



# OBÓZ PIŁKARSKO – SZKOLENIOWY KKS „WISŁA” SKOCZÓW

## PROGRAM

### Organizator:

Kobiący Klub Sportowy „Wisła” w Skoczowie

### Uczestnicy:

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

- Akademia Piłkarska U10 (2015)
- Młodziczki U13 (rocznik 2012, 2013, 2014)
- Juniorki Młodsze U16 (rocznik 2011, 2010, 2009)
- Juniorki Starsze U18 (rocznik 2008 i starsze)

### Termin:

26 czerwca – 07 lipca 2024 r.

### Miejsce:

Hotel Łęczeczki S.C. – Łęczeczki 1, Chrzypsko Wielkie 64-412  
(pow. międzychodzki, woj. lubuskie).

### Transport:

Autobus – Firma Transportowa Skiba Zbigniew

### Baza:

- Zakwaterowanie – domki murowane 3/4/5 osobowe z łazienką, TV
- Wyżywienie – pawilon stołowy, (śniadanie, obiad, kolacja + podwieczorek)
- Obiekty sportowe:
  - trawiaste boisko do piłki nożnej
  - sztuczne boisko do piłki nożnej
  - boisko do siatkówki
  - basen hotelowy
  - kąpielisko nad jeziorem
  - 15 ha zieleni z alejkami biegowymi

### Kadra szkoleniowa:

- Andrzej Fajer – kierownik obozu
- Sonia Gustowska – trener UEFA A / wychowawca
- Klaudia Bogacka – trener UEFA B
- Karolina Stanna - wychowawca

### Cel:

Przygotowanie techniczno-taktyczne, motoryczne, teoretyczne i mentalne zawodniczek piłki nożnej KKS „Wisła” Skoczów do sezonu rozgrywkowego 2024/2025 w rozgrywkach:

- Śląskiej Lidze Juniorek Młodszych U16; Śląskiej Lidze Młodziczek U13; Liga Żaczków U10

## **Cele szczegółowe szkolenia**

### **BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC**

- 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**

- 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, ćwiczenia funkcjonalne.
- Stwarzanie sytuacji dających okazję do ruchowego i emocjonalnego rozwoju, dostarczających radości i satysfakcji poprzez gry i zabawy ruchowe, a także sporty uzupełniające.
- Rozwijanie zdolności mentalnych poprzez gry i zabawy z piłką.
- Doskonalenie gry zespołu w modelu gry KKS „Wisła” Skoczów.

### **ŻYWNOŚĆ 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 współpracy w zespole – integracja grupy.
- Wyrabianie nawyku taktownego zachowania się wobec innych osób.

### **POZNANIE MIEJSCA WYPOCZYNKU**

- Gra terenowa z elementem poznawania walorów przyrodniczo – krajoznawczych

### **WIEDZA TEORETYCZNA**

- Poznanie historii piłki nożnej kobiet, przepisy gry w piłkę nożną
- Elementy taktyki gry 11x11 / 9x9
- Prawidłowe odżywianie i nawadnianie organizmu, odnowa biologiczna
- Pierwsza pomoc – prewencja urazów w piłce nożnej
- Mentalność zawodniczki – stres przedmeczowy, pewność siebie, FLOW, panowanie nad emocjami

# Ramowy rozkład dnia

7:00 – pobudka

7:15 – 7:45 – toaleta poranna, rozruch

8:00 – 8:30 – śniadanie

9:00 – 13:00 – zajęcia programowe przedpołudniowe

13:30 – 14:00 – obiad

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

16:15 – 18:15 – 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>26 czerwca 2024 (środa)</b>
05:00	Zbiórka – Skoczów, pl. Stary Targ
05:05	Sprawdzenie obecności
05:10	Załadunek bagaży
05:20	Wyjazd autokarem do Łęczeczek
Ok. 12:30	Przyjazd do Ośrodka
13:00	Zakwaterowanie
13:30	<b>OBIAD</b>
14:30	Odprawa zawodniczek
17:15 – 18:15	Rozruch – przygotowanie do wzmożonego wysiłku fizycznego
18:30	<b>KOLACJA</b>
19:30 – 20:30	Gra wewnętrzna
21:00	Odprawa
21:45	Toaleta wieczorna
22:00 – 7:00	<b>CISZA NOCNA</b>

<b>Dzień 2 – 5</b>	
<b>Godzina</b>	<b>27 – 30 czerwca 2024 (czwartek – niedziela)</b>
7:00	Pobudka
7:15	Toaleta poranna
7:30 – 8:00	Rozruch poranny
8:15	ŚNIADANIE
9:00	Odprawa
09:30 – 11:30	I Trening (motoryka + działania indywidualne i grupowe) Młodziczki U13 i Akademia Piłkarska U10: trener Sonia
	I Trening (motoryka + działania indywidualne i grupowe) Juniorki Młodsze U16: trener Klaudia
11:45 – 13:15	Zajęcia teoretyczne (9x9) Młodziczki U13 i Akademia Piłkarska U10: trener Sonia
	Zajęcia teoretyczne (11x11) Juniorki Młodsze U16: trener Klaudia
13:30	OBIAD
14:00 – 16:00	Przerwa poobiednia/plażowanie
16:15 – 18:15	II Trening (działania grupowe/zespołowe) Młodziczki U13 i Akademia Piłkarska U10: trener Sonia
	II Trening (działania grupowe/zespołowe) Juniorki Młodsze U16: trener Klaudia
18:30	KOLACJA
19:15 – 20:45	Sporty uzupełniające/ trening mentalny / integracja
21:00	Odprawa
21:45	Toaleta wieczorna
22:00 – 7:00	Cisza nocna

<b>Dzień 6</b>	
<b>Godzina</b>	<b>01 lipca 2024 (poniedziałek)</b>
7:00	Pobudka
7:15	Toaleta poranna
7:30	Rozruch
8:00	ŚNIADANIE
9:00 – 11:00	Gra terenowa
11:30 – 13:00	Zajęcia teoretyczne (9x9) Młodziczki U13 i Akademia Piłkarska U10: trener Sonia
	Zajęcia teoretyczne (11x11) Juniorki Młodsze U16: trener Klaudia
13:30	OBIAD
14:00 – 16:00	Przerwa poobiednia/plażowanie
18:30	KOLACJA – ognisko integracyjne – PASOWANIE NA ZAWODNICZKĘ KKS-u
21:45	Toaleta wieczorna
22:00 – 7:00	Cisza nocna

<b>Dzień 7 – 11</b>	
<b>Godzina</b>	<b>02 – 06 lipca 2024 (wtorek – sobota)</b>
7:00	Pobudka
7:15	Toaleta poranna
7:30 – 8:00	Rozruch poranny
8:15	<b>ŚNIADANIE</b>
9:00	Odprawa
09:30 – 11:30	I Trening (motoryka + działania indywidualne i grupowe) Młodziczki U13 i Akademia Piłkarska U10: trener Sonia
	I Trening (motoryka + działania indywidualne i grupowe) Juniorki Młodsze U16: trener Klaudia
11:45 – 13:15	Zajęcia teoretyczne (9x9) Młodziczki U13 i Akademia Piłkarska U10: trener Sonia
	Zajęcia teoretyczne (11x11) Juniorki Młodsze U16: trener Klaudia
13:30	<b>OBIAD</b>
14:00 – 16:00	Przerwa poobiednia/plażowanie
16:15 – 18:15	II Trening (działania grupowe/zespołowe) Młodziczki U13 i Akademia Piłkarska U10: trener Sonia
	II Trening (działania grupowe/zespołowe) Juniorki Młodsze U16: trener Klaudia
18:30	<b>KOLACJA</b>
19:15 – 20:45	Sporty uzupełniające/ trening mentalny / integracja
21:00	Odprawa
21:45	Toaleta wieczorna
22:00 – 7:00	Cisza nocna

<b>Dzień 12</b>	
<b>Godzina</b>	<b>07 lipca 2024 (niedziela)</b>
7:30	Pobudka
7:45	Toaleta poranna
8:15	ŚNIADANIE
09:00	Pakowanie, wykwaterowanie
ok. 11:00	Wyjazd do Skoczowa
ok. 18:00	Przyjazd do Skoczowa, pl. Stary Targ – odbiór zawodniczek przez rodziców

## 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>	26.06.2024
<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 mentalny, bramkarski</li> <li>• Ognisko integracyjne</li> <li>• Zajęcia teoretyczne z zakresu piłki nożnej, zdrowia, profilaktyki, treningu mentalnego</li> <li>• Sparingi, mecze kontrolne z miejscowymi zespołami</li> </ul>	27.06 – 06.07.2024
<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>• Zajęcia pierwszej pomocy</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>	26.06 – 06.07.2024
<b>5. Organizacja działalności dydaktyczno-wychowawczej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznanie z regionem, w którym przebywają zawodniczki – Sierakowski Park Krajobrazowy</li> </ul>	02.07.2024
<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 07.07.2024



**ZESTAWIENIE POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ W PROGRAMIE**

Nazwa zajęć	Opis	Ilość	Łącznie godzin
<b>ROZRUCH</b>	Pobudzenie organizmu do wysiłku fizycznego z akcentem motorycznym.	10 x 30 min. 1 x 1 godz.	6
<b>I TRENING</b>	Doskonalenie działań indywidualnych, umiejętności technicznych z piłką. Rozwijanie zdolności motorycznych.	9 x 2 godz.	18
<b>II TRENING</b>	Doskonalenie działań grupowych i zespołowych, taktycznych zgodnych z modelem gry zespołu.	9 x 2 godz.	18
<b>TRENING BRAMKARSKI</b>	Doskonalenie umiejętności specjalnych na pozycji bramkarki.	5 x 1 godz.	5
<b>ZAJĘCIA TEORETYCZNE</b>	Zaznajomienie zawodniczek z modelem gry KKS „Wisła” Skoczów, wiadomości z zakresu prawidłowego odżywiania i nawadniania organizmu, odnowy biologicznej, taktyki gry i przepisów.	10 x 1,5 godz.	15
<b>GRY I ZABAWY RUCHOWE / GRA INTEGRACYJNA/ TRENING MENTALNY</b>	Scalenie zespołu poprzez formę zabawową i spędzanie czasu wspólnie. Rozwój zdolności mentalnych zawodniczek.	10 x 1,5 godz.	15
<b>SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE</b>	Gry zespołowe, „CAMPA” – gra w kwadranta, pływanie podczas plażowania.	8 x 1 godz.	8
<b>ODPRAWA</b>	Podsumowanie danego dnia, omówienie spraw organizacyjnych na dzień kolejny / suplementacja.	10 x 20 min. 1 x 2 godz.	5,5
<b>GRA KONTROLNA / TURNIEJ / GRA WEWNĘTRZNA</b>	Dwa spotkania, mecze kontrolne z zespołem dziewcząt bądź chłopców. Gra wewnętrzna pomiędzy zawodniczkami klubu.	2 x 90 min. 2 x 1 godz.	5

### **ZAKŁADANE REZULTATY REALIZACJI SZKOLENIA**

- Przygotowanie motoryczne zawodniczek do rozgrywek ligowych na sezon 2024/2025
  - 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 osiągania celu, osiągnięcie flow – radości z gry, umiejętność radzenia sobie z emocjami.

### **METODY I FORMY PRACY**

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

- Kształtowanie zdolności motorycznych prowadzone będzie w formie ścisłej i zabawowej, 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 małych 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.