

NAD CZYM PRACOWAĆ NA OBOZIE PIŁKARSKIM?
PORADY NA PRZYKŁADZIE WIOSENNEJ AMO

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

TRENER

NR 160



„ŁĄCZY NAS TRENING”, CZYLI KOLEJNY KROK W PRZÓD!



× RAPORT ZE ZGRUPOWANIA U16 FUTURE

NOWE KURSY
W SZKOLE TRENERÓW PZPN

Asystent
Trenera
JEST Z DRUGIEJ STRONY

Nowy

PLAY
NEW



PLAY
NEW



FOOTBALL.

Łączy nas piłka



Za nami zgrupowanie FUTURE, czyli projektu dedykowanego zawodnikom późno dojrzewającym w kategoriach wiekowych U15 i U16. Badania dowodzą, że właśnie w tym okresie dysproporcje rozwojowe są największe, a piłkarze różnią się od siebie tempem rozwoju poznawczego, emocjonalnego czy społecznego. Często zdarza się, że poszczególne sfery rozwijają się w sposób nieharmonijny.

Wszyscy zawodnicy, którzy brali udział we wcześniejszych, preselekcyjnych akcjach szkoleniowych, przechodzili badania PHV. Można dzięki temu stwierdzić, czy zawodnik znajduje się przed szczytem rozwoju fizycznego w swoim wieku kalendarzowym, czy już ma go za sobą. W ramach projektu współpracujemy również z wyższymi uczelniami, konsultując strategię i zasadność badań, wybierając te najbardziej odpowiednie i naukowo uzasadnione.

Zauważyliśmy, że 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. Jest to dość powszechne, ponieważ młodzi piłkarze, którzy są starsi wiekiem biologicznym o kilka miesięcy, są bardziej efektywni. W projekcie FUTURE dajemy szansę tym, którzy później dojrzewają lub są po prostu o kilka miesięcy młodsi.

Podczas zgrupowania, równoległe do „standardowej” reprezentacji Polski U15, działała więc także reprezentacja FUTURE. Obiema drużynami dowodził ten sam sztab szkoleniowy, a wybrani zawodnicy późno dojrzewający dostają szansę zaprezentowania swoich umiejętności w standardowej rywalizacji międzynarodowej. Realizacja projektu wywołała sygnały z klubów, że to dla nich bardzo ciekawa inicjatywa. Możliwość zaprezentowania swoich umiejętności dostali 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. Wyróżniających się, najczęściej starszych, dostrzec jest łatwo. Naszym zadaniem jest zobaczyć tych nieoczywistych. To rola nasza i klubów.

Projekt FUTURE pozwala przygotować tych zawodników we wszystkich obszarach czysto piłkarskich do tego, by szybciej mogli wejść na najwyższy poziom rywalizacji. To bardzo utalentowani, młodzi piłkarze i warto stworzyć dla nich warunki, które pokazują, że o nich dbamy, jesteśmy cierpliwi i mamy plan rozwoju.

Marcin Dorna, Dyrektor Sportowy PZPN

SPIS TREŚCI



„ŁĄCZY NAS TRENING”, CZYLI KOLEJNY KROK W PRZÓD! _____	6
„POZNAJ POLSKĘ” NA SPORTOWO – PRZEDSIĘWZIĘCIE MEiN I PZPN _____	7
DYREKTOR SPORTOWY CZY TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO? WYBÓR NALEŻY DO CIEBIE! _____	8
PAWEŁ GRYMANN: KSZTAŁCENIE SPECJALISTÓW JEST NASZYM CELEM _____	10
ZGRUPOWANIE U16 FUTURE – ROCZNIK 2006 _____	12
TOMASZ ZAHORSKI: WAŻNA JEST DBAŁOŚĆ O SZCZEGÓŁY _____	20
NAD CZYM PRACOWAĆ NA OBOZIE PIŁKARSKIM? PORADY NA PRZYKŁADZIE WIOSENNEJ AMO _____	22
KURSY E-LEARNINGOWE Z ZAKRESU BEZPIECZEŃSTWA DZIECI JUŻ DOSTĘPNE! _____	28
BEZPŁATNE TRENINGI DLA OSÓB Z UKRAINY. POKAŻCIE, JAK TRENUJECIE, I ZAINSPIRUJCIE INNYCH _____	30
ZAMO – DZIEWCZĘTA. ROCZNIK 2008/2009 _____	31
GÓRNIK ZABRZE Z KOBIECĄ SEKCJĄ. „MAMY DUŻE AMBICJE, ALE STĄPAMY TWARDO PO ZIEMI” _____	32
TRENER I ASYSTENT TRENERA NADAL RAZEM W SZTABIE! _____	34

Aby obejrzeć animacje i filmy
należy kliknąć w kod QR



W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

ŚCIAĞNĄĆ

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



URUCHOMIĆ

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



OGLĄDAĆ

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



BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI

DOŁĄCZ DO NAS NA

LaczyNasPilka.pl

„ŁĄCZY NAS TRENING”

Wraz z rozpoczęciem funkcjonowania „Zielonej Gwiazdki” w ramach Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich, rusza także kolejna duża inicjatywa dedykowana trenerom. Jest to platforma internetowa „Łączy Nas Trening”, na której każdy szkolenowiec, prezes klubu, a nawet rodzic czy zawodnik (nie tylko z certyfikowanych szkółek), znajdzie w każdym tygodniu dwa wzorcowe treningi dla swojej kategorii wiekowej (skrzat, żak, orlik, młodzik) oraz jeden trening indywidualny.

– Celem tej inicjatywy jest ujednolicenie i usystematyzowanie szkolenia w Polsce, tworzenie wzorcowych konspektów treningowych stanowiących pewną ciągłość szkoleniową, ale i inspirację, która pozwoli na progresywny i wszechstronny rozwój młodych piłkarzy – tłumaczy pomysłodawca projektu, wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych Maciej Materko. – Naszym celem jest, aby trenerzy aplikowali swoim zawodnikom środki treningowe, które będą jak najlepiej oddziaływać na rozwój zawodników zarówno pod względem technicznym, motorycznym, jak i – dzięki dużej ilości gier zadaniowych – wysoce wpływały na rozwój rozumienia futbolu – kontynuuje.

Wszystkie materiały, które będą publikowane na platformie „Łączy Nas Trening”, są wynikiem pracy Grupy Roboczej ds. programu szkolenia PZPN, utworzonej przez prezesa Materkę. W jej skład wchodzi znakomici fachowcy od lat zajmujący się pracą z dziećmi i młodzieżą. Wywodzą się z polskiej, portugalskiej, niemieckiej, ale i angielskiej myśli szkoleniowej. Ten mix wiedzy i doświadczeń daje gwarancję jakości stworzonych, a także w dalszym ciągu przygotowywanych materiałów.

„Łączy Nas Trening” w praktyce

Na portalu www.laczynaspilka.pl należy kliknąć w menu w zakładkę „Łączy Nas Trening”. Następnie w tabelce odnaleźć interesujący nas tydzień i numer konspektu dla wybranej kategorii wiekowej. Po ukazaniu się konspektu treningowego, który możemy wydrukować, zainteresowana osoba ma dodatkową możliwość obejrzenia niektórych środków treningowych w formie animacji lub materiału wideo dzięki kodom QR i YouTube.



Certyfikacja szkółek piłkarskich bardzo wysoce wpłynęła na poprawę jakości pracy szkoleniowej w Polsce, co podkreślają osoby najlepiej zorientowane w temacie, czyli trenerzy monitorujący PZPN, którzy od jej startu mieli możliwość obserwacji kilku tysięcy treningów w całym kraju. Kolejnym krokiem z pewnością będzie ujednolicenie treningów, szczególnie wszędzie tam, gdzie kluby nie posiadają własnego programu szkolenia, a trener nie zawsze ma czas na przygotowanie wzorcowej jednostki treningowej. Teraz – posiadając telefon, tablet czy komputer – każdy szkolenowiec będzie mógł z łatwością zorganizować ciekawy i skuteczny trening z korzyścią dla najważniejszych osób w tym wszystkim, czyli naszych dzieci. Niech „Łączy Nas Trening”!

Wszystkie materiały, które będą publikowane na platformie „Łączy Nas Trening”, są wynikiem pracy Grupy Roboczej ds. programu szkolenia PZPN, utworzonej przez prezesa Materkę. W jej skład wchodzi znakomici fachowcy od lat zajmujący się pracą z dziećmi i młodzieżą. Wywodzą się z polskiej, portugalskiej, niemieckiej, ale i angielskiej myśli szkoleniowej. Ten mix wiedzy i doświadczeń daje gwarancję jakości stworzonych, a także w dalszym ciągu przygotowywanych materiałów.

„POZNAJ POLSKĘ” NA SPORTOWO

– PRZEDSIĘWZIĘCIE MEiN I PZPN

Ministerstwo Edukacji i Nauki jeszcze przed wakacjami prześle 10 mln zł na wyjazdy sportowe dla uczniów uprawiających piłkę nożną w klubach zrzeszonych w Polskim Związku Piłki Nożnej. To kolejna odsłona pilotażowego przedsięwzięcia MEiN „Poznaj Polskę”.

„Poznaj Polskę” to już nie tylko wyjazdy edukacyjne uczniów, poznawanie Polski, poznawanie jej środowiska przyrodniczego, tradycji, zabytków kultury i historii oraz osiągnięć polskiej nauki. Postanowiono pójść krok dalej. Ministerstwo Edukacji i Nauki razem z Polskim Związkiem Piłki Nożnej opracowało kolejny moduł przedsięwzięcia.

„Piłka nożna jest najpopularniejszą i najliczniej uprawianą dyscypliną sportową w Polsce. Dlatego warto ten sport promować, szczególnie wśród tych, którzy od najmłodszych lat szkolnych trenują piłkę. Chcemy, aby uczniowie poznali wzorce sportowe, uniwersalne wartości sportu i olimpiizmu, historię sportu, szczególnie piłki nożnej. Chcemy również na dobrych przykładach pokazać, że sport to zdrowie” – brzmi wspólny komunikat MEiN i PZPN.

O sfinansowanie wyjazdu na wydarzenia sportowe będą mogły ubiegać się kluby sportowe zrzeszone w PZPN, których członkami są uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych uprawiający piłkę nożną.

Przedsięwzięcie „Poznaj Polskę” na sportowo PZPN będzie realizował na zlecenie Ministra Edukacji i Nauki. W ramach projektu PZPN zorganizuje również quiz wiedzy w obszarze piłki nożnej oraz przygotuje materiały edukacyjne. W konkursie będą mogli wziąć udział wszyscy uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych, niezależnie od tego, czy trenują w klubach piłki nożnej, czy są po prostu kibicami. Nagrodą będzie uczestnictwo w meczu reprezentacji Polski.



Szczegółowe informacje o zgłoszeniach do udziału w przedsięwzięciu, a także zasady quizu dla uczniów znajdziecie od czerwca 2022 r. na stronie PZPN.pl



DYREKTOR SPORTOWY CZY TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO? WYBÓR NALEŻY DO CIEBIE!

„Dyrektor Sportowy Klubu” oraz „Trener Przygotowania Motorycznego PZPN” – Polski Związek Piłki Nożnej wprowadza nowe kursy w Szkole Trenerów PZPN. – To dwie bardzo ważne funkcje w środowisku piłkarskim, którym dotychczas nie poświęcano należytej uwagi. My chcemy to zmienić, w czym pomogą nowe kursy – powiedział Wojciech Cygan, wiceprezes PZPN ds. piłkarstwa profesjonalnego. – Skorzystają na tym nie tylko kluby, ale także cała polska piłka – dodał Maciej Mateńko, wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych.

Podmiotem procesu szkolenia jest zawodnik. Aby mieć realny wpływ na jego rozwój, należy zadbać o wiele obszarów, które pośrednio mają znaczenie w stworzeniu optymalnego środowiska do nauki i postępu. Efektem właściwej struktury oraz codziennej realizacji zaplanowanych rozwiązań będzie zawodnik wysoko wykwalifikowany, „wyposażony” w umiejętności pozwalające mu podejmować rywalizację na najwyższym poziomie. Jednym z obszarów rozwoju jest edukacja specjalistów, na którą Polski Związek Piłki Nożnej zamierza kłaść bardzo duży nacisk.

„Dyrektor Sportowy Klubu” oraz „Trener Przygotowania Motorycznego PZPN” to dwa nowe kursy w Szkole Trenerów PZPN. – To dwie bardzo ważne funkcje w środowisku piłkarskim, którym dotychczas nie poświęcano należytej uwagi. My chcemy to zmienić, w czym pomogą nowe kursy – powiedział Wojciech Cygan, wiceprezes PZPN ds. piłkarstwa profesjonalnego.

– Często bywało tak, że zawodnik kończył grać w piłkę i od razu zostawał dyrektorem sportowym, ucząc się nowego zawodu na żywym organizmie. Nie tak to powinno wyglądać, można bowiem wyrządzić dużą krzywdę. Chcemy, aby ci ludzie najpierw zdobyli wiedzę, chociażby przeszli szkolenia odnośnie do prowadzenia rozmów i negocjacji. Kursy będzie prowadziła elitarna grupa wykładowców, a zajęcia będą odbywały się na terenie najlepszych polskich klubów. Bezpośrednio u źródła będzie więc można czerpać przykłady i uczyć się od najlepszych – dodał Maciej Mateńko, wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych.

– Chcemy, aby wyszkolone przez nas osoby posiadały wszelkie kwalifikacje do tego, żeby móc pełnić funkcję dyrektora sportowego i trenera przygotowania motorycznego w klubach. Bardzo się cieszę, że udało nam się te kursy wprowadzić. Chcemy szkolić specjalistów, co jest bardzo ważne – zaznaczył Wojciech Cygan.

– Jeszcze do niedawna w Ekstraklasie pracowali trenerzy przygotowania motorycznego, którzy wywodzili się z lekkoatletyki lub innych dyscyplin sportu. PZPN nie kształcił bowiem w tym kierunku żadnych fachowców, a przecież piłka nożna jest specyficzną dyscypliną. Potrzebna jest w niej szybkość, a także wytrzymałość. Nie da się tak jeden do jednego przenieść z innego sportu tego, co powinni robić zawodnicy na treningach piłkarskich. Dlatego postanowiliśmy to zmienić i zadbać również o specjalizację trenera przygotowania motorycznego. Skorzystają na tym i kluby, w których takie osoby będą pracowały, i cała polska piłka – powiedział wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych.

To nie koniec zmian w Szkole Trenerów PZPN. Niebawem wystartują trzy kolejne kursy: „Dyrektor Akademii Piłkarskiej”, „Trener Analityk PZPN” i „Skaut PZPN”.

Paweł Drazba. Łączy nas piłka



**KURS
DYREKTORA
SPORTOWEGO
KLUBU**

CZAS TRWANIA 12 MIESIĘCY
LICZBA MIEJSC 24
ZAPISY PZPN.PL/24



Łączy nas piłka

SKLEP KIBICA SKLEP KIBICA SKLEP KIBICA SKLEP KIBICA

**KARETA ASÓW
NA NAJBLIŻSZY MECZ**

ZOBACZ WIĘCEJ PRODUKTÓW NA
SKLEP.LACZYNASPIILKA.PL

SKLEP KIBICA POLSKA SKLEP KIBICA



KSZTAŁCENIE SPECJALISTÓW JEST NASZYM CELEM

Polski Związek Piłki Nożnej postanowił wprowadzić w Szkole Trenerów PZPN dwa nowe kursy – dla dyrektorów sportowych oraz trenerów przygotowania motorycznego. Skąd wzięty taki pomysł?

Pierwszy z nich nosi dokładnie nazwę „Dyrektor Sportowy Klubu”, drugi natomiast „Trener Przygotowania Motorycznego PZPN”. Oprócz tego Zarząd Polskiego Związku Piłki Nożnej zatwierdził trzy inne kursy: „Trener Analityk PZPN”, „Skaut PZPN” i „Dyrektor Akademii Piłkarskiej”. Jako pierwsze rozpoczną się jednak dwa wymienione na początku. Kursy te wyznaczają specjalistyczną ścieżkę edukacyjną dla ludzi zaangażowanych w szeroko pojęty proces organizacyjno-szkoleniowy w klubach i akademiach piłkarskich.

Współczesna piłka nożna to nie tylko pierwszy trener drużyny, ale też ludzie, którzy organizują cały proces. Podjęliśmy więc decyzję o rozpoczęciu kursów dedykowanych dla specjalistów, którzy z jednej strony zarządzają klubem czy akademią, a z drugiej odpowiedzialni są za konkretne aspekty przygotowania zespołu. Największe piłkarskie federacje w Europie prowadzą tego typu kursy już od kilku lat. Można więc powiedzieć, że nieco nadrabiamy zaległości, ale i reagujemy na aktualne zapotrzebowanie na specjalistów na rynku piłkarskim.

Do kogo skierowany będzie kurs dla dyrektorów sportowych? Do aktywnych dyrektorów w klubach, czy dla osób, które chciałyby nimi zostać w przyszłości?

W pierwszej kolejności ofertę kierujemy do klubów Ekstraklasy oraz pierwszej ligi. W tych rozgrywkach występują kluby,

Polski Związek Piłki Nożnej wprowadza nowe kursy: dla dyrektorów sportowych oraz trenerów przygotowania motorycznego. Będzie to pierwsza edycja szkolenia w tych zakresach.

– Odchodzimy od koncepcji kursów „wykładowych”, skupiając się w większym wymiarze na zajęciach praktycznych. Obecność w realnym środowisku, wymiana doświadczeń i standaryzacja wielu obszarów pracy będą największymi wartościami naszych zajęć – mówi Paweł Grycmann, Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN.

które w wielu przypadkach dysponują już dużymi budżetami, dlatego właśnie tam należy unikać słowa „przypadek”. Aby tak się stało, potrzebujemy ludzi, którzy po prostu znają się na rzeczy. W niektórych klubach funkcjonują dyrektorzy sportowi, chcemy doposażyć te osoby w konkretną wiedzę, kompetencje i umiejętności, finalnie wydając dyplom, który poświadczy o ich kwalifikacjach.

Jeżeli wyszkolimy odpowiednią grupę specjalistów, możemy zrobić kolejne kroki, czyli na przykład edukować ich poprzez cykliczne warsztaty czy konferencje. Najpierw musimy jasno zdefiniować tę grupę ludzi, poznać ich problemy i potrzeby, jednocześnie wskazując możliwe najlepsze rozwiązania. Pragniemy dostarczyć im narzędzia na najwyższym, europejskim poziomie.

Nie ukrywam, że chcielibyśmy, by za kilka lat obowiązek posiadania tytułu dyrektora sportowego znalazł się w podręczniku licencyjnym. W związku z tym zamierzamy wyznaczyć drogę i pokazać wysokie standardy, jakimi powinien kierować się „Dyrektor Sportowy Klubu”. W kolejnych edycjach będziemy już rekrutować ludzi spoza tych środowisk, tak żeby konkurencja na tym rynku wzrosła, a tym samym właściciele klubów mogli wybierać najlepszych pracowników.

W jaki sposób będą przebiegać zajęcia dla dyrektorów sportowych? Czy kurs zostanie podzielony na etapy? Ile będzie trwał i co jaki czas będą odbywały się sesje?

Kurs docelowo będzie trwał minimum dwanaście miesięcy, czyli stosunkowo długo, ale musimy brać pod uwagę

specyfikę pracy dyrektorów sportowych oraz ich duże ograniczenia czasowe. Najpierw chcemy zaprosić do udziału osoby pracujące w tym charakterze na dwóch najwyższych poziomach rozgrywkowych, choć nie wykluczamy, że zakwalifikowane zostaną także osoby, które aktualnie nie pracują na tym poziomie.

Dwudniowe sesje będą odbywały się średnio raz w miesiącu. Docelowe zajęcia prowadzone będą w klubach. W Szkole Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej kurs zostanie rozpoczęty, następnie ruszymy „w gościnę” do klubów, czyli realnego środowiska pracy dyrektorów sportowych. Warto, by kursanci zobaczyli specyfikę kilku klubów o różnych możliwościach organizacyjno-sportowych.

Kurs ma wyposażyć potencjalnych odbiorców w bardzo konkretne i praktyczne narzędzia. Jak zarządzać klubem, jak rekrutować odpowiednich zawodników i trenerów, jak oceniać pracę całego sztabu itd. Jest wiele pytań, na które zaproszeni prelegenci będą starali się odpowiedzieć. To kwestie, których trzeba dotykać, stąd nasze mocne nastawienie na praktyczne aspekty pracy dyrektorów sportowych. Na początku kluczowe będzie zdefiniowanie pracy dyrektora sportowego, który na przykład niekoniecznie powinien być specjalistą od taktyki, ponieważ w tym celu zatrudnia trenera wraz z asystentami. Niezbędna jest jednak wiedza, jak nimi zarządzać.

Przez kogo prowadzony będzie kurs dla dyrektorów sportowych? Planujecie zapraszać prelegentów zagranicznych, by ci mogli podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniami?

Tak, będą to głównie ludzie spoza Polski, dlatego kurs nie należy do tanich. Można podsumować to w ten sposób, że z jednej strony chcemy uczyć się od najlepszych, z drugiej wymienić doświadczeniami z własnego podwórka. Wszystkie kursy specjalistyczne będą miały swoich koordynatorów. Będą to osoby odpowiedzialne między innymi za dobór prelegentów i obszar merytoryczny kursu. Chcemy, by byli to specjaliści, którzy mają przede wszystkim kontakty poza granicami naszego kraju. To jedno z kluczowych kryteriów, jakimi kierowaliśmy się, dobierając ludzi na funkcję koordynatora kursu. Koordynator będzie miał dużą autonomię w doborze prelegentów, szczególnie spoza granic naszego kraju.

Oczywiście, jako federacja, będziemy starali się pomagać. Warto podkreślić współdziałanie z Ekstraklasą S.A. i Pierwszą Ligą Piłkarską, które również mają duże kontakty na arenie międzynarodowej. Jestem przekonany, że nasza współpraca zaowocuje, czego efektem będzie kurs przeprowadzony na najwyższym poziomie.

Warto podkreślić, że będziemy szukać specjalistów, którzy w swojej dotychczasowej pracy zawodowej pracowali w środowisku zbliżonym do polskich warunków organizacyjno-finansowych. Nie zamierzamy więc sięgać – przykładowo – do FC Barcelony, bo nie będziemy w stanie w Polsce odtworzyć realiów i specyfiki pracy w tym klubie. To dwie zupełnie różne kwestie. Poszukamy raczej takich klubów, które – mimo niezbyt rozbudowanych budżetów – potrafiły zagościć na europejskiej arenie na dłużej.

Jakie cechy powinien mieć dyrektor sportowy klubu po ukończeniu kursu?

Przed wszystkim ma potrafić zarządzać zasobami ludzkimi w aspektach organizacyjno-finansowych. Niezwykle istotną cechą jest także umiejętne prowadzenie rekrutacji. Podczas kursu dużo czasu poświęcimy też na kwestie skautingowe. To są obszary, w których musimy unikać błędów.

Dyrektor sportowy musi mieć realny wpływ na to, co dzieje się w klubie i potrafić się komunikować. Do tego niezbędne są kompetencje „miękkie”. Jak rozmawiać, jak prowadzić negocjacje – to podstawa. Będziemy wspierali się wiedzą specjalistów w tych dziedzinach.

Pragniemy również pokazać, w jaki sposób dyrektor sportowy może w swojej pracy wykorzystywać najnowsze technologie. Skauting to często liczby i statystyki, ale trzeba wiedzieć, jak je czytać, bo mogą być mylne. Na to też poświęcimy sporo czasu.

Czego mogą się natomiast spodziewać trenerzy, którzy będą chcieli podnieść swoje kompetencje w zakresie przygotowania motorycznego?

Koordynatorem tego projektu ma być Remigiusz Rzepka. To osoba z jednej strony mająca już dużą praktykę zawodową (m.in. praca w pierwszej reprezentacji Polski), z drugiej ogromne doświadczenie w edukacji trenerów i specjalistów od przygotowania motorycznego. Szkoleniowiec ten współpracuje z UEFA w aspektach przygotowania motorycznego i to również dodatkowy plus, gdyż w niedalekiej przyszłości kurs ten może na stałe zadomowić się w ścieżce edukacyjnej UEFA.

W przypadku tego kursu również będziemy chcieli wspierać się trenerami spoza Polski. Chcemy pokazać, jak mocno zmienia się rola trenera przygotowania motorycznego. Obecnie dużo mówimy o integracji treningu motorycznego z zajęciami stricte piłkarskimi. Ewidentnie odchodzimy od izolacji tych dwóch elementów. Oczywiście, wciąż pozostają pewne aspekty motoryczne, które nawet wręcz trzeba zrealizować „na sucho”, ale szkoleniowcy zajmujący się tymi kwestiami bardzo ściśle współpracują z pierwszym trenerem.

Jakie są główne założenia dla kursu dla trenera przygotowania motorycznego?

Cechą charakterystyczną tego kursu będą mikrogrupy. Będziemy odwiedzać szkoleniowców w ich klubach. Żaden inny kurs tego typu nie oferował dotąd nauki w naturalnym środowisku. Chcemy pokazywać, jak w praktyce wygląda współpraca w sztabie szkoleniowym. Pragniemy wyedukować kursantów na specjalistów, którzy będą potrafili nadążać za najnowszymi trendami w futbolu.

Dziś wiemy na temat kształtowania przygotowania motorycznego znacznie więcej niż zaledwie kilka lat temu. Mamy zdecydowanie bardziej zaawansowane możliwości technologiczne. Trenerzy przygotowania motorycznego muszą wiedzieć, jak korzystać z tych dobrodziejstw i jak te umiejętności przenosić na codzienną pracę. Odchodzimy od koncepcji kursów „wykładowych”, skupiając się w większym wymiarze na zajęciach praktycznych. Obecność w realnym środowisku, wymiana doświadczeń, standaryzacja wielu obszarów pracy trenera przygotowania motorycznego będą największymi wartościami naszych zajęć.

Ilu uczestników może wziąć udział w tychże projektach? Ile osób będzie na kursach?

Łączymy w pierwszej odstonie obu tych inicjatyw udział wezmą 54 osoby – 24 na kursie dyrektora sportowego, a 30 trenera przygotowania motorycznego. Tak zostało to zapisane w uchwale powołującej do życia te kursy. Mam nadzieję, że będziemy mieli z tego wiele korzyści. Jeżeli mamy podnosić poziom polskiej piłki, musimy działać na wielu płaszczyznach. Kształcenie specjalistów doskonale wpisuje się w ten kierunek.

Rozmawiali **Jacek Janczewski** i **Emil Kopański**. Łączy nas piłka

ZGRUPOWANIE U16 FUTURE – ROCZNIK 2006

W marcu 2022 r. PZPN zorganizował dwa zgrupowania z cyklu „Future”. Pierwsze odbyło się w dn. 7–11 w Szamotułach, a drugie 14–18 w Grodzisku Wlkp. I właśnie na tym drugim zgrupowaniu gościliśmy – poniżej sporo materiałów szkoleniowych, a także wypowiedzi zarówno trenerów, jak i uczestników.

TRENERZY



BARTŁOMIEJ ZALEWSKI

Future to kolejny, szeroko zakrojony projekt Polskiego Związku Piłki Nożnej. Ma na celu objęcie opieką zawodników późno dojrzewających, którzy ze względu na swoje warunki nie są w stanie rywalizować na równym poziomie ze swoimi rówieśnikami. Przewaga biologiczna młodzieży urodzonej w pierwszym kwartale roku i wczesno dojrzewającej jest widoczna nie tylko w samym

treningu, ile podczas meczów. 95% federacji korzysta z zawodników, którzy są przede wszystkim gwarancją zdobywania punktów. Piłkarze bardzo uzdolnieni technicznie, ale nieco słabiej rozwinięci fizycznie, często muszą bardzo długo czekać na swoją szansę. Wyrównanie dysproporcji biologicznych trwa i by w pełni wykorzystać swój potencjał, muszą się dostosować.

Projekt Future pozwala przygotować tych zawodników we wszystkich obszarach czysto piłkarskich do tego, by szybciej mogli wejść na najwyższy poziom rywalizacji. To bardzo utalentowani, młodzi piłkarze i warto stworzyć dla nich warunki, które pokazują im, że o nich dbamy, że czekamy, że mamy plan rozwoju. Chcemy poprowadzić ich ścieżką, która pozwoli im wytrwać zwłaszcza w aspekcie mentalnym, przeczekać moment, w którym nie są jeszcze biologicznie gotowi na wyrównaną rywalizację ze swoimi bardziej rozwiniętymi fizycznie rówieśnikami. Doskonale wiemy, że spory odsetek zawodników późno dojrzewających przedwcześnie kończy grę w piłkę, zniechęcając się do uprawiania tej dyscypliny sportu. Chcemy o nich zadbać i równolegle przygotowywać do występów w reprezentacjach juniorskich czy klubach.

Treści merytoryczne realizowane podczas treningów są dokładnie takie same jak w „wiodących” reprezentacjach. Naszym celem jest wyposażenie zawodników w identyczne umiejętności. Dzięki temu w dowolnym momencie mogą wejść do drużyny i być do tego przygotowani od strony taktycznej czy mentalnej.

Różnice pomiędzy zawodnikami wczesno i późno dojrzewającymi pojawiają się jedynie w aspekcie fizycznym. Zdecydowana większość zapraszanych przez nas na zgrupowania uczestników moment maksymalnego wzrostu ma dopiero przed

sobą, ale ma wielki potencjał piłkarski. Aspekty techniczne są ogromnym atutem tych chłopców. Muszą sobie na boisku radzić w inny sposób niż fizycznie. Umiejętności pozwalają im nawiązywać rywalizację. Gdy dysproporcje się równoważą, pod tym względem zaczynają dominować. Do tego należy dotożyć niesamowitą piłkarską inteligencję. Wiele rzeczy muszą przewidywać, wyprzedzać, bo w danym momencie nie są szybsi, silniejsi. Dzięki zmysłowi są w stanie podejmować działania, które pozwalają im przetrwać na boisku.

Kilka federacji działa w tym kierunku od wielu lat. Prekursorem są Belgowie, którzy dziś mają na ten temat największą wiedzę. Prowadzą badania oraz „shadow team” złożony z zawodników późno dojrzewających. My dopiero zaczynamy rywalizację, chcemy skonfrontować nasze zespoły z przedstawicielami innych federacji. Stwarzamy naszym podopiecznym możliwość rywalizacji na poziomie międzynarodowym. Odbywają się turnieje, dwumecze, wiele federacji mocno się w to zaangażowało. Istnieje coraz więcej zespołów Future, które chcą ze sobą grać. W drugim półroczu zamierzamy z tego skorzystać w jeszcze większym stopniu. Mamy od kogo czerpać inspirację i przejmować sprawdzone metody. Nie ma sensu wyważać otwartych drzwi. Oczywiście, bazując na tym, co istnieje, musimy dostosowywać rozwiązania i wprowadzać własne sposoby.

Podstawowym źródłem wyboru zawodników na zgrupowania Future jest nasza baza. Pracujący dla nas skauci obserwują nowych zawodników, odpowiednio katalogują dane ich dotyczące. Dzięki temu pamiętamy o wszystkich i na bieżąco aktualizujemy informacje. Siłą naszego skautingu jest ciągłość procesu. Nie zamykamy się w gronie zawodników, których już znamy. W przypadku dzieci każde pół roku zmienia oblicze sportowca. Patrząc przez pryzmat innych projektów, takich jak choćby Akademia Młodych Orłów, da się zauważyć, że doływ nowych zawodników jest bardzo duży. Może on nastąpić na każdym etapie rozwoju. Dlatego też wciąż obserwujemy 17-, 18- czy nawet 19-latków. Nie wiemy bowiem, co się może wydarzyć. Mamy szeroko otwarte oczy, a każda informacja jest dla nas bezcenna. Selekcja nie zamyka się na żadnym poziomie.

Ważnym aspektem projektu Future jest także fakt, że na zgrupowaniach zajęcia prowadzi trenerzy „wiodących” reprezentacji narodowych. Nie jest to więc coś oderwanego od kadry, a raczej jej uzupełnienie. Sztab szkoleniowy jest odpowiedzialny za merytorykę, prowadzi treningi. W konsekwencji łatwo jest „przetrasferywać” wyróżniających się zawodników do reprezentacji. Trener kadry doskonale widzi, jak prezentują się poszczególni kandydaci i może ich swobodnie przenosić.

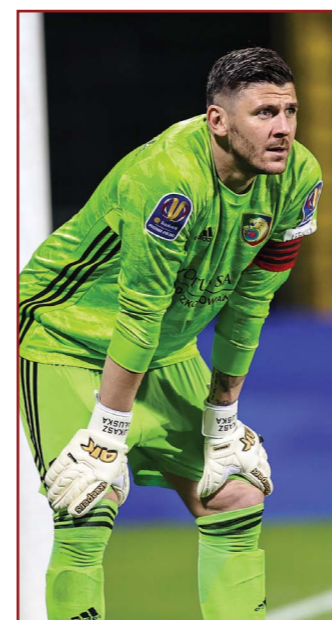


RYSZARD ROBAKIEWICZ

Moim zadaniem na zgrupowaniu Future jest współpraca z zawodnikami ofensywnymi. Mają oni umiejętności w określonej mierze, ale często o sukcesie decydują szczegóły. Są to detale, ale niezwykle istotne. Timing w wyjściu na pozycję, siła podania, odpowiednie przyjęcie piłki, kontrola po jej otrzymaniu i jak najszybsza gotowość do dalszych działań. Zawodnicy bardzo szybko

przyswajają nasze uwagi i zaczynają je realizować. Jako szkoleniowcy doceniamy ich umiejętności i staramy się je rozwijać.

Traktujemy to zgrupowanie jako etap selekcji i okazję do tego, by zawodnicy przez swoją postawę i zaprezentowanie umiejętności udowodnili, że zasługują na powołanie do „wiodącej” reprezentacji. Widać, że są bardzo skoncentrowani, że sama możliwość uczestnictwa jest dla nich sporą motywacją. Z każdą kolejną jednostką notują progres, są bardzo uważni, więc stają się lepszymi piłkarzami. To dla nas, trenerów, bardzo motywujące. Dla nas nie liczy się to, co tu i teraz, lecz nauczanie i doskonalenie umiejętności. Po powrocie ze zgrupowania zawodnicy mają ciężko pracować i wracać na kolejne zgrupowania. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć przyszłości, bo to chłopcy, którzy nie osiągnęli jeszcze szczytu swoich możliwości. Wszystko przed nimi.



ŁUKASZ ZAŁUSKA

Dopiero zaczyna do mnie docierać, że przeszedłem na drugą stronę. Po raz pierwszy znalazłem się w roli trenera na poważniejszym zgrupowaniu. Muszę zaplanować treningi, zadbać o ich odpowiedni przebieg. Gdy jest się zawodnikiem, nie myśli się o takich sprawach. Piłkarz wychodzi na boisko i jest jak żołnierz. Wykonuje po prostu polecenia, nie zastanawiając się, ile trener musiał poświęcić czasu na planowanie. Dla mnie to świetne doświadczenie.

Idealny trener to taki, którego zawodnicy zarówno kochają, jak i szanują. Dobrym przykładem jest Kosta Runjaic. Jego zawodnicy darzą go olbrzymim szacunkiem i respektem, a jednocześnie bardzo go lubią za to, jakim jest człowiekiem poza boiskiem. Mimo to, nawet gdy się trenera nie lubi, obowiązkiem piłkarza jest dawać z siebie wszystko. Chodzi o własny rozwój. Dziwię się opiniom typu „drużyna grała przeciwko trenerowi”. Przecież to piłkarze są oceniani i taką postawą strzelaliby sobie w stopę.

Jednym z kluczy do sprawnego zarządzania szatnią jest sprawiedliwość. Trenerzy mają oczywiście swoich „ulubieńców”, którzy mimo słabszych występów i tak pojawiają się w składzie na kolejne mecze. Trzeba to zaakceptować, ale szkoleniowiec musi przy tym umieć wytłumaczyć swoje decyzje. Bez odpowiednich rozmów z rezerwowymi i zadbaniem o ich morale trudno jest zbudować harmonię w zespole. Szkoleniowiec potrzebuje na to czasu. Czasami zdarzają się zawodnicy, którzy w momencie odstawienia od składu podkopują trenera, sieją w szatni ferment. Dobry szkoleniowiec i psycholog potrafi bardzo szybko wychwycić i wyeliminować takie jednostki, uzdrawiając tym samym cały organizm.

W Szkocji rzuciły mi się w oczy zwłaszcza świetne bazy treningowe. W Polsce na przestrzeni ostatnich lat sporo się pod tym względem poprawiło, ale w Celtiku trener miał do dyspozycji właściwie wszystko na miejscu. To ułatwiło znacznie pracę. Nie trzeba było jeździć i szukać boiska czy siłowni. Sam trening zbyt wiele się nie różnił od tych w Polsce, może poza intensywnością, która w Szkocji była zdecydowanie wyższa. To wynika jednak także z innego poziomu wytrenowania organizmu. Niemniej, gdy po ośmiu latach w Glasgow trafiłem do SV Darmstadt 98, nie mogłem uwierzyć, z jakim zaangażowaniem i agresją zawodnicy podchodzili do każdej gry treningowej. Byłem wręcz przerażony. Trener raczej nie odgwizdywał fauli, a walka o skład była niesamowita. Wynikało to z faktu, że premie meczowe trafiały tylko do zawodników z podstawowej jedenastki. Zapominali więc na czas treningu, że są kolegami z zespołu, walczyli o swoje z całych sił. Różnica polegała na tym, że nikt nie miał do siebie wzajemnych pretensji.



MARCIN WŁODARSKI

W Grodzisku Wielkopolskim mogliśmy porównać zgrupowanie FUTURE ze zgrupowaniem selekcyjnym. Różnice rzuciły się w oczy, przede wszystkim biorąc pod uwagę warunki fizyczne. Co ciekawe, chłopcy późno dojrzewający lepiej wytrzymali trud zgrupowania pod względem motorycznym. Byli w stanie więcej biegać, wykręcać z siebie więcej energii.

Myślę, że bierze się to z faktu, że na co dzień rywalizują z zawodnikami ze swojego rocznika, ale jednak „starszymi”. Muszą w czasie treningów i meczów dawać z siebie więcej siły, pokonywać więcej dystansu. W przypadku piłkarzy ze zgrupowania selekcyjnego, ostatnie zajęcia miały już charakter regeneracyjny, mimo że ich rówieśnicy z grupy późno dojrzewającej brali udział w większej liczbie gier. Nie utrzymali poziomu motorycznego do ostatniego dnia.

Pod względem technicznym zawodnicy z obu grup są na bardzo podobnym poziomie. W małych grach umiejętności techniczne były po stronie graczy późno dojrzewających, natomiast z defensywą lepiej radzili sobie chłopcy z grupy „starszej”. Można powiedzieć, że ofensywa była domeną późno dojrzewających, obrona zaś – wczesno dojrzewających. To też bierze się z warunków fizycznych.



UCZESTNICZY



FABIAN KRAWCZYK Sandecja Nowy Sącz

Na tego typu zgrupowaniu jestem pierwszy raz i muszę przyznać, że jestem bardzo mile zaskoczony. Cieszę się, że znalazłem się w tym gronie, bo to wielkie osiągnięcie, z którego mogę być dumny.

Trenerzy prowadzący zajęcia są doskonale przygotowani. Każdy wie, co ma robić, nie tracimy ani sekundy z treningu. Całe zajęcia są wykorzystane bardzo efektywnie. Szkoleniowcy zwracają szczególną uwagę na tempo gry. Mamy działać jak najszybciej, obserwować przestrzeń, skanować boisko. To przenosi się na późniejszą pracę w klubie. Dzięki treningom z najlepszymi zawodnikami z całej Polski zdecydowanie szybciej się ucze. Szybkość podejmowania decyzji, rozwój techniki użytkowej – to najważniejsze elementy, które poprawiam. Możemy pokazać swoją kreatywność i to jest niezwykle cenne.



PATRYK SOBOLEWSKI Stadion Śląski Chorzów

Byłem już na konsultacjach kadry U15, natomiast po raz pierwszy znalazłem się na zgrupowaniu kadry Future. Wszyscy prezentują bardzo wysoki poziom. Trenerzy podchodzą do zajęć w bardzo dobry sposób – nie brakuje humoru, ale po gwizdku rozpoczynającym trening panuje już pełne skupienie.

Z pewnością poprawię umiejętność pracy w pressingu oraz wyjściu na pozycję. Dużo łatwiej jest tutaj także o kreatywność, luz w grze. Bardzo zmotywowało mnie to do dalszej pracy.

SESJE TRENINGOWE

TRENING I

13 marca 2022 r., godz. 15:45

W treningu uczestniczyły dwie grupy: ofensywna i defensywna. Działania w atakowaniu były przeprowadzane w konfiguracji: 3 obrońców + defensywny pomocnik (grupa defensywna) oraz zawodnicy z pozycji 6, 8, 10, 9 + wahadłowi (grupa ofensywna). Za pracę z grupą defensywną odpowiedzialni byli trenerzy Marcin Włodarski i Paweł Wypij, natomiast z grupą ofensywną pracowali trenerzy Ryszard Robakiewicz oraz Tomasz Zahorski.

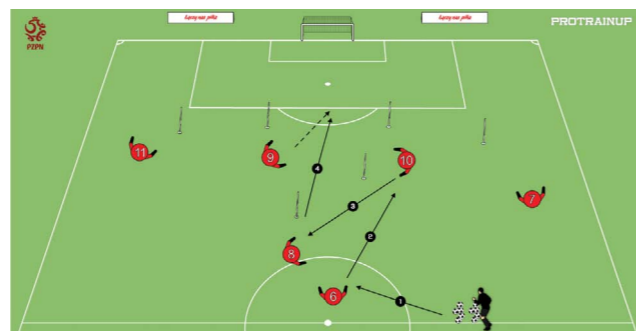
Trening rozpoczęła rozgrzewka ogólnorozwojowa, która trwała 20 min. Następnie drużyna przeszła do ćwiczenia podań z przebiegnięciem.

Podania z przebiegnięciem. Czas: 20 min

Często trenerzy ustawiają trójkę bądź czwórkę obrońców, którzy nie potrafią stworzyć przewagi w określonej przestrzeni boiska. W przypadku czwórki obrońców obaj boczni mogą włączać się do akcji ofensywnych, natomiast w systemie 1-3-5-2 jeden ze środkowych obrońców za każdym razem powinien brać udział w akcji ofensywnej.

Głównym akcentem ćwiczenia było zdobycie przestrzeni z piłką bądź rozpoznanie przez zawodnika posiadającego

piłkę czy włączyć się prowadzeniem jej czy podać do wyżej ustawionego zawodnika. Oprócz podjęcia decyzji ważnym zadaniem stojącym przed wykonującym było także wybranie najlepszego momentu, kiedy należy to zrobić.



Ćwiczenie odbywało się równocześnie w dwóch przeciwnych kierunkach. Zadaniem zawodników nr 2, 3, 4 i 5 było dostarczenie piłki na drugą stronę. Ograniczeniem wykonania ćwiczenia była obserwacja, jak wykonuje swoje zadanie grupa zawodników po przeciwnej stronie. Trenerzy zwracali uwagę na jakość podania, wprowadzenie oraz ciągłą obserwację przestrzeni wykonujących sekwencje podań, jak też grupy wykonującej działania po przeciwnej stronie.

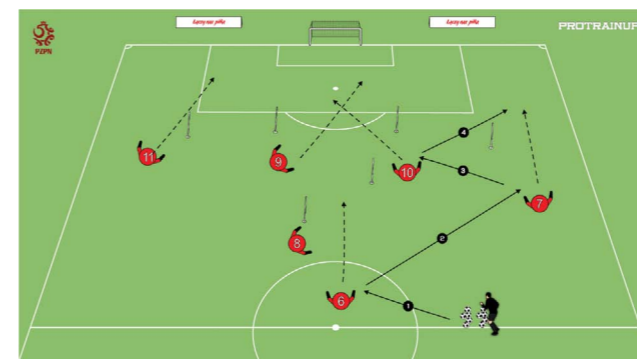
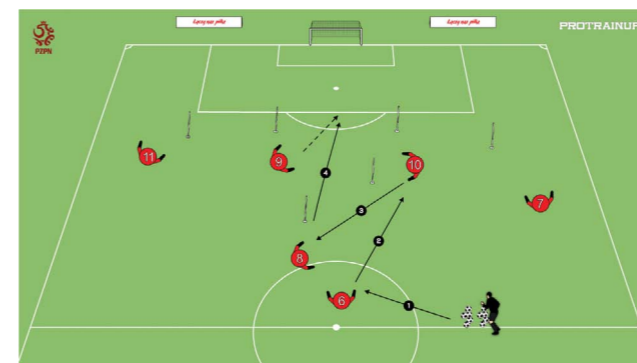
Future

Podania na pozycjach. Czas: 15 min

Bardzo często spotykamy ćwiczenie, gdy formy podań realizowane są w ustawieniu w kształcie rombu lub kwadratu i bez względu na to, na jakiej pozycji gra zawodnik, przebiegając za każdym razem za podaniem. W tak zaplanowanym ćwiczeniu oprócz aspektu technicznego nie występuje nic więcej.

W tym ćwiczeniu zawodnicy doskonalili podanie zwrotne – podanie do zawodnika nr 10, który wykonuje ruch do piłki, oraz ruch zawodnika z pozycji nr 9, który idzie od piłki. Jeżeli za zawodnikiem z pozycji 10 wybiega obrońca, to wtedy „9” wbiega za niego. Jeśli nie, to nr 10 przyjmuje piłkę i naprowadza ją na przeciwnika.

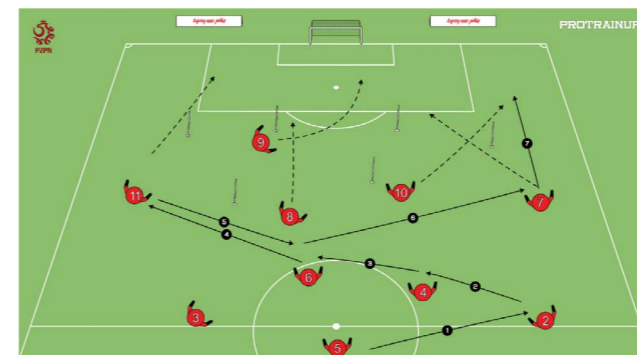
W pierwszej części ćwiczenie wykonywane było bez bramkarzy. Po sekwencji podań zadaniem zawodników było uderzenie piłki w boczne części bramki. Akcje były przeprowadzane raz sektorem środkowym, a raz sektorem bocznym (lewym lub prawym).



Potączenie formacji. Czas: 15 min

W kolejnej części zajęć działania zostały potączone i akcje były rozgrywane w konfiguracji 10 x Br.

Jako że było to zgrupowanie reprezentacji i nie było całego osobnego mikrocyklu na atakowanie i osobnego na bronienie,

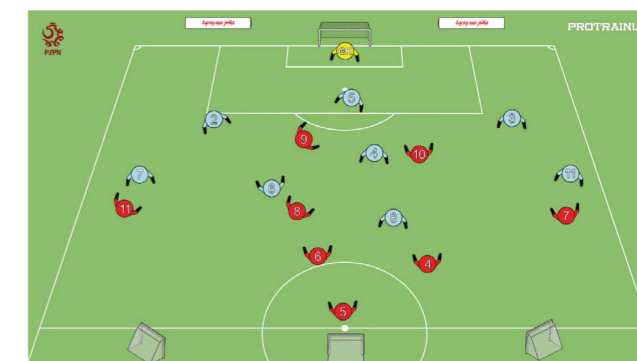


zorganizowano to w ten sposób, że trener Marcin Włodarski stał przed linią obrony (jest to widoczne na filmach – po zeskanowaniu kodu QR) i podawał piłkę do zawodników, którzy mieli rozgrywać ją tak jak we wcześniejszych ćwiczeniach. Zawodnicy musieli reagować na zamiar długiego podania. Jeśli bramkarz złapał piłkę, to on wykonywał dłuższe podanie i akcja była kontynuowana.

Głównym aspektem tego ćwiczenia jest zdobycie pozycji, trójkąt asekuracji i kontynuowanie ataku, czyli do atakowania został dotożony aspekt bronienia (płynne przejście z bronienia w atakowanie).

Fragment gry 8 x 8 + Br. Czas: 20 min

Jedna drużyna ustawiona 1-3-5 (czyli tak jak we wcześniejszych ćwiczeniach, trójka obrońców w budowaniu + defensywny pomocnik + 2 środkowych pomocników + „7” i „11”), a druga 1-5-2 (środkowy obrońca + 3 środkowych pomocników + 2 wahadłowych + 2 napastników) po to, żeby nałożyć na siebie te działania, które wcześniej były wykonywane w formie ściślej – aby rozegrać to w meczu.



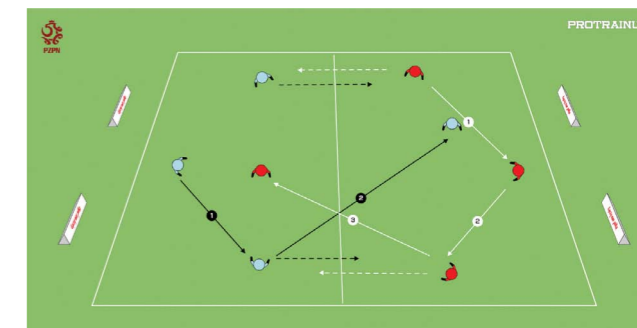
TRENING II

15 marca 2022 r., godz. 10:30

Po rozgrzewce ogólnorozwojowej (15 min) nastąpiła symulacja taktyczna 1-3-5-2 na 1-3-5-2 (10 min). Sztab szkoleniowy podszedł do treningu bardziej globalnie i chciał przeprowadzić zajęcia wielowariantowo, gdyż ustalił z trenerami najbliższego przeciwnika, że będzie on grał właśnie w takim systemie. Celem drużyny jest ciągła gra w obronie wysokiej dlatego sztab szkoleniowy chciał przeciwyczyć momenty gry w pressingu w obronie wysokiej przeciwko systemowi 1-3-5-2.

Forma podań. Czas: 10 min

Rozbudowana wersja formy podań z I treningu. Obrońcy + zawodnik z pozycji nr 4 przypominali sobie zachowania z poprzedniego treningu i z tego nastąpiło przejście do fragmentu gry.





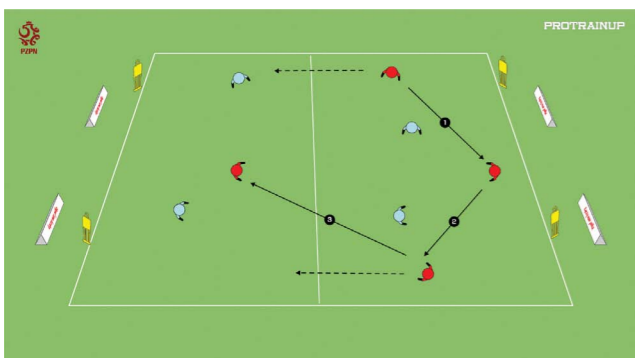
Gra na dwóch polach. Czas: 15 min

Gra 3 x 2, tak jak miało to wyglądać w trakcie meczu, gdy 3 środkowych obrońców będzie rozgrywało piłkę przeciwko 2 napastnikom przeciwnika. Zadaniem było dostarczenie piłki do zawodnika z pozycji nr 4 oraz podłączenie się jednego z tych obrońców do akcji. Można to wykonać poprzez podanie, jak również poprzez prowadzenie, tak jak wcześniej w formie ścistej.

Ważne!

Bardzo często używamy małych bramek. Zawodnicy nie rzadko nie są w stanie sobie wyobrazić, że to jest podanie do partnera. Często po prostu oddają strzał do tej małej bramki, z podbicia, z bliskiej odległości... Postawienie postaci imitujące partnera. Wtedy podanie musi być bardzo celne, ale przede wszystkim będzie to podanie, a nie strzał.

Postacie imitujące partnerów były ustawione sporo poza polem gry, aby zawodnicy nie doprowadzali piłki na odległość 1 m od postaci, lecz aby podawali z większego dystansu.



TRENING III

16 marca 2022 r., godz. 10:30

Trening odbył się już po pierwszym meczu kontrolnym, w którym drużyny grały w systemach 1-3-5-2 na 1-3-5-2. Początkowo odbywał się na większym polu. Ponieważ drużyna była bezpośrednio po meczu, sztab szkoleniowy nie chciał, aby podczas treningu występowało dużo zwrotów i startów. Trening miał mieć trochę bardziej charakter tlenowy. Oczywiście, miały być egzekwowane poszczególne zachowania z modelu gry (w budowaniu gry). Teraz nastąpiło przejście nieco wyżej – budowanie i obrona wraz z reakcją na zamiar długiego podania, bo pierwsze 2 treningi wybitnie kładły nacisk na otwarcie gry i niskie budowanie.

Po rozgrzewce ogólnorozwojowej (20 min) nastąpiła forma podań.

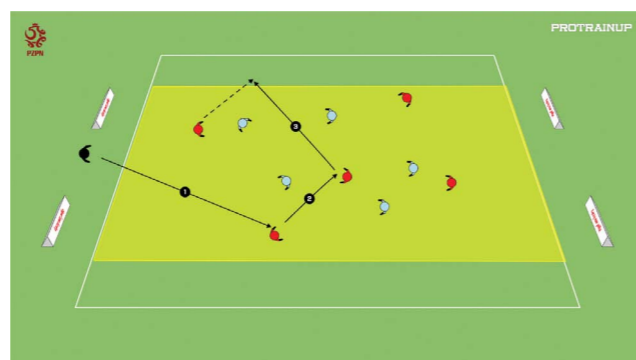
Forma podań. Czas: 12 + 15 min

W pierwszej fazie była asekuracja z bronią. Przy budowaniu w strefie średniej bardzo ważna jest reakcja na długie podanie, aby nie dać sobie zagrać piłki za plecy. W bocznym sektorze są 3-4 rozwiązania, jak budować akcję, gdy piłkę ma zawodnik wahadłowy. W jaki sposób ma zbiec, gdzie ma to zrobić. Przy wyprowadzaniu piłki (budowaniu gry) przez środkowego obrońcę do zawodnika z pozycji nr 4 dotożony został przeciwnik. Defensywny pomocnik („4”) musiał rozpoznać sytuację i albo minąć przeciwnika przyjęciem, albo wykonać podanie zwrotne i akcja była kontynuowana. W części wstępnej ta kontynuacja polegała na uderzeniu piłki do bramki. Później dodani zostali bramkarze.



Gra na dwóch polach. Czas: 10 min

Zgodnie z założeniem w tej części treningu miała odbyć się mała gra 5 x 5. Natomiast sztab szkoleniowy po obserwacji przebiegu dotychczasowego treningu podjął decyzję o rezygnacji z tego elementu. Dużo akcentów związanych ze zwrotami i startami, bezpośrednio po meczu, nie wpłynęłoby dobrze na zawodników, mimo że intensywność jest dla sztabu szkoleniowego bardzo ważna na zgrupowaniach.



Dlatego trenerzy przeszli od razu do następnej gry.

Future

Gra 11 x 11. Czas: 12 min

Gra odbywała się w środkowym sektorze boiska w strefie średniej po to, aby wymusić pożądane zachowania – podanie i wbiegnięcie za plecy przeciwnika (wcięcie bądź mobilność). Po wprowadzeniu piłki w wolną strefę można było tam wbiec i kontynuować grę.



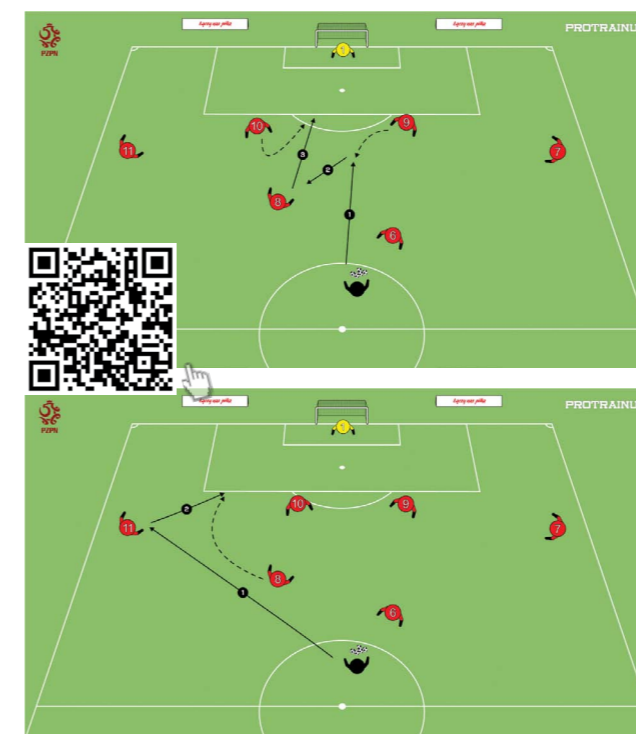
TRENING IV

16 marca 2022 r., godz. 16:30

Po rozgrzewce ogólnorozwojowej (15 min) każdy z trenerów odpowiedzialnych za daną grupę zawodników pracował ze swoimi podopiecznymi.

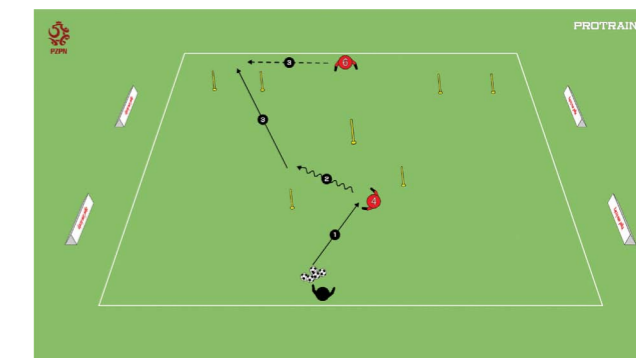
Trening pozycyjny – pozycje 11/8/9/10/7. Czas: 25 min

Trener Robakiewicz i trener Zahorski doskonalili współpracę zawodników z pozycji 8, 9, 10 oraz 7 i 11. W tym treningu pozycyjnym występowały ruchy od i do piłki, wypełnienie pustej przestrzeni, mobilność oraz zbiegnięcia, o których była mowa wcześniej. Pozycje były ze sobą potączone, a wszystko było zakończone strzałem.



Trening pozycyjny – pozycje 4/6/8. Czas: 25 min

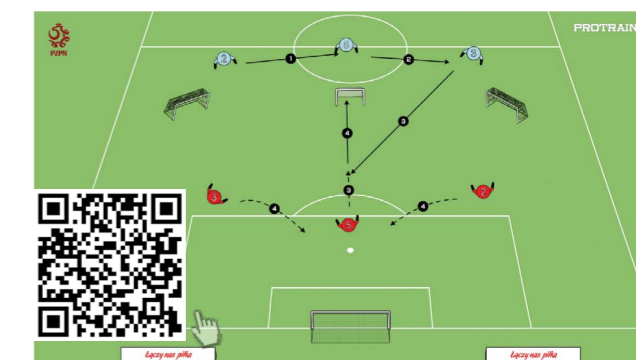
Za zawodników z pozycji 4, 6, 8 odpowiedzialny był trener Paweł Wypij. W tym ćwiczeniu nacisk był kładziony na to, żeby zawodnik z pozycji 4 czuł (wiedział), kiedy może się z nią obrócić, a kiedy ma ją zgrać z powrotem (i wykonać kolejny ruch). Często zdarza się, że zawodnik po tym, jak odegra piłkę, nie wykonuje ruchu, lecz wyłącza się z tej akcji. Chodzi o to, aby ten zawodnik po tym, jak odegra piłkę, wykonywał kolejny ruch, którym stworzył możliwość otrzymania kolejnego podania. Oczywiście, kiedy może przyjąć i podać piłkę do kolejnego, ustawionego wyżej zawodnika, powinien to robić.



Trening pozycyjny – pozycje 3/5/2. Czas: 25 min

Trener Marcin Włodarski był odpowiedzialny za formację obrony. Celem ćwiczenia było doskonalenie asekuracji, reakcji na zamiar długiego podania. Trzech zawodników wymieniało między sobą podania, następnie jeden z nich przyjmował piłkę do przodu i wykonywał dłuższe podanie. Zawodnik, do którego adresowane było to podanie, miał bez przyjęcia trafić do jednej z trzech bramek. Bramka na środku była odpowiednio mniejsza niż te na bokach, gdyż wiadomo, że w centrum pola gry zagęszczenie zawodników jest dużo większe i to zgranie musi być dużo bardziej precyzyjne niż w sektory boczne.

Zauważalny jest spory deficyt w tym elemencie gry (więcej niż 50% podań było niedokładnych). Przekładając to na warunki meczowe, to ok. co druga piłka byłaby zagrywana do przeciwnika. Chcąc panować nad grą, a nie wybijać piłkę jak najdalej od siebie, należy dużo pracować nad tym elementem.



Gra 11 x 11 na skróconym polu gry. Czas: 2 x 10 min

Gra z założeniami z treningu.



Future



PODSUMOWANIE I PORÓWNANIE ZGRUPOWANIA FUTURE I ZGRUPOWANIA SELEKCYJNEGO

Marcin Włodarski

Zdecydowanie różniły się warunki fizyczne zawodników. Porównując chłopców ze zgrupowania Future z tymi ze zgrupowania selekcyjnego, odnieśliśmy wrażenie, że na tym drugim chłopcy są bardzo wysocy. Jednak grając mecz sparingowy z Legią Warszawa, okazało się, że te warunki są bardzo podobne w obu drużynach.

Natomiast mocno rzuciło się nam w oczy, że zawodnicy późno dojrzewający lepiej wytrzymali zgrupowanie pod względem motorycznym. Byli w stanie więcej biegać, wygenerować więcej energii. Moim zdaniem, wynika to z faktu, że na co dzień grają z zawodnikami starszymi i muszą mocno walczyć w treningach i meczach – pomimo że występują w swoim roczniku, ale jednak z zawodnikami sporo starszymi. Muszą pokonywać większe dystanse i mieć więcej wysiłków eksplozywnych. W przypadku zgrupowania selekcyjnego ostatnie zajęcia miały charakter regeneracyjny, mimo, że była tylko jedna gra towarzyska, a na zgrupowaniu Future było więcej gier. Zawodnicy na zgrupowaniu selekcyjnym nie utrzymali poziomu motorycznego do końca zgrupowania.

Wydaje mi się, że pod względem technicznym zawodnicy są na bardzo podobnym poziomie wyszkolenia. W małych grach piłkarze z projektu Future bronili się swoimi umiejętnościami w ofensywie, natomiast podczas zgrupowania selekcyjnego gry były mniej płynne ze względu na większe umiejętności w defensywie. Czyli, teoretycznie, podczas zgrupowania Future miało się wrażenie, że zawodnicy wyglądają lepiej w atakowaniu, co nie znaczy, że byli lepsi od tych ze zgrupowania selekcyjnego, a raczej, że słabiej bronili przeciwnicy. Podczas zgrupowania selekcyjnego zawodnicy lepiej wychodzili długim podaniem z małej gry. To wynika również z warunków fizycznych, chłopcy mają więcej siły i są w stanie wykonać dłuższe podanie. Na zgrupowaniu Future, aby przetransportować piłkę z jednej strony boiska na drugą, konieczne było użycie 2-3 podań (z wykorzystaniem podania zwrotnego). Również siła podania na zgrupowaniu selekcyjnym była dużo większa, a co za tym idzie, nakręcało to dużo wyższe tempo gry.



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

**TOMASZ
ZAHORSKI:**

WAŻNA JEST DBAŁOŚĆ O SZCZEGÓŁY

Rola zawodnika diametralnie różni się od roli trenera. Zdawałem sobie sprawę, że to są zupełnie odrębne światy, ale kurs, który dał mi licencję UEFA B + A, rzucił na to nowe światło. – mówi Tomasz Zahorski, były reprezentant Polski, a obecnie asystent trenera przy młodzieżowych reprezentacjach Polski.



Uświadomiłem sobie, że spojrzenie na piłkę jest zgoła odwrotne, zależnie od punktu siedzenia. Z mojej strony na pewno jest teraz większe poszanowanie pracy trenera. Jako początkujący szkoleniowiec zaczynam dostrzegać, z czym to się wiąże. Pod koniec kariery zawodniczej widziałem już, jak trudna to praca. Gdy pracowałem z trenerem Adamem Nawalką, dostrzegałem – zwłaszcza po jego asystentach – ile wysiłku w to muszą włożyć. Byli wiecznie zmęczeni, niedospiani, wykonywali tytaniczną pracę.

Do momentu rozpoczęcia kursu trenerskiego pracowałem w Polskim Związku Piłki Nożnej w różnych rolach. Nie myślałem wówczas o podjęciu pracy trenera. Nie chciałem ciągnąć rodziny po świecie, bo już jako piłkarz robiłem to wystarczająco długo. Z upływem czasu zacząłem coraz częściej o tym myśleć. Zacząłem brać pod uwagę kursy trenerskie, odbyłem też kilka inspirujących rozmów z ludźmi, którzy mnie w tym kierunku popchnęli. Mówili mi: „Tomek, szkoda, żebyś się bawił z papierami, lepiej wykorzystywać doświadczenie”. Powoli układałem to sobie w głowie, aż zdecydowałem się na kurs, który poszerzył znacząco moje horyzonty. Zacząłem patrzeć na swoją pracę przez pryzmat realiów województwa warmiń-

sko-mazurskiego. Jest tam deficyt zawodników i trenerów pracujących na najwyższym poziomie. Pomyślałem, że warto podzielić się z nimi doświadczeniem i wiedzą.

Zapisałem się na kurs trenerski, ukończyłem go, a w międzyczasie odebrałem telefon od Marcina Dorny z propozycją dołączenia do jego sztabu szkoleniowego. Dał mi czas do namysłu, ale byłem zdecydowany. Chciałem spróbować, choć nie wiedziałem, jak będzie ta praca wyglądała w praktyce. Podjąłem wyzwanie, przyjechałem na pierwsze zgrupowanie do Grodziska Wielkopolskiego, gdzie przecież też stawiałem pierwsze kroki w poważniejszym futbolu jako zawodnik. Szybko znów poczułem zapach szatni, boiska, wróciły fajne wspomnienia. Znów stanąłem na murawie, choć w innej roli.

TREnerskie CECHY

Jako już nieco starszy, bardziej doświadczony i świadomy piłkarz, w pracy trenera zwracałem szczególną uwagę na jego pewność. Moim zdaniem szkoleniowiec musi mieć swoją wizję i w nią wierzyć. Nie szukać innej taktyki, roszyć w składzie, a raczej być konsekwentnym. Owszem, zdarzają się różne sytuacje – kontuzje, kartki, ustawienie pod konkretnego przeciwnika – ale wizja trenera musi być spójna. Większość zawodników to czuje. Gdy trener zaczyna panikować, działać

chaotycznie, przenosi się to na zespół, a wtedy trudno utrzymać autorytet.

Bardzo ważna była dla mnie zawsze także solidarność trenera z zespołem – umiejętności miękkie, właściwa komunikacja. Uważam, że stworzenie dobrej relacji na linii szkoleniowiec-zawodnicy jest kluczem do sukcesu. Każdy trener na wysokim poziomie ma swój określony warsztat merytoryczny, ale różni się od siebie umiejętnościami komunikacyjnymi. W czasach mojej boiskowej wielokrotnie bywały z tym problemy. Gdy zespół wygrywa, atmosfera jest dobra, to naturalne. Problem pojawia się w momencie kryzysowym. Wtedy rola trenera jest szalenie istotna. Musi potrafić tym zarządzać, wziąć odpowiedzialność, przyjąć krytykę, chronić piłkarzy. Wówczas idą oni za swoim szkoleniowcem nawet w ogień.

Ważna jest również dbałość o szczegóły. Kiedyś tego nie doceniałem, ale teraz widzę to wyraźnie. Trener Adam Nawalka był niezwykle przywiązany do detali. Zwracał uwagę na punktualność, zakazywał używania telefonów w szatni, wymagał czystych butów. Kiedyś miałem okazję spytać go, po co to wszystko. Wytłumaczył mi, że na tym polega jego system pracy. Jeżeli wpłynę na swoich zawodników w zakresie detali, łatwiej jest wymagać choćby realizacji założeń taktycznych, bo zawodnicy są bardziej zdyscyplinowani i konsekwentni. Wszystko, co dzieje się w szatni, przenosi się później na boisko.

Miałem przyjemność grać u boku i pod wodzą Jerzego Brzęczka. Zawsze imponował mi swoim profesjonalizmem. Zacząłem brać z niego przykład, byłem pod jego ogromnym wrażeniem. Jako najstarszy piłkarz przychodził najwcześniej. Przygotowywał się do treningów, był mentorem dla młodszych, podtrzymywał odpowiednie relacje, pomagał kolegom. Po zajęciach wychodził ostatni, dbał bardzo mocno o regenerację. Można było się od niego wiele nauczyć. To świadomy trener, mogący być autorytetem.

Wracając do Adama Nawalki – cechowały go także wiara i wytrwałość. Bez tych czynników, a także poświęcenia, nie ma sukcesu. Dziś staram się to wpajać swoim podopiecznym. Rodzice często dają nam wskazówki, ale do pewnego momentu ich nie słuchamy. Gdy zaczynamy wyciągać wnioski, czasami jest już za późno. Czasami trzeba się sparzyć, posmakować ceny swoich wyborów. Wtedy łatwiej dostrzec, że rodzice czy trenerzy chcieli dla nas dobrze. Adam Nawalka uczył mnie, bym wykorzystywał każdą sekundę, bo kariera piłkarza mija bardzo szybko i można mocno pożałować błędnych decyzji. Piłka nożna to nie tylko trening, ale każda minuta. Trzeba się podporządkować swojej karierze, choć to często rzucają na sytuację w domu. Jeśli partnerka zawodnika czuje, że trzeba wykorzystać maksimum tu i teraz, jest dużo łatwiej. Ja po latach pluję sobie w brodę, bo myślałem, że mogłem dać z siebie jeszcze więcej jako zawodnik.

NAUKA OD INNYCH TRENERÓW

Od każdego trenera można coś zaczerpnąć. Mentorem dla Adama Nawalki był Leo Beenhakker. Wiele zachowań Polaka wzięło się od Holendra. To tylko potwierdzenie mądrości Nawalki. Ważna jest praca nad mentalnością zawodników, swoją wizją, pewnością w poczynaniach, umiejętnością wypowiadania, współpracy z otoczeniem, drużyną. Pierwszy i ostatni w kolejce do składu zawodnik musi być traktowany tak samo. Czas niejednokrotnie pokazywał, że ten trzydziesty może szybko wskoczyć w miejsce pierwszego i musi być na to gotowy. Pewnością siebie można przenosić góry, wszystko jest możliwe. Beenhakker tak nas właśnie budował – wpajał mentalność zwycięzców, leczył kompleksy. Widać było, że zaangażowanie piłkarzy jest ogromne. Gdy Leo mówił, w szatni panowała kompletna cisza. Potrafił dotrzeć do każdej głowy,

to robiło na mnie ogromne wrażenie. Chłopaki, którzy z nim pracowali, do dziś mówią, że miał w sobie pierwiastek geniuszu.

Niezbędne do pracy kompetencje miękkie w pewnym stopniu trzeba mieć w sobie, ale jak najbardziej można je rozwijać, wprowadzać w swój trenerski warsztat. To tak, jak z boiskową techniką. Jedni mają większe predyspozycje od urodzenia, ale można je też wypracować. W każdej chwili możliwe jest wskoczenie na wyższy poziom. Zarówno zawodnik, jak i trener, dotykając pewnych kwestii, musi być przekonany o słuszności swoich działań. Nie można podążać za panującą modą, ale pozostawać wiernym swoim ideałom. To ma ogromne znaczenie. Wiele jest przecież życiowych pokus, które mogą zaburzyć rozwój utalentowanych zawodników.

TREnerska RZECZYWISTOŚĆ

Podczas pracy w PZPN przekonałem się, że trudno o stabilizację. Jest mnóstwo zmian, projektów, do których trzeba się dostosować. Podczas zgrupowań Talent Pro odpowiadam za pracę z napastnikami, ale nie kończy się ona na boisku. Staram się w każdej możliwej chwili przekazywać im swoją wiedzę. Przedstawiać, co mi pomogło, co uzyskałem od innych trenerów, a w ich wieku tego jeszcze nie rozumiałem. Chciałbym, by pojechali to szybciej ode mnie. Pragnę dać im narzędzia, dzięki którym będą mogli to doświadczenie zweryfikować. Należy przygotować młodych zawodników na trudniejsze momenty i nauczyć wyciągać właściwe wnioski. Kariera nie zawsze wiedzie tylko w górę. Najczęściej to linia tamana i młodzi piłkarze muszą być na tyle silni, aby poradzić sobie, gdy wpadną w dotek. Siły nabiera się przez przezwyciężanie trudności. Presja związana z grą na najwyższym poziomie jest bardzo duża i muszą być na to gotowi.

CIĄGŁY ROZWÓJ

Jako trener cały czas się uczę, doskonale. Mam za sobą pracę w charakterze asystenta Mariusza Rumaka. Dzięki temu mogłem poczuć adrenalinę związaną z meczami o stawkę, choć nie awansowaliśmy do mistrzostw Europy. Pracowaliśmy z zawodnikami, którzy w większości funkcjonują już w futbolu seniorskim. To mnie bardzo interesuje. Nie wiem, co przyniesie przyszłość, ale chciałbym pracować właśnie z zespołami seniorskimi. Staram się do tego przygotowywać, biorę udział w konferencjach, kursach, szkoleniach, poszerzam wiedzę. Gdy jako piłkarz trafiłem do reprezentacji Polski, Jacek Bąk powiedział mi: „Zahor, skup się na piłce, treningu, podnoszeniu umiejętności. Życie samo ci to wynagrodzi”. Uczulił mnie, bym skupiał się na pracy. Tak samo jest w pracy trenerskiej. Trzeba robić swoje, a jeśli będę to wykonywał dobrze, ktoś to prędzej czy później doceni. Wystarczy trafić na odpowiednią osobę, która będzie miała plan. I wierzę, że to wkrótce się zdarzy.



NAD CZYM PRACOWAĆ NA OBOZIE PIŁKARSKIM?



PORADY NA PRZYKŁADZIE WIOSENNEJ AMO

W dniach 9–27 maja 2022 r. odbyła się kolejna Wiosenna Akademia Młodych Orłów dla zawodników i zawodniczek z kategorii wiekowych U13 i U14. Tegoroczne zgrupowanie miało miejsce w Bydgoszczy, która w przeszłości gościła uzdolnioną młodzież podczas zimowych akcji szkoleniowych.

Bez względu na porę roku cykl zgrupowań AMO – pomimo że odbywają się one na bazie selekcji najzdolniejszych w całym kraju zawodników w swoich rocznikach – może przypominać obozy, które odbywają się w szkółkach piłkarskich, a wiele elementów realizowanych w ich trakcie można wyciągnąć dla swoich drużyn.

Czym jest Wiosenna Akademia Młodych Orłów i cały cykl zgrupowań AMO? Jak wygląda proces powoływania na nie zawodników? Nad czym pracuje się podczas tego typu wyjazdów? Jak zaadaptować cele realizowane podczas zgrupowań AMO do warunków obozowych swojej szkółki piłkarskiej? Tego wszystkiego dowiecie się z poniższego artykułu. Zapraszamy do lektury!

ZGRUPOWANIA AMO

Zgrupowania Akademii Młodych Orłów odbywają się od 2014 r. Początkowo odbywała się tylko letnia edycja akademii. Dopiero po latach zaczęto organizować również

zimową (od 2017 r.), jesienną (od 2018 r.) oraz wiosenną (od 2019 r.). Wszystkie 4 razem utworzyły cykl umożliwiający trenerom Polskiego Związku Piłki Nożnej regularną pracę z najbardziej utalentowanymi zawodnikami i zawodniczkami z całego kraju. Szkoleniowcy mają ich do dyspozycji co 3 miesiące, a każde kolejne zgrupowanie to dla nich także okazja do powołania debutantów. W ten sposób rośnie liczba dzieci, którym na przestrzeni kilku dni trenerzy mogą przyglądać się z bliska w treningach, grach wewnętrznych, jak też w czasie wolnym.

W zgrupowaniach Akademii Młodych Orłów biorą udział zawodnicy z kategorii wiekowych U13 i U14 oraz zawodniczki z kategorii U12–U14. Pierwszym zgrupowaniem w cyklu rocznym jest Letnia AMO, kolejne to oczywiście Jesienna i Zimowa, natomiast tegoroczna Wiosenna Akademia Młodych Orłów kończy cykl szkoleniowy dla chłopców i dziewcząt z rocznika 2008. Jeszcze w tym roku – jesienią – będą oni stanowić o sile najmłodszych reprezentacji Polski U15: kobiecej, prowadzonej przez Paulinę Kawalec, oraz męskiej, prowadzonej przez Rafała Lasockiego.



Podział turnusów Wiosennej Akademii Młodych Orłów:

I turnus: 9–13.05.2022 – 40 chłopców z rocznika 2008
II turnus: 16–20.05.2022 – 40 chłopców z rocznika 2009
III turnus: 23–27.05.2022 – 40 dziewczynek z roczników 2008 i 2009

– W trakcie każdego turnusu Wiosennej Akademii Młodych Orłów odbywają się jednostki treningowe oraz po 2 turnieje wewnętrzne, podsumowujące i scalające krótkie etapy w mikrocyklu. Wiosenna Akademia skupia się na treningu pozycyjnym. Nie brakuje również zajęć formacyjnych oraz formy zespołowej, czyli wspomnianych turniejów – mówi Bartłomiej Zalewski, koordynator zgrupowań chłopców. Oprócz treningów odbywają się również analizy, które prowadzone są pod czujnym okiem trenerów analityków. Analiza – podobnie jak jednostki treningowe – podzielona jest na pozycyjną, formacyjną oraz zespołową.

Kolejnym elementem akcji szkoleniowych AMO są warsztaty prowadzone przez trenera przygotowania mentalnego. Prowadzone są one zarówno dla trenerów, jak i zawodników. Szkoleniowcy uczą się, w jaki sposób optymalnie zarządzać grupą młodych piłkarzy oraz jak skutecznie zachęcać i motywować ich do pracy. Nabywają również kompetencji miękkich, niezwykle ważnych w pracy z drugim człowiekiem. Zawodnicy, z kolei, uczą się przede wszystkim współpracy w grupie, koncentracji na zadaniach i motywacji do treningów.

Wiosenna AMO działa dokładnie w takim samym formacie jak Jesienna. Obie trwają krócej niż Letnia i Zimowa, bo po 5 dni. Powody takiego stanu rzeczy są 2. Pierwszy – edukacyjny, związany z obowiązkami szkolnymi oraz drugi – polegający na umożliwieniu zawodnikom gry w meczach ligowych w weekend. Wszystko w trosce o jak najlepsze skorelowanie z mikrocyklem klubowym.

– Zarówno dla nas, jak i dla klubów kluczowym aspektem w przypadku tych dzieci jest ich rozwój. Mecze, które kiedyś bywały pewnym problemem, dzisiaj już go nie stanowią. Obecnie wspólnie wychowujemy i szkolimy. A każda godzina spędzona w gronie najlepszych zawodników z całego kraju podnosi ich poziom. Zawodnicy wracają do klubów lepsi – zaznacza Zalewski.

Cele poszczególnych zgrupowań od lat pozostają niezmiennie. Roczники objęte akcjami AMO to tzw. roczniki preselekcyjne. Chodzi o to, aby ze wszystkich zawodników objętych skautingiem Polskiego Związku Piłki Nożnej przygotować grupę pod pierwsze powołania do reprezentacji Polski U15. Ma to





być grupa, która będzie znana trenerom, zweryfikowana, i której rozwój będzie śledzony bardzo wnikliwie. To główny cel całego projektu pod tytułem „zgrupowania Akademii Młodych Orłów”. Drugim jest praca nad aspektami rozwoju indywidualnego każdego z uczestników.

Obecnie widoczne są już pierwsze efekty pracy w ramach projektu. – Nie dzieje się to samo w sobie, bo najważniejszą pracę wykonują na co dzień trenerzy klubowi. To tam odbywa się główny proces szkoleniowy. Programy szkoleniowe, które ewoluują, są coraz lepiej dostosowane do tego, aby rozwijać indywidualnie i my staramy się to wspierać – uważa Zalewski.

Poszukiwanie talentów przez kluby i krajową federację odbywa się we współpracy, a nie w rywalizacji. Podczas ostatniej Letniej Akademii mówił o tym nie kto inny, jak Zalewski. – Odbywa się to 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, przeniósł się tam, gdzie będzie miał ich 6 – mówi Zalewski. – Często jest też tak, że powołujemy zawodników z mniejszych klubów, a dopiero później trafiają oni do dużych akademii. To naturalny proces.

Potwierza to również Paweł Wypij, jeden ze skautów PZPN, pełniący podczas zgrupowań AMO rolę trenera. – Wykonujemy ogromną pracę dla polskiej piłki w kontekście wyszukiwania uzdolnionych zawodników. Jesteśmy bardzo aktywni, nie lekceważymy żadnego sygnału, staramy się dotrzeć wszędzie i w ten sposób ułatwiamy proces selekcji w akademiach. Na większości naszych akcji, głównie podczas gier selekcyjnych, pojawiają się skauci klubowi.

Kiedy jego zdaniem młodemu zawodnikowi najlepiej jest zmienić otoczenie? – Moim zdaniem do pewnego momentu rozwój w małym klubie, blisko miejsca zamieszkania, jest harmonijny. Zawodnik jest liderem, bierze ciężar gry na siebie, wiele od niego zależy. Ale nadchodzi moment, kiedy ta zmiana środowiska jest niezbędna dla dalszego rozwoju, zawodnik potrzebuje silnej grupy treningowej i rywalizacji. Według mnie to czas przejścia na piłkę 11-osobową (czyli

w kategorii U14 – przyp. red.). Oczywiście nie każdy w tym wieku jest gotowy na rozłąkę z rodzicami, na każdego zawodnika musimy patrzeć indywidualnie – twierdzi skaut PZPN na województwa pomorskie, zachodniopomorskie, kujawsko-pomorskie oraz wielkopolskie.

ORGANIZACJA OBOZU SZKOŁKI PIŁKARSKIEJ

Szkółki piłkarskie zazwyczaj decydują się na organizację obozu wyjazdowego w okresie wakacji bądź ferii zimowych. Poza wszelkimi aspektami związanymi z organizacją tego typu przedsięwzięcia, pojawia się kluczowe pytanie – nad jakimi elementami szkoleniowymi skupić się podczas obozu, aby zawodnik mógł się jak najlepiej rozwinąć?

Inspiracji warto szukać w zgrupowaniach Akademii Młodych Orłów. Zanim jednak podpowiemy, jakie elementy zgrupowania można przenieść do obozu szkółki, skupmy się na tym, w jaki sposób przygotować plany treningowe, które są podstawą do dobrego zaplanowania szkolenia.

Szkółki w zdecydowanej większości, a przede wszystkim te uczestniczące w Programie Certyfikacji PZPN, realizują Program Szkolenia PZPN. Realizując ten program, planują swoją codzienną pracę blokowo, na okres 4-tygodniowego mezczyklu treningowego. Mezczykl składa się z czterech mikrocykli tygodniowych, w których każdy podzielony jest na poszczególne bloki tematyczne.

Do kategorii wiekowej orlik każdy mikrocykl skupia się nad wybranym elementem techniki indywidualnej, którego realizacja przebiega podczas 2-3 jednostek treningowych. Natomiast w kategorii wiekowej młodzik realizowane są 3-4 jednostki, a bloki tematyczne mikrocykli podzielone są w zależności od fazy gry. Do każdego bloku tematycznego należy dobrać szczegółowe aspekty w obszarze techniczno-taktycznym, motorycznym, mentalnym oraz wiedzy. Wszystkie obszary muszą być ze sobą skorelowane oraz nawzajem się przenikać, aby jak najlepiej zrealizować każdy z nich.

Obóz piłkarski w większości przypadków trwa około 7 dni – czyli 1 mikrocykl tygodniowy. Jak wiemy, w jego trakcie realizowanych jest zdecydowanie więcej jednostek treningowych niż w przypadku codziennej pracy szkółki. Łączna liczba treningów i meczów podczas zgrupowania to nawet od 8 do 12 jednostek.

W związku z tak dużą liczbą jednostek, którą jesteśmy w stanie zrealizować podczas tygodniowego obozu, jak również zdecydowanie mniejszej liczbie jednostek do zrealizowania

w ramach danego bloku tematycznego, bardzo częstą wątpliwością trenerów jest to, jaki plan treningowy przygotować na obóz: wybrać jeden blok tematyczny? A może zrealizować cały mezczykl?

Odpowiedzi na te pytania należy szukać przede wszystkim w swojej drużynie. Świadomość trenera nt. treści, które powinna realizować dana grupa wiekowa, i deficytów zespołu, pozwoli w najlepszy sposób przygotować plan treningowy i zrealizować go tak, aby zawodnik zrobił jak największy postęp w tym krótkim czasie. Deficyty drużyny wskażą ponadto, ile bloków tematycznych wybrać. My natomiast zalecamy, by – w celu zachowania atrakcyjności jednostek treningowych – skupić się na 2-3 blokach (w zależności od liczby jednostek treningowych obozu). Przy jednej jednostce treningowej dziennie warto zastosować 2 bloki, przy dwóch dziennie – 3.

CELE SZKOLENIOWE DLA KATEGORII WIEKOWYCH ŻAK, ORLIK I MŁODZIK DO ZASTOSOWANIA PODCZAS OBOZU

Biorąc pod uwagę egocentryczne postrzeganie piłki przez zawodników **kategorii wiekowej żak**, jak również konieczność kładzenia głównego nacisku na działania indywidualne, w **obszarze techniczno-taktycznym** warto skupić się na elementach w nauczaniu techniki i działań indywidualnych, takich jak prowadzenie piłki oraz gra 1 × 1. Oprócz tego, aby wystąpił akcent na działania grupowe i zespołowe, warto poświęcić również czas na blok rozwijania inteligencji piłkarskiej.

W kategorii wiekowej orlik akcenty działań grupowych i zespołowych stanowią łącznie 50%. Pozostałe 50% to

działania indywidualne. Aby jak najlepiej rozłożyć akcenty na poszczególne działania, najlepiej zastosować blok gry 1 × 1, blok podania i przyjęcia piłki w grach oraz blok rozwijania inteligencji. W kategoriach wiekowych żak i orlik podczas obozu należy tak dobrać cele szkoleniowe i środki treningowe, aby nie powodowały znudzenia zawodników i były jak najatrakcyjniejsze. Żeby tak się stało, proponujemy realizację treści w **trzech** blokach tematycznych, z przeprowadzeniem 3-4 jednostek treningowych w każdym z nich.

W kategorii wiekowej młodzik działania grupowe (40%) i zespołowe (20%) łącznie przewyższają działania indywidualne (40%). W związku z tym bloki tematyczne dla tej kategorii podzielone są na fazy gry: atakowanie, przejście z atakowania do bronienia, bronienie oraz przejście z bronienia do atakowania. Podczas obozu warto skupić się nad tymi, w których występują największe deficyty. W tym przypadku proponujemy realizację dwóch bloków tematycznych, gdyż zawodnicy w tym wieku mają większą świadomość treningową i lepszą zdolność koncentracji od młodszych kolegów, przez co nie trzeba na siłę urozmaicać swojej pracy, a postawić na jej skuteczność.

W obszarze motorycznym, w przypadku wszystkich ww. kategorii, należy realizować elementy pozwalające na wszechstronny rozwój motoryczny w połączeniu z nauczaniem podstawowych elementów piłkarskich. Każdy element motoryki powinien być zastosowany na bazie działań techniczno-taktycznych i pozostawać w korelacji z nimi, a także wynikać z okresów sensytywnych, w których znajdują się zawodnicy poszczególnych kategorii wiekowych. W żaku główny nacisk należy kierować na kształtowanie wzorców ruchowych, koordynację ruchową oraz sporty uzupełniające. W orliku podobnie, jednak dochodzi tu również element kształtowania szybkości i – w niewielkim stopniu – siły.





W przypadku młodzika główne akcenty skoncentrowane są na rozwijaniu koordynacji ruchowej i szybkości oraz w mniejszym stopniu na wytrzymałości i sile.

W **obszarze mentalnym i wiedzy** obóz doskonale rozwija pod kątem kształtowania samodzielności oraz rozwijania umiejętności psychospołecznych. Podczas wspólnych posiłków warto podkreślać wpływ odpowiedniego nawadniania

i odżywiania na skuteczność działań w treningu i meczu. Warto zresztą przygotować oddzielną prezentację na ten temat. Przebywanie w gronie rówieśników, bez obecności rodziców, doskonale rozwija w aspektach społecznych. Uczy współpracy, wspólnego podejmowania decyzji, odpowiedzialności za grupę. A czysto piłkarsko, realizując blok rozwijania inteligencji piłkarskiej, można skupić się na założeniach modelu gry, który preferuje szkółka.

PRZYKŁADOWE PLANY TRENINGOWE DO ZASTOSOWANIA PODCZAS OBOZU

Kategoria wiekowa żak U8-U9

SZKÓLKA	DRUŻYNA KAT. WIEKOWA		MEZOCYKL		Nr		
MIKROCYKL (podzielony na bloki)	BLOK NR 1 PROWADZENIE PIŁKI		BLOK NR 2 GRA 1x1		BLOK 3 ROZWIJANIE INTELIGENCJI PIŁKARSKIEJ		EWALUACJA
OBSZAR	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
DZIAŁANIE INDYWIDUALNE W ATAKU	Prowadzenie piłki kontrola	Prowadzenie piłki Percepcja	Gra 1 x 1 z przeciwnikiem z przodu Szybkość wykonania	Gra 1 x 1 z przeciwnikiem z boku i z tyłu Ochrona piłki	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Ewaluacja pracy podczas gry wewnętrznej, sparingu, turnieju
DZIAŁANIE INDYWIDUALNE W OBRONIE	-	-	Odbiór piłki	Odbiór piłki	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	
DZIAŁANIE GRUPOWE W ATAKU	-	-	-	-	Gra po trójkącie	Wsparcie zawodnika z piłką	
DZIAŁANIE GRUPOWE W OBRONIE	-	-	-	-	Krycie zawodników bez piłki	Asekuracja	
MOTORYKA	Koordynacja Orientacja przestrzenna	Koordynacja Rytmizacja	Zwinność Zmiany kierunku biegu	Zwinność Hamowanie i zatrzymanie się	Wytrzymałość Formy gier w przewadze liczebnej	Sporty uzupełniające Zabawy z mocowaniem	
MENTALNY	Budowanie świadomości	Koncentracja Samodyscyplina	Budowanie pewności siebie	Budowanie pewności siebie	Budowanie świadomości	Budowanie świadomości	
WIEDZA	Nawadnianie i odżywianie	Nawadnianie i odżywianie	Kompetencje społeczne	Kompetencje społeczne	Model gry	Model gry	

Kategoria wiekowa orlik U10-U11

SZKÓLKA	Nazwa szkółki	DRUŻYNA KAT. WIEKOWA	Nazwa drużyny Kat. wiekowa drużyny	MEZOCYKL	Numer mezcycyłu zgodny z makrocycłem		
MIKROCYKL (podzielony na bloki)	BLOK NR 1 GRA 1x1		BLOK NR 2 PODANIE I PRZYJĘCIE W GRACH		BLOK 3 ROZWIJANIE INTELIGENCJI PIŁKARSKIEJ	EWALUACJA	
OBSZAR	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
DZIAŁANIE INDYWIDUALNE W ATAKU	Gra 1 x 1 z przeciwnikiem z boku Ochrona piłki (noga dalsza od przeciwnika)	Gra 1 x 1 z przeciwnikiem z przodu (przyspieszenie po wykonaniu zwodu)	Podanie i przyjęcie Podanie na nogę dalszą	Podanie i przyjęcie Przyjęcie „od” przeciwnika po ruchu zwodnym	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	Ewaluacja pracy podczas gry wewnętrznej, sparingu, turnieju
DZIAŁANIE INDYWIDUALNE W OBRONIE	Odbiór piłki (doskok i ustawienie się względem przeciwnika z piłką)	Odbiór piłki (doskok i ustawienie się względem przeciwnika z piłką)	Odbiór piłki przez wyprzedzenie	Przechwyt	Doskonalenie poznanych elementów	Doskonalenie poznanych elementów	
DZIAŁANIE GRUPOWE W ATAKU	-	-	Wymiennosc pozycji (rotacja)	Podanie jedną linie dalej	Rozwiązanie sytuacji w przewadze liczebnej: 3 x 1 / 3 x 2	Tworzenie przewagi liczebnej	
DZIAŁANIE GRUPOWE W OBRONIE	-	-	Asekuracja Podwajanie	Asekuracja Podwajanie	-	Asekuracja	
DZIAŁANIE ZESPOŁOWE W ATAKU	-	-	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	
DZIAŁANIE ZESPOŁOWE W OBRONIE	-	-	Wąskie ustawienie w obronie	Wąskie ustawienie w obronie	-	Wąskie ustawienie w obronie	
MOTORYKA	Sila zabawy z mocowaniem	Szybkość z koordynacją	Wytrzymałość	KZM Różnicowanie ruchów	KZM Zdolność dostosowania ruchu	KZM Szybkość reakcji	
MENTALNY	Kształtowanie motywacji Budowanie pewności siebie	Kształtowanie motywacji Budowanie pewności siebie	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina	Budowanie pewności siebie Samodyscyplina	
WIEDZA	Nawadnianie i odżywianie	Nawadnianie i odżywianie	Kompetencje społeczne	Kompetencje społeczne	Model gry	Model gry	

Kategoria wiekowa młodzik U12-U13

SZKÓLKA	Nazwa szkółki	DRUŻYNA KAT. WIEKOWA	Nazwa drużyny Kat. wiekowa drużyny	MEZOCYKL	Numer mezcycyłu zgodny z makrocycłem		
MIKROCYKL (podzielony na bloki)	BLOK NR 1 ATAKOWANIE		BLOK NR 2 PRZEJŚCIE Z BRONIEŃ DO ATAKOWANIA			EWALUACJA	
OBSZAR	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ATAKOWANIE - BLOK 1 lub BRONIEŃ - BLOK 2	Otwarcie do strefy niskiej w systemie 1-4-3-1	Otwarcie i budowanie gry w sektorze bocznym w systemie 1-4-3-1	Zakończenie po budowaniu gry w sektorze bocznym w systemie 1-4-3-1	Gra 1 x 1 w obronie	Działania grupowe w obronie w równowadze liczebnej (2 x 2, 3 x 3)	Współpraca w formacjach i między formacjami	Ewaluacja pracy podczas gry wewnętrznej, sparingu, turnieju
DZIAŁANIE INDYWIDUALNE W ATAKU	Podanie i przyjęcie Percepcja przed podaniem i przyjęciem piłki	Podanie i przyjęcie Podanie w tempo biegu partnera	Podanie i przyjęcie Rytm między podaniem a przyjęciem, uderzenie piłki głową	-	-	-	
DZIAŁANIE INDYWIDUALNE W OBRONIE	-	-	Uderzenie piłki głową	Gra 1 x 1 w obronie Ukierunkowanie przeciwnika	Odbiór piłki Przechwyt piłki	Krycie zawodnika bez piłki Odbiór piłki	
DZIAŁANIE GRUPOWE W ATAKU	Podanie jedną linie dalej	Obieganie Wbiegnięcie trzeciego	Obieganie Wbiegnięcie trzeciego	-	-	-	
DZIAŁANIE GRUPOWE W OBRONIE	-	-	-	Asekuracja Podwajanie	Asekuracja Podwajanie	Przekazywanie przeciwnika Asekuracja	
DZIAŁANIE ZESPOŁOWE W ATAKU	Geometria ataku Asekuracja ofensywna	Geometria ataku Asekuracja ofensywna	Wymiennosc pozycyjna i tworzenie wolnych przestrzeni	-	-	-	
DZIAŁANIE ZESPOŁOWE W OBRONIE	-	-	-	-	-	Przesuwanie zawodników względem piłki	
MOTORYKA	Sila Opór własnego ciała	Wytrzymałość	Kształtowanie szybkości Technika startu	Wzorce ruchowe Stabilizacja tułowia	KZM Szybkość ruchowa	Szybkość Technika hamowania	
MENTALNY	Koncentracja i opanowanie Budowanie pewności siebie	Koncentracja i opanowanie Budowanie pewności siebie	Koncentracja i opanowanie Budowanie pewności siebie	Kształtowanie motywacji	Kształtowanie motywacji	Budowanie pewności siebie	
WIEDZA	Nawadnianie i odżywianie	Kompetencje społeczne	Model gry	Model gry	Model gry	Model gry	

PODSUMOWUJĄC, KTÓRE ELEMENTY WIOSENNEJ AMO WARTO ZASTOSOWAĆ NA OBOZIE SZKÓŁKI?

- Zastosowanie w planach treningowych podziału na bloki tematyczne, utworzone na bazie realizowanego programu szkolenia. Każdy z bloków zakończony podsumowującą grą wewnętrzną lub sparingiem.
- Skupienie przede wszystkim na rozwoju jednostki, czyli zastosowanie jak największej indywidualizacji. Pozwoli na to odpowiednia liczba zawodników i trenerów w drużynie.
- W zależności od dostępności odpowiedniego sprzętu oraz osób mogących zarejestrować zajęcia w formie wideo – zastosowanie analizy dostosowanej do wieku zawodników, dotyczącej przede wszystkim ich działań indywidualnych oraz w mniejszym stopniu działań grupowych.
- Zastosowanie dodatkowych aktywności dla zawodników w postaci prezentacji na temat nawadniania i odżywiania, a także innych edukacyjnych prezentacji/warsztatów.

Mateusz Rozwadowski Koordynator Makroregionu Programu Certyfikacji PZPN



KURSY E-LEARNINGOWE Z ZAKRESU BEZPIECZEŃSTWA DZIECI JUŻ DOSTĘPNE!

Informujemy, że UEFA uruchomiła projekt pt. „Ochrona dzieci w piłce nożnej”. Przedsięwzięcie, przy współpracy z Terre des hommes, ma za zadanie wspierać związki członkowskie UEFA oraz podmioty związane z piłką nożną, które chcą poszerzać wiedzę oraz podnosić swoje umiejętności w zakresie ochrony dzieci. Serdecznie zachęcamy do korzystania!

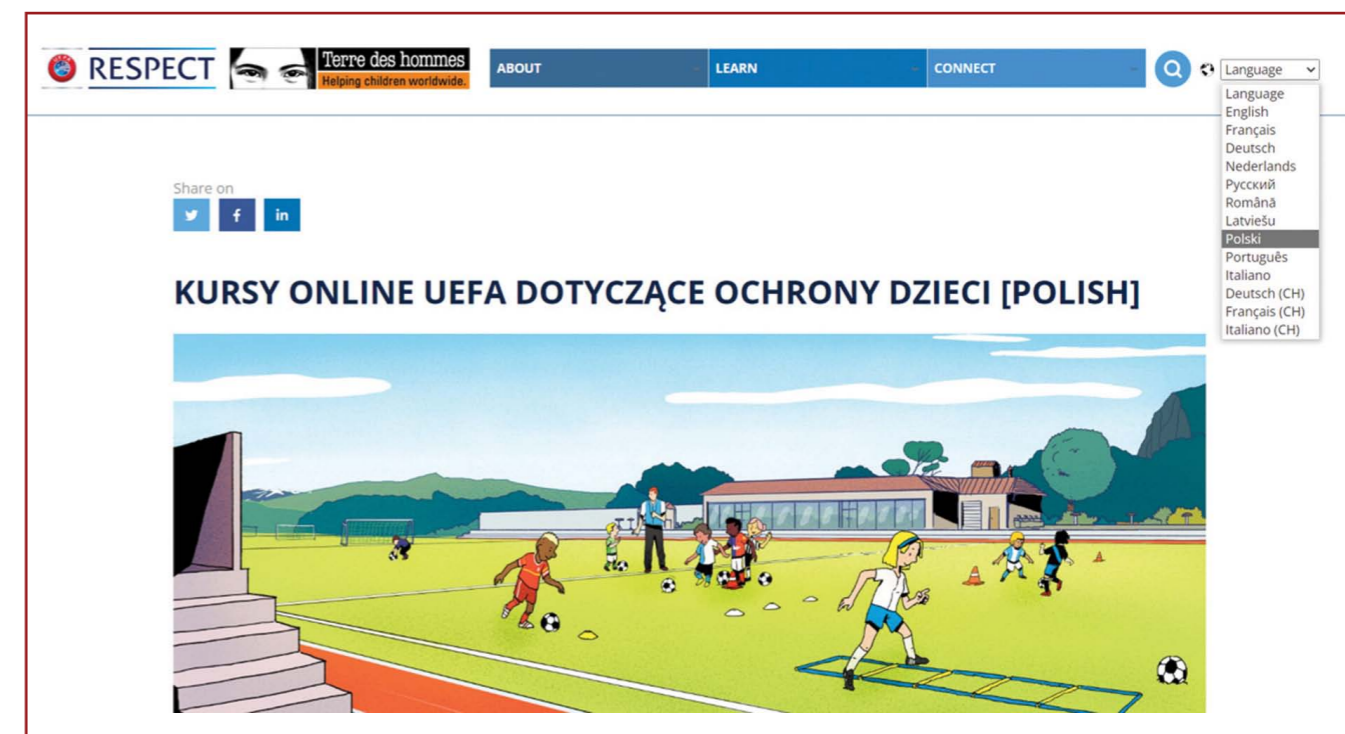
Polski Związek Piłki Nożnej informuje, że ukończenie kursów będzie obowiązkowe dla uczestników, którzy będą starać się aplikować na kursy trenerskie organizowane przez Wojewódzkie ZPN (prowadzone według nowych wytycznych UEFA). Aby przejść do kursu, należy sczytać poniższy QR kod (obowiązkowa jest rejestracja):



Jednym z najważniejszych obszarów działania Polskiego Związku Piłki Nożnej jest inwestowanie w przyszłość w postaci szkolenia dzieci i młodzieży. Jako środowisko piłkarskie musimy w szczególności zadbać o to, żeby zajęcia odbywały się w komfortowych, bezpiecznych dla dzieci warunkach, ponieważ to właśnie jest jednym z najważniejszych czynników powodujących, że dzieci pragną grać regularnie w piłkę nożną. Chcemy podnosić świadomość wszystkich osób, które są

zaangażowane w szkolenie dzieci właśnie w tym zakresie, dlatego opracowaliśmy dokument pt. „Rekomendacje bezpieczeństwa dzieci”, który zawiera zbiór wskazówek dla klubów w tym obszarze, a kolejnym krokiem jest umożliwienie zdobycia wiedzy dotyczącej ochrony dzieci przez trenerów czy rodziców. Właśnie do tego służą świeżo udostępnione kursy e-learningowe opracowane wraz z UEFA oraz organizacją Terre des hommes – powiedział Przemysław Prętkiewicz, Dyrektor Departamentu Piłki Amatorskiej (Grassroots).

Kurs online dotyczący ochrony dzieci ma na celu przede wszystkim zwiększenie świadomości trenerów w zakresie ochrony dzieci w piłce nożnej. Na tym kursie, w bardzo przystępnej formie szkoleniowcy znajdą niezbędne informacje dotyczące najważniejszych zagadnień z tematyki bezpieczeństwa i ochrony dzieci w szeroko pojętym procesie treningowym, na każdym etapie współzawodnictwa. Ogromną zaletą tego typu edukacji (online) jest fakt, iż trener w każdym momencie może wrócić do interesujących go zagadnień. Dzięki temu na poszczególnych sesjach kursów trenerskich możemy się skupić w większym zakresie na zagadnieniach stricte piłkarskich – powiedział Paweł Grycmann, Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN.



Kursy e-learningowe „Ochrona dzieci w piłce nożnej (Safeguarding children)” dostępne są w następujących formach:

- **Podnoszenie świadomości w zakresie ochrony dzieci w piłce nożnej.** Kurs ten przedstawia koncepcję ochrony i naszą wspólną odpowiedzialność za tworzenie bezpiecznego środowiska piłkarskiego dla dzieci. Kurs ten jest polecany wszystkim osobom związanym z piłką nożną, w tym rodzicom oraz osobom zainteresowanym tą tematyką (trwa ok. 15 min).
- **Ochrona dzieci dla trenerów.** Ten kurs jest bardziej szczegółowy i obejmuje takie tematy, jak rozpoznawanie oznak nadużycia, sytuacje szczególnego ryzyka dla dzieci w środowisku piłkarskim oraz sposoby reagowania na obawy związane z bezpieczeństwem (trwa ok. 45 min).
- **Ochrona dzieci dla pracowników i wolontariuszy, którzy bezpośrednio lub pośrednio pracują z dziećmi w piłce nożnej.** Kurs pomoże im zrozumieć ich rolę w zakresie ochrony, a także pokaże, jak mogą podejmować środki zapobiegawcze i zgłaszać niepokojące sytuacje (trwa ok. 30 min).
- **Ochrona dzieci dla punktów kontaktowych ds. ochrony dzieci.** Kurs ten zapewnia dogłębne szkolenie dla osób, które wymagają bardziej specjalistycznej wiedzy, takich jak punkty kontaktowe ds. ochrony dzieci lub wyznaczone główne osoby kontaktowe ds. ochrony dzieci, które będą zajmować się problemami związanymi z dziećmi (trwa ok. 45 min).

UEFA rozpoczęła projekt "Ochrona dzieci w piłce nożnej" we współpracy z Terre des hommes, aby pomóc związkom członkowskim UEFA i innym zainteresowanym stronom związanym z piłką nożną w poszerzeniu wiedzy i umiejętności w zakresie ochrony dzieci.

Projekt obejmuje zestaw narzędzi do ochrony dzieci oraz cztery towarzyszące kursy internetowe. Interaktywne kursy przeznaczone są dla wszystkich, którzy pracują z dziećmi w piłce nożnej lub są zainteresowani tą dziedziną.

Poniżej znajduje się polska wersja kursów online, która została dostarczona przez Polski Związek Piłki Nożnej.

[Zaloguj się lub zarejestruj aby rozpocząć kurs.](#)

Dostępne są następujące kursy:

- **Podnoszenie świadomości w zakresie ochrony dzieci w piłce nożnej.** Kurs ten przedstawia koncepcję ochrony i naszą wspólną odpowiedzialność za tworzenie bezpiecznego środowiska piłkarskiego dla dzieci. Kurs ten jest polecany wszystkim osobom związanym z piłką nożną, w tym rodzicom, oraz osobom zainteresowanym tą tematyką.
 - trwa około 15 minut
- **Ochrona dzieci dla trenerów.** Ten kurs jest bardziej szczegółowy i obejmuje takie tematy, jak rozpoznawanie oznak nadużycia, sytuacje szczególnego ryzyka dla dzieci w środowisku piłkarskim oraz sposoby reagowania na obawy związane z bezpieczeństwem.
 - trwa około 45 minut
- **Ochrona dzieci dla pracowników.** Ten kurs jest odpowiedni dla wszystkich pracowników i wolontariuszy, którzy bezpośrednio lub pośrednio pracują z dziećmi w piłce nożnej. Kurs pomoże im zrozumieć ich rolę w zakresie ochrony, a także pokaże, jak mogą podejmować środki zapobiegawcze i zgłaszać niepokojące sytuacje.
 - trwa około 30 minut
- **Ochrona dzieci dla punktów kontaktowych ds. ochrony dzieci.** Kurs ten zapewnia dogłębne szkolenie dla osób, które wymagają bardziej specjalistycznej wiedzy, takich jak punkty kontaktowe ds. ochrony dzieci lub wyznaczone główne osoby kontaktowe ds. ochrony dzieci, które będą zajmować się problemami związanymi z dziećmi.
 - trwa około 45 minut

BEZPŁATNE TRENINGI DLA OSÓB Z UKRAINY.

POKAŻCIE, JAK TRENUJECIE, I ZAINSPIRUJCIE INNYCH

Jeśli Wasz klub organizuje bezpłatne treningi dla osób z Ukrainy – dajcie nam znać! Nasza baza klubów z wielkim sercem wciąż rośnie – zgłosiło się ich już ponad 1000. Dołączcie do nich! Publikujcie filmy i zdjęcia z Waszych polsko-ukraińskich treningów, aby zainspirować innych. Kamera Łączy Nas Piłka odwiedzi te kluby, które najmocniej wspierają naszą akcję. #PolskaPilkaDlaUKRAINY

Na początku marca Polski Związek Piłki Nożnej zamieścił w mediach społecznościowych informację o możliwości zgłaszania się konkretnych klubów i akademii, które organizują bezpłatne treningi dla dzieci z Ukrainy. Wszystkie ogłoszenia udostępnialiśmy poprzez oficjalny profil federacji, aby pomóc w jak najszerszym dotarciu do zainteresowanych. Zaangażowanie środowiska piłkarskiego przerodziło się w nasze najśmielsze oczekiwania. Zgłoszeń było tak wiele, że postanowiliśmy pójść krok dalej i przygotowaliśmy specjalną ankietę dla klubów zrzeszonych w PZPN. Dzięki niej tworzymy w jednym miejscu kompletną bazę danych wszystkich klubów w Polsce oferujących bezpłatne treningi dla osób z Ukrainy, w szczególności dla dzieci i młodzieży.

Oprócz danych kontaktowych klubu, w bazie można znaleźć również dokładną informację o tym, jakie roczniki klub jest w stanie przyjąć na treningi. Pozwoli to każdemu, kto zgłosi się do PZPN lub Ministerstwa Sportu i Turystyki, zostać skierowanym do najbliższego klubu! Zgłosiło się do nas już ponad 1000 klubów! Jesteśmy pod wrażeniem Waszego zaangażowania i zachęcamy do umieszczania w Waszych mediach społecznościowych pod hashtagem #PolskaPilkaDlaUKRAINY filmów i zdjęć, na których pokażecie, jak trenujecie, aby zainspirować innych. Kamera Łączy Nas Piłka odwiedzi również te kluby, które znacząco wspierają naszą akcję. Wypełnij ankietę i zgłoś się do nas poprzez [Treningi.PZPN.pl](https://www.pzpn.pl/treningi). Polska piłka dla Ukrainy!

UWAGA! Ankieta jest oficjalną ankietą kierowaną do klubów zrzeszonych w PZPN. Dostęp do niej, po zalogowaniu, mają tylko użytkownicy klubowi systemu Extranet PZPN.

Na podstawie danych uzyskanych w ankiecie PZPN regularnie będzie publikował na swojej stronie internetowej zaktualizowaną bazę klubów deklarujących przyjęcie na treningi osób z Ukrainy.
Dziękujemy za Wasze zaangażowanie!

Paweł Drazba Łączy nas piłka

ZAMO – DZIEWCZĘTA. ROCZNIK 2008/2009

W dniach 6–12 lutego 2022 r. w Siedlcach odbyło się zgrupowanie Zimowej Akademii Młodych Orlic. Wzięło w nim udział 80 dziewcząt z roczników 2008 i 2009 wraz z 22 osobami sztabu szkoleniowego.



W projekcie uczestniczyły wyróżniające się trenerki pracujące w CLJ, które były edukowane przez PZPN – Anna Jankowska (UEFA A), Sandra Wachowicz (UEFA A), Monika Koziarska (UEFA A EY), Klaudia Kowalska (UEFA GB B) oraz skautka Elżbieta Edel (UEFA A). Dodatkowo, w zgrupowaniu wzięli udział rekomendowani przez Departament Grassroots trenerzy Mobilnej AMO oraz trenerzy i współpracownicy WU15. Sztab ten miał okazję przez tydzień pracować nad rozwojem młodych piłkarek.

Pracowaliśmy w ramach kilku obszarów, natomiast celem nadrzędnym była diagnoza powołanych zawodniczek, ocena potencjału i przygotowania (umiejętności indywidualne, motoryka, przygotowanie mentalne) oraz wstępna selekcja do WU15. Cele szczegółowe to gra 1 × 1 w bronieniu i diagnoza całej grupy w celu stworzenia wstępnego profilu zawodniczek (sprofilowanie zawodniczek w szkoleniu reprezentacyjnym).

Zawodniczki podczas zgrupowania otrzymały wiele informacji. Poruszono tematy, które mają na celu wsparcie i zwiększenie świadomości młodych zawodniczek. Warsztaty

z psychologiem, dietetykiem, indywidualne analizy wideo oraz szkolenie z social mediów to wartość dodatnia. Poza warsztatami zawodniczki odbywały zajęcia w grupach mające na celu budowanie pozytywnej atmosfery, dzięki której mogły pokazać pełnię swoich umiejętności.

W obszarze merytorycznym i szkoleniowym zgrupowanie przebiegło zgodnie z planem, wszystko, co zostało zaplanowane, udało się zrealizować. To zasługa całego sztabu, ludzi, którzy ciężko pracowali i dbali o każdy szczegół, detal, co pozwoliło podnieść jakość prowadzonych zajęć.

Należy podkreślić, że największy progres widoczny jest w wiedzy, jaką posiadają zawodniczki. Wprowadzany system 1–3–5–2 pokazał, że zawodniczki szybko się uczą i chętnie pozyskują nową wiedzę. Trudniej jest z przełożeniem tego w praktyce, co pokazuje, że zawodniczki uczą się pamięciowo, ale niekoniecznie identyfikują sytuację na boisku. Skłania to do refleksji, iż trzeba poświęcić większą ilość czasu na oprowadzenie określonych założeń. My, trenerzy, musimy mieć świadomość, że pamięć ruchowa jest do ciąglego rozwoju.



GÓRNIK ZABRZE Z KOBIECĄ SEKCJĄ.

„MAMY DUŻE AMBICJE, ALE STĄPAMY TWARDO PO ZIEMI”

Kobieca piłka rośnie w siłę! Marcowy mecz kobiecych drużyn FC Barcelona z Realem Madryt w Lidze Mistrzyń z trybun Camp Nou oglądało 91.553 kibiców! W naszym kraju do grona męskich klubów zaangażowanych w żeński futbol dołączył właśnie kolejny – utytułowany i legendarny... KS Górnik Zabrze!



Sekcje kobiece mają już m.in. Lech Poznań, Wisła Kraków, Cracovia, Legia Warszawa czy GKS Katowice, który w tym sezonie Ekstraligi ma nawet szansę na walkę o medale. Ósmego marca, a więc w Dzień Kobiet, do tej grupy dołączył kolejny z wielkich polskich klubów, Górnik Zabrze, który „połączył” się z występującym w trzeciej lidze kobiet KKS Zabrze.

– Myślę, że taki ruch był oczekiwany od dłuższego czasu i teraz stał się faktem. KKS był blisko Górnika od dawna, ale teraz powiedzieliśmy sobie, że trzeba to sfinalizować – przy-

znał wtedy, cytowany przez „Dziennik Zachodni”, menedżer piłki kobiecej Akademii Górnika, Tomasz Rogalski.

JAK TO SIĘ ZACZĘŁO

– Podpisaliśmy trójstronną umowę między KKS, Górnikiem a Akademią Górnika, na mocy której klub kobiecy zmienił nazwę z KKS Zabrze na KKS Górnik Zabrze. To jednak tylko względy techniczne. Najważniejszy jest fakt, że Górnik i Akademia dają dziewczynom pełne know-how. KKS Zabrze

obchodzi w tym roku 20-lecie i także z tego względu zachowaliśmy w nazwie klubu pierwszy człon – by docenić to, czego klub dokonał dotychczas – podkreśla Tomasz Rogalski.

Tuż po ogłoszeniu „fuzji” głośno zrobiło się nie tylko w mediach. Od razu nastąpił też wzrost, jeśli chodzi o liczbę trenujących w kobiecym Górniku zawodniczek. – Przede wszystkim wzrosła jednak motywacja u dziewczyn. Zarówno trenerki, jak i piłkarki, same mówią o tym, że zaangażowanie jest dużo większe, odkąd grają z herbem Górnika. Wiemy, że to dla nich ogromne wyróżnienie i nobilitacja – opisuje Rogalski.

– Obecnie na treningi drużyny czwarto- i trzecioligowej przychodzi po 20–30 osób, więc zajęcia muszą prowadzić dwie trenerki, co dotychczas się nie zdarzało. Coś drgnęło także w naborach do grup przedszkolnych, bo zaczynaliśmy od dwóch dziewczynek, a dziś mamy ich na treningach dziewięć. Wszystko idzie więc w dobrym kierunku, mam tylko nadzieję, że nie zejdzie z nas powietrze – mówi trenerka i prezeska KKS Górnika Zabrze, Agnieszka Pluskota.

„KOP ENERGETYCZNY”

O tym, że wzrosła motywacja do treningów, bez wahania mówi także kapitan zespołu, Laura Englisz. – Każda z nas stara się chyba jeszcze bardziej, mamy dodatkowy bodziec do rozwoju – mówi krótko piłkarka, która najlepiej czuje się w środku pola, a która w KKS-ie występuje od szesnastu lat. – Jestem sentymentalnie związana z tym klubem. Mam tu bardzo rodzinną atmosferę, zgraną paczkę, która zawsze może na sobie polegać – dodaje.

– Rzeczywiście połączenie z Górnikiem było takim kopem energetycznym. Adrenalina była widoczna jeszcze przed podpisaniem umowy, gdy tylko szykowałyśmy się do włączenia do Górnika. Do tego czasu byliśmy drużyną amatorską, aż tu nagle dziewczyny zaczęły zwracać uwagę na jednolitość ubioru na treningach. Wcześniej oczywiście taka zasada też obowiązywała, ale nie zawsze była przestrzegana, a tu, jeden trening, i od razu te same stroje! – śmieje się Agnieszka Pluskota.

AMBICJE SĄ SPORE

Trzecia liga nie jest oczywiście szczytem marzeń dla Górnika Zabrze. – Nasza perspektywa jest długofalowa. Najpierw chcemy awansować do drugiej ligi, a następnie na zaplecze najwyższej klasy rozgrywkowej. Kolejne kroki będą zależeć od tego, jakimi środkami będziemy dysponować. Oczywiście ambicje ekstraligowe są, ale stąpamy przy tym twardo po ziemi – stwierdza Tomasz Rogalski.

– Myślę, że w warunkach i ze składem, jaki obecnie mamy, jesteśmy w stanie wywalczyć awans do drugiej ligi. Później, by myśleć o czymś więcej, na pewno potrzebne będą nam wzmocnienia i jeszcze bardziej profesjonalne podejście – dodaje trenerka Górnika. – Realnie patrząc, chcemy, by pierwsza liga była nasza. Nie wiem, czy to plan na najbliższe dwa lata, bo o awans co roku może być trudno, ale to nasze marzenie. Mam nadzieję, że maksymalnie za trzy lata można się nas tam spodziewać – analizuje natomiast kapitan drużyny.



**AKADEMIA PIŁKARSKA GÓRNIKA ZABRZE
ORAZ
KOBIECY KLUB SPORTOWY GÓRNIK ZABRZE
ZAPRASZAJĄ NA ZAJĘCIA PIŁKARSKIE
DZIEWCZYNKI W WIEKU 5-8 LAT
STARTUJEMY OD 15 MARCA
WTOREK I CZWARTEK O 18:00 NA HALI MOSIR UL. MATEJKI 6**

**KONTAKT:
BARBARA ŻELICHOWSKA 531 261 177
TOMASZ ROGALSKI 609 572 444**

ZAPRASZAMY!

TRWA NABÓR UZUPEŁNIAJĄCY DO STARSZYCH GRUP!

WSPARCIE MISTRZA ŚWIATA

Wspomniane marzenia wydają się realne, szczególnie jeśli patrzy się na promocję, na jaką stawia klub. W akcje marketingowe angażują się bowiem nie tylko wótdarze i piłkarki klubu. Twarzą naborów do Akademii Górnika jest mistrz świata z 2014 r. z reprezentacją Niemiec, były napastnik Bayernu Monachium, a obecnie atakujący męskiego Górnika, Łukasz Podolski. – Łukasz to patron naszej akademii, który jest w nią bardzo zaangażowany. Odkąd dziewczyny do nas dołączyły, nie ma podziałów, jesteśmy jedną rodziną – zaznacza Tomasz Rogalski.

– W Zabrzu, ale i na całym Śląsku jest bardzo dużo dziewczyn, które pasjonują się piłką nożną. To ważne, że KKS stał się częścią Górnika Zabrze. Dzięki temu piłkarki będą mogły trenować i grać z naszym herbem na koszulkach, będą mogły rozwijać swój talent, a co za tym idzie, może odkryjemy kilka utalentowanych zawodniczek. Kobiecy futbol jest coraz bardziej popularny i także w Zabrzu na pewno będzie cieszył się dużym zainteresowaniem – mówi Łukasz Podolski.

– Panowie bardzo miło nas przyjęli. Na pierwszym wspólnym spotkaniu widać było co prawda, że dla niektórych to nowość, ale czujemy, że będzie dobrze. Za tym projektem stoją osoby, które wykonują kawał dobrej roboty, co na pewno zaowocuje – kwituje Laura Englisz.

Aneta Galek. Łączy nas piłka

TRENER I ASYSTENT TRENERA



NADAL RAZEM W SZTABIE!

Już w 2015 r. pisaliśmy, że nie ma lepszego połączenia niż trener i jego asystent. Zdania nie zmieniliśmy. Z radością informujemy, że nasz sztab szkoleniowy będzie nadal pracował w komplecie dla dobra polskiej piłki.

Polski Związek Piłki Nożnej i Asystent Trenera współpracują już ponad 7 lat. W tym czasie wydaliśmy wspólnie nie tylko kilkadziesiąt wydań czasopisma „Trener/Asystent Trenera”, ale również Narodowy Model Gry (i jego suplementy) oraz wiele innych publikacji szkoleniowych. Staramy się motywować Was do rozwoju, ale my również nie zapominamy o postępie. Nie chcemy się zatrzymywać, lecz cały czas edukować i zmieniać na lepsze. Właśnie dla Was.

W ostatnim czasie odbyło się kilka spotkań, podczas których debatowaliśmy o tym, jak podnosić jakość naszego magazynu, abyście mieli jeszcze więcej korzyści z jego lektury.

Postaramy się sukcesywnie wprowadzać te działania i mamy nadzieję, że jeszcze chętniej będziecie korzystać z tego fachowego pomocnika każdego ambitnego trenera piłki nożnej. Zachęcamy również do tego, abyście namawiali do lektury swoich kolegów po fachu w klubach, akademiach czy szkółkach, w których pracujecie. A może da się namówić władze klubu na prenumeratę?

Warto, aby w każdym klubie znajdowała się trenerska biblioteczka, dzięki której wszyscy szkoleniowcy będą mogli się rozwijać. Inwestycja w siebie (w pracownika) to jedna z najlepszych inwestycji. Łączy nas piłka!

Łączy Nas Trening



**ODWIEDŹ NASZ KANAŁ
NA FACEBOOKU!**