

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 2/2016 (127)

# trener



## KURS TRENERSKI UEFA ELITE YOUTH A:

WYJAZDOWA SESJA  
W AKADEMII PIŁKARSKIEJ  
KGHM ZAGŁĘBIE LUBIN

SPRAWOZDANIE  
Z IV SESJI W AKADEMII  
RED BULL SALZBURG

# EURO 2016

„TEN CHŁOPAK  
TO POŁĄCZENIE  
REUSA I COUTINHO”,  
CZYLI  
GRAMY DLA POLSKI!



TRENING TECHNICZNO-TAKTYCZNY REPREZENTACJI POLSKI KOBIEC U15

Asystent  
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY



**MERCURIAL**  
TAJEMNICA SZYBKOŚCI



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

### *Drodzy Trenerzy,*

*zakończyły się rozgrywki ligowe w Polsce, a teraz wszyscy żyjemy już mistrzostwami Europy we Francji. Będziemy przypatrywać się nowym trendom piłkarskim, bo każdy turniej jakieś za sobą niesie. Jesteśmy całym sercem z selekcjonerem Adamem Nawalką i reprezentacją Polski. Jestem przekonany, że nasi piłkarze zrobią wszystko, by na EURO 2016 zaprezentować się z jak najlepszej strony.*

*Od 1 czerwca 2016 roku nowym Szefem Kształcenia i Licencjonowania Trenerów PZPN został Dariusz Pasieka, który jest również Zastępcą Dyrektora w Szkole Trenerów PZPN, usytuowanej na terenie AWF w Białej Podlaskiej. Znać go doskonale i – tak samo jak ja – wiecie, że świetnie sprawdzi się w nowej roli. Darek to doświadczony trener, a zarazem fantastyczny wychowawca. Zrobi dużo dobrego dla polskiego szkolenia.*

*Dnia 31 maja 2016 roku na zasłużoną emeryturę odszedł z kolei Piotr Maranda, który był pracownikiem Departamentu Szkolenia i Rozgrywek Międzynarodowych oraz poprzednim Szefem Kształcenia i Licencjonowania Trenerów PZPN. Piotr Maranda pracował w federacji przez 30 lat. Jego rola w zakresie szkolenia i kształcenia polskich trenerów była olbrzymia. Składamy mu wyrazy uznania i wielkie podziękowania!*

*Dla wszystkich szkoleniowców mamy obowiązkową lekturę na wakacje! Oprócz „Trenera” i „Asystenta Trenera” zapoznacie się też z Narodowym Modelem Gry PZPN. Naszą główną motywacją było przygotowanie narzędzia dla trenerów, a nie gotowych rozwiązań. Chcieliśmy przedstawić standardy zachowania się zawodników na danej pozycji. Zadaniem trenerów z kolei jest to, aby potrafić z tych informacji skorzystać i przygotować dane ćwiczenia. W Narodowym Modelu Gry PZPN każdy znajdzie coś dla siebie, coś co Was zainspiruje i zaciekawi, a dzięki tej publikacji staniecie się jeszcze lepszymi trenerami.*

*Narodowy Model Gry będzie przedstawiany na każdym kursie trenerskim prowadzonym przez Szkołę Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej oraz przez Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej. Ponadto NMG został wysłany do każdego z siedmiu tysięcy klubów piłkarskich w Polsce. Elektroniczne wydanie jest do darmowego pobrania na stronie [www.pzpn.pl](http://www.pzpn.pl). Każdy trener może również zgłosić się po papierowy Narodowy Model Gry po zalogowaniu się na [www.pzpn24.pzpn.pl](http://www.pzpn24.pzpn.pl). Nie zwlekajcie i zróbcie to już dziś! Łączy nas piłka.*



**STEFAN MAJEWSKI**  
Dyrektor Sportowy PZPN,  
Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN

OSTATNIE ZGRUPOWANIE REPREZENTACJI POLSKI KOBIET U15*	6
NAJWAŻNIEJSZA JEST WIZJA TRENERA	8
TRENING TECHNICZNO-TAKTYCZNY REPREZENTACJI POLSKI KOBIET U15	10
„TEN CHŁOPAK TO POŁĄCZENIE REUSA I COUTINHO”, CZYLI GRAMY DLA POLSKI!	14
SPRAWOZDANIE Z IV SESJI KURSU DLA TRENERÓW UEFA ELITE YOUTH A W AKADEMII RED BULL SALZBURG	16
WYJAZDOWA SESJA KURSU TRENERSKIEGO UEFA ELITE YOUTH A W AKADEMII PIŁKARSKIEJ KGHM ZAGŁĘBIE LUBIN	24



Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR



W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

**ŚCIAĞNĄĆ**

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



**URUCHOMIĆ**

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



**OGLĄDAĆ**

wyjątkowe animacje i filmy



Redaktor naczelny: Marcin Papierz

Konsultacja merytoryczna: Komisja Techniczna PZPN

Korekta: Anna Marecka i Paweł Drazba

Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz

Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki

Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News

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



Nie tylko EURO się liczy  
w Cinkciarz.pl wymienisz 24 waluty

We ExChange the World®

# Ostatnie zgrupowanie

# reprezentacji Polski kobiet

**U15\***



\*Rocznika 2001

W dniach 14.02–17.02.2016 r. w Zielonce pod Warszawą odbyło się ostatnie zgrupowanie reprezentacji Polski kobiet do lat 15, czyli dziewcząt z rocznika 2001. W związku z tym przedstawiamy kadrę szkoleniową tej drużyny wraz z galerią zdjęć, publikujemy rozmowę z trenerką Anną Gawrońską oraz prezentujemy wybrany trening, który odbył się podczas tego zgrupowania.

KADRA SZKOLENIOWA					
Anna Gawrońska I trener	Marcin Woźniak trener asystent	Jarosław Muracki trener bramkarek	Rafał Markowski lekarz	Dominika Maciaszczyk fizjoterapeutka	Jakub Wośko kierownik drużyny



# Najważniejsza jest

# wizja trenera

**ANNA GAWROŃSKA** TRENERKA REPREZENTACJI U15 DZIEWCZĄT. WIELOKROTNA REPREZENTANTKA POLSKI. DWUKROTNA MISTRZYNI POLSKI

*Futbol kobiecy w Polsce stoi na coraz wyższym poziomie. Katarzyna Kiedrzynek stała się już prawdziwą gwiazdą, ale najważniejsza jest praca u podstaw. O tym właśnie rozmawiamy z trenerką reprezentacji U15 dziewcząt, Anną Gawrońską.*

- **Od dziesięciu lat grasz w piłkę nożną, masz na koncie sukcesy, teraz pracujesz również jako trenerka. Modelowy przykład kariery w kobiecym futbolu.**

Staram się, aby wszystko było poukładane. Aktualnie pracuję w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Koninie, gdzie trenuję gimnazjalne klasy sportowe Konińskiego Klubu Piłkarstwa Kobiecego Medyk. Jestem aktualną piłkarką mistrza Polski kobiet, Medyka Konin, gdzie pełnię też funkcję asystentki pierwszego trenera. Mam na koncie ponad 70 występów w reprezentacji Polski, od pewnego czasu już w niej jednak nie występuję – przyszedł czas na odmłodzenie kadry. Czy przyniesie to skutek, zobaczymy. Miejmy nadzieję, że uda się wywalczyć awans na mistrzostwa Europy, choć z tak młodym zespołem to niełatwe zadanie, ponieważ poziom jest naprawdę wysoki.

- **Od pewnego czasu prowadzisz też kadrę U15 dziewcząt.**

Tak, otrzymałam propozycję podczas mojego ostatniego zgrupowania w roli zawodniczki i postanowiłam z niej skorzystać. To dla mnie zaszczyt pracować na takim stanowisku. Od dłuższego czasu wiedziałam, że praca trenerska to właśnie to, co chcę robić w dalszej perspektywie. Paradoksalnie pomyślałam o tym jeszcze przed rozpoczęciem gry w piłkę, kończąc studia na AWF i niezbędne do pracy szkoleniowej kursy.

- **Gdzie dostrzegasz największe różnice między pracą z mężczyznami a pracą z kobietami?**

Z facetami pracowałam tylko w gimnazjum, trenowałam też z IV-ligowcami jako zawodniczka. W SMS w Koninie brałam udział w treningach z mężczyznami,

ale tylko jako asystentka trenera, i to też niezbyt często. Dziewczyny pracują mniej dynamicznie, ale można dostrzec większą dokładność przy nauce techniki użytkowej, jakość jest wyższa, zwłaszcza u młodszych zawodniczek. Wkładają w to tyle serca, tyle zaangażowania, że bije z tego ogromna radość. Zapewne w żadnej dyscyplinie sportowej kobiety nie dorównają mężczyznom, ale na pewno nie mamy się czego wstydić, ponieważ poziom piłki kobiecej poszedł zdecydowanie w górę. Polska nadal jest nieco z tyłu za Europą, ale idziemy w dobrym kierunku. Tworzą się nowe kluby, zawodniczek jest coraz więcej. Będzie z czego wybierać.

„DZIEWCZYNY PRACUJĄ MNIEJ DYNAMICZNIE, ALE MOŻNA DOSTRZEC WIĘKSZĄ DOKŁADNOŚĆ PRZY NAUCE TECHNIKI UŻYTKOWEJ, JAKOŚĆ JEST WYŻSZA, ZWŁASZCZA U MŁODSZYCH ZAWODNICZEK.”

- **Jaki jest główny cel Twojej pracy w reprezentacji U15?**

Wyłowienie najbardziej uzdolnionych piłkarek i wypracowanie z nimi podstaw gry w piłkę nożną. Muszę przez ten czas przygotować je do przejścia do kadry U17. Wówczas mają nauczyć się zasad ustawienia w ataku i obronie, stałych fragmentów gry, które narzuca pierwsza reprezentacja. Doskonalimy grę na konkretnych pozycjach – często zdarzają się w tym błędy, przyjęcie piłki w kierunku własnej bramki itp.

- **Na czym opiera się selekcja zawodniczek?**

Dziewczeta szkolone są w klubach i grają w kadrach wojewódzkich, gdzie rywalizują między sobą. Współpracuję z trenerami poszczególnych kadr, jeżdżę na obserwacje i oceniam potencjał danej piłkarki. Każdy trener ma swoją wizję, więc zdarza się, że wybieram inną zawodniczkę, niż była mi polecana.

- **Wspomniałaś, że dziewczeta podchodzą do treningów z dużo większym zaangażowaniem niż chłopcy. Tu chyba bardzo istotna jest rola szkoleniowca, aby pracować ostrożniej, zwłaszcza pod względem mentalnym, ponieważ każda uwaga może mocno dotknąć zawodniczkę?**

To bardzo skomplikowany temat, sfera psychologiczna jest bardzo delikatnym zagadnieniem, nie tylko u najmłodszych, ale też u senierek. Widzę, co dzieje się w Ekstralidze, w drużynie, która gra w Lidze Mistrzyń. Tutaj czasem jedno złe zdanie trenera, pominięcie w pochwałę może stworzyć problem.

Pojawia się myślenie: O, trener pochwalił tę, a mnie nie, a moim zdaniem ja grałam lepiej... Dlatego właśnie trenerzy w piłce kobiecej muszą bardzo uważać na to, co mówią, a nawet co robią, bo kobiety bardzo dobrze odczytują także gesty. Jednym ruchem można wprowadzić niezbyt dobrą atmosferę, a to właśnie ona jest niezwykle istotna w kobiecym futbolu.

„TRENERZY W PIŁCE KOBIECEJ MUSZĄ BARDZO UWAŻAĆ NA TO, CO MÓWIĄ, A NAWET CO ROBIĄ, BO KOBIETY BARDZO DOBRZE ODCZYTUJĄ TAKŻE GESTY.”

- **Na początku marca zawodniczki kadry U15 odbyły zgrupowanie zakończone meczem z Smsm Łódź.**

Tak, było to ostatnie zgrupowanie dla dziewcząt z rocznika 2001. Kadra odbywała je regularnie przez cały ostatni rok. Prowadziliśmy selekcję, w ciągu 34 dni szkoleniowych powołanych zostało 67 zawodniczek. Rozegrałyśmy dwa dwumecze międzypaństwowe, z Czechami i Norwegią, z dziewczętami o rok starszymi. Przegrałyśmy oba, ale walka była zacięta, choć zabrakło nam nieco sił, motoryki. Cieszy fakt, że moje podopieczne robią regularne postępy. Widać włożoną pracę, udawało się też realizować schematy, co również może być uznawane za sukces. W październiku przegrałyśmy z Norwegią 0:1, podczas gdy jeszcze rok temu taki mecz zakończył się porażką 0:6, a warto pamiętać, że Norweżki to jedna z najsilniejszych w kobiecym futbolu nacji. W drugim niestety uległyśmy 1:5, po prostu nie wytrzymałyśmy fizycznie trudów spotkania. Teraz dziewczeta zostaną przekazane do kadry U17, gdzie Nina Patalon dokona kolejnej selekcji i przejmie najbardziej perspektywiczne zawodniczki. Ja zajmę się natomiast dziewczętami z roczników 2002 i 2003.

- **Jakie są największe problemy, z którymi musisz się mierzyć, przejmując młodsze roczniki?**

Najpoważniejszym jest przejście na duże boisko. Dotąd dziewczeta grają na małych placach, więc wejście na pełnowymiarowy jest dla nich szokiem. Mają problem z czuciem przestrzeni, ustawianiem się. To praca od zupełnych podstaw. Pierwsze zgrupowania polegają właściwie wyłącznie na nauce przesuwania się, taktyce.

- **Nad jakimi głównymi elementami pracujesz z dziewczętami, które przyzwyczyły się już do dużego boiska?**

Cały czas doskonalimy poruszanie się po boisku i zwracamy szczególną uwagę na właściwe, kierunkowe przyjęcie piłki. Jak wspominałam, zawodniczki wciąż mają tendencję do odwracania się tyłem do kierunku gry, w stronę własnej bramki. Musimy więc zwracać baczną uwagę na ten element. Poza tym pracujemy nad schematami małych gier, a także komunikacją. Wśród dziewcząt ostatnie zagadnienie stoi na kiepskim poziomie. Bardzo rzadko padają podpowiedzi, nawet niezbyt często zwyczajnie ze sobą rozmawiają. Czasem



mam wrażenie, że powinny mieć ze sobą telefony i ja również powinnam taką drogą im podpowiadać, może to byłoby skuteczniejsze. Próbuje to jednak naprawić. Zwracamy też uwagę na dokładność i jakość podania, bo piłka najczęściej jest popychana, a nie uderzana, zdarzają się błędy w ustawianiu stopy. Zaległości szkoleniowych jest sporo, więc pracy nie brakuje. Istotnym elementem jest również szybkość gry, czasami rozegranie trwa zbyt długo, co później w meczu skutkuje deficytem czasu. Cieszy jednak fakt, że praca przynosi efekty. Gdybyśmy miały więcej możliwości spotkań, byłoby na pewno jeszcze lepiej. Istotnym aspektem, którego nie można pominąć, jest również sfera mentalna – przygotowujemy dziewczeta do myślenia, że są młodzieżowymi reprezentantkami Polski, a za kilka lat mogą trafić do najwyższej kadry. Muszą zacząć myśleć o treningach i meczach, a także życiu poza boiskiem pod kątem sportu. Wiąże się z tym zdrowe odżywianie, nauka, systematyczny trening, wypoczynek. Być może kiedyś zagrają na Stadionie Narodowym, gdzie dziś jeżdżą na wycieczki. Mam nadzieję, że ciężka praca zaprowadzi je na szczyt piłkarstwa kobiecego.

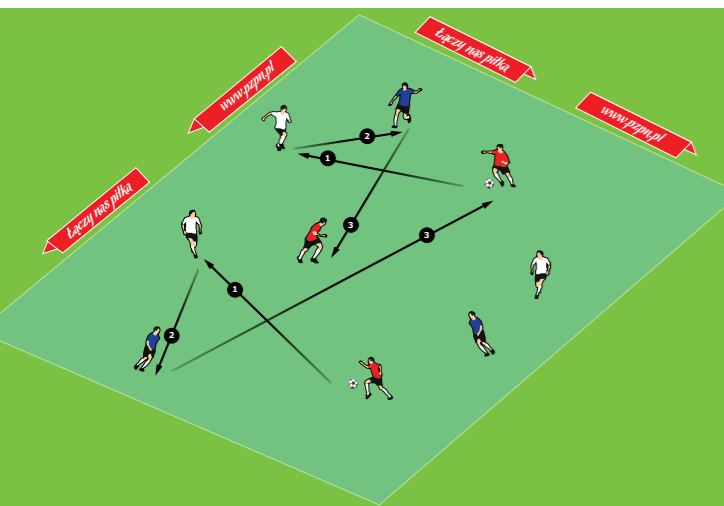
ROZMAWIĄŁ: MARCIN PAPIERZ

# Trening techniczno-taktyczny reprezentacji Polski kobiet U15



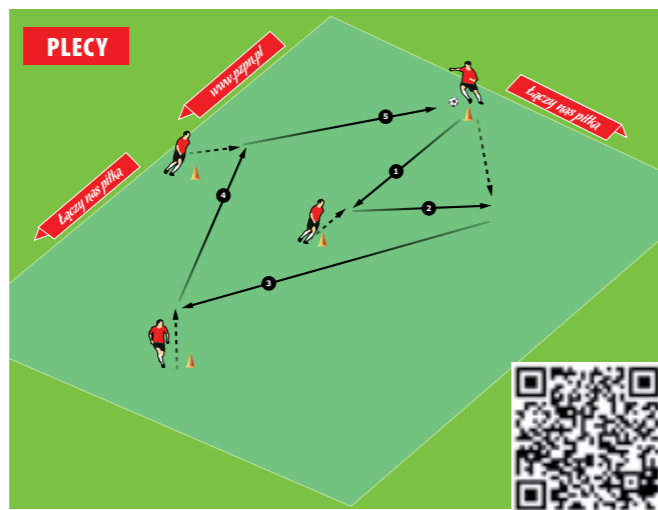
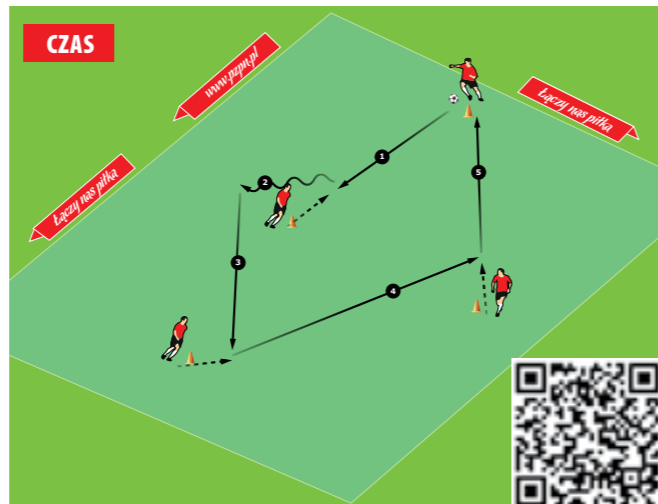
Temat: Doskonalenie podań i przyjęć piłki. Ruch zawodników do i od piłki, komunikacja.  
 Data: 15 lutego 2016 r.  
 Liczba zawodniczek: 16.  
 Sprzęt: pachołki, znaczniki.  
 Czas: 90 min.

1. Rozbieganie. Czas: 3 min.
2. Rozgrzewka ogólnorozwojowa + stretching dynamiczny. Czas: 15 min.



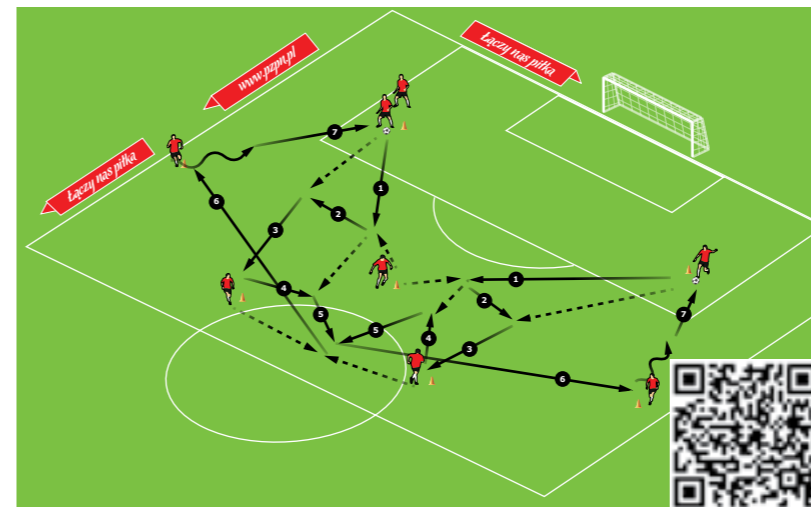
Zawodniczki podzielone na 3 drużyny (3 kolory), każdy kolor posiada jedną piłkę, wykonują podania w określonej kolejności biały – niebieski – czerwony – biały. Zawodniczki bez piłek wykonują w tym samym czasie ćwiczenia kształtujące.

3. Doskonalenie podań – ćwiczenie techniczno-taktyczne w formie ścisłej. Wykonywanie podań według kolejnych schematów (podania ze zmianą miejsca).



Komunikacja „czas” – zawodniczka odwraca się z piłką, komunikacja „plecy” – zawodniczka podaje piłkę na 1 kontakt. Odpowiednia jakość i siła podania. Wybiegnięcie w wolny sektor przed podaniem.

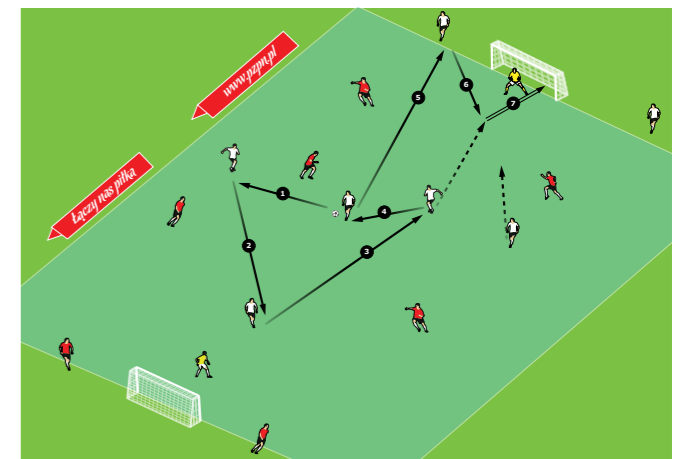
4. Doskonalenie podań piłki według określonego schematu (podanie ze zmianą miejsca i wyjściem na pozycję).



Odpowiednia jakość i siła podania. Wybiegnięcie w wolny sektor przed podaniem (gra bez piłki).



5. Gra zadaniowa 7 + 2 x 7 + 2



Dwa zespoły z zawodnikami w strefach za bramkami. Zawodnicy w tych strefach po otrzymaniu piłki starają się wykonać podanie do zawodników w strefie wewnętrznej. Zawodniczki za bramkami grają na 1–2 kontakty.

Zeskanuj QR kod i obejrzyj zabawę rozluźniającą, która odbyła się jako końcowa część treningu:





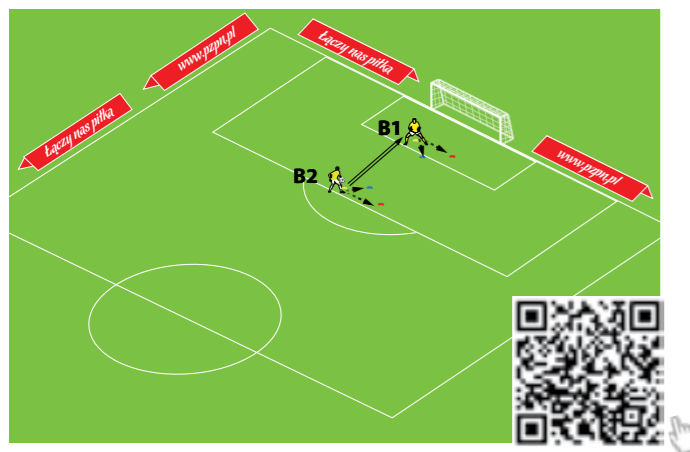
## TRENING BRAMKAREK REPREZENTACJI POLSKI KOBIEC U15

Temat: Przygotowanie do najbliższego meczu sparingowego – doskonalenie zachowań i decyzji w sytuacjach meczowych: 1 × 1, dośrodkowania, gra na przedpolu, gra nogami.

Data: 15 lutego 2016 r.

Liczba bramkarek: 2.

1. Rozbieganie wraz z całym zespołem.
2. Ćwiczenie pracy nóg i chwytu bez upadku.



Bramkarka (2) przemieszcza się z piłką w rękach do jednego z trzech kolorowych oznaczników. Bramkarka (1) przemieszcza się do oznacznika odpowiadającego temu wybranemu przez (2). Następnie obrona uderzenia piłki w bramkarce z chwytaniem bez upadku. Następuje 4–6 powtórzeń i zmiana ról bramkarek.

Modyfikacja:

Obrona z upadkiem piłek zagrywanych do boku.

Pomiędzy seriami bramkarki wraz z trenerem wykonują ćwiczenia gibkościowe.

3. Układ ćwiczeń gibkościowo-gimnastycznych.

Bramkarki wraz z trenerem wykonują układ złożony z następujących ćwiczeń: wypad prawą nogą w przód z wysokim uniesieniem ramion → wypad lewą nogą w przód z wysokim uniesieniem ramion → przejście do stania w rozkroku → skłon tułowia w przód z położeniem dłoni na podłożu → przewrót w przód

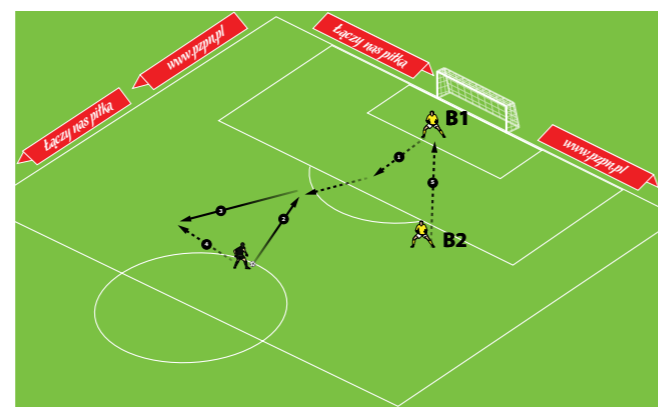
do siadu rozkrocznego → skłon do prawej i lewej nogi → przetoczenie przez bok do leżenia przodem → podpór i skłon tułowia w tył z leżenia → przejście do pozycji podporu przodem o nogach prostych z wysokim uniesieniem bioder → podejście rękoma w kierunku nóg do pozycji skłonu w przód o nogach prostych → przejście do pozycji stojącej.

Zeskanuj QR kod i obejrzyj układ ćwiczeń gibkościowo-gimnastycznych na filmie:



Bramkarki w wolnym tempie wykonują opisany układ 4-krotnie.

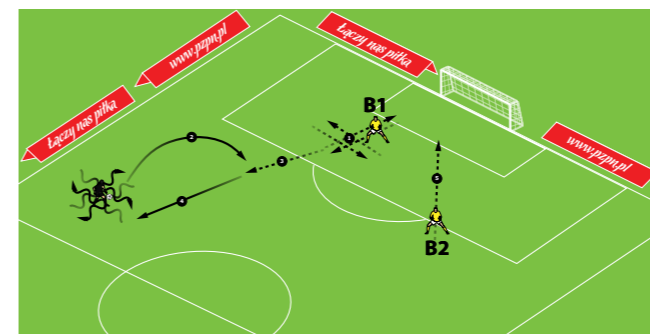
4. Ćwiczenia motoryczne + wyjście do piłki zagrywanej na granicę pola karnego.



Bramkarki ćwiczą na przemian. Wykonują ćwiczenia motoryczne od linii 5 m w kierunku linii pola karnego (półskipy, skipy, podskoki z wymachem, krok odstawno-dostawny po skosie w przodu itp.). Trener zagrywa piłkę w kierunku granicy pola karnego – zadaniem bramkarki jest szybki wybieg do piłki i odpowiednia do sytuacji decyzja oraz reakcja – albo komunikat „moja” i chwyt piłki z padem w polu karnym, albo komunikat „noga” (tylko na potrzeby ćwiczenia) i zagranie nogą piłki przed polem karnym do wychodzącego na bok trenera. Po zagranie powrót w kierunku bramki krokiem bramkarskim po skosie do tyłu z ciągłą obserwacją pola gry.

Wykonanie po 8–10 powtórzeń.

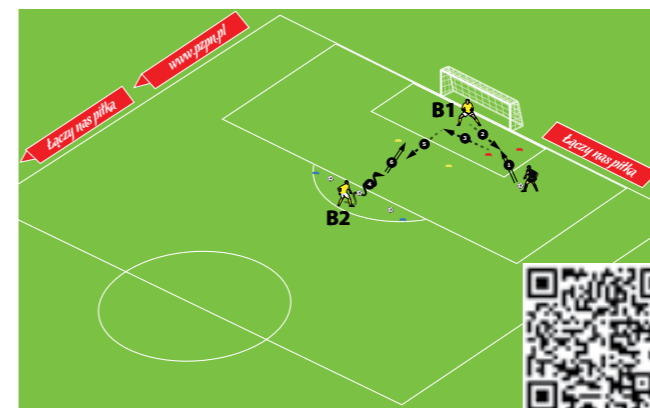
5. Obrona przestrzeni w polu i przed polem karnym.



Trener przemieszcza się z piłką w różnych kierunkach, a bramkarka (1) modyfikuje odpowiednio swoje ustawienie. Trener zagrywa piłkę w kierunku pola karnego, a (1) wybiega i w zależności od sytuacji chwytą piłkę z padem w polu karnym („moja!”) lub gra nogą przed polem karnym („noga!”). W tym czasie bramkarka (2) wraca do ustawienia przed bramką.

Wykonanie po 8–10 powtórzeń na każdą stronę.

6. Obrona 1 × 1 z małej i z dużej odległości.

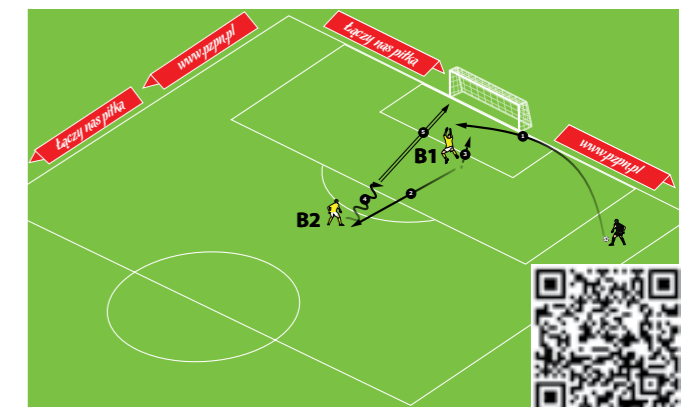


W momencie ruchu do piłki trenera bramkarka (1) reaguje i wybiega, by bronić małej bramki z czerwonych oznaczników sposobem „ściana” (inne nazwy: blok, obrona w przykłęku itp.), po czym szybko ustawia się do piłki, przy której jest bramkarka (2). Bramkarka (2) wprowadza piłkę w pole karne, a (1) szybko wybiega, skraca kąt i staje w postawie bramkarskiej obniżonej, (2) odaje strzał, a (1) broni 1 × 1 z wyciekaniem.

Wykonywane są 3–4 dobre powtórzenia i zmiana ról bramkarek. Po 2–3 serie na obie strony.



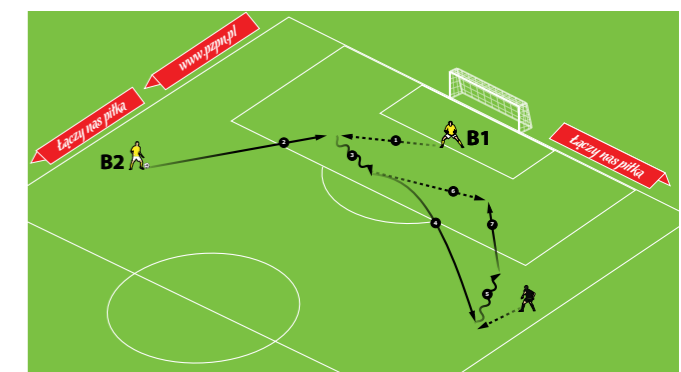
7. Interwencja do dośrodkowania, ustawienie i obrona strzału.



Trener dośrodkowuje, bramkarka (1) wychodzi i chwytą piłkę, po czym zagrywa ręką dołem lekką piłkę po podłożu do bramkarki (2), następnie szybko ustawia się do (2) z piłką. Bramkarka (2) przyjmuje w kierunku bramki i strzela, a (1) broni różne rodzaje uderzeń z upadkiem i bez upadku.

Wykonanie po 4–5 dobrych powtórzeń i zmiana ról bramkarek. Po 3–4 serie na obie strony.

8. Gra nogami na średnią odległość.



Bramkarka (1) wybiega do piłki (komunikacja), bramkarka (2) zagrywa piłkę po ziemi, (1) przyjmuje kierunkowo na przeciwną stronę, następnie zagrywa nogą piłkę góra do wybiegającego trenera, po czym wybiega do podania (komunikacja) i otrzymuje podanie od trenera. Następnie przyjmuje piłkę kierunkowo na przeciwną stronę i zagrywa do wybiegającej (2). Gra z wykorzystaniem prawej i lewej nogi.

Zmiany bramkarek po wykonaniu 6 dobrych powtórzeń. Wykonanie po 2–3 serie.

Następnie bramkarki przechodzą na drugą część treningu, w czasie której biorą udział w grze z zespołem.



# „Ten chłopak to połączenie Reusa i Coutinho”, czyli Gramy dla Polski!

SZYMON BARTNICKI



*„Gramy dla Polski” to sekcja skautingu Polskiego Związku Piłki Nożnej, która powstała w celu wyszukiwania i monitorowania rozwoju potencjalnych kandydatów do gry w reprezentacji Polski, przebywających na emigracji. To dzięki niej biało-czerwone barwy reprezentują zawodnicy, którzy mieszkają w Niemczech, w Anglii czy w Hiszpanii, mimo że często są kuszeni powołaniami z tamtych krajów.*

– Był 2008 rok. W Austrii i Szwajcarii trwały mistrzostwa Europy w piłce nożnej, a w Polsce narzekano, że Podolski i Klose nie grają dla nas. Zgłosiłem się więc do PZPN z propozycją stworzenia skautingu zagranicznego i dostałem zielone światło – mówi Główny Koordynator zagranicznego skautingu Polskiego Związku Piłki Nożnej, Maciej Chorążyk. – Pracowałem w TVP, gdzie ekspertem podczas Euro był ówczesny dyrektor sportowy PZPN, Jerzy Engel. Przedstawiłem mu swój pomysł, a niedługo później zacząłem go realizować.

– Na początku miałem do dyspozycji tylko telefon i komputer z Internetem. Nie mogłem nigdzie jeździć, więc poszukiwania rozpocząłem od forum, gdzie udzielali się Polacy mieszkający za granicą. Tworzyłem posty, pisząc o naszej inicjatywie. Z czasem zaczęli się do mnie zgłaszać ludzie będący zdeterminowani pomóc mi w tym, co robię. Musiałem zaufać osobom, których wcześniej nigdy nie widziałem. Musiałem zaufać ich wiedzy, dlatego szukałem ludzi związanych z piłką – wspomina Chorążyk. – W Niemczech mieszkał wówczas Jacek Protasewicz, który był szefem skautingu na Niemcy. Pracowałem z nim przez 5 lat. W tym czasie zakres naszej działalności znacząco się powiększył. Obecnie z PZPN współpracuje 80 skautów na całym świecie, w tym w Brazylii, w Argentynie i w Stanach Zjednoczonych.

W 2013 r. do grona współpracowników PZPN dołączył mieszkający na stałe w Niemczech Tomasz Rybicki, któremu powierzono rolę skauta na terenach naszych zachodnich sąsiadów. Powstała dedykowana strona internetowa [www.gramydlapolski.pl](http://www.gramydlapolski.pl), za pośrednictwem której wszyscy adeptci piłki nożnej polskiego pochodzenia mogą zgłosić swoją kandydaturę do gry w reprezentacji Polski. – Chcieliśmy zgrupować wszystkich zawodników i zawodniczki zainteresowanych grą dla biało-czerwonych z podziałem na kategorie wiekowe. Po zarejestrowaniu na stronie profil każdego zawodnika jest analizowany i przedkładamy trenerowi danej kadry. To on podejmuje decyzje o ewentualnym powołaniu – tłumaczy Główny Koordynator zagranicznego skautingu. – Na jedną konsultację przyjeżdża nawet 3–4 zawodników trenujących za granicą, ale bywa tak, że tylko 1 z nich pozostaje w kadrze na dłużej. Zdarza się, że nawet ci z najlepszych klubów zagranicznych mają problemy, by wywalczyć miejsce w swoim roczniku. Na następne konsultacje przyjeżdżają więc kolejni i znów kolejni. W naszych reprezentacjach młodzieżowych jest obecnie 20–25 chłopców z zagranicy, których powołujemy regularnie.

Powołanie nie zawsze oznacza, że zawodnik przybędzie na zgrupowanie, nawet jeżeli główny zainteresowany deklaruje chęć gry dla Polski. – Często to prawdziwa walka – przyznaje Maciej Chorążyk i wyjaśnia: – Trener reprezentacji dzwoni do trenera klubowego zapytać o to, czy klub puści zawodnika na kadrę. Zdarza się, że kluby odmawiają, powołując się na brak terminu FIFA i swoje ważne mecze. Jeżeli występują podobne przeszkody, to Radek Gilewicz, który jest ambasadorem naszej kadry, wykorzystując swoje kontakty, dzwoni do kogoś wyżej postawionego w klubie i zwykle się udaje, lecz to nie koniec problemów. Kopię powołania wysyłamy do rodziców, a oni idą z nim do szkoły i tam także odbywają się negocjacje. Czasem to właśnie szkoły zatrzymują zawodników. Niedawno było tak z Pawłem Żukiem z Evertonu. Pojechałem do jego szkoły, a nauczyciel pokazał mi Pawła nieobecności i stwierdził, że jego dobre wyniki w nauce nie mają znaczenia. Chodziło o to, że nie mógł przekroczyć progu procentowego nieobecności. W tej szkole uczą się zawodnicy Evertonu oraz Liverpoolu i wszyscy są traktowani tak samo, bez względu na to, jak i gdzie grają. Pokazałem temu nauczycielowi plan zgrupowań naszej drużyny do końca roku i patrząc na dni, w których może Pawła nie być w szkole, zrobiliśmy drugi plan, zawierający dni, w których będzie. Po ciężkich, naprawdę ciężkich negocjacjach, udało się.

W bazie [gramydlapolski.pl](http://gramydlapolski.pl) jest 250 zawodników i zawodniczek. – Mamy pojedynczych zawodników z Anglii, z Austrii i z Hiszpanii, ale zdecydowana większość jest z Niemiec. Poziom piłkarski za naszą zachodnią granicą znacząco przewyższa resztę Europy. Niemcy, produkując talenty, przy okazji produkują je nam – uważa Chorążyk. – W kadrze reprezentacji Polski do lat 17 na drugą fazę eliminacji mistrzostw Europy znalazło się czterech zawodników trenujących w Niemczech. Każdy z nich regularnie otrzymuje powołania do reprezentacji Niemiec, ale z nich nie korzysta. Kilka lat temu chłopaki jeździli na obie kadry, mieli porównanie i dokonali wyboru. Ponad rok temu zadeklarowali, że chcą grać dla nas. Sądzę, że to kwestia atmosfery, u nas bardziej im się podoba. Trudno jest odmówić Niemcom, szczególnie jeśli spędza się u nich całe życie. My jednak nie robimy prania mózgu tym młodym chłopcom. Gdy powołujemy kogoś z Niemiec, to Niemcy natychmiast też go powołują. Miłe jest to, że nawet jeśli ktoś pojedzie na ich zgrupowanie, to z reguły wraca do nas. Pamiętajmy jednak, że każdy z nich ma czas na podjęcie ostatecznej decyzji do momentu powołania do kadry seniorskiej.



Jak na tle zawodników z zagranicy wypadają ci szkoleni w Polsce? – Kluczowy jest talent i umiejętności, ale pod kilkoma względami przewagę mają chłopcy z zagranicy, a szczególnie z Niemiec. Ta przewaga to przede wszystkim profesjonalne podejście do tego, co robią, świadomość tego kim chcą być i co muszą zrobić, by to osiągnąć. Druga sprawa to przygotowanie taktyczne. Zawodnicy z Niemiec są pod tym względem lepsi, ponieważ u nich pracuje się nad tym dużo wcześniej niż u nas. W Polsce jest kilka bardzo dobrych akademii, jak Zagłębie, Lech i Legia, których zawodnicy nie mają braków w przygotowaniu taktycznym. Problem dotyczy tych z mniejszych klubów, których w reprezentacji nie brakuje. Wówczas jest to przepaść. Oczywiście oni później przechodzą do lepszych klubów i różnica się jakoś zaciera – uspokaja szef skautingu zagranicznego PZPN. – Przewagą zawodników z zagranicy jest również znaczenie szkoły. Dla adeptów piłki nożnej w Niemczech szkoła jest najważniejsza, a futbol jest na drugim miejscu. Jeżeli nasz zawodnik dostaje tam złą ocenę, to nie ma szans, by przyjechał na zgrupowanie. My o tym wiemy i nic nie możemy z tym zrobić. Nikt nie może. Mieliśmy już przypadki, że chłopakowi nie powiódł się jeden sprawdzian i nie przyjechał na kadrę. Był załamany, ale wziął się do pracy i w następnym zgrupowaniu mógł już uczestniczyć. Podejście do edukacji w Niemczech sprawia, że jeśli ktoś przestanie grać w piłkę, to cały świat stoi przed nim otworem. Tak samo jest w Anglii.

Czy wśród reprezentantów Polski trenujących za granicą jest ktoś, kogo umiejętności szczególnie pobudzają wyobraźnię? – David Kopacz – odpowiada



bez wahania Maciej Chorążyk. – To wychowanek Borussia Dortmund. Klasyczna „dziesiątka”. Chłopak posiada umiejętność strzału, niekonwencjonalnego podania, drybling. Jest czołowym zawodnikiem BVB, które wiąże z nim ciekawą przyszłość. To połączenie Marco Reusa i Phillipe Coutinho. Niemcom odmówił już kilkakrotnie. Aż boję się myśleć, co będzie, jeśli dalej będzie się tak rozwijał.

Wyszukiwanie właśnie takich zawodników, jak Kopacz to zadanie skautów Polskiego Związku Piłki Nożnej. – Kilka lat temu spotkałem się z szefem skautingu zagranicznego szkockiej federacji. Ich skauting powstał 3 lata później i okazało się, że działa dokładnie tak samo jak nasz. Gdzieś niezależnie od siebie powstały dwie komórki w federacjach, gdzie działano tak samo, więc chyba dobrą drogę poszliśmy – kończy Koordynator Główny skautingu zagranicznego PZPN, Maciej Chorążyk. Gramy dla Polski!



# Sprawozdanie z IV sesji kursu dla trenerów UEFA

# Elite Youth A w Akademii Red Bull Salzburg

WOJCIECH TOMASZEWSKI UCZESTNIK KURSU UEFA ELITE YOUTH A W SZKOLE TRENERÓW PZPN



W dniach 15–16 kwietnia 2016 r. odbyła się IV sesja kursu dla trenerów UEFA Elite Youth A. Tym razem trenerzy gościli w Akademii Red Bull Salzburg. W organizacji pobytu pomógł Janusz Góra, który jest trenerem pracującym w tej akademii i jednocześnie pełni funkcję trenera U14 w RB Salzburg.

## PLAN SPRAWOZDANIA W AKADEMII RED BULL SALZBURG:

1. Plan pobytu.
2. Model gry.
3. Model treningu.
4. Środki treningowe stosowane w zajęciach treningowych.
5. Trening pokazowy zespołu U14.
6. Działalność i organizacja funkcjonowania akademii. Baza.
7. Szkolenie młodzieży na poziomie U7–U14.
8. Edukacja bramkarzy.

### 1. PLAN POBYTU

#### 15 KWIECIEŃ 2016 R.

- 09:00–10:30 – Zajęcia teoretyczne: Struktura szkolenia (filozofia gry) w Akademii Piłkarskiej i klubie sportowym Red Bull Salzburg (Thomas Letsch – Dyrektor do spraw szkolenia).
- 10:45–13:15 – Zajęcia teoretyczne: Uwarunkowania działalności i organizacja funkcjonowania Akademii Red Bull Salzburg oraz zapoznanie z bazą, infrastrukturą piłkarską Akademii i klubu (Ernst Tanner – Dyrektor Akademii Red Bull Salzburg).
- 15:00–15:45 – Zajęcia teoretyczne: Omówienie treningu pokazowego zespołu U14.
- 16:00–17:30 – Zajęcia praktyczne: Trening pokazowy zespołu U14 (tematyka zgodna z filozofią RB Salzburg).
- 18:30–20:15 – Zajęcia praktyczne: Obserwacja meczu II zespołu RB Salzburg (FC Liefering) – SK Austria Klagenfurt.

#### 16 KWIECIEŃ 2016 R.

- 09:00–10:30 – Zajęcia teoretyczne: Szkolenie młodzieży Red Bull Salzburg U7–U14 (Bernhard Seonbuchner – Koordynator sportowy drużyn U7–U14).
- 10:45–12:00 – Zajęcia teoretyczne: Szkolenie bramkarzy w Akademii (Stefan Loch – Koordynator globalny w szkoleniu bramkarzy).
- 12:00–13:00 – Sprawy organizacyjne związane z kursem trenerów UEFA Elite Youth A.
- 14:00–14:45 – Zajęcia praktyczne: Obserwacja meczu (I połowy) zespołów U16 i U18 Akademii Red Bull Salzburg – Akademia Steiermark Sturm Graz.
- 16:00–18:00 – Zajęcia praktyczne: Obserwacja meczu I zespołu Red Bull Salzburg – SV Ried.
- 18:00 – Zakończenie pobytu i wyjazd do Polski.

## 2. MODEL GRY (FILOZOFIA GRY)

Faza obrony:

- Zmniejszać kąt atakowania, żeby przeciwnik miał jak najtrudniejsze zadanie w celu wykonania podania do swojego partnera (Deckungsschattens – „krycie cienia”).
- Agresywna gra w odbiorze piłki.
- Jak najmniejsza liczba fauli – gdyż faul przerywa pressing, a zespoły RB Salzburg mają w swojej filozofii częstą realizację działań w pressingu.
- Działania w pressingu – wybieranie odpowiedniego momentu do pressingu wówczas, gdy: zagranie piłki przez przeciwnika jest do tyłu, podczas wrzutu piłki z autu przez przeciwnika.
- W różnych formach gry stosowanie zasady „gry na spalony”.
- Ciągłe zawężanie i zagęszczanie miejsca, gdzie przeciwnik jest w posiadaniu piłki.
- Ciągłe skracanie pola gry w odbiorze piłki (odległość napastników do obrońców do 30–35 m).

Faza atakowania:

- Chęć gry jak największą liczbą zawodników w ataku pozycyjnym.
- Chęć gry w sposób bardzo ofensywny przy jak najmniejszej liczbie kontaktów i jak najkrótszym czasie trwania akcji w fazie atakowania (akcje do 10 s). Ich filozofia zakłada, że akcje trwające dłużej niż 10 s zmniejszają możliwość zdobycia bramki.
- Stosowanie arytmii gry, kreatywność indywidualna w działaniach ofensywnych.
- Bardzo ofensywna gra skrzydłowych w fazie ataku.
- Niestosowanie dośrodkowań w czasie meczów z bocznych sektorów boiska.
- Działania w fazie atakowania ukierunkowane na środkowy sektor.
- Nie profilują i nie szukają wysokich zawodników – napastników, grających na pozycji nr 9.
- Skupianie się i zwracanie uwagi na zbieraniu tzw. drugiej piłki.
- Szukanie i dążenie do gry kombinacyjnej (utrzymanie się przy piłce).

Fazy przejściowe:

- Faza A/O – celem jest odzyskać piłkę w czasie do 5 s. Twierdzą, że jest to bardziej ekonomiczne niż późniejsze bieganie bez piłki przez dłuższy czas.
- Faza A/O – jak najszybciej odebrać piłkę po to, żeby odpoczywać (z piłką zawodnicy mniej się męczą).
- Faza O/A – zawsze szukanie i wykonywanie podań do przodu, ewentualnie krótkie podania w tył, nigdy w poprzek boiska.

## 3. MODEL TRENINGU (FILOZOFIA GRY) I PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE

- Zajęcia treningowe odbywają się głównie w godzinach popołudniowych.
- Grupy szkoleniowe od U6 do U18 (11 zespołów dziecięcych i młodzieżowych) nie posiadają zespołu U19.
- Zawodnicy po ukończeniu U18 rozgrywają mecze w II zespole seniorskim rozgrywającym mecze w drugiej lidze Austriackiej (Austriacki Związek Piłki Nożnej nakazuje, aby zawodnicy po ukończeniu 18. roku życia rywalizowali i grali mecze w piłce seniorskiej).
- Stosowanie różnych form zajęć treningowych w różnych grupach wiekowych.

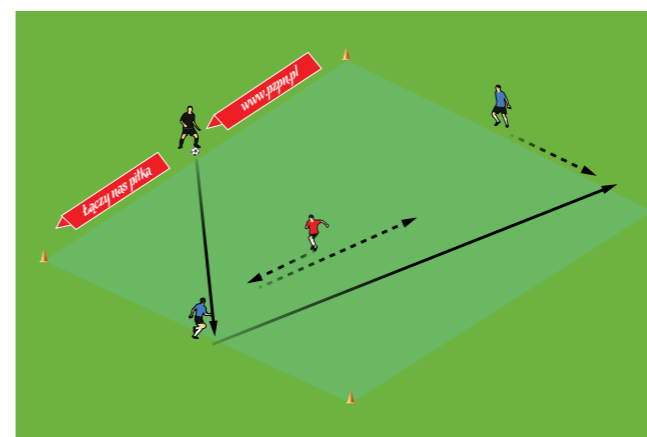
Filozofia pozyskiwania zawodników do Akademii:

- U13 – zawodnicy z okolic Salzburga.
- U14–U16 – zawodnicy z Austrii i Niemiec.
- U18 – zawodnicy z całego świata.
- W II zespole – 3/4 kadry zawodników wywodzącej się z akademii (FC Liefering).

## 4. ŚRODKI TRENINGOWE STOSOWANE W ZAJĘCIACH TRENINGOWYCH W AKADEMII RB SALZBURG

### ĆWICZENIE 1 – GRA 2 × 1

- Zawodnik otrzymujący piłkę od trenera musi mieć 2–3 kontakty z piłką przed wykonaniem kolejnego podania.
- Broniący tak musi nabiegać na zawodnika z piłką, żeby uniemożliwić podanie do drugiego zawodnika – „zasada cień”.



### ĆWICZENIE 2 – GRA 4 × 2/6 × 4

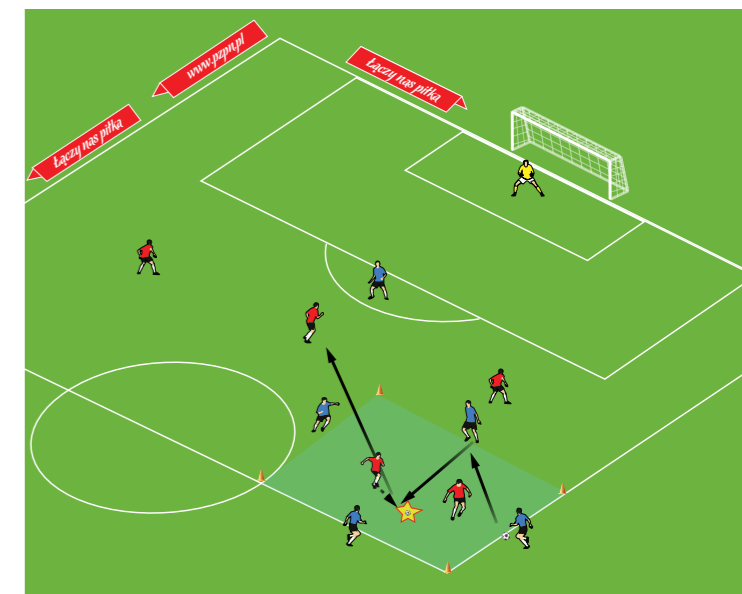
- Zawodnicy rozpoczynają grę w przewadze 4 × 2, zadaniem zawodnika z piłką jest utrzymanie się przy piłce i wykonanie jak największej liczby podań.
- Dwóch zawodników broniących stara się odebrać piłkę i po odbiorze wykonać podanie do swoich partnerów ustawionych na zewnątrz wyznaczonego pola gry, wówczas następuje gra w przewadze 6 × 4 do dwóch bramek z bramkarzami.

LEGENDA: PODANIE → PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI → ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI → LINIE POMOCNICZE → OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ → STRATA PIŁKI →



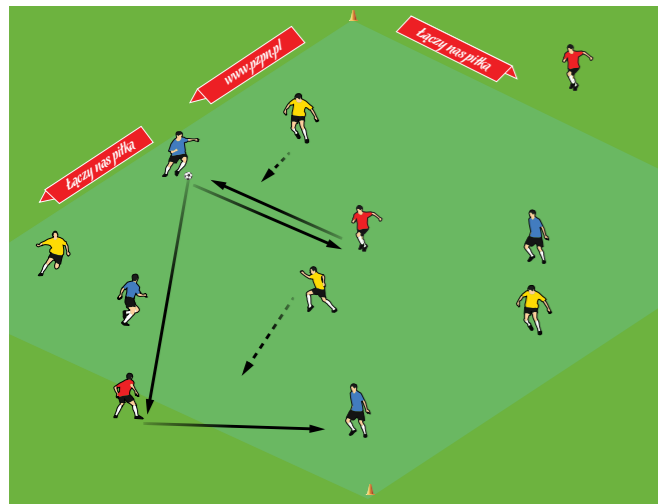
### ĆWICZENIE 3 – GRA 4 × 2 – FRAGMENT GRY 3 × 2

- Zawodnicy w wyznaczonym polu grają 4 × 2, zadaniem dla zawodników przy piłce to jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce z wykonaniem dużej liczby podań.
- Dwaj zawodnicy broniący muszą odebrać piłkę i zagrać ją do trójki zawodników ustawionych do realizacji fragmentu gry w przewadze 3 × 2.
- Jeden z zawodników tracących piłkę może wrócić i pomóc swojemu partnerowi w fazie bronienia.
- Realizacja fazy przejściowej po odbiorze piłki to jak najszybsze wykonanie podania do jednego z trzech zawodników (czerwonych) w celu realizacji finalizacji ataku.



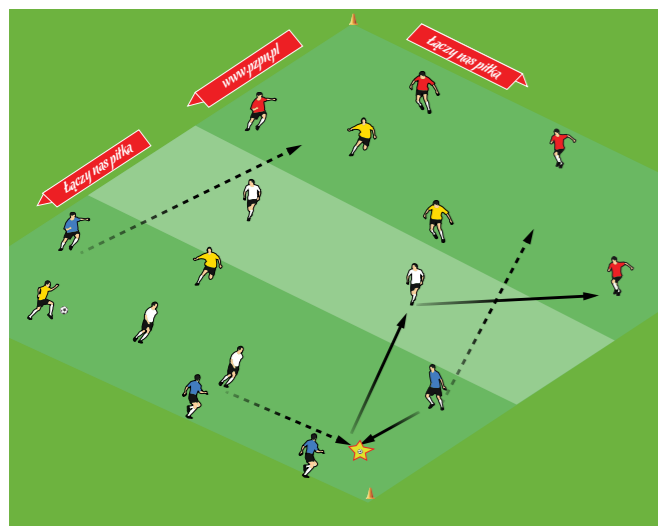
**ĆWICZENIE 4 – GRA 4 × 4 + 3 NEUTRALNYCH**

- Zadaniem zawodników jest utrzymanie się przy piłce.
- Zawodnicy grają w przewadze 7 × 4, neutralni zawodnicy współpracują zawsze z zespołem, który jest w posiadaniu piłki.



**ĆWICZENIE 5 – GRA 6 × 2**

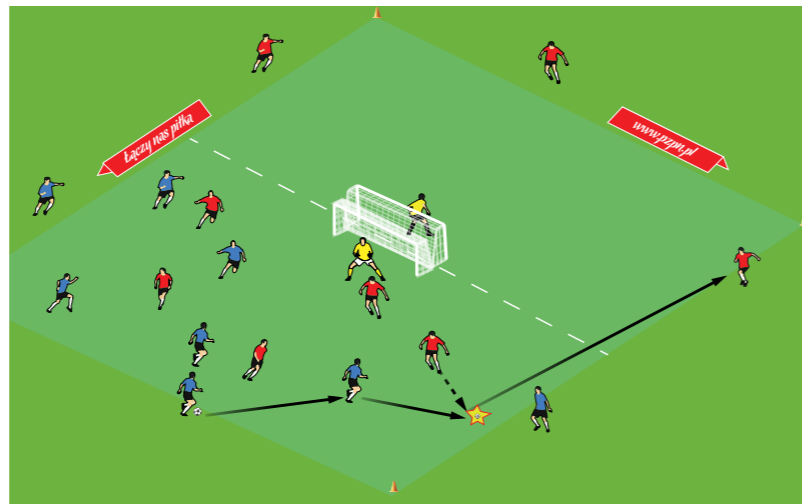
- Cztery zespoły po czterech zawodników.
- W jednym wyznaczonym polu gra 4 + 2 × 2, zadaniem zawodników przy piłce jest wykonanie określonej liczby podań i zagranie piłki do drugiego wyznaczonego pola, w którym również odbywa się gra 6 × 2.
- Dwóch zawodników stara się odebrać piłkę. Jeżeli im się to uda, zagrywają piłkę do jednego z dwóch swoich partnerów znajdujących się w sektorze środkowym, którzy dalej wykonują podanie do pola gry 6 × 2. Następuje wówczas zmiana ról – zawodnicy zespołu, którzy stracili piłkę, stają się zawodnikami odbierającymi piłkę.



**LEGENDA:** PODANIE (arrow), PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING (wavy line), STRZAŁ (arrow with ball), BIEG BEZ PIŁKI (dashed arrow), ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI (dotted line), LINIE POMOCNICZE (dashed line), OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ (numbered circle), STRATA PIŁKI (star)

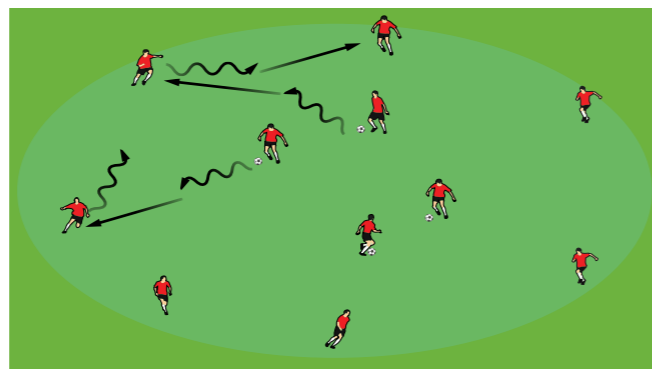
**ĆWICZENIE 6 – GRA 5 × 5 + 3 NEUTRALNYCH**

- Dwa zespoły po 8 zawodników, gra toczy się w przewadze 5 + 3 × 5.
- Zadaniem dla zawodników jest zdobycie bramki, po odbiorze piłki zespół broniący zmienia pole gry i prowadzi grę na drugą bramkę.



**5. TRENING POKAZOWY ZESPOŁU U14**

**I. Rozgrzewka – ćwiczenia z piłkami. Czas: 20 min.**

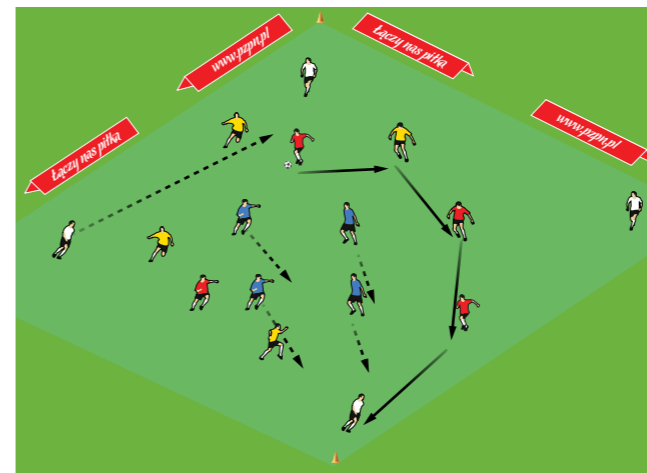


**Opis:**  
Podania piłki w kole. Po prowadzeniu piłki podania ze środka pola na zewnątrz. Po wykonaniu podania następuje wymiana pomiędzy podającymi zawodnikami. Trener narzuca zawodnikom różne zadania podczas ćwiczenia: 2 kontakty z piłką, podanie bez przyjęcia, podanie piłki lewą nogą, podanie piłki prawą nogą itp.

- Zadania dodatkowe podczas ćwiczenia:**
- Hasło „hop” – zawodnik na zewnątrz musi jak najszybciej usiąść i wstać, a zawodnicy wewnątrz z piłkami muszą się nimi wymienić.
  - Sygnał gwizdkiem – zawodnicy obracają się dookoła.
  - Wypowiedzenie jakiejś liczby – zawodnicy muszą zebrać się w grupach, liczba w grupie musi odpowiadać liczbie wypowiedzianej przez trenera.

**II. Część główna.**

**A. Rondo 12 × 4. Czas: 20 min.**



**Opis:**  
Zawodnik, który ma piłkę, musi być cały czas atakowany przez 1 zespół (niebieskich) w celu odbioru piłki. Zawodnicy zespołu odbierającego piłkę muszą poruszać się razem, blisko siebie, skracając pole gry i odcinając podania. Celem drużyny odbierającej jest stworzenie przewagi liczebnej w pobliżu zawodnika posiadającego piłkę.

- Opcje:**
- Zawodnicy drużyny posiadającej piłkę grają na 2–3 kontakty lub bez przyjęcia (1 kontakt z piłką). Po 10 podaniach między sobą otrzymują 1 pkt. Jeżeli uda im się dodatkowo zakończyć akcję trafieniem do małej bramki, otrzymują 1 pkt dodatkowy.
  - Drużynie, która odbiera piłkę, liczona jest liczba odebranych lub wybitych piłek w określonym czasie (ok. 60 s).
  - Po odebraniu lub wybitciu piłki następuje zmiana zespołu grającego w odbiorze (atakuję drużyna, która popełniła błąd).



**B. Rondo „10”. Czas: 20 min.**



**LEGENDA:** PODANIE (arrow), PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING (wavy line), STRZAŁ (arrow with ball), BIEG BEZ PIŁKI (dashed arrow), ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI (dotted line), LINIE POMOCNICZE (dashed line), OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ (numbered circle), STRATA PIŁKI (star)

**Opis:**  
Gra w przewadze 4 × 2 – 6 × 4 na dwie małe bramki lub na dwie duże z bramkarzem. Ćwiczenie rozpoczyna się od gry 4 × 2, w przypadku której drużyna posiadająca piłkę (czerwonych) gra na utrzymanie się przy piłce na ograniczoną liczbę kontaktów (1, 2 kontakty). Gdy zespół przeciwny (niebiescy) odbiorą piłkę, grają z pozostałymi czterema zawodnikami w większym polu gry 6 × 4.

Gdy zawodnicy drużyny w przewadze 6 × 4 wykonają 5 podań pomiędzy sobą, mogą zakończyć akcję strzałem do dowolnej bramki (dwie małe, dwie duże z bramkarzami). Gdy drużyna czerwonych odbierze w tym czasie piłkę, może również zakończyć akcję strzałem do bramki (bez wykonywania określonej liczby podań).

Zadanie dla drużyny posiadającej piłkę: szybka gra kombinacyjna z celem gry do przodu, podanie piłki do przodu mogące zakończyć akcję strzałem do bramki, przyjęcie piłki w kierunku biegu.

Zadania dla drużyny bez piłki: umiejętne zachowanie w sytuacji mniejszej liczby graczy, atakowanie w celu odbioru razem, tworzenie przewagi w pobliżu piłki poprzez agresywną próbę odbioru.

**C. Gra 7 × 7 + 2 neutralnych. Czas: 20 min.**



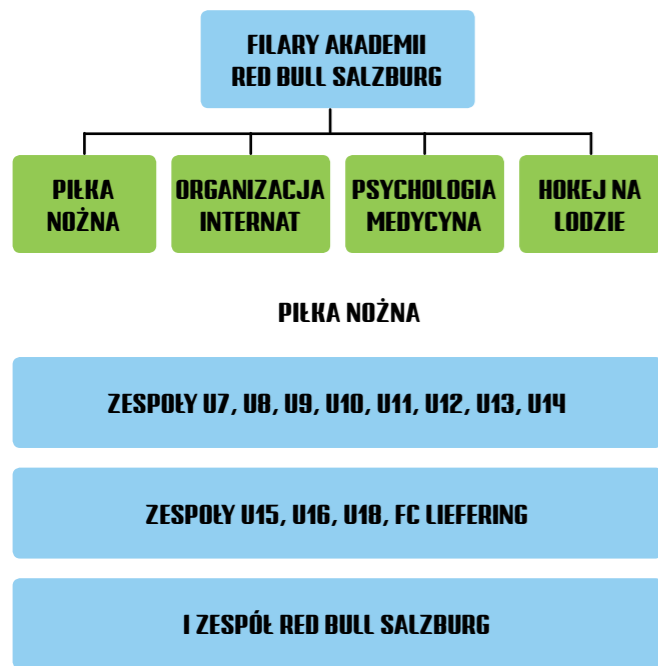
**Opis:**  
W środkowej strefie boiska gra na utrzymanie się przy piłce. Po wykonaniu 5–10 podań drużyna posiadająca piłkę może do jednej z dwóch bramek zakończyć akcję strzałem.

- Opcje:**
- Zawodnik neutralny ma określoną liczbę kontaktów z piłką.
  - Określona liczba kontaktów dla wszystkich zawodników.
  - Punkt dla drużyny, która po odebraniu piłki najpóźniej po 2–3 podaniach przegra piłkę przez linię środkową.
  - Gra dowolna na dwie bramki (obowiązująca zasada „gra na spalony”).
  - Linia spalonego jak w hokeju.



## 6. DZIAŁALNOŚĆ I ORGANIZACJA FUNKCJONOWANIA AKADEMII RB SALZBURG. BAZA AKADEMII.

Akademia Red Bull w Salzburgu istnieje od 6 września 2014 r., kompleks mieści się na 10 h ziemi. Koszty wybudowania akademii to 70 mln euro. W akademii w dwóch sekcjach (piłka nożna, hokej) trenuje ok. 400 młodych zawodników. Zatrudnionych jest 120 osób na pełen etat, istnieje ok. 20 profili zawodów (trenerzy, fizjoterapeuci, greenkeeperzy, kucharze, psychologowie itp.). W budynku akademii znajdują się pokoje dla zawodników – 88 pokoi 2-osobowych. Starsi zawodnicy (U18, FC Liefering mieszkają pojedynczo w pokojach).



Akademia Red Bull kooperuje z klubem FC Liefering, co pozwala na grę zawodników po 18. roku życia w tym klubie. Jako FC Liefering młodzi zawodnicy Akademii Red Bull Salzburg mogą grać na zapleczu Austriackiej Tipico Bundesliga – odpowiedniku Polskiej I Ligi (inaczej musieliby grać w III lidze). W zespołach U15, U16, U18 połowę składu stanowią wychowankowie RB Salzburg.

Dział medyczny znajduje się na 300 m<sup>2</sup> akademii – laboratoria, gdzie odbywają się różne badania psychologiczne oraz medyczne (EKG, EEG). W laboratorium akademii są przeprowadzane szczegółowe badania zwłaszcza młodych zawodników trafiających do niej o innych „nawykach” treningowych (np. o mniejszej liczbie treningów, która czeka ich w Akademii RB).

Baza treningowo-szkoleniowa akademii jest bardzo bogata – znajduje się w niej:

- 6 boisk treningowych (w tym 2 ze sztuczną nawierzchnią),
- pełnowymiarowa hala sportowa,
- hala do hokeja na lodzie,
- kompleks odnowy biologicznej,
- bogato wyposażona siłownia,
- sala sportowa,
- gabinety lekarskie,
- parkur motoryczny,
- boisko do plażowej piłki siatkowej.

## OBIEKTY RED BULL SALZBURG



Budynek główny Akademii Red Bull Salzburg



Boiska treningowe



Parkur motoryczny (w tle budynek Akademii)



Odnowa biologiczna



Siłownia



Pokoje dla zawodników



Kąciak wypoczynkowy dla zawodników



W Akademii Red Bull Salzburg u najmłodszych zawodników bardzo dużą uwagę zwraca się na kształtowanie sprawności ogólnej. Zawodnicy w wieku do 14. roku życia mają zajęcia, na których realizowane są różne sporty – badminton, hokej, siatkówka itp.

Jeżeli zawodnicy mają 4 treningi w tygodniu, to wówczas zajęcia ze sportów różnych lub sprawności ogólnej odbywają się 2 razy w tygodniu po 30 min, jeżeli 3 treningi w mikrocyklu, to zajęcia tego typu odbywają się 1 raz. Filozofią Akademii Red Bull jest stworzenie u młodych zawodników podstawy motorycznej do późniejszej gry w piłkę nożną. W celu stworzenia możliwości rozwoju różnych cech motorycznych w Akademii Red Bull znajduje się tzw. parkur motoryczny z... 42 przeszkodami.





- Po pierwsze nauka przewidywania, antycypacji, a dopiero później działań technicznych.
- Każdy trening powinien być interesujący, atrakcyjny.
- Żaden trening nie może być monotony, nudny dla zawodników.

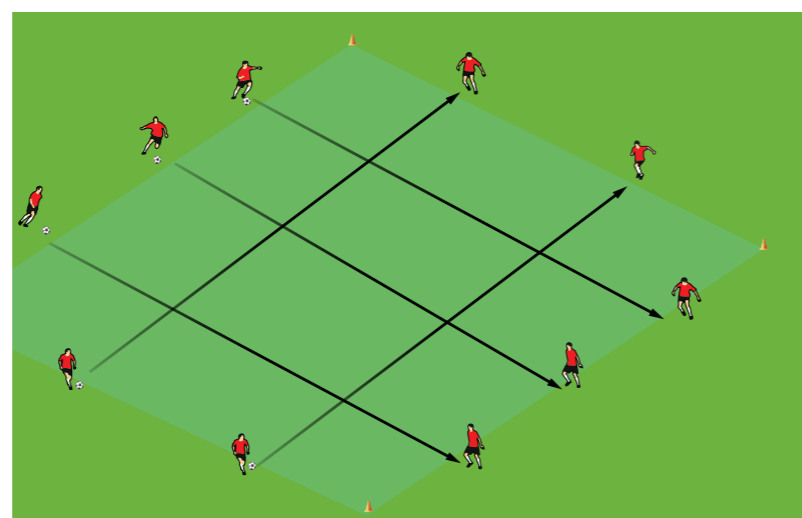
Zasady w treningu:

- Wybieranie ćwiczeń i dostosowanie do tego, jak chcemy, żeby zawodnicy wykonali podczas sytuacji na boisku.
- Piłka zawsze, podczas wszystkich ćwiczeń musi być „w grze”, nie powinna stać.
- Jak najwięcej ćwiczeń z piłką – 200 kontaktów z piłką każdego dnia.
- Powtórzenia bez powtórzeń – czyli powtarzanie ćwiczeń, ale z innymi zadaniami.
- Ciągłe prowokowanie do różnych rozwiązań.
- Wprowadzanie modyfikacji do ćwiczeń – zwiększanie rywalizacji.
- Dostosowanie ćwiczeń do wieku ćwiczących.
- Trening powinien być interesujący i atrakcyjny, nie może być monotony.

### PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH

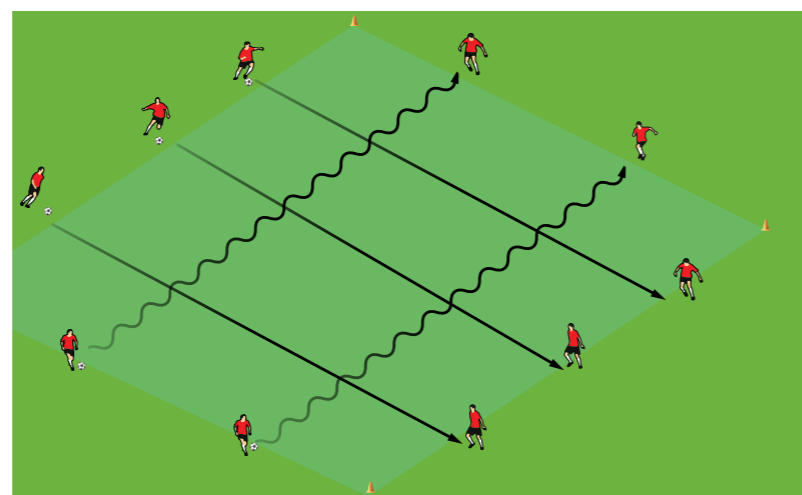
Modyfikacja ćwiczeń względem wieku zawodników

U11



Podania piłki przez wszystkich zawodników.

U16



### 7. SZKOLENIE MŁODZIEŻY NA POZIOMIE U7–U14

Zasady ogólne:

- Rozwijanie kreatywności i samodzielnego podejmowania decyzji przez dzieci poprzez stwarzanie takich sytuacji na boisku oraz właściwe konstruowanie i dobór środków treningowych.
- Przywiązywanie dużej uwagi do ciągłej aktywności ruchowej młodych zawodników.
- Kładzenie dużego nacisku na to, żeby wszystkie działania były efektywne – czyli dobrze podjęta decyzja i dobre rozwiązanie.
- Próbowanie uczenia z przyjemnością.
- Tworzenie ćwiczeń mogących osiągnąć sukces (trener musi wiedzieć, że przygotowane przez niego ćwiczenie jest bardzo dobre).
- Piłka zawsze musi być w ruchu.
- Optymalizacja organizacyjnych rozwiązań z każdego ćwiczenia (nie ma „pustych” przebieżek).

Podania piłki przez jedną grupę zawodników.  
Prowadzenie piłki przez drugą grupę zawodników.

TRADYCYJNY MODEL NAUCZANIA	MODEL NAUCZANIA RB SALZBURG
1. Idealny model, wyizolowany trening	1. Kompleksowy trening
2. Powtarzanie, powtarzanie, powtarzanie...	2. Powtarzanie bez powtarzania (analiza, wariantowość, decyzyjność).
3. Metodyczne nauczanie	3. Maksymalna wariantowość – zmiana stopnia trudności
4. Podsumowanie zajęć przez trenera (konkretna instrukcja)	4. Podsumowanie zajęć przez zawodników (analiza i odpowiedź przez zawodników)

### 8. EDUKACJA BRAMKARZY

I. Struktura i organizacja:

- U12–U14:
  - 4–6 jednostek treningowych w mikrocyklu tygodniowym,
  - 1–2 jednostki treningowe indywidualne,
  - 1 trener bramkarzy na dla grup U12–U14.
- U15–U18:
  - 6 jednostek treningowych w mikrocyklu tygodniowym,
  - 1–2 jednostki treningowe indywidualne,
  - U15/U16 – 1 trener bramkarzy,
  - U18 – 1 trener bramkarzy.

c) FC Liefering:

- 7 jednostek treningowych w mikrocyklu tygodniowym,
- 1 trener bramkarzy dla zespołu FC Liefering.

II. Etapy szkolenia bramkarzy:

- Do 11. roku życia:
  - Dowolność, który zawodnik występuje na bramce, każdy zawodnik może grać jako bramkarz.
  - Wszechstronny rozwój, sprawność ogólna.
- U12–U14:
  - Przygotowanie fizyczne.
  - Przygotowanie techniczne.
  - Początek specjalizacji.
- U15–U16: Ukierunkowanie na technikę i taktykę.
- U18:
  - Specyficzny trening bramkarski.
  - Trening z przewagą na działania taktyczne.

Liczba bramkarzy w poszczególnych zespołach Akademii RB Salzburg:

- U12–U14 – 3 bramkarzy.
- U15–U16 – 2 bramkarzy.
- U18 – 2 bramkarzy.
- FC Liefering – 3 bramkarzy.

Łącznie w Akademii jest 10 bramkarzy. O obsadzie bramki w danym meczu ligowym decyduje I trener prowadzonego zespołu. Bardzo często zajęcia indywidualne dla bramkarzy są realizowane po zajęciach treningowych całego zespołu.



# Wyjazdowa sesja kursu trenerskiego UEFA Elite Youth A w Akademii Piłkarskiej KGHM Zagłębie Lubin

**LESZEK CICIRKO** WYKŁADOWCA W SZKOLE TRENERÓW PZPN

**PAWEŁ GRYMANN** UCZESTNIK KURSU UEFA ELITE YOUTH A W SZKOLE TRENERÓW PZPN



*W dniach 29–30 marca 2016 r. w Akademii Piłkarskiej KGHM Zagłębie w Lubinie odbyła się kolejna sesja kursu trenerskiego UEFA Elite Youth A. Tego typu wyjazdowe sesje mają przede wszystkim na celu zaprezentować pracę szkoleniowo-organizacyjną z grupami dziecięco-młodzieżowymi w różnych uwarunkowaniach infrastrukturalnych.*

Konfrontacje z podobnymi ośrodkami piłkarskimi w Europie dają możliwość wyciągnięcia konkretnych wniosków pozwalających uzyskać progresję merytoryczno-organizacyjną działalności w uwarunkowaniach polskiej dziecięco-młodzieżowej piłki nożnej.

W programie dwudniowej sesji znalazły się zajęcia teoretyczne i praktyczne. W zakres pierwszych weszło przedstawienie struktury i zarządzania w AP KGHM Zagłębie, omówienie trendów w młodzieżowym futbolu, zapoznanie się z filozofią pracy akademii – uczenia i nauczania piłki nożnej, a także omówienie i analiza zajęć praktycznych. W drugiej części uczestnicy wzięli udział w treningach grup młodzieżowych, a także zajęciach pierwszego zespołu ekstraklasowego Zagłębia Lubin, prowadzonego przez trenera Piotra Stokowca.

## PLAN SESJI – II DZIEŃ

TERMIN	TEMAT	MIEJSCE	PROWADZĄCY
30.03.2016	Trendy w młodzieżowej piłce nożnej	Sala wykładowa	Trener koordynator AP Zagłębie Lubin W. Lis
	Filozofia pracy AP – Kształtowanie techniki	Sala wykładowa	Trenerzy: S. Kwiatkowski, E. Nowakowski
	Przygotowanie motoryczne – testy i próby	Sala wykładowa	Trener J. Piegza
	Zajęcia praktyczne I zespołu KGHM Zagłębie Lubin	Boisko	Trenerzy: P. Stokowiec, Ł. Smolarow, J. Bako
	Analiza treningu oraz model pracy I zespołu	Sala wykładowa	Trenerzy: P. Stokowiec, Ł. Smolarow
	Analiza i podsumowanie sesji	Sala wykładowa	L. Cicirko

Istotnym elementem jest filozofia szkolenia w Akademii Piłkarskiej KGHM Zagłębia Lubin. Jest ona oparta na holenderskiej myśli szkoleniowej, a jej głównymi aspektami są:

- model gry ściśle związany z modelem treningu,
- indywidualne podejście do zawodników, a także
- ciągła ewaluacja procesu szkoleniowego.

Omówiono też rolę i działanie skautingu oraz współpracę z klubami partnerskimi.

Uczestnicy sesji wzięli udział w sesjach praktycznych, przypatrując się zajęciom w grupach młodzieżowych i seniorskich. Wśród pierwszych znalazły się grupy U12 i U17. Trenerzy zapoznali się ze schematami jednostek treningowych.

## PLAN SESJI – I DZIEŃ

TERMIN	TEMAT	MIEJSCE	PROWADZĄCY
29.03.2016	Struktura i zarządzanie w Akademii Piłkarskiej KGHM Zagłębie Lubin	Sala wykładowa	Prezes KGHM Zagłębie Lubin T. Dębicki
	Filozofia uczenia i nauczania piłki nożnej (dzieci i młodzież)	Sala wykładowa	Dyrektor Akademii Piłkarskiej K. Paluszek
	Omówienie zajęć praktycznych U17; U12	Sala wykładowa	Trenerzy: T. Bożyczko; B. Kwiatkowski; P. Stańko
	Zajęcia praktyczne U17 i U12	Boisko	Trenerzy: T. Bożyczko; B. Kwiatkowski; K. Kotlarski, P. Stańko
	Analiza zajęć praktycznych	Sala wykładowa	Trener L. Cicirko

## SCHEMAT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U12/U13

Część wstępna – motoryczna	12 min	13%
Część główna F – technika fundamentalna	15 min	17%
Część główna A/B/C – technika użytkowa	35 min	39%
Część główna D – taktyka gry od 1 × 1 do 9 × 9	25 min	28%
Część końcowa	3 min	3%

## SCHEMAT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U17

Część wstępna – motoryczna	16 min	13%
Część główna – trening indywidualny	15 min	13%
Część główna F – technika fundamentalna	15 min	13%
Część główna A/B/C – technika użytkowa	15–35 min	13–29%
Część główna D – taktyka gry od 1 × 1 do 11 × 11	20–40 min	17–34%
Część końcowa	4 min	3%

## ROZKŁAD TRENINGÓW I AKCENTÓW TRENINGOWYCH W GRUPACH U12/U13

## ROZKŁAD TRENINGÓW I AKCENTÓW TRENINGOWYCH U17

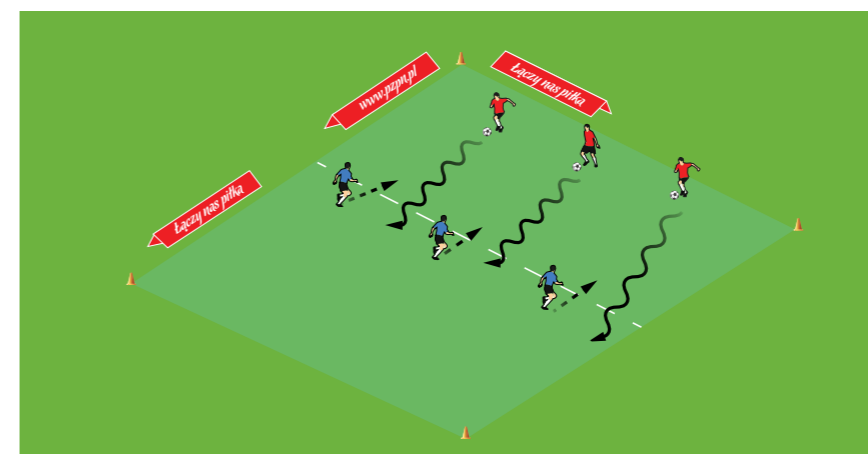
PONIŻEJ PRZEDSTAWIAMY PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE DLA RÓŻNYCH KATEGORII WIEKOWYCH



## U9 – PRZYKŁADOWA JEDNOSTKA TRENINGOWA

### CZĘŚĆ WSTĘPNA TRENINGU

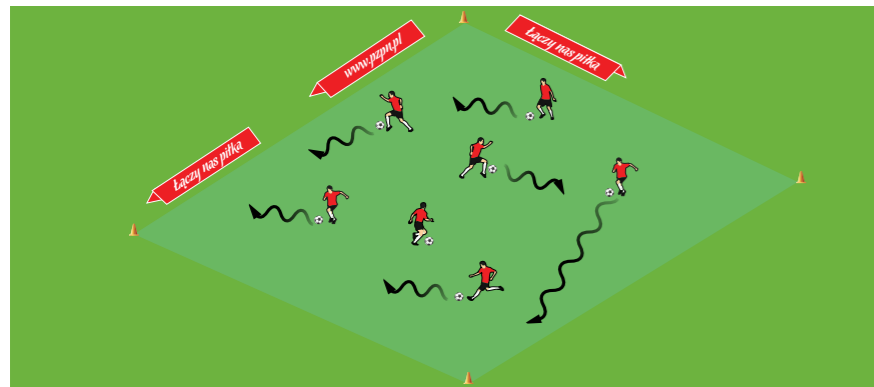
CZĘŚĆ WSTĘPNA – ĆWICZENIE 1	TECHNIKA ZWODÓW I PROWADZEŃ	18 MIN
-----------------------------	-----------------------------	--------



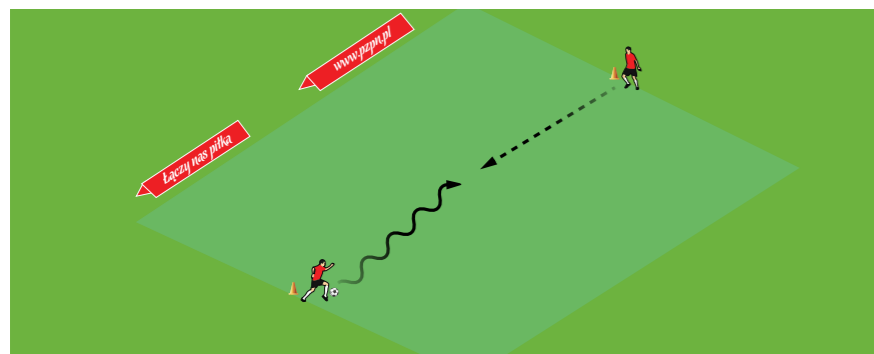
### Przebieg:

Zawodnicy ustawieni w dwóch szeregach naprzeciw siebie. Jeden rząd z piłkami, drugi bez nich. Zadaniem zawodników z piłkami jest ich przeprowadzenie na drugą stronę, nie dając się złapać przeciwnikowi bez piłki.

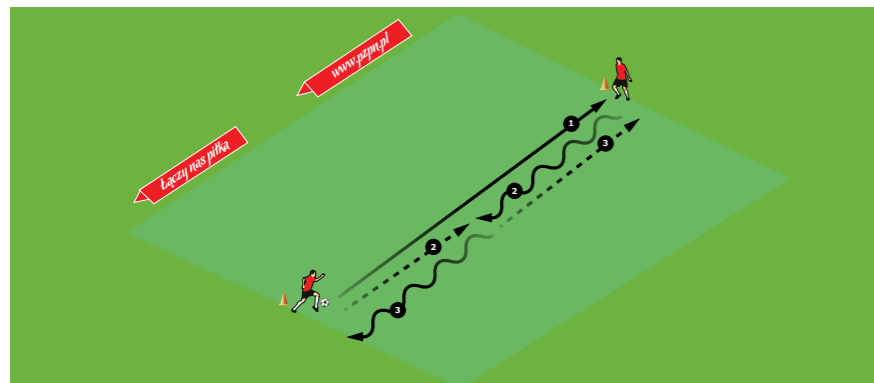
LEGENDA:	PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIĘG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI

**CZĘŚĆ WSTĘPNA – ĆWICZENIE 2**
**TECHNIKA ZWODÓW I PROWADZEŃ**
**12 MIN**


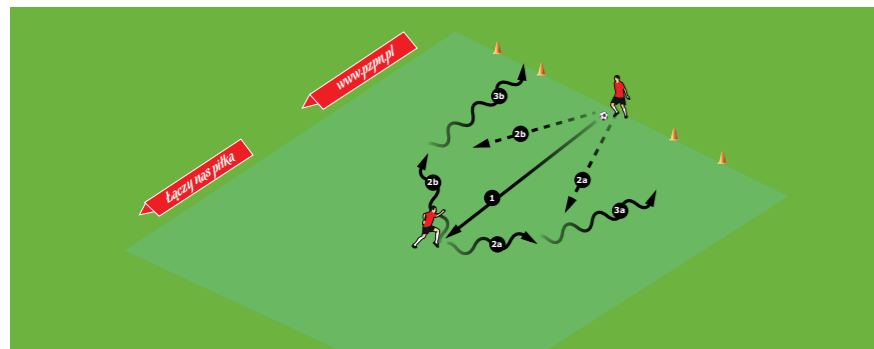
**Przebieg:**  
Zawodnicy w określonym polu muszą prowadzić piłkę z wykorzystaniem zwodów i ze zmianą kierunku biegu. Założeniem jest utrzymywanie właściwego tempa oraz orientacja przestrzenna (głowa uniesiona, kontrola umiejscowienia).

**CZĘŚĆ GŁÓWNA – TECHNIKA FUNDAMENTALNA**
**CZĘŚĆ GŁÓWNA – ĆWICZENIE 1**
**TECHNIKA ZWODÓW I PROWADZEŃ**
**15 MIN**


**Przebieg:**  
Zawodnicy ustawieni w parach, naprzeciwko siebie. Zawodnik z piłką na sygnał rusza do przodu, używając zwodów do minięcia rywala bez piłki. Punkt dla gracza, który ostatecznie przeprowadzi piłkę na drugą stronę.

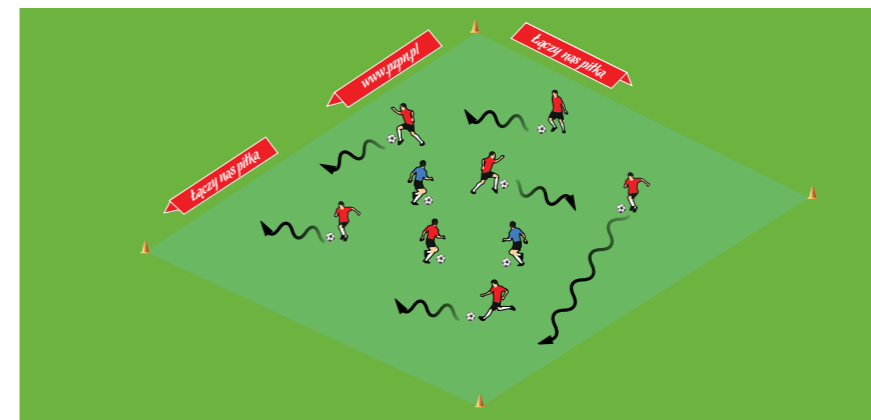
**CZĘŚĆ GŁÓWNA – ĆWICZENIE 2**
**TECHNIKA ZWODÓW I PROWADZEŃ**
**15 MIN**


**Przebieg:**  
Zawodnik z piłką zagrywa ją do partnera, który staje się tym samym zawodnikiem atakującym. Ma on za zadanie minąć swojego rywala i przeprowadzić piłkę na drugą stronę. Po wykonaniu zadania następuje zmiana ról.  
**Założenia:**  
Prowadzenie piłki nogą dalszą od rywala, wzrok skierowany przed siebie, nie na piłkę. Istotnym elementem jest ruch do piłki zawodnika, który przyjmuje podanie.

**CZĘŚĆ KOŃCOWA TRENINGU**
**CZĘŚĆ KOŃCOWA – ĆWICZENIE 1**
**TECHNIKA ZWODÓW I PROWADZEŃ**
**15 MIN**


**Organizacja:**  
Zawodnik z piłką, partner naprzeciw. Po dwóch stronach zawodnika z piłką obok niego ustawione dwie małe bramki z pachołków/markerów.  
**Przebieg:**  
Zawodnik z piłką zagrywa ją do partnera ustawionego naprzeciw, którego zadaniem jest kierunkowe przyjęcie podania, minięcie obrońcy wykonującego półpressing i przeprowadzenie piłki przez jedną z ustawionych bramek.

**LEGENDA:** PODANIE → PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING ~ STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI - - - ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI --- LINIE POMOCNICZE - - - OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ 1 STRATA PIŁKI ★

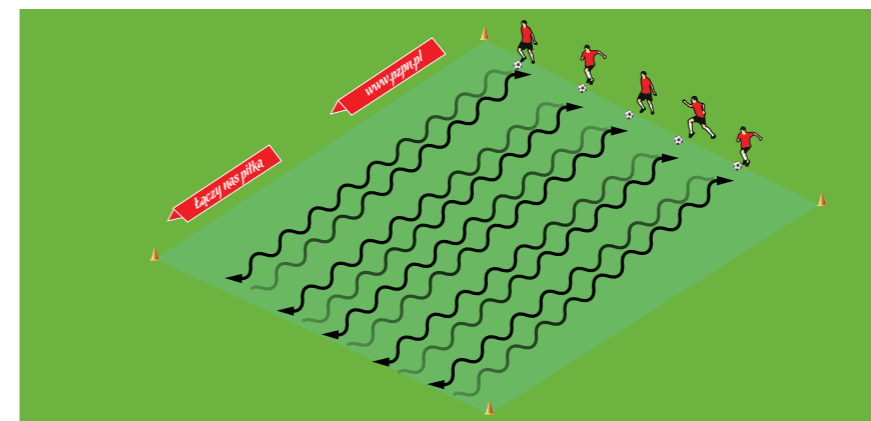
**U12/U13 – PRZYKŁADOWA JEDNOSTKA TRENINGOWA**
**CZĘŚĆ WSTĘPNA**
**CZĘŚĆ WSTĘPNA – ĆWICZENIE 1**
**MOTORYKA – BEREK Z PIŁKAMI**
**12 MIN**


**Przebieg:**  
Berek z piłkami przy nodze. Trener zwraca uwagę na dokładne, krótkie prowadzenie piłki przy zmianach kierunku biegu. Dwie grupy po dziewięciu zawodników, każdy z piłką przy nodze, dwóch „berków”, również prowadzących piłkę. Po złapaniu uciekającego zawodnika za ramię, następuje zmiana „berka”.

**Czas pracy:** 30 s.

**Modyfikacja:**

W ciągu 30 s „berek” musi złapać jak największą liczbę zawodników, złapani opuszczają plac i poza nim doskonałą zonglerkę.

**CZĘŚĆ GŁÓWNA**
**CZĘŚĆ GŁÓWNA – ĆWICZENIE 1**
**TECHNIKA FUNDAMENTALNA**
**15 MIN**


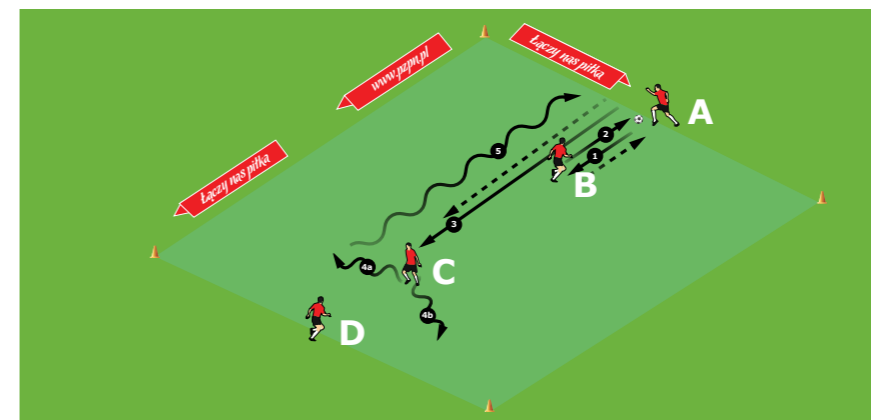
- wewnętrzna z prawą zewnętrzną, lewa zewnętrzna z prawą wewnętrzną).
- 4. Obuonożne prowadzenie wewnętrzną oraz zewnętrzną częścią stopy podwójnie.
- 5. Prowadzenie: 3 × zewnętrzną częścią stopy + wewnętrzną + zewnętrzną + wewnętrzną, z przejściem na drugą nogę.
- 6. Prowadzenie: 2 × zewnętrzną prawą + nożyce wewnętrzną lewą nogą z przejściem do lewej nogi i powtórzenie sekwencji lewą nogą z przejściem do prawej.
- 7. Prowadzenie: 2 × zewnętrzną częścią prawej stopy + podszwą do tyłu + wewnętrzną za nogą + 2 × nożyce zewnętrzne, zaczynając od prawej.
- 8. Prowadzenie z biernym obrońcą w sekwencji: 2 × wewnętrzną częścią prawej stopy + nożyce wewnętrzne, zaczynając od prawej + balans na lewą nogę + zewnętrzną częścią prawej stopy, zamach i zebranie podszwą do lewej nogi.

**Przebieg:**

1. Naprzemiennie prowadzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy prawej nogi. Powrotne prowadzenie lewą nogą.
2. Podwójne prowadzenie wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, naprzemiennie.
3. Obuonożne prowadzenie wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, naprzemiennie (lewa

**CZĘŚĆ GŁÓWNA – ĆWICZENIE 2**
**TECHNIKA UŻYTKOWA – DRYBLING**
**10 MIN**

1 × 1 z biernymi obrońcami w czwórkach



**Przebieg:**  
Zawodnik A po podaniu do B otrzymuje podanie zwrotne, po czym następuje zamiana miejsc. Zawodnik A zagrywa do C i biernie atakuje. Zawodnik C, mający zawodnika A ustawionego za plecami, wykonuje określony zwód: podwójne nożyce wewnętrzne oboma nogami, po czym odwraca się i wykonuje zamach z przełożeniem piłki podszwą za nogą. Po wykonaniu atakuje biernego zawodnika B, czyniąc prosty zwód z przeciwnikiem ustawionym frontalnie. Następnie ćwiczenie rozpoczyna zawodnik D.

**LEGENDA:** PODANIE → PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING ~ STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI - - - ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI --- LINIE POMOCNICZE - - - OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ 1 STRATA PIŁKI ★

**CZĘŚĆ GŁÓWNA – ĆW. 3**

**TECHNIKA GRY 1X1 – DRYBLING**

**10 MIN.**



**Organizacja:**

Dwie małe bramki.

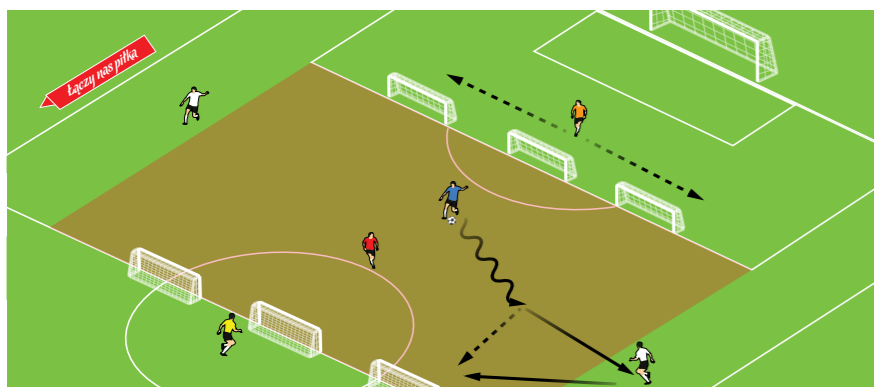
**Przebieg:**

Zawodnicy ustawieni są na linii bramkowej, pomiędzy małymi bramkami. Zawodnik A zagrywa piłkę przed siebie, na wolne pole. Zawodnik B startuje do piłki i mając A za plecami, stara się odwrócić i zdobyć bramkę.

**CZĘŚĆ GŁÓWNA – ĆWICZENIE 4**

**UMIĘJĘTNOŚCI TECHNICZNE W GRACH**

**15 MIN**



**Organizacja:**

6 małych bramek ustawionych naprzeciw siebie w dwóch rzędach po 3 bramki. 45 s pracy w środku, potem zmiana ról zawodników.

**Przebieg:**

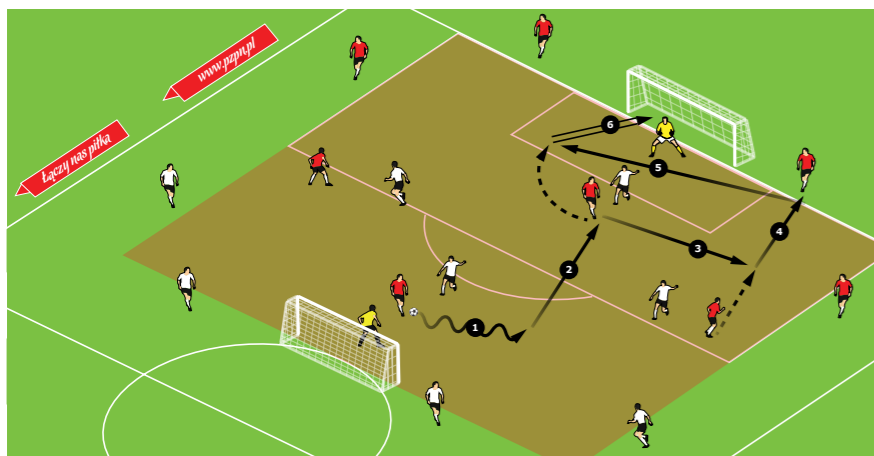
Gra 1 x 1 na 6 małych bramek, na zewnątrz po bokach dwóch graczy neutralnych (1 z każdej strony) do gry z zawodnikiem posiadającym piłkę. Za bramkami po jednym gracz, który ma za zadanie blokować dostęp do bramek – wówczas zawodnik posiadający piłkę musi wybrać inną.

**CZĘŚĆ KOŃCOWA**

**CZĘŚĆ KOŃCOWA – ĆWICZENIE 1**

**TAKTYKA – GRY**

**25 MIN**



**Organizacja i przebieg:**

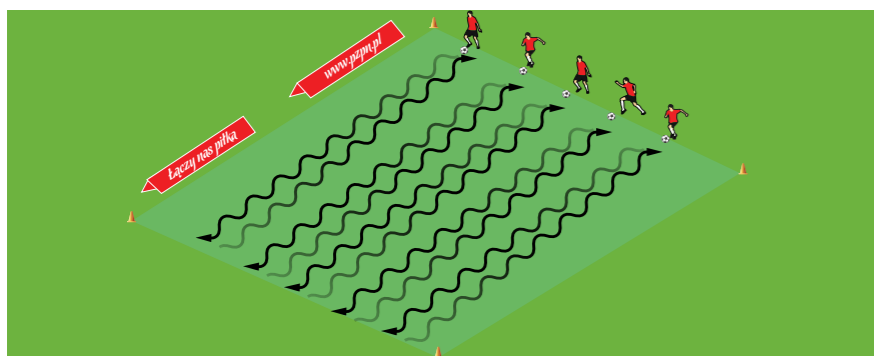
Gra w polu 40 x 20 m, 4 x 4 zawodników + bramkarze w ustawieniu w rombie. Można wykorzystać również czterech zawodników zewnętrznych, grających na maksymalnie 2 kontakty. Duża intensywność ćwiczenia, brak rzutów różnych, autów i rzutów wolnych – wszystkie wznowienia wykonują bramkarze. Bonusem jest dalsze posiadanie piłki przez zespół, który zdobędzie bramkę. Dodatkowy punkt dla zespołu zawodnika, który w ustawieniu przodem do własnej bramki wykona wcześniej określone sekwencje zwodów i skutecznie minie przeciwnika będącego za jego plecami.

Czas gry: 4 minuty, odpoczynek: 4 minuty (zmiany grup).

**CZĘŚĆ KOŃCOWA – ĆWICZENIE 2**

**MOTORYKA – ROZBIEGANIE**

**3 MIN**



**Przebieg:**

Ustawienie w linii, wszyscy zawodnicy w wolnym tempie wykonują trucht od połowy boiska do pola karnego i z powrotem.

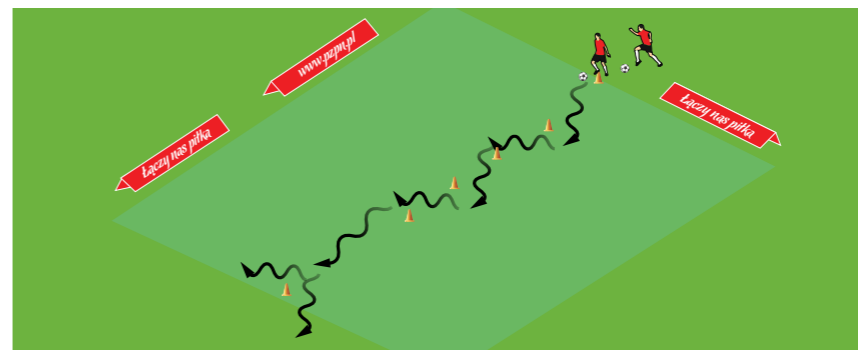
**U17 – PRZYKŁADOWA JEDNOSTKA TRENINGOWA**

**CZĘŚĆ WSTĘPNA**

**CZĘŚĆ WSTĘPNA – ĆWICZENIE 1, WARIANT A**

**TECHNIKA FUNDAMENTALNA – PROWADZENIE PIŁKI**

**5 MIN**



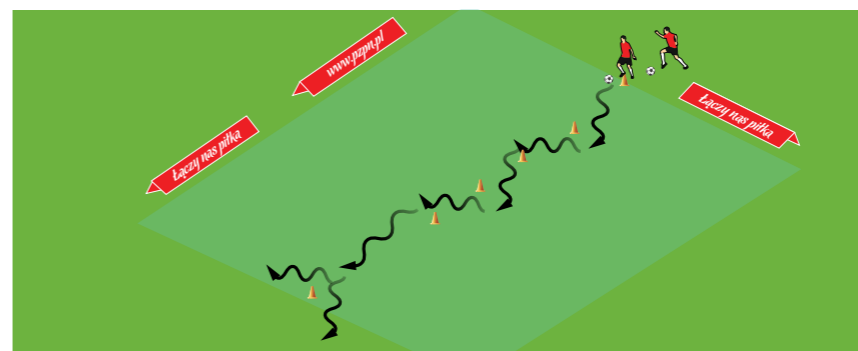
**Przebieg:**

Prowadzenie piłki pomiędzy pachołkami/markera- mi prawą i lewą nogą, za piętą z podeszwą.

**CZĘŚĆ WSTĘPNA – ĆWICZENIE 1, WARIANT B**

**TECHNIKA FUNDAMENTALNA – PROWADZENIE PIŁKI**

**5 MIN**



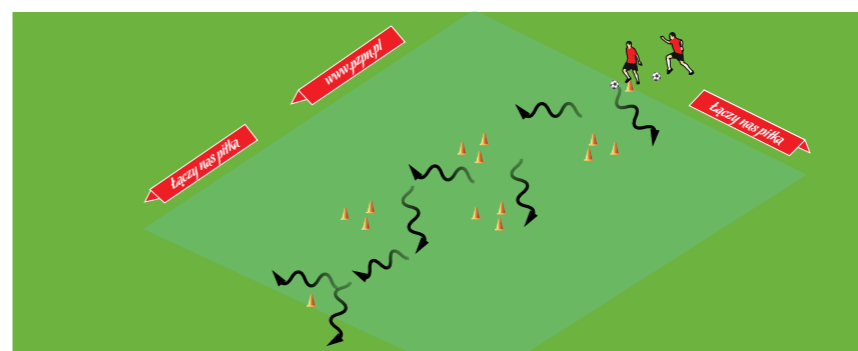
**Przebieg:**

Prowadzenie piłki wyłącznie prawą nogą za piętą z podeszwą, następnie przejście na lewą nogę.

**CZĘŚĆ WSTĘPNA – ĆWICZENIE 1, WARIANT C**

**TECHNIKA FUNDAMENTALNA – PROWADZENIE PIŁKI**

**5 MIN**



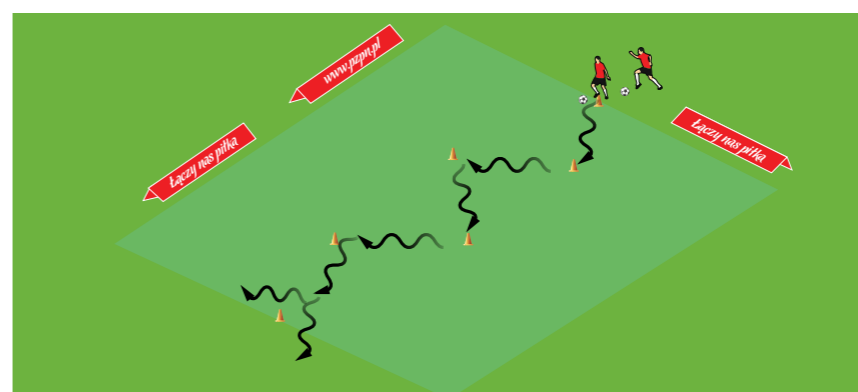
**Przebieg:**

Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą z przetocze- niem podeszwą do siebie i za piętą nogi postawnej.

**CZĘŚĆ WSTĘPNA – ĆWICZENIE 1, WARIANT D**

**TECHNIKA FUNDAMENTALNA – PROWADZENIE PIŁKI**

**5 MIN**



**Przebieg:**

Prowadzenie piłki w słalomie pomiędzy pachołka- mi/markera- mi, prawą i lewą nogą, wewnętrzną i ze- wnętrzną częścią stopy.

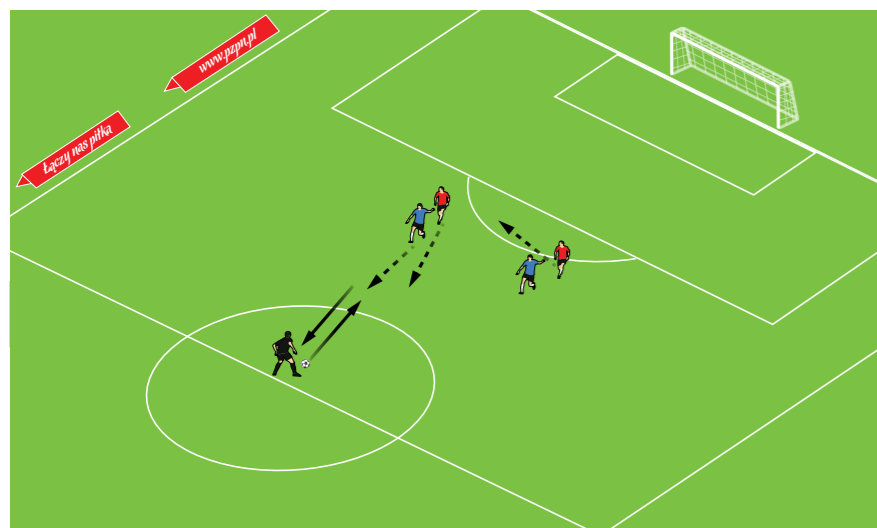
**LEGENDA:** PODANIE PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING STRZAŁ BIEG BEZ PIŁKI ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI LINIE POMOCNICZE OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ STRATA PIŁKI

**LEGENDA:** PODANIE PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING STRZAŁ BIEG BEZ PIŁKI ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI LINIE POMOCNICZE OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ STRATA PIŁKI

## CZĘŚĆ GŁÓWNA TRENINGU

Taktyka – współpraca w obronie dwóch środkowych obrońców przeciwko dwóm napastnikom

CZĘŚĆ GŁÓWNA – ĆWICZENIE 1	TAKTYKA GRY	10 MIN
----------------------------	-------------	--------



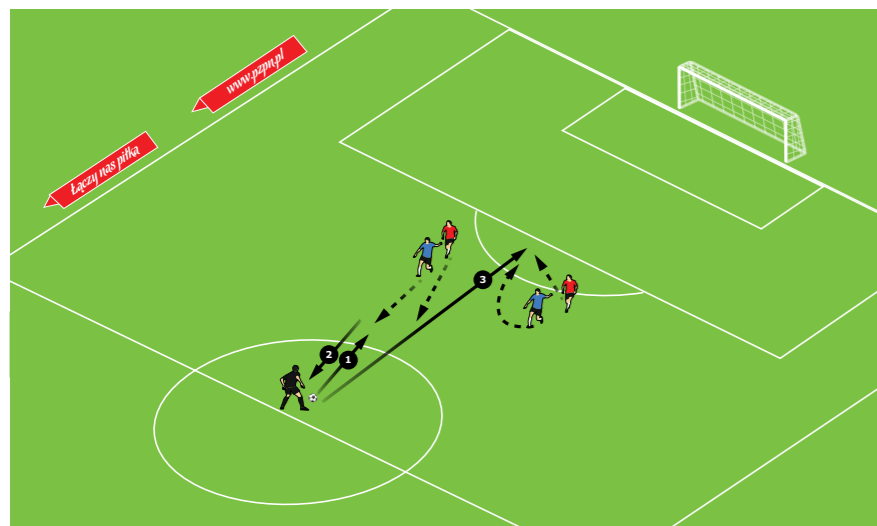
### Organizacja:

Trener/zawodnik ustawiony na środku z piłką, dwóch napastników ustawionych w linii, za nimi dwóch obrońców.

### Przebieg:

Trener/zawodnik zagrywa piłkę ze środka w kierunku jednego z napastników, który wychodzi na pozycję. Obrońca wybiega za nim, zadaniem drugiego jest odpowiednia asekuracja partnera. Następuje rozegranie akcji – zadaniem napastników jest oddać właściwie piłkę do zagrywającej wcześniej osoby. Trener zwraca uwagę na pozycję w obronie zawodnika, a także właściwy moment ataku na piłkę.

CZĘŚĆ GŁÓWNA – ĆWICZENIE 2	TAKTYKA GRY	10 MIN
----------------------------	-------------	--------



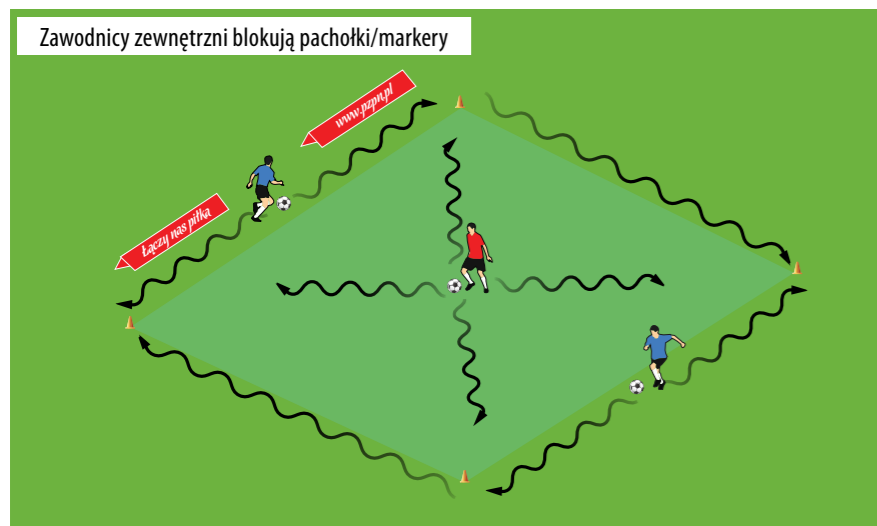
### Organizacja:

Trener/zawodnik ustawiony na środku z piłką, dwóch napastników ustawionych w linii, za nimi dwóch obrońców.

### Przebieg:

Trener/zawodnik zagrywa piłkę ze środka w kierunku jednego z napastników, który wychodzi na pozycję. Jeden z obrońców wychodzi za nim, drugi ma za zadanie właściwie zaasekurować partnera. Po odegraniu piłki przez napastnika trener/zawodnik zagrywa prostopadłą podanie w kierunku drugiego napastnika, który musi wyjść na pozycję. Trener zwraca uwagę na pozycję drugiego zawodnika w obronie (przesunięcie stopera nieco do środka jeszcze przed wykonaniem podania nr 3), a także właściwe wyjście na pozycję zawodnika.

CZĘŚĆ GŁÓWNA – ĆWICZENIE 3	TAKTYKA GRY – WSPÓŁPRACA DWÓJKOWA/TRÓJKOWA	10 MIN
----------------------------	--	--------



Zawodnicy zewnętrzni blokują pachołki/markery

### Organizacja:

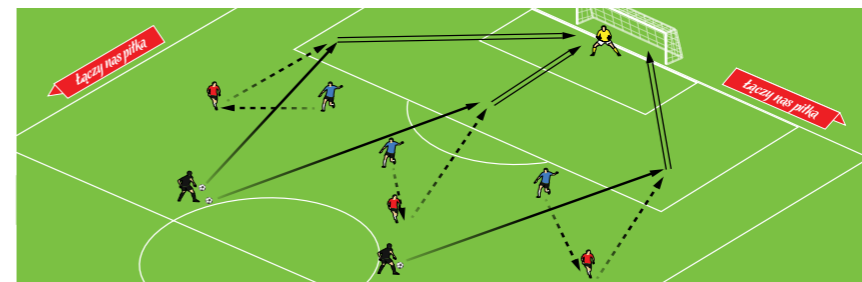
Kwadrat ustawiony z czterech pachołków/markarów. Dwóch zawodników z piłkami na obwodzie, jeden w środku.

### Przebieg:

Gracz w środku ma za zadanie dobiec do jak największej liczby pachołków/markarów w określonym czasie. Zadaniem zawodników znajdujących się na obwodzie jest natomiast blokowanie narożników poprzez uprzednie dobiegnięcie i ustawienie piłki na narożniku.

LEGENDA:  PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI
-------------------	-----------------------------	--------	----------------	------------------------------	------------------	-------------------------------	--------------

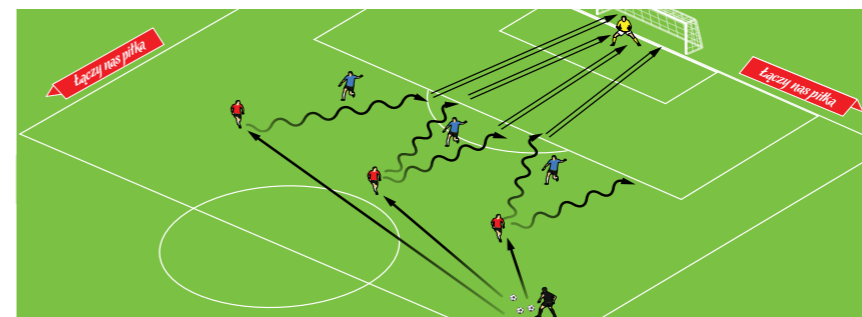
CZĘŚĆ GŁÓWNA – ĆWICZENIE 4	TAKTYKA GRY – WSPÓŁPRACA NAPASTNIKÓW	15 MIN
----------------------------	--------------------------------------	--------



### Przebieg:

Zgodnie ze schematem.

CZĘŚĆ GŁÓWNA – ĆWICZENIE 4	TAKTYKA GRY – WSPÓŁPRACA NAPASTNIKÓW	15 MIN
----------------------------	--------------------------------------	--------

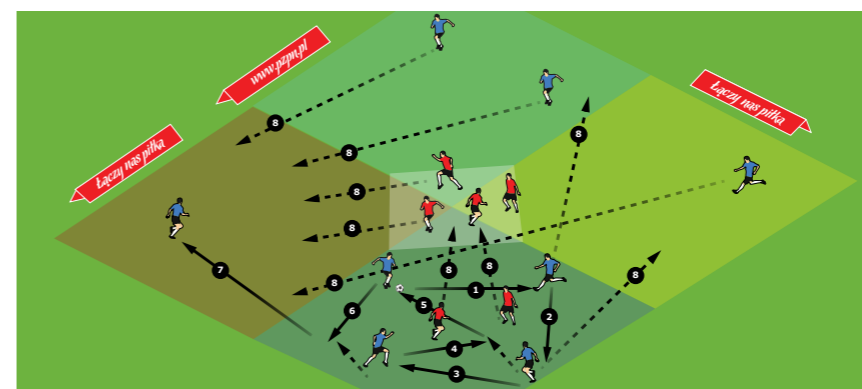


### Przebieg:

Zgodnie ze schematem.

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

CZĘŚĆ KOŃCOWA – ĆWICZENIE 1	TAKTYKA GRY – GRY ZADANIOWE	15 MIN
-----------------------------	-----------------------------	--------



### Organizacja:

4 kwadraty ustawione z pachołków/markarów, zawodnicy ustawieni według schematu.

### Przebieg:

Sygnal trenera rozpoczyna w pierwszym kwadracie grę 4 x 2. Drużyna żółtych po wykonaniu sześciu celnych podań zagrywa piłkę do kolejnego kwadratu – tam wbiegają dwaj kolejni zawodnicy broniący (czerwoni), a do pozostałych dwóch kwadratów trzech graczy niebieskich. Z kwadratu nr 1 dwóch graczy niebieskich wbiega do kwadratów nr 3 i 4, z których wszyscy niebiescy zawodnicy wybiegali do kwadratu nr 2.

CZĘŚĆ KOŃCOWA – ĆWICZENIE 2	TAKTYKA GRY – GRY ZADANIOWE	15 MIN
-----------------------------	-----------------------------	--------



### Organizacja:

20 zawodników, 20 znaczników, 5 piłek, 9 narzutek. Boisko o wymiarach 40 x 30 m z pełnowymiarowymi bramkami. Zawodnicy podzieleni na 2 dziesięcioosobowe zespoły (9 + bramkarz).

### Przebieg:

Gra zadaniowa na dwie bramki. Przykładowe zadania:  
a) na własnej połowie gra na 1 kontakt, na połowie przeciwnika – gra dowolna;  
b) gra na 2 kontakty na całym polu gry, następnie gra na 1 kontakt na całym polu gry;  
c) gra dowolna, ale bramka zdobywana jedynie głową lub wolejem,  
d) każda akcja kończona w ciągu 5 s od przejścia piłki;  
e) grę można zakończyć strzałem po wymianie pięciu podań.

Podczas każdej gry obowiązuje bezwzględny zakaz gry wślizgiem!

LEGENDA:  PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI
-------------------	-----------------------------	--------	----------------	------------------------------	------------------	-------------------------------	--------------