



LUKAM TOP TALENT

TRENING INDYWIDUALNO POZYCYJNY (T-I-P)



Jak zmieniła się piłka nożna?

Współcześnie od zawodnika wymaga się **wszechstronności**, która jest fundamentem sukcesu.

W nowoczesnym futbolu zawodnik musi podejmować **szybkie** i **skuteczne** decyzje.

By tak się stało, młody piłkarz musi poznać **zasady** i **reguły** jakie wymaga od niego pozycja, na której gra.

Podstawą wszechstronności nie są tylko umiejętności **techniczne**, ale także **wiedza** i **kreatywność** (percepcja/orientacja przestrzenna – optymalne decyzje).

Profesjonalizacja i tempo rozwoju piłki nożnej na całym świecie jest **bardzo mocne**.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom **Ireneusz Kościelniak** – trener UEFA PRO i Reprezentacji Polski w piłce nożnej mężczyzn (U-18, U-19, U-20) stworzył wyjątkowy program **LUKAM TOP TALENT** skierowany do wszystkich, którzy chcą **rozwijać się** kompleksowo.

Świetnie przygotowany **merytorycznie** sztab ludzi będzie planował, przeprowadzał i **analizował** każdą jednostkę treningową.

Czasy, kiedy gra w piłkę nożną charakteryzowała się tym, iż obrońcy (wyłącznie) „bronili”, a napastnicy (wyłącznie) „atakowali” **bezpowrotnie przeminęły!**



Dlaczego to tak ważne?

Co dzisiaj stanowi o sukcesie?

- wiedza **taktyczna**
- znajomość **kilku** pozycji (w tym rozwijanie się na pozycji **wiodącej**)
- umiejętność **ustawiania się i kontroli przestrzeni**
- znajomość **kilku** systemów gry
- przygotowanie **kondycyjne i techniczne**

Jak chcemy trenować?

Zawodnik podczas meczu **wykonuje** zadania indywidualne, grupowe i zespołowe. Chcemy **szkolić** zawodników tak, aby każdy z tych elementów w trakcie szkolenia **indywidualno-pozycyjnego** był jasno **przedstawiony i przeanalizowany**.

Nasz plan to:

- **Uświadamianie** zawodników poznanie rozwiązań ułatwiających podejmowanie decyzji
- Trening indywidualny – **indywizualizacja** zajęć
- Trening pozycyjny - **specjalizacja** gry na danej pozycji
- Treningi percepcji - „**Patrzeć** nie znaczy **widzieć**”
- Trening techniczny - **doskonalenie**
- Trening taktyczny - **mikro** taktyka
- Odprawy taktyczne - zawierające **elementy** taktyki, techniki i percepcji
- Trening funkcjonalny - forma **wspomagająca**- akcent siłowy
- Nagrywanie treningów - **analiza** grupowa / indywidualna
- Testy sportowe – **analiza i kontrola** rozwoju

Dlaczego ten program jest wyjątkowy?

Najważniejszą różnicą między treningiem indywidualnym, a pozycyjnym jest to, że trening **indywidualny** rozwija umiejętności niezwiązane z daną pozycją, a w treningu **pozycyjnym** doskonalą się umiejętności specyficzne dla danej pozycji na boisku podczas atakowania, bronienia lub w fazach przejściowych.

Szkolenie **indywidualno pozycyjne** w sposób całościowy rozwija piłkarsko i systematyzuje wiedzę taktyczną. Obecnie wiele mówi się i szkoli indywidualnie jednak **o sukcesie** zawodnika stanowi umiejętność **odnalezienia się** w systemie gry i aktywowanie wszystkich poznanych **umiejętności** w trakcie boiskowej sytuacji.

System szkolenia swój końcowy efekt ma w wieku seniorskim. Przejście od juniora do seniora będzie **o wiele łatwiejsze**, kiedy zawodnik jest świadomy tego jak grać. Podstawą efektywności naszego treningu będzie **wyselekcjonowana** grupa 6 do 8 piłkarzy o wysokich umiejętnościach. Mała grupa to przede wszystkim lepsza **komunikacja** na linii trener – zawodnik.

Możliwość **wymiany wskazówek** i **korekt** jest o wiele **skuteczniejsza** w mniejszej grupie (**TIP** – czyli Trening Indywidualno Pozycyjny, z angielskiego TIP to „wskazówka”)

Jaka jest filozofia nauczania i rozumienia gry w treningu indywidualno pozycyjnym (TIP)?

Każda jednostka treningowa jest przygotowana według naszego autorskiego planu:



**Sytuacja meczowa –
analiza**



**Wyizolowane ćwiczenie
analityczne, które pozwoli
zrozumieć daną sytuację**



**Wyizolowane ćwiczenie
analityczne + decyzja
zawodnika**



Fragment gry/gra



**Analiza gry indywidualnie
zawodnika (zawodnik +
trener)**



Jakie są cele i założenia LUKAM TOP TALENT?

- **Przedstawienie i ustalenie** z zawodnikiem planów/celów szkolenia
- Ustalenie **słabych** i **mocnych** stron
- Przygotowanie i **analiza** sytuacji meczowych
- **Środki** treningowe I/P
- Ocena **efektów** treningu I/P
- **Systematyczność** treningu I/P
- **Efektywność** treningu I/P w małych grupach
- Konsekwentna **realizacja** treningu pozycyjnego

Nasza oferta obejmuje:

- **4 jednostki** treningowe w miesiącu 4 (2-3 praktyczne + 1-2 teoretyczna)
- Czas jednostki praktycznej **60 min.**
- Czas jednostki treningowej teoretycznej **45 min.**
- **Nagrywanie i analiza** każdej jednostki treningowej
- Regularne **testy** sportowe (profesjonalne testy przeprowadzone na fotokomórkach)
- Nieustanną **inwestycję** (wiedza / doświadczenie / sprzęt / czas)
- **Efektywność** pracy: Ilość miejsc ograniczona w każdym roczniku max **6-8 zawodników + bramkarz**
- Miejsce treningów: **Skoczów**
- Koszt miesięczny **250 zł.**

Nasz team:



Ireneusz Kościelniak

Trener główny odpowiedzialny za analizę i przygotowanie treningów praktycznych i teoretycznych wymiar. Trener UEFA PRO i Reprezentacji Polski w piłce nożnej mężczyzn (U-18, U-19, U-20). Ukończył staż m.in. w Red Bull Salzburg czy FC Liefering.

Nasz team:



Tomasz Wuwer

Trener prowadzący posiadający ogromne doświadczenie w pracy z młodzieżą. Trener UEFA A, pierwszy trener KS Wisła Ustronianska, ukończył staż w Pogoni Szczecin.

Nasz team:



Mateusz Wójcikiewicz

Trener Analityk, odpowiedzialny za analizę sportową i przeprowadzanie testów sportowych: sprawnościowych, wydolnościowych, szybkościowych, zwinnościowych, reakcyjnych czy „beep testów”. Trener UEFA C, ukończył staż w Pogoni Szczecin.



LUKAM TOP TALENT