



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach



Warsztaty szkoleniowe dla trenerów zespołów amatorskich.

Będzin 03.04.2017



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach



Organizacja jednostki treningowej w drużynach amatorskich IV liga-A klasa.

Szybki atak.



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach



Warsztaty trenerskie.

Taką kochamy piłkę nożną?



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach



#SiłaRegionu

Warsztaty trenerskie.

Czy taką?

www.slzpn.katowicec.pl

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl





Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach



UEFA
REGIONS'
CUP®

Warsztaty trenerskie.

A może tak?

#SiłaRegionu

www.slzpn.katowicec.pl

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach



Warsztaty trenerskie.

1. Dlaczego planować?
 - brak czasu. Praca zawodowa trenera i zawodników.
 - ilość zawodników na treningu.
 - ilość piłek, ilość sprzętu pomocniczego.
 - rodzaj boiska lub nawet jego brak.
 - **inne- dyskusja.**
2. Jak planować? Makrocykle, mezocykle, mikrocykle.
3. Rodzaje jednostki treningowej: model polski, niemiecki, hiszpański.
4. Formy gier i ćwiczeń które zawsze można modyfikować.
5. Środki do ewentualnej modyfikacji treningu.



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach



Jednostka treningowa: model polski.

Trochę teorii
sportu ;-)





Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach



Jednostka treningowa: model niemiecki.





Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach



Jednostka treningowa: model hiszpański.





Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

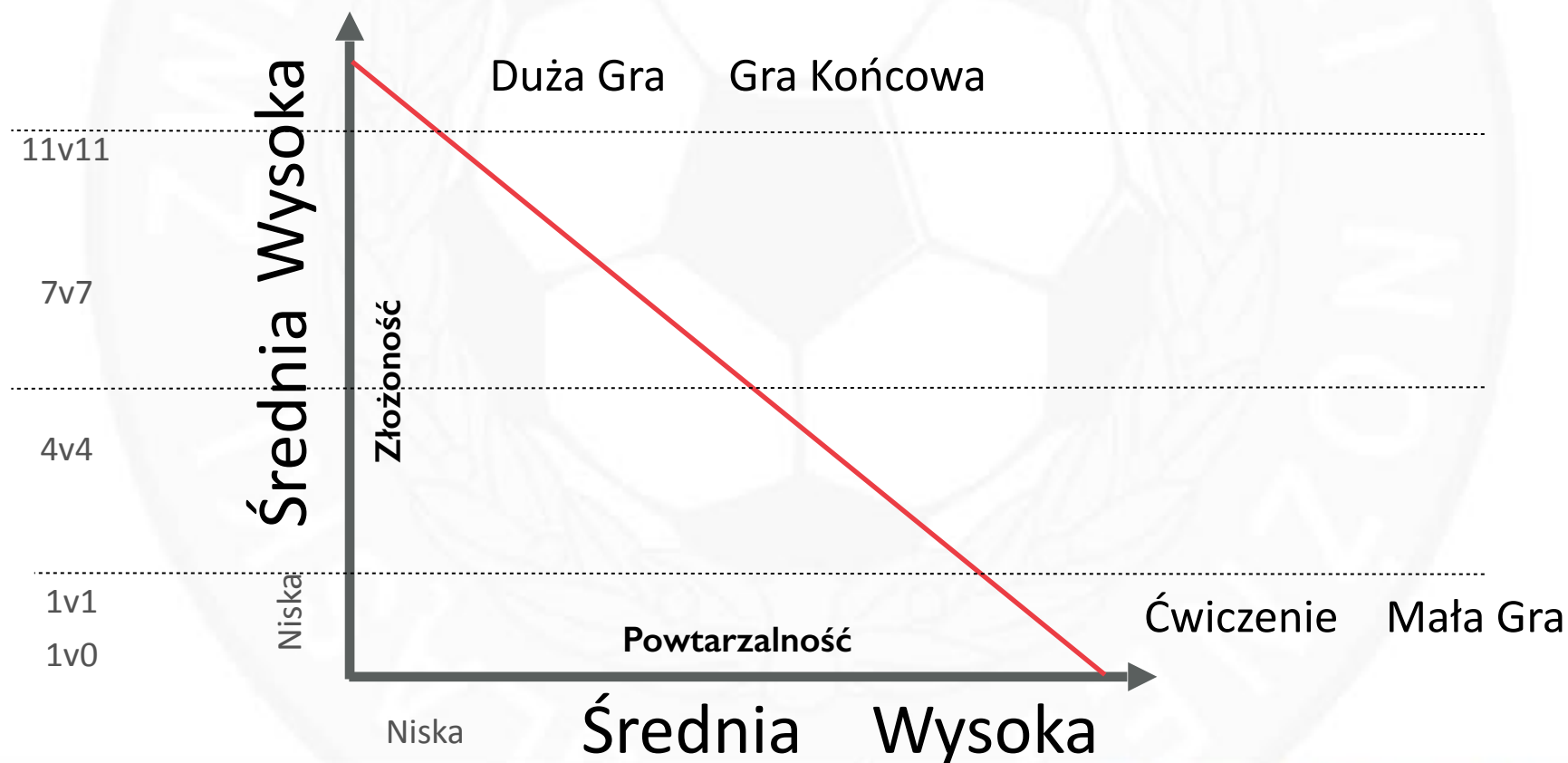


Jednostka treningowa

Podejście **Holistyczne/Globalne**

vs

Podejście **Izolowane/Analityczne**





Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach



UEFA
REGIONS'
CUP®

Formy gier i ćwiczeń.

1. Formy ścisłe.
2. Poniżej 7 zawodników Gra 4x2, 5x2, 3x1 tzw. „dziadek”, „rondo”
3. 8 zawodników- 3x3 plus 2, gra 4x4
4. 9 zawodników- 3x3x3 lub 3x3 plus 3, 4x4 plus 1
5. 10 zawodników- 5x5 4x4 plus 2
6. 11 zawodników-**propozycje uczestników.**
7. 12 zawodników i więcej- szeroki wybór gier lub ćwiczeń.



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach



UEFA
REGIONS'
CUP®

Czynniki strukturalne ćwiczeń treningowych

1. Bramkarz jako zawodnik z pola.
2. Jedno ustawienie stożków na cały trening. Planowanie/organizacja.
3. Wielkość pola oraz czas gry, wypoczynku.
4. Ilość kontaktów.
5. Ułatwienie lub utrudnienie.
6. Zmiana zasad gry.
7. Zmiana celów w grze, ćwiczeniu.
8. Czynniki psychologiczne.

Inwencja oraz twórczość Trenera prowadzącego zespół.



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach



#SiłaRegionu

www.slzpn.katowice.pl

Satysfakcja!

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach



Model treningu pokazowego.

CZAS TRWANIA 70-90 MIN

1. CZĘŚĆ WSTĘPNA

- podanie plus przyjęcia w formie ścisłej i grze.

2. CZĘŚĆ GŁÓWNA

- podział na dwa ćwiczenia. Fragment gry oraz gra właściwa.

3 CZĘŚĆ KOŃCOWA

- forma zabawowa.

ORGANIZACJA TRENINGU:

PODZIAŁ ZAWODNIKÓW NA DWIE DRUŻYNY- różne liczby zawodników.

2 TRENERÓW NA TRENINGU- prowadzą ten sam trening z różną liczbą zawodników.

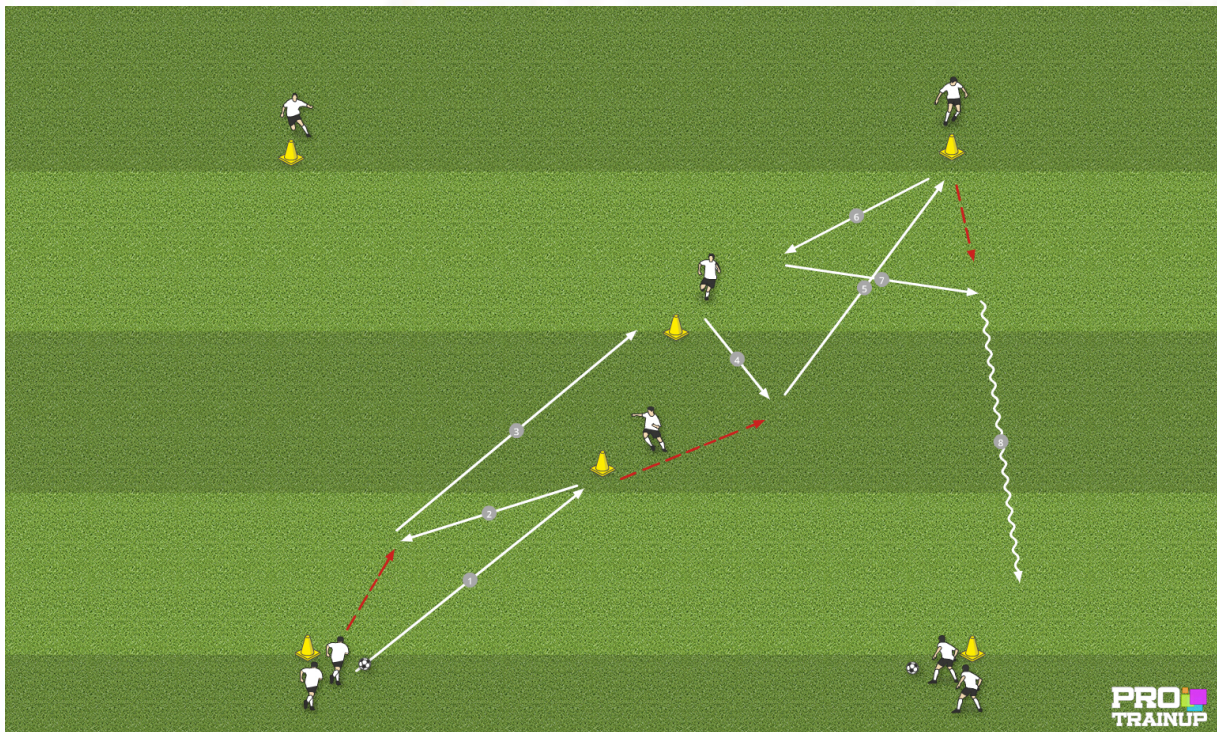
CZAS ĆWICZENIA- min 15 minut max 30 minut.



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach



Model treningu pokazowego.



Rozgrzewka - część specjalistyczna: ćw. techniki specjalnej w tzw. „obwodzie zamkniętym”.

Cel doskonalenie uderzeń piłki, zwrócenie uwagi na ruch zawodnika bez piłki,

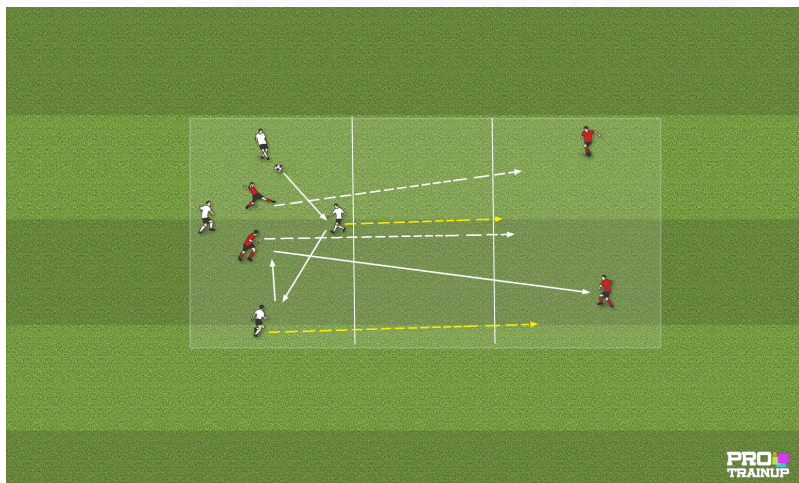
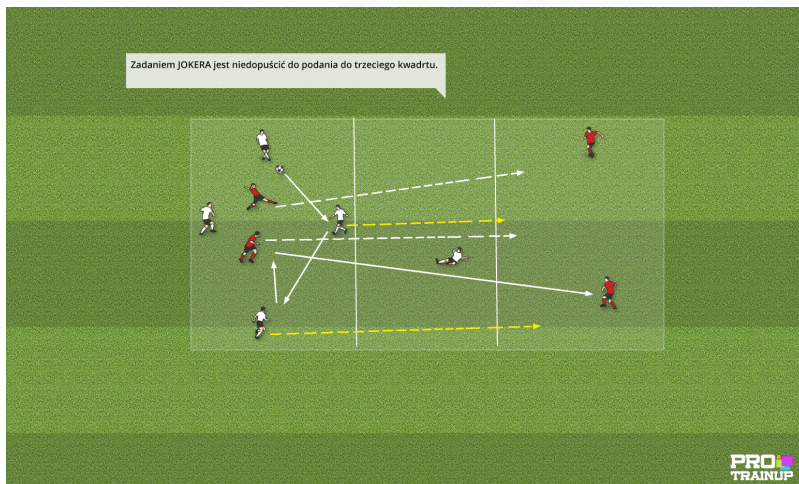


Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach



REGIONS'
CUP

Model treningu pokazowego.



Gra 4x2 z NEU z przejściami do gry 4x2

Gra 4x2, zadaniem zawodników białych jest utrzymać się jak najdłużej przy piłce, natomiast czerwoni starają się odebrać piłkę i wykonać podanie do trzeciego kwadrantu, po podaniu następuję przejście zawodników czerwonych za podaniem, dwóch zawodników białych przechodzi jako zawodnicy defensywni. W strefie środkowej ustawiony jest NEU, którego zadaniem jest przerwać podanie zdobywające teren.

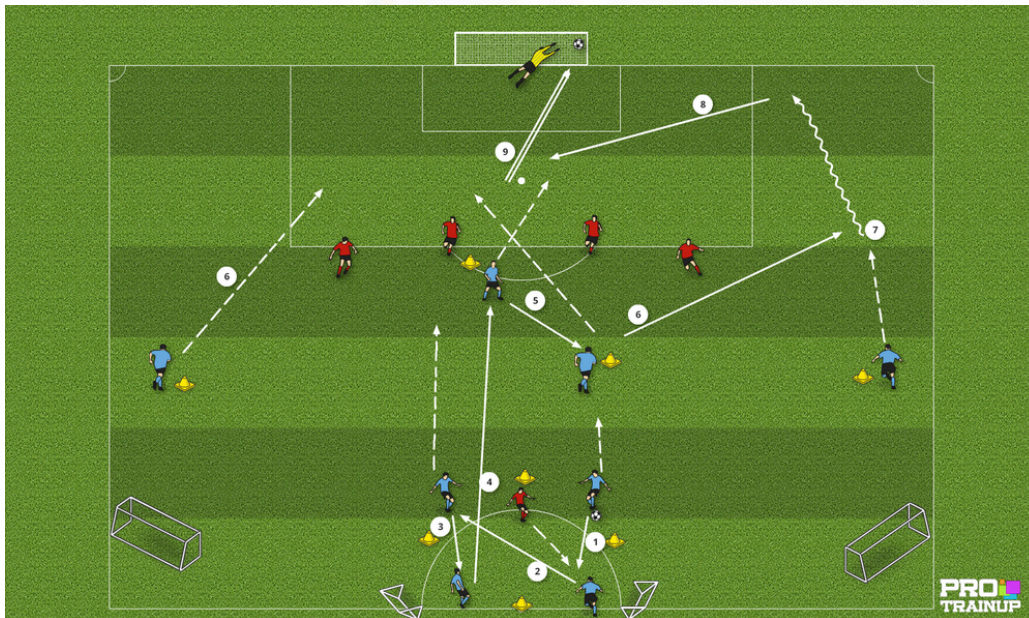


Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach



REGIONS'
CUP

Model treningu pokazowego.



Zawodnicy grają 4x1, po pięciu podaniach mają możliwość wykonania podania do zawodnika na pozycji nr 9. Kolejnym podaniem jest piłka wsteczna do zawodnika na pozycji nr 10 a następnie podanie na skrzydło do zawodnika nr 7/11. Akcja kończy się dośrodkowaniem i strzałem na bramkę. Jeśli obrońcy odbiorą piłkę mają za zadanie wykonać długie podanie w boczne sektory boiska gdzie znajdują się bramki.

Modyfikacje: dodajemy dwóch później czterech a następnie 5 obrońców. Jeśli zawodnicy ofensywni zdobędą bramkę mogą wracać w truchcie, jeśli bramki nie zdobędą muszą jak najszybciej wrócić do ustawienia początkowego

Całkowita modyfikacja ćwiczenia.

Zawodnik czerwony po odbiorze piłki, jak najszybciej kieruje podanie w kierunku 9-10, czwórka zawodników niebieskich wraca jak najszybciej do odbioru. W tym momencie zostawiamy zawodników 7,11,10,9 oraz początkowo jednego zawodnika defensywnego 4 lub 5.



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach



UEFA
REGIONS'
CUP®

#SiłaRegionu

www.slzpn.katowice.pl



Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl