniaczy przez zawodników
SPOSÓB WSPÓŁZAWODNICTWA	Mecze towarzyskie – 2 zespoły wybrane z 1 drużyny grają równocześnie na 2 boiskach.	Podział na grupy ze względu na poziom umiejętności, np. gr. A zespół zaawansowany, gr. B średni
KARY: <b>BRAK</b>	<b>Wznowienia gry i auty:</b> zawodnik wprowadza piłkę nogą, odległość przeciwnika 3 m.	

## Orlik

BRAMKI	5 x 2 m.	<b>Sędziowie:</b> klubowi (trenerzy i asystenci). <b>Kary:</b> 2, 3 min. wykluczenie do końca meczu.
ZMIANY: <b>POWROTNE</b>	Piłka: nr 4 (350 g)	<b>Obuwie:</b> zawodnicy występują w obuwiu o spodach miękkich
POLE KARNE: <b>WYZNACZONE</b>	<b>Rzut karny:</b> 9 metrów. <b>Rzut wolny:</b> bramkę bezpośrednio można zdobyć tylko z połowy przeciwnika. Odległość muru 5m. <b>Rzut od bramki:</b> bramkarz wprowadza piłkę nogą tylko do połowy	<b>Ochroniacze:</b> wskazane jest posiadanie ochroniaczy przez zawodników
	<b>Auty:</b> zawodnik samodzielnie wprowadza piłkę nogą – nie może wcześniej wykonać poddania. Odległość przeciwnika 3 m.	<b>Kary:</b> 2, 3 min. wykluczenie do końca meczu

# DZIEŃ TALENTU – REKRUTACJA AMO

Dzień Talentu, to cykliczne – 2 razy do roku - weekendowe święto piłki nożnej, w trakcie którego zostaną przeprowadzone standardowe testy chętnych do Akademii Młodych Orłów. Rodzinny piknik, który ma zachęcać do aktywności fizycznej. Zależy nam na zaangażowaniu społeczności lokalnej, Gminy oraz lokalnych mediów. Wydarzenie ma być także promocją samego projektu.

Dzień: **sobota, niedziela**

Godziny: **10:00 – 17:00**

Miejsce: **Orlik AMO**

Zasady: **proste tory sprawnościowe; zadania z piłką**

Ocena: **Koordynatorzy AMO i szkoleniowcy PZPN**

Goście: **Ikony Polskie Piłki Nożnej**

Sprzęt: **trenażery, piłki**

Oprawa: **prowadzący, nagłośnienie, ekran, rzutnik**



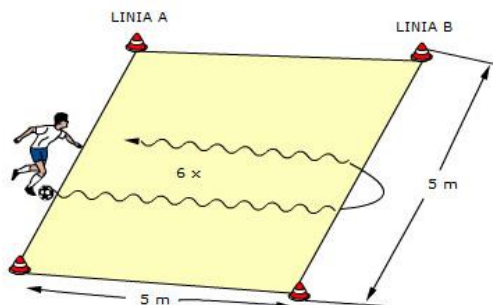
# Dzień Talentu AMO

## Testy sprawności fizycznej i piłkarskiej

### Zwroty z piłką

/technika/

Sposób oceny: czas (stoper)

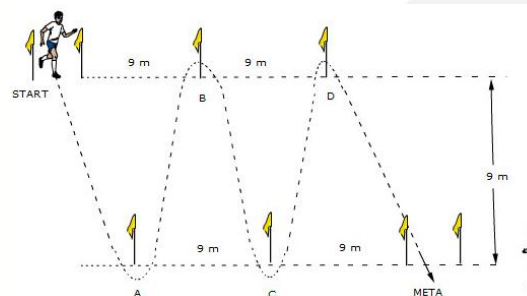


Zawodnik ma za zadanie wykonać jak najszybciej 6 zwrotów z piłką liniami A i B (długość 5 m) oddalonymi od siebie o 5 m. Pomiar czasu rozpoczyna się wraz z poruszeniem piłki leżącej na linii przez badanego zawodnika. Zawodnik musi poprowadzić piłkę od linii A do linii B, a następnie (gdy piłka przekroczy całym obwodem linię B) wykonać zwrot i poprowadzić piłkę z powrotem do linii A. Zawodnik kończy próbę przekraczając linię A i zatrzymując piłkę stopą. Próbę wykonuje się 1 raz. W przypadku błędu zawodnika – próbę należy powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.

### Bieg bez piłki

/szybkość; zwinność/

Sposób oceny: czas (stoper)

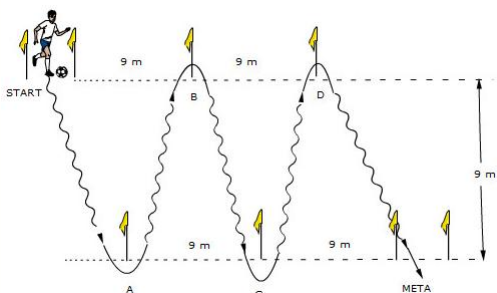


Zawodnik ma za zadanie przebiec jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na komendę „GOTÓW – START.” Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz. Ewentualne powtórzenie może nastąpić jedynie wtedy, gdy kandydat nie ukończył próby w prawidłowy sposób tj.: np. upadł, poślizgnął się.

### Drybling

/technika; zwinność; koordynacja/

Sposób oceny: czas (stoper)

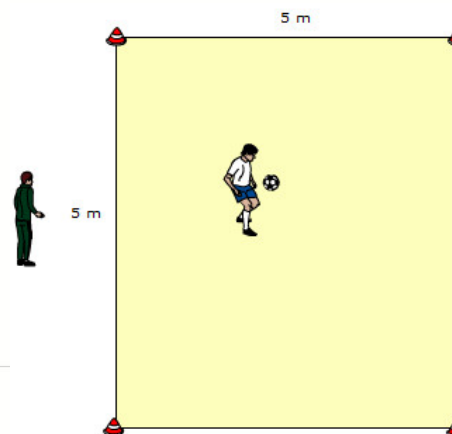


Zawodnik stoi z nogą na piłce na linii STARTU i ma za zadanie wykonać drybling po określonym torze. Odmierzanie czasu rozpoczynamy w momencie, gdy kandydat przekroczy linię startu. Zawodnik ma po kolei obiegać z piłką tyczki A, B, C i D, a następnie przebiec linię METY. W przypadku, gdy badany nie ukończył próby w prawidłowy sposób (poślizgnął się, przewrócił, obiegł lub dotknął któregoś z pachołków – próbę musi powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.

### Koordinacji ruchowej – żonglerka nogą

/technika; koordynacja/

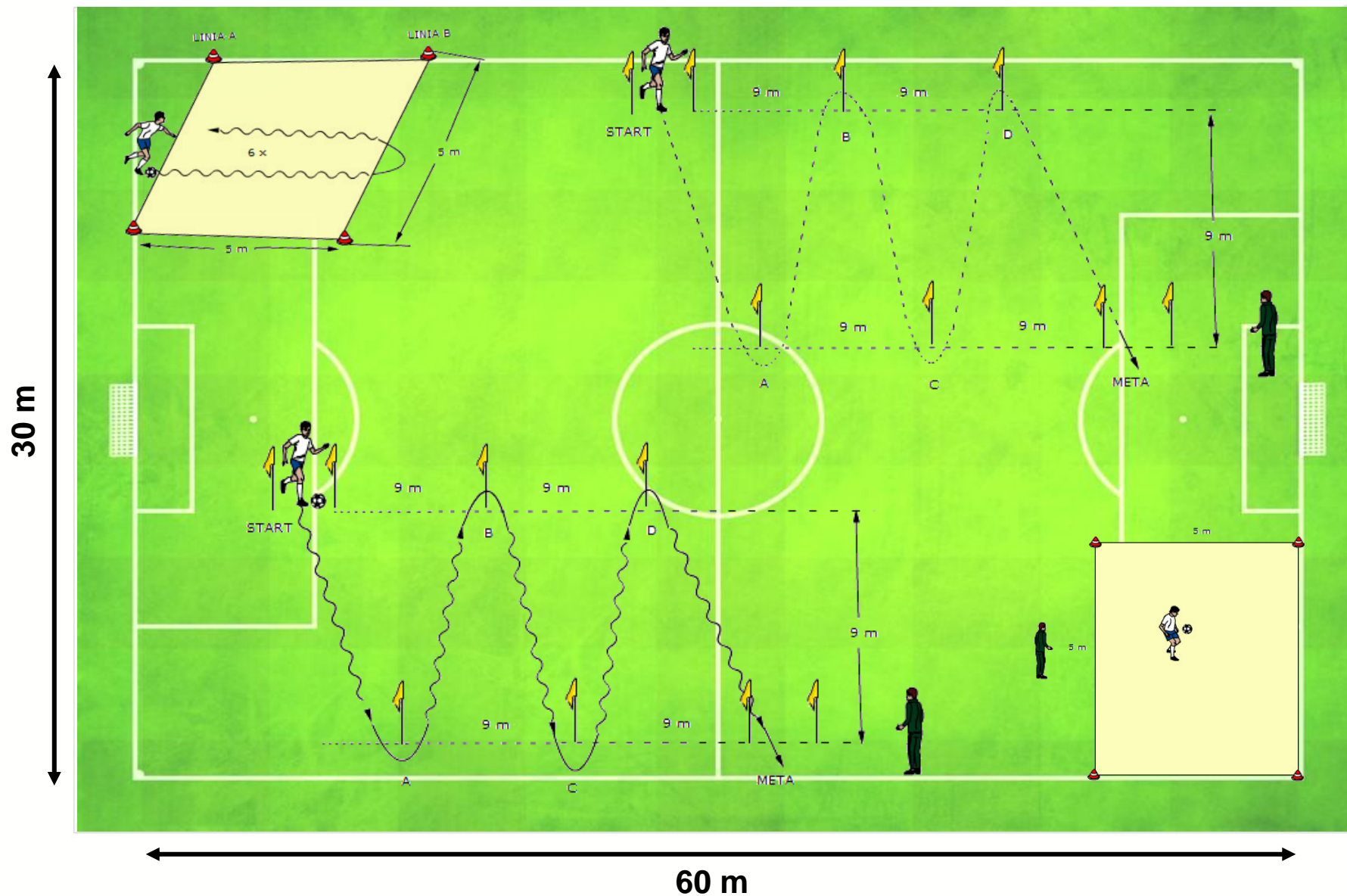
Sposób oceny: liczba odbić w czasie 30 sek. (stoper).



W polu 5 m x 5 m zawodnik rozpoczyna próbę podnosząc piłkę nogą z ziemi i zaczyna żonglerkę (w tym czasie włączany jest stoper). Próba trwa 30 sekund i liczona jest liczba cykli podbić piłki (cykl w tej próbie oznacza jedno odbicie nogą lewą lub prawą). Ocenie podlega liczba odbić piłki w cyklach w czasie 30 sekund. Próbę wykonuje się dwa razy. Odnotowuje się lepszy wynik. Dla kat. „Żak” - zawodnicy opuszczają piłkę z ręki, piłką może mieć kontakt z podłożem.

# Dzień Talentu AMO

## Rozmieszczenie testu na boisku typu Orlik



# Dzień Talentu AMO

## Normy - punktacja

	Zwroty z piłką	Drybling	Żonglerka	Bieg bez piłki
U-7	0 - 18,00 <b>1,5 pkt</b>	0 - 28,00 <b>1,5 pkt</b>	20 - ∞ <b>1,5 pkt</b>	0 - 18,00 <b>1,5 pkt</b>
	18,01 - 25,00 <b>1,0 pkt</b>	28,01 - 35,00 <b>1,0 pkt</b>	10 - 19 <b>1,0 pkt</b>	18,01 - 20,00 <b>1,0 pkt</b>
	25,01 - ∞ <b>0 pkt</b>	35,01 - ∞ <b>0 pkt</b>	0 - 9 <b>0 pkt</b>	20,01 - ∞ <b>0 pkt</b>
U-9	0 - 16,00 <b>1,5 pkt</b>	0 - 20,00 <b>1,5 pkt</b>	25 - ∞ <b>1,5 pkt</b>	0 - 15,00 <b>1,5 pkt</b>
	16,01 - 20,00 <b>1,0 pkt</b>	20,01 - 25,00 <b>1,0 pkt</b>	16 - 24 <b>1,0 pkt</b>	15,01 - 18,00 <b>1,0 pkt</b>
	20,01 - ∞ <b>0 pkt</b>	25,01 - ∞ <b>0 pkt</b>	0 - 15 <b>0 pkt</b>	18,01 - ∞ <b>0 pkt</b>
U-11	0 - 15,00 <b>1,5 pkt</b>	0 - 19,00 <b>1,5 pkt</b>	40 - ∞ <b>1,5 pkt</b>	0 - 14,00 <b>1,5 pkt</b>
	15,01 - 18,00 <b>1,0 pkt</b>	19,01 - 23,00 <b>1,0 pkt</b>	30 - 39 <b>1,0 pkt</b>	14,01 - 17,00 <b>1,0 pkt</b>
	18,01 - ∞ <b>0 pkt</b>	23,01 - ∞ <b>0 pkt</b>	0 - 29 <b>0 pkt</b>	17,01 - ∞ <b>0 pkt</b>



# Dzień Talentu AMO

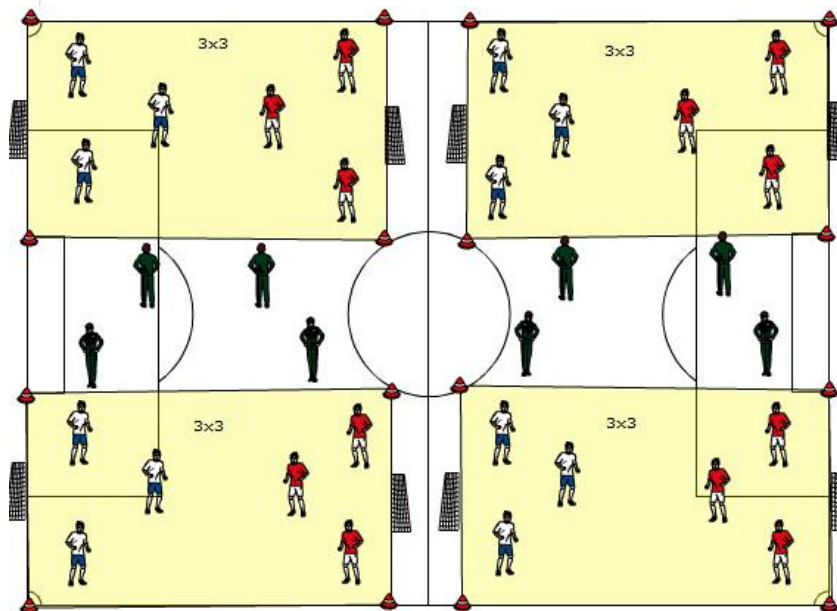
## Gra kontrolna na boisku typu Orlik

JUNIOR G – „Skrzat” – U-7      JUNIOR E i F – „Żak” i „Orlik” – U-9 i U-11  
wiek 6-7 lat      wiek 8-9 lat i 10-11 lat

### Gra 3x3 – dla kategorii wiekowej Skrzat – Junior G

Na boisku Orlik wyznaczamy 4 place do gry 3x3. Na boisku przebywają wyłącznie dzieci, które aktualnie uczestniczą w grze. Każdego kandydata ocenia min. 2 trenerów.

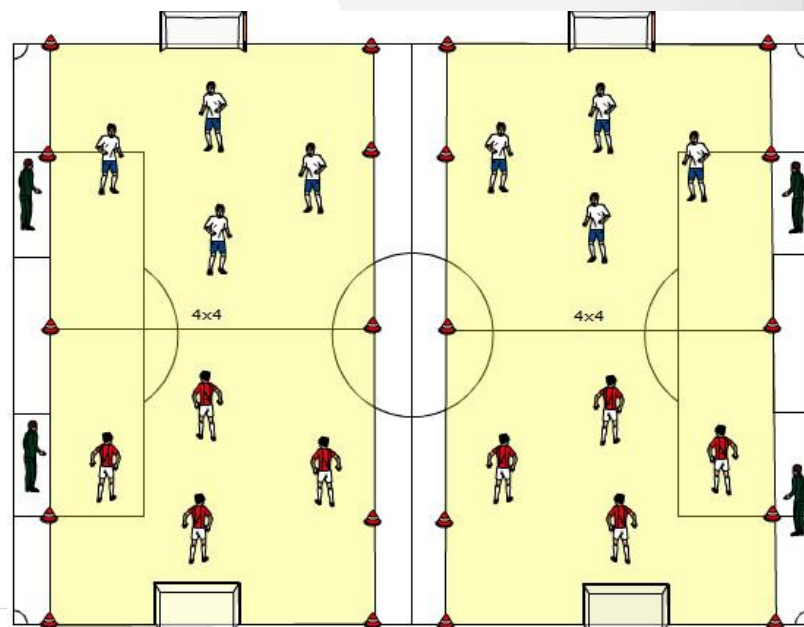
**Czas gry 2 x 5 min. Sposób oceny: skala szkolna: 1-6**



### Gra 4x4 – dla kategorii wiekowej Żak i Orlik – Junior E i F

Na boisku Orlik wyznaczamy 2 place do gry 4x4. Na boisku przebywają wyłącznie dzieci, które aktualnie uczestniczą w grze. Każdego kandydata ocenia min. 2 trenerów.

**Czas gry 2 x 7,5 min. Sposób oceny: skala szkolna: 1-6**



**System współzawodnictwa jest pochodną następującego układu etapów organizacji procesu szkolenia sportowego**

Junior G (do 7 lat)	SKRZAT (przedszkole)	4 x 4 (bez bramkarza)
Junior F (7–8/9 lat)	ŻAK (klasa I–II Podst.)	7 x 7 (1 + 6)
Junior E (9–10/11 lat)	ORLIK (klasa III–IV Podst.)	7 x 7 (1 + 6)
Junior D (11–12/13 lat)	MŁODZIK (klasa V–VI Podst.)	9 x 9 (1 + 8)
Junior C (13–14/15 lat)	TRAMPKARZ (I–II Gim)	11 x 11
Junior B (15–16/17 lat)	JUNIOR MŁODSZY (III Gim / I LO)	11 x 11
Junior A (17–18/19 lat)	JUNIOR (II i III LO)	11 x 11

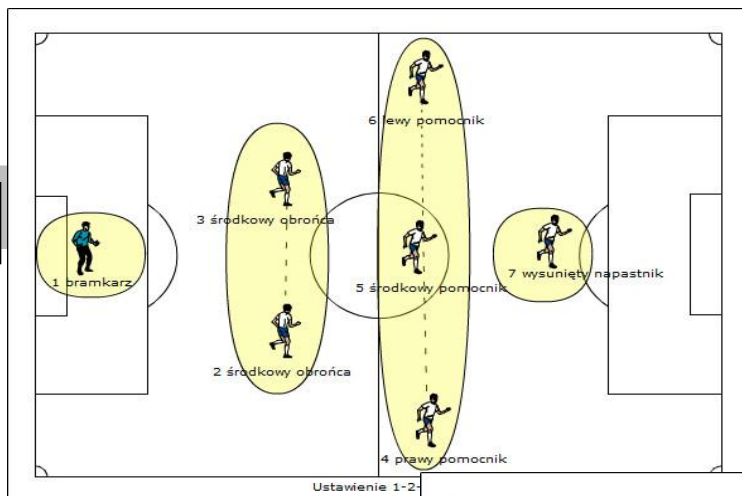


**AKADEMIA  
MŁODYCH ORŁÓW**  
PZPN

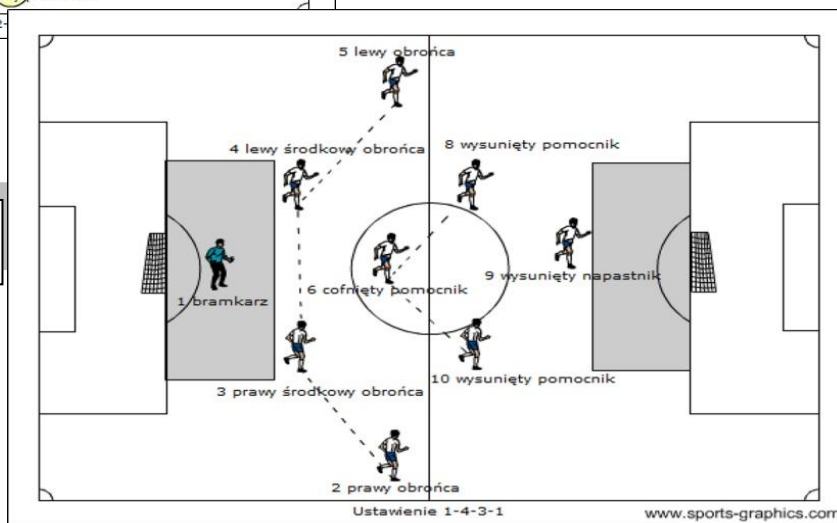
# Taktyka w grupach dziecięco- młodzieżowych – koncepcja przygotowania taktycznego do systemu 1-4-3-3



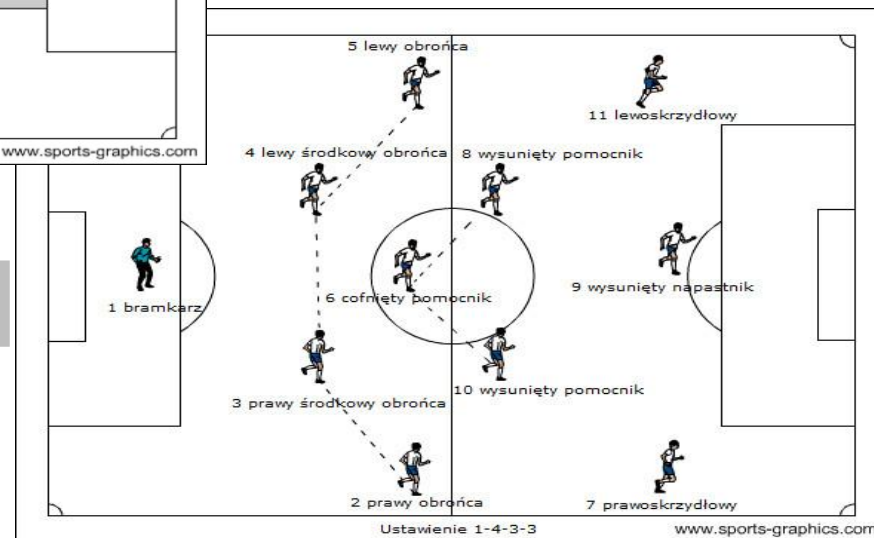
**1-2-3-1**



**1-4-3-1**

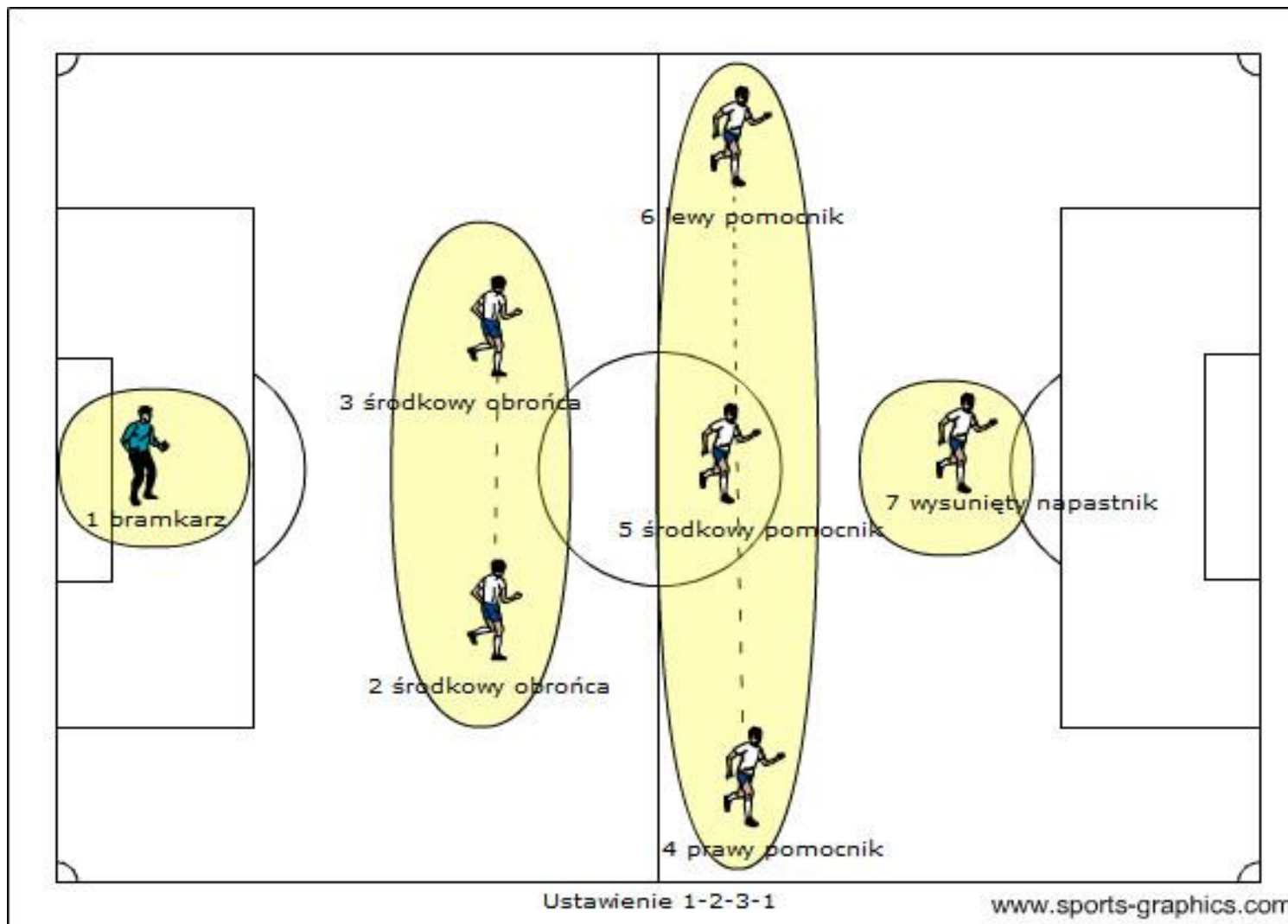


**1-4-3-3**



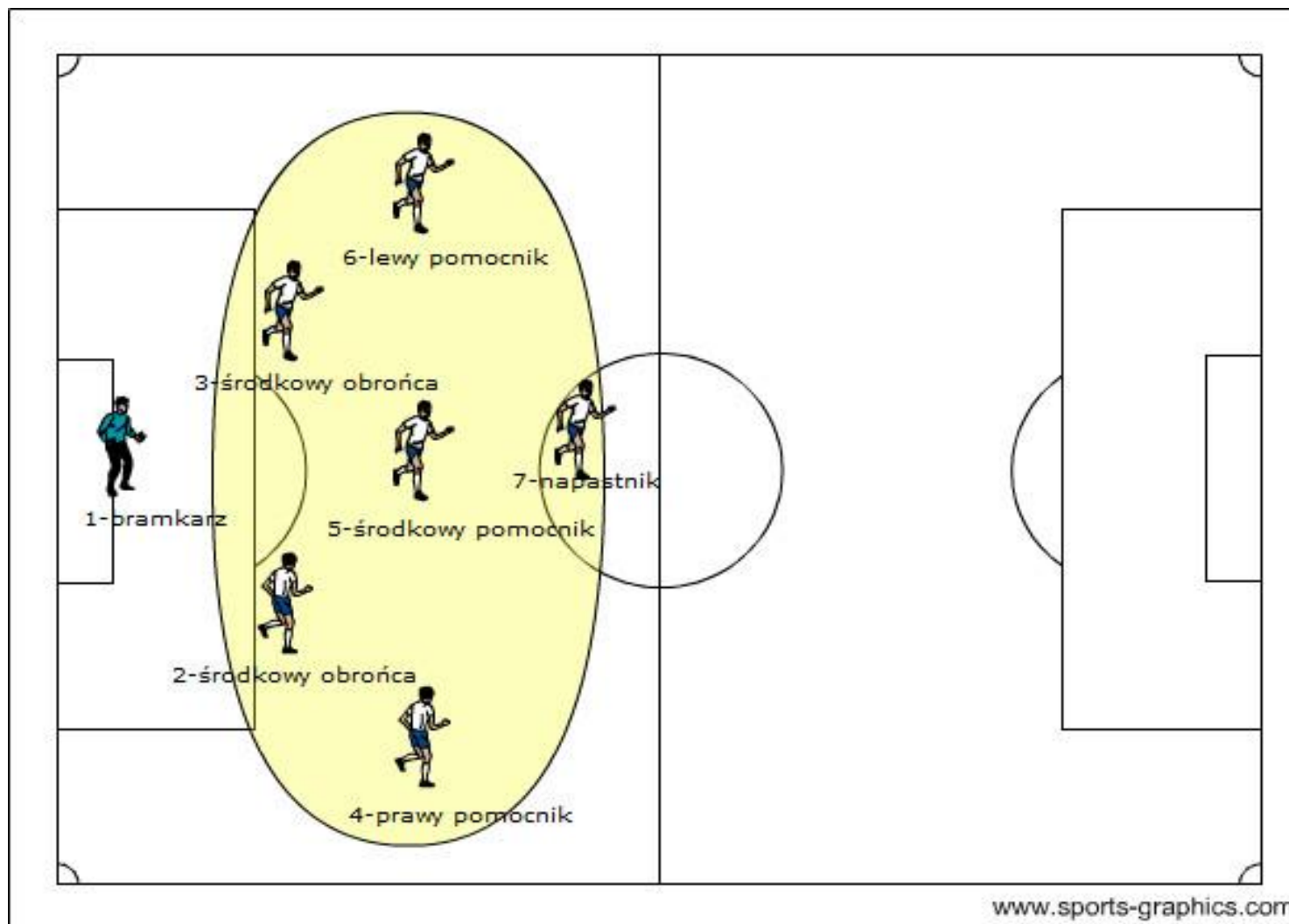
# Taktyka w grupach dziecięcych – 7 – osobowa piłka

## Ustawienie wyjściowe 1-2-3-1



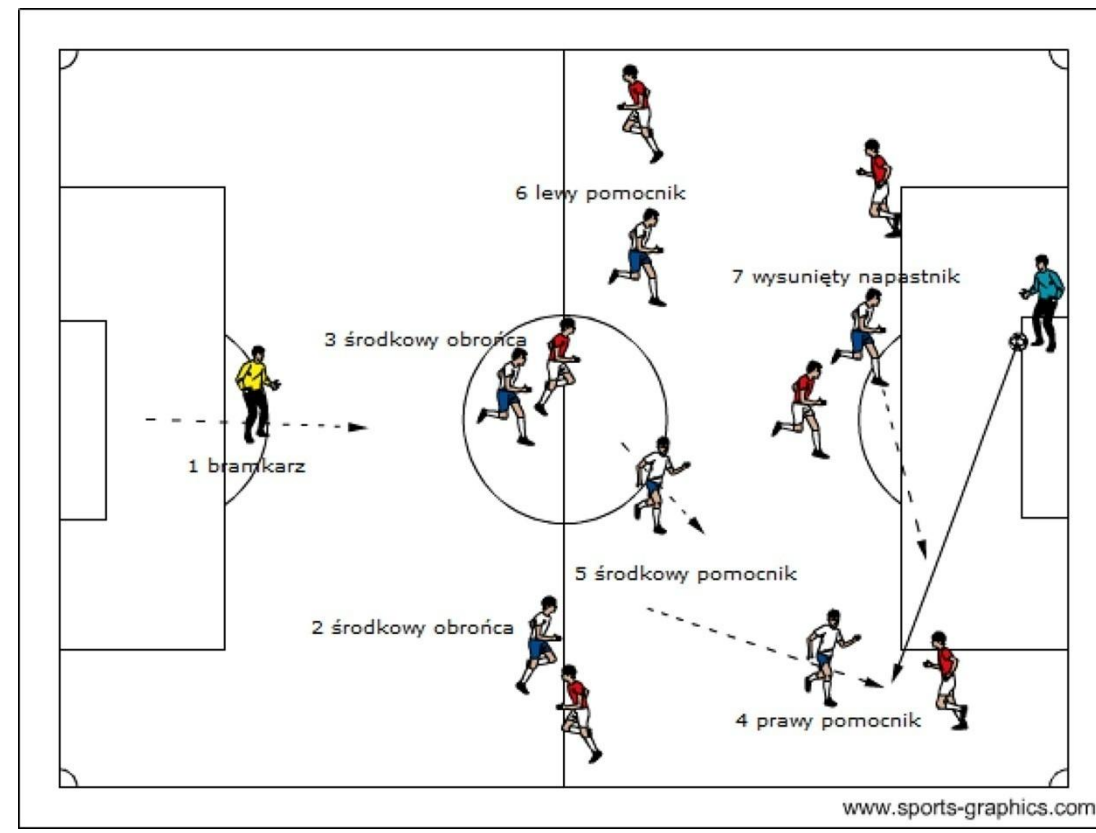
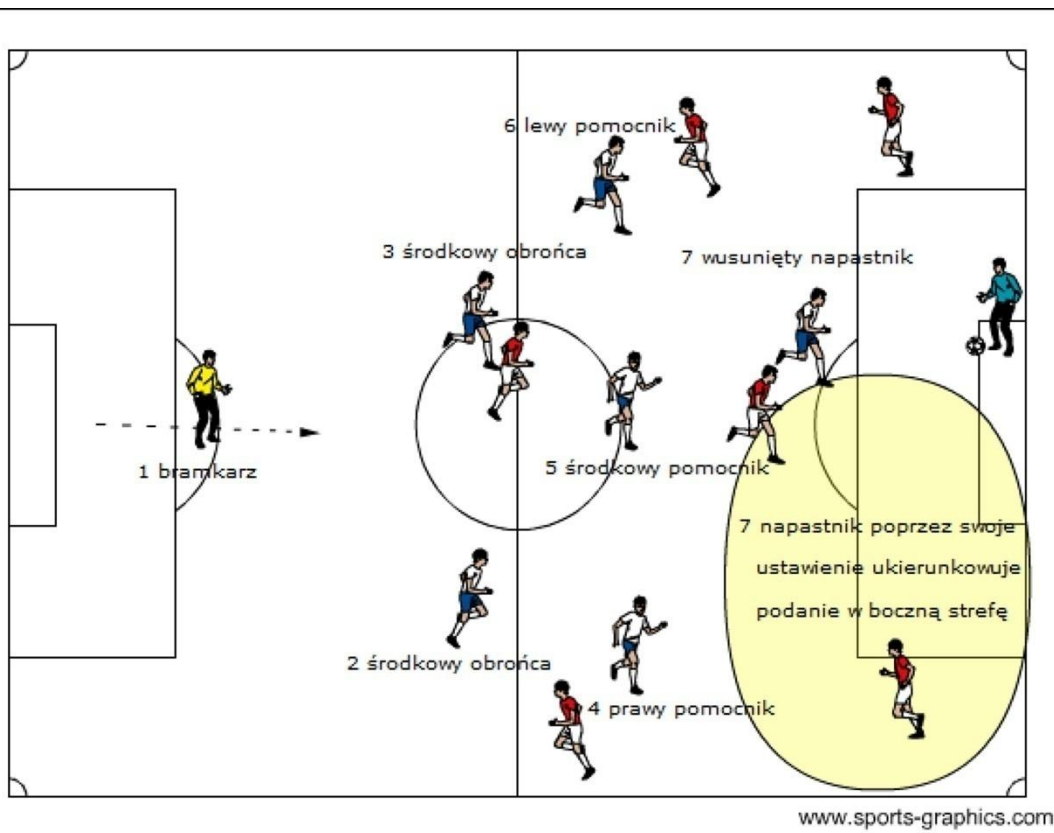
# Taktyka w grupach dziecięcych – 7 – osobowa piłka - defensywa

Ustawienie 1-2-3-1 w defensywie – pressing średni



# Taktyka w grupach dziecięcych – 7 – osobowa piłka - defensywa

Ustawienie 1-2-3-1 w defensywie – pressing  
pressing wysoki – ukierunkowanie podania w boczną strefę



# TYGODNIOWY ROZKŁAD ZAJĘĆ NA ORLIKU – PROPOZYCJA

	Tygodniowy harmonogram szkoleniowy AMO					
Dzień tygodnia	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	
Godziny zajęć						
16.30	Wyróżnione dzieci z innych klubów 18 osób 2 T AMO + trenerzy klubowi	<b>Skrzaty 1 i 2</b> grupa  2x16 osób  2 T AMO	<b>Orlik 1</b> grupa  18 osób  2 T AMO	<b>Skrzaty 1 i 2</b> grupa  2x16 osób  2 T AMO	<b>Orlik 2</b> grupa  18 osób  2 T AMO	
16.45						
17.00						
17.15		Wyróżnione dzieci z innych klubów 18 osób 2 T AMO + trenerzy klubowi	<b>Żaki 1 i 2</b> grupa  2x16 osób  2 T AMO	<b>Orlik 2</b> grupa  18 osób  2 T AMO	<b>Żaki 1 i 2</b> grupa  2x16 osób  2 T AMO	<b>Orlik 1</b> grupa  18 osób  2 T AMO
17.30						
17.45						
18.00						
18.15	Wyróżnione dzieci z innych klubów 18 osób 2 T AMO + trenerzy klubowi	<b>Żaki 1 i 2</b> grupa  2x16 osób  2 T AMO	<b>Orlik 2</b> grupa  18 osób  2 T AMO	<b>Żaki 1 i 2</b> grupa  2x16 osób  2 T AMO	<b>Orlik 1</b> grupa  18 osób  2 T AMO	
18.30						
18.45						
19.00						
19.15		Wyróżnione dzieci z innych klubów 18 osób 2 T AMO + trenerzy klubowi	<b>Żaki 1 i 2</b> grupa  2x16 osób  2 T AMO	<b>Orlik 2</b> grupa  18 osób  2 T AMO	<b>Żaki 1 i 2</b> grupa  2x16 osób  2 T AMO	<b>Orlik 1</b> grupa  18 osób  2 T AMO
19.30						
19.45						
20.00						

### Założenia:

liczba dzieci skrzat	2x16=32 osoby	trenują razem	
liczba dzieci żak	2x16=32 osoby	trenują razem	
liczba dzieci orlik	2x18=36 osoby	trenują osobno	liczba trenerów AMO = 2
liczba dzieci - kluby	2x18=36 osoby	trenują osobno	

**RAZEM 136 osób**



***Dziękujemy za uwagę***