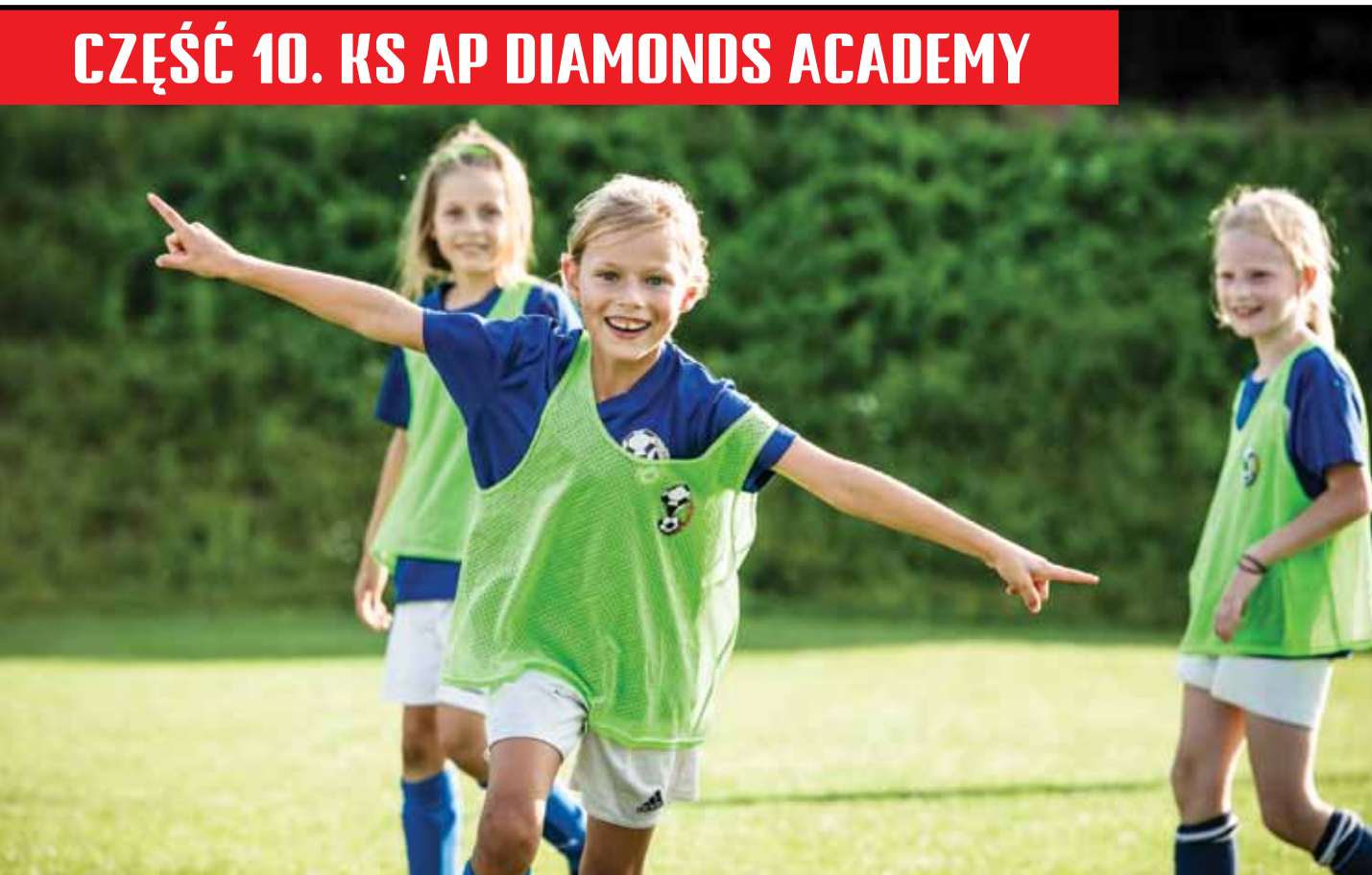


Szkółki/akademie

CZĘŚĆ 10. KS AP DIAMONDS ACADEMY



Fot. Paulina Hajduk



Fot. Paulina Hajduk

W cyklu „Szkółki/akademie piłkarskie na medal” przedstawiamy kluby, które pomimo braku zespołu seniorskiego grającego na wysokim poziomie i wielkich środków finansowych; potrafią dobrze pracować z dziećmi i młodzieżą. Przedstawione programy szkolenia i modele funkcjonowania to autorskie wizje, strategie, pomysły opisywanych klubów, szkółek bądź akademii.

Klub Sportowy Akademia Piłkarska Diamonds Academy to projekt stworzony z inicjatywy kobiet, które napędzane przez pasję do piłki nożnej założyły szkołę piłkarską tylko dla dziewczynek. Zajmujemy się szkoleniem zawodniczek od 4. do 16. roku życia. W październiku 2015 r. odbył się pierwszy trening w akademii. W ciągu 3,5 lat funkcjonowania powstały 4 ośrodki szkoleniowe w Warszawie, które mieszczą się w dzielnicach: Mokotów, Wawer i Wilanów oraz w podwarszawskiej miejscowości Konstancin Jeziorna. Bazę sportową w danej dzielnicy tworzą obiekty posiadające całoroczne boiska ze sztuczną nawierzchnią lub w okresie zimowym dodatkowo hale sportowe. W ramach współpracy z American School of Warsaw (ul. Warszawska 202, Bielawa) nasz klub ma do dyspozycji 2 pełnowymiarowe boiska z naturalną trawą, które znajdują się na terenie Szkoły Amerykańskiej.

piłkarskie na medal

Diamonds Academy stanowi ustrukturyzowaną organizację non profit, która łączy profesjonalne szkolenie piłkarskie dzieci i młodzieży z dawką dobrej zabawy i indywidualnym podejściem do każdej zawodniczki, dbając o jej rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny. Promujemy piłkę nożną dziewcząt w Warszawie, ale naszym celem jest też inspirowanie innych kobiet w całym kraju do udziału w procesie, który pokazuje, że piłka nożna jest sportem dla wszystkich.

Swoją wiedzę i doświadczenia przekazujemy dalej, tworząc miejsce do rozwoju dla osób chcących pracować w szkoleniu piłkarskim dzieci i młodzieży. Nasz sztab szkoleniowy składa się w głównej mierze z trenerek. Obecnie 3 trenerki pracujące w grupach U6–U13 posiadają licencję UEFA B, a 7 trenerek posiada uprawnienia UEFA C. Dwie trenerki są w trakcie zdobywania wyższych kwalifikacji. Z najstarszą kategorią wiekową U16 pracuje trener z kwalifikacjami UEFA Elite Youth A. Zwracamy dużą uwagę na swoją postawę i chcemy być wzorem dla swoich podopiecznych, ponieważ uważamy, że dzięki temu poziom zaangażowania zawodniczek będzie wysoki. Wszystkich trenerów w naszej akademii łączy pasja, cierpliwość i konsekwencja w działaniu, pozytywne nastawienie, empatia i otwartość. Nasi trenerzy systematycznie biorą udział w szkoleniach, konferencjach i stażach, aby doskonalić swój warsztat i nieustannie się rozwijać, bo zgadzamy się ze słowami Bruce'a Lee, że jedyną drogą rozwoju jest ciągle podnoszenie poprzeczki, jedyną miarą sukcesu jest wysiłek, jaki włożyliśmy, aby go osiągnąć.

Głównym celem naszej Akademii jest stworzenie profesjonalnej, przyjaznej i bezpiecznej przestrzeni do rozwoju pasji dla każdej dziewczynki, niezależnie od poziomu jej piłkarskich umiejętności. W naszym klubie otwieramy drzwi każdej młodej pasjonatce piłki nożnej.

Obecnie w Diamonds Academy trenuje ponad 200 młodych piłkarek. W sezonie 2018/2019 w naszym klubie szkolimy:

- 2 grupy U6 (1 × 60 min),
- 3 grupy U8 (2 × 75 min),
- 1 grupę U9 (2 × 90 min),
- 3 grupy U10 (2 × 90 min),
- 3 grupy U11 (2 × 90 min),
- 3 grupy U13 (2 × 90 min),
- 1 grupę U16 (2 × 90 min).



Fot. Paulina Hajduk

Od tego sezonu funkcjonują 3 grupy reprezentacyjne, które pozwalają najbardziej wyróżniającym się zawodniczkom ze wszystkich ośrodków szkoleniowych na trenowanie wspólnie podczas dodatkowej jednostki treningowej, uczestnictwo w turniejach oraz w rozgrywkach organizowanych przez Mazowiecki Związek Piłki Nożnej (Ekstraliga Orliczek, Ekstraliga Młodzierek oraz Ekstraliga Juniorek Młodszych). W związku z niewielką liczbą rozgrywek dla dziewcząt często podejmujemy rywalizację z chłopcami w ligach amatorskich dla dzieci, turniejach czy meczach sparingowych. W zależności od poziomu grupy meczowej nasze podopieczne zdobywają boiskowe doświadczenia podczas konfrontacji z chłopcami o rok lub 2 lata młodszymi. Grupy reprezentacyjne coraz częściej rywalizują już z chłopcami w tym samym wieku.



Fot. Paulina Hajduk



Fot. Paulina Hajduk

Reprezentantki, poza dodatkowymi treningami i meczami, mają również prace domowe. W specjalnie założonych „diamentowych zeszytach” odpowiadają na pytania dotyczące ich gry i rozwoju (Co ci dzisiaj wychodziło, nad czym musisz popracować? Co uważasz, że w czasie meczu zrobiłaś najlepiej? Czego się dzisiaj nauczyłaś? Jakie próby nieudane podejmowałaś i co zrobić, by następnym razem być skuteczniejszą?). Kształtujemy w ten sposób świadomość młodych piłkarek i zwracamy uwagę, że aby osiągnąć sukces, trzeba dbać o szczegóły i pracować nad sobą już od najmłodszych lat.

WYCHOWANKOWIE KLUBU/SUKCESY

Nasze zawodniczki od początku działania akademii miały możliwość konfrontacji swoich umiejętności piłkarskich w turniejach organizowanych w Polsce oraz za granicą. Zawodniczki z roczników 2008–2002 są powoływane na konsultacje szkoleniowe kadr Mazowsza. Jesteśmy przekonane, że gdy będą dalej zmierzały w wyznaczonym kierunku, to za kilka lat zagrają z orzełkiem na koszulce. Wierzmy, że rozwój jest gwarancją wyniku, ponieważ wynik nie zawsze zagwarantuje rozwój.

„... rozwój jest gwarancją wyniku, ponieważ wynik nie zawsze zagwarantuje rozwój”

Naszym sukcesem będzie wykreowanie zawodniczek, które odnajdą się na najwyższym poziomie krajowym, a przy wytrwałej i systematycznej pracy w różnych obszarach z czasem nawet na poziomie europejskim. Staramy się wychowywać młode zawodniczki w duchu sportu, tak aby w przyszłości odnajdywały się jako: sędzię, trenerki, działaczki czy po prostu kibice piłki nożnej.

W lipcu 2016 r. nasz klub nawiązał współpracę z Arsenal Women (żeńską sekcją Arsenalu F.C.), a w październiku 2018 r. zostałyśmy włączone do programu klubów siostrzanych. Dzięki tej współpracy trenerzy Diamonds Academy mają możliwość odbywać staże w londyńskim klubie oraz uczestniczyć w organizowanych webinarach. Na jesieni zeszłego roku 40 zawodniczek z Diamonds Academy udało się na 4-dniowy pobyt w Londynie, podczas którego uczestniczyły w sesjach treningowych prowadzonych przez sztab szkoleniowy Arsenal Women. Treningi odbywały się w centrum treningowym londyńskiego klubu. Piłkarki Diamonds Academy rozegrały również mecze kontrolne

z równieśniczkami z Akademii Arsenal Women, podczas których zaprezentowały się z bardzo dobrej strony.

SYSTEM SZKOLENIA

Szkolenie opieramy na autorskim programie treningowym, przy tworzeniu którego wsparcia merytorycznego udzieliła nam Nina Patalon. Nasz program szkolenia bazuje na wzorcach Narodowego Modelu Gry z uwzględnieniem wytycznych dotyczących szkolenia dzieci i młodzieży PZPN. Celem naszej pracy szkoleniowej jest ukształtowanie młodej zawodniczki, która będzie świadoma swoich umiejętności i pewna tego, co chce osiągnąć. Pragniemy przygotować zawodniczki do uprawiania piłki nożnej na najwyższym szczeblu krajowym i zagranicznym. Chcemy, aby nasze adeptki potrafiły optymalnie wykorzystywać swoje kompetencje do podejmowania jak najlepszych decyzji na boisku.

Pracujemy w mikrocyklach dostosowanych do potrzeb danej kategorii wiekowej. W młodszych grupach (U8, U9) na etapie nauki najważniejszą wartością jest dla nas radość, którą zawodniczki czerpią z gry, oraz zabawa z piłką przy nodze. Budowa jednostki treningowej jest ukierunkowana na różne formy małych gier 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4, proste ćwiczenia z piłką oraz wszechstronny ruch. Największy akcent położony jest na nauczanie elementów techniki w uproszczonej formie oraz na wspomaganie rozwoju kreatywności u dziewczynek.

W starszych kategoriach wiekowych (U10, U11, U13) cały czas stawiamy na czerpanie przyjemności z gry, systematycznie nauczamy i doskonalimy technikę, wprowadzamy naukę taktyki (warunki meczowe) oraz kształtujemy sprawność ogólną. Jednostki treningowe ukierunkowane są na rozwój inteligencji piłkarskiej (poprzez dobór odpowiednich form treningu) oraz kształtowanie cech wolicjonalnych.

W najstarszych kategoriach wiekowych (U14, U15, U16) pamiętamy o radości, która ma płynąć z gry, oraz skupiamy się na poprawie opanowanej techniki i dostosowanie się do wymogów szybszej i bardziej dynamicznej gry. Nauczamy gry w czterech fazach ze wszystkimi elementami taktyki grupowej i zespołowej. W jednostce treningowej są stosowane różne formy gier zadaniowych w zmiennych grupach liczbowych, temat główny zawarty jest w dynamicznych fragmentach gry, a zdolności kondycyjne kształtowane są tylko poprzez grę. W klubie opieramy się na ujednoliconym i spójnym modelu gry dla każdej kategorii wiekowej. W naszej akademii wygrywanie jest ważne, ale nie ważniejsze niż wychowanie. Kształtujemy wśród dziewczynek odpowiednie podejście do obowiązków, umiejętność działania w zespole, dbamy o to, by doceniały same siebie. Naszą misją nie jest tylko uczynienie z młodej zawodniczki dobrej piłkarki, ale przede wszystkim dobrego człowieka.



Fot. Paulina Hajduk

Trenerka: Sandra Wachowicz (UEFA B)

2 × 2 po działaniach w 2 kwadratach

Cel:

Doskonalenie umiejętności rozegrania ataku w równowadze liczebnej, doskonalenie techniki prowadzenia piłki i zwodów, doskonalenie podań, kształtowanie czasu reakcji i współpracy z partnerką, doskonalenie działań obronnych.

Organizacja:

Półowa boiska typu Orlik, w którym są wyznaczone 2 kwadraty 10 × 10 m. W jednym każda zawodniczka z drużyny czerwonych prowadzi piłkę, w drugim zawodniczki białe wymieniają się podaniami. Zawodniczki mają przypisane numery. Przed polem karnym znajduje się po jednej zawodniczce z każdej drużyny.

Przebieg:

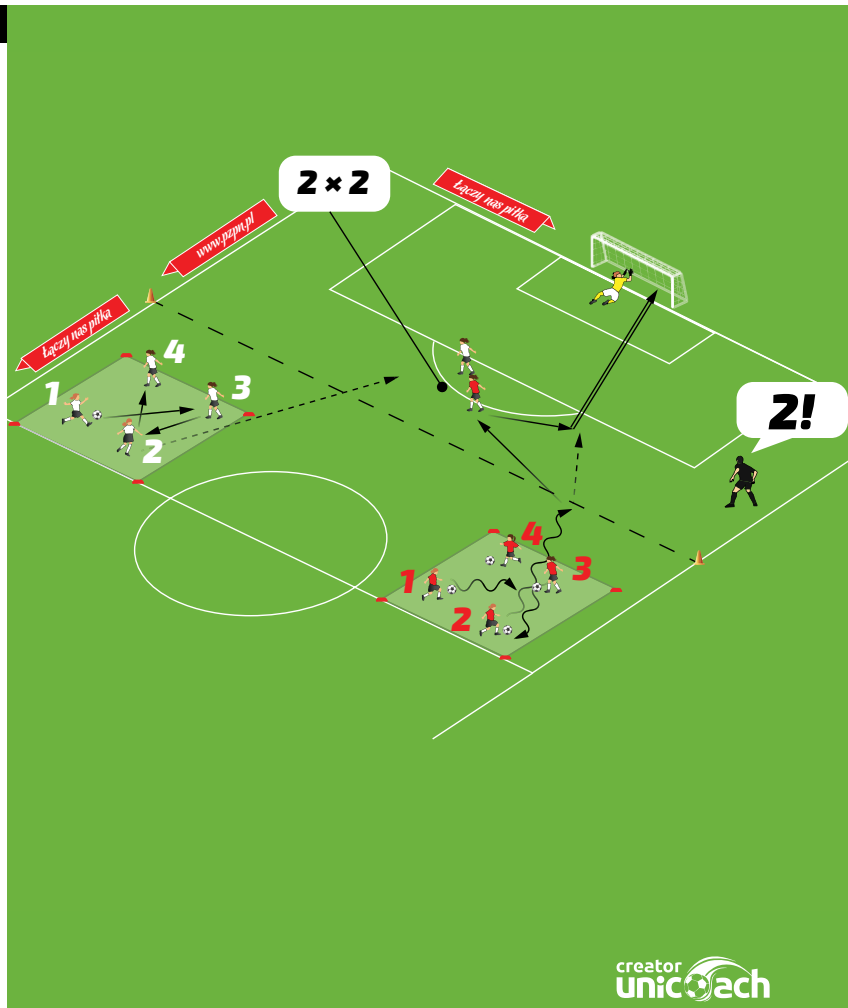
Na wywołanie trenera zawodniczki z przypisanym numerem wykonują wyprowadzenie piłki z kwadratu (zawodniczka czerwona) i wybiegnięcie do obrony (zawodniczka biała). Zawodniczka czerwona przed wyznaczoną linią podaje do partnerki i od tego momentu rozpoczyna się gra 2 × 2. Kończy się ona oddaniem strzału lub wyprowadzeniem piłki poza strefę przez obrońców.

Modyfikacja:

Trener wprowadza proste zadanie matematyczne lub używa kolorowych stożków, do których przypisane są numery.

Punkty coachingowe:

- w grupie czerwonej dynamika wykonania prowadzenia piłki, używanie zwodów; w grupie białej dokładność podań;
- szybkie reagowanie na sygnał;
- dokładność pierwszego podania;
- uwolnienie się od krycia;
- komunikacja u zawodniczek atakujących i broniących.



Gra 4 × 4 na 4 bramki z 4 neutralnymi

Cel:

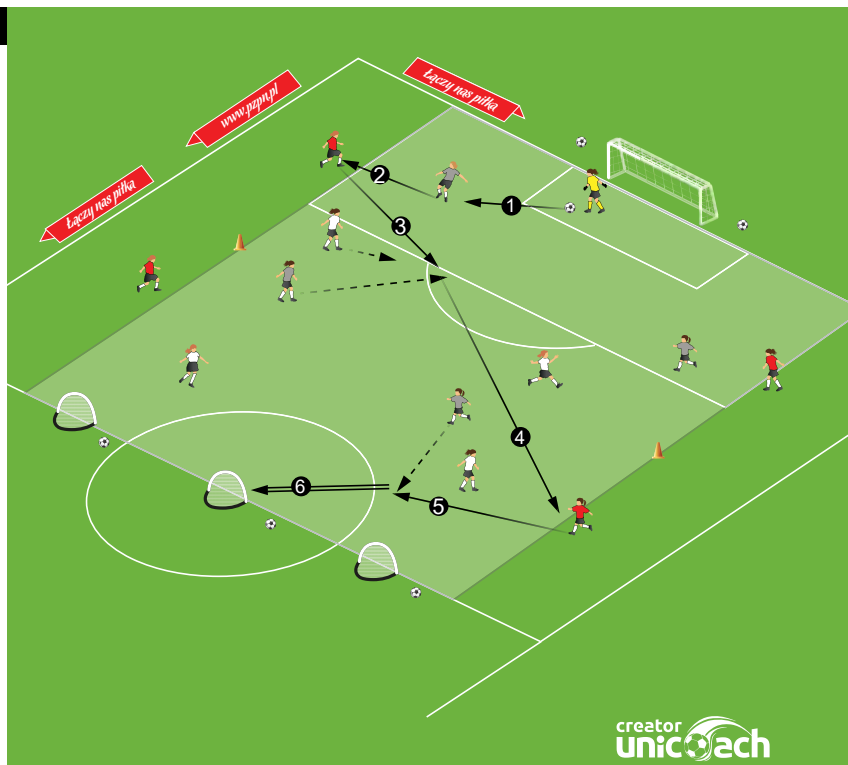
Doskonalenie umiejętności wyjścia na pozycję i wykorzystania przewagi liczebnej, kształtowanie szybkości działań z piłką, podania prostopadłe w środkowej strefie boiska, wykorzystanie bocznych sektorów boiska, fazy przejścia z ataku do obrony i z obrony do ataku.

Organizacja:

Pole gry stanowi półowa boiska typu Orlik z wyznaczonymi sektorami bocznymi. W grze biorą udział 3 drużyny – szara, biała i czerwona. Zawodnicy czerwoni rozstawieni są w bocznych sektorach. Jedna bramka broniona jest przez bramkarza, po drugiej stronie boiska rozstawione są 3 małe bramki. Za bramkami ustawione są dodatkowe piłki, by dbać o odpowiedni poziom intensywności.

Przebieg:

Zawodniczki środkowe starają się zdobyć gola poprzez akcję i strzał w środkowej strefie (1 pkt) lub po akcji oskrzydlającej z wykorzystaniem zawodniczki bocznej w ofensywie (2 pkt). Drużyna szara za strzał do jednej z trzech małych bramek bez przyjęcia otrzymuje 3 pkt. Zawodniczka neutralna ma maks. 3 kontakty z piłką, podczas których piłka nie może się zatrzymać. Zmiana drużyn następuje co 5 min.



LEGENDA:	PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI
	→	~	→	→	→	→	1	★

Przykładowe środki treningowe stosowane w treningu dotyczącym faz przejściowych w piłce nożnej zarówno fazy przejściowej z bronienia do atakowania, jak i fazy przejściowej z atakowania do bronienia.

Trener: Tadeusz Kielbiewski (UEFA Elite Youth A)

PRZYKŁADY UPROSZCZONYCH GIER ZADANIOWYCH DO ZASTOSOWANIA W CZĘŚCI GŁÓWNEJ TRENINGU

Gra nr 1

Czas: 4 × 3 min/przerwa 1 min

Boisko: 24 × 24 m podzielone na 4 części z wydzieloną w środku strefą 4 × 4 m

Organizacja:

Trzy drużyny po 4 zawodniczki. Jedna drużyna w środkowej strefie w obronie. Dwie drużyny atakujące rozstawione w czterech strefach pola gry. Na początku zawodniczki jednej drużyny ustawione są razem w ćwiartce pola gry i to one zaczynają grę. Zawodniczki drugiej drużyny zajmują pozostałe 3 ćwiartki boiska.

Przebieg:

Grę rozpoczyna pierwsza drużyna (czerwone) grą 4 × 1 (obrończyni wbiegająca ze środka). Po wymianie 6 podań drużyna atakująca przenosi podaniem piłkę do innej ze stref, gdzie ustawiona jest zawodniczka z drugiej drużyny atakującej (zielone), reszta zawodniczek zbiega się do tej strefy z zadaniem wymiany 6 podań. Do strefy wbiega inna z obrończyń, oczekująca w bazie i próbuje odebrać piłkę.

W tym czasie czerwone rozbiegają się, zajmując zwolnione ćwiartki, i oczekują na podanie od będących przy piłce.

W przypadku odbioru piłki przez broniące następuje zmiana ról, a drużyna, która straciła piłkę, rozpoczyna grę w obronie.

Gdy gra staje się płynna i obrończynie mają problem z odbiorem piłki, trener wymusza czasowe zmiany w obronie.

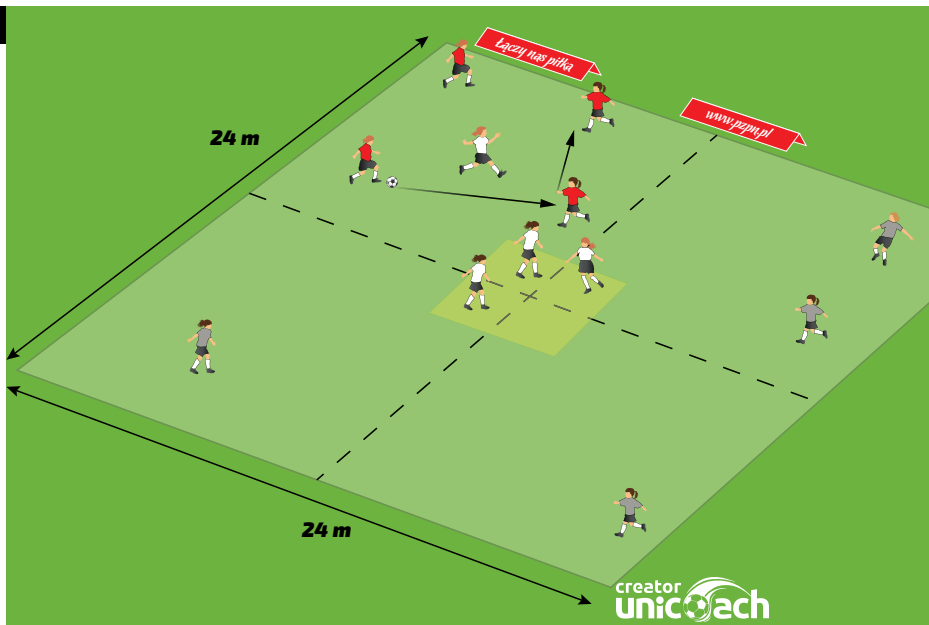
Punkty coachingowe:

Zwracamy uwagę na szybką organizację zawodniczek w grze, zarówno gdy drużyna posiada piłkę, jak i gdy jej oczekuje.

W obronie istotny jest błyskawiczny skok pressingowy i próba wymuszenia błędu.

Modyfikacje:

- w zależności od umiejętności technicznych zawodniczek można ograniczyć liczbę kontaktów z piłką zawodniczek w fazie rozgrywania akcji;
- przeniesienie gry z ukierunkowaniem do właściwej ćwiartki, tj. tam, gdzie znajdują się 2 zawodniczki drużyny, której przekazujemy piłkę;
- w przypadku liczniejszej kadry możemy doprowadzać do innej konfiguracji w grze, np.: 5 × 2.



Fot. Piotr Litziński



Gra nr 2

Czas: 4 × 4 min/przerwa 1,5 min
Boisko: 40 × 32 m, 2 duże bramki

Organizacja:

Dwie drużyny 5 + 1.

Zawodniczki obu drużyn trzymają w ręku oznaczniki w kolorze swojej koszulki.

Grę rozpoczyna bramkarz jednej z drużyn, wprowadzając piłkę.

Przebieg:

Każda zawodniczka drużyny atakującej otrzymująca piłkę musi odrzucić oznacznik na ziemię i toczy się gra do momentu strzelenia bramki lub straty piłki (atakujemy bez oznaczników w rękach). W momencie gdy obrończynie przechwytyją piłkę, stają się napastniczkami i to one, będąc przy piłce, muszą odrzucać oznaczniki na ziemię i prowadzić akcję ofensywną.

Zawodniczki, które będąc w ataku, straciły piłkę, przed rozpoczęciem działań obronnych muszą odszukać pozostawione oznaczniki i je podnieść (bronimy z oznacznikami w rękach).

Gdy drużyna zdobędzie bramkę, ma możliwość kontynuowania gry dodatkową piłką, która jest ustawiona w obu narożnikach boiska.

Punkty coachingowe:

Zwracamy uwagę na organizację gry i wywiązywanie się z zadań w fazach przejścia. Atakujące – po odbiorze natychmiastowe wyjście z akcją i korzystanie z przewagi w grze. Broniące – szybkie przejście do defensywy z wcześniejszym odszukaniem oznaczników.

Modyfikacje:

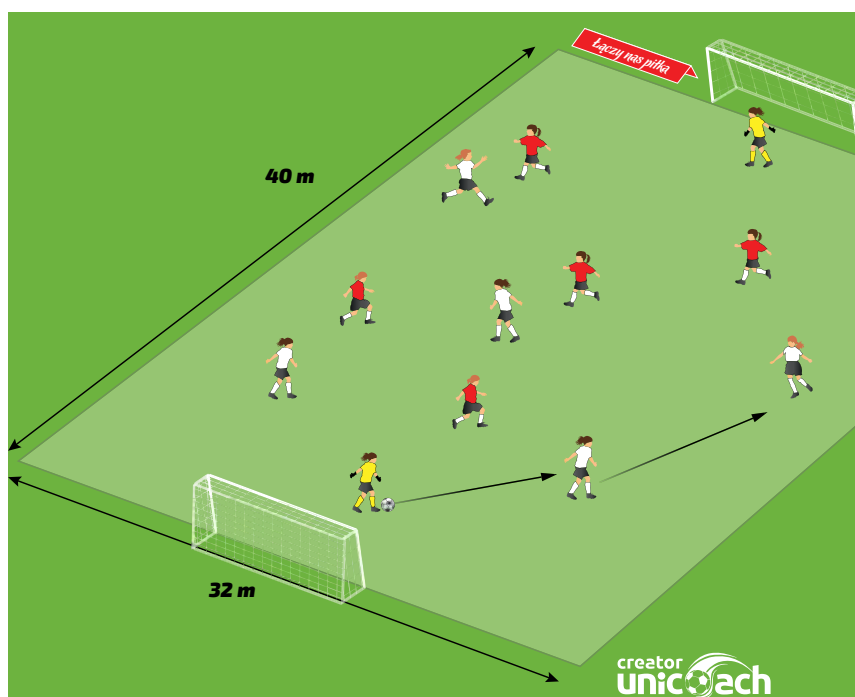
- ograniczenie liczby kontaktów z piłką zawodniczkom atakującym,
- finalizacja akcji pierwszym kontaktem z piłką.

W przypadku większej liczby zawodniczek grę można rozbudować poprzez np.:

- wprowadzenie zawodniczek neutralnych, pozostających wyłącznie w fazie atakowania,
- wprowadzenie zawodniczek do bocznych stref boiska w ataku i finalizację akcji po podaniu z bocznych stref.



Fot. Paulina Hajduk



Jeśli chcielibyście zaprezentować, jak pracujecie w Waszym klubie (szkółce lub akademii), to prześlijcie swoje zgłoszenie na adres:

michal.libich@pzpn.pl

Do tej pory na łamach magazynu Trener zaprezentowały się:

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| 1. London United Tigers Football Club | 5. UKS Varsovia | 9. UKS Żagle Warszawa |
| 2. AP 21 Kraków | 6. BTS Rekord Bielsko Biała | 10. KS AP Diamonds Academy |
| 3. MKS Polonia Warszawa | 7. Akademia Piłkarska Reissa | |
| 4. SMS Łódź | 8. KKS ASPN „Juventa” Starachowice | |

Wasz klub może być następny!