

BRENTFORD FC ACADEMY

RAPORT ZE STAŻU TRENERSKIEGO

03.03.2015 – 08.03.2015



INFORMACJE O KLUBIE

ADRESY:

Biuro i Stadion:

Brentford Football Club

Griffin Park

Braemar Road

Brentford

Middlesex

TW8 0NT, London

Training Grounds:

100 Jersey Road

Osterley

Middlesex

TW5 0TP, London



INFORMACJE O KLUBIE

Klub piłkarski Brentford FC został powołany w 1889r. decyzją Brentford Urban District Council. 23 listopad 1889 Klub rozegrał pierwszy oficjalny mecz przeciwko zespołowi Kew XI remisując 1-1.

Klub w niedługim czasie osiągnął sukcesy w lokalnym kręgu wygrywając m. in. Middlesex Junior Cup w 1894r oraz Middlesex Senior i London Senior Cups cztery lata później.

W 1899 roku Klub stał się profesjonalny i przystąpił do rozgrywek Southern League Division 2, a w 1901r. wygrał tą Ligę uzyskując promocję do wyższej klasy rozgrywkowej.

1 września 1904r. Brentford FC rozegrał swój pierwszy mecz na nowym stadionie GRIFFIN PARK, na którym występuje do dnia dzisiejszego.



GRIFFIN PARK



ACADEMY

INFORMACJE O KLUBIE

W 1920r. klub został wybrany do Third Division of The Football League – Profesjonalnej Angielskiej Ligi ogólnokrajowej.

W okresie powojennym losy Klubu wahały się głównie między 3 a 4 Ligą ogólnokrajową. W 1998r. były właściciel Crystal Palace – Ron Noades zakupił Klub Brentford FC i mianował się Prezesem oraz Managerem wygrywając w pierwszym sezonie trzecią Dywizję Football League. Jednakże po kilku latach klub popada w kłopoty finansowe i właściciel decyduje się wiosną 2003r. przekazać sterowanie Klubem nowo powstałej organizacji kibiców „Supporters’ Trust Bees United”. Trzy lata później organizacja BEES UNITED oraz jeden z fanów biznesman Matthew Benham odkupili pakiet kontrolny akcji Klubu. Tym samym Brentford FC stał się pierwszym londyńskim profesjonalnym klubem piłkarskim, którego właścicielem jest organizacja kibicowska.



INFORMACJE O KLUBIE

Klub uzyskał w latach 2005/2006 awans do 5 rundy FA Cup (Puchar Anglii) i dwa razy z rzędu półfinał Play-off League One (3 Liga angielska). Jednak wraz z odejściem Managera Martina Allena latem 2006r. skończył się okres sukcesów i klub spadł na dół tabeli League Two (4 Liga). W Styczniu 2008 roku, aby ratować sytuację i uniknąć wypadnięcia z Ligi zawodowej zatrudniono byłego piłkarza Andy'ego Scott'a, który 18 miesięcy później wprowadził zespół ponownie do League One.

Latem 2011 roku zatrudniono Uwe Rosler'a, którego po odejściu do Wigan zastąpił Mark Warburton. Obecny trenerem pierwszego zespołu jest Lee Carsley.

W 2012 roku Matthew Benham wykupił pakiet kontrolny akcji od organizacji Bees Trust United stając się samodzielnym właścicielem klubu.

Latem 2012r. Klub zakupił tereny przy Lionel Road z przeznaczeniem na budowę nowego stadionu, który ma być gotowy w Sierpniu 2016 roku, a inwestycja sięgać będzie około 80 mln Funtów.



PROJEKT STADIONU PRZY LIONEL ROAD



ACADEMY

INFORMACJE O KLUBIE

Obecnie pierwszy zespół Brentford FC zajmuje 11 miejsce w Championship. Ubiegły sezon był bardzo udany dla zespołu z Brentford, który to walczył w playoffach o awans do Premier League. Niestety lepszy okazał się zespół z Middlesbrough.



BAZA TRENINGOWA

Klub posiada własny ośrodek treningowy:

100 Jersey Road, Osterley, Middlesex, TW5 0TP, London

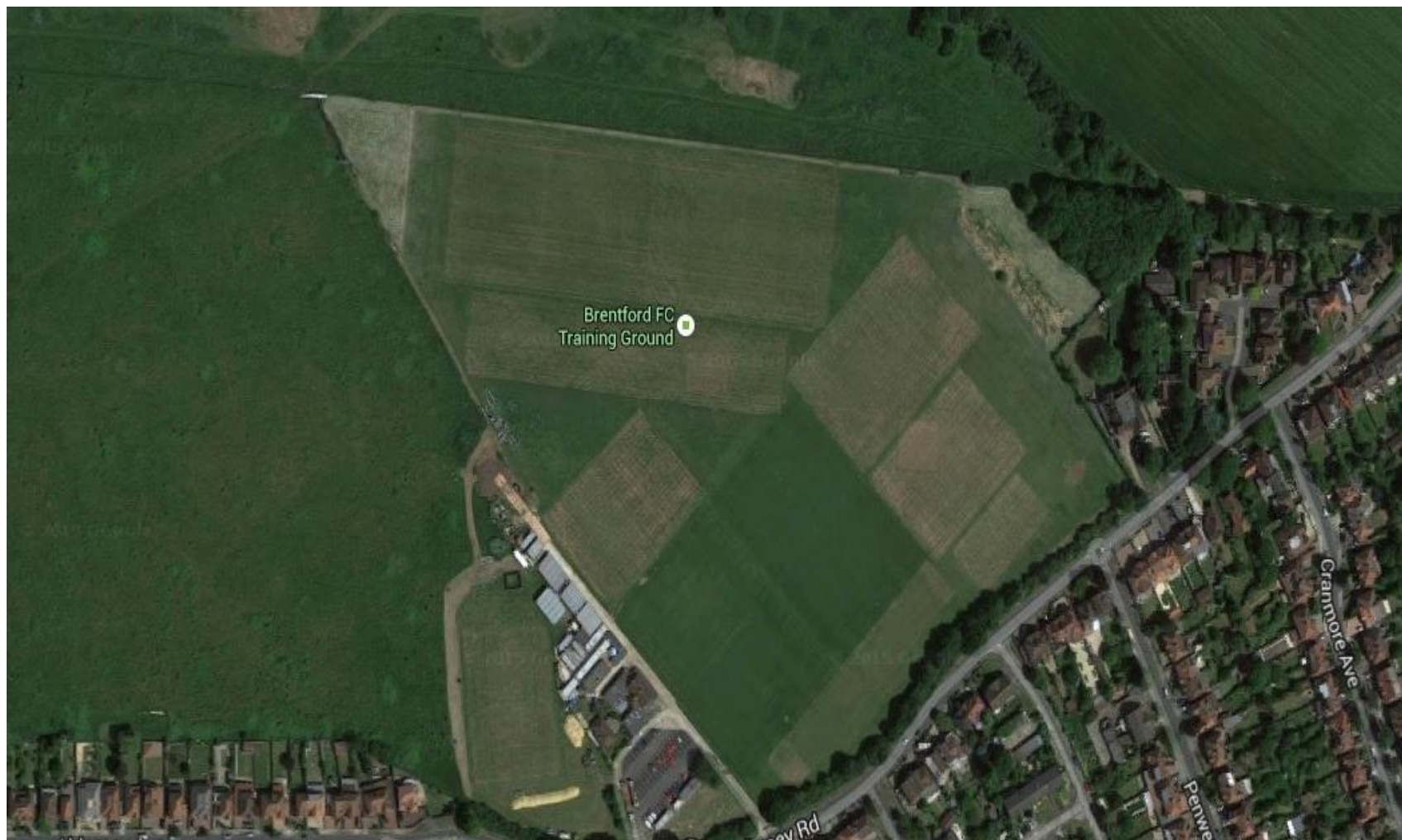
W ośrodku tym znajduje się główny budynek Klubowy z biurami, dwoma szatniami i pełnym węzłem sanitarnym, w którym mieści się również kuchnia, stołówka i poczekalnia dla rodziców. Z szatni w tym budynku korzystają zawodnicy pierwszego zespołu oraz zawodnicy drużyny U 21 podczas rozgrywania meczów u siebie.

Wszystkie inne grupy korzystają z kompleksu budynków znajdujących się obok, w których mieszczą się:

- szatnie i sale odpraw,
- sala do nauki,
- biuro trenerów i biuro dyrektora Akademii,
- pomieszczenie dla masażystów i fizjoterapeutów,
- siłownia,
- sala gimnastyczna (niewielka)
- magazyny sprzętowe.



OŚRODEK TRENINGOWY JERSEY ROAD



OŚRODEK TRENINGOWY JERSEY ROAD



ACADEMY

BAZA TRENINGOWA

Na obiekcie znajdują się 4 pełnowymiarowe boiska piłkarskie, w tym 2 na których trenuje wyłącznie pierwszy zespół lub rozgrywa swoje mecze zespół U 21.

Ponadto 2 boiska do gry 9 na 9 oraz 4 boiska do gry maksymalnie 7 na 7, a także boisko do ćwiczeń specjalnych techniki (z ang. „skills”).

Od grudnia 2013 Akademia FC Brentford posiada również pełnowymiarowe kryte boisko, tzw. „The Dome”, które powstało we współpracy z Uxbridge High School.

Obiekt ten poza pełnowymiarowym sztucznym boiskiem posiada siłownię, pokoje dla fizjoterapeutów, sale konferencyjne i wykładowe oraz biura. Dla rodziców dostępna jest poczekalnia z kawiarnią. Dzięki temu obiektowi Akademia jest w pełni niezależna o warunków atmosferycznych i może prowadzić treningi przez cały rok.



THE DOME – UXBRIDGE HIGH SCHOOL



ACADEMY

THE DOME – UXBRIDGE HIGH SCHOOL



ACADEMY

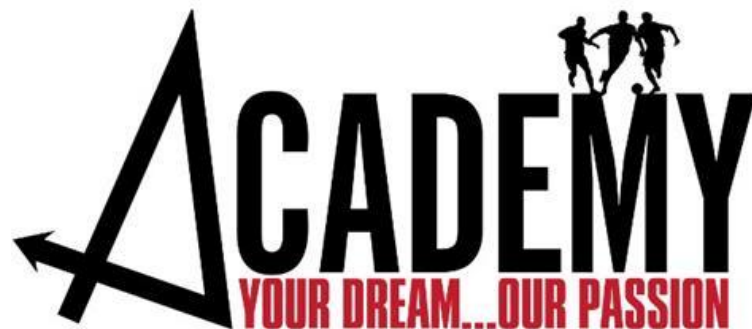
THE DOME – UXBRIDGE HIGH SCHOOL



RAPORT ZE STAŻU TRENERSKIEGO W BRENTFORD FC ACADEMY

**Staż odbyła grupa 4 trenerów KKS Włókniarz 1925 Kalisz – w dniach 3-8
Marca 2015r.**

Przy Klubie Brentford FC funkcjonuje zrestrukturyzowana w 2010r. w pełni profesjonalna Akademia Piłkarska Brentford FC Academy. Hasło i misja tej profesjonalnej szkoły piłkarskiej to -„Your Dream... Our Passion”.



RAPORT ZE STAŻU TRENERSKIEGO W BRENTFORD FC ACADEMY

Wizją szkółki jest oferowanie wszystkim swoim zawodnikom doświadczeń pełnych wyzwań i zadowolenia, które zapewnią, że zapamiętają oni czas spędzony w Brentford FC jako pozytywny. Akademia dąży do tego, aby stać się i być rozpoznawaną jako jedna z 10 TOP Academy w Wielkiej Brytanii oraz również być rozpoznawaną ze swojej innowacyjności i doskonałości. Akademia chce wykształcać zawodników z umiejętnościami niezbędnymi do gry na najwyższym poziomie rozgrywkowym („elite players”).

Uniwersalnym głównym celem Akademii jest rekrutować, aklimatyzować i rozwijać zawodników, którzy w przyszłości będą grać dla pierwszego zespołu Brentford FC lub ewentualnie będą transferowani do wyższej ligi.

W 2010 roku w Akademii wprowadzono tzw. „program rozwoju zawodnika”(EPPP-Elite Player Performance Plan) , do którego realizacji powołano 6 ściśle współpracujących Departamentów, aby zapewnić kompleksowe podejście do rozwoju zawodnika.



DEPARTAMENTY BRENTFORD FC ACADEMY

COACHING, którego celem jest maksymalizowanie indywidualnego potencjału zawodników przez wysoko wykwalifikowaną kadrę trenerską:

8 trenerów pełnoetatowych:

Lee Carsley – Professional Development Squad Manager

Jon De Souza - Senior Professional Development Coach

Jeremy Steele - Professional Development Phase Lead Coach

Anthony Hayes - Professional Development Phase Coach

Gabriel Flores - Youth Development Phase Lead Coach

Azeez Akinbolu – Foundation Phase Coach

Jani Viander – Head of Academy Goalkeeping Coach

Stuart English – Head of Coaching (Foundation Phase Lead Coach)

+ asystencji na półetatu (lub pracujący we współpracującej szkole Uxbridge High School)



DEPARTAMENTY BRENTFORD FC ACADEMY

RECRUITMENT, którego celem jest identyfikowanie i selekcjonowanie młodych utalentowanych piłkarzy, którzy mają potencjał do gry w przyszłości w pierwszym zespole Brentford FC. W dziale tym pracuje:

Miguel Rios – Head of Academy Recruitment

Barry Chapman – Academy Player Recruitment Manager

oraz szereg skautów działających w Londynie całej Wielkiej Brytanii oraz poza granicami kraju.



DEPARTAMENTY BRENTFORD FC ACADEMY

MEDICAL, którego celem jest oprócz doraźnej pomocy przy urazach, zapewnienie, że zawodnicy po urazie przejdą pełną rehabilitację i wrócą do pełnej sprawności najszybciej jak to jest tylko możliwe. W dziale tym pracują:

Nick Stubbings – Head of Academy Medical

Lewis Johnson – Senior Academy Physiotherapist

Will Shepherd – Academy Sports Therapist



DEPARTAMENTY BRENTFORD FC ACADEMY

SPORTS SCIENCE, w dziale tym pracują trenerzy „strength and conditioning”, których celem jest maksymalizowanie atletycznych możliwości zawodników, wprowadzanie strategii zapobiegania urazom i kontuzjom i zapewnienie zawodnikom odpowiednich porad w zakresie żywienia i nawadniania organizmu. Ponadto w dziale pracują analitycy, którzy przygotowują analizy indywidualne oraz zespołowe występów zawodników Akademii w swoich zespołach.

W dziale tym pracują na stałe:

Darren Stern – Lead Academy Sports Scientist

Byron Chowles – Lead Academy Strength & Conditioning Coach

Xarius Desai - Performance Analyst

Nick Bennett – Performance Analyst



DEPARTAMENTY BRENTFORD FC ACADEMY

EDUCATION AND WELFARE, głównym zadaniem tego działu jest zapewnienie, że wymogi stawiane zawodnikom Akademii Brentford FC nie będą miały negatywnego wpływu na rozwój wiedzy ogólnej i edukację zawodników. Dodatkowo osoba pracująca w tym dziale (tzw. Welfare Officer) ma za zadanie zapewnienie bezpieczeństwa i przestrzeganie wszelkich procedur wymaganych prawnie w stosunku do organizowanej przez Akademię działalności.

Pracownikiem tego działu jest Allen Steele.



DEPARTAMENTY BRENTFORD FC ACADEMY

OPERATIONS, którego pracownicy odpowiedzialni są za finansowe i administracyjne funkcjonowanie Akademii oraz wspieranie innych departamentów w celu zapewnienia poprawności funkcjonowania systemu, którego celem jest realizacja programu rozwoju zawodników w Akademii Brentford FC. W dziale tym pracują:

Ron Dangerfield – Head of Academy Operations

Joshua Dorlikar – Academy Administrator

Jarrad Denham - Academy Administrator



DEPARTAMENTY BRENTFORD FC ACADEMY

Całością Akademii zarządza Dyrektor – Ose Aibangee, który podejmuje strategiczne decyzje, jest odpowiedzialny za całościowy program szkoleniowy ale też pracuje jako trener prowadząc niektóre sesje treningowe.



©2013 Mark D Fuller oufcp.co.uk



ORGANIZACJA PRACY SZKOLENIOWEJ BRENTFORD FC ACADEMY

Obecnie Akademia jest certyfikowana przez Angielską Federację (The FA) jako Akademia Kategorii Drugiej (Category Two Professional Development Academy), aby osiągnąć pierwszą kategorię certyfikacji musi spełnić w najbliższej przyszłości szereg dodatkowych kryteriów, głównie finansowych i infrastrukturalnych (jak np. oświetlenie boisk na ośrodku treningowym oraz mini-stadion do rozgrywania meczów drużyn U21 i U18 wraz z trybunami i oświetleniem).

Program rozwoju zawodnika (tzw. EPPP) w Akademii Brentford FC obejmuje obecnie nieco ponad 160 zawodników w przedziale wiekowym 9 - 21 lat. Plus dodatkowo Akademia prowadzi szkolenie dzieci od 7- 9 lat w tzw. „Pre-Academy” gdzie zajęcia na głównych obiektach Akademii odbywają się tylko dwa razy w tygodniu w soboty w ośrodku treningowym przy Jersey Road oraz w The Dome (sztucznym boisku pod dachem) we wtorki. Ponadto Akademia prowadzi tzw. indywidualne treningi otwarte w piątki w The Dome, gdzie do dyspozycji jest trener akademii i każdy z zawodników może przyjść popracować nad dowolnym przez siebie wybranym elementem techniki. Dodatkowo Akademia zatrudnia trenera od nauki techniki uderzeń i strzałów na bramkę (polski trener Bartek Sylwestrzak), który pracuje 2 razy w tygodniu z zawodnikami Akademii Brentfordu.



ORGANIZACJA PRACY SZKOLENIOWEJ BRENTFORD FC ACADEMY

Podstawowym założeniem jest podział na miesięczne główne cele treningowe na które ukierunkowane są poszczególne jednostki treningowe w danym miesiącu we wszystkich grupach szkoleniowych. Oto 10 miesięcznych celów realizowanych w sezonie 2014/15 w Akademii Brentford FC:

- 1) Introduction – Wprowadzenie do sezonu
- 2) Passing for purpose
- 3) Defending
- 4) Forward running/forward passing
- 5) Problem solving games part 1
- 6) Counter Attacking
- 7) Defending (pressing)
- 8) Problem solving games part 2
- 9) Forward running/forward passing
- 10) Attacking from a midfield third



ORGANIZACJA PRACY SZKOLENIOWEJ BRENTFORD FC ACADEMY

W marcu 2015r. w akademii realizowano temat Counter Attacking, który rozбитo był na następujące cele pośrednie:

- Finishing (wykończenie akcji)**
- Awareness and Decision making (Orientacja i podejmowanie decyzji)**
- Defending when outnumbered (Obrona w osłabieniu liczebnym)**
- First reaction (Pierwsza reakcja – szybkość podejmowania decyzji)**
- Support on the ball (Wsparcie w kontrataku zawodnika z piłką)**
- Playing between players and past players (Gra między formacjami)**



ORGANIZACJA PRACY SZKOLENIOWEJ BRENTFORD FC ACADEMY

Akademia posiada również własny MODEL GRY i filozofię gry opartą na filozofii gry pierwszego zespołu. Pod tym kątem są też rozwijani i dobierani zawodnicy na wszystkich szczeblach rozwoju piłkarskiego wliczając dobór zawodników do pierwszego zespołu. Jak widać zatem FILOZOFIA klubu jest JEDNOLITA i spójna.

Głównymi cechami określającymi filozofię gry w Brentford FC są:

- duży pressing, wysoka gra obronna, duży nacisk na jak najszybsze odzyskanie piłki,
- szybka gra podaniami po ziemi, na małej przestrzeni połączona z szybkim przeniesieniem ciężaru gry,
- piłka cały czas w ruchu, atakowanie na dużej szybkości,
- nacisk na długie posiadanie piłki, ale wykonywane celowo,
- tylko uzasadnione podania w celu „wyeliminowania z akcji” jak największej liczby przeciwników,
- zawodnicy czują się pewnie z piłką przy nodze.



ORGANIZACJA PRACY SZKOLENIOWEJ BRENTFORD FC ACADEMY

Dobór najmłodszych zawodników do Akademii Brentford dokonuje się poprzez skautów, którzy zwracają szczególną uwagę na 3 podstawowe ich zdaniem cechy:

- szybkość
- zwinność
- inteligencję

Zawodnicy znajdujący się już w Akademii mają „kontrakty” i nie mogą swobodnie przejść do innego klubu bez zgody klubu Brentford FC. Zawodnicy są oceniani 2 razy do roku (w okolicach Świąt Bożego Narodzenia oraz w początkach kwietnia). Trenerzy i Dyrektor Akademii wychodzą z założenia, że football opiera się na opinii osób (trenerów, działaczy, kibiców itp.) dlatego dokonują obecnie tylko i wyłącznie OPISOWEJ oceny na podstawie opinii grona trenerów zajmujących się daną grupą szkoleniową. Opinia ta przekazywana jest przez trenerów dwa razy do roku w indywidualnej rozmowie z rodzicami i zawodnikiem.



ORGANIZACJA PRACY SZKOLENIOWEJ BRENTFORD FC ACADEMY

Kilka lat wcześniej w Akademii stosowano testy techniczne ale obecnie zrezygnowano z tej formy oceny. Prowadzony jest za to program tzw. „skills challenge” w którym zawodnicy mają określone elementy techniczne do zaliczenia i mogą rywalizować między sobą. Zawodnik może w każdym momencie przyjść do trenera i powiedzieć, że chce sprawdzić się w danym elemencie technicznym. Wyniki tych prób są zbierane do ogólnego zestawienia danej grupy a rezultaty są wyświetlane do publicznej wiadomości. Dodatkowo 4 razy w roku są nagradzani najlepsi i najbardziej pracowici zawodnicy w każdym roczniku. Trenerzy główni poszczególnych grup typują jednego najlepszego zawodnika w danym okresie a jego zdjęcie z opisem silnych ale też i słabych stron nad którymi musi pracować w przyszłości jest wywieszone w gablocie w The Dome – głównej Hali treningowej z boiskami o sztucznej nawierzchni.



ORGANIZACJA PRACY SZKOLENIOWEJ BRENTFORD FC ACADEMY

Ponadto 2 razy do roku przeprowadzane są testy fizyczne (sprawnościowo – motoryczne), które przeprowadzają pracownicy departamentu Sports and Science. Na bieżąco z kolei wszyscy zawodnicy od U16 wzwyż są monitorowani na treningach i meczach systemem GPS badającym wszelkie cechy motoryczne zawodnika wykazywane przez niego podczas treningów czy zawodów.



TYGODNIOWA STRUKTURA TRENINGOWA

GRUP U9 DO U16

Zajęcia treningowe odbywają się 3 razy w tygodniu.

1) Futsal (obowiązkowo przez cały rok)

- głównie małe gry o różnych wariantach**
- zazwyczaj sesja poprzedzona 30 min sesją Strength and Conditioning z trenerami z Departamentu Sports and Science (zawiera głównie: ćw. koordynacyjne, acceleration/deceleration, szybkość reakcji, zwroty i zmiany kierunków, ćwiczenia na balans oraz ćw. Funkcjonalne poprawiające funkcjonalność ruchów)**
- treningi futsalowe są praktykowane z dwóch głównych powodów – poprawa techniki ze względu na częsty kontakt z piłką na małej przestrzeni oraz duża intensywność zajęć powodująca rozwój potencjału motorycznego zawodników**



TYGODNIOWA STRUKTURA TRENINGOWA GRUP U9 DO U16

2) Trening Techniczny

- wprowadzające ćwiczenia kontroli piłki w ruchu (indywidualnie, w dwójkach lub trójkach)
- nauka i doskonalenie techniki ale głównie oparta na grach i zgodnie z realizowanym miesięcznym celem głównym
- na koniec tego treningu następuje zawsze 30 min dowolnej gry.

3) Games for Understanding

- w ramach rozgrzewki ćwiczenia techniczne o sporej intensywności (tzw. „technical drills” albo „drive” lub Mastery Ball Control)
- w części głównej zawodnicy mają uczyć się jak osiągnąć dane cele poprzez grę.
- pierwszy trener danej grupy prowadzi gry z zadaniami, tak ażeby uzyskać główny CEL danej jednostki w odniesieniu do celu danego miesiąca
- drugi trener pracuje nad CELEM jednostki poprzez fragmenty (wycinek) gry np. sytuacje w przewadze/osłabieniu, scenariusze gry itp. oraz różnego rodzaju ćwiczenia.
- potem następuje zamiana grup.



TYGODNIOWA STRUKTURA TRENINGOWA GRUP U9 DO U16

Dodatkowo w Soboty lub Niedziele drużyny grają mecze z innymi Akademiami w ramach regularnych rozgrywek, w których jednak nie notuje się wyników i nie uwzględnia tabeli końcowej. Każdy zawodnik w tym wieku powinien rozegrać od 20 do 30 spotkań w sezonie dlatego oprócz rozgrywek regularnych drużyny grają jeszcze sporo meczów towarzyskich.



TYGODNIOWA STRUKTURA TRENINGOWA GRUPY U18

Poniedziałek – dwa treningi:

1) rano – trening regeneracyjny

2) po południu – trening pozycyjny z elementami siłowymi

Wtorek – dwa treningi:

1) rano – position play (formacje trenują oddzielnie) na koniec następuje gra razem z wyegzekwowaniem tych elementów, które ćwiczyły poszczególne formacje

2) po południu – futsal + trening indywidualny (zawodnicy po urazach lub nadrabiający braki fizyczne)



TYGODNIOWA STRUKTURA TRENINGOWA GRUPY U18

Środa – WOLNE (dzień nauki w szkole 8-9 godzin)

Czwartek – dwa treningi:

1) rano – trening kompleksowy zespołowy na dużej przestrzeni zbliżony do sytuacji meczowych (bardzo duża intensywność)

2) po południu – trening oparty na szybkości wykonania zadań

Piątek – jeden trening:

1) rano – rozruch + aktywacja (SFG) + wspólny obiad

Sobota – Mecz Ligowy



TYGODNIOWA STRUKTURA TRENINGOWA GRUPY U18

Tylko wybrani zawodnicy w wieku U16 spełniający wymagania otrzymują 2-letnie stypendia klubowe w wysokości minimalnej krajowej dla danego wieku i trafiają do zespołu U18. Jeśli brakuje zawodników na poszczególnych pozycjach w zespole U18 to dopuszcza się zatrzymanie zawodnika, który nie spełnia do końca wszystkich wymogów, bądź skauci klubowi poszukują odpowiedniego kandydata na daną pozycję w innych klubach. Pozostali zawodnicy są sprzedawani lub puszczani jako wolni zawodnicy do innych, zazwyczaj słabszych klubów.



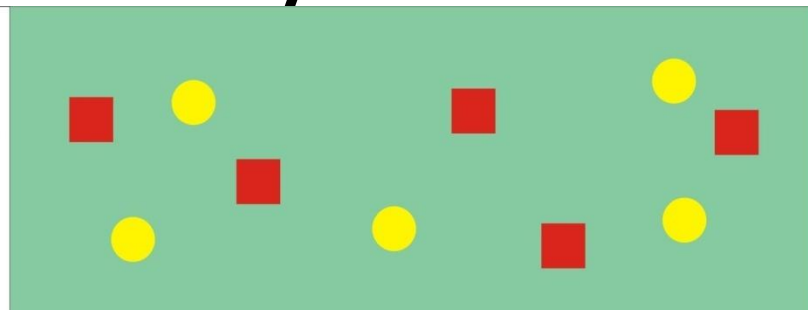
PRZYKŁADOWE SESJE TRENINGOWE

Na kilku następnych slajdach przedstawione zostały przykładowe sesje treningowe dla różnych grup wiekowych wykonywane w Akademii Brentford FC

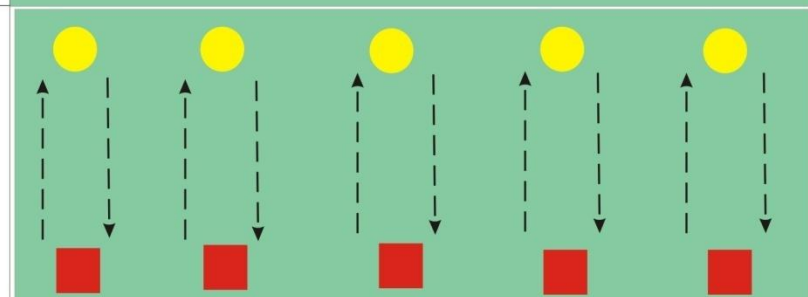
Wszystkie sesje dotyczą jednego tematu przewodniego, którym jest Defending (Obrona).

SESJA TRENINGOWA U9/U10

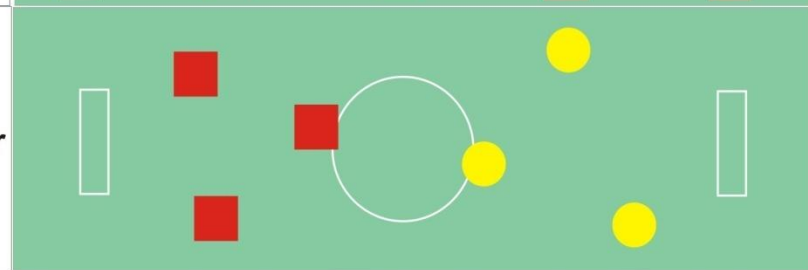
Rozgrzewka z piłkami (zwody, kontrola piłki, prowadzenie, orientacja w przestrzeni). Około 15 minut.



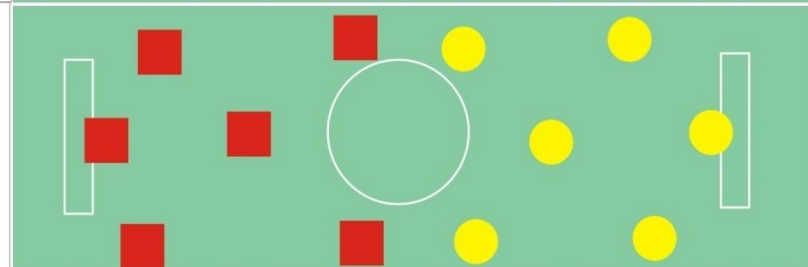
Ćwiczenia w dwójkach (podania i przyjęcia wewnętrzną częścią stopy). Szczególna uwaga na jakość podań i przyjęć przechodzenie od prostych elementów do trudniejszych. Około 20 minut.



Podział na 2 grupy.
Pierwsza grupa. Gry zadaniowe 3v3 na bramki 2 metrowe. Dużo uwag, przerywanie gry w celu korekty. Na koniec gier wysłuchanie uwag zawodników. Około 25 minut.



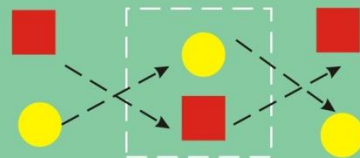
Druga grupa. Gra zadaniowa 6v6 z bramkarzami, na bramki 3.5 metra. Dużo uwag, przerywanie gry w celu korekty. Na koniec gier wysłuchanie uwag zawodników. Około 25 minut.



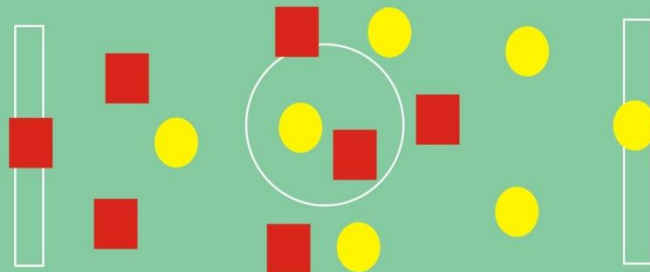
Gra dowolna. Turniej 4 drużyn na 2 boiskach. Bramki 3.5 metra. Około 30 minut.

SESJA TRENINGOWA 11/U12

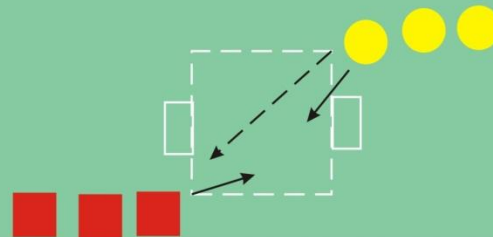
Rozgrzewka - stretching dynamiczny + ćwiczenia z piłkami.
Podania w trójkach "inside - outside". 1 zawodnik w kwadracie, 2 na zewnątrz. Podanie do środka i przeniesienie piłki na drugą stronę. Około 15 minut.



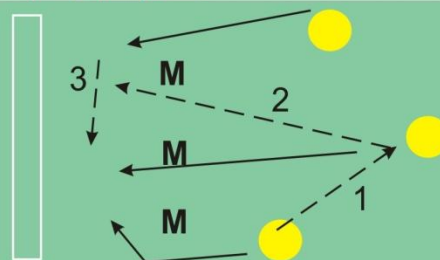
Podział na 2 grupy.
1 grupa - gra na duże 7m bramki na małej przestrzeni.
Nacisk na wpuszczenie podania do środka pola i natychmiastowy pressing.
Około 30 min.



2 grupa - gry 1v1.
Podanie do partnera i jak najszybsze zasłonięcie światła bramki (złe przyjęcie ostry pressing, dobre przyjęcie doskok i wyczekiwanie).



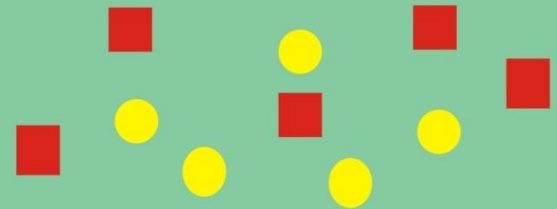
Podział na 3 grupy - około 30 minut.
1 i 2 grupa - gra dowolna na dużym boisku, dużo uwag, przerywań gry i tłumaczenia.
3 grupa - rozegranie piłki w trójkach zakończone strzałem do pustej bramki 7m.



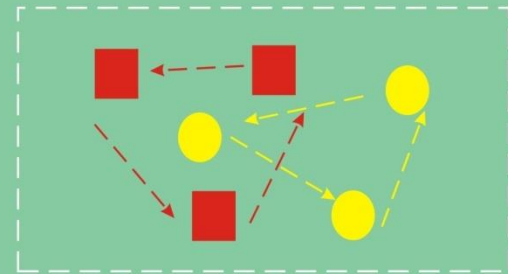
Gra dowolna na 2 boiskach (max. 9v9). Dużo uwag i korekt zachowania w danej sytuacji.

SESJA TRENINGOWA 13/U14

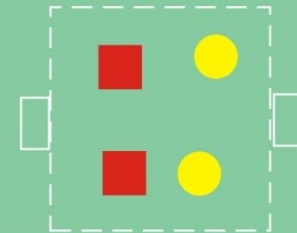
Rozgrzewka z piłkami. Ćwiczenia techniczne: prowadzenia, podania, przyjęcia, zwody, zwroty. Podejmowanie odpowiednich decyzji. Kiedy dryblować, kiedy podawać?



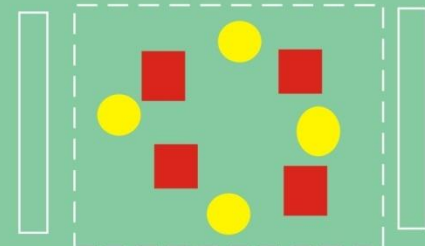
Ćwiczenie podań i przyjęć w trójkach. Duży nacisk na jakość wykonania.



Gry 2v2 na dwie małe bramki (2m). Jakie są wybory atakujących? Poprawne zachowanie obrońców.



Gry zadaniowe 4v4 na małym boisku z dużymi bramkami (7m). Uwaga skupiona na korekcji zachowań obronnych. Dużo uwag i przerywań gry w celu korekt.



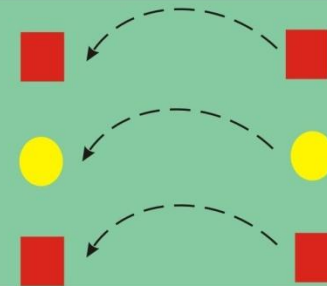
Gra dowolna 10v10 na dużym boisku. Ćwiczenia rozluźniające i proste formy stretchingu.

SESJA TRENINGOWA 15/U16

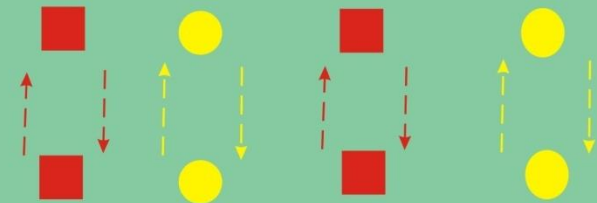
Rozgrzewka z trenerem od przygotowania motorycznego.
Dużo ćwiczeń gimnastycznych, równoważnych i rozciągających. Około 20 minut.

Część główna - 40 minut.

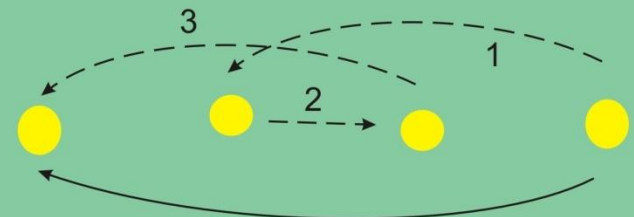
Ćwiczenie odegrań piłki z powietrza w parach.
Różne formy (szczególna uwaga na właściwe ułożenie ciała i poprawność wykonania).



Ćwiczenie podań krótkich w parach (bez przyjęcia, po przyjęciu, po przyjęciu ze zwodem, po przyjęciu ze zwrotem, itp).



Ćwiczenie przerzutów ze zgraniem piłki głową w trójkach.



Gra dowolna 11v11 z bramkarzami. Uwagi i korekty co do ustawiania się drużyny w danej sytuacji na boisku. Ćwiczenia rozluźniające + stretching.

SESJA TRENINGOWA U18

Krótką rozgrzewka - głównie zabawa z piłkami, prowadzenia, zwody, żonglerka. Około 10 minut.

Ćwiczenia kształtujące siłę dynamiczną wykonywane na gumach elastycznych.
Około 10 - 15 minut.

Gra taktyczna 11v11 (zadaniowa), założenia taktyczne do najbliższego meczu.
Dużo przerw w grze, uwag. Co 10-15 minut zbiórka i omówienie danego fragmentu gry, w tym czasie stretching zawodników. W trakcie gry wykonywanie opracowanych stałych fragmentów gry - zarówno w ataku jak i w obronie. Około 45 minut.

Ćwiczenia rozluźniające - stretching, około 5 min.

Sesja przeprowadzona dzień przed meczem ligowym.



ACADEMY

YOUR DREAM...OUR PASSION

