WYDZIAŁ SZKOLENIA

LUBUSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

**Zielona Góra ul. Ptasia 2a**

**PRAKTYKA TRENERSKA KURSU NA DYPLOM   
 UEFA B**

**NAZWISKO I IMIĘ KURSANTA:..........................................................................................**

**DATA ODBYWANIA PRAKTYKI:........................................................................................**

**MIEJSCE ODBYWANIA PRAKTYKI:..................................................................................**

**OPIEKUN PRAKTYKI:............................................................................................................**

**KLASA TRENERSKA OPIEKUNA:.....................................**

**WYMIAR GODZIN PRAKTYKI: 15 H**

1. **Organizacja i funkcjonowanie klubu sportowego – 2H**
2. **Hospitacja zajęć treningowych grupy:** F – D / C – A / Seniorzy / 3 x 2 H **= 6 H**
3. **Asystowanie podczas prowadzenie zajęć – 3H**
4. **Samodzielne prowadzenie zajęć – 2H**
5. **Obserwacja zawodów ligowych – 2H**

**I. Cele praktyki:**

1. Zapoznanie się z funkcjonowaniem klubu.
2. Zapoznanie się ze strukturą organizacyjną klubu
3. Uczestnictwo w procesie treningowym i w zawodach sportowych
4. Budowanie warsztatu pracy poprzez hospitowanie, asystowanie oraz samodzielne prowadzenie jednostek treningowych.
5. Poznanie sposobów planowania i prowadzenie jednostek treningowych.
6. Zapoznanie się z metodami kontroli procesu treningowego stosowanymi w klubie.
7. Umiejętność prowadzenia obserwacji zawodów sportowych i analizy otrzymanych danych.

**II. Zadania do realizacji:**

1. Wykonanie sprawozdania dotyczącego struktury i zasad funkcjonowania klubu, bazy materialnej oraz zaplecza sportowego.
2. Zaznajomienie z aspektami pracy trenera:
   * planowanie i realizacja szkolenia
   * formułowanie celów szkolenia
   * prowadzenie dokumentacji procesu treningowego
3. **Zapoznanie się z metodami pracy trenera:**
   * preferowany model kierowania procesem szkolenia
   * sposoby egzekwowania realizacji wyznaczonych zadań treningowych
   * kierowanie zespołem sportowym podczas zawodów

**II. Obowiązki kursanta podczas praktyki:**

1. Wykazanie się nienaganną postawą
2. Realizacja zadań i celów praktyki
3. Systematyczne prowadzenie dokumentacji
4. Przedłożenie kierownikowi kursu kompletnej dokumentacji praktyki po jej zakończeniu.

**III. Prowadzenie dokumentacji praktyki:**

1. Sporządzenie planu praktyki
2. Sporządzenie protokołów hospitacji zajęć na załączonym wzorze
3. Opracowanie konspektów jednostek treningowych za załączonym wzorze.
4. Pisemne sprawozdanie z realizacji celów i zadań praktyki.

**IV. Kryteria zaliczenia praktyki:**

1. Odbycie praktyki w terminie uzgodnionym z Kierownikiem Kursu.
2. Wykonanie i złożenie dokumentacji z realizacji zadań praktyki.
3. Uzyskanie pozytywnej oceny wystawionej przez trenera – opiekuna klubowego
4. Uzyskanie pozytywnej oceny wystawionej przez Kierownika Kursu

PIECZĘĆ KLUBU TERMIN PRAKTYKI:.............................................

## PLAN PRAKTYKI KURSU NA DYPLOM UEFA B

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **GODZ.** | **GRUPA** | **RODZAJ ZAJĘĆ** | **ILOŚC ZAJĘĆ** | **UWAGI** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

PODPIS TRENERA OPIEKUNA PRAKTYKI

..............................................................

### HOSPITACJA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

**PIŁKA NOŻNA**

GRUPA TRENINGOWA......................................................................DATA........................

PROWADZĄCY.....................................................................................

MIEJSCE ZAJĘĆ.............................................CZAS TRWANIA.......................................min

**TEMAT ZAJĘĆ: .......................................................................................................................**

**......................................................................................................................................................**

**Zadanie treningowe w zakresie:**

* Umiejętności............................................................................................
* Motoryczności.........................................................................................

**Pomoce dydaktyczne**..........................................................................................

**Metody**................................................................................................................

**Formy**..................................................................................................................

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **TREŚC ZAJĘĆ**  **(czynności trenera i zawodników)** | **CZAS TRWANIA** | **ILOŚĆ POWTÓRZEŃ** | **INTENSYWSNOŚĆ** | UWAGI |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **TREŚC ZAJĘĆ**  **(czynności trenera i zawodników)** | **CZAS TRWANIA** | **ILOŚĆ POWTÓRZEŃ** | **INTENSY**  **WNOŚĆ** | UWAGI |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |

### KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

**PIŁKA NOŻNA**

GRUPA TRENINGOWA......................................................................DATA........................

PROWADZĄCY.....................................................................................

MIEJSCE ZAJĘĆ.............................................CZAS TRWANIA.......................................min

**TEMAT ZAJĘĆ: .......................................................................................................................**

**......................................................................................................................................................**

**Zadanie treningowe w zakresie:**

* Umiejętności............................................................................................
* Motoryczności.........................................................................................

**Pomoce dydaktyczne**..........................................................................................

**Metody**................................................................................................................

**Formy**..................................................................................................................

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **TREŚC ZAJĘĆ** | **CZAS TRWANIA** | **ILOŚĆ POWTÓRZEŃ** | **INTENSY**  **WNOŚĆ** | UWAGI |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **TREŚC ZAJĘĆ** | **CZAS TRWANIA** | **ILOŚĆ POWTÓRZEŃ** | **INTENSY**  **WNOŚĆ** | UWAGI |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |

PIECZĘĆ KLUBU

OCENA PRAKTYKI INSTRUKTORSKIEJ SŁUCHACZA KURSU NA DYPLOM UEFA B/KURSU INSTRUKTORA

**NAZWISKO I IMIE SŁUCHACZA**....................................................................

**TERMIN PRAKTYKI**......................................................

**MIEJSCE PRAKTYKI**.....................................................

* 1. Realizacja programu praktyki:
     1. Przygotowanie do pracy trenera

w tym ilość przeprowadzonych: Hospitacji Asystowanie Prowadzenie

* + - * Grupy naborowe ............... .................... ...................
      * Grupy młodzieżowe ................ .................... ....................
      * Grupy seniorskie ................. ................... ....................
      * Obserwacja zawodów .................. ................... ......................
    1. Realizacja pozostałych działów:
* Struktura i funkcjonowanie klubu .....................
* Zapoznanie się z bazą materialną i zapleczem kadrowym ......................
* Zaznajomienie się a aspektami pracy trenera: planowanie i realizacja szkolenia, formułowanie

celów szkoleniowych, prowadzenie dokumentacji treningowej ........................

* 1. Charakterystyka – ocena praktykanta:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KRYTERIA | OCENA | OPIS-UZASADNIENIE |
| Stosunek do obowiązków zawodowych (przygotowanie do zajęć, obowiązkowość, dokładność, rzetelność pracy, aktywność, samodzielność i zmysł organizacyjny itd.) |  |  |
| Przygotowanie metodyczne i sprawność dydaktyczna (znajomość budowania struktur jednostek treningowych, umiejętność planowania i programowania cykli treningowych) |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Poziom wiedzy i umiejętności w zakresie zastosowania metod, form i środków pracy treningowej do poszczególnych etapów szkolenia sportowego. |  |  |
| Orientacja w zakresie korzystania z literatury specjalistycznej, umiejętność współpracy z zespołem trenerskim. |  |  |
| Umiejętność indywidualnej oceny poziomu sportowego zawodnika i indywidualizacja procesu treningowego |  |  |
| Umiejętność nawiązywania kontaktów z zawodnikami, rozumienie ich potrzeb, opiekuńczość, pomoc w rozwiązywaniu problemów |  |  |
| Prowadzenie dokumentacji |  |  |
| Postawa pedagogiczna  ( zainteresowanie praca w klubie, sposób bycia, wygląd zewnętrzny) |  |  |

* 1. Niedociągnięcia i braki zauważone w czasie praktyki w przygotowaniu teoretycznym i praktycznym (opisowo)....................................................

...................................................................................................................

....................................................................................................................

....................................................................................................................

....................................................................................................................

....................................................................................................................

IV. Ogólna ocena:........................................................................................

........................... ............................... ......................

opiekun data dyrektor klubu

Skala ocen: bardzo dobry, dobry, dostateczny, niedostateczny

**ARKUSZ OBSERWACJI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MECZ:**  **ANALIZOWANY ZESPÓŁ:** | **WYNIK:**  **SKAUT:** | **STADION:**  **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zawodnicy** | |  | Uwagi : | | **PRZEBIEG WYNIKU** | | | | |
| 1 |  | MIN | GOL | | NAZWISKO | |
| 2 |  |  |  | |  | |
| 3 |  |  |  | |  | |
| 4 |  |  |  | |  | |
| 5 |  |  |  | |  | |
| 6 |  |  |  | |  | |
| 7  Przeciwnik |  |  |  | |  | |
| 8 |  |  |  | |  | |
| 9 |  |  | | | | |
| 10 |  | **Zawodnicy** | | **ZMIANY** | | | | |
| 11 |  | 1 |  | **MIN** | **ZESPÓŁ** | **Schodzi** | | **Wchodzi** |
| 12 |  | 2 |  |  |  |  | |  |
| 13 |  | 3 |  |  |  |  | |  |
| 14 |  | 4 |  |  |  |  | |  |
| 15 |  | 5 |  |  |  |  | |  |
| 16 |  | 6 |  |  |  |  | |  |
| 17 |  | 7 |  |  |  |  | |  |
| 18 |  | 8 |  |  |  |  | |  |
| 19 |  | 9 |  |  |  |  | |  |
| 20 |  | 10 |  |  |  |  | |  |
| 21 |  | 11 |  |  |  |  | |  |
| 22 |  | 12 |  |  | | | | |
| ANALIZOWANY ZESPÓŁ  Uwagi : | | 13 |  | **KARTKI** | | | | |
| 14 |  | **MIN** | **ZESPÓŁ** | **NR** | | **Zółte /czer** |
| 15 |  |  |  |  | |  |
| 16 |  |  |  |  | |  |
| 17 |  |  |  |  | |  |
| 18 |  |  |  |  | |  |
| 19 |  |  |  |  | |  |
| 20 |  |  |  |  | |  |
| 21 |  |  |  |  | |  |
| 22 |  |  |  |  | |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Uwagi | OFENSYWA |
| OGÓLNIE |
| OBRONA |
| POMOC |
| ATAK |
| WNIOSKI |
| Uwagi | DEFENSYWA |
| OGÓLNIE |
| OBRONA |
| POMOC |
| ATAK |
| WNIOSKI |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ZMIANY TAKTYCZNE** | | | | |
| WYJAŚNIENIE RÓŻNIC | | WYJAŚNIENIE RÓŻNIC | | |
| **STAŁE FRAGMENTY GRY DLA** | | | | | | |
|  | | **RZUT ROŻNY DLA** | |  | **RZUT ROŻNY DLA** | |
|  | | **RZUT WOLNY DLA** | |  | **RZUT WOLNY DLA** | |
|  | | **RZUT KARNY DLA** | |  | **RZUTY Z AUTU DLA** | |

***Remarks:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STAŁE FRAGMENTY GRY PRZECIWKO** | | | |
|  | **RZUT ROŻNY PRZECIWKO** |  | **RZUT ROŻNY PRZECIWKO** |
|  | **RZUT WOLNY PRZECIWKO** |  | **RZUT WOLNY PRZECIWKO** |
|  | **RZUT KARNY PRZECIWKO** |  | **RZUT Z AUTU PRZECIWKO** |

***Uwagi:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **BRAMKI** | | | |
|  | **DLA** |  | **PRZECIWKO** |
|  | **DLA** |  | **PRZECIWKO** |
|  | **DLA** |  | **PRZECIWKO** |

***Uwagi:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CHARAKTERYSYKA POSZCZEGÓLNYCH GRACZY** | | | | | | | | | |
| **NAZWISKO:**  **IMIĘ:**  **DATA UR:**  **Klub:**  **POZYCJA:** | | **NAZWISKO:**  **IMIĘ:**  **DATA UR:**  **Klub:**  **POZYCJA:** | | **NAZWISKO:**  **IMIĘ:**  **DATA UR:**  **Klub:**  **POZYCJA:** | | **NAZWISKO:**  **IMIĘ:**  **DATA UR:**  **Klub:**  **POZYCJA:** | | | |
| ☺ |  | ☺ |  | ☺ |  | | ☺ |  | |
| ☹ |  | ☺ |  | ☹ |  | | ☹ |  | |
| **NAZWISKO:**  **IMIĘ:**  **DATA UR:**  **Klub:**  **POZYCJA** | | **NAZWISKO:**  **IMIĘ:**  **DATA UR:**  **Klub:**  **POZYCJA** | | **NAZWISKO:**  **IMIĘ:**  **DATA UR:**  **Klub:**  **POZYCJA** | | **NAZWISKO:**  **IMIĘ:**  **DATA UR:**  **Klub:**  **POZYCJA** | | | |
| ☺ |  | ☺ |  | ☺ |  | | ☺ |  |
| ☹ |  | ☹ |  | ☹ |  | | ☹ |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CHARAKTERYSYKA POSZCZEGÓLNYCH GRACZY** | | | | | | | | | |
| **NAZWISKO:**  **IMIĘ:**  **DATA UR:**  **Klub:**  **POZYCJA** | | **NAZWISKO:**  **IMIĘ:**  **DATA UR:**  **Klub:**  **POZYCJA** | | **NAZWISKO:**  **IMIĘ:**  **DATA UR:**  **Klub:**  **POZYCJA** | | **NAZWISKO:**  **IMIĘ:**  **DATA UR:**  **Klub:**  **POZYCJA** | | | |
| ☺ |  | ☺ |  | ☺ |  | | ☺ |  | |
| ☹ |  | ☺ |  | ☹ |  | | ☹ |  | |
| **NAZWISKO:**  **IMIĘ:**  **DATA UR:**  **Klub:**  **POZYCJA** | | **NAZWISKO:**  **IMIĘ:**  **DATA UR:**  **Klub:**  **POZYCJA** | | **NAZWISKO:**  **IMIĘ:**  **DATA UR:**  **Klub:**  **POZYCJA** | | **NAZWISKO:**  **IMIĘ:**  **DATA UR:**  **Klub:**  **POZYCJA** | | | |
| ☺ |  | ☺ |  | ☺ |  | | ☺ |  |
| ☹ |  | ☹ |  | ☹ |  | | ☹ |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **WNIOSKI** | |
| **TECHNICZNE** |  |
| **FIZYCZNE** |  |
| **TAKTYCZNE** |  |
| **PSYCHICZNE** |  |

|  |
| --- |
| **ANALIZA MOCNYCH I SŁABYCH STRON** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **☺** |  | **☹** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| ANALIZA BRAMEK |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Uwagi |
|  |

|  |
| --- |
| ANALIZA STAŁEGO FRAGMENTU GRY (nr …) |

|  |
| --- |
| **Uwagi** |

|  |
| --- |
| ANALIZA TAKTYKI ZESPOŁU (nr ….) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Uwagi |
|  |