



# 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:

- Młodziczki U13 (rocznik 2011/2012/2013)
- Juniorki U16 (rocznik 2009/2010)

### Termin:

28 stycznia – 03 luty 2024 r.

### Miejsce:

Hotel PLANETA

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

### Transport:

Bus – Firma „ART-TOUR”

### Baza:

- Zakwaterowanie – pokoje 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:

- Sonia Gustowska – kierownik obozu
- Klaudia Bogacka – trener UEFA B / wychowawca

### Cel:

Przygotowanie techniczno-taktyczne, motoryczne, teoretyczne i mentalne zawodniczek piłki nożnej KKS „Wisła” Skoczów do rundy wiosennej sezonu rozgrywkowego 2023/24.

## **Cele szczegółowe szkolenia**

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

# 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

14:00 – 14:20 – obiad

14:20 – 16:00 – czas do dyspozycji grup, wypoczynek po obiedzie, sprzątanie pokoiów

16:30 – 18:30 – zajęcia programowe popołudniowe

18:30 – 19:00 – kolacja

19:15 – 21:20 – zajęcia programowe wieczorne

21:30 – toaleta wieczorna, przygotowanie do ciszy nocnej

22:00 – 7:00 – cisza nocna

## HARMONOGRAM OBOZU

<b>Dzień 1</b>	
<b>Godzina</b>	<b>28 stycznia 2024 (niedziela)</b>
09:00	Zbiórka – Skoczów, pl. Stary Targ
09:10	Sprawdzenie obecności, załadunek bagaży
09:15	Wyjazd autokarem do Charsznicy
Ok. 12:00	Przyjazd do Hotelu Planeta
12:30	Zakwaterowanie
13:00	Wspólny spacer, zapoznanie z okolicą
13:30	Odprawa zawodniczek
14:00	OBIAD
14:20 – 16:00	Przerwa poobiednia
16:15 – 17:15	Rozruch
18:00	KOLACJA
19:15 – 20:15	Gra wewnętrzna
20:30	Gry i zabawy integracyjne
21:00	Odprawa zawodniczek
21:30	Toaleta wieczorna
22:00 – 7:00	CISZA NOCNA

<b>Dzień 2 – 6</b>	
<b>Godzina</b>	<b>29 stycznia – 02 luty 2024 (poniedziałek – piątek)</b>
7:15	Pobudka
7:30	Toaleta poranna
7:45 – 8:15	Rozruch poranny
8:30	ŚNIADANIE
09:30 – 11:30	I Trening techniczno-motoryczny
12:00 – 13:30	Zajęcia teoretyczne
14:00	OBIAD
14:20 – 16:00	Przerwa poobiednia
16:30 – 18:30	II Trening techniczno-taktyczny
18:30	KOLACJA
19:15 – 20:45	Trening mentalny / gry i zabawy integracyjne
21:00	Odprawa
21:30	Toaleta wieczorna
22:00 – 7:00	Cisza nocna

<b>Dzień 7</b>	
<b>Godzina</b>	<b>03 lutego 2024 (sobota)</b>
8:00	Pobudka
8:15	Toaleta poranna
8:30	ŚNIADANIE
10:00	Gra kontrolna
12:00	Pakowanie, wykwaterowanie
12:30	Wyjazd do Skoczowa
Ok. 15:00	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>	28.01.2024
<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>	28.01 – 03.02.2024
<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>	28.01 – 03.02.2024
<b>5. Organizacja działalności dydaktyczno-wychowawczej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznanie z regionem, w którym przebywają zawodniczki</li> </ul>	28.01.2024
<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 - wzmacnianie układu ruchu (kostno-stawowy, mięśniowy).	5 x 2 godz.	10
<b>II TRENING</b>	Doskonalenie działań grupowych i zespołowych, taktycznych zgodnych z modelem gry zespołu.	5 x 2 godz.	10
<b>ZAJĘCIA TEORETYCZNE</b>	Zaznajomienie zawodniczek z modelem gry KKS „Wisła” Skoczów, wiadomości z zakresu prawidłowego odżywiania i nawadniania organizmu, treningu mentalnego.	5 x 1,5 godz.	7,5
<b>TRENING MENTALNY / GRY I ZABAWY RUCHOWE</b>	Scalenie zespołu poprzez formę zabawową i spędzanie czasu wspólnie	6 x 1,5 godz.	9
<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 2023/24  
- 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.