



# *Narodowy Model Gry* *PZPN*



WARSZAWA  
2016





**BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI!**

*ŁączyNasPilka.pl*

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 1/2016 (126)

# **t**rener



**PZPN**

# *Narodowy Model Gry*

**PZPN**

**ROK 2016  
- ROKIEM  
WYDAWNICZYM**



**11 PYTAŃ O PRO JUNIOR SYSTEM PZPN**

**ROMAN KOSECKI:  
LEPSZE SZKOLENIE  
TO LEPSI ZAWODNICY**

**MARCIN DORNA:  
CHCEMY, BY KAŻDY „CZYTAŁ” GO  
W INDYWIDUALNY SPOSÓB**

**HOLENDERSKA WIZJA PIŁKI NOŻNEJ W POLSCE**



JEST Z DRUGIEJ STRONY





*„Im więcej wiemy, tym łatwiej rozwiązać problem”.*

Jedną z najbardziej oczekiwanych pozycji wydawniczych w piłkarskiej Polsce jest publikacja dotycząca systemu szkolenia. Wielu ludzi od dawna czeka na podręcznik, który pozwoli nam, Polakom, mówić jednym piłkarskim językiem. To powinno w przyszłości pomóc w sukcesach naszych reprezentacji czy drużyn klubowych w rozgrywkach o europejskie puchary. Historia naszego futbolu obfituje w tak wspaniałe i satysfakcjonujące momenty, że często stawiam sobie pytania: „Skąd się wzięły te sukcesy w tamtych latach? Czy to nie polscy trenerzy stali za nimi? A teraz nasi młodzi, zdolni polscy piłkarze, radzący sobie w najmocniejszych klubach świata, to chyba wytwór naszej, a nie zagranicznej myśli szkoleniowej?”. Chcąc dorównać lepszym, potrzebujemy jeszcze więcej takich piłkarzy, więcej sukcesów klubów czy reprezentacji narodowych. Musimy wziąć pod uwagę odmienne uwarunkowania klimatyczne, kulturowe, cywilizacyjne, zasobność państwowych budżetów... Trudno w prosty i bezbolesny sposób przeszczepić tamte szkoleniowe wzorce na nasz futbolowy grunt. Jako Polacy nie mamy i nie możemy mieć kompleksów. Wiemy, jak szkolić, by „produkować” całe zastępy utalentowanych zawodników. Piłka nożna jest prostą grą, pod jednym warunkiem – że się ją zna, rozumie i kocha. Pamiętajmy też, że istnieją nowoczesne technologie, np. Internet, które w znaczny sposób wpływają na współczesny futbol.

Ktoś mądry kiedyś powiedział, że „Im więcej wiemy, tym łatwiej rozwiązać problem”. Narodowy Model Gry PZPN to odpowiedź na potrzeby unormowania, uregulowania i skutecznego wdrożenia procesów szkoleniowych. Mam nadzieję, że ułatwi to spojrzenie na piłkę trenerom, zawodnikom i wszystkim zainteresowanym szkoleniem młodym ludziom. To wielka gigantyczna praca trenerów pod kierunkiem Komisji Technicznej PZPN oraz trenerów reprezentacji młodzieżowych. Serdecznie im za to dziękuję!

W piłce jak w życiu: różnice na plus robią ludzie. Dobre programy, ciekawe schematy, przemyślana organizacja i strategia pozwalają zatrzeć czasowe niedociągnięcia. Warto powtórzyć jeszcze raz: ludzie polskiej piłki nie muszą mieć kompleksów wobec innych. Nasza piłka funkcjonuje sprawnie i coraz dynamiczniej. Staramy się robić wiele dobrego i twórczego. Narodowy Model Gry PZPN nie jest oczywiście dany raz na zawsze. Wszystko się zmienia, pomysły na nowoczesny futbol też. Bardzo byśmy chcieli, by wszyscy korzystali z NMG, dorzucając także swoje oryginalne spojrzenie.

Narodowy Model Gry jest już do bezpłatnego pobrania w specjalnych zakładkach na stronach internetowych PZPN i Łączy Nas Piłka. Serdecznie zapraszam!

Zbigniew Boniek  
Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej

# w numerze

ZAPREZENTOWANO NARODOWY MODEL GRY PZPN	8
ROMAN KOSECKI: LEPSZE SZKOLENIE TO LEPSI ZAWODNICY	10
MARCIN DORNA: CHCEMY, BY KAŻDY „CZYTAŁ” GO W INDYWIDUALNY SPOSÓB	11
11 PYTAŃ O PRO JUNIOR SYSTEM PZPN	12
ROK 2016 – ROKIEM WYDAWNICZYM	14
ODPOWIEDZIALNOŚĆ TO SPRAWA KLUCZOWA	18
FORMY GIER ZAKOŃCZONE STRZAŁEM	22
HOLENDERSKA WIZJA PIŁKI NOŻNEJ W POLSCE. ZASADY PODAŃ I PRZYJĘĆ – ĆWICZENIA TRENINGOWE	25
SPRAWOZDANIE ZE STAŻU TRENERSKIEGO W KLUBIE HERTHA BERLIN	30
PRACA TRENERA BRAMKARZY W SZTABIE SZKOLENIOWYM REPREZENTACJI POLSKI U15–U17	34



Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR

W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

### ŚCIAĞNĄĆ

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



### URUCHOMIĆ

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



### OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



cinkciarz.pl®

## Alerty walutowe



gwarancja wybranego kursu waluty

We ExChange the World®



# Zaprezentowano *Narodowy Model Gry PZPN*

Na tę chwilę wszyscy czekali od dawna! 30 marca 2016 r. w Hotelu Sheraton w Warszawie Polski Związek Piłki Nożnej zaprezentował Narodowy Model Gry oraz Pro Junior System. Konferencja, w której wzięły udział najważniejsze osobistości polskiej piłki, była transmitowana na kanale Łączy Nas Piłka. Serdecznie zapraszamy do obejrzenia naszej galerii zdjęć oraz materiału wideo!



NARODOWY MODEL GRY MOŻNA BEZPŁATNIE POBRAĆ W SPECJALNYCH ZAKŁADKACH NA STRONACH INTERNETOWYCH PZPN I ŁĄCZY NAS PIŁKA.



**NARODOWY MODEL GRY**





# Narodowy Model Gry PZPN



**MARCIN DORNA:**

## Chcemy, by każdy „czytał” go w indywidualny sposób

W trakcie panelu dyskusyjnego po oficjalnej prezentacji Narodowego Modelu Gry PZPN główny koordynator projektu, Marcin Dorna, mocno podkreślał, że przedstawiony program może być przydatny dla trenerów z każdego poziomu. – Są w nim zarówno informacje podstawowe, jak i takie, które wiedzę szkoleniową zdecydowanie rozwiną – mówił.

Poniżej przedstawiamy zapis najważniejszych wypowiedzi Marcina Dorna, koordynatora „Narodowego Modelu Gry PZPN”, z panelu dyskusyjnego:

– Zależy nam na tym, by w trakcie szkoleń traktować jego założenia warsztatowo. Podkreślam, że nie chcemy dawać trenerom gotowych rozwiązań. Chcemy sprawić, by każdy z nich „czytał” Narodowy Model Gry w indywidualny sposób. Ten podręcznik ma być inspiracją.

– Selekcja przedstawionych w Narodowym Modelu Gry i wybranie konkretnych jego aspektów, odpowiednich dla danej grupy piłkarzy, jest już po stronie trenerów. Ten model jest w dużym stopniu uniwersalny – teraz ważne jest, by szkoleniowcy potrafili z niego korzystać i przekładać jego założenia na własny grunt. Na tym nam szczególnie zależy.

**ROMAN KOSECKI:**

## Lepsze szkolenie to lepsi zawodnicy

– Narodowy Model Gry PZPN to sukces wszystkich, którzy pracowali przy tym projekcie. Podręcznik trafi do każdego klubu, a już teraz jest dostępny na naszej stronie do bezpłatnego pobrania w formacie pdf. Nasza praca nad poprawą jakości szkolenia jednak się nie kończy – zapewnia wiceprezes PZPN do spraw szkoleniowych, Roman Kosecki.

• Za nami prezentacja Narodowego Modelu Gry. Jakie oczekiwania wiąże z tym projektem wiceprezes do spraw szkoleniowych?

Jedną z najważniejszych rzeczy w szkoleniu jest kształcenie trenerów, dlatego chcemy podnosić ich kwalifikacje. Narodowy Model Gry ma służyć rozwojowi ludzi pracujących z dziećmi i młodzieżą, ponieważ im będą lepsi, tym lepsi będziemy mieli zawodników. NMG będzie prezentowany na każdym kursie trenerskim. Każdy klub go otrzyma, a już teraz podręcznik można znaleźć na naszej stronie internetowej. Udostępniliśmy także adres e-mail, pod którym każdy może podzielić się z nami swoimi spostrzeżeniami. Ponadto planujemy wydawanie suplementów, czyli różnego rodzaju książek opisujących poszczególne zagadnienia bardziej szczegółowo.

• Akademie zazwyczaj mają własne systemy szkolenia. Jak zachęcić je do korzystania z Narodowego Modelu Gry?

Wiadomo, że każda akademia, która korzystałaby z Narodowego Modelu Gry, chciałaby, aby PZPN nadzorował jego wdrażanie i na tej podstawie przyznawał dofinansowanie. Projekt certyfikacji akademii jest już praktycznie gotowy, ale do ustalenia pozostały jeszcze kwestie finansowe. Póki co chcemy, aby każdy zapoznał się z NMG. Wierzymy, że z czasem zdołamy zgromadzić środki, które umożliwią przyznawanie akademiom gwiazdek, czyli ich ocen.

• „Gramy tak, jak trenujemy, trenujemy tak, jak chcemy grać” – cytował Marcin Dorna. System rozgrywek młodzieżowych sprawia, że

często dochodzi do rywalizacji drużyn bardzo zróżnicowanych poziomem. Gdy mecz kończy się dwucyfrowym wynikiem, to trudno mówić, że „gramy tak, jak trenujemy”...

Od nowego sezonu walczyć z tym, wprowadzając rozgrywki Ekstraligi. Od nowego sezonu cała Polska będzie grała jednakowo, a wszystko po to, aby najlepsze kluby grały między sobą. Rozwiązaniem na przyszłość być może byłoby stworzenie Ekstraligi najlepszych drużyn juniorskich. Nie jest to jednak łatwe, ponieważ musimy patrzeć na możliwości finansowe klubów.

• Młodzi zawodnicy są bardzo eksploatowani. Grają w klubie, w reprezentacji województwa, w reprezentacji Polski. Niektórzy juniorzy spędzają na boisku więcej minut niż profesjonalni piłkarze.

Stworzyliśmy Dziennik Reprezentanta, w którym mają być zapisywane wszystkie występy danego zawodnika. Będziemy monitorować ich obciążenia i jeśli uznamy, że ktoś gra za dużo, to będziemy interweniować.

• Kiedy będziemy mogli rozmawiać o wpływie Narodowego Modelu Gry na polską piłkę?

Trzeba uzbroić się w cierpliwość. Zaprezentowaliśmy pewne rozwiązania, ale przed nami wciąż jeszcze wiele pracy. Robimy swoje i mam nadzieję, że to przyniesie efekty. Lepsze szkolenie to lepsi zawodnicy.

ROZMAWIAŁ SZYMON BARTNICKI, ŁĄCZY NAS PIŁKA

# Narodowy Model Gry PZPN

– Naszą główną motywacją było przygotowanie narzędzia dla trenerów, a nie gotowych rozwiązań. My w ramach Narodowego Modelu Gry przedstawiamy standardy zachowania się zawodników na danej pozycji, a zadaniem samych szkoleniowców jest to, by umieć z tych informacji skorzystać i przygotować ćwiczenia. Analizowaliśmy modele gry wielu federacji, m.in. Hiszpanii, Niemiec, Belgii. Każdy z nich był dla nas wielką inspiracją.

– Zastanawialiśmy się, który obszar jest dla nas w polskiej piłce kluczowy. Musimy pracować nad deficytami i podnosić na wyższy poziom atuty, jak choćby grę w ataku szybkim. Chcielibyśmy, by pewne umiejętności były u nas rozwijane już u najmłodszych piłkarzy: pierwsze podanie w stronę bramki przeciwnika, wybory ofensywne, preferowanie myślenia „do przodu”. Nie jesteśmy oczywiście jedynymi autorami tej koncepcji, bo choćby w Bundeslidze czy lidze angielskiej myśli się podobnie. Nie chodziło nam jednak o zaprezentowanie jednej, oryginalnej drogi, niespotykanej nigdzie na świecie, lecz o wskazanie tych aspektów piłki nożnej, które powinniśmy rozwijać.

– Narodowy Model Gry będzie przedstawiany na każdym kursie trenerskim prowadzonym przez Szkołę Trenerów w Białej Podlaskiej oraz przez Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej. Konkretnie treści będą rzecz jasna dostosowane do poziomu danego kursu – o innych rzeczach będziemy mówić do słuchaczy UEFA C. Każdy z nich znajdzie jednak w Narodowym Modelu Gry coś dla siebie, bo są w nim zarówno informacje podstawowe, jak i takie, które wiedzę szkoleniową zdecydowanie rozwiną. Ponadto jego założeń nie zabraknie na wszelkiego rodzaju konferencjach, szkoleniach i warsztatach organizowanych przez PZPN lub pod patronatem federacji. Naprawdę trudno będzie ominąć Narodowy Model Gry, edukując się trenersko.





# 11 PYTAŃ o Pro Junior

# System PZPN

PAWEŁ DRAŻBA

Polski Związek Piłki Nożnej 30 marca 2016 r. zaprezentował nie tylko Narodowy Model Gry PZPN, ale także Pro Junior System PZPN. W jakim celu, jaka jest jego metodologia i kiedy będzie wprowadzony? Na jakie nagrody finansowe mogą liczyć kluby i którzy zawodnicy będą najlepiej punktowali? Zapraszamy do lektury!

## 1. PO CO POWSTAŁ PRO JUNIOR SYSTEM PZPN?

Pro Junior System został napisany przez Polski Związek Piłki Nożnej przy współpracy z firmą Deloitte. Celem Programu jest promowanie i wspieranie jakości szkolenia w klubach. Trzy razy Pro: Profesjonalizm, Promocja, Produktynowość.

## 2. KTO BĘDZIE UCZESTNICZYŁ W PROGRAMIE PRO JUNIOR SYSTEM PZPN?

W Programie uczestniczą wszystkie kluby biorące udział w rozgrywkach Ekstraklasy, I i II ligi.

## 3. ZA CO BĘDĄ PRYZNAWANE PUNKTY?

Wymiernym wskaźnikiem jakości pracy z młodzieżą są występy młodzieżowców i wychowanków w drużynach seniorskich. Klubom będą przyznawane punkty za spędzony przez zawodników czas na boisku. Programem PJS administruje i zarządza Departament Rozgrywek Krajowych PZPN pod kierunkiem dyrektora Łukasza Wachowskiego.

## 4. KTO JEST MŁODZIEŻOWCEM, A KTO WYCHOWANKIEM?

Młodzieżowiec to zawodnik posiadający obywatelstwo polskie, który w roku kalendarzowym, w którym następuje zakończenie sezonu rozgrywkowego, kończy 21. rok życia, oraz zawodnik młodszy. W sezonie 2016/2017, od którego zostanie wprowadzony Pro Junior System PZPN, będą to zawodnicy urodzeni w 1996 roku i młodsi.

Wychowanek – młodzieżowiec, który jest zarejestrowany w klubie, z przerwami lub nie, przez okres 3 pełnych sezonów lub przez 36 kolejnych miesięcy pomiędzy 12. rokiem życia (lub rozpoczęciem sezonu, podczas którego zawodnik kończył 12. rok życia) a 21. rokiem życia (lub końcem sezonu, podczas którego zawodnik kończył 21. rok życia).

Przerwa rozumiana jest jako okres, gdy zawodnik nie był zarejestrowany w żadnym klubie lub był szkolony w innym klubie na zasadzie transferu definitywnego bądź wypożyczenia.

## 5. NA JAKIEJ ZASADZIE BĘDĄ PRYZNAWANE PUNKTY?

Zasady przyznawania punktów:

- liczba minut × 1 – rozegrana minuta przez młodzieżowca w meczu Ekstraklasy, I i II ligi lub spotkaniu reprezentacji U21, U20, U19, U17;
- liczba minut × 2 – rozegrana minuta przez wychowanka w meczu Ekstraklasy, I i II ligi lub spotkaniu reprezentacji U21, U20, U19, U17;
- liczba minut × 3 – rozegrana minuta przez młodzieżowca w meczu reprezentacji A;
- liczba minut × 4 – rozegrana minuta przez wychowanka w meczu reprezentacji A.

Każdy piłkarz wchodzący na boisko w dodatkowym czasie gry, niezależnie od długości doliczonego czasu gry, otrzymuje punkty jak za jedną minutę regulaminowego czasu gry, zgodnie z powyższym przelicznikiem.

Jeżeli w drużynie występuje zawodnik, który jest wychowankiem (czyli również jest młodzieżowcem), to punktuje jako wychowanek.

Jeżeli w drużynie występuje zawodnik, który jest młodzieżowcem (ale nie wychowankiem klubu), to punktuje jako młodzieżowiec.



## 6. JAKA JEST METODOLOGIA PRO JUNIOR SYSTEM PZPN?

- Zawodnik musi rozegrać co najmniej 270 min oraz 5 meczów w rozgrywkach ligowych, aby spędzony przez niego czas na boisku został uwzględniony w punktacji końcowej – te 2 warunki muszą zostać spełnione łącznie.
- Klasyfikacja jest aktualizowana na bieżąco po rozegranych meczach i udostępniana klubom, zawodnikom oraz kibicom na stronach internetowych PZPN.
- Kluby zdegradowane nie są uwzględniane w podziale nagród finansowych przyznawanych w ramach programu.
- Do klasyfikacji nie są wliczane mecze barażowe.
- Minuty rozgrywane przez młodzieżowców i wychowanków w ramach rozgrywek reprezentacyjnych, które odbyły się w przerwie letniej pomiędzy sezonami ligowymi, są wliczane do punktacji końcowej następnego sezonu.
- Przykładowo w czerwcu 2017 r. rozegrane zostaną Młodzieżowe Mistrzostwa Europy w Polsce. Minuty spędzone na boisku w tym turnieju przez zawodników z klubów Ekstraklasy, I oraz II ligi zostaną zaliczone do punktacji końcowej programu na sezon 2017/2018.
- Na koniec sezonu kluby uczestniczące w Programie z największą liczbą punktów zostaną nagrodzone finansowo. Punktacja końcowa jest określana bezpośrednio po zakończeniu rozgrywek Ekstraklasy, I i II ligi, z zastrzeżeniem ogłoszenia ostatecznych decyzji licencyjnych.

## 7. CZY ZAWODNIK WYPOŻYCZONY Z KLUBU X DO KLUBU Y BĘDZIE PUNKTOWAŁ DLA KLUBU X CZY Y?

Zawodnik będzie zdobywał punkty dla klubu, w którym aktualnie gra (w tym wypadku punktuje dla klubu Y). Oczywiście tylko w rozgrywkach



Ekstraklasy, I oraz II ligi i meczach mistrzowskich reprezentacji A lub młodzieżowych.

## 8. ILE WYNOŚI ROCZNY BUDŻET PROGRAMU?



## 9. W JAKI SPOSÓB BĘDĄ PRYZNAWANE NAGRODY?

W Ekstraklasie zostaną nagrodzone drużyny z miejsc 1–3, w I lidze drużyny z miejsc 1–5, w II lidze drużyny z miejsc 1–5.



## 10. JAK WYGLĄDA SYMULACJA ZA SEZON 2014/2015?

## 11. OD KIEDY RUSZA PRO JUNIOR SYSTEM PZPN?

Od sezonu 2016/2017. Wypłata nagród nastąpi więc w czerwcu 2017 r.

Przedstawiamy symulację po rundzie jesiennej sezonu 2015/2016:



# Rok 2016

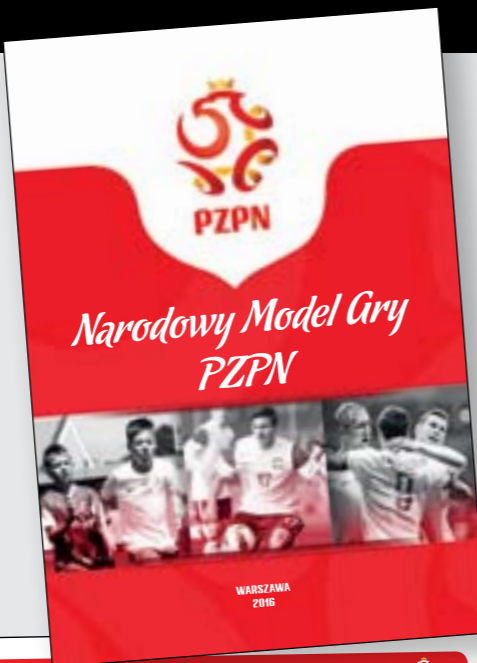
## - rokiem wydawniczym

**BOGDAN BASAŁAJ** ZASTĘPCA DYREKTORA SPORTOWEGO DS. ORGANIZACYJNO-SZKOLENIOWYCH DEPARTAMENTU SZKOLENIA I ROZGRYWEK MIĘDZYNARODOWYCH

Bieżący rok zdecydowanie zasłużył na miano wydawnicze. Zakończył ok. 2-letni okres pracy nad „flagowym okrętem” PZPN, czyli **Narodowym Modelem Gry**, który został bardzo pozytywnie przyjęty nie tylko przez środowisko trenerskie. Ponadto w 2016 r. ukaże się jeszcze pierwszy suplement do NMG oraz dwie publikacje wydane na podstawie porozumienia z DFB.

Dnia 30 marca br. dla około 300 gości oraz poprzez transmisję „live” na całą Polskę został zaprezentowany NMG. Trener Marcin Dorna w kilkudziesięciminutowej prezentacji przedstawił ogólne zasady NMG.

### „IDEA PIERWOTNA” MODELU GRY



### MODEL GRY

#### 1.1. „IDEA PIERWOTNA” MODELU GRY

Kiedy mówi się o „idei pierwotnej” modelu gry, warto na wstępie zdefiniować, czym jest idea, a czym model gry. „Idea pierwotna” bierze pod uwagę wszelkie uwarunkowania i czynniki zewnętrzne (środowiskowe), które będą miały wpływ na proponowany model gry. A zatem „idea pierwotna” jest pierwszym krokiem analitycznego działania do stworzenia spójnej i przemyślanej koncepcji modelu gry.

Model gry z kolei będzie definiowany jako logiczna koncepcja budowania organizacji gry danego zespołu, z uwzględnieniem jego najmniejszych szczegółów we wszystkich aspektach gry, jak też profili zawodników. Model gry to teoretyczna konstrukcja, która ma za zadanie zdefiniowanie i odtworzenie całego układu zależności między zawodnikami – tworzącego rzeczywistość gry. W praktyce model gry opiera się na idei lub koncepcji gry bazującej na wielu konstrukcjach, za pomocą których definiuje się całokształt działań indywidualnych, grupowych i zespołowych we wszystkich fazach gry. Działania te regulują wiele specyficznych dla danego modelu interakcji między zawodnikami w celu lepszego rozumienia gry.

O ile koncepcja modelu gry dla danego klubu czy zespołu będzie zawierała wiele szczegółowych elementów, o tyle Narodowy Model Gry (NMG) musi pozostawać na dużym poziomie ogólności. Wynika to z faktu, że NMG może stanowić inspirację do tworzenia bardziej uszczegółowionych modeli gry, uwzględniających ciągle zmiany rozwojowe, jakim podlega piłka nożna, jak też szeroko rozumianą specyfikę danego środowiska. Warto zaznaczyć, że każdy model gry narzuca określony sposób szkolenia. W tym kontekście model gry musi być skorelowany z proponowanym modelem treningu, tzn. całokształt działań procesu szkoleniowego musi odzwierciedlać ustalone wcześniej założenia gry. Stwierdzenie: „gramy tak, jak trenujemy, trenujemy tak, jak chcemy grać” – jest tu jak najbardziej zasadne. A zatem NMG z jednej strony przedstawia pewien określony i dostosowany do warunków polskich pomysł na grę, z drugiej natomiast stanowi określone wytyczne programowe do realizacji całego procesu szkolenia w Polsce.

Cała koncepcja gry tworzy model gry zgodnie z „ideą pierwotną”. Warto zastanowić się, jakie elementy i aspekty muszą zostać wzięte pod uwagę w perspektywie tworzenia spójnego NMG i programu szkolenia. „Idea pierwotna”, jak wspomniano, jest uwarunkowana wieloma kontekstami i okolicznościami charakterystycznymi dla danej narodowości, środowiska, podmiotu, klubu itp. Zostaną tutaj omówione jedynie te elementy, które będą miały największe odzwierciedlenie w proponowanej koncepcji gry.

#### DOTYCHCZASOWE TRADYKJE SZKOLENIOWE W NASZYM KRAJU

Kluczowym elementem „idei pierwotnej” NMG są dotychczasowe uwarunkowania historyczne i tradycje szkoleniowe, tworzone w naszym kraju na przestrzeni kilku ostatnich dekad.

### MODEL GRY

Obejmują one bardzo wiele aspektów i mają bezpośrednie przełożenie na obecny stan polskiej piłki nożnej. Do najważniejszych, zdaniem autorów, należy zaliczyć:

- umiejscowienie piłki nożnej w systemie szkolenia sportowego,
- organizację szkolenia i współzawodnictwa związkowego i klubowego,
- infrastrukturę sportową,
- sposób i poziom finansowania dyscypliny,
- poziom współzawodnictwa klubowego i reprezentacyjnego (seniorskiego i młodzieżowego),
- poziom i system edukacji trenerskiej,
- rangę piłki nożnej na tle innych dyscyplin sportu,
- inne, jak np. warunki klimatyczne (te w stosunku do wielu krajów zachodniej i południowej Europy uniemożliwiają pełną realizację procesu treningowego w warunkach boiskowych przez cały rok).

Wszystkie te aspekty i uwarunkowania można ująć jako „kulturę” piłki nożnej, która tworzona była na tle licznych zmian politycznych, gospodarczych i społecznych naszego kraju. Autorzy zdają sobie jednak sprawę, że niniejsza problematyka z racji swojej obszerności i złożoności tematu wykracza poza ramy niniejszego opracowania. Niemniej jednak w kontekście tworzenia NMG warto chociażby w niewielkim zakresie nawiązać do tych pozytywnych – jakimi niewątpliwie były największe sukcesy polskiej reprezentacji narodowej z lat siedemdziesiątych oraz początków lat osiemdziesiątych ubiegłego stulecia – jak też tych negatywnych uwarunkowań. Nie jest nadużyciem stwierdzenie, że poziom, jaki prezentuje narodowa reprezentacja, jest lustrem kondycji całego piłkarstwa w danym kraju. Historyczne sukcesy Polaków w tym okresie są po dziś dzień żywe. Wracając jednak do lat prosperity polskiego futbolu, warto byłoby zastanowić się, które aspekty determinowały sukces Polski na arenie międzynarodowej. Okoliczności tych jest bardzo wiele, niemniej jednak spośród wielu czynników stricte sportowych można wyróżnić:

- futbol totalny,
- bardzo dobre przygotowanie fizyczne,
- optymalnie dobrana taktyka do potencjału ludzkiego,
- atuty w ataku szybkim,
- szybkość lokomocyjna,
- charakter i motywacja,
- kolektyw ludzki,
- dobre przygotowanie techniczne,
- indywidualności na światowym poziomie.

Minionych czasów nie można przyrównywać w prosty sposób do obecnej rzeczywistości i realiów współczesnego futbolu. Część tych aspektów powinna zostać rozpatrzone szerzej w kontekście definiowanego na nowo NMG. Warto zaznaczyć, że wiele tych elementów można było również odnaleźć w ostatnim sukcesie narodowej reprezentacji z początku lat dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia na Igrzyskach Olimpijskich w Barcelonie. Polacy uzyskiwali sukcesy w klubowej piłce nożnej czy zdobywali ważne medale w młodzieżowych

reprezentacjach narodowych, trudno jednak było później szukać spektakularnych osiągnięć na miarę tych wspomnianych wcześniej.

Transformacja ustrojowa i związane z nią liczne przeobrażenia odcisnęły swoje piętno nie tylko na piłce nożnej, ale również na kondycji całego polskiego sportu. Niezależnie jednak od tych negatywnych w konsekwencji rozwoju dyscypliny zmian można stwierdzić, że piłka nożna pozostaje nadal najpopularniejszą dyscypliną sportową w Polsce. Fakt ten należy wykorzystać do tworzenia nowej rzeczywistości szkoleniowej, głównie w aspekcie stopniowych zmian systemowych i programowych, jak też pozytywnego klimatu wokół piłki nożnej.

#### AKTUALNE UWARUNKOWANIA I MOŻLIWOŚCI ROZWOJOWE PIŁKI NOŻNEJ W POLSCE

Kolejnym elementem, który należy wziąć pod uwagę, są aktualne uwarunkowania i możliwości rozwojowe piłki nożnej w Polsce. Liczne zmiany, jakie zachodzą w ostatnim czasie w obrębie piłki nożnej seniorskiej i młodzieżowej w zakresie profesjonalizacji działań wielu klubów, rozbudowy infrastruktury sportowej (przede wszystkim ogromnej liczby nowoczesnych boisk różnej wielkości), wprowadzenia wielu norm i aspektów prawnych na różnym poziomie sportowym, scentralizowanego kształcenia trenerów i wielu innych, pozwalają z optymizmem spojrzeć w przyszłość. Autorzy uważają, że równoległe z zapoczątkowanymi zmianami organizacyjnymi warto dokonać nowego otwarcia w zakresie poszukiwania koncepcji szkoleniowych i programowych. Idąc drogą rozwoju, autorzy chcą na tle wdrażanych rozwiązań systemowych, zmieniać rzeczywistość szkoleniową, co w konsekwencji przyniesie wiele pozytywnych zmian w kontekście dobrze rozumianej rywalizacji z piłkarskim światem. Od tych zmian nie ma ucieczki.

Przeprowadzona w ostatnim czasie unifikacja całego współzawodnictwa, przygotowanie programów szkolenia dzieci do lat 12, wdrażanie wielu centralnych inicjatyw szkolenia dziecięcego i młodzieżowego (Akademia Młodych Orłów, Letnia Akademia Młodych Orłów, Ośrodki Szkolenia Sportowego Młodzieży), wprowadzenie Centralnej Ligi Juniorów i wielu innych zaczyna przynosić konkretne owoce. Wszystkie te inicjatywy należy połączyć spójną filozofią szkolenia i dostosowaną do warunków polskich programowością treningu i modelu gry.

#### AKTUALNE TENDENCJE ROZWOJOWE DYSCYPLINY

Jednym z integralnych aspektów „idei pierwotnej” modelu gry jest uwzględnienie aktualnych tendencji rozwojowych dyscypliny i próby prognozy rozwoju w następnych latach. Analiza ostatnich wielkich imprez piłkarskich pozwala w jednoznaczny sposób nakreślić aktualne tendencje rozwojowe. Te nie pozostawiają wątpliwości co do wszechstronności i kompletności wszelkich działań zawodnika. Biorąc pod uwagę te ogólne stwierdzenia, można pokusić się o przedstawienie bardziej szczegółowego modelu współczesnego zawodnika. Do jego kluczowych elementów zaliczyć można:

- ponadprzeciętny poziom umiejętności technicznych,
- bogaty zasób otwartych nawyków taktycznych,

### MODEL GRY

- kompleksowe przygotowanie sprawnościowe i motoryczne,
- wysoki poziom procesów decyzyjnych,
- szeroko rozumianą szybkość działania,
- wysoki poziom specjalizacji pozycyjnej uzupełnionej wszechstronnością działań,
- wysoką motywację wewnętrzną,
- silną psychikę.

Prognozując rozwój futbolu w następnych latach, wszystkie te elementy nadal będą miały decydujące znaczenie w aspekcie osiągania wysokich rezultatów sportowych. Niemniej jednak za kluczowe można uznać kompetencje decyzyjne, kognitywne i kreatywność zawodnika, zwane potocznie „inteligencją piłkarską”. Wszystkimi tymi elementami autorzy chcą nadać szczególną rangę w nowej formule programowości szkolenia.

Należy zdać sobie sprawę, że tak ujęte kompleksowo wymagania spełniają zawodnicy najwyższego światowego formatu. W tym kontekście warto byłoby się zastanowić, które z tych elementów powinno się uczynić ośrodkiem NMG. Odpowiedzi należy szukać w realiach możliwościach prowadzenia gry przez polskie reprezentacje narodowe (seniorskie i młodzieżowe) w ostatnich latach. Wśród najlepszych zespołów Europy i świata. Zatem trzeba sięgnąć do tych elementów, które na tle najlepszych zespołów Europy i świata. Zatem trzeba sięgnąć do tych elementów, które na tle najlepszych drużyn w innych aspektach organizacji gry, pozwolą nam na wyakcentowanie atuty polskich drużyn w innych aspektach organizacji gry, pozwolą nam na równą rywalizację. Jednocześnie należy założyć, że tak ujęte holistycznie wymogi współczesnego futbolu muszą zostać uwzględnione w kontekście budowania wieloletniego programu szkolenia.

#### OGÓLNE ZAŁOŻENIA NARODOWEGO MODELU GRY

NMG musi odzwierciedlać realne możliwości wdrażania przyjętej koncepcji gry. Nie może to być koncepcja tzw. złotego środka, uwzględniająca te wszystkie wspomniane elementy „po trochu”, lecz te, które leżą w polskiej „naturze gry” oraz wynikają z teraźniejszych możliwości. Nawiązując do omówionych przesłanek „idei pierwotnej”, autorzy uważają, że NMG powinien być oparty na następujących wytycznych i przesłankach:

- dążenie do uzyskania równowagi działań w atakowaniu i bronieniu,
- umiejętność znalezienia własnych atutów we wszystkich fazach gry, ze szczególnym uwzględnieniem faz przejściowych,
- umiejętność kreowania gry wszystkimi rodzajami atakowania: szybkiego i pozycyjnego,
- dążenie do utrzymywania ciągłej kontroli w grze przez bardzo dobrze zorganizowaną fazę bronienia we wszystkich jej aspektach,
- bardzo dobre przygotowanie fizyczne,
- dążenie do bezkompromisowości we wszelkich poczynaniach boiskowych,
- szeroki wachlarz SFZ,
- siła mentalna,
- determinacja i poświęcenie.

Mamy nadzieję, że ten podręcznik będzie bardzo pomocny w procesie szkoleniowym w Polsce. Następne publikacje związane z NMG to będą jego suplementy. Kolejne materiały będą stanowić metodyczne uzupełnienie treści, wobec których NMG jest nadrzędnym podręcznikiem. Suplementy będą uszczegółowieniem wiedzy, która w ogólnym zarysie została przedstawiona 30 marca br.

### „PIŁKA NOŻNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ”

Również w marcu została wydana przez PZPN kolejna publikacja pt. „Piłka nożna w szkole podstawowej (Praktyczne wskazówki do nauczania piłki nożnej w klasach od 3 do 6)”.

PZPN kontynuuje publikację wydawnictwa na bazie współpracy z Niemieckim Związkiem Piłki Nożnej (DFB). Po wydaniu pierwszej części książki pt. „Gry i zabawy z piłką”, w której zaprezentowano przykładowe jednostki lekcyjne, koncentrując się przede wszystkim na przedstawieniu bogatej oferty gier i zabaw z piłką, w marcu br. została przekazana trenerom druga część opracowania, zatytułowana „Piłka nożna w szkole podstawowej”.

### CELE I ZAŁOŻENIA PODRĘCZNIKA „PIŁKA NOŻNA W SZKOLE”

Główny akcent położono na zapoznanie dzieci z podstawowymi elementami techniki piłkarskiej w atrakcyjnych dla nich formach. Autorzy wyszli z założenia, że lepsze opanowanie umiejętności piłkarskich pozwoli dzieciom czerpać większą radość z gry w piłkę z koleżankami i kolegami. Przedstawione w podręczniku lekcje dostosowano do wieku i umiejętności przeciętnego ucznia szkoły podstawowej klas 3–6. Uwzględniono przy tym poziom rozwoju intelektualnego, motorycznego, emocjonalnego i społecznego dzieci. Okres szkoły podstawowej stanowi idealny czas na nauczanie techniki piłkarskiej, gdyż dzieci są w trakcie tzw. złotego wieku motorycznego, uwielbiają ruch, są otwarte na nowe umiejętności i bardzo szybko je przyswajają. Szczególny progres można osiągnąć z nimi podczas zajęć pozaszkolnych, gdzie – w odróżnieniu od klasycznego wf. – uczniowie świadomie wybierają te zajęcia, które im najbardziej odpowiadają, a nauczyciele mają swobodę w wyborze treści lekcyjnych.

### WSZECHSTRONNE ZADANIA ZABAWY I GRY Z PIŁKĄ

W części wstępnej każdej jednostki lekcyjnej zamieszczono różne zadania koordynacyjne w formie ciekawych ćwiczeń, gier lub zabaw. We wszystkich ćwiczeniach dzieci mają kontakt z piłką, którą operują zamiennie rękoma, nogami lub też innymi częściami ciała.

### TECHNIKI NALEŻY NAUCZAĆ POPRAWNIE I W SPOSÓB DOSTOSOWANY DO POZIOMU ROZWOJU UCZNIÓW

W części głównej lekcji zaprezentowano różne przykłady zabaw, gier i ćwiczeń, które akcentują nauczanie wybranej umiejętności technicznej. W podręczniku skoncentrowano się na nauczaniu w formie gier i zabaw prowadzenia, uderzenia piłki, dryblingu i poniekąd również przyjęciu piłki. Środki dobrano, tak by nauczały powyższych elementów techniki piłkarskiej zgodnie z przyjętą metodyką.

Podstawowe informacje dotyczące techniki wykonania zamieszczono przy każdej lekcji. Należy pamiętać, że opis nauczanego elementu powinien być krótki, najważniejsze są właściwy pokaz i możliwość wypróbowania go przez ucznia w komfortowych warunkach. Należy umożliwić dzieciom wykonanie wielu powtórzeń nauczonej techniki i dać im czas na jej doskonalenie w atrakcyjnych dla nich formach.





GRA W PIŁKĘ NA KAŻDEJ LEKCJI

Gra na zakończenie lekcji może być czymś więcej niż tylko klasyczną rozgrywką dwóch zespołów na dwie bramki do piłki ręcznej.

ROZDZIAŁ 3 35

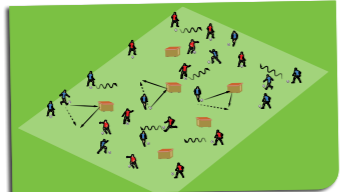
ORGANIZACJA:
Ustaw 6 części skrzyni gimnastycznej w dowolnych miejscach sali.

I CEL EDUKACYJNY
CZĘŚĆ WSTĘPNA - ROZGRZEWKA (1):
BIEG Z PIŁKĄ (8 MIN)



PRZEBIEG:
Uczniowie prowadzą piłki po sali i wykonują różne zadania koordynacyjne przy częściach skrzyni gimnastycznej.

ODMIANY:
Obieganie części skrzyni gimnastycznej z piłką w rękach.



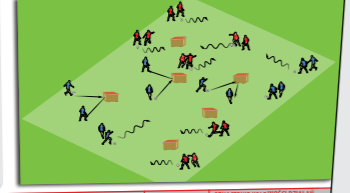
ORGANIZACJA:
Ustawienie jak w poprzednim ćwiczeniu.

II CEL EDUKACYJNY
CZĘŚĆ WSTĘPNA - ROZGRZEWKA (2):
UDERZENIA PIŁKI O ELEMENTY SKRZYNI GIMNASTYCZNEJ (7 MIN)



PRZEBIEG:
Wszystkie pary biegają po sali i odbijają piłkę od części skrzyni.

ODMIANY:
Uderzanie piłki również o ścianę.



NA ZAKOŃCZENIE NAJWAŻNIEJSZA INFORMACJA!

Książkę za darmo można pobrać ze stron internetowych: www.pzpn.pl oraz www.laczynaspilka.pl.

Zachęcam do przeczytania i życzę miłej lektury.

34 PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA - UDERZENIE PIŁKI DO PARTNERA WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY (PODANIE) - (45 MIN)



ZASADY UCZENIA SIĘ
Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy jest najważniejszym elementem techniki piłkarskiej i podstawą działań zespołowych.

ORGANIZACJA ZAJĘĆ

24 DZIECI, 24 PIŁKI, 6 CZĘŚCI SKRZYNI GIMNASTYCZNEJ. Includes a cartoon eagle mascot and practical tips for organizing the session.

36 PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA - UDERZENIE PIŁKI DO PARTNERA WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY (PODANIE) - (45 MIN)

II CEL EDUKACYJNY CZĘŚĆ GŁÓWNA (1): "NARNAWAŁ STRZELCZY" (10 MIN). Includes a cartoon eagle mascot and a list of practical tips.

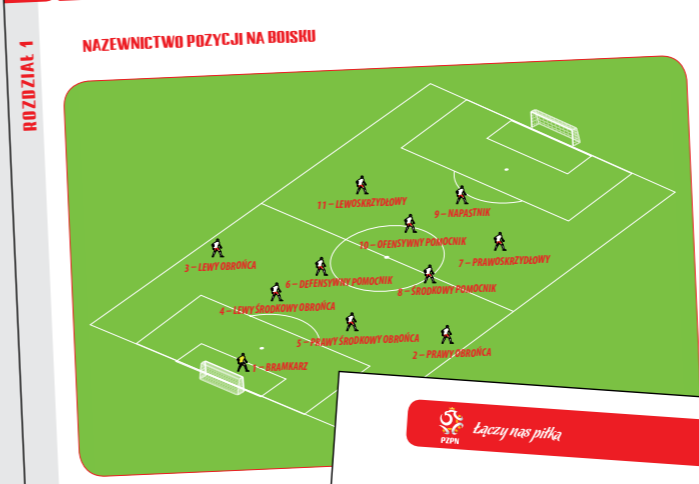
III CEL EDUKACYJNY CZĘŚĆ GŁÓWNA (2): GRA W PRZEWADZE NA 2 (20 MIN)

III CEL EDUKACYJNY CZĘŚĆ GŁÓWNA (2): GRA W PRZEWADZE NA 2 (20 MIN). Includes a diagram of a 2v2 game and a list of practical tips.

„PORADNIK TRENERA DZIECI I MŁODZIEŻY”

W połowie tego roku zostanie wydana kolejna publikacja oparta na osnowie literatury Niemieckiego Związku Piłki Nożnej.

28 MODEL GRY



W odniesieniu do systemu głównego 1-4-3-3 stosuje się następujące nazewnictwo zawodników na boisku:

- nr 1 - bramkarz, nr 2 - prawy obrońca, nr 3 - lewy obrońca, nr 4 - lewy środkowy obrońca, nr 5 - prawy środkowy obrońca, nr 6 - defensywny pomocnik, nr 7 - prawoskrzydłowy, nr 8 - środkowy pomocnik, nr 9 - napastnik, nr 10 - ofensywny pomocnik, nr 11 - lewoskrzydłowy.

ROZDZIAŁ 1 29



W odniesieniu do systemu alternatywnego 1-4-2-3-1 stosuje się następujące nazewnictwo zawodników na boisku:

- nr 1 - bramkarz, nr 2 - prawy obrońca, nr 3 - lewy obrońca, nr 4 - lewy środkowy obrońca, nr 5 - prawy środkowy obrońca, nr 6 - defensywny pomocnik, nr 7 - prawy pomocnik, nr 8 - defensywny pomocnik, nr 9 - napastnik, nr 10 - ofensywny pomocnik, nr 11 - lewy pomocnik.

30 MODEL GRY

1.5. PROFILE ZAWODNIKÓW

Współczesna piłka nożna ze względu na jej złożoność zawiera się w czterech głównych obszarach: technicznym, taktycznym, motorycznym, mentalnym.

Podstawowe oczekiwania od zawodników występujących na określonych pozycjach pokazuje poniższa tabela:

Table with 10 columns (positions) and 10 rows (skills). Legend: High, Very High, Significant.

Legenda:
- poziom wysoki,
- poziom bardzo wysoki,
- poziom znakomity.



# Odpowiedzialność to sprawa kluczowa

**MICHAŁ ZIOŁO** TRENER W BVB EVONIK FUßBALLSCHULE. BYŁY GRACZ M.IN. GKS KATOWICE, RUCHU RADZIONKÓW, ZAGŁĘBIA SOSNOWIEC I SZCZAKOWIANKI JAWORZNO. UCZESTNIK KURSU UEFA ELITE YOUTH A W SZKOLE TRENERÓW PZPN

*Niewielu polskich trenerów dostaje szansę pracy w jednej z największych niemieckich akademii piłkarskich. Takim fachowcem jest Michał Ziolo, który od 2012 r. pracuje dla Borussia Dortmund. Specjalnie dla Was opowiada o codziennych obowiązkach i filozofii klubu z Signal Iduna Park.*

- **Dziś jesteś trenerem w BVB Evonik Fußballschule, ale zanim znalazłeś się w tym miejscu, sam grałeś w piłkę. Czy mógłbyś nieco przybliżyć swoją karierę piłkarską?**

Jako piłkarz występowałem w Polsce, głównie w śląskich klubach, ponieważ pochodzę ze Świętochłowic. Z tym regionem się identyfikuję. Zaczynałem na własnym podwórku, w drużynie Śląska, a jako junior trafiłem do uznanej firmy, czyli Gwarka Zabrze. Sięgając poza sferę sportową, bo staram się na wszystko patrzeć w szerszej perspektywie, to była prawdziwa szkoła życia, ale wspominam ten czas bardzo pozytywnie. Od razu po ukończeniu szkoły średniej rozpocząłem studia na AWF. Moim celem było pozostać przy sporcie – robić to, co lubię. Nie miałem w życiu wielu dylematów – nie zastanawiałem się, czy zostać policjantem, czy nauczycielem. Po Gwarku trafiłem do Szczakowianki Jaworzno, występującej na poziomie tamtejszej I ligi. Myślałem wtedy, że uda mi się zostać na profesjonalnym poziomie jako piłkarz na dłużej. Zdawałem sobie jednak sprawę, że gra w piłkę musi się kiedyś skończyć, więc

działałem dwutorowo, łącząc ją ze studiami. Grałem też w GKS Katowice czy Ruchu Radzionków. Moja przygoda z piłką w roli zawodnika była dość „bogata” – nie zakopałem się w jednym klubie, a zebrałem sporo doświadczeń.

„ZDAWAŁEM SOBIE JEDNAK SPRAWĘ, ŻE GRA W PIŁKĘ MUSI SIĘ KIEDYŚ SKOŃCZYĆ, WIĘC DZIAŁAŁEM DWUTOROWO, ŁĄCZĄC JĄ ZE STUDIAMI.”

- **Wreszcie przyszedł czas na podjęcie pracy trenera.**

W Gwarku Zabrze poznałem Łukasza Piszczka, z którym się zaprzyjaźniłem. Gdy trafił do Bundesligi, starałem się często bywać w Niemczech i podpatrywać, jak futbol działa za naszą zachodnią granicą. W 2011 r. byłem tam tuż

przed świętami i razem z Łukaszem przyjechaliśmy do Polski. Na początku roku wróciłem z nim jeszcze do Dortmundu, żeby przez dwa tygodnie odpocząć, zdobyć kolejne doświadczenia. Dość niespodziewanie Łukasz zapytał, czy nie mam ochoty zostać na stałe – znaleźć pracę, ukierunkować swoje życie. Przez kilka nocy intensywnie nad tym rozmyślałem, rozważałem argumenty za i przeciw. Nie byłem przygotowany na taką decyzję, ale w końcu stwierdziłem: dlaczego nie? Warto spróbować.

- **Miałeś już wówczas uprawnienia pozwalające pracować z młodzieżą?**

Skończyłem studia, więc podstawy merytoryczne miałem. W czasie studiów odbyłem też dwuletni kurs trenera piłki nożnej. Pojechałem na pierwsze rozmowy w Niemczech, przy których asystował Łukasz, bo niestety nie znałem wówczas języka. To była bardzo trudna decyzja, ale musiałem podjąć odpowiedzialność, także ze względów osobistych. W lutym wróciłem do domu, spakowałem się i ruszyłem do Dortmundu. Tam w kwietniu podpisałem umowę i rozpocząłem pracę w Borussii. Przydzielono mi także nauczyciela języka niemieckiego i już niedługo byłem w stanie się porozumiewać.

- **Droga do pracy szkoleniowca była długa?**

Łatwo nie było. Najpierw pracowałem w ticketingu i naprawdę było co robić. Kibice w Dortmundzie na każdym meczu zajmują stadion do ostatniego miejsca. Było to o tyle dobre, że pracowała tam też Polka, która krok po kroku pomagała mi poznać klub. W 2012 r. Borussia zdobyła mistrzostwo Niemiec, zaczął się prawdziwy szal, boom na klub. Wkrótce przenieśliśmy się do działu merchandisingu, zajmowałem się pamiątkami klubowymi. Poznałem środowisko, wartości, którymi kieruje się klub. Gdy mój język wszedł na wyższy poziom, dostałem szansę pracy przy najmłodszych zawodnikach BVB. Odbywałem hospitały, poznawałem cały system szkolenia, mentalność. Najważniejsze są relacje międzyludzkie, trenera z dzieckiem. To kluczowa kwestia, niesamowita odpowiedzialność za drugiego człowieka. Minęło ponad 2,5 roku, od kiedy pracuję z dziećmi, a nadal się uczę, zaskakują mnie nowe rzeczy. Zostałem uznany za przydatną osobę, ktoś mnie dostrzegł. Po dwóch latach pracy dostałem umowę na czas nieokreślony. Wtedy stałem się pełnoprawnym trenerem w BVB-Fußballschule.

„MINĘŁO PONAD 2,5 ROKU, OD KIEDY PRACUJĘ Z DZIEĆMI, A NADAŁ SIĘ UCZĘ, ZASKAKUJĄ MNIE NOWE RZECZY.”

- **Jakie są główne cele i zadania akademii klubu z Dortmundu?**

W Niemczech realia oparte są na marketingu i kibicach. W Borussii, w hierarchii, po pierwszym zespole jest drugi, a następnie akademie piłkarska, w której szkolą się zawodnicy od U9 do U19. My zaś, jako BVB Evonik Fußballschule, korzystamy z obiektów treningowych, na których jeszcze nie tak dawno formę szlifowali gracze pierwszego zespołu. Pracujemy z dziećmi nie tylko w Niemczech – realizujemy swoje projekty także w Austrii, Japonii, jak też Polsce. Nad Wisłą mieliśmy w zeszłym roku pięć kursów, w tym na pewno to powtórzymy, a może nawet dojdzie kilka innych miejsc. Głównym zadaniem jest trafić z naszym treningiem do jak najszerszego grona młodzieży. Chcemy przedstawiać





naszą filozofię szkolenia, popularyzować markę Borussia na całym świecie. Istotnym elementem jest także monitorowanie postępów graczy w pobliskich, mniejszych klubach. Co ważne, Borussia nigdy nie wprowadza do swojej akademii chłopców poniżej 16. roku życia, którzy mieszkają więcej niż 150 kilometrów od Dortmundu, niezależnie od stopnia talentu. Wszystko po to, aby nie zmuszać rodziców do zbyt dużych wyrzeczeń i uniknięcia rozczarowania, gdyby jednak danemu chłopcu się nie udało. Klub nie chce przewracać niczyjego życia do góry nogami. Organizuje jednak wiele kursów działających na zasadzie piramidy – są tygodniowe, miesięczne i roczne, które dają szansę pokazania swoich możliwości i ewentualnego dołączenia do zespołów młodzieżowych. Sito jest jednak bardzo gęste. W 2013 r. oglądaliśmy około 10.000 dzieci, z których na stałe w drużynach zagościło zaledwie siedmiu graczy. Ważne jest, aby natchnąć dzieciaki, by zechciały pozostać przy piłce nożnej, niezależnie, czy w Borussii, czy w lokalnym klubie. Z tak małego zespołu wywodzi się choćby Sebastian Kehl, więc to nie tylko czcze słowa. Staramy się, by dzieci wyniosły z naszych kursów jak najwięcej, wpajamy im najważniejsze dla nas wartości.



• **Na czym polega Twoja rola w tej skomplikowanej układance?**

Oprócz tego, że jestem trenerem, trzeba pamiętać, że mam podpisaną umowę na pełen etat. Do moich obowiązków dochodzą zatem takie sprawy, jak organizacja wspomnianych kursów, sprawowanie opieki merytorycznej podczas ich przebiegu i kontrola jakości. Co ciekawe, w zeszłym roku rzadko miałem okazję prowadzić treningi jako szkoleniowiec, zajmowałem się w większym stopniu koordynacją pracy innych opiekunów. Nadzoruję realizację tematów zajęć, jakość ich prowadzenia.

• **Trenerzy pracujący przy takich projektach otrzymują gotowe konspekty treningów czy mają dowolność w realizacji wyznaczonych tematów?**

Niczego nie narzucamy z góry, żadnego konkretnego ćwiczenia, przykładowego treningu. Trenerzy otrzymują od nas tylko tematy zajęć na kursach. Przykładowo: poniedziałek – prowadzenie piłki, wtorek – podania, środa – zwody, czwartek – przyjęcie i zabranie się z piłką, piątek – strzał na bramkę i gra głową. W podstawowym kursie związanym z techniką opieramy się na takich tematach. Trenerzy muszą dobrać swoje ćwiczenia dostosowane do poszczególnych grup wiekowych. Przy pracy z najmłodszymi wszystko opiera się na zabawach z piłką, dużej ilości gier treningowych.

• **Czy kursy dotyczą tylko zawodników, czy także trenerów?**

Oczywiście, dla szkoleniowców również prowadzimy takie programy. Gdy jedziemy do klubu z mniejszej miejscowości, z niższych lig, dołączamy także warsztaty szkoleniowe dla trenerów z danego środowiska. Przedstawiamy wówczas jeden z pięciu tematów, którymi zajmują się dzieci, ale od strony szkoleniowca. Z tym programem wystartowaliśmy w 2014 r. Trenerzy mają okazję poprowadzić trening ukierunkowany na konkretny temat, później otrzymują też przez e-mail prezentacje, materiały szkoleniowe. Nikomu nic nie narzucamy – przedstawiamy swój punkt widzenia, a wnioski każdy wyciąga sam.

• **Praca z dziećmi jest trudniejsza niż z seniorami?**

Myślę, że tak, bo wiąże się z ogromną odpowiedzialnością. W seniorach każdy jest profesjonalistą, wykonuje swój zawód i wie, co ma robić. Liczy się wynik – albo wygrasz i zarabiasz pieniądze, albo grasz dla przyjemności w piątej lidze. W przypadku dzieci ważne jest coś innego, a mianowicie umiejętność budowania relacji. Dla mnie sukcesem będzie, gdy za kilkanaście lat mój podopieczny będzie ułożonym człowiekiem, potrafiącym utrzymywać dobre relacje rodzinne czy towarzyskie. To zdecydowanie ważniejsze niż wynik w grupach młodzieżowych, potem mniejsza czy większa kariera, ale zakończona nieumiejętnością odnalezienia się w życiu.

„W PRZYPADKU DZIECI WAŻNE JEST COŚ INNEGO, A MIANOWICIE UMIEJĘTNOŚĆ BUDOWANIA RELACJI. DLA MNIE SUKCESEM BĘDZIE, GDY ZA KILKANAŚCIE LAT MÓJ PODOPIECZNY BĘDZIE UŁOŻONYM CZŁOWIEKIEM, POTRAFIĄCYM UTRZYMYWAĆ DOBRE RELACJE RODZINNE CZY TOWARZYSKIE.”

• **W Niemczech spotyka się trenerów grup młodzieżowych, dla których najważniejszy jest wynik osiągany tu i teraz?**

Najmłodsze drużyny Borussia nie biorą udziału w ligach, zostają mecze towarzyskie i czasami turnieje, więc nie spotykałem się dotąd z jakimiś ekstremalnymi sytuacjami tego typu. Nie ma mistrzów Niemiec czy regionów, więc ta rywalizacja nie jest aż tak nastawiona na rezultaty.

• **A co z edukacją rodziców? W Polsce zdarzały się przypadki, gdy trenerzy wycofywali zespoły z lig i decydowali się na gry towarzyskie bez wyników i tabel, a rodzice sami prowadzili w Internecie takie zestawienia.**



W Borussii często mamy kontakt z nowymi dziećmi i ich rodzicami, więc regularnie komunikujemy im pewne zasady, które się sprawdzają. Przekazujemy przed rozpoczęciem kursu reguły, których należy się trzymać. W Niemczech rodzice je respektują, nie wywierają dodatkowych, zbędnych nacisków na dzieci. Przywiązujemy też uwagę do zdrowego trybu życia – na terenie całego obiektu obowiązuje na przykład zakaz palenia, więc jeżeli rodzic lubi puścić dymka, musi wyjść poza bramę. Chodzi o to, aby dzieci nie oglądały takich obrazków.

• **Czy coś Pana zaskoczyło w organizacji, podejściu, relacjach zawodników z trenerami?**

Choćby to, że dzieci zwracają się do szkoleniowców po imieniu. Nie ma „panowania”, wszyscy jesteśmy wielką, piłkarską rodziną. Tak jest na każdym poziomie – nawet w pierwszej drużynie. To była dla mnie nowość. To nie jest żaden brak szacunku, wręcz przeciwnie – dzieci czują respekt, łapią świetny kontakt, ale jednocześnie bardzo szanują swoich szkoleniowców. Z naszej strony to też miłe uczucie, gdy pięcioletni szkrab podchodzi i pyta: Michał, kiedy obiad? Czuje się wówczas zaufanie ze strony takiego dzieciaczka. W szatni naszego klubu, zarówno I drużyny, jak i akademii, na ścianach wiszą reguły, którymi należy się kierować w stosunkach interpersonalnych. Niby są proste, ale bardzo dobrze przypominają o tym, jak należy się zachowywać. To później przenosi się poza boisko i rzutuje na pozytywne funkcjonowanie także w życiu codziennym. Co do zaufania – czasami na treningach ordynujemy ćwiczenie polegające na współpracy w parach, czwórkach lub ósemkach. Jeden z zawodników ma zawiązane oczy i się przemieszcza, a partner nim kieruje. Dzieje się to jednocześnie dla całego zespołu, więc pojawia się strach – czy aby na

kogoś nie wpadnę? Zawodnicy później przyznają, że odczuwali niepokój, ale dzięki temu uczą się, że mogą polegać na kolegach z zespołu. Po zakończeniu ćwiczenia dyskutujemy, jakie mieli odczucia, kierując i będąc kierowanymi. Chłopcy wtedy doświadczają na własnej skórze, jak istotne jest wzajemne zaufanie.

• **Istnieje moment, w którym szkoleniowiec może powiedzieć, że już jest licencjonowanym szkoleniowcem i kolejne kursy są mu niepotrzebne?**

Z mojego punktu widzenia absolutnie nie. Udział w kursach oczywiście daje certyfikaty, ale jednemu trenerowi „papier” jest potrzebny bardziej, innemu mniej. Trener piłki nożnej to taki zawód, że trzeba kształcić się cały czas. Nawet po zdobyciu najwyższych uprawnień nie można sięść z założonymi rękami i po prostu zarabiać, lecz ciągle wzbogacać swoją wiedzę, ponieważ futbol zmienia się bardzo szybko. To niekończący się proces. Trenerzy często chcą jeździć na staże do najlepszych szkoleniowców, czerpać wiedzę z topowych źródeł. Tymczasem ważny jest też inny punkt odniesienia. Niedawno w Niemczech powstał kontrowersyjny pomysł, aby jako lekturę wprowadzić „Mein Kampf” Adolfa Hitlera, w której przedstawiona jest cała ideologia nazizmu. Nie chodzi o to, aby dzieci uczyły się tego, co złe, ale potrafiły to ocenić. Podobnie jest z pracą trenerską – owszem, trzeba czerpać nauki od najlepszych, ale jednocześnie być w stanie zauważyć, gdy ktoś pracuje nie tak, jak powinien. Staże w małych klubach mogą wydawać się mało atrakcyjne, lecz można podczas nich sprawdzić, czy potrafi się krytycznie oceniać pewne zjawiska. To też jest nauka.

ROZMAWIĄŁ: MARCIN PAPIERZ



# Formy gier zakończone strzałem

IRENEUSZ MAMROT TRENER, W TRAKCIE KURSU UEFA PRO W SZKOLE TRENERÓW PZPN

Poniższy trening pokazowy odbył się 16 grudnia 2015 r. w Szkole Trenerów PZPN podczas kursu trenerskiego UEFA Pro 2014/2016.

Sztab szkoleniowy:

- Trener: Ireneusz Mamrot
- Asystent trenera: Adam Buczek
- Trener bramkarzy: Kamil Socha

Czas treningu: 75 min

Liczba zawodników: 18 (16 + 2 bramkarzy)

Sprzęt: piłki, talerzyki, narzutki (2 kolory), małe bramki (4), duża bramka przenośna (1), tyczki (2)

Obciążenie: średnie

## CZĘŚĆ WSTĘPNA. CZAS: 20 MIN

### 1. Wprowadzenie biegowe.

Czas: 3 min.

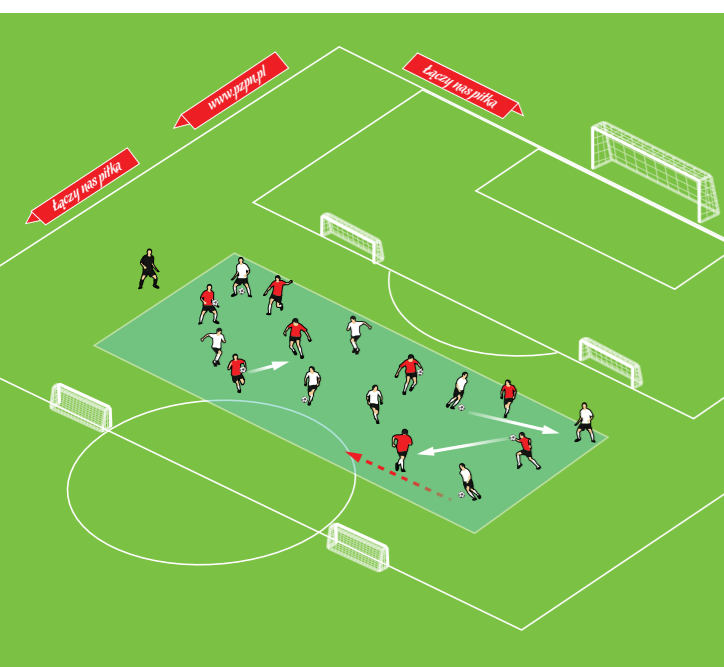
Uwagi: wspólnie – dookoła boiska.

### 2. Rozgrzewka ogólnorozwojowa z piłkami w 2 kolorach.

Czas: 12 min.

Uwagi: zespół zostaje podzielony na dwie 8-osobowe grupy ubrane w 2 różne kolory narzutek. 4 piłki na kolor.

Wymiary pola: 40 × 20 m.



## Przebieg:

A. Wymiana podań rękoma w grupie oznaczonej tym samym kolorem, po wykonaniu podania – ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Czas: 4 min.

B. Stretching dynamiczny.

Czas: 2 min.

C. Wymiana podań po ziemi naprzemiennie w kolorach (raz do zawodnika ze swojej grupy, a raz do zawodnika z drugiej), po wykonaniu podania ćwiczenia ogólnorozwojowe z akcentami ćwiczeń dynamicznych.

Czas: 4 min.

D. Stretching dynamiczny.

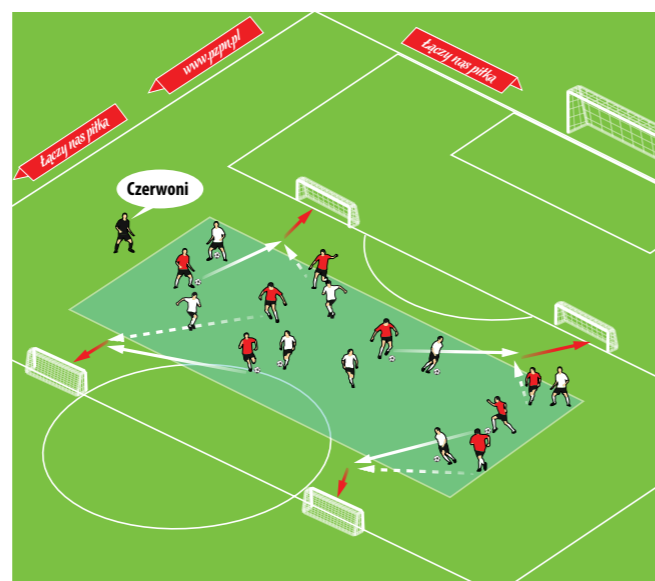
Czas: 2 min.

Uwagi: trener demonstruje wykonywane przez zawodników ćwiczenia ogólnorozwojowe i ćwiczenia stretchingu dynamicznego.

### 3. Akcent uderzenia do bramki z elementami szybkości reakcji prostej i złożonej oraz orientacji przestrzennej.

Czas: 3 min.

Uwagi: 4 piłki na kolor.



## Opis ćwiczenia:

- Zawodnicy jednego koloru wymieniają między sobą podania.
- Na sygnał werbalny lub niewerbalny trenera (wybór kolor drużyny), zawodnik, który znajduje się w posiadaniu piłki, ma za zadanie podać

piłkę poza obszar pola do wychodzącego na pozycję partnera (tego samego koloru).

c) Finalizacja akcji poprzez trafienie do małej bramki (dowolność w wyborze bramek).

**Cel techniczno-taktyczny:** podanie penetrujące (pomiędzy innymi ćwiczącymi), wyjście na pozycję i finalizacja akcji w pierwszym kontakcie.

## Modyfikacje:

- Zmiany komunikatów werbalnych i niewerbalnych (szybkość reakcji prostej i złożonej, np. zmiana reakcji na rodzaj wywołanego koloru).
- Ponumerowanie bramek (zawodnicy reagują na numer bramki, do której mają wykonać dwójkową akcję).
- Wymiana podań naprzemiennie w kolorach, współpraca dwójkowa dwóch innych kolorów.

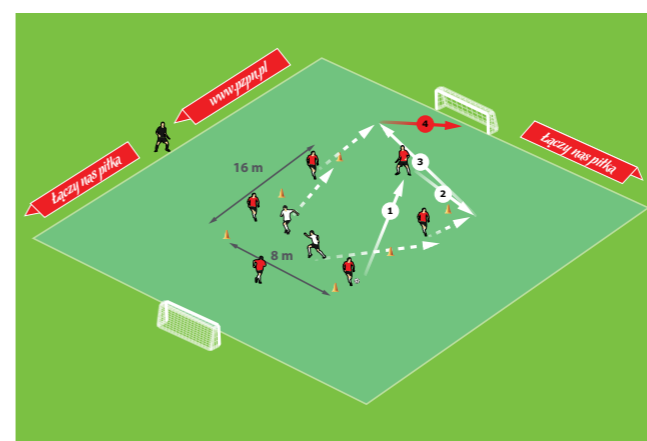
## CZĘŚĆ GŁÓWNA. CZAS: 50 MIN

### 1. Gra pomocnicza 6 × 2 z elementami ataku szybkiego.

Czas: 10 min.

Uwagi: w dwóch 8-osobowych grupach. Trener może ograniczać liczbę kontaktów z piłką zawodników ustawionych na zewnątrz. Trener może zmieniać zadania zawodnikom ustawionym tyłem do bramki.

Wymiary pola gry: 16 × 8 m.



## Opis gry:

- Zawodnicy grają na 2 kontakty.
- Po odbiorze, przechwycie lub wybiciu piłki przez zawodnika będącego w środku – zmiana w środku.
- Na sygnał trenera zawodnicy jak najszybciej próbują zagrać do jednego z dwóch zawodników ustawionych tyłem do bramki – podanie mogą wykonać tylko zawodnicy, którzy ustawieni są w przeciwnym kwadracie w stosunku do ustawienia adresata podania.

d) Zawodnik, który otrzymuje podanie w ustawieniu tyłem do bramki, ma za zadanie, zgrać piłkę w pierwszym kontakcie do jednego z dwóch zawodników podłączających się do akcji ofensywnej.

e) W akcji na bramkę bierze udział cała trójka zawodników z danego kwadratu.

f) Zawodnicy, którzy byli w środku – stają się obrońcami i są aktywni do końca akcji ofensywnej.

g) W przypadku przerwania akcji przez jednego z obrońców do środka wchodzi zawodnik, który stracił piłkę.

h) Po zdobyciu bramki – gra rozpoczyna się od nowa, a w środku znajdują się zawodnicy, którzy dopuścili do jej utraty.

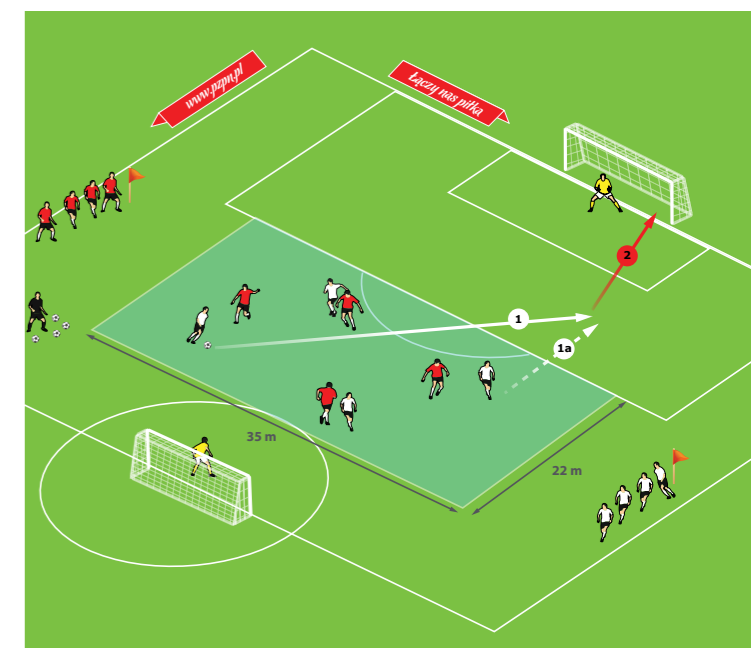
**Cel taktyczny:** tworzenie szansy strzeleckiej w ataku szybkim.

### 2. Mała gra zadaniowa 4 × 4 + bramkarze z elementami ataku szybkiego.

Czas: 20 min.

Uwagi: W dwóch 8-osobowych zespołach ubranych w 2 różne kolory narzutek. Każdy zespół podzielony na dwie 4-osobowe drużyny.

Wymiary pola gry: 22 × 35 m.



Czas gry: 30 s.

Czas wypoczynku: 1 min 30 s.

Uwagi: czas wypoczynku może zostać wydłużony – dostosowany do możliwości grupy.

## Opis gry:

- Trener podaje piłkę do jednej z drużyn.

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

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





- b) Zespół, który jest w posiadaniu piłki, dąży do jak najszybszego zdobycia bramki.  
 c) Aby stworzyć sobie możliwość oddania strzału na bramkę, należy podać piłkę w strefę strzału znajdującą się poza obszarem gry, w którą wbiega 1 z zawodników drużyny atakującej (obowiązuje przepis o spalonym, w strefę strzału nie może wbiegać zawodnik z drużyny broniącej).  
 d) Gra dowolna.  
 e) Podania wykonywane są do wysokości kolan (wymuszenie gry po ziemi).  
 f) Po 30 s, na sygnał trenera zmiana drużyn.

Bramki punktowane są w sposób następujący:

- a) Bramka zdobyta w czasie do 10 s liczona jest potrójnie (3 pkt).  
 b) Bramka zdobyta w czasie do 20 s liczona jest podwójnie (2 pkt).  
 c) Bramka zdobyta w czasie do 30 s liczona jest pojedynczo (1 pkt).

**Cel taktyczny:** tworzenie szansy strzeleckiej w ataku szybkim. Szukanie możliwości podania penetrującego. Wyjście na pozycję, umiejętność poruszanie się bez piłki, ciągła praca w pokazywaniu się w wolnej przestrzeni.

- 3.** Gra zadaniowa 9 × 9 z elementami ataku szybkiego.

**Czas:** 20 min (2 × 10 min).

**Uwagi:** dystrybucja piłek przez trenera.

**Wymiary pola gry:** 68 × 62 m.



**Opis gry:**

- a) Liczba kontaktów – dowolna.  
 b) Brak rzutów z autu i rzutów różnych.  
 c) Obowiązuje przepis o spalonym.

Bramki punktowane są w sposób następujący:

- a) Bramka zdobyta po wymianie do 5 podań liczy się za 3 pkt.  
 b) Bramka zdobyta po wymianie więcej niż 5 podań liczy się za 1 pkt.  
 c) Dodatkowy punkt można otrzymać po zdobyciu bramki po akcji, w której wykorzystano przedstawiony na grafice schemat, lub po podaniu prostopadłym pomiędzy linię obrony przeciwnika (bezpośredni strzał do bramki po podaniu prostopadłym lub strzał do bramki po dośrodkowaniu z bocznego sektora boiska).

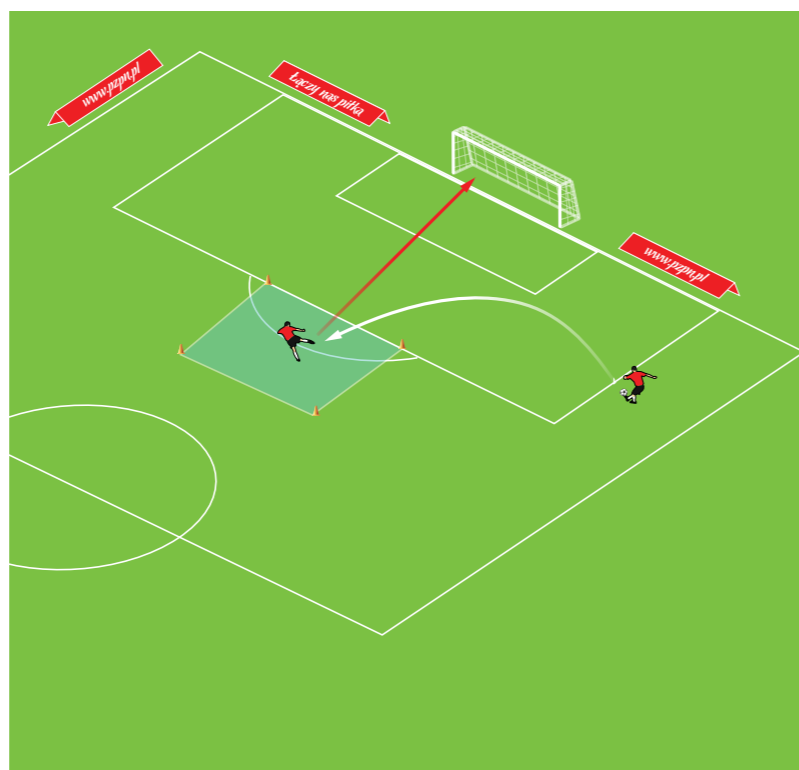
**Cel taktyczny:** gra w systemie 1–4–4–0. Atak szybki. Podania penetrujące.

**CZĘŚĆ KOŃCOWA. CZAS: 5 MIN**

- 1.** Forma konkursowa. Rywalizacja w dwójkach zakończona strzałem na bramkę.

**Czas:** 5 min.

**Uwagi:** wspólnie.



**DOŁĄCZ DO NAS!**  
 /LACZYNASPIŁKA

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

# HOLENDERSKA WIZJA PIŁKI NOŻNEJ W POLSCE

## Zasady podań i przyjęć – ćwiczenia treningowe

**RICHARD GROOTSCHOLTEN** W LATACH 2013–2015 DYREKTOR TECHNICZNY AKADEMII PIŁKARSKIEJ KGHM ZAGŁĘBIE LUBIN

*Poniższy artykuł został opracowany na podstawie prezentacji oraz przykładowego treningu przeprowadzonego w dniu 26 stycznia 2016 r. przez Richarda Grootcholtena podczas kursu UEFA Elite Youth A w Szkole Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej.*

Piłka nożna jest bardzo prostą grą. Można w nią grać praktycznie wszędzie. Podstawą była piłka nożna uliczna (podwórkowa) bez trenera, sędziego itp. Tylko czysta gra. W różnych konfiguracjach, m.in. 7 × 9 (ponieważ np. w tej siódemce byli starsi, lepsi zawodnicy). Najważniejsze było grać i mieć przy tym dobrą zabawę. Gdy ktoś próbował to zepsuć, był odsuwany. Czasami podczas pracy w klubie warto do tego wrócić.



Jest taka złota zasada – jeżeli nie nauczysz zawodnika techniki (panowania nad piłką) do 14. roku życia, to w starszym wieku będzie już na to za późno. Biorąc pod uwagę moje doświadczenie, mogę stwierdzić, że w Polsce dzieci nie są dostatecznie rozwijane w tym okresie ich życia, jeśli chodzi właśnie o technikę. Jest zbyt mało nastawienia na trening techniki, dla wielu trenerów ważniejszy jest wynik meczu. Trenerzy często mówią zawodnikom, czego mają nie robić, ograniczają ich. Najgorszym przykładem dla trenerów dzieci jest gra drużyny FC Barcelona. Gdyż widzą tylko szczyt tej piramidy i efekt, czyli tiki-takę, grę na 1–2 kontakty i przekazują swoim 8-, 9-letnim zawodnikom, aby grali tylko podaniami. A jeżeli chcemy rozwijać technikę u swoich podopiecznych, to czasami powinniśmy powiedzieć – przestańcie podawać, zaczynajcie się kiwać. Zatem należy szczególnie naciskać na rozwój techniki w pierwszych 6–8 latach treningu. W wieku 13–14 lat, kiedy zaczynają szybciej rosnać, mogą pojawić się problemy z nauką techniki, pojawiają się ograniczenia koordynacyjne.

Rozwój młodego zawodnika polega na:

- Zabawie – dlatego właśnie dzieci zaczynają grać w piłkę.
- Byciu lepszym piłkarzem.
- Byciu lepszym człowiekiem.
- Podnoszeniu poziomu piłki nożnej społeczności, regionu i finalnie całego kraju.
- Doksztalcaniu również trenerów, np. właśnie za pomocą nowego kursu UEFA Elite Youth A.

Dlaczego rozwój dzieci/młodzieży jest ważny dla klubów amatorskich/lokalnych:

- Powód zdrowotny. Dzieci potrzebują/lubią sport.
- Ludzie (grupy ludzi) lubią rywalizować.
- Rodzice są kibicami, fanami futbolu.
- Futbol jest częścią odpowiedzialności społecznej.
- Ludzie chcą przebywać w grupie, z którą się identyfikują.

Dlatego właśnie powstają lokalne kluby piłkarskie.

Dlaczego rozwój dzieci/młodzieży jest ważny dla klubów profesjonalnych:

- Wprowadzanie do pierwszej drużyny wychowanków klubu/akademii.
- Wychowując zawodnika, posiada się wiedzę, z jakiego rodzaju piłkarzem/człowiekiem ma się do czynienia. Zna się jego przeszłość, np. przebyte kontuzje. Wiadomo też, jakie ma możliwości mentalne, jaką ma psychikę. Sprowadzając/kupując zawodnika, nie ma się już tej pewności.
- Jeśli w profesjonalnym klubie wszystkie zespoły mają ten sam styl gry, to łatwiej takiemu zawodnikowi odnaleźć się finalnie w pierwszym zespole.
- Wychowankowie w drużynie – własna tożsamość zespołu oznacza większe wsparcie fanów i przyływ nowych.
- Dopytywanie środków finansowych dla klubu z wytransferowania wychowanków do lepszych zespołów. To ma też inny aspekt. Otóż udane transfery sprawiają, że młodzież w akademii wierzy, że ten system działa, i mają motywację do pracy.
- Klub ma pozytywny wizerunek, jeśli do I zespołu są wprowadzani młodzi wychowankowie.



Wpływ rozwoju dzieci/młodzieży w Polsce na I reprezentację:

- Im lepsza praca z dziećmi/młodzieżą, tym finalnie lepsza będzie drużyna narodowa.
- Styl szkolenia młodzieży może mieć swoje odzwierciedlenie w stylu gry reprezentacji narodowej. Wiele drużyn narodowych gra takim systemem jak kluby czy nawet drużyny młodzieżowe.
- Trener reprezentacji wie, jakiego zawodnika ma do dyspozycji (potencjał, mentalność itp.).
- Pozytywny wizerunek Polski.
- Im wyższy poziom sportowy, tym większe zainteresowanie sponsorów.

Podnoszenie poziomu szkolenia jest podnoszeniem poziomu całego futbolu w Polsce.



## HOLENDERSKA WIZJA PIŁKI NOŻNEJ

Wszystkie kluby w Holandii zawsze myślą o rozwoju młodych zawodników. W przeszłości dzieci grały w piłkę nożną na ulicach (podwórkach). Wciąż dzieje się tak w Brazylii. Natomiast w Holandii (podobnie jak w Polsce) pojawił się problem, gdyż obecnie dzieci zajmują się mediami społecznościowymi, graniem na konsolach, oglądaniem TV, Internetem, a granie na ulicy stało się dla nich mniej ważne. Wszelkie takie zajęcia aranżowane są teraz w klubach, szkołkach czy akademiach. W klubach amatorskich pracują trenerzy z właściwymi licencjami (dobrze wykształceni), zatem jeśli klub profesjonalny sięga po zawodnika w wieku 12 lat z klubu amatorskiego, to jest on dobrze przygotowany do tego kroku, przede wszystkim pod względem umiejętności technicznych. To jest wciąż duża różnica między Holandią a Polską. Dodatkowo w Holandii społeczności (władze) lokalne są mocno



zaangażowane we wsparcie amatorskich klubów i tego typu szkolenia. W Holandii jest ok. 3200 klubów amatorskich. Każdy z nich ma swoją siedzibę, w której jest miejsce na sklepik dla rodziców czy miejsce spotkań. Dzięki temu buduje się pewnego rodzaju społeczność. Holandia jest dość zamożnym krajem, co pozwala wielu trenerom na poziomie amatorskim pracować na zasadach wolontariatu.

W celu doskonalenia techniki wcale nie jest złe aranżowanie grania na różnych, także nierównych nawierzchniach. Nie tylko na równej jak stół murawie czy sztucznej nawierzchni.

## FUTBOL W HOLANDII W LICZBACH:

- Ok. 16 mln mieszkańców.
- Piłka nożna jest zdecydowanie sportem nr 1.
- 36 profesjonalnych klubów.
- 3200 klubów amatorskich.
- 1 mln 200 tys. członków Holenderskiego Związku Piłki Nożnej.
- 700.000 młodych zawodników.
- Główna siedziba związku w Zeist oraz 6 oddziałów (biur) położonych regionalnie.



W holenderskiej wizji piłki nożnej należy koncentrować się na początku na rozwoju indywidualnym każdego zawodnika (technika). Chodzi o rozwijanie specjalistów na danej pozycji. Trzeba pozwolić bramkarzom na trenowanie wspólnie z zespołem. Szczególnie w wieku od 8 do 16 lat. We współczesnym futbolu bramkarze grają częściej nogami niż rękoma.

W Polsce, jeśli chodzi o piłkę dziecięcą i młodzieżową, widzę zbyt duży nacisk kładziony na rozwój zespołu, a nie jednostki. Trenerzy często na treningach grają 7 × 7, aby przygotować zespół do meczu. Pod kątem rozwoju piłkarskiego dzieci i młodzieży jest to błędem. Jeśli zbyt dużo czasu poświęcamy na rozwój zespołu kosztem rozwoju indywidualnego, to nigdy nie ukształtujemy wybitnych zawodników. Zatem jeśli dzieci trenują 2 razy w tygodniu, do tego nie grają już na ulicy, lecz na treningu mają gry 7 × 7 czy 8 × 8, podczas których trener oczekuje, żeby grali jak Barcelona, cały czas podaniami, to nigdy nie osiągną mistrzowskiego poziomu. Dzieci grające na ulicy dryblują, zakładają „siatki”, doskonalą zwoady, a trenerzy w klubach zabijają, to każąc grać właśnie 7 × 7 czy 8 × 8 i oczekując szybkiego transferu piłki lub gry tylko podaniami. Jeśli mówilibyśmy o U17 czy U18, to byłoby to jak najbardziej zrozumiałe. Ale we wcześniejszych grupach wiekowych jest to poważnym błędem.

Ważne jest, aby najlepsi zawodnicy trenowali z najlepszymi i grali z najlepszymi. Jeżeli w klubie profesjonalnym trener ma do dyspozycji 18 najlepszych lub 24 zawodników U16, to oczywiście lepsze efekty przyniesie praca z tą osiemnastką. Każdemu z nich bowiem może poświęcić więcej czasu, mają częstszy kontakt z piłką na treningu itd. Poza tym jest mniejsza różnica umiejętności pomiędzy nimi. Najślabszy 6 (z 24) odpada, aby nie zaniżali poziomu. Na profesjonalnym poziomie grupy muszą być zdecydowanie mniejsze. Czasem podczas rozmów z trenerami drużyn U17 czy U19 słyszałem, że potrzebują 24 zawodników, bo zdarzają się kartki czy kontuzje. Odpowiadałem – to znaczy, że skupiacie się tylko na wyniku. A ja myślę o rozwoju zawodników. Nawet kosztem tego, że czasem przegramy mecz, bo mamy 4 obrońców kontuzjowanych bądź pauzujących za kartki i musimy sięgnąć po zawodnika z młodszego rocznika. Ale jeżeli wszyscy są zdrowi, to mamy 10 zawodników na ławce podczas meczu. I mamy z tym kłopot, ponieważ za mało grają, nie są zmotywowani, psuje się atmosfera.



## RICHARD GROOTSCHOLTEN – BIOGRAFIA

Trener z licencją UEFA Pro z 30-letnim doświadczeniem. Współpracował z federacjami piłkarskimi w Holandii, Kanadzie i USA. Pracował przy Youth Development Master Plan, który stworzył Louis van Gaal w Holenderskim Związku Piłki Nożnej. Był dyrektorem akademii, asystentem trenera i dyrektorem sportowym w Sparcie Rotterdam. Stworzył akademię piłkarską Vancouver Whitecaps w Kanadzie, pracował również w amerykańskiej MLS. Był dyrektorem akademii Kubań Krasnodar w Rosji.

Natomiast granie – najlepsi z najlepszymi jest kwestią systemu rozgrywek w danym kraju. W Holandii jest łatwiej, jako że to małe państwo, więc i przestrzenie do pokonania są mniejsze. Ligi są tak zorganizowane, że co sobota najlepsze zespoły z danej kategorii wiekowej grają z najlepszymi z całego kraju.

Nawet na niższym poziomie zawodnicy trenują 3–4 razy w tygodniu. A Ci najlepsi, najbardziej utalentowani, nawet w wieku 5–6 lat już trenują 5, 6 razy w tygodniu (oczywiście wliczając treningi np. w szkołach).

W Holandii jest bardzo duża liczba świetnie wyedukowanych trenerów. Nawet w klubach amatorskich trenerzy chcący się rozwijać mogą liczyć na pomoc związku, który deleguje wtedy trenera edukatora, który przyjeżdża i szkoli trenerów w klubie. W Polsce zmienia się to i sprawy idą w dobrym kierunku.

W Holandii duży nacisk kładzie się na:

1. Głęboko idący rozwój zawodników pod kątem:

- zadań zespołowych,
- zadań na swojej pozycji na boisku.

2. Głęboko idący rozwój trenerów poprzez:

- wysokiej jakości kursy UEFA,
- dzielenie się wiedzą i wspólną naukę,
- dostosowanie stylu trenowania do zawodnika.

## GŁÓWNE MOTTO ROZWOJU ZAWODNIKÓW

### • Czy grają?

– dostosowanie treningu do warunków meczowych.

### • Czy uczą się gry?

– czy podczas treningu zawodnicy faktycznie się rozwijają.

### • Czy cieszą się grą?

– jeśli dzieci nie mają radości z gry, to jest ewidentna wina trenera.

## SESJA PRAKTYCZNA

Podczas treningu pokazowego pracujemy nad problemem: „Gramy łatwe, długie piłki . . . , ponieważ posiadając piłkę, nie wykorzystujemy naszych pomocników”.

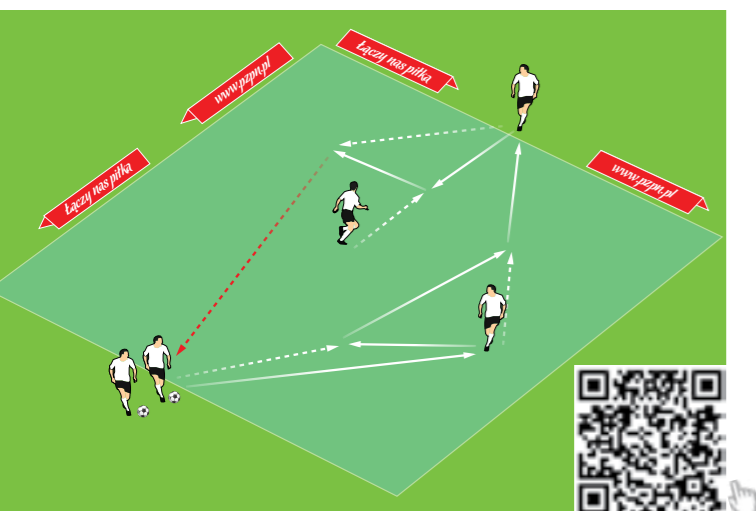
## PODANIA I PRZYJĘCIA

Zasady podań i przyjęć w ćwiczeniach treningowych:

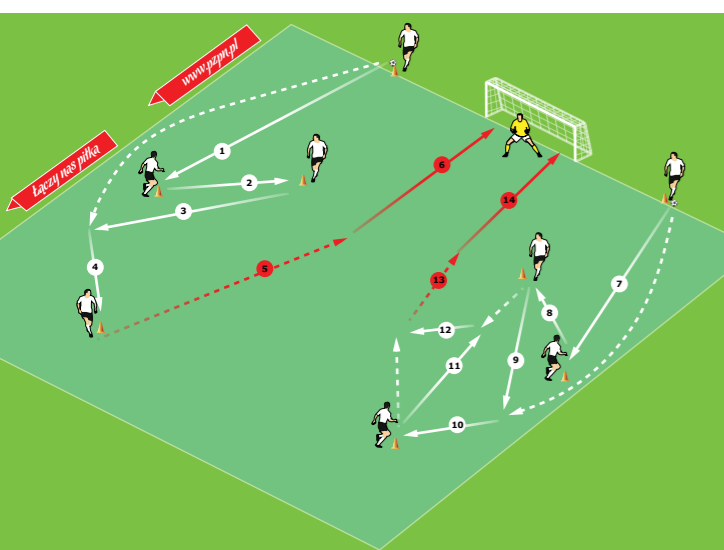
- Nasze schematy podań są podporządkowane meczom i zawsze gramy ukośnie.
- Zawodnicy są cały czas w ruchu.
- Ruch trzeciego zawodnika jest zasadniczy dla gry pozycyjnej.
- Zawodnicy grają w bardzo wysokim tempie, mocnymi podaniami w celu większego rozwoju techniki.
- Zawodnicy kontrolują tempo/szybkość gry. Szybko i wolno, kiedy potrzeba.
- Zawodnicy grają i przyjmują piłkę w kombinacji/trójkacie na nogę zewnętrzną, aby dać sobie dwie możliwości (z powrotem lub odwrócić się do przodu).
- Rozpoczynamy ćwiczenia prosto i kończymy trudno.
- Rozpoczynamy grę schematami i kończymy dowolnością wyborów u zawodników.
- Skuteczne podania. Proste podania. Zawodnicy nie grają górą, nie nadają rotacji piłce, podania „po koźle” są niepotrzebne.
- Wysoka jakość techniczna w przyjęciach.
- Komunikacja cały czas. Przy każdym podaniu i akcji. Krótko i jasno.
- Zawodnicy nie grają czytelnie, nie pokazują, co robią „podania w ciemno – no look pass”, mają być nieprzewidywalni.
- Zawodnicy w momencie przyjęcia piłki atakują ją (ruch do przodu).
- Zawsze trenujemy u zawodników dwie nogi, prawą i lewą.
- Zawodnicy powinni być cały czas skupieni. Pierwszy kontakt z piłką jest bardzo ważny.



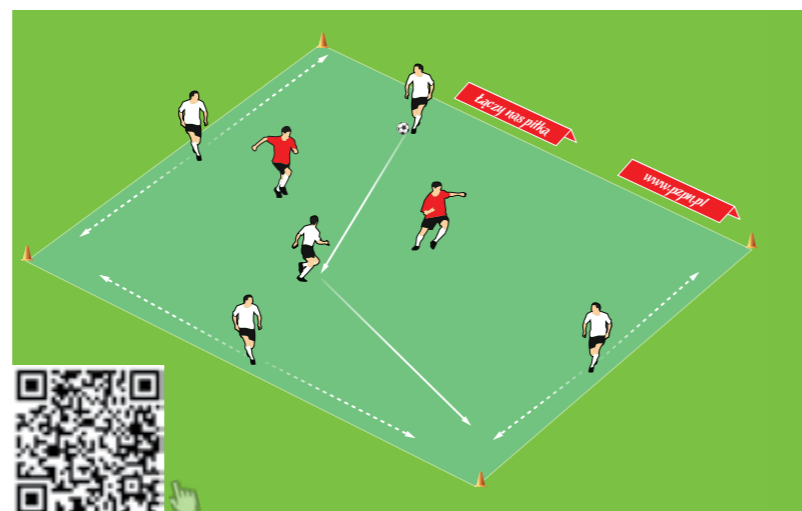
ĆWICZENIE 1



ĆWICZENIE 2



GRA POZYCYJNA 5 x 2



- Organizacja i przebieg:
- Boisko: 20 x 10 m, dużo piłek.
  - 5 zawodników zaczyna na pozycjach.
  - Dowolna gra/2 kontakty.
  - Po wymianie 10 podań 1 pkt.
  - Zagranie bezpośrednie 1 pkt.

- Cel – w posiadaniu piłki:
- Techniczny: poprawić podania i przyjęcia.
  - Taktyczny: ulepszyć posiadanie piłki.

- Wskazówki trenera:
- Technicznie momenty podań i przyjęć.
  - Właściwy kierunek i prędkość.
  - Graj na nogę zewnętrzną.
  - Ruch, aby umożliwić 3 możliwości rozegrania.
  - Kontroluj tempo.
  - Komunikacja.

GRA POZYCYJNA 8 x 4



- Organizacja i przebieg:
- Boisko: 30 x 15 m, 2 albo 4 bramki, dużo piłek.
  - 8 zawodników zaczyna na pozycjach.
  - Dowolna gra/2 kontakty.
  - Po 8 podaniach można strzelać.
  - Zawodnicy drużyny 4-osobowej mogą strzelać po przejęciu piłki.

- Cel – przeciwnik w posiadaniu piłki:
- Stosuj pressing na zawodników z piłką.
  - Wywieraj na nich presję, aby zagrali złą piłkę albo niech zainicjują ją prowadzić.

- Wskazówki trenera:
- Pracuj całym zespołem.
  - Bądź agresywny.
  - Zakładaj pressing przy złych podaniach, niedokładnych przyjęciach, podaniach „po kozle” itp.
  - Podpowiadaj, kiedy zakładać pressing, czyli komunikacja.
  - Kryj nawzajem. Kryj jedną przestrzeń.
  - Po przejęciu piłki graj bezpieczne pierwsze podanie.

GRA POZYCYJNA 3 x 2/3 x 2/3 x 2



- Organizacja i przebieg:
- Boisko: 3 strefy o wymiarach 20 x 10 m, 2 albo 4 bramki, dużo piłek.
  - Dowolna gra/2 kontakty.
  - Piłka musi zostać przegrana przez wszystkie strefy w kierunku ataku. Gdy znajdzie się w kolejnej, to już nie może wrócić do poprzedniej.
  - Zawodnicy drużyny 3-osobowej mogą oddać strzał po przetransferowaniu piłki do trzeciej strefy (ataku).
  - Zawodnicy drużyny 2-osobowej po odbiorze piłki mogą oddać strzał do bramek na liniach bocznych boiska.

GRY POZYCYJNE

Zasady w grach pozycyjnych:

Stosujemy te gry, aby rozwinąć nasz kombinacyjny styl podporządkowany utrzymaniu się przy piłce z zamiarem zaatakowania, gdy tylko nadarzy się okazja. Również aby przejść z powrotem w posiadanie piłki tak szybko jak to możliwe. Kiedy stracimy piłkę, musimy się bronić.

- Miejmy cel w grze! Zawodnicy mają myśleć, rozmawiać, przyjmować właściwą pozycję. Podpowiadajmy 5 zawodnikom w posiadaniu piłki albo 2 zawodnikom, kiedy nie jesteśmy w jej posiadaniu. Nie jednocześnie.
- Ćwiczenia zawsze wykonujemy w prostokącie z czapeczkami i dużą liczbą piłek.
- Rozmiary boiska decydują o poziomie trudności.
- Ruch zawodników cały czas, na każdej pozycji.
- Zawodnicy mają utrzymywać piłkę na podłożu (grać dołem).
- Kontrolujemy tempo/szybkość gry. Szybko albo wolno, kiedy trzeba.
- Zawodnicy mają się komunikować cały czas, z każdym podaniem/akcją. Krótko i jasno.
- Należy stwarzać sytuacje strzeleckie – ważna jest gra o zwycięstwo.
- Wyznaczamy kierunek gry w grach pozycyjnych.
- Stosujemy różne gry: 4 x 1/5 x 2/5 x 3/6 x 2/6 x 3/8 x 4...



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

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



# Sprawozdanie ze stażu trenerskiego w klubie Hertha Berlin

**GRZEGORZ NICIŃSKI** TRENER, W TRAKCIE KURSU UEFA PRO W SZKOLE TRENERÓW PZPN

Staż odbył się w dniach od 30 listopada do 5 grudnia 2015 r. i w czasie jego trwania obserwowany był mikrocykl tygodniowy I zespołu, który przygotowywał się do spotkania z Bayerem Leverkusen.

## PLAN TRENINGOWY

<b>SOBOTA</b> 28.11.2015 r.	Bayern Monachium – Hertha Berlin
<b>NIEDZIELA</b> 29.11.2015 r.	Zajęcia regeneracyjne
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 30.11.2015 r.	Wolne
<b>WTOREK</b> 1.12.2015 r.	Adaptacja siłowa/małe gry – wytrzymałość specjalna
<b>ŚRODA</b> 2.12.2015 r.	Akcent siły dynamicznej/gry taktyczne
<b>CZWARTEK</b> 3.12.2015 r.	Ćwiczenia techniczno-taktyczne/doskonalenie schematów gry ofensywnej
<b>PIĄTEK</b> 4.12.2015 r.	Rozruch przedmeczowy/taktyka gry w defensywie
<b>SOBOTA</b> 5.12.2015 r.	Hertha Berlin – Bayer Leverkusen

### WTOREK, 1.12.2015 R.

- Godz. 10:00
- Czas trwania: 75 min
- 27 zawodników + 6 bramkarzy\*

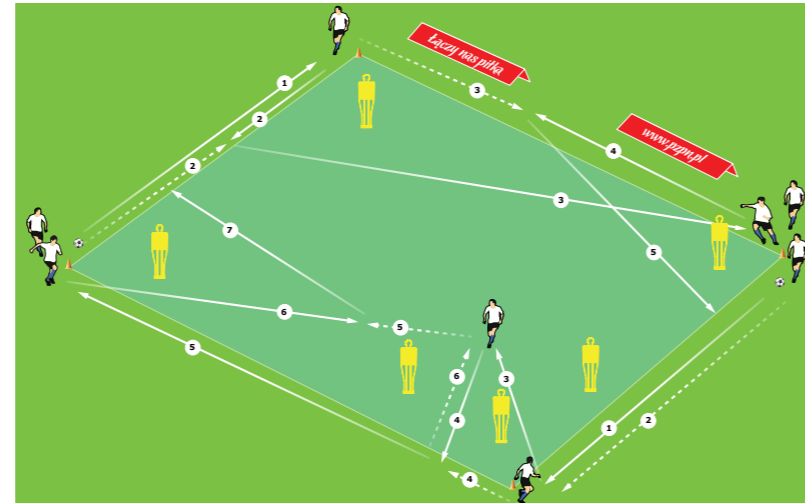
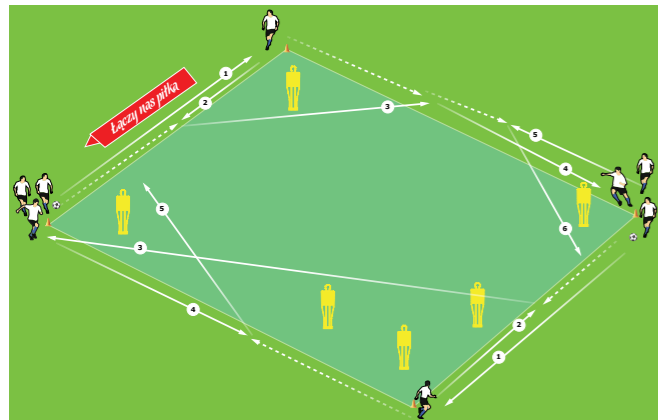
\* 3 zawodników wracających po urazach ćwiczyli indywidualnie

#### CZĘŚĆ WSTĘPNA:

- Omówienie zajęć w kole – 2 min.
- Ćwiczenia wzmacniające o charakterze prewencyjnym – 15 min.
- Ćwiczenia biegowo-gimnastyczne + rozciąganie dynamiczne – 5 min.
- Ćwiczenia techniczne w dwójkach z elementami łączenia ruchów – 5 min.
- Omówienie dalszej części zajęć w kole – 2 min.

#### CZĘŚĆ GŁÓWNA:

- Rozegranie piłki wg schematu (1. wariant – na lewą i prawą stronę 2 x 2 min) – 4 min.
- Czynny wypoczynek (zonglerka, indywidualne rozciąganie) – 2 min.
- Rozegranie piłki wg schematu (2. wariant – na obie strony 2 x 2,5 min) – 5 min.
- Czynny wypoczynek + przygotowanie boisk (przenoszenie bramek) – 5 min.



- Małe gry 5 x 5 z bramkarzami (bramki o wymiarach 3 x 2 m). Wymiary boiska: 30 x 15 m – 6 x 4 min, przerwa 1 min. – 30 min.



### ŚRODA, 2.12.2015 R.

- Godz. 10:00
- Czas trwania: 75 min
- 23 zawodników + 4 bramkarzy\*

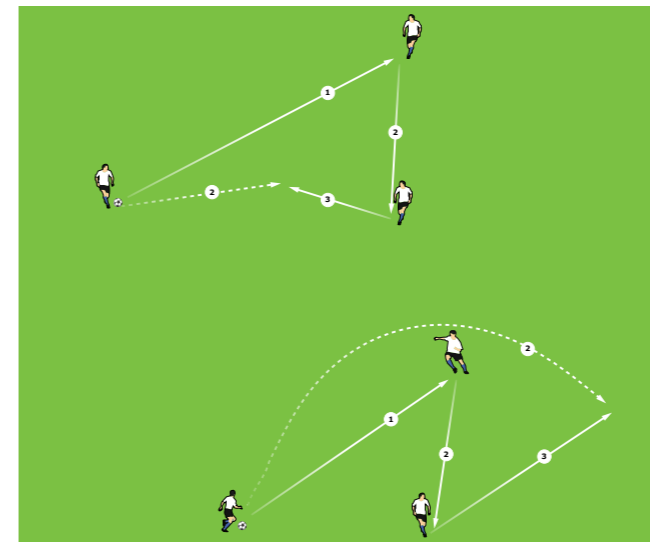
\* 3 zawodników z pola oraz 2 bramkarzy podczas gry

#### CZĘŚĆ WSTĘPNA:

- Przywitanie ze sztabem szkoleniowym i omówienie zajęć w kole – 2 min.
- Bieg – 3 min.
- Ćwiczenia biegowo-gimnastyczne z elementami koordynacji – 10 min.
- Ćwiczenia wzmacniające z elementami kształtowania siły i rozciąganiem dynamicznym – 12 min.
- Ćwiczenia koordynacyjne w formie dynamicznej – 1 min.

# w klubie Hertha Berlin

- Ćwiczenia playometryczne (w parach) – 4 min.
- Rozbieganie z piłkami (różne formy prowadzenia) – 3 min.
- Doskonalenie podań w trójkach – 4 min.



#### CZĘŚĆ GŁÓWNA:

- Omówienie dalszej części treningu (w kole) – 3 min.
- Gra taktyczna 10 x 10 z bramkarzami na zmniejszonym polu gry (80 x 40 m) z wykorzystaniem bocznych stref boiska przez bocznych obrońców i pomocników – 2 x 15 min.
- Uzupelnienie płynów i omówienie zachowań z pierwszej części gry – 3 min.
- Gra taktyczna 10 x 10 z bramkarzami (na jeszcze bardziej zmniejszonym boisku) – 15 min.



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

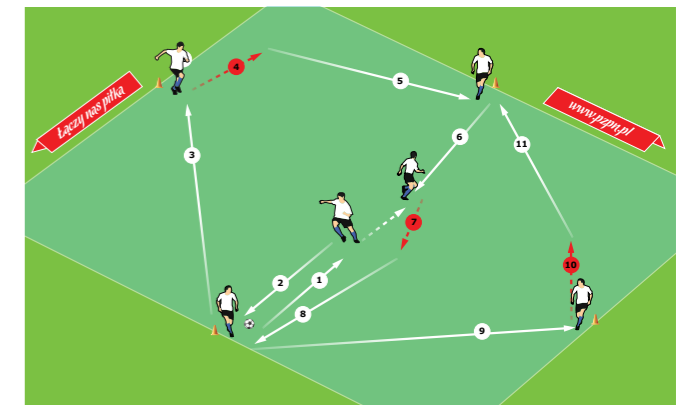
### ŚRODA, 2.12.2015 R. – ZAJĘCIA DLA BRAMKARZY\*

\* zajęcia odbywały się na niepełnowymiarowym boisku o wymiarach 60 x 40 m.

- Godz. 14:30
- Czas trwania: 75 min
- 5 bramkarzy

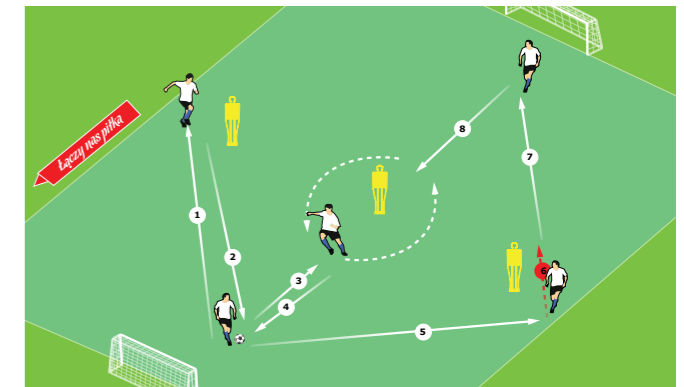
#### CZĘŚĆ WSTĘPNA:

- Doskonalenie czucia piłki: zonglerka indywidualna – 4 min.
- Doskonalenie przyjęcia piłki z powietrza (indywidualnie) – 4 min.
- Podania w parach (z przyjęciem i bez przyjęcia piłki) – 3 min.
- Schemat rozegrania piłki (ze zmianą środkowego: na prawą i lewą stronę) – 10 min.
- Uzupelnienie płynów i przygotowanie przyrządów – 3 min.



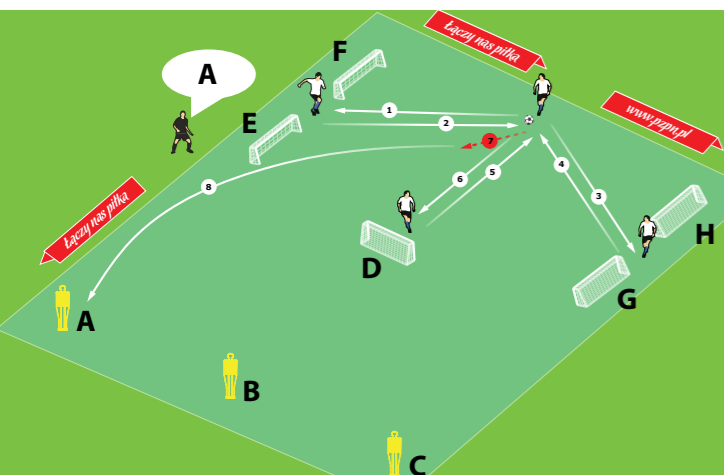
#### CZĘŚĆ GŁÓWNA:

- Ćwiczenia doskonalące grę nogami oraz komunikację. Zawodnicy co 2 min zmieniają się pozycjami – 15 min.





- Doskonalenie gry nogami z wykorzystaniem 5 bramek i 3 manekinów – 15 min.



- Doskonalenie gry nogami – praca nad precyzją zagrania z wykorzystaniem 3 małych bramek i 3 manekinów – 15 min.



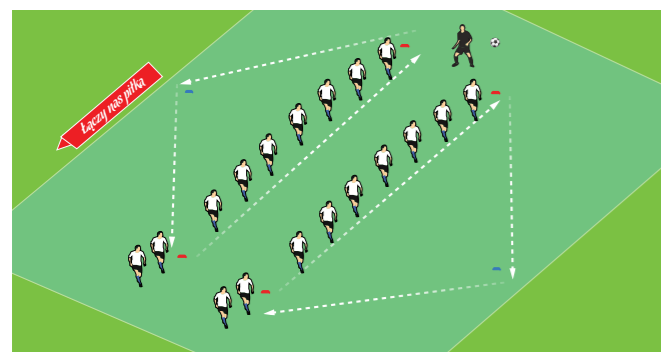
- Doskonalenie wprowadzenia piłki ręką – 6 min.

**CZWARTEK, 3.12.2015 R. – ZAJĘCIA ZAMKNIĘTE**

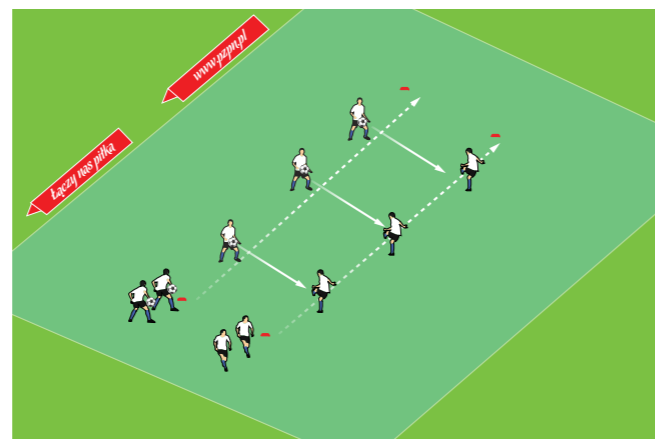
- Godz. 10:00
- Czas trwania: 85 min
- 22 zawodników + 4 bramkarzy

**CZĘŚĆ WSTĘPNA:**

- Przywitanie ze sztabem szkoleniowym i omówienie zajęć (w kole) – 4 min.
- Rozbieganie – 3 min.
- Ćwiczenia biegowo-gimnastyczne z elementami koordynacji – 6 min.

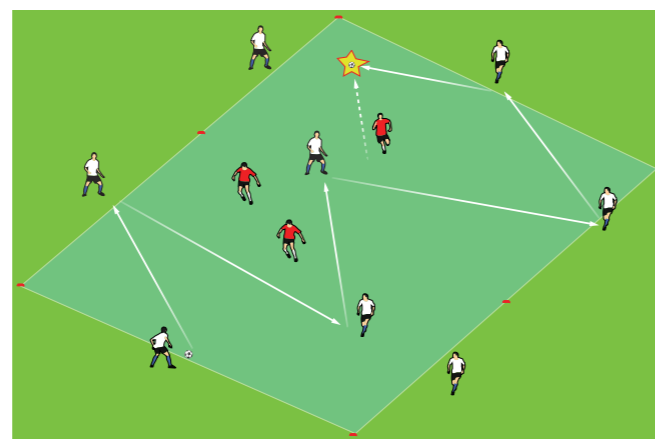


- Ćwiczenia rozciągające w formie dynamicznej – 4 min.
- Doskonalenie umiejętności technicznych w dwójkach na odcinku 15 m – 4 min.

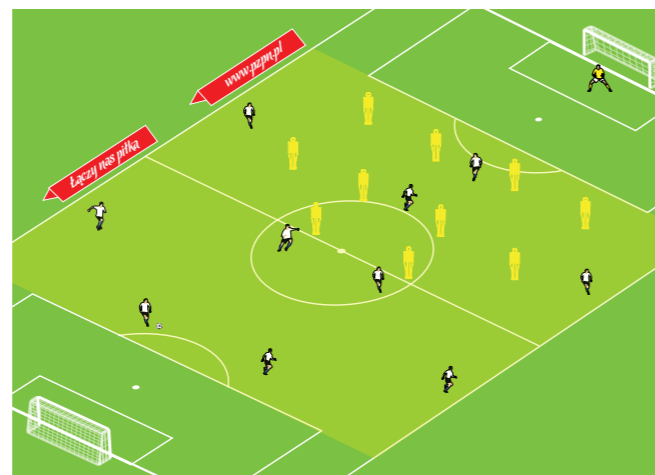


**CZĘŚĆ GŁÓWNA:**

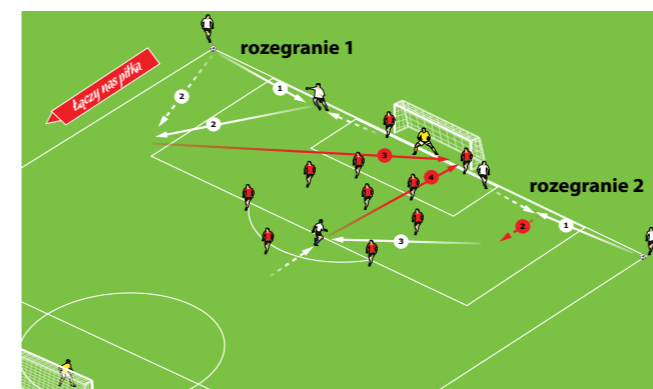
- Gra pomocnicza 8 x 3 na 1 kontakt. 6 zawodników na obwodzie, 3 w środku z oznacznikami oraz 2 w środku bez nich. Pole gry 14 x 7 m – 6 min.



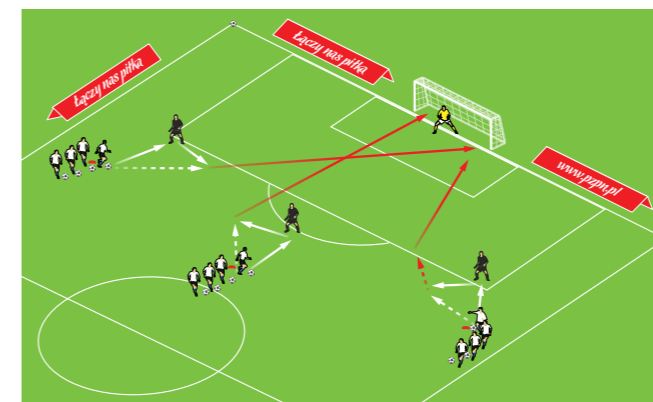
- Omówienie dalszej części zajęć (w kole – prowadzi trener asystent) – 5 min.
- Schematy rozegrania piłki w ofensywie na 2/3 boiska z uderzeniem do bramki. 10 zawodników oraz 10 biernych obrońców (manekiny). Doskonalenie schematów rozegrania piłki oraz poruszania się po boisku – 20 min.



- Gra 10 x 10 z bramkarzami z doskonaleniem wykonania stałych fragmentów gry – 2 x 10 min.
- Wypoczynek czynny, uzupełnienie płynów – 2 min.



- Doskonalenie uderzenia piłki do bramki z dystansu po przyjęciu – 3 x 3 min.

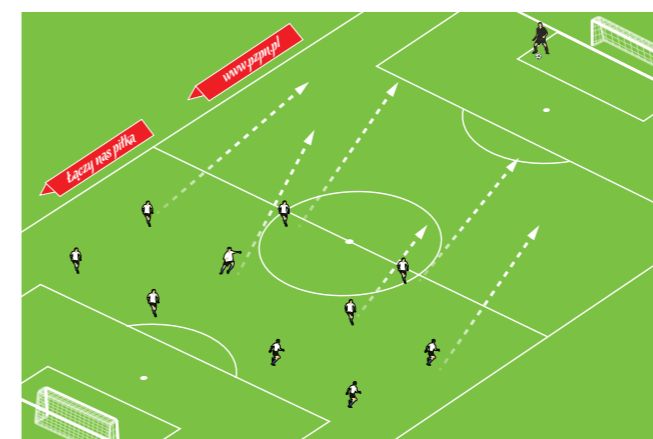


- Wypoczynek czynny i zmiana stron (w przerwach – 2 x 1 min) – 2 min.

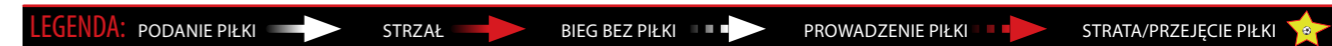
**PIĄTEK, 4.12.2015 R. – ZAJĘCIA ZAMKNIĘTE**

**CZĘŚĆ WSTĘPNA:**

- Przywitanie ze sztabem szkoleniowym i omówienie zajęć (w kole) – 2 min.
- Doskonalenie poruszania się w ofensywie i defensywie w systemie 1-4-4-2. Ustawianie się względem piłki zagrywanej przez trenera – 14 min.



- Rozbieganie – 2 min.
- Ćwiczenia biegowo-gimnastyczne – 3 min.
- Ćwiczenia rozciągające (dynamiczne – w miejscu) – 3 min.
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe z akcentem koordynacji – 3 min.
- Ćwiczenia rozciągające (dynamiczne – w miejscu) – 1 min.
- Ćwiczenia dynamiczne (szybkość z akcentem zwrotności) – 11 min.
- Gra pomocnicza („Dziadek”) 5 x 2, 5 x 2 i 6 x 2 – 7 min.
- Aktywny wypoczynek (rozciąganie, żonglerka) + przeniesienie bramek – 2 min.

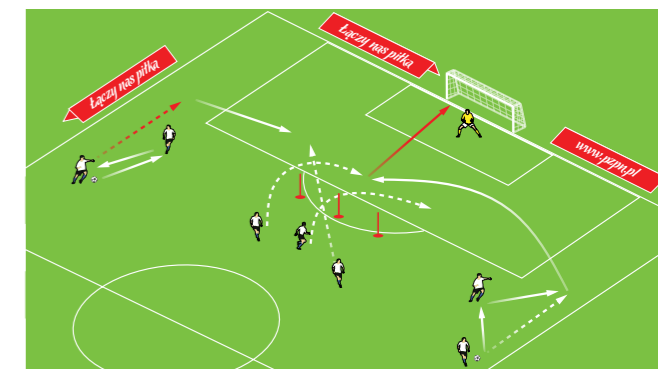


**CZĘŚĆ GŁÓWNA:**

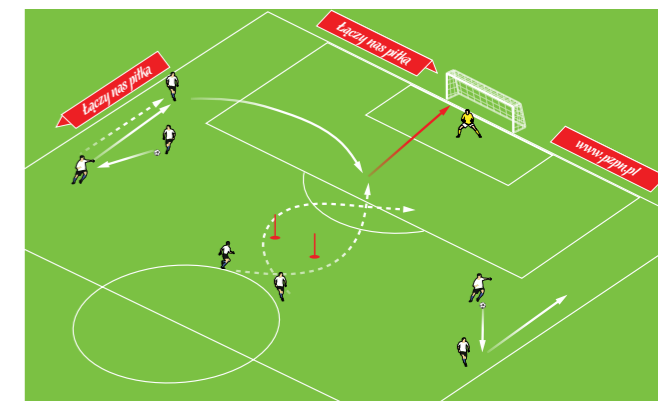
- Gry 7 x 7 na zmniejszonym polu (40 x 40 m). 2 zespoły grają, a trzeci wykonuje ćwiczenia doskonalące technikę – 3 x 3 min – (w przerwie aktywny wypoczynek) – 10 min.
- Aktywny wypoczynek + zniesienie bramek C – 2 min.



- Ćwiczenia techniczno-taktyczne z uderzeniem na bramkę po dośrodkowaniu – 5 min.



- Aktywny wypoczynek – 1 min.
- Ćwiczenia techniczno-taktyczne z uderzeniem na bramkę po dośrodkowaniu zza pola karnego – 7 min.



- Omówienie zajęć + podanie kadry meczowej – 2 min.

**ANALIZA GRY PRZECIWNIKA – BAYER LEVERKUSEN**

Specjalne podziękowania dla PRZEMYSŁAWA KOSTYKA za pomoc w przygotowaniu relacji ze stażu







# Praca trenera bramkarzy w sztabie szkoleniowym reprezentacji Polski U15–U17

WALDEMAR PIĄTEK TRENER BRAMKARZY REPREZENTACJI POLSKI U15–U17

Zaczynając pracę w reprezentacjach młodzieżowych naszego kraju, myślałem, że będzie to praca zbliżona do pracy klubowej. Po kilku zgrupowaniach doszedłem do wniosku, że praca ta różni się od pracy w klubie w dużym stopniu.

WALDEMAR PIĄTEK to kolejny trener bramkarzy, który podzielił się wiadomościami i przedstawił specyfikę pracy trenera bramkarzy reprezentacji Polski juniorów.

Z artykułu dowiedziecie się o różnicy między codzienną pracą w klubie a pracą na zgrupowaniach reprezentacji oraz o celach i zadaniach trenera.

Wzorem poprzednich publikacji również w tej znajdziecie kilka przykładowych środków treningowych, które odpowiednio interpretując, z powodzeniem możecie zastosować w swojej pracy.

Życzę przyjemnej lektury

ANDRZEJ DAWIDZIUK

Koordinator szkolenia bramkarzy i trenerów bramkarzy w PZPN



Pracując w sztabach reprezentacji juniorów, w głównym stopniu musimy skupić się na selekcji i ocenie zawodników. Kryteria oceny zawodników podzieliłem na dwie składowe:

1. Podczas treningu.
2. Podczas meczu.

Budując jednostkę treningową, nie mogę skupić się na jednym elemencie sztuki bramkarskiej, lecz muszę przygotowywać ćwiczenia kompleksowe. Obraz takiego ćwiczenia powinien zawierać możliwość oceny kilku elementów gry bramkarza.

W krótkim czasie musimy wyłonić pierwszą czwórkę bramkarzy w danym roczniku wiekowym, która będzie brana pod uwagę przy powołaniach na mecze reprezentacji Polski. Podczas zgrupowań selekcyjnych jesteśmy w stanie obserwować maksymalnie 3 bramkarzy, takich zgrupowań jest kilka, co daje nam obraz co najmniej 20 bramkarzy. Jest to nasza baza, ponadto trwa obserwacja potencjalnych zawodników w różnego rodzaju meczach kontrolnych, klubowych i turniejach. W ciągu 2 lat musimy wyłonić i przygotować co najmniej 4 równorzędnych zawodników na pozycji bramkarza do najważniejszej imprezy, czyli Eliminacji Mistrzostw Europy, jak również do startu w finałach tej imprezy.

Mikrocykl treningowy podporządkowany jest pod rangę imprezy. Jest inny, gdy jest to zgrupowanie selekcyjne, czyli ocena zawodnika, a inny gdy gramy dwumecz międzypaństwowy (czyli pod danego przeciwnika), jeszcze inny gdy przygotowujemy się do turniejów eliminacyjnych mistrzostw Europy (ocena zespołów, z jakimi gramy – ich stylu gry). Biorąc pod uwagę te czynniki, tworzymy wspólnie z całym sztabem szkoleniowym plan przygotowania. Moją rolą w tym sztabie nie jest tylko opieka nad przygotowaniem bramkarzy, ale także czynny udział w treningach taktycznych, analizach przeciwnika, przygotowywaniu stałych fragmentów gry zarówno w defensywie, jak i ofensywie.

Młodzi bramkarze potrzebują pracy nie tylko nad aspektami techniki, taktyki, ale również nad sferą mentalną. Presja i emocje związane z uczestnictwem w zgrupowaniu reprezentacji nie zawsze pozwalają na zaprezentowanie pełni swoich możliwości. Szczególną uwagę zwracam właśnie na sferę mentalną. Dlatego trening młodych bramkarzy musi być tak zaplanowany, aby ćwiczyć wszystkie sytuacje, które potencjalnie mogą wystąpić w czasie gry.

Do niedawna bramkarze trenowali osobno i tylko od czasu do czasu dołączali do zespołu, aby ćwiczyć obrony strzałów i stałe fragmenty gry. Obecnie zajęcia bramkarskie bardziej przypominają fragmenty meczu. To angażuje innych zawodników do współpracy z bramkarzem.

Trening indywidualny bramkarza obejmuje przede wszystkim następujące aspekty:

- praca nad siłą i zwinnością,
- praca nad techniką indywidualną,
- przygotowanie psychiczne i mentalne.

Po aspektach treningu indywidualnego bramkarz może dołączyć do reszty zespołu i ćwiczyć taktykę meczową. Czasami należy desygnować bramkarza do gry w polu, co pozwoli mu poprawić technikę, np. przyjęcie i podań piłki oraz – ważne! – grę słabszą nogą. Mając na uwadze fakt, że rozpoczęcie akcji ofensywnej jest ważnym aspektem gry bramkarza, udział w grze jako zawodnik z pola, pomoże bramkarzowi spojrzeć na niego z innego punktu widzenia. Pozwoli mu to lepiej czytać grę i konstruować kontrataki. Pod względem psychologicznym takie odwrócenie roli pozwoli bramkarzowi szybciej reagować na podobne sytuacje w meczu.

## KRYTERIA MECZOWE OCENY BRAMKARZA POD WZGLĘDEM CZYNNOŚCI TAKTYCZNYCH W BRONIENIU

- Współpraca z linią defensywy swojego zespołu
- Organizacja zespołu podczas stałych fragmentów gry w defensywie i ofensywie
- Ustawianie się w bramce i poruszanie się w niej w defensywie i ofensywie
- Gra na przedpolu bramki w defensywie
- Komunikacja słowna ze współpartnerami z drużyny
- Podejmowanie decyzji w grze 1 × 1
- Obrona rzutu karnego
- Szybkość reakcji w działaniach defensywnych
- Podejmowanie decyzji w działaniach defensywnych
- Podejmowanie decyzji w działaniach ofensywnych

## KRYTERIA MECZOWE OCENY BRAMKARZA POD WZGLĘDEM CZYNNOŚCI TAKTYCZNYCH W ATAKOWANIU

- Wprowadzenie piłki w atakowaniu powinno być celne i bez ryzyka straty piłki
- Najkorzystniej rozpoczynać atakowanie w boczne sektory boiska
- Bramkarz powinien szukać zawodników w wolnych strefach w bocznych sektorach boiska i do nich kierować bezpieczne podania ręką lub uderzać nogą
- W sytuacji gdy się orientuje, że współpartner jest w strefie atakowania, powinien wybić piłkę w jego kierunku, a jeśli go tam nie ma, dać czas na wyjście całej drużyny i bezpieczne wprowadzenie piłki do akcji.
- Wykonuje stałe fragmenty gry w pobliżu swojego pola karnego. Stara się kopnąć piłkę w kierunku współpartnera lub w boczną strefę boiska, szukając zawodnika wbiegającego w daną strefę
- Nie wypuszcza piłki z rąk dopóty, dopóki nie zorientuje się, czy nie ma przeciwnika poza swoimi plecami
- Pokazuje się partnerowi do utrzymania lub przegrania piłki na drugą stronę boiska (pozycja otwarta)

## KRYTERIA TRENINGOWE OCENY ZAWODNIKÓW POWOŁYWANYCH DO REPREZENTACJI POLSKI

Technika gry bramkarza:

- w bronieniu,
- w atakowaniu.

Technikę gry bramkarza w bronieniu dzielimy na:

1. Technikę gry bramkarza w bronieniu bez piłki:
  - przyjęcie postawy bramkarskiej;
  - ustawianie się bramkarza w bramce i na jej przedpolu;
  - poruszanie się bramkarza w bramce i na jej przedpolu.
2. Technikę gry bramkarza w bronieniu z piłką:
  - chwyt piłki bez upadku;
  - chwyt piłki z upadkiem;
  - piąstkowanie piłki;
  - wypchnięcie piłki;
  - obrona sytuacyjna.

Technikę gry bramkarza w atakowaniu dzielimy na:

1. Wybicie piłki nogą:
  - wybicie piłki nogą po upuszczeniu jej z rąk;
  - wybicie nogą piłki będącej w bezruchu na podłożu;
  - wybicie nogą piłki będącej w ruchu.
2. Wyrzut piłki ręką:
  - wyrzut piłki łukiem dolnym;
  - wyrzut piłki łukiem bocznym;
  - wyrzut piłki łukiem górnym.

## NAJWAŻNIEJSZE AKCENTY PRZYGOTOWANIA DO TURNIEJÓW I MECZÓW MIĘDZYPANSTWOWYCH

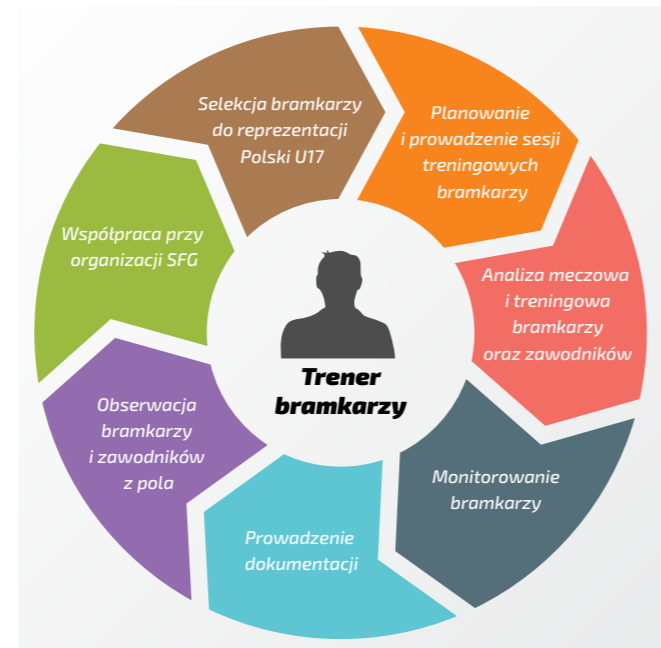
1. Przygotowanie mentalne.
2. Przygotowanie do czynności gry w bronieniu:
  - analiza gry przeciwnika,
  - sytuacje meczowe (fragmenty gry, które najczęściej powtarzają się w czasie meczu),
  - stałe fragmenty gry przeciwnika w ofensywie,
  - sytuacje 1 × 1 (jak rozwiązują je zawodnicy ofensywni przeciwnika),
  - obrona strzałów (z jakiej strefy przeciwnik najczęściej uderza do bramki),
  - współpraca gry z zespołem w defensywie,
  - stałe fragmenty gry przeciwnika w defensywie z przejściem do ofensywy,
  - komunikacja z zespołem (zarządzanie grą w defensywie i ofensywie).
3. Przygotowanie do czynności gry w atakowaniu:
  - wznawianie gry nogą w dane strefy boiska,
  - wznawianie gry ręką w dane strefy boiska.



ROLA TRENERA BRAMKARZY W REPREZENTACJI POLSKI U 15–U17

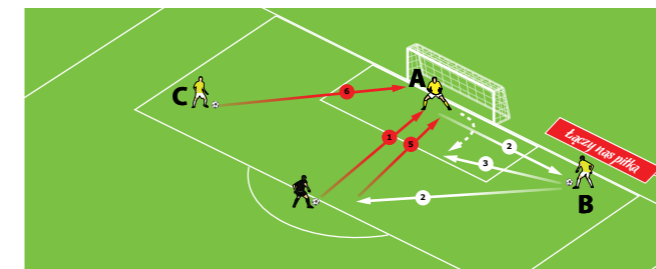


ROLA TRENERA BRAMKARZY W SZTABIE W REPREZENTACJI POLSKI U15–U17



PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE WYKORZYSTYWANE W PRACY Z BRAMKARZAMI REPREZENTACJI POLSKI U15–U17

ĆWICZENIE 1

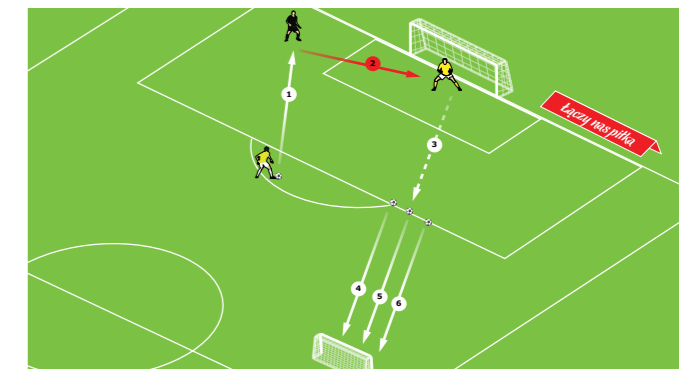


- Przebieg:
- 1) Trener uderza na chwyt piłki.
  - 2) Bramkarz wyrzuca piłkę sposobem dolnym w kierunku partnera B.
  - 3) Następnie przemieszcza się do bliższego słupka bramki i przecina piłkę z upadkiem w bok sposobem dolnym.
  - 4) Partner B zagrywa piłkę do trenera, w tym czasie bramkarz przyjmuje pozycję wyjściową po interwencji.
  - 5) Bramkarz broni strzał od trenera.
  - 6) Następnie broni uderzenia piłki po kozle od partnera C (zmiana zawodników A – B – C).

- Ocena:
- chwytu piłki,
  - poruszania się w bramce,
  - obrony strzału po ziemi i po kozle.

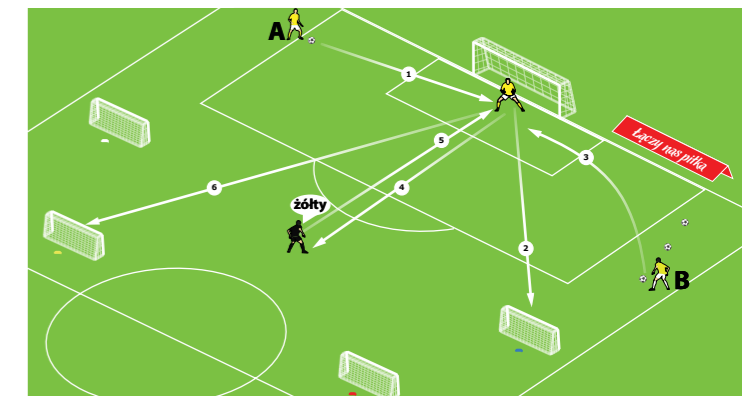
- Przebieg:
- 1) Trener zagrywa piłkę do partnera C.
  - 2) Zawodnik C przyjmuje kierunkowo i uderza na chwyt piłki sposobem górnym do bramkarza.
  - 3) Bramkarz wyrzuca piłkę sposobem dolnym do partnera B.
  - 4) Następnie broni strzał od zawodnika B.
  - 5) Wychodzi na przedpole bramki do piłki dorzuconej przez trenera.

ĆWICZENIE 4



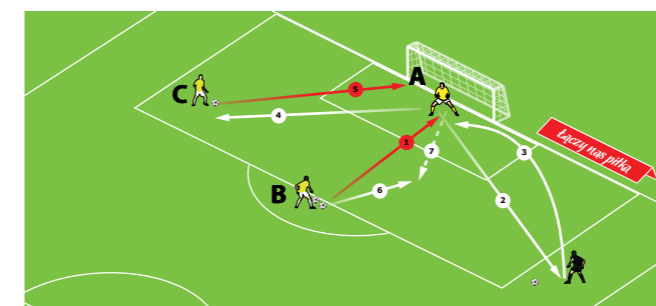
- Przebieg:
- 1) Trener i zawodnik wymieniają podania, a w tym czasie bramkarz ćwiczy ustawienie.
  - 2) Trener lub zawodnik oddaje strzał z równoczesnym atakiem na piłkę (ewentualnie odbitą przez bramkarza).
  - 3) Bramkarz wybija piłkę na 3 sposoby:
    - a) piłkę stojącą,
    - b) piłkę toczącą po wymianie z partnerem,
    - c) z woleja.

ĆWICZENIE 5



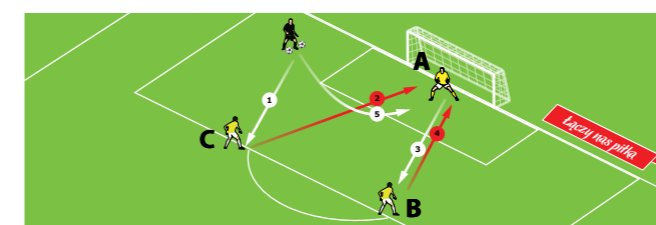
- Przebieg:
- 1) Partner A zagrywa piłkę półgórną lub po kozle na przedpole bramki, a bramkarz ją łapie.
  - 2) Następnie wprowadza piłkę sposobem górnym na przeciwległą stronę boiska.
  - 3) Partner B dośrodkowuje piłkę, a bramkarz łapie ją na przedpolu.
  - 4) Następnie wyrzuca piłkę sposobem dolnym do trenera.
  - 5) Po odegraniu piłki od trenera zagrywa piłkę nogą do bramki, trener podnosi talerzyk w kolorze bramki, do której ma być zagrana piłka:
    - a) bliższej z pierwszej piłki,
    - b) dalszej po przyjęciu piłki.

ĆWICZENIE 2



- Przebieg:
- 1) Partner C zagrywa piłkę do bramkarza po podłożu.
  - 2) Bramkarz odgrywa piłkę do trenera.
  - 3) Następnie przygotowuje się do interwencji na przedpolu bramki i interweniuje do dośrodkowania od trenera.
  - 4) Wprowadza piłkę sposobem górnym do partnera B.
  - 5) Broni strzał po kozle od partnera B.
  - 6) Atakuje piłkę prostopadłą zagrana od partnera C.
  - 7) Zmiany A – B – C.

ĆWICZENIE 3



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

PLAN ZGRUPOWANIA BRAMKARZY U17 Z OBOWIĄZUJĄCYMI GŁÓWNYMI AKCENTAMI TRENINGOWYMI

Data	19.10.2015 r.	20.10.2015 r.	21.10.2015 r.	22.10.2015 r.	23.10.2015 r.
Dzień	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK
Czas treningu z bramkarzami		30 min	30 min	40 min	
Zajęcia do południa	Motoryka Zbiórka	WO, KZM, SO, ćwiczenia koordynacyjno-zwinnościowe z piłkami	WO, KZM, SO, ćwiczenia ogólnorozwojowe	Ćwiczenia ogólnorozwojowe, ćwiczenia oswajające z piłką	Wyjazd do Tbilisi
Przygotowanie specjalne	Zajęć do południa nie było	1. Ustawienie i poruszanie się w bramce. 2. Udział w treningu z grupą – działania defensywne w bramce	1. Technika gry bramkarza w bronieniu. 2. Chwyty piłki bez upadku i chwyty piłki z upadkiem	1. Technika gry bramkarza w bronieniu. 2. Chwyty piłki bez upadku i chwyty piłki z upadkiem	
Czas treningu z bramkarzami	60 min	40 min	90 min	60 min	
Zajęcia po południu	Motoryka Ćwiczenia ogólnorozwojowe, ćwiczenia oswajające z piłką	WO, KZM, SO, ćwiczenia akrobatyczne	Gra kontrolna z Unią Swarzędz 2 × 45 min	Działania techniczne w bronieniu (gra na przedpolu bramki)	
Przygotowanie specjalne	1. Technika gry bramkarza w bronieniu. 2. Chwyty piłki bez upadku i chwyty piłki z upadkiem	1. Działania taktyczne bramkarza w defensywie. 2. Gra 1 × 1. 3. Obrona strzałów (sytuacyjna)	1. Działania techniczne w bronieniu (gra na przedpolu bramki). 2. Działania techniczno-taktyczne w atakowaniu, DGRN, wznawianie gry ręką i nogą	1. Działania techniczne w bronieniu (piłki prostopadłe). 2. Działania techniczno-taktyczne w atakowaniu, DGRN, gra nogą	

Legenda: DGRN – doskonalenie gry nogami, wznawianie gry ręką  
KZM – kształtowanie zdolności motorycznych  
SO – sprawność ogólna  
WO – wytrzymałość ogólna





# SPARK BRILLIANCE

PRZEDSTAWIAMY NOWE STROJE REPREZENTACJI POLSKI

