



AKADEMIA PIŁKARSKA ONLINE

wielokierunkowy i harmonijny rozwój zawodnika

Razem wygrywaMY z wirusem

Drogi Rodzicu, Opiekunie!

Jako pierwsza Akademia Piłkarska, w trosce o naszych podopiecznych, przygotowaliśmy unikatowe materiały online, który zapewnią 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 fundamentach: **motoryka, technika, taktyka oraz mentalność**. Aby osiągnąć poziom mistrzowski nie wystarczą same treningi z drużyną, ale także doskonalenie dobrych cech i indywidualna praca nad słabościami. Niezwykle ważna 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** i treningi oparte o koncepcję **Indywidualnych Fundamentów Gry**.

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.
link do panelu rodzica APR: <https://apr.cas.cogitech.pl/>
link do panelu rodzica APF: <https://apf.cas.cogitech.pl/>
link do panelu rodzica APSG: <https://aps.cas.cogitech.pl/>
- **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. Jednak zalecamy logowanie do panelu rodzica.

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 ulubionych 2 ćwiczeń zawartych w konspektach treningowych lub zadaniach domowych 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 Twojej dyspozycji.

Z piłkarskim pozdrowieniem
Trenerzy i Zarząd Akademii



AKADEMII PIŁKARSKIEJ ONLINE - KONCEPCJA

Stworzyliśmy 10 pakietów, które zostały podzielone na 2 poziomy zaawansowania - dla dzieci z grup A i B1 oraz B2, C i D, 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 bezpieczny spacer lub 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 zaangażowania rodzica i systematyczności.

3. Piłkarski MasterChef (*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 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 wyślij do trenera, a także udostępnij na Facebook - 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.

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.

10. Spotkanie z trenerem (*wiedza, mentalność, technika, motoryka*)

Zawodnik wysyła trenerowi 2 filmiki w tygodniu z realizacji ulubionych ćwiczeń, 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
Rodzic			Zdobądź wiedzę		Zdobądź wiedzę	Czas na nadrobienie zaległości + bonusy APO
Zawodnik	Zadanie domowe	Spotkanie z trenerem	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.

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@fundamentygrzy.pl. Więcej informacji na stronie <http://fundamentygrzy.pl/akademia-online/>.

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

UWAGA

Z materiałów mogą korzystać Opiekunowie mający zawartą 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 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>

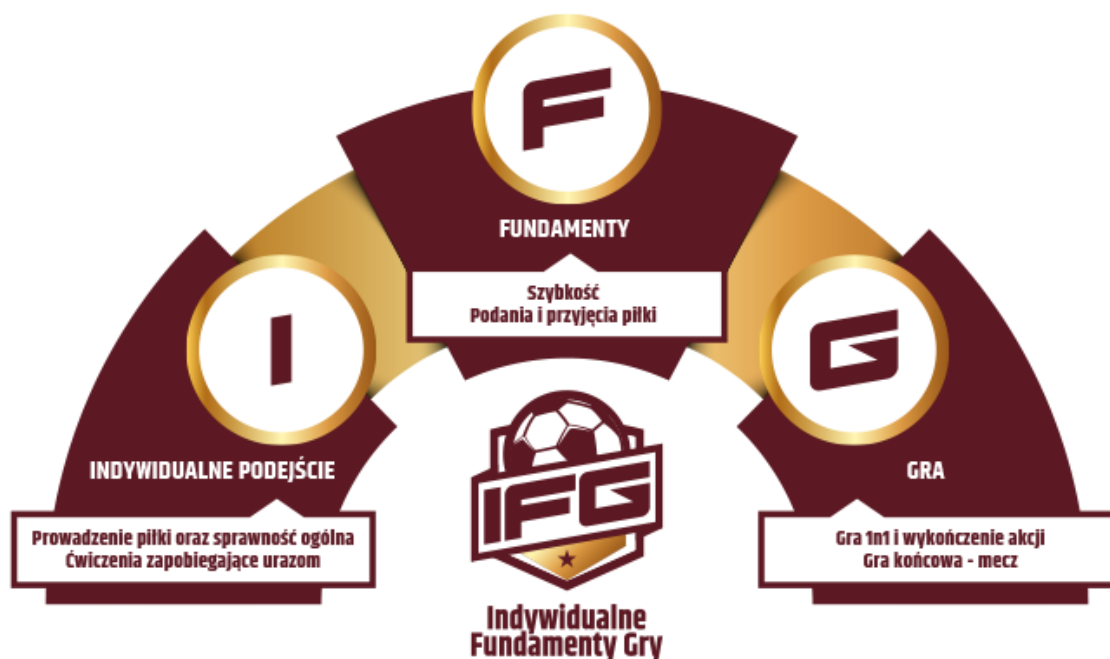
Dla Akademii Piłkarskiej Stal Gorzów: <https://footballpro.pl/shop/cat/502/product/901/komplet-meczowy-zolty-akademii-pilkarskiej-stal-gorzow>

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

Treningi Online – na czym polegają?

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.

Zawodnik 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 Indywidualne Fundamenty Gry (IFG) <http://www.fundamentygyry.pl/>.



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@fundamentygr.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, umożliwiająca 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.