



**Charakterystyka Gimnazjalnych Oddziałów Sportowych
profil piłka nożna rocznik 2002/2003
przy Szkole Podstawowej nr 6 w Zgierzu
z Oddziałami Dwujęzycznymi i Oddziałami Sportowymi**

Autorzy publikacji:

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego SP 6 w Zgierzu



Spis treści

Wstęp

Rozdział 1	Str. 7
-------------------------	--------

Charakterystyka Oddziałów Sportowych:

- uczniów
- sztabu szkoleniowego
- struktura szkoleniowa w Oddziałach Sportowych
- program szkolenia- przykładowy plan treningowy oraz mikrocykl treningowy w Oddziałach Sportowych

Rozdział 2	str. 27
-------------------------	---------

Analiza uczniów pod względem zdolności motorycznych.

Rozdział 3	str. 38
-------------------------	---------

Charakterystyka uczniów pod względem umiejętności technicznych.

Rozdział 4	str. 43
-------------------------	---------

Preferowana taktyka gry prowadzonych zespołów.

Rozdział 5	str. 46
-------------------------	---------

Perspektywy rozwoju oraz promocja Oddziałów Sportowych.

Wnioski	str. 50
----------------------	---------

Piśmiennictwo

WSTĘP

Przełom XX i XXI wieku przyniósł ze sobą duży postęp w rozwoju wiedzy i techniki, który wpłynął na tempo zmian w wielu dziedzinach życia społecznego. Dla nas nauczycieli, szczególnie istotne są przeobrażenia dokonujące się we wszystkich sferach związanych z kształceniem i wychowaniem. Przemiany dokonujące się w polskiej oświacie stawiają nauczycieli wobec konieczności weryfikacji dotychczasowych sposobów kształcenia oraz poszukiwania nowych, własnych metod. Wiedza i umiejętności zdobyte podczas studiów stają się jedynie punktem wyjścia do zmagania z pracą i wstępem do szeroko pojętego samokształcenia, które przebiegać powinno systematycznie, pod kątem stale zmieniających się potrzeb. Na współczesnej szkole spoczywa obowiązek podejmowania wciąż nowych przedsięwzięć, które mają sprostać nie tylko aktualnym społecznym oczekiwaniom ale i zainteresowaniom ucznia. Tworzenie klas sportowych jest przykładem takich przedsięwzięć. Mają one na celu zaspokojenie potrzeb edukacyjnych uczniów szczególnie uzdolnionych sportowo i dają możliwość pełniejszego rozwoju ich kierunkowych predyspozycji. Profesor Kazimierz Denek w 1997 roku napisał: „Wyzwaniom XXI wieku może sprostać tylko człowiek odpowiednio wychowany, wielostronnie wykształcony i kompetentny (wiek XXI będzie wiekiem kompetencji) samodzielny, zdolny do myślenia w kategoriach innowacyjnych i alternatywnych, sprawny, wrażliwy na wartości, uznający je za drogowskazy postępowania w życiu, czyli pełny.” Dlatego też współczesny nauczyciel, aby móc kształtować kompetencje ucznia powinien sam być człowiekiem „pełnym” kompetentnym, dążyć do osiągnięcia takiego poziomu wiedzy, umiejętności, dyspozycji sprawnościowych i uznawanych wartości, które zagwarantują skuteczną realizację założonych celów. Szczególnie ważne jest to w przypadku nauczycieli sportu czyli trenerów, zwłaszcza grup młodzieżowych, realizujących złożony proces pedagogiczny jakim jest trening. Trener jest twórcą i animatorem tego procesu w którym poprzez nauczanie, doskonalenie, wychowanie, udział w zawodach oraz bardzo istotny -proces odnowy i wypoczynku, wpływa na kształcenie i doskonalenie u zawodnika cech, umiejętności, sprawności i zdolności potrzebnych w danej dyscyplinie sportu. O pracy trenera świadczą rezultaty osiągnięte przez jego podopiecznych, ale to nie tylko one są wykładnikiem jego możliwości. Praktyka życia codziennego pokazuje, że ogromne znaczenie dla rozwoju młodego człowieka mają

jego relacje z trenerem. Prezentowane przez trenera wartości moralne ,osobowość, wiedza, i umiejętności wpływają na kształtowanie się postaw i zachowań wychowanka. Staje się on wzorcem i często jedynym autorytetem w życiu młodego sportowca, bo jak pisze w „Autorytecie trenera ”Bogdan Lemanowicz: „samo uprawianie sportu – bez odpowiedniego oddziaływania wychowawczego – nie kształtuje „samoczynnie” wartościowego człowieka. Wielu zawodników odchodzi od sportu nie osiągnąwszy znaczących wyników, a mimo to do końca życia czują się wychowankami swojego trenera. Trener musi być autorytetem. Jest nauczycielem, dużo częściej naśladowanym przez swych zawodników niż nauczyciele szkolni. Naśladownictwo to nie ogranicza się tylko do działalności sportowo ruchowej ,ale również są to gesty, słowa, zachowania. Trener musi więc być dobrym pedagogiem, znać zasady procesu treningowego, znać siebie, a przede wszystkim znać swych zawodników - uczniów oraz sposoby komunikowania się z nimi.”

Niestety bywa też tak, że brak umiejętności z zakresu np. planowania pracy, niechęć trenera do zmian wyrażająca się postawą „ja wiem najlepiej”, posługiwanie się nieadekwatnym do potrzeb metodami pracy, prezentowanie manierycznego stylu zachowań, powoduje że młody człowiek rezygnuje z próby własnych sił w jednej z najszlachetniejszych i najtrudniejszych aktywności życiowych jakim jest trening sportowy. Świadomość tej odpowiedzialności oraz roli jaką pełni sport w kształtowaniu postaw i systemu wartości młodego pokolenia, jest wystarczającym powodem, aby żądać od trenerów ustawicznego doskonalenia się w celu zwiększania swoich kompetencji, skuteczności i jakości działania na miarę XXI wieku.

Pomimo zawsze ogromnej presji na wynik, celem sportu szkolnego i jednocześnie sensem pracy trenera szkolnych grup młodzieżowych, powinno być kształtowanie u wychowanków pożądaných postaw i zachowań oraz systematyczne zwiększanie poziomu ogólnej sprawności fizycznej, co gwarantuje lepszą jakość życia w przyszłości. Proponowany program ma za zadanie kształtowanie nie tylko konkretnych umiejętności techniczno-taktycznych z zakresu piłki nożnej pozwalających na osiąganie wysokich wyników w rywalizacji sportowej, ale i kształtowanie aktywnych postaw do zdrowia i sprawności fizycznej tak, aby uczeń chciał, potrafił oraz wiedział jak, samodzielnie i aktywnie uczestniczyć w kulturze fizycznej w przyszłości, już po zakończeniu nauki .

Zawód który wykonuje od 2001 roku to nauczyciel wychowania fizycznego



w Gimnazjum nr.2 w Zgierzu im. Jana Kochanowskiego z Oddziałami Dwujęzycznymi i Oddziałami Sportowymi od 2017 roku wraz z wejściem reformy szkoła została przekształcona w podstawówkę i pełna nazwa to SP 6 z Oddziałami Dwujęzycznymi i Oddziałami Sportowymi. Jestem trenerem z szesnastoletnim doświadczeniem swoją pracę rozpoczynałem jako instruktor piłki nożnej z grupami młodzieżowymi w MKP Zgierz w późniejszym czasie prowadziłem też grupy młodzieżowe w klubie Bzura Ozorków oraz WUKS Rosanów i właśnie w tym uczniowskim klubie udało mi się stworzyć dwa roczniki jest to rocznik 1994 oraz 1999 w którym rozpoczęli grę w piłkę zawodnicy którzy byli reprezentantami kadry województwa łódzkiego oraz reprezentacji polski- w roczniku 1999 zawodnik Tomasz Makowski jest obecnie zawodnikiem kadry Polski oraz zespołu Lechii Gdańsk z której jest wypożyczony do Górnika Łęczna I liga Zawodnik Damian Fortuna rocznik 1994 zdobył złoty medal na olimpiadzie młodzieży z kadrą województwa łódzkiego oraz był zawodnikiem RTS Widzew w Młodej Ekstraklasie, kilku zawodników z tego uczniowskiego klubu gra jeszcze na poziomie III ligi – Marcin Kacela - ŁKS Łódź obecnie Warta Sieradz, Sebastian Ostrowski –Sokół Aleksandrów Łódzki. Po zdobyciu uprawnień trenera II klasy rozpocząłem pracę jako trener seniorów w 2011 roku zostałem asystentem trenera w MKP Boruta Zgierz na poziomie rozgrywkowym IV liga, w 2012 roku zostałem I trenerem w klubie ZKS Włókniarz Zgierz – IV liga, prowadziłem też drużynę Górnika Łęczna – na poziomie A klasy. Swoje zainteresowanie z piłką nożną rozpocząłem jako jedenastolatek w zespole Boruta Zgierz gdzie przeszedłem wszystkie szczeble związane z treningiem od klasy trampkarza do seniorów tj. III ligi (obecnie był by to poziom II ligi) .Jednocześnie swoją pasję kontynuuję wprowadzając po raz pierwszy do szkoły na terenie Zgierza oddziały sportowe o profilu piłki nożnej. W roku szkolnym 2015/2016 za zgodą Prezydenta Miasta Zgierza, oraz przy pomocy sponsorów otworzyliśmy pierwszy rocznik Oddziału Sportowego dzięki uprzejmości władz miasta uczniowie tych oddziałów mogą rozwijać swoją pasję nie tylko w klubach piłkarskich ale także w szkole. W swojej pracy dyplomowej zdecydowałem się przedstawić charakterystykę dwóch Oddziałów Sportowych tj. rocznika 2002 oraz 2003.



Oddział Sportowy rocznik 2002



Oddział Sportowy rocznik 2003



Rozdział 1

Charakterystyka Oddziałów Sportowych:

W naszej szkole od 2015 roku funkcjonują Oddziały Sportowe, o profilu piłki nożnej chłopców i dziewcząt pierwsze informacja co do naboru została przedstawiona 20 marca 2015 roku podczas dni otwartych, gdzie były podane terminy testów sprawnościowych. Wraz z rokiem szkolnym 2015/2016 dla wszystkich uczniów którzy przeszli pomyślnie testy sprawnościowe oraz miały zgodę lekarza sportowego, rozpoczęła się nauka w naszym gimnazjum, gdzie nie tylko mogli rozwijać wiedzę jak i swoją pasję sportową.

Już 13 października roku 2015 oddział sportowy miała okazję wziąć udział w pierwszym swoim profesjonalnym treningu piłkarskim poprowadzonym przez Rafała Ulatowskiego, byłego reprezentanta Polski jak i trenera kilku znanych klubów. Dzięki jego doświadczeniu młodzi sportowcy wiele się od niego dowiedzieli jak i nauczyli podczas wyczerpującego, ale na pewno opłacalnego treningu. Miesiąc później, bo 13 listopada na Stadionie Narodowym w Warszawie odbyło się towarzyskie spotkanie reprezentacji Polski i Islandii, a naszej klasy sportowej wraz z nauczycielami wychowania fizycznego nie zabrakło. W maju w roku 2016 rozpoczęła się rekrutacja na rok 2016/2017, a 17 i 18 tego miesiąca odbyły się testy sprawności fizycznej do oddziału sportowego dla rocznika 2003 i młodszy. W roku szkolnym 2016/2017 oddziały sportowe miały okazję uczestniczyć w różnych wydarzeniach sportowych, jednym z nich był wyjazd na mecz Polska- Słowenia który odbył się na stadionie we Wrocławiu. Zajęcia dla oddziałów sportowych to nie tylko trening , wyjazdy na mecze oraz uczestnictwo w turniejach organizowanych przez naszą szkołę, młodzi sportowcy biorą udział w warsztatach prowadzonych przez panią dietetyk oraz psychologa sportowego, raz w miesiącu gdzie przedstawiane były następujące tematy:

1. Budowanie świadomości profesjonalizmu młodych sportowców.
2. Czynniki sukcesu sportowych mistrzów.
3. Zaznajomienie zawodników z cechami charakteru, które mają decydujący wpływ na wyniki sportowe.



4. Rozwijanie mistrzowskiego sposobu myślenia.
5. Budowanie „team sprint” ducha zespołu za pomocą ćwiczeń.
6. Zaznajomienie zawodników z rutynami przedstartowymi.
7. Nauka radzenia sobie ze stresem.
8. Metafora góry lodowej jako sukcesu w sporcie.
9. Praca nad indywidualnymi celami sportowymi.
10. Filmy motywacyjne - analiza ich treści.
11. Cytaty mistrzów sportu.
12. Przyjęcie odpowiedzialności za własny sukces na siebie. Kształtowanie atrybucji wewnętrznej.

Oddziały sportowe w naszej szkole idealnie pokazują, że naukę można łączyć z pasją. Różne wyjazdy, treningi, wydarzenia sportowe i warsztaty - to wszystko by nasi młodzi sportowcy mogli cieszyć się swoim zainteresowaniem jednocześnie ucząc się na przyszłość od profesjonalistów oraz sportowców. Celem jaki sobie postawiliśmy tworząc oddziały sportowe jest promocja naszej szkoły oraz umożliwienie doskonalenia umiejętności piłkarskich przy ścisłej współpracy z klubami zgierskimi.



Trening z trenerem R. Ulatowskim



Trening z trenerem R. Ulatowskim



Kibicowaliśmy na meczu Polska- Islandia – 13 listopad 2015



Kibicowaliśmy na meczu POLSKA – SŁOWENIA
- 20 listopada 2016 (uczniowie na trybunach)



Kibicowaliśmy na meczu POLSKA – SŁOWENIA
- 20 listopada 2016 (widok na płytę boiska)



Zajęcia z psychologiem sportowym



Zajęcia z panią dietetyk

a) Uczniów oddziałów sportowych

Liczba uczniów w oddziale rocznika 2002 wynosi 20, natomiast w oddziale rocznika 2003 – 24 i jest to młodzież, która dostała się do tych oddziałów po uzyskaniu odpowiednio wysokich wyników na testach kwalifikacyjnych, przeprowadzonych przez prowadzących oddziały sportowe w szkole. W większości są to zawodnicy zgierskich klubów sportowych tj. MKP Boruta oraz ZKS Włókniarz, ale do oddziałów dostało się również kilku uczniów nie uprawiających do tej pory czynnie żadnej dyscypliny sportowej.

Poniżej przedstawiam skład osobowy oddziałów:

I. Rocznik 2002:

Zawodnicy MKP Boruta Zgierz:

1. Mariusz Szadkowski

2. Gracjan Ceglarz

3. Gracjan Dębowski

Zawodnicy ZKS Włókniarz Zgierz

4. Patryk Siuda

5. Jakub Kaczuk

6. Daniel Kurowski

7. Dawid Trojak

8. Damian Kurczewski

9. Adrian Kurczewski

Zawodniczki UMKS Zgierz

10. Dominika Bednarek

11. Zuzanna Kozłowska



12. Roksana Słowińska

Uczniowie bez klubu

13. Michał Łyjak

14. Michał Olczak

15. Paweł Sass

16. Daniel Kubiak

17. Damian Próchnicki

18. Kamil Kłaźziński

19. Bartosz Kuleta

20. Michał Klimczak

II. Roczniak 2003

Zawodnicy MKP Boruta Zgierz:

1. Jakub Sikora

2. Mateusz Urbaniak

3. Mateusz Leszczak

4. Marcel Chyliński

5. Mateusz Klimkowski

6. Bartłomiej Chrzanowski

7. Danil Bartzak

8. Michał Kaczmarek

9. Mateusz Wojda

10. Bartosz Darol

11. Damian Olczak



12.Oliwier Rączkiewicz

13.Mikołaj Bujacz

Zawodnicy ZKS Włókniarz Zgierz

14.Bartosz Pacholczyk

15.Jakub Gabryjelczak

16.Nikodem Chyski

17.Wiktor Sędzicki

18.Eryk Trojak

Zawodniczka UKS SMS Łódź

19.Natalia Sobczyńska

Uczniowie bez klubu

20.Jakub Stróżewski

21.Oliwier Kostrzewa

22.Paweł Dratwa

23.Kacper Kamiński

24.Spychalski Adam

Porównując te dwa roczniki rzuca nam się uczestnictwo w klubach piłkarskich w roczniku 2003 większość uczniów uczęszcza na treningi poza szkolne widoczne jest to podczas zajęć prowadzonych przeze mnie widać u nich większe umiejętności techniczne oraz taktyczne a to jest właśnie nasz główny cel jaki nakreśliłiśmy sobie w strukturze prowadzenia oddziałów sportowych w naszej szkole. Wyjątkiem jaki jest podkreślenia jest Paweł Dratwa jest to chłopak który nigdzie nie trenuje poza zajęciami szkolnymi a wyróżnia się pod względem cech motorycznych oraz umiejętności technicznych na poziomie pozostałych uczniów.

b) sztabu szkoleniowego

Treningi w Oddziałach Sportowych prowadzone są trzy razy w tygodniu , każda jednostka treningowa prowadzona jest przez dwóch trenerów.

Marcin Nowacki- trener II klasy, doświadczenie zawodowe:

2001-2005- grupy młodzieżowe MKP Zgierz

2005-2006 grupy młodzieżowe Bzura Ozorków

2006-2010 grupy młodzieżowe WUKS Rosanów

2011 asystent trenera MKP Boruta Zgierz IV liga Łódzka

2012-2013 I trener ZKS Włókniarz Zgierz IV liga Łódzka

2014 I trener Górnik Łęczyca A klasa Łódzka

2015-do dziś trener Oddziałów Sportowych przy Gimnazjum nr 2 w Zgierzu a od 2017 roku przy SP6 z Oddziałami Dwujęzycznymi i Oddziałami Sportowymi

Staże trenerskie:

30.06.2012.-05.07.2012- RTS Widzew I liga

17.01.20011-22.01.2011-ŁKS Łódź I liga

17.07.2017- 22.07.2017- GKS Bełchatów II liga

Krzysztof Wojtczak- instruktor , doświadczenie zawodowe:

Trener grup młodzieżowych ZKS Włókniarz Zgierz

-2012 do dziś grupy młodzieżowe LKS Rosanów

Radosław Fremel- trener II klasy doświadczenie zawodowe:

Trener grup młodzieżowych ZKS Włókniarz Zgierz, MKP Boruta Zgierz

UMKS Zgierz-II liga kobiet Łódzka

Artur Borasik - instruktor, doświadczeni zawodowe:

MKP Boruta Zgierz – grupy młodzieżowe ,obecnie II drużyna MKP Boruta Zgierz A klasa Łódzka.

Michał Basta – trener od przygotowania motorycznego , obecnie zawodnik klubu lekkoatletycznego UKS Lisy Zgierz.

c) struktura szkoleniowa w oddziałach sportowych

Oddziały sportowe zostały tworzone od roku szkolnego 2015/2016 w tym



momencie mamy następujące roczniki:

Rocznik 2002- trenerzy M.Nowacki-K. Wojtczak

Rocznik 2003-trenerzyM.Nowacki- K. Wojtczak

Rocznik 2004-trenerzy A.Borasik- K. Wojtczak

Rocznik 2007-trenerzy M. Nowacki -R.Fremel (duży przeskok rocznika naborowego spowodowany reformą oświaty przekształcaniem gimnazjów w podstawówki). Głównym celem Oddziałów Sportowych jest podnoszenie umiejętności techniczno taktycznych uczniów co przyniesie im wymierny rezultat reprezentując kluby w rozgrywkach oraz przyniesie nam jako szkole wyniki w turniejach gdzie uczniowie będą jej reprezentantami, dużą uwagę zwracamy na selekcyjność uczniów wiążąc, że poprzez dobrą pracę i opinię selekcja do oddziałów będzie na coraz wyższym poziomie .Cel ten jest realizowany przez łączenie edukacji szkolnej ze szkoleniem piłkarskim, poprzez trening mentalny z psychologiem sportowym, większa indywidualizacja treningów .

d) Program szkolenia

Program szkolenia w Oddziałach Sportowych w roczniku 2002 oraz 2003 głównie opiera się na doskonaleniu elementów techniczno- taktycznych które mają przygotować do rywalizacji na jak najwyższym poziomie sportowym. Uczniowie w pewnym stopniu są już przygotowani i przeszli etapy szkolenia głównie w zgierskich klubach , dlatego my w programie szkolenia w tym etapie mamy doskonalenie tych elementów. W pokazanym poniżej planie treningowym widoczna jest nasz koncepcja pracy. Podczas jednostek treningowych które mamy prowadzone na hali głównie prowadzimy jednostki treningowe doskonalące elementy techniki , a przechodząc na boisko dokładamy elementy taktyki- ustawienia, poruszania się bo boisku, wprowadzamy dużo gry właściwej z elementami gry w fazie atakowania i bronienia. Uczniowie naszych oddziałów w większości znajdują się na trzecim etapie szkolenia przechodząc przez dwa poprzedzające tj . etap szkolenia w formie zabawowej następnie etap który trwa od klasy trzeciej do szóstej szkoły podstawowej gdzie uczniowie biorą udział w rozgrywkach ligowych w swoich kategoriach w tym etapie wchodzi w nauczanie podstawowe, kształtują umiejętności współpracy w grupie i rozwijają swoje zdolności motoryczne oraz techniczno – taktyczne .W etapie trzecim gdzie jest to etap naszych uczniów wchodzimy w etap ukierunkowany

gdzie zwracamy uwagę na elementy takie jak : doskonalenie techniki indywidualnej, rozwijanie sprawności ogólnej, koordynacji ruchowej, oraz pozytywnego nastawienia do gry w piłkę nożną. Główny swój cel w programie szkoleniowym możemy realizować dzięki dobrej bazie treningowej ponieważ korzystamy z obiektów MOSiR w Zgierzu.

**Przykładowy plan tygodniowych zajęć oddziałów sportowych
oraz mikrocykl treningowy**

**PLAN PRACY MAJ ROK SZKOLNY 2016/2017
Rocznik 2002**

Mikrocykl	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota Niedziela
Termin maj	M S.O TE Po. Pp TA 2/1,3/2,4/3	Wychowani e Fizyczne Gry zespołowe koszykówka	M S.O TE Po. Pp TA 9/9,10/10,11 /11	Wychowanie Fizyczne Gry zespołowe koszykówka	M S.O TE Po. Pp TA małe gry zadaniowe	Mecz w klubie
Termin maj	M S.O TE Po.,ST TA małe gry zadaniowe	Wychowani e Fizyczne Gry zespołowe piłka ręczna	M S.O TE Po,ST TA gra właściwa	Wychowanie Fizyczne Gry zespołowe piłka ręczna	M S.O TE Po.,ST TA fragmenty gry zakończone strzałem	Mecz w klubie
Termin maj	M S.O TE Po,Zw TA 1/1,2/2,3/3	Wychowani e Fizyczne Gry zespołowe siatkówka	M S.O TE Po,Zw TA gra szkolna	Wychowanie Fizyczne Gry zespołowe siatkówka	M S.O TE Po,Zw TA gry zadaniowe	Mecz w klubie

*M-motoryka, TE-technika, TA-taktyka, S.O -sprawność ogólna, Po-podania,
Pp- przyjęcia,
ST-strzały, Zw- zwody*

PLAN PRACY LISTOPAD ROK SZKOLNY 2016/2017
Rocznik 2003

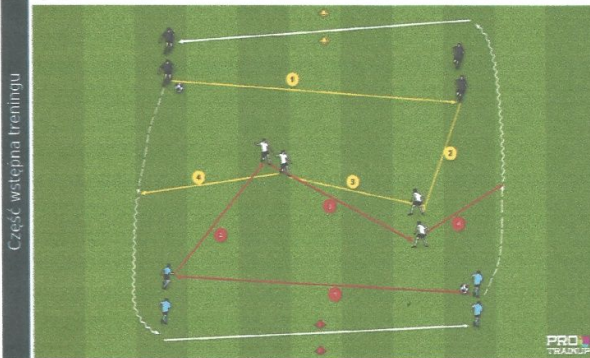
Mikrocykl	Poniedziałek	Wtorek	Środa	CZWARTEK	Piątek	Sobota Niedziela
Termin listopad	M S.O TE drybling TA małe gry	Wychowanie Fizyczne Gimnastyka	M S.O TE drybling TA małe gry	Wychowanie Fizyczne Gry zespołowe koszykówka	M S.O TE siatkonoga TA małe gry	Turniej lub wolne
Termin listopad	M S.O TE zwody TA małe gry	Wychowanie Fizyczne gimnastyka	M S.O TE zwody TA małe gry	Wychowanie Fizyczne Gry zespołowe unichokey	M S.O TE siatko noga TA małe gry	Turniej lub wolne
Termin listopad	M S.O TE Po-lewa prawa noga TA małe gry	Wychowanie Fizyczne Gimnastyka	M S.O TE Po-lewa prawa noga TA małe gry	Wychowanie Fizyczne Gry zespołowe siatkówka	M S.O TE siatko noga TA małe gry	Turniej lub wolne
Termin listopad	M S.O TE Pp TA gry w przewadze	Wychowanie Fizyczne Gimnastyka	M S.O TE Pp TA gry w przewadze	Wychowanie Fizyczne Gry zespołowe Piłka ręczna	M S.O TE siatko noga TA gry w przewadze	Turniej lub wolne

*M-motoryka, TE-technika, TA-taktyka, S.O -sprawność ogólna, Po-podania,
Pp- przyjęcia,
ST-strzały, Zw- zwody*

Plan treningowy: Poniedziałek > 09/10/17 > Trening: 1
Temat zajęć: Doskonalenie podania piłki w biegu.
Trener: Marcin Nowacki
Drużyna: Roczniak 2002/2003,
Miejsce: boisko, **Godzina:** 00:00



Inne - Rozgrzewka z piłkami doskonaląca podania piłki



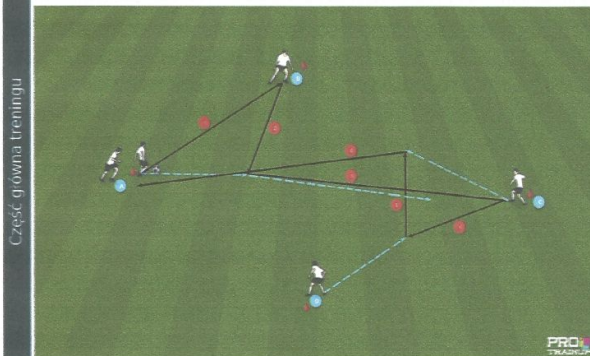
Ćwiczenie 2, Czas: 10min

Inne

Rozgrzewka z piłkami doskonaląca podania piłki

Zawodnicy w dwóch grupach wykonują podania skośne oraz pionowe. 1. Podanie skośne, 2. Podanie w pionie, 3. Podanie skośne w tył, 4. Podanie skośne w przód. Ćwiczenie wykonujemy równocześnie na dwie strony. Zawodnicy w środku doskonalą ruch od piłki. Po 4 minutach zmieniamy czwórki.

Technika - Podania i przyjęcia piłki - w piątkach



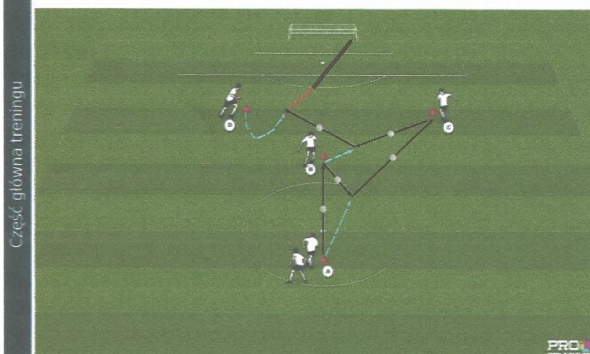
Ćwiczenie 2, Czas: 15min

Technika

Podania i przyjęcia piłki - w piątkach

(1,2) A podaje do B, B mu odgrywa (3) A podaje do C i biegnie w jego stronę jako obrońca (4,5) C podaje do pokazującego się D, D odgrywa mu omijając obrońcę (6) zawodnik C podaje na początek

Technika - Strzały na bramkę



Ćwiczenie 1, Czas: 10min

Technika

Strzały na bramkę

(1,2) A podaje do B, B mu odgrywa (3) A podaje do zawodnika C (4,5) C podaje do B, B wykonuje podanie prostopadłe do D (6) D uderza na bramkę

Plan treningowy: Poniedziałek > 09/10/17 > Trening: 1
Dodatkowe informacje:

Taktyka - Gry

Część główna treningu



Ćwiczenie 1, Czas: 20min

Taktyka

Gry

Podział na dwa zespoły 11na 11. Gra na 6 bramek a) małe bramki - 1 pkt b) duże bramki - 2 pkt . Gramy 20 min

Inne - ćwiczenia uspokajające- zadaniowe

Część końcowa treningu



żonglerka zadaniowa, Czas: 5min

Inne

ćwiczenia uspokajające- zadaniowe
 zawodnik wykonuje żonglerkę zadaniową

Plan treningowy: Środa > 11/10/17 > Trening: 1

Temat zajęć: Doskonalenie podania wew. częścią stopy- przyjęcie kierunkowe.

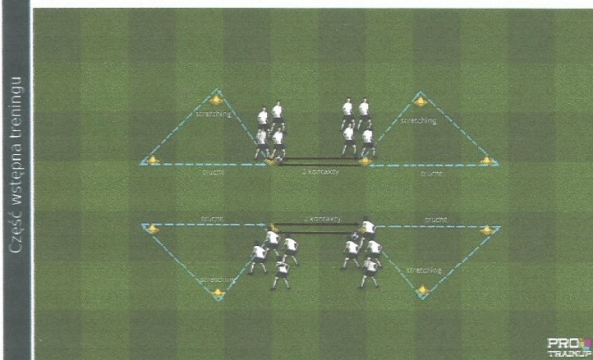
Trener: Marcin Nowacki

Drużyna: Roczniak 2002/2003,

Miejsce: sala, **Godzina:** 00:00



Inne - Rozgrzewka z piłkami doskonaląca podania piłki

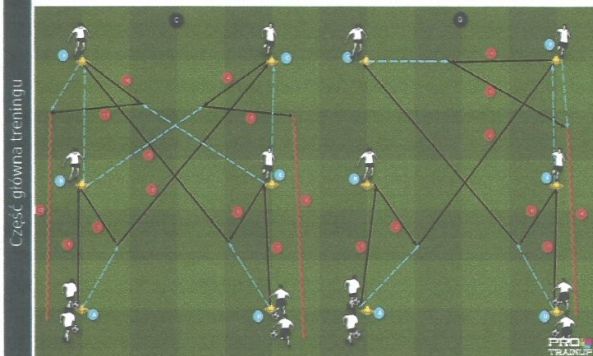


Ćwiczenie 1, Czas: 12min

Inne
Rozgrzewka z piłkami doskonaląca podania piłki

zawodnicy wymieniają piłkę na dwa kontakty, po czym wykonują wyznaczone ćwiczenia ogólnorozwojowe i przebiegają na koniec rzędu, wykonujemy w czterech grupach- 22 zawodników.

Technika - Podania i przyjęcia piłki - w szóstkach



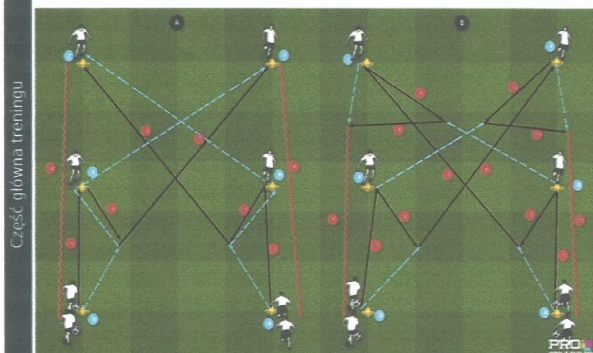
Ćwiczenie 1, Czas: 15min

Technika

Podania i przyjęcia piłki - w szóstkach

C: (1,2)A podaje do B, B mu odgrywa (3)A podaje do zawodnika C (4,5)C podaje do B, w tym czasie zawodnik E podchodzi jako obrońca, B odgrywa do C omijając go (6)C przeprowadza w stronę D- wykonujemy w dwóch grupach 11 osobowych.

Technika - Podania i przyjęcia piłki - w szóstkach



Ćwiczenie 2, Czas: 15min

Technika

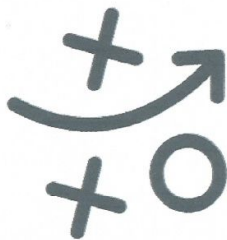
Podania i przyjęcia piłki - w szóstkach

A: (1,2)A podaje do B, B mu odgrywa (3,4)A podaje do C, C przeprowadza na miejsce D Druga strona analogicznie B: (1,2)A podaje do B, B mu odgrywa (3)A podaje do zawodnika C (4,5)C podaje do B, B mu odgrywa (6)C przeprowadza w stronę D Druga strona analogicznie to samo

Plan treningowy: Środa > 11/10/17 > Trening: 1
Dodatkowe informacje: liczba zawodników 22

Inne - ćwiczenia uspokajające- zadaniowe

Część końcowa treningu



ćwiczenia uspokajające-rozbieganie, Czas: 10min

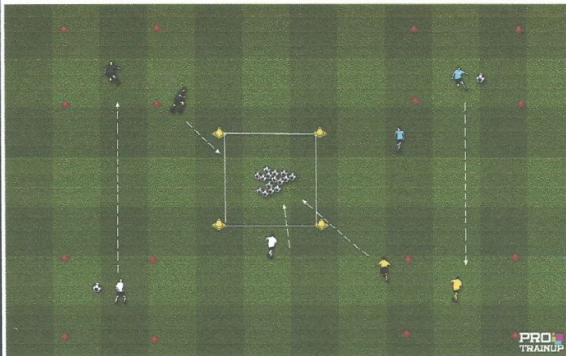
Inne
ćwiczenia uspokajające- zadaniowe
rozbieganie-ćwiczenia rozciągające

Plan treningowy: Piątek > 13/10/17 > Trening: 1
Temat zajęć: Doskonalenie podania piłki w biegu.
Trener: Marcin Nowacki
Drużyna: Rocznik 2002/2003,
Miejsce: sala, **Godzina:** 00:00



Inne - Rozgrzewka w formie gier i zabaw

Część wstępna treningu



Ćwiczenie 1, Czas: 10min

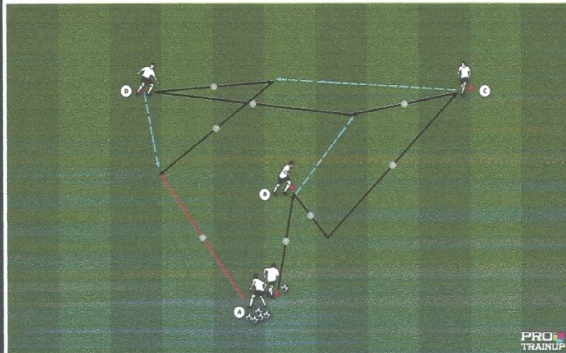
Inne

Rozgrzewka w formie gier i zabaw

Rozgrzewka w formie gier i zabaw . Udział biorą 4 zespoły kilkuosobowe. Celem każdej drużyny jest zebranie jak największej ilości piłek w 1,30 min . Zwodnicy mogą zabierać piłki również z pola przeciwnika . Wygrywa ten zespół , który zbierze najwięcej piłek

Technika - Podania i przyjęcia piłki - w czwórkach

Część wstępna treningu



Ćwiczenie 1, Czas: 5min

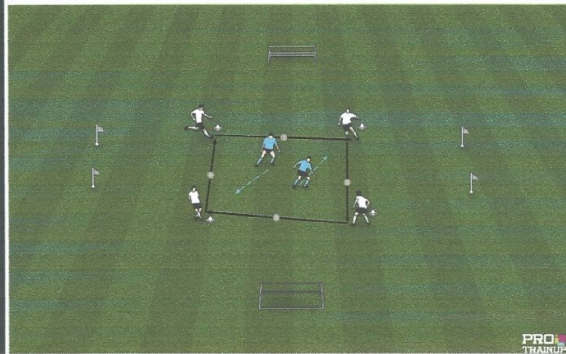
Technika

Podania i przyjęcia piłki - w czwórkach

(1,2) A podaje do B, B mu odgrywa (3) A podaje do zawodnika C (4,5) C podaje do zawodnika D, D mu odgrywa (6) C podaje do D (7) D przyjmuje piłkę i przeprowadza na początek

Taktyka - Atakowania - Grupowa w przewadze liczebnej obrońców 2 x 4

Część główna treningu



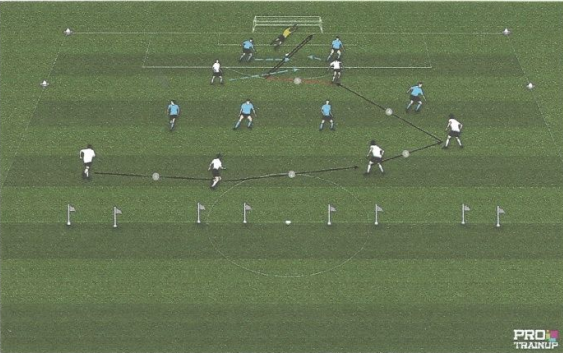
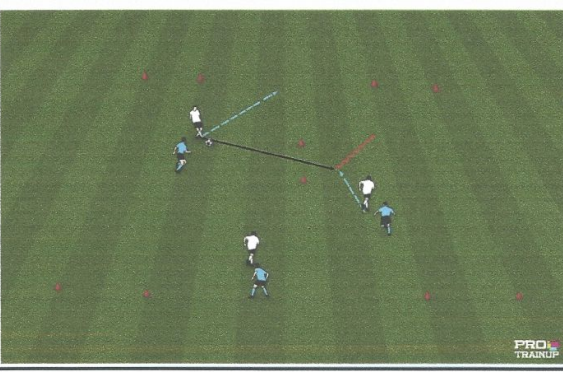

Ćwiczenie 1, Czas: 10min

Taktyka

Atakowania - Grupowa w przewadze liczebnej obrońców 2 x 4

FAZA I - Gra 4 na 2 w przewadze obrońców na polu kwadratu. FAZA II - w momencie przejęcia piłki niebiescy stają się atakującymi i starają się strzelić na jedną z czterech bramek.

Plan treningowy: Piątek > 13/10/17 > Trening: 1
Dodatkowe informacje:

Część główna treningu	<p>Taktyka - Atakowania - Grupowa w równowadze liczebnej 4 x 4</p> 	<p>Ćwiczenie 1, Czas: 20min</p> <p>Taktyka Atakowania - Grupowa w równowadze liczebnej 4 x 4 Podział na dwa zespoły w grze 4 na 4 . Biali atakują na dużą bramkę szukając gry z napastnikami . Niebiescy atakują na 4 małe bramki . Po 8 minutach zmiana stron.</p>
Część główna treningu	<p>Taktyka - Gry - Małe gry zadaniowe</p> 	<p>Ćwiczenie 1, Czas: 10min</p> <p>Taktyka Gry - Małe gry zadaniowe Mała gra zadaniowa . 3 na 3 na cztery małe bramki . Aby zdobyć bramkę należy wykonać celne podanie między dwa znaczniki ustawione w środku pola gry . Bramka z pierwsze punktowana podwójnie</p>
Część końcowa treningu	<p>Inne - ćwiczenia uspokajające- zadaniowe</p> 	<p>ćwiczenia uspokajające-rozbieganie, Czas: 5min</p> <p>Inne ćwiczenia uspokajające- zadaniowe rozbieganie-ćwiczenia rozciągające</p>

Rozdział 2

Obecna gra w piłkę nożną opiera się na wysokim przygotowaniu zarówno motorycznym jak i techniczno –tactycznym, zdolności te wpływają na poruszanie się zawodnika podczas meczu.

Cechy motoryczne

Dzielimy na główne: szybkość, wytrzymałość ,moc, siła oraz dodatkowe cechy motoryczne : zręczność, koordynacja ruchowa, gibkość.

Szybkość- jest to możliwość wykonywania ruchu w najmniejszych dla danych warunków przejawach czasu.

Wytrzymałość: odporność ciała na wysiłek czyli zdolność do wykonywania wysiłku, bez spadku jego jakości.

Moc (skoczność jako zdolność specjalna): zdolność do celowego wyzwania siły w jak najkrótszym czasie, zależy od siły kończyn dolnych, ma duży wpływ na szybkość.

Sila: zdolność do pokonania oporu zewnętrznego ,lub przeciwdziałaniu mu, kosztem wysiłku mięśniowego.

Metody kształtowania cech motorycznych:

- szybkość** kształtujemy metodą powtórzeniową w oddziałach sportowych w czasie jednostek treningowych stosujemy akcent szybkościowy w ćwiczeniach zwracając uwagę na wielokierunkowość .
- **moc** sprawdzamy ją dwukrotnie poprzez test skoku w dal z miejsca próbę tą wykonujemy podczas testów sprawnościowych dopuszczających do oddziału sportowego oraz pod koniec roku szkolnego w ostatnim mikrocyklu treningowym.
- **wytrzymałość-** sprawdzamy ją podczas biegu na dystansie 1000m zawodnicy wykonują ten test dwa razy w czasie roku szkolnego, jeżeli chodzi o czas pokonania wszyscy uczniowie przebiegają ten dystans poniżej naszego progu maxmalnego jest to czas 4,00 min., każdy zawodnik podczas biegu ma założony



pulsometr który odczytuje na jakim tętnie zawodnik przebiegł dystans, wyniki są na granicy tętna maxmalnego.

- **koordynacja ruchowa:** cechę tą kształtujemy najczęściej podczas rozgrzewki sprawności ogólnej wykorzystując drabinki koordynacyjne oraz koła.

-**siła** kształtowana jest na zajęciach dodatkowych tzw. SKS ćwiczenia prowadzone są przez trenera M. Bastę w sali znajdują się atlas oraz przyrządy specjalistyczne.

Poniżej przedstawiamy wyniki testów sprawności motorycznych: szybkość, moc, zwinność.(wyniki tabela rocznik 2002 i 2003).

Testy przeprowadzane są co 6-7 miesięcy i są one testami wewnętrznymi.

Testy sprawności motorycznych i techniki rocznik 2002
(wynik pierwszy uzyskany podczas testów sprawności umożliwiających
dostanie się do Oddziału Sportowego-drugi wynik po 6 miesiącach)

Imię i nazwisko	Szybkość (12 m)	Moc (skok w dal z miejsca)	Zwinność (bieg po kopercie)	Odbicie piłki od ławki	Slalom z piłką
1.Mariusz Szadkowski MKP Boruta	2,66 s / 2,51 s	1,6 m / 1,85 m	12,7 s / 8,66 s	12 / 10	11,22 s / 9,28 s
2.Michał Łyjak MKP Boruta	2,8 s / 2,85s	1,8 m / 1,8m	10,84 s / 10,45	12 / 17	9,26 s / 9,18 s
3.Gracjan Dębowski MKP Boruta	2,62 s / 2,45 s	1,85 m / 1,95 m	11,84 s / 10,56 s	13 / 10	10,76 s / 9,7 s
4.Michał Olczak	2,94 s / 2,76 s	1,5 m / 1,7 m	11,6 s / 9,74 s	11 / 14	13,78 s / 9,64 s
5.Dominika Bednarek UMKS Zgierz	2,95 s / 3,02 s	1,3 m / 1,53 m	12,09 s / 10,26 s	3 / 9	14,18 s / 9,73 s
6.Paweł Sass	2,78 s / 2,69 s	1,6 m / 1,74 m	11,58 s / 10,32	13 / 10	10,19 s / 8,59 s
7.Patryk Siuda ZKS Włókniarz	3,02 s / 2,87 s	1,65 m / 1,79 m	12,48 s / 10,13	13 / 15	9,67 s / 8,5 s
8.Daniel Kubiak	2,65 s / 2,62s	1,83 m / 1,78	10,1 s / 10,45	6 / 8	12,24 s / 12,65s

9.Kamil Klauziński	2,93 s / 2,80 s	1,95 m / 2,16 m	12,35 s / 10,15	9 / 2	11,58 s / 9,03 s
10.Damian Próchnicki	3,24 s / 3,02 s	1,55 m / 1,76 m	12,96 s / 10,52	13 / 10	10,91 s / 9,7 s
11.Gracjan Ceglarz MKP Boruta	2,28 s / 2,43 s	1,84 m / 1,9 m	9,48 s / 9,55 s	15 / 19	7,71 s / 7,5 s
12.Jakub Kaczuk ZKS Włóknierz	2,47 s / 3,01 s	1,66 m / 1,86 m	10,11 s / 10,23 s	9 / 8	8,78 s / 9,09 s
13.Daniel Kurczewski ZKS Włóknierz	2,72 s / 2,74 s	1,7 m / 1,73 m	11,43 s / 10,13 s	12 / 10	9,97 s / 8,66 s
14.Roksana Słowińska UMKS Zgierz	2,32 s / 2,35	1,7 m / 1,8m	9,76 s / 9,55s	9 / 10	8,56 s / 8,88s
15.Dawid Trojak ZKS Włóknierz	3,08 s / 2,92 s	1,8 m / 1,72 m	11,01 s / 10,47 s	11 / 11	9,98 s / 9,05s
16.Bartosz Kuleta	2,35 s / 2,71 s	1,93 m / 2,25 m	10,48 s / 10,14 s	13 / 10	9,77 s / 8,95 s
17.Damian Kurowski ZKS Włóknierz	3,09 s / 2,99 s	1,6 m / 1,62 m	11,54 s / 9,32 s	13 / 13	9,17 s / 8,19 s
18.Adrian Kurowski	3.19 s / 2,99	1,6 m / 1,7 m	10,02 s / 10,02 s	13 / 15	14,6 s / 8,52 s

ZKS Włókniarz					
19. Michał Klimczak	2,32 s / 2,35	1,85 m / 1,80m	11,27 s / 11,08s	10 / 12	9,08 s / 8,65s
20. Zuzia Kozłowska UMKS Zgierz	2,98 / 2,64 s	1,82 m / 1,85m	10,44 s / 10,30s	14 / 14	9,96 s / 10,01s

**Testy sprawności motorycznych i techniki rocznika 2003 (wynik
pierwszy uzyskany podczas testów sprawności umożliwiających dostanie się do
Oddziału Sportowego-drugi wynik po 6 miesiącach pracy)**

Lp.	Nazwisko i imię klub	Koperta 3*5	Szybkość 12m	Odbicie o ławeczkę Odleg. 6 m	Slalom 10m	Moc skok z miejsca obunóż	Strzał na Bramkę Pr./lewa 1m/1m
1.	Sikora Jakub Mkp Boruta Zgierz	8,95s /9,01s	2,46s /2,44s	9/12	12,50s /11,93s	1,90m /1,95	5/3,5/4
2.	Urbaniak Mateusz Mkp Boruta Zgierz	8,42s /8,39s	2,62s /2,51s	18/17	11,64s /11,52s	1,95m /1,95	5/5,5/5
3.	Leszczak Mateusz Mkp Boruta Zgierz	9,50s /9,05s	2,52s /2,67s	14/14	11,36s /11,41s	1,80m /1,83	4/3,5/4

4.	Strózewski Jakub brak klubu	9,89s /9,21s	2,51s /2,49s	8/10	13,55s /12,78s	1,95m /1,90	3/1,4/4
5.	Chyliński Marcel Mkp Boruta Zgierz	8,17s/8,1 1s	2,40s/ 2,25s	11/15	10,39s/ 10,56s	2,05m/2, 10	5/5,5/5
6.	Kostrzewa Oliwier Brak klubu	8,83s/9,0 1s	2,55s/ 2,57s	9/9	14,61s/ 12,56s	1,80m/1, 75	3/4,4/4
7.	Dratwa Paweł Brak klubu	7,80s/7,8 1s	2,55s/ 2,49s	15/15	11,30s/ 11,24s	2m/2,05	4/5,5/5
8.	Pacholczyk Bartosz ZKS Włókniarz Zgierz	8,29s/8,2 1s	2,45s/ 2,38s	13/14	12,55s/ 12,24s	1,7m/1,7 0	4/3,4/4
9.	Gabrielczak Jakub ZKS Włókniarz Zgierz	8,75s/8,9 1s	2,52s/ 2,51s	13/13	11,82s/ 11,23s	2m/1,95	4/4,5/5
10	Klimkowski Mateusz Mkp Boruta Zgierz	8,80s/8,9 0s	2,52s/ 2,52s	13/12	14,30s/ 12,65s	1,65m/1, 75	5/4,5/4
11	Bujacz Mikołaj Mkp Boruta Zgierz	10,27s/9, 5s	2,85s/ 2,83s	11/12	15,67s/ 13,45s	1,50m/1, 60	4/4,5/4
12	Chrzanowski Bartłomiej Mkp Boruta Zgierz	8,25s/8,4 5s	2,43s/ 2,35s	13/15	11,32s/ 11,27s	1,70m/1, 85	5/3,5/3

13	Bartczak Daniel MKP Boruta Zgierz	8,29s/8,2 8s	2,65s/ 2,55s	13/15	11,53s/ 11,52s	1,60m/1, 60	5/3,5/4
14	Kaczmarek Michał Mkp Boruta Zgierz	8,59s/8,5 6s	2,70s/ 2,68s	10/12	14,06s/ 13,56s	1,70m/1, 70	4/3,5/3
15	Chyski Nikodem ZKS Włókniarz	7,77s/7,5 6s	2,36s/ 2,22s	13/14	12,03s/ 11,89s	1,95m/2, 05	5/3,5/4
16	Sobczyńska Natalia Uks Sms Łódź	8,69s/8,7 8s	2,75s/ 2,73s	11/12	12,40s/ 12,12s	1,40m/1, 40	3/5,3/5
17	Sędzicki Wiktor Zks Włókniarz Zgierz	8,69s/8,6 5s	2,48s/ 2,47s	14/13	11,82s/ 11,81s	1,60m/1, 75	5/3,5/4
18	Wojda Mateusz Mkp Boruta Zgierz	8,02s/8,1 1s	2,41s/ 2,39s	6/10	14,32s/ 13,65s	1,60m/1, 60	4/3,4/4
19	Kamiński Kacper bez klubu	8,41s/8,2 9s	2,47s/ 2,47s	8/10	17,78s/ 13,91s	1,80m/1, 90	4/3,4/3
20	Spychalski Adam Mkp Boruta Zgierz	8,80s/8,7 6s	2,62s/ 2,60s	14/14	12,63s/ 12,56s	1,90m/1, 85	5/4,5/4
21	Trojak Eryk Zks Włókniarz Zgierz	8,57s/8,4 2s	2,68s/ 2,55s	12/13	11,99s/ 12,01s	1,80m/1, 80	5/4,5/5
22	Darol Bartosz Mkp Boruta Zgierz	9,42s/8,8 9s	2,22s/ 2,24s	10/13	12,48s/ 12,32s	1,70m/1, 85	5/3,5/4

23	Olczak Damian Mkp Boruta Zgierz	8,31s/8,2 7s	2,56s/ 2,54s	10/12	12,27s/ 12,23s	1,75m/1, 75	4/3,5/4
24	Rączkiewicz Oliwier Mkp Boruta Zgierz	8,21s/8,1 1s	2,74s/ 2,56s	16/16	11,68s/ 11,01s	1,30m/1, 45	5/4,5/5

Analiza testów szybkości - rocznik 2002

Szybkość- wykonanie na sygnał –start z pozycji wysokiej ,odcinek 12m.

Test I

Czas 2,30s-2,50s - 5 uczniów - bardzo dobry

2,51s-2,80s - 7 uczniów – dobry

2,81s-3,10s- 6 uczniów – dostateczny

powyżej - 3,10s - 2 uczniów - niedostateczny

Test II

Czas 2,30s- 2,50s – 6 uczniów - bardzo dobry

2,51s- 2,80s - 7 uczniów – dobry

2,81s- 3,10s - 7 uczniów – dostateczny

powyżej – 3,10s -0 uczniów - niedostateczny

Wyniki uzyskane w teście szybkościowym w I semestrze wypadły u 25% - bardzo dobrze,33%-dobrze, 32%-dostatecznie,20%- niedostatecznie.

Wyniki uzyskane w teście szybkościowym w II semestrze wypadły u 32%- bardzo dobrze, 34%- dobrze, 34% dostatecznie.

Na uwagę zasługuje brak uczniów w drugim semestrze którzy by osiągnęli wynik niedostateczny oraz ponad 66% osiągnęło wynik dobry i bardzo-dobry.

Analiza testów mocy- skok obunóż z miejsca(wykresy)-rocznik 2002

Skoczność- skok w dal obunóż z miejsca.

Test I

powyżej 1,80m - 9 uczniów - bardzo dobry

1,79m-1,65m - 4 uczniów – dobry

poniżej 1,65m – 7 uczniów -dostateczny

Test II

powyżej 1,80m -10 uczniów – bardzo dobry

1,79m- 1,65m – 7 uczniów – dobry

poniżej 1,65m – 3 uczniów - dostateczny

Wyniki testu mocy I semestr- 48% wynik bardzo dobry, 20% -dobry,32%-dostateczny.

Wynik testu mocy II semestr-50% wynik bardzo dobry , 32%-dobry ,18%- ostateczny.

Na uwagę zasługuje poprawa wyników pomiędzy I a II semestrem w pułap wyniku bardzo dobrego i dobrego różnica pomiędzy procentową ilością zawodników między semestrami wzrosła o 14%.

Analiza testów zwinności – bieg po kopercie -rocznik 2002

Zwinność- na sygnał z pozycji wysokiej bieg po kopercie 5*3

Test I

czas poniżej 11,00s- 8 uczniów - bardzo dobry

11,01s-12,00- 8 uczniów – dobry

powyżej 12,00s- 5 uczniów - dostateczny

Test II

Czas poniżej 11,00s- 18 uczniów - bardzo dobry

11,01s -12,00s- 3 uczniów – dobry

Powyżej 12,00s- 0 uczniów - dostateczny



Wyniki uzyskane w teście zwinnościowym I semestr-38% uzyskało wynik bardzo dobry, 38% dobry, 24% dostateczny.

Wyniki uzyskane w teście zwinnościowym II semestr-75% uzyskało wynik bardzo dobry, 15% dobry.

Na uwagę zasługuje wynik zawodników w II semestrze bo w 100% uzyskali wyniki na poziomie bardzo dobrym i dobrym.

Jeżeli chodzi o podsumowanie testów motorycznych należy zwrócić uwagę na poprawę wyników pomiędzy I semestrem a II co daje mi dobre wskazówki że u zawodników występuje poprawa cech motorycznych dodatkowo można zaobserwować że nikt w drugim teście nie miał gorszych wyników niż w teście pierwszym.

Analiza testów szybkości - rocznik 2003

Szybkość- wykonanie na sygnał –start z pozycji wysokiej ,odcinek 12m.

Test I

Czas 2,30s-2,50s - 8 uczniów -bardzo dobry

2,51s-2,80s - 10 uczniów - dobry

2,81s-3,10s- 6 uczniów - dostateczny

powyżej - 3,10s - 0 uczniów - niedostateczny

Test II

Czas 2,30s- 2,50s – 11 uczniów -bardzo dobry

2,51s- 2,80s - 12 uczniów – dobry

2,81s- 3,10s - 3 uczniów –dostateczny

Powyżej j- 3,10s - 0 uczniów - niedostateczny

Wyniki uzyskane w teście szybkościowym w I semestrze wypadły u 35% - bardzo dobrze,42%-dobrze, 23%-dostatecznie, 0 %- niedostatecznie.

Wyniki uzyskane w teście szybkościowym w II semestrze wypadły u 45%-bardzo dobrze, 50%- dobrze, 3% dostatecznie.

Na uwagę zasługuje brak uczniów w pierwszym i drugim semestrze którzy by osiągnęli wynik niedostateczny oraz 95% osiągnęło wynik dobry i bardzo-dobry.

Analiza testów mocy- skok obunóż z miejsca-rocznik 2003

Test I

Długość skoku

powyżej 1,80m – 12 uczniów – bardzo dobry

1,79m-1,65m - 6 uczniów – dobry

poniżej 1,65m – 6 uczniów – dostateczny

Test II

powyżej 1,80m -12 uczniów - bardzo dobry

1,79m- 1,65m – 6 uczniów - dobry

poniżej 1,65m – 6 uczniów - dostateczny

Wyniki testu mocy I semestr- 50% wynik bardzo dobry, 25% -dobry,25%-dostateczny.

Wynik testu mocy II semestr-50% wynik bardzo dobry , 25%-dobry ,25%- dostateczny.

Na uwagę zasługuje 75% wyników w I i II semestrze w paśmie wyniku bardzo dobrego i dobrego .

Analiza testów zwinności – bieg po kopercie -rocznik 2003

Test I

czas poniżej 8,30s- 7 uczniów - bardzo dobry

8,31s-8,60s - 5 uczniów – dobry

8,61s-9,00s - 8 uczniów – dostateczny

powyżej 9,00s - 4 uczniów - niedostateczny

Test II



czas poniżej 8,30s- 8 uczniów - bardzo dobry

8,31s-8,60s - 5 uczniów – dobry

8,61s-9,00s - 6 uczniów – dostateczny

powyżej 9,00 s - 5 uczniów – niedostateczny

Wyniki uzyskane w teście zwinnościowym I semestr-25% uzyskało wynik bardzo dobry, 22% dobry, 35% dostateczny, 18% niedostateczny.

Wyniki uzyskane w teście zwinnościowym II semestr-30% uzyskało wynik bardzo dobry, 23% dobry, 24% dostateczny, 23% niedostateczny.

Na uwagę zasługują wyższy wynik procentowy uzyskanych wyników bardzo dobrych i dobrych.

Rozdział 3

Cechy techniki:

Technika- jest to umiejętność ekonomicznego celowego i swobodnego wykonywania wszelkich czynności ruchowych, niezbędnych w skutecznym prowadzeniu gry w określonych warunkach.

Technika związana jest ze wszystkimi czynnościami ruchowymi wykonywanymi przez zawodników.

Składa się ona z następujących elementów:

- uderzenie piłki
- przyjęcie piłki
- prowadzenie piłki
- zwody
- gra ciałem
- odbieranie piłki
- drybling
- stałe fragmenty gry



Podczas jednostek treningowych doskonalimy technikę specjalistyczną, zawodnicy mają przeprowadzone testy techniki.(testy przeprowadzane dwa razy w ciągu roku szkolnego)

ROCZNIK 2002

Analiza testów techniki- odbicie piłki o ławeczkę (odległość 6m).

Test I

poniżej 11 odbić - 6 uczniów -dostatecznie

11-13 odbić - 12 uczniów - dobry

Powyżej 13 odbić - 3 uczniów - bardzo dobry

Test II

poniżej 11 odbić - 4 uczniów - dostateczny

11-13 odbić - 13 uczniów - dobry

Powyżej 13 odbić - 4 uczniów - bardzo dobry

Analiza testów techniki slalom z piłką (10m, tyczka co 2m).

Test I

poniżej 10,00s- 11 uczniów - bardzo dobry

10,01s-11,00s- 4 uczniów - dobry

powyżej 11,01s-5 uczniów - dostateczny

Test II

poniżej 10,00s- 16 uczniów - bardzo dobry

10,01s-11,00s- 4 uczniów - dobry

powyżej 11,01s-0 uczniów – dostateczny



Analiza testów techniki – strzał na bramkę (odl.6m, bramka 1m/1m).

Test I

Prawa noga

max ilość bramek (5)- 7 uczniów - bardzo dobry

4-3 bramek - 13 uczniów- dobry

poniżej (3) bramek - 0 uczniów - dostateczny

Lewa noga

max ilość bramek (5)- 3 uczniów - bardzo dobry

4-3 bramek - 13 uczniów - dobry

poniżej (3) bramek - 4 uczniów – dostateczny

Test II

Prawa noga

max ilość bramek (5)- 13 uczniów – bardzo dobry

4-3 bramek - 7 uczniów - dobry

poniżej (3) bramek - 0 uczniów - dostateczny

Lewa noga

max ilość bramek (5)- 6 uczniów - bardzo dobry

4-3 bramek - 14 uczniów - dobry

Analizując testy techniki widać poprawę wyników osiągniętych w drugim teście ,według mnie jest to wynik systematycznego uczestnictwa w treningach. . W szczególności widoczna jest poprawa u zawodników którzy w pierwszym teście osiągnęli wyniki słabsze.

ROCZNIK 2003

Analiza testów techniki- odbicie piłki o ławeczkę (odległość 6m).

Test I

poniżej 9 odbić - 3 uczniów -dostatecznie

9-11 odbić - 8 uczniów - dobry

Powyżej 12 odbić – 13 uczniów - bardzo dobry

Test II

poniżej 9 odbić - 0 uczniów - dostateczny

9-11 odbić - 4 uczniów - dobry

Powyżej 20 odbić - 20 uczniów - bardzo dobry

Analiza testów techniki slalom z piłką (10m, tyczka co 2m).

Test I

pomiędzy 11,00s-12,00s – 10 uczniów - bardzo dobry

12,01s-13,00s- 7 uczniów - dobry

13,01s- 14,00s -1 uczniów - dostateczny

poniżej 14,01s-6 uczniów – niedostateczny

Test II

pomiędzy 11,00s-12,00s– 11 uczniów - bardzo dobry

12,01s-13,00s - 9 uczniów - dobry

13,01s- 14,00s - 4 uczniów - dostateczny

poniżej 14,01s - 0 uczniów – niedostateczny



Analiza testów techniki – strzał na bramkę (odl.6m, bramka 1m/1m)

Test I

Prawa noga

max ilość bramek (5)- 12 uczniów - bardzo dobry

4-3 bramek - 12 uczniów - dobry

poniżej (3) bramek - 0 uczniów - dostateczny

Lewa noga

max ilość bramek (5)- 4 uczniów - bardzo dobry

4-3 bramek - 19 uczniów – dobry

.poniżej (3) bramek - 1 uczniów - dostateczny

Test II

Prawa noga

max ilość bramek (5) - 18 uczniów – bardzo dobry

4-3 bramek - 6 uczniów - dobry

poniżej (3) bramek - 0 uczniów - dostateczny

Lewa noga

max ilość bramek (5) - 7 uczniów - bardzo dobry

4-3 bramek - 17 uczniów - dobry

Analizując testy techniki możemy zaobserwować że zawodnicy którzy przeszli odpowiednią strukturę szkolenia posiadają wyższe umiejętności techniczne ,podczas jednostek treningowych widać u nich swobodę w operowaniu i poruszaniu się z piłką, należy także zwrócić uwagę analizując testy na dużą poprawę wyników przez tych zawodników którzy nie uczęszczają systematycznie na treningi do klubów.

Rozdział 4.

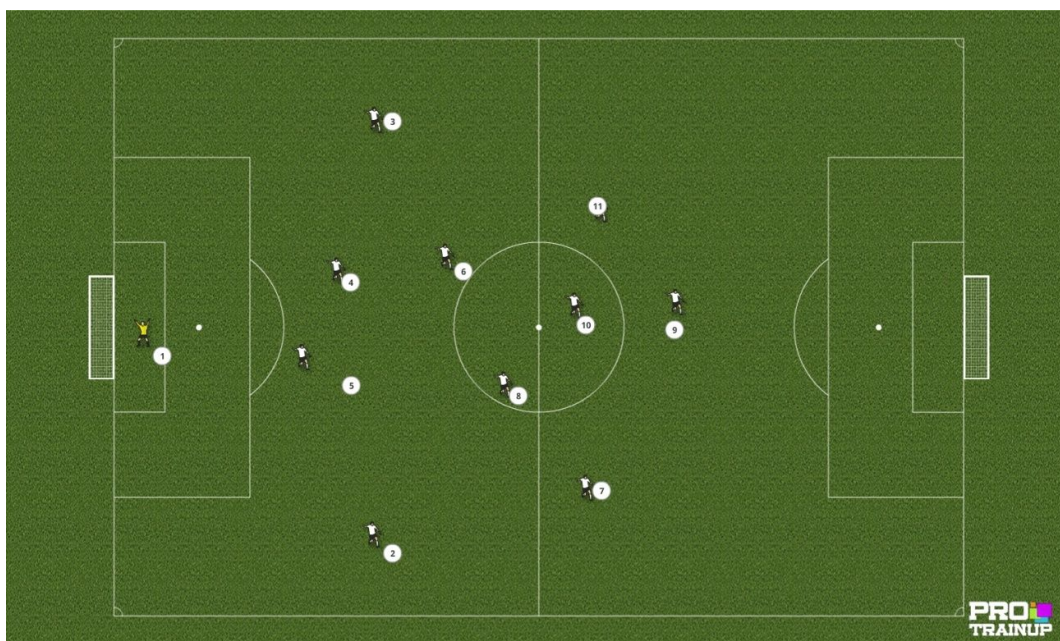
Jako trener prowadzący zespoły seniorskie na poziomie IV ligi i klasy niższej preferowałem taktykę gry w systemie 1-4-3-3, prowadząc teraz oddziały sportowe podczas jednostek treningowych gdzie prowadzona jest gra właściwa jednym z ustawień jest właśnie taki system ponieważ jest on nastawiony na grę ofensywną która sprawia największą przyjemność dla zawodników czyli chęć zdobywania dużej ilości bramek i szybkiego odbioru piłki przeciwnikowi. W systemie tym przed bramkarzem występuje czterech obrońców gdzie boczni obrońcy grają bardzo ofensywnie ,dużą rolę odgrywa bramkarz w tym ustawieniu powinien być to zawodnik który gra bardzo dobrze nogami , co umożliwi szybkie i dokładne wprowadzenie gry długim podaniem oraz ważna jest też jego rola w grze na przedpolu ponieważ drużyna najczęściej gra wysokim pressingiem. Jednak jeżeli chodzi o grę zawodników na pozycjach 2,3, 4,5 to muszą oni pamiętać także o grze obronnej dlatego obrońcy środkowi tzw. 4 i 5 grają blisko siebie ,są ustawieni w sektorze środkowym uniemożliwiając zagrania piłki prostopadłej ,jeżeli chodzi o wprowadzenie piłki dobrze żeby to byli zawodnicy którzy potrafią zagrać długie podanie , jeżeli chodzi o grę defensywną bocznych obrońców czyli 2 i 3 to odpowiadają oni za odbiór piłki szczególnie w sektorach bocznych boiska i uniemożliwiają w tych sektorach zawodnikom drużyny przeciwnej rozegrania piłki w ofensywie nie pozwalając na dośrodkowania piłki w okolice pola karnego. Zawodnicy z linii obrony najczęściej cechują się wysokim poziomem cech wolicjonalnych potrafią bardzo dobrze grać w pojedynkach 1/1 oraz wykorzystują swoje cechy fizyczne przy stałych fragmentach gry zarówno w obronie jak i ataku. Przechodząc do formacji pomocy występują tu trzech pomocników czyli zawodnicy tzw. 6,8,10., którzy operują głównie w środkowej części boiska, najczęściej w mojej drużynie było ustawienie w formacji 6,8 lekko cofnięta i 10 wysunięta przed nimi. Z tego ustawienia wynika że 6i8 są to pomocnicy defensywni najlepiej jakby posiadali bardzo dobre parametry wydolnościowe oraz potrafili dobrze odbierać piłkę przeciwnikowi i dobrze grali głową co jest bardzo przydatne grając w tej strefie boiska .Zawodnicy grający na tej pozycji powinni też wyróżniać się doskonałą techniką oraz bardzo dobrym przeglądem , ponieważ mają w trakcie meczu częsty kontakt z piłką i to ognich zależy najczęściej płynność akcji, powinni też cechować się dobrym uderzeniem na bramkę ponieważ grają w środkowej strefie boiska czyli najczęściej na wprost bramki .Przechodząc do zawodnika tzw.10



jest to zawodnik odpowiedzialny za większość akcji ofensywnych swojego zespołu, w akcjach ofensywnych współpracuje głównie z napastnikiem środkowym, zadaniem jego jest zagranie piłki prostopadłej do niego oraz do zawodników grających w sektorach bocznych, zawodnik ten też powinien cechować się zmysłem do gry kombinacyjnej, przewidywać zamierzenia przeciwnika, umiejętnie regulować tempo gry ,powinien brać udział w wysokim pressingu .Jeżeli chodzi o zadania defensywne ma za zadanie współpracować z zawodnikami 6,8 poprzez zagęszczanie środka boiska co umożliwia szybszy odbiór piłki i zabezpiecza przedpole własnej bramki, zwracamy też uwagę na wymiennosc zawodników w tej strefie boiska. Formacja ataku złożona jest z trzech napastników , z których dwóch to skrzydłowi 7 i 8 a jeden ustawiony centralnie pełni funkcję wysuniętego środkowego napastnika tzw. 9.Jeżeli chodzi o ustawienie 7 i 8 w ofensywie ustawiają się oni szeroko blisko linii bocznej boiska, takie ustawienie daje możliwość zagrania podania prostopadłego w kierunku pola karnego co umożliwia w większości przypadków uderzenia piłki w światło bramki., boczni skrzydłowi jeżeli jest tylko taka możliwość ustawieni są w sposób taki że na lewej stronie gra zawodnik prawo nożny i odwrotnie na prawej stronie zawodnik lewo nożny co umożliwia zejście do środka i oddanie strzału na bramkę . Zawodnicy występujący na tych pozycjach powinni cechować się wysokim poziomem przygotowania szybkościowego tzw .szybkością startową oraz odwagą w podejmowaniu decyzji , bardzo dobrym dryblingiem ponieważ bardzo często mają docenienia z pojedynkami jeden na jeden. Przechodząc do zawodnika grającego na pozycji 9 powinien mieć bardzo dobre warunki fizyczne co umożliwia mu granie tyłem do bramki i zgrywanie piłki na tzw. Ścianę lub do bocznych sektorów boiska. Jeżeli chodzi o zawodnika który w ustawieniu gra bardzo wysoko i jest tak zwanym napastnikiem to od niego właśnie zaczyna się gra defensywna to jego zachowanie zmusza bramkarza do zagrania piłki w boczne sektory boiska, lub zagrania długiego podania jednak podczas tego zachowania musi być bardzo dobra współpraca z bocznymi skrzydłowymi oraz środkową 10 , zawodnicy ci muszą przejść bardzo szybko do wysokiego pressingu w swoich sektorach. W zadaniach ofensywnych zawodnik na tej pozycji powinien wyróżniać się bardzo dobrym uderzeniem z obu nóg ,wykazywać się wysoką skutecznością wykańczania akcji, dobrze grać ciałem jeżeli chodzi o cechy motoryczne powinien być silny co umożliwi mu zastawienie

i przytrzymanie piłki. Jako napastnik powinien cechować się odwagą w podejmowaniu decyzji.

Ustawienie w systemie 1-4-3-3 podczas meczu jest bardzo elastyczne i umożliwia szybki przesuwanie zawodników co umożliwia na przykład grę na utrzymanie wyniku, bądź szybka korekta jeżeli wynik i gra jest nie pomyśli trenera. W systemie tym możemy wyróżnić trzy warianty atakowania różnią się one ustawieniem linii pomocy zawodnicy grający na pozycjach 6,8,10 poruszają się w różnych liniach względem siebie, jeżeli chodzi o ustawienie drużyny defensywnie to jest też bardzo szybkie przejście z systemu 1-4-3-3, na ustawienie 1-4-2-3-1 ,gdzie z trójki zawodników grających w środku , dwóch ustawia się jako defensywnych a trzeci przechodzi do linii z pomocnikami skrzydłowymi i zostaje wysunięta tylko 9.



Ustawienie zawodników w systemie 1-4-3-3.

Rozdział 5

Jeżeli chodzi o perspektywę rozwoju Oddziałów Sportowych możemy być pozytywnie nastawieni ponieważ liczba uczniów chcących dostać się jest coraz większa, wpłynie to na pewno na poziom sportowy oddziałów, i na zwiększenie selekcji uczniów. Plan swój możemy realizować dzięki dużemu wsparciu przez władze miasta Zgierza które udostępniają nam obiekty MOSiR w Zgierzu do dyspozycji mamy boiska oraz halę ,musimy tutaj wspomnieć że w roku 2017 złożyliśmy jako szkoła projekt budowy boiska oraz ścieżki ogólnorozwojowej na terenie naszej placówki. Duże wsparcie mamy także w sponsorach co umożliwiło nam korzystanie z profesjonalnego sprzętu do treningu. Aby rozwijać oddziały sportowe promujemy się nie tylko na terenie miasta Zgierza gdzie przeprowadzamy treningi pokazowe dla wszystkich roczników naborowych ,ale także co roku organizujemy turniej pod Patronatem Prezydenta Miasta Zgierza o puchar Dyrektora Szkoły gdzie zapraszamy placówki z terenu powiatu oraz województwa łódzkiego. W roku2017/2018 szkolnym udało nam się otworzyć kolejne roczniki tj. 2004,2007 oraz klasę pierwszą gdzie wprowadzone zostało rozszeżenie sportowe o profolu piłki nożnej.

Galeria zdjęć z turniej rocznika 2002/2003oraz 2003/2004(pełna galeria zdjęć na stronie lodzkifutbol.pl ,oraz Gimnazjum nr 2 Zgierz)

I turniej o Puchar Dyrektora Szkoły – rocznika 2002/2003



II turniej o Puchar Dyrektora Szkoły – rocznika 2003/2004



Sponsorzy Oddziałów Sportowych

GLÓWNY SPONSOR

Zakład Inżynieryjno-Budowlany Sp. z o.o. - sp.k.



PARTNERZY



KLASA SPORTOWA O PROFILU PIŁKI NOŻNEJ



Oddział sportowy IIB (trening z trenerem Rafałem Skotnickim)

Uczniom klasy sportowej o profilu piłki nożnej zapewniamy:

1. Rozszerzony program z wychowania fizycznego do 10 godzin tygodniowo (4h zajęcia programowe + 6h zajęć ukierunkowanych z piłki nożnej)
2. Zajęcia z psychologiem sportowym.
3. Zajęcia z dietetykiem.

4. Bezpłatne treningi na obiektach MOSiR Zgierz oraz w sali gimnastycznej, na terenie szkoły w trakcie zajęć szkolnych.
5. Profesjonalne przygotowanie sportowe przez wykwalifikowaną kadrę trenerską.



Oddział sportowy IIB

www.gim2.miasto.zgierz.pl

Szkoła Podstawowa nr 6
w Zgierzu z Oddziałami Dwujęzycznymi
i Oddziałami Sportowymi
ul. 3 Maja 46 a
tel. 42 716 26 76

Wnioski

Tematem tej pracy jest młodzież gimnazjalna, a więc uczniowie w wieku od 13 do 15 roku życia. Jest to etap jak już wcześniej wspominałem doskonalenia opanowanych umiejętności. Podczas etapu doskonalenia opanowanych umiejętności organizacja zajęć, dobór ćwiczeń, środków powinny wyposażyć zawodników w niezbędne umiejętności techniczne oraz poszerzyć i doskonalić podstawy w formowaniu, utrwalaniu indywidualnych i grupowych umiejętności taktycznych. W tym okresie należy zacząć nauczać taktyki gry pozycyjnej, jednocześnie przygotowując poszczególnych zawodników do gry na określonych pozycjach w formacji. Podczas zajęć, w tym etapie należy zwrócić uwagę na przepisy gry, różne rozwiązania taktyczne w określonych sytuacjach na boisku, wskazać obowiązki i zadania przypisane odpowiednim pozycjom, pozostawiając jednak miejsce na własną inicjatywę, rozwinięcie wyobraźni, myślenia. Najlepszym polem, na którym doskonalić należy taktykę, to fragmenty gry, gry lub ćwiczenia kompleksowe, techniczno-taktyczne. Środki treningowe jakie są wykorzystywane w przygotowaniu taktycznym w tym okresie powinny umożliwić: naukę współpracy zawodników w atakowaniu i bronieniu, naukę gry w bronieniu, głównie sposobem mieszanym (kombinowanym), doskonalenie stałych fragmentów gry podczas bronienia i atakowania opanowanie umiejętności gry w ustawieniach: 1-4-3-3, 1-4-2-3-1, 1-4-4-2. Należy zwrócić uwagę w grze ofensywnej na nauczanie rozpoczęcia ataku przez: bramkarza, obrońcę i rozgrywającego, a prowadzenie i zakończenie ataku w bocznych sektorach i środkiem boiska, W późniejszym (klasy II i III) etapie szkolenie powinno być skierowane na taktykę gry pozycyjnej. Należy doskonalić współdziałanie w poszczególnych formacjach, wykonywać stałe fragmenty gry, krycie obroną strefową "Każdy swego", kombinowaną, umiejętność gry w poznanych systemach i ich wariantach (tj. 1-4-3-3, 1-4-2-3-1). Wprowadzać nowe rozwiązania w wariantach gry. Od poziomu umiejętności taktycznych między innymi będzie zależeć skuteczność zawodników, a co za tym idzie osiągnięcie przez zespół wyniki. Najważniejszym celem procesu szkolenia zaczną stawać się wyniki w zawodach, grach kontrolnych.



Piśmiennictwo

- Narodowy Model Gry PZPN autorzy: Marcin Dorna – Koordynator Projektu, Krzysztof Paluszek, Miłosz Stępiński, Maciej Stolarczyk, Robert Śliwowski, Bartłomiej Zalewski
- Metodyka i technika piłki nożnej czasopismo Asystent Trenera
- „Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego” pod red. Prof. Jana Górskiego, PZWL, 2015
- „Przygotowanie sprawnościowe w Zespołowych Grach Sportowych” pod red. Bompa, Zając, Chmura AWF Katowice, 2013