



# Trener



CZASOPISMO FACHOWE POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

NR 4 (120) 2014

## KAMIENIĄ MIŁOWY REPREZENTACJI

▶▶ 4-7



WYBIERZ SPRZĘT NA  
[NIKE.COM/FOOTBALL](http://NIKE.COM/FOOTBALL)



## Czas konferencji trenerskich

Koniec rundy jesiennych rozgrywek, to tradycyjny czas organizowania przez PZPN i regionalne związki piłki nożnej konferencji doszkoleniowych dla kadr trenerskich. Ostatnimi laty tego typu spotkania to już nie tylko okazja do środowiskowych rozmów i wymiany poglądów, ale także istotny element podwyższania fachowej edukacji, sformalizowany m.in. w uchwałach PZPN regulujących procedury wydawania i przedłużania licencji trenerskich. W interesie całego naszego środowiska jest, by poziom merytoryczny konferencji był jak najwyższy i by informacje na nich prezentowane rzeczywiście odkrywały przed trenerami „nowe karty wiedzy”.

Nie jest to zadanie ani łatwe, ani proste. W mojej opinii, przynajmniej z trzech powodów. Po pierwsze diagnoza potrzeb. Po wtóre poglądowość przekazu. I po trzecie – dostęp do pełnego tekstu wykładu/prezentacji/konspektu. Czyli mówiąc inaczej, warto dobrze przemyśleć: a) o czym się mówi? b) jak się mówi? c) jak się materiał upowszechni?

Wiem doskonale, że słowo wstępne do kolejnego numeru „Trenera” to nie miejsce nad głębszą refleksją nad problemami edukacji i doskonalenia zawodowego trenera. Tym niemniej pozwolę sobie zwrócić uwagę na kilka kwestii, ku naszej wspólnej rozwadze.

Diagnoza potrzeb – czy mamy tutaj wystarczające rozpoznanie? Czego oczekują kolejne pokolenia polskich trenerów? Kolejnej unifikacji szkolenia? Metodyki nauczania, doskonalenia techniki i taktyki atakowania oraz bronienia dopasowanych do nowych form współzawodnictwa?

Lepszego przygotowania z zakresu treningu mentalnego? A może motorycznego?

A może funkcjonalnego, regeneracyjnego, wibracyjnego, playometrycznego czy wysokogórskiego realizowanego w warunkach BPS-u?

Poglądowość przekazu – czy znamy dziewięć filarów znakomitej prezentacji, jakie opisał Carmine Gallo w książce „Steve Jobs – sztuka prezentacji”? Czy wiemy, co oznacza reguła 10 minut w wykładzie?

(Po dziesięciu minutach publiczność przestaje słuchać! Wiemy to dzięki badaniom kognitywistycznym. Wiemy też, że winny jest mózg, który po prostu najwyczejniej w świecie się NUDZI i potrzebuje chwili oddechu, aby móc znów wydajnie pracować!).

I w końcu utrwalenie/archiwizacja wykładu/treningu/dyskusji. Jak się okazuje, w świecie nowoczesnych technologii nie jest to takie dostępne, łatwe, ani tanie.

Dobry początek fajnych, jesiennych konferencji w 2014 roku miał już miejsce.

6 listopada w Krakowie odbyła się Ogólnopolska Konferencja Naukowa nt. „Rozbić szklany dach – dlaczego młodzi piłkarze nie mogą się przebić?”. Organizatorzy w trzech panelach (Prawo. Szkolenie. Zarządzanie), przeprowadzonych wg schematu: referaty wprowadzające, dyskusja ekspertów, pytania z sali, w bardzo kompetentny i ciekawy sposób umożliwili debatę na temat problemów związanych z przejściem utalentowanych juniorów do futbolu seniorskiego. Temat kapitalny. Czekamy na wnioski i upowszechnienie najważniejszych treści.

„Trener” także służy swoimi łamami. Czekamy na ciekawe opracowania prezentowane na Waszych konferencjach, które Wasz „Trener” z radością upowszechni poprzez internetowy portal <http://www.pzpn.pl/federacja/wydawnictwa/trener> dla dobra i wiedzy nas wszystkich.

Redaktor naczelny „Trenera”  
Dariusz Śledziwski

**Trener**

Wydawca:  
POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7  
02-366 Warszawa  
tel. +48 (22) 55 12 300  
fax +48 (22) 55 12 240  
e-mail: [pzpn@pzpn.pl](mailto:pzpn@pzpn.pl)

Zespół wydawniczy  
Dariusz Śledziwski  
(redaktor naczelny)  
Adam Sławczyk  
(sekretarz redakcji)

Kazimierz Doktor  
Jerzy Engel  
Adam Kucharczyk  
Piotr Maranda

Skład graficzny  
Piotr Przychodzeń  
Foto  
Archiwum, Cyfrowy  
Paula Duda

**04-07 EURO 2016**  
Jerzy Engel  
Kolejny kamień milowy  
polskiej reprezentacji



**08-15 MŚ 2014**  
Analiza  
szkoleniowa  
turnieju  
„World Cup Brazil – 2014”  
(Fragmenty Raport FIFA  
– tłumaczenie)

**I-XII WKŁADKA  
METODYCZNO-  
SZKOLENIOWA nr 54**  
Szymon Szydełko  
Analiza gry drużyny  
Juventus Turyn  
w Lidze Mistrzów  
– edycja 2013/2014

### NAUCZANIE – TRENOWANIE

**16-23 Jacek Romańczuk**  
Ćwiczenia  
w formie  
fragmentów gry  
doskonalące  
grę ofensywną  
w przewadze  
liczebnej

**24-27 Barbara Frączek  
Henryk Duda**  
Dieta  
i wspomaganie  
żywieniowe  
w treningu  
piłkarzy nożnych

**28-29 Edward Klejndinst**  
Z działalności  
Stowarzyszenia  
Trenerów  
Piłki Nożnej

**30-43 Adam Kucharczyk**  
„Varsovia Football  
System U-13”  
– system szkolenia  
piłki nożnej  
dzieci  
do 13. roku życia  
w klubie  
Varsovia  
Warszawa

W numerze

# Kolejny kamień milowy polskiej reprezentacji

Są takie momenty w historii każdej dyscypliny sportu, które stanowią o jej dorobku i wartości, a przede wszystkim są uznawane za kamienie milowe w jej rozwoju. Historii piłki nożnej nie odmierza się rok po roku, ale od jednego wielkiego wydarzenia do drugiego, które pozostają na zawsze w pamięci nas wszystkich, oraz w annałach dokonań polskiej reprezentacji narodowej.



**Jerzy Engel**  
Były selekcjoner  
reprezentacji Polski  
trener UEFA Pro

**P**olska pokonała reprezentację Niemiec! I żeby to zabrzmiało jeszcze dobitniej: Polska pokonała 2:0 aktualnych, tegorocznych mistrzów świata!

Takiego wyniku nie robi się codziennie i nie może być tu żadnej taryfy ulgowej w ocenie poziomu gry aktualnego mistrza świata z tytułu wielu ubytków kadrowych. Nasza reprezentacja dokonała wielkiego wyczynu i tak to już na zawsze w historii polskiej piłki nożnej pozostanie. W szoku znaleźli się też statystycy FIFA, bo nasza reprezentacja przekoczyła nagle z ósmej do piątej dziesiątki drużyn w ich rankingu. Po czterech meczach eliminacyjnych reprezentacja jest na pierwszym miejscu w grupie, ma dziesięć punktów i nikogo nie musi gonić. Teraz już musi tylko obronić miejsce, które zajmuje.

Łatwe zwycięstwo 7:0 w pierwszym meczu nad raczkującym w europejskich rozgrywkach Gibraltarem było ważne, przede wszystkim dla samego trenera z powodu zmiany ustawienia zespołu. Wystawienie dwójki napastników od zawsze było skuteczniejsze dla naszej reprezentacji aniżeli wystawienie skrzydłowych i wysuniętego środkowego napastnika. Ta moda ze skrzydłowymi przysłała do nas jak wiele innych lepszych lub gorszych trendów futbolowych, ale zanim jakkolwiek trener zdecyduje się na konkretne ustawienie zespołu, musi mieć do niego zawodników, którzy będą w stanie zagrać zgodnie z filozofią zwyciężania zaproponowaną im przez szkoleniowca. Brak w Polsce wysokiej klasy skrzydłowych powodował, że Robert Lewandowski pozostawał przez wiele lat osamotniony w ataku i, nie mając przygotowanych bramkowych podań z bocznych

sektorów boiska, które powinni kreować skrzydłowi, sam wracał po piłkę głębiej do środka pola próbując akcji indywidualnych. Od czasu do czasu wspomógł go boczny obrońca, Łukasz Piszczek, ale kiedy go zabrakło w zespole, nasz środkowy napastnik strzelał wszędzie tylko nie w reprezentacji Polski.

Nasz lider, a obecnie kapitan zespołu, zaczął wycofywać się do drugiej linii w poszukiwaniu piłki i ten ruch spowodował nawet sugestie, że może byłby z niego lepszy rozgrywający niż strzelec, bo miałby więcej miejsca trzymając się daleko od środkowych obrońców. Na szczęście nie uległ tym podpowiedziom selekcjoner Adam Nawałka i postanowił wrócić do tego, co w polskich realiach sprawdzało się najlepiej. Dwóch napastników, boczni pomocnicy wspomagani przez bocznych obrońców i tworzenie sposobu atakowania przez odbiór pił-

**Joachim Loew (z lewej) docenił klasę Polaków. Drużyna Adama Nawałki pokonała Niemców na Stadionie Narodowym 2:0**



*Mecz z Gibraltarem odegrał swoją pozytywną rolę w budowanej przez Adama Nawałkę filozofii zwyciężania, bo potwierdził właściwy kierunek selekcyjny*

ki i natychmiastową kontrę. „Tiki Taka” w polskim wydaniu nie sprawdza się ani w klubie, ani w reprezentacji, a ostatnie mistrzostwa świata odesłały „Tiki Takę” szybko do domu, zastępując ją szybkim dochodzeniem piłkarzy do pozycji strzałowych.

Kontra ma swoje fazy, najpierw odbiór piłki, następnie dokładne pierwsze podanie po jej odbiorze, i doprowadzenie do sytuacji strzałowej bez zwalniania tempa akcji. Ale aby można było podać dokładnie piłkę po odbiorze, muszą być w ataku zawodnicy, którzy uwolnią się spod krycia przeciwnika i pokażą się partnerowi z piłką. Kiedy jest z przodu tylko jeden napastnik, to obrońcy mają łatwiej, aby odebrać mu piłkę, ale jak jest ich dwóch, to kłopot jest dla obrony większy, bo przy Lewandowskim musi być zawsze minimum dwóch broniących. Ten drugi napastnik w tym ustawieniu, czyli Arkadiusz Milik, ma od razu więcej miejsca i może współpracować z kolegami znajdującymi się przy piłce.

W pierwszym meczu eliminacyjnym z Gibraltarem Robert Lewandowski zdobył cztery bramki. Dawniej nawet z San Marino trudno mu było znaleźć się w dogodnej sytuacji bramkowej. Trudno przypuszczać, że szkoleniowcy europejskiego beniaminka nie rozpracowywali pol-

**Wojciech Szczęsny rozegrał w meczu z Niemcami najlepszy mecz w reprezentacji. Między słupkami wyprawił cuda**



skiego zespołu i nie wiedzieli jaką klasę prezentuje nasz najlepszy piłkarz. Ale właśnie dwójka napastników spowodowała, że nasza drużyna łatwo dochodziła do sytuacji strzałowych, i jeśli Lewandowski nie musi tracić sił na walkę w środku pola, to obrońcy drużyny przeciwniej mają z nim wielki kłopot, o czym przekonał się na własnej skórze boczny obrońca reprezentacji Niemiec, Erik Durm. Dlatego twierdzą, że mecz z Gibraltarem odegrał swoją pozytywną rolę w budowanej przez Adama Nawałkę filozofii zwyciężania, bo potwierdził właściwy kierunek selekcyjny.

Dwumecz z takimi zespołami jak reprezentacja Niemiec i Szkocji jest wyzwaniem dla każdej drużyny. W takiej sytuacji osobiście nigdy nie motywowałem piłkarzy tylko na jeden mecz. Liczyła się zdobycie punktowa w dwumeczu i jeśli były to zdobyte trzy punkty, to realizowany był plan minimum, jeśli cztery - to było bardzo dobrze, a jeśli zgarnialiśmy całą pulę punktów - było fantastycznie.

W takiej sytuacji piłkarze są w sposób naturalny zmotywowani nawet po porażce w pierwszym meczu, bo wciąż można osiągnąć plan minimum i o to należało walczyć. Nie ma też znaczenia czy zdobywamy trzy punkty z Niemcami czy ze Szkotami, bo tylko w takim przypadku byłby zrealizowany plan minimum. Na-

*Najwyższa nota należy się Wojciechowi Szczęsnemu, za pewność w interwencjach i spowodowane wrażenie, że co by się nie działo w tym meczu, to Niemcy nie będą w stanie zdobyć gola, bo Szczęsny jest w bramce. Ta pewność w grze naszego bramkarza udzieliła się obrońcom i cała formacja zasługuje na pozytywne noty*



**Kamil Glik wyrósł na lidera białoczerwonej defensywy. Jest prawdziwym twardzielem**



**Duet napastników idealny, czyli egzekutor doskonały Arkadiusz Milik oraz kapitan Robert Lewandowski**

sza reprezentacja zdobyła w dwumeczu cztery punkty i wykonała zadanie znakomicie, utrzymując pierwsze miejsce w grupie.

Dwaj różni przeciwnicy, dwa różne sposoby rozegrania meczów. Zwykle tak się gra układa jak przeciwnik nam pozwala. Niemcy dominowali, mieli przez większość czasu piłkę przy nodze, ale niewiele z tego wynikało. Po pierwsze - bo sami nie byli w dobrej dyspozycji strzałowej, po drugie - bo znakomicie w bramce spisywał się Wojciech Szczęsny.

Nasz zespół zmuszony był bronić własnej bramki przez większość meczu, od czasu do czasu skutecznie kontrując. Bardzo dokładne podanie od Łukasza Piszczka w stronę Arkadiusza Milika, przy spóźnionym wyjściu z bramki i interwencji Manuela Neuera, dało pierwszą bramkę naszej reprezentacji.

Obserwując konferencje prasowe przed meczem odnosiło się wrażenie, że Niemcy zawężają rywalizację z Polską do nazwiska Roberta Lewandowskiego, którego klasę doskonale znają i doceniają. Robert Lewandowski bramki w tym meczu nie zdobył, ale grał bardzo dobrze, a jego asysta przy drugiej bramce - kiedy wyłożył piłkę do strzału Sebastiana Mili - była najwyższej klasy.

W tym meczu przede wszystkim należało najpierw wybronić, a dopiero później skutecznie skontrolować. Jeśli się chce uzyskać pozytywny wynik z Niemcami, trzeba być przygotowanym na trudną walkę o piłkę od pierwszego do ostatniego gwizdka sędziego. Trzeba umieć się poświęcić dla zespołu i wygrywać poje-

*Nie wiem dlaczego nasz zespół oddał Szkotom bez walki środek boiska, co zawsze jest pewnym ryzykiem, że przeciwnik bez walki podejdzie w pobliże naszej szesnastki i jeśli nie dojdzie do strzału bezpośrednio z akcji to ma szansę wywalczyć stały fragment gry, a w tym elemencie Szkoci są mocni, co udowodnili zdobywając w ten sposób jedną z bramek*

dyńki 1x1, ale przede wszystkim wygrać z samym sobą, z własnym zmęczeniem i bólem, z własnymi słabościami. W tym meczu piłkarze pokazali, chyba po raz pierwszy od dłuższego czasu, że potrafią się poświęcić dla reprezentacji. Było widać wielkie zaangażowanie, a z takim przeciwnikiem i w takim meczu może stworzyć się drużyna. Można powiedzieć, że taktyka była prosta, bo rzeczywiście taka była. Niemcy nie pozwolili nam na wiele jeśli chodzi o organizację gry w środku pola, ale nie umieli powstrzymać naszej reprezentacji w kilku kontratakach, z których dwa zakończyły się zdobyciem bramek.

Najwyższa nota należy się Wojciechowi Szczęsnemu, za pewność w interwencjach i spowodowane wrażenie, że co by się nie działo w tym meczu, to Niemcy nie będą w stanie zdobyć gola, bo Szczęsny jest w bramce. Ta pewność w grze naszego bramkarza udzieliła się obrońcom i cała formacja zasługuje na pozytywne noty.

Trudno nie wspomnieć o Sebastianie Mili, którego wejście w końcówce meczu dało wiele pozytywnej energii całej



**Śczęśliwe wejście na boisko Sebastiana Mili. To on dobił Niemców w historycznym meczu**

drużynie, a zdobyta przez niego bramka w zasadzie zakończyła mecz.

Mecz ze Szkocją był już innym widowiskiem. Grały dwie drużyny o podobnym potencjale i możliwościach. Oba zespołom bardziej odpowiadała gra z konty i obydwa zespoły czekały na taki moment aby złapać rywala w pułapkę przechwyty piłki. Zwycięskiego składu się nie zmienia, mówi piłkarska zasada, ale jeśli zmiany są konieczne, to nie ma co na ten temat dyskutować. Krzysztof Mączyński, Artur Jędrzejczyk i Waldemar Sobota, którzy zmienili grających z Niemcami Tomasz Jodłowca, Jakuba Wawrzyniaka i Macieja Rybusa, pokazali się z dobrej strony.

Należy odnotować bramkę zdobytą przez Mączyńskiego, otwierającą wynik meczu, oraz asystę Jędrzejczyka, który obsłużył znajomym podaniem Milika, strzelca drugiej bramki dla Polski, wyrównującej wynik meczu na 2:2.

Nie wiem dlaczego nasz zespół oddał Szkotom bez walki środek boiska, co zawsze jest pewnym ryzykiem, że przeciwnik bez walki podejdzie w pobliże naszej szesnastki i jeśli nie dojdzie do strzału bezpośrednio z akcji, to ma szansę wywalczyć stały fragment gry, a w tym elemencie Szkoci są mocni, co udowodnili zdobywając w ten sposób jedną z bramek.

Nasz zespół już nie reagował na sytuację na boisku tak szybko jak w meczu z Niemcami, co świadczy o tym, że tamten mecz nie został całkowicie „zregenerowany przez piłkarzy” i możliwe, że taktyka była ustalona po obejrzeniu przez selekcjonera markerów zmęczonych piłkarzy.

Po raz kolejny wiele pozytywnego wniosło wejście na boisko Sebastiana Mili. Ponownie drużyna zareagowała pozytywnie, przejęła inicjatywę w grze, doprowadziła do stworzenia sobie sytuacji bramkowych, a akcja, po której Mili wyłożył piłkę Kamilowi Grosickiemu, była światowej klasy. Mili mógł przechylić szalę zwycięstwa na korzyść naszej reprezentacji, kiedy znalazł się w dogodnej pozycji strzałowej, po tym jak Kamil Grosicki trafił piłką w słupek. Tym razem uderzenie Mili nie trafiło do siatki, ale i tak dla mnie był piłkarzem, który zmienił pozytywnie oblicze drużyny. Dlatego twierdzę, że jest on nieformalnym liderem zespołu.

Ciśnię się na myśl pytanie: dlaczego Sebastian Mili nie pojawił się na boisku wcześniej? Jest to zapewne jedno z tych lustrzanych pytań, jakie selekcjonerzy zadają sobie, kiedy siedzą sami nad ręką przed ekranem komputera, analizując ostatni mecz własnego zespołu.

Cztery mecze - dziesięć punktów i prowadzenie w grupie. Zamieszczone statystyki (tabele 1-3) obrazują „siłę gry” reprezentacji Polski w opisywanych meczach i niech stanowią dla trenerów impuls do szkoleniowych refleksji.

I na zakończenie. Serdeczne gratulacje od całego środowiska piłkarskiego, którego Polska Reprezentacja Narodowa jest wizytówką i oby tak dalej, a polscy kibice zaczną się przyzwyczajać do francuskich bagietek na śniadanie.

**Tabela 1.** Gibraltary – Polska 0:7 (0:3).

GIBLARTAR	Dane obserwacyjne	POLSKA
34%	Posiadanie piłki	66%
6	Sytuacje bramkowe	27
1	Strzały na bramkę	15
2	Strzały niecelne	8
3	Strzały zablokowane	4
9	Rzuty wolne	9
3	Rzuty różne	9
1	Spalone	1
19	Wrzuty z autu	29
8	Interwencje bramkarzy	1
8	Faule	10
1	Żółte kartki	2

Źródło: [www.livesports.pl](http://www.livesports.pl)

**Tabela 2.** Polska – Niemcy 2:0 (0:0).

POLSKA	Dane obserwacyjne	NIEMCY
38%	Posiadanie piłki	62%
4	Sytuacje bramkowe	22
3	Strzały na bramkę	8
1	Strzały niecelne	11
0	Strzały zablokowane	3
14	Rzuty wolne	21
0	Rzuty różne	6
3	Spalone	2
24	Wrzuty z autu	13
8	Interwencje bramkarzy	1
15	Faule	11
3	Żółte kartki	2

Źródło: [www.livesports.pl](http://www.livesports.pl)

**Tabela 3.** Polska – Szkocja 2:2 (1:0).

POLSKA	Dane obserwacyjne	SZKOCJA
46%	Posiadanie piłki	54%
12	Sytuacje bramkowe	5
5	Strzały na bramkę	3
6	Strzały niecelne	2
1	Strzały zablokowane	0
9	Rzuty wolne	15
7	Rzuty różne	2
1	Spalone	0
21	Wrzuty z autu	23
1	Interwencje bramkarzy	3
14	Faule	9
2	Żółte kartki	1

Źródło: [www.livesports.pl](http://www.livesports.pl)

# „Analiza szkoleniowa” turnieju „World Cup Brazil – 2014”

## Wybrane fragmenty

### 2014 FIFA World Cup Brazil™

#### „Technical Report and Statistics”

(źródło:www.fifa.com)

#### ANALIZA TECHNICZNA I TAKTYCZNA

Mistrzostwa Świata FIFA 2014 w Brazylii odznaczały się ofensywną, wysokiej jakości grą, wspaniałymi piłkarzami i ogólną, pozytywną filozofią gry w piłkę nożną. Celem zespołów było strzelanie gola i wygranie meczu, a nie uniknięcie porażki i koncentracja na zachowaniu czystego konta. Doprowadziło to do dużej liczby strzelonych bramek – 171 zdobytych goli podczas całego turnieju i imponującej średniej 2,67 bramki na mecz – wynik ten wyrównał dotychczasowy rekord mistrzostw osiągnięty we Francji w 1998 roku (tab.1). Trzeba pochwalić trenerów i zawodników, gdyż to przede wszystkim oni przyczynili się do takiego obrazu gry podczas tego znakomitego turnieju.

Podczas tegorocznych mistrzostw byliśmy świadkami powstania „nowej siły” w światowym futbolu. Reprezentacje takich krajów jak: Kostaryka, Kolumbia czy Algieria grały bardzo efektywnie i z powodzeniem przeciwstawiały się bardziej uznanym drużynom. Szybkość, tempo i zaangażowanie w grę nigdy wcześniej nie stały na tak wysokim poziomie. Wiele spotkań było bardzo wyrównanych, a zwycięzcy poznawali się dopiero pod koniec meczu, o czym decydowały drobne detale, głównie natury taktycznej i mentalnej.

**Tabela 1.**  
Bramki strzelone podczas turniejów FIFA WORLD CUP™ 1930-2014.

Mistrzostwa świata	Suma bramek	Liczba meczów	Średnia liczba bramek na mecz	Zwycięzca Turnieju
1930 Urugwaj	70	18	3,89	Urugwaj
1934 Włochy	70	17	4,12	Włochy
1938 Francja	84	18	4,67	Włochy
1950 Brazylia	88	22	4,00	Urugwaj
1954 Szwajcaria	140	26	5,38	RFN
1958 Szwecja	126	35	3,60	Brazylia
1962 Chile	89	32	2,78	Brazylia
1966 Anglia	89	32	2,78	Anglia
1970 Meksyk	95	32	2,97	Brazylia
1974 RFN	97	38	2,55	RFN
1978 Argentyna	102	38	2,68	Argentyna
1982 Hiszpania	146	52	2,81	Włochy
1986 Meksyk	132	52	2,54	Argentyna
1990 Włochy	115	52	2,21	RFN
1994 USA	141	52	2,71	Brazylia
1998 Francja	171	64	2,67	Francja
2002 Korea/Japonia	161	64	2,52	Brazylia
2006 Niemcy	147	64	2,30	Włochy
2010 RPA	145	64	2,27	Hiszpania
2014 Brazylia	171	64	2,67	Niemcy



jednak o swoich podstawowych rolach i wywiązywali się z nich, jeżeli sytuacja w czasie meczu tego wymagała. Dzięki temu piłkarze mogli w najlepszy możliwy sposób korzystać ze swojego talentu. Zespoły, które odniosły największy sukces, były dobrze zorganizowane, prezentowały wzorową komunikację pomiędzy formacjami oraz zazwyczaj bazowały na czterech zawodnikach w formacji obrony. Jednak systemy z trójką środkowych obrońców także wróciły do łask trenerów – wykorzystywały je np. reprezentacje Chile, Holandii, Urugwaju, Meksyku czy Kostaryki. Obrońcy pokazali, że czują się dobrze zarówno z piłką przy nodze jak i w sytuacjach 1x1 z napastnikiem.

Najlepsze drużyny grały z jednym defensywnym pomocnikiem (a nie z dwoma, jak miało to miejsce w 2010 roku w RPA), który tworzył defensywny trójkąt z dwoma środkowymi obrońcami. Skrzydłowi brali udział zarówno w ataku, jak i w obronie. Boczni obrońcy regularnie brali udział w akcjach ofensywnych, rozszerzając pole ataku i tworząc wiele możliwości na dośrodkowanie w pole karne. Większość drużyn grało z dwoma napastnikami (czasem nawet z trzema), a kilka, które zdecydowały się na jednego snajpera, odpadły z turnieju we wczesnych jego fazach. Piłka była rozgrywana po ziemi, od obrony, poprzez pomoc, do ataku. Długie podania do napastników stosowane były bardzo rzadko – głównie w sytuacjach, gdy drużyna była już bardzo zmęczona, albo goniła wynik i do końca meczu zostawały minuty.

Czołowe reprezentacje nie ograniczały się tylko do jednego kreatywnego zawodnika, lecz rozkładały odpowiedzialność za prowadzenie gry na kilku zawodników. Niewątpliwie podejście takie sprzyjało budowaniu jedności w drużynie. Praca zespołowa była podstawą – gwiazdy takie jak Neymar (Brazylia), Messi (Argentyna), Robben (Holandia), Kroos (Niemcy) czy Rodriguez (Kolumbia), ciężko pracowały na boisku, „robiły różnicę w grze” i były w stanie rozstrzygać mecze w pojedynkę. Ogólnie, najważniejszym było, aby dana formacja drużyny była zgodna z efektywnym systemem gry.

Drużyny, które odniosły największy sukces, posiadały kluczowych zawodników we wszystkich obszarach boiska. Dysponowały zawodnikami, którzy mieli wielki wpływ na występ całego zespołu, poprzez prezentowany poziom gry, zaangażowanie, osobowość i niesamowitą wydajność. Warto dodać, że cały turniej był bardzo wyrównany – 8 z 16 spotkań w fazie pucharowej rozstrzygnięto dopiero w dogrywce, z czego 4 w konkursach rzutów karnych. Liczby te podkreślają, jak wyrównany był poziom wszystkich zespołów, co niewątpliwie jest także efektem dobrej pracy szkoleniowej prowadzonej w federacjach piłkarskich na całym świecie.

#### Kształt (ustawienie) drużyny

Nadrzędną taktyką było wykorzystanie zawodników na pozycjach, na których mogą najwięcej dać drużynie. Dobra organizacja gry była jednym z kluczy do sukcesu. Jednak zespoły częściej stosowały elastyczne systemy (niż statyczne ustawienia), gdzie zawodnicy zajmowali różne pozycje na boisku. Pamiętali



*Drużyny, które odniosły największy sukces, posiadały kluczowych zawodników we wszystkich obszarach boiska. Dysponowały zawodnikami, którzy mieli wielki wpływ na występ całego zespołu, poprzez prezentowany poziom gry, zaangażowanie, osobowość i niesamowitą wydajność*



rze piłki. Każda drużyna, która doszła do pucharowej fazy turnieju, miała co najmniej jednego zawodnika, który w wyjątkowy sposób panował nad piłką (np. Messi, Robben, Neymar, Mueller, Rodriguez, Sanchez) i był w stanie wykonać indywidualną szybką akcję. Wszyscy starali się stosować kontratak jako element swojej gry. 34 z 171 goli padło po szybkim przejściu z obrony do ataku (czyli po kontrze). Kontratak kiedyś był tylko jednym z elementów taktyki atakowania zespołu, teraz jednak niektóre zespoły zbudowały wręcz całą swoją „filozofię gry” na kontrataku. W atakowaniu zaobserwowano także wysoką jakość dośrodkowań – po dośrodkowaniach strzelono 37 goli – z czego 20 padło po podaniach z lewej strony.

**Napastnicy**

Skuteczny zespół charakteryzował się jakością swojego napastnika – jego zaangażowaniem, osobowością i niezwykłymi występami. Obecnie jesteśmy rozpieszczeni generacją dobrych napastników, takich jak: Neymar, Messi, Rodriguez, Mueller, Sanchez, Benzema czy Musa (Nigeria). Napastnicy ci są nieocenionym skarbem, szczególnie kiedy wynagradzają grę zespołową i wykańczają starannie wypracowaną akcję, pokazując swój indywidualny geniusz. Ogólnie wyróżnić można dwa rodzaje napastników:

- klasycznego, centralnie ustawionego, który zostaje na połowie przeciwnika, np. Fred (Brazylia), Giroud (Francja), Klose (Niemcy), a po stracie piłki wraca do strefy środkowej, by inicjować kolejny atak,
  - mobilnego i wszechstronnego napastnika, którego trudno upilnować (Neymar, Benzema, Messi, Rodriguez, Sanchez). Spełniają oni również często funkcje łącznika z linią pomocy, wspierają pomocników, a także kreują dla nich przestrzeń, tak samo jak i dla skrzydłowych lub bocznych obrońców, szczególnie w fazie atakowania.
- Ponad 50% goli zostało zdobytych przez napastników (Rycina 1) – to najwyższy wskaźnik uzyskany od wielu lat na mistrzostwach świata.

**Posiadanie piłki – zdobywanie terenu**

Mistrzostwa świata w RPA wykazały, że posiadanie piłki jest kluczem do sukcesu. Na tegorocznych mistrzostwach aż 21 spotkań wygrały zespoły, które krócej były w posiadaniu piłki podczas meczu. Podczas całego turnieju średni czas „piłki w grze” wyniósł 55 min. 14 sekund. Szczególny przypadek stanowiła tutaj Brazylia: w półfinałowym meczu przeciwko Niemcom (pamiętne 1:7) była w posiadaniu piłki przez 51% czystego czasu gry. A w meczu o trzecie miejsce (0:3 z Holandią) ten procent posiadania piłki wyniósł aż 58!

To ciekawy moment w taktyce atakowania. Posiadanie piłki musi być efektywne, a nie bezcelowe. Wszystkie skuteczne reprezentacje posiadały przewagę w posiadaniu piłki podczas wielu spotkań, ale również często używały kontrataków jako ważnego taktycznego manewru. Wzrosła ewidentnie sztuka szybkiego przejścia z obrony do ataku.

Każda strata piłki skutkowałą zwiększonym wysiłkiem fizycznym w celu jej odzyskania oraz koniecznością szybkiego powrotu do obrony i odbudowaniu



**Styl gry**

Większość drużyn budowała akcję rozgrywając piłkę po ziemi, rzadko stosując długie podania, które zbyt często kończyły się stratą piłki. Zespoły rozpoczynały mecz od agresywnego pressingu przez pierwszy kwadrans gry. Później przechodzili do średnio-wysokiego pressingu w środkowej części boiska, dzięki czemu po odbiorze piłki mogły przejść do szybkich kontrataków.

Środkowi pomocnicy często zostawali z tyłu, żeby dać szansę stoperom na włączenie się do atakowania. Zazwyczaj jeden z napastników, po stracie piłki, wracał do strefy środkowej boiska, a jego koledzy z linii obrony ustawiali strefę najczęściej ok. 40 metra od własnej bramki (rzadko głębiej).

Drużyny broniły się w linii, w zwartym bloku, wysoko przed własną bramką – chciały zagęścić środek pola, tam gdzie piłka jest najczęściej. Środkowa część boiska była bardzo „zatłoczona”, ponieważ skrzydłowi schodzili do środka pola po stracie piłki.

**Przygotowanie kondycyjne**

Przygotowanie motoryczne zawodników i wysoki poziom zaangażowania był kluczowym elementem walki, wzięwszy m.in. pod uwagę wysoką intensywność gry, często trwającą aż do końcowych minut spotkań. Drużyny dobrze przygotowane do turnieju odniosły sukces, a taktyka – taka jak gra pressingiem czy efektywne, długie posiadanie piłki były powiązane z przygotowaniem motorycznym. W trakcie mistrzostw było wiele uczciwej, twardej walki (szybkość, zmiany pozycji, pojedynki 1x1) z wysokim zaangażowaniem zawodników (przykład: zwycięski gol Szwajcarii w spotkaniu z Ekwadorem).

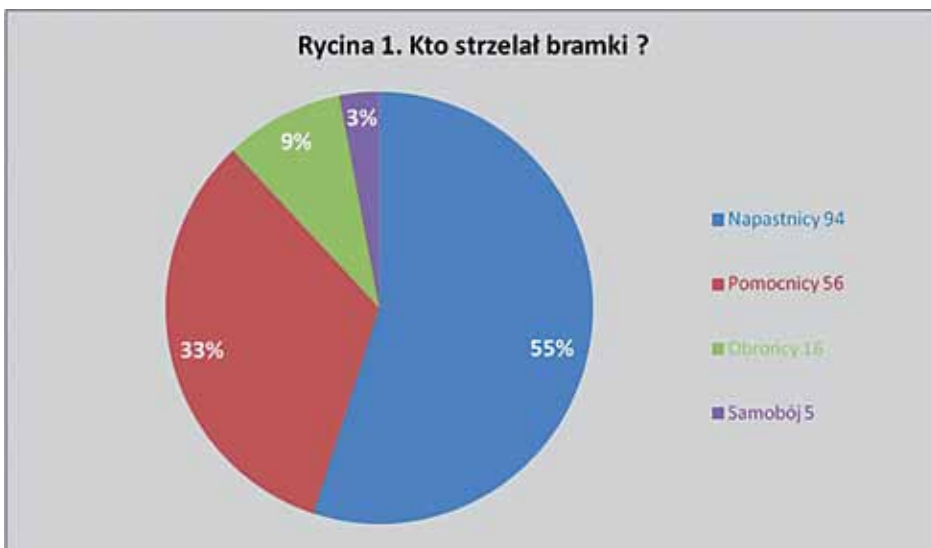
**Przejście z obrony do ataku**

Jakość i tempo przejścia z obrony do ataku sprawiło, że mistrzostwa świata 2014 były wyjątkowe. W niektórych przypadkach szybkie przejście z obrony do ataku może być kluczem do sukcesu w piłce nożnej. Wykonanie tego elementu może wyznaczać tak aktualnie niewielką różnicę między zwycięstwem a porażką. Zaobserwowano trzy podstawowe typy przejścia z defensywy do ofensywy, czyli po odbiorze piłki:

- zawodnik realizujący akcje indywidualną (bieg i dribling z piłką na połowie przeciwnika),
- dwa lub trzy szybkie podania do przodu,
- długie podania na napastnika za linię obrony.

Drużyny bardzo chętnie stosowały szybkie przejście do ataku po odbio-

Rycina 1. Kto strzelał bramki ?



dobrego ustawienia taktycznego formacji obronnej.

Czołowe drużyny pokazały również umiejętność zdobywania pola gry (np. Niemcy, Kolumbia, Holandia, Argentyna). Drużyny te pokazały coś więcej niż proste utrzymywanie się przy piłce. Kreatywność w jej rozegraniu, w grze do przodu i w zdobywaniu terenu były kluczowe do osiągnięcia sukcesu podczas tego turnieju.

**Elastyczność**

Podczas MŚ 2014 w Brazylii można było zaobserwować dużą elastyczność w interpretacji poszczególnych systemów gry. Lepsze zespoły chciały odnosić zwycięstwa w ładnym stylu i nie bały się odejścia na chwilę od przyjętej formuły taktycznej – jeżeli zwiększało to szanse na sukces. Pokazały one umiejętność wielkiej elastyczności w czasie gry bez utraty koncentracji i równowagi, typowej dla wyjściowego ustawienia taktycznego drużyny. Także umiejętność zarządzania zmiennikami, którzy potrafili równie skutecznie realizować elastyczne koncepcje taktyczne, było widoczne w wielu meczach. Zmiany personalne w trakcie meczu stały się ważnym elementem taktyki.

Podstawowe jest jednak dobre zrozumienie i interpretacja stosowanego systemu gry. I wielka elastyczność – przykładowo: jeśli boczny obrońca włącza

*Wszystkie skuteczne reprezentacje posiadały przewagę w posiadaniu piłki podczas wielu spotkań, ale również często używały kontrataków jako ważnego taktycznego manewru*



się do akcji ofensywnej, jego pozycja musi zostać zabezpieczona przez środkowego pomocnika bądź skrzydłowego.

**Aspekty mentalne**

Zdobycie pierwszego gola w meczu nie zawsze dawało rozstrzygającą przewagę taktyczną, szczególnie na początku turnieju. Pięć z dziesięciu spotkań fazy grupowej ostatecznie zakończyło się porażką zespołu, który otworzył wynik spotkania. Tendencja ta została odwrócona w dalszej fazie turnieju. W większości przypadków zespoły rzadko traciły wiarę w odwrócenie wyniku i walczyły do końca o zwycięstwo. Większość spotkań była bardzo wyrównana, co podkreśla:

- mentalną siłę i determinację zespołów,
- niezwykle przygotowanie psychiczne zawodników,
- dobre decyzje trenerów dotyczące zmian piłkarzy i korekt taktyki w trakcie spotkania.

Z drugiej jednak strony, w niektórych przypadkach zespoły, które jako pierwsze zdobyły gola, były zbyt pewne siebie albo chciały oszczędzić siły przed następnym spotkaniem.

**Stale fragmenty gry**

Stale fragmenty gry były kluczowe w kształtowaniu ostatecznego wyniku wielu spotkań. Ich znaczenie niejako wzrastało w funkcji trwania turnieju. To zrozumiałe – od fazy pucharowej rozpoczęły się „mecze o wszystko”. Na wyniki wiele spotkań olbrzymi wpływ miał często ten jeden rzut wolny czy rzut różny – szczególnie w 1/16 turnieju, w ćwierćfinałach i w półfinałach (np. Niemcy – Francja (1:0), Brazylia – Chile (pierwszy gol), Francja – Szwajcaria (pierwszy gol), Niemcy – Brazylia (pierwszy gol) etc.). Gospodarze – Brazylijczycy – strzelili 3 z 4 bramek w fazie pucharowej po stałych fragmentach gry.

11% wszystkich bramek padło po rzutach różnych – niezwykle wysoki odsetek w porównaniu z innymi czołowymi rozgrywkami (np. w Lidze Mistrzów tylko 2-3% bramek pada po rzutach różnych). W sumie 32 gole padły po strzałach głową, 6 więcej niż w RPA w 2010. 18



tych bramek padło po stałych fragmentach gry. Znaczenie stałych fragmentów w piłce nożnej znacząco wzrosło. Każda reprezentacja korzystała z tego elementu jako z ważnej części taktyki. Zespoły, które się broniły, starały się uniknąć jakichkolwiek stałych fragmentów gry z obszarów blisko pola karnego, gdyż wiedziały z jakim niebezpieczeństwem

*Nowoczesny bramkarz staje się dodatkowym graczem z pola, który rozpoczyna wiele akcji ofensywnych zarówno dokładnym krótkim, jak i długim podaniem, dobrze czyta grę...*

się to wiąże. „Znikający” spray był również pomocny, gdyż dzięki niemu nie było żadnych dyskusji i kłótni podczas rzutów wolnych.

**Bramkarze**

Pomimo tego, że MŚ odznaczyły się wieloma zdobytymi bramkami, poziom gry bramkarzy był również znakomity. W dzisiejszych czasach zaobserwować można nowe charaktery i osobowości wśród bramkarzy, którzy przeszli przez nowy sposób treningu i rozwoju. Nie tylko doskonale sprawdzają się podczas bronienia (zapobiegają utracie gola), ale również przyczyniają się do budowania akcji swojego zespołu, będąc dostępnym „do gry”, kiedy obrońca znajduje się w ciężkiej sytuacji. Nowoczesny bramkarz staje się dodatkowym graczem z pola, który rozpoczyna wiele akcji ofensywnych zarówno dokładnym krótkim, jak i długim podaniem. Dobrze czyta grę i przewiduje zagrania. Musi być gotowy do interwencji z dala od pola karnego, by przerwać groźny atak rywala. Dobrym przykładem tej nowej generacji bramkarzy są: Neuer (Niemcy), Navas (Kostaryka), Ospina (Kolumbia), Bravo (Chile), Bengali (Szwajcaria), Ochoa (Meksyk) i Mbolhi (Algieria).

**Znaczenie ostatnich 15-30 minut**

106 goli (ze 171), czyli prawie 2/3, zostało zdobytych w drugiej połowie bądź w dogrywce. 82 z tych goli padło, albo w ostatnich 30 minutach (33 pomiędzy 61-75 minutą), a 41 pomiędzy 76-90 minutą), albo w dogrywce (8 bramek) – kiedy to przygotowanie fizyczne staje się problemem dla wielu zespołów (ryc. 2).

Podjmowanie w końcowej fazie meczu większego ryzyka, bardziej „rozciągnięte” formacje i podejmowanie taktyki - „wszyscy do ataku” podkreśliły wagę dwóch rzeczy:

- perfekcyjnego przygotowania kondycyjnego zawodników,
- ofensywnego podejścia drużyn aż do ostatniego gwizdka sędziego.

Był to kolejny dowód na to, że przygotowanie motoryczne do turnieju jest kluczowym elementem w drodze do sukcesu i tylko dobrze przygotowane w tym aspekcie zespoły, spełniły pokładane w nich oczekiwania.

**Trenerzy i rezerwowie**

Zmiany zawodników, przeprowadzane w trakcie meczów, rzadko były tak skuteczne jak podczas MŚ 2014 w Brazylii (tab. 2). 32 bramki (19%) podczas turnieju zostały zdobyte przez rezerwowych – czasem zaraz po tym, jak weszli na boisko (np. Klose po 2 minutach od wejścia na boisko w meczu z Ghaną). Rezerwowie reprezentujący Belgię i Holandię byli wyjątkowo skuteczni, zdobywając po 4 bramki w trakcie turnieju. Depay (Holandia) strzelał bramki w dwóch różnych meczach jako zmiennik.

Na poprzednich mistrzostwach „zmiennicy” zdobyli 15 bramek, a poprzedni rekord – 23 gole – padł podczas mistrzostw świata 2006 w Niemczech. Nowy rekord świadczy o wysokich kompetencjach trenerów, którzy dokładnie wiedzieli, co jest potrzebne do odniesienia zwycięstwa, jak i o jakości zawodników rezerwowych. Ta tendencja

Mecz	Zawodnik (drużyna, numer)	Minuta wejścia	Minuta zdobycia bramki	Rezultat
CHI v. AUS	BEAUSEJOUR (CHI, 15)	68'	90'	3-1
URU v. CRC	URENA (CRC, 21)	83'	84'	1-3
SUI v. ECU	MEHMEDI (SUI, 18)	46'	48'	1-1
	SEFEROVIC (SUI, 9)	75'	90'	2-1
ARG v. BIH	IBISEVIC (BIH, 9)	69'	85'	2-1
GHA v. USA	BROOKS (USA, 6)	46'	86'	1-2
BEL v. ALG	FELLAINI (BEL, 8)	65'	70'	1-1
	MERTENS (BEL, 14)	46'	80'	2-1
RUS v. KOR	LEE Keunho (KOR, 11)	56'	68'	0-1
	KERZHAKOV (RUS, 11)	71'	74'	1-1
AUS v. NED	DEPAY (NED, 21)	45'+3	68'	2-3
COL v. CIV	QUINTERO (COL, 20)	53'	70'	2-0
SUI v. FRA	DZEMAILI (SUI, 15)	46'	81'	1-5
GER v. GHA	KLOSE (GER, 11)	69'	71'	2-2
USA v. POR	VARELA (POR, 18)	69'	90'+5	2-2
BEL v. RUS	ORIGI (BEL, 17)	57'	88'	1-0
CMR v. BRA	FERNANDINHO (BRA, 5)	46'	84'	1-4
CRO v. MEX	HERNANDEZ (MEX, 14)	62'	82'	0-3
AUS v. ESP	MATA (ESP, 13)	56'	82'	0-3
NED v. CHI	FER (NED, 18)	75'	77'	1-0
	DEPAY (NED, 21)	69'	90'	2-0
JPN v. COL	RODRIGUEZ (COL, 10)	46'	90'	1-4
GRE v. CIV	SAMARIS (GRE, 22)	12'	42'	1-0
	BONY (CIV, 12)	61'	74'	1-1
NED v. MEX	HUNTELAAR (NED, 19)	76'	90'+4	2-1
GER v. ALG	SCHUERRLE (GER, 9)	46'	92'	1-0
	DJABOU (ALG, 9)	100'	120'+1	2-1
BEL v. USA	LUKAKU (BEL, 9)	91'	105'	2-0
	GREEN (USA, 16)	105'+2	107'	2-1
BRA v. GER	SCHUERRLE (GER, 9)	58'	69'	6-0
	SCHUERRLE (GER, 9)	58'	79'	7-0
GER v. ARG	GOETZE Mario (GER, 19)	88'	113'	1-0

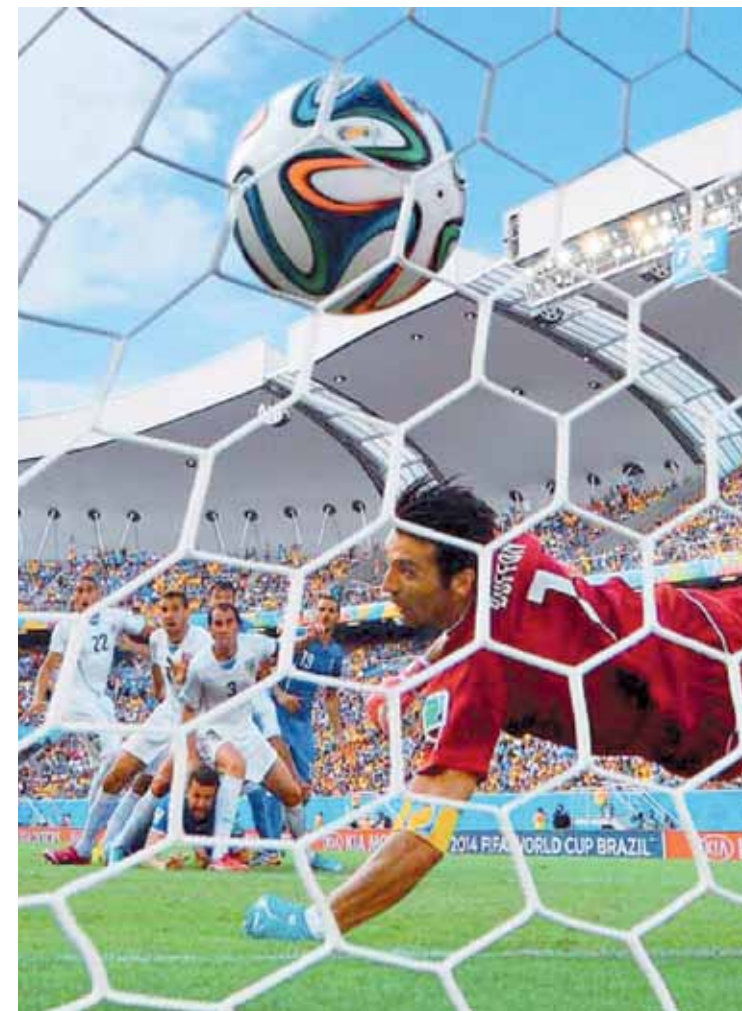
**Tabela 2. Bramki strzelone przez „zmienników”.**

to również efekt lepszego przygotowania taktycznego drużyn - dzięki odpowiednim meczom sparingowym i treningom taktycznym rezerwowie szybko „odnajdywali” się na boisku zaraz po zmianie. Kolejnym czynnikiem sprzyjającym takiej sytuacji, było podejście zawodników, pogodzenie się z rolą rezerwowego i gotowość do wejścia na boisko w każdym momencie. Kluczowa jest tutaj rola i autorytet trenera, który przez długi czas trwania turnieju potrafi utrzymać właściwą atmosferę w drużynie.

**TRENDY**

**Ofensywny futbol**

Mistrzostwa świata w Brazylii potwierdziły większość - o ile nie wszystkie - tendencje, które można było zaobserwować podczas Pucharu Konfederacji w 2013 roku. Turniej charakteryzował się najwyższej klasy ofensywnym stylem gry, stosowanym praktycznie przez wszystkich 32 uczestników. Z całkowitą liczbą 171 strzelonych goli, turniej w Brazylii wyrównał rekord z 1998 roku (Francja). Nawet te mecze, które skończyły się bezbramkowym remisem, były najwyższej klasy, interesujące i przyjemne do oglądania. To znaczy, że podstawowym trendem tegorocznego turnieju była pozytywna, ofensywna gra. Drużyny robiły wszystko by wygrać, a nie wszystko, byle „tylko” nie przegrać. Parcie do przodu, wysoki pressing stosowany w celu zdobycia bramki, były ważniejsze niż asekuracyjna, bezpieczna gra. W rezultacie w całym turnieju oglądaliśmy ofensywny i przyjemny futbol. Ta tendencja i filozofia gry jest bardzo pozytywna i obiecująca w perspektywie rozwoju piłki nożnej na całym świecie. Porównanie najważniejszych statystyk z dwóch ostatnich mundialii ilustruje ten kierunek zmian - więcej ofensywy, więcej bramek, więcej emocji!



Porównywane dane statystyczne	Brazylia 2014	RPA 2010
Łączna liczba zdobytych bramek	171	145
Liczba zdobytych bramek – średnia na mecz	2,67	2,27
Liczba zwycięstw	47	46
Liczba remisów	9	14
Liczba zwycięstw po dogrywce	4	2
Liczba meczów rozstrzygniętych konkursem rzutów karnych	4	2
Liczba rzutów karnych przyznanych	13	15
Liczba rzutów karnych wykorzystanych	12	9
Liczba meczy zakończonych rezultatem 1:0	10	17
Liczba meczy zakończonych rezultatem 0:0	5	7
Najwyższy wynik bramkowy w turnieju	1-7 (Brazylia - Niemcy)	7-0 (Portugalia – RPA)
Liczba bramek zdobytych przez zmienników	32	15
Liczba zwycięstw drużyn grających w osłabieniu	1	1
Liczba zwycięstw po stracie pierwszej bramki	8	4

Moc, tempo, umiejętności i spokój były kluczowymi elementami w grze podczas ostatnich mistrzostw świata. Szybkość, umiejętności techniczne i mobilność, podobnie jak krótkie podania po ziemi, kolektywne podejście zespołów, były niezwykle istotne dla odniesienia sukcesu. Tempo spotkań było imponujące, grano szybko i bez nadmiernej kunktacji, jak rzadko wcześniej.

Poziom przygotowania kondycyjnego i zaangażowania zawodników był bardzo wysoki. Żeby rywalizować na najwyższym poziomie i spełniać wymagania, każdy piłkarz musi nie tylko być skoordynowany, perfekcyjny technicznie i szybki – musi on również być wszechstronny, wspaniale rozwiniętym atletą, przygotowanym na trudy długiego turnieju.

#### Magiczny moment

Przejście z obrony do ataku to w nowoczesnej piłce „magiczny moment” i kluczowy czynnik. Wykonanie tego elementu często może być podstawą zwycięstwa. Istnieje kilka sposobów na przejście z obrony do ataku – jednak wybór metody zawsze zależy od zawodników będących na boisku oraz od taktyki przyjętej w meczu. Szczególnie w pierwszej fazie turnieju wiele bramek zdobytych zostało z kontrataku, dzięki dobremu przejściu z obrony do ataku. W fazie grupowej zaobserwowano 25 takich sytuacji (na 136 goli zdobytych w tej fazie turnieju). Zespoły z Ameryki Południowej (szczególnie Chile i Kolumbia) i z Afryki (Nigeria, Ghana, Algieria) stosowały szybko wyprowadzane kontrataki wyjątkowo często.

#### Elastyczne podejście do wyjściowego systemu gry

Elastyczne podejście do interpretacji systemu gry było kolejnym czynnikiem, który odróżniał skuteczne reprezentacje od reszty. Zawodnicy przyjmowali różne pozycje w zależności od sytuacji na boisku. Dana formacja zespołu (np. pomocy) potrafiła diametralnie zmienić, po wprowadzeniu nowego zawodnika, swoje ustawienie, a mimo tego sposób grania (system gry) nadal pozostawał bez zmian. Nowi zawodnicy natychmiast integrowali się z dotychczasową taktyką i tem-

pem gry drużyny – efekt: duża liczba bramek zdobytych przez rezerwowych. Drużyny, które odniosły sukces, miały kilku świetnych rezerwowych, których trener mógł wprowadzić do gry w zależności od sytuacji na boisku.

#### Podejmowanie ryzyka

Zespoły po to, by wygrać, nie bały się podejmować ryzyka. Próby i chęć zdobycia bramki były ważniejsze niż skupianie się na obronie. Dobre drużyny nie bały się zmienić kształtu formacji podczas gry. Takie drużyny więcej zyskiwały niż reprezentacje kurczowo trzymające się początkowego ustawienia w formacjach. W sytuacji, gdy większość zespołów podejmowała większe ryzyko w grze i w swojej taktyce, widzieliśmy ofensywny, interesujący futbol.



**Tabela 3.**  
**Porównanie statystyk z MŚ w piłce nożnej Brazylia 2014 i RPA 2010.**

#### Znaczenie bocznych obrońców i defensywnych pomocników

Jak pokazał Puchar Konfederacji 2013, znaczenie bocznych obrońców jest coraz większe. W ofensywie przyjmują rolę skrzydłowych, wspierają atak, najczęściej wtedy, gdy klasyczni skrzydłowi schodzą bardziej do środka pola gry, by pomóc środkowym pomocnikom w presingu w tym obszarze boiska. W przeszłości rzadkością była sytuacja, by obaj boczni obrońcy włączali się do ofensywy w tym samym czasie – gdy jeden atakował, drugi zostawał w defensywie. Podczas tego turnieju, boczni obrońcy często razem włączali się do ataku, rozciągając pole gry i tworząc wiele okazji do dośrodkowań w pole karne.

W rezultacie ogólnie przyjętego, ofensywnego stylu gry podczas tych mistrzostw świata, przeważała taktyka z jednym defensywnym pomocnikiem (a nie jak na poprzednich turniejach – z dwoma). Zawodnik ten tworzył z dwójką środkowych obrońców trójkąt i był odpowiedzialny za odbiór piłki oraz pierwsze podanie, rozpoczynające kontratak. Dodatkowo był zawodnikiem, którego zadaniem było odbudowanie defensywnego ustawienia drużyny, gdy zachodziła taka potrzeba.

#### Decydujący napastnicy

Podczas mistrzostw świata 2014 napastnicy zdobyli więcej bramek niż na poprzednich turniejach. Byli kluczowymi zawodnikami swoich drużyn, a dodatkowo niezwykle ciężko pracowali podczas meczów. Osiągali niezwykle rezultaty w liczbie przebiegniętych kilometrów na boisku. Turniej ten był pełen niezwykle występów i indywidualnych popisów gwiazd, takich jak: Messi, Robben, Mueller, Neymar, Rodriguez czy Benzema. Jednak zawodnicy ci również angażowali się w grę na własnej połowie boiska i przedkładali dobro zespołu nad indywidualne statystyki. To są kluczowe elementy tworzące kompletnego, nowoczesnego zawodnika-napastnika.

#### Nowa era bramkarzy

Jak już wspomniano wcześniej, dla bramkarzy nadeszła nowa era. Już nie wystarczy bronić strzałów przeciwnika i tylko uniemożliwiać utratę goli. W dzisiejszych czasach bramkarz musi posiadać doskonałą umiejętność gry nogami na zbliżonym poziomie do zawodników z pola. Musi być gotowy do pomocy obrońcom, gdy ci znajdują się pod presją rywali. Musi poprzez wysokie ustawienie przejmować dalekie, prostopadłe podanie rywali.

Trening bramkarzy w ostatnich latach bardzo się zmienił i jest teraz zintegrowany z treningiem całego zespołu. Dlatego ważne jest, żeby federacje członkowskie w specjalny sposób kształciły trenerów bramkarzy.

#### Turniej w Brazylii i jego wpływ na rozwój młodych piłkarzy

Tegoroczny turniej w Brazylii powinien mieć pozytywny wpływ na dalszy rozwój młodych zawodników. Spotkania pokazały, że od najmłodszych lat ich trening powinien skupić się na rozwoju umiejętności technicznych w połączeniu z szybkością, siłą i wytrzymałością. Trening ten powinien być wsparty ćwiczeniami ogólnorozwojowymi i koordynacyjnymi. Sam talent i umiejętności techniczne już nie wystarczają. Młodzi zawodnicy muszą ciężko pracować, by stać się profesjonalnymi sportowcami, a jeszcze ciężiej trenować,

*Młodzi zawodnicy muszą ciężko pracować, by stać się profesjonalistami, a jeszcze ciężiej trenować, żeby pokonać drogę od „utalentowanego piłkarza” do „klasowego zawodnika”.*



żeby pokonać drogę od „utalentowanego piłkarza” do „klasowego zawodnika”. Ćwiczenia treningowe, które rozwijają szybką reakcję na stratę i odbiór piłki, są kluczowe w ogólnym rozwoju piłkarza. Indywidualne umiejętności są tylko wtedy efektywne, jeżeli są w pełni zintegrowane z wysiłkiem, zaangażowaniem i filozofią gry całego zespołu. Przygotowanie psychiczne również jest ważnym elementem w rozwoju młodego piłkarza, tak jak jego gotowość do poświęcenia osobistej sławy dla dobra zespołu.

#### CO NA TURNIEJU W BRAZYLII ROBIŁO RÓŻNICĘ?

O wyniku wielu spotkań często decydowały drobne szczegóły. Tym niemniej kilka elementów powtarzało się w grze najlepszych drużyn i to one zazwyczaj wyznaczały tę subtelną różnicę między zwycięstwem a porażką. Oto najważniejsze spostrzeżenia z tego zakresu.

Przygotowanie drużyny - to podstawa. By podolać obciążeniom wysiłkowym trwającego miesiąc turnieju, trzeba być optymalnie przygotowanym z punktu widzenia technicznego, taktycznego, motorycznego i mentalnego.

Trener - jego plan taktyczny, dobór piłkarzy do formacji, wiedzy na temat przeciwników, skrupulatność przygotowań do kolejnych spotkań, dokonywanie dobrych zmian podczas spotkań, to wybrane cechy jego kompetencji.

Skład drużyny - również z najwyższej klasy rezerwowymi, którzy akceptowali

swoją rolę w zespole i byli w stanie płynnie wejść do gry po wejściu na boisko.

Przygotowanie motoryczne - które było kluczowe podczas tegorocznych mistrzostw świata, ponieważ większość spotkań rozstrzygała się w ciągu ostatnich 30 minut gry.

Efektywny styl gry - który był istotny i decydujący w perspektywie ciężkich i zmiennych warunków klimatycznych w Brazylii.

Mentalność zwycięzców - ważne, by cała drużyna (także rezerwowi) i cała kadra szkoleniowa wierzyła w zwycięstwo, niezależnie od okoliczności na boisku.

Błędy - bez błędów nie ma bramek i choć nigdy nie można ich wszystkich uniknąć, najlepsze zespoły starały się ich liczbę ograniczać do minimum.

Kluczowi zawodnicy - Messi, Robben, Mueller, Rodriguez, Neymar, Sanchez w ataku, Mascherano, Hummels czy Sneijder w pomocy i obronie oraz Neuer, Bravo, Romero i Navas na bramce, wyróżniali się podczas turnieju i byli bardzo ważnymi „składowymi” sukcesu.

Stale fragmenty gry - jakość i powtarzalność stałych fragmentów gry, to coraz istotniejszy element na najwyższym poziomie rywalizacji.

Indywidualne popisy - chociaż piłka nożna jest sportem zespołowym, indywidualne popisy poszczególnych zawodników mogą przyczynić się do sukcesu. Messi, Neymar, Robben czy Rodriguez, to tylko wybrane przykłady, które mogą być ilustracją tej tezy.

**Tłumaczenie Piotr Śledziwski**



# Ćwiczenia w formie fragmentów gry

## doskonalące grę ofensywną w przewadze liczebnej

Piękno piłki nożnej, która przyciąga tak wielu kibiców na stadiony, polega m.in. na stwarzaniu sytuacji pod bramką przeciwnika, które umożliwiają zdobywanie goli. Liczy się co prawda nie tylko widowiskowość gry, ale przede wszystkim jej skuteczność, gdyż na boisku wygrywa ta drużyna, która strzeli większą liczbę bramek. Oczywiście, ktoś może powiedzieć, że „murując” dostęp do własnej bramki i nie strzelając goli, można zdobywać tytuły. Ale trzeba pamiętać, że kibice, którzy tłumnie przychodzą na mecze piłki nożnej, chcą oglądać zwycięstwa swoich zespołów, chcą widzieć strzelane bramki przez zawodników, którym kibicują. Chcąc spełniać oczekiwania nie tylko kibiców, każdy trener musi ciągle doskonalić w swoim zespole umiejętność atakowania i zdobywania goli oraz dążyć do tego, aby jego zespół stwarzał sytuacje do zdobywania bramek oraz wykorzystywał te sytuacje. Dlatego w artykule tym chciałbym przedstawić ćwiczenia doskonalące grę ofensywną we fragmentach gry w przewadze liczebnej.

**Jacek Romańczuk**  
trener UEFA A

**U**miejętność najpierw stworzenia przewagi liczebnej w pewnych częściach boiska, a następnie umiejętne rozegranie piłki tak, aby wykorzystać większą liczbę zawodników atakujących bramkę przeciwnika, jest ogromnym atutem każdego zespołu. Jeżeli zasady postępowania w przewadze liczebnej oraz umiejętność wykorzystania tej przewagi nad przeciwnikiem zostaną odpowiednio wypracowane w procesie treningowym, przełoży się to na większą liczbę akcji ofensywnych pod bramką przeciwnika, a co za tym idzie – na większą możliwość zdobycia bramki, a to na zdobycze punktow.



W taktyce piłki nożnej wyróżniamy dwie formy atakowania: a) atakowanie indywidualne, b) atakowanie zespołowe (grupowe). Tutaj podejmę problem jedynie atakowania zespołowego. O atakowaniu zespołowym mówi się wówczas, gdy co najmniej dwóch zawodników współdziałających przeprowadza akcję lub kombinację ofensywną przy pomocy podania lub podań piłki. Główną zasadą atakowania zespołowego jest zapewnienie sobie przewagi liczebnej nad przeciwnikiem i wytworzenie dogodnej sytuacji do zdobycia bramki.

W odróżnieniu od małych gier, gdzie zasadą jest równowaga liczebna obu walczących drużyn i równe szanse w rywalizacji na boisku, liczebną przewagę we fragmencie gry ustala trener. Stwarza się przez to w niekonwencjonalny sposób określoną korzyść dla atakujących. Podobnie, jak w małych grach, należy pamiętać, że są to ćwiczenia wymagające od zawodników dużego wysiłku fizycznego, a więc i określenia odpowiedniego czasu wypoczynku przed jego następnym powtórzeniem.

Przewagę liczebną uzyskujemy w określonych strefach boiska. Warunkiem uzyskania przewagi liczebnej w ataku zespołowym, jest właściwa realizacja dwóch podstawowych zasad: a) ruchu współpartnerów do zawodnika będącego w posiadaniu piłki, b) ruchu zawodników od zawodnika posiadającego piłkę.

Współpraca dwóch, trzech, czterech zawodników w najprostszycy sytuacjach na boisku, wymaga rozumienia przyjętych zasad organizacji gry. Im większa liczba zawodników bierze udział w jakimś wspólnym działaniu lub wariacie gry, tym bardziej szczegółowo i wszechstronnie muszą

być do tego przygotowani. Umiejętności pojedynczych zawodników do realizacji powtarzających się wybranych elementów gry 2x1, 3x1, 3x2, 4x2 itp., doskonalimy we fragmentach gry metodami odtwórczymi i twórczymi, w których inicjatywa i wybór optymalnych rozwiązań w grze jest podporządkowane celom zespołowym.

Ważny jest dobór ćwiczących, uwzględniający pozycje zajmowane w grze np. dwóch napastników lub boczny pomocnik i boczny obrońca grający po jednej stronie boiska itp. Dobór ten nie może być przypadkowy, a powinien wynikać z ustawienia zespołu, sposobów i systemu gry. Współpraca, umiejętność przewidywania zagrania piłki przez partnera, wynika między innymi z wielokrotnego powtarzania na treningach wymienionych sytuacji. Umiejętność dążenia do stworzenia przewagi liczebnej zależy właśnie od wyuczonych zachowań zawodników.

Fragmety gry, o których mowa powyżej, nie zawsze są przez trenerów właściwie doceniane i trenowane. Wielu zawodników nie umie właściwie się zachować w typowych, często powtarzających się sytuacjach boiskowych. Na wielu meczach często widzimy jak dwóch atakujących przegrywa z jednym obrońcą, czy trzem obrońcom łatwo udaje się odebrać piłkę czterem, czy pięciu atakującym itd. Wszystkie te fragmenty gry muszą być podstawową częścią każdego treningu. Są one przecież wycinkiem każdego meczu. Dzięki swoim formom zbliżonym do sytuacji na boisku są najlepszym środkiem do technicznego, taktycznego i kondycyjnego przygotowania zawodników. Są dobrą receptą na osiągnięcie wysokiej formy i poprawy umie-

jętności przez poszczególnych zawodników, jak i cały zespół.

Musimy pamiętać, że w rywalizacji drużyn o zbliżonym poziomie sprawności indywidualnej zawodników, o końcowym sukcesie decyduje wyższy stopień skuteczności ich współdziałania.

Główną zasadą prowadzonych działań przy przewadze liczebnej zawodników atakujących nad broniącymi, jest przyspieszenie rozgrywania piłki i jak najmniejsza liczba podań w celu szybkiego zdobycia pola i doprowadzenia do sytuacji sam na sam z bramkarzem lub zakończenie akcji ofensywnej strzałem na bramkę z korzystnego miejsca.

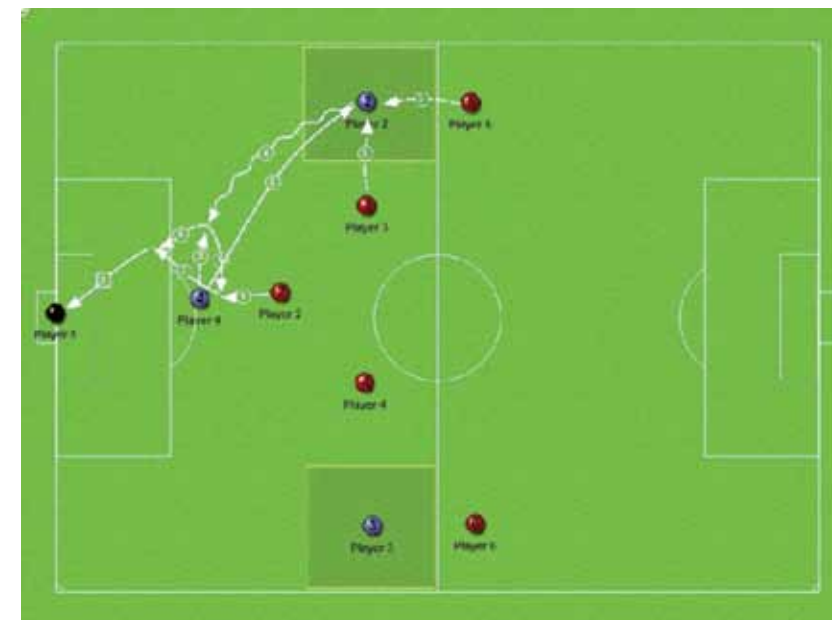
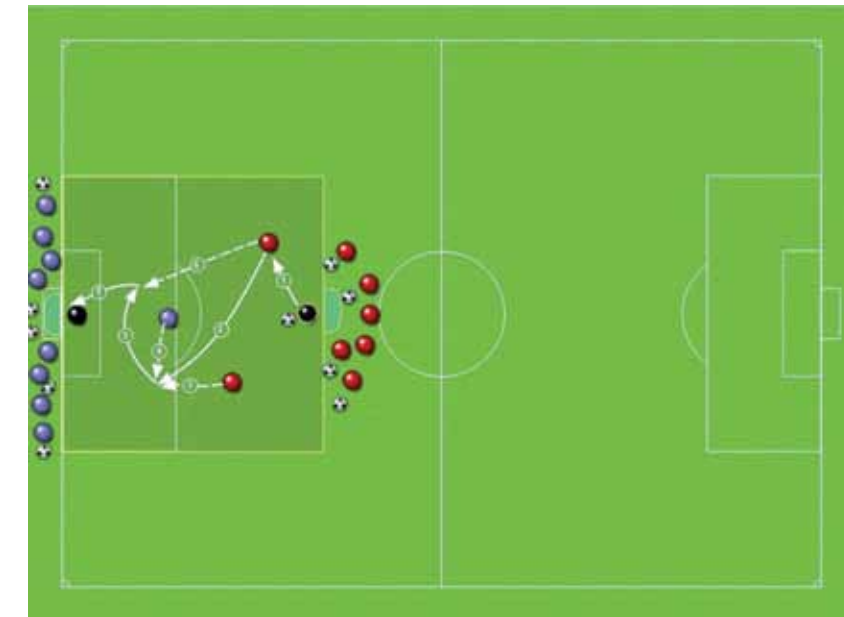
#### ZASADY POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH PRZEWAGI LICZEBNEJ 2 X 1.

- Nie należy podejmować gry 1 x 1 (ryzyko utraty piłki).
- Nie należy zawężać pola gry (zawodnik z piłką i bez piłki).
- Nie należy ustawiać się bliżej bramki przeciwnika niż partner (spalony).
- Należy szybko rozwiązać sytuację wykorzystując moment przewagi.
- Należy dążyć do tego, aby doprowadzić do sytuacji „sam na sam” z bramkarzem i uzyskania możliwości uderzenia piłki do bramki z łagodnego kąta (najkorzystniej na wprost bramki).
- Należy przemieszczać się ku bramce przeciwnika (zachowując szerokość ustawienia).
- Jeżeli przeciwnik nie podejmuje gry 1x1, należy prowadząc piłkę zdobywać teren.
- Jeżeli przeciwnik atakuje zawodnika z piłką, należy podać piłkę do partnera, który jest nie kryty, najlepiej na tzw. wolne pole.

#### ĆWICZENIA DOSKONALĄCE GRĘ W OFENSYWIE W PRZEWADZE W FORMIE FRAGMENTÓW GRY

##### Doskonalenie gry w ataku w przewadze 2x1

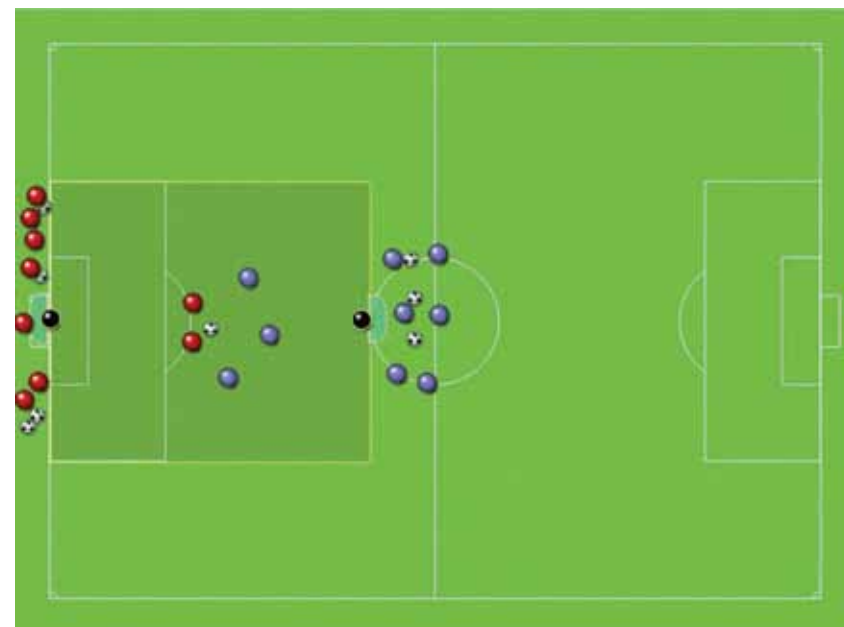
W polu gry 40 x 40 m. zespół podzielony na dwie grupy, z których każda stoi za swoją bramką. Ćwiczenie rozpoczyna bramkarz pierwszej drużyny, który zagrywa piłkę ręką do jednego ze swoich partnerów, który rozpoczyna grę 2x1. Po zakończeniu na pole gry wchodzi dwóch zawodników drużyny, której obrońca bronił bramki, a w miejsce atakujących wchodzi obrońca i ponownie rozpoczyna bramkarz gry 2x1.



Środkowy obrońca atakowany przez napastnika podaje piłkę do bocznego obrońcy, na którego w momencie przyjęcia pressing zakładają boczny i środkowy pomocnik. Zawodnik, który odebrał piłkę, rozpoczyna grę 2x1 z napastnikiem i środkowym obrońcą.

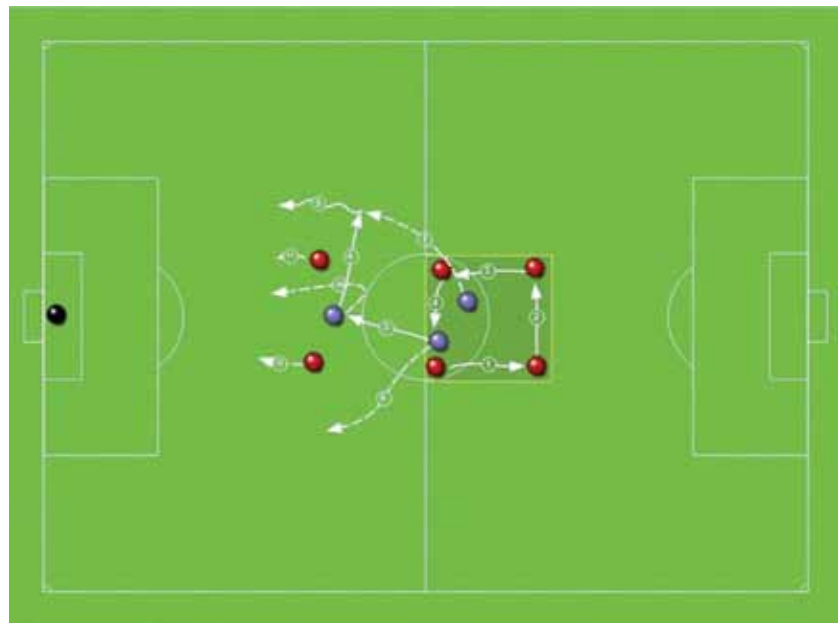
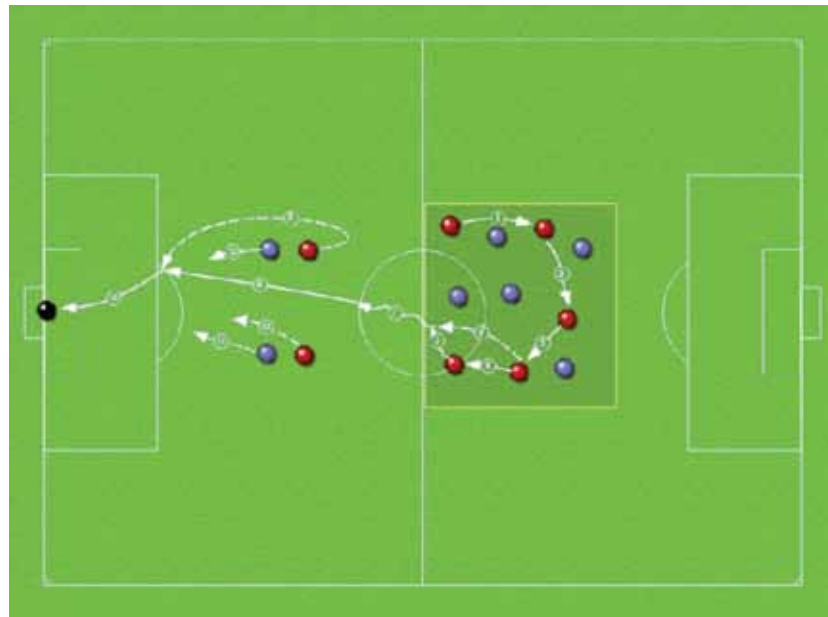
##### Doskonalenie gry w ataku w przewadze 3x2

W polu gry 40 x 40 m grę rozpoczyna bramkarz drużyny grającej w przewadze, która to drużyna stara się zakończyć grę strzałem na bramkę. Po strzale pięciu zawodników biorących udział w grze opuszcza pole gry, a na boisko wchodzi kolejna piątka, z tym, że atakuje drużyna, która do tej pory broniła. Jeżeli obrońcy odbiorą piłkę, mają za zadanie od razu zakończyć akcję strzałem na bramkę.



**Kamil Grosicki**  
– motor napędowy kadry Adama Nawalki

W polu 30 x 30 m gra 5x5. Po wykonaniu określonej liczby podań (4-6) przez zespół, jeden z zawodników wprowadza piłkę na drugą połowę, gdzie znajduje się 2 napastników i 2 obrońców i rozpoczyna grę 3 x 2.



3. W polu gry 12 x 12 m. gra 4x2 na dwa kontakty z piłką. Po odbiorze piłki przez jednego z dwóch zawodników, podaje on piłkę do napastnika, który ustawiony jest na drugiej połowie boiska wraz z dwoma obrońcami. Po zagraniu piłki dwójka, która odebrała piłkę, wbiega na drugą połowę boiska i rozgrywa atak 3x2. Żaden z czterech zawodników, którzy rozgrywali piłkę, nie może odbierać piłki.

**Doskonalenie gry w ataku w przewodzie 4x2 i 6x4.**

Gra 6x6 w pasie środkowym boiska w trzech strefach A, B, C (strefa A – najbliższej bramki, na którą wykonywany jest atak, strefa B – środkowa, strefa C – na środku boiska, najdalej bramki, na którą wykonywany jest atak). W strefie C – 4 pomocników gra przeciwko dwóm zawodnikom. Po wykonaniu 5 podań piłka wprowadzana jest do strefy B i rozgrywana jest gra 6 x 4.



# Analiza gry drużyny Juventus Turyn w Lidze Mistrzów – edycja 2013/2014

**Szymon Szydełko**  
trener UEFA A

**W** swojej pracy trenerskiej konsekwentnie stosował system gry 1-3-5-2. Wymagał od zawodników pełnego zaangażowania i często podkreślał, że: „Futbol to jest gra zespołowa, w którą każdy się angażuje. Nie jestem zadowolony z napastnika, który tylko strzela bramki lub z obrońcy, który tylko broni”.

**KRÓTKA CHARAKTERYSTYKA NOWOCZESNEGO SYSTEMU 1-3-5-2**

Drużyny grając systemem 1-3-5-2 (ryc. 1) zazwyczaj występują w ustawieniu z trójką obrońców grających w linii (4, 5, 6). W środku boiska występuje trójka zawodników (7, 8, 9), którzy są wspomagani przez dwóch zawodników na skrzydłach (2, 3), którzy pełnią role skrzydłowych w akcjach ofensywnych i obrońców w akcjach defensywnych. Formację ataku tworzy dwóch napastników (10, 11).

Trenerem Juventus Turyn był w sezonie 2013/2014 Antonio Conte, wcześniej znany piłkarz grający na pozycji pomocnika. Conte, jako zawodnik, zdobył z Juventusem pięć razy mistrzostwo Włoch, w 1993 r. wygrał Puchar UEFA, a w 1996 r. Ligę Mistrzów. Od 2011 do 2014 r. pracował jako trener w Juventusie, zdobywając z tą drużyną trzykrotnie tytuł mistrza Serii A. Aktualnie jest trenerem reprezentacji Włoch.

Ustawienia zawodników formacji obrony w fazie bronienia prezentują ryciny 2, 3, 4, 5 i 6. Kształt linii obrony to logiczna pochodna miejsca piłki i pozycji zajmowanych przez zawodników przeciwnika.

Trzech zawodników defensywnych w ustawieniu jak na ryc. 14 kryje dwóch atakujących zawodników z przeciwnej drużyny. W każdej organizacji ustawienia wyjściowa pozycja bocznych skrzydłowych jest zazwyczaj wyżej niż trójka obrońców. To ustawienie stwarza, możliwość szybkiego przejścia przez skrzydłowych zawodników z obrony do ataku, a co za tym idzie stworzenie przewagi na połowie przeciwnika.



Ryc. 1. Nowoczesne ustawienie 1-3-5-2. Numeracja zawodników wg: Thelwell K. „Coaching the European 3-5-2 System”, Word Class Coaching, 2005.



Ryc. 2. Ustawienie zawodników w strefie obronnej, piłka wybijana przez bramkarza.



Ryc. 3. Ustawienie zawodników w strefie obronnej, piłka przy linii bocznej.

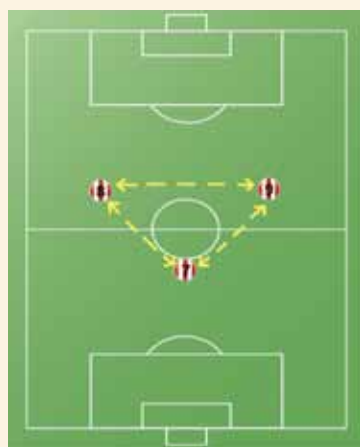


Ryc. 4. Ustawienie zawodników w strefie obronnej, „złamanie linii” przez nr 5.



Ryc. 5. Ustawienie zawodników w strefie obronnej, „złamanie linii” przez nr 4.

Trzej środkowi pomocnicy mogą zmieniać swoje pozycje np. wtedy, gdy następuje wymiana podań pomiędzy zawodnikami, zmiana ustawienia przeciwnika, itp. (ryc. 8).



Ryc. 8. Wymiana pozycji środkowych pomocników.



Ryc. 6. Ustawienie zawodników w strefie obronnej, „złamanie linii” przez nr 6.

Trzej środkowi obrońcy często biorą udział w budowaniu akcji ze środkowym pomocnikiem, który jest najbardziej cofnięty, a przez to zabezpiecza obronę, jak i pomaga tworzyć przewagę w obronie (ryc. 7). Podczas rozgrywania ataku pozycyjnego bardzo często schodzi po piłkę do strefy obronnej. Dwóch pozostałych środkowych pomocników to zawodnicy bardzo kreatywni biorący udział w budowaniu akcji ofensywnych, współpracując zarówno z napastnikami jak i skrzydłowymi. Ponadto bardzo często pełnią role zarówno napastników jak i skrzydłowych.



Ryc. 9. Napastnicy w ofensywie.



Ryc. 7. Defensywny pomocnik, typowe kierunki działania.

**Analiza gry w defensywie drużyny Juventus Turyn (w oparciu o wybrane mecze LM w sezonie 2013/2014)**

Szczegółowej ocenie poddano cztery mecze fazy grupowej, jakie Juventus rozegrał u siebie i na wyjeździe przeciwko FC Kopenhaga i Galatasaray SK. Na ryc. 10 prezentuję skład wyjściowy z meczu Galatasaray - Juventus. W pozostałych meczach grali jeszcze: Vucinić (napastnik), Peluso, Quagliarella, Padoin (pomocnicy), Ogbonna, Martín Cáceres (obrońcy). Dla silnych europejskich drużyn rozgrywki LM są okazją do sprawdzenia wielu zawodników, którzy w ten sposób walczą o miejsce w zespole, zdobywając jednocześnie boiskowe doświadczenie w rywalizacji z prestiżowym przeciwnikiem.



Ryc. 11. Legenda symboli stosowanych na prezentowanych zdjęciach

Drużyna Juventus stosowała w analizowanych meczach wszystkie rodzaje pressingu, kierując się aktualną sytuacją taktyczną na boisku. Na zdjęciach 1-2 są przykłady niskiego pressingu (ustawienie kompaktowe zespołu pomiędzy 20 a 40 m boiska), na zdjęciach 3-4 przykłady średniego pressingu (ustawienie kompaktowe zespołu pomiędzy 35 a 65 m boiska), na zdjęciach 5-6 przykłady wysokiego pressingu, czyli tzw. „przygotowanie do skoku pressingowego”.



Ryc. 10. Wyjściowy skład Juventus z meczu wyjazdowego LM przeciwko Galatasaray SK.

Zdjęcie 1. Niski pressing wariant 1.



Zdjęcie 2. Niski pressing wariant 2.



Zdjęcie 3. Średni pressing wariant 1.



Zdjęcie 4. Średni pressing wariant 2.



**Zdjęcie 5.**  
**Wysoki pressing**  
**wariant 1.**



**Zdjęcie 6.**  
**Wysoki pressing**  
**wariant 2.**

**Formacja obrony Juventusu**  
**w fazie bronienia**

Klasyczne ustawienie w linii - środkowi obrońcy (zdjęcie 7, żółte koszulki) ustawieni na 35 m boiska w jednej linii, zachowują odległości między sobą nimi 6-8 m. Piłka w środkowej strefie boiska. Widać moment przekazywania w kryciu napastników, przeciwnik gra z dwoma napastnikami.



**Zdjęcie 7.**  
**Linia obrony w defensywie,**  
**ustawienie w linii.**



Piłka w środkowej strefie. Środkowy obrońca (pozycja nr 4), wychodzi do przodu i walczy o piłkę w powietrzu, a dwaj pozostali środkowi obrońcy (pozycje nr 5 i 6) wycofują i ustawiają się pod nim tworząc trójkąt asekuracji (zdjęcie 8).

**Zdjęcie 8.**  
**Linia obrony w defensywie,**  
**budowanie trójkąta asekuracji.**

Ustawienie środkowych obrońców w sytuacji, gdy piłka znajduje się w środkowej strefie boiska i w powietrzu walczy o nią środkowy pomocnik (pozycja nr 7). Środkowy obrońca (pozycja nr 4) wychodzi do przodu asekurując walczącego pomocnika. Dwaj pozostali środkowi obrońcy tworzą trójkąt asekuracji (zdjęcie 9).



**Zdjęcie 9.**  
**Linia obrony w defensywie,**  
**budowanie trójkąta asekuracji.**



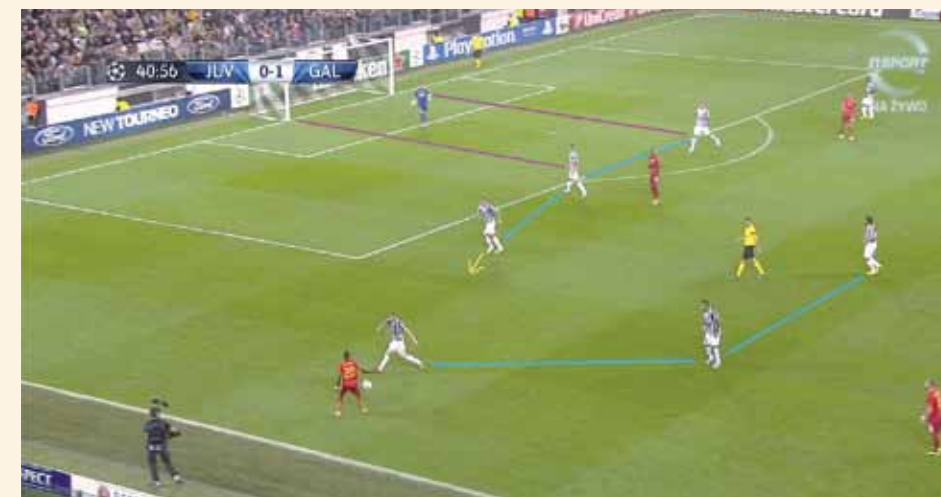
Ustawienie środkowych obrońców (pozycje nr 4, 5 i 6) w niskim pressingu. Piłka podana do napastnika ustawionego na wprost bramki. Środkowy obrońca (pozycja nr 4), wychodzi do niego a pozostali środkowi obrońcy zawężają swoje pozycje, tworząc trójkąt asekuracji (zdjęcie 10). Następnie w polu karnym obrońcy podejmują krycie „każdy swego”.

**Zdjęcie 10.**  
**Linia obrony w defensywie,**  
**gra blisko siebie w polu karnym.**

Ustawienie w niskim pressingu. Dwóch ze środkowych obrońców ustawia się zawsze w świetle bramki (czerwone linie), a trzeci asekuruje boczną strefę boiska (zdjęcie 11 i 12).

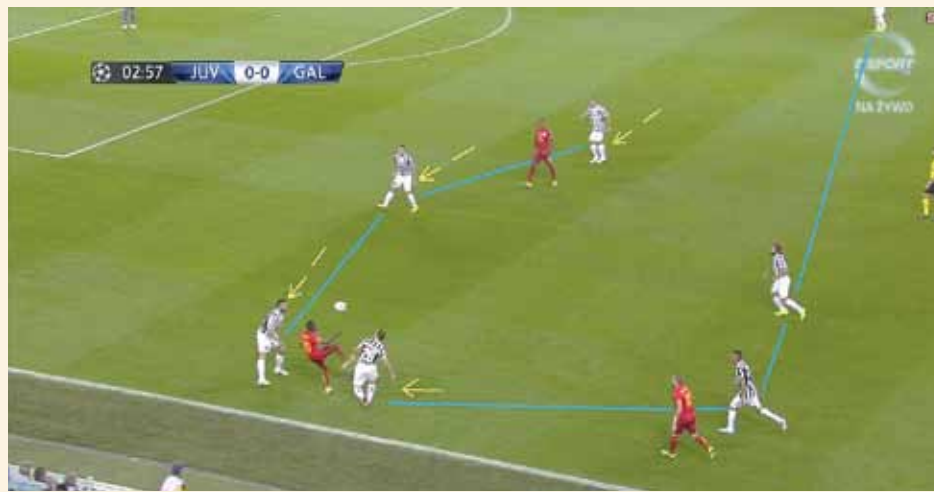


**Zdjęcie 11.**  
**Linia obrony w defensywie,**  
**pilnowanie strefy „w świetle bramki”.**



**Zdjęcie 12.**  
**Linia obrony w defensywie,**  
**pilnowanie strefy „w świetle bramki”.**

Asekuracja przez środkowego obrońcę (pozycja nr 6) bocznej strefy boiska. Przekazanie krycia napastnika przez środkowych obrońców (pozycje nr 4 i 5). Podwojenie w pionie przez skrzydłowego (zdjęcie 13).



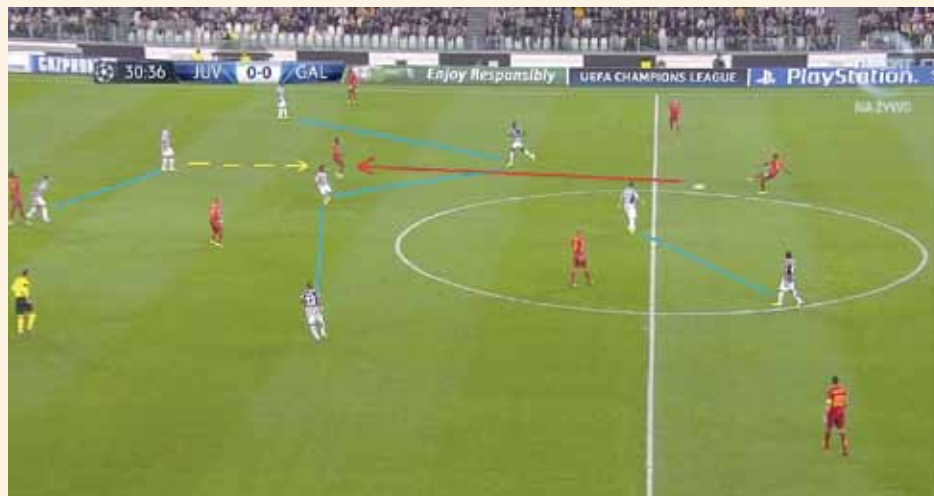
**Zdjęcie 13.**  
*Linia obrony w defensywie, przesunięcie linii do strefy bocznej.*



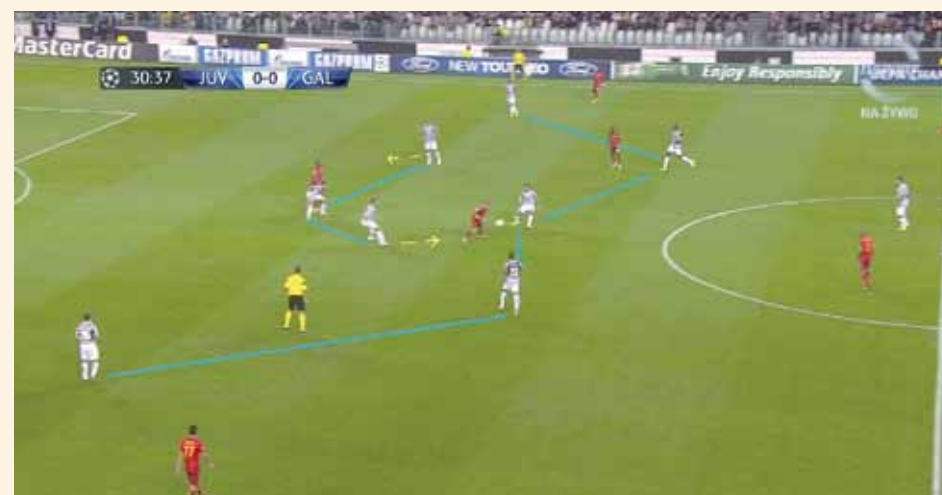
Przewaga liczebna przeciwnika w bocznej strefie z powodu złego ustawienia środkowego pomocnika. Przesunięcie całej linii w kierunku piłki, przekazanie krycia przez środkowego obrońcę (pozycja nr 5) i jego wyjście do zawodnika z piłką. Skrzydłowy ustawia się pod nim na równi z pozostałymi obrońcami tworząc trójkąt asekuracji (Juventus w żółtych koszulkach – zdjęcie 14).

**Zdjęcie 14.**  
*Linia obrony w defensywie, trójkąt asekuracji ze skrzydłowym w podstawie trójkąta.*

Środkowi obrońcy (pozycja nr 4, 5 i 6) są odpowiedzialni za ofensywnego środkowego pomocnika rywala, poruszającego się pomiędzy liniami obrony i pomocy. Za każdym razem, jeżeli jest kierowane do niego podanie, to jeden z obrońców, w zależności w której jest strefie, wybiega do niego rozpoczynając agresywne krycie (zdjęcia 15 i 16).

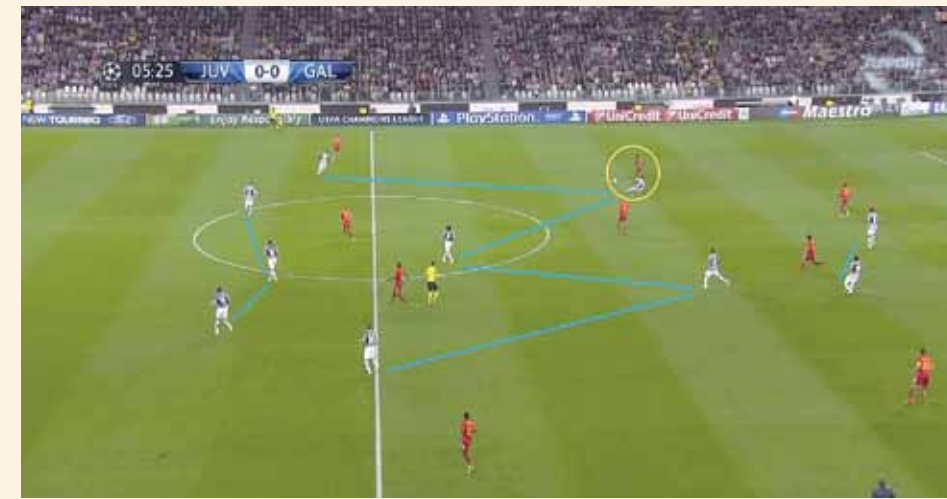


**Zdjęcie 15.**  
*Linia obrony w defensywie, wyjście do środkowego pomocnika.*

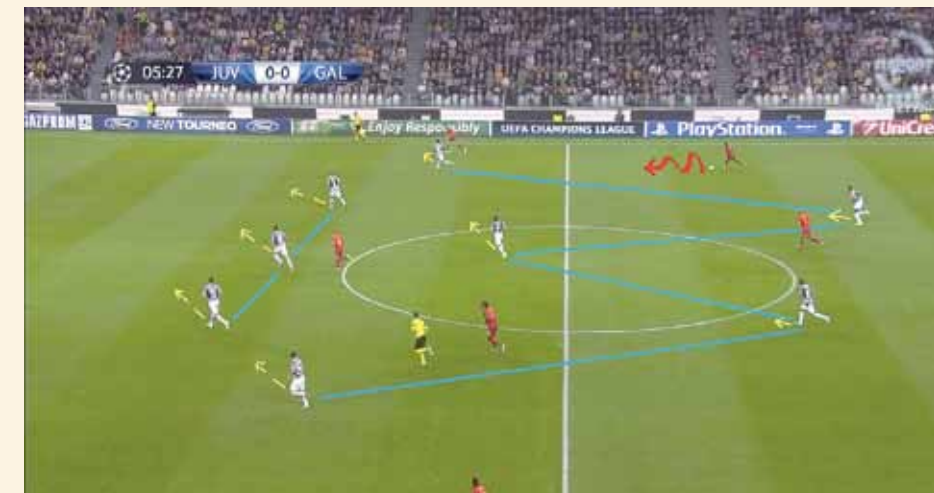


**Zdjęcie 16.**  
*Linia obrony w defensywie, wyjście do środkowego pomocnika.*

Wycofywanie linii obrony i opóźnianie przez środkowego pomocnika (pozycja nr 7) ataku rywala prawą stroną w celu odbudowania całej linii pomocy. Linia obrony wycofuje do momentu zajęcia przez środkowego pomocnika pozycji pomiędzy zawodnikiem z piłką a własną bramką. Potem linia obrony się zatrzymuje i ustawia się przodem-bokiem do piłki (zdjęcia 17, 18 i 19).

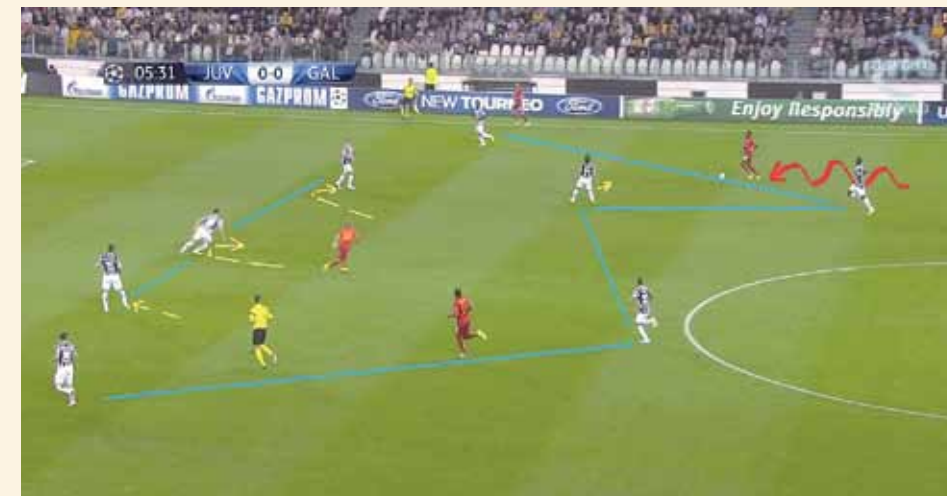


**Zdjęcie 17.**  
*Linia obrony w defensywie, zmiana „wysokości” ustawienia.*



**Zdjęcie 18.**  
*Linia obrony w defensywie, zmiana „wysokości” ustawienia.*

**Zdjęcie 19.**  
*Linia obrony w defensywie, zmiana „wysokości” ustawienia.*



Wycofywanie linii obrony w sytuacji 3x3. Linia obrony wycofuje dopóki jeden z obrońców nie ustawi się pomiędzy zawodnikiem z piłką a bramką. Wtedy pozostali środkowi obrońcy odwracają się i robią ruch do zawodników, którzy wbiegają w pole karne (zdjęcia 20 i 21).



**Zdjęcie 20.**  
*Linia obrony w defensywie, faza gry 3x3.*

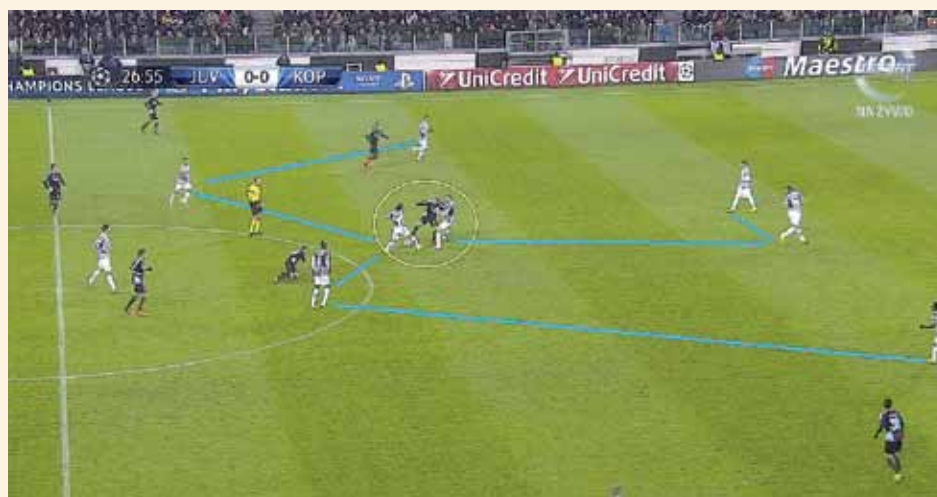


**Zdjęcie 21.**  
*Linia obrony w defensywie faza gry 3x3.*



Odbudowa linii obrony po stracie podczas wyprowadzania piłki. Środkowy obrońca agresywnie atakuje zawodnika, do którego adresowane jest podanie dając czas pozostałym dwóm środkowym obrońcom oraz skrzydłowemu na wycofanie się i ustawienie „pod piłką”. Środkowy pomocnik podwaja w pionie atak na zawodnika z piłką (zdjęcia 22 i 23).

**Zdjęcie 22.**  
*Linia obrony w defensywie, odbudowa linii po stracie piłki w środku boiska.*



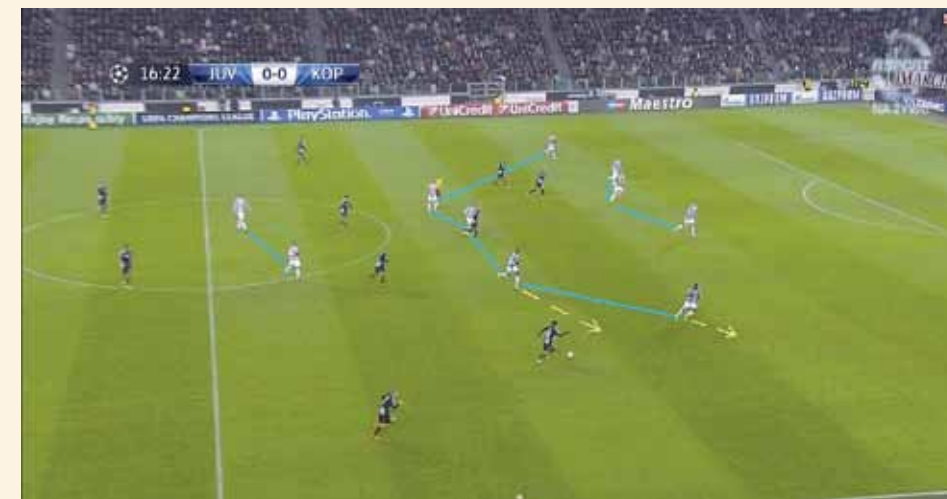
**Zdjęcie 23.**  
*Linia obrony w defensywie, odbudowa linii po stracie piłki w środku boiska.*



**Formacja pomocy Juventusu w bronieniu**  
Piłka w środkowej strefie. Wyjście do piłki środkowego pomocnika (pozycja nr 7), dwaj pozostali środkowi pomocnicy (pozycja nr 8 i 9) ustawiają się pod piłką, tworząc trójkąt asekuracji (zdjęcie 24).

**Zdjęcie 24.**  
*Linia pomocy w defensywie, budowanie trójkąta asekuracji.*

Piłka w bocznej strefie boiska. Środkowy obrońca nie przesuwa się z asekuracją, ponieważ widzi, że w bocznej strefie jest skrzydłowy oraz że wbiega tam pomocnik. Po dobiegnięciu pomocnika skrzydłowy przekazuje mu krycie zawodnika z piłką, a sam przejmuje krycie zawodnika włączającego się po skrzydle (zdjęcia 25 i 26).



**Zdjęcie 25.**  
*Linia pomocy w defensywie, organizacja bronienia w bocznej strefie.*



**Zdjęcie 26.**  
*Linia pomocy w defensywie, organizacja bronienia w bocznej strefie.*

Przesunięcie linii pomocy w bocznej strefie. Skrzydłowy atakuje zawodnika z piłką, środkowy pomocnik (pozycja nr 8) podwaja krycie w poziomie, zaś napastnik potraja krycie w pionie. Drugi środkowy pomocnik asekuje (zdjęcie 27).



**Zdjęcie 27.**  
*Linia pomocy w defensywie, potrajanie krycia.*



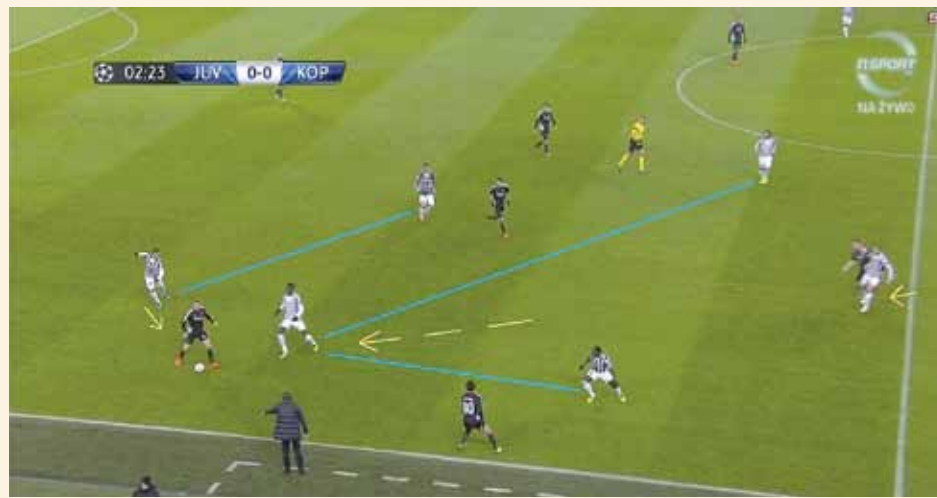
Asekuracja bocznej strefy boiska przez środkowego pomocnika. Drugi środkowy pomocnik podwaja krycie w poziomie (zdjęcie 28).

**Zdjęcie 28.**  
*Linia pomocy w defensywie, podwajanie krycia.*

Przesunięcie środkowego pomocnika w boczną strefę, ponieważ skrzydłowy (zawodnik w kółku) nie może wyjść wyżej, bo ma przy sobie skrzydłowego rywala. Podwaja krycie napastnik (zdjęcia 29 i 30).

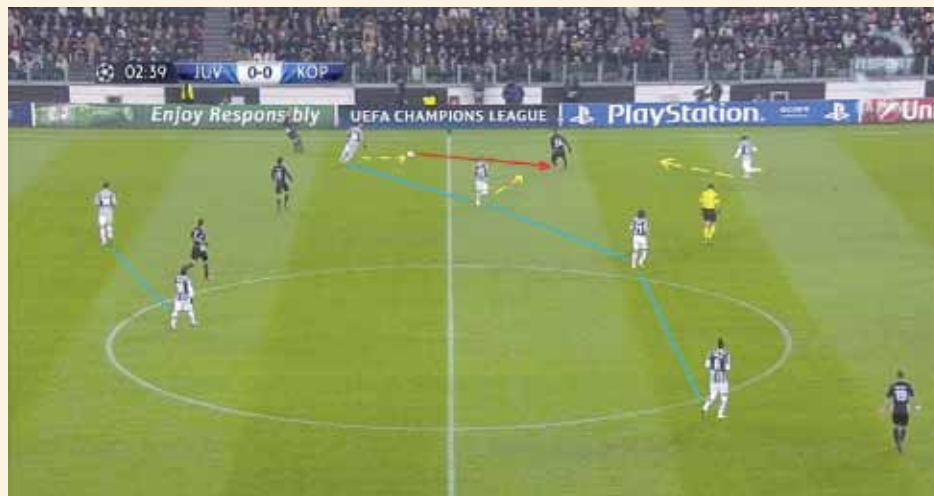


**Zdjęcie 29.**  
Linia pomocy w defensywie, zejście środkowego pomocnika do linii bocznej.

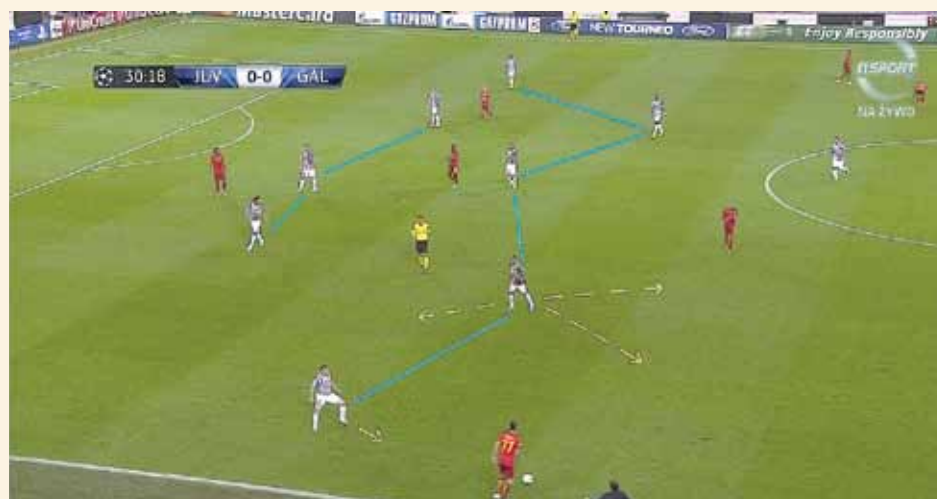


**Zdjęcie 30.**  
Linia pomocy w defensywie, zejście środkowego pomocnika do linii bocznej.

Potrojenie w bocznej strefie. Kosztem krycia w defensywie skrzydłowy, środkowy pomocnik oraz napastnik agresywnie atakują zawodnika rywala, do którego podana jest piłka. Istotą tego potrójnego ataku jest odcięcie możliwości podania do środka pola przez przeciwnika. Wariant ryzykowny, ale dobrze wykonany (synchronizacja w czasie i przestrzeni) bardzo skuteczny (zdjęcie 31).

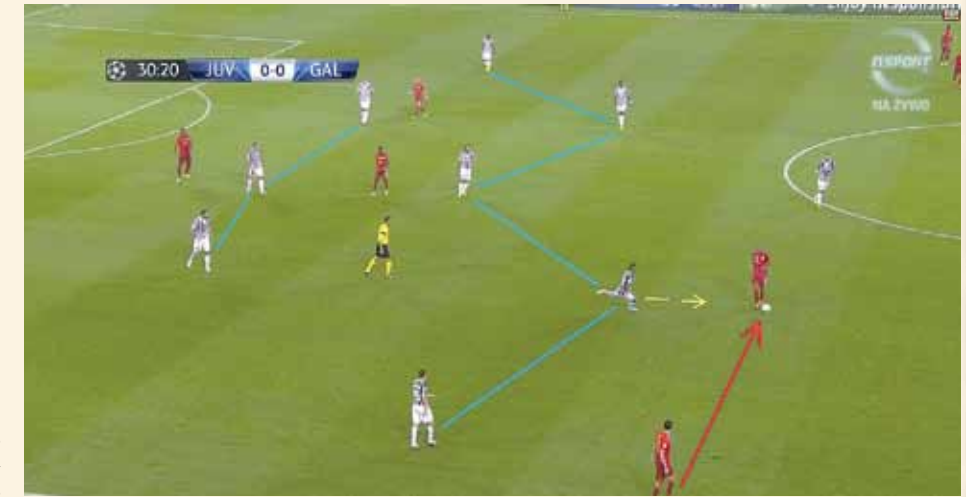


**Zdjęcie 31.**  
Linia pomocy w defensywie, potrajanie krycia w pionie.

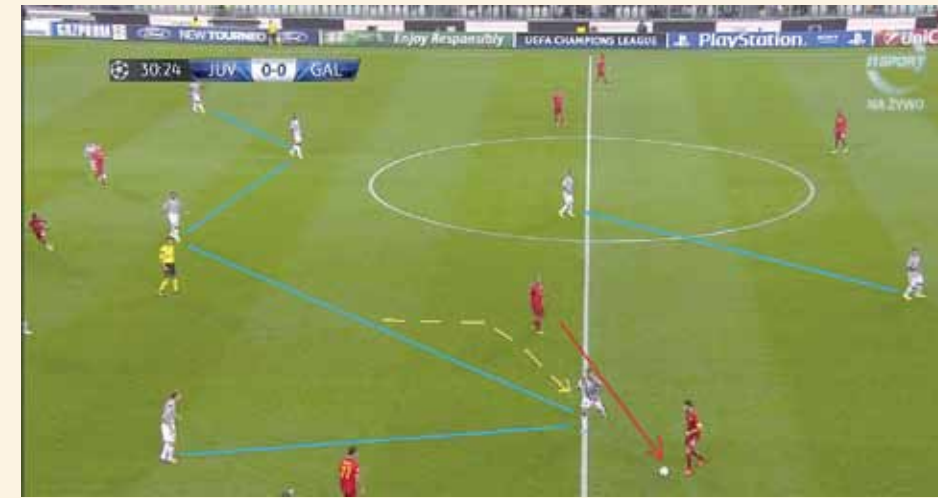


Środkowy pomocnik pozycja nr 9 przygotowany jest do biegu w trzech kierunkach (zdjęcia 32, 33 i 34): a) do asykuracji skrzydłowego, na wypadek przeigrania przez niego pojedynku jeden na jeden, b) do bocznego obrońcy przeciwnika, jeżeli zostanie wykonane do niego podanie, c) do strefy środkowej, jeżeli zostanie wykonane podanie do środkowego pomocnika. Wszystkie te warianty są ścieżkami biegu w defensywie zawodników występujących na pozycjach nr 9 i 8.

**Zdjęcie 32.**  
Linia pomocy w defensywie, kierunki gry środkowego pomocnika.

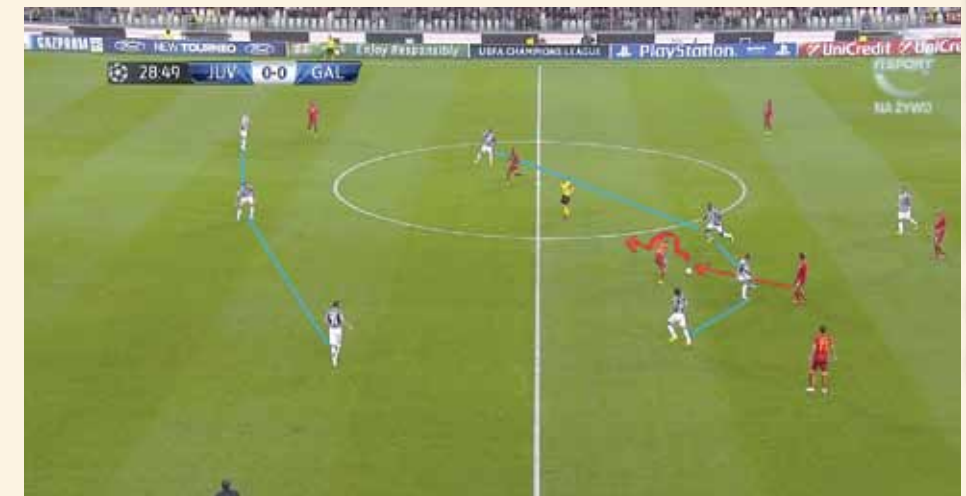


**Zdjęcie 33.**  
Linia pomocy w defensywie, kierunki gry środkowego pomocnika.



**Zdjęcie 34.**  
Linia pomocy w defensywie, kierunki gry środkowego pomocnika.

Odbudowywanie linii pomocy. Najbliższy zawodnik bez krycia przeciwnika ustawia się jak najszybciej pomiędzy przeciwnikiem z piłką a swoją bramką, w celu zyskania kilku sekund na powrót pozostałych zawodników i odbudowanie linii środkowej. W tym przypadku (zdjęcia 35 i 36) jest to prawoskrzydłowy.



**Zdjęcie 35.**  
Linia pomocy w defensywie, odbudowywanie ustawienia.



**Zdjęcie 36.**  
Linia pomocy w defensywie, odbudowywanie ustawienia.

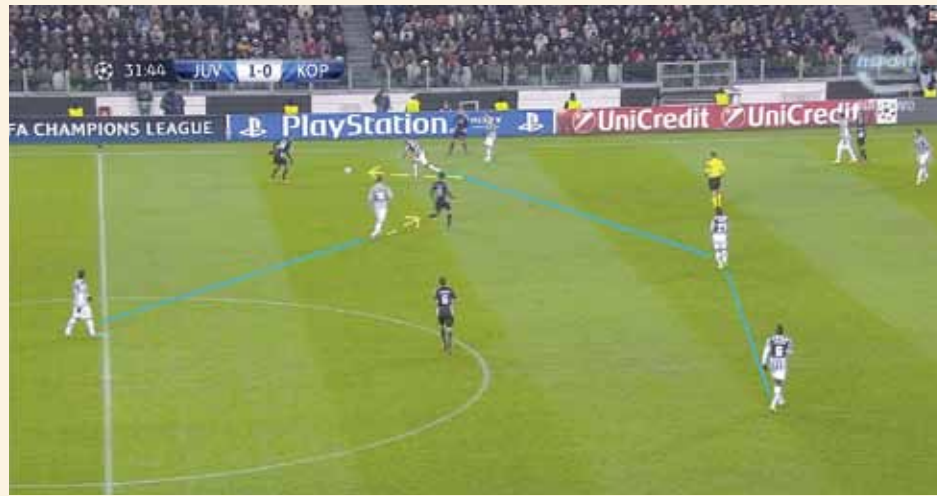


**Napastnicy Juventusu w defensywie**

Napastnicy Juventusu w defensywie ustawiają się w pionie. Jeden z nich ustawia się blisko środkowych obrońców przeciwnika w celu uniemożliwienia podania do nich piłki, a drugi napastnik stara się odciąć możliwość podania piłki do środka pola (zdjęcia 37 i 38).



**Zdjęcie 37.**  
Napastnicy w defensywie, ustawienie w pionie.



**Zdjęcie 38.**  
Napastnicy w defensywie, ustawienie w pionie na swojej połowie boiska.

Napastnicy także wracają na swoją połowę i czasami atakują w pionie przeciwnika z piłką (zdjęcie 39).



**Zdjęcie 39.**  
Napastnicy w defensywie, atak na zawodnika z piłką na swojej połowie boiska.



Zaprezentowane na zdjęciach migawki z gry Juventusu obrazują, że trener A. Conte dość konsekwentnie wymagał od swoich zawodników przestrzegania w defensywie starej, tradycyjnej piłkarskiej zasady: „liczba obrońców musi być identyczna jak liczba atakujących plus jeden”. Aby taka taktyka dobrze funkcjonowała, niezbędna jest olbrzymia koncentracja i zrozumienie pomiędzy poszczególnymi piłkarzami i formacjami drużyny (co przejawia się np. w utrzymywaniu optymalnych odległości między zawodnikami) oraz nieograniczone przygotowanie kondycyjne wszystkich zawodników.

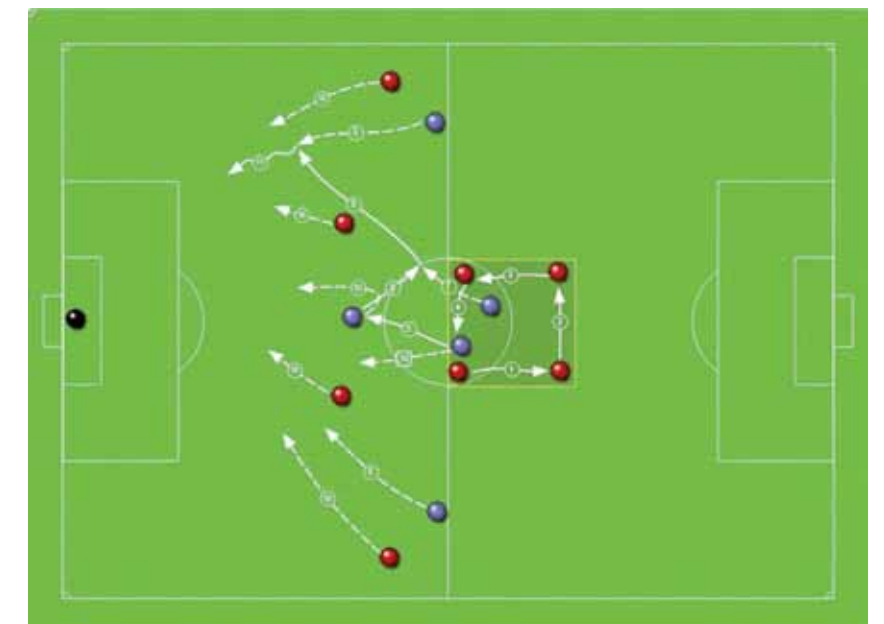
Gra 4x2 w strefie C. Zawodnicy muszą podać piłkę do napastnika strefy B i dopiero wtedy mogą wbiec do strefy B, by rozpocząć grę 6x4 w strefie A.



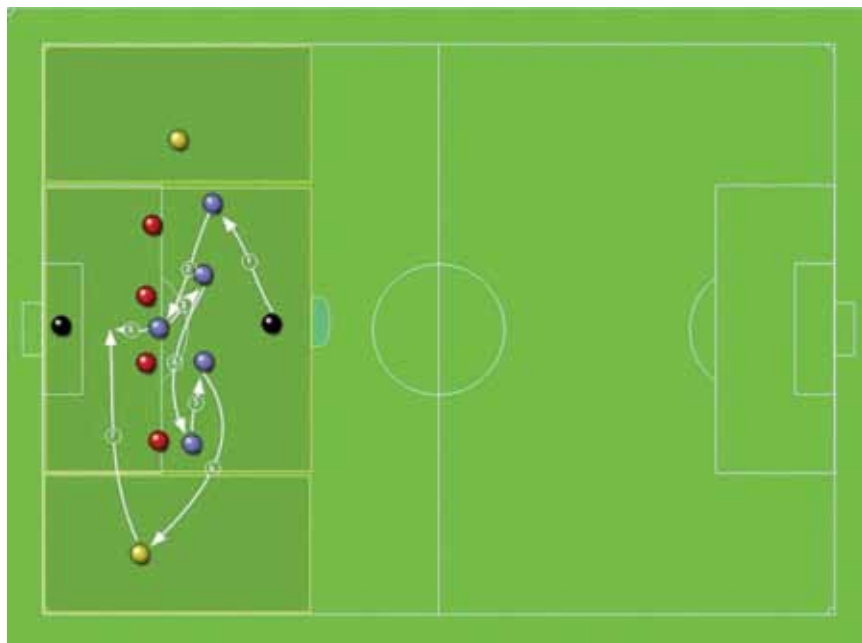
Gra 6 x 6 w pasie środkowym boiska w trzech strefach A, B, C. Strefy D i F to boczne sektory boiska, z których musi wykonane być dośrodkowanie. W strefie C 4 pomocników przeciwko 2. Po wykonaniu 5 podań piłka wprowadzana jest do strefy B i rozgrywana jest gra 6 x 4. Do strefy D i F mogą wejść 1 napastnik i jeden boczny pomocnik oraz boczny obrońca i grają 2 x 1, kończąc dośrodkowaniem.

**Gra w ataku w przewadze 5 x 4**

W polu gry 12 x 12 m. gra 4 x 2 na dwa kontakty z piłką. Po odbiorze piłki przez jednego z dwóch zawodników zagrywa on piłkę do jednego z trzech zawodników ofensywnych, którzy ustawieni są na drugiej połowie boiska wraz z czterema obrońcami. Po zagraniu piłki dwójka, która odebrała piłkę wbiega na drugą połowę boiska i rozgrywają atak 5 x 4. Żaden z czterech zawodników, którzy rozgrywali piłkę, nie może jej odbierać.



Gra 5x4 na boisku 35 x 40 m. Dwóch neutralnych może poruszać się tylko w oznaczonych, bocznych sektorach. Ich zadaniem jest dośrodkowanie piłki do zawodników grających w przewadze. Jeżeli zawodnicy drużyny broniącej odbiorą piłkę, ich zadaniem jest jak najszybsze podanie piłki do bramkarza drużyny grającej w przewadze, za co uzyskują punkt. Bramkarz drużyny grającej w przewadze może podać piłkę tylko do zawodnika znajdującego się w środkowej strefie boiska. Zawodnicy grający w przewadze po stracie piłki mają założyć pressing na przeciwników.



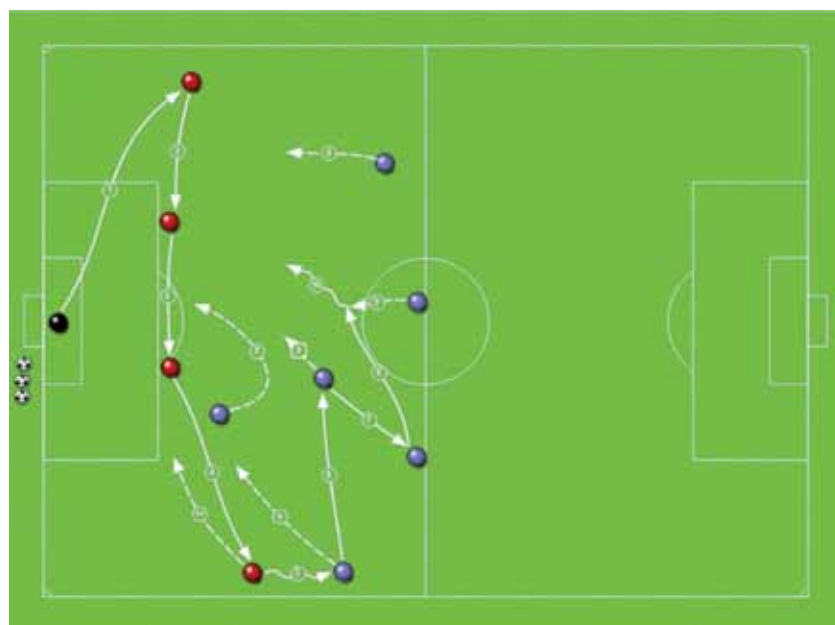
**Doskonalenie gry w ataku w przewadze 10 x 8**

1. Gra 8 x 8 + 2 zawodników neutralnych na skróconym boisku (72 metry x 65 metrów). Dwóch zawodników neutralnych gra z zespołem, który jest w posiadaniu piłki.



**Gra w ataku w przewadze 6 x 4**

1. Gra w przewadze 6 x 4 po stracie piłki przez bocznego obrońcę drużyny przeciwnej. Grę rozpoczyna bramkarz zagrywając piłkę do bocznego obrońcy, który zagrywa piłkę przez środkowych obrońców do drugiego bocznego obrońcy. Ten rozpoczyna prowadzenie piłki wzdłuż linii. Traci piłkę w pojedynku 1 x 1 na rzecz bocznego pomocnika, który rozpoczyna w tym momencie grę 6 x 4.



2. Gra w 3 sektorach i 2 korytarzach. Boisko podzielone na: 3 sektory w pasie środkowym boiska i 2 korytarze w pasach bocznych boiska. Zespół podzielony na: 8 czerwonych, 6 niebieskich, 2 żółtych i 2 zielonych.

2.1. Gra na całym wyznaczonym polu (72 metry x 65 metrów). Żółci i zieloni są zawodnikami neutralnymi. Jeżeli w posiadaniu piłki są „niebiescy”, muszą rozpocząć od podania do jednego z zawodników neutralnych (zielonego lub żółtego) i prowadzona jest gra 10 x 8. Jeżeli w posiadaniu piłki jest 8-miu zawodników „czerwonych”, razem z nimi gra 2-óch neutralnych „zielonych”, a przeciwko 2-óm neutralnych „żółtych”, którzy prowadzą grę 10 x 8. „Żółci” jednej bramki bronią, a drugą atakują. „Zieloni” atakują na jedną i na drugą bramkę.

2.2. Gra j.w. W bocznych korytarzach mogą rozgrywać piłkę tylko boczni obrońcy oraz dodatkowo może włączyć się jeden ze środkowych pomocników, który stwarza przewagę 2 x 1 w korytarzu bocznym.

2.3. Gra j.w. Dodatkowo dwóch środkowych obrońców i dwóch napastników nie może opuszczać swojego sektora (najbliżej bramki, którą bronią – atakują).

**Gra w przewadze 7 x 5 po wrzucie z autu**

W wyznaczonym polu 12 x 12 m dwóch zawodników atakujących i dwóch broniących. Za linią boczną jeden z zawodników atakujących wykonuje wrzut piłki z autu. Zadaniem zawodników atakujących pozostających w wyznaczonym polu, jest uwolnienie się spod krycia przeciwnika i podanie wrzuconej z autu piłki do zawodnika stojącego poza polem, który rozpoczyna grę w przewadze 7 x 5.



3. Gra na wyznaczonym polu (72 metry x 65 metrów). Żółci i zieloni są zawodnikami neutralnymi. Jeżeli w posiadaniu piłki są „niebiescy”, muszą rozpocząć od podania do jednego z zawodników neutralnych (zielonego lub żółtego) i prowadzona jest gra 10 x 8. Jeżeli w posiadaniu piłki jest 8-miu zawodników „czerwonych” razem z nimi gra 2-óch neutralnych „zielonych”, a przeciwko 2-óm neutralnych „żółtych”, którzy prowadzą grę 10 x 8. „Żółci” jednej bramki bronią, a drugą atakują. „Zieloni” atakują na jedną i na drugą bramkę. Linii środkowej nie mogą przekraczać boczni obrońcy i jeden środkowy, którzy zostają na swojej połowie z dwoma napastnikami, którzy również nie mogą wracać na swoją połowę. Środkowy obrońca po zagranie piłki może włączyć się do gry na drugą połowę boiska i rozgrywana jest gra 7 x 6 na jednej części boiska.



# Dieta i wspomaganie żywieniowe w treningu piłkarzy nożnych

Z licznych informacji naukowych wynika, że trening piłkarski, obejmujący na ogół wysiłki interwałowe o względnie wysokiej intensywności (70%  $\text{VO}_{2\text{max}}$ ), wymaga od zawodnika siły, szybkości, wytrzymałości oraz koncentracji. Zapotrzebowanie energetyczne pokrywane jest przede wszystkim poprzez utlenianie węglowodanów, zwiększające się wraz ze wzrostem intensywności wysiłku, oraz tłuszczów. Nie ma wątpliwości, że prawidłowe odżywianie piłkarzy, wraz z zastosowaniem specyficznych zaleceń żywienia w czasie około wysiłkowym, jest warunkiem niezbędnym do zapewnienia optymalnego przebiegu procesów metabolicznych w czasie wysiłków o różnym poziomie intensywności, czasie trwania i charakterystyce.

**C**elem żywieniowego wspomagania przed treningiem jest dobre nawodnienie i odżywienie, w trakcie treningu – umiejętne uzupełnianie płynów i energii, a po wysiłku – przyspieszenie regeneracji powysiłkowej. Pełnowartościowy posiłek spożyty przed treningiem na 2–3 godziny, a przed meczem na 3–4 godziny, powinien być łatwostrawny (produkty niskotłuszczowe, umiarkowana ilość błonnika i niewielka ilość białka), bogaty w produkty o średnim i niskim indeksie glikemicznym, uzupełniający witaminy i minerały zgodnie z zapotrzebowaniem oraz wspomagający nawodnienie. Obiad może składać się z: zupy na wywarze warzywnym z dodatkiem skrobiowym (makaron, ryż, kasza droбноziarnista) oraz drugiego dania, skomponowanego z gotowanych warzyw lub surówki warzywniej, ziemniaków/ryżu oraz niewielkiej porcji mięsa drobiowego, cielecącego lub chudej ryby (dorsz, mintaj, tuńczyk). Śniadanie z kolei może składać się z: mleka niskotłuszczowego, kakao lub jogurtu z płatkami śniadaniowymi (owsiane, musli) oraz kanapek z twarogiem lub jajkiem i warzywem (pomidor, ogórek), wraz ze szklanką soku owocowego. Czasami, szczególnie podczas stosowania diety wysoko węglowodanowej, ukierunkowanej na superkompensację glikogenu, podstawowym daniem obiadowym mogą być produkty mączne, tj. makaron typu spaghetti, pierogi ruskie, z owocami, itp. Szczególną uwagę należy zwrócić na ilościowy dobór produktów spożywczych. Często, szczególnie przed planowanym długotrwałym wysiłkiem, wskazane jest spożycie przekąski (1–2 godziny przed treningiem), bogatej w węglowodany (40–60 g). Może ją stanowić: płynny zamiennik posiłku, np. koktajl mleczny lub owocowy, batony sportowe (energetyczne) z napojem, batony zbożowe z sokiem owocowym lub mlekiem (kakao), pitny jogurt owocowy z płatkami śniadaniowymi, owoc lub sałatka owocowa z drożdżówką, budyń lub kisiel, a w miesiącach letnich – sorbet lodowy lub lody owocowe.

**Barbara Frączek**  
Instytut Nauk Biomedycznych  
AWF w Krakowie

**Henryk Duda**  
Instytut Sportu  
AWF w Krakowie



W trakcie wysiłku najważniejszą praktyką jest zastosowanie indywidualnej strategii nawadniania. Jedynym skutecznym sposobem przeciwdziałania odwodnieniu i jego konsekwencjom (skurcze ciepłne, wyczerpanie ciepłne, udar ciepłny), a także przewodnieniu i hiponatremii jest właściwie dobrana strategia nawadniania, w której nie bez znaczenia jest rodzaj przyjmowanych płynów, ich ilość i częstotliwość spożycia. W tym celu wykorzystuje się napoje przeznaczone dla sportowców, które powinny stymulować picie, być szybko przyswajalne, dobrze nawadniać organizm i dostarczać energii niezbędnej do pracy mięśni. Zapobieganie odwodnieniu polega na przyjmowaniu odpowiedniej ilości płynów przed wysiłkiem fizycznym i w trakcie jego trwania oraz uzupełnieniu strat wodno-elektrolitowych po jego zakończeniu. W literaturze można spotkać się z wieloma zaleceniami ilościowymi: „ad libitum”, 400–800 ml/h, 170–225 ml co 10–15 min ( $\approx 680\text{--}1020\text{ ml/h}$ ), które stanowią szeroki zakres objętości spożywanych płynów w czasie godzinowego wysiłku (400–1020 ml/h). Powszechnie znane są zalecenia profilaktyki odwodnienia, którą należy rozpocząć już dzień przed zawodami. Należy wypić taką ilość napojów, aby dobrze nawodnić organizm, czego dowodem będzie oddawanie dużej objętości moczu, koloru jasno-słomkowego. Jest to metoda bardzo prosta, ale należy pamiętać, że może być obciążona pewnym błędem. Obiektywną metodą oceny stopnia nawodnienia jest pomiar osmolalności lub gęstości moczu, ale do takiego sprawdzenia wymagane są specjalne przyrządy – osmometry. Na 2–3 godziny przed zawodami sportowiec powinien wypić 500–600 ml płynów (woda lub napój zawierający węglowodany), a po rozgrzewce, na 5–15 minut przed rozpoczęciem wysiłku fizycznego, 200–250 ml wody lub napoju sportowego. W trakcie zawodów przyjmowanie płynów powinno rozpocząć się najszybciej jak to możliwe i być powtarzane co 15–20 minut w porcji około 200–300 ml (może to być woda, o ile wysiłek nie będzie trwał dłużej niż 1 godzinę, jednak w trakcie wysiłku długotrwałego korzystniej jest przyjmować napój izotoniczny, który przyczyni się do oszczędzania glikogenu w mięśniach).

Strategia nawadniania musi być kontynuowana po zakończeniu wysiłku, w celu jak najszybszego uzupełnienia strat wodno-elektrolitowych i dostarczenia węglowodanów niezbędnych do resyntezy glikogenu mięśniowego. Aby w ciągu dwóch godzin uzupełnić 2/3 ubytku wody, należy co 15–20 minut wypijać 200–250 ml napoju zawierającego węglowodany oraz 30–40 mmol/l sodu. Całkowita ilość napojów wypitych w ciągu 6 godzin od zakończenia wysiłku powinna przekraczać o 25–50% objętość utraconej wody. Do uzyskania całkowitej równowagi wodno-elektrolitowej potrzeba co najmniej 24 godzin.

Dane dotyczące wielkości utraty wody z potem są bardzo zróżnicowane, nie tylko między zawodnikami różnych dyscyplin sportowych, ale również między przedstawicielami tej samej dyscypliny, a różnice mogą sięgać nawet 2-3 litrów na godzinę. Ogólne zatem rekomendacje, dotyczące nawadniania mogą być nieskuteczne i prowadzi do odwodnienia lub przewodnienia, ponieważ zapotrzebowanie na płyn, poza intensywnością i czasem trwania wysiłku w dużej mierze zależy też od indywidualnych cech fizjologicznych i biochemicznych sportowca. Rozwiązaniem problemu jest monitorowanie indywidualnych zmian masy ciała podczas wysiłków o różnej intensywności, podejmowanych w różnych warunkach klimatycznych i planowanie strategii nawadniania adekwatnie do obserwowanych zmian, aby uniknąć odwodnienia

nu, przy czym należy mieć na uwadze, że intensywność pocenia się może być różna u tego samego zawodnika w zależności od intensywności wysiłku, warunków otoczenia, stroju, dyspozycji itd. W okresie powysiłkowym uzupełnianie płynów i elektrolitów może być zazwyczaj osiągnięte poprzez prawidłowe odżywianie się. Po wysiłku należy spożyć około 1,5 litra płynu na każdy kilogram utraconej masy ciała w przeciągu 4-6 godzin, pijąc zalecaną ilość w mniejszych, regularnie spożywanych porcjach, z dodatkiem sodu i elektrolitów.

Poza ilością spożywanego płynu, istotny jest również ich rodzaj. W czasie wysiłków długotrwałych (ponad 60 minut) zaleca się stosowanie napojów izotonicznych (270-330 mOsm/L H<sub>2</sub>O), które wraz z wodą dostarczają sód (460-1150 mg/L), potas oraz węglowodany (6-8%). Preferowana temperatura płynów wynosi

9-12°C, czego nie zaobserwowano przy zastosowaniu pojedynczych węglowodanów (np. samej glukozy) w mniejszych dawkach (30-60 g/godz.).

Zapotrzebowanie na płyny u nastoletnich chłopców wynosi 11 szklanek (2,6 l), a u dziewczynek 8 szklanek (1,8 l). U aktywnej fizycznie młodzieży przed wysiłkiem zaleca się płyny w ilości: ok. 500-700 ml (na 2 godziny przed) i ok. 350-450 ml (na 30 min. przed), w trakcie wysiłku ok. 150-250 ml co 20 minut, oraz ok. 450-700 ml płynów na każde 0,5 kg utraconej masy ciała po wysiłku. W nawadnianiu dzieci i młodzieży należy ograniczyć stosowanie komercyjnych napojów izotonicznych, bogatych w substancje dodatkowe. Zastosowanie mogą znaleźć napoje przygotowane w warunkach domowych. Przykłady domowych napojów izotonicznych: (1) 1,5 l wody, 3 łyżki miodu, 1/2 łyżeczki soli kuchennej, kilka kropli cytryny, (2) 55 ml (1/4 szklanki) gorącej wody, 55 ml (1/4 szklanki) wyciskanego soku z pomarańczy, 660 ml (3 szklanki) zimnej wody, 4 łyżki cukru, 2 łyżki soku z cytryny, (3) 200 ml koncentratu pomarańczowego, 1000 ml wody, 1 g soli kuchennej, (4) sok owocowy rozcieńczony „pół na pół” z wodą. Dzieci stanowią częściej grupę pijącą niechętnie. Naturalny odruch pragnienia pozwala na uzupełnienie około połowy objętości utraconych płynów. Uczucie pragnienia pojawia się jednak w momencie utraty 2% płynów, co już istotnie obniża wydolność wysiłkową. Z potem oprócz wody tracane są również składniki mineralne, w tym sód, chlor, potas, magnez i wapń, których większe straty prowadzą do zaburzenia równowagi elektrolitowej organizmu. Odpowiednia podaż tych składników mineralnych pozwala na uzupełnienie strat, wynikających z intensywnego pocenia się. Ponadto sód stymuluje uczucie pragnienia oraz przyspiesza wchłanianie wody i węglowodanów w jelicie cienkim, co pozytywnie wpływa na uzupełnienie płynów i opóźnianie zmęczenia mięśni. Niektórzy sportowcy spożywają sód w zbyt dużej, innej natomiast w zbyt niskiej ilości w stosunku do zapotrzebowania. Osoby, które z potem wydają dużo sodu (mają bar-



*Prawidłowo zbilansowana dieta wspomaga wysiłek i optymalizuje rozwój sprawności fizycznej, stąd udział konsultantów żywieniowych w przygotowaniu zawodników uprawiających piłkę nożną, a przede wszystkim wyrabianie właściwych nawyków żywieniowych wśród młodych sportowców winny być jednym z celów planowania procesu treningowego*

większego niż 2% utraty masy ciała. Zalecenia praktyczne powstałe w oparciu o wytyczne American College of Sports Medicine (ACSM) i Australian Institute of Sport (AIS) wskazują, aby do każdego treningu przystępować odpowiednio nawodnionym. Zakłada się, że jeżeli od ostatniego wysiłku upłynęło 8-12 godzin i zawodnik spożywał zbilansowaną dietę, uzupełniając regularnie płyny, jego organizm powinien być odpowiednio nawodniony. W przypadku zbyt krótkiego czasu na regenerację (mniej niż 8-12 godzin od ostatniego wysiłku), niezbilansowanej diecie oraz odwodnieniu stwierdzonym w pomiarach i obserwacji, pomocnym może się okazać tzw. „aggressive prehydratation”, polegające na wypiciu 4 godziny przed wysiłkiem ok. 5-7 ml płynu/kg m.c. Jeżeli zawodnik nie oddaje odpowiedniej ilości moczu lub mocz jest ciemny i gęsty, należy spożyć kolejne 3-5 ml/kg m.c. na 2 godz. przed planowanym wysiłkiem. Dodatek sodu 20-50 mEq/L napoju i/lub małe słone przekąski mogą stymulować pragnienie i ułatwić przyswajanie płynów. Bezpośrednio przed wysiłkiem można spożyć 200-600 ml płynu.

Dla wysiłków trwających dłużej niż 30 minut należy zaplanować indywidualną strategię nawadniania, określając masę ciała przed wysiłkiem i po wysiłku oraz ilość spożytych płynów w trakcie wysiłku, z uwzględnieniem czasu trwania wysiłku. Zmiana masy ciała, łącznie z ilością spożytych płynów, podzielona przez czas trwania wysiłku pozwala na wyliczenie intensywności pocenia się w czasie godziny i określenie zalecanej objętości płynu.

15-21°C, a przy bardzo niskich temperaturach – wyższa. Napoje te w sposób doraźny, ale skuteczny, uzupełniają wodę, elektrolity i witaminy w organizmie człowieka, a obecne w nich węglowodany pozwalają na oszczędzanie zasobów glikogenu, powodując wzrost energii, siły i wytrzymałości. W wysiłkach trwających do godziny, do nawadniania można stosować wodę mineralną. Ostatnio zwraca się uwagę na możliwość znacznie większego wykorzystania węglowodanów podczas wysiłku (1,75 g CHO/min) niż dotąd sądzono (1 g CHO/min). Wykazano taką reakcję po zastosowaniu mieszanki węglowodanów (glukozy, fruktozy) w zwiększonych daw-

dziej słony pot), wymagają większej ilości sodu niż zalecana dla populacji ogólnej, zwłaszcza gdy występują u nich objawy utraty soli: widoczne ślady soli na skórze, odzieży, wewnętrznych brzegach czapki, drażnienie oczu przez pot i wyraźny słony smak potu. Dla zawodników z bardzo słonym potem zaleca się: dodawanie 1/4 łyżeczki soli na około 0,6 litra napojów dla sportowców, spożywanie marynowanych produktów (np. ogórków), krakersów, precli lub słonych przekąsek, gotowanie ryżu lub makaronu w rosole/bulionie, dodawanie soli do posiłków lub picie soków warzywnych lub pomidorowych.

Żywieniowej odnowie powysiłkowej przypisuje się istotną rolę w procesach regeneracji potreniingowej. O tempie resyntezy glikogenu oraz białka mięśniowego decyduje dostarczenie odpowiedniej ilości węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym i pełnowartościowych białek w napoju sportowym przyjętym pod koniec treningu lub tuż po zakończeniu meczu, w spożytej przekąsce, a później w pełnowartościowym posiłku. Zgodnie z najnowszymi doniesieniami, w celu optymalizacji odnowy powysiłkowej należy dostarczyć węglowodany o wysokim IG w ilości ok. 1,2 g CHO/kg m.c. bezpośrednio po wysiłku oraz w przerwach 15-60 minutowych do 5 godzin. Wykazano, że syntezę białka mięśniowego stymuluje spożycie 20 g białka mleka lub ekwiwalentu ok. 9 g aminokwasów egzogennych podczas pierwszych dwóch godzin po zakończeniu wysiłku. Zaobserwowano także, że łączne spożywanie węglowodanów z białkami redukuje ból mięśniowy, obniża poziom kinazy keratynowej i mioglobiny, stąd dobrym rozwiązaniem jest konsumpcja mleka. Zgodnie z wynikami innych badań kwasy tłuszczowe omega-3, kurkumina, sok pomidorowy i ciepły sok wiśniowy usprawniają procesy odnowy, poprzez efekt przeciwzapalny (zmniejszenie poziomu markerów prozapalnych).

Ważnym aspektem żywieniowej odnowy powysiłkowej jest przywracanie zaburzonej równowagi kwasowo-zasadowej ustroju. Zaleca się spożywanie produktów alkalizujących oraz ograniczanie produktów zakwaszających. Produktami wysokozasadowymi są prawie wszystkie warzywa, szczególnie sałaty liściaste, szpinak i ziemniaki, mleko (najlepiej surowe i świeże, szczególnie mleko sojowe), maślanka, owoce (przede wszystkim słodkie: banany, figi, słodkie jabłka, gruszki, rodzynki, mandarynki). Do produktów wysoko zasadowych (ph 9,0- 8,1) należą: cytryny, arbuzy, pieprz cayenne, suszone daktyle, suszone figi, limonki, mango, morele suszone, melony, papaja, pietruszka, winogrona bezpestkowe, rzęzucha, boćwina, wodorosty morskie, szparagi, kiwi, winogrona pestkowe, słodkie, marakuja, gruszki słodkie, ananas, rodzynki, soki warzywne świeże niesłodzone.

Suplementowanie diety w sporcie wyczynowym dotyczy obecnie nie tylko osób dorosłych, ale także młodzieży, jednak błędem byłoby wyciągnięcie wniosku, że w każdym wieku i u każdego piłkarza warto zastosować suplementy lub odżywki o udowodnionej naukowo skuteczności (np. odżywki białkowo-węglowodanowe, kofeina, kreatyna, itd.). Personalizacja strategii żywieniowej wspomagania zdolności wysiłkowych pozwala na uwzględnienie indywidualnego zapotrzebowania na makro- i mikrośladki i korygowanie ewentualnych niedo-

borów żywieniowych u młodego lub dorosłego zawodnika.

Żywność młodych piłkarzy wymaga także uwzględnienia zwiększonego zapotrzebowania na składniki regulujące, w tym niektóre witaminy i sole mineralne. Dobowe zapotrzebowanie na witaminę D u młodych sportowców wynosi 400 IU, bywa także wyższe, a większość młodych zawodników nie spożywa wystarczających ilości produktów zawierających tę witaminę. Zapotrzebowanie na wapń u dzieci i młodzieży wynosi 1300 mg/dobę. Brak w codziennej diecie około 1 litra mleka powoduje, że spożycie wapnia jest znacznie mniejsze od zalecanego. Kolejnym ważnym składnikiem mineralnym jest żelazo, którego niedobór może powodować męczliwość oraz w pewnym stopniu zaburzać czynność układu odpornościowego i funkcje poznawcze. Żelazo uczestniczy ponadto w przemianach węglowodanów, białek i tłuszczów, wpływa także na stan kości. Dobowe zapotrzebowanie na żelazo wynosi w wieku 9-13 lat: 8 mg/dobę, a w wieku 14-18 lat: 11 mg/dobę u chłopców i 15 mg/dobę u dziewcząt. Pożywność powinna dostarczać 6 mg żelaza na każde 1000 kcal. Należy również pamiętać o pokryciu zapotrzebowania na cynk, który wpływa na podstawową przemianę materii, stężenie hormonów tarczycy i wykorzystanie białka, a ponadto gojenie się ran, wzrost tkanki i czynność układu odpornościowego.

Powysze rozważania dotyczące zaleceń żywieniowych dla piłkarzy, stanowią jedynie zarys rekomendacji specjalistów diety sportowej, autorów bogatej literatury przedmiotu, zamieszczonej w spisie bibliograficznym. Prawidłowo zbilansowana dieta wspomaga wysiłek i optymalizuje rozwój sprawności fizycznej, stąd udział konsultantów żywieniowych w przygotowaniu zawodników uprawiających piłkę nożną, a przede wszystkim, wyrabianie właściwych nawyków żywieniowych wśród młodych sportowców winny być jednym z celów planowania procesu treningowego.

*Dzieci stanowią często grupę pijącą niechętnie. Naturalny odruch pragnienia pozwala na uzupełnienie około połowy objętości utraconych płynów*



# Z działalności Stowarzyszenia Trenerów Piłki Nożnej

Korzystając z gościnnych stron znanego i cenionego wśród szkoleniowców i ludzi związanych z piłką nożną periodyku, chcielibyśmy przedstawić w telegraficznym skrócie dotychczasowe dokonania, aktualną sytuację oraz perspektywy i zamierzenia na najbliższą przyszłość Stowarzyszenia Trenerów Piłki Nożnej (STPN).



**Edward Klejndinst**  
trener UEFA Pro

W okresie ostatnich dwóch lat, działając zgodnie z przyjętymi zapisami w naszym statucie i określonymi możliwościami, mając na celu ustawiczne doskonalenie i doszkalanie zawodowe oraz integrację środowiska, Stowarzyszenie wyszło z inicjatywą organizacji cyklu stażów trenerskich w klubach polskiej ekstraklasy. Dzięki zrozumieniu oraz pomocy merytoryczno-logistycznej (m.in. opracowanie i wyposażenie uczestników w plany treningowe, przygotowanie prezentacji i sal konferencyjnych, przedstawienie strategii klubu itd.) kierownictwa i sztabów szkoleniowych wizytowanych klubów (w tym miejscu nasze ogromne PODZIĘKOWANIA dla: Legii Warszawa, Górnika Zabrze, Lecha Poznań i Wisły Kraków. Pokażna grupa ponad 70-ciu szkoleniowców miała sposobność tygodniowej obserwacji zajęć pierwszego zespołu i drużyn akademii młodzieżowych.

Uczestnicy dostali szansę poznania całościowej struktury i strategii klubu, wymiany doświadczeń i poglądów, mając bezpośredni kontakt z prowadzącymi, którzy bardzo życzliwie i wyczerpująco odpowiadali na zadawane pytania. Końcowym akcentem każdego stażu

i niejako jego podsumowaniem (możliwość konfrontacji zdobytych doświadczeń), był udział uczestników w meczu ligowym oraz stosowny certyfikat sygnowany przez Stowarzyszenie.

Kolejną, bardzo udaną w opinii uczestników inicjatywą Stowarzyszenia, była zorganizowana w hotelu Boss w Warszawie-Miedzeszynie (bardzo profesjonalnie przygotowanym i wyposażonym do tego typu imprez) konferencja szkoleniowa pt. „Efektywny trening podstawą sukcesu”. Prawie 100 uczestników miało okazję wysłuchać w ciągu dwóch dni bardzo interesujących wykładów: aktualnego selekcjonera Reprezentacji Polski Adama Nawalki, byłych selekcjonerów Jerzego Engela (finalista mistrzostw świata Korea-Japonia 2002) i Waldemara Fornalika, jak również byłego selekcjonera reprezentacji Polski kobiet - Władysława Szyngiera. Z uznaniem spotkały się także informacje zaprezentowane przez psychologa sportu, dr Marzannę Herzig, trenera Michała Maliszewskiego

*Grupa ponad 70-ciu szkoleniowców miała sposobność tygodniowej obserwacji zajęć pierwszego zespołu i drużyn akademii młodzieżowych*



**Jerzy Engel i Adam Nawalka po zakończonych wykładach**

o stażu w FC Barcelona, czy w końcu zajęcia praktyczne przeprowadzone przez trenera Marcina Sasala (UEFA PRO) z juniorami Mazura Karczew na gościnnym obiekcie MLKS Józefowia Józefów.

Tematyka konferencji obejmowała szeroki wachlarz zagadnień i problemów związanych z prawidłowym rozwojem i funkcjonowaniem naszej dyscypliny na każdym poziomie. Sprawy przygotowania seniorów na poziomie klubowym (J. Engel), na poziomie reprezentacyjnym (J. Engel), przygotowanie psychologiczne w praktyce (M. Herzig), szkolenie młodzieży (W. Szyngiera, M. Sasal).

Konferencja zgromadziła szkoleniowców pracujących praktycznie na wszyst-

kich etapach szkolenia (na sali zasiadli m.in. Jan Urban, Maciej Skorża), co stworzyło wszystkim uczestnikom możliwość bezpośredniego poznania, zadawania pytań, dyskusji oraz wymiany swoich przemyśleń (także w bardziej bezpośredniej przestrzeni, czyli na uroczystej, wspólnej kolacji kończącej pierwszy dzień obrad).

Na zakończenie każdy z uczestników otrzymał certyfikat spełniający wymogi PZPN w zakresie dokształcania zawodowego trenerów, dokumentu niezbędnego w postępowaniu licencyjnym określonym.

W tym miejscu chcielibyśmy spojrzeć w przyszłość. Pragniemy, mając pozytywny odzew naszych inicjatyw oraz widząc realną potrzebę środowiska, kontynuować obroną strategię postępowania, czyli aktywnie organizować i promować wszelkie formy doskonalenia zawodowego naszych trenerów. Na ostatnim spotkaniu Zarządu Stowarzyszenia ponownie przedyskutowaliśmy główne zadania naszej działalności i wskazaliśmy strategiczne akcenty, formułując jednogłośnie stosowne priorytety na najbliższą przyszłość.

1). Dbałość o poziom wiedzy fachowej polskich trenerów piłki nożnej. Członkowie stowarzyszenia powinni zdobywać status Edukatora PZPN i współuczestniczyć w systemie kształcenia i doskonalenia zawodowego stworzonego na bazie programu UEFA. W przyszłości, w perspektywie ewentualnej możliwości włączenia się Stowarzyszenia Trenerów w formalne struktury kształcenia trenerów na poziomie różnych kursów UEFA, stworzenie własnej ścieżki doskonalenia zawodowego dla edukatorów, trenerów, animatorów, menedżerów i agentów piłkarskich. STPN może, dzięki swoim licznym, także zagranicznym kontaktom, zagwarantować profesjonalną i wykwalifikowaną kadrę wykładowców oraz zapewnić wymagany, wysoki poziom kształcenia. Jesteśmy wieloletnim członkiem AEFCA



**Maciej Skorża ze swoim „asystentem”**

*Członkowie stowarzyszenia powinni zdobywać status Edukatora PZPN i współuczestniczyć w systemie kształcenia i doskonalenia zawodowego stworzonego na bazie programu UEFA*

(Alliance of European Football Associations), grupującym narodowe stowarzyszenia profesjonalnych trenerów

2). Cykliczna organizacja konferencji szkoleniowych dla trenerów w stałych terminach (kolejna przewidziana jest na kwiecień 2015), kompleksowo omawiających wybrane problemy szkoleniowe, np. budowa mikrocykli startowych, organizacja gry obronnej po stracie piłki, organizacja gry ofensywnej po odbiorze piłki.

3). Kontynuacja organizacji stażów trenerskich w klubach ekstraklasy pol-

skiej (aktualnie w trakcie ustaleń: Legia Warszawa, Śląsk Wrocław, Jagiellonia Białystok - zapraszamy) oraz rozpoczęcie stażów w klubach zagranicznych (aktualnie możliwa jest Francja).

4). W celu zabezpieczenia podstawowych celów statutowych niezbędne staje się pozyskanie partnerów, sponsorów (dotychczasowa działalność realizowana w pełni społecznie), co pozwoliłoby wejść Stowarzyszeniu w sferę pomocy, również finansowej i prawnej, dla swoich członków w niezbędnych przypadkach.

Serdecznie zachęcamy wszystkich do wstępowania i aktywnego uczestnictwa w pracach naszego Stowarzyszenia, jesteśmy otwarci na wszelkie formy partnerstwa i współpracy, podstawowe informacje (statut, deklaracja członkowska, informacje o konferencjach i stażach) znajdziecie Państwo na naszej stronie [www.stpn.com.pl](http://www.stpn.com.pl) – a zatem: do zobaczenia.



**Pamiątkowe zdjęcie po zajęciach praktycznych**



# „Varsovia Football System U-13”

– system szkolenia piłki nożnej dzieci do 13. roku życia w klubie Varsovia Warszawa

**Varsovia Warszawa istnieje od września 1959 roku. Klub działa przy Międzyszkolnym Ośrodku Sportowym nr 3. Posiada grupy szkoleniowe we wszystkich kategoriach wiekowych od 7 do 18 roku życia. Zajęcia dla dzieci w wieku 5-6 lat odbywają się w „Akademii Varsika”.**

**Varsovia dysponuje dwoma boiskami. Jednym pełnowymiarowym ze sztuczną nawierzchnią i drugim mniejszym, trawiastym. Jeśli chodzi o rozwiązania organizacyjne w procesie szkolenia, to klub realizuje „model kompleksowy”. Zakłada on współpracę ze szkołami i samorządem lokalnym.**

**Klub współpracuje z placówkami przedszkolnymi dzielnicy Śródmieście w ramach autorskiego programu „Przedszkole strzela gole”. Dla śródmiejskich szkół podstawowych prowadzony jest projekt o nazwie „Od małego na całego”.**

**Projekt „Varsovia całej Warszawy” jest przedsięwzięciem mającym na celu rozszerzenie piramidy selekcyjnej w najmłodszych rocznikach naszego klubu. W różnych dzielnicach stolicy, we współpracy ze szkołami i samorządem lokalnym, wykorzystując różne możliwości organizacyjne i infrastrukturalne, chcemy objąć jak największą liczbę dzieci naszym systemem szkolenia. Obecnie działalność prowadzą: Varsovia Mokotów, Varsovia Targówek, Varsovia Muranów, Varsovia Ursynów i Varsovia Bielany.**

**Od 2012 roku w szkole podstawowej nr 210 zakładane i prowadzone są klasy sportowe o profilu piłki nożnej pod patronatem Varsovii. Od września 2013 roku klub związany jest umową partnerską z Akademią Piłkarską Legii Warszawa. Współpraca obejmuje podnoszenie poziomu szkolenia dzieci i młodzieży przy udziale i wykorzystaniu potencjału Legii oraz Varsovii. Najslawniejszym wychowankiem Varsovii jest Robert Lewandowski. Robert zaczął swoją sportową karierę w klubie przy Międzyparkowej. Grał tutaj przez sześć lat. „Lewy” często przyjeżdża i odwiedza swój pierwszy klub. Dla młodych piłkarzy to wielka frajda i przeżycie spotkać osobiście jednego z najlepszych piłkarzy na świecie.**



**Adam Kucharczyk**  
trener  
koordynator  
UKS Varsovia

## WPROWADZENIE

Wewnętrzny system szkolenia piłki nożnej „Varsovia Football System U-13” ujednolicił standardy treningowe w grupach wiekowych chłopców od 7 do 13 roku życia w UKS Varsovia. Okres ten obejmuje kategorie: F2, F1, E2, E1, D2 i D1, czyli żak młodszy, żak, orlik młodszy, orlik, młodzik młodszy i młodzik.

„VFS U-13” jest rozwinięciem i kontynuacją „VFS U-10” (Trener nr 2/2013). Uwzględnione zostały m.in. podstawowe kwestie związane z rozwojem fizycznym i umysłowym.

„VFS U-13” został opracowany na podstawie obserwacji i analizy europejskich systemów szkolenia oraz wieloletnich doświadczeń trenerów naszego klubu. Nie są to gotowe wzorce przeniesione z zagranicy na nasze krajowe podwórko.

Koncepcja uwzględnia wiele czynników m.in. poziom sprawności fizycznej dzieci w tym wieku, możliwości organizacyjne oraz bazę szkoleniową naszego klubu.

Program został opracowany na bazie „Unifikacji organizacji szkolenia i systemu współzawodnictwa dzieci i młodzieży piłkarskiej” opracowanej przez wydział szkolenia PZPN w 2013 roku. Dokument wydany przez Polski Związek Piłki Nożnej postuluje pewne rozwiązania szkoleniowe i organizacyjne. Reguluje i unifikuje formułę współzawodnictwa w rozgrywkach ligowych.

Jest to o tyle istotne, że „zawodnicy uczą się m.in. taktyki zespołowej gry 7x7, 9x9, a pod koniec poznają podstawy 11x11”.

Varsovia Football System U-13 to autorska koncepcja szkolenia piłkarskiego dzieci od 7 do 13 roku życia, czyli od I do VI klasy polskiego systemu edukacji.

Na przebieg i efekty szkolenia wpływ mają zarówno czynniki sportowe, jak i pozasportowe. Program „Varsovia Football System” oprócz spraw ściśle szkoleniowych, zawiera również kwestie m.in. z obszarów organizacyjnych i edukacyjnych. Systemowe rozwiązania zawarte w „VFS U-13” nie narzucają w procesie treningowym wszystkiego od A do Z. Pozwala to m.in. zwiększyć motywację trenerów oraz rozwijać ich kreatywność i otwartość na nowatorskie rozwiązania wypracowane przez inne kluby w Polsce i na świecie.

## Misja UKS Varsovia:

1. Wychowanie przez sport.
2. Wyszukolenie profesjonalnego zawodnika.

Tak sformułowana misja stanowi podstawę wszelkich podejmowanych przez nas działań.

## Wychowanie przez sport

Należy mieć świadomość, że piłka nożna, zabawa i rywalizacja sportowa, może być nośnikiem istotnych zasad przekazywanych młodemu człowiekowi.

Dla Varsovii ważne jest promowanie wartości:

- czystej gry (Fair Play),
- tolerancji (Toleration),
- szacunku (Respect),
- aktywnego stylu życia (Active Lifestyle),
- samodzielności (Self Reliance),
- zdrowia (Health).



## Wyszukolenie profesjonalnego zawodnika

Piłka nożna jest grą zespołową, w której na sukces drużyny składa się wiele czynników.

Na wyszkolenie profesjonalnego zawodnika również składa się bardzo wiele czynników związanych m.in. z odpowiednim naborem, selekcją, edukacją sportową, kształtowaniem cech mentalnych umiejętności technicznych i taktycznych. Należy przy tym pamiętać, że tylko niewielki ułamek procenta dzieci

zaczynających w młodym wieku grać w piłkę, wkracza później w dorosłe życie jako zawodowy piłkarz. Jednak wyszkolenie sportowca, który w przyszłości będzie grał w piłkę na poziomie zawodowym, jest głównym motywatorem w pracy trenera piłki nożnej. Dlatego wierzymy, że w przyszłości zawodnik, który „zaczynał na Varsovii”, będzie tak jak Robert Lewandowski grał w koszulce reprezentacji Polski. Dlatego też mottem naszego klubu jest: „Szkolenie ma znaczenie”.



W obu sytuacjach obligatoryjnie stosowany jest Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej oraz ocena zachowań podczas gry.

W przypadku naboru do klubu jak i do klasy sportowej, od trenerów wymagana jest duża ostrożność w podejmowaniu decyzji.

Aby względnie zminimalizować ryzyko popełnienia błędu, ocena zachowań podczas gry wystawiana jest przez minimum dwóch trenerów. Również ocena sztabu szkoleniowego Legii jest, w tej kwestii, dodatkowym atutem.

**Selekcja**

Proces identyfikacji talentów jest trudnym i złożonym procesem. Zawsze będzie on obciążony pewną granicą błędów. Mając tego świadomość i chcąc zminimalizować możliwość pomyłki w tym zakresie ocenianie zachowań i dynamiki rozwoju zawodników, odbywa się przez co najmniej dwóch trenerów oraz trenera koordynatora. Funkcjonuje to na wszystkich poziomach tzw. Piramidy selekcyjnej Varsovii.



**Piramida selekcyjna Varsovii U-10**

Zasadnicze szkolenie dzieci w wieku 7-10 lat odbywa się w grupach: czerwonej i żółtej. A także w ramach projektu „Varsovia całej Warszawy”.

Zawodnicy o nieprzeciętnych predyspozycjach i umiejętnościach zapraszani są na dodatkowe zajęcia „Varsovia Pro”. Ćwiczą tam w mniejszej grupie z wybranymi dziećmi z różnych roczników.



**Piramida selekcyjna Varsovii U-13**

Zasadnicze szkolenie dzieci w wieku 10-13 lat odbywa się w dwóch grupach: I drużyna i II drużyna.

Zawodnicy, którzy prognozują pod względem potencjału piłkarskiego, trenują w pierwszej drużynie. Ci, którzy według oceny sztabu szkoleniowego nie prognozują tak dobrze, mogą rozwijać się w drugiej drużynie.

Taki podział nie jest na stałe i rotacja jest tu czynnikiem motywującym.

Selekcja i diagnozowanie talentu sportowego według ściśle określonych kryteriów lub wymiernych parametrów zazwyczaj nie jest w 100% skutecznym działaniem. Jednak podstawowe wymogi w tym obszarze określone są w tzw. „Piramidzie identyfikacji talentów”.



**Piramida identyfikacji talentów wg VFS**

Pierwszym kryterium, które bierzemy pod uwagę na etapie rozpoznania talentów sportowych, są cechy mentalne. Motywacja dziecka, jego zainteresowanie i pasja decydują o tym, czy zawodnik ma szansę rozwinięcia swoich psychofizycznych możliwości.

Główne wskaźniki tego kryterium to: zapał i entuzjazm, zaangażowanie, otwartość do współpracy.

Drugie kryterium to motoryka. Na poziomie i tempo rozwoju sprawności fizycznej osobnika wpływają „warunki somatyczne” (budowa i proporcje ciała) oraz uwarunkowania genetyczne. Należy tu mieć świadomość, że w wielu przypadkach konieczne jest odróżnianie wieku biologicznego i kalendarzowego u chłopców. W skrajnych przypadkach różnica pomiędzy wiekiem kalendarzowym, a biologicznym może wynosić nawet 3-4 lata.

Zawodnicy późno dojrzewający, w przypadku osiągnięcia mistrzostwa sportowego w wieku seniora, rokuja na dłuższy okres trwania kariery.

Najbardziej zdeterminowaną cechą motoryczną jest szybkość i należy o tym pamiętać w procesie selekcyjnym.

Główne wskaźniki tego kryterium to: warunki somatyczne, predyspozycje szybkościowe, koordynacyjne zdolności motoryczne.

Trzecie kryterium, według „Piramidy identyfikacji talentów” to inteligencja piłkarska. Jest to pojęcie związane z szeroko rozumianą koordynacją ruchową, nabytymi zdolnościami i doświadczeniem boiskowym.

*Zdolność motywowania się i podporządkowywania określonym celom ma także znaczenie w rozwijaniu koncentracji uwagi i samodyscypliny u dzieci*



Obserwowanie tempa rozwijania inteligencji boiskowej jest bardzo istotnym czynnikiem selekcji najbardziej uzdolnionych.

Główne wskaźniki kryterium inteligencji piłkarskiej to: prawidłowa ocena sytuacji, zdolność przewidywania, podejmowanie decyzji.

Czwarte kryterium to technika. Obserwowanie tempa uczenia się nowych czynności ruchowych także jest istotnym wskaźnikiem do selekcji najbardziej uzdolnionych. Wymagania to poziom umiejętności z zakresu techniki: przyjęcia i podania piłki, dryblingu, strzałów.

Piąte kryterium to taktyka. Obserwowanie tempa uczenia się nowych umiejętności i wiedzy taktycznej także jest wskaźnikiem do selekcji najbardziej uzdolnionych. Wymagania to poziom umiejętności z zakresu taktyki: indywidualnej, grupowej, zespołowej.

Wszystkie te kryteria oceniane są pod dwoma względami: poziomu danej cechy, dynamiki rozwoju danej cechy w dłuższym okresie czasu.

**Rozwój cech mentalnych**

Naturalna potrzeba kontaktów międzyludzkich zaspakajana jest podczas

funkcjonowania w drużynie sportowej. Trener posiadający duży autorytet ma możliwość skutecznego kierowania rozwojem cech mentalnych.

W wieku 7-10 lat w Varsovii obejmuje on szczególnie:

- promowanie zasady Fair Play,
- radzenie sobie ze zwycięstwami i porażkami,
- nauka komunikacji i dobrych relacji : zawodnik-zawodnik, zawodnik-trener, kapitan-trener,
- przyjmowanie wskazówek i poleceń trenera lub innego pracownika klubu.

Od 10. roku istotne staje się także świadomość i bycie krytycznym wobec własnych błędów.

Rozwój cech mentalnych to przede wszystkim promowanie naczelną zasady Fair Play.

Zdolność motywowania się i podporządkowywania określonym celom ma także znaczenie w rozwijaniu koncentracji uwagi i samodyscypliny u dzieci.

**Edukacja sportowa**  
Szeroko rozumiana edukacja sportowa uzależniona jest od funkcjonowania Varsovii w ramach struktury organizacyjnej Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego nr 3.

Filozofią MOS nr 3 jest ogólny rozwój i wychowanie dzieci i młodzieży poprzez promowanie wartości związanych z uprawianiem różnych gier drużynowych. Zasady takie jak fair play czy umiejętność współdziałania w grupie są uniwersalne dla wszystkich sportów zespołowych. Umiejętności zdobyte w jed-



**Cele VFS U-13**

- Nabór
- Selekcja
- Rozwój cech mentalnych
- Edukacja sportowa
- Edukacja zdrowotna
- Edukacja piłkarska
- Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej

**Rozwijanie inteligencji piłkarskiej**

Nauczanie techniki piłki nożnej. Nauczanie taktyki piłki nożnej. Wymienione cele podane są w wyniku szkolenia od 7 do 13 roku życia.

**Nabór**

Od 7 roku życia nabór do klubu Varsovia prowadzony jest poprzez:

**Akademia Varsika**

Chłopcy, którzy wcześniej uczestniczyli w zajęciach dla dzieci 5-6 letnich w ramach „Akademii Varsika” zapraszani są do udziału w treningach Varsovii.

**Projekt „Varsovia całej Warszawy”**

Wyróżniający się chłopcy, którzy uczestniczyli w zajęciach w ramach projektu „Varsovia całej Warszawy”, zapraszani są do udziału w treningach Varsovii Warszawa.

**Program „Od małego na całego”**

Wyróżniający się chłopcy, którzy uczestniczyli w zajęciach w ramach programu „Od małego na całego”, zapraszani są do udziału w treningach Varsovii Warszawa. Program ten obejmuje zajęcia dla dzieci z zerówek szkół Śródmieścia m.st. Warszawa

**Nabór pośredni**

Ten rodzaj rekrutacji polega na współpracy z Legią. Zawodnicy zidentyfikowa-

ni jako utalentowani przez klub z Łazienkowskiej, mają możliwość wyboru Varsovii do dalszego rozwoju swoich umiejętności. Sztab szkoleniowy Legii rekomenduje Varsovię jako klub partnerski, w którym szkolenie odbywa się na wysokim poziomie i postępy dzieci są odpowiednio monitorowane. Trenerzy Varsovii uczestniczą i pomagają podczas naborów do Legii, które organizowane są trzy razy w roku: we wrześniu, lutym i w czerwcu.

**Nabór bezpośredni**

Ten rodzaj rekrutacji polega na obserwacji dziecka podczas treningów z zespołem. Po wcześniejszej konsultacji z trenerem i po otrzymaniu od niego zgody istnieje możliwość udziału w zajęciach i sprawdzenia swoich sił. Taki zawodnik, w ciągu dwóch tygodni, oceniany jest przez minimum dwóch członków sztabu szkoleniowego Varsovii. Należy pamiętać, że warunkiem koniecznym jest uregulowanie wcześniej sprawy ubezpieczenia zdrowotnego. Istotną kwestią jest poinformowanie poprzedniego klubu o zaistniałej sytuacji jeszcze przed pierwszymi zajęciami.

Ze względów organizacyjnych klub Varsovia nie jest w stanie przyjmować wszystkich zainteresowanych szkoleń piłkarskim.

Do klubu przyjmowani są chłopcy, którzy w trakcie oceny warunków somatycznych, sprawności fizycznej i zachowania w trakcie gry osiągną wyniki powyżej średnich wartości zawodników już trenujących.

Od 10 roku życia nabór do klubu Varsovia prowadzony jest dwutorowo poprzez: nabór bezpośredni i nabór pośredni.

Rekrutacja do klasy sportowej, działającej pod patronatem Varsovii w szkole podstawowej, także odbywa się dwutorowo: nabór do IV klasy, nabór uzupełniający. Odbywają się one na przełomie maja i czerwca.



nej dziedzinie sportu przydają się także w innych dziedzinach związanych z aktywnością fizyczną.

Należy pamiętać, że pasja dziecka do konkretnego sportu może się zmieniać. Zainteresowanie piłką nożną jest nieporównywalnie większe niż innymi dyscyplinami. Zdecydowanie łatwiej osiągnąć mistrzostwo sportowe w innych grach drużynowych. Wiąże się to także z o wiele większą selekcją w futbolu.

Nie można dopuścić, by ewentualny brak sukcesów w rozwoju piłkarskim sprawił, że dziecko zrazi się w ogóle do sportu.

Edukacja sportowa w Varsovii jest jakoby uzupełnieniem szkolnego wychowania fizycznego i obejmuje m.in.: znajomość zasad gier drużynowych, wspieranie samodzielności. (Dotyczy to zarówno podejmowania decyzji, jak i np. pakowania plecaka na trening, noszenia torby czy napełniania butelki wodą), naukę postępowania podczas kontuzji, naukę zastosowania przyrządów i przyborów treningowych, znajomość systemów rywalizacji sportowej, wspieranie dbania o strój sportowy i porządek na boisku i w szatni.

**Edukacja zdrowotna**

Do zakresu, przez który rozumiemy edukację zdrowotną, należy zaliczyć wzrost świadomości pozytywnych skutków regularnej aktywności fizycznej na zdrowie. Szczególnie skuteczne jest tu oddziaływanie sztabu szkoleniowego na dzieci.

Od 7. roku życia duży nacisk jest kładziony na dbałość o higienę ciała oraz wyrobienie nawyku picia wody.

Od 10. roku życia coraz bardziej istotne stają się kwestie związane ze zdrowym odżywianiem oraz higieną snu.

W procesie treningowym, kierując się zasadą „Primum non nocere”, jak najbardziej wskazane jest wykorzystanie wiedzy specjalistów z zakresu medycyny sportowej i korekcji wad postawy.

Wraz z rozwojem fizycznym dzieci należy pamiętać o zwiększeniu świadomości samych zawodników co do kwestii związanych z prewencją kontuzji sportowych. Nauka zestawu ćwiczeń funkcjonalnych FIFA 11+ jest tu niezwykle pomocna.

*Nie można dopuścić by ewentualny brak sukcesów w rozwoju piłkarskim sprawił, że dziecko zrazi się w ogóle do sportu*



**Edukacja piłkarska**

Edukacja piłkarska w Varsovii obejmuje m.in.:

- znaczenie wytrwałości w dążeniu do celu na przykładzie Roberta Lewandowskiego,
- naukę przepisów piłki nożnej,
- naukę bycia sędzią asystentem lub sędzią głównym,
- znaczenie posiadania odpowiedniego stroju sportowego,

- udział w inicjatywach piłkarskich tj. UEFA Grassroots Day,

- uczestnictwo w meczach Ekstraklasy i Reprezentacji Narodowych,

- podejmowanie dyskusji o sposobie gry Reprezentacji Narodowej, Legii i innych drużynach,

- sposoby radzenia sobie połączeniem obciążeń treningowych z edukacją w szkole,

- rozmowa o indywidualnych umiejętnościach topowych zawodników Legii, reprezentacji czy też ze światowej czołówki klubów piłkarskich,

- sposoby radzenia sobie z presją reprezentowania klubu, kadry regionu, Reprezentacji Klubów Partnerskich Legii Warszawa.

**Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej**

Ogólna sprawność fizyczna jest fundamentem sprawności specjalnej w piłce nożnej.

Zagrożenia cywilizacyjne związane z siedzącym trybem życia (telewizja, gry komputerowe, internet) znacząco ograniczają czas aktywności ruchowej. Również należy zwrócić uwagę na niedostateczny poziom zajęć wychowania fizycznego w wielu szkołach. Te czynniki powodują, że poziom sprawności u dzieci jest na niskim poziomie. Nie będąc tego świadomym nie można prowadzić specjalistycznego treningu piłkarskiego na wysokim poziomie. Taka sytuacja sprawia, że kształtowanie sprawności fizycznej jest uwzględniane w wielu obszarach „Varsovia Football System” i w wieku 7-13 lat, obejmuje m.in.:

PODANIA	PRZYJĘCIA	PROWADZENIE	ZWODY	UDERZENIA
- podania na małą i średnią odległość	- przyjęcia piłki z ziemi i z powietrza	- strzały nogą - uderzenia sytuacyjne	- pojedynczy - tyłem - Ronaldo - Zidana - Garinchy	- strzały nogą - uderzenia sytuacyjne

**Podział 1.**

PODANIA/PRZYJĘCIA	DRYBLING	UDERZENIA
- przyjęcia piłki z ziemi i z powietrza - podania na małą średnią odległość - przerzuty	- prowadzenie - zwody - gra ciałem	- strzały nogą - strzały głową - uderzenia sytuacyjne

Wspieranie procesu wychowania fizycznego:

- U-10 – program „Od małego do całego” dla dzieci z klas „O”;

- U-13 – tworzenie klas sportowych o profilu piłki nożnej.

Nauka sportów uzupełniających:

- U-10 – dwa ognie, piłka ręczna, łańpanka, koszykówka;

- U-13 – siatkówka, rugby, unihokey, waterpolo;

- indywidualnych:  
- U-10 – judo;

- U-13 – pływanie.

Kształtowanie cech motorycznych podczas treningu:

- szybkość lokomocyjna,

- skoczność.

Kształtowanie koordynacji ruchowej podczas treningu:

- poczucie równowagi,

- poczucie rytmu,

- zdolność sprzężenia ruchów,

- orientacji przestrzennej,

Poznanie ćwiczeń wzmacniających i stabilizujących mięśnie:

- U-10 – ćw. kształtujące,

- U-13 – zestaw „FIFA 11+”.

Mierzenie poziomu sprawności fizycznej:

- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej,

- Sprawdzian Biegu na 30 metrów,

- Test zwinności w biegu 4x10 metrów.

**Rozwijanie inteligencji piłkarskiej**

Inteligencja piłkarska to zagadnienie złożone i odnosi się do umiejętności podejmowania trafnej i szybkiej decyzji, jak rozegrać akcję, przewidując zachowanie przeciwnika i współpracowników oraz utrudnianie tego samego, gdy przeciwnik ma piłkę.



**Podział 2.**

Rozwój inteligencji piłkarskiej jest uwzględniany w wielu obszarach „Varsovia Football System” i w wieku 7-13 lat, obejmuje m.in.:

→ Formy gier: małe gry, gry pomocnicze, gry na inteligencję, gry „Funińo”, „Small Side Games” – SSG.

→ Ćwiczenia techniczno-taktyczne: U-10 – nauka „pozycji otwartej” podczas przyjmowania piłki; U-13 – doskonalenie „pozycji otwartej” podczas przyjmowania piłki, nauka „obracań głowy w jedną stronę” podczas przyjmowania piłki: sposób prowadzenia piłki z podniesioną głową – szukanie linii podania, wyjście na pozycje.

→ Zabawy ruchowe – zabawy orientacyjne.

→ Koordynacja ruchowa: zdolność sprzężenia ruchów, orientacji przestrzennej.

**Nauczanie techniki piłki nożnej**

Rozwój techniki piłkarskiej jest uwzględniany w niemal wszystkich obszarach struktury treningu wg „Varsovia Football System”.

Od 7. roku życia funkcjonuje podział techniki specjalnej (patrz podział 1).

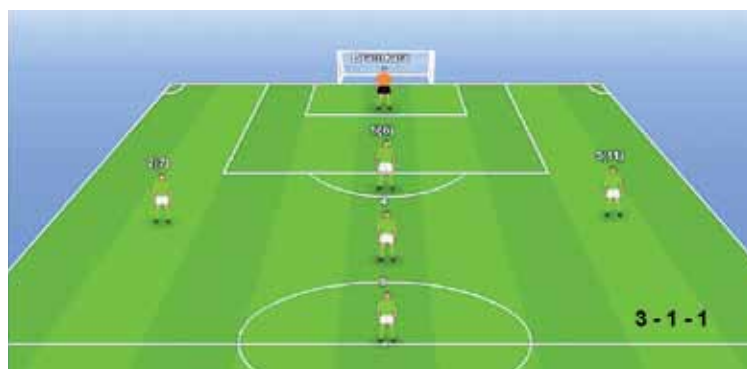
Od 10. roku życia funkcjonuje podział techniki specjalnej (patrz podział 2).





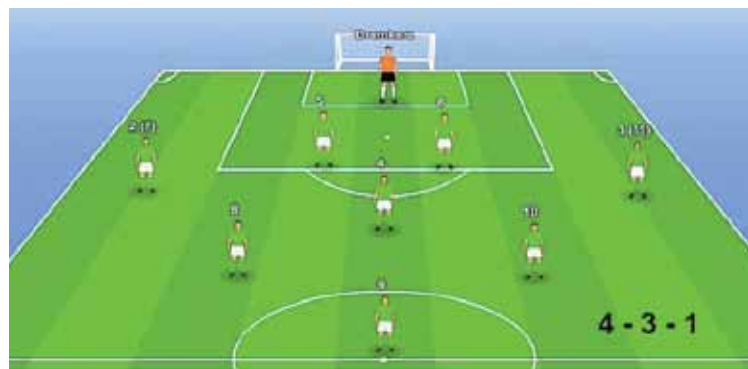
Rysunek 1.

Rysunek 2.



Rysunek 3.

Rysunek 4.



Rysunek 5.



Rysunek 6.



Nauczanie techniki odbywa się w mikrocyklach dwutygodniowych. Obowiązkowe jest każdorazowe poddawanie celowości nauczanych elementów oraz zastosowania w grze.

Skuteczne jest odnośnienie się do umiejętności technicznych wielkich piłkarzy np. poprzez podawanie przykładów lub nazywanie zawodników ich nazwiskami. Działa to na wyobraźnię i motywuje do podnoszenia umiejętności na coraz wyższy poziom.

Nauczanie techniki według VFS odbywa się poprzez dobór odpowiednich form gier i zabaw przy ograniczeniu do minimum formy ścisłej.

Nauczanie taktyki piłki nożnej wg „Varsovia Football System” obejmuje:

- Taktykę indywidualną: 1x1.
- Taktykę grupową: 2x2, 3x2, 2x3, 4x4, 4x3, 3x4.
- Taktykę zespołową:
  - 6x6 (rys. 1, rys. 2)
  - 7x7 (rys. 3, rys. 4)
  - 9x9 (rys. 5)
  - 11x11 (rys. 6)

W taktyce zespołowej następuje progresja z ustawienia od 6x6 do 11x11 kształtując profil docelowy zgodnie z sugestiami Akademii Legii Warszawa.

Stale fragmenty gry: wznowienie z autu (U-10: N, U-13: RR), rzut wolny, rzut różny: krótki i długi.

Rozwój taktyki piłkarskiej jest uwzględniany w wielu obszarach struktury jednostki treningowej wg „Varsovia Football System U-13”: małe gry, ćwiczenia techniczno-taktyczne, gry zadaniowe, gra szkolna, stałe fragmenty gry.

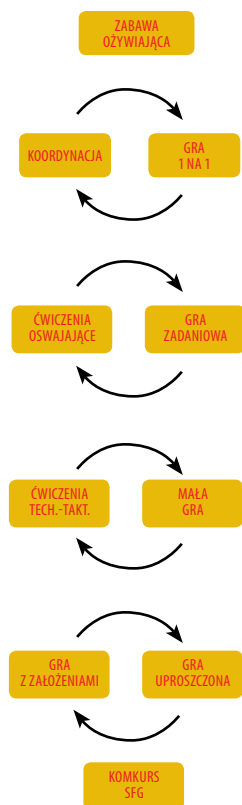
**TRENING**

**Budowa jednostki treningowej**

	TREŚĆ	CZAS	PROPONOWANE WARIANTY I ŚRODKI
1	Zabawa ożywiająca	6'	- bez piłki - z piłką
2	Koordinacja	8'	- ćw. rytmiczne - ćw. tech. specjalnej bramkarza - ćw. gimnastyczno-akrobatyczne - ćw. techniki biegu - ćw. sekwencji podań piłki i ruchu w czwórkach i szóstakach - wyścigi sztafet - ćw. równowagi - ćw. stabilizacyjne „FIFA 11+” - ćw. na różnych podłożach
3	Ćwiczenia oswajające z piłką	8'	- ćw. żonglerki - „ball mastery” - wyścigi sztafet z piłką - zabawy bieżne z piłką - PSS - ćw. rytmiczne z piłką
4	Gra 1 x 1	8'	- na 2 bramki - na 4 bramki
5	Gra zadaniowa	10'	- gra pomocnicza - gra „na inteligencje” - SSG’s – Small Side Games - Funiño - gra z neutralnymi - gra „równoczesna” - gry w trzech drużynach
6	Ćwiczenie techniczno-taktyczne	10'	- gra pomocnicza - forma ścisła - forma fragmentów gry
7	Mała gra	10'	- 2x2 - 3x2 - 2x3 - 4x4 - 4x3 - 3x4 - tenis nożny
8	Gra szkolna	20'	1. Gra z założeniami 2. Gra uproszczona
9	Konkurs SFG	10'	- rzuty karne - rzuty wolne - rzuty różne

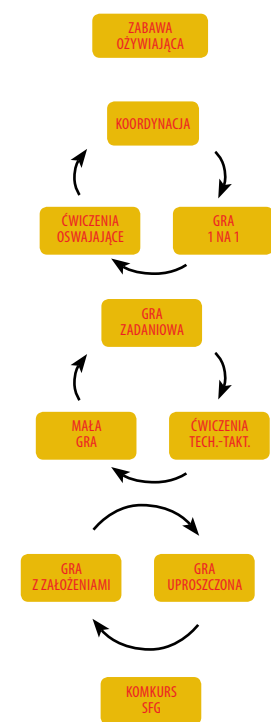


**PODZIAŁ NA 2 GRUPY ĆWICZEBNE**



Struktura treningu (Podział 3)

**PODZIAŁ NA 3 GRUPY ĆWICZEBNE**



U-10	U-13
Ofensywa – 70 %	Ofensywa – 60 %
Defensywa – 20 %	Defensywa – 30 %
Przejście (D-O, O-D) – 10 %	Przejście (D-O, O-D) – 10 %

Tabela 2.

w kształtowaniu poszczególnych koordynacyjnych zdolności motorycznych główny nacisk kładziony jest na: szybkość reakcji, orientację przestrzenną, różnicowanie ruchów, rytmizację ruchów.

Przykładowe środki treningowe stosowane jako ćwiczenia koordynacji w VFS to:

– U-10: ćw. rytmiczne na skakankach, ćw. bramkarskie oswajające z piłką, ćw. gimnastyczne, ćw. sekwencji podań piłki i ruchu w czwórkach, ćw. z mocowaniem, ćw. techniki biegu, wyścigi w rzędach.

– U-13: ćw. rytmiczne z muzyką, ćw. tech. specjalnej bramkarza, ćw. gimnastyczno-akrobatyczne, ćw. sekwencji podań piłki i ruchu w szóstakach, ćw. równowagi, ćw. stabilizacyjne „FIFA 11+”, wyścigi sztafet.

**Gra 1 x 1**

Wszelkie wykształcenie piłkarza opierać powinno się na kształtowaniu zdolności do działań indywidualnych. Otwiera to drogę do łatwiejszego osiągnięcia wysokiego poziomu w działaniach grupowych i zespołowych.

Kształtowanie umiejętności gry jeden przeciw jednemu w ataku i obronie obejmuje: doskonalenie gry „frontalnie twarzami do siebie”, nauczanie „plecami do obrońcy”.

Środki treningowe stosowane jako ćwiczenia tego elementu w VFS to: gry na dwie bramki, gry na cztery bramki.

Przy wcześniejszym omówieniu zasad dotyczących organizacji zawodnicy na tej stacji sami regulują zmiany i intensywność. Mogą być tu zastosowane

różne formy motywujące do podejmowania wysiłku bez ingerencji trenera, np. mini turniej, kto przegra ten schodzi.

Aby uwzględnić założenia charakterystyczne dla tego etapu proponuje się np. rozpoczynanie po straconej bramce gry z różnych ustawień początkowych: „frontalnie twarzami do siebie”, „plecami do obrońcy”.

Wyznaczenie kilku boisk zwiększa intensywność. A zastosowanie specjalnych małych bramek daje motywację z „umieszczenia piłki w siatce”.

**Gra zadaniowa**

Gry zadaniowe zwiększają kreatywność, inteligencję piłkarską oraz poprawiają percepcję i widzenie peryferyjne. Realizacja tych założeń możliwa jest dzięki wykorzystaniu przykładowych środków treningowych: gra pomocnicza, gra „na inteligencję”, SSG’s – Small Side Games, Funiño, gra z neutralnymi, „gry równoczesne”, gry w trzech drużynach.

**Ćwiczenia techniczno-taktyczne**

Nauka elementów technicznych prowadzona jest w mikrocyklu dwutygodniowym i obejmuje:

U-10	U-13
1. Podania	1. Podania / przyjęcia
2. Przyjęcia	2. Drybling
3. Prowadzenie	3. Uderzenia
4. Zwody	
5. Strzały	

Do minimum ograniczana jest wyizolowana forma ścisła. Efektywniejszym sposobem są: forma fragmentów gry, gry pomocnicze. Niezwykle istotna staje się tutaj informacja dla młodych piłkarzy, kiedy i w jakich sytuacjach stosować poznawane elementy techniczno-taktyczne.

**Małe gry**

Wszelkie wykształcenie piłkarza opierać powinno się na kształtowaniu zdolności do działań grupowych. Otwiera to drogę do łatwiejszego osiągnięcia wysokiego poziomu w działaniach zespołowych.

Przykładowe środki treningowe stosowane jako „Małe gry” w VFS U-13 to formy gier: 2x2, 3x2, 2x3, 4x4, 4x3, 3x4, tenis nożny.

W etapie U-13 kształtowanie umiejętności taktyki grupowej obejmuje:

1. W obronie: „podwojenie” po stracie piłki, skracanie i zwężanie pola gry, asekuracja, przekazywanie przeciwnika.
2. W ataku: zmiany pozycji krzyżowe, zmiany pozycji równoległe, kreowanie pola gry.

Przy wcześniejszym omówieniu zasad dotyczących organizacji zawodnicy na tych samych stacjach, sami regulują zmiany. Mogą być tu zastosowane różne formy motywujące do podejmowania wysiłku bez ingerencji trenera, np. mini turniej, „kto przegra ten schodzi”.

Wyznaczenie kilku boisk zwiększa intensywność. A zastosowanie specjalnych bramek daje motywację i radość z „umieszczenia piłki w siatce”.



**KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ**

**Treści jednostki treningowej**

Ćwiczenia ofensywne, defensywne i tzw. przejścia (z obrony do ataku i z ataku do obrony) powinny być stosowane według proporcji (patrz tabela 2).

Ponad połowa czasu w jednostce treningowej to różnego rodzaju formy gry w piłkę nożną.

**Zabawy ożywiające**

Zabawy ożywiające stosowane są na początku treningu w celu pobudzenia organizmu i układu nerwowego do wysiłku fizycznego.

Zabawy ruchowe zwiększają kreatywność i powodują, że dzieci są bardziej zmotywowane i chętniej przystępują do zajęć treningowych.

Masowość tych zabaw ma też praktyczny wymiar i dotyczy spóźniania się niektórych dzieci na treningi. Taka forma rozgrzewki stosowana jest na samym początku, jeszcze przed podziałem na grupy ćwiczebne.

**Ćwiczenia oswajające z piłką**

Przykładowe środki treningowe stosowane jako ćwiczenia oswajające z piłką w VFS to:

- U-10: ćw. zonglerki, „ball mastery”, wyścigi z piłką, zabawy bieżne z piłką.
- U-13: PSS, ćw. rytmiczne z piłką, wyścigi sztafet z piłką.

**Koordynacja**

Uwzględniając zalecenia dotyczące najlepszych przedziałów wiekowych

KONSPEKT TRENINGU VFS U-13	
Rocznik:	Trener:
Temat:	Data:
<b>1. ZABAWA OŻYWIAJĄCA</b> Bez piłki, z piłką	
<b>2. ĆW. OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ</b> ćw. zonglerki, „ball mastery”, wyścigi sztafet z piłką, zabawy bieżne z piłką, PSS, ćw. rytmiczne z piłką	<b>3. KOORDYNACJA</b> ćw. rytmiczne, ćw. tech. specjalnej bramkarza, ćw. gimnastyczno-akrobatyczne, ćw. techniki biegu, ćw. sekwencji podań piłki i ruchu w czwórkach i szóstakach, wyścigi sztafet, ćw. równowagi, ćw. stabilizacyjne „FIFA 11+”, ćw. na różnych podłożach
<b>4. GRA 1 x 1</b>	
<b>5. GRA ZADANIOWA</b> gra pomocnicza, gra „na inteligencję”, SSG’s – Small Side Games, Funiño, gra z neutralnymi, gra „równoczesna”, gry w trzech drużynach	<b>6. ĆW. TECHNICZNO-TAKTYCZNE</b> gra pomocnicza, forma ścisła, forma fragmentów gry
<b>7. MAŁA GRA</b> 2x2, 3x2, 2x3, 4x4, 4x3, 3x4, tenis nożny	
<b>8. GRA SZKOLNA</b> 1. Z założeniami	2. Gra uproszczona
<b>9. Konkurs SFG</b> rzuty karne, rzuty wolne, rzuty różne	

Konspekt 1.

**Gra szkolna**

Realizowane są w niej cele z zakresu nauki taktyki zespołowej oraz nauczanych elementów techniczno-taktycznych.

Podczas każdej jednostki treningowej dzieli się ją na dwie części:

- gra z założeniami, w której gratyfikowana jest realizacja zadań są w postaci np. podwojenia punktacji za zdobycie bramki w określony sposób;
- gry uproszczone gdzie trener już nie ingeruje i obserwuje podejmowane przez zawodników decyzje.

**Konkursy stałych fragmentów gry**

Stale fragmenty gry w dzisiejszej piłce nożnej stanowią coraz częściej efektywną okazję do zdobycia bramki. Stąd to podkreślenie znaczenia tego elementu gry w każdych zajęciach, nawet jeśli nie jest to głównym tematem jednostki treningowej.

Od 10. roku życia, aby podkreślić istotę współdziałania i współodpowiedzialności, która rozwija się w tym wieku, proponowana jest forma organizacyjna drużynowej rywalizacji. Konkursy przybierają formę rywalizacji dwóch lub trzech drużyn.

U-10	U-13
Konkursy indywidualne: – rzuty karne – rzuty wolne	Konkursy drużynowe: – rzuty karne – rzuty wolne – rzuty różne

**WYBRANE ASPEKTY SZKOLENIOWE**

**Zasada trzy razy „I”**

INDYWIDUALIZACJA – INTENSYFIKACJA – INTELEKTUALIZACJA

Stosowanie zasady „3xi” według VFS zwiększa efektywność procesu treningowego.

W VFS kładzie się nacisk na indywidualizację, intensyfikację oraz intelektualizację każdej jednostki treningowej.

**Indywidualizacja**

Niezwykle ważną sprawą jest dobieranie poziomu trudności ćwiczeń do poziomu umiejętności ćwiczących. W każdej grupie są osoby bardziej i mniej zdolne. Według VFS rozwiązaniem tej kwestii jest podział na grupy ćwiczebne podczas jednostki treningowej.

Dzięki temu osoby początkujące nie zrażają się ewentualnymi niepowodzeniami w rywalizacji z dużo sprawniejszymi zawodnikami. A chłopcy najbardziej zdolni mogą wykonywać dużo bardziej złożone ćwiczenia.

Poziom ćwiczeń i wymagań dostosowywany jest indywidualnie dla poszczególnych grup.

Ważnym czynnikiem psychologicznym w procesie uczenia się jest motywacja. Podział na dwie, trzy lub cztery grupy ćwiczebne podczas treningu, podniesie pułap motywacji oraz pozwoli rozwijać się każdemu dziecku w swoim tempie.

**Intensyfikacja**

Poprawa efektywności treningu dotyczy także kwestii związanych z intensywnością zajęć treningowych. Podniesienie na wyższy poziom koncentracji dzieci wiąże się ze zwiększeniem ilości kontaktów z piłką lub ograniczeniem stania w kolejce do danego ćwiczenia.

Według Varsovia Football System główną formą organizacji zajęć są obwody ćwiczebne. W toku treningowym VFS najczęściej stosowana jest forma organizacyjna, gdzie występują dwa takie obwody. Pierwszy to: koordynacja – gra 1x1 – ćw. oswajające. Drugi to: małe gry – ćw. tech-taktyczne – gry z założeniami.

Obwody ćwiczebne zwiększają intensywność treningu.

Po około 8-10 minutach następuje zmiana ćwiczących na stacjach. Ważna staje się tutaj obecność więcej niż jednego trenera. Nawet kosztem zwiększonej liczby dzieci na zajęciach związanej z połączeniem dwóch grup ćwiczebnych.

W okresie zimowym, gdy ćwiczy się w halach, dopuszczalne jest tworzenie obwodu złożonego z dwóch stacji.

Kontrola bezpiecznych zachowań dzieci powinna być bezwzględnie zachowana podczas całego treningu.

**Intelektualizacja**

Intelektualizacja obejmuje takie aspekty jak m.in.:

1. Podkreślanie istoty i roli ważności nauki szkolnej – co semestr zbierane są opisowe oceny szkolne. Istotne jest tu zachowanie dyskrecji na temat danych wrażliwych;

2. Znaczenie stosowania elementów technicznych i taktycznych podczas gry;

3. Videocoaching – w miarę możliwości i dojrzałości zawodników może być stosowany podczas turniejów i na obwodach sportowych;

4. Filmy poglądowe – mogą dotyczyć idoli piłkarskich lub np. higieny, żywienia;

5. Zabawy na koncentrację;

6. Znajomość pojęć boiskowych;

7. „Plusy” – dodatkowe zadania przekazywane zawodnikom do wykonania poza treningiem.

**Testy sprawnościowe**

Testy sprawnościowe prowadzone są w celach: podniesienia wyników do innych zawodników, odniesienia wyników do wcześniejszych osiągnięć, identyfikacji talentu sportowego, motywacji zawodnika.

Stosowane testy: Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - obligatoryjnie stosowany jest do rekrutacji do klasy sportowej, test zwinności 4x10m – w styczniu i we wrześniu, bieg na 30 m – w kwietniu i w październik.

**Szkolenie bramkarzy**

Szkolenie bramkarzy według VFS prowadzone jest trójtorowo:

Raz w tygodniu prowadzone są specjalistyczne treningi bramkarskie.

Raz na dwa tygodnie trenerzy wplatają w swoje treningi podczas ćwiczeń koordynacji ćwiczenia związane techniki bramkarskiej.

Bramkarze na zajęciach obowiązkowo włączani są do ćwiczeń technicznych gry nogami.

Bramkarz jest pierwszym rozgrywającym, od którego budowana jest akcja drużyny. Podczas gier szkoleniowych i sparingów zwracana jest baczna uwaga na ustawienie bramkarza i wprowadzanie piłki.

**Plusy**

„Plusy” – dodatkowe zadania przekazywane zawodnikom do wykonania poza treningiem obejmują w zależności od wieku przykładowe ćwiczenia: U-8 – ćw. koordynacyjne, U-9 – ćw. koordynacyjne, U-10 – ćw. Ball mastery, U-11 – ćw. Ball mastery, U-12 – ćw. FIFA 11+, U-13 – ćw. FIFA 11+.

**Zajęcia w ferie**

Zajęcia w ferie zimowe odbywają się w formie obozu dochodzeniowego w ramach akcji „Zima w mieście”. Podczas letnich wakacji organizowane są obozy piłkarskie.

**Ramowy plan dnia**

- 7:30 – pobudka
- 8:00 – śniadanie
- 9:30 – videocoaching
- 11:30 – trening 1
- 11:30 – zajęcia rekreacyjne 1
- 13:00 – obiad
- 14:00 – zajęcia rekreacyjne 2
- 15:30 – owoce
- 16:30 – trening 2
- 18:00 – kolacja
- 19:00 – sporty uzupełniające
- 20:15 – zajęcia edukacyjne
- 21:00 – konkurs czystości
- 21:30 – cisza nocna

**Ocena zawodnika**

Ocena zawodnika wystawiana jest dwa razy w roku i ma cel informacyjny dla rodziców, zawodników i szkoleniowców w zakresie osiągniętych postępów i w odniesieniu do poziomu innych zawodników w grupie.

**Akademia Varsika**

Zajęcia dla dzieci w wieku przedszkolnym odbywają się w „Akademii Varsika”. Polegają one głównie na rozwijaniu umiejętności do piłki nożnej poprzez zabawy i gry ruchowe dostosowane do wieku i możliwości młodych sportowców.

**„Varsovia Generations”**

„Varsovia Generations” to pomysł dotyczący możliwości gry młodszych chłopców z dużo starszymi. W miarę możliwości istotną formą nauki zachowań boiskowych są małe gry w konfrontacji z kolegami ze starszych roczników. Młodszy uczy się od nich zwodów i innych elementów technicznych. Jest to forma budowania autorytetu dla starszych zawodników, którzy stają się idolami dla kilkuletnich piłkarzy. Należy zwrócić także uwagę, że starsi piłkarze przekazują wiedzę i umiejętności młodszy, podświadomie utrwalając ją sobie w skuteczny sposób.

**„Varsovia Pro”**

Dla najbardziej uzdolnionych chłopców prowadzone są dodatkowe zajęcia pod nazwą Varsovia Pro. W mniejszej grupie, pod okiem trenerów, rozwijają lub kompensują swoje umiejętności piłkarskie chłopcy, którzy najbardziej rokują na przyszłość. O tym, kto jest zapraszany na zajęcia dodatkowe, decyduje szkoleniowiec po konsultacji z trenerem koordynatorem. Sprawa przesuwania chłopców najbardziej uzdolnionych do starszych roczników również odbywa się po konsultacji trenerów z koordynatorem. Uwzględniane są wtedy aspekty związane z rozwojem motorycznym i piłkarskim.

Varsovia Pro jest elementem selekcji kierowanej, w której w pewnym sensie ogranicza się liczbę chłopców do tych najbardziej utalentowanych.

**„Gry i zabawy równoczesne”**

„Gry i zabawy równoczesne” to specyficzna forma organizacyjna prowadzenia gier i zabaw ruchowych kształtujących orientację przestrzenną i widzenie



**OCENA ZAWODNIKA**

OKRES OCENY	02.09.2013 – 31.01.2014					
IMIĘ I NAZWISKO	---					
DRUŻYNA	VARSOVIA 200...					
TRENER	---					
SKALA OCEN	1	2	3	4	5	6
	K. NARO.	NARO.	PRACZENIA	ODKIB	K. ODKIB	WYBITA

	1	2	3	4	5	6
FREKWENCJA						
ZAANGAŻOWANIE						
ZACHOWANIE						

	1	2	3	4	5	6
PODANIA						
PRZYJĘCIA						
PROWADZENIE						
DRYBLING						
STRZAŁY						

	1	2	3	4	5	6
GRA 1:1						
TAKTYKA INDYWIDUALNA						
TAKTYKA ZESPOŁOWA						

	1	2	3	4	5	6
SZYBKOŚĆ						
KOORDYNACJA						
PERCEPCJA						

VARSOVIA FOOTBALL SYSTEM

TRENER KOORDYNATOR

TRENER

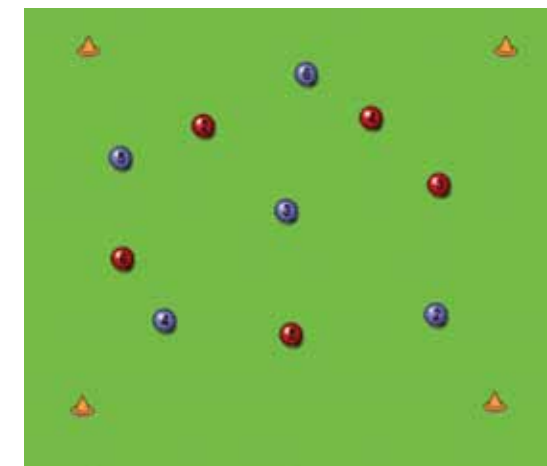
**Struktura czasowa i rzeczowa**

VFS U-10	Wrzesień	Październik	Listopad	Grudzień	Styczeń	Luty	Marzec	Kwiecień	Maj	Czerwiec	
TECHNIKA	PODANIA PRZYJĘCIA	PROWADZENIE ZIWODY	UDERZENIA	PODANIA PRZYJĘCIA	ŚWIĘTA	PROWADZENIE ZIWODY	UDERZENIA FERIE	PODANIA PRZYJĘCIA	PROWADZENIE ZIWODY	UDERZENIA PODANIA / PRZYJĘCIA	DRYBLING UDERZENIA
TAKTYKA INDYWIDUALNA	1x1 "frontalnie twarzami do siebie"										
TAKTYKA GRUPOWA	2x2, 3x2, 2x3, 4x4, 4x3, 3x4 W obronie: „podwojenie” po stracie piłki, skracanie i zwężanie pola gry, asekuracja, przekazywanie przeciwnika W ataku: zmiany pozycji krzyżowe, zmiany pozycji równoległe, kreowanie pola gry										
TAKTYKA ZASPOŁOWA	6x6, 7x7										
MENTALNOŚĆ	Fair Play, radzenie sobie ze zwycięstwami i porażkami, nauka komunikacji i dobrych relacji : zawodnik-zawodnik, zawodnik-trener, kapitan-trener, przyjmowanie wskazówek i poleceń trenera lub innego pracownika klubu,										

Tabela 5.

VFS U-13	Wrzesień	Październik	Listopad	Grudzień	Styczeń	Luty	Marzec	Kwiecień	Maj	Czerwiec
TECHNIKA	PODANIA / PRZYJĘCIA DRYBLING	UDERZENIA PODANIA / PRZYJĘCIA	DRYBLING UDERZENIA	PODANIA / PRZYJĘCIA ŚWIĘTA	DRYBLING UDERZENIA	PODANIA / PRZYJĘCIA FERIE	DRYBLING UDERZENIA	PODANIA / PRZYJĘCIA DRYBLING	UDERZENIA PODANIA / PRZYJĘCIA	DRYBLING UDERZENIA
TAKTYKA INDYWIDUALNA	1x1 "frontalnie twarzami do siebie", 1x1 „plecami do obrońcy"									
TAKTYKA GRUPOWA	2x2, 3x2, 2x3, 4x4, 4x3, 3x4 W obronie: „podwojenie” po stracie piłki, skracanie i zwężanie pola gry, asekuracja, przekazywanie przeciwnika W ataku: zmiany pozycji krzyżowe, zmiany pozycji równoległe, kreowanie pola gry									
TAKTYKA ZASPOŁOWA	7x7, 9x9, 11x11									
MENTALNOŚĆ	Fair Play, radzenie sobie ze zwycięstwami i porażkami, nauka komunikacji i dobrych relacji : zawodnik-zawodnik, zawodnik-trener, kapitan-trener, przyjmowanie wskazówek i poleceń trenera lub innego pracownika klubu, świadomość i bycie krytycznym wobec własnych błędów									

Tabela 6.



Zabawa 1.



Zabawa 2.

peryferyjne. Polega na jednoczesnym udziale wszystkich zawodników podzielonych na dwie, trzy lub cztery grupy na jednym obszarze. Zawodnicy tylko w swoich wyznaczonych wcześniej grupach uczestniczą w grze lub w zabawie.

Konieczne jest oznaczenie różnymi kolorami koszulek, tak żeby uczestnicy się odróżniali. Na jednym polu na przykład:  
1. I grupa bawi się, II grupa bawi się.  
2. I grupa bawi się, II grupa gra.  
3. I grupa gra, II grupa gra.



Zabawa 3.

Przy formie organizacyjnej gra-gra lub zabawa-zabawa mogą być stosowane te same gry lub zabawy albo różne gry lub zabawy. W grach i zabawach równoczesnych należy zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo. Mogą one stanowić doskonałą formę zwiększania intensywności zajęć.

Przykłady gier i zabaw równoczesnych

1. I gr. „Berek piłkarski”
- II gr. „Berek piłkarski”
2. I gr. „Berek piłkarski”
- II gr. gra pomocnicza.
3. I gr. gra pomocnicza
- II gr. gra pomocnicza.

W takich grach uczestnicy oprócz zaabsorbowania grą/zabawą, w której uczestniczą muszą uważać żeby nie przeszkadzać, nie zderzyć się lub np. nie skierować piłki w zawodników równocześnie się bawiących. W bardzo intensywny i efektywny sposób kształtują się przez to orientację przestrzenną i widzenie peryferyjne.

**Współzawodnictwo sportowe**

Rywalizacja sportowa obejmuje dwa obszary:

Wewnętrzne współzawodnictwo („Varsovia Dreams, „Varsovia całej Warszawy”).

Zewnętrzne współzawodnictwo:

– Rozgrywki ligowe Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej; turnieje w Warszawie, w okolicach i ogólnopolskie; „Z podwórka na stadion” U-8, U-10, U-12; „Turniej Orlika”.

– Rozgrywki klubów partnerskich Legii.

**Współpraca z Legią**

We wrześniu 2013 rozpoczęła się ściśle i długoterminowa współpraca Legii z Varsovią jako jednym z czterech klubów

partnerskich w Warszawie. Skala działalności i położenie geograficzne sprawiło, że Varsovia odpowiedzialna jest za centrum i północną część Warszawy.

Zasady współpracy pomiędzy z Legią Warszawa, a naszym Klubem dotyczą rozwoju piłkarstwa dziecięcego i młodzieżowego, podnoszenia poziomu szkolenia przy udziale i wykorzystaniu potencjału Legii Warszawa, w celu odpowiedniego przygotowania młodych piłkarzy do profesjonalnej kariery.

W ramach współpracy, Legia Warszawa udostępnia wiedzę dotyczącą metodologii szkolenia, standardów wychowawczo-organizacyjnych oraz zasad prowadzenia profesjonalnej akademii piłkarskiej szkolącej dzieci i młodzież.

Współpraca obejmuje szkolenie dzieci od 7. do 13. roku życia i obejmuje m.in.: udział w rozgrywkach Ligi Klubów Partnerskich, tworzenie Reprezentacji Klubów Partnerskich, organizację naborów.



**KOMUNIKACJA**

**ZAWODNIK – ZAWODNIK**

To zagadnienie obejmuje m.in. obszary:  
– komunikacji boiskowej: moja, czas, plecy, graj,  
– kulturalnego słownictwa w rozmowach z kolegami z drużyny,

– asertywnego wyrażania własnych opinii i uwag,  
– zgłaszania problemów kapitanowi.

**RODZIC – ZAWODNIK**

To zagadnienie obejmuje m.in. obszary:  
– wzmacniania pozytywnego,  
– zakazu udzielania rad i uwag na meczach i treningach,  
– wspierania w każdym przypadku swojego dziecka.

**TRENER – ZAWODNIK**

To zagadnienie obejmuje m.in. obszary:  
– wzmacniania pozytywnego podczas treningów i meczów,  
– zwracania uwagi na negatywne zachowania.

**TRENER – RODZIC**

To zagadnienie obejmuje m.in. obszary:  
– przekazywania informacji za pomocą strony internetowej,

– przekazywania informacji za pomocą mediów społecznościowych,  
– przekazywania informacji indywidualnie.

**Sztab szkoleniowy**

Wszyscy trenerzy oprócz kwalifikacji trenerskich posiadają kwalifikacje pedagogiczne i są aktywnymi nauczycielami wychowania fizycznego w szkołach podstawowych. Trener z jedną grupą pracuje maksymalnie trzy lata. Takie rozwiązanie w długoterminowym procesie treningowym daje możliwość kontaktu dziecka z różnymi szkoleniowcami. Od trenerów wymagane jest stałe rozwijanie swojej wiedzy m.in. poprzez udział w konferencjach, stażach szkoleniowych (w kraju i za granicą) oraz lekturę publikacji internetowych i książkowych z zakresu piłki nożnej.

**Porównanie wybranych założeń VFS U-13 do VFS U-10**

	U-10	U-13
<b>Założenia organizacyjne</b>		
Nabór	Nabory bezpośrednie, Nabory pośrednie w ramach Klubu Partner. Legii, „Przedszkole strzela gole”, „Od małego na całego”, „Varsovia całej Warszawy”	Nabory bezpośrednie, Nabory do klasy sportowej Nabory uzupełniające do klasy sportowej Nabory pośrednie w ramach Klubu Partner. Legii
Selekcja	„Varsovia całej Warszawy” Grupa żółta i grupa czerwona, Varsovia Pro	I drużyna, II drużyna Varsovia Pro
<b>Tok treningowy</b>		
Zabawa ożywiająca	Bez piłki, z piłką	Z piłką
Gry 1:1	Rozpoczęcie: frontalnie, z boku	Rozpoczęcie: z boku, plecami do obrońcy
Główne akcenty koordynacji	Szybkość reakcji Ćwiczenia z mocowaniem	Równowaga, Ćwiczenia akrobatyczne
Ćwiczenia osławajające	Ball mastery Zabawy bieżne z piłką Żonglerki piłką Wścigi rzędów z piłką	Ball mastery Zabawy bieżne z piłką Żonglerki piłką Wścigi sztafet z piłką Ćwiczenia rytmiczne
Małe gry	2x2, gry z przewagą	4x4, gry z przewagą
Ćw. na koniec treningu	Ćw. uspokajające	Konkurs SFG
Gry z założeniami	Gry pomocnicze, Gry na 4 bramki	Gry pomocnicze, Gry na utrzymanie
Forma nauczania elementów techniczno-taktycznych	Bez presji, Półpresja, Presja	Półpresja, Presja
<b>Współzawodnictwo</b>		
Rozgrywki ligowe	NIE	TAK – dwie drużyny
Turnieje zewnętrzne:	Turnieje w Warszawie i okolicach „Z podwórka na stadion U-10” „Deichmanna”, „Od małego na całego”	Turnieje w Warszawie, okolicach i ogólnopolskie „Z podwórka na stadion U-12” „Turniej im. Marka Wielgusa” „Turniej Orlika” „Gramy o złotą piłkę” WOM – klasa sportowa
Turnieje wewnętrzne:	Varsovia Dreams „Gra jak Robert Lewandowski” Rozgrywki klubów partnerskich Legii	Varsovia Dreams Rozgrywki klubów partnerskich Legii
<b>Technika</b>		
Założenia techniczne	Podania / Przyjęcia Prowadzenia Zwody Strzały	Podania / Przyjęcia Drybling Uderzenia
Mikrocykl	2 tygodnie	2 tygodnie
<b>taktyka</b>		
Taktyka zespołowa	5:5, 6:6, 7:7	7:7, 9:9, wprowadzenie do 11:11
Proporcje założeń taktycznych	Ofensywa – 70 %, Defensywa – 20 % Przejście (D-O, O-D) – 10%	Ofensywa – 60 %, Defensywa – 30 % Przejście (D-O, O-D) – 10 %
Nauka kierowania gry przeciwnika	Do środka	Do środka Na zewnątrz
Rzuty różne	Krótkie rzuty różne	Krótkie rzuty różne, długie rzuty różne
Wprowadzanie gry przez bramkarza	Ręką	Ręką, Nogą
Wprowadzanie gry z autu	Nogą na jeden kontakt, Nogą na dwa kontakty	Wrzut rękami
<b>założenia organizacyjno-szkoleniowe</b>		
Testy sprawnościowe	MTSF Bieg na 30 metrów, Bieg zwinnościowy 4x10 metrów	MTSF Bieg na 30 metrów, Bieg zwinnościowy 4x10 metrów
Videocoaching	Turnieje, Obóz sportowy	Rozgrywki ligowe, Obóz sportowy
<b>U-10</b>		
Plus	Ćwiczenia koordynacyjne, Ball mastery	Ball mastery, FIFA 11+
Varsovia Generations	Gry ze starszymi, treningi ze starszymi	Gry ze starszymi, gry z młodszymi, treningi z młodszymi, treningi ze starszymi
Treningi bramkarskie	Dla wszystkich chętnych	Dla wyznaczonych
Intelektualizacja	Zasady gry, asystent sędziego Znajomość nazw topowych drużyn	Przepisy gry, sSędzia główny Znajomość nazwisk topowych zawodników
Edukacja zdrowotna	Higiena osobista Znaczenie picia wody	Higiena osobista, higiena odżywiania Higiena odpoczynku
Sporty uzupełniające	Dwa ognie, łapanka, piłka ręczna	Piłka ręczna, siatkówka, rugby
Fair play	Szacunek dla przeciwnika, szacunek dla sędziego, zachowanie rodziców	Szacunek dla przeciwnika, szacunek dla sędziego, zachowanie rodziców
Szybkość	Reakcji	Lokomocyjna
Percepcja	„Pozycja otwarta”	„Pozycja otwarta”, Odwracanie głowy w „stronę otwartą”





**Wymieniaj najkorzystniej**  
25 walut z każdego miejsca, w dowolny sposób.



OFICJALNY SPONSOR REPREZENTACJI POLSKI

**We ExChange the World®**