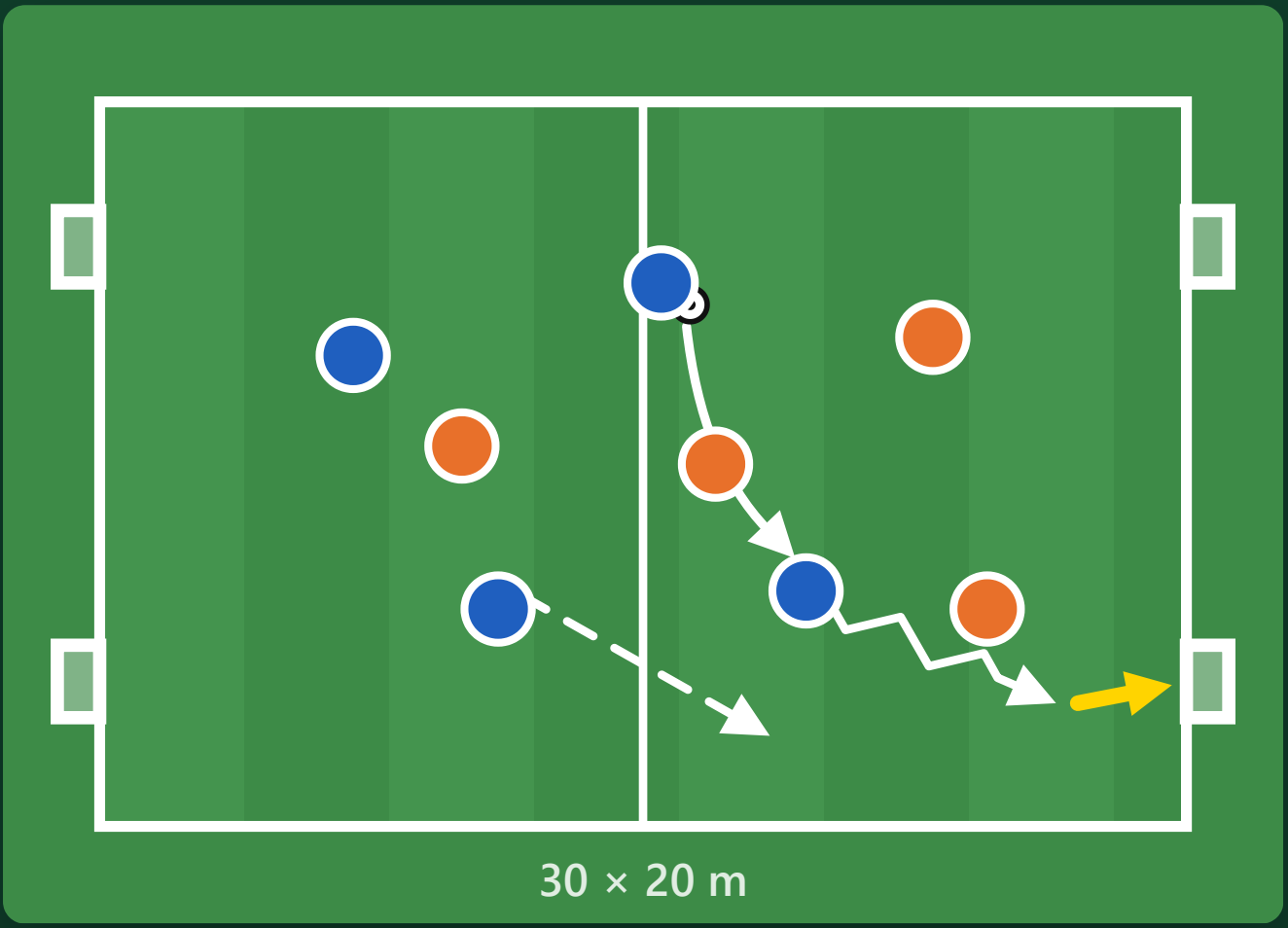
GOTOWY TRENING

PRÓBKA GRATIS

3 gotowe treningi gratis

Próbka z Niezbędnik Trenera Piłkarskiego: gotowe treningi dla piłki nożnej młodzieżowej



Orlik · Prowadzenie piłki i zwody

Młodzik · Podanie i przyjęcie piłki

Żak · Jak najwięcej kontaktów w małej hali

WYDRUKUJ · ZŁÓŻ · IDŹ NA BOISKO

Jak czytać trening

Każdy trening mieści się na jednej stronie: cztery ćwiczenia z rysunkiem, czasy, organizacja i na co zwrócić uwagę. Wystarczy go wydrukować i zabrać ze sobą na boisko.



Zawodnicy dwóch drużyn



Joker (gra z drużyną, która ma piłkę) i bramkarz



Trener



Pachołek i talerzyk



Piłka i mała bramka



Podanie



Bieg bez piłki



Prowadzenie piłki



Strzał

Budowa każdego treningu

1 · Rozgrzewka

Rozgrzewka z piłką, dużo kontaktów z piłką, żadnego stania w kolejce.

2 · Część główna A

Technika lub umiejętność, na której skupia się trening.

3 · Część główna B

Ten sam temat w sytuacji z przeciwnikiem: 1 na 1, dziadek (rondo), przewaga liczebna.

4 · Gra

Forma meczowa z zasadą, która wspiera temat treningu.

Jak pracować z treningiem

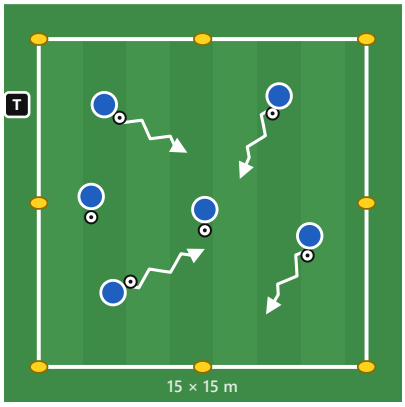
1. **Wydrukuj stronę** i złóż ją na pół. Zmieści się w kieszeni albo w teczce.
2. **Przygotuj sprzęt** według wiersza „Sprzęt" na górze. Wyznacz przestrzeń talerzykami, zanim przyjdą zawodnicy.
3. **Czasy są orientacyjne.** Jeśli dzieci ćwiczenie bawi, niech trwa dłużej. Jeśli nie działa, sięgnij po wariant na dole.
4. **Liczba zawodników** jest podana dla grupy wskazanej na górze. Przy mniejszej liczbie zmniejsz przestrzeń, przy większej ustaw dwa stanowiska obok siebie, żeby nikt nie stał w kolejce.
5. **Na co zwrócić uwagę** (punkty z ptaszkiem) mów zawodnikom krótko w trakcie gry, jedną rzecz naraz.

Wymiary przestrzeni i liczba powtórzeń to zalecenia. Dostosuj je do wieku, liczby zawodników i miejsca, którym dysponujesz.

Prowadzenie piłki i zwody

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
75 min	10–14 zawodników	Zawodnik nie boi się pojedynku 1 na 1 i potrafi zmienić kierunek z piłką.

Sprzęt: piłka dla każdego, talerzyki, 2 małe bramki, 4 małe bramki, znaczniki



1 ROZGRZEWKA — 12 MIN

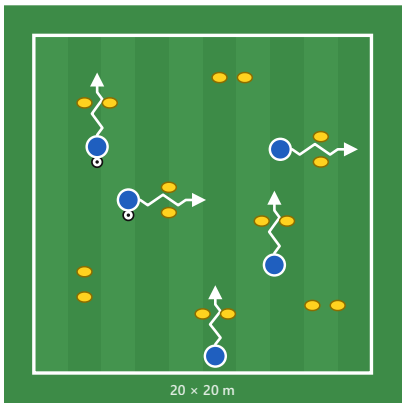
Sygnalizator

Kwadrat 15 × 15 m, każdy zawodnik ma piłkę.

Zawodnicy swobodnie prowadzą piłkę po kwadracie. Trener pokazuje kolory: zielony = prowadzenie w spokojnym tempie, pomarańczowy = zatrzymać piłkę podeszwą i ruszyć w innym kierunku, czerwony = zatrzymać piłkę i usiąść na niej. Po 3 minutach dodaj niebieski: prowadzenie tylko słabszą nogą.

- ✓ Trzymaj piłkę blisko nogi, rób krótkie dotknięcia.
- ✓ Głowa w górze: patrz na trenera, nie na piłkę.
- ✓ Po zmianie kierunku przyspiesz.

Utrudnienie: dwóch zawodników bez piłki próbuje wykopać pozostałym piłki z kwadratu.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 18 MIN

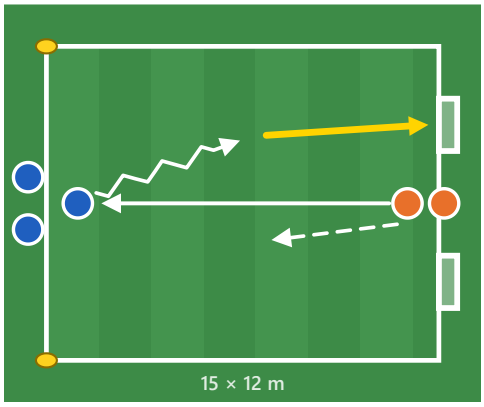
Wyścig przez bramki ze zwodem

Przestrzeń 20 × 20 m, 8 bramek z talerzyków (szerokość 1,5 m). Wszyscy z piłką.

Zawodnicy mają 45 sekund, aby przeprowadzić piłkę przez jak najwięcej bramek. Tuż przed każdą bramką wykonują zwód (zwód strzałem, zatrzymanie piłki podeszwą, obrót Cruyffa). Przez tę samą bramkę nie wolno przejechać dwa razy z rzędu. Po rundzie 30 s przerwy, zawodnicy podają swój wynik. 6 rund, co dwie rundy nowy zwód.

- ✓ Zwód wykonuj tuż przed bramką, nie daleko od niej.
- ✓ Po zwodzie mocno przyspiesz.
- ✓ Używaj obu nóg.

Utrudnienie: 2–3 „łowców" bez piłki broni bramek. Ułatwienie: szersze bramki (2,5 m) i bez zwodu.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 20 MIN

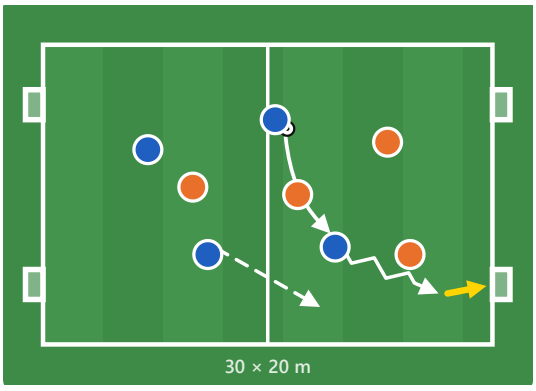
1 na 1 na dwie małe bramki

Boisko 15 × 12 m, z jednej strony 2 małe bramki. Atakujący (A) w kolejce naprzeciw bramek, obrońcy (B) między bramkami. Przy większej grupie 2 takie boiska.

Obrońca podaje do atakującego i od razu go atakuje. Atakujący strzela do jednej z dwóch małych bramek. Gdy obrońca odbierze piłkę, ma punkt za przeprowadzenie jej przez linię atakujących. Po akcji zamiana kolejek.

- ✓ Atakujący: pierwszy kontakt w ruch, prosto na obrońcę.
- ✓ Zwodem wyprowadź obrońcę z równowagi i atakuj wolną bramkę.
- ✓ Obrońca: ustaw się bokiem i spychaj atakującego do jednej bramki.

Utrudnienie: 6 sekund na gola. Ułatwienie: obrońca rusza dopiero po pierwszym kontakcie atakującego.



4 GRA — 20 MIN

4 na 4 na cztery małe bramki

Boisko 30 × 20 m, na każdej krótszej stronie 2 małe bramki w rogach. Dwie drużyny po 4, pozostali zmieniają się co 3 minuty.

Każda drużyna broni dwóch bramek i atakuje dwie. Gra bez bramkarzy. Gol po minięciu rywala zwodem liczy się podwójnie. 4 × 4 minuty, między nimi minuta przerwy.

- ✓ Gdy obrona ściągnie się pod jedną bramkę, przenieś grę na drugą.
- ✓ Odwaga w pojedynkach 1 na 1: błędy tutaj nie szkodzą.
- ✓ Po stracie piłki od razu atakuj przeciwnika.

Ułatwienie: dodaj jokera, który zawsze gra z drużyną mającą piłkę.

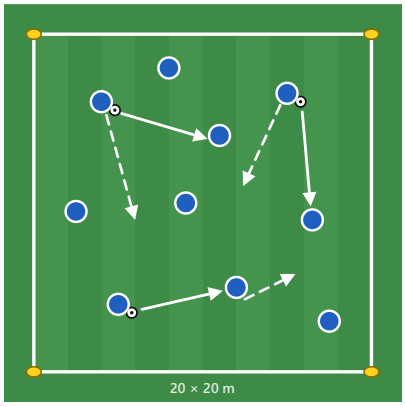
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Jakiego zwodu użyliście dziś w grze i dlaczego zadziałał?

Ćwiczenia łącznie 70 min + część końcowa

Podanie i przyjęcie piłki

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	12–16 zawodników	Zawodnicy podają dokładnie i szybko, a pierwszym kontaktem przygotowują sobie kolejne zagranie.

Sprzęt: piłki, talerzyki, pachołki, znaczniki, 2 bramki, znaczniki w 3 kolorach



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

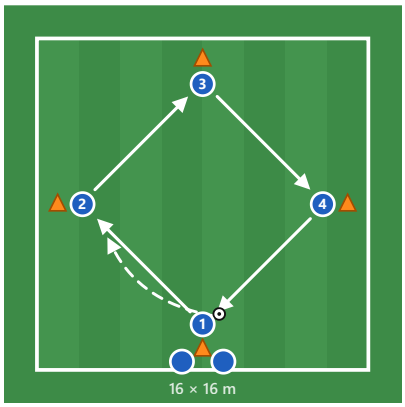
Podaj i znajdź wolne miejsce

Kwadrat 20 × 20 m, 12 zawodników, 6 piłek.

Zawodnicy z piłką prowadzą ją i podają do kolegów bez piłki, którzy się im oferują. Po podaniu zawodnik od razu przemieszcza się na inne wolne miejsce. Po 3 minutach gra na dwa kontakty, potem na jeden kontakt dla tego, kto zaoferował się w porę.

- ✓ Oferuj się do wolnego miejsca, nie stój za kolegą.
- ✓ Przed przyjęciem piłki rozejrzyj się.
- ✓ Przyjmij piłkę otwartym ciałem, kierunkiem od siebie.

Utrudnienie: dwóch zawodników w znacznikach próbuje przechwytywać podania.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

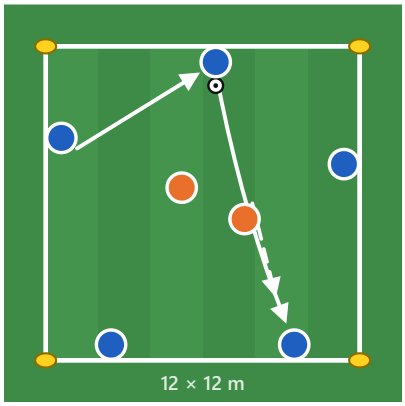
Romb: podaj i biegnij za piłką

4 pachołki ustawione w romb (odległość ok. 11 m). Przy pierwszym pachołku 3 zawodników z piłkami, przy pozostałych po 1–2 zawodników. Ustaw 2 romby, żeby nie czekać.

Zawodnik 1 podaje do 2 i biegnie na jego miejsce. Zawodnik 2 przyjmuje piłkę w kierunku 3, podaje i biegnie za piłką. Tak samo dalej 3 → 4 → z powrotem do 1. Po 4 minutach zmień kierunek. Potem wariant ze zwrotnym podaniem: 2 oddaje piłkę 1, a ten podaje w bieg do 3.

- ✓ Podanie po ziemi, wewnętrzną częścią stopy, na nogę dalszą od przeciwnika.
- ✓ Pierwszy kontakt już w kierunku kolejnej stacji.
- ✓ Zawołaj imię kolegi i podawaj w bieg.

Utrudnienie: dwie piłki naraz i gra na dwa kontakty. Ułatwienie: odległość 8 m.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

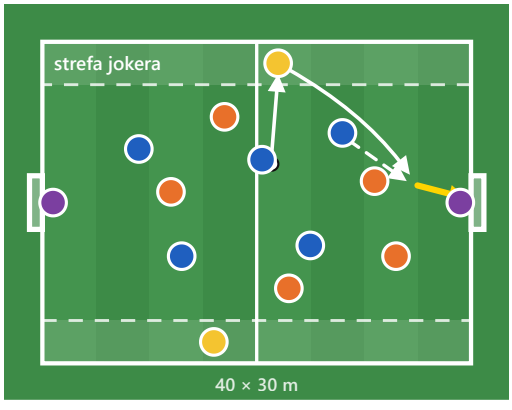
Dziadek (rondo) 5 na 2

Kwadrat 12 × 12 m, 5 zawodników na obrzeżach, 2 obrońców w środku. Przy większej liczbie zawodników 2 dziadki obok siebie.

Pięciu zawodników utrzymuje piłkę przeciwko dwóm obrońcom. Za 10 podań bez straty jest punkt. Kto straci piłkę lub poda poza kwadrat, idzie do środka na miejsce obrońcy, który był tam najdłużej. Rundy po 3 minuty.

- ✓ Zawodnik z piłką powinien zawsze mieć dwie opcje podania, z lewej i z prawej.
- ✓ Gdy między obrońcami otworzy się luka, podaj między nich.
- ✓ Obrońcy: atakujcie razem, jeden naciska na piłkę, drugi zamyka podanie środkiem.

Utrudnienie: maks. 2 kontakty, potem 1 kontakt. Ułatwienie: 5 na 1.



4 GRA — 25 MIN

5 na 5 + 2 jokerzy na skrzydłach

Boisko 40 × 30 m, 2 bramki z bramkarzami. Wzdłuż każdej linii bocznej strefa 4 m dla jokera, który gra z drużyną mającą piłkę.

Gra 5 na 5 z bramkarzami. Jokerzy poruszają się tylko w swojej strefie i grają na dwa kontakty. Gol po podaniu od jokera liczy się podwójnie. 3 × 7 minut, po każdej rundzie zmień jokerów.

- ✓ Poszerz grę: podaj do jokera i od razu oferuj się przed bramką.
- ✓ Po podaniu na skrzydło biegnij do przodu.
- ✓ Po stracie piłki szybko przejdź do obrony.

Ułatwienie: jokerzy bez ograniczenia kontaktów. Utrudnienie: cała drużyna maks. 3 kontakty.

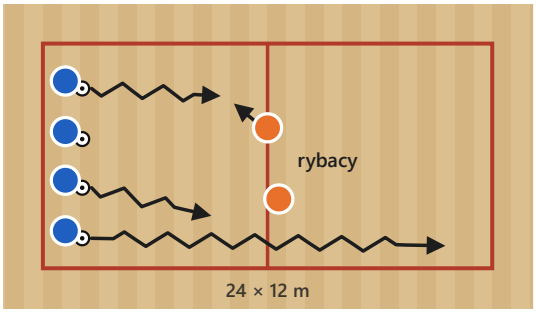
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Kiedy dziś udało wam się podanie, po którym kolega nie musiał się zatrzymywać?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Jak najwięcej kontaktów w małej hali

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
60 min	8–12 zawodników	Dużo kontaktów z piłką i radość z gry nawet w małej przestrzeni.

Sprzęt: piłka dla każdego, talerzyki, 2 ławeczki gimnastyczne, 4 materace, znaczniki



1 ROZGRZEWKA — 10 MIN

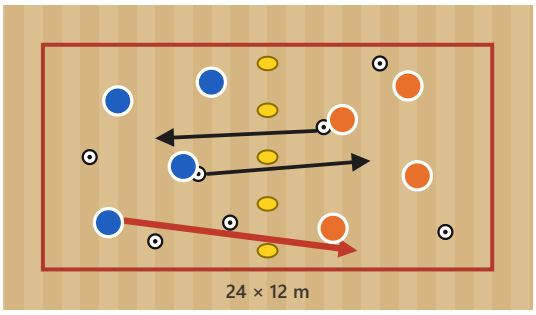
Rybacy z piłką

Cała hala (ok. 24 × 12 m). Dzieci z piłkami przy jednej ścianie, 1–2 rybaków bez piłki na środku.

Dzieci wołają: „Rybaku, rybaku, jaka głęboka woda?" i na odpowiedź rybaka prowadzą piłki na drugą stronę hali. Rybacy starają się wykopać piłkę. Komu ją wykopią, ten odkłada piłkę pod ścianę i zostaje rybakiem. Gra trwa, dopóki nie zostaną dwie ostatnie osoby.

- ✓ Piłka blisko nogi, małe dotknięcia.
- ✓ Patrz, gdzie jest rybak, i omiń go.
- ✓ Chwal odwagę, nie tylko zwycięzców.

Ułatwienie: rybak tylko „łapie" dotknięciem ręki w ramię. Utrudnienie: prowadzenie tylko słabszą nogą.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 15 MIN

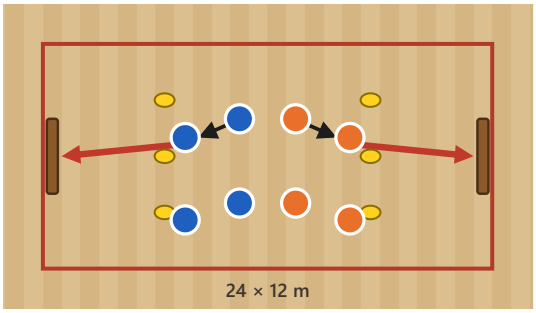
Posprzątaj swój ogródek

Hala podzielona na pół (linia lub rząd talerzyków). Dwie drużyny, każda na swojej połowie, co najmniej 1 piłka na zawodnika.

Na sygnał zawodnicy kopią piłki na połowę rywala, podaniem lub strzałem po ziemi. Piłek nie wolno brać do rąk. Po 60 sekundach gwizdek: wygrywa drużyna, która ma na swojej połowie mniej piłek. 6–8 rund.

- ✓ Kop po ziemi, nie wysoko (bezpieczeństwo w hali).
- ✓ Najpierw przyjmij i ustaw sobie piłkę, potem kop.
- ✓ Zmieniaj prawą i lewą nogę.

Utrudnienie: liczą się tylko kopnięcia słabszą nogą. Ułatwienie: więcej piłek i mniejsza hala.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 15 MIN

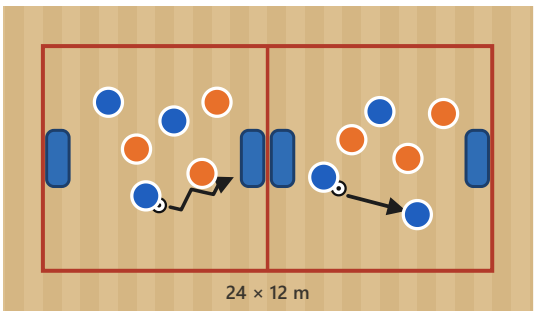
Strzały w ławeczkę

Na obu końcach hali ławeczka gimnastyczna położona na boku przy ścianie jako cel. Linia strzału z talerzyków 6 m od ławeczki. Zawodnicy w parach, każda drużyna strzela do swojej ławeczki.

Jeden z pary podaje, drugi przyjmuje piłkę i strzela do ławeczki zza linii. Trafienie = punkt dla drużyny. Po strzale zawodnicy zamieniają się rolami i biegną po piłkę. Drużyny zliczają punkty w ciągu 2 minut, 5 rund.

- ✓ Przyjmij piłkę w bok, nie pod siebie.
- ✓ Noga podporowa obok piłki, uderz podbiciem.
- ✓ Po strzale od razu wracaj: dużo powtórzeń.

Utrudnienie: przed strzałem obiegnij talerzyk. Ułatwienie: linia 4 m od ławeczki.



4 GRA — 15 MIN

3 na 3 na materace

Hala podzielona w poprzek na 2 boiska 12 × 12 m. Na końcach każdego boiska materac zamiast bramki.

Gra 3 na 3. Gol = piłka zatrzymana podeszwą na materacu rywala: trzeba tam piłkę doprowadzić, strzał się nie liczy. Bez bramkarzy i bez autów, ściana jest kolegą z drużyny. Mecze po 3 minuty, zwycięzcy awansują na „wyższe" boisko.

- ✓ Prowadź piłkę w wolną przestrzeń, do materaca zwodem lub podaniem.
- ✓ Wszyscy atakują, wszyscy bronią.
- ✓ Wykorzystaj odbicie od ściany jako podanie.

Ułatwienie: 4 na 4 z jokerem. Utrudnienie: gol liczy się tylko po podaniu.

CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Co dziś udało wam się zrobić z piłką po raz pierwszy?

Ćwiczenia łącznie 55 min + część końcowa

To były 3 treningi z całego sezonu

Niezbędnik Trenera Piłkarskiego zawiera 120 gotowych treningów dla czterech kategorii, podzielonych według okresów sezonu. Wszystkie w takiej samej formie jak tutaj: jedna strona, cztery ćwiczenia z rysunkiem.

	Jesień	Zimowe przygotowania w hali	Wiosna
Żak (U8–U9)	10	10	10
Orlik (U10–U11)	10	10	10
Młodzik (U12–U13)	10	10	10
Trampkarz (U14–U15)	10	10	10

Dodatkowo dostajesz

- **Plan sezonu** · co trenować w każdym tygodniu, dla każdej kategorii, oraz listę obecności
- **30 gier dla radości** · krótkie gry na początek i na koniec treningu, bez kolejek
- **Dzień meczowy** · co zabrać ze sobą, skład, zmiany tak, żeby grał każdy, i co powiedzieć w przerwie
- **Wiadomości do rodziców** · gotowe teksty do grupy rodziców: odwołany trening, turniej, zasady drużyny

Cały zestaw znajdziesz na **[link do strony]**