

razem wygrywaMY z wirusem

AKADEMII PIŁKARSKIEJ ONLINE

wielokierunkowy i harmonijny rozwój naszego zawodnika

Drogi Rodzicu!

Jako pierwsza Akademia Piłkarska, w trosce o naszych podopiecznych, przygotowaliśmy unikatowy kontent online, który zapewni ciągłość treningów naszym zawodnikom, dostosowując je do obecnej sytuacji i zaleceń GIS.

Akademia Piłkarska Stal Gorzów, Akademia Piłkarska Reissa oraz Akademia Piłkarska Falubaz, współpracując z projektem Indywidualne Fundamenty Gry, opracowały projekt AKADEMII PIŁKARSKIEJ ONLINE (APO). Obejmuje ona kompleksowy zestaw cotygodniowych treści dla zawodnika oraz jego opiekuna w tym: treningi online, zadania domowe, diety, artykuły, konkursy i quizy, zajęcia praktyczne, dzięki którym Twoje dziecko nadal będzie udoskonalało warsztat piłkarski i zdobywało wiedzę oraz nowe umiejętności ... nie tylko sportowe.

Harmonijny rozwój młodego piłkarza powinien następować równolegle we wszystkich czterech obszarach: motoryka, technika, taktyka oraz mentalność. Aby osiągnąć poziom mistrzowski nie wystarczą same treningi z drużyną, ale także indywidualna praca nad słabościami i doskonalenie zalet. Niezwykle ważne jest wówczas ciągła edukacja i zdobywanie wiedzy z innych obszarów takich jak zdrowe odżywianie, fizjoterapia, rehabilitacja, koncentracja czy psychologia. W drodze do perfekcji ma pomóc właśnie Akademia Piłkarska Online i treningi Indywidualnych Fundamentów Gry.

APO pomoże w rozwoju każdego z kluczowych obszarów (motoryka, technika, taktyka oraz mentalność). Materiały w niej zawarte skierowane są do: rodziców (artykuły i ćwiczenia które skierowane są wyłącznie do rodzica), zawodników i rodziców (zadania skierowane do zawodnika, którą może wykonywać wspólnie z rodzicem), zawodników (materiały skierowane przede wszystkim do zawodnika do samodzielnego wykonania).

Przygotowane treningi online pozwalają na realizację ćwiczeń samodzielnie, z rodzicem, dziadkiem, rodzeństwem lub z kolegą.

Ceniąc Twój czas oraz dokładając wszelkich starań, by zapewnić profesjonalne treningi w wersji online, opracowaliśmy harmonogram tygodnia, tak abyś mógł zaplanować zalecane zadania:

- W **każdy piątek** w panelu rodzica LINK pojawią się materiały na okres weekendu oraz dni od poniedziałku do środy.
- W **środy** natomiast będą pojawiały się treści na czwartki i piątki.

Aby dodatkowo zmotywować naszych zawodników wprowadziliśmy również element grywalizacji. Co to takiego? Nic innego jak przeniesienie systemu zdobywania punktów i oceny do świata wirtualnego. Za podesłane filmy do trenera z realizacji ulubionego ćwiczenia zawartego w konspekcie treningowym lub zadaniu domowym przyznawane będą punkty, dzięki którym będzie można otrzymać atrakcyjne nagrody. O tym, jak dokładnie to działa dowiesz się w FAQ, czyli zbiorze pytań i odpowiedzi.

Co ważne trener i koordynator jest do dyspozycji rodzica i zawodnika.

AKADEMII PIŁKARSKIEJ ONLINE

Na tą chwilę stworzyliśmy 10 pakietów:

1. Trening Online (motoryka, technika) - szczegółowy opis poniżej

Do przeprowadzenia na ogródku, w parku lub na boisku, jeśli takowe jest dostępne. Przygotowane treningi online pozwalają na realizację ćwiczeń samodzielnie, z rodzicem, dziadkiem rodzeństwem lub z kolegą.

2. Zadania domowe

Zestaw ćwiczeń piłkarskich do wykonania w domu oraz dodatkowych zadań poprawiających koncentrację czy też związanych z e-sportem, grami planszowymi, czytaniem książek i codziennym obowiązkami. Cykl który wymaga zaangażowania rodzica i systematyczności.

3. Piłkarski Masterchef - Gotuj z rodzicem

Przykłady zdrowych posiłków dla zawodnika, które wykonuje wspólnie z rodzicem. Ponadto diety oraz sugestie żywieniowe specjalistów Fitfood.pl.

4. Testy, quizy i konkursy

Zawodnik będzie mógł zweryfikować swoją wiedzę na różnych poziomach zaawansowania a dla najmłodszych przygotujemy kolorowanki i inne zabawy. Nie zabraknie także konkursów z nagrodami.

5. Zdobądź wiedzę

Artykuły, filmy, podcasty dotyczące szeroko pojętej tematyki zdrowia, stylu życia i sportu do przeczytania wspólnie lub skierowane tylko do Opiekuna.

6. Poznaj piłkarską gwiazdę

Przybliżymy sylwetki znanych polskich i zagranicznych zawodników. Poznasz nie tylko ich kariery ale także zobaczysz unikatowe umiejętności.

7. Zostań Youtuberem lub Tiktokerem

Nagraj efekty pracy sam lub z pomocą opiekuna i wyślij do trenera, a także udostępnij na fanpage Akademii (Twojej lokalizacji lub główny fanpage Akademii), zdobywaj punkty i wygrywaj nagrody. Możesz również nagrać film z podkładem muzycznym wykorzystując aplikację TikTok. Każdy film to punkt za obecność na treningu, a dodatkowo najlepsze materiały będą nagradzane przez trenera.

8. Minecraft & Brawl Star Heroes

Przeniesienie wirtualnego świata do rzeczywistości. Zdobądź podstawowe umiejętności, które przydałyby się Tobie gdybyś został bohaterem Minecraft czy Brawl Star i miał ograniczone zasoby do takich które masz dostępne w domu. Nauczysz się również podstawowych umiejętności harcerskich od druha Franka.

Cykl realizowany przy współpracy ze Sportujmy.pl organizatorem obozów Minecraft i Brawl Star
<http://sportujmy.pl/>

9. Okiem fachowca i gwiazdy

Wywiad z fachowcem w swoim zawodzie: kucharzem, dietetykiem, znanym piłkarzem, sportowcem czy naukowcem, którego wiedza i doświadczenie pomogą w rozwoju piłkarskich talentów.

10. Spotkanie z trenerem

Zawodnik wysyła filmiki z realizacji ulubionych ćwiczeń trenerowi, który dokonuje oceny. Na podstawie przesłanego wideo trener zaznacza obecność zawodników na treningu, za co zawodnik otrzymuje punkty. Możesz również zadać pytanie trenerowi na utworzonej przez niego grupie do komunikacji na Messengerze lub Whatsapie.

Harmonogram:

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Weekend
Rodziec			Zdobądź wiedzę		Zdobądź wiedzę	Czas na nadrobienie

Zawodnik	Zadanie domowe	Spotkanie z trenerem	Testy, quizy, konkursy	1. Poznaj piłkarską gwiazdę 2. Minecraft & Brawl Star	1. Zadanie domowe 2. Zostań youtuberem	zaległości + bonusy
Rodzic + Zawodnik	Piłkarski Masterchef	Trening online	Okiem fachowca i gwiazdy	Trening online	Testy, quizy, konkursy	

Materiały na dni oznaczone na pomarańczowo publikowane będą w piątki

Materiały na dni oznaczone na niebiesko publikowane będą w środy

Wszystkie materiały będą dostępne w panelu rodzica Akademii. Jak je znaleźć?

1. Wejdź na główną stronę swojej Akademii: www.akademiareissa.pl / www.akademiafalubaz.pl / www.apstal.pl
2. Kliknij w prawym górnym rogu **panel rodzica**.
3. Zaloguj się
4. Wejdź w **materiały edukacyjne** w górnym menu
5. W kategorii materiały szkoleniowe znajdziesz specjalnie przygotowane konspekty, natomiast w kategorii **zdrowie Twojego dziecka**, przepisy, materiały poradnikowe itp.

W razie wszelkich problemów możesz skontaktować się z koordynatorem Twojej lokalizacji. Nad przygotowanym pakietem cały czas pracuje sztab osób i jeśli masz swoje pomysły podziel się nimi info@fundamentyгры.pl.

Mamy nadzieję, że zamieszczane w panelu rodzica treści, pozwolą w pełni wykorzystać czas wolny nie tylko Twojego dziecka, ale całej rodziny.

UWAGA

Z materiałów mogą korzystać Opiekunowie mający aktualną umowę z Akademią. Prosimy o nieudostępnianie materiałów Akademii Piłkarskiej Online osobom postronnym lub w mediach społecznościowych. Są one objęte prawem autorskim i podlegają ochronie na mocy „Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych” z dnia 4 lutego 1994 r. (tekst ujednolicony: Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631). Kopiowanie, przetwarzanie, rozpowszechnianie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione.

Akcesoria które będą przydatne w treningach:

1. Wałki do rolowania

Rolowanie mięśni jest świetną formą automasażu. Ma pozytywny wpływ całe ciało, ponieważ dba o nasze mięśnie przyspieszając ich regenerację. Regularne rolowanie powoduje, że nasze mięśnie stają się bardziej elastyczne, a co z tym idzie mniej narażone na kontuzje.

<https://footballpro.pl/shop/cat/0/product/1024/walek-do-masazu-allright>

2. Piłki gąbczaste

Wykonane są z gąbczastego materiału, dlatego dobrze sprawdzają się do treningu w warunkach domowych. Ich budowa ogranicza możliwość uszkodzeń w domu. Piłki wykonane z tego materiału wykorzystywane są w treningu piłkarskim do doskonalenia czucia piłki i techniki u młodszych dzieci.

<https://footballpro.pl/shop/cat/516/product/686/pilka-piankowa-200-mm>

3. Taśmy do ćwiczeń

Taśmy elastyczne do ćwiczeń stabilizujących i rozciągających. Taśmy pozwalają dopasować siłę oporu do trenowanej partii mięśni oraz zaawansowania ćwiczącego.

<https://footballpro.pl/shop/cat/527/product/1025/tasmy-typu-loop>

4. Strój piłkarski

W związku z uruchomieniem projektu przygotowaliśmy specjalne oferty (ponad 30zł taniej) na zestawy meczowe.

Dla Akademii Piłkarskiej Reissa: <https://footballpro.pl/shop/cat/499/product/910/komplet-meczowy-pomaranczowy-akademii-pilkarskiej-reissa>

Dla Akademii Piłkarskiej Falubaz: <https://footballpro.pl/shop/cat/501/product/895/komplet-meczowy-zolty-akademii-pilkarskiej-falubaz>

Dla Akademii Piłkarskiej Stal Gorzów:
<https://footballpro.pl/shop/cat/502/product/901/komplet-meczowy-zolty-akademii-pilkarskiej-stal-gorzow>

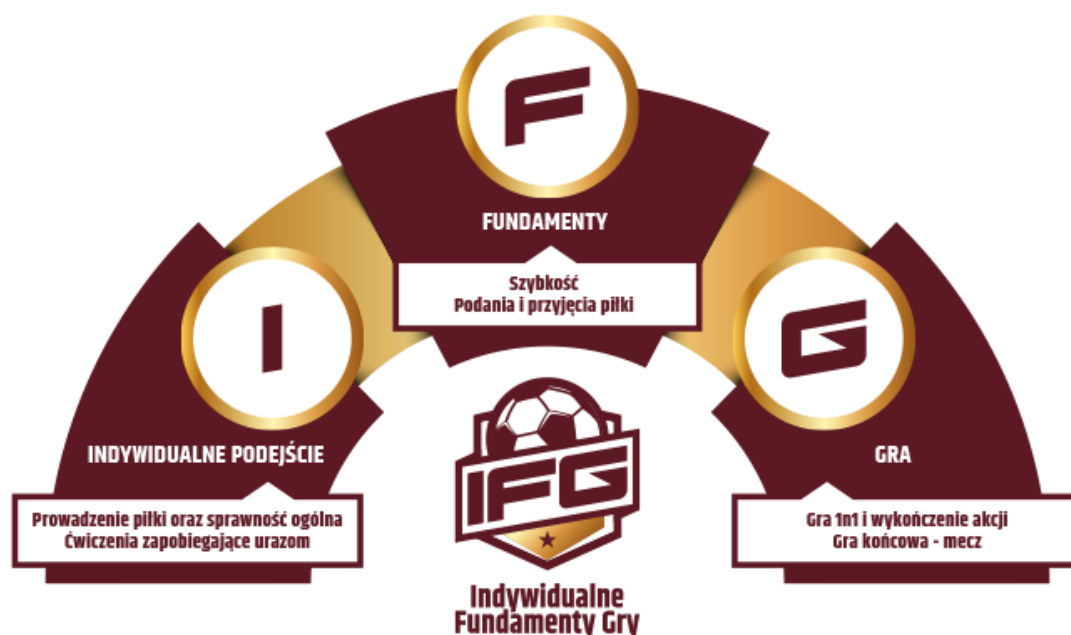
Do każdego zestawu otrzymasz dodatkowe getry gratis.

Trening Online

Przygotowany przez nas pakiet, zawiera dedykowane konspekty treningowe, które dopasowane są do wieku i poziomu zaawansowania zawodników. Konspekt zawiera filmy video, dzięki którym dokładnie widać, jak należy dane ćwiczenie wykonać. Co więcej, składa się z kilku faz treningu i umożliwia realizację ćwiczeń nie tylko samodzielnie, ale również z rodzicem, rodzeństwem, dziadkiem, babcią czy kolegą.

Twoje dziecko dzięki konspektom będzie doskonalić: panowanie nad piłką, szybkość, podania i przyjęcia piłki, czy grę 1 na 1. Dążąc do pełnej profesjonalizacji, konspekty opracowane zostały według wytycznych projektu IFG.

Odpowiadając na pytanie gdzie mam wykonać ćwiczenie sugerujemy przeprowadzenie na spacerze potrzebny jest skrawek trawy lub w ogródku. Mimo, że zaleca się izolacje to bezpieczny spacer z aktywnością fizyczną nie stanowi zagrożenia, a wręcz jest wskazany czy praktykowany raz dziennie.



IFG to przygotowana przez zespół specjalistów metodologia Indywidualnych Fundamentów Gry, na której oparty jest projekt indywidualnych treningów piłki nożnej dla dzieci i młodzieży. Założeniem projektu IFG jest indywidualne podejście do każdego zawodnika, zrozumienie jego potrzeb oraz predyspozycji i na tej podstawie stworzenie profesjonalnego treningu piłkarskiego.

Pamiętaj

1. Ćwiczenia są przygotowywane przez sztab specjalistów, dlatego postaraj się, aby dziecko wykonywało je tak jak na załączonych filmach.
2. Mamy przygotowanych dużo zajęć i atrakcji dla Twojego dziecka, dlatego postaraj się, aby wykonywało je regularnie, bo to też element szkolenia.
3. W razie pytań lub wątpliwości skontaktuj się z koordynatorem lub trenerem.
4. Podziel się z nami radością z treningu! Wyślij zdjęcia z udanego treningu nie tylko do trenera, ale również na info@fundamentygry.pl

Składowe treningu online

1. Trening piłkarski:
 - Motoryka: pierwsza część treningu, która ma za zadanie przygotować nasze ciało do dalszej części zajęć
 - Ball mastery: ćwiczenia z wykorzystaniem piłki i innych przyborów, których celem jest lepsze czucie i panowanie nad futbolówką
 - Zwody: zestaw kilku zwodów piłkarskich, które zawodnik ma do nauki i doskonalenia
 - Zadanie z rodzicem: część treningu poświęcona pracy w dwójkę, umożliwiającą integrację dziecka z rodzicem
2. Zadania domowe:
 - ćwiczenia wpływające na poprawę sprawności ogólnej zawodników oraz na zapobieganie kontuzji. Dzięki tym ćwiczeniom Twoje dziecko utrzyma odpowiednią formę.
 - czynności podnoszące samodzielność i kreatywność dziecka