

**PROGRAM NAUCZANIA DZIAŁAŃ
W PIŁCE NOŻNEJ DLA KLAS
PIŁKARSKICH (IV-VIII) W SP NR
66 WE WROCŁAWIU**



OPRACOWAŁ TOMASZ WOŹNICKI

WROCŁAW, SIERPIEŃ 2018

SPIS TREŚCI

WSTĘP	4
<i>CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU</i>	4
<i>CELE PROGRAMU</i>	4
<i>CELE SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU</i>	4
<i>WDROŻENIE PROGRAMU DO REALIZACJI</i>	5
<i>HARMONOGRAM DZIAŁAŃ</i>	5
<i>PLAN PRACY TRENINGOWEJ</i>	5
<i>ZAGADNIENIA ZWIĄZANE Z REALIZACJĄ PROGRAMU</i>	5
PODZIAŁ DZIAŁAŃ WYSTĘPUJĄCYCH W GRZE PIŁKĘ NOŻNĄ	6
<i>Działania wykonywane przez zawodnika z pola w ataku</i>	6
Działania indywidualne w ataku	6
Działania grupowe	6
<i>Działania wykonywane przez zawodnika z pola w obronie</i>	8
Działania indywidualne w obronie	8
Działania grupowe	8
<i>Działania wykonywane przez bramkarza w ataku</i>	9
<i>Działania wykonywane przez bramkarza w obronie</i>	10
DOBÓR UZDOLNIONYCH UCZNIÓW DO KLASY SPORTOWEJ O PROFILU PIŁKI NOŻNEJ	11
<i>Badanie lekarskie</i>	11
<i>Gra symulacyjna 7x7</i>	11
<i>Sprawdzian sprawności</i>	13
Bieg 30 m	13
Slalom z prowadzeniem piłki	14
Uderzenie piłki na odległość	14
Praca nóg w obronie	15
Strzał na bramkę	15
<i>Ocena sprawności umysłowej</i>	19
<i>Rozwój biologiczny danego kandydata</i>	19
5 – LETNI PLAN NAUCZANIA DZIAŁAŃ TRENINGOWYCH	20
<i>IV KLASA SP</i>	20
SEMESTR I	20
Okres przygotowawczy	20
Okres startowy	21
Podokres doprowadzenia do formy	21
Gra 1 X 1 — zdobycie bramki i pola gry	23
Okres przejściowy	23
Okres przygotowawczy II	25
SEMESTR II	25
Okres startowy II	26
Podokres doprowadzenia do formy	26
Gra 1 X 1 — zdobycie bramki i pola gry	29
Okres przejściowy	29
<i>V KLASA SP</i>	31
SEMESTR I	31
Okres przygotowawczy	31
Okres startowy	32

Podokres doprowadzenia do formy.....	32
Gra l X l — zdobycie bramki i pola gry.....	34
Okres przejściowy.....	34
Okres przygotowawczy II.....	36
SEMESTR II.....	37
Okres startowy II.....	38
Podokres doprowadzenia do formy.....	38
Gra l X l — zdobycie bramki i pola gry.....	40
Okres przejściowy II.....	40
<i>VI KLASA SP</i>	41
SEMESTR I.....	41
Okres przygotowawczy.....	41
Okres startowy.....	42
Podokres doprowadzenia do formy.....	42
Gra l X l — zdobycie bramki i pola gry.....	45
Okres przejściowy.....	45
Okres przygotowawczy II.....	46
SEMESTR II.....	47
Okres startowy II.....	48
Podokres doprowadzenia do formy.....	48
Gra l X l — zdobycie bramki i pola gry.....	50
Okres przejściowy II.....	51
<i>VII KLASA SP</i>	52
SEMESTR I.....	52
Okres przygotowawczy.....	52
Okres startowy.....	53
Podokres doprowadzenia do formy.....	53
Gra l X l — zdobycie bramki i pola gry.....	55
Okres przejściowy.....	55
Okres przygotowawczy II.....	57
SEMESTR II.....	57
Okres startowy II.....	58
Podokres doprowadzenia do formy.....	58
Gra l X l — zdobycie bramki i pola gry.....	60
Okres przejściowy II.....	61
<i>VIII KLASA SP</i>	62
SEMESTR I.....	62
Okres przygotowawczy.....	62
Okres startowy.....	63
Podokres doprowadzenia do formy.....	63
Gra l X l — zdobycie bramki i pola gry.....	65
Okres przejściowy.....	66
Okres przygotowawczy II.....	67
SEMESTR II.....	68
Okres startowy II.....	69
Podokres doprowadzenia do formy.....	69
Gra l X l — zdobycie bramki i pola gry.....	71
Okres przejściowy II.....	72

WSTEP

CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

Zajęcia sportowe odbywające się w naszej Szkole są prowadzone przy współpracy z klubem I KS Śląza Wrocław. Mają one duży wpływ na realizację zadań wynikających z planu pracy szkoły oraz programu działań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych, których głównym celem jest „wszechstronny rozwój osobowy uczniów tj. ich sfery intelektualnej, psychicznej, fizycznej, estetycznej, społecznej, moralnej i duchowej oraz przygotowanie uczniów do uczestnictwa w życiu kulturalnym i społecznym”. Program jest spójną całością obejmującą zajęcia klubowe oraz szkolne treningi piłki nożnej (uwzględnione są zajęcia, które odbywają się w klubie również w okresie wolnym od zajęć szkolnych).

Młodzież uczestnicząc w tych zajęciach może w pełni zaspokoić swoje potrzeby w zakresie aktywności ruchowej. Może także wykazać się we współzawodnictwie i rywalizacji.

Zajęcia kształtują postawę współdziałania zespołowego i wzajemnej odpowiedzialności. W tym programie chciałbym, by głównym celem obok aktywizacji sportowej wszystkich uczniów była edukacja piłkarska najlepszych zawodników.

Założeniem programu jest by na zajęcia uczęszczali uczniowie klas piłkarskich IV-VIII.

CELE PROGRAMU

1. Wszechstronne przygotowanie sprawnościowe, polegające na kształtowaniu i doskonaleniu podstawowych zdolności motorycznych.
2. Wielostronne przygotowanie techniczne związane z nauczaniem i doskonaleniem umiejętności ruchowych niezbędnych do skutecznego zachowania się w walce sportowej.
3. Przygotowanie taktyczne rozumiane jako nauczanie i doskonalenie metod skutecznego prowadzenia walki sportowej.
4. Przygotowanie psychiczne, którego istotą jest doskonalenie możliwości percepcyjnych, umysłowych oraz kształcenie umiejętności regulowania stanów emocjonalnych.
5. Przygotowanie moralno-wolicjonalne polegające na kształtowaniu pożądaných postaw społeczno-moralnych oraz cech charakteru i woli niezbędnych w walce sportowej.

CELE SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU

1. Dostarczenie motywów uczestnictwa w zajęciach sportowych poprzez samokontrolę i samoocenę i wyróżnianie najlepszych.
2. Kontrola i ocena sprawności specjalnej.
3. Przygotowanie organizmu do wysiłku na maksymalnym poziomie.
4. Opanowanie terminologii i przepisów piłki nożnej w realizacji zadań indywidualnych i zespołowych.
5. Opanowanie i przestrzeganie przepisów bhp w czasie zajęć sportowych.
6. Przygotowanie zespołu do udziału w turniejach i zawodach sportowych.

WDROŻENIE PROGRAMU DO REALIZACJI

1. Zajęcia odbywać się będą na boisku otwartym (ul. Dembowskiego 39) i na sali gimnastycznej SP 66 i dodatkowo na siłowni przy sali gimnastycznej.
2. Zajęcia przeznaczone są dla chłopców z klas piłkarskich IV-VIII.

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ

1. Kilka razy w tygodniu trening (3-5) 60-90 minut.
2. Organizacja meczów sparingowych.
3. Udział w turniejach piłkarskich.
4. Udział w rozgrywkach organizowanych przez Dolnośląski Związek Piłki Nożnej w danej kategorii wiekowej.

PLAN PRACY TRENINGOWEJ

Program zajęć poza edukacyjnych obejmuje treści z następujących działów:

1. Doskonalenie działań indywidualnych gracza.
2. Doskonalenie działań grupowych gracza.
3. Doskonalenie działań zespołowych.
4. Doskonalenie techniki indywidualnej gracza.
5. Mecze kontrolne.
6. Taktyka gry.
7. Kształtowanie cech motorycznych

ZAGADNIENIA ZWIĄZANE Z REALIZACJĄ PROGRAMU

1. Aktywizacja sportowa wszystkich uczniów.
2. Wyselekcjonowanie najlepszych piłkarzy i ich udział w zajęciach treningowych Śląza Wrocław.
3. Wstępna edukacja piłkarska.
4. Rozwijanie potrzeb i zainteresowań sportowych uczniów.
5. Dbanie o prawidłowy rozwój uczniów najbardziej uzdolnionych.
6. Przeżywanie poczucia przynależności do grupy.
7. Satysfakcja z pełnionych ról w grupie.
8. Rozwijanie poczucia własnej wartości (ja potrafię).
9. Rozwijanie postawy kulturalnego kibicowania.

PODZIAŁ DZIAŁAŃ WYSTĘPUJĄCYCH W GRZE PIŁKĄ NOŻNĄ

Działania wykonywane przez zawodnika z pola w ataku:

Działania indywidualne w ataku (względnie zależne od partnerów) są to takie, gdzie partnerzy w sposób bezpośredni, fizyczny nie wpływają na realizację celów gry i dlatego można je wykonywać bez nich:

- **Utrzymanie piłki** - podstawowa umiejętność gracza, polegająca na zasłanianiu piłki tułowiem i nogami lub odbiciu jej od przeciwnika poza pole gry (tzw. nastrzelenie) w celu jej utrzymania. Jest to działanie kompleksowe, które łączy wszystkie działania indywidualne w zależności od sytuacji i ustawienia przeciwnika.
- **Uderzenie piłki nogą** - służy do zdobywania bramek i przemieszczania piłki. Podstawowe uderzenia nogą to: wewnętrzną częścią stopy, wewnętrznym podbiciem, prostym podbiciem, zewnętrznym podbiciem, sytuacyjne (np. piętą, podeszwą, ze szpica, kolanem itp.).
- **Uderzenie piłki głową** - służy do zdobywania bramek i przemieszczania piłki. Podstawowe uderzenia głową to: czołem, boczną powierzchnią i sytuacyjne.
- **Prowadzenie piłki** - przemieszczanie piłki nogą. Wyróżniamy prowadzenie krótkie (elastycznie ustawioną stopą) oraz prowadzenie długie (uderzanie piłki przed siebie na kilka lub kilkanaście metrów i dobieganie do niej - uderzenie piłki i pojedynki biegowy).
- **Drybling** - prowadzenie piłki w bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem, połączone najczęściej z wykonywaniem zwodów.
- **Zwody z piłką** - wykonywanie ruchów pozorowanych w celu wprowadzenia przeciwnika w błąd. Najczęściej stosowane zwody co: pojedynczy lub podwójny tułowiem, „na zamach”, z przemieszczeniem stopy ruchem okrężnym nad piłką itp.
- **Wślizg w ataku** - służy do utrzymywania piłki w polu gry lub zdobywania bramek.

Działania grupowe (współdziałanie w ataku) są to działania bezwzględnie zależne od partnerów, którzy w sposób bezpośredni wpływają na realizację celów gry. Możemy je wykonać tylko z partnerem i dzielimy na:

DZIAŁANIA INDYWIDUALNE Z PIŁKĄ ZALEŻNE OD PARTNERÓW:

- **Podania piłki** - wyróżniamy podania nogą, głową lub rękoma (wrzut piłki z autu):
 - utrzymujące (do nogi lub na głowę partnera),
 - zdobywające (na wolne pole przed partnera).
 - **Przyjęcia piłki** - wyróżniamy przyjęcia:
 - utrzymujące (bierne opanowanie piłki),
 - zdobywające (aktywne zdobycie pola i pozycji do działania).
- ### **DZIAŁANIA INDYWIDUALNE BEZ PIŁKI ZALEŻNE OD PARTNERÓW:**

- **Wyjście na pozycje** - uzyskanie swobody działania bez piłki:
 - na „zagęszczonym polu gry” przez grę ciałem z kryjącym przeciwnikiem (odepchnięcie barkiem kryjącego przeciwnika, zastawianie ciałem (tzw. wzięcie go na plecy), przepychanie przeciwnika barkiem, klatką piersiową i tułowiem w wysoku do głowy),
 - na nie „zagęszczonym polu gry”(wyjście-odejście, odejście-wyjście),
- **wybiegnięcie z za pleców partnera,**
 - obiegnięcie partnera z piłką.
- **Zasłona** - manewr polegający na stworzeniu chwilowej, pozornej przewagi liczebnej przy tej samej liczbie obrońców, przez właściwe ustawienie się i wykorzystywanie gry ciałem. Jeden z obrońców przez moment ma utrudnione poruszanie się i jest pozbawiony możliwości skutecznego przeciwdziałania pilnowanemu zawodnikowi drużyny atakującej.

- **Przepuszczenie piłki** - „markowanie” uderzenia piłki lub jej przyjęcia i przepuszczenie do partnera, które dezorientuje przeciwnika.
- **Uzyskanie swobody działania poprzez dwójkowe lub trójkowe współdziałanie:**
 - zmiana krzyżowa,
 - zmiana krzyżowa z zasłoną,
 - zmiana prostopadła,
 - zmiana równoległa,
 - zmiana równoległa z zasłoną,
 - przepuszczenie piłki,
 - rozegranie piłki bez przyjęcia,
 - podanie do partnera wybiegającego na pozycję.
- **Tworzenie chwilowej przewagi liczebnej w określonej strefie boiska:**
 - wygrywanie indywidualnych pojedynków 1X1,
 - zastosowanie zasłony,
 - przemieszczenie piłki w strefę opuszczoną przez zawodnika drużyny przeciwnej,
 - włączenie się do ataku zawodnika występującego na innej pozycji.
- **Tworzenie wolnego pola** - przemieszczenie zawodników grających z boku do środka pola i tworzenie miejsca dla włączenia się bocznego obrońcy lub zawodnika środka pola do bocznej strefy boiska powoduje rozluźnienie tej strefy.
- **Rozegranie stałych fragmentów gry w ataku.**

Działania indywidualne względnie zależne od partnerów (można je wykonać bez partnera):

- Utrzymanie piłki,
- Uderzenie piłki nogą,
- Uderzenie piłki głową,
- Prowadzenie piłki,
- Drybling,
- Zwody z piłką,
- Wślizg w ataku.

Działania grupowe (współdziałanie) bezwzględnie zależne od partnerów (można je wykonać tylko z partnerem).

Działania indywidualne z piłką zależne od partnerów:

- Podania piłki,
- Przyjęcia piłki,

Działania indywidualne bez piłki zależne od partnerów:

- Wyjście na pozycje (uzyskanie swobody działania bez piłki),
- Uzyskanie swobody działania przez współdziałanie dwójkowe lub trójkowe,
- Tworzenie chwilowej przewagi liczebnej w określonej strefie boiska,
- Rozegranie stałych fragmentów gry,
- Tworzenie wolnego pola,
- Zasłona,
- Przepuszczenie piłki.

Działania wykonywane przez zawodnika z pola w obronie

Działania indywidualne w obronie (względnie zależne od partnerów), są co takie, gdzie partnerzy w sposób bezpośredni, fizyczny nie wpływają na realizację celów gry. Zawodnik w obronie może znaleźć się w trzech podstawowych sytuacjach względem zespołu będącego z piłką: przeciwnik nie ma piłki (kryje go), gdy tę piłkę otrzymuje od partnera lub znajduje się w jej posiadaniu. Działania te można wykonać bez partnera i dlatego dzielimy je na:

PRZECIWDZIAŁANIE ZAWODNIKOWI OTRZYMUJĄCEMU PODANIE:

- gra ciałem utrudniająca przyjęcie podania,
- wyprzedzenie, czyli wybiegnięcie przed zawodnika oczekującego na piłkę,
- wślizg w obronie,
- wybicie piłki.

PRZECIWDZIAŁANIE ZAWODNIKOWI Z PIŁKĄ:

- zastawianie tułowiem dostępu do piłki prowadzonej przez przeciwnika,
- blokowanie nogą lub tułowiem piłki prowadzonej przez przeciwnika,
- wypychanie przeciwnika z piłką,
- wślizg w obronie,
- wybicie piłki.

KRYCIE ZAWODNIKA BEZ PIŁKI

Działania grupowe (współdziałanie w obronie) są to działania bezwzględnie zależne od partnerów, którzy w sposób bezpośredni wpływają na realizację celów gry. Możemy je wykonać tylko z partnerem i dzielimy je na:

DZIAŁANIA UMOŻLIWIAJĄCE REALIZACJĘ CELÓW GRY:

-**Podwajanie i pomijanie** - skoordynowany arak dwóch lub trzech zawodników zespołu broniącego na zawodnika z piłką w układzie jednoczesnym lub następczym.

- **Gra „na spalony”** - działanie wynikające z możliwości wykorzystania przepisu o grze „na spalony”.

DZIAŁANIA UŁATWIAJĄCE REALIZACJĘ CELÓW GRY (ułatwiają, czyli nie powodują bezpośredniego osiągnięcia celu, ale w znacznym stopniu wpływają na skuteczność działań umożliwiających jego realizację):

- **Aktywna strefa** - obrońcy po ustawieniu się wokół zawodnika z piłką dążą do zamknięcia strefy działania tego gracza i wszyscy zbliżają się zdecydowanymi ruchami do przeciwnika w kierunku nogi prowadzącej piłkę. Wykonują przy tym czynności blokujące i odcinające przeciwnikowi możliwość podania piłki do najbliższego partnera.

- **Krycie zawodników bez piłki** — ustawienie się i przemieszczanie po polu gry, które umożliwia pilnowanie zawodników, w tym najbliższego lub wyznaczonego.

- **„Skracanie” i „zawężanie” pola gry** - przesuwanie się zawodników w kierunku bramki drużyny atakującej i sektora boiska, gdzie jest piłka, w celu zagęszczenia pola działania przeciwnika i ograniczenia jego pola manewru. ^Przemieszczanie i ustawianie się w obronie - sprawne i szybkie przemieszczanie się zawodników drużyny broniącej w kierunku własnej bramki w celu zabezpieczenia swojego przedpola i stref bezpośrednio zagrożonych przez przeciwnika.

- **Tworzenie chwilowej przewagi liczebnej w obronie** - działania utrzymujące równowagę lub przewagę sił w obronie (asekuracja, przekazywanie itp.).

- **Likwidowanie przewagi liczebnej przeciwnika** - zwolnienie tempa rozgrywania araku przez przeciwnika, zmuszanie go do gry w strefach najbardziej dla niego niekorzystnych lub do rozgrywania piłki przez zawodnika najsłabiej wyszkolonego.

- **Asekuracja i przekazywanie** - ubezpieczanie działań partnerów znajdujących się w bliskiej odległości, ale bardziej oddalonych od własnej bramki oraz wymiana i przejmowanie (pomiędzy partnerami drużyny broniącej pilnowanych) przeciwników lub stref działania.

- **Gra w linii** - zachowanie ustawienia w linii równoległej do linii środkowej boiska umożliwiające grę na spalone.

Działania indywidualne względnie zależne od partnerów (można je wykonać bez partnera)

Przeciwdziałanie zawodnikowi otrzymującemu podanie:

- Gra ciałem,
- Wślizg w obronie,
- Wyprzedzenie,
- Wybicie piłki.

Przeciwdziałanie zawodnikowi z piłką:

- Wślizg w obronie,
- Blokowanie,
- Zastawianie,
- Wypychanie,
- Wybicie piłki.

Krycie zawodnika bez piłki

Działania grupowe (współdziałanie) bezwzględnie zależne od partnerów (można je wykonać tylko z partnerem)

Działania umożliwiające realizację celów gry:

- Podwajanie i potrajanie,
- Gra „na spalony.

Działania ułatwiające realizację celów gry:

- Aktywna strefa,
- Krycie zawodników bez piłki,
- Skracanie i zawężanie pola gry,
- Przemieszczanie i ustawianie się w obronie,
- Tworzenie chwilowej przewagi liczebnej w obronie,
- Gra w linii,
- Asekuracja i przekazywanie,
- Likwidowanie przewagi liczebnej przeciwnika.

Działania wykonywane przez bramkarza w ataku:

- **Podanie piłki ręką:**
 - krótkie,
 - długie.
- **Podanie piłki nogą,**
- **Podanie piłki głową,**

- Podanie piłki nogą po chwycie „z ręki”,
- Utrzymanie piłki,
- Prowadzenie piłki,
- Zwody z piłką,
- Drybling,
- Wślizg w ataku,
- Rozegranie stałych fragmentów gry:
 - rzut od bramki,
 - rzut wolny bezpośredni,
 - rzut wolny pośredni,
 - rzut różny,
 - wrzut z autu,
 - rzut karny.

Działania wykonywane przez bramkarza w obronie:

- Obrona na linii bramkowej,
- Gra na przedpolu ręką,
- Gra na przedpolu nogą,
- Obrona pojedynków 1x1,
- Wybicie piłki głową,
- Obrona przy stałych fragmentach gry:
 - rzut wolny bezpośredni
 - rzut wolny pośredni
 - rzut różny
 - wrzut z autu
 - rozpoczęcie gry
 - rzut karny.

DOBÓR UZDOLNIONYCH UCZNIÓW DO KLASY SPORTOWEJ O PROFILU PIŁKI NOŻNEJ:

Przyjmowani są uczniowie, którzy zdobędą najwięcej punktów w sumie ze wszystkich prób i przejdą pomyślnie badania lekarskie.

Kolejne próby selekcyjne:

Badanie lekarskie, uczeń musi przedstawić zaświadczenie o braku przeciwwskazań do nauki w szkole o profilu sportowym.

Gra symulacyjna 7x7

Cel gry: ocena indywidualna gracza w grze 7 X 7 (6 zawodników z pola + bramkarz).

Miejsce: połowa boiska (ok. 65X55 m).

Przybory: 4 chorągiewki, 2 bramki (2,44X7,32 m), piłka, czasomierz.

Czas gry: 2X10 minut (2X15minut).

Sposób wykonania: Gra odbywa się na wytyczonym polu według uproszczonych zasad i przepisów dotyczących gry w piłkę nożną. Pole karne dla bramkarzy było zmniejszone (nie było pola bramkowego - rys. 46). Nie obowiązuje przepis o spalonym. Standardowe boisko do gry w piłkę nożną było podzielone na dwie części, które stanowiły boiska do gry symulacyjnej 7X7. Równolegle na dwóch wyznaczonych boiskach mogą odbywać się dwa mecze, gdzie kandydatów powinno oceniać równocześnie 6 trenerów piłki nożnej (3 obserwuje 1 zespół, 3 zespół przeciwny). Zawodnicy (napastnicy i obrońcy) grają 7 X 7 na wyznaczonym polu gry. W ciągu wyznaczonego czasu gry zwycięża ten zespół, który zdobył więcej bramek. Każdy zespół broni wyznaczonej bramki.

Sposób oceny: Zawodnicy oceniani przez trenerów — ekspertów niezależnie według specjalnego arkusza obserwacji, indywidualnie za działania w ataku (wszystkie działania, gdy zespół posiadał piłkę) oraz za działania w obronie (wszystkie działania gdy zespół starał się odebrać piłkę lub przerwać atak przeciwnika). Na koniec każdej gry, trenerzy wystawiają punkty za działania w obronie (od 0 do 2) oraz w ataku (od 0 do 2).

W grze 7X7 ocenie podlegają działania indywidualne kandydatów w grze obronnej:

- gra ciałem 0-2 pkt.,
- walka o piłkę nogą 0-2 pkt.;

oraz działania indywidualne kandydatów w grze ofensywnej:

- utrzymanie piłki 0-2 pkt.;
- prowadzenie piłki, drybling, zwody 0-2 pkt.;
- *przyjęcie piłki 0-2 pkt.*;
- „szybkie rozegranie” piłki 0-2 pkt.

Każdego zawodnika w grze 7X7, która trwa 2 X 10 minut, obserwuje kilku trenerów piłki nożnej, którzy przyznawali punkty za wykonane działania.

KARTA OBSERWACJI DZIAŁAŃ INDYWIDUALNYCH ZAWODNIKA Z POLA W GRZE 7 X 7

Nr zawodnika Działanie						
OBRONA						
1. Gra ciałem						
2. Walka o piłkę nogą						
ATAK						
1. Utrzymanie piłki						
2. Prowadzenie/ Drybling / Zwód						
3. Przyjęcie piłki						
4. „Szybkie” rozegranie piłki						

Skala ocen:

2 pkt. — dokładność i skuteczność (zawodnik wykonuje dane działanie według określonego wzorca ruchowego i skutecznie wykorzystuje to w grze),

1 pkt - dokładność (zawodnik wykonuje dane działanie według określonego wzorca ruchowego, ale nieskutecznie i nie zawsze wykorzystuje to w grze),

0 pkt. — wykonanie niedokładnie i nieskuteczne,

N - dane działanie w ogóle nie występuje podczas gry u zawodnika.

Gra symulacyjna 7 X 7 - bramkarz

Ocena działań indywidualnych bramkarza w grze obronnej:

- gra na linii 0-2 pkt.,
- gra na przedpolu „dół” 0-2 pkt.,
- gra na przedpolu „góra” 0-2 pkt.,
- pewność chwytu 0-2 pkt.

Ocena działań indywidualnych bramkarza w grze ofensywnej:

- gra w ataku 0-2 pkt.,
- rozpoczęcie gry 0-2 pkt.

Sposób oceny był podobny jak zawodników z pola.

Każdego bramkarza w grze 7X7, która trwała 2 X 10 minut, obserwuje minimum 3 trenerów piłki nożnej, specjalizujących się w treningu bramkarskim, którzy przyznawali punkty za wykonane działania podobnie jak zawodnicy z pola. Kandydat otrzymywał 2 pkt. za wykonanie danego działania dokładnie i skutecznie, 1 pkt za wykonanie dokładne i nieskuteczne lub 0 pkt. za wykonanie niedokładne i nieskuteczne. Trenerzy mogli też przyznawać oceny częściowe (0,5 pkt. lub 1,5 pkt.).

**KARTA OBSERWACJI DZIAŁAŃ INDYWIDUALNYCH BRAMKARZA W
GRZE 7X7**

Nr zawodnika Działanie		
OBRONA		
1. Gra na linii		
2. Gra na przedpolu „dół”		
3. Pewność chwytu		
4. Gra na przedpolu		
ATAK		
1. Gra w ataku		
2. Rozpoczęcie gry		

Skala ocen:

- 2 pkt. — dokładność i skuteczność (zawodnik wykonuje dane działanie według określonego wzorca ruchowego i skutecznie wykorzystuje (o w grze),
 1 pkt - dokładność (zawodnik wykonuje dane działanie według określonego wzorca ruchowego, ale nieskutecznie i nie zawsze wykorzystuje to w grze),
 0 pkt. - wykonanie niedokładne i nieskuteczne,
 N - dane działanie w ogóle nie występuje podczas gry u zawodnika.

Sprawdzian sprawności:

Bieg 30 m

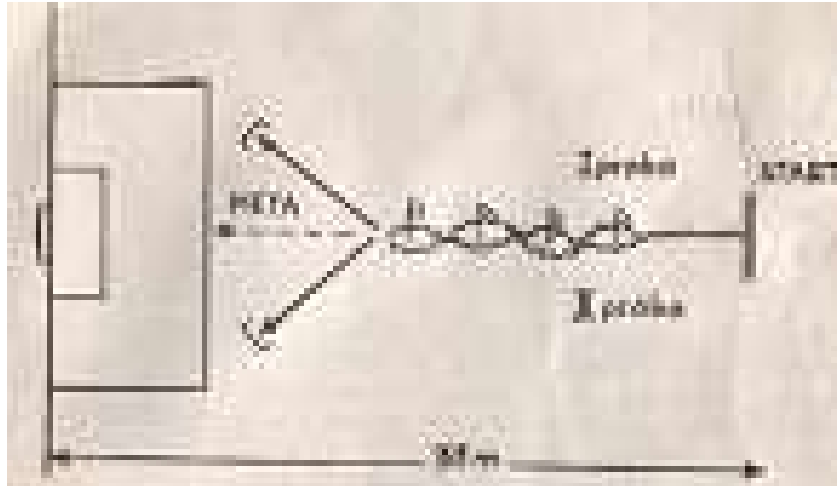
Miejsce: boisko piłkarskie.

Sposób przeprowadzania: zawodnicy startują z pozycji *wysokiej* (dowolna postawa stojąc), start następuje na sygnał gotów — start i jednoczesny sygnał chorągiewką. Czas mierzony jest przez dwie osoby na dwóch stoperach z dokładnością do 0,1 s.

Ocena: zawodnik wykonuje próbę dwukrotnie, a ocenę stanowi średnia arytmetyczna dwóch pomiarów czasu lepszego biegu.

Slalom z prowadzeniem piłki

Miejsce: pole do gry w piłkę nożną; w odległości 35 m od linii pola karnego wyznacza się linię startu, a następnie wbija się w ziemię cztery chorągiewki; pierwszą w odległości 15 m od linii pola karnego, drugą 20 m; trzecią 25 m, czwartą 30 m. Używa się chorągiewek do wyznaczenia boiska do piłki nożnej. Oprócz tego wyznacza się dwie małe bramki szerokości 1 m (mogą być dwa płotki) ustawione w odległości 7,5 m od linii pola karnego i 5 w prawo oraz w lewo od osi próby.



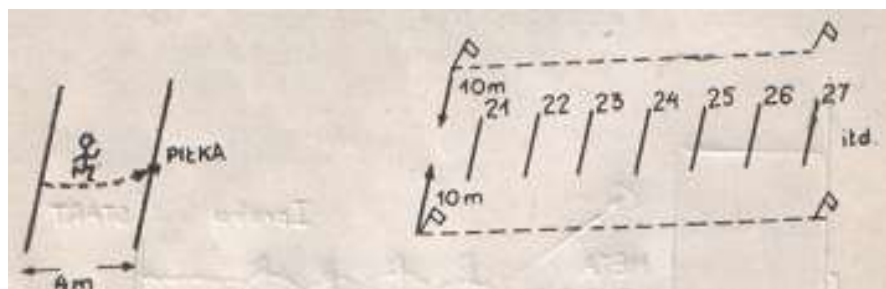
Sposób przeprowadzenia: zawodnik z piłką przy nodze startuje na sygnał „gotów — start” i jednocześnie sygnał chorągiewką. Przy pierwszej próbie omija pierwszą chorągiewkę z prawej strony, a przy następnej próbie z lewej. Kolejne chorągiewki omija się slalomowo, jedna po drugiej. Po minięciu ostatniej chorągiewki (czwartej), zawodnik uderza piłkę dowolną nogą w dowolny sposób kierując ją do bramki znajdującej się podczas pierwszej próby po lewej stronie, a podczas drugiej próby po prawej stronie osi próby (osi jego poruszania się) i bez zatrzymania się podąża w kierunku mety, którą stanowi linia pola karnego. Czas mierzony jest od momentu startu do momentu przekroczenia linii pola karnego.

Ocena: zawodnik wykonuje próbę dwukrotnie, a ocenę stanowi średnia arytmetyczna dwóch pomiarów czasu lepszego biegu.

Uderzenie piłki na odległość

Miejsce: pole do gry w piłkę nożną. Zakreśla się dwie równoległe linie dwumetrowej długości w odstępach 4 m od siebie. Linie te ograniczają pole rozbiegu zawodnika, a na linii bliższej kierunku uderzenia ustawiamy piłkę.

Sposób przeprowadzenia: uczestnik próby stara się dowolną nogą uderzyć piłkę jak najdalej, wykonując 3 kolejno po sobie następujące uderzenia, dowolną częścią stopy, ale nie szpicem.

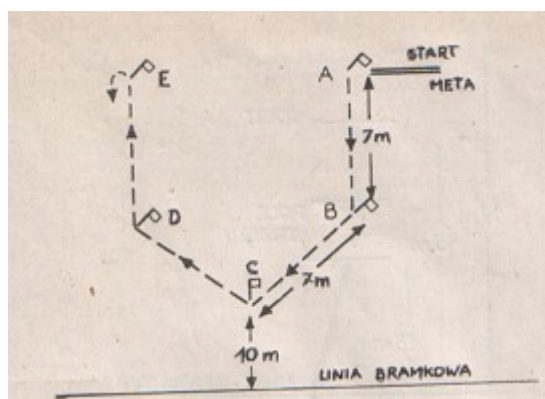


Ocena: wynik próby stanowi najdalsze uderzenie mierzone z dokładnością do 1 m od miejsca, w którym piłka po uderzeniu upadnie na ziemię w korytarzu wyznaczonym chorągiewkami ustawionymi w odległości 10 m w prawo i w lewo od osi podłużnej pola przeprowadzania próby.

Praca nóg w obronie

Miejsce: pole do gry w piłkę nożną. W odległości 10 m od środka bramki zaznacza się chorągiewką punkt i z niego wykreśla się dwie siedmiometrowe linie pod kątem 120° w stosunku do linii bramkowej boiska; z końców obu tych linii wykreśla się również dwie siedmiometrowe linie równoległe do siebie, a prostopadłe do linii bramkowej boiska.

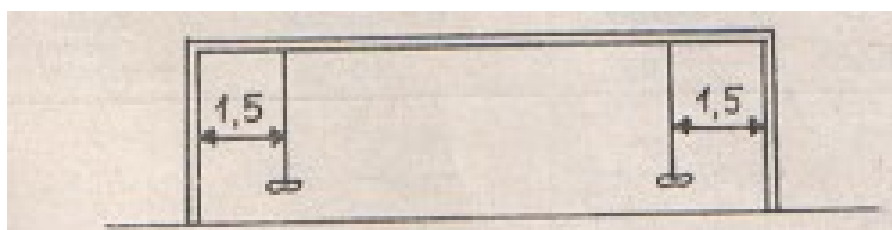
Sposób przeprowadzenia: uczestnik próby stojąc tyłem do bramki (twarzą w kierunku pola gry) w punkcie A, startuje na sygnał „gotów — start”, przebiega tyłem do punktu B, wykonuje zwrot tak, aby znaleźć się lewym bokiem w kierunku do punktu C i bez zatrzymania się przebiega cwałem bokiem do tego punktu, gdzie znów wykonuje zwrot w taki sposób, aby też znaleźć się lewym bokiem w kierunku punktu D, podąża cwałem bezzwłocznie do tego punktu, skąd przebiega już przodem do punktu E tak, aby przekroczyć linię zaznaczoną w tym punkcie. Po przekroczeniu tej linii ćwiczący rusza natychmiast z powrotem pokonując odcinek E—D tyłem, D—C bokiem, C—B bokiem i B—A przodem (rys. 84). Próbę wykonuje się na czas mierzony od momentu startu w punkcie A do momentu przekroczenia tego punktu w drodze powrotnej.



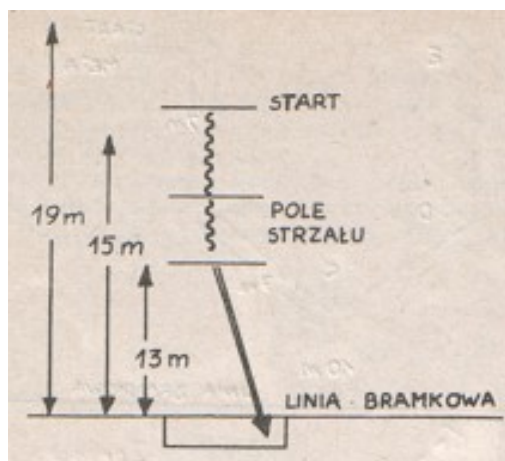
Ocena: ocenę stanowi czas osiągnięty przez zawodnika.

Strzał na bramkę

Miejsce: pole do gry w piłkę nożną. Na wprost bramki, w odległości 13, 15, 19 m od niej wykreśla się trzy dwumetrowe linie równoległe do linii bramkowej boiska. W bramce zawieszają się od poprzeczki do powierzchni boiska — dwie linki obciążone ciężarkami, każda w odległości 1,5 m od słupka bramki



Sposób przeprowadzenia: uczestnik próby ustawia się z piłką na linii w odległości 19 m od bramki, następnie podprowadza piłkę w szybkim tempie do pola między 15 i 13 m, z którego musi wykonać strzał na bramkę. Każdy uczestnik wykonuje kolejno po sobie 10 strzałów prawą nogą, a następnie lewą. Strzał celny zalicza się wtedy, kiedy piłka uderzona wyłącznie podbiciem przejdzie światło bramki pomiędzy: słupkiem- poprzeczką- linką i podłożem. Strzał uważa się również za trafny jeżeli piłka trafi w słupek, poprzeczkę lub linkę.



Ocena: ilość trafnych strzałów.

Tabela punktowa

Punkty	Rodzaje prób				
	bieg na 30 m w s	ślalom, w s	uderzenie piłki w m	praca nóg w obronie w s	strzał na bramkę
100	8,1		88		
99			82		
98			81		
97	8,2				
96			80	12,0	20
95			79	12,1	
94	3,8		78	12,2	
93			77		19
92			76	12,8	
91	8,4		75	12,4	
90			74	12,5	
89			73	12,6	18
88					
87	8,5		72	12,7	
86			71	12,8	17
85		5,0	70	12,9	
84	3,6		69	13,0	
83			68		16
82		5,2	67	13,1	
81	8,7	5,3	66	13,2	
80			5	13,3	
79		5,4	64	13,4	15
78		5,5			
77	8,8	5,6	63	13,5	
76			62	13,6	14
75		6,7	61	13,7	
74	3,9	6,8	60	13,8	
73		6,9	59		13
72			58	13,9	
71	4,0	6,0	57	14,0	
70		6,1	56	14,1	
69		6,2		14,2	12
68	4,1		55		
67		6,3	54	14,8	
66		6,4	53	14,4	11
65			52	14,6	
64	4,2	6,5	51	14,6	
63		6,6	50		10
62			49	14,7	
61	4,3	6,7	48	14,8	
60		6,8	47	14,9	
59		6,9		15,0	9
58	4,4		46		
57		7,0	45	15,1	
56		7,1	44	16,2	8
55	4,5		43	16,?	
54		7,2	42	15,4	
53		7,8	41		7
52		7,4	40	1&5	

Punkty	Rodzaje prób				
	bieg na 39 m w s	slalom w s	uderzenie piłki urn	praca nóg w obronie w s	strzał na bramkę
51	4,6			16,6	
60		7.5	89	16.7	6
49		7.6	38	15.8	
48	4.7		87		
47		7.7	36	15,9	
46		7.8	86	16,0	6
46	4.8		34	16,1	
44		7.9	88	16,2	
43		8,0	32		4
42	4,9	8,1		16.3	
41			31	16,4	
40		8,2	30	16,5	3
89		8.3	29	16.6	
88	5,0		28		
87		8,4	27	16.7	
86		8.6	26	16,8	2
86	6.1	8.6	26	16,9	
84				17.0	
33		8.7	24		1
32	6.2	8.8	23	17,1	
31		8,9	22	17,2	
30			21	17,3	
29	6,3	9,0	20	17.4	
28		9.1	19	17.6	
27			18		
26		9.2		17.6	
25	6,4	9.3	17 -	17.7	
24		9.4	16	17.8	
23			16	17.9	
22	6.6	9.6	14		
21		9,6	13	18,0	
20			12	18,1	
19	5.6	9.7	11	18.2	
18		9,8		18.3	
17		9.9	10		
16	6.7			18.4	
15		10,0		18,5	
14		10,1		18.6	
13				18.7	
12	6.8	10.2			
11		10,8		18,8	
10		10.4		18,9	
9	6.9			19,0	
8		10.6			
7		10,6			
6	6,0				
5		10,7			
4		10,8			
8		10,9			
2					
1		11.0			

Ocena sprawności umysłowej: test inteligencji, który przeprowadzają psycholodzy na podstawie, którego dowiadujemy jaka jest sprawność umysłowa, silne i słabe strony, relacje z innymi ludźmi danego ucznia.

Rozwój biologiczny danego kandydata: ocena wysokości ciała u bramkarzy na podstawie badań antropometrycznych, ocena wieku biologicznego.

Do klasy zostanie przyjętych 26 uczniów (22 zawodników z pola i 4 bramkarzy), którzy zdobyli najwięcej punktów w sumie ze wszystkich prób.

5 – LETNI PLAN NAUCZANIA DZIAŁAŃ TRENINGOWYCH IV KLASA SP SEMESTR I

Treningi rozpoczynają się 17 lipca (poniedziałek). I semestr nauki szkolnej kończy się 2 lutego (piątek).

Okres przygotowawczy trwa od 17 VII.(poniedziałek) do 25 VIII. (piątek). Zajęcia odbywają się w klubie.

Podokres sprawności ogólnej od 17 VII (poniedziałek) do 4 VIII (piątek). Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	17 VII	Gry i zabawy oswajające z piłką; ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia
wtorek	18 VII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
środa	19 VII	Odpuzynek
czwartek	20 VII	Ćwiczenia wzmacniające i kształtujące mięśnie posturalne; doskonalenie działań indywidualnych
piątek	21 VII	Gry i zabawy oswajające z piłką; Wyizolowany trening techniczny uderzenia głową
sobota	22 VII	Odpuzynek
niedziela	23 VII	Odpuzynek
poniedziałek	24 VII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość ogólną; doskonalenie działań grupowych
wtorek	25 VII	Gry i zabawy z piłką kształtujące orientację przestrzenną; doskonalenie działań indywidualnych
środa	26 VII	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową- akcentowanie startów z różnych pozycji; dosk. działań zespołowych
czwartek	27 VII	Doskonalenie działań grupowych- podanie na wolne pole
piątek	28 VII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
sobota	29 VII	Odpuzynek
niedziela	30 VII	Odpuzynek
poniedziałek	31 VII	Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg z piłkami; doskonalenie działań grupowych
wtorek	01 VIII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
środa	2 VIII	Doskonalenie działań indywidualnych- gry 1x1
czwartek	3 VIII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
piątek	4 VIII	Doskonalenie działań grupowych- wyjście na pozycję

Podokres sprawności specjalnej od 6 VIII.(niedziela) do 25 VIII (piątek). Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
niedziela	6 VIII	Mecz kontrolny
poniedziałek	7 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	8 VIII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań grupowych
środa	9 VIII	Doskonalenie działań zespołowych- "zwężenie i skracanie" pola gry

czwartek	10 VIII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość specjalną; doskonalenie działań grupowych
piątek	11 VIII	Doskonalenie działań indywidualnych- drybling
sobota	12 VIII	Odpoczynek
niedziela	13 VIII	Mecz kontrolny
poniedziałek	14 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	15 VIII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
środa	16 VIII	Wyizolowany trening techniczny strzałów prostym podbiciem
czwartek	17 VIII	Ćwiczenia kształtujące skoczność z piłkami; doskonalenie działań zespołowych
piątek	18 VIII	Doskonalenie działań grupowych- gra na "spalony"
sobota	19 VIII	Odpoczynek
niedziela	20 VIII	Mecz kontrolny
poniedziałek	21 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	22 VIII	Doskonalenie działań indywidualnych- gra ciałem utrudniająca przyjęcie podania
środa	23 VIII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań grupowych
czwartek	24 VIII	Doskonalenie podań wewnętrzną częścią stopy
piątek	25 VIII	Trening teoretyczny

Okres startowy od 27 VIII (niedziela) do 19 XI (niedziela)- 13 meczów organizowanych przez DZPN w kategorii młodzik.

Podokres doprowadzenia do formy od 27 VIII (niedziela) do 17 IX (niedziela).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES DOPROWADZENIA DO FORMY		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
niedziela	27 VIII	Mecz mistrzowski
poniedziałek	28 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	29 VIII	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
środa	30 VIII	Doskonalenie podań zewnętrzną częścią stopy
czwartek	31 VIII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	1 IX	Doskonalenie strzałów głową
sobota	2 IX	Odpoczynek
niedziela	3 IX	Mecz mistrzowski
poniedziałek	4 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	5 IX	Doskonalenie działań zespołowych
środa	6 IX	Doskonalenie działań indywidualnych- prowadzenie piłki
czwartek	7 IX	Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z piłką; doskonalenie działań zespołowych
piątek	8 IX	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	9 IX	Odpoczynek
niedziela	10 IX	Mecz mistrzowski
poniedziałek	11 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	12 IX	Ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną z piłką; doskonalenie działań indywidualnych
środa	13 IX	Doskonalenie zwodów z piłką
czwartek	14 IX	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową z piłką; doskonalenie działań grupowych
piątek	15 IX	Trening teoretyczny
sobota	16 IX	Odpoczynek
niedziela	17 IX	Mecz mistrzowski

Podokres utrzymania formy od 18 IX (poniedziałek) do 19 XI (niedziela).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES UTRZYMANIA FORMY		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	18 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	19 IX	Doskonalenie działań indywidualnych- wślizg w obronie
środa	20 IX	Doskonalenie uderzeń sytuacyjnych
czwartek	21 IX	Ćwiczenia kształtujące siłę ogólną; doskonalenie działań grupowych
piątek	22 IX	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	23 IX	Odpuściek
niedziela	24 IX	Mecz mistrzowski
poniedziałek	25 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	26 IX	Doskonalenie działań grupowych- podwajanie i potrajanie
środa	27 IX	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	28 IX	Ćwiczenia kształtujące skoczność z piłkami; doskonalenie działań grupowych
piątek	29 IX	Trening teoretyczny
sobota	30 IX	Odpuściek
niedziela	1 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	2 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	3 X	Doskonalenie działań indywidualnych-utrzymanie piłki
środa	4 X	Doskonalenie strzałów prostym podbiciem
czwartek	5 X	Ćwiczenia kształtujące gibkość; doskonalenie działań zespołowych
piątek	6 X	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	7 X	Odpuściek
niedziela	8 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	9 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	10 X	Doskonalenie działań indywidualnych- blokowanie piłki
środa	11 X	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	12 X	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	13 X	Trening teoretyczny
sobota	14 X	Odpuściek
niedziela	15 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	16 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	17 X	Doskonalenie działań grupowych- uzyskanie swobody działania przez dwójkowe lub trójkowe współdziałanie
środa	18 X	Doskonalenie podań zewnętrzną częścią podbicia
czwartek	19 X	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
piątek	20 X	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	21 X	Odpuściek
niedziela	22 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	23 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	24 X	Doskonalenie panowania nad piłką na małym obszarze przy zagęszczonym polu
środa	25 X	Doskonalenie działań indywidualnych- gra 1x1
czwartek	26 X	Ćwiczenia kształtujące skoczność; doskonalenie działań zespołowych
piątek	27 X	Wyizolowany trening techniczny
sobota	28 X	Odpuściek
niedziela	29 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	30 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	31 X	Doskonalenie działań grupowych- aktywna strefa
środa	1 XI	Wolne- Wszystkich Świętych
czwartek	2 XI	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	3 XI	Doskonalenie stałych fragmentów gry

sobota	4 XI	Odpooczynek
niedziela	5 XI	Mecz mistrzowski
poniedziałek	6 XI	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	7 XI	Doskonalenie strzałów wewnętrznym podbiciem
środa	8 XI	Doskonalenie działań grupowych- wyjście na pozycję
czwartek	9 XI	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha; doskonalenie działań indywidualnych
piątek	10 XI	Trening teoretyczny
sobota	11 XI	Odpooczynek
niedziela	12 XI	Mecz mistrzowski
poniedziałek	13 XI	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	14 XI	Doskonalenie działań indywidualnych
środa	15 XI	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	16 XI	Doskonalenie strzałów głową
piątek	17 XI	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	18 XI	Odpooczynek
niedziela	19 XI	Mecz mistrzowski

W ostatnich dwóch tygodniach tego podokresu prowadzona jest kontrola poczynionych postępów. Na każdym treningu prowadzone są gry 1x1. Każdy zawodnik rozgrywa 2-3 mecze podczas treningu. Dzięki tak przeprowadzonej kontroli można podzielić zawodników na grupy bardzo dobrze rozgrywających sytuację, średnio i słabo

Gra I XI — zdobycie bramki i pola gry

Cel gry: zdobycie maksymalnej liczby punktów przez umieszczenie piłki w bramce przeciwnika oraz uniemożliwienie przeciwnikowi zdobywania punktów.

Miejsce: wytyczone pole gry (12x17 m) z małymi bramkami (0,7 x 1 m).

Przybory: 4 tyczki, piłka, czasomierz.

Czas gry: 60 sekund

Przerwy wypoczynkowe: 120-270 s

Sposób wykonania: Zawodnicy zdobywają punkty po wygraniu bezpośredniego pojedynku 1x1, gdy uderzona piłka przejdzie przez „światło” bramki albo dotknie słupka lub poprzeczki. Każde wznowienie gry po stracie punktu ma miejsce w specjalnej strefie środkowej. W każdym innym przypadku zawodnik miał prawo walczyć o piłkę w celu jej odebrania na całym polu gry, jednak cofnąć może się tylko do strefy środkowej. Na połowę pola gry, znajdującą się bliżej własnej bramki, może tylko się przenieść walcząc o piłkę bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem. Przemieszczenie piłki poza pole gry powoduje jej stratę. W takim przypadku grę rozpoczyna przeciwnik, wprowadzając piłkę do gry nogą w miejscu, gdzie opuściła ona pole walki sportowej.

W próbie ocena całościowa obejmowała następujące wskaźniki:

- wskaźnik skuteczności gry w ataku:

$W_a = z$, gdzie z – oznaczało punkty zdobyte we wszystkich grach 1x1;

- -wskaźnik skuteczności gry w obronie:

$W_o = s$, gdzie s - suma punktów straconych we wszystkich grach 1x1.

- wskaźnik skuteczności kompleksowej:

$W_k = z - s$,

rozumiany jako różnica pomiędzy zdobytymi i straconymi punktami.

Okres przejściowy od 20 XI (poniedziałek) do 05 I. (piątek).

Podokres roztrenowania od 20 XI (poniedziałek) do 8 XII (piątek).

Jednostka treningowa trwa 60 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES ROZTRENOWANIA		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	20 XI	odpoczynek
wtorek	21 XI	ćwiczenia na basenie
środa	22 XI	Doskonalenie działań indywidualnych- wybicie piłki
czwartek	23 XI	Wyizolowany trening techniczny
piątek	24 XI	Zabawy i gry z piłką
sobota	25 XI	odpoczynek
niedziela	26 XI	odpoczynek
poniedziałek	27 XI	Wyizolowany trening techniczny
wtorek	28 XI	ćwiczenia na basenie
środa	29 XI	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	30 XI	odpoczynek
piątek	1 XII	Gry i zabawy uzupełniające piłkę nożną
sobota	2 XII	odpoczynek
niedziela	3 XII	odpoczynek
poniedziałek	4 XII	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	5 XII	ćwiczenia na basenie
środa	6 XII	Gry i zabawy uzupełniające piłkę nożną
czwartek	7 XII	odpoczynek
piątek	8 XII	Wyizolowany trening techniczny

Podokres czynnego wypoczynku od 11 XII (poniedziałek) do 05 I (piątek).
Zajęcia odbywają się na sali. Jednostka treningowa trwa 60 minut.

PODOKRES CZYNNEGO WYPOCZYNKU		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	11 XII	Wyizolowany trening techniczny
wtorek	12 XII	Odpoczynek
środa	13 XII	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	14 XII	Odpoczynek
piątek	15 XII	Ćwiczenia na basenie
sobota	16 XII	Odpoczynek
niedziela	17 XII	Odpoczynek
poniedziałek	18 XII	Wyizolowany trening techniczny
wtorek	19 XII	Odpoczynek
środa	20 XII	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	21 XII	WOLNE- PRZERWA ŚWIĄTECZNA
piątek	22 XII	
sobota	23 XII	
niedziela	24 XII	
poniedziałek	25 XII	
wtorek	26 XII	
środa	27 XII	
czwartek	28 XII	
piątek	29 XII	
sobota	30 XII	
niedziela	31 XII	

poniedziałek	1 I	WOLNE- PRZERWA ŚWIĄTECZNA
wtorek	2 I	Wyizolowany trening techniczny
środa	3 I	Odpuście
czwartek	4 I	Doskonalenie działań indywidualnych
piątek	5 I	Gry i zabawy z piłką

Okres przygotowawczy II trwa od 08 I (poniedziałek) do 09 III (piątek).

Podokres sprawności ogólnej II od 08 I (poniedziałek) do 2 II (piątek).

Zajęcia odbywają się na sali. Jednostka treningowa trwa 90 minut.

PODOKRES SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	8 I	Gry i zabawy oswajające z piłką; ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia
wtorek	9 I	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
środa	10 I	Odpuście
czwartek	11 I	Ćwiczenia wzmacniające i kształtujące mięśnie posturalne; doskonalenie działań grupowych
piątek	12 I	Gry i zabawy oswajające z piłką; Wyizolowany trening techniczny uderzenia głową
sobota	13 I	Odpuście
niedziela	14 I	Odpuście
poniedziałek	15 I	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość ogólną; doskonalenie działań grupowych
wtorek	16 I	Gry i zabawy z piłką kształtujące orientację przestrzenną; doskonalenie działań indywidualnych
środa	17 I	Odpuście
czwartek	18 I	Doskonalenie działań grupowych- podanie na wolne pole
piątek	19 I	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
sobota	20 I	Odpuście
niedziela	21 I	Odpuście
poniedziałek	22 I	Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg z piłkami; doskonalenie działań grupowych
wtorek	23 I	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z piłkami; doskonalenie działań zespołowych
środa	24 I	Doskonalenie działań indywidualnych- gry 1x1
czwartek	25 I	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
piątek	26 I	Wyizolowany trening techniczny
sobota	27 I	Odpuście
niedziela	28 I	Odpuście
poniedziałek	29 I	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z piłkami; doskonalenie działań grupowych
wtorek	30 I	Wyizolowany trening techniczny
środa	31 I	Ćwiczenia kształtujące skoczność; doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	1 II	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową- akcentowanie startów z różnych pozycji; doskonalenie działań zespołowych
piątek	2 II	Doskonalenie działań indywidualnych

SEMESTR II

Ferie trwają od 5 lutego (poniedziałek) do 16 lutego (piątek) W tym czasie zespół wyjeżdża na obóz zimowy do Karpacza. II semestr nauki szkolnej kończy się 22 czerwca (piątek).

Podokres sprawności specjalnej II od 5 II (poniedziałek) do 9 III (piątek).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Zajęcia na obozie odbywają się na hali oprócz wtorków i piątków. Zajęcia pomiędzy 19 II – 9 III na boisku.

PODOKRES SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	5 II	Zabawy i gry oswajające z piłką
wtorek	6 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań zespołowych
środa	7 II	Doskonalenie działań grupowych- tworzenie chwilowej przewagi liczebnej w obronie
czwartek	8 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
piątek	9 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań grupowych
sobota	10 II	Doskonalenie działań zespołowych
niedziela	11 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg
poniedziałek	12 II	Doskonalenie działań indywidualnych- krycie indywidualne zawodnika bez piłki
wtorek	13 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań zespołowych
środa	14 II	Wyizolowany trening techniczny
czwartek	15 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań grupowych
piątek	16 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań indywidualnych
sobota	17 II	Odpoczynek
niedziela	18 II	Mecz kontrolny
poniedziałek	19 II	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	20 II	Wyizolowany trening techniczny
środa	21 II	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość specjalną; doskonalenie działań zespołowych
czwartek	22 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań grupowych
piątek	23 II	Doskonalenie działań indywidualnych- wypychanie przeciwnika z piłką
sobota	24 II	Odpoczynek
niedziela	25 II	Mecz kontrolny
poniedziałek	26 II	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	27 II	Doskonalenie działań indywidualnych- wyprzedzenie
środa	28 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań zespołowych
czwartek	1 III	Wyizolowany trening techniczny
piątek	2 III	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań zespołowych
sobota	3 III	Odpoczynek
niedziela	4 III	Mecz kontrolny
poniedziałek	5 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	6 III	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
środa	7 III	Wyizolowany trening techniczny
czwartek	8 III	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań zespołowych
piątek	9 III	Wyizolowany trening techniczny

Okres startowy II od 11 III (niedziela) do 03 VI (niedziela)- 13 meczów organizowanych przez DZPN w kategorii trampkarz.

Podokres doprowadzenia do formy II od 11 III (niedziela) do 01 IV (niedziela).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES DOPROWADZENIA DO FORMY II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
niedziela	11 III	Mecz mistrzowski
poniedziałek	12 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	13 III	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
środa	14 III	Doskonalenie podań zewnętrzną częścią stopy
czwartek	15 III	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	16 III	Doskonalenie strzałów głową
sobota	17 III	Odoczynek
niedziela	18 III	Mecz mistrzowski
poniedziałek	19 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	20 III	Doskonalenie działań zespołowych
środa	21 III	Doskonalenie działań indywidualnych- prowadzenie piłki
czwartek	22 III	Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z piłką; doskonalenie działań zespołowych
piątek	23 III	Doskonalenie działań grupowych- asekuracja i przekazanie
sobota	24 III	Odoczynek
niedziela	25 III	Mecz mistrzowski
poniedziałek	26 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	27 III	Ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną z piłką; doskonalenie działań grupowych
środa	28 III	Doskonalenie zwodów z piłką
czwartek	29 III	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową z piłką; doskonalenie działań zespołowych
piątek	30 III	Trening teoretyczny
sobota	31 III	Odoczynek
niedziela	01 IV	Mecz mistrzowski

Podokres utrzymania formy II od 02 IV (poniedziałek) do 03 VI (niedziela).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES UTRZYMANIA FORMY II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	2 IV	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	3 IV	Doskonalenie działań indywidualnych- wślizg w obronie
środa	4 IV	Doskonalenie uderzeń sytuacyjnych
czwartek	5 IV	Ćwiczenia kształtujące siłę ogólną; doskonalenie działań grupowych
piątek	6 IV	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	7 IV	Mecz mistrzowski
niedziela	8 IV	Odoczynek
poniedziałek	9 IV	Wolne- Wielkanoc
wtorek	10 IV	Doskonalenie działań grupowych- tworzenie wolnego pola
środa	11 IV	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	12 IV	Ćwiczenia kształtujące skoczność z piłkami; doskonalenie działań grupowych
piątek	13 IV	Trening teoretyczny
sobota	14 IV	Odoczynek
niedziela	15 IV	Mecz mistrzowski
poniedziałek	16 IV	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	17 IV	Doskonalenie działań indywidualnych-utrzymanie piłki

środa	18 IV	Doskonalenie strzałów prostym podbiciem
czwartek	19 IV	Ćwiczenia kształtujące gibkość; doskonalenie działań zespołowych
piątek	20 IV	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	21 IV	Odpuście
niedziela	22 IV	Mecz mistrzowski
poniedziałek	23 IV	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	24 IV	Doskonalenie działań indywidualnych
środa	25 IV	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	26 IV	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegu; doskonalenie działań grupowych
piątek	27 IV	Trening teoretyczny
sobota	28 IV	Odpuście
niedziela	29 IV	Mecz mistrzowski
poniedziałek	30 IV	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	1 V	Wolne
środa	2 V	Wolne
czwartek	3 V	Wolne
piątek	4 V	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	5 V	Odpuście
niedziela	6 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	7 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	8 V	Doskonalenie panowania nad piłką na małym obszarze przy zagęszczonym polu
środa	9 V	Doskonalenie działań indywidualnych- gra 1x1
czwartek	10 V	Ćwiczenia kształtujące skoczność; doskonalenie działań grupowych
piątek	11 V	Trening teoretyczny
sobota	12 V	Odpuście
niedziela	13 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	14 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	15 V	Doskonalenie działań grupowych- podwajanie i potrajanie
środa	16 V	Wyizolowany trening techniczny
czwartek	17 V	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	18 V	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	19 V	Odpuście
niedziela	20 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	21 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	22 V	Doskonalenie strzałów wewnętrznym podbiciem
środa	23 V	Doskonalenie działań grupowych- „skracanie” i „zawężanie pola gry”
czwartek	24 V	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha; doskonalenie działań zespołowych
piątek	25 V	Trening teoretyczny
sobota	26 V	Odpuście
niedziela	27 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	28 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	29 V	Doskonalenie działań indywidualnych
środa	30 V	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	31 V	Doskonalenie strzałów głową
piątek	1 VI	Doskonalenie działań grupowych- tworzenie chwilowej przewagi liczebnej w określonej strefie boiska
sobota	2 VI	Odpuście
niedziela	3 VI	Mecz mistrzowski

W ostatnich dwóch tygodniach tego podokresu prowadzona jest kontrola poczynionych postępów. Na każdym treningu prowadzone są gry 1x1. Każdy zawodnik rozgrywa 2-3 mecze podczas treningu. Dzięki tak przeprowadzonej kontroli można podzielić zawodników na grupy bardzo dobrze rozgrywających sytuację, średnio i słabo rozgrywających.

Gra I X I — zdobycie bramki i pola gry

Cel gry: zdobycie maksymalnej liczby punktów przez umieszczenie piłki w bramce przeciwnika oraz uniemożliwienie przeciwnikowi zdobywania punktów.

Miejsce: wytyczone pole gry (12x17 m) z małymi bramkami (0,7 x 1 m).

Przybory: 4 tyczki, piłka, czasomierz.

Czas gry: 60 sekund

Przerwy wypoczynkowe: 120-270 s

Sposób wykonania: Zawodnicy zdobywają punkty po wygraniu bezpośredniego pojedynku 1x1, gdy uderzona piłka przejdzie przez „światło” bramki albo dotknie słupka lub poprzeczki. Każde wznowienie gry po stracie punktu ma miejsce w specjalnej strefie środkowej. W każdym innym przypadku zawodnik miał prawo walczyć o piłkę w celu jej odebrania na całym polu gry, jednak cofnąć może się tylko do strefy środkowej. Na połowę pola gry, znajdującą się bliżej własnej bramki, może tylko się przenieść walcząc o piłkę bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem. Przemieszczenie piłki poza pole gry powoduje jej stratę. W takim przypadku grę rozpoczyna przeciwnik, wprowadzając piłkę do gry nogą w miejscu, gdzie opuściła ona pole walki sportowej.

W próbie ocena całościowa obejmowała następujące wskaźniki:

- wskaźnik skuteczności gry w ataku:

$W_a = z$, gdzie z – oznaczało punkty zdobyte we wszystkich grach 1x1;

- -wskaźnik skuteczności gry w obronie:

$W_o = s$, gdzie s - suma punktów straconych we wszystkich grach 1x1.

- wskaźnik skuteczności kompleksowej:

$W_k = z - s$,

rozumiany jako różnica pomiędzy zdobytymi i straconymi punktami.

Okres przejściowy od 04 VI (poniedziałek) do 29 VI (piątek).

Podokres roztrenowania od 04 VI (poniedziałek) do 15 VI (piątek).

Jednostka treningowa trwa 60 minut. Odbывается się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

W dniach 10 VI - 15 VI wyjazd na towarzyski turniej do Francji.

PODOKRES ROZTRENOWANIA		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	04 VI	odpoczynek
wtorek	5 VI	ćwiczenia na basenie
środa	6 VI	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	7 VI	Wyizolowany trening techniczny
piątek	8 VI	Zabawy i gry z piłką
sobota	9 VI	odpoczynek
niedziela	10 VI	Mecz towarzyski
poniedziałek	11 VI	odpoczynek
wtorek	12 VI	Mecz towarzyski
środa	13 VI	odpoczynek
czwartek	14 VI	Doskonalenie działań indywidualnych
piątek	15 VI	Mecz towarzyski

Podokres czynnego wypoczynku od 18 VI (poniedziałek) do 29 VI (piątek).
Zajęcia odbywają się na boisku. Jednostka treningowa trwa 60 minut.

PODOKRES CZYNNEGO WYPOCZYNKU		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	18 VI	Wyzolowany trening techniczny
wtorek	19 VI	Odoczynek
środa	20 VI	Doskonalenie działań indywidualnych- zwody z piłką
czwartek	21 VI	Odoczynek
piątek	22 VI	Ćwiczenia na basenie
sobota	23 VI	Odoczynek
niedziela	24 VI	Odoczynek
poniedziałek	25 VI	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	26 VI	Odoczynek
środa	27 VI	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	28 VI	Ćwiczenia na basenie
piątek	29 VI	Wyzolowany trening techniczny

V KLASA SP SEMESTR I

Treningi rozpoczynają się 16 lipca (poniedziałek). I semestr nauki szkolnej kończy się 1 lutego (piątek).

Okres przygotowawczy trwa od 16 VII (poniedziałek) do 24 VIII (piątek).

Podokres sprawności ogólnej od 16 VII (poniedziałek) do 3 VIII (piątek).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	16 VII	Gry i zabawy oswajające z piłką; ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia
wtorek	17 VII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
środa	18 VII	Odpoczynek
czwartek	19 VII	Ćwiczenia wzmacniające i kształtujące mięśnie posturalne; doskonalenie działań indywidualnych
piątek	20 VII	Gry i zabawy oswajające z piłką; Wyizolowany trening techniczny uderzenia głową
sobota	21 VII	Odpoczynek
niedziela	22 VII	Odpoczynek
poniedziałek	23 VII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość ogólną; doskonalenie działań grupowych
wtorek	24 VII	Gry i zabawy z piłką kształtujące orientację przestrzenną; doskonalenie działań indywidualnych
środa	25 VII	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową- akcentowanie startów z różnych pozycji; dosk. działań zespołowych
czwartek	26 VII	Doskonalenie działań grupowych- podanie na wolne pole
piątek	27 VII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
sobota	28 VII	Odpoczynek
niedziela	29 VII	Odpoczynek
poniedziałek	30 VII	Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg z piłkami; doskonalenie działań grupowych
wtorek	31 VII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
środa	1 VIII	Doskonalenie działań indywidualnych- gry 1x1
czwartek	2 VIII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
piątek	3 VIII	Doskonalenie działań grupowych- zastona

Podokres sprawności specjalnej od 5 VIII (niedziela) do 24 VIII (piątek).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
niedziela	5 VIII	Mecz kontrolny
poniedziałek	6 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	7 VIII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań grupowych
środa	8 VIII	Doskonalenie działań zespołowych- "zwężenie i skracanie" pola gry
czwartek	9 VIII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość specjalną; doskonalenie działań grupowych

piątek	10 VIII	Doskonalenie działań indywidualnych- drybling
sobota	11 VIII	Odpoczynek
niedziela	12 VIII	Mecz kontrolny
poniedziałek	13 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	14 VIII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
środa	15 VIII	Wyzolowany trening techniczny strzałów prostym podbiciem
czwartek	16 VIII	Ćwiczenia kształtujące skoczność z piłkami; doskonalenie działań zespołowych
piątek	17 VIII	Doskonalenie działań grupowych- gra na "spalony"
sobota	18 VIII	Odpoczynek
niedziela	19 VIII	Mecz kontrolny
poniedziałek	20 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	21 VIII	Doskonalenie działań indywidualnych- gra ciałem utrudniająca przyjęcie podania
środa	22 VIII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań grupowych
czwartek	23 VIII	Doskonalenie podań wewnętrzną częścią stopy
piątek	24 VIII	Trening teoretyczny

Okres startowy od 26 VIII (niedziela) do 18 XI (niedziela)- 13 meczów organizowanych przez DZPN w kategorii młodzik.

Podokres doprowadzenia do formy od 26 VIII (niedziela) do 16 IX (niedziela).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES DOPROWADZENIA DO FORMY		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
niedziela	26 VIII	Mecz mistrzowski
poniedziałek	27 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	28 VIII	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
środa	29 VIII	Doskonalenie podań zewnętrzną częścią stopy
czwartek	30 VIII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	31 VIII	Doskonalenie strzałów głową
sobota	1 IX	Odpoczynek
niedziela	2 IX	Mecz mistrzowski
poniedziałek	3 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	4 IX	Doskonalenie działań zespołowych
środa	5 IX	Doskonalenie działań indywidualnych- prowadzenie piłki
czwartek	6 IX	Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z piłką; doskonalenie działań zespołowych
piątek	7 IX	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	8 IX	Odpoczynek
niedziela	9 IX	Mecz mistrzowski
poniedziałek	10 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	11 IX	Ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną z piłką; doskonalenie działań indywidualnych
środa	12 IX	Doskonalenie zwodów z piłką
czwartek	13 IX	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową z piłką; doskonalenie działań grupowych
piątek	14 IX	Trening teoretyczny
sobota	15 IX	Odpoczynek
niedziela	16 IX	Mecz mistrzowski

Podokres utrzymania formy od 17 IX (poniedziałek) do 18 XI (niedziela).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES UTRZYMANIA FORMY		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	17 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	18 IX	Doskonalenie działań indywidualnych- wślizg w obronie
środa	19 IX	Doskonalenie uderzeń sytuacyjnych
czwartek	20 IX	Ćwiczenia kształtujące siłę ogólną; doskonalenie działań grupowych
piątek	21 IX	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	22 IX	Odpoczynek
niedziela	23 IX	Mecz mistrzowski
poniedziałek	24 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	25 IX	Doskonalenie działań grupowych- przepuszczenie piłki
środa	26 IX	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	27 IX	Ćwiczenia kształtujące skoczność z piłkami; doskonalenie działań grupowych
piątek	28 IX	Trening teoretyczny
sobota	29 IX	Odpoczynek
niedziela	30 IX	Mecz mistrzowski
poniedziałek	1 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	2 X	Doskonalenie działań indywidualnych-utrzymanie piłki
środa	3 X	Doskonalenie strzałów prostym podbiciem
czwartek	4 X	Ćwiczenia kształtujące gibkość; doskonalenie działań zespołowych
piątek	5 X	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	6 X	Odpoczynek
niedziela	7 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	8 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	9 X	Doskonalenie działań indywidualnych
środa	10 X	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	11 X	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	12 X	Trening teoretyczny
sobota	13 X	Odpoczynek
niedziela	14 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	15 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	16 X	Doskonalenie działań grupowych- gra na „spalony”
środa	17 X	Doskonalenie podań zewnętrzną częścią podbicia
czwartek	18 X	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
piątek	19 X	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	20 X	Odpoczynek
niedziela	21 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	22 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	23 X	Doskonalenie panowania nad piłką na małym obszarze przy zagęszczonym polu
środa	24 X	Doskonalenie działań indywidualnych- gra 1x1
czwartek	25 X	Ćwiczenia kształtujące skoczność; doskonalenie działań zespołowych
piątek	26 X	Wyizolowany trening techniczny
sobota	27 X	Odpoczynek
niedziela	28 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	29 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	30 X	Doskonalenie działań grupowych- przepuszczenie piłki
środa	31 X	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	1 XI	Wolne- Wszystkich Świętych
piątek	2 XI	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	3 XI	Odpoczynek

niedziela	4 XI	Mecz mistrzowski
poniedziałek	5 XI	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	6 XI	Doskonalenie strzałów wewnętrznym podbiciem
środa	7 XI	Doskonalenie działań grupowych- wyjście na pozycję
czwartek	8 XI	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha; doskonalenie działań indywidualnych
piątek	9 XI	Trening teoretyczny
sobota	10 XI	Odpuzynek
niedziela	11 XI	Mecz mistrzowski
poniedziałek	12 XI	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	13 XI	Doskonalenie działań indywidualnych- wślizg w obronie
środa	14 XI	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	15 XI	Doskonalenie strzałów głową
piątek	16 XI	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	17 XI	Odpuzynek
niedziela	18 XI	Mecz mistrzowski

W ostatnich dwóch tygodniach tego podokresu prowadzona jest kontrola poczynionych postępów. Na każdym treningu prowadzone są gry 1x1. Każdy zawodnik rozgrywa 2-3 mecze podczas treningu. Dzięki tak przeprowadzonej kontroli można podzielić zawodników na grupy bardzo dobrze rozgrywających sytuację, średnio i słabo

Gra I X I — zdobycie bramki i pola gry

Cel gry: zdobycie maksymalnej liczby punktów przez umieszczenie piłki w bramce przeciwnika oraz uniemożliwienie przeciwnikowi zdobywania punktów.

Miejsce: wytyczone pole gry (12x17 m) z małymi bramkami (0,7 x 1 m).

Przybory: 4 tyczki, piłka, czasomierz.

Czas gry: 60 sekund

Przerwy wypoczynkowe: 150-300 s

Sposób wykonania: Zawodnicy zdobywają punkty po wygraniu bezpośredniego pojedynku 1x1, gdy uderzona piłka przejdzie przez „światło” bramki albo dotknie słupka lub poprzeczki. Każde wznowienie gry po stracie punktu ma miejsce w specjalnej strefie środkowej. W każdym innym przypadku zawodnik miał prawo walczyć o piłkę w celu jej odebrania na całym polu gry, jednak cofnąć może się tylko do strefy środkowej. Na połowę pola gry, znajdującą się bliżej własnej bramki, może tylko się przenieść walcząc o piłkę bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem. Przemieszczenie piłki poza pole gry powoduje jej stratę. W takim przypadku grę rozpoczyna przeciwnik, wprowadzając piłkę do gry nogą w miejscu, gdzie opuściła ona pole walki sportowej.

W próbie ocena całościowa obejmowała następujące wskaźniki:

- wskaźnik skuteczności gry w ataku:

$W_a = z$, gdzie z – oznaczało punkty zdobyte we wszystkich grach 1x1;

- -wskaźnik skuteczności gry w obronie:

$W_o = s$, gdzie s - suma punktów straconych we wszystkich grach 1x1.

- wskaźnik skuteczności kompleksowej:

$W_k = z - s$,

rozumiany jako różnica pomiędzy zdobytymi i straconymi punktami.

Okres przejściowy od 19 XI (poniedziałek) do 04 I (piątek).

Podokres roztrenowania od 19 XI (poniedziałek) do 7 XII (piątek).

Jednostka treningowa trwa 60 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES ROZTRENOWANIA		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	19 XI	odpoczynek
wtorek	20 XI	ćwiczenia na basenie
środa	21 XI	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	22 XI	Wyizolowany trening techniczny
piątek	23 XI	Zabawy i gry z piłką
sobota	24 XI	odpoczynek
niedziela	25 XI	odpoczynek
poniedziałek	26 XI	Wyizolowany trening techniczny
wtorek	27 XI	ćwiczenia na basenie
środa	28 XI	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	29 XI	odpoczynek
piątek	30 XI	Gry i zabawy uzupełniające piłkę nożną
sobota	1 XII	odpoczynek
niedziela	2 XII	odpoczynek
poniedziałek	3 XII	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	4 XII	ćwiczenia na basenie
środa	5 XII	Gry i zabawy uzupełniające piłkę nożną
czwartek	6 XII	odpoczynek
piątek	7 XII	Wyizolowany trening techniczny

Podokres czynnego wypoczynku od 10 XII (poniedziałek) do 04 I (piątek).
Zajęcia odbywają się na sali. Jednostka treningowa trwa 60 minut.

PODOKRES CZYNNEGO WYPOCZYNKU		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	10 XII	Wyizolowany trening techniczny
wtorek	11 XII	Odpoczynek
środa	12 XII	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	13 XII	Odpoczynek
piątek	14 XII	Ćwiczenia na basenie
sobota	15 XII	Odpoczynek
niedziela	16 XII	Odpoczynek
poniedziałek	17 XII	Wyizolowany trening techniczny
wtorek	18 XII	Odpoczynek
środa	19 XII	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	20 XII	Wyizolowany trening techniczny
piątek	21 XII	WOLNE- PRZERWA ŚWIĄTECZNA
sobota	22 XII	
niedziela	23 XII	

poniedziałek	24 XII	
wtorek	25 XII	
środa	26 XII	
czwartek	27 XII	
piątek	28 XII	
sobota	29 XII	
niedziela	30 XII	
poniedziałek	31 XII	
wtorek	1 I	WOLNE- PRZERWA ŚWIĄTECZNA
środa	2 I	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	3 I	Doskonalenie działań indywidualnych
piątek	4 I	Gry i zabawy z piłką

Okres przygotowawczy II trwa od 07 I (poniedziałek) do 07 III (piątek).

Podokres sprawności ogólnej II od 07 I (poniedziałek) do 01 II (piątek).

Zajęcia odbywają się na sali. Jednostka treningowa trwa 90 minut.

PODOKRES SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	7 I	Gry i zabawy oswajające z piłką; ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia
wtorek	8 I	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
środa	9 I	Odpoczynek
czwartek	10 I	Ćwiczenia wzmacniające i kształtujące mięśnie posturalne; doskonalenie działań grupowych
piątek	11 I	Gry i zabawy oswajające z piłką; Wyizolowany trening techniczny uderzenia głową
sobota	12 I	Odpoczynek
niedziela	13 I	Odpoczynek
poniedziałek	14 I	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość ogólną; doskonalenie działań grupowych
wtorek	15 I	Gry i zabawy z piłką kształtujące orientację przestrzenną; doskonalenie działań indywidualnych
środa	16 I	Odpoczynek
czwartek	17 I	Doskonalenie działań grupowych- podanie na wolne pole
piątek	18 I	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
sobota	19 I	Odpoczynek
niedziela	20 I	Odpoczynek
poniedziałek	21 I	Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg z piłkami; doskonalenie działań grupowych
wtorek	22 I	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z piłkami; doskonalenie działań zespołowych
środa	23 I	Doskonalenie działań indywidualnych- gry 1x1
czwartek	24 I	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
piątek	25 I	Wyizolowany trening techniczny
sobota	26 I	Odpoczynek
niedziela	27 I	Odpoczynek
poniedziałek	28 I	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z piłkami; doskonalenie działań grupowych
wtorek	29 I	Wyizolowany trening techniczny
środa	30 I	Ćwiczenia kształtujące skoczność; doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	31 I	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową- akcentowanie startów z różnych pozycji; doskonalenie działań zespołowych
piątek	1 II	Doskonalenie działań indywidualnych

SEMESTR II

Ferie trwają od 4 lutego (poniedziałek) do 15 lutego (piątek) W tym czasie zespół wyjeżdża na obóz zimowy do Karpacza. II semestr nauki szkolnej kończy się 20 czerwca (piątek).

Podokres sprawności specjalnej II od 4 II (poniedziałek) do 7 III (piątek).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Zajęcia na obozie odbywają się na hali oprócz wtorków i piątków. Zajęcia pomiędzy 18 II – 7 III na boisku.

PODOKRES SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	4 II	Zabawy i gry oswajające z piłką
wtorek	5 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań zespołowych
środa	6 II	Doskonalenie działań grupowych- krycie zespołowe zawodników
czwartek	7 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
piątek	8 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań grupowych
sobota	9 II	Doskonalenie działań zespołowych
niedziela	10 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg
poniedziałek	11 II	Doskonalenie działań indywidualnych
wtorek	12 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań zespołowych
środa	13 II	Wyizolowany trening techniczny
czwartek	14 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań grupowych
piątek	15 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań indywidualnych
sobota	16 II	Odpuście
niedziela	17 II	Mecz kontrolny
poniedziałek	18 II	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	19 II	Wyizolowany trening techniczny
środa	20 II	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość specjalną; doskonalenie działań zespołowych
czwartek	21 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań grupowych
piątek	22 II	Doskonalenie działań indywidualnych
sobota	23 II	Odpuście
niedziela	24 II	Mecz kontrolny
poniedziałek	25 II	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	26 II	Doskonalenie działań indywidualnych
środa	27 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań zespołowych
czwartek	28 II	Wyizolowany trening techniczny
piątek	29 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań zespołowych
sobota	1 III	Odpuście
niedziela	2 III	Mecz kontrolny
poniedziałek	3 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	4 III	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
środa	5 III	Wyizolowany trening techniczny
czwartek	6 III	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań zespołowych
piątek	7 III	Wyizolowany trening techniczny

Okres startowy II 09 III (niedziela) do 01 VI (niedziela)- 13 meczów organizowanych przez DZPN w kategorii młodzik.

Podokres doprowadzenia do formy II od 09 III (niedziela) do 30 III (niedziela).
Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES DOPROWADZENIA DO FORMY II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
niedziela	9 III	Mecz mistrzowski
poniedziałek	10 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	11 III	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
środa	12 III	Doskonalenie podań zewnętrzną częścią stopy
czwartek	13 III	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	14 III	Doskonalenie strzałów głową
sobota	15 III	Odpoczynek
niedziela	16 III	Mecz mistrzowski
poniedziałek	17 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	18 III	Doskonalenie działań zespołowych
środa	19 III	Doskonalenie działań indywidualnych- prowadzenie piłki
czwartek	20 III	Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z piłką; doskonalenie działań zespołowych
piątek	21 III	Doskonalenie działań grupowych- gra w linii
sobota	22 III	Odpoczynek
niedziela	23 III	Mecz mistrzowski
poniedziałek	24 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	25 III	Ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną z piłką; doskonalenie działań grupowych
środa	26 III	Doskonalenie zwodów z piłką
czwartek	27 III	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową z piłką; doskonalenie działań zespołowych
piątek	28 III	Trening teoretyczny
sobota	29 III	Odpoczynek
niedziela	30 III	Mecz mistrzowski

Podokres utrzymania formy II od 31 III (poniedziałek) do 01 VI (niedziela).
Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES UTRZYMANIA FORMY II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	31 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	1 IV	Doskonalenie działań indywidualnych- wślizg w obronie
środa	2 IV	Doskonalenie uderzeń sytuacyjnych
czwartek	3 IV	Ćwiczenia kształtujące siłę ogólną; doskonalenie działań grupowych
piątek	4 IV	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	5 IV	Mecz mistrzowski
niedziela	6 IV	Odpoczynek
poniedziałek	7 IV	Wolne- Wielkanoc
wtorek	8 IV	Doskonalenie działań grupowych- tworzenie wolnego pola
środa	9 IV	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	10 IV	Ćwiczenia kształtujące skoczność z piłkami; doskonalenie działań grupowych

piątek	11 IV	Trening teoretyczny
sobota	12 IV	Odpoczynek
niedziela	13 IV	Mecz mistrzowski
poniedziałek	14 IV	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	15 IV	Doskonalenie działań indywidualnych-utrzymanie piłki
środa	16 IV	Doskonalenie strzałów prostym podbiciem
czwartek	17 IV	Ćwiczenia kształtujące gibkość; doskonalenie działań zespołowych
piątek	18 IV	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	19 IV	Odpoczynek
niedziela	20 IV	Mecz mistrzowski
poniedziałek	21 IV	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	22 IV	Doskonalenie działań indywidualnych
środa	23 IV	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	24 IV	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	25 IV	Trening teoretyczny
sobota	26 IV	Odpoczynek
niedziela	27 IV	Mecz mistrzowski
poniedziałek	28 IV	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	29 IV	Doskonalenie działań zespołowych
środa	30 IV	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	1 V	Wolne
piątek	2 V	Wolne
sobota	3 V	Odpoczynek
niedziela	4 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	5 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	6 V	Doskonalenie panowania nad piłką na małym obszarze przy zagęszczonym polu
środa	7 V	Doskonalenie działań indywidualnych- gra 1x1
czwartek	8 V	Ćwiczenia kształtujące skoczność; doskonalenie działań grupowych
piątek	9 V	Trening teoretyczny
sobota	10 V	Odpoczynek
niedziela	11 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	12 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	13 V	Doskonalenie działań grupowych-likwidowanie przewagi liczebnej przeciwnika
środa	14 V	Wyizolowany trening techniczny
czwartek	15 V	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	16 V	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	17 V	Odpoczynek
niedziela	18 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	19 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	20 V	Doskonalenie strzałów wewnętrznym podbiciem
środa	21 V	Doskonalenie działań grupowych-asekuracja i przekazanie
czwartek	22 V	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha; doskonalenie działań zespołowych
piątek	23 V	Trening teoretyczny
sobota	24 V	Odpoczynek
niedziela	25 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	26 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	27 V	Doskonalenie działań indywidualnych-blokowanie piłki
środa	28 V	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	29 V	Doskonalenie strzałów głową

piątek	30 V	Doskonalenie działań grupowych- gra w linii
sobota	31 V	Odpoczynek
niedziela	1 VI	Mecz mistrzowski

W ostatnich dwóch tygodniach tego podokresu prowadzona jest kontrola poczynionych postępów. Na każdym treningu prowadzone są gry 1x1. Każdy zawodnik rozgrywa 2-3 mecze podczas treningu. Dzięki tak przeprowadzonej kontroli można podzielić zawodników na grupy bardzo dobrze rozgrywających sytuację, średnio i słabo rozgrywających.

Gra I X I — zdobycie bramki i pola gry

Cel gry: zdobycie maksymalnej liczby punktów przez umieszczenie piłki w bramce przeciwnika oraz uniemożliwienie przeciwnikowi zdobywania punktów.

Miejsce: wytyczone pole gry (12x17 m) z małymi bramkami (0,7 x 1 m).

Przybory: 4 tyczki, piłka, czasomierz.

Czas gry: 60 sekund

Przerwy wypoczynkowe: 150-300

Sposób wykonania: Zawodnicy zdobywają punkty po wygraniu bezpośredniego pojedynku 1x1, gdy uderzona piłka przejdzie przez „światło” bramki albo dotknie słupka lub poprzeczki. Każde wznowienie gry po stracie punktu ma miejsce w specjalnej strefie środkowej. W każdym innym przypadku zawodnik miał prawo walczyć o piłkę w celu jej odebrania na całym polu gry, jednak cofnąć może się tylko do strefy środkowej. Na połowę pola gry, znajdującą się bliżej własnej bramki, może tylko się przenieść walcząc o piłkę bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem. Przemieszczenie piłki poza pole gry powoduje jej stratę. W takim przypadku grę rozpoczyna przeciwnik, wprowadzając piłkę do gry nogą w miejscu, gdzie opuściła ona pole walki sportowej.

W próbie ocena całościowa obejmowała następujące wskaźniki:

- wskaźnik skuteczności gry w ataku:

$W_a = z$, gdzie z – oznaczało punkty zdobyte we wszystkich grach 1x1;

- -wskaźnik skuteczności gry w obronie:

$W_o = s$, gdzie s - suma punktów straconych we wszystkich grach 1x1.

- wskaźnik skuteczności kompleksowej:

$W_k = z - s$,

rozumiany jako różnica pomiędzy zdobytymi i straconymi punktami.

Okres przejściowy II od 02 VI (poniedziałek) do 27 VI (piątek).

Podokres roztrenowania II od 02 VI (poniedziałek) do 13 VI (piątek).

Jednostka treningowa trwa 60 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

W dniach 08 VI - 13 VI wyjazd na towarzyski turniej do Francji.

PODOKRES ROZTRENOWANIA II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	02 VI	odpoczynek
wtorek	3 VI	ćwiczenia na basenie
środa	4 VI	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	5 VI	Wyizolowany trening techniczny
piątek	6 VI	Zabawy i gry z piłką
sobota	7 VI	odpoczynek
niedziela	8 VI	Mecz towarzyski

poniedziałek	9 VI	odpoczynek
wtorek	10 VI	Mecz towarzyski
środa	11 VI	odpoczynek
czwartek	12 VI	Doskonalenie działań indywidualnych
piątek	13 VI	Mecz towarzyski

Podokres czynnego wypoczynku II od 16 VI (poniedziałek) do 27 VI (piątek).
Zajęcia odbywają się na boisku. Jednostka treningowa trwa 60 minut.

PODOKRES CZYNNEGO WYPOCZYNKU II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	16 VI	Wyzolowany trening techniczny
wtorek	17 VI	Odpoczynek
środa	18 VI	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	19 VI	Odpoczynek
piątek	20 VI	Ćwiczenia na basenie
sobota	21 VI	Odpoczynek
niedziela	22 VI	Odpoczynek
poniedziałek	23 VI	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	24 VI	Odpoczynek
środa	25 VI	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	26 VI	Ćwiczenia na basenie
piątek	27 VI	Wyzolowany trening techniczny

VI KLASA SP SEMESTR I

Treningi rozpoczynają się 14 lipca (poniedziałek). I semestr nauki szkolnej kończy się 1 lutego (piątek).

Okres przygotowawczy trwa od 14 VII (poniedziałek) do 22 VIII (piątek).

Podokres sprawności ogólnej od 14 VII (poniedziałek) do 1 VIII (piątek).
Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	14 VII	Gry i zabawy oswajające z piłką; ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia
wtorek	15 VII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
środa	16 VII	Odpoczynek
czwartek	17 VII	Ćwiczenia wzmacniające i kształtujące mięśnie posturalne; doskonalenie działań indywidualnych
piątek	18 VII	Gry i zabawy oswajające z piłką; Doskonalenie działań zespołowych
sobota	19 VII	Odpoczynek
niedziela	20 VII	Odpoczynek
poniedziałek	21 VII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość ogólną; doskonalenie działań grupowych
wtorek	22 VII	Gry i zabawy z piłką kształtujące orientację przestrzenną; doskonalenie działań indywidualnych
środa	23 VII	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową- akcentowanie startów z różnych pozycji; dosk. działań zespołowych
czwartek	24 VII	Doskonalenie działań grupowych- podanie na wolne pole
piątek	25 VII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
sobota	26 VII	Odpoczynek

niedziela	27 VII	Odpoczynek
poniedziałek	28 VII	Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg z piłkami; doskonalenie działań grupowych
wtorek	29 VII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
środa	30 VII	Doskonalenie działań indywidualnych- gry 1x1
czwartek	31 VII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
piątek	1 VIII	Doskonalenie działań grupowych- przemieszczanie i ustawianie się w obronie

Podokres sprawności specjalnej od 3 VIII (niedziela) do 22 VIII (piątek).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
niedziela	3 VIII	Mecz kontrolny
poniedziałek	4 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	5 VIII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań grupowych
środa	6 VIII	Doskonalenie działań zespołowych- "zwężenie i skracanie" pola gry
czwartek	7 VIII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość specjalną; doskonalenie działań grupowych
piątek	8 VIII	Doskonalenie działań indywidualnych- drybling
sobota	9 VIII	Odpoczynek
niedziela	10 VIII	Mecz kontrolny
poniedziałek	11 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	12 VIII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
środa	13 VIII	Wyizolowany trening techniczny strzałów prostym podbiciem
czwartek	14 VIII	Ćwiczenia kształtujące skoczność z piłkami; doskonalenie działań zespołowych
piątek	15 VIII	Doskonalenie działań grupowych- gra na "spalony"
sobota	16 VIII	Odpoczynek
niedziela	17 VIII	Mecz kontrolny
poniedziałek	18 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	19 VIII	Doskonalenie działań indywidualnych
środa	20 VIII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań grupowych
czwartek	21 VIII	Doskonalenie podań wewnętrzną częścią stopy
piątek	22 VIII	Trening teoretyczny

Okres startowy od 24 VIII (niedziela) do 16 XI (niedziela)- 13 meczów organizowanych przez DZPN w kategorii trampkarz.

Podokres doprowadzenia do formy od 24 VIII (niedziela) do 14 IX (niedziela).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES DOPROWADZENIA DO FORMY		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
niedziela	24 VIII	Mecz mistrzowski

poniedziałek	25 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	26 VIII	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
środa	27 VIII	Doskonalenie podań zewnętrzną częścią stopy
czwartek	28 VIII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	29 VIII	Doskonalenie działań zespołowych
sobota	30 VIII	Odpoczynek
niedziela	31 VIII	Mecz mistrzowski
poniedziałek	1 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	2 IX	Doskonalenie działań zespołowych
środa	3 IX	Doskonalenie działań indywidualnych- prowadzenie piłki
czwartek	4 IX	Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z piłką; doskonalenie działań zespołowych
piątek	5 IX	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	6 IX	Odpoczynek
niedziela	7 IX	Mecz mistrzowski
poniedziałek	8 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	9 IX	Ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną z piłką; doskonalenie działań indywidualnych
środa	10 IX	Doskonalenie zwodów z piłką
czwartek	11 IX	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową z piłką; doskonalenie działań grupowych
piątek	12 IX	Trening teoretyczny
sobota	13 IX	Odpoczynek
niedziela	14 IX	Mecz mistrzowski

Podokres utrzymania formy od 15 IX (poniedziałek) do 16 XI (niedziela).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES UTRZYMANIA FORMY		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	15 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	16 IX	Doskonalenie działań indywidualnych- wślizg w obronie
środa	17 IX	Doskonalenie uderzeń sytuacyjnych
czwartek	18 IX	Ćwiczenia kształtujące siłę ogólną; doskonalenie działań grupowych
piątek	19 IX	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	20 IX	Odpoczynek
niedziela	21 IX	Mecz mistrzowski
poniedziałek	22 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	23 IX	Doskonalenie działań grupowych- przepuszczenie piłki
środa	24 IX	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	25 IX	Ćwiczenia kształtujące skoczność z piłkami; doskonalenie działań grupowych
piątek	26 IX	Trening teoretyczny
sobota	27 IX	Odpoczynek
niedziela	28 IX	Mecz mistrzowski
poniedziałek	29 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	30 IX	Doskonalenie stałych fragmentów gry
środa	1 X	Doskonalenie strzałów prostym podbiciem
czwartek	2 X	Ćwiczenia kształtujące gibkość; doskonalenie działań zespołowych
piątek	3 X	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	4 X	Odpoczynek
niedziela	5 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	6 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie

wtorek	7 X	Doskonalenie działań indywidualnych
środa	8 X	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	9 X	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	10 X	Trening teoretyczny
sobota	11 X	Odpoczynek
niedziela	12 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	13 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	14 X	Doskonalenie działań grupowych- uzyskanie swobody działania przez dwójkowe lub trójkowe współdziałanie
środa	15 X	Doskonalenie podań zewnętrzną częścią podbicia
czwartek	16 X	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
piątek	17 X	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	18 X	Odpoczynek
niedziela	19 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	20 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	21 X	Doskonalenie działań zespołowych
środa	22 X	Doskonalenie stałych fragmentów gry
czwartek	23 X	Ćwiczenia kształtujące skoczność; doskonalenie działań zespołowych
piątek	24 X	Wyizolowany trening techniczny
sobota	25 X	Odpoczynek
niedziela	26 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	27 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	28 X	Doskonalenie działań grupowych- asekuracja i przekazanie
środa	29 X	Wyizolowany trening techniczny
czwartek	30 X	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	31 X	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	1 XI	Wolne- Wszystkich Świętych
niedziela	2 XI	Mecz Mistrzowski
poniedziałek	3 XI	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	4 XI	Doskonalenie strzałów wewnętrznym podbiciem
środa	5 XI	Doskonalenie działań grupowych- aktywna strefa
czwartek	6 XI	Doskonalenie stałych fragmentów gry
piątek	7 XI	Trening teoretyczny
sobota	8 XI	Odpoczynek
niedziela	9 XI	Mecz mistrzowski
poniedziałek	10 XI	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	11 XI	Wolne
środa	12 XI	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	13 XI	Doskonalenie strzałów głową
piątek	14 XI	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	15 XI	Odpoczynek
niedziela	16 XI	Mecz mistrzowski

W ostatnich dwóch tygodniach tego podokresu prowadzona jest kontrola poczynionych postępów. Na każdym treningu prowadzone są gry 1x1. Każdy zawodnik rozgrywa 2-3 mecze podczas treningu. Dzięki tak przeprowadzonej kontroli można podzielić zawodników na grupy bardzo dobrze rozgrywających sytuację, średnio i słabo

Gra I X I — zdobycie bramki i pola gry

Cel gry: zdobycie maksymalnej liczby punktów przez umieszczenie piłki w bramce przeciwnika oraz uniemożliwienie przeciwnikowi zdobywania punktów.

Miejsce: wytyczone pole gry (12x17 m) z małymi bramkami (0,7 x 1 m).

Przybory: 4 tyczki, piłka, czasomierz.

Czas gry: 75 sekund

Przerwy wypoczynkowe: 150-300

Sposób wykonania: Zawodnicy zdobywają punkty po wygraniu bezpośredniego pojedynku 1x1, gdy uderzona piłka przejdzie przez „światło” bramki albo dotknie słupka lub poprzeczki. Każde wznowienie gry po stracie punktu ma miejsce w specjalnej strefie środkowej. W każdym innym przypadku zawodnik miał prawo walczyć o piłkę w celu jej odebrania na całym polu gry, jednak cofnąć może się tylko do strefy środkowej. Na połowę pola gry, znajdującą się bliżej własnej bramki, może tylko się przenieść walcząc o piłkę bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem. Przemieszczenie piłki poza pole gry powoduje jej stratę. W takim przypadku grę rozpoczyna przeciwnik, wprowadzając piłkę do gry nogą w miejscu, gdzie opuściła ona pole walki sportowej.

W próbie ocena całościowa obejmowała następujące wskaźniki:

- wskaźnik skuteczności gry w ataku:

$W_a = z$, gdzie z – oznaczało punkty zdobyte we wszystkich grach 1x1;

- -wskaźnik skuteczności gry w obronie:

$W_o = s$, gdzie s - suma punktów straconych we wszystkich grach 1x1.

- wskaźnik skuteczności kompleksowej:

$W_k = z - s$,

rozumiany jako różnica pomiędzy zdobytymi i straconymi punktami.

Okres przejściowy od 17 XI (poniedziałek) do 02 I (piątek).

Podokres roztrenowania od 17 XI (poniedziałek) do 05 XII (piątek).

Jednostka treningowa trwa 60 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES ROZTRENOWANIA		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	17 XI	odpoczynek
wtorek	18 XI	ćwiczenia na basenie
środa	19 XI	Doskonalenie działań indywidualnych- wybicie piłki
czwartek	20 XI	Wyizolowany trening techniczny
piątek	21 XI	Doskonalenie działań zespołowych
sobota	22 XI	odpoczynek
niedziela	23 XI	odpoczynek
poniedziałek	24 XI	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	25 XI	ćwiczenia na basenie
środa	26 XI	Doskonalenie działań indywidualnych- gra ciałem utrudniająca przyjęcie piłki
czwartek	27 XI	odpoczynek
piątek	28 XI	Doskonalenie działań zespołowych
sobota	29 XI	odpoczynek
niedziela	30 XI	odpoczynek
poniedziałek	1 XII	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	2 XII	ćwiczenia na basenie
środa	3 XII	Doskonalenie działań zespołowych

czwartek	4 XII	odpoczynek
piątek	5 XII	Wyizolowany trening techniczny

Podokres czynnego wypoczynku od 08 XII (poniedziałek) do 02 I (piątek).
Zajęcia odbywają się na sali. Jednostka treningowa trwa 60 minut.

PODOKRES CZYNNEGO WYPOCZYNKU		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	8 XII	Wyizolowany trening techniczny
wtorek	9 XII	Odpoczynek
środa	10 XII	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	11 XII	Odpoczynek
piątek	12 XII	Ćwiczenia na basenie
sobota	13 XII	Odpoczynek
niedziela	14 XII	Odpoczynek
poniedziałek	15 XII	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	16 XII	Odpoczynek
środa	17 XII	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	18 XII	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	19 XII	Odpoczynek
sobota	20 XII	WOLNE- PRZERWA ŚWIĄTECZNA
niedziela	21 XII	
poniedziałek	22 XII	
wtorek	23 XII	
środa	24 XII	
czwartek	25 XII	
piątek	26 XII	
sobota	27 XII	
niedziela	28 XII	
poniedziałek	29 XII	
wtorek	30 XII	
środa	31 XII	
czwartek	1 I	WOLNE- PRZERWA ŚWIĄTECZNA
piątek	2 I	Gry i zabawy z piłką

Okres przygotowawczy II trwa od 05 I (poniedziałek) do 06 III (piątek).

Podokres sprawności ogólnej II od 05 I (poniedziałek) do 30 I (piątek).
Zajęcia odbywają się na sali. Jednostka treningowa trwa 90 minut.

PODOKRES SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	5 I	Gry i zabawy oswajające z piłką; ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia
wtorek	6 I	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
środa	7 I	Odpoczynek
czwartek	8 I	Ćwiczenia wzmacniające i kształtujące mięśnie posturalne; doskonalenie działań grupowych

piątek	9 I	Gry i zabawy oswajające z piłką; Doskonalenie działań zespołowych
sobota	10 I	Odpoczynek
niedziela	11 I	Odpoczynek
poniedziałek	12 I	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość ogólną; doskonalenie działań grupowych
wtorek	13 I	Gry i zabawy z piłką kształtujące orientację przestrzenną; doskonalenie działań indywidualnych
środa	14 I	Odpoczynek
czwartek	15 I	Doskonalenie działań grupowych- podanie na wolne pole
piątek	16 I	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
sobota	17 I	Odpoczynek
niedziela	18 I	Odpoczynek
poniedziałek	19 I	Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg z piłkami; doskonalenie działań grupowych
wtorek	20 I	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z piłkami; doskonalenie działań zespołowych
środa	21 I	Doskonalenie działań indywidualnych- gry 1x1
czwartek	22 I	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
piątek	23 I	Wyzolowany trening techniczny
sobota	24 I	Odpoczynek
niedziela	25 I	Odpoczynek
poniedziałek	26 I	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z piłkami; doskonalenie działań grupowych
wtorek	27 I	Doskonalenie działań zespołowych
środa	28 I	Doskonalenie stałych fragmentów gry
czwartek	29 I	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową- akcentowanie startów z różnych pozycji; doskonalenie działań zespołowych
piątek	30 I	Doskonalenie działań indywidualnych

SEMESTR II

Ferie trwają od 2 lutego (poniedziałek) do 13 lutego (piątek) W tym czasie zespół wyjeżdża na obóz zimowy do Karpacza. II semestr nauki szkolnej kończy się 19 czerwca (piątek).

Podokres sprawności specjalnej II od 2 II (poniedziałek) do 6 III (piątek).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Zajęcia na obozie odbywają się na hali oprócz wtorków i piątków. Zajęcia pomiędzy 16 II – 6 III na boisku.

PODOKRES SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	2 II	Zabawy i gry oswajające z piłką
wtorek	3 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań zespołowych
środa	4 II	Doskonalenie działań grupowych- tworzenie wolnego pola
czwartek	5 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
piątek	6 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań grupowych
sobota	7 II	Doskonalenie działań zespołowych
niedziela	8 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg
poniedziałek	9 II	Doskonalenie stałych fragmentów gry
wtorek	10 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań zespołowych
środa	11 II	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	12 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań grupowych
piątek	13 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań indywidualnych
sobota	14 II	Odpoczynek
niedziela	15 II	Mecz kontrolny

poniedziałek	16 II	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	17 II	Wyzolowany trening techniczny
środa	18 II	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość specjalną; doskonalenie działań zespołowych
czwartek	19 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań grupowych
piątek	20 II	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	21 II	Odpoczynek
niedziela	22 II	Mecz kontrolny
poniedziałek	23 II	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	24 II	Doskonalenie działań indywidualnych
środa	25 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań zespołowych
czwartek	26 II	Wyzolowany trening techniczny
piątek	27 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań zespołowych
sobota	28 II	Odpoczynek
niedziela	1 III	Mecz kontrolny
poniedziałek	2 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	3 III	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie stałych fragmentów gry
środa	4 III	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	5 III	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań zespołowych
piątek	6 III	Wyzolowany trening techniczny

Okres startowy II od 08 III (niedziela) do 31 V (niedziela)- 13 meczów organizowanych przez DZPN w kategorii trampkarz.

Podokres doprowadzenia do formy II od 08 III (niedziela) do 29 III (niedziela). Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES DOPROWADZENIA DO FORMY II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
niedziela	8 III	Mecz mistrzowski
poniedziałek	9 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	10 III	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
środa	11 III	Doskonalenie podań zewnętrzną częścią stopy
czwartek	12 III	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	13 III	Doskonalenie działań zespołowych
sobota	14 III	Odpoczynek
niedziela	15 III	Mecz mistrzowski
poniedziałek	16 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	17 III	Doskonalenie działań zespołowych
środa	18 III	Doskonalenie stałych fragmentów gry
czwartek	19 III	Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z piłką; doskonalenie działań zespołowych
piątek	20 III	Doskonalenie działań grupowych- likwidowanie przewagi liczebnej przeciwnika
sobota	21 III	Odpoczynek
niedziela	22 III	Mecz mistrzowski
poniedziałek	23 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	24 III	Ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną z piłką; doskonalenie działań grupowych
środa	25 III	Doskonalenie zwodów z piłką
czwartek	26 III	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową z piłką; doskonalenie działań zespołowych
piątek	27 III	Trening teoretyczny
sobota	28 III	Odpoczynek

niedziela	29 III	Mecz mistrzowski
-----------	--------	------------------

Podokres utrzymania formy II od 30 III (poniedziałek) do 31 V (niedziela).
Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES UTRZYMANIA FORMY II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	30 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	31 III	Doskonalenie działań indywidualnych- wślizg w obronie
środa	1 IV	Doskonalenie uderzeń sytuacyjnych
czwartek	2 IV	Ćwiczenia kształtujące siłę ogólną; doskonalenie działań grupowych
piątek	3 IV	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	4 IV	Mecz mistrzowski
niedziela	5 IV	Odpoczynek
poniedziałek	6 IV	Wolne- Wielkanoc
wtorek	7 IV	Doskonalenie działań grupowych- gra w linii
środa	8 IV	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	9 IV	Ćwiczenia kształtujące skoczność z piłkami; doskonalenie działań grupowych
piątek	10 IV	Trening teoretyczny
sobota	11 IV	Odpoczynek
niedziela	12 IV	Mecz mistrzowski
poniedziałek	13 IV	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	14 IV	Doskonalenie działań indywidualnych-utrzymanie piłki
środa	15 IV	Doskonalenie strzałów prostym podbiciem
czwartek	16 IV	Ćwiczenia kształtujące gibkość; doskonalenie działań zespołowych
piątek	17 IV	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	18 IV	Odpoczynek
niedziela	19 IV	Mecz mistrzowski
poniedziałek	20 IV	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	21 IV	Doskonalenie stałych fragmentów gry
środa	22 IV	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	23 IV	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	24 IV	Trening teoretyczny
sobota	25 IV	Odpoczynek
niedziela	26 IV	Mecz mistrzowski
poniedziałek	27 IV	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	28 IV	Doskonalenie stałych fragmentów gry
środa	29 IV	Wyizolowany trening techniczny
czwartek	30 IV	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	1 V	Wolne
sobota	2 V	Mecz mistrzowski
niedziela	3 V	Odpoczynek
poniedziałek	4 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	5 V	Doskonalenie działań zespołowych
środa	6 V	Doskonalenie działań indywidualnych- gra 1x1
czwartek	7 V	Ćwiczenia kształtujące skoczność; doskonalenie działań grupowych
piątek	8 V	Trening teoretyczny
sobota	9 V	Odpoczynek
niedziela	10 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	11 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie

wtorek	12 V	Doskonalenie działań grupowych- wyjście na pozycje
środa	13 V	Wyizolowany trening techniczny
czwartek	14 V	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	15 V	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	16 V	Odpuzynek
niedziela	17 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	18 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	19 V	Doskonalenie działań zespołowych
środa	20 V	Doskonalenie działań grupowych- tworzenie wolnego pola
czwartek	21 V	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha; doskonalenie działań zespołowych
piątek	22 V	Trening teoretyczny
sobota	23 V	Odpuzynek
niedziela	24 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	25 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	26 V	Doskonalenie działań indywidualnych- wypychanie przeciwnika z połką
środa	27 V	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	28 V	Doskonalenie strzałów głową
piątek	29 V	Doskonalenie działań grupowych- aktywna strefa
sobota	30 V	Odpuzynek
niedziela	31 V	Mecz mistrzowski

W ostatnich dwóch tygodniach tego podokresu prowadzona jest kontrola poczynionych postępów. Na każdym treningu prowadzone są gry 1x1. Każdy zawodnik rozgrywa 2-3 mecze podczas treningu. Dzięki tak przeprowadzonej kontroli można podzielić zawodników na grupy bardzo dobrze rozgrywających sytuację, średnio i słabo rozgrywających.

Gra I X I — zdobycie bramki i pola gry

Cel gry: zdobycie maksymalnej liczby punktów przez umieszczenie piłki w bramce przeciwnika oraz uniemożliwienie przeciwnikowi zdobywania punktów.

Miejsce: wytyczone pole gry (12x17 m) z małymi bramkami (0,7 x 1 m).

Przybory: 4 tyczki, piłka, czasomierz.

Czas gry: 75 sekund

Przerwy wypoczynkowe: 150-300

Sposób wykonania: Zawodnicy zdobywają punkty po wygraniu bezpośredniego pojedynku 1x1, gdy uderzona piłka przejdzie przez „światło” bramki albo dotknie słupka lub poprzeczki. Każde wznowienie gry po stracie punktu ma miejsce w specjalnej strefie środkowej. W każdym innym przypadku zawodnik miał prawo walczyć o piłkę w celu jej odebrania na całym polu gry, jednak cofnąć może się tylko do strefy środkowej. Na połowę pola gry, znajdującą się bliżej własnej bramki, może tylko się przenieść walcząc o piłkę bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem. Przemieszczenie piłki poza pole gry powoduje jej stratę. W takim przypadku grę rozpoczyna przeciwnik, wprowadzając piłkę do gry nogą w miejscu, gdzie opuściła ona pole walki sportowej.

W próbie ocena całościowa obejmowała następujące wskaźniki:

- wskaźnik skuteczności gry w ataku:

$W_a = z$, gdzie z – oznaczało punkty zdobyte we wszystkich grach 1x1;

- -wskaźnik skuteczności gry w obronie:

$W_o = s$, gdzie s - suma punktów straconych we wszystkich grach 1x1.

- wskaźnik skuteczności kompleksowej:

$$W_k = z - s,$$

rozumiany jako różnica pomiędzy zdobytymi i straconymi punktów.

Okres przejściowy II od 01 VI (poniedziałek) do 26 VI (piątek).

Podokres roztrenowania II od 01 VI (poniedziałek) do 12 VI (piątek).

Jednostka treningowa trwa 60 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

W dniach 07 VI - 12 VI wyjazd na towarzyski turniej do Niemiec.

PODOKRES ROZTRENOWANIA II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	01 VI	odpoczynek
wtorek	2 VI	ćwiczenia na basenie
środa	3 VI	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	4 VI	Wyizolowany trening techniczny
piątek	5 VI	Doskonalenie działań zespołowych
sobota	6 VI	odpoczynek
niedziela	7 VI	Mecz towarzyski
poniedziałek	8 VI	odpoczynek
wtorek	9 VI	Mecz towarzyski
środa	10 VI	odpoczynek
czwartek	11 VI	Doskonalenie działań indywidualnych
piątek	12 VI	Mecz towarzyski

Podokres czynnego wypoczynku II od 15 VI (poniedziałek) do 26 VI (piątek).

Zajęcia odbywają się na boisku. Jednostka treningowa trwa 60 minut.

PODOKRES CZYNNEGO WYPOCZYNKU II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	15 VI	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	16 VI	Odpoczynek
środa	17 VI	Doskonalenie działań indywidualnych- krycie indywidualne zawodnika bez piłki
czwartek	18 VI	Odpoczynek
piątek	19 VI	Ćwiczenia na basenie
sobota	20 VI	Odpoczynek
niedziela	21 VI	Odpoczynek
poniedziałek	22 VI	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	23 VI	Odpoczynek
środa	24 VI	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	25 VI	Ćwiczenia na basenie
piątek	26 VI	Wyizolowany trening techniczny

VII KLASA SP SEMESTR I

Treningi rozpoczynają się 13 lipca (poniedziałek). I semestr nauki szkolnej kończy się 29 stycznia (piątek).

Okres przygotowawczy trwa od 13 VII (poniedziałek) do 21 VIII (piątek).

Podokres sprawności ogólnej od 13 VII (poniedziałek) do 31 VII (piątek).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	13 VII	Gry i zabawy osvajające z piłką ;ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia
wtorek	14 VII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
środa	15 VII	Odpoczynek
czwartek	16 VII	Ćwiczenia wzmacniające i kształtujące mięśnie posturalne; doskonalenie działań indywidualnych
piątek	17 VII	Gry i zabawy osvajające z piłką; Doskonalenie działań zespołowych
sobota	18 VII	Odpoczynek
niedziela	19 VII	Odpoczynek
poniedziałek	20 VII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość ogólną; doskonalenie działań grupowych
wtorek	21 VII	Gry i zabawy z piłką kształtujące orientację przestrzenną; doskonalenie działań indywidualnych
środa	22 VII	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową- akcentowanie startów z różnych pozycji; dosk. działań zespołowych
czwartek	23 VII	Doskonalenie działań grupowych- podanie na wolne pole
piątek	24 VII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
sobota	25 VII	Odpoczynek
niedziela	26 VII	Odpoczynek
poniedziałek	27 VII	Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg z piłkami; doskonalenie działań grupowych
wtorek	28 VII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
środa	29 VII	Doskonalenie działań indywidualnych- gry 1x1
czwartek	30 VII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
piątek	31 VII	Doskonalenie działań grupowych- przepuszczenie piłki

Podokres sprawności specjalnej od 2 VIII (niedziela) do 21 VIII (piątek).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
niedziela	2 VIII	Mecz kontrolny
poniedziałek	3 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	4 VIII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań grupowych
środa	5 VIII	Doskonalenie działań zespołowych- "zwężenie i skracanie" pola gry
czwartek	6 VIII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość specjalną; doskonalenie działań grupowych
piątek	7 VIII	Doskonalenie działań indywidualnych- drybling
sobota	8 VIII	Odpoczynek
niedziela	9 VIII	Mecz kontrolny
poniedziałek	10 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	11 VIII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
środa	12 VIII	Wyizolowany trening techniczny strzałów prostym podbiciem

czwartek	13 VIII	Ćwiczenia kształtujące skoczność z piłkami; doskonalenie działań zespołowych
piątek	14 VIII	Doskonalenie działań grupowych- gra na "spalony"
sobota	15 VIII	Odpoczynek
niedziela	16 VIII	Mecz kontrolny
poniedziałek	17 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	18 VIII	Doskonalenie działań indywidualnych
środa	19 VIII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań grupowych
czwartek	20 VIII	Doskonalenie podań wewnętrzną częścią stopy
piątek	21 VIII	Trening teoretyczny

Okres startowy od 23 VIII (niedziela) do 15 XI (niedziela)- 13 meczów organizowanych przez DZPN w kategorii trampkarz.

Podokres doprowadzenia do formy od 23 VIII (niedziela) do 13 IX (niedziela).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES DOPROWADZENIA DO FORMY		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
niedziela	23 VIII	Mecz mistrzowski
poniedziałek	24 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	25 VIII	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
środa	26 VIII	Doskonalenie podań zewnętrzną częścią stopy
czwartek	27 VIII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	28 VIII	Doskonalenie działań zespołowych
sobota	29 VIII	Odpoczynek
niedziela	30 VIII	Mecz mistrzowski
poniedziałek	31 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	1 IX	Doskonalenie działań zespołowych
środa	2 IX	Doskonalenie działań indywidualnych- prowadzenie piłki
czwartek	3 IX	Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z piłką; doskonalenie działań zespołowych
piątek	4 IX	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	5 IX	Odpoczynek
niedziela	6 IX	Mecz mistrzowski
poniedziałek	7 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	8 IX	Ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną z piłką; doskonalenie działań indywidualnych
środa	9 IX	Doskonalenie zwodów z piłką
czwartek	10 IX	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową z piłką; doskonalenie działań grupowych
piątek	11 IX	Trening teoretyczny
sobota	12 IX	Odpoczynek
niedziela	13 IX	Mecz mistrzowski

Podokres utrzymania formy od 14 IX (poniedziałek) do 15 XI (niedziela).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES UTRZYMANIA FORMY		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	14 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	15 IX	Doskonalenie działań indywidualnych- wślizg w obronie
środa	16 IX	Doskonalenie uderzeń sytuacyjnych
czwartek	17 IX	Ćwiczenia kształtujące siłę ogólną; doskonalenie działań grupowych

piątek	18 IX	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	19 IX	Odpoczynek
niedziela	20 IX	Mecz mistrzowski
poniedziałek	21 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	22 IX	Doskonalenie działań grupowych- asekuracja i przekazanie
środa	23 IX	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	24 IX	Ćwiczenia kształtujące skoczność z piłkami; doskonalenie działań grupowych
piątek	25 IX	Trening teoretyczny
sobota	26 IX	Odpoczynek
niedziela	27 IX	Mecz mistrzowski
poniedziałek	28 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	29 IX	Doskonalenie stałych fragmentów gry
środa	30 IX	Doskonalenie strzałów prostym podbiciem
czwartek	1 X	Ćwiczenia kształtujące gibkość; doskonalenie działań zespołowych
piątek	2 X	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	3 X	Odpoczynek
niedziela	4 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	5 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	6 X	Doskonalenie działań indywidualnych
środa	7 X	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	8 X	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	9 X	Trening teoretyczny
sobota	10 X	Odpoczynek
niedziela	11 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	12 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	13 X	Doskonalenie działań grupowych- podwajanie i potrajanie
środa	14 X	Doskonalenie podań zewnętrzną częścią podbicia
czwartek	15 X	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
piątek	16 X	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	17 X	Odpoczynek
niedziela	18 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	19 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	20 X	Doskonalenie działań zespołowych
środa	21 X	Doskonalenie stałych fragmentów gry
czwartek	22 X	Ćwiczenia kształtujące skoczność; doskonalenie działań zespołowych
piątek	23 X	Wyizolowany trening techniczny
sobota	24 X	Odpoczynek
niedziela	25 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	26 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	27 X	Doskonalenie działań grupowych- likwidowanie przewagi liczebnej przeciwnika
środa	28 X	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	29 X	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	30 X	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	31 X	Mecz mistrzowski
niedziela	1 XI	Wolne- Wszystkich Świętych
poniedziałek	2 XI	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	3 XI	Doskonalenie strzałów wewnętrznym podbiciem
środa	4 XI	Doskonalenie działań grupowych- gra w linii
czwartek	5 XI	Doskonalenie stałych fragmentów gry
piątek	6 XI	Trening teoretyczny

sobota	7 XI	Odpuzynek
niedziela	8 XI	Mecz mistrzowski
poniedzialek	9 XI	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	10 XI	Doskonalenie działań indywidualnych-drybling
środa	11 XI	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	12 XI	Doskonalenie strzałów głową
piątek	13 XI	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	14 XI	Odpuzynek
niedziela	15 XI	Mecz mistrzowski

W ostatnich dwóch tygodniach tego podokresu prowadzona jest kontrola poczynionych postępów. Na każdym treningu prowadzone są gry 1x1. Każdy zawodnik rozgrywa 2-3 mecze podczas treningu. Dzięki tak przeprowadzonej kontroli można podzielić zawodników na grupy bardzo dobrze rozgrywających sytuację, średnio i słabo

Gra I X I — zdobycie bramki i pola gry

Cel gry: zdobycie maksymalnej liczby punktów przez umieszczenie piłki w bramce przeciwnika oraz uniemożliwienie przeciwnikowi zdobywania punktów.

Miejsce: wytyczone pole gry (12x17 m) z małymi bramkami (0,7 x 1 m).

Przybory: 4 tyczki, piłka, czasomierz.

Czas gry: 75 sekund

Przerwy wypoczynkowe: 150-300

Sposób wykonania: Zawodnicy zdobywają punkty po wygraniu bezpośredniego pojedynku 1x1, gdy uderzona piłka przejdzie przez „światło” bramki albo dotknie słupka lub poprzeczki. Każde wznowienie gry po stracie punktu ma miejsce w specjalnej strefie środkowej. W każdym innym przypadku zawodnik miał prawo walczyć o piłkę w celu jej odebrania na całym polu gry, jednak cofnąć może się tylko do strefy środkowej. Na połowę pola gry, znajdującą się bliżej własnej bramki, może tylko się przenieść walcząc o piłkę bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem. Przemieszczenie piłki poza pole gry powoduje jej stratę. W takim przypadku grę rozpoczyna przeciwnik, wprowadzając piłkę do gry nogą w miejscu, gdzie opuściła ona pole walki sportowej.

W próbie ocena całościowa obejmowała następujące wskaźniki:

- wskaźnik skuteczności gry w ataku:

$W_a = z$, gdzie z – oznaczało punkty zdobyte we wszystkich grach 1x1;

- -wskaźnik skuteczności gry w obronie:

$W_o = s$, gdzie s - suma punktów straconych we wszystkich grach 1x1.

- wskaźnik skuteczności kompleksowej:

$W_k = z - s$,

rozumiany jako różnica pomiędzy zdobytymi i straconymi punktami.

Okres przejściowy od 16 XI (poniedziałek) do 01 I (piątek).

Podokres roztrenowania od 16 XI (poniedziałek) do 04 XII (piątek).

Jednostka treningowa trwa 60 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES ROZTRENOWANIA		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	16 XI	odpuzynek

wtorek	17 XI	ćwiczenia na basenie
środa	18 XI	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	19 XI	Wyzolowany trening techniczny
piątek	20 XI	Doskonalenie działań zespołowych
sobota	21 XI	odpoczynek
niedziela	22 XI	odpoczynek
poniedziałek	23 XI	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	24 XI	ćwiczenia na basenie
środa	25 XI	Doskonalenie działań indywidualnych- utrzymanie piłki
czwartek	26 XI	odpoczynek
piątek	27 XI	Doskonalenie działań zespołowych
sobota	28 XI	odpoczynek
niedziela	29 XI	odpoczynek
poniedziałek	30 XI	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	1 XII	ćwiczenia na basenie
środa	2 XII	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	3 XII	odpoczynek
piątek	4 XII	Wyzolowany trening techniczny

Podokres czynnego wypoczynku od 07 XII (poniedziałek) do 01 I (piątek).
Zajęcia odbywają się na sali. Jednostka treningowa trwa 60 minut.

PODOKRES CZYNNEGO WYPOCZYNKU		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	7 XII	Wyzolowany trening techniczny
wtorek	8 XII	Odpoczynek
środa	9 XII	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	10 XII	Odpoczynek
piątek	11 XII	Ćwiczenia na basenie
sobota	12 XII	Odpoczynek
niedziela	13 XII	Odpoczynek
poniedziałek	14 XII	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	15 XII	Odpoczynek
środa	16 XII	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	17 XII	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	18 XII	Doskonalenie działań indywidualnych
sobota	19 XII	WOLNE- PRZERWA ŚWIĄTECZNA
niedziela	20 XII	
poniedziałek	21 XII	
wtorek	22 XII	
środa	23 XII	
czwartek	24 XII	
piątek	25 XII	
sobota	26 XII	
niedziela	27 XII	
poniedziałek	28 XII	
wtorek	29 XII	
środa	30 XII	
czwartek	31 XII	

piątek	1 I	WOLNE- PRZERWA ŚWIĄTECZNA
--------	-----	---------------------------

Okres przygotowawczy II trwa od 04 I (poniedziałek) do 05 III (piątek).

Podokres sprawności ogólnej II od 04 I (poniedziałek) do 29 I (piątek).

Zajęcia odbywają się na sali. Jednostka treningowa trwa 90 minut.

PODOKRES SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	4 I	Gry i zabawy osvajające z piłką; ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia
wtorek	5 I	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
środa	6 I	Odpoczynek
czwartek	7 I	Ćwiczenia wzmacniające i kształtujące mięśnie posturalne; doskonalenie działań grupowych
piątek	8 I	Gry i zabawy osvajające z piłką; Doskonalenie działań zespołowych
sobota	9 I	Odpoczynek
niedziela	10 I	Odpoczynek
poniedziałek	11 I	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość ogólną; doskonalenie działań grupowych
wtorek	12 I	Gry i zabawy z piłką kształtujące orientację przestrzenną; doskonalenie działań indywidualnych
środa	13 I	Odpoczynek
czwartek	14 I	Doskonalenie działań grupowych- podanie na wolne pole
piątek	15 I	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
sobota	16 I	Odpoczynek
niedziela	17 I	Odpoczynek
poniedziałek	18 I	Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg z piłkami; doskonalenie działań grupowych
wtorek	19 I	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z piłkami; doskonalenie działań zespołowych
środa	20 I	Doskonalenie działań indywidualnych- gry 1x1
czwartek	21 I	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
piątek	22 I	Wyzolowany trening techniczny
sobota	23 I	Odpoczynek
niedziela	24 I	Odpoczynek
poniedziałek	25 I	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z piłkami; doskonalenie działań grupowych
wtorek	26 I	Doskonalenie działań zespołowych
środa	27 I	Doskonalenie stałych fragmentów gry
czwartek	28 I	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową- akcentowanie startów z różnych pozycji; doskonalenie działań zespołowych
piątek	29 I	Doskonalenie działań indywidualnych

SEMESTR II

Ferie trwają od 1 lutego (poniedziałek) do 12 lutego (piątek) W tym czasie zespół wyjeżdża na obóz zimowy do Karpacza. II semestr nauki szkolnej kończy się 18 czerwca (piątek).

Podokres sprawności specjalnej II od 1 II (poniedziałek) do 5 III (piątek).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Zajęcia na obozie odbywają się na hali oprócz wtorków i piątków. Zajęcia pomiędzy 15 II – 5 III na boisku.

PODOKRES SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	1 II	Zabawy i gry oswajające z piłką
wtorek	2 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań zespołowych
środa	3 II	Doskonalenie działań grupowych- zasłona
czwartek	4 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
piątek	5 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań grupowych
sobota	6 II	Doskonalenie działań zespołowych
niedziela	7 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg
poniedziałek	8 II	Doskonalenie stałych fragmentów gry
wtorek	9 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań zespołowych
środa	10 II	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	11 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań grupowych
piątek	12 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań indywidualnych
sobota	13 II	Odpoczynek
niedziela	14 II	Mecz kontrolny
poniedziałek	15 II	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	16 II	Wyzolowany trening techniczny
środa	17 II	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość specjalną; doskonalenie działań zespołowych
czwartek	18 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań grupowych
piątek	19 II	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	20 II	Odpoczynek
niedziela	21 II	Mecz kontrolny
poniedziałek	22 II	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	23 II	Doskonalenie działań indywidualnych- wślizg w ataku
środa	24 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań zespołowych
czwartek	25 II	Wyzolowany trening techniczny
piątek	26 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań zespołowych
sobota	27 II	Odpoczynek
niedziela	28 II	Mecz kontrolny
poniedziałek	1 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	2 III	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie stałych fragmentów gry
środa	3 III	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	4 III	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań zespołowych
piątek	5 III	Wyzolowany trening techniczny

Okres startowy II od 07 III (niedziela) do 30 V (niedziela)- 13 meczów organizowanych przez DZPN w kategorii junior młodszy.

Podokres doprowadzenia do formy II od 07 III (niedziela) do 28 III (niedziela). Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES DOPROWADZENIA DO FORMY II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
niedziela	7 III	Mecz mistrzowski
poniedziałek	8 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	9 III	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
środa	10 III	Doskonalenie podań zewnętrzną częścią stopy

czwartek	11 III	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	12 III	Doskonalenie działań zespołowych
sobota	13 III	Odpoczynek
niedziela	14 III	Mecz mistrzowski
poniedziałek	15 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	16 III	Doskonalenie działań zespołowych
środa	17 III	Doskonalenie stałych fragmentów gry
czwartek	18 III	Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z piłką; doskonalenie działań zespołowych
piątek	19 III	Doskonalenie działań grupowych- podwajanie i potrajanie
sobota	20 III	Odpoczynek
niedziela	21 III	Mecz mistrzowski
poniedziałek	22 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	23 III	Ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną z piłką; doskonalenie działań grupowych
środa	24 III	Doskonalenie zwodów z piłką
czwartek	25 III	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową z piłką; doskonalenie działań zespołowych
piątek	26 III	Trening teoretyczny
sobota	27 III	Odpoczynek
niedziela	28 III	Mecz mistrzowski

Podokres utrzymania formy II od 29 III (poniedziałek) do 30 V (niedziela).
Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES UTRZYMANIA FORMY II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	29 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	30 III	Doskonalenie działań indywidualnych- wślizg w obronie
środa	31 III	Doskonalenie uderzeń sytuacyjnych
czwartek	1 IV	Ćwiczenia kształtujące siłę ogólną; doskonalenie działań grupowych
piątek	2 IV	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	3 IV	Mecz mistrzowski
niedziela	4 IV	Odpoczynek
poniedziałek	5 IV	Wolne- Wielkanoc
wtorek	6 IV	Doskonalenie działań grupowych- podanie na wolne pole
środa	7 IV	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	8 IV	Ćwiczenia kształtujące skoczność z piłkami; doskonalenie działań grupowych
piątek	9 IV	Trening teoretyczny
sobota	10 IV	Odpoczynek
niedziela	11 IV	Mecz mistrzowski
poniedziałek	12 IV	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	13 IV	Doskonalenie działań indywidualnych-utrzymanie piłki
środa	14 IV	Doskonalenie strzałów prostym podbiciem
czwartek	15 IV	Ćwiczenia kształtujące gibkość; doskonalenie działań zespołowych
piątek	16 IV	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	17 IV	Odpoczynek
niedziela	18 IV	Mecz mistrzowski
poniedziałek	19 IV	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	20 IV	Doskonalenie stałych fragmentów gry
środa	21 IV	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	22 IV	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	23 IV	Trening teoretyczny

sobota	24 IV	Odpoczynek
niedziela	25 IV	Mecz mistrzowski
poniedziałek	26 IV	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	27 IV	Doskonalenie stałych fragmentów gry
środa	28 IV	Wyizolowany trening techniczny
czwartek	29 IV	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	30 IV	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	1 V	Wolne
niedziela	2 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	3 V	Wolne
wtorek	4 V	Doskonalenie działań zespołowych
środa	5 V	Doskonalenie działań indywidualnych- gra 1x1
czwartek	6 V	Ćwiczenia kształtujące skoczność; doskonalenie działań grupowych
piątek	7 V	Trening teoretyczny
sobota	8 V	Odpoczynek
niedziela	9 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	10 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	11 V	Doskonalenie działań grupowych- rozegranie piłki bez przyjęcia
środa	12 V	Wyizolowany trening techniczny
czwartek	13 V	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	14 V	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	15 V	Odpoczynek
niedziela	16 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	17 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	18 V	Doskonalenie działań zespołowych
środa	19 V	Doskonalenie działań grupowych- gra na „spalony”
czwartek	20 V	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha; doskonalenie działań zespołowych
piątek	21 V	Trening teoretyczny
sobota	22 V	Odpoczynek
niedziela	23 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	24 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	25 V	Doskonalenie działań indywidualnych
środa	26 V	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	27 V	Doskonalenie strzałów głową
piątek	28 V	Doskonalenie działań grupowych- tworzenie chwilowej przewagi liczebnej w obronie
sobota	29 V	Odpoczynek
niedziela	30 V	Mecz mistrzowski

W ostatnich dwóch tygodniach tego podokresu prowadzona jest kontrola poczynionych postępów. Na każdym treningu prowadzone są gry 1x1. Każdy zawodnik rozgrywa 2-3 mecze podczas treningu. Dzięki tak przeprowadzonej kontroli można podzielić zawodników na grupy bardzo dobrze rozgrywających sytuację, średnio i słabo rozgrywających.

Gra I X I — zdobycie bramki i pola gry

Cel gry: zdobycie maksymalnej liczby punktów przez umieszczenie piłki w bramce przeciwnika oraz uniemożliwienie przeciwnikowi zdobywania punktów.

Miejsce: wytyczone pole gry (12x17 m) z małymi bramkami (0,7 x 1 m).

Przybory: 4 tyczki, piłka, czasomierz.

Czas gry: 75 sekund

Przerwy wypoczynkowe: 180-360

Sposób wykonania: Zawodnicy zdobywają punkty po wygraniu bezpośredniego pojedynku 1x1, gdy uderzona piłka przejdzie przez „światło” bramki albo dotknie słupka lub poprzeczki. Każde wznowienie gry po stracie punktu ma miejsce w specjalnej strefie środkowej. W każdym innym przypadku zawodnik miał prawo walczyć o piłkę w celu jej odebrania na całym polu gry, jednak cofnąć może się tylko do strefy środkowej. Na połowę pola gry, znajdującą się bliżej własnej bramki, może tylko się przenieść walcząc o piłkę bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem. Przemieszczenie piłki poza pole gry powoduje jej stratę. W takim przypadku grę rozpoczyna przeciwnik, wprowadzając piłkę do gry nogą w miejscu, gdzie opuściła ona pole walki sportowej.

W próbie ocena całościowa obejmowała następujące wskaźniki:

- wskaźnik skuteczności gry w ataku:

$W_a = z$, gdzie z – oznaczało punkty zdobyte we wszystkich grach 1x1;

- -wskaźnik skuteczności gry w obronie:

$W_o = s$, gdzie s - suma punktów straconych we wszystkich grach 1x1.

- wskaźnik skuteczności kompleksowej:

$W_k = z - s$,

rozumiany jako różnica pomiędzy zdobytymi i straconymi punktami.

Okres przejściowy II od 31 V (poniedziałek) do 25 VI (piątek).

Podokres roztrenowania II od 31 V (poniedziałek) do 11 VI (piątek).

Jednostka treningowa trwa 60 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym. W dniach 06 VI - 11 VI wyjazd na towarzyski turniej do Niemiec.

PODOKRES ROZTRENOWANIA II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	31 V	odpoczynek
wtorek	1 VI	ćwiczenia na basenie
środa	2 VI	Doskonalenie działań indywidualnych- blokowanie piłki
czwartek	3 VI	Wyzolowany trening techniczny
piątek	4 VI	Doskonalenie działań zespołowych
sobota	5 VI	odpoczynek
niedziela	6 VI	Mecz towarzyski
poniedziałek	7 VI	odpoczynek
wtorek	8 VI	Mecz towarzyski
środa	9 VI	odpoczynek
czwartek	10 VI	Doskonalenie działań indywidualnych
piątek	11 VI	Mecz towarzyski

Podokres czynnego wypoczynku II od 14 VI (poniedziałek) do 25 VI (piątek).

Zajęcia odbywają się na boisku. Jednostka treningowa trwa 60 minut.

PODOKRES CZYNNEGO WYPOCZYNKU II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	14 VI	Doskonalenie działań zespołowych

wtorek	15 VI	Odpoczynek
środa	16 VI	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	17 VI	Odpoczynek
piątek	18 VI	Ćwiczenia na basenie
sobota	19 VI	Odpoczynek
niedziela	20 VI	Odpoczynek
poniedziałek	21 VI	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	22 VI	Odpoczynek
środa	23 VI	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	24 VI	Ćwiczenia na basenie
piątek	25 VI	Wyizolowany trening techniczny

VIII KLASA SP SEMESTR I

Treningi rozpoczynają się 12 lipca (poniedziałek). I semestr nauki szkolnej kończy się 28 stycznia (piątek).

Okres przygotowawczy trwa od 12 VII (poniedziałek) do 20 VIII (piątek).

Podokres sprawności ogólnej od 12 VII (poniedziałek) do 30 VII (piątek).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	12 VII	Doskonalenie działań zespołowych ;ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia
wtorek	13 VII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych- wybiecie piłki
środa	14 VII	Odpoczynek
czwartek	15 VII	Ćwiczenia wzmacniające i kształtujące mięśnie posturalne; Doskonalenie działań zespołowych
piątek	16 VII	Gry i zabawy osławające z piłką; Doskonalenie działań zespołowych
sobota	17 VII	Odpoczynek
niedziela	18 VII	Odpoczynek
poniedziałek	19 VII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość ogólną; doskonalenie działań grupowych
wtorek	20 VII	Gry i zabawy z piłką kształtujące orientację przestrzenną; doskonalenie działań indywidualnych
środa	21 VII	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową- akcentowanie startów z różnych pozycji; dosk. działań zespołowych
czwartek	22 VII	Doskonalenie działań grupowych- podanie na wolne pole
piątek	23 VII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
sobota	24 VII	Odpoczynek
niedziela	25 VII	Odpoczynek
poniedziałek	26 VII	Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg z piłkami; doskonalenie działań grupowych
wtorek	27 VII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z piłkami; Doskonalenie działań zespołowych
środa	28 VII	Doskonalenie działań indywidualnych- gry 1x1
czwartek	29 VII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
piątek	30 VII	Doskonalenie działań grupowych- asekuracja i przekazanie

Podokres sprawności specjalnej od 1 VIII (niedziela) do 20 VIII (piątek).
Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
niedziela	1 VIII	Mecz kontrolny
poniedziałek	2 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	3 VIII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań grupowych
środa	4 VIII	Doskonalenie działań zespołowych -"zwężenie i skracanie" pola gry
czwartek	5 VIII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość specjalną; doskonalenie działań grupowych
piątek	6 VIII	Doskonalenie działań indywidualnych- drybling
sobota	7 VIII	Odoczynek
niedziela	8 VIII	Mecz kontrolny
poniedziałek	9 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	10 VIII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
środa	11 VIII	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	12 VIII	Ćwiczenia kształtujące skoczność z piłkami; doskonalenie działań zespołowych
piątek	13 VIII	Doskonalenie działań grupowych- gra na "spalony"
sobota	14 VIII	Odoczynek
niedziela	15 VIII	Mecz kontrolny
poniedziałek	16 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	17 VIII	Doskonalenie działań zespołowych
środa	18 VIII	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań grupowych
czwartek	19 VIII	Doskonalenie podań wewnętrzną częścią stopy
piątek	20 VIII	Trening teoretyczny

Okres startowy od 22 VIII (niedziela) do 14 XI (niedziela)- 13 meczów organizowanych przez DZPN w kategorii trampkarz.

Podokres doprowadzenia do formy od 22 VIII (niedziela) do 12 IX (niedziela).
Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES DOPROWADZENIA DO FORMY		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
niedziela	22 VIII	Mecz mistrzowski
poniedziałek	23 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	24 VIII	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; Doskonalenie działań zespołowych
środa	25 VIII	Doskonalenie podań zewnętrzną częścią stopy
czwartek	26 VIII	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	27 VIII	Doskonalenie działań zespołowych
sobota	28 VIII	Odoczynek
niedziela	29 VIII	Mecz mistrzowski
poniedziałek	30 VIII	Ćwiczenia rozluźniające na basenie

wtorek	31 VIII	Doskonalenie działań zespołowych
środa	1 IX	Doskonalenie działań indywidualnych- prowadzenie piłki
czwartek	2 IX	Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z piłką; doskonalenie działań zespołowych
piątek	3 IX	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	4 IX	Odpuście
niedziela	5 IX	Mecz mistrzowski
poniedziałek	6 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	7 IX	Ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną z piłką; doskonalenie działań indywidualnych
środa	8 IX	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	9 IX	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową z piłką; doskonalenie działań grupowych
piątek	10 IX	Trening teoretyczny
sobota	11 IX	Odpuście
niedziela	12 IX	Mecz mistrzowski

Podokres utrzymania formy od 13 IX (poniedziałek) do 14 XI (niedziela).
Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES UTRZYMANIA FORMY		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	13 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	14 IX	Doskonalenie działań indywidualnych- wślizg w obronie
środa	15 IX	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	16 IX	Ćwiczenia kształtujące siłę ogólną; doskonalenie działań grupowych
piątek	17 IX	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	18 IX	Odpuście
niedziela	19 IX	Mecz mistrzowski
poniedziałek	20 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	21 IX	Doskonalenie działań grupowych- przemieszczanie i ustawienie się w obronie
środa	22 IX	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	23 IX	Ćwiczenia kształtujące skoczność z piłkami; doskonalenie działań grupowych
piątek	24 IX	Trening teoretyczny
sobota	25 IX	Odpuście
niedziela	26 IX	Mecz mistrzowski
poniedziałek	27 IX	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	28 IX	Doskonalenie działań indywidualnych-utrzymanie piłki
środa	29 IX	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	30 IX	Ćwiczenia kształtujące gibkość; doskonalenie działań zespołowych
piątek	1 X	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	2 X	Odpuście
niedziela	3 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	4 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	5 X	Doskonalenie działań indywidualnych- wyprzedzenie
środa	6 X	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	7 X	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	8 X	Trening teoretyczny
sobota	9 X	Odpuście
niedziela	10 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	11 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
Wtorek	12 X	Doskonalenie działań grupowych- tworzenie wolnego pola

środa	13 X	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	14 X	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; Doskonalenie działań zespołowych
piątek	15 X	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	16 X	Odpoczynek
niedziela	17 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	18 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	19 X	Doskonalenie działań zespołowych
środa	20 X	Doskonalenie działań indywidualnych- gra 1x1
czwartek	21 X	Ćwiczenia kształtujące skoczność; doskonalenie działań zespołowych
piątek	22 X	Wyizolowany trening techniczny
sobota	23 X	Odpoczynek
niedziela	24 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	25 X	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	26 X	Doskonalenie działań grupowych- zasłona
środa	27 X	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	28 X	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	29 X	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	30 X	Odpoczynek
niedziela	31 X	Mecz mistrzowski
poniedziałek	1 XI	Wolne- Wszystkich Świętych
wtorek	2 XI	Doskonalenie działań zespołowych
środa	3 XI	Doskonalenie działań grupowych- przepuszczenie piłki
czwartek	4 XI	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha; Doskonalenie działań zespołowych
piątek	5 XI	Trening teoretyczny
sobota	6 XI	Odpoczynek
niedziela	7 XI	Mecz mistrzowski
poniedziałek	8 XI	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	9 XI	Doskonalenie działań indywidualnych
środa	10 XI	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	11 XI	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	12 XI	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	13 XI	Odpoczynek
niedziela	14 XI	Mecz mistrzowski

W ostatnich dwóch tygodniach tego podokresu prowadzona jest kontrola poczynionych postępów. Na każdym treningu prowadzone są gry 1x1. Każdy zawodnik rozgrywa 2-3 mecze podczas treningu. Dzięki tak przeprowadzonej kontroli można podzielić zawodników na grupy bardzo dobrze rozgrywających sytuację, średnio i słabo

Gra I X I — zdobycie bramki i pola gry

Cel gry: zdobycie maksymalnej liczby punktów przez umieszczenie piłki w bramce przeciwnika oraz uniemożliwienie przeciwnikowi zdobywania punktów.

Miejsce: wytyczone pole gry (15x20 m) z małymi bramkami (0,7 x 1 m).

Przybory: 4 tyczki, piłka, czasomierz.

Czas gry: 90 sekund

Przerwy wypoczynkowe: 180-360

Sposób wykonania: Zawodnicy zdobywają punkty po wygraniu bezpośredniego pojedynku 1x1, gdy uderzona piłka przejdzie przez „światło” bramki albo dotknie słupka lub poprzeczki. Każde wznowienie gry po stracie punktu ma miejsce w specjalnej strefie

środkowej. W każdym innym przypadku zawodnik miał prawo walczyć o piłkę w celu jej odebrania na całym polu gry, jednak cofnąć może się tylko do strefy środkowej. Na połowę pola gry, znajdującą się bliżej własnej bramki, może tylko się przenieść walcząc o piłkę bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem. Przemieszczenie piłki poza pole gry powoduje jej stratę. W takim przypadku grę rozpoczyna przeciwnik, wprowadzając piłkę do gry nogą w miejscu, gdzie opuściła ona pole walki sportowej.

W próbie ocena całościowa obejmowała następujące wskaźniki:

- wskaźnik skuteczności gry w ataku:

$W_a = z$, gdzie z – oznaczało punkty zdobyte we wszystkich grach 1x1;

- -wskaźnik skuteczności gry w obronie:

$W_o = s$, gdzie s - suma punktów straconych we wszystkich grach 1x1.

- wskaźnik skuteczności kompleksowej:

$W_k = z - s$,

rozumiany jako różnica pomiędzy zdobytymi i straconymi punktami.

Okres przejściowy od 15 XI (poniedziałek) do 31 XII (piątek).

Podokres roztrenowania od 15 XI (poniedziałek) do 03 XII (piątek).

Jednostka treningowa trwa 60 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES ROZTRENOWANIA		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	15 XI	odpoczynek
wtorek	16 XI	ćwiczenia na basenie
środa	17 XI	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	18 XI	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	19 XI	Doskonalenie działań zespołowych
sobota	20 XI	odpoczynek
niedziela	21 XI	odpoczynek
poniedziałek	22 XI	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	23 XI	ćwiczenia na basenie
środa	24 XI	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	25 XI	odpoczynek
piątek	26 XI	Doskonalenie działań zespołowych
sobota	27 XI	odpoczynek
niedziela	28 XI	odpoczynek
poniedziałek	29 XI	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	30 XI	ćwiczenia na basenie
środa	1 XII	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	2 XII	odpoczynek
piątek	3 XII	Wyizolowany trening techniczny

Podokres czynnego wypoczynku od 06 XII (poniedziałek) do 31 XII (piątek).

Zajęcia odbywają się na sali. Jednostka treningowa trwa 60 minut.

PODOKRES CZYNNEGO WYPOCZYNKU		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	6 XII	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	7 XII	Odpoczynek
środa	8 XII	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	9 XII	Odpoczynek
piątek	10 XII	Ćwiczenia na basenie
sobota	11 XII	Odpoczynek
niedziela	12 XII	Odpoczynek
poniedziałek	13 XII	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	14 XII	Odpoczynek
środa	15 XII	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	16 XII	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	17 XII	Doskonalenie działań grupowych- gra w linii
sobota	18 XII	Odpoczynek
niedziela	19 XII	Odpoczynek
poniedziałek	20 XII	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	21 XII	WOLNE- PRZERWA ŚWIĄTECZNA
środa	22 XII	
czwartek	23 XII	
piątek	24 XII	
sobota	25 XII	
niedziela	26 XII	
poniedziałek	27 XII	
wtorek	28 XII	
środa	29 XII	
czwartek	30 XII	
piątek	31 XII	WOLNE- PRZERWA ŚWIĄTECZNA

Okres przygotowawczy II trwa od 03 I (poniedziałek) do 04 III (piątek).

Podokres sprawności ogólnej II od 03 I (poniedziałek) do 28 I (piątek).
Zajęcia odbywają się na sali. Jednostka treningowa trwa 90 minut.

PODOKRES SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	3 I	Doskonalenie działań zespołowych ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia
wtorek	4 I	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
środa	5 I	Odpoczynek
czwartek	6 I	Ćwiczenia wzmacniające i kształtujące mięśnie posturalne; doskonalenie działań grupowych
piątek	7 I	Gry i zabawy oswajające z piłką; Doskonalenie działań zespołowych
sobota	8 I	Odpoczynek
niedziela	9 I	Odpoczynek
poniedziałek	10 I	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość ogólną; doskonalenie działań grupowych
wtorek	11 I	Gry i zabawy z piłką kształtujące orientację przestrzenną; Doskonalenie działań zespołowych
środa	12 I	Odpoczynek
czwartek	13 I	Doskonalenie działań grupowych- podanie na wolne pole

piątek	14 I	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
sobota	15 I	Odpuzynek
niedziela	16 I	Odpuzynek
poniedziałek	17 I	Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg z piłkami; doskonalenie działań grupowych
wtorek	18 I	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z piłkami; doskonalenie działań zespołowych
środa	19 I	Doskonalenie działań indywidualnych- gry 1x1
czwartek	20 I	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań zespołowych
piątek	21 I	Doskonalenie działań zespołowych
sobota	22 I	Odpuzynek
niedziela	23 I	Odpuzynek
poniedziałek	24 I	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z piłkami; doskonalenie działań grupowych
wtorek	25 I	Wyizolowany trening techniczny
środa	26 I	Ćwiczenia kształtujące skoczność; Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	27 I	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową- akcentowanie startów z różnych pozycji; doskonalenie działań zespołowych
piątek	28 I	Doskonalenie działań indywidualnych- blokowanie piłki

SEMESTR II

Ferie trwają od 31 stycznia (poniedziałek) do 11 lutego (piątek) W tym czasie zespół wyjeżdża na obóz zimowy do Karpacza. II semestr nauki szkolnej kończy się 17 czerwca (piątek).

Podokres sprawności specjalnej II od 31 I (poniedziałek) do 4 III (piątek).

Jednostka treningowa trwa 90 minut. Zajęcia na obozie odbywają się na hali oprócz wtorków i piątków. Zajęcia pomiędzy 14 II – 4 III na boisku.

PODOKRES SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	31 I	Zabawy i gry oswajające z piłką
wtorek	1 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań zespołowych
środa	2 II	Doskonalenie działań grupowych- tworzenie wolnego pola
czwartek	3 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; Doskonalenie działań zespołowych
piątek	4 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań grupowych
sobota	5 II	Doskonalenie działań zespołowych
niedziela	6 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg
poniedziałek	7 II	Doskonalenie działań indywidualnych- wypychanie przeciwnika z piłką
wtorek	8 II	Zabawy biegowe w terenie; doskonalenie działań zespołowych
środa	9 II	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	10 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań grupowych
piątek	11 II	Zabawy biegowe w terenie; Doskonalenie działań zespołowych
sobota	12 II	Odpuzynek
niedziela	13 II	Mecz kontrolny
poniedziałek	14 II	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	15 II	Doskonalenie działań zespołowych

środa	16 II	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość specjalną; doskonalenie działań zespołowych
czwartek	17 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań grupowych
piątek	18 II	Doskonalenie działań indywidualnych- prowadzenie piłki
sobota	19 II	Odpuzynek
niedziela	20 II	Mecz kontrolny
poniedziałek	21 II	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	22 II	Doskonalenie działań indywidualnych- zwody z piłką
środa	23 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań zespołowych
czwartek	24 II	Wyizolowany trening techniczny
piątek	25 II	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań zespołowych
sobota	26 II	Odpuzynek
niedziela	27 II	Mecz kontrolny
poniedziałek	28 II	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	1 III	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha z piłkami; doskonalenie działań indywidualnych
środa	2 III	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	3 III	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg; doskonalenie działań zespołowych
piątek	4 III	Wyizolowany trening techniczny

Okres startowy II od 06 III (niedziela) do 29 V (niedziela)- 13 meczów organizowanych przez DZPN w kategorii trampkarz.

Podokres doprowadzenia do formy II od 06 III (niedziela) do 27 III (niedziela).
Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES DOPROWADZENIA DO FORMY II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
niedziela	6 III	Mecz mistrzowski
poniedziałek	7 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	8 III	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań indywidualnych
środa	9 III	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	10 III	Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	11 III	Doskonalenie działań zespołowych
sobota	12 III	Odpuzynek
niedziela	13 III	Mecz mistrzowski
poniedziałek	14 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	15 III	Doskonalenie działań zespołowych
środa	16 III	Doskonalenie działań indywidualnych- prowadzenie piłki
czwartek	17 III	Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z piłką; doskonalenie działań zespołowych
piątek	18 III	Doskonalenie działań grupowych- asekuracja i przekazanie
sobota	19 III	Odpuzynek
niedziela	20 III	Mecz mistrzowski
poniedziałek	21 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	22 III	Ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną z piłką; doskonalenie działań grupowych
środa	23 III	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	24 III	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową z piłką; doskonalenie działań zespołowych
piątek	25 III	Trening teoretyczny
sobota	26 III	Odpuzynek
niedziela	27 III	Mecz mistrzowski

Podokres utrzymania formy II od 28 III (poniedziałek) do 29 V (niedziela).
 Jednostka treningowa trwa 90 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

PODOKRES UTRZYMANIA FORMY II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	28 III	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	29 III	Doskonalenie działań indywidualnych- wślizg w obronie
środa	30 III	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	31 III	Ćwiczenia kształtujące siłę ogólną; doskonalenie działań grupowych
piątek	1 IV	Wolne- Wielkanoc
sobota	2 IV	Odpoczynek
niedziela	3 IV	Mecz mistrzowski
poniedziałek	4 IV	Doskonalenie stałych fragmentów gry
wtorek	5 IV	Doskonalenie działań grupowych- przemieszczanie i ustawianie się w obronie
środa	6 IV	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	7 IV	Ćwiczenia kształtujące skoczność z piłkami; doskonalenie działań grupowych
piątek	8 IV	Trening teoretyczny
sobota	9 IV	Odpoczynek
niedziela	10 IV	Mecz mistrzowski
poniedziałek	11 IV	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	12 IV	Doskonalenie działań indywidualnych-utrzymanie piłki
środa	13 IV	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	14 IV	Ćwiczenia kształtujące gibkość; doskonalenie działań zespołowych
piątek	15 IV	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	16 IV	Odpoczynek
niedziela	17 IV	Mecz mistrzowski
poniedziałek	18 IV	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	19 IV	Doskonalenie działań zespołowych
środa	20 IV	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	21 IV	Ćwiczenia kształtujące szybkość biegową; doskonalenie działań grupowych
piątek	22 IV	Trening teoretyczny
sobota	23 IV	Odpoczynek
niedziela	24 IV	Mecz mistrzowski
poniedziałek	25 IV	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	26 IV	Doskonalenie działań indywidualnych
środa	27 IV	Doskonalenie działań grupowych
czwartek	28 IV	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	29 IV	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	30 IV	Mecz mistrzowski
niedziela	1 V	Wolne
poniedziałek	2 V	Wolne
wtorek	3 V	Wolne
środa	4 V	Doskonalenie działań indywidualnych- gra 1x1
czwartek	5 V	Ćwiczenia kształtujące skoczność; doskonalenie działań grupowych
piątek	6 V	Trening teoretyczny
sobota	7 V	Odpoczynek
niedziela	8 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	9 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie

wtorek	10 V	Doskonalenie działań grupowych- aktywna strefa
środa	11 V	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	12 V	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	13 V	Doskonalenie stałych fragmentów gry
sobota	14 V	Odpuście
niedziela	15 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	16 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	17 V	Doskonalenie działań zespołowych
środa	18 V	Doskonalenie działań grupowych- zasłona
czwartek	19 V	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha; doskonalenie działań zespołowych
piątek	20 V	Trening teoretyczny
sobota	21 V	Odpuście
niedziela	22 V	Mecz mistrzowski
poniedziałek	23 V	Ćwiczenia rozluźniające na basenie
wtorek	24 V	Doskonalenie działań indywidualnych
środa	25 V	Doskonalenie działań zespołowych
czwartek	26 V	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	27 V	Doskonalenie działań grupowych- tworzenie wolnego pola
sobota	28 V	Odpuście
niedziela	29 V	Mecz mistrzowski

W ostatnich dwóch tygodniach tego podokresu prowadzona jest kontrola poczynionych postępów. Na każdym treningu prowadzone są gry 1x1. Każdy zawodnik rozgrywa 2-3 mecze podczas treningu. Dzięki tak przeprowadzonej kontroli można podzielić zawodników na grupy bardzo dobrze rozgrywających sytuację, średnio i słabo rozgrywających.

Gra I X I — zdobycie bramki i pola gry

Cel gry: zdobycie maksymalnej liczby punktów przez umieszczenie piłki w bramce przeciwnika oraz uniemożliwienie przeciwnikowi zdobywania punktów.

Miejsce: wytyczone pole gry (12x17 m) z małymi bramkami (0,7 x 1 m).

Przybory: 4 tyczki, piłka, czasomierz.

Czas gry: 75 sekund

Przerwy wypoczynkowe: 180-360

Sposób wykonania: Zawodnicy zdobywają punkty po wygraniu bezpośredniego pojedynku 1x1, gdy uderzona piłka przejdzie przez „światło” bramki albo dotknie słupka lub poprzeczki. Każde wznowienie gry po stracie punktu ma miejsce w specjalnej strefie środkowej. W każdym innym przypadku zawodnik miał prawo walczyć o piłkę w celu jej odebrania na całym polu gry, jednak cofnąć może się tylko do strefy środkowej. Na połowę pola gry, znajdującą się bliżej własnej bramki, może tylko się przenieść walcząc o piłkę bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem. Przemieszczenie piłki poza pole gry powoduje jej stratę. W takim przypadku grę rozpoczyna przeciwnik, wprowadzając piłkę do gry nogą w miejscu, gdzie opuściła ona pole walki sportowej.

W próbie ocena całościowa obejmowała następujące wskaźniki:

- wskaźnik skuteczności gry w ataku:

$W_a = z$, gdzie z – oznaczało punkty zdobyte we wszystkich grach 1x1;

- -wskaźnik skuteczności gry w obronie:

$W_o = s$, gdzie s - suma punktów straconych we wszystkich grach 1x1.

- wskaźnik skuteczności kompleksowej:

$W_k = z - s$,

rozumiany jako różnica pomiędzy zdobytymi i straconymi punktami.

Okres przejściowy II od 30 V (poniedziałek) do 24 VI (piątek).

Podokres roztrenowania II od 30 V (poniedziałek) do 10 VI (piątek).

Jednostka treningowa trwa 60 minut. Odbywa się na pełnowymiarowym boisku trawiastym.

W dniach 05 VI - 10 VI wyjazd na towarzyski turniej do Hiszpanii.

PODOKRES ROZTRENOWANIA II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	30 V	odpoczynek
wtorek	31 V	ćwiczenia na basenie
środa	1 VI	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	2 VI	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	3 VI	Doskonalenie działań zespołowych
sobota	4 VI	odpoczynek
niedziela	5 VI	Mecz towarzyski
poniedziałek	6 VI	odpoczynek
wtorek	7 VI	Mecz towarzyski
środa	8 VI	odpoczynek
czwartek	9 VI	Doskonalenie działań zespołowych
piątek	10 VI	Mecz towarzyski

Podokres czynnego wypoczynku II od 13 VI (poniedziałek) do 24 VI (piątek).

Zajęcia odbywają się na boisku. Jednostka treningowa trwa 60 minut.

PODOKRES CZYNNEGO WYPOCZYNKU II		
DZIEŃ	DATA	RODZAJ TRENINGU
poniedziałek	13 VI	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	14 VI	Odpoczynek
środa	15 VI	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	16 VI	Odpoczynek
piątek	17 VI	Ćwiczenia na basenie
sobota	18 VI	Odpoczynek
niedziela	19 VI	Odpoczynek
poniedziałek	20 VI	Doskonalenie działań zespołowych
wtorek	21 VI	Odpoczynek
środa	22 VI	Doskonalenie działań indywidualnych
czwartek	23 VI	Ćwiczenia na basenie
piątek	24 VI	Doskonalenie działań zespołowych