*Szkoła Podstwowa im. św. Jana Kantego w Świlczy*

**PROGRAM W ZAKRESIE ROZSZERZONEJ NAUKI I TRENINGU PIŁKI NOŻNEJ**

**W KLASACH IV-VIII**

Program zawiera podstawowe struktury kształcenia i treningu młodych piłkarzy z uwzględnieniem:

1. **Przygotowania sprawnościowego**
2. **Technicznego**
3. **Taktycznego**
4. **Intelektualnego**

**PRZYGOTOWANIE SPRAWNOŚCIOWE**

**SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA OGÓLNA**

Zadania programowe w zakresie rozwoju cech motorycznych zostały określone w podstawowym dziale programowym:cechy kondycyjne. Na zajęciach dodatkowych z piłkarzami następuje intensyfikacja obciążeńw zadawanych ćwiczeniach, jednak z uwzględnieniem metod i środków o charakterze wszechstronnego oddziaływania.

1. Rozwój siły, szybkości , wytrzymałości, zręczności i koordynacji ruchowej metodami i środkami uwzględniającymi rozwój biologiczny dziecka-formy kompleksowe i wszechstronne kształcenia cech motorycznych.
2. Intensywność ćwiczeń z zakresu tlenowo-beztlenowego w zachowanych proporcjach czasu pracy i odpoczynku(większa intensywność, czynny odpoczynek, mniejszy zakres).
3. Doskonalenienabytych cech kondycyjnych z zakresu treningu piłki nożnej, przygotowania wytrzymałościowego.
4. Zwiększenie wymagań sprawności fizycznej odnośnie realizacji zadań taktyki zespołowej i indywidualnych obowiązków wynikających z gry w okreslonym systemie i tempie.
5. Zwiększenie liczy spotkań(spraring).
6. Zajęcia lekcyjne zblizone do treningu seniorów.

**PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE**

**TECHNIKA OGÓLNA**

1.Poruszanie się po boisku, bieg, starty i zatrzymania, zmiany kierunku , wyskoki dosiężne.

2. Bieg tyłem,zmiany tempa biegu, spiningi,skipy, bieg w nirównym tempie.

3. Bieg-przekładanka, starty z rozmaitych pozycji.

**TECHNIKA SPECJALNA**

1. Nauczanie poszczególnyvh elementów techniki w formie ćwiczeń przygotowawczych(gry i zabawy).
2. Uderzenie piłki wewnętrznym , zewnętrzynym podbiciem, wewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem.
3. Przyjęcie toczącej się piłki podeszwą,wewnętrzną i zewnętrzną częscią stopy prostym podbiciem.
4. Uderzenie piłki głową w wyskoku , prowadzenie piłki we wszystkich kierunkach.
5. Strzał nogą , głową, z miejsca, z biegu, z obrotem, zprzeciwnikami i bez przeciwników, zwody.
6. Przyjęcie piłki z powietrza nogą, klatką piersiową , drybling, gra ciałem, odbieranie piłki, wyrzut z autu.
7. Indywidualna technika bramkarza.
8. Podanie i przyjęcie piłki z rotacją, strzał z powietrza po dośrodkowniu.
9. Podanie piłki wkontakcie z przeciwnikiem, ćwiczenia doskonalące zakres pola widzenia.

**PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE**

**TAKTYKA ATAKOWANIA**

1. Wchodzenie na pozycje-wformie zabawowej( np. berka).
2. Podanie piłki w dwójkach poruszajacych się wokół boiska.
3. Gra 2x2,3x3 na małe bramki.
4. Prowadzenie piłki zakończone strzałem na bramkę.
5. Podanie piłki w trójkach( skośne, poprzeczne)poruszając się wzdłuż boiska.
6. Małe gry-2x2,3x3,4x4,5x5 na małe bramki z założeniem przyjęcia, podania piłki do najblizszego partnera.
7. Podanie piłki w dwójkach z wychodzeniem na pozycje.
8. Prowadzenie piłki ze zmaina miejsc.
9. W małych grach stosowanie zasady”wszyscy w obronie-wszyscy w ataku”.
10. Proste kombinacje przenoszące środek ciężkości gry, podania piłki krótkie, średnie i długie.
11. Nauka stałych fragmentów gry w atakowaniu.
12. Podania piłki ze zmianą miejsc w dwójkach i trójkach.
13. Przygotowanie do gry w systemie 1-4-2-4 lub 1-4-3-3.
14. Wwyznaczanie zawodnikom specjalnych zadań.
15. Stosowanie kombinacji taktycznych z akcentowaniem rytmu atakowania.
16. Gra-uproszczona gra szkolna.
17. Wychodzenie na pozycję i rozwiązywanie sytuacji w przewadze liczebnej2:1, 3:2, 4:2, 5:3.
18. Atak na obronę z założeniami o chrakterze aktywnej walki na połowie boiska z bramkarzem.
19. Atak frontalny i atak skrzydłami(ćwiczenia dla obrony i ataku).
20. Przechodzenie z akcji obronnej do atakowania i z akcji atakowania do obrony.
21. „Zgrywanie” linii i pozycji w drużynie(obrona, pomoc, atak).
22. Pomocnicze gry piłkarskie( gra na 4 bramki, gra bułgarska, gra 2 piłkami).

**TAKTYKA OBRONY**

1.Nauka właściwego ustawienia się obrony.

2.Odbieranie piłki przeciwnikowi w małych grach(1x1,2x2,3x3).

3.Podstawowe formy obrony zespołowej w ramach obrony strefowej.

4.Obrona strefowa w małych grach i obronnym systemie.

5.Obrona „każdy swego” z przekazywaniem, współpracaz najbliższym partnerem, asekuracja.

6.Stałe fragmenty gry w obronie.

1. Kombinacje obronne wobec gry przeciwnika.
2. Przygotowanie do gry w systemie 1-4-2-4 lub 1-4-3-3.
3. Gra uproszczona, gra szkolna.

**PRZYGOTOWANIE INTELEKTUALNO-EMOCJONALNE**

1. Zaznajamianie z ogólnymi wiadomościami na temat piłki nożnej.
2. Historia rozwoju piłkarstwa w Polsce i na świecie.
3. Wiadomości z zakresu przepisów i zasad rozgrywanych zawodów i turniejów w piłce nożnej .
4. Wiadomości o racjonalnych metodach odnowy, odpoczynku i odżywianiu w sporcie.
5. Wdrażanie zasady systematyczności jako podstawowej drogiw uzyskiwaniu wyników sportowych.
6. Kształtowanie etycznych postaw w sporcie, szczególnie zasady fair play.

**Podczas diagnostyki postępów szkolenia w zakresie sprawności fizycznej, ogólnej, specjalnej i technicznej należy posłużyć się testami:**

1. *Jagiełło W., Normy przygotowania fizycznego piłkarzy, [w:]Talaga J.., Sprawność fizyczna ogólna. Testy, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2004, s. 101.*
2. *Larson L., Międzynarodowy test sprawności fizycznej ICSPFT dla osób w wieku od 6 do 32 lat, [w:] Talaga J., Sprawność fizyczna ogólna. Testy, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2004, s. 103.*
3. *Kapera R., Test sprawności (sprawdzian) ogólnej”Orlik” na odznakę PZPN, [w:] Talaga J., Sprawność fizyczna ogólna. Testy, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2004, s. 84.*
4. *Talaga J., Sprawność fizyczna ogólna. Testy, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2004, s. 85.*