



# ZESPÓŁ SZKÓŁ EKONOMICZNO – OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH WE WROCŁAWIU



# KLASY O PROFILU PIŁKA NOŻNA:

= 2023/2024 =



## ODDZIAŁY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

- 1 LMC (chłopcy rocznik 2010/2009)
- 2 LMC (chłopcy rocznik 2009/2008)
- 3 LMC (chłopcy rocznik 2008/2007)
- 4 LMC (chłopcy rocznik 2006)

## Nabór – próba sprawności fizycznej

LICEUM [drukarska.net](http://drukarska.net)

- 🏈 Świadectwo szkolne – *język polski, biologia, geografia, matematyka*
- 🏈 Ocena trenerów
- 🏈 Testy sprawnościowe
- 🏈 Wymagane dokumenty:
  1. **Orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w próbach sprawności fizycznej i do nauki w oddziale mistrzostwa sportowego oraz ksero Książeczki Zdrowia Sportowca lub Orzeczenia lekarza medycyny sportu (do pobrania)**
  2. **Deklaracja przystąpienia do testów sprawnościowych (do pobrania )**
  3. **Zgoda rodziców lub prawnych opiekunów do nauki w LOXXIV z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego (do pobrania)**

## LICZEBNOŚĆ KLAS:

### KLASY LICEALNE

klasa max 16-22 uczniów

**Na każdym szkolnym treningu 6 trenerów, asystent.  
Dodatkowo trener bramkarzy oraz przygotowania  
motorycznego (w wybrane dni).**

Liczba zajęć sportowych w szkole:

## Oddziały Mistrzostwa Sportowego

13 godzin treningu piłkarskiego

2 godziny zajęć na basenie

1 godzina wychowania fizycznego



## KADRA PRACOWNICZA

- Wicedyrektor ds. sportu
- 3 trenerów piłki nożnej posiadających licencję UEFA A
- 1 trener piłki nożnej posiadający licencję UEFA A Elite Youth
- 2 trenerów piłki nożnej posiadający licencję UEFA B

Trenerzy zatrudnieni również w klubie piłkarskim WKS „Śląsk”

- Psycholog sportu

**Trenerzy podnoszący systematycznie swoje kwalifikacje!**

## Mikrocykl Tygodniowy

### Poniedziałek

Trening motoryczny:  
Regeneracja +  
wzmacnianie  
górných partii ciała-  
siłownia

### Środa

Trening grupowy, gry  
zadaniowe

### Piątek

Rozruch przedmeczowy  
+ analiza ostatniego  
meczu

### Wtorek

Rano: trening  
indywidualny na  
pozycjach

Po lekcjach:  
Trening klubowy  
zespołowy, gry  
motoryczne

### Czwartek

Rano: trening techniki  
indywidualnej

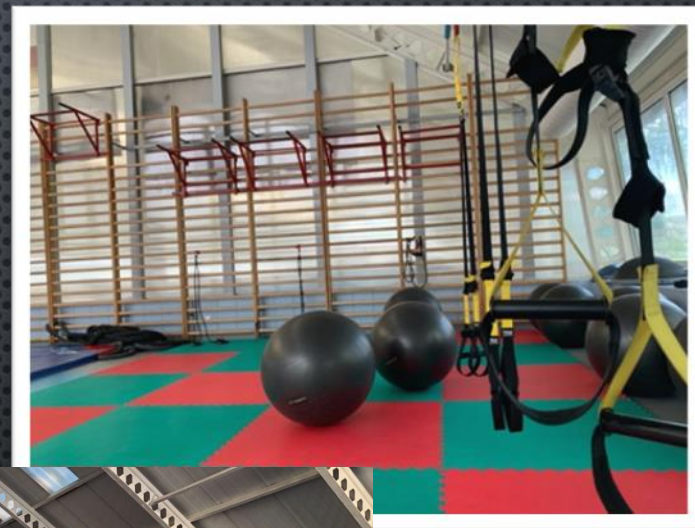
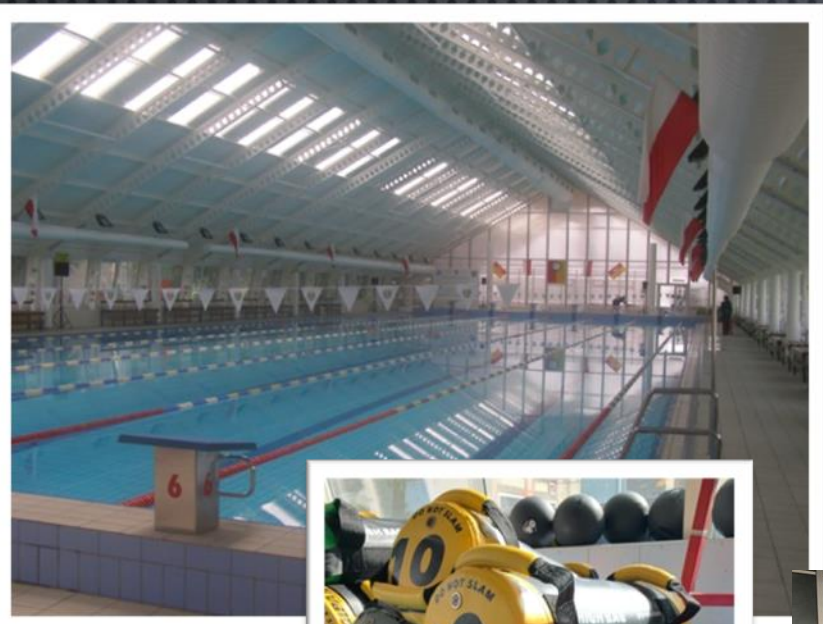
Po lekcjach: trening klubowy  
zespołowy

### Sobota

Mecz ligowy

# PONIEDZIAŁEK

- ZAJĘCIA W SIŁOWNI ORAZ NA BASENIE – PŁYWALNIA WKS
- UL. RACŁAWICKA





## WTOREK

## TRENING UL. RACŁAWICKA – BOISKA WKS



## ŚRODA

- TRENING
- SZKOŁA/BOISKO „SZTABOWA”



## CZWARTEK

RANO - TRENING TECHNICZNY – SZKOŁA/BOISKO „SZTABOWA”

Po południu  
- trening klubowy  
boisko „Sztabowa”



## PIĄTEK



- TRENING TEORETYCZNY, ROZRUCH PRZEDMECZOWY
- – AULA, BOISKO UL. SZTABOWA

## SOBOTA

### MECZ LIGOWY WG TERMINARZA

### LIGI WOJEWÓDZKIEJ JUNIORÓW MŁODSZYCH I WOJEWÓDZKIEJ LIGI JUNIORÓW STARSZYCH



# ŻYCIE UCZNIÓW POZA SZKOŁĄ... A JAKBY Z NIĄ CAŁY CZAS ZWIĄZANE

- TURNIEJE KRAJOWE I ZAGRANICZNE
- ZGRUPOWANIA SZKOLENIOWE
- TURNIEJE CHARYTATYWNE
- WYJŚCIA KLASOWE
- IMPREZY ZESPOŁOWE

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE NA STRONIE SZKOŁY

[WWW.DRUKARSKA.NET](http://WWW.DRUKARSKA.NET) W ZAKŁADCE SPORT – ODDZIAŁY  
MISTRZOSTWA SPORTOWEGO – PIŁKA NOŻNA

# TURNIEJE KRAJOWE I ZAGRANICZNE



- LLORET DE MAR (HISZPANIA)
- ZILINA (SŁOWACJA)
- STUTTGART (NIEMCY)
- MOENCHENGLADBACH (NIEMCY)
- KOWEL (UKRAINA)
- CULLEMBORG (HOLANDIA)
- KOSZALIN
- ZAKOPANE
- NOWY TARG
- ŁÓDŹ
- LIBEREC
- BALATON(WĘGRY)
- BARCELONA(HISZPANIA)



## ZGRUPOWANIA SZKOLENIOWE



- **NIECHORZE**
- **KOŁOBRZEG**
- **ZAKOPANE**
- **LIBEREC**
- **SUCHA BESKIDZKA**





# LIZBONA



## TURNIEJ CHARYTATYWNY



## WYJŚCIA KLASOWE I IMPREZY ZESPOŁOWE



- PODSUMOWANIE RUNDY
- WYJŚCIA DO KINA I TEATRU
- LODOWISKO, SQUASH, BOWLING



## BAZA SZKOLENIOWA

Pełnowymiarowe boisko ze sztuczną nawierzchnią  
– ul. Sztabowa



# BAZA SZKOLENIOWA BOISKA PRZY UL. RACŁAWICKIEJ



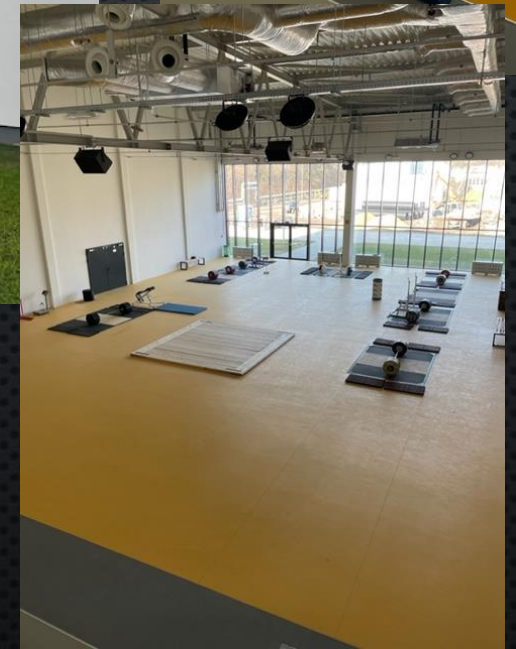
## BAZA SZKOLENIOWA SALA GIMNASTYCZNA W SZKOLE



# BAZA SZKOLENIOWA SALA GIMNASTYCZNA II



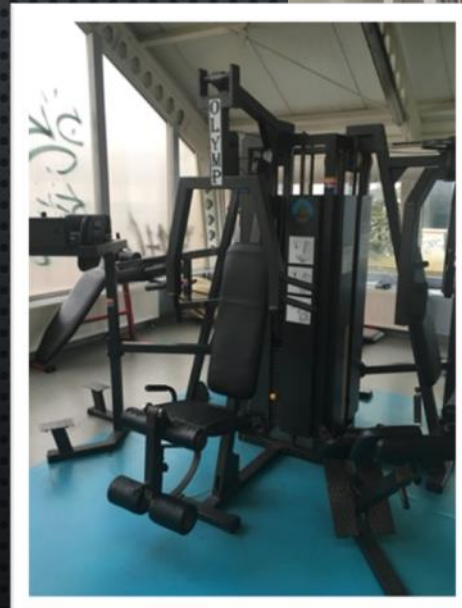
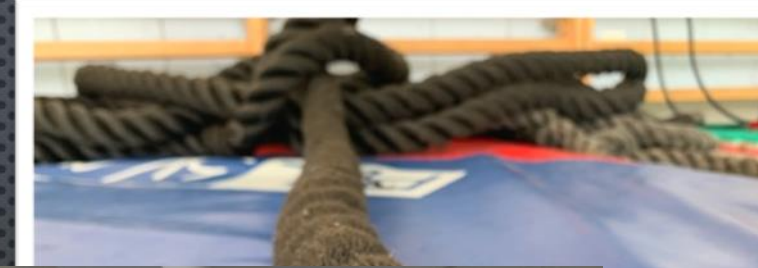
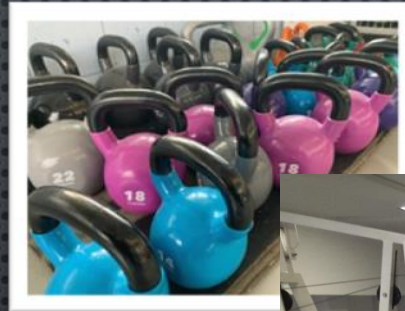
# BAZA SZKOLENIOWA WIELOFUNKCYJNA HALA SPORTÓW WALKI WKS





## BAZA SZKOLENIOWA

## SIŁOWNIA SZKOLNA



# BAZA SZKOLENIOWA BASEN UL. RACŁAWICKA



## INTERNAT SZKOLNY DLA SPORTOWCÓW



# ŻYWIENIE SPORTOWCA W SZKOLE

- CAŁODNIOWE WYŻYWIENIE DLA MIESZKAŃCÓW INTERNATU
- PRZERWY W SZKOLE DOSTOSOWANE DO POTRZEB SPOŻYCIA POSIŁKU PRZEZ UCZNIĄ – SPORTOWCA
- SZKOŁA POSIADA CERTYFIKAT ZDROWEGO I RACJONALNEGO ŻYWIENIA, PRYZNANY PRZEZ WYDZIAŁ ZDROWIA I SPRAW SPOŁECZNYCH UM WROCŁAWIA



### JADŁOSPIS DEKADOWY SZKOŁA SPORTOWA

DATA	SNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 35-40% energii	KOLACJA 20-25% energii
Pon. 21.02	Kasza manna (pszenica, mleko.) z musem truskawkowym 300g, pieczywo mieszane (pszenica, owsie) 80g, masło (mleko) 20g, ser gouda (mleko) 50g, polędwica sopocka pomidor 30g, salata, herbata (1,5,7)	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem (pszenica, jajka, mleko, seler) 400g, gulasz z warzywami (pszenica) 250g, Ziemniaki 250g, surówka wielowarzywna 150g owoc, kompot (1,3,7,9)	Pieczywo mieszane (pszenica), Szyńka drobiowa 40g, masło 20g (mleko), pomidor 50g, Makaronowa (pszenica) salata z kurczakiem i pesto bazyliowym 400g, herbata (1,7,12)
Wt. 22.02	Kasza jaglana na mleku (mleko) z musem bananowym, wiśniami i wiórkami kokosowymi 300g, pieczywo mieszane (pszenica, owsie) 160g, masło (mleko) 20g, ogórek zielony 30g, papryka czerwona 20g, schab pieczony 50g, serek wiejski (mleko) 50g, herbata (1,7)	Zupa kalafiorowa z koperkiem (pszenica, mleko, seler) 400g, filet z kurczaka w paprykowym sosie (pszenica) 200g, kasza bulgur (pszenica) 250g, surówka z kapusty białej 150g, owoc, kompot (1,7,9,11)	Pieczywo mieszane (pszenica) 150g, masło (mleko) 20g, polędwica sopocka 50g, pasta z awokado 40g, salata 10g, ogórek zielony 50g, sałatka meksykańska, herbata (1,3,7)
Śr. 23.02	Twaróg z pomidorami, szczypiorkiem i nasionami słonecznika (mleko) 70g, pieczywo mieszane (pszenica, owsie) 80g, ser gouda (mleko) 40g, masło (mleko) 20g naleśniki z cynamonowo - kardamonowym musem jabłkowym 300g (pszenica, jajka.), herbata (1,3,7)	Zupa buraczkowa z ziemniakami i natką pietruszki (pszenica, mleko, seler) 400g, kotlet ze schabu panierowany 150g, ziemniaki 250g, Surówka z marchewki z jabłkiem 150g, kompot 300g, owoc (1,3,7,9)	Pieczywo mieszane (pszenica) 160g, masło (mleko) 20g, pasta jajeczna (jajka) 50g, ogórek zielony 50g, salata 10g, ser gouda (mleko) 40g, leczko z kurczakiem 300g (pszenica) 400g, herbata (1,3,7)
Cz. 24.02	Pieczywo mieszane (pszenica) 150g, masło (mleko) 20g, szynka drobiowa 50g, pasta z awokado z pomidorami suszonymi 50g, pomidor 50g, jajecznicza ze szczypiorkiem 150g, herbata	Zupa jarzynowa z ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 400g z natką pietruszki, Spaghetti (pszenica, jajka) bolognese z mięsem wołowo-więprzowym (pszenica) 500g, posypane serem mozzarella (mleko), brokuły na ciepło posypane ziarnami słonecznika 100g, kompot, owoc (1,3,5,7,9)	Pieczywo mieszane (pszenica) 150g, masło (mleko) 20g, szynka drobiowa 50g, ser biały (mleko) 80g, pomidor 50g, makaron z serem i polewą jogurtowo-truskawkową 300g (pszenica, mleko) 300g, herbata (1,3,7)
Pt. 25.02	Cynamonowa jaglanka (mleko) z suszonymi owocami 150g, pieczywo mieszane (pszenica) 160g, masło 20g, twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g, szynka z indyka 40g, pomidor 40g, herbata (1,7,8)	Zupa pomidorowa z makaronem (pszenica, seler, mleko) Ryba panierowana (pszenica, jajka, mleko, ryba mintaj) 180g, ziemniaki z koperkiem 250g, surówka z kapusty kiszzonej z papryką i szczypiorkiem 150g, Kompot, ciasto czekoladowe (1,3,5, 7,9,11)	Pieczywo mieszane (pszenica) 160g, masło (mleko) 20g, szynka drobiowa 50g, ser gouda (mleko) 40g, salata 10g, pomidor 50g, jajko gotowane (jajko) 100g, herbata, racuchy z jabłkami 300g (1,3,7)

Zastrzegamy sobie prawo zmian w jadłospisie. NORMY DLA MODCIEŻY zgodnie z wytycznymi IŻŻ w wieku 16-18LAT dużej aktywności fizycznej chłopcy 4000 Kcal dziennie, dziewczynki 2850kcal, jadłospisy zawierają od 4000-4500kcal na osobę.

Substancje powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono wg załącznika II Dziennika urzędowego Unii Europejskiej L 304/4. W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny w podawanych porcjach.

# SPRZĘT SPORTOWY

- ZARÓWNO DYREKCJA SZKOŁY, JAK I WŁADZE KLUBU DBAJĄ O TO, ABY KAŻDY ZAWODNIK OTRZYMAŁ SPRZĘT SPORTOWY. W TYM ROKU SZKOLNYM ZARÓWNO JUNIORZY MŁODSI, JAK I JUNIORZY STARSI OTRZYMALI SPRZĘT SPORTOWY (KOSZULKI POLO, DRES WYJŚCIOWY ORAZ ORTALION) Z LOGO ZSE-O I WKS ORAZ UPOMINKI.



## Współpraca z klubami piłkarskimi:

**„Śląsk” Wrocław S.A. – największy „odbiorca” naszej młodzieży**

**Zagwarantowanie opieki medycznej przez masażystów I zespołu WKS „Śląsk” Wrocław**

**Możliwość zmian barw klubowych na barwy „Śląska” Wrocław w określonej kategorii wiekowej**

**Szkolenie zawodników na potrzeby różnych klubów**

## Współpraca z AWF Wrocław

- Badania motoryczne zawodników
- Udział uczniów w konferencjach organizowanych przez AWF
- Dostęp do najnowocześniejszego sprzętu i najnowszych trendów ze świata sportu
- Wielu naszych uczniów kolejne kroki kieruje do tej uczelni wyższej... z powodzeniem



Rok założenia 1946



## Cele edukacji piłkarskiej - LICEUM:

**Wykształcenie zawodnika** potrafiącego zaistnieć w każdej nowej drużynie i systemie gry

**Wykształcenie zawodnika** uprawiającego piłkę nożną na wysokim poziomie (szczebel ogólnokrajowy)

**Wykształcenie sportowca** potrafiącego zwyciężać i przegrywać

**Wykształcenie ucznia-sportowca** potrafiącej godzić edukację ogólną z treningiem sportowym

**Wykształcenie osoby** potrafiącej dążyć do określonego celu

**Wykształcenie jednostki** ogólnie sprawnej

***„Naszym celem nie jest zdobywanie laurów jako zespół w piłce młodzieżowej, ale przygotowanie młodzieży do sukcesów w zespołach seniorskich.”***

# WYNIKI ZESPOŁOWE

ZESPÓŁ JUNIORÓW STARSZYCH  
A1 – MISTRZ DOLNEGO  
ŚLĄSKA 2019 – AWANS DO  
MAKROREGIONALNEJ

LIGI JUNIORÓW A1 (2020)

ZESPÓŁ JUNIORÓW MŁODSZYCH  
B1 - II MIEJSCE I LIGA  
WOJEWÓDZKA JUNIORÓW  
MŁODSZYCH (2019), IV  
MIEJSCE I WOJEWÓDZKA LIGA  
JUNIORÓW MŁODSZYCH  
(2020)





# REKRUTACJA

ZŁOŻENIE DOKUMENTÓW W TERMINIE:

**16 MAJA DO 29 MAJA 2024 ROKU, DO GODZ.15:00**

MIEJSCE – SEKRETARIAT UCZNIOWSKI,  
UL. DRUKARSKA 50

TESTY SPRAWNOŚCIOWE:

I TERMIN

**04 CZERWCA 2024 R.**

**GODZINA 09:00 BOISKA WKS, UL. RACŁAWICKA 62A**

II TERMIN

**18 CZERWCA 2024 R.**

**GODZINA 09:00 BOISKA WKS, UL. RACŁAWICKA 62A**



# DANE KONTAKTOWE

**ZESPÓŁ SZKÓŁ EKONOMICZNO-OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH  
WE WROCŁAWIU  
UL. DRUKARSKA 50, 53-312 WROCŁAW**

**TELEFON:**

**71 798 69 08**

**FAX:**

**71 798 44 08**

**ADRES INTERNETOWY SZKOŁY:**

**[WWW.DRUKARSKA.NET](http://WWW.DRUKARSKA.NET)**

**ADRES MAILOWY:**

**[KONTAKT@DRUKARSKA.NET](mailto:KONTAKT@DRUKARSKA.NET)**



DZIĘKUJEMY

ZAPRASZAMY