



Trener



CZASOPISMO FACHOWE POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

NR 4 (115) 2013

WITKOWSKI

Nasza droga do mistrzostwa
Europy U-17 kobiet

▶▶ 18-22

KUCHARCZYK

Masowe zabawy
bieżne z piłkami

▶▶ 28-35

WKŁADKA

metodyczno
-szkoleniowa nr 49

▶▶ I-XII



JERZY TALAGA

TRENER TRENERÓW

▶▶ 4-9



WYRÓŻNIJ

DOSKONAŁA WIDOCZNOŚĆ W KAŻDYCH WARUNKACH

SIĘ



CTR000



MERCURIAL



HYPERVERNOM



TIEMPO



KSZTAŁCENIE TRENERÓW KOLEJNY ETAP

Nasze pismo, chociażby z racji tytułu, z uwagą śledzi politykę polskiego państwa w zakresie przepisów regulujących kształcenie i doksztalanie kadr trenerskich. W numerze 3 z 2012 roku, w artykule profesora Kazimierza Doktora, zwracaliśmy uwagę na zagrożenia, wynikające z projektu ustawy deregulacyjnej, obejmującej w pierwszej transzy także zawód trenera sportu.

Z dniem 23 sierpnia 2013 roku zamiary i plany Ministerstwa Sprawiedliwości stały się prawem. Musimy sobie zatem My, trenerzy z dyplomami, skutecznie znaleźć miejsce na rynku pracy, wygrywając z konkurencją jakością i skutecznością pracy, bo formalne uprawnienia (czyli dyplomy trenera klasy II, I czy mistrzowskiej), nie muszą już być przez pracodawcę wymagane. To nowa sytuacja i potrzeba trochę czasu, by te „nowe rozwiązania” w miarę obiektywnie ocenić.

Pozwolę sobie w tym miejscu na krótką „wędrowkę w przeszłość”, by szczególnie młodszymi naszym Czytelnikom przypomnieć, jak kiedyś wyglądały procedury zdobywania tytułów trenerskich.

Otóż w latach największych sukcesów polskiego piłkarstwa (lata 70. i 80. ubiegłego wieku) trenerem piłki nożnej mógł zostać jedynie absolwent AWF-u, który skutecznie ukończył 2-letnią specjalizację trenerską i uzyskał tytuł magistra wychowania fizycznego. Był to czas dość ostrych napięć pomiędzy grupą tzw. trenerów związkowych (którzy uzyskiwali wcześniej uprawnienia trenerskie innymi drogami i trybami, mam tutaj w pamięci takie nazwiska jak: Koncewicz, Foryś, Górski, Zientara, Pegzda, Tymowicz), a pokoleniem młodych szkoleniowców, kształconych już na AWF-ach (Strejlau, Gmoch, Piechniczek, Blaut, Zamiłski, Wójcik, Globisz, Boniek, Janas). Dość charakterystyczną cechą najlepszych polskich trenerów jest fakt, że jako piłkarze nie należeli do wybitnych zawodników. Z grupy trenerów, którzy przywozili medale z mistrzostw świata seniorów, z igrzysk olimpijskich czy europejskich lub światowych rozgrywek juniorskich, w reprezentacji narodowej Polski wystąpili jedynie: A. Piechniczek (3 mecze) oraz K. Górski i H. Apostel po 1 meczu. Natomiast pozostali „trenerzy-medaliści” - J. Wójcik, A. Zamiłski, M. Globisz, M. Dorna – nie osiągnęli jako piłkarze takiego pułapu sportowego, co nie przeszkodziło im w karierze trenerskiej.

W połowie lat 90. ówczesny szef polskiego sportu, Stanisław Stefan Paszczyk, skutecznie przeprowadził inicjatywę legislacyjną, która ponownie umożliwiła uzyskanie tytułu trenera w trybie kursowym. Ten fakt był jedną z podwalin powołania w 1995 roku Szkoły Trenerów PZPN, którą w pierwszych latach działalności ukończyła grupa znakomitych piłkarzy, których wcześniej wszyscy oklaskiwaliśmy na boiskach RFN (1972, 1974), Kanady (1976), Argentyny (1978), Hiszpanii (1982) czy Meksyku (1986). Ten okres to również początek „urynkowienia” edukacji trenerskiej. Podmiotów zajmujących się tą działalnością było w kraju kilkadziesiąt, monopol AWF-ów został skutecznie przełamany. Czy z korzyścią dla jakości kształcenia? Nie nam wydawać w tym zakresie oceny...

Kolejny istotny moment to przystąpienie PZPN do Konwencji Trenerskiej UEFA (1982) i rozpoczęcie edukacji wg założeń programowych, obejmujących trzy podstawowe poziomy kształcenia (UEFA B, UEFA A oraz UEFA Pro) i towarzyszące im stosowne dyplomy i licencje trenerskie. Szkoła Trenerów PZPN realizowała oba ciągi edukacyjne: państwowy (instruktor, trener II i I klasy) oraz ww. związkowy. Przez ponad 15 lat obowiązywała w tym zakresie życzliwa współpraca i absolwenci szkoleń otrzymywali po dwa dyplomy.

I oto nadszedł rok 2013 – polskie władze uznały, że deregulacja zawodu trenera piłki nożnej to dobry pomysł na walkę z bezrobociem (zwiększenie dostępności do zawodu, głównie młodym ludziom) i ogłosiło, że trenerem może być praktycznie każdy, kto skończył 18 lat, nie był karany oraz ma wiedzę i stosowne doświadczenie. Państwo polskie zderegulowało zawód trenera piłki nożnej.

Tyle tych krótkich wspomnień. Jeden fakt wydaje się natomiast oczywisty – w aktualnej sytuacji znaczenie i odpowiedzialność PZPN w obszarze kształcenia kadr trenerskich nabrały nowego, bardzo prestiżowego wymiaru. Zarząd PZPN powołał nową Szkołę Trenerów PZPN, z siedzibą w Białej Podlaskiej.

Redaktor naczelny „Trenera”
Dariusz Śledziwski

4-9 TRENER TRENERÓW

Podziękowania

D. Śledziewskiego
K. Doktora
A. Strejlaua
J. Engela
W. Łazarka

10-17 ATAKOWANIE ZESPOŁOWE

Jerzy Talaga

Nauczanie – trenowanie



I-XII WKŁADKA

METODYCZNO

-SZKOLENIOWA NR 49

Mariusz Rumak

Nauczanie obrony strefowej
w systemie 1-4-3-3

18-22 DROGA DO MISTRZOSTWA

EUROPY U-17 KOBIEC

Witkowski

Report

23-27 WOMEN'S UNDER 17

CHAMPIONSHIP

Historia i formuła rozgrywek

28-35 GRY ZADANIOWE

(TAKTYCZNE) STOSOWANE

W FAZIE PRZYGOTOWAŃ

DO OKRESU STARTOWEGO

Tomasz Kafarski

Nauczanie – trenowanie

28-35 MASOWE ZABAWY BIEŻNE

Z PIŁKAMI

Adam Kucharczyk

Szkolenie



Trener

Wydawca:
POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

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

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

Kazimierz Doktor
Jerzy Engel
Adam Kucharczyk
Włodzimierz Małowiejski
Piotr Maranda

Skład graficzny
Piotr Przychodzeń
Foto
Archiwum, Cyfrasport

Jerzy Talaga

Kiedy na początku 2011 roku, obdarzony zaufaniem Jurka Talagi, przyjąłem w ramach „sztafety pokoleń” pałeczkę redaktora naczelnego „Trenera”, tak pisałem w swoim pierwszym „wstępniaku”:

„Wydanie setnego numeru „Trenera” jest także znamienne z innego powodu. Otóż redaktor naczelny, doc. dr Jerzy Talaga, uznał, że wiek dojrzały wymaga większej troski o zdrowie, że pora zająć się innymi pasjami, i podjął decyzję o ustąpieniu z funkcji. Rozumiemy to, i z głębi serca dziękujemy za wszystko, co już otrzymaliśmy i za to, na co jeszcze liczymy (...)

W tych trudnych czasach polskiej piłki, także dla środowiska trenerskiego, profesor Talaga niezmiennie był i jest niepodważalnym autorytetem, osobą, której doświadczenie, wiedza i zwyczajny zdrowy rozsądek niejednokrotnie pozwalały nam – polskim trenerom – podejmować właściwe decyzje i prezentować godną postawę. Czy to na poziomie Wydziału Szkolenia, czy to w procesie edukacyjnym Szkoły Trenerów PZPN, czy to w formie różnorodnych ekspertyz. Zawsze można liczyć na Jego dobre rady i – co najważniejsze – czerpać z nich pożytek.

Towarzyszy temu znana powszechnie nienaganna kultura osobista, wysokie morale oraz wybitna fachowość. To przecież na książkach Jerzego Talagi wychowało się kilka pokoleń polskich trenerów. A z tego, co wiemy, Pan Jerzy pracuje nad kolejnymi pozycjami.”

Nic dodać, nic ująć. Poza tym, że upłynęło od tamtych wydarzeń ponad 30 miesięcy, i że przed tegorocznymi wakacjami Pan Jerzy nam oznajmił, jak zwykle kulturalnie i w sposób znakomicie uzasadniony życiowymi argumentami, że postanowił wycofać się z prac redakcyjnych w „Trenerze” w ogóle. Po prawie 23 latach żmudnej pracy edytorskiej!!!

Szanując decyzję Naszego Mistrza, byłoby nietaktem, byśmy w kilku krótkich tekstach, autorstwa Jego Uczniów, choć trochę nie powspominali naszych wspólnych, tak miłych chwil...

Mam wrażenie, że z tych wspomnień wyłania się sylwetka bogata, wielowymiarowa, godna podziwu i choć do częściowego naśladowania. A w tym miejscu (łamy „Trenera”) składamy serdeczne dzięki za wszystko – Nasz Trenerze trenerów.

Dariusz Śledziwski

Absolwent specjalizacji trenerskiej
AWF Warszawa (1979)



Trener trenerów

Drogi Jurku!

W momencie tak szczególnym dla Naszego środowiska, kiedy to postanowiłeś troszkę „zwolnić tempo” w swoich działaniach edukacyjnych, pozwól na kilka słów płynących prosto z serca.

Cieszysz się wielką sympatią i admiracją w kręgu moich znajomych i niejednokrotnie wspominamy i cytujemy Ciebie, również za sprawą bogatej i fachowej bibliografii, z której korzystają zastępy polskich trenerów. O wartości człowieka decyduje zawsze to, kim on jest jako człowiek, jaka jest jego wartość wewnętrzna, jakie ma bogactwo duchowe, gdyż żeby dużo dać, trzeba dużo mieć, a Ty to wspaniale spinasz trenerską klamrą.

Zawsze pomnażałeś radości i dzieliłeś smutki wraz z nami, ale nigdy nie przygniatał Ciebie kafar pustych słów. Panowałeś nad sobą, a jest to władza bodajże największa i nigdy nie grałeś nad brudną wodą i byłeś dla nas Wzorcem.

Cechą ludzi wielkich jest również skromność, którą Ty posiadasz w nadmiarze. Wielkość ciała ma niewielkie znaczenie, wielkość mózgu liczy się nieco bardziej, jednak to wielkość serca ma znaczenie najistotniejsze i takim serdecznym jesteś. Stosujesz prostą filozofię życia sportowego – aby nie żyć dla siebie, a dla ludzi – pod warunkiem, że są to ludzie życzliwi we wspólnym mądrym działaniu, a my skrzętnie z tego korzystamy. To, co uczyniłeś jest tylko kroplą, ale właśnie jest tym, co nadaje znaczenie w procesie szkoleniowym Twojej ukochanej piłce nożnej.

Jurku, życzę daru zdrowia i radości życia wśród przyjaciół.

Z wdzięcznością

Wojciech Łazarek



Syntetyczna nota biograficzna JERZEGO TALAGI

DANE OSOBOWE

Jerzy Stanisław TALAGA

ur. 25.05.1929 r. w Śniatynie (dawne woj. stanisławowskie).

Wykształcenie: I Gimnazjum i Liceum im. St. Konarskiego w Rzeszowie. Matura 1949 r. w tym Liceum. Studia wyższe: Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie 1951-1954.

STAŻ ZAWODNICZY I TRENERSKI

Wychowanek Klubu Sportowego „Resovia” Rzeszów. Zawodnik piłki nożnej AZS-AWF Warszawa.

Trener II klasy w piłce nożnej – po studiach w AWF; trener klasy I (1963) i klasy specjalnej (1970).

Trener II reprezentacji Polski juniorów 1966-1968; trener w młodzieżowej szkole sportowej w Warszawie 1957-1960; trener drużyny juniorów WKS Gwardia Warszawa 1960-1962 (wicemistrz Polski); trener koordynator I-ligowej Stali Mielec 1973-1975; trener koordynator II-ligowych drużyn KS „Radomiak” i „Broni” Radom 1976-1977; trener edukator PZPN 2013, trener UEFA PRO.

PRACA ZAWODOWA

Praca na uczelni (AWF) od 1954 do 1991; praca w PZPN na stanowisku kierownika wyszkolenia 1971-1973 i 1974-1976; kierownik Zakładu Teorii i Metodyki Sportowej Gier Zespołowych 1976-1991.

W 1987 r. powołany na stanowisko docenta w AWF Warszawa, gdzie pracował do 1991 r.

Przez cały okres pracy zawodowej prowadził wykłady i zajęcia dla studentów specjalizacji piłki nożnej w AWF Warszawa, w Białej Podlaskiej (Filia AWF Warszawa) oraz w Mielcu.

Wykłady w ramach kursów dla trenerów w: Szwajcarii, Moskwie, Bratysławie, Berlinie, Rzymie, Meksyku, Shanghaju. Wykładowca IEPS w Algierze oraz w Szkole Trenerów PZPN w Warszawie.

DZIAŁALNOŚĆ PUBLICYSTYCZNA

Autor 25. podręczników i 7. książek (w językach obcych) z zakresu: teorii i metodyki piłki nożnej. Opublikował ponad 150 artykułów w czasopiśmie krajowych i zagranicznych o tematyce sportowej.

PRACA SPOŁECZNA

1952-1954 – Kierownik Organizacyjnej Kluby AZS-AWF Warszawa; 1960-1968 członek sekcji młodzieżowej PZPN, 1972-1976 przewodniczący Wydziału Szkolenia PZPN; 1991-2010 – redaktor naczelny czasopisma fachowego PZPN „Trener”; od 2001 r. – członek Rady Programowej Szkoły trenerów PZPN.

OŚIĄGNIĘCIA ZAWODOWE W KSZTAŁCENIU KADR TRENERSKICH

Nauczyciel ośmiu selekcyjnych reprezentacji Polski: Andrzej Strejlau, Antoni Piechniczek, Henryk Apostel, Władysław Stachurski, Zbigniew Boniek, Janusz Wójcik, Paweł Janas, Jerzy Engel; 43. Trenerów PZPN pracujących z różnymi reprezentacjami (olimpijską, młodzieżową, juniorską); ponad 50. trenerów I ligi, ponad 50 – II ligi, 15 trenerów koordynatorów okręgowych.

Twórca oryginalnego sposobu kształcenia instruktorów i trenerów II klasy piłki nożnej w AWF Warszawa, uwzględniającego pierwsze autorskie opracowanie testu sprawności specjalnej dla kandydatów i studentów specjalizacji.

Twórca sekcji piłki nożnej przy AZS-AWF uczestniczącej w rozgrywkach mistrzowskich WOZPN (jako eksperymentalnego warsztatu pracy dla przyszłych trenerów).

ODZNACZENIA

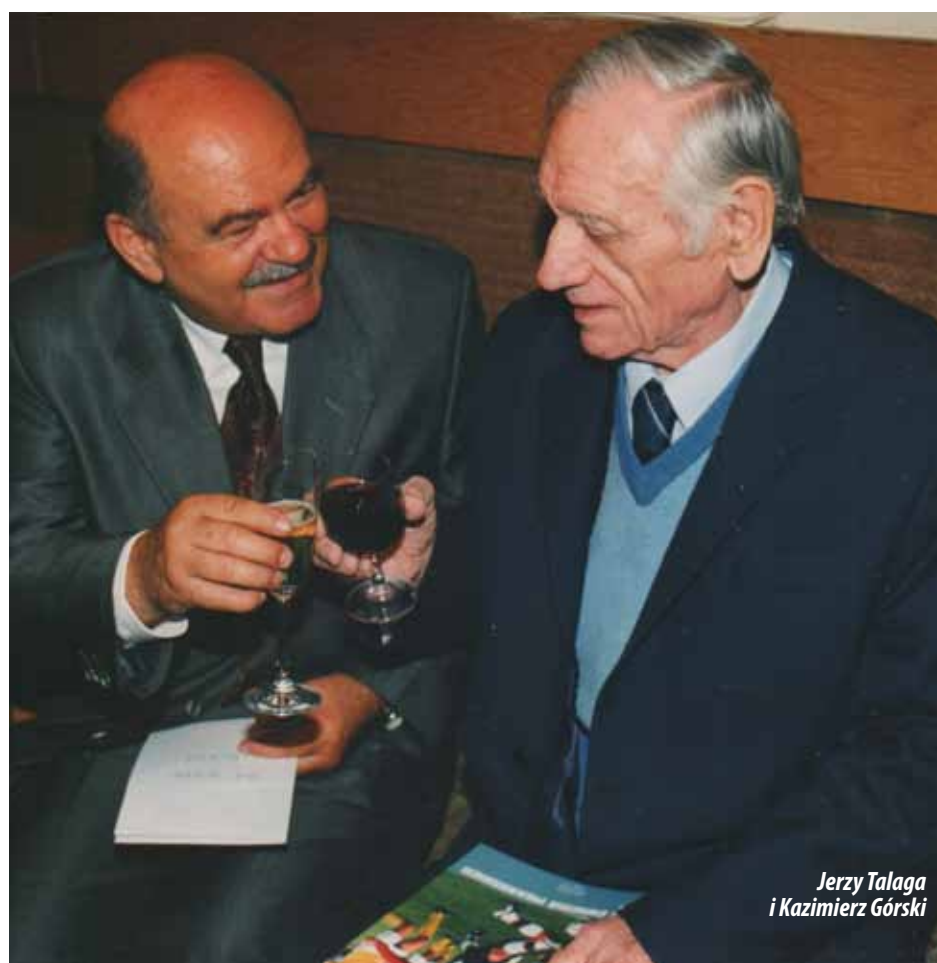
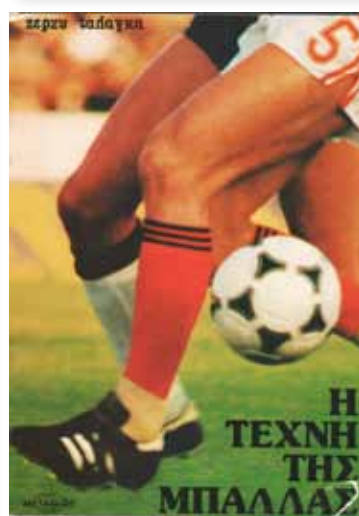
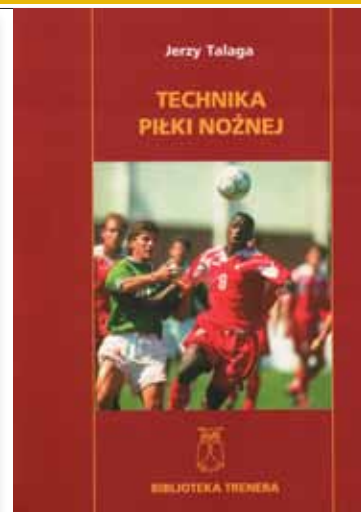
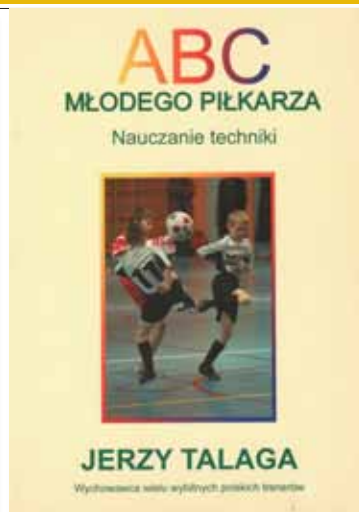
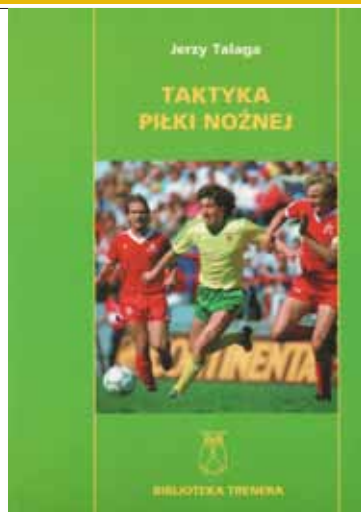
Państwowe: medal Komisji Edukacji Narodowej (1982), Srebrny i Złoty Medal Zasługi (1969, 1977), Krzyż Kawalerski Odrodzenia Polski (1985), Krzyż Oficerski Odrodzenia Polski (1990).

Resortowe: Złota Odznaka Zasłużonego Działacza Kultury Fizycznej.

Sportowe: złota odznaka AZS (1957), złota odznaka PZPN (1962), odznaka 100-lecia Sportu Polskiego (1967), medal 100-lecia Sportu Warszawskiego; medal 75-lecia PZPN; medal Za Wybitne Osiągnięcia Sportowe AWF Warszawa (1994), honorowy członek PZPN (1999), Brylantowa odznaka PZPN (2006).

Opracował:
dr hab. prof. nadzw.
Wojciech Przybylski

Absolwent specjalizacji piłkarskiej
AWF Warszawa



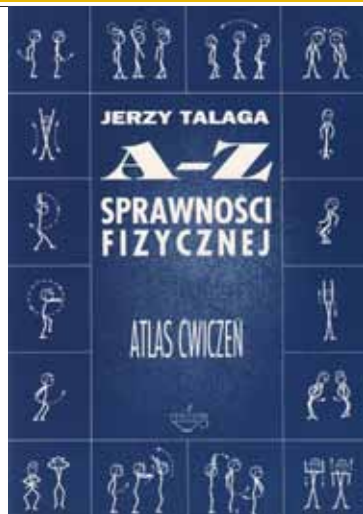
*Jerzy Talaga
i Kazimierz Górski*

Mój M

Jerzy Talaga – wieloletni pracownik naukowo-dydaktyczny w Katedrze Sportowych Gier Zespołowych oraz kierownik specjalizacji instruktorsko-trenerskiej piłki nożnej w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Był niezwykle utalentowanym trenerem, który doprowadził studencki zespół piłkarski AZS-AWF Warszawa do poziomu III ligi państwowej, a drużynę juniorów Gwardii Warszawa do tytułu wicemistrza Polski.

W latach 70-tych bardzo wysoko ocenianym osiągnięciem w Jego pracy zawodowej było objęcie funkcji społecznego trenera drugiej reprezentacji Polski juniorów oraz awans na stanowisko kierownika wyszkolenia w Polskim Związku Piłki Nożnej. Wspólnie z Kazimierzem Górskim opracował koncepcję przygotowawczą do Igrzysk Olimpijskich w 1972 r., które zakończyły się zdobyciem złotego medalu olimpijskiego dla Polski.

Ponieważ praca dydaktyczna stawiała coraz większe wymagania, rezygnuje z funkcji trenera (pracy trenerskiej) i w 1976 r. broni dysertacji doktorskiej poświęconej, oczywiście zawodowi trenera, jego usytuowaniu w społeczeństwie – co do dzisiaj, po 37. latach – nadal jest problemem bardzo aktualnym w prawidłowej ocenie pracy szkoleniowej.



Mentor i Przyjaciel

Jerzego Talagę poznałem w 1954 r., kiedy zostałem zawodnikiem drużyny juniorów AZS-AWF Warszawa. Pamiętam, że znakomicie radził sobie z tzw. trudną młodzieżą bielańską, okazując nam serce i jednocześnie bezwzględnie egzekwując wydane polecenia w sposób niezwykle taktowny, ale stanowczy. Uczył gry w piłkę nożną i... – co się okazało, bardzo przydatne – podstawowych zasad życiowych: godności, honoru i współodpowiedzialności w pracy zawodowej. Nic dodać, nic ująć!

Moje studia oraz późniejsza praca asystenta pozwoliła mi już na czynne zapoznanie się z metodologią pracy mojego Mentora. Dzięki niemu zrozumiałem, że: wiedza, punktualność, uczciwość, systematyczność i ustawiczne dokształcanie się – to kamienie milowe w rozwoju każdego człowieka, każdego trenera. Wielu wychowanków Jerzego Talagi było trenerami w klubach w różnego rodzaju rozgrywkach ligowych oraz dostąpiło zaszczytu pracy z reprezentacjami narodowymi wszystkich kategorii wiekowych!

Wierny swoim poglądom o roli, jaką winien spełniać szkolenowiec, przekazał to swoimi artykułami jako redaktor naczelnego czasopisma „Trener”. Jest Autorem wielu podręczników i skryptów z zakresu piłki

nożnej – techniki, taktyki, treningu; tłumaczonych na wiele języków obcych, m.in.: niemiecki, grecki, hiszpański, rosyjski, gruziński.

59 lat naszej znajomości pozwala mi odtworzyć piękne i niezatarte wspomnienia o wielkiej trosce losami swoich wychowanków. Pamiętam Jego powiedzenie o naszych „świętych żonach”, które podziwiał za cierpliwość i siłę, aby wychowywać dzieci i wytrzymać psychicznie kolejne, mniej lub bardziej udane sezony piłkarskie.

Uczciwość postępowania w codziennym życiu oraz spokojne, kulturalne reagowanie w bardzo, niejednokrotnie zażartych dyskusjach, to cechy charakterystyczne dla Jego postawy życiowej. I właśnie dlatego bardzo miło wspominamy go my - Jego uczniowie, zapraszając na wszelkiego rodzaju uroczystości, które pozwalają wszystkim na wspomnienie, wspólnie w pewnym okresie czasu przeżytych doświadczeń, które zbudowały naszą osobowość.

O Jurku Taladze mogę powiedzieć: Człowiek Renesansu – człowiek o wielu zdolnościach: znakomity znawca historii II wojny światowej oraz – co nie jest powszechną wiedzą – utalentowany malarz i rysownik, którego piękne wystawy osobście podziwiałem. Ale to nie wszystko! Także: Człowiek

Orkiestra, i to dosłownie. Pamiętam np., jak wspianiale potrafił zastąpić swoim głosem orkiestrę podczas uczelnianych uroczystości. Najważniejsze jest jednak moje przekonanie, iż spotkałem na swojej drodze serdecznego Nauczyciela, później Przyjaciela, który częstokroć zastępował mi zmarłego przedwzrostem ojca.

Andrzej Streljau

Wychowanek Jerzego Talagi,
trener-selekcjoner reprezentacji Polski
w latach 1989-1993



Wykładowca i Przyjaciel

Jerzego Talagę spotkałem po raz pierwszy w 1971 roku, kiedy rozpocząłem studia w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Już wcześniej znałem Jego książki, bo jeszcze jako piłkarz chłonałem wszystko, co dotyczyło futbolu.

Staralem się uzupełniać na bieżąco własną biblioteczkę piłkarską i mieć w domu wszystkie książki dostępne wtedy na rynku wydawniczym. Nie było tego wiele, dlatego „trylogię piłkarską”, jak nazywaliśmy trzy książki autorstwa Jerzego Talagi, pod tytułami: Technika, Taktyka, Trening, znałem bardzo dobrze, zanim zostałem studentem AWF.

Jerzy Talaga był dla mnie – i myślę, że dla wszystkich studentów specjalizacji piłki nożnej – kimś specjalnym, wielkim autorytetem w sprawach piłki nożnej, ale również wspinałem wykładowcą i człowiekiem. Na Jego zajęciach ze specjalizacji piłki nożnej zawsze był komplet studentów i nikomu nie przyszłoby do głowy, aby je opuścić. Patrzyliśmy na Niego, zawsze nienagannie przygotowanego do zajęć, słuchaliśmy człowieka wręcz pedantycznie emanującego dobranym ze smakiem ubiorem, przykładającego wielką wagę do sposobu wyśławiania się każdego z nas, a przede wszystkim zmuszającego nas do przestrzegania dyscypliny czasowej. Podobnie jak dla całego mojego rocznika, specjalizacja piłki nożnej stała się dla mnie najważniejszym przedmiotem na uczelni. Dlatego pamiętam wykłady profesora Jerzego Talagi dokładnie, a co ważniejsze, zawsze dobrze przygotowywałem się do zajęć. Były to jedne zajęcia na AWF, na które jeśli któryś z nas się spóźnił, to wołał w ogóle nie wchodzić, bo reprimendę jaką musiałby wysłuchać od Profesora, zapamiętywał na całe życie. Dlatego pomimo tego, że nasza specjalizacja zaczęła się o ósmej rano, już o siódmej czterdziści pięć sala wykładowa była pełna.

Odrobinę wyróżniani byli przez Profesora studenci, którzy grali w zespole AZS na poziomie ówczesnej trzeciej ligi. Grałem w tej drużynie, ale mimo że byłem jednym z tych, którzy mogli liczyć na trochę większą przychylność Profesora, to jednak wołałem zawsze być punktualny.

Nigdy nie myślałem, że nadejdzie kiedykolwiek taki moment, że zostaniemy przyjaciółmi. W ogóle było w tamtych czasach inne ży-

cie na uczelni. Profesor bywał na naszych treningach i miał swoje zdanie o każdym z nas. Przychodził na mecze, oceniał naszą grę i później podczas zajęć na specjalizacji omawiał to, co należało raczej do obowiązków trenera.

Jedno co było najcenniejsze podczas wykładów u Profesora, oprócz oczywiście wszelkich tematów szkoleniowych, to umiejętność zaszczepienia w nas bakcyla fascynacji futbolem, jego pięknem, siłą i emocjami, jakie piłka nożna wywala wśród milionów ludzi na całym świecie. Ta fascynacja futbolem pozostała we mnie do dzisiaj i już choćby to jest świadectwem, jak ważne były zajęcia odbywane przez trzy lata na specjalizacji piłki nożnej z profesorem Jerzym Talagą.

Od 1971 roku minęło ponad czterdzieści lat, a każde moje spotkanie z Jurkiem jest tak samo emocjonalne i zawsze, w zdecydowanej większości, poświęcone tematom piłki nożnej.

Futbol się zmienia i my się zmieniamy w tempie futbolowych przemian. I mimo że profesor Jerzy Talaga przemknął niepostrzeżenie przez osiemdziesiątkę, to uzyskał coś w zamian za swoje wykłady i zajęcia również od nas, swoich uczniów. Przebywanie na codzien z młodzieżą spowodowało, że w przypadku Jerzego Talagi czas jakby się zatrzymał i widząc Go oraz słuchając, a przede wszystkim dyskutując z Nim na bieżące tematy piłki nożnej, widzę człowieka niezmiennie entuzjastycznego, pełnego energii i fascynacji futbolem i mimo że częściej nas dzisiaj słucha, a rzadziej wyklada, to pozostał niezmiennie przyjacielem większości swoich wychowanków.

W pracy i zachowaniach każdego z nas pozostała częśćka tego, co przekazywał nam na specjalizacji piłki nożnej w AWF Warszawa Jerzy Talaga, a więc i w sukcesach, jakie osiągnęli absolwenci AWF – trenerzy piłki nożnej, była zawsze częśćka radości Profesora. I za to właśnie, Panie Profesorze, w imieniu swoim i wszystkich Pańskich wychowanków-trenerów, którzy odnieśli sukcesy na boiskach w Polsce i zagranicą, serdecznie DZIĘKUJĘ.

Władysław Jerzy Engel

Absolwent AWF
trener klasy mistrzowskiej
oraz UEFA PRO
Edukaror oraz trener
Komisji Technicznej UEFA
Selekcjoner reprezentacji Polski
2000-2002
Wychowanek
Profesora Jerzego Talagi

Turniej UEFA Juniorów w Turcji, w 1967 r.
Od lewej: Jerzy Talaga, Janusz Garlicki,
Wiesław Motoczyński



Lata 80-te.
Zajęcia specjalizacji piłki nożnej



Od lewej: Andrzej Strejla,
Jerzy Talaga, Bogusław Hajdas



Podczas pracy
w naszej redakcji





Wiązka ról

Według niektórych literatów i socjologów, dwie wielkie role człowieka to: pierwsza – wejście na scenę życia oraz druga – zejście z tej życiowej sceny na zawsze.

Idąc tropem tych metafor, przy okazji pożegnania Jerzego Talagi jako aktywnego redaktora fachowego czasopisma Polskiego Związku Piłki Nożnej, „Trener” warto - choć skróto - przypomnieć liczne Jego zasługi, jako trenera, pracownika naukowego i działacza piłkarskiego. To jest właściwie tylko wstęp do tego, co amerykański socjolog Robert Merton nazwał wiązką ról społecznych, wynikających z pozycji zajmowanej w społecznej strukturze. W przypadku Jerzego Talagi jest to prawdziwy kalejdoskop łańcucha różnorodnych funkcji, jakie w swym bogatym zawodowym życiorysie sumiennie wypełnił.

Jego kariera, urodzonego na Kresach RP, zaczęła się od uprawiania piłki nożnej w sławnym Klubie Sportowym „Resovia”. To był krok do ambitnego przedsięwzięcia, jakim było rozpoczęcie studiów w stołecznej Akademii Wychowania Fizycznego, którą chlubnie zakończył tytułem magistra. Jako zdolny absolwent z aspiracjami do kariery naukowej uzyskał doktorat z nauk o wychowaniu fizycznym, co zapowiadało przyszłą aktywność na polu nauki, która w tej uczelni miała bardzo silną orientację na pragmatyczne zastosowania nauki do praktyki.

Jako pracownik dydaktyczno-naukowy w ówczesnym Zakładzie Sportowych Gier Zespołowych, był współtwórcą specjalizacji poświęconej profesjonalnemu przygotowaniu szkoleniowców piłki nożnej, którzy uzyskiwali tytuł magistra piłki nożnej.

W tym celu władze uczelni, wraz z zarządem klubu AZS-AWF, utworzyli sekcję piłkarską, której drużyna grała w rozgrywkach trzeciej ligi. Projektantem i współtwórcą tego nowatorskiego przedsięwzięcia był właśnie Jerzy Talaga, a autor tego tekstu był w tej drużynie bramkarzem. W opisywanej wiązce ról mamy naraz rolę adiunkta po doktoracie i rolę trenera-wychowawcy przyszłych trenerów.

Jako trener klasy mistrzowskiej w piłce nożnej, Jerzy Talaga prowadził treningi z różnymi drużynami klubowymi (z sukcesami), był także trenerem reprezentacji Polski juniorów młodszych. Jednocześnie rozpoczął działalność jako wykonawca różnych zadań w Polskim Związku Piłki Nożnej, a ukoronowaniem tej pracy było powołanie na stanowisko kierownika szkolenia PZPN. Ta wieloletnia funkcja może więc być wpisana do rejestru ról, jako przykład działacza i fachowca.

Oprócz pracy nauczyciela akademickiego w bielańskiej uczelni, był wykładowcą na kursach szkoleniowych i konferencjach naukowych dla nauczycieli wychowania fizycznego i trenerów w Polsce, jak i zagranicą. Towarzyszyła tej pasji rola niestrudzonego Autora licznych podręczników, skryptów, poradników do użytku dydaktycznego i wykorzystywanych w innych akademiach, które wzorem warszawskiej AWF powołały specjalizacje dla przyszłych trenerów piłki nożnej. Te pozytywne i na wysokim poziomie wydawnictwa były tłumaczone na język: niemiecki, grecki, hiszpański, rosyjski. W tych publikacjach Jerzy Talaga zajmuje się wszechstronnym ujęciem fenomenu piłki nożnej, nie tylko jako przedmiotu nadającego się do książek przydatnych trenerom, lecz także pozostałym miłośnikom tej niezwykle popularnej dyscypliny od dawna w skali globalnej.

Jerzy Talaga, jako wieloletni nauczyciel akademicki, jest wielce zasłużonym wykonawcą jeszcze jednej roli - spolegliwego wychowawcy. Jego wychowankami są znani trenerzy reprezentacji Polski, m.in.: Zbigniew Boniek, Jerzy Engel, Paweł Janas, Antoni Piechniczek, Władysław Stachurski, Andrzej Streljau, Janusz Wójcik, oraz wielu klubowych trenerów oraz in-

w Jego piśmiennictwie, tak podczas pracy dydaktycznej, jak i podczas upowszechniania wiedzy o piłce nożnej i jej tajemnicach. Uznanie przyniosły mu także własne komentarze i artykuły systematycznie zamieszczane w „Trenerze”.

Kończąc wyselekcjonowaną wiązkę ról Jerzego Talagi, warto napisać kilka zdań na cześć jego osobowości. Otóż, po wieloletniej znajomości, bo aż od 1956 r., mogę zaświadczyć, że mimo tak tytanicznej pracy na niwie trenerskiej, naukowej, wydawniczej, nie zatracił wiele swych przymiotów charakteryzujących jego psychiczną sylwetkę. Na pierwszym planie można zauważyć stonowany styl życia. Nie zanotowałem żadnego objawu podniesionego głosu jako trenera, wyrazów agresji względem rozmówcy, zauważyłem koncentrację na rzeczowości i ugodowość w sprawach kontrowersyjnych, gotowość do współpracy.

Jego zawodowa kariera zawiera pewne ukryte motywy zakończenia i przedwczesnego wycofania się z roli nauczyciela akademickiego, ale ogrom jego dokonań jako badacza, organizatora, wychowawcy jest imponujący i zarazem świadczący o niezwykłej pracowitości, wytrwałym dążeniu do wytkniętego celu i szanowaniu harmonijnych relacji z podwładnymi i współpracownikami.

Jerzy Talaga ma talent pisarski, a Jego komentarze zamieszczane w „Trenerze” świadczą o rozległej wiedzy i ostrożności w pisaniu nielicznych zdań krytycznych.

A zatem, Jerzy Talaga to temperament pod kontrolą, aspiracje naukowe spełnione, role społeczne wykonane, nieodłączny uśmiech i pogoda ducha, uznanie w licznych środowiskach, sukcesy wydawnicze, zdolności organizatorskie i menedżerskie.

Ten krótki opis cech osobowości i zasług Jerzego Talagi został niniejszym spisany przez bramkarza drużyny, niegdyś trenowanej właśnie przez Jerzego Talagę, wybitnego fachowca piłki nożnej.

Z przyjacielskim pozdrowieniem

**Prof. zw. dr hab.
Kazimierz Doktor**

Jego wychowankami są znani trenerzy reprezentacji Polski, m.in.: Boniek, Engel, Janas, Piechniczek, Stachurski, Streljau, Wójcik oraz wielu klubowych trenerów...

nych fachowców zajmujących się działalnością w strukturach PZPN, urzędach administracji sportowej, jednostkach oświatowych różnych szczebli, szkołach mistrzostwa sportowego.

Wśród licznych funkcji wykonywanych w długiej karierze nauczyciela i trenera należy dostrzec ofiarą pracę na stanowisku naczelnego redaktora czasopisma „Trener”, a szczególnie Jego inicjatywy publikacyjne, wytrwałość w popularyzacji tego organu wśród trenerów okręgowych związków piłkarskich, dbałość o poziom artykułów oraz troskę o czystość fachowej terminologii. Ten wysiłek był także widoczny



Atakowanie

O atakowaniu zespołowym mówi się wówczas, kiedy co najmniej dwóch zawodników współdziałających ze sobą, przeprowadza akcję ofensywną za pomocą podania lub podań piłki. Istnieją pewne problemy teoretyczne w ocenie wagi tych działań w taktyce walki sportowej. Jedni przykładają, także w praktyce, bardzo duże znaczenie działaniom zespołowym, podporządkowując im indywidualne postępowanie w grze w sposób zdecydowany. Inni uważają, że działania indywidualne stanowiąc sumę działań zespołowych, nie powinny być im podporządkowywane i ograniczane. Można chyba przyjąć także rozwiązania uniwersalne, gdzie poczesne miejsce w zależności od różnych sytuacji na boisku, mogą egzystować na równi ważkości – obie formy atakowania.

Jerzy Talaga

Główną zasadą atakowania zespołowego jest zapewnienie przewagi liczebnej nad przeciwnikiem i stworzenie dogodnej sytuacji do zdobycia bramki. Przypomnieć należy, że ewolucja taktyki atakowania w piłce nożnej postępowała systematycznie w kierunku działalności zespołowej i można przypuszczać, że owa tendencja będzie kontynuowana. Zmuszać ją będzie do tego stałe doskonalenie taktyki gry obronnej, a szczególnie stałe doskonalone sposoby krycia napastników.

Znaczenie wszelkich skutecznych i celowych działań zespołowych w atakowaniu rośnie w kontekście wysokich wymagań w zakresie wydolności organizmu, jakie stawia zawodnikom współczesna gra. Chodzi tutaj nie tyle o obciążenia zawodników w krańcowym wysiłku energetycznym w czasie treningu i w walce sportowej, o ile o grę produktywną, ekstensywną i ekonomiczną na bazie doskonałego przygotowania wydolnościowego. Jeśli współcześnie mówi się o działalności strategicznej i ekonomicznym wysiłku zawodnika, to siłą rzeczy w standardowej działalności (ćwiczenia treningowe) należy uwzględnić dążenie do umiejętności rozkładania sił na wszystkich zawodników 11-osobowego składu drużyny, na wszystkie jej formacje.

Środki atakowania. Do podstawowych środków atakowania zespołowego należą przede wszystkim podania piłki. Po szczegółowym opisie podań piłki w podręczniku poświęconym technice piłki nożnej oraz rozdziałach, gdzie rodzaje podań odgrywają ważną rolę w stylach, systemach i szkołach, czy analizie treści walki sportowej, można podkreślić, że sposób, charakter, jakość i skuteczność

podań, rzutują bezpośrednio na taktykę atakowania i bronienia. Zależy od nich wewnętrzna spójność drużyny w walce z przeciwnikiem. Przy definiowaniu atakowania zespołowego, zwrócono uwagę na podstawowe współdziałanie minimum dwóch zawodników (podający – przyjmujący piłkę). Ocenia się, że za skuteczność

podania odpowiada nie tylko podający piłkę (w 2/3), ale także przyjmujący (1/3), który popełnia błąd techniczny.

Teoretycznie, każdy podający ma dziesięć możliwości wyboru przekazania piłki, a idealne podanie powinno być skierowane do partnera, który znajduje się w danej chwili najbli-



Adrian Mierzejewski (przy piłce) lubuje się w grze kombinacyjnej. Za jego plecami Łukasz Piszczek

zespołowe

żej bramki przeciwnika (bez spalonego) i jest nie kryty. W sumie, właściwy wybór miejsca podania piłki zależy: od odległości partnera znajdującego się w najdogodniejszej pozycji, sposobu krycia ze strony przeciwnika, od warunków atmosferycznych i terenowych, szybkości (siły) podania i umiejętności technicznego opanowania piłki.

FAZY ATAKOWANIA

Walka sportowa w piłce nożnej charakteryzuje się ciągłym przemieszczaniem się zawodników według pewnego planu organizacji gry. Począwszy od podziału ról i zadań dla poszczególnych zawodników grających na odpowiednich pozycjach w odpowiednich formacjach drużyny, które zamyka realizacja zadań w bronieniu i atakowaniu dla całej drużyny.



Odpowiednio dużo uwagi poświęcają trenerzy problematyce organizacji gry w atakowaniu i bronieniu. Każda z tych dwóch podstawowych działań zawodników rozpracowana jest w szczegółach.

Atakowanie zespołowe składa się z trzech relatywnie samodzielnych faz:

1. początku (rozpoczynania atakowania),
2. rozwijania (przebiegu),
3. zakończenia oraz dwie interfazy:
 - przechodzenie z bronienia do atakowania,
 - przechodzenie z atakowania do bronienia.

Z praktyki wiadomo, że poszczególne fazy nie zawsze doprowadzone są do końca. Atakowanie może zakończyć się już po pierwszym nieudanym podaniu piłki lub po jej stracie. Wartość optymalną atakowanie osiąga wtedy, kiedy kończy się strzałem, czas przebiegu poszczególnych faz bywa różny, różne są także środki ich wykorzystywania.

1. POZĄTEK ATAKOWANIA

Wejście w posiadania piłki stwarza realną możliwość zaatakowania przeciwnika. W przebiegu gry występują pewne okoliczności stwarzające możliwość rozpoczęcia akcji ofensywnej. Zaliczyć do nich można:

- sytuacje wynikające z przepisów gry (rozpoczęcie gry po losowaniu, po straconej bramce, rozpoczęcie drugiej połowy, po spalonym, rzucie wolnym, wrzucie z autu, wykopie od bramki, rzucie różnym);
- po wywalczeniu piłki w bezpośrednim starciu z przeciwnikiem;
- po przejęciu piłki od przeciwnika (niedokładne podanie, błędy techniczne w opanowaniu piłki).

Charakterystycznym momentem wyjściowym do rozpoczęcia atakowania jest interfaza przechodzenia z bronienia do atakowania, która występuje najczęściej po wywalczeniu piłki, lub po przejęciu jej od przeciwnika na skutek niedokładnego podania. Wejście w posiadanie piłki w fazie bronienia przyczynia się do reorganizowania ustawienia formacji drużyny i przestawienia się z bronienia na atakowanie w miarę sprawnie i szybko. Nie należy zapominać, że również przeciwnik w takiej sytuacji musi przegrupować swoich zawodników. Która z walczących stron wykona to niełatwe zadanie szybciej, ta uzyska przewagę taktyczną nad przeciwnikiem.

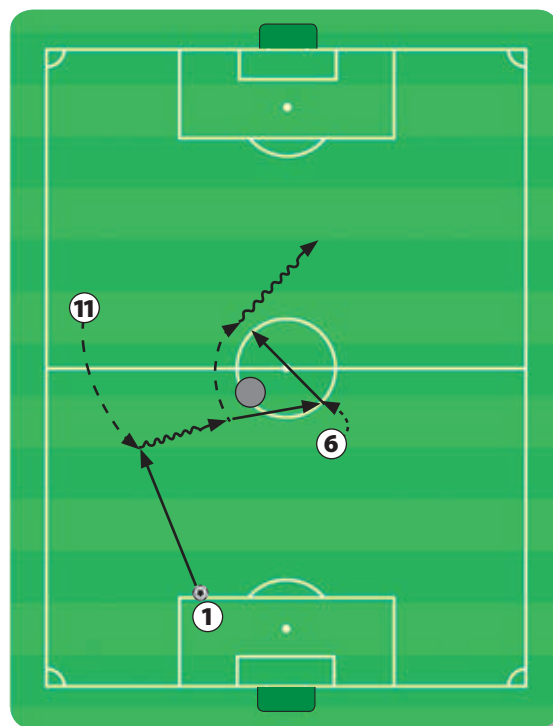
Skuteczne zapoczątkowanie fazy atakowania zależy w dużym stopniu od:

- szybkości decyzji i szybkości lokomocyjnej zawodników;
- zabezpieczenia i wzajemnej asekuracji;
- wyboru miejsca i odpowiedniego partnera do pierwszego podania piłki;
- zaskoczenia i różnorodności akcji.

Szybkość zapoczątkowania fazy atakowania polega na wyłączeniu możliwości udziału napastników przeciwnika w obronie, nie dawaniu obronie przeciwnika czasu do organizowania szczelnego bloku defensywnego, wreszcie na uzyskaniu przewagi liczebnej. Bezpieczeństwo zapoczątkowania fazy atakowania powinno być zagwarantowane tym, że zawodnik posiadający piłkę nie może jej stracić zaraz, szczególnie w pobliżu własnej bramki. Stąd szczególnie istotne są: wzajemna asekuracja i właściwe wybieganie na pozycje.

Najbardziej korzystnym miejscem rozpoczęcia atakowania są boczne sektory boiska (rys. 1). Tutaj zazwyczaj formacja obronna przeciwnika jest najbardziej rozrzedzona, a szybka utrata piłki nie zagraża bezpośrednio własnej bramce. Należy pamiętać również o zasadzie rozpoczynania atakowania w kierunku przeciwnym zakończonej akcji ofensywnej przeciwnika.

Rys. 1



2. ROZWIJANIE (PRZEBIEG) ATAKOWANIA

Druga faza atakowania opiera się na konstruktywnym kontynuowaniu akcji lub kombinacji po wejściu w posiadanie piłki. Najczęściej rozwijanie atakowania występuje po przejęciu piłki we własnej strefie obronnej boiska (strefa I) lub w strefie środkowej (strefa II). W przypadkach przejęcia piłki w strefie atakowania (strefa III), faza rozwijania atakowania występuje rzadziej, ponieważ dochodzi tu do bezpośredniego zagrożenia bramki przeciwnika, a przez to do ściślejzego krycia i częstych strat piłki.

Teoretycznie można założyć, że najlepszym miejscem rozwijania atako-

Atakowanie serią podań piłki w środkowej strefie powoduje koncentrację uwagi obrońców przeciwnika. Ograniczyć ją można wykorzystaniem długich podań, zmieniających kierunek ataku



wania jest strefa II. Zawodnicy drużyny atakującej mają tutaj stosunkowo najwięcej swobody (luźniejsze krycie). Strefa środkowa w przypadku szybkiej utraty piłki jest w miarę bezpieczna ze względu na odległość od własnej bramki i obecność przed nią obroń-

ców asekurowujących bramkarza, wreszcie stosunkowo łatwo jest w tej strefie zorganizować liczebną przewagę nad przeciwnikiem.

Istnieją pewne, ogólne zasady rozwijania akcji atakowania, które można wykorzystać we wszystkich systemach i stylach gry. Zalicza się do nich:

- czynnik czasu,
- zmiana środka ciężkości gry,
- uniwersalne umiejętności zawodników,
- uzyskiwanie przewagi liczebnej nad przeciwnikiem,
- wykorzystanie w grze ofensywnej różnorodnych kombinacji,
- wykorzystanie w drużynie wybitnych indywidualności,



- tendencje do stosowania szerokiego atakowania (skrzydłami),
- zaskoczenie przeciwnika zmiennością form atakowania,
- wykorzystanie błędów przeciwnika,
- ruchliwość zawodników atakujących, stosowane zmiany miejsc.

Czynnik czasu. W piłce nożnej dominują dwie cechy motoryki – szybkość i wytrzymałość. Od szybkości przeprowadzonych akcji ofensywnych zależy w dużym stopniu końcowy rezultat i efekt walki sportowej. Oprócz szybkości lokomotywnej zawodników, bardzo ważnym elementem gry są: szybkość operowania piłką, szybkość działania taktycznego, szybkość reakcji. Szybkość decyzji o tworzeniu określonych sytuacji na boisku (frag-

mentów gry), kompleksowe działania zawodników, powinny być odpowiednio rozłożone w czasie trwania walki.

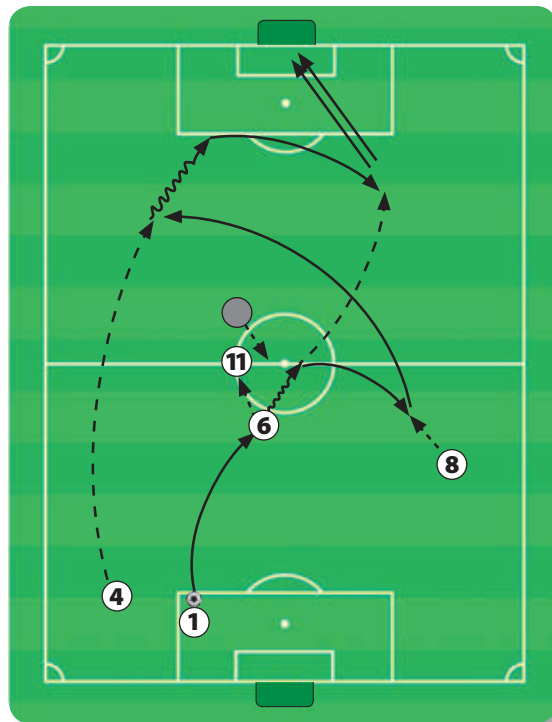
Istnieją pewne wzorce stosowania odpowiedniego tempa gry nie tylko podczas rozwijania atakowania. I tak, w pierwszej fazie tempo gry jest najwolniejsze mając na celu „wywabienie” przeciwnika do przodu, stosując podania krótkie, poprzeczne, z przyjęciem piłki i prowadzeniem.

W fazie drugiej – nastąpić powinno przyspieszenie tempa gry przy pomocy szybkości podań prostopadłych, przy ograniczonym prowadzeniu i przyjęciu piłki. Natomiast w fazie trzeciej, akcje ofensywne powinny być najszybsze, w miarę możliwości bez przyjęcia piłki, akcje powinny pomagać w szybkim zdobywaniu terenu w kierunku bramki przeciwnika i stwarzać dogodnie sytuacje do strzału.

Zmiana środka ciężkości gry. Atakowanie serią podań piłki w środkowej strefie boiska powoduje koncentrację uwagi obrońców przeciwnika. Ograniczyć ją można wykorzystaniem długich podań, zmieniających kierunek atakowania. Szybka zmiana środka ciężkości gry, szczególnie długimi podaniami, dezorganizuje obronę przeciwnika i działa zaskakująco na jej poczynania.

Posłużymy się przykładem takiego działania: atak skrzydłami – zmiana kierunku gry długim podaniem w drugą stronę boiska. Zakończenie cztero-podaniowej akcji strzałem w sytuacji rozproszenia bloku obronnego przeciwnika (rys. 2). Różnorodność i szybkość różnych form atakowania przy wykorzystaniu zmiany środka ciężkości gry, jest niewygodne dla broniących.

Uniwersalne umiejętności zawodników. Już dawno atakowanie przestało być domeną nominalnych napastników. Współczesny poziom gry w piłkę nożną wymaga od wszystkich zawodników wysokich, wszechstronnych

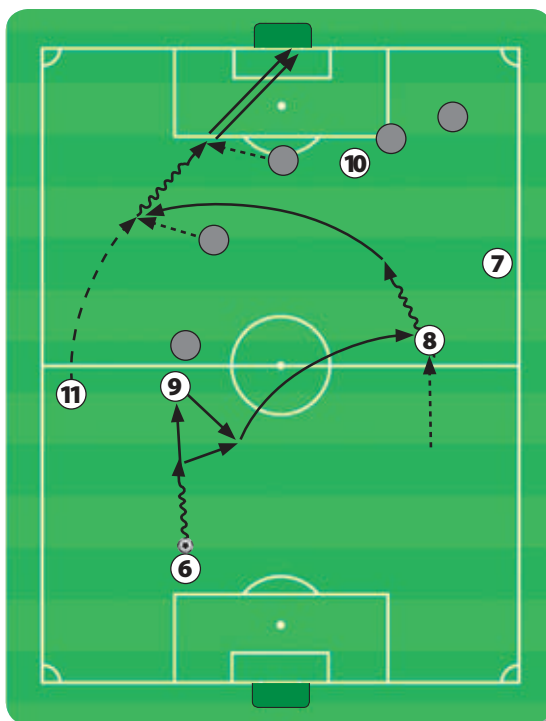


Rys. 3

umiejętności atakowania i bronienia bez względu na zajmowaną pozycję w drużynie.

Akcje ofensywne prowadzone są zarówno przez napastników, jak i obrońców. Szczególne wymagania stawia się w tych czynnościach obrońcom, którzy z podstawowych działań destrukcyjnych, muszą szybko przestawić się na działania konstruktywne. Przegrupowanie obrońców z II do III sektora boiska (szczególnie dotyczy to bocznych obrońców) stwarza im możliwość zakończenia akcji ofensywnych dośrodkowaniem, a nawet strzałem (rys. 3). Z kolei udział obrońców w działaniach ofensywnych, po stracie piłki wymaga doskonałego radzenia sobie w czynnościach bronienia. Współczesna taktyka wymaga od zawodników uniwersalnych umiejętności w walce na boisku. Skuteczna gra obrońców w czynnościach atakowania i napastników w czynnościach bronienia, potwierdza potrzebę i konieczność uniwersalnego nauczania techniki i taktyki w procesie treningowym.

Rys. 2



Lukasz Piszczek jest prawdziwym nowoczesnym obrońcą. Nie tylko broni, ale i często atakuje

Jakub Błaszczykowski jest uznawany za jednego z najlepszych skrzydłowych świata



mi. Gdzie więc można dopatrzeć się i szukać rytmu w tej dyscyplinie sportowej?

Wbrew pozorom, czołowi zawodnicy, reprezentanci światowego poziomu, potrafią tworzyć płynne, rytmiczne akcje i kombinacje. Charakterystyczne dla tego sposobu gry jest stosunkowo wolne rozpoczynanie akcji ofensywnej, a przyspieszanie ich bliżej bramki przeciwnika.

Uzyskiwanie przewagi liczebnej nad przeciwnikiem. W ustawicznej rywalizacji pomiędzy napastnikami a obrońcami, istniała i nadal istnieje tendencja do uzyskiwania przewagi liczebnej. Szczególne znaczenie ma ono w fazie atakowania, ponieważ w pojedynku obrońców z atakującymi, ci pierwsi znajdują się w lepszej sytuacji taktycznej, ponieważ działalność destrukcyjna jest prostsza i łatwiejsza. W atakowaniu przewaga liczebna stwarza lepsze możliwości operowania piłką z tendencją do podania piłki wolnemu partnerowi, najlepiej, aby był to strzelec. Najczęściej chodzi o jak najszybsze przegrupowanie zawodników z pozycji wyjściowej do ofensywnej przewagi liczebnej w miejscu najdogodniejszym do atakowania. Najkorzystniej bywa wtedy, kiedy:

- uzyska je zawodnik znajdujący się przy piłce;
- jeśli w równowadze liczebnej któryś z obrońców opuścił miejsce w formacji obronnej i jeśli w tym miejscu, napastnicy zdobędą tę przewagę;
- jeśli przy równowadze liczebnej, do napastników dołączy ktoś z partnerów, przemieszczając się szybko z innego miejsca na boisku;
- napastnikowi uda się przejąć nieodkładne podanie przeciwnika.

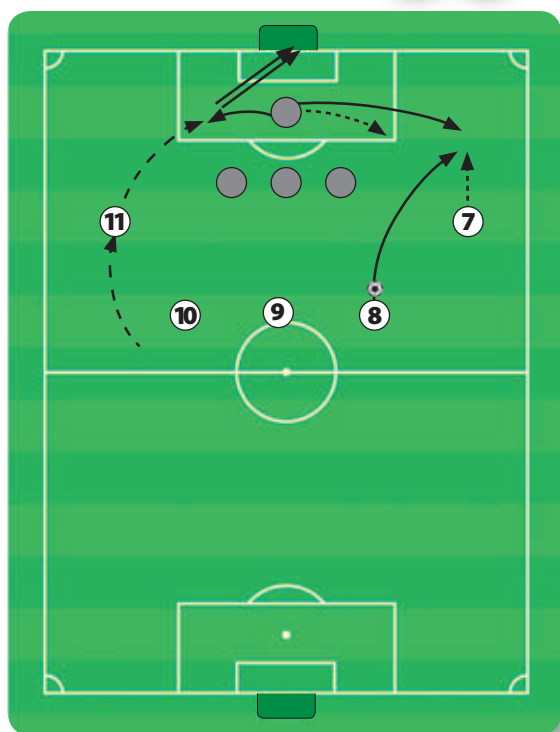
Trzeba pamiętać, że przewaga liczebna utrzymywana jest dość krótko, dlatego należy wykorzystywać ją szybko.

Klasyczne przykłady nauczania zachowania napastników w przewadze liczebnej, to popularne ćwiczenia w formie fragmentów gry: 2x1, 3x1, 3x2, 4x3, 4x2, itp.

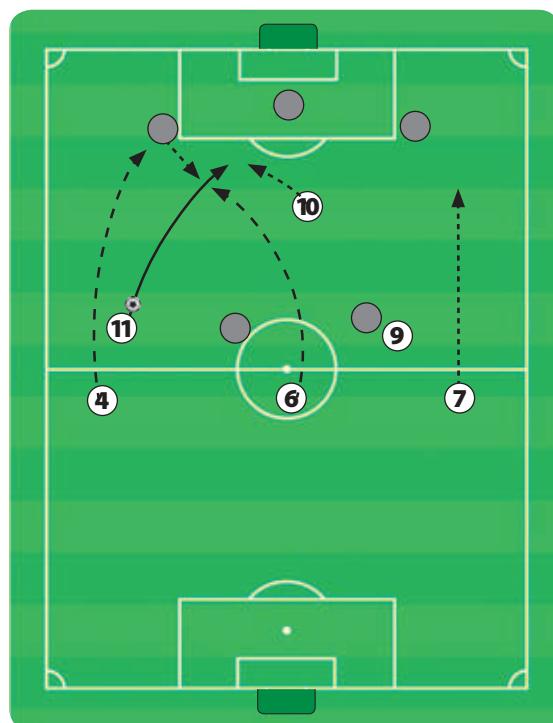
stanu emocjonalnego, kondycji, czasu gry, itp.

O ile próby forsowania tempa w grze widziane są tu i ówdzie na naszych piłkarskich boiskach, to gra rytmem jest już rzadziej stosowana, bowiem wymaga widocznej dla wszystkich arytmiczności gry, z azyklicznymi i niestandardowymi rucha-

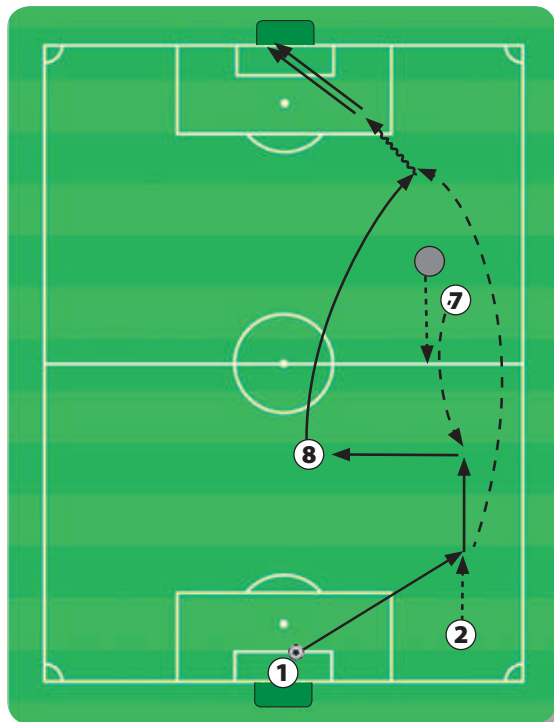
O ile próby forsowania tempa w grze widziane są tu i ówdzie na naszych piłkarskich boiskach, o tyle to gra rytmem jest już rzadziej stosowana



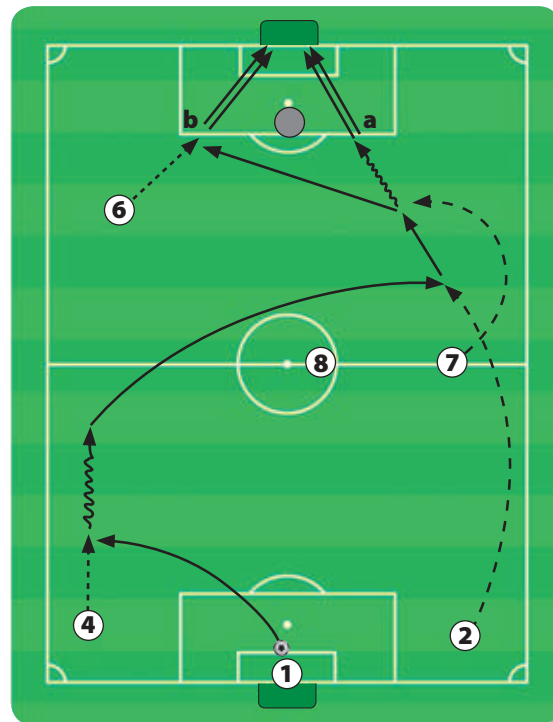
Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6



Rys. 7

Następnie w formie gry uproszczonej, np. ćwiczenia rys. 4, 5.

Wykorzystanie różnorodnych kombinacji. W akcjach atakowania zespołowego stosuje się różne kombinacje złożone z kilku lub więcej podań piłki. Różnorodność tych kombinacji przeprowadzanych w swoich polach

W ustawicznej rywalizacji pomiędzy napastnikami a obrońcami istniała i nadal istnieje tendencja do uzyskiwania przewagi

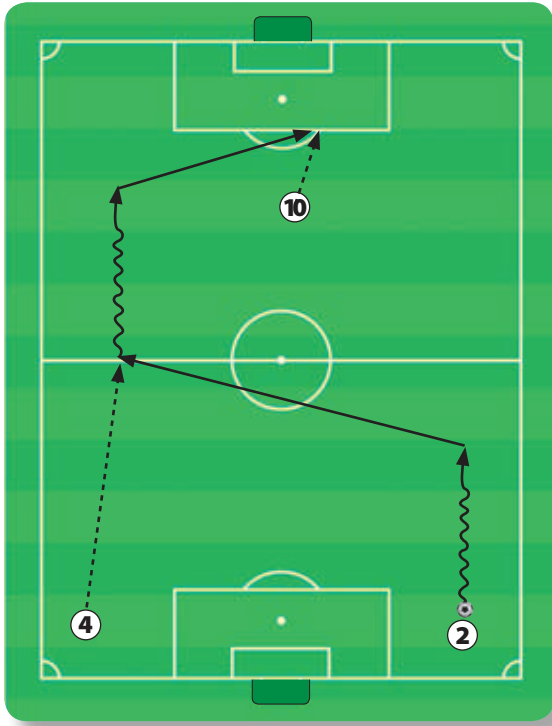


działania bez/lub ze zmianą miejsc, wykonywane jest częściej w oparciu o inwencję, improwizację zawodników, rzadziej przy wykorzystaniu ustalonych schematów.

Działania ofensywne przeprowadzane są najczęściej środkiem boiska, lub skrzydłami. Warto pamiętać o zasadzie:



Oprócz zespołowości wielką rolę w drużynie odgrywają indywidualności. Xavi jest liderem reprezentacji Hiszpanii



Rys. 8

„atakować skrzydłami, a kończyć środkiem boiska” (rys. 6, 7).

Wykorzystanie wybitnych indywidualności. Jak już wspomniano, w piłce nożnej mimo zdecydowanej większości działań zespołowych, jest także miejsce na wykorzystanie zawodników, którzy wyróżniają się w drużynie wybitnymi umiejętnościami. W działaniu taktycznym bardzo cenieni są zawodnicy o cechach dominujących, np. o predyspozycjach do kierowania grą (zawodnik rozgrywający). Są to jednostki najczęściej bardzo sprawne technicznie, o wybitnych cechach podejmowania trafnych decyzji w różnych fragmentach gry i rozgrywa-

Stara zasada piłkarska: „im szerzej atakują napastnicy, tym trudniej dla broniących”, nie zawsze sprawdza się w każdym

przypadku

niu piłki z partnerami lub atakowania indywidualnego.

Najczęściej tacy zawodnicy nie są wiązani przez trenera schematem rozgrywania piłki, ale pozwala się im na osobistą inicjatywę i improwizację.

W konkretnych sytuacjach podczas walki sportowej podejmują decyzję o przyspieszaniu lub zwalnianiu tempa gry, podaniami piłki wpływają na odciążenie gry jedną stroną boiska, podpowiadają partnerom by uwalniaли się od kryjącego przeciwnika, pilnują by stałe fragmenty gry były wykonywane zgodnie w ustalonym sposobem, odgrywają ważną rolę w interfach atakowania i bronienia. Mieć w drużynie takiego playmarkera to majątek. Niestety, nawet w czołowych zespołach na świecie jest ich niewielu.

Szerokie atakowanie. Stara zasada piłkarska: „im szerzej atakują napastnicy, tym trudniej dla broniących”, nie zawsze sprawdza się w każdym przypadku, ponieważ zbyt duża odległość między sobą ujemnie wpływa na komunikację między nimi. Jednak przy elastycznym, szerokim atakowaniu, przy wykorzystaniu całej szerokości boiska, prowadzona jest tak zwana gra skrzydłami, stwarzająca dogodne okazje do rozrzedzenia struktury obronnej przeciwnika w środku boiska, skąd w okolicach pola karnego, pada najwięcej strzałów i bramek. Warto w tym miejscu zauważyć, że szerokie atakowanie nie zależy tylko od skrzydłowych operujących blisko linii

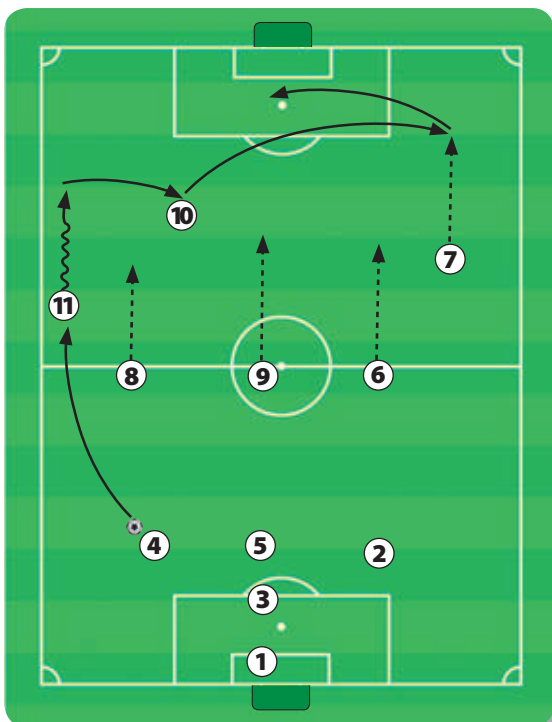


Franck Ribery słynie z atakowania skrzydłami

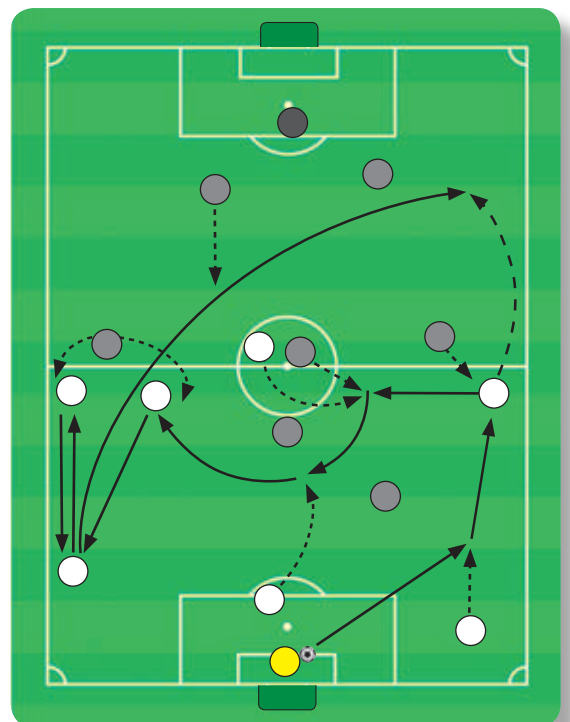
bocznych boiska, ale także od zawodników grających na innych pozycjach, którzy po zmianie miejsc znaleźli się blisko linii bocznych (np. rys. 8, 9).

Zaskoczenie przeciwnika zmiennością form atakowania wiąże się z ruchliwością atakujących, z wariantami taktycznymi przygotowanymi przed walką na boisku lub wykorzystanymi doraźnie, improwizowanymi lub dyktowanymi w odpowiedniej chwili przez trenera albo przez rozgrywającego w przebiegu gry.

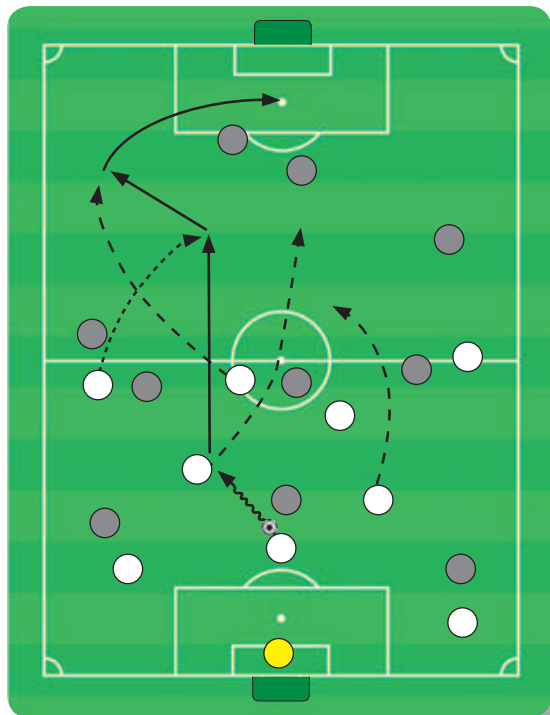
Współczesne warunki gry dyktowane wysokimi umiejętnościami broniących, zmuszają napastników do stosowania różnych form atakowania, wśród których – zaskoczenie zawsze pozostanie ich mocną bronią. Do najlepszych form zalicza się naprzemienne atakowanie, raz szybkie, innym razem pozycyjne, raz wciąganie przeciwnika na własną połowę boiska, innym razem kontratakowanie po przejęciu piłki. Integralność z zaskoczeniem przeciw-



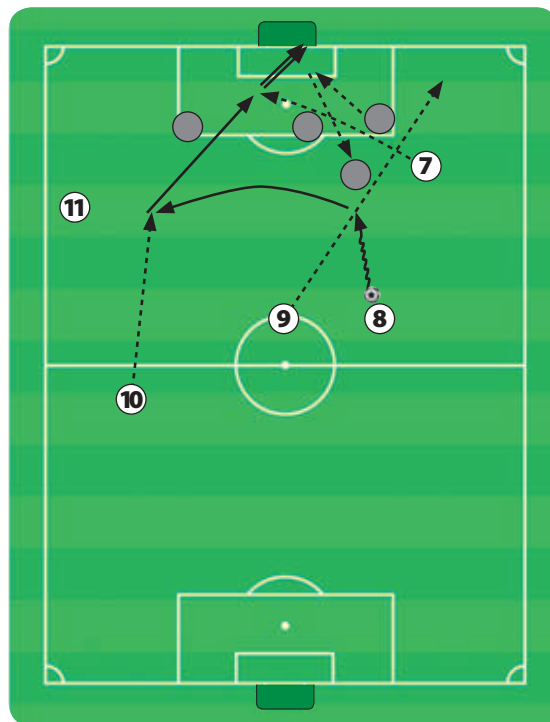
Rys. 9



Rys. 10



Rys. 11



Rys. 12

nika, zachowywać muszą także: zmiany środka ciężkości gry, zmiany tempa i rytmu gry oraz wykorzystanie różnych kombinacji atakowania skrzydłami i środkiem boiska (rys. 10, 11).

Wykorzystanie błędów przeciwnika. Przypomnieć trzeba, że straty własne w meczu wynoszą ok. 60%, co jest charakterystyczne dla piłki nożnej, różniące futbol od strat w innych grach zespołowych. Oznacza to, że w taktyce piłki nożnej istnieje konieczność nastawiania zawodników na nieoczekiwane okazje do przejęcia piłki na skutek błędów przeciwnika i możliwości do kontratakowania. Najczęściej wykorzystanie błędów przeciwnika zależy od: stopnia aktywności ruchowej (ruchliwości wobec przeciwnika posiadającego piłkę i pozostałych jego partnerów), wykształconych cech wolicjonalnych (agresywność, bojowość w każdym miejscu i każdej chwili).

Ruchliwość zawodników atakujących, stosowanie zmiany miejsc. Przebieg walki sportowej w piłce nożnej, dążenie do wykazania wysokiego stopnia skuteczności gry, wskazują wyraźnie, że w zespołowości działania dominuje duża ruchliwość wszystkich zawodników, niezależnie od zajmowanej pozycji i czasu trwania walki. Specyficzny, acykliczny charakter czynności ruchowych znajduje potwierdzenie w długości przebieganego dystansu zrywami i sprintem.

Szczególne miejsce wśród nich mają dynamiczne zmiany miejsc w atakowaniu. Im bardziej statyczna jest gra atakujących, tym łatwiejsze zadanie broniących. W dużym stopniu utrudniają broniącym te zadania - zmiany miejsc wykonywane przez atakujących zarówno bez, jak i z piłką, szczególnie przy kryciu indywidualnym - każdy swego. Atakującym chodzi nie tylko o zamieszanie spowodowane w szeregach broniących, o dezorganizację całej formacji obronnej, ale także o wykorzystanie tych sytuacji do zakończenia tego manewru taktycznego wyrobieniem sobie dogodnej sytuacji podbramkowej i bezpośredniego zagrożenia bramkarzowi przeciwnika (np. rys. 12, 13).

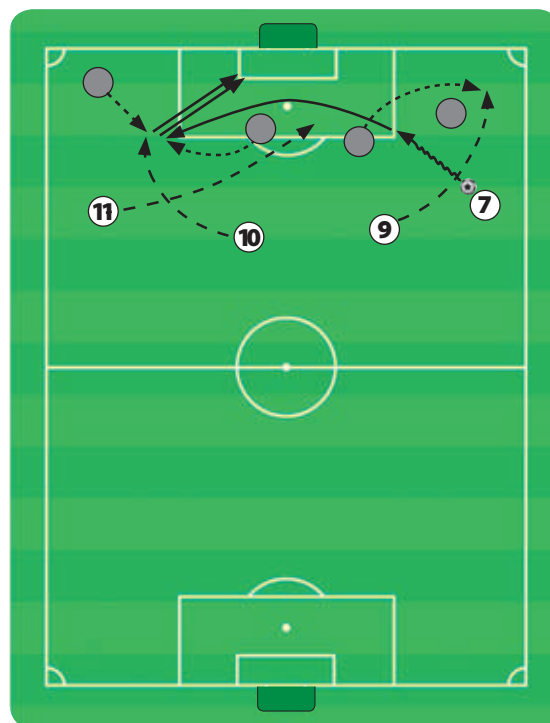
3. ZAKOŃCZENIE ATAKOWANIA

Każda z trzech faz atakowania ma swe znaczenie, ale zakończenie atakowania jest najbardziej zauważane, szczególnie, kiedy owocem zmagania z przeciwnikiem jest celny strzał, a przede wszystkim zdobyta bramka. Wyprzedzając nieco kolejność, dostatecznie dużo uwagi poświęcono tej fazie przy okazji analizy wartości wymiernych, a przede wszystkim takich jak strzał. Podczas atakowania powstają pewne wpływy przestrzennego i czasowego nacisku na napastników. Z uwagi na ścisłe krycie stosowane najczęściej w okolicach pola karnego, atakujący częściej tracą piłkę, a przez to wyraż-

nie zmniejsza się ich skuteczność gry. Jak już wspomniano, nawet najlepsi napastnicy dopiero co 6-7 akcji kończą strzałem, a tylko 0,6 do 1,5% strzałów kończy się zdobyciem bramki.

W efekcie tych skomplikowanych sytuacji towarzyszących zakończeniu atakowania, istnieje możliwość poprawienia wskaźników skuteczności przez nauczanie strzałów w warunkach zbliżonych do fragmentów gry, występujących najczęściej w tej fazie. Korzystne sytuacje strzeleckie wpływają w samej grze z przebiegu różnych akcji i kombinacji i zależą najczęściej od pomysłowości, umiejętności i zdecydowania strzelców bramek.

Rys. 13



Karim Benzema jest lisem pola karnego



Droga do mistrzostwa Europy reprezentacji polski U-17 w piłce nożnej kobiet

Mistrzostwo Europy wywalczone przez reprezentację Polski U-17 w piłce nożnej kobiet w bieżącym roku jest największym sukcesem w historii polskiej piłki kobiecej. O tym, jak wielki był to wyczyn niech świadczy fakt, że wcześniej nawet nasze męskie reprezentacje narodowe tylko trzy razy zdobywały złote medale na wielkich imprezach: w 1972 r. na Igrzyskach Olimpijskich (trener Kazimierz Górski), w 1992/1993 na mistrzostwach Europy U-16 mężczyzn (trener Andrzej Zamiski), w 2000/2001 na mistrzostwach Europy U-18 mężczyzn (trener Michał Głobisz).

Zbigniew Witkowski

Za to osiągnięcie zostaliśmy nagrodzeni przez Prezesa Polskiego Związku Piłki Nożnej Pana Zbigniewa Bońka oraz Minister Sportu i Turystyki Panią Joannę Muchę, na moje ręce otrzymaliśmy także list gratulacyjny od Wicemarszałek Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej Pani Wandy Nowickiej.

Mecz finałowy z reprezentacją Szwecji był wydarzeniem medialnym. Transmisję na żywo przeprowadziła stacja Eurosport. Odnotowała ona 250 tysięcy odbiorców w naszym kraju. Wiadomo, że przed jednym odbiornikiem zasiada zazwyczaj więcej niż jedna osoba, w związku z tym szacuje się, że ten finał mogło oglądać około milion widzów. Po powrocie do kraju nasze zwycięstwo zauważyły wszystkie największe stacje telewizyjne, radiowo, prasa oraz serwisy internetowe.

Mało osób wierzyło, że możemy wywalczyć mistrzostwo Europy. Jak do tej pory w kategorii U-17 rozegrano te zawody sześć razy, a mistrzostwo zdobywały:

2007/2008	_____	NIEMCY
2008/2009	_____	NIEMCY
2009/2010	_____	HISZPANIA
2010/2011	_____	HISZPANIA
2011/2012	_____	NIEMCY
2012/2013	_____	POLSKA

Powyższe zestawienie jest nadzwyczaj wymowne i nie wymaga komentarza.

Mecz finałowy z reprezentacją Szwecji był wydarzeniem medialnym. Transmisję na żywo przeprowadziła stacja Eurosport. Odnotowała ona 250 tysięcy odbiorców w naszym kraju

W rozegranych przez nas meczach rywalizowaliśmy z prawdziwymi potęgami światowej piłki kobiecej. W takich krajach, jak Szwecja czy Norwegia piłkę nożną uprawia po około 100 tysięcy zawodniczek, w Polsce jest ich zarejestrowanych zaledwie siedem tysięcy. Ale długotrwała, systematyczna praca z wyselekcjonowaną grupą dziewcząt, która trwała ponad 3,5 roku przyniosła efekty. Chcę podkreślić, że wierzyłem od początku w możliwości naszego zespołu. Ktoś powie, że mówię to po fakcie, ale tak nie jest. Już przed II rundą eliminacji udzieliłem wywiadu dla www.uefa.com, w którym jednoznacznie stwierdziłem, iż w tym roku jesteśmy bardzo silnym, pełnym wiary w siebie zespołem i naszym celem jest osiągnięcie mistrzostwa. Wtedy wiele osób nie dowierzało, ale naszą ciężką pracą udowodniliśmy, że można odnosić wielkie sukcesy nawet mając teoretycznie gorsze warunki. Chcę podkreślić słowo „ciężka praca”, bo właśnie dzięki tej 3,5-letniej pracy zdołaliśmy wywalczyć mistrzostwo i nie było w tym przypadku. W perspektywie całych mistrzostw byliśmy po prostu najlepsi. Co jednak ważne, nasze zwycięstwa nie wynikały z jakiegoś zbiegu okoliczności, czy szczęścia. Mistrzostwo wywalczyliśmy zasłużenie, co podkreślali po końcowym gwizdku meczu finałowego ze Szwecją komentatorzy Eurosportu i działacze UEFA. Ci ostatni stwierdzili, że od początku imponowaliśmy stylem gry i niezwykłą wolą walki. Za najlepszą zawodniczkę całych mistrzostw uznana została Ewa Pajor, co zostało ogłoszone na oficjalnej stronie UEFA.

Nauczanie obrony strefowej w systemie 1-4-3-3



Duet stoperów Lecha, Marcin Kamiński i Hubert Wołkiewicz, próbuje powstrzymać Pawła Brożka z Wisły Kraków

Mariusz Rumak SSA Lech Poznań

Nauczanie obrony strefowej, w każdym systemie gry, wynika z przyjętych – dla całej drużyny – zasad organizacji gry obronnej. Oto kilka najważniejszych informacji z tego zakresu.

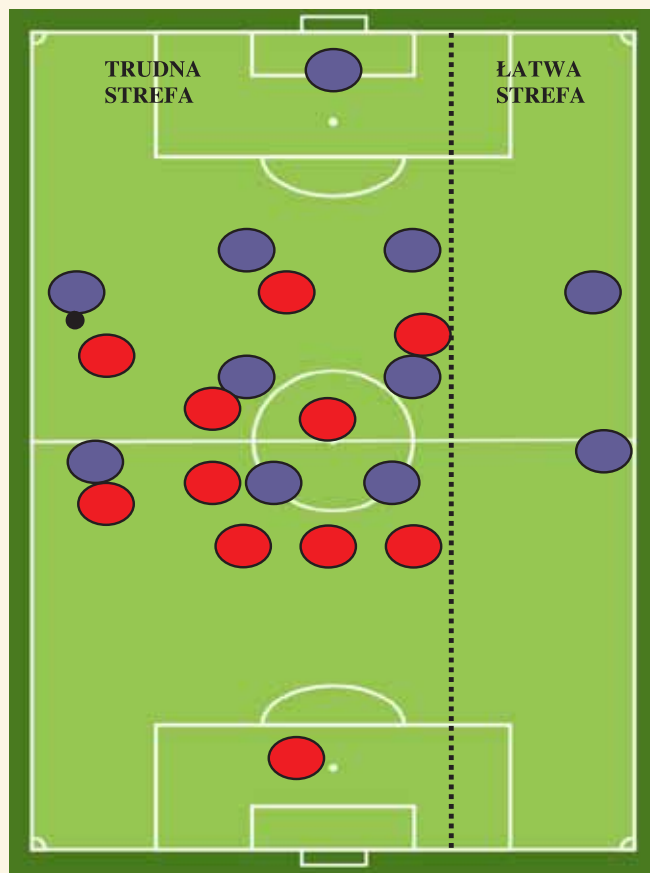
Organizacja gry to realizacja określonej przez trenera taktyki, czyli wprowadzenie jej w czyn na boisku. W obronie strefowej organizacja gry to prawidłowe ustawienie zawodników względem:

- pola gry** – przydział stref dla poszczególnych zawodników,
- współpartnerów** – odległości zapewniające skuteczną asekurację,
- przeciwników** – umożliwiające natychmiastowe podjęcie działań obronnych, gdy piłka znajdzie się w strefie działania obrońcy,

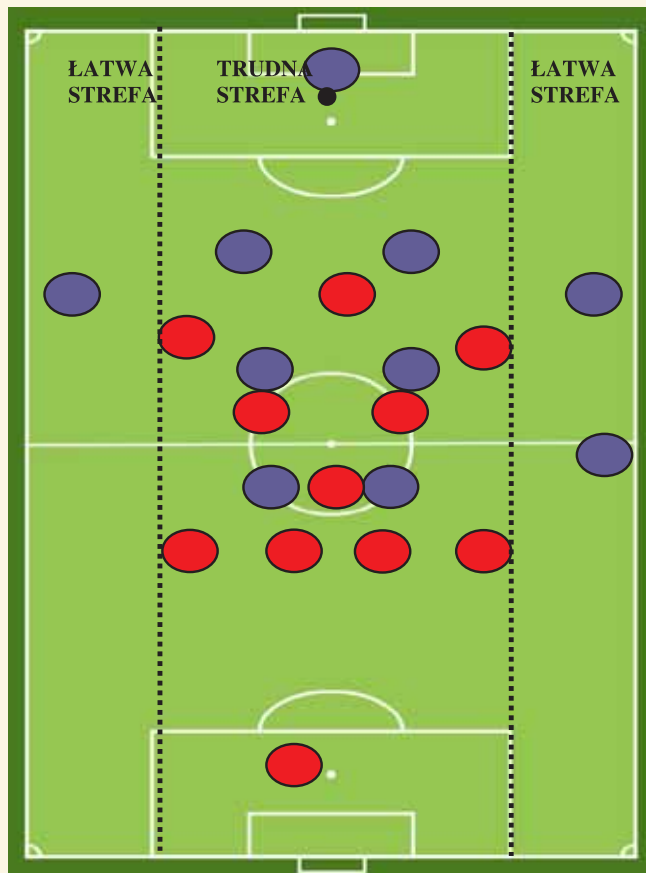
piłki – zapewniające skuteczne działania obronne w okolicach własnej bramki.

Właściwa organizacja gry obronnej powinna bazować na:

- wysokich umiejętności indywidualnych zawodników,
- dużej skuteczności w sytuacjach 1x1,
- prawidłowej ocenie sytuacji na boisku,
- właściwego ustawienia się, tak by odległości pomiędzy zawodnikami pozwalały na skuteczną współpracę.



Ryc. 1. Zawodnik z piłką znajduje się w bocznej strefie boiska



Ryc. 2. Zawodnik z piłką znajduje się w strefie środkowej

W organizacji gry obronnej ważne jest, aby działania w defensywie podejmowane były przez wszystkich zawodników. Piłkarze powinni stanowić zwartą grupę, która przemieszcza się po boisku wraz z piłką rozgrywaną przez przeciwników. Odległości pomiędzy zawodnikami powinny wynosić od 8 do 12 metrów. Przy czym dystans zmienia się w zależności od miejsca, w którym znajduje się piłka. Jeżeli piłka znajduje się w okolicach bronionej bramki, to odległości te są mniejsze. Natomiast, gdy akcja rozgrywana jest na połowie przeciwnika to odległości te powinny być większe. Kompaktowe ustawienie zespołu oraz poruszanie się po boisku wraz z piłką pozwala na zgromadzenie większej liczby obrońców w pobliżu piłki. Umożliwia to stosowanie podwajania lub nawet potrójania ataku na zawodnika z piłką. Zwiększa to prawdopodobieństwo skutecznego odbioru piłki. Względnie małe odległości pomiędzy zawodnikami w obronie sprawiają, że na boisku znajdują się strefy, w których nie ma obrońcy. W organizacji gry obronnej mówi się wtedy o tzw. „łatwej” i „trudnej” strefie. Trudna strefa to obszar boiska, w którym znajduje się przeciwnik z piłką oraz obrońcy. Powinny odbywać się w niej

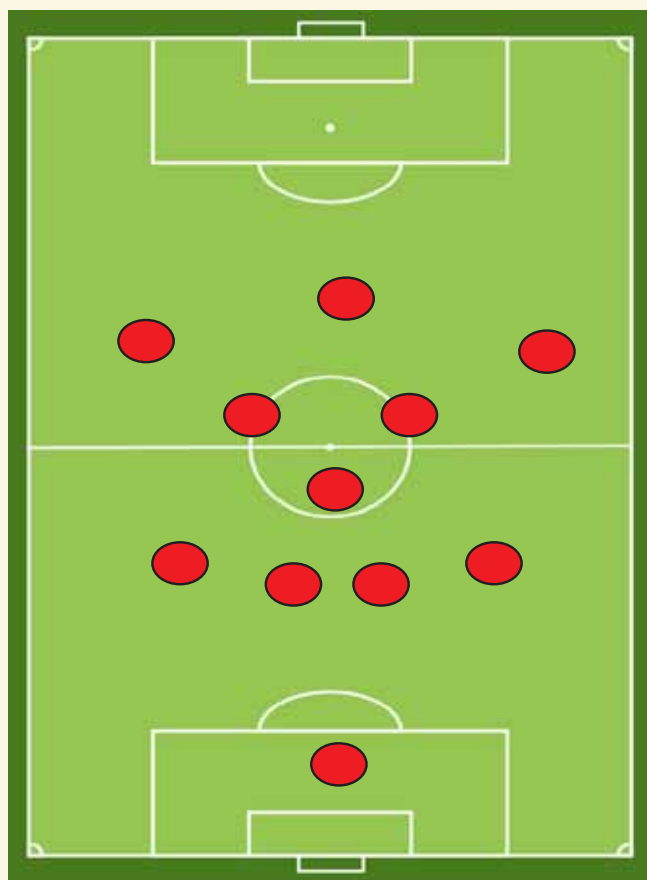
zdecydowane działania obronne oraz skuteczna asekuracja tych działań. Łatwa strefa to część boiska oddalona od piłki,

w której nie znajdują się obrońcy, ale mogą być napastnicy. Podział na łatwą i trudną strefę pokazują ryciny 1 i 2.

W obronie strefowej każdy zawodnik posiada przyporządkowaną strefę, w której prowadzi działania obronne. Jeżeli w strefie jego działań znajduje się zawodnik z piłką, to powinien podjąć działania obronne, jeżeli natomiast w jego strefie nie ma piłki, to powinien asekurować (kryć) strefę. Im mniejsza odległość obrońców od zawodnika z piłką, tym krycie napastników powinno być bardziej ścisłe. Wraz ze zwiększaniem tej odległości, obrońcy w mniejszym stopniu kryją przeciwników, a zajmują się kryciem przestrzeni. Należy zaznaczyć, że im bardziej ścisłe krycie przeciwnika, tym mniej efektywne krycie strefy. I odwrotnie, im zawodnicy dokładniej asekurowują strefę, tym krycie przeciwnika jest słabsze.

Poniżej przedstawiona została metoda nauczania obrony strefowej w systemie 1-4-3-3 bez libero. Sposób ustawienia zawodników na boisku przedstawia rycina 3. Jest to jeden z wariantów ustawienia w systemie 1-4-3-3.

Obrona strefowa oparta jest na współpracy zawodników w celu zneutralizowania działań ofensywnych przeciwnika. Podstawą dla skutecznego współdziałania są jednak umiejętności indywidualne zawodników i rozumienie gry przez zawodnika.



Ryc. 3. Ustawienie zawodników na boisku w opisywanym systemie 1-4-3-3

Droga dydaktyczna w nauczaniu obrony strefowej w systemie 1-4-3-3 charakteryzuje się tym, że na początku nauczane są działania z zakresu taktyki indywidualnej, kolejnym krokiem jest przekazywanie wiedzy na temat współdziałania grupy zawodników. Nauczanie współpracy rozpoczynamy od dwóch graczy, następnie dodajemy zawodników ustawionych obok siebie. Gdy przeprowadzimy nauczanie działań obronnych czterech obrońców, dodajemy kolejnych zawodników w innych formacjach, czyli po nauczaniu współpracy w osi „poziomej” boiska rozpoczynamy nauczanie współdziałania w osi „pionowej” boiska. Ostatnią częścią nauczania jest współpraca całego zespołu w fazie gry obronnej.

Oprócz wiedzy na temat zachowań w określonych sytuacjach na boisku bardzo ważne są inne składowe przygotowania zawodnika do gry, w szczególności te, które mają bezpośredni wpływ na skuteczność gry obronnej zawodników. Wyróżniamy tu przede wszystkim koordynację ruchową, a w szczególności orientację przestrzenną, która pozwala nam na prawidłową ocenę odległości od piłki, partnerów czy przeciwnika. Kolejną ważną cechą wspomagającą skuteczność gry w obronie jest szybkość, a w szczególności szybkość startowa, gdyż zawodnicy oddaleni są od siebie w odległościach, które nie pozwalają często rozwinać pełnej prędkości. Ważną składową szybkości jest szybkość reakcji z wyborem, gdyż to ona często warunkowała będzie szybkie i trafne przejście z asekuracji do bezpośrednich działań obronnych. Mówiąc o nauczaniu taktyki nie można zapomnieć o technice gry obronnej. Tylko prawidłowe opanowanie elementów technicznych pozwoli zawodnikowi na skuteczne postępowanie taktyczne.

DROGA DYDAKTYCZNA W NAUCZANIU OBRONY STREFOWEJ

Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, a w szczególności orientacji przestrzennej. Środki treningowe kształtujące orientację przestrzenną można stosować od najmłodszych lat. Często przybierają one formę zabawową. Uczą oceny odległości zawodnika od partnera, czy piłki. Umiejętności takie są podstawą w nauczaniu obrony strefowej. Zachowanie prawidłowego kształtu ustawienia oraz odległości pomiędzy zawodnikami można wykorzystywać w części wstępnej jednostki treningowej. Stosuje

się to często podczas nauczania obrony strefowej starszych zawodników. Zawodnicy zachowując prawidłowe ustawienie, poruszają się po boisku wykonując polecenia trenera. Wskazane jest, aby zmiany kierunku poruszania się, czy ustawienia odbywały się na bodziec optyczny, gdyż to on występuje najczęściej w czasie gry. Oprócz orientacji przestrzennej, w treningu koordynacji powinny być akcen-

ce wspomniane wyżej składowe szybkości powinno się stosować od wieku dziecięcego i kontynuowane przez całą karierę piłkarza.

Technika gry obronnej ściśle wiąże się z taktyką. Ogólnie można ją podzielić na:

- odbiór piłki przez wyprzedzenie,
- odbiór piłki w momencie przyjęcia piłki,
- odbiór piłki po opanowaniu przez przeciwnika.

- ustawienie przodem do napastnika,

- z boku napastnika,
- napastnik ustawiony tyłem do obrońcy.

Nauczając techniki gry w obronie widać, że ciągle przenika się ona z taktyką indywidualną. Powinno się jej nauczać od najmłodszych lat, przy czym początkowo dominować powinny formy zabaw, podczas których młodzi zawodnicy poprzez metodę prób



Marcin Kamiński jest liderem obrony Lecha Poznań i reprezentacji Polski U-21

owane te ćwiczenia, które wpływają na szybką i prawidłową pracę nóg piłkarza, co pozwala mu na szybki start, zatrzymanie, czy zmianę kierunku poruszania się.

Szybkość. Mówiąc o skutecznej organizacji gry obronnej nie można zapomnieć o szybkości. Szczególną uwagę powinno się zwrócić na szybkość startową oraz szybkość reakcji z wyborem. Środki treningowe kształtują-

Podjmując decyzję o wyborze sposobu odbioru, zawodnik podejmuje decyzję taktyczną. Analizując sytuację na boisku zawodnik powinien dokonać wyboru sposobu odbioru. Grę obronną można wykonywać stopą, ciałem bądź głową. Nauczając techniki odbioru piłki, powinniśmy pamiętać o różnych ustawieniach obrońcy w stosunku do napastnika. Możemy wyróżnić tutaj:

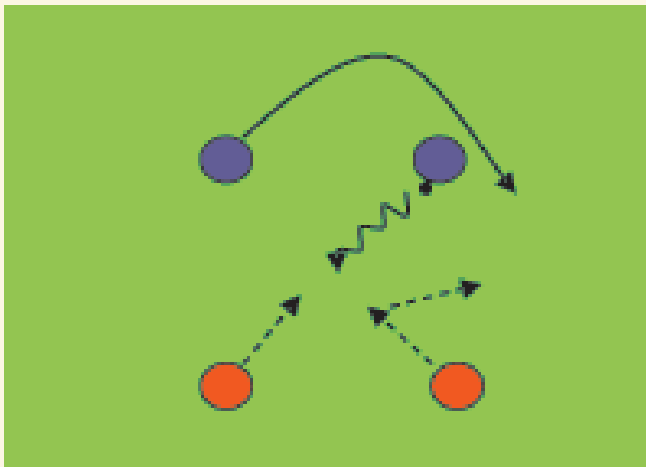
i błędów powinni ukształtować u siebie prawidłową ocenę sytuacji, co do sposobu gry obronnej.

Taktyka indywidualna gry obronnej, to zespół prawidłowych zachowań podczas gry jeden na jednego. Wyróżnić tu można przeciwdziałanie napastnikowi z piłką i bez piłki. Działania obronne przeciwko napastnikowi bez piłki, podczas obrony strefowej, zależą od strefy bo-

iska i odległości od piłki. Przekazywane będą podczas nauca-
niania współdziałania grupy zawod-
ników. Nauczanie przeciwdzia-
łania zawodnikowi z piłką, po-
winno być prowadzone wraz
z ćwiczeniami wspomagającymi
z zakresu koordynacji ruchowej
i szybkości. Nauczanie taktyki gry
obronnej w sytuacji 1x1 związa-
ne jest z nauczaniem techniki gry
w tej sytuacji. Poprzez takty-
kę rozumieć będziemy prawi-

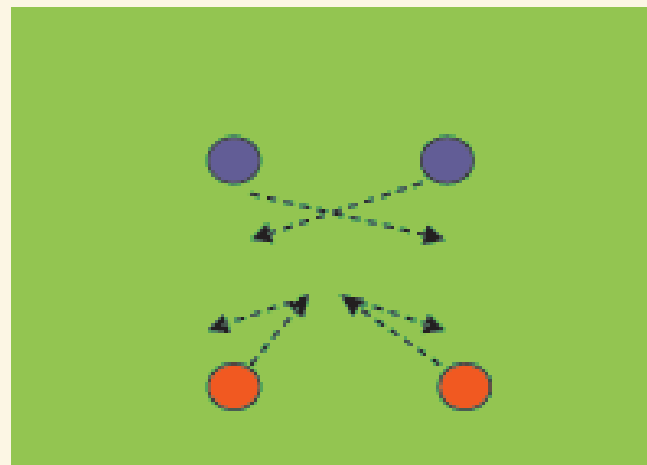
Podsumowując, można wyróż-
nić następujące sytuacje na bo-
isku, w których przeciwdziałamy
zawodnikowi z piłką:

- napastnik przodem do obrońcy w strefie środkowej,
- napastnik tyłem do obrońcy w strefie środkowej,
- napastnik bokiem do obrońcy w strefie środkowej,
- napastnik przodem do obrońcy w strefie bocznej,



Ryc. 5. Zasady przekazania napastników podczas zmiany stref działania (obiegnięcie)

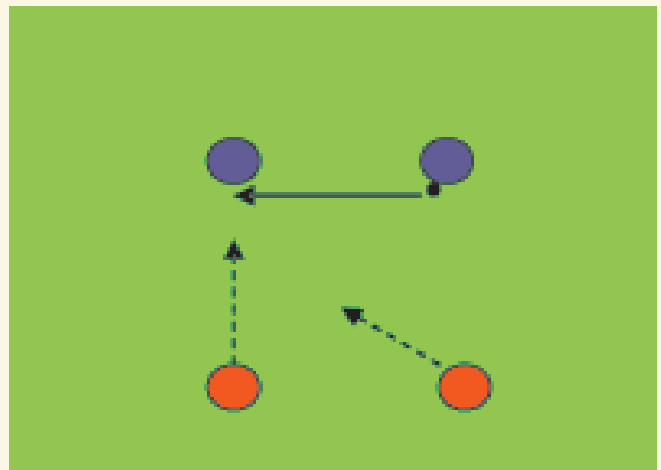
idłowy wybór sposobu przeciwd-
działania zawodnikowi z piłką.
Gracz powinien ocenić, czy na-
leży odebrać (wybić) piłkę po-
przez wyprzedzenie, po przyję-
ciu piłki, czy po prowadzeniu pi-
łki przez przeciwnika. Ważna jest
również strefa, w której nastę-
puje gra 1x1. W strefach środko-
wych należy przekierować dzia-
łania napastnika w strefy boczne
skąd trudniej jest rozegrać piłkę,
mniejsze jest zagrożenie bram-
ki oraz łatwiej jest odebrać pi-
łkę. W strefach bocznych łatwiej
jest wykonać podwojenie ataku
na zawodnika z piłką. Nauczają-
c gry w strefach bocznych nale-
ży przekazać zawodnikom umie-
jętność wykorzystania linii bocz-
nych i końcowych, co w dużej
mierze pomaga w skutecznej ak-
cji defensywnej. Należy jednak
pamiętać, że istnieje wariant gry
obronnej, w którym obrońca kie-
ruje swoim ustawieniem grę na-
pastnika w stronę asekurującego
współpartnera. Prowadząc tren-
ing grup młodzieżowych zaleca
się nauczanie wielu wariantów
gry obronnej, by w wieku senio-
ra byli oni w pełni przygotowani
do wariantów stosowanych przez
trenera prowadzącego. Nauczają-
c taktyki gry obronnej w sytu-
acji 1x1, należy również uwzględ-
nić ustawienie napastnika w sto-
sunku do obrońcy. Można tu wy-
różnić ustawienie przodem do
obrońcy, bokiem do obrońcy i ty-
łem do obrońcy.



Ryc. 6. Zasady przekazania napastników podczas zmiany stref działania (zmiana krzyżowa)

- napastnik tyłem do obrońcy w strefie bocznej,
- napastnik bokiem do obrońcy w strefie bocznej.

Współdziałanie dwójki obrońców w sytuacji 2x2. Pod-
czas nauczania elementów obro-
ny strefowej w sytuacji 2x2 mamy
do czynienia zarówno z atakiem
na zawodnika z piłką, jak i z pra-
widłowym ustawieniem zawod-
nika nie atakującego gracza
z piłką. W nauczaniu powinni-
śmy skoncentrować się na za-
wodniku nie będącym w pobli-
żu piłki, gdyż bezpośrednie dzia-
łania obronne wykonywane prze-
ciwko zawodnikowi będącemu
w posiadaniu piłki zostały zreali-

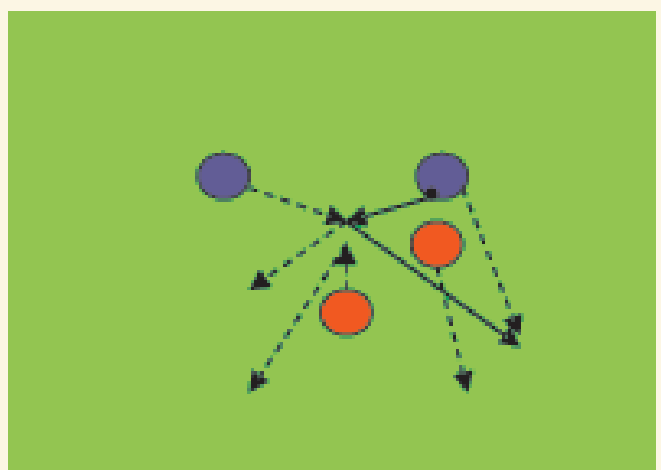


Ryc. 4. Zasady asekuracji w sytuacji 2x2

zowane w zajęciach z taktyki in-
dywidualnej w sytuacji gry 1x1.
W treningu należy korygować
ustawienie zawodnika aseku-
rującego tak, by skutecznie mógł
wykonywać asekurację zawod-
nika wykonującego bezpośred-
nie działanie przeciwko zawod-
nikowi z piłką, a jednocześnie był
zdolny do podjęcia działań, jeże-
li piłka znajdzie się w jego strefie
działania. Początkowo nauczanie
prowadzimy na mniejszym polu
z piłką wyrzucaną rękoma, wraz

ze zrozumieniem zasad współ-
działania stopniowo możemy
zwiększyć pole i rozpocząć grę
nogami. Ważne jest, by zmiana
ustawienia obrońców odbywa-
ła się w czasie, gdy wykonywane
jest podanie i piłka przemieszcza
się od napastnika do napastnika.

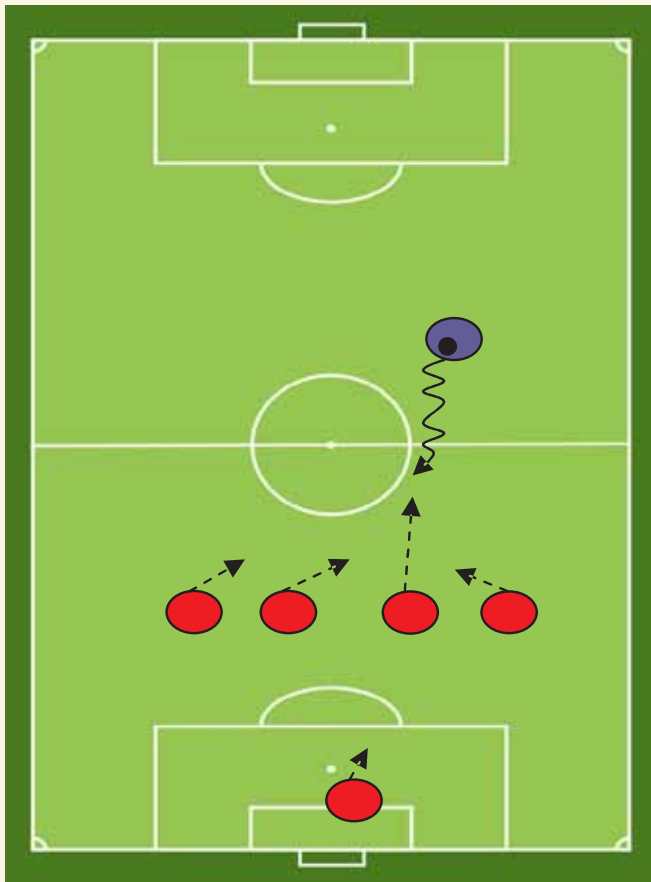
Współdziałanie czwórki obrońców. Po przekazaniu za-
sad współpracy dwójki obrońców,
można przejść do elementów
współpracy podstawowej forma-
cji obronnej w systemie 1-4-3-3,
czyli czwórki obrońców. W ćwic-
zeniach tych kluczową rolę odgry-
wa komunikacja. W proces dydak-
tyczny powinno wprowadzić się
również bramkarza, by mógł zro-
zumieć zasady obrony strefowej
czwórki obrońców. Pomoże mu to
później w prawidłowym kierowaniu
grą formacji defensywnej. Na-
uczanie należy rozpocząć od ćwi-
czeń z pasywnym przeciwnikiem
w tempie wolnym. Wraz z opano-
wywaniem przez zawodników za-
sad obrony należy zwiększać tem-
po ćwiczeń, wprowadzić aktyw-
nego przeciwnika i wprowadzić
formę fragmentu gry. Końcowym
etapem w nauczaniu obrony strefo-
wej czwórki obrońców powinna
być forma gier.



Ryc. 7. Zasady zachowania się obrońców podczas rozegrania piłki przez napastników bez przyjęcia

**CZYNNOŚCI OBRONNE
REALIZOWANE PRZEZ
CZWÓRKĘ OBRONCÓW
PRZECIWKO JEDNEMU
NAPASTNIKOWI
PROWADZĄCEMU PIŁKĘ**

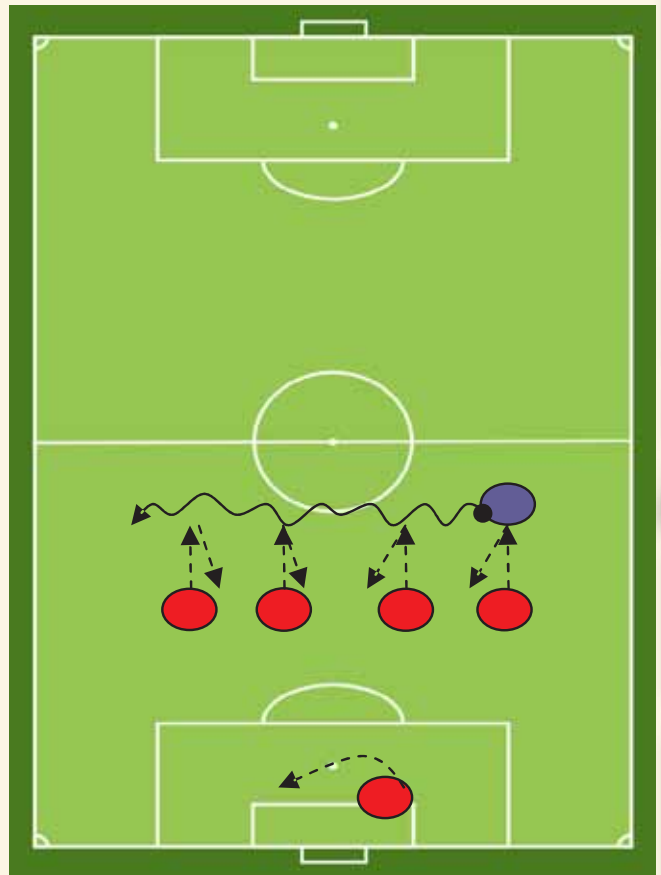
➔ Napastnik prowadzi piłkę w osi poprzecznej boiska. Zadaniem obrońcy jest skrócenie dystansu do zawodnika z piłką, gdy ten pojawi się w jego strefie działania i podjęcie działań obronnych. Obowiązkiem pozostałych obrońców jest asekurowanie działań obrońcy znajdującego się w pobliżu piłki. Gdy zawodnik z piłką wyprowadzi ją poza strefę działań obrońcy, to ten powinien wycofać się w celu asekuracji działań partnera. Drogi obrońców nie powinny krzyżować się.



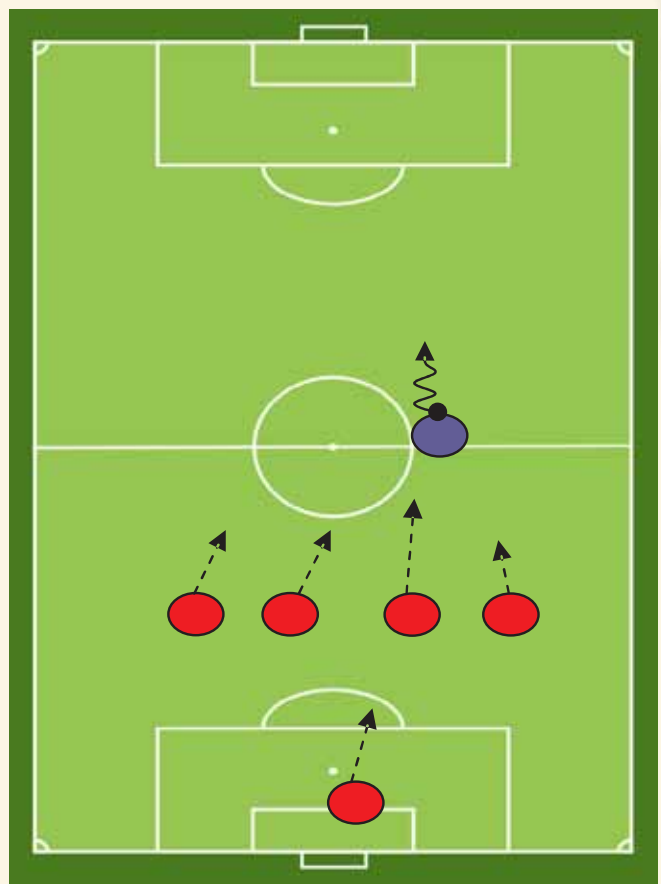
Ryc. 9. Zachowania obrońców podczas prowadzenia piłki w kierunku bronionej bramki

⬆️ W sytuacji, gdy napastnik prowadzi piłkę w osi pionowej boiska w kierunku bronionej bramki, to obrońca, w którego strefie znajduje się piłka powinien podjąć działania obronne, a pozostali partnerzy powinni asekurować jego grę.

➔ W sytuacji, w której napastnik obróci się plecami do bronionej bramki i prowadzi piłkę w osi pionowej boiska, obrońcy wraz z bramkarzem powinni skrócić pole gry przemieszczając się w kierunku ataku.



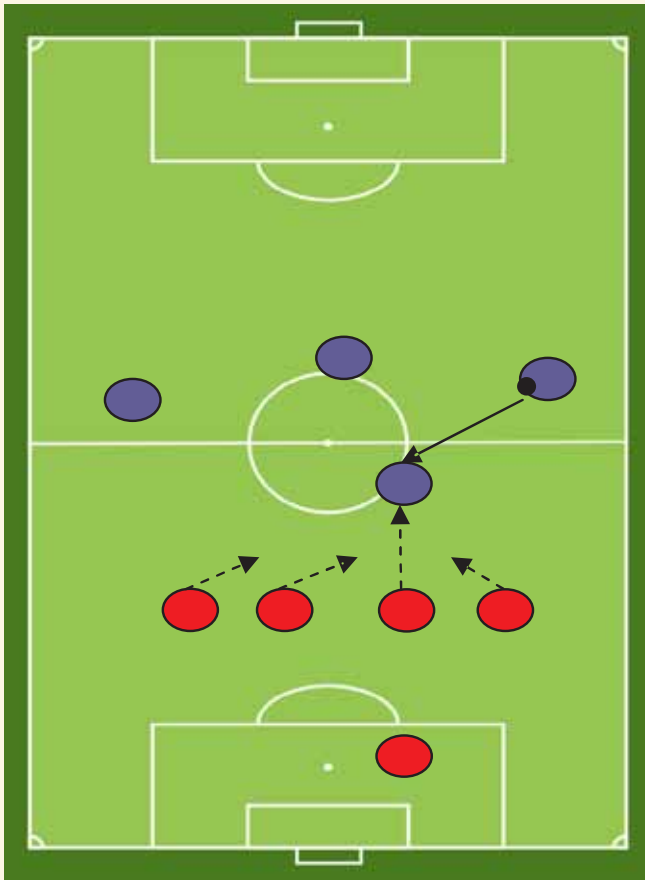
Ryc. 8. Zachowania obrońców podczas prowadzenia piłki w osi poprzecznej boiska



Ryc. 10. Zachowania obrońców podczas prowadzenia piłki w kierunku bramki przeciwnika

**CZYNNOŚCI OBRONNE
REALIZOWANE PRZEZ CZWÓRKĘ
OBROŃCÓW PRZECIWKO
CZWÓRCIE NAPASTNIKÓW**

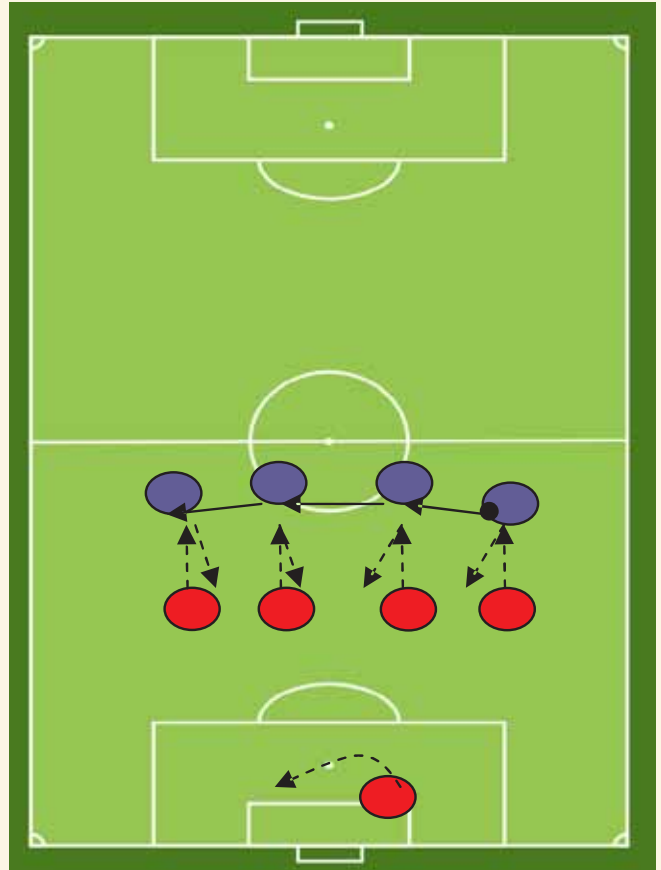
➔ Podczas podań piłki wykonywanych w osi poprzecznej boiska, obrońcy powinni wykonywać podobne czynności jak podczas prowadzenia piłki w tym samym kierunku. Pomimo tego, że zachowania obrońców są podobne jak podczas prowadzenia, to tempo wykonywania działań obronnych jest o wiele większe. Dlatego też w metodyce nauczania działań obronnych początkowo prowadzone są czynności przeciwko zawodnikowi prowadzącemu piłkę, a dopiero później reakcja obrońców na podania piłki wykonywane przez przeciwników.



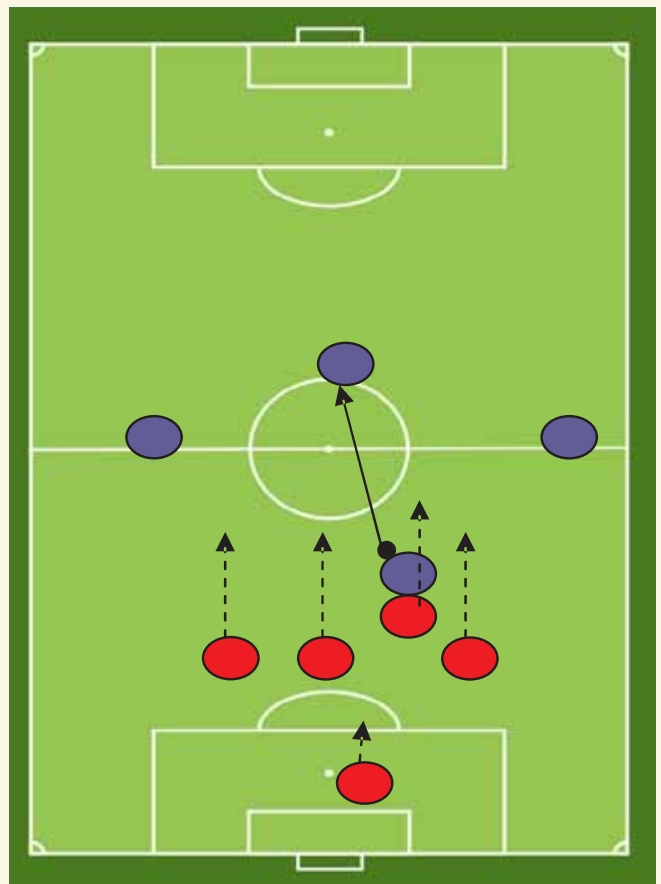
Ryc. 12. Zachowania obrońców podczas podań piłki w kierunku bronionej bramki

⬆️ Podczas podań piłki do napastnika poruszającego się przed linią obrony, na podanie powinien zareagować obrońca, w którego strefie znajduje się przeciwnik. Zadaniem pozostałych zawodników jest asekuracja obrońcy prowadzącego bezpośrednio działania obronne.

➔ W sytuacji, w której napastnik ustawiony przed linią obrony podaje piłkę w kierunku swojej bramki, obrońcy powinni wykonać skracanie pola gry przemieszczając się w stronę bramki przeciwnika. Wykonując ten manewr powinni obserwować zawodnika, do którego podanie jest kierowane. W chwili, gdy będzie miał on swobodę wykonania podania za linię obrony, muszą być przygotowani na stworzenie głębi.

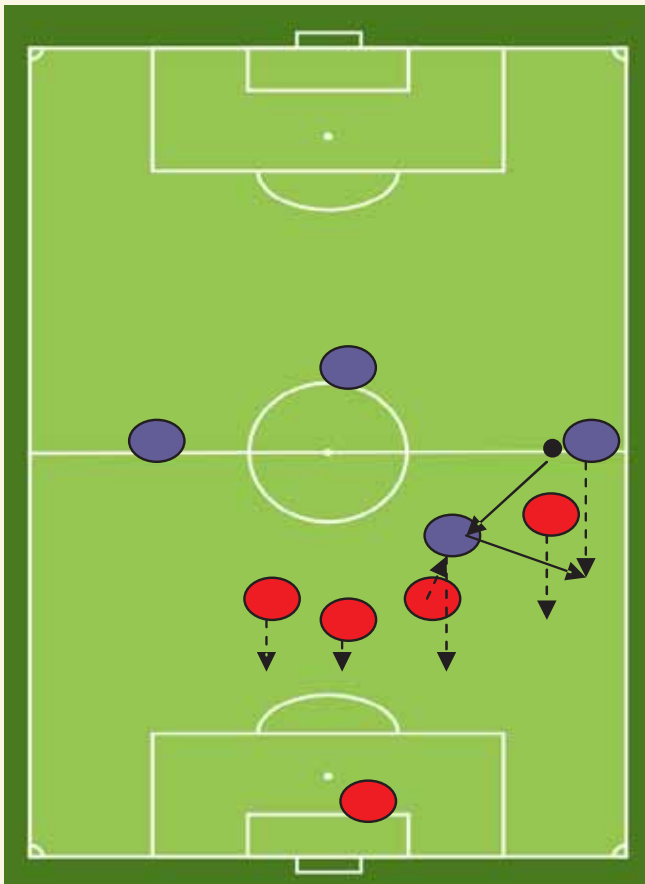


Ryc. 11. Zachowania obrońców podczas podań piłki w osi poprzecznej boiska

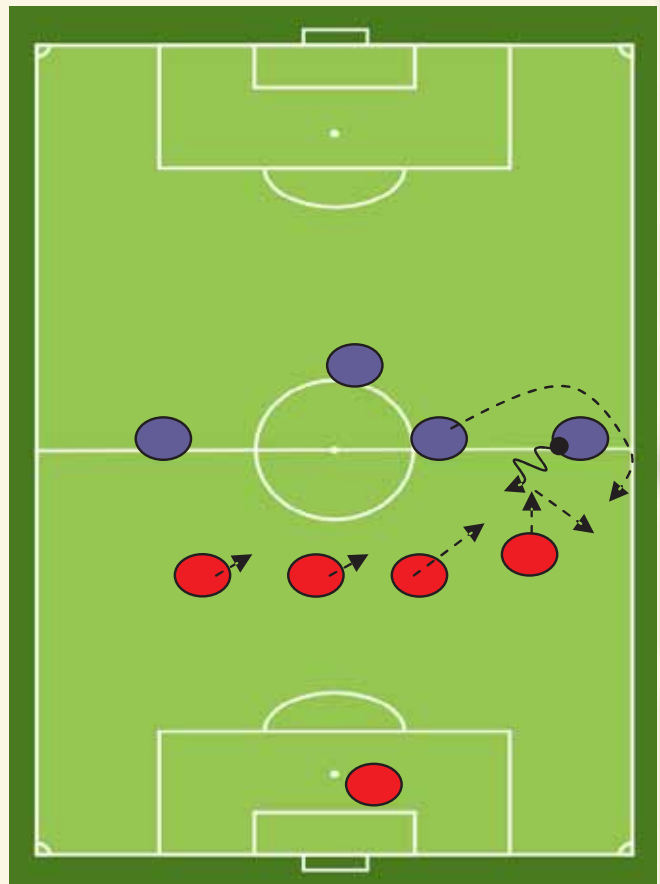


Ryc. 13. Zachowania obrońców podczas podania piłki w kierunku bramki przeciwnika

CZYNNOŚCI OBRONNE REALIZOWANE PRZEZ CZWÓRKĘ OBRONCÓW PRZECIWKO WSPÓŁDZIAŁANIU NAPASTNIKÓW W MAŁYCH GRUPACH

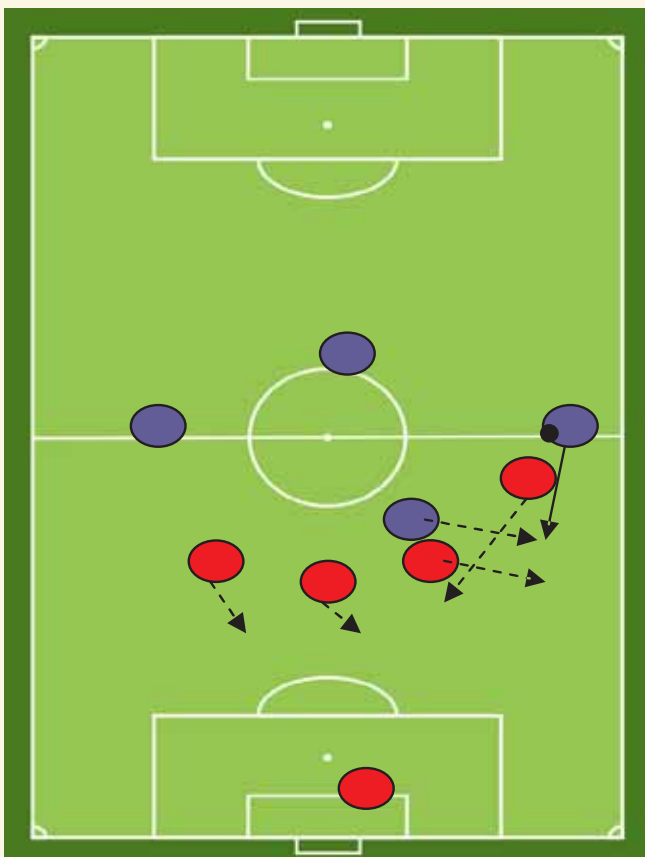


Ryc. 14. Zachowanie obrońców podczas współpracy napastników w małych grupach - zagranie piłki bez przyjęcia



Ryc. 15. Zachowanie obrońców podczas współpracy napastników w małych grupach – obieganie

CZYNNOŚCI OBRONNE REALIZOWANE PRZEZ CZWÓRKĘ OBRONCÓW REAGUJĄCYCH NA PODANIA ZA LINIĘ OBRONY



Ryc. 16. Zachowanie obrońców podczas podaniem piłki za linię obrony – „penetracja płytki”

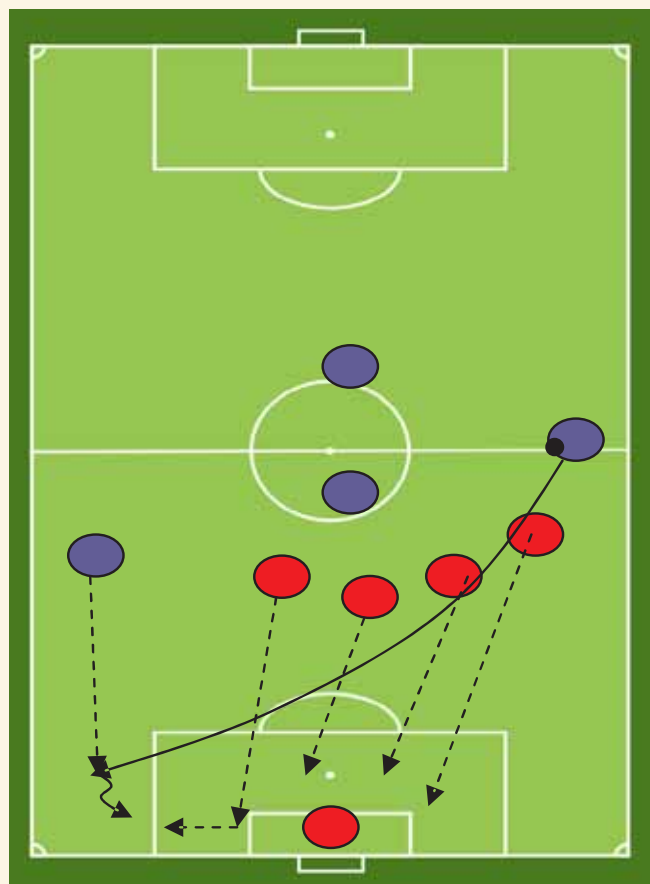


Mariusz Rumak

**CZYNNOŚCI OBRONNE
REALIZOWANE PRZEZ CZWÓRKĘ
OBROŃCÓW REAGUJĄCYCH
NA PODANIA ZA LINIĘ OBRONY**

↓ Podczas podań piłki za plecy obrońców w tzw. „łatwą” strefę, zadaniem defensorów jest jak najszybsze zabezpieczenie strefy przed bramką, a następnie podjęcie działań przez obrońcę ustawionego najbliżej zawodnika z piłką.

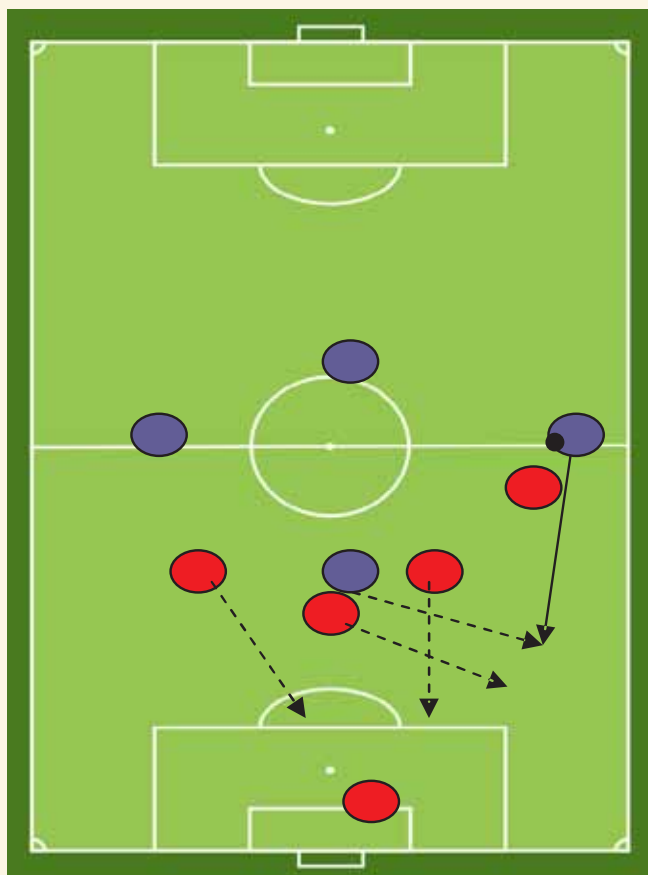
➔ Podczas podań „penetrujących” strefę za linią obrony z napastnikiem wbiegającym, w tę strefę wbiega obrońca, przed którym napastnik przebiega. Pozwala to na kontrolowanie drogi poruszania się napastnika oraz pozostawienie go na pozycji spalonej, jeżeli podanie wykonane będzie zbyt późno. W chwili, gdy podanie wykonane zostało prawidłowo w tempo, to obrońca posiada pełną kontrolę poczyznań napastnika. Zadaniem pozostałych obrońców jest asekuracja partnera wykonującego bezpośrednie działania obronne.



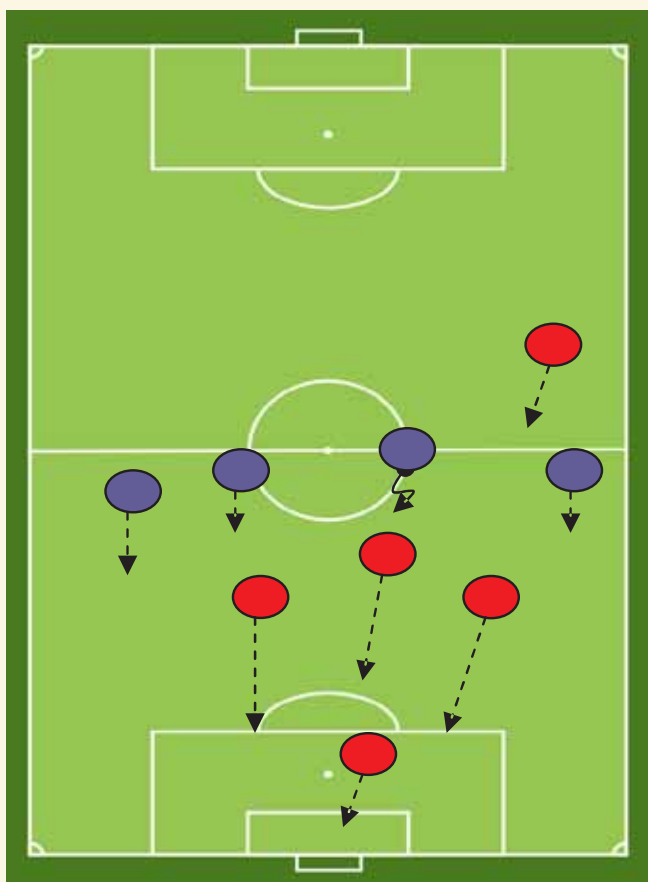
Ryc. 18. Zachowanie obrońców podczas zagrania piłki w „łatwą strefę”

**CZYNNOŚCI OBRONNE
REALIZOWANE PRZEZ CZWÓRKĘ
OBROŃCÓW BĘDĄCYCH
W OSŁABIENIU**

➔ Podczas prowadzenia ataku przez napastników będących w przewadze liczebnej, zadaniem obrońców jest opóźnianie działań przeciwników oraz wycofywanie się w kierunku bronionej bramki w celu redukcji obszaru, na którym będą prowadzić działania obronne. Opóźnianie działań ma na celu zdobycie czasu na powrót pozostałych obrońców. Jeżeli pomimo opóźniania działań, napastnicy są nadal w przewadze, a sektor, w którym znajduje się piłka pozwala na strzał, obrońcy powinni rozpocząć działania obronne.



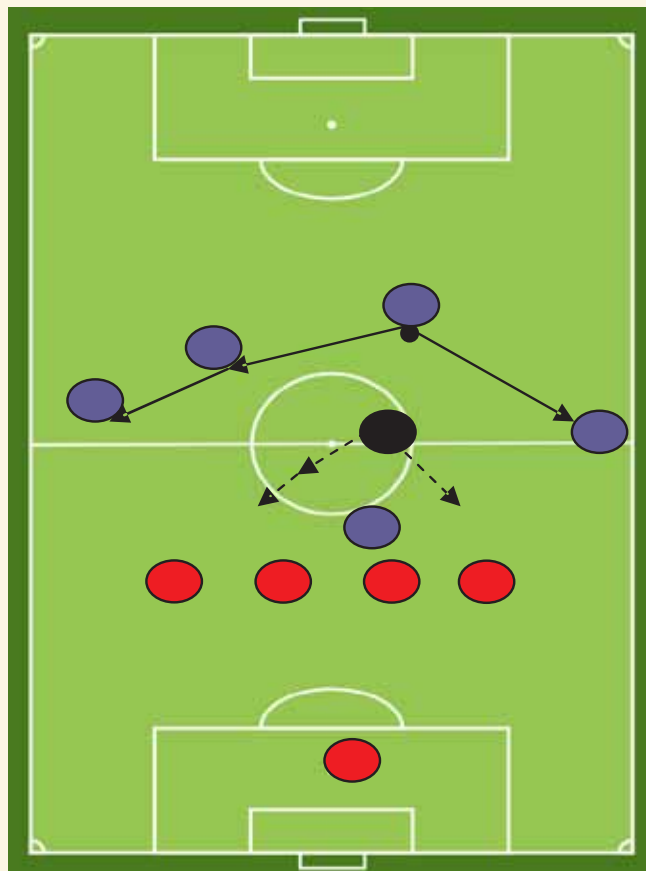
Ryc. 17. Zachowanie obrońców podczas podań piłki za linię obrony – „penetracja głęboka”



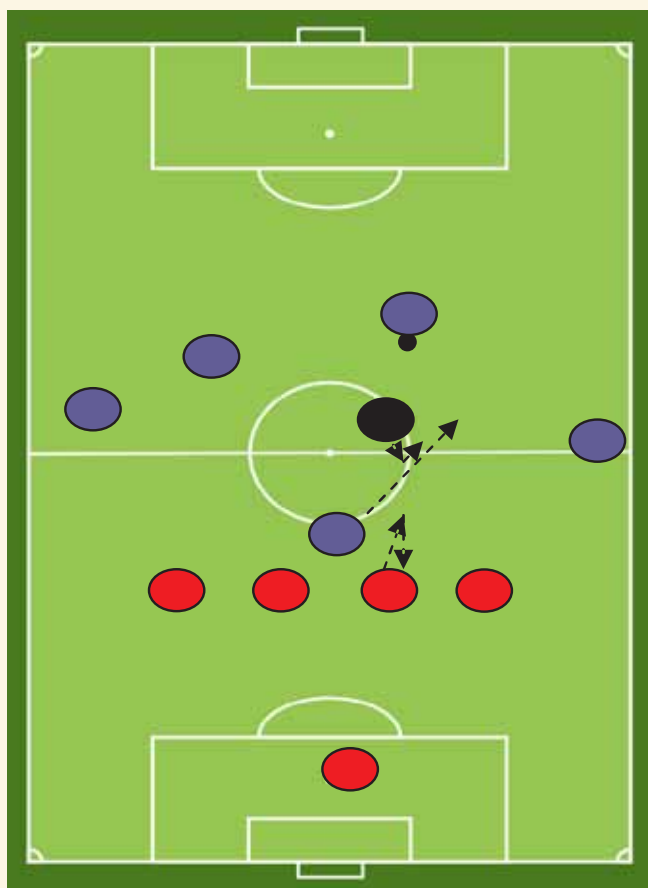
Ryc. 19. Zachowanie obrońców podczas przewagi liczebnej przeciwnika

Nauczanie współpracy czwórki obrońców z defensywnym pomocnikiem. Wprowadzając w drogę dydaktyczną defensywnego pomocnika, spotykamy się z umiejętnością krycia zawodników od piłki. Do tej pory zawsze obrońcy ustawieni byli pomiędzy napastnikiem a bronioną bramką. Defensywny pomocnik ma trudniejsze zadanie, gdyż w większości sytuacji powinien kryć pomocników od bramki, a napastników od piłki. Poza tym, po raz pierwszy spotykamy się z sytuacją, gdzie obrońca ma napastników nie tylko przed sobą (w polu widzenia), ale również za sobą. Dlatego też kluczowe znaczenie będzie miała w dalszym ciągu komunikacja na boisku. Wprowadzając defensywnego pomocnika zaczynamy nauczać współpracy pomiędzy formacjami. Powinny być nauczane umiejętności przekazywania „w pionie” przemieszczających się napastników oraz podwajania. Poza tym pomocnik powinien posiadać umiejętność „wejścia” w łańcuch obrońców i asekuracji bocznego lub środkowego obrońcy.

➔ Zadaniem pomocnika jest ustawienie pomiędzy zawodnikiem z piłką, a napastnikiem. Jeżeli na boisku znajduje się więcej niż jeden napastnik, to pomocnik blokuje podanie do napastnika znajdującego się bliżej piłki.



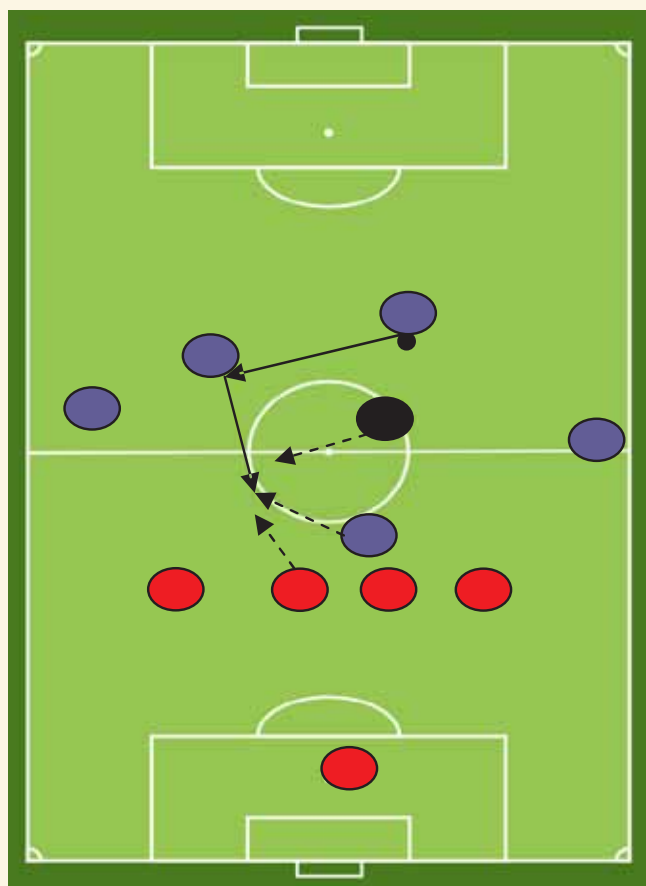
Ryc. 20. Zasady krycia napastników od piłki



Ryc. 21. Zasady przekazania zawodników wybiegających w strefę pomocy.

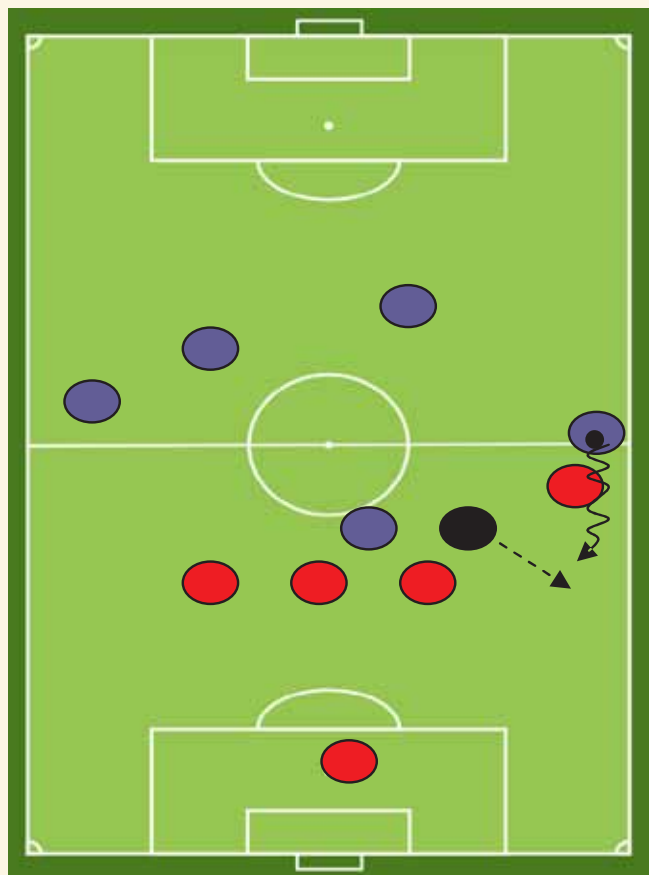
⬆ W sytuacji, gdy napastnik wybiega w strefę działania pomocników, powinno nastąpić przekazanie krycia. Bardzo ważnym elementem jest w tej sytuacji komunikacja. Obrońca powinien kierować grą pomocnika, gdyż to on posiada w polu widzenia napastnika.

➔ W chwili, gdy piłka została podana do napastnika, obrońca wraz z pomocnikiem powinni wykonać podwajenie ataku na zawodnika z piłką.

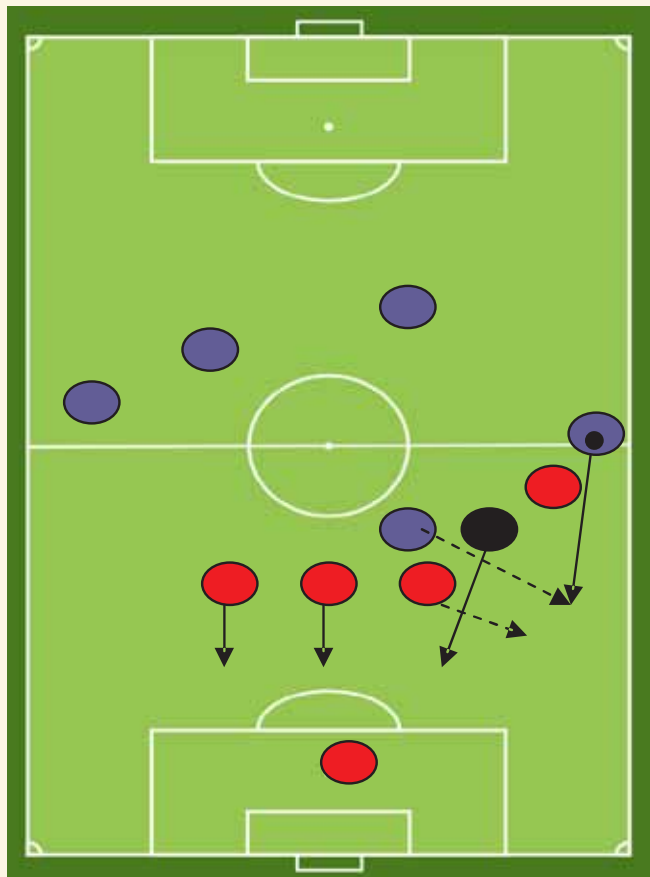


Ryc. 22. Zasady podwajania ataku na zawodnika z piłką

➔ W zależności od organizacji gry obronnej możliwa jest sytuacja, w której defensywny pomocnik będzie asekurował grę obronną bocznego obrońcy.



Ryc. 23. Zasady asekurowania gry obronnej bocznego obrońcy



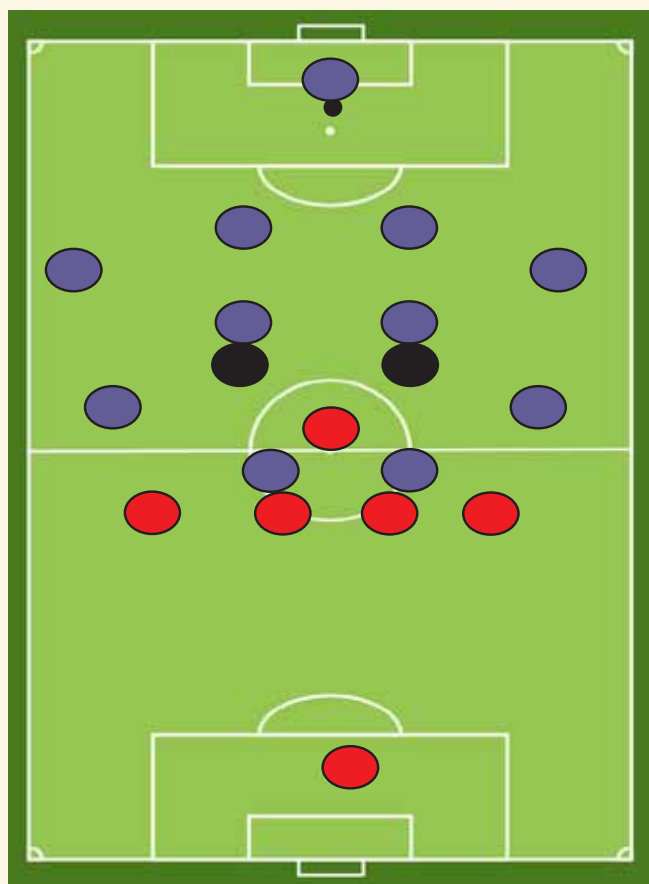
Ryc. 24. Zasady asekurowania gry obronnej środkowego obrońcy

⬆ W sytuacji, w której środkowy obrońca przesunie się w sektor boczny w celu asekurowania gry obronnej bocznego obrońcy, defensywny pomocnik powinien wejść w łańcuch obrońców w celu uzupełnienia linii obronnej.

Nauczanie gry obronnej środkowych pomocników.

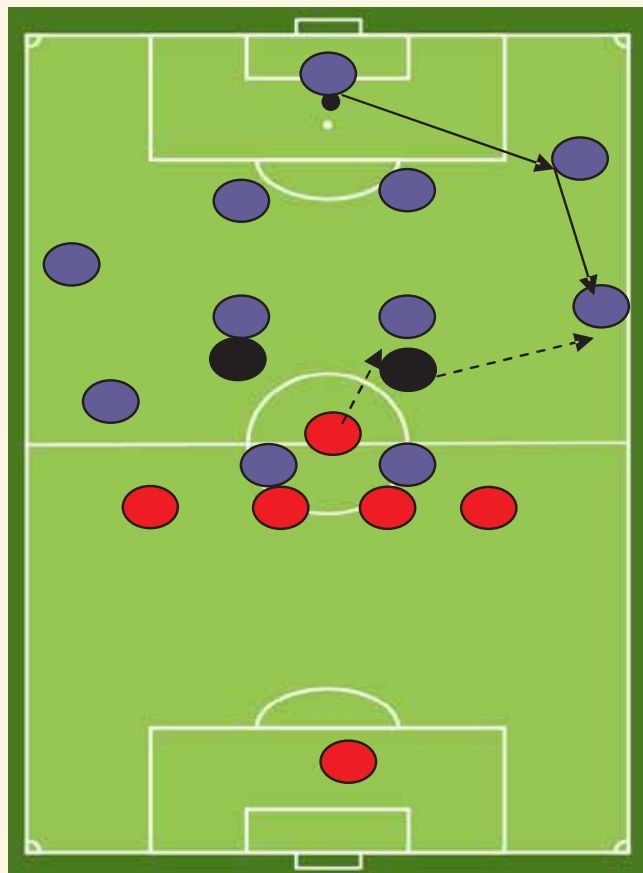
Kolejnym krokiem po wprowadzeniu defensywnego pomocnika, jest nauczanie gry obronnej środkowych pomocników. Przekazać należy umiejętność krycia w środkowych strefach boiska oraz umiejętność oceny o konieczności asekurowania w bocznych strefach.

➔ Środkowi pomocnicy kryją pomocników drużyny przeciwnej w środkowym sektorze boiska w swoich strefach.

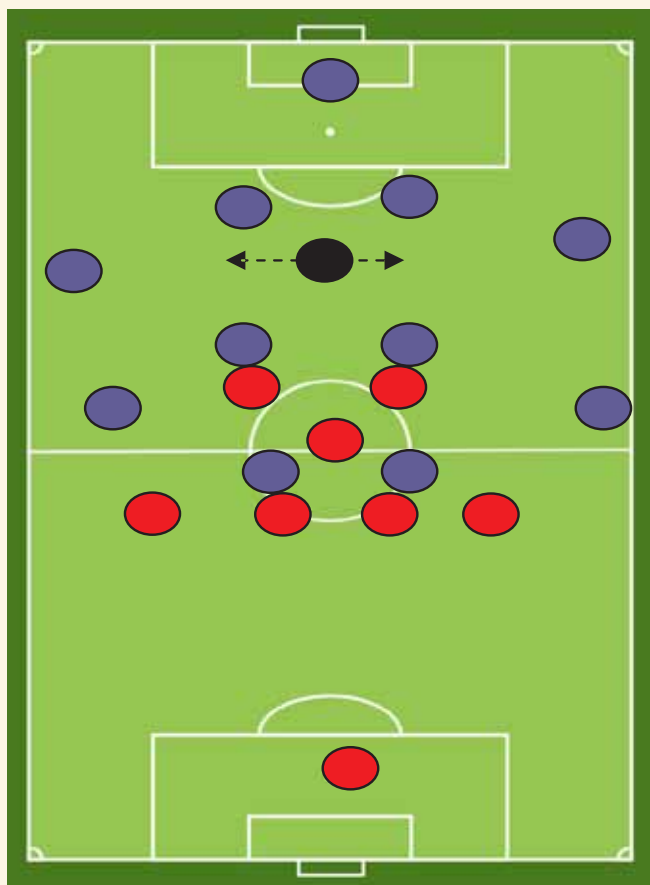


Ryc. 25. Zasady krycia pomocników w środkowych strefach boiska

➔ W chwili, gdy przeciwnik prowadzi atak przez boczne sektory boiska na swojej połowie, boczny obrońca nie powinien wybiegać zbyt daleko w kierunku bramki przeciwnika. Grę obronną powinien realizować tam boczny napastnik. W sytuacji, gdy napastnik nie będzie mógł podjąć działań defensywnych, powinno nastąpić przesunięcie w linii pomocy i grę obronną w tym sektorze boiska powinien podjąć środkowy pomocnik.



Ryc. 26. Zasady asekuracji bocznych stref boiska

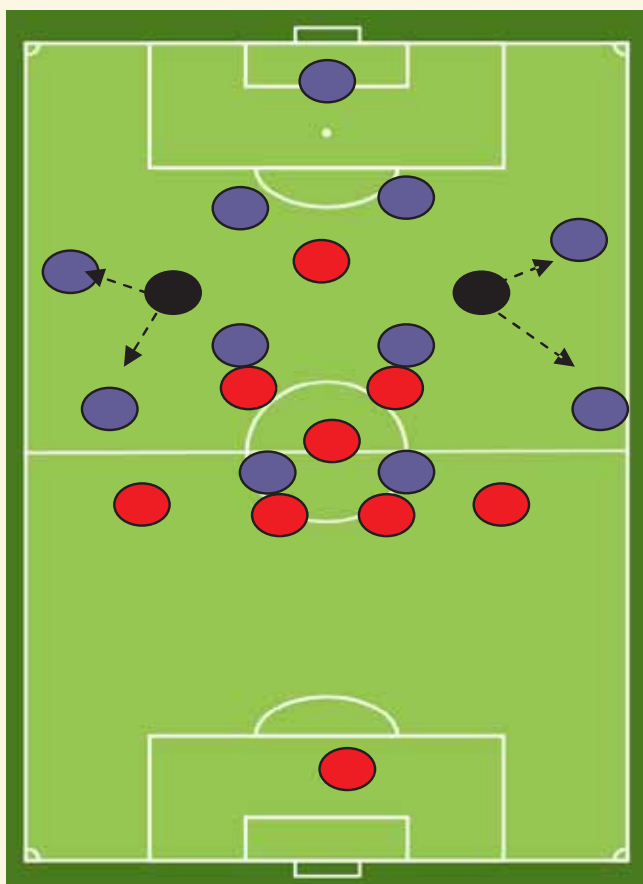


Ryc. 27. Zadania dla środkowego napastnika

Nauczanie gry obronnej napastników. Nauczając obrony strefowej w systemie 1-4-3-3 należy pamiętać, że po stracie piłki wszyscy zawodnicy biorą aktywny udział w grze obronnej. Pierwsi zawodnikami, którzy podejmują działania obronne są często napastnicy. W systemie 1-4-3-3 boczni napastnicy w niektórych fazach gry przejmują funkcje bocznych pomocników. Nauczając działań obronnych napastników należy pamiętać, że z uwagi na znaczną odległość od bramki, najczęściej występuje tam tzw. krycie luzne, zawodnicy znajdują się daleko od siebie, a odległości, które mają do pokonania są znaczne.

➔ Środkowy napastnik prowadzi grę obronną w środkowym sektorze boiska uniemożliwiając włączanie się w akcje ofensywne środkowych obrońców przeciwnika. Powinien utrudniać rozgrywanie piłki w liniach obronnych oraz starać się w miarę możliwości ustawić się tak, aby przechwycić podanie.

➔ Boczni napastnicy prowadzą grę obronną w bocznych sektorach boiska na połowie przeciwnika. Uniemożliwiają grę ofensywną bocznych obrońców.



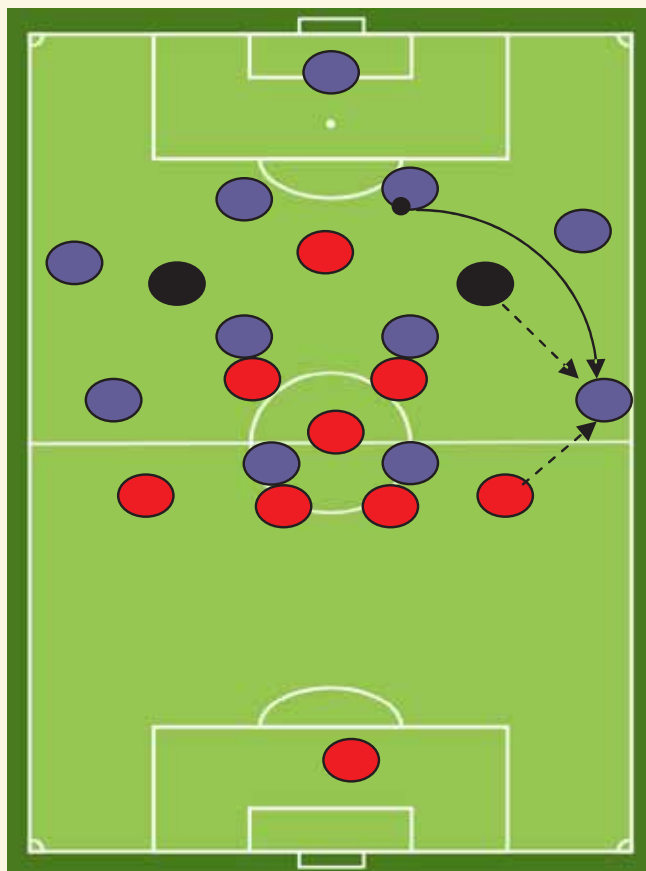
Ryc. 28. Zadania dla bocznych napastników

➔ W chwili, gdy piłka podana jest do bocznego pomocnika drużyny przeciwnej i znajduje się on w okolicach środka boiska, to napastnik, wraz z bocznym obrońcą, powinien dokonać podwojenia ataku na zawodnika z piłką.

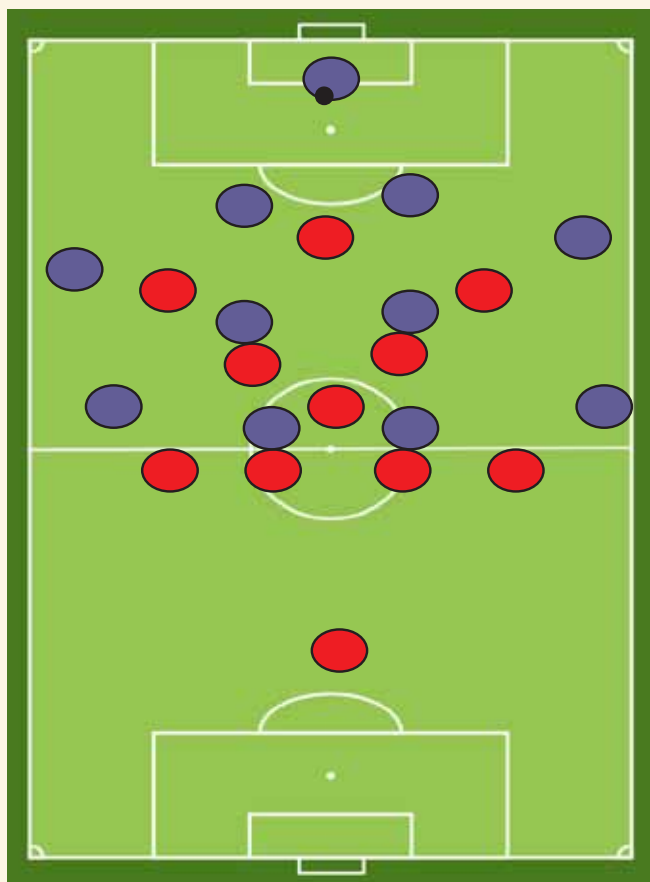
Nauczanie wariantów obrony strefowej całego zespołu.

Ostatnim krokiem w nauczaniu gry obronnej w systemie 1-4-3-3 jest wprowadzenie zasad obronnych dla całego zespołu. W zależności od planu gry z przeciwnikiem można wybrać różne sposoby organizacji gry obronnej w meczu. W jednym spotkaniu można również dokonywać zmian w tym zakresie. Przed grą trener powinien zdecydować, czy zespół

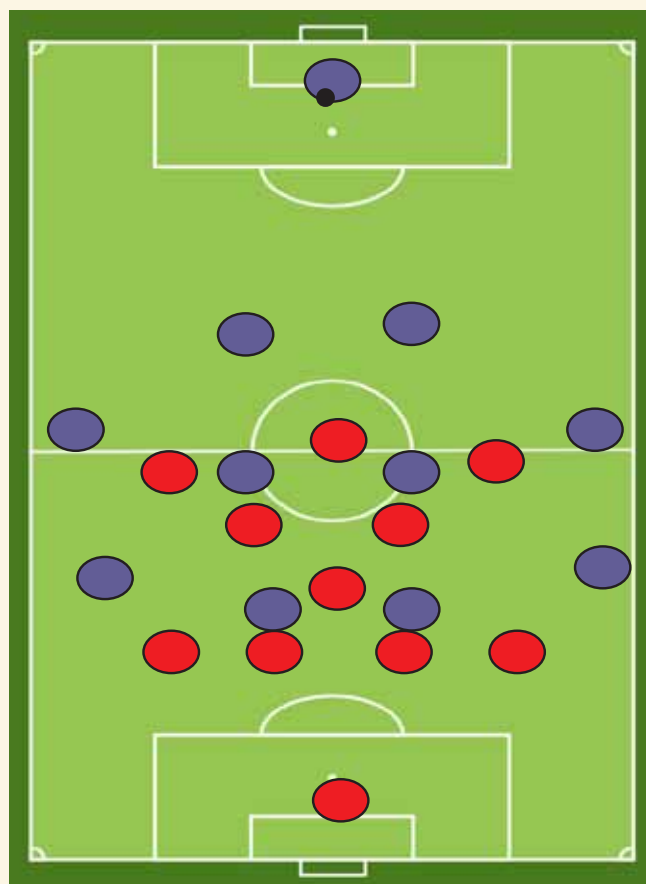
ustawi linię obrony w okolicach środka boiska, co nieść powinno za sobą pressing na połowie przeciwnika, czy linia obrony będzie się znajdować ok. 25-30 metrów przed bramką, co spowoduje, że gra obronna podejmowana będzie na własnej połowie. Należy pamiętać jednak, że aby wprowadzić określony sposób obrony zespołowej należy najpierw przeprowadzić zajęcia treningowe, które przygotują do tego zespół.



Ryc. 29. Podwajanie ataku w bocznych strefach boiska przez bocznych napastników



Ryc. 30. Zespół ustawiony do pressingu na połowie przeciwnika



Ryc. 31. Zespół ustawiony do obrony na własnej połowie

Nauczając różnych form organizacji gry obronnej w systemie 1-4-3-3, końcową fazą procesu dydaktycznego jest gra z aktywnym w pełni zaangażowanym przeciwnikiem. Początkowo są to gry kontrolne, a końcową fazą sprawdzającą skuteczność nauczania będą gry mistrzowskie.



Paulina Dudek (nr 4) w powietrznym pojedynku w finałowym pojedynku ze Szwecją

Zanim przejdę do analizy czynników, które wpłynęły na osiągnięcie tytułu mistrzowskiego, chcę przedstawić wszystkim ludzi, którzy mieli w nim udział.

SZTAB SZKOLENIOWY REPREZENTACJI U-17 KOBIET

- Zbigniew Witkowski** trener
- Natalia Niewolna** asystentka trenera
- Włodzimierz Kwiatkowski** trener bramkarów
- Józef Grząba** kierownik drużyny
- Jacek Nawrot** lekarz
- Janusz Kalinowski** fizjoterapeuta

Zawodniczki:

- Anna Okulewicz** (MKS Olimpia Szczecin)
- Kinga Szemik** (TS Mitech Żywiec)
- Katarzyna Gozdek** (KS AZS Wrocław)
- Dominika Dereń** (KS AZS Wrocław)
- Karolina Ostrowska** (KS AZS Wrocław)
- Gabriela Grzywińska** (RTP Unia Racibórz)
- Dżesika Jaszek** (RTP Unia Racibórz)
- Ewelina Kamczyk** (RTP Unia Racibórz)
- Paulina Dudek** (ZTKKF Stilon Gorzów Wlkp.)
- Ewa Pajor** (KKPK Medyk Konin)
- Katarzyna Konat** (KKPK Medyk Konin)
- Sylwia Matysik** (KKPK Medyk Konin)
- Anna Rędzia** (LUKS Sportowa Czwórka Radom)
- Anna Zapala** (AZS UJ Kraków)
- Magdalena Gozdecka** (AZS UJ Kraków)
- Urszula Wasil** (GKS Górnik Łęczna)
- Patrycja Michalczyk** (MKS Nysa Kłodzko)
- Katarzyna Michalska** (MKS Olimpia Szczecin)

Jestem zdania, że system eliminacji w kategorii kobiet do lat 17. był, jak do tej pory, najtrudniejszym systemem z wszystkich rozgrywek pod egidą UEFA. W kategorii U-19 awans do drugiej rundy eliminacji można było uzyskać nawet z trzeciego miejsca w grupie składającej się z czterech zespołów, podczas gdy w U-17 nawet drugie miejsce z dobrym bilansem punktowym i bramkowym mogło nie wystarczyć. Z dziesięciu cztero-zespołowych grup awans uzyskiwali tylko zwycięzcy grup i sześć zespołów z najlepszym bilansem z drugiego miejsca. W II rundzie eliminacji uczestniczyło w związku z tym 16. zespołów podzielonych na cztery grupy, a do turnieju finałowego awansowały tylko zwycięskie cztery drużyny. W tym sezonie w pierwszej rundzie rozegraliśmy niezły turniej na Słowacji, ale awansowaliśmy z dru-



giego miejsca, ponieważ odnotowaliśmy porażkę z Hiszpanią (był to zresztą jedyny nasz przegrany mecz). W drugiej rundzie nie pozostawiliśmy jednak żadnych złudzeń i w świetnym stylu awansowaliśmy do finałowej czwórki (zwycięstwa nad Irlandią 2:1, nad Norwegią 3:0 i remis z Austrią 1:1). A później w półfinale pokonaliśmy Belgię 3:1, a przeciw ten zespół przed turniejem finałowym wyeliminował jedno z najlepszych reprezentacji na świecie, tracąc w trzech meczach tylko jedną bramkę (remisy 1:1 z Danią i 0:0 z Niemcami oraz zwycięstwo 3:0 z Holandią). W finale pokonaliśmy 1:0 Szwecję, która wyeliminowała w półfinale doskonale grające Hiszpanki. Ale chcę podkreślić, że również w tym meczu byliśmy zespołem lepszym. Poniżej prezentuję wszystkie nasze wyniki z I i II rundy eliminacji Mistrzostw Europy i turnieju finałowego U-17 sezonu 2012/2013.

Ewelina Kamczyk za chwilę strzeli gola na wagę mistrzostwa Europy

I RUNDA ELIMINACJI	
Polska – Słowacja	4:0
Hiszpania – Wyspy Owcze	8:0
Polska – Wyspy Owcze	3:0
Hiszpania – Słowacja	4:0
Polska – Hiszpania	0:3
Słowacja – Wyspy Owcze	4:1
II RUNDA ELIMINACJI	
Polska – Irlandia	2:1
Norwegia – Austria	2:0
Polska – Norwegia	3:0
Austria – Irlandia	4:1
Polska – Austria	1:1
Norwegia – Irlandia	0:0
TURNIEJ FINAŁOWY	
PÓŁFINAŁY	
Polska – Belgia	3:1
Szwecja – Hiszpania	2:2
(5:4 w rzutach karnych)	
MECZ O 3 MIEJSCE	
Hiszpania – Belgia	4:0
FINAŁ	
Polska – Szwecja	1:0

Chciałbym krótko, ze względu na ograniczone ramy opracowania, omówić czynniki, które – w mojej opinii – przyczyniły się do osiągnięcia tytułu mistrzowskiego.

1. MOŻLIWOŚĆ DŁUGOLETNIJ, SYSTEMATYCZNEJ PRACY

Niezmiernie ważnym elementem, który umożliwił osiągnięcie tak znaczącego sukcesu był fakt, iż pracowałem z wyselekcjonowaną grupą zawodniczek aż ponad 3,5 roku. Pod koniec 2009 r. zostałem trenerem kadry U-15. Wówczas wyselekcjonowaliśmy grupę najbardziej utalentowanych dziewcząt w tej kategorii. Przy ocenie zawodniczek uwzględniałem następujące najważniejsze kryteria:

Niezmiernie ważnym elementem, który umożliwił osiągnięcie tak znaczącego sukcesu, był fakt, iż pracowałem z wyselekcjonowaną grupą zawodniczek aż ponad 3,5 roku



Ewa Pajor była objawieniem turnieju w Szwajcarii



Dolny rząd od lewej:
 Magdalena Gozdecka,
 Katarzyna Michalska,
 Urszula Wasil,
 Karolina Ostrowska,
 Dominika Dereń,
 Daria Zapała,
 Ewelina Kamczyk.

Rząd środkowy:
 Patrycja Michalczyk,
 Anna Okulewicz,
 Zbigniew Witkowski
 (trener),
 Kinga Szemik,
 Dżesika Jaszek,
 Katarzyna Gozdek.

Górny rząd:
 Katarzyna Konat,
 Anna Rędzia,
 Sylwia Matysik,
 Gabriela Grzywińska,
 Paulina Dudek,
 Ewa Pajor



– poziom sprawności motorycznej (szczególnie koordynacja, szybkość, wytrzymałość),

– umiejętność gry 1x1 w ataku i w obronie,

– skuteczna gra głową w ataku i w obronie,

– skuteczność strzału na bramkę z/i spoza pola karnego,

– umiejętność dośrodkowania piłki w pole karne z bocznych sektorów boiska,

– odporność psychiczna na stres w odpowiedzialnych zawodach.

Zawodniczki, które wyróżniały się i robiły tzw. „różnicę” w zakresie tych kryteriów były powoływane na zgrupowania. Pod koniec 2010 r. zostałem trenerem reprezentacji Polski U-17 kobiet, dzięki czemu zawodniczki, z którymi pracowałem wcześniej w kadrze U-15 trafiły do mnie ponownie w naturalny sposób do kadry U-17.

W mojej opinii tylko długoletnia praca może przynieść efekty. Średnio zawodniczka funkcjonuje w reprezentacji U-15 przez dwa lata, kolejne dwa lata w U-17 i kolejne dwa w U-19. Trener powinien mieć możliwość pracy właśnie wg tego systemu, wtedy po sześciu latach pracy można go obiektywnie ocenić, uwzględniając kogo wyselekcjonował, jakie wyniki osiągnął i wreszcie, kogo przekazał do pierwszej reprezentacji kraju. W finale ME w podstawowym składzie grało aż dziewięć zawodniczek, które wcześniej przeszły szkolenie w reprezentacji U-15, co jest potwierdzeniem powyższych założeń.

2. AUTOKRATYCZNO-DEMOKRATYCZNY STYL KIEROWANIA ZESPOŁEM

W kwestiach związanych z przygotowaniem zespołu konsultowałem się ze sztabem szkoleniowym, ale zawsze zastrzegałem sobie prawo do ostatecznej decyzji i wymagałem, aby była ona w tym momencie bezdyskusyjna. Takie postępowanie dotyczyło wszystkich aspektów sportowych, w tym wyboru pierwszej bramkarki. Z per-

spektywy czasu było to uzasadnione. Dla przykładu, w II rundzie eliminacji ME i w turnieju finałowym na bramkarkę nr 1 wybrałem Annę Okulewicz, mimo, iż nie była ona podstawową zawodniczką w I rundzie eliminacji. Ta decyzja okazała się słuszna, ta zawodniczka wykazała dużą odporność psychiczną i przyczyniła się w dużym stopniu do tytułu mistrzowskiego.

3. KONSEKWENCJA W TAKTYCE GRY

Od początku przygotowań do ME przyjęto grę w systemie 1-4-2-3-1 w defensywie i 1-4-3-3 w fazie atakowania. Nasz styl gry miał być oparty na pewnej destrukcji i szybkim przechodzeniu z fazy bronienia do atakowania i odwrotnie. Analizowaliśmy dokładnie słabe i mocne strony rywali, ale przyjęliśmy założenie, że w każdym meczu to my mamy narzucić swój styl gry, a nie oczekiwać na to, co zrobi rywal. Kłóiliśmy bardzo duży nacisk na to, aby każda piłkarka wiedziała, że jest odpowiedzialna za grę w obronie i w ataku. Przeważnie jest tak, że wszyscy chwalą te zawodniczki, które zdobywają bramki. My jednak podkreślaliśmy na każdym kroku, że w drużynie tak samo liczą się zawodniczki zdobywające bramki, jak i te, które wykonują ogromną pracę w walce o odbiór piłki. Aby skonstruować akcję ofensywną trzeba najpierw piłkę odebrać! Było to ważne, ponieważ przy takim podejściu każda zawodniczka czuła się doceniona.

Do perfekcji opanowaliśmy schematy gry w ataku, w myśl zasady „impro-



Polki cieszą się z gola wbitego Belgijkom

wizacja tak, ale na bazie schematów”. Również zachowania w grze obronnej poprzez ciągłe, systematyczne ćwiczenia były zautomatyzowane. Do znużenia powtarzaliśmy ćwiczenia skracania, zawężania pola gry, przesuwania, stałego i agresywnego ataku na zawodniczkę z piłką, utrzymywania odpowiednich odległości w fazie bronienia między linią obrony i pomocy, ćwiczenia podważania, asekuracji, pressingu, po stracie piłki szybkiego powrotu „pod piłkę”.

4. ROLA ZAWODNICZEK REZERWOWYCH

Ważna rola przypadła też zawodniczkom rezerwowym. Treningi były tak organizowane, aby te zawodniczki ćwiczyły na swoich nominalnych pozycjach tyle samo, co podstawowe. Dzięki temu wiedziały one, że również stanowią bardzo ważną część drużyny i wchodząc na bo-

W kwestiach związanych z przygotowaniem

zespołu konsultowałem się ze sztabem

szkoleniowym, ale zawsze zastrzegałem sobie

prawo do ostatecznej decyzji i wymagałem,

aby była ona w tym momencie bezdyskusyjna



Katarzyna Gozdek (nr 14), kapitan polskiej drużyny i lider środka obrony



Sylvia Matysik (nr 2) w półfinałowym meczu z Belgią zagrała wyśmienicie. Podobnie zresztą jak cały nasz zespół



isko nie osłabiały zespołu, ale wiele wnożyły do gry. Dla przykładu, rezerwowe napastniczki Dżesika Jaszek i Anna Zapala strzeliły w ośmiu meczach odpowiednio – trzy i dwie bramki. Rezerwowa środkowa obrończyni Gabriela Grzywińska wystąpiła w meczu finałowym w miejsce kontuzjowanej kapitan zespołu Katarzyny Gozdek i wypełniła swoją rolę bezbłędnie. Ale podkreślam, że nie było to dziełem przypadku tylko wynikało z tego, że ta zawodniczka była przygotowana poprzez treningi do gry na danej pozycji.

5. INDYWIDUALNOŚCI W DRUŻYNIE I ZESPOŁOWOŚĆ W GRZE

Każda drużyna potrzebuje indywidualności. My również je mieliśmy. Napastniczka Ewa Pajor niewątpliwie do takich należała. Zdobyła pięć bramek i została wybrana oficjalnie najlepszą zawodniczką mistrzostw. Dużą indywidualnością była też środkowa pomocniczka i „mózg” drużyny Paulina Dudek, która nie tylko zdobyła trzy bardzo ważne bramki w trzech różnych meczach (w tym na 2:1 w półfinale z Belgią), ale miała również największą liczbę asyst. Trzeba jednak z naciskiem podkreślić, że nie opieraliśmy swojej gry tylko na indywidualnym wyszkoleniu jednej czy drugiej zawodniczki. W pojedynkę, bez wsparcia zespołu, nie da się wygrać meczu. Naszą siłą była właśnie zespołowość. Potwierdzeniem tego jest fakt, że w ośmiu rozegranych meczach, bramki dla nas zdobywało aż siedem różnych zawodniczek: Ewa Pajor – 5, Paulina Dudek – 3, Dżesika Jaszek – 3, Anna Zapala – 2, Katarzyna Konat – 2, Sylwia Matysik – 1, Ewelina Kamczyk – 1. Uważam, że ta wszechstronność przygotowania była naszą wielką siłą.

6. WIARA WE WŁASNE UMIEJĘTNOŚCI I SILNE PRZYGOTOWANIE PSYCHICZNE

Ważnym czynnikiem, który miał duże znaczenie w meczach z rywalkami z czołówki światowej, była nasza wiara w zwycięstwo. Podczas przygotowań przyjęliśmy założenie, że będziemy rozgrywać mecze sparingowe tylko z silnymi rywalkami. Ze względu na ograniczone możliwości finansowe, nie mogliśmy grać z innymi reprezentacjami. W związku z tym, postanowiliśmy grać mecze kontrolne tylko z najlepszymi drużynami seniorskimi z ekstraklasy polskiej. Rozegraliśmy między innymi cztery mecze kontrolne z wielokrotnym mistrzem Polski i uczestnikiem Ligi Mistrzyń, zespołem RTP Unia Racibórz, w którym występują praktycznie same reprezentantki kadry „A” Polski oraz reprezentantki innych państw. W dwóch meczach ulegliśmy minimalnie 2:3, w jednym meczu padł remis 1:1, a w kolejnym potrafiliśmy zwyciężyć 3:0! Ostatni mecz kontrolny przed wyjazdem na finały ME rozegraliśmy z wicemistrzem Ukrainy zespołem „Naftohimik” Kalusz, który specjalnie dla nas przełożył swój mecz ligowy. Wygraliśmy to spotkanie 4:1, a po meczu tysięczna publiczność ukraińska nagrodziła nas brawami. To właśnie zwycięstwa z tak silnymi zespołami, w których występowały zawodniczki z pierwszych reprezentacji, dały nam ogromną

Naszą mocną „bronią” były stałe fragmenty gry. Wiadomo, że w największych imprezach piłkarskich około 30 procent goli pada po stałych fragmentach

wiarę w to, że w kategorii U-17 możemy wygrać z każdym, i tak się rzeczywiście stało. Nasza postawa nie była dziełem przypadku, a konsekwencji i systematyczności w działaniu. Chcę podkreślić, że dobra atmosfera w zespole nie ma być dziełem zabiegów socjotechnicznych, lecz mają ją tworzyć uzyskiwane wyniki.

7. STAŁE FRAGMENTY GRY

Naszą mocną „bronią” były stałe fragmenty gry. Wiadomo, że w największych imprezach piłkarskich około 30% goli pada po stałych fragmentach, jednak część trenerów traktuje je marginalnie przeznaczając na nie bardzo mało czasu (zazwyczaj raz w tygodniu przed meczem przez 15-20 minut). My te elementy ćwiczyliśmy bardzo często. Co 3-4 trening podczas zgrupowań przeznaczaliśmy w całości na doskonalenie głównie rzutów wolnych (z różnych sektorów boiska i z różnej odległości od bramki) oraz rzutów różnych w ataku i w obronie. Dzięki temu doprowadziliśmy do perfekcji pewne schematy rozwiązań. W konsekwencji tego, praktycznie w każdym meczu, zdobywaliśmy bramki po rzutach różnych lub wolnych: ze Słowacją - 1 po rzucie różnym i 1 po rzucie wolnym, z Wyspami Owczymi - 1 po rzucie wolnym, z Irlandią - 1 po rzucie różnym, z Norwegią - 1 po rzucie wolnym, z Belgią w półfinale - 1 po rzucie wolnym. W sumie 6 z 17 bramek zdobyliśmy po tych wyuczonych schematach, co było w mojej opinii niezmiernie ważne i w czym górowaliśmy nad naszymi rywalkami. Jeszcze raz pod-

Dziewczyny Witkowskiego w finale, Belgia na łopatkach

kreślę, że stałe fragmenty gry były naszym wielkim atutem.

Na zakończenie chciałbym przekazać wszystkim trenerom w naszym kraju, pewne motto: „...warto ciężko pracować, bo na wynik w sporcie składa się 5% talentu i 95% pracy...”

Jestem przekonany, że właśnie ciężka, systematyczna i długotrwała praca pozwoliła nam osiągnąć wielki sukces, tj. mistrzostwo Europy z reprezentacją Polski U-17. Takich sukcesów życzę wszystkim, bo to wspaniałe, niepowtarzalne, wzruszające przeżycie, które będzie mi towarzyszyło na zawsze.

I nie mówmy, że w Polsce nie ma systemu szkolenia, bo to nieprawda. Szanujemy autorytety polskiej myśli szkoleniowej, bo je mamy i przede wszystkim wierzymy w siebie, bo nasi polscy trenerzy potrafią bardzo dobrze pracować, pomimo dużo gorszych warunków, za co trzeba ich doceniać i nie może być mowy o żadnych kompleksach! Sam, jako wykładowca na kursach trenerskich wiem, że niczym się one nie różnią od tych prowadzonych za granicą, w których zresztą uczestniczyłem.

W imieniu swoim i całej drużyny dziękuję za współpracę i pomoc wszystkim szkoleniowcom zespołów klubowych, działaczom Polskiego Związku Piłki Nożnej, w tym Komisji Piłkarstwa Kobiecego i wszystkim ludziom, którym leży na sercu rozwój piłki nożnej w naszym kraju. Celowo nie wymieniam nazwisk, żeby kogoś nie pominąć.

W tym miejscu przypomina mi się jeszcze jeden moment po zwycięskim finale Mistrzostw Europy ze Szwecją. Po wręczeniu złotych medali i pucharu przez sekretarza generalnego UEFA Gianni Infantino, na stadionie rozbrzmiał znany i często słuchany przy takich okazjach utwór muzyczny „We are the champions”, ale nasze złote medalistki, my sztab szkoleniowy i wszyscy nasi kibice śpiewaliśmy w tym momencie coś innego – „Ja Kocham Polskę – Polska, Polska, Polska.....!!!!”



ZBIGNIEW WITKOWSKI (1975 R.)

Trener mistrzyni Europy – reprezentacji Polski U-17 w piłce nożnej kobiet w sezonie 2012/2013.

Doktor nauk o kulturze fizycznej (2003 r., Instytut Fizjologii Rozwojowej Dzieci i Młodzieży Rosyjskiej Akademii Kształcenia w Moskwie). Autor pięciu książek i ponad 80 publikacji naukowych związanych głównie z tematyką szkolenia piłkarzy nożnych.

Posiada dyplom trenerskiego UEFA A (2011 r.) i trenera I klasy (2005 r.).

2011 r. – ukończenie kursu „Trenera Edukatora” Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Pracownik naukowo-dydaktyczny i wykładowca na kursach trenerskich i instruktorskich w Zakładzie Piłki Nożnej Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach (1999-2004) i Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie (2004 – do chwili obecnej).

Wykładowca na kursach trenerskich i instruktorskich organizowanych przez Śląski Związek Piłki Nożnej (od 2003 r.) i Małopolski Związek Piłki Nożnej (od 2011 r.).

Wykładowca na 40 konferencjach szkoleniowych z piłki nożnej organizowanych przez UEFA, Polski Związek Piłki Nożnej, Małopolski Związek Piłki Nożnej, Śląski Związek Piłki Nożnej i Łódzki Związek Piłki Nożnej.

PRACA TRENERSKA

2000

– asystent trenera w CKS Czeladź (IV liga męska).

2000 - 2004

– asystent trenera reprezentacji Polski U-19 kobiet.

2004 - 2009

– asystent trenera reprezentacji Polski U-17 kobiet.

2009 - 2010

– główny trener reprezentacji Polski U-15 kobiet.

2010 - do chwili obecnej

– główny trener reprezentacji Polski U-17 kobiet.



Women's UNDER17 Championship

Historia i formuła rozgrywek

Oczekiwania UEFA zostały znacznie przekroczone, kiedy to 40. federacji zgłosiło gotowość udziału w pierwszej edycji turnieju UEFA U-17 i 19 lutego 2007 roku wzięło udział w losowaniu pierwszej rundy eliminacyjnej. W pierwszym sezonie, cztery zespoły awansowały do turnieju finałowego, rozegranego koło głównej siedziby UEFA w Nyonie. Mistrzyniami zostały Niemki, pokonując Francję, Danię i Anglię. Wszystkie te zespoły reprezentowały Europę w mistrzostwach świata.

W następnym roku Niemki obroniły tytuł rozbijając w finale Hiszpanki 7:0. Trzecie miejsce wywalczyły Francuzki, pokonując Norweżki 3:1. W 2010 roku mistrzem Europy została Hiszpania pokonując w rzutach karnych Irlandię, która zakończyła zwycięską passę Niemek w półfinale. Drużyna Jorge Vilada obroniła tytuł w 2011 roku, pokonując Francję po dramatycznym meczu i голу w ostatnich sekundach spotkania.

Na następnym turnieju na zwycięską ścieżkę wróciła drużyna Niemiec, pokonując Hiszpanię już w drugiej rundzie eliminacyjnej, a w finale, po serii rzutów karnych, okazała się lepsza od Francji, która po raz kolejny bliska była zwycięstwa w europejskim turnie-

Mistrzostwa Europy Kobiet UEFA U-17 po raz pierwszy zostały rozegrane w sezonie 2007/2008, po ogłoszeniu odbywających się co dwa lata mistrzostw świata w tej samej kategorii wiekowej w roku 2008. Europejski turniej traktowany jest jako eliminacja do turnieju światowego, gdy obie imprezy odbywają się w tym samym roku.



Polska – Mistrzyni Europy U-17 z 2013 roku

ju UEFA U-17. Porażkę tę jednak na pewno osłodziło drużynie trójkolorowych zwycięstwo na mistrzostwach świata w Azerbejdżanie.

W 2013 roku, kiedy po raz pierwszy w finałowym turnieju zabrakło reprezentacji Niemiec, najlepsza okazała się Polska – zdobywając swój pierwszy tytuł w kobiecej piłce, pokonując w finale Szwecję 1:0.

Turniej w 2013 roku był ostatnim odbywającym się w Nyonie w takiej formule rozgrywek. Od sezonu 2013/2014 turniej finałowy będzie gościł osiem zespołów i rozegrany zostanie w różnych miejscach. Najbliższe turnieje odbędą się w 2014 roku w Anglii, w 2015 - w Islandii oraz w 2016 - na Białorusi.

PATRZĄC W PRZYSZŁOŚĆ, W KIERUNKU ANGLII

Cztery obiekty w Anglii – Burton-upon-Trent, Chesterfield, Hinckley i Telford, będą gospodarzami pierwszego ośmiozespołowego turnieju finałowego mistrzostw Europy kobiet U-17 w dniach 26 listopada – 8 grudnia 2013.

Będzie to ukoronowanie 150 rocznicy powstania angielskiej federacji piłkarskiej – The Football Association. Anglia, jako gospodarz, jest już pierwszym finalistą. Pozostałe drużyny będą walczyły o siedem miejsc podczas drugiej rundy eliminacyjnej w dniach 30 września – 20 października. Turniej wyjątkowo odbywa się tak wcześniej, gdyż mistrzostwa świata U-17 rozpoczynają się już 15 marca w Kostaryce.

Turniej finałowy UEFA U-17 to nie koniec uroczystości związanych z rocznicą powstania brytyjskiej federacji piłkarskiej. 23 maja 2014 roku na stadionie Chelsea – Stamford Bridge – odbędzie się finał kobiecej Ligi Mistrzów. Anglia już wcześniej organizowała kobiecej turniej w piłkę nożną. W 2005 roku była gospodarzem Mistrzostw Europy senierek. Mecz otwarcia pomiędzy gospodarzami a Finlandią na stadionie City of Manchester oglądało 29 092 kibiców. Można zatem powiedzieć, że Anglia to dobre miejsce dla zmian regulaminowych zaproponowanych przez UEFA 17-letnim dziewczętom rywalizującym o tytuł najlepszych piłkarek nożnych w Europie.

Tłumaczenie Piotr Śledziwski
UEFA, Women's Competition, August 2013

Gry zadaniowe w fazie przygotowania

Okresy przygotowawcze w polskiej piłce nożnej, w wydaniu profesjonalnym, są coraz krótsze. W 2011 roku w KS Lechia Gdańsk okres przygotowawczy do rundy wiosennej składał się tylko z 56 jednostek treningowych (siedem tygodni). Na początku okresu przygotowawczego przeprowadzono badania wydolnościowe, badania krwi (morfologia, minerały, kinaza) oraz testy psychologiczne. Wyniki badań pozwoliły obrać właściwy kierunek pracy podczas okresu przygotowawczego oraz zindywidualizować pracę zawodników.

Tomasz Kafarski KS Olimpia Grudziądz

Układając plan okresu przygotowawczego wzięto po uwagę krótki czas trwania rundy wiosennej (trzy miesiące) oraz dużą liczbę meczów w pierwszych trzech tygodniach okresu startowego (sześć meczów).

W trakcie podokresu przygotowania ogólnego odbyło się 25 jednostek treningowych, zespół odbył jeden obóz sportowy i rozegrał cztery mecze sparingowe.

Na podokres przygotowania specjalnego złożyło się 31 jednostek treningowych, oraz pięć meczów sparingowych. Podczas tego podokresu w zakresie przygotowania motorycznego, główny nacisk położono na wytrzymałość szybkościową, szybkość, siłę maksymalną, moc, koordynację ruchową i skoczność. Przygotowanie specjalistyczne oparte było (obok gier kontrolnych) na zestawie ćwiczeń i gier taktycznych, które stanowią treść niniejszego tekstu.

RYS. 1. GRA TAKTYCZNA 9x9.

Cel gry:
Ofensywa

Doskonalenie wprowadzenia piłki do środkowych pomocników (faza II) i przejście do ataku szybkiego po podaniu prostopadłym do napastnika i wyjściu na pozycje skrzydłowych lub ofensywnych pomocników. Przejście do gry 3x2.

Defensywa

Odpowiednia współpraca ukierunkowana na atak, na zawodnika z piłką, z asekuracją i odcięciem od podania prostopadłego do napastnika, a po odbiorze piłki przejście do szybkiej transmisji i doprowadzenie do gry 2x3.

RYS. 2. GRA TAKTYCZNA 9x9.

Cel gry:
Ofensywa

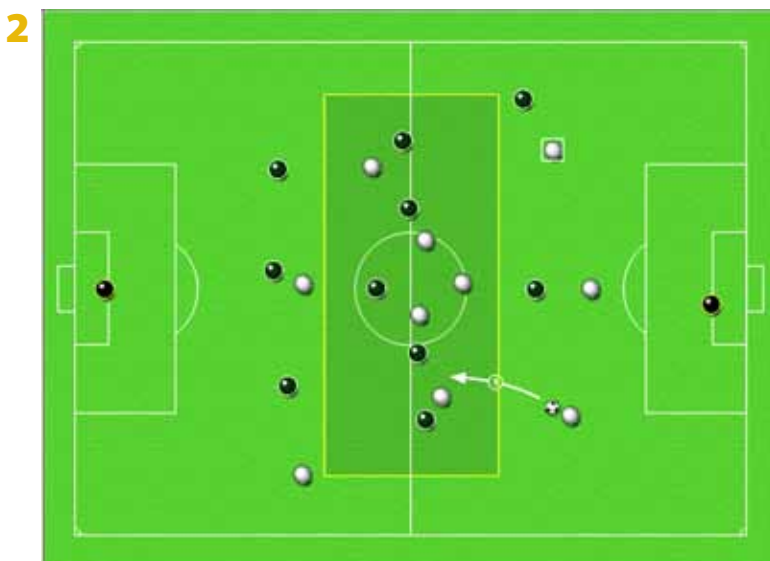
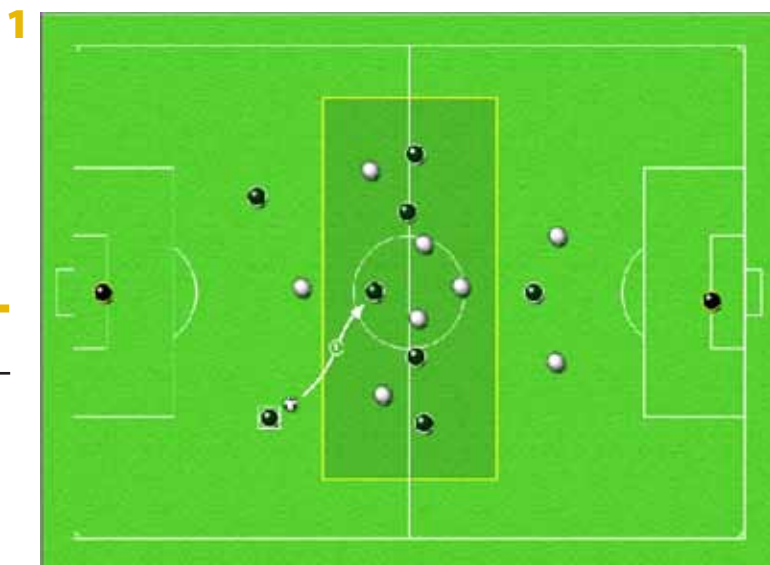
Doskonalenie wprowadzenia piłki do środkowych pomocników (faza II) i przejście do ataku szybkiego po podaniu prostopadłym do napastnika i wyjściu na pozycje skrzydłowych lub ofensywnych pomocników. Przejście do gry 4x3.

Defensywa

Odpowiednia współpraca ukierunkowana na atak, na zawodnika z piłką, z asekuracją i odcięciem od podania prostopadłego do napastnika, a po odbiorze piłki przejście do szybkiej transmisji i doprowadzenie do gry 3x4.

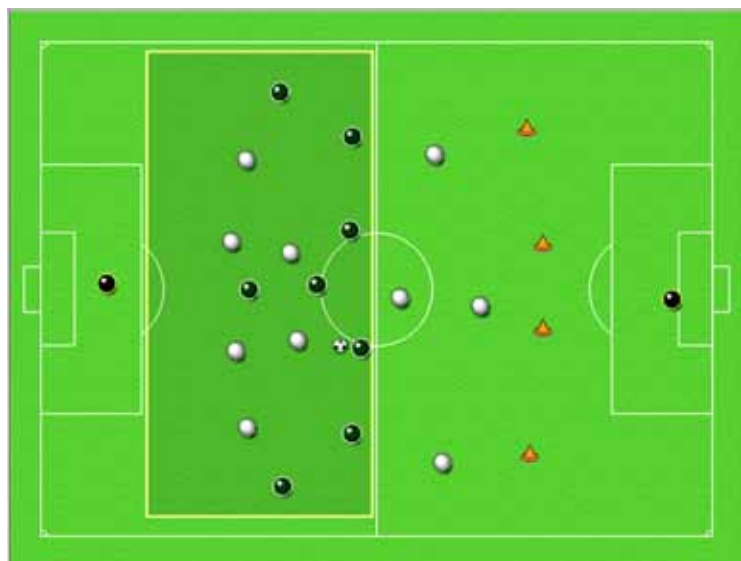
RYS. 3. GRA TAKTYCZNA 11x11.

Cel gry: doskonalenie współpracy w defensywie i ofensywie w poszczególnych sektorach boiska, z uwzględnieniem zasad gry w systemie 1-4-3-3.



e (taktyczne) stosowane

owań do okresu startowego



4

RYS. 4. GRA TAKTYCZNA 11x11.

Cel gry:

Ofensywa

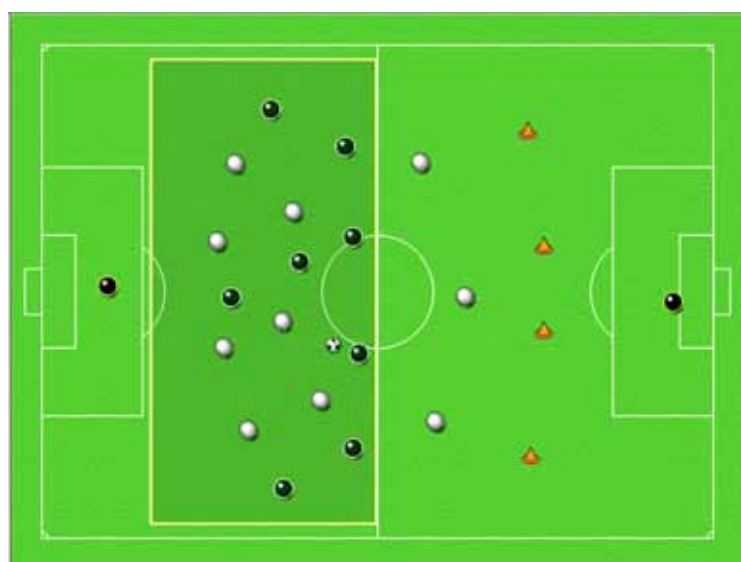
Zieloni – doskonalenie rozegrania piłki w ataku pozycyjnym (gra 8x6) z częstą zmianą strony przez defensywnych pomocników grających z głębi, z wykorzystaniem aktywnie grających bocznych obrońców. Doprowadzenie do fragmentu gry w bocznej strefie boiska umożliwiającego, po podaniu prostopadłym, dośrodkowanie i strzał na bramkę.

Biali – po odbiorze piłki, szybkie wprowadzenie piłki po podaniu prostopadłym do jednego z czterech zawodników i zakończenie akcji wg kanonów kontrataku.

Defensywa

Zieloni – po stracie piłki natychmiastowy odbiór piłki i uniemożliwienie wyjścia do ataku szybkiego (pressing wysoki).

Biali – doskonalenie, współpraca w grze w pressingu niskim i uniemożliwienie zdobycia bramki przez przeciwnika będącego w przewadze liczebnej.



5

RYS. 5. GRA TAKTYCZNA 11x11.

Cel gry:

Ofensywa

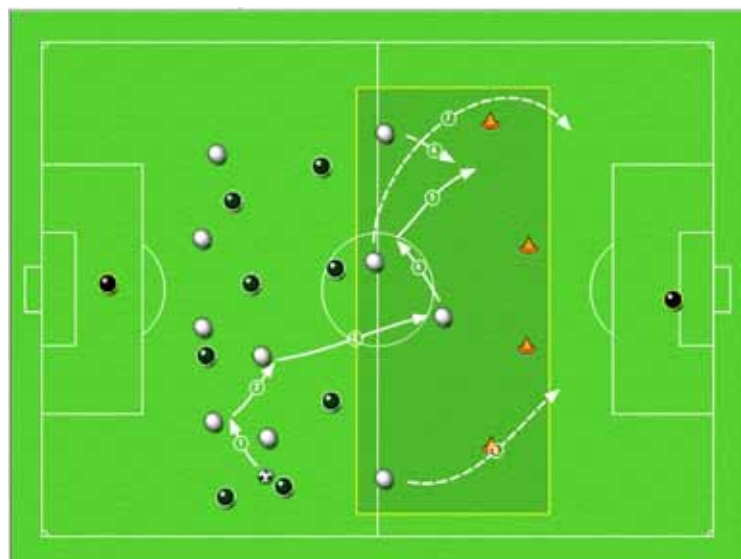
Zieloni – doskonalenie rozegrania piłki w ataku pozycyjnym (8x7) z częstą zmianą strony przez defensywnych pomocników grających z głębi, z wykorzystaniem aktywnie grających bocznych obrońców. Doprowadzenie do fragmentu gry w bocznej strefie boiska umożliwiającego, po podaniu prostopadłym, dośrodkowanie i strzał na bramkę.

Biali – po odbiorze piłki, szybka transmisja i wprowadzenie piłki po podaniu prostopadłym do jednego z czterech zawodników i zakończenie akcji wg kanonów kontrataku.

Defensywa

Zieloni – po stracie piłki natychmiastowy odbiór piłki (pressing wysoki) i uniemożliwienie wyjścia do ataku szybkiego.

Biali – doskonalenie, współpraca w grze w pressingu niskim i uniemożliwienie zdobycia bramki przez przeciwnika.



6

RYS. 6. GRA TAKTYCZNA 11x9.

Cel gry:

Ofensywa

Zieloni – doskonalenie rozegrania piłki w ataku pozycyjnym (8x6) z częstą zmianą strony przez defensywnych pomocników grających z głębi, z wykorzystaniem aktywnie grających bocznych obrońców. Doprowadzenie do małej gry ukierunkowanej na podanie prostopadłe, dośrodkowania i strzały na bramkę.

Biali – po odbiorze piłki, szybka transmisja i podanie prostopadłe do jednego z czterech zawodników i zakończenie akcji wg kanonów kontrataku.

Defensywa

Zieloni – po stracie piłki natychmiastowy odbiór piłki i uniemożliwienie kontrataku (pressing wysoki).

Biali – doskonalenie, współpraca w grze w pressingu niskim i uniemożliwienie zdobycia bramki przez przeciwnika.

Ariel Borysiuk
podczas treningu
na stadionie
Polonii
Warszawa



RYS. 7. GRA TAKTYCZNA 9x8.

Cel gry: podział na strefy w ataku pozycyjnym.

Ofensywa

Doprowadzenie w bocznych sektorach do małej gry (maksymalnie 3x3) i asekuracja, po włączeniu się bocznego obrońcy, przez dwójkę pomocników ze środkowego sektora boiska. Gdy piłka znajduje się w sektorze lewym, prawy sektor powinien być wolny (bez zawodników).

Defensywa

Współpraca w grze obronnej dwóch formacji: obrony (czterech zawodników) i pomocy (trzech zawodników).

RYS. 8. GRA ZADANIOWA (4+2)x(4+2)

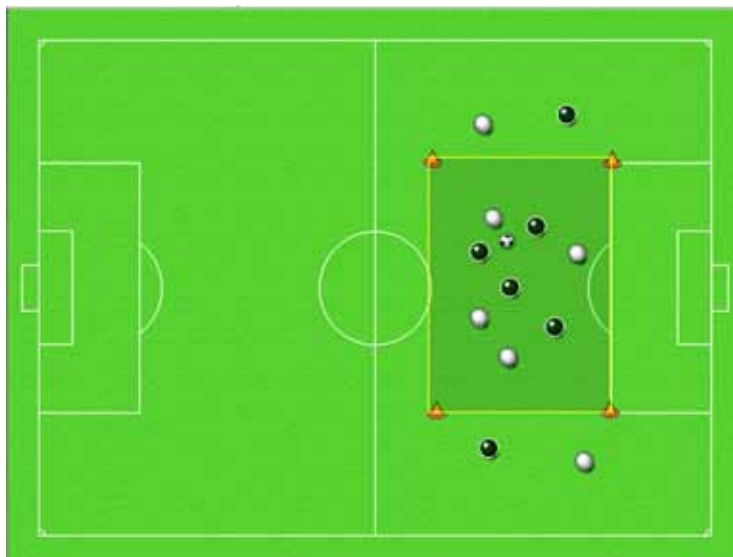
Cel gry: doskonalenie utrzymania się przy piłce, przy częstym stosowaniu podań prostopadłych i zmiany stron gry.

Zasady gry: gra 4x4 z wykorzystaniem neutralnych (zamiana miejsca po podaniu piłki do neutralnego). Gra na dwa kontakty z piłką. Drużyna zdobywa punkt po przeniesieniu ciężaru gry od jednego neutralnego do drugiego, po wymianie minimum trzech podań w środku.

7

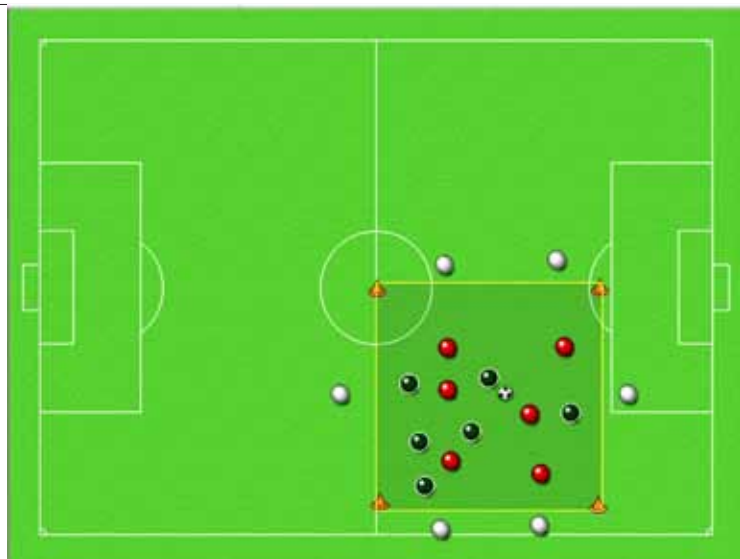


8



Marcin
Wasilewski

9



10



RYS. 9. GRA ZADANIOWA (6+6)x6

Cel gry: doskonalenie gry 6x6 z ograniczoną liczbą kontaktów (np. na dwa kontakty) na małej przestrzeni. Drużyna posiadająca piłkę ma sześciu pomocników ustawionych na zewnątrz pola gry, z którymi może wymieniać podania, np. bez przyjmowania piłki. Możliwe liczne warianty modyfikujące pole gry, jak sposób komunikacji między piłkarzami.

RYS. 10. GRY ZADANIOWE: 6x3 ORAZ 4+1x3

Cel gier: doskonalenie gry z ograniczoną liczbą kontaktów na małej przestrzeni w przewodzie liczebnej 6x3 (gra po lewej stronie) lub 5x3 (gra po prawej stronie), przy założeniu w grze 5x3, że zawsze jeden z piątki znajduje się w centrum pola gry.



*Tomasz Kafarski
był pierwszym
trenerem
Lechii Gdańsk
od kwietnia 2009
do listopada 2011*

Masowe zabawy

„Zabawy i gry to działania wykonywane dla przyjemności, którą na ogół sprawiają. W atmosferze zabawy nawet te czynności, które poza zabawą mogłyby być przykre, nabierają znaczenia czynności pożądanych”

Zabawa to nie tylko przyjemność. Jest ona ważnym czynnikiem rozwoju psychicznego, a także dostarcza określone treści poznawcze.

Z pojęciem zabawy związane jest pojęcie gry. Nie powinno się jednak tych pojęć używać zamiennie, bowiem nie każda zabawa jest grą, natomiast każda gra jest zabawą. Przedstawione poniżej propozycje zabaw ruchowych posiadają cechy wyróżniające je od gier ruchowych takie jak:

- dowolna liczba ćwiczących,
- masowość,
- współzawodnictwo indywidualne.

Podstawowym elementem różniącym zabawę od gry ruchowej jest współzawodnictwo między grupami, zespołami, które musi w grze występować. Większość z przedstawionych zabaw ruchowych można modyfikować do gier ruchowych, wprowadzając właśnie element rywalizacji drużynowej.

Uczestnicy zabawy sami regulują stopień swojego zaangażowania. Rywalizacja indywidualna sprawia, że ćwiczą tak jakby na swoje konto. Obserwacja uczestników podczas takiej zabawy może dać również wskazówki na temat cech mentalnych młodego piłkarza.

Adam Kucharczyk

Trener
koordynator
UKS Warszawa
Warszawa

PROPOZYCJE MASOWYCH ZABAW BIEŻNYCH Z PIŁKAMI



Uczestnik zabawy właściwie nie uświadamia sobie jej skutków. Przewiduje je natomiast trener. Ćwiczący zdobywa podczas zabawy nowe wiadomości i umiejętności albo je utrwała, ale jakby niepostrzeżenie, okazjonalnie. Dlatego też zabawy z piłką można traktować jako formę kształtowania techniki. Szczególnie przydatne to może być w nauce i doskonaleniu prowadzenia piłki i dryblingu. Ale może także służyć doskonaleniu takich elementów jak podania i przyjęcia piłki.

Większość proponowanych zabaw z piłką wymusza odruch podnoszenia głowy do góry i obserwowania jaka jest sytuacja na polu zabawy. Taka zdolność jest niewątpliwie atutem każdego piłkarza. Jest to element orientacji przestrzennej.

Prezentowane zabawy z piłkami mogą również służyć innym aspektom koordynacji ruchowej, takim jak: szybkość reakcji, zdolność łączenia ruchów oraz zachowania równowagi.

Zabawy ożywiające z piłkami stosowane na początku treningu mają na celu pobudzenie organizmu i układu nerwowego do wysiłku fizycznego. Zabawy ruchowe zwiększają kreatywność i powodują, że dzieci są bardziej zmotywowa-

ne i chętniej przystępują do zajęć treningowych.

Przed rozpoczęciem zabawy należy dokładnie objaśnić zasady. Ma to znaczenie szczególnie przy wprowadzaniu nowych reguł dotyczących tego typu aktywności ruchowej. Można wprowadzić także kilka uniwersalnych zasad dotyczących organizacji i kwestii bezpieczeństwa wszystkich zabaw. Mogą to być np.:

- przekroczenie pola gry skutkuje tak samo jak bycie schwytanym,
- w berkach „nie ma oddawanych”,
- po każdym „zberkowaniu” osoba schwyтана wykonuje np. obrót 360 stopni,
- nie można oszukiwać i ukrywać faktu, że jest się osobą goniącą,
- przy sporze dwóch osób może decydować rozstrzygnięcie poprzez grę w „papier, nożyce i kamień”,
- wiązanie butów, itp., następuje tylko w określonym miejscu.

Równie istotne są wskazówki dotyczące regulowania intensywności proponowanych zabaw:

- regulowanie wielkości pola zabawy,
- regulowanie ilości berków lub osób goniących.

Poniżej przedstawione są przykłady masowych zabaw bieżnych z piłkami. Wraz z proponowanymi lub własnymi modyfikacjami jest to zbiór kilkudziesięciu zabaw, które mogą być stosowane w zajęciach dla najmłodszych, a także nawet na treningach seniorskich.



Berek piłkarski



Osoby bez piłki są berkami i starają się odebrać w grze 1x1 piłkę tym ćwiczącym, którzy ją prowadzą nogą. Ćwiczący, którzy stracili piłkę stają się berkami, a ci co ją zdobyli uciekają na określonym polu zabawy. W tej zabawie wskazana jest podobna liczba goniących i uciekających.

Modyfikacja:

Berkami są osoby, które mają piłkę. Zberkowanie następuje przez dotknięcie uciekających ręką, przy jednoczesnym prowadzeniu piłki nogą. Wtedy osoba schwyтана przejmuje piłkę od tej osoby co ją schwytała i wtedy sama staje się berkiem.

Berek bramkarski



Osoby bez piłki są berkami i starają się odebrać piłkę rękami tym ćwiczącym, którzy prowadzą ją nogą. Ćwiczący, którzy stracili piłkę stają się berkami, a ci co ją zdobyli uciekają na określonym polu zabawy. W tej zabawie wskazana jest podobna liczba goniących i uciekających.



bieżne z piłkami



Berek lawina



Na początku zabawy trener wyznacza jednego berka, który trzyma piłkę w rękach. Zberkowanie następuje poprzez dotknięcie uciekającego piłką trzymaną w dłoniach. Wtedy osoba schwytana bierze jedną z piłek ustawionych poza polem zabawy i sama staje się berkiem. W ten sposób liczba goniących zwiększa się „lawinowo”.

Modyfikacja:

Zberkowanie następuje, gdy uciekający zostanie dotknięty piłką, która została uderzona przez berka głową.

Zberkowanie następuje, gdy uciekający zostanie dotknięty piłką, która została uderzona przez berka udem.

Berek piłkarska lawina



Na początku zabawy trener wyznacza jednego berka, który prowadzi piłkę blisko przy nodze. Zberkowanie następuje poprzez dotknięcie uciekającego ręką przy jednoczesnym prowadzeniu piłki nogą. Wtedy osoba schwytana bierze jedną z piłek ustawionych poza polem zabawy i wtedy sama staje się berkiem. W ten sposób liczba goniących zwiększa się „lawinowo”.



Berek siłacz



Berki trzymają dwie piłki w rękach. Uciekający prowadzą piłkę nogą. Zberkowanie następuje przez dotknięcie uciekających. Wtedy osoba schwytana przejmuje piłki od tej osoby, która ją goniła i sama staje się berkiem.

Modyfikacja:

Berki trzymają w rękach trzy piłki.

Berki trzymają piłkę lekarską, np. 1 kg lub 3 kg.

Berek – trzeci dzieli



Na początku zabawy trener wyznacza berki, które trzymając się w dwójkach za dłonie gonią uciekających. Uciekający prowadzą piłkę nogą. Zberkowanie następuje przez dotknięcie ręką. Wtedy uciekający przekazuje jednej osobie z dwójki piłkę i sam chwytą drugą osobę za dłoń stając się berkiem. Najlepiej wprowadzić do tej zabawy zasadę, że po zberkowaniu, z dwójki odchodzi i przejmuje piłkę ten, który dłużej był berkiem.





Berek

– trzeci dzieli w trójce



Uczestnicy zabawy dobierają się lub zostają dobrani w trójki ćwiczebne. Uciekająca osoba prowadzi piłkę nogą. Dwie pozostałe gonią ją trzymając się za dłonie. Zberkowanie następuje przez dotknięcie ręką. Wtedy uciekający przekazuje jedną osobie z dwójki piłkę i sam chwytta drugą osobę za dłoń, stając się goniącym. Berkowanie następuje tylko w wyznaczonych wcześniej trójkach ćwiczebnych.

Modyfikacja:

Uczestnicy zabawy dobierają się lub zostają dobrani w czwórki ćwiczebne.

Berek

– czwarty dzieli



Na początku zabawy trener wyznacza jednego lub dwóch berków. Uciekający prowadzi piłkę nogą. Zberkowanie następuje przez dotknięcie ręką. Wtedy uciekający, odkładając piłkę w określone miejsce poza polem zabawy i sam staje się berkiem, trzymając za rękę drugiego berka. Tak samo wygląda sytuacja z następną zberkowaną osobą i wtedy goniący w trójkę trzymają się za ręce. Kolejna osoba zberkowana powoduje, że czwórka berków dzieli się na dwie dwójki goniących, itd. Zabawę wygrywa ostatnia zberkowana osoba.



Berek łączony



Prowadzący wyznacza jednego lub dwóch berków. Uciekający prowadzi piłkę nogą i obserwują pole zabawy. Zberkowanie następuje przez dotknięcie ręką. Wtedy uciekający niezwłocznie odkłada piłkę poza pole zabawy za rękę. Następnie schwytając go za rękę. Następne schwyte osoby robią to samo. Połączonych berków jest coraz więcej i mogą być coraz szersze. Zabawa kończy się, gdy zostanie tylko jedna uciekająca osoba.

Berek – raki



Małe pole zabawy. Prowadzący wyznacza kilku berków. Uciekający prowadzi piłkę nogą i obserwują pole zabawy. Berki poruszają się w pozycji podporu tyłem. Zberkowanie następuje poprzez dotknięcie piłki ręką lub nogą. Wtedy następuje zamiana. Uciekający oddaje piłkę i sam przybiera pozycję podporu tyłem.





Berek 1, 2, 3



Uczestnicy zabawy dobierają się lub zostają dobrani w trójki ćwiczebne. Każda osoba ma przyznany numer: jeden, dwa lub trzy. Na początku berkiem jest jedynka, która prowadzi piłkę i stara się schwytać osobę numer dwa. Jeśli to nastąpi, dwójka prowadzi piłkę i stara się dotknąć ręką osobę numer trzy. Potem trójka goni jedynkę, itd. Po określonym czasie następuje gwizdek i wszystkie berki (czyli po jednym z każdej trójki) wykonują określone ćwiczenia karne i ponownie przystępują do zabawy.

Modyfikacja:

Berek trzymając kontrastowy znacznik, bez piłki goni osobę, także bez piłki. W tym momencie trzecia osoba wykonuje ćwiczenia oswajające z piłką i obserwuje przebieg gonitwy. Po zberkowaniu trzecia osoba przekazuje piłkę osobie, która przed chwilą była berkiem i sama ucieka.

Berek – zaczarowany



Prowadzący wyznacza berków, którzy ubierają znaczniki. Uciekający prowadzą piłkę przy nodze. Po zberkowaniu uciekający przyjmuje pozycję rozkroczną i trzyma przed sobą piłkę. Aby go „odczarować” pozostali uciekający mogą przetoczyć piłkę pomiędzy jego nogami tak, aby samemu nie dać się zberkować. Wtedy „odczarowana” osoba może dalej uczestniczyć w zabawie. Zabawa toczy się do momentu zaczarowania wszystkich uciekających przez berków.

Modyfikacja:

Aby odczarować zberkowaną osobę należy przejść pod jego nogami.

Osoba zaczarowana przyjmuje pozycję podporu tyłem.



Berek z kozłowaniem



Prowadzący wyznacza na początku zabawy berków, którzy kozłując piłkę ręką starają się schwytać uciekających. Uciekający prowadzą piłkę nogą i obserwują pole zabawy. Zberkowanie następuje ręką i wtedy goniący z uciekającym wymieniają się piłką, znacznikiem i rolami.

Modyfikacja:

Berkiem jest osoba, która prowadzi piłkę nogą, a uciekającymi osoby kozłujące piłki.

Berek ze zwodem



Prowadzący wyznacza na początku zabawy berków, którzy trzymając kontrastowe znaczniki starają się schwytać uciekających. Uciekający prowadzą piłkę nogą, obserwują pole zabawy. Dodatkowo uciekający mogą obronić się przed schwytaniem wykonując określony wcześniej zwód. Wtedy berek, który gonił musi szukać innej osoby do zberkowania.

Zberkowanie następuje ręką i wtedy goniący z uciekającym wymieniają się piłką, znacznikiem i rolami. W tej zabawie wskazana jest podobna liczba goniących i uciekających.



Berek – ranny



Prowadzący wyznacza na początku zabawy berków, którzy trzymając kontrastowe znaczniki starają się schwytac uciekających. Uciekający prowadzą piłkę nogą i obserwują pole zabawy. Zberkowanie następuje ręką i wtedy goniący z uciekającym wymieniają się piłką, znacznikiem i rolami. Osoba zberkowana trzyma znacznik w dłoni dociskając go do miejsca na ciele, w które nastąpiło dotknięcie. Berek „udaje osobę ranną” trzymając się np. za plecy, za nogę lub ramię.



Berek tyłem



Prowadzący wyznacza na początku zabawy berków, którzy trzymając kontrastowe znaczniki poruszają się tyłem. Uciekający prowadzą piłkę nogą i obserwują pole zabawy. Zberkowanie następuje ręką, i wtedy goniący z uciekającym wymieniają się piłką, znacznikiem i rolami.



Berek bokiem



Prowadzący wyznacza na początku zabawy berków, którzy trzymając kontrastowe znaczniki poruszają się krokiem odstawno-dostawnym lub cwałem bokiem. Uciekający prowadzą piłkę nogą i obserwują pole zabawy. Zberkowanie następuje ręką, i wtedy goniący z uciekającym wymieniają się piłką, znacznikiem i rolami.



Berek – słoń



Prowadzący wyznacza na początku zabawy berków, którzy jedną ręką trzymają się za nos, a drugą rękę przekładają przez pierwszą tworząc tak jakby „trąbę słońca”. Na tej drugiej, wyprostowanej ręce berek trzyma kolorowy znacznik. Uciekający prowadzą piłkę nogą i obserwują pole zabawy. Zberkowanie następuje ręką, i wtedy goniący z uciekającym wymieniają się piłką, znacznikiem i rolami.





Berek z przewrotem



Prowadzący wyznacza na początku zabawy berków, którzy trzymając kontrastowe znaczniki starają się złapać uciekających. Uciekający prowadzą piłkę nogą i obserwują pole zabawy. Zberkowanie następuje ręką i wtedy goniący z uciekającym wymieniają się piłką, znacznikiem i wykonuje przewrót w przód. Ze względów bezpieczeństwa trzeba wyznaczyć dokładnie miejsce i kierunek, w którym osoby zberkowane mogą robić przewrót w przód. Osoby o niskiej sprawności gimnastycznej mogą zamiast przewrotu wykonać przetoczenie bokiem.

Berek – szakal



Ćwiczący w 6-8-osobowej grupie na małym polu. Jedna osoba jest berkiem, zakłada kontrastowy znacznik i staje na środku pola. Na sygnał prowadzącego berek zaczyna gonić współćwiczących. Uciekający prowadzą piłkę nogą i obserwują pole zabawy. Zberkowanie następuje ręką i wtedy uciekający niezwłocznie wychodzi poza pole zabawy. Po 10 sekundach następuje sygnał prowadzącego kończący zabawę. Prowadzący podlicza liczbę schwytanych osób. Po tym wszyscy wracają do pola zabawy. Następna osoba jest berkiem i ustawia się w środku. W tej zabawie po kolei każda osoba będzie berkiem. Można wprowadzić np. kolejność alfabetyczną. Wygrywa osoba z największą ilością zberkowań oraz osoba, która najmniej razy dała się schwycić. Zabawę można prowadzić równoległe na dwóch lub trzech polach.

Modyfikacja:

Można wydłużyć lub skrócić czas zabawy.

Można wprowadzić rywalizację dwójkami i wtedy dwóch berków goni.



Berek – kolorowy



Ćwiczący w trzech grupach ubrani w trzy kolory kontrastowych znaczników (np. niebiescy, czerwoni, żółci). Berkami są osoby, które mają piłkę. Zberkowanie następuje przez dotknięcie uciekających ręką, przy jednoczesnym prowadzeniu piłki nogą z założeniem:

- niebiescy gonią tylko czerwonych,
- czerwoni jak są berkami to gonią tylko żółtych,
- żółci mogą berkować tylko niebieskich,

wtedy osoba schwytana przejmuje piłkę od tej osoby, co ją schwytala i wtedy sama staje się berkiem.

Modyfikacja:

1. Można wprowadzić założenie: niebiescy gonią czerwonych i żółtych.
2. Czerwoni także wszystkich tylko nie swoich i żółci także tylko nie swoich.

Berek – dwojak



Ćwiczący w pięcioosobowych grupach. Trzech z nich ustawia się w trójkącie w odległości około metra od siebie. Dwie osoby na zewnątrz. Jedna z tych osób jest berkiem, a druga ucieka. Goniący prowadzi piłkę nogą i stara się schwycić uciekającego. Berkowanie następuje przez dotknięcie ręką. Następuje wtedy przekazanie piłki i zmiana ról. Osoba, która ucieka może stanąć przed osobą z trójkąta. Wtedy to ta osoba staje się uciekającym. Nie można przebiegać przez środek trójkąta. Obowiązuje zasada, że należy się zmieniać nie rzadziej niż po przebiegnięciu jako uciekający dwóch okrążeń. Nie można się zmieniać bezpośrednio z osobą stojącą z boku (osoba uciekająca musi wyminąć przynajmniej jedną osobę i dopiero wtedy może przed kimś stanąć).

Modyfikacja:

Na zewnątrz może być dwóch uciekających i dwóch berków. Zawodnicy stojący w trójkącie mogą wykonywać określone ćwiczenie osławające z piłką.



Berek – piłka chroni



Prowadzący wyznacza berków. Wyznacza także osoby, które na początku zabawy będą miały piłkę przy nodze. Berki trzymając kontrastowy znacznik starają się dotknąć ręką osoby uciekające. Berkować można tylko osoby bez piłki. Po schwytaniu następuje przekazanie znacznika i zamiana ról. Osoby z piłką przy nodze są tak jakby chronione i ich nie można berkować. W tej zabawie należy zachęcać do podawania piłki osobom, które są akurat gonione przez berka. Nie należy podawać piłki do osób, które nie są zainteresowane przyjęciem piłki. Należy także podkreślić to, że niezwykle istotna jest w tej zabawie komunikacja werbalna osób uciekających oraz tych z piłkami. Powinno się wyróżniać osoby, które często podają piłkę do uciekających.



1, 2, 3 trener patrzy



Prostokątne pole zabawy. Ćwiczący z piłkami stoją na jednej linii pola zabawy. Po drugiej stronie stoi trener. Zadaniem ćwiczących jest jak najszybsze przeprowadzenie piłki nogą na drugą stronę. Ale tylko wtedy, gdy trener jest obrócony do nich tyłem. Gdy trener jest przodem, ćwiczący powinni mieć piłkę przy nodze i stać nieruchomo. Trener odwraca się tyłem do zawodników i głośno wypowiada formułkę „1,2,3 trener patrzy!”. Po zakończeniu tej komendy szybko się odwraca i sprawdza, czy zawodnicy mają piłkę przy nodze i stoją nieruchomo. Osoby, które się ruszają lub nie mają przy sobie piłki zostają odesłani na początek. W tej zabawie wygrywa osoba, której, jak najszybciej, uda się przeprowadzić piłkę na drugą stronę.

Modyfikacja:

Osobą, która wypowiada formułkę może być zawodnik i wtedy np. „1, 2, 3 Jasek patrzy!”.



Wróble i wrony



Prostokątne pole zabawy. Ćwiczący z piłkami stoją nieruchomo na jednej linii pola zabawy. Na komendę prowadzącego „wróble” zawodnicy jak najszybciej przeprowadzają piłkę na drugą stronę. Na komendę „wrony” stoją nieruchomo. Osoby, które wystartują lub ruszą stopą na każdą inną komendę niż „wróble” odpadają. Odpadają także osoby, które po komendzie „wróble” ostatnie znajdują się na przeciwległej linii. W tej zabawie wygrywa osoba, którym uda się przeprowadzić piłkę jak najwięcej razy.



Cztery strony



Kwadratowe pole zabawy. Każda linia kwadratu określa jedną stronę świata: północ, południe, wschód, zachód. Ćwiczący w dowolnym kierunku prowadzą piłkę nogą i wykonują określone przez trenera ćwiczenia oswojające lub np. zwody. Prowadzący w pewnym momencie wykrzykuje jakąś stronę świata. Zadaniem ćwiczących jest jak najszybsze przeprowadzenie piłki na określoną wcześniej linię. Zawodnicy, którzy nie ustawią się na linii oznaczającej stronę świata lub zrobią to ostatni wykonują określone ćwiczenie karne. Zabawa powtarza się.

Modyfikacja:

Można określić inne nazwy linii kwadratu. Np. liczby, kolory lub nazwy klubów piłkarskich.



Minuta piłkarska

← Ćwiczący na sygnał prowadzącego odliczają po cichu 60 sekund, wykonując w tym czasie określone ćwiczenie oswajające z piłką. Trener na swoim stoperze odlicza czas 60 sekund.

Jeśli ćwiczący uważa, że minuta minęła bierze piłkę do rąk i w ciszy oczekuje na podsumowanie zabawy przez prowadzącego. Jest to sygnał, że ćwiczący uważa, że właśnie w tym momencie upłynęła minuta. Wygrywa osoba, która jak najtrafniej określi czas 60 sekund.



Ogonki

→ Ćwiczący na początku wkładają sobie znaczniki w tył spodenek, tak żeby wystawały na zewnątrz przypominając ogonki. Uczestnicy zabawy prowadzą piłkę nogą i starają się wyciągnąć innym osobom ogonki tak, aby same mu nie stracić swojego ogonka. Nie można przytrzymywać ręką swojego ogonka. Osoba bez ogonka w spodenkach niezwłocznie wychodzi poza pole zabawy. Wygrywa osoba, która zdobędzie największą ilość ogonków.



Numerowanka

← Ćwiczący w dowolnym kierunku prowadzą piłkę nogą. Wykonują określone ćwiczenia oswajające z piłką lub np. zwody. Trener w pewnym momencie wykrzykuje liczbę. Zadaniem ćwiczących jest jak najszybciej dobrać się w grupy o określonej liczebności. Np. trzy - zawodnicy dobierają się jak najszybciej w trójki, pięć - zawodnicy dobierają się w piętki.

Zawodnicy, którzy nie dobiorą się w grupy lub zrobią to ostatni wykonują określone ćwiczenie karne.



Murarz piłkarski

→ Prostokątne pole zabawy. Trener wyznacza trzech murarzy, których zadaniem jest poruszanie się tylko po wyznaczonych liniach i schwytywanie osób prowadzących piłkę. Ćwiczący z piłkami ustawieni są z jednej strony pola zabawy. Na sygnał trenera prowadzą piłkę nogą i starają się przeprowadzić ją na drugą stronę tak, żeby nie zostać schwytanym.

Osoby, którym się to udało ustawiają się po drugiej stronie pola i czekają na komendę trenera

Osoby dotknięte przez murarza biorą piłkę w ręce i siadają skrzyżnie na końcach linii, po których porusza się murarz. W ten sposób tworzą tzw. cegielki i zmniejszają szerokość linii, przez którą będą przebiegać następni ćwiczący. W przypadku zbyt pasywnego przeprowadzania piłki na drugą stronę, trener może określić czas końcowy odliczając głośno np. 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, zero. W tej zabawie wygrywają osoby, którym uda się przeprowadzić piłkę najwięcej razy.

Modyfikacja:

Zadaniem murarzy jest przejście lub wybicie piłki. Z tym, że prowadzący nie może przekopywać piłki więcej niż przez jedną linię.





mistrzowski doping dla naszej Reprezentacji

Kibicujemy drużynie narodowej i cieszymy się z każdego gola.

Orange – Główny Sponsor Piłkarskiej Reprezentacji Polski wspiera piłkarzy we wszystkich meczach eliminacyjnych Mistrzostw Świata Brazylia 2014.

Główny Sponsor
Reprezentacji Piłkarskiej

orange™