

**PAWEŁ GRYSMANN: TRENER MUSI UMIĘĆ ROZMAWIAĆ  
Z ZAWODNIKIEM. TO DROGA DO SUKCESU**

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

# TRENER

NR 2/2022 (161)



**✘ KONSPEKT TRENINGOWY  
Z OGÓLNOPOLSKIEJ KONFERENCJI  
TRENERÓW UEFA ELITE YOUTH A**



**PIERWSZA W HISTORII  
OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA  
TRENERÓW BRAMKARZY**

**KADRY REGIONU WIELKOPOLSKIEGO  
ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ  
- KONSPEKTY ORAZ PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE**

**Asystent  
Trenera**  
JEST Z DRUGIEJ STRONY

# Nowy

PLAY  
NEW



PLAY  
NEW



# FOOTBALL.

*Łączy nas piłka*



**S**zkolenie kadr trenerskich jest dla Polskiego Związku Piłki Nożnej jednym z najważniejszych celów. Stała poprawa jakości kursów organizowanych przez Szkołę Trenerów PZPN stanowi bardzo ważny element dla rozwoju całego polskiego futbolu. Jako federacja pragniemy wznosić je na coraz wyższy poziom, by zadbać o każdą sferę szkolenia – tak w futbolu juniorskim, jak i na szczeblu seniorskim. Zwracamy też uwagę na konieczność rozwoju w poszczególnych specjalizacjach w pracy trenerskiej.

Piłka nożna stale się zmienia i musimy nadążać za panującymi trendami. Z pewnością jednym z nich są zmiany w grze na pozycji bramkarza, która stale ewoluje. Co za tym idzie, zmienia się także sposób pracy z golkiperami, a szkoleniowcy zajmujący się tą dziedziną muszą stale się dokształcać. Stąd właśnie pomysł organizacji pierwszej w historii Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów Bramkarzy, która odbyła się w Łodzi. Wzięli w niej udział szkoleniowcy posiadający licencje UEFA Goalkeeper A oraz UEFA Goalkeeper B. Dotąd nie było tego typu wydarzeń dedykowanych specjalistom w tym zakresie szkolenia. Była to także okazja do uhonorowania bramkarzy, którzy zdobywali medale igrzysk olimpijskich i mistrzostw świata. Możemy się cieszyć, że na tej pozycji zawsze mieliśmy wybitnych specjalistów i mamy nadzieję, że dzięki zachowaniu najwyższej jakości szkolenia trenerów golkiperów tak będzie nadal.

Nie zapominamy oczywiście także o szkoleniowcach pracujących z młodzieżą. Dla tych, którzy dysponują licencją UEFA Elite Youth A, także zorganizowaliśmy Ogólnopolską Konferencję Trenerów. Wzięło w niej udział ponad 150 uczestników, a prelegentami byli fachowcy z Polski, Portugalii oraz Anglii. Pragniemy kształcić trenerów-specjalistów i wznosić na coraz wyższy poziom nasze szkolenia. Takie wydarzenia prowadzą nas we właściwym kierunku.

**Cezary Kulesza** Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej

# SPIS TREŚCI



TRENER Z LICENCJĄ UEFA ELITE YOUTH A – PROFESJONALNY, ZAANGAŻOWANY I Z POCZUCIEM HUMORU	6
OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW UEFA ELITE YOUTH A KONSPEKT TRENINGOWY	8
PAWEŁ GRYCMANN: TRENER MUSI UMIEĆ ROZMAWIAĆ Z ZAWODNIKIEM. TO DROGA DO SUKCESU	12
„SCHEMAT KSZTAŁCENIA ZOSTAŁ STWORZONY”. ZA NAMI OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW BRAMKARZY	14
POLSKA SZKOŁA BRAMKARSKA WCHODZI NA WYŻSZY POZIOM	16
KADRY REGIONU WIELKOPOLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ	18
KATARZYNA BARLEWICZ UCZESTNICZKĄ PROGRAMU MENTORSKIEGO FIFA	34
ZIELONA CERTYFIKACJA, CZYLI EDUKACJA TRENERÓW PODSTAWĄ DO ROZWOJU ZAWODNIKÓW	36
PRZED MECZEM POLSKA – BELGIA NA PGE NARODOWYM POZNALIŚMY ZWYCIĘZCÓW XXII EDYCJI TURNIEJU „Z PODWÓRKA NA STADION O PUCHAR TYMBARKU”!	40

Aby obejrzeć animacje i filmy  
należy kliknąć w kod QR



W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

### ŚCIAĞNĄĆ

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



### URUCHOMIĆ

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



### OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



Redaktor naczelny: Marcin Papierz  
Wsparcie redakcyjne: Michał Libich, Michał Zachodny  
Konsultacja merytoryczna: Komisja Techniczna PZPN  
Korekta: Anna Marecka i Paweł Drazba  
Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz  
Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki  
Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News  
Wydawca: Asystent Trenera Sp. z o.o.  
na zlecenie Polskiego Związku Piłki Nożnej



# BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI

DOŁĄCZ DO NAS NA

[LaczyNasPilka.pl](http://LaczyNasPilka.pl)

# TRENER Z LICENCJĄ UEFA ELITE YOUTH A

## – PROFESJONALNY, ZAANGAŻOWANY I Z POCZUCIEM HUMORU

„Każde dziecko jest artystą, każde ma talent, a zadaniem trenera jest ten talent dostrzec, rozwijać i sprawić, by się nie zatracił” – to motto przyświecało pierwszej Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów UEFA Elite Youth A zorganizowanej przez Szkołę Trenerów PZPN. Ponad 150 szkoleniowców młodzieży wysłuchało prelegentów z Polski, Portugalii i Anglii, dyskutowało o szkoleniu, a także zobaczyło w praktyce trening, który może wykorzystać w pracy ze swoimi zawodnikami.



W futbolu młodzieżowym licencja UEFA Elite Youth A to najwyższe uprawnienia trenerskie dla szkoleniowców pracujących z wyselekcjonowaną młodzieżą. Konferencję dedykowano trenerom, którzy już ten dokument mają i chcą dalej rozwijać się w kierunku szkolenia juniorów. W Polsce licencję UEFA Elite Youth A ma nieco ponad 250 trenerów. W sali konferencyjnej Politechniki Łódzkiej stawilo się ich ok. 150. Pojawili się szkoleniowcy z dużym doświadczeniem, jak np. Ryszard Robakiewicz czy Juliusz Kruszankin. Byli dyrektorzy akademii – np. Maciej Szymański (Widzew Łódź) i wielu trenerów zajmujących się młodzieżą, np. Łukasz Chęciński (Lech Poznań), Marcin

Matysiak (rezerwy ŁKS Łódź), Łukasz Markiewicz (Warta Sieradz). Selekcjonerów reprezentacji młodzieżowych reprezentował Dariusz Gęsior (U17). Spośród wojewódzkich koordynatorów kształcenia i licencjonowania trenerów byli m.in. Dariusz Wójtowicz czy Marcin Drajer.

– Chcemy mieć trenerów–specjalistów także w szkoleniu młodzieży. Ci, którzy ukończyli kurs i mają licencję UEFA Elite Youth A, są przygotowani, by zajmować się tymi najlepiej wyselekcjonowanymi juniorami. Zorganizowaliśmy tę konferencję po raz pierwszy i będziemy to powtarzać co roku. Robimy też wyjazdy studyjne. Chcemy, by trenerzy szukali

w sobie rezerw, by mogli szkolić coraz lepiej – podkreślał Paweł Grycmann, dyrektor Szkoły Trener PZPN.

W swojej prelekcji podkreślał znaczenie kompetencji „miękkich” u trenera. Oczywiście szkoleniowiec nie tylko musi mieć wiedzę, czyli znać metodologię szkoleniową, być praktykiem piłki nożnej, potrafić obserwować i „czytać” grę, umieć zaplanować i przeprowadzić zajęcia, ale też musi być w stanie nawiązywać partnerskie relacje ze swoimi podopiecznymi.

W prezentacji dyrektor Grycmann wyliczał, jakie cechy charakteru i uosobienia powinien mieć taki szkoleniowiec i jak nad nimi pracować. To m.in. pozytywne nastawienie, pewność siebie, otwarty umysł, zaangażowanie, przystępność, profesjonalizm, szacunek dla zawodników, a nawet poczucie humoru. – Dzięki dobrym relacjom w zespole na linii trener – piłkarze można naprawdę zrobić wiele. Wygrywać mecze, nawet jeśli się jest teoretycznie słabszym. Z ankiet, które robimy po konferencjach czy szkoleniach, wynika, że sami trenerzy przyznają, jak to jest ważne. 70–80% uważa, że kompetencje „miękkie” są bardzo istotne w pracy z młodzieżą – podkreśla dyrektor Grycmann.

Bartosz Kubica, prezes Centrum Odkrywania Młodych Talentów, pokazał statystki, z których wynikało, że np. w Polsce (435 tys.) i Belgii (473 tys.) jest prawie tyle samo zarejestrowanych zawodników, choć nasz kraj ma prawie 4 razy większą populację. – Musimy pracować nad tym, by do piłki przyciągnąć jak najwięcej dzieci. By proporcjonalnie dogonić na przykład Chorwację, potrzeba ich 600 tysięcy więcej w piłce. Można to zrobić – stwierdził Kubica. – Nasze dzieci mają takie same dwie ręce i dwie nogi. Jesteśmy w stanie grać o najwyższe cele – dodał.

W Szkole Trenerów PZPN uczą się zarówno trenerzy, którzy chcą zdobywać uprawnienia do prowadzenia zespołów seniorów, jak i młodzieżowych czy też specjalizować się w szkoleniu bramkarzy. Organizowane są dla nich wyjazdy studyjne. Niedawno kursanci byli w akademii Southampton, a wcześniej np. w Portugalii. Dzięki temu udało się nawiązać kontakty, czego efektem była obecność zagranicznych gości. Roberto Morais opowiadał o skautingu Benfiki Lizbona, a Ian Brunnschweiler o coachingu i rozwoju trenerskim w Southampton. – Jeździmy na wyjazdy zagraniczne, by



zdobywać wiedzę i potem przekazywać naszym trenerom. Skauting w Portugalii jest na najwyższym poziomie. To samo w Anglii, gdzie też wysoko rozwinięty jest trening – podkreślał dyrektor Grycmann. – Z drugiej strony, nie mamy się czego wstydzić. 4,5 tysiąca trenerów ma licencję UEFA A. Nasi szkoleniowcy są bardzo dociekliwi i głodni wiedzy, czasem interesują ich takie detale, że nawet nasi zagraniczni koledzy są zaskoczeni – dodał.

Na koniec konferencji przyszedł czas na zajęcia praktyczne. Trening pokazowy na boisku SMS Łódź przeprowadzili Filip Raczkowski (Akademia Legii) i Mariusz Pańpuch (GKS Katowice).

Łukasz Markiewicz jeszcze nie tak dawno był trenerem pierwszej drużyny Warty. Teraz prowadzi rezerwy w lidze okręgowej. W zespole ma przede wszystkim młodzież – zawodników z roczników 2005 i 2006. – Konferencja stała na bardzo wysokim poziomie. Prelegenci i tematy, które przedstawiali, jak skauting i coaching w szkoleniu młodzieży, tak naprawdę w Polsce dopiero się rozwijają. Bardzo dużo cennych informacji, które nam przekazano, można wprowadzić w naszych klubach i akademiach. Panel dyskusyjny i możliwość zadawania pytań prelegentom powinny sprawić, że nasza praca będzie jeszcze bardziej efektywna. Takich spotkań potrzeba jak najwięcej – uważa trener Markiewicz.

Andrzej Klemba, Łączy nas piłka



# OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW UEFA ELITE YOUTH A KONSPEKT TRENINGOWY

*Dużym plusem w organizacji kursu UEFA Elite Youth A była wysoka selekcja trenerów biorących w nim udział. Każdy z uczestników miał bardzo wysoką jakość i poziom wiedzy. To było odczuwalne i niezwykle pozytywne. Warta podkreślenia jest także atmosfera panująca pomiędzy kursantami a prowadzącymi zajęcia. Ująłbym ją jako partnerską, co bardzo sprzyjało przebiegowi kursu.*

Istotny jest też fakt, że wykłady dotyczyły bardzo szerokiego spektrum pracy trenerskiej. Dotknięte zostały właściwie wszystkie najważniejsze elementy: motoryka, taktyka, technika, sfera mentalna. Nie zabrakło też bardzo wszechstronnych analiz, nikt nie zamykał się na jeden konkretny obszar. Każdy mógł więc wynieść z kursu coś dla siebie. Wszyscy przyjechalibyśmy z konkretnymi, indywidualnymi oczekiwaniami i raczej nikt nie wyjechał zawiedziony.

## TRENING

Tematem przewodnim jednostki treningowej, którą miałem okazję poprowadzić, było otwarcie i budowanie gry w strefie niskiej przeciwko obronie wysokiej.

Wszystkie elementy zajęć oparte były o periodyzację taktyczną. Skupialiśmy się głównie na decyzyjności zawodników, ujętej w strukturze taktycznej. Kluczowym elementem, na który zwracaliśmy uwagę, była współpraca zawodników w strefie środkowej – bramkarza, środkowych obrońców, pomocników z pozycji 6, 8 oraz 10. Opieraliśmy się na systemie 1-4-3-3. Elementem dodatkowym była współpraca zawodników w bocznych sektorach boiska, w szczególności zachowanie bocznych obrońców.

Bardzo dużą uwagę przykładaliśmy do ustawienia i wypełnienia przestrzeni pomiędzy linią ataku a linią pomocy drużyny

przeciwnej zespołu broniącego. Nazywam to pierwszą strefą. Chodzi o jej wypełnienie, a następnie decyzję o sposobie zagrania piłki – po podłożu, czy górą w boczny sektor.

Pierwsze ćwiczenie – gra na małej przestrzeni – skupiało się na kształtowaniu nawyku samego zejścia w ten obszar. Współpracowali w niej głównie bramkarz, a także zawodnicy z pozycji 4, 5 i 6. W drugiej grze pomocniczej, w której udział brała większa liczba zawodników, najważniejsza była współpraca „szóstki” i „ósemki”. Tłumaczyliśmy, że w momencie, gdy piłkarz grający na pozycji 6 ma krycie, powinien wyciągać rywala ze strefy, by stworzyć przestrzeń do zagrania piłki. W to miejsce powinien wchodzić piłkarz z pozycji 8.

Ostatnim elementem były dwie duże formy. Pierwsza opierała się na fragmencie gry, w którym zespół atakujący zawsze rozpoczynał rozgrywanie od własnej bramki przeciwko rywalowi ustawionemu w obronie wysokiej. Wykorzystywaliśmy elementy z poprzednich ćwiczeń, dokładając bocznych obrońców. W kończącej zajęcia dużej grze również pracowaliśmy w ten sposób, ale oba zespoły atakowały na przemian.

**Filip Raczkowski**  
Trener UEFA Elite Youth A



## KONSPEKT TRENINGOWY – OKT

Trener	Filip Raczkowski		Asystent		Mariusz Pańpuch							
Temat zajęć	Otwarcie i budowanie gry w strefie niskiej przeciwko obronie wysokiej, we współpracy (1)(4)(5)(6)(8) oraz (2)(3)											
Ustawienie	System 1-4-3-3			Mikrocykl	N	Po	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
Cele gry	Zdobycie przestrzeni środkowym i bocznym sektorem boiska			Zasady gry	Zdobywanie przestrzeni i przestrzeń							
Działania	Wypełnienie I strefy przestrzeni między formacjami przeciwnika w budowaniu w strefie niskiej			Kategoria	U16							
Data	12.06.2022	Czas zajęć	75 min	Nr zajęć	...	Liczba zawodników		16 + 2 Br				
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachotki	tyczki	drabinki	Inne: .....				
Liczba	20	2	2 × 8	40	-	4	-	-				

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		<p><b>Środek treningowy nr 1:</b> Gra pomocnicza N + 3 + 1 × 2 + 2</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Kształtowanie otwarcia i budowania gry w strefie niskiej przeciwko obronie wysokiej przeciwnika. Kształtowanie tworzenia chwilowej przewagi za linią pressingu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Obowiązek struktury ustawienia 2 + 2 w fazie bronienia pomiędzy strefami</li> <li>Możliwość wbiegnięcia + 1 zawodnika do strefy niskiej do tworzenia chwilowej przewagi liczebnej N + 3 × 2</li> </ul> <p><b>Uwagi:</b></p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA		<p><b>Środek treningowy nr 2:</b> Gra pomocnicza N + 5 + N + 2 × 5 + 2</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Kształtowanie otwarcia i budowania gry w strefie niskiej przeciwko obronie wysokiej przeciwnika. Kształtowanie współpracy w środkowym sektorze boiska.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Obowiązek podania Br (neutralnego) do strefy niskiej</li> <li>Obowiązek pozostania 2 zawodników w strefie wysokiej pola gry</li> <li>Neutralni grają tylko na wybranych potowach pola gry</li> <li>Faza przejściowa B/A – podanie do neutralnego (1)</li> </ul> <p><b>Uwagi:</b></p>	15 min

**LEGENDA:**

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

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZEŚĆ GŁÓWNA		<p><b>Środek treningowy nr 3:</b> Gra zadaniowa Br + 8 × 3 + 4 + Br</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Kształtowanie otwarcia i budowania niskiego przeciwnika obronie wysokiej przeciwnika. Kształtowanie współpracy w środkowym i bocznym sektorze boiska.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obowiązek struktury 3 + 4 w fazie bronienia pomiędzy strefami: wysoką i środkową</li> <li>• Powtórzenia rozpoczynają się od otwarcia gry zespołu w przewodzie</li> </ul> <p><b>Modyfikacje:</b> wprowadzenie zawodnika nr 6 do tworzenia równowagi w sektorze środkowym</p> <p><b>Uwagi:</b></p>	20 min
CZEŚĆ GŁÓWNA		<p><b>Środek treningowy nr 4:</b> Gra zadaniowa Br + 8 × 3 + 5 + Br</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Kształtowanie otwarcia i budowania niskiego przeciwnika obronie wysokiej przeciwnika. Kształtowanie współpracy w środkowym i bocznym sektorze boiska.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obowiązek struktury 3 + 5 w fazie bronienia pomiędzy strefami: wysoką i środkową</li> <li>• Powtórzenia rozpoczynają się od otwarcia gry wybranego zespołu</li> </ul> <p><b>Modyfikacje:</b> możliwość dodatkowej punktacji za odbiór w strefie wysokiej</p> <p><b>Uwagi:</b></p>	20 min
CZEŚĆ KOŃCOWA	Feedback, podsumowanie zajęć		5 min

**LEGENDA:**

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

Łączy nas piłka

SKLEP KIBICA SKLEP KIBICA SKLEP KIBICA SKLEP KIBICA

**KARETA ASÓW  
NA NAJBLIŻSZY MECZ**

ZOBACZ WIĘCEJ PRODUKTÓW NA  
**SKLEP.LACZYNASPILKA.PL**

SKLEP KIBICA

POLSKA SKLEP KIBICA

# PAWEŁ GRYCMANN: TRENER MUSI UMIEĆ ROZMAWIAĆ Z ZAWODNIKIEM. TO DROGA DO SUKCESU

– Gdy relacje między zawodnikami a trenerem są właściwe, nawet teoretycznie słabsza drużyna może wygrać. Świetnym przykładem jest Grecja podczas mistrzostw Europy w 2004 r. Więź powstająca z dobrego rozumienia się szkoleniowców i piłkarzy daje coś, co nie jest mierzalne, a prowadzi do sukcesów – podkreślał Paweł Grycmann, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN podczas Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów UEFA Elite Youth A.

**W dniu 23 maja 2022 r. Szkoła Trenerów PZPN zorganizowała pierwszą konferencję dla trenerów bramkarzy, a 12 czerwca dla szkoleniowców młodzieży z licencją Elite Youth A. To pokazuje, że następuje coraz większa specjalizacja w tym zawodzie?**

Tak. Chcemy szkolić trenerów specjalistów. W Szkole Trenerów PZPN prowadzimy m.in. kursy Elite Youth A, czyli dla trenerów wybitnie uzdolnionej młodzieży, a także koordynatorów ds. szkolenia w akademiach. Chcemy, by nasi absolwenci wchodzili na coraz wyższy poziom, dlatego tak została wyznaczona ścieżka rozwoju. Postanowiliśmy, że wszystkie prowadzone przez Szkołę Trenerów kursy, w tym też UEFA Pro, Goalkeeper B i A, będą miały swoje ogólnopolskie konferencje. Dzięki temu kursanci, którzy już zdobyli licencje, mogą być na bieżąco z nowymi trendami. Z drugiej strony w wąskim, wyspecjalizowanym gronie mogą wymieniać się myślą szkoleniową.

W konferencji uczestniczyli trenerzy pracujący na różnych poziomach współzawodnictwa, zazwyczaj w piłce

młodzieżowej. Wielu prowadzi zespoły Centralnej Ligi Juniorów, niektórzy są również dyrektorami topowych akademii. To wyspecjalizowana grupa ludzi, która stawia na szkolenie dzieci i młodzieży na najwyższym poziomie. Jest ich na razie około 250, a wkrótce kończy się następny kurs i będzie kolejnych 24 specjalistów.

**Jednym z ważniejszych punktów Pana wykładu, było przekonanie trenerów, jak ważne dla nich są kompetencje „miękkie”.**

Paradoksalnie to oczywista sprawa, której nikt nie jest w stanie podważyć. Między innymi wyniki ankiet, które przeprowadzamy po konferencjach i szkoleniach, pokazują, że tak właśnie jest. To właśnie kompetencje „miękkie” decydują, jak trener jest odbierany przez „szatnię”. Ostatecznie właśnie ten aspekt może decydować o końcowym sukcesie drużyny. Chcemy ten temat uporządkować i wskazać konkretne narzędzia, które pozwolą trenerom wejść na wyższy poziom.

Dzieci wychowują się w innych realiach, dlatego trenerzy muszą się do tego dostosować, co w praktyce oznacza dużą zmianę. Na przykład możemy usprawnić sposób przekazywania informacji zwrotnej zawodnikom. Można też usprawnić komunikację na linii trener – zawodnik w aspekcie przekazywanej wiedzy w samych środkach treningowych. Jesteśmy przekonani, że to są nawet ważniejsze sprawy niż sama zawartość treningowa. Dzięki temu w samym procesie będziemy mieć większą liczbę zawodników, a większa podstawa piramidy zwiększy poziom współzawodnictwa na jej szczycie.

Specjalizacja trenerska jeszcze bardziej indywidualizuje podejście do samego zawodnika, co w długofalowej pracy pozwala mu wejść na wyższy poziom. Przykładem jest trener Marek Papszun, który w Rakowie Częstochowa tak dobrze poukładał swój sztab szkoleniowy, że wybrani jego członkowie, odpowiedzialni są m.in. za indywidualny rozwój zawodników.

**Szkoleniowcy rozumieją, że relacje z zawodnikami są tak ważne?**

Ta świadomość rośnie u naszych trenerów. Sam jestem absolwentem jednego z pierwszych kursów Elite Youth A, a wtedy jeszcze tak dużo o kompetencjach miękkich nie mówiliśmy. Co prawda, pojawiały się wykłady z psychologii czy pedagogiki, przeprowadzone były jednak w bardziej akademickiej formule. Teraz chcemy wskazywać na konkretne narzędzia, które trener może wykorzystać w swojej pracy, by nawiązywać dobre relacje z zawodnikami.

Dzisiaj jeszcze w wielu ośrodkach panuje stereotyp trenera autokratycznego, który nie dopuszcza innych do głosu, budując swoją pozycję przez przyzmat zajmowanego stanowiska. Chcemy pokazać inne drogi, które zwiększą pozycję zawodników w drużynie. Takie autokratyczne zarządzanie drużyną jeszcze do niedawna mogło mieć rację bytu, dzisiaj jednak mamy do czynienia z innym pokoleniem ludzi o często innych wartościach i stereotypach. Młodzi adepci futbolu często nie mają już autorytetów, co potwierdzają również badania. Chcemy pokazać trenerom zalety podejścia demokratycznego do zawodników, gdzie trener często oddaje „berta” zawodnikom, jednocześnie kontrolując cały proces treningowy.

**Co w tych „miękkich” kompetencjach wydaje się Panu najważniejsze?**

Zbudowanie relacji w drużynie, między zawodnikami a trenerem. Kiedy one są właściwe, to powstaje siła, która na przykład dała kiedyś Grecji mistrzostwo Europy, mimo że nie miała najlepszych zawodników. Te dobre, wzajemne relacje sprawiają, że nie zawsze wygrywa zespół teoretycznie silniejszy. Ta więź powstająca z dobrego rozumienia się trenerów i zawodników daje coś, co nie jest mierzalne.

Trener Jerzy Brzęczek opowiadał o takiej synergii między Łukaszem Piszczkiem a Jakubem Błaszczykowskim. To jest coś, czego nie da się wytrenować na kilku zgrupowaniach reprezentacji. Oni doskonale się znali i widzieli, czego się po sobie spodziewać. Chodzi właśnie o to, by zawodnicy wzajemnie się lubili, szanowali – to fundament do dalszej pracy.

Jako młody zawodnik zawsze bałem się trenera, który był autokratą, m.in. dlatego nigdy nie otrzymałem od niego informacji zwrotnej, w kontekście deficytów, które powinienem poprawić. Dlatego te relacje są tak ważne. Weźmy na przykład Juergena Kloppe – jego zawodnicy podkreślają, że nawet gdy jest niezadowolony, to się uśmiecha. Wtedy zawodnicy idą za trenerem, bo czują bezpieczne środowisko, w którym każdy może się otworzyć i wyrazić swoje oczekiwania.

**Na konferencji wykłady wygłosili Portugalczyk Roberto Morais, który mówi o roli skautingu na przykładzie Benfiki Lizbona, i Anglik Ian Brunnschweiler o coachingu i rozwoju trenerskim w Southampton.**

Gdy jedziemy za granicę, to szukamy mocnych stron danej federacji, która w pewnym sensie wyznacza standardy, nad którymi w Polsce musimy się pochylić. W Portugalii najlepsze akademie posiadają bardzo rozbudowane departamenty skautingu. Robią to bardzo dobrze, dlatego też skierowane zaproszenie. Z kolei w Anglii, obok selekcji na wysokim poziomie, zauważyliśmy, że bardzo dużo czasu poświęcają właśnie temu, jak się komunikować. Ian Brunnschweiler to szef departamentu kształcenia trenerów, osoba odpowiedzialna właśnie za rozwój kompetencji „miękkich” u szkoleniowców.

**Na zakończenie konferencji odbył się trening pokazowy.**

W części praktycznej chcemy pokazywać naszych trenerów w akcji. Uważamy, że to, co są w stanie zaprezentować, często przerasta to, co widzieliśmy na wielu wyjazdach studyjnych poza naszymi granicami. Mamy swoją koncepcję budowania jednostki treningowej, dlatego chcemy ją pokazywać. W tym aspekcie nie mamy się absolutnie czego wstydzić.

Rozmawiał **Andrzej Klemba**, Łączy nas piłka

# „SCHEMAT KSZTAŁCENIA ZOSTAŁ STWORZONY”.

## ZA NAMI OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW BRAMKARZY

23 maja 2022 r. w Łodzi odbyła się pierwsza w historii Ogólnopolska Konferencja Trenerów Bramkarzy. Wzięli w niej udział szkoleniowcy, którzy mogą pochwalić się licencjami UEFA Goalkeeper A oraz UEFA Goalkeeper B, a wydarzenie uświetniła obecność byłych reprezentantów Polski, którzy z kadrą narodową sięgali po medale igrzysk olimpijskich i mistrzostw świata. O genezie tej idei oraz szczegółach wydarzenia opowiada Andrzej Dawidziuk, koordynator szkolenia bramkarzy Polskiego Związku Piłki Nożnej.

– Od wielu lat mówi się o ewolucji sposobu gry na pozycji bramkarza. Od zawodników występujących między słupkami wymaga się zdecydowanie więcej niż przed laty. Zmieniły się przepisy, założenia taktyczne, model gry. Nic dziwnego, że bramkarze muszą być bardziej wszechstronni. Kilkadziesiąt lat temu do ich głównych zadań należało „zatrzymanie strzałów”, a pole gry właściwie ograniczało się do pola bramkowego. Bramkarze przygotowywali się do tego najlepiej podczas treningów, po prostu broniąc uderzenia partnerów z drużyny. Z tym samym spotykali się w czasie meczów. Obecnie muszą realizować założenia taktyczne na podstawie szeroko pojętego rozumienia gry nie tylko w fazie bronienia, ale również w fazie atakowania – otwarcie, budowania gry – działając często poza polem karnym.

– Nic więc dziwnego, że zmieniło się także postrzeganie roli trenerów bramkarzy. Kiedyś można było przygotować golkipera do meczu bez specjalistów. Odkąd nastąpiły zmiany w sposobie gry, trzeba było rozbudować umiejętności bramkarzy. Stało się jasne, że niezbędni do tego są odpowiedni specjaliści. Trenerzy bramkarzy pojawili się na nieco szerszą skalę w połowie lat 90. ubiegłego wieku. Dopiero



po 2000 roku zaczęli być częścią sztabów szkoleniowych reprezentacji narodowych. Wcześniej w Polsce mieliśmy do czynienia z wyjątkowymi przypadkami. Przed mistrzostwami świata w 1974 roku w przygotowaniu bramkarzy Kazimierzowi Górskiemu pomagał Hubert Kostka. Kilka lat później w sztabie Antoniego Piechniczka znalazł się Piotr Czaja. W klubach za szkolenie bramkarzy odpowiadali natomiast głównie asystenci.

– Najczęściej trenerami bramkarzy zostawali zawodnicy, którzy grali na tej pozycji, kończyli karierę i „następnego dnia” zostawali trenerami bramkarzy. Mieli dużo do zaoferowania na bazie własnego doświadczenia, ale skoro rola golkipera na murawie ewoluowała, tak samo musiało być w przypadku szkoleniowców. Nie było jednak miejsca, gdzie trenerzy bramkarzy mogliby się rozwijać. Uznaliśmy, że trzeba im pomóc, by mogli lepiej przygotowywać się do prowadzenia zajęć. Pojawił się pomysł stworzenia specjalistycznego kursu dla trenerów bramkarzy. W 2010 roku zwróciliśmy się z propozycją do UEFA, by taki projekt rozpocząć. Cztery



lata później powstał program pierwszego tego rodzaju kursu. Zgłosiliśmy swoją gotowość do jego realizacji, będąc jedną z pierwszych federacji w Europie, która w prowadziła go w życie.

– Aby rozpocząć prowadzenie kursu UEFA Goalkeeper A, trzeba było spełniać odpowiednie kryteria. Dostaliśmy od UEFA licencję na 3 lata, po których upływie nastąpiła weryfikacja. Zostaliśmy ocenieni bardzo pozytywnie, więc uzyskaliśmy licencje na kolejne lata, prowadzimy te kursy do dziś. W trakcie prowadzenia warsztatów pojawiła się jednak nowa potrzeba – stworzenia programu dla trenerów bramkarzy, którzy pracują w akademiach i klubach amatorskich. Taki powstał w 2018 roku, a my, jako federacja, mieliśmy w to bardzo duży wkład. W dużej mierze to na bazie naszego projektu UEFA stworzyła konkretny program i rozpoczęły się kursy UEFA Goalkeeper B. Dzięki temu mamy w Polsce 2 poziomy kształcenia trenerów bramkarzy.

– Do tej pory posiadanie licencji UEFA nie było obowiązkiem dla trenerów bramkarzy w Ekstraklasie. Od kolejnego sezonu, 2022/2023, szkoleniowcem golkiperów w Ekstraklasie może być osoba posiadająca dyplom i licencję UEFA Goalkeeper A. Trenerzy bramkarzy, którzy pracują w klubach, a nie posiadają tych uprawnień, mogą dalej pracować do momentu zmiany miejsca zatrudnienia. Oczywiście, taki szkoleniowiec będzie mógł prowadzić treningi bramkarskie w różnych drużynach – rezerw, akademii – ale tylko w ramach tego samego klubu. Jeżeli opuści klub, by podjąć zatrudnienie w innym, niezbędna będzie już licencja UEFA Goalkeeper A.

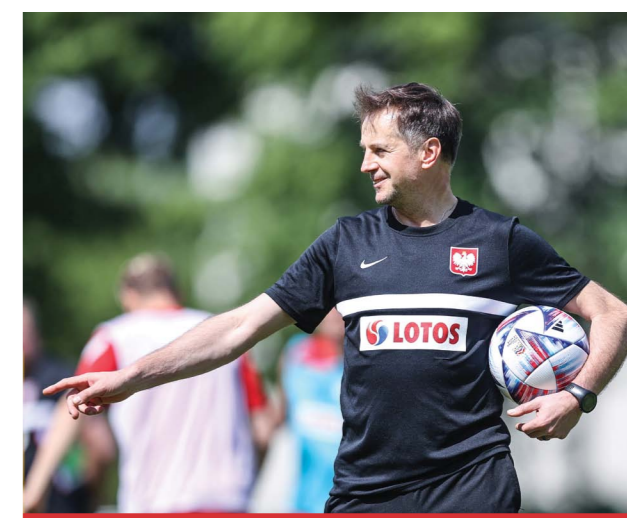
– Trzeba podkreślić, że wiedza zdobyta na jakimkolwiek kursie nie jest dana na zawsze. Futbol ewoluuje, więc trzeba aktualizować informacje. Dlatego następnym etapem jest stworzenie możliwości doksztalcania trenerów bramkarzy, aby nadszali za wymogami, jakie stawia współczesny futbol, by efektywnie przygotować bramkarzy. To stało się przyczynkiem do organizacji pierwszej, historycznej kursokonferencji dla trenerów posiadających licencje UEFA Goalkeeper A oraz UEFA Goalkeeper B. Dotąd nie było tego typu wydarzeń dedykowanych specjalistom w tym zakresie szkolenia.

– Pierwsza konferencja odbyła się online. Było to wydarzenie międzynarodowe trwające 3 dni. W tym roku wzięło w niej udział około 220 trenerów, którzy mieli okazję wysłuchać dwunastu prelegentów z trzech kontynentów. Była to konferencja otwarta, mogli aplikować wszyscy chętni, by poszerzyć swoją wiedzę.

– Drugim wydarzeniem była Ogólnopolska Konferencja Trenerów Bramkarzy, która miała miejsce 23 maja br. w Łodzi. Jej uczestnikami byli trenerzy legitymujący się licencjami UEFA Goalkeeper A oraz UEFA Goalkeeper B. Trzeba podkreślić, że budowanie przyszłości musi odbywać się przy pamiętaniu o przeszłości. Nasze tradycje związane z bramkarzami są bardzo bogate i stanowią powód do dumy. Polska bramka zawsze była obsadzona świetnymi zawodnikami. Kadra zdobywała medale mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich. Postanowiliśmy więc na konferencję zaprosić bramkarzy, którzy znajdowali się w drużynach, które je wywalczyły. Było ich łącznie dziesięciu, ale dwóch – Mariana Szei i Andrzeja Fischera – niestety już z nami nie ma. Pozostała ósemka otrzymała zaproszenia do Łodzi.

– Chcemy także wyjść naprzeciw wszystkim trenerom bramkarzy. W związku z tym każdy wojewódzki ZPN będzie organizatorem minimum jednej konferencji w roku, dedykowanej właśnie temu zagadnieniu. Pierwsza już się odbyła, w województwie zachodniopomorskim. Wzięło w niej udział 60 szkoleniowców. Spełniła oczekiwania, a trenerzy mogli podzielić się swoimi doświadczeniami. Liczy się nie tylko zdobywanie uprawnień, ale przede wszystkim wiedzy i umiejętności, które pomogą się rozwijać. Schemat kształcenia został stworzony i będziemy go realizować.

**Emil Kopański**  
Łączy nas piłka





## POLSKA SZKOŁA BRAMKARSKA WCHODZI NA WYŻSZY POZIOM

Gośćmi specjalnymi pierwszej Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów Bramkarzy zorganizowanej przez Szkołę Trenerów PZPN byli bramkarze, którzy z reprezentacją Polski zdobywali medale w mistrzostwach świata i na igrzyskach olimpijskich.

– Historię trzeba znać i pielęgnować. Dla nas będzie fundamentem, do którego będziemy dokładać kolejne cegiełki, by polska szkoła bramkarska wciąż była na takim poziomie jak teraz – zaznaczyli organizatorzy.

Spotkanie z medalistami MŚ i IO było wstępem do konferencji. Zdobyli je Hubert Kostka, Marian Szeja (oba złoto Igrzysk Olimpijskich 1972), Jan Tomaszewski (srebro IO 1976, trzecie miejsce Mistrzostw Świata 1974), Zygmunt Kalinowski (trzecie miejsce MŚ 1974), Andrzej Fischer (trzecie miejsce MŚ 1974), Józef Młynarczyk (trzecie miejsce MŚ 1982), Jacek Kazimierski (trzecie miejsce MŚ 1982), Piotr Mowlik (srebro IO 1976,

trzecie miejsce MŚ 1982), Aleksander Kłak i Arkadiusz Onyszko (oba srebro IO 1992).

– To duży projekt, którego efektem będzie stworzenie polskiej szkoły bramkarzy. Teraz spotykamy się po raz pierwszy, ale już od 2014 r. można zdobywać licencję UEFA dla bramkarzy na dwóch poziomach A i B. Wiedza raz nabyta nie jest jednak dana na zawsze i trzeba się cały czas doskonalić. Rozpoczynamy kompleksowe szkolenie trenerów bramkarzy. Będziemy organizować raz w roku taką ogólnopolską konferencję jak ta. Także każdy z okręgowych związków będzie raz do roku zapraszał na szkolenie – dodał Dawidziuk.

Ze wspomnianych bramkarzy-medalistów na konferencji w Łodzi pojawili się Młynarczyk, Mowlik, Onyszko, Kalinowski i Tomaszewski. Ten ostatni opowiedział, jak zmieniła się rola bramkarza na przestrzeni ostatnich 50 lat. – W naszych czasach bramkarz zajmował się w 50 procentach broniem i w 50 procentach kierowaniem obroną. To jedyna osoba na boisku, która widzi wszystko. Ci, których będziecie trenować, muszą rządzić resztą. To, co mówią w trakcie gry, musi być respektowane. Słowa bramkarza są święte – podkreślał Tomaszewski. – Teraz 33% to bronienie, 33% dyrygowanie obroną, a 33% rola ostatniego obrońcy – twierdzi.

Młynarczyk z reprezentacją Polski zdobył brązowy medal w mistrzostwach świata w Hiszpanii. Przygotowania do mundialu przebiegały jednak w trakcie stanu wojennego, co wiele komplikowało. – To był bardzo nieciekawny okres w naszej historii. Trudno było nam znaleźć odpowiedniego przeciwnika i nie wiedzieliśmy, w jakim miejscu jesteśmy. Nasze zgrupowania wyglądały tak, że choć jeździliśmy za granicę, to mogliśmy grać tylko z zespołami ligowymi. Gdy wyjeżdżaliśmy na mundial, nie wiedzieliśmy, na co nas stać – przyznał Młynarczyk. – Z meczu na mecz zespół jednak się rozkręcał, coraz lepiej rozumieliśmy się na boisku. Na początku nie potrafiliśmy wykorzystać sytuacji, ale gdy się worek rozwiązał, to już na dobre. Osiągnęliśmy bardzo duży sukces – zauważa.

Były zawodnik m.in. Widzewa i FC Porto zwrócił uwagę na jedno – w jego czasach nie było mody na trenerów bramkarzy w drużynach. A jak się okazało, to bardzo ważna rola. – W BKS Bielsko-Biała czy w Odrze Opole był po prostu trener i asystent. Samemu trzeba było pomyśleć o ćwiczeniach, które mogły pomóc w rozwoju – powiedział Młynarczyk. – Przed mundialem wspólnie z Piotrem Mowlikiem i Jackiem Kazimierskim wymogliśmy na trenerze Piehniczku, by znaleźć kogoś, kto się nami zajmie. I udało



się przekonać Piotra Czaję, byłego bramkarza Ruchu Chorzów, by dołączył do sztabu kadry. I to przyniosło rezultaty na mundialu – mówi.

Choć Piotr Mowlik w reprezentacji zagrał 21 razy, to zwykle były to mecze towarzyskie. Ma medal mistrzostw świata, choć w nich nie wystąpił. Na srebrnych Igrzyskach Olimpijskich w Montrealu zagrał tylko 70 min. – Wiecznie drugi? Każdy bramkarz chciałby być tym drugim w kadrze za takim zawodnikiem jak Józef Młynarczyk czy Janek Tomaszewski. Ja im nie zazdrościłem. To inni mi zazdrościli, że mogłem być tym drugim w kadrze – stwierdził Mowlik. – Jeśli chodzi o sprawność fizyczną, to sam ją sobie wyrobiłem. Mieszkałem na wsi, chodziłem polnymi ścieżkami i ćwiczyłem. Nieraz spadłem na głowę, ale na szczęście zwykle to był piasek. Potem w Legii to doskonaliłem poprzez podglądanie zapaśników i gimnastyków – wyjaśnia.

Zygmunt Kalinowski uważa, że żeby zostać bramkarzem, trzeba zaczynać w podstawówce od... innych sportów. – W szkole musiałem umieć grać we wszystko: siatkówkę, koszykówkę, skakać w dal czy rzucać palantową piłeczką. Do tego w juniorach grałem jako napastnik i to wszystko mi się przydało – zapewnia Kalinowski. – Kiedy w wieku 18 lat poszedłem na własne życzenie do wojska, a za chwilę trafiłem do Legii, to umiałem zrobić przewrót przez lewy bark, przez prawy i kopać piłkę. To pomogło w karierze – twierdzi.

Najmłodszy z tej piątki – medalista olimpijski z Barcelony – Arkadiusz Onyszko też wspomina, że gdy występował w reprezentacjach młodzieżowych, to nie było w sztabach

trenera bramkarzy. To się jednak zmieniło. – Na akcjach szkoleniowych prowadzonych przez PZPN wszystko jest przygotowane. Dzieciaki, które biorą w nich udział, mają całkiem spore umiejętności techniczne, a ogólna sprawność też jest na dobrym poziomie – uważa Onyszko. – Widać, że w akademiach nie brakuje trenerów z dużą wiedzą, a dzieci mają zapewnione wszystko do treningów. W moich czasach na przykład ze sprzętem aż tak dobrze nie było – zaznacza.

Na koniec bramkarze-medaliści dostali pamiątkowe bluzy z nazwiskiem i numerem 1. Po tej uroczystości rozpoczęły się panele, podczas których Andrzej Dawidziuk opowiedział, jak powinien wyglądać rozwój osobisty trenera. Z kolei Arkadiusz Białostocki z Akademii Legii najpierw mówił na podstawie własnych doświadczeń, jakie są wymogi współczesnej piłki w szkoleniu bramkarzy, a potem poprowadził część praktyczną na stadionie Widzewa.

**Andrzej Klemba**, łączy nas piłka



# KADRY REGIONU WIELKOPOLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

Wielkopolski ZPN wraz z Mobilną AMO w woj. wielkopolskim od 2019 r. realizował projekt „Kadry Powiatu”. Z inicjatywy Prezesa Pawła Wojtali kontynuacją rozwoju programu jest powołany do życia Program Kadr Regionu, który w marcu 2022 r. tworzy łącznie 12 kadr w 9 lokalizacjach, gdzie pracuje ponad 30 szkoleniowców.



**S**ztab szkoleniowy pojedynczej kadry liczy od 2 do 3 wykwalifikowanych trenerów posiadających licencje UEFA B oraz UEFA A. Trenerzy powołani są przez Wydział Szkolenia i Piłkarstwa Młodzieżowego Wielkopolskiego ZPN. Kadry liczą 8 grup chłopców oraz 4 dziewczęce i składają się z 16–20 zawodników/zawodniczek. Dobór lokalizacji treningowych dobrany jest wg klucza geograficznego, aby dojazd uczestników nie był dłuższy niż czas trwania treningu.

Po 3-letnim funkcjonowaniu pilotażu projektu kadr powiatu kolejnym krokiem do rozwoju projektu było wspólne podsumowanie działań wraz z Prezesem Pawłem Wojtalą oraz Wojewódzkim Koordynatorem Marcinem Drajerem. Podjęto decyzję o stworzeniu Programu Kadr Regionu Wielkopolskiego ZPN, którego koordynatorami z ramienia Wlkp. ZPN są Trenerzy Mobilnej AMO Jakub Wojtkowiak i Błażej Czyżewski.

Po ewaluacji projektu kadr powiatu Wydział Szkolenia i Piłkarstwa Młodzieżowego Wlkp. ZPN wraz z Mobilną AMO uznał, że warto rozwinąć projekt, dzięki któremu zawodniczki i zawodnicy będą trenować systematycznie w wyselekcjonowanej grupie – raz w tygodniu. Dzięki dodatkowym treningom w wyselekcjonowanej i równorzędnej pod kątem zdolności grupie treningowej zawodniczki i zawodnicy mają zdobywać doświadczenie, które pozwoli im rozwinąć nabyte umiejętności piłkarskie.



## GŁÓWNA IDEA ORAZ CELE KADRY REGIONU Wlkp. ZPN

Główną ideą i celem programu Kadry Regionu jest dodatkowe i systematyczne szkolenie uzdolnionych zawodników i zawodniczek z kategorii orlik, monitoring postępów, selekcja do kadry województwa wielkopolskiego oraz projektów Letniej AMO, Wiosennej AMO, Zimowej AMO i Jesiennej AMO. Kadry Regionu mają również cel edukacyjny związany z historią i patriotyzmem, który realizowany jest podczas turniejów selekcyjnych Kadr Regionu ku czci pamięci Poznańskiego Czerwca 1956 oraz Agresji Niemiec i ZSR5 na Polskę we wrześniu 1939 r. Zawodnicy i zawodniczki uczestniczą w wykładzie oraz zwiedzaniu Muzeum Powstania Poznańskiego.

### Forma systematycznych dodatkowych zajęć treningowych dla uzdolnionych zawodniczek i zawodników z regionu:

- Dodatkowe szkolenie wyróżniających się zawodników w postaci dodatkowych treningów raz w tygodniu.
- Doskonalenie umiejętności specjalnych.
- Wymiar: taktyczny, techniczny, motoryczny.
- Postęp w nauce – optymalne wyszkolenie dzieci zawierające komponenty sportowe i osobiste.
- Systematyczny monitoring postępów.
- Bieżąca selekcja kadry województwa.
- Bieżąca weryfikacja selekcji zawodników przez Mobilną AMO.
- Wzajemna współpraca lokalnych klubów.
- Wykreowanie trenerów ściśle współpracujących z kadrą województwa.



GRAFIKA. Struktura organizacyjna Kadry Regionu Wielkopolskiego ZPN

### Wydział Szkolenia i Piłkarstwa Młodzieżowego:

- Opracowanie struktury organizacji szkolenia
- Nadzorowanie pracy trenerów regionu
- Nadzór nad realizacją szkolenia

### Koordynator projektu z ramienia Wlkp. ZPN

- Wsparcie organizacyjne
- Hospitacje z obserwacji treningów
- Kontakt – trener regionu – WZPN – klub

### Trenerzy Kadr Regionu

- Mezcycyl treningowy
- Selekcja oraz powołania zawodników i zawodniczek
- Konspekty treningowe
- Prowadzenie treningów
- Prowadzenie dokumentacji zawodnika
- Nadzór nad sprzętem treningowym



## DOBÓR I SELEKCJA ZAWODNICZEK I ZAWODNIKÓW DO KADR REGIONU

Selekcja zawodniczek i zawodników do kadry regionu opiera się na kilku płaszczyznach.

Udział w selekcji odbywa się przede wszystkim za pośrednictwem Wydziału Szkolenia i Piłkarstwa Młodzieżowego, trenerów Mobilnej AMO, trenerów kadr wojewódzkich, regionu, powiatu oraz zgłoszeń trenerów klubowych, które odbywają się poprzez elektroniczny formularz rejestracyjny.

Dwa razy w roku, w marcu i wrześniu, organizowane są we wszystkich 12 regionach konsultacje selekcyjne w formie turnieju „Talentada”, które obserwuje liczne grono trenerów biorących udział w programie. Wyróżnieni podczas konsultacji selekcyjnej zawodnicy i zawodniczki z danego powiatu mają możliwość dołączenia do cotygodniowego uczestnictwa w dodatkowych bezpłatnych treningach Kadry Regionu i turniejach wewnętrznych reprezentacji regionów.

## WYTYCZNE DO ORGANIZACJI TRENINGU I PROWADZENIA ZAJĘĆ

Trenerzy kadry regionu przydzieleni są wg kryteriów doświadczenia w pracy z daną kategorią wiekową, predyspozycji i umiejętności, tak aby ich praca w programie była efektywna, a sposób przekazywania wiedzy był jasny, zrozumiały i szybko przyswajalny dla zawodników i zawodniczek. Szkolenie odbywa się w wymiarze 1 jednostki w tygodniu, ważnym elementem jest rozwój cech motorycznych, koordynacyjnych, percepcji, nauczanie i utrwalanie techniki, taktyki indywidualnej i grupowej w formie gier.

Podstawowymi wytycznymi treningu są:

- realizacja planu szkolenia,
- właściwy dobór środków do tematu,
- odpowiednia intensywność zajęć,
- stworzenie warunków do kreatywnego uczestnictwa zawodników w zajęciach, wytyczne szkolenia:
  - doskonalenie zdolności koordynacyjnych,
  - rozwijanie percepcji,
  - rozwój cech motorycznych,
  - doskonalenie elementów technicznych poznanych we wcześniejszych etapach szkolenia z nastawieniem na progresję w grze,
  - doskonalenie gry 1 × 1, gry w przewadze zawodników atakujących, gry na utrzymanie piłki, gry zadaniowe,
  - mate gry (bez ścisłej specjalizacji na pozycjach),
  - doskonalenie elementów taktyki indywidualnej na poszczególnych pozycjach z uwzględnieniem stref i sektorów boiska w fazie atakowania, bronienia i fazach przejściowych A/O i O/A,
  - doskonalenie podstawowych elementów i zachowań z zakresu taktyki zespołowej (otwarcie gry, atak pozycyjny, atak szybki, fazy przejściowe, faza bronienia),
  - doskonalenie podstawowych zachowań na poszczególnych pozycjach.



### PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE KADRY REGIONÓW WIELKOPOLSKIEGO ZPN

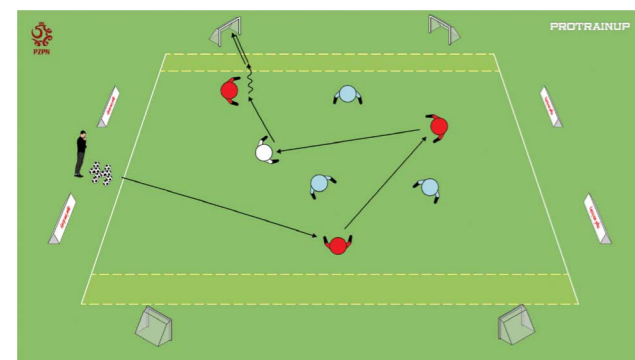
#### Gra 3 + 1N = 3

Tworzenie linii podania, zdobywanie przestrzeni podaniem lub prowadzeniem, wsparcie zdobywające i utrzymujące.

#### Przebieg/ograniczenia:

- Celem gry jest zdobycie bramki ze strefy strzału.
- Atakujący grają w przewadze jednego zawodnika (neutralny).
- Zawodnik neutralny po stracie piłki uczestniczy w próbie odbioru.
- Drużyna broniąca nie może wracać do strefy strzału (tylko w momencie, kiedy znajdzie się tam piłka).
- Za wymianę 10 podań w strefie gry – 1 pkt (zmuszenie broniących do aktywnej obrony).

**Uwagi:** trener może modyfikować grę, np. wycofując zawodnika neutralnego (równowaga liczebna).



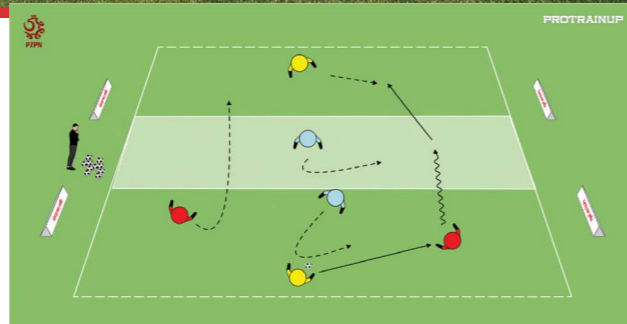
#### Gra 4 = 2 w dwóch strefach

Zdobycie przestrzeni, tworzenie linii podania, mobilność.

#### Przebieg/ograniczenia:

- Celem zawodników atakujących jest zdobycie przestrzeni podaniem do zawodnika znajdującego się w drugiej strefie. Zawodnicy broniący mają na celu powstrzymywanie przeciwnika poprzez zamykanie linii podania i wzajemną asekurację, po odbiorze piłki natychmiastowo przechodzą do działań w atakowaniu.
- 1 pkt za podanie do zawodnika do strefy wyżej.

**Uwagi:** trener może modyfikować grę, np. zwiększając liczbę zawodników, zmieniając wymiary i kształt pola gry lub dodając małe bramki.



#### Br + 3 = 2 do 2 = 2 + Br

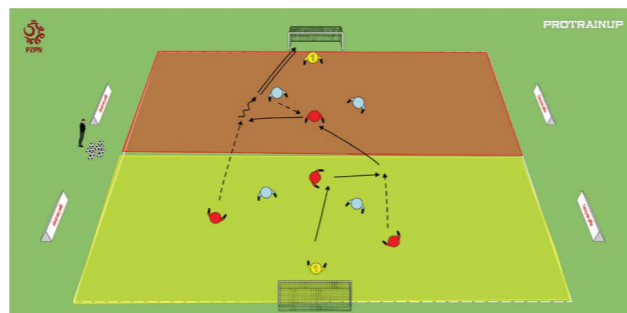
**Atakowanie:** zdobywanie przestrzeni, wsparcie utrzymujące i zdobywające, zdobycie bramki.

**Bronienie:** gra 1 x 1 w obronie, powstrzymywanie, asekuracja, odbiór piłki.

#### Przebieg/ograniczenia:

- Celem zawodników atakujących jest zdobycie bramki z pola karnego przeciwnika.
- Zawodnicy broniący mają na celu odebrać piłkę i przejść do działań w atakowaniu, którego celem jest zdobycie bramki ze strefy przeciwnika.
- 1 pkt za zdobycie bramki.
- 1 pkt za zdobycie bramki w pierwszym kontakcie.

**Uwagi:** trener może modyfikować grę, np. zmieniając liczbę zawodników, proporcje zawodników oraz ich ustawienie lub określając zadania dodatkowe.



#### Gra 3 + 1N = 2 w 2 strefach z akcentem fazy przejściowej

**Atakowanie:** tworzenie linii podania, zdobywanie przestrzeni, wsparcie, reakcja na stratę.

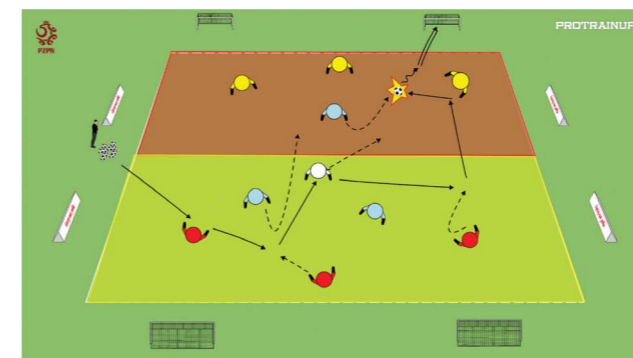
**Bronienie:** powstrzymywanie, zamykanie linii podania, asekuracja, odbiór piłki, reakcja na odbiór.

#### Przebieg/ograniczenia:

- Celem zawodników atakujących jest zdobycie przestrzeni podaniem do zawodników znajdujących się w strefie drugiej, którzy tworzą linie podania.

- Zawodnicy broniący mają na celu powstrzymywanie przeciwnika poprzez zamykanie linii podania i wzajemną asekurację, po odbiorze piłki natychmiastowo przechodzą do działań w atakowaniu celem zdobycia jednej z dwóch małych bramek.
- 1 pkt za podanie do 2. strefy.
- 1 pkt za odbiór piłki i zdobycie bramki.

**Uwagi:** trener może modyfikować grę, np. zmieniając proporcje zawodników w strefach, zmieniając kształt i wymiar pola gry oraz poprzez zadania dodatkowe.



#### Gra 3N + 3 = 3 z akcentem fazy przejściowej

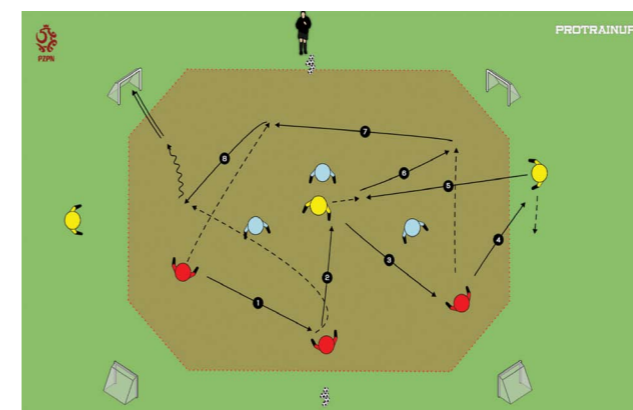
**Atakowanie:** tworzenie linii podania, reakcja na stratę.

**Bronienie:** powstrzymywanie, odbiór piłki – reakcja na odbiór.

#### Przebieg/ograniczenia:

- Celem zawodników atakujących jest utrzymywanie się przy piłce, wykorzystując przewagę liczebną wraz z zawodnikami neutralnymi, i uderzenie do jednej z 4 bramek.
- Zawodnicy broniący mają na celu powstrzymywanie przeciwnika poprzez zamykanie linii podania i wzajemną asekurację, po odbiorze piłki natychmiastowo przechodzą do działań w atakowaniu celem zdobycia bramki.
- 1 pkt za odbiór piłki i zdobycie bramki.

**Uwagi:** trener może modyfikować grę, np. zmieniając liczbę i proporcje zawodników, zmieniając wymiary i kształt pola gry oraz liczbę i ustawienie bramek lub zmieniając zadania dodatkowe, np. po odbiorze uderzyć do bramki po wyprowadzeniu piłki ze strefy, liczbie podań do zdobycia bramki czy aktywizować zawodników neutralnych w fazie przejściowej do odbioru piłki.



### OBSERWACJA I MONITORING POSTĘPÓW

#### 1. Turniej Regionów

Dwa razy w roku jest organizowany turniej wewnętrzny Kadry Regionu dla wszystkich zespołów. Ma na celu wyłonić najzdolniejszych zawodników do Kadry Województwa i podsumować zrealizowany etap szkolenia do analizy postępów zawodników i wyznaczyć kierunek dalszego rozwoju.





## 2. Karta oceny zawodnika

Do oceny postępów i umiejętności zawodników i zawodniczek służy między innymi narzędzie karty obserwacji, które jest systematycznie uzupełniane przez trenerów w wybranych zakresach technicznych, taktycznych, motorycznych, mentalnych, biologicznych.

KARTA OCENY ZAWODNIKA										
zdjęcie	Imię i Nazwisko		Data urodzenia		Klub		WYNIKI TESTÓW			
	Wzrost		Waga		Trener					
	Pozycja na boisku		Staż		Staż					
Zakres		OCENA PUNKTOWA						Uwagi		
		1	2	3	4	5	6			
Technika	Panowanie nad piłką							Testy AMO	Zwroty z piłką	
	Tech. uderzenia piłki (PN)								Drybling	
	Tech. uderzenia piłki (LN)								Bieg bez piłki	
	Tech. dryblingu								Zongierka	
	Tech. gry głową								Gra	
Tech. gry w obronie							SUMA			
Technika/Taktyka	1:1 w ataku							Testy PMS	Przykład z drążkiem nad głową	
	1:1 w obronie								Pompka	
	Współpraca w ataku								Aktywne uniesienie wyprostowanej nogi (LN/PN)	
Sprawność fizyczna	Szybkość							Testy motoryczne	Bieg na 5 m (s)	
	Koordynacja								Bieg na 20 m (s)	
	Wytrzymałość								Bieg na 30 m (s)	
	Sila dynamiczna								Skok w dal z piłką (cm)	
	Sprawność ogólna								Bieg po kopecie (s)	
Cechy woltowe	Koncentracja							Uwagi – spostrzeżenia dodatkowe		
	Determinacja									
	Poziom motywacji									
Inne	Postępowanie, Przewidywanie									
	(myśl do gry kombinacyjnej)									

Ocena: 1 -6 : 1-niezadowolający, 2-przeciętny, 3-poprawny, 4-dobry, 5-b.dobry, 6-znakomity

GRAFIKA. Karta obserwacji zawodnika

**KARTA OBSERWACJI ZAWODNIKA**

**IMIĘ I NAZWISKO:**

---

**INFORMACJE O MECZU**

DATA  
MIEJSCE  
KATEGORIA WIEKOWA  
MECZ  
RANGA MECZU  
CZAS GRY ZAWODNIKA  
OBSERWACJA NA PODSTAWIE MATERIAŁU WIDEO

---

**DANE PERSONALNE ZAWODNIKA**

IMIĘ  
NAZWISKO  
DATA URODZENIA  
MIEJSCE URODZENIA  
PESEL  
DANE KONTAKTOWE [EMAIL]  
DANE KONTAKTOWE [TELEFON]  
KLUB  
IMIĘ I NAZWISKO TRENERA PROWADZĄCEGO  
DANE KONTAKTOWE TRENERA PROWADZĄCEGO

Wygenerowano 20.07.2021 21:39:45.

**DANE OGÓLNE ZAWODNIKA**

POZYCJA NA BOISKU  
ALTERNATYWNA POZYCJA NA BOISKU  
STAZ TRENINGOWY  
WAGA  
WZROST  
NOGA WIODĄCA  
ROZWÓJ BIOLOGICZNY

**DANE SZCZEGÓŁOWE ZAWODNIKA [W SKALI 1-10]\***

**OCENA UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH:**

OPEROWANIE PIŁKĄ - PRAWA NOGA  
OPEROWANIE PIŁKĄ - LEWA NOGA  
GRA GŁOWĄ  
GRA 1 NA 1 W ATAKU  
GRA 1 NA 1 W OBRONIE

**OCENA UMIEJĘTNOŚCI TAKTYCZNYCH:**

PORUSZANIE SIĘ NA BOISKU [WG POZYCJI]  
WYMIENNOŚĆ POZYCJI/FUNKCJI

**OCENA PREDYSPOZYCJI MOTORYCZNYCH:**

WYTRZYMAŁOŚĆ OGÓLNA  
SIŁA OGÓLNA  
SZYBKOŚĆ LOKOMOCYJNA - Z PIŁKĄ  
SZYBKOŚĆ LOKOMOCYJNA - BEZ PIŁKI  
KOORDYNACYJNE ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE

**OCENA PREDYSPOZYCJI PSYCHICZNO-SPOŁECZNYCH:**

POZIOM KONCENTRACJI  
DYSCYPLINA [NP. TAKTYCZNA]  
SZYBKOŚĆ PODĘJMOWANIA DECYZJI  
TYP ZAWODNIKA: ORGANIZATOR,  
PODPORZĄDKOWUJĄCY SIĘ, LIDER, ITP.

\* Legenda:  
10 - zawodnik do powołania, poziom wybitny  
9 - zawodnik do powołania, poziom znakomity  
8 - zawodnik do powołania, poziom bardzo dobry  
7 - zawodnik do powołania, poziom dobry  
6 - zawodnik do dalszej obserwacji, poziom poprawny  
5 - zawodnik do dalszej obserwacji, poziom przeciętny  
4 - zawodnik mało perspektywiczny, poziom niezadowolający  
3 - zawodnik mało perspektywiczny, poziom słaby  
2 - zawodnik mało perspektywiczny, poziom bardzo słaby  
1 - zawodnik mało perspektywiczny, poziom niedostateczny

Wygenerowano 20.07.2021 21:39:45.

**STAŁE FRAGMENTY GRY [CZY WYKONUJE, JAK ZACHOWUJE SIĘ W ATAKU/OBRONIE, JAKIE MA ZADANIA]**

**UWAGI OGÓLNE**

**OBSERWATOR/SKAUT**

IMIĘ I NAZWISKO

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH							
Trener	Jakub Wojtkowiak i Błażej Czyżewski						
Temat zajęć	Współpraca zawodników w fazie atakowania w strefie wysokiej przy tworzeniu okazji do zakończenia gry						
Technika działania indywidualne	Przyjęcie i uderzenie piłki/tworzenie przestrzeni, wybiegnięcie na pozycje						Motoryka
Działania grupowe	Tworzenie linii podania, gra na ścianę, tworzenie przestrzeni dla wbiegającego partnera						Orientacja w przestrzeni, szybkość reakcji
Działania zespołowe	Współpraca w formacjach – atak pozycyjny i pozycyjno-szybki						Mental, wiedza
Data	27.04.2022	Godzina	18:00	Miejsce	boisko	POSiR Golećcin	Koncentracja, zasady zachowania się w polu karnym
Kategoria	Orlik/młodzik	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	1	Liczba zawodników	16
Liczba	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachotki	tyczki	inne
	20	2	tak	tak			Minibramki

Część	Czas	Opis	Grafika
Wstępna	15 min	<p>Przywitanie i omówienie zajęć, rozdanie oznaczników. Zawodnicy podzieleni na 4 grupy 4-osobowe.</p> <p>Ćwiczenia KZM połączone z zadaniami techniki uderzenia piłki po podrzuceniu partnera lub podaniu połączone z ćwiczeniami KZM i czucia piłki.</p> <p><b>Fragm. gry 1 * 1 + Br</b>  <b>Przebieg i organizacja:</b> podanie w tempo biegu partnera, uderzenie bez przyjęcia lub po przyjęciu piłki</p>	
Główna I	20 min	<p><b>Gra 2N + 1 * 1 + Br</b>  <b>Przebieg i organizacja:</b> celem zawodnika atakującego jest wygranie pojedynku i stworzenie przestrzeni do wbiegnięcia i zdobycia bramki, zawodnik może przy tym wykorzystać neutralnych ustawionych w bocznych sektorach. Obrońca i bramkarz po odbiorze piłki przechodzą natychmiastowo do działań w atakowaniu celem zdobycia małej bramki.</p> <p>Trener może modyfikować grę, zmieniając wymiar i kształt pola gry, proporcje i ustawienie zawodników lub zmieniając ograniczenia dla neutralnych</p>	

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

Część	Czas	Opis	Grafika
Główna II	45 min	<p><b>Gra 2 + 3N * 3+ Br</b>  <b>Przebieg i organizacja</b> celem zawodników atakujących jest zdobycie bramki z wyznaczonej strefy w polu karnym, wykorzystując przewagę zawodników neutralnych. Zawodnicy broniący mają na celu odebrać piłkę i natychmiastowo przejść do działań w atakowaniu, uderzając do jednej z małych bramek, lub wyprowadzić piłkę poza pole gry.</p> <p>Trener może modyfikować grę, np. zmieniając wymiar i kształt pola gry oraz liczbę i ustawienie zawodników.</p> <p><b>Gra 7 * 7</b>            Trener egzekwuje poznane wcześniej działania</p>	 
Końcowa	10 min	<p>Zadanie dodatkowe, np. żonglerka zadaniowa lub fragment z uderzeniem piłki po podaniu partnera po przyjęciu lub bez przyjęcia.</p> <p>Zbiórka zawodników i podsumowanie zajęć, zadanie pytań otwartych do zawodników: „co sędzicie o treningu?”</p>	

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

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH							
Trener	Jakub Wojtkowiak i Błażej Czyżewski						
Temat zajęć	Nauczanie gry 1 x 1 w obronie						
Technika działania indywidualne	Odbiór piłki, powstrzymanie, podania i przyjęcia						Motoryka
Działania grupowe	Asekuracja						Szybkość reakcji, wzorce ruchowe
Działania zespołowe							Mental, wiedza
Data	20.04.2022	Godzina	18:00	Miejsce	boisko	POSiR Golećcin	Koncentracja, opanowanie emocji
Kategoria	Orlik/młodzik	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	1	Liczba zawodników	16
Liczba	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	inne
	20	2	tak	tak			Minibramki

Część	Czas	Opis	Grafika
Wstępna	15 min	<p><u>Przebieg i organizacja:</u> zawodnicy podzieleni na 2 zespoły po 8 zawodników (4 zawodników czerwonych i 4 niebieskich). Wymiary pola do gry: 15 x 20 m.</p> <p>Adaptacja z piłkami, ćwiczenia czucia piłki + ćwiczenia KZM:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kontrola piłki nogą dalszą z przeciwnikiem z boku, z tyłu i z przodu,</li> <li>gra 1 x 1 z aktywnym obrońcą,</li> <li>ćwiczenia z oporem własnego ciała oraz ćwiczenia z partnerem,</li> <li>przewodzenie piłki w dowolny sposób, podanie na „ścianę” i doskok do zawodnika z piłką</li> </ul>	

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

Część	Czas	Opis	Grafika
Główna I	25 min	<p><b>Gra 1 * 1 ustawienie przodem do atakującego przy prowadzeniu</b></p> <p><b>Gra 1 * 1 ustawienie frontalne po podaniu i przyjęciu</b></p> <p><b>Gra 1 * 1 ustawienie za zawodnikiem atakującym po podaniu piłki</b></p> <p><u>Przebieg i organizacja:</u> obrońca po odbiorze piłki uderza do małej bramki. Zmiany gier i ćwiczących co 7 min</p>	
		<p><b>Gra 3 * 3+Br</b></p> <p><u>Przebieg i organizacja:</u> zawodnicy podzieleni na zespoły 3-osobowe w sektorach. Zawodnicy w fazie obrony mają zadanie odebrać piłkę w swoich strefach i po odbiorze przeprowadzić atak na jedną z 3 bramek. Po ok. 2-3 min rotacje na pozycjach.</p> <p>Trener może modyfikować grę, np. zmieniając liczbę ustawienie i proporcję zawodników w strefach</p>	
		<p>Zadanie dodatkowe, np. zonglerka zadaniowa lub fragment gry z uderzeniem piłki po podaniu partnera po przyjęciu lub bez przyjęcia.</p> <p>Zbiórka zawodników i podsumowanie zajęć, zadanie pytań otwartych do zawodników: „co sądzicie o treningu?”</p>	

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

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH							
Trener	Jakub Wojtkowiak i Błażej Czyżewski						
Temat zajęć	Organizacja działań w fazie przejściowej z O-A w strefie średniej i wysokiej z wykorzystaniem zawodników 7, 11, 10, 9 do ataku szybkiego i zakończenia gry						
Technika działania indywidualne	W ataku: drybling, prowadzenie, podania i przyjęcia, gra 1 x 1, przestrzeń W obronie: asekuracja, podwajanie, zamykanie linii podania, gra 1 x 1						Motoryka
Działania grupowe	W ataku: mobilność, wsparcie zdobywające W obronie: asekuracja, kompaktowość						Szybkość reakcji, orientacja przestrzeni, dostosowanie motoryczne
Działania zespołowe	Szerokość i głębokość ataku						Mental, wiedza
Data	13.04.2022	Godzina	18:00	Miejsce	boisko	POSiR Golećcin	Budowanie pewności siebie
Kategoria	Orlik/młodzik	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	1	Liczba zawodników	16
Liczba	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	inne
	20	2	tak	tak			Minibramki

Część	Czas	Opis	Grafika
Wstępna	20 min	<p>Rozgrzewka KZM + piłka</p> <p><b>Gra 3 x 3 + 3N z akcentem fazy przejściowej z O-A</b></p> <p><b>Gra Br + 2 x 3 + 3 w 3 strefach z akcentem fazy przejściowej z O-A</b></p> <p><u>Przebieg/ograniczenia:</u> zawodnicy broniący mają na celu powstrzymać przeciwnika poprzez zamykanie linii podania i wzajemną asekurację, po odbiorze piłki natychmiastowo przechodzą do działań w atakowaniu celem zdobycia bramki. Celem zawodników atakujących jest zdobycie przestrzeni podaniem do zawodników znajdujących się w strefie drugiej, którzy tworzą linie podania, jeśli nastąpi strata piłki, natychmiastowo przechodzą do działań w obronie.</p> <p>Punktacja:                      • 1 pkt za podanie do zawodnika znajdującego się w drugiej strefie,                      • 1 pkt za odbiór piłki i zdobycie bramki</p> <p>Uwagi:                      Trener może modyfikować grę, np. zmieniając liczbę zawodników w strefach, ustawienie i proporcje zawodników</p>	

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

Część	Czas	Opis	Grafika
Główna I	25 min	<p><b>Gra Br + 4 x 3 do 3 x 3 + Br</b></p> <p>Faza przejściowa z A-O: reakcja na stracie, powstrzymywanie, odbiór piłki, gra 1 x 1</p> <p><u>Przebieg/ograniczenia:</u> zawodnicy broniący mają na celu odebrać piłkę, powstrzymując przeciwnika poprzez skrócenie odległości do zawodnika z piłką, zamykanie linii podania i wzajemną asekurację. Po odbiorze piłki natychmiastowo przechodzą do działań w atakowaniu, celem zdobycia bramki, wykorzystując przewagę liczebną i ustawienie w strefie średniej partnerów. Zawodnicy atakujący mają na celu zdobyć bramkę, a w sytuacji straty piłki natychmiastowo przechodzą do działań w bronieniu, skracając i zawężając pole gry oraz wracając przed linię piłki celem opóźnienia ataku i powstrzymywania przeciwnika od zdobycia bramki.</p> <p>Punktacja: 1 pkt zdobycie bramki</p> <p>Uwagi:                      Trener może modyfikować grę, np. zmieniając liczbę, ustawienie i proporcje zawodników w strefach</p>	
Główna II	35 min	<p><b>Gra 7 x 7</b></p> <p>Trener egzekwuje realizowane poprzednio działania</p>	
Końcowa	10 min	<p>Zadanie dodatkowe, np. żonglerka zadaniowa lub fragment gry z uderzeniem piłki po podaniu partnera po przyjęciu lub bez przyjęcia.</p> <p>Zbiórka zawodników i podsumowanie zajęć, zadanie pytań otwartych do zawodników: „Jakie są zasady w fazach przejściowych z O-A?”</p>	

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

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH							
Trener	Jakub Wojtkowiak i Błażej Czyżewski						
Temat zajęć	Działania indywidualne i grupowe w małych grach						
Technika, działania indywidualne	W ataku: drybling, prowadzenie, podania i przyjęcia, otwarta pozycja ciała, gra 1 x 1, przestrzeń W obronie: asekuracja, podwajanie, zamykanie linii podania, gra 1 x 1						Motoryka
Działania grupowe	W ataku: mobilność, wsparcie zdobywające i utrzymujące W obronie: asekuracja						Wytrzymałość specjalna, dostosowanie motoryczne, orientacja w przestrzeni
Działania zespołowe							Mental, wiedza
Data	13.04.2022	Godzina	18:00	Miejsce	boisko	POSiR Golećin	
Kategoria	Orlik/młodzik	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	1	Liczba zawodników	16
Liczba	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachotki	tyczki	inne
	20	2	tak	tak			Minibramki

Część	Czas	Opis	Grafika
Wstępna	20 min	<b>I. Ćwiczenia KZM + piłka z akcentem percepcji</b>  <b>II. Podania i przyjęcia 3 x 0</b> Tworzenie linii podania, zdobywanie przestrzeni, wsparcie utrzymujące  <u>Przebieg/ograniczenia</u> Celem zawodników jest zdobycie przestrzeni podaniem lub prowadzeniem do zawodnika znajdującego się w strefie średniej, który tworzy linie podania. Po 3-4 podaniach wykończenie uderzeniem do jednej z dwóch małych bramek znajdujących się w strefie strzału.  Uwagi: Trener może modyfikować działania, np. zmieniając liczbę zawodników i ich ustawienie	

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

Część	Czas	Opis	Grafika
Główna I	25 min	<b>Gra 4 x 4 z atakującym w strefie wysokiej</b> Tworzenie linii podania, zdobywanie przestrzeni, wsparcie zdobywające i utrzymujące  <u>Przebieg/ograniczenia</u> Celem zawodników atakujących jest zdobycie bramki poprzez uderzenie ze strefy strzału, w której znajduje się 3. zawodnik. Zawodnicy broniący mają na celu powstrzymać przeciwnika poprzez zamykanie linii podania i wzajemną asekurację, po odbiorze piłki natychmiastowo przechodzą do działań w atakowaniu celem zdobycia bramki.  Punktacja: · 1 pkt za zdobycie bramki ze strefy strzału, · 1 pkt z odbiór piłki i zdobycie bramki ze strefy strzału.  Uwagi: Trener może modyfikować grę, np. zmieniając liczbę zawodników broniących w strefach.	
		<b>Gra 4 x 4 z broniącym w strefie niskiej</b> Tworzenie linii podania, zdobywanie przestrzeni, wsparcie utrzymujące.  <u>Przebieg/ograniczenia</u> Celem zawodników atakujących jest zdobycie bramki ze strefy strzału. Zawodnicy broniący mają na celu powstrzymać przeciwnika poprzez zamykanie linii podania i wzajemną asekurację, po odbiorze piłki natychmiastowo przechodzą do działań w atakowaniu celem zdobycia bramki.  Punktacja: · 1 pkt za zdobycie bramki ze strefy strzału, · 1 pkt za odbiór piłki i zdobycie bramki.  Uwagi: Trener może modyfikować grę, np. zmieniając liczbę zawodników broniących w strefach	

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



Część	Czas	Opis	Grafika
Główna II	35 min	<p><b>Gra 4 = 2 + 2 z powracającymi broniącymi</b> Tworzenie linii podania, zdobywanie przestrzeni, wsparcie zdobywające.</p> <p><u>Przebieg/ograniczenia</u> Celem zawodników atakujących jest zdobycie bramki. Zawodnicy broniący mają na celu powstrzymać przeciwnika poprzez zamykanie linii podania i wzajemną asekurację, po odbiorze piłki natychmiastowo przechodzą do działań w atakowaniu celem zdobycia bramki.</p> <p>Punktacja:  <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pkt za zdobycie mecej bramki ze strefy strzału,</li> <li>1 pkt dla odbiór piłki i zdobycie bramki ze strefy strzału.</li> </ul> </p> <p>Uwagi: Trener może modyfikować grę, np. zmieniając liczbę zawodników broniących w strefach.</p>	
		<p><b>Gra 4 = 4 ze strefą strzału</b> Celem zawodników atakujących jest zdobycie bramki. Zawodnicy broniący mają na celu powstrzymać przeciwnika poprzez zamykanie linii podania i wzajemną asekurację, po odbiorze piłki natychmiastowo przechodzą do działań w atakowaniu celem zdobycia bramki.</p> <p>Punktacja:  <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pkt za zdobycie mecej bramki ze strefy strzału,</li> <li>1 pkt dla odbiór piłki i zdobycie bramki ze strefy strzału</li> </ul> </p>	
Końcowa	10 min	<p>Czynności organizacyjno-porządkowe, podsumowanie zajęć, zadanie pytań otwartych zawodnikom</p>	

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



*Łączy nas piłka*

Wydział Szkolenia i Piłkarstwa Młodzieżowego Wielkopolskiego ZPN poprzez projekt kadry ma na celu podążać za trendami nowoczesności przy szkoleniu dzieci i młodzieży. Program Regionów to okazja do inspirowania młodych zawodniczek i zawodników z jednoczesnym wpływem na rozwój wychowawczy, sportowy po to, by w przyszłości gracze prezentowali wysokie kompetencje.



**Paweł Wojtala**

Prezes Wielkopolskiego ZPN



**Marcin Drajer**

Trener z licencją UEFA Pro.  
Trener Edukator PZPN.  
Wojewódzki Koordynator Kształcenia i Licencjonowania Trenerów.  
Trener Koordynator Wielkopolskiego ZPN



**Jakub Wojtkowiak**

Trener z licencją UEFA A/w trakcie kursu UEFA Elite Youth A.  
Trener Edukator PZPN.  
I trener Mobilnej Akademii Młodych Orłów PZPN.  
Koordynator projektu Kadra Regionu.  
Trener reprezentacji Wielkopolskiego ZPN rocznik 2010



**Błażej Czyżewski**

Trener z licencją UEFA A/Elite Youth.  
Trener Edukator PZPN.  
II trener Mobilnej Akademii Młodych Orłów PZPN.  
Trener Kadry Wielkopolskiego ZPN rocznik 2009

# KATARZYNA BARLEWICZ UCZESTNICZKĄ PROGRAMU MENTORSKIEGO FIFA

*Trenerka kobiecej reprezentacji Polski do lat 19, Katarzyna Barlewicz, znalazła się w elitarnym gronie dwudziestu trenerek zakwalifikowanych do Programu Mentorskiego FIFA na lata 2022–23. W ramach projektu 32-latka będzie miała możliwość rozwijać swój warsztat szkoleniowy poprzez bezpośrednią współpracę z przypisaną jej mentorką – Beverly Priestman, która w 2021 r. doprowadziła reprezentację Kanady do mistrzostwa olimpijskiego w Tokio.*

**P**rogram Mentorski to projekt, który powstał na kanwie wprowadzonej w 2018 r. przez FIFA Strategii Piłkarstwa Kobiecego. Jego celem jest stworzenie warunków do dynamicznego rozwoju perspektywicznych trenerek piłkarskich, które w przyszłości mają zaistnieć na arenie międzynarodowej.

Do zainaugurowanej w maju 2022 r. drugiej edycji programu przyjętych zostało 18 selekcionerek różnych reprezentacji narodowych (głównie młodzieżowych) oraz dwie trenerki klubowe. Każdej z nich przypisany został mentor – trener lub trenerka, mający w dorobku duży międzynarodowy sukces, z mistrzostwem świata czy złotym medalem olimpijskim na czele. Katarzyna Barlewicz trafiła pod skrzydła Beverly Priestman, która w ubiegłym roku wygrała z Kanadyjkami igrzyska olimpijskie. Wcześniej Angielka prowadziła młodzieżowe reprezentacje właśnie Kanady (w latach 2013–18) oraz Anglii (2018–20). Była również asystentką w seniorskich kadrach tych krajów, kolejno w sztabach Johna Herdmana i Phila Neville'a.

– W połowie maja mieliśmy pierwsze spotkanie online w ramach programu. Tydzień później rozmawiałam już

indywidualnie z Bev. Zapoznaliśmy się, opowiedziałam jej o specyfice pracy w Polsce, ustaliśmy zasady naszej współpracy. Określiłam 4 obszary, w których chciałabym się rozwijać: taktyczny, zarządzania sztabem i zawodniczkami, edukacji oraz tzw. ludzki, związany z wartościami, którym jest wierna i które pozwoliły jej dojść do miejsca, gdzie jest w wieku 36 lat – opowiada Barlewicz.

Podczas pierwszego spotkania mentorka zaprosiła selekcionerkę reprezentacji Polski U19 na zgrupowanie kadry Kanady (20–26 czerwca). – Podczas naszej współpracy skupimy się na praktyce. Najpierw będę miała możliwość obserwowania, w jaki sposób Bev pracuje ze swoją drużyną, a następnie to ona będzie gościła na naszym zgrupowaniu, by przyjrzeć się, jak to robię ja. Podzieli się wtedy ze mną swoimi spostrzeżeniami i poradami – zapowiada Barlewicz.

Druga edycja programu potrwa 18 miesięcy. W tym czasie, poza wzajemnymi odwiedzinami, uczestniczki i ich mentorki mają spotkać się co najmniej 6 razy. – Bev powiedziała mi już, że nie chce się ograniczać. Jest otwarta i zadeklarowała, że jeśli tylko będę potrzebowała coś z nią skonsultować, to z przyjemnością mi pomoże – nie kryje zadowolenia



trenerka, która od roku pracuje z naszą kobiecą kadrą w kategorii do lat 19.

Dzięki bezpośredniej i indywidualnej współpracy z tak doświadczoną i utytułowaną osobą jak Priestman Barlewicz ma nadzieję pozyskać wiedzę, umiejętności i doświadczenia, które w przyszłości wykorzysta w swojej karierze szkoleniowej.

– Beverly Priestman to jedna z najlepszych trenerek młodego pokolenia na świecie. Możliwość nauki pod jej okiem jest dla trenerki Barlewicz ogromnym wyróżnieniem, podobnie jak sam fakt przyjęcia do Programu Mentorskiego FIFA. Taką szansę otrzymuje w danym sezonie zaledwie 20 trenerek z całego świata. To także wyraz uznania i docenienia pracy Polskiego Związku Piłki Nożnej wykonywanej w kierunku rozwoju piłki kobiecej – przyznaje Nina Patalon, selekcionerka seniorskiej reprezentacji Polski, koordynatorka szkolenia piłki nożnej kobiet w PZPN i uczestniczka pierwszej edycji Programu Mentorskiego (w 2019 r.). Jej mentorką była wówczas Szwedka Anna Signeul, która przez 10 lat tworzyła strukturę kobiecej piłki nożnej w Szkocji. – W projekcie uczestniczy elitarnie grono osób, od których można się wiele nauczyć. Projekt jest ponadto świetnym narzędziem networkingu. Ja bardzo skorzystałam na udziale w programie i jestem pewna, że podobnie będzie z trenerką Barlewicz – zapewnia Patalon.

– Bardzo cieszymy się, że kolejna z naszych trenerek znalazła się w tak wąskim gronie uczestniczek Programu Mentorskiego FIFA. To fantastyczna wiadomość tak dla niej, jak i dla Polskiego Związku Piłki Nożnej i całego środowiska kobiecego futbolu w naszym kraju. Katarzyna Barlewicz to bardzo zdolna trenerka, co regularnie udowadnia w codziennej pracy oraz w trakcie licznych szkoleń i konferencji, podczas których jako prelegentka imponuje wiedzą i umiejętnością jej przekazania. W imieniu Polskiego Związku Piłki Nożnej pragnę złożyć jej serdeczne gratulacje i życzenia powodzenia na kursie – mówi Zbigniew Bartnik, przewodniczący Komisji ds. Piłkarstwa Kobiecego PZPN i... były trener Barlewicz, z czasów gdy był trenerem Cisów Natęczów.

Rafał Cepko, Łączy nas piłka

# EDUKACJA TRENERÓW PODSTAWĄ DO ROZWOJU ZAWODNIKÓW

Mijają 3 lata od kiedy Polski Związek Piłki Nożnej prowadzi Program Certyfikacji dla szkółek piłkarskich. Projekt z miejsca stał się jedną ze sztandarowych inicjatyw szkoleniowych krajowej federacji, która stale dokonuje jego oceny i na tej podstawie stara się go udoskonalać. Wprowadzane zmiany czasem są kosmetyczne, a innym razem bardziej znaczące. Nigdy jednak nie wpływały na program w takim stopniu jak tegoroczna decyzja o utworzeniu dodatkowego – zielonego poziomu certyfikacji.



**A**by zrozumieć genezę powstania Zielonej Certyfikacji, najlepiej przyjrzeć się liczbom szkółek, które w poszczególnych latach kwalifikowały się do programu. W pierwszym naborze, w 2019 r., certyfikaty otrzymały 694 podmioty. Rok później było ich 557, a w 2021 r. już tylko 324. Tendencji spadkowej nie da się nie dostrzec, a przecież projekt – by móc realnie wpływać na to, co dzieje się „w piłkarskim terenie”, powinien docierać do możliwie największej liczby szkółek, akademii i klubów.

Program Certyfikacji poniekąd zweryfikował rynek. Okazało się, że wiele szkółek nie było w stanie spełnić rygorystycznych kryteriów poziomów złotego, srebrnego i brązowego.

Stąd pomysł utworzenia certyfikacji grassroots, skierowanej głównie do małych, lokalnych podmiotów. W tym roku po raz pierwszy miały one możliwość ubiegania się o zielony certyfikat PZPN. Droga do niego z założenia była (i będzie w przyszłości) prosta – wymagała spełnienia jedynie minimum formalności. Bariery wejścia właściwie tutaj nie



istnieją, a to dlatego, że w ramach nowo utworzonego poziomu programu federacja ma dbać o edukację trenerów pracujących w szkółkach, a nie weryfikować ich aktualny poziom szkolenia.

– Zielona Certyfikacja powstała po to, by cały projekt stał się dużo bardziej masowy, docierając do większej liczby klubów i szkółek. Dotychczasowe poziomy certyfikacji obejmowały zbyt mały odsetek klubów, żebyśmy mogli powiedzieć, że program ma wpływ na szkolenie w całej Polsce. Owszem, miał wpływ na szkolenie, ale w wybranej, zbyt wąskiej grupie klubów. Zmieniamy to, otwierając się na dużo większą liczbę szkółek. Ponad 1100 certyfikowanych w tym roku klubów i akademii to około 25% wszystkich podmiotów prowadzących szkolenie dzieci i młodzieży w Polsce – opowiada Przemysław Prętkiewicz, dyrektor departamentu piłki amatorskiej w PZPN.

Zielone gwiazdki są przyznawane w ramach certyfikacji grassroots, z kolei dotychczasowe: złote, srebrne i brązowe – w ramach certyfikacji elite. Tam wymagania wobec szkółek pozostają dużo bardziej rygorystyczne, zarówno na etapie naboru, jak i po zakwalifikowaniu się do programu. Tę różnicę odzwierciedlają statystyki – spośród 1180 certyfikatów przyznanych podczas tegorocznego naboru 832 jest zielonych, a 348 w jednym z pozostałych trzech kolorów.

Historyczne, bo pierwsze zielone certyfikaty rozdano 16 maja. Są one ważne do końca 2022 r. Wówczas szkółki będą miały prawo zdecydować, czy chcą przedłużyć ich ważność, czy wolą spróbować przejść na wyższy poziom – do certyfikacji elite. Docelowo podmioty z zielonymi gwiazdkami mają aspirować właśnie tam. Jednym zajęciem to więcej czasu, inni mogą być na to gotowi już za pół roku.

– Certyfikacja grassroots daje możliwość przygotowania mniejszych klubów czy akademii do kolejnych etapów rozwoju, a w związku z tym także do kolejnych poziomów certyfikacji. To wielka szansa na przeprowadzenie szkółek od „piłkarskiego przedszkola” na bardziej zaawansowany poziom. By konsekwentnie pięty się do góry – tam, gdzie są większe wymagania, ale też większe pieniądze, nagrody i prestiż. Docelowo cały ten proces ma się przenieść na wzmocnienie polskiej piłki nożnej – twierdzi Mateusz Rozwadowski, koordynator Zielonej Certyfikacji.

– Zielona Certyfikacja jest dla nas inwestycją w środowisko szkoleniowe. W trenerów, którzy chcą się rozwijać. Obecnie ich edukacja odbywa się w warunkach coraz lepiej odzwierciedlających rzeczywistość, chociażby podczas zajęć w mikrogrupach w czasie kursów. W certyfikacji grassroots jest podobnie – tutaj także działamy w naturalnych dla trenerów warunkach, chcąc umożliwić im świadome podnoszenie własnych kwalifikacji. Przy okazji sami możemy przyjrzeć się ich codziennej pracy – tłumaczy Marcin Dorna, dyrektor sportowy PZPN. – Otwarcie na mniejsze ośrodki upowszechnia dodatkowo cały program w środowisku, a Zielona Certyfikacja stanowi swego rodzaju wprowadzenie do certyfikacji elite. Dodatkową korzyść stanowią dla nas wizyty w klubach, w trakcie których nie tylko możemy realnie wpływać na trenerów, ale także mamy okazję do obserwowania ich podopiecznych. Jestem przekonany, że dzięki tym regularnym wizytom znajdziemy zawodników i zawodniczki gotowych do postawienia dynamiczniejszego kroku na swojej drodze.

Długookresowym celem Zielonej Certyfikacji jest wychowywanie lepszych piłkarzy i piłkarek. Federacja nie wpływa jednak bezpośrednio na zawodników i zawodniczki, a na ich trenerów. W tym celu w każdej szkółce regularnie prowadzone są wizyty edukujące, o których w swojej wypowiedzi

wspomniał dyr. Marcin Dorna. „Szkolimy trenerów, by ci lepiej szkolili zawodników” – w ten sposób najprościej można ująć ideę certyfikacji Grassroots.

Ponad 800 zakwalifikowanych do „zielonej części programu” szkółek zrodziło pewne wyzwanie po stronie federacji. Aby móc regularnie odwiedzać kluby i akademie, potrzebni są fachowcy, którzy będą za to odpowiedzialni. W związku z tym w każdym z województw zatrudniono koordynatora, mającego pod sobą grupę trenerów edukujących. To właśnie oni, wspierani przez trenerów Mobilnej Akademii Młodych Ortów, prowadzą wizyty edukujące, będące solą całego projektu.

– W certyfikacji elite główną rolę w dalszym ciągu pełnią trenerzy monitorujący. W certyfikacji grassroots wizyt w klubach siłą rzeczy musi być więcej. W dużym stopniu zaangażowaliśmy w tym celu trenerów Mobilnej Akademii Młodych Ortów, którzy już od czterech lat prowadzą praktyczną edukację w terenie. Dotychczas była to forma szkoleń: wykład, trening pokazowy i gra selekcyjna dla danego powiatu, gdzie przychodzili wszyscy zaintereso-

wani trenerzy. Z biegiem czasu zmienialiśmy tę formę, aby docierać do konkretnego klubu i konkretnemu trenerowi pomagać w jego realnym środowisku – w pracy z jego grupą zawodników czy zawodniczek. Zbiegło się to w czasie z uruchomieniem certyfikacji grassroots. Trenerzy jadą więc do danej szkółki i wspierają konkretnego trenera. Dodatkowo rolę trenerów edukujących pełnią osoby, które zostały nam zarekomendowane przez Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej. Część z nich to jednocześnie koordynatorzy wojewódzcy Zielonej Certyfikacji. Już teraz mamy grupę ponad 50 osób regularnie prowadzących wizyty edukujące. Niewykluczone, że po wakacjach rozszerzymy jeszcze to grono – mówi dyr. Przemysław Prętkiewicz. – W trakcie wizyt edukujących podpowiadamy trenerom, jak lepiej prowadzić treningi. Tu nie ma aspektu kontroli, chodzi tylko o to, żeby wspierać szkoleniowców w ich pracy. Na wstępie patrzymy, jak wygląda sytuacja w danej szkółce. Jeśli już wtedy jest dobra, to mamy podstawy, aby „ciągnąć” ją na poziom brązowej gwiazdki. Klubom na średnim poziomie pomagamy poprawiać swoją pracę. To kluby, w których trenerzy przygotowują konspekty, mają pewne plany, ale wymagają one pewnego uporządkowania. Trener edukujący



pomaga to zrobić i wprowadzić w praktyce. Zdarzają się i takie szkółki, które są zupełnie „zielone”, a ich szkolenie jest prowadzone w sposób mocno intuicyjny. Nawet w takim przypadku nasz trener nikogo nie krytykuje ani nie ocenia, tylko stara się im pomóc. Może zacząć od podstaw: w jaki sposób w ogóle przygotować pomysł na trening? Jak zrobić konspekt? Jakakolwiek nie byłaby potrzeba danego klubu – my staramy się na nią odpowiedzieć.

Każda wizyta edukująca jest zapowiedziana. Przeprowadzając ją trener ustala z trenerem z danej szkółki, na którym treningu jego drużyny się pojawi. Kiedy termin jest już uzgodniony, szkółka ma za zadanie sprowadzić na zajęcia jak najwięcej pracujących w niej trenerów – po to, by obserwowali, dzielili się swoimi przemyśleniami i wysłuchiwali wskazówek trenerów edukujących. – Wizyta odbywa się w naturalnych warunkach: trener prowadzi zajęcia na swojej grupie dokładnie tak, jak robi to na co dzień. Trener edukujący z kolei, wraz z grupą pozostałych trenerów pracujących w danej szkółce, przygląda się treningowi i już w jego trakcie wymienia z nimi spostrzeżenia. Po zakończeniu treningu do rozmowy dołącza trener prowadzący. W takich okolicznościach wywiązuje się coś na kształt burzy mózgów – opisuje Mateusz Rozwadowski.

Wizyta edukująca przypomina w swej formie zajęcia mikrogrup podczas kursów trenerskich od UEFA B wwyż.

Ma to związek z kolejnym celem projektu – poprzez wizyty edukujące w ramach certyfikacji grassroots federacja chce rozpowszechnić ideę i model pracy Szkoły Trenerów PZPN.

Wizyty edukującej nie należy się zatem obawiać. W jej trakcie nie są weryfikowane żadne kryteria – te sprawdzane są wyłącznie w systemie, przy czym – jak wspomnieliśmy w pierwszej części tekstu – jest ich naprawdę niewiele. Wystarczy, że podmiot jest klubem sportowym i członkiem Polskiego Związku Piłki Nożnej, uczestniczy w rozgrywkach organizowanych przez PZPN lub Wojewódzki ZPN, a także od minimum jednego sezonu prowadzi szkolenie piłkarskie dzieci i młodzieży do 13. roku życia. Oprócz tego każda szkółka zobowiązana jest utworzyć w systemie certyfikacji co najmniej jedną drużynę i przypisać do niej trenera oraz min. dziesięciu zawodników lub zawodniczek.

Po pozytywnej weryfikacji i przyjęciu do programu szkółki odznaczone zielonymi gwiazdkami mogą liczyć na dotację z Ministerstwa Sportu w wysokości 10 tys. złotych. Kwota ta w całości musi być przekazana na trenerów – ich pensje lub różne formy ich doszkalania.

W końcu to ich rozwój jest w tym projekcie najważniejszy, bo lepsi trenerzy to lepsi zawodnicy!

Rafał Cepko. Łączy nas piłka



## PRZED MECZEM **POLSKA – BELGIA** NA PGE NARODOWYM POZNALIŚMY ZWYCIĘZCÓW **XXII EDYCJI TURNIEJU** „Z PODWÓRKA NA STADION O PUCHAR TYMBARKU”!

14 czerwca 2022 r. na PGE Narodowym poznaliśmy najlepsze w Polsce piłkarskie drużyny chłopców i dziewcząt w grupach wiekowych do 10 i 12 lat. Wielki Finał XXII edycji Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” odbył się w atmosferze prawdziwego piłkarskiego święta, a młodych piłkarzy i piłkarki rozgrzewał do gry gorący doping kibiców. Wśród nich nie zabrakło także wyjątkowych osobistości na czele z Prezydentem RP Andrzejem Dudą oraz prezesem PZPN Cezarym Kuleszą.

**T**ytuł mistrzów oraz nagrodę główną, czyli spotkanie z piłkarzami reprezentacji i bilety na wrześniowy mecz Ligi Narodów Polska – Holandia, wywalczyli chłopcy z SP 18 Mamy Talenty Olsztyn (woj. warmińsko-mazurskie, kategoria U10) i SP 5 Gdańsk (woj. pomorskie, U12), a także dziewczynki z UKKS Katowice (woj. śląskie, U10) oraz Beniaminka Krosno (woj. podkarpackie, U12).

Wielki Finał na PGE Narodowym był zwieńczeniem 3-dniowych rozgrywek w ramach Finału Ogólnopolskiego XXII edycji Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”. Zanim jednak rywalizacja przeniosła się na największy piłkarski stadion w Polsce, mistrzowie i mistrzynie województw przez 2 dni grali ze sobą na obiektach warszawskiego Hutnika.

12 czerwca na starcie stanęły 64 drużyny, które wcześniej nie miały sobie równych na etapie gminnym, powiatowym i wojewódzkim. Dla każdej z nich udział w finale ogólnopolskim był szansą na przeżycie niezapomnianej przygody, spełnienie marzeń, ale również niepowtarzalną okazją, by zaprezentować nieprzeciętne umiejętności m.in. przed selekcjonerami kobiecej i młodzieżowej reprezentacji Polski.

Rozgrywkom finałowym na stadionie Hutnika towarzyszyło również wiele atrakcji, w tym m.in. możliwość wspólnego kibicowania polskiej kadrze w rywalizacji z reprezentacją Anglii, w meczu finałowym Amp Futbol Cup 2022, który został rozegrany 12 czerwca i zakończył się okazałym zwycięstwem Biało-Czerwonych (4:0).

Nie zabrakło gości specjalnych. 14 czerwca na trybunach pojawili się m.in. Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda, który wręczył nagrody dla najlepszego zawodnika oraz zawodniczki Turnieju w kategoriach U10 oraz U12, a także prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej Cezary Kulesza, sekretarz generalny PZPN Łukasz Wachowski oraz CEO Grupy Maspex Krzysztof Pawiński.

– Jestem przekonany, że ten turniej stale będzie się rozwijał, przyciągając coraz większą liczbę chłopców i dziewczynek, którzy w przyszłości staną się siłą reprezentacji. W tym miejscu szczególnie podziękowania chciałbym przekazać partnerom turnieju, wspierającym nas Ministerstwom i wszystkim osobom zaangażowanym w jego realizację



– podkreślił Cezary Kulesza, prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej.

### ZWYCIĘZCY ZAGRALI PRZED REPREZENTACJĄ POLSKI

14 czerwca przed południem najlepsi z najlepszych, czyli po 2 zespoły chłopców i dziewczynek do lat 10 i 12, wybiegli na murawę PGE Narodowego. Spotkania finałowe miały wyjątkową oprawę, nie tylko ze względu na miejsce rozgrywek, czyli największy i jeden z najpiękniejszych stadionów piłkarskich w kraju. Wyjątkowy był również sam moment rywalizacji, ponieważ finaliści i finalistki zagrali na murawie Narodowego zaledwie kilka godzin przed spotkaniem reprezentacji Polski z Belgią, w ramach Ligi Narodów. Rangę wydarzenia podniosła także transmisja w TVP Sport oraz obecność zawodowych sędziów, którzy – podobnie jak we wcześniejszych etapach Turnieju – nie zabrali ze sobą żółtych i czerwonych kartek. Zamiast nich rozdawali zielone kartoniki za postawę zgodną z duchem fair play.



Pierwszy gwizdek zabrzmiał już o godzinie 9:30, gdy odbył się inauguracyjny rozgrywkowy finał dziewcząt w kategorii do 10 lat. Po emocjonującym spotkaniu górą była drużyna UKKS Katowice, która 6:3 pokonała zespół 1KS Śląza Wrocław. Po nich na murawę PGE Narodowego wybiegły finałowe ekipy w kategorii U10 chłopców. W zaciętej rywalizacji zespołów SP18 Mamy Talenty Olsztyn oraz łódzkiej MG13 zwycięska okazała się drużyna z Warmii i Mazur, kończąc mecz z wynikiem 3:2. Kolejny finał dziewcząt w kategorii 12-latków okazał się zwycięski dla zespołu Beniaminka Krosno, który w meczu o trofeum wygrał 1:0 z ekipą UKKS Katowice. Zwieńczeniem spotkań finałowych było spotkanie zespołów SP 16 Lublin oraz SP 5 Gdańsk, które w kategorii chłopców do lat 12 zmierzyły się ze sobą przed zgromadzoną na PGE Narodowym publicznością jako ostatnie. Spotkanie zakończone rezultatem 7:0 zapewniło zwycięstwo ekipie z Pomorza, która po końcowym gwizdku cieszyła się z wygranej.

– Turniej „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” jest jedynym w swoim rodzaju widowiskiem, nie tylko w polskiej, ale także w europejskiej piłce. Emocje, które towarzyszą rozgrywkom finałowym, możliwość rywalizacji



z rówieśnikami z całego kraju oraz szansa zagrania w finale w PGE Narodowym – to wszystko zostanie w pamięci dzieci na całe życie i znacząco wzmocni ich pasję. I to jest niezwykle istotne, ponieważ sport seniorski jest zbudowany przede wszystkim na pasji i przyjemności z gry. Im więcej pojawia się jej już teraz, na etapie szkolnym, tym dłuższe i szczęśliwsze są kariery zawodowe piłkarzy i piłkarek. Za dziewczynki kciuki trzymam szczególnie mocno, ponieważ wśród nich gra w piłkę nożną dopiero w ostatnich latach stała się powszechna. Dziś poziom, który prezentują, jest godny podziwu i jestem przekonana, że część z nich już wkrótce trafi do młodzieżowych reprezentacji – powiedziała Nina Patalon, selekcjonerka piłkarskiej reprezentacji Polski Kobiet.

Tymbark. Medale i puchary za zajęcie poszczególnych miejsc w finale ogólnopolskim otrzymały wcześniej także wszystkie pozostałe drużyny.

Dla wszystkich uczestników finału ogólnopolskiego ostatni gwizdek meczów finałowych nie był jednak końcem emocji. Młodzi piłkarze i piłkarki, a także ich trenerzy zasiedli na PGE Narodowym, by wspólnie kibicować polskiej reprezentacji w meczu rewanżowym Ligi Narodów przeciwko Belgii.



– W dzisiejszych meczach finałowych Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” na PGE Narodowym oglądaliśmy wszystko, co najpiękniejsze w sporcie. Nieśamowite emocje, ogromną pasję i motywację u dzieci, talent i umiejętności techniczne. To wszystko było na najwyższym poziomie. Każda droga, również ta z podwórka na stadion, zaczyna się od pierwszego kroku, a zagranie na stadionie PGE Narodowym przed meczem reprezentacji to najlepszy możliwy początek. Wielkie gratulacje dla zwycięskich drużyn i wszystkich uczestników tegorocznego finału ogólnopolskiego – powiedział Krzysztof Pawiński, CEO Grupy Maspex

### WSPÓLNE KIBICOWANIE NA ZAKOŃCZENIE TURNIEJU

W pamięci uczestników i uczestniczek meczów finałowych z pewnością na długo zapadnie ceremonia zakończenia, podczas której piękne, pamiątkowe puchary i medale wręczali im wymienieni wcześniej prezydent RP Andrzej Duda, prezes i członkowie zarządu PZPN, selekcjonerka reprezentacji Polski kobiet, trenerzy młodzieżowych reprezentacji Polski oraz przedstawiciele firmy



### NAJWIĘKSZY TURNIEJ W POLSCE I CAŁEJ EUROPIE

Turniej „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” to największe wydarzenie piłkarskie dla dzieci w Europie, w którym udział wzięło do tej pory ponad 2,5 miliona dziewcząt i chłopców z całego kraju. Zapisy do kolejnej edycji już we wrześniu.

Organizatorem rozgrywek jest Polski Związek Piłki Nożnej, sponsorem głównym od 16 lat firma Tymbark, a brązowym sponsorem firma Electrolux. XXII edycja Turnieju odbyła się pod Patronatem Honorowym Prezydenta RP Andrzeja Dudy. W Komitecie Honorowym wydarzenia znalazły się Ministerstwo Edukacji i Nauki, Ministerstwo Zdrowia, a także Ministerstwo Sportu i Turystyki, które współfinansuje wydarzenie.

#### Zwycięzcy XXII edycji Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”:

	Chłopcy U10	Dziewczynki U10	Chłopcy U12	Dziewczynki U12
1. miejsce	SP18 MAMY TALENTY OLSZTYN	UKKS KATOWICE	SP 5 GDAŃSK	BENIAMINEK KROSNO
2. miejsce	MG13	IKS ŚLEZA WROCLAW	SP 16 LUBLIN	UKKS KATOWICE
3. miejsce	ASEREK TEAM GORLICE	KS AP DIAMONDS	SMS JUNIOR	UKS SMS ŁÓDŹ
4. miejsce	DWÓJKA GUBIN	AP LOTOS GDAŃSK	OMS SP5 W SZCZECINKU	AP JAGIELLONIA BIAŁYSTOK
5. miejsce	CHROBRY ŻÓRAWINA	SPEC STAL ŁAŃCUT	SP210 WARSZAWA	KS AP DIAMONDS
6. miejsce	AKTYWNY JUNIOR 2012	AZS UJ KRAKÓW	SMS STAL RZESZÓW	RESPEKT MYŚLENICE
7. miejsce	AKADEMIA ODRA OPOLE	SP SŁAWA	ZSP2 BIAŁYSTOK	UKS TĘCZA BYDGOSZCZ
8. miejsce	AP MŁODA GIEKSA	GRODZISKE STOWARZYSZENIE SPORTOWE	SP21 WARTA GORZÓW WIELKOPOLSKI	IKS ŚLEZA WROCLAW
9. miejsce	SP PRZECHLEWÓ	UKS TĘCZA BYDGOSZCZ	REKORD BIELSKO-BIAŁA	AP LOTOS GDAŃSK
10. miejsce	TALENT WARSZAWA	AS STOMIL OLSZTYN	PSP5 OPOLE	WARTA POZNAŃ
11. miejsce	SP 1 ŚWINOUJŚCIE	KSP KIELCE	ZSP SMS ŚLESIN	UKS UNIA OPOLE
12. miejsce	SP 2 ŁĘCZNA	UKS SAP BRZEG	SP15 BYDGOSZCZ	UKS UNIA LUBLIN
13. miejsce	UKS AS CZEMPIŃ	LKS MOSIR SIERADZ	SP18 MAMY TALENTY OLSZTYN	MUKS "PS" KOSTRZYN NAD ODRĄ
14. miejsce	SP 28 TORUŃ	OLIMPIA SZCZECIN UKS	SP KSAWERÓW	GMINA BRODY TEAM
15. miejsce	SMS PRZEMYSŁ	UKS SUCHOWICZ TEAM	CZARNI POŁANIEC 2010	OLIMPIA SZCZECIN UKS
16. miejsce	SP 4 HAJNÓWKA	LAMBADA CHOROSZCZ	SP2 ZAKOPANE	SP IDZBARK

#### Najlepsi strzelcy i strzelczynie finału ogólnopolskiego:

	Chłopcy U10	Dziewczynki U10	Chłopcy U12	Dziewczynki U12
Wyróżnienie	Adam Smola (Aserek Team Gorlice)	Lea Tikhomiroff (KS AP Diamonds)	Adam Pięknik (SP 18 Mamy Talenty Olsztyn)	Anna Filipek (Respekt Myślenice)

#### Najlepsi zawodnicy i zawodniczki finału ogólnopolskiego:

	Chłopcy U10	Dziewczynki U10	Chłopcy U12	Dziewczynki U12
Wyróżnienie	Oskar Lewkowicz (SP 18 Mamy Talenty Olsztyn)	Natasza Szczotka (UKKS Katowice)	Rafał Zmiarowski (SP 5 Gdańsk)	Zuzanna Knap (Beniaminek Krosno)

#### Najlepsi bramkarze i bramkarki finału ogólnopolskiego:

	Chłopcy U10	Dziewczynki U10	Chłopcy U12	Dziewczynki U12
Wyróżnienie	Szymon Mokijewski (SP 18 Mamy Talenty Olsztyn)	Maja Centka (IKS Śleza Wrocław)	Maksymilian Bydler (SP 16 Lublin)	Kornelia Kraśnicka (AP Jagiellonia Białystok)