

PROGRAM ZAJĘĆ SZKÓŁKI PIŁKARSKIEJ „JANTAR PRZYMORZE”

I. Podstawowy zakres ćwiczeń z żakami:

- * Wielostronne szkolenie ruchu
- * Szkolenie ruchu zorientowane na piłkę nożną
- * Specjalistyczny trening piłki nożnej
- * Gra w piłkę nożną

Wielostronne szkolenie ruchu:

- Zabawy z przyrządami, tory przeszkód
- Gry w berka, dwa ognie
- Sprawność ruchowa : start, zatrzymanie, wyminięcie, podskok, skok do przodu, upadek, toczenie się

Szkolenie ruchu zorientowane na piłkę nożną:

- Pojedyncze zadania z piłkami leżącymi, toczącymi się, odbijającymi się od podłoża
- Zadania z piłką wykonywane parami, trójkami
- Małe gry w piłkę

Specyficzny trening piłki nożnej:

- * Nauka podań w formie wstępnej
 - w formach naprzeciw siebie przystosowanych do dzieci
 - w formie małych konkursów
 - 2 na 1 + bramkarz, 3 na 1 + 2 bramkarzy
- * Nauka strzałów w formie wstępnej
 - strzał z nieruchomej piłki
 - strzał z woleja
 - strzały po prowadzeniu piłki, po zwodach
 - 3 na 2 + bramkarz na 2 bramki

Gra w piłkę nożną:

- gry i turnieje 2 na 2, 3 na 3, 4 na 4
- małe turnieje piłkarskie
- małe gierki, równoległe przeprowadzanie ćwiczeń doskonalących technikę