



## LUBUSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ W ZIELONEJ GÓRZE

ul. Ptasia 2a  
65-514 Zielona Góra 6 skr. poczt. 7  
NIP 929-14-18-239 REGON 970044118  
tel./fax 0-68 452 82 00, 452 82 02, fax. 0-68 452 82 01  
[www.lubuskizpn.pl](http://www.lubuskizpn.pl) e-mail: [wydzial.szkolenia@lubuskizpn.pl](mailto:wydzial.szkolenia@lubuskizpn.pl)

Konto: Bank Zachodni WBK S. A. I/O Zielona Góra Nr: 7410901535000000053019188

### ZAPROSZENIE

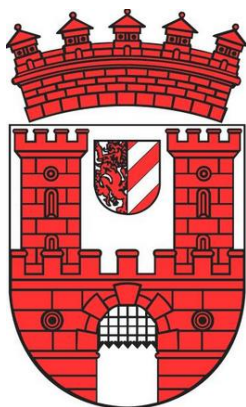
## Kursokonferencja dla trenerów i instruktorów piłki nożnej w Czerwieńsku.

Wydział Szkolenia oraz Komisja Kształcenia i Licencjonowania Trenerów Lubuskiego Związku Piłki Nożnej ma zaszczyt zaprosić Państwa na kursokonferencję dla trenerów, instruktorów piłki nożnej, która odbędzie się 21 listopada 2015 roku w Czerwieńsku k/Zielonej Góry.

Chcąc zachęcić państwa do czynnego uczestnictwa w szkoleniu zaprosiliśmy na nie trenerów i wykładowców, którzy są uznanymi autorytetami w naszym środowisku piłkarskim i gwarantują wysoki poziom przekazywanej wiedzy.  
( m.in. trenerzy reprezentacji Polski czy byli reprezentanci kraju w PN)

**Lubuski ZPN**  
Wiceprezes ds. szkolenia

Paweł Czop



Miasto i Gmina Czerwieńsk.

**Wydział Szkolenia**  
Przewodniczący Wydziału Szkolenia

Paweł Wójcik



**LUBUSZANKA.PL**  
HALA SPORTOWA W CZERWIEŃSKU

# WYKŁADOWCY:

**Marcin Dorna** - Trener selekcjoner reprezentacji Polski do lat 21. Absolwent poznańskiego AWF-u. Pracował z zespołami młodzieżowym Lecha Poznań oraz z reprezentacją młodzieżową Wielkopolskiego ZPN-u. Od 2008 roku zatrudniony w Polskim Związku Piłki Nożnej, gdzie prowadzi kolejne reprezentacje juniorskie. W 2012 roku z kadrą do lat 17 zajął miejsca 3-4. na młodzieżowych Mistrzostwach Europy. Trener UEFA PRO. **Od 16 stycznia 2013 roku selekcjoner reprezentacji do lat 21.**



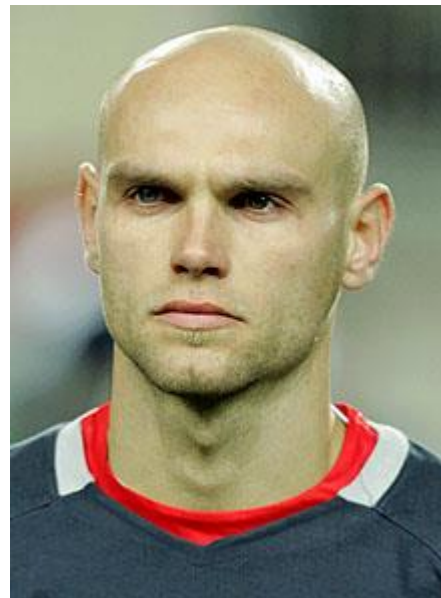
**Mariusz Rumak** – trener UEFA PRO, absolwent AWF Poznań, jako zawodnik występował w Olimpie Złocień. Prowadził młodzieżowe zespoły Lecha Poznań zdobywając w 2009 roku Mistrzostwo Polski Juniorów Młodszych (U-17) oraz w 2010 roku Wicemistrzostwo Juniorów Starszych (U-19). Trener Jagielloni Białystok w Młodej Ekstraklasie. Asystent Jose Bakero w Lechu, w marcu 2012 samodzielnie objął zespół ekstraklasy dwukrotnie zostając Wicemistrzem Polski. Trener Zawiszy Bydgoszcz w sezonie 2014/2015.

**Dr Miłosz Stępiński** - Trener I klasy UEFA A. Szef banku informacji w klubach: Pogoń Szczecin, Widzew Łódź, Jagiellonia Białystok. Autor ponad 40 prac naukowych i metodycznych. Wykładowca kursów instruktorsko-trenerskich w Polsce i Niemczech. Uczestnik staży trenerskich w Fc Liverpool, Fc Banik Ostrava, AC Sparta Praha, Hertha Berlin BSC, Hannover96. **Trener reprezentacji Polski U-20**



**Kamila Kuźmicz** – dietetyk, psychodietetyk, trener personalny. Na co dzień prowadzi własną praktykę świadczącą doradztwo dietetyczne, a także jest pracownikiem naukowym oraz nauczycielem akademickim w ZUT w Szczecinie. Prowadzi wiele szkoleń dotyczących prawidłowego odżywiania różnych grup społecznych. Sport jest jedną z dziedzin, która jest jej szczególnie bliska. Wiele lat trenowała siatkówkę, a następnie siedmiobój lekkoatletyczny z licznymi startami w Mistrzostwach Polski. Doradzała w żywieniu wielu sportowcom.

**Mariusz Jop**, trener UEFA A Elite Youth, absolwent AWF Katowice, jako zawodnik rozegrał blisko 200 spotkań w ekstraklasie w takich klubach jak: KSZO Ostrowiec, Wisła Kraków (mistrz Polski 2002,2003,2004, Puchar Polski 2002,2003), Widzew Łódź, Górnik Zabrze. Rozegrał także niemal 100 meczów w barwach FK Moskwa. W reprezentacji Narodowej 27 spotkań, uczestnik Mistrzostw Świata w Niemczech w 2006 roku (mecz z Ekwadorem) oraz jeden występ podczas ME w Austrii i Szwajcarii 2008. Obecnie trener w Akademii Piłkarskiej 21 Kraków.



**dr Krzysztof Paluszek** – trener z licencją Elite Youth. Wiceprezes Dolnośląskiego Związku Piłki Nożnej ds. szkolenia. Były trener młodzieżowej reprezentacji polski. Wykładowca na kursach trenerskich oraz kursokonferencjach w Polsce i za granicą. Uczestnik wielu stażów w Polsce i za granicą. Były Dyrektor Sportowy w klubie Śląsk Wrocław. Obecnie Dyrektor Sportowy w klubie Zagłębie Lubin.

**Bubniak Radosław** – trener UEFA A absolwent AWF Poznań ZWKF w Gorzowie Wlkp.,. Przez większość pracy trenerskiej związany z UKS Chemik Gorzów Wlkp. Od września 2014 roku do chwili obecnej trener/koordynator Akademii Młodych Orłów Międzyrzecz.



**Siemiński Bartosz - Bartosz Siemiński** - trener UEFA A. Koordynator AMO Zielona Góra, absolwent Wrocławskiego AWF. Jako zawodnik zdobył Mistrzostwo Polski Juniorów Starszych w 2001 z LSPM Zielona Góra, w piłce seniorskiej występował na poziomie III ligi w klubach Promień Żary, Arka Nowa Sól, Tęcza Krosno Odrz., Pogoń Świebodzin i Stelmet UKP Zielona Góra. Pracuje z zespołami młodzieżowymi UKP Zielona Góra, kategoria trampkarz i żak. Wcześniej trener Reprezentacji Lubuskiego ZPN, trener seniorów w III i IV lidze, Pogoń Świebodzin, Sprotavia Szprotawa, UKP Zielona Góra.

## Organizatorzy:

- Wydział Szkolenia Lubuskiego Związku Piłki Nożnej;
- Gmina Czerwieńsk;
- Hala sportowa „Lubuszanka”

## PROGRAM KURSOKONFERENCJI

9:00 – Przyjazd i rejestracja uczestników kursokonferencji.

9:15 – 9:30 - **otwarcie Kursokonferencji** // Prezes LZPN Robert Skowron oraz v-ce prezes ds. szkolenia Paweł Czop

**Przedstawienie programu kursokonferencji** // Wydział Szkolenia LZPN Paweł Wójcik

9:30 – 10:30 – „*Wpływ żywienia na wyniki osiągnięte na stadionie, na przykładzie piłkarzy nożnych*”.

// dr Kuźmich Kamila

10:30 – 10:40 – przerwa kawowa

10:40 – 11:50 – „ *Trening Indywidualny na przykładzie Akademii Młodych Orłów*” // trener UEFA A Bartosz Siemiński; trener UEFA A Radosław Bubniak. Koordynatorzy AMO w woj. Lubuskim

11:50 – 12:00 – przerwa kawowa

12:00 – 12:10 – Przedstawienie informacji nt. planowanego w woj. lubuskim kursu trenerskiego „**UEFA A – WYRÓWNAWCZY**”// Przewodniczący Wydziału Szkolenia LZPN Paweł Wójcik

12:10 – 13:30 – „ *Wybrane elementy gry obronnej*” //trener UEFA Elite YOUTH Mariusz Jop

13.30 – 14:45 – „ *Metodologia gier zadaniowych*” // trener UEFA PRO Marcin Dorna

14:45 – 15:15 – przerwa obiadowa

15:15 – 18:00– „*Kreatywny piłkarz–charakterystyka i szkolenie*”//dr Miłosz Stępiński; dr Krzysztof Paluszek

18:00 – 18:10 – przerwa kawowa

18:10 – 18:50 – „*Programowanie siedmiodniowego mikrocyklu szkoleniowego, w myśl Periodyzacji taktycznej, ze szczególnym uwzględnieniem przygotowania motorycznego.*”//trener UEFA PRO Rumak Mariusz

18:50 – 19:50 – „*Zastosowanie małych gier w kształtowaniu zdolności motorycznych i doskonaleniu umiejętności taktycznych piłkarzy nożnych w myśl periodyzacji taktycznej*”//trener UEFA PRO Rumak Mariusz

19:50 – 20:00 – podsumowanie kursokonferencji oraz wręczenie certyfikatów

**od 20 lat**



radio zielona góra

Z A W S Z E T A M G O D Z I E T Y

patronat medialny



partner szkoleniowy

## KOSZT UDZIAŁU W KURSOKONFERENCJI:

- **80 zł** po uprzedniej rejestracji elektronicznej, płatne przelewem.
- **140 zł** bez rejestracji elektronicznej, płatne na miejscu.

dodatkowo na miejscu istnieje możliwość skorzystania z obiadu w cenie 20zł ( kwotę należy doliczyć do opłaty rejestracyjnej)

**REJESTRACJA ELEKTRONICZNA:** wszystkich zainteresowanych trenerów prosimy o zgłoszenie na adres email: **konferencjacerwiensk@o2.pl** / Tomasz Dolaciński – członek Wydziału Szkolenia. **W zgłoszeniu należy wysłać potwierdzenie wykonania opłaty za udział w Kursokonferencji na podane niżej konto.**

### Dane do przelewu:

LZPN w Zielonej Górze

Ul. Ptasia 2a

65-514 Zielona Góra

**Konto: Bank Zachodni WBK S. A. I/O Zielona Góra Nr: 7410901535000000053019188**

w tytule przelewu proszę wpisać: „ kursokonferencja Czerwieńsk, – imię i nazwisko”

**Certyfikat uczestnictwa** w konferencji jest niezbędny dla trenerów starających się o uzyskanie lub przedłużenie **licencji trenerskich**. Dlatego zapraszamy wszystkich chcących uczestniczyć i uczestniczących w **kursach UEFA C, UEFA B, UEFA A** - którzy uzyskali licencje warunkowe oraz pozostałych trenerów i instruktorów chcących podnosić swoje kwalifikacje.

**UWAGA:** Wśród uczestników kursokonferencji rozlosowane zostaną **cenne nagrody rzeczowe**. Główną nagrodą jest roczna prenumerata czasopisma Asystent Trenera.

W czasie konferencji będzie można zakupić czasopismo „ **Asystent Trenera**” w preferencyjnej stawce.

**Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w programie konferencji.**

Tel kontaktowy **509445414** – **Dolaciński Tomasz** Członek Wydziału Szkolenia LZPN

Mail: **konferencjacerwiensk@o2.pl**