

# KONCEPCJA SZKOLENIA BRAMKARZY W OSSM BIAŁYSTOK



Opracował: Marek Szerszenowicz

PREZENTACJA W RAMACH KURSU NA STOPIEŃ TRENERA I KLASY /  
UEFA A



# FILOZOFIA

***„We współczesnej piłce nożnej bramkarz, to zawodnik grający na pozycji bramkarza z przywilejem łapania piłki w polu karnym...!”***



# OŚRODEK SPORTOWEGO SZKOLENIA MŁODZIEŻY W BIAŁYMSTOKU

■ ➔ Gimnazjum

13-16 lat

(Etapy: nauczania podstawowego, doskonalenia umiejętności, trenowania)

■ ➔ Liceum

16-19 lat

(Etapy: trenowania oraz kształtowania max możliwości)

# ZAŁOŻENIA SZKOLENIA BRAMKARZY W *OSSM BIAŁYSTOK*

## ORGANIZACYJNE

- ▶ ŚCISŁA WSPÓŁPRACA MIĘDZY TRENERAMI DANEGO ROCZNIKA A TRENEREM BRAMKARZY
- ▶ ŚCISŁA WSPÓŁPRACA MIĘDZY TRENERAMI BRAMKARZY GIMNAZJUM I LICEUM
- ▶ TRENING SPECJALISTYCZNY 2 x W TYGODNIU



# ZAŁOŻENIA SZKOLENIA BRAMKARZY W *OSSM BIAŁYSTOK*

## SZKOLENIOWE

- NABÓR ODPOWIEDNIICH KANDYDATÓW DO GRY NA POZYCJI BRAMKARZA
- WYSZKOLENIE BRAMKARZA POD WZGLĘDEM TECHNICZNO-TAKTYCZNYM GOTOWEGO DO PODJĘCIA TRENINGU NA NASTĘPNYM ETAPIE (GIMNAZJUM→LICEUM→SENIORZY)
- NAUKĘ I DOSKONALENIE GRY NOGAMI BRAMKARZE W **70%** REALIZUJĄ Z WŁASNYM ROCZNIKIEM
- UKIERUNKOWANIE GRY NOGĄ DLA POZYCJI BRAMKARZA
- TRENING BRAMKARSKI Z „BRAMKĄ NA PLECACH”

# NABÓR

## ➡ ANALIZA WYNIKÓW WYBRANYCH PRÓB Z TESTU „MTSF” DLA WSZYSTKICH KANDYDATÓW

- ➡ SKOK W DAL Z MIEJSCA
- ➡ BIEG 4x10 m
- ➡ BIEG 50 m
- ➡ BIEG 1000 m

## ➡ ANALIZA WYNIKÓW WYBRANYCH PRÓB Z TESTU SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ DLA WSZYSTKICH KANDYDATÓW

- ➡ ŻONGLERKA ZADANIOWA
- ➡ PROWADZENIE PIŁKI SŁALOMEM
- ➡ UDERZENIE PIŁKI DO CELU
- ➡ UDERZENIE PIŁKI NA ODLEGŁOŚĆ

## ➡ OCENA AKTUALNYCH UMIEJĘTNOŚCI BRAMKARSKICH PODCZAS WYKONYWANIA ĆWICZEŃ SPECJALISTYCZNYCH

## ➡ OBSERWACJA W GRZE

- ➡ GRA SZKOLNA W CZASIE NABORU
- ➡ MECZE REPREZENTACJI PODLASIA W KAT. K.GÓRSKIEGO
- ➡ MECZE LIGOWE



# UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE BRAMKARZA

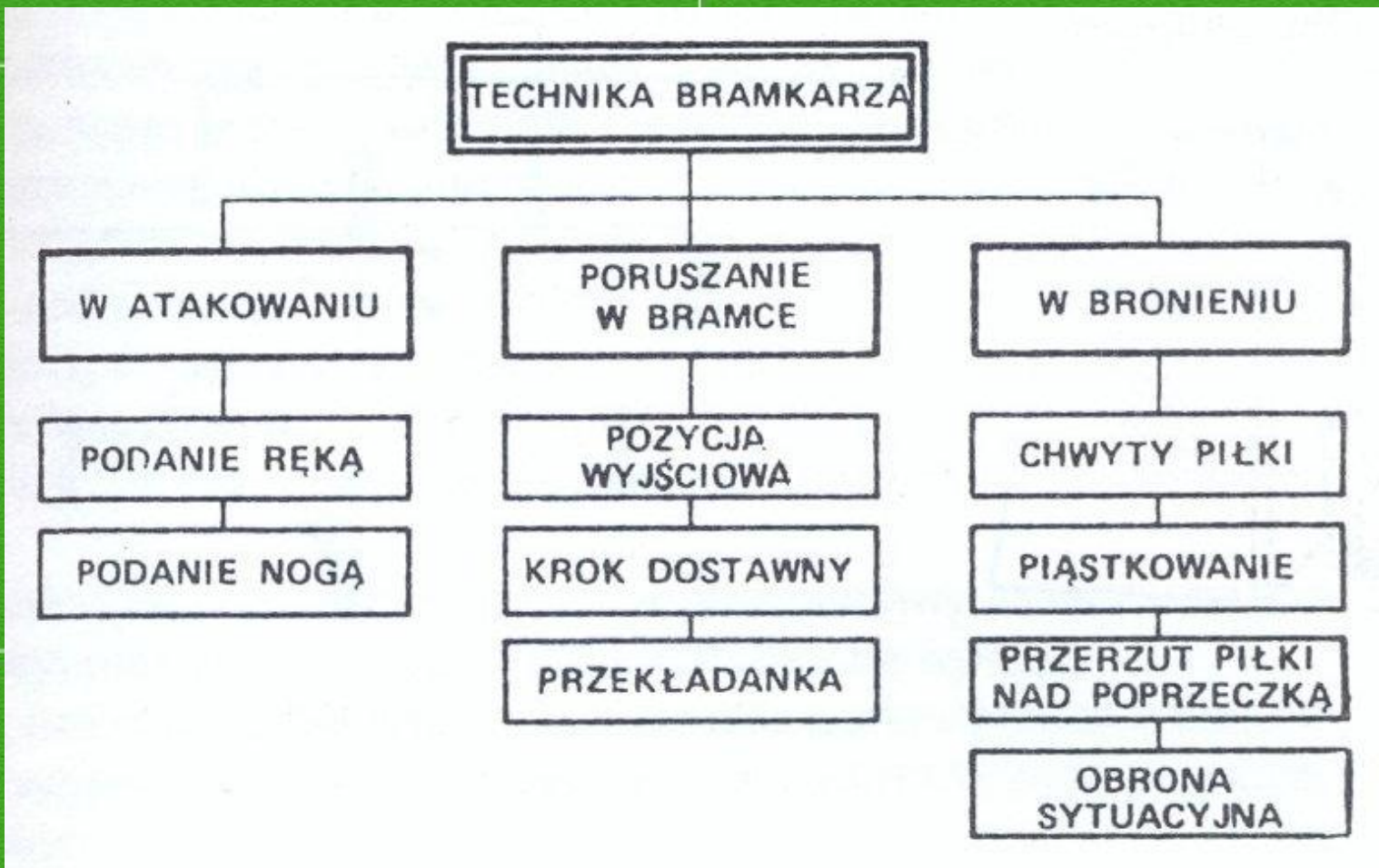


# UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE BRAMKARZA





# TECHNIKA GRY BRAMKARZA



# UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE BRAMKARZA

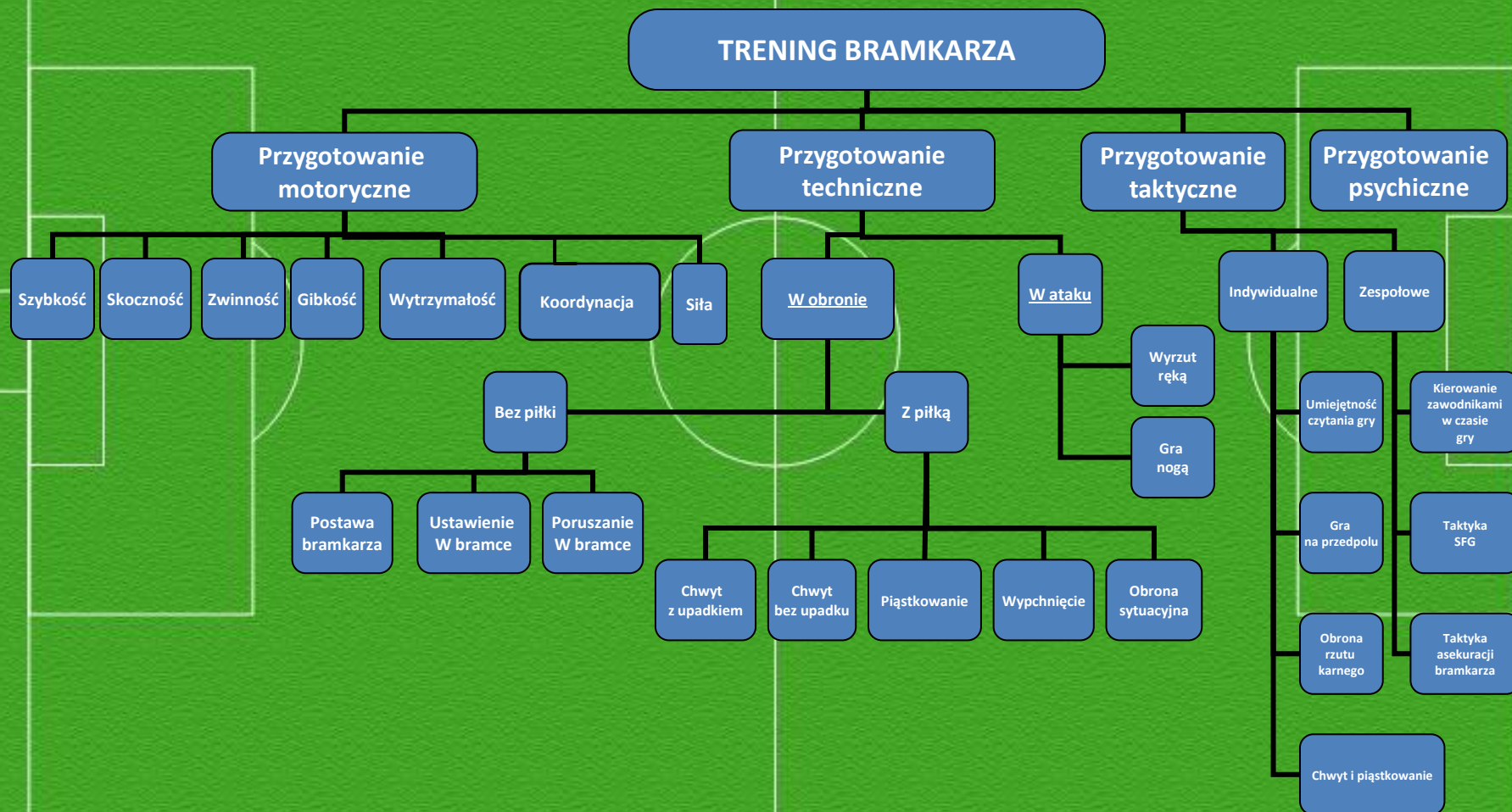




# UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE BRAMKARZA



# STRUKTURA TRENINGU BRAMKARZA





## ROZKŁAD AKCENTÓW TRENINGOWYCH W TRENINGU BRAMKARSKIM

➡ Gimnazjum

13-16 lat

**70% NAUCZANIA** : 30% TRENOWANIA

➡ Liceum

16-19 lat

**60% DOSKONALENIA** : 40% TRENOWANIA

# CHARAKTER TRENINGU BRAMKARSKIEGO W OSSM BIAŁYSTOK

- **INDYWIDUALNY**  
(bramkarz + trener)
- **ZINDYWIDUALIZOWANY**  
(grupa bramkarzy + trener)
- **ZESPOŁOWY (KOMPLEKSOWY)**  
(bramkarz/e + zawodnicy z pola/zespół + trener)



# UKIERUNKOWANIE SZKOLENIA BRAMKARZY

## GIMNAZJUM

- ➡ KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ !
- ➡ NAUKA PODSTAWOWYCH ELEMENTÓW SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ GRY BRAMKARZA
- ➡ NAUKA ELEMENTÓW TECHNIKI GRY BRAMKARZA
- ➡ NAUKA ELEMENTÓW TAKTYKI GRY BRAMKARZA
- ➡ SPORTY I GRY UZUPEŁNIAJĄCE

# UKIERUNKOWANIE SZKOLENIA BRAMKARZY

## LICEUM

- ➡ KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ !
- ➡ KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ
- ➡ DOSKONALENIE TECHNIKI GRY BRAMKARZA
- ➡ DOSKONALENIE TAKTYKI GRY BRAMKARZA
- ➡ SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE



# ORGANIZACJA SZKOLENIA BRAMKARZY

- PONIEDZIAŁEK – wszyscy bramkarze – 80 min
  - » TRENING ZINDYWIDUALIZOWANY
- CZWARTEK – poszczególne roczniki – 45-60 min
  - » TRENING INDYWIDUALNY
  - » TRENING ZINDYWIDUALIZOWANY
  - » ZESPOŁOWY

# KONTROLA TRENINGU

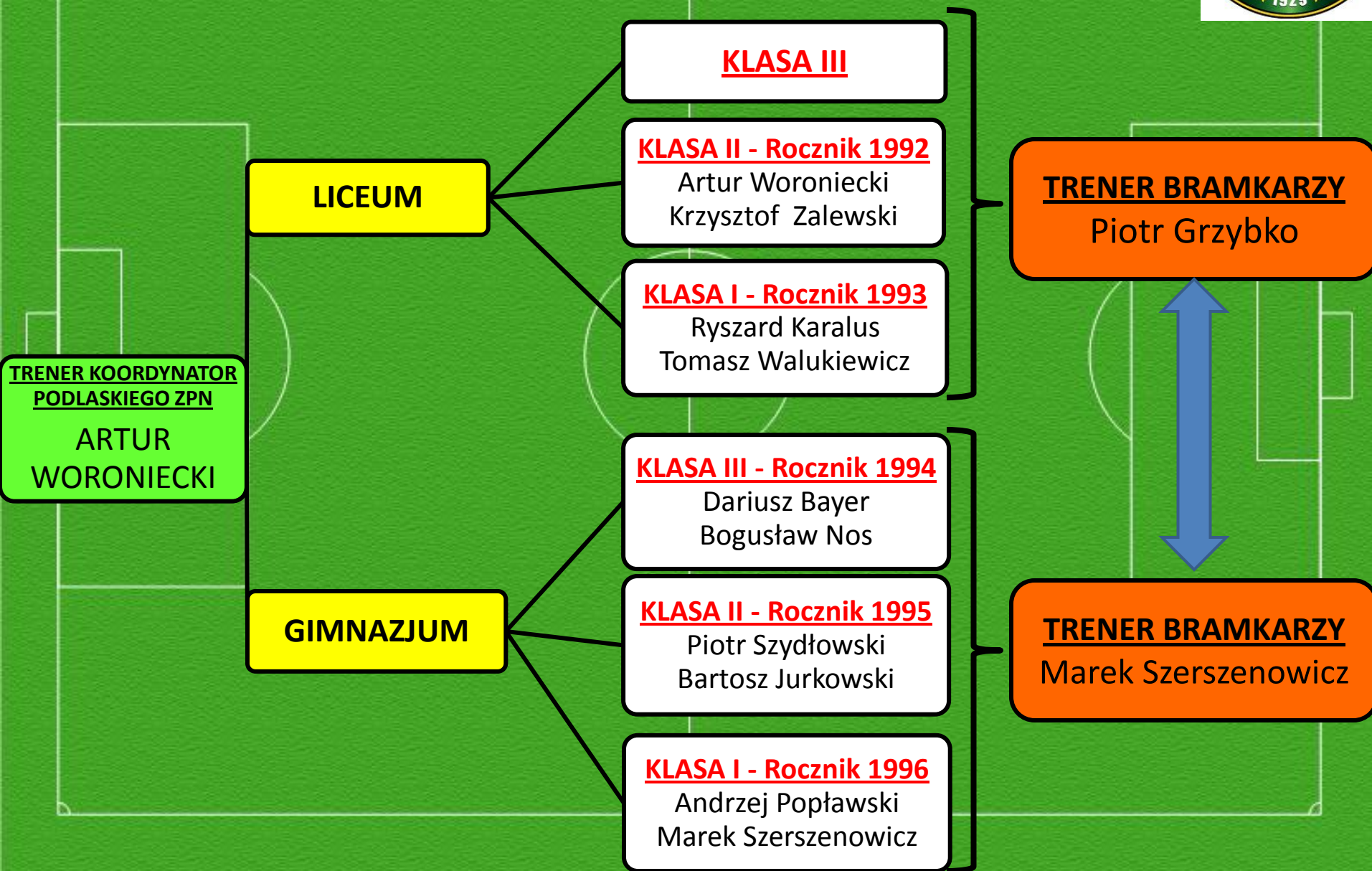
## ➡ ANALIZA WYNIKÓW PRÓB Z TESTU „MTSF” DLA WSZYSTKICH ZAWODNIKÓW – 2 RAZY W ROKU

- ➡ SKOK W DAL Z MIEJSCA
- ➡ BIEG 4x10 m
- ➡ BIEG 50 m
- ➡ BIEG 1000 m
- ➡ PODCIĄGANIE SIĘ NA DRAŻKU
- ➡ ZWIS NA DRAŻKU
- ➡ SKŁONY W PRZÓD Z LEŻENIA TYŁEM
- ➡ POMIAR SIŁY DYNAMOMETRYCZNEJ DŁONI

## ➡ OBSERWACJA W GRZE



# KADRA TRENERSKA OSSM



# BAZA TRENINGOWA

## Obiekty MOSP-Jagiellonia

- ➡ BOISKO NATURALNE
- ➡ PLACE TRENINGOWE O NATURALNEJ NAWIERZCHNI
- ➡ BOISKO ZE SZTUCZNĄ NAWIERZCHNIĄ I OŚWIETLENIEM

## Inne obiekty

- ➡ HALA KS "Włókniarz"
- ➡ SALA GIMNASTYCZNA Szkoły Podstawowej nr 37
- ➡ BASEN Z ODNOWĄ BIOLOGICZNĄ



# POMOCE TRENINGOWE

- ➔ PRZENOŚNE BRAMKI O RÓŻNYCH WYMIARACH
- ➔ RAMY SIATKOWE
- ➔ MANEKINY MURU PIŁKARSKIEGO
- ➔ PIŁKI W RÓŻNYCH ROZMIARACH, KSZTAŁTACH I WAGACH
- ➔ DRABINKI KOORDYNACYJNE
- ➔ PŁOTKI, PACHOŁKI, HULA-HOP

# WSPÓŁPRACA

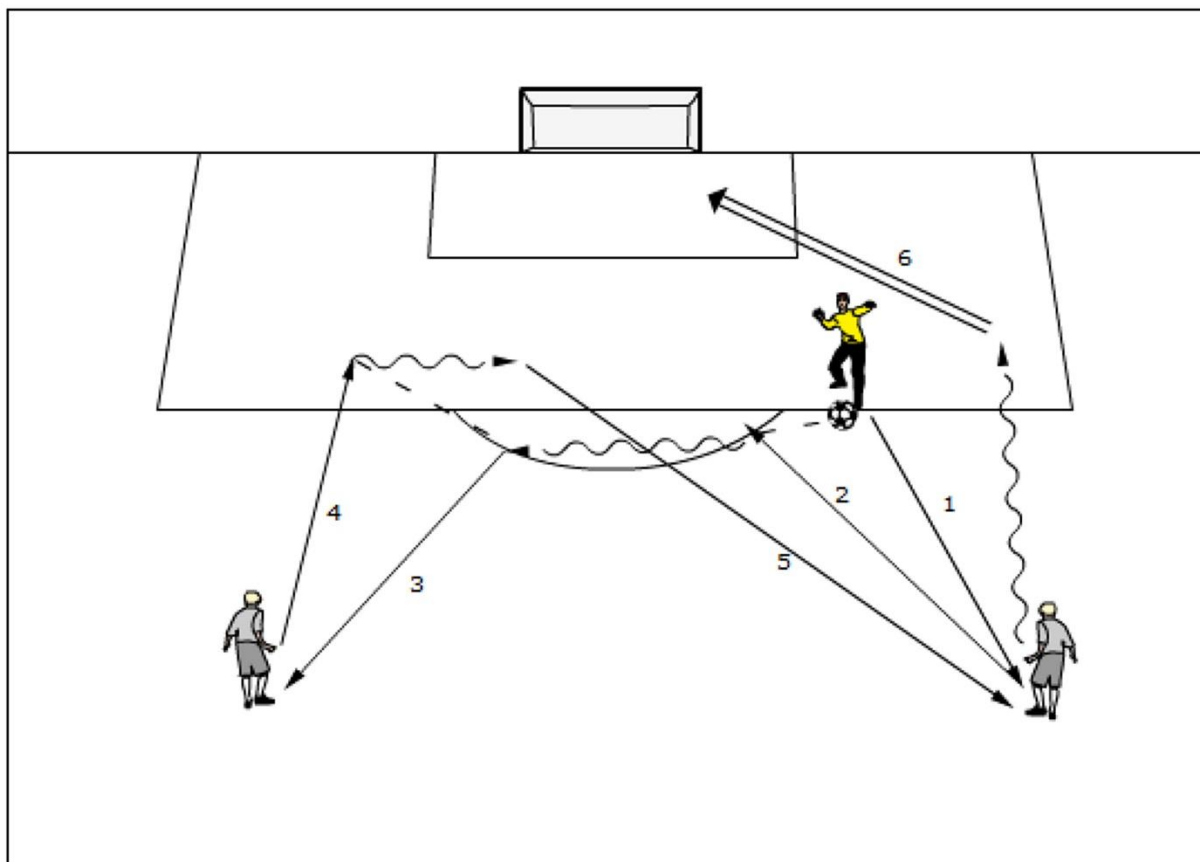
- ➡ **JAGIELLONIA SSA** – zaproszenie na treningi z bramkarzami I-go zespołu
- ➡ **Młoda Ekstraklasa JAGIELLONIA SSA** – zaproszenie na treningi z zespołem oraz bramkarzami
- ➡ **AKADEMIA SZKOLENIA BRAMKARZY** – „Maciej Kudrycki”



# WYBRANE ĆWICZENIA TRENINGOWE

**Temat: Doskonalenie gry nogami oraz gry na przedpolu.**

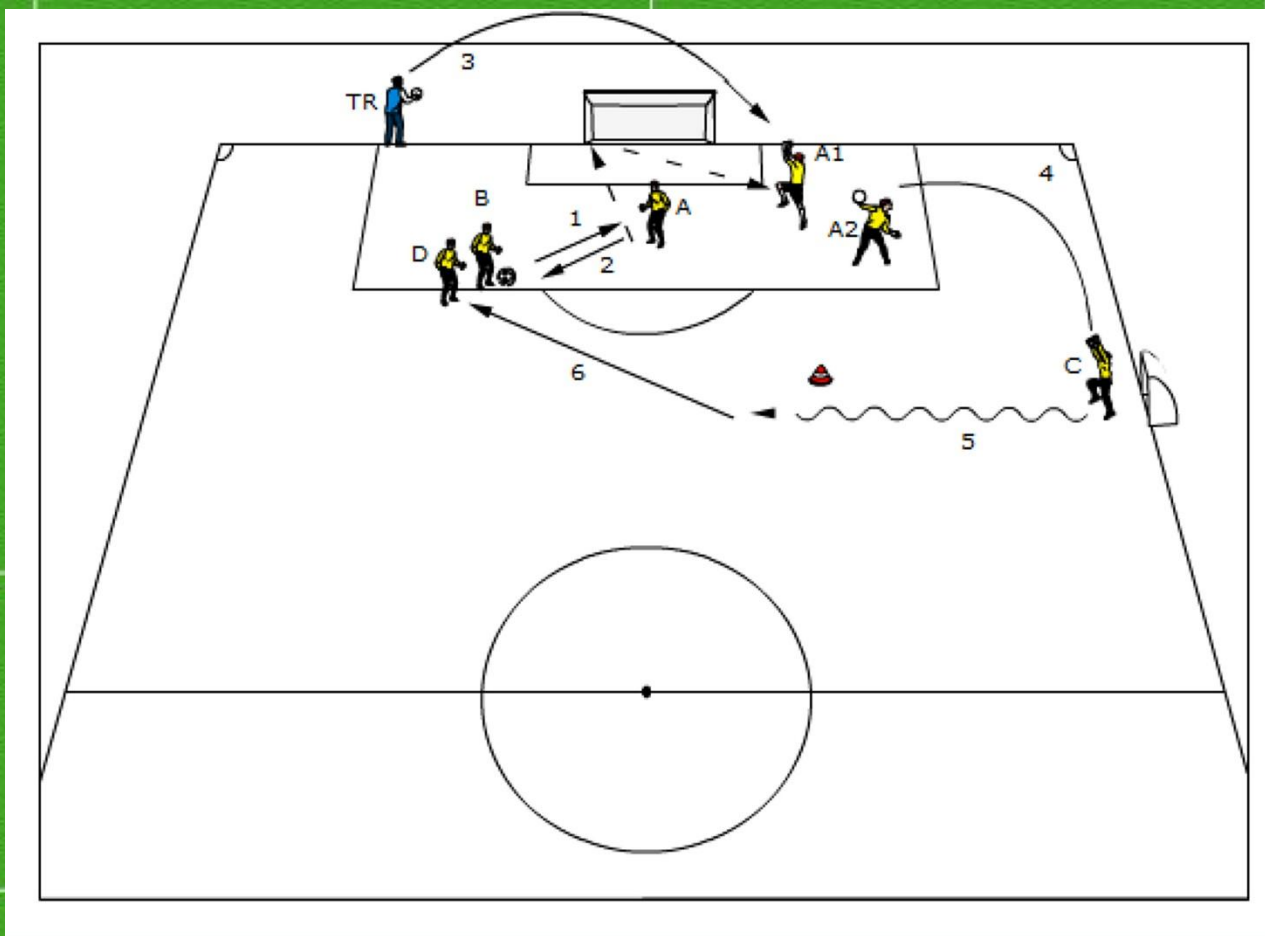
(MIESIĄC: Maj)



# WYBRANE ĆWICZENIA TRENINGOWE

**Temat: Doskonalenie gry nogami oraz gry na przedpolu.**

(MIESIĄC: Maj)

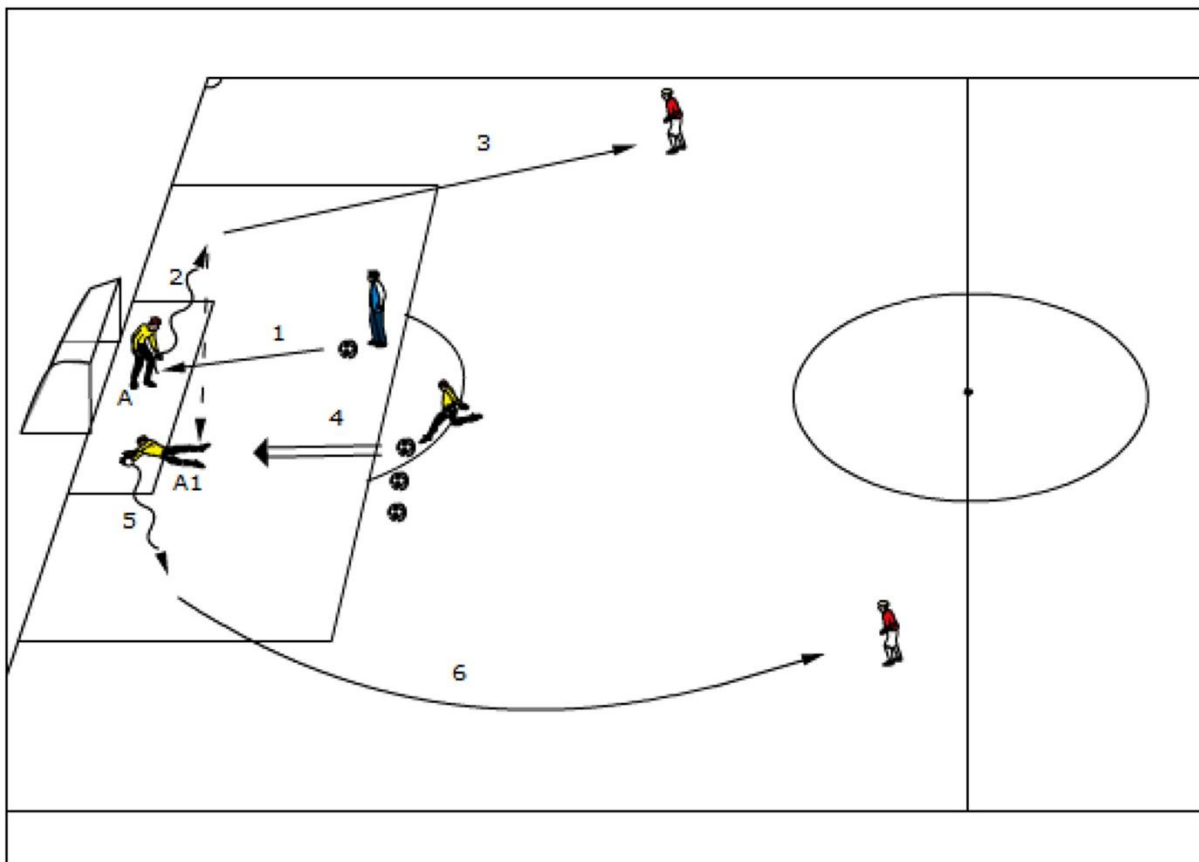




# WYBRANE ĆWICZENIA TRENINGOWE

**Temat: Doskonalenie gry nogami oraz gry na przedpolu.**

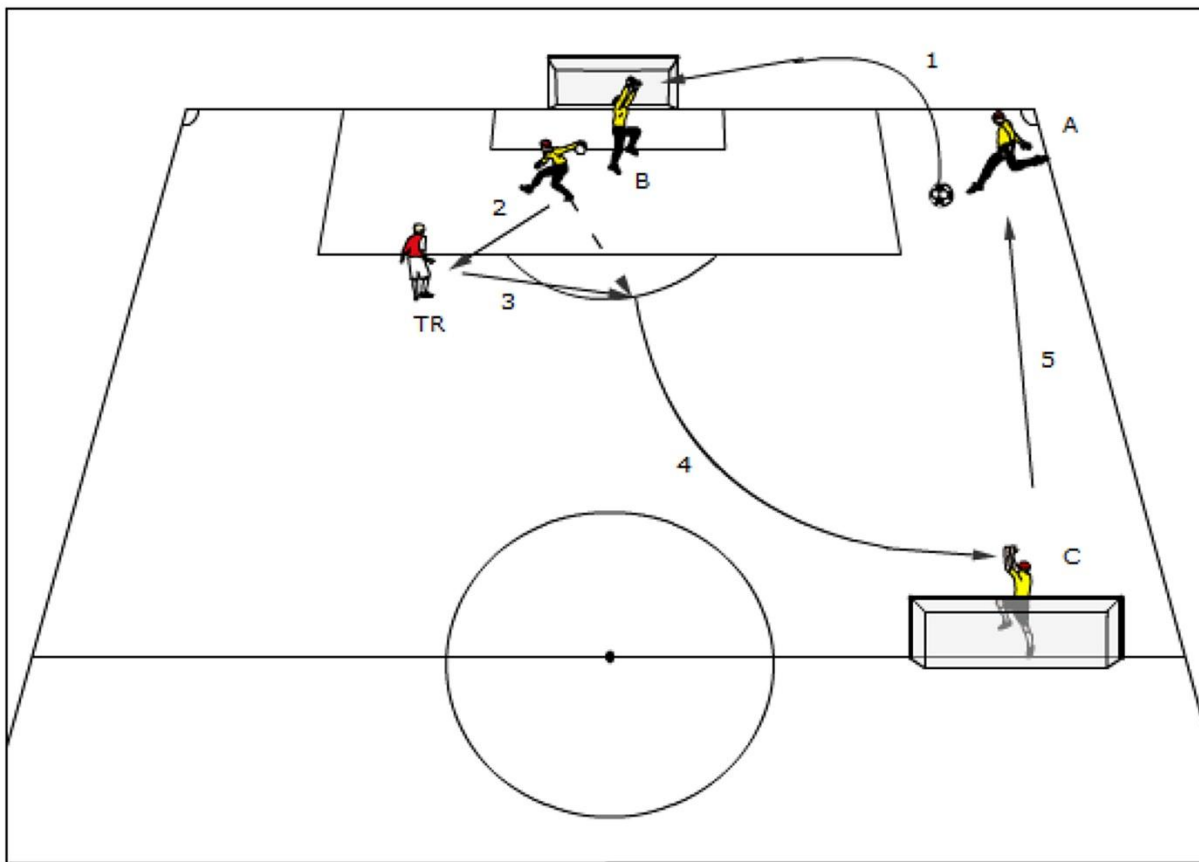
(MIESIĄC: Maj)



# WYBRANE ĆWICZENIA TRENINGOWE

**Temat: Doskonalenie gry nogami oraz gry na przedpolu.**

(MIESIĄC: Maj)

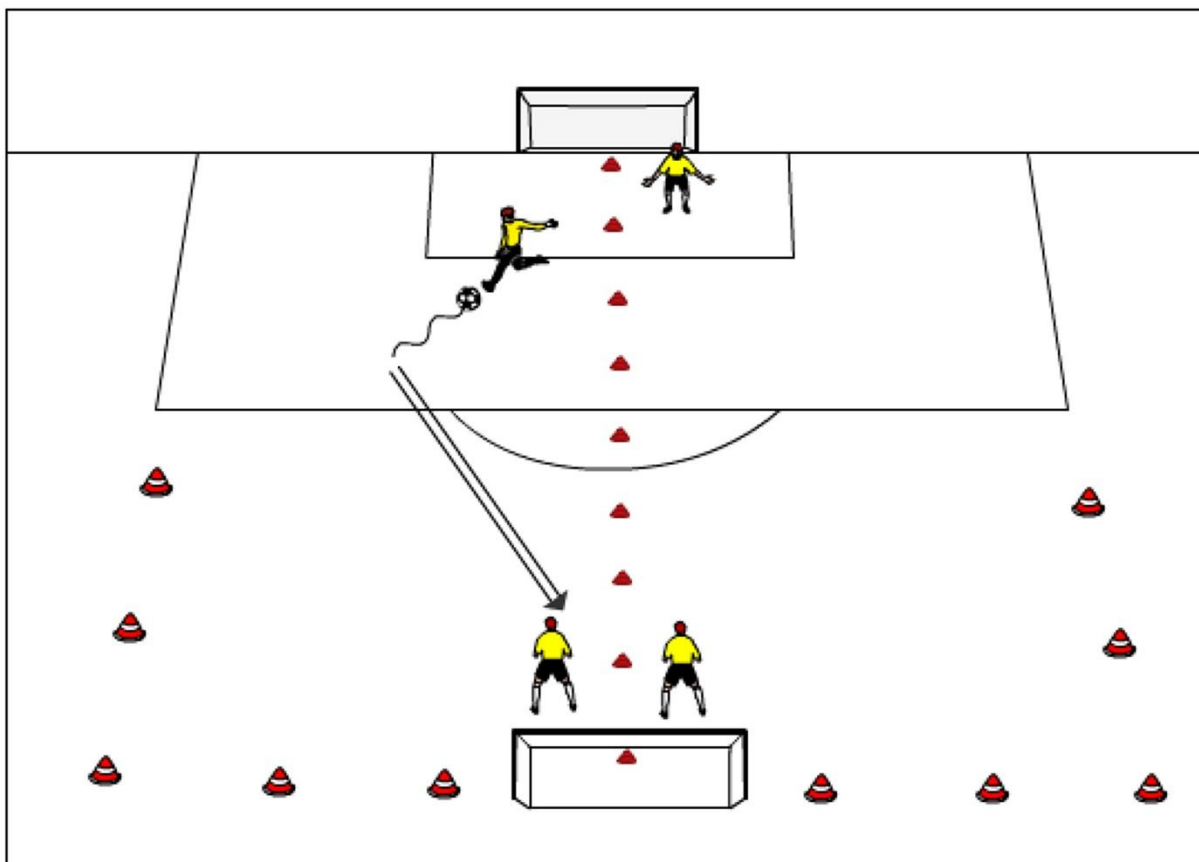




# WYBRANE ĆWICZENIA TRENINGOWE

**Temat: Doskonalenie gry nogami oraz gry na przedpolu.**

(MIESIĄC: Kwiecień)



# EFEKTY SZKOLENIA

- **GRZEGORZ NOWAJCZYK (ur. 1992)** – wybrany najlepszym bramkarzem turnieju finałowego Mistrzostw Polski w kategorii Junior Młodszy w 2009
- **PIOTR WALCZYK (ur. 1994)** – Reprezentacja Podlasia; Reprezentacja Polski (konsultacja)
- **KACPER SZAREJKO (ur. 1995)** – Reprezentacja Podlasia;
- **KRZYSZTOF KUSACZUK (ur. 1996)** – Reprezentacja Podlasia;





***DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ...***

***...ZAPRASZAM DO DYSKUSJI***