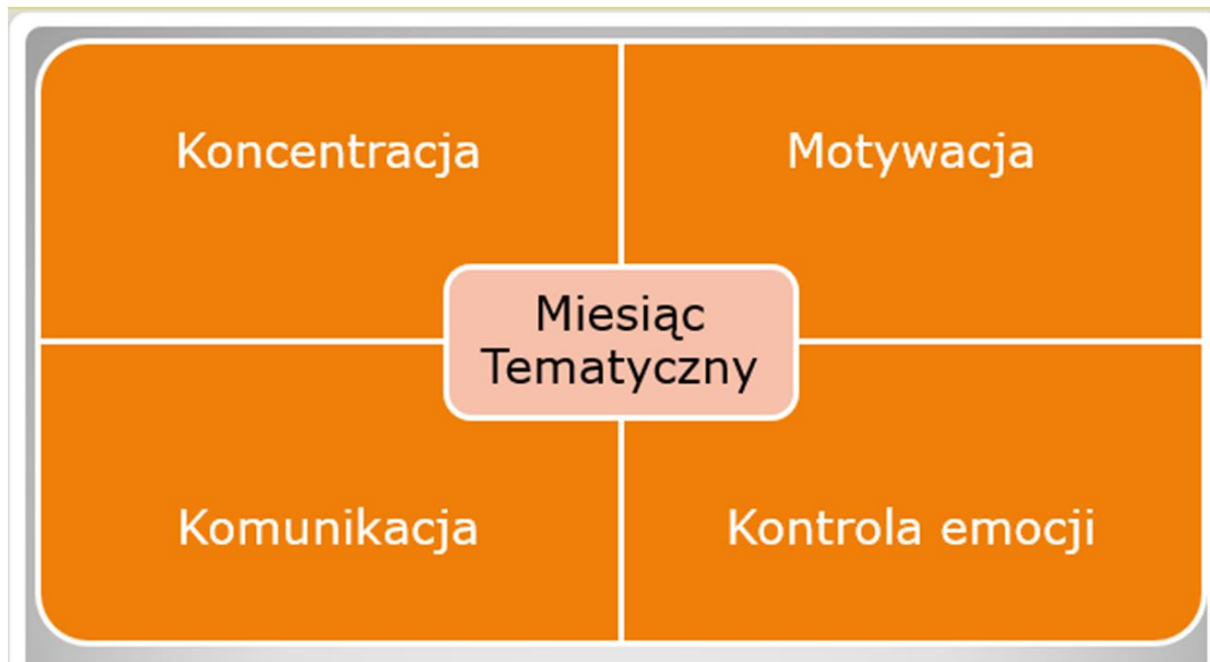


System Szkolenia Mentalnego

W Ferajnie trening piłkarski wzbogacony jest o aspekty mentalne, dzięki którym zawodnicy rozwijają kompetencje przydatne nie tylko na boisku, ale i poza nim. W każdym miesiącu szczególną uwagę zwracamy na inny element miękkich umiejętności Ferajnowiczów. Zobacz, na czym się skupiamy!



Poziom zaawansowania i stopień trudności poznawanych przez zawodników elementów mentalnych dostosowany jest do wieku i doświadczenia uczestników poszczególnych grup. W grupach pomarańczowych i czerwonych wprowadzany jest **Trening Mentalny 1.0**, który w założeniu przede wszystkim ma pokazać, czym jest dany aspekt. Zatem razem z dziećmi szukamy odpowiedzi na pytanie: CO TO JEST/CZYM JEST...? Starsi zawodnicy, trenujący w grupach zielonych i niebieskich, udoskonalają swoje mentalne umiejętności dzięki **Treningowi Mentalnemu 2.0**. W tym przypadku staramy się zintegrować aspekty mentalne z piłkarskimi oraz zwrócić uwagę na wykorzystanie ich w grze. Tym samym odpowiadamy na pytanie: JAK WYKORZYSTAĆ...?

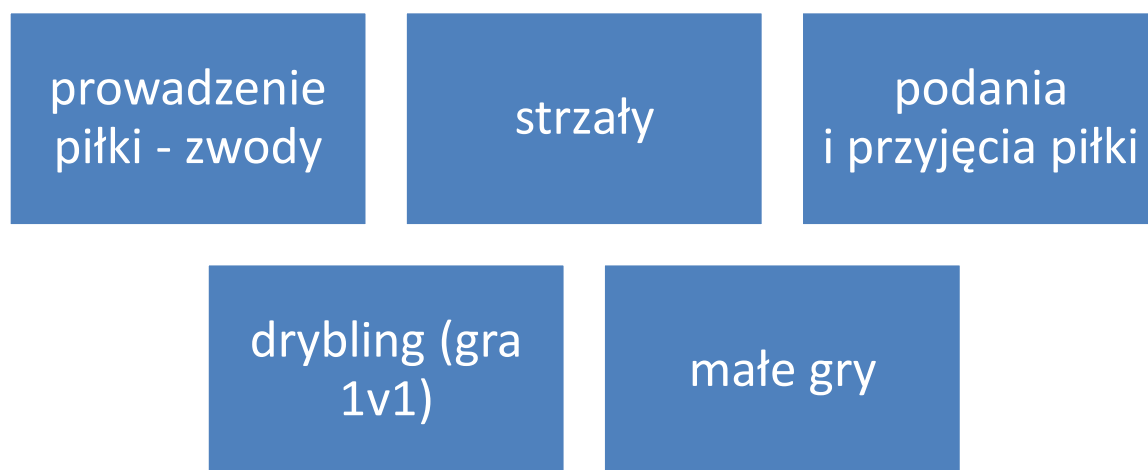
Treningi Przedszkolne

Treningi najmłodszych Ferajnowiczów prowadzone są w oparciu o autorskie scenariusze, które rozwijają u dzieci kreatywność i wyobraźnię. Dzięki zabawie nasi mali zawodnicy rozwijają się zarówno ruchowo, jak i społecznie. Stały schemat treningu i rutyna pozwalają nawet najbardziej nieśmiałym dzieciom dołączyć do treningu, w czasie którego czują się pewnie i bezpiecznie. Trenowanie w atmosferze bajek i ulubionych bohaterów pozwala

uczestnikom lepiej przyswajać poznawane treści, a dzięki wspólnemu podsumowaniu zabawy dzieci na dłużej zapamiętują to, czego właśnie się nauczyły.

System Szkolenia Piłkarskiego

Podobnie jak trening mentalny, tak i trening sportowy podzielony jest w Ferajnie na stopnie zaawansowania doskonalonych umiejętności piłkarskich. W ramach grup pomarańczowych i czerwonych nasi zawodnicy poznają podstawowe zasady gry w piłkę nożną oraz trenują takie aspekty jak:



Przyswajanie wymienionych umiejętności odbywa się podobnie jak w przypadku umiejętności mentalnych - na zasadzie stopniowania trudności. Dzięki temu Ferajnowicze z grup zielonych i niebieskich nabyte wcześniej umiejętności mogą wykorzystać w czasie bardziej złożonych ćwiczeń i meczy. A środowiskiem do ich dalszego rozwoju jest dla zawodników trening w oparciu o dwie fazy gry: atakowania i obrony.