



FUTBOLO PROGRAMA DARŽELIAMS

„TAPK FUTBOLO HEROJUMI“

FA „Herojai“ komanda

FA HEROJAI

FA Herojai – tai jau daugiau nei 6 metus sėkmingai veikianti futbolo akademija, kuri šiuo metu bendradarbiauja su daugiau nei 50 darželių visoje Lietuvoje. Mūsų misija – įkvėpti vaikus pamilti sportą ir aktyvų gyvenimo būdą per futbolą, sukuriant jiems smagią, įtraukiančią ir motyvuojančią treniruočių aplinką.

Mes tikime, kad sportas nuo mažens ne tik ugdo fizinius gebėjimus, bet ir formuoja svarbiausias charakterio savybes – drausmę, atkaklumą, komandinį darbą ir pasitikėjimą savimi. Per žaidimus, linksmas užduotis ir unikalią mūsų metodiką, vaikai natūraliai įsilieja į futbolo pasaulį, o kiekviena treniruotė tampa ne tik mokymosi, bet ir džiaugsmo šaltiniu.



KODĖL FUTBOLAS SVARBUS VAIKAMS?

Futbolas vaikams yra daug daugiau nei tik sportas – tai unikalus būdas ugdyti svarbiausias gyvenimo vertybes ir įgūdžius, kurie bus naudingi ne tik sporte, bet ir kasdieniame gyvenime. Pirmiausia, futbolas yra puikus fizinio aktyvumo šaltinis, kuris stiprina vaiko kūną. Tai padeda gerinti koordinaciją, ištvermę, raumenų jėgą ir lankstumą, o taip pat stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą. Fizinis aktyvumas, kurį vaikai gauna per futbolą, taip pat padeda išvengti nutukimo ir skatina sveikesnį gyvenimo būdą.

Be fizinių privalumų, futbolas vaikams taip pat suteikia vertingų gyvenimo pamokų. Jis moko dirbti komandoje ir bendradarbiauti su kitais.





Vaikai išmoksta dalytis atsakomybe, gerbti kitų nuomonę ir dirbti kartu siekiant bendro tikslo. Tai ugdo jų bendravimo įgūdžius, kurie yra svarbūs tiek sporte, tiek gyvenime. Be to, futbolas skatina vaikus būti atsakingais už savo veiksmus, ugdant jų savidiscipliną ir pagarbą taisyklėms.

Futbolas taip pat turi teigiamą poveikį vaiko emocinei ir psichologinei gerovei. Jis suteikia galimybę patirti tiek sėkmės, tiek nesėkmės, tačiau svarbiausia – išmokti susidoroti su nesėkmėmis ir toliau siekti savo tikslų. Šios patirtys padeda vaikams stiprinti savo pasitikėjimą savimi ir ugdyti atkaklumą. Kiekvienas pasiektas tikslas ar laimėjimas futbolo aikštelėje suteikia vaikui pasididžiavimą, kuris taip pat stiprina jo savigarbą.



**ĮVADINIS CIKLAS
„ATRASK FUTBOLĄ“**

**PAŽINTINIS CIKLAS
„AUGU SU FUTBOLU“**

**MOKOMASIS CIKLAS
„TAPK FUTBOLININKU“**

1

TRENIRUOČIŲ CIKLAI

Treniruočių ciklas – tai struktūrizuotas treniruočių planas, padedantis vaikams nuosekliai mokytis futbolo pagrindų, ugdyti fizinius gebėjimus ir išlaikyti susidomėjimą sportu. Cikliškumas leidžia užtikrinti, kad treniruotės būtų įdomios, įvairios ir pritaikytos vaikų amžiui bei gebėjimams.

2

3

PROGRAMA

Ši programa sukurta taip, kad per 9 mėnesius vaikai nuosekliai tobulėtų ir žingsnis po žingsnio įgytų svarbiausius įgūdžius. Kiekvieną mėnesį sudaro 8 treniruotės, kurios apima įvairias lavinamąsias veiklas, pritaikytas vaikų amžiui ir gebėjimams.

Treniruočių planas suskirstytas į tris aiškius ciklus po 3 mėnesius. Kiekvienas ciklas turi savo tikslus ir metodiką, leidžiančią vaikams sklandžiai pereiti nuo pirmųjų pažintinių žaidimų iki komandinio žaidimo pagrindų. Taip užtikrinamas ne tik nuoseklus vaikų vystymasis, bet ir motyvuojanti bei džiaugsmą teikianti mokymosi aplinka.



ĮVADINIS CIKLAS

ATRASK FUTBOLĄ

Šis ciklas yra pirmasis žingsnis vaikams susipažįstant su futbolu ir aktyviu judėjimu. Pagrindinis tikslas – sudominti vaikus, sukurti smagią ir motyvuojančią aplinką, kurioje jie natūraliai įsitrauktų į treniruotes. Šiame etape svarbiausia ne futbolo technika, o fizinių savybių lavinimas per smagius žaidimus, kurie padeda vaikams pajusti judėjimo džiaugsmą.

Pirmajame cikle viskas orientuota į vaikų sudominimą, todėl futbolo akcentų yra labai mažai. Vietoje to, treniruotėse vyrauja žaidimai, kurie lavina vaikų koordinaciją, pusiausvyrą, reakciją ir bendrą fizinį pasirengimą.





Taip pat šiuo laikotarpiu pradedamos diegti komandinės vertybės – vaikai mokomi bendradarbiauti, laikytis taisyklių ir išmokti pirmąsias socialines sąveikas per sportą.

Užsiėmimai šiame cikle yra lengvi, smagūs ir be griežtų reikalavimų. Treniruotės struktūra sukurta taip, kad vaikai patirtų kuo daugiau teigiamų emocijų, o jų pirmoji patirtis su futbolu būtų žaisminga ir įtraukianti. Per šį laikotarpį formuojamas vaikų teigiamas požiūris į sportą ir aktyvų gyvenimo būdą, kad ateityje jie su džiaugsmu lauktų kiekvienos treniruotės.



PAŽINTINIS CIKLAS

AUGU SU FUTBOLU

Antrajame cikle vaikai vis labiau supažindinami su futbolu ir jo pagrindiniais elementais. Treniruotėse pradedama daugiau dirbti su kamuoliu, tačiau vis dar išlaikomas žaidybinis ir smagus mokymosi principas. Šiame etape pagrindinis tikslas – leisti vaikams atrasti futbolą per patirtį, skatinti jų susidomėjimą kamuolio valdymu bei mokyti bazinių techninių įgūdžių per įvairias kūrybiškas veiklas.

Treniruočių metodikoje pradedami integruoti pratimai su kamuoliais, kurie padeda vaikams gerinti kamuolio jutimą, lavinti koordinaciją ir tobulinti judesių tikslumą. Atliekami paprasti užduočių rinkiniai, pavyzdžiui, kamuolio ridenimas, lengvi smūgiai, stabdymas pėda, kas padeda vaikams pajusti kamuolio elgseną ir pradėti su juo „bendrauti“.





Kad kamuolys vaikui taptų geriausiu draugu, įvairūs kamuolio valdymo pratimai pateikiami kaip linksmi žaidimai. Tokiu būdu vaikai nesąmoningai mokosi kamuolio kontrolės, o pats procesas jiems tampa įtraukiantis ir džiaugsmingas. Žaidimų metu vaikai kamuolį stumia, ridena, laiko tarp kojų, bando atlikti paprastus sukamaisiais judesiais grįstus pratimus, lavindami koordinaciją ir kamuolio pojūtį.

Šis etapas yra pereinamasis tarp laisvo žaidimo ir struktūruotų futbolo užduočių, tačiau pagrindinis akcentas vis dar lieka linksmiems ir įtraukiantiems užsiėmimams, kurie padeda vaikams pamažu pažinti futbolo žaidimą ir jaustis jame vis užtikrinčiau.



MOKOMASIS CIKLAS

TAPK FUTBOLININKU

Trečiajame cikle treniruotėse didžiausias dėmesys skiriamas darbui su kamuoliu bei pirmiesiems komandinio žaidimo principams. Vaikai mokosi ne tik valdyti kamuolį, bet ir jį dalintis su kitais, priimti pirmuosius taktinius sprendimus bei suprasti futbolo žaidimo esmę. Šis etapas yra svarbus pereinamasis momentas tarp žaidybinio mokymosi ir struktūruotų futbolo elementų, todėl treniruotės vis dar išlaiko smagų pobūdį, tačiau jose jau atsiranda daugiau futbolui būdingų pratimų.

Šio ciklo metu vaikai mokomi įvairių kamuolio valdymo technikų – kaip stabdyti, varyti, perduoti ir smūgiuoti kamuolį. Atliekami interaktyvūs pratimai, kurie padeda vaikams suprasti, kaip valdyti kamuolį skirtingose situacijose. Tačiau vienas svarbiausių dalykų šiame etape – mokymasis dalintis kamuoliu. Vaikai ugdomi suprasti, kad futbolas yra komandinis žaidimas, todėl būtina ne tik kontroliuoti kamuolį, bet ir laiku jį perduoti komandos draugui, kad komanda galėtų pasiekti bendrą tikslą.





Šiame cikle vaikai taip pat pradedami supažindinti su futbolo žaidimo taktika. Jie mokosi atskirti pagrindines pozicijas aikštėje – kuo skiriasi vartininkas, gynėjas, saugas ir puolėjas. Naudojant paprastus ir aiškius pavyzdžius, vaikai mokosi, kodėl vieni žaidėjai labiau gina vartus, o kiti stengiasi įmušti įvarčius. Šie minimalūs taktiniai sprendimai padeda vaikams suprasti futbolo žaidimo struktūrą ir pradėti orientuotis aikštėje.

Tai paskutinis pasirengimo etapas prieš rimtesnį futbolo mokymąsi, todėl vaikai jaučiasi labiau užtikrinti, pradeda suprasti žaidimo principus ir išmoksta svarbiausių vertybių – pagarba komandos draugams, bendradarbiavimas ir futbolo džiaugsmas!



FA HEROJAI IŠSKIRTINUMAS

FA Herojai išsiskiria savo unikaliu požiūriu, kuris sukuria nepamirštamą vaikų patirtį. Kiekviena mūsų treniruotė yra ypatinga, nes vaikams suteikiama galimybė mokytis ir tobulėti kartu su superherojais, kurie tampa jų įkvėpimu. Superherojai ne tik motyvuoja vaikus judėti, bet ir padeda greičiau įsiminti svarbius judesius, kad vaikai su džiaugsmu ir energija atliktų pratimus, prisimindami savo mėgstamus herojus. Ši emocinė patirtis yra labai svarbi, nes ji leidžia vaikams lengviau įsitraukti į sportą ir suteikia jiems įdomių iššūkių.

Be fizinių gebėjimų ugdymo, mes taip pat rūpinamės vaikų sveikata ir geru maistu. Kiekvieną mėnesį organizuojame vitaminų dienas, kuriose kalbame apie sveiką mitybą ir svarbą pasirinkti tinkamą maistą, kad kūnas būtų stiprus ir energingas.





Toku būdu, mes skatiname vaikus ne tik sportuoti, bet ir mokytis priimti sveikus gyvenimo sprendimus nuo mažens. Svarbu ir tai, kad mes nepamirštame tėvų.

Mūsų tikslas yra ne tik mokyti vaikus, bet ir įtraukti tėvus į procesą. Kiekvieną mėnesį vaikai turi galimybę parodyti savo pasiekimus tėvams, tapdami savo tėvelių asmeniniais treneriais. Tai suteikia tėvams galimybę stebėti savo vaikų progresą ir kartu švęsti kiekvieną mažą pergalę.



SUPERHEROJŲ APSILANKYMAI

FA Herojų treniruotėse vaikai turi unikalią galimybę susitikti su superherojais, kurie ne tik motyvuoja ir įkvepia, bet ir aktyviai dalyvauja treniruotėse. Mūsų superherojai atvyksta į treniruotes, kad suteiktų vaikams dar daugiau džiaugsmo ir entuziazmo.

Šie apsilankymai yra ypatingi, nes jie leidžia vaikams ne tik mokytis naujų sportinių įgūdžių, bet ir pasijusti tarsi dalimi didelio nuotykių, kuriame jie kartu su savo mėgstamais herojais įveikia įvairius iššūkius.



VITAMINŲ DIENA

Vitaminų diena – tai unikali ir smagi FA Herojų treniruočių dalis, kurios metu vaikai ne tik aktyviai juda, bet ir sužino apie sveiką mitybą bei jos svarbą. Organizuojame specialią vitaminų dieną, kurios tikslas – skatinti vaikus atsakingai žiūrėti į savo mitybą ir sveiką gyvenimo būdą.

Šios dienos metu vaikai mokosi, kokie maisto produktai yra naudingi organizmui, kaip jie gali pagerinti jų fizinę būklę ir suteikti daugiau energijos.



TOLIMESNĖS GALIMYBĖS FA HEROJAI AKADEMIJOJE

FA Herojai futbolo akademija siūlo vaikams platų ir nuoseklų kelią tobulėjimui, kuris neapsiriboja tik darželio laikotarpiu. Mūsų akademijoje yra įvairių amžiaus grupių komandos, kurias veda sertifikuoti, aukščiausio lygio profesionalūs treneriai, užtikrinantys aukščiausią treniruočių kokybę ir progresą. Vaikai turi galimybę ne tik išmokti futbolo pagrindų, bet ir nuosekliai tobulėti, siekti aukštesnių tikslų ir užimti vis aukštesnes pozicijas futbolo pasaulyje.

Kad užtikrintume profesionalumą ir sklandų treniruočių procesą, kiekvienai komandai vadovauja du treneriai, kurie glaudžiai bendradarbiauja ir užtikrina individualų požiūrį į kiekvieną vaiką. Tokiu būdu užtikrinama, kad vaikai ne tik tobulins savo techninius ir taktinius įgūdžius, bet ir mokysis komandinio darbo, bendravimo ir atsakomybės.





Be nuolatinio treniruočių proceso, mes taip pat organizuojame vasaros stovyklas, kuriose vaikai turi galimybę dar intensyviau tobulėti. Stovyklų metu jie mokosi įvairių futbolo technikų, dalyvauja smagiuose žaidimuose ir užsiėmimuose, kurie ne tik lavina jų fizinius įgūdžius, bet ir padeda užmegzti draugystes bei ugdyti komandinę dvasią. Tai puiki proga vaikams tobulėti greičiau ir smagiai praleisti laiką su bendraamžiais.

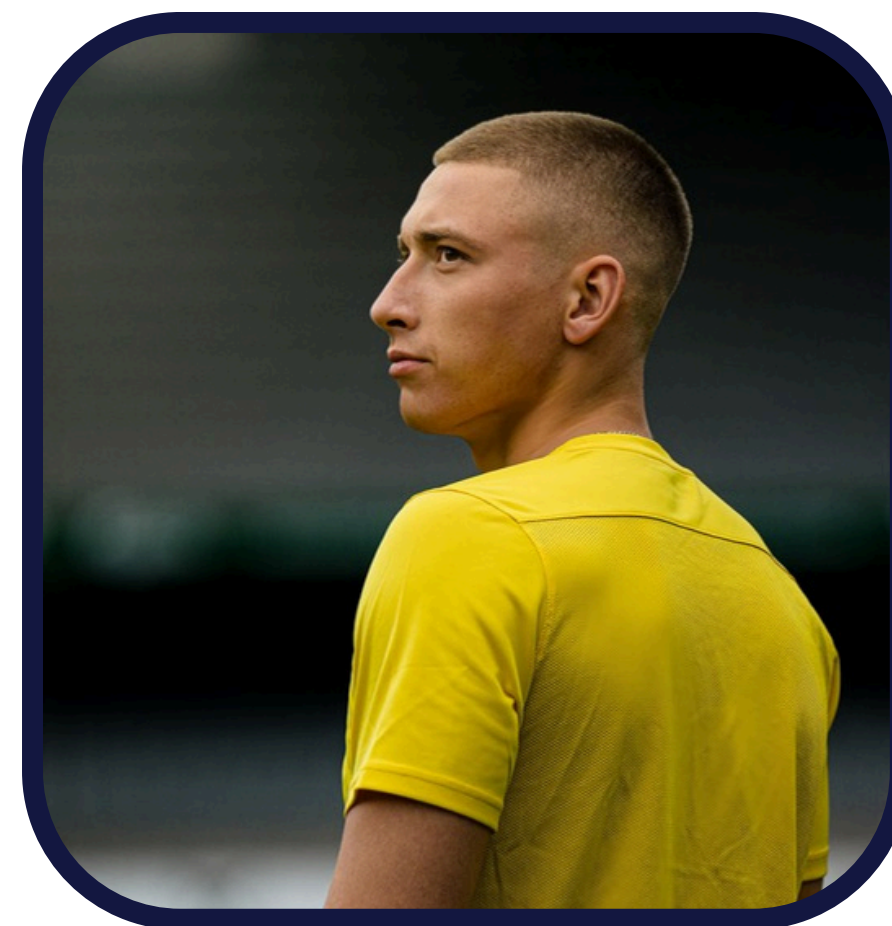
FA Herojai futbolo akademija siūlo vaikams galimybę augti kaip sportininkams ir asmenybėms. Mes pasirūpinsime, kad jų kelias su futbolu būtų nuoseklus, profesionalus ir prasmingas, atverdami galimybes siekti aukščiausių tikslų tiek treniruotėse, tiek varžybose.



PROGRAMĄ PARUOŠĘ AKADEMIJOS TRENERIAI



DEIVIDAS GRAŽYS
Įkūrėjas ir treneris



DOMAS MARTUSEVIČIUS
Vadovas ir treneris

PROGRAMĄ PARUOŠĘ AKADEMIJOS TRENERIAI



MINDAUGAS BUTKUS

Sporto direktorius ir treneris



MANTAS BRAZIONIS

Techninis direktorius ir treneris

PROGRAMĄ PARUOŠĘ **AKADEMIJOS TRENERIAI**



KAROLIS GRAŽYS

Regionų vadovas ir treneris



VILIUS GIEDRAITIS

Regionų vadovas ir treneris



FA HEROJAI

SUSISIEKITE

KAUNAS



+370 670 97 447
+370 648 97 053



info@faherojai.lt



FA Herojai



@faherojai



faherojai.lt

KITI MIESTAI



+370 678 71 990
+370 661 33 233



darzeliai@faherojai.lt