



Zimowe przygotowanie futsalowe – plan 6 tygodni

Dwa treningi w tygodniu, od U12 do U15

Ten dokument został udostępniony przez areacopa.com.

DRUŻYNA

KATEGORIA WIEKOWA

TRENER

Sprzęt i hala

Czego potrzebujesz, zanim ruszy tydzień 1.

- Hala zarezerwowana co najmniej 6 tygodni wcześniej (12 terminów)
- Co najmniej cztery piłki do futsalu rozmiar 4 o obniżonym odbiciu
- Dwie bramki 3 × 2 m lub bramki do piłki ręcznej z oznaczeniem 3 m
- Taśma klejąca lub kreda do oznaczenia linii bocznej, jeśli hala nie ma linii futsalowych
- Obuwie halowe bez ciemnej podeszwy zakomunikowane wszystkim zawodnikom
- Pachołki, znaczniki i stoper pod ręką
- Bidony przy linii boiska

Przeгляд faz

Trzy fazy w ciągu sześciu tygodni — rozgrzewka, pogłębianie, rywalizacja.

- Faza 1 (tygodnie 1 i 2): oswajanie — piłka, zasada 4 sekund, podstawa gry pivota
- Faza 2 (tygodnie 3 i 4): pogłębianie — 1 na 1, wyzwalacze pressingu, stałe fragmenty gry
- Faza 3 (tygodnie 5 i 6): rywalizacja — formy gry od 3v3 do 5v5, symulacja mini-turnieju
- Na trening: 20 min rozgrzewki FIFA 11+, 30 min części głównej, 10 min formy gry

Tydzień 1: oswajanie z piłką i zasada 4 sekund

Pierwszy blok w hali — wszystko jest nowe, dużo powtórzeń.

- Trening A: 5 min swobodnego prowadzenia piłki podeszwą, 10 min gier podaniowych wewnętrzną częścią i podeszwą, 15 min podaj i biegnij bez presji, 10 min wykończenia z miejsca, 15 min formy gry 4v4 z trenerem jako sędzią
- Trening B: 10 min rozgrzewki z ćwiczeniami z piłką, 15 min ćwiczeń wprowadzenia piłki z autu z odliczaniem trenera do 4 sekund, 15 min 3v3 z wznowieniem do 4 sekund, 15 min swobodnej formy gry ze wszystkimi czterema zmianami zasad
- Wskazówka dla trenera: zawodnicy nie mogą jeszcze grać piłki piętą — w pierwszym tygodniu króluje podeszwa

Tydzień 2: gra pivota i stacje podań

Centralna stacja podania tyłem do bramki.

- Trening A: 15 min podstawy gry pivota (podanie w nogi, podeszwa, odłożenie), 15 min pivota z półbiernym obrońcą, 15 min przewagi 3 na 2 ze stałą rolą pivota, 15 min gry 4v4 z określonym pivotem
- Trening B: 10 min dziadka 4v2 (pivot w środku), 20 min sekwencji pivot-odłożenie-podwójne podanie, 20 min 4v4 z trzema dozwolonymi podaniami do pivota na akcję
- Wskazówka dla trenera: pivot nigdy nie obraca się z piłką. Pierwszy kontakt podeszwą, drugi odłożenie. Kto się obróci, traci piłkę

Tydzień 3: 1 na 1 i wyzwalacze pressingu

Na ciasnej przestrzeni decyduje akcja indywidualna i wyzwalacz.

- Trening A: 10 min gier 1v1 ze zwrotem i bramką po obu stronach, 15 min 2v1 z pivotem, 15 min ćwiczenia wyzwalacza pressingu (wyzwalacz: podanie na skrzydło), 15 min formy gry 4v4 z obowiązkowym wyzwalaczem pressingu
- Trening B: 10 min sprintów reakcji, 20 min ćwiczeń pressingu z obroną blokiem w czwórce, 20 min gry z dwoma wyzwalaczami (podanie wsteczne do bramkarza jako drugi wyzwalacz)
- Wskazówka dla trenera: pierwszy zawodnik atakuje piłkarza z piłką, pozostała trójka zamyka opcje podania. Kto prześpi wyzwalacz, biegnie rundę karną

Tydzień 4: stałe fragmenty gry i akcje pod bramką

Wyćwiczyć rzut różny, rzut wolny i wprowadzenie z autu.

- Trening A: 15 min strzału na bramkę z trzech kątów na stacjach (zobacz ćwiczenie 3 w artykule), 15 min schematu rzutu różnego z podaniem do pivota, 15 min schematu rzutu wolnego z punktu 10 m, 15 min formy gry z naciskiem na stałe fragmenty
- Trening B: 10 min rozgrzewki strzeleckiej, 20 min schematów wprowadzenia z autu z wieloma opcjami, 10 min wykończenia przez zawodnika-ściankę (ćwiczenie 5), 20 min 4v4 z liczeniem stałych fragmentów (każdy rzut różny daje dodatkowe punkty)
- Wskazówka dla trenera: przy jednym treningu w tygodniu wystarczy jeden schemat stałego fragmentu na trening. Kto ćwiczy trzy, nie zapamięta żadnego

Tydzień 5: formy gry 3v3 i 4v4

Skupiona gra, dużo kontaktów, częste zmiany.

- Trening A: 10 min rozgrzewki, 20 min 3v3 na 20 × 15 m z zasadą gry na cel, 15 min 4v4 z lotnymi zmianami co 90 sekund, 15 min swobodnego 4v4 ze wszystkimi zasadami
- Trening B: 10 min rozgrzewki reakcyjnej, 25 min wewnętrznego turnieju 4v4 (3 drużyny po 4 zawodników, każdy z każdym na 8 minut), 20 min refleksji i wariantu formy gry według uznania
- Wskazówka dla trenera: zmiana co 90 sekund to obciążenie prawdziwego meczu futsalu. Tak zawodnicy uczą się rozkładać siły

Tydzień 6: symulacja mini-turnieju

Czysty futsal, czysta rywalizacja — zwieńczenie treningu zimowego.

- Trening A: wewnętrzny turniej 4v4 z pełnymi przepisami futsalu (4 sekundy, sumowane faule, wprowadzenie z autu), 2 × 10 min na mecz, zawodnicy sami mierzą czas i liczą faule
- Trening B: mecz treningowy przeciwko innemu rocznikowi klubu w pełnej formie futsalu (5v5, 2 × 15 min), refleksja po meczu (co zabierzesz na murawę?)
- Wskazówka dla trenera: zawodnicy mogą sami ocenić trening zimowy. Jedno pytanie na koniec: „Które ćwiczenie dało najwięcej?” — to daje ci wskazówki na następny sezon

Refleksja i przełożenie

Co z treningu zimowego przechodzi na murawę.

- Przetestować grę pivota jako stałą rolę w rozegraniu 11 na 11
- Zastosować mentalność 4 sekund przy wrzucie z autu na murawie
- Przenieść wyzwacze pressingu z ćwiczenia 4 na bocznych obrońców przeciwnika
- Wpleść wzorce zawodnika-ścianki (ćwiczenie 5) przy rogu pola karnego w rozegraniu
- Pierwszy trening na murawie po przerwie halowej: celowo trenować długie podania, bo w futsalu pojawiały się rzadziej

Turniej sezonu halowego (opcjonalnie)

Gdy blok kończy się turniejem klubowym.

- Zaplanować co najmniej 4 tygodnie wyprzedzenia na zgłoszenia drużyn
- Uruchomić pulę sędziów: najlepiej dwóch sędziów na mecz
- Tablica z liczbą fauli na połowę widoczna przy linii boiska
- Czas gry: 2 × 10 min faza grupowa, 2 × 15 min faza pucharowa
- Zajętość hali: trzy godziny dla ośmiu drużyn zwykle nie wystarczą — cztery godziny są pewne
- Sprawdzić listy drużyn i karty zawodników przed pierwszym meczem

