



[www.uksdebno.pl](http://www.uksdebno.pl)

# DĘBNO

## Uczniowski Klub Sportowy

**RADOŚĆ • ZABAWA DRUŻYNA • PRZYJAŹŃ**

# UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY DĘBNO

## **PROGRAM SZKOLENIA**

*Dla kategorii wiekowej:*

# **ŻAK (8 – 9 lat)\***

*\* - stworzony na podstawie: Akademia Młodych Orłów – Polski Związek Piłki Nożnej*

## **Cele szkoleniowe w kategorii **ŻAK** :**



**Rozwijanie sprawności ogólnej:  
szybkość + koordynacja ruchowa**

**Wychowanie przez sport**

**Kształtowanie motywacji**

**Rozwijanie techniki indywidualnej**

**Rozwijanie taktyki w małych grach**

**Liczba zajęć w tygodniu: 2**

**Czas trwania zajęć: 75 minut**

# STRUKTURA ZAJĘĆ

75 MINUT

## Część WSTĘPNA:

- zbiórka, przywitanie
- zabawy porządkowo-orientacyjne
- zabawy ożywiające
- zabawy bieżne, skoczne

15 min

## Część GŁÓWNA – nauczanie ukierunkowane na rozwój

- koordynacja z piłką
- czucie piłki

10 min

## Część GŁÓWNA – nauczanie techniki

- **Tydzień 1:** prowadzenie, zwody, drybling + strzały
- **Tydzień 2 :** Podania/ przyjęcia + strzały
- **Tydzień 3:** Rozwijanie inteligencji piłkarskiej

20 min

## Część KOŃCOWA – GRA

- Małe gry uproszczone w równowadze i przewadze
- Małe turnieje

30 min

## Struktura **MIESIĘCZNEGO** cyklu treningowego w kategorii **ŻAK**

TYDZIEŃ	1, 2	3	4
TEMATYKA	prowadzenie, zwody, drybling(gra 1x1) + strzały	podania/przyjęcia + strzały	rozwijanie inteligencji gracza
CZAS TRWANIA	2 tygodnie = 4 jednostki	1 tydzień = 2 jednostki	1 tydzień = 2 jednostki

## Struktura **3 – MIESIĘCZNEGO** cyklu treningowego w kategorii **ŻAK**

3 cykle miesięczne	I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ
KWIECIEŃ	prowadzenie, zwody, drybling(gra 1x1) + strzały	podania/przyjęcia + strzały	rozwijanie inteligencji gracza	prowadzenie, zwody, drybling(gra 1x1) + strzały
MAJ	prowadzenie, zwody, drybling(gra 1x1) + strzały	podania/przyjęcia + strzały	rozwijanie inteligencji gracza	prowadzenie, zwody, drybling(gra 1x1) + strzały
CZERWIEC	prowadzenie, zwody, drybling(gra 1x1) + strzały	podania/przyjęcia + strzały	rozwijanie inteligencji gracza	prowadzenie, zwody, drybling(gra 1x1) + strzały

## Cele **SZKOLENIOWE** w kategorii **ŻAK**

prowadzenie, zwody, drybling(gra 1x1), + strzały	podania/przyjęcia + strzały	rozwijanie inteligencji gracza
<b>50 %</b>	<b>25 %</b>	<b>25 %</b>

## Rozgrywki klubowe w kat. **ŻAK, 8-9 lat** **I i II klasa SP - 5x5 (4+1)**

ZASIĘG TERYTORIALNY	ORGANIZATOR	FORMUŁA ROZGRYWEK	TERMINARZ ROZGRYWEK
ROZGRYWKI  LOKALNE	WOJEWÓDZKI ZPN -  TURNIEJE   KLUB – MECZE  TOWARZYSKIE	TURNIEJE – WYZNACZONE TERMINY   MECZE TOWARZYSKIE- WOLNE TERMINY WEEKENDOWE (zespoły umawiają się dowolnie)	RUNDA JESIENNA <ul style="list-style-type: none"><li>• drugi i czwarty weekend września</li><li>• trzeci weekend października</li></ul> RUNDA WIOSENNA <ul style="list-style-type: none"><li>• trzeci weekend kwietnia</li><li>• drugi i czwarty weekend maja</li><li>• drugi weekend czerwca</li></ul>

## PRZEPISY OGÓLNE – **ŻAK** (4 + 1)

<b>CZAS GRY</b>	<b>TURNIEJ:</b> Przy 3–4 meczach max. 2 x 15 min lub 1 x 20 min. Przy 5–7 meczach –max. 2 x 8 min lub 1 x 15 min. Powyżej 7 meczy –1 x 12 min
<b>WYMIARY BOISKA</b> długość /szerokość	<b>40–46 x 26–30m</b> (od pola karnego do pola karnego - szerokość ORLIKA)
<b>LICZBA i</b> <b>ZMIANY ZAWODNIKÓW</b>	<b>5 (4 + BRAMKARZ) /</b> <b>ZMIANY POWROTNE</b>
<b>WYMIARY BRAMEK</b>	<b>3 x 1,55 metra</b>
<b>WIELKOŚĆ PIŁKI</b>	<b>nr.4 / 4 light</b> lub ewentualnie piłka siatkowa
<b>POLE KARNE</b>	<b>11m. x 7m.</b>
<b>RZUT KARNY</b>	<b>7 m.</b>
<b>ROZPOCZECIE I</b> <b>WZNOWIENIE GRY</b>	<b>NIE MOŻNA ZDOBYĆ BRAMKI BEZPOŚREDNIO</b>
<b>RZUTY WOLNE</b>	<b>BRAMKE można zdobyć z połowy przeciwnika,</b> <b>odległość muru 5 metrów</b>
<b>RZUT ROŻNY</b>	<b>PRZEPISY GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ - PZPN</b>
<b>AUTY</b>	<b>WPROWADZENIE NOGĄ – nie można zdobyć bramki bezpośrednio, przeciwnik</b> <b>w odległości 3 metrów</b>
<b>WZNOWIENIE GRY PRZEZ</b> <b>BRAMKARZA / od bramki</b>	<b>DO POŁOWY BOISKA</b>
<b>SPALONY</b>	<b>NIE OBOWIĄDUJE</b>
<b>KARY INDYWIDUALNE</b>	<b>ZMIANA ZAWODNIKA UKARANEGO NA 2 minuty -</b> <b>ZESPÓŁ GRA W KOMPLECIE</b>
<b>FORMUŁA ROZGRYWEK</b>	<b>ZALECANE TURNIEJE lub MECZE TOWARZYSKIE</b>
<b>OBUWIE / OCHRANIACZE</b>	<b>MIEKKIE (tzw. Lanki, turfy) / OBOWIĄZKOWE</b>
<b>BADANIA</b>	<b>OBOWIĄZKOWE</b>
<b>LINIE</b>	<b>DOPUSZCZALNE STOŻKI</b>



# **BOISKO ORLIK – z wyznaczonymi boiskami do gry dla kategorii **ŻAK****

