

Szkolenie trenerów w ramach Programu UEFA Grupy Studyjne – Elita Młodzieżowa

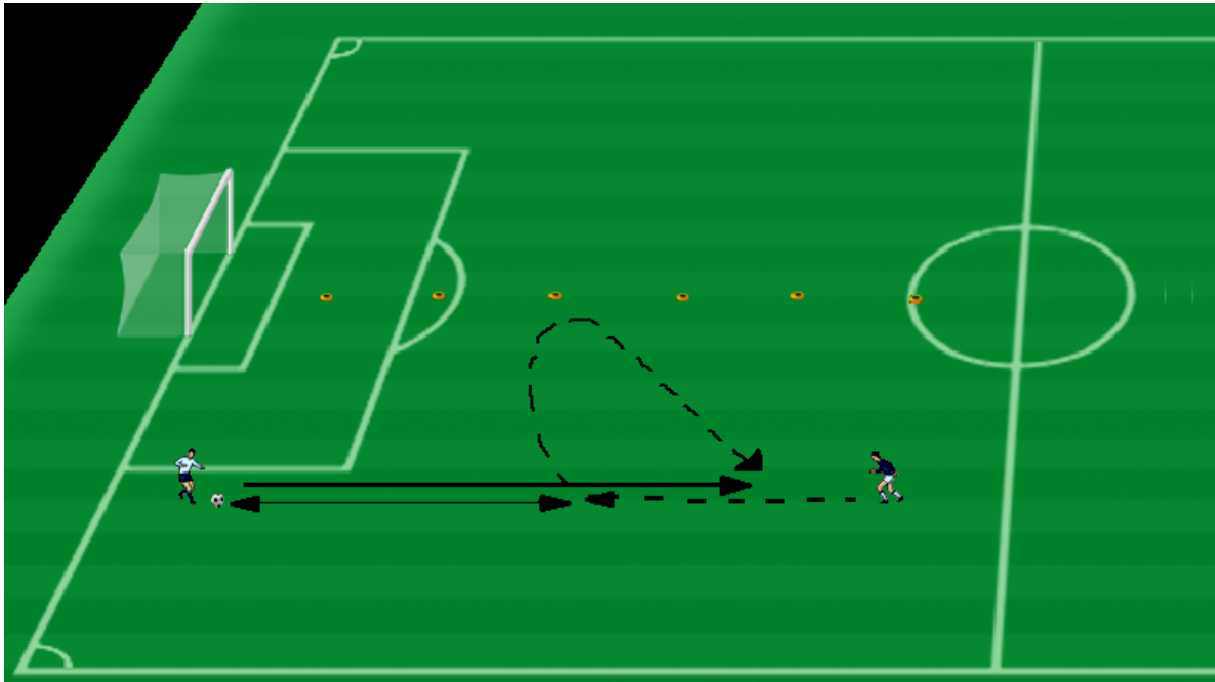
Opracował Janusz Kowalski, trener SMS Gwarek Zabrze

W styczniu 2010 roku od 5 do 8 w nadmorskiej miejscowości Umag odbyła się kursokonferencja w ramach systemu STUDY GROUP. Gospodarzem tym razem była Chorwacka Federacja Piłki Nożnej. W szkoleniu uczestniczyli przedstawiciele Fińskiego, Irlandzkiego i Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Chorwaci zorganizowali spotkanie podczas obozu szkoleniowego dla reprezentacji juniorskich. Tematyka zajęć związana była z organizacją szkolenia w Chorwackim Związku Piłki Nożnej, szkoleniem na poziomie młodzieżowych reprezentacji Chorwacji, szkoleniem i organizacją szkół piłkarskich.

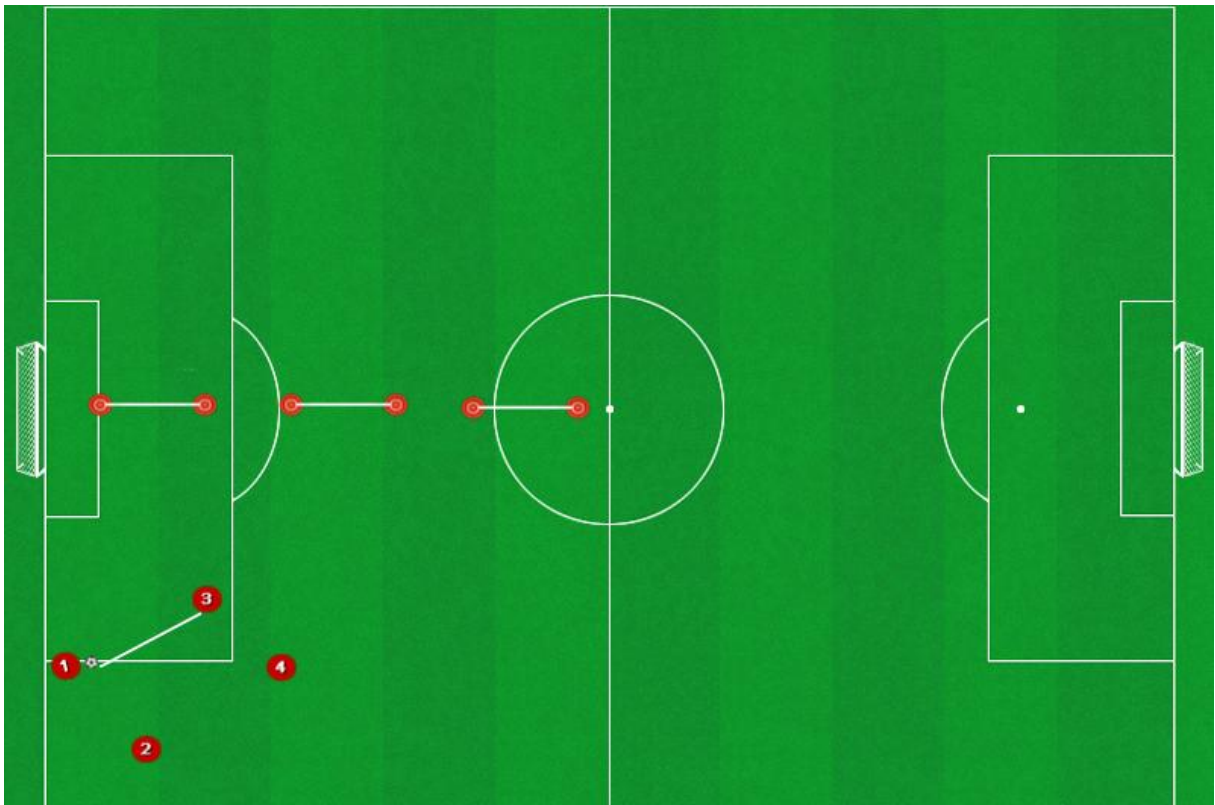
W ramach organizacji szkolenia funkcjonuje system. Jest on widoczny w wielu aspektach pracy pionu szkoleniowego. Poznaliśmy wszystkich najważniejszych ludzi odpowiedzialnych za szkolenie. Do prezentacji ćwiczeń wszyscy używają programu komputerowego „tactfoot”. W federacji funkcjonuje baza danych zawodników. Każdy zawodnik posiada formularz danych osobowych, formularz wyników testów sprawności fizycznej i specjalnej. Każdy zawodnik posiada opisową kartę umiejętności i predyspozycji psychicznych. Bardzo istotnymi w procesie szkolenia są obozy: zimowy i letni. Jest to doskonały okres do wypracowania wspólnego programu szkolenia, kształcenia trenerów, zapoznania z nowymi programami. Podczas takiego obozu mieliśmy okazję obserwować kilka jednostek treningowych (reprezentacji U17, U19). Były to głównie zajęcia o charakterze treningów taktycznych. Działania w sferze taktyki były również mocno akcentowane podczas wystąpień teoretycznych w sali wykładowej. Szczególnie ciekawa była prezentacja dotycząca zachowań ofensywnych i defensywnych w zależności od tego w jakim ustawieniu i w jakim systemie występują zespoły podczas meczu. Dla mnie osobiście bardzo ciekawe były ćwiczenia generujące zachowania na boisku dla zawodników młodszych. Oto kilka przykładów:

Rysunek 1 przedstawia ćwiczenie dla dwóch zawodników ustawionych naprzeciwko siebie na ćwiartce boiska. Na przykładzie tego ćwiczenia trener tłumaczy zawodnikom umiejętność właściwego poruszania się w celu otwarcia gry (poprzez właściwy ruch zawodnik uzyskuje wolną przestrzeń do podania). Wszystkie poniższe ćwiczenia tworzą ciąg metodyczny właściwych zachowań taktycznych zawodników.

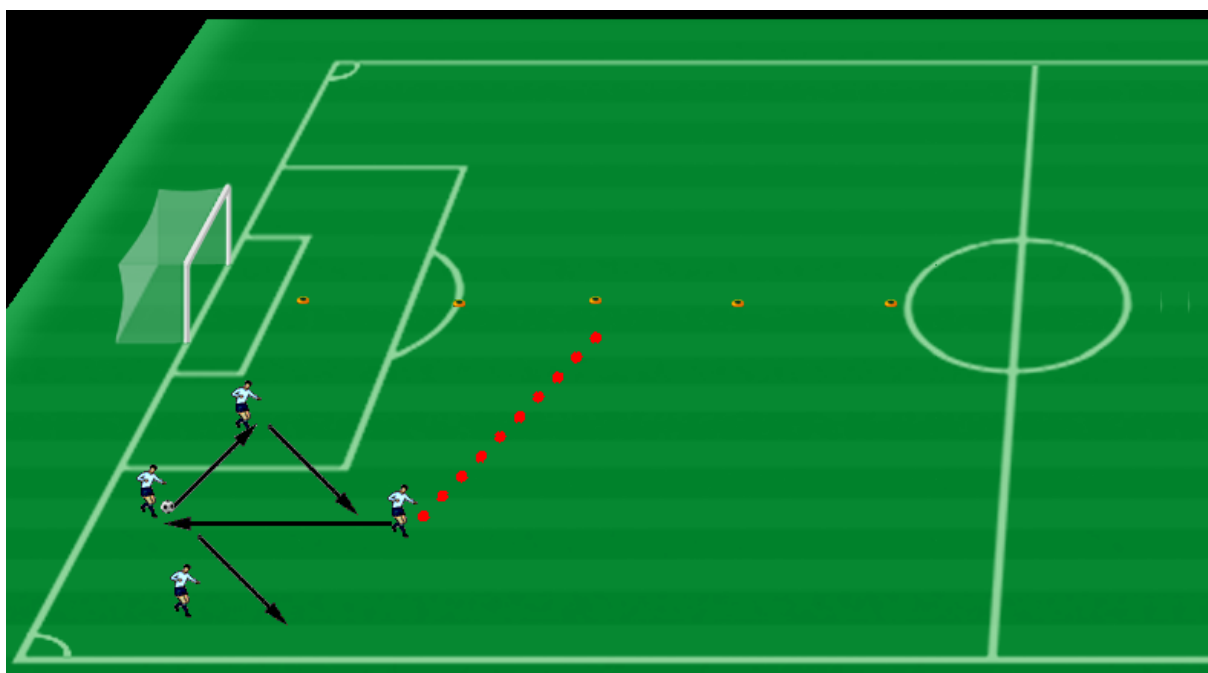


Rys. 1

Rysunek 2 przedstawia ćwiczenie techniczno-taktyczne w ustawieniu w czwórcie (diament) na ćwiartce boiska. Zawodnicy mają zadanie poruszać się po wyznaczonym obszarze i podawać bez przyjęcia piłkę między sobą. Trener zwraca uwagę na prawidłowe poruszanie się zawodników w stosunku do partnera z zachowaniem ustawienia w diamentcie. Możliwa wymiennność pozycji zawodników.

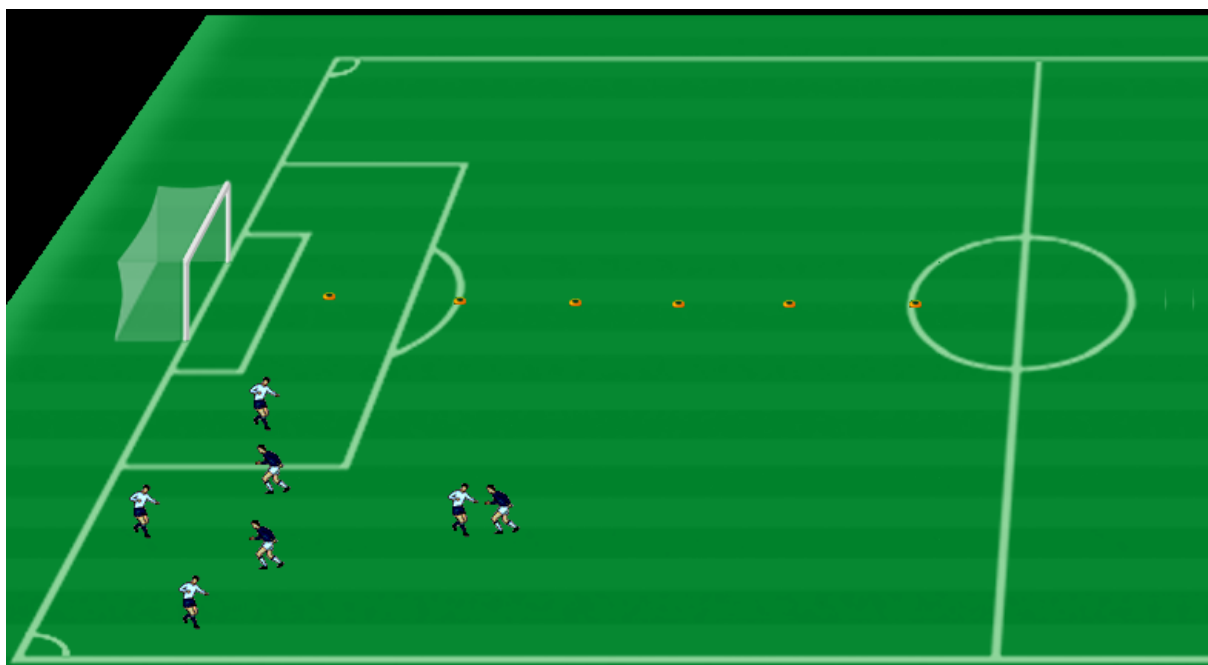


Rys.2



Rys.3

Ćwiczenie na rysunku 3 tak jak w ćw2 z tym, że pokazany jest sposób poruszania się zawodnika do otwarcia pola gry(ruch zawodnika wzdłuż czerwonej przerywanej linii)



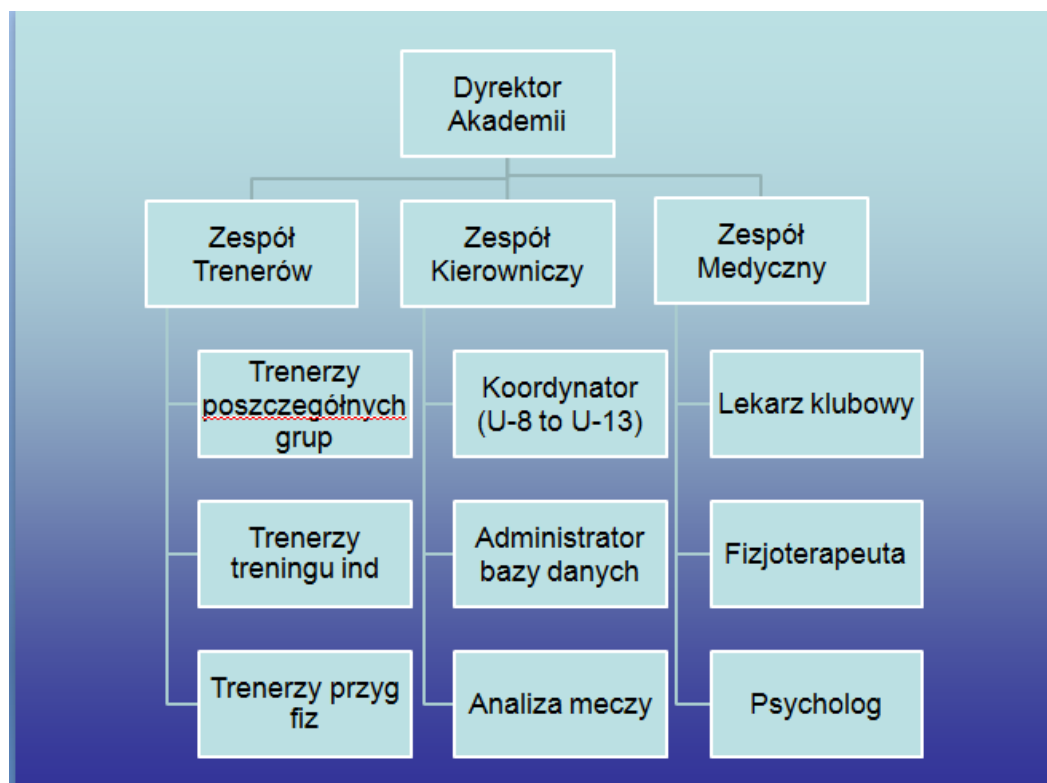
Rys.4

Rysunek 4 przedstawia końcową wersję metodyki nauczania poruszania się zawodników. W ćwiczeniu tym zawodnicy ćwiczą w formie gry na utrzymanie się przy piłce z udziałem przeciwnika. Trener zwraca uwagę na właściwe poruszanie się zawodników i grę bez piłki.

Dużo czasu poświęconego na prezentacje zajmowały wystąpienia dotyczące organizacji systemu szkolenia w szkołach piłkarskich. Swoje szkoły prezentowali trenerzy z Zagrzebia, Splitu, Osieku, Rijeki. We wszystkich szkołach piłkarskich zabezpieczony jest cały cykl szkoleniowy od najmłodszych 7,8 latków aż po wiek seniora. Wydatki na szkolenie dzieci i młodzieży oscylują od 700 tys. do 1,5 mln. euro. Wszystkie szkoły funkcjonują na podstawie własnych koncepcji. Na pytanie czy istnieje jeden wspólny program szkoleniowy?, padła odpowiedź: „nie, wszyscy jednak uczestniczymy w tych samych szkoleniach, programowo spójnych więc podobnie myślimy”. Standardem jest, że w każdej drużynie pracuje dwóch trenerów, natomiast w klubie zatrudniony jest trener przygotowania fizycznego, trener bramkarzy, lekarz, fizjoterapeuci. Co ciekawe w drużynach seniorskich szkół piłkarskich występuje od 50% do 80% wychowanków. We wszystkich szkołach funkcjonują programy przygotowania fizycznego i specjalnego. Postępy zawodników monitorowane są na podstawie testów. Dużą wagę przywiązuje się do konfrontacji międzynarodowych uczestnicząc w różnych turniejach piłkarskich. Niebagatelne znaczenie w procesie szkoleniowym ma baza sportowa. Wszyscy prelegenci podkreślali fakt inwestowania dużych środków na rozwój bazy szkoleniowej.

Chciałbym przedstawić najważniejsze założenia organizacji szkolenia szkoły piłkarskiej na podstawie nk Dinamo Zagreb. Była to jedna z bardziej interesujących pod względem merytorycznym prezentacji.

Struktura organizacyjna akademii piłkarskiej FC Dinamo Zagreb



Akademia posiada bardzo dobrą bazę treningową. W skład ośrodka treningowego wchodzi 6 boisk z nawierzchnia trawiastą, 2 boiska o nawierzchni sztucznej, plac do treningu techniki strzału, basen.



Zajęcia treningowe odbywają się w 10 grupach wiekowych od U8 do U19.

Liczba zajęć treningowych w mikrocyklu w poszczególnych kategoriach wiekowych przedstawia się następująco:



O skuteczności szkolenia w Akademii świadczy fakt iż 50% zawodników w kadrze I zespołu to wychowankowie, 35% to zawodnicy z zagranicy, 15% zawodnicy krajowi.

Główne założenia funkcjonowania szkoły piłkarskiej to:

1. Propagowanie zdrowego stylu życia
2. Wychowywanie młodych zawodników na dobrych ludzi
3. Pomoc w odczuwaniu przyjemności z uprawiania sportu
4. Wychowanie zawodników do I zespołu

Podstawowe założenia treningu piłkarskiego:

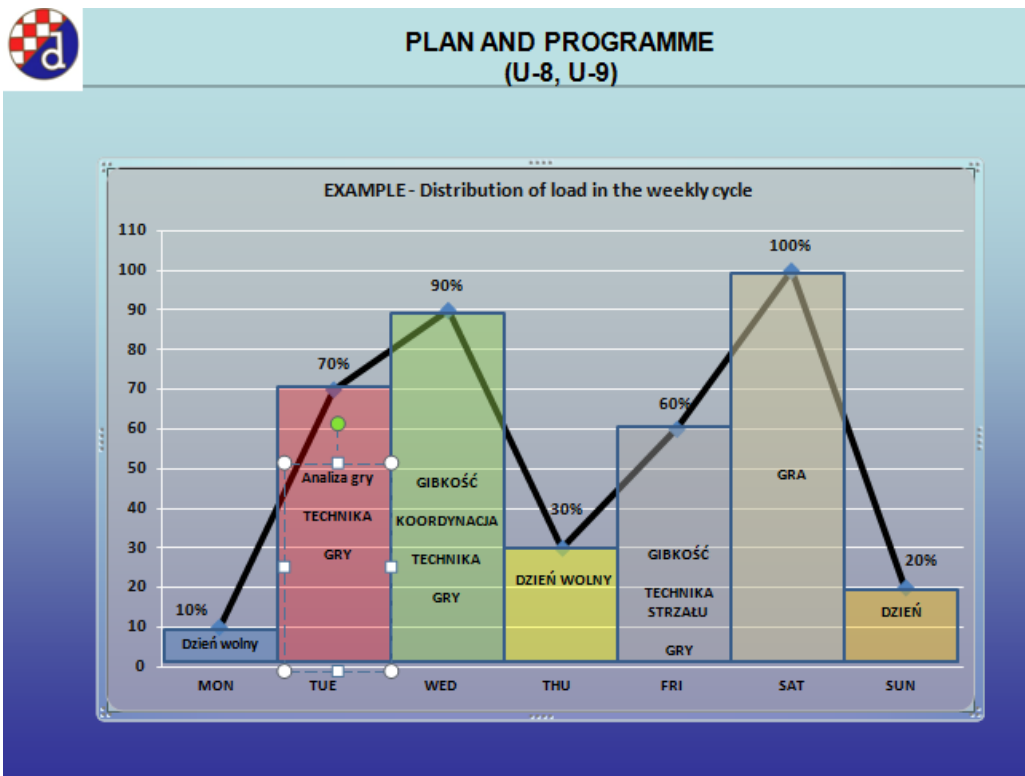
- Uczenie głównych zasad piłki nożnej
- Wysoka skuteczność przygotowania fizycznego
- Dążenia do mistrzostwa technicznego

- Dążenie do mistrzostwa taktycznego
- Nauka i opanowanie różnych systemów gry
- Trening indywidualny z młodymi talentami
- Czerpanie satysfakcji z treningu i zawodów

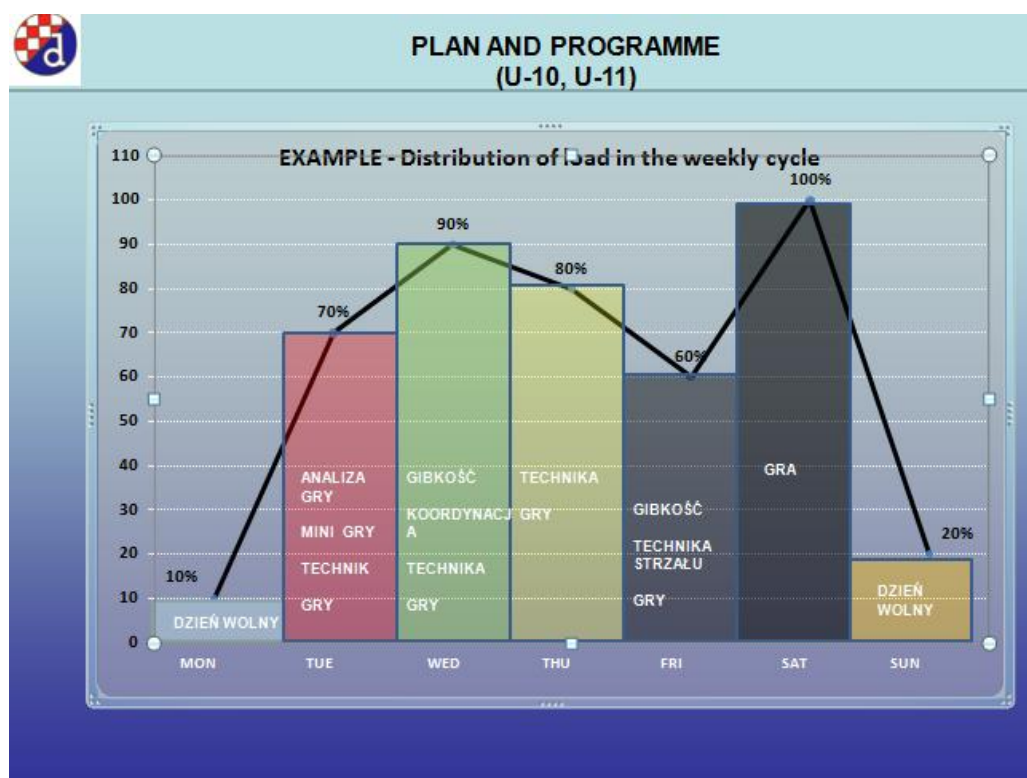
Cele gry:

- Sprostanie technicznym i taktycznym wymaganiom
- Zapewnienie stabilnej ciągłości gry jednostki i zespołu
- Adaptacja do presji
- Sprostanie ambicjom zawodników i klubu
- Zachęcanie do gry fair play

W początkowej fazie szkolenia U8, U9 drużyny grają 9:9 w ustawieniu 1-3-2-3. Chłopcy tych roczników rozgrywają 62 gry rocznie, łącznie z grami w hali (22 mecze mistrzowskie, 20 towarzyskich, 20 turniejowych). Rocznie uczestniczą w 100-120 zajęciach treningowych (3,4 na tydzień). Czas trwania treningu 60/75 min. Czas gry 2x20 min. Mikrocykl dla tych grup treningowych wygląda następująco:



Dzieci z roczników U10, U11 grają również w systemie 1-3-2-3. Poznają już zasady taktyki indywidualnej w obronie i ataku. Stosowane są mini gry 1:1, 4:1, 3:1, 3:2, 4:2,... Stosuje się również gry na utrzymanie się przy piłce 5x5+2, 4:4+2, ... Chłopcy z tych roczników rozgrywają w ciągu roku 72 gry(łącznie z grami w hali). 22 mistrzowskie, 30 towarzyskich, 20 turniejowych. 140-160 treningów rocznie (3,4 tygodniowo). Zajęcia trwają od 75-90 min. Gry rozgrywane są w czasie 2x20 min. Mikrocykl dla tej grupy przedstawia się następująco:



W grupie U12-U17 najważniejszymi założeniami szkolenia są:

- Nauka gry w systemie
- Dynamika działań technicznych i podstawowe schematy współpracy
- Przygotowanie fizyczne dostosowane do wieku
- Indywidualizacja treningu rozwoju fizycznego, techniczno-taktycznego

Poznają i stosują następujące systemy gry: 1-4-4-2, 1-4-5-1, 1-4-4-2 diament, 1-4-3-3.

Podstawowymi założeniami pracy z grupami U16-U19 są:

- Doskonalenie gry w systemie (czwórka w linii)
- Automatyzm działań obronnych
- Automatyzm działań ofensywnych i rozumienie gry

- Rozwijanie, doskonalenie indywidualnych umiejętności
- Przewidywanie i programowanie efektów treningowych – tworzenie bazy danych

Przedstawiony powyżej materiał jest wycinkiem tego co zostało zaprezentowane podczas czterech dni pobytu w Chorwacji. Zawarte w nim są pewne systemowe rozwiązania, które pomagają Chorwatom uzyskiwać bardzo dobre efekty szkoleniowe (pierwsza 10 w klasyfikacji FIFA). Wszelkie działania są zaplanowane, a ich realizacja podlega kontroli.