

trener

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 2/2017 (133)



ALBERTO ZACCHERONI W SZKOLE TRENERÓW PZPN



**PIŁKA NOŻNA
UCZY POKORY**
Z WIZYTĄ W AKADEMII
JAGIELLONII BIAŁYSTOK

**TOMASZ
WŁODAREK:**
ANALITYK
TEŻ TRENER

MŁODZI POLSCY PIĘKARZE GRAJĄ Z NAJLEPSZYMI

AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW
- BŁOKOWY MEZOCYKL MIESIĘCZNY W KATEGORII WIEKOWEJ ORLIK
TYDZIEŃ III - DRYBLING, GRA 1 NA 1 PLUS STRZAŁY

Asystent
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY



DOŁĄCZ DO NAS

ŁączyNasPilka.pl

Dobiegły końca młodzieżowe mistrzostwa Europy rozgrywane w naszym kraju, w których niemiecka reprezentacja pokazała nie tylko siłę swojej drużyny, ale także szkolenia u naszych zachodnich sąsiadów w ogóle. Jakość zawodników, ich umiejętności techniczno-taktyczne, przygotowanie motoryczne, mentalność budzą podziw i mogą być wzorcem dla każdego trenera.

Z pewnością my Polacy możemy być dumni zarówno z fantastycznej atmosfery stworzonej przez kibiców, panującej na stadionach w Krakowie, Tychach, Lublinie, Kielcach, Gdyni czy Bydgoszczy, jak i ze wzorowej organizacji tej wielkiej i prestiżowej imprezy, ale na pewno w głowach polskich kibiców pozostał niedosyt. To fakt.

Aby w przyszłości nasze reprezentacje młodzieżowe na wszystkich szczeblach rozgrywkowych rywalizowały z najlepszymi w Europie jak równy z równym, a przede wszystkim pierwsza reprezentacja miała stały dopływ nowych zawodników, potrzebna jest ciągła praca nad podniesieniem jakości kształcenia kadr trenerskich oraz szkolenia dzieci i młodzieży.

Od 2013 roku Polski Związek Piłki Nożnej systematycznie wprowadzał wiele ważnych zmian zarówno we współzawodnictwie sportowym, jak i przede wszystkim w samym szkoleniu. Takie projekty jak Narodowy Model Gry, generalna zmiana systemu kształcenia trenerów wzorowanego na funkcjonującej, zmodyfikowanej Szkole Trenerów, otwarcie w całej Polsce Akademii Młodych Orłów (AMO) – czyli wzorcowej Akademii dla najmłodszych, z przygotowanym ogólnodostępnym programem szkolenia dla każdego trenera, organizacja tematycznych, konkretnych konferencji szkoleniowych pokazujących praktyczne aspekty treningu, jak np.: „Filary Szkolenia”, czy system motywacyjny dla klubów zawodowych pracujących z młodzieżą: PRO JUNIOR SYSTEM, to tylko najważniejsze zmiany, jakie niosą za sobą ostatnie lata funkcjonowania PZPN pod wodzą Prezesa Zbigniewa Bońka. Na efekty tych działań musimy jednak jeszcze parę lat poczekać, co jest jak najbardziej normalnym zjawiskiem, ponieważ pełen cykl szkolenia zawodnika obejmuje dłuższy okres.

W planach są już kolejne wielkie pomysły – inwestycje w polską młodzież, co w połączeniu z coraz lepszą infrastrukturą, powstającymi nowymi akademiami klubowymi, a tym samym coraz większą świadomością klubów o potrzebie szkolenia dzieci i młodzieży, każą przypuszczać, że wspólnym wysiłkiem nasze orły już niedługo we wszystkich kategoriach wiekowych będą latać coraz wyżej, a pierwsza reprezentacja nie zejdzie poniżej wyśrubowanego aktualnie poziomu.



Pamiętajmy jednak, że to głównie na naszych barkach, trenerów pracujących w mniejszych lub większych klubach, spoczywa największa odpowiedzialność za wyszkolenie zawodnika do takiego poziomu, aby w piśmie seniorskiej jego gra była efektywna i skuteczna. Myślę więc, że jeżeli trener, szczególnie ten pracujący z najmłodszymi, nie wychował przynajmniej kilku piłkarzy grających na najwyższym, europejskim poziomie, to nie powinien koncentrować się na krytyce (od tego są dziennikarze i kibice), a na samodoskonaleniu, tak by mieć satysfakcję, że jego wychowankowie błyszczą na wielkich stadionach, a on sam jest dobrym trenerem!

Nie zapominajmy w codziennej pracy z dziećmi i młodzieżą o głównych filarach szkolenia – MENTALNOŚĆ, JAKOŚĆ TRENINGU, INTENSYWNOŚĆ TRENINGU, KREATYWNOŚĆ, INDYWIDUALIZACJA i EDUKACJA, bo tylko wtedy możemy uczynić naszą pracę efektywną i profesjonalną bez względu na miejsce szkolenia.

MICHAŁ LIBICH
KOORDYNATOR SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY PZPN



w numerze



ALBERTO ZACCHERONI: DETERMINACJA NIEZALEŻNIE OD WYNIKÓW	6
MAREK KOŹMIŃSKI: NIE IDŹMY W CIEMNO W JEDEN STYL	6
STEFAN MAJEWSKI: TO ESENCJA, BY ODNIEŚĆ SUKCES	8
TOMASZ WŁODAREK: ANALITYK TEŻ TRENER	10
PIŁKA NOŻNA UCZY POKORY. Z WIZYTĄ W AKADEMII JAGIELLONII BIAŁYSTOK	13
MŁODZI POLSCY PIŁKARZE GRAJĄ Z NAJLEPSZYMI	16
DOBRA ZABAWA, WIELKIE EMOCJE I... ZIELONE KARTKI, CZYLI PODSUMOWANIE XVII EDYCJI TURNIEJU „Z PODWÓRKA NA STADION O PUCHARU TYMBARKU”	18
SZKÓŁKI/AKADEMIE PIŁKARSKIE NA MEDAL	22
AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW – BLOKOWY MEZOCYKL MIESIĘCZNY W KATEGORII WIEKOWEJ ORLIK TYDZIEŃ III – DRYBLING, GRA 1 × 1 PLUS STRZAŁY	26
PIŁKA NOŻNA KOBIET CIĄGLE SIĘ ROZWIJA	34

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

wyjatkowe animacje i filmy



Redaktor naczelny: Marcin Papierz

Wsparcie redakcyjne: Michał Libich, Michał Zachodny

Konsultacja merytoryczna: Komisja Techniczna PZPN

Korekta: Anna Marecka i Paweł Drazba

Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz

Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki

Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News

Wydawca: Asystent Trenera Sp. z o.o.
na zlecenie Polskiego Związku Piłki Nożnej

€ \$ cinkciarz.pl®



Kursy 24 walut w zasięgu ręki

Aplikacja Cinkciarz.pl dostępna na smartwatche

WATCH

SAMSUNG Gear

android wear

pebble

We ExChange the World®

ZACCHERONI: determinacja

niezależnie od wyników

MICHAŁ ZACHODNY ŁĄCZY NAS PIŁKA

- We Włoszech trenerzy szkolą się w Coverciano, w Polsce – w Białej Podlaskiej. Jakie znaczenie w ich edukacji mają takie centra?

Alberto Zaccheroni: Szkoły trenerów są bardzo ważne. Oczywiście one nie gwarantują, że zostanie się szkoleniowcem, ale nauka w nich da wszelkie potrzebne informacje określające kierunek pracy, a następnie przekazuje doświadczenie poprzednich trenerów, które są zebrane w szkole, i przypominają o nich kandydatom. Zwłaszcza te informacje z przeszłości mogą wpłynąć na rozwój.

- Włoska szkoła trenerów zwłaszcza w ostatnich latach może cieszyć się z wielu sukcesów swoich wychowanków.

Kiedy trenowałem drużyny we Włoszech, wszyscy najlepsi piłkarze na świecie chcieli przyjechać właśnie do naszej ligi, aby tam grać w piłkę. To samo dotyczy trenerów. Ci jednak nie znajdowali miejsca we Włoszech, my byliśmy zbyt dobrzy. Później do Italii dotarł kryzys, nie było wielkich pieniędzy. Zatem np. ja udałem się do Japonii, Luciano Spalletti udał się do Zenita, Claudio Ranieri do Leicester, Carlo Ancelotti udał się do Chelsea, ▶▶



W maju gościem na kursie UEFA Pro był Alberto Zaccheroni, były szkoleniowiec największych włoskich klubów z Turynu i Mediolanu oraz w przeszłości selekcjoner reprezentacji Japonii. W rozmowie przedstawia sukcesy włoskiej szkoły trenerów oraz zdradza podstawy swojej filozofii prowadzenia drużyny.



▶▶ Realu, PSG, a obecnie jest w Bayernie Monachium. A byli jeszcze Giovanni Trapattoni w Benfice i Bayernie. Wszyscy wyjeżdżaliśmy i wygraliśmy tam, gdzie się znajdowaliśmy. Ja wygrałem Puchar Azji z reprezentacją Japonii. Trapattoni zdobył trzy mistrzostwa: w Austrii, z Bayernem i Benfiką. Ancelotti to sukcesy z Realem, Bayernem i Chelsea, Ranieri w Leicester, Antonio Conte znów w Londynie...

- **Co więc sprawia, że Włosi są tak rozchwytywani trenerami?**
Mamy wielką pasję taktyczną, z czego wynika choćby to, że nawet początkujący trenerzy posiadają mnóstwo informacji o taktyce, często mają dobre pomysły. Są kreatywni, nie zatrzymują się na tym, co już rozwinęli. Szukają rozwiązań, uczą się nowych strategii. Do tego w lidze włoskiej dorastaliśmy na futbolu, który może nie był najpiękniejszy na świecie, ale na pewno najtrudniejszy. ▶▶

KOŹMIŃSKI: Nie idźmy w ciemno w jeden styl

- Skąd się wziął pomysł sprowadzenia Alberto Zaccheroniego do Szkoły Trenerów PZPN?

Marek Koźmiński: To była prosta sprawa: Zaccheroni to mój były trener z Udinese, który uczył mnie wyższego abecadła piłkarskiego. Miałem wielką przyjemność pracować u niego trzy lata. Po rozmowie bardzo chętnie zgodził się przyjechać i podzielić się swoją dużą wiedzą. Jego doświadczenia są bardzo obszerne, nie dotyczą wyłącznie piłki nożnej profesjonalnej, ale też tej na niższym szczeblu, jak również szkolenia młodzieży.

- **Czego konkretnie nauczył się pan od Zaccheroniego?**

Włoscy trenerzy i ich drużyny słyną ze znakomitego przygotowania taktycznego i u Zaccheroniego właśnie pod tym względem się

rozwinąłem. Ale to jest taktyka użytkowa, nie teoretyczna, rozrysowana na tablicy w szatni. To podejście w detalach do tego, jak się poruszać i ustawiać na boisku, jak swoim przesunięciem wymuszać zachowanie kolegi oraz błędy przeciwnika. Bardzo dużo zyskałem przez te trzy lata i jeśli chodzi o ten fragment piłki, to zdecydowanie on przekazał mi największą wiedzę.

- **Jednym z tematów wykładu Zaccheroniego było przedstawienie taktyki i ustawienia 1-3-4-3, w którym pan również grał w prowadzonym przez niego Udinese.**

Swoje wystąpienie trener Zaccheroni podzielił na dwie części: pierwsza dotyczyła jego filozofii pracy, treningu, gry i ponad 30-letniego

doświadczenia. Z kolei druga część to właśnie taktyka: najpierw przelana na papier, a potem pokazana na boisku. Zajęcia praktyczne faktycznie dotyczyły ustawienia 1-3-4-3, ale trener zastrzegł i uczulił kursantów, by nie szli w ciemno w pewien styl czy system gry, ale dostosowywali je do składu, którym dysponują. Przesłanie było takie: podaję wam kolejne rozwiązanie, a wy oceńcie, którzy wasi zawodnicy i czy w ogóle do niego pasują.

- **Uczestniczył pan również w części praktycznej wykładów.**

Znając trenera, pracując z nim przez kilka lat i posługując się językiem włoskim, mogłem lepiej przekazać jego myśli i idee. Na boisku doszła jeszcze konieczność pokazania pewnych zachowań oraz zagrań, ustawienia i poruszania się po boisku, które jeszcze mam w głowie z tamtych czasów. A wśród kursantów był m.in. Piotr Nowak, z którym miałem przyjemność wielokrotnie występować na boisku.

- **To jeden z zagranicznych gości, który odwiedził Szkołę Trenerów PZPN, ale może zdradzi Pan dalsze plany wizyt osobowości trenerskich na kursach w Białej Podlaskiej?**

Oczywiście nie chodzi nam o to, by taka osobowość pojawiła się tutaj i wizytę zakończyła po powiedzeniu kilku słów. Chcemy, by kursanci coś z tego wynieśli, a zaproszeni trenerzy oddali część światowego futbolu, wiedzy, którą zdobyli. Będziemy starali się przeprowadzić tego typu spotkania dwa razy do roku, ponieważ na częstsze nie pozwala napięty terminarz kursu. Musi być zachowana odpowiednia równowaga. Chcemy przekazywać różne aspekty wiedzy i pracy trenerskiej: z Zaccheronim mówiliśmy o zarządzaniu szatnią, różnych typach piłkarzy... Inaczej prowadzi się zespół młody i głodny sukcesu, a inaczej doświadczony, który wiele wygrał. To wszystko było przedmiotem retrospekcji Alberto Zaccheroniego, historii związanych z Milanem, Interem oraz Juventusem.

Rozmawiał Michał Zachodny



- ▶ • W Szkole Trenerów PZPN przedstawił Pan własne spojrzenie na futbol i konkretne rozwiązania.

W trakcie wykładu teoretycznego mówiłem o piłce w sposób ogólny, o mojej filozofii futbolu, która nie jest przywiązana do konkretnego systemu gry. Wybierana przeze mnie taktyka zawsze bazowała na zawodnikach, których mam. Już później na boisku powiedziałem, że w Milanie, Interze i Udinese chciałem przygotować zawodników do 1-3-4-3, ponieważ 1-4-4-2 stosowali wszyscy, 1-4-3-3 stosowali wszyscy, 1-5-3-2 stosowało wielu, a to konkretne niemal nikt. Dlatego uznałem, że uzupełnię znajomość piłki polskich trenerów, zainteresuję ich, jak wygląda gra obronna przy ustawieniu 1-3-4-3, ponieważ taki znalazłem sposób na fazę defensywną.

- Zrobił to Pan także na zasadzie porównania pańskiego rozwiązania do tego, które z powodzeniem stosuje Antonio Conte w Chelsea.

Największa różnica polega na tym, że Conte w ataku stosuje ustawienie 1-3-4-3, ale już w grze obronnej jest to bardziej 1-5-3-2 niż 1-3-4-3, które ja rozwinąłem. We Włoszech w moich zespołach różnicy nie było: graliśmy 1-3-4-3 zarówno w ataku, jak i w obronie. ▶▶

Te cechy, które są ważne, to talent i własne idee, pomysły. Poza tym musi mieć wielką pasję do tej trudnej pracy. Pracy, w której nie zawsze się wygrywa, w której trzeba umieć radzić sobie w momentach trudnych, pokazywać olbrzymią determinację i to niezależnie od rezultatów.



- ▶ • Mówił pan również o cechach, które powinien mieć każdy trener.

Te cechy, które są ważne, to talent i własne idee, pomysły. Poza tym musi mieć wielką pasję do tej trudnej pracy. Pracy, w której nie zawsze się wygrywa, w której trzeba umieć radzić sobie w momentach trudnych, pokazywać olbrzymią determinację i to niezależnie od rezultatów.

- Jakie ma pan rady dla każdego, kto chce zostać trenerem?

Warto przyglądać się trenerom, którzy osiągają sukcesy, ale nie wolno kopiować ich pracy. Nigdzie na świecie nie ma dwóch takich samych piłkarzy, więc nie ma możliwości, aby istniały dwie takie same drużyny. Każdy trener musi konstruować, układać swoje pomysły, swoją wiedzę „pod zawodników”, których ma. Absolutnie nie może kopiować gotowych rozwiązań, musi szukać własnego rozwoju i sposobu, który pomoże rozwijać się jego zawodnikom. Należy poukładać własne pomysły i starać się odnaleźć rozwiązanie, ale pod żadnym pozorem nie kopiować.

- Obserwując światowy futbol, jak ocenia Pan pozycję Polski?

Obecnie bardzo dynamicznie się rozwijacie. Nie posiadacie jeszcze wielkiego doświadczenia międzynarodowego, ale już wielu polskich piłkarzy gra poza swoją ojczyzną. Także w eliminacjach do mistrzostw świata reprezentacja zaprezentowała wielką wartość i widać, że to pcha ją do przodu. W tej chwili Robert Lewandowski jest piłkarzem klasy światowej, są kolejni ważni zawodnicy, więc polska piłka nożna rośnie. Jednak potrzeba cierpliwości, ponieważ, jak mówi się we Włoszech, nikt nie rodzi się wyszkolonym. Wszyscy musimy się rozwijać krok po kroku.

- Jedną z dróg rozwoju jest zdobywanie wiedzy od zagranicznych szkoleniowców tu, w Białej Podlaskiej.

Jestem zaskoczony, ponieważ nie wiedziałem, że tak piękna szkoła jest również w Polsce. Widząc to, jest dla mnie oczywiste, że Polski Związek Piłki Nożnej się rozwija. Macie już świetnych piłkarzy, ale teraz federacja chce, by również polscy trenerzy rozpoczęli budowanie swoich karier za granicą.



MAJEWSKI: to esencja, by odnieść sukces

- Jak ważny w kontekście kursu UEFA Pro jest przyjazd takiej osobowości trenerskiej jak Alberto Zaccheroni?

Stefan Majewski: Musimy podziękować Markowi Koźmińskiemu, że udało mu się zaprosić i sprowadzić trenera Zaccheroniego, który przecież prowadził najlepsze drużyny Serie A. Natomiast warto pamiętać, że Włoch stawał głównie na futbol ofensywny, a to się bardzo rzadko zdarza. Dla niego pierwszą myślą po odzyskaniu piłki było to, by mieć 3 napastników gotowych do ataku. Także gra trójką środkowych obrońców to dzisiaj jeden z najbardziej interesujących tematów taktycznych, a więc coś nie tylko dla naszych kursantów. To była przyjemność gościć trenera Zaccheroniego.

- Pana zespoły w przeszłości również grały trójką środkowych obrońców. Jak porównałby Pan swoją wizję gry do tej przedstawionej przez Alberto Zaccheroniego?

Rzeczywiście, myślę, że byłem jednym z pierwszych trenerów, którzy w polskiej piłce wybierali takie ustawienie. Mógłbym zapytać wielu krytyków, co teraz na temat tej taktyki sądzą, choć nie próbowali zrozumieć, o co w niej dokładnie chodzi. Dla mnie, w przeszłości obrońcy, było zawsze jasne, że w takim systemie najłatwiej jest zabezpieczyć tę najważniejszą strefę: własne pole karne. Natomiast dzisiaj coraz więcej klubów wybiera tę opcję, ale w innej wersji niż ta Zaccheroniego. Nie z trójką obrońców w fazie defensywnej, ale z piątką, gdy zawodnicy na boku wracają do linii ze stoperami. Oczywiście Zaccheroni pokazał nam również, jak buduje grę zespołu: jak dwóch środkowych pomocników pracuje z linią defensywną, by zabezpieczyć poszczególne strefy. Jestem przekonany, że nasi trenerzy, którzy to zobaczyli, po tym, jak poukładają sobie w głowie wskazane pomysły, zastosują je w swoich zespołach. Nie jest to łatwe, ale uważam, że to przyszłość.

- Czy była jedna, najbardziej uniwersalna myśl, którą Alberto Zaccheroni przekazał polskim trenerom?

Powiedział jedno bardzo ważne zdanie: jeśli ma się dobrych pomocników, ale słabych napastników, to i tak można wygrać mecz; z kolei jeśli ma się dobrych pomocników i słabych obrońców, to nie trzeba meczu przegrać. Czyli całe sedno, serce zależy od drugiej linii, tego, jak są ustawieni i jak się zachowują. Warto zapamiętać też jego maksymę: zawodnik musi być dla drużyny i drużyna musi być dla zawodnika. Jedno bez drugiego nie istnieje. Przenosząc to na konkretne przykłady, odpowiednio to argumentował.

- Był Pan również blisko w trakcie zajęć praktycznych, czy mógłby przedstawić Pan, jak wyglądał ten trening?

To, co cechuje trening taktyczny i często ludzie nie zdają sobie z tego sprawy, to fakt, że spora jego część odbywa się w tempie na chodzonego. Zaczyna się od powolnych ruchów, żeby przejść i zobaczyć, ile jest miejsca,

jakie są odległości. Potem następują powtórki odwracania się, zmiany kierunku i przesunięcia o kilkadziesiąt centymetrów. Zaccheroni pokazywał, które drogi muszą być zamknięte i jak zawodnik musi być ustawiony, co powinien widzieć, gdy otrzymuje podanie, sam je wykonuje i po zagranie. Takie kwestie najłatwiej jest wytłumaczyć właśnie w czasie tego typu treningu, w grze. Niektóre zagrania kilka razy były powtarzane, ponieważ jeden z zawodników nie wykonał ruchu o 20-30 centymetrów. A trener Zaccheroni mówił i pokazywał: „przecież piłka by tu przeszła”. Każdy trener powinien to widzieć. To esencja – by zrozumieć to ustawienie i próbować je zastosować, odnieść dzięki niemu sukces.

Rozmawiał Michał Zachodny



Analityk też trener

- Trenerzy muszą z chłodną głową patrzeć na mecz, pracować nad swoją inteligencją emocjonalną, potrafić wyłączyć się, by dostrzec coś więcej – opowiada o swojej pracy Tomasz Włodarek, analityk reprezentacji Polski do lat 15 i 17, współtwórca Grupy Trenerów Futbolu i projektu Deductor.

• Kiedy zacząłeś pracować z reprezentacją Polski do lat 17?

Pracuję już 2 lata, pierwsze moje zgrupowanie było w Kuniowie w czerwcu 2015 r. Wtedy, na meczu ze Szkocją, mogłem pokazać, jak widzę swoją rolę analityka, jak pracuję, a sztab ocenił moją przydatność. Myślę, że na tyle przekonałem trenera do siebie, że zostałem.

• Jak sam określiłbyś swoją rolę?

Dla mnie analityk to trener. To osoba, która musi rozumieć grę na dobrym poziomie, mieć dobrą ocenę zawodników, ich potencjału w dłuższej

perspektywie i na chłodno dostrzegać detale. Podzieliłbym moją pracę na kilka etapów, ponieważ sama analiza to bardzo szeroki temat. Wyodrębniam w niej analizę przeciwnika, gry własnego zespołu i indywidualną pod kątem zachowania oraz gry na danej pozycji. Wyodrębniam również analizę opartą na statystykach. Liczby są przydatne, można z nich wyciągać wnioski, ale sam skupiam się na przygotowaniu na tyle klarownych informacji, by można je przekazać pierwszemu trenerowi, sztabowi i zawodnikom. Tu najbardziej chodzi przecież o rozwój piłkarzy, żeby zespół jeszcze lepiej funkcjonował.

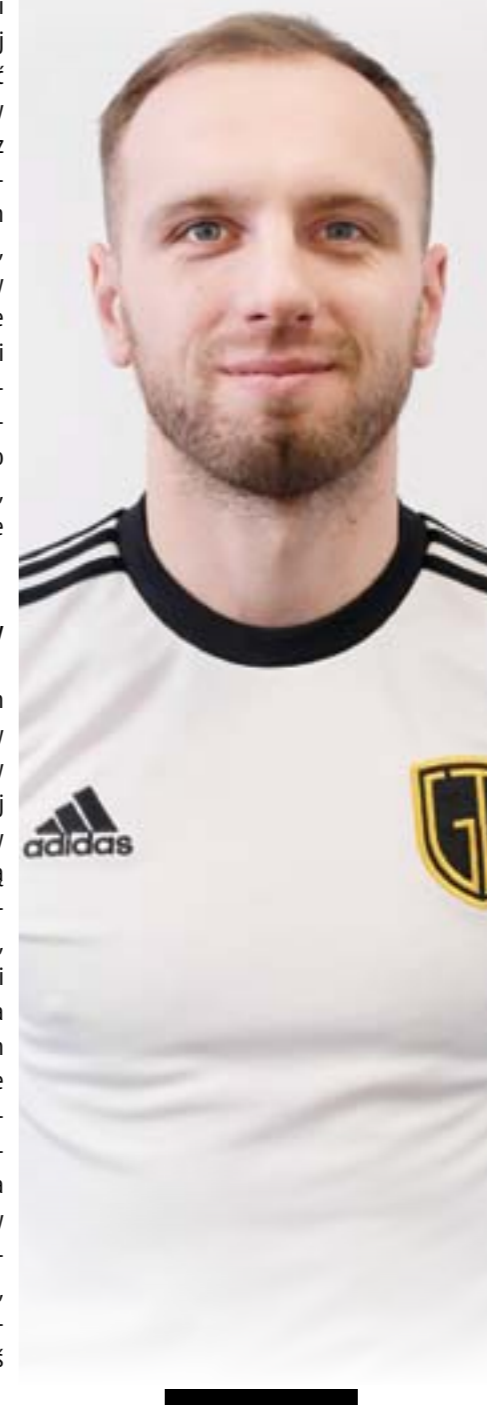
• Mógłbyś podać przykład Twojej pracy i wpływu na zespół?

Na pewno znacznie utrudniona jest praca na żywo, dlatego że wymaga dużej koncentracji, bo aspektów do analizy jest wiele: mamy tak w sztabie podzielone obowiązki, że w przerwie schodzę do szatni i tam przekazuję swoje bieżące wnioski sztabowi. Zawsze staram się złożyć te informacje tak, by wpłynęły one na poprawę naszego zachowania w obronie, w ataku, w fazach przejścia, przy stałych fragmentach, bądź tam, gdzie w danej chwili występuje jakiś problem. W Izraelu graliśmy z gospodarzami, prezentowali się dobrze piłkarsko, a ich defensywa grała dość wysoko, przy wolnym i mało zwrotnym pół-lewym środkowym stoperze, natomiast nasz napastnik robił ruch tylko do piłki „na ścianę”, nie na wolne pole za obronę. Z mojej perspektywy były to kluczowe ruchy, by przesunąć ich defensywę bliżej własnej bramki, z jednej strony stwarzając więcej miejsca między formacjami przez skupianie uwagi całej linii defensywnej na wbiegnięciu, a z drugiej stworzenie szans strzeleckich przez zagranie piłki prostopadłej. A więc napastnik, który wchodził później z ławki, dostał informację, by grać wysoko, wbiegać za linię obrony, w momencie gdy odbierzemy piłkę. Dosłownie w pierwszej akcji tak się zachował, dostał prostopadłe podanie i strzelił gola. To była konkretna, łatwa do przyswojenia informacja, która przyniosła efekt. Dlatego nie ma co przesadzać z teorią. Uważam, że im wyższy poziom, tym te wiadomości muszą być bardziej konkretne i zrozumiałe dla zawodników.

• Jak wygląda praca trenera analityka między zgrupowaniami?

Omawiamy zadania indywidualne na pozycjach i pod koncepcję gry reprezentacji, przygotowujemy animacje dla zawodników: zachowania czy przykłady rozwiązań topowych piłkarzy. Wyróżniamy w swojej pracy to, jak zawodnik bez piłki ma się zachować, gdy partner z piłką nie ma presji i co zrobić, gdy pod nią się znajduje. Przygotowujemy materiały z najwyższego poziomu i przedstawiamy je później piłkarzom, by zrozumieli o co chodzi. Nazywam to konceptami taktycznymi. Przykładowo, gdy środkowy obrońca ma przed sobą wolną przestrzeń, to chcielibyśmy, by sam wprowadzał piłkę w szybkim tempie, skupił na sobie uwagę przeciwnika i podał w odpowiednim momencie, tworząc tym samym przewagę. Oczywiście czasami decyzja o podaniu jest lepsza. To trener rozdziela obowiązki dla całego sztabu, w ich obrębie oceniamy zawodników pod kątem np. powołań, konsultacji, występów meczowych. Każdy przedstawia swoją opinię, mamy burze mózgów, dyskusje na merytoryczne argumenty, np. zastanawiamy się, dlaczego coś komuś nie wyszło.

To trener rozdziela obowiązki dla całego sztabu, w ich obrębie oceniamy zawodników pod kątem np. powołań, konsultacji, występów meczowych.



• A gdzie w tych przygotowaniach jest miejsce na analizę rywali?

Przed każdym spotkaniem staramy się mieć materiał z gry przeciwnika. W przypadku meczów towarzyskich jest to forma bardziej ogólna, czego mogą się zawodnicy spodziewać. Im bliżej eliminacji, tym na wyższym poziomie chcemy mieć rozpracowanie naszych rywali. Tak, by pokazać więcej szczegółów, wszystkie słabe i mocne punkty, których możemy się spodziewać. Chcemy być gotowi na wiele scenariuszy i nad tym także pracuje nasz sztab.

• Jak te przygotowane materiały pokazujecie zawodnikom?

Jeśli mamy dłuższe zgrupowanie i w 7, 8 dni możemy spokojnie pewne elementy wdrożyć, to sztab działa pozytywnie. Przychodzą środkowi obrońcy, pokazujemy im 2, 3 konkretne zachowania, które chcemy, by realizowali na boisku. Na przykład wsparcie progresywne, czyli współpracę stoperów z bocznymi obrońcami i środkiem pola, gdy pierwszy nie ma presji przeciwnika, to drugi musi ustawić się tak wysoko, by i zachować linię podania, i by to zagranie miało linię przeciwnika. Patrzymy na Juventus, który takie wsparcie stosuje, ostatnio także Ajax Amsterdam. Takie materiały łatwiej trafiają do zawodników, ponieważ skoro widzą, że tak się robi na najwyższym poziomie, to sami również będą tego próbowali. Dzięki temu zawodnicy o dobrym rozumieniu gry nawet bez treningu są w stanie to wprowadzać na boisku. Pokazujemy, jak mają się zachowywać pod pressingiem i bez niego ułatwiamy im poruszanie się po boisku. To nie jest tylko intuicyjne, ale rozwijane właśnie dzięki rozumieniu gry. Kolejnym przykładem może być zachowanie napastnika: z której strony obrońcy przeciwnika ma się ustawiać, by znacznie utrudnić mu bronienie i kontrolę. Pokazujemy sytuacje, gdy „dziesiątka” powinna zbiegać między linie, pokazywać się do podań, a jak w tym momencie powinna zachować się „dziesiątka”. Jednym z naszych konceptów taktycznych są prostopadłe podania, którymi mamy stwarzać sobie sytuacje. Przekazujemy zawodnikom, kiedy mają ustawiać się szeroko, a kiedy i jak wbiegać za linię obrony. A element podejmowania decyzji i zgrania jest jednym z najtrudniejszych. Nam zależy na tym, by zawodnik przyjeżdżający na drugą konsultację czy zgrupowanie był już w miarę świadomy tego, czego się od niego oczekuje.

• Jak określiłbyś poziom zrozumienia gry u młodzieży?

Z mojego punktu widzenia u młodych piłkarzy są pod tym względem rezerwy, zwłaszcza w porównaniu do Hiszpanii, Portugalii czy Niemiec. Widać, że nawet w przygotowaniu technicznym, szybkościowym i fizycznym możemy podjąć rywalizację, wyglądamy

podobnie, piłkarsko również jest coraz lepiej. Ale już w kwestii rozumienia gry często jest to pozostawione intuicji, a zawodnicy nie wiedzą, jak się poruszać, jakie pozycje zajmować, kiedy wychodzić ze swoich stref, jak się ustawiać. A do tego trzeba też dodać obserwowanie i zbieranie informacji z boiska – są to trudne kwestie i na reprezentacji nie jesteśmy w stanie ani wszystkiego nauczyć, ani wszystkiego wdrożyć. Mamy ograniczenia czasowe, a nie zapominajmy, że jest wiele aspektów zespołowych, które są dla nas bazowe.

• Z czego to wynika?

Jest to kwestia pracy systemowej akademii i szkółek w Polsce, kształcenia trenerów pod tym kątem. Jeśli trenerzy w obserwacji meczowej zwracają uwagę tylko na piłkę, to tak samo na to patrzą zawodnicy. Jeżeli trener nie zauważa, że np. linia obrony przeciwnika jest wysoko i trzeba zagrywać prostopadłe piłki, to nie nauczymy tego piłkarzy. Jest to do zrobienia, ale wymaga analitycznego podejścia. A jak spojrzymy na trenerów z samego topu, to wszyscy mają sporo do czynienia z analityką. Mają w swoich sztabach osoby za nią odpowiedzialne, z którymi dyskutują i dostają szerszy pogląd, ale u nas zbyt często podejście taktyczne jest ogólne.

• Często jest tak, że analitykę postrzega się jako pracę wyłącznie przed telewizorem, komputerem. Ale tak nie jest, prawda?

Jest to szeroki obszar oczywiście, ogląda się wiele spotkań, analizuje liczby pojedynczych, dokładnych podań, by je później skonfrontować z opinią. Często jest tak, że pomeczowa reakcja jest mylna w zestawieniu z raportami statystycznymi. To interesujące, ponieważ daje argumenty, co się zdarzyło, a co nie. Analityka się z tym kojarzy, pod pewnym kątem słusznie, ale to proces, który zachodzi już w trakcie meczu. Wtedy skupiamy się albo na konkretnym sektorze boiska, albo formacji naszej drużyny, słabych punktach rywala i mocnych, by na nie zareagować. Widząc przewagę przeciwnika w bocznej strefie, musimy dać narzędzia naszym piłkarzom, by oni zareagowali i zrozumieli, jak to zniewelować, zneutralizować. A często nie jest łatwo tylko dostrzec jakiś element, ale przekazać go w sposób zrozumiały dla zawodników. Spotkaliśmy się z zespołami, które robiły różne manewry, zmieniały ustawienie i my musieliśmy na to bardzo szybko reagować. Moim zdaniem analitycy to trenerzy i często mają wiele spostrzeżeń, które mogą być przydatne nawet w trakcie danego ćwiczenia czy gry. Dlatego ta praca odbywa się również na boisku, w trakcie treningów.

• Czy według Ciebie trener sam prowadzący zespół może być analitykiem? Jak w takim przypadku może działać?

Jest to o wiele trudniejsze zadanie, ponieważ często biorą górę emocje. Dlatego trenerzy muszą z chłodną głową patrzeć na mecz, pracować nad swoją inteligencją emocjonalną, potrafić wyłączyć się, by dostrzec coś więcej. Dziś jest tendencja, by szkoleniowcy reagowali przy linii żywiołowo, podpowiadali i krzyczeli. Jeśli jest to świadome, to się z tym zgadzam, ale trener musi chcieć dostrzec pewne kwestie, które mają wpływ na mecz. Jeśli nie zauważymy, że np. przeciwnik w fazie ataku zmienia ustawienie na trzech obrońców, to nasi zawodnicy nie będą wiedzieli, jak w takim przypadku założyć pressing. Chyba że wcześniej dostaną od nas taką wiedzę. Niech trenerzy zadają sobie pytania: co mogę zrobić, by pomóc swojej drużynie? Gdzie przeciwnik ma przewagę? Gdzie mamy problemy? Takich pytań jest wiele. O drugiej sprawie wspominałem: nie wolno patrzeć tylko na miejsce, w którym znajduje się



piłka. Jest tak jak z kamerą w telewizji: widzimy ograniczony wycinek boiska, a przecież problem może wystąpić z zupełnie drugiej strony.

• Ile razy oglądasz nagrane spotkanie?

Dwa, trzy razy, czasem więcej. W pierwszej kolejności staram się sprawdzać, czy zachowania, którego oczekujemy od naszych zawodników, faktycznie występują, czy są realizowane. Wspominałem o wsparciu w bocznych sektorach, ale chodzi też o zachowanie szerokości w odpowiednich momentach, o szukanie prostopadłych podań, o zachowywanie równowagi, o wykorzystywanie dziur między liniami przeciwnika... Skupiamy się na rozwoju naszej gry. Szukamy przyczyn, a nie skutków. Dzisiaj wszyscy rozliczają zawodników z efektów, a nie patrzy się na to, co do danego zdarzenia doprowadziło.

• Czy zawodnicy w trakcie zgrupowań i poza meczami reprezentacji sami szukają takiej analizy?

Spotkałem się z wieloma piłkarzami, którzy w obu wypadkach przychodzą na rozmowy indywidualne, nie trzeba ich do tego namawiać. Sami są zainteresowani tym, co w danym momencie powinni lepiej robić. Wracają do tego, co było w meczu, co można poprawić. Pod tym kątem kadra z rocznika 2000 była bardzo ambitna. Z reguły zgłaszali się niemal wszyscy, nie tylko na rozmowy obowiązkowe. Chcieli, byśmy omówili konkretne sytuacje.

• Jest to otwieranie im oczu?

Na pewno, ponieważ wielu odbiera analizę jako coś, co ma ich zaatakować, skrytykować. To kwestia naszej pracy, by tego tak nie odbierali i podchodzili do tego, jak do okazji rozwoju. Zależy to od ich osobowości, czasem trzeba się do niej dostosować, np. skupiając się na jednej konkretnej kwestii, która mogłaby poprawić zachowanie w meczu.

• W kontekście ostatnich spotkań reprezentacji do lat 17: jakie są szersze wnioski z turnieju eliminacyjnego?

Od lat spotykam się z opinią, że Polacy nie potrafią grać ataku pozycyjnego z mocnymi rywalami, że mamy piłkarzy wyłącznie pod kontry. Uważam, że nie jest to prawda. Z mocną Portugalią potrafiliśmy dominować, wymieniać po dwadzieścia podań na połowie przeciwnika, stwarzać sytuacje strzeleckie. Powtórzę się, ale dla mnie to kwestia dania zawodnikom odpowiednich narzędzi do takiej gry. Widzieliśmy to po pierwszym trudnym meczu z Hiszpanią, która przez swoją jakość zmusiła nas do gry defensywnej i nastawionej na szybkie ataki. Wtedy pewne aspekty pokazaliśmy chłopcom, przeanalizowaliśmy braki i bardzo szybko wdrożyliśmy konkretne zachowania. Ma na to wpływ wiele środków, ale pod żadnym względem nie powinniśmy mieć kompleksów, nastawiać się wyłącznie na grę długą piłką i tylko atakiem szybkim, który ma swoje plusy. Właśnie z Portugalią nie wybieraliśmy najprostszego rozwiązania i to pomimo wysokiego pressingu rywala. Nie szufladkujmy się, bo jeżeli chcemy rozwijać zawodników, to musimy pracować nad ich rozumieniem gry. Porównuję naszą pracę do hydraulika rozwiązującego jakiś problem: zagląda do swojego pudełka z narzędziami i wybiera to, które mu pomoże. Tak samo jest z piłkarzami: jeśli my, trenerzy, wzbogacimy ich warsztat techniczny, motoryczny i taktyczny, to będą oni w stanie funkcjonować na dobrym poziomie w każdej sytuacji i to przeciw zawodnikom na co dzień grającym w Realu Madryt lub Barcelonie.

Rozmawiał MICHAŁ ZACHODNY

Piłka nożna uczy pokory

Z wizytą w Akademii Jagiellonii Białostok

EMIL KOPAŃSKI ŁĄCZY NAS PIŁKA



W kadrze Jagiellonii na rundę wiosenną bieżącego sezonu znajduje się pięciu zawodników będących „produktem” klubowej akademii. To najlepsza reklama programu szkolenia, który jest realizowany w Białymstoku. Wszystko odbywa się pod czujnym okiem trenera pierwszego zespołu. – Wizja pracy z młodzieżą w akademii jest spójna z założeniami Michała Probiezera. To szkoleniowiec, który pracuje u nas już bardzo długo, zna nasze realia i założenia, bardzo nam pomagając. Klimat ewidentnie mu służy, osiąga z „Jagą” doskonałe wyniki. Mamy jeden cel – wszyscy pracujemy na pierwszy zespół, bo on jest wizytówką całej akademii. Trener Probiezer często pojawia się na zajęciach drużyn młodzieżowych, przyjeżdża też na mecze, analizuje, dokonuje wyborów – tłumaczy dyrektor Akademii Jagiellonii, a także prezes Podlaskiego Związku Piłki Nożnej w jednej osobie Sławomir Kopczewski.

Drużyna z Białegostoku, podobnie zresztą jak jej trener, słynie z twardego charakteru. To bardzo istotny aspekt przy selekcji zawodników, choć nie jest oczywiście jedynym kryterium. – Szukamy chłopaków z charakterem, tacy są potrzebni, a niestety ich trochę brakuje. Bardzo mało jest takich prawdziwych walczyków. Są jednostki, które potrafią rowerem przyjechać na trening kilka kilometrów w jesiennym deszczu, ale to wyjątki – ubolewa były piłkarz Jagiellonii, który rozegrał w jej barwach ponad sto spotkań w Ekstraklasie,

• *Akademia Jagiellonii Białostok dołączyła do grona najlepiej ocenianych kuźni talentów w Polsce. Co roku wypuszcza w świat kolejnych zawodników, a klub zarabia na nich duże pieniądze. To właśnie w „Jadze” szansę debiutu w Ekstraklasie dostaje największa liczba wychowanków. Postanowiliśmy sprawdzić, jak to działa!*

Andrzej Ambrożej. Wtórąje mu Ryszard Karalus, czyli prawdziwa legenda białostockiego szkolenia. Wychował między innymi Tomasza Frankowskiego, Mariusza Piekarskiego czy Marka Citkę. Dziś wciąż poszukuje kolejnych talentów, lecz jak podkreśla, problemem jest charakter. – Wcześniej młodzież była na pewno twardsza. Wiązało się to też z trudniejszymi warunkami, nic nie przychodziło tak łatwo jak teraz. Dzieci mają sprzęt, wszyscy o nie dbają, od A do Z. Ja, będąc nastolatkiem, dostałem kolarki, powbijając w nie gwóźdźki i spałem, mając je cały czas przy sobie. Wtedy człowiek doceniał takie rzeczy, dziś przychodzi to zdecydowanie zbyt łatwo. Daleko nie trzeba szukać. W tym okresie przygotowawczym trener Michał Probiezer zabrał kilku nastolatków na obóz do Turcji na 3 tygodnie. Kiedyś to było nie do pomyślenia. Naszą „Turcją” były rury grzewcze na obiekcie przy Jurowieckiej. To sygnał, jak bardzo futbol, a także cały świat się rozwinął. Myślę jednak, że młodzież nie do końca jednak docenia to, co ma. Niegdyś były dużo silniejsze charaktery. Trening stanowił absolutną świętość, Jacek Chańko przyjechał kiedyś na zajęcia, mając niemal 40 stopni gorączki! Na jednym z zimowych obozów nad morzem graliśmy na plaży. Zimno, mżawka, fatalne warunki. Daniel Bogusz wpadł w Mariusza Piekarskiego, aż ten poleciał do wody. Wyszedł przemoczony, mówiąc: chłopie, idź



do pokoju. A Mario nawet o tym nie pomyślał, grał dalej. Nie chcę być niesprawiedliwy wobec niektórych jednostek, ale większość młodzieży to dziś po prostu mięczaki. Krótka piłka – albo chcesz robić karierę i musisz ciężko pracować, bo nie ma innej drogi, albo odpuszczasz. Nie ma tu miejsca na kompromis i młodzież musi to zrozumieć – mówi legendarny szkoleniowiec.

Kreatywność, pomysłowość – to kolejne cechy, o których mówią trenerzy. Nie jest jednak prostym zadaniem znalezienie zawodników z takimi zaletami. – To właśnie nazywa się talent. Mam przyjemność pracować z inteligentną drużyną, ale nie byłoby mi łatwo wskazać zawodnika z efektem „wow” – mówi z małym ubolewaniem Andrzej Ambrożej. Wojciech Kobeszko, trener rocznika 2001, także dostrzega zmiany w mentalności młodych piłkarzy. – Dziś nie mają gdzie kształtować charakteru, uczyć zadziorności. Ja w wieku 8–9 lat jeździłem na treningi przez całe miasto autobusami i nikt nie robił z tego problemu. Wiedziałem, w który wsiąść i jak dojechać na miejsce. Dzieciaki były samodzielne i to było coś normalnego. Dziś takiego delikwenta zgarnełaby Policja i rodzice mieliby jeszcze z tego powodu problemy. Wszyscy są przyzwyczajeni, że na dzieci trzeba chuchać i dmuchać. Dostają bardzo łatwo pewne rzeczy, co wpływa na charakter. Nie muszą się zbytnio wysilać, żeby na coś zasłużyć. Tymczasem w piłce, żeby do czegoś dojść, trzeba naprawdę ciężko pracować. W tym model, że tak to nazwę, szybkiego zadowalania dzieci kłóci się ze szkoleniem piłkarskim. W futbolu trzeba czasem zaznać bólu, cierpienia i pokonywać przeciwności losu, aby osiągnąć cel, a to nie wszystkim pasuje. Nie można jednak mówić, że wszyscy tacy są, ale to rodzynki. W tym rola rodziców i trenerów, by wyzwolić w jak największej liczbie chłopaków ten podlaski, „żubrzy” charakter – tłumaczy były piłkarz Jagiellonii.

Akademia dba nie tylko o zawodników, którzy mają największe szanse na to, by wkrótce zagrać w pierwszej drużynie. Mimo dużej selekcji stara się stwarzać możliwości do rozwoju wszystkim. – Naszym celem jest też wskazywanie drogi tym, którzy być może nie wiążą swojej przyszłości z piłką nożną, ale chcą pozostać przy sporcie – zapewnia Sławomir Kopczewski. – Od września ruszyliśmy ze Szkołami Mistrzostwa Sportowego, mamy pod skrzydłami gimnazjalistów i uczniów szkoły średniej. W tym roku dołączą do nich uczniowie szkół podstawowych. Staramy się jako akademia przekazać „produkt”, który sprawi, że coraz więcej dzieci będzie garnęło się do sportu, rezygnując lub ograniczając inne, niekoniecznie dobre, rozrywki – dodaje. Zajęcia są układane w taki sposób, by odbywały się bezpośrednio przed lekcjami albo bezpośrednio po nich. Później wszyscy wsiadają w autokar i jadą na treningi.

Łączenie sportu z edukacją jest jednym z najistotniejszych punktów w „dekalogu” wyznawanym przez kierownictwo i trenerów w Akademii Jagiellonii. – Absolutnym minimum jest ukończenie szkoły średniej i zdanie matury. To

otwiera możliwość podjęcia studiów w dowolnym momencie – mówi Kopczewski. Takie nastawienie towarzyszy wszystkim szkoleniowcom w białostockiej kuźni piłkarskich talentów. – W swojej pracy kładę nacisk na to, by nauka i uprawianie ukochanej dyscypliny szły ze sobą w parze. Co istotne, dziś mamy do czynienia z zanikiem autorytetów. Nie jest nim nauczyciel czy nawet czasami rodzic, który zajęty swoimi obowiązkami ma dla dziecka mało czasu. Bardzo często jedynym człowiekiem, który ma wpływ na zawodnika, jest trener. Odsunięcie od treningów, choćby na jakiś czas, działa pozytywnie na takich gagatków. Wychowanie i sport muszą być ze sobą zintegrowane – przekonuje Ryszard Karalus.

Podobnie jest w przypadku dyscypliny. W Akademii Jagiellonii nie ma miejsca na rozprężenie czy nieposłuszeństwo. – Trening ma być poukładany, brak tu miejsca na wygłupy. Wiadomo, to na razie etap akademii, ale wszyscy muszą zdawać sobie sprawę, że to czas, który ma ich przygotować pod kątem występów w pierwszym zespole – mówi Wojciech Kobeszko. – Funkcjonuje selekcja, nie jest tak, że przychodzą sobie, bo akurat im się podoba. Jeśli ktoś nie jest w stanie się podporządkować, następnego dnia może go już w klubie nie być. Oczywiście, zdarzają się różne przypadki, lecz generalnie nie ma większych kłopotów. Nie trzeba o takich sprawach wspominać, wszyscy się pilnują – dodaje trener rocznika 2001.

Kobeszko jest jednym z byłych zawodników Jagiellonii, którzy po zakończeniu kariery piłkarskiej zajęli się karierą trenerską w klubie. Oprócz niego o rozwój młodych zawodników dbają między innymi wspomniany Andrzej Ambrożej, Dariusz Bayer, Tomasz Kulhawik czy Krzysztof Zalewski. – To ludzie, którzy są uznawani za wybitnych sportowców na Podlasiu, przez co stają się dla dzieci autorytetami, zarówno trenerskimi, jak i moralnymi – ocenia Sławomir Kopczewski. – Myślę, że rodzicom łatwiej jest zdecydować o zapisaniu dziecka do drużyny prowadzonej przez człowieka, którego pamiętają z boiska. Chyba mają wówczas większe zaufanie do pracy szkoleniowca – mówi Ambrożej. Fenomen tak dużej liczby byłych zawodników pracujących jako trenerzy w akademii stara się racjonalnie wytłumaczyć Kobeszko. – Białystok jest pod tym względem bardzo specyficzny. Przez wiele lat drużyna Jagiellonii opierała się na swoich wychowankach lub chłopakach z najbliższych okolic, ewentualnie dobierając wyłącznie jednostki z dalszych stron. Ci, którzy po zakończeniu kariery zdecydowali się zostać przy piłce, w większości w dość naturalny sposób znaleźli zatrudnienie jako trenerzy w akademii. Jest w tym wszystkim ciągłość, bo zawodnicy utożsamiali się z klubem i chcieli w nim pozostać – mówi.

Jak jednak przyznają sami szkoleniowcy, praca na ławce jest zdecydowanie trudniejsza od czynnej gry. – Na boisku zawodnik odpowiada za siebie

i swoje przygotowanie. Funkcja trenera nakłada dużo większą odpowiedzialność. Nie jest to łatwe, cały czas trzeba się doskonalić i poprawiać błędy, które się przydarzają – mówi Kobeszko. – Co więcej, przy przyswajaniu wiedzy taktycznej przez zawodników niezwykle ważna jest kreatywność szkoleniowca. Dochodzi się do tego długą pracą. Prowadzę rocznik, który musi już wiedzieć, że nie jest to gra podwórkowa. Albo coś złapiesz, albo nie przebijesz się dalej. System zero-jedynkowy – dodaje ostro były napastnik Jagiellonii.

Klub cały czas dba, aby szkoleniowców, którzy mogą być dla młodzieży idolami, nie brakowało. Kolejne licencje zdobyli w ostatnim półroczu Rafał Grzyb, Konstantin Vassiljev, Piotr Tomasik, Marek Wasiluk i Jonatan Straus. – Namawiamy zawodników, by pomyśleli zawczasu o swojej przyszłości. Kariera piłkarska trwa ledwie kilkanaście lat, jeśli ktoś ma dużo szczęścia. Trzeba zastanowić się szybko, co dalej – tłumaczy Sławomir Kopczewski. Jak podkreśla Ryszard Karalus, bardzo ważne jest, aby dostrzegać w polskich trenerach to, co najlepsze. – Co do pomysłu dotyczącego szkolenia i rozwoju, zawsze powtarzam, nie bądźmy zakompleksieni.



Mamy swoich fachowców, doskonale znamy klimat, potrafimy to wykorzystać. Cudów nie tworzą nigdzie. Owszem, możemy się inspirować najlepszymi, ale i tak trzeba przełożyć to na nasze warunki. Paradoksalnie, w polskich klubach mamy trenerów, którzy potrafią sobie lepiej radzić z zadaniami niż ci na Zachodzie. Nasi szkoleniowcy muszą większą ilość obowiązków podołać sami, podczas gdy za granicą pracuje na to cały sztab. Nie doceniamy sami siebie. Trener Tomasz Kulhawik pojechał na turniej, gdzie jego drużyna ograła AC Milan i Tottenham Hotspur. Wszyscy mają jedną głowę i dwie nogi. Nie wiedzieć czemu u nas utarło się przekonanie, że wszystko, co zagraniczne, jest lepsze – mówi ostro doświadczony trener.

Jedyną bolączką Akademii Jagiellonii, o której otwarcie mówią wszyscy w Białymstoku, jest brak odpowiedniej bazy treningowej. To ostatni element niezbędny do właściwego rozwoju kuźni. – Musimy się o nią postarać, myślę, że to kwestia 2–3 lat – mówi Sławomir Kopczewski. – Kiedyś było więcej boisk, a mniej dzieci, dziś odwrotnie. Najmłodszy mieszczą się na orlikach, ale to też wystarczy tylko do pewnego wieku – dorzuca Ambrożej. Klub ma już zapewnione środki na jej budowę, pozostaje kwestia znalezienia odpowiedniej lokalizacji. – Jesteśmy pełni optymizmu – mówi dyrektor Kopczewski. – To nasza pięta achillesowa. Gdybyśmy mieli bazę z prawdziwego zdarzenia, dla każdego chętnego znalazłoby się miejsce do uprawiania sportu. Ruch jest najlepszym lekarstwem. Co więcej, sport uczy także życia. Systematyczności, współpracy z ludźmi, dyscypliny, samozaparcia, konsekwencji w dążeniu do celu. To rozwija zawodnika nie tylko piłkarsko, ale także jako człowieka, który pewne cechy nabyte przez sport przeniesie do swojej codzienności, choćby nie grał zawodowo w piłkę nożną. Nawyki wchodzi w krew – przekonuje trener Karalus.

Akademia Jagiellonii rozwija się więc wzorcowo, ale w Białymstoku nikt nie chodzi z głową w chmurach. – Mimo sukcesów i wysokiego poziomu szkolenia, nie mamy abonamentu na mądrość. Cały czas się doskonalimy, ujmę to tak – wiemy, czego nie wiemy. Piłka nożna uczy pokory – kończy Sławomir Kopczewski.



Młodzi polscy piłkarze

grają z najlepszymi

Niemieccy organizatorzy zaprosili 66 zespołów z całej Europy, które podzielono na 11 grup. W każdej grupie znajdowały się:

- 2 drużyny z dużych akademii,
- 3 drużyny z małych, niemieckich klubów,
- 1 drużyna zagraniczna.

Dzięki takiej formule zawodów niemieckie dzieci mogły rywalizować z takimi firmami, jak: Borussia Dortmund, Olympique Lyon, Olympique Marsylia, West Ham United, IFK Goeteborg, VfB Stuttgart. Z tej sytuacji korzystają nie tylko największe kluby naszych zachodnich sąsiadów, mające przegląd zawodników z mniejszych klubów, ale również cała niemiecka piłka nożna.

DUŻO GRANIA, WYNIK SPRAWĄ DRUGORZĘDNĄ

W pierwszej fazie turnieju (sobota) „mali” mogli rywalizować z „wielkimi”, a drugiego dnia najlepsi grali już w kolejnych grupach z najlepszymi. Kolejną ciekawostką jest fakt, że zawody rozgrywane w kilku lokalizacjach toczyły się tradycyjnie dla tej kategorii wiekowej w składach 9-osobowych, ale na boiskach ustawionych wszędzie normalnego boiska. Dzięki temu każdy zawodnik miał dużo kontaktów z piłką, dominował atak pozycyjny zmuszający zawodników do szybkiej i kombinacyjnej gry, a zgromadzeni kibice mogli oglądać 2 pojedynki równolegle.

Ogólnie dało się odnieść wrażenie, że nie sam wynik jest najważniejszy dla startujących ekip, ale po prostu gra. Dlatego też nie było dyskusji z sędziami, kwestionowania rozmiarów boiska, a nawet nikt nie

W drugiej połowie kwietnia 2017 r. w okolicach Dortmundu odbył się bardzo ciekawy turniej piłkarski dla chłopców urodzonych w 2005 r., który może i powinien stanowić inspirację i przykład dla polskich organizatorów podobnych imprez, a także dać wskazówki szkoleniowe trenerom. W turnieju udział wzięły wielkie, europejskie akademie piłkarskie oraz polskie zespoły.

zwrócił uwagi, gdy drugiego dnia zapomniano zaznaczyć pole karne (zrobiono to dopiero po drugim meczu). Także skromne warunki sanitarne (brak szatni) nie były problemem dla chłopców i trenerów z Lyonu czy Londynu. Każdy cieszył się czystą, sportową rywalizacją.

POLSKIE AKCENTY

Nasz kraj godnie reprezentowały kluby – MKS Polonia Warszawa, Wicher Kobyłka oraz Champion Warszawa. „Czarne Koszule” już w pierwszym meczu stanęły naprzeciwko wielkiej Borussi Dortmund, ale nie przstraszyły się utytułowanego rywala i zremisowały 1:1, tracąc bramkę w ostatnich sekundach spotkania. W kolejnych meczach młodsi poloniści, rywalizując m.in. z czołowym zespołem 2. Bundesligi Eintrachtem Braunschweig i innymi niemieckimi drużynami, grali na tyle dobrze, że dopiero w ostatniej kolejce stracili szansę na awans z 1. miejsca i dalszą grę z najlepszymi.

Z bardzo dobrej strony zaprezentowały się także pozostałe nasze zespoły, czyli Wicher i Champion, które choć nie zdołały awansować do najlepszej szesnastki, walczyły jak równy z równym z takimi zespołami, jak VfL Bochum, FSV Mainz 05, Arminia Bielefeld czy Willem II Tiburg.

NAUKA TAKŻE DLA TRENERÓW

Oprócz oczywistych korzyści dla młodych piłkarzy płynących z możliwości gry z najlepszymi, taki turniej to również wspaniałe pole doświadczalne dla trenerów. Możliwość podglądania na żywo rywalizacji swoich podopiecznych z zagranicznymi rówieśnikami,

obserwacji zachowania rywali przed meczem, w jego trakcie, po jego zakończeniu, a także w hotelu, wymiana poglądów z trenerami innych zespołów to najlepsza forma nauki i inspiracji.

Po turnieju trenerzy naszych zespołów jednomyślnie zwrócili uwagę na główne różnice dzielące ich podopiecznych od tych z największych klubów.

Przed wszystkim mentalność, a konkretnie przygotowanie mentalne zawodników do meczu. O ile u chłopców z Anglii, Niemiec czy nawet Skandynawii widać było pełną koncentrację przed meczem i pełne zaangażowanie wolicjonalne w jego trakcie, o tyle nasi młodzi zawodnicy mieli duże problemy z tym, aby odpocząć między spotkaniami, zjeść właściwy posiłek czy nie „wariować” w hotelu. Kolejna różnica, jaką zauważyli trenerzy, rzucająca się w oczy w samej grze między naszymi zawodnikami a rówieśnikami z dużych akademii europejskich, to szybkość w rozgrywaniu piłki oraz jej przyjęciu.

W grze takich klubów jak Borussia Dortmund, Olympique Lyon, FSV Mainz czy West Ham United dominuje gra na 1 kontakt, szczególnie w strefie środkowej boiska. Chłopcy nie utrudniają sobie gry, lecz szybko oddają piłkę koledze, po czym szukają kolejnej „linii podania”, ponieważ czas stracony na prowadzenie piłki stwarza okazję rywalowi do zagęszczenia pola gry, a w konsekwencji odebrania piłki.

Ponadto trzeba zwrócić uwagę na indywidualne przyjęcie piłki. W wykonaniu chłopców z czołowych zespołów widać było, że przyjęcie piłki jest tylko środkiem do oddania jej w kolejnym kontakcie lub stworzeniu sobie możliwości zagrożenia bramki rywala, a nie tylko jej opanowaniu. Samo opanowanie piłki powoduje tylko problemy w kolejnym zagrananiu, dlatego też celem jest przyjęcie celowe lub – mówiąc inaczej – funkcjonalne piłki.

Na pytanie o środki treningowe stosowane w swoich klubach, które powodują, iż podopieczni trenerów z Lyonu czy Dortmundu grają tak szybko, odpowiedź jest jedna: gra, gra, gra.

Właśnie poprzez gry zadaniowe (a nie ćwiczenia na pachółkach bez presji rywala) jakość szkolonych zawodników jest na tak wysokim poziomie. Oczywiście trzeba wziąć pod uwagę możliwości selekcyjne, jakimi dysponują wspomniane kluby, ale nie zmienia to faktu, że wydobycie całego potencjału z naszych zawodników prowadzi właśnie przez grę.

Ostatecznie najlepszą drużyną turnieju INFRA Junior Cup 2017 został holenderski zespół NAC Breda, a tuż za nim znalazły się ekipy West Ham United, Arminia Bielefeld, Wimbledon FC, Borussia Dortmund.



Dobra zabawa, wielkie czyli podsumowanie XVII edycji Turnieju



emocje i... zielone kartki, „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”

W tym samym tonie wypowiadali się trenerzy 64 najlepszych drużyn do lat 10 i 12, którzy z całej Polski zjechali się na finał ogólnopolski „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”. Ich zadanie było o tyle trudniejsze, że dzieci musiały wykazać się koncentracją przez 3 dni finału. Po uroczystym otwarciu przy stadionie PGE Narodowym, które odbyło się 29 kwietnia, najzdolniejsi piłkarze i piłkarki ze wszystkich województw przez 2 dni dzielnie walczyli na boiskach Legii oraz Agrykoli Warszawa o awans do Wielkiego Finału. **2 maja, tuż przed finałem Pucharu Polski pomiędzy Arką Gdynia a Lechem Poznań, wyłoniono zwycięzców XVII edycji rozgrywek o Puchar Tymbarku.** Frajda była tym większa, że grali nie tylko na oczach tysięcy fanów na trybunach PGE Narodowego, ale też dziesiątkach tysięcy widzów transmisji w Polsacie Sport i Super Polsacie. Wydarzenia na żywo relacjonowali Mateusz Borek (Polsat) oraz Łukasz Wiśniewski (Łączy Nas Piłka), a zmagania najmłodszych piłkarskich talentów osobiście obserwowali m.in. Zbigniew Boniek, Adam Nawałka, Marcin Dorna oraz trenerzy młodzieżowych reprezentacji Polski: Marcin Kasprzowicz, Bartłomiej Zalewski i Robert Wójcik.

– *Największą wartością tego turnieju jest popularyzacja piłki nożnej wśród dzieci i młodzieży. Ci, którzy grają dobrze, mogą dodatkowo dzięki tym rozgrywkom odwiedzić nowe miejsca, pojawić się może pierwszy raz w Warszawie,*

otrzymać wartościowe nagrody. Taka impreza pokazuje, że piłka i rywalizacja to są pozytywne emocje i staramy się zaszczepić wśród naszych dzieci uprawianie sportu, bo wychowanie w duchu aktywności fizycznej jest absolutnie potrzebne – powiedział Zbigniew Boniek, Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej.

– *Na pewno jest to duża wartość selekcyjna, bo obserwacja tak wielu młodych piłkarzy i piłkarek na tle innych najlepszych w Polsce to doskonały przegląd zawodników, którzy mogą w przyszłości stanowić o sile reprezentacji Polski, a historia tego turnieju pokazuje, że tak właśnie się dzieje. Dodatkową wartością jest też kontakt tej piłki u podstaw piramidy z piłką profesjonalną. Na stadionie PGE Narodowy mamy kolejno mecze zespołów dziecięcych, a potem finał Pucharu Polski. To też dowód na to, jak blisko jest z podwórka na stadion – mówił podczas finałów selekcjoner reprezentacji Polski do lat 21, Marcin Dorna.*

Pierwsze na murawę PGE Narodowego wybiegły drużyny z kategorii U10 dziewcząt – **KKS Katowice i UKS Beniaminek Krosno.** Obie ekipy stworzyły świetne widowisko i choć wygrać mogła tylko jedna, to z pewnością zawodniczki obu drużyn wspomnienia będą miały na całe życie.

Królową strzelczyń w swojej kategorii została Zuzanna Witek z Katowic, która pokonała bramkarki rywali aż 19 razy podczas finału ogólnopolskiego.

Zakończyła się XVII edycja Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”. 320 tysięcy dzieci w całej Polsce znów zgłosiło się do walki o grę na stadionie PGE Narodowym i tytułowy Puchar Tymbarku. Zanim jednak wyłoniono najlepsze drużyny w kategoriach U8, U10 i U12, dziewczęta i chłopcy zmierzli się na etapach gminnych, powiatowych i wojewódzkich. I to tam, w tych najmniejszych ośrodkach naszego kraju, progres jest najbardziej widoczny.

Podczas finału ogólnopolskiego w Warszawie trenerzy kadr młodzieżowych i obserwatorzy z ramienia PZPN byli zgodni – w tym wieku piłka to przede wszystkim emocje i zabawa, ale z roku na rok poziom sportowy wzrasta. Drużyny są bardziej zorganizowane, regulamin promujący grę piłką uwidoczniła ich wyszkolenie, coraz bardziej poukładane są też drużyny dziewcząt. **Do wzrostu ogólnego poziomu na pewno przyczynia się skala rozgrywek, które zostały już ogłoszone największym turniejem dla dzieci w Europie.** W dotychczasowych 17 edycjach turnieju wzięło udział już ponad 1.600.000 dzieci. Wśród nich m.in. bohater najdroższego transferu w historii polskiej piłki – Arkadiusz Milik, oraz jego kolega z Napoli – Piotr Zieliński, a także Tomasz Kędziora – kapitan polskiej młodzieżówki, czy Paulina Dudek – złota medalistka Mistrzostw Europy do lat 17.

Spośród 320 tysięcy uczestników aż 33% to dziewczynki, co jest bardzo istotne w popularyzacji żeńskiej piłki nożnej w Polsce. Najwięcej zespołów dziewczyn i chłopców, bo aż 42%, zostało zgłoszonych do najstarszej kategorii wiekowej, czyli U12. Dzieci do lat 10 stanowią 34% uczestników. Cieszy także frekwencja w najmłodszej kategorii wiekowej. Mali piłkarze i piłkarki do lat ośmiu to 24% uczestników.

Żeby unaocznić skalę rozgrywek, w samym etapie wojewódzkim udział wzięło ponad 20.000 uczestników zrzeszonych w 1681 drużynach. W ciągu trzech tygodni rozegrano aż 2780 meczów w 16 województwach, w ciągu których organizatorzy przemierzali aż 4500 kilometrów.

Najmłodszy, czyli 8-latkowie kończą turniej na etapie wojewódzkim. Ta kategoria wiekowa ma najkrótszą historię w tym turnieju. Potrzeba jej stworzenia była o tyle pilna, że naturalna. To w tym wieku bowiem dzieci zarażają się aktywnością fizyczną na przyszłe lata. Trenerzy zwyciężkich drużyn akcentowali też inne wartości angażowania dziewczynek i chłopców do gry w piłkę w tak wczesnym wieku. – *Trenujemy razem od „zerówki”, spotykając się co piątek na zajęciach. Graliśmy już w zeszłym roku, a w tym udało się nawet wygrać finał wojewódzki. Była to świetna zabawa dla dzieci i opiekunów, a także zamknięcie pewnego etapu szkolenia. Teraz będziemy pilnie trenować, aby fajnie się zaprezentować w kategorii U10 – mówił trener Tomasz Woźniak ze Szkoły Podstawowej w Dąbrowie.*

Wtórował mu opiekujący się dziewczynkami trener UKS Lechia Dzierżoniów. – *W piłce nożnej dziewcząt, tym bardziej w kategorii U8, na co dzień nie bardzo jest się z kim spotkać, rywalizować, a na tym turnieju mamy taką szansę. To na razie jest gra indywidualna bardziej niż zespołowa, a najbardziej wartościowa w tych rozgrywkach jest otoczka i emocje. To był fajny dzień, dużo emocji, a zwycięstwo też jest zawsze miłe – przyznał po dolnośląskim finale Paweł Jędrowski. Dodał też, co jest nadrzędnym celem nie tylko turnieju, ale także szkolenia choćby w uczniowskich klubach sportowych. – Jedną z dziewczyn, która zaczęła w Dzierżoniowie, już w wieku 15 lat broni w kadrze U17. To powinny być dla nas, trenerów, główne cele – rozwijać dziewczyny i podnosić ich umiejętności, żeby potem zagrały w reprezentacji Polski.*





Z kolei na najlepszą zawodniczkę wybrano Annę Skrzypczyk z Beniaminka Krośno. Co ciekawe, obie dziewczynki już są pilnie obserwowane przez takie kluby jak Bayern Monachium czy VfL Wolfsburg – cieszą się trenerzy finalistów.

W Wielkim Finale chłopców do lat 10 naprzeciw siebie stanęły zespoły UKS 4 Kostrzyn (lubuskie) i UKS Irzyk (mazowieckie). Tak jak w pojedynku dziewczynek, także i tu emocji nie zabrakło, a minimalnie lepsza okazała się ekipa z Warszawy. Furorę w szeregach zwycięzców zrobił Mateusz Cichocki, który został wybrany najlepszym zawodnikiem finałów.

Po kategorii U10 przyszedł czas na zawodniczki i zawodników 12-letnich. Bardzo zacięty był pojedynek dziewcząt. Po początkowej przewadze KA 4 resPect z Wielkopolski to zespół UKS Ząbkowii Ząbki z Mazowsza przejął inicjatywę i strzelił dwie bramki, na które rywalki były w stanie odpowiedzieć tylko jednym trafieniem, i puchar pozostał na Mazowszu.

Do wyłonienia zwycięzcy w ostatnim finale – w kategorii U12 chłopców – potrzebne były rzuty karne. W podstawowym czasie gry było 1:1, karne natomiast lepiej wykonywali zawodnicy SP 45 Wrocław (woj. dolnośląskie), którzy pokonali MGUKS Pogoń Zduńska Wola (woj. łódzkie) 2:1. – Dla mnie i dla chłopaków to wielkie przeżycie i pierwszy taki duży turniej. Od pierwszego dnia czuć było atmosferę wielkiego turnieju. Co ciekawe, w finale pokonaliśmy zespół, z którym przegraliśmy w rozgrywkach grupowych – mówił drugi trener wrocławian, Jakub Gruszka. – Nie mieliśmy oczekiwań, jadąc na finał ogólnopolski, przede wszystkim moi chłopcy mieli zebrać doświadczenie i po prostu walczyć w każdym meczu o zwycięstwo. Po meczu finałowym są zadowoleni, jednak są w takim szoku, że jeszcze do nich nie dotarło, że wygrali cały turniej.

Na zwycięskie drużyny czeka teraz nagroda główna, którą jest spotkanie z reprezentacją Adama Nawatki i wspólne oglądanie meczu Polska–Rumunia w ramach eliminacji do mistrzostw świata. Dla dzieci, które chcą pójść w ślady Arkadiusza Milika, Piotra Zielińskiego czy Tomasa Kędziory, kapitana reprezentacji młodzieżowej, która za moment rozpocznie ME do lat 21 w Polsce, spotkanie swoich idoli poza boiskiem jest najlepszym przykładem, że ta droga z podwórka na stadion wcale nie jest taka długa.

Oprócz nagród indywidualnych dla zawodniczek i zawodników były też nagrody i wyróżnienia dla trenerów. „Najlepszym trenerem” XVII edycji „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” został wybrany szkoleniowiec UKS Irzyk – Arkadiusz Szafranek, który został doceniony nie tylko za dobrą grę jego zespołu w całym turnieju, ale również za świetny kontakt z zespołem i konstruktywne uwagi zamiast krzyku. W nagrodę pojedzie z trenerami kadr młodzieżowych Polski na Letnią Akademię Młodych Orłów. – Nagroda indywidualna była dla mnie wielkim zaskoczeniem. Zawsze z pokorą podchodzę do pracy jako trener. To tylko sport – nie zawsze się wygrywa, a po porażkach tłumaczę swoim zawodnikom, że to tylko po to, aby jeszcze więcej nad sobą pracować. Jednak dziś będziemy świętować nasz sukces – dodał szkoleniowiec UKS Irzyk.

Podczas Wielkiego Finału, oprócz wyróżnień indywidualnych i drużynowych, wręczono również nagrodę fair play za największą liczbę zielonych kartek otrzymanych podczas turnieju. Otrzymała ją Szkoła Podstawowa w Karścinie (woj. pomorskie). W ich imieniu odebrał ją prezes Pomorskiego Związku

Piłki Nożnej, Radosław Michalski. „Zielona Kartka Fair Play” to nowość wprowadzona do tegorocznej edycji „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”. Inicjatywa miała na celu wyróżnienie godnych pochwały postaw na boisku i – jak przyznają sami wyróżnieni – doskonale motywuje do tego, by na boisku świecić przykładem. Wprowadzenie tej inicjatywy na najwcześniejszym etapie piłkarskiego rozwoju ma zaszczyć w dzieciach sportową postawę wobec rywali i motywować do grania fair przez kolejne lata piłkarskiej kariery.

– „Zielona Kartka Fair Play” to projekt nie tylko sportowy, ale także wychowawczy. Chcemy nauczyć dzieci postawy fair na boisku oraz nauczyć szacunku do arbitrow. Turniej „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” to 320 tysięcy uczestników, którzy – miejmy nadzieję – będą następnie inspirowali swoich kolegów i koleżanki z podwórek oraz szkół do podobnych zachowań. Dzieci powinny wychowywać się w świadomości, że wygrywać trzeba fair i że takie zwycięstwo lepiej smakuje – mówi Stefan Majewski, Dyrektor Sportowy PZPN.

Decyzja o przyznaniu kartki ma według przepisów zależeć od oceny zachowania piłkarzy przez sędziego. Może się on jednak posłużyć przykładowym zestawem zachowań przygotowanym przez Polski Związek Piłki Nożnej, które zasługują na wyróżnienie. I tak zieloną kartką podczas finałów wojewódzkich i ogólnopolskich XVII edycji Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” doceniano nie tylko przyznawanie się do złamania przepisów gry, ale też zwracanie uwagi sędziemu przez trenerów drużyn na niesłusznie odniesioną korzyść czy kulturalny doping rodziców obecnych na finałach.

Na geście pokazania zielonej kartki wyróżnienia dla młodych piłkarzy się nie kończą. Zawodnik po każdym meczu otrzymywał od sędziego zieloną kartkę na pamiętkę jako symboliczną nagrodę za swoje zachowanie. Na stronie Turnieju została też opublikowana lista wszystkich drużyn z odznaczeniem



„Zielonej Kartki Fair Play”, a każda z nich dostała indywidualne, pisemne gratulacje od Polskiego Związku Piłki Nożnej za postawę w turnieju.

– Bardzo podoba mi się pomysł z „Zieloną Kartką Fair Play”. W dodatku same dzieci bardzo chcą zdobyć tę kartkę. Organizatorzy poszli we właściwą stronę, wprowadzając taką innowację w przepisach turnieju. Także dla mnie to bardzo ważne, by w obecnych czasach propagować rozwój poprzez sport oraz ideę fair play – przyznaje Marek Szczeciński, trener SP 2 Nowy Staw, którego dwoje 8-letnich podopiecznych (dziewczynka i chłopiec) zostało wyróżnionych podczas finałów wojewódzkich w Gdańsku.

– Każdy mecz na tym turnieju jest ważny, ale pamiętajmy o tym, że postawa fair play jest najważniejsza i zwłaszcza w tym wieku powinniśmy zaszczyć

taką postawę wśród dzieci. To było naturalne zachowanie, nie tylko dla mnie, ale także dla chłopców. Cieszę się, że te wzorce podzielać – mówi nagrodzony zieloną kartką Patryk Kupczyk, trener UKS GOL Brodnica, grającego w finale ogólnopolskim chłopców do lat 10.

W trakcie 16 finałów wojewódzkich Turnieju przyznano 159 Zielonych Kartek Fair Play, natomiast podczas finału ogólnopolskiego kolejne 11. To średnio prawie pięć przypadków godnej pochwały postaw na dzień turniejowy. Każda z nich stanowi przykład do naśladowania dla innych, co – miejmy nadzieję – przyczyni się do poprawy boiskowych zachowań na boiskach w całej Polsce i to niezależnie od etapu piłkarskiej kariery.

KLASYFIKACJA GENERALNA				
Miejsce	Chłopcy U10	Dziewczeta U10	Chłopcy U12	Dziewczeta U12
I	MAZOWIECKIE (UKS Irzyk)	ŚLĄSKIE (KKS Katowice)	DOLNOŚLĄSKIE (SP 45 Wrocław)	MAZOWIECKIE (UKS Ząbkowia Ząbki)
II	LUBUSKIE (UKS 4 Kostrzyn)	PODKARPACKIE (Beniaminek Krosno)	ŁÓDZKIE (MGUKS Pogoń Zduńska Wola)	WIELKOPOLSKIE (KA 4 Respect)
III	WIELKOPOLSKIE (SP 1 Międzychód)	ŁÓDZKIE (UKS SMS Łódź)	WIELKOPOLSKIE (UKS AP Reissa Poznań)	ŚLĄSKIE (Akademia Sportu KSB Łędziny)
IV	POMORSKIE (UKS Orlik Steżyca)	KUJAWSKO-POMORSKIE (UKS Tęcza Bydgoszcz)	KUJAWSKO-POMORSKIE (SP 69 Bydgoszcz)	PODKARPACKIE (Beniaminek Krosno)
V	ŚWIĘTOKRZYSKIE (AMO I Kielce)	LUBUSKIE (MUKS Stilon Gorzów)	ZACHODNIOPOMORSKIE (SP 51 Szczecin)	ŚWIĘTOKRZYSKIE (PSP 7 Ostrowiec Św.)
VI	WARMIŃSKO-MAZURSKIE (SP 18 Olsztyn)	DOLNOŚLĄSKIE (UKS Wołów)	MAZOWIECKIE (SP 22 Płock)	POMORSKIE (UKS Lider Rychnowy)
VII	MAŁOPOLSKIE (MUKS Dunajec Nowy Sącz)	ZACHODNIOPOMORSKIE (UKS Olimpia Szczecin)	POMORSKIE (UKS Jedynka Reda)	ZACHODNIOPOMORSKIE (UKS Olimpia Szczecin)
VIII	KUJAWSKO-POMORSKIE (Gol Brodnica)	OPOLSKIE (SP 4 Namysłów)	LUBELSKIE (UKS Niedźwiadek Chełm)	DOLNOŚLĄSKIE (ZS w Wojborzu)
IX	ŁÓDZKIE (RAP Radomsko)	MAZOWIECKIE (Varsovia Girls)	MAŁOPOLSKIE (SP 18 Tarnów)	MAŁOPOLSKIE (UKS Trójka Staszówka Jelna)
X	PODKARPACKIE (AMO Rzeszów)	PODLASKIE (UKS 10 Łomża)	ŚWIĘTOKRZYSKIE (SP 27 Kielce)	LUBELSKIE (UKS Piątka Biała Podlaska)
XI	ZACHODNIOPOMORSKIE (MUKS Orzeł 2010 Wałcz)	MAŁOPOLSKIE (C.A.R. Junior Krzeszowice)	ŚLĄSKIE (MUKP Dąbrowa Górnicza)	ŁÓDZKIE (ULKS Sieradz)
XII	OPOLSKIE (Masters Brzeg)	LUBELSKIE (PSP Modliborzyce)	OPOLSKIE (UKS Rodło Opole)	WARMIŃSKO-MAZURSKIE (SP Samborowo)
XIII	LUBELSKIE (UKS Niedźwiadek Chełm)	WARMIŃSKO-MAZURSKIE (SSP Tylice)	WARMIŃSKO-MAZURSKIE (SP 19 Elbląg)	KUJAWSKO-POMORSKIE (UKS Tęcza Bydgoszcz)
XIV	ŚLĄSKIE (UKS Gol Bieruń)	WIELKOPOLSKIE (UKS 2 Luboń)	PODLASKIE (SP 14 Białystok)	OPOLSKIE (LUKS Biała Nyska)
XV	PODLASKIE (SP 4 Zambrów)	ŚWIĘTOKRZYSKIE (PSP Kunów)	LUBUSKIE (UKS Polonia Słubice)	LUBUSKIE (MUKS Stilon Gorzów)
XVI	DOLNOŚLĄSKIE (SP 11 Jelenia Góra)	POMORSKIE (SP 5 Malbork)	PODKARPACKIE (SP 9 Dębica)	PODLASKIE (SP Rosochate)

NAGRODY INDYWIDUALNE		
Kategoria	Chłopcy U10	Dziewczynki U10
Najlepszy bramkarz	ANTONI DETMER (UKS 4 KOSTRZYN)	GABRIELA KIAŁKA (MUKS STILON GORZÓW WIELKOPOLSKI)
Najlepszy zawodnik	MATEUSZ CICHOCKI (UKS IRZYK)	ANNA SKRZYPCZYK (UKS BENIAMINEK KROSNO)
Król strzelców	KACPER PLICHTA (AMO RZESZÓW)	ZUZANNA WITEK (KKS KATOWICE) – 19 BRAMEK
Kategoria	Chłopcy U12	Dziewczynki U12
Najlepszy bramkarz	OLIWIER PIĄTKOWSKI (SP 27 KIELCE)	EWA SIKORA (UKS AKADEMIA SPORTU KSB ŁĘDZINY)
Najlepszy zawodnik	MAKSYMILIAN STANGRET (MGUKS POGOŃ ZDUŃSKA WOLA)	MAJA GRZYBOWSKA (UKS ZĄBKOWIA ZĄBKI)
Król strzelców	OLIWIER SMUNIEWSKI (SP 51 SZCZECIN) – 11 BRAMEK	CELINA CUPA (UKS LIDER RYCHNOWY) – 13 BRAMEK

Organizatorem Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” jest Polski Związek Piłki Nożnej, a sponsorem głównym od 11 lat firma Tymbark. Od tego roku do grona sponsorów turnieju dołączyła firma Electrolux, zostając Brązowym Sponsorem rozgrywek. Główne cele turnieju to popularyzacja aktywności sportowej wśród uczniów szkół podstawowych, wyłanianie piłkarskich talentów oraz spełnianie dziecięcych marzeń.

Szkółki/akademie

piłkarskie na medal



O CODZIENNEJ PRACY, PROBLEMACH I SUKCESACH OPowiada **JAKUB MROZIK** – TRENER I PREZES KLUBU LONDON UNITED TIGERS FOOTBALL CLUB.

Od bieżącego wydania będziemy cyklicznie prezentować prace szkółek i niewielkich, ale prężnie działających akademii piłkarskich, które mimo nieposiadania zespołów seniorskich w najwyższych klasach rozgrywkowych potrafią nawet w skromnych warunkach wykonywać dobrą robotę, której owocem są zawodnicy grający na wysokim poziomie.

Na dobry początek przedstawiamy szkołkę piłkarską działającą w Anglii, a założoną i prowadzoną przez polskich trenerów, którzy choć na obczyźnie nie mają łatwo, to działają bardzo prężnie.

London, blisko milion naszych rodaków. Milion Polaków w mieście szalonym na punkcie futbolu, gdzie trudno nie skrócić tak, by nie natrafić na stadion. Potężny futbolowy kapitał, który przecieka nam przez palce, nie jest w żaden sposób wykorzystywany. London United Football Club to jedyne miejsce na mapie Londynu, gdzie kształcimy zawodników, pracując na standardach szkoleniowych z angielskich Akademii kategorii 3, nie mając do tego warunków ani zaplecza finansowego.

TIGERS

Od ponad 2 lat przygotowujemy zawodników z myślą o akademiach angielskich, głównie kategorii trzeciej, czyli np. Queens Park Rangers FC. W klubie obecnie mamy 4 drużyny, które występują w jednej z lokalnych lig. Są to drużyny roczników 2009, 2008 oraz 2006 i 2005. W każdej z tych grup są zawodnicy,

którzy posiadają spory potencjał piłkarski, oceniany przez nas na podstawie warunków fizycznych oraz motorycznych. Nie można powiedzieć, że prowadzimy selekcje, bo do jednego rocznika w skali roku przychodzi 10–15 nowych zawodników i to tym najlepszym próbujemy stworzyć takie możliwości rozwoju, aby dać im możliwość spróbowania swoich sił w jednej z akademii klubów angielskich. W klubie obecnie mamy 60 zawodników oraz 6 trenerów.

ROCZNIK 2005 (U12)

Aktualnie w klubie prowadzę chłopców urodzonych w 2005 r. Od września 2015 r. zacząłem wdrażać system indywidualnego rozwoju zawodnika na podstawie doświadczeń z pracy z tą grupą, warunków fizycznych i mentalnych podopiecznych. Cały proces szkolenia pod tę konkretną grupę udało mi się utworzyć na koniec poprzedniego sezonu, po rocznej obserwacji i pracy z zespołem, po blisko miesięcznym pobycie w Akademii Piłki Nożnej GKS Tychy oraz obserwacji grup młodzieżowych Chelsea FC Academy.

JAK TO ROBIMY? WARUNKI, A W ZASADZIE ICH BRAK...

Na co dzień trenujemy w parku. Tak, dokładnie! W parku, w centrum Londynu, a dokładnie to Wormwood Scrubs Park w Hammersmith & Fulham Borough. Każda z gmin ma obowiązek przygotowania boisk pod tzw. grass-roots – koszenie trawy co 5 dni, rysowanie linii itp. Jesteśmy jedną z tych drużyn, które korzystają z tego typu boisk. 10 miesięcy w roku trenujemy na naturalnych nawierzchniach, bez dostępu do profesjonalnego zaplecza. Razem z nami boiska dzierżawi 12 innych zespołów – zarówno juniorskich, jak i seniorskich. W okresie zimowym trenujemy głównie w tzw. boxach, czyli boiskach ze sztuczną trawą o wymiarach 28 × 15 m z bandami lub na dużych boiskach astro. Ogromnym komfortem, mimo że są to obiekty wynajmowane, jest to, że przez cały rok mamy możliwość trenowania na otwartych obiektach. Treningi na salce prowadzimy tylko w przypadku budowania siły u zawodników. Minusem są kwoty, które bardzo często w skali roku stanowią nawet 60% całego budżetu klubowego. W okresie jesiennym oraz wiosennym trenujemy przy sztucznym oświetleniu, które zakupiliśmy dwa lata temu za kwotę blisko 15.000 zł. Jest to sztuczne oświetlenie przenośne, które przed każdym treningiem trzeba przynieść na boisko oraz rozstawić. Lamy sięgają na 3,5 m wysokości i doskonale sprawdzają się w każdych warunkach. Minusem jest transport tych lamp oraz sprzętu ze względu na to, że na obiektach trenują inne zespoły i nie ma możliwości składowania sprzętu w jednym miejscu – wszystko musimy dowozić busem.

SYSTEM SZKOLENIA – JESTEM TAK SILNY JAK SILNA JEST MOJA DRUŻYNA

Od najmłodszych roczników priorytetem jest technika, motoryka oraz kształtowanie szybkości. Tak jak pisałem powyżej, ostatni rok był przełomowy ze względu na stworzenie bardzo szczegółowego planu szkoleniowego dla konkretnej grupy U12 (2005) opartego głównie na obserwacji i doświadczeniach innych akademii, w tym w Anglii m.in. Chelsea FC Academy.

Sezon zaczynamy od ostatniego tygodnia sierpnia i pracujemy do końca lipca, z dwutygodniową przerwą świąteczną oraz dwoma tygodniowymi zgrupowaniami w Polsce – w październiku i kwietniu. Liga trwa od października do końca kwietnia również z dwutygodniową przerwą, następnie w okresie letnim bierzemy udział w turniejach mniej lub bardziej lokalnych na terenie UK.

Sezon dzielimy na 9 mezcycłów opartych w:

- 25% na zawartościach psychologicznych,
- 25% na zachowaniach socjalnych,
- 20% na taktyce oraz
- 30% na technice.

W środku tych wszystkich zawartości jest motoryka, która dodatkowo wypełnia 30% całego systemu szkoleniowego pod ten rocznik i jest głównym elementem przygotowania zawodnika.

W zawartościach psychologicznych skupiam się na budowaniu pewności siebie, realizowaniu celów oraz wpływaniu na rozwój inteligencji emocjonalnej.

W zachowaniach społecznych skupiam się na budowaniu jedności grupy, wzajemnej odpowiedzialności za grupę, współpracy na wielu płaszczyznach.



Jeśli chodzi o aspekty taktyczne, to głównie koncentruję się na nauce gry pod konkretną pozycję (zadania) oraz budowaniu podstawowych schematów gry.

Technika to budowanie dynamiki zводу, dynamika dryblingu oraz wszelkie ćwiczenia techniczne powiązane z Coerver Coaching.

Z kolei motoryka to kształtowanie szybkości oraz wydolności. Dodatkowymi elementami szkolenia są dieta i żywienie, trening mentalny oraz przygotowanie siłowe. Oczywiście wartości procentowe dotyczące zawartości każdego elementu podane są w przybliżeniu tego, jak ma wyglądać sama w sobie sesja treningowa w tym wieku. Całość tworzy system, na którym opieram się w pracy z zespołem U12.

Trenujemy 2 razy w tygodniu plus raz na 2 tygodnie dodatkowo trening czysto techniczny lub w okresie początkowym sezonu siłowy. Dlaczego tylko 2? Istnieją 2 powody – bierzemy zawodników z Londynu oraz całej metropolii londyńskiej, zawodnicy oprócz treningów u nas w 85% przypadków trenują w tzw. development center lub soccer schools, czyli półprofesjonalnych ośrodkach Akademii Premier League, takich jak Queens Park Rangers, Chelsea FC czy Crystal Palace FC, oraz w reprezentacjach gmin/województw na terenie Londynu. Podsumowując, każdy z zawodników ma średnio 4–6 godz. treningów tygodniowo plus 1–2 mecze.

Ze względu na to, że mamy tylko 2 sesje treningowe, dzielę je na treningi techniczno-motoryczne lub taktyczne. I tak, w tygodniu mamy trening czysto techniczno-motoryczny we wtorki, taktyczne z elementami technicznymi lub

motorycznymi w czwartki + 2 razy w miesiącu godzinne treningi siłowe bądź techniczne. Sesje treningową dzielę na 4 etapy:

- faza rozgrzewki,
- faza orientacji,
- małe gry,
- gra końcowa.

Fazę rozgrzewki rozpoczynamy od stretchingu dynamicznego, drabinki koordynacyjnej – kształtowanie dynamiki i, w zależności od tematu, mezocyklu oraz dnia treningowego mamy „rondo” lub interwały (high intensity interval training) bądź elementy Coerver Coachingu i budowanie techniki przyjęcia, podania itp.

Dla przykładu w marcu realizowaliśmy następujące zawartości:

TECHNIKA: technika asekuracji w obronie – gra 1 × 1, gra 2 × 1, technika przyjęcia piłki głową, klatką piersiową oraz żonglerką inside-outside.

PSYCHOLOGIA: kontrola nad emocjami w każdym ze środowisk (środowisko łatwe oraz trudne boiskowe).

ZACHOWANIA SOCJALNE: zwrócenie uwagi na komunikację w zespole na boisku, podczas ćwiczeń oraz meczów – pozytywny komunikat oraz motywacja.

SILA: stabilizacja – CORE training oraz wprowadzenie nowych ćwiczeń na mięśnie brzucha oraz pleców, wzmocnienie VMO.

Taktyka: nauka gry z wykorzystaniem zawodników: nr 6 (defensywny pomocnik) oraz nr 8/10 (ofensywny pomocnik).

Poza kwestiami czysto piłkarskimi w przygotowaniu zespołu skupiam się na spójności grupy i współpracy na wielu płaszczyznach. Stąd też realizujemy wiele wyjazdów za granicę, wprowadzam trening mentalny oraz zadania domowe dotyczące budowania pewności siebie oraz rozumienia samego

siebie, wspólne spędzanie czasu poza treningami, wspólne rozwiązywanie decyzji w zespole.

NABÓR (A W SUMIE JEGO BRAK) A SELEKCJA?

Nie przeprowadzamy corocznego naboru, nie robimy testów. Zapraszamy zawodników, którzy mają pewne określone cechy i chcą się rozwijać. Obecnie w zespole mamy 19 zawodników w grupach wiekowych U12 oraz U11. Z zespołu odeszło 2 chłopców, dołączyło 4 nowych, odrzuciliśmy 3.

Kryteriami uczestniczenia w treningach są:

- potencjał motoryczny i techniczny zawodnika,
- zaangażowanie,
- możliwość dojazdu oraz
- co bardzo ważne – zaangażowanie rodzica w rozwój zawodnika.

Bez ostatniego z czynników nie jesteśmy w stanie osiągnąć sukcesu ze względu na brak nawiązania współpracy: trener – rodzic – zawodnik. Kiedy nie ma komunikacji na linii rodzic – trener nie ma współpracy na linii rodzic – zawodnik oraz trener – zawodnik. Jestem w stanie odnieść 200% sukces w czasie sezonu, jeśli mam dobry kontakt z rodzicem, jeśli potrafię pomóc w rozwiązaniu podstawowych problemów w szkole lub poza i lepiej rozumiem dzięki temu postawę zawodnika. Jeśli po okresie 3–4 tygodni oceniam, że współpracę na linii rodzic – trener – zawodnik układa się pomyślnie, zawodnik jest przyjęty do grupy.

Tutaj na Wyspach Brytyjskich trudno jest sobie wyrobić tak dużą renomę, aby ona przyciągała – w dodatku jeśli jest się Polakiem. Jest to dosyć duży dyskomfort, jeśli chodzi o selekcję. Musimy opierać ją głównie na dzieciach Polaków mieszkających w Londynie.

Podsumowując, rocznie przeprowadzam selekcję z grupy 5–10 zawodników i przychodzi mi wybrać tych, którzy chcą, marzą i mają cel.



- ponad 300 licencyjnych gadżetów

- oficjalna kolekcja reprezentacji Polski

- personalizowane koszulki



Znajdź nas na:



**CENTRUM PIŁKARSKIE R-GOL
WARSZAWA | UL. PUŁAWSKA 255
SKLEP.LACZYNASPIŁKA.PL**

AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW

– blokowy mezocykl miesięczny w kategorii wiekowej Orlik
Tydzień III – Drybling, gra 1 × 1 plus strzały



MARCIN WŁODARSKI TRENER KOORDYNATOR AMO RZESZÓW

Gra 1 × 1 we współczesnym futbolu jest sprawą niezwykle istotną. Najbardziej cenieni zawodnicy ofensywni to tacy, którzy potrafią wytworzyć przewagę bądź rozstrzygnąć losy meczu, wygrywając właśnie pojedynki.

W Polsce niestety mamy stosunkowo mało zawodników potrafiących skutecznie dryblować i tworzyć przewagę poprzez wygrane pojedynki. Wszystko dlatego, że my, jako trenerzy tej kategorii wiekowej, zbyt dużą wagę przywiązaliśmy do zespołowości, skuteczności podań, nie stawiając na rozwój jednostki grającej i dryblującej w ofensywie ze względu na zbyt duże ryzyko straty piłki, a co za tym idzie – czasami również bramki.

W Akademii Młodych Orłów stawiamy na rozwój indywidualny, właśnie dlatego w mezocyklu miesięcznym znalazł się mikrocykl poświęcony dryblingowi i grze 1 × 1.

TABELA 1. Struktura miesięcznego cyklu treningowego w kategorii Orliki

Tydzień	1	2	3	4
tematyka	prowadzenie piłki, zawody + strzały	podania/ przyjęcie + strzały	drybling (gra 1x1) + strzały	rozwijanie inteligencji gracza
czas trwania	1 tydzień 2 jednostki	1 tydzień 2 jednostki	1 tydzień 2 jednostki	1 tydzień 2 jednostki
				

Gry 1 × 1 dzielimy na działania w ataku i w obronie ze szczególnym zwróceniem uwagi na wszystkie detale związane z tym tematem zajęć. Gry zarówno w ofensywie, jak i w defensywie w tej kategorii wiekowej dzielimy na pojedynki: przodem, tyłem i bokiem do przeciwnika (dopiero w późniejszym wieku zwracamy uwagę na sektory boiska i dystans od przeciwnika).

Tak jak we wcześniejszych tematach zajęć¹, tak i w tym, w myśl powiedzenia diabeł tkwi w szczegółach, ogromną wagę przywiązujemy do detali, które w poszczególnych elementach pojedynku są niezwykle istotne.

Podczas gry 1 × 1 w ofensywie niezwykle istotne jest tempo pojedynku, a w zasadzie jego zmiana przed zwodem, w jego trakcie i po zakończonym

zwodzie. Ważne jest jak najszybsze minięcie przeciwnika, zdobywanie terenu i stworzenie przewagi w ataku. Bardzo częstymi błędami w tym aspekcie jest zbyt mała dynamika pojedynku, a wręcz zatrzymanie się z piłką przed obrońcą, co znacznie ułatwia mu zadanie. Obrócenie się tyłem do przeciwnika również znacznie zmniejsza nasze szanse na skuteczny pojedynek. Jak wiadomo, dużo więcej korzyści możemy odnieść, będąc rozpędzonym i mijając obrońcę w pełnym biegu, niż zatrzymując się i odwracając plecami do niego i kierunku ataku, dodatkowo narażając się na podwojenie, a nawet potrójenie w obronie.

Kolejnym istotnym aspektem, i bardzo często spotykanym błędem, jest wyprowadzenie piłki w tym samym kierunku, w którym był wykonywany zwód. W wielu przypadkach zdarza się, że młody zawodnik, wykonując zwód np. pojedynczy w lewo, wyprowadza piłkę również w lewą stronę, wpadając w przeciwnika, który dał się na ten zwód nabrać. Ważna również jest noga, którą po pojedynku powinniśmy wyprowadzać piłkę. Zwracamy uwagę, aby była ona dalsza od przeciwnika.

Mając już odpowiednie tempo pojedynku, zwód w jedną stronę – wyprowadzenie piłki w drugą, patrzymy na odległość od przeciwnika, w jakiej nasz zawodnik ten zwód zaczyna wykonywać (im dłuższa sekwencja zwodów i szybkość biegu, tym ta odległość musi być większa). Nie raz widzieliśmy sytuację, gdy zawodnik rozpędzony wykonuje zwód zbyt późno, będąc już w zasięgu nóg przeciwnika, i traci piłkę poprzez wystawienie nogi przez obrońcę. Właśnie takich sytuacji musimy unikać.

Jak wszyscy doskonale wiemy, większość dzieci w tym wieku potrafi bardzo wiele efektywnych zwodów. Powstaje jednak pytanie, czy są one efektywne?

Oczywiście możemy pokazać dzieciom bardzo duży repertuar zwodów, jednak w warunkach meczowych i tak wykorzystamy z dwóch, trzech zwodów, za to opanowanych do perfekcji! Po właściwym przyjęciu do biegu (omawiane w poprzednim numerze²), w tempie, rozpoczynając zwód w odpowiedniej odległości od przeciwnika, zwodząc go w jedną stronę – wybiegając z piłką w drugą, prowadząc piłkę nogą dalszą najlepiej w kierunku bramki przeciwnika, nie zwalniając i nie dając mu się dogonić. Zadbawszy o te wszystkie detale i opanawszy zwód do perfekcji, wcale nie musimy w grze 1 × 1 wykonywać ich bardzo dużo. Wystarczy jeden, ale wykonany idealnie. I właśnie do tego dążymy.

W wieku Orlika zawodnicy ukierunkowani są mocno ofensywnie, dlatego większą uwagę koncentrujemy na pojedynkach w ataku, jednak nie zapominając o zachowaniach w obronie, takich jak:

- przyjęcie odpowiedniej pozycji w obronie (gra na ugiętych nogach, bokiem do przeciwnika w zależności od obserwacji nogi prowadzącej piłkę, skrócenie dystansu do przeciwnika, poruszanie się do tyłu z jednoczesnym opóźnianiem akcji i spychaniem napastnika w sektor boczny),
- wyczekanie na moment braku kontroli nad piłką przez przeciwnika (timing, odpowiedni moment ataku).

Najczęstsze błędy występujące w grze 1 × 1 w obronie w tej kategorii wiekowej to:

- reagowanie na zwody przeciwnika,
- pozwolenie zejścia do środka na nogę mocniejszą,
- brak poruszania się w tył (stanie w miejscu na nogach prostych),
- złe tempo poruszania się.

Podczas każdej jednostki w tym mikrocyklu staramy się w każdym konspieku zawrzeć treści dotyczące gry 1 × 1 zarówno przodem, tyłem, jak i bokiem. Co bardzo istotne, nie kończymy gry w momencie przejścia piłki przez obrońcę.

ZAWSZE MAMY PRZYGETOWANĄ DLA OBRÓŃCY FAZĘ PRZEJŚCIOWĄ DO ATAKU W POSTACI BRAMKI LUB BRAMEK, DO KTÓRYCH OBRÓŃCA MA ODDAĆ STRZAŁ PO ODBIORZE PIŁKI.

KONSPEKT ZAJĘĆ SPORTOWYCH DLA ORLIKÓW

Miejsce zajęć:	Boisko Orlik
Temat zajęć:	Gra 1 × 1
Czas zajęć:	90 min
Grupa szkoleniowa	Orlik
Liczba ćwiczących:	16



CZĘŚĆ WSTĘPNA I – WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHU

Zbiórka, podanie tematu zajęć. Czas: 5 min

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	BEREK W PARACH Z PIŁKĄ	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: dowolna, parzysta</p> <p>Czas: 8 min</p> <p>Sprzęt: piłki, znaczniki w 2 kolorach</p>		<p>Ćwiczenie wykonujemy w parach. Zawodnik z piłką ucieka, drugi bez piłki goni. Ten z zawodników, który jest przy piłce w momencie gwizdka trenera, otrzymuje punkt.</p> <p>Modyfikacja: czerwoni rozpoczynają z piłkami, biali bez. Rywalizacja pomiędzy drużynami.</p>

LEGENDA:	PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI
-----------------	---------	-----------------------------	--------	----------------	------------------------------	------------------	-------------------------------	--------------

¹ Trener nr 6/2016 (131), s. 27 oraz Trener nr 1/2017 (132), s. 18.
² Trener nr 1/2017 (132), s. 18.

CZĘŚĆ WSTĘPNA II – NAUCZANIE UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	1 × 1 PO KOORDYNACJI	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: 7 (2 trójki + bramkarz)</p> <p>Czas: 15 min</p> <p>Pole: 20 × 15 m</p> <p>Sprzęt: piłki, stożki, oznaczniki, niskie płotki</p>		<p>Akcję zaczynamy podaniem. W momencie podania do wybiegającego napastnika obrońca wykonuje skoki na niskich płotkach, następnie sytuacja 1 × 1.</p>

Punkty coachingowe: zwracamy uwagę na jak najszybsze zwrócenie się twarzą w kierunku bramek, szukanie przestrzeni do rozpedzenia się (oderwanie się od przeciwnika).

Jak egzekwować? Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: czy łatwiej jest minąć przeciwnika, będąc przodem czy tyłem do niego?

Najczęstsze błędy: przyjęcie piłki bez obrotu w kierunku bramek, nawet jeśli jest taka możliwość, brak spojrzenia przez ramię, wybiegnięcie bez zmiany kierunku oraz w jednym tempie.

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	GRA 1 × 1 Z OBRONCĄ I BRAMKARZEM	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 15 min + przerwa</p> <p>Sprzęt: Piłki, 8 pachołków, 2 bramki</p>		<p>Zawodnicy rozgrywają pojedynkę z obrońcą w swoim polu i mają za zadanie wykonać jak najszybciej strzał. Forma rywalizacji 2 grup – następny rusza po strzale. Wygrywają ci, którzy zdobędą więcej bramek.</p> <p>Modyfikacja: minięty zawodnik może wrócić za atakującym. Przeciwnik po odbiorze ma za zadanie oddać strzał do małej bramki ustawionej na linii bocznej.</p>

Punkty coachingowe: tempo pojedynku, odległość rozpoczęcia zwołu od przeciwnika, zwracamy uwagę, aby pojedynek był rozgrywany przodem do siebie.

Jak egzekwować? Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: czy łatwiej jest minąć przeciwnika, będąc rozpedzonym czy po zatrzymaniu się przed nim?

Najczęstsze błędy: obrócenie się plecami do przeciwnika, rozpoczęcie wykonywania zwołu zbyt blisko przeciwnika, wyprowadzenie piłki w tym samym kierunku, w którym wykonywany był zwód, zbyt małe tempo pojedynku.

CZĘŚĆ GŁÓWNA I – NAUCZANIE TECHNIKI

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	1 × 1 NA 4 KOLOROWE BRAMKI	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 15 min</p> <p>Sprzęt: oznaczniki, piłki, małe bramki</p>		<p>Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach obok siebie. Wszystkie piłki ma trener. Pierwsi zawodnicy z rzędu startują do piłki zagranej przez trenera i rozpoczynają grę 1 x 1. W pewnym momencie trener wskazuje, na którą bramkę należy atakować (bramki oznaczone są kolorami).</p>

Punkty coachingowe: wyprowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika po zwodzie, ostona piłki ciałem, wzrok skierowany nie tylko na piłkę.

Jak egzekwować? Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: którą nogą powinieneś prowadzić piłkę, mając przeciwnika z lewej strony?

Najczęstsze błędy: wybiegnięcie poza światło bramki, zły kierunek wyprowadzenia piłki po zwodzie, prowadzenie piłki nogą bliższą przeciwnikowi.

CZĘŚĆ GŁÓWNA II – GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	GRA 1 × 1 NA 3 BRAMKI	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: dowolna - pary</p> <p>Czas: 6 min</p> <p>Sprzęt: 6 bramek, piłki</p>		<p>Gracze rozgrywają pojedynki na 3 bramki (trzej atakują i trzej bronią). Czas gry 1 min. Zmiana zawodników w polu gry. Atakują raz jedni, raz drudzy.</p> <p>Modyfikacja: strefa, z której może zostać oddany strzał.</p>

Gra 7 × 7. Czas: 20 min

LEGENDA: PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI
------------------	-----------------------------	--------	----------------	------------------------------	------------------	-------------------------------	--------------

LEGENDA: PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI
------------------	-----------------------------	--------	----------------	------------------------------	------------------	-------------------------------	--------------

CZĘŚĆ KOŃCOWA

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	ZABAWA – KTO SZYBCIEJ DOJDZIE W GRUPIE NA KONIEC BOISKA, PODAJĄC PIŁKĘ STOPĄ?	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 min</p> <p>Pole: dowolne</p> <p>Sprzęt: 2 piłki</p>		<p>2 zespoły na sygnał przemieszczają się, trzymając za ręce i podając sobie piłkę stopą po podłożu. Kiedy piłka wypadnie za koło, wracają na miejsce startu. Kto pierwszy przejdzie razem na drugą stronę?</p>

Omówienie zajęć. Czas: 3 min

W treningu indywidualnym podczas gry 1 × 1 zawsze ustawiamy 3 stacje (po jednym trenerze na stację). Na każdej z nich odbywają się pojedynki odpowiednio:

- na pierwszej: przodem,
- na drugiej: tyłem,
- na trzeciej: bokiem.

Po 12 min zmiana grup. Na stacjach 1. i 3. gra 1 × 1 z obrońcą oraz bramkarzem na bramki stacjonarne znajdujące się na boiskach typu orlik.

KONSPEKT ZAJĘĆ SPORTOWYCH DLA ORLIKÓW

Miejsce zajęć:	Boisko pod balonem
Temat zajęć:	Nauczanie gry 1 × 1 – trening indywidualny w formie stacyjnej
Czas zajęć:	90 min
Grupa szkoleniowa	Orlik
Liczba ćwiczących:	16



CZĘŚĆ WSTĘPNA – WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHU

Podanie tematu i organizacji zajęć. Czas: 3 min

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	NIE DAJ SIĘ ZŁAPAĆ	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: 16</p> <p>Czas: 10 min (po 1,5 min zmiana środkowych)</p> <p>Pole: 20 × 20 m</p> <p>Sprzęt: pachołki, piłki</p>		<p>Zawodnicy podzieleni na 4 rzędy po trzech zawodników w każdym z nich. W środku znajduje się czterech. Zadaniem zawodników w rzędach jest ominięcie jednego z dwóch najbliższych pachołków, tak aby nie dać się dotknąć przez zawodników środkowych. Następny zawodnik startuje po minięciu pachołka przez kolegę. Wygrywa drużyna, która ma najmniej dotknięć.</p>

LEGENDA: PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI
-------------------	-----------------------------	--------	----------------	------------------------------	------------------	-------------------------------	--------------

CZĘŚĆ GŁÓWNA – OBWÓD STACYJNY:

STACJA 1 – PRZODEM DO SIEBIE

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	1 × 1 PO PRZYJĘCIU PRZODEM DO SIEBIE	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: 4 (6)</p> <p>Czas: 12 min</p> <p>Pole: 20 × 10 m</p> <p>Sprzęt: małe bramki, piłki, stożki</p>		<p>Zawodnicy startują na sygnał trenera (dźwiękowy lub wizualny). Ich zadaniem jest obiegnięcie wyznaczonego stożka, wbiegnięcie do małej bramki i pojedynki przodem. Trener podaje piłkę do zawodnika, który jako pierwszy przebiegnie przez otwartą bramkę.</p>

Punkty coachingowe: tempo pojedynku, odległość rozpoczęcia zводу od przeciwnika, zwracamy uwagę, aby pojedynek był rozgrywany przodem do siebie.

Jak egzekwować? Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: czy łatwiej jest minąć przeciwnika, będąc rozpedzonym, czy zatrzymać się przed nim?

Najczęstsze błędy: obrócenie się plecami do przeciwnika, rozpoczęcie wykonywania zводу zbyt blisko przeciwnika, wyprowadzenie piłki w tym samym kierunku, w którym był wykonywany zwód, zbyt małe tempo pojedynku.

STACJA 2 – TYŁEM DO SIEBIE

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	1 × 1 PO WYBIEGNIĘCIU DO PIŁKI	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: 4 (6)</p> <p>Czas: 12 min</p> <p>Pole: 15 × 10 m</p> <p>Sprzęt: piłki, małe bramki</p>		<p>Zawodnicy w parach ustawieni między bramkami. Jeden z zawodników (na zmianę) wybiega w kierunku trenera do piłki, starając się uwolnić na chwilę od obrońcy, otrzymuje podanie od trenera i podejmuje pojedynek. Po odbiorze piłki obrońca ma podać piłkę do trenera.</p>

Punkty coachingowe: zwracamy uwagę na jak najszybsze zwrócenie się twarzą z piłką w kierunku bramek, szukanie przestrzeni do rozpędzenia się (oderwanie się od przeciwnika).

Jak egzekwować? Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: czy łatwiej jest minąć przeciwnika, będąc przodem czy tyłem do niego?

Najczęstsze błędy: przyjęcie piłki bez obrotu w kierunku bramek, nawet jeśli jest taka możliwość, brak spojrzenia przez ramię, wybiegnięcie bez zmiany kierunku oraz w jednym tempie.

LEGENDA: PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI
-------------------	-----------------------------	--------	----------------	------------------------------	------------------	-------------------------------	--------------

STACJA 3 – BOKIEM DO SIEBIE

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	1 × 1 PO WYBIEGNIĘCIU OBROŃCY Z BOKU	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: 4 (6)</p> <p>Czas: 12 min</p> <p>Pole: 15 × 15 m</p> <p>Sprzęt: piłki, pachotki</p>		<p>Zawodnik z piłką wykonuje slalom, w tym samym czasie zawodnik bez piłki wykonuje ćwiczenie koordynacyjne, po czym następuje pojedynek. Po odbiorze piłki obrońca oddaje strzał do jednej z dwóch małych bramek.</p> <p>Uwagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • po 2,5 min zmiana miejsc, • po 5 min zmiana stron.

Punkty coachingowe: wyprowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika po zwodzie, **kierunek wyprowadzenia piłki po zwodzie**, osłonięcie piłki ciałem, tempo pojedynku.

Jak egzekwować? Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: **jak myślisz, czy po wykonaniu zwodu w lewo powinieneś wyprowadzić piłkę w lewo czy w prawo?**

Najczęstsze błędy: wybiegnięcie poza światło bramki, **zły kierunek wyprowadzenia piłki po zwodzie**, prowadzenie piłki nogą bliższą przeciwnikowi.

CZĘŚĆ GŁÓWNA II – GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	GRA 1 × 1 NA DWÓCH POŁOWACH	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: 4</p> <p>Czas: 8 min</p> <p>Pole: 15 × 10 m</p> <p>Sprzęt: małe bramki, talerzyki</p>		<p>Zawodnicy grają 1 × 1 na dwóch połowach boiska. Na jednej połowie niebieski broni bramek i musi po przechwycie lub odbiorze piłki dostarczyć piłkę do niebieskiego znajdującego się na drugiej połowie, gdzie próbuje zdobyć bramkę. Biali znajdują się w sytuacji odwrotnej.</p> <p>Uwagi: po 1,5 min zmiana ról.</p>

Punkty coachingowe: **ruch zawodnika bez piłki**, przyjęcie piłki do pojedynku przodem, tempo pojedynku.

Jak egzekwować? Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: **czy łatwiej jest przyjąć w kierunku bramek, mając przeciwnika blisko czy daleko od siebie?**

Najczęstsze błędy: **brak ruchu zwodnego przed przyjęciem**, brak tempa pojedynku, brak przyjęcia w kierunku ataku.

Gra 7 × 7. Czas: 20 min

LEGENDA: PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI
------------------	-----------------------------	--------	----------------	------------------------------	------------------	-------------------------------	--------------

CZĘŚĆ KOŃCOWA

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	WSKAŹ PROWADZĄCEGO	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: dowolna w okręgu</p> <p>Czas: 5 min</p> <p>Pole: Dowolne</p> <p>Sprzęt: piłki</p>		<p>Zawodnik ustawiony tyłem, znajdujący się poza okręgiem ma za zadanie po obróceniu się wskazanie inicjatora ruchów.</p>

Omówienie zajęć. Czas: 3 min

Na pewno każdy z nas przeprowadził już wiele jednostek treningowych dotyczących gry 1 × 1. Chciałbym jednak zachęcić wszystkich trenerów do zwracania jeszcze większej uwagi na opisane powyżej detale, z jednoczesnym zamrażaniem sytuacji boiskowych oraz stosowaniem pytań otwartych. Podczas treningu dotyczącego tematu 1 × 1 jest to o tyle prostsze, że są to zajęcia

na tyle męczące dla dzieci, że przerywając je w celu poprawy jakości wykonywanego elementu, na pewno nie stracimy na intensywności, a przez odpowiednie podejście doprowadzimy po czasie naszych młodych zawodników do perfekcji, czyli do tego, o co nam wszystkim chodzi.



LEGENDA: PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI
------------------	-----------------------------	--------	----------------	------------------------------	------------------	-------------------------------	--------------

Piłka nożna kobiet

ciągle się rozwija

PATRYCJA JANKOWSKA TRENER SELEKCJONER KOBIECJ REPREZENTACJI POLSKI DO LAT 15

- **Jakie cele stawiasz przed reprezentacją Polski do lat 15?**

Przede wszystkim jest to kadra selekcyjna. W tej kategorii wiekowej zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn nie odbywają się turnieje mistrzostw Europy czy świata. Naszym zadaniem jest przede wszystkim wyselekcjonowanie jak najszerszego grona piłkarek, które w niedalekiej przyszłości będą mogły już grać w kadrze do lat 17. To jest główny cel naszej pracy. Reprezentacja U15 rozgrywa wyłącznie mecze towarzyskie. W tym roku mamy zaplanowane dwa takie dwumecze. Jeden odbędzie się w sierpniu, a drugi w październiku.

- **W jaki sposób dokonujesz selekcji zawodniczek?**

Sztab szkoleniowy reprezentacji jeździ przede wszystkim na mecze kadr wojewódzkich oraz turnieje klubowe. Od pewnego czasu bardzo dobrze działa również stworzony przez Polski Związek Piłki Nożnej system skautingu i obserwacji. W każdym województwie mamy do dyspozycji dwóch lub trzech skautów. Osobiście jestem w stanie obejrzeć trzy, maksymalnie cztery mecze w ciągu weekendu, na pozostałe jeżdżą właśnie oni. Wyróżniające się zawodniczki zostają wprowadzone w system obserwacji, są oceniane pod względem technicznym, taktycznym, przygotowania motorycznego. Jesteśmy też na bieżąco w kontakcie z trenerami klubowymi.

- **Jak wygląda sztab szkoleniowy?**

Obecnie znajduje się w nim siedem osób. Oprócz mnie jest druga trenerka oraz szkoleniowiec bramkarek, a także sztab medyczny – lekarz i fizjoterapeuta. Dochodzi do tego team manager oraz trenerka przygotowania mentalnego. Skład nie jest przypadkowy, ponieważ spora jego część pracuje też z kadrą do lat 17. Obie te reprezentacje mają bardzo podobną filozofię, te same cele, pracujemy w taki sam sposób. Skupiamy się na identycznych aspektach przy stałych fragmentach gry w ofensywie i defensywie, gramy tym samym systemem po to, by wyselekcjonowane zawodniczki miały ułatwione przejście do starszej kategorii wiekowej.

- **Czy dla dziewcząt jest to zabawa, czy myślą o tej reprezentacji w kontekście dalszej kariery?**

Mówiąc szczerze, spotykam się z różnym podejściem. W dużej mierze traktują to jako zabawę, ale właśnie dlatego pracuje z nami trenerka przygotowania mentalnego. Ma za zadanie uświadamiać dziewczynom stojące przed nimi zadania i cele do osiągnięcia. Pracujemy nad wieloma aspektami i nie ukrywam, że od kiedy działamy razem, różnie to wyglądało. Bywały zawodniczki, które miały już dużą wiedzę na temat prowadzenia swojej startującej kariery, ale także takie, dla których spotkanie z dietetykiem czy trenerem przygotowania mentalnego było totalną nowością. Teraz to się zmienia, wygląda coraz lepiej.

- **Czy zauważasz wzrost zainteresowania piłką nożną wśród kobiet?**

Jak najbardziej. Wystarczy spojrzeć na liczbę dziewcząt, które chcą grać w piłkę. W zakończonym niedawno turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” dziewczęta stanowiły niemal 40% wszystkich uczestników. Z roku na rok zainteresowanie rośnie, musimy tylko przekuć to w jakość.

Od sierpnia 2016 r. prowadzi piłkarską reprezentację Polski kobiet do lat 15. Specjalnie dla nas Patrycja Jankowska opowiada o swojej kadrze oraz podstawowych zadaniach, które stoją przed nią i jej zawodniczkami.



- **Jaką masz metodologię pracy, gdy zawodniczki są już na zgrupowaniu?**

Kadra U15, tak jak ta o 2 lata starsza, gra w systemie 1-4-3-3. Moim głównym zadaniem jest przygotowanie zawodniczek do właściwego funkcjonowania na poszczególnych pozycjach w takim ustawieniu we wszystkich fazach gry. Muszą także poznać działania przy stałych fragmentach gry zarówno w ofensywie, jak i defensywie. Na poziomie U17 te elementy są doskonałe. Co do zgrupowań, pierwsze trzy w roku są typowo selekcyjne. Od stycznia sprawdziliśmy umiejętności ponad 50 zawodniczek z roczników 2003 i 2004.

- **Jak to się przekłada na sposób gry (w zależności od przeciwnika)?**

Na pewno przygotowując się do meczu, analizujemy przeciwnika, ale w jego trakcie to my chcemy narzucić rywalowi swój styl gry. Staramy się w tych spotkaniach zrealizować wszystko, czego wcześniej uczyliśmy się na treningach. Chcemy zawsze grać według własnej filozofii, bo na tym etapie sam wynik tak naprawdę nie jest najważniejszy. Naszym celem jest przede wszystkim realizacja wcześniejszych założeń.

- **Na kim się wzorujesz, jeśli chodzi o trenerów/trenerki? Wzorce z piłki kobiecej czy męskiej?**

Oczywiście interesuję się też piłką nożną w wydaniu męskim, ale nie mam jednego wzorca. Trenerzy muszą uczyć się przez całe życie, więc staram się czerpać wiedzę z bardzo różnych źródeł i wykorzystywać ją później w swojej pracy.

- **Co jest najprzyjemniejsze w Twojej pracy, a co najtrudniejsze?**

Jeśli chodzi o tę kategorię wiekową, nieopisaną radość sprawia obserwowanie rozwoju zawodniczek. Gdy przechodzą do starszych reprezentacji i sobie w nich radzą, dobrze prezentują się w klubach, serce rośnie. Najtrudniejszym aspektem pracy szkoleniowej jest natomiast dla tych roczników przejście na duże boisko. Zmienia się liczba zawodniczek na murawie, samo poruszanie się po niej, właściwe ustawienie. Nad tym trzeba najwięcej pracować.

Rozmawiał MARCIN PAPIERZ



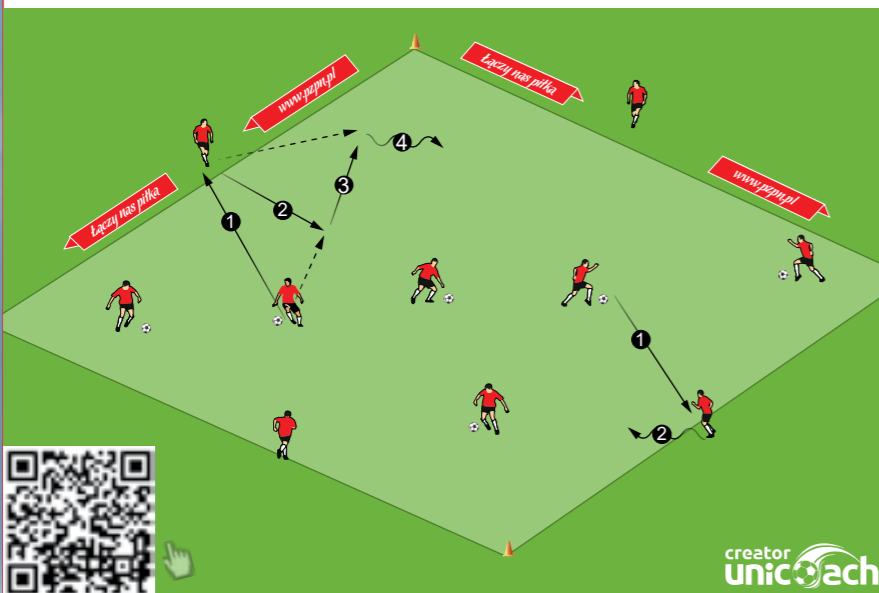
Dolny rząd od lewej: Paulina Kawalec – II trener, Agata Balska-Gulewicz – lekarz, Patrycja Jankowska – trener selekcjoner, Magdalena Dembińska – team manager.
Górny rząd od lewej: Włodzimierz Kwiatkowski – trener bramkarek, Jolanta Kobylińska – trener przygotowania mentalnego, Bartosz Żbik – fizjoterapeuta

Zespół	Data:	Czas i miejsce
WU15	26.05.2017	18.00 Pruszków
Warunki/czas trwania 90 min	Cel zajęć: trening pozycyjny interformacyjny, z uwzględnieniem działań w systemie 1-4-3-3	Liczba zawodniczek 22

Opis jednostki treningowej

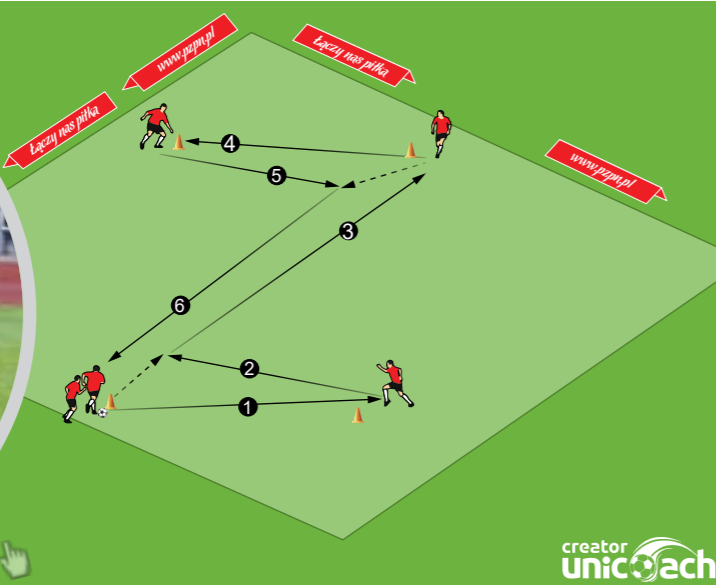
1. Rozgrzewka ogólnorozwojowa – 5 min
2. Stretching dynamiczny trzyfazowy – 5 min
3. Doskonalenie techniki specjalnej – 15 min

2 grupy
po 10 zawodniczek



Doskonalenie techniki podania i przyjęcia kierunkowego piłki. Zawodniczki w środku prostokąta z piłkami zagrywają do zawodniczek na obwodzie, które przyjmują ją kierunkowo i wprowadzają do środka.
Modyfikacja: wymiana podania bez przyjęcia (na 1 kontakt).
Modyfikacja II: rozegranie trójkowe. KZM – orientacja przestrzenna. Komunikacja, czas/plecy, graj/ jestem.

4 grupy
po 5 zawodniczek



Doskonalenie techniki przyjęcia i podania piłki wewnętrzną częścią stopy według schematu powyżej – podania zdobywające i zwrotne. Ćwiczenie wykonujemy w jedną, a następnie w drugą stronę (po zagraniu przejście o jedną pozycję).

Część wstępna
25 min

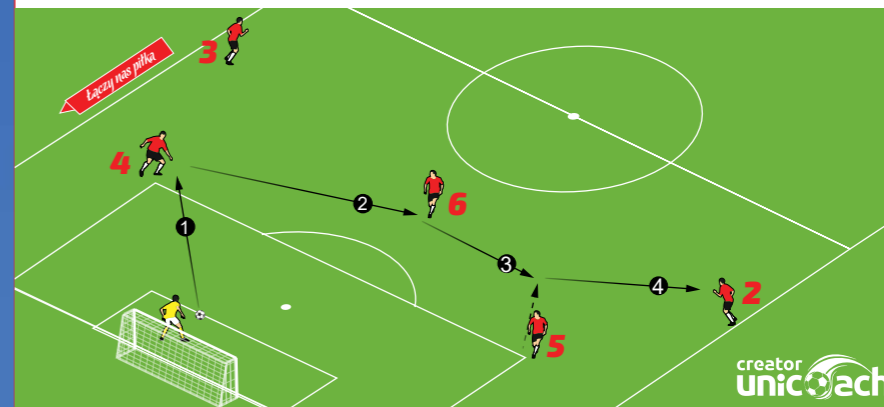


LEGENDA:

PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI
---------	-----------------------------	--------	----------------	------------------------------	------------------	-------------------------------	--------------

Podział na zawodniczki defensywne/ofensywne:
Działania zawodniczek defensywnych w fazie ataku: otwarcie gry przez 5/4 pod presją czasu.

Część formacyjna
– 30 min



Działania zawodniczek defensywnych w fazie bronienia: doskonalenie ustawienia linii obrony + nr 6 podczas ataku przeciwnika bocznymi sektorami lub centralnym sektorem. Po odbiorze celem zawodniczek jest wykonanie pierwszego podania do przodu (trzy bramki ustawione na linii środka) oraz jak najszybsze przejście do fazy atakowania (przesunięcie).

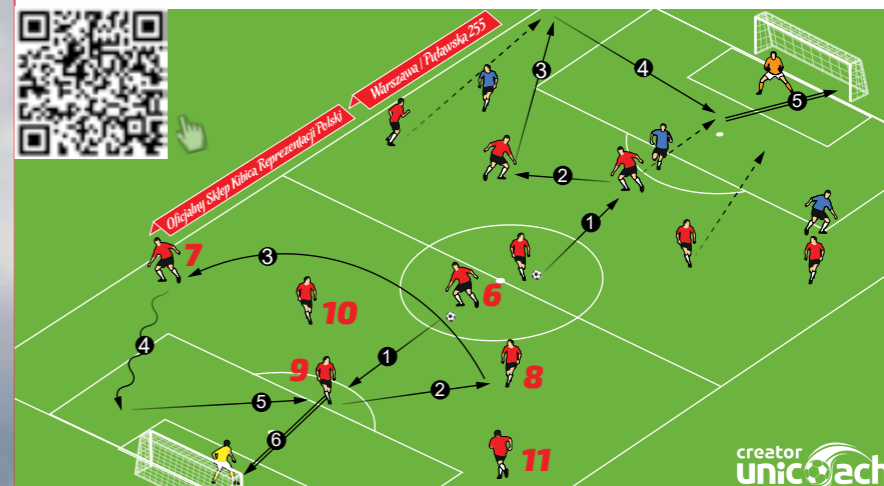
Część główna
55 min



symulacja odbioru piłki na swojej połowie, podczas ataku przeciwnika centralnym sektorem (tworzenie trójkątów asekuracyjnych)

symulacja odbioru piłki na swojej połowie, gdy przeciwnik atakuje bocznym sektorem

Cele i zadania dla zawodniczek ofensywnych: działania w fazie atakowania



Po odbiorze piłki w centralnej strefie na połowie przeciwnika kreowanie sytuacji bramkowych poprzez przeniesienie ciężaru gry w boczny sektor i zakończenie ataku dośrodkowaniem lub podaniem zwrotnym. Zawodniczki 9/7/11 dodatkowo gra 1 x 1



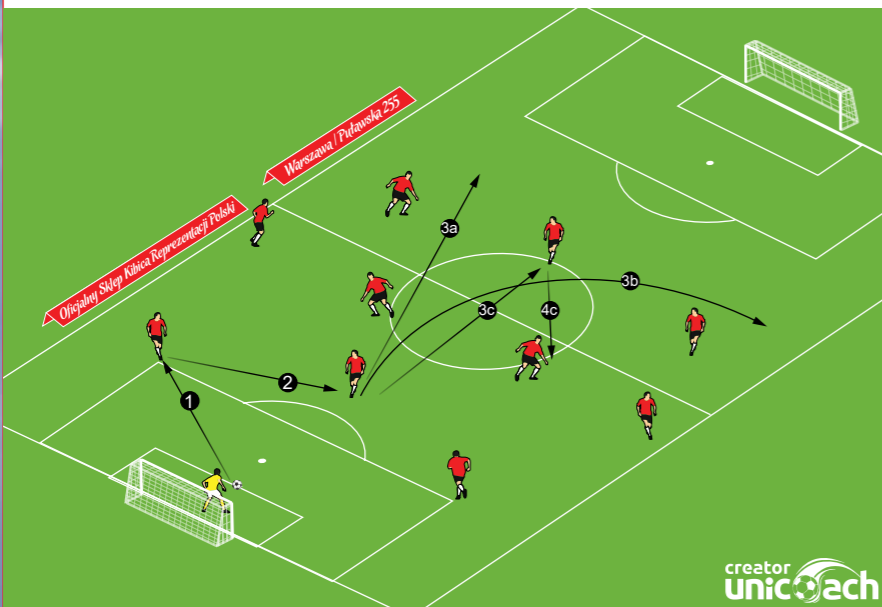
LEGENDA:

PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI
---------	-----------------------------	--------	----------------	------------------------------	------------------	-------------------------------	--------------



Część główna
55 min

Część zespołowa



Część zespołowa 25 min
(10 min + 14 min gra)

- Zawodniczki kreują akcje w deficycie czasu przez środek oraz bocznymi sektorami
- Zawodniczki kreują akcje pod presją przeciwnika

Gra 7 × 7 + skrzydłowi i boczni obrońcy



Gra 7 × 7 polegająca na budowaniu ataku, kierując go przez środek, gdzie ostatnie podanie jest prostopadłe do nr 9, lub bocznymi sektorami (wtedy ostatnie podanie jest zwrotne lub dośrodkowanie). W bocznych sektorach na przemian pracują nr 7 i 2 oraz nr 3 i 11.
2 × 7 min

Część końcowa
10 min

1. Omówienie zajęć
2. Kąpiel w lodzie.



LEGENDA: PODANIE (arrow), PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING (wavy line), STRZAŁ (arrow with ball), BIEG BEZ PIŁKI (dashed arrow), ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI (double arrow), LINIE POMOCNICZE (dashed line), OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ (numbered arrow), STRATA PIŁKI (star)

Witamy na meczu

⚽ ⚽ ⚽ ⚽ ⚽

PROSZĘ PAMIĘTAJ

TU GRAJĄ DZIECI

TO TYLKO GRA

KIBICUJ Z SZACUNKIEM

SĘDZIA TO TYLKO CZŁOWIEK

