



OBÓZ PIŁKARSKO – SZKOLENIOWY KKS „WISŁA” SKOCZÓW

PROGRAM

Organizator:

Fundacja Login Sport ul. Jana Kurczaba 12/63 30-868 Kraków

Uczestnicy:

Zawodniczki KKS „Wisła” Skoczów sekcji piłki nożnej i sekcji futsalu w kategorii wiekowej:

- Młodziczki U13 (rocznik 2010/2011/2012/2013)
- Trampkarki U15 (rocznik 2008/2009)
- Juniorki (rocznik 2007 i starsze)

Termin:

07 – 16 lipca 2022 r.

Miejsce:

Hotel Dwór Ostoia Klimkówka ul. Zdrojowa 1,
38-480 Rymanów (woj. podkarpackie).

Transport:

Bus – Firma „ART-TOUR”

Baza:

- Zakwaterowanie – pokoje 2, 3, 4 osobowe z łazienką, TV, Wi-Fi.
- Wyżywienie – pawilon stołowy, (śniadanie, obiad, kolacja + podwieczorek)
- Obiekty sportowe:
 - pełnowymiarowe trawiaste boisko do piłki nożnej
 - boisko do siatkówki
 - basen, sauna, łaźnia parowa, sala fitness, siłownia, kręgielnia
 - 10 ha zieleni z alejkami biegowymi

Kadra szkoleniowa:

- Sławomir Daciuk – kierownik obozu
- Sonia Gustowska – trener UEFA A / wychowawca
- Klaudia Bogacka – trener UEFA C / wychowawca

Cel:

Przygotowanie techniczno-taktyczne, motoryczne, teoretyczne i mentalne zawodniczek piłki nożnej KKS „Wisła” Skoczów do sezonu rozgrywkowego 2022/23 w rozgrywkach:

- IV ligi kobiet;
- Śląskiej Lidze Trampkarek; Śląskiej Lidze Młodziczek

Cele szczegółowe szkolenia
BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC
<ul style="list-style-type: none"> • Właściwe korzystanie z pomieszczeń i urządzeń obiektu wypoczynkowo-sportowego. • Zachowanie bezpieczeństwa podczas plażowania i kąpieli w jeziorze • Zajęcia z pierwszej pomocy przedmedycznej • Zapobieganie kontuzjom podczas treningu i gry
HIGIENA OSOBISTA
<ul style="list-style-type: none"> • Przestrzeganie zasad higieny osobistej i otoczenia. • Zasady hartowania organizmu oraz sposoby zapobiegania przeziębieniom (odpowiedni ubiór do warunków atmosferycznych i charakteru zajęć). • Wpływ aktywności fizycznej na organizm (aktywny i bierny wypoczynek, odnowa biologiczna – regeneracja, superkompensacja)
AKTYWNOŚĆ RUCHOWA
<ul style="list-style-type: none"> • Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w zakresie piłki nożnej – działania indywidualne, grupowe oraz zespołowe. • Rozwijanie zdolności motorycznych poprzez różne formy zajęć: bieganie, pływanie, zajęcia specjalistyczne, trening funkcjonalny. • Stwarzanie sytuacji dających okazję do ruchowego i emocjonalnego rozwoju, dostarczających radości i satysfakcji poprzez gry i zabawy ruchowe, a także sporty uzupełniające. • Doskonalenie gry zespołu w modelu gry KKS „Wisła” Skoczów.
ŻYWNOŚĆ I ŻYWIENIE
<ul style="list-style-type: none"> • Kulturalne i racjonalne spożywanie posiłków w stołówce. • Znajomość prawidłowego odżywiania się i nawadniania organizmu sportowca. • Znaczenie suplementacji sportowca.
ZACHOWANIA SPRZYJAJĄCE I ZAGRAŻAJĄCE ZDROWIU
<ul style="list-style-type: none"> • Ochrona i samoasekuracja podczas ćwiczeń ruchowych. • Przewidywanie niebezpieczeństw wynikających z nierozważnego zachowania. • Właściwe zachowanie się w trudnych sytuacjach, gdzie istnieje zagrożenie zdrowia i życia. • Ukazywanie możliwości szukania pomocy w obliczu zagrożenia środkami uzależniającymi.
KULTURA OSOBISTA
<ul style="list-style-type: none"> • Szacunek do osób starszych i członków zespołu, wdrażanie „KODEKSU SZATNI”. • Umiejętność współżycia w zespole – integracja grupy. • Wyrabianie nawyku taktownego zachowania się wobec innych osób.
POZNANIE MIEJSCA WYPOCZYNKU
<ul style="list-style-type: none"> • Gra terenowa z elementem poznawania walorów przyrodniczo – krajoznawczych (Ziemia strzelecko-krajeńska, wysoczyzna pomorska i pradolina Noteci)
WIEDZA TEORETYCZNA
<ul style="list-style-type: none"> • Poznanie historii piłki nożnej kobiet • Elementy taktyki gry 11x11 / 9x9 • Prawidłowe odżywianie i nawadnianie organizmu • Pierwsza pomoc • Mentalność zawodniczki – stres przedmeczowy, pewność siebie, FLOW

Ramowy rozkład dnia

7:15 – pobudka

7:30 – 8:15 – toaleta poranna, rozruch

8:30 – 9:00 – śniadanie

9:20 - 13:15 – zajęcia programowe przedpołudniowe

13:30 – 14:00 – obiad

14:00 – 16:00 – czas do dyspozycji grup, wypoczynek po obiedzie, sprzątanie pokoi

16:30 – 18:00 – zajęcia programowe popołudniowe

18:30 – 19:00 – kolacja

19:15 – 21:30 – zajęcia programowe wieczorne

21:45 – toaleta wieczorna, przygotowanie do ciszy nocnej

22:00 – 7:00 – cisza nocna

HARMONOGRAM OBOZU

Dzień 1	
Godzina	07 lipca 2022 (czwartek)
10:30	Zbiórka – Skoczów, pl. Stary Targ
10:40	Sprawdzenie obecności
10:45	Załadunek bagaży
11:00	Wyjazd autokarem do Klimkówki k. Rymanowa
Ok. 15:00	Przyjazd do Hotelu Dwór Ostoia
15:30	Zakwaterowanie
16:00	OBIAD
17:30 – 19:00	Rozruch
19:30	KOLACJA
20:30	Odprawa zawodniczek
21:45	Toaleta wieczorna
22:00 – 7:00	CISZA NOCNA

Dzień 2 – 5	
Godzina	08 – 11 lipca 2022 (piątek– poniedziałek)
7:15	Pobudka
7:30	Toaleta poranna
7:45 – 8:15	Rozruch poranny
8:30	ŚNIADANIE
09:30 – 11:00	I Trening
11:30 – 13:00	Zajęcia teoretyczne
	Indywidualny trening bramkarski
13:30	OBIAD
14:00 – 16:00	Przerwa poobiednia
16:30 – 18:00	II Trening
	Trening bramkarski
18:30	KOLACJA
19:15 – 20:30	Trening funkcjonalny
21:15	Odprawa / suplementacja
21:45	Toaleta wieczorna
22:00 – 7:00	Cisza nocna

Dzień 6	
Godzina	12 lipca 2022 (wtorek)
8:00	Pobudka
8:15	Toaleta poranna
8:30	ŚNIADANIE
9:30	Gra integracyjna
14:00	OBIAD
14:30 – 16:30	Przerwa poobiednia
17:00	Mini turniej
20:00	KOLACJA - ognisko
21:45	Toaleta wieczorna
22:00 – 7:00	Cisza nocna

Dzień 7 – 9	
Godzina	13 – 15 lipca 2022 (środa – piątek)
7:15	Pobudka
7:30	Toaleta poranna
7:45 – 8:15	Rozruch poranny
8:30	ŚNIADANIE
09:30 – 11:00	I Trening
11:30 – 13:00	Zajęcia teoretyczne
	Indywidualny trening bramkarski
13:30	OBIAD
14:00 – 16:00	Przerwa poobiednia
16:30 – 18:00	II Trening
	Trening bramkarski
18:30	KOLACJA
19:15 – 20:30	Trening funkcjonalny
21:15	Odprawa / suplementacja
21:45	Toaleta wieczorna
22:00 – 7:00	Cisza nocna

Dzień 10	
Godzina	16 lipca 2022 (sobota)
7:45	Pobudka
8:00	Toaleta poranna
8:30	ŚNIADANIE
9:30	Sparing / gra wewnętrzna
12:30	Pakowanie
13:30	OBIAD
14:30	Wykwaterowanie
ok. 15:00	Wyjazd do Skoczowa
ok. 19:00	Przyjazd pl. Stary Targ, Skoczów

PROGRAM OBOZU PIŁKARSKO-SZKOLENIOWEGO

Zadania	Formy i sposoby realizacji	Termin
1. Zapoznanie z obiektem	<ul style="list-style-type: none"> • Przyjazd do ośrodka • Przydział pokoi – zapoznanie z pomieszczeniami budynku • Zapoznanie z terenem wokół ośrodka • Zapoznanie z regulaminem obozu • Wdrażanie poprzez rozmowę do przestrzegania bezpieczeństwa na terenie ośrodka i poza nim • Zapoznanie zawodniczek z harmonogramem zajęć i celami treningowymi • Wyznaczenie dyżurnych (do noszenia sprzętu sportowego, uzupełniania wody, pobudki) 	07.07.2022
2. Zapewnienie zawodniczkom możliwości pełnego rozwoju sportowego, regeneracji sił fizycznych i psychicznych	<ul style="list-style-type: none"> • Rozruch poranny z elementami działań indywidualnych z piłką oraz akcentem motorycznym • Gry i zabawy z akcentem integracji • Sporty uzupełniające • Treningi piłki nożnej – 2x dziennie • Trening funkcjonalny, bramkarski • Ognisko integracyjne • Zajęcia teoretyczne z zakresu piłki nożnej, zdrowia, profilaktyki, treningu mentalnego • Sparingi, mecze kontrolne z miejscowymi zespołami 	08 – 16.07.2022
3. Zapewnienie opieki zdrowotnej	<ul style="list-style-type: none"> • Konkurs czystości zajmowanych pomieszczeń • Troska o higienę osobistą – przegląd czystości • Troska o stan higieniczno-sanitarny obozu • Zajęcia pierwszej pomocy 	Codziennie
4. Wyrabianie aktywności społecznej zawodniczek	<ul style="list-style-type: none"> • Dbanie o czystość w pokojach • Przydział dyżurów • Pasowanie na zawodniczkę KKS-u • Kontakty z innymi uczestnikami – wizyty, rewizyty, wspólne imprezy • Raport zawodniczek z całego dnia na wieczornej odprawie 	08 – 16.07.2022
5. Organizacja działalności dydaktyczno-wychowawczej	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z regionem, w którym przebywają zawodniczki 	12.07.2022
6. Działalność rady pedagogicznej	<ul style="list-style-type: none"> • Ustalenie założeń organizacyjnych • Omówienie z trenerami metod i form pracy wychowawczej • Kontrolowanie sposobu realizacji założeń programowych • Systematyczne spotkania rady pedagogicznej • Ocenianie pracy wychowawczej, realizacji planów, i dokumentacji pedagogicznej • Przygotowanie zawodniczek do podróży 	Przed obozem / Codziennie / Ostatni dzień

ZESTAWIENIE POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ W PROGRAMIE

Nazwa zajęć	Opis	Ilość	Łącznie godzin
ROZRUCH	Pobudzenie organizmu do wysiłku fizycznego z akcentem motorycznym	8 x 30 min. 1 x 2 godz.	6
I TRENING	Doskonalenie działań indywidualnych i grupowych, umiejętności technicznych z piłką. Rozwijanie zdolności motorycznych.	7 x 1,5 godz.	10,5
II TRENING	Doskonalenie działań zespołowych, taktycznych zgodnych z modelem gry zespołu	7 x 1,5 godz.	10,5
TRENING FUNKCJONALNY	Wzmacnianie układu ruchu (kostno-stawowy, mięśniowy), rozwój zdolności motorycznych	7 x 75 min.	~ 9
TRENING BRAMKARSKI	Doskonalenie umiejętności specjalnych na pozycji bramkarki	7 x 1,5 godz. + 7 x 1 godz.	10,5 + 7
ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Zaznajomienie zawodniczek z modelem gry KKS „Wisła” Skoczów, wiadomości z zakresu prawidłowego odżywiania i nawadniania organizmu, historii piłki nożnej kobiet.	7 x 1,5 godz.	10,5
GRY I ZABAWY RUCHOWE / GRA INTEGRACYJNA	Scalenie zespołu poprzez formę zabawową i spędzanie czasu wspólnie	8 x 1 godz. 1 x 2 godz.	10
SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE	Gry zespołowe – siatkówka plażowa i piłka nożna plażowa, koszykówka. „CAMPA” – gra w kwadranta, pływanie podczas plażowania.	8 x 30 min.	4
ODPRAWA	Podsumowanie danego dnia, omówienie spraw organizacyjnych na dzień kolejny / suplementacja	9 x 20 min. 1 x 2 godz.	5
GRA KONTROLNA / TURNIEJ / GRA WEWNĘTRZNA	Dwa spotkania, mecze kontrolne z zespołem dziewcząt bądź chłopców. Turniej dla wszystkich. Gra wewnętrzna pomiędzy zawodniczkami klubu.	2 x 90 min. 1 x 3 godz. 2 x 1 godz.	8

ZAKŁADANE REZULTATY REALIZACJI SZKOLENIA

- Przygotowanie motoryczne zawodniczek do rozgrywek ligowych na sezon 2022/23
 - wzrost wytrzymałości tlenowej i beztlenowej do poziomu 85%; - wzrost wytrzymałości szybkościowej o 40%; - zwiększenie zakresu ruchów w stawach kolanowych, biodrowych i skokowym; - wzmocnienie układu mięśniowego (mięśni strategicznych dla piłkarki nożnej); - poprawa zdolności koordynacyjnych.
- Przygotowanie techniczne, umiejętności specjalne z piłką i bez w działaniach indywidualnych i grupowych - poprawa działań.
- Przygotowanie taktyczne, umiejętności rozumienia gry w działaniach zespołowych. Opanowanie modelu gry KKS „Wisła” Skoczów.
- Przygotowanie mentalne, wzmocnienie pewności siebie, radzenie sobie ze stresem startowym i presją wyniku, umiejętność osiągnięcia celu, osiągnięcie flow – radości z gry.

METODY I FORMY PRACY

Podczas realizacji programu wprowadzone będą różne formy, metody i techniki:

- Kształtowanie zdolności motorycznych prowadzone będzie w formie ścisłej, ćwiczeń specjalistycznych z akcentem danej zdolności.
- Doskonalenie umiejętności specjalnych piłki nożnej, działania indywidualne, grupowe prowadzone będą w formie ścisłej, małych gier zadaniowych, fragmentów gry z akcentem na daną fazę gry.
- Doskonalenie działań zespołowych zgodnych z modelem gry będzie prowadzone w formie stałych fragmentów gry, gier pozycyjnych i dużych gier zadaniowych z akcentem na moment gry w poszczególnych fazach.
- Zadania wychowawcze w formie wykładów, warsztatów, gier integracyjnych, zadań oraz swobodnych wypowiedzi uczestniczek.