

SZCZEGÓŁOWOŚĆ W TRENINGU  
– CZYM WŁAŚCIWIE JEST I JAK JĄ ZAPEWNIĆ?

# TRENER

NR 3/2021 (156) N<sup>o</sup> 3



## EURO 2020

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ



- ✗ **Z NISKIEGO W WYSOKI.  
JAK POLSKA POKAZAŁA EUROPIE PRESSING**
- ✗ **ILE I JAK REPREZENTACJA POLSKI BIEGAŁA?**

TRENUJ JAK REPREZENTACJA U19

Asystent  
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY





**FASTER  
TOGETHER**

Speed in every element.  
The new Nike Mercurial.



JOIN US AT [NIKE.COM/FOOTBALL](https://www.nike.com/football)



Reprezentacja Włoch mistrzem Europy. I to w pełni zasłużenie! Po 52 latach przerwy, po raz drugi w historii. Italia tworzyła na tym turnieju prawdziwy kolektyw, była świetnie zorganizowana i udowodniła, że mecze wygrywa się obroną. Kapitalną obroną, na czele której stali fantastyczni Giorgio Chiellini i Leonardo Bonucci. Nie można również zapomnieć o fenomenalnym Gianluigim Donnarumme, który został uznany najlepszym zawodnikiem całego turnieju. Nagrody dla MVP Euro przyznawane są od 1996 roku. Jak myślicie, ile razy w ten sposób został wyróżniony bramkarz? Nie szukajcie, podpowiem – to pierwszy raz w historii i potwierdzenie tezy, że mecze wygrywa się defensywną. Wielkie mecze, bo Donnarumma nie tylko świetnie bronił podczas turnieju, ale też był bohaterem finału, w którym Włosi po rzutach karnych pokonali Anglię na Wembley. To drugi raz w historii, gdy o zwycięstwie w mistrzostwach Europy musiał przesądzić konkurs „jedenastek”. Kolejna lekcja z historii Euro – kiedy miał miejsce pierwszy taki przypadek? 45 lat temu! W 1976 roku Czechosłowacja okazała się lepsza w karnych (5:3) od Niemiec Zachodnich, a decydujący, pamiętny strzał oddał Antonín Panenka.

Podopieczni Roberto Manciniego, dla którego należą się wielkie gratulacje, grali najrówniej podczas całego turnieju. Praktycznie nie mieli słabych momentów, a nawet jeśli już przytrafiła się gorsza chwila, to zespół szybko był w stanie poderwać któryś z zawodników pierwszego składu lub zmiennik. Silna ławka rezerwowych również była atutem Włochów. Dublerzy wchodzili na boisko i robili różnicę.

Pozytywnie zaskoczyła również reprezentacja Anglii. Ostatnimi laty regularnie zawodziła na wielkich turniejach i szybko odpadała, ale tym razem wyszła z grupy z pierwszego miejsca, w 1/8 finału ograła 2:0 Niemców, a później bez najmniejszych problemów poradziła sobie z Ukrainą, wygrywając aż 4:0. Z Danią również dała radę. Sporo kontrowersji wywołał rzut karny, który został podyktowany dla Anglii w dogrywce. Raheem Sterling miał kontakt z duńskimi obrońcami, padł na murawę. Pytanie tylko, czy ten kontakt był na tyle duży, aby odgwiżdżać jedenastkę? Sędzia (Danny Makkelie – red.) musiał być jednak pewny, skoro nawet nie podbiegł do monitora, aby obejrzeć akcję raz jeszcze. Właśnie to, że nie chciał skorzystać osobiście z VAR, również wywołało kontrowersje. To drużyna Garetha Southgate'a była jednak w tym półfinale piłkarsko lepsza. Finał na Wembley również rozpoczęła świetnie, objęła prowadzenie, ale w drugiej połowie... cofnęła się. To był błąd. Włosi bezlitośnie wykorzystali słabość rywala. Niemniej jednak, Anglicy w końcu wrócili do gry na wielkich turniejach. Nie podobało mi się tylko, gdy po dekoracji zawodnicy od razu zdejmowali ostantacyjnie medale. Tak się nie robi. Z szacunku do samego siebie i przeciwnika. A przede wszystkim – do kibiców.

Oglądałem większość meczów przetożonych na ten rok z powodu pandemii mistrzostw Europy. Z ubolewaniem muszę przyznać, że UEFA nie podjęła najlepszej decyzji, powierzając organizację turnieju kilkunastu miastom. Sama się zresztą do tego przyznała. Atmosfera Euro nie była tak odczuwalna, a przecież powinno to być wielkie święto futbolu. Ten turniej zapamiętamy jednak na długo. Monolit był zdecydowanie lepszy od nawet największych indywidualności. Zwrócitem również uwagę na to, że podczas całego turnieju bramkarze rzadko wychodzili do dośrodkowań, bo piłki były bite w pole karne w sposób bardzo mocny. Takie wrzutki są niebezpieczne i niewygodne. Obrońcy często starają się je przeciąć, w konsekwencji umieszczając futbolówkę we własnej siatce. Stąd także wiele bramek samobójczych na tym Euro. Ostatecznie to jednak obrona wygrywała mecze. Raz jeszcze gratulacje – Italio!

**Stefan Majewski**, Dyrektor Sportowy PZPN



@LaczyNasPilka



facebook.com/LaczyNasPilka



instagram.com/lacznaspilka



youtube.com/LaczyNasPilka



sklep.lacznaspilka.pl



3





# SPIS TREŚCI



Z NISKIEGO W WYSOKI. JAK POLSKA POKAZAŁA EUROPIE PRESSING	6
ILE I JAK REPREZENTACJA POLSKI BIEGAŁA? „KLUCZOWE JEST POZNANIE KONTEKSTU”	10
ODKRYWAMY KARTY...	14
TRENUJ JAK REPREZENTACJA U19	16
TALENT PRO – DZIEWCZĄT	22
IDENTYFIKACJA ZDOLNOŚCI PERCEPCYJNYCH WŚRÓD ZAWODNIKÓW I ZAWODNICZEK W KATEGORII U11-U13 W WOJ. DOLNOŚLĄSKIM W RAMACH PROJEKTU MOBILNEJ AMO	28
ROZWÓJ JEDNOSTKI WAŻNIEJSZY NIŻ WYNIK. MODELOWE SZKOLENIE W BRODNICY	36
SZCZEGÓŁOWOŚĆ W TRENINGU – CZYM WŁAŚCIWIE JEST I JAK JĄ ZAPEWNIĆ?	38
BRAMKARZ – JEGO ROLA I PRESJA Z NIĄ ZWIĄZANA	42
BY PRACA NIE POSZŁA NA MARNE...	46



# DOLĄCZ DO NAS!

LaczyNasPilka.pl

Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR



W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

### ŚCIAĞNĄĆ

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



### URUCHOMIĆ

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



### OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



Redaktor naczelny: Marcin Papierz

Wsparcie redakcyjne: Michał Libich, Michał Zachodny

Konsultacja merytoryczna: Komisja Techniczna PZPN

Korekta: Anna Marecka i Paweł Drazba

Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz

Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki

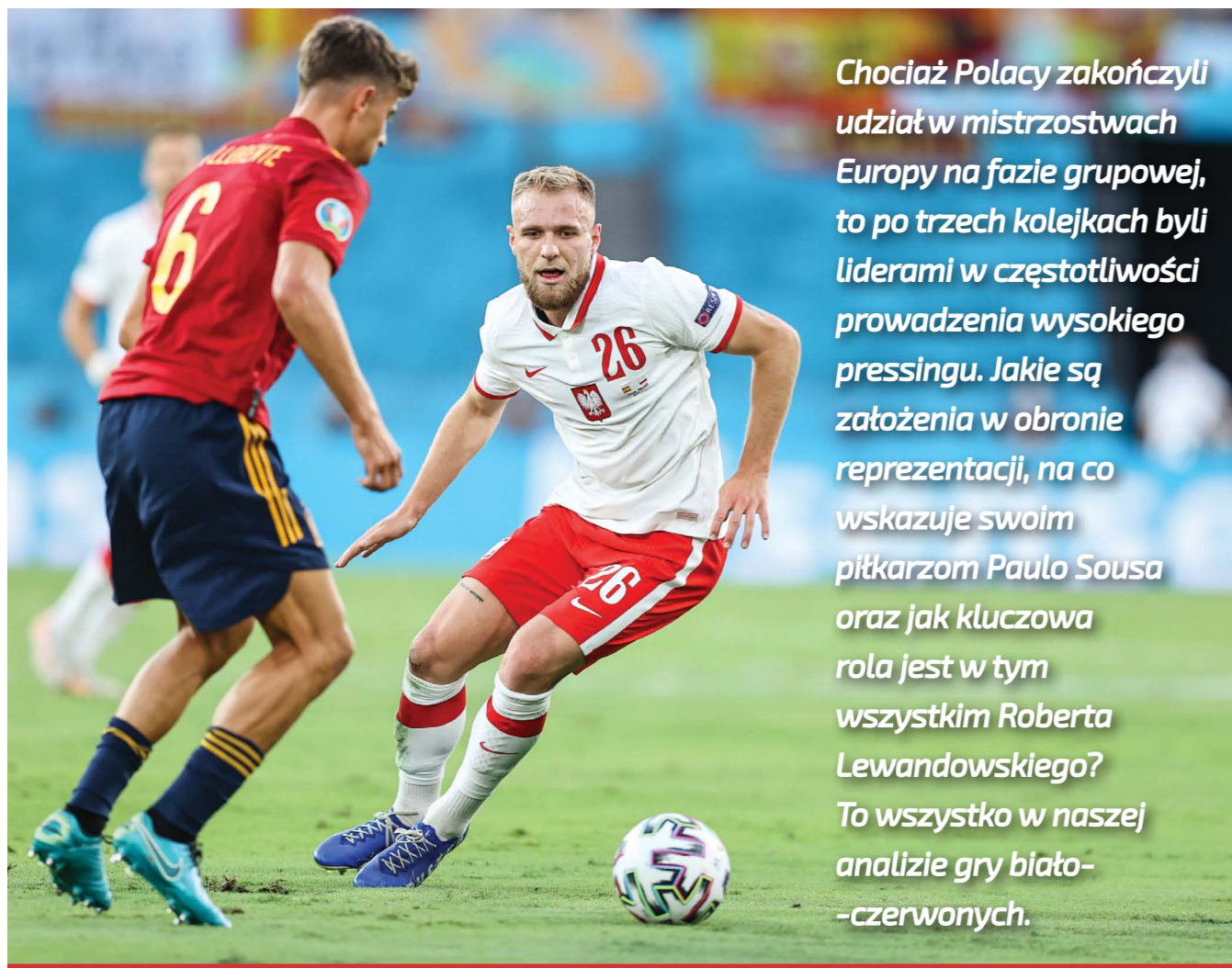
Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News

Wydawca: Asystent Trenera Sp. z o.o.

na zlecenie Polskiego Związku Piłki Nożnej



# Z NISKIEGO W WYSOKI. JAK POLSKA POKAZAŁA EUROPIE PRESSING



*Chociaż Polacy zakończyli udział w mistrzostwach Europy na fazie grupowej, to po trzech kolejkach byli liderami w częstotliwości prowadzenia wysokiego pressingu. Jakie są założenia w obronie reprezentacji, na co wskazuje swoim piłkarzom Paulo Sousa oraz jak kluczowa rola jest w tym wszystkim Roberta Lewandowskiego? To wszystko w naszej analizie gry biało-czerwonych.*

Luis Enrique nie lubi bawić się w kurtuazyjne wypowiedzi i w sobotę naprawdę było widać po nim zaskoczenie. – Podobała mi się ta drużyna. Sprawiała nam więcej problemów niż Szwecja. Podobają mi się pomysły Paula Sousy: odwaga, pressing... Przez pierwszych pięć minut nie potrafiliśmy wyjść z połowy – mówił na konferencji prasowej po zremisowanym spotkaniu.

Ktoś powie, że to tylko pięć minut. Ale to i tak więcej, niż drużyny zwykle ryzykują przeciwko Hiszpanii, której sposób, jakość i automatyzmy w grze zwykle pozwalają na wyjście spod każdego pressingu. A sami w tym elemencie są też świetni, o czym zresztą na tym samym stadionie dosadnie przekonali się Niemcy w listopadzie ubiegłego roku. W Lidze Narodów w Seville gospodarze wygrali aż 6:0, goście oddali tylko dwa strzały, żadnego celnego.

Hiszpanie odzyskali kontrolę, ale ten początek pozostawił w nich wątpliwość. – Gdy dwukrotnie nacisnęliśmy na Hiszpanię wysokim pressingiem w pierwszej połowie, to

stwarzaliśmy sobie świetne okazje. W tym aspekcie chcemy się poprawiać – zapewniał po spotkaniu Paulo Sousa.

Statystyki są po jego stronie. Po fazie grupowej Euro 2020 nie było drużyny, która podejmowałaby więcej prób pressingów w strefie wysokiej, czyli doskoków do przeciwnika z piłką – wynik Polaków to średnio prawie 49 takich akcji w meczu, wyprzedzając Holandię (45) i Włochy (44). Nawet przeciwko Hiszpanii Polacy mieli tyle samo doskoków pod bramką rywali co gospodarze (41).

## System działa

Zaczyna się właśnie druga połowa i schemat się powtarza. Goście wypychają rywali jak najdalej od własnej bramki. Mija kilkadziesiąt sekund, trzecia minuta i doskok trwa, przeniósł się pod przeciwne pole karne. Pau Torres zmuszony jest do dalekiego wybicia, które przechwytyją Mateusz Klich wraz z Bartoszem Bereszyskim. Ze Szwedami tracili piłkę na



własnej połowie tylko pięć razy, z Polakami – trzynastokrotnie. Zespół Luisa Enrique notuje najmniej odzyskanych piłek na połowie przeciwnika z ostatnich piętnastu meczów. Z poprzednich czterdziestu tylko raz ten wynik był niższy.

Zadziałał cały system. Najpierw wysoko po swojej stronie do prawego obrońcy Hiszpanów wyskoczył Tymoteusz Puchacz i zamknął możliwość ogrania tym skrzydłem. Hiszpanie przenieśli atak na lewo, ale tam też wszystko było zablokowane. Kamil Glik wyszedł za cofającym się do wsparcia napastnikiem Alvaro Moratą daleko na połowę gospodarzy. Sousa uniósł ręce nad głowę i bił brawo swoim piłkarzom.

Do takiej, jeszcze większej odwagi zachęcał ich w przerwie. Wówczas ważyły się losy dalszej gry w turnieju, bo porażka oznaczała utratę szans na wyjście z grupy. Może takiego momentu... presji potrzebował zespół, by szukając wyrównania, pójść na całość.

Reprezentanci działali w sprincie, ale imponuje przede wszystkim to, że pracują całym zespołem – pomocnicy i napastnicy są blisko siebie. Portugalczyk powie później na konferencji, że „tworzą więcej linii”. Oznacza to, że nawet jeśli przeciwnik wyjdzie spod pressingu jednego Polaka, za nim pojawia się kolejny. Hiszpanie byli zmuszani do niestandardowych rozwiązań, jak to w ostatniej minucie, gdy jeden z rywali wybrał zagranie w ciemno z prawej na lewą stronę, gdzie przygotowany do przechwyty był Tymoteusz Puchacz. Wszystko działa się na połowie gospodarzy, a dzięki temu wypychaniu przeciwnicy od 65. minuty do ostatniego gwizdka oddali zaledwie dwa strzały.



## Nawiązanie do Europy

Przeciwko temu, co Sousa stara się zrobić z reprezentacją Polski, jest najnowsza historia. Nie tylko tej drużyny, ale międzynarodowych turniejów. W mistrzostwach świata czy Europy wysoki pressing jest wręcz epizodyczny, zależny od tego, jak ułoży się spotkanie. Selekcjonerzy tylko kilku najmocniejszych reprezentacji na niego stawiają, bo też większość spotkań kontrolują przebieg gry przez posiadanie piłki. Reakcja po stracie na połowie przeciwnika jest więc naturalnym następstwem ataków pozycyjnych.

Wystarczy porównać poprzedni wielki turniej – mistrzostwa świata w Rosji – z pandemicznym sezonem pięciu czołowych lig w Europie. Najczęściej pressująca drużyna we własnej strefie obrony to Leeds United, której wynik – średnio 61,6 doskoków w meczu – w mundialu z 2018 roku otwierałby...





trzecią dziesiątkę tej klasyfikacji. A przecież ekipa Marcelo Bielsy z Mateuszem Klichem w składzie stara się odebrać piłkę rywalom jak najszybciej i najbliżej przeciwnej bramki. To tylko potwierdza teorię, że w piłce na poziomie międzynarodowym reprezentacje chcą być bardziej aktywne pod własną bramką niż przeciwnika.

To Euro jest jednak pewną odmianą. Miało być turniejem zmęczonych nóg, a tymczasem w niemal każdym meczu jest niesamowita intensywność, którą pressing de facto wyznacza. W mundialu w Rosji tylko co czwarta drużyna wykonywała przynajmniej 35 doskoków w strefie ataku, w Euro – niemal co druga. Jednak na jednym i drugim turnieju Polska miałaby najlepszy wynik. Co więcej, takiej średniej pressingów w strefie wysokiej nie miała żadna drużyna klubowa z topowych pięciu lig za ostatni sezon.

### Zmiana mentalności

Ostatnie mistrzostwa świata Polska kończyła w niskim pressingu. Tym zniechęconym w meczu przeciwko Japonii, gdy w ostatnim kwadransie żaden z zespołów nie zamierzał atakować. Kibice nie obserwowali typowego meczu, lecz stateczne wymienianie podań bez aktywności drużyny broniącej. Polacy mieli zwycięstwo w meczu o honor, Japończycy – awans do fazy pucharowej. Jednak pierwszym



sam wynik nie wystarczył, by przykryć to, co zdarzyło się w końcówce pożegnania z mundialem.

W Rosji pod względem średniej liczby pressingów Polska była na 22. miejscu, a w klasyfikacji doskoków w strefie ataku – na dziewiątej pozycji. Nastawienie tamtej reprezentacji bardziej określało popularne powiedzenie jej selekcjonera: zarówno w defensywie, jak i ofensywie. O tym, jak często biało-czerwoni podchodzili do pressingu wysokiego, wiele mówią liczby Roberta Lewandowskiego: z Senegalem wykonał on pięć doskoków, w meczu o wszystko z Kolumbią – 11, a przeciwko Japonii tylko jeden.

Tymczasem z samą Słowacją – zespołem grającym przez jedną trzecią spotkania w ostabieniu – miał pressingów w strefie ataku więcej niż w całym mundialu. Dość powiedzieć, że jest trzecim najczęściej wykonującym doskok bliżej bramki przeciwnika w całym Euro 2020. – Robert jest liderem na inne sposoby – podkreślał Sousa, gdy pytano go o brak goli kapitana reprezentacji przeciwko Szwajcarii.

Nie powinno być w tym żadnego zaskoczenia. Dla Lewandowskiego wysoki pressing jest naturalny, ponieważ tak gra w klubie. Wie, ile kosztuje to sił, ale zna też mechanizmy, zależności i korzyści takiego działania całej drużyny. Podobnie jak Mateusz Klich, który z kolei jest w czołówce pod względem pressingów w strefie środkowej. I statystyki zespołowe doskoków do rywala z piłką pokazują, że cały zespół jest bardziej zrównoważony, niż był trzy lata temu: Polacy wykonują niemal tyle samo pressingów w strefie ataku (śr. 48), ile w obronie (56). W mundialu ta różnica między doskokami była ponad dwa razy większa.

Mecz ze Szwecją nie ułożył się Polakom. Po szybko straconym голу musieli oni dominować nad przeciwnikiem, najdłużej w tym turnieju posiadali piłkę (67-procentowy udział w grze), przez co również pressingów było mniej. Role się odwróciły, choć biało-czerwoni starali się jak najszybciej odebrać piłkę po stracie. Jednak Szwedzi swoją bezpośrednią grą i długimi podaniami często przenosili ataki tak szybko na połowę Polaków, że dopiero tam piłkarze Sousa musieli ją odbierać.

Jednak nie można powiedzieć, że Polacy kończyli turniej w głębokiej defensywie. Chcieli atakować, rzucili wszystkie siły do przodu, efektem czego był również stracony gol w doliczonym czasie gry. To było innego rodzaju wyzwanie. Niewykonane, ale nawet w szybko zakończonym Euro Polacy potrafili się czymś wyróżnić i to wcale nie statystyką, która nie ma przełożenia na grę lub jest w oderwaniu od europejskich trendów w futbolu.

O tym, jak istotny jest wysoki pressing, mogą świadczyć słowa Wojciecha Szczęsnego. Bramkarz tłumaczył, że na boisku w Seville czuto się, że w pewnym momencie Hiszpanie nie mieli typowego dla nich komfortu w grze, że ciągle wypychani, zaskakiwani przez pressing zatracili pewność siebie. – To nie kwestia motywacji, ale szacunku – mówił Sousa przed meczem z Hiszpanią. – Bo w życiu potrzeba właśnie szacunku i musimy być tego pewni. Bo chcemy szacunku, domagamy się szacunku i zrobimy wszystko, by na koniec był ten szacunek.

**Michał Zachodny**  
Łączy nas piłka  
Dane za: FBref.com





## ILE I JAK REPREZENTACJA POLSKI BIEGAŁA?

# „KLUCZOWE JEST POZNANIE KONTEKSTU”



*W sztabie Paula Sousy jest dwóch trenerów przygotowania fizycznego – Antonio Gomez Diaz oraz Lluís Sala Perez. Rozmowa odbyła się po pierwszym meczu fazy grupowej UEFA Euro 2020.*

**Chciałbym zacząć od Waszego podejścia do danych fizycznych z meczu. Jak na nie patrzycie?**

**Antonio Gomez Diaz:** Analizujemy dane z gry, ponieważ rozumiemy, że jest to najwyższy punkt w procesie przygotowania piłkarza. Na podstawie tych danych możemy przygotować sesje treningowe, obciążenia w ciągu tygodnia i do kolejnego spotkania.

**Jaki rodzaj danych jest dla Was ważny? Liczba sprintów, szybkich przebiegów?**

**AGD:** Jest ich dużo. Codziennie kontrolujemy dane z GPS, stworzyliśmy również kwestionariusz dla zawodników. Tak więc dane mogą pochodzić z obciążenia zewnętrznego, co oznacza pracę, którą zawodnik wykonuje na boisku, a także z obciążenia wewnętrznego. Otrzymujemy więc dane jakościowe i ilościowe. Nie patrzmy tylko na całkowitą przebytą odległość, czyli na dane zwykle wyświetlane w mediach. Jedna drużyna przebiega 110 kilometrów, druga dwa kilometry mniej, ale można pokonać tę odległość w różnym tempie, z różnymi przyspieszeniami. Analizujemy szybkie przebiegi, liczbę sprintów oraz maksymalne przyspieszenie i spowolnienie. Zawarte są również dane metaboliczne, które mogą dać nam pełne informacje na temat podejścia do zawodnika, monitorowania obciążeń i tego, jak zawodnik dostosowuje się do sesji treningowych.

**Co widzieliście w danych z meczu ze Słowacją?**

**Lluís Sala Perez:** Z raportu fitness można przeczytać dwie rzeczy: jak daleko i jak szybko zawodnicy biegali z piłką i bez niej. Aby zarządzać obciążeniem podczas sesji treningowych w następującym tygodniu, musimy wziąć te dane pod uwagę, aby zapobiec urazom. A w meczu ze Słowacją nie widzieliśmy niczego nie w porządku. Biegaliśmy w nim do ostatniej chwili, dokładnie tak jak z Rosją i Islandią, także w marcu.

Nasza standaryzacja sesji treningowych zawsze prowadzi do tego, aby zadania były jak najbardziej zbliżone do modelu gry i tego, jak rywale będą grać przeciwko nam, jak



zagramy przeciwko nim. Zawsze proponujemy konkretne zadania z piłką. Trudno jest zobaczyć sesję koncentrującą się głównie na kondycji, ponieważ rozumiemy, że można to zrobić z piłką. Są to piłkarze, sportowcy wewnątrz zespołu, więc najlepszym sposobem na poprawę jest gra w piłkę nożną. Dlatego też zarządzamy w ćwiczeniach wymiarami boiska, czasem gry, liczbą zawodników w drużynach. Monitorowaliśmy te różnice w przeszłości, więc wiemy, co pewne zadanie może nam dać pod względem przygotowania fizycznego. Uzyskujemy to poprzez gry, na posiadanie piłki, działania obok nich... Korzystając z danych, przygotowując sesje treningowe, staramy się przygotować zawodników w jak najlepszym stanie do meczu.





**Czy byliście zadowoleni z tego, jak zespół radził sobie pod względem intensywności?**

**LSP:** Ważna jest świadomość jednej kwestii: przeciwnik i jego styl gry może zmienić dane. Jeśli na przykład przegrywasz od pierwszej minuty, bo rywal strzelił gola, to jest inaczej, niż gdy dokona tego w ostatnich dziesięciu minutach. To warunkuje dane. Jeśli wygrywasz 3:0 po 60 minutach, możesz lepiej zarządzać z wysiłkiem, np. dokonując zmian, niż gdy przegrywasz 1:2 z dwudziestoma minutami do końca. Po naszych analizach danych jesteśmy optymistami, ponieważ zawodnicy wykonali dużo szybkich biegów, dużo sprintów i biegali na najwyższym poziomie przez 95 minut. Piłka może trafić do bramki lub nie, ale bieganie szybciej lub więcej nie jest wyizolowanym warunkiem do wygrania spotkania.

**Mecz z Hiszpanią, jak już zasugerował trener, miał być innym wyzwaniem taktycznym i wymagał innej strategii. Czy będzie to również wymagało innego przygotowania fizycznego?**

**AGD:** Każdy mecz ma swoje cechy. Zwykle w naszych spotkaniach mieliśmy więcej posiadania niż nasi przeciwnicy, co oznacza, że mamy inicjatywę i musimy zajmować jak najlepsze pozycje w strukturze, co z kolei może oznaczać, że biegamy mniej niż rywale. W swoim pierwszym meczu Hiszpania pobiła rekord posiadania piłki, poprzez swój sposób

gry, a więc zwykle to rywale biegają więcej od nich. Jak już powiedzieliśmy wcześniej, patrzymy na grę w holistycznym ujęciu – to nie tylko bieganie, nie tylko dryblingi, walka, wślizgi... Chodzi o wygrywanie za sprawą swoich mocnych stron.

Jesteśmy zadowoleni z poziomu sprawności zawodników, jesteśmy dumni z zespołu. Nie ma wątpliwości co do wysiłku drużyny podczas treningu. Nie przegraliśmy żadnej drugiej połowy z meczów odkąd tu jesteśmy. Przeciwko Słowacji graliśmy w dziesięciu i skończyliśmy dużo mocniej, mając okazje do przynajmniej zremisowania meczu. Tak samo było przeciwko Islandii i nam się to udało. Czasami musimy zdać sobie sprawę z tego, że piłka nożna nie jest sportem oczywistych wyników jak w lekkoatletyce. Jest to bardziej skomplikowane, z bieganiem jako tylko częścią całości. Jesteśmy tutaj po to, aby pomóc piłkarzom rozwijać się i żeby byli dostępni dla selekcjonera. Rzeczywistość jest taka, że mamy 25 zawodników i wszyscy byli gotowi do meczu. Ich poświęcenie jest bardzo dobre, jesteśmy bardzo zadowoleni z danych i przygotowań.

**LSP:** Ponadto w tego rodzaju turnieju poprawa naszej kondycji przychodzi poprzez grę i regenerację. Sposób regenerowania zawodników jest przygotowaniem samym w sobie. Teraz nie jest to czas, by zwiększyć obciążenia ćwiczeń, ale był na to moment w pierwszym tygodniu przygotowań. Musimy pamiętać, że jest wielu zawodników, którzy rozegrali ponad czterdzieści meczów w sezonie, a nawet niektórzy zaliczyli ich powyżej pięćdziesięciu. Celem jest przygotowanie ich



na maksimum możliwości, a po spotkaniu najważniejsza jest regeneracja, wykorzystanie wszystkich sposobów, by byli gotowi do kolejnego wyzwania.

**Jak wspomnieliście, zawodnicy po trudnym sezonie dotychczas byli w bardzo różnym stanie zmęczenia. Czy to zmusiło was do bardziej indywidualizowanego podejścia?**

**AGD:** Możemy mówić o dwóch różnych grupach zawodników: tych, którzy rozegrali wiele meczów w sezonie, więc łatwo było uzyskać dane z ostatniego miesiąca od ich trenerów przygotowania fizycznego w klubach. Dzięki temu od pierwszego dnia zgrupowania mogliśmy zarządzać obciążeniami treningowymi. Rozumiemy, że zespół potrzebuje konkretnego treningu: taktyki, techniki i metodologii gry lub tego, czego wymaga trener. I to jest również warunek, ponieważ piłka nożna jest sportem, w który im więcej grasz, tym lepiej jesteś przygotowany. Ci, którzy grali mniej, mieli więcej czasu na treningu niż inni.

**LSP:** Zaznaczę, że w wypadkach gdy piłkarz potrzebował więcej treningu, to indywidualizowaliśmy również podejście i dostosowywaliśmy dodatkową pracę na siłowni.

**Patrząc na możliwości reprezentantów Polski i bazując na Waszym doświadczeniu, jaki jest ich potencjał fizyczny? Czy jest jakaś różnica między tymi, którzy już grają na najwyższym poziomie, a młodszymi zawodnikami?**

**AGD:** Trudno odpowiedzieć, ponieważ każdy zawodnik jest inny. Są tacy piłkarze, którzy są bardzo silni i szybcy, ale mogą poprawić aspekty w obszarze technicznym, taktycznym. Są też tacy, którzy bardzo dobrze rozumieją grę, ale

mogą być w jeszcze lepszej kondycji fizycznej, gdyby była możliwość dłuższej pracy w procesie treningowym. Jednak nie jesteśmy tutaj, by mówić o jednostkach, bo naszym głównym celem jest pomóc każdemu w podniesieniu poziomu.

**Co by Pan doradził kibicom, by mogli lepiej zrozumieć kwestię przygotowania fizycznego oraz znaczenia danych i umiejętność ich czytania?**

**LSP:** Błędem jest bazowanie na najprostszym danych, które można znaleźć w mediach. Kluczowe jest poznanie kontekstu. Możesz przebiec mniej od przeciwnika i wygrać: przykładem mogą być Portugalczycy i Włosi. Starając się więc wytłumaczyć to kibicom, powiedziałbym, że mamy model gry i przygotowujemy treningi w odniesieniu do niego. Dla nas najważniejsze jest to, by piłkarze byli gotowi do zajęć i meczu. Czy są w wyjściowym składzie, czy zaczynają jako rezerwowi, każdy z nich może pomóc drużynie na swój sposób. Nie chodzi o to, kto będzie więcej biegał, czy dźwigał więcej ciężarów. To nie ma znaczenia. W futbolu chodzi o to, by strzelić więcej goli od przeciwnika. Nasi zawodnicy kończyli ostatnie mecze tak, jak te w marcu: na najwyższym poziomie. Tym bardziej jesteśmy zadowoleni z tego, jak podchodzą do treningu, z ich zaangażowania.

Czy będzie lepiej? Oczywiście, ponieważ jest to poparte pracą. Moim zdaniem, nie powinno się patrzeć na dane, ponieważ bez kontekstu są tylko liczbami. A kontekst jest taki, że przeciwko Słowacji przebiegliśmy mniej, ponieważ graliśmy przez 30 minut bez jednego zawodnika. Nie brakowało jednak determinacji, chęci zwycięstwa i wysiłku. Wynik jest zły, ale zawodnicy w żadnym momencie nie przestali intensywnie biegać.

Rozmawiał **Michał Zachodny**  
Łączy nas piłka





## ODKRYWAMY KARTY...

*Jeżeli ktoś wprowadza zespół z trzeciej ligi do drugiej, następnie z drugiej do pierwszej, to sygnał, że warto poświęcić mu kilka słów więcej. Takie awanse zanotował trener Szymon Grabowski, pracując w Resovii. W czerwcu 2020 r. obronił pracę dyplomową na kursie UEFA Pro w Szkole Trenerów. W rozdziale trzecim opisał charakterystykę umiejętności technicznych swojego zespołu i właśnie ten fragment Wam przytaczamy.*

**W** piłce nożnej, jak też w innych grach zespołowych, technika jest fundamentem, a zarazem najistotniejszą częścią składową. Technika piłkarza ze względu na specyfikę posługiwania się prawie wyłącznie nogami zalicza się do najtrudniejszych z gier zespołowych. Wartość i poziom zespołu określa stopień wyszkolenia technicznego, a podstawą wszelkich umiejętności piłkarskich była i jest technika.

Wymogi nowoczesnej gry stawiają przed zawodnikami konieczność bezbłędnego operowania piłką w różnych warunkach i w każdej sytuacji<sup>1</sup>. We współczesnym futbolu, gdzie każda akcja jest pod presją przeciwnika, bez właściwej techniki każdego elementu nie da się wygrać meczu. Zawodnicy „Resovii” mają możliwość doskonalenia umiejętności technicznych podczas każdego treningu (zespołowego, indywidualnego). Im wyższy poziom umiejętności techniczno-taktycznych, tym większa gwarancja, że zespół będzie miał przewagę podczas gry. Lepsze wykonanie zadań na boisku oraz umiejętność czytania gry sprowadza się do osiągnięcia postawionego celu.

W zespole „Resovii” umiejętności techniczne poszczególnych zawodników są na wysokim poziomie. W kontekście rywalizacji drugoligowej można zauważyć dobre przygotowanie zespołu pod względem technicznym, co ma bezpośrednie przełożenie na miejsce w tabeli. Zawodnicy charakteryzują się dużą pewnością podczas działań z piłką, wynika to z dobrego treningu w okresie dziecięcym czy juniorskim. Przeświadczenie i wiara każdego z nich, że to trening wpłynęło na podniesienie poziomu wykonania danego elementu technicznego oraz ukształtowanie prawidłowych wzorców ruchowych, pozwoliła na przygotowanie świadomych piłkarzy. Jednak na tym nie można poprzestać, podczas całej kariery piłkarskiej należy bowiem doskonalić i rozwijać nowe umiejętności techniczne, tak aby zyskiwać przewagę nad przeciwnikiem w grze.

Począwszy od pozycji bramkarza, trzeba zwrócić uwagę na dysproporcje, jeśli chodzi o przygotowanie techniczne. Trójka bramkarzy wyraźnie posiada wyższe umiejętności w stosunku do najmłodszego i najmniej doświadczonych kolegów. Niemniej nawet oni mają duże deficyty, jeśli chodzi o grę nogami. Wprowadzenie piłki do gry (gra nogami)

przez bramkarza, tak bardzo ważne w dzisiejszej piłce nożnej, jest dużym mankamentem, nad którym cały czas intensywnie pracują. Jeśli zdołamy uzyskać progres w tej materii, wówczas zauważalna na pewno będzie podniesiona kultura gry już od samego jej wzniesienia.

Obrońcy drużyny „Resovii” to grupa zawodników dobrze czująca się z piłką przy nodze. Model gry zespołu wymaga od nich umiejętności rozegrania akcji ofensywnej od własnej bramki. Zarówno dotyczy to środkowych, jak i bocznych obrońców. Na pewno elementem do poprawy jest umiejętność dokładnego, prostopadłego podania z pominięciem linii pomocy przeciwnika, co przełoży się na skuteczność w rozegraniu i przeniesieniu akcji bliżej bramki rywala.

Grupa pomocników to najmocniejsza grupa pod względem umiejętności technicznych w całym zespole. Szczególnie chodzi tu o zawodników ze środka pola. Charakteryzują się ogromnymi możliwościami w operowaniu piłką. Dla tych zawodników nie ma większego znaczenia, którą nogą wykonują działania z piłką, odznacza ich przy tym duża kultura i jakość przy podaniach, dryblingach czy uderzeniach. Na ich tle widać różnicę w przygotowaniu technicznym, jeśli chodzi o zawodników skrzydłowych. Piłkarzom, którzy grają na tych pozycjach, często brakuje kluczowych elementów, tj. przyjęcie piłki czy uderzenie. Praca nad aspektami technicznymi przez każdego z nich sprawi, że zespół będzie jeszcze bardziej groźny, a zarazem skuteczny.

Napastnicy „Resovii” różnią się od siebie pod względem indywidualnych umiejętności technicznych. Najlepiej czują się, gdy podanie kierowane do nich jest bardzo precyzyjne i dokładne, dzięki czemu mogą od razu wykonywać następne działania. W przypadku kiedy piłkę trzeba opanować, wprowadzić szybko do podłoża, zauważalny jest duży deficyt, którego wyeliminowanie pozwoli każdemu z nich przejść na wyższy poziom. Wszystkich zawodników grających na pozycji „9” czeka również ogromna praca nad finalizacją sytuacji stuprocentowych, ponieważ stosunek wykorzystanych akcji do sytuacji stworzonych nie jest zadowalający (1:5).

**Szymon Grabowski**

<sup>1</sup> S. Tymowicz, *Futbol dla młodych*, Warszawa 1985, s. 43.



Łączy nas piłka



# GRAMY?

**PRODUKTY Z REPREZENTACJĄ POLSKI  
ZNAJDZIESZ W SKLEPIE KIBICA!**



CENTRUM PIŁKARSKIE R-GOL  
WARSZAWA | UL. PUŁAWSKA 255



SKLEP.LACZYNASPILKA.PL



PZPN SKLEP KIBICA



# TRENUJ JAK REPREZENTACJA U19

W marcu na czele reprezentacji Polski U19 stanął trener Mariusz Rumak. Pierwsze zgrupowanie zespołu pod wodzą nowego sztabu szkoleniowego odbyło się na przełomie maja i czerwca. Zawodnicy przygotowujący się do walki o awans na mistrzostwa Europy w treningu formacyjnym doskonalili m.in. działania w fazie bronienia.



ZESPÓŁ: KADRA POLSKI U19 (2003/2004)		
TRENING: 1	MIEJSCE: Gniewino	
Data: 31.05.2021 (pon.)	Liczba zawodników: 23	Pomocnicy: 11
Godz.: 16:00 (90 min)	Obrońcy: 9	Napastnicy: 3

**Cel treningu:**  
Trening wprowadzający

Lp.	Imię i nazwisko	Tr	Lp.	Imię i Nazwisko	Tr
1	Hubert Graczyk	V	14	Daniel Krasucki	IND
2	Filip Marshall	V	15	Mateusz Łęgowski	V
3	Jakub Ojrzyński	V	16	Adrian Bukowski	N
4	Filip Balcewicz	V	17	Jakub Kisiel	V
5	Kamil Duda	V	18	Krzysztof Borecki	V
6	Jakub Bieroński	V	19	Samir Galmani	V
7	Mateusz Lipp	V	20	Mariusz Fornalczyk	V
8	Paweł Koncewicz-Żyłka	V	21	Kacper Urbański	V
9	Maksymilian Pingot	V	22	Kacper Smorgol	V
10	Filip Borowski	V	23	Oliwier Sukiennicki	V
11	Dominik Marczuk	V	24	Szymon Włodarczyk	V
12	Dawid Bugaj	IND	25	Hubert Turski	V
13	Noah Mrosek	V	26	Aleksander Buksa	V

N	Nieobecny
K	Kontuzja
IND	Trening indywidualny
FIZ	Trening z fizjoterapeutą

**Część I**

Rozgrzewka ogólnorozwojowa (20 min)  
Rozgrzewka specjalna – podania (5 min)

**Część II**

Gra pomocnicza 6 \* 2 (15 min)  
Gra na utrzymanie 10 \* 10 (2 \* 6 min)  
Gra Br + 5 \* 5 + 3N + Br (3 \* 4 min)

**Część III**

Cwiczenia korekcyjne (10 min)

Forma podań	Gra pomocnicza 6 * 2	Gra na utrzymanie 10 * 10
<b>Gra Br + 5 * 5 + 3N + Br</b>		
<b>LEGENDA:</b> <span>PODANIE</span> <span>PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING</span> <span>STRZAŁ</span> <span>BIEG BEZ PIŁKI</span> <span>ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI</span> <span>LINE POMOCCNICZE</span> <span>OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ</span> <span>STRATA PIŁKI</span>		



ZESPÓŁ: <b>KADRA POLSKI U19 (2003/2004)</b>		
TRENING: 2	MIEJSCE: <b>Gniewino</b>	
Data: 01.06.2021 (wt.)	Liczba zawodników: 11	Pomocnicy: 1
Godz.: 11:00 (75 min)	Obrońcy: 10	Napastnicy: 0

**Cel treningu:**  
Trening formacyjny  
- obrońcy  
(pięciu obrońców)

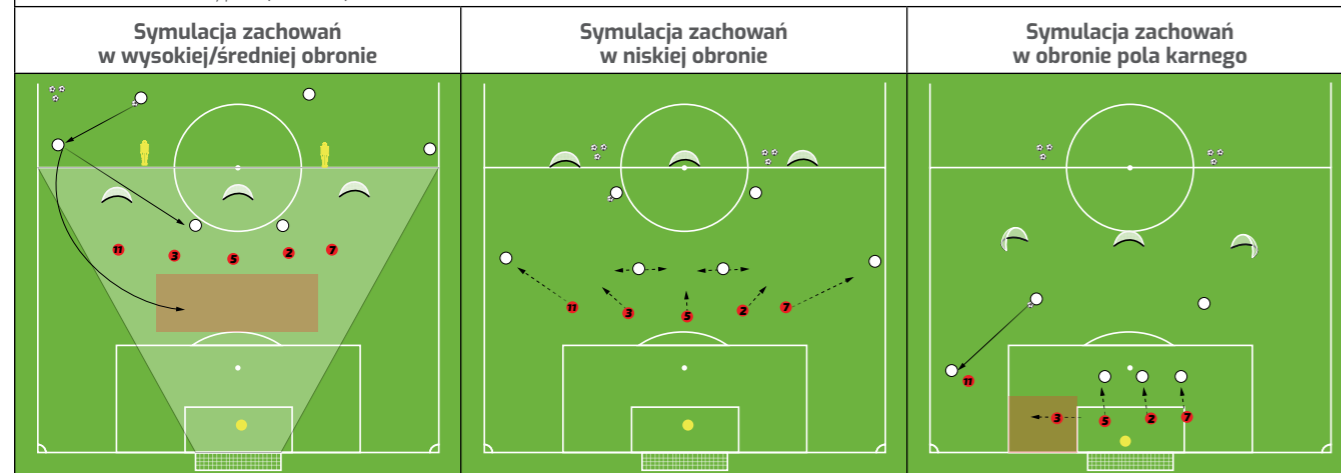
Lp.	Imię i nazwisko	Tr	Lp.	Imię i Nazwisko	Tr
1	Hubert Graczyk	V	14	Daniel Krasucki	
2	Filip Marshall	V	15	Mateusz Łęgowski	
3	Jakub Ojrzyński	V	16	Adrian Bukowski	
4	Filip Balcewicz	V	17	Jakub Kisiel	
5	Kamil Duda	V	18	Krystian Borecki	
6	Jakub Bieroński	V	19	Samir Galmani	V
7	Mateusz Lipp	V	20	Mariusz Fornalczyk	
8	Paweł Koncewicz-Żytka	V	21	Kacper Urbański	
9	Maksymilian Pingot	V	22	Kacper Smorgol	
10	Filip Borowski	V	23	Oliwier Sukiennicki	
11	Dominik Marczuk	V	24	Szymon Włodarczyk	
12	Dawid Bugaj	V	25	Hubert Turski	
13	Noah Mrosek	V	26	Aleksander Buksa	

K	Kontuzja
IND	Trening indywidualny
FIZ	Trening z fizjoterapeutą
N	Nieobecny

**Część I**  
Rozgrzewka ogólnorozwojowa (15 min)

**Część II**  
Współpraca obrońców:  
- symulacja zachowań w wysokiej/średniej obronie (15 min)  
- symulacja zachowań w niskiej obronie (15 min)  
- symulacja zachowań w obronie pola karnego (15 min)

**Część III**  
Ćwiczenia korekcyjne (10 min)



**LEGENDA:**

PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINE POMOCCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI

ZESPÓŁ: <b>KADRA POLSKI U19 (2003/2004)</b>		
TRENING: 3	MIEJSCE: <b>Gniewino</b>	
Data: 01.06.2021 (wt.)	Liczba zawodników: 10 + Tr	Pomocnicy: 8
Godz.: 12:00 (75 min)	Obrońcy: 0	Napastnicy: 2

**Cel treningu:**  
Trening formacyjny – zachowania i działania w fazie bronienia. Pomocnicy i napastnicy w ustawieniu 1-5-3-2

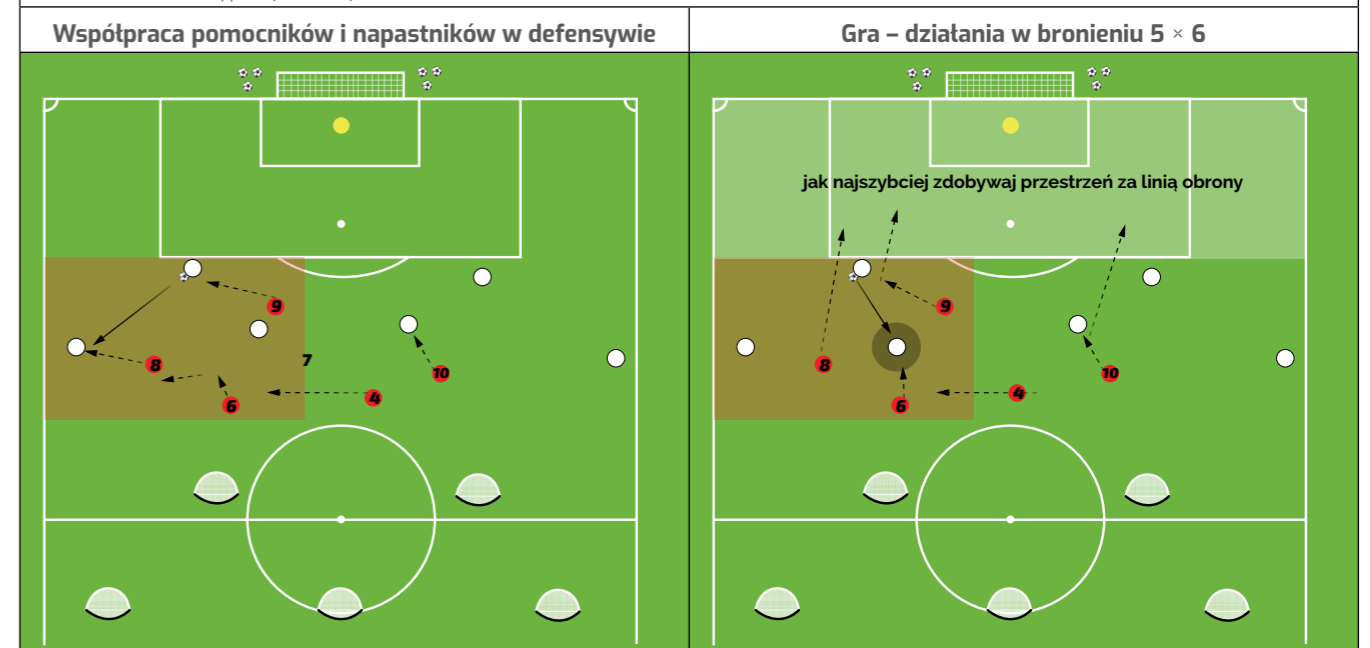
Lp.	Imię i nazwisko	Tr	Lp.	Imię i Nazwisko	Tr
1	Hubert Graczyk	V	14	Daniel Krasucki	V
2	Filip Marshall	V	15	Mateusz Łęgowski	V
3	Jakub Ojrzyński	V	16	Adrian Bukowski	IND
4	Filip Balcewicz		17	Jakub Kisiel	V
5	Kamil Duda		18	Krystian Borecki	V
6	Jakub Bieroński		19	Samir Galmani	
7	Mateusz Lipp		20	Mariusz Fornalczyk	V
8	Paweł Koncewicz-Żytka		21	Kacper Urbański	V
9	Maksymilian Pingot		22	Kacper Smorgol	V
10	Filip Borowski		23	Oliwier Sukiennicki	V
11	Dominik Marczuk		24	Szymon Włodarczyk	V
12	Dawid Bugaj		25	Hubert Turski	V
13	Noah Mrosek		26	Aleksander Buksa	FIZ

K	Kontuzja
IND	Trening indywidualny
FIZ	Trening z fizjoterapeutą
N	Nieobecny

**Część I**  
Rozgrzewka ogólnorozwojowa (15 min)

**Część II**  
Współpraca pomocników i napastników (45 min)  
- działania w bronieniu 5 \* 6

**Część III**  
Ćwiczenia korekcyjne (10 min)



**LEGENDA:**

PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINE POMOCCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI



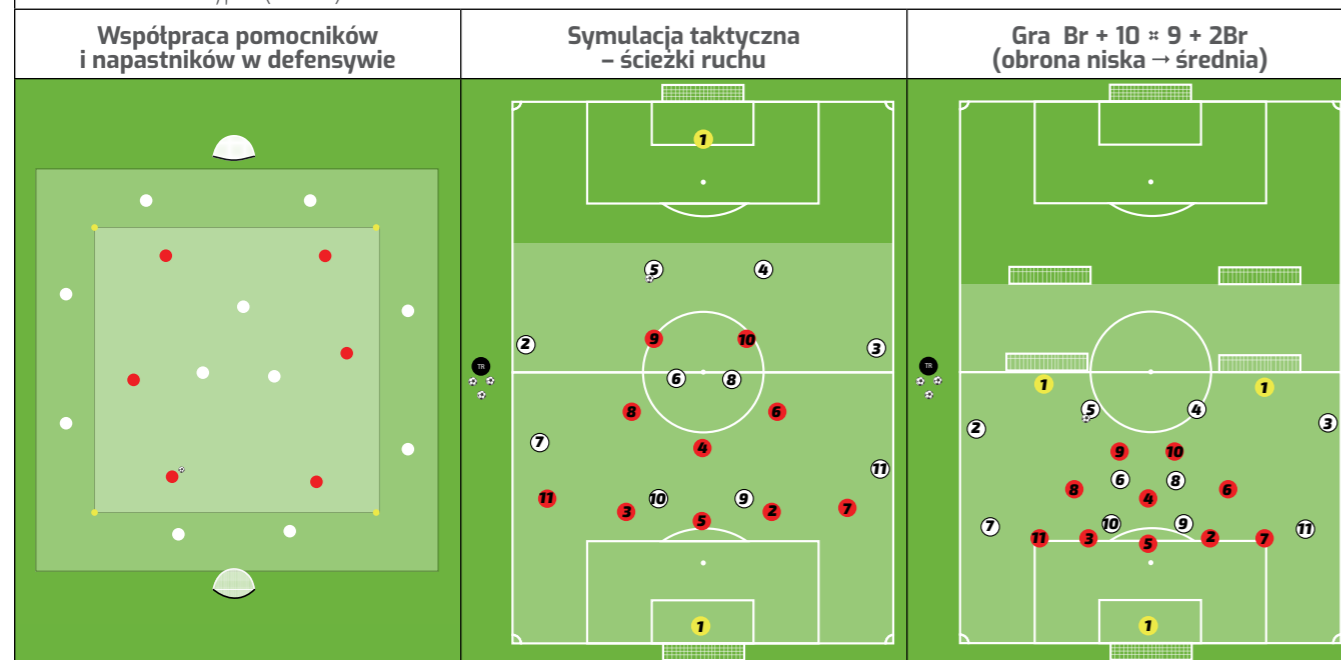
ZESPÓŁ: <b>KADRA POLSKI U19 (2003/2004)</b>		
TRENING: 4	MIEJSCE: <b>Gniewino</b>	
Data: 01.06.2021 (wt.)	Liczba zawodników: 17 + 2Tr	Pomocnicy: 7
Godz.: 17:00 (90 min)	Obrońcy: 9	Napastnicy: 1

**Cel treningu:**  
Trening formacyjny – zachowania i działania w fazie bronienia: 1-5-3-2

Lp.	Imię i nazwisko	Tr	Lp.	Imię i Nazwisko	Tr
1	Hubert Graczyk	V	14	Daniel Krasucki	V
2	Filip Marshall	V	15	Mateusz Łęgowski	V
3	Jakub Ojrzyński	V	16	Adrian Bukowski	IND
4	Filip Balcewicz	V	17	Jakub Kisiel	IND
5	Kamil Duda	V	18	Krystian Borecki	V
6	Jakub Bieroński	IND	19	Samir Galmani	V
7	Mateusz Lipp	V	20	Mariusz Fornalczyk	IND
8	Paweł Koncewicz-Żyłka	V	21	Kacper Urbański	V
9	Maksymilian Pingot	V	22	Kacper Smorgol	V
10	Filip Borowski	V	23	Oliwier Sukiennicki	V
11	Dominik Marczuk	V	24	Szymon Włodarczyk	IND
12	Dawid Bugaj	V	25	Hubert Turski	V
13	Noah Mrosek	V	26	Aleksander Buksa	FIZ

K	Kontuzja
IND	Trening indywidualny
FIZ	Trening z fizjoterapeutą
N	Nieobecny

**Część I**  
Rozgrzewka ogólnorozwojowa (10 min)  
Gra pomocnicza 6 × 3 × 11 × 6 (15 min)  
**Część II**  
Symulacja taktyczna – ścieżki ruchu (20 min)  
Gra Br + 10 × 9 + 2Br – obrona niska (20 min)  
Gra Br + 10 × 9 + 2Br – obrona średnia (20 min)  
**Część III**  
Ćwiczenia korekcyjne (5 min)



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



**ODTWÓRZ WSPOMNIENIA**  
**LaczyNasPilka.pl / Biblioteka**

**CAŁY FUTBOL W JEDNYM MIEJSCU**

UEFA EURO 2016, POLSKA – PORTUGALIA 1:1 (K. 3:5)

WIDEO  ORYGINALNE KOMENTARZE  ZDJĘCIA  STATYSTYKI





# TALENT PRO - DZIEWCZĄT

W dniach 26–30 kwietnia 2021 r. w Opalenicy odbyło się zgrupowanie Talent Pro dla dziewcząt z roczników 2004–2006. Powołano 43 utalentowane piłkarki z całego kraju.

Zawodniczki zostały podzielone na 4 grupy:

- obroczynie – nr 2, 5, 3,
- środkowe pomocniczki – nr 4, 6, 8,
- wahadłowe i napastniczki – nr 7, 11, 10 i 9
- bramkarki.

Z obroczniami pracowali: trener Katarzyna Barlewicz, II trener Anna Jankowska, analityk Marta Walczak, trener przygotowania motorycznego Adam Matuszczak, skaut Anna Jędrzejewska.

Z środkowymi pomocniczkami pracowali: trener Paulina Kawalec, II trener Joanna Kubisiak, asystent trenera Monika Koziańska, analityk Maciej Morczydło, trener przygotowania motorycznego Dominik Kij, skaut Robert Chałaszczyk.

Z wahadłowymi i napastniczkami pracowali: trener Marcin Kasprzowicz, II trener Marta Mika, asystent trenera Agata Sudot, analityk Łukasz Woźniak, trener przygotowania motorycznego Roland Kowalczyk, skaut Patrycja Pożerska.

Z bramkarkami pracowali: trener Andrzej Dawidziuk – koordynator, Łukasz Szychalski, Beata Niestorowicz, Włodzimierz Kwiatkowski, Karol Herda.

Sztab medyczny: fizjoterapeuci – Artur Bania, Jolanta Szeszko, lekarz – Bogusław Rataj.

Kierownik: Karol Maur.

Całe zgrupowanie koordynowała Nina Patalon.



## Mapa powołań:



W trakcie trwania zgrupowania przeprowadzono 5 jednostek treningowych, dodatkowo została rozegrana gra wewnętrzna podsumowująca pracę treningową, jaką wykonały zawodniczki. Wprowadzono szkolenie w nowym systemie gry 1-3-5-2, którym będą grały młodzieżowe reprezentacje. Podczas treningów skupiano się głównie na działaniach formacyjnych oraz zespołowych. Podział na grupy stworzył komfortowe warunki pracy zarówno dla trenerów, jak i zawodniczek. Indywidualizacja procesu treningowego zdecydowanie wpłynęła na podwyższenie efektywności treningu, pozwoliła ponadto dokonać dokładniejszej analizy.

Cały proces szkolenia nie opierał się wyłącznie na wybranym aspekcie, ale skupiał wiele elementów. Uświadamialiśmy, jak ważna jest istota sportu i to, jaką należy wykonać pracę, aby w przyszłości grać na wysokim poziomie.

Trener nr 3/2021 (156)

Dlatego dziewczęta na zgrupowaniu oprócz zajęć boiskowych miały również warsztaty z trenerem przygotowania mentalnego, podczas których rozmawiano o motywacji, pozytywnej energii, poczuciu własnej wartości. Kolejne zajęcia odbywały się z trenerem przygotowania motorycznego, który uświadamiał piłkarki, jak duże znaczenie w procesie treningowym ma regeneracja, nawadnianie, odżywianie, sen. Analizy indywidualne to kolejna część planu szkoleniowego na zgrupowaniu.

### Celem zgrupowania było:

- wprowadzenie nowego systemu,
- analiza potencjału i profilowanie piłkarek.

### Kryteria powoływanych zawodniczek z zastosowaniem profilowania według NMG:

Wybór zawodniczek odbywał się poprzez opracowane rankingi, informacje płynące z obserwacji trenerów reprezentacji i skautów – kluczowe dla nas są umiejętności indywidualne zawodniczek (technika indywidualna, przygotowanie motoryczne, decyzyjność, kreatywność).

Na zakończenie zgrupowania zawodniczki otrzymały materiały wideo z własnymi klipami przedstawiające ich skuteczne działania, jak również te, nad którymi powinny jeszcze pracować.

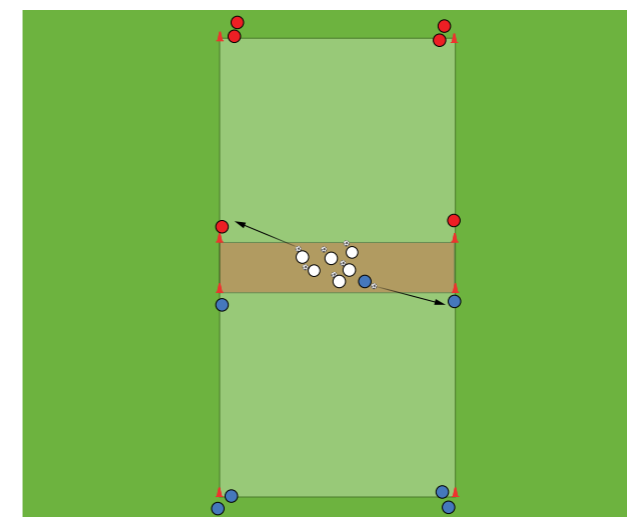
### TRENING ZESPOŁOWY - OBRONA WYSOKA

W treningu zwracano uwagę na:

- to, że w obronie strefowej najbliższa zawodniczka atakuje piłkę, a pozostałe odcinają najbliższe linie podania,
- komunikację i wyskakiwanie do zawodniczki z piłką odpowiedniej obroczynie,
- przekazywanie krycia,
- WPR (wzrok przez ramię) w obronie,
- skracanie i „odpadanie” sytuacyjne,
- zamykanie przeciwnika w pionie i uniemożliwienie przeniesienia gry.

### CZĘŚĆ WSTĘPNA I

Podania w kwadracie + motoryka (15 min)



Organizacja:

- prostokąt podzielony na 2 kwadraty i strefę buforową,
- zawodnicy (18 + 2Br) ustawieni jak na grafice,
- 8 stożków i piłki.

LEGENDA:	PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI
	→	~	→	→	→	→	→	★

Przebieg:

- podanie i bieg za piłką,
- w trakcie biegu bez piłki i w przerwach – ćwiczenia kształtujące,
- po pewnym czasie zmiana kierunku podań.

Odmiany:

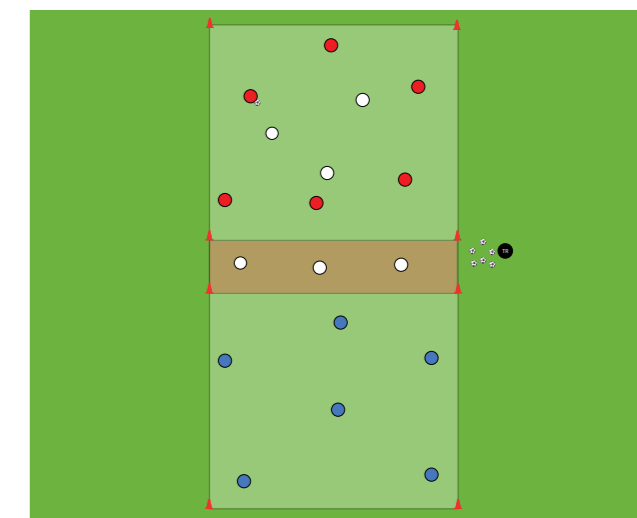
- podania górne lub półgórne.

Wskazówki i korekta:

- dokładne podania (początkowo lekkie, a następnie silne),
- rozgrzanie dolnej i górnej partii ciała.

### CZĘŚĆ WSTĘPNA II

Gra 6 × 6 + 3 (15 min)



Organizacja:

- prostokąt podzielony na 2 kwadraty i strefę buforową,
- zawodnicy podzieleni na 3 zespoły i ustawieni jak na grafice,
- 8 stożków i piłki u trenera.

Przebieg:

- po podaniu od trenera do jednego z kwadratów wbiega tam 3 obroczców (pozostających 3 jest w strefie buforowej),
- zadaniem atakujących jest wymienić 6 podań i podać po podłożu do sąsiedniego kwadratu,
- zadaniem broniących jest przechwyt piłki i podanie jej do trenera lub sąsiedniego kwadratu (zmiana ról z zespołem, który stracił piłkę),
- wznowienia od trenera.

Odmiany:

- 6 × 2 w kwadracie,
- dozwolone podania górą.

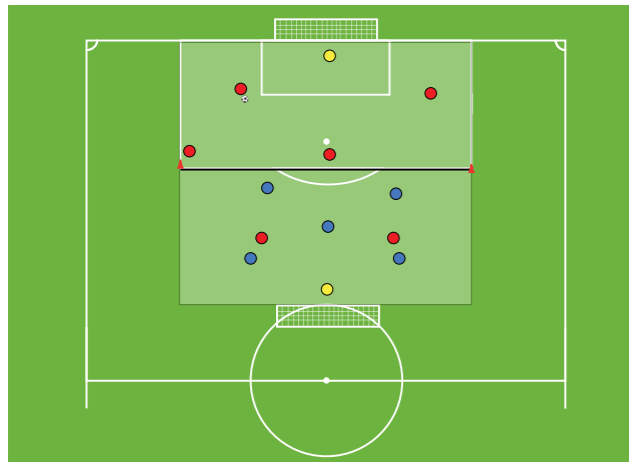
Wskazówki i korekta:

- obrona strefowa – najbliższa atakuje piłkę, a pozostałe odcinają najbliższe linie podania,
- zawodniczki w strefie buforowej – WPR w obronie i dynamiczna postawa obronna. Antycypacja linii podania po obserwacji podającej.



**CZĘŚĆ GŁÓWNA I**

Gra Br + 5 × Br + 5 ze strefą pressingu (15 min)



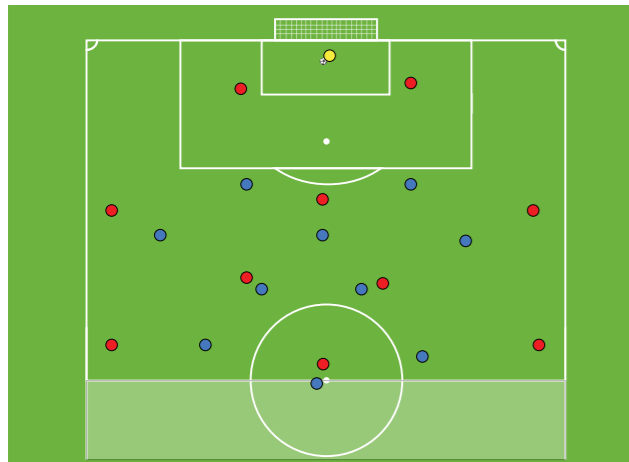
Organizacja:  
 • zawodniczki podzielone na 4 zespoły po 5 zawodniczek,  
 • pole gry – podwójna „16” z zaznaczoną linią środkową.

Przebieg:  
 • gra dowolna 6 × 6 z bramkami,  
 • przy otwarciu gry broniące muszą się wycofać za linię środkową,  
 • otwarcie gry na sygnał trenera,  
 • wznowienia od bramkarek wg powyższych zasad.

Wskazówki i korekta:  
 • doskok na 3 fazy po podaniu piłki przez bramkarkę,  
 • komunikacja i wyskakiwanie do zawodniczki z piłką – zamykanie środka pola i przekazywanie krycia,  
 • blokowanie strzałów,  
 • po przechwycie przejście do kontry.

**CZĘŚĆ GŁÓWNA II**

Gra 11 × 10 ze strefą bramkową (25 min)



Organizacja:  
 • zawodniczki podzielone na 2 zespoły: 11- i 10-osobowy,  
 • za linią środkową strefa bramkowa o szerokości 12 m.

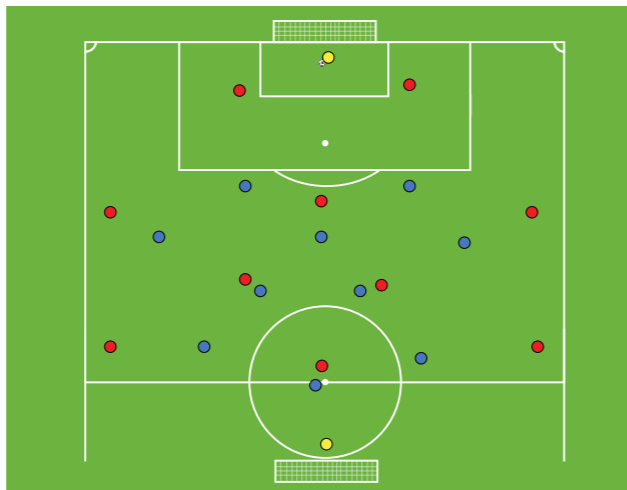
Przebieg:  
 • po podaniu od bramkarki przejście do wysokiej obrony zespołu w 3-5-2. Po odbiorze atak pozycyjny lub kontra na bramkę z bramkarką.  
 • celem zespołu otwierającego grę jest opanowanie piłki w strefie bramkowej broniących.

Modyfikacje:  
 • bramkarka trzyma piłkę w rękach,  
 • podanie od stoperki do bramkarki (do tyłu). Atakujące ustawione wyżej.

Wskazówki i korekta:  
 • komunikacja i wyskakiwanie do zawodniczki z piłką odpowiedniej obrończyni,  
 • przekazywanie krycia,  
 • WPR w obronie,  
 • skracanie i „odpadanie” sytuacyjne,  
 • zamykanie przeciwnika w pionie i uniemożliwienie przeniesienia gry.

**CZĘŚĆ GŁÓWNA III**

Gra dowolna 11 × 11 (2 × 5 min)



Organizacja:  
 • zawodniczki podzielone na dwa 11-osobowe zespoły. Piłki w bramkach i za liniami bocznymi.  
 • zespół A w ustawieniu 1-3-5-2, zespół B w ustawieniu 1-4-4-2.

Przebieg:  
 • gra dowolna.

**LEGENDA:**

- PODANIE: →
- PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING: ~~~~~
- STRZAŁ: →
- BIEG BEZ PIŁKI: - - - - -
- ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI: <--->
- LINIE POMOCNICZE: - - - - -
- OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ: 1
- STRATA PIŁKI: ★

**TRENING FORMACYJNY – 9/10/7/11 – W STREFIE ATAKU**

W treningu zwracaliśmy uwagę na:

- kreatywność w kombinacjach podań,
- jakość podań i przyjęć piłki,
- szczególną współpracę 9-10 (grające blisko siebie w pionie i w poziomie z wymiennością),
- prawidłowy pierwszy kontakt w przyjęciu piłki w ruchu od piłki i do piłki,
- skuteczność wykończenia akcji,
- zwód z piłką,
- dynamikę i szybkość działania,
- timing nabiegnięcia,
- kontrolę przestrzeni pola karnego,
- wykorzystanie określonych stref pola karnego.

**Przykład jednostki treningowej**

**KONSPEKT TRENINGOWY – TALENT PRO, Opalenica 26-30.03.2021**

<b>Trenerzy:</b>	Marcin Kasprówicz, Marta Mika, Agata Sudół, Łukasz Woźniak, Roland Kowalczyk, Robert Chałaszczyk						
<b>Temat zajęć:</b>	Działania zawodników (9) (10) (7) (11) w fazie atakowania w strefie wysokiej						
<b>Data:</b>	26.03.2021	<b>Godzina:</b>	19:00	<b>Miejsce:</b>	Opalenica		
<b>Kategoria:</b>	U15/U16/U17	<b>Czas zajęć:</b>	65 min	<b>Nr Zajęć:</b>	1	<b>Liczba zawodników:</b>	14

	Grafika	Opis	Czas
Część wstępna	<p><b>1. Rozgrzewka motoryczna (z piłkami)</b></p>	<p><b>Organizacja:</b> Ustawienie w kwadracie. Zawodniczki ustawione jak na grafice.</p> <p><b>Przebieg:</b> Po podaniu piłki zawodniczka przebiega diagonalnie na drugą stronę kwadratu, wykonując ćwiczenia kształtujące.</p> <p><b>Odmiany:</b>                      • podanie diagonalne a przebiegnięcie na wprost,                      • podanie piłki dotem, górą,                      • podanie bez przyjęcia, podanie po przyjęciu.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b>                      • poprawność wykonywania ćwiczeń,                      • dokładne podanie (lekkie, później silne).</p>	15 min
	<p><b>2. Konfiguracja podań</b></p>	<p><b>Organizacja:</b> Pole gry: 30 × 20 m. Czas gry: 3 × 4 min. Zawodniczki podzielone na 2 zespoły (biały i czerwony) + 2 zawodniczki skrzydłowe (niebieskie).</p> <p><b>Przebieg:</b> Zawodniczki ustawione w strefie wysokiej w fazie atakowania. Dodatkowo dwie zawodniczki pełnią funkcję nr 6 i 8. Celem ćwiczenia jest zmiana sektorów działania poprzez kombinacje podań i współpracę bez piłki. Zawodniczki dodatkowo wymieniają się po wyznaczonym czasie.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b>                      • kreatywność w kombinacjach podań,                      • jakość podań i przyjęć piłki,                      • współpraca nr 9-10.</p>	15 min

**LEGENDA:**

- PODANIE: →
- PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING: ~~~~~
- STRZAŁ: →
- BIEG BEZ PIŁKI: - - - - -
- ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI: <--->
- LINIE POMOCNICZE: - - - - -
- OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ: 1
- STRATA PIŁKI: ★



	Grafika	Opis	Czas
Część główna	<p><b>3. Finalizacja:</b> a) nr 7, 11</p>	<p><b>Organizacja:</b> Połowa boiska. Zawodniczki nr 7, 11 ustawione na pozycjach.</p> <p><b>Przebieg:</b> Po przyjęciu piłki w biegu zawodniczka dryblingiem wbiega w pole karne i oddaje strzał, następnie wybiega do podania od trenera i po przyjęciu kierunkowym oddaje drugi strzał.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prawidłowy pierwszy kontakt w przyjęciu piłki w ruchu od piłki i do piłki,</li> <li>• skuteczność wykończenia akcji,</li> <li>• zwód z piłką.</li> </ul>	15 min
	<p>b) nr 9, 10</p>	<p><b>Organizacja:</b> Połowa boiska. Zawodniczki nr 9, 10 ustawione na pozycjach.</p> <p><b>Przebieg:</b> Zawodniczka (9) wybiega do T i bez przyjęcia wykonuje podanie pomiędzy obrończynie, następnie wybiega do podania od (11), po czym oddaje strzał. Zawodniczka (10) we właściwym timingu wybiega zza pleców obrończynie do podania prostopadłego i finalizuje akcję.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prawidłowy pierwszy kontakt w przyjęciu piłki w ruchu od piłki,</li> <li>• skuteczność wykończenia akcji,</li> <li>• dynamika i szybkość działania.</li> </ul>	15 min
	<p><b>4. Rozegranie z finalizacją nr 7, 11, 9, 10</b></p>	<p><b>Organizacja:</b> Pole gry: połowa boiska. Zawodniczki ustawione na pozycjach.</p> <p><b>Przebieg:</b> Po podaniu rozpoczyna się rozegranie w bocznym sektorze, po czym występuje ostatnie podanie w 4 strefy. Zawodniczki finalizujące akcję (9,10, 7/11) wybierają strefę nabiegnięcia i po otrzymaniu podania oddają strzał. Zawodniczka, która nie wykonała strzału, wybiega do podania od trenera, by następnie oddać strzał (najszybsza).</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Poz. 9, 10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ruch do piłki,</li> <li>• timing nabiegnięcia (9, 10),</li> <li>• skuteczność wykończenia akcji (rywalizacja w parach);</li> </ul> <p>Poz. 7, 11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• celne i silne podanie,</li> <li>• podanie w pełnym biegu,</li> <li>• kontrola przestrzeni pola karnego,</li> <li>• timing wbiegania w pole karne.</li> </ul>	15 min
Część końcowa	<p>Konkurs rzutów karnych w parach</p>		5 min

<b>LEGENDA:</b>	PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI

**Podczas zgrupowania realizowano także zagadnienia w ramach projektu GK PRO – Polskie Bramkarki, który koordynuje trener Andrzej Dawdziuk.**

Poniżej informacje dotyczące zagadnień poruszanych podczas zajęć treningowych:

**Cel zgrupowania:**

- Wsparcie klubów w pracy z bramkarkami.
- Podniesienie poziomu umiejętności bramkarek.
- Pomoc merytoryczna w dalszym rozwoju bramkarek.
- Nawiązanie współpracy z trenerami klubowymi.

**Obszary pracy z bramkarkami:**

- Obszar techniczno-taktyczny (trening, warsztaty).
- Obszar mentalny (rozmowa).
- Obszar świadomości (wspólne wnioski o mocnych stronach i obszarach do pracy).

**Trening 1: poniedziałek 26.04.2021 godz. 19:30**

**Technika chwytu piłki w postawie, chwytu z upadkiem oraz chwytu piłki dolnej + gra nogą na krótki dystans**

Podział na dwie grupy, grupa A pracuje 60 min z trenerami bramkarzy, grupa B pracuje 30 min z trenerami bramkarzy, a następnie wchodzi do małych gier.

**Grupa A** – trener Łukasz Spychalski i Karol Herda (Emilia Janeda, Oliwia Rychlicka, Amelia Jarguz, Amelia Kraszewska, Kornelia Kaczmarek)

**Grupa B** – trener Beata Niesterowicz i Włodzimierz Kwiatkowski (Kinga Seweryn, Wiktoria Nowak, Alicja Barszcz, Natalia Majewska)

**Cele treningu**

- **Techniczne** – Nauka techniki chwytów piłki
- **Mentalne** – Skupienie, koncentracja

**Trening 2: wtorek 27.04.2021 godz. 11:00**

**Gra 1 x 1 + gra nogą pod presją**

Pierwsze 45 min cała grupa pracowała w jednej organizacji z 4 trenerami, po 45 min treningu bramkarskiego grupa 1 została włączona do małych gier. Natomiast grupa 2 została z 2 trenerami bramkarek i po zakończeniu małych gier weszła do gry taktycznej.

**Grupa 1**

- Natalia Majewska
- Alicja Barszcz
- Amelia Jarguz
- Emilia Janeda
- Kornelia Kaczmarek

**Grupa 2**

- Amelia Kraszewska
- Oliwia Rychlicka
- Kinga Seweryn

Wiktoria Nowak ze względu na uraz pracowała tylko z trenerem bramkarek, aby nie przeciążyć stawu skokowego.

**Cele treningu**

- **Techniczne** – Zasady techniki bloków zarówno w czasie treningu, jak i podczas gier.
- **Techniczno-taktyczne** – Zwiększenie świadomości, w którym momencie należy skrócić odległość do napastniczki podczas gry 1 x 1, a w którym momencie zostać w bramce.
- **Techniczno-taktyczne** – Skanowanie przestrzeni przed przyjęciem piłki i doskonalenie techniki uderzenia piłki.
- **Mentalne** – Odwaga ataku na piłkę, blokowanie strzału oraz szybkość podejmowania decyzji.

**Trening 3: wtorek 27.04.2021 godz. 18:00**

**Technika chwytu piłki – chwyt w postawie, chwyt z upadkiem, podchwyt**

Trening trwał 45 min, 8 bramkarek pracowało w jednej organizacji z 3 trenerami, Wiktoria Nowak pracowała indywidualnie z trenerem Włodzimierzem Kwiatkowskim.

**Cele treningu**

- **Techniczne** – Doskonalenie chwytu, podchwytu i upadku z piłką.
- **Techniczne** – Doskonalenie postawy bramkarskiej.
- **Mentalne** – Koncentracja na detalach.

**Trening 4: środa 28.04.2021 godz. 11:00**

**Technika gry na przedpolu, poruszanie się ustawienie + chwyt**

Trening trwał 45 min, 8 bramkarek pracowało w jednej organizacji z 3 trenerami, Wiktoria Nowak pracowała indywidualnie z trenerem Włodzimierzem Kwiatkowskim.

Po treningu bramkarskim bramkarki przeszły do drużyn:

- Amelia Jarguz
- Alicja Barszcz
- Amelia Kraszewska
- Natalia Majewska

przeszły do gry taktycznej; przeszły do małych gier.

**Trening 5: środa 28.04.2021 godz. 18:00**

**Gra wewnętrzna 3 x 30 min**

**Spotkanie A** – trener Łukasz Spychalski:

- Oliwia Rychlicka
- Kornelia Kaczmarek

**Spotkanie B** – trener Karol Herda:

- Alicja Barszcz
- Emilia Janeda

**Spotkanie C** – trener Beata Niesterowicz:

- Amelia Jarguz
- Amelia Kraszewska

**Założenia gry**

- **Techniczne** – Poprawność chwytów w pozycji wysokiej.
- **Taktyczne** – Ustawienie w bramce względem piłki dośrodkowanej z bocznego sektora boiska.
- **Techniczno-taktyczne** – Decyzyjność odnośnie do gry na przedpolu (wychodzę czy „odpadam”).
- **Mentalne** – Odwaga w podejmowaniu decyzji i decyzyjność.

**Trening 6: czwartek 29.04.2021 godz. 17:00**

**Obrona bramki + faza przejściowa z obrony do ataku**

Pierwsze 45 min cała grupa pracowała w jednej organizacji z 4 trenerami. Po 30 min:

- Kinga Seweryn,
  - Oliwia Rychlicka,
  - Natalia Majewska,
  - Alicja Barszcz
- dołączyły do treningu zespołowego (małe gry).

**Cele treningu**

- **Techniczne** – Poprawna technika chwytów piłki.
- **Techniczno-taktyczne** – Przejście z fazy obrony do fazy ataku przez dokładne wznowienie.
- **Techniczno-taktyczne** – Ustawienie w bramce i dobór odpowiedniej techniki obrony.
- **Mentalne** – Podejmowanie decyzji.

**Warsztaty**

Celem warsztatów jest przekazanie wiedzy teoretycznej bramkarkom, by wiedziały, skąd biorą się poszczególne działania, aby ich gra była świadoma, a nie oparta tylko i wyłącznie na odruchach.

Podczas zgrupowania odbywały się warsztaty na temat metodyki zachowania w sytuacjach 1 x 1 oraz gry na przedpolu, jak również analizy treningów i gry kontrolnej. Tematyka warsztatów była ściśle związana z elementami realizowanymi na boisku.



# IDENTYFIKACJA ZDOLNOŚCI PERCEPCYJNYCH WŚRÓD ZAWODNIKÓW I ZAWODNICZEK W KATEGORII U11-U13 W WOJ. DOLNOŚLĄSKIM W RAMACH PROJEKTU MOBILNEJ AMO



Celem artykułu jest przedstawienie własnych (subiektywnych) spostrzeżeń na podstawie doświadczeń podczas panelów teoretycznych (edukacyjnych) i praktycznych (trening + obserwacja i identyfikacja uzdolnionych dziewczynek i chłopców) w ramach realizacji projektu Mobilnej Akademii Młodych Orłów w woj. dolnośląskim.

Główne narzędzie, którym się postugiwałem, to obserwacja i notatki wg przyjętych wcześniej kryteriów (więcej na ten temat w dalszej części artykułu), materiał wideo oraz rozmowy i dyskusje z uczestnikami szkoleń. Artykuł został stworzony w formie raportu i nie ma na celu wystawienia oceny bądź wskazywania dobrych lub złych metod szkoleniowych. Jakiegokolwiek rekomendacje i wnioski nie mają intencji pokazania jedynej – słusznej – drogi, a wyłącznie przedstawienie innego spojrzenia na omawiane zagadnienie, które może mieć wymiar edukacyjny lub być inspiracją dla innych.

## 1. Na początek kilka danych

Obserwacje zostały przeprowadzone w okresie od 16 listopada 2019 r. do 29 lutego 2020 r. podczas realizacji piątego tematu szkoleń związanego z rozwijaniem percepcji.

W tym czasie w szkoleniach wzięło udział 337 trenerów, 416 zawodników w kategorii U13, 256 zawodników w kategorii U11 oraz 35 zawodniczek w kategorii U13 z 29 powiatów woj. dolnośląskiego (106 klubów z wyjątkiem Śląska Wrocław S.A. i KGHM Zagłębia Lubin). Podczas pojedynczego spotkania szkoleniowego uczestniczyło po 16 zawodników w każdej z ww. kategorii wiekowej (raz w miesiącu jedno szkolenie było dedykowane dla kategorii dziewcząt U13) oraz określona liczba trenerów – średnio 12 szkoleniowców na spotkanie. Każde warsztaty składały się z panelu teoretycznego z trenerami, podczas którego oprócz tematu głównego omawiano konspekt treningowy i wprowadzano w temat części praktycznej, którym było rozwijanie percepcji. Na tym zagadnieniu skupię się przede wszystkim w tym artykule.

## 2. Samodzielność czy „uzależnienie” od komunikatów

„Piłka nożna zmierza w kierunku, gdzie komunikowanie się poprzez percepcję wzrokową będzie odgrywać najistotniejszą rolę...”

– Marek Śledź (Dyrektor Akademii Raków Częstochowa)

„Rozwijanie komunikacji niewerbalnej poprawia podejmowanie dobrych decyzji oraz zwiększa szybkość myślenia w grze.”

– Albert Capellas (Trener reprezentacji Danii U21)

Myślę, że oprócz perfekcyjnego przygotowania technicznego, motorycznego istnieje trzeci bardzo ważny aspekt, który stanowi ogromną wartość w tym, czy zawodnik trafi na ścieżkę profesjonalnego futbolu. To aspekt poznawczy gry. To, jak zawodnicy postrzegają grę wokół nich i jakie podejmują decyzje, jest kluczowe dla jakości gry.

Czym zatem jest mechanizm percepcji oraz jakie zmysły są wykorzystywane podczas gry i który z nich ma największy wpływ na rozwijanie samodzielności w grze zawodników? Moim zdaniem percepcja w futbolu oznacza rejestrowanie (identyfikowanie) zdarzeń ze środowiska zewnętrznego (pole gry) za pomocą słuchu, wzroku, dotyku. Komunikacja werbalna (zmysł słuchu) podczas gry jest istotna, ale w moim przekonaniu nie jest to najważniejszy sposób na rejestrowanie sytuacji, w której się znalazłem (mam na myśli komunikaty typu „plecy”, „sam”, „graj”, „jestem”, a nie „kody” wychodzące bardziej od zawodnika, który ma już informację i informuje, np. swojego partnera, czy grać do nogi, czy w przestrzeń). Decydowanie na podstawie tylko komunikatu od swojego partnera/partnerki z drużyny lub trenera, w moim odczuciu, nie stanowi optymalnych warunków do rozwijania komunikacji niewerbalnej między zawodnikami. Dlatego praca nad percepcją wzrokową może przyczynić się do bardziej samodzielnej gry, ale konieczne jest zaprojektowanie odpowiedniego (specyficznego) środowiska treningowego, aby ten proces mógł przebiegać efektywnie.

## 3. Narzędzia i kryteria do zbierania informacji

Proces zbierania informacji był podzielony ze względu na specyfikę danego panelu warsztatów szkoleniowych.

### a. Panel teoretyczny

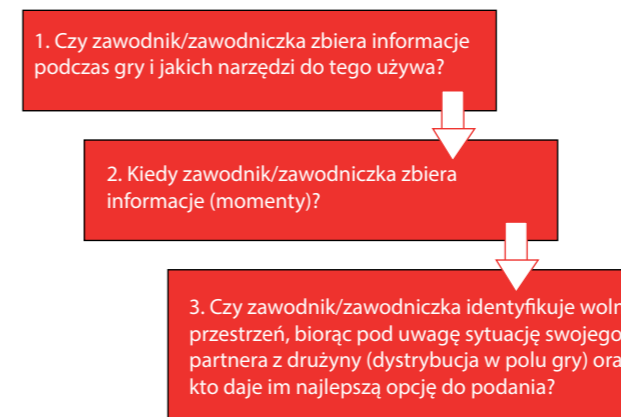
Ta część, a konkretnie jej ostatni fragment był dedykowany trenerom uczestniczącym w szkoleniu i poświęcony na zbieranie od nich informacji. Wprowadzenie w tematykę części praktycznej (rozwijanie percepcji) było realizowane poprzez kierowanie do nich odpowiednio przygotowanych pytań i dyskusję. Takie warunki były bardzo dobre do zarejestrowania informacji dotyczących tego, jaki my trenerzy mamy pogląd na temat percepcji i sposób jej rozwijania u swoich zawodników.

Przygotowałem dla uczestników następujące pytania:

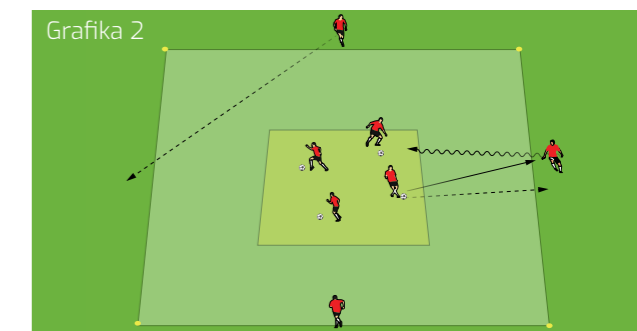
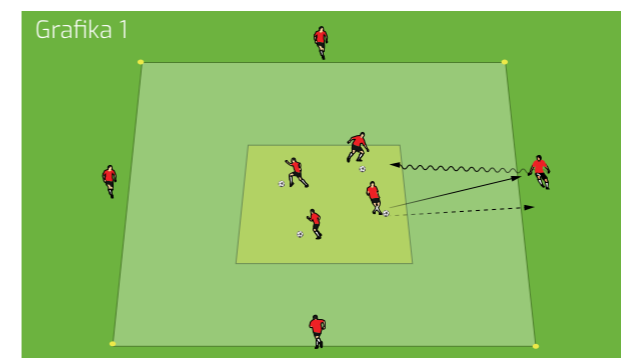


### b. Panel praktyczny

Ta część szkolenia była w całości przeznaczona dla zawodników/zawodniczek. Skoncentrowałem się w niej przede wszystkim na identyfikacji zachowań w ataku (z piłką i bez piłki). Pod obserwację przyjąłem następujące kryteria:



Głównym narzędziem, którego postanowiłem użyć, było stworzenie odpowiedniego środowiska treningowego poprzez zarządzanie i organizację zawodników w przestrzeni gry za pomocą odpowiednich norm i zasad. Poniżej krótka charakterystyka zastosowanych ćwiczeń i gier:



W części wstępnej w głównej mierze skoncentrowałem się na stworzeniu warunków do obserwacji zawodników pod kątem ich percepcji z piłką. Strukturę ćwiczeń przedstawiają kolejno grafika 1 i 2.

Cel: utrzymać piłkę w środku i przekazać ją poprzez podanie na jedną z band.

Zasada: po podaniu piłki zawodnik wywierał presję na jedną ze stron zawodnika przyjmującego piłkę.

Zastosowałem jedną modyfikację (grafika 2):

Cel: utrzymać piłkę w środku i przekazać ją poprzez podanie na jedną z band.

Zasady:

- 1) po podaniu piłki zawodnik wywierał presję na jedną ze stron zawodnika przyjmującego piłkę;
- 2) zawodnik na bandzie, który nie otrzymał podania w ciągu 3 s (odliczanie samodzielnie przez zawodnika), zmieniał bandę na inną – wolną.

W części głównej treningu postużyłem się dwiema grami, których struktury przedstawiają grafiki 3 i 4.

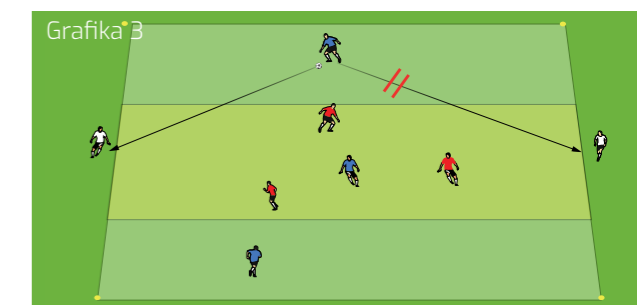
W grze na utrzymanie (grafiki 3) cel i zasady były następujące:

Cel: utrzymać piłkę oraz przenieść grę od zawodnika neutralnego do zawodnika neutralnego po drugiej stronie.

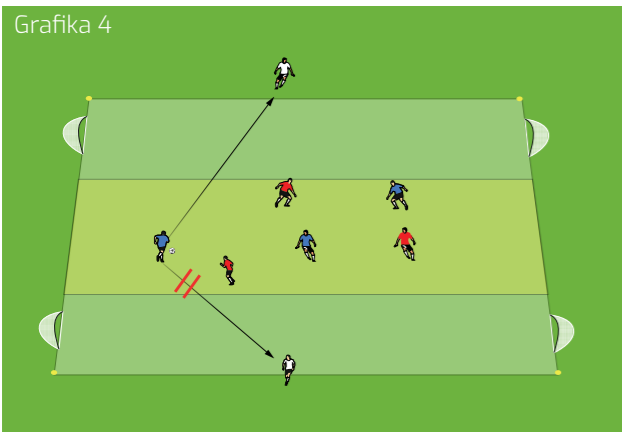
Zasady:

- 1) zawodnicy atakujący musieli zająć 3 sektory;
- 2) podanie do zawodnika neutralnego było możliwe tylko wtedy, kiedy był on przodem do gry (zawodnik neutralny zmieniał swoje ustawienie, odliczając do 10).

W meczu (grafika 4) celem gry było zdobycie jednej z bramek, natomiast zasadą było rozegranie piłki z zawodnikami neutralnymi (w dowolnym momencie i kolejności) przed chęcią zdobycia gola.







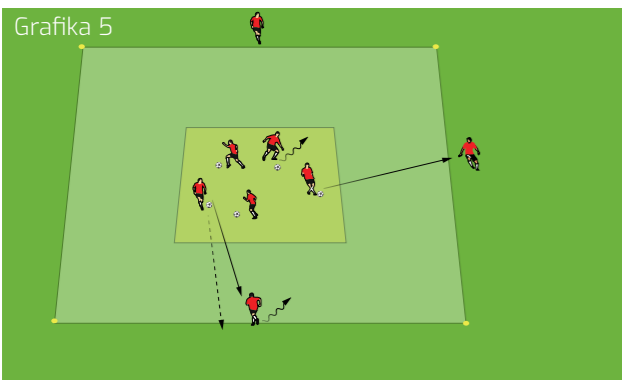
Grafika 4

#### 4. Przebieg identyfikacji zachowań

Rejestrowanie zachowań przebiegało zgodnie z kolejnością przyjętych kryteriów, ale rodzaj tych zachowań był zależny od danego ćwiczenia lub gry.

W części wstępnej skupiałem się na identyfikacji, gdzie patrzy zawodnik, kiedy jest przy piłce, oraz na momencie, gdy piłka się do niego zbliżała (grafika 5). Interesowało mnie, czy zawodnik patrzy tylko na piłkę, czy stara się kontrolować piłkę i zbierać informację o zawodnikach, do których może wykonać podanie (elastyczność decyzji). W sytuacji piłki zbliżającej się do zawodnika bardzo ważne było dla mnie to, w którym kierunku (zależnie od kierunku wywieranej na niego presji) zawodnicy wykonywali przyjęcie piłki i iloma kontaktami wychodzili spod tej presji.

W części głównej moim celem była obserwacja zachowań zawodników w ataku bez piłki.

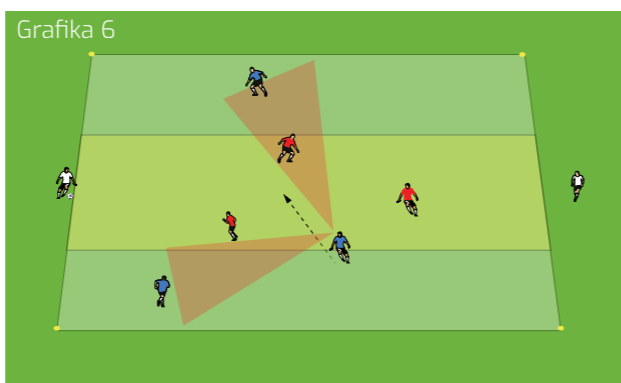


Grafika 5

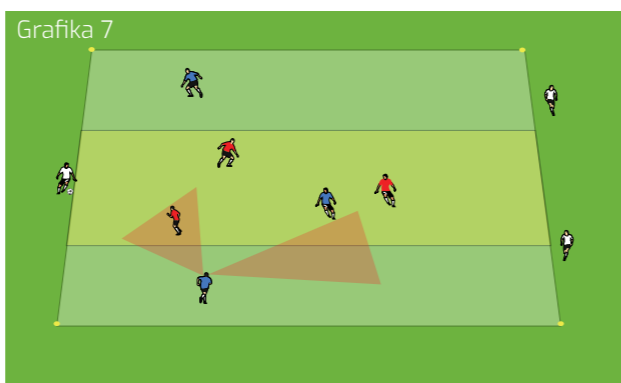
- gra na utrzymanie:
  - czy ustawiają ciało diagonalnie w stosunku do kolegi z piłką i wykorzystują to, aby widzieć piłkę i jak najwięcej pola gry oraz czy powiększają pole widzenia poprzez jego skanowanie (ruchy głowy),
  - czy identyfikują, gdzie znajdują się pozostali partnerzy z drużyny oraz przestrzeń do wykorzystania (dystrybucja w polu gry) – grafika 6,

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

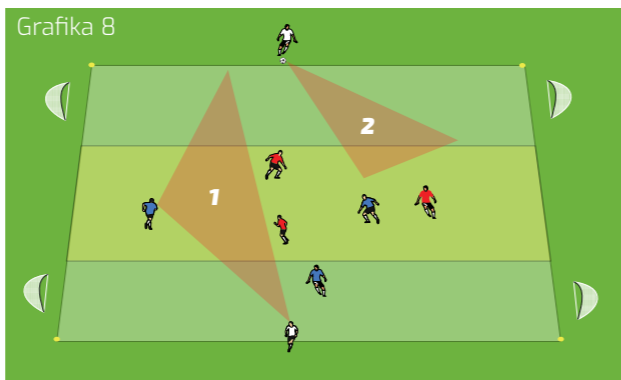
- w jakich momentach szukają informacji (np. moment kiedy piłka jest u zawodnika neutralnego i kiedy piłka się zbliżała do zawodnika odbierającego podanie) – grafika 7,
- czy identyfikują wolnego partnera (partner „do użycia”) – grafika 7.



Grafika 6



Grafika 7



Grafika 8

- mecz:
  - czy ustawiają ciało diagonalnie w stosunku do kolegi z piłką i wykorzystują to, aby widzieć piłkę i jak najwięcej pola gry, oraz czy powiększają pole widzenia poprzez jego skanowanie (ruchy głowy),
  - w jakich momentach i jakich informacji szukają (grafika 8):

- moment – kiedy piłka jest u zawodnika neutralnego i należy przenieść grę na drugą stronę (zgodnie z zasadą gry) – czy identyfikują wolnego partnera (partner „do użycia”),
- moment – kiedy piłka jest u zawodnika neutralnego (po przeniesieniu gry od neutralnego po drugiej stronie) lub innego partnera – czy identyfikuje cel gry – bramkę.

Podsumowując te dwa momenty, chciałem zaobserwować, czy zawodnicy zmieniają (dostosowują) ustawienie ciała w zależności od sekwencji gry i hierarchii informacji.

#### 5. Spostrzeżenia

Moje spostrzeżenia przedstawiam w formie odpowiedzi na wcześniej przygotowane pytania badawcze. Jeśli chodzi o panel teoretyczny (trenerzy), to były one następujące:

- Tak, duża większość (ok. 90%/spotkanie) trenerów rozumie pojęcie percepcji w futbolu i ma świadomość, jaką percepcję należy rozwijać, aby stymulować zawodników do autonomicznej gry.
- Tak, zdecydowana większość (ok. 95%/spotkanie) trenerów pracuje w swoich drużynach/klubach nad rozwijaniem percepcji.
- Większość trenerów (ok. 80%/spotkanie) pracuje nad percepcją w formie wyizolowanej, bardzo często w części wstępnej treningu. Znaczna mniejszość (ok. 1-2 trenerów/spotkanie) pracuje w formie coachingu podczas gier.
- Grupa trenerów, która pracuje nad percepcją w formie wyizolowanej, najczęściej skupia się na narzędziach do zbierania informacji, w sytuacji kiedy zawodnik jest z piłką (unoszenie). Korzystają przede wszystkim z różnych zabaw i ćwiczeń na zasadzie rozpoznania koloru podczas prowadzenia piłki i określonej na ten kolor reakcji (np. wybór kierunku do prowadzenia). Trenerzy, którzy pracują w formie coachingu podczas gier, najczęściej zwracają uwagę na ustawienie ciała i rozglądanie się.

Równie ciekawe były moje spostrzeżenia z części praktycznej. W pierwszej kolejności skupię się na zachowaniu zawodników z piłką (część wstępna treningu).

Na grafikach 9, 10, 11 widzimy zachowanie, które pokazuje reakcję (elastyczność decyzji) zawodnika z piłką w sytuacji identyfikacji kolegi, do którego można podać piłkę. W grupie 8 zawodników/zawodniczek, średnio 2-3 osoby wykazały się zaobserwowaną elastycznością podejmowania decyzji, do którego zawodnika najlepiej podać piłkę. Jeśli dostrzegli (pomimo wcześniejszej chęci), że partner, do którego chcą wykonać podanie, jest już „zajęty” (otrzymał już podanie lub podawał do niego ktoś inny), zmieniali kierunek i decyzję o wyborze innego odbiorcy podania. U znacznej większości (4-5 zawodników/na grupę 8 zawodników) chłopców i dziewczynek można było dostrzec, że prowadząc piłkę, podnoszą głowę, ale bardzo często ich pierwszy zamiar (decyzja) kończył się wykonaniem.

Grafika 9



Grafika 10



Grafika 11



Na grafikach 12, 13, 14 możemy zaobserwować kierunek przyjęcia piłki przez zawodnika w sytuacji wywarcia presji na jego prawą stronę. Bardzo ważnym momentem było to, gdzie zawodnik patrzył, kiedy piłka przemieszczała się w jego kierunku i iloma kontaktami miał tę presję. Niewielka liczba chłopców i dziewczynek (1-2 na grupę 8 zawodników/zawodniczek) identyfikowała stronę gry, która się zamyka, w momencie kiedy piłka była mniej więcej w połowie drogi między podającym a odbiorcą podania (grafika 12). Dla tej grupy zawodników/zawodniczek ta informacja pozwalała regularnie skierować ich pierwszy kontakt z piłką w kierunku przeciwnym do wywieranej presji. Dość duża liczba zawodników/zawodniczek (ok. 5-6 na grupę 8-osobową) zatrzymywała piłkę i wychodziła spod presji dwoma/trzema kontaktami z piłką lub kierowała przyjęcie w stronę zawodnika wywierającego presję.

Grafika 12





Grafika 13



Grafika 14



Moje spostrzeżenia z części głównej przedstawiają się następująco:

- ustawienie ciała i koncentracja uwagi:
  - zarówno w grze na utrzymanie, jak i w meczu można było zaobserwować pojedyncze przypadki chłopców i dziewczynek (1-2 zawodników/zawodniczek na grupę 16 osób), którzy ustawiali ciało tak, aby tworzyć diagonalną linię podania oraz mieć jak największe pole widzenia. Szczególnie istotna była dla mnie sytuacja, gdy jeden z zawodników neutralnych miał piłkę i celem gry było przeniesienie jej na drugą stronę (do zawodnika neutralnego). Najczęściej działo się to dopiero po unormowaniu zasad gry i kilku wskazówkach coachingowych trenera. Większość zawodników i zawodniczek (6-7 osób na 8) swoim ustawieniem zamykało sobie pole widzenia i skupiało się tylko na piłce. Innym częstym zachowaniem było ustawienie ciała z dużym polem widzenia, ale jednak wzrok był skierowany tylko na piłkę. Ilustruje to poniższa grafika (15).

Grafika 15



Skupianie wzroku tylko na piłce powodowało także zaburzenie równowagi w ustawieniu zawodników w polu gry. Sytuacja z grafiki 16 przedstawia to zachowanie i występowało ono u wszystkich zawodników/zawodniczek szczególnie na początku gry na utrzymanie. Bardzo często zawodnicy atakujący bez piłki byli „hipnotyzowani” przez piłkę, tracąc przez to informacje o polu gry w kontekście optymalnego rozmieszczenia w ataku.

Grafika 16



Kolejnym zjawiskiem, które występowało u większości zawodników/zawodniczek (5-6 osób na grupę 8 grających) wynikającym ze skupienia uwagi tylko na piłce, był brak rozpoznania optymalnej pozycji (przestrzeni) do otrzymania podania od kolegi.

Grafika 17



Na grafice 17 możemy zaobserwować, jak zawodnik atakujący bez piłki (w żółtym kole) przez to, że skupia się tylko na piłce, nie rozpoznaje i nie dostrzega korzyści (przewagi), jaką mógłby stworzyć dla swojej drużyny, aby osiągnąć cel gry (przenieść piłkę do zawodnika neutralnego po drugiej stronie). W mojej opinii nie rozpoznaje on bardzo istotnych danych w tej akcji. Zwróćmy uwagę na ustawienie jego partnerów po lewej i prawej stronie. W tej konkretnej sytuacji tworzą oni bardzo ważną strukturę linii podań. Zawodnik nr 1 tworzy linię podania przed przeciwnikami, dzięki czemu skupia uwagę i zwabia jednego z broniących. Partner nr 2 jest na pozycji w linii z najbliższym przeciwnikiem, co również wywołuje skupienie na nim uwagi przeciwnika i dodatkowo, otrzymując piłkę, mógłby swoim pierwszym

kontaktem wyłączyć pierwszą linię broniących. Omawiany zawodnik nie identyfikuje tych informacji i tego, że dzięki skupieniu uwagi przez przeciwników na jego partnerach i piłce stworzyła się między nimi „dziura”, którą mógłby wykorzystać do otrzymania podania i wyłączenia całego bloku defensywy przeciwników. Na kolejnej grafice (18) możemy zobaczyć, że aby otrzymać piłkę, zbliża się do jej posiadacza, tracąc w ten sposób przewagę pozycyjną i komplikując tym samym grę swojemu partnerowi z piłką.

Grafika 18



- dystribucja w polu gry
  - W dalszym etapie gry na utrzymanie (po unormowaniu zasad gry) u nielicznej grupy zawodników/zawodniczek (ok. 2-3 na grupę 16 grających) można było dostrzec reakcję na rozmieszczenie swoich partnerów/partnerek w polu gry i identyfikację wolnej przestrzeni, aby zapewnić równowagę w ustawieniu. Natomiast poprzez coaching trenera liczba zawodników w tej kwestii wzrastała do ok. 8-9 osób na grupę 16 zawodników/zawodniczek.

Na poniższej grafice możemy zaobserwować omawianą sytuację. Zaznaczony zawodnik (w żółtym kole) początkowo pozycjonuje się w sektorze swojego kolegi, przez co dubluje opcję do podania dla posiadacza piłki (grafika 19). Następnie dostrzega tę sytuację i zmienia swoją pozycję na wolną w kontekście rozmieszczenia pozostałych kolegów – wbiega do środka – przywracając w ten sposób równowagę w centrum gry. Takie zachowanie pozwala stworzyć 3 opcje do podania (grafika 20) i tym samym lepsze warunki do przemieszczania piłki.

Grafika 19



Grafika 20



- momenty identyfikacji kolegi do użycia oraz celu gry
  - Kolejne ważne spostrzeżenie, na które chciałbym zwrócić uwagę, to identyfikacja przez atakujących wolnego partnera, celu gry – zdobycie kierunku gry lub bramki – oraz momentu, kiedy to starali się robić.

Większość uczestniczących zawodników/zawodniczek (ok. 13-14 osób na grupę 16 grających) zbierało informację o zawodniku neutralnym – czy mogą z nim grać, czy nie – w momencie po przyjęciu piłki. Bardzo niewielka liczba (ok. 1-2 osoby na grupę 16 zawodników/zawodniczek) starała się to robić, zanim otrzymali piłkę (piłka była jeszcze u posiadacza). Wyjątkami były osoby (ok. 1-2 na grupę 48 zawodników, u dziewczynek nie zaobserwowałem tego zachowania), które skanowały tę informację, w momencie gdy piłka się do nich zbliżała i odbywało się to w warunkach gry (a nie ćwiczenia z części wstępnej treningu).

W meczu nie zarejestrowałem żadnego zachowania polegającego na korekcie ustawienia ciała w zależności od sekwencji gry i hierarchii informacji (kiedy i jak się ustawić, żeby przenieść grę na drugą stronę, a kiedy i jak się ustawić, żeby identyfikować optymalną bramkę do zdobycia). W moim odczuciu ta koncepcja mogła okazać się zbyt trudna i nieadekwatna do napotkanego poziomu sportowego.

Powyższe zachowania miały ogromny wpływ na rytm (tempo) gry oraz generowanie lub utrzymywanie przewagi w grze.

Zidentyfikowałem także 3 grupy zawodników:

GRUPA	TYP ZAWODNIKA
I	samodzielnie reaguje na zaistniałą sytuację w grze lub na jej zmianę (być może talent) – rzadko spotykany przypadek
II	reaguje po 2-3 pytaniach/wskazówkach – często spotykany przypadek
III	nie reaguje samodzielnie (potrzebne podanie rozwiązania – nie instrukcja) – bardzo często spotykany przypadek

Zanim przejdę do wniosków, chciałbym się podzielić krótką opinią trenerów, którzy mieli lub mają dalej doświadczenia z Mobilną AMO na Dolnym Śląsku:





„Na bazie przeprowadzonych treningów pokazowych i gier selekcyjnych na palcach jednej ręki można policzyć zawodników, którzy w naturalny sposób wykazują się zdolnościami percepcyjnymi, czyli mówiąc po piłkarsku »skanują przestrzeń«. Istnieje jednak również druga grupa zawodników, która być może nie ma dostatecznej wiedzy o ww. kwestiach, ale w miarę upływu treningu wykonuje progres w tym aspekcie, co pokazuje, że mamy do czynienia z wieloma inteligentnymi zawodnikami, którzy mają jeszcze duże rezerwy, ale jednocześnie potrzebują kogoś, kto pokaże im właściwą drogę i pomoże stać się lepszym zawodnikiem. Ktoś, kto obserwuje, co się dzieje na boisku, ma większą wiedzę i jest w stanie podjąć optymalną decyzję w krótszym czasie.”

– Dariusz Olszanowski  
(Trener Mobilnej AMO w woj. dolnośląskim)

„W trakcie trwania projektu miałem okazję obserwować w warunkach treningowych kilkuset zawodników i zawodniczek. Trafiali do nas zawodnicy wyselekcjonowani przez swoich trenerów, zazwyczaj były to wyróżniające się osoby w swoich klubach. Dużą wagę dedykowaliśmy zdolnościom percepcyjnym. Zdecydowanie większa liczba trenujących miała problem w zrozumieniu złożeń gier i ćwiczeń. Często zdarzało się, że zaczynając funkcjonować w określonym środowisku, »liderami« stawali się zawodnicy, którzy mieli deficyty w obszarze technicznym oraz motorycznym, ale dzięki zbieraniu i selekcjonowaniu informacji dostrzegali pożądane zachowania w trakcie treningu.”

– Mateusz Kaluźniak  
(Koordynator Akademii Ślęzy Wrocław; trener reprezentacji DolZPN; były trener Mobilnej AMO w woj. dolnośląskim)

## 6. Wnioski

- Trenerzy w swojej pracy w dużej mierze skupiają się nad rozwijaniem percepcji zawodników z piłką, wyposażając ich przede wszystkim w narzędzie do zbierania informacji (ruchy głowy) podczas działania z piłką.
- Można zaobserwować bardzo duże rezerwy w postrzeganiu gry u zawodników, którzy są w ataku bez piłki. Moim zdaniem warto w procesie szkoleniowym zwrócić więcej uwagi i czasu na pracę nad takimi elementami postrzegania gry, jak: ustawienie ciała, aby mieć jak największe pole widzenia, skanowanie pola gry (strefa aktywna/słopa), aby to pole powiększyć oraz – co w moim odczuciu jest bardzo istotne – momenty do zbierania informacji w poszczególnych sekwencjach gry.
- Ważne, aby rozwijać u zawodników uwagę selektywną, gdyż bardzo widoczna jest trudność w dostrzeganiu tych informacji, które są istotne w konkretnej sytuacji. Zawodnicy i zawodniczki bardzo często nie rozpoznają zmiennych w polu gry (np. ruchów przeciwnika względem położenia piłki). Patrzą, ale nie widzą, że pewne informacje stają się nieaktualne (np. otwarte linie do podania).
- Warto pracować nad świadomością wśród trenerów i zawodników, że na szybkość gry składa się nie tylko szybkie bieganie z piłką lub bez, ale przede wszystkim zwiększanie rytmu (tempa) gry, które odbywa się poprzez zebranie informacji przed otrzymaniem piłki i dobrą decyzję przy wyborze narzędzia techniczno-taktycznego.
- Podczas treningów, meczów czy turniejów więcej uwagi poświęcałbym na pracę skautingową wewnątrz swojego zespołu. Warto identyfikować, jakich zawodników mamy (grupy I, II, III) w swojej drużynie, i dobierać odpowiednie strategie nauczania dla każdego z nich.



# PIŁKA DLA WSZYSTKICH!

JESTEŚMY WSZĘDZIE TAM, GDZIE PIŁKA  
NOŻNA. TAKA Z PASJI. GRASZ LUB ROBISZ  
COŚ ZWIĄZANEGO Z FUTBOLEM?  
OBSERWUJ NAS!

JESTEŚMY NA



PIŁKA DLA  
WSZYSTKICH



## MODELOWE SZKOLENIE W BRODNICY



*UKS GOL Brodnica istnieje od niecałych 9 lat, a jego pierwsi wychowankowie dopiero w tym roku przekroczą próg pełnoletności. Mimo to jeden z nich – Mateusz Łęgowski – już zadebiutował w reprezentacji Polski U21. Kolejni nie chcą być od niego gorsi.*

– Udać nam się zachodzić daleko w różnych turniejach, ale największym sukcesem klubu jest niedawny debiut Mateusza w młodzieżowej reprezentacji Polski. Dla nas to coś pięknego, bardzo się tym chwalimy. Każdy trenujący u nas zawodnik wie o braciach Łęgowskich (brat bliźniak Mateusza, Łukasz, jest bramkarzem juniorskiej drużyny Pogoni Szczecin – przyp. red.). A oni nie zapominają o GOLU. Wspominają o nim w wywiadach. Gdy tylko mają wolny czas, przejeżdżają do nas. Dla małych chłopaków to jest szalenie. To nakreśla do działania. Jesteśmy dumni i sądzimy, że niedługo usłyszymy o naszych kolejnych wychowankach – mówi Patryk Kupczyk, współzałożyciel UKS-u, a przy okazji pierwszy trener Mateusza i Łukasza.

Optymizm bijący z jego słów wydaje się w pełni uzasadniony. Z Brodnicy co roku wyjeżdża po kilku młodych piłkarzy zasiłających największe akademie piłkarskie w Polsce. Szczecin, Gdańsk, Warszawa, Poznań, Łódź – w każdym z tych miast trenują zawodnicy mający w swoim CV Uczniowski Klub Sportowy GOL.

Strategia brodnickiego klubu zakłada, że chłopcy wykazujący największy potencjał na profesjonalne granie będą trenować w UKS-ie do czasu osiągnięcia wieku trampkarza młodszego (U14). To moment przejścia z piłki 9- do 11-osobowej. Optymalne szkolenie od tego etapu uniemożliwia w Brodnicy zaplecze klubu. – Nie mamy takiego boiska treningowego, które by pozwoliło trenować ustawienie i przesuwanie w „jednostkach”. Nasze boisko jest bardzo wąskie, pole karne od autu dzieli dwa metry. Dlatego właśnie chcemy wypuszczać jak najwięcej chłopców już po kategorii U13 – tłumaczy Kupczyk.

Po sezonie 2020/21 wspomnianą barierę wieku przekroczą chłopcy urodzeni w 2008 r. I już dziś wiadomo, że przynajmniej pięciu z nich od września rozwijać się będzie w innym miejscu. Tym samym główny cel po raz kolejny zostanie osiągnięty. W Brodnicy nie ma bowiem żadnego parcia na budowanie drużyny pod Centralną Ligą Juniorów, choć przykład Olimpijczyka Kwakowo pokazał, że nawet w mniejszych miejscowościach można zrobić to z powodzeniem. GOL ma jednak własną filozofię i twardo się jej trzyma.

Indywidualny rozwój zawodników znalazł się na szczycie klubowych priorytetów na 4 lata przed formalnym założeniem UKS-u, czyli w 2008 r. – To wtedy razem z trenerem Sławomirem Zakrzewskim założyliśmy w Brodnicy Dziecięcą Akademię Piłkarską. W tamtym czasie działaliśmy przy Sparcie Brodnica, prowadząc zajęcia dla przedszkolaków. Nie graliśmy w żadnych ligach, jeździliśmy tylko na turnieje. Dopiero po 4 latach przekształciliśmy się w Uczniowski Klub Sportowy, między innymi po to, aby móc grać w turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”. Zgłosiliśmy się też do ligi – wspomina Patryk Kupczyk.

Pod jego trenerską opieką jako pierwsi trafili chłopcy z rocznika 2003. Kupczyk wykorzystywał każdą okazję, aby przyglądać się kandydatom do grania i trenowania w prowadzonej przez siebie drużynie. W 2012 r., niedługo po założeniu UKS-u, pojawił się na turnieju brodnickich szkół podstawowych o nazwie „Jesień na hali, wiosna na boisku”. To tam po raz pierwszy zobaczył 9-letnich wówczas braci Łęgowskich. Nie miał wątpliwości co do ich talentu i szybko przekonał ich rodziców, żeby pozwolili synom na regularne

treningi w klubie. We wrześniu tego samego roku Mateusz i Łukasz grali już w swoich pierwszych oficjalnych meczach. Z kolei w kwietniu 2013 r. mieli wystąpić w turnieju, na którym od zawsze bardzo zależało ich trenerowi.

Pierwszą styczność z rozgrywkami „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” Patryk Kupczyk miał w 2007 r., kiedy to po powrocie ze studiów w Gdańsku objął w Sparcie Brodnica zespół chłopców z rocznika 1997. Brodniczanie wygrali finał wojewódzki i w nagrodę pojechali na tygodniowy obóz do Złotowa. – Od tego momentu jestem przy turnieju właściwie cały czas. Pełnię funkcję koordynatora powiatowego, zatem organizuję rozgrywki właśnie na tym etapie.

Kupczyk regularnie wystawia w nim też swoje drużyny. W 2013 r. jego ekipa została jednak podzielona. Poza UKS-em do turnieju zgłosiła się m.in. Szkoła Podstawowa nr 7, której uczniami byli bracia Łęgowscy i kilku innych zawodników GOLLA: Miłosz Szulkowski, Filip Hoga oraz Kacper Neumann. Niestety, trener Kupczyk w żaden sposób nie mógł się temu przeciwstawić: – To była decyzja szkoły, która stwierdziła, że ma pierwszeństwo. W żaden sposób nie szło się z nią wówczas dogadać. Moja drużyna rozbiła się tym samym na pół. Mierzyliśmy się ze sobą na etapie powiatowym. W grupie wygramyśmy, ale już w finale lepsza okazała się szkoła. Na finał wojewódzki wyjątkowo pojechały jednak obie ekipy. UKS odpadł w ćwierćfinale, szkoła dotarła aż do ścisłego finału. Bardzo żałowałem, że wszyscy chłopcy nie mogli grać wtedy w jednym zespole.

W kolejnych dwóch latach UKS, już w kompletnym składzie i grając w kategorii U12, poprawiał swój wynik. Najpierw było trzecie miejsce i tytuł najlepszego piłkarza finału wojewódzkiego dla Mateusza, a następnie miejsce drugie i statuetka dla najlepszego bramkarza w rękach Łukasza.



↑ Łukasz w stroju bramkarskim. Mateusz czwarty, a trener Kupczyk drugi z lewej

← Łukasz Łęgowski – najlepszy bramkarz finału województwa kujawsko-pomorskiego XV edycji turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” (2015)

Z drużyny z powyższego zdjęcia tylko Filip Deja, który poświęcił się tenisowi stołowemu, nie gra już w piłkę. Bracia Łęgowscy są oczywiście w Pogoni (Mateusz powoli zaczyna odcierać się nawet o pierwszy zespół Portowców, a w sezonie 2019/20 przebywał na wypożyczeniu w juniorskim zespole Valenci), Adam Safian (pierwszy z lewej spośród dzieci) i Mikołaj Białkowski (pierwszy chłopiec z prawej) są już po debiutach w rezerwach Olimpijki Grudziądz, a pozostała piątka rozgrywa właśnie swój pierwszy sezon w piłce seniorskiej. Gdzie? W nowo utworzonej drużynie GOLLA.

– Założyliśmy ten zespół po to, aby chłopcy, którzy w dalszym ciągu mieszkają w Brodnicy, mieli gdzie grać. Dopóki nie wyjadą na studia, dopóty mogą dzięki tej decyzji kontynuować treningi u nas – cieszy się Kupczyk. – Seniorzy opierają się właśnie na zawodnikach z rocznika 2003. Nie

zgłosiliśmy ich do ligi juniorów starszych, bo wolimy, żeby grali już z dorosłymi.

W ostatniej dla rocznika 2003 edycji turnieju nie wzięli udziału inni zawodnicy GOLLA, którzy obecnie próbują swoich sił poza Brodnicą. Dwóch z nich jest w Olimpijce z Safianem i Białkowskim, a Bogusz Wiśniewski trenuje w Escoli. W ekipie Kupczyka w przeszłości grali także wyróżniający się chłopcy z rocznika 2004: Mateusz Zielecki (obecnie Widzew Łódź) i Marcel Krajewski (Legia Warszawa).

Również talenty z kolejnych roczników rozwijały się w UKS-ie na tyle dobrze, że z czasem wzbudzały zainteresowanie skautów. Trener Kupczyk jednym z nich wymienia nazwiska tych chłopców. – Z rocznika 2006 mamy dwóch wychowanków w FASE Szczecin: Kacpra Lewandowskiego i Kacpra Lubczyńskiego, oraz po jednym w Lechii Gdańsk (Kacpra Gutowskiego) i w Legii Warszawa (Bartka Dembka). Rocznik 2007 to przede wszystkim Igor Stankiewicz. Przeszedł do nas z Chemika Bydgoszcz i regularnie dojeżdżał 100 kilometrów na treningi. Po półtora roku wypromowaliśmy go do Pogoni, gdzie mieliśmy przetartą przez braci Łęgowskich drogę. Myślę, że Igor to jeden z trzech najlepszych napastników w tej kategorii w Polsce i ma spore szanse, aby stać się kolejnym zawodnikiem z przeszłością w GOLU, który zagra przynajmniej w młodzieżowej reprezentacji kraju.



← Igor Stankiewicz podczas Jesiennej Akademii Młodych Orłów w 2019 roku

Stankiewicz opuszczał Brodnicę po ukończeniu piątej klasy. Rok później w świat poszło pięciu jego rówieśników: Szymon Mielnik i Hubert Rinkel do FASE Szczecin, Maciej Ryszawa i Dominik Dobrowolski do UKS-u SMS Łódź, a Łukasz Filipkowski do Escoli Varsovia.

W oczy rzuca się różnorodność kierunków obieranych przez kolejnych wychowanków GOLLA. – Mieliśmy propozycje umów partnerskich, ale wolimy pozostać otwarci na współpracę z wieloma klubami. Dlaczego? Jednemu zawodnikowi łatwiej będzie przeprowadzić się do Gdańska, bo ma tam rodzinę, inny z kolei może mieć kogoś bliskiego w Szczecinie czy Poznaniu. Wybór należy do chłopca i jego rodziców – wyjaśnia Kupczyk, od którego aż bije troska o podopiecznych. – Znam każdego chłopca i każdą dziewczynkę w klubie. Pamiętam każdego zawodnika. GOL to właściwie moje dziecko.

Patryk Kupczyk posiada obecnie licencję trenerską UEFA A. Oznacza to, że mógłby prowadzić seniorską drużynę nawet na poziomie trzeciej ligi. W wieku 28 lat miał zresztą już taką okazję, ale epizod w brodnickiej Sparcie utwierdził go tylko w przekonaniu, że to praca z dziećmi jest jego przeznaczeniem. – Karierę z zespołami seniorskimi odpuszczam. Chcę poświęcić się pracy z najmłodszymi. Pokazywać dzieciom z Brodnicy i okolic, że obojętnie, czy pochodzimy z Warszawy, czy z jakiegokolwiek mniejszej miejscowości, każdy ma taką samą drogę do zrobienia kariery. Wystarczy bardzo chcieć, ciężko trenować i poświęcić swój czas.



← Patryk Kupczyk ma mnóstwo miłych wspomnień z turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”. Tutaj z „Zieloną Kartką Fair Play”, którą został wyróżniony za postawę godną naśladowania

Rafał Cepko



## - CZYM WŁAŚCIWIE JEST I JAK JĄ ZAPEWNIĆ?

*Szczegółowość jest kolejnym spośród przedstawianych w naszych tekstach filarów szkolenia dzieci i młodzieży. Podobnie jak wszystkie inne, tak i ten współtworzy piłkarza, a zaniedbany lub pominięty na pierwszych etapach szkolenia spowoduje, że nasz podopieczny nie wykorzysta w pełni swoich możliwości w piłce seniorskiej.*



Niemal każdy zawodnik po latach treningów jest w stanie bez obecności rywala dobrze przyjąć piłkę i ją uderzyć czy opanować wybrane zwody. Mało który jednak potrafi na tyle szybko reagować i działać na boisku, by sprostać wymaganiom coraz bardziej dynamicznej gry na wysokim poziomie.

Badania naukowe dowodzą, że im niższy poziom rozgrywek, tym zawodnik ma więcej czasu na podjęcie decyzji. I odwrotnie: na wyższym poziomie presja czasu wymaga już podejmowania natychmiastowych działań. Aby dziecko potrafiło sprostać tym najwyższym wymaganiom w dorosłej piłce, musi być kreatywne, silne mentalnie, a także posiadać nawyki (automatyzmy), które najłatwiej możemy w nim wykształcić w pierwszym okresie szkolenia (kiedy ma 6-12 lat), a w szczególności w tzw. złotym wieku, czyli między 10. a 12. rokiem życia.

Przez pojęcie **szczegółowości w treningu** rozumiemy zwracanie uwagi zawodnikom w trakcie wykonywanych ćwiczeń na ich jakość i precyzję wykonania zgodnie z zaplanowanymi wcześniej punktami coachingowymi i zasadami. Szczegółowość to też właściwe planowanie, dobór środków

treningowych, przebieg i organizacja zajęć, właściwe ustalenie na boisku oraz podział zadań w sztabie trenerskim.



Im więcej elementów będziemy mieli pod kontrolą w samym treningu i całym procesie szkoleniowym, tym jakość naszego szkolenia będzie wyższa.

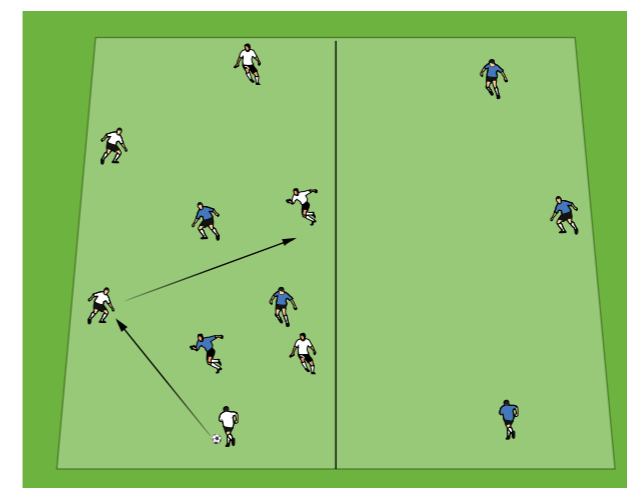
Jedną z najważniejszych umiejętności trenera jest planowanie. To ono pozwala na długofalowy i harmonijny rozwój zawodników. Oczywiście, w treningu można wyznaczyć ważne akcenty, które będą podkreślane w zależności od dnia mikrocyklu. Ważne jednak, aby wyciągając z planu szkolenia określoną jednostkę z wyznaczonym tematem, dobrać środki tak, aby po zajęciach zawodnik posiadał narzucone tematem umiejętności, wiedzę oraz aktywność fizyczną. Dobrym rozwiązaniem jest wyznaczenie sobie na bazie tematu trzech akcentów: techniczno-taktycznego, motorycznego oraz mentalnego. Na ich podstawie można konstruować korelację w jednostce treningowej.

Równie ważnym elementem efektywnej jednostki treningowej jest jej nienaganna organizacja. Środki treningowe powinny korelować z sobą nie tylko pod względem merytorycznym, ale także organizacyjnym. Takie zaplanowanie organizacji pozwoli na lepsze zarządzanie czasem oraz przestrzenią. Wpłyne to niewątpliwie na efektywność jednostki treningowej. Pamiętać należy o tym, by środki treningowe były nauczane zgodnie z metodyką. Godnym polecenia rozwiązaniem jest wyznaczenie punktów coachingowych, które będą spójne w każdym środku treningowym i które możemy egzekwować podczas każdej części jednostki treningowej. Pozwoli to na skuteczny feedback i właściwe podsumowanie naszych zajęć treningowych.

Na co należy zwrócić uwagę? Zobaczmy na przykładzie.

**Temat zajęć:** Gra 6 × 3 z fazą przejścia z obrony do ataku

**Grupa wiekowa:** U12



**Przebieg ćwiczenia:** Zawodnicy podzieleni na 2 zespoły 6-osobowe. Pole gry podzielone na dwie części. Sześciu zawodników zespołu czerwonych (przy piłce) w jednym z kwadratów stara się jak najdłużej utrzymać przy piłce, grając w przewadze przeciwko trzem rywalom. W zależności od jakości zawodników ci znajdujący się w posiadaniu piłki punktuja za wymianę co najmniej 5 lub 10 podań.

Zespół bez piłki (niebiescy) po odbiorze stara się jak najszybciej przenieść ciężar gry do drugiego kwadratu, podając

LEGENDA:	PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI
	→	~	→	→	→	→	→	★

piłkę w kierunku swoich partnerów z drużyny. Jednocześnie zawodnicy broniący przebiegają za podaniem do „swojego” kwadratu, do którego wbiega też trzech rywali (białych).

**Szczegóły organizacyjne:**

1. Trener powinien umieścić wszystkie piłki obok siebie i wprowadzać je od razu po tym, jak piłka opuści plac gry. Zniweluje w ten sposób przerwy w grze.
2. Wielkość boiska ustalamy w zależności od wieku i poziomu umiejętności ćwiczących. Im lepsi zawodnicy, tym mniejsze pole gry.

**Szczegóły szkoleniowe – punkty coachingowe (wskazówki i uwagi):**

1. Reakcja po przejęciu piłki (faza przejścia z obrony do ataku) – celem jest jak najszybsze przeniesienie ciężaru gry do swojego kwadratu.
2. Po odbiorze staramy się wykonać pierwsze podanie do przodu (do swojego kwadratu).
3. Komunikacja – przy odbiorze zorganizowany atak na zawodnika z piłką – skok pressingowy.

Podczas jednostki treningowej jednym z najważniejszych elementów szczegółowości jest pokaz i objaśnienie w wykonaniu trenera lub bezpośrednio zawodnika.

Jak powinien wyglądać właściwy pokaz i objaśnienie?

- Objąsnienie – krótkie, zwięzłe, przedstawiające konkretny cel treningowy.
- Pokaz trenera bądź zawodnika powinien być przedstawiony w sposób zrozumiały dla pozostałych zawodników. W trakcie pokazu ważnym elementem jest zadawanie pytań podopiecznym przez trenera.

W wielu przypadkach trenerzy opierają pokaz na mówieniu, nie stosując żadnego pokazu. Reagują dopiero po pewnym czasie, gdy dany środek treningowy nie jest poprawnie realizowany. Przerwywają wówczas ćwiczenie, wracając do początku i stosując właściwy pokaz. Zrobienie tego przed rozpoczęciem ćwiczenia zaoszczędzi czas w jednostce treningowej.



Kolejnym szczegółem w treningu jest odpowiednie ustalenie trenera względem grupy, co ma ogromny wpływ na obserwację i natychmiastowe korygowanie błędów podczas danego środka treningowego. Trener ustawiony

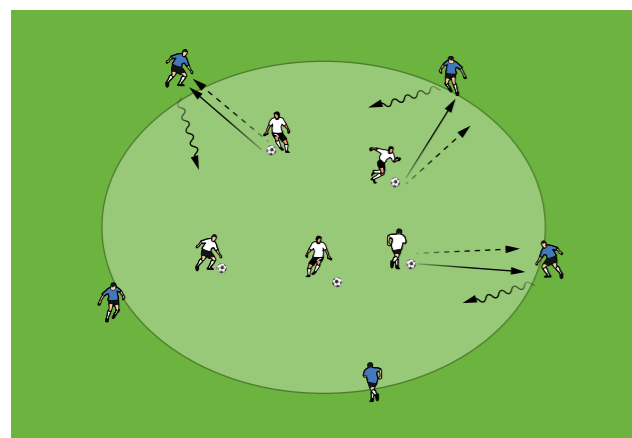


tyłem do grupy ćwiczącej nie jest w stanie zaobserwować pojawiających się błędów, a co za tym idzie – reagować na nie. Pozwoli na to dopiero odpowiednie ustawienie względem grupy. W trakcie jednostki treningowej warto stosować zasadę zatrzymania (zamrożenia) i wspólnie z zawodnikami poprawiać pojawiające się błędy.

Na jakie szczegóły warto zwracać uwagę?

**Temat zajęć:** Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy

**Grupa wiekowa:** U8



**Przebieg ćwiczenia:** Potowa zawodników w kole z piłkami, druga potowa na obwodzie. Zawodnicy będący w środku koła prowadzą piłkę do jednego z zawodników zewnętrznych i podają piłkę, po czym biegną na miejsce adresata. Zawodnik zewnętrzny przyjmuje piłkę wewnętrzną częścią stopy i prowadzi ją do kolejnego zawodnika.

**Szczegóły organizacyjne:**

1. Przygotowanie przed treningiem pola do gry i sprzętu pomocniczego.
2. Omówienie przebiegu ćwiczenia z zawodnikami przed treningiem.
3. Trener dystrybuuje piłki (obok niego powinno znajdować się dużo piłek).

**Szczegóły szkoleniowe – punkty coachingowe (wskazówki i uwagi):**

1. Pozycja zawodnika przed przyjęciem piłki (pozycja otwarta/ lekko ugięte nogi).
2. Pierwszy kontakt z piłką (wewnętrzną częścią stopy/nie na rywala – na wolne pole).
3. Przyspieszenie po pierwszym kontakcie z piłką (tak aby rywal nie zdążył odebrać piłki).

Trenerze, nie wystarczy, że zawodnik opanuje piłkę, np. postawieniem na niej stopy. Rolą trenera od początku nauczania techniki piłkarskiej jest uczyć odpowiednich nawyków. W tym przypadku jest to przyjęcie piłki na wolne pole z odejściem od rywala.

Kolejny przykład szczegółowości w treningu to skupienie się na konkretnym akcencie realizowanym w danej jednostce treningowej. Tematem w mikrocyklu tygodniowym może być np. bronienie 1 x 1. Pamiętać należy, aby w tym przypadku koncentrować uwagę swoją oraz zawodników na działaniach defensywnych. Jeżeli tematem jest gra 1 x 1 w obronie, to nie należy instruować zawodników ofensywnych (chyba że drugi trener będzie za to odpowiedzialny), lecz koncentrować się na przekazywaniu uwag według wcześniej dobranych punktów coachingowych zawodnikom broniącym. Uwagę należy poświęcić realizacji celów treningowych.

Na co można zwrócić uwagę?

ZASADY GRY 1 x 1 W OBRONIE	
1. Doskok	Szybkie dobiegnięcie do rywala we właściwym momencie Pomyśl na ukierunkowanie gry (kierunek – spychanie na słabszą nogę lub do linii, zamknięcie linii podania)
2. Hamowanie	Zachowanie właściwej odległości od rywala Przyjęcie właściwej pozycji w celu zamknięcia gry rywalowi
Ustawienie ciała	45° względem rywala, ugięte nogi, ciężar ciała na nodze dalszej od piłki, na palcach, ułożenie rąk – jedna ręka w górze na wysokości oczu rywala w celu zachowania dystansu i zasłaniania pola gry rywalowi
Cofanie	Obroty na nodze postawnej Wzrok skierowany na piłkę i nogę prowadzącą
Atak	Podjęcie decyzji o ataku na piłkę

DZIAŁANIA INDYWIDUALNE: GRA 1 x 1 W OBRONIE			
	PRZODEM	TYŁEM	BOKIEM
1.	Obserwacja piłki (niereagowanie na zwody przeciwnika)	Ustawienie (piłka widoczna cały czas podczas podania)	Stały kontakt z piłką (brak obrotu tyłem do piłki)
2.	Odpowiedni moment ataku (brak wejścia „na raz”)	Próba wyprzedzenia w momencie podania	Wywieranie ciągłej presji na przeciwniku (stały kontakt z przeciwnikiem)
	Pozycja rozkroczno-szykrowa (będąc w ciągłym ruchu)	Spychanie przeciwnika poza światło bramki	Atak na piłkę w momencie wypuszczenia jej przez przeciwnika
	Spychanie przeciwnika poza światło bramki	Odpowiedni moment ataku (w momencie obrotu przeciwnika z piłką)	Nie dać możliwości wbiegnięcia przeciwnika w naszą linię biegu



Skupiając się na detalach, sprawimy, że nasz trening będzie efektywny, i zapewnimy naszym zawodnikom odpowiednie warunki do piłkarskiego rozwoju. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu jednostki i środków treningowych oraz wyznaczeniu punktów coachingowych doprowadzimy do sytuacji, w której zawodnik po odbytym treningu będzie miał świadomość, nad czym pracował i jakie elementy musi ewentualnie jeszcze poprawić.

Dodatkowo w każdym środku treningowym będziemy mieli zapewnioną:

- dużą liczbę kontaktów z piłką,
- odpowiednią intensywność,
- skupienie uwagi na szczegółach,
- informację zwrotną dla zawodników po ćwiczeniu.

Wszystko to w efekcie pozwoli na bardziej zindywidualizowany rozwój naszych zawodników.

**PAMIĘTAJ!**

**Najważniejsza jest jednostka**  
Szczególnie w kategoriach U6–U12 najważniejszy jest zawodnik i jego potrzeby. Wyszakowanie w tym okresie zaawansowanego technicznie zawodnika daje mu znakomite fundamenty pod nauczanie i doskonalenie kolejnych, specyficznych umiejętności.

**Małe grupy ćwiczebne do 12–14 zawodników**  
Tylko małe grupy ćwiczebne gwarantują odpowiednią intensywność jednostki treningowej, większy kontakt dzieci z piłką, a trenerowi znakomitą możliwość obserwacji każdego zawodnika z osobna i właściwe nim kierowanie.

**Zwracamy uwagę na szczegóły (ustawienie ciała, zachowania, technika)**  
Mała liczba zawodników zapewnia możliwość skutecznej obserwacji i korygowania podstawowych błędów. Dzięki temu zawodnik nie pogłębia w późniejszych latach błędów i ma możliwość pełniejszego rozwoju.

**Robert Bednarek**

Trener monitorujący w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich mogący pochwalić się licencją UEFA A. W swojej trwającej od 2012 r. karierze szkoleniowej pełnił funkcję trenera monitorującego również w innych projektach PZPN: AMO, Mobilnej AMO oraz OSSM. Pełnił także funkcję trenera w takich klubach, jak: Chojniczanka Chojnice, Unia Solec Kujawski, KP Starogard Gdański i Akademia Piłkarska Chemik Bydgoszcz.

**LEGENDA:**

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



# BRAMKARZ

## – JEGO ROLA I PRESJA Z NIĄ ZWIĄZANA

*Nie ulega wątpliwości, że bramkarz to niezwykle ważna postać każdego zespołu. Spoczywająca na nim olbrzymia odpowiedzialność sprawia, że jego rola na boisku jest niepowtarzalna. Dobry golkiper musi mieć pewne cechy i umiejętności niezbędne do gry na tej pozycji.*

**C**elem każdego piłkarza jest zwycięstwo. Dla zawodnika z pola oznacza to zwykle strzelanie goli, co daje mu bodaj najwięcej radości. W przypadku bramkarza jest inaczej – za wszelką cenę musi on chronić swoją drużynę przed stratą gola. Aby móc sprostać wymaganiom swojej pozycji, bramkarz potrzebuje szczególnego rodzaju osobowości. Musi być odważny i pewny siebie, co pomoże mu wygrywać pojedynki i jak najskuteczniej bronić strzały oddawane w kierunku jego bramki. Zdarzają się również sytuacje, w których golkiper, nieraz wbrew zdrowemu rozsądkowi musi rzucić się pod nogi nacierającego napastnika i w jakiś sposób powstrzymać jego atak.

W przypadku bramkarza ważne jest również rozumienie taktyki zespołu i możliwość dostosowania się do niej tak, aby wspierać grę i przewidywać wszystkie sytuacje, które mogą podczas niej powstać. Niestety bywa i tak, że bramkarz może grać wymiennie przez 89 min, a następnie zrobić jeden błąd, który zrujnuje wynik całego zespołu oraz pozytywną ocenę jego gry. Aby takich sytuacji unikać, zawodnik grający na tej pozycji powinien w treningu rozwijać takie elementy, jak refleks, zwinność, szybkość ruchu, poczucie równowagi czy koordynacja ruchowa.

Bramkarz, czyli osoba z najbardziej odpowiedzialną rolą w każdym zespole. Od niego wszystko się zaczyna (w fazie ataku), na nim wszystko się kończy (w fazie obrony). Musi



być twardy, poważany, mieć charyzmę. A co poza tym? – Ktoś błędnie stawia znak równości przy bramkarzu i słowie „crazy”. Pewnie takie opinie biorą się z przeświadczenia, że tam, gdzie inni wkładają nogę, tam golkiper przykłada głowę. A to wielkie ryzyko, na które nie są narażeni inni zawodnicy.

Gra w bramce wiąże się z brawurą, inną reakcją na sytuację niż u zawodników z pola – mówi były bramkarz reprezentacji Polski, w przeszłości związany m.in. z Widzewem Łódź i FC Porto, Józef Młynarczyk.

Szukając pewnych analogii i punktów wspólnych, można stworzyć profil psychologiczny bramkarza. – Samo bycie bramkarzem to duża odwaga. Nie możesz bać się piłki, bo jesteś przecież narażony na strzały z bliska. Niejednokrotnie piłka gdzieś cię obije. Trzeba wyjść z bramki w odpowiednim momencie, wygrać pojedynek. Jeśli masz jakieś opory, obawiasz się o zdrowie, to nie zrobisz wielkiej kariery. Ta pozycja wymaga poświęcenia – jasno stawia sprawę Młynarczyk.



Klasowy golkiper powinien też umieć instruować kolegów. A do tego potrzebny jest otwarty umysł. Często mówi się, że bramkarze „mają swój świat”, w rzeczywistości jednak to inteligentni ludzie, którzy niejednokrotnie są na boisku „drugim trenerem”, jeśli chodzi o grę defensywną drużyny.

Obrona bramki przed zamierzonymi strzałami przeciwnika, kierowanie grą obrony oraz rozpoczynanie akcji ofensywnych – właśnie te aspekty wyznaczają główne cele pracy bramkarzy. Specyfika ich gry i stawiane przed nimi zadania wymagają oddzielnej analizy i stosowania specjalistycznego procesu szkolenia. Skuteczność gry bramkarza zależy nie tylko od jego sprawności i umiejętności, ale też od przemyślanej gry obrońców oraz poziomu prezentowanego przez przeciwnika.

Bramkarz musi spełniać wiele zadań techniczno-taktycznych oraz sprawnie poruszać się tak w bramce, jak na przedpolu. O jego skuteczności decydują przede wszystkim wysokie dyspozycje szybkościowo-siłowe uzewnętrzniające się w złożonych koordynacyjnie zadaniach ruchowych. Od zawodnika grającego na tej pozycji wymaga się specyficznych cech charakteru wyróżniających go na tle reszty kolegów z zespołu oraz zdolności i umiejętności motorycznych. Szczególnie potrzebna jest mu szybkość reakcji, start i krótki bieg. Aby sprostać wszystkim tym wymaganiom, golkiper musi charakteryzować się odpowiednimi warunkami fizycznymi, motorycznymi oraz psychicznymi.

Równie ważną cechą każdego bramkarza jest przekonanie o własnej wartości. Pewność siebie to w tym fachu podstawa. Kto bowiem zaufa golkiperowi, który nie radzi sobie z presją, puszczą „babole” i nie jest odpowiednio skoncentrowany? – Żeby odnaleźć się na poziomie piłki profesjonalnej, która wiąże się ze stresem, trzeba być odpornym na krytykę. Dziś zawodnik na tej pozycji poddawany jest tak szczegółowej analizie, że każda jego decyzja, reakcja czy interwencja

rozkładana jest na czynniki pierwsze – przekonuje Andrzej Dawidziuk, koordynator szkolenia bramkarzy i kształcenia trenerów bramkarzy w Polskim Związku Piłki Nożnej. Jako przykład podaje spotkanie Ligi Mistrzów z sezonu 2019/20. Przypadek dotyczy meczu w fazie grupowej tych rozgrywek. Otóż, jeden z bramkarzy instynktownie obronił futbolówkę i wybił ją przed siebie. No i rozpoczęła się dyskusja wśród ekspertów. Jedni obarczali winą bramkarza. Drugi z kolei zachwycali się jego fantastyczną paradą. „Zdażył wstać i obronić, a to coś wielkiego” – argumentowali. Potem dyskusja przenosi się do mediów społecznościowych. Tam zawodnicy widzą różne wpisy i nawet jeśli nie popełnili błędów, to i tak odpowiedzialność spada na nich. Muszą udźwignąć ten ciężar. Będąc bramkarzem, nie możesz za dużo analizować i roztrząsać konkretnej sytuacji. Zbyt długie rozpamiętywanie nieudanego zagrania prowadzi do kolejnego błędu. Wtedy już nie skupisz się na obronie, będziesz tylko chciał uniknąć pomyłki.



Specyfika pozycji bramkarza wymaga odpowiedniego przebiegu informacji, które realizowane są przez procesy myślenia. Procesy te odgrywają dużą rolę w wyborze zachowań podejmowanych przez golkiperów podczas gry. Zdolności bramkarza wyrażają się w jego postępowaniach, a posiadane doświadczenie, wysokie umiejętności gry i gotowość w podejmowaniu ryzyka potęgują je, wpływając na skuteczność. Jedną z zasadniczych ról zawodnika na tej pozycji jest organizacja gry ofensywnej swojej drużyny. Regulacje związane z przepisem o podaniu od swojego zawodnika oraz ograniczony czas trzymania piłki w rękach zobligowały bramkarzy do podniesienia swoich umiejętności technicznych, a mianowicie panowania nad piłką obiema nogami. To bramkarz jako pierwszy zawodnik w drużynie bardzo często rozpoczyna atak, dlatego zaraz po przejściu piłki musi bardzo szybko zorientować się w sytuacji meczowej, przeanalizować ustawienie swoich zawodników i wybrać właściwy sposób zagrania. Dokładne zagranie do obrońców czy zawodników drugiej linii, a nawet do napastnika, przy wysuniętej obronie przeciwnika, tworzy szansę zdobycia bramki. Warunkiem realizacji takiej decyzji jest umiejętność dostosowania podania do sytuacji i odległości. Użycie odpowiedniej siły oraz zdolność jej różnicowania jest kolejnym warunkiem powodzenia tych działań w ataku.

Pozycja bramkarza wymaga nie tylko specyficznych umiejętności technicznych, taktycznych, motorycznych, ale także psychologicznych. Dotyczy to m.in. zdolności radzenia sobie ze stresem i presją, zarządzania własnymi emocjami czy koncentracją. Pod względem wymagań mentalnych pozycja bramkarza jest być może najtrudniejszą. Główne aspekty psychologii, do których należy odnosić się w procesie treningowym, to: budowanie pewności siebie, polepszanie



koncentracji, radzenie sobie z konkurencją, błędami i krytyką oraz praca nad wyobraźnią.

Bramkarz to ostatnia nadzieja zespołu. Obrońca, który popełni błąd, nadal może liczyć, że bramkarz nie dopuści do straty bramki. Ten z kolei nie może już „przesunąć” odpowiedzialności dalej. Jeśli zawodnikowi drużyny przeciwnej uda się pokonać bramkarza, to w zdecydowanej większości przypadków nie ma już szans na skuteczną obronę. To dla bramkarza dodatkowe obciążenie, gdyż cały czas towarzyszy mu świadomość, że jeśli jemu się nie uda, to pomóc może już tylko tutaj szczęście (np. gdy piłka trafia w poprzeczkę). Presję dodatkowo wzmacnia ocena, która jest wydawana przez pryzmat błędów. Bramkarze zazwyczaj nie zajmują miejsca na świeczniku, nie grają na boisku tzw. pierwszych skrzypiec, nie strzelają goli. Bywa i tak, że przez cały mecz poświęca się im niewiele uwagi. Chyba że popełni błąd. Wtedy cała uwaga skierowana zostaje na nich. Czasem nawet świetne zagrania nie są zapamiętywane tak dobrze jak spektakularne gify.



Należy pamiętać, że błędy zdarzają się wszystkim – także bramkarzowi. W sporcie nie sposób ich uniknąć, a często mecz wygrywa ten, kto popełni ich mniej. Jeden błąd zwykle nie przekreśla całego meczu. W końcu, dopóki piłka w grze, dopóty wszystko może się zdarzyć. Łatwo to powiedzieć, patrząc na wszystko z boku. Dlatego tak ważna dla bramkarza jest umiejętność radzenia sobie z popełnionymi błędami. Każdy je popełnia, ale ważne jest to, w jaki sposób sobie z nimi radzi. Odpowiedni temperament jest w tym zakresie głównym atutem najlepszych bramkarzy.

Wymagania stawiane najlepszym bramkarzom są bardzo wysokie i dlatego ich trening musi być tak zaplanowany, aby ćwiczyć wszystkie sytuacje, jakie potencjalnie mogą wystąpić w czasie gry. W reakcji na błąd bramkarz może zachować się w różny sposób. Może na przykład stracić pewność siebie. W takiej sytuacji przeciwnik będzie usilnie starał się wykorzystać jego niepokój, a kolegom z drużyny może udzielić się zwątpienie w jego umiejętności. Starając się za wszelką cenę zrehabilitować swój błąd, bramkarz może zbyt pochopnie angażować się w sytuacje naznaczone wysokim ryzykiem. Często zbyt wysokim. Najlepiej byłoby pozostać spokojnym i nie tracić koncentracji. Pozwala to na dalsze skupienie na grze i niedopuszczenie do tego, aby pomyłka miała wpływ na dalszą postawę w meczu.

Istotne jest, by bramkarz nie rozpamiętywał nieudanych akcji, lecz skupił się na tym, co w danej chwili dzieje się na boisku. Po straconej bramce gra toczy się dalej, a golkeeper musi natychmiast ponownie skoncentrować się na swoich zadaniach. Zdolność ludzkiej koncentracji jest ograniczona. Mamy określoną jej ilość, którą dzielimy między różne zadania. Kiedy wykonujemy dwie czynności jednocześnie, tak naprawdę żadnej z nich nie zrealizujemy na 100%. Jeśli zatem bramkarz po straconej bramce cały czas rozpamiętuje tę sytuację, to mniej zasobów może przeznaczyć na koncentrację na tym, co dzieje się na boisku i na realizację swoich zadań.



Dla bramkarza niesamowicie ważny jest trening umiejętności psychomotorycznych. Receptory ruchu znajdują się na peryferycznych częściach ludzkiego pola widzenia, co pozwala dostrzec ruch nawet kątem oka. Koncentracja w znacznej mierze decyduje o tym, czy bramkarz będzie w stanie dostrzec nawet najsłabsze wskazówki dotyczące innych zawodników oraz zareagować na nie wystarczająco szybko. Dlatego trening skupienia uwagi to jeden z ważniejszych aspektów rozwoju bramkarza. Odpowiednie wykorzystanie koncentracji to także umiejętność nagromadzenia i rozluźnienia uwagi. Bramkarz nie jest w stanie utrzymać maksymalnego skupienia przez 90 min. Według badań jesteśmy w stanie maksymalnie skoncentrować się na jednym zadaniu przez ok. kwadrans. Przedłużona koncentracja to dla nas wysiłek porównywalny do fizycznego. Jeśli będziemy musieli przez długi czas utrzymać maksymalną koncentrację, zaczniemy odczuwać zmęczenie. Dlatego bramkarz musi nauczyć się szybko przechodzić między stanami maksymalnego skupienia i rozluźnienia.

Praca nad stworzeniem właściwego przekonania, że jeden błąd nie przekreśla całego meczu, sezonu czy kariery, to jeden z obszarów, w jakim bramkarzowi może pomóc psycholog sportu. Każdy z nas ma pewne założenia, w które bezwarunkowo wierzy. Często bywają one niezgodne z rzeczywistością. Ale zazwyczaj ich nie kwestionujemy, nie poddajemy racjonalnej analizie, która pozwoliłaby na weryfikację ich prawdziwości. Towarzyszą nam one na co dzień i jesteśmy przekonani, że są prawdziwe. Praca z psychologiem pozwala na odkrycie, podważenie i weryfikację tych przekonań, a w konsekwencji na ich zmianę na bardziej adaptacyjne.

To, w jaki sposób bramkarz zachowuje się na boisku, będzie wpływało na zachowanie całego zespołu. Opanowany i spokojny bramkarz daje pozostałym zawodnikom pewność,

że nawet jeśli oni popełnią błąd, to jeszcze nie wszystko stracone. Za nimi cały czas jest ktoś, kto zrobi wszystko, by nie dopuścić do straty bramki. Taka świadomość daje zespołowi niesamowitą pewność siebie. Każdy z nas czuje się pewnie, gdy wie, że może liczyć na kogoś, kto nas wesprze w trudnym momencie. Nie inaczej jest w przypadku meczu piłkarskiego, podczas którego takim wsparciem jest właśnie golkeeper.

On sam także potrzebuje poczucia bezpieczeństwa. Lata gry i zbierania doświadczeń pomagają mu wykształcić piłkarskie wycucie. To taki sportowy instynkt, który sprawia, że zawodnik wie, co ma robić. Co więcej, jest to dla niego całkowicie automatyczne, a w sporcie dąży się do tego, by jak najwięcej ruchów wykonywać właśnie w ten sposób – bez udziału świadomej kontroli. Dłuższe przerwy w grze sprawiają jednak, że zawodnik traci to wycucie. Jak sobie z tym radzić? Niezłym rozwiązaniem może być samo wyobrażanie sobie danych ruchów. Badania wskazują, że w mózgu aktywują się wówczas te same obszary co podczas realnego poruszania się.

Nawet w przypadku braku gry spowodowanym kontuzją czy po prostu przegraną rywalizacją o miejsce w składzie, od bramkarza wymaga się ciągłej gotowości do wejścia na boisko i zaprezentowania pełni swoich umiejętności. Tutaj szczególnie ważna jest zdolność utrzymania wysokiej motywacji oraz gotowości meczowej, a także cierpliwości i podtrzymywania pewności siebie.

#### Robert Mazanek

Trener monitorujący w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich, mogący pochwalić się licencją UEFA A oraz statusem trenera edukatora PZPN. W swojej trwającej od 1992 r. karierze szkoleniowej prowadził krakowskie zespoły: KS Cracovia, MKS Cracovia, Garbarnia oraz WOŚSP.

Porady dla bramkarzy możecie znaleźć również na kanale PZPN „Piłka dla wszystkich”. Tematem jednego z odcinków było np. umiejętne pozycjonowanie:





# BY PRACA NIE POSZŁA NA MARNE...

Dość regularnie prowadząc szkolenia dla kolejnych pokoleń trenerów czy to przy okazji konferencji Grassroots, czy na kursach PZPN, z pełnym przekonaniem mogę stwierdzić, że świadomość i wiedza polskich szkoleniowców systematycznie idą w górę.

Zawód trenera, nawet na niższych szczeblach, staje się coraz atrakcyjniejszym zajęciem, choćby z uwagi na zarobki, coraz lepsza praca w akademiach wymusza poszukiwanie coraz lepszych trenerów, a więc rynek niektórych mocno weryfikuje, a innych, dzięki zaangażowaniu i poświęceniu, promuje.

Pamiętajmy jednak, że piłka nożna na każdym poziomie to nie tylko to, co dzieje się na boisku, ale aby osiągać dobre wyniki w postaci wychowywania dobrych piłkarzy w grupach dziecięco-młodzieżowych czy dobre wyniki w tabeli w pitce seniorskiej, należy być otwartym na wiedzę z różnych dziedzin.

Dzisiaj chciałbym zwrócić uwagę na odżywianie. Niby wszyscy wiemy, że odpowiednie odżywianie i nawodnienie to paliwo dla naszych zawodników determinujące płynny i systematyczny ich rozwój, jednak często mam wrażenie, że nie jesteśmy konsekwentni w przekazywaniu wiedzy naszym podopiecznym, wychodząc z założenia, że „raz powiem i będę wiedzieć”.

Niestety tak to nie działa. Trzeba ciągle uczyć, kształtować nawyki i kontrolować, by nasza praca na boisku nie poszła na marne za sprawą kontuzji, apatii, braku sił czy nieświadomości podopiecznych. Wiadomo, że człowiek sprawny i silny fizycznie oraz mentalnie będzie lepiej i skuteczniej pracował, a to podstawa, jeżeli myślimy o właściwej progresji zawodników.

Dzisiaj przytoczę kilka prostych porad, które Wam, a przede wszystkim Waszym zawodnikom mogą bardzo pomóc w lepszym trenowaniu.

Młodzi sportowcy jedzą i piją za dużo:

- słodkich bułek, drożdżówek, pączków, jasnego pieczywa i produktów z białej (oczyszczonej) mąki,
- cukierków, czekoladek, ciastek, ciasteczek, batoników, wafelków,
- słodkich napojów, „wód smakowych”, napojów izotonicznych, soków owocowych,
- fast foodów: frytek, hot dogów, hamburgerów, pizy,
- stonnych przekąsek: krakersów, paluszków, chipsów.

Młodzi sportowcy jedzą i piją za mało:

- wody,
- warzyw,
- świeżych owoców,
- produktów zbożowych z mąki z pełnego przemiału (nie-oczyszczonej), gruboziarnistych kasz, ryżu brązowego,
- mleka i naturalnych napojów mlecznych, takich jak: kefir, jogurt czy maślanka,
- ryb.

Dodatkowo, często młodzi sportowcy jedzą nieregularnie, nie jedzą śniadań i nie stosują zasad żywienia okotretningowego.

Wszystko to przekłada się na gorsze zdolności wysiłkowe, szybsze pojawianie się uczucia zmęczenia, brak możliwości skupienia uwagi, wolniejszy czas reakcji oraz większą liczbę infekcji i kontuzji.

W szerszym kontekście może powodować także problemy z nauką, zdrowiem, samopoczuciem oraz nieodpowiednią masą ciała.

Warto wprowadzić poniższe zmiany, aby poprawić jakość diety młodych sportowców:

- wprowadzić regularne pory posiłków (4–6 w ciągu dnia),
- jeść śniadania przed wyjściem z domu,
- wybierać pieczywo z pełnego przemiału zamiast jasnego,
- przygotowywać domowe desery na bazie mleka czy jogurtu z owocami zamiast przemysłowych słodyczy,
- wybierać orzechy zamiast stonnych przekąsek,
- słodkie płatki śniadaniowe zamienić na owsiane z dodatkiem świeżych i suszonych owoców (nadają słodyczy),
- piec ziemniaki i inne warzywa w piekarniku zamiast smażonych frytek czy chipsów,
- zamiast jogurtów smakowych wybierać jogurty naturalne i dodać do nich świeże owoce,
- zamiast słodkich bułek czy pączków przygotować kanapkę „na słodko”, np. z twarogiem i miodem czy masłem orzechowym i bananem,
- wybierać wodę zamiast słodkich napojów, ewentualnie przygotowywać własną wodę smakową poprzez dodanie do wody soku z cytrusów lub wybierać soki warzywno-owocowe.

Aby nie zniechęcić młodego sportowca, warto te zmiany wprowadzać stopniowo, dając mu czas na poznanie i zaakceptowanie nowych smaków. Warto także wykorzystać pasję do sportu i tłumaczyć, jakie pozytywne efekty przyniosą te zmiany w kontekście wydolności fizycznej młodego sportowca.

Warto uświadamiać systematycznie naszych podopiecznych i kontrolować regularnie ich poczynania żywieniowe, jeśli zależy nam na ich coraz lepszej formie i... zdrowiu.

Za inspirację i cenne wskazówki do tego artykułu dziękuję Pani Beacie Cieślińskiej – dietetyk, a więcej wiedzy zdobędziecie na kanale Łączy Nas Trening.

**Michał Libich**

Koordynator Szkolenia Dzieci i Młodzieży PZPN

# Łączy Nas Trening



**ODWIEDŹ NASZ KANAŁ  
NA FACEBOOKU!**