PORADNIK TRENERA DZIECI

DZIECIĘCY FUTBOL

RAFAŁ MATUSIAK
MATUSIAK-COACHING

MATUSIAK COACHING

MATUSIAK-COACHING

Wstęp.

Praca w piłce dziecięcej to wspaniała sprawa. Uśmiech na twarzach dzieci, prawdziwa radość i wielkie emocji towarzyszące na każdym treningu oraz meczu, tak właśnie wygląda prowadzenie najmłodszych drużyn piłkarskich. Niestety taka praca jest dla wielu trenerów, mimo wszystko zbyt mało atrakcyjna, aby zostać w niej na długo, bądź na stałe. Brakuje u nas w kraju specjalistów, którzy zajmowaliby się szkoleniem najmłodszych. Chęć gry w piłce jedenastoosobowej czy też w seniorach, gdzie mecze na pierwszy rzut oka są o wiele bardziej ekscytujące, sprawia, że z najmłodszymi adeptami piłki nożnej najczęściej pracują pasjonaci lub też trenerzy na początkowym etapie swojej przygody trenerskiej zaraz po kursach. Wielu szkoleniowców z większym doświadczeniem szuka wyzwań w starszych kategoriach wiekowych, bądź w seniorach, gdzie rywalizacja zaczyna nabierać coraz większego znaczenia. Nierzadko też o zmianie kategorii wiekowej na starszą decyduje aspekt ekonomiczny. Nie ma co ukrywać że czym starsze kategorie wiekowej, tym generalnie lepsze pieniądze. Nic więc dziwnego, że wielu trenerów decyzuje się pracować w dorosłym futbolu, a piłkę dziecięcą traktują jedynie jako etap swojej trenerskiej przygody, lub jako uzupełnienie życia zawodowego. Jest to niestety krzywdzące i mocno niesprawiedliwe, gdyż stawia to piłkę dziecięcą w marginalnym świetle, a tak zdecydowanie nie jest. Wręcz przeciwnie ! Okres piłki dziecięcej jest fundamentalny w całym procesie szkolenia i to właśnie najlepsi trenerzy powinni pracować z najmłodszymi zawodnikami, aby zaszczepić im odpowiednie wzorce oraz nawyki. Najmłodszymi zawodnikami powinni zajmować się wykwalifikowani specjaliści, którzy doskonale wiedzą jak rozwinąć potencjał młodych sportowców, gdyż tylko dzięki nim, wyszkolimy lepszych zawodników, którzy będą radzić sobie z powodzeniem w dorosłej piłce nożnej.

Aby tak się właśnie stało, aby Trenerzy pracujący z dziećmi byli jak najlepszymi specjalistami, przygotowałem krótkiego eboka, którego właśnie czytasz, który mam nadzieje bardziej przybliży charakterystykę tej jakże wspaniałej pracy oraz zainspiruje wszystkich trenerów którzy go przeczytają do jeszcze głębszego zapoznania się w temat pracy z najmłodszymi kategoriami wiekowymi U4-U12. Mam nadzieje, że czas, który poświęcisz na jego przeczytanie będzie czasem owocnym oraz inspirującym, gdyż nie chcę podawać Ci jedynie gotowych rozwiązań, ale chciałbym również zachęcić Cię do własnych przemyśleń. Nie ze wszystkim musisz się zgadzać co napisałem i nie wszystko może Ci się podobać, ale jeśli chociaż jedna rzecz zostanie wykorzystana i sprawi, że

staniesz się lepszym trenerem, to było warto napisać i przeczytać tego ebooka. Tego Ci właśnie życzę, abyś stał się lepszym trenerem.

Dlaczego dzieci grają w piłkę ?

W pierwszej kolejności, wszyscy trenerzy pracujący z grupami od U4 do U12 muszą zdać sobie sprawę z tego, że dzieci to nie mali dorośli, a ich mecze oraz treningi to nie te same, które mamy przyjemność oglądania w telewizji. Specyfika pracy jest zupełnie inna i trzeba koniecznie o tym wiedzieć. W piłce seniorskiej kluczowym aspektem są zwycięstwa i puchary, w piłce dziecięcej zabawa oraz rozwój. Dzieci grają w piłkę nożną w pierwszej kolejności bo to lubią, a nie po to aby za wszelką cenę wygrywać. Zwycięstwa są oczywiście ważne dla zawodników, jednak zdecydowanie nie najważniejsze. Zabawa jest motorem napędowym maluchów, które przychodząc na trening chcą spędzić fajnie czas. Zresztą nie tylko na etapie piłki dziecięcej, ale i na każdym innym etapie radość z gry jest fundamentalnym czynnikiem procesu nauczania. W piłce dziecięcej jest ona jednak kluczowa. Gdy tylko nie będzie zabawy, to nie będzie dzieci na treningu. Dlatego też zanim zaczniemy pracę z dziećmi, warto odpowiedzieć sobie na pytanie, dlaczego w ogóle dzieci grają w piłkę nożną ?

Trener w najmłodszych kategoriach wiekowych odgrywa bardzo ważną rolę. To właśnie on kształtuje młodych ludzi, w odpowiedni sposób i zaszczepia w nich miłość do piłki nożnej. Jeśli na tym etapie szkolenia, sprawimy, że dzieci zakochają się w futbolu kolejne lata nauki będą przebiegać znacznie lepiej i efektywniej. Zainteresowanie najmłodszych sportem wzrośnie, a co za tym również idzie, wzrośnie chęć samodoskonalenia, co będzie przekładać się na efektywne lata nauki w kolejnych sezonach. Bycie trenerem w tym okresie nauki to nie lada wyzwanie. Trenerzy nieraz muszą zamienić się w lekarza, pomoc do wiązania butów, kibica, kolegę, trenera czy też złego policjanta. Liczba ról jakie musimy przybrać, aby trening się podobał jest nieograniczona. Najważniejsza jednak w tym wszystkim jest, cierpliwość i szczera chęć spędzenia z dziećmi czasu na treningu w taki sposób, aby nie mogły się one doczekać kolejnego spotkania. Ile dzieci, tyle charakterów. Są one bardzo wyjątkowe i różnorodne i nie łatwo jest wszystko poukładać. Na pewno nie raz zdarzy się coś, co pójdzie niezgodnie z planem, to normalnie. Nie można oczekiwać perfekcjonizmu od dzieci, bo nikt nie jest perfekcyjny. Jeśli jednak podejdziemy odpowiednio do naszych obowiązków i dostosujemy się do indywidualnych charakterów naszych najmłodszych sportowców, a nie na odwrót, to może i coś nie wyjdzie, ale na pewno i tak trening będzie bardzo wartościowy oraz przyjemny dla każdego uczestnika. Należy podchodzić do dzieciaków w taki sposób, aby znaleźć nić porozumienia i przekonać najmłodszych do siebie. Dzieci trzeba traktować jak dzieci, nie jak małych dorosłych ! One widzą świat zupełnie inaczej niż widzą go dorośli i naszym zadaniem jest poznanie potrzeb najmłodszych, dzięki którym stworzymy taką atmosferę w której zawodnicy będą czuć się bezpiecznie i szczęśliwie.

Jakie potrzeby mają najmłodsi sportowcy ?

Dużym problemem w piłce nożnej, jest to, że trenerzy pracujący nie tylko z dziećmi, ale i z młodzieżą, nie analizują skrupulatnie, z jakimi kategoriami wiekowymi mają oni tak na prawdę do czynienia. Oczywiście każdy zna takie cyfry i liczby jak U6 czy U12, jednak nie każdy trener wie co tak naprawdę się kryje pod tymi numerkami, co dokładnie charakteryzuje zawodników w danym wieku, jakie mają cechy, potrzeby, problemy itp. Kluczem do wyszkolenia topowych zawodników i wychowania dobrych ludzi jest zrozumienie ich potrzeb i

tyczy się to każdej sfery życia. Znając potrzeby zawodników, jesteśmy w stanie o wiele efektywniej przeprowadzać zajęcia i przygotowywać się do nich. Możemy zaplanować każdy szczegół, dobrać odpowiednio środki, obciążenia i przygotować wiele innych detali, które sprawią, że nasi zawodnicy będą nie tylko się odpowiednio rozwijać, ale również i dobrze bawić. Nie znając potrzeb grupy z jaką pracujemy, możemy tylko dywagować co jest dobre a co nie jest, a to niestety mało konkretny scenariusz opierając się jedynie na domysłach. Każda kategoria wiekowa charakteryzuje się swoimi indywidualnymi potrzebami, i zachęcam Cię do tego, abyś zagłębił się maksymalnie w potrzeby i zrozumienie swojej grupy z którą pracujesz. Nie mnie jednak dzieci w przedziale wiekowym U4-U12 mają kilka wspólnych potrzeb, które warto uwzględnić przed rozpisywaniem konspektu treningowego.

✓ *Potrzeba bezpieczeństwa.*

Podczas zajęć zawodnicy potrzebują bezpiecznej i zdrowiej atmosfery. Czasami powtarzanie ćwiczeń i gier, które znają zawodnicy z pewnymi modyfikacjami, sprawia, że dzieci czują się znacznie lepiej.

✓ *Potrzeba chwili.*

Dzieci nie rozumieją słowa, przyszłość czy też przeszłość. Dla nich liczy się tu i teraz. My mamy zadbać o to, aby tu i teraz bawiły się jak najlepiej.

✓ *Potrzeba pochwał.*

Dzieci, które są chwalone za wysiłek, czują się podwójnie zmotywowane, do tego aby spróbować jeszcze raz, tylko mocniej.

✓ *Potrzeba gry.*

Gry są dla dzieci tak samo konieczne jak i tlen ! Gry są potrzebne im dla zdrowia, rozwijają ciało oraz umysł.

✓ *Potrzeba grupy.*

Dzieci bezustannie rozglądają się za komunikacją z innymi. Potrzebują one kolegów, z którymi będą mogli się porozumieć.

✓ *Potrzeba zrozumienia ze strony dorosłych.*

Dzieci żyją stosunkowo w innym świecie niż dorośli. Mają inne problemy, stawiają czoła innym sytuacją i zmaganiom.

Efektywne tłumaczenie dla najmłodszych.

Bez względu z jaką kategorią wiekową byśmy nie pracowali, musimy zadbać o to, aby nasi podopieczni nas zrozumieli i realizowali wyznaczone zadania czy to w treningu, czy to też w meczu. Tyczy się to w szczególności najmłodszych kategorii wiekowych, gdzie dzieci nie za bardzo lubią i potrafią słuchać. Starsi zawodnicy są już bardziej rozwinięci pod wieloma kątami, a co też za tym idzie są również przyzwyczajeni do większych wymagań wobec nich, dlatego też mają zwiększoną łatwość do zachowania koncentracji oraz skupienia. Nie znaczy to jednak, że słuchają ze ze zrozumieniem, czy też lubią słuchać. Gdy zbyt długo i monotonnie trenerzy przemawiają, nawet najbardziej zagorzali i zawzięci sportowcy mogą się zdekoncentrować i znudzić. Największe problemy występują z dziećmi, które dopiero zaczynają swoją piłkarską przygodę i stawiają pierwsze kroki na boisku. Czy można do takich trafić ? Jak najbardziej można ! Pamiętajmy, że większość dzieci uczęszcza do przedszkola, bądź szkoły i między innymi tam mają już pierwszy kontakt z dyscypliną skupienia uwagi oraz słuchania. Na pewno zdarzą się dzieci, które pierwszy raz spotykają się z takim reżimem, ale przy uwzględnieniu kilku kluczowych elementów, jesteśmy wstanie przekazać zamierzony nam cel nawet najbardziej rozkojarzonym dzieciom. Pamiętajmy jednak o kilku kluczowych kwestiach :

✓ *Przyjmij pozycję, w której będziesz partnerem dla zawodników.*

W najmłodszych kategoriach wiekowych, dobrym rozwiązaniem jest uklęknięcie, aby móc zrównać się wzrokowo z dziećmi i używanie języka bajkowego, który pobudzi wyobraźnię najmłodszych.

✓ *Piłki stoją.*

Zanim zaczniesz tłumaczenie czegokolwiek, upewnij się, że nikt nie odbija piłki ani się nią nie bawi. Tyczy się to również trenera.

✓ *Cisza.*

Upewnij się, że jest cisza w momencie kiedy tłumaczysz grę.

✓ *Uwzględnij pogodę.*

Tłumacząc zadania, ustaw się w taki sposób, aby słońce nie świeciło zawodnikom w twarz, ani nie wiał im wiatr w oczy.

✓ *Mów prosto.*

Czym mniej mówisz tym lepiej. Postaraj się zawsze zawierać, tylko niezbędne informacje w przekazie.

✓ *Żarty.*

Aby rozluźnić delikatnie atmosferę, bardzo dobrym rozwiązaniem jest stosowanie żartów w czasie treningu.

✓ *Indywidualny kontakt.*

Z każdym zawodnikiem staraj się nawiązać kontakt w czasie treningu. Zapewni to zdecydowanie lepszą komunikację przy tłumaczeniu gier i ćwiczeń.

Pamiętaj, że najlepszą możliwą formą przekazu z grupach dziecięcych jest pokaz połączony z bardzo krótkim i konkretnym tłumaczeniem !

Współpraca z rodzicami najmłodszych sportowców.

Współpraca z rodzicami naszych podopiecznych, nie jest wcale oczywista dla wszystkich trenerów. Wielu szkoleniowcom wydaje się, że ich zadaniem jest tylko przeprowadzenie treningu i to wszystko. Jest to niestety błędne rozumowanie, gdyż rodzice młodych adeptów piłki nożnej są często mocno zaangażowani w poczynania swoich dzieci, i warto z nimi na pewne tematy rozmawiać, aby mięli pewność, że ich dzieci dobrze się bawią i są w dobrych rękach. Nie każdy rodzic musi się znać na piłce, nie każdy wie co trener ma na myśli, ale każdy chce dla swoich dzieci jak najlepiej, dlatego też odpowiednia współpraca z rodzicem to duża korzyść dla każdej ze stron. Oczywistym jest fakt, że nie można pewnej granicy przekroczyć, i relacje na lini trener-rodzic

muszą odbywać się na warunkach służbowych, z obopólnym zrozumieniem. Trenerzy w najmłodszych kategoriach wiekowych, mają w dzisiejszej piłce o wiele bardziej rozbudowane zadania, niż tylko przeprowadzenie zajęć. Odpowiednia komunikacja na linii trener, rodzic, zawodnik jest niezwykle ważna, przede wszystkim dlatego, że ludźmi którzy mają największy wpływ na dzieci, są właśnie ich rodzice. Zachowanie, postrzeganie świata, charakter i wiele wiele innych rzeczy u młodych ludzi, kształtują właśnie ich opiekunowie, którzy bez wątpienia spędzają z dziećmi najwięcej czasu. Odpowiednie wsparcie płynące z domu, jest niezwykle ważne dla młodych ludzi. Świadomi i odpowiednio wyedukowani rodzice, zdający sobie sprawę z tego co dla dziecka jest najważniejsze, sprawiają, że młody człowiek od początku do końca, na boisku i poza nim dostaje odpowiednie spójne sygnały, co jest niezwykle ważne w odpowiednim rozwoju. Nie ma nic gorszego niż sprzeczny sygnał płynący z domu zawodnika. Dzieci często w takiej sytuacji się buntują w jedną, bądź w drugą stronę, chcąc słuchać za wszelką cenę trenera, który jest autorytetem zewnętrznym, a to sprawia, że rodzic traci w pewnym sensie kontrolę i nieświadomie podkopuje autorytet szkoleniowca, chcąc przeciągnąć ***swoje*** dziecko, na swoją stronę. Współpraca z rodzicami, musi obejmować koniecznie trzy podmioty, czyli trenera, zawodnika i rodziców. Aby rodzice jak najlepiej zrozumieli filozofię trenera i klubu, należy ich zapoznać z tym co się dzieje wokół jego dziecka i drużyny w której występuje ich pociecha, tylko dzięki temu wzmocnimy przekaz, a co za tym idzie wychowamy bardziej zaangażowanych i świadomych zawodników oraz przede wszystkim ludzi a o to nam właśnie chodzi.

Aby współpraca z rodzicami była odpowiednia, zadbaj o :

1. Zorganizuj przedsezonowe spotkanie z rodzicami, w którym poruszysz najważniejsze dla Ciebie aspekty.
2. Organizacja spotkania z rodzicami.
3. Przedstaw odpowiednie zasady i oczekiwania dla rodziców, jakie byś miał wobec nich.
4. Zaangażuj rodziców w życie drużyny. (przydziel zadania)

Spotkanie z rodzicami.

Na pierwszym spotkaniu z rodzicami, zadbaj o poruszenie kilku najważniejszych kwestii, aby uniknąć nieporozumień w przyszłości i aby lepiej przedstawić się rodzicom dzieci z którymi przyjdzie nam współpracować.

O mnie.

• Doświadczenie, kwalifikacje, przeszłość.

• Dlaczego dołączyłem do klubu i dlaczego będę odpowiedzialny za tą drużynę.

Moja filozofia.

• Rozwój piłkarski i poza boiskowy zawodnika.

• Styl gry jaki preferuję.

• Kto będzie grał i dlaczego.

• Zasady długofalowego rozwoju.

• Zasady podczas treningów i meczów.

Treningi.

• Jak będą wyglądać i czym się będą charakteryzować.

• Dlaczego rozwijam wszechstronność.

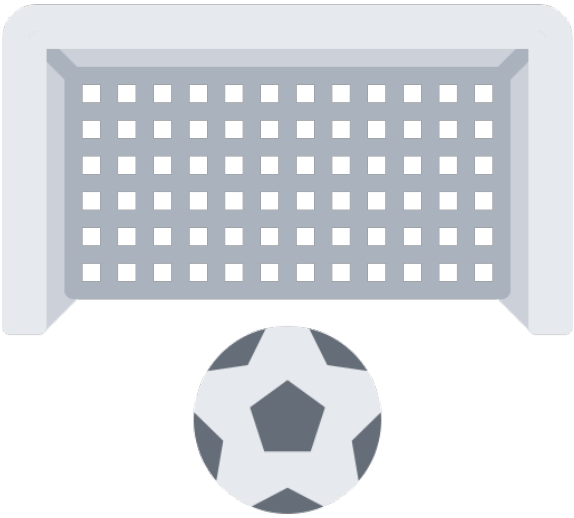
• Małe gry dlaczego.

Rodzice.

• Zasady i oczekiwania dla rodziców.

• Czego my oczekujemy od dzieci.

• Czego rodzice i dzieci mogą oczekiwać od nas.



Mecze w piłce dziecięcej.

Piłka nożna jest bardzo fascynującą grą na każdym możliwym poziomie. Kibicie z chęcią przychodzą na mecze od B-klasy poprzez piłkę kobiecą, drużyny juniorskie, na meczach reprezentacji i ekstraklasy kończąc. Piłka nożna jest najpopularniejszym sportem na świecie. Nic w tym dziwnego, patrząc na jej wspaniałą nieprzewidywalność, jak również coraz to wyższe umiejętności piłkarskie zawodników, którzy to z sezonu na sezon biją kolejne rekordy i zachwycają publikę swoją grą na całym świecie. Bardzo łatwo w tym wszystkim się pogubić i stracić rozeznanie w potrzebach grup, z jakimi się pracuje. A to właśnie jedną z najważniejszych rzeczy, którą należy zrozumieć, to zdanie sobie sprawy z jaką kategorią wiekową pracujemy i dostosowanie warunków meczowych oraz zbudowanie odpowiedniego środowiska właśnie do danej grupy wiekowej. Mecz w piłce

dziecięcej różni się zdecydowanie od tych w grupach juniorskich, czy też seniorskich, które są pokazywane wieczorami w telewizji. Tutaj rozgrywki to przede wszystkim rozwój, zabawa i radość z gry, a nie koniecznie wygrywanie za wszelką cenę. Nie chcę mówić, że wygrywanie nie jest ważne. Oczywiście, że jest ważne. Nie można mówić zawodnikom, że wygrywanie nie jest ważne, gdyż w taki sposób nieświadomie zabijamy w nich motywację i chęć bycia najlepszym, która drzemie w każdej istocie uprawiającej sport. Dzieciom ma zależeć na wygrywaniu i mają oni do tego dążyć. Problem zaczyna się wtedy, kiedy to dorosłym zależy bardziej na wygrywaniu niż dzieciom.

„Jak już przekroczą linię boiska to już ich gra. Musimy wspierać zawodników, ale to ich gra; dajmy im szansę na podejmowanie swoich decyzji." - Jay Hoffman, Akademia Virginia Rush, Dyrektor do spraw sportu.

Pojedynek młodych sportowców, musi być dostosowany do wieku oraz możliwości indywidualnych naszych podopiecznych. Jedne z ważniejszych aspektów, które mają znaczący wpływ na efektywność nauki to rozstawienie odpowiedniej wielkości boisk, wykorzystanie odpowiedniej wielkości bramek, piłki czy też dostosowana ilość zawodników. Boisko na którym przyjdzie nam grać, powinno być rozstawione z pachołków jednego koloru lub wymalowane farbą, jeśli mamy taką możliwość. Gdy składy w jakich gramy posiadają bramkarzy, powinniśmy ustawić również i dla nich pole karne, aby ułatwić im grę. Dodatkowo, aby uniknąć nieporozumień, dobrym rozwiązaniem jest ustawienie ''pola technicznego'' dla trenerów i zawodników rezerwowych, w których poruszać się będzie tylko zespół.

<u>ABC meczu :</u>

- Dla dzieci od 4 do 12 lat, rozegranie dobrego meczu jest ciągle ważniejsze niż jego wygranie. Podczas nauki gry w piłkę, powinniśmy zapomnieć o suchym wyniku. Powinniśmy zachęcać zawodników do podejmowania ryzyka w trakcie gry. Gdy zawodnicy będą grali zachowawczo, nigdy nie wejdą na wyższy poziom ! Rodzice, trenerzy oraz kibice powinni traktować każdy mecz dla tych kategorii wiekowych jako kolejny trening.

- Zawsze starajmy się wygrać mecz z całych sił, ale nie za wszelką cenę. Wygrana w meczu nigdy nie powinna być najważniejsza w tych grupach szkoleniowych. Dążymy

zawsze do jak najlepszej gry, której efektem będzie wygrana. Nigdy nie skupiamy się na wygraniu jako na celu samym w sobie.

- Przegrana zawsze jest możliwa, jeśli podejmuje się rywalizację. Nigdy nie ma gwarancji wygranej.

- Nigdy nie jest tak, że wygrywanie jest dobre, a przegrywanie jest złe. Wielu rodziców tak niestety jednak uważa. Wszystko zależy od tego jak pokazaliśmy się na boisku. Można wygrać mecz, grając bardzo słabo i pokazywać archaiczny futbol wybijając piłkę do przodu. Można też przegrać, grając dobry mecz i ciesząc się każdą minutą na boisku.

- Popełnianie błędów w trakcie meczu to element nauki.

- W kategoriach dziecięcych i młodzieżowych do lat 15, wygrywanie meczów jest dużo łatwiejsze niż nauczenie zawodników gry w piłkę nożną. Skupianie się na prostej grze, ogranicza młodych zawodników. Może i dzięki takiemu podejściu wygramy kilka meczów a może i sezonów, ale na dłuższą metę nie mamy szans wyszkolenia zawodnika kompletnego.

„Nie obchodzi mnie wynik w meczu w tej grupie wiekowej. Chcę by Zawodnicy zakochali się w piłce nożnej i mają nauczyć się obsługiwać przede wszystkim piłką…” -
John Hackworth, Philadelphia Union, Trener I Zespołu, były Trener Koordynator grup młodzieżowych w tym klubie

<u>Komunikacja z zawodnikami w trakcie meczu.</u>

My jako trenerzy, powinniśmy szczególną uwagę zwracać na to, co mówimy i jak się komunikujemy z naszymi zawodnikami w trakcie trwania meczu, jak i po nim. Musimy dostosować swoje wypowiedzi przede wszystkim do wieku naszych podopiecznych. Źle Dobrany komunikat może zablokować dziecko i odepchnąć go od sportu.

W czasie meczu :

✓ Dobra robota.

- ✓ Świetnie.
- ✓ Brawo.
- ✓ To było świetne.
- ✓ Pracujesz dzisiaj bardzo ciężko.
- ✓ Fantastycznie.
- ✓ Fenomenalnie.

Po meczu :

- ✓ To było naprawdę dobre.
- ✓ Jestem dumny z Twojego zaangażowania dzisiaj.
- ✓ Wyglądałeś dziś bardzo dobrze.
- ✓ Musiałeś ćwiczyć. Widać wielki postęp !.
- ✓ To było świetne.
- ✓ Pracowałeś dziś bardzo dobrze.
- ✓ Bardzo dobry mecz. Bardzo dobra postawa.
- ✓ Super zaangażowanie.
- ✓ Codziennie stajesz się lepszy.
- ✓ Jestem z Ciebie bardzo dumny !.

<u>Nauka szacunku i odpowiedniego zachowania w trakcie meczu. RESPECT !</u>

Trenerzy już na samym początku pracy, powinni ustanowić wysokie standardy dla zawodników na treningach i meczach. Aby Ci mogli świecić odpowiednią postawą, przykładem i kulturą. Bardzo ważne w tym wieku jest to, aby nauczyć młodych sportowców, szacunku oraz odpowiedniej postawy w stosunku do kolegów, drużyny przeciwnej, kibiców jak i sędziów. Reprezentują w końcu oni swój klub, miasto, szkołę, trenerów, rodziców itp. Bycie piłkarzem to nie tylko kopanie piłki, i czym szybciej będziemy im to uświadamiać, tym lepiej dla nich i dla nas.

Do kogo zawodnicy powinni nauczyć się szacunku :

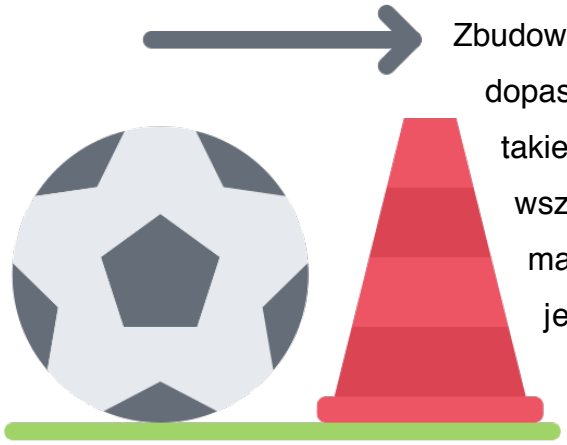
- ✓ Do kolegów z zespołu.
- ✓ Do przeciwników.

- ✓ Trenerów.
- ✓ Sędziów.
- ✓ Rodziców.
- ✓ Klubu.
- ✓ Szkoły.
- ✓ Pracowników klubu i szkoły.

W jaki sposób zawodnicy powinni okazywać szacunek :

- ✓ Przywitanie się.
- ✓ Motywowanie innych (nie krytykowanie).
- ✓ Pomaganie innym.
- ✓ Umiejętność wygrywanie i przegrywanie.
- ✓ Podziękowanie kolegom, przeciwnikom, sędziom, trenerom i rodzicom.
- ✓ Powinni świecić przykładem.
- ✓ Mówiąc dzień dobry do starszych osób.

Jak zbudować jednostkę treningową dla najmłodszych ?



Zbudowanie jednostki treningowej, która będzie idealnie dopasowana do danej grupy wiekowej, to wcale nie takie proste zadanie. W dobie internetu i dostępu do wszelkich informacji, wydawać by się mogło, że nie ma w tym nic trudnego. I jest w tym trochę racji, jednak zbudowanie takiego treningu, wymaga znajomości potrzeb danej grupy oraz poznania charakterystyki dzieci z jakimi się pracuje. Dostęp o informacji w dzisiejszym świecie nie stanowi najmniejszego problemu. Problemem jest znalezienie czasu, oraz posiadanie umiejętności selekcji danych materiałów, których w sieci jest wręcz nieskończona ilość. W internecie można znaleźć masę świetnych materiałów, na różnego rodzaju forach, stronach internetowych, w mediach społecznościowych itp. Niestety na każdy dobry i wartościowy materiał przypada również jego mało wartościowy odpowiednik, a może i

nawet tych materiałów nieodpowiednich jest więcej, w końcu łatwiej napisać coś głupiego niż mądrego. Dlatego też, kluczowym elementem jest wyspecjalizowanie się w szkoleniu zawodników, w danym przedziale wiekowym. Każdy w końcu szuka specjalistów! W sieci atakowani jesteśmy różnego rodzaju ćwiczeniami i grami, które na grafikach i animacjach wyglądają na prawdę fajnie i ciekawie. Bez wątpienia też takie są, ale nie koniecznie muszą one być dobre dla wieku zawodników z jakimi pracujemy. Gra czy ćwiczenie, serwowane dla seniorów, nie koniecznie będzie miało wartościowy wpływu na dzieci w wieku 10lat, a przyczyn tego stanu rzeczy jest wiele. Nie będę w tym ebooku opisywał każdej kategorii wiekowej z osobna, gdyż jest to zbyt obszerny temat, który mam w planie poruszyć w innych moich materiałach. Mam jednak zamiar podzielić się z wami, kilkoma wspólnymi charakterystycznymi elementami, które musi zawierać jednostka treningowa w piłce dziecięcej, aby była jak najbardziej wartościowa i ciekawa dla młodych sportowców.

1. **Zastanów się nad rozmiarem piłki.** Od 4 do 9 roku życia rozmiar 3 od 10 do 14 rozmiar 4. Ma to wpływ na zdrowy rozwój fizyczny dzieci, jak i łatwość przyswajania nowych umiejętności z piłką, która z kolei pozwala na osiągnięcie wyższego poziomu taktycznego zawodnika.

2. **Używaj wiele odmian mini piłki nożnej z 4 bramkami.** Zamiast atakowania 1 centralnej bramki, można strzelić bramkę do jednej z dwóch bramek (odległość nie większa niż 12m pomiędzy nimi) lub na szerokie bramki, gdzie trzeba przez linię przeprowadzić piłkę. Gry takie systematycznie stymulują i rozwijają umiejętności postrzegania u dzieci. Umiejętność to jest podstawą do podejmowania prawidłowych decyzji na boisku i ma dość znaczny wpływ na prawidłowe wykonanie elementów technicznych z piłką. Rozwijając tę umiejętność metodą poznawczą dodatkowo wzmacnia ich rozwój.

3. **Używaj więcej gier, zamiast ćwiczeń.** Wszystkie ćwiczenia jakie wykonujemy z naszymi zawodnikami, powinny opierać się właśnie na grach. Skończmy z kolejkami w których czekają zawodnicy. Róbmy jak najwięcej gier. Skorzystają na tym dzieci, bo będą się lepiej bawić i szybciej się rozwiną.

4. **Dajmy dzieciom grać w piłkę, bez ciągłego ich poprawiania.** Nie poprawiajmy najmłodszych w trakcie gry co chwilę. Oni i tak będą wykonywać ćwiczenia często wbrew temu co im mówiłeś.

5. **Dajmy zawodnikom grać na wszystkich możliwych pozycjach.** Nie ograniczajmy dzieci do jednej jedynej pozycji na boisku. Pozwólmy im grać wszędzie, na każdej możliwej pozycji, nawet na bramce jeśli tylko tego będą chciały. To że ktoś jest szybki, wcale nie oznacza, że musi grać jako skrzydłowy. Pozwólmy dzieciom posmakować wszystkich miejsca na boisku. Każda pozycja na boisku .

6. **Tylko ten kto cieszy się z gry, może być kreatywnym zawodnikiem.** Aby nasi podopieczni byli zadowoleni z gry, musimy w trakcie treningu przygotować im wiele różnego rodzaju gier, które będą ich stymulowały w różny sposób. Nie tylko o charakterze piłkarskim, ale również innego rodzaju sportów.

7. **Dajmy zawodnikom ustalać swoje zasady i gry.** Bardzo dobrym rozwiązaniem jest to, aby raz na jakiś czas, dać zawodnikom na treningu całkowicie wolną rękę. Na pierwszym treningu może to wszystko wyglądać na spory chaos, ale nie martw się tym, następne treningi będę o wiele lepiej zorganizowane.

8. **Nie krytykujemy zawodników, za podjęte decyzje.** Nie wymuszajmy na zawodnikach zachowań. Nie podpowiadajmy im bezustannie z linii bocznej ‘’podaj, strzel, zagraj’’ itd. W taki sposób, zabijamy kreatywność najmłodszych, bo dzieci zamiast próbować rozegrać coś samemu, wykonują to, co powiedział im trener. Dodatkowo mają obawy, że jeśli im się nie uda tego wykonać poprawnie, zostaną skrytykowani.

9. **Dawaj zadania otwarte.** Zamiast dawać zawodnikom konkretne polecenia, typu ‘’zawodnik A podaje do zawodnika B ten oddaje uderzenie i idzie na koniec kolejki’’ daj zawodnikom zadanie. Przykładowo niech zawodnik A i B grają grę 2v1 z uderzeniem na bramkę. Spowoduje to, że będą musieli sami pomyśleć nad wykonaniem zadania, zamiast bezmyślnie wykonywać je w sposób, który z góry jest ustalony.

10. **Graj razem z dziećmi.** Dzieci uwielbiają rywalizować z dorosłymi. Odczuwają wtedy wielką frajdę oraz ich motywacja ulega zwiększeniu, bez względu czy grają przeciwko rodzicom czy trenerem. Aktywność trenera na zajęciach wpływa pozytywnie na jakość oraz intensywność zajęć.

11. **Dawaj proste zasady.** Bez względu z jaką kategorią wiekową byśmy nie pracowali, zbyt skomplikowane zasady w czasie treningu bardziej przeszkadzają niż pomagają, gdyż zawodnicy zamiast cieszyć się grą, nieustannie myślą o wyznaczonym zadaniom, bądź też odwrotnie całkowicie je ignorują. Czym prostsze zasady, tym lepiej.

12. **Miej plan zapasowy.** Nie wszystko będzie wychodziło, nie wszystko się uda na treningu, to całkowicie normalne. Jeśli jakiś element nie idzie w czasie zajęć, nie brnij w niego ślepo, tylko po prostu zmień ćwiczenie. Nie wszystko zawsze wyjdzie, kartka przyjmie wszystko, a trening różnie pokazuje.
13. **Przyjdź wcześniej i wszystko przygotuj.** Nie trać czasu na rozstawianie pachołków i ustawianie sprzętu w czasie treningu. Przyjedź zawsze na trening wcześniej i poustawiaj wszystko tak jak tego oczekujesz. Staraj się zrobić jak najwięcej gier w jednym polu, aby też nie rozstawiać 10 różnych pól, każdego do innego ćwiczenia.

14. **Bądź pozytywnie nastawiony.** Dzieci czerpią energię od trenerów. Jeśli przyjdziesz na zajęcia uśmiechnięty, pełen energii i z chęcią do pracy, dzieci również będą emanować pozytywnym nastawieniem.

15. **Niech każdy będzie aktywny.** Staraj się, aby każdy zawodnik od samego początku treningu do samego końca zajęć brał czynny udział w grach i był zaangażowany. Unikaj ćwiczeń, gdzie zawodnicy stoją w kolejkach i czekają na swoją szansę kopnięcia piłki.

16. **Używaj różnego rodzaju zarodów i rywalizacji.** Dzieci kochają rywalizować i pokazywać się dorosłym. Aby zaangażować zawodników w stu procentach fizycznie i emocjonalnie, używaj pewnych form rywalizacji, aby napędzać młodych sportowców do jeszcze aktywniejszego udziału w treningu.

17. **Używaj żartów do rozluźnienia atmosfery.** Dzieci przychodzą na zajęcia aby się dobrze bawić. Stosowne żarty ze strony trenera, są jak najbardzej świetną formą zbudowania przyjaznej atmosfery w czasie zajęć. Nie traktujmy wszystkiego na poważnie, gdyż wprowadzi to nie przyjemne i duszne relacje w czasie treningu.

Podziękowania.

Na zakończenie, chciałbym Ci podziękować, że poświęciłeś swój cenny czas na przeczytanie tego krótkiego, ale uważam również ciekawego ebooka. Starałem się w nim być jak najbardziej konkretny, bez owijania w bawełnę i zbędnego bicia piany.

Przeczytałeś ten materiał, a to znaczy, że jesteś trenerem świadomym i chcącym się rozwijać, dlatego też wiele rzeczy poruszonych w nim, nie było Ci obce. Czasami coś sobie przypomniałeś, bardzo możliwe, że było coś ciekawego co wykorzystasz w swojej pracy, a może coś w ogóle odrzuciłeś i to jest jak najbardziej ok. Nigdy moim zamiarem nie było przekonywanie kogokolwiek do moich racji. Ilu trenerów, tyle pomysłów i każdy z nas ma swój indywidualny pomysł na szkolenie dzieci, w wielu aspektach podobny, ale również w kilku zupełnie inny i to właśnie czyni piłkę nożną wspaniałym sportem.

Mam jedną prośbę do Ciebie na zakończenie. Jeśli rzeczywiście uważasz, że ten ebook jest wartościowym materiałem i warto go przeczytać, aby poszerzyć swoją wiedzę, coś sobie przypomnieć i że dzięki niemu, można stać się lepszą wersją samego siebie na polu trenerskim, to proszę Ciebie, abyś udostępnił link to tego ebooka, zaczął mnie obserwować w mediach społecznościowych, lub po prostu polecił moje konta dalej na Twoich profilach. Dzięki temu, będę mógł dotrzeć do większej liczby trenerów i mieć większy wpływ na szkolenie dzieci i młodzieży w naszym kraju a oto mi w tym wszystkim chodzi. Jeszcze raz, dziękuję Ci za Twój czas, mam nadzieje, że był on spędzony w wartościowy sposób.

Pozdrawiam Cię serdecznie !

https://twitter.com/MatusiakRafal

https://www.facebook.com/matusiakcoaching

"JEŚLI PODOBA CI SIĘ MATERIAŁ.

PROSZĘ UDOSTĘPNIJ GO DALEJ

I

OBSERWUJ MNIE NA TWITTERZE."

RAFAŁ MATUSIAK
MATUSIAK - COACHING