

trener

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 4/2015 (124)



**NARODZINY
MEDIALNYCH
BESTII**

CZY TO NA PEWNO JEST PIŁKA NOŻNA?



**SESJA
TRENINGOWA
REPREZENTACJI
POLSKI U20**

**STAŻ TRENERSKI W FC TORINO.
PRZYKŁADOWA JEDNOSTKA TRENINGOWA
DRUŻYNY PRIMAVERA FC TORINO**

MICHAŁ PROBIERZ: TRENING POKAZOWY NA KONFERENCJĘ DLA TRENERÓW Z LICENCJĄ UEFA PRO I UEFA A

**Asystent
Trenera**

JEST Z DRUGIEJ STRONY



EKSPLOZJA Szybkości

MERCURIAL SUPERFLY

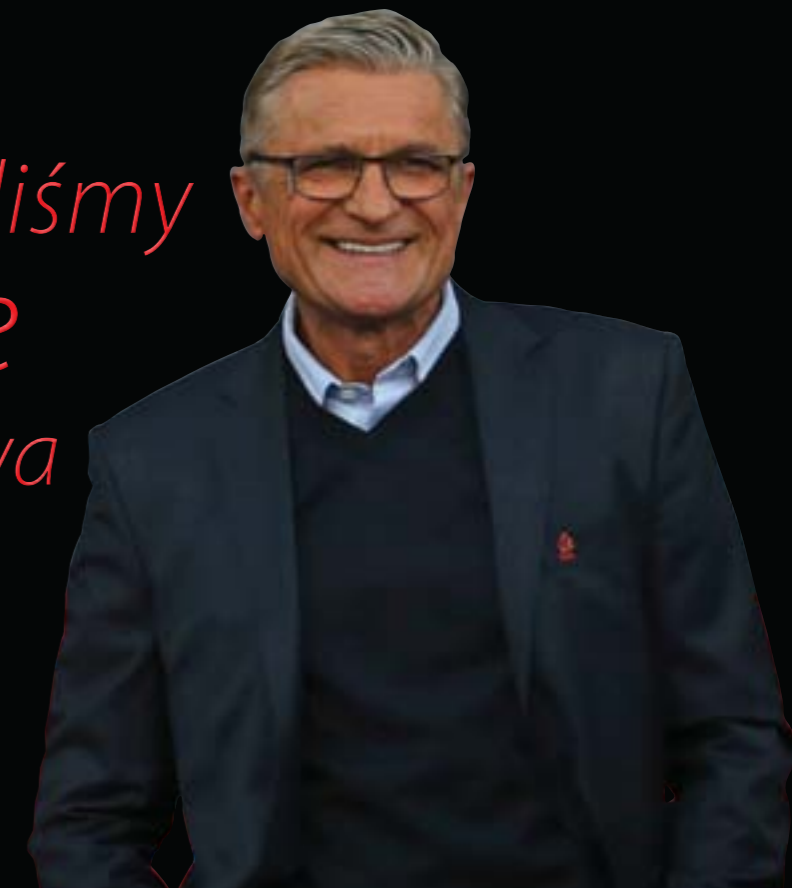
Adamo

ROZDZIAŁ 1 z 7

CR7
NIKE

NIKE.COM/FOOTBALL

Nie powiedzieliśmy jeszcze ostatniego słowa



Powołania do reprezentacji to wybór już od dawna przede mnie przemyślany. Przez dwa lata pracy sprawdziliśmy w kadrze wielu zawodników i wiem dokładnie, na co kogo stać. Ta grupa piłkarzy, która wywalczyła awans na mistrzostwa Europy, sprawdziła się w bardzo ciężkich bojach i zasłużyła na moje zaufanie. Dążymy do stabilizacji i wykrystalizowaliśmy bardzo mocny kręgosłup drużyny narodowej, ale nie chcę teraz wymieniać nazwisk pewniaków na EURO 2016. Powtarzam to od początku mojej pracy z reprezentacją i raz jeszcze oświadczam – drzwi do kadry są cały czas otwarte. Czekamy na pozytywne sygnały. Zarówno od młodych, gniewnych, jak i zawodników doświadczonych. Jeśli będę uważał, że mogą dać dużo reprezentacji, to metryka nie będzie żadną przeszkodą. Kluczowym momentem będzie marzec. Oczekuję, że piłkarze będą mieli wtedy pewne pozycje w klubach i będą się wyróżniali. Obserwujemy 72 zawodników i jestem z nimi w stałym kontakcie.

Determinacja, waleczność i taktyka stały na bardzo wysokim poziomie przez całe eliminacje mistrzostw Europy 2016. Postawiliśmy stempel na naszym awansie. W głównej mierze to ogromna zasługa zawodników. Drużyna była budowana przez dwa lata, ale udało nam się wytworzyć ducha zespołu. Wszyscy czuli się jak jedna wielka rodzina. W momentach gdy trzeba było stanąć razem, potrafiliśmy wyjść z opresji. W trudnych chwilach rzucaliśmy się z furią na przeciwnika i zbieramy tego

plony. Bardzo dużą wagę przykładaliśmy do sfery mentalnej, żeby odbudować zawodników. Prowadziliśmy rozmowy indywidualne. Staraliśmy się scalić drużynę. Mieliśmy zajęcia alternatywne, jeździliśmy na strzelnicę, graliśmy w golfa. Najważniejsze są jednak zwycięstwa, to one budują atmosferę. Powolnymi, spokojnymi krokami szliśmy do przodu. Trzeba swoje przegrać, zremisować, żeby na końcu się cieszyć.

Zawodnicy wykonali wspaniałą pracę jako zespół. Zapewniam, że nie powiedzieliśmy jeszcze ostatniego słowa. Teraz myślimy już o samym turnieju we Francji i chcemy przygotować się do niego jak najlepiej. Jestem przekonany, że ta drużyna osiągnie wynik, który będzie nas satysfakcjonował. Ten zespół ma bowiem bardzo duży potencjał, choć są elementy, nad którymi trzeba jeszcze popracować.

Praca w roli selekcjonera jest dla mnie wielkim wyróżnieniem. Presja wyniku w eliminacjach była bardzo duża, ale to też fantastyczna motywacja, by jeszcze ciężiej pracować i wydobyć potencjał. Plan był skrupulatnie realizowany. Czulem wsparcie prezesa PZPN Zbigniewa Bońka, świetnie się rozumieliśmy. To był dla mnie duży komfort! Wszyscy jesteśmy bardzo szczęśliwi, że wykonaliśmy plan, który zakładaliśmy.

ADAM NAWAŁKA
Selekcjoner Reprezentacji Narodowej



Łączy nas piłka

GIAMPIERO VENTURA: KAMIL JEST POSTRZEGANY JAKO WIELKA OSOBOWOŚĆ. MA CHARAKTER TORINO!

6

AKTUALNE KURSY W SZKOLE TRENERÓW PZPN

10

NARODZINY MEDIALNYCH BESTII

12

CZY TO NA PEWNO JEST PIŁKA NOŻNA?

14

SESJA TRENINGOWA REPREZENTACJI POLSKI U20

20

TRENING POKAZOWY NA KONFERENCJĘ DLA TRENERÓW Z LICENCJĄ UEFA PRO I UEFA A

26

PRACA TRENERA BRAMKARZY W SZTABIE SZKOLENIOWYM REPREZENTACJI POLSKI U15–U17

30

STAŻ TRENERSKI W FC TORINO

34

PRZYKŁADOWA JEDNOSTKA TRENINGOWA DRUŻYNY PRIMAVERA FC TORINO

41



Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR



W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

ŚCIAĞNAĆ

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



URUCHOMIĆ

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



OGLĄDAĆ

wyjatkowe animacje i filmy



Redaktor naczelny: Marcin Papierz

Konsultacja merytoryczna: Komisja Techniczna PZPN

Korekta: Anna Marecka i Paweł Drazba

Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz

Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki

Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News

Wydawca: Asystent Trenera Sp. z o.o.
na zlecenie Polskiego Związku Piłki Nożnej



We ExChange the World®

GIAMPIERO VENTURA:

Kamil jest postrzegany jako wielka osobowość.

Ma charakter Torino!

Giampiero Ventura to człowiek, który zna Kamila Glikę jak mało kto. To właśnie ten szkoleniowiec odkrył i docenił talent polskiego zawodnika jeszcze na boiskach Serie B. Wspólna historia obu panów rozpoczęła się za czasów pracy w Bari. Razem przeszli drogę od występów w Serie B aż po grę w europejskich pucharach. Ze szkoleniowcem Torino Giampiero Venturą porozmawialiśmy o fenomenie Kamila, jaki panuje w stolicy Piemontu, wspólnej drodze, jaką razem przebyli, oraz o tradycji, historii i wartościach, które z opaską kapitana na ramieniu uosabia polski kapitan klubu ze Stadio Olimpico.

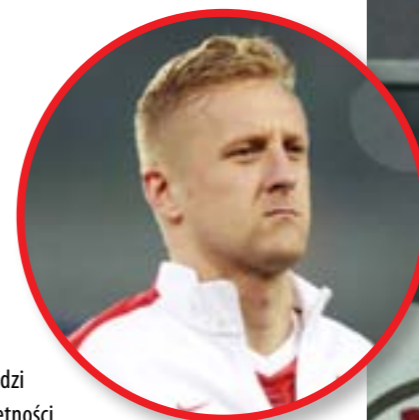
- Trenerze, mógłby Pan wytłumaczyć kibicom w Polsce, na czym polega fenomen Kamila Glikę, który można zaobserwować w Turynie?

Współpracowałem już z Kamilem za czasów jego gry w Bari. Było to niedługo po tym, jak przyjechał do Włoch z Polski. Było widać, że ma w sobie ogromną chęć rozwoju, motywację, by do czegoś dojść. Momentalnie dostrzegłem u niego bardzo duży potencjał. Ściągałem go do Torino ze względu na umiejętności, ale również z powodu odpowiedniej mentalności, która nigdy nie była podawana pod wątpliwość. To, gdzie Kamil znajduje się obecnie, to wynik pracy, jaką wykonał w ciągu ostatnich pięciu lat. Zrobił duży krok do przodu, jeśli chodzi o przygotowanie taktyczne. Prawie w każdym przypadku potrafi odpowiednio ocenić sytuację. Dla niego każdy trening to kolejny powód, by coś poprawić. Wierzę, że ma jeszcze pewien margines i może stać się zawodnikiem jeszcze bardziej kompletnym oraz dojrzałym. Jest na dobrej drodze. Czerpać korzyści może z tego również reprezentacja Polski. Widziałem kilka spotkań waszej drużyny. Wierzę, że w przyszłości Kamil może być prawdziwym liderem w swojej kadrze narodowej.

Torino!

- Gdyby porównał Pan Kamila z pierwszego dnia Waszej współpracy w Bari do czasów teraźniejszych, na jakim polu zaszła największa zmiana?

Zmieniło się bardzo wiele, jeśli chodzi o sferę mentalną, jak również umiejętności czysto piłkarskie. Kamil nigdy nie jest do końca zadowolony. Zawsze szuka sposobu, by coś poprawić. Gołym okiem widać progres. Pierwszy z brzegu przykład, to stałe fragmenty gry. Kamil w ubiegłym sezonie zdobył po nich siedem bramek, a mogło być ich jeszcze więcej. Świetnie czyta grę, prawie w każdej sytuacji potrafi przewidzieć, co może się za chwilę wydarzyć. Wie, jak wykorzystać odpowiedni moment. My jesteśmy od tego, by stworzyć odpowiednie warunki i pomóc zawodnikowi wzrastać. Najważniejsza jest jednak jego wola. Piłkarz musi chcieć nad sobą pracować. Kamil zawsze był wzorcowym przykładem. Glik 4 lata temu i teraz to dwaj różni zawodnicy.





- W Polsce Kamil Glik ma przydomek „mur”, a jak nazywają go ludzie w Turynie?

We Włoszech ludzie uwielbiają dyskutować na temat piłki nożnej, konkretnych spotkań, zawodników. Mamy wiele gazet. Funkcjonuje tak, jeśli wygrasz, jesteś bohaterem, wszyscy noszą cię na rękach. Jednak gdy noga ci się powinie, mieszają cię z błotem. Droga w dół jest bardzo krótka. Futbol we Włoszech jest sprawą wyjątkową. Wszyscy rozmawiają o piłce. Glik postrzegany jest jako wielka osobowość, prawdziwy profesjonalista, z umiejętnością dawania z siebie zawsze maksimum. Ludzie mówią o nim pozytywnie, ponieważ jest poważnym zawodnikiem, który wie, co chce osiągnąć. Gdyby było inaczej, kibice nie interesowaliby się nim, również Wy nie przyjechalibyście specjalnie do Turynu po to, by nakręcić o nim reportaż.

ROZMAWIAŁ W TURYNIE
PIOTR DUMANOWSKI



- To niespotykane, że Polak, obcokrajowiec jest kapitanem klubu w Serie A. Jeśli przyjrzymy się tej sytuacji bliżej, to możemy dojść do wniosku, że wyboru w tej sytuacji dokonali kibice Torino.

Kamil ma wszystkie cechy, jakich oczekują kibice naszego klubu. Trzeba pamiętać, że to nie jest zwykły zespół. Na plecach nosimy ogromną, momentami tragiczną, ale bardzo bogatą historię tego klubu. Kapitan takiej drużyny musi być kimś wyjątkowym, kimś, kto walczy o każdą piłkę, nigdy nie odstawia nogi. Kamil jest ucieleśnieniem tych wszystkich wyobrażeń o zawodniku, jakiego chcieliby widzieć kibice Torino. Ma nasz charakter. Został wybrany kapitanem, bo reprezentował wszystko to, czego oczekiwali nasi fani.

- Wiedzieliśmy, że Kamil jest solidnym obrońcą, ale chyba nawet Pan nie spodziewał się, że będzie aż tak skuteczny w polu karnym rywala.

Już 2 sezony temu miał dużo okazji, a w ubiegłych rozgrywkach pokazał klasę. Widać pewną tendencję. Na początku przygody z Serie A trafił raz, następnie zdobył dwie bramki, a w ostatnim sezonie było ich 7. Zawsze potrafił odnaleźć się w polu karnym, teraz potrafi zrobić z tego odpowiedni użytek. Wynika to z jego ciągłej potrzeby samodoskonalenia się. Mówiłem, że nadal robi postępy w grze defensywnej, pracuje nad przechodzeniem z fazy obronnej do ataku oraz doskonaleni się właśnie, jeśli chodzi o stałe fragmenty. W każdym elemencie widać u niego stały rozwój. To wciąż młody zawodnik, jeśli tak dalej pójdzie, może dokonać jeszcze bardzo wiele. Stać go nawet, by zostać w przyszłości kapitanem reprezentacji Polski.



ZESKANUJ QR KODY
I OBEJRZYJ REPORTAŻ Z TURYNŃ:



Aktualne kursy

w Szkole Trenerów PZPN

Szkoła Trenerów PZPN z siedzibą w Białej Podlaskiej, zlokalizowana w obiektach Akademii Wychowania Fizycznego Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, funkcjonuje już drugi rok.

Stali wykładowcy Szkoły Trenerów PZPN:

- Stefan Majewski, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN;
- Dariusz Pasieka, zastępca dyrektora;
- Leszek Ciciro.

W 2015 r. zajęcia w Szkole Trenerów odbywają się na niżej wymienionych kursach:

- **UEFA Pro,**
- **UEFA Elite Youth A,**
- **UEFA Goalkeeper A,**
- **UEFA A Wyrównawczy oraz**
- **UEFA B + A dla byłych profesjonalnych piłkarzy.**

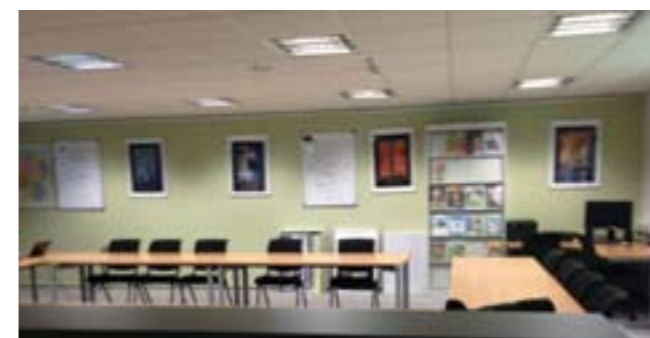
OSTATNIE 2 MIESIĄCE

Odbyły się kolejne sesje kursów:

- Dwukrotnie: **UEFA Pro, UEFA A Wyrównawczy, UEFA B + A.**
- Ostatnia sesja **UEFA Goalkeeper A.**

WIZYTA W SZKOLE TRENERÓW NIEMIECKIEJ FEDERACJI PIŁKARSKIEJ (DFB)

W dniu 4 września 2015 r. przedstawiciele Szkoły Trenerów PZPN pojechali z roboczą wizytą do Szkoły Trenerów Federacji Niemieckiej, znajdującej się w Hennef koło Bonn. Kilkogodzinne rozmowy, prezentacje i dyskusje z gościnnymi gospodarzami były bardzo owocne merytorycznie. Oprócz tego wykładowcy i pracownicy Szkoły Trenerów PZPN mogli poznać infrastrukturę oraz specyfikę organizacyjną niemieckiej szkoły trenerów piłki nożnej.



Ponadto w dniu meczu polskiej reprezentacji przeciwko Niemcom odbyła się wizyta naszej delegacji w siedzibie DFB we Frankfurcie. Doszło do spotkania z Dyrektorem Organizacyjnym Reprezentacji Młodzieżowych Joti Chatzalexiou, Dyrektorem Sportowym DFB Hansim Flickiem oraz jego współpracownikami.

NAJBLIŻSZE 2 MIESIĄCE

Dnia 4 listopada 2015 r. mija druga rocznica otwarcia Szkoły Trenerów PZPN. W tym czasie zorganizowano 9 kursów, które ukończyło 172 trenerów.

W listopadzie odbędą się kolejne sesje kursów **UEFA Pro**, **UEFA A Wyrównawczy** oraz **UEFA B + A**. Planowany jest również egzamin wstępny na kurs UEFA Pro 2016/2017, na który zgłosiła się rekordowa liczba – 60 kandydatów (na 20 miejsc).

Od października 2015 r. rozpoczną się egzaminy końcowe kursu UEFA Goalkeeper A. Specyfika tego kursu polega na tym, że 16 kursantów zdaje egzamin w swoim środowisku naturalnym podczas prowadzenia codziennych zajęć wynikających z mikrocyklu w klubie, w którym pracują. W ustalony dzień do klubu przyjeżdża Komisja Szkoły Trenerów PZPN, aby ocenić umiejętności kursanta.

W wybrane dni w skład komisji wejdzie przedstawiciel UEFA – Packie Bonner.

W dniach 11–13 listopada 2015 r. w siedzibie Szkoły Trenerów PZPN odbędzie się kurs trenerów edukatorów PZPN. Wytypowane zostały po 2 osoby z każdego Wojewódzkiego Związku Piłki Nożnej. Trenerzy będą się dokształcać w 3 modułach:

1. **Szkolenie trenerów na poziomie UEFA C.**
2. **Szkolenie trenerów na poziomie UEFA B.**
3. **Szkolenie trenerów na poziomie UEFA A.**

Edukatory będą odpowiedzialni za kursy prowadzone w WZPN-ach.

Pod koniec listopada 2015 r. planowany jest również egzamin wstępny na kolejny kurs **UEFA Elite Youth**.

Finalną działalnością Szkoły Trenerów PZPN w 2015 r. będzie końcowa sesja egzaminacyjna kursu UEFA A Wyrównawczego.

INNE SPRAWY

Dyrekcja Szkoły Trenerów PZPN i niektórzy kursanci kursu UEFA B + A w dniu 4 października 2015 r. wzięli udział w meczu charytatywnym na rzecz zbierania środków na rehabilitację Łukasza Obuchowskiego oraz sprzęt rehabilitacyjny dla członków stowarzyszenia osób niepełnosprawnych, który odbył się w Białej Podlaskiej.



Narodziny medialnych bestii

ŁUKASZ WIŚNIEWSKI

Kurs UEFA Pro wchodzi na wyższy poziom! Nieskromnie trzeba nadmienić, że dołożyliśmy do tego cegiełkę. Dariusz Pasieka poprosił nas, żebyśmy przygotowali dla trenerów praktyczny kurs medialny. Zgodziliśmy się z przyjemnością i ciekawością. Tworzenie z kursantów medialnych bestii wydało nam się zadaniem wyjątkowo fascynującym!

Na samym początku stwierdziliśmy, że kurs jest na tyle obszerny, że odpuścimy sobie przydługawe wstępy i weźmiemy się do konkretnej pracy. Wytłumaczyliśmy kursantom, czego od nich oczekujemy w kontaktach z mediami. Daliśmy do zrozumienia, że sami muszą stworzyć swoją filozofię w tym aspekcie. Podaliśmy kilka wzorowych modeli, ale wybór pozostawiliśmy im samym. Przede wszystkim postawiliśmy na zadania praktyczne.



Po pierwsze, chcieliśmy, żeby trenerzy poczuli presję, choćby ze względu na otaczającą ich scenografię. Dlatego przywieźliśmy z Warszawy do Białej Podlaskiej wielkie, sponsorskie ścianki, mocne, konferencyjne światła, kamery i oczywiście mikrofony. Pierwsza część kursu to nie była tylko naprędce



zorganizowana pseudokonferencja prasowa. Była to prawdziwa konferencja, na której pojawili się „agresywni dziennikarze, którzy przygotowali setki niewygodnych pytań” – cytując klasyka. Każdy z kursantów przed tym, jak zasiadł przy konferencyjnym stole, musiał wylosować opis sytuacji, w której aktualnie się znalazł:

Otrzymałeś posadę w klubie Podbeskidzie Bielsko-Biała. Jest 8. kolejka Ekstraklasy. Twój poprzednik zdobył 3 punkty w 7. kolejkach. Klub jest w płynnej sytuacji finansowej, ale nie ma budżetu na dodatkowe płace i transfery. Kibice uwielbiali poprzedniego szkoleniowca, pomimo że wyniki na początku sezonu nie były zadowalające. Lokalna prasa także apelowała o cierpliwość.

Aby nie „wsadzać trenerów na konia”, zorganizowaliśmy im parasol ochronny w postaci rzecznika prasowego. Rolę tę pełnił niezwykle zaprawiony w medialnych bojach Dyrektor Departamentu Komunikacji i Marketingu Janusz Basałaj. Pozostali kursanci wcielili się w rolę dziennikarzy. Najbardziej wredny był niżej podpisany, choć Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN Stefan Majewski też nie szczędził złośliwości. Wszystkie konferencje były rejestrowane przez naszą kamerę po to, żebyśmy później mogli je przeanalizować.

W tym samym czasie druga część kursantów uczestniczyła wraz z Kubą Polkowskim w zajęciach mających na celu zaznajomienie ich z jedną z najpopularniejszych form medialnych, w które trenerzy są zaangażowani, czyli wywiady



przedmeczowe. To wszystko także rejestrowała nasza kamera. Kiedy wszyscy kursanci, bardzo ukontentowani tą częścią zajęć, przeszli do następnego punktu dnia, my zabraliśmy się do analizowania nagrań. Wykonaliśmy w ciągu kilku godzin mnóstwo żmudnej pracy. Przejrzeliśmy wszystkie konferencje i wywiady, powycinaliśmy fragmenty, w których trenerzy zachowują się wzorowo lub niedopuszczalnie. Następnie wobec całej grupy prezentowaliśmy te fragmenty, dodając do nich odpowiedni komentarz.

Dziś dla trenerów na najwyższym poziomie praca z mediami to jeden z głównych aspektów pracy. W grupie, która kształci się w Białej Podlaskiej, widać ogromny potencjał i chęć do rozwijania się w tym zakresie. Mamy nadzieję, że z roku na rok nasze zajęcia będą coraz dłuższe i coraz efektywniejsze. Co do tego pierwszego mamy już nawet zapewnienie od Dariusza Pasieki. I szczerze powiedziawszy, właśnie zaczęliśmy zacierać ręce z myślą o przyszłym roku.

Czy to na pewno jest piłka nożna?

WOJCIECH BASIUK TRENER REPREZENTACJI POLSKI KOBIET

Stereotypy, przeświadczenia, zero jedynekowe oceny kaleczą futbolową rzeczywistość, jaką zaczynają współtworzyć piłkarki. Pozycja i postrzeganie piłki nożnej kobiet przypomina odrobinę sytuację z drugiej połowy XIX w. Dyskryminowana, wyśmiewana dopiero co rodząca się nowa dyscyplina sportu, efemeryda, która powstawała na bazie rugby, w dniu dzisiejszym stała się socjologicznym fenomenem oddziałującym i kształtującym nową percepcję społeczną.



Drodzy Czytelnicy, zwłaszcza ci sceptycznie nastawieni do żeńskiego wydania futbolu, uwierzcie, ten sam mechanizm zaczął już działać w piłce kobiecej. W 1930 r. na MŚ w Urugwaju uczestniczyło 13 drużyn męskich, a przykładowo Liga Europejska w obecnym kształcie w latach 50. XX w. pod nazwą Pucharu Miast Targowych wyglądała zupełnie inaczej. Sporo analogii do tych faktów można dostrzec w futbolu kobiecym. 14 lat temu w 1. edycji Women's Champions League (wcześniej UEFA Women's Cup) wystartowały zaledwie 33 drużyny, w 2015 mamy ich już 56! Na początku kluby grające w tych rozgrywkach dokładały do interesu, teraz zaś zmieniło się to radykalnie. Mistrz Polski Medyk Konin na organizację sierpniowego turnieju kwalifikacyjnego otrzymał od UEFA ponad 300.000 zł. Za awans do fazy play off czekają kolejne bonusy. Na tegorocznych Mistrzostwach Świata w Kanadzie po raz pierwszy wystąpiły 24 drużyny, a o średniej widzów (ponad 26.000) na meczach może pomarzyć wiele lig męskich.





Na dzień dzisiejszy orientacja typowego: kibica, dziennikarza, działacza dotycząca piłki nożnej kobiet, zwłaszcza w Polsce, nie jest duża. Jeśli uda się Państwu przeczytać ten tekst do końca, to z pewnością wachlarz krajowej wiedzy piłkarskiej zostanie uzupełniony o kolejny aspekt tworzący obraz szeroko rozumianej panoramy futbolu.

Na przestrzeni ostatnich 6 lat wzrost oficjalnie zarejestrowanych piłkarek w naszym kraju osiągnął jeden z lepszych wskaźników w Europie. Obecnie ponad 32.000 zawodniczek zrzeszonych jest w ponad 200 klubach, UKS, stowarzyszeniach. Popularyzacja na każdym szczeblu i praca nad zwiększaniem masowości jest kluczowym aspektem wpływającym na rozwój tej dyscypliny sportu.

SEZON	2009/10	2010/11	2011/12	2012/13	2013/14	2014/15
LICZBA PIŁKAREK	4250	5000	4000	4500	12.725	32.087

Ten skok, który odnotowaliśmy w ostatnich 2 latach to m.in. pokłosie rozrastającego się corocznie turnieju dla dzieci z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku. Liczba drużyn dziewczęcych biorących udział w tym unikatowym na

skalę światową przedsięwzięciu wyniosła 1614. Najzdolniejsze piłkarki biorące udział w tym projekcie zapraszone są później do Letniej Akademii Młodych Orłów, która w swojej idei ma za zadanie zmotywować utalentowane piłkarki do usystematyzowanego treningu i do gry w Centralnej Lidze Młodzieżek. Część z tych dziewcząt trafia później do Ośrodków Szkolenia Sportowego Młodzieży. Obecnie w Polsce mamy 5 LOSSM, w których wyselekcjonowana grupa blisko 250 dziewczyn ma od 14 do 18 godzin tygodniowo zajęć praktycznych stricte związanych z piłką nożną. Uczennice, poza zajęciami prowadzonymi w LOSSM, trenują i rozgrywają mecze mistrzowskie w macierzystych klubach. W ciągu ostatnich 3 lat ponad 20 zawodniczek trafiło do młodzieżowych reprezentacji Polski, w tym m.in. Ewa Pajor, która obecnie występuje w jednym z najsilniejszych klubów kobiecych Europy – VfL Wolfsburg.

Polski Związek Piłki Nożnej, widząc potrzebę popularyzacji i upowszechnienia piłki nożnej kobiet w Polsce oraz podniesienia poziomu wyszkolenia zawodniczek, zainicjował powstanie w województwach Ligi Młodzieżek. Po raz pierwszy w historii polskiej piłki kobiecej zawodniczki w wieku 11–13 lat miały możliwość w sezonie 2014/2015 wzięcia udziału w zorganizowanej Lidze Młodzieżek, która wpisuje się w system szkolenia i współzawodnictwa dzieci



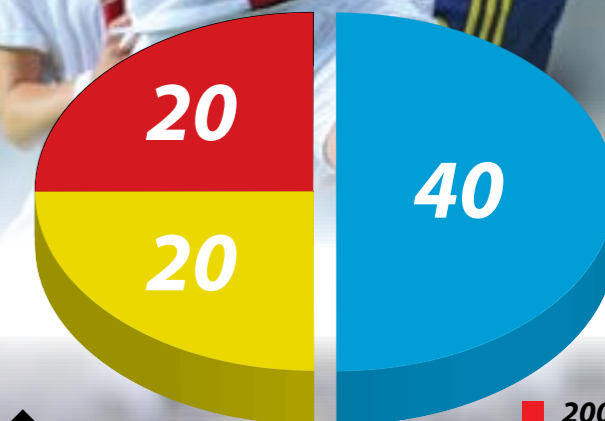
Fot. Paula Duda
Łączy Nas Piłka.pl

i młodzieży oraz wyłania Klubowego Mistrza Polski Młodzieżek. Bardzo udanie zainaugurowały nowo powstałe rozgrywki, gdyż już w pierwszym roku funkcjonowania lig zgłosiło się aż 96 zespołów, co daje blisko 1300 zawodniczek regularnie trenujących i rozgrywających mecze mistrzowskie.

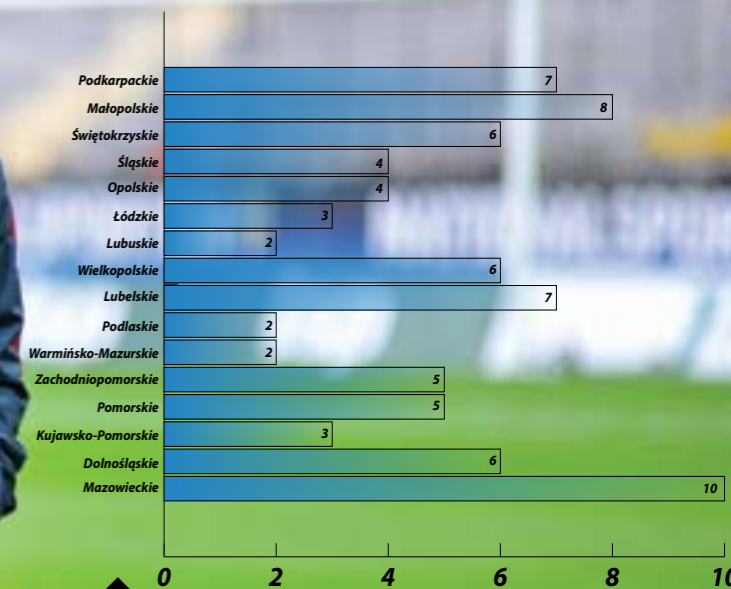


Liczba zespołów zgłoszonych w województwach do Ligi Młodzieżek w sezonie 2014/2015

Kolejnym *novum* w piłkarstwie kobiecym była tegoroczna Letnia Akademia Młodych Orłów. 80 skrupulatnie wyselekcjonowanych z 16 województw zawodniczek urodzonych w 2003, 2004 i 2005 r. wzięło udział w programowym szkoleniu PZPN na obozie letnim w Gniewinie. Ta wspaniała inicjatywa dała zawodniczkom poczucie wyróżnienia – w tak młodym wieku miały możliwość pracy z trenerami reprezentacji Polski, by poczuć bliskość przygody reprezentacyjnej. Pełen monitoring najbardziej uzdolnionych dziewcząt w pełni określi w przyszłości progres rozwojowy i szkoleniowy oraz przydatność do najmłodszej reprezentacji Polski do lat 15.



Liczba zawodniczek powołanych na LAMO z uwzględnieniem wieku kalendarzowego



Liczba zawodniczek powołanych na LAMO z poszczególnych województw

Fot. Paula Duda
Łączy Nas Piłka.pl

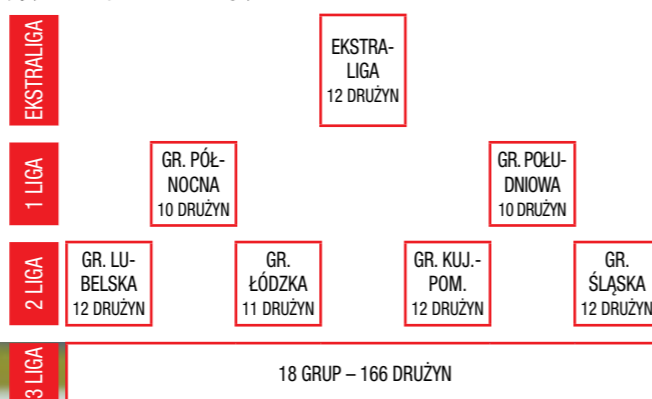


Lokalizacja AMO w województwach

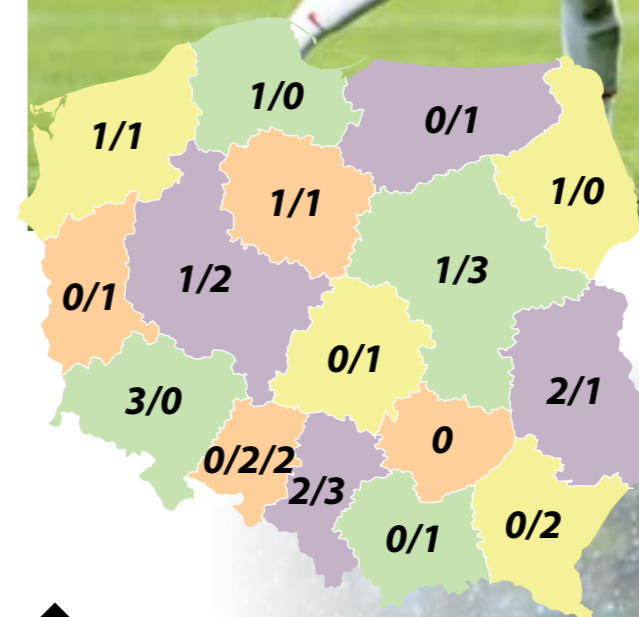
L.p.	Województwo	Miasto	Miasto
1.	Dolnośląskie	Wrocław	Jelenia Góra
2.	Kujawsko-Pomorskie	Bydgoszcz	X
3.	Łódzkie	Łódź	X
4.	Lubelskie	Lublin	Biała Podlaska
5.	Lubuskie	Międzyrzecz	Zielona Góra
6.	Małopolskie	Kraków	Tarnów
7.	Mazowieckie	Warszawa	X
8.	Opolskie	Nysa	Opole
9.	Podkarpackie	Rzeszów	Dębica
10.	Pomorskie	Gdańsk	Tczew
11.	Świętokrzyskie	Kielce	Sandomierz
12.	Warmińsko-Mazurskie	Olsztyn	Elk
13.	Wielkopolskie	Poznań	X
14.	Zachodniopomorskie	Szczecin	Drawsko Pomorskie
15.	Podlaskie	Łomża	X
16.	Śląskie	Katowice	X

LIGA I REPREZENTACJE

Podstawa systemu rozgrywek ligowych w Polsce opiera się na klubach grających na 4 poziomach rozgrywek seniorskich:



Lokalizacja zespołów kobiecych grających w najwyższych klasach rozgrywkowych pokazuje, że właściwie każde województwo ma drużynę występującą na poziomie centralnym. Spośród piłkarek tych klubów 109 ma podpisane kontrakty/umowy. Kontrakty najlepszych zawodniczek opiewają na kwoty oscylujące w okolicach średniej krajowej. Bardzo często dziewczyny łączą grę w piłkę ze studiami lub pracą w szkole czy klubie. Najzdolniejsza młodzież często pozostaje na kilkuset złotych stypendiach miejskich, szkolnych. Kondycja finansowa i infrastrukturalna drużyn żeńskich jest bardzo zróżnicowana. Najlepsze z nich dorównują dobrze zorganizowanym męskim trzecioligowcom.



Drużyny z Ekstraligi/1. Ligi

Polski Związek Piłki Nożnej przeznaczył na 2015 r. ok. 1 mln € na piłkę kobietą. Pozycjonuje to nas na 3. poziomie finansowym wśród wszystkich europejskich federacji i wydaje się tylko kwestią czasu, kiedy wskoczymy do drugiej grupy państw, których budżety wahają się powyżej 1 mln €. Głównie środki te przeznaczone są na piłkarstwo młodzieżowe i 4 reprezentacje: U15, U17, U19, seniorki. Drużyny narodowe systematycznie rozgrywają mecze. Oprócz spotkań towarzyskich startujemy regularnie w eliminacjach do mistrzostw świata i Europy, a największym sukcesem w tych startach było zdobycie w 2013 r. czempionatu starego kontynentu przez reprezentację U17. W 2014 r. nasze drużyny narodowe rozegrały łącznie 44 mecze międzypaństwowe, a w 2015 r. ten rekord prawdopodobnie zostanie pobity.

UEFA, FIFA, PZPN

UEFA i FIFA oferuje specjalistyczne programy, dzięki którym PZPN ma możliwość realizacji celów strategicznych w zakresie piłkarstwa kobiecego. W ramach projektów organizowane były liczne konferencje, przekazano bezpłatnie materiały szkoleniowe i sprzęt sportowy, sfinansowano letnie campy dla 5 OSSM

o profilu piłki nożnej kobiet. W 2014 r. przeprowadzono darmowe kursy PZPN C i UEFA B dla kobiet. W efekcie 203 kobiety uzyskały uprawnienia PZPN C, a 40 kobiet – UEFA B. Ponadto zorganizowano kursy szkoleniowy bramek, w którym wzięło udział 50 zawodniczek. W 2015 r. pomoc ukierunkowana jest na wsparcie dla klubów w zakresie dofinansowania szkolenia kobiet oraz branding i promocję najwyższej klasy rozgrywkowej kobiet – Ekstraligi.



Sesja treningowa

MIŁOSZ STĘPIŃSKI TRENER REPREZENTACJI POLSKI U20

Oba poniżej opisane treningi odbyły się w poniedziałek, 5 października 2015 r. podczas zgrupowania reprezentacji Polski U20 w Gutowie Małym. Największym wyzwaniem podczas każdego zgrupowania jest deficyt czasu. Dlatego organizacja pracy trenerów jest zupełnie inna niż tych pracujących w klubach.

SZTAB REPREZENTACJI POLSKI U20

Trener: Miłosz Stępiński	Trener bramkarzy: Rafał Skórski	Lekarz: Zbigniew Kwiatkowski	Analitik wideo: Sławomir Rafałowicz
II Trener: Maciej Stolarczyk	Fizjoterapeuta: Daniel Terlecki	Kierownik: Antoni Kordos	

Przed wszystkim podczas zgrupowania trenerzy muszą pewne tematy komasować. Wykonać maksymalnie dużo pracy w możliwie krótkim czasie. Trzeba również uwzględnić fakt, że większość zawodników grała mecze ligowe przed rozpoczęciem zgrupowania. Część grała więcej, część mniej, a część wcale. I tak naprawdę trenerzy mają tylko 1 dzień treningowy (poniedziałek),

gdyż już we wtorek drużyna wylatuje na środowy mecz we Włoszech. Zatem chodzi o to, aby pewne rzeczy przypomnieć (ze szczególnym uwzględnieniem nowych zawodników na zgrupowaniu). Z powyższych względów struktura zaprezentowanej jednostki treningowej jest dość osobliwa, dostosowana do wskazanych wcześniej wymogów i warunków.



reprezentacji Polski U20



Biorąc pod uwagę plan, w którym we wtorek drużyna już wylatuje do Włoch, wiadomo, że nad wszelkimi sprawami szkoleniowymi można pracować jedynie właśnie podczas tego jednego, poniedziałkowego dnia zgrupowania. Dlatego trenerzy zdecydowali dosyć mocno zindywidualizować trening. I o ile wszelkie zagadnienia związane z taktyką ordynujemy wszystkim zawodnikom, o tyle te bardziej dynamiczne elementy są aplikowane tylko tym graczom, którzy grali 2 dni wcześniej bądź nie grali wcale. Wtedy zawodnicy grający w niedzielę w pełnym wymiarze czasowym są odsyłani do treningu regeneracyjnego.

Trenerzy zdecydowali się na dwie jednostki treningowe, pierwsza poświęcona doskonaleniu działań w defensywie, a druga w ofensywie. Zasygnalizowane zostały podstawy, bez fragmentów gry, bez gry, bez małych gier ze względu na to, że dla niektórych zawodników jest to pierwszy, dla innych drugi dzień po meczu, a jeszcze inna grupa zawodników w ogóle nie grała w weekend poprzedzający zgrupowanie. Trening dostosowujemy do tych, którzy grali, bo jest ich większość.

TRENING NR 1

Stałe fragmenty gry w obronie (SFG), niski pressing i przejście do kontry. Czas: 60 min

Pierwsza jednostka treningowa poświęcona jest doskonaleniu gry w defensywie. Rezygnujemy z klasycznej rozgrzewki motorycznej. Robimy rozgrzewkę, w czasie której w ćwiczeniach z piłkami dołączamy od razu organizację zespołu podczas SFG w defensywie. Na odprawie teoretycznej przed meczem wskazane zostały konkretne zadania każdego zawodnika na konkretnej pozycji. Niejako przy okazji zawodnicy poznali skład wyjściowy na mecz, gdyż omawiając SFG, było to niezbędne. Następnie na boisku połączona została aktywność z piłkami (rozbieganie z piłkami) z przejściem do określonych SFG, gdzie wyznacznikiem było położenie piłki. SFG ponumerowano i zadaniem zawodników było zorganizowanie się, zajęcie właściwej pozycji w stosunku do położenia piłki. Zatem w rozgrzewce przemycyony został już element taktyczny dotyczący SFG.

Następnie, uwzględniając fakt, że jednostka treningowa przeprowadzana była 1–2 dni po meczu ligowym, zastosowany został element rozciągania dynamicznego, element przygotowania motorycznego (aktywacja motoryczna).

Kolejnym etapem była część główna treningu, czyli doskonalenie przesuwania się zawodników na boisku w bloku 4–4–2, w niskim pressingu, gdyż to zakładamy jako naszą podstawę gry w meczu wyjazdowym z Włochami (przypis red.: mecz zakończył się wynikiem 2:2). Akcentowano jednak określone schematy, które bardzo często występują w grze ofensywnej Włochów: „włoska zmiana”, gra po trójkącie w bocznych sektorach, przeniesienie gry i obrona podczas dośrodkowań z bocznych sektorów (gdyż

Włosi atakują głównie bocznymi sektorami). Trenerzy skoncentrowali się na doskonaleniu automatyzmów działania całego zespołu, lecz głównie na współpracy obu skrzydłowych, czyli bocznego obrońcy i bocznego pomocnika podczas tych charakterystycznych działań ofensywnych rywala. Zmiany zawodników następowały co 10 min, aby każdy z nich mógł wziąć udział w tym ćwiczeniu, gdyż wszyscy byli przewidywani do gry. Dzięki takim zmianom zawodnicy mogli zobaczyć, jak wygląda dany schemat z perspektywy zarówno broniącego, jak i atakującego. Akcentowane były prawidłowe zachowania, gra była zatrzymywana i cofana w celu pozyskania pożądanego zachowania, które pozwolą na uniknięcie przewagi liczebnej przeciwnika w omawianych sektorach.

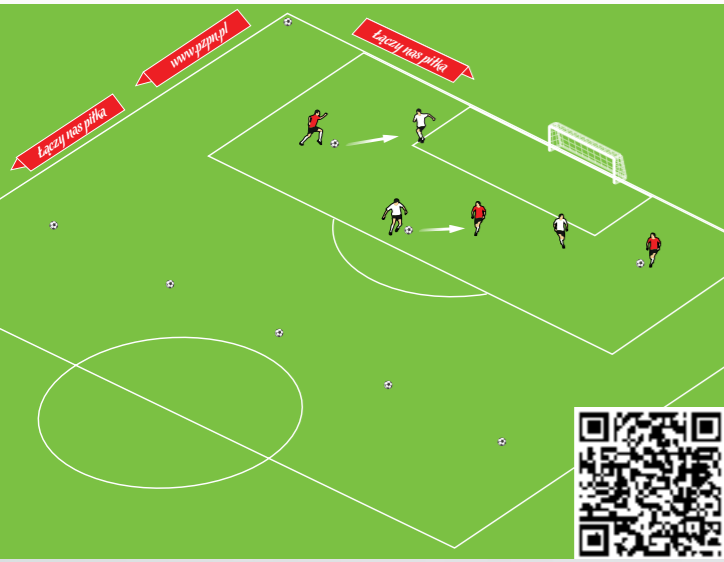
Na końcu zastosowany został element dynamiczny, w którym nie brało już udziału trzech zawodników grających mecze w pełnym wymiarze czasu w przededniu treningu. Przeszli do treningu regeneracyjnego.

Pozostali zawodnicy we właściwym ustawieniu doskonalili tzw. ścieżki ruchu i wykończenie podczas przejścia do kontry. Założenie było takie, że piłka została odebrana w grze defensywnej i powinna zostać podjęta decyzja o tym, gdzie ma pójść pierwsze podanie po odbiorze, w jaki sposób zawodnicy wybiegają, ilu wybiega. Główny nacisk kładziony był na ścieżki ruchu, niejako „przyjmując oko” na wykończenie. Chodziło przede wszystkim o myślenie, dokładność pierwszego podania i sposób poruszania zawodników.

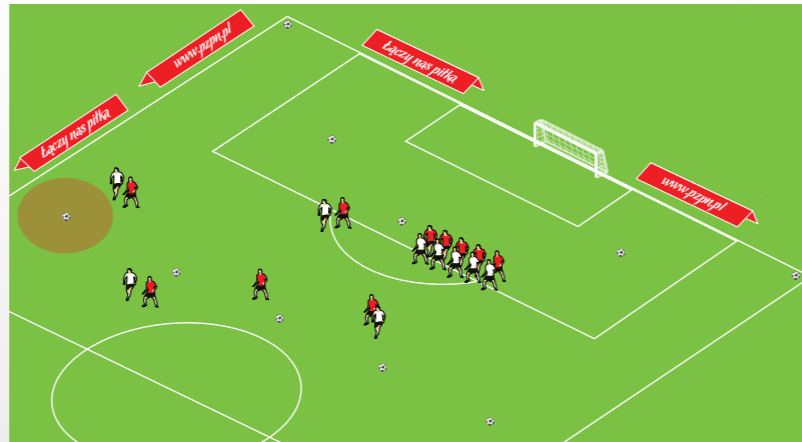


ROZGRZEWKI 1 – podania piłki z organizacją do SFG w obronie. Czas: 10 min

Faza 1 – podania piłki i aktywacja motoryczna



Faza 2 – ustawienie do SFG w obronie do konkretnej piłki



ROZGRZEWKI 2 – aktywacja motoryczna. Czas: 5 min

Aktywację przeprowadził trener przygotowania motorycznego.



CZĘŚĆ GŁÓWNA 1 – niski pressing – przesuwanie i fragment gry. Czas: 25 min

„Na chodzonego” – teoria zachowań w niskim pressingu:

- „Włoska zmiana”.
- 2 x 2 na skrzydle – gra po trójkącie.
- Zachowanie bocznego obrońcy ze słabej strony na wypadek przeniesienia gry.
- Ustawienie przy wrzutkach z boku.

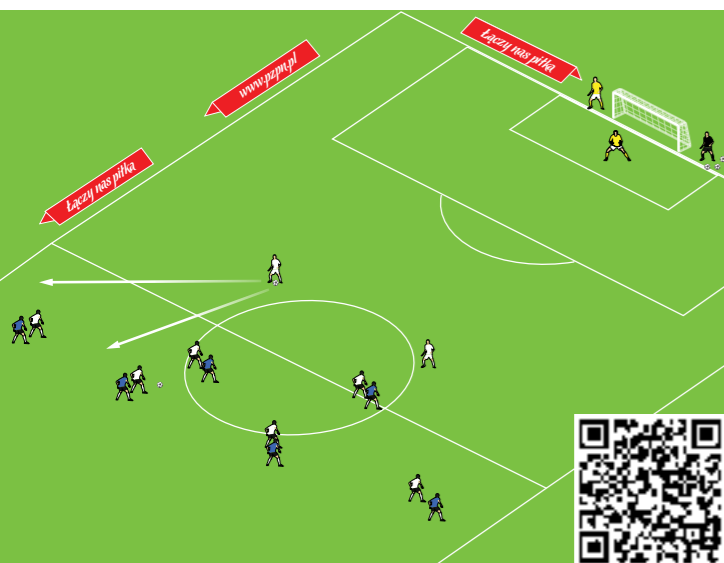


LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI ■▶ PROWADZENIE PIŁKI ■▶ STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI ■▶ PROWADZENIE PIŁKI ■▶ STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★

CZĘŚĆ GŁÓWNA 2 – grupa 1 – wyjścia do kontry. Czas: 15 min

1. Faza 1 – przesuwanie do zagranych przez stoperów piłek – odegranie i powrót do bloku.
2. Faza 2 – na sygnał kontra zakończona strzałami (z akcji i po podaniach od trenera bramkarzy).
3. Stoperzy zabierają się z drugą kontrą aktywnie.



TRENING NR 2

Otwarcie gry pod presją. Czas: 55 min

Wiedząc, że gramy z najbliższym przeciwnikiem na jego terenie, i mając świadomość, że Włosi zastosują wysoki pressing, musimy być przygotowani na otwieranie gry, budowanie ataku w takich właśnie warunkach. Nad tym aspektem będziemy pracować podczas części głównej treningu. Jednym z przygotowanych zagadnień jest obrona przed pięcioma zawodnikami ofensywnymi przeciwnika, przejście piłki i zagranie jej za linię obrony przeciwnika i natychmiastowe przejście do wysokiego pressingu, ze zmuszeniem Włochów do gry na ich własnej połowie, gdzie prawdopodobieństwo odbioru piłki jest najwyższe. Element ten będzie realizowany w układzie 10 x 0.

Drugi układ, który chcemy doskonalić, choć zakładamy, że trudno będzie go zrealizować w warunkach meczowych, to atak pozycyjny budowany skrzydłami. Poprzez zejścia jednego ze środkowych pomocników chcemy stworzyć chwilową przewagę liczebną na skrzydle 3 x 2, co pozwoli rozegrać piłkę kombinacyjnie. Realizacja tego elementu może odbywać się z pozorującym przeciwnikiem lub w układzie 10 x 0, gdyż chodzi o doskonalenie samego ruchu, zejścia na skrzydło środkowego pomocnika i wytworzenia tam przewagi, gdyż Włosi w defensywie grają ustawieniem 1-4-4-2.

Na koniec doskonalenie SFG w ofensywie. Zajmuje się tym drugi trener, który ma przygotowane kombinacje, ścieżki ruchu w ataku i w defensywie, czyli moment przejścia z naszego ataku (SFG) do obrony.

WSKAZÓWKI ZACHOWAŃ, GDY PRZECIWNIK ZAKŁADA WYSOKI PRESSING

- Gramy prosto i bezpiecznie!
- Długie, dokładne podanie od stopera lub bocznego obrońcy do 9 centralnie lub w strefę między stopera a bocznego obrońcę drużyny przeciwnej.
- Po podaniu – idziemy wysoko i walka o drugą (zgraną przez 9) piłkę – (10, 7 i 11) blisko 9.
- Gdy wygramy drugą piłkę – pierwsze podanie za linię obrony (do wbiegających 7, 11 lub 9) i idziemy wysoko!
- Po stracie – kontrapressing lub odpadanie.

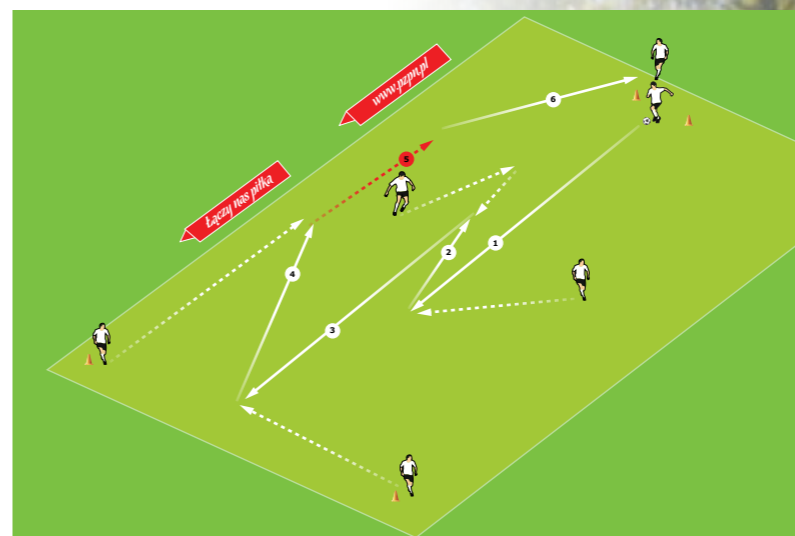


ROZGRZEWKI 1 – aktywacja motoryczna. Czas: 10 min

Aktywację prowadzi trener przygotowania motorycznego.

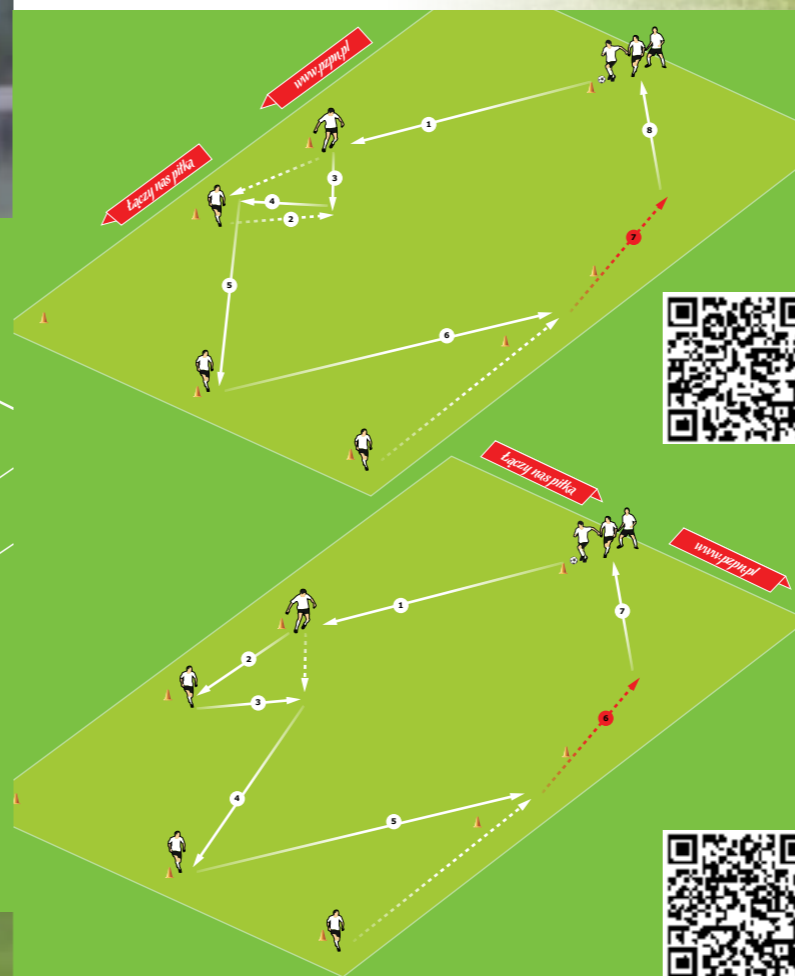
ROZGRZEWKI 2 – podania zwrotne (zawodnicy środka pola). Czas: 10 min

- Środkowi się rozbiegają.
- Podanie do wyższego i piłka zwrotna.
- Środkowi grają na 2 kontakty obowiązkowo.



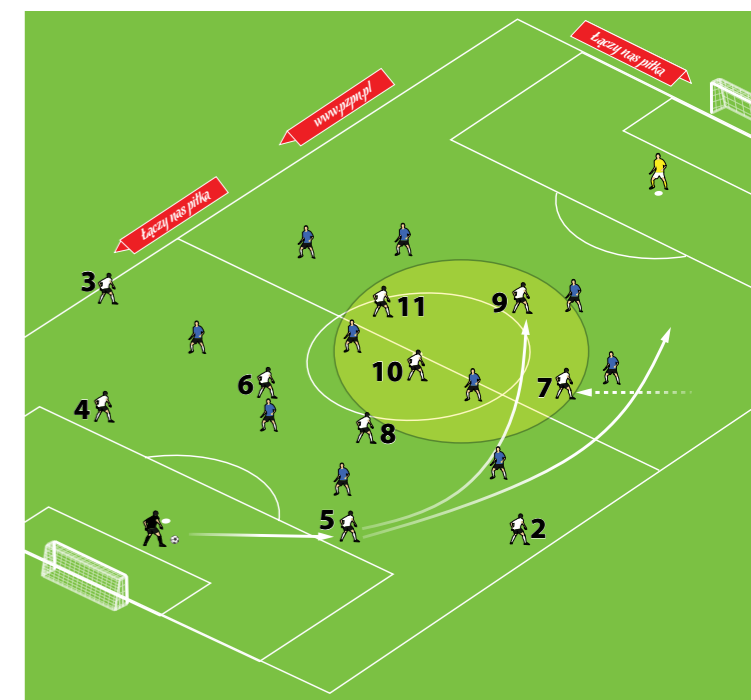
ROZGRZEWKI 2 – kombinacje dwójkowe na skrzydle (skrzydłowi). Czas: 10 min

Kombinacje dwójkowe skrzydłowych po trójkącie.



CZĘŚĆ GŁÓWNA 1 – budowanie ataku pod presją. Czas: 20 min

- Podanie od trenera do stopera i pressing niebieskich.
- Długa piłka od stopera lub bocznego obrońcy i kontra na bramkę ustawioną na linii szesnastki.
- Obrona na wypadek długiego podania (od trenera).
- Atakowanie podczas wprowadzania piłki do gry z autu bramkowego.



LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI ■ PROWADZENIE PIŁKI ■ STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI ■ PROWADZENIE PIŁKI ■ STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★

Trening pokazowy na konferencję dla trenerów z licencją UEFA Pro i UEFA A

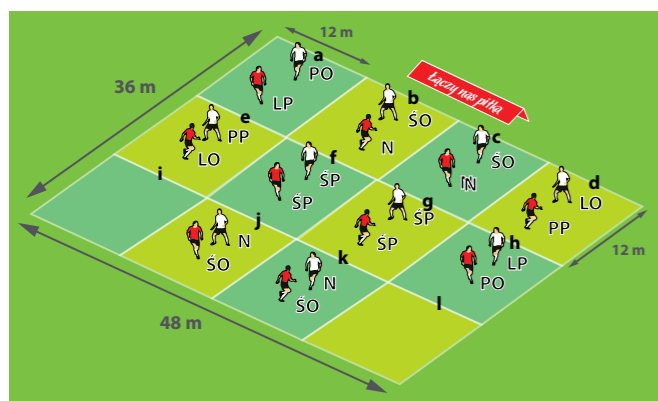
MICHAŁ PROBIERZ TRENER PROWADZĄCY TRENING. TRENER Z LICENCJĄ UEFA PRO
BARTŁOMIEJ ZALEWSKI TRENER WSPÓLPROWADZĄCY TRENING. TRENER REPREZENTACJI POLSKI U17

Opisany poniżej trening pokazowy odbył się 13 lipca 2015 r. w Szkole Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej podczas konferencji dla trenerów z licencją UEFA Pro i UEFA A.

TEMAT: WYBRANE ŚRODKI TRENINGOWE DOSKONALĄCE UTRZYMANIE SIĘ PRZY PIŁCE

Liczba ćwiczących: 20

UKŁAD WYJŚCIOWY DLA WSZYSTKICH ĆWICZEŃ

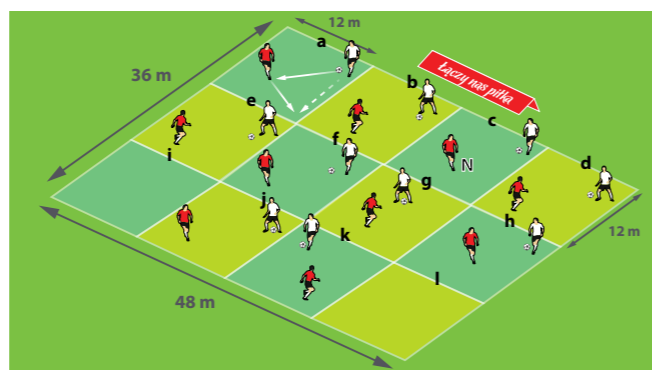


Uwagi:

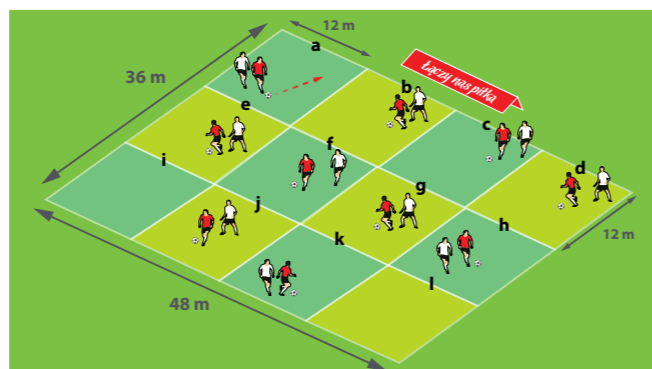
- ćwiczenia w grupach o mniejszym zaawansowaniu technicznym rozpoczynać podaniami ręką;
- czasy podane są orientacyjnie, należy je dostosować do wieku i zaangażowania grupy;
- liczbę kontaktów z piłką i liczbę podań wymaganych podczas gier można modyfikować;
- w przerwach wypoczynkowych ćwiczenia ogólnorozwojowe lub rozciągające.

ROZGRZEWKĄ

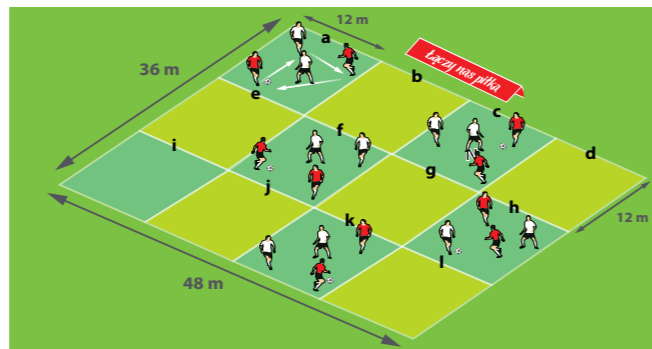
1. Forma podań w dwójkach w kwadracie 12 x 12 m. Czas: 4 x 30 s (4 x 30 s P/W).



2. Utrzymanie się przy piłce w parach – prowadzenie dalszą nogą (co 30 s zmiana prowadzącego). Czas: 4 x 30 s (4 x 30 s P/W).



3. Utrzymywanie się przy piłce w kwadracie 12 x 12 m w wariacie 3 x 1 (3 kontakty, 2 kontakty, 1 kontakt). Czas: 3 x 4 x 30 s (3 x 4 x 30 s P/W).

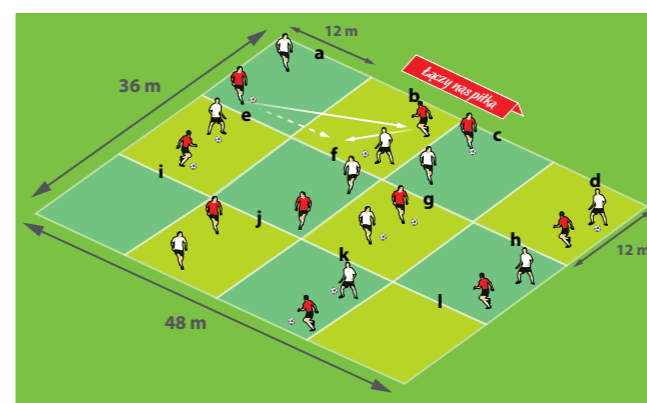


trenerów z licencją UEFA Pro i UEFA A



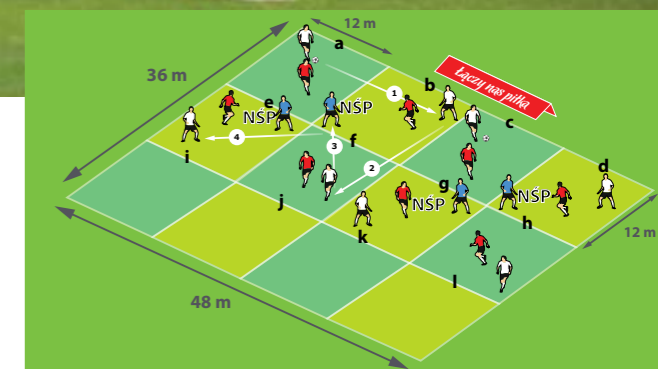
Odbiór zawodnika będącego w środku pozorowany, co 30 s zmiana środkowego.

4. Forma podań 2 x 2 w kwadratach (A-B), (C-D), (E-F), (G-H), (J-K) – każdy zespół ma piłkę, zawodnicy nie opuszczają swoich kwadratów. Czas: 2 x 1 min (2 x 1 min P/W).



5. Ustawienie jw. (A-B), (C-D), (E-F), (G-H), (J-K). Utrzymanie się przy piłce w formie gry 2 x 2. Maksymalnie 3 kontakty. Zawodnicy mogą zmieniać swoje kwadraty. Czas: 2 x 1 min (2 x 1 min P/W).

6. Forma utrzymania się przy piłce w układzie 4 x 4 + 2 N (środkowi pomocnicy) – zawodnicy, oprócz neutralnych, nie opuszczają swoich kwadratów. Odbiór piłki pozorowany. 3 kontakty, 2 kontakty, bez przyjęcia. Czas: 3 x 1 min (3 x 1 min P/W).



CZĘŚĆ GŁÓWNA

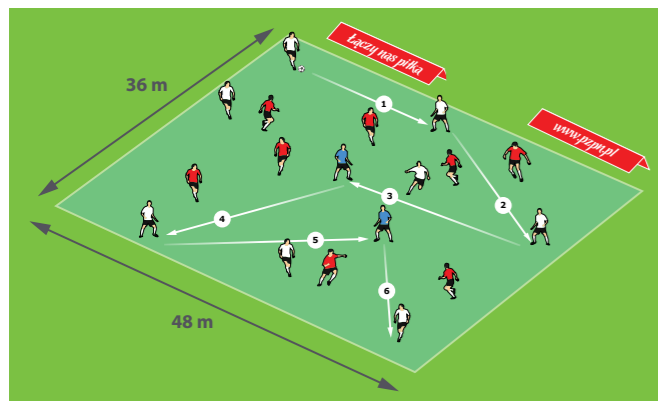
1. Gra na utrzymanie 4 x 4 + 2 N (środkowi pomocnicy – dowolna liczba kontaktów). Pole gry: 24 x 24 m. Warianty: max. 3 kontakty, max. 2 kontakty, bez przyjęcia. Zawodnicy nie mogą opuszczać swoich kwadratów. Czas: 3 x 1,5 min (3 x 1,5 min P/W).



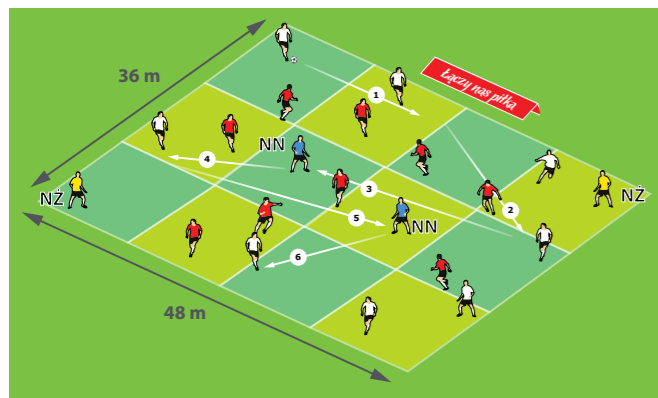
LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI → PROWADZENIE PIŁKI → STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI → PROWADZENIE PIŁKI → STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★

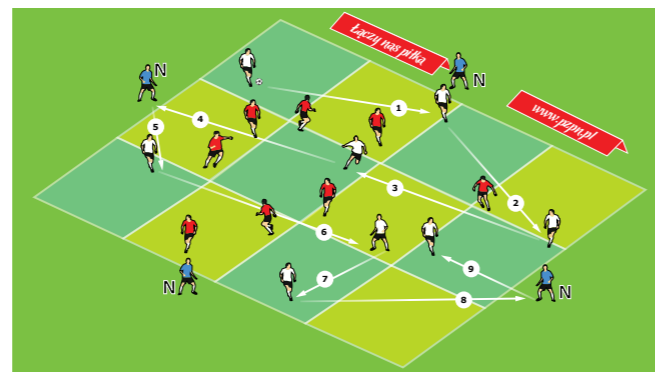
2. Ustawienie jw. Gra na utrzymanie $4 \times 4 + 2 N$ (środkowi pomocnicy – dowolna liczba kontaktów). Pole gry: 24×24 m. Warianty: max. 3 kontakty, max. 2 kontakty, bez przyjęcia. Zawodnicy poruszają się po całym polu gry. Czas: $3 \times 1,5$ min ($3 \times 1,5$ min P/W).
3. Gra na utrzymanie $9 \times 9 + 2 N$ (środkowi pomocnicy – dowolna liczba kontaktów). Pole gry: 36×48 m. Warianty: max. 3 kontakty, dowolna liczba kontaktów, max. 2 kontakty. Punkt zdobywany przy wymianie 8 podań. Czas: 3×3 min (3×3 min P/W).



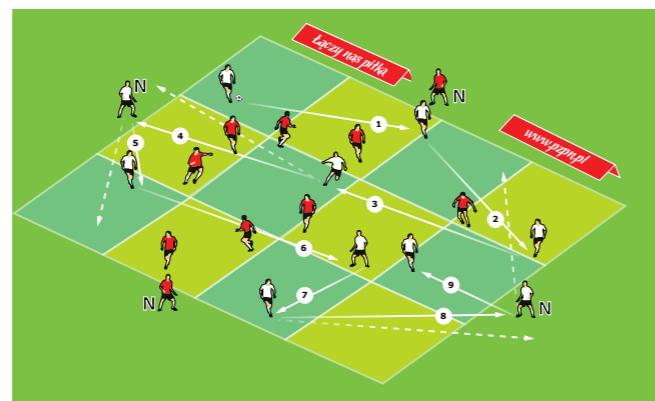
4. Gra na utrzymanie $8 \times 8 + 2 N$ (środkowi pomocnicy żółci – dowolna liczba kontaktów) + $2 N$ (środkowi pomocnicy niebiescy – bez przyjęcia). Pole gry: 36×48 m, max 3 kontakty. Punkt zdobywany po wymianie 8 podań. Po dwóch seriach zamiana zadań neutralnych. Neutralni nie mogą przebywać w tych samych kwadratach. Czas: 4×3 min (4×3 min P/W).



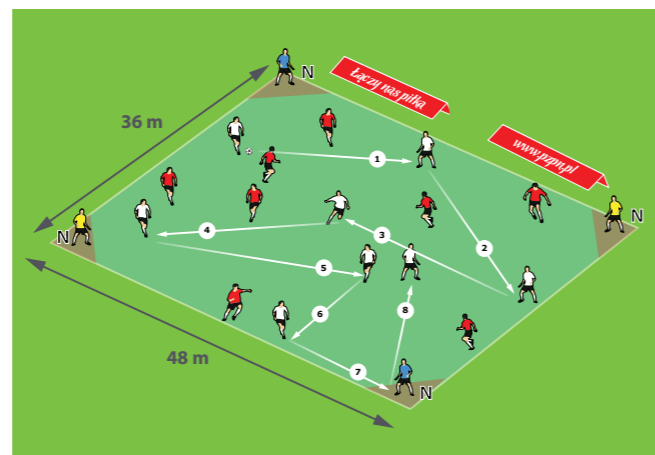
5. Gra na utrzymanie $8 \times 8 + 4 N$ (środkowi obrońcy – bez przyjęcia, ustawieni na bokach prostokąta). Pole gry: 36×48 m, max. 3 kontakty. Punkt zdobywany po wymianie 8 podań. Po każdej serii zmiana neutralnych. Neutralni mogą się poruszać po całej szerokości boku prostokąta. Czas: 4×3 min (4×3 min P/W).



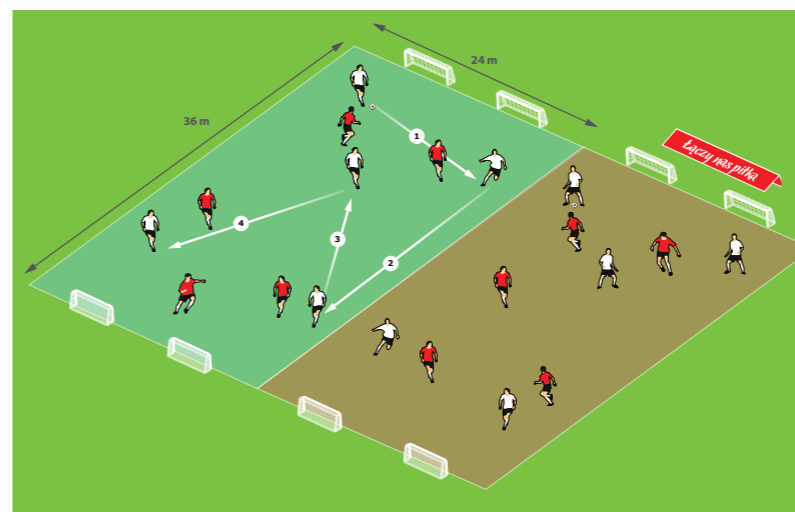
6. Gra na utrzymanie $8 \times 8 + 2 N$ (bez przyjęcia) + $2 N$ (bez przyjęcia). Neutralni z tej samej drużyny ustawieni są na przeciwległych bokach prostokąta. Pole gry: 36×48 m, max 3 kontakty. Punkt zdobywany po wymianie 8 podań. Po zagranie do neutralnego (tylko swój kolor) zawodnik wychodzi na zewnątrz, a neutralny wchodzi do środka. Czas: 4×3 min (4×3 min P/W).



7. Gra na utrzymanie $8 \times 8 + 2 N$ (żółci – bez przyjęcia) + $2 N$ (niebiescy – bez przyjęcia). Neutralni ustawieni w narożnikach. Pole gry: 36×48 m, max. 3 kontakty. Punkt zdobywany po wymianie 8 podań i wymianie podania bez przyjęcia z neutralnym. Po każdej serii zmiana neutralnych. Czas: 4×3 min (4×3 min P/W).

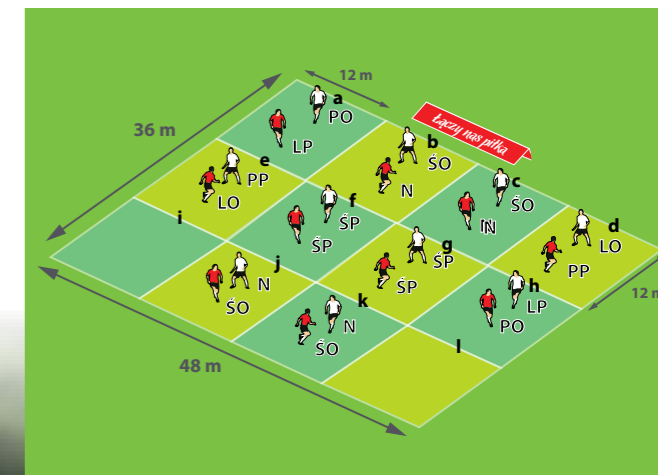


8. Gra na utrzymanie 5×5 na 4 bramki. Pole gry: 36×24 m. Bramkę można zdobyć bez przyjęcia po uprzedniej wymianie min 6 podań, max. 3 kontakty. Czas: 3×2 min (3×2 min P/W).

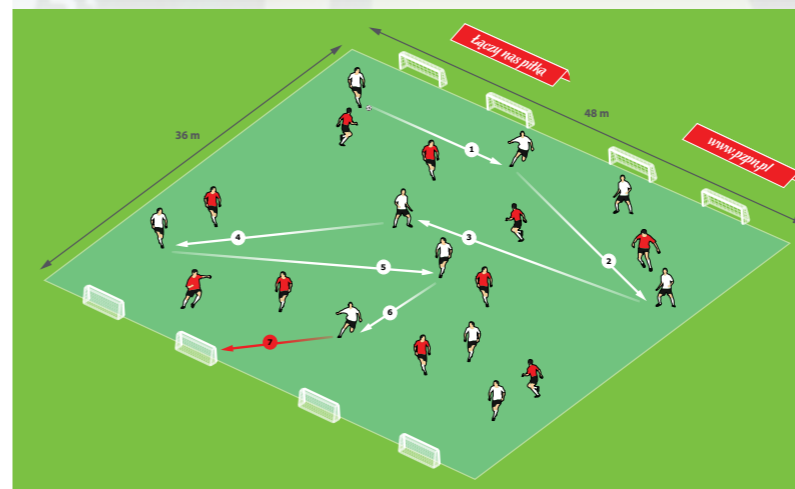


CZĘŚĆ KOŃCOWA

1. Zawodnicy ustawieni w układzie z początku treningu. Grupa w czerwonych koszulkach – wymiana podań na pozycjach na max. 2 kontakty. Grupa w białych koszulkach – rozbieganie. Po 3 min zmiana. Czas: 2×3 min.



9. Gra na utrzymanie 10×10 na 8 bramek. Pole gry: 36×48 m. Bramkę można zdobyć bez przyjęcia po uprzedniej wymianie min 6 podań, max. 3 kontakty. Czas: 3×3 min (3×3 min P/W).



2. Zawodnicy ustawieni jw. Grupa w czerwonych koszulkach – wymiana podań na pozycjach na max. 2 kontakty. Grupa w białych koszulkach – ćwiczenia rozciągające. Po 3 min zmiana. Czas: 2×3 min.



LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI → PROWADZENIE PIŁKI → STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI → PROWADZENIE PIŁKI → STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★



bramkarzy reprezentacji Polski U15–U17

MACIEJ BOROWSKI TRENER BRAMKARZY REPREZENTACJI POLSKI U15-U17

Praca trenera bramkarzy w młodzieżowych reprezentacjach Polski na poziomie U15–U17 wychodzi poza ramy przyjętego stereotypu pracy indywidualnej: trener – bramkarz. Dzisiaj zmierzamy do sytuacji, w której bramkarz staje się integralną częścią zespołu, dlatego też częściej uczestniczy w działaniach grupowych (formacje) oraz zespołowych w defensywie i w ofensywie.



W tym numerze o zasadach i specyfice pracy w sztabie Bartka Zalewskiego, trenera Reprezentacji Polski U15–U17 opowiada Maciej Borowski, asystent – trener bramkarzy. Maciej dzieli się informacjami o zakresie obowiązków, przedstawia przykładowy mikrocykl, prezentuje wybrane środki treningowe.

Warto pamiętać, że praca trenera bramkarzy w reprezentacji znacznie różni się od pracy trenera bramkarzy w klubie.

Życząc przyjemnej lektury

ANDRZEJ DAWIDZIUK
KOORDYNATOR SZKOLENIA BRAMKARZY
I TRENERÓW BRAMKARZY W PZPN

- statystyki reprezentacji oraz indywidualne zawodników,
- uczestnictwo w analizie gry przeciwnika (analiza video),
- uczestnictwo w organizacji SFG.

Pierwsze zgrupowanie selekcyjne reprezentacji Polski U15 rocznika 1999 odbyło się w listopadzie 2013 r. w Gutowie Małym. Uczestniczyło w nim 21 zawodników oraz 3 bramkarzy. W tym czasie bramkarze biorą udział średnio w 4–5 jednostkach treningowych oraz w 2 meczach kontrolnych. We wspomnianej konsultacji rywalami kadry były reprezentacje województwa łódzkiego oraz śląskiego. Na poziomie U15 odbyły się 4 zgrupowania selekcyjne reprezentacji oraz jedno zgrupowanie dla samych bramkarzy. Zorganizowano je przy okazji kursu dla trenerów bramkarzy UEFA Goalkeeper A w Szkole Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej. Kolejnym etapem selekcji były powołania na zgrupowania szkoleniowe wraz z dwumeczem międzypaństwowym. Reprezentacja Polski U15 rocznika 1999 uczestniczyła w trzech takich zgrupowaniach. Przeciwnikami były drużyny narodowe Walii, Finlandii, Słowacji oraz Szkocji. Na etapie U15 rozegraliśmy 6 spotkań, w których sprawdziliśmy 3 bramkarzy.

Reprezentacja Polski rocznika 1999 od etapu U15 do U17 uczestniczyła w sumie w 19 akcjach szkoleniowych + 1 dla bramkarzy (8 selekcyjnych i 11 połączonych z turniejami oraz meczami międzypaństwowymi).

Ponad 30 bramkarzy z rocznika 1999 objętych jest ścisłym monitoringiem w trakcie swoich występów na poziomie meczów reprezentacji województwa oraz klubowych. Dzięki pracy skautów PZPN mamy również stały dopływ informacji na temat kolejnych, którzy przez pracę w klubie rozwijają się i swoimi postęпами zgłaszają akces do wnikliwej obserwacji oraz powołania. We wspomnianych 20 akcjach udział wzięło w sumie 16 bramkarzy, a 5 dostało się do zespołu reprezentacji:

1. Grabara Kamil – 9 meczów/9 konsultacji.
2. Majecki Radosław – 6 meczów/8 konsultacji.
3. Kucz Tomasz – 4 mecze/7 konsultacji.
4. Chorążka Kacper – 4 mecze/7 konsultacji.
5. Wróblewski Tomasz – 1 mecz/4 konsultacji.

OCENA BRAMKARZA REPREZENTACJI NA POZIOMIE SELEKCJI

Ocena bramkarzy odbywa się na wielu płaszczyznach, a przyjęte kryteria stopniowo zawężają grono kandydatów. Obecnie w bezpośrednim zainteresowaniu selekcjonera pod kątem eliminacji do Mistrzostw Europy U17 znajduje się 5 (wspomnianych wyżej) bramkarzy.

Pierwszym etapem selekcji są oczywiście obserwacje zawodników podczas rywalizacji na terenie swoich macierzystych województw, a następnie w kadrach danego regionu. Najzdolniejsi bramkarze powoływani są na zgrupowanie selekcyjne kadry Polski. W trakcie wspomnianego wcześniej zgrupowania każdy bramkarz uczestniczy w 4–5 jednostkach treningowych na boisku, gdzie odbywają się zajęcia z trenerem bramkarzy, następnie z grupą zawodników w działaniach defensywnych lub ofensywnych i finalnie z całym zespołem. Ponadto bramkarze poddawani są serii badań oraz przechodzą test FMS, którego celem jest funkcjonalna ocena motoryczna. Następnie bramkarze wspólnie z resztą zawodników odbywają trening funkcjonalny, po którym otrzymują wskazówki oraz zakres ćwiczeń do samodzielnej pracy po zgrupowaniu. Kolejną składową zgrupowania selekcyjnego są oczywiście 2 mecze kontrolne.

Głównym czynnikiem oceny młodego bramkarza są oczywiście umiejętności czysto piłkarskie, w których skład wchodzi m.in.:

- wieloaspektowa technika gry w bronieniu,
 - technika piłkarska (przyjęcie piłki, podanie).
- Innymi składowymi oceny są również:**
- sprawność ogólna,
 - potencjał motoryczny,
 - antycypacja w trakcie gry,
 - cechy psychiczne – odporność na stres, presja,
 - cechy wolicjonalne,
 - współpraca w grupie na boisku i poza nim.



Kolejnym etapem selekcji są mecze międzypaństwowe i turnieje międzynarodowe. Bramkarze, którzy otrzymują szansę debiutu, poza wspomnianymi już czynnikami podlegają ocenie w trakcie gry meczowej. Zwracamy tutaj uwagę na działania w defensywie, ale również w ofensywie (przede wszystkim swoboda gry nogami w ujęciu wieloaspektowym) oraz ogólne funkcjonowanie bramkarza w zespole narodowym – psychika i odporność na stres. Dobrym przykładem są tutaj 3 bramkarze z rocznika 1999. Mecze z Turcją i Ukrainą w ramach turnieju UEFA Development zakończyły się podziałem punktów, a więc o dodatkowym punkcie w klasyfikacji generalnej decydowały konkursy rzutów karnych. Kamil Grabara (w meczu z Turcją) i Tomasz Kucz (w meczu z Ukrainą) wykazali się dużą odpornością psychiczną i swoimi interwencjami zapewnili polskiej reprezentacji dodatkowe punkty. Podobna sytuacja zaszła w Pucharze Syrenki, gdzie w półfinale Radosław Majecki obronił 2 rzuty karne i zapewnił naszej drużynie awans do finału.

Udział bramkarzy w kolejnych meczach, czynione przez nich postępy oraz rezultaty ich pracy treningowej w klubie i reprezentacji wpływają na ocenę

i wybór bramkarzy na turniej eliminacyjny, który pod koniec bieżącego roku odbędzie się na Łotwie. Tam rywalami Polaków będą Hiszpania, Łotwa i Andora.

Przykładowy mikrocykl pracy bramkarzy na zgrupowaniu selekcyjnym na etapie U15

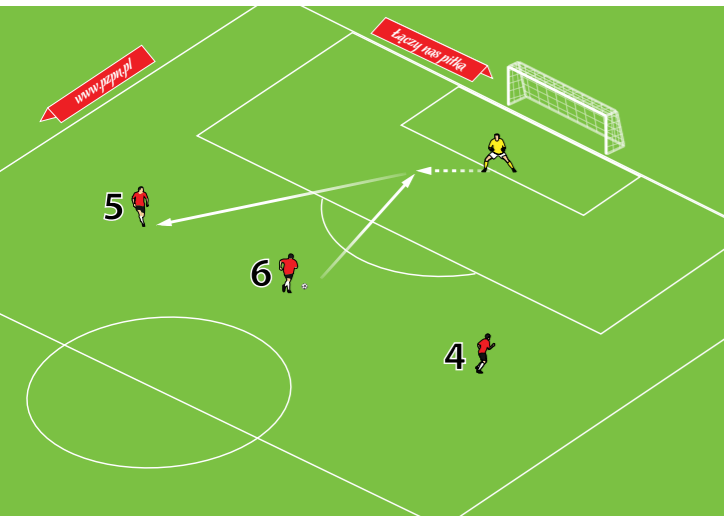
DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Czas		70 min	50 min	60 min	
Motoryka		– SO (szerokie postrzeganie)		– SO (Gibkość, koordynacja z piłkami)	
Przygotowanie specjalne	Przyjazd zawodników na zgrupowanie	– DGN w polu karnym – Sprawność ukierunkowana – Technika gry na przedpolu – dośrodkowania + wznowienia	Trening funkcjonalny + FMS	– DGN na krótkie odcinki – Szybkość działania w bramce + technika – Dośrodkowania	
Zajęcia z zespołem		– gra obronna formacji – gra szkolna + SFG		– Turniej bramkarzy w formie rywalizacji	
Czas	70 min	40 min	80 min	40 min	
Motoryka	– SO (life-kinetik) – SO (stabilizacja)		– SO (life-kinetik z piłkami różnej wielkości) – SO (stabilizacja)		
Przygotowanie specjalne	– DGN na bliższą odległość + komunikacja – Technika chwytu – Ustawienie w bramce	MECZ KONTROLNY	– DGN w polu karnym – Współpraca z zawodnikami – Sprawność specjalna w bramce + ustawienie	MECZ KONTROLNY	
Zajęcia z zespołem	– Gra szkolna		– Fragment gry – Gra szkolna		
		Analiza meczu – rozmowy indywidualne z bramkarzami		Analiza meczu – rozmowy indywidualne z bramkarzami	

Wyjazd zawodników ze zgrupowania



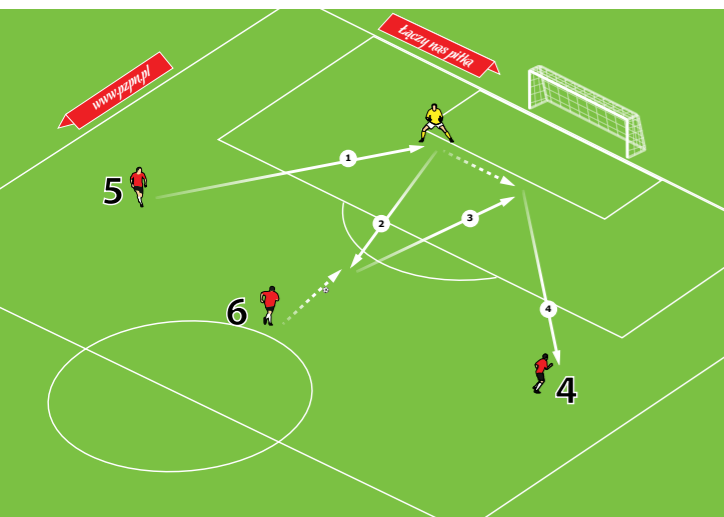
GRA NOGAMI

Ćwiczenie nr 1



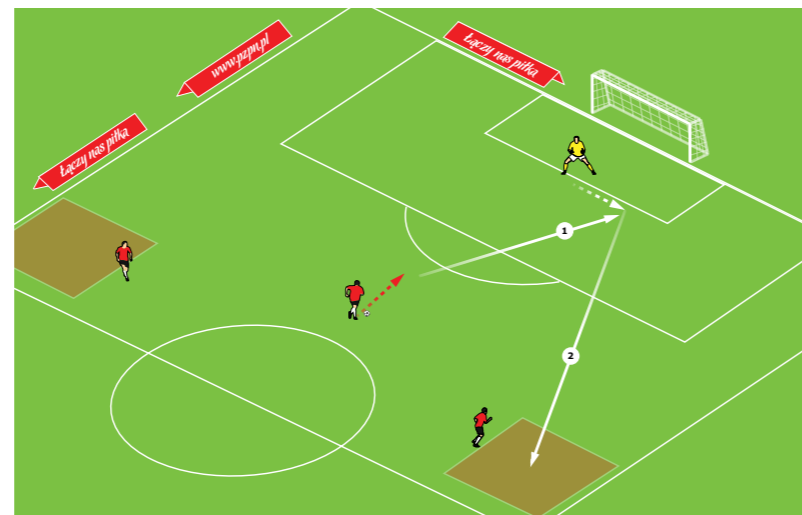
Zawodnik nr 6 zagrywa piłkę poza światło bramki do bramkarza, a ten odgrywa do zawodnika nr 5. Ćwiczenie poprzedzone komunikacją między bramkarzem a „6” – oraz wyraźnym wskazaniem ręką, na którą nogę bramkarz chce otrzymać podanie.

Ćwiczenie nr 2



Ustawienie jak na schemacie – współpraca bramkarza z zawodnikami nr 4, 5 oraz 6. Zawodnik nr 5 zagrywa piłkę do bramkarza poza światło bramki, ten odgrywa do schodzącego po piłkę w środku nr 6 i po odegraniu zagrywa do zawodnika nr 4. Ćwiczenie wzmacniające rozegranie w strefie obronnej z bramkarzem. Staramy się egzekwować komunikację poszczególnych zawodników z bramkarzem oraz maksymalne ograniczenie liczby kontaktów w rozegraniu.

Ćwiczenie nr 3



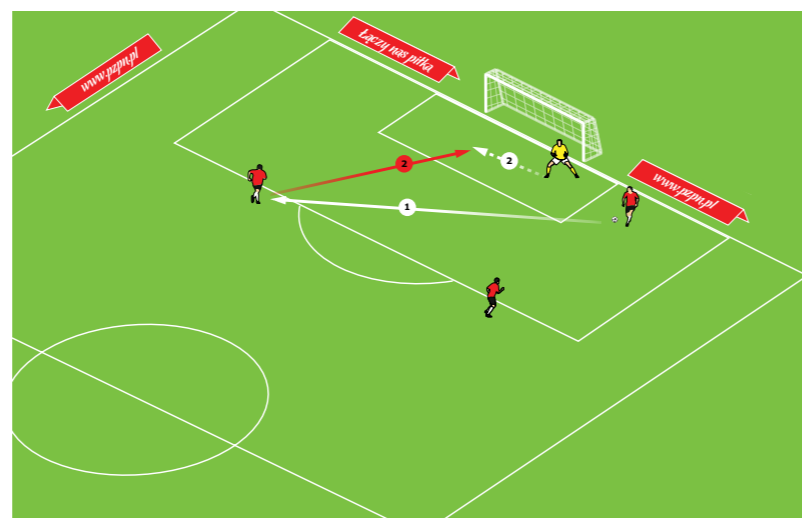
Ustawienie jak na schemacie – współpraca bramkarza z nr 6 i rozegranie na nr 2 i 3 lub nr 7 i 11. Ćwiczenie rozpoczyna się od komunikacji bramkarza z posiadającym piłkę zawodnikiem nr 6 w centrum. Następuje zagranie poza światło bramki do bramkarza, a ten po przyjęciu uruchamia długim podaniem wchodzącego w sektor zawodnika numer 3.

Modyfikacje:

- zagranie górne,
- zagranie w sektory na nr 7 i 11,
- ograniczenie kontaktów z piłką przez bramkarza.

USTAWIENIE W BRAMCE – DZIAŁANIA W DEFENSYWIE

Ćwiczenie nr 4



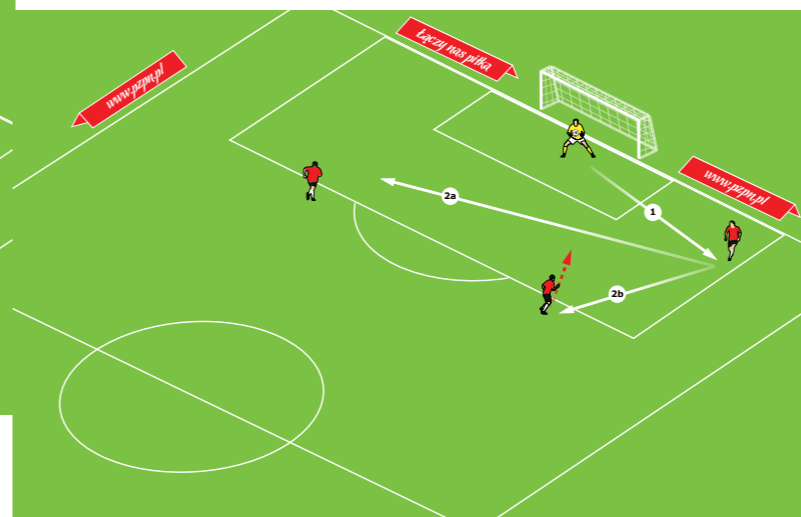
Ustawienie jak na schemacie. Bramkarz ustawia się optymalnie do zawodnika z piłką. Ten decyduje, do którego z napastników zagrywa piłkę – a napastnik po otrzymaniu podania decyduje o działaniach ofensywnych. Bramkarz optymalizuje ustawienie do zmiennych warunków na boisku i stara się skutecznie interweniować.

Modyfikacje:

- podanie do napastnika po podłożu,
- podanie półgórne,

- ograniczenie liczby kontaktów z piłką przez napastnika,
- w roli napastników wykorzystujemy bramkarzy.

Ćwiczenie nr 5



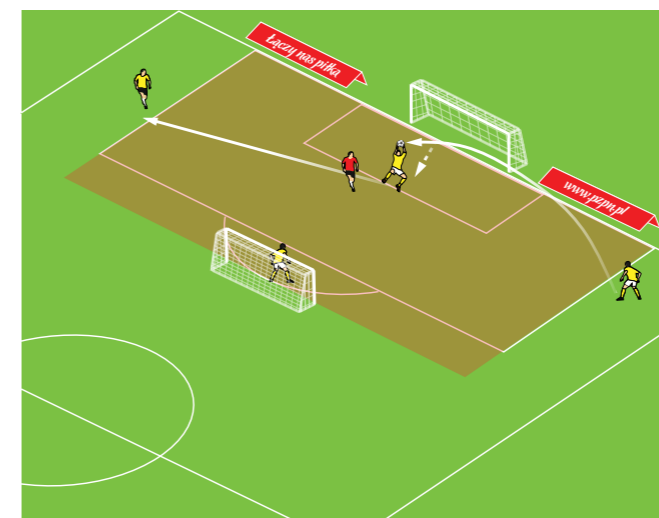
Ustawienie jak na schemacie – bramkarz zagrywa piłkę ręką po podłożu do zawodnika z boku oraz przyjmuje optymalną pozycję względem niego – ten po przyjęciu wykonuje podanie do jednego z zawodników wbiegających w pole karne. W przypadku zagrania 1A bramkarz decyduje, czy jest w stanie przeciąć podanie, czy optymalizuje ustawienie do kolejnych działań w defensywie.

Modyfikacje:

- ograniczenie kontaktów – strzał bez przyjęcia lub po przyjęciu,
- wymuszenie do wprowadzenia w pole karne i sytuacja 1 x 1.

CHWYT W WYSOKU I WZNOWIENIE GRY

Ćwiczenie nr 6



Organizacja ćwiczenia jak na schemacie. Zawodnik z piłką w bocznym sektorze wykonuje dośrodkowanie w pole karne – bramkarz pod presją (inny bramkarz) wykonuje chwyt w wysoku, a następnie wznawia grę ręką do zawodnika znajdującego się w bocznym sektorze po drugiej stronie.

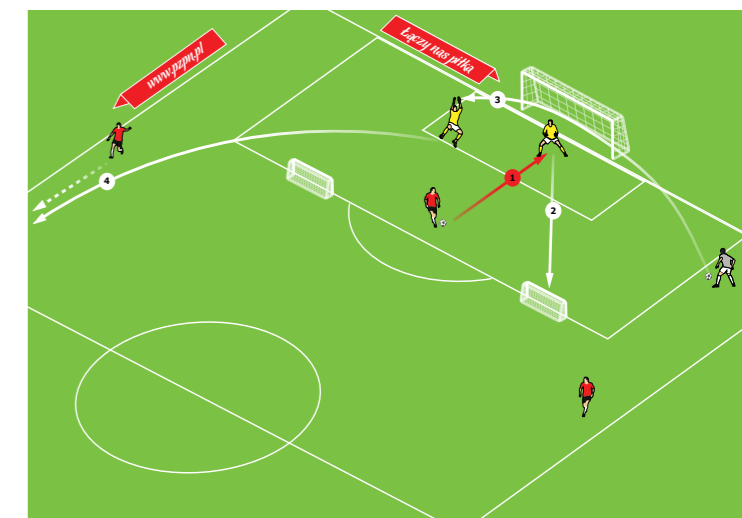
Zmiana organizacji – zawodnik, który przeszkadzał (na obrazku oznaczony jako czerwony), wchodzi do bramki, a bramkarz po chwycie i wznawieniu

gry przyjmuje rolę przeszkadzającego w kolejnym powtórzeniu na przeciwną bramkę.

Modyfikacje:

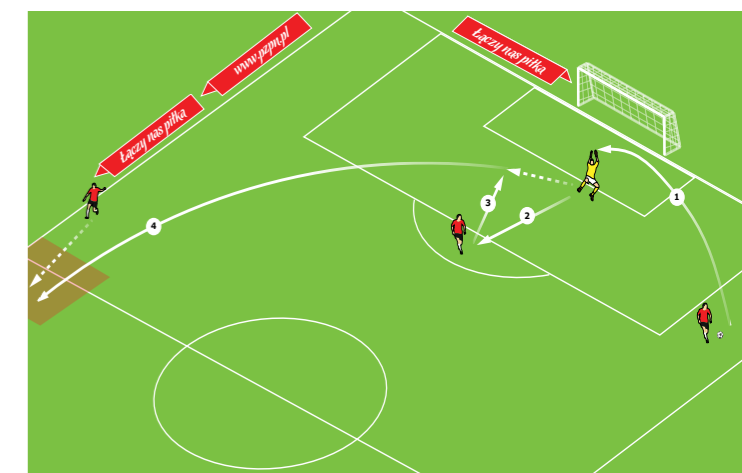
- do dośrodkowań można wykorzystać zawodników z pola.

Ćwiczenie nr 7



Zawodnik z piłką w polu karnym uderza na chwyt bez upadku bramkarzowi w bramce, ten następnie wznawia grę ręką po podłożu do jednej z małych bramek ustawionych na linii pola karnego. Po wznawieniu bramkarz optymalizuje ustawienie względem zawodnika z piłką w bocznym sektorze i chwytuje piłkę w wysoku po dośrodkowaniu. Po chwycie piłki wykonuje wznawienie ręką na zawodnika włączającego się do ofensywy w bocznym sektorze.

Ćwiczenie nr 8



Organizacja ćwiczenia jak na schemacie. Bramkarz ustawiony względem zawodnika w bocznym sektorze z piłką. Po własnym zagranie zawodnik ten wykonuje dośrodkowanie – bramkarz po chwycie w wysoku wykonuje wznawienie gry ręką po podłożu na schodzącego ze środka zawodnika nr 6. Następuje odegranie poza światło bramki i bramkarz wykonuje długie podanie w boczny sektor na zawodnika nr 2 lub 7.

Modyfikacje:

- ograniczenie liczby kontaktów bramkarza z piłką.



Staż trenerski w FC Torino

BARTŁOMIJ ZALEWSKI TRENER REPREZENTACJI POLSKI U17 **MACIEJ STOLARCZYK** II TRENER REPREZENTACJI POLSKI U20
MARCIN DORNA TRENER REPREZENTACJI POLSKI U21

Staż odbył się w dniach 6–12 stycznia 2015 r. Uczestniczący w nim trenerzy zapoznali się z tajnikami pracy I zespołu, akademii młodzieżowej oraz obejrzeni 2 spotkania ligowe drużyny FC Torino.



Klub został założony 3 grudnia 1906 r. po przejściu kilku byłych członków Juventusu do klubu FC Torinese. Pierwszy występ w lidze został przerwany przez wybuch I wojny światowej. Pierwszy tytuł zdobyto w 1927 r., ale klub stracił go z powodu nieprawidłowości w meczu z Juventusem. Pierwsze Scudetto zostało zdobyte w 1928 r. W latach 1943–1949 drużyna zdobyła 5 razy z rzędu mistrzostwo Włoch i nazywana jest Grande Torino, czyli wielkie Torino. W tych czasach niemal cała włoska drużyna narodowa składała się z graczy Torino. Na przykład w meczu z Węgrami, rozegranym 11 maja 1947 r., aż dziesięciu zawodników grało na co dzień w Torino. Dni chwały skończyły się nagle

4 maja 1949 r. Tego dnia samolot wiozący piłkarzy Torino z towarzyskiego meczu z Benficą rozbił się na wzgórzach koło Turynu. Zginęli wszyscy pasażerowie samolotu, niemal cała drużyna. Od tamtej pory klub nigdy się nie podniósł i po kilku przeciętnych sezonach spadł w 1959 r. do Serie B, aby po roku wrócić do Serie A. Od początku lat sześćdziesiątych do końca lat osiemdziesiątych klub osiągał w lidze przyzwoite wyniki. Od końca lat osiemdziesiątych klub balansuje między Serie A a Serie B. W sezonie 2008/2009 zajął osiemnaste miejsce w pierwszej lidze i spadł do drugiej ligi. Natomiast w sezonie 2011/2012 Torino zostało mistrzem Serie B i awansowało do pierwszej ligi.

I ZESPÓŁ

Mikrocykl szkoleniowy 6–12 stycznia 2015 r.

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
05.01.2015	06.01.2015	07.01.2015	08.01.2015	09.01.2015	11.01.2015	12.01.2015
AKCENTY TRENINGOWE						
10.00 Trening przedmeczowy /SFG/ Zgrupowanie przedmeczowe	15.00 CHIEVO – TORINO	14.30 Trening regeneracyjny / gra uzupełniająca 11×11/ 2×25'	14.30 VIDEO analiza przeciwnika 15.00 Trening taktyczny	10.00 Trening Akcent taktyczny – formacje zgrupowanie przedmeczowe	10.15 Trening przedmeczowy /SFG/ 20.45 TORINO – AC MILAN	WOLNE

Mikrocykl szkoleniowy: niedziela – niedziela

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
AKCENTY TRENINGOWE						
WOLNE	14.30 Trening wprowadzający /akcent motoryczny/	10.00 AEROBIC, siłownia, stabilizacja VIDEO /przeciwnik/ 14.30 Trening taktyczny	14.30 Gra 11×11	14.30 Trening taktyczny /formacje/	10.00 Trening przedmeczowy /SFG/ Zgrupowanie przedmeczowe	MECZ

PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE

ŚRODA, 7 STYCZNIA 2015 R.

Liczba zawodników:

- Grupa I (meczowa): 14.
- Grupa II (trening wyrównawczy): 6 + 2 bramkarzy (BR).
- Grupa III (Primavera): 20.

Miejsce:

- Grupa I: boisko + siłownia.
- Grupa II: boisko piłkarskie.
- Grupa III: boisko piłkarskie.

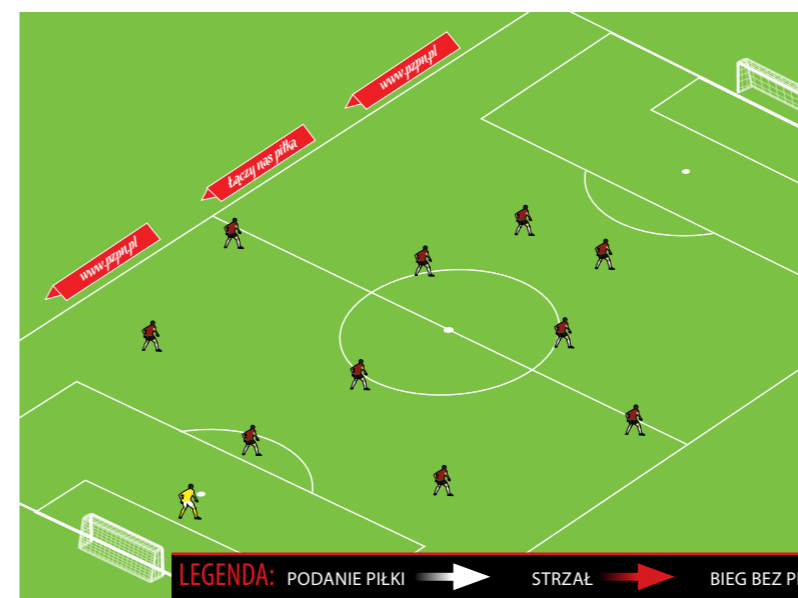
Bramkarze: 20 min – zajęcia indywidualne.

Trening indywidualny: zawodnicy kontuzjowani.

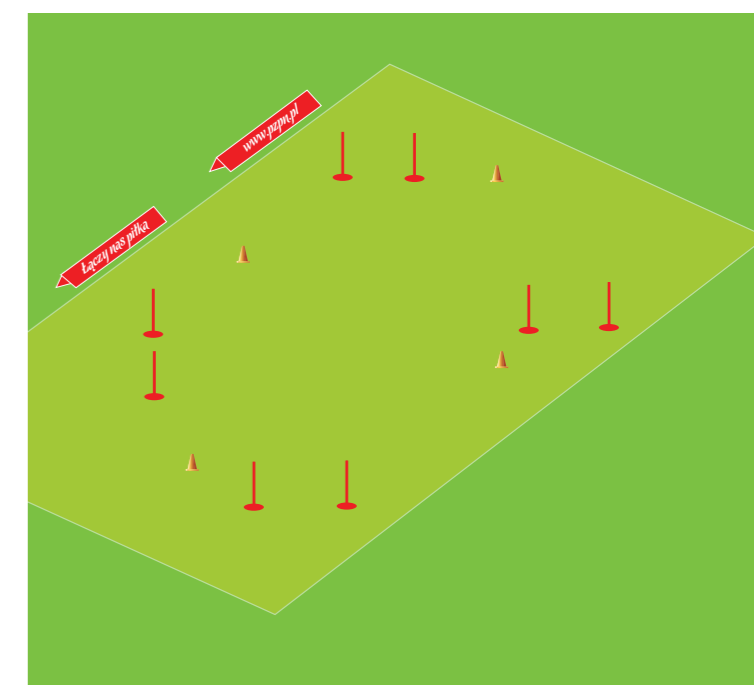
- Rozbieganie + rozgrzewka ogólnorozwojowa. Czas: 15 min.
- Akcent motoryczny. Czas: 4 × 10 s (80%), 4 × 5 s (80%), łącznie 6 min.
- Gra uzupełniająca 1–3–5–2/1–4–3–3. Czas: 2 × 25 min.

CZWARTEK, 8 STYCZNIA 2015 R.

- Rozbieganie. Czas: 5 min.
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe bez piłek (szybkość). Czas: 15 min.
- Gra na utrzymanie się przy piłce. Czas: 5 + 6 min.



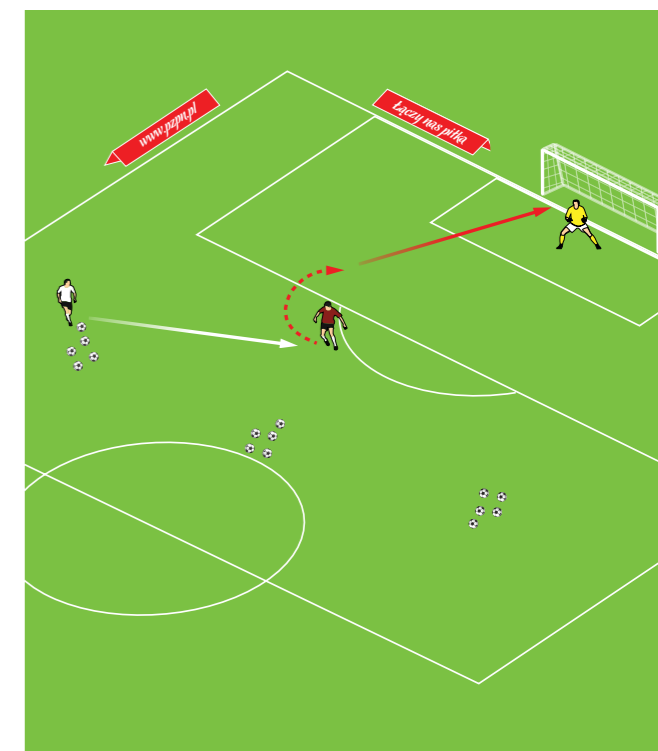
LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI → PROWADZENIE PIŁKI → STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★



Rozgrzewka zawodników zespołu Primavera (trener asystent):

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe.
- Podania piłki w zespole.
- Siatkonoga.
- Ćwiczenia koordynacyjne i szybkości.
- Siatkonoga (z dotknięciem słupka za polem gry).

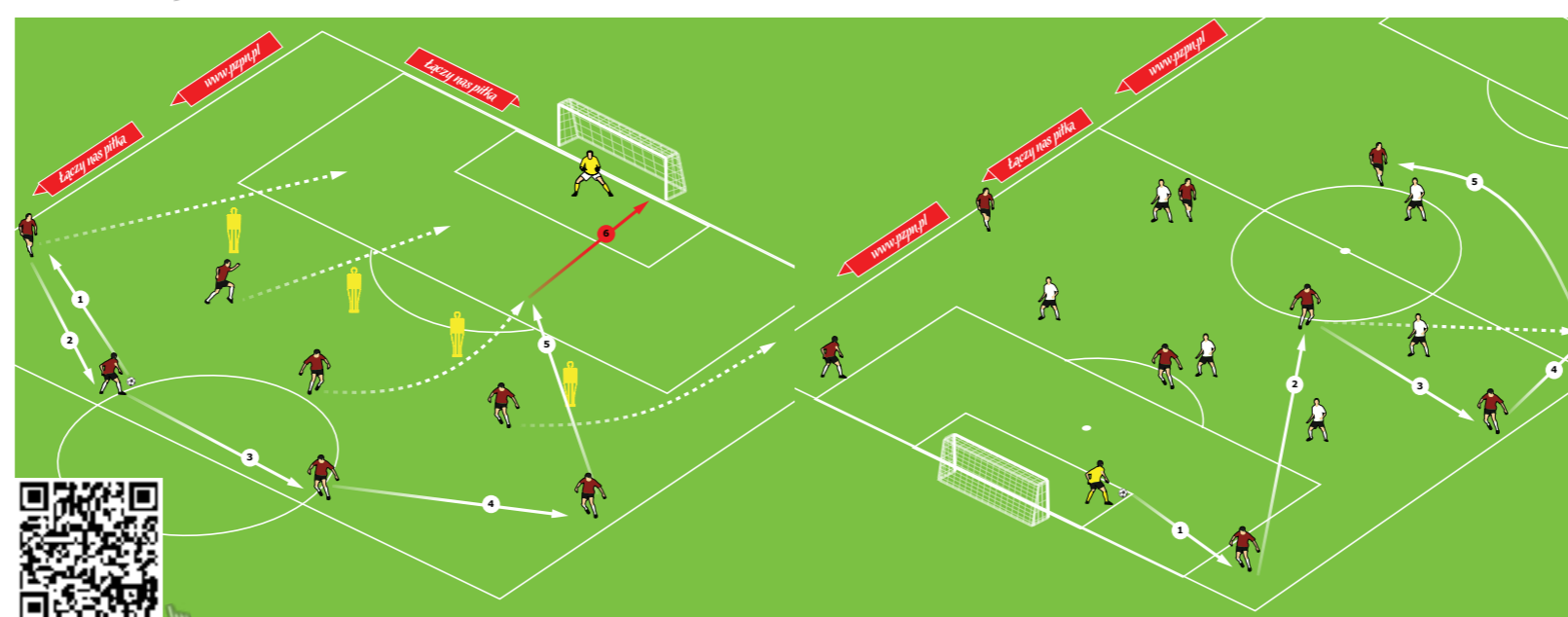
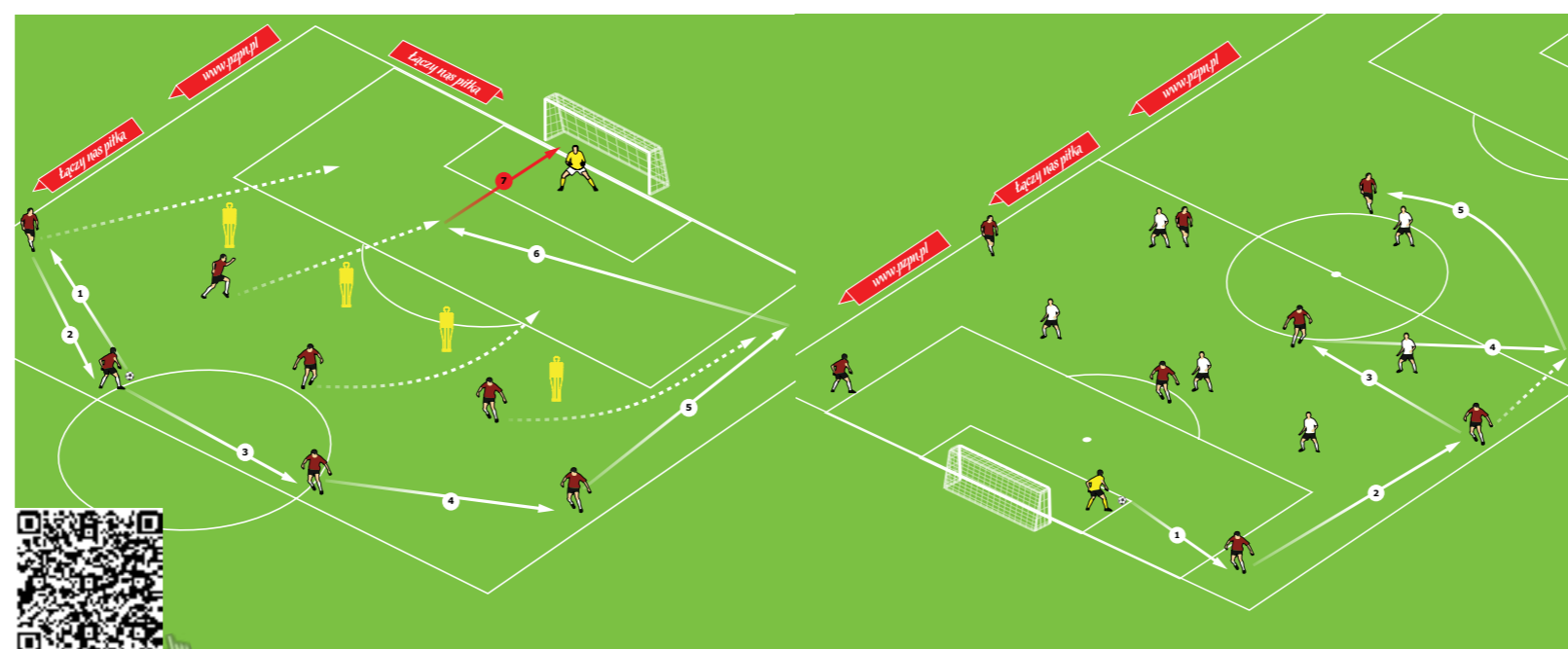
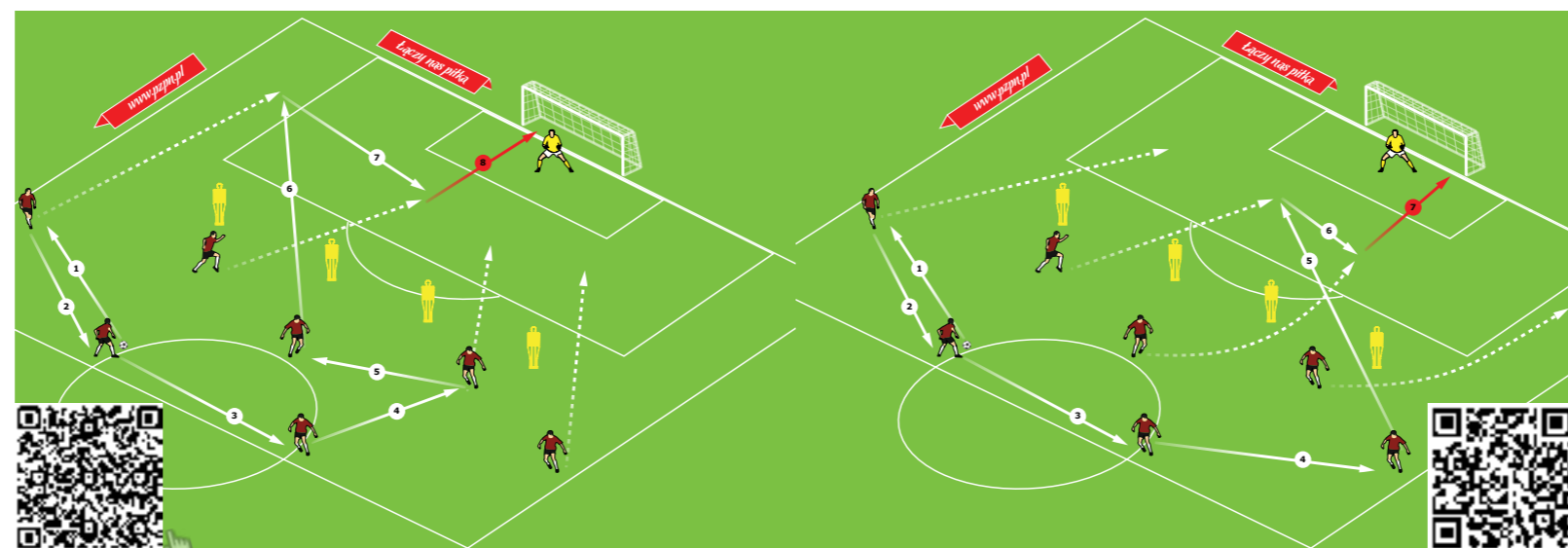
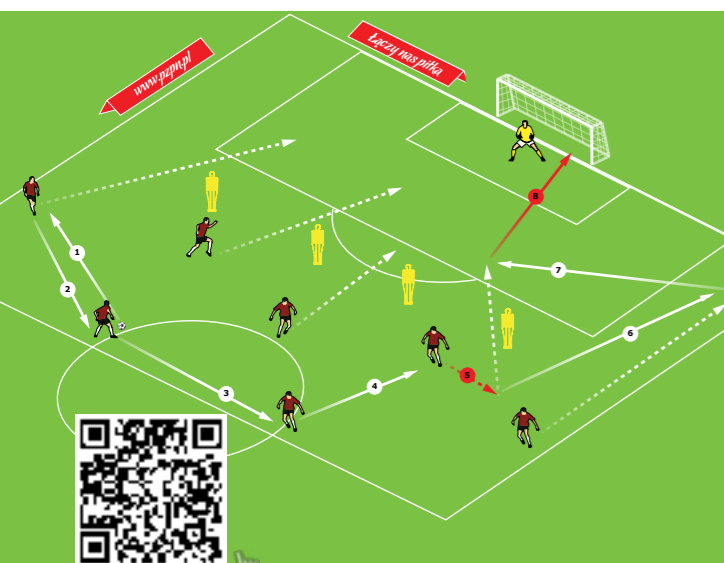
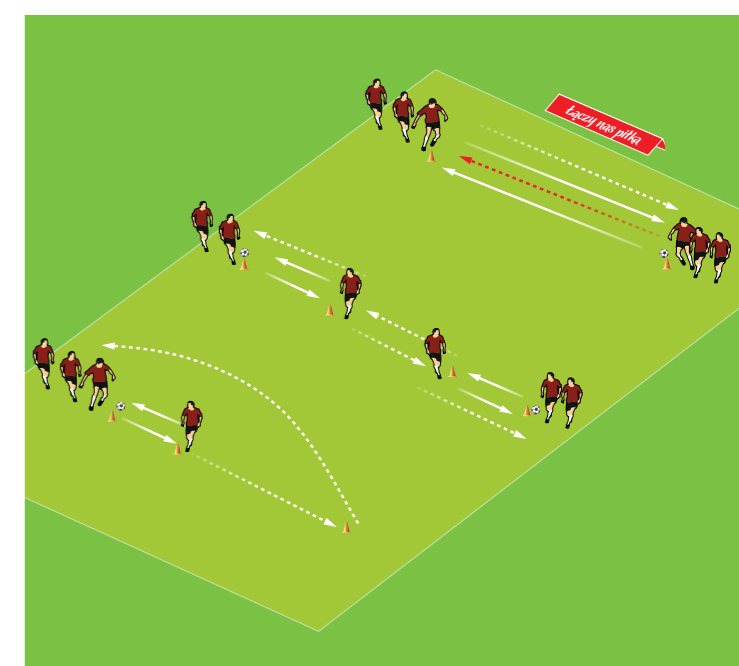
Trening indywidualny Fabio Quagliarella (po zajęciach)



PIĄTEK, 9 STYCZNIA 2015 R.

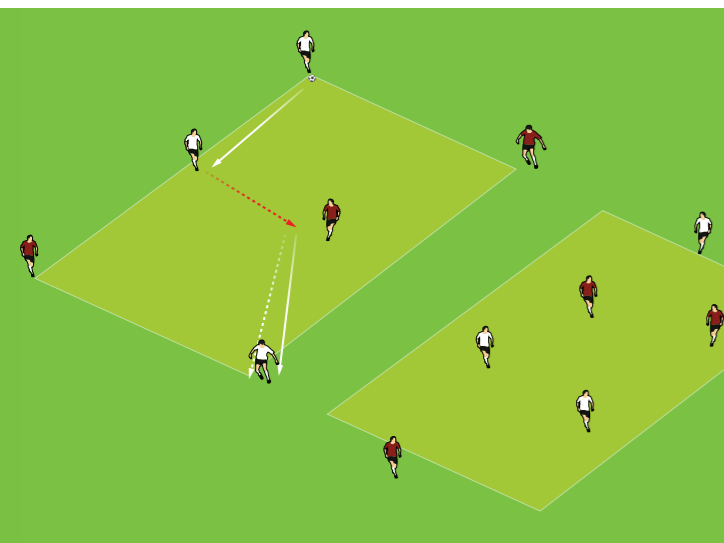
- Rozbieganie, ćwiczenia ogólnorozwojowe. Czas: 12 min.
- Dynamiczne przejścia przez płotki × 8.
- Przysiady ze sztangą × 5.
- Skoki przez płotki × 4.
- Gra 9 × 9 na utrzymanie się przy piłce. Czas: 6 min (wznowienie wrzutem z autu).
- Gra 9 × 9 na dwie bramki (rzuty różne). Czas: 18 min.

Rozgrzewka dla 6 zawodników drużyny Primavera.

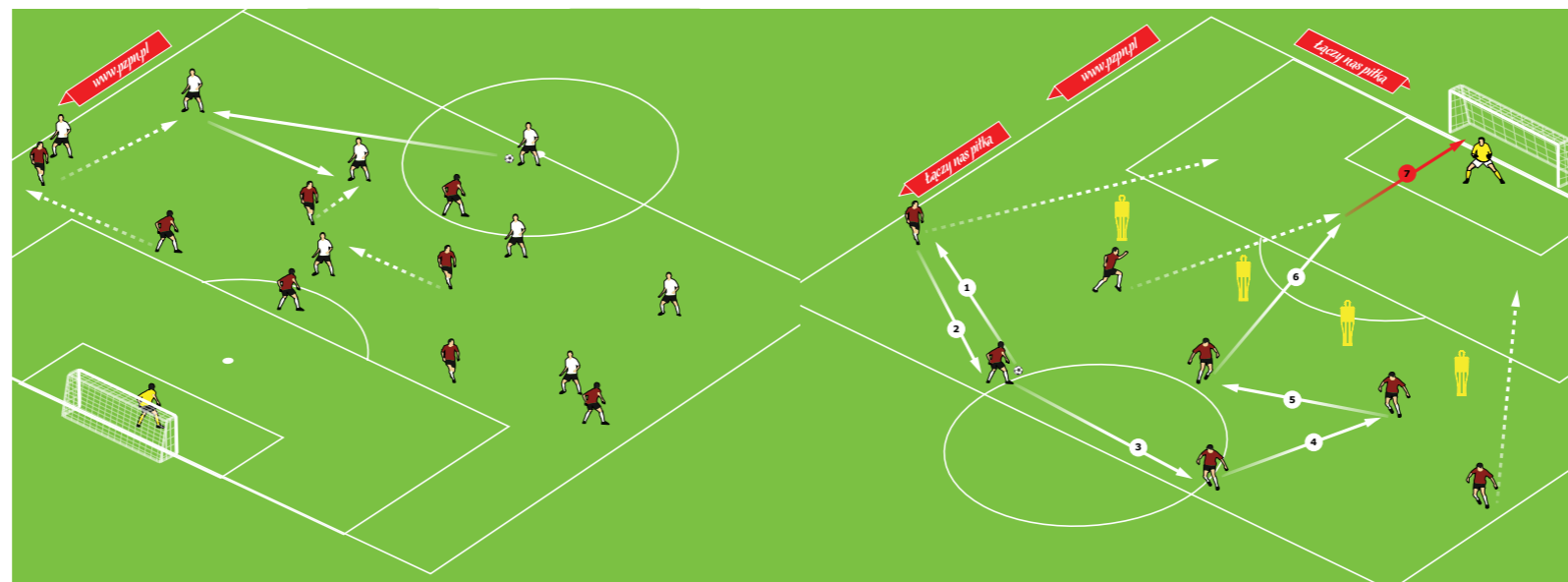


LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI → PROWADZENIE PIŁKI → STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★

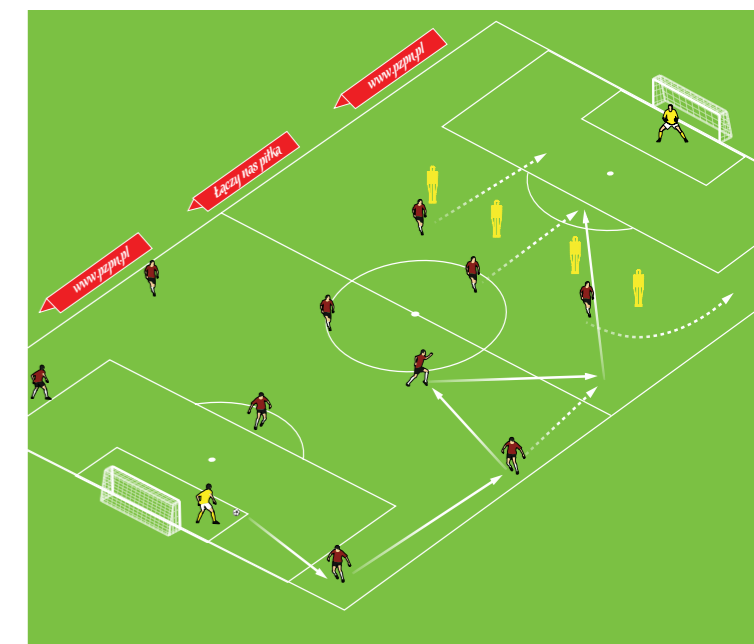
LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI → PROWADZENIE PIŁKI → STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★



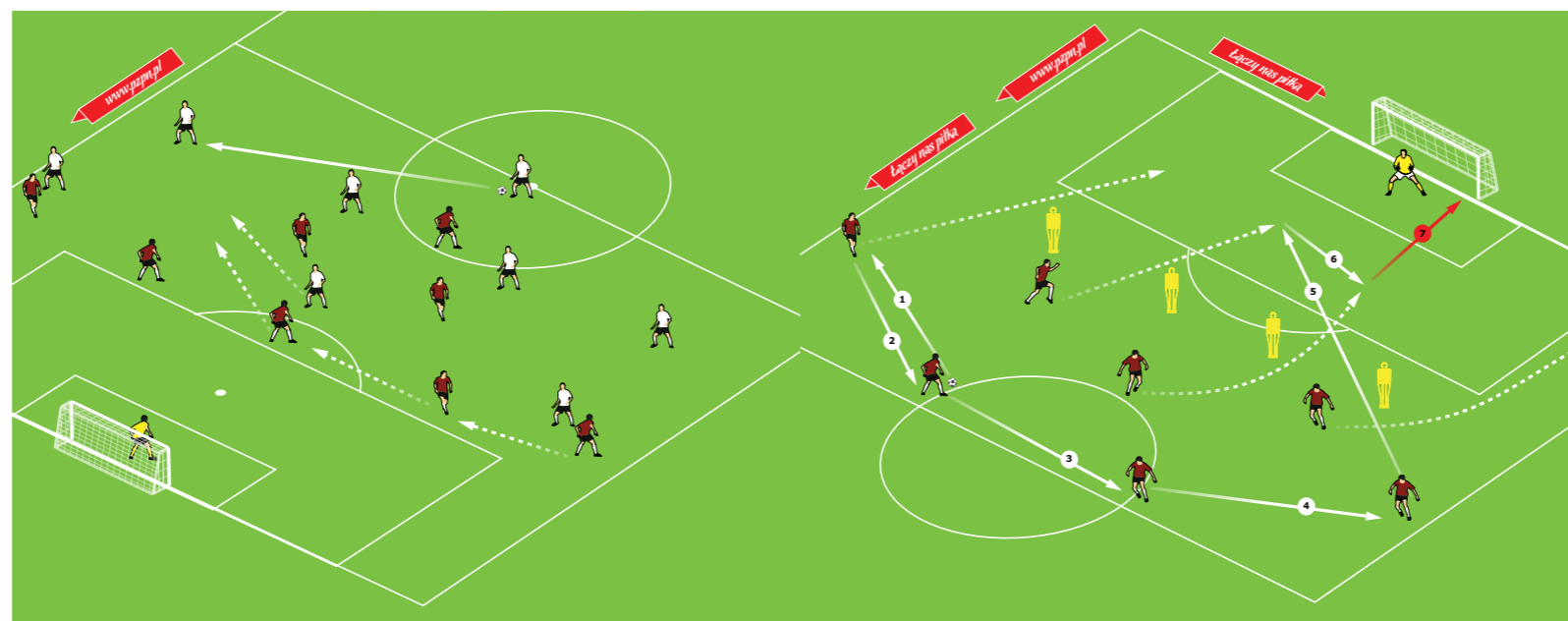
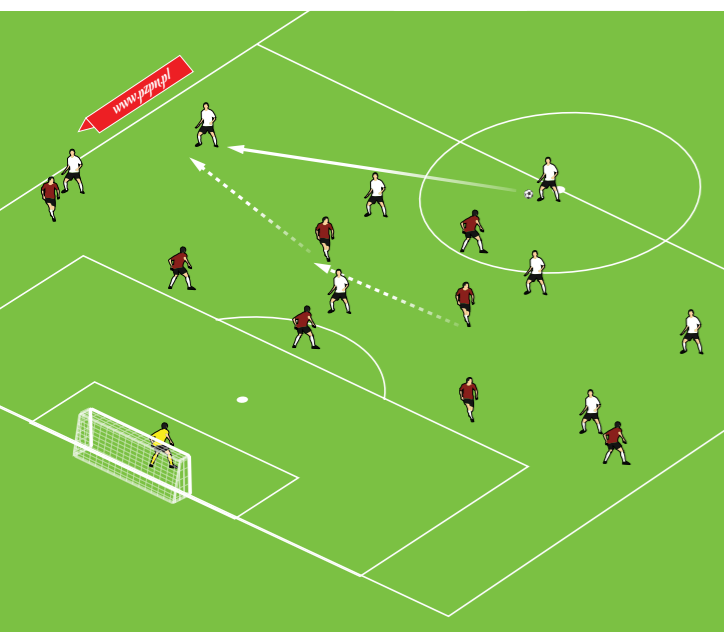
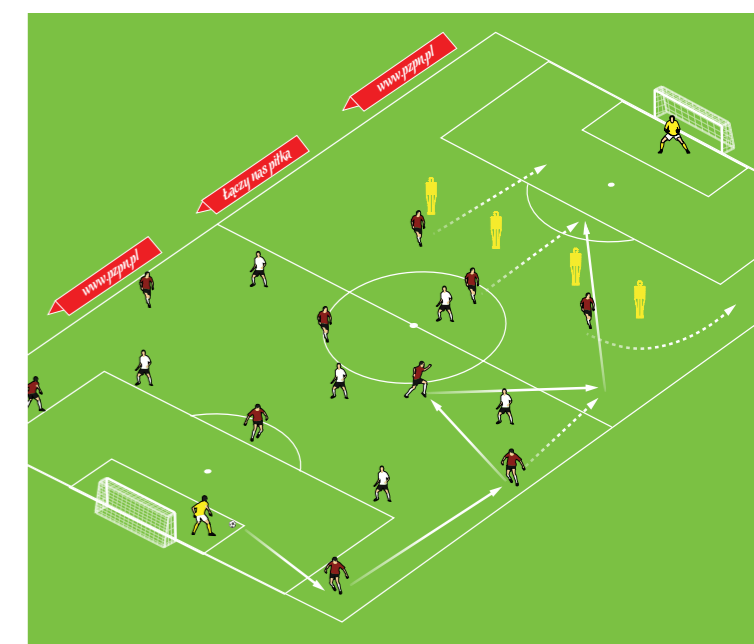
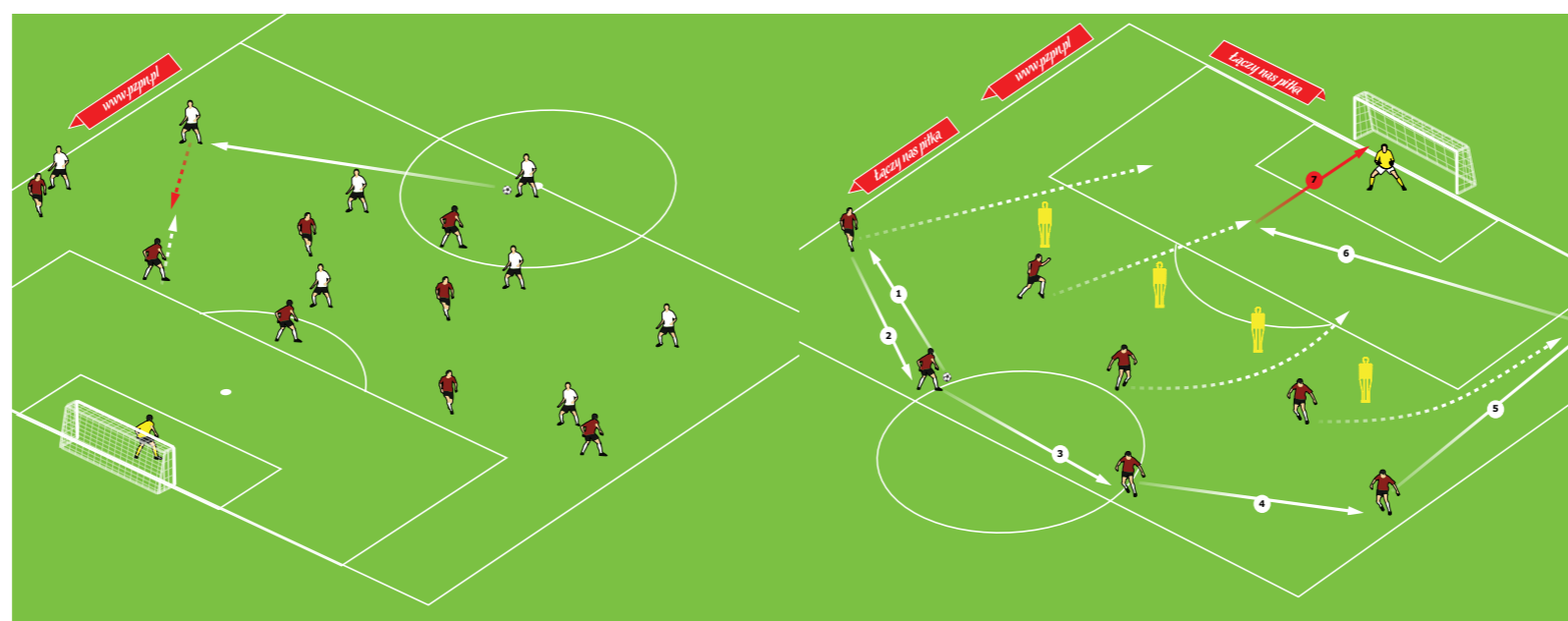
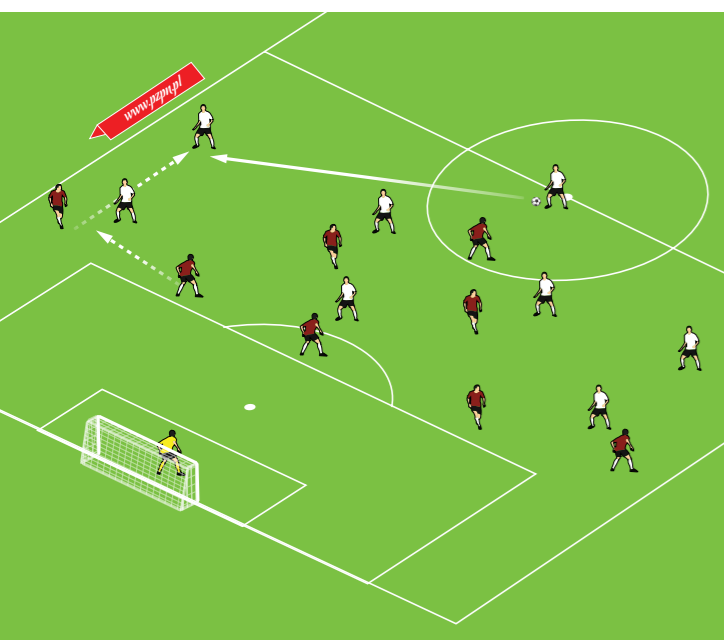
• Ćwiczenia w formacjach.



• Dynamiczny fragment gry.



• Gra 10 × 6.



I ZESPÓŁ (UWAGI)

Sporttestery – tylko wtorkowy trening.

Testy:

- Siła maksymalna.
- BEEP TEST.
- Stabilizacja.

System GPS.

DRUŻYNA MŁODZIEŻOWA PRIMAVERA

- System gry 1–4–4–2 (1–4–2–4) – inny niż pierwszy zespół.
- Zespół składa się z zawodników rocznika 1996 i młodszych.
- Istnieje zespół Primavera B – IV poziom rozgrywkowy.

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI ■ PROWADZENIE PIŁKI ■ STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI ■ PROWADZENIE PIŁKI ■ STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★



- Sztab szkoleniowy: trener, II trener, trener bramkarzy, trener przygotowania motorycznego, II trener przygotowania motorycznego, 2 fizjoterapeutow.
- W okresie przygotowawczym: testy antropometryczne, test wytrzymałości GACO.

- System GPS w meczu i w treningu.
- W ostatnim sezonie dwóch zawodników w Serie B, siedmiu w Serie C, dziesięciu w Serie D.
- W ostatnich latach wychowankiem akademii grającym w Serie A jest zawodnik Juventusu OBRONNA.

Przykładowy mikrocykl 6–12 stycznia 2015 r.

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
05.01.2015	06.01.2015	07.01.2015	08.01.2015	09.01.2015	11.01.2015	12.01.2015
AKCENTY TRENINGOWE						
14.30 Trening techniczno-taktyczny /wprowadzający/	14.30 Trening techniczno-taktyczny /akcenty motoryczne/	14.30 Gra kontrolna z I zespołem: 11×11/2×25'	14.30 Trening techniczno-taktyczny /akcenty motoryczne/	10.30 Trening przedmeczowy	14.00 TORINO-BRESCIA (mecz towarzyski)	WOLNE

Mikrocykl szkoleniowy: sobota – sobota

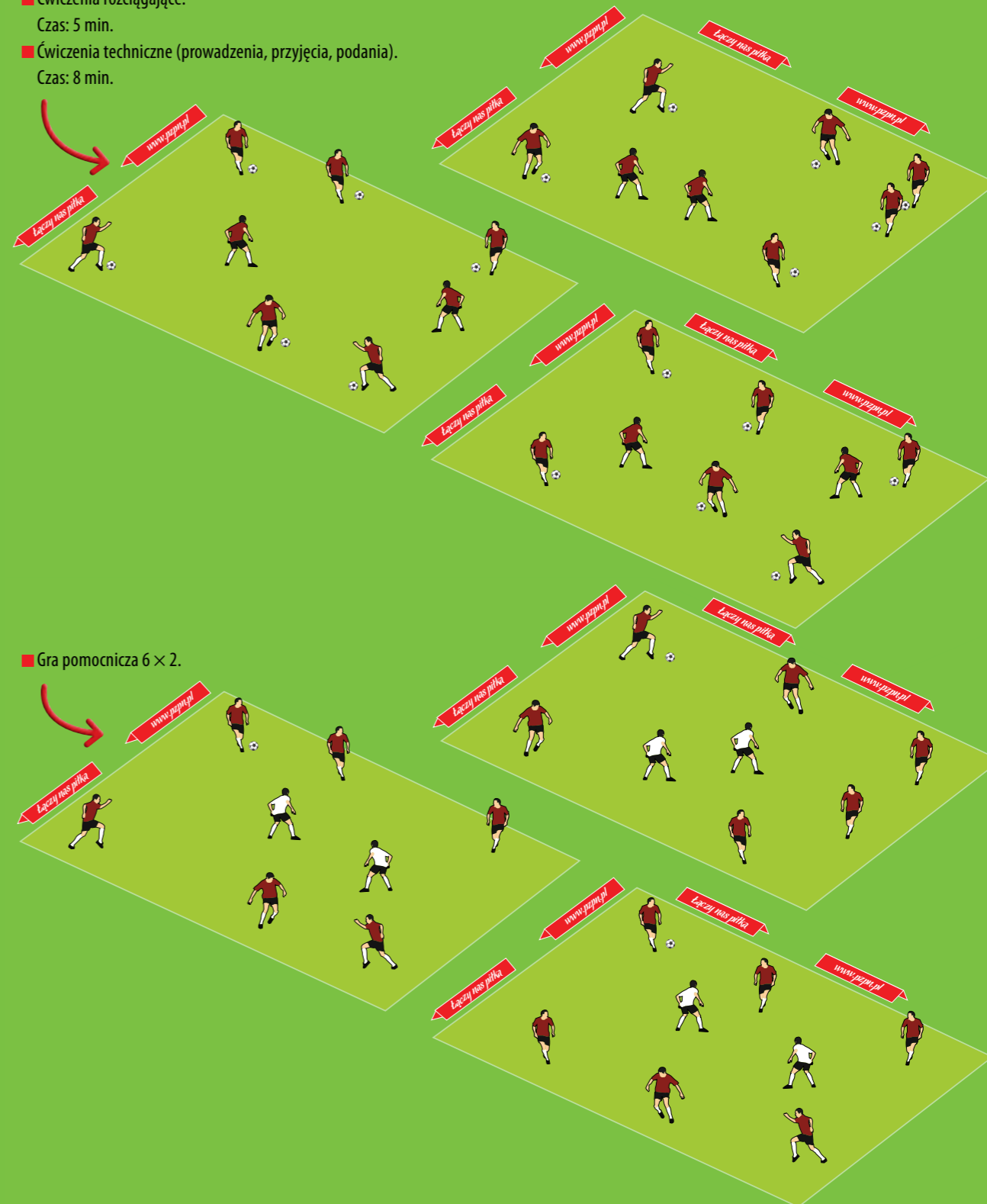
NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
AKCENTY TRENINGOWE						
WOLNE	14.30 Trening wprowadzający /akcent motoryczny – aerobowy z piłką/	14.30 Trening techniczno-taktyczny /akcent motoryczny – siła, szybkość – na boisku z piłkami/	14.30 Gra 11×11, Trening taktyczny	14.30 Trening taktyczny /gry taktyczne/	10.30 Trening przedmeczowy, taktyka /SFG/ Zgrupowanie przedmeczowe	MECZ

JEDNOSTKA TRENINGOWA

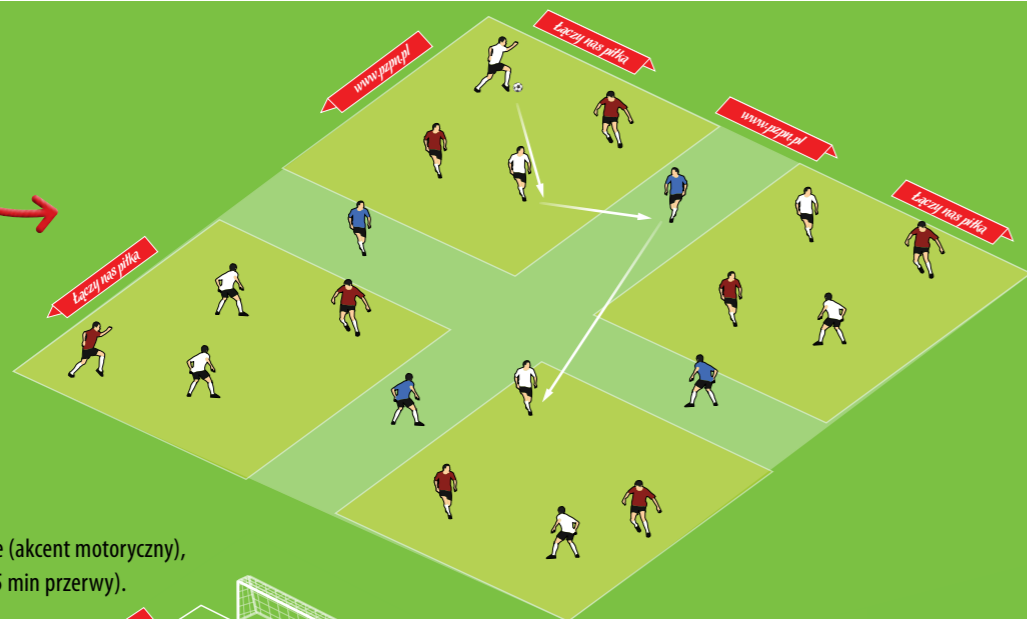
PRZYKŁADOWA JEDNOSTKA TRENINGOWA DRUŻYNY PRIMAVERA FC TORINO

CZWARTEK, 8 STYCZNIA 2015 R.

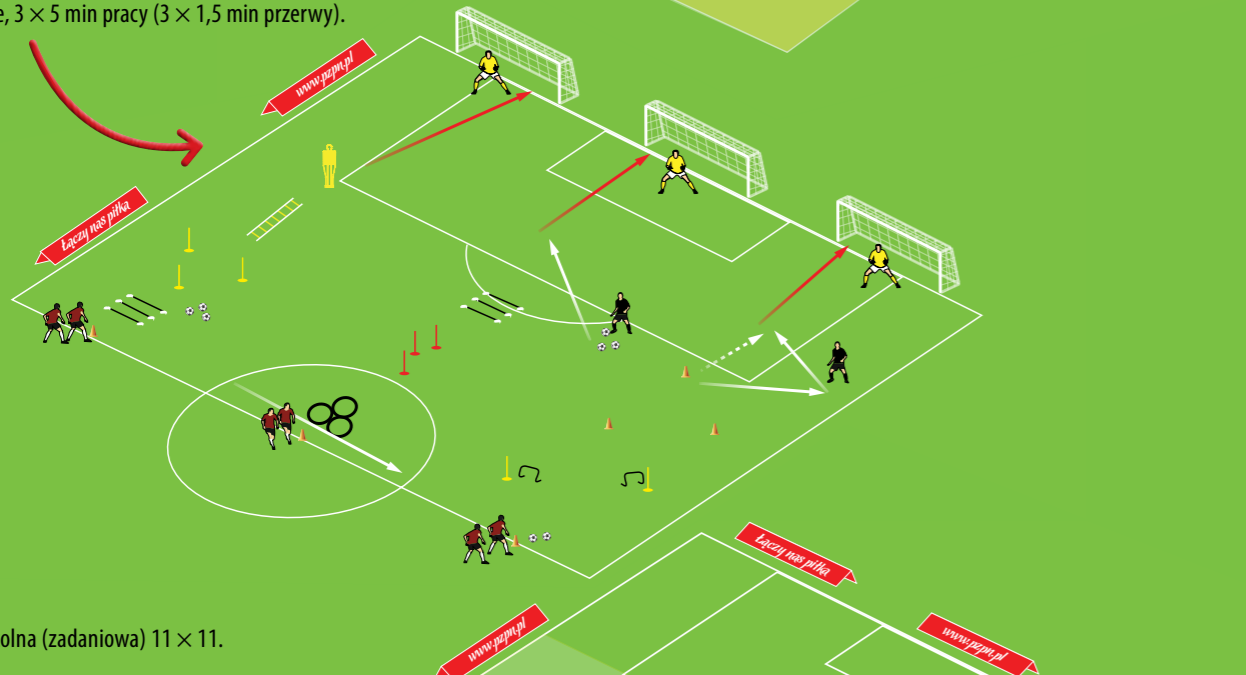
- Rozgrzewka biegowo-gimnastyczna.
Czas: 5 min.
- Ćwiczenia rozciągające.
Czas: 5 min.
- Ćwiczenia techniczne (prowadzenia, przyjęcia, podania).
Czas: 8 min.



■ Gra na utrzymanie 8 × 8 + 4 N.
Czas: 2 × 8 min (2 × 2 min).



■ Ćwiczenie techniczno-kondycyjne (akcent motoryczny),
3 stacje, 3 × 5 min pracy (3 × 1,5 min przerwy).



■ Gra szkolna (zadaniowa) 11 × 11.



LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI → PROWADZENIE PIŁKI → STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★

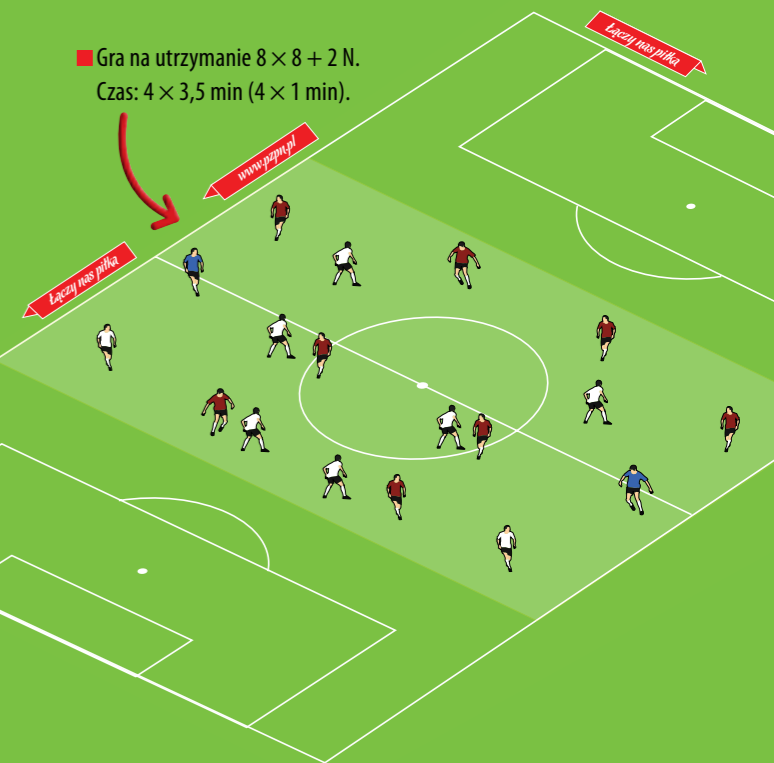
PRZYKŁADOWA JEDNOSTKA TRENINGOWA DRUŻYNY PRIMAVERA FC TORINO

PIĄTEK, 9 STYCZNIA 2015 R.

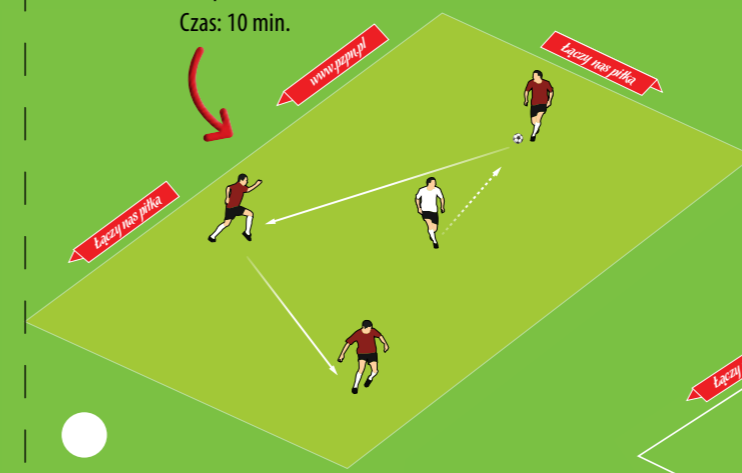
■ Rozgrzewka biegowo-gimnastyczna + ćwiczenia rozciągające
w 4 rzędach. Czas: 10 min.
■ Ćwiczenia techniczne (prowadzenia, przyjęcia, podania)
w czwórkach; 1, 2, 3 piłki.
Czas: 5 min.



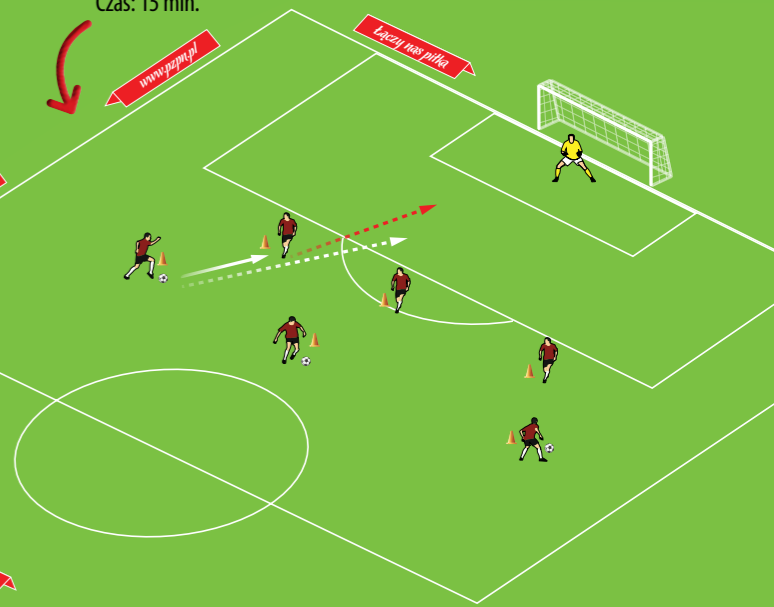
■ Gra na utrzymanie 8 × 8 + 2 N.
Czas: 4 × 3,5 min (4 × 1 min).



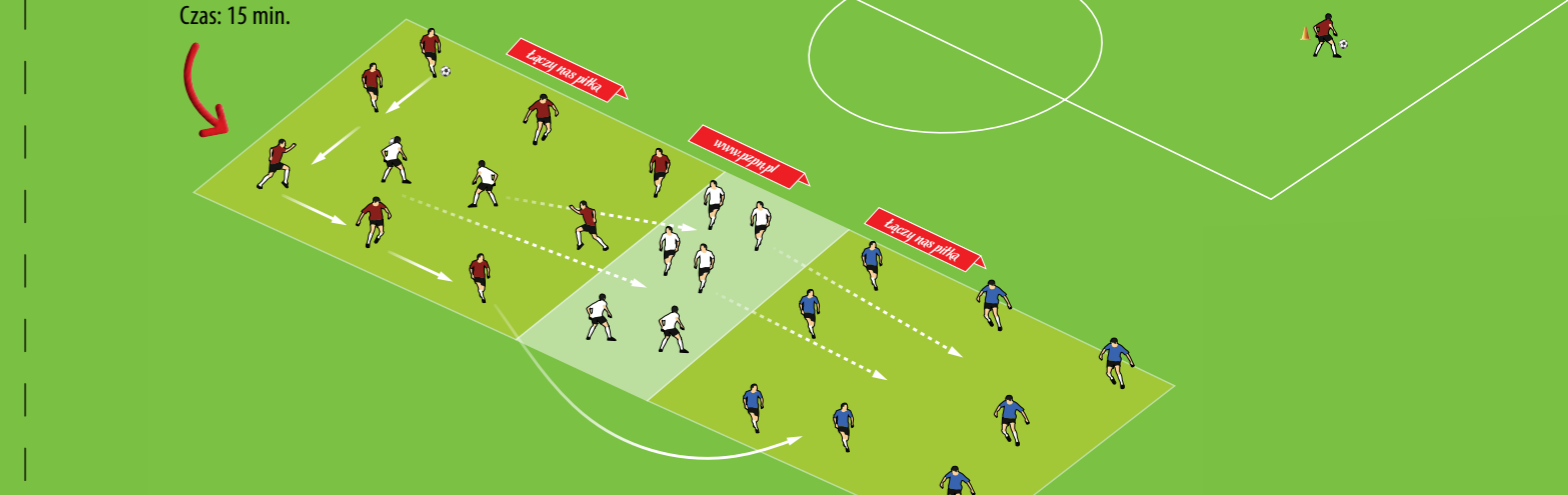
■ Gra pomocnicza 3 × 1 („dziadek”).
Czas: 10 min.



■ Ćwiczenie techniczno-taktyczne (akcent motoryczny – szybkość).
Czas: 15 min.

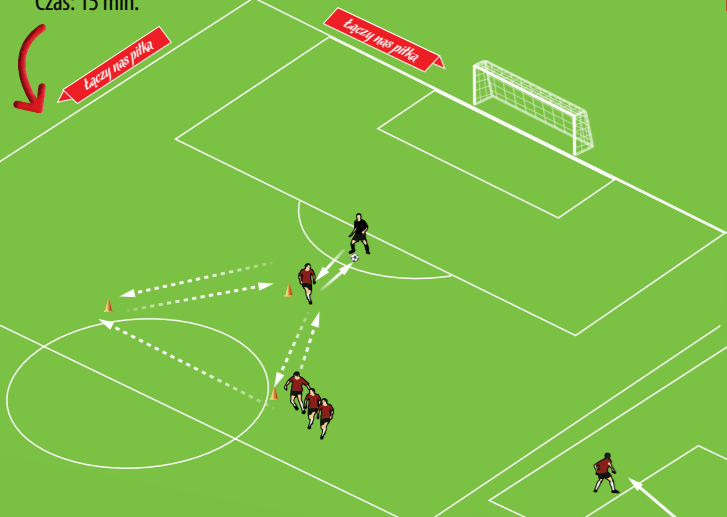


■ Gra pomocnicza 8 × 2 w 3 kolorach („dziadek”).
Czas: 15 min.

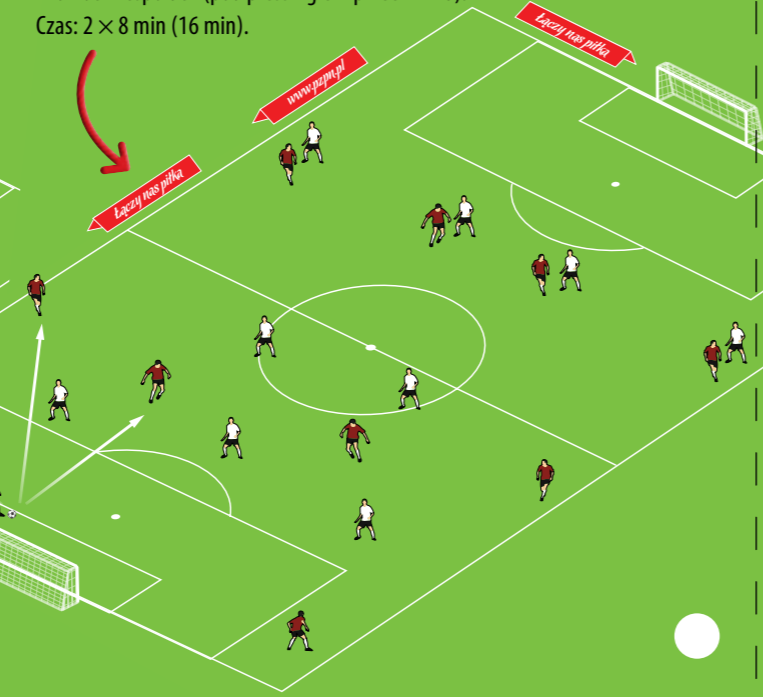


LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI → PROWADZENIE PIŁKI → STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★

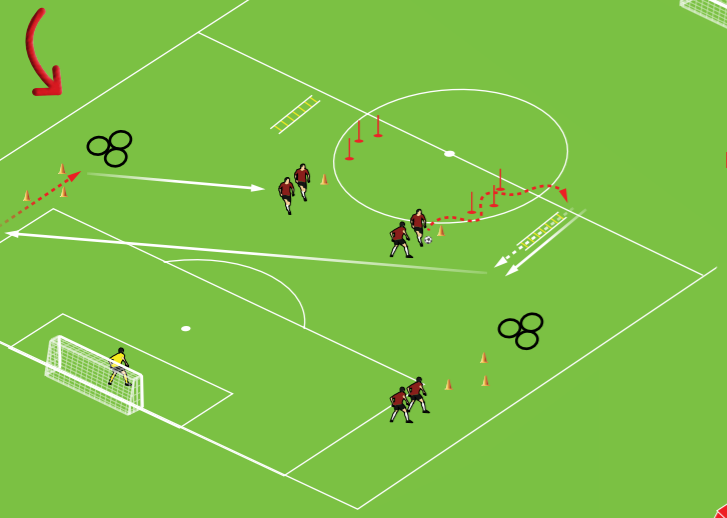
Ćwiczenie techniczno-taktyczne (akcent motoryczny – szybkość).
Czas: 15 min.



Otwarcie gry z autu bramkowego w ustawieniu 1–4–2–4
w dwóch zespołach (pod pressingiem przeciwnika).
Czas: 2 × 8 min (16 min).

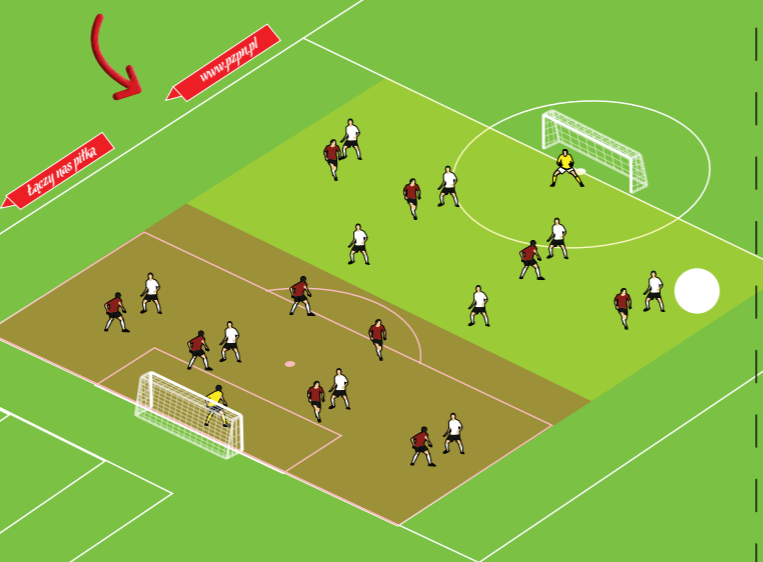


Ćwiczenie techniczno-taktyczne (akcent motoryczny – szybkość).
Czas: 15 min.

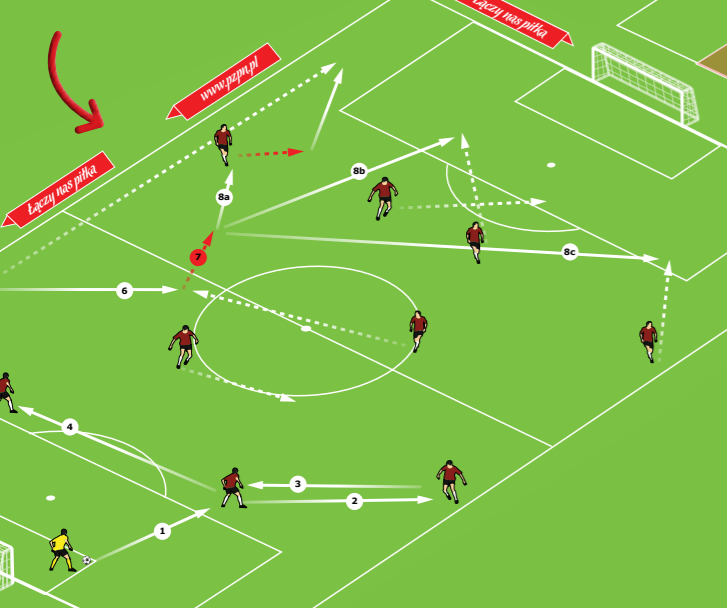


Gra szkolna 11 × 11.
Czas: 15 min.

Założenie: aby zdobyć bramkę, cały zespół musi być na połowie przeciwnika, dowolna liczba kontaktów.



Schemat rozegrania akcji w ustawieniu 1–4–2–4.
Czas: 10 min.



LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI ⇨ PROWADZENIE PIŁKI ⇨ STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★



Żeby zrobić coś wielkiego
najpierw trzeba wykonać pierwszy krok.

Mamy to!

Dziękujemy wszystkim,
którzy byli z naszą reprezentacją narodową.
Do zobaczenia we Francji!

Polshi Związek Piłki Nożnej
Łączy nas piłka

VIVE LA POLOGNE!



GŁÓWNY SPONSOR

SPONSOR TECHNICZNY

WŁAŚCICIEL SPONSOR

WIELKI PARTNER