

AKADEMIA PIŁKARSKA

WARTA GORZÓW



Trening indywidualny

AP WARTA GORZÓW

Trening indywidualny w kategorii skrzat, żak, orlik, młodzik.

Trening indywidualny...? To proces polegający na rozwijaniu i doskonaleniu zdolności motorycznych oraz umiejętności technicznych piłkarza. Rozwój powyższych czynności pozwala zawodnikowi na bardziej efektywną grę.

Trening powinien uwzględniać doskonalenie zadań treningowych wynikających z aktualnego stanu wytrenowania, posiadanych umiejętności a także przygotować zawodnika do gry na każdej pozycji (wszechstronność).

Do kategorii junior D (młodzik) trening indywidualny powinien dotyczyć rozwoju „słabych stron zawodnika”, czyli elementów techniki indywidualnej, które zawodnik ma na niższym poziomie.



ORGANIZACJA TRENINGU:

- małe podgrupy ćwiczebne (8-12 zawodników), forma stacyjna jako najbardziej efektywna forma pracy
- 2-3 trenerów podczas zajęć (1 trener na 3-4 dzieci)
- praca nad słabszymi stronami (słabszą nogą)
- realizacja zadań szkolenia w części głównej zajęć w formie indywidualnej lub dwójkowej
- odpowiedni dobór współpartnera do ćwiczeń lub gry 1x1 (podobny poziom)

ZASADY ORGANIZACYJNO – METODYCZNE:

- ❖ **główne zadania (priorytety) treningowe w treningu indywidualnym – działania indywidualne.**
 - **słabsza noga (stosunek pracy nogi słabszej nad silniejszą to ok. 70%/30%)**
 - drybling – gra 1x1
 - bardzo szybkie prowadzenia piłki, zwody
 - doskonalenie różnych form strzałów (wykorzystanie 2 dużych i różnych małych bramek)
- ❖ **praca w formie treningu stacyjnego 1 RAZ W TYGODNIU**
 - – po 3/4 zawodników na pozycji + 1 trener (korekta) – na treningu 2/3 trenerów
- ❖ **wielokrotność powtórzeń – to podstawa doskonalenia działania**
 - automatyzm – duża liczba piłek
- ❖ **koncentracja trenera na poprawianiu błędów i coachingu**

METODYCZNIE:

- od ćwiczenia łatwego do trudnego
- od ćwiczenia prostego do kompleksowego
- od ćwiczenia znanego do nieznanego
- początkowo w wolnym tempie (dokładność) do SZYBKOŚCI DZIAŁANIA
- dobór par pod względem umiejętności gry 1x1

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	STACJA I – wymiana podań + strzał	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: 4 Czas: 10 minut Sprzęt: pacholki, piłki, czapeczki		1- podanie środkowego do boku, w momencie przyjęcia przez bocznego drugi zawodnik środkowy obiega kolegę i wychodzi do podania 2- (2/3)-boczny podaje do drugiego środkowego 3- środkowy odgrywa bocznemu 4- dogranie do środka i wykończenie akcji strzałem do bramki Wariant: -wszystkie podania oraz uderzenie do bramki bezpośrednie („z pierwszej piłki”)

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	STACJA II – podanie i gra 1x1	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: 4 Czas: 10 minut Sprzęt: czapeczki, pacholki, piłki		Zawodnik podaje piłkę i imituje rolę obrońcy. Zawodnik, który otrzyma podanie wykonuje zwód pojedynczy, podwójny, pojedyncze przełożenie nogi nad piłką oraz przeprowadza piłkę przez jedną z dwóch niebieskich bramek. Należy zwrócić uwagę na: -wprowadzenie i podanie piłki nogą słabszą -wyjście przeciwnika (zwód od przeciwnika i wyjście do piłki) -przyjęcie właściwą nogą, wykonanie zwodu i wyjście na nogę słabszą -podczas gry bez imitacji przyjęcia kierunkowe

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	STACJA IV	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: 4 Czas: 10 minut Sprzęt: piłki, czapeczki		Zawodnik prowadzi piłkę kierunku wskazanej przez trenera czapeczki, zostawia piłkę koledze po czym wykonuje chw. koordynacyjne i zajmuje jego miejsce. Drugi zawodnik przejmuję piłkę i oddaje strzał do dowolnej bramki, następnie zabiera piłkę i prowadząc ją wraca na początek ćwiczenia. Warianty: - różne wprowadzenie piłki - strzał do ustalonej bramki - zatrzymanie przy dowolnej czapeczce

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	STACJA III – wymiana podań + strzał	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: 4 Czas: 10 minut Sprzęt: pacholki, piłki		1-zawodnik wykonuje podanie do partnera, który przed otrzymaniem podanie wychodzi na pozycję 2- zagranie na drugą stronę (wyjście na pozycję) 3-dogranie do środka oraz wykończenie akcji strzałem do bramki Uwaga: należy zwrócić uwagę na: -wychodzenie na pozycję przed otrzymaniem podania -podanie oraz strzał nogą słabszą -komunikacja

Trening indywidualny w AP Warta

– zasady organizacji ćwiczeń:

- ✓ 3-4 stacje – 3/4 trenerów, w tym trener – koordynator, kontrola czasu pracy na stacjach
- ✓ dobór ćwiczeń na stacjach – trener – koordynator
- ✓ część główna – trening indywidualny – ok. 50 min.
- ✓ 1 obwód złożony z 3/4 stacji – przechodzenie wg wskazówek zegara
- ✓ czas pracy na stacji – ok. 12 min z przerwą i przejściem do następnej stacji
- ✓ ćwiczenia na stacjach dobrane wg tematu zajęć (wg programu szkolenia)
- ✓ dobór ćwiczeń i intensywność pracy (szybkość wykonania i liczba powtórzeń ćwiczenia) określa trener
- ✓ słabsza noga (stosunek pracy nogi słabszej nad silniejszą to 70%/30%)
- ✓ coaching – podstawa pracy trenera – zwracamy uwagę na właściwe techniczne wykonanie ćwiczenia

*CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ O TRENINGU
INDYWIDUALNYM?*

CHCESZ PODNIEŚĆ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI?

*A MOŻE TRENUJESZ W INNYM KLUBIE I CHCESZ MIEĆ
DODATKOWE TRENINGI?*

DOŁĄCZ DO TRENINGU INDYWIDUALNEGO W AP WARTA GORZÓW!

WIĘCEJ INFORMACJI :

biuro@apwartagorzow.pl 516139410

*A już niedługo wszystkie dzieci uczestniczące w projekcie zostaną
wyposażone w sprzęt treningowy!*



FACEBOOK.COM/APWARTAGORZOW

APWARTAGORZOW.PL

*"Nie należy lekceważyć drobnostek,
bo od nich zależy doskonałość."*

