

AKADEMIA PIŁKARSKIA ONLINE

wielokierunkowy i harmonijny rozwój zawodnika

Dlaczego warto?
Razem wygrywaMY z wirusem

Drodzy Rodzice i Opiekunowie,

niecodzienna sytuacja w której od kilkunastu dni się znajdujemy, stawia przed nami wyzwanie jak robić rzeczy które lubimy, kochamy, które są dla nas ważne, ale w sposób chroniący nas przed zarażaniem. Nie poddamy się wirusowi! Wspólnie musimy podjąć działania, które pozwolą **zadbać o zdrowie i dobrą kondycję Waszego dziecka**, ale także Waszą i całej rodziny.

Regularna **aktywność fizyczna** naszych podopiecznych, a przede wszystkim bycie z piłką nożną, którą **nasi zawodnicy kochają** i za którą tęsknią jest dla nas najważniejsze. Tym bardziej teraz kiedy nie ma regularnych zajęć ruchowych czy lekcji WF-u w przedszkolu lub szkole, rozgrywki piłkarskie zostały zawieszone, a spotkania w większych grupach są na pewien czas zabronione.

Jedyną bezpieczną formą komunikacji z innymi, a zarazem formą interaktywnej edukacji jest Internet i media społecznościowe, które jak najbardziej mogą pomóc również w treningu piłkarskim. Wiedza i doświadczenie trenerów przy wsparciu nowych technologii pozwoliły stworzyć autorski projekt **Akademia Piłkarska Online (APO)**. Jest to kompleksowy program treningów i zadań online dostosowanych do warunków domowych oraz zestaw materiałów edukacyjnych dla zawodnika i rodzica, w tym artykułów, konkursów i interakcji online z trenerem Waszego dziecka. Wszystko po to, aby nasi podopieczni nie siedzieli tylko przed ekranami tabletów i telefonów, ale w dobrej kondycji fizyczno-mentalnej wrócili do treningów, jak tylko sytuacja na to pozwoli.

W ramach APO stworzyliśmy **10 pakietów materiałów edukacyjno-szkoleniowych**, które zostały podzielone na 2 poziomy zaawansowania, tak aby były optymalne pod kątem rozwoju zawodnika, a są to (*szczegółowy opis w osobnym materiale*):

1. Treningi Online
2. Zadania domowe
3. Piłkarski MasterChef
4. Quizy i konkursy
5. Zdobądź wiedzę
6. Poznaj piłkarską gwiazdę
7. Zostań Youtuberem lub Tiktokерem
8. Minecraft & Brawl Star Heroes
9. Okiem fachowca i gwiazdy
10. Spotkania z trenerem

Wierzmy, że w maju spotkamy się już na boisku, a do tego czasu prosimy o **zaangażowanie i pomoc** młodym zawodnikom w skrupulatnej **realizacji zaleceń oraz planów treningowych**. Przygotowane ćwiczenia nie są skomplikowane. Podzielone zostały na poziomy, do wykonania samemu lub w parach z rodzicem, dziadkiem czy rodzeństwem. To dla wielu zawodników nowe doświadczenie, ale jesteśmy przekonani, że wraz z Waszym wsparciem wspólnie **osiągniemy stawiane cele szkoleniowe i edukacyjne**, a w rezultacie sukces!

Jednocześnie informujemy, że treningi Akademii Piłkarskiej Online są dostępne w ramach składki, a jednostki treningowe, które się nie odbyły lub nie odbędą w marcu i kwietniu odrobione zostaną w maju i czerwcu, w formie:

- dodatkowych sparingów lub treningów,
- meczów w ramach Wielkopolsko-Lubuskiej Ligi Piłkarskiej lub innych turniejów,
- dodatkowych, weekendowych treningów,
- wydłużenia czasu podstawowych jednostek treningowych (np. treningi dłuższe o 15-30 min.)
- treningów dodatkowych w innej lokalizacji – jeśli jest to możliwe logistycznie
- treningów Akademii Piłkarskiej Online.

Jesteśmy przekonani, że przy regularności i dobrej współpracy podtrzymaMY kondycję fizyczną naszych zawodników, rozwijając ich umiejętności oraz pomagając zdobywać wiedzę w nowych obszarach.

Wzorujemy się na najlepszych, obecnie idol wielu naszych zawodników, Robert Lewandowski trenuje w domu według wytycznych otrzymanych przez klub: <https://bit.ly/2UNqnfd>. Cały czas pracujemy wraz z trenerami i dołożymy wszelkich starań, aby materiały otrzymywane w ramach APO zapewniały wszechstronny rozwój Państwa dzieci. Wykorzystajmy jak najlepiej najbliższy czas.

Dziękując za dotychczasową współpracę i dobre słowo, z piłkarskim pozdrowieniem

Trenerzy i Zarząd Akademii.