

KONTROLA OTOCZENIA W PIŁCE NOŻNEJ

TRENER

NR 4/2021 (157) **N^o 4**



MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

✘ **WICEPREZES MACIEJ MATENKO:** *Nie można zabijać kreatywności*

✘ **ROZGRYWKI DZIECIĘCE BEZ WYNIKÓW
I TABEL**

**TRENUJ JAK REPREZENTACJA U19.
CZĘŚĆ 2**

Asystent
Trenera
JEST Z DRUGIEJ STRONY

Nowy

PLAY
NEW



PLAY
NEW



FOOTBALL.

Łączy nas piłka



DRODZY TRENERZY!

Przez wiele lat kwestia szkolenia była niejednokrotnie poruszana w publicznych debatach dotyczących polskiego futbolu. Dotyczyło to zarówno nauczania dzieci i młodzieży, jak i edukacji samych szkoleniowców. Jako nowy prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej zapewniam, że w najbliższych latach pochylimy się dokładnie nad tym zagadnieniem. W końcu proces wychowawczy i szkoleniowy jest niezwykle istotną kwestią w kontekście przyszłości rodzimej piłki nożnej.

Jedną z naszych pierwszych decyzji, podjętą między innymi przy wsparciu wiceprezesa PZPN ds. szkoleniowych Macieja Małecki, była likwidacja ewidencji wyników i tabel w rozgrywkach dzieci. Naszym celem jest odwrócenie priorytetów w szkoleniu, a na pierwszym miejscu ma znaleźć się indywidualny rozwój naszych najmłodszych piłkarzy. Walka o wynik i jak najwyższą pozycję w tabeli wielokrotnie hamowała ten proces, skupiając się wyłącznie na zwycięstwach. Trenerzy w najmłodszych rocznikach powinni mieć komfort pracy, by nie musieli drżeć o miejsce zatrudnienia, gdyż przegrali mecz w lidze czy turnieju. Stąd nasza decyzja, by zlikwidować tabele i zostawić więcej miejsca na rozwój kreatywności.

Aby wprowadzane przez nas zmiany stały na jak najwyższym poziomie, zdecydowaliśmy o kilku rozładach personalnych. Pełniącym obowiązki Dyrektora Sportowego PZPN został Marcin Dorna, natomiast dyrektorem Szkoły Trenerów PZPN mianowano Pawła Grycmanna. To ludzie, którzy są gwarancją jakości, odpowiedzialności i pracowitości. Niejednokrotnie wykazywali się ogromną wiedzą w swoim fachu.

Zdajemy sobie sprawę, że w procesie szkolenia bardzo dużo zależy od edukacji trenerów. Dlatego chcemy w jeszcze większym stopniu postawić na zajęcia praktyczne, wychodząc z sali wykładowej. Chcemy, by absolwenci Szkoły Trenerów PZPN potrafili dopasować się do każdego środowiska, w którym przyjdzie im pracować. Oczywiście zachowujemy wyraźne rozdzielenie szkolenia profesjonalnego od pracy na poziomach amatorskich. Pragniemy być jak najbliżej realnego środowiska, bo to jest najważniejsze.

Jestem przekonany, że trenerzy będą zadowoleni z naszych poczynań. Zachęcamy do zgłaszania swoich pomysłów – PZPN jest otwarty na nowe idee, które wspólnie realizowane mogą pomóc w podniesieniu poziomu szkolenia na każdej płaszczyźnie. A przecież na tym nam wszystkim zależy. Łączy nas piłka!

Cezary Kulesza, Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej

SPIS TREŚCI



WICEPREZES MACIEJ MATEŃKO: NIE MOŻNA ZABIJAĆ KREATYWNOSCI	6
MARCIN DORNA P.O. DYREKTORA SPORTOWEGO PZPN	9
PAWEŁ GRYCMANN NOWYM DYREKTOREM SZKOŁY TRENERÓW I SZEFEM KSZTAŁCENIA PZPN	10
DARIUSZ GĘSIOR: Z PORTUGALIA I HOLANDIĄ ZAGRALIŚMY JAK RÓWNY Z RÓWNYM	12
TRENUJ JAK REPREZENTACJA U19 CZĘŚĆ 2	14
KONTROLA OTOCZENIA W PIŁCE NOŻNEJ	18
TALENT PRO 2021. IMPULSY, STANDARDY I ŻYCIOWE DROGOWSKAZY	26
TRZECI CYKL PROGRAMU CERTYFIKACJI. WSZYSTKO, CO MUSISZ WIEDZIEĆ O WIZYCIE MONITORUJĄCEJ	30
OLAF KOBACKI A SZTUKA PRZEJŚCIA Z PIŁKI JUNIORSKIEJ DO SENIORSKIEJ	36
ODWAGA, RYZYKO I KREATYWNOSĆ, CZYLI MOTYW PRZEWODNI TEGOROCZNEJ LETNIEJ AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW	39
RELACJA ZE STAŻU TRENERSKIEGO W AKADEMII BAYER 04 LEVERKUSEN	45
MAMY TO! ROZWOJOMANIA ZAMIAST WYNIKOMANII	48

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 Papier

Wsparcie redakcyjne: Michał Libich, Michał Zachodny

Konsultacja merytoryczna: Komisja Techniczna PZPN

Korekta: Anna Marecka i Paweł Drazba

Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz

Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki

Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News

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



DOLĄCZ DO NAS!

LaczyNasPilka.pl

WICEPREZES MACIEJ MATEŃKO:



**NIE MOŻNA
ZABIJAĆ
KREATYWNOŚCI**

– Ciągłe podpowiedzi nie pozwalają dzieciom być kreatywnymi, a zawodnicy słabsi fizycznie dostają mało minut na pokazanie się na boisku. A mówimy przecież o dzieciach w wieku 6–11 lat i nikt z nas nie jest w stanie przewidzieć, czy chłopiec, którego trener nie wpuścił właśnie na boisko, to czasem nie „maty Lewandowski” – podkreśla nowy wiceprezes ds. szkoleniowych Polskiego Związku Piłki Nożnej Maciej Mateńko, z którym porozmawialiśmy m.in. o likwidacji ewidencji wyników i tabel w rozgrywkach dziecięcych, zmianach na kluczowych dla szkolenia w Polsce stanowiskach, a także pomysłach na podniesienie jakości polskiego futbolu.

Jedną z pierwszych ważniejszych decyzji nowego Zarządu PZPN była likwidacja ewidencji wyników i tabel w kategoriach wiekowych G2 (skrzat) – E1 (ortlik). W protokołach meczowych i sprawozdaniach sędziowskich nie będą wpisywane wyniki spotkań. Skąd taki pomysł i jakie ma dać efekty?

Likwidacja ewidencji wyników i tabel w rozgrywkach dziecięcych ma wpłynąć na odwrócenie priorytetów. Najważniejszy w tym wieku jest indywidualny rozwój dziecka, a walka o wynik w dużej mierze hamuje ten rozwój. Dam tylko kilka przykładów zachowań trenerów, które zaobserwowałem przez lata. „Nie kiwaj, bo stracisz”; „Wybij za potowę, żeby nie stracił piłki pod własną bramką”; „W tym meczu nie będe robić zmian, bo wynik jest dla nas ważny”. Czy samo sterowanie zawodnikiem: „Podaj do Wojtka... strzelaj...”. W ten sposób „zabijamy” u dzieci odwagę do podejmowania gry jeden na jednego. Ciągłe podpowiedzi nie pozwalają dzieciom być kreatywnymi, a zawodnicy słabsi fizycznie dostają mało minut na pokazanie się na boisku. A mówimy przecież o dzieciach w wieku 6–11 lat i nikt z nas nie jest w stanie przewidzieć, czy chłopiec, którego trener nie wpuścił właśnie na boisko, to czasem nie „maty Lewandowski”.

Czy jest rozważana likwidacja rozgrywek ligowych także w starszych rocznikach?

Nie wykluczam takiej możliwości, ale najpierw zobaczymy, jak ta zmiana wpłynie na podejście trenerów i co najważniejsze – na same dzieci. Przeprowadzimy konsultacje i wtedy podejmiemy decyzję.

Jak zamierza Pan poprawić jakość szkolenia w Polsce?

Przez lata obserwowałem wiele treningów i wiem, jak bardzo potrzebna jest poprawa jakości prowadzenia zajęć. Największy problem jest w klubach, które nie mają własnego programu szkolenia, gdzie brakuje osób koordynujących pracę trenerów. Sądzę, że dotyczy to ponad 90 procent klubów. Dlatego najważniejsza jest pomoc tym klubom i trenerom. Zebrałem grupę fachowców zajmujących się szkoleniem dzieci i młodzieży. Opracujemy program, który znacząco wpłynie na jakość szkolenia w Polsce.

Szybko wprowadzono również zmiany na kluczowych dla szkolenia stanowiskach. Powołano nowego p.o. dyrektora sportowego, a także dyrektora Szkoły Trenerów PZPN.

Marcin Dorna i Paweł Grycmann to osoby, które są gwarancją jakości, pracowitości. Obaj posiadają ogromną wiedzę w dziedzinach, za które będą odpowiadać. Ważne jest też dla mnie, że są osobami, które nigdy nie odmawiają pomocy i zawsze pracują z maksymalnym zaangażowaniem. Będą

też bardzo ważnymi ogniwami w pracy nad zmianami w szkoleniu.

Jakie ma Pan pomysły na lepszą identyfikację talentów piłkarskich?

Rolą Polskiego Związku Piłki Nożnej jest upowszechnianie piłki nożnej, tak aby naszą dyscyplinę sportu uprawiało jak najwięcej dziewcząt i chłopców. To także identyfikacja talentów i wskazanie im odpowiedniej ścieżki rozwoju. Od kilku lat w naszej federacji funkcjonuje Informatyczny System Obserwacji i Skautingu, w której dokumentujemy wszystkie dane na temat najzdolniejszych zawodników w kraju i za granicą we wszystkich kategoriach wiekowych. Poza sztabami szkoleniowymi poszczególnych reprezentacji młodzieżowych robią to również skauci makroregionalni, którzy są zatrudnieni w PZPN. Na co dzień funkcjonują oni także w sztabach szkoleniowych juniorskich reprezentacji, tak aby ich spojrzenie było adekwatne do wymagań młodzieżowej piłki na najwyższym europejskim poziomie.

Projekt ten zostanie rozwinięty o kolejnych skautów wojewódzkich i regionalnych, a także aktywny udział trenerów Mobilnej Akademii Młodych Ortów. Planujemy również rozwinąć kilkuetapową edukację skautów. Takie kompetencje przekazane zainteresowanym sprawią, że więcej ludzi piłki nożnej będzie miało wiedzę, w jaki sposób oceniać zawodników, diagnozować ich perspektywę rozwoju, rozróżniać



umiejętności od potencjału. Wszystkie akcje preselekcyjne w młodszych kategoriach wiekowych będą służyć również właściwej ocenie potencjału zawodników, w tym tych, których wiek biologiczny różni się od wieku kalendarzowego. Ten pomysł, realizowany u nas w projekcie FUTURE, jest również obecny w najlepszych federacjach europejskich.

Czy wróci Akademia Młodych Orłów? To projekt, który szczególnie w mniejszych województwach, sprawdzał się doskonale?

Wiem, że w miastach, w których nie ma dużych akademii, projekt ten zdawał egzamin. Zastanowimy się, czy w tych ośrodkach nie wrócić do tej koncepcji.

Co będzie dawał trenerom tytuł trenera UEFA Elite Youth?

UEFA w edukacji trenerskiej wyraźnie wyznacza ścieżkę młodzieżową. Trenerzy, których nie interesuje praca z seniorami, a takich na kursach trenerskich jest naprawdę wielu, mają wreszcie okazję być na kursie dedykowanym w 100 procentach piłce młodzieżowej. Kurs UEFA Elite Youth B dotyczyć będzie współzawodnictwa do 16.-17. roku życia, natomiast kurs UEFA Youth A jeszcze starszej kategorii wiekowej oraz docelowo koordynatorów akademii piłkarskich. Obecnie mamy około 200 trenerów z licencją UEFA Elite Youth A, a pierwszą edycję kursu Elite Youth B planujemy rozpocząć w przyszłym roku. Docelowo te kursy dedykowane będą trenerom pracującym na poziomie centralnych lig juniorów. Tam mają grać najlepsze drużyny młodzieżowe w Polsce, zatem muszą tam też być trenerzy, którzy otrzymają na kursie odpowiednie narzędzia.

Czy planowane są jakieś zmiany w procesie szkolenia trenerów?

W edukacji na kursach trenerskich chcemy jeszcze częściej wychodzić z sali wykładowej, kładąc większy nacisk na zajęcia praktyczne. Na pewno zwiększą się proporcje w liczbie godzin spędzonych w realnym środowisku, czyli w klubach i szkółkach piłkarskich. Chcemy jeszcze bardziej ujednoczyć edukację na wszystkich poziomach kursów w całej Polsce. Musimy mieć pewność, że absolwenci naszych kursów dopasują się do każdego środowiska, w którym przyjdzie im pracować. Chcemy wyraźnie rozdzielić szkolenie profesjonalne od tego amatorskiego. Wskazać trenerom różnice, bo wielu naprawdę ma z tym problem. Podsumowując, chcemy być jeszcze bliżej realnego środowiska, dopasowanego do możliwości i poziomu w poszczególnych regionach Polski.

Czy istnieje ewentualna możliwość w rozszerzeniu kompetencji trenerów z licencją Grassroots C także na prowadzenie drużyn młodzieżowych, czy pozostanie to tylko uprawnieniem do prowadzenia seniorów?

Przygotowujemy kurs UEFA C, który dedykowany jest stricte piłce dziecięcej. To bardzo ważny czas w edukacji każdego piłkarza, dlatego musimy tam pracować jak najlepiej. Chcę podkreślić, że jeżeli to właśnie na tym kursie trener „złapie



prawidłowe wzorce, to na dalszych etapach szkolenia będzie mu zdecydowanie łatwiej. To taka szkoła podstawowa, bez której trudno myśleć o kolejnych etapach edukacji. Dlatego na tym kursie zdecydowana większość godzin dedykowana jest dzieciom do 13. roku życia. Tak pozostanie, niemniej jednak właśnie z tych treningów trener będzie mógł przenieść wiele elementów do starszych kategorii wiekowych.

Czy PZPN jest w stanie coś zmienić w kwestii nauczania w klasach I-III w szkołach podstawowych?

Rozpoczęliśmy rozmowy z Rządem RP o tym problemie i będą one kontynuowane. Mamy też gotowy program „ABC piłki nożnej w szkołach podstawowych”. Jest on skierowany do studentów oraz nauczycieli nauczania początkowego. Chcemy przeszkolić nauczycieli i pokazać, jak w łatwy sposób można pracować z dziećmi, wprowadzając elementy piłki nożnej. Młodzież to nasza przyszłość. Będziemy robili wszystko, aby pomóc jej w rozwoju. Wszyscy będziemy mieli z tego tylko korzyści.

Rozmawiał **Paweł Drazba**, Łączy Nas Piłka

MARCIN DORNA P.O. DYREKTORA SPORTOWEGO PZPN

Marcin Dorna został pełniącym obowiązki dyrektora sportowego Polskiego Związku Piłki Nożnej – zdecydował Zarząd PZPN. Zastąpi na stanowisku Stefana Majewskiego, który 16 września 2021 roku rozwiązał z federacją umowę za porozumieniem stron.



Marcin Dorna urodził się 17 września 1979 roku w Poznaniu. Pracę trenerską rozpoczął jeszcze jako student poznańskiej Akademii Wychowania Fizycznego, prowadząc zespoły w kategoriach U9-U11 w UKS GOSiR Dopiewo. Po ukończeniu studiów przez kilka lat trenował drużyny młodzieżowe Lecha Poznań, a także reprezentację Wielkopolskiego Związku Piłki Nożnej (w kategoriach U11-U15).

W Polskim Związku Piłki Nożnej Marcin Dorna pracuje od 2008 roku. Prowadził reprezentację narodowe w kilku rocznikach, od U15 do U21. W 2012 roku doprowadził kadrę do lat 17 do półfinału mistrzostw Europy, rozgrywanych w Słowenii. Kilka miesięcy później, decyzją Zarządu PZPN, został mianowany trenerem reprezentacji Polski do lat 21. Z kadrą młodzieżową nie udało się awansować do mistrzostw Europy w 2015 roku, choć losy promocji ważyły

się do ostatnich chwil kwalifikacji – ostatecznie zabrakło jednego punktu. Dwa lata później Marcin Dorna poprowadził już reprezentację Polski U21 w finałach mistrzostw Europy, rozgrywanych na własnym terenie. Niestety, biało-czerwoni zakończyli rozgrywki na fazie grupowej.

Po zakończeniu mistrzostw Marcin Dorna oddał stery w kadrze w ręce Czesława Michniewicza, samemu zostając zastępcą dyrektora PZPN ds. szkolenia, łącząc tę funkcję początkowo z prowadzeniem reprezentacji Polski do lat 15, 17, a później do lat 16. Wspierał Paulo Souse w przygotowaniach do turnieju finałowego UEFA EURO 2020, a w październiku został mianowany p.o. Dyrektora Sportowego Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Ukończył Szkołę Trenerów PZPN i posiada najwyższe uprawnienia szkoleniowe – licencję UEFA Pro, uprawniającą do prowadzenia każdej drużyny piłkarskiej na świecie. Pod kierunkiem między innymi Marcina Dorna powstał Narodowy Model Gry, a także jego suplementy.





Szkoła Trenerów PZPN

PAWEŁ GRYCMANN

NOWYM DYREKTOREM SZKOŁY TRENERÓW I SZEFEM KSZTAŁCENIA PZPN

Paweł Grycmann został nowym dyrektorem Szkoły Trenerów PZPN i Szefem Kształcenia i Licencjonowania Trenerów w federacji. Zastąpił na stanowisku Dariusza Pasiekę, który rozwiązał umowę z PZPN za porozumieniem stron.

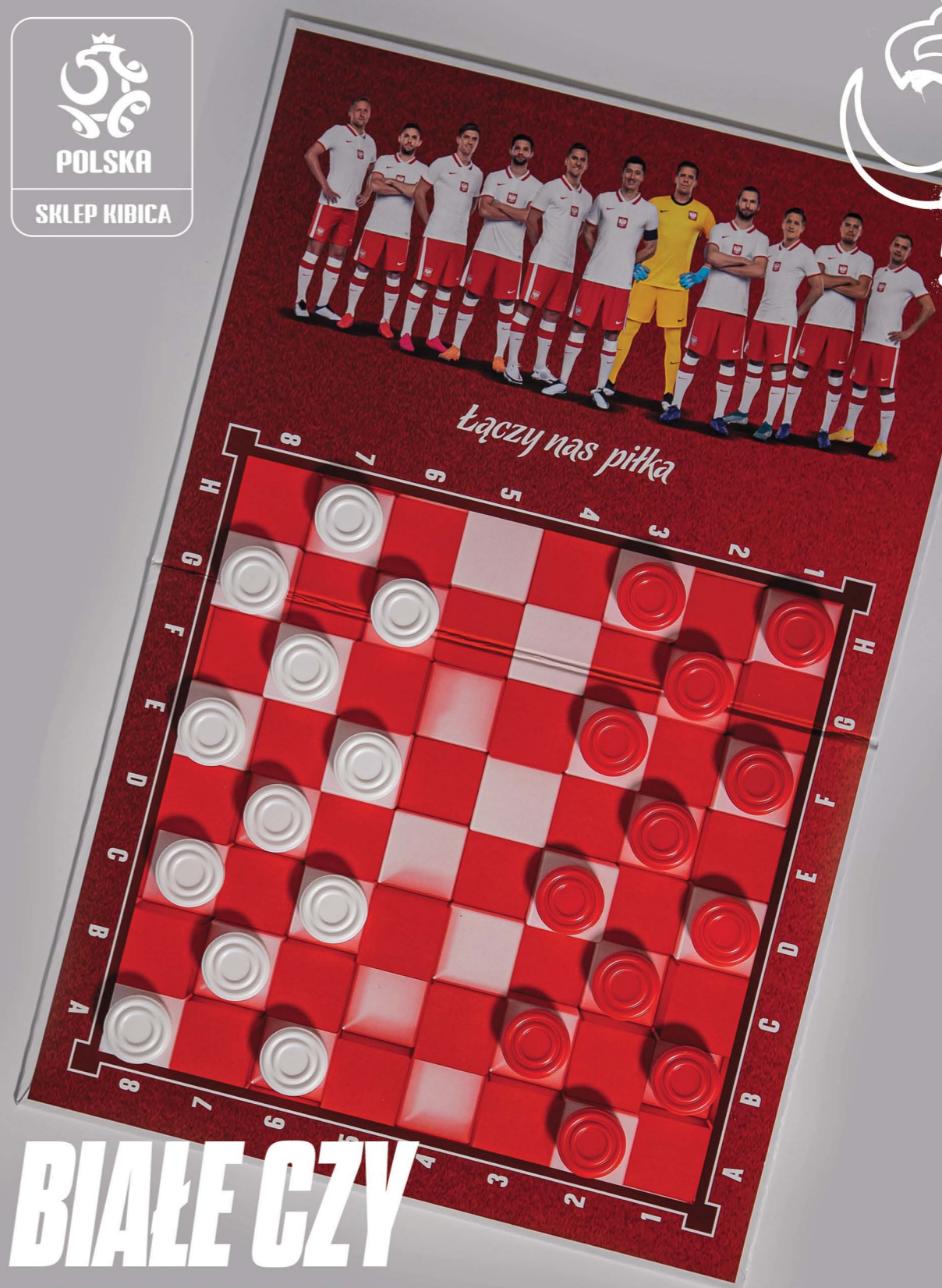
Paweł Grycmann to trener UEFA A Elite Youth i I klasy w piłce nożnej, a także doktor nauk o kulturze fizycznej. Jest również edukatorem PZPN i nauczycielem akademickim w Zakładzie Piłki Nożnej AWF Katowice. To także przewodniczący Komisji Szkolenia Śląskiego Związku Piłki Nożnej.

Grycmann był drugim trenerem reprezentacji Polski U15 (2010–2012), a w 2011 roku trenerem przygotowania motorycznego w GKS Katowice. W latach 2014–2017 trener koordynator Akademii Młodych Orłów PZPN w Katowicach, a 2005–2016 trener w KS Stadion Śląski Chorzów.

Paweł Grycmann to również autor oraz współautor publikacji z zakresu teorii i praktyki piłki nożnej.



ZOBACZ WIĘCEJ NA: SKLEP.LACZYNASPILKA.PL



BIAŁE CZY CZERWONE?

SKLEP STACJONARNY:
UL. PUŁAWSKA 255 | WARSZAWA
FB PZPN SKLEP KIBICA

DARIUSZ GĘSIOR: Z PORTUGALIA I HOLANDIA ZAGRALIŚMY JAK RÓWNY Z RÓWNYM

Reprezentacja Polski U17 zajęła trzecie miejsce w Pucharze Syrenki. – Mecze z silnymi rywalami pokazały, że zespół rozwija się w dobrym kierunku. Tak mocnej drużyny jak Holandia jeszcze nie widziałem, od kiedy jestem przy kadrze narodowej, a odrobiliśmy dwie bramki straty. A z Portugalią wygraliśmy zasłużenie – podkreśla Dariusz Gęsior, selekcjoner reprezentacji.

Szkoleniowiec opowiedział o swoich wrażeniach z turnieju o Puchar Syrenki:

o meczu z Mołdawią:

Pierwsze spotkanie było bardzo ważne. Zegraliśmy z Mołdawią. Musieliśmy ją pokonać, by znaleźć się w gronie drużyn, z którymi powinniśmy mierzyć się jak najczęściej, czyli Holandią i Portugalią. Szkoda, że wcześniej odwołano nam spotkania z Hiszpanią, Anglią czy Szkocją. To byłoby dla naszych zawodników dobrym przetarciem i byłoby krok dalej. Wygraliśmy z Mołdawią 6:0. Z każdą reprezentacją osiągnąć taki wynik to nie jest łatwa sprawa.

o meczu z Holandią:

Trafiliśmy na Holandię i ten mecz pokazał, że zespół rozwija się w dobrym kierunku. Przegraliśmy z nimi dopiero po rzutach karnych. Nie mieliśmy zbyt wiele czasu, by się przygotować. Mieliśmy tylko jedną konsultację, mecz ze Słowenią i szkoleniową grę z Niemcami. To nam dało



odpowiedzi, którzy zawodnicy powinni podjąć wyzwaniu. Wybraliśmy dobry skład, bo tak naprawdę nie przegraliśmy meczu [z Holandią był remis, decydował konkurs rzutów karnych – przyp. red.]. Jestem przy kadrach młodzieżowych od 11 lat i ta obecna holenderska wydaje mi się najlepszym zespołem, jaki widziałem. Wielu zawodników mogłoby sobie poradzić w Ekstraklasie. Siła, technika, szybkość to są ich atuty. Oni wygrali 6:1 z Hiszpanią, a nam udało się im przeciwstawić. Im dłużej ten mecz trwał, tym bardziej nasi zawodnicy pokazali, że potrafią zagrać agresywnie, doskoczyć do rywala i go wyprzedzić. Dzięki temu mieliśmy sytuacje bramkowe i odrobiliśmy dwie bramki straty. Potem były karne, czyli duże emocje, płacz, szukanie w sobie winnych. Daliśmy zawodnikom do zrozumienia, że i tak dobrze sobie poradzili.

o meczu z Portugalią:

W tym trzecim spotkaniu od pierwszej minuty było widać, że chcemy grać to, co sobie zaożyliśmy. Oczywiście wiedzieliśmy, że nie będziemy dominować, rozgrywać ataku pozycyjnego czy długo utrzymywać się przy piłce, ale mamy inne atuty jak szybkie wyjście z kontratakiem. I to dało efekty. Co prawda pierwsi straciliśmy bramkę po niefrasobliwym zagraniu, ale potem nam nie brakowało okazji i mogliśmy to spotkanie wygrać dużo wyżej niż 2:1. Było widać, że lepiej wyglądamy od Portugalii.

o przyszłości:

Celem nadrzędnym jest to, by ci młodzi chłopcy stali się dobrymi piłkarzami. Będziemy też oczywiście walczyć o występ w mistrzostwach Europy. Pewnie większość z nich wołałaby grać w Ekstraklasie niż w kadrze młodzieżowej. Jednak właśnie na bazie takich meczów międzypaństwowych mogą nabrać doświadczenia i zdać sobie sprawę, że rówieśnicy z innych krajów potrafią grać lepiej i trzeba ich gonić. Zbliżamy się do optymalnego składu, choć

kilku zawodników jest kontuzjowanych. Najtrudniej było nam dobrać obronę, ale w turnieju o Puchar Syrenki była stabilna. Potrzebujemy zmienników, bo nie wiemy, co się wydarzy. W październiku zagramy trzy mecze eliminacyjne [Macedonia Północna, Andora i Irlandia], a chłopcy już zaczną rozgrywki ligowe. Ten zespół w większości zagra w tych spotkaniach, choć oczywiście ktoś może dołączyć. Będą zmiany, ale raczej symboliczne. Nigdy nie jest tak dobrze, żeby nie mogło być lepiej. Będziemy analizować rywali, zwłaszcza pod kątem pierwszego rywala, bo Macedonia będzie wymagającym przeciwnikiem. Poza tym na spotkania z Holandią czy Portugalią nie trzeba ich mobilizować.

Przepytał Adam Delimat



TRENINGI W REPREZENTACJI U19

CZĘŚĆ 2

W poprzednim wydaniu Trenera¹ zostały przedstawione 4 jednostki treningowe przeprowadzone przez trenera Mariusza Rumaka podczas zgrupowania w Gniewinie. Poniżej prezentujemy kolejne 3 treningi.

ZESPÓŁ: KADRA POLSKI U19 (2003/2004)		
TRENING: 5	MIEJSCE: Gniewino	
Data: 02.06.2021 (śr.)	Liczba zawodników: 20	Pomocnicy: 6
Godz.: 11:00 (75 min)	Obrońcy: 9	Napastnicy: 1

Cel treningu:
Zachowania i działania zawodników w fazie atakowania 1-3-5-2 oraz reakcja po stracie piłki (faza A/B)

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	N
4	Filip Balcewicz	V	17	Jakub Kisiel	V + IND
5	Kamil Duda	V	18	Krzysztof Borecki	V
6	Jakub Bieroński	V + IND	19	Samir Galmani	V
7	Mateusz Lipp	V	20	Mariusz Fornalczyk	V + IND
8	Paweł Koncewicz-Żyłka	V	21	Kacper Urbański	V
9	Maksymilian Pingot	V	22	Kacper Smorgol	N
10	Filip Borowski	V	23	Oliwier Sukiennicki	V
11	Dominik Marczuk	V	24	Szymon Włodarczyk	V + 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 (15 min)
Część II Gra pomocnicza 4 x 4 + 3N (6 x 2-3 min) Symulacja taktyczna 10 x 0 + Br (20 min)
Część III Ćwiczenia indywidualne z piłką (10 min)

¹ Trener nr 3/2021 (156), s. 16.



Gra pomocnicza 4 x 4 + 3N	Symulacja taktyczna 10 x 0 + Br	Ćwiczenia indywidualne z piłką

ZESPÓŁ: KADRA POLSKI U19 (2003/2004)		
TRENING: 6	MIEJSCE: Gniewino	
Data: 02.06.2021 (śr.)	Liczba zawodników: 16	Pomocnicy: 6
Godz.: 17:00 (75 min)	Obrońcy: 9	Napastnicy: 1

Cel treningu:
Zachowania i działania zawodników w fazie atakowania 1-3-5-2 oraz reakcja po stracie piłki (faza A/B)

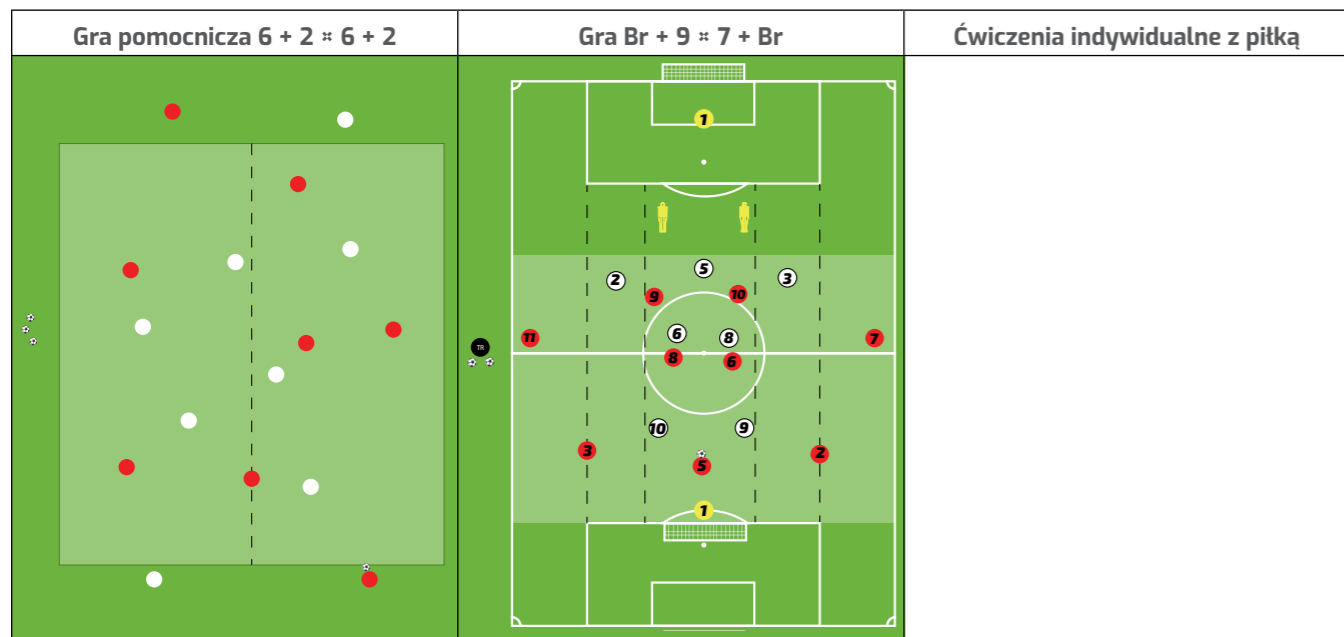
Lp.	Imię i nazwisko	Tr	Lp.	Imię i Nazwisko	Tr
1	Hubert Graczyk	V	14	Daniel Krasucki	V
2	Filip Marshall	V	15	Mateusz Łęgowski	V
3	Jakub Ojrzyński	V	16	Adrian Bukowski	N
4	Filip Balcewicz	V	17	Jakub Kisiel	IND
5	Kamil Duda	V	18	Krzysztof Borecki	V
6	Jakub Bieroński	IND	19	Samir Galmani	V
7	Mateusz Lipp	V	20	Mariusz Fornalczyk	IND
8	Paweł Koncewicz-Żyłka	V	21	Kacper Urbański	V
9	Maksymilian Pingot	V	22	Kacper Smorgol	N
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 (15 min)
Część II Gra pomocnicza 6 + 2 x 6 + 2 (6 x 2-3 min) Gra Br + 9 x 7 + Br (20 min)
Część III Ćwiczenia indywidualne z piłką (10 min)

LEGENDA:

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

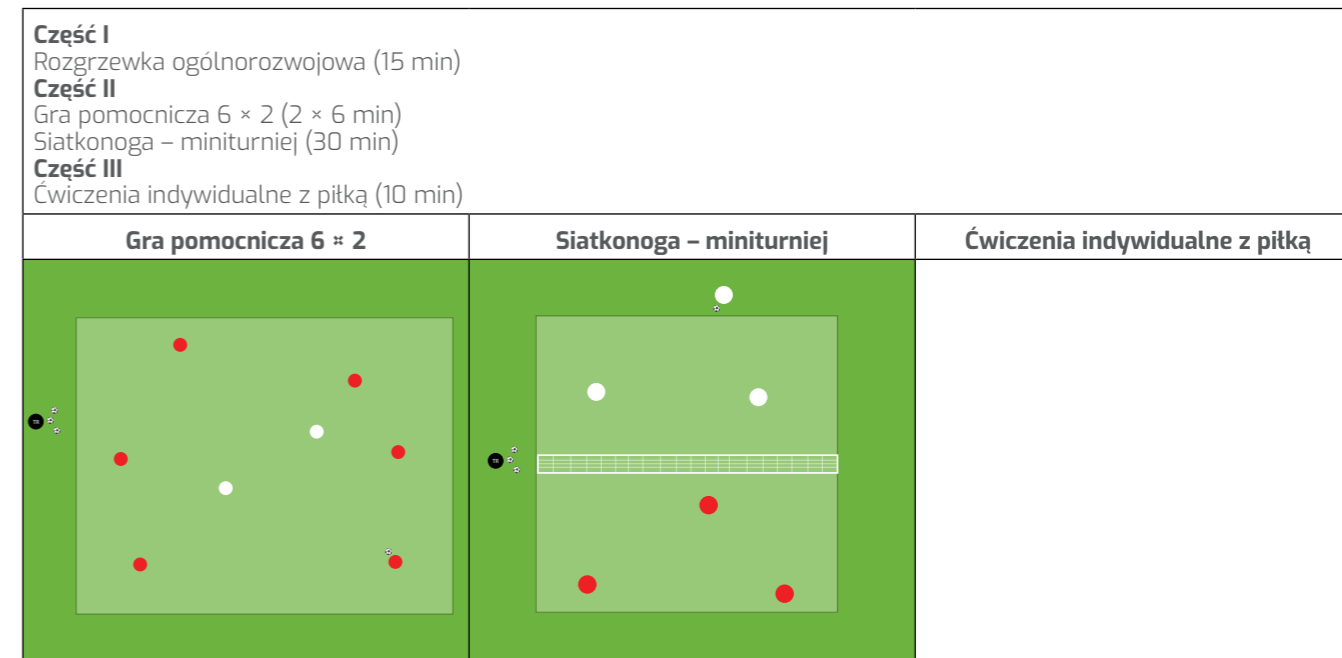


ZESPÓŁ: KADRA POLSKI U19 (2003/2004)		
TRENING: 7	MIEJSCE: Gniewino	
Data: 03.06.2021 (czw.)	Liczba zawodników: 23	Pomocnicy: 8
Godz.: 11:00 (60 min)	Obrońcy: 10	Napastnicy: 2

Cel treningu:
Trening regeneracyjny

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

K	Kontuzja
IND	Trening indywidualny
FIZ	Trening z fizjoterapeutą
N	Nieobecny





KONTROLA OTOCZENIA W PIŁCE NOŻNEJ

Współczesna piłka nożna staje się coraz szybsza, również ta kobieca. Czasu i miejsca na podejmowanie decyzji jest coraz mniej. Ten, kto ma piłkę, jest stale pod presją, znajduje się w centrum gry i by skutecznie działać, musi doskonale kontrolować swoje otoczenie. Chodzi tu nie tylko o wspomniany w Narodowym Modelu Gry PZPN (2016) tzw. WPR (Wzrok Przez Ramię), ale również o ustawienie w stosunku do przeciwników i partnerów (w wolnych przestrzeniach) i w stosunku do piłki i bramki przeciwnika (pozycja otwarta).

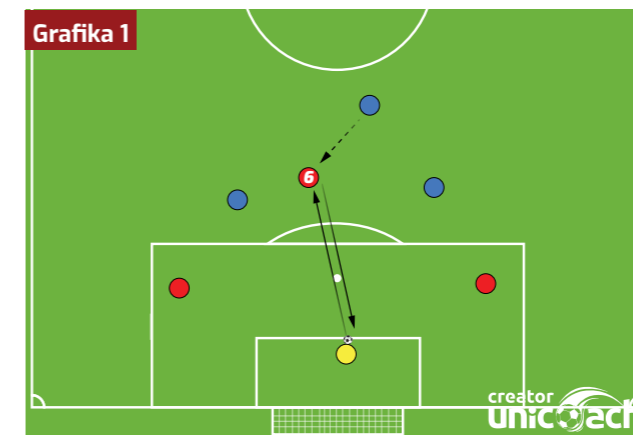


Prawidłowe „pozycjonowanie się” w fazie ataku jest kluczem do prawidłowej obserwacji, a co za tym idzie podejmowania decyzji. Zawodniczka, która dobrze obserwuje otoczenie, zbiera więcej informacji niż ta, która koncentruje się wyłącznie na piłce. W efekcie w momencie otrzymania podania ma więcej informacji co do położenia partnerek, przeciwniczek i wolnej strefy, co ułatwia jej podjęcie właściwej, z perspektywy danej sytuacji, decyzji.

Na grafice 1 i 2 przedstawiono przykładową sytuację, w której zawodniczka nr 6 kontroluje (grafika 1) i nie kontroluje (grafika 2) swojego otoczenia. Podobne sytuacje dotyczą również innych pozycji zarówno w sektorze centralnym, jak i bocznym. Trzeba pamiętać, że najważniejsze informacje z boiska odbierane są w największym stopniu przez narząd wzroku (ok. 85%), pozostałe zmysły, słuch i dotyk mają dużo mniejsze znaczenie.

Piłka nożna kobiet

Łączy nas piłka



„Im więcej jesteś w stanie dostrzec, tym Twoja efektywność działań będzie coraz większa.”

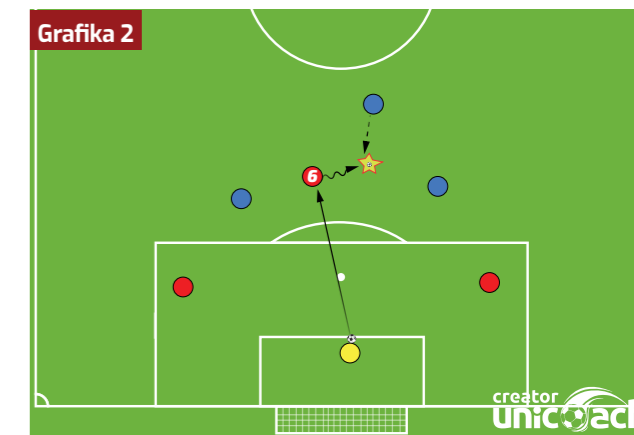
Ten fakt potwierdza to, że kontrola otoczenia jest elementem, który warto trenować.

Arsene Wenger, szef departamentu rozwoju futbolu FIFA, powiedział: „Bardzo dobry zawodnik skanuje (kontroluje otoczenie) 6–8 razy na 10 sekund, zanim otrzyma piłkę. »Normalny« zawodnik robi to 3–4 razy”. Oglądając mecze piłki nożnej kobiet w kraju, można by dołożyć niestety trzecią kategorię – zawodniczki, które nie robią tego w ogóle. Ten artykuł ma być przyczynkiem do tego, by tę smutną konstatację zmienić.

Trenując kontrolę otoczenia, należy uwzględnić 3 główne momenty, w których może znaleźć się zawodniczka podczas meczu: fazy obrony, ataku (z piłką lub bez niej).

Faza obrony

Pojęcie „kontroli otoczenia” jest w polskiej literaturze stosowane stosunkowo od niedawna. W znakomitej większości opisywane wyłącznie w kontekście działań ofensywnych. Takie ujęcie tematu jest niepełne, gdyż kontrola otoczenia występuje również w grze w defensywie, o czym wielu trenerów i zawodniczek nie ma niestety pojęcia. W znakomitej większości przypadków obrończyni, wybiegając do przeciwniczki z piłką, koncentruje się wyłącznie na atakującej przy piłce. Współczesna

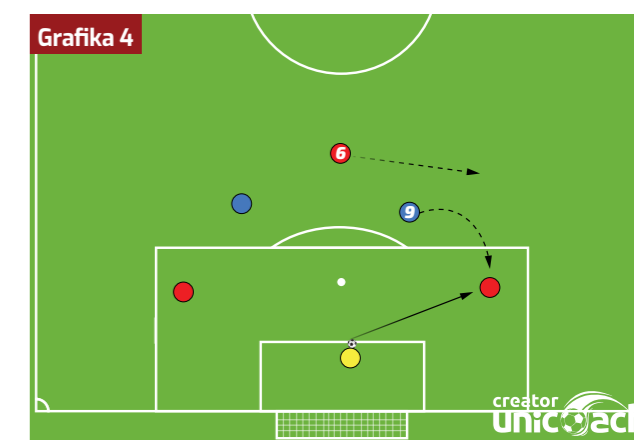
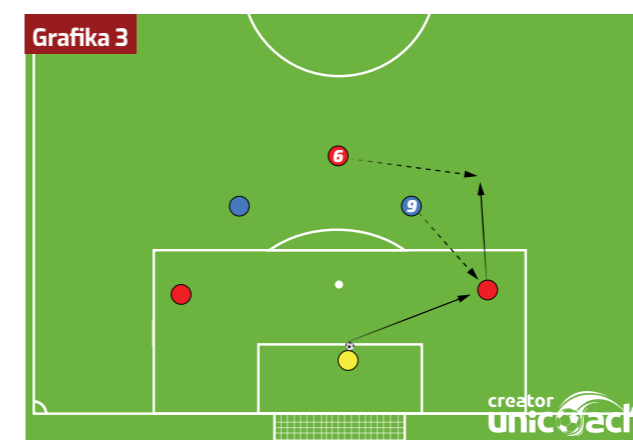


obrona jest bardziej wymagająca. Broniące muszą starać się swoim nabiegiem „odcinać” linie podania do przeciwniczek za swoimi plecami. W ten sposób z sytuacji 1 × 1 mogą stworzyć teoretycznie sytuację 1 × 2 i prawidłowym torem nabiegu odciąć linię podania do przeciwniczki za swoimi plecami. Tę sytuację przyjęto się umownie nazywać „defensywnym WPR”.

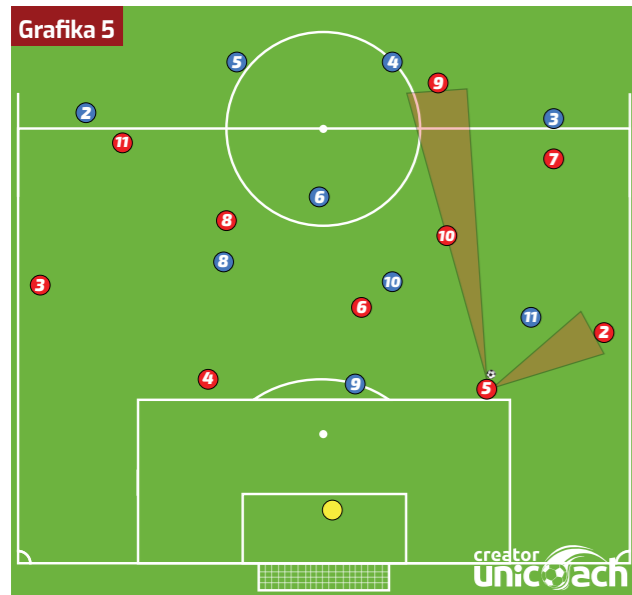
Omawiane sytuacje przedstawiają grafiki 3 i 4. W pierwszym przypadku obrończyni (9) koncentruje się na piłce i nie wie, że przeciwniczka (6) za jej plecami, poprzez ruch na wolne pole, stworzyła podającej bezpieczną linię. Na grafice 4 z kolei – ta sama sytuacja, ale z korektą toru nabiegu obrończyni poprzez kontrolę otoczenia (defensywny WPR). Zestawienie obu grafik jest na tyle wymowne, że nie wymaga dodatkowego komentarza. Na koniec warto tylko dodać, że jak w przypadku działań w ofensywie – kontrola otoczenia w defensywie, również występuje w innych sektorach boiska.

Faza ataku (zawodniczka z piłką)

Bez względu na poziom rozgrywek oraz kategorię wiekową zawodniczki posiadające piłkę przy nodze powinny umiejętnie zbierać informację z „bliskiej przestrzeni” oraz z „dalekiej przestrzeni”. Zaistniałą sytuację przedstawia grafika 5. Kluczowym aspektem prawidłowego postrzegania sytuacji jest umiejętność selekcji informacji, przede wszystkim odrzucenie tych mało istotnych, zachowując te niezbędne do podjęcia właściwej decyzji.



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



Poniżej znajduje się QR kod kierujący do filmu w serwisie Youtube ukazujący Miralema Pjanica (Juventus), podczas gry ze szczególnym zwróceniem uwagi na pozycjonowanie się i kontrolę otoczenia:



W tym artykule przedstawimy zestaw środków treningowych pozwalających zawodniczkom doskonalić prawidłowe ustawianie się i kontrolę otoczenia. Zadaniem każdego trenera jest od najmłodszych lat nauczać i zwracać uwagę w grze zawodnikom na kontrolę otoczenia.

Kontrolę otoczenia można doskonalić w różnych formach: gry, fragmentu gry, zabawy czy też ściślej. Również liczebność grupy ćwiczących nie ma większego znaczenia. Doskonalenie w działaniach bez przeciwnika polecane jest głównie w fazie początkowej, jako element doskonalący koordynację ruchów i postrzegania. Najbardziej zasadna jest forma gier, która łączy oba te elementy z decyzyjnością pod presją przeciwnika.

Faza ataku (zawodniczka bez piłki)

Badania naukowe dowodzą, że zawodnicy, którzy lepiej kontrolują swoje otoczenie, mają lepsze statystyki udanych podań do przodu. W przypadku środkowych pomocników różnice między „kontrolującymi” a „niekontrolującymi” sięgają blisko 80%. Ponadto obserwacja będzie mocno uzależniona od pozycji, na której znajduje się dana zawodniczka. Porównując np. dwie środkowe pomocniczki w przypadku tej defensywnej – obserwacja będzie dłuższa, a ruchy głowy wolniejsze (skanowanie). Z perspektywy ofensywnego pomocnika grającego zazwyczaj pod dużo większą presją obserwacja będzie szybsza i szybkie będą też ruchy głowy (sprawdzanie).



Ćwiczenia doskonalące kontrolę otoczenia w ataku (zawodniczka z piłką)

Nazwa środka treningowego	Analityka z decyzją
<p>Organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zawodniczki ustawione jak na grafice rozgrywają akcję raz prawą, raz lewą stroną. Ćwiczenie rozpoczyna zawodniczka z piłką. <p>Przebieg:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zawodniczka prowadzi piłkę, po czym podaje do zawodniczki ustawionej wyżej, ta przyjmuje piłkę z otwarciem i gra do najwyżej ustawionej partnerki. Zawodniczka ustawiona w bocznym sektorze ma wybór wsparcia – rusza w przestrzeń bądź zbiega do piłki; zawodniczka z piłką musi w tej sytuacji unieść głowę i zaobserwować. <p>Odmiany:</p> <p>Zawodniczka ustawiona wyżej podnosi w górę rękę tak, by wymusić obserwację na zawodniczkę przyjmującą</p>	<p>Grafika</p> <p>QR kod</p>
<p>Wskazówki i korekta</p> <ul style="list-style-type: none"> Obserwacja zawodniczki z piłką – czy ma grać do nogi, czy „na wolne pole”. Podanie do odpowiedniej nogi, w tempo biegu partnerki. WPR. 	





Fragment gry doskonalący kontrolę otoczenia w ataku (zawodniczka z piłką)

Nazwa środka treningowego	Fragment gry 4 = 2 + 1N
<p>Organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ustawienie jak na grafice. Grę rozpoczyna bramkarka podaniem do jednej z partnerek. <p>Przebieg:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zadaniem zawodniczek jest podać piłkę do zawodniczki ustawionej między dwoma żółtymi bramkami, za co otrzymują punkt. Obrończynie bronią tylko w swoich strefach, a po odbiorze strzelają do dużej bramki. <p>Odmiany:</p> <ul style="list-style-type: none"> Podanie do najwyższej ustawionej zawodniczki tylko z pierwszego kontaktu. 	<p>Grafika</p>
Wskazówki i korekta	
<ul style="list-style-type: none"> Kontrola otoczenia strefy dalszej dla zawodniczek z piłką grających w ataku. Tworzenie linii podania. Obserwacja, czy przeciwniczka nie zamyka linii podania 	

Ćwiczenie doskonalące kontrolę otoczenia w ataku (zawodniczki bez piłki)

Nazwa środka treningowego	Ćwiczenie „3 kolory”
<p>Organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ustawienie jak na grafice. Zawodniczki podzielone za 3 zespoły. Cztery piłki u zawodniczek zewnętrznych. <p>Przebieg:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zadaniem zawodniczek w środku jest odpowiednie ustawienie ciała oraz kontrola otoczenia, do kogo podać. Podanie do zawodniczki innego koloru niż ten, od którego otrzymano piłkę <p>Odmiany:</p> <ul style="list-style-type: none"> Podanie tylko z pierwszego kontaktu. Po podaniu zmiana z zawodniczką zewnętrzną 	<p>Grafika</p>
Wskazówki i korekta	
<ul style="list-style-type: none"> Kontrola otoczenia. Ustawienie po skosie i otwarta pozycja ciała. WPR. Mocne podanie do odpowiedniej nogi 	

Poniżej znajduje się QR kod kierujący do filmu na serwisie YouTube ukazujący powyższe ćwiczenie w wykonaniu zawodniczek reprezentacji Polski A Kobiet:



Gry doskonalące kontrolę otoczenia w ataku (zawodniczka z piłką)

Nazwa środka treningowego	Gra 6 = 6 + 4N (atak pola karnego)
<p>Organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ustawienie jak na grafice. Grę rozpoczyna zawsze bramkarka jednej bądź drugiej drużyny. <p>Przebieg:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bramkarka jednej z drużyn rozpoczyna podaniem piłki do zawodniczek będących na swojej połowie, których zadaniem jest jak najszybciej zagrać piłkę do jednej z bocznych obrończyni, które obserwując wbiegające zawodniczki, podają piłkę w pole karne. Gra toczy się do momentu, aż piłka nie opuści pola karnego. Zawodniczki nie zmieniają swoich stref. Boczna obrończyni po drugiej stronie obowiązkowo zamyka akcję. <p>Odmiany:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trener zza bramki dorzuca drugą piłkę (reakcja na drugą piłkę) 	<p>Grafika</p>
Wskazówki i korekta	
<ul style="list-style-type: none"> Obserwacja, gdzie wbiegają zawodniczki w ataku i odpowiedni typ podania. Krycie w polu karnym. Wypełnienie pola karnego przez zawodniczki w ataku 	

Gra doskonaląca kontrolę otoczenia w ataku (zawodniczki bez piłki)

Nazwa środka treningowego	Gra 1 = 1 z kontrolą otoczenia
<p>Organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ustawienie jak na grafice. Piłki u trenera. <p>Przebieg:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zadaniem atakującej jest wbiec w wyznaczony kwadrat i po podaniu od trenera oddać strzał do jednej z dwóch bramek za plecami. Zadaniem broniącej jest odbiór piłki i strzał do jednej z dwóch przeciwległych bramek. <p>Odmiany:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zawodniczka w ataku ma strzelić do bramki, używając jak najmniejszej liczby kontaktów 	<p>Grafika</p>
Wskazówki i korekta	
<ul style="list-style-type: none"> Kontrola otoczenia – od której strony atakuje obrończyni. Ustawienie po skosie i otwarta pozycja ciała. WPR. Przyjęcie z otwarciem 	

LEGENDA:

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

LEGENDA:

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



Gra doskonaląca kontrolę otoczenia w ataku (zawodniczka bez piłki)

Nazwa środka treningowego	Gra 5 × 5 – „dokładanka”
<p>Organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ustawienie jak na grafice. Grę rozpoczyna zawodniczka drużyny atakującej. <p>Przebieg:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zadaniem zawodniczek w ataku jest wykonać 6 podań, po czym uderzyć do jednej z 4 małych bramek. Po każdym podaniu do środka wbiega jedna z obrończyni ustawionych na zewnątrz pola do gry. Po zakończonej akcji zmiana miejsc. <p>Odmiany:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zamiast bramek podanie piłki prostopadłej na zewnątrz pola do gry 	<p>Grafika</p>
Wskazówki i korekta	
<ul style="list-style-type: none"> Kontrola otoczenia. Ustawienie po skosie i otwarta pozycja ciała. WPR. Szukanie linii podania 	

Fragment gry doskonalący kontrolę otoczenia w obronie

Nazwa środka treningowego	Gra 3 × 2 + 2 × 1 (finalizacja)
<p>Organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ustawienie jak na grafice. Piłki u trenera. <p>Przebieg:</p> <ul style="list-style-type: none"> Grę rozpoczynają zawodniczki w bocznym sektorze boiska (sytuacja 3 × 2), używając różnych kombinacji, tak by dostać się w strefę, z której następuje dośrodkowanie piłki w pole karne. W polu karnym mamy sytuację 2 × 1. Obrończynie po odbiorze podają piłkę do trenera. <p>Odmiany:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jedna z zawodniczek z bocznego sektora wbiega w pole karne, by zebrać drugą piłkę 	<p>Grafika</p>
Wskazówki i korekta	
<ul style="list-style-type: none"> Kontrola otoczenia. WPR w defensywie. Współpraca w dwójce obrończyni. Ustawienie w pozycji bocznej. Krycie w polu karnym 	

Ćwiczenie doskonalące kontrolę otoczenia w obronie

Nazwa środka treningowego	Analityka – presja na piłkę
<p>Organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ustawienie jak na grafice. <p>Przebieg:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zawodniczki niebieskie podają piłkę po obwodzie trójkąta. Zadaniem obrończyni jest uniemożliwić podanie „zwrotne” i doskoczyć do zawodniczki z piłką. <p>Odmiany:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trzecia zawodniczka w ataku unosi prawą lub lewą rękę, co musi zaobserwować obrońca i zabiec od odpowiedniej strony. Zawodniczka w ataku po podaniu może ruszyć do podania po trójkącie. W środku małego trójkąta stoi trener i unosi rękę (od której strony ma zabiegać obrończynie) 	<p>Grafika</p>
Wskazówki i korekta	
<ul style="list-style-type: none"> Kontrola otoczenia. WPR w defensywie. Zamykanie linii podania. Ustawienie w pozycji bocznej 	

Gra doskonaląca kontrolę otoczenia w obronie

Nazwa środka treningowego	Gra 5 × 3 + 2 × 3
<p>Organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ustawienie jak na grafice. Grę rozpoczyna zawsze bramkarka drużyny czerwonej. <p>Przebieg:</p> <ul style="list-style-type: none"> W pierwszej strefie odbywa się gra 5 × 3, zawodniczki mogą podać tylko do strefy środkowej lub końcowej. Obowiązuje zasada spalonego. Po odbiorze niebieskie atakują na bramkę. <p>Odmiany:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zawodniczki czerwone mogą podać lub wprowadzić piłkę do strefy środkowej 	<p>Grafika</p>
Wskazówki i korekta	
<ul style="list-style-type: none"> Kontrola otoczenia. WPR w defensywie. Współpraca w trójce obrończyni. Ustawienie w pozycji bocznej 	

Mitosz Stepiński, Zygmunt Biliński

LEGENDA:

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

LEGENDA:

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

TALENT PRO 2021 IMPULSY, STANDARDY I ŻYCIOWE DROGOWSKAZY



Wychowanie nie tylko piłkarskie – w ten sposób można opisać główne założenia projektu Talent Pro dla dziewcząt. Uczestniczki zgrupowań zdobywają w ich trakcie cenne doświadczenia, chłoną atmosferę pracy znaną z reprezentacji Polski, a niektóre podejmują ważne życiowe decyzje.

Projekt Talent Pro, zainaugurowany jesienią 2019 roku w Grodzisku Wielkopolskim, pierwotnie miał się odbywać co pół roku. Wkrótce okazało się to jednak niemożliwe. Wskutek pandemii koronawirusa przerwa pomiędzy pierwszym a drugim zgrupowaniem (organizowanym w kwietniu bieżącego roku, tym razem w Opalenicy) wydłużyła się do blisko półtora roku.

Teraz, chcąc nadrobić ten stracony czas, postanowiono nie czekać do września i trzecią edycję przeprowadzono w ostatnim tygodniu lipca. Docelowo to właśnie w okresie wakacji oraz w styczniu mają odbywać się kolejne zgrupowania. Wygląda więc na to, że po niemal dwóch latach od startu udało się wreszcie wejść z projektem w zakładany od samego początku rytm.



Z uwagi na wyjątkowe okoliczności wynikające z przedkładania terminów kolejnych zgrupowań, tym razem w Opalenicy pojawiły się zawodniczki z dwóch, a nie – jak wcześniej – trzech roczników. Mowa o dziewczętach urodzonych w latach 2005 i 2006, spośród których część ma na koncie udział w zgrupowaniach nie tylko Talent Pro, ale też młodzieżowych reprezentacji kraju, a wcześniej Akademii Młodych Orłów.

– Zawodniczki, które harmonijnie się rozwijają, otrzymują powołania ze zgrupowania na zgrupowanie. Chodzi o to, aby te najbardziej utalentowane były cały czas monitorowane – tłumaczy Paulina Kawalec, selekcyjniczka reprezentacji Polski U15, koordynatorka projektów szkoleniowych piłki nożnej kobiet i jedna z trenerek zakończonego niedawno Talent Pro. – Na poszczególnych akcjach szkoleniowych trafiają się też oczywiście zupełnie nowe nazwiska. To nie jest tak, że w tej grupie się jest i już. Selekcja jest otwarta i ma charakter ciągły. Staramy się dotrzeć do każdego zakątka kraju. Chcąc do minimum ograniczyć ryzyko pominięcia jakiegoś talentu, nie lekceważymy żadnego sygnału dotyczącego zawodniczki mogącej potencjalnie znaleźć się w gronie powołanych na kolejne zgrupowanie – dodaje.

Te piłkarki, które otrzymują zaproszenie i zjawiają się na zgrupowaniu, mogą liczyć na w pełni profesjonalną opiekę, uwzględniającą każdy aspekt piłkarskiego szkolenia. Przypomnijmy, że w ramach projektu Talent Pro grupa kilkudziesięciu wyselekcjonowanych zawodniczek trafia pod skrzydła selekcyjników młodzieżowych i seniorskiej reprezentacji Polski, a także ekspertów z zakresu, psychologii, motoryki i dietetyki.

W Opalenicy zajęcia z tej ostatniej dziedziny prowadziła Sylwia Maksym, pracująca na co dzień w sztabie selekcyjniczki Niny Patalon. – Była z nami przez trzy dni. Obserwowała, jak zawodniczki zachowują się w trakcie posiłków, co i jak jedzą, była też obecna przy porannych pomiarach komponentów składu ciała i wagi – opowiada Paulina Kawalec.

Podczas zgrupowania dziewczęta odbyły także szkolenie medialne, w czasie którego ekspert rozmawiał z nimi o tym, w jaki sposób prowadzić swoje konta w mediach społecznościowych. To temat, którego w dzisiejszych czasach nie można zaniedbać. Umiejętnie zarządzany profil będzie się wiązał z dodatkowymi korzyściami dla piłkarki.

W internetowym świecie czai się jednak mnóstwo pułapek, na które uczestniczki Talent Pro zostały wyczulone.

– To wszystko jest bardzo istotne, ale najważniejsze pozostaje to, jaką pracę wykonamy na boisku. Na każdym zgrupowaniu Talent Pro zawodniczki są podzielone ze względu na pozycję. Stale wprowadzamy system 1-3-5-2 i obejrząwszy gry wewnętrzne na koniec zgrupowania, musimy przyznać, że wyglądało to bardzo pozytywnie. Podobnie zresztą jak na Letniej Akademii Młodych Orłów tydzień wcześniej. Przypuszczamy, że w tym sezonie coraz więcej klubów będzie próbowało grać tym systemem. Dotychczas w Ekstralidze tylko GKS Katowice to robił – mówiła jeszcze przed inauguracją tegorocznych rozgrywek Kawalec.



W tym miejscu trzeba podkreślić, że zgrupowania Talent Pro mają na celu coś więcej niż tylko piłkarski rozwój uczestniczek. Dziewczęta przyjeżdżają na nie, mając 15, 16 czy maksymalnie 17 lat. To dla większości z nich trudny moment.

Obecne w lipcu w Opalenicy dziewczęta z rocznika 2006 były na etapie zmiany szkoły na ponadpodstawową. Nikt nie obiecał im, że w przyszłości będą piłkarkami, tymczasem one muszą podjąć decyzję kluczową z perspektywy najbliższych 4 lat. Zawodniczki często wahają się więc, co zrobić ze swoim dalszym życiem. Czy poświęcić się futbolowi? A co, jeśli przeprowadzą się do klubu na drugim końcu Polski, a za rok stwierdzą, że to jednak nie dla nich?



Na podjęcie tak ważnej decyzji wpływa wiele czynników. A Talent Pro może być dla uczestniczek swoistym drogowskazem.

– Otrzymanie powołania jest impulsem do tego, żeby pójść w kierunku dalszej gry. W końcu te dziewczęta znajdują się w elitarnym gronie najlepszych z całego kraju – twierdzi selekcjonerka kadry do lat 15. – Liczymy na to, że te zawodniczki stwierdzą z pełnym przekonaniem: „Chcę to robić! Poświęcę się piłce!”. A jeśli po skończeniu szkoły czy studiów nie będą grały, to być może pozostaną przy piłce w innej roli. Jedna zostanie trenerką, inna pójdzie na kurs sędziowski, a kolejną wybierze studia z fizjoterapii albo medycyny. Takich osób potrzeba nam nie mniej niż piłkarek.

Z uwagi na powyższe cały sztab szkoleniowy zachęca podopieczne do szczerych rozmów. – Odbywamy bardzo dużo spotkań indywidualnych z dziewczętami. Poświęcamy im dużo czasu, chcemy być dla nich. Chcemy, aby one nie bały się z nami rozmawiać na różne tematy i o różnych problemach. Czasami zawodniczki chcą usłyszeć jedno zdanie, jedną rzecz, która utwierdzi je w przekonaniu, że będą grały w piłkę. Czasem jedno słowo zmienia obraz tego, co one widzą i w jaki sposób to widzą.

Talent Pro to projekt stworzony i prowadzony z myślą o wyszkoleniu przyszłych reprezentantek Polski. To zawodniczki są tutaj w centrum wydarzeń, choć nie tylko one czerpią korzyści z tygodniowych zgrupowań. Sporą dawkę

wiedzy i bagaż nowych doświadczeń wywożą z nich zawsze również trenerzy klubowi oraz ci z Wojewódzkich Związków Piłki Nożnej. Za każdym razem kilkoro takich szkoleniowców może liczyć na zaproszenie do wspólnej pracy w sztabie danego zgrupowania Talent Pro. Mają oni okazję z bliska obserwować warsztat selekcjonerów reprezentacji Polski. Założenie jest takie, aby następnie przenosili te standardy w miejsca, gdzie są zatrudnieni na co dzień.

A o tym, że to standardy nie byle jakie, najlepiej świadczy obecność podczas całego zgrupowania selekcjonerki seniorskiej reprezentacji. Nina Patalon w Opalenicy przeprowadziła trening zespołowy.

– Dla zawodniczek doświadczenie pracy z selekcjonerką pierwszej kadry jest dodatkową wartością. Wyzwała emocje i dodatkową motywację do wyłożonej pracy – nie ma wątpliwości Kawalec, dodając jednocześnie, że zawodniczki bywają nieco speszzone obecnością Patalon.

Chcąc grać w przyszłości w kadrze, dziewczęta muszą się z taką sytuacją oswoić. Wszak w kadrze A znajdują się już nawet piłkarki z rocznika 2002, czyli zaledwie o 3–4 lata starsze od tych, które trenowały na Talent Pro. One same zaś w dużej części otrzymały zresztą od Marcina Kasprowicza powołania do reprezentacji U17 na zgrupowanie w Gniewinie (16–19 sierpnia br.). Z samego rocznika 2006 na liście zaproszonych znalazło się wtedy aż 9 zawodniczek.



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

TRZECI CYKL PROGRAMU CERTYFIKACJI

WSZYSTKO, CO MUSISZ WIEDZIEĆ O WIZYCIE MONITORUJĄCEJ



Wizyta monitorująca to pojęcie, które weszło do słownika piłkarskiego wraz ze startem Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich. Od jego startu minęły już ponad 2 lata, które były bardzo owocne pod kątem postępu, jaki poczyniły szkółki piłkarskie – zarówno w aspektach szkoleniowych, jak i organizacyjnych.

Wraz z wnioskami płynącymi z rozmów z przedstawicielami szkółek podczas ponad 2500 wizyt oraz chęcią ciągłego rozwoju programu wizyty monitorujące co roku ulegają pewnym modyfikacjom, których zadaniem jest wzniesienie szkółek na jeszcze wyższy poziom.

Wizyta monitorująca składa się z dwóch obszarów:

- merytorycznego, dotyczącego obserwacji zajęć treningowych, w skład którego wchodzi podobszary: dokumentacji procesu szkoleniowego, metodyczno-coachingowy treningu i organizacyjny treningu,
- kryteriów programu, ściśle związanego z Regulaminem Programu Certyfikacji.

Aby zaliczyć wizytę monitorującą, należy uzyskać w jej trakcie co najmniej 60 punktów z obu obszarów. Dodatkowym warunkiem jest uzyskanie co najmniej 51% punktów z każdego z trzech podobszarów obszaru merytorycznego oraz zaliczenie wszystkich punktów obszaru kryteriów programu.

W tym artykule skupimy się na obszarze merytorycznym dotyczącym obserwacji zajęć treningowych, który będzie dotyczyć szkółek aplikujących do trzeciego cyklu Programu Certyfikacji.

Podobszar dokumentacji stanowi 30% oceny obszaru merytorycznego, podobszar metodyczno-coachingowy treningu 55%, natomiast podobszar organizacyjny treningu 15%. Poszczególne podobszary są ze sobą ściśle



powiązane i wzajemnie się przenikają. Poniżej szczegółowo przedstawiamy każdy z nich.

Podobszar dokumentacji procesu szkoleniowego

W tym podobszarze ocenie podlegają:

- terminowość wprowadzenia do systemu zarządzania szkółką piłkarską dokumentacji szkoleniowej dla wszystkich drużyn,
- zgodność aktualnie realizowanego mezocyklu z wytycznymi zawartymi w programie szkolenia,
- realizacja tygodniowego mikrocyklu szkolenia zgodnego z mezocyklem oraz wytycznymi zawartymi w programie szkolenia (jednomiesięcznym okresem szkolenia),

- zgodność realizowanego konspektu jednostki treningowej z aktualnym mikrocyklem oraz strukturą jednostki treningowej zawartej w programie szkolenia,
- zgodność zajęć z konspektem treningowym zamieszczonym w systemie zarządzania szkółką piłkarską dla obserwowanej jednostki treningowej,
- zgodność doboru środków treningowych z tematem/celtem zajęć zawartych w konspekcie treningowym.

Przygotowanie do wizyty rozpoczyna się od sprawdzenia dokumentacji. Ocenie będzie podlegało to, na ile treści programowe zaplanowane w mezocyklu szkoleniowym odpowiadają rzeczywistej realizacji programu, a także czy założenia mikrocyklu są zgodne z programem szkolenia oraz czy akcenty w danym mikrocyklu są spójne. Ocenie podlega również terminowe wprowadzanie dokumentacji szkoleniowej dla wszystkich drużyn do systemu zarządzania szkółką piłkarską.

Każda szkółka ma obowiązek umieścić w systemie certyfikacji PZPN aktualne plany treningowe dla wszystkich drużyn z kategorii wiekowych od G do D. Należy to zrobić z odpowiednim wyprzedzeniem. Administrator szkółki powinien zamieścić plan treningowy (mezocykl) w systemie zarządzania szkółką piłkarską najpóźniej na 7 dni przed rozpoczęciem mezocyklu, w którym ma on być realizowany. Mezocykle powinny być podzielone na 4 następujące po sobie mikrocykle tygodniowe zgodnie z programem szkolenia i zawierać następujące obszary:

- techniczny – tylko w kategorii wiekowej skrzat,
- techniczno-taktyczny – tylko w kategoriach wiekowych żak, orlik i młodzik,
- motoryczny – we wszystkich kategoriach wiekowych,
- mentalny – we wszystkich kategoriach wiekowych,
- teoretyczny – wiedzy (tylko w przypadku szkółek ze złotym certyfikatem) – we wszystkich kategoriach wiekowych.

Plan i konspekt zamieszczone przez trenera w systemie certyfikacji będą punktem wyjścia w trakcie obserwowanych zajęć. Konspekty powinny być zgodne ze wzorem i strukturą konspektu przyjętą w wybranym programie szkolenia dla danej kategorii wiekowej.

Do systemu zarządzania szkółką piłkarską należy wprowadzić konspekt treningowy do każdej jednostki treningowej zaplanowanej w mikrocyklu nie później niż do końca dnia poprzedzającego rozpoczęcie nowego mikrocyklu (liczonego od poniedziałku do niedzieli). Dotyczy to wszystkich poziomów certyfikatów.

Przygotowany temat powinien być zawarty w zamieszczonym planie i zgodny z realizowanym programem.

Na poziomie przygotowywania konspektu warto przeemyśleć nie tylko dobór odpowiednich środków i punktów coachingowych do tematu, ale również ich realizację. Często zdarza się bowiem, że ze względu na posiadane warunki oraz poziom grupy są one wręcz niemożliwe do przeprowadzenia. Zaplanowanie i przygotowanie przestrzeni oraz rozmieszczanie sprzętu przed rozpoczęciem zajęć pozwoli na ich płynną realizację. Trener powinien być przygotowany do zajęć oraz znać konspekt, do którego w razie potrzeby może zaglądać w trakcie treningu. Spowoduje to, że będzie mógł skupić się na realizacji tematu i celu zajęć, a intensywność treningu będzie odpowiednia.

Podobszar metodyczno-coachingowy treningu

W tym obszarze podczas zajęć treningowych szczególna uwaga zostanie zwrócona na to, aby wszyscy trenerzy przywiązywali dużą wagę do jakości realizowania podstawowych filarów szkolenia dzieci i młodzieży.

W tym obszarze ocenie podlegają:

1. Punktowane w skali 0–3:
 - objaśnienie, instruowanie i korygowanie błędów w odniesieniu do realizowanych celów treningowych,
 - kreatywność środków treningowych,
 - zarządzanie intensywnością zajęć,
 - indywidualizacja zajęć,
 - zwrócenie uwagi na szczegóły związane z tematem i celami zajęć zawartymi w konspekcie zajęć treningowych,
 - stosowanie efektywnej formy coachingu związanego z tematem i celami zajęć zawartymi w konspekcie zajęć treningowych.
2. Punktowane w skali 0–2:
 - zgodność metod i form zastosowanych w środkach treningowych dla danej kategorii wiekowej,
 - zastosowanie właściwego pokazu w odniesieniu do realizowanych celów treningu zawartych w konspekcie treningowym,
 - progresja środków treningowych w strukturze zajęć zgodnie z przyjętą metodologią szkolenia,
 - współpraca, zaangażowanie i kultura osobista trenera/trenerów,
 - poziom komunikacji z zawodnikami, dostosowanie komunikacji do możliwości i wieku zawodnika,

- podsumowanie treningu związane z tematem i celami zajęć zawartymi w konspekcie zajęć treningowych.
3. Punktowane w skali 0–1:
- formułowanie tematu oraz celu treningu zgodnie z metodologią szkolenia,
 - zgodność nomenklatury z Narodowym Modelem Gry.

W treningu bardzo ważne jest poprawne sformułowanie tematu zajęć oraz celów treningowych. Odpowiednie sprecyzowanie tematu z reguły nie sprawia trenerom problemu. Inaczej dzieje się przy nakreśleniu odpowiednich celów treningowych oraz doborze środków treningowych zgodnych z tematem zajęć. Chociaż sprawa wydaje się oczywista, niestety nie zawsze tak jest w rzeczywistości.

W tym momencie warto posłużyć się przykładem. Jeżeli trener sformułował temat zajęć jako „gra 1 × 1”, to do dyspozycji ma duży wachlarz środków treningowych. Zdarza się, że po podaniu takiego tematu w części głównej trener stosuje całkiem odmienne środki treningowe, np. w pierwszym zastosował grę, w której przeciwnicy ustawieni są przodem do siebie, w kolejnym przeciwnik znajduje się z boku, w ostatnim zaś gra rozpoczyna się z przeciwnikiem z tyłu. W takim przypadku podczas jednych zajęć trener nie jest w stanie zwrócić uwagi na wszystkie szczegóły, a i zawodnicy nauczą się mniej, jeśli na dany aspekt uczulimy ich tylko raz.

Innym przykładem może być zastosowanie bardziej szczegółowego tematu, np. „gra 1 × 1 z przeciwnikiem z boku”. Dobierając środki treningowe, należy zastanowić się, czy



te, które zostały wybrane, na pewno realizują temat. Niejednokrotnie zdarza się, że gra 1 × 1 z przeciwnikiem z boku w danym środku treningowym występuje w niewielkim stopniu, a dominują w niej inne elementy. Należy także pamiętać, że gra 1 × 1 to nie tylko atakowanie. Realizować trzeba także grę 1 × 1 w bronieniu. Dodatkowo warto wziąć pod uwagę, że gra 1 × 1 podczas meczu odbywa się nie tylko w środkowym, ale również w bocznych sektorach boiska. Zawodnik skuteczniej przyswoi dany element, jeśli będzie wiedział, czego się uczy. Należy zatem pamiętać, aby podczas całych zajęć zwracać uwagę na to, nad czym pracuje się w danej jednostce, a także regularnie przypominać zawodnikom o celach treningowych. Te powinny być odpowiednio dobrane do tematu zajęć, a także wieku i umiejętności ćwiczących. Zdarza się, że trenerzy w danej jednostce treningowej zamieszczają zbyt wiele celów, których potem nie są w stanie zrealizować. „Więcej” w takiej sytuacji z pewnością nie oznacza „lepiej”. Postawmy na jakość, nie ilość.

Na co jeszcze należy zwrócić uwagę podczas samego treningu? Warto przede wszystkim pamiętać o filarach szkolenia dzieci i młodzieży.



Obserwując zajęcia, zauważamy, że sporo problemów sprawiają filary „intensywność” oraz „kreatywność”.

W zarządzaniu intensywnością, oprócz wspomnianego zaplanowania, rozmieszczenia i wykorzystania przestrzeni oraz sprzętu, powinno się pamiętać o unikaniu kolejek i wydłużonego czasu oczekiwania (relacja czasu pracy do wypoczynku). Zmiany środków treningowych muszą być płynne. Niestety często są nadmiernie wydłużone właśnie przez nieprzemysłane ustawienie sprzętu bądź organizację grupy (ta powinna być odpowiedzią na posiadane warunki i liczbę zawodników).

Efektom błędów w tym obszarze jest nieduża liczba powtórzeń wykonywana przez zawodników lub okresy beczynności. Należy unikać wykluczania zawodników podczas którejkolwiek części treningu – zawsze możemy przygotować zadanie dodatkowe bądź wyznaczyć role dla zawodników neutralnych. Pewną podpowiedzią podczas

przebiegu treningów będzie monitoring zmęczenia. Jednocześnie należy mieć w pamięci fakt, że dla rozwoju zawodnika niezwykle ważne jest utrzymywanie wysokiego poziomu intensywności.

Co z kolei decyduje o kreatywności zajęć?

Dobór środków, w których występuje element decyzyjności. Kreatywność możemy rozumieć również jako budowanie rozumienia gry i szeroko pojętej świadomości przez zawodnika. Stosowanie pytań wymagających zaangażowania zawodnika, unikanie gotowych rozwiązań czy wręcz sterowania sprzyja temu procesowi. Kiedy i jak stosować pytania? Można to robić w każdej części treningu. Wstępnej – diagnozując oczekiwania i ewentualny poziom grupy, głównej – co pozwala skierować uwagę na realizowane cele i korzyści oraz w podsumowaniu – dzięki czemu sprawdzimy zrozumienie u zawodników.

Kolejną nieodzowną kwestią treningową jest coaching trenera, który również powinien być ściśle związany z celami treningowymi. W ostatnich czasach coaching zyskał sporą popularność. Zdarza się jednak niestety, że liczba wskazówek udzielanych przez trenera jest zbyt duża. Czasami proporcje są zachwiane do tego stopnia, że trener więcej mówi, niż zawodnicy ćwiczą.

Wielkość nauczyciela poznamy nie po tym, jaką ma wiedzę, lecz po tym, jaką wiedzę posiadają jego wychowankowie.

Problem polega na tym, że zawodnicy nie są w stanie skupić zbyt długo swojej uwagi oraz zapamiętać zbyt wielu wskazówek udzielanych przez trenera. Jeśli w danej jednostce treningowej realizowana jest gra w fazie bronienia, to coaching trenera również powinien być skupiony na działaniach defensywnych. Pomimo że cele treningowe dotyczą gry w fazie bronienia, niestety bardzo często można usłyszeć od trenerów uwagi dotyczące prawidłowego ustawiania się do otwarcia gry, zwracanie uwagi na siłę i celność podania, chwalenie za zagrania ofensywne, całkowicie zapominając o zawodnikach broniących, którzy to w tej konkretnej grze powinni być na pierwszym planie. Tworząc konspekty treningowe, warto zaznaczyć w nich punkty coachingowe, na które trener będzie chciał zwrócić uwagę. Stanowi to przypomnienie dla trenera prowadzącego oraz wpłynie na lepszą jakość i efektywność zajęć.

Nieodzownym elementem zajęć jest odpowiedni pokaz, który pomoże zawodnikom odpowiednio zrozumieć dany środek treningowy. Pokaz powinien być związany z celami treningowymi, a także być wykonany dobrze jakościowo. To bardzo istotny element w najmłodszych kategoriach wiekowych, w których zawodnicy odzwierciedlają ruchy wykonywane przez trenera. Dobrym pomysłem jest także wykorzystanie w pokazie zawodników, którzy dany element wykonują właściwie.

O czym więc należy pamiętać, organizując pokaz? Przede wszystkim należy połączyć go z poprawnym objaśnianiem ćwiczeń. Przekaz musi być zwięzły i konkretny, poparty krótką demonstracją. Kolejnym elementem jest miejsce pokazu. Należy go stosować tak, by każdy zawodnik dobrze słyszał i widział, zaplanowany powinien być na grupach wewnętrznych.

Ważną kwestią po przeprowadzonym środku treningowym jest feedback – informacja zwrotna, którą trener może dać i uzyskać od zawodników. Feedback powinien być przekazywany na bieżąco, może być to zarówno pochwała, jak i krytyka. Daje to trenerowi ważne wskazówki do wyboru



treści treningu i jego metodycznego prowadzenia. W trakcie zajęć warto przede wszystkim stosować pozytywne wzmocnienie, natomiast korygowanie błędów nie może być tylko informacją, ale powinno być poparte także odpowiednim pokazem. Feedback może być realizowany (w zależności od potrzeb) w postaci zbiórek lub indywidualnie.

Istotną sprawą podczas zajęć jest odpowiednia współpraca trenerów. Posiadanie asystenta wymaga wcześniejszego zaplanowania podziału ról i zadań. Dobrymi praktykami są wspólne omówienie konspektu i jego realizacji przed zajęciami, co pozwala na zwiększenie wartości merytorycznej, indywidualizacji zajęć i ich intensywności. Często jednak trenerzy asystenci na treningu pojawiają się w ostatniej chwili, nie znają treści zajęć, a w ich trakcie odpowiadają głównie za ustawianie stożków i pachotków. Warto w tym momencie przygotować chociaż kilka zadań dla asystenta oraz przedstawić punkty coachingowe, by jego rola nie ograniczała się jedynie do dystrybucji piłek, ale by mógł także udzielać merytorycznych wskazówek zawodnikom.

Gorzej jest w sytuacji, w której to pierwszy trener ogranicza asystenta i nie pozwala mu na większą aktywność podczas zajęć. Jeśli jednak w pełni ufa swojemu asystentowi, prześle mu wcześniej konspekt, aby ten mógł się z nim spokojnie zapoznać. Jeśli pozwoli mu także przeprowadzić część zajęć, to asystent na pewno odwdzięczy się maksymalnym zaangażowaniem, co tylko podniesie jakość zajęć.

Podobszar organizacyjny treningu

W tym obszarze ocenie podlegają:

- optymalne przygotowanie zajęć treningowych zależne od sytuacji i możliwości organizacyjnych,
- płynność przejść między poszczególnymi częściami zajęć i środkami treningowymi,
- wykorzystanie dostępnej przestrzeni oraz dostosowanie wymiarów pola ćwiczeń/gier do wieku i umiejętności,
- czas oczekiwania na ćwiczenie, stosowanie „drogi powrotnej” w ćwiczeniach o wydłużonym czasie oczekiwania na swoją kolej,

- tworzenie stałych punktów orientacyjnych w czasie treningu (np. na nawodnienie, sprzęt treningowy itp.),
- weryfikacja zgodności sprzętu treningowego na zajęciach z konspektem treningowym oraz Unifikacją PZPN,
- weryfikacja zgodności przypisania trenerów prowadzących zajęcia zgodnie z przydziałem do jednostki treningowej w systemie zarządzania szkołką piłkarską oraz konspektem treningowym,
- weryfikacja sprawdzenia listy obecności w systemie zarządzania szkołką piłkarską oraz na zajęciach treningowych (sprawdzana przed zajęciami lub na ich zakończeniu).

Obszar organizacyjny treningu ma bezpośredni wpływ na przebieg treningu, a dobry trener powinien tak naprawdę od niego wyjść. W powyższym artykule wielokrotnie pojawiały się informacje związane z organizacją zajęć, jednak w celu uściślenia powyższych treści usystematyzujemy je poniżej.

Odchodząc chwilowo od treningu grup dziecięcych i młodzieżowych, przyjrzyjmy się zajęciom seniorów. W idealnym świecie trenerzy są obecni w obiekcie na długo przed zajęciami, a sprzęt treningowy rozstawiony jest na boisku jeszcze przed pojawieniem się zawodników. Wszystko po to, by w czasie zajęć nie tracić czasu na bieganie i przestawianie stożków, a sam trening przebiegał w sposób płynny i pozwolił na jak najlepszy rozwój zawodników.

Wielu trenerów powie w tym miejscu: „Ja pracuję, nie mogę być wcześniej (...)”, „Przedemną jest inna grupa, nie mogę wejść na boisko z odpowiednim wyprzedzeniem (...)”, „Mam do dyspozycji tylko ćwiartkę boiska (...)”. To oczywiście duży problem, jednak w tym właśnie miejscu najważniejsza jest wspomniana organizacja. Planując zajęcia i zdając sobie sprawę z tego, jakie przeszkody napotkamy, naszą rolą jest znalezienie sposobu na to, jak sobie z tym poradzić. Jeżeli nie ma czasu i dostępu do boiska przed zajęciami, to w części wstępnej treningu nie powinniśmy stosować ćwiczeń, które wymagają dużej ilości sprzętu treningowego, ponieważ w przeciwnym razie zamiast na trening, będziemy poświęcać czas na rozstawianie. Podczas planowania weźmy

pod uwagę wszystkie kwestie, zaplanujmy odpowiednie środki treningowe i przejścia pomiędzy nimi, wykorzystajmy dostępną przestrzeń, a także zastosujmy ćwiczenia „w drodze powrotnej”.

Ważnym elementem w zajęciach treningowych jest także stosowanie stałych punktów orientacyjnych, w tym między innymi miejsca na wodę zawodników. Rzecz, która przez wielu trenerów w ostatnim czasie jest bardzo krytykowana, a która ma na celu polepszenie organizacji zajęć. Nikt nie wymaga, by butelki z wodą były ustawione w jednakowej odległości od siebie, ale jeżeli część zawodników ma picie po jednej stronie boiska, część po drugiej, część w szatni, a pozostali u rodziców na trybunie, to niestety w zajęciach występuje więcej „czasu martwego” niż czasu ćwiczeń. Jako przykład warto wskazać organizację najlepszych akademii piłkarskich, gdzie wszyscy zawodnicy mają picie w jednym miejscu.

Nadrzędnym obowiązkiem jest posiadanie piłki dla każdego zawodnika w odpowiednim rozmiarze zgodnym z wytycznymi Unifikacji PZPN dla danej kategorii wiekowej. Pozostały sprzęt powinien być zapewniony na podstawie konspektu i środków treningowych zaplanowanych na treningu. W zależności od celów treningowych wskazane jest używanie bramek o rozmiarze zgodnym z wytycznymi Unifikacji PZPN dla danej kategorii wiekowej.

Następną kwestią jest weryfikacja, czy w zajęciach uczestniczą trenerzy wskazani w sztabie drużyny jako pełniący funkcję I lub II trenera. Treningi prowadzić mogą tylko trenerzy, którzy potwierdzili współpracę ze szkołką w systemie certyfikacji, którzy są dodani do drużyny w systemie zarządzania szkołką, przypisani do danej jednostki

treningowej oraz figurują w części informacyjnej konspektu dołączonego do tego treningu. Jeżeli na treningu przebywa osoba, która nie jest stałym członkiem sztabu drużyny, a np. przebywa na treningu w wyniku zastępstwa stałego członka sztabu drużyny i nie została wskazana w jednostce treningowej w systemie oraz w konspekcie treningowym, trener monitorujący jest zobowiązany oznaczyć ten punkt jako niezaliczony (czyli wpisać 0 pkt).

Ostatnią ważną kwestią dotyczącą bezpośrednio Programu Certyfikacji jest sprawdzanie obecności. Trenerzy nie muszą sprawdzać jej bezpośrednio na zajęciach, ponieważ każdy zna swoich zawodników i aby nie tracić czasu, mogą zrobić to po zajęciach. Ważne jest jednak wprowadzenie obecności do systemu certyfikacji. Wielu trenerów wprowadza te dane do platform, do których trenerzy monitorujący nie mają wglądu. Dlatego korzystanie z systemu certyfikacji jest konieczne.

Podsumowując, każda wizyta monitorująca pozwala na zdiagnozowanie problemów. Podczas rozmowy z trenerem monitorującym oraz w otrzymanym od niego arkuszu, podobnie jak przy każdej wizycie lekarskiej, trener dostanie zalecenia i propozycje rozwiązań na przyszłość.

Bez względu na to, czy bierze się udział w Programie Certyfikacji, warto podczas zajęć zwracać uwagę na wskazane w powyższym artykule punkty. Niezależnie od tego, czy ktoś obserwował pracę trenera z boku, po zajęciach warto spojrzeć obiektywnie na przeprowadzony trening i zastanowić się, co udało się zrealizować, co sprawiło problem i co można zrobić lepiej. Tylko dobra analiza i wyciągnięcie wniosków z popełnianych błędów wpłyną pozytywnie na rozwój trenera i zawodników.





A SZTUKA PRZEJŚCIA Z PIŁKI JUNIORSKIEJ DO SENIORSKIEJ

Gdy słyszysz nazwę „Bergamo”, zapewne automatycznie myślisz o Atalancie. Trener Gian Piero Gasperini stworzył w Lombardii drużynę, której stylu gry ciężko nie lubić, a wielu nazywa ją nawet „najpiękniejszą w Europie”. Ale Atalanta to nie tylko Luis Muriel, Josip Iličić czy Duvan Zapata. To także jedna z najlepszych, jeśli nie najlepsza, akademie piłkarska we Włoszech. Przez kilka ostatnich sezonów jej wyróżniającym się zawodnikiem był Olaf Kobacki, który w sierpniu został wypożyczony do Arki Gdynia i właśnie rozgrywa swoje pierwsze mecze w seniorskim futbolu.

Kiedy Gian Piero Gasperini obejmował funkcję trenera Atalanty, ta w Serie A mogła liczyć na status co najwyżej średniaka. Jej postrzeganie zmieniło się dopiero w ostatnich kilkunastu miesiącach. Dzisiaj „Nero blu” zdecydowanie bliżej do Juventusu Turyn niż do Chievo Werona. Trzy brązowe medale mistrzostw Włoch i dwukrotny awans do fazy pucharowej Ligi Mistrzów – oto najświeższy dorobek Atalanty.

W ostatnim sezonie w kadrze pierwszego zespołu znajdowało się kilku wychowanków klubu: bramkarze Marco Sportiello i Francesco Rossi oraz obrońcy Mattia Caldara i Matteo Ruggeri. Nie można zatem powiedzieć, że „La Dea” bazuje na piłkarzach ze swojej akademii. I to pomimo faktu, że młodzieżowe drużyny z Bergamo osiągają wyniki nie gorsze niż seniorzy.

Piłkarzom z akademii Atalanty nie jest łatwo przebić się do drużyny Gasperiniego. Podobnie jest w przypadku Olafa Kobackiego – skrzydłowego, dla którego sezon 2020/21 był ostatnim w piłce juniorskiej. Urodzony w 2001 roku zawodnik kilka miesięcy temu przedłużył swój kontrakt z klubem, co mogło być sygnałem, że Atalanta go nie skreśli. Ostatecznie 20-latek wciąż nie otrzymał szansy w pierwszej drużynie. W związku z tym postanowił podążyć drogą ponad 50 innych piłkarzy, którzy przebywają obecnie na wypożyczeniach w innych klubach, i sam został zawodnikiem pierwszoligowej Arki Gdynia.

Kobacki trafił do Atalanty po udanym dla siebie sezonie 2016/17. Na pożegnanie z Poznaniem i Lechem, którego jest wychowankiem, zdobył z kolegami mistrzostwo Polski juniorów młodszych. Finałowy dwumecz z Ruchem Chorzów do łatwych nie należał, ale Kolejorz ostatecznie wygrał go dzięki bramkom zdobytym na wyjeździe. W jednej drużynie z Olafem grali wówczas m.in. Szymon Czyż czy Filip Marchwiński. Piłkarzem Ruchu był z kolei Mateusz Bogusz.

W czasie tamtego finału transfer Olafa do Atalanty był już przesądzony. Włosi pracowali nad nim przez blisko rok. –

Temat pojawił się już na początku mojego ostatniego sezonu w Polsce. Pierwszy sygnał o zainteresowaniu otrzymałem po meczu kadry w Czechach. Rozmowy rozpoczęły się jesienią 2016 roku – wspomina Kobacki, który w tamtym czasie negocjował kontrakt z Lechem. Poznaniacy nie popętnili więc grzechu zaniechania. Wyjazd był samodzielną decyzją 16-lletniego wówczas Olafa. – Lech miał na mnie swój pomysł. Wybierałem pomiędzy najlepszymi akademiami w Polsce i we Włoszech. Z perspektywy czasu nie żałuję – przyznaje Kobacki.

Rok po Kobackim za granicę wyjechali też jego dwaj koledzy. Wspomniany już Czyż trafił do akademii Lazio, a Łukasz Bejger do Manchesteru United. Pierwszy z nich jesienią 2020 roku zaliczył minuty w Lidze Mistrzów, a latem przeszedł do rewalacyjnej Warty Poznań, drugi od wiosny poznaje smak seniorskiego futbolu w barwach Śląska Wrocław. Kobacki w tym czasie rozgrywał swoją ostatnią rundę w piłce młodzieżowej. Najbardziej intensywną i najważniejszą dla jego dalszej kariery.

Od stycznia do końca czerwca drużyna Atalanty U19 rozegrała 29 spotkań w Primaverze (czyli rozgrywkach ligowych) oraz po jednym w młodzieżowym Pucharze i Superpucharze Włoch. Maraton wystartował 21 stycznia od wygranego 3:1 spotkania z Fiorentiną właśnie o to ostatnie trofeum. Jednego z goli strzelił w nim Olaf Kobacki.

Atalanta przystępowała do tego meczu jako mistrz Primavery 2019/20. W tamtym – niedokończonym – sezonie młodzi piłkarze z Bergamo wyprzedzili w tabeli Cagliari oraz Inter Mediolan.

W normalnych okolicznościach każdy zespół rozgrywa w Primaverze po 30 spotkań. Sześć najlepszych ekip walczy później o medale w fazie play-off. W 2020 roku rozgrywki zakończono, gdy Atalanta miała na koncie 19 meczów, Cagliari 20, a Inter 21. Podobne problemy z organizacją spotkań były jesienią sezonu 2020/21, gdy część drużyn rozegrała po trzy, a inne po cztery, pięć czy nawet sześć meczów. To oczywiście skutek pandemii koronawirusa.

Celująca w trzecie mistrzostwo z rządu Atalanta miała po jesieni cztery mecze i tyle samo punktów. Olaf Kobacki zagrał wtedy w trzech spotkaniach i zdobył jedną bramkę. W tabeli prowadziła Roma, a liderem strzelców (ex aequo z Raulem Moro z Lazio) był jej zawodnik, inny młodzieżowy reprezentant Polski, Nicola Zalewski.



Około trzydzieści wiosennych meczów to wystarczający czas, aby swoją postawą zgłosić akces do pierwszej drużyny. Oczywiście jest, że Olaf nie grał w każdym ze spotkań. – Mam bardzo szeroką kadrę. W okresie, gdy młodsze roczniki miały zakaz treningów, ich najlepsi zawodnicy dołączyli do nas. W ostatnim sparingu przed rundą, z Juventusem, grałem jednak od początku. Od mojej postawy na treningach zależy teraz, czy utrzymam miejsce w składzie na Fiorentinę – mówił po rozegranym 13 stycznia spotkaniu towarzyskim z turyńczykami Kobacki. To miejsce udawało się utrzymywać do połowy maja. Od tego czasu do końca czerwca Olaf przebywał na boisku przez niecałe 100 minut.

Kobacki to skrzydłowy, który może występować także na środku ataku. – Mogę grać na każdej z tych pozycji, chociaż nie mam typowych warunków dziewiątki. Nie jestem tak wysoki i tak zbudowany. Po prostu nie mam takiej genetyki. Jestem szybki, dynamiczny i dlatego przeważnie gram na skrzydle.



Tak się składa, że ofensywne pozycje w ekipie Gasperiniego są najmocniej obsadzone. Luis Muriel, Josip Iličić czy Duvan Zapata to niekwestionowane gwiazdy drużyny. Kobackiemu na razie nie udało się nawiązać z nimi rywalizacji, jednak równanie do graczy tego pokroju z pewnością mu nie zaszkodziło. A przecież zawsze można podążyć szlakiem przetartym przez kumpla z internatu, Dejana Kulusevskiego. Tego samego, który w czerwcu pogrzebał szanse reprezentacji Polski na wyjście z grupy na Euro.

Jeszcze wiosną 2019 roku Szwed był kluczowym zawodnikiem juniorów Atalanty i zdobywał z nią mistrzostwo Primavery. Zadebiutował też w Serie A, notując trzy występy. W kolejnym sezonie udał się na wypożyczenie do Parmy i już po pół roku Juventus zapłacił za niego Atalancie 35 milionów euro. Napastnik do lata pozostał w Parmie, dla której w całym sezonie – swoim pierwszym na poziomie seniorskim – strzelił 10 goli, dokładając do tego 9 asyst. Dzisiaj jest ważnym zawodnikiem „Starej Damy”.

– Dejan to świetny piłkarz i bardzo sympatyczny człowiek. Kiedyś mieszkaliśmy razem w internacie. Uważam, że szansę na jeszcze większą karierę ma Amad Diallo. To zawodnik, który urodził się z piłką przy nodze. Ma coś, co trudno ubrać w słowa, robi niesamowite wrażenie. Nigdy nie widziałem na żywo czegoś podobnego – zachwyca się Kobacki. Jego zdanie podzielają wódarze Manchesteru United. „Czerwone Diabły” już zakontraktowały 18-letniego Iworyjczyka. Według niektórych źródeł kwota transferu wraz z bonusami zamknęła się w okolicach 40 milionów euro. Sporo jak na zawodnika, który w Serie A uzbierał niecałe 40 minut.

Diallo wpadł w oko skautom United jako zawodnik drużyn młodzieżowych. Notował w nich mnóstwo goli i asyst. Bardzo dobrymi statystykami w juniorskich rozgrywkach może poszczycić się również Kobacki. W Polsce od zawsze strzelał mnóstwo goli. Jako 10-latek został królem strzelców finału wojewódzkiego Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” organizowanego przez Polski Związek Piłki Nożnej. W akademii Lecha należał do najsukuteczniejszych zawodników bez podziału na kategorie wiekowe. W juniorskich reprezentacjach Polski trafił do siatki pięciokrotnie, w tym czterokrotnie w jednym meczu – z Irlandią Północną (4:1) w sierpniu 2017 roku. W czasie tamtego meczu Kobacki był świeżo po transferze do Atalanty.



W swoim premierowym sezonie we Włoszech Olaf grał w rozgrywkach U17, które były podzielone na trzy grupy. Atalanta rywalizowała przede wszystkim z drużynami z północy Italii, ale czynnik geograficzny nie był jedynym kryterium przyporządkowywania zespołów. Dość powiedzieć, że na niektóre mecze – z Cagliari na Sardynii czy z Lazio w Rzymie – siedemnastolatkiwie podróżowali samolotami.

Ostatecznie Atalanta wygrała swoją grupę z przewagą 9 punktów nad Interem i 10 nad Milanem. – To dla nas zawsze najważniejsza rywalizacja. Chcemy pokazać, kto rządzi w Lombardii. Poza tym to bardzo dobre akademie, ta Interu może się nawet równać z naszą – opowiada Kobacki. Nasz rodak mocno przyczynił się do doskonałych wyników zespołu. W 16 meczach strzelił 9 goli, co dało mu 10. miejsce w klasyfikacji strzelców. Tyle samo trafień zanotowało sześciu innych zawodników (w tym Daniel Maldini, syn legendarnego Paolo), ale każdy z nich potrzebował do tego większej liczby meczów.

Zwycięstwo w lidze oznaczało awans do fazy finałowej rozgrywanej w systemie play-off. W ćwierćfinale juniorzy „Nero blu” mierzyli się z Genoa, a Kobackiemu mógł się wtedy przypomnieć finał mistrzostw Polski juniorów młodszych przeciwko Ruchowi. Wszystko z powodu przepisu o golach strzelonych na wyjeździe.

Pierwszy mecz, wyjazdowy właśnie, Atalanta rozpoczęła fatalnie. Do przerwy przegrywała 0:3. W drugiej połowie w jej grze coś drgnęło. Wreszcie w 70. minucie Amad Diallo trafił do siatki, a w piątej minucie doliczonego czasu gry (w tej kategorii wiekowej gra się dwa razy po 40 minut) gola na 2:3 strzelił Kobacki. – Pamiętam tę akcję. Amad minął dwóch rywali, postawił mocną piłkę w pole karne, a ja w całym tym zamieszaniu wbitem ją do bramki poślądkiem. Takie gole też trzeba strzelać – śmieje się 20-latek. W rewanżu Atalanta wygrała 1:0, co dało jej przepustkę do półfinału. W nim rozprawiła się z Juventusem. Marsz po mistrzostwo zatrzymała dopiero Roma, która w finale wygrała 3:2.

Sezon 2018/19 Kobacki spędził w lidze Berretti dla drużyn w kategorii do lat 18. – To były rozgrywki przejściowe między U17 a Primavera. Grały w nich głównie juniorskie drużyny klubów z Serie B czy Serie C. Łącznie strzeliłem wtedy 17 goli i zanotowałem 8 czy 9 asyst. To był drugi najlepszy wynik w akademii, tylko jeden zawodnik z młodszego rocznika miał więcej punktów w klasyfikacji kanadyjskiej. Cieszę się zwłaszcza z 3 goli strzelonych w najważniejszych meczach przeciwko Interowi – nie ukrywa młody skrzydłowy. Bramki zdobyte przeciwko „Nerazzurri” daty Atalancie dwie wygrane: 2:1 w Mediolanie oraz 1:0 w Bergamo.

Podczas pierwszych 2 lat w Italii Kobacki grał i strzelał, a jego drużyny wygrywały. Młody Polak zaaklimatyzował się w nowym kraju, nauczył się języka, wkrótce opuścił internat i zamieszkał sam. – W Bergamo czuję się jak u siebie. Jeżdżę bez nawigacji, podobnie jak w Poznaniu. Na początku zaskoczyło mnie, że nie wszędzie dało się płacić kartą. Zawsze trzeba mieć trochę euro przy sobie, choć w czasie pandemii trochę się to zmieniło – opowiadał w trakcie rundy wiosennej.

Wszystko układało się pomyślnie aż do startu sezonu 2019/20. Najpierw Olaf zmagał się z urazem pachwiny, który wyłączył go z treningów na trzy tygodnie. Kiedy wrócił, podczas jednej z gier kolega niechcący złamał mu kość strzałkową. Później przyszedł koronawirus i zawodnicy akademii przeszli na treningi zdalne. Kobacki przez cztery miesiące mieszkał w Poznaniu. Zimą rozpoczął walkę o swoją przyszłość. – Z rocznika 2001 pozostało nas pięciu czy sześciu. To dla nas ostatni sezon w piśmie juniorskiej. Jeśli najbliższe miesiące będą dla mnie udane, to na pewno pojawi się wiele możliwości. Przecież zawsze jest opcja, żeby zadebiutować w pierwszej drużynie. Zdarza mi się trenować z „jedynką”, głównie w okresie reprezentacyjnym. Kiedy rozgrywki były zawieszane, często mieliśmy gierki z zawodnikami z pierwszego zespołu: Murielem, Hansem Hateboerem, Beratem Djimsitim. Mogę się pochwalić, że podczas jednej z nich, pod koniec listopada, strzeliłem 4 gole, a gra zakończyła się wynikiem 4:4 – mówił wtedy Kobacki.

Szkoleniowiec pierwszego zespołu zna nazwisko Polaka. Ciężko jednak zgadnąć, co o nim sądzi. – Po trenerze

Gasperinim nigdy nie wiadomo, czego się spodziewać. Nie mówi za dużo, z zawodnikami komunikuje się raczej przez asystentów. Jest przy tym oczywiście bardzo dobrym fachowcem, który wznosił Atalantę na najwyższy poziom – nie ma wątpliwości wychowanek Lecha Poznań.

Do największych atutów 20-latek zaliczyć można szybkość i skuteczność. Podczas pobytu w Italii rozwinął też technikę i drybling. – Gra jeden na jeden to coś, co w Polsce bywa blokowane. Na jednego z moich kolegów grającego w polskiej trzeciej lidze koleżdy z drużyny krzyczą po nieudanej próbie dryblingu. A moim zdaniem to błąd. W młodym wieku trzeba się czasem kiwać. U nas trener zawsze powtarza: „Jesteście przy polu karnym przeciwnika? Spróbujcie gry jeden na jeden!”. Jak miniesz jednego zawodnika, to stworzysz przewagę z przodu – tłumaczy Olaf.



Z drugiej strony młodzieżowy reprezentant Polski ma również świadomość swoich niedostatków. – Zdecydowanie muszę się skupić na pierwszym kontakcie z piłką. Już widać w tym postęp, ale cały czas muszę to doskonalić. No i strzał z lewej nogi. Podania i przerzuty są ok, ale uderzenia nie zawsze mają odpowiednią jakość. Widzę to zwłaszcza w suchych ćwiczeniach, gdzie skupiamy się na tym elemencie.

Sezon 2020/21 był czwartym w historii Primavery. Drużyna z Bergamo zdobyła w nim kolejny medal – tym razem srebrny. We wcześniejszych trzech Atalanta zawsze wygrywała fazę zasadniczą. I zawsze miała wyraźnego lidera. Najpierw był nim Musa Barrow, który z dorobkiem 23 goli w 18 meczach został królem strzelców rozgrywek. Później jego rolę przejął Kulusevski, a w ostatnim sezonie najjaśniejsi łnił Diallo. Dzisiaj Gambijczyk ma już łącznie 21 goli w Serie A. Szwed gra w najbardziej utytułowanym włoskim klubie, a Iworyjczyk – w angielskim.

Nie pozostaje nam nic innego, jak tylko trzymać kciuki, aby ich śladem podążył Olaf Kobacki. Byłby to znakomity prognostyk przed wejściem w piłkarską dorosłość. Jej pierwszy etap ma miejsce w Gdyni i rozgrywkach pierwszej ligi.

Rafał Cepko

Akademia Młodych Orłów

Łączy nas piłka



ODWAGA, RYZYKO I KREATYWNOŚĆ, CZYLI MOTYW PRZEWODNI TEGOROCZNEJ LETNIEJ AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW

To była najdłuższa Letnia Akademia Młodych Orłów w historii. Cztery tygodniowe turnusy, w tym ten, który w normalnych okolicznościach w ogóle by się nie odbył. Mowa o zgrupowaniu chłopców z rocznika 2007. Wskutek pandemii stracili oni aż pięć akcji szkoleniowych. Ta dodatkowa miała pomóc choć trochę nadrobić stracony czas.

Szostała rano. Wałbrzyskie Centrum Sportowo-Rekreacyjne AQUA-ZDRÓJ powoli budzi się do życia. Czas na pierwszy trening kolejnego dnia trzeciego turnusu Letniej Akademii Młodych Orłów.

W hotelowej siłowni z każdą serią ćwiczeń na gryfach pojawiają się coraz cięższe talerze. Zakładają je trenerzy, dla których wstanie o świcie stanowi podczas zgrupowania jedyną okazję do zadbania o własną formę. Za kilkadziesiąt minut cała ich uwaga zostanie skoncentrowana już tylko na zawodnikach. I będzie tak aż do późnych godzin wieczornych.

Praca w siłowni, a także poranne biegi członków kadry szkoleniowej niósł za sobą również wartość edukacyjną. W końcu przykład idzie z góry. Co prawda trenerzy Rafał Lasocki i Arkadiusz Onyszko swoje profesjonalne kariery zawodnicze zakończyli już kilka lat temu, ale ich nawyki ze starych czasów się nie zmieniają, a uczestnicy letniej akademii to dostrzegają i wyciągają wnioski. Choć akurat w Wałbrzychu sami na dodatkowe zajęcia nie mieli ani czasu, ani energii. Ich harmonogramy były zaplanowane co do minuty i wypełnione przez treningi, gry wewnętrzne, analizy, odprawy oraz zajęcia regeneracyjne.

Pierwszego dnia zgrupowania chłopców podzielono na cztery 20-osobowe grupy. Każdej z nich przypisany został sztab szkoleniowy złożony z trenera głównego, jego dwóch asystentów i specjalisty od przygotowania motorycznego.



Dodatkowo na każde dwie grupy przypadł trener bramkarzy i analityk. Do dyspozycji zawodników stał także fizjoterapeuta. Całość spinał koordynator w osobie Bartłomieja Zalewskiego. To on narysował szkic, według którego organizowana była praca w poszczególnych grupach.

– Każdy dzień planujemy wspólnie na jednej dużej odprawie, w której biorą udział wszyscy członkowie sztabu organizacyjnego, logistycznego i piłkarskiego. To pozwala nam dopracować każdy szczegół, dzięki czemu wszystkie obszary ważne z perspektywy rozwoju młodego piłkarza są pokrywane przez specjalistów – tłumaczył w trakcie zgrupowania Zalewski. – Główne cele zajęć, wskazówki i punkty coachingowe ustalamy na poziomie pierwszych trenerów. Następnie to oni przydzielają role w swoich sztabach. W jednostkę treningową bardzo mocno angażują się asystenci, dzięki czemu trenerzy główni mogą swobodnie obserwować, korygować czy wskazywać elementy, które widzą z pewnym dystansem.



Podział zawodników na grupy odbył się tak, aby każdy sztab miał możliwość wyboru na poszczególnych pozycjach systemu 1-3-5-2. To dopiero drugie zgrupowanie Akademii Młodych Orłów, po edycji zimowej z 2020 roku, w czasie którego pracowano na bazie systemu wdrażanego od kilkunastu miesięcy we wszystkich młodzieżowych reprezentacjach Polski – zarówno tych męskich, jak i kobiecych.

– Jestem pod wrażeniem, jak ci chłopcy się do niego adaptują. Im młodszy, tym szybciej są w stanie go zrozumieć i się na niego przestawić – nie kryje zadowolenia Rafał Lasocki, selekcjoner reprezentacji Polski do lat 15 i główny trener jednej z grup zawodników podczas turnusu chłopców z rocznika 2007.

Wdrażanie systemu opartego na trójce środkowych obrońców ma pomóc rozwijać inteligencję młodych piłkarzy oraz pozytywnie wpływać na ich uniwersalność. Celem długookresowym pozostaje wychowywanie wielowymiarowych, kreatywnych zawodników i zawodniczek.

Watbrzyskie zgrupowanie było jednym z pierwszych, na które zaproszeni zostali analitycy. Ich obecność również miała związek z wprowadzaniem nowego systemu taktycznego. Chodziło o to, aby jeszcze dokładniej móc się przyjrzeć każdej jednostce treningowej. Te nagrywane były m.in. za pomocą drona. Zarejestrowane w ten sposób wideo poddawano następnie obróbce technicznej, fachowo analizowano, a wnioski przekazywano zawodnikom w formie treściwego materiału.

– Na treningu jesteśmy bardzo wymagający, przekazujemy chłopcom mnóstwo uwag. Ale już podczas analizy wyciągamy tylko to, co pozytywne. Negatywne zachowania omawiamy indywidualnie z zawodnikami – mówi Lasocki. Zarówno on, jak i pozostali szkoleniowcy oczekują od podopiecznych błyskawicznej reakcji na przekazywane uwagi. – Jeśli ktoś nie stara się nawet wdrażać naszych uwag, to dostaje ostrzeżenie. Szkoda naszego czasu, kiedy dany chłopiec nie próbuje się stosować do porad sztabu. Pewne elementy mogą mu nie wychodzić od razu, ale ważne jest to, żeby pokazał nam chęć do samodoskonalenia.

Tych chęci uczestnikom Letniej AMO w zdecydowanej większości odmówić nie sposób. Roczniak 2007 to grupa świadomych już chłopców. Niemal wszyscy z grona osiemdziesięciu powołanych trenują na co dzień w dużych akademiach. Ich potencjał zdążyli bowiem dostrzec nie tylko skauci związkowi, ale także klubowi. Wielu spośród tych zawodników jeszcze niedawno grało w mniejszych klubach mieszczących się w okolicy ich miejsca zamieszkania.

– Poszukiwanie talentów odbywa się w pełnej symbiozie. Nasz skauting, bardzo dobrze rozbudowany i bardzo intensywnie działający, wykonuje na co dzień ogromną pracę, aby znajdować kolejnych utalentowanych zawodników, a następnie monitorować ich pod kątem powołań na zgrupowania Akademii Młodych Orłów, Talent Pro i młodzieżowych reprezentacji Polski. Skauting klubowy jeździ prawdopodobnie w te same miejsca i ogląda tych samych zawodników.



Współpraca między nami, polegająca na wymianie spostrzeżeń i doświadczeń, jest doskonała. Wzajemnie korzystamy ze swojej wiedzy, bo nasz cel jest wspólny – żeby zawodnik z mniejszego ośrodka jak najszybciej trafił do centralnego szkolenia, a stamtąd do reprezentacji Polski. Dlaczego?

Ponieważ zależy nam, aby z mikrocyklu, w którym ma dwie jednostki treningowe, przenieść się tam, gdzie będzie miał ich sześć – mówi Zalewski. – Często jest też tak, że powołujemy zawodników z mniejszych klubów, a dopiero później trafiają oni do dużych akademii. To naturalny proces.

Mikrocykl treningowy w dużych akademiach zwykle zakłada zajęcia każdego dnia. Podczas Letniej AMO normą były po dwie jednostki dziennie. Nie wszystkie na boisku, ale i tak okres w Watbrzychu trzeba określić jako niezwykle intensywny.

– Mieliśmy kilka treningów w fazie atakowania i kilka w fazie bronienia. Ja jestem zwolennikiem tego, aby w tej kategorii wiekowej (U15 – przyp. red.) kłaść ogromny nacisk na grę 1 × 1 i w ataku, i w obronie. To jest absolutna podstawa – podkreśla Lasocki. Chodzi o chęć: podejmowania pojedynków w ataku i aktywnego odbioru w obronie. Nie lubię, gdy 14-letni zawodnik wyczekuje błędu rywala lub czeka na asekurację w obronie. To daje alibi, bufor bezpieczeństwa. Wolę, żeby spróbował i się pomylił. Dziesięć, dwadzieścia, nawet tysiąc razy. Ale dzięki temu będzie zbierał doświadczenia, które kiedyś zaprowadzą go na wysoki poziom. A jeśli nie będzie próbował teraz, to w wieku 18 czy 20 lat mogą być z tym elementem problemy. Asekuracja i podwajanie oczywiście prędzej czy później wystąpią. To jasne, że my tego nie negujemy, bo to są podstawy obrony. Ale zachęcamy do pojedynków. Chcemy, aby w każdym rejonie boiska zawodnicy grali jeden na jednego.





W całej drużynie na boisku jest tylko jeden zawodnik, od którego trenerzy nie oczekują pojedynków. Mowa rzecz jasna o bramkarzu. Gólkiperzy na dziecięcych zgrupowaniach organizowanych przez Polski Związek Piłki Nożnej zawsze mają swoje specjalistyczne treningi prowadzone przez dedykowanych fachowców. Na trzecim turnusie jednym z nich był Arkadiusz Onyszko, srebrny medalista olimpijski z Barcelony (1992), pracujący obecnie jako trener bramkarzy drugoligowego Motoru Lublin oraz reprezentacji Polski do lat 15.

– W klubie opiekują się seniorami, którzy w jakiś sposób są już ukształtowani bramkarsko i mają pewne nawyki. W ich przypadku możemy delikatnie poprawić jakiś element gry. Tutaj z kolei przyjeżdżają chłopcy, którzy są na początku swojej bramkarskiej drogi. Mają po 14 lat, a specjalistyczne treningi bramkarskie rozpoczęli około 2 lata temu, bo wtedy się je tak naprawdę wprowadza. Wcześniej trzeba pracować nad sprawnością ogólną. To ona jest fundamentem do dalszego rozwoju i to na nią kładliwy nacisk także w Watbrzychu. Bramkarz musi być gibki, zwinny, a przy tym odważny – tłumaczy dwukrotny reprezentant Polski.

Onyszko nie ukrywa podziwu dla warunków do pracy, jakie zostały zapewnione w Watbrzychu. Sam będąc niewiele starszy od uczestników trzeciego turnusu Letniej AMO 2021, zaczynał już swoją przygodę z młodzieżowymi reprezentacjami Pol-

ski. W 1990 roku z tą ówczesnie najmłodszą – U16 – zdobył brązowy medal mistrzostw Europy. Dwa lata później dorzucił do tego srebro olimpijskie w Barcelonie.

– Wtedy w sztabie było tak naprawdę dwóch trenerów i lekarz. We wszystkich młodzieżowych reprezentacjach, w których grałem – od U16 do olimpijskiej – nie miałem trenera bramkarzy. Dopiero w seniorskiej kadrze się z takim spotkałem – wspomina Onyszko. – Teraz, gdy patrzę na Letnią Akademię Młodych Orłów: jak to wszystko jest zorganizowane, jak funkcjonuje, jaki jest sztab szkoleniowy – to jest absolutny top. Bez dwóch zdań. Wygląda to bardzo profesjonalnie, panuje tu świetna atmosfera sprzyjająca pracy, nad wszystkim czuwają dobrze wykształceni i perfekcyjnie przygotowani trenerzy. Wszystko przebiega płynnie, hotel i jego okolice są obrabowane. Przyjeżdżając na to zgrupowanie, czujesz się kimś ważnym. Dla tych dzieci jest to ogromne przeżycie i pierwszy kontakt z warunkami odwzorowującymi zgrupowania reprezentacji Polski.

Niezwykle istotnym elementem każdego zgrupowania AMO są gry wewnętrzne, podczas których szkoleniowcy mogą przyjrzeć się zachowaniom zawodników w warunkach maksymalnie zbliżonych do meczowych. W tym roku gry te przybrały formę miniturniejów. Grupy rywalizowały każda z każdą w 20-minutowych spotkaniach. Na każdym z turnusów pierwszy z turniejów odbywał się w środku zgrupowania, a drugi dzień przed jego zakończeniem.

Meczom chłopców z rocznika 2007 z wysokości trybun uważnie przyglądał się zwłaszcza Rafał Lasocki, co nie może dziwić, zważywszy na fakt, że już 2 tygodnie później część z tych chłopców powoływał na ich pierwsze zgrupowanie reprezentacji Polski U15.

– Razem z moim asystentem Marcinem Łazowskim obserwowaliśmy zawodników pod tę selekcję. Wychodząc na boisko, chłopcy mieli tego pełną świadomość – mówi trzykrotny reprezentant Polski, który jako jedyny nie zajął miejsca na głównej trybunie stadionu Górnika, a po przeciwległej stronie boiska. – Jedno z krzesetek jest tam już dokładnie przeze mnie wyczyszczone. Tam jestem sam i mogę całkowicie skupić się na obserwacji, nie sugerując się opiniami pozostałych członków sztabu szkoleniowego.

W kadrze na sierpniowe konsultacje kadry U15 w Watbrzychu i Szamotułach znalazło się ostatecznie 56 zawodników, w tym 35 z grona tych, którzy trenowali w Watbrzychu, a osiemnastu spośród dwudziestu, którzy tydzień wcześniej zameldowali się na zgrupowaniu Talent Pro w Opalenicy. Łącznie sztab najmłodszej reprezentacji kraju w ciągu 2 tygodni miał możliwość pracy z setką kandydatów marzących o powołaniu. Ci, którzy w sierpniu zaproszenia na kadrę nie otrzymali, nie powinni się jednak poddawać. Najważniejsze pozostaje to, czy zaistnieją w piłce seniorskiej. Projekty szkoleniowe prowadzone przez PZPN są spójne i służą właśnie temu – wychowaniu jak największej liczby piłkarzy reprezentacji A.

Lasocki był podczas trzeciego turnusu tegorocznej letniej akademii głównym trenerem jednej z czterech grup. I o ile w trakcie samych turniejów skupiał się na obserwacji wszystkich zawodników, o tyle przed ich rozpoczęciem uczestniczył w odprawie swojej dwudziestki.

– Przekazaliśmy zawodnikom, że chcielibyśmy, aby to, co było realizowane we wcześniejszych treningach, miało odzwierciedlenie na boisku. Na koniec dodałem też, żeby przede wszystkim cieszyli się grą. Oczekuję bowiem, że każdy z nich pokaże coś ekstra. Coś, czego ja się nie spodziewam. Chcę, żeby mnie zaskakiwali swoimi decyzjami i zagraniami. Żebym mógł powiedzieć: „O! Nie wiedziałem, że ten chłopiec jest w stanie coś takiego wykonać!” – zdradza Lasocki.

Kreatywny, błyskotliwy, nieszablonowy – taki ma być polski piłkarz, który jako dziecko przyjeżdża na zgrupowania AMO. Identyfikacja jest oczywiście z polską piłkarką. Aby tak się stało, spełniony musi być podstawowy warunek: zawodnicy i zawodniczki muszą próbować na treningach i meczach czegoś, czego nigdy wcześniej nie próbowali. Bo jeśli będą tylko odwzorowywać polecenia trenerów (co jest oczywiście bardzo ważne), to owszem, będą grać dobrze w piłkę. Ale tylko dobrze.

Rafał Cepko



**ODTWÓRZ
WSPOMNIENIA**

LaczyNasPilka.pl / Biblioteka

CAŁY FUTBOL W JEDNYM MIEJSCU

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

RELACJA ZE STAŻU TRENERSKIEGO W AKADEMII BAYER 04 LEVERKUSEN

W dniach 18–21 sierpnia 2021 r. wraz ze wszystkimi uczestnikami kursu UEFA Elite Youth A 2021 mieliśmy olbrzymią przyjemność przebywać na zagranicznym stażu trenerskim organizowanym przez Szkołę Trenerów PZPN oraz klub występujący w niemieckiej Bundeslidze: Bayer 04 Leverkusen.

Bayer to czołowy zespół Bundesligi, finalista Ligi Mistrzów z 2002 r., regularny uczestnik europejskich pucharów, klub posiadający świetnie rozwiniętą akademię, infrastrukturę sportową na najwyższym poziomie, szczegółowy plan szkolenia i funkcjonowania klubu, sztab kompetentnych pracowników. Ale przede wszystkim otwartych i serdecznych ludzi, dla których Bayer Leverkusen to jedna wielka rodzina, niezależnie od tego, czy ktoś w danym momencie jest w pierwszym zespole, czy stawia dopiero swoje pierwsze kroki w akademii, czy jest członkiem sztabu szkoleniowego, czy pracownikiem administracyjnym. Wszyscy w klubie mają wspólny cel, konkretne plany oraz dużo motywacji i entuzjazmu, aby iść wyznaczoną ścieżką rozwoju.

Dzień I

Pierwszy dzień stażu rozpoczęliśmy od poznania systemu i filozofii szkolenia w Akademii Piłkarskiej Bayeru Leverkusen. Koordynator Akademii Sławomir Czarniecki oraz trener główny Keld Bordinggaard przedstawili wiele informacji, z których warto zapamiętać, że główną strategią klubu jest rozwój i przygotowywanie młodych utalentowanych zawodników do gry na najwyższym poziomie, ale również stawianie na nich, gdy są już gotowi, aby spróbować swoich sił w pierwszym zespole.

Trzy główne elementy wpływające na sukces sportowy to: skauting, akademia i opieka medyczna. Warto zauważyć, że Akademia Bayeru ma bardzo wysoko rozwinięty i intensywny skauting na poziomie regionalnym w kategoriach wiekowych od U8 do U11, natomiast od U12 funkcjonuje również skauting krajowy i międzynarodowy. Wysoka jakość

szkolenia, jednolity program edukacyjny oraz wysoki poziom identyfikacji z klubem mają być gwarancją na przejście utalentowanych zawodników przez wszystkie szczeble szkolenia od najmłodszej kategorii U8 do najstarszej młodzieżowej drużyny U19 i pierwszego zespołu.

Aby młodzi zawodnicy nie czuli się osamotnieni, mieszkają na stacjach (przy rodzinach), co osobiście uważamy za świetny pomysł, ponieważ pozwala im to w pewnym stopniu zastąpić naturalną potrzebę opieki i wsparcia ze strony rodziców, zarówno w aspekcie emocjonalnym, jak i instrumentalnym.

Po bardzo ciekawym wprowadzeniu w funkcjonowanie akademii oraz klubu mieliśmy możliwość przyjrzeć się z bliska infrastrukturze sportowej, z jakiej korzysta na co dzień pierwszy zespół oraz drużyny kobiece i młodzieżowe. Warto zaznaczyć, że dzięki uprzejmości i otwartości trenerów, trzech śmiazków z grupy kursantów miało możliwość skorzystać z komory do krioterapii i poczuć na własnej skórze, czy przebywanie w silnie niskich temperaturach można zaliczyć do przyjemnych lub wręcz odwrotnie metod regeneracji organizmu. Nie powinien natomiast zaskoczyć nikogo fakt, że baza sportowa w Leverkusen jest na najwyższym europejskim poziomie, duża liczba boisk trawiastych, wzorowo wyposażone sale treningowe i siłownia, świetne zaplecze, a jednocześnie skromne szatnie, aby pielęgnować pokorę u zawodników i uczuć, że na wszystko trzeba sobie zapracować.

W popołudniowej części trener Ismael Camenforte López, który w klubie odpowiedzialny jest za metodologię szkolenia, podkreślił przede wszystkim, jak bardzo wartościowe



są gry pozycyjne, które w Akademii Bayeru Leverkusen są wykorzystywane jako główne środki treningowe. Preferuje się nauczanie lokalne i globalne poprzez sytuacje meczowe oraz sam mecz. Zawodnicy oraz zespół muszą potrafić rozwiązywać złożone problemy i sytuacje, które pojawiają się w meczu i nie da się ich zaplanować oraz odwzorować podczas treningów. W grach pozycyjnych każdy z zawodników ma swoje zadania i musi je realizować, aby drużyna mogła osiągnąć założony cel. Natomiast trenerzy nie dają zawodnikom gotowych rozwiązań, lecz naprowadzają na samodzielne rozwiązanie problemów poprzez myślenie i zrozumienie danej sytuacji.



Następnie trener przygotowania motorycznego Maurice Mulder opowiedział nam, w jaki sposób oraz nad jakimi aspektami motorycznymi pracuje się w poszczególnych kategoriach wiekowych. Przedstawił szeroką baterię testów i programów wykorzystywanych do planowania i kontroli pracy nad motoryką. Warto zauważyć, że bardzo duży nacisk kładzie się na dodatkową pracę z zawodnikami kontuzjowanymi oraz tymi, którzy posiadają deficyty, tak aby jak najlepiej przygotować ich do rywalizacji na najwyższym poziomie.

Po serii zajęć teoretycznych mieliśmy możliwość obejrzenia gry kontrolnej drużyny U16 Bayeru Leverkusen przeciwko zespołowi SC Köln. Przed meczem trener Benjamin Adam przedstawił zarówno założenia na ten mecz, jak i ogólne zasady funkcjonowania zespołu, co pozwoliło nam na obserwację meczu pod kątem realizacji wcześniej wspomnianych założeń techniczno-taktycznych.



Niesamowicie miłe przeżycie podczas pierwszego dnia stażu to osobiste spotkanie, podczas którego legenda niemieckiej piłki Rudi Völler przywitał nas wszystkich w Leverkusen i życzył udanego pobytu. Natomiast podczas zajęć pojawił się również trener pierwszego zespołu, Gerardo Seoane, który znalazł dla nas czas i bardzo chętnie udzielał odpowiedzi na nasze pytania, co przyjęło się z bardzo pozytywnym odbiorem ze strony kursantów, bo jak dobrze wiemy, nie jest łatwo w dzisiejszych czasach o zaplanowanie takiego spotkania.

Dzień II

Kolejny intensywny dzień rozpoczyna swoją prezentacją trener bramkarzy Jan Conradi, zwrócił on szczególną uwagę na aspekt doskonalenia umiejętności techniczno-taktycznych, analizę sposobu i dynamiki gry oraz podkreślił, że współcześnie bramkarze odgrywają kluczową rolę w otwieraniu i budowaniu gry. Ciekawostką może być to, że bramkarze w akademii uczestniczą w grach na utrzymanie i grach pozycyjnych, tak aby doskonalić wspomniane wcześniej umiejętności techniczno-taktyczne oraz

przygotować się do gry pod presją czasu i przestrzeni podczas meczów. Raz w roku organizowany jest również „Dzień Bramkarzy”, gdzie wszyscy zawodnicy, począwszy od najmłodszych adeptów grających na tej pozycji, trenują razem z bramkarzami z pierwszego zespołu. Jest to świetna inicjatywa, bo dla każdego młodego piłkarza musi być to niesamowite przeżycie, spełnienie marzeń i zastrzyk motywacji do pracy podczas treningów.

Gilbert Gorges z działu analizy przedstawił nam rolę trenera analityka w sztabie szkoleniowym oraz zakres obowiązków. Analiza działań indywidualnych, grupowych i zespołowych jest niesamowicie ważnym aspektem szkolenia, w szczególności w najstarszych kategoriach wiekowych. Trenerzy mają dostęp do bardzo szerokiego spektrum programów do analizy zgromadzonych danych, co pozwala im na optymalne wykonywanie swojej pracy. Zawodnicy otrzymują również po meczach w jednej z aplikacji na swoich smartfonach wycięte fragmenty swoich zachowań na boisku i dokonują własnej, indywidualnej analizy, co pozwala im na lepsze zrozumienie i przyswojenie informacji.

Po dwóch dniach ciężkiej pracy w roli tłumacza, opiekuna i organizatora stażu ze strony klubu swoją prezentację o wprowadzaniu młodych utalentowanych piłkarzy do piłki seniorskiej przedstawił nam trener Sławomir Czarniecki. Nie można było tego zrobić w lepszej formie, ponieważ poza przedstawieniem ogólnych zasad dotyczących budowania indywidualnych planów rozwoju dla wszystkich zawodników trener Czarniecki zaprezentował konkretny przykład piłkarza, który przechodząc przez kolejne szczeble szkolenia w Akademii Bayeru Leverkusen, trafił do pierwszego zespołu i ma już za sobą debiut w Bundeslidze. Młodzieżowy reprezentant Niemiec, Emrehan Gedikli, skorzystał z zaproszenia trenera Czarnieckiego i był obecny z nami podczas całego spotkania, chętnie opowiadając o swojej drodze, jaką przeszedł do miejsca, w którym znajduje się dzisiaj. Warto zaznaczyć, że olbrzymi wpływ na rozwój tego zawodnika i jego karierę ma wspomniany trener Czarniecki.

Emrehan Gedikli to bardzo świadomy zawodnik, który nie miał problemu, żeby przy grupie trenerów z naszego kursu, poza swoimi silnymi stronami, opowiedzieć, gdzie widzi u siebie deficyty i nad czym jeszcze musi pracować, aby stale doskonalić swoje umiejętności i rywalizować o miejsce w składzie pierwszego zespołu. Poza zindywidualizowanym, szerokim i konkretnie sprecyzowanym planem stworzonym w akademii, on również samodzielnie wyznaczył sobie cele, jakie chce osiągnąć, aby być jeszcze lepszym piłkarzem. Natomiast klub starannie dba o stworzenie odpowiedniego środowiska do rozwoju i osiągania tych celów, mając na uwadze również cechy osobowości i charakter danego zawodnika.

Kolejnym miłym zaskoczeniem podczas tej prelekcji była niezapowiedziana wizyta legendy i superstrzelca Bayeru Leverkusen, Stefana Kießlinga, który znalazł czas na rozmowę z nami, a my mogliśmy z bliska zobaczyć osobę, której wizerunek widniał w zamieszkiwanym przez nas hotelu Lindner na stadionie BayArena. Natomiast trener Czarniecki poświęcił nam wieczorem sporo własnego prywatnego czasu, aby móc odpowiedzieć na wszystkie nurtujące nas pytania, które rodziły się w naszych głowach podczas omawianych prezentacji. Nie możemy również zapomnieć o skromnych, pamiątkowych upominkach, jakimi wszyscy zostaliśmy obdarowani na koniec tego dnia.

Podczas drugiego dnia stażu odbył się specjalnie przygotowany trening pokazowy zespołu U17, podczas którego zaprezentowano przykładowe gry pozycyjne. Warto podkreślić kolejny polski akcent, ponieważ trening poprowadził Jan Hoepner oraz były polski piłkarz, a obecnie trener Tomasz Zdebel. Już od pierwszych minut treningu można było zaobserwować bardzo wysokie wyszkolenie techniczne zawodników, wysoką intensywność treningu, odwagę zawodników do podejmowania ryzyka i brania odpowiedzialności, natomiast trening odbywał się płynnie dzięki odpowiedniemu zaplanowaniu jednostki. Trenerzy zwracali uwagę i korygowali zawodników zgodnie z punktami coachingowymi, przywiązując do nich bardzo mocno uwagę.

Dzień III

Ostatni dzień stażu to „crème de la crème”, czyli obserwacja stojącego na bardzo wysokim poziomie porannego spotkania kontrolnego w kategorii U17 pomiędzy 1. FC Köln a Borusią Dortmund, a następnie wieczornego spotkania drugiej kolejki Bundesligi pomiędzy Bayerem Leverkusen a Borusią Mönchengladbach zakończonych pewnym zwycięstwem zespołu z Leverkusen 4:0.

Mogłoby się wydawać, że na poziomie klubu z Bundesligi liczy się tylko profesjonalny sport, nic bardziej mylnego. Trener Sławomir Czarniecki przedstawił przykłady młodych zawodników, którzy nie uczestniczyli w meczach Bundesligi czy Ligi Europy, ponieważ podchodzili w tym czasie do egzaminów maturalnych. W Bayerze Leverkusen liczą się przede wszystkim ludzie, bo ten klub to jedna wielka rodzina.

JEDNA WIELKA RODZINA



Katarzyna Wis Cracovia – I trener U10, UEFA A
Marcin Ścistowski Warta Poznań
– trener przygotowania mentalnego, UEFA A

W imieniu całej grupy kursantów UEFA Elite Youth A 2021 Ed. 1 chcielibyśmy serdecznie podziękować wykładowcom Szkoły Trenerów PZPN oraz klubu Bayer 04 Leverkusen, a w szczególności trenerowi Leszkowi Cikirko oraz trenerowi Sławomirowi Czarnieckiemu za wzorową organizację stażu trenerskiego.

MAMY TO!

ROZWOJOMANIA ZAMIAST WYNIKOMANII

Na posiedzeniu 2 września 2021 r. Zarządu Polskiego Związku Piłki Nożnej zatwierdzony został projekt likwidacji punktowanych rozgrywek ligowych dzieci do 11. roku życia!

To w moim odczuciu najważniejsza reforma piłki dziecięcej, jaką należało przeprowadzić, ponieważ otwiera trenerom drogę do szkolenia bez presji i skupienia się na tym, co najważniejsze w treningu dzieci – ROZWOJU.

Dwa lata rozmów, konsultacji, obserwacji, jak to wygląda w niektórych naszych województwach i w najsilniejszych federacjach i w końcu jest. Reforma, która – jesteśmy przekonani – wpłynie pozytywnie na zmianę priorytetów i podejścia trenerów pracujących z dziećmi do szkolenia, pozwoli zrozumieć, także rodzicom i działaczom, że mecz to jedynie element procesu treningowego, a nie cel sam w sobie jak w piłce seniorskiej, gdzie cały mikrocykl jest ułożony pod najbliższe spotkanie.

Nie u dzieci! Tu liczy się ułożenie planu szkolenia pod rozwój dziecka, a wynikiem naszej pracy, a zarazem swoistym rozliczeniem będzie jakość i miejsce gry w przyszłości naszych zawodników.

Zbyt często wynik meczu, miejsce w tabeli było dla wielu trenerów alibi. Udało się wygrać mecz, ligę i często taki trener wnioskował, że dobrze pracuje, nie widząc, że wygrywał taktyką lub siłą podopiecznych, zamiast kreatywnością, techniką czy inteligencją młodych zawodników. Nie dostrzegał braków u swoich zawodników, bo wynik się zgadzał i wszyscy wokół klepali po plecach. Teraz wyniki nie będą nikogo interesowały, więc trzeba będzie się chwalić jakością zawodników i tym, do jakich klubów trafiają. To będzie wizytówką trenera!

Nowy system oczywiście nie zabija rywalizacji. Ona nadal będzie i tak jak dotychczas jej celem dla dziecka ma być zwycięstwo, strzelanie goli. Jednak dla młodego piłkarza mecz ligowy, turniej czy sparing z nowym rywalem to taka sama frajda i wyzwanie. To dorośli przewartościowywali rangę ligi, postrzegając ją jako cel, a co gorsza – budując przeświadczenie w dziecku, że tak właśnie jest. Przez to wielu młodych zawodników rezygnowało z piłki, gdy drużynie nie szło w lidze, gdy niespełniane były oczekiwania trenera czy rodziców.

Teraz liczymy na to, że celem szkolenia będzie poprawa elementów piłkarskich, które rozwijane na zajęciach treningowych będą przenoszone na mecz bez obawy, że przegramy i jeszcze zlecimy z ligi.

Entuzjazm dziecka trzeba przekierować na postęp, a nie na miejsce drużyny w lidze!

Widziałem wielu trenerów, którzy nawet chcieli zachęcać zawodników do ryzyka, kreatywności, uczyli otwierać i budować grę krótkimi podaniami, ale gdy dochodziło do wyrównanych pojedynków w rozgrywkach ligowych, gdy mecz o czymś decydował, to nagle taktyka i model gry zaczynały sprowadzać się do najprostszyc środków, nie mówiąc o tym, że w takich meczach nie mieli szans wystąpić zawodnicy często bardziej utalentowani od kolegów, ale zbyt mali, by zagwarantować wygraną.

Teraz to się zmieni i mamy nadzieję, że trenerzy zaczną licytować się, kto wypromował więcej świetnych zawodników, kogo dziecko zrobiło więcej trików w meczu, zamiast rywalizować na punkty zdobyte przez drużyny, które nijak nie przekładają się na informację o postępie Jasia, Tomka czy Zosi.

Kończymy z wynikomania, a zaczynamy rozwojomanie!

Zasady likwidacji ewidencji tabel i wyników w rozgrywkach dziecięcych G2-E1:

1. Od sezonu 2021/22 likwiduje się ewidencje wyników i tabel w kategoriach wiekowych G2-E1.
2. W rundzie jesiennej sezonu 2021/22 rozgrywki te będą się odbywać zgodnie z dotychczasową formą rozgrywek przyjętą przez poszczególne WZPN-y, z uwzględnieniem punktu 1.
3. Od rundy wiosennej wszystkie WZPN-y będą prowadzić rozgrywki dziecięce według jednolitego systemu ustalonego przez Wydział Szkolenia i Reprezentacji Narodowych PZPN.
4. W sezonie 2021/22 wprowadza się okres przejściowy umożliwiający Wojewódzkiemu Związkowi Piłki Nożnej prowadzenie tabel ligowych w rozgrywkach E1 w celu ustalenia kolejności drużyn na koniec sezonu rozgrywkowego umożliwiającej stworzenie rozstawienia drużyn w rozgrywkach młodzików D2 w kolejnym sezonie rozgrywkowym 2022/23.
5. Zaleca się niepublikowanie przez kluby biorące udział w rozgrywkach dziecięcych wyników spotkań rozegranych w kategoriach od G2 do E1 na klubowych stronach internetowych i w mediach społecznościowych.

Michał Libich

Koordynator Szkolenia Dzieci i Młodzieży PZPN

Łączy Nas Trening



ODWIEDŹ NASZ KANAŁ
NA FACEBOOKU!