



Kursokonferencja trenerów

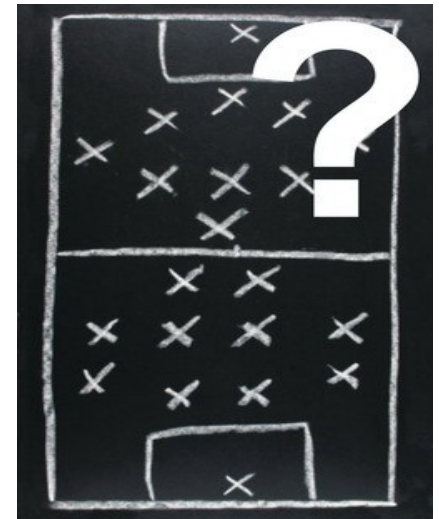
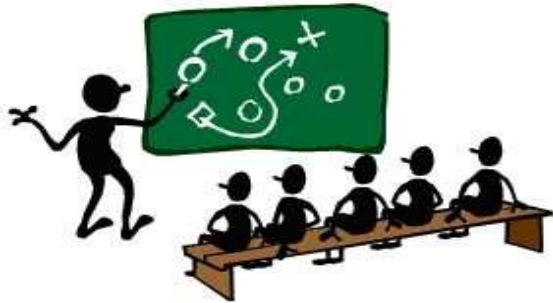
Mrągowo 05.01.2012

Trener: Robert Jędrzejczak

T: System Szkolenia w Akademii
Piłkarskiej „LECHIA” Gdańsk



LECHIEĘ tworzą różne osoby ,
które współuczestniczą w
realizacji jednego projektu



- **Podstawowym i strategicznym** celem systemu jest wyszkolenie piłkarza „kompletnego” tzn. takiego zawodnika, który jest optymalnie ukształtowany pod względem sportowym jak i moralnym, aby mógł po ukończeniu wieku młodzieżowca zasilić kadrę pierwszego zespołu Lechii Gdańsk
- Utworzenie „**przyspieszonej ścieżki rozwoju**” dla szczególnie uzdolnionych młodych zawodników w myśl zasady, że wybitne jednostki wyprzedzają swoją kategorię wiekową;

Ludzie Lechii:

- Około 350 zawodników trenujących w 11 rocznikach
- 13 drużyn uczestniczących w rozgrywkach;
- 4 grupy selekcyjno – naborowe
- 20 – 25 liczba zawodników w każdym zespole
- 10 pierwszych trenerów oraz 10 asystentów
- 3 trenerów bramkarzy
- 1 trener przygotowania fizycznego
- Fizykoterapeuta+ 2 masażystów
- Lekarz główny
- Psycholog sportowy

Na podstawie obserwacji szkolenia w klubach zachodnich ,
został opracowany szczegółowy system szkolenia:

- Do każdego etapu szkolenia przypisane są określone cele motoryczne , techniczno-taktyczne i psychologiczne
- Do tych celów zostały opracowane odpowiednie środki treningowe , które każdy trener musi realizować .
- Każdy z trenerów w APL musi na bieżąco dokonywać zapisu w Młodzieżowej Bazie Danych:



Filozofia

Zrozumieć istotę gry

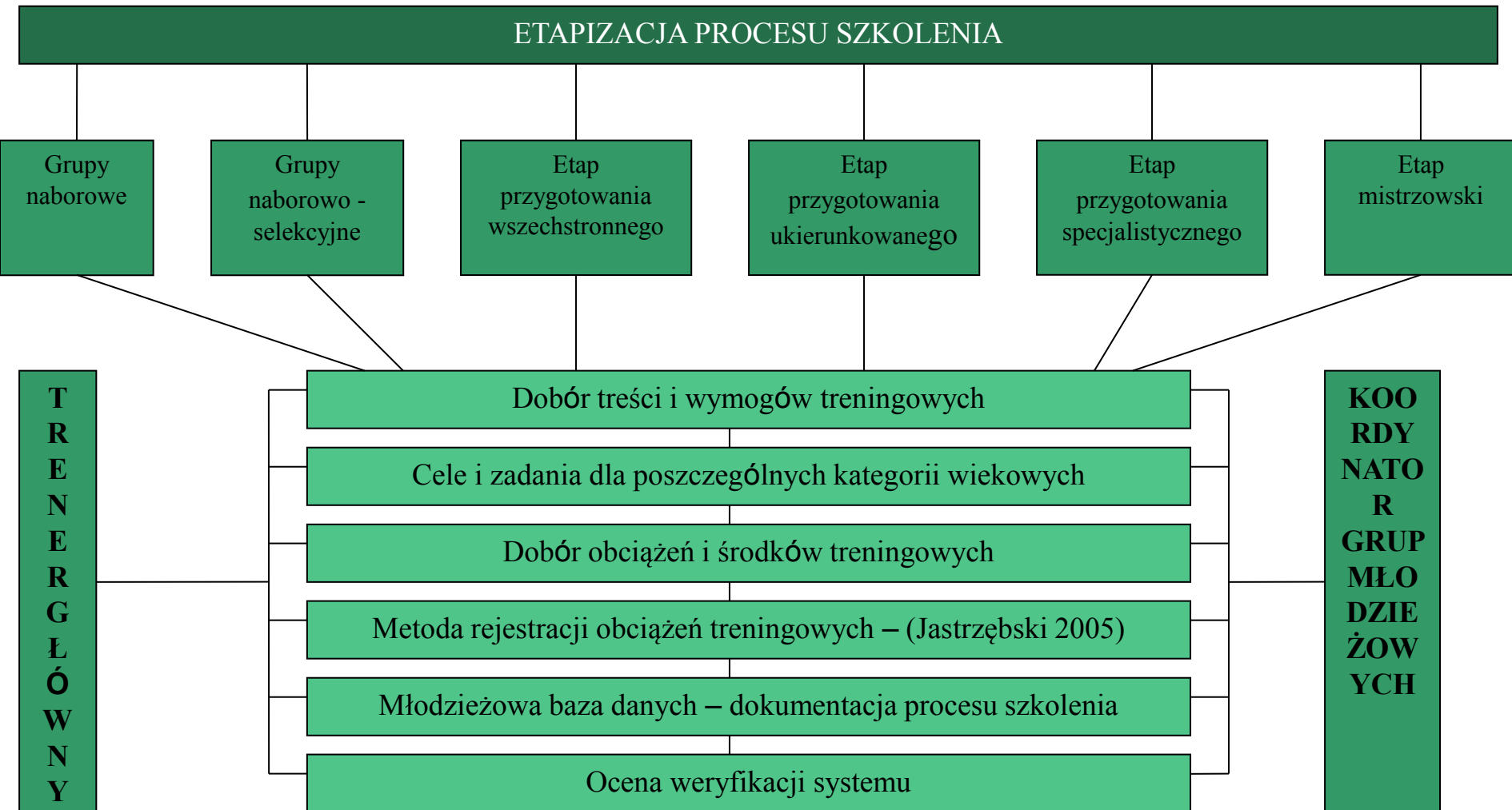
Naszym NAUCZYCIELEM jest gra

Jeśli słucham - zapominam

Jeśli widzę - zapamiętuję

Jeśli robię - rozumiem

ETAPIZACJA PROCESU SZKOLENIA



ETAP NABOROWO SELEKCYJNY

U 5-6

Udział w zajęciach
treningowych
zawodników
I zespołu seniorów.

Cele i zadania:

- dobra zabawa;
- poznanie zasad gry;
- umiejętność bycia w grupie;
- współpraca z partnerem.

Kontrola procesu szkoleniowego:

Ocena podlega umiejętność gry,
pojmowania jej sensu.

- Arkusz obserwacyjny:
zainteresowanie dyscypliną-
motywacja, elementarne
umiejętności ruchowe,
aktywność w zabawach
ruchowych

MŁODZIEŻOWA
BAZA
DANYCH

ETAP WSZECHESTRONNEGO NAUCZANIA

SZKOŁY PODSTAWOWE KLASY IV-VI

U 10

U 11

U 12

Cele i zadania:

- rozpoznawanie kierunkowych uzdolnień i zainteresowań;
 - kształtowanie rozpoznanych uzdolnień i predyspozycji;
 - kształtowanie cech woli ze szczególnym zwracaniem uwagi na godzenie nauki z zajęciami szkolnymi
 - podnoszenie zdrowotności i tężyzny organizmu
 - rozwijanie potencjału ruchowego, wyposażenie wychowanka w bogaty zasób umiejętności ruchowych zgodnie z rytmem rozwoju biologicznego
 - profilowanie potencjału ruchowego pod kątem funkcjonalnych wymogów piłki nożnej;
 - zakres stosowanych działań powinien obejmować oddziaływanie wszechstronne i specjalne (nauczanie techniki);
 - opanowanie wszechstronnej techniki, wyposażenie w duży zasób umiejętności technicznych;
 - nauczanie rozwiązań sytuacji 1x1;
 - kształtowanie podstaw świadomości taktycznej indywidualnej i zespołowej – określenie własnego stylu gry, współdziałanie poszczególnych zawodników, formacji, zadania w obronie i ataku
 - kształtowanie umiejętnego wykorzystania posiadanych umiejętności technicznych i taktycznych w różnych formach gry, a szczególnie w małych grach.
- Zawodnik kończąc ten etap powinien charakteryzować się jednoznacznością, stabilną strukturą ruchu poszczególnych elementów technicznych „czym grać”.
- udział w rozgrywkach organizowanych przez Pomorski Związek Piłki Nożnej

Udział w zajęciach
treningowych
zawodników
I zespołu seniorów.

Indywidualne zajęcia:

- trening specjalistyczny bramkarski/zawodnik
- sprawność gimnastyczna

Kontrola procesu szkoleniowego:

- Rejestracja obciążeń
- Pomiar antropologiczny
- Obserwacja gry
- Ocena umiejętności technicznych „Nasza technika małego Lechisty”
- Ocena parametrów motorycznych
- Ocena psychologiczna: środowiska społecznego dziecka, sposobu funkcjonowania w zespole, motywacji do uprawiania piłki nożnej.

MŁODZIEŻOWA
BAZA
DANYCH

REJESTR MŁODZIEŻOWEJ BAZY DANYCH ALP LECHIA GDAŃSK

ARKUSZ INDYWIDUALNY ZAWODNIKA

ARKUSZ ZESPOŁU

DANE PERSONALNE

FREKWENCJA NA ZAJĘCIACH TRENINGOWYCH

PARAMETRY SOMATYCZNE ZAWODNIKA

PROFIL ZAWODNIKA

KONTROLA MECZÓW

ZAPIS URAZÓW I KONTUZJI

SUMARYCZNY WYKAZ OBCIĄŻEŃ MECZOWYCH I
TRENINGOWYCH

ZAKRES UMIEJĘTNOŚCI ZAWODNIKA

KONTROLA PROCESU TRENINGOWEGO

PÓŁROCZNY PLAN TRENINGOWY

ZAPIS OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH

RANKINGI ZESPOŁU

SKŁADOWE MŁODZIEŻOWEJ BAZY DANYCH

Plan Treningowy w mikrocyklu tygodniowym

Dzień	Data	Godzina	
poniedziałek	basen Sala judo	8.00 15.30	Nauka pływania/odnowa biologiczna Ćw .ogólnorozwojowe (gimnastyka)
wtorek	boisko	14.30 17.30	Ćw. koordynacji ruchowej Akcent szybkości Trening indywidualny
środa	boisko	14.30	Różne formy gier zadaniowych.
czwartek	boisko boisko	14.30 17.30	Trening techniczno- taktyczny gry 1:1 , 2:1 ,2:2 +technika strzału Trening indywidualny
piątek	boisko	14.30	Trening techniczno-taktyczny Akcent podanie piłki , elementy taktyki gry w różnych systemach
sobota	boisko	11.00	Gra mistrzowska
niedziela			Wolne

Przykładowa jednostka treningowa w mikrocyklu tygodniowym

T: Ćwiczenia techniczno-taktyczne podań piłki.

-Akcent techniczny: doskonalenie gry 1:1 , 1:2

-Akcent motoryczny : wytrzymałość tlenowa

Jedn. Trenin:I	Data: 30.11.2012 piątek	Czas:90 '	Liczba zawodników: 18
Tygodnie:	Godzina: 14.30	Traugutta 29	Okres: przejściowy
Pomoce treningowe: piłki , znaczniki ,koła hula hop			

„Podanie i przyjęcie piłki są najprostszymi elementami techniki piłkarza, ale od ich prawidłowego wykonania w piłce zależy absolutnie wszystko”

Arsene Wenger



I.Część Wstępna-25'

- Rozbieganie w grupie po boisku-5'
- zabawa Liga Mistrzów-12'
- stretching aktywny +układ gimnastyczny -7'

II.Ćw.techniczno-taktyczne podań piłki wg.schematów-25'

- schemat podań piłki w szóstkach Rys.1,2
(akcent doskonalenia gry 1:1) - 2 x 6'
- podania piłki w łańcuchu działań techniczno-taktycznych
(akcent gry 1:1, 1:2) 2 x 6' Rys.3,4

II.Gra zadaniowa -30'

- Gra 5:2+5:2+5:2 Rys .5
- 3 x 7' z przerwą 3'

III.Część Końcowa-15'

- rozbieganie +rozciąganie
- Ćw.rozluźniające (technika indywidualna w parach)

I.Ćwiczenia-szybkość reakcji

- **Zabawa „Liga Mistrzów”**

Zespół podzielony na 2 równe liczbowo drużyny. Każdy z zawodników ma przypisany numer.

Na boisku w rozsypce poustawiane różno kolorowe znaczniki oznaczające drużyny z rozgrywek Europejskich.

Np.: **czzerwony** znacznik to liga angielska. Zawodnicy poruszają się truchtem w dowolnym kierunku. Na sygnał Trenera np.: 3 Arsenal. Zawodnicy oznaczeni numerem 3 muszą jak najszybciej stanąć przy **czzerwonym** znaczniku. Wygrany zawodnik zdobywa pkt. dla swojej drużyny. Można wprowadzić wiele innych wariantów!!!

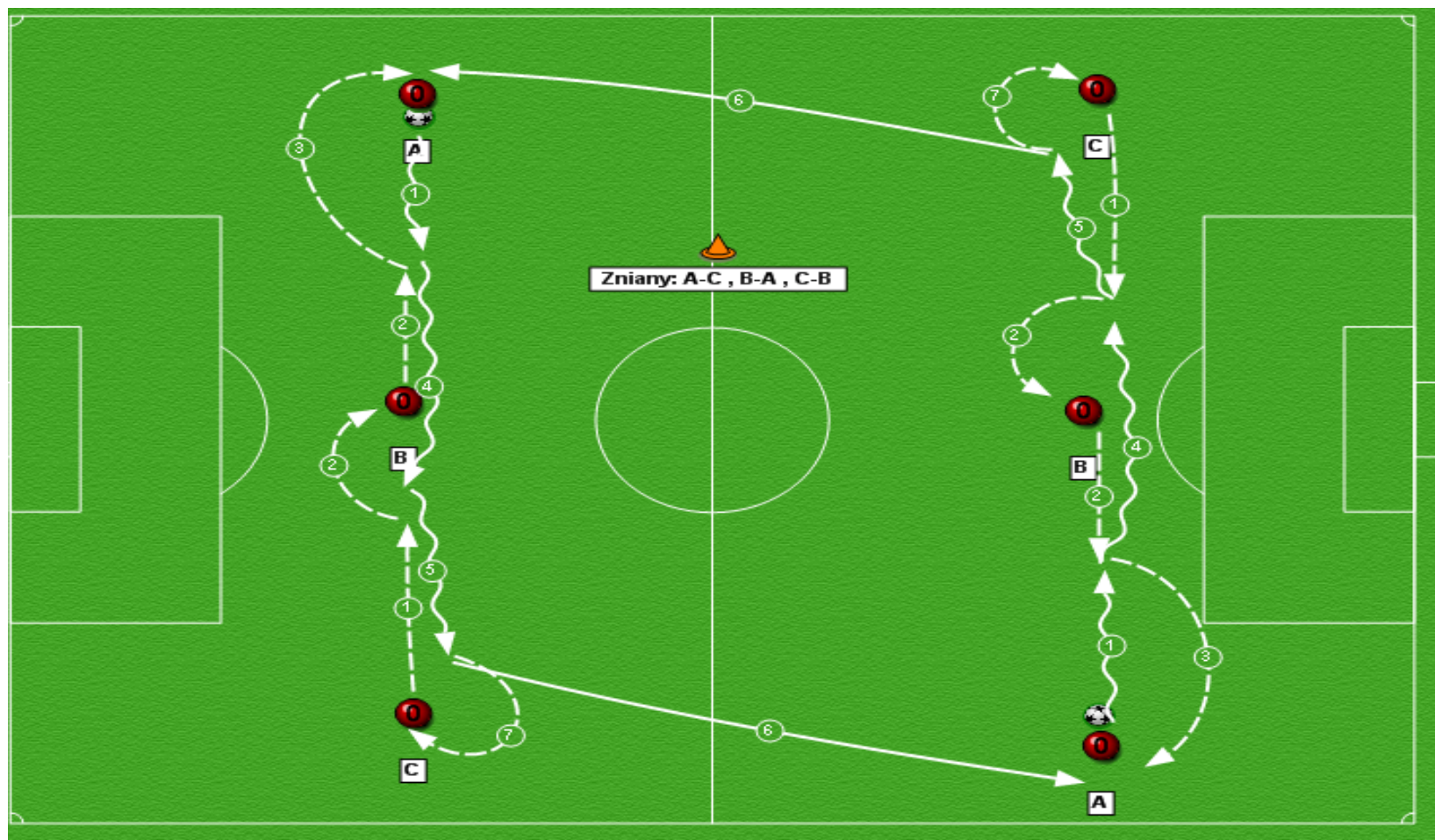
Ćwiczenia doskonalące panowanie nad piłką

- **Przebieg ćwiczenia:1**

Zawodnicy ustawieni są w dwóch liniach przy żółtych talerzykach oddalonych od siebie o ok. 10-12 m. Piłki posiadają zawodnicy ustawieni twarzą do partnerów w przeciwnych narożnikach pola ćwiczeń. Rozpoczynają ćwiczenie równoczesnym prowadzeniem piłki w kierunku pierwszych poruszających się współpartnerów przed którymi wykonują zwód. Kontynuując prowadzenie piłki wykonują przed kolejnym partnerem drugi zwód, zawodnik kończy ćwiczenie podaniem do rzędu przeciwnego. Zawodnicy „atakujący” prowadzącego piłkę zmieniają pozycję o jedno miejsce w przód.

- **Wskazówki:**
- ćwiczenie rozpoczynane i wykonywane jest równocześnie przez zawodników z przeciwnych narożników pola,
- zawodnicy „atakujący” prowadzącego piłkę wykonują tylko jej blokowanie /nie odbierają piłki/,
- zwody początkowo określa trener, następnie zawodnicy sami wybierają sposób ominięcia współpartnera,
- zwracamy uwagę na szybkość prowadzenia piłki i wykonania zwodu,
- zawodnicy wykonują po cztery powtórzenia określonego typu zwodów.

Rysunek do ćwiczenia 1.



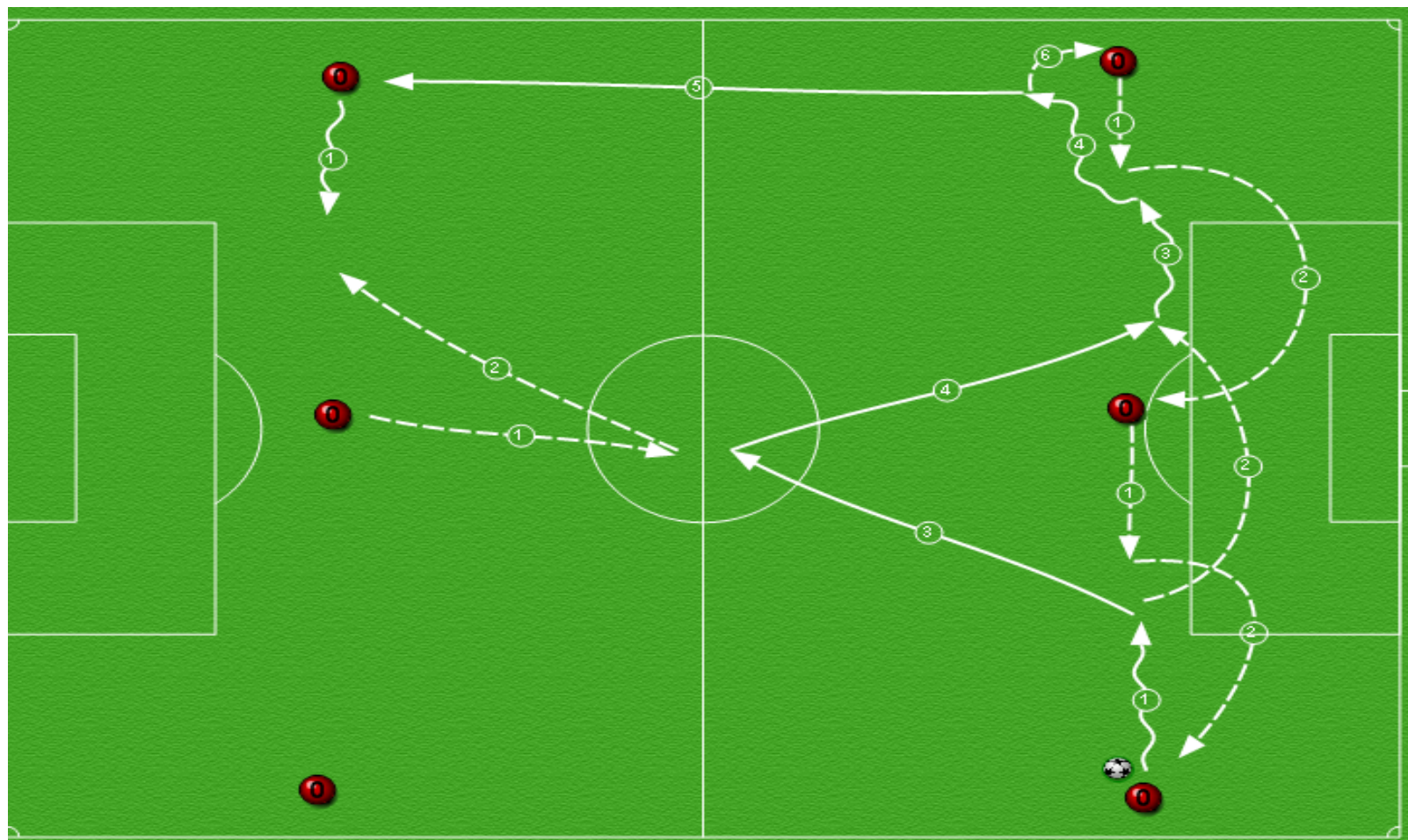
Ćwiczenie 1



- **Przebieg ćwiczenia:2**
- Zawodnicy ustawieni są w dwóch liniach przy żółtych talerzykach oddalonych od siebie o ok. 15 m. Piłkę posiada zawodnik niebieski ustawiony twarzą do partnerów w narożniku pola ćwiczeń. Rozpoczyna ćwiczenie prowadzeniem piłki w kierunku poruszającego się w jego kierunku współpartnera, przed którym wykonuje zwód z podaniem do wychodzącego w jego kierunku partnera ustawionego w przeciwnej linii /wytworzenie przewagi 2 x 1/. Po ominięciu przeciwnika i przyjęciu piłki, ćwiczący prowadzi ją w kierunku drugiego atakującego przed którym ponownie wykonuje określony zwód zakończony podaniem do partnera ustawionego na wierzchołku z drugiej linii. Rozpoczyna on kolejne powtórzenie wykonywane przez zawodników drugiej linii. Wcześniej zawodnicy „atakujący” prowadzącego piłkę zmieniają pozycję o jedno miejsce wprzód.

- **Wskazówki:**
- ćwiczenie wykonywane jest na przemian przez zawodników ustawionych w przeciwnych liniach,
- zawodnicy „atakujący” prowadzącego piłkę wykonują tylko jej blokowanie /bez odbioru/ przyjmując właściwą postawę z obniżeniem środka ciężkości /ugięcie nóg w stawach kolanowych/,
- zawodnik „środkowy” wykonuje start z wymianą podania bez przyjęcia z prowadzącym piłkę, po czym powraca na swoją pozycję,
- rodzaj zwodu początkowo określa trener, następnie zawodnicy sami wybierają sposób ominięcia współpartnera,

Rysunek do ćwiczenia 2



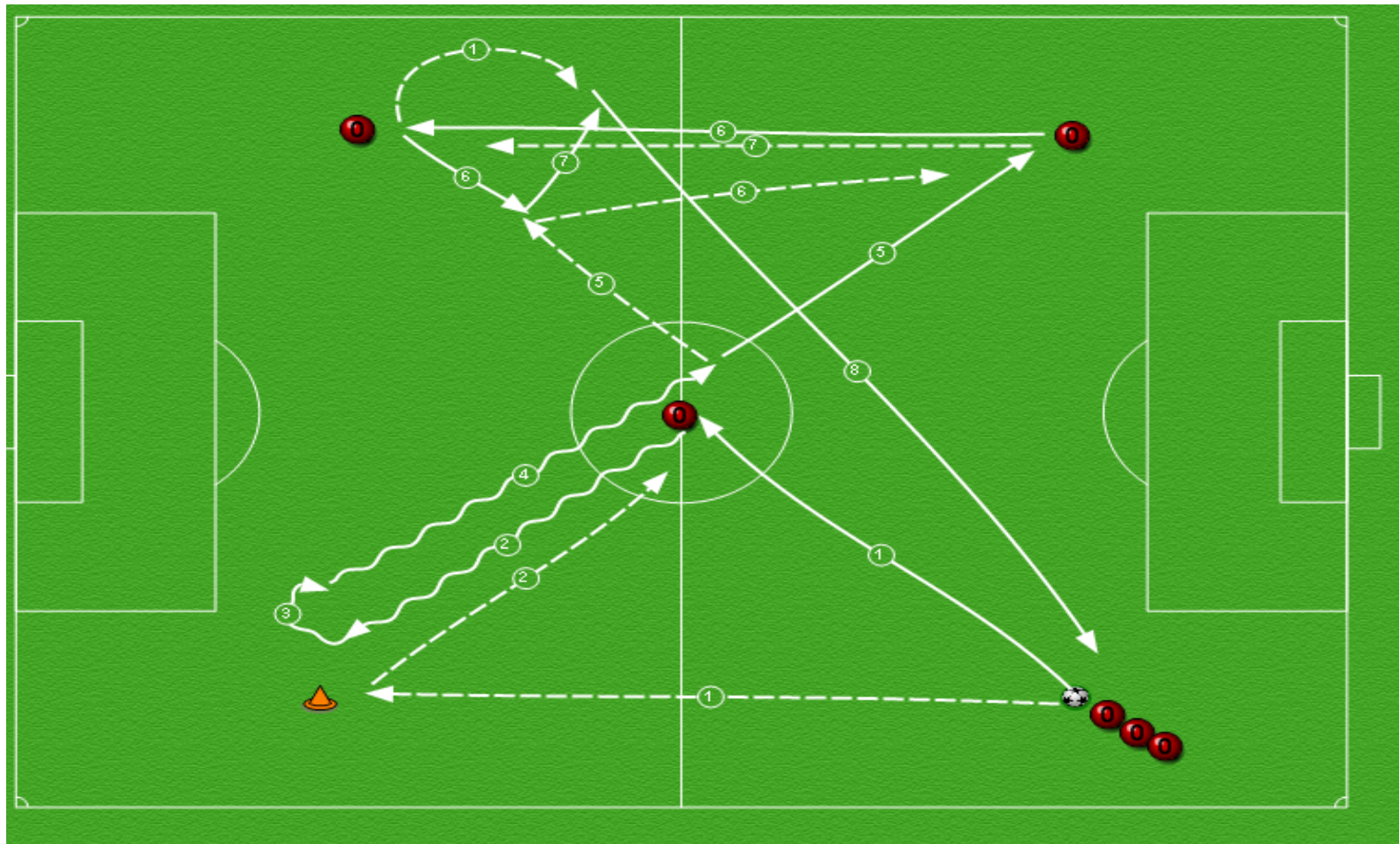
Ćwiczenie 2



- **Przebieg ćwiczenia:3**
- Grupa zawodników 6-8 ustawieni jak na rysunku. Zawodnik z piłką zagrywa ją do partnera znajdującego się w środku pola .Ten prowadzi ją w kierunku palika do którego zmierza przeciwnik. Poprzez określony sposób zawodnik zmienia kierunek prowadzenia piłki , przeciwnik staje na jego miejscu w środku pola. Następnie zawodnik prowadzący piłkę zagrywa ją do partnera przy paliku (5) i kieruje się w kierunku zawodnika (5) który otrzymał podanie. Zawodnik po zagraniu piłki (6) wykonuje atak na zawodnika (7) poczym następuje tzw. „klepka” i podanie na koniec rzędu.



Rysunek do ćwiczenia 3

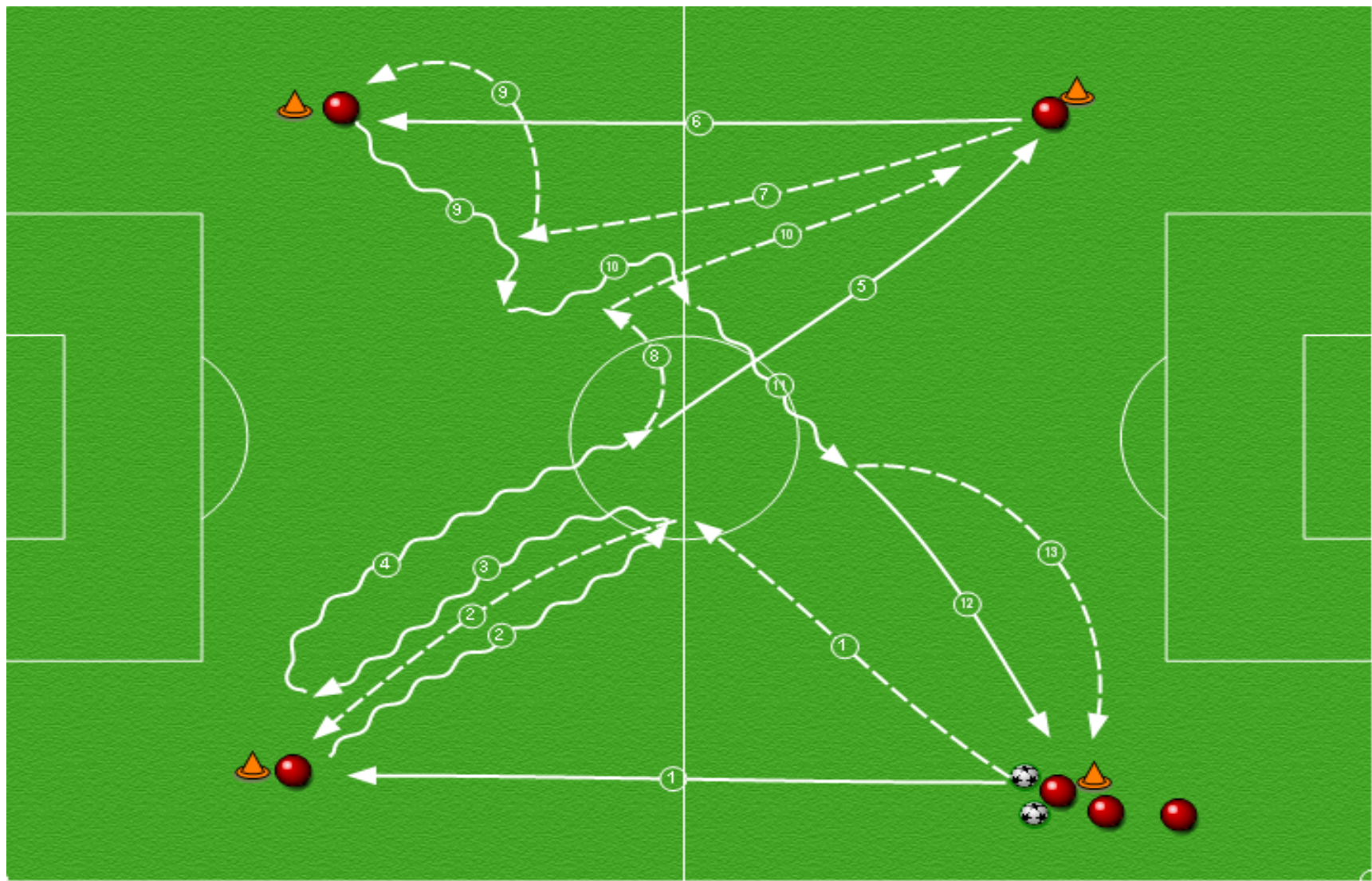


Ćwiczenie 3



- **Przebieg ćwiczenia 4:**
- Grupa zawodników 6-8 ustawieni jak na rysunku. Zawodnik z piłką zagrywa ją do partnera znajdującego się po lewej stronie. Ten prowadzi ją w kierunku środka pola do którego zmierza przeciwnik. Poprzez określony sposób zawodnik zmienia kierunek prowadzenia piłki, przeciwnik kieruje się za nim, Zawodnik z piłką poprzez określony zwód zmienia ponownie kierunek prowadzenia piłki poczym, a przeciwnik staje na jego miejscu. Następnie wykonuje podanie piłki do partnera, ten przyjmuje piłkę i zagrywa ją do drugiego partnera przy paliku (6) i kieruje się w kierunku zawodnika który otrzymał podanie. Zawodnik ten ma za zadanie przedryblować 2 zawodników jeden po drugim (7,8).

Rysunek do ćwiczenia 4



Ćwiczenie 4



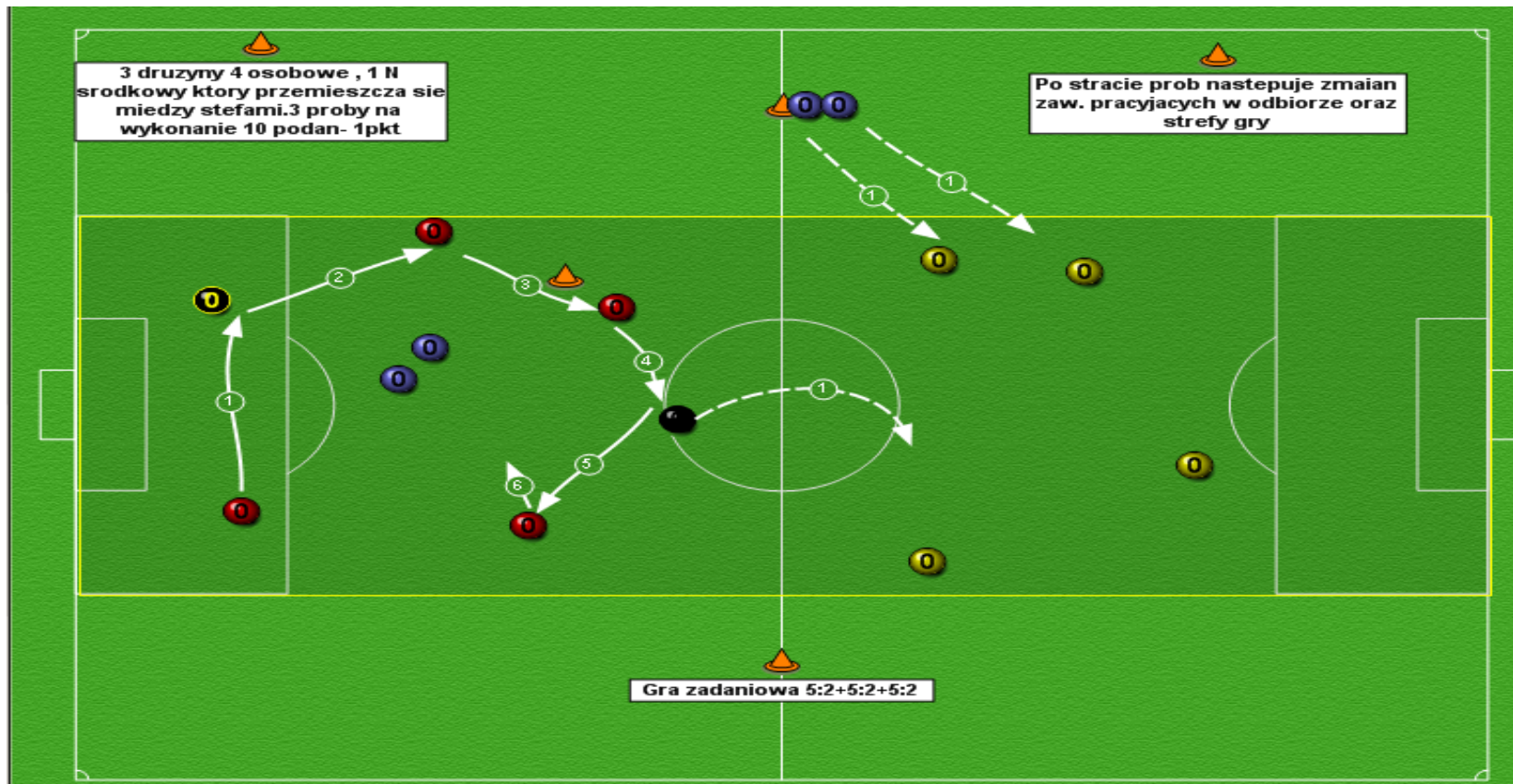
- **Opis ćwiczenia 5**
- Gra zadaniowa 5:2+5:2+5:2

Gra odbywa się pomiędzy 3 drużynami z czego jedna jest w odbiorze piłki przez określony czas. Jeden zespół stanowi 4 graczy. Dwa zespoły ustawione w 2 kwadratach, zespół broniący, podzielony jest na dwie pary zawodników, którzy biorą udział w odbiorze piłki w dwóch różnych polach gry. Każdy zespół ma 3 próby na wykonanie 10 podań bez straty piłki. Po trzeciej stracie piłka przegrywana jest do sąsiedniego pola gry w którym znajduje się druga drużyna. Dwaj zawodnicy którzy brali udział w odbiorze piłki wybiegają poza pole, natomiast do drugiego pola wbiega druga para zawodników trzeciej drużyny. Po upływie np: 7' drużyna będąca w odbiorze wchodzi do pola gry a jeden z dwójki zespołów staje się broniącym



Rysunek do ćwiczenia 5

- Gra zadaniowa 5:2+5:2+5:2



Ćwiczenie 5



Dziękuję za uwagę !!!

