



SZKOLENIE INDYWIDUALNE FUNDAMENTY GRY

z udziałem Frederico Costa – wieloletniego trenera Benfica Lizbona



SZKOLENIE INDYWIDUALNE FUNDAMENTY GRY



W piłce nożnej sukces zespołu jest zależny od umiejętności poszczególnych zawodników. W szkoleniu zawodników należy skupić się na aspektach technicznych, motorycznych taktycznych oraz psychologicznych.

Zapraszam na szkolenie „Indywidualnych Fundamentów Gry” podczas, którego teoretycznie oraz praktycznie poznasz sposoby na zindywidualizowany rozwój swoich zawodników we wszystkich ważnych aspektach.

Dzięki obecności wieloletnich trenerów klubu Benfica Lizbona dowiesz się jak wygląda szkolenie w Portugalii oraz jak możesz przenieść wprowadzane przez nich zagadnienia do swojego środowiska sportowego.

Szkolenie da Ci możliwość nowych wyzwań w postaci tworzenia własnych grup dla zindywidualizowanych treningów w małych grupach oraz wyjazdów na elitarne obozy.



PROGRAM SZKOLENIA

- **ZAJĘCIA Z GOŚCIEM SPECJALNYM**

Frederico Costa – wieloletni trener w Benfica Lizbona (6 lat), prowadzący swoją działalność związaną z treningami indywidualnymi

- **CHARAKTERYSTYKA PRACY Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ – TRENER JAKO WYCHOWAWCA**

Poznasz zasady występujące w pracy z dziećmi i młodzieżą. Dowiesz się w jaki sposób postępować w drodze wychowawczego rozwoju swoich zawodników.

- **FUNDAMENTY GRY**

Fundamenty gry określane są jako zbiór zasad dających zawodnikom możliwość szybkiego rozwiązywania problemów taktycznych, z którymi spotykają się w sytuacjach boiskowych.

- **NIELINEARNA PEDAGOGIKA**

Metoda pracy, w której główny nacisk kładzie się na cel, a nie na sposób wykonania. Nielinearna dlatego, że każdy zawodnik rozwija się swoim indywidualnym torem poznawczym, odpowiednio dostosowanym przez trenera. Celem nielinearnej pedagogiki jest ukazanie tego, że każdy zawodnik ma możliwość tworzenia swoich własnych wzorców ruchowych zarówno w zakresie działań technicznych jak i taktycznych. Dzieje się tak dlatego, że każdy z nas jest inny pod względem motorycznym, somatycznym i poznawczym, każdy z nas musi sam odkryć najlepszy sposób wykorzystania swoich cech i zdolności. Trener pełni rolę doradcy (poprzez ukierunkowane odkrywanie – zadawanie pytań, odpowiednie modelowanie grami), który wspiera zawodnika w jego drodze rozwoju i zrozumienia piłki nożnej.

- **NARZĘDZIA EWALUACJI PRACY TRENERA ORAZ ZAWODNIKA**

Świadomość postępów zawodników jak i własnego rozwoju jest kluczowym elementem pracy. Jedynie zestawienie ewaluacji obiektywnej z subiektywną są w stanie w pełni

PROGRAM SZKOLENIA

określić użyteczność wybranego sposobu pracy. Ewaluacja subiektywna to zaawansowany arkusz oceny zawodnika, dzięki któremu trener ma możliwość monitorowania rozwoju zawodnika we wszystkich obszarach funkcjonowania (techniczny, taktyczny, motoryczny, mentalny). Ewaluacja obiektywna to program do weryfikacji postępów zawodnika na podstawie analizy video, gdzie pod uwagę brane są umiejętności taktyczne związane z fundamentami gry.

- **ORGANIZACJA I KWESTIĘ MARKETINGOWE W TRENINGACH INDYWIDUALNYCH**

- **OCENA FUNKCJONALNA FMS JAKO NARZĘDZIE DO WERYFIKACJI I POPRAWY STANU FUNKCJONALNEGO ZAWODNIKA**

FMS jest oceną fizjoterapeutyczną sprawności ogólnej, dzięki której możemy zweryfikować i zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia kontuzji i przeciążeń u osób aktywnych fizycznie. Ocena pozwala wykryć błędne wzorce ruchowe i asymetrie, które mają wpływ na aktywność sportową i często są przyczyną urazów i przeciążeń. Po ocenie wprowadzany jest odpowiedni zestaw ćwiczeń korygujących mający na celu wyeliminowanie nieprawidłowości.

- **ELEMENTY TRENINGU FUNKCJONALNEGO W TRENINGU PIŁKI NOŻNEJ**

Poznasz podstawowe zasady wprowadzanie treningu funkcjonalnego w szkoleniu dzieci i młodzieży. W części praktycznej dowiesz się jak nauczać prawidłowej techniki biegu oraz lądowania.

- **ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM SPORTOWYM DOTYCZĄCE KOMUNIKACJI Z ZAWODNIKAMI**





KORZYŚCI

KORZYŚCI:

- Dowiesz się jak wygląda szkolenie w najlepszych portugalskich akademiach i jak możesz wykorzystywać jego elementy w swojej pracy
- Otrzymasz informację jak stworzyć grupę zawodników do prowadzenia treningów indywidualnych
- Poznasz podstawy przygotowania motorycznego dzięki ocenie FMS oraz treningowi funkcjonalnemu
- Uzyskasz wiedzę w jaki sposób najefektywniej komunikować się ze swoimi podopiecznymi
- Wprowadzimy Cię w świat pedagogiki nielinearnej i fundamentów gry
- Szkolenie w małej grupie – maksymalnie 15 osób
- Kompleksowe połączenie teorii z praktyką

PAKIET UCZESTNICTWA OBEJMUJE:

- Materiały merytoryczne w postaci prezentacji z zajęć
- Certyfikat ukończenia szkolenia – licencja IFG, która upoważnia do prowadzenia treningów IFG oraz podczas obozów Champions Camp
- Książki- „Dorastanie w grze – wszechstronny rozwój zawodnika. Kategoria wiekowa U8-U12” oraz „Komunikacja interpersonalna w sporcie”
- Koszulkę
- Poczęstunek w przerwach kawowych oraz obiad

STRUKTURA SZKOLENIA

Szkolenie obejmuje 80 godzin. Zajęcia teoretyczne będą obejmować 30 godzin, praktyczne również 30 godzin. Pozostałe 20 godzin będą realizowane w formie stażu w zespołach Reprezentacyjnych Akademii 2008,2009 i 2010 trenujących w Baranowie.

I ZJAZD - 17 GRUDNIA

II ZJAZD - 7 STYCZNIA

III ZJAZD - 14 STYCZNIA

IV ZJAZD – 20 STYCZNIA

V ZJAZD – 27 STYCZNIA

VI ZJAZD – 3 LUTEGO





PROWADZĄCY

FREDERICO COSTA

absolwent Faculdade de Motricidade Humana - uczelni wybitnych trenerów Jose Mourinho i Carlosa Queiroza. Pracę trenera piłki nożnej rozpoczął mając 14 lat. Przez 6 lat pracował w strukturach Benfiki Lizbona. Członek sztabu U15 oraz U17 Estoril i Sacavenense. Prowadzi zajęcia indywidualne z zawodnikami z całej Portugalii w ramach projektu „VictoryWay to Win”.

BARTOSZ KUBASZEWSKI

magister fizjoterapii, absolwent AWF w Poznaniu. Na co dzień pracujący z Reprezentacjami Akademii Piłkarskiej Reissa jako fizjoterapeuta. Doświadczenie zawodowe zdobywał w klubie KKS Lech Poznań oraz klinice REHASPORT. Posiada uprawnienia trenerskie UEFA C. Jest również fizjoterapeutą Reprezentacji WZPN.

ŁUKASZ ŁĄCZNY

wieloletni trener w strukturach reprezentacyjnych w Akademii Piłkarskiej Reissa. Od roku prowadzi treningi indywidualne powiązane z metodologią IFG na terenie Jarocina. Uczestnik stażów w Ajax Amsterdam, Bayer Leverkusen, PSV Eindhoven, NEC Nijmegen czy Feyenoord Rotterdam.



PROWADZĄCY

MATEUSZ LUDWICZAK

magister wychowania fizycznego, były pracownik Zakładu Dydaktyki Aktywności Fizycznej AWF w Poznaniu. Obecnie pracuje z reprezentacją rocznika 2009 oraz koordynuje najmłodsze reprezentacje w rejonie poznańskim Akademii Piłkarskiej Reissa. Doświadczenie zawodowe zdobywał m. in w Akademii Lecha Poznań oraz podczas półrocznego stażu w Benfice Lizbona. Posiada uprawnienia trenerskie UEFA B.

ŁUKASZ BOJKOWSKI

doktor nauk o kulturze fizycznej. Pracownik Zakładu Nauk o Aktywności Fizycznej i Promocji Zdrowia Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu. Instruktor sportu: piłki nożnej, lekkoatletyki, pływania, lekkoatletyki osób niepełnosprawnych. Trener w Akademii Piłkarskiej Reissa (lokalizacja Poznań – Rataje - Górny Taras). Prelegent podczas licznych konferencji naukowych i naukowo – dydaktycznych. Autor bądź współautor ponad 40 prac naukowych z zakresu psychologii i sportu. W 2016 roku stażysta w klubie KGHM Zagłębie Lubin.



CENA

1990 zł - cena bazowa

1590 zł - W przypadku otwarcia 1 grupy IFG w ciągu 3 miesięcy od zakończenia kursu 20 % zniżki na szkolenie

1190 zł - W przypadku otwarcia 2 grup IFG w ciągu 3 miesięcy od zakończenia kursu 40 % zniżki na szkolenie

990 zł - W przypadku otwarci 2 grup IFG w ciągu 3 miesięcy od zakończenia kursu 40 % zniżki na szkolenie oraz deklaracja dodatkowego okresu lojalności dla projektu IFG

Możliwość rozłożenia kosztów szkolenia na raty

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!



KARIERA

DALSZA PRACA W STRUKTURACH IFG/CHAMPIONS CAMP

TRENINGI INDYWIDUALNYCH FUNDAMENTÓW GRY

Jest to projekt zindywidualizowanych treningów w małych grupach. Podczas jednostki treningowej realizowane są elementy przygotowania motorycznego oraz fundamentów gry. Trenerzy będą mieli do dyspozycji odpowiedni specjalistyczny sprzęt m.in. fotokomórki. Trening jest realizowany raz w tygodniu. Wynagrodzenie dla trenera to 500 zł za jedną grupę. W przypadku większej grupy indywidualne ustalenia (grupa około 8 osobowa).

Dodatkowo raz w miesiącu zawodnicy spotykają się na treningu ogólnorozwojowym (sztuki walki, fitness, basen) oraz na spotkaniu ze specjalistą (fizjoterapeutą, dietetykiem, psychologiem sportowym).

KAŻDY TRENER, KTÓRY W PRZECIĄGU TRZECH MIESIĘCY OD ZAKOŃCZENIA KURSU URUCHOMI U SIEBIE GRUPE IFG OTRZYMA ZNIŻKĘ NA KURS.

W sprawach organizacyjnych trener otrzyma wsparcie osób pracujących w biurze Akademii.
<http://fundamentygry.pl/>

OBOZY CHAMPIONS CAMP

Jest to projekt elitarnych obozów/półkolonii podczas, których zawodnicy trenują w małych grupach. Podczas wyjazdów odbywają się spotkania z fizjoterapeutą, dietetykiem, psychologiem sportowym.

Na te elitarne obozy będą brani pod uwagę, jedynie Ci Trenerzy, którzy uzyskają licencję IFG. Naszą bazą wyjazdową na Champions Camp będzie Hotel Rodan w Grodzisku Wielkopolskim, który posiada bardzo bogate zaplecze sportowe oraz techniczne.

<http://championscamp.pl/>



Zapisy:
b.kubaszewski@akademiareissa.pl
tel. 519 840 775

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!

