

Trénerská stáž

5.12. – 9.12. 2012



Charakteristika klubu

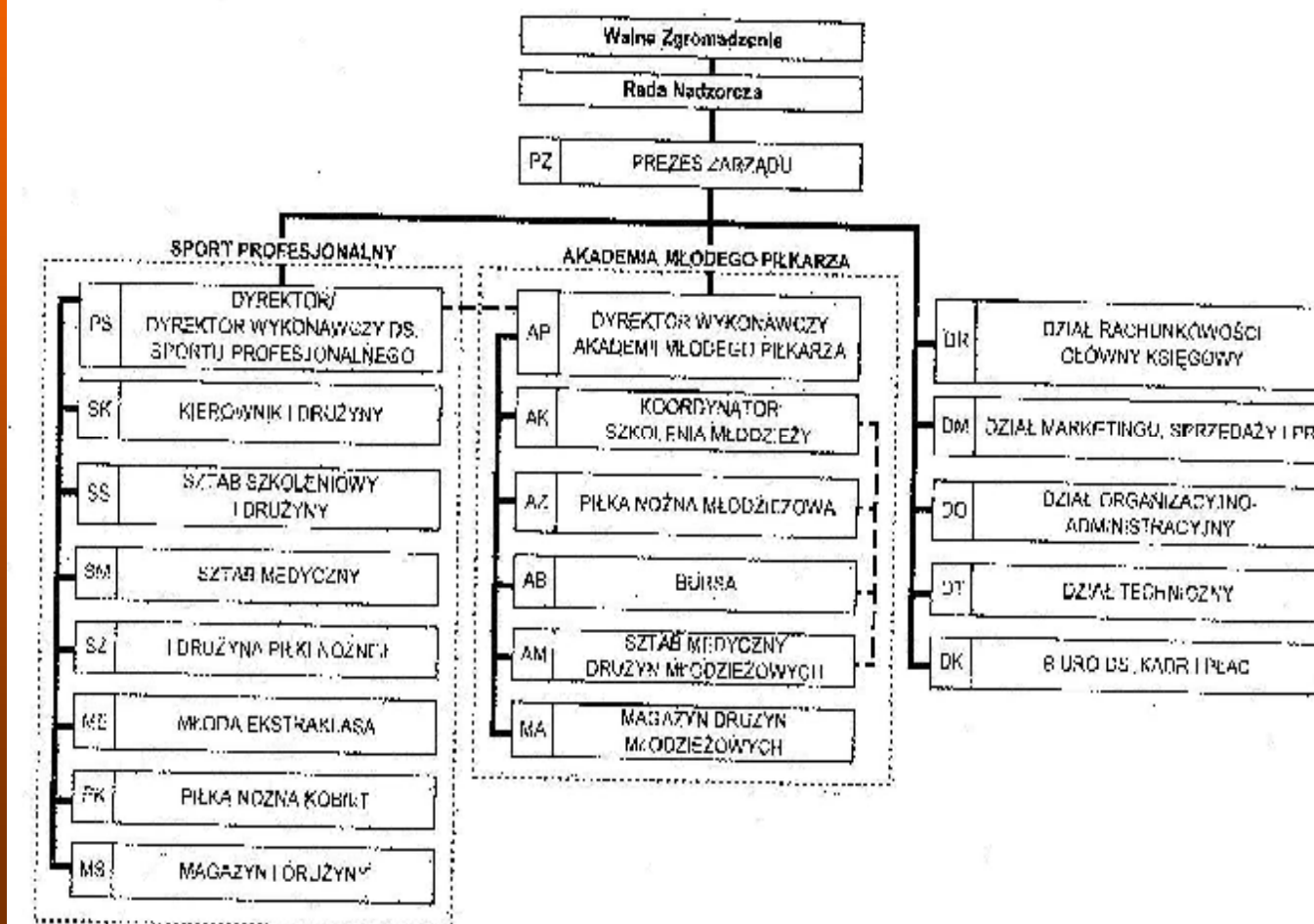
- Rok založenia: 1946
- Debut v najvyššej súťaži: 1985
- V sezóne 2011/ 2012 skončili na 9.mieste
jarnú časť sezóny vyhrali
- Vo februári 2009 bol otvorený nový štadión s kapacitou 16000 divákov

Organizačná štruktúra klubu

- Valné zhromaždenie
- Dozorná rada
- Prezident klubu
- Profesionálny šport:
 - Riaditeľ
 - Vedúci družstva
 - Tréneri
 - 1.hlavný tréner: Pavel Hapal
 - 2.asistent trénera: Oto Brunegráf
 - 3. asistent trénera: Tomasz Bożyczko
 - 4. tréner brankárov: Krzysztof Koszarski
 - 5. kondičný tréner: Jacek Ilnicki
 - Medicínsky štáb
 - Pri družstve pracujú 2 lekári, 1 fyzioterapeut a 2 maséri.
- Rezervný tím – „Mloda Ekstraklasa“
- Ženský futbal
- Časopis
- Mládežnícka akadémia:
 - Výkonný riaditeľ akadémie
 - Mládežnícky tréningový koordinátor
 - Mládežnícke tímy
 - Mládežnícka ubytovňa - internát
 - Medicínsky štáb
- Časopis mládežníckych tímov
- Ekonomické oddelenie
- Marketing
- Organizačno – správne oddelenie
- Technické oddelenie – údržba trávnikov a vonkajších priestorov
- Starostlivosť o kancelárie, kabíny a vnútorné zariadenia klubu

Organizačná štruktúra klubu

Załącznik nr 1 do Regulaminu Organizacyjnego Zagłębie i. ubin SA z dnia 08.08.2012 r.



Realizačný tím 1. družstva

- Hapal Pavel - 1.tréner
- Brunegraf Oto - 2.tréner
- Koszarski Krysztof - tréner brankárov
- Stanko Wielaw – vedúci družstva
- Puchalski Dariusz – fyzioterapeut
- Pelech Tomasz – masér
- Gasecki Rafal – masér
- Ilnicki Jacek – kondičný tréner
- Bożyczko Tomasz- 3.tréner
- Michalski Stanislaw – lekár
- Worobiec Jacek - lekár

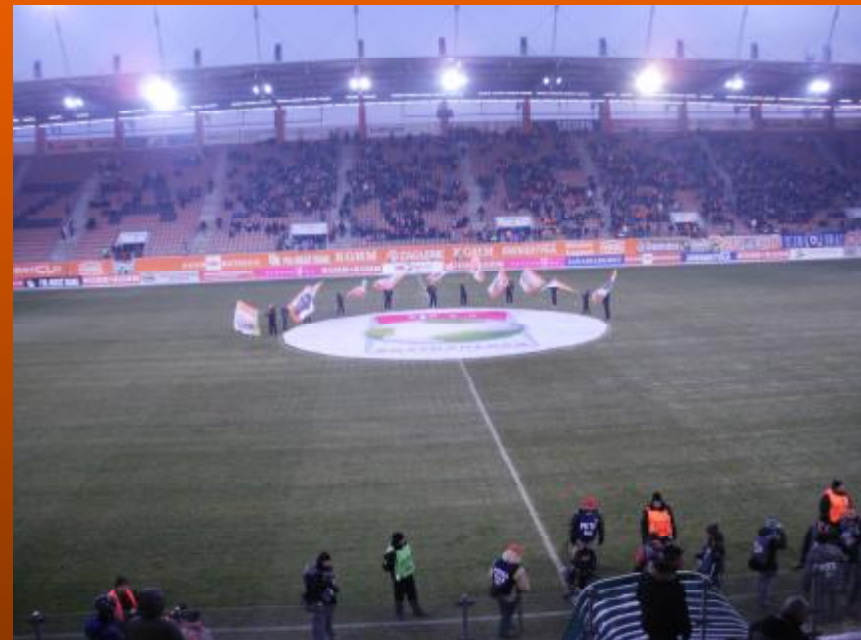
Zabezpečenie klubu

- Ročný rozpočet – 10 miliónov euro
- Hlavný akcionár je KGHM a.s. Spoločnosť ťaží meď.
- Nový štadión pre 16000 divákov
- V štadióne sú administratívne miestnosti, kabíny, posilňovňa, regeneračné linky

Tréningové zázemie

- Hlavné ihrisko, ktoré je vyhrievané
- 4 trávnaté ihriská
- Umelá tráva v Glogowie
- Mládež - Športové haly v Lubinských školách (zimné mesiace)
- Wellnes a bazény v Polkowiciach
- Seniorský tím chodí v zime na 2 sústredenia – 1. v Poľsku, 2. v Turecku
- Sústredenia absolvujú aj mládežnícke tímy

Štadión



Trénerská miestnosť



Pomocné ihrisko



Telocvična



Posilňovňa



Regeneračné zariadenia



Fyzioterapeutická miestnosť a masérska miestnosť



Krátkodobé plány

- Ihrisko s umelou trávou a osvetlením
- 2 ihriská s prírodnou trávou
- Športová hala s posilňovňou
- Ihrisko pre brankárov
- Miesta na učenie techniky – betónové steny

Krátkodobé plány

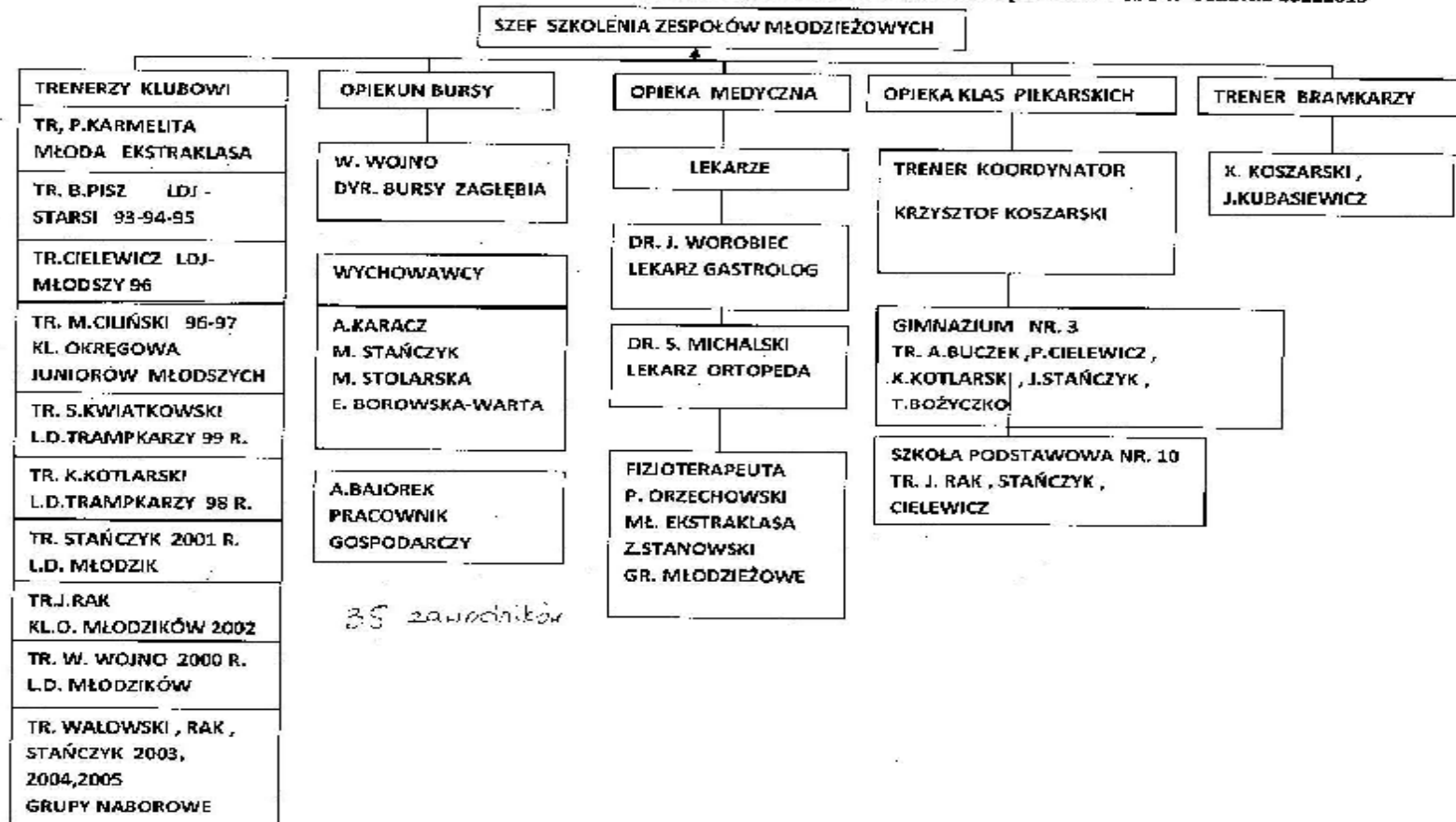
- Spolupráca futbalovej školy - klubu a ostatných základných škôl
- Vytvorenie strednej školy z futbalistov a ostatných športovcov
- Zväčšiť internátne priestory zo súčasných 39 na 100
- V každom družstve musia byť 2 tréneri

Krátkodobé plány

- Potreba jedného kondičného trénera a jedného koordinačného trénera
- Spolupráca s klubmi z blízkeho okolia
- Vytvorenie špeciálnych tréningových programov pre každú kategóriu – rozpracovať systém organizácie tréningov
- Individuálne tréningy pre dorastencov podľa postov. Zosúladiť ZHS so seniorským tímom

Mládežnická organizačná štruktúra

SCHEMAT ORGANIZACYJNY FUNKCJONOWANIA SZKOLENIA MŁODZIEŻOWEGO W KLUBIE ZAGŁĘBIE LUBIN S.A. W SEZONIE 20122013



Tréningový mikrocyklus 3.12. – 7.12. 2012

TJ - Pondelok

Družstvo: Zaglebie Lubin		Dátum: 3.12. Po	Čas: 11,00	Obdobie: HO 1
Cieľ: KT – V, 1.regeneračný režim, 2. udržiavací režim			Objem (min.): 70´	
Tréneri: P.Hapal, O.Brunegraf		Pomôcky: méty, vesty, prenos.brány	Prostredie: les	
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
ÚČ	Oboznámenie s cieľmi a úlohami			
Prípravná	10´RT – rozbehanie, bežecká ABC			10´
Hlavná	Družstvo je rozdelené na 2 skupiny 1.skupina: hráči, ktorí hrali MZ Beh 2x20´, tempo na úrovni O2. IO 5´ 2.skupina: hráči, ktorí nehrali MZ, alebo minútáž v MZ bola malá Beh 1x20´ na úrovni O2 Fartlek 3x10´. Strieda sa tempo: 1´30´´ na úrovni O2 a 30´´ zrýchlený beh. Návrat z lesa			50´
ZČ	10´KC v telocvični			10´

TJ - Utorok

Družstvo: Zaglebie Lubin		Dátum: 4.12. Ut	Čas: 10,00	Obdobie: HO 1
Cieľ: N/Z HČJ		Objem (min.): 55´		
Tréneri: P.Hapal, O.Brunegraf		Pomôcky: méty, vesty, prenos.brány	Prostredie: ihrisko	
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
Úč	Oboznámenie s cieľmi a úlohami			
Prípravná	15´RT – rozbehanie bez lôpt aj s loptami			15´
Hlavná	Družstvo je rozdelené na 2 skupiny 1.skupina: hráči, ktorí hrali MZ 5´n-hčj – žonglovanie 5´n-hčj – prihrávanie a preberanie lopty vo dvojiciach 5´hc – nedaj loptu strednému 2.skupina: hráči, ktorí nehrali MZ, alebo minútáž v MZ bola malá 15´ PC/ Z HČJ 1. prihrávanie a preberanie lopty 2. strelba po obchádzaní súpera, po narazení lopty 20´KT-S. posilňovanie trupu v posilňovni	Obrázok č. 1 Obrázok č. 2	Stredné tempo Vysoké tempo	35´
ZČ	5´kc			5´

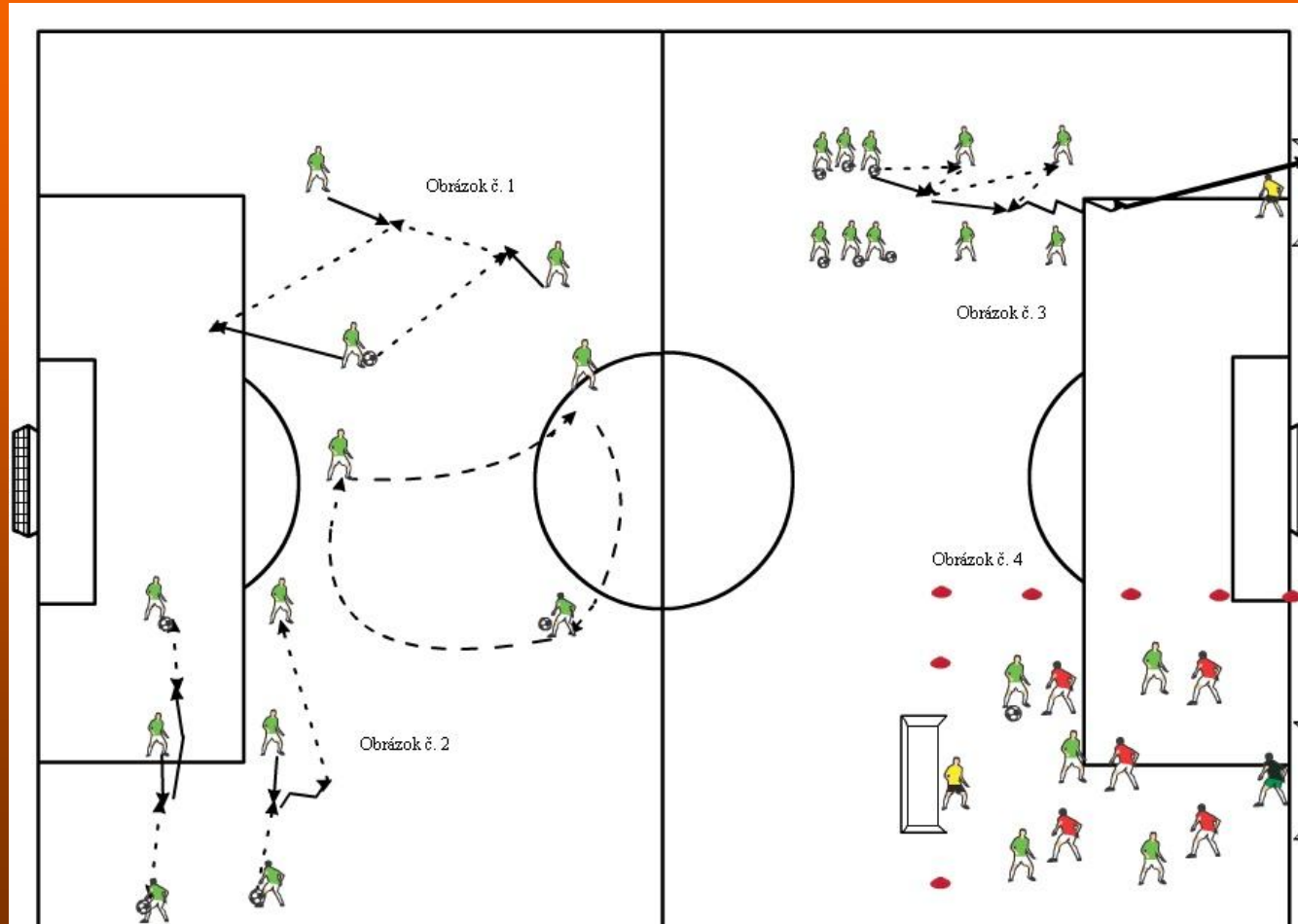
Obrázok č. 1 a č. 2



TJ - Streda

Družstvo: Zaglebie Lubin		Dátum: 5.12. St	Čas: 10,00	Obdobie: HO 1
Cieľ: N/Z HČJ, PH 5:5+b		Objem (min.): 65´		
Tréneri: P.Hapal, O.Brunegraf		Pomôcky: méty, vesty, prenos.brány	Prostredie: ihrisko	
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
Úč	Oboznámenie s cieľmi a úlohami			
Prípravná	10´RT – rozbehanie bez lôpt spolu s dynamickým strečingom 10´N-HČJ-prihrávanie a preberanie lopty v trojiciach. Prihrávky po zemi, prihrávky po výške.	Obrázok č. 1	MOF-PC,I-60%, SIF-hromadná	20´
Hlavná	15´PC – Z – HČJ – prihrávanie a preberanie lopty Rôzne spôsoby Vo veľkej intenzite. Zamerané na rozvoj BES – rýchlostná vytrvalosť. 3 série po 3 opakovania. IZ 15´´ - IO 1:3, IO m S 1´30´´ 10´N-HČJ – streľba po prihrávkach 15´PH 5:5+B, ihrisko: 30x25m, hrajú 4 družstvá IZ 2´ IO 1:1, PO 4x	Obrázok č. 2 Obrázok č. 3 Obrázok č.4	MOF-PC,I-80% SIF – hromadná MOF- PC, I-60% SIF – hromadná MOF-PH,I-80% SIF-hromadná	40´
ZČ	5´ke-výklus			5´

Obrázky č.1 - 4



Fotky zo stredajšieho tréningu



TJ - štvrtok

Družstvo: Zaglebie Lubin		Dátum: 6.12. Št	Čas: 15,00	Obdobie: HO 1
Cieľ: Z- útočná fáza hry			Objem (min.): 65´	
Tréneri: P.Hapal, O.Brunegraf		Pomôcky: méty, vesty, prenos.brány		Prostredie: ihrisko
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
ÚČ	Oboznámenie s cieľmi a úlohami Pred TJ videoanalýza hry súpera. Napr. ukážka hry súperovho najlepšieho hráča Meliksona – využívanie narážačiek.			15´
Prípravná	15´RT s loptami, hádzanie lôpt a chytanie. Nahadzovanie lôpta prihrávanie nohou. Hráči si menia miesta.	Obrázok č.1		15´
Hlavná	10´PH hádzaná 10:10+b, ihrisko 30x25m IZ 2x4´30´´ Gól platí hlavou. Hrá sa s 1 loptou. A potom s 2 loptami. Gól platí hlavou alebo volejom. Hrá sa s 1 loptou a potom s 2 loptami. 10´N-HČJ – prihrávanie a spracovanie prihrávok vo štvoricich 20´Z-HS- HC – útočná fáza hry. Podľa zostavenia: 4-3-3. Predpokladaná základná zostava proti náhradníkom. 1. zakladanie – vedenie – zakončenie útoku. Tréner nechal voľnosť pri tomto HC. Hráči samostatne využívali rôzne spôsoby spolupráce: nabiehania a prihrávania. Útoky boli plynulé. Prihrávky boli po zemi. 2. Zisk lopty a rýchly útok. Tréner chce aby prvá prihrávka po zisku lopty bola dlhá, kolmá na útočníkov. Nemusí byť za obranu, môže byť na hráča chrbtom k bráne a následná narážačka. Hra na Papadopulosu. 5´n-šs-rohy, signál. Na krátko a center.	Obrázok č. 2 Obrázok č. 3 Obrázok č. 4 a 5	MOF – PH I – 70% SIF – hromadná MOF – PC I – 70% SIF – hromadná MOF – HC I – 70% SIF - skupinová	45´
ZČ	5´kc - výklus			5´

Obrázky k cvičeniam



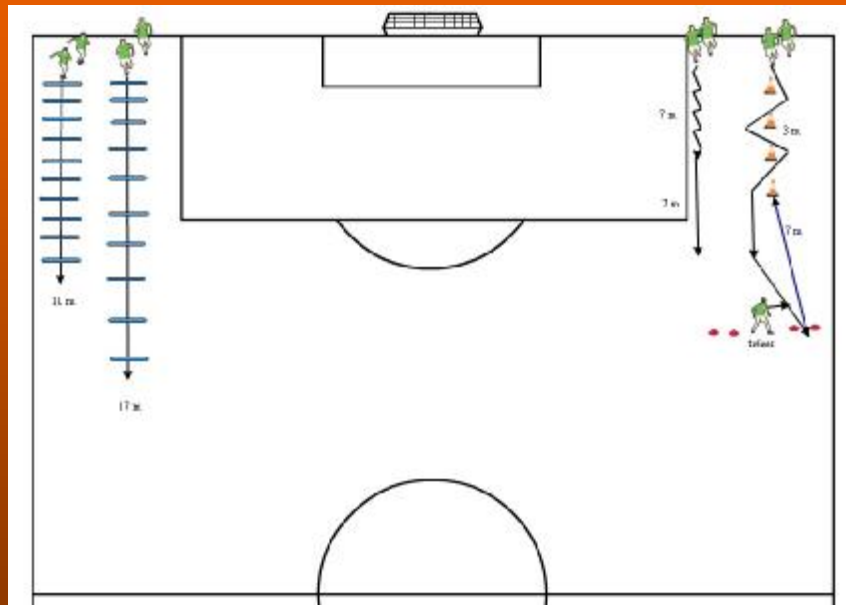
Fotka z tréningu



TJ - Piatok

Družstvo: Zaglebie Lubin		Dátum: 7.12. Pi	Čas: 10,00	Obdobie: HO 1
Cieľ: Predzápasová TJ. KT-R+KO. N-HČJ. PH.			Objem (min.): 65´	
Tréneri: P.Hapal, O.Brunegraf		Pomôcky: méty, vesty, prenos.brány	Prostredie: ihrisko	
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
Úč	Oboznámenie s cieľmi a úlohami			´
Prípravná	10´RT – rozbehanie.			10´
Hlavná	<p>15´KT-KO 3 x rýchle nohy / frekvenčná rýchlosť / . 10 palíc 3 x rýchle nohy, predlžovanie kroku. 10 palíc 2 x defenzívne cúvanie a šprint. 7m a 7 m. 2x beh okolo kužeľov + šprint a reakcia na signál trénera, do ktorej strany hráč zašprintuje.</p> <p>10´N-HČJ – prihrávanie a spracovávanie. Trojice. Prihrávky sú krátke, dlhé, do behu -zrýchlený beh</p> <p>10´N-HČJ – centre z krajných vertikál a strelba</p> <p>15´PH 10:10+b, polovica ihriska, 2 x 7´ ZHS 4-3-3</p>	<p>Obrázok č.1</p> <p>Obrázok č. 2</p> <p>Obrázok č. 3</p> <p>Obrázok č. 4</p>	<p>I-100% MOF-PC,I-60% SIF-hromadná</p> <p>MOF-PC,I-60% SIF-hromadná</p> <p>MOF-PH, I-70%</p>	55´
ZČ	5´KC			5´

Obrázky k cvičeniam



Fotka z tréningu



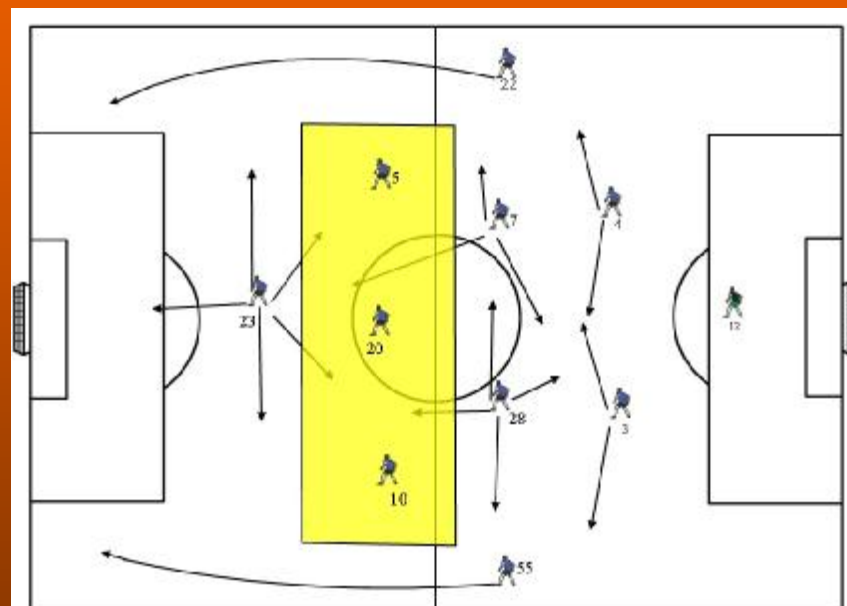
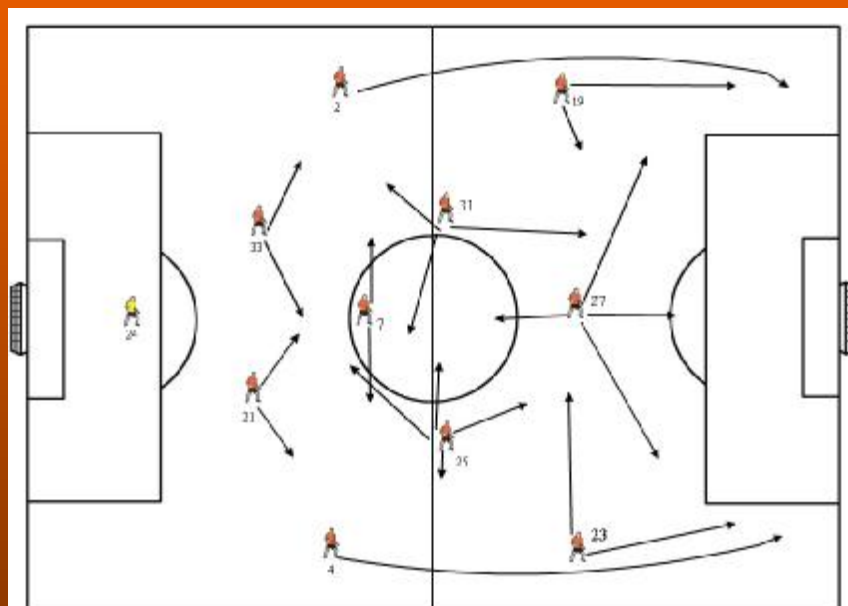
Analýza majstrovského zápasu

- **8.12. 2012, 15,45 hod.**
- **KGHM Zagłębie Lubin : Wisła Kraków 4:1 (3:0)**
- **Góly:** 9´ Michal Papadopoulos 1:0, 14´ Szymon Pawlowski 2:0, 16´ Róbert Jež 3:0, 53´ Aleksandar Tunchev 4:0, 90´ Lukasz Gargula 4:1 z penalty
- **Žlté karty:** Pavel Vidanov
- **Zostava Zagłębie Lubin:** 24 Michal Gliwa – 4 Pavel Vidanov, 21 Bartosz Rymaniak, 33 Aleksandar Tunchev, 2 Costa Nhamoinesu – 25 Lukasz Hanzel (79´, 11 Arkadius Wozniak), 7 Jiří Bílek, 31 Róbert Jež – 23 Szymon Pawlowski, 27 Michal Papadopoulos (85´, 38 Damian Kowalczyk), 19 Maciej Malkowski (71´, 6 Élton Lira)
- **Zostava Wisła Kraków:** 12 Michal Miškiewicz – 22 Marko Jovanovic, 4 Osman Chavez, 3 Gordan Bunoza, 55 Jan Frederiksen (59´, 9 Rafal Boguski) – 7 Radoslaw Sobolewski, 28 Cezary Wilk – 5 Maor Meliksohn, 20 Michal Chrapek (86´, 31 Romell Quito), 10 Lukasz Gargula – 23 daniel Sikorski (59´, 8 Cwetan Genkov)

Hráčske mapy

Zaglebie Lubin

Wisla Krakow



Štatistika zápasu

- **Štatistika 1.polčasu**
- Strely: 9:9
- Strely na bránu: 8:3
- Držanie lopty: 42% : 58%
- Rohové kopy: 5:2
- Fauly: 3:5
- **Štatistika celého zápasu**
- Strely: 15:22
- Strely na bránu: 10:8
- Držanie lopty: 47% : 53%
- v 62' 41% : 59%, v 76' 44% : 56%
- Rohové kopy: 7:4
- Fauly: 7:9
- Žlté karty: 1:0

Charakteristika hry KGHM

Zaglebie Lubin

- **Základný herný systém: 4-3-3**
- **Obranný herný systém:** najčastejšie družstvo hralo priestorovú obranu v strednej zóne
- **Útočný herný systém:** družstvo najčastejšie využívalo systém rýchleho útoku – protiútok skupiny hráčov
- Hlavnými tvorcami útočenia boli hráči Róbert Jež, Szymon Pawlowski (pravý útočník), Michal Papadopulos (stredný útočník), Maciej Malkowski.

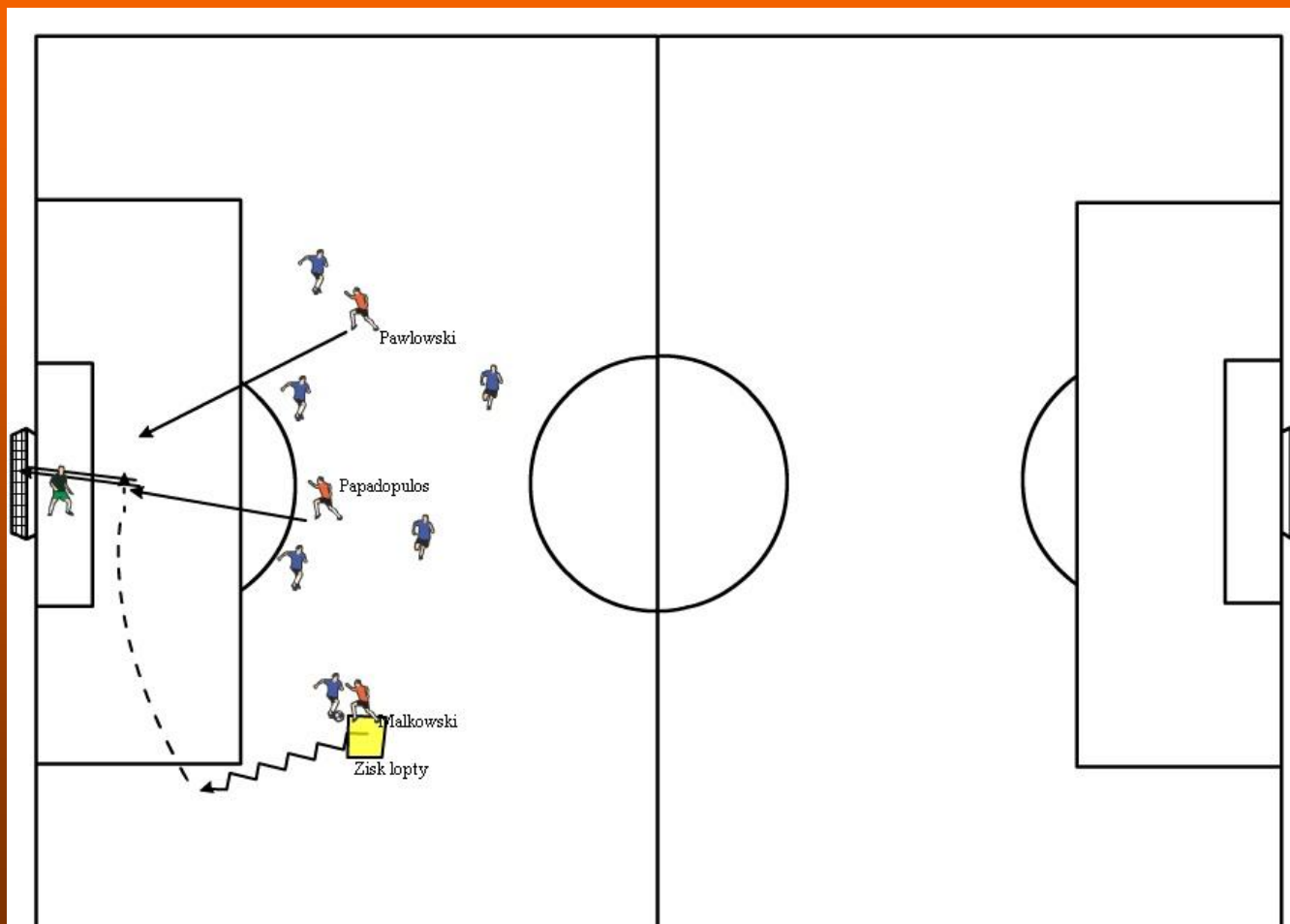
Charakteristika hry Wisly Krakow

- **Základný herný systém: 4-2-3-1**
- **Obranný herný systém:** systém priestorovej obrany, hlavne v strednej zóne
- **Útočný herný systém:** systém postupného útoku so všetkými jeho možnosťami

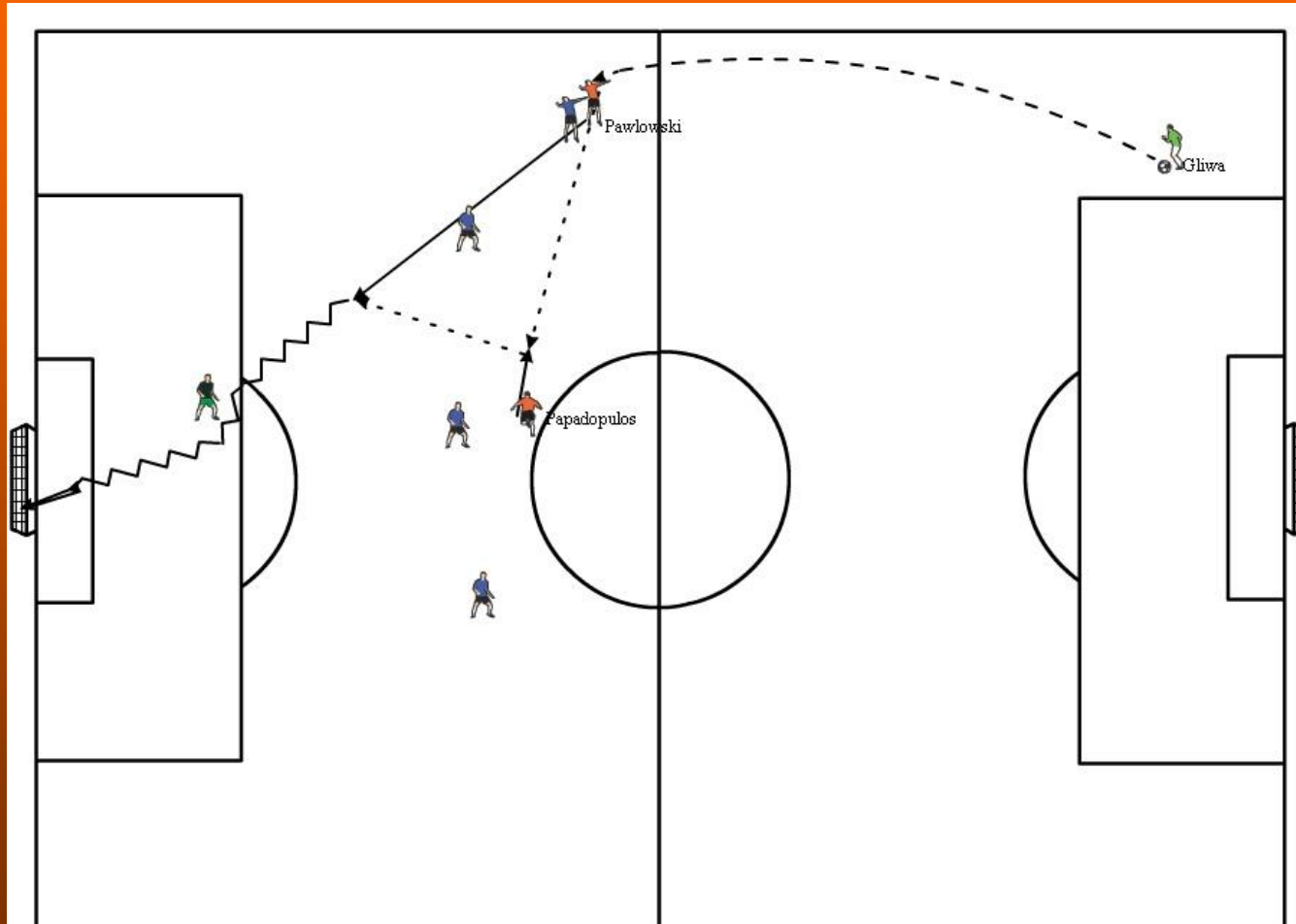
Zaujímavosti zápasu

- Za celý zápas bolo len 16 faulov. Zaglebie 7 a Wisla 9
- Dokopy bolo 37 striel. Zaglebie 15, z toho 10 na bránu a z nich boli 4 góly. Wisla vystrelila 22 striel, ale len 8 bolo na bránu

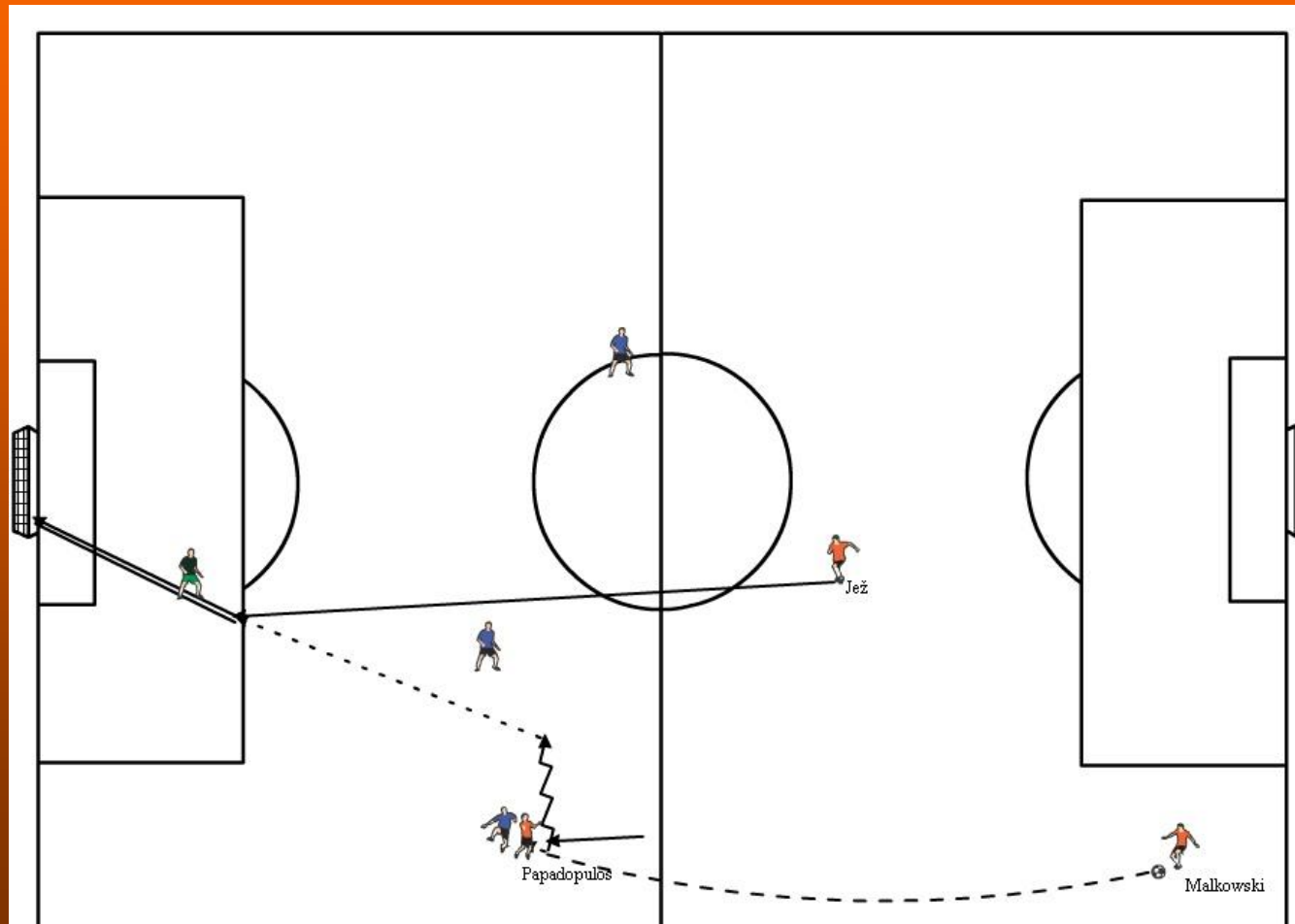
Rozbor vstrelených gólov 1:0 Papadopoulos



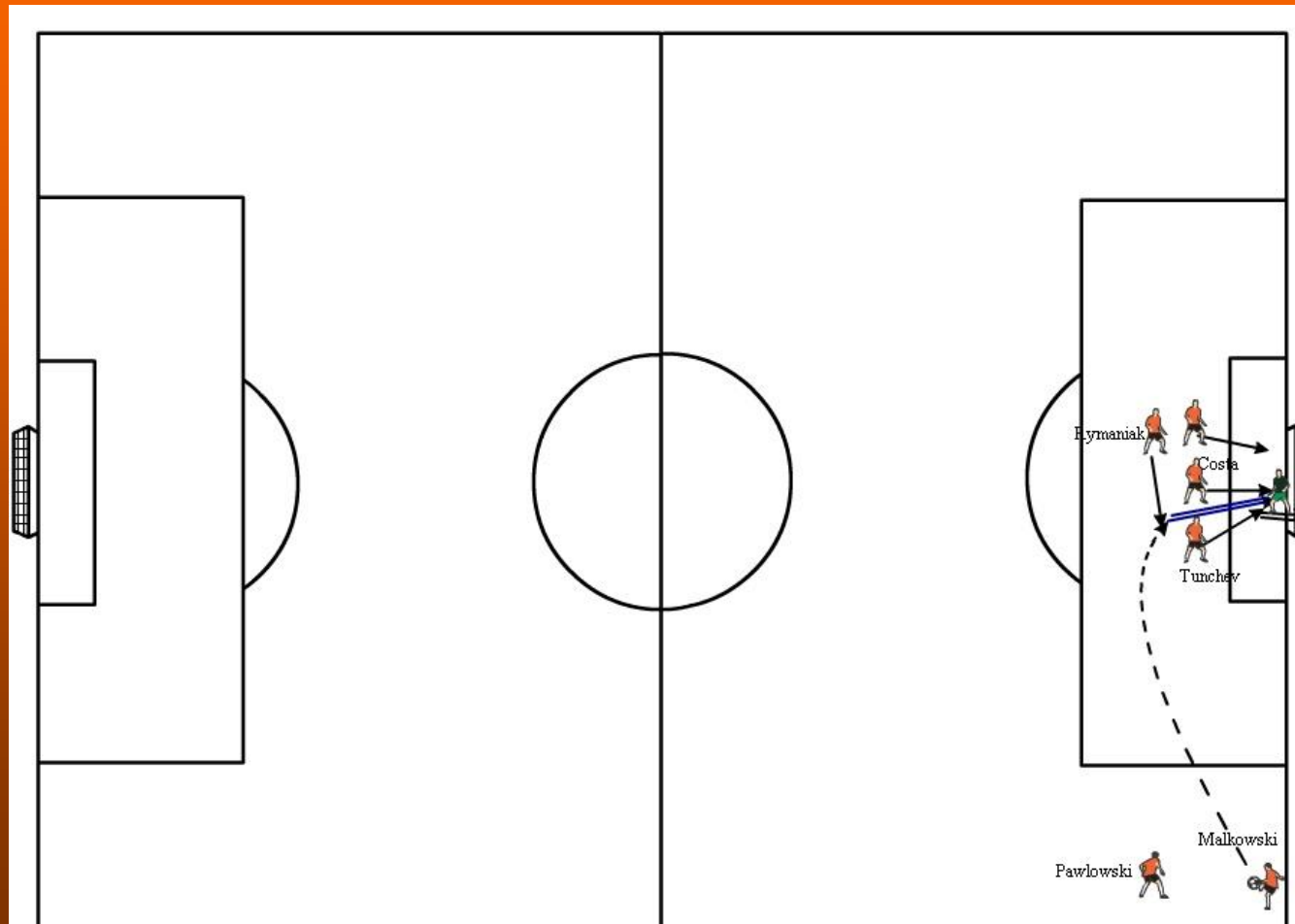
2-0 Pawlowski



3-0 Jež



4-0 Tunchev



TRÉNINGOVÝ PROCES MLÁDEŽE

- Doteraz nebol nastavený model futbalistu, ktorý by sme chceli vytvárať. Nebol vedome plánovaný a efektívne realizovaný tréningový plán. Ako už bolo uvedené, v súčasnosti sa vytvára.
- Hráči prirodzeným spôsobom prechádzajú vekovými kategóriami.
- Vo väčšine ročníkoch sú hráči ostaršovaní.
- Hráči, ktorí nespĺňajú očakávania trénerov idú do nižších súťaží aby sa znížili ich náklady v klube.

Tréningový program mládeže

- **Tréningové ciele:**
- Všestranná – komplexná príprava
- Špecifický tréning futbalistu a jeho herné myslenie v družstve
- Výchova k samostatnosti
- Rozvíjať správanie futbalistu

6 – ročný tréningový program vo veku 7 – 12 rokov

Trieda / vek	Malé prípravné hry	Izolovaný tréning techniky	Kondičný tréning	Teoretický tréning	Regeneračný tréning	Počet tréningových hodín
7 roční, F2	0,5	2,5	0,5	0,25	0,25	4
8 roční, F1	0,5	2,5	0,5	0,25	0,25	4
9 roční, E2	1	2	0,5	0,25	0,25	4
10 roční, E1	1	3	1	0,5	0,5	6
11 roční, D2	1	3	1	0,5	0,5	6
12 roční, D1	1	3	1	0,5	0,5	6

6 – ročný tréningový program vo veku 13 – 18 rokov

Trieda / vek	Organizácia hry	Skupinový technicko – taktický tréning	Tréning akcií 1:1	Izolovaný tréning techniky	Kondičný tréning	Teoreticko – taktický tréning	Regeneračný tréning	Počet tréningových hodín
13 r., C2	1	1	1	1	1	0,5	0,5	6
14 r., C1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	6
15 r., B2	1,5	1,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	8
16 r., B1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	8
17 r., A2	2	2	2	2	1	0,5	0,5	10
18r., A1	2	2	2	2	1	0,5	0,5	10

Zaujímavosti najvyššej súťaži

- Všetky zápasy sú vysielané v TV
- Každý zápas sa hrá v inom čase
- Analýzy zápasov v TV štúdiách

Zaujímavosti z juniorskej súťaže

- Celoštátna
- Deň po zápase „A“ tímov, len v opačnom poradí
- Na hlavných ihriskách
- Maximálne 3 starší hráči
- 6 striedaní, ale len 3 v priebehu 2.polčasu

ORGANIZÁCIA STÁŽE

- Od 5.12 do 9.12. 2012. (streda až nedeľa)
- Celú stáž zabezpečili tréneri Pavel Hapal a Oto Brunegraf, ktorým za to veľmi ďakujem
- Videl som 3 TJ a 1 MZ
- O mládeži ma informoval koordinátor Krysztof Koszarski



Ďakujem za pozornosť

Vypracoval: Mgr. Tomáš Seko