

MARCIN BROSZ:
MUSIMY BYĆ GOTOWI DO WALKI O MISTRZOSTWA EUROPY

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

TRENER



NR 159



SYLWETKA NOWEGO SELEKCJONERA BIAŁO-CZERWONYCH

× **TRENUJ JAK KADRA KOBIEC**
*Przykładowe konspekty treningowe
ze zgrupowań reprezentacji Polski kobiet*

PROGRAM WSPARCIA MISTRZÓW.
DODATKOWE MILIONY DLA KLUBÓW PIŁKARSKICH

Asystent
Trenera
JEST Z DRUGIEJ STRONY

Nowy

PLAY
NEW



PLAY
NEW



FOOTBALL.

Łączy nas piłka



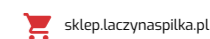
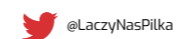
SZANOWNI PAŃSTWO!

Sytuacja, w której znaleźliśmy się na przełomie roku, była naprawdę trudna. Zostaliśmy zarówno bez selekcjonera, jak i sztabu, który zajmował się reprezentacją. Na rynku była dostępna ograniczona liczba wolnych trenerów mogących ubiegać się o tak prestiżową funkcję, dlatego musieliśmy odłożyć emocje na bok i przeprowadzić cały proces bardzo dokładnie. Spotykałem się z trenerami, analizowałem ich pomysły na prowadzenie kadry, negocjowałem warunki umowy, by nie doszło więcej do sytuacji, z którą mieliśmy do czynienia pod koniec grudnia. Postawiłem na Czesławie Michniewicza, który ma odpowiednie cechy i doświadczenie, by poprowadzić reprezentację w walce o mundial.

Trener Michniewicz pracował już w reprezentacji młodzieżowej, gdzie wypadł bardzo dobrze. Świetnie angażował grupę młodych i utalentowanych zawodników, umiał wygrywać ważne mecze, w których jego zespół nie był przedstawiany w roli faworytów. Udowodnił to po raz kolejny w ostatnich miesiącach, awansując do fazy grupowej Ligi Europy z Legią Warszawa. Jest stworzony do gry o najwyższe cele i bardzo ceniony przez piłkarzy za swój warsztat. Ma umiejętność pokonywania silnych rywali, jest świetnym taktikiem, umie też zmobilizować zespół.

Doskonale rozumiem emocje kibiców oraz mediów interesujących się wyborem selekcjonera reprezentacji Polski. To najważniejsze stanowisko trenerskie w polskim sporcie. Nie ukrywałem, że prowadziłem negocjacje z kilkoma trenerami. Chciałem poznać punkt widzenia z różnych perspektyw, stąd moje rozmowy ze szkoleniowcami z Polski i z zagranicy. W tym gronie był między innymi Adam Nawalka. To profesjonalista w każdym calu. O ostatecznej decyzji zdecydowały szczegóły. Trener Michniewicz przekonał mnie swoim konkretnym planem. Patrzymy w przyszłość z optymizmem, z czego zresztą nasz selekcjoner również jest znany.

Cezary Kulesza, Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej



SPIS TREŚCI

SYLWETKA NOWEGO SELEKJONERA BIAŁO-CZERWONYCH	6
10 NAJWAŻNIEJSZYCH MOMENTÓW CZESŁAWA MICHNIEWICZA W KADRZE U21	7
SZTAB CZESŁAWA MICHNIEWICZA, CZYLI KTO BĘDZIE PRACOWAŁ Z KADROWICZAMI	12
PROGRAM WSPARCIA MISTRZÓW. DODATKOWE MILIONY DLA KLUBÓW PIŁKARSKICH	14
MARCIN BROSZ TRENEREM REPREZENTACJI POLSKI U19	16
MARCIN BROSZ: MUSIMY BYĆ GOTOWI DO WALKI O MISTRZOSTWA EUROPY	17
MARCIN WŁODARSKI: POPRZECZKA WĘDRUJE CORAZ WYŻEJ	18
ODKRYWAMY KARTY... ADAM ŁOPATKO	20
TRENUJ JAK KADRA KOBIET	22
POWOŁANIA NA ZGRUPOWANIE FUTURE. „DOSTRZEC TYCH NIEOCZYWISTYCH”	36
PZPN PODPISAŁ UMOWĘ Z PROTRAINUP	40
PROAKTYWNOŚĆ W GRZE	41

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

SYLWETKA NOWEGO SELEKCJONERA BIAŁO-CZERWONYCH

31 stycznia 2022 r. nowym selekcjonerem reprezentacji Polski został Czesław Michniewicz. 52-letni szkoleniowiec ma w dorobku dwa tytuły mistrza kraju, Puchar i dwa Superpuchary Polski, a teraz staje przed misją prowadzenia drużyny narodowej.

Czesław Michniewicz urodził się 12 lutego 1970 r. w Brzozówce znajdującej się na terenie Białorusi. Karierę piłkarską rozpoczynał w Ossie Biskupiec Pomorski, skąd w 1985 r. trafił do Baltyku Gdynia. Kolejnym przystankiem jego drogi zawodniczej była Polonia Gdańsk, a na poziomie Ekstraklasy dotarł jako zawodnik Amiki Wronki. Z klubem tym zdobył dwa Puchary (1999, 2000) i jeden Superpuchar Polski (1999). Karierę piłkarską zakończył po sezonie 2000/2001.

Już w momencie odwieszania butów na kotek pracował jako trener, prowadząc rezerwy wronieckiego klubu. Dbał także o szkolenie bramkarzy w pierwszym zespole Amiki, a w 2003 r. przez krótki czas był asystentem w Polonii Olimpij Elbląg. Pierwszą samodzielną pracą Czesława Michniewicza w Ekstraklasie była funkcja szkoleniowca Lecha Poznań. Z klubem tym odniósł premierowy sukces, sięgając w 2004 r. po Puchar Polski, dokładając do tego krajowy Superpuchar. W „Kolejorzu” pracował do 2006 r.

W październiku 2006 r. został szkoleniowcem Zagłębia Lubin. Już pierwszy sezon zakończył sukcesem w postaci mistrzostwa Polski. W kolejnych latach prowadził Arkę Gdynia, Widzew Łódź, Jagiellonię Białystok, Polonię Warszawa, Podbeskidzie Bielsko-Biała, Pogoń Szczecin i Bruk-Bet Termalnikę Nieciecza.

7 lipca 2017 r. rozpoczął reprezentacyjny etap swojej kariery. Z kadrą do lat 21 awansował do turnieju finałowego mistrzostw Europy, ogrywając w barażach Portugalie. W fazie grupowej reprezentacja młodzieżowca pod wodzą Czesława Michniewicza zdobyła sześć punktów, ogrywając Belgię i Włochy oraz przegrywając z Hiszpanią.

21 września 2020 r. podjął pracę w Legii Warszawa. Zdobył z nią mistrzostwo kraju (2021) oraz awansował do fazy grupowej Ligi Europy. W klubie ze stolicy pracował do października 2021 r. 31 stycznia 2022 r. został ogłoszony nowym selekcjonerem seniorskiej reprezentacji Polski.



10 NAJWAŻNIEJSZYCH MOMENTÓW CZESŁAWA MICHNIEWICZA W KADRZE U21

Czesław Michniewicz, nowy selekcjoner reprezentacji Polski, w latach 2017–2020 pracował jako szkoleniowiec kadry młodzieżowej. Poprowadził ją w 27 spotkaniach, zaliczając awans na mistrzostwa Europy we Włoszech. Zapraszamy na małą retrospekcję i przegląd dziesięciu najważniejszych wydarzeń podczas jego kadencji.

1. Początek, czyli „Lenie długo tu miejsca nie zagrzeją”

Po niezbyt udanych mistrzostwach Europy do lat 21 rozegranych w 2017 r. na polskich boiskach zarząd PZPN podjął decyzję o zmianie na stanowisku trenera młodzieżowej kadry narodowej. Wybór padł na Czesława Michniewicza, który zastąpił Marcina Dornę. Nowy szkoleniowiec stery w kadrze przejął oficjalnie 7 lipca 2017 r., szybko przedstawiając zawodnikom powołanym na pierwsze zgrupowanie obowiązujące zasady. – Z kadrą nikt nie ma podpisanego kontraktu, więc jeżeli ktoś jest leniem i nie chce pracować, to długo tu miejsca nie zagrzeję. Pamiętajcie też, że każdy sam może powołać się do tej reprezentacji. Trzeba po prostu dać pozytywny sygnał na boisku – mówił.

Pierwszy sprawdzian czekał go niespełna dwa miesiące później. Biało-czerwoni rozpoczęli drogę w stronę turnieju

finałowego mistrzostw Europy UEFA EURO U21 2019 od wyjazdowej potyczki z Gruzją. Wtedy właśnie wystartowała budowa zespołu, który po niespełna dwóch latach miał przynieść całej Polsce mnóstwo radości. Choć sukces rodził się nieco w bólach, początek był bardzo łatwy. Gruzini zapowiedzieli, że zrobią Polakom piekło, ale nie byli w stanie przeciwstawić się biało-czerwonym, którzy pewnie wygrali 3:0.

2. Farerzy, czyli „Każdy ma swoje Wyspy Owcze”

W kolejnych kwalifikacyjnych starciach Polacy zremisowali z Finlandią i wygrali z Litwą. Przed wyjazdem na spotkanie z Wyspami Owczymi wydawało się, że zwycięstwo będzie jedynie formalnością. Rzeczywistość okazała się zgoła inna. Biało-czerwoni przeżywali istne katusze, „okraszone” czerwoną kartką Dawida Kownackiego i remisem uratowanym





dopiero w czwartej minucie doliczonego czasu gry. Na polską kadrę wylało się wówczas mnóstwo pompy, mecz z Wyspami Owczymi określano nawet tytułami „Farerzy kontra frajerzy”. A na Polaków za kilka dni czekał mecz z Danią, czyli faworytem grupy kwalifikacyjnej. Tam było już zupełnie inaczej, co okazało się w pewnym sensie momentem przelomowym.

Biało-czerwoni zaliczyli jeszcze jedną wpadkę z Farerami, remisując na własnym terenie 1:1. – Drużyna rodzi się wtedy, kiedy zapłacze w szatni. Nauczyciel mojego syna powiedział po porażce z Wyspami Owczymi w poprzednich eliminacjach: „Powiedz tacie, żeby się nie przejmował. Każdy ma swoje Wyspy Owcze”. My mieliśmy je dwukrotnie. Dzięki temu powstała drużyna, choć najedliśmy się wówczas wstydu – powiedział z perspektywy czasu Czesław Michniewicz.

3. Dania, czyli „Przyszłość będzie należała do nas”

Choć po remisie na Wyspach Owczych wielu kibiców straciło wiarę w kadrę młodzieżową, ta w meczu z Danią zaprezentowała się z zupełnie innej strony. Polacy, niczym wytrawni bokserzy, wypunktowali rywala. Gole Konrada Michałaka, Pawła Tomczyka i Szymona Żurkowskiego postawiły Duńczyków na deski.

– Jasne, mieliśmy nieco szczęścia, ale i jemu trzeba pomóc. My po remisie z Wyspami Owczymi staliśmy pod ścianą. Gdybyśmy dziś ulegli Duńczykom, nie byłoby już praktycznie szans, by wiosną odrobić te straty, gdyż byłoby już za duże. Tymczasem po naszym triumfie sprawa ciągle jest otwarta. Trzeba skupiać się na przyszłości, a myślę, że ta będzie należała do nas. W tej reprezentacji spotkała się grupa bardzo inteligentnych i godnych sukcesu zawodników. Zrobimy wszystko, by je osiągnąć – zapewniał wówczas Czesław Michniewicz.

Biało-czerwoni wygrali w Gdyni 3:1, a triumf nad faworyzowanym rywalem okazał się jednym z przelomowych momentów kwalifikacji. Polacy nie przegrali już w nich żadnego spotkania, zajmując finalnie drugie miejsce w grupie. O awans do turnieju finałowego mistrzostw Europy przyszło im walczyć w barażach.

4. Portugalia, czyli „Jeszcze to do mnie nie dotarło”

A w nich los nie był dla biało-czerwonych łaskawy. Skojarzył ich bowiem z Portugalią, czyli nacją słynącą z „produkcji” fantastycznych zawodników, którzy już jako nastolatki niejednokrotnie stanowią o sile największych zespołów

w Europie. Dość powiedzieć, że pół roku po meczach barażowych Joao Felix trafił z Benfiki do Atletico Madryt za... 126 milionów euro (!), a Diogo Jota jest dziś piłkarzem wielkiego Liverpoolu. W pierwszym meczu, w Zabrzu, to właśnie Felix dograł do Joty, a ten zdobył jedyną bramkę spotkania.

Na rewanżowe spotkanie, które zaplanowano w Chaves, biało-czerwoni jechali w aurze nieufności ze strony kibiców. Właściwie nikt nie wierzył, że drużyna Czesława Michniewicza będzie w stanie odrobić straty. Tymczasem po 24 minutach, po bramkach Krystiana Bielika, Dawida Kownackiego i Sebastiana Szymańskiego, Polacy prowadzili już 3:0! To był totalny nokaut, po którym gospodarzy rewanżowego spotkania stać było na strzelenie tylko jednego gola. Trybuny w Chaves zamilkły, a na całym stadionie roznosyły się jedynie odgłosy świętowania z polskiej szatni. Zespół Czesława Michniewicza dokonał czegoś, co wydawało się niemożliwe, i zakwalifikował się do turnieju finałowego mistrzostw Europy!

– Na pewno jestem bardzo szczęśliwy. Trafił na bardzo trudnego rywala, w pierwszym meczu przegraliśmy i nikt nam właściwie nie dawał szans na awans. My jednak wierzyliśmy w to, że nasza drużyna potrafi sobie radzić w trudnych momentach. Tych w kwalifikacjach nie brakowało, ale pokazaliśmy, na co nas stać. Wszyscy na to ciężko pracowaliśmy. Jeszcze do końca do mnie nie dociera, że po 24 latach reprezentacja Polski nareszcie przebrnęła przez kwalifikacje do mistrzostw Europy – mówił na gorąco trener biało-czerwonych.

5. Belgia, czyli „Jesteśmy kolektywem, który trzyma się razem”

Losowanie grup turnieju finałowego mistrzostw Europy UEFA EURO U21 2019 odbyło się w Bolonii. Fabryka Lamborghini, fantastyczne otoczenie i Andrea Pirlo nie oszczędziły znów biało-czerwonych. Polacy trafili do „grupy śmierci”. Drużyna Czesława Michniewicza miała rywalizować z gospodarzami – Włochami, a także Hiszpanią oraz Belgią. Szkoleniowiec polskiej młodzieżówki nie rozdzierał jednak szat.

– To będzie szansa, żeby pokazać się na arenie międzynarodowej na tle świetnych piłkarzy. Zobaczymy, w którym miejscu jesteśmy. Na pewno z każdym będzie się ciężko grało. Grupy są bardzo silne, nie było innej możliwości. Dwanaście najlepszych zespołów z Europy przyjeżdża do Włoch i każdy chce walczyć o mistrzostwo i wyjazd na Igrzyska Olimpijskie w Tokio. Będzie walka na całego od pierwszego meczu – zapowiadał.

Polacy do turnieju przygotowywali się w Grodzisku Wielkopolskim, a jako bazę we Włoszech wybrali Modenę. Biorąc pod



uwagę klasę rywali, po raz kolejny spisywani byli na straty. Najbardziej optymistycznie nastawieni eksperci zakładali zdobycie jednego punktu. I po raz kolejny zespół Czesława Michniewicza udowodnił, na jak wiele go stać. W pierwszym meczu biało-czerwoni zmierzyli się z Belgią. W Reggio Emilia przegrywali 0:1, ale bramki Szymona Żurkowskiego, Krystiana Bielika i Sebastiana Szymańskiego zapewniły im zwycięstwo 3:2! Pierwsza niespodzianka stała się faktem.

– Przeżyliśmy ze sobą wiele zgrupowań, jesteśmy kolektywem, który wszędzie trzyma się razem. Piłkarze znają się doskonale i dlatego są dobre rezultaty. Jest również pewna hierarchia. Moi podopieczni potrafią zachować pozytywną energię i się nie poddają. Nie wiem, na ile wystarczy nam tej energii, bo to jest turniej. Nie składamy żadnych deklaracji. Przyjechaliśmy tutaj, by przeżyć fajny turniej. Jedną przygodą za nami, dwie kolejne przed. Jak będzie dalej, zobaczymy – powiedział trener reprezentacji Polski U21.

6. Włochy, czyli „Nie powiedzieliśmy ostatniego słowa”

Zwycięstwo w starciu z Belgią wlało nieco optymizmu w serca kibiców, ale przed biało-czerwonymi stały kolejne, piekielnie trudne zadania. W drugim spotkaniu turnieju finałowego mistrzostw Europy mieli zmierzyć się z gospodarzami, Włochami, którzy w pierwszym meczu ograli Hiszpanów. Nazwiska rywali mogły robić wrażenie, ale Polacy nie zamierzali poddawać się już przed meczem. – Stajemy w blokach i walczymy – mówił do swoich podopiecznych trener Czesław Michniewicz.

Wypełnione po brzegi trybuny stadionu w Bolonii wyczekiwały kolejnego triumfu swoich ulubieńców, ale Polacy popsuli

włoskim kibicom świętowanie. Mimo ogromnej przewagi gospodarzy to biało-czerwoni zdobyli jedyną bramkę meczu. Do siatki trafił Krystian Bielik i na koncie drużyny Czesława Michniewicza w rubryce „punkty” pojawiła się cyfra 6!

Niewiele zabrakło, aby skazywani na pożarcie Polacy już po dwóch spotkaniach zapewnili sobie zwycięstwo w grupie i awans do turnieju finałowego igrzysk olimpijskich, ale Hiszpania poradziła sobie z Belgią, zdobywając decydującą bramkę w 89. min. Aby świętować na całego, biało-czerwoni musieli zdobyć jeden punkt w ostatnim starciu, z Hiszpanami.

– W spotkaniu z Włochami mieliśmy uporządkowaną defensywę. To nie jest niespodzianka, bo my tak gramy. Mieliśmy też swoje sytuacje, dobre momenty, jednak zawsze po odbiorze piłki daleko jest do bramki rywala i musimy biegać. Powiedziałem przed meczem piłkarzom, że czekają nas zawody lekkoatletyczne. W sobotę zagramy mecz o wszystko z Hiszpanią. Nie powiedzieliśmy ostatniego słowa – zapewniał Czesław Michniewicz.

7. Hiszpania, czyli „Sukces nie był nam dany”

Przed starciem z Hiszpanami docierały sygnały o bardzo dużym zmęczeniu wśród reprezentantów Polski. Nic dziwnego – mecze z Belgią i Włochami, gdzie to rywale prowadzili grę, a Polacy musieli dużo biegać, odcisnęły swoje piętno na motoryce. Hiszpanie tymczasem musieli wygrać, bo od tego zależał ich los w turnieju. Niestety, dopięli swego, w brutalny sposób rozprawiając się z biało-czerwonymi. Kamil Grabara musiał sięgać do siatki aż pięciokrotnie i marzenia o awansie zostały rozwiane.

– Wolalbym, żebyśmy zaczęli turniej meczem z Hiszpanią. Gralibyśmy na pełnej świeżości. Akurat to spotkanie przyszło w najtrudniejszym momencie. Czasu na regenerację było bardzo mało, mieliśmy niewielki wybór na niektórych pozycjach. Nie wszyscy zegrali tak, jakbym sobie tego życzył – mówił trener.

Polacy zakończyli rywalizację na trzecim miejscu w grupie, ale zwycięstwa nad Belgią i Włochami zostały w pamięci kibiców. Mimo to w zespole zapanował ogromny smutek i poczucie niedosytu.

– Sukces nie był nam dany. Przegraliśmy z fantastyczną drużyną, która jest głównym kandydatem do mistrzostwa. Ma potencjał i niewiele mogliśmy z tym zrobić. Przegraliśmy wyścig po nasze marzenia, ale ciężko jest grać na tak wysokiej intensywności w tak krótkim czasie. Nie wszyscy mogli się zregenerować. Nie złapaliśmy odpowiedniego rytmu, organizmy odmówiły posłuszeństwa. Wywalczyliśmy dwa zwycięstwa, ale to gorzkie sześć punktów. Na pewno jednak nie przynieśliśmy wstydu i do kraju możemy wracać z podniesioną głową. Ten zespół na piętnaście meczów o stawkę poniósł dwie porażki. Jedną z Portugalią w barażach i teraz z Hiszpanią. To też pokazuje klasę tej drużyny. Dziś na gorąco jednak nikt tego nie dostrzeże, ale to kwestia czasu, gdy ci chłopcy zostaną docenieni – dodał Czesław Michniewicz.



8. Bułgaria, czyli „Zegraliśmy beznadziejnie, ale zimny prysznic był potrzebny”

Przed szkoleniowcem biało-czerwonych stanęło trudne zadanie budowy nowego zespołu. Tym razem musiał oprzeć go na zawodnikach urodzonych w roku 1998 i młodszych. Polacy rozpoczęli kwalifikacje od dwóch zwycięstw z najstarszymi ekipami w grupie – Łotwą oraz Estonią. Pierwszym poważnym sprawdzianem było starcie z Rosją, a tam biało-czerwoni zremisowali 2:2, tracąc bramkę w doliczonym czasie gry. W październiku 2019 r. na własnym terenie uporali się z Serbią (1:0), a ostatnim spotkaniem o stawkę przed zimową przerwą była wyjazdowa potyczka z zawodzącą wcześniej Bułgarią.

Niestety dla Polaków, tym razem Bułgarzy nie zawiedli. W Sofii to oni byli stroną dominującą i Kamil Grabara został pokonany trzykrotnie. Polacy stracili pozycję lidera grupy i na przerwę zimową udali się w ponurych nastrojach. Trener Czesław Michniewicz szukał jednak pozytywów, wskazując na potrzebę większego skupienia.

– Zegraliśmy beznadziejnie, ale być może taki zimny prysznic był nam potrzebny, bo wszystko układało się zbyt łatwo. Przyszło samozadowolenie, ale ostrzegłem was, że Bułgaria to jest bardzo dobra drużyna. Przed nami jednak jeszcze pięć meczów – powiedział swoim zawodnikom szkoleniowiec.



9. Zawodnicy w kadrze seniorskiej, czyli „Piłka nożna to ciągłe zmiany”

Oprócz wyników osiągniętych w meczach o punkty, dużą rolę reprezentacji młodzieżowej jest przygotowanie zawodników do gry w kadrze seniorskiej. W okresie swojej pracy trener Czesław Michniewicz korzystał z usług aż dwudziestu piłkarzy, którzy mają w dorobku grę w najważniejszej drużynie w kraju. Mowa o Janie Bednarku, Krystianie Bieliku, Pawle Bochniewicz, Adamie Buxie, Bartłomieju Drągowskim, Robercie Gumnym, Kamiliu Józwiaku, Jakubie Kamińskim, Bartoszu Kapustce, Dawidzie Kownackim, Radostawie Majeckim, Jakubie Moderze, Kamiliu Piątkowskim, Przemysławie Płachecie, Tymoteusz Puchaczu, Bartoszu Słiszu, Sebastianie Szymańskim, Karolu Świdorskim i Sebastianie Walukiewicz. Kilku z nich z powodu powołania do pierwszej reprezentacji Polski nie mogło wziąć udziału w jesiennych zgrupowaniach kadry młodzieżowej.

– Dwa dni przed ostatnim starciem z Bułgarią zapytałem kilku moich zawodników, co robili, gdy na początku eliminacji graliśmy z Rosją na wyjeździe i Serbią u siebie. Oni rok temu nie marzyli, że będą w tej reprezentacji. Piłka nożna to jednak ciągłe zmiany. U nas tych zmian było bardzo dużo. Pokazaliśmy polskiej piłce, pierwszej reprezentacji, kilku zawodników, którzy mam nadzieję, pomogą naszemu futbolowi – podsumował Czesław Michniewicz.

10. Pożegnanie, czyli „Nie zapomnę tych chwil”

Ostatnim meczem w roli trenera młodzieżowej reprezentacji kraju było dla Czesława Michniewicza spotkanie z Bułgarią, w przedostatniej serii gier kwalifikacji do turnieju finałowego mistrzostw Europy UEFA EURO U21 2021. Polacy zremisowali na własnym terenie 1:1 i zachowali jeszcze szansę na awans do przyszłorocznego turnieju. Trener zakończył swoją pracę z reprezentacją Polski do lat 21 na 27 spotkaniach. Zaliczył w nich 14 zwycięstw, 7 remisów i 6 porażek.

– Niestety, kończy się mój rozdział pod tytułem „reprezentacja U21”. Chciałbym podziękować prezesowi Polskiego Związku Piłki Nożnej za powierzenie mi tej funkcji w 2017 r. Podziękowania kieruję także do moich współpracowników, z którymi miałem okazję uczestniczyć przy tym fantastycznym projekcie. Chcę również podziękować sztabowi, piłkarzom. Była to fantastyczna przyгода dla mnie i nas wszystkich. Nigdy nie zapomnę

tych chwil, kiedy słuchałem hymnu, nigdy nie zapomnę, jak Federico Chiesa nie poradził sobie z Kamilem Pestką, a Nicolo Barella z Patrykiem Diczkiem. To był świetny czas, za który dziękuję – podsumował swoją pracę Czesław Michniewicz.

Emil Kopański, Łączy nas piłka

Mecze reprezentacji Polski do lat 21 prowadzonej przez Czesława Michniewicza:

01.10.2017	Gruzja – Polska	0:3
06.10.2017	Polska – Finlandia	3:3
10.10.2017	Litwa – Polska	0:2
10.11.2017	Wyspy Owcze – Polska	2:2
14.11.2017	Polska – Dania	3:1
27.03.2018	Polska – Litwa	1:0
07.09.2018	Polska – Wyspy Owcze	1:1
11.09.2018	Finlandia – Polska	1:3
12.10.2018	Dania – Polska	1:1
16.10.2018	Polska – Gruzja	3:0
16.11.2018	Polska – Portugalia	0:1
20.11.2018	Portugalia – Polska	1:3
21.03.2019	Anglia – Polska	1:1
26.03.2019	Polska – Serbia	0:2
16.06.2019	Polska – Belgia	3:2
19.06.2019	Włochy – Polska	0:1
22.06.2019	Polska – Hiszpania	0:5
06.09.2019	Łotwa – Polska	0:1
10.09.2019	Polska – Estonia	4:0
11.10.2019	Rosja – Polska	2:2
15.10.2019	Polska – Serbia	1:0
15.11.2019	Bułgaria – Polska	3:0
18.11.2019	Czarnogóra – Polska	1:0
04.09.2020	Estonia – Polska	0:6
08.09.2020	Polska – Rosja	1:0
09.10.2020	Serbia – Polska	1:0
13.10.2020	Polska – Bułgaria	1:1

Łącznie: 27 spotkań, 14 zwycięstw, 7 remisów, 6 porażek

SZTAB CZESŁAWA MICHNIEWICZA,

CZYLI KTO BĘDZIE PRACOWAŁ Z KADROWICZAMI

Selekcjoner reprezentacji Polski Czesław Michniewicz przedstawił listę członków sztabu szkoleniowego drużyny narodowej, która została zatwierdzona przez Zarząd PZPN. W gronie współpracowników znaleźć można siedem nowych nazwisk. Przedstawiamy ich sylwetki.



Mirosław Kalita

(ur. 18.07.1970, asystent trenera)

– jako piłkarz występował w Wistocie Dębica, Amice Wronki, Śląsku Wrocław, RKS Radomsko, KSZO Ostrowiec Świętokrzyski, Resovii, LKS Nagoszyn, Watrze Białka Tatrzańska i Polonii Rzeszów. Na poziomie Ekstraklasy rozegrał 103 spotkania, zdobywając pięć bramek. Ma w dorobku dwa Puchary Polski (1998, 1999). Jako szkoleniowiec prowadził Wistokę Dębica, Partyzanta Targowiska, Stal Stalowa Wola i Watrę Białka Tatrzańska, a w 2017 r. wszedł w skład sztabu szkoleniowego reprezentacji Polski U21. W drużynie narodowej seniorów będzie asystentem Czesława Michniewicza, odpowiadającym między innymi za organizację treningów.



Kamil Potrykus

(ur. 12.11.1984, asystent trenera)

– pracę w futbolu rozpoczął w działach marketingu oraz skautingu Arki Gdynia. To tam po raz pierwszy spotkał się z Czesławem Michniewiczem, z którym ściśle współpracuje od 2015 roku. Był asystentem nowego selekcjonera reprezentacji Polski w Pogoni Szczecin, Bruk-Bet Termalica Nieciecza, kadrze U21 oraz Legii Warszawa. W sztabie drużyny narodowej seniorów będzie odpowiadał za analizy i współtworzenie banku informacji.



Tomasz Muchiński

(ur. 06.03.1966, trener bramkarzy)

– wychowanek Orła Łódź, w czasie kariery grał także dla Stali Kutno, Widzewa Łódź, Polonii Warszawa i Hutnika Warszawa. Zdobył dwa mistrzostwa kraju (1996, 1997) oraz jeden Superpuchar Polski (1996). Po zakończeniu kariery piłkarskiej pracował jako trener bramkarzy w Widzewie Łódź, Lechu Poznań, Zagłębiu Lubin, Wiśle Płock, Wiśle Kraków i Pogoni Siedlce, a samodzielnie prowadził rezerwy i pierwszy zespół Widzewa, Koronę Kielce, Sokół Aleksandrów Łódzki, Jutrzenkę Warta i Zjednoczonych Stryków. Od 2017 do 2020 r. pracował w kadrze U21. W sztabie seniorskiej reprezentacji kraju będzie odpowiadał za treningi bramkarzy.



Andrzej Dawidziuk

(ur. 30.05.1969, trener bramkarzy)

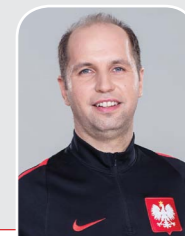
– w czasie kariery piłkarskiej był zawodnikiem Ekotana Zalewo, Stomilu Olsztyn, Legii Warszawa i Łady Biłgoraj. Po poważnej kontuzji zajął się pracą szkoleniową. Zaczynał w juniorach Łady Biłgoraj, by w 1996 r. przenieść się do MSP Szamotuły. W tym klubie wychował wielu bramkarzy, którzy później trafiali na poziom reprezentacyjny i ekstraklasowy, między innymi Łukasz Fabiańskiego i Radosława Cierznia. Od 2000 r. związany z młodzieżowymi reprezentacjami Polski, a od 2006 r. współpracował z Leo Beenhakerem w seniorskiej drużynie narodowej. Pracował również w Lechu Poznań, a obecnie jest koordynatorem ds. szkolenia bramkarzy Polskiego Związku Piłki Nożnej. W sztabie seniorskiej reprezentacji kraju wspólnie z Tomaszem Muchińskim będzie odpowiadał za treningi bramkarzy.



Grzegorz Witt

(ur. 03.05.1969, trener przygotowania motorycznego)

– jako piłkarz występował w Orkanie Lubaszcz, Arce Gdynia, Orle Choczewo, Orle Gdynia i Gedanii Gdańsk. Od początku pracy trenerskiej związany z Arką Gdynia, w której pełnił funkcję asystenta trenera oraz trenera przygotowania motorycznego. W 2019 r. poprowadził również tymczasowo drużynę „Żółto-niebieskich” w Ekstraklasie, samodzielnie odpowiadając też za zespół rezerw. W latach 2017–2020 znajdował się w gronie współpracowników Czesława Michniewicza w reprezentacji Polski U21. W sztabie seniorskiej reprezentacji kraju będzie odpowiadał za przygotowanie motoryczne.



Karol Bortnik

(ur. 01.02.1984, trener przygotowania motorycznego)

– jako piłkarz występował między innymi w Świcie Nowy Dwór Mazowiecki, ŁKS Łomża i Ślesie Wrocław. W czasie swojej pracy trenerskiej współpracował z Cracovią, GKS Bełchatów i Widzewem Łódź, pełnił funkcję II trenera reprezentacji Polski do lat 20, a w latach 2017–2020 zajmował się analityką przygotowania motorycznego w sztabie szkoleniowym reprezentacji Polski do lat 21. Odbył staże m.in. w Schalke 04 Gelsenkirchen, Borussia Mönchengladbach, PSV Eindhoven i Southampton FC. Absolwent Wyższej Szkoły Kultury Fizycznej i Turystyki w Pruszkowie oraz Wyższej Szkoły Edukacja w Sporcie we Wrocławiu. Business Development Manager firmy Catapult, zajmującej się analityką danych GPS w sporcie. Pomysłodawca i założyciel Akademii Piłkarskiej MKS Funball Kluczbork.



Robert Musiałek

(ur. 12.03.1965, analityk wideo)

– z reprezentacjami narodowymi związany od 2010 r. Współpracował ze sztabami szkoleniowymi w kadrach U15, U16, U17, U19 oraz U21. W futbolu klubowym był zatrudniony w Wiśle Kraków oraz Legii Warszawa. Współpracownik Czesława Michniewicza w reprezentacji Polski U21 oraz Legii. W sztabie seniorskiej kadry będzie odpowiadał za filmowanie oraz analizę wideo.

SZTAB SZKOLENIOWY CZESŁAWA MICHNIEWICZA	
ASYSTENCI TRENERA Miroslaw KALITA Kamil POTRYKUS Hubert MAŁOWIEJSKI	TEAM MANAGER DS. SPORTOWYCH RZECZNIK PRASOWY Jakub KWIATKOWSKI
TRENERZY BRAMKARZY Andrzej DAWIDZIUK Tomasz MUCHIŃSKI	TEAM MANAGER DS. LOGISTYCZNYCH Łukasz GAWRJOLEK
TRENERZY PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO Grzegorz WITT Karol BORTNIK	KIEROWNIK TECHNICZNY Paweł KOSEDOWSKI
ANALITYK WIDEO Robert MUSIALEK	ASYSTENT KIEROWNIKA TECHNICZNEGO Paweł SIDOROWICZ
TECHNICAL FILMING Jakub REJMONIAK	KUCHARZ Tomasz LEŚNIAK
LEKARZ Jacek JAROSZEWSKI	DIETETYK Wojciech ZEP
FIZJOTERAPEUCI Paweł BAMBER Marcin BATOR Adam KUREK	
MASAZYSTA Wojciech HERMAN	

Emil Kopański, Łączy nas piłka

PROGRAM WSPARCIA MISTRZÓW



DODATKOWE MILIONY DLA KLUBÓW PIŁKARSKICH

150 milionów złotych otrzymają kluby PKO BP Ekstraklasy oraz Fortuna 1. Ligi w ramach rządowego wsparcia. Uzyskane środki mają pomóc zdynamizować infrastrukturę piłkarską w Polsce. To inicjatywa, która wchodzi w skład innowacyjnego Programu Wsparcia Mistrzów.



Program Wsparcia Mistrzów jest elementem Polskiego Ładu dla sportu. Dotyczy m.in. wsparcia rozwoju infrastruktury sportowej dla klubów piłkarskiej PKO BP Ekstraklasy oraz Fortuna 1. Ligi. W latach 2022–2025 w ramach programu polskie kluby otrzymają rządowe wsparcie w wysokości ponad 700 mln zł. Cały projekt koordynowany będzie przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

– Chcę podziękować panu Premierowi Mateuszowi Morawiekiemu za determinację i wsparcie, dzięki któremu możemy zaprezentować założenia tego absolutnie nowego programu. Słowa uznania kieruję także w stronę prezesa PZPN pana Cezarego Kuleszy oraz wszystkich przedstawicieli klubów piłkarskich za ich profesjonalne podejście i zaangażowanie w inicjatywę. Wierzę, że dobrze zdiagnozowane potrzeby środowiska piłkarskiego oraz sprawnie wypracowane i zaimplementowane rozwiązania wzmocnią kluby piłkarskiej Ekstraklasy, a także pierwszej ligi w procesie szkolenia i rozwoju infrastruktury sportowej – powiedział Minister sportu i turystyki Kamil Bortniczuk.



– Podczas telekonferencji ogłosiliśmy nowy program wsparcia dla klubów Ekstraklasy i pierwszej ligi. Środki na inwestycje w infrastrukturę – po 150 mln zł rocznie przez 5 lat! To kolejny efekt naszej bliskiej współpracy z Premierem Mateuszem Morawiekiem i Ministrem Kamilem Bortniczkiem – powiedział Cezary Kulesza.

Rządowy program zakłada, że kluby, w ramach Programu Wsparcia Mistrzów – Infrastruktura, otrzymają środki w wysokości średnio 6 milionów złotych (Ekstraklasa) oraz

2 milionów złotych (pierwsza liga). I będą mogły przeznaczyć je na rozwój infrastruktury sportowej. Jak informuje Ministerstwo Sportu i Turystyki, dalsze szczegóły programu zostaną przedstawione jeszcze w pierwszym kwartale 2022 r., tak aby kluby piłkarskiej Ekstraklasy i pierwszej ligi mogły uwzględnić dodatkowe środki w swoich budżetach od połowy bieżącego roku.

Paweł Drażba, Łączy nas piłka



MARCIN BROSZ TRENEREM REPREZENTACJI POLSKI U19

Nowym trenerem reprezentacji Polski U19 mianowany został Marcin Brosz. Szkoleniowiec rozpocznie pracę z kadrą U18 (rocznik 2004), by po etapie selekcyjnym przygotować ją do kwalifikacji do turnieju finałowego mistrzostw Europy U19, które rozpoczną się jesienią 2022 roku.



Urodzony 11 kwietnia 1973 r. Marcin Brosz jako piłkarz występował w Górniku Knurów, Concordii Knurów, Szombierkach Bytom, Górniku Zabrze, GKS Betchatów, KS Myszków, Koszarawie Żywiec i Polonii Bytom. Na poziomie Ekstraklasy rozegrał 46 spotkań.

Kariere trenerską rozpoczął w Polonii Bytom, z którą awansował do ówczesnej drugiej ligi. W kolejnych latach prowadził Koszarawę Żywiec i Podbeskidzie Bielsko-Biała, a po raz pierwszy na ławce trenerskiej w Ekstraklasie pojawił się jako szkoleniowiec Odry Wodzisław Śląski. W latach 2010–2014 prowadził Piast Gliwice, z którym awansował do Ekstraklasy. Kolejnym przystankiem w jego karierze była Korona Kielce, a w 2016 r. przejął stery w Górniku Zabrze. Był to kolejny klub, z którym zaliczył awans na najwyższy szczebel rozgrywkowy, a ponadto zdołał zakwalifikować się do europejskich pucharów. Zastąpił również z wprowadzania wielu młodych zawodników na poziom piłki profesjonalnej. 27 maja 2021 r. odszedł z Górnika.

Marcin Brosz jest absolwentem Szkoły Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej z najwyższymi możliwymi uprawnieniami szkoleniowymi – posiada licencję UEFA Pro.

MARCIN BROSZ: MUSIMY BYĆ GOTOWI DO WALKI O MISTRZOSTWA EUROPY

Marcin Brosz powraca na ławkę trenerską. Były szkoleniowiec Górnika Zabrze został oficjalnie przedstawiony przez Polski Związek Piłki Nożnej jako nowy trener reprezentacji Polski do lat 19. Pierwsze spotkanie pod jego wodzą biało-czerwoni rozegrają w marcu, gdy przeciwnikiem będzie Szwajcaria. – Musimy spożytkować jak najlepiej najbliższe tygodnie i odpowiednio przyjrzeć się zawodnikom. W marcu rozegramy mecze towarzyskie, a prawdziwym sprawdzianem będą dla nas jesienne spotkania eliminacji mistrzostw Europy – powiedział trener Brosz.



Przed Panem nowy etap w karierze – reprezentacja Polski do lat 19. Jakie są Pańskie oczekiwania względem nowej roli?

Nie ma co ukrywać, że obecna funkcja jest dla mnie nowością. Wcześniej nie miałem kontaktu z piłką na poziomie reprezentacyjnym. Oczywiście nie ukrywam, że będę chciał przenieść swoje doświadczenie, które zbierałem latami, będąc trenerem w Ekstraklasie. Chcę realizować swoją wizję i wykorzystywać umiejętności zawodników. Myślę, że taka symbioza będzie korzystna obopólnie. Jestem dopiero na etapie tworzenia mojego zespołu, pierwsze zgrupowanie dopiero przed nami. Na pewno każdy dzień, który spędzimy razem na zgrupowaniu, będziemy chcieli wykorzystać jak najlepiej.



w Ekstraklasie, ale są też tacy, którzy występują w niższych ligach.

Oczywiście, że tak. Przed tymi zawodnikami przetomowy okres. Mam doświadczenie z wprowadzaniem młodych piłkarzy do seniorskiego futbolu, więc będziemy dokładać wszelkich starań, aby ten czas był dla nich optymalny. Jeśli chodzi o selekcję zawodników do reprezentacji, nie będziemy przyglądać się tylko tym, którzy grają na najwyższym szczeblu rozgrywkowym, ale także występującym niżej. Wiem, że w niższych ligach są też chłopcy z wysokimi umiejętnościami i będziemy chcieli dać im szansę. Zdajemy sobie sprawę z tego, że czasu będzie mało, ale nie oznacza to, że nie będziemy ich obserwować. Zamierzamy rozmawiać też z trenerami, którzy prowadzą tych zawodników w klubach, by mieć jak najszersze spektrum wiedzy.

Jak będzie wyglądała Pańska praca w najbliższym czasie? Jakie ma Pan plany?

Niezwykle ważne będzie dla nas marcowe zgrupowanie. Mamy już zakontraktowane pierwsze spotkanie towarzyskie ze Szwajcarią, a ustalone są ostatnie szczegóły w kwestii drugiego rywala. To bardzo istotny okres, bo czasu w reprezentacjach jest zdecydowanie mniej niż w klubie. To podstawowa różnica. Musimy spożytkować jak najlepiej najbliższe tygodnie i odpowiednio przyjrzeć się zawodnikom, aby wybrać optymalne ustawienie na te dwa mecze. Będziemy bacznie przyglądać się nie tylko piłkarzom z rocznika 2004, ale również 2005. Wspólnie ze sztabem szkoleniowym wybierzemy najlepszy zespół, który zacznie rywalizację meczem ze Szwajcarami.

Czy ten okres może być kluczowy zwłaszcza dla piłkarzy z rocznika 2004, którzy wchodzi do seniorskiej piłki? Niektórzy mają za sobą epizody

Pierwsza weryfikacja Pańskiej pracy z reprezentacją nadejdzie już jesienią. Zespół pod Pańską wodzą będzie rywalizował w pierwszym etapie eliminacji mistrzostw Europy.

Zdecydowanie. Wrzesień będzie dla nas bardzo ważny, dlatego już zaczęliśmy przygotowania. Musimy mieć jak najlepiej przyszykowany zespół i zrobimy wszystko, aby drużyna była gotowa na mecze eliminacyjne. Naszymi przeciwnikami będą Włochy, Bośnia i Hercegowina oraz Estonia. Najważniejsze jest dla nas, by grać widowiskowo, z emocjami. Chcemy, aby zawodnicy się rozwijali, bo ich stacją docelową jest pierwsza reprezentacja. Taki jest nasz cel. Oczywiście, mecze pośrednie są ważne, ale mówiąc o młodych zawodnikach, musimy pamiętać, że ich ostatni etap to gra w seniorskiej drużynie narodowej.

Rozmawiał **Adam Delimat**. Łączy nas piłka

MARCIN WŁODARSKI: POPZRZECZKA WĘDRUJE CORAZ WYŻEJ

Nowym trenerem reprezentacji Polski do lat 16 w styczniu został mianowany Marcin Włodarski. Szkoleniowiec ten prowadził już wcześniej tymczasowo kadrę z rocznika 2006, a teraz już oficjalnie przejął stery. – Wiem o tym zespole całkiem sporo, nie wkraczam na nieznane mi tereny – mówi w rozmowie z Łączy Nas Piłka.

Został Pan oficjalnie mianowany trenerem reprezentacji Polski do lat 16, choć wcześniej miał Pan już do czynienia ze sporą grupą zawodników, którzy będą w niej występować.

Zgadza się. Z wieloma miałem okazję spotkać się podczas zgrupowań w ramach Akademii Młodych Orłów. Sprawowałem także funkcję asystenta w sztabie szkoleniowym pod przewodnictwem Marcina Dorny, a podczas jesiennego zgrupowania w Słowenii pełniłem obowiązki pierwszego trenera. Można powiedzieć, że z tą reprezentacją jestem od początku jej istnienia, a nawet jeszcze wcześniej. Wiem o tym zespole całkiem sporo, nie wkraczam na nieznane mi tereny.

Dla Pana jest to jednak nieco nowa rola – pierwszego trenera kadry.

Jako asystent pracowałem z Wojciechem Tomaszewskim i Bartłomiejem Zalewskim, jednak samodzielne prowadzenie zespołu jest czymś zupełnie innym. Będąc „frontmanem”, trzeba brać całą odpowiedzialność na siebie. Odprawy, ustalanie składu – wszystko to leży w kompetencjach pierwszego trenera. Jasne, każdy szkoleniowiec konsultuje decyzje ze swoim sztabem, ale ma głos decydujący.



Jesienią kadra oparta na zawodnikach z rocznika 2006 odniosła dwa bardzo wysokie zwycięstwa nad Litwą, dwukrotnie pokonała też Słowenię.

Jasne, ale trzeba pamiętać, że zawsze istnieją pewne mankamenty, nad których wyeliminowaniem trzeba ciężko pracować. Jeżeli chcemy się rozwijać, musimy pokonywać coraz wyżej zawieszane poprzeczki. Wygrana 11:0 z Litwą wygląda łatwo i przyjemnie, ale została okupiona ciężką pracą na treningach. Wynik udokumentował włożony wysiłek. Ze Słowenią było zdecydowanie trudniej, ale również wyszliśmy z tych bojów zwycięsko. Możemy się z tego cieszyć, ale mamy jeszcze z pewnością kilka rzeczy do poprawy.

Sylwetka

Marcin Włodarski urodził się 6 września 1982 r. Trener UEFA A Elite Youth. Dotychczas był zatrudniony w PZPN jako skaut makroregionalny. Współpracuje z młodzieżowymi reprezentacjami narodowymi. Wcześniej przez 4 lata był trenerem koordynatorem w AMO Rzeszów. Związany także z Karpatami Krosno i OSSM Krosno. Współautor „Programu szkolenia PZPN w oparciu o program AMO”. Członek grupy roboczej ds. programu szkolenia PZPN, której celem jest wypracowanie działań na rzecz poprawy jakości szkolenia w klubach poprzez ujednoczenie i systematyzację szkolenia w Polsce.



W listopadzie 2021 r. Marcin Włodarski został p.o. trenera reprezentacji Polski U16. Drużyna pod jego wodzą wygrała 2 mecze towarzyskie ze Słowenią – 4:1 i 3:1. Na przełomie lutego i marca kadra U16 wystąpi w turnieju UEFA Development w Izraelu.

Jak będą przebiegały najbliższe tygodnie i miesiące tego zespołu?

Mamy bardzo ciekawie ułożony plan, bo poprzeczka znów wędruje wyżej. Weźmiemy udział w turnieju UEFA Development w Izraelu, gdzie oprócz potyczki z gospodarzami czekają nas mecze z Austrią i Paragwajem. Będzie to bardzo ciekawe doświadczenie, które rozwine naszych zawodników jako reprezentantów kraju. Na razie w tej kategorii wiekowej, ale mam nadzieję, że także w kolejnych kadrach narodowych.

Docelowym punktem jest chyba jesień? Czekają nas wtedy mecze o stawkę.

Tak. Jesienią ten zespół stanie się kadrą U17, który weźmie udział w Turnieju o Puchar Syrenki. To niejako nasza wizytówka, rywalizacja w gronie silnych reprezentacji. Miesiąc później drużyna rozpocznie walkę w kwalifikacjach do turnieju finałowego mistrzostw Europy. Przekonamy się, w jaki sposób zawodnicy poradzą sobie z presją gry przed własną publicznością w spotkaniach o stawkę. W pierwszej rundzie zmierzmy się z Austrią, Czarnogórą i Andorą. Jestem dobrej myśli i wierzę, że wszystko zakończy się dla nas pomyślnie. Nieco ubolewam, że ci zawodnicy nie mieli przetarcia w kadrze U15 i nie ma się co oszukiwać – tego roku brakuje. Proces selekcji został znacząco skrócony. Cieszymy się, że wcześniej brali udział w zgrupowaniach AMO. To bardzo pomogło nam wybrać grupę reprezentantów w tym roczniku. Poziom wyszkolenia technicznego i zaangażowania jest bardzo wysoki, a rolą trenerów jest znaleźć sposób, by przelożyć to na wydarzenia boiskowe.

Rozmawiał **Adam Delimat**, Łączy nas piłka



ODKRYWAMY KARTY... ADAM ŁOPATKO



Rok 2016. Trener **Adam Łopatko** zdobywa najwyższą licencję UEFA Pro, broniąc swojej pracy dyplomowej w Szkole Trenerów PZPN. W jednym z rozdziałów opowiada o swojej drużynie marzeń i fascynacji futbolem. Poznajcie szkoleniowca wiernego ustawieniu 1-4-4-2.

Moja fascynacja footballiem rozpoczęła się, kiedy na europejskich salonach królował AC Milan – Arrigo Sacchi. Drużyna ta z trójką fenomenalnych Holendrów: Rijkaardem, Gullitem i najlepszym napastnikiem świata w tamtym okresie Marco van Bastenem, wywarła na mnie olbrzymie wrażenie.

Zespół ten, mimo dużej liczby gwiazd, cechowała przeogromna dyscyplina taktyczna i równowaga między atakowaniem a broniem. Zawodnicy ustawieni w systemie 1-4-4-2 deklasowali swoich rywali organizacją gry.

Od tego momentu minęło prawie 30 lat, a fascynacja 1-4-4-2 Arrigo Sacchi pozostała i dlatego mój zespół marzeń ustawiam w tym systemie.

Kolejny trener, którego temperament i sposób prowadzenia zespołu jest dla mnie wzorem, to Jurgen Klopp. Ten „czarodziej” z Dortmundu dał nam, Polakom, wiarę, że polscy zawodnicy w XXI w. mogą stanowić o sile zespołu z europejskiego topu. To pod jego wodzą rozbłyśły gwiazdy Kuby Błaszczykowskiego, Łukasza Piszczka i oczywiście Roberta Lewandowskiego. Nieustanny pressing i błyskawiczne przejście z obrony do ataku to elementy taktyczne, które przypisuję swojemu zespołowi marzeń.

Atak pozycyjny i utrzymanie się przy piłce to FC Barcelona Pepa Guardioli. Swoboda i gracia, z jaką poruszali się zawodnicy wychowani w La Masii – szkółce Barcelony, wydawała się czymś z innej planety, doskonałością samą w sobie. Dlatego też w ataku pozycyjnym mój zespół musi mieć namiastkę FC Barcelony.

Biorąc pod uwagę wszystkie założenia i cechy zebrane z zespołów tych trzech wielkich trenerów, personalizacja zespołu wygląda następująco:

Bramkarz – we współczesnej piłce nożnej zawodnika grającego na tej pozycji charakteryzuje doskonała gra nogami w otwieraniu gry od własnej bramki: siła fizyczna, szybkość startowa oraz zwinność to cechy motoryczne, które są niezbędne do wywiązania się z obowiązków golkipera. Cechy osobowościowe to odporność na stres, koncentracja oraz cechy przywódcze pozwalające na kierowanie zespołem, w moim odczuciu obecnie takim zawodnikiem jest *Manuel Neuer*.

Środkowi obrońcy w moim sposobie gry to zawodnicy nie tylko skupiający się na przerywaniu akcji przeciwnika, ale również budujący grę od tyłu. Dobre warunki fizyczne, doskonała gra głową, zwrotność oraz szybkość pozwalająca na wygrywanie pojedynków z napastnikami przeciwnika to cechy podstawowe charakteryzujące nowoczesnie grającego środkowego obrońcę. Zawodnicy grający na tej pozycji powinni się wyróżniać zdolnościami przywódczymi oraz opanowaniem. Para moich środkowych obrońców to gwiazda Serie A i reprezentacji Polski *Kamil Glik* oraz zdrowy i w pełni sił *Mats Hummels* z Borussia Dortmund.

Bocni obrońcy to dwaj Brazylijczycy. Prawy – *Dani Alves* z FC Barcelona oraz lewy – *Marcelo Vieira* z Realu Madryt. Zawodnicy zaawansowani technicznie, którzy w akcjach ofensywnych zamieniają się w skrzydłowych, z doskonałym timingiem włączenia się w akcję. Cechuje ich wysoki poziom wytrzymałości szybkościowej oraz szybkości lokomocyjnej.

Gra 1 × 1 w atakowaniu i broniem oraz cechy woli takie jak: nieustępliwość i ofiarność w walce z przeciwnikiem na całej długości boiska.

Defensywny środkowy pomocnik to serce mojego zespołu, zawodnik łączący linię obrony z formacją ofensywną. Zabezpiecza on środek pola, tworząc trójkątą asekuracji ze środkowymi obrońcami, oraz asekuruje stronę za włączającym się bocznym obrońcą. W grze ofensywnej potrafi jednym podaniem za plecy obrońców uruchomić napastnika, jak też organizować atak pozycyjny wokół siebie. Ze względu na możliwość zejścia pomiędzy środkowych obrońców „6” powinna brać udział w otwieraniu i budowaniu gry od własnej bramki. Chęć dominacji na boisku i odpowiedzialność za grę zespołu to główne cechy osobowościowe zawodnika występującego na tej pozycji. W drużynie marzeń na tej pozycji ustawiam *Grzegorza Krychowiaka*, który obecnie występuje w Sevilla FC i jest filarem reprezentacji Polski.

Na pozycji numer „8” w swoim zespole widziałbym *Paula Pogbę*, zawodnika Juventusu Turyn, który mimo bardzo młodego wieku stał się zawodnikiem wiodącym w swoim zespole. Pogba jest zawodnikiem grającym nieszablono-wo i wychodzącym poza schematy taktyczne, dysponuje nie tylko dokładnym ostatnim podaniem, ale również szybkością lokomocyjną pozwalającą robić przewagę liczebną w polu karnym przeciwnika. Jest zawodnikiem skutecznym w odbiorze piłki i organizacji gry defensywnej, ale również zawodnikiem wykańczającym akcje swojego zespołu. Typowy fighter, który na boisku nie kalkuluje, a podejmuje ryzyko.

Miejsce na bokach drugiej linii rezerwuję dla dwójki z FC Barcelona, z prawej strony pomocy widziałbym miejsce dla najlepszego od wielu lat piłkarza globu – *Leo Messiego*, zawodnika o umiejętnościach trudnych do zdefiniowania, które potrafi wykorzystać dla dobra zespołu. Doskonała jakość prowadzenia piłki na pełnej szybkości, drybling i nienagannie ułożona lewa noga to umiejętności dające wielką jakość w moim zespole marzeń.

Lewa strona to miejsce dla *Andresa Iniesty*, zawodnika, który ma olbrzymi wpływ na sposób gry „Blaugrany”: utrzymanie się przy piłce, antycypacja oraz przegląd pola to główne atuty Iniesty. Zawodnik stworzony do gry kombinacyjnej z doskonałym ostatnim podaniem, obdarzony wysoko rozwiniętą wydolnością fizyczną to serce mojego zespołu.

Jednym z napastników, zawodnikiem niezwykle skutecznym w polu karnym przeciwnika, który doskonale gra głową, jest *Thomas Muller* z Bayernu Monachium. Zawodnik niezbyt efektowny w swoich poczynaniach boiskowych, często niewidoczny w czasie gry. Jednak niezwykle efektywny w sytuacjach bramkowych z wysokim procentem skuteczności.

Ostatnim zawodnikiem 11 marzeń jest *Robert Lewandowski* obecnie najlepszy środkowy napastnik globu. Piłkarz, który potrafi grać tyłem i przodem do bramki, jest nie tylko skutecznym w polu karnym, ale też potrafi przymierzyć z poza szesnastki. Zawodnik silny, wysoki, który dobrze gra ciałem i skutecznie walczy o futbolówkę w powietrzu. W pojedynkę jest w stanie wymanewrować całą linię obrony przeciwnika. W ofensywie umie niekonwencjonalnie rozegrać piłkę, a w defensywie jest waleczny i nieustępliwy. Lider Bayernu Monachium oraz reprezentacji Polski.



TRENUJ JAK KADRA KOBIET

Poniżej konspekty treningowe ze zgrupowań reprezentacji Polski kobiet. Kadra prowadzona jest obecnie przez trenerkę Ninę Patalon.



TEMAT:	Faza atakowania – otwarcie gry pod presją przeciwnika grającego w ustawieniu 1-4-4-2
CZAS:	90 min
LICZBA ZAWODNICZEK:	23
SZTAB:	Nina Patalon, Marta Mika, Norbert Onuoha, Łukasz Maćkowiak, Remigiusz Rzepka, Adam Matuszczak, Marta Walczak

TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA					OPIS/UWAGI	CZAS
CZEŚĆ WSTĘPNA					Prowadzą trenerzy przygotowania motorycznego	20 min
1. Aktywacja, przygotowanie ruchowe – trenerzy przygotowania motorycznego						
ETAP	ĆWICZENIE	SERIE	POWT.	CZAS	Kolejność podań zgodnie z grafiką. Doskonalenie: · wyjścia z cienia – ruch skośny · podania jedną, dwie linie wyżej · podania zwrotnego · ataku na piłkę przy przyjęciu	
Rozgrzewka	Rollowanie	1	30 s			
	Aktywacja	2	6-8 powt.			
	Mobilność	1	3-4 ćw.			
	Przygotowanie ruchowe	1		8 min		
2. Passing – podanie zwrotne						
3. Gra pomocnicza (5 × 5 + 2) + 4						
					Dwa 10-osobowe zespoły podzielone na dwie piątki. Jedna piątka gra w polu, a druga piątka – 4 zawodniczki za bramkami, jedna zawodniczka w strefie końcowej (9 m) jako neutralna. Bramkę można zdobyć dowolnie, po zagranii z „bramkową” lub neutralną za 2 pkt.	10 min
LEGENDA: PODANIE → PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI → ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI → LINIE POMOCNICZE → OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ → STRATA PIŁKI →					Akcent na: · granie w pionie – podania między linie, · przyjęcie piłki pod presją (różne kierunki), · podanie zwrotne	

TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA	OPIS/UWAGI	CZAS
<p>CZĘŚĆ GŁÓWNA</p> <p>4. Otwarcie gry pod presją (wysoka obrona) – rywal broni w ustawieniu 1-4-4-2</p>	<p>Punkty szkoleniowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tworzenie przewagi w bocznym sektorze, • użycie podania zwrotnego przy budowaniu bocznym sektorem, • tworzenie wolnej przestrzeni przez ruch bez piłki 	20 min

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

TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA	OPIS/UWAGI	CZAS
<p>5. Ochrona światła bramki</p>	<p>Bramkarka inicjuje grę rzutem raz do lewej, raz do prawej strony, gdzie współpracują dwie zawodniczki, które dośrodkują w pole karne</p>	15 min
<p>6. Gra 11 x 11</p>	<p>Przeniesienie punktów szkoleniowych do gry właściwej</p>	15 min
<p>CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>7. SFG obrona (rzut różny, rzut wolny)</p> <p>Rzut różny w defensywie – dośrodkowanie „odchodzące”</p>	<p>Zadania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Czerwona strefa – atak na piłkę/wejście w tor lotu piłki/wypracowanie pozycji do ataku na piłkę, • Żółta strefa – krycie indywidualne/wybloki – skupienie się na konkretnej przeciwniczce/piłka nie interesuje/wytrącenie z biegu/wejście przed zawodniczkę/przeszkadzanie. • Niebieska strefa – zamknięcie gry kombinacyjnej/zebranie „drugiej” piłki/powstrzymanie reagowanie na przeciwnika/czytanie intencji rywalek/reakcja bardziej poza polem karnym niż wewnątrz/praca na wyjście z kontratakami 	10 min

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

TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA	OPIS/UWAGI	CZAS
<p>Rzut wolny z bocznego sektora boiska – dośrodkowanie „odchodzące”</p>		



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

TEMAT:	Faza bronienia – obrona wysoka
CZAS:	75 min
LICZBA ZAWODNICZEK:	23
SZTAB:	Nina Patalon, Marta Mika, Norbert Onuoha, Łukasz Maćkowiak, Remigiusz Rzepka, Adam Matuszczak, Marta Walczak

TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA	OPIS/UWAGI	CZAS																						
<p>CZĘŚĆ WSTĘPNA</p> <p>1. Aktywacja, przygotowanie ruchowe.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ETAP</th> <th>ĆWICZENIE</th> <th>SERIE</th> <th>POWT.</th> <th>CZAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">Rozgrzewka</td> <td>Rołowanie</td> <td>1</td> <td>30 s</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Aktywacja</td> <td>2</td> <td>6-8 powt.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Mobilność</td> <td>1</td> <td>3-4 ćw.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Przygotowanie ruchowe</td> <td>1</td> <td></td> <td>8 min</td> </tr> </tbody> </table> <p>2. Gra pomocnicza 5 × 5 + 5 × 5</p>	ETAP	ĆWICZENIE	SERIE	POWT.	CZAS	Rozgrzewka	Rołowanie	1	30 s		Aktywacja	2	6-8 powt.		Mobilność	1	3-4 ćw.		Przygotowanie ruchowe	1		8 min	<p>Prowadzą trenerzy przygotowania motorycznego</p> <p>Otwarcie gry od jednej z bramek. Jedna z zawodniczek (zespołu, który rozpoczyna grę) będących na drugiej połowie zajmuje pozycję w strefie buforowej. Zespół stara się przegrać na drugą stronę z użyciem zawodniczki w strefie buforowej i tam zdobyć bramkę.</p> <p>Punkty szkoleniowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> · presja na drużynie z piłką, · natychmiastowy doskok w fazie przejścia, · odpowiednia decyzja po odzyskaniu piłki 	<p>15 min</p> <p>10 min</p>
ETAP	ĆWICZENIE	SERIE	POWT.	CZAS																				
Rozgrzewka	Rołowanie	1	30 s																					
	Aktywacja	2	6-8 powt.																					
	Mobilność	1	3-4 ćw.																					
	Przygotowanie ruchowe	1		8 min																				

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

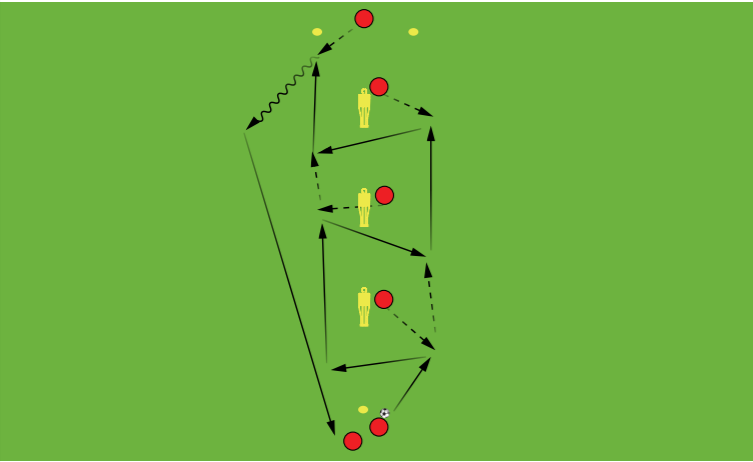
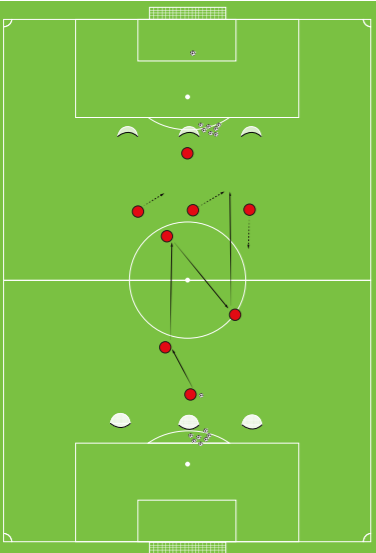
TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA	OPIS/UWAGI	CZAS
<p>CZĘŚĆ GŁÓWNA</p> <p>3. Obrona wysoka, kiedy rywal otwiera w strefie niskiej 1-4-4-2</p>	<p>Fragmety gry – ścieżki ruchu w pressingu wysokim w zależności od ustawienia rywala – system 1-4-4-2</p>	<p>30 min</p>

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

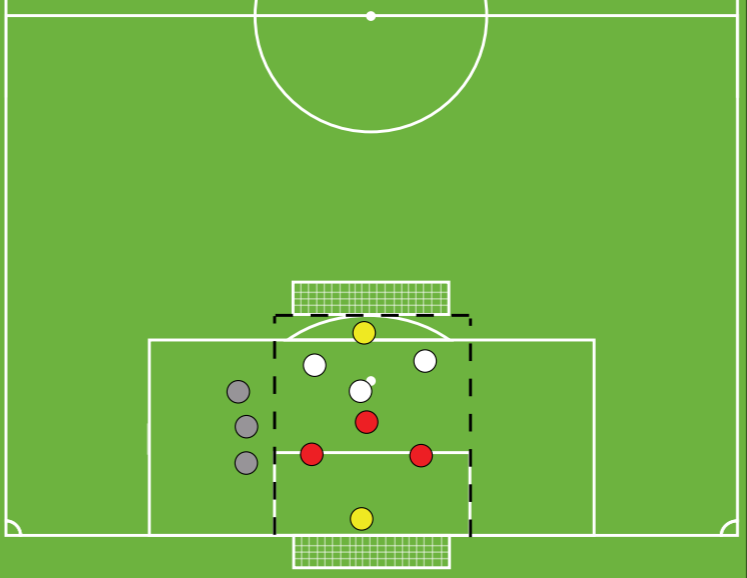
TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA	OPIS/UWAGI	CZAS
<p>1-4-3-3</p>	<p>Fragmety gry – ścieżki ruchu w pressingu wysokim w zależności od ustawienia rywala – system 1-4-3-3</p>	
<p>CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>4. Gra 11 x 11</p>	<p>Przeniesienie punktów szkoleniowych do gry właściwej</p>	<p>20 min</p>

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

TEMAT:	Trening wyrównawczy
CZAS:	50 min
LICZBA ZAWODNICZEK:	11
SZTAB:	Nina Patalon, Marta Mika, Norbert Onuoha, Łukasz Maćkowiak, Remigiusz Rzepka, Adam Matuszczak

TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA	OPIS/UWAGI	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA 1. Aktywacja, przygotowanie ruchowe z piłkami – trenerzy przygotowania motorycznego 2. Passing 	Kolejność podań zgodnie z grafiką. Doskonalenie: • wyjścia z cienia – ruch skośny, • podania jedną, dwie linie wyżej, • podania zwrotnego, • ataku na piłkę przy przyjęciu	15 min
3. Działania techniczno-taktyczne 	Działania na pozycjach: 4/5 – wprowadzenie krótkim i długim podaniem + 1 x 1 w defensywie; 6, 8, 10 – pozycjonowanie względem siebie, podanie zwrotne, podanie prostopadłe; 7, 9, 11 – atak przestrzeni + 1 x 1 w ofensywie	10 min

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

TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA	OPIS/UWAGI	CZAS
CZĘŚĆ GŁÓWNA 4. Gra Br + 3 x 3 + Br 		20 min
5. Bieg 10 x 6 s x 2 serie 		5 min

Trening wyrównawczy przeprowadzamy od razu po zakończonym meczu. Zależy nam, aby zawodniczki niegrające w pełnym wymiarze, były na zbliżonym poziomie obciążenia jak zawodniczki, które rozegrały pełny mecz. Zawodniczki, które zagrały mniej niż 45 min, biorą udział w treningu wyrównawczym. Sama struktura jednostki zależy od tego, ile mamy do dyspozycji zawodniczek. Priorytetem w tym treningu są środki, w których występują elementy techniczno-taktyczne (z piłką), takie jak: małe gry, podania, ćwiczenia zakończone strzałem. Jednostkę uzupełnia element motoryczny, tj. biegi na różnym dystansie i intensywności. Dwie podstawowe formy biegowe to krótkie odcinki (do 15 m) o maksymalnej intensywności z podkreśleniem przyspieszeń i zatrzymań oraz dłuższe odcinki (min. 30 m) o średnio-wysokiej intensywności.

TEMAT:	Trening regeneracyjny
CZAS:	60 min
Trener prowadzący:	Adam Matuszczak

TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA	OPIS/UWAGI	CZAS
Rolowanie/mobilność		25 min
Rower stacjonarny		25 min
Sitownia – góra ciała/tułów		10 min

W planowaniu pracy biorą udział zarówno trenerzy przygotowania motorycznego, fizjoterapeuci, jak i dietetyk. Regeneracja rozpoczyna się od razu po zakończonym meczu. Bezpośrednio po meczu fizjoterapeuci przeprowadzają kąpiele lodowe w celu zmniejszenia stanu zapalnego. Dietetyk odpowiednio przygotowuje indywidualną suplementację i odżywianie.

Dzień po meczu stosujemy aktywne formy regeneracji. Trening składa się z pracy na rowerku stacjonarnym, pracy nad rolowaniem, mobilnością i akcentem sitowym na kończyny górne oraz stabilnością tułowia.

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

TRENING BRAMKARSKI

TEMAT:	Faza atakowania – otwarcie
CZAS:	45 min
LICZBA ZAWODNICZEK:	2

TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA	OPIS/UWAGI	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA 1. Rozgrzewka motoryczna (trener przygotowania motorycznego)	Gra nogami – wymiana podań z 4/5 i gra do 6 (akcent na jakość podania do 6).	8 min
	Technika bramkarska w pozycjach niskich – obrona piłki dolnej w ustawieniu do piłki wstecznej + obrona 2 uderzenia po zmianie ustawienia.	10 min
	Środek kompleksowy – działania Br przy piłkach wstecznych/dośrodkowaniach/obronie bramki	15 min

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

TEMAT:	Faza bronienia
CZAS:	30 min
LICZBA ZAWODNICZEK:	3

TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA	OPIS/UWAGI	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA Rolowanie/aktywacja mięśniowa Rozgrzewka ogólnorozwojowa z trenerem motorycznym Akcent mocy		10 min 7 min 10 min
	Doskonalenie gry nogami – gra z 6/4/5.	5 min
	Ochrona przed piłkami za linię obrony + gra nogą – zmiana centrum gry.	5 min
	Technika bramkarska w pozycjach niskich powiązana z piąstkowaniem oburącz z kolan i chwytem piłki w wyskoku pod presją	10 min

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

TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA	OPIS/UWAGI	CZAS
	Środek kompleksowy – obrona piłki w deficycie widoczności po wycofaniu do bramki chwyt dośrodkowania/ obrona bramki w linii – po chwycie gra na 2/3	10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA Budowanie gry, pressing, taktyka meczowa	Część główna z udziałem zespołu	30 min

TEMAT:	Trening wyrównawczy
CZAS:	45 min
LICZBA ZAWODNICZEK:	2

TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA	OPIS/UWAGI	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA Rozgrzewka ogólnorozwojowa	Rozgrzewka ogólnorozwojowa z trenerem przygotowania motorycznego.	10 min
	Doskonalenie gry nogami – gra nogą na krótkim dystansie z akcentem postrzegania kontroli przestrzeni oraz life kinetic.	5 min

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

TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA	OPIS/UWAGI	CZAS
	Doskonalenie gry nogami – gra nogą na krótkim i średnim dystansie (podanie dolne/ podanie półgórne).	10 min
	Technika chwytu powiązana ze zmianą ustawienia w pionie i techniką podchwytu.	5 min
	Technika bramkarska w pozycjach niskich – obrona 3 uderzeń w pozycji na biodrze – wycofanie i obrona 2 zapowiadanych uderzeń na prawą i lewą stronę.	8 min
	Środek kompleksowy – bramkarska na sygnał zmienia ustawienie i broni w deficycie widoczności zapowiadane uderzenie po podłożu. Drugie uderzenie jest w sytuacji kątowej – trener wprowadza piłkę zza postaci	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA Br + 3 x 3 + Br	Gry interwałowe	30 min

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

POWOŁANIA NA ZGRUPOWANIE FUTURE

„DOSTRZEC TYCH NIEOCZYWISTYCH”



Trener reprezentacji Polski do lat 15 Rafał Lasocki ogłosił listę zawodników powołanych na zgrupowanie realizowane w ramach projektu FUTURE, które odbędzie się w dniach 7–11 marca 2022 r. w Szamotułach. To spotkanie najbardziej obiecujących zawodników późno dojrzewających. – Naszym zadaniem jest zobaczyć tych nieoczywistych kandydatów do gry w kadrze – mówi Marcin Dorna, Dyrektor Sportowy Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Zawodnicy późno dojrzewający oraz ci urodzeni w drugim półroczu wymagają odpowiedniego podejścia. Wielokrotnie zdarza się, że w swoim roczniku nie mają szansy na przebicie się ze względu na spore różnice w budowie fizycznej. – Projekt ten dedykowany jest dla kategorii wiekowych U15 i U16. Tak jest również w innych europejskich federacjach, które prowadzą podobne programy. Badania dowodzą, że właśnie w tym wieku dysproporcje rozwojowe są największe – tłumaczy Marcin Dorna.

Stąd właśnie idea programu FUTURE, która ma skupiać zawodników o takiej charakterystyce. Wyznacznikiem przy doborze takich młodych piłkarzy są badania PHV (wskaźnik

wieku biologicznego), a także kwestie związane z rozwojem psychospołecznym. – Przy poszukiwaniach późno dojrzewających zawodników posługujemy się kilkoma kryteriami. Późne dojrzewanie nie charakteryzuje się jedynie wolniejszym rozwojem fizycznym, ale także może mieć swoje odzwierciedlenie w sferze mentalnej. Zawodnik w danym roczniku może wyróżniać się wzrostem czy muskulaturą, ale nie zawsze musi być gotowy pod względem psychicznym – zaznacza Bartłomiej Zalewski, koordynator projektu FUTURE.

– Zawodnicy różnią się od siebie tempem rozwoju poznawczego, emocjonalnego czy społecznego. Często zdarza się, że poszczególne sfery rozwijają się w sposób nieharmonijny,



Piłkarz, który potrafi utrzymywać koncentrację uwagi i podejmować szybko decyzje, może mieć trudności z regulacją emocji czy odnajdywaniem się w grupie rówieśników. Nie oznacza to jednak, że nie posiada predyspozycji mentalnych do gry na najwyższym poziomie. Potrzebuje jedynie czasu, aby dojrzeć i móc wykorzystać swój potencjał. Przykładem może być Thibault Courtois. W wieku 14 lat miał 199 centymetrów, ale musiano na niego poczekać ze względu na kwestię mentalną, musiał dostosować się do życia w zespole – dodaje.

Praca z bramkarzami wymaga zresztą specyficznego podejścia. – W tym zagadnieniu ściśle współpracujemy z Andrzejem Dawidziukiem, koordynatorem szkolenia gólkiperów w PZPN, który pozostaje w ciągłym kontakcie z klubami. Nie da się ukryć, że pozycja ta ma swoje wymagania, a jednym z podstawowych jest oczywiście wysokość ciała. Trudno spodziewać się, że zawodnik mierzący 165 cm w wieku 15 lat, urośnie jeszcze kolejne 25 cm, tym bardziej jeśli rodzice nie są osobami wysokimi. Drugą, szczególną pozycją jest środkowy obrońca. W tym przypadku podchodzimy bardziej liberalnie, bo musimy brać pod uwagę możliwą migrację na pozycjach – podkreśla Marcin Dorna.

PZPN prowadzi regularnie zunifikowane badania PHV. Odbývają się one zarówno podczas zgrupowań, jak i na co dzień

Łączy nas piłka

POWOŁANIA FUTURE (2007)

S. DIAW Gracovia	B. KUŚMIERCZYK Pogoń Szczecin
M. TABISZ Gracovia	H. RAGAN Pogoń Szczecin
K. KUCHARSKI Escola Warszawa	T. MRAS Raków Częstochowa
M. PAWŁOWICZ Escola Warszawa	W. ZBOREK Rekord Bielsko - Biala
M. BARAN FASE Szczecin	J. SADOWSKI Stal Rzeszów
A. KOCINIEWSKI Fundacja Bydgoskiej Szkoły Piłkarskiej Akademii	O. GERSTENSTEIN Śląsk Wrocław
S. SIEMIENCZUK Jagiellonia Białystok	D. MARKOWSKI Śląsk Wrocław
M. RETERSKI Jagiellonia Białystok	S. SOSULSKI Śląsk Wrocław
A. DZIAMSKI Lech Poznań	K. SYMULA Wisła Kraków
J. KNIAT Lech Poznań	A. WÓJCIK Wisła Kraków
M. KORBA Legia Warszawa	A. MATYSEK Zagłębie Lubin
A. PŁOSZKA Legia Warszawa	D. SŁOBODZIAN Zagłębie Lubin



w klubach. Algorytm, którym posługują się federacja, jest spójny. Można dzięki temu stwierdzić, czy zawodnik znajduje się przed szczytem rozwoju fizycznego w swoim wieku kalendarzowym, czy już ma go za sobą. – Na wcześniejszych akcjach szkoleniowych, preselekcyjnych, badania PHV przechodzą wszyscy uczestnicy. Fizyczność w tym wieku zmienia się bardzo dynamicznie, więc musimy aktualizować dane. Dlatego też inspirowaliśmy kluby, aby przeprowadzały testy



na własnym „podwórku”. To bezinwazyjne, łatwe do przeprowadzenia badania – opowiada Marcin Dorna. – W ramach projektu współpracujemy również z wyższymi uczelniami, konsultując strategię i zasadność badań, wybierając te najbardziej odpowiednie i naukowo uzasadnione – dodaje.

Bardzo ważną kwestią jest „efekt daty urodzenia”. Zawodnicy, którzy przychodzą na świat w ostatnim kwartale roku, grają znacznie rzadziej i w klubach, i w reprezentacjach młodzieżowych. – To nie jest jedynie „polska” domena, ale ogólnoeuropejska tendencja – mówi Dorna. Warto zauważyć, że w rozegranym w grudniu meczu z Hiszpanią w kategorii U15 w naszej reprezentacji na boisku nie było żadnego zawodnika urodzonego w ostatnim kwartale roku, a w reprezentacji Hiszpanii pojawił się tylko jeden. – Zawodnicy, którzy są starsi wiekiem biologicznym o kilka miesięcy, są bardziej efektywni. W projekcie FUTURE chcemy dać szansę tym, którzy później dojrzewają lub są po prostu o kilka miesięcy młodsi – zaznacza Dyrektor Sportowy PZPN.

W związku z tym równoległe do „standardowej” reprezentacji Polski U15 dzieciątki będzie także reprezentacja FUTURE. Obiema drużynami dowodzi ten sam sztab szkoleniowy. Zespół trenerski wzmocnią będą szkoleniowcy klubowi pojawiający się na zgrupowaniach rotacyjnie. Dzięki temu zostają wprowadzeni w tajniki realizowanego projektu i mogą zauważyć, że warto zająć się na co dzień późno dojrzewającymi zawodnikami. Niekoniecznie muszą być oni podstawowymi graczami w swojej kategorii wiekowej, a historia pokazuje, że taką drogą podążyło wielu piłkarzy. – Nie ma potwierdzenia na poziomie futbolu seniorskiego, że zawodnicy urodzeni na początku roku grają więcej czy robią większe kariery. W dodatku zawodnicy późno dojrzewający często dłużej pozostają w sporcie w porównaniu do wczesno dojrzewających. Naszym zadaniem jest więc dać naturalną szansę piłkarzom późno dojrzewającym lub urodzonym w drugiej połowie roku – mówi Marcin Dorna.

– Belgowie, którzy są niejako prekursorami tego projektu, wielokrotnie wrzucali sobie, że Dries Mertens został

Aktualności

niezauważony w kadrach młodzieżowych, rozegrał tylko dwa mecze dla drużyny U17, a wypłynął dopiero w reprezentacji seniorskiej. Stało się tak właśnie przez jego niezbyt rozwinięte cechy fizyczne. Postanowiono więc, że kolejnego takiego piłkarza nie można przegapić – opisuje pochodzenie projektu Bartłomiej Zalewski. Na polskim podwórku ciekawym przykładem może być z kolei Piotr Zieliński, który zaczynał swoją przygodę z piłką w czasie, gdy badania PHV nie były czymś standardowym. – Jego skuteczność w grze na poziomie kategorii U15 nie była duża, ale gołym okiem dostrzegaliśmy, że dysponuje talentem oraz nieprawdopodobnie wysokimi umiejętnościami. Na przykład w meczu U15 z Niemcami grał przeciwko Emre Canowi. Dysproporcja rozwojowa była ogromna, ale wiedzieliśmy, że Piotrek ma przed sobą wielką przyszłość. Na poziomie U17 był już podstawowym zawodnikiem reprezentacji, a dziś jest wielkim piłkarzem. Wtedy działaliśmy intuicyjnie, czując, że warto dać mu szansę, a dziś wiemy, że można realizować to systemowo – podkreśla Marcin Dorna.

Belgowie prowadzą drużyny zawodników późno dojrzewających równoległe do „standardowych” kadr. Pragnęli stworzyć niejako „zespoły cieni”, które mogą rozgrywać mecze na szczeblu międzynarodowym. Dzięki temu, choć nie są w stanie jeszcze rywalizować z rówieśnikami dużo bardziej rozwiniętymi fizycznie, zawodnicy zbierają doświadczenie. – Reprezentacja Belgii „Future” regularnie rozgrywa spotkania ze „standardową” reprezentacją Luksemburga w danej kategorii wiekowej. Wielokrotnie zdarza się, że wyróżniający się w takich meczach gracze migrują do „standardowej” kadry swojego kraju – mówi Bartłomiej Zalewski.

W Polsce także funkcjonuje kadra złożona z zawodników późno dojrzewających, która mogłaby rywalizować z podobnymi z innych krajów. Działania zaczynają się od konsultacji selekcyjnych w pierwszym półroczu. W planach znalazła się rywalizacja na poziomie międzynarodowym



z ekipami z federacji, które także realizują taki projekt. Przedstawiciele PZPN wzięli udział w konferencji w Belgii, gdzie ma on najdłuższe tradycje. Liczą, że uda się wypracować taką formę współzawodnictwa, która będzie dawać szansę zawodnikom późno dojrzewającym. Duża w tym także rola trenerów klubowych. – To niezwykle ważne. Bywa, że badanie PHV daje wynik na pograniczu. W takich przypadkach niezmiernie istotna jest dokładna obserwacja ze strony trenera, który może dostrzec, że zawodnik jest jednak późno dojrzewający. Algorytm badania jest dość precyzyjny, ale nic nie zastąpi tego, co widzimy na boisku – zaznacza koordynator projektu.

Realizacja projektu wywołała sygnały z klubów, że to dla nich bardzo ciekawa inicjatywa. Możliwość zaprezentowania swoich umiejętności dostają bowiem zawodnicy nieoczywiści, którzy mają duże perspektywy, ale w danym momencie ich skuteczność w grze z rówieśnikami jest mniejsza ze względu na ograniczenia w rozwoju fizycznym. Wszyscy trenerzy inwestują w nich czas, pracę, wiedzę, by mogli się rozwijać, bo rokują bardzo dobrze na przyszłość. – Wiadomo, że żaden szkoleniowiec nie powołuje zawodników na podstawie daty urodzenia. Nie jest tak, że bierze protokół, a później stwierdza „ok, biore wszystkich ze stycznia”. Opiera się na swoich obserwacjach, na skuteczności boiskowych działań zawodników. Wyróżniających się, najczęściej starszych, dostrzec jest łatwiej. Naszym zadaniem jest zobaczyć tych nieoczywistych. To jest rola nasza i klubów. Wspomniany już wcześniej „efekt daty urodzenia” ma znaczenie w momencie naboru do zespołów. Jasne jest, że w procesie selekcji w wieku 7–8 lat najbardziej wyróżniać się będą ci urodzeni na początku roku, bo w praktyce są starsi aż o 15% swojego życia od tych, którzy przyszli na świat w ostatnich miesiącach. Dlatego chcemy dać impuls, by zauważać późno dojrzewającą młodzież – kończy Marcin Dorna.

Emil Kopański, łączy nas piłka

PZPN PODPISAŁ UMOWĘ Z PROTRAINUP

Polski Związek Piłki Nożnej nawiązał współpracę z firmą ProTrainUp. Umowa obowiązuje w zakresie dostarczenia systemu wspomagającego szkolenia na potrzeby kadr narodowych, Szkół Trenerów PZPN, wideoanalizy dla sędziów oraz działania Mobilnej Akademii Młodych Orłów.

Proces wyboru firmy trwał od października 2021 r. Jako najlepsza uznana została oferta firmy ProTrainUp zawierająca systemy ProTrainUp oraz LiveTag.Pro. Poprzez współpracę z ProTrainUp kadry narodowe uzyskają system zarządzania i wideoanalizy. System umożliwia łatwiejsze zarządzanie kadrą, bazę ćwiczeń i konspekty treningowe, a ponadto ułatwia monitoring zawodników, komunikację wewnętrzną pomiędzy zawodnikami, sztabami szkoleniowymi i rodzicami, jak również stanowi zaawansowane narzędzie do wideoanalizy.

– Dzięki podpisaniu tej umowy zyskaliśmy kompleksowe narzędzie do pracy. Służy ono rozwiązaniom graficznym, analitycznym, a przez to wszystkie sztaby reprezentacji narodowych będą pracować w ujednoczony sposób. Dodatkowo jest to świetne narzędzie komunikacyjne, dzięki czemu proces dokumentacji pracy trenerów będzie dostępny dla każdego uprawnionego użytkownika – powiedział Marcin Dorna, p.o. Dyrektora Sportowego PZPN.

Szkola Trenerów PZPN zyska możliwość sprawniejszego zarządzania kursami trenerskimi. Zastosowane rozwiązanie usprawni komunikację na linii wykładowcy – kursanci, jak też obieg dokumentów oraz materiałów szkoleniowych. – Będziemy obsługiwać kilka bardzo ważnych obszarów związanych z procesem szkolenia, takich jak Szkoła Trenerów, kursy, a także sam proces wideoanalizy na bazie naszego programu LiveTag.Pro. Skorzystają z niego sędziowie, kursanci UEFA Pro, a także będzie przydatny w projektach Akademii Młodych Orłów. Dzięki LiveTag.Pro można generować wszelkie analizy na podstawie materiałów wideo – opisuje Bartłomiej Zdrzałek, Prezes Zarządu ProTrainUp.

– Dla naszej szkoły to olbrzymi krok do przodu. Zyskujemy narzędzie do pracy na najwyższym, europejskim poziomie. Możemy ustandaryzować i ujednoczyć nasze działania. Możemy planować, prowadzić proces szkolenia i go weryfikować w bardzo jasny sposób – kończy Paweł Grycmann, Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN.

Emil Kopański, Łączy nas piłka



PROAKTYWNOŚĆ W GRZE

Nie mam wątpliwości, że podstawą działań w grze zespołów dziecięcych i młodzieżowych powinna być PROAKTYWNOŚĆ. Dotyczy to zarówno działań indywidualnych, jak i grupowych i zespołowych. Czym ona jest?

Proaktywność to intencjonalne oddziaływanie na środowisko, a mówiąc bardziej po piłkarsku, to działania wyprzedzające ruch przeciwnika i kreujące rzeczywistość.

Świetnym przykładem takiego działania jest pressing i odbiór piłki przez Tymoteusza Puchacza w meczu eliminacji mistrzostw świata z Albanią, po którym chwilę później Karol Świdzki zdobył kapitalną bramkę dającą nam bezpieczne 3 punkty.

Każdy młody człowiek chce być proaktywny. Każde dziecko chce być w centrum uwagi. Gdy damy dzieciom w przed-szkole piłkę, to każde z nich rzuci się na nią z zamiarem przeprowadzenia indywidualnej akcji i strzelenia bramki.

Co więc się dzieje, że z czasem te same istoty homo sapiens, zamiast rzucić się na rywala w celu odebrania piłki lub rzucić się na piłkę w celu przeprowadzenia skutecznej akcji, często czekają na ruch przeciwnika i unikają pojedynków?

Dla mnie odpowiedź jest prosta. To my, dorośli, a ściślej trenerzy ograniczamy małych piłkarzy poprzez stawianie im barier i przekonywanie ich, że skoro my nie byliśmy w stanie okiwać 3 rywali, to oni też nie dadzą rady i lepiej, by grali bezpiecznie. Bezpiecznie, czyli w obronie czekać nisko na błąd przeciwnika, w ataku nie ryzykować i szybko oddawać piłkę.

Niestety taka filozofia trenera prowadzi do tego, że dziecko świadomie lub podświadomie z każdym miesiącem szkolenia buduje w sobie przekonanie, że aby wygrać, trzeba być bardzo ostrożnym. To z kolei skutkuje tym, że wychowujemy piłkarzy zakompleksionych, którzy boją się lub po prostu nie rozumieją, że w dzisiejszej piłce, aby wygrać coś poważnego, i nie chodzi mi tu o pojedynczy mecz, trzeba ryzykować i atakować.

Nie cierpię oglądać, jak drużyna dziecięca czy juniorska czeka, aż rywal podejmie na ich potęgę, i dopiero wtedy wkracza do działania. Są też tacy, którzy nawet starają się podejść wysoko, ale zawodnicy w swoich strefach nie atakują rywala, lecz przesuują w prawo i w lewo. To nie jest gra proaktywna, to gra typowo na wynik, a to już wiele mówi o trenerze.

Może ten sposób gry jest dobry do piłki seniorskiej, gdzie tak grając, możemy zaistnieć w okręgówce czy IV lidze, ale aby odnosić sukcesy w piłce dziecięcej (wychowanie dobrych piłkarzy) czy seniorskiej (praca na poziomie

profesjonalnym), trzeba mieć w sobie dużo odwagi i potrafić przełać ją na zespół.

W dziecięcej piłce proaktywność pozwoli wychować lepszych piłkarzy, w seniorskiej wygrywać mecze teoretycznie nie do wygrania.

Każdy może z tego artykułu wyciągnąć wnioski właściwe dla siebie, ja wiem jedno. Ci trenerzy, którzy kochają atakować, grać proaktywnie i odważnie, źle na tym nie wychodzą.

Wybór należy do Was.

Michał Libich

Koordinator Szkolenia Dzieci i Młodzieży PZPN

