

Organizacja szkolenia bramkarzy w GKS Bełchatów



OPRACOWAŁ: Marek Pochopień
Trener bramkarzy w PGE GKS Bełchatów
Prezentacja w ramach obowiązków uczestnika Kursu Trenerów UEFA A
w Szkole Trenerów PZPN w roku 2008

Wstęp

Ważnym zagadnieniem w szkoleniu uzdolnionych bramkarzy jest jego dostosowanie do sportu profesjonalnego. Bardzo ciężko jest wyszkolić bramkarza kompletnego, ukształtowanego dla potrzeb pierwszej drużyny. GKS Bełchatów podjął się tego zadania w 1992 roku, a pierwsze zadania organizacyjne powierzono jeszcze wtedy czynnemu zawodnikowi Markowi Pochopieniowi. Proces tworzenia fundamentów pod obecną szkołę bramkarską to mozolna, długotrwała praca, która początkowo odbywała się w trudnych warunkach szkoleniowo – organizacyjnych. Dziś szkołka to rozbudowana struktura i przynosi pierwsze efekty.

Specyfika gry bramkarza

Przygotowanie zawodnika do gry w bramce wymaga szczególnego potraktowania, przynajmniej z dwóch względów. Po pierwsze – gra bramkarza w sposób szczególnie znaczący wpływa na skuteczność uzyskiwanych wyników przez zespół. Po drugie – czynności bramkarza w porównaniu z czynnościami pozostałych zawodników są specyficzne w tym sensie, że może on jako jedyny zawodnik używać w grze rąk. Również wysiłek bramkarza w grze różni się zasadniczo od wysiłku pozostałych graczy. O jego skuteczności decydują głównie dyspozycje szybkościowo – siłowe przejawiane w złożonych koordynacyjnie ruchach. Osiągnięcie przez bramkarza pełnego mistrzostwa sportowego jest możliwe tylko poprzez uczestnictwo w kompleksowym, wszechstronnym, systematycznym i planowanym procesie szkoleniowym. We współczesnej piłce nożnej bramkarz spędza określoną część zajęć treningowych z zespołem, ale również musi dodatkowo indywidualnie pracować nad formą, by stać się autentycznym dyrygentem i podporą drużyny.

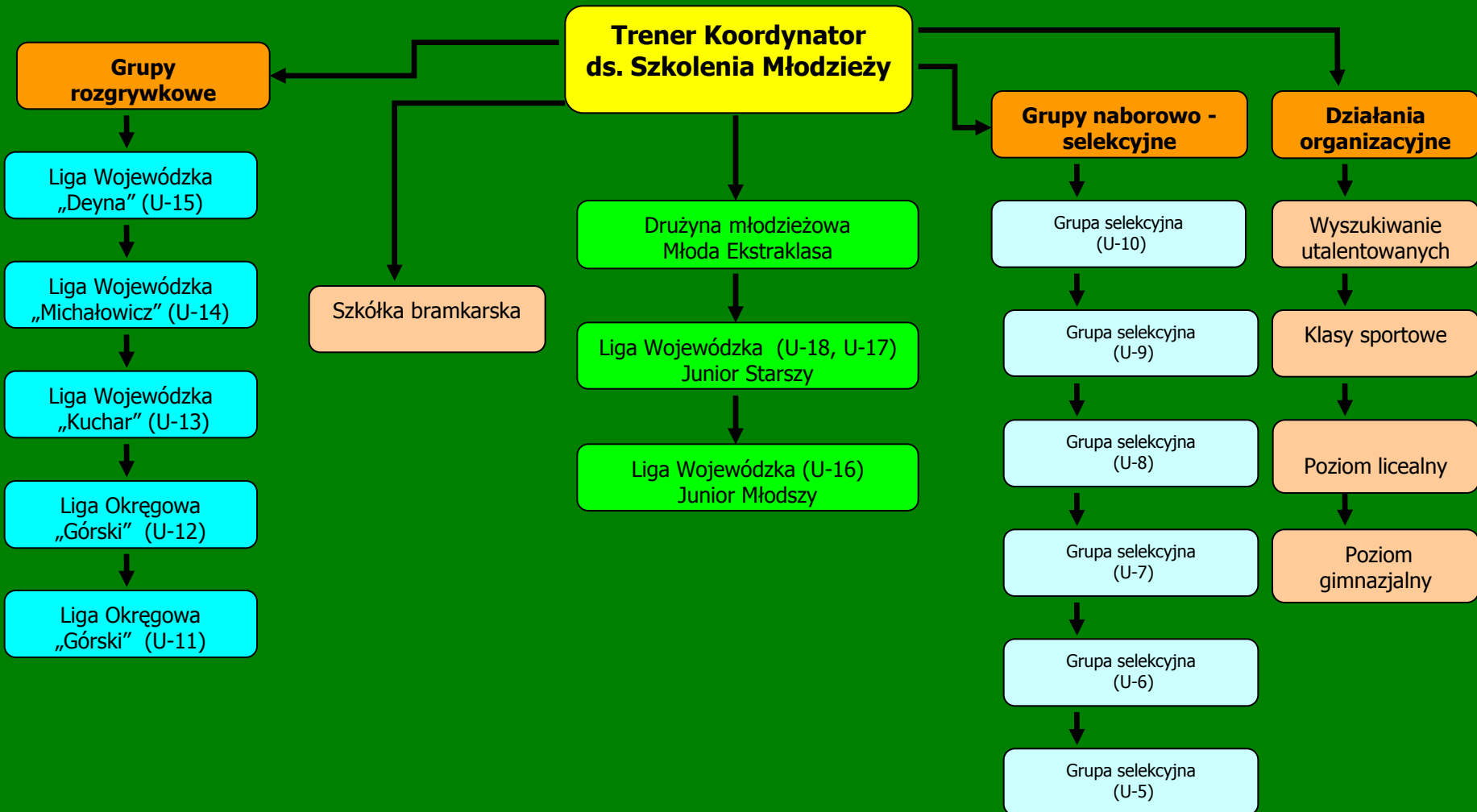
Cele szkolenia

W całym procesie szkoleniowym należy mieć na uwadze zawsze trzy cele:

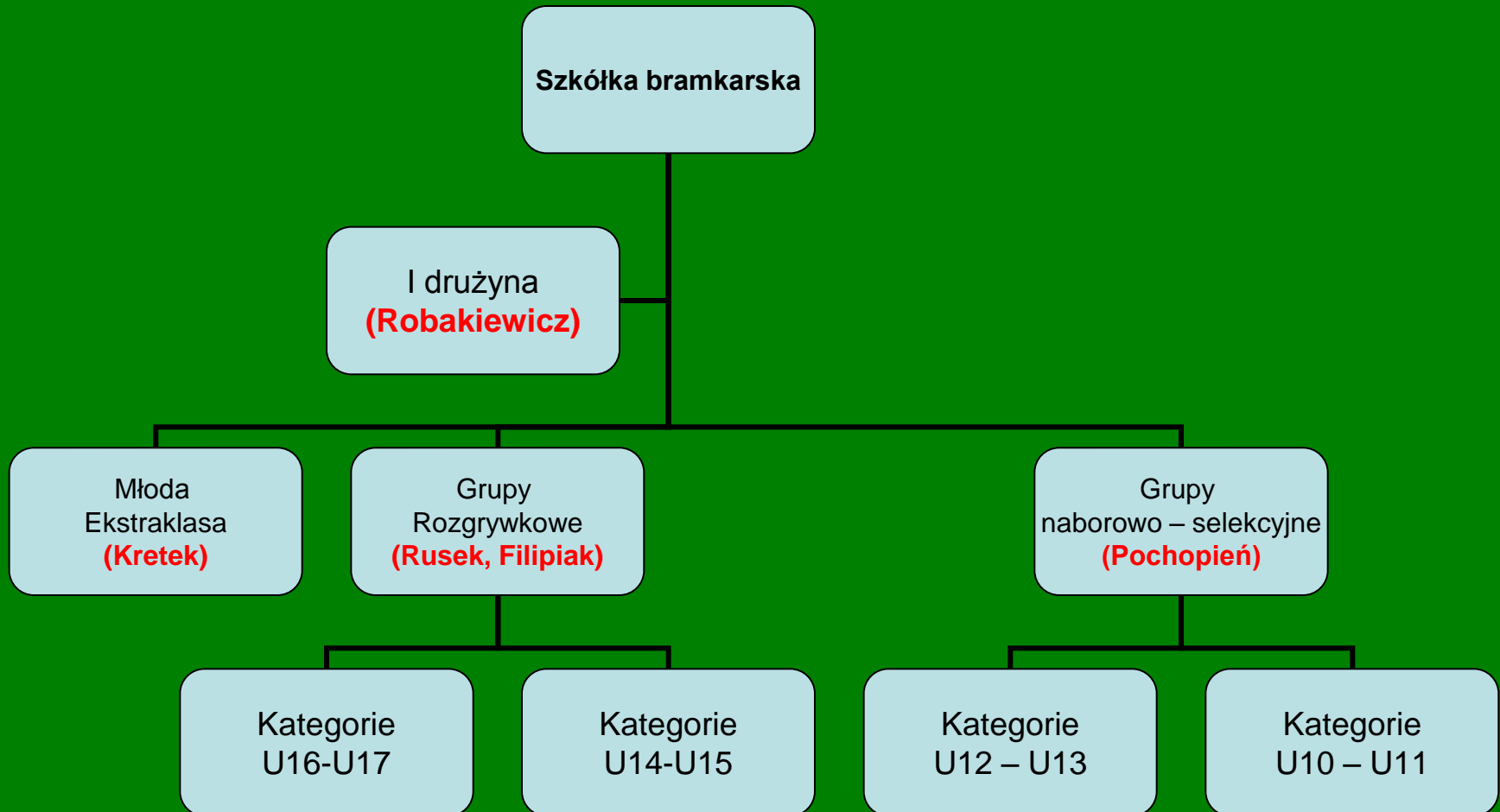
- wychowawczy,
- edukacyjny,
- sportowy.

Kolejność ta nie jest przypadkowa, dwa pierwsze cele należy stawiać bezwzględnie, przed wszystkimi uczestnikami zajęć sportowych, natomiast cele sportowe będą miały wymiar bardziej zindywidualizowany.

Struktura szkoleniowa GKS Bełchatów



Struktura szkoleniowa szkoły bramkarskiej GKS Bełchatów



Kadra szkoleniowa – szkółka bramkarska

PGE GKS Bełchatów zatrudnia 5 trenerów
bramkarzy:

3 szkoleniowców z uprawnieniami trenera
II klasy oraz 2 trenerów z uprawnieniami
trenera pierwszej klasy w sektorze
seniorskim

Wychowankowie szkółki piłkarskiej PGE GKS Bełchatów

Ważnym czynnikiem szkolenia młodych bramkarzy jest ich wychowanie w duchu patriotyzmu do barw klubowych. Zadaniem wychowania młodzieży w szkółce jest nie tylko aspekt sportowy, ale także czynnik społeczny, który warunkuje ich udział w przyszłym dorosłym życiu. Taką dewizą są wychowankowie szkółki, którzy nie osiągnęli najwyższego poziomu sportowego, ale drogą edukacji postanowili przekuć swoją wiedzę na nowe pokolenia i dzisiaj pracują w szkółce jako wykształceni trenerzy bramkarzy.

Skauting

- Skauting lokalny, bazujący przede wszystkim na penetracji okręgu piotrkowskiego przez trenerów grup najmłodszych, w ten sposób zasila się grupy naborowo - selekcyjne najzdolniejszymi adeptami z okręgu. W grupie bramkarzy naborowo – selekcyjnej znajdują się chłopcy, którzy trafili do klubu z pierwszego naboru (miasto Bełchatów), ale i są tacy, którzy poprzez skauting lokalny trafili do PGE GKS.

Zestaw parametrów bramkarza w szkółce PGE GKS Bełchatów

- Wiek kalendarzowy, wiek biologiczny, wiek masy ciała, wiek wzrostu ciała
- Wskaźnik Rohrera
- Szybkość mierzona cyklicznie na fotokomórce (5m, 10m, 20m)
- Skoczność – wyskok dosiężny
- Gibkość – skłon tułowia w dół na taborecie
- Zwinność – bieg wahadłowy 4x10m z przenoszeniem klocków
- Zwinność, zdolności koordynacyjne – bieg po kopercie

Baza szkoleniowa

- boiska naturalne z oświetleniem
- boisko ze sztuczną nawierzchnią nowej generacji z oświetleniem
- różnorodny sprzęt pomocniczy zwiększający efektywność treningu (trenażery bramkarskie, ramy bramkarskie).
- ośrodek sportowy „Wawrzkowizna” - boisko z oświetleniem
- hala sportowa
- basen
- odnowa biologiczna

Rozgrywki dla dzieci

- Współzawodnictwo należy traktować jako bardzo ważny element szkolenia, decydujący z jednej strony o postępie sportowym oraz stwarzający możliwości oceny tego postępu z drugiej. W naszym kraju dominuje system rozgrywek okręgowych i wojewódzkich. Poziom ten ze względu na potrzeby treningowe i kontrolne w pracy szkoleniowej z młodzieżą jest niewystarczający. Zbyt niski poziom sportowy „zamazuje” rzeczywisty obraz postępów szkolonej, uzdolnionej młodzieży.
- Dlatego też PGE GKS Bełchatów zwiększył wymiar uczestnictwa uzdolnionej młodzieży w ogólnopolskich i międzynarodowych zawodach, a to umożliwia zobiektywizowaną ocenę ich postępów i umożliwia doskonalenie własnych umiejętności z trudnym przeciwnikiem. Duża ilość kontaktów z państwami, w których realizuje się modelowe szkolenie młodzieży, doprowadzi do sytuacji, w której poziom przygotowania do profesjonalnej, czyli widowiskowej i jednocześnie skutecznej rywalizacji umożliwi naszej uzdolnionej młodzieży podjęcie skutecznej rywalizacji we współzawodnictwie na najwyższym poziomie.
- **Jawnym sukcesem naszych wychowanków są indywidualne nagrody bramkarskie podczas współzawodnictwa ogólnopolskiego i międzynarodowego, które jednak nie są najważniejszym czynnikiem warunkującym przyszły rozwój młodego człowieka, ale wzmagają w chłopcach poczucie wartości i chęci do jeszcze bardziej wzmożonej pracy.**

Wychowankowie szkółki bramkarskiej PGE GKS Bełchatów



Fot: GKS Bełchatów

Imię	Łukasz
Nazwisko	Sapela
Kraj	 Polska
Data urodzenia	21 września 1982
Miejsce urodzenia	
Wzrost / waga	186 cm / 81 kg
Obecny klub	GKS Bełchatów
Pozycja	bramkarz

→ Występy: [2000/01](#) [2001/02](#) [2002/03](#) [2003/04](#) [2004/05](#) [2005/06](#) [2006/07](#) [2007/08](#) [2008/09](#)

sezon	klub	mecze	bramki	trofea
2000/01	 GKS Bełchatów			
2001/02	 GKS Bełchatów			
2002/03	 GKS Bełchatów			
2003/04	 GKS Bełchatów			
2004/05	 GKS Bełchatów			
2005/06	 GKS Bełchatów	9	0	
2006/07	 GKS Bełchatów	8	0	
2007/08	 GKS Bełchatów	21	0	
2008/09 (j)	 GKS Bełchatów			
liga polska		38	0	

Wychowankowie szkoły piłkarskiej PGE GKS Bełchatów



Fot: ZSP 1 Bełchatów

Imię	Dominik
Nazwisko	Kisiel
Kraj	 Polska
Data urodzenia	15 kwietnia 1990
Miejsce urodzenia	 Bełchatów
Wzrost / waga	190 cm / 84 kg
Obecny klub	
Pozycja	bramkarz
	Brat Jakuba

→ Występy: [2007/08](#)

sezon	klub	mecze	bramki	trofea
2006/07 (j)	 GKS II Bełchatów			
2006/07 (w)	 GKS Bełchatów	0	0	
2007/08 (j)	 GKS Bełchatów (ME)			
2007/08 (w)	 GKS Bełchatów	2	0	
liga polska		2	0	

Powołania reprezentacyjne

- Jakub Kisiel (reprezentacja Polski U16-18)
- Krystian Paprocki (ŁZPN U11-U13)
- Kamil Miazek (ŁZPN U11-U12)
- Kamil Bruchajzer (ŁZPN U11-U12)

Bramkarze (grupa U12-U13)



Stoją od lewej: Tęlązka Paweł, Paprocki Krystian, Miazek Kamil, Płomiński Sergiusz oraz trener Marek Pochopień

Bramkarze (grupa U10-U11)

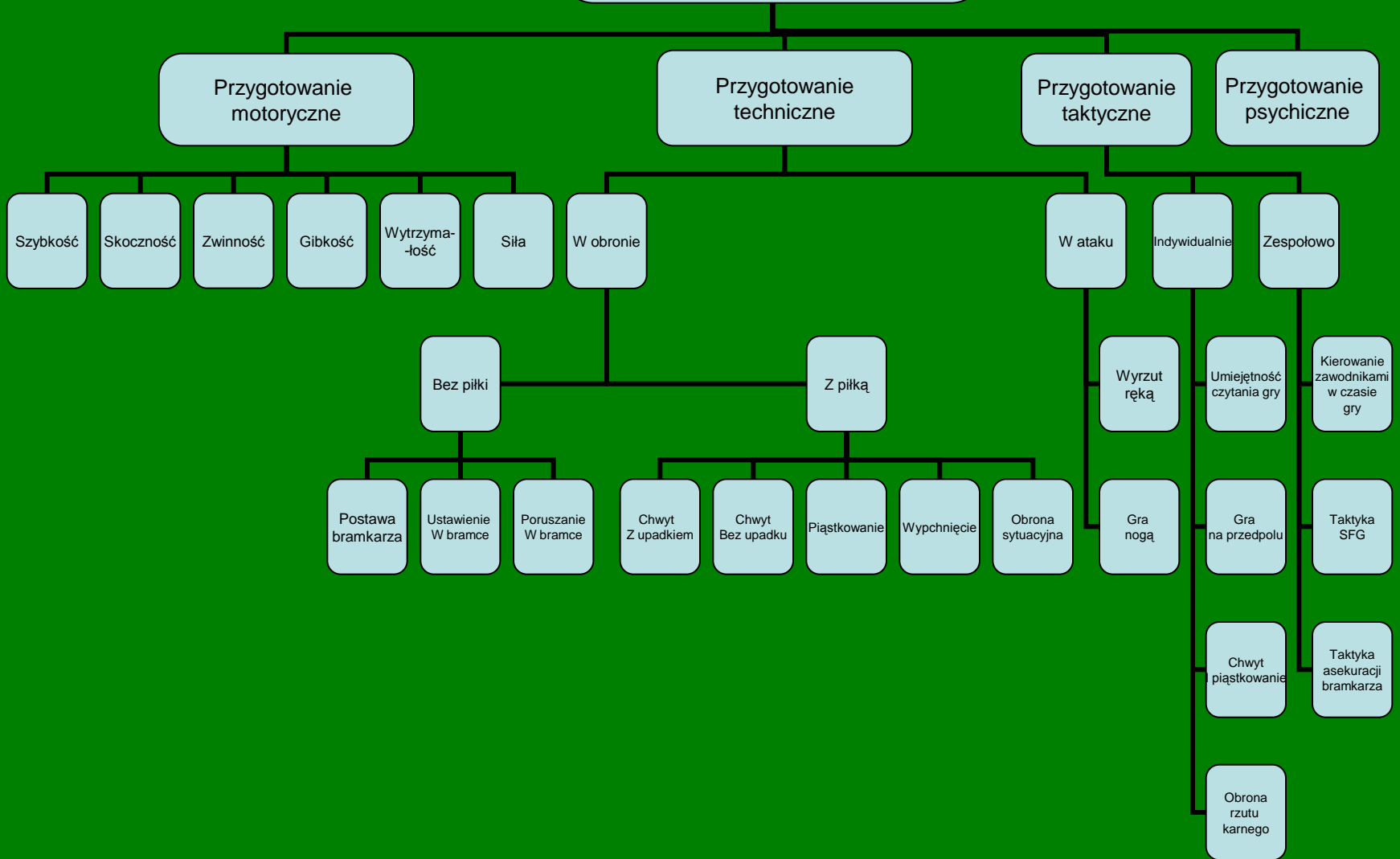


Stoją od lewej: Niżnik Daniel, Szulc Paweł, Kobylański Kacper, trener Marek Pochopień, Bruchajzer Kamil, Tomczyszyn Jakub

Bramkarze (grupa U10-U11)



Trening bramkarza



Struktura treningu bramkarskiego

Chwyty piłki toczącej się



Chwył toczącej się piłki, ze skłonem w przód. Bramkarz musi być ustawiony na wprost toczącej się ku niemu piłki. Nogi prawie złączone. Zbliżając się piłkę chwyta rękami, po uprzednim skłonie tułowia w przód i szybko przenosi ją na klatkę piersiową, chwytając przedramionami i dłońmi.



Chwył toczącej się piłki, z przykłonem. Technika samego chwytu jest taka sama, jak przy chwycie ze skłonem, jednak bramkarz znajduje się w przykłoniu na jedno kolano.



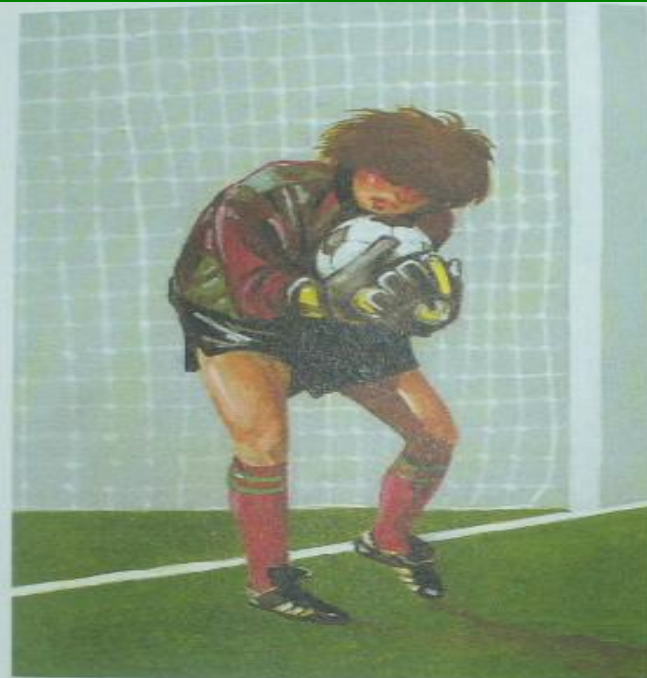
Chwyt piłki toczącej się



Przyciąganie piłki do klatki piersiowej



Chwyt piłki półgórnej, z góry.
Chwytasz piłkę do wyciągniętych w przód rąk. Ustawienie dłoni różni się od dotychczasowego. Kciuki obu dłoni i palce wskazujące są skierowane do siebie, tworząc kształt liścia. Dłonie skierowane do piłki. Po chwyceniu piłki przyciągasz ją do klatki piersiowej.



**Przyciąganie
piłki
do klatki
piersiowej**

Przyciąganie piłki do klatki piersiowej



Chwyt piłki półgórnej z dołu i z góry



Chwyt piłki półgórnej, z dołu.

Stojąc w małym rozkroku, wyciągasz ręce do przodu i lekko się pochylasz. Gdy chwycisz piłkę do rąk, szybko ją przyciągasz do klatki piersiowej.



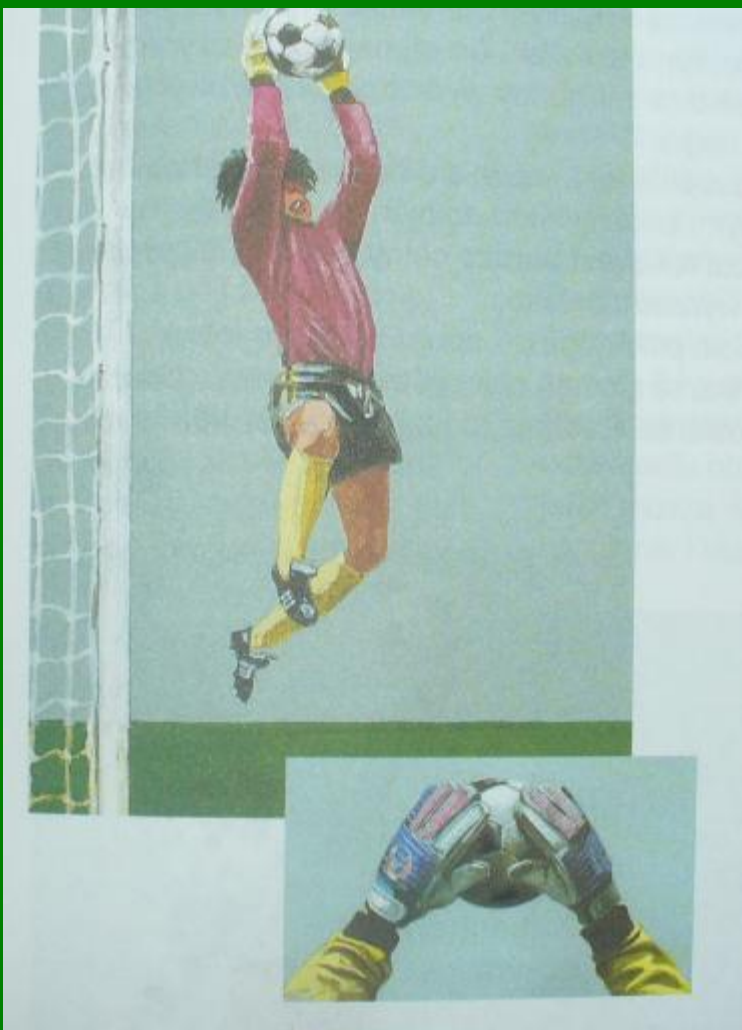
Chwyt piłki półgórnej, z góry.

Chwytasz piłkę do wyciągniętych w przód rąk. Ustawienie dłoni różni się od dotychczasowego. Kciuki obu dłoni i palce wskazujące są skierowane do siebie, tworząc kształt liścia. Dłonie skierowane do piłki. Po chwyceniu piłki przyciągasz ją do klatki piersiowej.

Chwyt piłki półgórnej z dołu i z góry



Chwyt piłki półgórnej w wyskoku



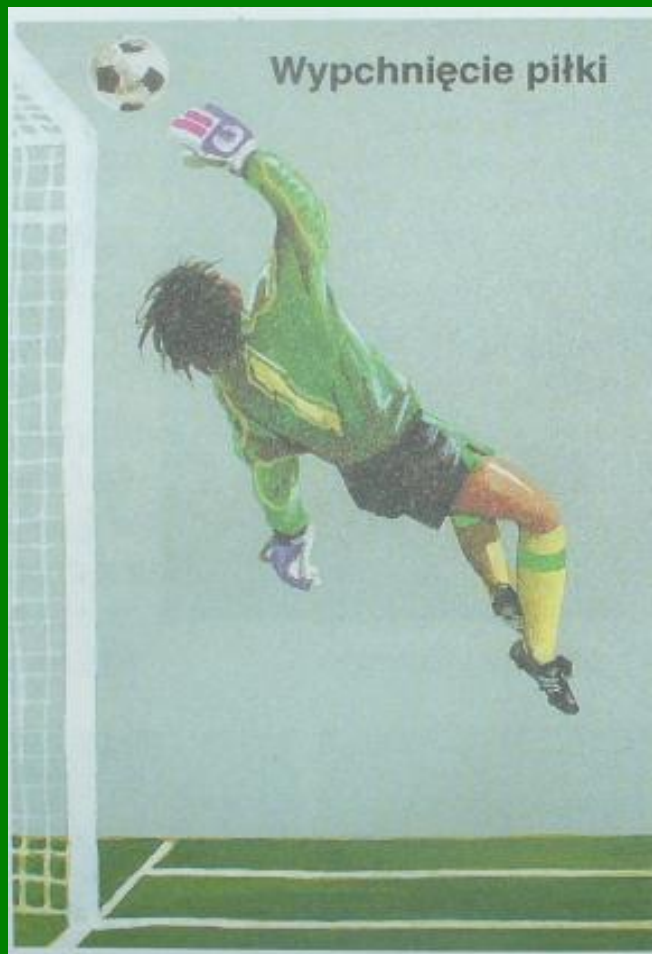
Chwyt piłki górnej, w wyskoku.

Chwyt piłki w wyskoku najczęściej odbywa się z odbicia jedną nogą. Ręce chwytają piłkę w dłonie, po chwycie i zeskoku na dwie nogi, piłkę przyciadamy do klatki piersiowej.

Przyciąganie piłki do klatki piersiowej



Wypchnięcie piłki



Wypchnięcie piłki



Chwyt piłki z upadkiem



Chwyt piłki z upadkiem



Rozgrzewka



Ćwiczenia z przyrządem



Zajęcia na macie zapłaśniczej



Ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu pomocniczego



Akrobatyka



Młodzi bramkarze efektowne parady



Wskazówki trenera



Zajęcia na boisku ze sztuczną nawierzchnią



Zajęcia na boisku ze sztuczną nawierzchnią



Koniec

Dziękuję za uwagę