

BAJKOWA PIŁKA NOŻNA

15 konspektów
treningowych dla
najmłodszych (U4-U8)



2.0.

Trening
Dzieci

15 KONSPEKTÓW TRENINGOWYCH OPARTYCH O BAJKI <<

W świecie, gdzie wyobraźnia spotyka się z aktywnością fizyczną, prezentujemy Wam wyjątkowy zbiór 15 konspektów treningowych opartych o bajkowe motywy. To kolekcja, która zamienia treningi piłkarskie w magiczną podróż do świata ulubionych bajek dzieci. Każdy z tych konspektów to nie tylko zestaw ćwiczeń, ale przede wszystkim inspiracja, która ma na celu wzbogacenie tradycyjnych metod treningowych o elementy kreatywności, zabawy i opowieści.

Zrozumienie, że trening może być czymś więcej niż tylko fizycznym wysiłkiem, jest kluczem do pracy z najmłodszymi. Dzieci naturalnie reagują na opowieści i postaci, które kochają, a bajkowe motywy mogą stać się doskonałym narzędziem motywującym do nauki i rozwijania umiejętności piłkarskich. Dlatego każdy konspekt w tej kolekcji zaczyna się od specjalnie przygotowanego wprowadzenia, które ułatwi trenerowi wejście w rolę i stworzy odpowiedni nastrój na treningu.

Te wprowadzenia są nie tylko praktycznym narzędziem dla trenera, ale także sposobem na zainspirowanie dzieci przed treningiem. Umożliwiają one małym sportowcom przeniesienie się do świata, w którym mogą być superbohaterami, odkrywcami, księżniczkami czy nawet zwinnymi zwierzętami. W ten sposób, trening staje się przygodą, a nauka – ekscytującym wyzwaniem.

Każdy konspekt zawiera szczegółowe instrukcje dotyczące ćwiczeń, sprzętu i celów treningowych, tak aby trenerzy mogli łatwo je wdrażać. Ponadto, zwrócono uwagę na to, aby ćwiczenia były dostosowane do różnych grup wiekowych i poziomów umiejętności, co pozwala na elastyczne korzystanie z tych materiałów w zależności od potrzeb grupy.

Przygotuj się więc na niezwykłą podróż do świata, gdzie każdy trening to nowa historia i każde ćwiczenie to kolejny rozdział w księdze przygód.

KONSPEKT NUMER 1: PSI PATROL

Czas na przenosimy się do świata, gdzie każdy problem staje się przygodą, a każda przygoda wymaga drużyny. Wybieramy się do przyjaznego miasta Adventure Bay, domu naszych ulubionych bohaterów – bohaterów Psiego Patrolu. To niezwykle szczeniaki, każde z nich ma niezwykły talent i wielkie serce do pomagania innym.

Chase, Marshall, Rubble, Skye, Zuma i Rocky – może już znacie te imiona. Każdy z nich ma swoją specjalność: od gaszenia pożarów, przez pilnowanie porządku, aż po loty ratunkowe. Ale co najważniejsze, wiedzą, że najlepiej pracuje się razem, jako drużyna.

Dzisiaj, podczas naszego treningu, wyobraźmy sobie, że każde z nas jest częścią tego wspaniałego zespołu. Czy jesteście gotowi nauczyć się, jak grać razem, pomagać sobie nawzajem i przeżyć niesamowitą przygodę? Wcielmy się w role naszych ulubionych bohaterów i pokażmy, że razem możemy więcej. Czas na Psi Patrolowy trening – gotowi do akcji, szczeniaki!

Psia zabawa

Zaczynamy od tego, co nasze pieski lubią najbardziej, czyli swobodnej zabawy w berka. Ten, co jakiś czas przerywany jest przez sygnał trenera (Rydera), który rozpoczyna rozgrzewkę. Polega ona na naśladowaniu ruchów psi-patrolowych bohaterów:

- » Skye jest pilotem i lata helikopterem, dlatego jeśli trener wymówi jej imię dzieci wykonują skoki nad ustawionymi poza placem zabawy przeszkodami.
- » Chase jest szybki i zwinny, co przydaje się w pościgach i misjach ratunkowych. Gdy dzieci usłyszą jego imię, muszą pokazać trenerowi, jak szybko potrafią biegać.
- » Zuma to prawdziwa specjalistka od akcji wodnych. Potrafi doskonale pływać i nurkować. Naśladowujące ją dzieci kładą się na brzuchu i udają pływającego pieska, powoli przesuując się do przodu.



Misja ratunkowa

O nie! Psi patrol został wezwany na akcję ratunkową! Zadaniem naszej psiej drużyny jest pokonanie toru przeszkód i uratowanie misia, który zgubił się podczas rodzinnej wycieczki!

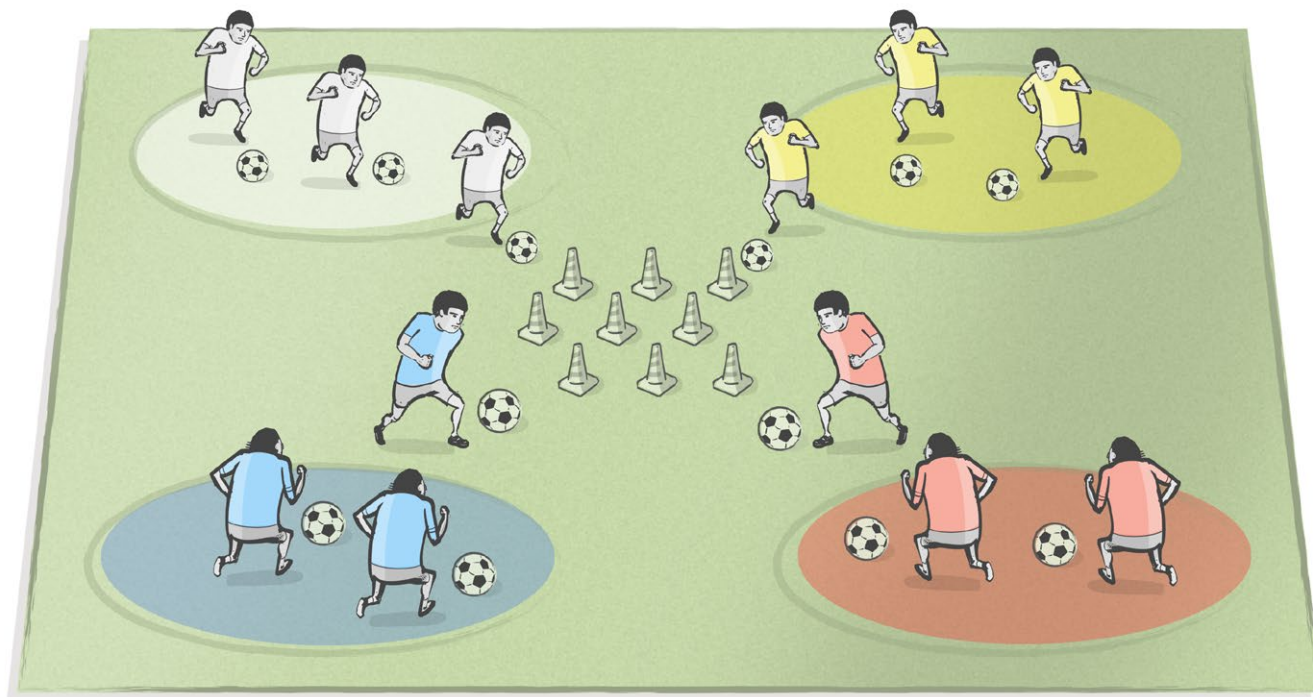
W tym celu utwórz kilka „ratunkowych stacji” na boisku, każda z innym zadaniem. Dzieci, podzielone na zespoły, muszą wykonać określone zadania na każdej stacji, naśladując umiejętności poszczególnych bohaterów. Na jednej stacji dzieci muszą wykazać się zręcznością (Chase) pokonując specjalne przeszkody. Na innej siłą (Rubble) wspólnie przenosząc ciężką rzecz. Kolejna stacja to dżungla (Tracker), gdzie dzieci pokonują gęsty las. Na końcu czołgają się (Marshall), aby nie zostać zauważonym przez niedźwiedzia!

WSKAZÓWKA:

- » Trener jako Ryder aktywnie pomaga psiakom wykonać misję ratunkową. Przy pierwszym pokonywaniu toru, ćwiczenia wykonuje z dziećmi. Przy kolejnym służy tylko podpowiedzią.

PROGRESJA:

- » Każde dziecko ma piłkę, którą prowadzi lub kołuje przemieszczając się pomiędzy stacjami.



Poszukiwanie zaginionych skarbów

Czas na kolejną misję! Zadaniem psiej ekipy jest znalezienie ukrytych skarbów. Jest tylko jeden problem – nikt nie wie, gdzie są one ukryte...

Dzieci ponownie podzielone są na 3-4 ekipy. Każde z nich posiada piłkę. Na placu zabawy rozstawione są pachołki, pod którymi ukryte jest kilka piłeczek tenisowych. Zadaniem każdego członka psiej drużyny prowadzenie piłki do wyznaczonego placu z pachołkami, a następnie podniesienie, jednego wybranego przez siebie pachołka. Jeśli znajduje się pod nim skarb (piłeczka tenisowa) to dziecko zabiera je do swojej drużyny. Jeśli nie ma nic, wraca jak najszybciej do pozostałych, a na misję poszukiwawczą rusza kolejny psi bohater.