



AKADEMIA piłkarska

TEORIA SZKOLENIA BRAMKARSKIEGO
PIOTR WOJDYGA



Edycja 2009

- ✓ Drużynę piłki nożnej dzielimy na zawodników z pola gry i bramkarza. Jest on jedyną osobą mającą prawo używać w grze rąk.
- ✓ Wysiętek bramkarza różni się zasadniczo od wysiętku pozostałych zawodników. Jego czynności trwają od kilku dziesiątych sekundy do kilku sekund. Są ogromnie dynamiczne, wymagające błyskawicznych startów, sprintów, ustawienia w bramce, rzutów i parad.
- ✓ Jednocześnie po wprowadzeniu przepisu uniemożliwiającego bramkarzowi chwyt piłki podanej nogą od partnera musi on umieć wykonać wiele czynności z piłką charakterystycznych dla zawodnika z pola (np. przyjęcia, uderzenia, prowadzenia piłki nogą),

W grze bramkarza wyróżniamy działania stosowane w obronie i ataku:

✓ Działania obronne bramkarza obejmują:

• grę w bramce:

- postawa bramkarza
- ustawienie się w bramce

• grę na przedpolu:

- kierowanie grą partnerów
- chwyt piłki bez upadku
- chwyt piłki z upadkiem
- piąstkowanie piłki
- wypchnięcie piłki
- obrona sytuacyjna

✓ Gra bramkarz w ataku obejmuje następujące działania:

- podania piłki ręką
- uderzenia piłki nogą

Grassroots
Programme



- ✓ Biorąc pod uwagę powyższe fakty trzeba stwierdzić, że proces szkolenia bramkarza jest procesem trudnym, długotrwałym, wymagającym od zawodnika długoletniej pracy.
- ✓ Ze względu na odrębność tej pozycji, bramkarza powinien przygotowywać i szkolić trener-specjalista.
- ✓ Podstawową formą szkolenia powinien być trening indywidualny połączony w odpowiednich proporcjach z treningiem zespołowym (w którym rozgrzewka bramkarza często ma charakter specjalistyczny)



✓ Indywidualna jednostka treningowa bramkarza składa się:

- części wstępnej
- części głównej
- części końcowej

✓ **Część wstępna** - ma za zadanie przygotować organizm do czekającego go wysiłku.

W rozgrzewce bramkarza wymagane jest stosowanie wszechstronnych i różnorodnych ćwiczeń gimnastycznych ramion, nóg, tułowia, mięśni brzucha, karku oraz szereg ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych(przewroty, przerzuty, przetaczania)

Ponadto należy włączyć szereg ćwiczeń oswajających z piłką.

Ta część powinna stanowić około 20-25% czasu całej jednostki treningowej.

✓ **Części główna** – jej zadaniem jest nauka i doskonalenie elementów techniki i taktyki oraz rozwój sprawności fizycznej. Jej charakter i objętość zależy od okresu oraz planu pracy. Część główna stanowi 70-75% całej jednostki treningowej.

✓ **Część końcowa** - jest najkrótszą częścią treningu i stanowi 5% czasu. Jej celem jest stopniowy powrót organizmu do stanu wypoczynku.

- ✓ Zajmując się szkoleniem dzieci w przedziale wiekowym **7-13 lat** należy się zastanowić , w którym momencie rozpocząć szkolenie specjalistyczne zawodników, którzy będą bronić bramki. Problem kolejny to nabór i selekcja chłopców.

- ✓ Tu ważnym elementem jest obserwacja zawodników w czasie treningów pod kątem
 - sprawności fizycznej ,
 - koordynacji,
 - zdolności technicznych
 - i cech osobowościowych.

- ✓ Można też zorganizować testy np.
 - -bieg na 5 lub 10 m
 - -koperta
 - -skok w dal z miejsca
 - - bieg wahadłowy (dystans do 15 m)
 - -budowa somatyczna (wywiad z rodzicami, siatki centylowe).

- ✓ Na etapie przygotowania wstępnego do 10 roku życia powinniśmy zadbać o wszechstronny rozwój zawodnika(ćw. gimnastyczne, zwinnościowo-akrobatyczne), wprowadzać ćwiczenia oswajające z piłką, uczyć podstaw (chwytu piłki, prawidłowej postawy bramkarskiej, upadku na materac).



✓Wiek **10-13 lat** to najlepszy czas do nauczania.

To złoty wiek, dziecko chętnie i szybko się uczy.

✓Na etapie nauczania podstawowego trening indywidualny w swojej strukturze jest podobny do treningu dorosłych . Różni się zasadniczo objętością i intensywnością wysiłku.

✓Młody bramkarz powinien ćwiczyć 2 razy w tygodniu z grupą ucząc się techniki gry zawodnika grającego w polu, a 2 razy uczestnicząc w treningu indywidualnym bramkarzy.

✓Czas trwania treningu 60-70min.

✓Najważniejszą rzeczą jest kształtowanie prawidłowych nawyków związanych z bronieniem (prawidłowy pokaz ćwiczenia, metodyka nauczania, eliminowanie błędów).

✓Nauczanie techniki odbywa się w formie ścisłej.

W momencie gdy zawodnik prawidłowo wykonuje dany element techniczny możemy zastosować ćwiczenia doskonalące ten element.

Należy pamiętać o kolejności nauczania(np. chwyt piłki, wypchnięcie, piąstkowanie), ważniejsze od skuteczności działania jest poprawne wykonanie ćwiczenia.

✓Musimy podnosić poziom zdolności motorycznych.

Młody bramkarz powinien być nauczony specjalistycznej rozgrzewki przed treningiem i meczem (odpowiedni dobór ćwiczeń).

LITERATURA:

1. Rudolf Kapera - Piłka Nożna Trening Dzieci . Warszawa 1997
2. Rudolf Kapera - Szkolenie Bramkarza Na Etapie Nauczania Podstawowego
3. Rudolf Kapera, Dariusz Śledziwski - Piłka Nożna Szkolenie Dzieci i Młodzieży
4. Strona Internetowa - www.goalkeeper.pl





AKADEMIA piłkarska

TEORIA SZKOLENIA BRAMKARSKIEGO
PIOTR WOJDYGA



Edycja 2009