

AKADEMIA PIŁKARSKA ONLINE

wielokierunkowy i harmonijny rozwój zawodnika

Drogi Rodzicu, Opiekunie!

Jako pierwsza Akademia Piłkarska, przygotowaliśmy unikatowe materiały online, który zapewnią możliwość treningów młodemu zawodnikowi, w tym przedszkolakom, dostosowując je do obecnej sytuacji i zaleceń GIS.

Akademia opracowała 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 przedszkolaka powinien następować równolegle we wszystkich czterech fundamentach: **motoryka, technika, taktyka oraz mentalność**. Aby osiągnąć poziom mistrzowski ważne jest doskonalenie dobrych cech i indywidualna praca nad słabościami. Niezwykle istotna jest wówczas ciągła edukacja i **zdobywanie wiedzy** z innych obszarów takich jak zdrowe odżywianie, fizjoterapia, rehabilitacja czy psychologia. **W drodze do perfekcji** ma pomóc właśnie **Akademia Piłkarska Online**.

Materiały w niej zawarte skierowane są do: **rodziców** (artykuły i ćwiczenia które skierowane wyłącznie do rodzica), **zawodników i rodziców** (zadania skierowane do zawodnika, które może wykonywać wspólnie z rodzicem), **zawodników** (materiały skierowane przede wszystkim do samodzielnego wykonania przez zawodnika).

Przygotowane treningi online pozwalają na realizację ćwiczeń samodzielnie, z rodzicem, dziadkiem, rodzeństwem lub z kolegą. Ceniąc Twój czas, a jednocześnie prosząc o systematyczność opracowaliśmy harmonogram tygodnia:

- W każdy **piątek** w panelu rodzica pojawią się materiały na okres weekendu oraz dni od poniedziałku do środy.
- **W środy** będą pojawiały się treści na czwartki i piątki.
- Dodatkowo w środy i piątki otrzymasz maila z podlinkowanymi materiałami, które są dostępne w panelu rodzica.

AKADEMII PIŁKARSKIEJ ONLINE - KONCEPCJA

Stworzyliśmy 9 pakietów, które zostały podzielone na 2 poziomy zaawansowania - dla dzieci w wieku 4-7 lat (przedszkolaki) oraz 8-11 lat (starszego rodzeństwa), tak aby były optymalne pod kątem rozwoju zawodnika:

1. Treningi 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. Mimo, że zaleca się zostanie w domu to wyjście na ogródek połączone z aktywnością fizyczną nie stanowi zagrożenia, a wręcz jest wskazane.

2. Zadania domowe (*motoryka, technika, taktyka, mentalność*)

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

3. Piłkarski Mistrz Kuchni (wiedza, mentalność)

Gotuj z rodziną! Przykłady zdrowych posiłków dla zawodnika i jego rodziny, które wykonuje pod nadzorem Opiekuna. Ponadto diety oraz sugestie żywieniowe specjalistów Fitfood.pl oraz dietetyka klinicznego Sławomira Kuli.

4. Quizy, gry i konkursy (wiedza, mentalność, taktyka)

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

5. Zdobądź wiedzę (wiedza)

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

6. Poznaj piłkarską gwiazdę (wiedza, mentalność)

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

7. Zostań Youtuberem lub Tiktokerem (wiedza, mentalność, komunikacja)

Nagraj efekty pracy sam lub z pomocą opiekuna i udostępnij na Facebook'u - na fanpage Akademii. Możesz również nagrać film z podkładem muzycznym wykorzystując aplikację TikTok.

We współpracy ze Sportujmy.pl organizatorem obozów YouTube+TikTok <http://sportujmy.pl/>

8. Minecraft & Brawl Star Heroes (wiedza, mentalność)

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.

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

9. Okiem fachowca i gwiazdy (wiedza)

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

Harmonogram:

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Weekend
Rodzic			Zdobądź wiedzę		Zdobądź wiedzę	Czas na nadrobienie zaległości + bonusy APO
Zawodnik	Zadanie domowe		Quizy, konkursy	Poznaj piłkarską gwiazdę Minecraft & Brawl Star Heroes	Zadanie domowe Zostań Youtuberem	
Rodzic + Zawodnik	Piłkarski Masterchef	Trening online	Okiem fachowca i gwiazdy Zdobądź wiedzę	Trening online	Quizy, konkursy Zdobądź wiedzę	

Materiały na dni oznaczone na żółto 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, zadania domowe, quizy, natomiast w kategorii **zdrowie Twojego dziecka**, przepisy, materiały poradnikowe itp.

Nad przygotowanym pakietem cały czas pracuje sztab osób i jeśli masz swoje pomysły podziel się nimi na info@fundamentygrzy.pl.

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

Akcesoria i sprzęt przydatny 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. Piłka tradycyjna

<https://footballpro.pl/shop/category/516/pilki>

4. 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>

5. 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>

Dodatkowo, do każdego zestawu otrzymasz dodatkowe **getry gratis**.

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 pod numerem 502 741 749
4. Podziel się z nami radością z treningu! Wyślij zdjęcia z udanego treningu na info@fundamentygrzy.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.

UWAGA

Z materiałów mogą korzystać Opiekunowie mający zawartą i aktywną 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.