

TRENERSKA SZKOŁA MADE IN POLAND.  
TEGO FUTSAL NIE MUSI SIĘ WSTYDZIĆ

# TRENER

NR 6/2020 (153) **Nº 6**



MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ



## LEWANDOWSKI NAJLEPSZY NA ŚWIECIE JAK W 2020 ROKU STRZELAŁ GOLE?

Narodowy Model Gry dla systemu 1-3-5-2

✕ Mate miasta, wielkie nieba! Skąd się wzięli kadrowicze?

Asystent  
Trenera  
JEST Z DRUGIEJ STRONY



# PLAY BEAUTIFUL. PLAY PHANTOM GT.

Unlock your skills.  
The all-new Phantom GT.



Narodowy Model Gry to publikacja, której jednym z podstawowych celów jest uporządkowanie zagadnień dotyczących procesu szkoleniowego oraz zwrócenie uwagi na to, w którą stronę podąża i będzie rozwijała się piłka nożna. Wśród kluczowych zagadnień występujących w rozwoju zawodników wspomniane są takie hasła, jak kompetencje decyzyjne, poznawcze oraz kreatywność. Wszystkie z nich możemy połączyć słowem „mentalność”.

Jest to niewątpliwie jeden z najważniejszych elementów piłki nożnej. Właściwe nastawienie, współpraca, motywacja, zaangażowanie, odpowiedzialność czy wreszcie komunikacja są podstawą sukcesu na boisku, do spółki z innymi filarami futbolu, jakimi są taktyka, technika i motoryka.

Regularnie pochylamy się nad wszystkimi z tych zagadnień, wydając kolejne suplementy Narodowego Modelu Gry. Skupialiśmy się już na grach zadaniowych, treningu pozycyjnym, treningu formacyjnym oraz systemie 1-3-5-2. Każdy z nich stanowił inspirację do poszukiwania nowych rozwiązań, pozwalał obrać własny kierunek w szkoleniu i go rozwijać.

Tym razem swą uwagę kierujemy na kwestie mentalne. Nowy suplement Narodowego Modelu Gry nosi tytuł „Przygotowanie psychologiczne”. Umiejętność przekazywania wiedzy, pomysłów i rozwiązań swoim podopiecznym to jedno z największych wyzwań w pracy każdego trenera, niezależnie od tego, na jakim poziomie pracuje. Ten obszar wymaga więc uporządkowania, unifikacji nazewnictwa. Stąd właśnie kolejny suplement, który oddaliśmy w ręce szkoleniowców.

Komunikacja to tylko jeden z aspektów, które składają się na odpowiednie przygotowanie psychologiczne. W kolejnej części składowej NMG można znaleźć mnóstwo informacji, które poszerzają spojrzenie trenera na zawodnika jako człowieka. Zarządzanie zespołem to bowiem nie tylko poprowadzenie drużyny przez dziewięćdziesiąt minut meczu, ale przede wszystkim rozwój każdej jednostki z osobna. Rolą trenera jest poprzez sport wychowywać człowieka. Trzeba umieć dostrzec jego perspektywę i zrozumieć motywacje nim kierujące. Wierzymy, że najnowszy suplement NMG pomoże każdemu trenerowi w rozwoju i pozwoli osiągać jeszcze lepsze wyniki, nie tylko te na murawie, ale także poza nią.

W tym numerze „Trenera” skupiamy się na wcześniejszym suplemente Narodowego Modelu Gry, dotyczącym systemu 1-3-5-2. Opracowanie przygotowane przez selekcjonerów reprezentacji młodzieżowych, ich sztabów szkoleniowych oraz uznanych trenerów jest ogólnodostępne w formie PDF. To efekt wspólnych działań sztabów, które w sposób metodyczny wdrażały reprezentacje młodzieżowe w system gry oparty na trójce środkowych obrońców. Zebrane doświadczenia pozwoliły na określenie zadań zawodników na poszczególnych pozycjach i w obrębie wszystkich czterech faz gry. Zawarte są również propozycje środków treningowych, które pomogą w przeniesieniu teorii na praktykę.

**Stefan Majewski**

Dyrektor Sportowy

Departament Szkolenia i Reprezentacji Narodowych PZPN



Fot. East News

# SPIS TREŚCI

<b>PRAWA, GŁÓWKA, Z PIERWSZEJ... JAK W 2020 ROKU GOLE STRZELAŁ ROBERT LEWANDOWSKI?</b>	<b>6</b>
<b>LEWANDOWSKI NAJLEPSZY NA ŚWIECIE. „WIESZCZ SWOICH CZASÓW”</b>	<b>9</b>
<b>OD TRENDU DO KSIĄŻKI. „PATRZEĆ JAK NAJWYŻEJ”</b>	<b>12</b>
<b>ODKRYWAMY KARTY...</b>	<b>15</b>
<b>MAŁE MIASTA, WIELKIE NIEBA! SKĄD SIĘ WZIĘLI KADROWICZE?</b>	<b>16</b>
<b>„OBSERWACJA, INTENCJA I ZROZUMIENIE”</b>	<b>24</b>
<b>MIŁOŚZ STĘPIŃSKI: TO BYŁ SZALONY, ALE DOBRY ROK</b>	<b>26</b>
<b>REPREZENTACJA POLSKI KOBIET DO LAT 19</b>	<b>28</b>
<b>REPREZENTACJA POLSKI KOBIET DO LAT 17</b>	<b>30</b>
<b>TRENERSKA SZKOŁA MADE IN POLAND. „TEGO FUTSAL NIE MUSI SIĘ WSTYDZIĆ”</b>	<b>32</b>
<b>PYTANIA, FEEDBACK I PODSUMOWANIE, CZYLI ISTOTNE ELEMENTY TRENINGU</b>	<b>35</b>
<b>WOJCIECH GRZYB ZOSTAŁ SĘDZIĄ, BY BYĆ LEPSZYM TRENEREM</b>	<b>40</b>
<b>MAM MARZENIE. ZLIKWIDUJMY LIGI DZIECIĘCE</b>	<b>42</b>
<b>ONI SĄ WŚRÓD NAS</b>	<b>44</b>



**Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR**

**W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ**

### ŚCIAĞNAĆ

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



### URUCHOMIĆ

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



### OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



Redaktor naczelny: Marcin Papier

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

# DOŁĄCZ DO NAS

*Łączy Nas Piłka.pl*



**BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI I STAŃ SIĘ CZĘŚCIĄ HISTORII POLSKIEJ PIŁKI**

*Łączy nas piłka*

# PRAWA, GŁÓWKA, Z PIERWSZEJ... JAK W 2020 ROKU GOLE STRZELAŁ ROBERT LEWANDOWSKI?

W trudnym, naznaczonym pandemią koronawirusa roku on wciąż wyróżniał się regularnością, wciąż strzelał i to jak! Właśnie, jak? Przeanalizowaliśmy wszystkich 47 zdobytych przez Roberta Lewandowskiego bramek dla Bayernu Monachium i reprezentacji Polski.



## Bramki zdobyte po strzałach głową

14 – tyle goli w 2020 r. Lewandowski strzelił głową. To oznacza przebicie jego wyniku sprzed dwóch lat, dodatkowo obecnie mają one większy udział we wszystkich trafieniach. Przecież niemal co trzecia zdobyta bramka była efektem zagrania tą częścią ciała. Co więcej, poprzedni sezon Bundesligi

był dla niego pod tym względem najlepszy: trafił głową aż **ośmiokrotnie**, poprawiając wcześniejsze osiągnięcia.

Tak jak rozwoju Lewandowskiego w ostatnich latach doszukiwano się w tym, że skuteczniej wykonuje rzuty karne i wolne, tak teraz warto spojrzeć na grę głową. Przecież jeszcze w 2016 i 2017 r. strzelił nią tylko po pięć goli, od początku 2018 r. w sumie już ma ich 27. Spójrzmy nawet na samą Bundesligę: w poprzednich trzech sezonach (nie licząc obecnego) miał **19** trafień głową, czyli dokładnie tyle, ile w tych rozgrywkach w **siedmiu** poprzednich.

Gdzie leży tajemnica skuteczności Lewandowskiego? Trzeba zwrócić uwagę na kilka aspektów: Bayern ma świetnie dośrodkowujących zawodników, a także po zakończeniu kariery przez Arjena Robbena i Francka Ribery'ego częściej tak swoje akcje prowadzi zespół. Współpraca Lewandowskiego z Joshua Kimmichem jest doskonale znana kibicom (trzy jego dośrodkowania przyniosły gole Polakowi), ale o tej uniwersalności Bayernu świadczy fakt, że piłkę w pole karne posyłał skutecznie do napastnika m.in. Benjamin Pavard.



Thomas Mueller, Kingsley Coman, Lucas Hernandez czy Javi Martinez...

Są na tej liście boczni obrońcy, napastnicy i skrzydłowi, a więc to również podkreśla ważny trend w futbolu, z którego korzysta Lewandowski. W poprzednim sezonie Ligi Mistrzów niemal jedna trzecia wszystkich goli (29%) została strzelona po zagraniach z bocznych stref, a w przypadku zwycięskiego Bayernu aż **jedenaste** dośrodkowań kończyło się asystami.

Nie byłoby tych osiągnięć, gdyby nie technika gry głową napastnika, timing i moc wyskoku. O tym pierwszym najlepiej może świadczyć fakt, że aż **62%** wszystkich strzałów głową w tym roku (42) było celnych. Co ciekawe, spoglądając na wartość „goli oczekiwanych” (xG) tych prób, można zauważyć, że aż 28 (w tym siedem bramek) było w przedziale prawdopodobieństwa zdobycia bramki do **20%**. Oznacza to, że Lewandowski nie trafiał wyłącznie z tak komfortowych okazji, jak np. przeciwko Barcelonie (gol na 6:2, trzy metry przed pustą bramką) czy z Freiburgiem (dobit strzał kolegi).

Kolejnym aspektem wartym wspomnienia jest timing i sam wyskok, który jest też naturalnym atrybutem przy tak atletycznie zbudowanym zawodniku jak Lewandowski. Wystarczy przypomnieć sobie trzy trafienia. Najpierw z Hoffenheim jeszcze w lutym w Pucharze Niemiec (4:3), gdy niemal przeskoczył rywala podnoszącego się z murawy. Kolejny: gol z Chelsea w rewanżowym spotkaniu Ligi Mistrzów, gdy dośrodkowanie z prawej strony wykończył kilkumetrowym nabiegiem i potężnym wyskokiem na dalszym słupku. Wreszcie półfinał tych rozgrywek z Olympique Lyon, gdy przy statym fragmencie niemal z miejsca skoczył o przynajmniej pół metra wyżej niż pilnujący go obrońca.

## Bramki zdobyte po strzałach bez przyjęcia piłki

31 – tyle goli Robert Lewandowski strzelił w pierwszym kontakcie z piłką, bez przyjęcia i to nie wliczając w ten dorobek rzutów karnych. Oznacza to dwie z trzech zdobytych bramek w ten sposób, podkreślając umiejętności i technikę polskiego napastnika. InStat prowadzi te statystyki





FOT. EAST NEWS

od połowy 2017 r. i w żadnym z poprzednich lat nie był on tak skuteczny.

To może świadczyć o dwóch istotnych aspektach w grze jego oraz drużyny. **Po pierwsze**, taka jest kreatywność ofensywy Bayernu, że koledzy stwarzają mu bardzo dobre sytuacje. Z tych strzałów zakończonych bramką aż osiem było oddanych w sytuacjach z przynajmniej 40% prawdopodobieństwem na gola (xG), a tylko sześć z niższym niż **20%**. Te najtrudniejsze sytuacje to przede wszystkim uderzenia głową (pięć) oraz jedno trafienie z dystansu.

**Po drugie**, Lewandowski to coraz bardziej doświadczony zawodnik, co jest kluczowe zwłaszcza w odnajdywaniu się w danej sytuacji i podejmowaniu intuicyjnych, ale właściwych decyzji. Przypomnijcie sobie gol strzelony Bayerowi Leverkusen w finale Pucharu Niemiec, gdy rozpedzony wpadł na wycofane podanie i tuż przed bramkarzem... technicznie podbił piłkę nad jego głowę. Może w klasyfikacji najpiękniejszych jego trafień nie będzie ono rozstawione szczególnie wysoko, ale pokazało ono pełen kunszt Lewandowskiego. Podobnie należałoby wyróżnić drugiego gola w październikowym meczu z Bośnią i Hercegowiną, gdy wbiegając z głębi pola i będąc ustawionym bokiem skierował piłkę idealnie obok golkpera rywali.

A ze wszystkich **166** strzałów z pierwszej piłki oddanych w tym roku niemal co piąty kończył się golem (skuteczność powyżej **18%**), gdy z tych, które trafiły w światło bramki – już **częściej niż co drugi** (ponad 52%)!

Ten wątek warto szerzej przeanalizować. W polu karnym, a więc w przestrzeni, z której Lewandowski najczęściej próbuje pokonać bramkarza rywali, po prostu nie ma czasu na zrobienie czegoś więcej. Niemal dwie trzecie jego uderzeń jest więc właśnie z pierwszej piłki, a już w samej strefie „szesnastki” proporcje rosną – **82 straty natychmiastowe i 33 z dwoma lub więcej kontaktami**. Znowu warto podkreślić celność tych prób: w pierwszym przypadku to **67%**, w drugim już tylko **45%**. Rywal miał po prostu możliwość zareagowania: obrońca zablokowania lub wytrącenia napastnika z równowagi, bramkarz skrócenia kąta uderzenia lub po prostu interwencji.

Lewandowski nie jest typem piłkarza, który sam minie trzech rywali. Nawet gole po więcej niż dwóch kontaktach z piłką to pokazują; ten ze środy z Wolfsburgiem to było bardziej prowadzenie piłki niż drybling, a z Frankfurtem po prostu musiał poprawić ją przed precyzyjnym uderzeniem, choć był już w zasadzie sam na sam z bramkarzem. Jednak analiza goli po przyjęciu jest również ciekawa, pokazująca umiejętność techniczną wyprowadzenia piłki do strzału. Co przez to należy rozumieć? Choćby to, jak zgasił wykopaną przez Manuela Neuera futbolówkę w finale Pucharu Niemiec, co pozwoliło mu zaskoczyć bramkarza strzałem z kilkudziesięciu metrów i zmusić go do błędu.

Przyjęcie kierunkowe to w grze napastnika kluczowy aspekt, zwłaszcza już w zakończeniu akcji. Przykładowo właśnie pierwszym kontaktem w meczach z Herthą Berlin, Armią Bielefeld czy Kolonią tworzył sobie sytuację do strzału. Wart wskazania jest też gol z Werderem Brema, gdy otrzymał podanie górą od Jerome'a Boatenga za linię obrony. – Szczególnie skupiłem się na dobrym przyjęciu piłki – mówił o tej sytuacji (powyżej ujęcie) w niedawnym materiale telewizyj klubowej Bayernu. Czasem to **przygotowanie futbolówki jest więc na wagę gola**. A przyglądając się innym trafieniom, widać, że nie chodzi wyłącznie o komfort uderzenia, lecz także przestrzeń do jego wykonania. Stąd kierunek zawsze od obrońcy, w wolne miejsce, nawet – jak z Herthą – jeśli oznacza to ruch w bok lub od celu, czyli bramki przeciwnika.

### Bramki zdobyte z rzutów karnych

**7** – tyle rzutów karnych wykorzystał w 2020 r. Robert Lewandowski, tym samym przebił granicę 90% skuteczności w tym elemencie: aż **55 z 60** jego prób w karierze zakończyło się golem. W minionych dwunastu miesiącach pokonywał bramkarzy Herthy, Unionu Berlin, Wolfsburga, Chelsea, Schalke i Salzburga. Kontynuuje tym samym serię czternastu kolejnych karnych zakończonych bramką (ostatni raz przetrzasnął ze Stuttgartem pod koniec stycznia 2019 r.). Nie jest to jednak rok z największą liczbą jedenastek, choćby w 2017 r. miał z nich aż trzynaście goli.

Czy coś się zmieniło w tym, jak wykonuje rzuty karne? W skrócie: nie. Nadal nabieg zaczyna się od odskoku, przed piłką zwalnia i skraca krok, a potem „zamraża” sytuację i uderza zależnie od reakcji bramkarza. Jeśli rywal wytrzyma ciśnienie, to i tak ma znikome szanse, bo Lewandowski wówczas posyła mocne uderzenie w boczną siatkę. Zrobił to dwukrotnie, a w sytuacjach, gdy golem robi pierwszy krok i rzuca się w konkretny róg, to napastnik posyła piłkę znacznie spokojniej w drugą stronę.

To jednak mówi najczęściej o klasie Lewandowskiego i jego ciągłym rozwoju jako napastnika. Droga do bycia najlepszym piłkarzem na świecie nie trwała rok czy dwa, wymagała nieustannej determinacji oraz poprawiania detali, które najlepiej widać w tym, co Polak robi najlepiej. Tytuł otrzymany od FIFA to jedno z wielu kolejnych wyróżnień i nawet jeśli jest tym najważniejszym, to nie znaczy tyle, ile fakt, że Lewandowski już jest i na lata będzie wzorem kompletnego napastnika.

Michał Zachodny  
Łączy Nas Piłka

# LEWANDOWSKI NAJLEPSZY NA ŚWIECIE. „WIESZCZ SWOICH CZASÓW”

Robert Lewandowski w grudniu 2020 r. otrzymał nagrodę FIFA The Best. W finałowej trójce zostawił w pokonanym polu Lionela Messiego i Cristiano Ronaldo. O opinię na temat kapitana reprezentacji Polski poprosiliśmy kilku świetnych piłkarzy. Wszyscy są zgodni – Lewandowski w stu procentach zasłużył na to wyróżnienie.



**T**rudno znaleźć w karierze Roberta Lewandowskiego moment, w którym jego rozwój zostałby spowolniony. Od momentu przenosin ze Znicza Pruszków do Lecha Poznań kariera kapitana reprezentacji Polski to nieustająca fala wznosząca. Po transferze do Borussia Dortmund przebojem wdarł się do grona najlepszych napastników Bundesligi. Ze swoim ówczesnym zespołem zdobył dwa mistrzostwa Niemiec, jeden krajowy Puchar i Superpuchar, dotarł do finału Ligi Mistrzów i został królem strzelców ligi. Po przenosinach do Bayernu Monachium tylko potwierdza swoją klasę, stając się zawodnikiem z absolutnego, światowego topu.

Jego zalety i rozwój dostrzega Bjarne Goldbaek, 28-krotny reprezentant Danii, były piłkarz między innymi Schalke 04 Gelsenkirchen i Chelsea FC, który dzielił szatnię choćby z braćmi Brianem i Michaeliem Laudrupami. – Odkąd Robert pojawił się w Bundeslidze, rozwija się z roku na rok – mówi dla Łączy Nas Piłka. – Stał się zdecydowanie bardziej użytecznym zawodnikiem w kontekście gry całego zespołu. Nie jest już jedynie egzekutorem, ale także pomaga





w rozgrywaniu. Potrafi świetnie chronić piłkę, stara się ustawiać zespół – wymienia.

Ze zdaniem Goldbaeka zgadza się Paweł Kryształowicz. Były reprezentant Polski, który w 2002 r. zdobył dla biało-czerwonych bramkę podczas mistrzostw świata, zaznacza, że trudno wymienić jakąkolwiek cechę Lewandowskiego, która nie stałaby na najwyższym poziomie. – Jako „dziewiątka” to napastnik absolutnie kompletny. Potrafi nie tylko wykończyć akcję, a piłka go szuka, ale także grać kombinacyjnie. Jest niezwykle silny, bardzo szybki. Dziś to najlepszy napastnik na świecie. Być może tylko Karim Benzema jest zawodnikiem na zbliżonym poziomie. Odnośnie do Roberta nie można określić, w czym jest najlepszy, bo niemal w każdym aspekcie doszedł do perfekcji – mówi 33-krotny reprezentant kraju.

Robert Lewandowski z pewnością imponuje całemu piłkarskiemu środowisku swoją postawą nie tylko na boisku, ale także poza nim. Jego samoświadomość i praca nad każdym elementem, który może przynieść korzyści na murawie, stoi na niezwykle wysokim poziomie. To, że Lewandowskiego omijają kontuzje, na pewno nie jest dziełem przypadku. – Robert cały czas ciężko pracuje, bo ma świadomość, że utrzymanie formy nie ogranicza się jedynie do treningu z drużyną w klubie. Bardzo istotna jest praca indywidualna. Nie można zapomnieć o właściwej regeneracji, odżywianiu się. Robert robi to wyśmienicie i dzięki temu właściwie nie ma żadnych problemów z kontuzjami. Jeśli już wypada, to na jeden, czasem dwa mecze. Bierze się to często ze zmęczenia, bo zarówno w klubie, jak i kadrze narodowej, jest mocno eksploatowany, od niego zaczyna się układanie składu – zauważa Kryształowicz.

Mimo występów w wielu meczach kapitan reprezentacji Polski nie obniża lotów. Gdy tylko ma okazję, bezlitośnie wykorzystuje słabości przeciwników i kieruje piłkę do bramki. Choć ma na koncie wiele tytułów króla strzelców i bije

kolejne rekordy, wciąż wydaje się nienasycony. Dokłada do arsenatu swoich umiejętności kolejne aspekty, co czyni go jeszcze groźniejszym. – Lewandowski ma niesamowite wyczucie przestrzeni, świetną szybkość. Nie sprawia mu wielkiej różnicy, którą nogą uderza, w obu ma wielką jakość. Jest bardzo zdeterminowany w każdej sekundzie swojej gry, a to charakteryzuje najlepszych – mówi Bjarne Goldbaek.

Wszystko to, zebrane w całość, powoduje, że Robert Lewandowski jest postrachem linii defensywnych na całym świecie. Niezależnie od tego, czy gra przeciwko reprezentacji Gibraltaru, czy przeciwko Realowi Madryt lub FC Barcelonie, obrońcy mają z nim olbrzymie problemy. – W sytuacjach jeden na jednego zawodnik broniący nie ma z Robertem praktycznie żadnych szans – uważa Stefan Majewski, były reprezentacyjny obrońca i medalista mistrzostw świata. – Szybkość i dynamika „Lewego” powoduje, że może przeciwstawić mu się tylko równie szybki defensor. A takich można policzyć na palcach jednej ręki. Robert umie czytać grę, doskonale wie, jak się ustawiać, ma zdolność przewidywania, gdzie spadnie piłka. To charakteryzuje najlepszych napastników na świecie. Do tego pracuje na cały zespół. Nawet gdy sam nie dostaje podania, absorbuje uwagę defensywy, co ułatwia sprawę jego kolegom – dodaje.

– Robert wykształcił w sobie umiejętność nieprawdopodobnie łatwego gubienia obrońców. Porusza się w polu karnym jak lis, potrafi zgubić defensora w ułamku sekundy. Gdy dołożymy do tego niesamowity instynkt do wykańczania akcji, swobodną grę obiema nogami oraz głową, widzimy prawdziwy fenomen. Nie ma właściwie takiego podania w pole karne, z którym Robert by sobie nie poradził. Koszmar dla obrońców – podkreśla Marcin Żewłakow, 25-krotny reprezentant Polski.

W minionym sezonie Lewandowski dokonał tego, na co czekał wiele lat. Wraz z Bayernem Monachium w imponującym



stylu zwyciężył w rozgrywkach Ligi Mistrzów, dokładając do tego tytuł króla strzelców tych rozgrywek. Paweł Kryształowicz twierdzi jednak, że trudno wskazać najważniejszy moment w wykonaniu „Lewego” w 2020 r., bo kapitalnych chwil było mnóstwo. – Oglądam regularnie mecze Bayernu i nie ma chyba jednego wydarzenia, które wyjątkowo zapadło w pamięć. Robert jest wyjątkową częścią swojego zespołu, swoją klasą indywidualną wznosi go na jeszcze wyższy poziom. Potrafi pociągnąć drużynę, gdy jej nie idzie, co widzieliśmy choćby w niedawnym meczu z VfL Wolfsburg. Umie wziąć na siebie ciężar gry i kapitalnie wywiązuje się ze swoich zadań. Zawsze zaznacza swoją obecność na boisku, niezależnie od stawki i rangi meczu – tłumaczy.

Pewne wspomnienie zachował za to w pamięci Żewłakow. – Dla mnie takim momentem świadczącym o wielkości



i głodzie goli u Lewandowskiego był półfinał Ligi Mistrzów, z Olympique Lyon. Spotkanie było już właściwie wygrane, a jednak Robert cały czas szukał swojej okazji. I w samej końcówce, gdy motywacja zawodników najczęściej już spada, on się doczekał, choć pozycja do oddania strzału była piekielnie trudna. To pokazują jego nastawienie: co mecz, to muszę trafić – zaznacza.

Bite przez Lewandowskiego kolejne rekordy i zdobywane trofea wśród wielu kibiców wywołują dyskusję, czy obecny kapitan reprezentacji Polski jest już najlepszym zawodnikiem w historii rodzimego futbolu. Zwolennicy tej teorii podkreślają niesamowite dokonania Lewandowskiego w futbolu klubowym, przeciwnicy zaś wskazują na brak wymiernych sukcesów odniesionych z drużyną narodową. – Bardzo trudno jest porównywać różne okresy w piłce nożnej. Kiedyś grało się inaczej, również mieliśmy fantastycznych zawodników, jak Kazimierz Deyna czy Zbigniew Boniek. Ocena jest kwestią indywidualną. Ktoś może się ze mną nie zgodzić, ale moim zdaniem Lewandowski jest najlepszym polskim piłkarzem w historii – uważa Paweł Kryształowicz.

Klasę „Lewego”, w kontekście FIFA The Best, docenia także Bjarne Goldbaek. – Robert Lewandowski jest obecnie najlepszym i najbardziej kompletnym klasycznym napastnikiem na świecie. Nie ma co ukrywać, był nim przez ostatnie kilka lat. W 2020 r. tylko to potwierdził. Zdecydowanie zasłużył, by zdobyć tę nagrodę – mówi.

– Nie porównuję zawodników z różnych czasów, bo to niemożliwe. To trochę jak z literaturą, każda epoka miała swoich najwybitniejszych przedstawicieli. Robert w piłce nożnej jest wieszczem swoich czasów – podsumowuje Marcin Żewłakow.

**Emil Kopański**  
Łączy Nas Piłka

# OD TRENDU DO KSIĄŻKI. „PATRZEĆ JAK NAJWYŻEJ”

Przełóżając tylko ostatnich kilka rund spotkań w czterech najważniejszych ligach Europy, można dostrzec, że w systemie z trójką środkowych obrońców zagrało aż 30 z 78 drużyn. W poprzedniej edycji Ligi Mistrzów w fazie pucharowej były cztery takie zespoły, w półfinałach młodzieżowych mistrzostw świata rozgrywanych w ubiegłym roku w Polsce trzy. To były inspiracje, które stały za stworzeniem i wydaniem Narodowego Modelu Gry dla systemu 1-3-5-2.

**H**istoria też jest ważna. – To bowiem system, który doskonale znamy z przeszłości i który zwłaszcza na rynku włoskim był często wykorzystywany. Była też chwilowa przerwa, stagnacja w popularności, ale dziś gra z trójką środkowych obrońców przeżywa renesans. Ta nowa fala została moim zdaniem zbudowana na przypadkach dwóch trenerów: Antonio Conte oraz Julianie Nagelsmannie – mówi Bartłomiej Zalewski, koordynator projektów Talent i Future PRO w Polskim Związku Piłki Nożnej.

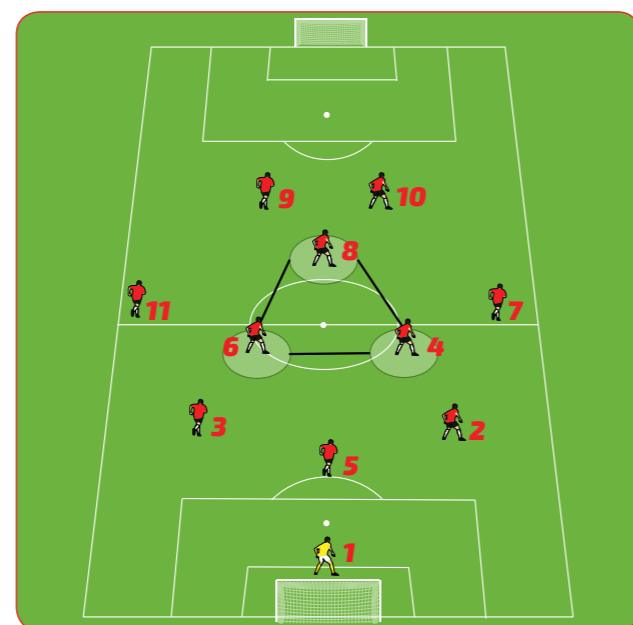
Zauważa również, że Conte stosował ten system w każdym z klubów, w których ostatnio pracował: Juventusie Turyn, londyńskiej Chelsea i obecnie w Interze Mediolan. Z kolei Nagelsmann zaczął już w Hoffenheim i przeniósł go również do Lipska, choć w tym drugim klubie jego elastyczność taktyczna jest jeszcze większa. – Oni konsekwentnie, rzetelnie budowali swoje zespoły. Dla nas najważniejsze było spojrzenie jak najwyżej i wzorowanie się na tych, którzy korzystają z tego systemu najczęściej. Nie intuicyjnie, ale regularnie, dzięki zbudowanemu warsztatowi, środkom treningowym i w ramach stworzonych profili zawodników dla wymagającego systemu 1-3-5-2 – dodaje Zalewski.

Jednak nie chodziło wyłącznie o podpatrywanie innych. Trzeba było również skoczyć na głęboką wodę. Po mundialu

do lat 20 szukano kolejnych rozwiązań dla młodzieżowych reprezentacji, by rozwinąć i zawodników, i trenerów. Zaczęło się od spotkań wszystkich sztabów, które omawiały system 1-3-5-2 pod względem taktyki, zadań oraz treningów. Potem, już na zgrupowaniu Talent PRO w Opalenicy, piłkarze z trzech roczników byli w te rozwiązania wdrażani, grając mecze wewnętrzne również w tym ustawieniu. Aż przyszły poważniejsze sprawdziany.

Reprezentacja Polski do lat 20 pod wodzą Jacka Magiery od jesieni 2019 r. wszystkie mecze w ramach Turnieju Ośmiu Narodów rozgrywała w systemie 1-3-5-2. Po porażkach z Włochami i Portugalią przyszło zwycięstwo w świetnym stylu z Niemcami (4:3 na wyjeździe) oraz całkowite rozbicie Szwajcarii (5:1). Prowadzona w ubiegłym roku przez Zalewskiego kadra U19 również grała z trójką środkowych obrońców, choć częściej w meczach rotowała systemami. Biało-czerwoni z rocznika 2004 wygrali w lutym 2020 r. turniej w Izraelu.

A gdy piłkarski świat został wstrzymany przez pandemię, ruszyła praca nad kolejnym wydaniem Narodowego Modelu Gry. – To praca wszystkich trenerów reprezentacji i ich sztabów. Łączymy się zdalnie, krok po kroku budowaliśmy fundament tej książki, od spisu treści do przydzielenia poszczególnych części sztabom. Trwało to



sporo czasu, ponieważ po zebraniu materiału trzeba było jeszcze sprawić, by NMG 1-3-5-2 był napisany zbliżonym językiem, by założenia wszystkich rozdziałów były spójne, a całość odpowiednio opracowana pod względem graficznym – zapewnia Marcin Dorna, selekcjoner kadry do lat 17.

Jego zespół w ustawieniu 1-3-5-2 rozpoczął ubiegłoroczny turniej o Puchar Syrenki, ale w bardzo udanych eliminacjach oraz wygranym turnieju w La Mandze zimą 2020 r. już wrócił do poprzedniego systemu. – Mnie również ta książka pomogła wiele kwestii związanych z tym systemem uszczegółowić. W krótkim okresie pracy na zgrupowaniach staraliśmy się ten system wdrażać w drugich meczach, to była też ciekawa weryfikacja umiejętności zawodników, pozwalająca nam na rozszerzenie ich oceny. To wiedza, która cały czas ewoluuje, więc musimy się w nią wdrażać, poznawać detale, wiedzieć, jak dany system interpretować – tłumaczy.

Dorna był również tym z selekcjonerów, który w 2016 r. przedstawiał pierwsze wydanie Narodowego Modelu Gry.

Czym więc różni się to piąte wydanie z cyklu, które dotyczy wyłącznie tego systemu? – W tej podstawowej książce NMG sporo było informacji o piłce nożnej najmłodszych, potrzebna była również unifikacja słownictwa poszczególnych działów, systemów, numerów pozycji. Tu pojawiają się profile, jak też działania w poszczególnych fazach gry. Wiemy, że ta pierwsza publikacja bardzo pozytywnie wpłynęła na świadomość trenerów, na jakość i uporządkowanie, systematykę wiedzy trenerskiej. Tutaj mogliśmy pozwolić sobie na większą szczegółowość w obrębie systemu 1-3-5-2. Jak zawsze na koniec proponujemy środki treningowe, które mają być dla trenerów inspiracją do dalszej pracy i rozwoju – podkreśla.

– Przede wszystkim chodziło o reakcję na wzrastającą popularność tego systemu, ale też wzmocnienie „warsztatu” każdego polskiego trenera. Ostatnim celem, najważniejszym, była możliwość przygotowania zespołu od absolutnych podstaw, które zostały bardzo szczegółowo opisane. Nie zapominajmy, że elastyczność jest kluczowa w dzisiejszym rozumieniu gry, przygotowaniu drużyny do walki sportowej.







## SKĄD SIĘ WZIĘLI KADROWICZE?



*Często się słyszy, że w dużych miastach jest łatwiej. Wielkie aglomeracje to większe możliwości? Niekoniecznie w futbolu! Wzięliśmy pod lupę kadrowiczów uczestniczących w październikowym zgrupowaniu reprezentacji. Aż trzynastu z nich pochodzi z miejscowości liczących mniej niż 50 tysięcy mieszkańców. A kolejnych trzech to wychowankowie B-klasowych drużyn. Skąd pochodzą i gdzie zaczęli swoje kariery?*

**T**alent rodzi się wszędzie – w dużych miastach, na wsiach, w średnich i małych miasteczkach. Te pierwsze mają sporo plusów. Przede wszystkim dają więcej ścieżek, którymi młodzi piłkarze mogą pójść. Nagromadzenie klubów sprawia, że teoretycznie każdy może znaleźć odpowiednią drużynę dla siebie, a co za tym idzie – rozwijać swoje umiejętności systematycznie i proporcjonalnie. Miasta to też miejsca, w których z reguły są duże ośrodki piłkarskie. Na przykład w Krakowie mamy dwa kluby na poziomie ekstraklasy. Naturalne jest, że oba będą uważnie obserwować wyróżniających się zawodników.

Niestety, ilość nie zawsze znaczy jakość. W dużych miastach nagromadzenie klubów i zawodników może sprawić, że ten chwilowo mniejszy, później dojrzewający albo ten cichszy się nie przebiją. W mniejszych ośrodkach trenerzy mają

więcej czasu na przypatrywanie się zawodnikom. Mają też mniej materiału ludzkiego, więc naturalnie każdy zawodnik i jego rozwój jest na wagę złota. Wielkie miasta to też pokusy. Nie tylko stereotypowe kluby, imprezy, dyskoteki i sieci fast-foodów, ale też mnóstwo innych sekcji. W ten sposób reprezentacja może stracić skrzydłowego, który swoją szybkość będzie demonstrował podczas lekkoatletycznej Diamentowej Ligi.

Wszystko ma swoje plusy i minusy. Wiele zależy od zawodnika. Jeżeli on będzie chciał, to nawet mając rzućmy pod nogi, da sobie radę. Oprócz samozaparcia istotne jest też wsparcie w trenerach i rodzicach.

A jak to wygląda na poziomie międzynarodowym? Aż 13 obecnych reprezentantów Polski urodziło się w miastach, które mają mniej niż 50 tysięcy mieszkańców. Ani Żnin, ani

Kostrzyn nad Odrą nie są potężnymi ośrodkami sportowymi, a to tam rodzi się nasi kadrowicze.

Wkład pracy trenerów na początkowym etapie szkolenia to coś, o czym absolutnie nie należy zapominać. Równie ważne są jednak kolejne lata edukacji zawodników, które często mają już miejsce w profesjonalnie szkolących akademiach. To tam możliwe jest stworzenie odpowiednich warunków do wykonania kolejnego kroku – choćby poprzez grę przeciwko najlepszym i trenowanie pośród najlepszych. Pracujący w dużych akademiach trenerzy dokładają wszelkich starań, by zawodnicy pokonywali kolejne szczeble piłkarskiego rozwoju, wraz z tym najtrudniejszym – przejściem z piłki juniorskiej do seniorskiej.

Oczywiście nie jest tak, że czołowe polskie kluby nie szkolą. Jednak oprócz szkolenia prowadzą szeroki skauting oraz selekcję, co jest normalnym elementem systemu szkolenia w każdym klubie na świecie. W młodym wieku do Lecha Poznań trafili Tomasz Kędziora, Karol Linetty czy Kamil Jóźwiak. Oprócz tego zespoły występujące w Ekstraklasie często są partnerami małych klubów. Tu dobrym przykładem jest Zagłębie Lubin, które współpracuje np.: z Beniaminkiem Krosno. Na mocy umowy między klubami do „Miedzioch” trafił np. Kacper Bieszczad, który ma za sobą już występ w młodzieżowej reprezentacji Polski. Tak więc, mimo że zawodnik nie jest wychowankiem Lecha lub Legii, to w tym klubie mógł przejść przez większość szczebli prowadzących do seniorskiej piłki.

Na początkowym etapie prowadzonej przez Polski Związek Piłki Nożnej selekcji, podczas pierwszych zgrupowań Letniej Akademii Młodych Orłów w Gniewinie, pośród powołanych zawodników przeważnie próżno szukać wielu przedstawicieli firm takich jak Legia, Pogoń czy Lech. Przynależność klubowa zawodników zmienia się jednak często już w kolejnym roku, gdy w rubryce „klub” na liście powołań pojawiają się marki, których seniorskie drużyny znamy doskonale z rozgrywek ekstraklasy. Najlepszym tego przykładem jest osoba Jakuba Kamińskiego, zawodnika uznawanego za jeden z największych talentów w polskiej piłce, który w wieku 18 lat ma już za sobą premierowe powołanie do seniorskiej reprezentacji Polski. Gdy w lipcu 2014 Kamiński otrzymywał zaproszenie na zgrupowanie LAMO, do Gniewina przyjeżdżał z Bytomia, gdzie bronił barw tamtejszych Szombierek. Do Akademii Lecha Poznań przeniósł się rok później i dziś możemy tylko gdybać, czy jego talent zostałby odkryty, gdyby nie obecność na zgrupowaniu Letniej Akademii Młodych Orłów.

Jakub Kamiński to jedynie przykład pokazujący pewne następstwo zdarzeń. Inny młodzieżowy reprezentant Polski z rocznika 2002, Jan Biegański, który dopiero co po udanym czasie w Fortuna 1. Lidze trafił do Lechii Gdańsk, do GKS-u Tychy trafił w roku 2015. Na pierwsze zgrupowanie LAMO pojechał wówczas – jeszcze jako zawodnik klubu Silent Dąbrowa Górnicza. Łukasz Bejger z Manchesteru United (obecnie Śląsk Wrocław) podczas premierowego zgrupowania LAMO w rubryce „Klub” wpisany miał zespół KP Piłkarz Golub-Dobrzyń. Znany z występów w Cracovii Michał Rakoczy bronił wówczas barw UKS-u „Szóstki” Jasto, a Kacper Kozłowski, który dziś w barwach Pogoni Szczecin imponuje swoimi umiejętnościami na boiskach PKO Ekstraklasy, na LAMO w roku 2016 przyjeżdżał jeszcze jako reprezentant Bałtyku Koszalin.

– To zjawisko absolutnie powszechne, potwierdzające fakt, iż wiele klubów rozbudowało departamenty skautingu i obserwuje najbardziej perspektywicznych zawodników już w tych kategoriach wiekowych – zaznacza Marcin Dorna,

zastępca dyrektora sportowego PZPN ds. szkolenia, dodając, że to jeden z przejawów postępującej profesjonalizacji pracy w klubach. – Mechanizm ten jest powszechny w całej Europie, we wszystkich dobrze szkolących młodych zawodników krajach.

Rzeczywiście, kiedy podczas pierwszych eliminacji młodzieżowych mistrzostw Europy, w kategorii do lat 17, do rywalizacji podchodzi ponad 50 drużyn narodowych, próżno szukać w ich składach zawodników reprezentujących w tamtym momencie bardzo małe kluby – choć rzecz jasna często się z nich wywodzą. W procesie skautingu i selekcji zdążyli już oni jednak zmienić kluby i reprezentują z reguły największe, najlepiej szkolące akademie z poszczególnych krajów.

Przykładów zza granicy nie trzeba wcale szukać daleko. Wystarczy rzut oka na program rozgrywanego w roku 2018 Pucharu Syrenki i kadry, jakie do Polski przystały młodzieżowe reprezentacje Portugalii i Belgii – federacji słynących z doskonałej i niezwykle owocnej pracy z młodzieżą. W złożonej z 20 przedstawicieli kadrze Portugalczków aż tylko jeden (!) zawodnik bronił w tamtym czasie barw klubu innego niż trzy topowe akademie w kraju – FC Porto, SL Benfica i Sporting CP. Rodzynkiem był zaś zawodnik reprezentujący francuskie OGC Nice, który do Francji wraz z rodziną wyemigrował w wieku 12 lat.

W przypadku Belgów ta różnorodność była minimalnie większa. W 20-osobowej kadrze reprezentacji U-17 znalazło się siedmiu przedstawicieli RSC Anderlecht, czterech zawodników z Club Brugge, po trzech piłkarzy KRC Genk i AA Gent, dwóch graczy Standardu de Liege i zawodnik broniący na co dzień barw włoskiego Interu. Owszem – wielu z nich pierwsze kroki stawiało w mniejszych klubach. Przedzaj czy później zawodnicy o tak dużym talencie trafiali jednak do topowych akademii w kraju.

Wracając jednak do reprezentantów Polski, miejsce urodzenia to jedno. Kluczowy jest zespół, w którym piłkarze rozpoczęli karierę, i trener, który zaszczylił mitycznego bakcyła. Tylko Kamil Grosicki zaczynał w klubie, który teraz gra na poziomie ekstraklasy – w Pogoni Szczecin. Zdecydowana większość to wychowankowie zespołów czwartoligowych. Co ciekawe, MOSP Jagiellonia Białystok wychował dwóch aktualnych kadrowiczów – Bartłomieja Dragowskiego i Damiana Kądziora. Kolejny duet pochodzi z Dębicy, ale w tym przypadku Artur Jędrzejczyk i Paweł Bochniewicz pierwsze treningi odbywali w różnych zespołach z tego podkarpackiego miasteczka.

Z B-Klasy do reprezentacji? Brzmi jak amerykański sen, ale to prawda. Grzegorz Krychowiak zaczynał w Orle Mrzeżyno, Krzysztof Piątek w Niemczancie Niemcza, a Michał Karbownik w Zorzy Kowala. Wszystkie te kluby grają na najniższym szczeblu piłkarskiej drabiny w kraju. Ciut wyżej, bo w A-klasowym Kolejnarzu Chojnice, zaczynał Arkadiusz Reca.

Robert Lewandowski, Sebastian Szymański czy Kamil Jóźwiak to następne ciekawe przypadki, których najprawdopodobniej w kolejnych latach będzie coraz więcej. Wszyscy zaczęli swoje kariery w zespołach skupiających się wyłącznie na szkoleniu dzieci. Łącznie w kadrze jest aż siedmiu piłkarzy, którzy przeszli taką drogę.

A skoro mowa o drodze, to nie sposób nie zauważyć, że w reprezentacji gra spore grono zawodników, którzy poważne przetarcie z futbolem zaliczyli podczas Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”. W tytułową drogę wyruszyli m.in. Dragowski, Miłik, Zieliński, Kędziora,

Piątek, Szymański, Kądzior i Bereszyński. Przetartymi przez nich szlakami idą już kolejni.

Godny odnotowania jest również fakt, że w ostatnich czasach zawodnicy debiutujący na poziomie seniorskiej reprezentacji Polski niemal w komplecie przeszli przez wszystkie szczeble reprezentacji juniorskich i młodzieżowych! Wspominani już Józwiak, Karbownik, Szymański czy Bochniewicz, jak również tacy piłkarze, jak Radostaw Majecki, Krystian Bielik, Robert Gumny, Jakub Moder czy Sebastian Walukiewicz – wszyscy

oni zanim założyli koszulkę pierwszej reprezentacji, z orzełkiem na piersi występowali już w kategoriach młodzieżowych. To samo można powiedzieć również między innymi o nieco starszych Karolu Linettym, Tomasz Kędziorku, Janie Bednarku, Przemysławie Frankowskim czy Bartoszu Bereszyńskim, jak też wielu innych zawodnikach, bez których dziś nie wyobrażamy sobie składu reprezentacji.

Sprawdziliśmy, jak wyglądała ścieżka do kadry poszczególnych reprezentantów:

## Bramkarze:

### ŁUKASZ FABIĄŃSKI

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Kostrzyn nad Odrą/ok. 18 tys.

**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Polonia Słubice/IV liga

Fabiński pochodzi z województwa lubuskiego, które z pewnością nie jest najjaśniejszym punktem na piłkarskiej mapie Polski. Na szczeblu centralnym nie ma ani jednej drużyny z tej części kraju. Niemniej szkolenie młodzieży rośnie tu w oczach. XIX edycję Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” wygrała drużyna UKS 4 Kostrzyn nad Odrą, a fenomenalnym uderzeniem w ostatniej minucie finału popisał się Alan Krysiński. Miasto to nie jedyny związek z Fabińskim. – Mój dziadek przyjmował poród Łukasza – mówi Piotr Pakirski, bramkarz „Czwórki”. Ciekawie wyglądały też dalsze losy „Fabiana”. Zanim trafił do Lecha, a potem do Legii i Arsenalu, musiał uczyć się fachu w małych klubach: Lubuszanie Drezdenko, Sparcie Brodnica czy Mieszku Gniezno.

### ŁUKASZ SKORUPSKI

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Zabrze/ok. 170 tys.

**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Pogoń Zabrze (obecnie MKS Zaborze Zabrze)/Klasa A

Zabrze nieodzwrotnie kojarzy się z piłką i z Górnikiem. Utalentowany bramkarz w świat wyruszył właśnie z Roosevelta, ale nie był od początku związany z Trójkolorem. Jego pierwszym klubem była Pogoń Zabrze. Jest o tyle ciekawe, że wpisawszy nazwę tego zespołu do wyszukiwarki Google, znajdziemy historyczne opracowania i zespół piłki ręcznej. „Skorup” to jeden z tych przypadków, gdy mały klub nie był przeszkodą, a duże miasto i ośrodek sportowy pomogły w rozwoju.

### BARTŁOMIEJ DRĄGOWSKI

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Białystok/ok. 290 tys.

**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** MOSP Jagiellonia Białystok/IV liga

Tym razem chłopak ze stolicy województwa. Jednak Podlasie mające silną, ekstraklasową Jagiellonię jest regionem z niewielką liczbą klubów piłkarskich. Co do Bartka, to nietypowa historia bramkarza, od początku chciał bowiem stać między słupkami. – Pamiętam jak dziś. Na pierwszy trening przyszedł z ojcem w koszulce Jurka Dudka. Powiedział: – Panie trenerze, ja będę bramkarzem. Odpowiedziałem: – No dobrze. Staraj się i zobaczymy, co z tego wyjdzie – wspominał w rozmowie z portalem „Łączy nas piłka” pierwszy trener Drągowskiego.



### WOJCIECH SZCZĘSNY

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Warszawa/ok. 1 mln 700 tys.

**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Agrykola Warszawa/brak drużyny seniorskiej

Kolejny ciekawy przypadek. Będąc synem Macieja Szczęsnego, był niejako skazany na piłkę. Nie zaczął jednak w Legii Warszawa, a w pobliskiej Agrykoli. „Nie był tam nawet pierwszym bramkarzem, gdy przychodził na treningi do Legii” – tak pisze o jego początkach Paweł Wilkiewicz w biografii Roberta Lewandowskiego pt. „Nienasycony”. Szczęsny w młodzieżowej drużynie „Wojskowych” był zaledwie pół roku. Później trafił do Arsenalu.

## Obrońcy:

### JAN BEDNAREK

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Stupca/ok. 14 tys.

**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Sokół Kleczew/III liga

„Człowiek z księżycą” to utwór autorstwa rapera o pseudonimie Quebonafide, ale Jan Bednarek mógłby się pod tym podpisać. W Stupcy, w której się urodził, panuje iście księżycowy krajobraz związany z kopalnią odkrywkową. Sam piłkarz mieszkał w pobliskim Turku, a karierę rozpoczął w Kleczewie.

Ojciec reprezentanta Polski pracował w kleczewskim OSiR-ze, do którego przylegało służbowe mieszkanie. Bednarek wychodził prosto z domu na boisko. Na jego transferze do Southampton trzecioligowy Sokół zarobił około 42 tysiące złotych.

### TOMASZ KĘDZIORA

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Sulchów/ok. 17 tys.

**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** UKP Zielona Góra/brak drużyny seniorskiej

Lubuskie – na pierwszy rzut oka wydawałoby się jałowa ziemia piłki nożnej. A jednak! To już drugi reprezentant Polski z tej części kraju. Kędziorka swoje pierwsze kroki stawiał w UKP Zielona Góra. Grał też w Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”.



### MACIEJ RYBUS

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Łowicz/ok. 28 tys.

**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Pelikan Łowicz/III liga

– Generalnie wszyscy dookoła chwalili: jaki Maciek grzeczny, co nie do końca było prawdą, bo w swoim gronie potrafiłem nabroić – przyznał kiedyś w wywiadzie dla „Przeglądu Sportowego” Maciej Rybus. Wychował się w niespełna 30-tysięcznym Łowiczu, gdzie prym wiedzie Pelikan.

– Pierwszy trening? Oczywiście w Łowiczu. Mama zawiozła mnie naszym szarym Fiatem 125, tak zwanym dużym fiatem. Tata nie mógł, nie miał prawa jazdy. Jeszcze trening się na dobre nie rozpoczął, a już byłem pod wrażeniem. Ćwiczyliśmy z trenerem Jurkiem Cipińskim na głównym boisku Pelikana. Jego syn też był w naszej grupie. Wyróżniał się. Dzisiaj zasiada w radzie miejskiej Łowicza, wspólnie organizujemy turniej, którego celem jest wsparcie potrzebujących dzieci. Do piłki trafiłem z turniejów szkół podstawowych. To były czwartkowe imprezy dzikich drużyn – wspominał w rozmowie z Piotrem Wołosikiem.

### ARKADIUSZ RECA

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Chojnice/ok. 40 tys.

**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Kolejarz Chojnice/Klasa A

Czy A-klasowy zespół z 40-tysięcznego miasta może wychować reprezentanta Polski? Tak. Arkadiusz Reca zaczął karierę w tym mniejszym klubie z Chojnic – Kolejarzu. Mimo to z powodzeniem gra we Włoszech i jest jednym z etatowych kadrowiczów Jerzego Brzęczka.

– Na pierwszy trening przyjechałem rowerem – mówi wychowanek Kolejarza podczas spotkania z młodymi zawodnikami tego klubu. Obok Recy stał jego pierwszy trener Czesław Jarzembowski.

### ARTUR JĘDRZEJCZYK

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Dębica/ok. 47 tys.

**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Igloopol Dębica/IV liga

Bez „Jędrzy” i jego poczucia humoru wlogi z kadry nie byłyby tym samym. Co ciekawe, Jędrzejczyk urodził się i wychował w Dębicy, na Podkarpaciu. To kolejna biała plama na piłkarskiej mapie Polski. Dopiero od niedawna futbol w tym regionie ponownie nabiera rozpędu.

– Było wielu bardziej utalentowanych od niego, ale pracą i ambicją doszedł tak daleko. Jak chciałem go zmienić w trampkarz, to uciekał pod przeciwną chorągiewkę – wspomina Artura Jędrzejczyka jego pierwszy trener Kazimierz Sak.

### PAWEŁ BOCHNIEWICZ

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Dębica/ok. 47 tys.  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Wistoka Dębica/ III liga  
 Kolejny piłkarz z Podkarpacia, kolejny obrońca i kolejny z Dębicy. Paweł Bochniewicz zaczynał jednak w Wistoce, a nie Igloopolu. Nowy nabytek Heerenveen przyznaje, że wychował się w specyficznym miejscu. – Moje osiedle nie ma dobrej opinii w mieście. Uchodzi za patologiczne, na ludzi stamtąd patrzy się inaczej, jako tych gorszych. Nie wstydzę się tego, że tam się wychowałem. Mówię to z dumą i lubię podkreślać, że jestem z Matejki. To nie było najlepsze miejsce do tego, żeby pozostać grzecznym chłopakiem. Jak widać, nawet z betonu róża wyrasta!



Paweł Bochniewicz podczas Pucharu Syrenki

### KAMIL GLIK

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Jastrzębie-Zdrój/ok. 89 tys.  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** MOSiR Jastrzębie-Zdrój/brak drużyny seniorskiej  
 Lider reprezentacyjnej defensywy wychował się w Jastrzębiu. Sam przyznawał, że w „domu nie było za bogato, ale w takim miejscu kształtuje się charakter”. Gdy jego MOSiR pojechał na turniej do czeskiej Ostrawy, a bramkarz złamał rękę, między słupkami zastąpił go Glik.  
 – Nie wybijał się, ale już wtedy miał charakter – opowiada Michał Zichlarz, dziennikarz sportowy, który jako jeden z pierwszych zwrócił uwagę na Glika. – W piłce takim jak on, z trudnych miejsc, jest ciężko, czasami bardzo. Wielu na jego miejscu mogłoby sobie nie dać rady – mówił „Newsweekowi”.

### SEBASTIAN WALUKIEWICZ

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Gorzów Wielkopolski/ok. 121 tys.  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** MKP Gorzów Wielkopolski/brak drużyny seniorskiej  
 Kolejny piłkarz z lubuskiego. Kolejny, który grał tam tylko za wczesnych czasów juniorskich. Choć według oficjalnych statystyk, jego kariera zaczęła się w MKP, to jeszcze wcześniej trenował w FC13 Kłodawa.  
 – Kiedyś spacerowałem z nim na osiedlu, gdzie mieszkaliśmy, na Reja. Pamiętam to, jak dziś. Spotkaliśmy tam trenera Jerzego Wandelta i ten powiedział: „Dawaj go do mnie i do Marka, mojego syna, na trening. Otworzyłem szkółkę w Kłodawie i tam pracujemy z takimi małymi dziećmi jak twój”. Ale odpowiedziałem mu: „Ależ trenerze, on ma pięć lat, jest na to za młody. On pozabija się o własne nogi”. Jednak trener przekonał mnie, a potem już zabierał go spod naszego bloku swoim samochodem – mówił na łamach „Gazety Lubuskiej” Dariusz Walukiewicz, ojciec Sebastiana.

### MICHAŁ KARBOWNIK

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Radom/ok. 214 tys.  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Zorza Kowala/Klasa B  
 Konotacja słów Kowala i piłka nożna nieodzownie się łączą. Jednak z reguty chodzi o Wojciecha Kowalczyka, dziś eksperta znanego z ciętego języka, a niegdyś reprezentanta Polski. Młody Michał Karbownik robi wszystko, by rozstać Kowalę – podradomską miejscowość, w której zaczynał grać w piłkę. Z tamtejszej Zorzy trafił do UKS 18 Radom, a później do Legii. Na transferze do Brighton parę „groszy” zarobi też B-klasowa Zorza.

### BARTOSZ BERESZYŃSKI

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Poznań/ok. 540 tys.  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** TPS Winogrady Poznań/IV liga  
 Urodzony i wychowany w największym mieście wśród obrońców. Jednak Bereszyński ma niewiele wspólnego z Lechem Poznań. Zaczynał w TPS Winogrady, później grał w Warcie. Owszem spędził kilka sezonów w „Kolejorzu”, ale na szerokie wody wypłynął w Legii Warszawa.

## Pomocnicy:

### KAROL LINETTY

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Żnin/ok. 14 tys.  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Sokół Damastawek/ Klasa okręgowa  
 „Z Damastawka do reprezentacji” – taki napis widnieje na stronie internetowej Sokola. Karol jest tu żywym symbolem. – To był pierwszy taki przypadek we wsi. U nas nikt nie wiedział, z czym to się je! Panie, papiery dawali jacyś sponsorzy. Mówili, że będą 100 złotych tygodniowo Karolowi przekazywać. No tak, ale kto wie, czy chłopakowi życia nie zmarnują. Przecież kręcący pełno. Powiedziałem, że z tym to trzeba iść do prawnika, bo my nic nie pomożemy. I tak pani Linetty zrobiła. Ja to tam w sumie żaden trener z wykształcenia przecież nie jestem. Emerytowany instruktor. Utalentowanych już kilku przewinęło się przez Damastawek, ale byłem pewny, że Karol zrobi karierę – mówił Konrad Kaźmierczak, pierwszy trener Linettygo.



Karol Linetty podczas zgrupowania kadry U-17, 2012 rok

### PIOTR ZIELIŃSKI

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Ząbkowice Śląskie/15.219  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Orzeł Ząbkowice Śląskie/IV liga  
 5 kwietnia 2011 roku „Super Ekspres” pisze artykuł o Zielińskim zatytułowany „Polski supertalent jedzie do Włoch”. „Zielu” i jego umiejętności są powszechnie znane. Wirtuoz środka pola o wielkich umiejętnościach. Od 2016 roku Zieliński jest kluczowym zawodnikiem Napoli. Dla Neapolitańczyków rozegrał niemal 150 meczów i zdobył 18 goli. Bilans w kadrze: 53 występy oraz 6 trafień. Kreatywny pomocnik debiutował w reprezentacji już 4 sierpnia 2013 roku. Nieźle jak na chłopca z piętnastotysięcznych Ząbkowic Śląskich.

### GRZEGORZ KRYCHOWIAK

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Gryfice/ok. 16 tys.  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Orzeł Mrzeżyno/Klasa B  
 Od wiejskiego boiska po finał Ligi Europy na Stadionie Narodowym. Od mającego około tysiąca mieszkańców Mrzeżyna po Seville, Paryż i Moskwę. Mały zawodnik Orła zrobił naprawdę imponującą karierę.  
 – Grzesiek pierwszy raz piłkę kopnął, mając cztery lata. Tutaj, na tym podwórku. Na początku nie traktowaliśmy tego wszystkiego na serio, dopiero później to kopanie piłki stało się bardziej poważne. Zająłem się rozwojem syna, odsunąłem też od tego „związki zawodowe”, czyli żonę, która nie była przekonana do takiej drogi życiowej syna. Zresztą do tej pory ogląda mecze przez dziurkę od klucza. Boi się – opowiadał „Super Ekspresowi” ojciec piłkarza.

### KAMIL JÓŹWIAK

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Międzyrzecz/ok. 18 tys.  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Junior Zbąszynek/brak drużyny seniorskiej  
 Józwiak to modelowy przykład szkolenia PZPN. Zawodnik przeszedł wszystkie szczeble reprezentacyjne od U15 do seniorskiej drużyny. Pierwsze powołanie wystąpił mu Bartłomiej Zalewski.  
 – Na początku wyróżniał się niezwykłą szybkością i dynamiką, tym zwracał uwagę. Z biegiem lat obserwujemy u niego wielki postęp pod względem taktycznym, ale też mentalnym. Przy czym głupoty nigdy nie siedziały mu w głowie. Był świadomy, jakie pokusy czekają na młodych piłkarzy. Ich największym przekleństwem są kryzysy, częste wloty i upadki, a on zawsze wychodził z trudniejszych momentów – charakteryzował Zalewski na łamach onet.sport.pl.



### SEBASTIAN SZYMAŃSKI

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Biata Podlaska/ok. 59 tys.  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** TOP 54 Biata Podlaska/brak drużyny seniorskiej  
 Sebastian Szymański urodził się i wychował w Białej Podlaskiej. To miasto, w którym swoją siedzibę ma Szkoła Trenerów PZPN. Chichotem losu byłoby, gdyby w takim miejscu nie pojawiały się piłkarskie talenty. Szymańskiemu szlak przetarł Ariel Borysiuk. 12-krotny reprezentant Polski, tak jak skrzydłowy Dynamo Moskwa, urodził się w Białej Podlaskiej. Obaj zaczęli karierę w miejscowym TOP 54. – Sebka od zawsze cechowała duża intensywność. Był szybki, dynamiczny, radził sobie zarówno w ofensywie, jak i w defensywie. Zawsze braki fizyczne nadrabiał zaciętością. Dzięki niej w każdym meczu zaliczał mnóstwo odbiorów – wspomina Goncalo Feio, który poznał Szymańskiego w akademii Legii Warszawa.

### JAKUB MODER

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Szczecinek/ok. 40 tys.  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Sokół Drawsko/od sezonu 2015/16 seniorzy nie przystępują do rozgrywek ligowych (ostatnio Klasa B)  
 Najgłośniejsze nazwisko ostatnich tygodni. Wielomilionowy transfer do angielskiego Brighton, na którym swoje zarobi też Sokół Drawsko. Dziś Moder jest wychwalany, a jak to było na początku?  
 – Wszystko zaczęło się tak naprawdę od starszego brata Kuby, którego prowadziłem w Drawsku. Potem również Kuba zainteresował się piłką i wraz z bratem zaczął przychodzić na treningi, grając z chłopakami o cztery lata starszymi. Miał wtedy siedem lat, a więc trenował z kolegami, którzy mieli jedenaście. Oczywiście na początku tylko chodził na treningi, bo z prawnego punktu widzenia nie mógł występować w meczach. Radził sobie dobrze, ale koledzy mieli też na niego bacność, żeby nie zrobić mu krzywdy – tłumaczy w rozmowie z „Futbol News” Arkadiusz Adach, pierwszy trener reprezentanta Polski.

### DAMIAN KĄDZIOR

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Białystok/ok. 293 tys.  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** MOSP Jagiellonia Białystok/IV liga  
 Drugi wychowanek MOSP-u Białystok w reprezentacji, ale przeszedł zupełnie inną drogę aniżeli Bartłomiej Drągowski. Był w Jagiellonii, ale szybko, bo – po trzech meczach – mu podziękowano i rozpoczął błąkanie się po innych klubach. Był w Motorze, Dolcanie, Wigrach i w końcu w Górniku Zabrze. Groziła mu jednoczesna operacja dwóch nóg i osiem miesięcy przerwy. – Kiedy trafiłem do Motoru Lublin, przez pół roku nie dostawałem wypłaty. Brakowało na życie. Narzeczona często mówi, że bym coś sobie zafundował, ale nie muszę mieć wszystkiego. Pamiętam trudne czasy – mówił w rozmowie z Mateuszem Karoniem.

### JACEK GÓRALSKI

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Bydgoszcz/ok. 354 tys.  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Zawisza Bydgoszcz/IV liga  
 Michał Pazdan był piranią Leo Beenhakkera. Jacek Góralski jest piranią Jerzego Brzęczka. Nieustępliwego pomocnika ukształtowało wiele bodźców, a droga do kadry była długa i kręta. Prowadziła przez Płock, Koronowo i Gąbin.  
 – Byłem niski i trenerzy w Bydgoszczy radzili mi, abym poszedł grać na halę. Jeden pomijał mnie przy powołaniach do kadry województwa, bo uważał, że jestem za mały – mówił Polsatowi Sport. Skreślony w dużej Bydgoszczy, przebił się w mniejszych miejscowościach, czym utworzył sobie drogę na szczyt.

### KAMIL GROSICKI

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Szczecin/ok. 408 tys.  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Pogoń Szczecin/Ekstraklasa  
 Jedyny piłkarz w zestawieniu, który zaczynał karierę w klubie obecnie grającym na poziomie ekstraklasy. Mimo że Grosicki od początku był uważany za dużego talent, to w ówczesnej Pogoni bardziej stawiano na Brazylijczyków niż Polaków. Mimo wszystko Grosik udowodnił swoją wartość. Zadebiutował w ekstraklasie 6 maja 2006 roku w meczu z Arką Gdynia. Do dziś jest kluczowym elementem reprezentacji.

### MATEUSZ KLICH

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Tarnów/ok. 108 tys.  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** MKS Tarnovia Tarnów/IV liga  
 Niby tylko IV liga, a jednak Tarnovia w ostatnim czasie dała Polsce dwa duże talenty – Mateusza Klich i Bartosza Kąpstkę. – Decydującą rolę odegrali tu rodzice. I tata Bartka, i tata Mateusza grali w piłkę, więc jakieś podstawy od razu mieli. Nie da się zrobić wielkiego piłkarza, trenując w klubie 2–3 razy w tygodniu. Liczyło się jeszcze to, jak spędzali czas po treningach i po szkole. A wtedy przeważnie grali na podwórkach. Byli potem dobrze prowadzeni, sami byli utożsamieni i to według mnie jeden z kluczowych czynników – skromnie wspomina Świerzb w rozmowie z portalem „Weszto”.

## Napastnicy

### KRZYSZTOF PIĄTEK

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Dzierżonów/ok. 33 tys.  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Niemczanka Niemcza/Klasa B  
 Kolejny uczestnik Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”, który trafił do reprezentacji. – Byli zdolniejsi od niego, chociaż nie oznacza to, że Krzysiek należał do grupy starszych piłkarzy. Był w grupie zdolnych chłopaków. Mieliśmy wtedy fajny rocznik 1995. Pierwszym zawodnikiem, który trafił do poważnej piłki, był Piotr Pietkiewicz. Poszedł do Arki Gdynia, a obecnie jest zawodnikiem Lechii Dzierżonów. Trzeba przyznać, że Krzysiek ciężko pracował na swój sukces, dostał szansę u nas, a za chwilę był już w Zagłębiu Lubin. Trafił do „Miedziowych” w tym samym czasie co Jarosław Jach, który również grał w naszej drużynie, ale był o rok starszy od Piątka – wspominał na łamach „Weszto” Andrzej Bolisega. Co ciekawe, razem z Piątkiem w Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” grał Jan Czuwara. Dziś reprezentant Polski w piłce ręcznej.



### ARKADIUSZ MILIK

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Tychy/ok. 127 tys.  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Rozwój Katowice/IV liga  
 – Takich chłopaków pamięta się na zawsze! Dwa razy w pracy trenerskiej spotkałem się z przypadkiem piłkarza schodzącego z boiska ze łzami w oczach, przeproszającego, że nie był w stanie pomóc drużynie. Jednym z nich był Arek. On mocno cierpiał z tego powodu, a przecież dopiero co stawił pierwsze kroki w Rozwoju. U mnie w debiucie strzelił gola, lobując bramkarza z 25 metrów – opowiada Mirosław Smyła, trener, u którego Arek debiutował w seniorskiej piłce.

### ROBERT LEWANDOWSKI

**Miejsce urodzenia/Liczba mieszkańców:** Warszawa/ok. 1 mln 700 tys.  
**Pierwszy klub/Obecny poziom rozgrywkowy:** Varsovia Warszawa/brak drużyny seniorskiej  
 Ciekawy przypadek, bo to piłkarz, na którego przykładzie najlepiej widać plusy i minusy wielkich miast. Jako dziecko nie bardzo miał gdzie grać. W rodzinnym Partyzancie Leszno nie było takiej grupy wiekowej. Także w pobliskiej Warszawie rodzice „Lewego” musieli się naszukać. W końcu trafił do Varsovii. Kilka lat potem dołączył do Legii, ale szybko go skreślono. Było tam wielu chłopaków, Robert doznał kontuzji i musiał zrobić kilka kroków wstecz, żeby znaleźć się w tym miejscu co dzisiaj.

# „OBSERWACJA, INTENCJA I ZROZUMIENIE”

*Mimo ledwie 30 lat pracował już w klubach polskich, portugalskich i obecnie szwajcarskim. Dodatkowo wspiera indywidualnymi analizami piłkarzy, ostatnio wydał e-booka dotyczącego taktyki i inteligencji piłkarskiej. Między tym wszystkim znajduje jeszcze czas, by na Twitterze dzielić się opracowanymi przez siebie fragmentami spotkań najlepszych drużyn, pozwalając kibicom lepiej zrozumieć różne style gry. Kolejnym bohaterem cyklu „Jak czytać grę?” jest Sławomir Morawski.*



**T**o jednak nie taktyka, lecz intensywność jest dla Sławomira Morawskiego pierwszym elementem, którego szuka, oglądając mecz. – Najprościej to wyjaśnić za pomocą porównania: w treningu intensywność bierze się ze zmian zachodzących w grze, spowodowanych liczbą zawodników i wyznaczonym polem gry. W intensywnym meczu dzieje się dużo, ale ważny jest kontekst tych zdarzeń, warunki, w jakich się dzieją. Można więc powiedzieć, że gra toczy się na całym boisku i dlatego jest intensywnie, bo drużyny często przejmują i tracą posiadanie. Ale dla mnie to też sposób zespołu na utrzymanie się przy piłce na potowie przeciwnika, konstruowanie akcji, przeciwdziałanie atakom rywala – tłumaczy.

I dodaje, że każdy mecz ogląda z intencją. – Nie oglądam, oczekując potwierdzenia wcześniejszych założeń, nie usprawiedliwiam tego, co wcześniej wyobrażałem sobie w głowie. To po prostu patrzeć bez uprzedzeń, chłonięcie nowych rzeczy. Od trenerów oczekuje się kreatywności, ale ona nie dotyczy tylko sposobów pracy. Nie polega na przyglądaniu się nowym rzeczom i porównywaniu z tym, co już wiemy. Tak zubożamy własne opinie: to nam się podoba, to nie. Dlatego ucząc się od najlepszych, powinniśmy mieć świadomość, że te działania mają swoją przyczynę, sens – mówi. Jednym z jego zadań w szwajcarskim drugoligowcu, FC Aarau, jest szukanie właśnie inspiracji i nowych źródeł informacji.

To jednak tylko część obowiązków, ponieważ najważniejsza jest obserwacja własnego zespołu oraz przeciwnika. Narzędzia, nawet w pracy zdalnej, są idealne: transmisja każdego spotkania jest skalibrowana ze specjalnym programem, który pozwala na natychmiastową analizę, dostarczanie klipów w trakcie i po meczu. – Kieruję się formą od ogółu do szczegółu – tłumaczy. – Jak zespół organizuje się w określonych fazach gry? Co dzieje się wewnątrz przestrzeni, którą okupuje drużyna? To są pojedyncze hasła, które później rozwijam i sprawdzam, czy moje postrzeganie się zmieniło. Ważne jest to, by wyzbyć się emocji, z jakimi często ogląda się spotkanie.

– W przerwie dostarczam trenerom po trzy wideo z defensywy i ofensywy, a oni wybierają, co jest kluczowe. W Aarau zwracają na to uwagę, wcześniej w Portimonense miało to mniejsze znaczenie, ponieważ moja rola dotyczyła analizy treningów, łączenia ich z meczami. Zgadza się, że to w pracy szkoleniowej niedoceniane narzędzie. Analizę treningów możemy podzielić na dwie części: czy jest ona prowadzona na bazie meczu naszego, rywala, czy wyłącznie przeprowadzamy ewaluację zajęć – mówi Morawski.

Potwierdza, że jednym z wyzwań w łączeniu pracy analitycznej ze szkoleniową jest wybór materiału i wykorzystanie go w rozmowach z zawodnikami, na odprawach. – Sam wpadałem w pułapkę, bo chciałem zawrzeć i pokazać jak najwięcej klipów. Nadal się tego uczę, przypominam sobie, że jakość powinna być zawsze ponad ilością. Nie da się być przygotowanym na wszystko, ale po zrozumieniu kontekstu gry przeciwnika można dać zawodnikom narzędzia, by przeciwdziałali określonym sytuacjom. Do tego potrzebna jest analiza. Nie można też skupiać się wyłącznie na efektach zdarzeń – dobra akcja, zła akcja – ale starać się je zrozumieć. Analiza to nie opis tego, co widzimy, ale właśnie kontekst, wyjaśnienie sytuacji – zaznacza.

Jego praca indywidualna z zawodnikami – należy do nich m.in. Jakub Łabojko z Brescii Calcio grającej w Serie B – to kolejny istotny element, bardzo różny od pracy dla drużyny. Jednak składa się ona z innych elementów, niż mogłoby się wydawać. Nie ma pokazywania klip po klipie każdej sytuacji meczowej, oceniania techniki i jakości wykonania danych elementów gry. – Pracuję z zawodnikami tylko nad sferą poznawczą. Interesują mnie ich intencje, co stymuluje ich do działania w tym, a nie innym kierunku. Skupiam się na czterech głównych momentach w grze, które są istotne, dzieją się cały czas, determinują działania zawodnika. Są to sytuacje, gdy ja lub kolega z drużyny wchodzi w posiadanie, gdy robi to przeciwnik, gdy piłka się zbliża do mnie

i gdy piłka zmienia sektor boiska. Te momenty wymuszają obserwację. Arsene Wenger mówił, że najlepsi piłkarze w ciągu dziesięciu sekund skanują przestrzeń od sześciu do ośmiu razy, ci dobrzy około czterech – opowiada Morawski.

Zauważa również, że jest to trudny nawyk do wyuczenia zwłaszcza w ofensywie. – Zawodnikom przychodzi to łatwiej, gdy dba się o organizację ustawienia drużyny, kontrolując odległość w formacji. W ataku często najważniejszymi i jedynymi punktami odniesienia stają się tylko piłka i bramka przeciwnika. Niech ona do mnie trafi, a dopiero będę myślał, co dalej. A przecież praca nad nawykiem obserwacji może znacznie zwiększyć skuteczność działań. I często też my jako obserwatorzy meczów skupiamy się tylko na tym, co widzimy, a nie interesuje nas, ile w danej sytuacji widział zawodnik – podkreśla.

Po czym więc, zdaniem Morawskiego, poznać zawodnika, który dobrze obserwuje? – To częste ruchy głową, ale i one nie mogą być tylko narzędziem. Wraz z tym musi przyjść rozumienie gry. Patrzyć, a widzieć to nie to samo. Dochodzi więc zarządzanie ustawieniem swojego ciała, co w Polsce nazywamy pozycją otwartą: przyjmowanie takiego kierunku, który z jednej strony pozwoli mi widzieć piłkę, a z drugiej taką część boiska, której wybór pozwoli nam na stworzenie przewagi. Dlatego najważniejsze nie jest tylko hasło: skanuj, ale intencja, która determinuje to, czy zebrana informacja w ogóle będzie wykorzystana – dodaje. – Pamiętam też taki wywiad z Juergenem Kloppem, który powiedział, że dobry zawodnik podejmuje dobre decyzje, gdy ma miejsce i czas, ale ci najlepsi robią to na bardzo małej przestrzeni. A więc w piłce przestrzeń to czas. Często powtarzam to zawodnikom: jeśli poszukujesz kolejnej decyzji dopiero po otrzymaniu piłki, to czy jesteś przygotowany? – pyta.

Jakie efekty może dawać taka analiza indywidualna? – Muszę jedną rzecz zaznaczyć: zawodnikom nigdy nie mówię, że chcą, by grali jak Fabregas czy Iniesta... Nie, wolę by oni sami mi powiedzieli, jak chcą grać. Przemysleli to. Uważam, że analiza może wzmacniać mentalność. Będąc trenerem motorycznym przy odpowiedniej pracy z podopiecznymi, zauważysz efekty w liczbach, szybkości czy sile. Ale jeśli chcesz podnieść poziom inteligencji w grze, to potrzeba więcej czasu i cierpliwości, konsekwencji w dążeniu do celu. Łatwiej jest o frustrację, bo efektu chcemy tu i teraz. To odpowiedzialność analityków i trenerów: jednoczesne budowanie świadomości – kończy.

Redagował **Michał Zachodny**

## Trzy uwagi do zapamiętania:

1. Piłka nożna jest grą informacji. Kto wie więcej i potrafi zdobytą wiedzę wykorzystać, prędzej czy później odniesie sukces.
2. Warto zapoznać się z zasadą, że w piłce nożnej efekt działania zależny jest od jakości wykonania. A wykonanie zależne jest od podjętej decyzji. Ta z kolei wynika ze świadomości taktycznej i zrozumienia tego, co zawodnik widzi.
3. Dane nie tworzą opinii, jedynie ich interpretacja oraz odpowiedni kontekst dają wartość, która może determinować kierunek pracy.

# MIŁOSZ STĘPIŃSKI: TO BYŁ SZALONY, ALE DOBRY ROK

Aż trzynaście piłkarek wypadło z kadry kobiecej reprezentacji Polski przed ostatnim i zarazem kluczowym meczem eliminacji mistrzostw Europy z Hiszpanią. Jednym przeszkodziły kontuzje, kilka nie dostało od swoich klubów zgody na wyjazd, część otrzymała pozytywne wyniki testu na koronawirusa, a jedna trafiła na kwarantannę. Ostatecznie listopadowe zgrupowanie po jednym dniu zostało zakończone, a spotkanie w Madrycie przełożone na luty. Selekcjoner Miłosz Stępiński opowiada o tym, jak w takich okolicznościach odnajduje się trener, a także o dylematach, przed którymi reprezentacja stanie za dwa miesiące.



**Kamień spadł Panu z serca, gdy dowiedział się Pan, że UEFA zgodziła się na przełożenie meczu z Hiszpanią?**



Spadł. Trochę się obawiałem, że mogą przyznać walkowera przeciwko nam. Cieszę się jednak, że zarówno UEFA, jak i federacja hiszpańska podeszła do tej sytuacji z duchem sportu. Nie była to bowiem kwestia tego, że nie chcieliśmy grać w piłkę albo że się czegoś baliśmy, tylko tego, że nie mieliśmy kim grać.

**Sześć zawodniczek z pozytywnym wynikiem testu na koronawirusa, dodatkowo kilka pozostałych też źle się czuło.**

I to większość z tych sześciu była przewidziana do gry w pierwszym składzie przeciwko Hiszpanii! Dorzucimy jeszcze do tego Adrianę Achcińską, która jeszcze przed zgrupowaniem dostała pozytywny wynik testu. W pierwszym treningu wzięły udział 23 piłkarki, a dzień później mielibyśmy ich dwanaście, może trzynaście. A właśnie wtedy planowaliśmy trenować główne założenia na mecz. Jaki więc byłby sens tych zajęć? Przełożenie tego spotkania było jedynym racjonalnym rozwiązaniem.

**Ze względu na sytuację epidemiologiczną oraz fakt, że kilka zawodniczek nie dostało zgody na przyjazd od swoich klubów, chcieliśmy przełożyć ten mecz już wcześniej, przed rozpoczęciem zgrupowania, ale wtedy otrzymaliśmy odpowiedź odmowną.**

Patrzyliśmy realnie na to, co się wokół dzieje. W kraju było ponad dwadzieścia tysięcy zakażeń dziennie. Poza tym dostawaliśmy coraz więcej niepokojących sygnałów z klubów o kolejnych zarażeniach. Spodziewałem się więc, że po testach, które wszyscy musieliśmy wykonać przed przyjazdem na zgrupowanie oraz zaraz po przyjeździe na nie, mogą nam z kadry wypaść następne piłkarki. Ten mecz naprawdę nie miałby większego sensu w takich okolicznościach. Powtarzałem już wiele razy, ale powtórzę ponownie – to nie są dobre czasy do gry w piłkę.

**Jak reagował Pan na te kolejne złe informacje dotyczące naszych zawodniczek? Codziennie pojawiały się wiadomości o tym, że albo ktoś jest chory, albo kontuzjowany, albo go klub nie puszcza.**

Na początku się przejmowałem. Potem się denerwowałem. A później to już się zacząłem nawet uśmiechać. Nasza psychologia reprezentacji, Ania Ussorowska, stwierdziła, że humor to naturalna reakcja na stres. Zdaję sobie w pewnym momencie sprawę z tego, że nie masz na to wpływu, musisz robić swoje i zdać się na los, bo co ci pozostało? Zresztą był czas przywyknąć, bo do kuriozalnych sytuacji dochodziło już wcześniej, przed wrześniowymi meczami z Czechami i październikowymi z Mołdawią i Azerbejdżanem. Przypomnę chociażby sytuację z Kasią Kiedrzynek, która w październiku musiała opuścić nas dzień przed wylotem do Kiszyniowa, bo taki dostała nakaz z klubu.



**Jak z perspektywy trenera można przygotowywać się do takiego zgrupowania, kiedy do końca nie wiadomo, kto na nim będzie i kto kiedy wypadnie?**

Chyba nie można. Tym bardziej że ja mam takie niemieckie podejście, po mojej mamie, musi być Ordnung – wszystko do końca lubię mieć zorganizowane i poukładane. Oczywiście są pewne elementy nieprzewidywalne, czasem trzeba reagować na bieżąco, ale nie w takiej skali, jak to jest obecnie. Praca selekcjonera jest teraz mocno ograniczona, to praktycznie jak wrócenie z fusów, kto będzie, a kto nie. Decyzji nie podejmuję ja, ale doktor, sanepid, UEFA. Najgorsze jest to, że u samych dziewczyn pojawia się strach. I moje rozmowy z nimi niewiele dają. Boją się, bo jest wiele osób zakażonych. To jest naturalne.

**Pytanie, czy sytuacja w lutym będzie dużo lepsza.**

Pod kątem pandemii – nie wiem. I nikt tego nie wie. Ale nasza pod kątem dostępności zawodniczek powinna być lepsza. Zdrowe będą Ewa Pajor czy Patrycja Balcerzak. Tylko... czy kluby je puszczą? Znow wyślę powołania zagraniczne i mogą dostać kilka odpowiedzi odmownych. To prawo, które w dobie pandemii mają kluby, do lutego się nie zmieni. Widzę jednak jeszcze jedną kwestię – w lutym do gry wracają reprezentacje młodzieżowe. Kadre do lat 19 czeka ważny turniej Elite Round. My mieliśmy już do tego czasu być po eliminacjach i grać mecze towarzyskie, tymczasem sytuacja się zmieniła. Teraz dla nas luty jest najważniejszy, zagramy o wszystko. Jesienią mogłem bez problemu skorzystać z zawodniczek młodzieżowych, a co będzie za dwa miesiące, kiedy terminy się natożą? To będą trudne decyzje.

**Zmieniając temat – oglądał Pan mecz Hiszpanek z Mołdawią?**

Oglądałem. 10:0... Nokaut. Hiszpanki pokazały, że są niesamowicie rozpedzone. Pozostaje nam mieć nadzieję, że zima je nieco ostudzi.

**W najsilniejszym składzie jesteście w stanie je pokonać?**

Oczywiście, że tak. Już pokazaliśmy, że jest to realne. Co prawda w meczu towarzyskim, ale jednak. Można je zaskoczyć. Nie powiem jednak jak. Najważniejszy będzie luty.

**Końcówka roku to czas podsumowań. Z jednej strony zawirowania związane z pandemią, z drugiej podtrzymane szanse na awans na Euro, z kolei z trzeciej bolesna porażka z Czechkami. To był najbardziej szalony rok w Pana trenerskiej karierze?**

Szalony, ale szczęśliwy. Cztery wygrane, jeden remis, jedna porażka – to nie taki zły bilans. W ogóle całe eliminacje są szalone od samego początku. Już pierwszy mecz mieliśmy przełożony, z Czechkami. Pamiętam, jak po losowaniu cieszyliśmy się z tego, jak udało nam się utożyc terminarz gier. Ostatecznie nic z niego nie wyszło. Co do porażki z Czechkami – jasne, że ona w nas siedzi. Ale wiemy, dlaczego przegraliśmy i nie możemy rozpamiętywać tego w nieskończoność. Możemy mieć natomiast satysfakcję, że do ostatniego starcia walczyliśmy o finały mistrzostw Europy. Do końca wszystko zależy od nas. Takiej sytuacji kobieca reprezentacja Polski dawno nie miała. Na tym się skupiamy.

Rozmawiała Paula Duda

# REPREZENTACJA POLSKI Kobiet DO LAT 19

*Wszystko rozpoczęło się jak zawsze. Zaplanowaliśmy cały rok wyzwań dla zawodniczek i sztabu. Sam styczeń był bardzo pracowity, wymagał od nas i piłkarek pracy nad wieloma obszarami, które z powodzeniem mogły przydać się w kolejnych latach już w piłce seniorskiej.*



**K**olejny raz przystąpiliśmy przy współpracy z Instytutem Sportu do badań i testów diagnostycznych, które oceniały poziom wyjściowy zawodniczek przed nową rundą. W sezonie 2019/2020, podobnie jak we wcześniejszych latach, postanowiliśmy grać z silnymi rywalkami.

Od początku szkolenia reprezentacyjnego piłkarki z rocznika 2002 miały okazję rywalizować z drużynami na swoim poziomie oraz wyżej notowanymi, co na pewno dawało nam dużo pewności siebie oraz autentyczny obraz naszych mocnych i słabych stron, zarówno indywidualnych, jak i widocznych w organizacji gry. Możliwe, że analizy statystyczne nie są w takich decyzjach korzystne, ale samo przygotowanie młodych, utalentowanych piłkarek już tak.

Zaplanowaliśmy turniej w marcu w Hiszpanii (La Manga) i kilka tygodni po nim w kalendarzu widniała druga runda

eliminacji do ME „Elite Round WU19” w Polsce. Turniej La Manga był najważniejszym etapem przygotowań. Zaplanowaliśmy, że na miejscu najważniejsze będzie wzmocnienie nowych liderów w drużynie, po tym jak Ada Achcińska już regularnie zaczęła otrzymywać powołania do seniorskiej reprezentacji i trzymając kciuki za naszego kapitana, wiedzieliśmy, że trzeba odpowiedzialność rozłożyć na cały zespół. Dodatkowo każda zawodniczka miała możliwość gry w wyjściowej „11” z wyżej notowanym przeciwnikiem, żeby w razie kontuzji u kluczowych zawodniczek w najważniejszych meczach nie było problemu ze zrozumieniem wymagań poziomu międzynarodowych rozgrywek. Ponadto coraz lepiej wyglądała nasza organizacja gry podczas atakowania, dlatego przyjęcie podobnej strategii w meczach z lepszą drużyną miało odkryć wszystkie nasze słabe strony, co spowoduje, że nic już nas nie zaskoczy, przygotowując się do najważniejszego meczu z Belgią podczas Elite Round...

Tutaj robimy pauzę, wracamy z Hiszpanii. Lądujemy w Krakowie i wtedy jeszcze nie wiemy, że to było nasze ostatnie spotkanie w 2020 r.

Szkoda, że człowiek niektórych rzeczy nie przewiduje, może wtedy porozmawiałabym z zawodniczkami, o przyszłości, może nakazałabym dbać o siebie i stosować trening tlenowy i odpowiednią dietę, możliwe, że należało schować autorytet trenera i po prostu powiedzieć, że będzie mi Was brakowało i mam nadzieję, że zrobicie karierę na miarę talentu. Pewna grupa zawodniczek z rocznika 2001 właśnie zakończyła etap szkoleniowy w drużynie narodowej, nie każda jednak dostąpi zaszczytu gry w kadrze A. Dziewczyny, powodzenia, jesteśmy z Was dumni i gratulujemy, że od kilku lat pokonywałyście drabinę szkoleniową. Trzymam kciuki...

Rocznik 2001: **Paulina Filipczak, Oliwia Szperkowska (UKS SMS Łódź), Aleksandra Żurek (KKPK Medyk Konin/ WKS Śląsk Wrocław), Alicja Materek (AZS Wałbrzych/ KKS Czarni Sosnowiec), Milena Kokosz (Asane/ Norwegia), Amanda Turowska, Natalia Kulig (WKS Śląsk Wrocław), Julia Włodarczyk (AP LG Gdańsk).**

Powrót do rzeczywistości oznacza, że sportowo pomimo trudności i braku akcji szkoleniowych udało się zrobić największą liczbę obserwacji na przestrzeni ostatnich lat. Skauting krajowy i sztab wraz z selekcjonerami pracowali w określonych makroregionach, monitorowano grupę 70 zawodniczek i obserwowano ponad 900. Stworzono specjalne mapy i wskaźniki potencjału oraz kluczowe kryteria, które ułatwiły nam dochodzenie do podobnych wniosków personalnych.

Rankingowanie piłkarek, a kolejno pozycjonowanie w dedykowanej do wieku reprezentacji. Materiały szkoleniowe dotyczące programu szkolenia w reprezentacjach młodzieżowych na lata 2019–2021 miały okazję zobaczyć swoją spisana i usystematyzowaną wersję w postaci: ID Talentu, Modelu Gry, Analizy Gry, Modelu Pracy, a także skupiliśmy się na ujednoliceniu pracy w przygotowaniu mentalnym oraz motorycznym. Dodatkowo rozpoczęliśmy pisanie suplementu przeznaczonego na wykazanie specyfiki piłki nożnej kobiet. Przy wielu staraniach i zaangażowaniu wielu trenerów w 2021 r. powinien być wydany.

Nauczyliśmy się zarządzać sztabem podczas spotkań online oraz kontrolować programy treningowe zawodniczek przy współpracy z wieloma klubami.



Zrobiliśmy bardzo dużo w każdym z obszarów szkoleniowych i organizacyjnych, jednak najważniejszy wniosek pozostaje wciąż ten sam, nic nie zastąpi w życiu czy grach zespołowych interakcji ludzi, którzy z entuzjazmem i uśmiechem emanują dobrą energią, zarażając wszystkich dookoła pozytywnym nastawieniem.

Jedyne, co ważne, to chyba życzyć wszystkim, żeby nie obawiali się zmian, bo każda zmiana to szansa na nauczenie się nowych rzeczy, zdobycie nowych umiejętności i chyba tylko tak można postrzegać sytuację, która się pojawia. Bądźmy pozytywni, wspierajmy się nawzajem i w nowym roku bądźmy dla siebie ludzcy, a reszta planów utoży się sama, przy niewielkim udziale naszego uporu.

**Nina Patalon**

Koordinator ds. szkolenia piłki nożnej kobiet oraz trener WU19



# REPREZENTACJA POLSKI Kobiet DO LAT 17



*Reprezentacja Polski kobiet do lat 17 w roku 2020 spotkała się na zgrupowaniach szkoleniowych jedynie dwukrotnie i to w pierwszym półroczu.*

**W** połowie stycznia „siedemnastki” odbyły konsultację diagnostyczną w Białej Podlaskiej, gdzie w Regionalnym Ośrodku Badań i Rozwoju przy Akademii Wychowania Fizycznego przeprowadzono szczegółowe badania biomechaniczne i wydolnościowe. Na podstawie uzyskanych wyników określono wyjściowy potencjał motoryczny zawodniczek, aby wesprzeć dalsze kierunki przygotowania do marcowego turnieju Elite Round Eliminacji Mistrzostw Europy.

Kolejne zgrupowanie odbyło się w lutym, gdzie reprezentacja udała się na mocno obsadzony turniej towarzyski **Mima CUP w San Pedro del Pinatar** w Hiszpanii. Tam bardzo dobra postawa zaowocowała zwycięstwami z reprezentacją Szwecji (2:0), Belgii (2:1), remisem ze Szwecją (1:1) i zajęciem 1. miejsca w turnieju!

Bardzo duży optymizm w zespole oraz wiara w kolejne zwycięstwa stały się realnym określeniem nowego celu podczas Eliminacji Mistrzostw Europy w Norwegii – Awans do Finałów Mistrzostw Europy w Szwecji.



Niestety niezwykle wiarę, ambicję, ale przede wszystkim realne możliwości i szanse wynikające z ogromnego potencjału wyselekcjonowanych zawodniczek urodzonych w 2003/2004 roku na awans do Finału Mistrzostw Europy zniweczyła pandemia COVID-19.

nowe nazwiska na mapie pozycji reprezentacji WU17, a już istniejące zostały zaktualizowane.

Obecnie z niecierpliwością oczekujemy informacji o możliwości przeprowadzenia konsultacji selekcyjnych do nowego sezonu rozgrywkowego, bo już w lutym UEFA zaplanowała odwołany z października turniej 1. rundy Eliminacji Mistrzostw Europy WU17.

Jednakże w dalszym ciągu pandemia nie ustaje, co sprawia, że zmuszeni jesteśmy funkcjonować w innych, niepewnych i trudnych warunkach. Wszystko może się zdarzyć, a plany kolejny raz mogą zostać zmienione.

**Marcin Kasprowicz**  
Trener reprezentacji WU17



Rozprzestrzeniający się w szybkim tempie koronawirus, obostrzenia i regulacje rządowe sprawiły, że nastat czas lockdownu. Pierwsze komunikaty UEFA mówiły o przełożeniu turniejów Elite Round WU17 na kolejne miesiące, jednakże ostatecznie już w drugim półroczu podjęto decyzję o odwołaniu dalszych reprezentacyjnych rozgrywek młodzieżowych.

Niestety pojawiło się głębokie rozczarowanie i smutek w zespole, który był gotowy na grę o najwyższe cele.

Zdecydowanie należy podkreślić wzorową postawę reprezentantek w tym okresie, które pomimo trudności z odbywaniem treningów zespołowych były w gotowości poprzez zaangażowanie w treningi indywidualne. Bezpośredni kontakt z trenerami klubowymi oraz zawodniczkami oraz cotygodniowe raportowanie stały się naturalne. Kolejne modyfikacje mikrocykli, mezocykli treningowych stało się nieuniknione, a poszukiwanie rozwiązań do zoptymalizowania procesu treningowego wręcz niezbędne.

Z dużą ulgą i zadowoleniem można było przyjąć wznowienie rozgrywek klubowych nowego sezonu piłkarskiego 2020/2021. Dzięki możliwości obserwacji zawodniczek podczas meczów ligowych, będąc na stadionach, jak również drogą telewizyjną (TVP Sport) czy internetową na nowo pojawiła się szansa oceny aktualnej dyspozycji i formy sportowej kandydatek do reprezentacji. Nieodzownym wsparciem były obserwacje innych trenerów reprezentacji oraz skautów PZPN dedykowanych do piłki kobiecej. To między innymi na tej podstawie pojawiły się



# TRENEERSKA SZKOŁA MADE IN POLAND

## „TEGO FUTSAL NIE MUSI SIĘ WSTYDZIĆ”

*Z jednej strony to być może kwestia zaufania, wiary w umiejętności trenerów, którzy obecnie pracują w klubach. Z drugiej, w natłoku innych spraw i problemów na zmianę szkoleniowca może po prostu prezesom nie wystarcza już energii, czasu i pieniędzy. Jedno jest pewne – trenerzy w futsalu dostają wyjątkowo duży kredyt zaufania, co wychodzi wszystkim tylko na dobre. A swoim zaangażowaniem, pasją i chęcią rozwoju szkoleniowcy pokazują, że na tę szansę zasługują.*

**P**orażka w derbowym spotkaniu z Dreman Opole Komprachcice 2:3 była ostatnią w roli trenera Futsal Team Brzeg dla Jarosława Patałucha. Niespełna 24 godziny po przegranej w derbowym meczu klub wydał oświadczenie: „Postanowiliśmy podziękować za współpracę trenerowi. Dziękujemy za awans z drużyną do elity, wkrótce ogłosimy nazwisko nowego trenera” – napisały władze beniaminka z województwa opolskiego.

### Wymuszona stabilizacja?

Sytuacja to o tyle wyjątkowa, że w klubach futsalowych stosunkowo rzadko dochodzi do zmian trenerów. – Wiele w futsalu jest do poprawy, ale w obecnych realiach trenerzy

prezentują wysoki poziom. I dobrze, że to nie idzie w stronę piłkarską, a każda porażka nie oznacza dymisji – zaznacza niedawno Andrea Buccioli, włoski trener, który doskonale wie, co mówi. Z racji swoich korzeni przez lata w naszym kraju szkolił polskich trenerów, był także selekcjonerem reprezentacji Polski, jak również trenerem klubowym Rekordu Bielsko-Biała czy chociażby Acana Orzeł Futsal Jelcz-Laskowice. Do dzisiaj jest w sztabie bielszczan i pomaga trenerowi Andrzejowi Szłapie.

Gdy w klubach piłkarskich w ostatnich latach w trakcie sezonu dochodziło nawet do kilkunastu zmian, to w futsalowych rozgrywkach do maksymalnie trzech lub czterech



roszad. – To sytuacja wręcz normalna. Trenerzy często tworzą kluby od podstaw, są niejako ludźmi, którzy budują cały klub, więc tu sytuacja wygląda zupełnie inaczej niż w piłce – mówi Buccioli. Tendencja ta wynika również z pragmatyzmu. Rodzime kluby zmagają się z wieloma problemami, oglądają każdą złotówkę dwukrotnie, a trenerami są najczęściej osoby doskonale znające zawodników. – Każda zmiana to dodatkowe koszty, a nic właściwie nie gwarantuje – dodaje trener.

W obecnym sezonie w trzynastu kolejkach Statscore Futsal Ekstraklasie doszło do trzech zmian trenerów. To i tak wynik bardzo wysoki. W poprzedniej kampanii mieliśmy jedną zmianę trenerską w całych rozgrywkach! Od września, oprócz wspomnianej roszady w Brzegu, do zmian doszło także w Chorzowie i Zduńskiej Woli. Na Śląsku postanowiono wrócić do opcji z trenerem Mirosławem Miozga, który zastąpił Rafała Krzyśkę, który skupił się wyłącznie na grze między słupkami, natomiast władze Gatty uznały, że pomysł z Krzysztofem Kuchciałem nie wypalił.

### Ponad dekadę w Pniewach

– Futsal cały czas się rozwija i wiele jest jeszcze do nadrobienia, to naturalne. Ale trenerzy to na pewno nie jest działka, która jest na pierwszym miejscu – mówi ogólnie nasz rozmówca, podając za przykład ubiegłoroczne szkolenie z jednym z najlepszych trenerów na świecie, selekcjonerem reprezentacji Brazylii, Marquinhosem Xavierem. Na sali nie brakowało wielu byłych i obecnych ligowców, przyszłych trenerów.

Większość ligowych trenerów to byli zawodnicy, którzy swoje doświadczenie futsalowe zdobywali przez lata występów w Futsal Ekstraklasie. Od ich czasów gry futsal delikatnie się zmienił, ale śledzenie aktualnych trendów i szkolenia powodują, że trenerzy cały czas są na bieżąco. W tym gronie jest Andrzej Szłapa, trener aktualnych mistrzów Polski z Bielska-Białej, który Rekordzistów trenuje od 2015 r. Do tej roli zresztą był już wcześniej przygotowywany. Z Rekordem seryjnie zdobywa tytuły mistrzowskie, doszedł do szesnastki najlepszych klubów w Europie, sam łącznie w roli zawodnika i trenera ma na swoim koncie dziesięć





mistrzowskich tytułów. – Apetyty rosną i z roku na rok wszyscy w klubie coraz bardziej jesteśmy gotowi, żeby mierzyć się z najlepszymi w Europie i chcemy dochodzić jak najwyżej. Ja jako szkoleniowiec również – mówi zarówno o swoich, jak i całego klubu ambicjach Sztapa.

Trener Rekordu to nie jedyny szkoleniowiec, który przeszedł bezboleśnie drogę z parkietu na trenerską ławkę. Podobnie było z Lukaszem Żebrowskim (dzisiaj FC Toruń), Adrianem Citko (MOKS Stoneczny Stok Białystok), Tomaszem Trzandłem (obecnie GI Malepszy Futsal Leszno) czy chociażby Mitoszem Kocotem (AZS UŚ Katowice). Niektórzy z nich wskakiwali od razu na głęboką wodę, inni systematycznie przygotowywali się do pracy trenerskiej, jeszcze inni zdobywali powolutku doświadczenie, pracując również z reprezentacjami młodzieżowymi, jak chociażby Łukasz Żebrowski czy Łukasz Frajtag.

Wszyscy ze swoim środowiskiem są bardzo mocno związani, ale prawdziwe rekordy doświadczenia bije Łukasz Frajtag, który w Pniewach jest od 2009 r., czyli właściwie od początków Red Dragons. Na początku w roli grającego trenera, teraz kieruje zawodnikami wyłącznie już z ławki trenerskiej. Niewiele mniejszy staż w Białymstoku ma Adrian Citko, który z drużyną od 2013 r. przeszedł od drugiej ligi do Ekstraklasy. Pozostali trenerzy, chociaż nie mogą się pochwalić aż takim długim stażem, to pracują co najmniej dwa lata.

### Rodzynek z Lubawy

Wyjątkiem w pewnym stopniu może być tu osoba Dawida Grubalskiego. Ale tylko w pewnym stopniu, bo on także tworzył od podstaw klub z Lubawy, rozpoczął swoją przygodę trenerską dość dawno, bo w 2013 r., pochodzi z klubowego środowiska i trudno wyobrazić sobie na stanowisku trenera Constructu kogoś innego. Wyjątkowość Dawida Grubalskiego polega na tym, że nigdy nie zagrał w Futsal Ekstraklasie. – Nie mam żadnego doświadczenia futsalowego. Bozia talentem mnie nie obdarzyła – mówi z uśmiechem. – Poszedłem w trenerkę. Od razu, gdy powstał klub w Lubawie wiedziałem, jaka będzie moja rola – mówi już zupełnie poważnie.

Grubalski wiedział, czego chce, i systematycznie realizował swój plan. Z klubem piął się w hierarchii futsalowej, natomiast sam zdobywał szlify w zawodzie. Gdy jeszcze o klubie z Lubawy mało kto słyszał, trener Dawid Grubalski został zaproszony do sztabu szkoleniowego reprezentacji U19, gdzie na ubiegłorocznych ME był analitykiem. Jak sam przyznaje, bardzo mu to pomogło w pracy trenerskiej. Dzisiaj jego Construct Lubawa jest liderem ligi.

Przykład Dawida Grubalskiego jest bardzo wyrazisty i może też być drogowskazem dla innych, którzy są dopiero na początku swojej trasy. Droga do grona najlepszych jest bowiem coraz trudniejsza, ale cały czas możliwa.

### Stranieri uczą fachu

Jakość na ławkach podnoszą także zagraniczni trenerzy, którzy przyuczają do zawodu jednocześnie naszych młodych

szkoleniowców. W poprzednich latach stranieri to byli głównie trenerzy zza naszej wschodniej granicy. Obecnie największą gwiazdą trenerską ligi jest Portugalczyk Orlando Duarte. Szkoleniowiec, który w trakcie ubiegłego sezonu zawitał do Gliwic, w przeszłości zdobywał medale mistrzostw świata i Europy, świętował także mistrzostwa Portugalii ze Sportingiem Lizbona. Uznawany za jednego z najlepszych trenerów na świecie szkoleniowiec został trenerem Piasta Gliwice, początkowo do końca minionego sezonu, teraz jego umowa została przedłużona na kolejny rok. W roli jego asystenta pracuje Paweł Machura, który również w przeszłości pracował jako pierwszy trener. – Nie chcę w Polsce odcinać kuponów. Chcę walczyć z Piastem o najwyższe cele. Dlatego nie zadowolaliśmy się byle czym, zawodnicy wiedzą o tym doskonale – mówił przed sezonem doświadczony Portugalczyk. Dzisiaj Piast Gliwice zajmuje drugie miejsce w tabeli.

Od czterech lat trenerem w Jelczu-Laskowicach jest natomiast Hiszpan Chus Lopez. Przez ten czas drużynę wprowadził do SFE, w lidze był nawet bliski zdobycia medalu. Zawodnicy mogli się pochwalić indywidualnym rozwojem, co przekładało się na szansę gry w lepszych klubach. Równie dużym prestiżem w Chojnicach cieszy się natomiast Ukrainiec Oleg Zozulya. Doświadczony szkoleniowiec już po raz trzeci przejął zespół z północy Polski, Red Devils. – Kocham Chojnice i miejscową publiczność. Pracowałem w wielu klubach i tam nie było takich emocji jak w Chojnicach. Chcę być dobrym trenerem, robię to z całego serca i chcę udowodnić, że można walczyć o najwyższe cele – mówi trener, który w Polsce pracował także w Szczecinie, natomiast największe sukcesy świętował w Chojnicach, gdzie cieszył się z Pucharu Polski oraz wicemistrzostwa Polski.

### Kolejni czekają

Młodzi polscy trenerzy uczą się od zagranicznych szkoleniowców, tak by z czasem przejąć dowodzenie w naszych ligowych drużynach, bo chętnych do wskoczenia na ligową karuzelę nie brakuje. Tyle że właściwie najszybsza możliwość pojawienia się w elicie futsalowej to awans ze swoją drużyną. Najlepszym przykładem jest tutaj Marcin Stanisławski, były trener reprezentacji Polski w beach soccerze, w przeszłości trenujący również futsalową młodzież reprezentacyjną, a przez lata związany z Gattą. Popularny „Mały”, po kilku owocnych latach w Zduńskiej Woli, wybrał propozycję z pierwszoligowego Widzewa Łódź. Teraz ma nadzieję, że pod nowym szyldem ponownie zawita do grona najlepszych.

– Obecnie w Statscore Futsal Ekstraklasie jest sporo ambitnych trenerów z dobrą wiedzą futsalową i ich praca w klubie może przynieść efekty w postaci sukcesów reprezentacji – mówił swego czasu na łamach strony klubowej Red Dragons Pniewy Łukasz Frajtag, zwracając uwagę przede wszystkim na pracę u podstaw wykonywaną w klubach. Przykładów ambitnych trenerów, którzy poświęcają się futsalowi, ale dzisiaj nie są na świeczniku, jest równie wiele. Michał Stonina, Krzysztof Kusia, Piotr Ożóg, długo by wymieniać... – Nawet trenerzy w Futsal Ekstraklasie nie mogą mówić o jakimś eldorado. To jest ciężki kawałek chleba, za który trzeba doceniać – podkreśla na koniec nasz rozmówca.

# PYTANIA, FEEDBACK I PODSUMOWANIE, CZYLI ISTOTNE ELEMENTY TRENINGU



*Stosowanie pytań i udzielanie informacji zwrotnych podczas treningu, a także właściwe jego podsumowanie to kwestie często przez trenerów niedoceniane, a przez to również zaniedbane. O dobrych przykładach stosowania tych elementów, ich istotności oraz wpływie na rozwój zawodników przeczytacie w poniższym artykule.*



**N**asze rozważania należy zacząć od tematu komunikacji na linii trener – zawodnik. Właściwa pozytywnie wpływa na odpowiedni rozwój piłkarzy i jednocześnie kształtuje dobre relacje pomiędzy nimi a szkoleniowcem. Niezwykle istotny jest przekaz, na który składają się takie elementy, jak: odpowiednie ustawienie trenera względem grupy, poruszanie się podczas ćwiczeń, prawidłowe komunikaty oraz odpowiednie operowanie głosem. Opanowanie tego wszystkiego sprawi, że Twój przekaz będzie skuteczny.

Ustawienie trenera jest uzależnione od realizowanych środków treningowych i celów szkoleniowych zawartych w danym ćwiczeniu. Ważne jest, by podczas zajęć widział

on wszystkich zawodników, co pozwoli mu zaobserwować zachowanie każdego z nich. Istotna jest także odległość od podopiecznych, która musi być taka, aby wypowiedane komunikaty trafiały do wszystkich ćwiczących.

Pod uwagę należy wziąć też warunki, w jakich odbywają się zajęcia. Zdarza się bowiem, że boiska umieszczone są blisko torów kolejowych czy lotniska, a w hali jest duży pogłos. W takich okolicznościach wskazane jest zebranie zawodników w jedno miejsce i przekazanie im istotnych kwestii dotyczących danego zagadnienia. Na ustawienie trenera głównego wpływ ma także ewentualna obecność jego asystenta, który powinien znajdować się w innym miejscu i odpowiednio nadzorować przebieg ćwiczenia.



**TAK**  
1. Trener widzi wszystkich zawodników



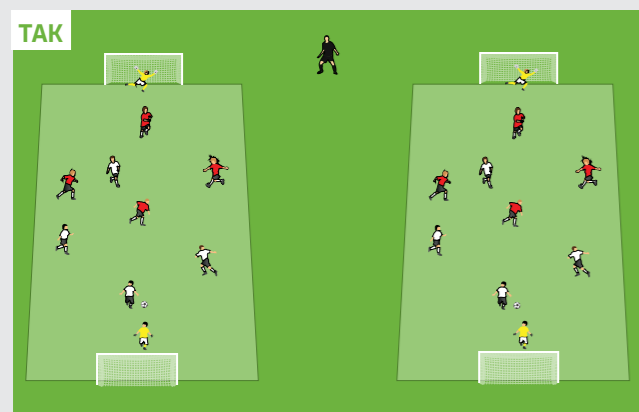
**NIE**  
2. Trener ustawiony w środku, nie widzi wszystkich



**TAK**  
1. Trenerzy widzą wszystkich zawodników po obu stronach boiska



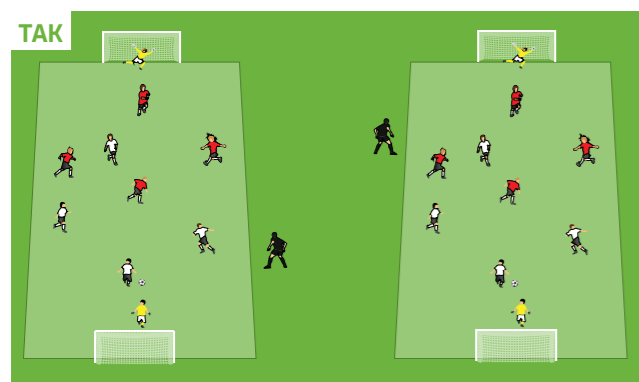
**NIE**  
2. Trenerzy ustawieni obok siebie, widzą mniej



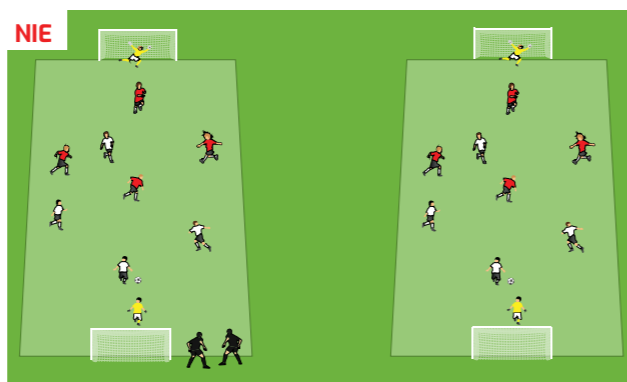
**TAK**  
1. Trener widzi wszystkich



**NIE**  
2. Trener nie widzi obu grup



**TAK**  
1. Każdy trener przy jednej grupie, ma też pogląd na drugą grupę



**NIE**  
2. Trenerzy ustawieni obok siebie, mają pogląd tylko na jedną grupę



W obecnych czasach futbol w dużej mierze opiera się na inteligencji zawodników. Zanim zawodnik wykona w meczu określone zadanie, musi wcześniej dostrzec, w jakiej sytuacji się znajduje, zrozumieć ją, odpowiednio zinterpretować i podjąć decyzję co do tego, w jaki sposób ją rozwiąże. Dopiero podjęcie decyzji powoduje techniczne wykonanie określonego elementu.

Piłkarska staje się coraz bardziej dynamiczną dyscypliną, w której zawodnik na rzecz podjęcia decyzji ma coraz mniej czasu. Dlatego tak istotne jest, by już w młodym wieku pozwolić mu to robić, wykształcając w nim procesy myślowe na odpowiednim poziomie. Trener może mieć wpływ na rozwój tych procesów, m.in. poprzez stosowanie odpowiednich pytań w trakcie zajęć. Efektywne pytania, zastępujące wydawanie instrukcji i poleceń, powodują, że zawodnicy uczą się aktywnie, co z kolei przekłada się na wyższy poziom koncentracji. Dzięki temu przyswojone informacje dłużej zostaną w ich głowach.

John Whitmore w swojej książce „Coaching for Performance” stwierdza, że po trzech tygodniach od nauki w pamięci pozostaje około 70% informacji, które zostały tylko zakomunikowane, 72% informacji, które zostały zakomunikowane i zobrazowane, oraz 85% informacji, które zostały zakomunikowane, zobrazowane i wypróbowane w praktyce. Po trzech miesiącach różnice te są już zdecydowanie większe – zawodnik jest w stanie zapamiętać kolejno 10, 32 oraz 65% informacji.

Dobry trener dzieci nie daje im gotowych rozwiązań, ale poprzez odpowiednio ukierunkowane pytania naprowadza, pomagając podjąć odpowiednią decyzję. Poprzez pytania stymuluje zawodnika, dzięki czemu ten lepiej rozumie grę. Istotne jest, aby stosować jak najwięcej pytań otwartych,

dopasowanych do wieku i poziomu zawodników. Pytania warto zadawać zarówno podczas realizacji środków treningowych (np. przy zamrożeniu gry), przy omawianiu tematu i celu zajęć, jak i w podsumowaniu danego środka treningowego i całości zajęć.

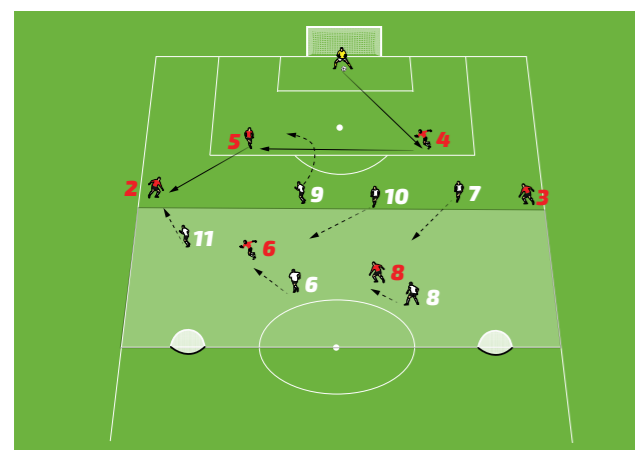
**Przykład stosowania pytań przed rozpoczęciem zajęć – omówienie tematu i celu treningu:**

- Trener: Dzisiaj na zajęciach będziemy doskonalić podanie wewnętrzną częścią stopy. O czym należy pamiętać przy wykonywaniu takiego podania?
- Zawodnicy:
  1. Stopa powinna być usztywniona.
  2. Noga na ziemi musi być na wysokości piłki.
  3. Musimy spojrzeć na kolegę bądź go zawołać.
- Trener: Dlaczego stosuje się podania wewnętrzną częścią stopy?
- Zawodnik: Ponieważ ta część stopy jest największa i najłatwiej jest nią podać.
- Trener: Kiedy stosuje się podania wewnętrzną częścią stopy?
- Zawodnik: Kiedy mamy możliwość wykonania podania po ziemi do kolegi w niedalekiej odległości.

Oczywiście dialog ten może być dłuższy i zawierać wiele innych pytań dostosowanych do zawodników. Poniżej przedstawiono pytania, które można stosować w trakcie realizacji środków treningowych.



- Co możesz w tym momencie zrobić z piłką?
- W którą stronę możesz podać piłkę?
- Kiedy podasz piłkę do partnera?
- Które podanie będzie korzystniejsze? Do nogi partnera czy przed niego?
- Co możesz zrobić po podaniu piłki?
- Co może zrobić zawodnik broniący?
- Jak może ukierunkować atak zawodnik broniący?



- Kiedy można stosować pressing wysoki?
- Dlaczego warto stosować pressing wysoki?
- Jakie są plusy w odebraniu piłki w sektorze bocznym? A jakie minusy?
- Jakie są plusy w odebraniu piłki w sektorze środkowym? A jakie minusy?
- W jaki sposób powinieneś nabiec, by zmusić zawodnika do zagrania w boczny sektor?

- Gdzie powinieneś pobiec, kiedy piłka znajdzie się w sektorze bocznym?

Pytania powinny umożliwić zawodnikom lepsze zrozumienie celu i tematu zajęć. Po skończonym treningu Twoi podopieczni powinni wiedzieć, nad czym pracowali i jak wpłynęło to na ich rozwój. Kluczowe jest jednak to, by podczas zajęć nie tylko zadawać pytania, ale przede wszystkim dać zawodnikom możliwość odpowiadania na nie.

Kolejną ważną kwestią jest stosowanie odpowiedniego feedbacku, czyli informacji zwrotnej na temat danego ćwiczenia, a także powiadomienie piłkarzy o jego efektach. Fundamentalną umiejętnością trenera jest robienie tego w odpowiednim momencie. Liczą się także wiedza na temat tego, co należy powiedzieć, oraz odpowiedni ton. W książce autorstwa Pawła Grycmanna i Władysława Szyngiera pt. „Nowoczesne nauczanie i doskonalenie gry w piłkę nożną” znajdujemy następujące zasady skutecznego feedbacku:

- Przekaż informację, tylko jeśli jest i może być ona pomocna.
- Przekaż informację bezpośrednio do zawodnika.
- Dostarczaj feedbacku głównie na końcu zadania, a nie w jego trakcie, pozwalając ćwiczącym na refleksję.
- Odnies się do szczegółów, nie stosuj feedbacku po każdym wykonaniu bądź próbie wykonania.
- Daj zawodnikowi swobodnie wypowiedzieć się, dopasuj feedback do specyficznych potrzeb indywidualnych bądź drużynowych.
- Podziękuj za rozmowę.

Dzięki skutecznej komunikacji poprawia się jakość i efektywność współpracy pomiędzy zawodnikiem i trenerem. Skuteczna komunikacja pozwala również na:

- dokonywanie selekcji i wymiany informacji,



- budowanie długofalowych relacji między trenerem i zawodnikiem,
- usamodzielnianie zawodników na boisku i poza nim.

By zastosować odpowiedni feedback, trener musi być w stanie prawidłowo ocenić zaistniałą sytuację, a także dobrze znać swojego podopiecznego. Jednemu zawodnikowi wystarczy krótka informacja i pozostawienie mu kwestii jej wdrożenia, inny będzie potrzebował bardziej rozbudowanego przekazu zawierającego pomocne działania. Jako przykład niech posłuży wysoki pressing, w którym zawodnicy chcą odebrać piłkę w bocznym sektorze boiska. Jednemu napastnikowi wystarczy powiedzieć: „Zmusz obrońcę do zagrania do boku”. Drugi w czasie rozmowy musi otrzymać więcej informacji. Jeżeli dany zawodnik nie zrozumie polecenia trenera, w pierwszej kolejności należy zadać mu pytanie: „Jak możesz założyć pressing z boku?” i cierpliwie dochodzić do właściwego rozwiązania, które poda zawodnik: „Swoim działaniem muszę spowodować, by obrońca zagrał piłkę do boku. Po podaniu muszę zabiec obrońcę od środka boiska, jednocześnie odcinając mu możliwość podania do drugiego środkowego obrońcy”.

Przekazywane podopiecznym informacje powinny być pozytywne. Należy przy tym oczywiście zachować równowagę, ponieważ nie chodzi o to, aby wyłączenie chwalić zawodników. Zamiast jednak mówić, czego mają nie robić, powiedz im, co mogą zrobić lepiej. Przy stosowaniu feedbacku istotny jest nie tylko dobór odpowiednich słów. Znaczenie ma także właściwa mowa ciała. Zawodnicy obserwują trenera i widzą, czy współgra ona z tym, co mówi. Feedback ma być podstawą do poprawy danego elementu, ale nie należy przesadzać z ilością przekazywanych informacji, ponieważ zawodnicy i tak nie będą w stanie przyswoić ich wszystkich na raz.

Informacja zwrotna nie może być monologiem. Zawodnikom należy pozwolić się wypowiedzieć i również na tym etapie warto zadawać pytania pomocnicze, które naprowadzą ich na odpowiednie tory. Istotą feedbacku jest również to,

by przekazywać go w dość krótkim czasie po wykonaniu danego elementu. Zawodnikom łatwiej jest wyobrazić sobie daną kwestię bezpośrednio po jej wykonaniu. Po zrealizowaniu danej jednostki treningowej trener wspólnie z zawodnikami powinien podsumować zajęcia treningowe. W takim podsumowaniu powinno zawierać się wskazanie elementów, które zostały wykonane właściwie, oraz tych, nad którymi trzeba intensywniej popracować. Zadaniem trenera jest zadawanie pytań dotyczących celów treningu, jak również uzyskanie od podopiecznych informacji, co w danej jednostce treningowej sprawiło im problem oraz co mogą zrobić, by poprawić dany aspekt. Wskazane jest także zebranie informacji na temat intensywności danej jednostki treningowej. W zależności od wieku zawodników można zastanowić się także nad zadaniem pracy domowej. Indywidualna praca po zajęciach treningowych wpłynie na pozytywny rozwój i podniesienie umiejętności, na doskonalenie których często brakuje czasu podczas zajęć.

Nietrudno zauważyć, że stosowanie pytań powinno występować w każdej części jednostki treningowej. Odpowiedni dobór pytań wpływa pozytywnie na procesy myślowe zawodników i odpowiedni rozwój ich inteligencji. Aktywna nauka pozwala na dłuższą zapamiętałość i lepiej zrozumieć nauczane elementy, daje możliwość dokładniejszego zrozumienia gry, a co za tym idzie – wpływa na szybsze podejmowanie skutecznych decyzji. Samodzielne wykonanie, popełnianie błędów i wyciąganie z nich wniosków wpływa pozytywnie nie tylko na wyższy poziom zdolności kognitywnych gracza, ale także na odpowiedni rozwój jego kreatywności.

**Robert Bednarek**  
Trener monitorujący w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich, mogący pochwalić się licencją UEFA A

**Kamil Syroka**  
Trener monitorujący w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich, mogący pochwalić się licencją UEFA Elite Youth A

# WOJCIECH GRZYB ZOSTAŁ SĘDZIĄ, BY BYĆ LEPSZYM TRENEREM

Oglądając w okolicach Legnicy mecz Klasy B czy rozgrywek młodzieżowych, można spotkać biegającego z chorągiewką przy linii bocznej boiska człowieka, który w Ekstraklasie rozegrał 302 mecze i strzelił 30 goli, a we wrześniu w Szkole Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej w Białej Podlaskiej zdał egzamin na licencję UEFA Pro. To Wojciech Grzyb, który dzięki przygodzie z sędziowaniem chce się jeszcze lepiej przygotować do poważnych wyzwań trenerskich.



– Wszystko, do czego się zabieram, traktuję poważnie, natomiast z racji wieku muszę brać poprawkę na moją przygodę z sędziowaniem – opowiada 45-latek. – Być może gdybym zajął się tym wcześniej i poważniej, dziś byłbym sędzią na poziomie centralnym. Nie po to jednak robiłem kurs trenerski UEFA Pro, by rzucić licencję w ką. Gdy żona zakończy karierę (Kinga Grzyb jest reprezentantką Polski w piłce ręcznej, na co dzień występuje w Zagłębiu Lubin – przyp. red.), dosyć szybko będę się starał, by ta moja trenerska nabrała rozpędu. Będzie można ruszyć w Polskę, wskoczyć na karuzelę. Teraz wykorzystuję każdy wolny moment, by się doszkałać. Sędziowanie pozwala mi być raz na jakiś czas bliżej piłki. Nie robiłbym z tego wielkiej historii. Nie będę nikogo oszukiwał, że traktuję to jako sposób na życie czy przyszłe zajęcie, choć nigdy nie mów nigdy. Cieszę się, że spróbowałem, dobrze wykorzystałem chwilę wolnego czasu, bardzo dobrze poznałem przepisy – dodaje były piłkarz między innymi Ruchu Radzionków, Odry Wodzisław i Ruchu Chorzów.

Chwila wolnego czasu pojawiła się po rundzie jesiennej ubiegłego roku, gdy Grzyb przestał być szkoleniowcem czwartoligowej Stali Chocianów. A że wcześniej w tym samym sezonie prowadził już również czwartoligowy Orkan Szczedrzykowie, jeszcze przed wybuchem pandemii wiedział, że wiosną jako szkoleniowiec nie będzie pracował.

– Znajomy, który działał w Stali i jest sędzią, zapytał, czy nie chciałbym przyjść na kurs sędziowski. Miałem czas, a wcześniej zdarzało mi się zastanawiać, jak to jest być arbitrem, więc gdy pojawiła się okazja przynajmniej skończyć kurs, bo nie trzeba deklarować, że zostanie się sędzią, postanowiłem spróbować. Samo poznanie przepisów to ciekawa sprawa, a nierządki piłkarze, trenerzy czy eksperci zwyczajnie ich nie znają. Sam się na tym kilka razy złapałem. Kiedyś nie ulegały one zmianie tak często. Teraz co roku wydawany jest nowy podręcznik, przepisy są cały czas weryfikowane, ulepszone. Pewne kwestie cały czas pozostają bardzo trudne do oceny i interpretacji. Na przykład zagranie ręką. To chyba najtrudniejszy temat, najczęściej podlegający dyskusji, sprawiający sędziom najwięcej problemów, powodujący najwięcej sporów – twierdzi Wojciech Grzyb.

– Po jednej z sytuacji naskoczył na mnie trener jednej z drużyn, mówiąc mniej więcej, że skoro tak zaczynam, to raczej nic z tego nie będzie. Uśmiechnąłem się tylko i pomyślałem: „Oho, witamy w klubie!” – śmieje się Grzyb.

Kibicom w żadnym meczu jeszcze nie podpadł.

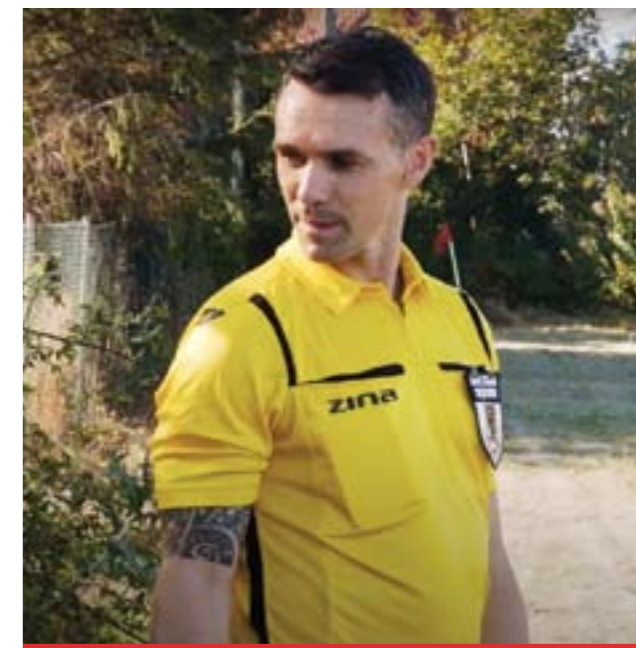
– Nie miałem sytuacji, którą nazwałbym niekomfortową, „wiązanki” pod swoim adresem też na razie nie ustyszałem. Najczęściej wszyscy już wiedzą, że przyjeżdżam sędziować i odnoszą się z szacunkiem i zaciekawieniem – podkreśla.

Na razie sędzia Wojciech Grzyb pełnił tylko funkcję asystenta.

– To, że kiedyś grałem w piłkę, mam o niej pojęcie, czuję ją, wcale nie musi oznaczać, że będę dobrym sędzią. Potrzebne są pewne predyspozycje, zwłaszcza w przypadku arbitra głównego, a ja nie jestem pewien, czy je posiadam. Na boisku zawsze zmieniałem się ze spokojnego na co dzień człowieka w wulkan emocji. Adrenalina działała. W niższych klasach łatwo jest nie wytrzymać ciśnienia. Zawodnicy zwykle średnio grają w piłkę, ale za to mają sporo do powiedzenia. Dobra szkola życia – twierdzi były kapitan „Niebieskich”.

Nasz rozmówca przyznaje, że jako zawodnikowi bardzo rzadko zdarzało mu się stracić nad sobą kontrolę i zachować się w stosunku do sędziego w sposób, którego później żałował. Miał jednak kolegów, którzy zaczęli wojenki z arbitrem, jeszcze zanim wyszli na boisko. A to sędzia za szybko wywołał z szatni, a to za głośno gwizdnął. Każdy powód był dobry.

– Kiedyś bardzo często się tak do sędziego podchodziło, teraz na szczęście to się zmienia. Gdy przyszedłem do Ruchu Chorzów i byłem kilka lat kapitanem, wiedziałem, że muszę sobie narzucić pewne standardy i rozmawiać z sędziami trochę inaczej. Wtedy już rzadko ulegałem emocjom, raczej starałem się korzystać z dialogu. Dobrze żyłem z arbitrami. Teraz, po przejściu na drugą stronę, dostrzegam, że sędzia to jest na stadionie wróg publiczny numer jeden. Wszystkich. Jednej drużyny, drugiej drużyny, trenerów i kibiców. Nigdy nie jest tak, że wszyscy są zadowoleni. Już to wystarczy, by dojść do wniosku, jak trudne to jest zajęcie i bardzo często niedoceniane. Sędziowie na najwyższym poziomie to muszą być ludzie



niesamowicie wyszkoleni i mający silne osobowości. To nie jest praca dla każdego – zauważa były zawodnik.

Grzyb nie ukrywa, że sędziując, chce się przede wszystkim rozwijać jako trener.

– Spoglądam teraz na mecze, piłkarzy oraz szkoleniowców z zupełnie innej perspektywy. Z tych obserwacji płynie nauka, jakim trenerem nie być, jak się nie zachowywać. Miałem okazję sędziować między innymi trzy mecze Wojewódzkiej Ligi Juniorów B1, płyną stamtąd dosyć smutne wnioski. Nie jestem wyrocznią, która ma prawo mówić, jak inni powinni się zachowywać, bo to sprawa danego człowieka, ale zdarzają się trenerzy, i to w renomowanych klubach, którzy zabijają kreatywność zawodników, cały mecz nimi sterując. Trener z wysokimi kwalifikacjami musi prezentować pewien poziom przy linii nie tylko w kontekście warsztatu czy relacji z sędziami, ale także prowadzenia drużyny, przekazywania uwag. Może jestem na to wyczulony, ale uderzyło mnie, że w zespołach młodzieżowych, gdzie chłopcy powinni szukać swoich rozwiązań, niektórzy trenerzy potrafili cały mecz instruować zawodnika, mówiąc mu, gdzie ma pójść i jak kopnąć. Potrzebna jest kontrola swojego zachowania przy linii bocznej. Jasne, są emocje i czasem nie sposób się oprzeć, żeby wygłosić jakiś komentarz. Pewne rzeczy jednak nie przystoją. Wiem też już, że po meczu drużyna, która wygra, praktycznie w komplecie stawia się na środku boiska, by podziękować sędziom. Ta druga już znacznie rzadziej. Po tym też poznaje się klasę człowieka. Oczywiście, jest złość, frustracja, nikt nie lubi przegrywać, ale pewne postawy powinny być standardem – nie ukrywa piłkarski człowiek renesansu.

I choć Wojciech Grzyb swoją przyszłość widzi na ławce trenerskiej, decyzji o tym, by zostać sędzią, z pewnością nie żałuje.

– Fajna szkola. Nawet gdyby miała się skończyć szybciej, niż się spodziewam, sporo już dla siebie wyciągnąłem – podsumowuje.

**Szymon Tomasiak**  
Piłka Dla Wszystkich

# MAM MARZENIE. ZLIKWIDUJMY LIGI DZIECIĘCE

*Marzyć to piękna sprawa. Zamykasz oczy i widzisz idealny świat. Jednak ograniczenie się tylko do marzeń z pewnością nie spowoduje, że przybliżymy się do upragnionego celu. Trzeba działać, bo nawet najmniejszy krok przybliży nas bardziej do celu niż nierobienie nic.*



Cztery lata temu rozpocząłem pracę w naszej Federacji. Miałem kilka celów, które chciałem zrealizować i które miały poprawić jakość szkolenia w naszym kraju. Przyznam, że wiele z nich zostało wdrożonych w życie.

Do części z nich dołożyłem mniejszą lub większą cegiełkę, inne zostały wymyślone i wprowadzone przez znakomitych fachowców pracujących w PZPN i wojewódzkich związkach.

Wprowadzenie Mobilnego AMO, certyfikacja szkółek piłkarskich, skauting i indywidualizacja pracy z najzdolniejszymi



zawodnikami w projektach LAMO, ZAMO, WAMO, JAMO, Pro Junior System, reforma Szkoły Trenerów i podniesienie jakości kształcenia na jej kursach, kanał i strona Łączy Nas Trening, Program Szkolenia PZPN, nowy wymiar czasopisma Trener, NMG i jego suplementy, wiele darmowych publikacji, bezpłatny program do rysowania środków treningowych oraz wiele innych elementów wprowadzonych lub poprawionych w ostatnim 8-leciu. To cieszy.

Jednak przyznam szczerze, że mam jeszcze jeden cel, który od dawna był i jest dla mnie bardzo ważny. To likwidacja rozgrywek ligowych dzieci do U11 włącznie!

Mogłoby się wydawać, że jest to prosty temat. PZPN mówi, likwiduje i koniec tematu. Jednak tak nie jest. Potrzeba opinii środowiska, konsultacji z wojewódzkimi ZPN, bo właśnie tam znaleźć można dużą wiedzę. A jest naturalnym zjawiskiem, że wiele osób przyzwyczajonych do panującego od zawsze systemu, czyli rozgrywek ligowych na każdym poziomie, nie bardzo ma ochotę na korekty. Nie wszyscy lubimy zmiany, ale w moim odczuciu akurat w tej dziedzinie konieczne jest, by poprzez zmianę myślenia wielu osób wykonać kolejny krok w naszym szkoleniu.

Jednak jestem optymistą. Zainteresowanie tematem wyraża Prezes Zbigniew Boniek. Komisja Techniczna, czyli najważniejsze gremium szkoleniowe w PZPN składające się z fachowców w przeważającej większości też jest na tak. Pierwsze związki wojewódzkie już zrezygnowały z rozgrywek ligowych w najmłodszych kategoriach wiekowych. Teraz trzeba przekonać pozostałych działaczy w naszym kraju.



Warto pamiętać, że ta reforma nie jest skierowana do dzieci. One zawsze i wszędzie będą chciały grać i wygrywać. Czy jest to mecz ligowy, towarzyski, czy gra 2 x 2 na korytarzu szkolnym kawałkiem papieru. Ta reforma skierowana jest do nas, trenerów i rodziców, by zmieniła się mentalność i priorytety w pracy z dziećmi.

Do trenerów – by mogli skupić się na wychowywaniu piłkarzy bez presji i potrzeby przygotowania zespołu do „ważnego” meczu 8-, 9- czy 10-latków w najbliższy weekend.

Do rodziców – by zamiast sprawdzania miejsca w tabeli i rozliczania trenera z awansów rozliczali nas z postępu zawodników i gry swoich pociech.

Zmiana podejścia do szkolenia i priorytetów tych wszystkich osób w naszym środowisku, którzy chcą wygrywać kosztem rozwoju zawodników, jest głównym moim celem.

Wstuchując się w głos całego środowiska, jestem dziwnie spokojny, że od przyszłego sezonu ligowa „młócka” wśród zespołów dziecięcych, a raczej wśród trenerów i rodziców dobiegnie końca. Od nowego sezonu 2021/2022 w rozgrywkach U8-U11 celem dla wyżej wymienionych nie będą 3 pkt w kolejnym „ważnym” pojedynku, a dobry występ Jasia, Stasia czy Kasi, okraszony wieloma pojedynkami, trikami, kreatywnością.

Pojawia się jednak jeszcze jedna kwestia. Jak ustalić i zorganizować rozgrywki od U12, w sytuacji gdy wcześniej takich nie było? Nie jest to sprawa prosta. Dla przykładu, na Mazowszu, gdzie jest najwięcej zespołów, nie zorganizujemy eliminacji, w czasie których każdy zagra z każdym, co byłoby najbardziej sprawiedliwe. Każda inna forma utworzenia rozgrywek ligowych U12 wiąże się z tym, że ktoś może poczuć się pokrzywdzony. Ale coś przecież trzeba ustalić. I właśnie dlatego w każdym wojewódzkim związku trwają „gorące rozmowy” mające na celu znalezienie najlepszego rozwiązania.

Pomysłów jest wiele. Od, na wzór choćby federacji angielskiej, utworzenia rankingu klubowego, poprzez subiektywny dobór zespołów przez pracowników wojewódzkich związków, po zgłaszanie zespołów do odpowiedniej ligi przez samych trenerów.

Pomysły są różne, ale jestem przekonany, że na koniec, czyli w okolicach kwietnia 2021, wybierzemy ten najlepszy, który wdrożymy od sezonu 2022/2023, tym samym powodując, że w naszym kraju będą szkolić się coraz lepsi piłkarze przez coraz lepszych trenerów, a piłka dziecięca będzie postrzegana przez rodziców nie jako „wyścig szczurów”, lecz dobra zabawa.

Co konkretnie przemawia za likwidacją lig? Jakie są jej plusy? O tym poniżej:

1. Brak presji na wynik, a nacisk na rozwój zawodnika.
2. Selekcja zawodników nastawiona na ich potencjał, a nie na gwarancję szybkiego wyniku.
3. Brak myślenia, jak awansować, jak utrzymać się w lidze, a skupienie się na rozwoju zawodnika.
4. Rozwój zawodników, dzięki odważnej grze w meczach towarzyskich (otwarcie gry, budowanie akcji, kreatywność), zamiast murowania bramki, grze z kontry w celu obrony wyniku dającego 3 pkt.
5. Brak presji rodziców wymagających awansów. Obserwacja meczów pod kątem ciekawej gry, a nie zwycięstwa za wszelką cenę.
6. Brak rozliczania trenerów dzieci z wyników, a z postępu zawodników i przygotowania ich do kolejnych etapów szkolenia.



7. Brak konieczności grania meczów w tygodniu kosztem szkoły i treningu.
8. Możliwość rywalizacji z rywalami adekwatnymi do poziomu posiadanej drużyny, co wyeliminuje wyniki dwucyfrowe.
9. Możliwość rotacji zawodników na pozycjach, np. bramkarz w polu... bez strachu o wynik i miejsce w tabeli.
10. Możliwość testowania nowych zawodników w każdym weekend.
11. Zmiana mentalności i priorytetów trenerów, działaczy i rodziców, którzy nie będą w każdy poniedziałek sprawdzać miejsca w tabeli, tylko będą mogli porozmawiać o grze swoich dzieci.
12. Brak lig, który ma zmusić trenerów do planowania meczów towarzyskich, turniejów z dużym wyprzedzeniem, co korzystnie wpłynie na rozkład pracy szkoleniowej. Ci, co nie będą chcieli planować i regularnie grać, będą tracić zawodników, którzy będą szukać drużyny, gdzie „coś się dzieje”, gdzie jest rywalizacja.
13. Brak możliwości gry „na lewo” przez najlepszych zawodników w klubie w weekendy w różnych rocznikach, by ratować wynik innym zespołom.
14. Możliwość gry w meczach towarzyskich w roczniku młodszym przez zawodników późno dojrzewających.
15. Poszukiwanie przez kluby trenerów – specjalistów do pracy z dziećmi, nie na podstawie wiedzy z Internetu i suchych wyników, ale na podstawie realnej analizy gry zespołu, postępu zawodników i coachingu danej trenera...

Oczywiście likwidacja lig nie oznacza końca rywalizacji w grupach dziecięcych. Przeciwnie. Będzie i to bardziej atrakcyjna z tą różnicą, że bez tabel, w formie turniejów i meczów towarzyskich.

Moja idea jest taka, że to trenerzy poszczególnych zespołów będą określali, jaki poziom reprezentuje ich grupa (I – zaawansowany/II – średniozaawansowany/III – niski) i to według ich sugestii wojewódzkie ZPN będą organizowały raz na dwa tygodnie turnieje piłkarskie dla 3-4 zespołów z uwzględnieniem poziomu i możliwości lokomocyjnych poszczególnych drużyn. Co 2 tygodnie inni rywale, a do tego co drugi weekend możliwość umówienia spotkania towarzyskiego z wybranym przeciwnikiem.

Droga przed nami jeszcze długa, ale jestem optymistą!

**Michał Libich**

Koordinator Szkolenia Dzieci i Młodzieży PZPN

# ONI SĄ WŚRÓD NAS



*Utalentowanych zawodników ci u nas dostatek. Takie można odnieść wrażenie, patrząc na kolejne debiuty młodych piłkarzy w PKO Ekstraklasie. Jakby przejechać Polskę wzdłuż i wszerz, w każdej szkółce, akademii, klubie, trenerzy pracujący tam z młodzieżą wskażą choć jednego piłkarza, którego określą mianem „duży talent”. Ba, nawet rodzice już indywidualnie pracują z pociechami, by nie stracić dnia, godziny, minuty, sekundy.*

**T**alent musi się rozwijać, talent należy pielęgnować. I super! Tylko że tych talentów było już tak wiele przez lata, że można byłoby z nich zbudować drugą reprezentację. A nasz problem polega na tym, że po większości słuch zaginął, a na sam szczyt wdrapują się często ci odrzućeni. Będę przewrotny. Odnoszę wrażenie, że sukces łatwiej osiągnąć zawodnikowi mniej utalentowanemu aniżeli temu, któremu od dzieciństwa piłka po prostu nie przeszkadza. Oczywiście nie zawsze taki schemat się pojawia, ale często taki możemy zaobserwować. Oto dlaczego.

Piłkarz niewyróżniający się za młodu już od pierwszych zajęć wie, że zawsze musi ciężko pracować, by nadrobić to, czego jeszcze nie potrafi. Jest przyzwyczajony do ciężkiej pracy i wie, że musi „gonić” najlepszych. Praca, praca, praca z nadzieją na lepsze jutro. Tak funkcjonuje. Żyje marzeniami, a nic w życiu chyba nie napędza tak dobrze.

Piłkarz utalentowany na tego pierwszego często patrzy z uśmiechem. Czasami nawet pogardą. Jemu wszystko przychodzi łatwo, więc sądzi, że treningi może tylko odbywać, o pełnym zaangażowaniu na nich nie ma zaś mowy. Ma talent, więc nawet gdy wraca po dłuższej przerwie, szybko odnajduje się na boisku. Tak funkcjonuje przez lata.

marnując to, czym wyróżniony został przez Pana Boga. Kiedy się ocknie, będzie już za późno.

Szkolenie to proces złożony i długotrwały. Zawodnik mniej zdolny na początku przygody z piłką, dzięki swojemu zaangażowaniu, zaczyna robić postępy, większe, większe i większe. Praca na treningach staje się dla niego czymś naturalnym. Z biegiem lat powoli przewaga utalentowanego topnieje. Owszem, utalentowany nadal ma „to coś”, co go wyróżnia. Ale nie jest nauczony ciężko pracować na treningach, a i zaangażowanie w czasie meczów pozostawia często wiele do życzenia. Sądził, że zawsze będzie tym lepszym. Niestety z biegiem lat przekonuje się, że tak NIE BĘDZIE. Oto prosty schemat, jak tracimy niektóre talenty.

Na końcu drabinki wyróżniają się już tylko nieliczni, na szczycie pozostają zaledwie jednostki, natomiast WYBITNYMI piłkarzami pozostają ci, którzy owszem posiadają talent, ale przede wszystkim potrafili pogodzić jego rozwój z ciężką pracą. Nie ma rzeczy niemożliwych! Robert Lewandowski – Polak najlepszym piłkarzem na świecie.

**Marcin Parzuchowski**

Departament Szkolenia i Reprezentacji Narodowych PZPN

*Łączy Nas Trening*



**ODWIEDŹ NASZ KANAŁ  
NA FACEBOOKU!**