

BAJKOWA PIŁKA NOŻNA

15 konspektów
treningowych dla
najmłodszych (U4-U8)



2.0.

Trening
Dzieci

Przedmowa

autora

Drogi Czytelniku,

witaj w świecie, w którym piłka nożna spotyka się z magią bajek. Świecie, który uwielbiają wszystkie dzieci, a za chwilę (taką mamy nadzieję) polubisz i Ty.

"Bajkowa Piłka Nożna" to nie tylko książka – to brama do świata, w którym wyobraźnia i sport splatają się w niezwykły sposób, tworząc fascynujące doświadczenia dla najmłodszych sportowców. Jako autor tej książki, cieszę się, że mogę podzielić się z Tobą tym unikatowym przewodnikiem.

Każdy na co dzień pracujący z najmłodszymi dziećmi zdaje sobie sprawę, jak ważne jest łączenie nauki i zabawy. **To wręcz gotowa receptura na złapanie ich uwagi, zaangażowanie**, a co najważniejsze – sprawdzony przepis na szeroki uśmiech na ich twarzach. Dzieci naturalnie uwielbiają opowieści, a bajki oferują bogatą paletę znanych im postaci i scenariuszy, które mogą inspirować oraz motywować do działania. Wykorzystując ich elementy w zajęciach, rozwinięsz nie tylko umiejętności sportowe, ale także pobudzisz wyobraźnię oraz kreatywność najmłodszych.

Ta książka to przewodnik dla trenerów, rodziców i nauczycieli. Dostarcza praktycznych wskazówek, **jak tworzyć angażujące i edukacyjne zajęcia sportowe**, które są dostosowane do indywidualnych potrzeb oraz zainteresowań dzieci. Możesz dostosować trudność i styl ćwiczeń, aby pasowały do prowadzonej przez Ciebie grupy, zachowując przy tym elementy zabawy.

Zapraszam Cię więc do świata "Bajkowej Piłki Nożnej", gdzie każdy trening staje się niezapomnianą przygodą. Niech ta książka będzie dla Ciebie inspiracją do tworzenia wyjątkowych doświadczeń dla młodych sportowców, a bajki niech staną się mostem łączącym radość ruchu z magicznym światem wyobraźni.

[Kup książkę](#)

Wspieranie kreatywności i wyobraźni dzieci

Wspieranie kreatywności i wyobraźni w "Bajkowej Piłce Nożnej" jest zasadnicze dla rozwoju dzieci, zarówno na poziomie fizycznym, jak i psychicznym. Albert Einstein kiedyś powiedział, że **"wyobraźnia jest ważniejsza niż wiedza"**, ponieważ to właśnie wyobraźnia otwiera drzwi do możliwości. Jest to miejsce, gdzie zaczyna się kreatywność, pomysłowość i myślenie nieszablonowe, które są kluczowe w rozwoju dziecka.

Rozwój kreatywności w dzieciństwie ma kluczowe znaczenie, gdyż otwiera nieograniczone możliwości wyobraźni dziecka. Strategie rozwijające kreatywność pomagają dzieciom poznawać świat poprzez zabawę i eksperymentowanie, co jest istotne dla ich ogólnego rozwoju. W "Bajkowej Piłce Nożnej" wykorzystujemy opowieści i aktywności bazujące na bajkach, aby stworzyć bogate środowisko, w którym dzieci mogą eksplorować, wyrażać siebie oraz rozwijać swoje umiejętności samodzielnego myślenia.

Kreatywność wspiera rozwój wielu kluczowych umiejętności, takich jak percepcja sensoryczna, umiejętności werbalne i koordynacja oko-ręka. Ponadto, poprzez aktywności wymagające refleksji, zachwytu i ciekawości, dzieci rozwijają umiejętność myślenia dywergencyjnego, co pozwala im eksperymentować, wyobrażać sobie i wyrażać swoje pomysły.

W kontekście "Bajkowej Piłki Nożnej", te koncepcje są wprowadzane poprzez treningi, które łączą fizyczną aktywność piłkarską z elementami bajkowymi, zachęcając dzieci do tworzenia własnych historii i rozwiązywania problemów w kreatywny sposób. **Zajęcia są zaprojektowane tak, aby inspirować dzieci do myślenia kreatywnego i innowacyjnego, jednocześnie ucząc ich podstaw piłki nożnej.** W ten sposób, "Bajkowa Piłka Nożna" staje się nie tylko formą aktywności fizycznej, ale także platformą do rozwijania umiejętności kreatywnego myślenia i wyrażania siebie.

KONSPEKT NUMER 1: **PSI PATROL**

Czas na przenosimy się do świata, gdzie każdy problem staje się przygodą, a **każda przygoda wymaga drużyny**. Wybieramy się do przyjaznego miasta Adventure Bay, domu naszych ulubionych bohaterów – bohaterów Psiego Patrolu. To niezwykle szczeniaki, każde z nich ma niezwykły talent i wielkie serce do pomagania innym.

Chase, Marshall, Rubble, Skye, Zuma i Rocky – może już znacie te imiona. Każdy z nich ma swoją specjalność: od gaszenia pożarów, przez pilnowanie porządku, aż po loty ratunkowe. Ale co najważniejsze, wiedzą, że najlepiej pracuje się razem, jako drużyna.

Dzisiaj, podczas naszego treningu, wyobraźmy sobie, że każde z nas jest częścią tego wspaniałego zespołu. Czy jesteście gotowi nauczyć się, jak grać razem, pomagać sobie nawzajem i przeżyć niesamowitą przygodę? Wcielmy się w role naszych ulubionych bohaterów i pokażmy, że razem możemy więcej. Czas na Psi Patrolowy trening – gotowi do akcji, szczeniaki!

Psia zabawa

Zaczynamy od tego, co nasze pieski lubią najbardziej, czyli swobodnej zabawy w berka. Ten, co jakiś czas przerywany jest przez sygnał trenera (Rydera), który rozpoczyna rozgrzewkę. Polega ona na naśladowaniu ruchów psi-patrolowych bohaterów:

- ➞ Skye jest pilotem i lata helikopterem, dlatego jeśli trener wymówi jej imię dzieci wykonują skoki nad ustawionymi poza placem zabawy przeszkodami.
- ➞ Chase jest szybki i zwinny, co przydaje się w pościgach i misjach ratunkowych. Gdy dzieci usłyszą jego imię, muszą pokazać trenerowi, jak szybko potrafią biegać.
- ➞ Zuma to prawdziwa specjalistka od akcji wodnych. Potrafi doskonale pływać i nurkować. Naśladujące ją dzieci kładą się na brzuchu i udają pływającego pieska, powoli przesuując się do przodu.

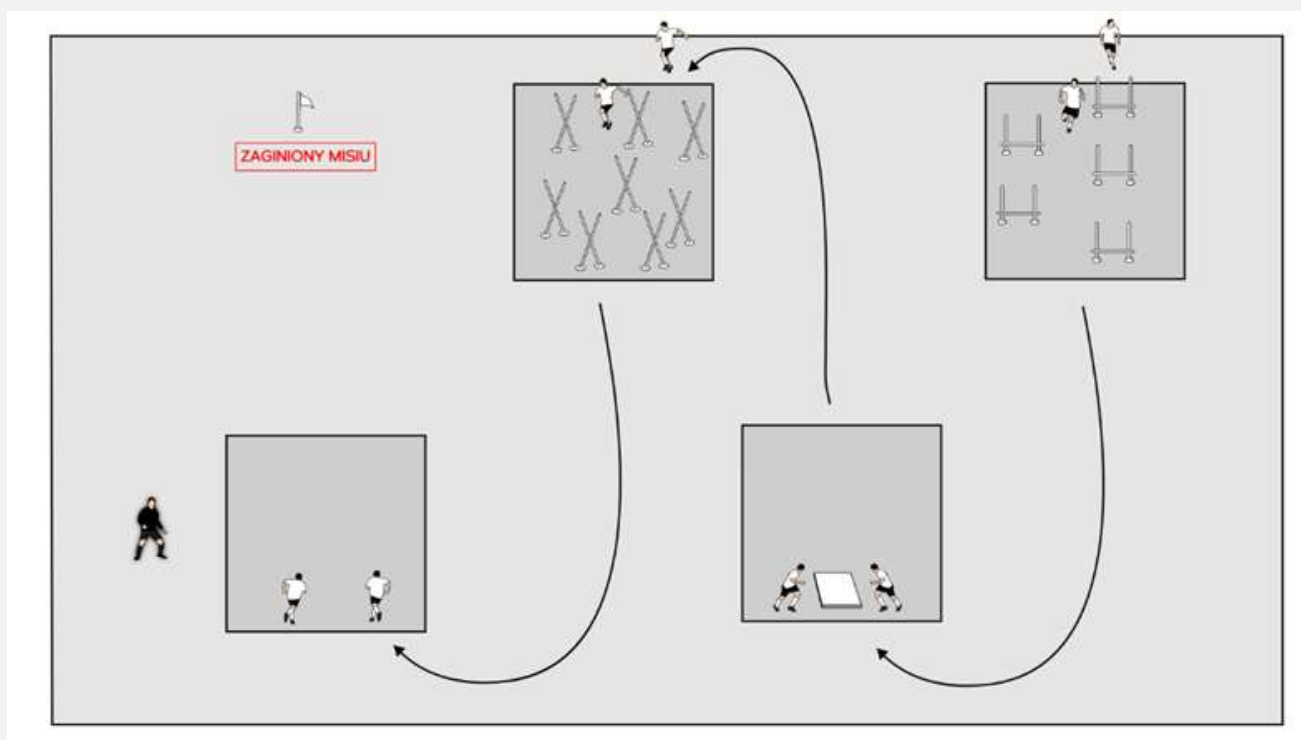
Wskazówka:

- ➞ Poproś dzieci, aby same wymyśliły ruchu dla kolejnych bohaterów.

Misja ratunkowa

O nie! Psi patrol został wezwany na akcję ratunkową! Zadaniem naszej psiej drużyny jest pokonanie toru przeszkód i uratowanie misia, który zgubił się podczas rodzinnej wycieczki!

W tym celu utwórz kilka "ratunkowych stacji" na boisku, każda z innym zadaniem. Dzieci, podzielone na zespoły, muszą wykonać określone zadania na każdej stacji, naśladując umiejętności poszczególnych bohaterów. Na jednej stacji dzieci muszą wykazać się zręcznością (Chase) pokonując specjalne przeszkody. Na innej siłą (Rubble) wspólnie przenosząc ciężką rzecz. Kolejna stacja to dżungla (Tracker), gdzie dzieci pokonują gęsty las. Na końcu czotgają się (Marshall), aby nie zostać zauważonym przez niedźwiedzia!



Wskazówka:

- ➡ Trener jako Ryder aktywnie pomaga psiakom wykonać misję ratunkową. Przy pierwszym pokonywaniu toru, ćwiczenia wykonuje z dziećmi. Przy kolejnym służy tylko podpowiedzią.

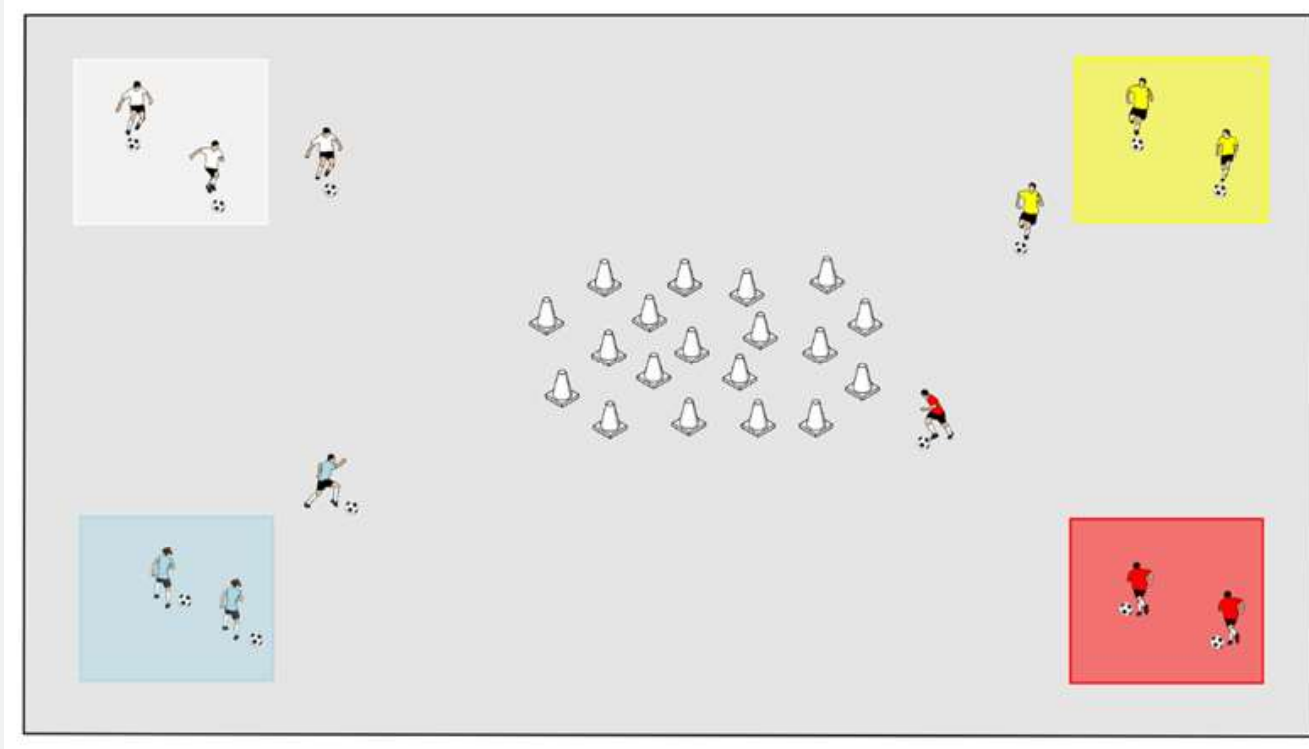
Progresja:

- ➡ Każde dziecko ma piłkę, którą prowadzi lub kołuje przemieszczając się pomiędzy stacjami.

Poszukiwanie zaginionych skarbów

Czas na kolejną misję! Zadaniem psiej ekipy jest znalezienie ukrytych skarbów. Jest tylko jeden problem – nikt nie wie, gdzie są one ukryte...

Dzieci ponownie podzielone są na 3-4 ekipy poszukiwawcze. Każde z nich posiada piłkę. Na placu zabawy rozstawione są pachotki, pod którymi ukryte jest kilka piłeczek tenisowych. Zadaniem każdego członka psiej drużyny prowadzenie piłki do wyznaczonego placu z pachotkami, a następnie podniesienie, jednego wybranego przez siebie pachotka. Jeśli znajduje się pod nim skarb (piłeczka tenisowa) to dziecko zabiera je do swojej drużyny. Jeśli nie ma nic, wraca jak najszybciej do pozostałych, a na misję poszukiwawczą rusza kolejny psi bohater.



Wskazówka:

- ➞ Na początku warto rozmieścić piłeczki (skarby) pod większością pachotków, aby dzieci mogły je z łatwością znaleźć. Z czasem liczba skarbów może się zmniejszać, a liczba pachotków rosnąć, aby utrudniać dzieciom poszukiwania.

Progresje:

- ➞ Zmniejszanie liczby skarbów umieszczonych pod pachotkami.
- ➞ Zwiększanie liczby pachotków.
- ➞ Dodatkowe przeszkody na trasie, których pokonywanie wymaga specjalnych umiejętności (skok przez płotek, pętlanie, ślizg na materacu).

Psia rozgrywka

Po wyczerpującym dniu pełnym przygód, czas na zabawę! A co najbardziej lubią nasze szczeniaczki? Oczywiście grać w piłkę!

Dzieci są losowo przydzielane do drużyn, z których każda reprezentuje innego bohatera z Psiego Patrolu (np. Drużyna Chase'a, Drużyna Skye itd.). Każda drużyna otrzymuje od Rydera (trenera) specjalne umiejętności związane z ich bohaterem. Na przykład, drużyna Rubble'a może mieć wyjątkową siłę do wykonywania mocniejszych strzałów, a drużyna Chase'a biega wyjątkowo szybko.

Na koniec psi agenci opowiadają o tym, co najbardziej spodobało się im na dzisiejszym treningu. Trener podkreśla, że świetnie poradzili sobie z wykonywaniem wszystkim misji. Duża w tym zasługa tego, że współpracowali ze sobą – a jak wiadomo, zgranej drużynie łatwiej jest pokonać wszystkie trudności.