



www.uksdebno.pl

DĘBNO
Uczniowski Klub Sportowy

RADOŚĆ • ZABAWA DRUŻYNA • PRZYJAŹŃ

UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY DĘBNO

PROGRAM SZKOLENIA

Dla kategorii wiekowej:

ORLIK (10 – 11 lat)*

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

Cele szkoleniowe w kategorii *ORLIK* :



Liczba zajęć w tygodniu: 2

Czas trwania zajęć: 90 minut

STRUKTURA ZAJĘĆ

90 MINUT

Część WSTĘPNA :

- Zbiórka, przywitanie
- Zabawy ożywiające
- Zabawy bieżne, skoczne
- Gimnastyka wzmacniająca mięśnie

15 min

Część GŁÓWNA – nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich

- Koordynacja ruchowa – praca z piłką

15 min

Część GŁÓWNA – nauczanie techniki

- **Tydzień 1:** prowadzenie piłki, zwody + strzały
- **Tydzień 2 :** Podania/przyjęcia + strzały
- **Tydzień 3:** Drybling(gra 1x1) + strzały
- **Tydzień 4:** Rozwij. INT. piłkarskiej

30 min

Część KOŃCOWA – GRA

- Gry od 1x1 do 7x7
- W równowadze i przewadze
- Z neutralnymi
- Turnieje

30 min

Struktura MIESIĘCZNEGO cyklu treningowego w kategorii ORLIK:

TYDZIEŃ	1	2	3	4
TEMATYKA	Prowadzenie piłki, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza
CZAS TRWANIA	1 tydzień = 2 jednostki	1 tydzień = 2 jednostki	1 tydzień = 2 jednostki	1 tydzień = 2 jednostki

Struktura 3 – MIESIĘCZNEGO cyklu treningowego w kategorii ORLIK:

3 cykle miesięczne	I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ
KWIECIEŃ	Prowadzenie piłki, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza
MAJ	Prowadzenie piłki, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza
CZERWIEC	Prowadzenie piłki, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza

Cele **SZKOLENIOWE** w kategorii **ORLIKI i MŁODZIKI**

Prowadzenie piłki, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza
25 %	25 %	25 %	25 %

Rozgrywki klubowe w kat. **ORLIK, 10-11 lat** **III i IV klasa SP - 7x7 (6+1)**

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

PRZEPISY OGÓLNE ORLIK – (6 + 1)

CZAS GRY	<p>TURNIEJ: Przy 3–4 meczach max. 2 x 20 min lub 1 x 25 min. Przy 5–6 meczach –max. 2 x 10 min lub 1 x 20 min. Powyżej 6 meczy – max. 1 x 15 min</p>
WYMIARY BOISKA długość /szerokość	50–56 x 26–30m
LICZBA i ZMIANY ZAWODNIKÓW	7 (6 + BRAMKARZ) / ZMIANY POWROTNE
WYMIARY BRAMEK	5 x 2 m.
WIELKOŚĆ PIŁKI	nr. 4
POLE KARNE	15 x 9 m.
RZUT KARNY	9 m.
ROZPOCZECIE I WZNOWIENIE GRY	NIE MOŻNA ZDOBYĆ BRAMKI BEZPOŚREDNIO
RZUTY WOLNE	BRAMKE można zdobyć z połowy przeciwnika, odległość muru 5 metrów
RZUT RÓŻNY	PRZEPISY GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ - PZPN
AUTY	WPROWADZENIE NOGĄ – nie można zdobyć bramki bezpośrednio, przeciwnik w odległości 3 metrów
WZNOWIENIE GRY PRZEZ BRAMKARZA / od bramki	DO POŁOWY BOISKA
SPALONY	NIE OBOWIĄZUJE
KARY INDYWIDUALNE	2 min, 2 min, wykluczenie – zawodnik kończy grę ZESPÓŁ GRA w komplecie
FORMUŁA ROZGRYWEK	ZALECANE TURNIEJE lub MECZE TOWARZYSKIE
OBUWIE / OCHRANIACZE	MIEKKIE (tzw. Lanki, turfy) / OBOWIĄZKOWE
BADANIA	OBOWIĄZKOWE
LINIE	DOPUSZCZALNE STOŻKI

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

