



KOMPENDIUM WIEDZY RODZICA O TRENINGACH ŁÓDZKIEJ AKADEMII FUTBOLU

CELE I ZAŁOŻENIA AKADEMII

Głównym celem naszych zajęć jest stworzenie dzieciom możliwości rozwoju fizycznego na profesjonalnym poziomie, ale z uwzględnieniem specyfiki ich wieku, przez co **ruch** przeplata się z **zabawą**. Liczba lekcji wychowania fizycznego jest niestety w dalszym ciągu zbyt mała, zajęcia często nie są dla dzieci atrakcyjne i nie inspirują do podejmowania przez dzieci aktywności fizycznej. Wiele dzieci woli spędzić wolny czas przy komputerze – i temu chcemy przeciwdziałać. Oczywiście nie każdy z naszych zawodników zostanie w przyszłości piłkarzem, ale każdy ma szansę stać się zdrowym i sprawnym fizycznie człowiekiem.

Co chcielibyśmy osiągnąć przez naszą pracę?

- ✓ zachęcić jak największą liczbę dzieci do uprawiania piłki nożnej
- ✓ wyszkolić jak największą liczbę zawodników, którzy będą mogli zaistnieć w piłce seniorskiej na profesjonalnym poziomie

Treningi w Łódzkiej Akademii Futbolu odbywają się w kilku dzielnicach Łodzi, tak, aby każdy mógł znaleźć zajęcia dla dziecka w każdej grupie wiekowej blisko miejsca zamieszkania. Prowadzimy otwarty nabór dla wszystkich dzieci, które lubią piłkę nożną i chciałyby uczestniczyć w treningach. Nie prowadzimy selekcji negatywnej, dajemy szansę każdemu dziecku.

TRENINGI I SYSTEM SZKOLENIA

Grupy treningowe są dzielone według wieku oraz wstępnego zaawansowania sprawnościowego. Przy podziale grup stosujemy nazewnictwo PZPN: **Bambini**, **Skrzat**, **Żak**, **Orlik**, **Młodzik**.

Pracujemy według **własnego systemu szkolenia**, który obejmuje plany treningowe dla każdej grupy wiekowej. Treningi podzielone są na 4 bloki tematyczne, które również dostosowane są do wieku i poziomu zaawansowania danej grupy. W każdym tygodniu realizowany jest inny blok tematyczny, gdzie trenerzy przygotowują część główną zajęć według danego tematu zajęć. Im młodsza grupa, tym więcej zajęć mniej złożonych, w formie gier i zabaw dla najmłodszych.

Początkowa faza szkolenia dla grup początkujących jest długa i obejmuje głównie:

- ✓ czucie piłki,
- ✓ kontrolę nad piłką
- ✓ prowadzenie piłki.

Przez pierwsze dwa lata pracujemy głównie nad wszechstronnym szkoleniem ruchu oraz oswojeniem dziecka z piłką, aby w późniejszym czasie można było stopniowo wprowadzać ćwiczenia elementów technicznych.

Dzieci w początkowej fazie nauki gry w piłkę, głównie w wieku do 8-9 lat, są na **etapie egocentrycznym**. Jest to etap, w którym każde dziecko jest skupione na sobie, podczas meczu czy treningu każde dziecko chce mieć piłkę, nie podawać do nikogo.

Jest to naturalne i wynika z rozwoju dziecka. Później, gdy dzieci dłużej trenują, więcej widzą, więcej rozumieją, starają się podawać kolegom, ale najważniejszym elementem w pierwszym etapie jest **indywidualne panowanie nad piłką**. To właśnie dlatego często najmłodsze dzieci wszystkie biegają za piłką, nie rozciągają gry - chcą mieć piłkę i nie rozumieją dlaczego miałyby ją komukolwiek oddawać. Dlatego **etap podań i ustawiania na boisku** wprowadza się na drugim miejscu - najważniejsza jest technika indywidualna, czyli prowadzenie piłki i strzał.

Każde dziecko inaczej się rozwija i każde ma inne predyspozycje fizyczne do sportu, dlatego staramy się, aby poziom w grupach był wyrównany. Jeśli jest taka możliwość, dzielimy grupy przede wszystkim pod względem wieku i stopnia zaawansowania w danym momencie.

Po tym okresie, oprócz wszechstronnego szkolenia ruchu, zaczynamy prace nad **specjalistycznym treningiem techniki piłkarskiej**. Na tym etapie na treningach pojawia się więcej trudniejszych zadań z piłkami, więcej gier 1x1, 2x2, 3x3, 4x4. W dzisiejszym szkoleniu dzieci jednym z ważniejszych elementów są gry - na tej podstawie dzieci najwięcej się uczą.

BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

- 1: ROZGRZEWKĄ / CZĘŚĆ WSTĘPNA - wszechstronny rozwój ruchu - gry i zabawy bieżne
- 2: ĆWICZENIA / ZABAWY ukierunkowane na piłkę nożną w zależności od wieku i zaawansowania grupy
- 3: CZĘŚĆ GŁÓWNA - ćwiczenia tematyczne, małe gry 1x1, 2x2, jak najwięcej uderzeń na bramkę
- 4: GRY - małe, większe, zadaniowe

REPREZENTACJE

Poza grupami naborowymi, w każdym starszym roczniku prowadzimy **drużynę reprezentacyjną**, aby dzieci, które trenują dłużej i mają duże predyspozycje sportowe należycie mogły się rozwijać. Stworzyliśmy dodatkowe grupy, aby każde dziecko mogło uczyć się i rozwijać na swoim poziomie.

Zawodnikami tych drużyn są chłopcy, którzy trenują w Akademii już od kilku lat i przeszli selekcję. Obecnie prowadzimy drużyny reprezentacji ŁAF w rocznikach 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011.

Każdego roku powstaje nowa grupa reprezentacyjna. Każde dziecko może trafić do takiej drużyny w każdym momencie – wszyscy są pod ciągłą obserwacją swoich trenerów, którzy przekazują informacje koordynatorom i trenerom reprezentacji. Co pół roku testujemy kolejnych zawodników, którzy wykazują chęci i umiejętności do gry na wyższym poziomie. Głównym celem jest stworzenie jak największej liczby drużyn reprezentacyjnych we wszystkich rocznikach.

Nasza kadra trenerska, którą starannie dobieramy, składa się głównie z młodych trenerów, którzy chcą się rozwijać i doksztalać. Większość z nich grała w piłkę nożną zawodowo na różnych poziomach, a część z nich ma również wykształcenie pedagogiczne. **Trener jest najważniejszym ogniwem w szkoleniu**. Staramy się, aby nasi trenerzy mieli jak najlepsze warunki do pracy, m.in. dofinansowujemy różnego typu szkolenia i staże. Dążymy do tego, aby każdemu trenerowi stworzyć szansę rozwoju, bo wraz z nim rozwija się także nasza Akademia, a przede wszystkim zawodnicy.

NASI TRENERZY

TRENINGI PRZEZ CAŁY ROK

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom rodziców i dzieci, treningi w Akademii prowadzimy przez cały rok kalendarzowy, a nie tylko w roku szkolnym. Na Zachodzie oraz w najlepszych Akademiach Piłkarskich w Polsce treningi nie są przerywane na okres wakacji. Pod względem sportowym każda dłuższa przerwa – a tym bardziej dwumiesięczny brak treningów - jest niekorzystna dla rozwoju i postępów zawodników. Zależy nam na tym, aby ciężka praca dziecka nie poszła na

marne, żeby żaden z naszych podopiecznych nie musiał pracować na efekty od nowa – dzięki systematycznym treningom nie tylko jego satysfakcja z własnej pracy będzie większa, ale także będzie mógł kontynuować treningi na kolejnych etapach szkolenia.

Treningi w wakacje, w związku z mniejszą frekwencją, są bardziej zindywidualizowane i przynoszą dzieciom jeszcze więcej efektów.

OBOZY SPORTOWE: WYJAZDOWE I STACJONARNE

Podstawą szkolenia i rozwoju dzieci są zgrupowania sportowe, które organizujemy każdego roku w okresie wakacji i ferii zimowych. Dla młodszych dzieci przewidziane są obozy stacjonarne na miejscu, a dla starszych dalsze wyjazdy. Głównym celem naszych obozów wyjazdowych i stacjonarnych jest szkolenie

piłkarskie dostosowane do poziomu grupy, której dany obóz jest dedykowany. Dla każdej grupy przygotowujemy jest odrębny program szkolenia.

Jednakowy strój wpływa korzystnie nie tylko na komfort pracy, ale przed wszystkim na samopoczucie dzieci, które czują się częścią drużyny. Zależy nam na tym, aby każda drużyna była jednością, aby każde dziecko było piłkarzem w swoim własnym profesjonalnym stroju. Ta mała rzecz ma duży wpływ na to, jak chłopcy i dziewczynki postrzegają siebie samych, umacnia w nich poczucie własnej wartości i identyfikuje z grupą.

PODSTAWOWY STRÓJ PIŁKARZA

W związku z naszą aurą pogodową bardzo ważnym czynnikiem jest odpowiedni ubiór dziecka na treningi. Deszcz czy niska temperatura nie są przeciwwskazaniem do treningu. Kluczem jest odpowiedni ubiór w czasie treningu i odpowiednie zabezpieczenie dziecka tuż po treningu.

Podstawowy sprzęt, jaki każdy zawodnik powinien posiadać :

- ✓ klubowy strój sportowy: koszulka, spodenki, getry
- ✓ klubowy dres treningowy
- ✓ klubowy ortalion przeciwdeszczowy
- ✓ sportowe obuwie odpowiednie na nawierzchnię boiska
- ✓ czapka termiczna
- ✓ w okresie jesiennym: odzież termiczna z długim rękawem, długie spodnie termiczne, rękawiczki sportowe, komin.

Aksesoria dostępne są w naszym klubowym sklepie. Duży wybór obuwia i odzieży termicznej mają sklepy sportowe typu Decathlon.

TRENINGI INDYWIDUALNE

Nasza Akademia organizuje dodatkowe treningi indywidualne prowadzone w małych grupach, w których mogą uczestniczyć wszyscy zawodnicy. Obecnie na Zachodzie zajęcia tego typu stanowią podstawę szkolenia. Nasza propozycja skupia się na wszystkich głównych elementach gry, a zajęcia zaprojektowane są w taki sposób, by indywidualnie rozwijać potencjał każdego dziecka. Praca w takiej formie pozwala na spersonalizowany kontakt z uczestnikami, szczegółowe omówienie ćwiczeń i ich prezentację oraz bieżącą korektę błędów. Bezpośrednia relacja z trenerem ITP oraz trenerem grupowym – sprzyjają dynamicznemu rozwojowi zawodników. Nasz plan treningowy uczy technik piłkarskich oraz zastosowania ich – dzięki rozwojowi inteligencji piłkarskiej – w konkretnych sytuacjach meczowych.



LIGA WEWNĘTRZNA I SPARINGI DLA GRUP STARSZYCH

W sezonie 2017/2018 pierwszy raz wprowadziliśmy rozgrywki Ligi Wewnętrznej naszej Akademii, które planowaliśmy już od jakiegoś czasu. Celem Ligi Wewnętrznej i sparingów jest to, aby dzieci rozgrywały dodatkowe mecze na swoim poziomie umiejętności, aby podczas rywalizacji mogły się rozwijać.

Przy rozgrywkach Ligi Wewnętrznej nie prowadzimy tabel wyników. Wychodzimy z założenia, że w tym wieku nie jest to ważne - dzieci mają rozwijać swoją kreatywność, grać bez presji, nabywać nowych umiejętności.

Dobrych stron tego typu rozgrywek jest mnóstwo, dlatego zależy nam, aby frekwencja na Lidze Wewnętrznej i sparingach dodatkowych była jak największa.

Wszyscy zawodnicy Akademii z wyjątkiem, najmłodszych zawodników z grup najmłodszych (Bambini), otrzymują od swoich trenerów prowadzących karty oceny postępów zawodnika. Karty te będą rozdawane co pół roku, aby rodzice i trenerzy mogli śledzić postępy zawodników, ale także ich braki. Karta oceny postępów i rozwoju zawodnika jest ważnym narzędziem w pracy trenera.

KARTA OCENY POSTĘPÓW I ROZWOJU ZAWODNIKÓW

DŁUGOFALOWY PLAN ROZWOJU ZAWODNIKÓW – CO JEST NAJWAŻNIEJSZE

Najważniejszą rzeczą w funkcjonowaniu Akademii jest ciągłość treningów w grupach dlatego głównym celem jest to aby zawodnicy którzy trenują w danych grupach wiekowych przechodzili do kolejnego etapu szkolenia tak jak w szkole do następnej klasy, każde dziecko jest w różnym stopniu rozwoju fizycznego i inaczej rozwija się pod względem umiejętności piłkarskich ale u każdego widać progres dlatego chcemy aby poprzez kolejne etapy dzieci które trenują rok i więcej trenowały razem poprzez oczywiście drobną selekcje tak aby każdy mógł rozwijać się na podobnym poziomie. Dlatego najważniejsza jest systematyczność, frekwencja na treningach i ciągłość treningów.

JESTEŚMY DLA WAS

Jeśli mają Państwo pytania czy sugestie co do funkcjonowania naszej Akademii - **zachęcamy do kontaktu z koordynatorami**. Każda opinia jest dla nas bardzo cenna, pomaga nam w rozwijaniu naszej Akademii. Dbamy o jakość naszych zajęć dlatego przy ich organizacji staramy się wsłuchiwać w głos rodziców. **Jesteśmy dla Was!**

