

DELEGAT FIFA HANNU TIHINEN:
„JESTEŚCIE DYNAMICZNIE BUDZĄCYM SIĘ OLBRZYMEM”

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

TRENER

NR 2/2023 (165)



JEDENASTKĄ PRZYSZŁOŚĆ

Działania i perspektywy
szkoleniowe PZPN



✗ PZPN UDOSTĘPNIŁ DARMOWE MATERIAŁY
SZKOLENIOWE DLA TRENERÓW

✗ CZTERY LATA CERTYFIKACJI.
JAK PROGRAM ZMIENIŁ SZKÓŁKI?

KOŁO TAKTYCZNE.
RUCHY BEZ PIŁKI W OFENSYWIE

Asystent
Trenera
JEST Z DRUGIEJ STRONY

**MORE
GRIP**

**MORE
PRECISION**



PHANTOM GX

**PHANTOM GX'S PRECISION,
POWERED BY GRIPKNIT™**

NIKE GRIPKNIT

Łączy nas piłka



Za nami prezentacja „Jedenastki przyszłości”. Pod tym dość zagadkowym hasłem kryje się zbiór projektów oraz kierunek działania, który ma za zadanie pomóc w osiągnięciu celu długoterminowego, jakim jest oczywiście rozwój polskiego futbolu i wychowanie jak najszerzej grupy zawodników mogących zasilić szeregi kadr narodowych, a docelowo seniorskiej reprezentacji Polski.

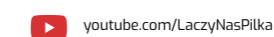
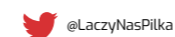
W skład „Jedenastki przyszłości” wchodzi zarówno nowe, jak i już realizowane projekty, które sukcesywnie rozwijamy. Musieliśmy odpowiedzieć sobie na pytania: jak powinien wyglądać piłkarz przyszłości, jakiego zawodnika chcemy wychować? Na podstawie przemyśleń stworzyliśmy inicjatywę, które przybliżają nas do realizacji tego celu. Jako najważniejszy określiliśmy kierunek szkolenia. W naszej opinii należy zmienić metodologię treningu, a także sposób pracy z dziećmi. Najważniejszym celem całego procesu szkoleniowego musi być rozwój jednostki.

Bardzo ważne jest także odpowiednie podejście pedagogiczne trenerów. Chcielibyśmy, by oddawali oni większą odpowiedzialność zawodnikom, bo to właśnie oni znajdują się w centrum szkolenia. Postanowiliśmy również utworzyć kurs „lidera grassroots”, gdyż wielu ludzi ma ogromną pasję do pracy z młodzieżą, ale niekoniecznie pracuje w zawodzie trenera. Dzięki temu kursowi osoby, które na co dzień nie są związane z futbolem, mogą pomóc w rozwoju dzieciom i młodzieży, zachęcając do uprawiania piłki nożnej.

W ramach „Jedenastki przyszłości” zajmujemy się także edukatorami, profesjonalizacją kadr w klubach, kursami dla specjalistów w poszczególnych obszarach: dyrektorów sportowych, dyrektorów akademii, trenerów przygotowania motorycznego, analityków i skautów. Implementujemy nowe technologie w futbolu, zwracamy uwagę na upowszechnianie piłki nożnej, docieramy do mniejszych ośrodków, szukając najbardziej utalentowanych jednostek. Wdrażamy też w większym stopniu futsal jako środek uzupełniający treningi piłkarskie, zwracamy baczną uwagę na rozwój futbolu kobiecego. Ponadto zaprezentowaliśmy nową publikację przedstawiającą program szkolenia w kategoriach wiekowych U6–U13.

Jako wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych jestem przekonany, że program ten, jak również cały projekt pod nazwą „Jedenastka przyszłości”, będzie dużym wsparciem dla trenerów oraz przyczyni się do rozwoju polskiego piłkarstwa. Łączy nas piłka!

Maciej Mateńko
Wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych





SPIS TREŚCI



JEDENASTKA PRZYSZŁOŚCI. DZIAŁANIA I PERSPEKTYWY SZKOLENIOWE PZPN	6
„JESTEŚCIE DYNAMICZNIE BUDZĄCYM SIĘ OLBRZYMEM”	12
LEPSZY EDUKATOR TO LEPSZY TRENER – LEPSZY TRENER TO LEPSZY PIŁKARZ – LEPSZY PIŁKARZ TO LEPSZE DRUŻYNY	14
PZPN UDOSTĘPNIŁ DARMOWE MATERIAŁY SZKOLENIOWE DLA TRENERÓW	16
CZTERY LATA CERTYFIKACJI. JAK PROGRAM ZMieniŁ SZKÓŁKI?	18
SZKOLENIE W KATEGORII WIEKOWEJ SKRZAT NA PRZYKŁADZIE KLUBU MKS PODLASIE BIAŁA PODLASKA	22
JAK RADZIĆ SOBIE Z NIESPODZIEWANĄ LICZBĄ ZAWODNIKÓW NA TRENINGU?	26
KOŁO TAKTYCZNE. RUCHY BEZ PIŁKI W OFENSYWIE	30
„W SZKOLE ŁĄCZY NAS PIŁKA”. LUBUSKI ZPN ROZPOCZĄŁ SZKOLENIA DLA NAUCZYCIELI WF-U	36



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



Redakcja magazynu „Trener”

Paweł Drazba, Piotr Grzelak, Rafał Cepko, Mateusz Rozwadowski

Redakcja techniczna: Marcin Papierz

Korekta: Anna Marecka i Paweł Drazba

Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz

Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki

Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfraspport, East News

Wydawca: Asystent Trenera Sp. z o.o.

na zlecenie Polskiego Związku Piłki Nożnej



Wszystko o reprezentacji Polski znajdziesz na portalu

LACZYNASPIŁKA.PL

Wejdź i bądź bliżej reprezentacji

NEWSY ❖ VLOGI ❖ UNIKATOWE ZDJĘCIA ❖ EKSKLUZYWNE WYWIADY

Łączy nas piłka



JEDENASTKA PRZYSZŁOŚCI.

DZIAŁANIA I PERSPEKTYWY SZKOLENIOWE PZPN

W piątek, 10 marca 2023 r. na PGE Narodowym odbyła się konferencja „Jedenastka przyszłości. Działania i perspektywy szkoleniowe PZPN”. Federacja przedstawiła kluczowe inicjatywy szkoleniowe realizowane przez PZPN, a także priorytety i cele na najbliższe lata. – Szkolenie to ciężka praca u podstaw, której się nie boimy. Od pierwszego dnia, gdy zostałem prezesem PZPN, skrupulatnie realizujemy postawione przed sobą cele. Dowodem na to jest nasza „Jedenastka przyszłości” – zapowiedział Cezary Kulesza.



Selekcjoner reprezentacji Polski Fernando Santos, selekcjonerka drużyny narodowej kobiet Nina Patalon, trenerzy i trenerki młodzieżowych reprezentacji Polski oraz futsalu, byli selekcjonerzy reprezentacji Polski, minister sportu i turystyki Kamil Bortniczuk, przedstawiciele UEFA, Zarząd Polskiego Związku Piłki Nożnej, pracownicy Departamentu Szkolenia i Reprezentacji Narodowych oraz Departamentu Piłki Amatorskiej (Grassroots), a także przedstawiciele środowiska piłkarskiego z całej Polski i reprezentanci mediów – w tak liczny gronie odbyła się piątkowa konferencja w domu reprezentacji Polski – na PGE Narodowym w Warszawie.

– „Jedenastka przyszłości” to zbiór projektów i kierunek działania, który ma pomóc w osiągnięciu celu długoterminowego. Składa się ona z projektów już realizowanych, na bieżąco weryfikowanych i sukcesywnie rozwijanych. Na początku odpowiedzieliśmy sobie na pytanie, jakiego zawodnika chcemy wychować, a następnie stworzyliśmy mapę projektów, które mają ten cel zrealizować – powiedział Maciej Mateńko, wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych.

1. KIERUNEK SZKOLENIA

Pierwszym obszarem jest kierunek szkolenia. – Z premedytacją oznaczyliśmy go numerem jeden, ponieważ wszyscy

musimy zmienić sposób myślenia o metodologii treningu i sposobie pracy z dziećmi. Najważniejszy w procesie szkolenia musi być rozwój jednostki – wyjaśnił Mateńko.

Projekty i założenia, które wyróżniono w ramach tego obszaru, to: program szkolenia PZPN, „Łączy nas trening”, turniej gry 1 x 1, opieka nad zawodnikami słabszymi fizycznie i późno dojrzewającymi, zniesienie ewidencji wyników i tabel, reforma CLJ, a także preferowany sposób gry.

– Chcemy, żeby nasze reprezentacje narodowe – jako wzorzec modelu gry – grały proaktywnie, z podejmowaniem ryzyka przez zawodników i jego akceptacją przez trenerów. By budowały grę pod presją przeciwnika, nabywając dzięki temu indywidualnych umiejętności, a także by same wy-

JEDENASTKA PRZYSZŁOŚCI

DZIAŁANIA I PERSPEKTYWY SZKOLENIOWE PZPN



Łączy nas piłka

wierają presję na przeciwnika w postaci obrony wysokiej – powiedział Marcin Dorna, dyrektor sportowy PZPN.

Podczas całej konferencji jak bumerang wracał temat indywidualnego rozwoju zawodników. Jednym z projektów, który ma się do tego przyczynić, będzie turniej gry jeden na jednego.

– Nikogo nie trzeba przekonywać, jak ważnym elementem gry są pojedynki. Cykliczny turniej oraz poszczególne jego etapy mają spowodować chęć rozwijania się zawodników w tym aspekcie. Jest to także kolejny krok w zachęcaniu dzieci do odważnych decyzji – tłumaczył Mateńko.



2. TRENERZY

W tym obszarze poruszono tematy metodologii szkolenia, Mobilnej Akademii Młodych Orłów, trenerów monitorujących i edukujących, kursu „lidera grassroots”, nowych zasad egzaminów wstępnych na kurs UEFA Pro, platformy z materiałami szkoleniowymi oraz unifikacji standardów pracy.

– Obecnie zmienia się przede wszystkim podejście pedagogiczne trenera. Do tej pory rządził on autokratycznie. Dzisiaj chcemy, aby prowadził drużynę w sposób demokratyczny – by oddawał odpowiedzialność zawodnikowi, bo to on ma być w centrum procesu szkolenia – przekonywał Paweł Grycmann, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN, który odniósł się również do kursu UEFA Pro. – Ustandaryzowaliśmy wszystkie egzaminy wstępne. Teraz są one transparentne i gwarantują zakwalifikowanie na kurs najlepszych możliwych kandydatów, a w przyszłości trenerów.



Z kolei o powstającym kursie „lidera grassroots” opowiedział dyrektor piłki amatorskiej Przemysław Prętkiewicz: – Jest bardzo duża grupa osób, które mają ogromną pasję, chęć, zaangażowanie, ale również kompetencje do tego, aby pracować z dziećmi. Część z tych osób to rodzice, część jest nauczycielami-wuefistami czy nauczycielami nauczania wczesnoszkolnego. Do tych wszystkich osób chcemy skierować nasz kurs, który ma wyposażyć te osoby w podstawową wiedzę o tym, jak wykorzystywać piłkę nożną jako narzędzie zabawy z najmłodszymi. Kurs „lidera grassroots” będzie obejmował 4 moduły, wszystkie w formie e-learningowej. Znajdą się w nim 4 obszary tematyczne dotyczące dziecka, środowiska, roli lidera oraz gry. To wiele tematów, które są bardzo ważne dla odpowiedniego rozwoju dzieci i ich przyszłego uczestnictwa w piłce nożnej.

TRENERZY
Hendryk Kulecki
KURS LIDER GRASSROOTS
Celem kursu jest zwiększenie liczby osób pracujących z dziećmi oraz wyposazenie ich w podstawową wiedzę w tym obszarze.

W perspektywie zwiększy to również liczbę trenerów najmłodszych kategorii wiekowych.

- Kurs w pełni e-learningowy
- 19 tematów w 4 obszarach (dziecko, środowisko, lider, gra)
- 17 godzin zajęć
- Zgodny z wytycznymi UEFA Grassroots Leader

3. EDUKATORZY

Na szczycie piramidy trenerskiej znajdują się edukatorzy i to im poświęcony został oddzielny obszar. – Edukatorzy są dla nas kluczowi, ponieważ to oni szkolą innych trenerów. Dobry edukator to lepszy trener, lepszy trener to lepsza drużyna, a w niej wychowują się lepsi piłkarze. Dlatego edukator musi pod każdym względem wyznaczać standardy, posiadać najwyższy poziom wiedzy i umiejętnie ją przekazywać – opowiadał Grycmann. – Przygotowaliśmy specjalną ścieżkę szkolenia trenerów-edukatorów. Zwracamy też uwagę na weryfikację ich pracy. Postanowiliśmy wprowadzić anonimową ankietę, w której każdy uczestnik kursu trenerskiego może ocenić wartość merytoryczną, organizacyjną oraz efektywność pracy trenera-edukatora. Dzięki temu możemy jeszcze bardziej podnosić poziom przekazywanej wiedzy.

4. SPECJALIŚCI

Profesjonalizacja kadr w klubach, poprzez zwiększanie kompetencji osób w nich pracujących, to jeden z ważniejszych





KAMIL BORTNICZUK: PROGRAM CERTYFIKACJI PZPN POZWALA BUDOWAĆ KOMPLETNY SYSTEM SZKOLENIA

Jednym z uczestników konferencji „Jedenastka Przyszłości. Działania i perspektywy szkoleniowe PZPN” był Minister Sportu i Turystyki Kamil Bortniczuk. Minister wziął udział w panelu dotyczącym upowszechniania piłki nożnej, w tym Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich, realizowanym wspólnie z MSiT.

– Rozszerzenie Programu Certyfikacji PZPN o poziom, na którym przyznawana jest zielona gwiazdka, było jedną z pierwszych decyzji, które podjęliśmy przy współpracy z PZPN. Prezes Cezary Kulesza był nowym prezesem, ja byłem nowym ministrem – podkreślił minister Bortniczuk.

Pozwoliło to o ok. 800 zwiększyć liczbę szkółek, które otrzymały certyfikat, a także za pośrednictwem PZPN finansowe wsparcie.

– Certyfikacja była świetnym pomysłem, ale skupianie się wyłącznie na poziomie profesjonalnym sprawiło, że niektóre szkółki zamiast zyskiwać, traciły. Zdecydowaliśmy, że należy poluzować nieco restrykcje, ale nie tak, by odbiło się to kosztem szkolenia, ale żeby drobne przeoczenie nie skutkowało wykluczeniem z programu. By uczestnictwo w nim było wartością, a nie ciężarem – wyjaśnił minister.

Rozszerzenie Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich oznaczało także zwiększenie jego budżetu.

– Przyznaliśmy zupełnie nowe środki, podwoiliśmy je. Postawiliśmy drugą nogę, program stał się upowszechniającym piłkę nożną, a nie wyłącznie szkoleniowym – zaznaczył Kamil Bortniczuk.

Minister stwierdził także, że Program Certyfikacji PZPN w obecnej formule pozwala budować kompletny system szkolenia.

– 800 szkółek z zielonym certyfikatem pozwala młodym piłkarzom zacząć przygodę. Można wyłowić tych, którzy przerastają rówieśników i mogą kontynuować szkolenie w szkółkach elite. To fundament systemu, który powinien być tak zbudowany, by żadnego talentu nasz system nie ominął. Program Certyfikacji po tych zmianach wydaje się kompletny. Jeśli w przyszłości więcej klubów wyrazi gotowość, by w nim uczestniczyć, będziemy na to odpowiadać. Jestem przekonany, że ten program, przy współpracy z PZPN, będzie odpowiadał na zapotrzebowanie rynku, i zabezpieczymy środki, które pozwolą go realizować. Zielone szkółki są podstawą piramidy zaplecza dla piłki nożnej. Im podstawa jest szersza, tym wyżej może być szczyt. Z im szerszego grona będziemy ściągać, tym będziemy mieć więcej piłkarzy na odpowiednio wyższym poziomie. To dotyczy każdego sportu, także piłki nożnej, która jest najpopularniejszą dyscypliną w Polsce – podsumował minister Bortniczuk.

Szymon Tomasiak

celów zarządu Polskiego Związku Piłki Nożnej. Pracownicy klubów mają być w swoich obszarach działania fachowcami, bo tylko to pozwoli klubom wznieść się na wyższy poziom – nie tylko sportowy, ale również organizacyjny.

– Od początku tej kadencji deklarowaliśmy, że chcielibyśmy mocno postawić na kwestie kompetencyjne. Aby zapętnić luki, które zauważaliśmy w funkcjonowaniu klubów czy innych struktur piłkarskich. Stąd pomysł rozpoczęcia stworzenia i uruchomienia kursów: dyrektora sportowego, dyrektora akademii, trenera przygotowania motorycznego, trenera analityka i skauta – wyjaśnił Wojciech Cygan, wiceprezes PZPN ds. piłkarstwa profesjonalnego.

5. KONFERENCJE

Futbol stale się zmienia. Dlatego tak istotne jest, by wyedukowani na kursach specjaliści podążali za trendami. Te prezentowane są podczas licznych konferencji dedykowanych trenerom i skautom. – Na początku roku przygotowaliśmy roczny harmonogram doksztalcania w formie konferencji i warsztatów. Zaplanowaliśmy konferencje dedykowane trenerom z licencją UEFA Pro, trenerom przygotowania motorycznego, skautom, ale też przedstawicielom środowiska grassroots, na których pokażemy najnowsze trendy oparte na naszym programie szkolenia w kategoriach 6–13 lat. Co bardzo istotne – wszystkie konferencje są transmitowane na całą Polskę. Każdy trener w naszym kraju, niezależnie na jakim poziomie pracuje, może zobaczyć każdą z nich i nic go to nie kosztuje – podkreślił Paweł Grycmann.



6. NOWE TECHNOLOGIE

W celu wzmocnienia procesu edukacji młodych zawodników Polski Związek Piłki Nożnej otwiera się na nowe pomysły, idee oraz narzędzia, niezbędne do ewaluacji rozwoju piłkarza.

– Kolejny obszar, w którym dokonaliśmy wielu zmian, to nowe technologie. Wiemy, że nie zastąpią one pracy wyedukowanych trenerów i specjalistów, ale na pewno mogą w tym procesie pomóc. Powołaliśmy dział analiz, czyli grupę analityków poszczególnych reprezentacji Polski i trenerów, aby wspólnie mogli rozwijać ten obszar. Celem działu analiz jest praktyczne wdrożenie narzędzi technologicznych do codziennego życia poszczególnych zespołów, a także w obszarze indywidualnego rozwoju zawodników – powiedział Marcin Dorna. – Aby wzmocnić proces szkolenia zawodników, korzystamy również z narzędzi start-upowych oraz z pomysłów ludzi nauki, wy-

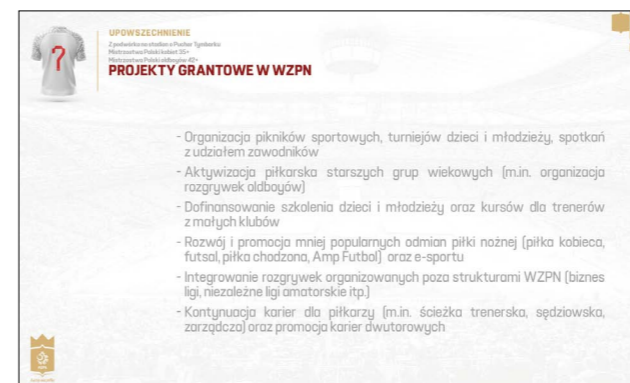
edukowanych w innych dziedzinach. Bacznie przyglądamy się rozwojowi nowych technologii, które odpowiednio wdrożone mogą wpływać na indywidualny rozwój zawodników oraz lepsze funkcjonowanie drużyn reprezentacji Polski.



7. UPOWSZECHNIANIE

Na proces szkolenia ogromny wpływ ma masowość uprawiania piłki nożnej w społeczeństwie. Jej upowszechnianie dotyczy zarówno dzieci, młodzieży, jak i dorosłych. Dlatego Polski Związek Piłki Nożnej wiele inicjatyw kieruje do bardzo różnych grup wiekowych.

Do dzieci od wielu lat skierowany jest turniej Puchar Tymbarku. Dla dorosłych organizowane są mistrzostwa Polski: kobiet powyżej 35. roku życia oraz mężczyzn powyżej 42. roku życia. – Wszystko to, co robimy w szkoleniu, musi trafiać na podatny grunt społeczeństwa, które jest aktywne sportowo i piłkarsko. Grassroots to tak naprawdę inicjatywy oddolne. Jako Polski Związek Piłki Nożnej chcemy wspierać wszystko to, co dzieje się lokalnie, w regionach i poszczególnych województwach. Właśnie dlatego zainwestowaliśmy w realizację projektów na zasadzie grantów, które otrzymują Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej. Mogą one do nas aplikować o przyznanie środków finansowych na realizację zadań, które odbywają się na terenie danego województwa. Są to inicjatywy o bardzo szerokim spektrum. Część z nich może dotyczyć dzieci i młodzieży, ale mogą być to również festiwale, turnieje, pikniki. Czasami są to też wydarzenia promujące mniej popularne odmiany piłki nożnej – opowiadał Prętkiewicz.



8. CERTYFIKACJA

Upowszechnianie piłki nożnej w społeczeństwie to jedno, a umiejętne jej nauczanie to drugie. Odbywa się ono w klubach i szkółkach, na które PZPN wpływa poprzez Program Certyfikacji.



– To program rozwoju klubów, które są naturalnym środowiskiem do rozwoju dla zawodników. Aby podnosić ich umiejętności, chcemy wspierać kluby w tym procesie. Uruchomiona w ubiegłym roku certyfikacja grassroots ma nieco inny charakter. Jej założeniem przede wszystkim jest dotarcie do matek, lokalnych szkółek, które nie były w stanie spełnić części kryteriów na poziomie brązowym, srebrnym i złotym. Dlatego powstał poziom zielony, łatwiej dostępny dla szkółek i klubów. Naszym celem jest wspieranie ich rozwoju oraz wizyty edukacyjne, które mają podnosić jakość poszczególnych treningów. Chcemy także pomagać trenerom w ich codziennej pracy – podkreślał Prętkiewicz, czyli dyrektor departamentu odpowiedzialnego za prowadzenie certyfikacji.



9. ROZWÓJ TALENTÓW

W każdej szkółce, również z poziomu grassroots, można znaleźć utalentowanego zawodnika lub niemniej utalentowaną zawodniczkę. Dotarcie do nich oraz umiejętne ich poprowadzenie to kolejny z „zawodników” „Jedenastki przyszłości”. – Wiemy, że mamy mnóstwo utalentowanych zawodniczek i zawodników. Musimy tylko dotrzeć do potencjału każdego z nich. Talent to tak naprawdę dla nas sygnał, żeby móc rozpocząć pracę – twierdził Marcin Dorna. – Regularnie kontynuujemy preselekcyjne akcje Akademii Młodych reprezentacji narodowych o kategorię U18, kontynuujemy projekt Talent Pro, Future oraz Polski Bramkarz. Struktura skautingu podzielona została na 2 obszary: jeden to krajowy, a drugi zagraniczny. Regularnie obserwujemy zawodników za granicą, szczególnie w krajach, w których emigracja jest większa. Mamy kilkuset piłkarzy pod bieżącym monitoringiem – w Anglii, Niemczech i innych krajach europejskich, a także w Stanach Zjednoczonych. Regularnie spotykamy się z piłkarzami, zawodnikami w ambasadach i konsulatach.



SEBASTIAN MILA: ZACHĘCANIE DO RYZYKA TO PODSTAWA SZKOLENIA

Podczas konferencji dotyczącej działań i perspektywy szkoleniowych PZPN gościem pierwszego panelu dyskusyjnego odnoszącego się do kierunku szkolenia był – obok Anny Ussorowskiej-Krokosz i wiceprezesa Macieja Mateńki – 38-krotny reprezentant Polski, Sebastian Milla. – Obecnie futbol na europejskim poziomie opiera się na odwadze, zarówno w ataku, jak i obronie. Dlatego trenerzy dzieci i młodzieży powinni do tej odwagi swoich podopiecznych zachęcać – mówił były pomocnik m.in. Śląska Wrocław i Lechii Gdańsk.

– Nie ma nic piękniejszego niż to, gdy trener zachęca cię do gry jeden na jednego, do dryblingu. Pozwala ci na swobodę na boisku. Na kursie UEFA B+A, który niedawno ukończyłem, prelegenci zwracali na to baczniejszą uwagę – abyśmy jako trenerzy tworzyli zawodnikom warunki do podejmowania ryzyka. Obecnie w piłce nożnej na najwyższym poziomie obserwujemy drużyny, które budują grę od własnej bramki, nawet pod presją przeciwnika. Wywieranie tej presji to kolejny element odważnej gry. W ten sposób prowokuje się błędy rywala. To jest kierunek, który wyniosłem ze Szkoły Trenerów PZPN i pod którym się podpisuję – stwierdził Milla.

Paneliści poruszyli również temat organizacji turnieju gry jeden na jednego, którego pierwsza edycja odbywa się w tym roku.

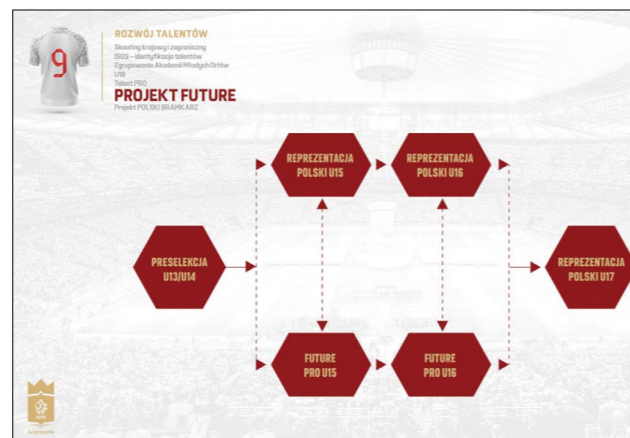
– Każda inicjatywa, która w dzisiejszych czasach jest w stanie wyciągnąć dzieci sprzed komputerów, jest wyjątkowa. W czasach mojej młodości szkoły w całej Polsce odwiedzał mistrz żonglerki – Janusz Chomontek. Inspirowałem się nim i go kopiowałem. Ktoś powie, że to nie jest gra w piłkę nożną, ale dzięki temu, że godzinami nią żonglowałem, później futbolówka nie odskakiwała mi na boisku. Owszem, byłem wolny, ale technicznie trenerzy nigdy niczego mi nie zarzucali. Moim zdaniem dzięki turniejowi gry jeden na jednego dzieci będą wychodzić z domu i rywalizować w takich małych grach, a później przeniosą to na większe boisko – uważa były pomocnik reprezentacji Polski.

Ostatnia część panelu dotyczyła platformy e-learningowej, do której dostęp mają wszyscy trenerzy w całym kraju.

– Platforma z materiałami szkoleniowymi to źródło inspiracji dla trenerów. Nie chodzi o to, by cokolwiek kopiować, ale nawet podczas kursu dla byłych piłkarzy niejednokrotnie przekonałem się, że pod względem tworzenia jednostki treningowej – mimo że graliśmy w reprezentacji i dużych zagranicznych klubach – jesteśmy ubodzy. Dlatego cieszę się, że ta platforma powstała i zarówno ja, jak i moi koledzy będziemy mogli z jej zasobów korzystać – zakończył Milla.

Rafał Cepko

W skautingu krajowym PZPN zatrudnia ośmiu skautów, którzy regularnie obserwują mecze piłki nożnej chłopców i dziewcząt. Oprócz nich w każdym regionie kraju działają skauci współpracujący. Trenerzy poszczególnych reprezentacji wraz ze sztabami, a także skauci dokumentują codzienną pracę w systemie obserwacji i skautingu (ISOS) po to, aby jak najwięcej danych znalazło się w jednym miejscu.



10. FUTSAL

Kolejnym punktem jest futsal, który można podzielić na 2 filary. Pierwszy z nich to futsal jako oddzielna dyscyplina sportu, a drugi – integralna część systemu szkolenia piłki nożnej.

– Jeśli chodzi o specjalizację, to od pewnego czasu widzimy rozwój systemu współzawodnictwa, zarówno w piłce dziecięcej, młodzieżowej, jak i seniorskiej. Tutaj przede wszystkim rozszerzyliśmy strukturę rozgrywek o nowe zespoły. Zwłaszcza w piłce młodzieżowej widzimy wzrost. Bardzo istotna jest również dla nas piłka kobieca w futsalu. Zależy nam na podniesieniu atrakcyjności i współzawodnictwa zwłaszcza na poziomie ekstrakligi kobiet. Rozwój wiąże się z kształceniem i doskonaleniem się. Już teraz jesteśmy jednym z pionierów w Europie, jeśli chodzi o liczbę przeprowadzonych kursów UEFA FUTSAL B. Ważnym uzupełnieniem procesu kształcenia trenerów są również organizowane przez nas ogólnopolskie konferencje dedykowane futsalowi. Zawsze staramy się ściągnąć na nie jak



najlepszych prelegentów z kraju, a także z Europy. W tym roku również chcemy zorganizować konferencję i jestem przekonany, że jak zawsze będzie stała na wysokim poziomie – deklarował Błażej Korczyński, selekcjoner reprezentacji Polski mężczyzn w futsalu.

– Co do drugiego filaru, to uważamy, że na wczesnym etapie życia futsal może być bardzo dobrym uzupełnieniem szkolenia w piłce nożnej, zwłaszcza biorąc pod uwagę nasz klimat i to, jak wygląda zima. Gra w hali ze względu na swoją specyfikę wpływa na rozwój umiejętności, które później przenosi się na trawiaste boiska – dodaje Korczyński.

11. PIŁKA NOŻNA KOBIET

Na początku lutego na PGE Narodowym publicznie zaprezentowano „Strategię piłki nożnej kobiet na lata 2022–26”. To pierwszy taki dokument w historii polskiego futbolu, a jego implementacja i realizacja kluczowych założeń mają przyczynić się do zdynamizowania rozwoju kobiecego futbolu w naszym kraju. Strategia zakłada powstanie wielu nowych inicjatyw, które uzupełnią projekty już realizowane.

– W ostatnich miesiącach wprowadziliśmy standaryzację szkoleniową w kobiecych reprezentacjach Polski. Z kolei w klubach ekstrakligowych zaimplementowaliśmy projekt GPS. Stworzyliśmy zespoły szkoleniowe, reprezentacyjne, a także zespół opiniodawczy ds. szkolenia dzieci i młodzieży, jak też pierwszą w historii PZPN grupę badawczo-naukową. Przygotowaliśmy programy szkoleniowe na lata 2022–2025, suplement Narodowego Modelu Gry w całości poświęcony piłce kobiecej – wyliczała Nina Patalon, selekcjonerka reprezentacji Polski kobiet i koordynatorka szkolenia piłki nożnej kobiet PZPN.



Podczas konferencji Polski Związek Piłki Nożnej zaprezentował również nową publikację, przedstawiającą program szkolenia w kategoriach wiekowych U6–U13. Można w niej znaleźć wiele bardzo istotnych informacji dla trenerów pracujących z najmłodszymi adeptami piłki nożnej. Przedstawione wytyczne i wskazówki mają na celu zainspirować trenerów do twórczej i systemowej pracy oraz do poszukiwania własnych, autorskich rozwiązań, przyczyniających się do rozwoju zawodniczek i zawodników. Właściwe szkolenie w kategoriach: skrzątk, żak, orlik i młodzik ma kluczowe znaczenie w kontekście kształtowania prawidłowych wzorców ruchowych, uczy podstaw, z których zawodnicy będą czerpać korzyści w przyszłości.

– Jestem przekonany, że ten program szkolenia będzie dużym wsparciem dla trenerów oraz przyczyni się do rozwoju polskiego piłkarstwa – zakończył Cezary Kulesza, Prezes PZPN.

Rafał Cepko, Paweł Drażba
Łączy Nas Piłka

ZESKANUJ KOD QR I POBIERZ PREZENTACJĘ „JEDENASTKA PRZYSZŁOŚCI. DZIAŁANIA I PERSPEKTYWY SZKOLENIOWE PZPN”

ZESKANUJ KOD QR I POBIERZ „PROGRAM SZKOLENIA PZPN U6–U13”

ZESKANUJ KOD QR I OBEJRZYJ PREZENTACJĘ WRAZ Z OMÓWIENIEM

„JESTEŚCIE DYNAMICZNIE BUDZĄCYM SIĘ OLBRZYMEM”



Fot. Włodzimierz Sierakowski/400mm.pl

Na zdjęciu Hannu Tihinen z nr 5.

Na przełomie stycznia i lutego 2023 r. Polski Związek Piłki Nożnej gościł przedstawiciela FIFA ds. rozwoju talentów – Hannu Tihinena, który obecnie odpowiada z ramienia FIFA za wspieranie krajowych federacji w rozwoju piłkarskich inicjatyw.



Fot. 400mm.pl

Hannu Tihinen to były fiński piłkarz zawodowy, 76-krotny reprezentant Finlandii, grający na pozycji środkowego obrońcy. Przez 14 lat zawodowej kariery piłkarskiej reprezentował barwy takich klubów jak: HJK Helsinki, Anderlecht Bruksela, West Ham United, FC Zurich, z którymi zdobył 5 mistrzostw w 3 różnych krajach oraz 1 krajowy puchar.

Po zakończeniu kariery ukończył studia z Organizacji i Zarządzania w Akademii UEFA oraz na Uniwersytecie Aalto w Helsinkach. Od 2014 r. pełnił funkcję dyrektora technicznego Fińskiej Federacji Piłkarskiej.

Jak rozpoczęła się Pańska praca w FIFA?

Po zakończeniu kariery profesjonalnego zawodnika bardzo chciałem umożliwić dzieciom i młodzieży przeżywanie tych samych emocji i doświadczeń związanych z piłką nożną, jakich sam mogłem doświadczyć podczas mojej długoletniej kariery piłkarskiej. Przez 9 lat pracowałem jako dyrektor techniczny w Fińskim Związku Piłki Nożnej, gdzie miałem wpływ na rozwój tamtejszej piłki nożnej. FIFA skontaktowała się ze mną jesienią ubiegłego roku (2022) z propozycją. Opis stanowiska był bardzo ciekawy, a ponieważ w tej pracy mogę wspierać procesy rozwojowe na jeszcze większą skalę – propozycję przyjąłem.

Jaki był cel Pańskiej wizyty w Polsce?

Talent Development Scheme (TDS) to program rozwoju FIFA przeznaczony dla federacji członkowskich, który wspiera rozwój talentów, a głównym zadaniem jest „Danie szansy każdemu talentowi”. Program wspiera stowarzyszenia członkowskie nie tylko finansowo, ale również poprzez organizowanie możliwości uczenia się, wizyty eksperckiej, a także wymianę wiedzy z innymi krajami. Do moich obowiązków należy ścisła współpraca z dyrektorami technicznymi różnych krajów oraz innymi osobami odpowiedzialnymi za rozwój piłki nożnej, zarówno na miejscu, jak i zdalnie. Wiosenna wizyta w Polsce była moją pierwszą wizytą w tym charakterze.

Co było dla Pana najciekawsze podczas pobytu w Polsce?

Zawsze ciekawie jest zobaczyć, jak różni ludzie mówią o rozwoju piłki nożnej. Czy mają podobne zdanie na dany temat czy całkiem inne. Odniosłem bardzo dobre wrażenie i myślę, że to, co zobaczyłem w Polsce, zostanie dobrze wdrożone zarówno pod względem działalności różnych departamentów czy działów PZPN, jak i w działalności klubowej.

Czy może Pan podać przykłady które najbardziej Pana zaskoczyły?

W PZPN bardzo dobrze widać współpracę między działem grassroots a działem reprezentacji narodowych. Rozwój talentów leży u podstaw wszystkich działań. Jeśli chodzi o wizytę w klubie, spotkałem się z przedstawicielami Lecha Poznań. To, co tam zobaczyłem, jeśli chodzi o zarządzanie na podstawie wartości i czytelnych, świadomie budowanych ścieżek rozwoju dla zawodników, jest doskonałym przykładem dla każdej innej europejskiej akademii. Dlatego wspinałem się oglądać ich sukcesy w Lidze Konferencji UEFA.

Co Pana rozczarowało?

Pogoda. Pochodzę z Finlandii, gdzie pogoda także nie jest przychylna dla piłkarzy. W niektórych częściach kraju warunki zimowe są bardzo trudne i należy z determinacją dążyć do rozwoju infrastruktury boisk piłkarskich i hal, aby dać szansę każdemu talentowi możliwość rozwoju, niezależnie w której części kraju chce trenować.

Które obszary działalności polskiej federacji były najciekawsze?

Wspaniale było zobaczyć wysokiej jakości Zimową Akademię Młodych Orłów w akcji na obozie w Wałbrzychu. Szczególnie wspaniale, że żaden z pracowników czy zawodników nie narzekał na warunki w żaden sposób, mimo że było 10 stopni Celsjusza poniżej zera. Postawa godna podkreślenia i naśladowania.

Jak działalność polskiej federacji wypada w porównaniu do innych europejskich i światowych federacji?

Mam bardzo dobry obraz całości. Mój główny wniosek jest taki, że jesteście dynamicznie budującym się olbrzymem. Ścieżka rozwoju zawodnika jest sprytnie zbudowana z silnym wspólnym wątkiem od amatorów do drużyn narodowych. W edukacji trenerów zainicjowany proces zmian jest słuszny i prawidłowy. Odbija się we właściwym kierunku z naciskiem na metody nauczania zarówno trenerów, jak i edukatorów. W tym przypadku na efekty jednak trzeba czasu i cierpliwości.

Najlepsze kluby mają klarownie i jasno wyznaczony cel, jakim jest zbudowanie bardzo dobrej i wysoko jakościowej akademii piłkarskiej, która może się równać z jakąkolwiek europejską akademią klubową. Fundamenty są mocne, a środki zaczynają przynosić rezultaty. Wydaje się, że w wiosennych eliminacjach do lat 17 i do lat 19 tylko duże kraje, Niemcy, Francja i Hiszpania, zakwalifikowały się do



Fot. 400mm.pl

turnieju finałowego z taką samą liczbą zespołów, jak Polska. To jest absolutnie fantastyczne.

Co należy poprawić?

Budowa boisk piłkarskich i obiektów halowych w całym kraju we współpracy z gminami i miastami jest konieczna i niezbędna. Wtedy możliwa jest realizacja wizji „Daj szansę każdemu Talentowi”. Bez infrastruktury osiągnięcie rozwoju jest bardzo trudne.



Fot. 400mm.pl

LEPSZY EDUKATOR TO LEPSZY TRENER – LEPSZY TRENER TO LEPSZY PIŁKARZ – LEPSZY PIŁKARZ TO LEPSZE DRUŻYNY

W dniach 3–5 kwietnia 2023 r. w Sopocie na spotkaniu z cyklu „UEFA Share – Goalkeeping” spotkali się przedstawiciele federacji: Azerbejdżanu, Bośni i Hercegowiny, Estonii, Gruzji, Kazachstanu, Litwy, Łotwy, Mołdawii, Słowenii, Serbii, Węgier, Ukrainy oraz Polski. Szkoleniem zarządzali wybitni specjaliści: Pat „Packie” Bonner i Hans Leitert. Razem z nimi w charakterze ekspertów wystąpili Martin Thomas, Savvas Constantinou, Mart Poom, Remigiusz Rzepka oraz Dariusz Pasieka.



Szkolenie edukatorów jest bardzo ważnym elementem doskonalenia kadr trenerskich. Każde spotkanie, dzięki któremu można wymieniać doświadczenia, jest jednym z najbardziej trwałych sposobów na podnoszenie poziomu wiedzy i umiejętności w zakresie nauczania innych. Metody nauczania dorosłych bardzo ewaluują w ostatnich latach. Rozwój nauk medycznych w zakresie przyswajania wiedzy, możliwości ludzkiego mózgu oraz zmieniające się bardzo szybko uwarunkowania społeczno-techniczne nie pozwalają stać w miejscu.

Biorąc to pod uwagę, UEFA organizuje w różnych krajach cykl spotkań pod nazwą „UEFA Share”, służący wymianie doświadczeń, aktualizacji informacji dotyczących szkolenia trenerów.

W trakcie trzech bardzo intensywnych dni w Sopocie uczestnicy spotkania pracowali, wykorzystując różne formy warsztatowe, nad przekazaniem w jak najbardziej przystępny sposób swoich doświadczeń w obszarze szkolenia bramkarzy. Moderującym spotkanie był Patrick „Packie” Bonner – legenda irlandzkiej i szkockiej piłki nożnej; 80-krotny reprezentant „Zielonej Wyspy” oraz uczestnik ponad 600 meczów w barwach Celtiku Glasgow. To najkrótsza rekomendacja dokonał byłego zawodowego bramkarza.

Wszyscy uczestnicy szkolenia zwracali uwagę na konieczność specjalizacji osób chcących zajmować się treningiem golkiperów. Standaryzacja naboru na kursy, system licencyjny i wymogi pracy trenerów bramkarzy na poszczególnych poziomach, uwzględniając rozdzielenie obszaru grassroots od piłki profesjonalnej, to aspekty, które poruszono wielokrotnie podczas spotkania.

Wielką wagę uczestników spotkania przykuwały metody nauki w realnych warunkach oraz nauki opartej na grze, m.in. odejście od kursów przeprowadzonych jedynie metodą wykładową na rzecz reality-based learning, czyli sposobu



przekazywania wiedzy opartego na uczeniu się i stosowaniu koncepcji w realnym otoczeniu, z realnym przebiegiem, jak najbardziej zbliżonym do tego, co spotyka zawodnika, trenera podczas meczu czy pracy w klubie. Umiejętne stworzenie najbardziej realnego środowiska wpływa na skuteczność pracy trenera oraz efektywność jednostki treningowej. Wartością nadrzędną metod reality-based jest umożliwienie zastosowania rzeczywistych decyzji opartych na wiedzy teoretycznej w praktyce.

Mimo że szkolenie było przeznaczone dla trenerów bramkarzy, bardzo mocno wybrzmiało, że **„The goalkeeper is a part of the team, no apart from the team”**, czyli że bramkarz jest integralną częścią zespołu, nie jest poza nim. Podobnie jak trener bramkarzy: **„The goalkeeper coach is a part of the coaching staff, no apart from the coaching staff”**. Podawano bardzo częste przykłady, że bramkarz np. nie uczestniczy w rozgrzewce ogólnorozwojowej drużyny lub jest odseparowany od informacji taktycznych przekazywanych zawodnikom podczas treningu, ponieważ to go nie dotyczy!

Polska jest jednym z prekursorów w organizacji kursów na poziomie UEFA Goalkeeper A i UEFA Goalkeeper B. Wnioski zbierane podczas kursów organizowanych dla trenerów bramkarzy przez PZPN pod kierunkiem trenera Andrzeja Dawidziuka były podstawą do ustalania zasad organizacji i przebiegu kursów oraz treści programowych wpisanych do Konwencji Trenerskiej UEFA.

Uczestnicy szkolenia:

Azerbejdżan: Uzeyir Ibrahimov, Faig Azizov, Vitaliy Kovalyov.
Bosnia i Hercegowina: Munir Talović, Siniša Mrkobrada, Adnan Gušo.
Estonia: Andrus Lukjanov, Mart Poom.
Gruzja: Vako Darsadze, Davit Gvaramadze.
Węgry: Dániel Illyés, Árpád Milinte.
Kazachstan: Asset Bazekov, Nikolay Rodionov.
Łotwa: Arturs Biezais, Kristers Putnins.
Litwa: Audrius Paškevičius, Mantas Gintalas.
Mołdawia: Igor Josan, Serghei Botnarus.
Serbia: Goran Čumić, Aleksandar Kirovski.
Słowenia: Iztok Kavčič, Branko Zupan.
Ukraina: Valeriy Shamardin, Varvara Zuieva.
Polska: Paweł Grycmann, Piotr Grzelak, Andrzej Dawidziuk, Maciej Borowski, Tomasz Król, Karol Wasielewski.



PZPN UDOSTĘPNI DARMOWE MATERIAŁY SZKOLENIOWE DLA TRENERÓW

Na platformie e-learningowej Polskiego Związku Piłki Nożnej pojawiła się nowa zakładka o nazwie „materiały szkoleniowe”. – To stale rozbudowywana baza prezentacji, konspektów, klipów wideo i zapisów z konferencji dotyczących różnych kategorii wiekowych, zarówno na poziomie profesjonalnym, jak i grassroots. Poprzez ich udostępnianie chcemy zachęcić trenerów do ciągłego rozwoju i podążania za trendami – tłumaczy Paweł Grycmann, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN.



Platформа e-learningowa Polskiego Związku Piłki Nożnej funkcjonuje już od dłuższego czasu. To za jej pośrednictwem prowadzone są webinary on-line (ostatnio w tematyce szkolenia w kategoriach od U14 do U17 z gościnnym udziałem selekcjonera reprezentacji Polski U17 Marcina Włodarskiego, a wcześniej chociażby te związane z Programem Certyfikacji czy Centralną Ligą Juniorów). Docelowo odbywać się będą na niej także internetowe kursy, m.in. dla początkujących skautów.



Teraz na platformie pojawiła się nowa zakładka. – Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami udostępniamy darmowe materiały szkoleniowe dla trenerów. Chcemy dzielić się wiedzą i doświadczeniami – nie tylko swoimi, ale też innych inspirujących osób czy zagranicznych akademii, które odwiedzamy podczas kursów. Wnioski z takich wyjazdów są teraz dostępne dla każdego trenera w Polsce – mówi Grycmann. Obecnie na platformie można znaleźć prezentacje i raporty z wyjazdów studyjnych do akademii FC Porto i Athletiku Bilbao.

To jednak zaledwie tylko jeden z folderów na platformie. Dwa podstawowe obszary, w ramach których PZPN na bieżąco zamieszcza materiały, to kierunek szkolenia federacji (w zakładkach: „TAK chcemy szkolić”, „TAK chcemy trenować”, „TAK chcemy nauczać”, „TAK chcemy grać” i „TAK chcemy wspierać”) oraz wymiana myśli szkoleniowej. W tym drugim umieszczane będą wspomniane już raporty z wyjazdów do zagranicznych klubów, ale też nagrania wideo z treningów czy prezentacji prowadzonych przez trenerów spoza struktur federacji. – W folderze „wymiana myśli szkoleniowej” oddajemy głos trenerom, którzy w naszej opinii wykonują fantastyczną pracę i mogą stanowić inspirację dla innych – wyjaśnia Grycmann.

Platforma znajduje się na stronie e-learning.laczynaspilka.pl a dostęp do niej ma każdy, kto posiada konto w serwisie „Łączy nas piłka”. Trenerzy logują się na te same dane co na platformie PZPN24, którą – jako osoby z licencją trenerską – znają doskonale. To tam bowiem odbywają się aplikacje na kursy i zapisy na konferencje. Baza materiałów umieszczona jest w zakładce „MATERIAŁY SZKOLENIOWE”. Klikając w nią, przeniesiemy się do wirtualnego dysku, na którym znajdziemy zbiór stale rozbudowywanych folderów.

– Baza stale rośnie i będzie rosła z każdym dniem i z każdym kursem – deklaruje dyrektor Szkoły Trenerów. – Chcemy na

bieżąco przekazywać informacje praktykującym trenerom. Chodzi o to, by po ukończeniu przez nich kursu nie zostawiać ich samym sobie. Zależy nam, by każdy aktywny zawodowo trener wiedział, jakie są trendy szkoleniowe – dodał.

Tematyka materiałów zamieszczanych na platformie jest bardzo obszerna – od grassroots do przykładowych środków treningowych Rafała Smalca (trenera Polonii Warszawa) czy prezentacji Radosława Belli z kursu UEFA Pro. Są również sztandarowe publikacje PZPN: Narodowy Model Gry wraz z suplementami, program szkolenia czy fachowe artykuły z czasopisma „Trener”.

Zachęcamy do regularnego odwiedzania platformy i korzystania z jej zasobów!

Rafał Cepko
Łączy Nas Piłka

CZTERY LATA CERTYFIKACJI. JAK PROGRAM ZMIENIŁ SZKÓŁKI?

W kwietniu minęły 4 lata od startu pierwszego cyklu Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich. W futbolu taki okres kojarzy się z odstępem pomiędzy mundialami i zwykle jest traktowany jako najlepszy czas na podsumowania. W piłce dziecięcej i młodzieżowej na rozliczenia z efektów pracy należy czekać nieco dłużej, jednak już czterolecie wystarczy, by dostrzec zmiany, które zaszły w certyfikowanych szkółkach.

Głównym celem Programu Certyfikacji i powodem jego powstania była chęć podniesienia szkolenia piłkarskiego w polskich klubach, akademiach i szkółkach. Na efekty w postaci zawodników i zawodniczek w seniorskim futbolu trzeba oczywiście poczekać, jednak już teraz można stwierdzić, że „w terenie” sporo się zmieniło. Dość powiedzieć, że przed certyfikacją mnóstwo szkółek i pracujących w nich trenerów działało po omacku – bez programu szkolenia, planu treningowego i konspektów na poszczególne zajęcia. Obecnie każdy podmiot odznaczony gwiazdką PZPN pracuje zgodnie z pewnymi założeniami – zarówno krótko-, jak i długookresowymi.

– Certyfikacja do tego typu inicjatyw po prostu przyniosła. Pewne kwestie, jak choćby temat konspektów treningowych, stały się oczywiste. Część trenerów już wcześniej nie wyobrażała sobie przyjscia na zajęcia bez planu, ale duże grono ćwiczenia miało w głowie. Nie rysowali ich ani nie archiwizowali. Program to zmienił. Dzięki temu akademia zyskuje bazę wypracowanych i sprawdzonych ćwiczeń. Można z niej czerpać, pracując z kolejnymi rocznikami, ale też stale wyciągać wnioski i udoskonalać – zauważa Grzegorz Sobotka, współzałożyciel, wiceprezes i trener Akademii Piłkarskiej Ostróda.

– Na samym początku, gdy wyzwanie związane z uczestnictwem w programie było największe, odnotowaliśmy

największy progres. Wielu trenerów zderzyło się wówczas z czymś zupełnie nowym. Ci, którzy już wcześniej prowadzili własną dokumentację i planowali proces treningowy, mieli łatwiejsze zadanie. Reszta musiała zmienić przyzwyczajenia, dzięki czemu znacząco się rozwinęła – mówi Dariusz Jęczkowski z CWKS Resovii Rzeszów. – Z czasem, gdy wprowadzano nowe pomysły szkoleniowe, m.in. w autorskich programach szkoleniowych czy metodologii treningowej, trenerzy dostali kolejnego „kopa” rozwojowego i zaczęli wchodzić na wyższy poziom. Obecnie pracują na wypracowanych schematach i własnych doświadczeniach. Oczywiście dalej się rozwijają, ale bazują na tym, co wypracowali dzięki wymaganiom certyfikacji.

Od pierwszego cyklu (czyli 2019 r.) o certyfikat ubiegać się mogły zarówno podmioty dysponujące własnym programem szkolenia, jak i te, które takowego nie posiadały. Dokumenty tych pierwszych były szczegółowo analizowane przez specjalistów z Polskiego Związku Piłki Nożnej i w razie potrzeby modyfikowane. Te drugie zaś zostały zobligowane do pracy w oparciu na program federacji.

– To, że przed przystąpieniem do certyfikacji posiadaliśmy własny program szkoleniowy, to jedno. Musieliśmy go jeszcze dostosować do wymagań PZPN. Siłą rzeczy nasz program został uszczegółowiony, a przez kolejne lata funkcjonowania w projekcie jeszcze ewaluował. Jesteśmy bardzo zadowoleni z tego, jak zmieniło się u nas

szkolenie dzieci między 5. a 13. rokiem życia – podkreśla Przemysław Mazurkiewicz, dyrektor sportowy Juventus Academy Bydgoszcz.

– My z kolei w pierwszym cyklu korzystaliśmy z programu szkoleniowego PZPN ze świadomością, że wkrótce na jego podstawie stworzymy coś swojego. W jednym z kolejnych cykli posiadanie autorskiego programu pojawiło się wśród kryteriów dla złotej gwiazdki, co doskonale zgrało się z naszymi planami. Obecnie pracujemy na podstawie własnego programu, który jest szczegółowy i długookresowy. Ten fakt powoduje, że szkolenie w naszym klubie – dzięki zaplanowaniu, realizacji i analizie tego, co robimy na każdym treningu – jest na wyższym poziomie – nie ma wątpliwości Maciej Witkowski, współzałożyciel i dyrektor zarządzający Turbo Football Academy Warszawa.

Niezwykle istotnym elementem certyfikacji są cykliczne wizyty trenerów zatrudnionych przez PZPN we wszystkich odznaczonych gwiazdką szkółkach. Pozwalają one kontrolować to, co się w nich dzieje, jednak od pewnego czasu zdecydowanie ważniejsza stała się ich funkcja edukacyjna. W federacji zdali sobie sprawę, że wizytacje z pozycji sity w dłuższej perspektywie nie przełożą się na nic dobrego.

– W pierwszych miesiącach od uruchomienia certyfikacji słyszałem w środowisku bardzo dużo negatywnych głosów odnośnie do programu. Narzekano przede wszystkim na kontrolę. Ja zawsze podchodziłem do tego bardziej biznesowo. Prosiłem kolegów, by pokazali mi firmę, która przyjdzie do nich, pomoże im, wyłoży kilkadziesiąt tysięcy złotych i nie będzie chciała dostrzec podniesienia jakości lub nie sprawdzi, na co te pieniądze zostały wydane. Dla mnie to było normalne, że jeśli ktoś coś finansuje, to ma swoje oczekiwania – tłumaczy Sobotka, dodając jednocześnie, że w pierwszym roku wizyty monitorujące faktycznie były bardziej rygorystyczne, ale zawsze merytoryczne: – Nawet gdy otrzymywaliśmy negatywną ocenę, to zwyczajnie na nią zasługiwaliśmy.

Z wiceprezesem AP Ostróda zgadza się Witkowski: – Pierwsze wizyty monitorujące polegały na wskazywaniu nam błędów, choć zdaję sobie sprawę, że wyglądaliśmy podczas nich zupełnie inaczej niż obecnie. Musieliśmy wykonać mnóstwo pracy, by dorównać do wymaganych standardów.

Nie powiem, że teraz jest łatwiej, ale działa to bardziej na zasadach partnerstwa. Czujemy, że jesteśmy szkółką, która współpracuje z PZPN-em, a nie podmiotem, który musi spełniać wymagania, bo jak nie, to będzie źle. Program ewoluował w bardzo dobrą stronę. Rozwinęliśmy się w każdym aspekcie funkcjonowania klubu, z powodzeniem funkcjonuje u nas drużyna dziewczynek. Samych wizyt monitorujących już od dawna nie uznajemy za kontrolę. Traktujemy je jako pomoc pod kątem aspektu szkoleniowego. Jednak świadomością tego, że na zajęciach może pojawić się osoba z federacji, sprawia, iż nie ma możliwości, aby trening został nieprzygotowany czy przeprowadzony „po lebkach”. Trzymamy standardy na co dzień. Nasi trenerzy szybko zrozumieli, że nie może być tak, że sztucznie staramy się dobrze wypaść tylko wtedy, gdy przychodzi trener monitorujący. A podsumowanie jego wizyty to bardzo merytoryczna i rozwijająca dyskusja. Ja, mimo że nie muszę, to zawsze przyjeżdżam, by w niej uczestniczyć. Wielu rzeczy się wówczas dowiaduję i czerpię z tego przyjemność.

– Trenerzy edukujący przyjeżdżają do nas dość często. Po treningach potrafimy dyskutować przez godzinę. To otwiera głowę. Gdyby nie certyfikacja, nikt by do mnie nie przyjechał. Każdy popełnia błędy, samemu czasem trudno je dostrzec, a dzięki wizycie staje się to możliwe. Kiedyś byli u mnie trenerzy Grzegorz Żytkiewicz i Michał Trzeciakiewicz. Po zajęciach trener Michał odniósł się do jednego z ćwiczeń, sugerując, że można było je lekko zmodyfikować. Wywiązała się między nami dyskusja, która trwała półtorej godziny i dzięki której wiele zrozumiałem. Wyciągnąłem mnóstwo wniosków, spojrzałem na zajęcia z innej perspektywy – rozwija Sobotka.

Wizyty trenera z Polskiego Związku Piłki Nożnej nie należy się więc obawiać, a raczej traktować jak szansę i maksymalnie wykorzystać. Większość certyfikowanych klubów i zatrudnionych w nich trenerów kojarzy wizytę z możliwością wymiany spostrzeżeń i zadawania pytań. To rozwija, a na koniec przenosi się na dzieci, które regularnie uczestniczą w jakościowych zajęciach. Przed specjalistami z PZPN-u pokazać mogą się też trenerzy. Grzegorz Sobotka po kilku ocenach monitorujących został zaproszony na konferencję dla trenerów, podczas której był prelegentem. Jak sam przyznaje, stał się w ten sposób najlepszym przykładem na to, że program daje możliwości rozwoju.



Dzięki rządowemu wsparciu każda certyfikowana szkołka może liczyć na dofinansowanie. Jego wysokość jest zależna od poziomu certyfikatu. W samym 2023 r. w puli do podziału znajdują się 53 miliony złotych.

– Wsparcie finansowe jest bardzo duże. Bez tych pieniędzy nie byłoby tak kolorowo, a praca nie byłaby realizowana w tak wysokich standardach – uważa Dariusz Jęczkowski. – Po czasie doceniają to również trenerzy. Owszem, postawiono przed nimi nowe wymagania, ale jednocześnie każdy z nich otrzymał za to gratyfikację finansową.

– Nie było sezonu, w którym dzięki dotacji z PZPN nie sfinansowalibyśmy trenerom kursów trenerskich: zarówno tych na licencję UEFA C, UEFA B i UEFA A, jak i kursów dla trenerów przygotowania motorycznego – zauważa dyrektor Turbo Football Academy Warszawa.

– Finansowanie pozwoliło nam „dosprzętować” akademię. Jestem przekonany, że bez uczestnictwa w programie wielu rzeczy byśmy nie kupili. Nie byłoby nas na nie stać, a i o sponsorów byłoby dużo ciężiej – twierdzi Sobotka. – Od kiedy jesteśmy w certyfikacji, pojawiają się firmy, które chcą z nami współpracować. Co więcej, utrzymując się w niej od kilku lat, pokazujemy rodzicom, że pracujemy na odpowiednim poziomie. Obecność w programie podnosi prestiż.

Co do tej ostatniej kwestii wątpliwości ma z kolei Przemysław Mazurkiewicz. – Chcieliśmy dołączyć do programu właśnie ze względu na prestiż. Uważaliśmy, że w jakiś sposób będziemy w stanie potwierdzić rodzicom, że dobrze pracujemy, a PZPN to uwiarygodni. Dlatego od razu startowaliśmy po złotą gwiazdkę. Ale czy certyfikat jest dla rodziców jasnym sygnałem, że szkołka jest odpowiednia dla ich dziecka?



Wciąż nie mam co do tego przekonania. Mimo że zawsze pokazujemy rodzicom, że w naszym województwie tylko dwa kluby posiadają takie odznaczenie, nie wpływa to do końca na postrzeganie nas przez nich – przyznaje szczerze dyrektor sportowy Juventus Academy Bydgoszcz.

Wtórąje mu Witkowski: – Wydaje mi się, że promocją programu mogłaby być większa. W sytuacji gdy dzwonią do mnie rodzice zainteresowani przyprowadzeniem dziecka na treningi, większość z nich niestety nie kojarzy Programu Certyfikacji. Idealnie by było, gdyby rodzic, który wpadnie na pomysł zapisania dziecka na treningi piłki nożnej, przy pierwszym poszukiwaniu odpowiedniego miejsca kierował się certyfikacją. Tymczasem często ją przedstawiam i uświadamiam, z jakimi standardami wiąże się przynależność do programu, czym się odróżniamy od konkurencji i jak istotną rolę w naszym funkcjonowaniu spełnia Polski Związek Piłki Nożnej. Tłumaczę m.in., że federacja weryfikuje naszą pracę i certyfikatem zaświadcza o jakości zarówno od strony organizacyjnej, jak i tej praktycznej – boiskowej.

Nasi rozmówcy są zgodni co do tego, że certyfikacja pozytywnie wpłynęła na ich szkoły. Nie oznacza to jednak wcale, że są wobec programu bezkrytyczni. Swoje uwagi często wymieniają z koordynatorami z federacji.

– Z mojej perspektywy zbyt wysokie wydają się wymagania dotyczące pracy u podstaw w najmłodszych kategoriach: skrzatach i żakach. Może niepotrzebnie chcemy w nich wprowadzać elementy stricte treningowo-szkoleniowe? Musimy pamiętać, że tam na pierwszym miejscu ma być zabawa. Tymczasem bardzo często treningi w tych kategoriach prowadzą trenerzy z licencjami UEFA A czy B, mający doświadczenie z piłki juniorskiej czy wręcz seniorskiej. Brakuje specjalizacji w kategoriach dziecięcych. Należy sprawić, by jak największe grono dzieciaków czerpało radość z zajęć. Trener z licencją UEFA C może być dla nich lepszym trenerem niż ktoś z UEFA A. Mając złotą gwiazdkę, nie możemy jednak zatrudnić takiej osoby jako pierwszego trenera, bo regulamin certyfikacji wymaga licencji na poziomie co najmniej UEFA B – zauważa Jęczkowski z Resovii.

Na temat trenerów uwagę zwracają także nasi pozostali rozmówcy. – System certyfikacji pokazuje, którzy trenerzy chcą poświęcić się pracy w piłce dziecięcej i się w niej rozwijać. Faktycznie wymogi regulaminu stanowią, aby grupę skrzat w klubie ze złotą gwiazdką prowadził trener z licencją min. UEFA B. Pytanie, ilu mamy w Polsce trenerów z tak wysoką licencją, którzy dodatkowo odnajdą się świetnie w realiach najmłodszej kategorii. To zupełnie inne wymogi przygotowania do zajęć, zawodu i zrozumienia świata dzieci. Myślę, że żaden kurs UEFA B nawet w małym stopniu nie przygotowuje do pracy w tej kategorii, więc nad gwarancją jakości szkolenia na podstawie samej licencji mocno bym się zastanawiał. Może rozwiązanie, w którym mogłaby pracować osoba z licencją UEFA C, ale deklarująca zapisanie na kurs UEFA B byłoby dobrą ścieżką, aby przygotować więcej specjalistów w kategorii skrzat? – zastanawia się Mazurkiewicz.

Wątek trenerów rozwija Witkowski: – Nie jest łatwo znaleźć dobrego trenera dla grup dziecięcych i młodzieżowych. Na różnego rodzaju forach można znaleźć ogłoszenia typu: „szukam pracy, ale nie w szkółce certyfikowanej”.



Myślę, że to przez obawę przed byciem kontrolowanym. W świadomości takich trenerów wizyta PZPN ma na celu wytykanie im błędów, co jest niewłaściwą interpretacją celu samej wizyty. Inna sprawa, że takie ogłoszenie to sygnał dla mnie jako dyrektora szkoły, że taki trener nie chce być oceniany, więc może nie do końca będzie przygotowany do treningu. Nie robi konspektu, a same zajęcia poprowadzi niewielkim nakładem sił.

Z drugiej strony – na co uwagę zwraca Mazurkiewicz – pracując zgodnie z wszelkimi wymogami programu, trenerzy czasem mają zbyt dużo na głowie: – Poza tym, że przygotowują coś na naszych programach, muszą przenieść to również do systemu informatycznego certyfikacji, co sprawia, że drugi raz robią to samo. Można byłoby im to ułatwić i umożliwić poświęcenie większej ilości czasu na samo boisko. Warto wziąć to pod uwagę, zwłaszcza że trenerzy często łączą treningi z pracą w innych zawodach.

– Na koniec poruszyłbym jeszcze jedną kwestię. Były momenty, że przed szkołkami stawiano ogromne wymagania. Wiele z nich rezygnowało wtedy z udziału w programie, nie będąc w stanie im sprostać. Wydaje mi się, że te, które – tak jak my – utrzymały się przez cały czas, powinny być w jakiś sposób docenione. Zależy nam chyba, by w Polsce powstawały solidne ośrodki szkolenia? Sama gwiazdka obecnie nie daje rodzicom czy trenerom przekonania, że należymy do elity. Nie uważam się za „guru szkolenia”, ale doprowadzenie do sytuacji, w której w każdym województwie byłyby tylko 3–4 ośrodki z najwyższą gwiazdką, dałoby pewną nobilitację. Obecnie dochodzi do sytuacji, że do złota dopuszczamy coraz więcej szkółek. Rozmywa się to. Na Zachodzie zawodnicy z największym potencjałem trafiają do największych akademii. Zbyt wiele „topowych” ośrodków spowoduje, że te największe talenty nie będą rozwijały się w optymalnych warunkach. Dlatego musimy

pilnować standardu. Wejście na wyższy poziom powinno mieć szerszy wymiar – twierdzi Jęczkowski.

Koordynowanie projektu po stronie PZPN-u to działanie pod ciągłą presją przedstawicieli kilkuset szkółek. Każda z nich ma swoje oczekiwania, które często są ze sobą sprzeczne. Nie da się zadowolić wszystkich w stu procentach, jednak dzięki wspólnym dyskusjom można wypracować system, dzięki któremu praca w klubach i akademiach w całym kraju będzie możliwie najefektywniejsza i przetrzebi się w produkcję coraz lepszych piłkarzy i piłkarek.

– W Wielką Sobotę reprezentacja Polski U17 kobiet grała towarzysko z Estonią w Piasecznie. Pojechałem tam specjalnie po to, by zobaczyć swoją wychowankę. Życzę każdemu trenerowi, żeby doczekał się widoku swojego podopiecznego czy podopiecznej w meczu na poziomie międzynarodowym. Nie wiem, czy Ania Gliszczyńska byłaby tam, gdzie jest, gdybyśmy nie przystąpili do Programu Certyfikacji. Czy Borys Dmytryshyn z Rakowa Częstochowa i Adrian Krajewski z Lechii Gdańsk dotarliby do tych akademii? Certyfikacja na pewno pomogła w ich rozwoju. Dzięki niej było nas stać na o wiele więcej rzeczy – mówi Sobotka.

– Głosy krytyki z reguły pochodzą z środowisk, które z różnych przyczyn nie sprostały wymaganiom programu lub nawet nie spróbowały. Oczywiście to wszystko nie jest łatwe, trzeba się zaangażować. Ale skoro zajmujemy się szkoleniem dzieci i młodzieży, co wiąże się z olbrzymią odpowiedzialnością i koniecznością stawiania sobie wymagań, musi być w tym odpowiednia jakość. A Polski Związek Piłki Nożnej tak współgra ze szkołkami, że obecnie wszyscy idziemy w jednym, dobrym kierunku – kończy Witkowski.

Rafał Cepko
Łączy Nas Piłka

SZKOLENIE W KATEGORII WIEKOWEJ SKRZAT

NA PRZYKŁADZIE KLUBU MKS PODLASIE BIAŁA PODLASKA



„Granie w piłkę nożną jest bardzo proste, ale granie prostej piłki jest najtrudniejszą rzeczą”.
JOHAN CRUYFF

Parafrazując słowa wybitnego holenderskiego piłkarza i trenera, można powiedzieć, że „Trening skrzatów jest prosty, ale trenować skrzatów to najtrudniejsza rzecz na świecie”. Wspierając się kilkoma istotnymi zasadami, staramy się w MKS Podlasie Biała Podlaska przystosować je do naszych możliwości i realizować to wymagające zadanie.

W dwóch grupach skrzatów, tak jak w całej Akademii, pracują duety trenerskie. W przypadku tej kategorii wiekowej od pewnego czasu tworzą je kobieta i mężczyzna. Na podstawie takich doświadczeń stwierdzamy, że dzieci łatwiej adaptują się w grupie przy wsparciu trenerki. Ponadto kobiety, dzięki instynktowi macierzyńskiemu, niejednokrotnie więcej widzą i są w stanie skuteczniej pomóc najmłodszym piłkarzom. Zajęcia treningowe dla skrzatów prowadzimy 2 razy w tygodniu, do tego dochodzi jednostka meczowa w weekend oraz, od tego sezonu, trening gimnastyczny. Proces treningowy zakłada **3 priorytetowe aspekty**:

- **Pierwszym** jest kształtowanie elementarnych umiejętności technicznych, przede wszystkim prowadzenia piłki oraz wszechstronny rozwój zdolności ruchowych.
- Jako **drugim** wymieniamy popularyzowanie piłki nożnej, co w ostatnich latach, m.in. dzięki postawie polskich zawodników na arenie międzynarodowej, stało się zdecydowanie prostsze.
- **Ostatnim**, niemniej ważnym aspektem jest zapewnienie dzieciom atrakcyjnej formy spędzenia wolnego czasu.

Atrakcyjność jest jednym ze słów kluczowych dla naszych trenerów w najmłodszych kategoriach wiekowych. Towarzyszy im 5 haseł, które w swojej pracy realizują. Poza **atrakcyjnością** zajęć należą do nich: **merytoryka, konspekt, organizacja i postawa**.

Każdy trening swoją jakość opiera na odpowiednim doborze środków treningowych do danego tematu i możliwości zawodników. Przygotowanie ujednoliconego w skali Akademii konspektu treningowego ułatwia część organizacyjną treningów oraz ułatwia wymianę myśli szkoleniowej między trenerami. Organizacja każdej jednostki treningowej wymaga optymalnego wykorzystania jej czasu, zwracając uwagę np. na zadania przedtreningowe czy drogę powrotną w trakcie prowadzonego środka treningowego.

Kluczową umiejętnością trenera skrzatów jest również jego **postawa** wobec podopiecznych. Aktywny udział trenera w grach i zabawach z dziećmi zdecydowanie podnosi poziom zajęć. Wysoko cenimy również nawiązywane relacje z naszymi najmłodszymi adeptami.

Struktura czasowa i rzeczowa treningu nie jest skomplikowana, jednak zawiera w sobie kilka znaczących elementów. Pracujemy w oparciu o 2-tygodniowe bloki tematyczne. Bloki miesięczne szybko się wyczerpują, dzieci przez tak długi okres nudzą się jednym tematem, trenerzy stają się mniej kreatywni z mniejszą motywacją prowadzą treningi.

Mamy ostatecznie na celu efektywne prowadzenie procesu treningowego. Poszczególne bloki niewiele od siebie się różnią, natomiast stanowią jedną całość. Sześć kolejnych mikrocykli stanowi całość od form najmniej złożonych prowadzenia piłki w grach i zabawach, przez drybling wraz ze strzałem, do formy najbardziej złożonej jaką jest gra 1 × 1.

SKRZAT (JUNIOR G)					
NUMER MEZOCYKLU	NUMER MIKROCYKLU	DATA MIKROCYKLU	OBZAR TECHNICZNO-TAKTYCZNY	OBZAR MOTORYCZNY	OBZAR MENTALNY
I	1	02-08.01	PROWADZENIE PIŁKI W FORMIE GIER I ZABAW RUCHOWYCH	OBZAR MOTORYCZNY	OBZAR MENTALNY
	2	09-15.01	PROWADZENIE PIŁKI W FORMIE GIER I ZABAW RUCHOWYCH	OBZAR MOTORYCZNY	OBZAR MENTALNY
	3	16-22.02	FORMY DRYBLINGU Z ZAKOŃCZENIEM	OBZAR MOTORYCZNY	OBZAR MENTALNY
	4	23-29.01	FORMY DRYBLINGU Z ZAKOŃCZENIEM	OBZAR MOTORYCZNY	OBZAR MENTALNY
II	1	30.01-05.02	GRA 1X1	OBZAR MOTORYCZNY	OBZAR MENTALNY
	2	06-12.02	GRA 1X1	OBZAR MOTORYCZNY	OBZAR MENTALNY
	3	13-19.02	PROWADZENIE PIŁKI W FORMIE GIER I ZABAW RUCHOWYCH	OBZAR MOTORYCZNY	OBZAR MENTALNY
	4	20-26.02	PROWADZENIE PIŁKI W FORMIE GIER I ZABAW RUCHOWYCH	OBZAR MOTORYCZNY	OBZAR MENTALNY

GRAFIKA 1. Przykładowy mezocykl – skrzat (junior G)

Generalnie osią całego treningu jest prowadzenie piłki jako podstawowa umiejętność techniczna i w skali pojedynczego mikrocyklu wyróżniamy treści wyłączone dotyczące techniki czy indywidualnych działań techniczno-taktycznych. Obszar motoryczny mamy opisany, w przypadku skrzata, bardzo ogólnie, ponieważ nie wyróżniamy wstawki motorycznej czy tym bardziej jednostki motorycznej, natomiast w każdym środku w miarę możliwości staramy się motorykę „przemycać” w różnorodnych formach.

KLUB: AP PODLASIE		DRUŻYNA: SKRZAT G1-G2		MEZOCYKLI: I		DATA MIKROCYKLU: 02-08.01	
MIKROCYKL I							
OBZAR TECHNICZNO-TAKTYCZNY	OBZAR MOTORYCZNY	OBZAR MENTALNY	PIŁKA	CHWILE	PIĄTE	SIOBKA	MEDIA
OBZAR TECHNICZNO-TAKTYCZNY	OBZAR MOTORYCZNY	OBZAR MENTALNY	PIŁKA	CHWILE	PIĄTE	SIOBKA	MEDIA

GRAFIKA 2. „Obszary treningu” – skrzat (junior G)

Struktura jednostki treningowej różni się od tego, co przedstawia PZPN, ponieważ zakładamy, że jesteśmy w stanie trenować 75 min. Muszą być w takim przypadku spełnione dwa podstawowe warunki: zawodnicy muszą sprostać intensywności takich zajęć oraz zajęcia muszą się charakteryzować zmiennością – wtedy jesteśmy w stanie utrzymać koncentrację zawodników w skali tak długiego treningu.

Zanim trening się zacznie, skrzaty otrzymują zadanie przedtreningowe. Zadania te są ukierunkowane na umiejętności techniczne związane z realizowanym blokiem treningowym. Cała jednostka treningowa ma zapewniać jak największy kontakt z piłką. Unikamy pierwszych 20 min bez piłki, chcemy od początku wchodzić w środki, w których zawodnicy ciągle mają piłkę przy nodze. W części głównej korzysta-

jąc z duetów trenerskich, dzielimy zespół grupę na dwie mniejsze grupy, liczące 6–8 osób. Ułatwia to indywidualną „interwencję” czy indywidualny coaching w kierunku naszych zawodników. W trakcie części głównej realizowane są dwie stacje, w których jedna zawsze jest w formie zabawowej, druga w formie gry czy fragmentu gry. Gra końcowa to najczęściej 2 × 2 lub 3 × 3 (maksymalna złożoność w grupach wiodących). W części końcowej podejmujemy znowu temat techniczny, który zakłada dany blok. Najczęściej realizowany jest w formie rywalizacji, co zwiększa motywację pomimo zmęczenia treningiem.

TREŚĆ TRENINGOWA		CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA		
1. Zbiórka, przywitanie		15 min
2. Wszechstronne kształcenie ruchowe z piłkami:		
- zabawy związujące z piłkami		
- zabawy motoryczne		
- tory przeszkód		
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		
Nauczanie umiejętności piłkarskich w połączeniu z wszechstronnym rozwojem motorycznym		30 min
1. Prowadzenie piłki w formie gier i zabaw ruchowych		
2. Prowadzenie piłki w formie gier i zabaw ruchowych		
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		
1. Gry na różne bramki, różnej wielkości, różne liczby bramek		25 min
2. Gry od 1 × 1 do 4 × 4		
CZĘŚĆ KOŃCOWA		
1. Ćwiczenia uspokajające		5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania.		

GRAFIKA 3. Struktura jednostki treningowej – skrzat (junior G)

Obszar techniczno-taktyczny opieramy na umiejętności prowadzenia piłki, z uwzględnieniem kilku istotnych szczegółów. Zwracamy skrzatom uwagę na obunożność, prowadzenie piłki konkretną częścią stopy, zmiany tempa i kierunku prowadzenia piłki, czucie i kontrolę piłki. Te elementy naprzemiennie występują w treningu.

W każdej jednostce kształtujemy ponadto umiejętność obserwacji. Przechodząc do dryblingu: do aspektu technicznego prowadzenia piłki dokładamy zwody, a są to wyłączone zwód pojedynczy oraz zwód „scissors”. Poprzeczka idzie w górę, w dryblingu pojawia się przeciwnik. Co jest z tym związane, prowadzenie może być bliższe lub dalsze od nogi oraz zwracamy już uwagę, by prowadzenie było nogą dalszą wśród grup wiodących.

Przy grze 1 × 1 w atakowaniu oczywiście nie możemy skupić się wyłącznie na grze frontalnej, ale również z przeciwnikiem z boku oraz z tyłu. Kluczową wiedzą naszych zawodników jest to, że grając 1 × 1 w ataku, mają być dynamiczni. Dzieci zawsze rozumieją, że to zwiększa możliwości wygrania pojedynku, co za tym idzie – następnie strzelenia bramki. Nie zapominają również o tym, by po wygraniu takiego pojedynku włączyć „turbo”, czyli przyspieszyć i ruszać już samemu w kierunku bramki.

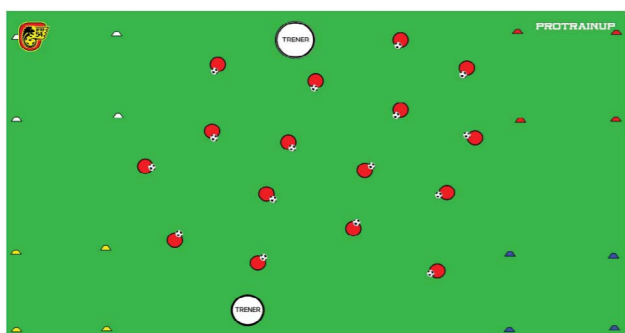
Kształtowanie umiejętności strzału wiąże się z uderzeniem wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem, co w przy-

szłości ułatwi pracę nad podaniem i przyjęciem piłki. Strzały zawieramy jednak w kompleksowe środki w połączeniu z prowadzeniem piłki, czy grą 1 × 1.

Wyróżniamy obszar techniczno-taktyczny, gdyż w skrzatach uczymy fundamentu gry w atakowaniu, jakim jest postęp. W tym wydaniu jest to prosta zasada dla zawodników – wiedzą, że będąc w posiadaniu, mają kierować się jak najszybciej w stronę bramki. W kolejnych kategoriach wiekowych zawieramy następne fundamenty. Ostatecznie młodziki pracują nad nimi wszystkimi w fazie atakowania i bronienia.

PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE PROWADZENIE PIŁKI

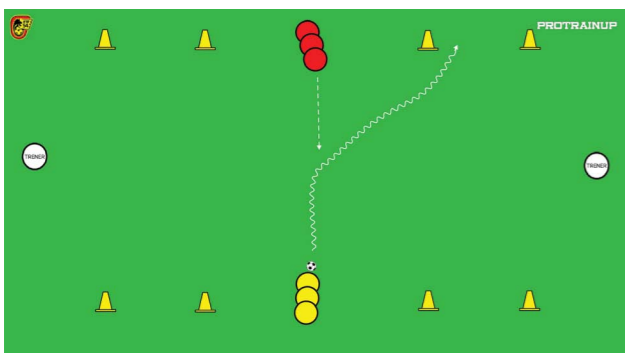
Do wykorzystania w formie zabawowej w części wstępnej lub części głównej treningu.



GRAFIKA 4. Środek treningowy: prowadzenie piłki – skrzat (junior G)

Wszyscy zawodnicy prowadzą piłkę, na sygnał trenera: wypowiedzenie koloru czy podniesienie stożka w wybranym kolorze ćwiczący prowadzą piłkę do konkretnej wyspy. Poza prowadzeniem piłki występują elementy motoryczne w tym przypadku KZM (orientacji przestrzennej i szybkości reakcji). Nieustannie wymagamy obserwacji.

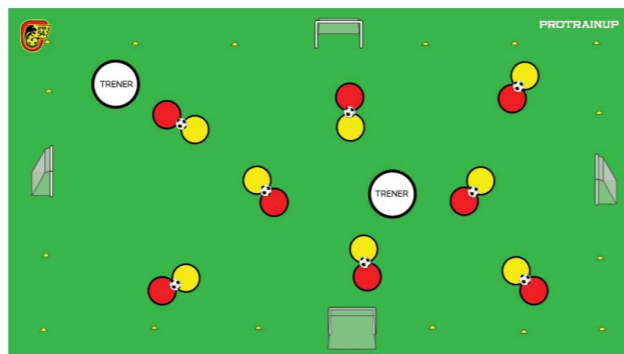
DRYBLING, GRA 1 × 1



GRAFIKA 5. Środek treningowy: drybling, gra 1 × 1 – skrzat (junior G)

Gra 1 × 1 z przeprowadzeniem piłki przez bramki. Dodając fabułę, zwiększamy efektywność zwyczajnej gry. Prowadzący piłkę jest złodziejem, który ucieka przed policjantem mającym za zadanie piłkę odebrać. Zachęcając zawodników do wykonywania zwołów, kształtujemy koordynacyjne zdolności motoryczne.

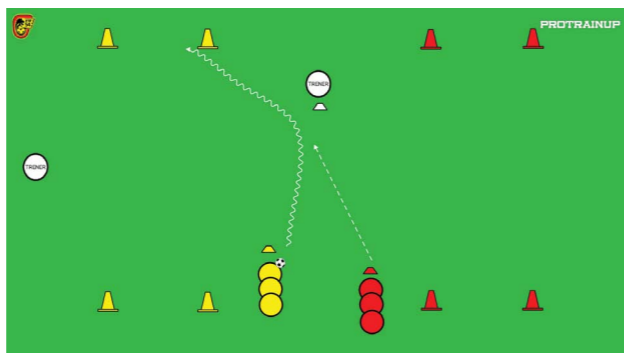
STRZAŁ



GRAFIKA 6. Środek treningowy: strzały – skrzat (junior G)

Zawodnicy grają w „części ciała”, dotykają kolejno tych, które trener wymienia, by na jego sygnał przejąć piłkę i jak najszybciej zdobyć bramkę. Poza umiejętnościami technicznymi prowadzenia piłki i strzału kształtujemy zdolności motoryczne, dokładnie szybkość reakcji.

POSTĘP



GRAFIKA 7. Środek treningowy: postęp – skrzat (junior G)

Fragment gry 1 × 1 z goniącym obrońcą. Pod presją czasu zawodnik prowadzący piłkę ma jak najszybciej zdobyć bramkę. Dodatkowymi elementami są obserwacja i szybkość reakcji, ponieważ trener wskazuje bramkę, do której należy wprowadzić piłkę.

Wszelkie środki treningowe kompleksowo powinny łączyć technikę z motoryką. Nie muszą mieć skomplikowanych zasad, wystarczy **odpowiedni coaching i zaangażowanie trenera**.

W **motoryce** zależy nam na kształtowaniu podstawowych wzorców ruchowych i tutaj „pałeczkę” przejmują zajęcia dodatkowe z gimnastyki. Różne formy biegu, skłony, przysiady, lądowanie nauczane są podczas zajęć z gimnastyki, prowadzonych przez doświadczonych trenerów gimnastyki, dawnych zawodników. Następnie trener na treningu wykorzystuje wzorce, których zawodnicy już się nauczyli, wykorzystuje je w zabawach bieżnych, w torach przeszkód, parkourach lub placach zabaw, na których zawodnicy mają wystawiony sprzęt, i robią dostownie, co chcą, bawią się mając zasób swoich umiejętności. Trenerzy wykorzystują również naśladowanie zwierząt czy nawet czasami wyizolowane formy indywidualne lub w parach.

Elementem również powiązany z umiejętnościami technicznymi są ćwiczenia „ball mastery”. Obszar motoryczny zawiera w sobie kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, siły oraz szybkości. Nie skupiamy się na wszystkich 7 koordynacyjnych zdolnościach motorycznych, ograniczamy się do: orientacji przestrzennej, rytmizacji, szybkości reakcji i sprzężenia ruchów, które są dla nas najistotniejsze. To one w przyszłości mają zapocentrować, gdy zawodnicy wejdą w złoty wiek kształtowania koordynacji. W dłuższej perspektywie wyższy poziom koordynacyjnych zdolności motorycznych zwiększa później przyswajalność innych zdolności, m.in. siły, szybkości czy zwinności, w dodatku lepiej skoordynowany zawodnik będzie łatwiej kształtował umiejętności techniczne.

Zdolności motoryczne staramy się kształtować jako element gier i zabaw poprzez odpowiednie przygotowanie zasad lub zadania dodatkowego. Niejednokrotnie zawodnicy w takim wypadku nie wiedzą, że pracują nad motoryką. W pracy nad siłą preferujemy zabawy z sitowaniem i mocowaniem, ponadto trenerzy mogą wykorzystywać różnorodne skoki, których skrzaty uczą się na gimnastyce. Szybkość to jest zawsze frajda dla dzieci. Wyścigi, berki i tego typu zabawy dzieci lubią najbardziej. Jednak musimy pamiętać, że gdy wymagamy szybkości, nie możemy wymagać dokładności. Skrzaty nie są w stanie prowadzić piłki równocześnie szybko i dokładnie, na to przyjdzie jeszcze czas. Zmotywowane, uśmiechnięte i zadowolone skrzaty są oznaką dobrego treningu.

Niedoceniany w pracy z najmłodszymi jest **obszar mentalny**. Tutaj również uwidacznia się nasza ogromna misja, żeby u dzieci budować „mocną” psychikę. To w przyszłości ma ukształtować obywatela, młodzieńca czy później dorosłego, który będzie normalnie funkcjonował w społeczeństwie. Ponadto skorzystamy też na tym sportowo. Pewny siebie, odważny zawodnik podejmuje ryzykowne decyzje, będzie efektywniejszy.

Rozwijając świadomość, zwracamy uwagę na umiejętności, jakie zawodnicy nabywają i wykorzystują w grze. Poprzez prosty autorytet wzoru sportowca profesjonalnego czy trenera, pracujemy nad postawą sportowca. Zdecydowanie u dzieci powinna być kształtowana koncentracja na zadaniach. Jak wiemy, u skrzatów jest ona na bardzo niskim poziomie. Natomiast przy odpowiednim bodźcowaniu, odpowiednich prostych komunikatach, krótkich omówieniach jesteśmy w stanie tę koncentrację utrzymywać, a nawet ją budować. To też zapocentruje u naszego zawodnika za rok czy za dwa, gdy pójdzie do szkoły. Będzie mógł efektywniej się uczyć w szkole, przyswajając wiedzę i odpowiednio się zachowywać.

Samodyscyplina i samodzielność w dzisiejszych czasach stanowią coraz większą wartość, choćby przez to, że zawodnicy sami chcą się uczyć, sami zawiążą sznurówki, czy

sami się ubiorą. Zawsze musimy indywidualnie podchodzić do naszych zawodników.

W ostatnim czasie zdarzyła się następująca sytuacja. Jeden ze skrzatów doskonale prezentował się w treningu. W grze końcowej dryblował, strzelał dużo bramek, cieszył się, a na koniec koleżdy uświadomili mu, że mecz przegrał. Wtedy dopiero się poptakał. Po takich sytuacjach dochodzimy do wniosku, że indywidualne podejście w skali całego treningu, ale też w skali całego procesu treningowego jest niezbędne. Musimy znać naszych zawodników, musimy z nimi budować relacje, co też właśnie wskazują kompetencje społeczne. Mamy ogromny wpływ na wychowanie dzieci, by ten zawodnik wyrósł na obywatela, który ma zdrowe relacje, który ma przyjaciół, który współpracuje w grupie, który potrafi rozwiązywać konflikty. Mnóstwo rzeczy można by wymieniać.

Ostatnia sprawa warta wspomnienia to **projekt zajęć dodatkowych**. Przeznaczone są one dla skrzatów i żaków. Są one uporządkowane wedle złożoności. Zaczynamy od gimnastyki, która jest najistotniejszą podstawą do ogólnego rozwoju sprawności dzieci. Jako pierwsza wskazuje i naucza podstawowych wzorców ruchowych. Żaki młodsze bawią się na sportach walki, nabywając umiejętności zachowania się w kontakcie z przeciwnikiem oraz kształtując siłę, by ostatecznie przejść do lekkoatletyki, która będzie już namiastką jednostki motorycznej, wprowadzonej w kolejnych kategoriach wiekowych. Ogólnorozwojowe zajęcia dodatkowe są przydatne w dzisiejszych czasach, gdy dzieci coraz mniej bawią się w wolnym czasie na dworze, pod domem, na placach zabaw.

Generalnie, naszym zdaniem, praca w kategorii wiekowej skrzata nie jest trudna, jednak wymaga dokładnego zwracania uwagi na szczegóły. Wtedy nasza praca jest w stanie przynosić zadowalające efekty.

Kacper Siwiec

Zakład Nauki o Sporcie i Treningu AWF Białą Podlaską,
Trener UEFA A,
Trener koordynator ds. Certyfikacji
MKS Podlasie Białą Podlaską

Tomasz Buraczewski

Zakład Gier Zespołowych AWF Białą Podlaską,
Trener Elite Youth A, Trener Edukator PZPN,
Trener drużyn dziecięcych i młodzieżowych
MKS Podlasie Białą Podlaską



JAK RADZIĆ SOBIE Z NIESPODZIEWANĄ LICZBĄ ZAWODNIKÓW NA TRENINGU?



Każdy z nas – trenerów – nie raz musiał zmierzyć się z tym problemem. Sam niejednokrotnie doświadczam tego w trakcie wizyt monitorujących w ramach Programu Certyfikacji, w trakcie których taka sytuacja jest jeszcze bardziej stresująca niż w przypadku treningu, którego nikt z zewnątrz nie ogląda. Mowa oczywiście o nieoczekiwanej liczbie zawodników na treningu.

Nikt z nas tego nie lubi, ale takie niestety są urokiem pracy na poziomie grassroots. Planujemy ćwiczenie na 14, 16 czy 18 osób, a na trening przybywa kilku zawodników mniej lub więcej. Zaczynamy zastanawiać się, jak zmodyfikować dany środek treningowy, aby dalej był skuteczny, przy jednoczesnym zachowaniu treści narzuconych przez plany szkoleniowe.

Cóż, niestety nie da się przygotować obszernej instrukcji, rozpisując wszystkie sytuacje dla wszystkich środków treningowych. Z prostej przyczyny – liczba kombinacji jest nieskończona, a nowych środków treningowych i ich modyfikacji wciąż przybywa. Postaram się jednak za pomocą kilku praktycznych wskazówek pomóc nieco trenerom i trenerkom, którzy co jakiś czas muszą się mierzyć z tą sytuacją.

1. PLANUJ ŚRODKI TRENINGOWE O MNIJSZEJ LICZEBNOŚCI ZAWODNIKÓW

Ta wskazówka sprawdzi się przede wszystkim w drużynach, w których mamy niedużą liczbę zawodników – przykładowo 12–14 osób. Zamiast planować środki treningowe, w których wykorzystamy większość zawodników, lepiej zaplanować dwa mniejsze środki w dwóch organizacjach. Jeśli przyjdzie mniejsza liczba zawodników, może się okazać, że wystarczy jedna organizacja lub lekka modyfikacja. Jeśli zaplanujemy

środek na 12 osób, a na trening przyjdzie 9, mogą pojawić się większe trudności niż w przypadku ćwiczeń zaplanowanych na 6–8 osób.

W nowym Programie Szkolenia PZPN znalazły się rekomendowane liczebności w środkach treningowych w poszczególnych kategoriach wiekowych. Wynika z nich, że nawet w kategorii młodzik skuteczniejsze będzie stosowanie mniejszych gier zamiast większych – preferowane są sytuacje boiskowe od 1 × 1 do 4 × 4.



Wskazówka ta niekoniecznie sprawdzi się w przypadku drużyn o dużej liczebności. Przykładowo, mając w zespole 24 zawodników, trudno byłoby utworzyć 4 organizacje po 6 zawodników zamiast 2 po 12. Warto jednak o tym pomyśleć, planując jednostkę, bo jeśli mamy do dyspozycji asystenta oraz dużo przestrzeni, to z pewnością będzie to korzystne rozwiązanie.

2. „SPODZIEWAJ SIĘ NIESPODZIEWANEGO...”

Słowa Marjorie M. Liu powinny być mottem każdego trenera planującego jednostkę treningową. Doskonale znamy specyfikę naszej pracy i tworząc konspekt treningowy, musimy spodziewać się tego, że coś nie pójdzie po naszej myśli i części zawodników zabraknie lub mimo wcześniejszych informacji od niektórych z nich, na trening przybędzie więcej podopiecznych, niż zakładaliśmy. W związku z tym, tworząc konspekt treningowy, musimy obmyślić plan modyfikacji na wypadek kilku zawodników więcej lub mniej.

Jeśli ktoś nie tworzy samodzielnie konspektów treningowych, a pracuje na gotowych konspektach przygotowywanych przez np. koordynatora szkółki bądź korzysta z treningów dostępnych na platformie „Łączy Nas Trening”, koniecznie trzeba się z nimi zapoznać przed rozpoczęciem zajęć. Doskonale wiemy, że papier przyjmie wszystko, ale potem to zawodnicy tracą czas, kiedy trener pod presją zapoznaje się ze środkiem treningowym i na szybko obmyśla, jak dostosować go do swojej drużyny.

Trenerze, jeśli nie masz czasu na tworzenie własnych konspektów, to musisz przynajmniej wygospodarować go tyle, by ewentualne modyfikacje przygotować jeszcze przed treningiem. Pamiętajmy, że nic jednak nie zastąpi własnych konspektów, w których znajdują się nasze pomysły, dostosowane do drużyny, którą znamy.

3. MIEJ PRZY SOBIE PLAN AWARYJNY

Czasami zdarzają się sytuacje naprawdę ekstremalne i na trening przybędzie tylko garstka zawodników. Co wtedy zrobić? Jak zrealizować konspekt, jeśli na zajęcia przyszło czterech podopiecznych?

Wiadomo, że w większości sytuacji nie da się zrealizować pełnego konspektu. Wtedy najczęściej zaczyna się coś w rodzaju treningu indywidualnego, jedynie nawiązującego do tematu głównego zaplanowanego na ten dzień. Znowu pod presją czasu wymyślamy środki, które mogą pomóc



w przeprowadzeniu jednostki treningowej w takich warunkach. Pojawia się tu jednak jedno zasadnicze pytanie – co by się stało, gdybyśmy mieli przy sobie „awaryjny konspekt”, przygotowany właśnie na takie ekstremalne sytuacje?

Nie spotkałem się z tym jeszcze w praktyce i przyznam, że sam też nigdy tego nie zrobiłem. Dziś, po zetknięciu się z takimi sytuacjami w praktyce, przygotowałbym sobie 3 awaryjne konspekty właśnie na takie sytuacje, w których obecnych będzie 2–6 zawodników.

Każdy z nas pracuje według jakiegoś planu szkoleniowego. W zdecydowanej większości tych planów mamy styczność z konkretnymi blokami tematycznymi. Dlatego w okresie, kiedy mamy wolne od treningów, warto przygotować sobie kilka takich konspektów dopasowanych tematycznie do konkretnych bloków w taki sposób, aby mimo braku realizacji pełnej jednostki treningowej konspekt awaryjny nawiązywał do tematyki w danym mikrocyklu. W czasie spokoju przygotuj się na tę stresującą sytuację, aby wyjść z niej z twarzą.

Tu może pojawić się następujące pytanie: *Co, jeśli zrobię to w trakcie wizyty monitorującej w ramach Programu Certyfikacji? Czy trener monitorujący nie wytknie mi, że zajęcia nie zostały poprowadzone zgodnie z konspektem?*

Pragnę uspokoić. Trenerzy monitorujący to także trenerzy, którzy w trakcie swojej pracy mierzyli się z takimi sytuacjami. Każdy z nich zrozumie, że przeprowadzenie jednostki według właściwego konspektu byłoby niemożliwe. Przeprowadzenie zajęć z wykorzystaniem konspektu awaryjnego byłoby bardzo dobrze odebrane, bo dowodzi to tylko wartości trenera, który chce być przygotowany na każdą ewentualność.

4. STOSUJ ZASTĘPCZE ŚRODKI TRENINGOWE

Zastępcze środki treningowe sprawdzą się świetnie w sytuacjach, w których liczba zawodników jest większa niż potrzebna do wykonania ćwiczenia. Wyobraźmy sobie sytuację, kiedy zaplanowaliśmy fragment gry, w którym wykorzystamy jednocześnie jedynie część zawodników. Pozostali zapewne ustawią się w kolejce i nie ma w tym nic złego, jeśli kolejka ta będzie krótka.

Niestety bardzo często widzę długie kolejki. Takie, w których czas oczekiwania wynosi kilkadziesiąt sekund (przy czasie powtórzenia wynoszącym kilka – kilkanaście sekund). Pierwszym pomysłem będzie rozbicie tego środka na dwie organizacje. Niestety nie zawsze mamy tyle miejsca, sprzętu czy trenerów w sztabie, aby w tej drugiej organizacji zapewnić odpowiednie warunki, niezbędne do realizacji tematu.

Właśnie w takich sytuacjach z pomocą przychodzi nam zastępczy środek treningowy dla części zawodników, która zamiast stać w kolejce, będzie brać udział w innym ćwiczeniu – może to być gra 1 × 1 czy 2 × 2 (dobrze sprawdzi się w chaosie), 2 × 1 (w wyznaczonej strefie jest dwóch ofensywnych zawodników, a broniący musi przeciąć między nimi linię podania) itd.

Takich małych, otwartych środków treningowych jest mnóstwo i naprawdę wystarczy tylko trochę chęci, aby znaleźć i dopasować dany środek we własnym konspekcie, tak by nawiązywał do tematu zajęć. Ćwiczenia tego nie trzeba kontrolować (należy jednak pamiętać o ustawieniu trenera, aby mieć oko na to, co się tam dzieje), naszym celem pozostaje główny środek z konspektu. Celem tego ćwiczenia



jest jedynie nawiązanie do tematu i zapewnienie zawodnikom ruchu, kontaktów z piłką i otwartej sytuacji, w której zawodnicy będą podejmować własne decyzje.

Znow może pojawić się wątpliwość w trakcie wizyty monitorującej o zgodność zajęć z konspektem. Pamiętajmy, że nic nie stoi na przeszkodzie, aby w konspekcie przy danym środku treningowym zaznaczyć, że w przypadku zbyt dużej liczby zawodników część z nich będzie realizować ćwiczenie zastępcze w formie 1 × 1, 2 × 2 czy innej. Najważniejsze jest dobro zawodników i dla nich z pewnością to będzie lepsza opcja niż stanie w kolejce i oczekiwanie 60-90 s na kolejne powtórzenie.

Mam nadzieję, że dzięki którymś z powyższych porad przynajmniej dla części trenerów niespodziewana liczba zawodników nie będzie już tak stresującym zdarzeniem. Musimy liczyć się z tym, że nie da się wszystkiego przewidzieć i na wszystko przygotować, ale zawsze lepiej jest mieć jakikolwiek plan B, niż działać pod presją czasu i szukać rozwiązania w ostatniej chwili.

Adel Beśić
Trener Monitorujący PZPN



SELEKCJONER

To nie jest zwykły planer.
Poczuj się jak prawdziwy selekcjoner
i pracuj poza schematami!



**ZMIEN ZASADY GRY!
ORGANIZER NIE TRACI WAŻNOŚCI
WRAZ Z UPŁYWEM KALENDARZOWEGO ROKU.**

Analiza taktyczna KOŁO TAKTYCZNE. RUCHY BEZ PIŁKI W OFENSYWIE

Podczas oglądania meczów piłkarskich wzrok większości z nas podąża zwykle za piłką. Nic w tym dziwnego – w końcu to ona stanowi centrum wydarzeń i punkt odniesienia do wszystkiego, co dzieje się na boisku. A na najwyższym poziomie w każdej chwili dzieje się sporo. Podczas gdy my skupiamy się na zawodniku przy piłce, jego partnerzy raz za razem wykonują ruchy mające na celu przybliżyć zespół do strzelenia gola.

Przy dobrze zorganizowanej defensywie rywali bez odpowiednich ruchów zawodników niebędących akurat przy piłce trudno byłoby o wykreowanie jakiegokolwiek sytuacji strzeleckiej. Poruszanie się bez piłki jest w ataku pozycyjnym równie ważne co jakościowe podanie czy skuteczne wykończenie akcji. Odpowiednim ruchem (przeważnie biegiem) można stworzyć linię podania i je otrzymać, wykreować wolną przestrzeń: dla partnera z piłką poprzez skupienie na sobie przeciwnika w jego pobliżu oraz dla innego partnera poprzez odciążenie od niego rywala, czy po prostu zdeorganizować drużynę przeciwną.

W zależności od sytuacji i miejsca na boisku ruchy bez piłki mogą być mniej lub bardziej dynamiczne i odbywać się w pionie, poziomie lub diagonalnie. Na podstawie grudniowego meczu reprezentacji Polski z Francją wyróżniliśmy kilka przykładów tego, co można zyskać poprzez umiejętne poruszanie się bez piłki.

OBIEGNIĘCIE

Obiegnięcie to bieg za plecami partnera, który ma lub za chwilę będzie miał piłkę przy nodze. Wykonywane najczęściej przez bocznych obrońców w bocznych sektorach boiska na połowie rywala, w celu stworzenia przewagi liczebnej, a w konsekwencji doprowadzenia do sytuacji strzeleckiej lub wykreowania dogodnej pozycji do dośrodkowania.

Zawodnik obiegający wywołuje dylemat u obrońcy – atakować zawodnika z piłką czy podążać za wbiegającym za jego plecami partnerem? Jeśli podąży za obiegającym, ten przy piłce zyska czas i miejsce na jej prowadzenie, strzał lub dośrodkowanie. W 59. minucie spotkania z Francją dynamiczny ruch Matty'ego Casha pociągnął za sobą Theo Hernandez, dzięki czemu Jakub Kamiński miał więcej miejsca i czasu na zagranie piłki w pole karne.



Podanie do obiegającego partnera nie zawsze będzie rozwiązaniem możliwym do wykonania czy – jak w powyższym przykładzie – optymalnym dla drużyny. Nawet jeśli wbiegający partner nie otrzyma futbolówki, to sam jego ruch daje korzyść zespołowi.

Kiedy istnieje możliwość podania do obiegającego, ten – jako zawodnik rozpędzony i zwrócony twarzą w kierunku ataku – automatycznie zyskuje przewagę nad rywalem, który zwykle będzie musiał rozwiązać w swojej głowie konflikt decyzyjny (ruszać za zawodnikiem wbiegającym w przestrzeń czy skupić się na tym, który ma piłkę), a dopiero potem ewentualnie odwrócić się i wystartować. To kosztuje czas. Biało-czerwoni przekonali się o tym w 53. minucie meczu z „Trójkolorowymi”, gdy dzięki obiegnięciu wykonanemu przez środkowego pomocnika Adriena Rabiot kontratak Francuzów od początku do końca był dynamiczny, a w jego kluczowym fragmencie Kamil Glik stanął przed dylematem: blokować strzał/droge do bramki Kylianowi Mbappe czy biec za Rabiotem, próbując uniemożliwić mu dogranie piłki w pole karne, ale jednocześnie zostawiając napastnika PSG w sytuacji jeden na jednego z Grzegorzem Krychowiakiem.



Analiza taktyczna



BIEG DIAGONALNY PRZED PARTNEREM

Rodzaj ruchu odbywającego się – w przeciwieństwie do obiegania – w zasięgu wzroku partnera z piłką. Cel pozostaje ten sam – otrzymać podanie bądź odciągając rywala, wykreować przestrzeń dla kolegów. W 17. minucie grudniowego meczu na taki ruch zdecydował się Olivier Giroud.



Wydaje się, że w tej sytuacji francuski napastnik mógł po prostu wbiegać w przestrzeń pomiędzy polskimi stoperami. Miejsca było tam naprawdę sporo, a ewentualne podanie Giroud otrzymałby w świetle bramki. Dlaczego zatem wybrał ruch po skosie? Prawdopodobnie po to, by wykreować przestrzeń dla Dembele, uwielbiającego schodzić z piłką do środka na lewą nogę. Giroud szybko się zorientował, że Jakub Kiwior skupia się na nim i swoim wybiegnięciem poza światło bramki skutecznie go „przesunął”. Tylko dobra asekuracja Krychowiaka sprawiła, że Dembele nie miał miejsca do swobodnego wprowadzenia piłki w okolice szesnastki Biało-czerwonych. Skrzydłowy Barcelony zdołał co prawda oddać strzał, ale dzięki sprawnej organizacji Polaków musiał uderzać w pośpiechu i nie sprawił żadnych problemów Szczygłowskiemu.

WBIEGANIE ZE „ŚLEPEJ STRONY”

Ruch, przeciwko któremu niezwykle trudno się bronić, ze względu na fakt, że atakujący ustawia się tak, aby odpowie-

dzialny za krycie go obrońca nie mógł jednocześnie widzieć jego i piłki. W dynamicznej sytuacji każde odwrócenie głowy przez defensora może być dla jego zespołu niebezpieczne – kiedy bowiem z powrotem spojrzy w stronę piłki, ta może znajdować się w zupełnie innym położeniu niż ułamek sekundy wcześniej (np. zmierzać w pole karne lub w stronę bramki). Z kolei napastnik jest w sytuacji odwrotnej – może on jednocześnie obserwować partnera z piłką i „swojego” obrońcę, bez konieczności obracania głowy. Ma więc większą kontrolę nad sytuacją, a ryzyko, że przegapi optymalny moment na przyspieszenie i bardziej zdecydowany atak przestrzeni, jest mniejsze.

Przyjrzyjmy się akcji Polaków z 34. minuty spotkania 1/8 finału mundialu. Widząc, że futbolówka jest zagrana na prawą stronę i to w tamtym kierunku zwrócone są oczy Raphaela Varane'a i Julesa Kounde, Robert Lewandowski i Przemysław Frankowski zajmują pozycję za ich plecami. Stoper Manchesteru United po raz ostatni zerka na „Franka”, będąc jeszcze przed polem karnym. Kolejny raz spojrzy na niego w momencie, gdy ten omal nie przetnie piłki zagranej przez Casha. Gdyby intencją prawego obrońcy było dośrodkowanie, a nie strzał, mogłoby być ono bardziej precyzyjne i zakończyć się próbą uderzenia Frankowskiego.



W 61. minucie podobny manewr zastosował Giroud. W poniższej akcji napastnik Milanu pozycjonował się tak, aby jak najbardziej utrudnić Cashowi śledzenie jego ruchów, nawet

kosztem wybiegnięcia ze światła bramki. Gdyby Francuz otrzymał podanie, miałby mnóstwo miejsca na przyjęcie i oddanie strzału do naszej bramki.



NATYCHMIASTOWY RUCH PO PODANIU („DAJĘ – IDEJ!”)

Najlepszy dowód na to, że udział w akcji nie kończy się po podaniu. Często ważniejszy okazuje się następny krok. Dynamiczny ruch może pozwolić zerwać się spod krycia jednego obrońcy czy wyprzedzić kolejnego. Mobilny przeciwnik jest zawsze trudniejszy do upilnowania, o czym kilkakrotnie przekonali się dwukrotni mistrzowie świata.

W 36. minucie Polacy w jednej akcji oddali aż 3 celne strzały na bramkę rywala. Nie doszłoby do nich bez perfekcyjnego zachowania Bartosza Bereszynskiego na skrzydle. Obrońca biało-czerwonych najpierw zagral piłkę do Frankowskiego, by szybkim startem wzdłuż linii bocznej urwać się spod opieki Dembele, a następnie już z piłką przy nodze minąć odwróconego tyłem do kierunku ataku i absorbowanego



przez Lewandowskiego Kounde. Obrońca Barcelony nie był w stanie przerwać tej szarży nawet faulem.

W doliczonym czasie gry Bereszynski razem z Kamilem Grosickim przeprowadzili akcję opartą w całości na natychmiastowych ruchach po podaniu piłki. Widać w niej, jak trudno Francuzom było się przed nią bronić.



Z kolei na samym początku meczu tylko doskonałe zachowanie Hernandeza sprawiło, że Cash nie miał przestrzeni do swobodnego dośrodkowania piłki w pole karne, gdzie Polacy mieli przewagę liczebną:



BIEG WSZERZ POLA KARNEGO

Groźny dla rywala ruch nie zawsze oznacza wbieganie za plecy obrońców czy błyskawiczne zdobywanie przestrzeni. Zdarza się, że zawodnik drużyny atakującej, w danej chwili pozornie niestwarzający zagrożenia, swoim biegiem z dala od bramki przeciwnika wpływa na to, co za chwilę się pod nią wydarzy.

Na początku poniższej akcji francuscy defensorzy zdają się mieć wszystko pod kontrolą. Są blisko siebie, a bezpośrednio przed ich polem karnym znajduje się wyjątkowo Jakub Kamiński. I to właśnie „Kamyk” swoim ruchem od środka do boku boiska rozciągnął linię obrony przeciwników, tworząc wolną przestrzeń do wbiegnięcia dla Zielińskiego. Pomocnik Napoli piłki ostatecznie nie dostał, ale gdyby tak się stało, znalazłby się z nią w szesnastce podopiecznych Didiera Deschamps.

Powyższe przykłady dotyczą ataków w bocznych sektorach boiska. Ale zasadę „daję – idę!” z powodzeniem stosują również zawodnicy środka pola. Poniżej widać, jak proste zgranie „na ścianę” sprawiło, że Piotr Zieliński zyskał przewagę pozycji nad Antoinem Griezmannem.



WBIEGANIE NA TRZECIEGO

Występuje, gdy w trakcie wymiany podań między partnerami z zespołu ich kolega wykonuje ruch w wolną przestrzeń, dając opcję do podania. Zawodnik rozpoczyna bieg, gdy piłkę ma partner nr 1, ale podanie otrzymuje dopiero od partnera nr 2. Bezpośrednie zagranie od pierwszego partnera mogłoby być bardziej czytelne (prostsze do przecięcia dla rywali), trudniejsze do wykonania czy wręcz niewykonalne.



OBNIŻENIE

Obniżenie to ruch charakterystyczny dla zawodników grających w ataku, mający na celu tworzenie przewagi liczebnej w pomocy, znajdowania miejsca do swobodnego przyjęcia piłki i odwrócenia się z nią między liniami rywala oraz kreowania przestrzeni dla wbiegającego z głębi pola partnera. Z meczu przeciwko Francuzom wyciągamy jeden fragment, który przez niecelne podanie nie przyniósł żadnego zagrożenia. Bez względu na efekt poniższej akcji warto zwrócić uwagę, jak dużo miejsca miał wokół siebie Giroud.



Wbieganie na trzeciego wymaga perfekcyjnej synchronizacji działań i zrozumienia między partnerami. W spotkaniu Polaków z Francuzami obie drużyny próbowały tego manewru regularnie. W wybranych poniżej sytuacjach adresaci podań nie otrzymali piłki, co tylko potwierdza, jak trudno jest skoordynować wszystkie działania, tak by wbieganie na trzeciego okazało się skuteczne.

PODWÓJNY RUCH ZE ZMIANĄ KIERUNKU BIEGU

Sposób na zerwanie się spod krycia obrońcy zwykle kojarzony z napastnikami. Wbiegając w szesnastkę, atakujący zawsze ma przewagę nad obrońcą – to on decyduje, w który sektor pola karnego i w jakim tempie wbiegać. Kryjący go defensor może jedynie na to reagować. Poprzez podwójny ruch napastnik próbuje zgubić rywala, zyskując wokół siebie jak największą przestrzeń, w tym przypadku do oddania strzału.



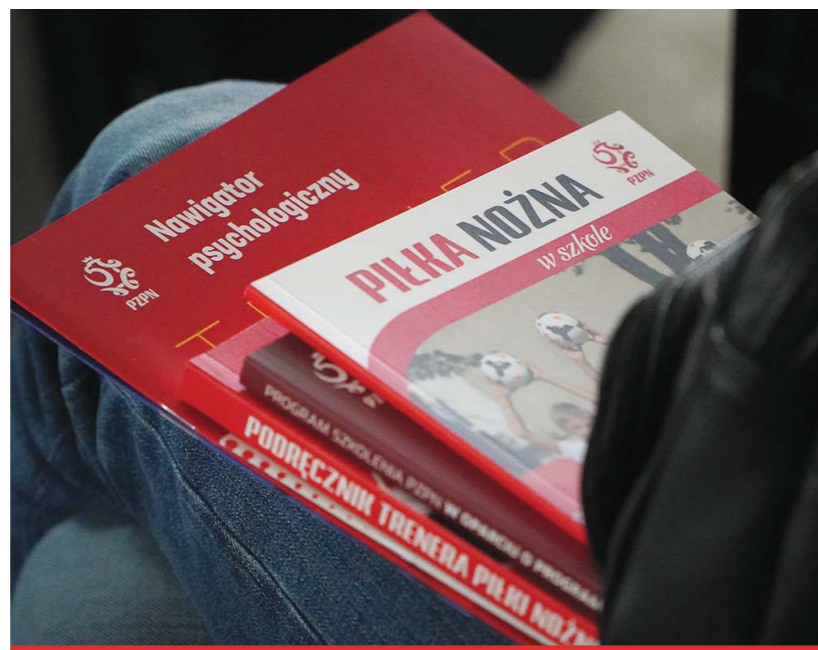
Co ważne, podwójny ruch ze zmianą kierunku biegu nie jest zarezerwowany wyłącznie dla napastników. Często zdarza się, że wykonują go zawodnicy środka pola myląc w ten sposób przeciwnika i zyskujący czas i miejsce do dalszego rozgrywania akcji.

Rafał Cepko Łączy nas piłka



„W SZKOLE ŁĄCZY NAS PIŁKA”. LUBUSKI ZPN ROZPOCZĄŁ SZKOLENIA DLA NAUCZYCIELI WF-U

W Akademickim Liceum Mistrzostwa Sportowego w Gorzowie Wielkopolskim rozpoczął się cykl konferencji metodyczno-szkoleniowych dla nauczycieli wychowania fizycznego i trenerów. To efekt wspólnych działań Lubuskiego Związku Piłki Nożnej i Lubuskiego Kuratora Oświaty.



Czy sport może iść w parze z nauką? Nawet powinien! Z takiego założenia wyszli w województwie lubuskim, gdzie 19 kwietnia 2023 r. konferencją w Gorzowie Wielkopolskim rozpoczęto pionierski program szkoleń skierowanych do nauczycieli wychowania fizycznego, który powstał ze wspólnej inicjatywy prezesa Lubuskiego ZPN i członka Zarządu PZPN Roberta Skowrona oraz Lubuskiego Kuratora Oświaty Ewy Rawy. Związek i kuratorium łączą swoje siły, by osiągnąć wspólne cele – poprzez odpowiednią edukację nauczycieli, lubuskie piłkarstwo może zyskać młodzież szkoloną zgodnie z najnowszymi standardami. Natomiast dla szkół to ogromna szansa, by zaktywizować uczniów, co jest szczególnie ważne po ciężkim okresie pandemicznym.

Skąd wzięta się idea potrzeby wspólnego działania obu podmiotów? – Współpracę zaczęliśmy 2 miesiące temu, kiedy podpisaliśmy list intencyjny i porozumienie dotyczące

wspólnych projektów. To potrzebna, a nawet konieczna inicjatywa. Chcemy popularyzować piłkę nożną nie tylko w klubach piłkarskich, aby również nauczyciele wdrażali piłkę nożną przez Narodowy Model Gry, czyli nasz podręcznik wraz z jego suplementami – mówi prezes Skowron.

– Zaczęto się od tego, że chcieliśmy zachęcić uczniów i nauczycieli do udziału w Pucharze Tymbarku. Podpisaliśmy porozumienie z Lubuskim ZPN, w ramach którego namawiamy nauczycieli WF-u do podejmowania różnego rodzaju działań. Jednak żeby były one skuteczne, nauczyciele muszą się szkolić. To jest też specyfika tego zawodu, którego uczy się całe życie i doskonalą swoje metody pracy, żeby zachęcić uczniów, by funkcjonować zdrowo, co można osiągnąć poprzez aktywność fizyczną – dodaje kurator Rawa.

Frekwencja podczas pierwszej konferencji nie zawiodła. W Gorzowie stawilo się ponad 40 nauczycieli z póżnoc-

nej części województwa lubuskiego, którzy wstuchiwali się w wykłady prowadzone przez Trenerów Edukatorów PZPN, Kamila Michniewicza i Wojciecha Drożdża, na temat coachingu i specyfiki pracy trenera dzieci oraz planowania i organizacji procesu treningowego.

Szkolenia prowadzone przez Lubuski ZPN ukierunkowane są oczywiście na piłkę nożną. Podczas konferencji trenerzy starają się jednak przekazać też wiedzę uniwersalną, przydatną do uprawiania sportu w ujęciu całościowym, również w kontekście innych dyscyplin.

AKTYWNOŚĆ SPOSOBEM NA ROZWIĄZANIE SZERSZEGO PROBLEMU

Ukierunkowane kształcenie nauczycieli WF-u pomoże rozwiązać szerszy problem spowodowany pandemią koronawirusa. Zamknięcie w domach na długi czas przełożyło się na brak aktywności fizycznej ze strony najmłodszych. – Musimy mieć świadomość, że uczniowie nie z własnej woli musieli zostać w domach. Teraz musimy zrobić wszystko, by zachęcić uczniów do ruchu, aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia – twierdzi kurator.

Problem od podszewki zna również dyrektorka Liceum Mistrzostwa Sportowego, Marta Wawrzyniak. – Każdego rodzaju aktywność jest niezbędna, szczególnie w sferze sportowej. My bardzo mocno zwracamy uwagę na to, by pracować nad mentalnością młodzieży, dlatego cieszymy się, że możemy być współorganizatorem tak ważnej inicjatywy i móc dzielić się doświadczeniem oraz wiedzą z nauczycielami – podkreśla.

Samo szkolenie nauczycieli ma być pierwszym krokiem do osiągnięcia wspólnych celów. Pierwsze „praktyczne” efekty poznamy już niebawem dzięki organizowanemu przez Lubuski ZPN turniejowi dla klas 7–8.

– Chcielibyśmy wrócić do rywalizacji międzyszkolnej, żeby to nie były zmagania wyłącznie klubów piłkarskich czy w ramach



Pucharu Tymbarku – mówi prezes Skowron. Rozstrzygnięcia szkolnej rywalizacji w lubuskim zaplanowano na 31 maja w Zielonej Górze z udziałem najlepszych szkół w województwie.

PLAN NA LATA

Konferencja w Gorzowie rozpoczyna cykl długofalowej współpracy Lubuskiego ZPN z kuratorium. 25 kwietnia odbyło się podobne szkolenie w Zielonej Górze. Plan na kolejne miesiące uwzględni też m.in. szkolenie nauczycieli klas 1–3 z zakresu podstawowych elementów piłki nożnej, a tematyka konferencji ma pomóc w rozwiązywaniu najbardziej zrucających się w oczy problemów w szkołach i klubach.

Przemysław Piwowar
Lubuski ZPN

