



**Materiał edukacyjny dla trenerów pracujących z dziećmi i młodzieżą**

**Mazowiecki Związek Piłki Nożnej oraz Stowarzyszenie Trenerów Piłki Nożnej  
2017**



# Agenda prezentacji

- 1. SZKOLENIE DZIECI - PODSTAWY
- 2. FILM - UEFA RESPECT
- 3. REGULAMIN I ZASADY WSPÓŁPRACY
- 4. KONSEKWENCJE



# SZKOLENIE DZIECI - PODSTAWY

## • POZWALAMY DZIECIOM NA ROBIENIE BŁĘDÓW

### **DLACZEGO ?**

Jeżeli dzieci nie będą popełniały błędów , to nie nauczą się podejmować odpowiednich decyzji.

Rodzice często mają pretensje do swoich pociech o takie rzeczy jak:

- podanie piłki do przeciwnika,
- strata piłki przy swojej bramce,
- niecelne uderzenie na pustą bramkę,
- złe ustawienie się na boisku,
- brak krycia przeciwnika.

**To jest właśnie ten czas kiedy te sytuacje przedstawione powyżej , oraz wiele innych muszą się wydarzyć. Błędy pozwalają na samorefleksję dziecka, a ta rozwija jego boiskową inteligencję.**

Wszystkie elementy piłkarskiego rzemiosła dzieci chłoną wraz z czasem. **CIERPLIWOŚCI!**



# SZKOLENIE DZIECI - PODSTAWY

- ROZGRYWAMY PIŁKĘ PO ZIEMI - OGRANICZAMY DŁUGIE WYKOPY

## Dlaczego ?

Schemat korzystnego wyniku w skrzatach/żakach/orlikach:

Najsilniejszy zawodnik na obronie - Wykop z całej siły do przodu i GOL!

Niech ten chłopiec strzela wszystkie rzuty wolne, z każdego miejsca na boisku; niech każde zagrożenie pod bramką kończy się dalekim wybiciem w aut. Co wtedy ma z tego drużyna pod kątem rozwoju sportowego? **NIC!**

Graniem po ziemi dajemy dziecku możliwość pokazania się na pozycję. Stawiamy je w sytuacji problemowej, podobnie jak innych zawodników drużyny. Dzięki temu biorą na siebie odpowiedzialność, wymyślając kreatywne rozwiązanie. Dalekie wykopy wiążą się z tym, że podczas meczu liczba kontaktów wszystkich zawodników zmniejsza się kilkakrotnie.



# SZKOLENIE DZIECI - PODSTAWY

Preferowana gra / liczba meczów	Podania dołem	Podania górną
1 mecz	50	20
2 mecze	100	40
5 meczów	250	100
10 meczów	500	200
30 meczów	1500	600

- Cele szkoleniowe w meczu

Różnica na przełomie jednego meczu nie jest wysoka, jednak patrząc na styl gry zespołu przez pryzmat 30 meczów widać przepaść.

Trener stosujący model gry, pt.: „kopnij w przód t” krzywdzi swój zespół i wszystkich zawodników, za których rozwój jest odpowiedzialny.

Jego efekty są...

**KRÓTKOTRWAŁE!**



# SZKOLENIE DZIECI - PODSTAWY

- DAJEMY DZIECIOM SWOBODĘ - MOŻLIWOŚĆ DRYBLINGU I WŁASNEGO WYBORU

## DLACZEGO ? :

Dzieci powinny brać na siebie odpowiedzialność. W najmłodszych latach skupieni są wyłącznie na bramce i tym, aby okiwać całą drużynę przeciwną. Mają ograniczone umiejętności współpracy. Zachęcamy ich do dryblingu i samodzielności, jednocześnie wskazując inne możliwe rozwiązanie. Nie krytykujemy samolubnych zachowań, krzycząc słynne „Podaj!”, ponieważ zaszufiadkujemy ich i nigdy nie osiągną wysokiego poziomu. Zawsze będzie brakowało im „wzięcia na siebie” odpowiedzialności przez nakaz „gry podaniami”.

Podczas nieudanej sytuacji nie sterujemy zawodnikami komendą: „Następnym razem masz podać!” Poprawnym zachowaniem Trenera podczas meczu/treningu czy Rodzica po zajęciach jest nakierowanie dziecka i uświadomienie mu **innych możliwości poprzez skłanianie do refleksji** -

„Zobacz, na drugiej stronie boiska był niekryty kolega, można też do niego podać, żeby zmylić przeciwnika.” / „Nie musisz za każdym razem podawać. Jak widzisz wolną przestrzeń przed sobą to śmiało możesz się rozpędzić z piłką.” / „A nie łatwiej byłoby uderzyć na bramkę lewą nogą?”



# SZKOLENIE DZIECI - PODSTAWY



- DRODZY RODZICE, CZY JUŻ WIECIE ...

1. DLACZEGO BĘDZIEMY GRAĆ PO ZIEMI OD BRAMKI?
2. DLACZEGO NIE BĘDZIEMY ZNIECHĘCAĆ MALUCHÓW DO DRYBLOWANIA NA BOISKU?
3. DLACZEGO BĘDZIEMY TRACIĆ DUŻO BRAMEK PRZEZ BŁĘDY PRZY WYPROWADZANIU PIŁKI?
4. DLACZEGO DALEKIE WYKOPY W PIERWSZYCH ETAPACH SZKOLENIA MAJĄ KRÓTKOTRWAŁY EFEKT?
5. DLACZEGO NIE STERUJEMY DZIEĆMI?
6. DLACZEGO POPEŁNIANIE BŁĘDÓW PRZEZ DZIECI JEST NIEUNIKNIONE?





# FILM RESPECT - UEFA

## ZACHOWANIE RODZICÓW



**jeśli on może się nie zgadzać z decyzją sędziego to my też możemy.**





# regulamin i zasady współpracy

- ZAKAZ WYWIERANIA PRESJI NA DZIECIACH ZARÓWNO PRZED MECZEM/TRENINGIEM JAK I PO MECZU/TRENINGU

## DLACZEGO ?

Dziecko musi mieć pełną swobodę psychiczną.

### **Znacie takie teksty?**

- „Synu, musisz dzisiaj strzelić najwięcej bramek!”
- „Synu, jak zagrasz słabo to nie dostaniesz kieszonkowego .”
- „Synu, jak nie zdobędziesz gola to wracasz na piechotę.”

Powyższe przykłady i tak są łagodną formą "motywacji" przez rodziców.

U nas w drużynie jest to wykluczone! Każde dziecko ma mieć komfort gry w piłkę nożną i czerpać z tego radość. Otwarty umysł i wyobraźnia to klucz do sukcesu.





# regulamin i zasady współpracy

- **2. ZAKAZ PODPOWIADANIA NA MECZU/TRENINGU**

## Dlaczego ?

Okrzyki typu: „wybij!”, „podaj!”, „strzelaj!” zostawiamy przed telewizorem podczas oglądania meczów reprezentacji Polski.

Po pierwsze: ze względu na podstawy szkolenia dzieci w piłce nożnej, które zostały już omówione.

Po drugie: wyłącznie Trener jest od ewentualnych korekt w grze zawodnika. Jeżeli chłopiec otrzyma podpowiedź od taty Jasia: „wybij!”, od taty Stasia: „podaj!”, a Trener przed meczem wskazał mu odważną grę to otrzymuje 3 całkowicie sprzeczne informacje. Wpływa to negatywnie na jego koncentrację i kreatywność. Chłopiec musi wyciągać wnioski ze swoich zagrań przy pomocy Trenera.

Dzieci grają w piłkę po to, by popełniać błędy. Jeżeli któryś z rodziców myśli, że jego syn jest piłkarskim herosem i ma wyjątkowy **TALENT** to musi niezwłocznie ... „ zmienić zdanie „ .



# regulamin i zasady współpracy

- **3. ZAKAZ SPOŻYWANIA ALKOHOLU I OBECNOŚCI W STANIE NIETRZEŻWYM LUB POD WPŁYWEM SRODKÓW ODUŻAJĄCYCH**

## **DLACZEGO ?**

Wychowujemy dzieci na sportowców, więc na treningu / na meczu / na turnieju obowiązuje kategoriyczny zakaz picia alkoholu. Chłopcy muszą widzieć w Was wzór do naśladowania. Podczas jakiegoś wydarzenia, w którym biorą udział, poświęćcie im całą swoją uwagę.

Mecz to nie jest spotkanie towarzyskie tatusiów/mamusiek, gdzie „popijają” zdrowie swoich dzieci. One mają wiedzieć, że po zawodach czeka na nich ŚWIADOMY-TRZEŻWY RODZIC, który widział wszystkie dobre zagrania swojego syna. Dzieci potrzebują podzielić się emocjami - jako rodzic masz obowiązek przeżywać je razem z nim i rozmawiać na temat jego gry. W ten sposób dziecko zyskuje pewność siebie i dokonuje większej analizy swojego występu.

Papierosów również nie palimy w obrębie toczącego się treningu czy meczu. Piłka nożna jest pełna wyrzeczeń i jeśli rodzic nie potrafi sobie z tym poradzić to niech zostanie w domu.



# regulamin i zasady współpracy

## 4. NIE PRZECHODZIMY Z TRENEREM NA „TY”

### **Dlaczego ?**

To nie jest jakaś Trenerska zarozumiałość. Przejście na „Ty” w naszej kulturze , wiąże się w dużym stopniu z zatraceniem pewnego dystansu jaki musi być w relacjach Trener - Rodzic.

Rodzic mówi do dziecka: „Idę porozmawiać z Trenerem”

Rodzic mówi do dziecka: „Idę porozmawiać z Jackiem”

Jeżeli już ktoś jest na tyle bezpośredni, że za żadne skarby nie potrafi się dostosować to informuję:

Mam na imię „Trener Jacek ” - i tak proszę się do mnie zwracać.

Niekomfortowa jest również sytuacja, w której Rodzic jest Kierownikiem drużyny. Szczególnie źle będzie to postrzegane przez „ postępy „ dziecka kierownika w stosunku do innych dzieci , jak i jego samego .

Część Rodziców z pewnością przejście na „Ty” źle by spożytkowała, dlatego proponujemy nie stosować tego rodzaju praktyk .



# regulamin i zasady współpracy

## 5. WSPIERAMY DECYZJE TRENERA

### **DLACZEGO ?:**

Dzieci prędy czy później lepiej się poznają. To wiąże się z tym, że zaczynają sobie dokuczać. Zamiast słuchać poleceń Trenera to rozmawiają. Ich koncentracja jest na bardzo niskim poziomie, zatem jest to nieuniknione. To wiąże się z tym, że dyscyplina w drużynie zostaje zachwiana. Zwykła rozmowa czasem nie wystarczy i będzie trzeba zastosować różnego rodzaju kary, jak np. brak udziału w zabawie, ukierunkowanie do refleksji, zastanowienia się nad swoim postępowaniem, itp.

Rodzic przychodzący z awanturą: „Dlaczego jego dziecko nie trenowało przez 5 minut?!” doprowadzi do tego, że chłopiec nie wyciągnie żadnych wniosków ze swojego postępowania. To tylko będzie świadczyło o tym jak ograniczy rozwój piłkarski swojego dziecka. Traktując je jak „pokrzywdzonego” prowadzi do rozpieszczenia i braku chęci poprawy. Stosownym jest, by po zajęciach Rodzic przyszedł do Trenera porozmawiać o zachowaniu dziecka. Trener oczywiście sam wcześniej wyjaśnia dziecku co nieodpowiednio robi.

**Dzięki wspólnej sile wychowawczej Trener + Rodzic dziecko zmieni swoje podejście.**



# regulamin i zasady współpracy

## 6. ZIMNA GŁOWA RODZICÓW

Bez względu na sukcesy i nagrody jakie otrzymuje syn zawsze należy podchodzić do tego spokojnie. Mając za wysokie ego i mniemanie o swoim dziecku skazujemy je na przeciętność. Rozwój piłkarski na przełomie kilku lat przynosi ogromne zmiany. Zawsze ciężka praca jest głównym wyznacznikiem efektu. Ten „najlepszy” zawodnik w wieku 6 czy 8 lat, mając Rodzica, który „pozjadał rozumy” doprowadzi do regresu. Wywyższanie swojego syna i mówienie: „Michał jest słaby, Janek się nie nadaje, a Artur w ogóle powinien grać w piłkę nożną.” prowadzi do nieznośnej osobowości dziecka i bezwzględного samozadowolenia.

Rodzic, który podchodzi do gry swojego dziecka ze spokojem, rozmawia z nim i wskazuje kierunek jakim jest: doskonalenie własnych umiejętności, daje mu nieustanną chęć rozwoju. Ponadto kształtuje charakter sportowca. Właśnie ten Michał, Janek i Artur z powyższego przykładu dzięki swoim Rodzicom osiągną wyższy poziom piłkarski niż ta 6 , 8 -letnia „gwiazda „ .  
We wszystkim należy znaleźć ZŁOTY ŚRODEK.



# regulamin i zasady współpracy

## 7. PODSTAWOWE ZASADY TRENINGOWE

- **Stawiamy się na trening 15 minut przed rozpoczęciem!**
- **Rodzice nie rozmawiają z Trenerem podczas treningu!**
- **Rodzice nie rozmawiają z dzieckiem podczas treningu!**
- **Rodzice nie wchodzą na boisko podczas treningu!**
  
- **Na każdy trening zakładamy ochraniacze!**
- **Na każdy trening mamy napompowaną piłkę!**
- **Na każdy trening ubieramy się stosownie do temperatury!**
- **Na każdy trening przychodzimy bez względu na pogodę!**



# Regulamin i zasady współpracy

## 8. PODSTAWOWE ZASADY POZATRENINGOWE

- Zgłaszamy Trenerowi wszystkie nieobecności!
  - Zgłaszamy Trenerowi wszystkie problemy!
  - Pamiętajmy, że każdy z nas jest częścią DRUŻYNY!
  - Podnosimy dzieci na duchu w przypadku zwątpienia!
  
  - Nie rozmawiamy z Trenerem o innym dziecku niż własne!
  - Nie dajemy dziecku kary na trenowanie piłki nożnej!
  - Dbamy o sportowy tryb życia dzieci (higiena, żywienie, regeneracja)
  - Bierzemy udział w każdym kolejnym zebraniu rodziców!
- Reagujemy we własnym gronie na zachowanie niezgodne z ustalonymi zasadami!





# KONSEKWENCJE



- W PRZYPADKU NIESTOSOWANIA SIĘ DO REGULAMINU I ZASAD WSPÓŁPRACY
- 1) Ostrzeżenie i zwrócenie uwagi rodzicowi , żeby przypomniatł sobie regulamin drużyny.
- 2) Zdjęcie dziecka z boiska , by przekazał rodzicowi o jego złym lub niesportowym zachowaniu .
- 3) W przypadku nie stosowania się rodzica do zasad i regulaminu zakaz dla rodzica przychodzenia na treningi / mecze / turnieje .
- 4) Wydalenie z drużyny .

# Opracowanie :



## Wydział Szkolenia Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej i Stowarzyszenie Trenerów Piłki Nożnej

### Opracowanie i recenzja :

\* Bogumił Bonisławski

\* Artur Kolator

\* Anna Matyjasiak

\* Marcin Sasal



Jednocześnie wyrażamy zgodę na wykorzystanie wyłącznie do zebrań z rodzicami