



# OBÓZ PIŁKARSKO – SZKOLENIOWY KKS „WISŁA” SKOCZÓW

## PROGRAM

### Organizator:

Kobiący Klub Sportowy „Wisła” w Skoczowie, ul. Bielska 34, 43-430 Skoczów

### Uczestnicy:

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

- Orliczki/Młodziczki U11/U13 (rocznik 2010/2011/2012/2013/2014/2015)
- Trampkarki U15 (rocznik 2008/2009)
- Juniorki U17 (rocznik 2006/2007)

### Termin:

22 – 28 stycznia 2023 r.

### Miejsce:

Hotel PLANETA

Charsznica, ul. Żarnowiecka 45 A, 32-250 Miechów (woj. małopolskie).

### Transport:

Bus – Firma „ART-TOUR”

### Baza:

- Zakwaterowanie – pokoje 2, 3, 4, 5 osobowe z łazienką, TV, Wi-Fi.
- Wyżywienie – pawilon stołowy, (śniadanie, obiad, kolacja + podwieczorek)
- Obiekty sportowe:
  - Boisko do piłki nożnej ze sztuczną nawierzchnią pod balonem
  - Hala sportowa pełnowymiarowa.
  - Boisko typu „ORLIK”
  - basen, sauna, łaźnia parowa, jacuzzi, siłownia

### Kadra szkoleniowa:

- Andrzej Fajer – 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 rundy wiosennej sezonu rozgrywkowego 2022/23.

## **Cele szczegółowe szkolenia**

### **BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC**

- Właściwe korzystanie z pomieszczeń i urządzeń obiektu wypoczynkowo-sportowego.
- Zachowanie bezpieczeństwa podczas kąpieli na basenie
- Zapobieganie kontuzjom podczas treningu i gry

### **HIGIENA OSOBISTA**

- 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**

- 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.

### **ŻYWNOSĆ I ŻYWIENIE**

- Kulturalne i racjonalne spożywanie posiłków w stołówce.
- Znajomość prawidłowego odżywiania się i nawadniania organizmu sportowca.
- Znaczenie suplementacji sportowca.

### **ZACHOWANIA SPRZYJAJĄCE I ZAGRAŻAJĄCE ZDROWIU**

- 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**

- 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**

- Spacer po okolicy, gry i zabawy na terenie ośrodka.

### **WIEDZA TEORETYCZNA**

- 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

<b>Dzień 1</b>	
<b>Godzina</b>	<b>22 stycznia 2023 (niedziela)</b>
08:00	Zbiórka – Skoczów, pl. Stary Targ
08:10	Sprawdzenie obecności
08:15	Załadunek bagaży
08:30	Wyjazd autokarem do Charsznicy
Ok. 11:00	Przyjazd do Hotelu Planeta
11:30	Zakwaterowanie
12:00	Wspólny spacer, zapoznanie z okolicą
12:45	Odprawa zawodniczek
14:00	OBIAD
14:20 – 16:00	Przerwa poobiednia
16:15 – 17:15	Rozruch
18:00	KOLACJA
19:15 – 20:30	Gra wewnętrzna
20:45 – 21:30	Gry i zabawy integracyjne
21:30	Odprawa zawodniczek
21:45	Toaleta wieczorna
22:00 – 7:00	CISZA NOCNA

<b>Dzień 2 – 6</b>	
<b>Godzina</b>	<b>23 – 27 stycznia 2023 (poniedziałek – piątek)</b>
7:15	Pobudka
7:30	Toaleta poranna
7:45 – 8:15	Rozruch poranny
8:30	ŚNIADANIE
09:15 – 10:15	Trening motoryczny U13/U15/U17
9:15 – 10:45	I Trening U11
11:00 – 11:45	Trening bramkarski
11:00 – 11:45	Gry i zabawy
12:00 – 13:30	Zajęcia teoretyczne
14:00	OBIAD
14:20 – 16:00	Przerwa poobiednia
16:30 – 18:00	I Trening U13/U15/U17
16:30 – 17:15	II Trening U11
18:30	KOLACJA
19:15 – 20:30	II Trening U13/U15/U17
	Sporty uzupełniające U11
20:30 – 21:00	Trening bramkarski
21:15	Odprawa / suplementacja
21:45	Toaleta wieczorna
22:00 – 7:00	Cisza nocna

<b>Dzień 7</b>	
<b>Godzina</b>	<b>28 stycznia 2023 (sobota)</b>
8:00	Pobudka
8:15	Toaleta poranna
8:30	ŚNIADANIE
10:00	Gra kontrolna U11/U13/U15/U17
13:30	OBIAD
14:00	Pakowanie
14:30	Wyjazd do Skoczowa
Ok. 17:00	Przyjazd do Skoczowa, pl. Stary Targ

## PROGRAM OBOZU PIŁKARSKO-SZKOLENIOWEGO

Zadania	Formy i sposoby realizacji	Termin
<b>1. Zapoznanie z obiektem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyjazd do ośrodka</li> <li>• Przydział pokoi – zapoznanie z pomieszczeniami budynku</li> <li>• Zapoznanie z terenem wokół ośrodka</li> <li>• Zapoznanie z regulaminem obozu</li> <li>• Wdrażanie poprzez rozmowę do przestrzegania bezpieczeństwa na terenie ośrodka i poza nim</li> <li>• Zapoznanie zawodniczek z harmonogramem zajęć i celami treningowymi</li> <li>• Wyznaczenie dyżurnych (do noszenia sprzętu sportowego, uzupełniania wody, pobudki)</li> </ul>	22.01.2023
<b>2. Zapewnienie zawodniczkom możliwości pełnego rozwoju sportowego, regeneracji sił fizycznych i psychicznych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozruch poranny z elementami działań indywidualnych z piłką oraz akcentem motorycznym</li> <li>• Gry i zabawy z akcentem integracji</li> <li>• Sporty uzupełniające</li> <li>• Treningi piłki nożnej – 2x dziennie</li> <li>• Trening funkcjonalny, bramkarski</li> <li>• Zajęcia teoretyczne z zakresu piłki nożnej, zdrowia, profilaktyki, treningu mentalnego</li> <li>• Sparingi, mecze kontrolne z miejscowymi zespołami</li> </ul>	23 – 27.01.2023
<b>3. Zapewnienie opieki zdrowotnej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkurs czystości zajmowanych pomieszczeń</li> <li>• Troska o higienę osobistą – przegląd czystości</li> <li>• Troska o stan higieniczno-sanitarny obozu</li> <li>• Zapobieganie kontuzjom i urazom sportowym</li> </ul>	Codziennie
<b>4. Wyrabianie aktywności społecznej zawodniczek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dbanie o czystość w pokojach</li> <li>• Przydział dyżurów</li> <li>• Pasowanie na zawodniczkę KKS-u</li> <li>• Kontakty z innymi uczestnikami – wizyty, rewizyty, wspólne imprezy</li> <li>• Raport zawodniczek z całego dnia na wieczornej odprawie</li> </ul>	23 – 27.01.2023
<b>5. Organizacja działalności dydaktyczno-wychowawczej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznanie z regionem, w którym przebywają zawodniczki</li> </ul>	22.01.2023
<b>6. Działalność rady pedagogicznej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ustalenie założeń organizacyjnych</li> <li>• Omówienie z trenerami metod i form pracy wychowawczej</li> <li>• Kontrolowanie sposobu realizacji założeń programowych</li> <li>• Systematyczne spotkania rady pedagogicznej</li> <li>• Ocenianie pracy wychowawczej, realizacji planów, i dokumentacji pedagogicznej</li> <li>• Przygotowanie zawodniczek do podróży</li> </ul>	Przed obozem / Codziennie / Ostatni dzień

**ZESTAWIENIE POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ W PROGRAMIE**

Nazwa zajęć	Opis	Ilość	Łącznie godzin
<b>ROZRUCH</b>	Pobudzenie organizmu do wysiłku fizycznego z akcentem motorycznym	5 x 30 min. 1 x 1 godz.	3,5
<b>I TRENING</b>	Doskonalenie działań indywidualnych i grupowych, umiejętności technicznych z piłką. Rozwijanie zdolności motorycznych.	5 x 1,5 godz.	7,5
<b>II TRENING</b>	Doskonalenie działań zespołowych, taktycznych zgodnych z modelem gry zespołu	5 x 1,15 godz.	6,15
<b>TRENING FUNKCJONALNY</b>	Wzmacnianie układu ruchu (kostno-stawowy, mięśniowy), rozwój zdolności motorycznych	5 x 60 min.	5
<b>TRENING BRAMKARSKI</b>	Doskonalenie umiejętności specjalnych na pozycji bramkarki	5 x 45 min. + 5 x 30 min.	6,15
<b>ZAJĘCIA TEORETYCZNE</b>	Zaznajomienie zawodniczek z modelem gry KKS „Wisła” Skoczów, wiadomości z zakresu prawidłowego odżywiania i nawadniania organizmu, historii piłki nożnej kobiet.	5 x 1,5 godz.	7,5
<b>GRY I ZABAWY RUCHOWE / GRA INTEGRACYJNA</b>	Scalenie zespołu poprzez formę zabawową i spędzanie czasu wspólnie	6 x 45 min.	4,5
<b>SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE</b>	Gry zespołowe – siatkówka plażowa i piłka nożna plażowa, koszykówka. „CAMPA” – gra w kwadranta, pływanie podczas plażowania.	5 x 75 min.	6,15
<b>ODPRAWA</b>	Podsumowanie danego dnia, omówienie spraw organizacyjnych na dzień kolejny / suplementacja	6 x 15 min. 1 x 1 godz.	2,5
<b>GRA KONTROLNA / GRA WEWNĘTRZNA</b>	Gra wewnętrzna pomiędzy zawodniczkami klubu.	1 x 2 godz.	2

### **ZAKŁADANE REZULTATY REALIZACJI SZKOLENIA**

- Przygotowanie motoryczne zawodniczek do rozgrywek ligowych rundy wiosennej 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.