



Staż trenerski - Werder Brema

Jerzy Cyrak



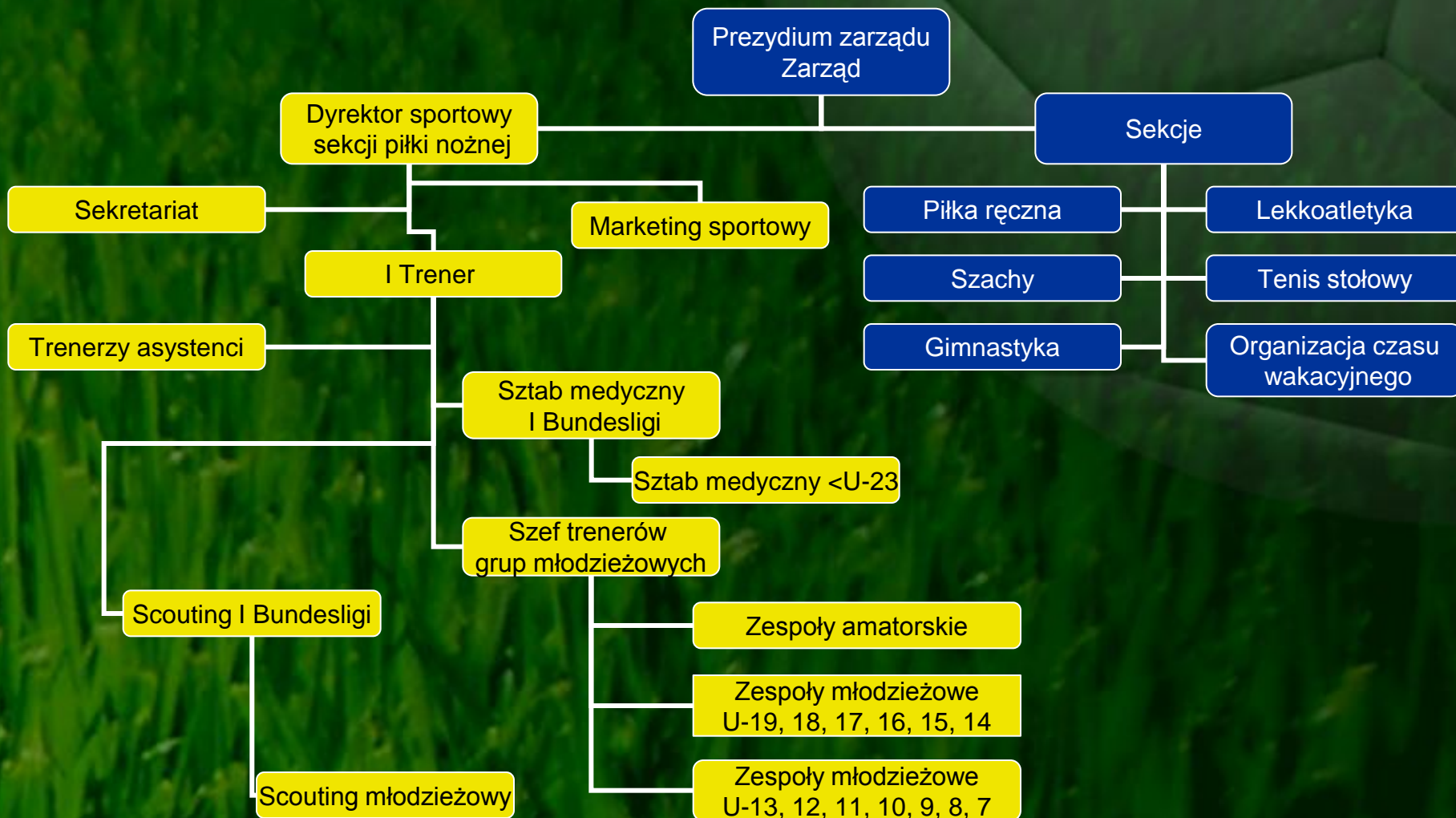


Werder Brema – plan prezentacji

1. Schemat organizacyjny
2. Baza sportowa
3. Szkolenie
 - a. Zespół profesjonalny
 - b. Zespół amatorów i zespoły młodzieżowe
4. Sukcesy klubowe
5. Podsumowanie - dyskusja

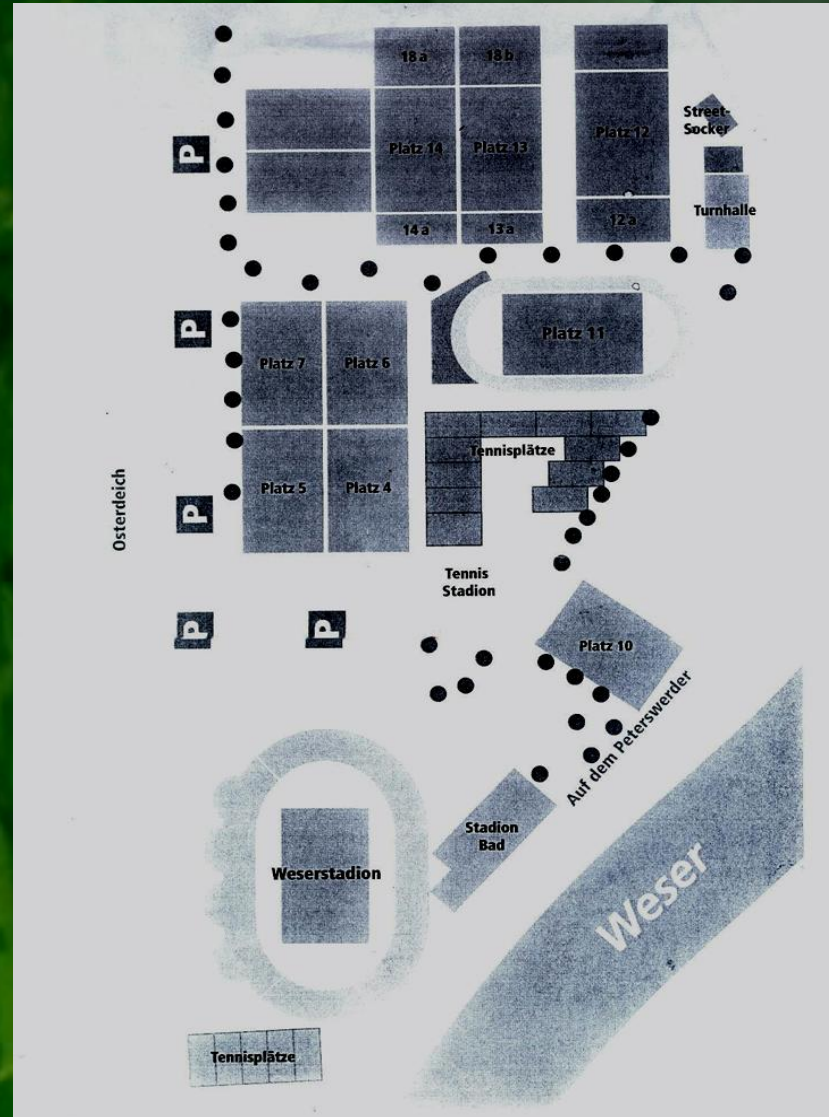


Schemat organizacji klubu





Rzut usytuowania obiektów Werder Brema





Wejście główne sztabu szkoleniowego I Bundesligi





Stadion





Werder Brema – Real Madryt





Boisko treningowe I zespołu - przedmeczowe







Boisko sztuczne, treningowe zespołów młodzieżowych





Boiska treningowe I zespołu i grup młodzieżowych





„Wzniesienie” – trening skoczności i szybkości





Siłownia





Kadra szkoleniowa I zespołu Werder Brema

- THOMAS SCHAAF
I trener
- WOLFGANG ROLFF
asystent trenera





- MATTHIAS HÖNERBACH
asystent trenera



- MICHAEL KRAFT trener
bramkarzy





Zespół medyczny I zespołu

- GÖTZ DIMANSKI – lekarz
- HOLGER BERGER – fizjoterapeuta
- FLORIAN LAUERER – fizjoterapeuta
- STEFAN WOLTERS – fizjoterapeuta
- DETLEF KOLLRA – gospodarz
- UWE BEHRENS – gospodarz

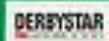


SV WERDER BREMEN

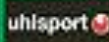


Europa-Pokal Sieger der Pokalsieger 1992 - Deutscher Meister 1965/1988/1993/2004 - Deutscher Pokalsieger

1961/1991/1994/1999/2004 - Supercup-Gewinner 1988/1991/1994 - Ligapokal-Gewinner 2004



OFFIZIELLER AUSRÜSTER





Zagadnienia szkoleniowe - I zespół

- Struktura czasowa treningu
 - makrocykl półroczny
 - mezocykl
 - mikrocykl
 - jednostka treningowa
- Struktura rzeczowa treningu
 - przygotowanie techniczne /zajęcia grupowe i indywidualne/
 - zajęcia taktyczne
 - zdolności motoryczne



- Filozofia prowadzenia zespołu
 - dobór zawodników do klubu
 - „wprowadzenie” młodych piłkarzy do zespołu
- Kontrola treningu
 - bieżąca /mecze mistrzowskie i LM/
 - etapowa /lactate test/



Mikrocycł treningowy /dwa mecze/ 26.11.07 – 02.12.07

	Poniedziałek 26.11.07	Wtorek 27.11.07	Środa 28.11.07	Czwartek 29.11.07	Piątek 30.11.07	Sobota 01.12.07	Niedziela 02.12.07
			10.00 trening - boisko	10.00 trening - boisko		10.00 spacer	Dzień wolny
	15.00 trening - boisko	15.00 trening - boisko	20.45 mecz LM Werder Brema – Real Madryt		15.00 trening - boisko	15.30 mecz: Werder Brema – HSV Hamburg	



Mikrocykl treningowy /jeden mecz/ 03.12.08 – 09.12.08

	Poniedziałek 03.12.07	Wtorek 04.12.07	Środa 05.12.07	Czwartek 06.12.07	Piątek 07.12.07	Sobota 08.12.07	Niedziela 09.12.07
						10.00 spacer	10.00 trening - boisko
		13.00 trening – boisko /badania PPA/	15.00 trening - boisko	15.00 trening - boisko	15.00 trening - boisko	15.30 mecz: Hannover '96 - Werder Brema	



Test fizjologiczny – PPA - wykonywany dla I zespołu

- Cel wykonywanego testu
- Terminy wykonywania badań PPA
 - 6 terminów badań
- Sposób wykonywanego badania
 - 2000m/1200m/1200m/800m/2000m



Grupy amatorskie i młodzieżowe

- THOMAS WOLTER
trener U – 23, szef
trenerów
młodzieżowych
- MIRKO VOTAWA
trener U - 19





Sztab szkoleniowy zespołów amatorskich i młodzieżowych

U - 23

Trener	II Trener Tr. bramkarzy	Tr. przyg. fizycznego	Lekarz Fizjoterapeuta	Menedżer 2 kierow.
--------	----------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------

U - 21

Trener	Asystent trenera	Kierownik zespołu
--------	------------------	-------------------

U - 19

Trener	II Trener Tr. bramkarzy	Asystent trenera	Fizjoterapeuta	Kierownik zespołu
--------	----------------------------	---------------------	----------------	----------------------

U - 18

Trener	Asystent trenera	Kierownik zespołu
--------	------------------	-------------------



U - 17

Trener

II Trener

Fizjoterapeuta

Kierownik
zespołu

U - 16

Trener

II Trener

Kierownik zespołu

U - 15

Trener

II Trener
asystent trenera

Kierownik zespołu

U - 14

Trener

II Trener

Kierownik zespołu



Główne założenia w szkoleniu piłkarzy w Werder Brema

- System gry i ustawienie w I zespole oraz zespołów młodzieżowych
- Szkolenie na etapie juniorów i zespołu U – 23
- Szkolenie w młodszych grupach wiekowych
- Nabór i selekcja
 - obszar naboru do szkoły młodzieżowej
 - kontrola bieżąca i etapowa
- Kontrola treningu



Mikrocyckl treningowy zespołu U - 23

	Poniedziałek 26.11.07	Wtorek 27.11.07	Środa 28.11.07	Czwartek 29.11.07	Piątek 30.11.07	Sobota 01.12.07	Niedziela 02.12.07
	9.00 trening - siłownia	10.00 trening - boisko	8.15 trening - boisko	9.00 trening - siłownia			10.00 trening - boisko
	„Opieka”	15.00 trening – boisko		15.00 trening - boisko	13.00 trening - boisko	15.30 mecz: 1.FC Magdeburg - Werder Brema	

Zajęcia na siłowni odbywają się według treningu indywidualnego



Mikrocykl treningowy zespołu U - 19

	Poniedziałek 26.11.07	Wtorek 27.11.07	Środa 28.11.07	Czwartek 29.11.07	Piątek 30.11.07	Sobota 01.12.07	Niedziela 02.12.07
						10.00 trening - boisko	13.00 mecz Werder Bremen – VFL Wolfsburg
	17.00 zajęcia indywidualne, wyrównawcze, odnowa	17.00 trening – boisko	17.00 trening - boisko	17.00 trening - boisko	17.00 trening - boisko		

Zajęcia na siłowni odbywają się we wtorki i czwartki wg zaleceń trenera przygotowania fizycznego i lekarza.



Testy dla grup młodzieżowych

- Ustalanie PPA /zespół U – 23/
- Testy szybkości
- Testy skoczności
- Testy medyczne – przy transferach



Sukcesy sportowe SV Werder Bremen

- Mistrzostwo Niemiec
1965r., 1988r., 1993r., 2004r.
- Puchar Europy
1992r.
- Puchar Niemieckiego Związku Piłki Nożnej
1961r., 1991r., 1994r., 1999r., 2004r.
- Superpuchar Niemiec
1988r., 1993r., 1994r.
- Puchar Ligi
2006r.
- Vice – Mistrzostwo Pucharu UEFA w sezonie 2008/2009