



---

# Nabór młodzieżowy – checklista

Szablon do zaplanowania 90-minutowego naboru

*Ten dokument udostępnił serwis areacopa.com.*

DRUŻYNA

DATA

OSOBA GŁÓWNA ODPOWIEDZIALNA

---

## Tydzień wcześniej

Przygotowanie, żeby w dniu naboru niczego nie brakowało.

- Potwierdź termin, boisko i godzinę
- Sfinalizuj listę uczestników i wyślij rodzicom maila z programem
- Odpraw zespół obserwatorów (co najmniej dwóch na stację)
- Wydrukuj arkusze oceny, jeden plik na obserwatora
- Przygotuj znaczniki z numerami i listę numer-nazwisko
- Spakuj sprzęt (pachołki, piłki, bramki, długopisy, podkładki z klipsem)

## 30 minut przed startem

Ostatnie kroki przed pierwszym gwizdkiem.

- Rozstaw stacje i sprawdź swobodę poruszania się
- Przydziel obserwatorów do stacji i rozdaj arkusze
- Krótko omów przywitanie dzieci
- Wyraźnie wydziel strefę dla rodziców

## Ustawienie stacji

---

Wymiary, liczba zawodników i zasady obserwacji dla każdej stacji.

- Stacja 1: kwadrat 8×8 metrów, 4 zawodników, 2 piłki, podanie i przyjęcie na zmianę
- Stacja 2: 1 na 1 z wolnym partnerem za obrońcą
- Stacja 3: 4 na 4 plus 2 jokerów, małe bramki, 4 minuty na mecz
- Stacja 4: 6 na 6 lub 7 na 7, 20 minut bez przerwy z płynnymi zmianami
- Dwóch obserwatorów na stację, notują osobno
- Jednolity arkusz oceny dla każdej stacji
- Od 3 do 5 kryteriów na stację, skala od 1 do 4
- Znaczniki z numerami na piersi i na plecach

## Podczas 90 minut

---

Harmonogram i zasady przerw.

- Rozgrzewka 10 minut, luźno i bez presji oceny
- Stacje od 1 do 4, po 15 minut plus 2 minuty na przejście
- Rób ciche przerwy na picie, w międzyczasie żadnych rozmów z rodzicami
- Mecz końcowy wykorzystaj jako świadomą fazę obserwacji, nie jako wyciszenie

## Na co zwracać uwagę u zawodnika

---

Obserwuj tych pięć zawsze widocznych punktów.

- Pierwszy kontakt z piłką (wybór nogi, jakość przyjęcia)
- Orientacja przed przyjęciem piłki (spojrzenie przez ramię, wcześniejsze rozeznanie)
- Szybkość decyzji (liczba kontaktów do następnej akcji)
- Mowa ciała po błędzie i pod presją
- Gotowość do przyjęcia krótkiej wskazówki podczas ćwiczenia

## Zaraz po zakończeniu (30 minut)

---

Przed powrotem do domu oceń w sztabie trenerskim.

- Zbierz sztab trenerski i porównaj arkusze
- Zaznacz jednoznaczne przypadki (na górze i na dole)
- Omów rozbieżne obserwacje i zanotuj powody
- Zanotuj wstępną selekcję, komunikacja z rodzicami dopiero następnego dnia

