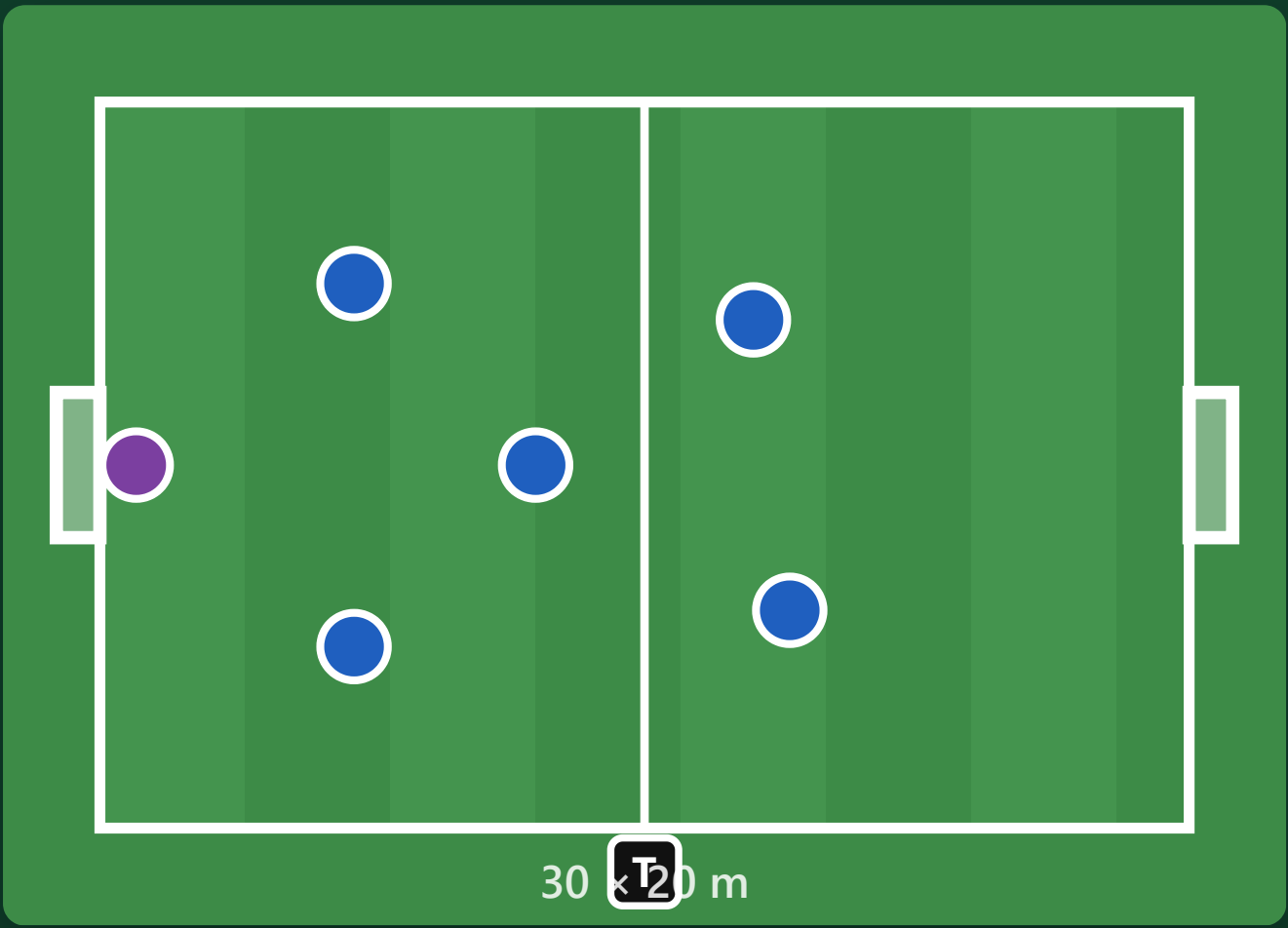
GOTOWY TRENING

BONUS 2

Dzień meczowy

Bonus do Niezbędnika Trenera Piłkarskiego: przygotowanie, zmiany, skład i przerwa



Co zabrać · lista do torby

Zmiany · żeby grał każdy

Przerwa · co powiedzieć w 3 minuty

WYDRUKUJ · ZŁÓŻ · IDŹ NA BOISKO

Dzień meczowy

Wszystko, czego potrzebujesz na mecz albo turniej, na kilku stronach. Wydrukuj je i zostaw w torbie trenera.

Co zabrać ze sobą

- ☐ Piłki (co najmniej 1 na 2 zawodników)
- ☐ Znaczniki na rozgrzewkę
- ☐ Talerzyki i kilka pachołków
- ☐ Apteczka: spray chłodzący, plastry, bandaż, lód
- ☐ Woda dla zawodników, którzy zapomną
- ☐ Lista zawodników i dokumenty do protokołu meczowego
- ☐ Numery telefonów do rodziców
- ☐ Tabela zmian (następna strona)
- ☐ Skład (flamastry i ta strona)
- ☐ Gwizdek i stoper
- ☐ Peleryna dla trenera
- ☐ Worek na piłki i na śmieci

Przebieg dnia

45 minut przed meczem · zbiórka, przebranie się, krótkie powitanie. Powiedz jedną rzecz, na której się dziś skupicie (na przykład „po stracie od razu wracamy").

30 minut przed · rozgrzewka z piłką 15–20 minut: podania w parach, dziadek (rondo), krótkie sprinty, strzały na bramkarza.

5 minut przed · skład i role. Każdy zawodnik wie, kiedy wchodzi na boisko. Żadnych długich przemów.

Po meczu · podać rękę przeciwnikowi i sędziemu, rozciąganie, krótkie podsumowanie: co się udało, a co spróbujemy następnym razem. Wynik dopiero na końcu.

Zmiany: niech gra każdy

W piłce młodzieżowej każdy zawodnik powinien grać mniej więcej tyle samo czasu. Podziel każdą połowę na trzy bloki i zaznacz w tabeli, kto gra w którym bloku.

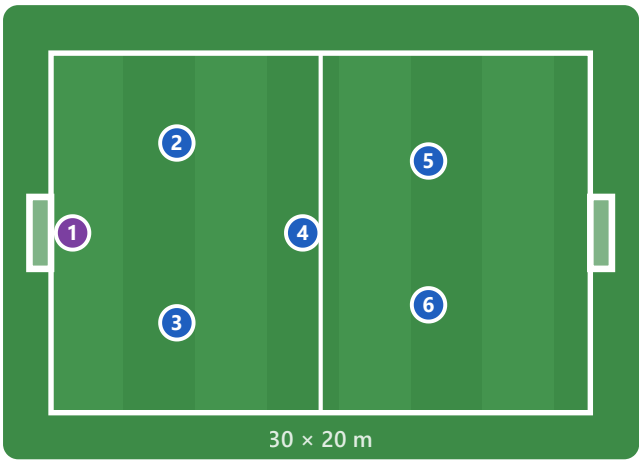
> **Reguła kciuka:** przy 5 zawodnikach w polu i 8 na liście każdy gra 4 bloki z 6. Przy 7 w polu i 10 na liście każdy gra co najmniej 4 bloki. Bramkarza zmieniaj po połowie, jeśli nie masz stałego.

#	Zawodnik	1. blok	2. blok	3. blok	4. blok	5. blok	6. blok	Razem
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								

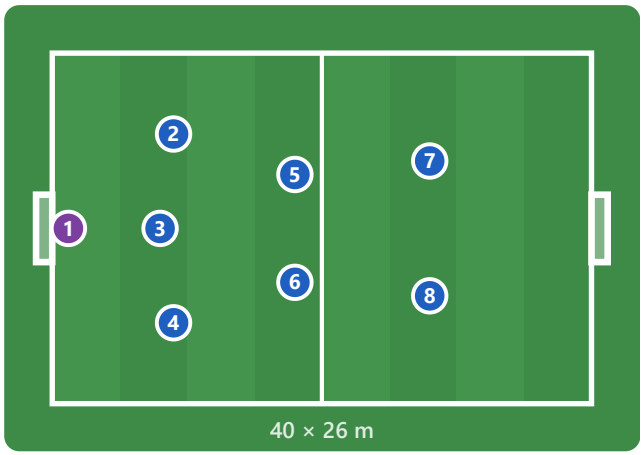
> **Wskazówka:** wypełnij tabelę w domu przed meczem. Na ławce tylko kontrolujesz czas i wołasz nazwiska.

Skład

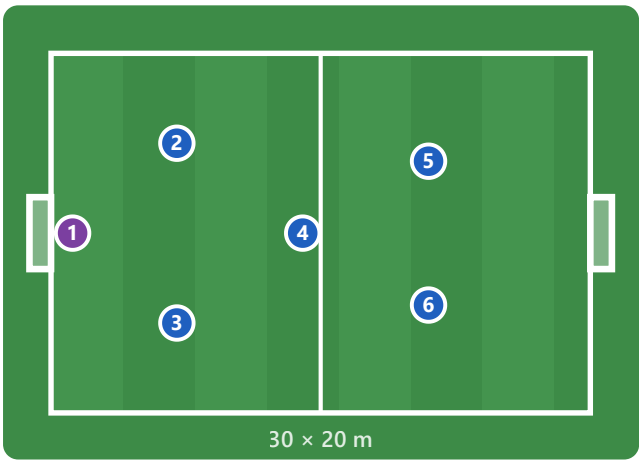
Dopisz nazwiska flamastrem przy numerach albo wydrukuj stronę i pisz ołówkiem. Ustawienia są tylko przykładem: dostosuj je do liczby zawodników w swojej lidze.



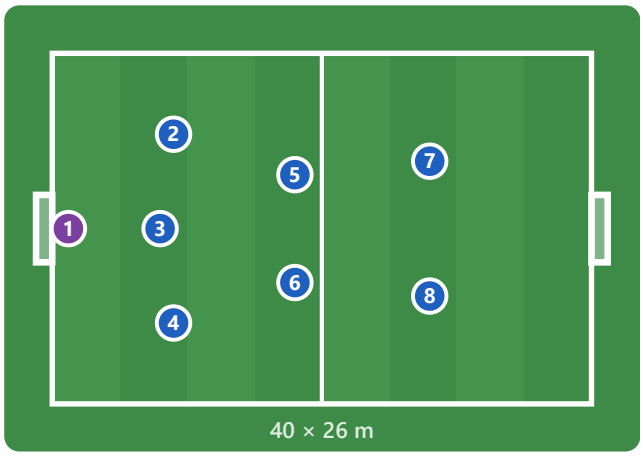
5 + 1 (żaki i orliki)



7 + 1 (młodziki i trampkarze)



5 + 1 · 2. połowa



7 + 1 · 2. połowa

Co powiedzieć w przerwie

Przerwa jest krótka. Zawodnicy zapamiętają jedną albo dwie rzeczy, nie dziesięć. Trzymaj się trzech kroków:

> **1. Pochwała** · konkretna rzecz, która się udała: „Świetnie wracaliście po stracie piłki."

> **2. Jedna rzecz do poprawy** · krótko i prosto: „Gdy mamy piłkę, rozciągnijcie się na szerokość."

> **3. Zadanie na drugą połowę** · coś, co da się wykonać: „Każdy chociaż raz spróbuje zwodu 1 na 1."

Czego unikać

- Krzyczeć i wytykać błędy pojedynczych zawodników przy innych.
- Mówić o wyniku więcej niż o grze.
- Dawać polecenia z ławki co dziesięć sekund. Pozwól zawodnikom decydować.

Po meczu: trzy pytania do zawodników

- Co nam się dziś udało?
- Co zrobimy następnym razem inaczej?
- Kto dziś najbardziej pomógł drużynie (nawet bez gola)?