

# trener

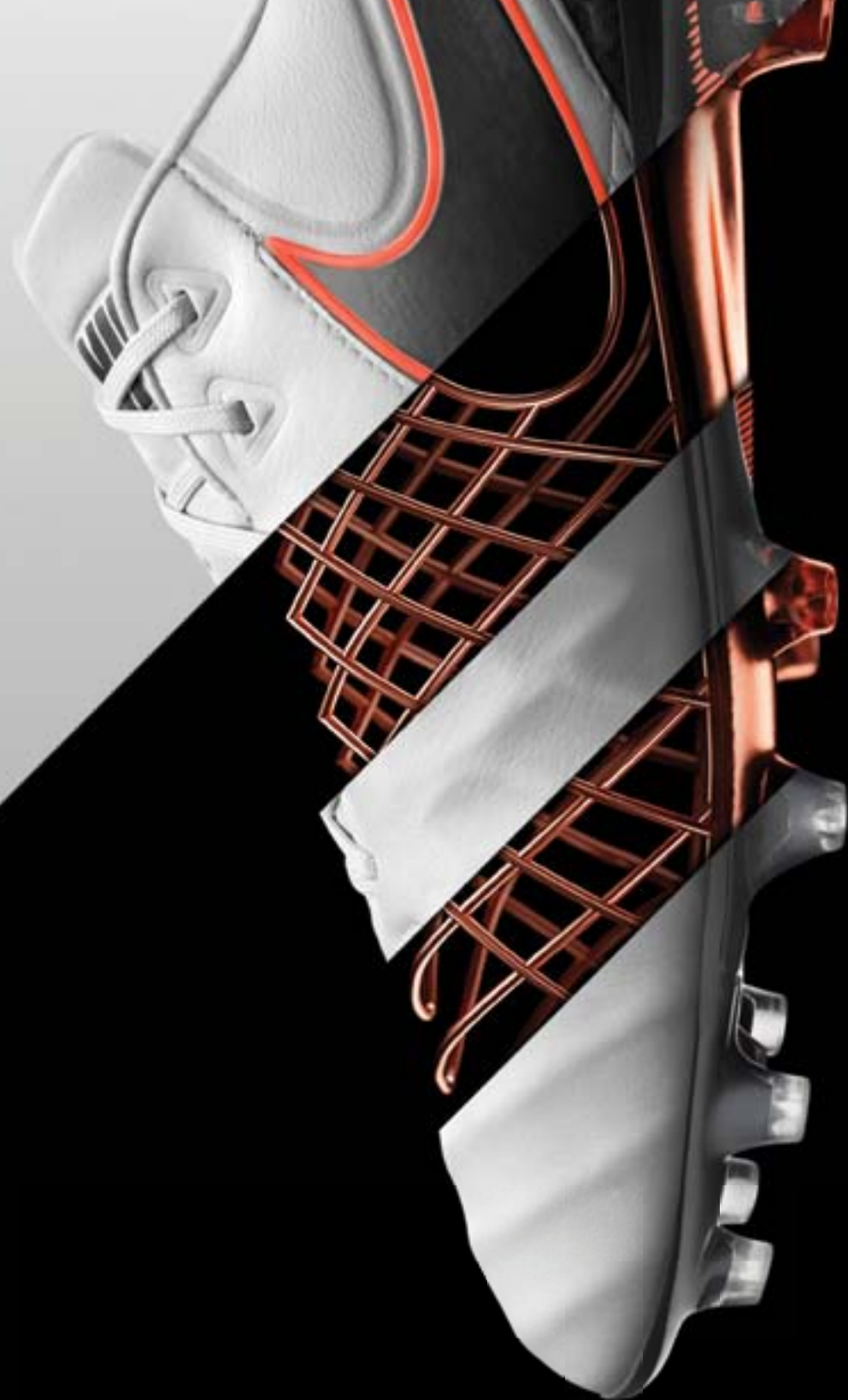


## PIERWSZE ZGRUPOWANIE BRAMKARZY

● REPREZENTACJI POLSKI  
U15/U16 ROCZNIKA  
2001/2000

*Rok pod znakiem EURO i...  
wydawnictw!*

**MARCIN  
ŻEWŁAKOW:**  
W PRACY TRENERA  
NAJWAŻNIEJSZA JEST  
KONSEKWENCJA



**TIEMPO/6**

**ROZPOCZNIJ WYKOŃCZENIE AKCJI**

PRECYZYJNA KONTROLA ZACZYNA SIĘ TUTAJ



NIKE.COM/FOOTBALL

### *Rok pod znakiem EURO i... wydawnictw!*

Wielkimi krokami zbliża się turniej EURO 2016 we Francji. Wiemy, w jaki sposób nasza drużyna narodowa wywalczyła awans, i wszyscy jesteśmy z niej dumni. Cieszy nas fakt, że w Polsce wróciła moda na dopingowanie biało-czerwonych, o czym najlepiej świadczą komplety kibiców na trybunach na każdym spotkaniu. Dziś każdy chce uczestniczyć w meczach drużyny narodowej i chce być jak najbliżej niej. Polska ma fantastycznych kibiców, nie tylko w piłce nożnej, ale także w pozostałych dyscyplinach sportu. Podczas wielkich turniejów cały naród zawsze się jednoczy i ściska kciuki za jak najlepsze rezultaty.

Do EURO 2016 zostało jeszcze pół roku, a wcześniej rozgrywamy mecze kontrolne. One nam wskażą drogę, ale od razu uprzedzam – nie szukajmy w nich odpowiedzi. Od tego jest trener Adam Nawalka, który wie, co w tych spotkaniach chce sprawdzić. Doskonale już pokazał, że ma pomysł na grę drużyny narodowej. Na pewno zrobi też wszystko, by optymalnie przygotować reprezentację Polski do turnieju we Francji. Wszyscy piłkarze są profesjonalistami i doskonale wiedzą, jaka impreza nas czeka.

Najbliższe dwanaście miesięcy to również bardzo ważny okres dla wszystkich trenerów. Ci, którzy uważali dotychczas, że mają zbyt mało materiałów do nauki, otrzymają wyczerpującą i naprawdę mocną odpowiedź. Ten rok będzie bowiem czasem wydawnictw w Polskim Związku Piłki Nożnej.

Najważniejszą i obowiązkową lekturą dla wszystkich będzie Narodowy Model Gry. Swoista „unifikacja szkoleniowa”. Dawno nie było w Polsce czegoś takiego. Stwierdzenie: „gramy tak, jak trenujemy, trenujemy tak, jak chcemy grać” – jest tu jak najbardziej zasadne. A zatem NMG z jednej strony przedstawi pewien określony i dostosowany do warunków polskich pomysł na grę, z drugiej natomiast – stanowi określone wytyczne programowe do realizacji całego procesu szkolenia w Polsce.

I wreszcie NMG to uporządkowanie wielu składowych procesu szkolenia, to unifikacja nazewnictwa szkoleniowego obowiązującego w Polsce, numeracji i określeń poszczególnych pozycji i faz gry. NMG ma stanowić inspirację do tworzenia własnych, bardziej uszczegółowionych modeli gry, uwzględniających ciągłą zmianę rozwojową, jakim podlega piłka nożna, jak też szeroko rozumianą specyfikę danego środowiska.

Włożyliśmy w tę publikację bardzo dużo pracy, doświadczenia najlepszych polskich trenerów i fachowców, a także serca. Zapewniam, że NMG pomoże niejednemu szkoleniowcowi (niezależnie od klasy rozgrywkowej i wieku zawodnika) w rozwiązaniu najtrudniejszego problemu. Już teraz polecam serdecznie, a więcej kulis o roku wydawnictw w PZPN odsłonimy w najbliższym numerze „Trenera”.



**STEFAN MAJEWSKI**  
Dyrektor Sportowy PZPN,  
Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN



Łączy nas piłka



# w numerze

„JEST TAKI DZIEŃ!”. PIĘKNA WIGILIA PIŁKARSKIEJ RODZINY

6

AKTUALNE KURSY W SZKOLE TRENERÓW PZPN

8

MARCIN ŻEWŁAKOW: W PRACY TRENERA NAJWAŻNIEJSZA JEST KONSEKWENCJA

10

SPRAWOZDANIE ZE STAŻU TRENERSKIEGO

12

PIERWSZE ZGRUPOWANIE BRAMKARZY REPREZENTACJI POLSKI U15/U16 ROCZNIKA 2001/2000

18

WIELKIE FIRMY W POZNANIU: HERTHA LEPSZA OD LECHA, BAYERNU CZY JUVENTUSU

22

MISTRZOWIE POLSKI BEZ SALI GIMNASTYCZNEJ I ŚRODKÓW NA WYJAZDY? TO MOŻLIWE!

24



Zdjęcie na okładce: PAULA DUDA

Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR



W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

**ŚCIAĞNĄĆ**

darmową aplikację do skanowania kodów QR na swój smartfon lub tablet z:  
App Store (iOS)  
Sklep Play (Android)  
Marketplace (Windows Phone)



**URUCHOMIĆ**

ściągniętą aplikację, a następnie skierować kamerę swojego telefonu na stronę, na której znajduje się kod QR, tak aby był wyraźnie widoczny na wyświetlaczu telefonu



**OGLĄDAĆ**

wyjątkowe animacje i filmy



 **cinkciarz.pl**<sup>®</sup>

## Karty walutowe



**darmowe** płatności gotówkowe dostępne w EUR, USD, GBP i PLN

**We ExChange the World**<sup>®</sup>



# „Jest taki dzień!”

## Piękna Wigilia piłkarskiej rodziny

PAWEŁ DRAŻBA

W piątek, 11 grudnia, w warszawskim Hotelu Sofitel Victoria odbyło się tradycyjne już Spotkanie Wigilijne piłkarskiej rodziny, organizowane przez Polski Związek Piłki Nożnej. Nie zabrakło wybitnych postaci naszego futbolu, życzeń świątecznych, serdeczności i pięknej muzyki. Całą imprezę uświetniła laudacja Henryka Loski, wspaniale przeczytana przez jeden z najbardziej rozpoznawalnych i najpiękniejszych głosów w historii TVP, Krystynę Loskę, a także premiera filmu dokumentalnego „Początek”, opowiadającego o reprezentacji Polski i eliminacji mistrzostw Europy 2016.



*Szczęśliwego Nowego Roku  
i biało-czerwonych mistrzostw!*

Tylko raz w roku na jednej sali można spotkać tak znakomitych trenerów, selekcjonera reprezentacji Polski czy jego poprzedników, trenerów kadr młodzieżowych, byłych reprezentantów Polski, prezesów, sponsorów drużyny narodowej czy przedstawicieli Ekstraklasy, I i II ligi oraz zarząd Polskiego Związku Piłki Nożnej. Wszyscy przyjeżdżają w jednym celu – aby podsumować rok, a także złożyć sobie świąteczne życzenia. – Za nami bardzo udane dwanaście miesięcy. Reprezentacja Polski dostarczyła wszystkim kibicom wielu fantastycznych emocji. Teraz zrobimy wszystko, aby optymalnie przygotować się do mistrzostw Europy we Francji – powiedział prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej, Zbigniew Boniek.

To właśnie o reprezentacji Polski mówiono najwięcej nie tylko w piątek, ale także podczas całego roku. Znakomicie eliminacje mistrzostw Europy 2016

podsumował film dokumentalny „Początek” autorstwa Łukasza Wiśniowskiego, jeszcze mocniej przybliżając wszystkich kibiców do drużyny narodowej i pokazujący jej prawdziwą twarz.

Wigilia miała jeszcze jednego bohatera – Henryka Loskę. Wieloletni działacz piłkarski, zaufany współpracownik trenera Kazimierza Górskiego, dziś przewodniczący Klubu Seniora PZPN, w przyszłym roku kończy 84 lata. – Cieszę się, że prezes Boniek i cały zarząd Polskiego Związku Piłki Nożnej o mnie nie zapomnieli i docenili za moje życie. Moje życie poświęciłem bowiem piłce – powiedział pan Henryk, wcześniej wyraźnie wzruszony po wysłuchaniu laudacji, którą przeczytała dla niego ukochana żona, jeden z najbardziej rozpoznawalnych i najpiękniejszych głosów w historii TVP, Krystyna Loska. ■





# Aktualne kursy w Szkole Trenerów PZPN



Szkoła Trenerów PZPN z siedzibą w Białej Podlaskiej, zlokalizowana w obiektach Akademii Wychowania Fizycznego Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, funkcjonuje już drugi rok.



## STALI WYKŁADOWCY SZKOŁY TRENERÓW PZPN:

- Stefan Majewski, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN;
- Dariusz Pasieka, zastępca dyrektora;
- Leszek Cícirko.

W 2015 r. zajęcia w Szkole Trenerów odbywają się na niżej wymienionych kursach:

- UEFA Pro,
- UEFA Elite Youth A,
- UEFA Goalkeeper A,
- UEFA A Wyrównawczy oraz
- UEFA B + A dla byłych profesjonalnych piłkarzy.

## OSTATNIE 2 MIESIĄCE

Dnia 4 listopada minęła druga rocznica otwarcia Szkoły Trenerów PZPN. W czasie tych dwóch lat zorganizowano 9 kursów, które ukończyło 172 trenerów.

W listopadzie i grudniu odbyły się kolejne sesje kursów: **UEFA Pro, UEFA A Wyrównawczy oraz UEFA B + A.**

Zostały także przeprowadzone egzaminy wstępne na kurs **UEFA Pro 2016–2017**, na który zgłosiła się rekordowa liczba – 65 kandydatów (na 20 miejsc) oraz **UEFA Elite Youth A** – zgłosiło się 66 osób (na 24 miejsca).

W dniach 11–13 listopada w siedzibie Szkoły Trenerów PZPN odbył się kurs trenerów edukatorów PZPN, którzy zostali wytypowani z każdego Wojewódzkiego Związku Piłki Nożnej (WZPN). Trenerzy dokształcali się w 3 modułach:

1. Kształcenie trenerów na poziomie UEFA C.
2. Kształcenie trenerów na poziomie UEFA B.
3. Kształcenie trenerów na poziomie UEFA A.

W przyszłości będą odpowiedzialni za przeprowadzanie kursów w WZPN-ach.

W programie kursu przedstawione zostały tematy związane z kształceniem trenerów w różnych grupach wiekowych (od U8 do U18) zgodnie z zasadami

konwencji trenerskiej UEFA. Zajęcia teoretyczne oraz praktyczne prowadzone były m.in. przez Marka Wanika z Niemieckiego Związku Piłki Nożnej (DFB), Bartłomieja Zalewskiego – trenera kadry U17, Dariusza Pasiekę czy Stefana Majewskiego.

## NAJBLIŻSZE 2 MIESIĄCE

W styczniu 2016 r. będą odbywały się kolejne sesje kursu **UEFA B + A, UEFA Pro 2014** oraz rozpocznie się nowy kurs **UEFA Elite Youth A**.

Luty to miesiąc wolny od zajęć dydaktycznych. ■



MARCIN ŻEWŁAKOW:

# W pracy trenera **najważniejsza** jest konsekwencja

Pod koniec wakacji w Szkole Trenerów PZPN wystartował wyjątkowy kurs UEFA B+A. Jego uczestnikami są piłkarze znani z ligowych boisk i byli reprezentanci Polski. Z jednym z nich – Marcinem Żewłakowem rozmawialiśmy o jego przyszłości trenerskiej, ale nie tylko...

## • Dlaczego zdecydowałeś się wziąć udział w kursie?

Tak się złożyło, że w ostatnim czasie zdarza mi się komentować mecze. Opo wiadam wtedy zarówno o zawodnikach, jak i trenerach. Doszedłem do wniosku, że aby rzetelnie oceniać pracę trenera, niezbędne jest zrobienie kursu, dzięki któremu posiadam przynajmniej podstawową wiedzę na temat obowiązków i charakteru pracy w tym zawodzie.

Ponadto – jak zapewne większość zawodowych piłkarzy – mam swoje przemyślenia związane z pracą trenerską. Uważam, że bycie dobrym trenerem polega także na sztuce dobrania odpowiedniego materiału ludzkiego oraz posiadaniu pomysłu na grę, który później należy oczywiście umiejętnie wprowadzić w życie. Każdy ze świeżo upieczonych trenerów ma nadzieję, że właśnie jego pomysł będzie tym przełomowym i da wymierne rezultaty. Oczywiście skuteczność obranej drogi zweryfikuje realna praca.

## • Jak myślisz, jaki wpływ na Twój pomysł na grę mają trenerzy, z którymi pracowałeś podczas swojej kariery piłkarskiej?

Z pracy z każdym szkoleniowcem można coś wyciągnąć. Od jednego dobiera się „warsztat”, od innego podejście do zawodników, a od kolejnego to, jak reaguje po zwycięstwach czy porażkach. Ja również mam takich 2–3 trenerów, którzy wywarli decydujący wpływ na moje postrzeganie zawodu trenera. Pierwszym z nich jest Georges Leekens. Drugi to Jerzy Engel, a trzeci to Hugo Broos. Ten ostatni to trener, przy którym czułem pełnię swoich możliwości i klubowo przeżywałem swoje najlepsze piłkarskie lata. Jeśli zatem miałbym wskazać, na kim będę wzorował się w mojej przyszłej pracy trenerskiej, to z pewnością będą to ci trzej panowie. Choć, trzeba zauważyć, że są to trzy zupełnie inne osobowości trenerskie.

## • Jakich zachowań w pracy trenera chciałbyś stanowczo uniknąć?

To delikatna kwestia. Moim zdaniem nie da się określić jakiejś konkretnej rzeczy czy zachowania, którego na pewno nie będę stosował. Chciałbym jednak wskazać na nieco inną sprawę, której będę chciał unikać. Zauważyłem pewną niezdrową zależność, która pojawia się w pracy trenerskiej. Otóż jest nią kompletne przeciwieństwo zachowań świeżo upieczonych trenera w stosunku do tego, jakim wcześniej był zawodnikiem. Przykładowo – jeśli ktoś był strachliwym piłkarzem, jako trener wymaga od swoich podopiecznych nadzwyczaj walecznej postawy, kiedy sam mało biegał, jako trener „zajeżdża” drużynę na treningach. Nie wiem, czy takie zachowanie jest jakoś w psychologii sportu nazwane. Ja uważam to za próbę rekompensaty za swoje niespełnione ambicje kariery zawodniczej. Tego zdecydowanie nie chciałbym robić. Na szczęście coraz mniej jest tego typu przypadków.

## • Czy Twoim zdaniem kariera zawodnicza ma wpływ na późniejszą pracę jako trener? Czy dobry zawodnik zawsze będzie dobrym trenerem i odwrotnie?

Jedno drugiego nie wyklucza, ale i nie gwarantuje. Uważam jednak, że doświadczenie boiskowe wzbogaca warsztat i pozwala spojrzeć na sprawy sportowe z innej perspektywy – tej zawodniczej. Co więcej, pomaga w analizie

szczegółów składających się na całość zwaną „prowadzenie zespołu”. Ktoś, kto sam grał zawodowo w piłkę, wie, jaka jest różnica między kopnięciem piłki, gdy zawodnik jest wypoczęty i zmęczony. Cytując klasyka – „noga wypoczęta i noga zmęczona to dwie różne nogi”. Rozpoznanie wszystkiego tego, co zagraża, ale i pomaga drużynie, jest łatwiejsze. Tak więc багаż doświadczeń z boiska z pewnością ułatwia w uchwyceniu tych niuansów i przewidywaniu ich konsekwencji.

## • Czy można określić cechy, jakie musi mieć trener, aby mógł osiągnąć sukces?

Myślę, że niezbędna jest konsekwencja. To pierwsze, co przychodzi mi do głowy. Zazwyczaj trener przychodzi do klubu z określonym pomysłem na grę, swoją filozofią, której nie powinien zmieniać, bo coś nie poszło od razu zgodnie z planem. Zawodnicy zazwyczaj wtedy postrzegają go jako osobę chwiejną. Pojawiają się wówczas różnego rodzaju dywagacje i margines wiarygodności dla trenera maleje. Według mnie, konsekwencja trenera jest sygnałem dla zawodników, że nie ma przypadku w tym, co robi, jakich zawodników dobrał i jak treningi przeprowadza. Nie chcę mylić konsekwencji z uporem. Doza elastyczności ze względu na zmieniające się okoliczności nikomu nie zaszkodziła. Mnie chodzi o konsekwencję prowadzenia zespołu i wymagania stawiane zawodnikom.

A propos, miałem trenera, który na wstępie powiedział nam: „U mnie nie ma równości. U mnie jest hierarchia. Są ci, którzy więcej dają drużynie, i ci, którzy dają mniej”. Mimo że dla niektórych kontrowersyjne, to autentyczne i prawdziwe do bólu. I ja się z tym zgadzam. Georges Leekens był taki przez całą swoją karierę trenerską. W Mouscron na tym zyskałem, w Gencie już niestety nie (śmiech).

Znajomość podstawowych zasad psychologii to następny aspekt pracy trenera. Trener drużyny ekstraklasowej pracuje z zawodnikami już ukształtowanymi. I jak pokazuje życie, często nie tylko treningiem jest w stanie wyciągnąć z nich maksimum możliwości. Musi szybko ocenić, jakie podejście zastosować do danego zawodnika. Jednego trzeba bowiem traktować po żołniersku, a innego ciągle chwalić i motywować, aby dotrzeć do nich i ich rezerw umiejętności. Są też tacy zawodnicy, którzy nie potrzebują wielkiej interakcji z trenerem. Potrzebują za to jasnych przekazów: grasz albo nie grasz.

## • Pozostając w tematyce cech trenera, czy miałeś już okazję obserwować pracę trenera Czerchesowa?

Niestety niewiele. Wydaje mi się, że jest to trener, który wysyła konkretne sygnały do zawodnika. Nie ma u niego „pół w prawo” czy „pół w lewo”, bardziej obowiązuje „stara szkoła”. Nazywa rzeczy po imieniu, daje drugą szansę, nie przekreśla po pierwszym błędzie. Jako zawodnik lubiłem taki rozkład jazdy. Najgorsze dla mnie były komunikaty typu: „Dobrze zagrałeś, ale...”. Woliałem

**NIE NALEŻY MYLIĆ KONSEKWENCJI Z UPOREM DO GRY OKREŚLONYM USTAWIENIEM, BEZ WZGLĘDU NA WSZELKIE OKOLICZNOŚCI.**

usłyszeć wprost „Słabiej zagrałeś”. Na początku boli, ale z biegiem czasu sytuacja dla obu stron jest jasna. Właśnie taki wydaje mi się trener Legii – surowy, ale sprawiedliwy – ale to tylko moje oszacowania.

## • Wracając do kursu, w którym teraz uczestniczysz w Szkole Trenerów PZPN, czy masz już jakieś typy, kto z Twoich współkursantów ma zadatki na dobrego trenera?

Trudne pytanie. Tego, czy ktoś zostanie dobrym trenerem, nie jesteśmy w stanie teraz stwierdzić. Mam natomiast dwóch kandydatów, którzy mają ku temu atuty i z pewnością będą robić wszystko, żeby osiągnąć sukces w tej profesji. Są to Radosław Sobolewski i Aleksandar Vuković. Zobaczymy, czy moja intuicja mnie nie zawiedzie.

ROZMAWIAŁ MARCIN PAPIERZ



# Sprawozdanie ze stażu trenerskiego w klubie Bayer 04 Leverkusen

**DARIUSZ SIEKLIŃSKI** TRENER Z LICENCJĄ UEFA PRO **GERARD JUSZCZAK** TRENER Z LICENCJĄ UEFA PRO

Staż odbył się w dniach 1–8 marca 2015 r. Wzięli w nim udział dwaj trenerzy: Dariusz Siekliński, który obserwował pierwszą drużynę, oraz Gerard Juszcak przyglądający się Akademii Bayer 04 Leverkusen – drużynie U19.



Ciekawą informacją jest, że 1 trener ma tylko rolę konsultanta w procesie budowy kadry zespołu. Jest budowana przez grupę pod przewodnictwem dyrektora sportowego Rudiego Vollera, w skład której wchodzi:

- Rudi Voller wraz ze swoimi najbliższymi współpracownikami,
- dział skautingu,
- trenerzy ze szkółki młodzieży Bayer 04 Leverkusen.

Warto również wspomnieć, że po kalkulacji zlikwidowano zespół rezerw (do lat 23), co dało oszczędność ok. 4 mln euro. Najbardziej utalentowani 19-latkowie dołączani są do pierwszego zespołu. Pozostali są wypożyczani do innych klubów.

## SZTAB SZKOLENIOWY

Oprócz 1 szkoleniowca w skład sztabu wchodzi:

- asystent trenera,
- lekarz klubowy,
- trener bramkarzy,
- psycholog sportowy,

- trener od przygotowania fizycznego,
- 2 fizjoterapeutów,
- trener od analizy gry przeciwników,
- koordynator drużyn młodzieżowych,
- manager drużyny,
- trener fitness,
- 4 skautów.

## BAZA TRENINGOWA

W skład bazy treningowej wchodzi:

- 4 boiska z naturalną nawierzchnią (w tym 2 z podgrzewaną murawą),
- nowoczesna siłownia,
- 2 komory z bieżniami do treningu wysokogórskiego,
- bieżnia z podciśnieniem do treningu oraz rehabilitacji (odejmuje do 40% masy ciała),
- komora kriogeniczna,
- 2 miniboiska ze sztuczną nawierzchnią,
- sala audiowizualna,
- minisała do rozgrzewki i treningu regeneracyjnego (przy szatni).

Fundamentami realizacji celów są:

1. Skauting na wysokim poziomie.
2. Własna akademie młodzieży.
3. Dział medyczny na poziomie profesjonalnym.

## MIKROCYKL 2-TYGODNIOWY

PONIE-DZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
23.02	24.02	25.02	26.02	27.02	28.02	1.03
Dzień wolny	Trening	Mecz Ligi Mistrzów z Atletico Madryt	Rozruch pomeczowy z treningiem uzupełniającym	Trening	Mecz Bundesligi z S.C. Freiburg	Rozruch pomeczowy z treningiem uzupełniającym
2.03	3.03	4.03	5.03	6.03	7.03	8.03
Rozruch przedmeczowy	Mecz Pucharu Niemiec z 1. FC Kaiserslautern	Trening regeneracyjny uzupełniający	Dzień wolny	Trening stałych fragmentów gry	Rozruch przedmeczowy	Mecz Bundesligi z S.C. Paderborn 07

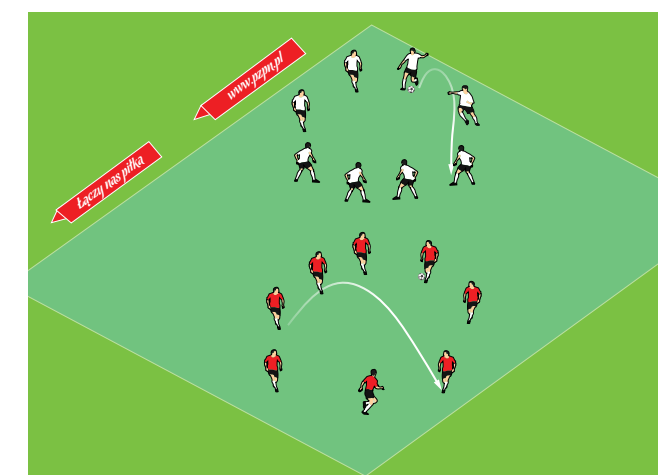
## PONIEDZIAŁEK, 2.03.2015 – ROZRUCH PRZEDMECZOWY

Liczba zawodników: 18 + 3 bramkarzy.

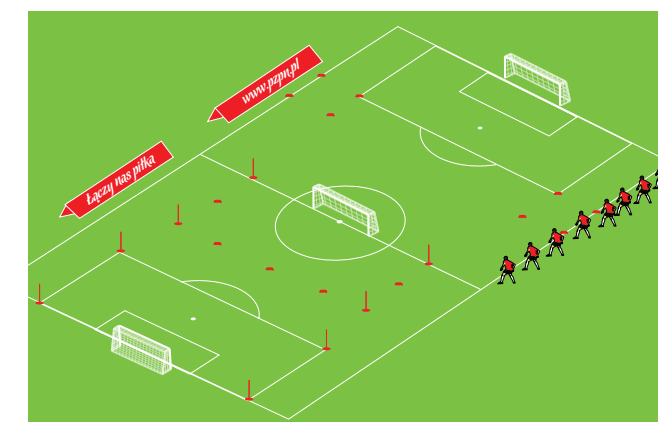
Czas treningu: 55 min.

Przebieg treningu:

- Rozgrzewka indywidualna – meczowa – 15 min.
- Ćwiczenia techniki w dwóch grupach oraz gra 6 × 2 w kwadratach – 10 min.



- Gra 8 × 8 + 2 neutralnych – neutralni grają zawsze z zespołem atakującym – 20 min.
- Stretching – 10 min.



LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI → PROWADZENIE PIŁKI → STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★





**ŚRODA, 4.03.2015 – TRENING PO MECZU (2 GRUPY)**

**I grupa – grająca w Pucharze Niemiec**

Tuż po zakończeniu meczu zespół miał 15 min rozbiegania, a po powrocie do szatni zarządzono kąpiel w lodzie.

W środę grupa I spędziła czas w sałce, gdzie miała roztrenowanie oraz ciąg dalszy odnowy biologicznej.

**II grupa – niegrająca w Pucharze Niemiec**

Czas zajęć: 95 min.

- Rozgrzewka w sałce – 20 min.
  - Na boisku – 75 min. Trening motoryczny oraz bramkarze trening specjalistyczny – bramkarski.
- Przebieg treningu motorycznego:
- 10 startów z gumami oporowymi (wykonywanymi na pełnej szybkości z długimi przerwami wypoczynkowymi).
  - 10 startów od szesnastki do połowy boiska i z powrotem (stałe zawodnicy mieli taki sam czas na przebiegnięcie każdego odcinka razem z odpoczynkiem).
  - 10 startów od linii końcowej do linii szesnastki i z powrotem  $\times 2$  (szybsze tempo niż poprzedni bieg, również każdy start w takim samym czasie wraz z odpoczynkiem).

**PIĄTEK, 6.03.2015 – DOSKONALENIE STAŁYCH FRAGMENTÓW GRY (SFG)**

Przebieg treningu:

- Rozgrzewka ogólnorozwojowa – 15 min.
- Gra pomocnicza  $4 \times 2$  – 10 min.
- Doskonalenie SFG w dwóch grupach – 35 min.
- Doskonalenie uderzeń do bramki w różnej formie (dowolność zawodników) – 20 min.
- Stretching – 15 min.

**SOBOTA, 7.03.2015 – ROZRUCH PRZEDMECZOWY**

Liczba zawodników: 22.

Czas treningu: 55 min.

Przebieg treningu:

- Rozgrzewka indywidualna – ogólnorozwojowa – 10 min.
- Stretching dynamiczny – 5 min.
- Ćwiczenia techniki w dwóch grupach – 10 min.
- Gra  $11 \times 11$  – zespół atakujący (skład na mecz jutrzejszy) – 20 min.
- Stretching – 10 min.

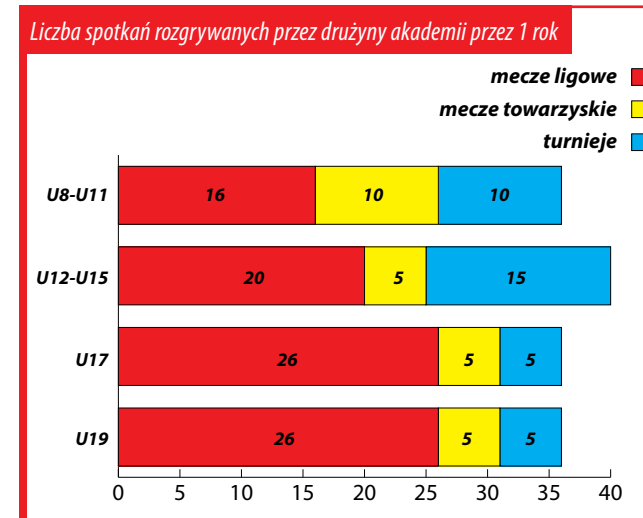
**FILOZOFIA AKADEMII KLUBU BAYER 04 LEVERKUSEN**

- Nasze zespoły zawsze grają ofensywnie i w sposób atrakcyjny.
- Rozwijanie osobowości.
- Formacje oparte są na mocy zespołu, a nie na systemie gry przeciwnika. System nie zmienia się aż do U17 – 1-4-4-2.

- Trenerzy muszą zrozumieć team spirit klubu i sami muszą służyć za wzór.
- Rozwój zawodników jest najważniejszy, zawodnik musi mieć najwyższą jakość, aby mógł grać w seniorach Bayeru lub innego klubu.

Personel etatowy to ok. 60 osób: trenerzy, trenerzy bramkarzy, trenerzy główkowania, fizjoterapeuci, kierowcy, nauczyciele, skauci, kitmeni.

Obszar skautingu to ok. 8400 km<sup>2</sup>. Na tym obszarze zlokalizowane są zespoły z Bundesligi (8), drużyny z 2. Bundesligi i 3 dobre kluby amatorskie.



**MIKROCYKL TYGODNIOWY U19**

2.03	3.03	4.03	5.03	6.03	7.03	8.03
Trening „szybkość w grze”	Trening „małe gry”	Dzień wolny	Trening stałych fragmentów gry	Rozruch przedmeczowy	Mecz Borussia – Bayer	Trening regeneracyjny uzupełniający

**PONIEDZIAŁEK, 2.03.2015 – TRENING „SZYBKOŚCI GRY”**

- Rozgrzewka w grupie z piłkami – 15 min.



- Stretching dynamiczny – 10 min.
- Gra nr 1:  $5 \times 5 + 1$  neutralny – 20 min.



- Stretching dynamiczny – 5 min.
- Gra nr 2:  $2 \times 2$  – akcent szybkiego podania i oddania strzału – 25 min.
- Stretching dynamiczny – 10 min.

**DOŁĄCZ DO NAS!**

/LACZYNASPIŁKA







#### WTOREK, 3.03.2015 – TRENING „MAŁE GRY”

- Rozgrzewka w dwóch grupach – ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłkami – 15 min.
- Gra pomocnicza 4 × 2 – akcent: co drugie podanie z pierwszej piłki – 15 min.
- Gra nr 1: 6 × 6 × 6 – akcent: utrzymanie się przy piłce – 20 min.
- Stretching dynamiczny – 5 min.
- Gra nr 2: 8 × 8 + 2 neutralnych – akcent: szybkie przeniesienie gry na drugą połowę (posiadanie) – 20 min.
- Trucht – 5 min.

#### CZWARTEK, 5.03.2015 – DOSKONALENIE STAŁYCH FRAGMENTÓW GRY (SFG)

- Rozgrzewka ogólnorozwojowa – 20 min.
- Gra pomocnicza 3 × 1 – 10 min.
- Doskonalenie SFG w dwóch grupach – 35 min.  
I grupa: rozegranie rzutów różnych – zadania ofensywne.  
II grupa: rozegranie rzutów różnych – zadania defensywne.

#### PIĄTEK, 4.03.2015 – ROZRUCH PRZEDMECZOWY

- Liczba zawodników: 18.  
Czas treningu: 60 min.
- Rozgrzewka indywidualna – ogólnorozwojowa – 15 min.
  - Stretching dynamiczny – 5 min.
  - Ćwiczenia techniki w dwóch grupach – 15 min.
  - Gra 7 × 7 + 2 – akcent: posiadanie piłki – gra z pierwszej piłki – 15 min.
  - Stretching – 10 min.

#### FILMY Z TRENINGÓW RÓŻNYCH GRUP WIEKOWYCH

U10



U11



U14



U15



U18



# BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI!

[www.LaczyNasPilka.pl](http://www.LaczyNasPilka.pl)





# Pierwsze zgrupowanie U15/U16 rocznika 2001/2000

**DOMINIK KUBIAK** BYŁY TRENER BRAMKARZY REPREZENTACJI POLSKI OD U15 DO U19

W dniach 12–14 października 2015 r. na obiektach SzOSiR w Szamotułach odbyło się pierwsze w historii Polskiego Związku Piłki Nożnej zgrupowanie Reprezentacji Polski Bramkarzy. W trzydniowym zgrupowaniu uczestniczyło dziewiętnastu bramkarzy urodzonych w latach 2000 i 2001. Program zgrupowania obejmował zajęcia praktyczne i teoretyczne.

Celem zgrupowania była możliwość obserwacji i pracy z bramkarzami, którzy kandydują do gry w reprezentacjach U15 i U16. Pozwoli to na objęcie monitoringiem szerokiej grupy chłopców. Każdy z bramkarzy od tego momentu trafił do bazy danych utworzonej dla danego rocznika i będzie na bieżąco poddawany ocenie w rozwoju. Spotkanie tak licznej grupy rówieśników pozwoliło bezpośrednio porównać poziom własnych umiejętności. W przyszłości podobne zgrupowania planowane są dla kolejnych roczników.

Dwóch bramkarzy biorących udział w zgrupowaniu dostało szansę pokazania swoich umiejętności na zgrupowaniu selekcyjnym reprezentacji młodzieżowej. Zaprezentowali się na tyle dobrze, że przed nimi najprawdopodobniej następane powołania. Motywacją do organizowania tego typu obozów bramkarskich są sukcesy bramkarzy, np. dwóch bramkarzy zagrało mecz międzypaństwowy U15 Irlandia – Polska w Blackrock. W trakcie zgrupowania odbyły się 3 jednostki treningowe oraz zajęcia teoretyczne poświęcone obecnym trendom bramkarskim.

Treningi miały charakter techniczno-taktyczny, gdzie doskonalone były takie elementy, jak: technika chwytu piłki z upadkiem i bez upadku, gra

bramkarza w sytuacji 1 × 1, ustawienie w bramce, technika gry na przedpolu oraz technika gry nogami. Ponadto każdy zawodnik został zmierzony (wzrost, rozpiętość ramion). Wszystkim uczestnikom zgrupowania została założona karta oceny, w której znajduje się pełna informacja na temat zawodnika i jego obecnych umiejętności oraz wskazania do dalszego szkolenia. Nieoceniona pod względem selekcji była możliwość obserwacji jednocześnie wszystkich czołowych bramkarzy w Polsce z rocznika 2001/2000 oraz ich bezpośrednie porównanie. W normalnych warunkach na konsultacji selekcyjnej nie ma takiej możliwości.

Podsumowując zgrupowanie bramkarzy reprezentacji Polski U15/16, można powiedzieć o nowej idei. Jest to pierwsze, historyczne zgrupowanie bramkarzy pod patronatem Polskiego Związku Piłki Nożnej. Jedno jest pewne, mamy ogromny potencjał. Są to młodzi zawodnicy pełni pasji, talentu i zaangażowania. Jesteśmy przekonani, że większość obecnych na tym zgrupowaniu bramkarzy zobaczymy przynajmniej na boiskach Ekstraklasy, a może nawet w pierwszej reprezentacji Polski.

## PLAN ORGANIZACJI SZKOLENIA BRAMKARZY REPREZENTACJI POLSKI U15/16 Z GŁÓWNYMI AKCENTAMI TRENINGOWYMI. MIKROCYKL 12–14 PAŹDZIERNIKA 2015 R.

DATA	12.10	13.10	14.10
DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA
<b>CZAS</b>	Przyjazd zawodników, zbiórka w Poznaniu		
<b>Zajęcia do południa</b>	<b>Zajęcia teoretyczne</b>	Odprawa przed treningiem, omówienie zajęć, podział bramkarzy na grupy	Podsumowanie zgrupowania
	<b>Motoryka</b>	Rozgrzewka SO, koordynacji z piłkami i elementami life kinetik	
	<b>Przygotowanie specjalne</b>	Podział bramkarzy na 4 grupy: • Technika gry nogami. • Ustawienie w bramce	
<b>CZAS</b>	Wjazd zawodników do domu z Poznania		
<b>Zajęcia po południu</b>	<b>Zajęcia teoretyczne</b>	Odprawa, omówienie zgrupowania, regulaminu	Odprawa przed treningiem, omówienie zajęć, podział bramkarzy na grupy
	<b>Motoryka</b>	Rozgrzewka SO, koordynacji z piłkami i elementami life kinetik. Akcent akrobatyki	Rozgrzewka SO, koordynacji z piłkami i elementami life kinetik
	<b>Przygotowanie specjalne</b>	Podział bramkarzy na 4 grupy: 1) Technika chwytu. 2) Technika gry na przedpolu. 3) Technika gry 1 × 1. 4) Ustawienie w bramce	Podział na 2 grupy: • Technika gry nogami. • Technika gry na przedpolu dośrodkowania

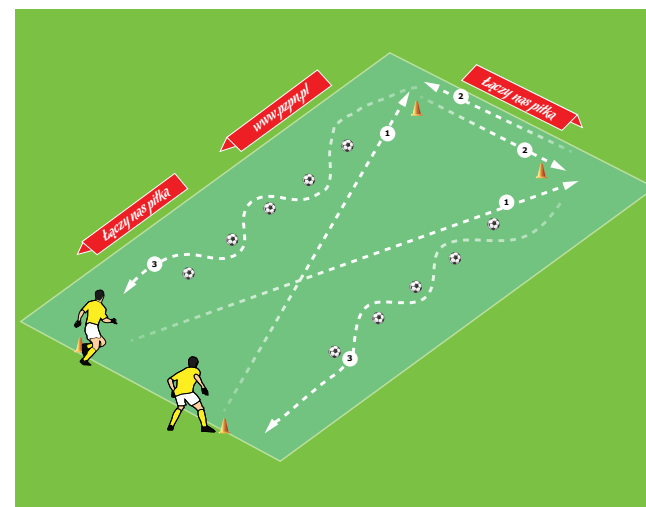
# bramkarzy reprezentacji Polski

Sztab szkoleniowy na zgrupowanie bramkarzy reprezentacji Polski U15/16

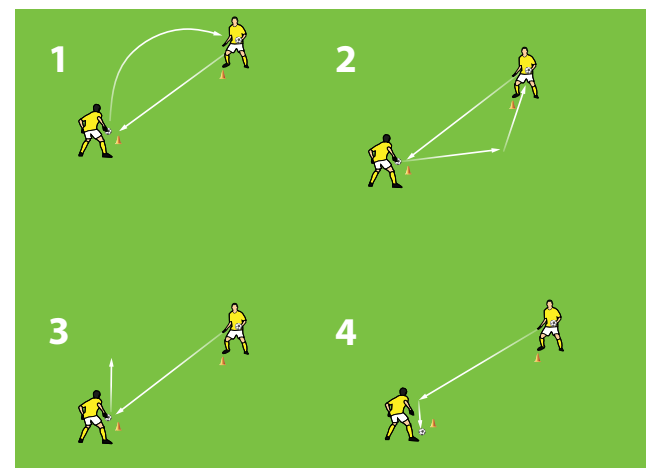
Imię i Nazwisko	Obecna funkcja
Andrzej Dawidziuk	Koordynator szkolenia bramkarzy i trenerów bramkarzy w PZPN
Dominik Kubiak	Były trener bramkarzy reprezentacji Polski od U15 do U19
Maciej Borowski	Trener bramkarzy reprezentacji Polski U15
Radosław Hołubiec	Trener bramkarzy reprezentacji Polski U16
Kacper Zieliński	Kierownik
Karol Seliga	Fizjoterapeuta reprezentacji Polski U16

## PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE STOSOWANE NA ZGRUPOWANIU

### ROZGRZEWKA



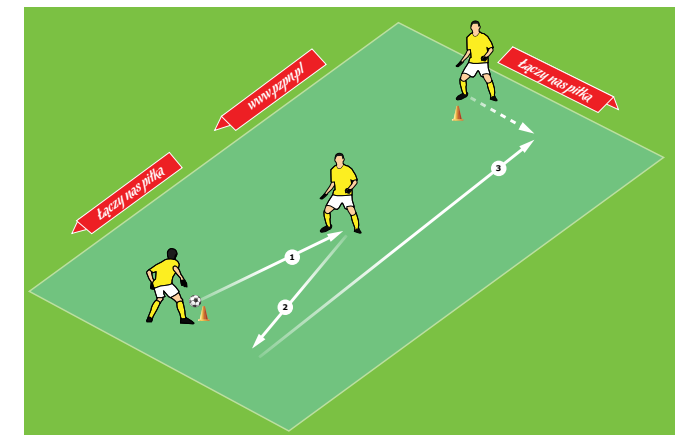
Zawodnicy poruszają się według strzałek na grafice, wykonując ćwiczenia sprawności ogólnej i koordynacji. Na wysokości piłek wykonują slalom krokiem odstawno-dostawnym.



Ćwiczenia koordynacyjne (life kinetik) z piłkami.

**LEGENDA:** PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI ■ PROWADZENIE PIŁKI ■ STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★

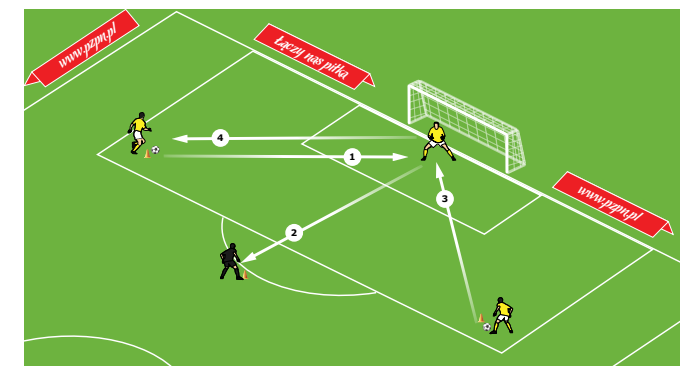
### TECHNIKA GRY NOGAMI



Organizacja jak na grafice. Zagranie piłki do środkowego, środkowy odgrywa piłkę do skrajnego i zagrywa piłkę na drugą stronę.

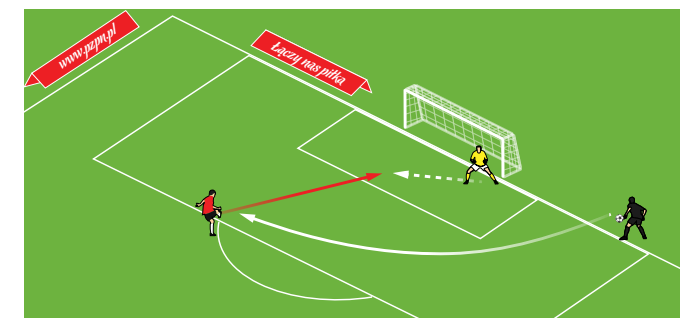
Odmiany:

- zagranie piłki i zmiana miejsc zawodników (środkowy na zewnątrz i zewnętrzny do środka),
- możliwość chwytu piłki bez upadku,
- możliwość chwytu piłki podchwytem,
- możliwość chwytu piłki z upadkiem.



Ustawienie jak na grafice. Zawodnik w bramce ma za zadanie zagrać piłkę do partnera, który jej nie posiada (nie może zagrać piłki powrotnej).

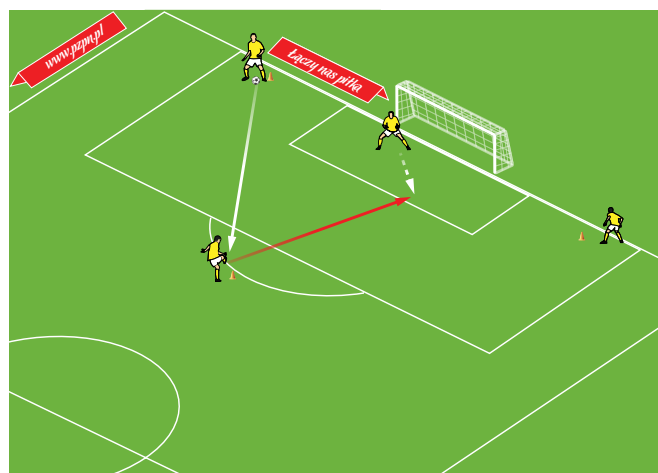
### USTAWIENIE W BRAMCE





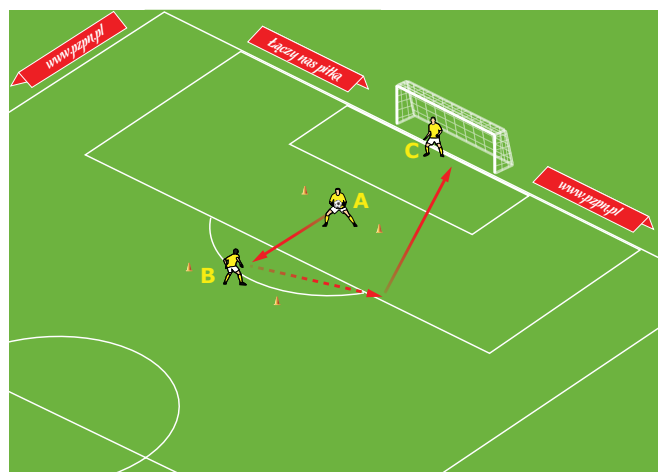
Organizacja jak na grafice. Trener (bramkarz) zagrywa piłkę górną do bramkarza ustawionego na wysokości pola karnego, ten po przyjęciu wykonuje strzał. Zawodnik w bramce ma za zadanie skutecznie ustawić się do strzelca. Ćwiczmy lewą i prawą stronę.

Odmiana: zawodnik może zmieniać swoje miejsce do uderzenia.

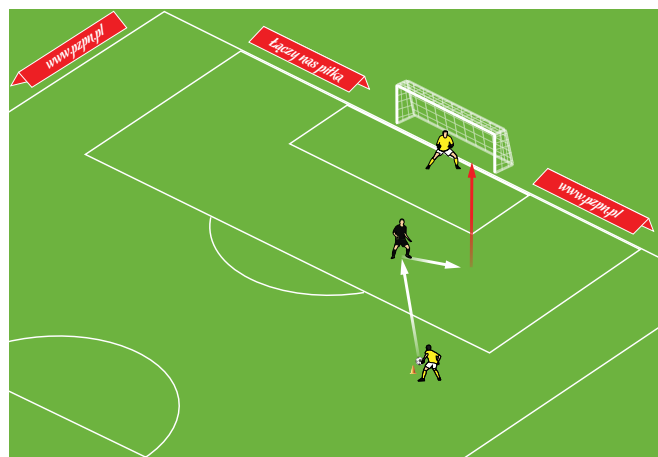


Bramkarz zagrywa piłkę do zawodnika ustawionego na wysokości pola karnego. Po przyjęciu zawodnik ma za zadanie uderzyć w kierunku bramki.

Odmiana: aktywni zawodnicy mają możliwość zagrania piłki do skrajnych, którzy będą mieli za zadanie odegrać piłkę.



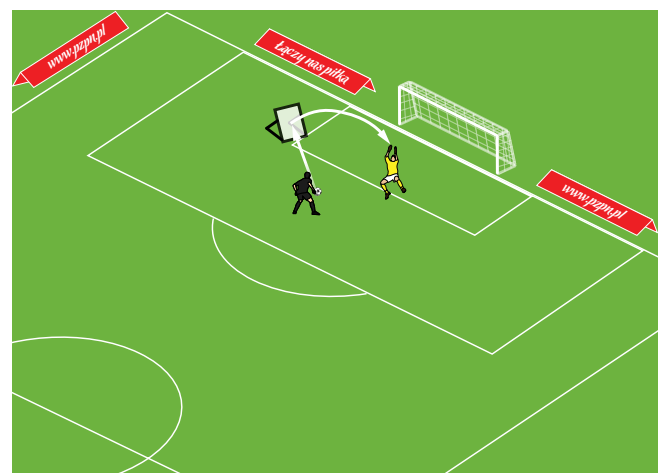
Bramkarz A zagrywa piłkę na chwyt w kierunku bramkarza B. B uderza do bramki.



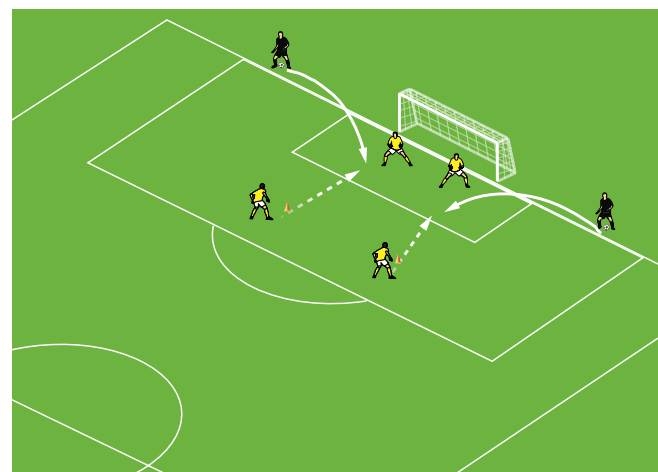
Bramkarz zagrywa piłkę do trenera. Trener odgrywa piłkę w lewą lub prawą stronę, po czym zawodnik wykonuje strzał w kierunku bramki.

Odmiana: trener (bramkarz) po odwróceniu sam wykonuje uderzenie w kierunku bramki.

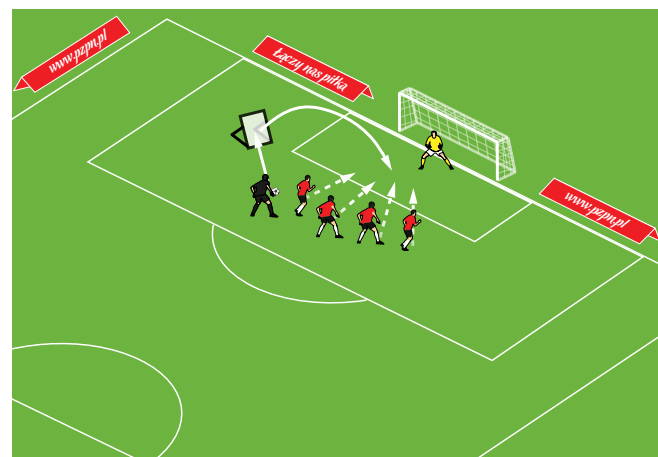
TECHNIKA GRY NA PRZEDPOLU



Trener zagrywa piłkę o batut. Bramkarz ma za zadanie wyjść do zagranej piłki.

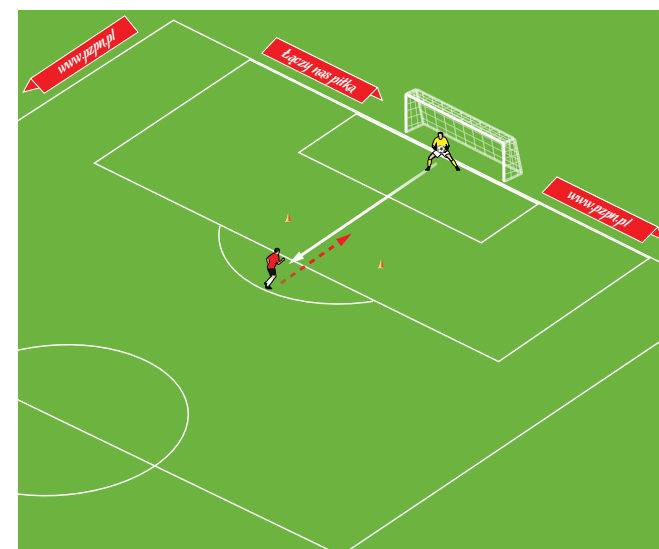


Trenerzy zagrywają piłkę do wyjścia na przedpole. Przy kapselkach bramkarze ustawieni jako zawodnicy ofensywni. Zmiana ćwiczących oraz strony po interwencji.

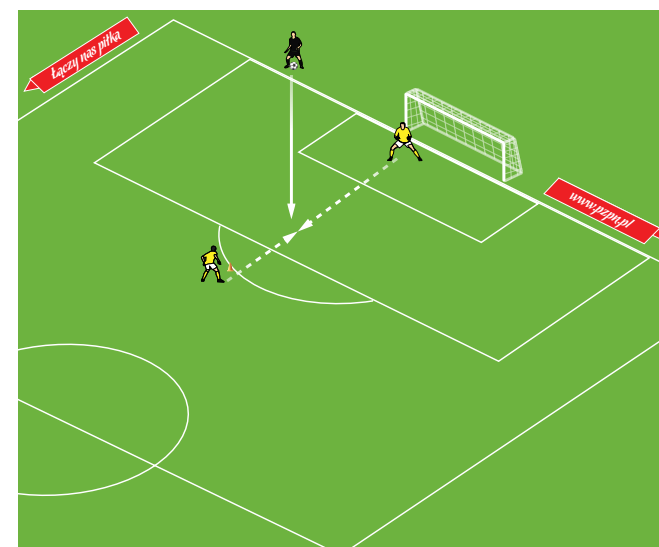


Trener zagrywa piłkę o batut. Bramkarz ma za zadanie interweniować do zagranej piłki, pojawia się utrudnienie w formie aktywnych zawodników (bramkarzy) ofensywnych. Zwracamy uwagę na wyjście z poprawnie ustawionym kolaniem.

GRA 1 x 1



Bramkarz zagrywa piłkę w kierunku zawodnika. Po wyrzuceniu piłki bramkarz ma za zadanie jak najszybciej skrócić kąt i przyjąć postawę do gry 1 x 1. Zawodnik stara się minąć bramkarza i strzelić bramkę.



Trener, stojąc z boku, zagrywa piłkę do bramkarza ustawionego poza polem karnym. Zawodnik po przyjęciu ma za zadanie minąć bramkarza i strzelić bramkę. Bramkarz jak najszybciej skraca kąt i broni sytuacji 1 x 1.

- Odmiany:
- zawodnik gra na 2 kontakty,
  - zawodnik gra na 1 kontakt.

LISTA UCZESTNIKÓW

ROZCIK 2001		
Lp.	Imię i nazwisko	Klub
1.	Maciej Woźniak	Nielba Wągrowiec
2.	Michał Hoffmann	Pogoń Szczecin
3.	Michał Molenda	Arka Gdynia
4.	Mateusz Janczar	Elana Toruń
5.	Dorian Ciężkowski	Progres Kraków
6.	Kamil Bielikow	Legia Warszawa
7.	Jan Jurczak	Escola Varsovia
8.	Paweł Łakota	Legia Warszawa
9.	Kamil Broda	Wisła Kraków
10.	Piotr Zalewski	Widzew Łódź

ROZCIK 2000		
Lp.	Imię i nazwisko	Klub
1.	Bartosz Mrozek	Lech Poznań
2.	Michał Gołuński	Lechia Gdańsk
3.	Patryk Barszcz	Resovia Rzeszów
4.	Mateusz Kochalski	Legia Warszawa
5.	Oskar Szymkowiak	Zagłębie Lubin
6.	Paweł Sokół	Korona Kielce
7.	Bartosz Przybysz	Błękitni Wronki
8.	Jakub Knut	Arka Gdynia
9.	Bartosz Kutniewski	Kosa Konstancin



**Górny Rząd:** Bartosz Kutniewski, Dorian Ciężkowski, Jakub Knut, Michał Gołuński, Bartosz Mrozek, Kamil Bielikow, Paweł Sokół, Jan Jurczak, Mateusz Kochalski.

**Środkowy Rząd:** Bartosz Przybysz, Karol Seliga (fizjoterapeuta), Radosław Hołubiec (trener bramkarzy reprezentacji Polski U16), Andrzej Dawidziuk (trener koordynator szkolenia bramkarzy i trenerów bramkarzy w PZPN), Dominik Kubiak (były trener bramkarzy reprezentacji Polski U15–U19), Maciej Borowski (trener bramkarzy reprezentacji Polski U15), Piotr Zalewski.

**Dolny Rząd:** Paweł Łakota, Oskar Szymkowiak, Michał Molenda, Patryk Barszcz, Kamil Broda, Maciej Woźniak, Michał Hoffman, Mateusz Janczar.

Zeskanuj QR kod i obejrzyj film z tego zgrupowania:





## WIELKIE FIRMY W POZNANIU:

## Hertha lepsza od Lecha, Bayernu czy Juventusu

JAKUB POLKOWSKI

*Stolicą młodzieżowego futbolu w dniach 4–6 grudnia był bez wątpienia Poznań. Zaczęło się od atrakcji dla dorosłych: bogatej merytorycznie „Lech Conference”, podczas której swoją wiedzę dzielili się m.in. trenerzy z Chelsea Londyn, Juventus Turyn czy Liverpoolu, a potem do głosu i do piłki doszły już dzieci. W turnieju jedenastolatków – Lech Cup, zresztą bardzo mocno obsadzonym, zwyciężyła już po raz czwarty w historii, Hertha Berlin.*

Gdyby do Poznania na Lech Conference przyjechał dziennikarz stacji Canal+, Marcin Rosłoń, mógłby wziąć swoją książkę „Mowa Trawa” i ostentacyjnie ją podrzeć. Jak pokazały wystąpienia trenerów, trendy językowe cały czas ewoluują i teraz zamiast „podawania piłki” mówi się „passing”, a po treningu nie czekamy na „odpowiedź” czy „reakcję” zawodnika, lecz po prostu na jego „feedback”. Do tego doszły też inne pojęcia, jak: „Ronaldo Chop” czy „Maradona”, przy czym to drugie nie ma wielkiego związku z boskim Diego.

Ogromną wartością Lech Cup jest z całą pewnością fakt, że prelegenci, oprócz wykładu w teorii, mogą całą treść zaprezentować także na boisku. I tak Sam Hurrell z Chelsea ćwiczył z młodymi zawodnikami Lecha doskonalenie gry 1 × 1, Massimiliano Marchio utrzymywanie się przy piłce podczas akcji ofensywnych, a Wojciech Tomaszewski i Przemysław Małecki zaprezentowali, jak powinno kształtować się współpracę zawodników w fazie atakowania – w środkowej strefie boiska. A do pomocy wyznaczono im piłkarzy Lecha

Poznań z Centralnej Ligi Juniorów, z kilkoma reprezentantami Polski w składzie: Robertem Gumnym, Tymoteuszem Puchaczem czy Kacprem Wojdakiem.

Na koniec utalentowana młodzież z Poznania wpadła jeszcze w ręce głównej gwiazdy konferencji – Tomasza Wałdocha, który od lat pracuje w pionie szkoleniowym Schalke Gelsenkirchen. I już przy pierwszym wyświetlanym slajdzie zaskoczył wszystkich, cytując legendę Borussia Dortmund – Larsa Rickena. – Ten cytat z Larsa po prostu bardzo mi się spodobał. A to, że jest on legendą byłej drużyny Roberta Lewandowskiego, to już inna sprawa. Wybaczcie, ale nazwa tego klubu nie przechodzi przez moje gardło – rozpoczął swoje wystąpienie z biglem i poczuciem humoru 74-krotny reprezentant Polski.

Merytorycznie był bez wątpienia najciekawszym prelegentem podczas Lech Conference. Całości przysłuchiwali się także trenerzy z naszych reprezentacji młodzieżowych wraz z asystentami: Bartłomiej Zalewski (U17 i U15) oraz Robert Wójcik (U16)



## EMIGRACJA

Następnego dnia futbol już zdecydowanie wyparł szkoleniową „gadanię”. Na sztuczne boisko w poznańskiej Arenie wybiegli młodzi piłkarze z takich klubów, jak: Anderlecht Bruksela, Bayern Monachium, FC Basel, Chelsea, Football Academy, Hertha Berlin, Juventus Turyn, Liverpool, Sporting Lizbona i gospodarzy – Lecha Poznań.

Największe wrażenie na obserwatorach od początku turnieju robiła drużyna Anderlechtu, w której szeregach występował zawodnik z polskimi korzeniami – Krystian Borecki. – Urodziłem się i mieszkam w Belgii, ale do Polski przyjeżdżam w każde wakacje – mówił przed naszymi kamerami, płynną polszczyzną, młody zawodnik „Fiołków”.

Nieco bardziej egzotyczny, ale również polski akcent, można było znaleźć w ekipie Chelsea.

– Przepraszam panów, wy może robicie zdjęcia? – zapytała nas pewna kobieta, widząc w rękach jednego z nas, aparat.

– Nie, materiał wideo.

– Jeżeli chcecie, to możecie porozmawiać z moim synem. Gra w Chelsea. Z numerem 4. Nazywa się Ashley i mówi po polsku.

A precyzując, nazywa się: Ashley Akpan. Afrykańsko brzmiące nazwisko zawdzięcza swojemu ojcu, którego korzenie to etniczny miks: polsko-nigeryjski. Z samym Ashleyem oczywiście porozmawialiśmy, a zapis tej krótkiej rozmowy będziecie mogli zobaczyć już wkrótce w naszym materiale wideo.

Zwycięzcą całej imprezy nie został jednak ani Borecki wraz z pięknie grającym Anderlechem, ani Akpan z Chelsea, lecz niesamowicie skuteczna drużyna Herthy Berlin, która wygrała poznański turniej już po raz trzeci z rzędu! Gospodarze uplasowali się na szóstym miejscu.





# MISTRZOWIE POLSKI bez sali gimnastycznej i środków na wyjazdy?

## to możliwe!



*Kaczórki. Nazwa, która jeszcze do maja zeszłego roku wielu nic nie mówiła. Mała wieś zamieszkała przez 200 osób w obrębie Roztocza. Najbliższe większe miasto? Zamość i 20-tysięczny Krasnystaw. A to właśnie stamtąd pochodzi najbardziej niesamowita kobieca drużyna polskiej piłki. Zapamiętajcie nazwę: SP Kaczórki, bo wyrósł z tego klub pełną gębą. Dziewczynki poniżej 12. roku życia wygrały przed rokiem ogólnopolski turniej „Z Podwórka Na Stadion o Puchar Tymbarku”, co rodzi pytanie: jak to było w ogóle możliwe?*

Impreza sygnowana logiem Tymbarku to największe przedsięwzięcie w piłce młodzieżowej na Starym Kontynencie. Do tej pory wzięło w niej udział już ponad milion dzieci. Co warto zaznaczyć, chłopców i dziewczynek. Wystarczy wskazać liczbę zapisanych uczestników, która w poprzedniej edycji wyniosła 270 tysięcy dzieci (w obecnej edycji zgłoszonych jest aż 320 tysięcy). W roku 2013 było to 200 tysięcy, w tym 30 procent stanowiły drużyny dziewcząt. Z nich wybił się jeden zespół. Ze wsi, w której nawet... nie ma gdzie grać. Chyba że weźmiemy pod uwagę szkolne boisko, na które przy minusowej temperaturze nie dało się wybiec. Tylko teoretycznie, bo dzięki uporowi nauczycielki – Anny Szałuby – dzieci wciąż po nim biegały. Niezależnie od pogody i mrozu – ciesząc się z możliwości gry w piłkę. Kiedy już absolutnie nie dało się wyściubić nosa poza mury budynku – zostawał korytarz, ponieważ pomimo kilku prób sala gimnastyczna jeszcze nie została wybudowana.

– Nasza szkoła zawsze dążyła do rozbudowy, do powiększenia jej o salę gimnastyczną, jednak do tego nie doszło. Dołożyłem wszelkich możliwych starań na przestrzeni 14 lat, bo byłem dyrektorem od 1999 do 2013 roku, podobnie jak burmistrz, który jednak nie miał budżetu na tę rozbudowę. Wciąż jednak dążyłem do ukończenia budowy, mimo że byliśmy pod kreską. Ten upór sprawił, że sportowy duch walki nigdy w nas nie umarł – wspomina Krzysztof Szałuba, mąż wuefistki. Jak doszło do tego, że kobieta stworzyła zgraną drużynę, która zdominowała wszystkie największe miasta w Polsce?

– Pasję się ma lub nie. Nie miałem najmniejszego wpływu na żonę. Nie musiałem jej w żaden sposób dopingować. Zawsze była zaangażowaną nauczycielką. Szkoła, w której pracujemy, miała w swoich murach pracowite dzieci z zacięciem – kontynuuje mąż zdolnej trenerki. Jak zauważa, był to lekki obłęd, co potwierdza Anna Szałuba. – Na wyjazdy składały się w głównej mierze trzy osoby. Trzech pozytywnych świrów. Jeden szaleniec to dyrektor. Drugi szaleniec to ksiądz z naszej lokalnej parafii. I wreszcie ja, czyli największy wariat. Promowaliśmy dziewczynki jak mogliśmy – tłumaczy trenerka. – Nie

przesadzajmy, wspierałem je duchowo. No dobrze, czasem zdarzało się też dopingiem. Różniące się kupowało, krzyczało „Alleluja” z dziewczynkami, a one wygrywały – wspomina z uśmiechem proboszcz, Paweł Słonopas.

Ksiądz zaopatrywał zespół w atrybuty do modlitwy. Dyrektor i nauczycielka w... żywność. Nigdy z kolei nie kupowano piłek. Tych było w nadmiarze, choć nie trzeba było na nie wydawać nawet złotówki. Zdolne dziewczynki wygrywały turniej za turniejem. Czy to w powiecie, czy w województwie. W ramach nagród otrzymywały kolejne futbolówki, które zapychały cały szkolny magazynek. – Dzięki temu pieniądze przeznaczaliśmy na wyjazdy. W każdym razie docieraliśmy tam prywatnymi samochodami rodziców, księdza i dyrektora. Było pod górkę, ale nie mogłem pozwolić sobie, żeby dzieci kiedykolwiek chodziły głodne – wspomina były dyrektor, a żona dodaje: – Najadłem się wstydu tylko raz. Nie udało nam się dotrzeć na imprezę do Międzyrzecza. Dzwoniłam do organizatorów, przepraszałam, ale było za mało czasu, żeby wskoczyć za nas jakiś inny zespół...

Rokrocznie kolejne ekipy walczyły w rozgrywkach wojewódzkich. W Zamościu czy w Krasnymstawie. Trudno było jednak zająć dalej, choć „Z Podwórka Na Stadion o Puchar Tymbarku” traktowano zawsze prestiżowo. Dlatego też SP Kaczórki wystartowały do tej pory we wszystkich szesnastu edycjach. Przełom nastąpił przed rokiem, kiedy dziewczynki dotarły aż do finału ogólnopolskiego rozgrywanego na Stadionie Narodowym. Polski „Slumdog” pomnożony kilka razy, bo i bohaterów było wiele. – Marzenia przejęły nad nami władzę – dodaje wuefistka. Cel nie mieścił się w głowie, a jednak był w zasięgu ich rąk. A dokładniej nóg, zwłaszcza dwóch. Jedna z dziewczyn wyróżniała się swoim talentem, strzelając bramki kolejnym rywalkom z niewiarygodną regularnością.

– Jeszcze zanim wyruszyliśmy na nasze najważniejsze zawody do Warszawy, grałyśmy w mniejszych rozgrywkach. Szlifowałyśmy formę. Pisała o nas lokalna prasa, raz nawet czasopismo ogólnopolskie. No, może nie o nas, lecz o Klaudii Sak. Naszej najzdolniejszej zawodniczce, która – cytuję – „zdobyła 40 bramek podczas jednodniowych zawodów”. A muszę od siebie dodać, że to

przekłamanie, bo goli było jeszcze więcej, ale nie dało się wręcz ich zliczyć – wspomina Szałuba.

Dziewczynka robiła taką furorę, że ksiądz Słonopas nie potrafił na jej wycieczki znaleźć odpowiednich słów. – Klaudia wręcz latała przy linii autowej. Pyk, pyk! Strzał za strzałem, gol za golem – była niewiarygodna – relacjonuje do dziś rozemocjonowany. Niestety, nie chciała opuścić domu rodzinnego, żeby spróbować sił w innym klubie. Interesował się nią Górnik Łęczna, krajowy potentat i najlepsza trampolina do wielkiej kariery. Właśnie z tego zespołu do Paris Saint-Germain wyjechała bramkarka Katarzyna Kiedrzynek. Sak dominowała na zawodach dzieciaków przez dobre siedem lat. Była na tyle znana w województwie, że mogła za każdym razem spodziewać się podwójnego krycia. Albo i potrójnego! Niczym Leo Messi w żeńskim wydaniu.

– Klaudia to prawdziwy skarb. Można powiedzieć, że dzięki niej doszliśmy aż do finału, w którym wygramyśmy. Do końca się tego nie spodziewaliśmy. „Z Podwórka Na Stadion o Puchar Tymbarku” nauczył mnie jednego – pełnego luzu i wiary we własne możliwości. Przez lata wyciągałam wnioski. Kiedyś, już na starcie, wystarczyło, że losowanie poszło nie po naszej myśli i dziewczynki się łamały, kiedy wysnęło mi się z ust słowo w rodzaju „O kurczę”. Od tej pory zawsze starałam się być uśmiechnięta. Przelewać w nie swoją energię i entuzjazm. A one bardzo ciężko pracowały od pierwszej do ostatniej minuty – wspomina trenerka.

– Po zwycięstwie zaproszono nas na finał Pucharu Polski na Stadion Narodowy i mecz pomiędzy Zagłębiem Lubin i Zawiszą Bydgoszcz. Coś nieprawdopodobnego. Tak emocjonujące przeżycie, że trudno to opisać. Organizatorzy wpuścili nas do szatni, dali dziewczynom koszulki, getry, spodenki. Dzieci się przebrały, wytłumaczono im, jak się zachować i jak mają wyprowadzać zawodników na mecz. Atmosfera była doskonała, nigdy tego nie zapomnę – dodaje Szałuba. Na tym przygoda się nie skończyła. Dzieci wyjechały też na mecz towarzyski do Hamburga, gdzie Niemcy podejmowali Polskę. Oprócz

meczu seniorów, który oglądały z trybun – same stoczyły rywalizację ze swoimi rówieśniczkami zza zachodniej granicy. Wygrały 12:0...

Przez te kilka miesięcy przygody z turniejem „Z Podwórka Na Stadion o Puchar Tymbarku” spełniły się największe piłkarskie marzenia – zdobycie mistrzostwa Polski, gra na Stadionie Narodowym, spotkanie z piłkarzami reprezentacji Polski i wyjazd na zagraniczny mecz. Wszystko brzmi jak scenariusz z filmu rzędu „Goal” czy „Goal 2”. Tyle że to nie bajka, lecz prawdziwa historia. Trudna do pojęcia, nawet w Polsce. Niemożliwe zawsze wydawało się niemożliwe, dopóki ciężka praca nie zaczęła zwracać się z nawiązką. – Wykorzystałyśmy nasze możliwości do maksimum. Kiedy warunki pogodowe nie pozwalały nam ćwiczyć w śniegu, bo na boisku utworzyły się zaspas – musiałyśmy w końcu zrezygnować iść do szkoły. Na szczęście doszło do remontu generalnego, dobudowano kilka klas lekcyjnych, poszerzono korytarz. To tam moje podopieczne uczyły się prowadzenia piłki – dodaje opiekunka FC Kaczórki, której spartańskie warunki nigdy nie przeszkadzały. – Po prostu pogodziła się z tym, że ma do dyspozycji to, co ma. I robiła swoje. Pasja była w niej tak ogromna, że nigdy nie musiałem jej nawet dopingować. Żyliśmy tym, co dzieje się z tymi dziewczynkami. Nie mogliśmy się oderwać od tego tematu. Przenosiliśmy go po pracy do domu – wtóruje Krzysztof, mąż Anny.

– Niech pan sobie wyobrazi, jakie śpiewy towarzyszyły nam w drodze powrotnej z Warszawy. Z mojej strony dominował okrzyk: „Alleluja” – dodaje proboszcz Słonopas. Zero kompleksów. Historia odpowiadająca tej, którą przeżywało wielu brazylijskich mistrzów, wybijających się z biednych faweli. – Do tej pory losy naszych zawodniczek układały się tak, że odchodziły ostatecznie od futbolu. Liczę jednak, że Klaudia Sak spróbuje swoich sił gdzieś indziej, choć jest bardzo przywiązana do rodziny. Ona jest jednak stworzona do wygrywania – zauważa trenerka, której małżonek puentuje – Stworzona do wygrywania tak jak i cała drużyna. W momencie kiedy tylko dowiedzieliśmy się o turnieju „Z Podwórka Na Stadion o Puchar Tymbarku”, powiedziałem żonie: – To jest nasze mistrzostwo Polski. 14 lat minęło i dożyliśmy tej chwili... ■

