



PASQYRA E LËNDËS

Si ta përdorni këtë kurrikulum	3
Ide trajnimi	5
Lojëra për nxemje	7
Driblimi	11
Pasimi	17
Stopimi	23
Rivënie me dorë	25
Shkelmimi	27
Mbrojtja	29
Gjuajtjet me kokë	31
Mbrojtja e portës	33
Stërvitje taktike	35
Model Orari	37



SI TA PËRDORNI KËTË KURRIKULUM

Mirë se vini në Kurrikulumin e Sporteve High Power

Hidhini një sy kurrikulumit gjatë javëve përpara kampit High Power. Njihuni me ushtrimet dhe përshtatni një orar të përgjithshëm. Në fund të këtij manuali kemi përfshirë një orar të sugjeruar të cilin mund ta përshtatni si të dëshironi. Sapo ta keni caktuar orarin do jeni në gjendje ta përshtatni atë me madhësinë e kampit tuaj, me aftësitë e kampistëve tuaj, dhe me sasinë e trajnerëve mbështetës që do të keni nevojë.

Ndërsa organizoni një sesion sporti mbani gati dy apo tre ushtrime ekstra në rast se aktivitetet e planifikuara bëhen më shpejt. Kur keni kalime të buta me sa më pak kohë pa aktivitet kampistët do jenë më të përfshirë dhe do të sillen më mirë. Fuqizojini trajnerët tuaj mbështetës për t'ju ndihmuar!

Nëse keni nevojë mund të krijoni fletë me shënime rreth ushtrimeve që dëshironi të përdorni dhe një udhëzim sesi t'i përdorni ato. Ju lutemi mos iu referoni këtij kurrikulumit gjatë kampit.

Pavarësisht nivelit të aftësive tuaja ky kurrikulum do jetë i dobishëm në trajnimin e kampit tuaj. Nëse keni pak eksperiencë në trajnimin e futbollit ky kurrikulum do ta plotësojë njohurinë tuaj individuale dhe do t'ju japë disa ide për të përshtatur ushtrimet dhe lojërat e zakonshme për kampin tuaj. Sido që të jetë, përgatitja e mirë është çelësi për një kamp të suksesshëm, prandaj ju lutemi kaloni kohë për të menduar, për t'u lutur dhe për të bërë një plan.

Mbani mend, synimi i këtij kampi është të krijoni një mjedis të dashur ku kampistët tuaj të argëtohen dhe të dëgjojnë Lajmin e Mirë të Jezu Krishtit. Ky kurrikulum fokusohet në zhvillimin e aftësive dhe jo tek konkurrenca, të njëjtin fokus duhet të ketë edhe kampi juaj. Përgjatë ditës kërkoni mundësi për të lidhur mënyrën sesi po luajnë kampistët tuaj me pikat kryesore të kurrikulumit nga Bibla.

Së fundi, sigurohuni të argëtoheni me kampistët tuaj!



UDHËZIME TRAJNIMI

- Krijoni që më parë një listë ushtrimesh që dëshironi të bëni si dhe disa ushtrime shitesë në rast se do keni më tepër kohë. Gjithashtu mund të shkruani shpjegime të shkurtra sesi t'i bëni ushtrimet.
- Disa rregulla të thjeshta që duhen zbatuar nga kampistët:
 - Mos i prekni topat ndërsa shpjegohet ushtrimi
 - Një fërshëllimë do të thotë nisur
 - Dy fërshëllima do të thotë ndaloni topat e futbollit
- Përdorni trajnerët mbështetës për të kryer ushtrimet me ekipet e tyre dhe sigurohuni që fëmijët po i bëjnë si duhet ndërsa ju përgatitni ushtrimin e radhës dhe inkurajoni kampistët. Kurdoherë që t'u jepni udhëzime kampistëve gjithashtu u jepni udhëzime edhe trajnerëve mbështetës.
- Përdorni bilbil për t'u kënaqur, vetëm sigurohuni se çfarë kuptimi kanë fërshëllimat e ndryshme.
- Sigurohuni që ju dhe kampistët të pini mjaft ujë!
- Mbani mend arsyen për kampin e sporteve, t'i arrijmë fëmijët me ungjillin e Krishtit.
- Koha dhe hapësira janë dy mënyra që ta bëni një ushtrim më të suksesshëm apo më sfidues. Sa më e madhe të jetë hapësira aq më i lehtë do jetë ushtrimi, dhe sa më e gjatë të jetë koha aq më i lehtë do jetë ushtrimi. Për t'i bërë ushtrimet më sfiduese zvogëloni hapësirën dhe shkurtoni kohën.
- Inkurajojini kampistët tuaj shpesh. Vini në dukje aftësi specifike në të cilat fëmijët po ecin mirë dhe përgëzojini për këtë gjë.
- Gjatë kohës së lojës jepuni mundësi trajnerëve mbështetës dhe vetes tuaj të luani, por vetëm për të mbajtur rezultatin e ngjashëm. Kampistët janë ata që kanë nevojë të mësojnë prandaj ata duhet të jenë fokusi. Loja me trajnerët është shumë argëtuese edhe për kampistët!



LOJËRA PËR NXEMJE

Lojëra që mund të bëhen për nxjemjen e fëmijëve në mënyrë që të jenë gati për të luajtur futboll.

BISHTI **Materialet:**

Kone për fushën; kanatjere stërvitjeje për çdo fëmijë

Përgatitja:

Caktoni një fushë në bazë të numrit të kampistëve, ata kanë nevojë për hapësirë ku të vrapojnë. Jepini çdo lojtari një kanatjere stërvitjeje dhe kërkoni që ta futin pas pantallonave të shkurtra. Kanatjerja duhet të duket si bisht dhe të jetë mjaft e varur sa të mund të kapet.

Zhvillimi:

Kampistët duhet të përpiqen të kapin bishtin e njëri-tjetrit. Sapo dikujt t'i jetë tërhequr bishti, kampisti që e hoqi bishtin e shtron përtokë dhe i kërkon kampistit "pa bisht" që të ulet në të. Kampistët që janë ulur nuk mund të lëvizin por ende mund të përpiqen të kapin bishtin e kampistëve të tjerë që vrapojnë pranë tyre. Loja vazhdon derisa Trajneri Kryesor vendos që ta nisë nga fillimi. Trajnerët e ekipeve duhet të marrin pjesë dhe të përforcojnë rregullat e lojës në të njëjtën kohë. Disa variacione janë: ndajini ekipet sipas ngjyrës së kanatjereve, ndajini ekipet sipas gjinisë, trajnerët kundër lojtarëve.

KAPE TOPIN **Materialet:**

Topa futbollit

Përgatitja:

Caktojini lojtarët në dyshe me madhësi dhe moshë të përafërt. Vendosni nga një top futbollit ndërmjet dy lojtarëve.

Zhvillimi:

Lojtarët rendin në vend në një largësi të barabartë nga topi që gjendet afër këmbëve të tyre. Trajneri thërret "kape topin" dhe lojtarët reagojnë dhe përpiqen ta tërheqin topin në zotërimin e tyre duke përdorur shputën e këmbës. Lojtari që merr i pari topin në zotërim është fituesi i "kape topin". Përdorni variacione duke e bërë lojë, i pari që fiton tre herë "kape topin" fiton dhe humbësi duhet të bëjë një veprim për të qeshur apo një ushtrim 'pompë'.

NGRIVA-SHKRIVA

Materialet:

Kone për kufijtë; topa futbollit

Përgatitja:

Lojtarët vendosen në një formacion rrjete sipas madhësisë dhe moshës së lojtarëve dhe çdo trajneri i jepet një top futbollit.

Zhvillimi:

Disa prej fëmijëve jepuni nga një top. Ndërsa trajneri vrapon përreth dhe prek kampistët ata ngrijnë dhe thërrasin, NDIHMË! Kur një kampist me topin driblon përreth dhe e pason topin mes këmbëve të kampistëve ata shkrijnë dhe mund të vrapojnë sërish përreth.

PULA DHE UJQËRIT

Materialet:

Kone për kufijtë; topa futbollit

Përgatitja:

Të gjithë kampistët me përjashtim të njërit janë pula dhe kanë nevojë për një top. Çdo "pule" i jepet një top dhe ujku fillon nga jashtë rrjetës.

Zhvillimi:

Kërkojuni pulave që të fillojnë të driblojnë përreth rrjetës dhe pastaj prezantoni ujkun duke ju kërkuar që të ulërijnë si ujk. Sapo ujkun të shkelmojë një top jashtë rrjetës kampisti që sapo humbi topin bën një ulërimë të fortë ujkun dhe pastaj shkon dhe përpiket të vjedhë topin e një kampisti tjetër. Loja vazhdon derisa të mos mbetet më asnjë pulë.

PILOTËT DHE ARTILJERËT

Materialet:

Kone për kufijtë; topa futbollit

Përgatitja:

Radhitini të gjithë topat anash me trajnerët. Të gjithë kampistët radhiten në anën tjetër.

Zhvillimi:

Sigurohuni që të gjithë kampistët ta kuptojnë që ky është një ushtrim pasimi dhe nëse topi hidhet mbi lartësinë e gjurit do ulet mënjane në vend që të luajnë. Pilotët duhet të "fluturojnë" nga njëra anë e rrjetës në tjetrën pa u dhënë mundësi artiljerëve që t'i gjuajnë me top nga këmbët. Kur trajneri thotë fillo, të gjithë pilotët fluturojnë njëherësh, artiljerët përpiqen ta gjuajnë topin për të prekur këmbët

LOJËRA PËR NXEMJE

e tyre ndërsa kalojnë. Nëse një pilot preket nga topi ulet poshtë dhe mbulon kokën. Pasi të gjithë pilotët janë “ulur” në anën tjetër trajnerët vijnë si ambulanca për të pastruar pistën në mënyrë që të kryhet një fluturim tjetër. Kur të jetë pastruar pista dhe të gjithë artiljerët kanë ende “munition” pilotët fluturojnë për në anën tjetër. Bëjeni këtë derisa të mbeten vetëm disa pilotë.

Qëllimi i ushtrimit:

Nxemja dhe saktësia e pasimit.



DRIBLIMI

Pikat kyçe:

Mbajeni topin afër - Mbajeni kokën lart - Ndryshoni shpejtësinë dhe drejtimin.

ELEMENTET NËN KONTROLL

Materialet:

Kone për kufijtë; topa futbollit

Përgatitja:

Caktoni rrjetën ku do të driblojnë lojtarët. Çdo lojtar merr një top.

Zhvillimi:

Trajneri qëndron në mes të rrjetës ndërsa lojtarët driblojnë brenda saj. Me urdhërin e trajnerit të gjithë lojtarët ndryshojnë veprimin dhe bëjnë atë që thotë trajneri. Vazhdojnë të driblojnë me një ritëm normal ndërsa presin urdhërin tjetër të trajnerit. Disa gjëra që mund të bëni me këtë ushtrim janë, ndryshoni këmbën, ndryshoni drejtimin, ndryshoni shpejtësinë, ndaloni. Ky ushtrim mund të përfshihet gjithashtu me ushtrimet "Sa gishta kam" dhe "Preke Topin me...".

Qëllimi i ushtrimit:

Mbajeni topin afër dhe kokën lart.

SA GISHTA KAM

Materialet:

Kone për kufijtë; topa futbollit

Përgatitja:

Vendosni çdo lojtar brenda rrjetës me nga një top secili.

Zhvillimi:

Çdo lojtar do ta driblojë topin e vet brenda rrjetës. Trajneri do lëvizë lirisht brenda rrjetës dhe çdo interval prej disa sekondash do ngrëjë dorën lart me 1 deri 5 gishta dhe do të thotë, Sa gishta kam? Kampistët duhet të përgjigjen.

Qëllimi i ushtrimit:

Mbajeni kokën lart.

PREKE TOPIN ME...

Materialet:

Kone për kufijtë; topa futbollit

Përgatitja:

Përgatitni një formacion rrjetë duke përdorur konet dhe çdo lojtari jepini një top.

Zhvillimi:

Të gjithë lojtarët driblojnë brenda rrjetës. Ndërsa driblojnë trajneri thotë një pjesë të trupit (psh. bërryli, mjekra, gjuri, stomaku) dhe lojtarët e ndalojnë topin dhe e prekin topin me atë pjesë të trupit të tyre. Pastaj trajneri jep komandën "dribloni" dhe lojtarët vazhdojnë të driblojnë derisa të thirret një pjesë tjetër e trupit. Trajnerët gjithashtu mund të zgjedhin një nga lojtarët që të sugjerojë një pjesë tjetër të trupit.

Qëllimi i ushtrimit:

Ta mbani topin afër vetes.

SEMAFOR I KUQ- SEMAFOR JESHIL

Materialet:

Kone për kufijtë; topa futbollit

Përgatitja:

Çdo lojtar ka një top dhe radhiten në një anë të rrjetës ndërsa trajneri qëndron në anën tjetër të saj.

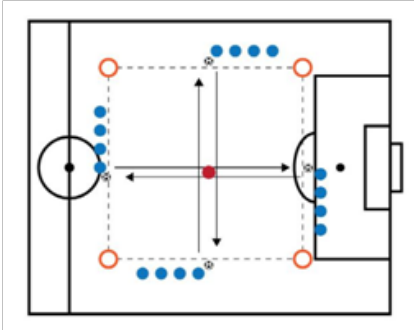
Zhvillimi:

Lojtarët përpiqen të driblojnë nga njëra anë e rrjetës tek tjetra. Kur trajneri thotë "semafor jeshil" lojtarët fillojnë të driblojnë drejt tij. Kur trajneri thotë "semafor i kuq" lojtarët duhet të ndalojnë me këmbën mbi top. Nëse lojtari e humbet kontrollin e topit ndërsa përpiqet të ndalojë duhet të kthehet tek vija e fillimit. Kur trajneri thërret "semafor jeshil" lojtarët fillojnë të driblojnë sërish drejt tij. Kur thirret "semafor i kuq" lojtarët duhet të ngrijnë sërish me këmbën mbi top. Lojtari i parë që e kalon vijën ku ndodhet trajneri fiton. Kthehuni dhe filloni sërish. Për të përfshirë variacion në këtë lojë shpikni semaforë me ngjyra të ndryshme dhe me veprime të ndryshme për secilën ngjyrë (p.sh. semafor i verdhë = ecni mbrapsh). Për ta bërë ushtrimin më sfidues caktoni që dora e ngritur lart është semafor jeshil dhe kur ulet është semafor i kuq. Kampistët duhet ta mbajnë kokën lart për të ditur kur të vazhdojnë dhe kur të ndalojnë.

Qëllimi i ushtrimit:

Ta mbani topin afër vetes.

AKSIDENT ME MAKINA



Materialet:

Kone për kufijtë; topa futbollit

Përgatitja:

Caktoni një zonë katrore, ndajini lojtarët në katër ekipe dhe çdo ekip vendoseni në një anë të katrorit.

Zhvillimi:

Trajneri kryesor qëndron në mes të katrorit. Çdo ekip do zgjedhë një kapiten ekipi dhe çdo lojtar do ketë një top. Kur trajneri jep sinjalin të katër ekipet do nisin të driblojnë për në anën tjetër të katrorit në të njëjtën kohë. Kur të gjithë lojtarët të kenë arritur në anën tjetër atëherë kapiteni i ekipit do vrapojë pas në mes të katrorit dhe do prekë dorën e trajnerit. Pastaj ekipet radhiten dhe luajnë sërish.

Qëllimi i ushtrimit:

Ta mbani topin afër vetes dhe kokën lart.

RRËZIMI

Materialet:

Kone për kufijtë; topa futbollit

Përgatitja:

Çdo lojtar qëndron brenda rrjetës me një top.

Zhvillimi:

Të gjithë lojtarët janë brenda rrjetës me nga një top. Kur trajneri jep sinjalin lojtarët fillojnë të driblojnë brenda rrjetës. Lojtarët do të përpiqen të shkelmojnë topin e njëritjetrit jashtë kufijve dhe në të njëjtën kohë do përpiqen të ruajnë topin e tyre. Sapo topi i një lojtari të jetë shkelmuar jashtë ai apo ajo ulet dhe pret deri sa të mbarojë loja. Lojtari i fundit që është duke dribluar topin shpallet fitues.

Qëllimi i ushtrimit:

Ta mbani topin afër vetes dhe kokën lart.

IMITO TRAJNERIN

Materialet:

Topa futbollit

Përgatitja:

Trajneri qëndron përpara lojtarëve dhe secili prej tyre merr nga një top.

Zhvillimi:

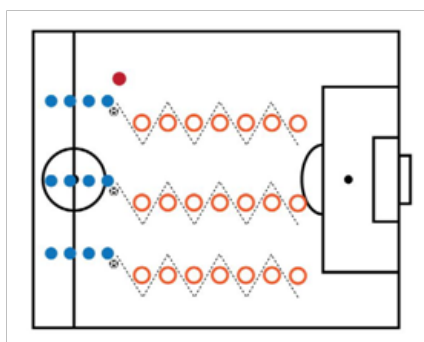
Trajneri driblon topin nga njëra anë në tjetrën dhe të gjithë lojtarët imitojnë veprimet e trajnerit. Sigurohuni që lojtarët

të mos i ngatërrojë këmbët ndërsa e bëjnë këtë ushtrim. Trajneri driblon përpara kurse lojtarët tërhiqen pas. Pastaj trajneri driblon mbrapsh kurse lojtarët driblojnë përpara. Pas disa minutash trajneri mund të lejojë një nga lojtarët të jetë ai të cilin do ta imitojnë lojtarët e tjerë. Trajneri mund të përfshijë gjithashtu edhe hile si kthimi, kërcimi, etj.

Qëllimi i ushtrimit:

Të ndiheni rehat me topin.

DRIBLONI PËRMES KONEVE



Materialet:

Kone, topa futbollit

Përgatitja:

Radhitni disa kone dhe ndajini lojtarët në dy apo më tepër rreshta. Çdo rreshti jepini të paktën një top.

Zhvillimi:

Ky ushtrim është për udhëzim dhe jo për konkurrencë. Çdo rresht lojtarësh vendoseni pas çdo rreshti konesh. Pastaj lojtarët do driblojnë zig-zag përgjatë koneve. Kur të kenë arritur në anën tjetër do të formojnë një rresht të ri dhe do presin derisa të gjithë lojtarët të kenë arritur në anën tjetër. Pastaj do driblojnë sërish në anë ku filluan. Për t'i sfiduar lojtarët kërkojuni që të përdorin vetëm këmbën e kundërt ose vetëm pjesën e brendshme apo të jashtme të këmbës.

Qëllimi i ushtrimit:

Ta mbani topin afër vetes.

QËLLONI GAFORRET

Materialet:

Kone për kufijtë, topa futbollit

Përgatitja:

Disa nga kampistët fillojnë si gaforre në mes të fushës duke ecur me këmbë dhe duar në pozicionin ulur. Ata mund të lëvizin vetëm në këtë pozicion. Pjesa tjetër e lojtarëve kanë nga një top dhe gjenden në anën tjetër të rrjetës.

Zhvillimi:

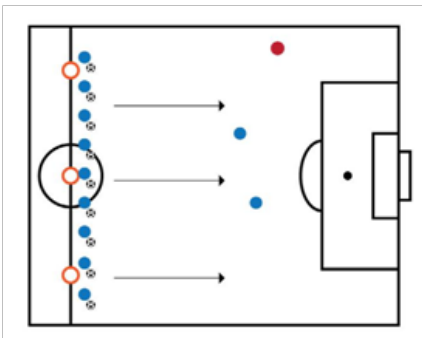
Kampistët me topa fillojnë të driblojnë për në anën tjetër kur jepet urdhri nga trajneri. Nëse arrijnë në anën tjetër... ndalojnë dhe presin. Nëse topi i tyre shkelmohet jashtë rrjetës edhe ata bëhen pjesë e grupit të gaforreve. Përsëriteni ushtrimin derisa të mbeten vetëm disa lojtarë.

Kërkojuni fëmijëve të marrin topin e tyre dhe të fillojnë nga e para.

Qëllimi i ushtrimit:

Ta mbani topin afër vetes.

PESHKAQENËT DHE PESHQIT



Materialet:

Kone për kufijtë, topa futbollit

Përgatitja:

Zgjidhni dy lojtarë që të jenë peshkaqenë. Të gjithë lojtarët e tjerë do jenë peshq. Çdo peshku i jepet një top por jo peshkaqenëve.

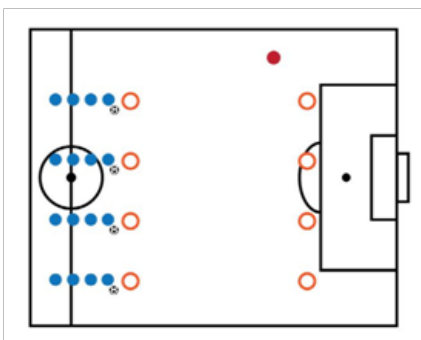
Zhvillimi:

Të gjithë peshqit fillojnë në një anë të fushës dhe peshkaqenët nga mesi i saj. Kur trajneri jep sinjalin, peshqit përpiqen të driblojnë për t'i kaluar peshkaqenët dhe për të shkuar në anën tjetër kurse peshkaqenët përpiqen t'i shkelmojnë topat e peshqve për t'i nxjerrë jashtë loje. Kur topi i një peshku është shkëlmuar jashtë loje, atëherë ai apo ajo bëhet peshkaqen. Peshku i fundit që është ende duke dribluar shpallet fitues.

Qëllimi i ushtrimit:

Ta mbani kokën lart dhe topin pranë vetes.

LOJËRA STAFETË



Materialet:

Kone për kufijtë, topa futbollit

Përgatitja:

Ndajni lojtarët në ekipe për lojërat stafetë dhe vendosini konet përballë ekipeve.

Zhvillimi:

Pasi ekipet të jenë rreshtuar gati për lojëra stafetë bëjini ato me këto variacione:

1. Lojtari i parë fillon të driblojë drejt konit ku lë topin dhe vrapon për tek lojtari i dytë. Lojtari i dytë vrapon për të marrë topin dhe driblon me të për tek lojtari i tretë për të vazhduar në këtë mënyrë.
2. Dribloni përgjatë një radhë konesh. Hyni dhe dilni mes koneve dhe pastaj dribloni drejt nga koni i fundit për tek lojtari i radhës.
3. Lojtarët driblojnë drejt një koni njëzetë metra larg

duke përdorur vetëm këmbën e majtë. Kur arrijnë tek koni kthehen dhe triblojnë me këmbën e djathtë.

4. Dribloni deri tek trajneri në anën tjetër, pasojeni topin mes këmbëve të tij apo të saj. Pastaj lojtari merr sërish topin në zotërim dhe driblon pas për tek lojtari i dytë në rresht.

Qëllimi i ushtrimit:

Ta mbani kokën lart dhe topin pranë vetes.

HAPNI PORTAT

Materialet:

Kone për kufijtë, topa futbollit

Përgatitja:

Vendosni konet në dyshe si porta të vogla në intervale të rastësishme, çdo lojtari i jepet një top.

Zhvillimi:

Lojtarët do driblojnë mes koneve, shihni sa shpejt mund ta mbarojë secili prej lojtarëve. Gjithashtu mund të shihni se cili nga lojtarët mund të kalojë më shumë kone brenda një kohe të caktuar.

Qëllimi i ushtrimit:

Ta mbani topin afër jush dhe të dribloni shpejt ndërsa e mbani atë nën kontroll.



PASIMI

Pikat kyçe:

Përdorni pjesën e brendshme të këmbës – Drejtojeni këmbën e mbështetjes drejt partnerit – Vazhdimi i lëvizjes

PASIM NJËRI-TJETRIT

Materialet:

Topa futbollit

Përgatitja:

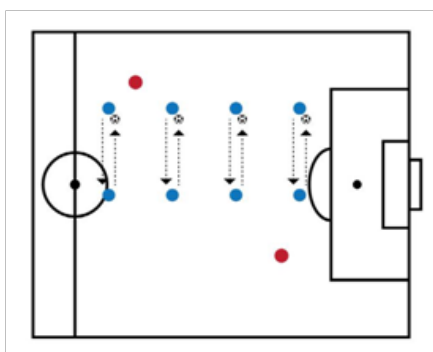
Vendosini lojtarët në dyshe rreth pesë metra larg partnerit të tyre. Njëri nga lojtarët do ketë top kurse tjetri jo.

Zhvillimi:

Lojtarët do t'ia pasojnë topin partnerit të tyre duke përdorur pjesën e brendshme të këmbës. Trajnerët duhet të lëvizin përgjatë rreshtave për të korigjuar dhe mbështetur lojtarët sipas nevojës. Për disa variacione kërkojuni lojtarëve të pasojnë vetëm me këmbën e djathtë apo të majtë.

Qëllimi i ushtrimit:

Të pasoni drejt partnerit duke përdorur pjesën e brendshme të këmbës.



PASIMI PËR PIKË

Materialet:

Topa futbollit

Përgatitja:

Vendosini lojtarët në dyshe. Çdo dyshe ka një top dhe rreshtohet pesë metra larg njëri-tjetrit. Përdorni distancë më të madhe për lojtarët më të mëdhenj.

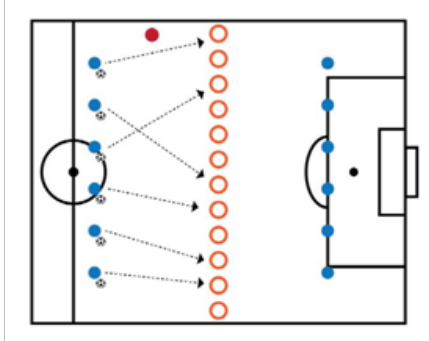
Zhvillimi:

Secili lojtar ka pesë mundësi pasimi të topit me partnerin e tyre me këmbët e hapura dhe duke përdorur vetëm pjesën e brendshme të këmbës. Kjo lojë gjithashtu mund të luhet duke iu kërkuar lojtarëve të përdorin vetëm këmbën e djathtë apo atë të majtë.

Qëllimi i ushtrimit:

Ta pasoni topin tek partneri duke përdorur vetëm pjesën e brendshme të këmbës.

SULMONI KËSHTJELLËN



Materialet:

Kone të lartë për radhitje, topa futboli

Përgatitja:

Ndajni lojtarët në dy ekipe dhe radhitini ata rreth 10 metra nga njëri-tjetri. Vendosni një rresht konesh të lartë në mes të dy ekipeve dhe çdo lojtari të një ekipe jepini nga një top.

Zhvillimi:

Kur secili nga ekipet është radhitur dhe secili ka nga një top, trajneri do thërrasë "gati, shenjë, zjarr!" Pastaj lojtarët do sulmojnë kështjellën duke i rrëzuar konet me topa. Sigurohuni që fëmijët ta dinë që kur ta shkelmojnë topin nuk duhet ta ndjekin. Sapo të jepni komandën ekipi tjetër vjen e merr topin dhe e çon tek vija e tyre. Ekipet i shkelmojnë me radhë topat drejt koneve. Në fillim provon njëra anë pastaj tjetra. Ekipi që ka rrëzuar më shumë kone fiton.

Qëllimi i ushtrimit:

Të pasoni drejt shënjestrës.

FITONI NDAJ KOHËS

Materialet:

Kone të lartë, tre topa futboli

Përgatitja:

Lojtarët caktohen në formë rrethi përreth koneve të vendosura. Sasia e koneve dhe madhësia e rrethit varet nga mosha dhe niveli i aftësive të lojtarëve.

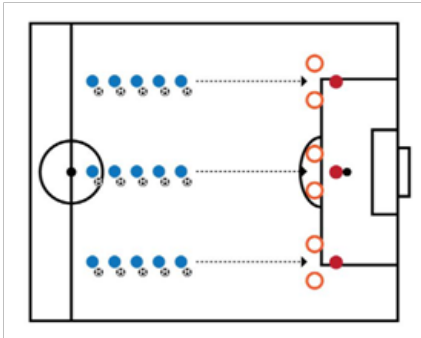
Zhvillimi:

Lojtarët që vendosen jashtë rrethit do ta pasojnë topin duke përdorur pjesën e brendshme të këmbës në përpjekje për të rrëzuar sa më shumë kone të jetë e mundur. Trajneri do të caktojë kohëzgjatjen e ushtrimit dhe duke përdorur tre topa do të shohë se sa kone mund të rrëzojnë lojtarët brenda rrethit dhe sa kohë kërkohet për t'i rrëzuar të gjithë konet. Nëse topi ngec në mes, trajneri duhet ta pasojë topin nga mesi drejt lojtarëve në mënyrë që loja të rifillojë.

Qëllimi i ushtrimit:

Të pasoni drejt shënjestrës me pjesën e brendshme të këmbës.

PASIMI TENXHERJA ME PRESION



Materialet:

Kone, topa futbollit

Përgatitja:

Vendosni tre kone. Para tyre bëni porta të vogla reth 1-1.2 metra të gjera. Ndajni lojtarët në dy apo më shumë ekipe dhe kërkoni të rreshtohen në rreth për një në fund të konit tjetër dhe çdo lojtar ka një top. Përdorni largësi më të madhe për lojtarët më të mëdhenj. Ekipe radhiten si për lojtarat stafetë dhe çdo lojtar merr nga një top.

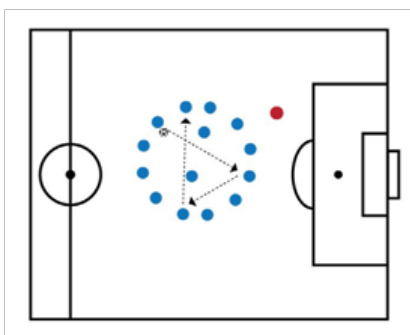
Zhvillimi:

Trajneri kryesor fillon ushtrimin. Lojtarët përpiqen ta pasojnë topin mes koneve. Pas çdo porte qëndron nga një trajner i cili do ta pasojë topin pas tek lojtarët dhe do numërojë topat që kalojnë mes koneve. Çdo top që kalon përmes koneve pa i prekur ato është një pikë, por nëse topi prek një kon atëherë nuk jepet asnjë pikë. Ekipe me më tepër pikë kur trajneri jep sinjalin e përfundimit të ushtrimit shpallet ekipe fituese. Kjo lojë mund të luhet gjithashtu vetëm me këmbën e djathtë apo atë të majtë.

Qëllimi i ushtrimit:

Pasimi me saktësi drejt një shënjestre.

EKIPI KUNDËR DYSHES



Materialet:

Topa futbollit

Përgatitja:

Vendosini të gjithë lojtarët në një rreth me përjashtim të dy prej tyre. Dy lojtarët e veçuar vendosini brenda rrethit. Një nga lojtarët në rreth merr një top.

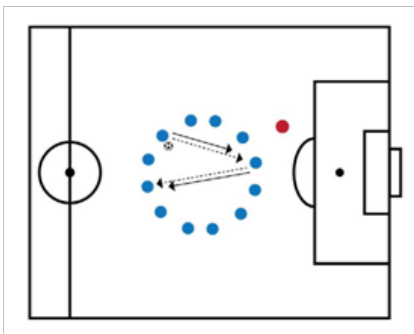
Zhvillimi:

Lojtarët nga jashtë rrethit duhet të bëjnë pasime të vazhdueshme anëtarëve të ekipit të tyre në rreth pa lejuar që lojtarët në mes të rrethit ta prekin topin. Nëse lojtarët brenda rrethit e prekin topin, personi i fundit nga jashtë rrethit që e preku topin duhet të shkëmbejë vendin me lojtarin që ka qenë më gjatë në mes.

Qëllimi i ushtrimit:

Pasimi i topit tek shënjestra.

ZËR VENDIN TIM



Materialet:

Një top futbollit

Përgatitja:

Vendosini lojtarët në një rreth dhe njërit prej tyre jepini një top.

Zhvillimi:

Sapo lojtarët të jenë vendosur në një rreth dhe njëri prej tyre të ketë marrë topin, ai që ka marrë topin do t'ia pasojë atë një anëtar tjetër të ekipit në rreth. Pasi lojtari t'ia ketë pasuar topin një shoku të ekipit do të zërë vendin e shokut në rreth. Lojtari që merr pasimin do t'ia pasojë topin një lojtari tjetër dhe do ta ndjekë pasimin për të zënë vendin e shokut në rreth. Ky model do vazhdojë për aq kohë sa të thotë trajneri. Për të përfshirë variacione, lojtarëve mund t'u lejohet vetëm një apo dy prekje ose lojtari duhet të thërrasë emrin e personit të cilit po ja pason topin. Është lojë shumë e mirë për t'u siguruar që të gjithë të dinë emrin e njëri-tjetrit.

Qëllimi i ushtrimit:

Pasimi tek një shënjestër dhe ndjekja e pasimit.

PASIMI PA FUND

Materialet:

Një top futbollit

Përgatitja:

Ndajini lojtarët në dy rreshta dhe lojtarit në fillim të Rreshtit 1 jepini një top kurse Rreshti 2 qëndron përballë tyre.

Zhvillimi:

Lojtari në fillim të Rreshtit 1 do t'ia pasojë topin lojtarit në fillim të Rreshtit 2 dhe pastaj do vrapojë në fund të Rreshtit 2 pasi të ketë pasuar. Lojtari në Rreshtin 2 që tani ka topin do ta pasojë atë tek lojtari i parë në Rreshtin 1, do të ndjekë pasimin e tij apo të saj dhe do shkojë në fund të Rreshtit 1. Lojtari në Rreshtin 1 që ka topin do t'ia pasojë atë lojtarit në fillim të Rreshtit 2 dhe kështu vazhdojmë. Kjo mund të bëhet duke përdorur këmbën e djathtë apo të majtë me vetëm një apo dy prekje duke parë se sa shumë pasime mund të bëjnë lojtarët pa bërë gabim. Për t'i sfiduar lojtarët më të mëdhenj vendosni një portë mes përmes të cilës të kalojë topi.

Qëllimi i ushtrimit:

Pasimi tek shënjestra dhe ndjekja e pasës.

PASO DHE LËVIZ

Materialet:

Kone për vijat, topa futbollit

Përgatitja:

Bëni dy rreshta konesh. Ndajini kampistët pas të dyja rreshtave të koneve.

Zhvillimi:

Ndërsa kampistët rendin përgjatë fushës duhet t'ia pasojnë topin njëri-tjetrit. Ata gjithashtu duhet të kuptojnë që kanë nevojë të qëndrojnë afër koneve në anën e tyre. Nuk duhet t'i afrohen njëri-tjetrit por duhet të qëndrojnë veçmas. Ideja është që të lëvizin përpara dhe t'ia pasojnë topin njëri-tjetrit në të njëjtën kohë deri në fund të koneve.

Qëllimi i ushtrimit:

Pasimi me saktësi drejt një shënjestre.



STOPIMI

Pikat kyçe:

Ji gati – Mbaji sytë tek topi – Pranoje topin

GJYSMË HËNA

Materialet:

Topa futbollli

Përgatitja:

Çdo ekip formon një gjysmë rrethi pranë trajnerit të vet dhe i jepni një top trajnerit.

Zhvillimi:

Trajneri e hedh topin me dorë nga poshtë tek lojtarët dhe ata e ulin topin dhe e stopojnë, pastaj e pasojnë sërish tek trajneri. Kaloni nga një person tek tjetri duke praktikuar llojet e ndryshme të stopimit.

MBYLLUR NË KUTI

Materialet:

Topa futbollli, kone

Përgatitja:

Caktoni një kuti me kone 1.2 me 1.2 metra. Rreshtojeni ekipin pas kutisë.

Zhvillimi:

Njëri pas tjetrit lojtarët vijnë pas kutisë. Trajneri ia hedh topin kampistit që përpiqet ta stopojë atë brenda kutisë. Lojtarët duhet të jenë gati për ta stopuar topin në kuti.



RIVËNIE ME DORË

Pikat kyçe:

Mbajini këmbët në tokë – Topi hidhet nga sipër kokës
Duart e kapin topin nga anash

HEDHJE NJËRI-TJETRIT

Materialet:

Topa futbollit

Përgatitja:

Ndajini lojtarët në dyshe dhe pastaj vendosini përballë njëri-tjetrit në një largësi prej afërsisht 5 metrash. Një lojtar do ketë top kurse tjetri jo.

Zhvillimi:

Lojtarët do t'ia hedhin topin partnerit të tyre duke përdorur teknikën e duhur të hedhjes. Trajnerët duhet të lëvizin nga pas vijës për të korigjuar dhe mbështetur lojtarët sipas nevojës. Pas një farë kohe kërkojuni lojtarëve që ta stopojnë topin.

HEDHJE NË LARGËSI

Materialet:

Topa futbollit

Përgatitja:

Kërkojini çdo lojtari të qëndrojë në rresht me një top.

Zhvillimi:

Kur t'iu kërkojë trajneri lojtarët e hedhin topin sa më larg që të mundën. Ndërsa e hedhin topin mund të qëndroni në pikën që është bërë hedhja më e largët, pastaj trajneri iu thotë lojtarëve që të shkojnë të marrin topin e tyre dhe të kthehen në vend.



SHKELMIMI

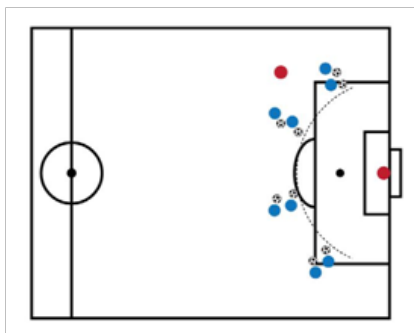
Pikat kyçe:

Përdorni pjesën e sipërme të këmbës – Drejtojeni gishtin e madh të këmbës drejt shënjestrës – Ndiqni lëvizjen

ZJARR I SHPEJTË

Materialet:

Portë futbollit, topa futbollit



Përgatitja:

Vendosini lojtarët në një gjysmë rrethi, secili ka një top dhe një prej trajnerëve qëndron në portë si portier.

Zhvillimi:

Me trajnerin në portë dhe lojtarët të vendosur në një gjysmë rrethi përpara portës, lojtari i parë shkelmon topin. Sapo topi preket nga portieri apo kalon vijën e golit lojtari tjetër shkelmon topin e tij. Kur të gjithë lojtarët kanë shkelmuar topin drejt portës mblidhni topat dhe bëjeni sërish këtë ushtrim.

KUPA E BOTËS

Materialet:

Portë futbollit, topa futbollit

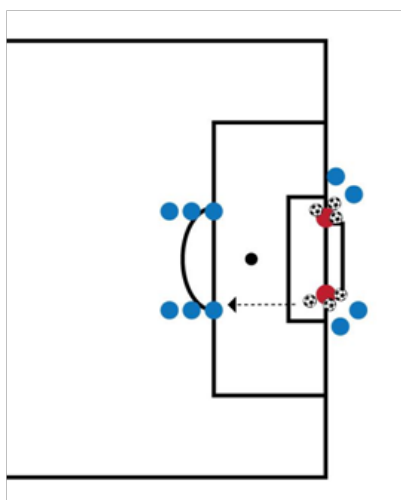
Përgatitja:

Vendosini lojtarët në dyshe dhe kërkoni të zgjedhin emrin e një vendi të caktuar. Trajneri do jetë i vetmi që do mbajë topat e futbollit. Caktoni një kufi përpara portës brenda të cilit lojtarët nuk mund të gjuajnë topin.

Zhvillimi:

Të gjitha dyshet e lojtarëve do qëndrojnë përpara portës. Trajneri hedh një top në mes të gjithë lojtarëve. Secila dyshe luan kundër dysheve të tjera derisa njëra prej dysheve shënon një gol. Dyshja që ka shënuar gol do ketë mundësi të ulët jashtë zonës së lojës ndërsa dyshet e tjera përpiqen të shënojnë. Loja do vazhdojë derisa të mbetet vetëm një dyshe. Dyshja e fundit që nuk ka shënuar gol eliminohet. Pasi të jenë eliminuar gjithë dyshet e tjera do fillojnë nga e para. Kjo gjë vazhdon derisa të mbeten vetëm dy dyshe të cilat do luajnë kundër njëra-tjetrës për të shpallur fituesin e kampionatit.

SHKELMO FURISHËM



Materialet:

Portë futbollit (ose kone për të formuar portën), topa futbollit

Përgatitja:

Ndajini lojtarët në dy ekipe. Trajnerët do kenë shumicën e topave pranë tyre.

Zhvillimi:

Një ekip do gjuajë topat kurse ekipi tjetër do mbledhë topat. Është mirë që ekipet të jenë të vegjël në mënyrë që çdo lojtar të ketë mundësi të bëjë sa më tepër gjuajtje. Në secilën anë të portës qëndron një trajner me topat e futbollit. Ekipi që do gjuajë topat do qëndrojë në dy rreshta në secilën anë të portës. Trajnerët do rrokullisin me radhë nga një top drejt lojtarit në fillim të njërës prej rreshtave dhe ai do përpiqet ta gjuajë topin drejt portës. Nëse lojtari nuk arrin ta gjuajë topin ekipi që mbledh topat e kthen topin tek trajnerët. Lojtarët do të ndryshojnë rreshtin pasi të kenë gjuajtur dhe pas disa rrethesh gjuajtës do shkëmbehen me mbledhësit. Nëse keni nevojë për variacione për këtë ushtrim, kërkojuni lojtarëve të gjuajnë duke përdorur vetëm këmbën e djathtë apo të majtë, të përdorin vetëm një apo dy prekje dhe për t'i sfiduar edhe më tepër kërkojuni të gjuajnë një top në kërcim.

STOPO DHE SHKELMO

Materialet:

Portë futbollit, topa futbollit

Përgatitja:

Rreshtojini lojtarët larg portës dhe një trajner vendoset mes lojtarëve dhe portës. Trajneri mban të gjithë topat.

Zhvillimi:

Lojtarët do të vrapojnë drejt portës me radhë. Kur trajneri jep sinjalin lojtarët do kthehen nga ai në mënyrë që të marrin një pasë apo hedhje nga trajneri. Lojtari do ta marrë topin dhe pastaj do të kthehet dhe do provojë të gjuaj në portë.



MBROJTJA

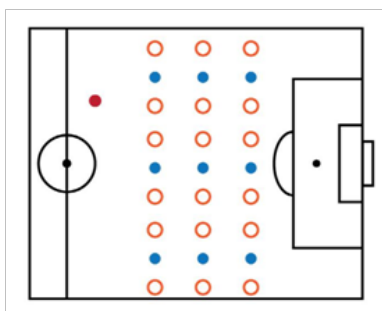
Pikat kyçe:

Qëndro në gatishmëri – Mos i ngatërro këmbët – Mos ia ngul këmbën topit

ANËSORE

Materialet:

Kone



Përgatitja:

Vendosini konet tre metra larg njëri-tjetrit dhe mes tyre caktoni nga një kampist.

Zhvillimi:

Kërkojuni lojtarëve që të lëvizin anash mes koneve kur të jepet sinjali nga trajneri. Lojtarët do lëvizin shpejt majtas-djathtas për të prekur secilin nga konet. Për të shtuar konkurrencën numëroni sa herë mund t'i prekë secili lojtar konet brenda një kohe të caktuar.

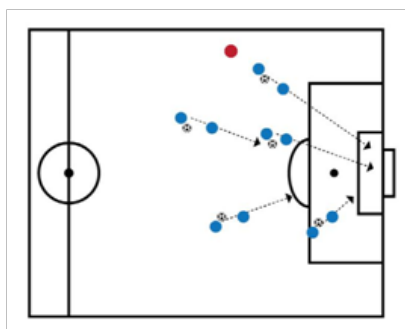
Qëllimi i ushtrimit:

Të qëndroni në gatishmëri, të mos ngatërmoni këmbët.

MË JEP PAK HAPËSIRË

Materialet:

Portë futbollit, topa futbollit



Përgatitja:

Kërkojuni lojtarëve të bëhen dyshe dhe secilës dyshe jepini një top.

Zhvillimi:

Caktoni Lojtarin 1 dhe Lojtarin 2 në secilën dyshe. Lojtari 1 është në sulm dhe përpiqet të shënojë gol kurse Lojtari 2 përpiqet ta ndalojë këtë gjë duke luajtur në mbrojtje kundër Lojtarit 1. Lojtarit 2 nuk i lejohej që t'ia marrë topin Lojtarit 1, ai thjesht duhet ta pengojë Lojtarin 1 që të mos shënojë.

Qëllimi i ushtrimit:

Të mos ia ngulësh këmbën topit.

SULMO I PARI

Materialet:

Portë futbollit, topa futbollit

Përgatitja:

Vendosini lojtarët në dy rreshta përpara portës dhe një trajner qëndron anash portës bashkë me topat.

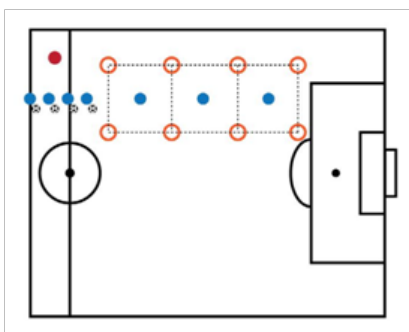
Zhvillimi:

Të gjithë lojtarët do jenë në dy rreshta të ndarë përpara portës. Trajneri do pasojë një top në mes të dy rreshtave përpara gjithë lojtarëve. Lojtari i parë nga çdo rresht do të vrapojë drejt topit dhe lojtari që e prek topin i pari do luajë sulm dhe lojtari i dytë do luajë mbrojtje. Ky ushtrim do luhet 1 me 1 drejt portës.

Qëllimi i ushtrimit:

Të mësosh kur të hidhesh në sulm dhe kur të kthehesh në mbrojtje.

MBROTJA E KUTISË



Materialet:

Kone për katërorë, topa futbollit

Përgatitja:

Bëni tri kuti të vogla ngjitur njëra me tjetrën dhe brenda çdo kutie vendosni një mbrojtës. Pjesa tjetër e lojtarëve do jenë në një rresht jashtë kutisë së parë dhe secili prej tyre do ketë një top.

Zhvillimi:

Lojtari në fillim të rreshtit do përpiqet të driblojë dhe të kalojë mbrojtësat në tre kutitë. Mbrojtësve nuk u lejohet të dalin nga kutia e tyre dhe mund ta sulmojnë lojtarin sulmues vetëm kur ai është brenda kutisë së tyre. Lojtari sulmues duhet të kalojë të trija kutitë pa i lejuar mbrojtësat që t'ia marrin topin. Nëse lojtari sulmues kalon të treja kutitë shkon në fund të rreshtit, por nëse mbrojtësat ia marrin topin atëherë ai shkon në fund të rreshtit dhe lojtar që ishte sulmues zë vendin e mbrojtësit në kuti.

Qëllimi i ushtrimit:

Të mos ia ngulësh këmbën topit.

PASTRIMI

Materialet:

Topa futbollit

Përgatitja:

Kërkojini çdo lojtari të qëndrojë në rresht me nga një top.

Zhvillimi:

Kur t'iu kërkojë trajneri lojtarët e shkelmojnë topin sa më larg të kenë mundësi. Ndërsa ata shkelmojnë topin ju mund të qëndroni në largësinë më të madhe. Sapo të kenë mbaruar të gjithë trajneri iu jep sinjalin që të mbledhin topat dhe të kthehen sërish në vend.

Qëllimi i ushtrimit:

Shkelmimet e forta.



GJUAJTJET ME KOKË

Pikat kyçe:

Përdorni pjesën e sipërme të ballit/vijën e flokëve – Mbajini sytë hapur dhe gojën e mbyllur – Takojeni topin, mos e lini t'ju godasë

HIDHE TOPIN TEK KOKA IME

Materialet:
Topa futbollit

Përgatitja:

Kërkujini ekipit të formojë një gjysmë rrethi përreth trajnerit.

Zhvillimi:

Trajneri ose e hedh topin (nëse fëmijët janë gati) ose e mban atë (nëse nuk janë gati që topi të vijë drejt fytyrës së tyre) për çdo fëmijë në gjysmë rreth.

GJUAJ ME KOKË DHE ULU

Materialet:
Topa futbollit

Përgatitja:

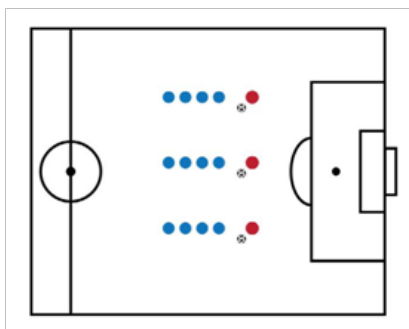
Ndajini lojtarët në ekipe të barabarta dhe vendosini në rreshta të veçantë si në rastin e lojërave stafetë. Caktoni nga një trajner përpara çdo rreshti me nga një top.

Zhvillimi:

Sapo të jenë bërë gati të gjitha ekipet, trajneri përpara rreshtit ia hedh topin lojtarit në fillim të rreshtit i cili e gjuan atë me kokë për tek trajneri dhe ulet poshtë në mënyrë që trajneri t'ia hedhë atë lojtarit tjetër. Lojtari i dytë e gjuan topin me kokë për tek trajneri dhe pastaj ulet poshtë që trajneri t'ia hedhë atë lojtarit të tretë. Lojtarët qëndrojnë në rreshtat e tyre. Pasi i gjithë rreshti ta ketë gjuajtur topin me kokë ekipi çohet dhe lojtari i fundit del në fillim dhe kështu loja mund të rifillojë.

Qëllimi i ushtrimit:

Takimi me topin.



BËJ TË KUNDËRTËN

Materialet:
Topa futbolla

Përgatitja:

Vendosini të gjithë lojtarët në formacion gjysmë rrethi përreth trajnerit. Trajneri është i vetmi që mban topin.

Zhvillimi:

Trajneri ia hedh topin lojtarit të parë dhe thotë ose "gjuaj" ose "kape". Lojtari duhet të bëjë të kundërtën e asaj që thotë trajneri për të qëndruar në lojë. Nëse lojtari gabon atëherë eliminohet. Vazhdoni kështu përgjatë vijës së lojtarëve. Praktikojeni shumë herë para se të eliminoni dikë. Si fillim me fëmijët më të vegjël kërkojuni atyre që të ndjekin udhëzimet në vend që të bëni të kundërtën.

SHIKO MAMI, JAM BËRË ZOG

Materialet:
Portë futbolla, topa futbolla

Përgatitja:

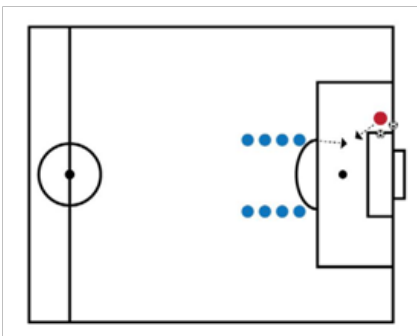
Kërkojuni lojtarëve që të rreshtohen para portës dhe trajneri të qëndrojë përkrah portës me topat.

Zhvillimi:

Kërkojuni lojtarëve që të vijnë njëri pas tjetrit dhe të provojnë të bëjnë një goditje me kokë ndërsa trajneri ua hedh topin lehtë lojtarëve që afrohen. Ky ushtrim duhet të përdoret vetëm me lojtarët më të rritur dhe jo ata më të vegjlit. Lojtarëve më të mëdhenj do t'u mësohet sesi ta bëjnë këtë gjë si duhet dhe si të qëndrojë kur të prekin tokën.

Qëllimi i ushtrimit:

Goditje zhytëse me kokë.





MBROJTJA E PORTËS

Pikat kyçe:

Qëndroni në gatishmëri – Qëndroni përpara topit
Formoni W ose M me duar

KAP DHE TREGO

Materialet:

Topa futbollit

Përgatitja:

Caktojini lojtarët në dyshe dhe radhitini përballë njëri-tjetrit. Çdo dyshe do ketë një top.

Zhvillimi:

Sapo lojtarët të jenë ndarë në dyshe dhe të jenë radhitur përballë njëri-tjetrit lojtari që ka topin do ta hedhë ose rrokullisë topin drejt partnerit të tyre. Lojtarët që hedhin topin duhet të ndryshojnë mënyrën nga rrokullisja përtokë tek hedhja e topit në lartësi të ndryshme. Ky ushtrim u jep mundësi lojtarëve të praktikojnë aftësitë e nevojshme për mbrojtjen e portës.

BUBURREC I NGORDHUR

Materialet:

Topa futbollit

Përgatitja:

Lojtarët do rrinë shtrirë në fushë si “buburreca të ngordhur” dhe trajneri do jetë i vetmi që ka top.

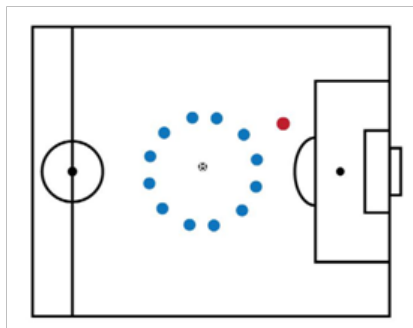
Zhvillimi:

Kur trajneri të japë sinjalin të gjithë “buburrecat” do kërcejnë lartë dhe do qëndrojnë në pozitën e portjerit ndërsa trajneri ua hedh topin atyre. Sa më të mëdhenj të jenë lojtarët aq më shpejt u hidhet topi pas sinjalit të trajnerit. Shënim: ky ushtrim luhet si lojë e shkurtër.

Qëllimi i ushtrimit:

Të jesh gati.

MBRO PORTËN TËNDE



Materialet:
Topa futbollit

Përgatitja:

Të gjithë lojtarët formojnë një rreth ku të prekin këmbët e njëri-tjetrit.

Zhvillimi:

Kur lojtarët të jenë vendosur në rreth, trajneri hedh një top në mes të grupit. Topi do qëllohet përreth me dorë dhe nëse kalon përmes këmbëve të një lojtari atëherë ai lojtar eliminohet. Ndërsa lojtarët eliminohen rrethi vazhdon të zvogëlohet. Për ta bërë edhe më sfidues ushtrimin përdorni më shumë se një top.

Qëllimi i ushtrimit:

Qëndro përpara topit.

KARRIGIA E NXEHTË

Materialet:
Kone për portën, topa futbollit

Përgatitja:

Përdorni konet për të bërë një portë dhe caktoni një portier. Të gjithë lojtarët e tjerë duhet të ndahen në dy rreshta dhe do vendosen në të dyja anët e portës. Secili nga lojtarët në rresht do ketë një top.

Zhvillimi:

Lojtari i parë në rresht do gjuajë topin drejt portës dhe portjeri do përpiqet ta bllokojë gjuajtjen. Dy rreshtat do gjuajnë me radhë në mënyrë që portjeri të përpiqet të bllokojë vetëm një gjuajte. Portjeri do bllokojë dhjetë gjuajtje dhe pastaj do shkëmbehet me një lojtar tjetër.



USHTRIME TAKTIKE

VARIACIONE Qëllimi i këtyre ushtrimeve është praktikimi i asaj që fëmijët kanë mësuar në mjedisin e lojërave të vogla. Prandaj zgjidhni lojëra që do fokusohen në aftësitë që keni qenë duke iu mësuar gjatë pjesës së ushtrimeve. Më poshtë janë disa shembuj dhe cilat aftësi mund të përforcojnë ato.

- 1 k. 1 – Kriblimi dhe mbrojtja
- 2 k. 1 – Pasimi
- 2 k. 2 – Pasimi
- 3 k. 2 – Shkelmimi (shumë mundësi)
- 4 k. 2 – Pasimi dhe shkelmimi

Këto ushtrime duhet të organizohen ose me porta në të dyja anët e zonës ose vetëm me një portë kur personi tjetër luan mbrojtje. Sigurohuni që lojtarët të shkëmbehen pasi kanë qenë në një pozicion të caktuar. Për të sfiduar fëmijët më të mirë kundër tyre mund të caktoni trajnerat mbështetës.

PËRBALLJE Përballjet janë gjithmonë argëtuese dhe duhet të luhen gjatë sesionit të tretë të sportit çdo ditë. Trajnerët mbështetës duhet të luajnë vetëm për t'u siguruar që rezultati të jetë i barabartë dhe që të përfshihen TË GJITHË. Më së shumti lejoni fëmijët të luajnë dhe mos e ndaloni shumë lojën. Rivëniet me dorë mund të jenë raste kur mund të përfshihen trajnerët mbështetës. Deri ditën e Mërkurë sugjerohet të bëhen goditje anësore në vend të rivënieve me dorë. Rregulla të tjera që rekomandohen për lehtësi dhe për t'i mbajtur gjërat në lëvizje.

- Për të shënuar topi duhet të kalojë mes koneve përtokë (në rastet kur nuk keni një portë me rrjetë).
- Mos bëni goditje këndore, vetëm goditje drejt portës.
- Arbitri është trajneri dhe ai vendos për gjithçka.
- Sigurohuni që grupet që do luajnë kundër njëri-tjetrit të kenë moshë të përafërt.

Argëtohuni!



MODEL ORARI

E HËNË

Sesioni #1

Bishti (f. 7)

Hyrje në driblim (2-3 minuta)

Elementet nën kontroll (f. 11)

Preke trupin me... (f. 12)

Sa gishta kam (f. 11)

Ndahuni në ekipe për pjesën tjetër të javës

Sesioni #2

Pulat dhe Ujqërit (f. 8)

Semafor i Kuq, Semafor Jeshil (f. 12)

Peshqit dhe Peshkaqenët (f. 15)

1 k. 1 (f. 37)

Lojëra Stafetë (f. 16)

Sesioni #3

Përballje (f. 35)

E MARTË

Sesioni #1

Kape Topin (f. 7)

Hyrje në Pasim (2-3 minuta)

Pasimi njëri-tjetrit (f. 17)

Pasimi për pikë (f. 17)

Pasimi pa fund (f. 20)

Sulmo Kështjellën (f. 18)

Sesioni #2

Pasimi Tenxhere me Presion (f. 19)

Zër vendin tim (f. 20)

Ekipi kundër 2 (f. 19)

Mund Trajnerin (2 kundër 1 ku njëshi është trajneri) (f. 35)

2 kundër 1 (f. 35)

Sesioni #3

Përballje (f. 35)

E MËRKURË

Sesioni #1

Ngriva-Shkriva (f. 8)
Hyrje në stopimin me këmbë
Gjysmë hëna me këmbë (f. 23)
Hyrje në stopimin me kofshë
Gjysmë hëna me kofshë (f. 23)
Hyrje në stopimin me gjoks
Gjysmë hëne me gjoks (f. 23)
Mbyllur në kuti (f. 23)

Sesioni #2

Bishti (f. 7)
Hyrje në hedhjet me dorë
Hedhje njëri-tjetrit (f. 25)
Hedhja në largësi (f. 25)
Loja e preferuar e kampistëve 2 kundër 2 (f. 35)

Sesioni #3

Përballje (f. 35)

E ENJTE

Sesioni #1

Pilotët dhe Artiljerët (f. 8)
Hyrje në mbrojtje
Anësore (f. 29)
Më jep pak hapësirë (f. 29)
Sulmo i pari (f. 29-30)
Hyrje në mbrojtjen e portës
Kap dhe Trego (f. 33)
Mbro Portën Tënde (f. 34)

Sesioni #2

Hyrje në Shkelmim
Zjarr i Shpejtë (f. 27)
Shkelmo Furishëm (f. 28)
3 kundër 2 (f. 35)
Loja e Preferuar e Kampistëve

Sesioni #3

Përballje (f. 35)

E PREMTE Sesi #1

Loja e Preferuar e Kampistëve
Hyrje në Goditjet me Kokë
Hidhe Topin tek Koka ime (f.31)
Gjuaj me kokë dhe ulu (f. 31)
Bëj të Kundërtën (f. 32)
Hyrje në Manovrim

Sesi #2

I gjithë ky sesion duhet të jetë rishikim argëtues. Luani disa prej lojërave të preferuara të kampistëve nga aftësitë kryesore (driblimi, pasimi, stopimi, etj.)

Një mundësi tjetër është të bëni përballje kampist kundër kampisti në këtë sesion dhe sesionin e tretë të bëni trajnerët kundër fëmijëve.

Sesi #3

Përballje (Trajnerët kundër fëmijëve).

MODELI I ROTACIONIT ME 10 STACIONE

1. Driblim përmes Koneve (f. 14)
2. Pastrimi (f. 30)
3. Zjarr i shpejtë (f. 28)
4. Ekipi kundër 2 (f. 19)
5. Paso dhe Lëviz (f. 21)
6. Pulat dhe Ujqërit (f. 8)
7. Gjysmë Hëna (f. 23)
8. Rrëzimi (f. 13)
9. Semafor i Kuq, Semafor Jeshil (f. 12)
10. E lirë