

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
1 FILOZOFIA PIŁKI NOŻNEJ DZIECI	11
Aktualne wymagania	12
Cele i treści	18
Moduł 1: wszechstronne szkolenie ruchowe	26
Moduł 2: rozwój umiejętności ruchowych ukierunkowanych na grę w piłkę nożną	42
Moduł 3: specjalistyczny trening techniki	44
Moduł 4: gra w piłkę nożną	50
Współzawodnictwo	60
Opieka	68
2 GRY, ZABAWY I ĆWICZENIA DLA PRZEDSZKOLAKÓW (G)*	77
Wytyczne	78
Moduł 1: wszechstronne szkolenie ruchowe	85
Moduł 2: nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich	97
Moduł 3: gra w piłkę nożną	104
Zajęcia ruchowe	106
Festyn sportowy	120
3 GRY, ZABAWY I ĆWICZENIA DLA ŻAKÓW (F1–F2)**	135
Wytyczne	136
Moduł 1: wszechstronne szkolenie ruchowe	144
Moduł 2: szkolenie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich	150
Moduł 3: specjalistyczny trening techniki	156
Moduł 4: gra w piłkę nożną	176
Przykładowa jednostka treningowa	180

SPIS TREŚCI

4	TRENING DLA ORLIKÓW I MŁODZIKÓW (E1-E2) i (D1-D2)**	191
	Wytyczne	192
	Moduł 1: wszechstronne szkolenie ruchowe	198
	Moduł 2: szkolenie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich	212
	Moduł 3: specjalistyczny trening techniki	222
	Moduł 4: gra w piłkę nożną	262
	Przykładowa jednostka treningowa	272
5	ORGANIZACJA TRENINGU – WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE	287
	Wprowadzenie	288
	Formy organizacji treningu dostosowane do dzieci	292
	Trening halowy	302
6	TRENER DZIECI	311
	Wymagania	312
	Współpraca z rodzicami	328
	PODSTAWOWA TERMINOLOGIA TRENINGU PIŁKARSKIEGO	335

* symbol wg DFB

** symbole wg UEFA