

trener

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 3/2016 (128)



OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA

TRENERÓW UEFA PRO I UEFA A

ZAKOŃCZONA!

**PRZEPISY GRY
PO REWOLUCJI**

**PROJEKT
POLSKIE BRAMKARKI**

**ZGRUPOWANIE SELEKCYJNE
REPREZENTACJI POLSKI U20**

to oni PRZYGOTOWALI REPREZENTACJĘ POLSKI
DO **EURO 2016**

Asystent
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY



MAGIUSTA
GRAJ SZYBKO. MYŚL SZYBCIEJ.



DOŁĄCZ NA [NIKE.COM/FOOTBALL](https://www.nike.com/football)

Bardzo miłą niespodzianką była dla nas obecność tak dużej liczby trenerów na Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów UEFA PRO & UEFA A. Co ważne, nie przyjechali oni jedynie po to, aby uzyskać certyfikat, ale także, mam nadzieję, wyciągnęli z niej dużo wniosków. Spotkanie z tak dużą liczbą kolegów po fachu i wymiana poglądów nie jest chyba możliwa w żadnym innym miejscu niż taka konferencja. Ogromnym atutem są rozmowy kuluarowe. Trenerzy z UEFA PRO mieszają się wówczas z trenerami UEFA A, którzy są mniej doświadczeni i mogą się wiele dowiedzieć w czasie prywatnych rozmów. Warto podkreślić, że w Białej Podlaskiej obecny był cały sztab reprezentacji Polski z Adamem Nawalką na czele. Świadczy to o tym, że selekcjoner bardzo ceni sobie rozmowy z polskimi trenerami i udział w naszej konferencji. Obecni byli też na niej opiekunowie reprezentacji, trenerzy drużyn Ekstraklasy i I ligi. Pod tym względem było to bardzo cenne spotkanie.

Mam nadzieję, że podczas konferencji każdy mógł znaleźć coś dla siebie – nie zabrakło zarówno zajęć teoretycznych, jak i praktycznych, a także analiz. Treningi pokazowe poprowadzili trzej szkoleniowcy, a za pomoc ogromne podziękowania należą się także zespołom, czyli Legii Warszawa CLJ oraz CLJ TOP 54 Biała Podlaska. Pewne rzeczy przygotowaliśmy też dla szkoleniowców, którzy nie mieli okazji zawitać na miejsce. W tym numerze „Trenera” znaleźć można między innymi konspekty treningowe Dietmara Brehmera, Rafała Janasa i Holgera Osiecka. Ostatni z nich to były selekcjoner dwóch reprezentacji, z ogromnym doświadczeniem, obecnie instruktor FIFA. To bardzo miłe, że ktoś taki zechciał do nas przyjechać. Sam był bardzo zaskoczony, jak wielu uczestników wzięło udział w konferencji.

Jesteśmy bardzo zadowoleni z przebiegu spotkania. To były dwa bardzo interesujące dni, które minęły nam niesłychanie szybko. Środowisko trenerskie mocno się do siebie zbliżyło. Co więcej, konferencja była obowiązkowa dla wszystkich kursantów UEFA PRO, UEFA A, UEFA B+A czy UEFA Elite Youth, zatem można było spotkać na niej także byłych piłkarzy, którzy sposobią się do podjęcia pracy trenerskiej lub już w tej roli pracują. Dla nich była to również możliwość spotkania ze swoimi trenerami i rozmowa w relacji już nie piłkarz – szkoleniowiec, lecz szkoleniowiec – szkoleniowiec. Świetnym przykładem jest Radosław Sobolewski, który bardzo łagodnie przeszedł tę drogę – położył się spać jako piłkarz, wstał jako trener. Chcielibyśmy, aby jak najwięcej byłych piłkarzy zdobywało uprawnienia trenerskie. Znajomość szatni i charakterystyki pracy jest niebagatelnym doświadczeniem, tego nie można znaleźć w żadnych książkach.

Istotnym punktem konferencji była też analiza mistrzostw Europy, przedstawiona przez Stefana Majewskiego. Została przygotowana bardzo szybko, lecz bardzo profesjonalnie – w jej opracowaniu brali udział właśnie trenerzy-kursanci UEFA PRO. Poświęcili na to bardzo dużo energii i za to należą im się podziękowania. Byliśmy jednymi z pierwszych w Europie, którzy zaprezentowali taki raport. Sporą wiedzę przekazał też Hubert Makaruk, który przedstawił, jak nauka może być pomocna w pracy trenera. O sukcesie w dzisiejszym futbolu często decydują detale, więc każdy trener mógł wynieść z konferencji coś dla siebie. A to było właśnie jej celem.



DARIUSZ PASIEKA
Szef Kształcenia
i Licencjonowania Trenerów PZPN



w numerze

OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW UEFA PRO I UEFA A ZAKOŃCZONA!	6
PRELEKCJA SELEKJONERA ADAMA NAWAŁKI	8
DOSKONALENIE GRY Z KONTRATAKU — KONSPEKT TRENINGOWY SENIORÓW	10
DOSKONALENIE DZIAŁAŃ TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH Z GŁÓWNYM AKCENTEM NA KIERUNKOWE PRZYJĘCIE PIŁKI — KONSPEKT TRENINGU	12
TRENING MOTORYCZNY — DOSKONALENIE SZYBKOŚCI. POKAZOWY TRENING DLA GRUPY U18	15
AKTUALNE KURSY W SZKOLE TRENERÓW PZPN	18
TO ONI PRZYGOTOWALI REPREZENTACJĘ POLSKI DO EURO 2016	20
PRZEPISY GRY PO REWOLUCJI	24
ZGRUPOWANIE SELEKCYJNE REPREZENTACJI POLSKI U20	28
PROJEKT „POLSKIE BRAMKARKI”	32
ICH MAŁE MISTRZOSTWA...	36



Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR



W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

ŚCIAĞNĄĆ

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



URUCHOMIĆ

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



OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



€ \$ cinkciarz.pl®



Pokonaj Analityka

- Typuj zmianę kursową EUR, USD, GBP, CHF
- Zbieraj punkty przez 3 dni trwania zabawy
- Pokonaj analityka Cinkciarz.pl!

Szczegóły: facebook.com/CinkciarzPL

We ExChange the World®

OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW UEFA PRO I UEFA A

W dniach 17–18 lipca 2016 r. w Szkole Trenerów PZPN odbyła się Ogólnopolska Konferencja Trenerów UEFA Pro i UEFA A. Wzięło w niej udział ponad 700 trenerów z całego kraju. Przed szkoleniowcami wystąpił między innymi selekcjoner reprezentacji Polski, Adam Nawałka. Gościem specjalnym konferencji był Holger Osieck, prowadzący w przeszłości narodowe zespoły Kanady i Australii.



zakończona!

Często po zdobyciu bramki z premedytacją cofaliśmy się do defensywy. Dlaczego? Skoro my mieliśmy problem z grą w ataku pozycyjnym, zdawaliśmy sobie sprawę, że pozostałe zespoły będą miały z tym jeszcze większe kłopoty. Później przechodziliśmy do średniego pressingu i staraliśmy się kontrować. Wychodziło to na tyle dobrze, że cel osiągnęliśmy – wyjaśnił Kaczmarek.

Często sprawdzianem realnych możliwości polskich zespołów są występy w europejskich pucharach. Na ten właśnie aspekt zwrócił uwagę trener Jan Urban. – W polskiej lidze gra się zupełnie inaczej niż w europejskich pucharach. Paradoksalnie w rozgrywkach międzynarodowych na boisku jest więcej miejsca, łatwiej wyprowadzić piłkę z defensywy. Trudniej jednak kreować sytuacje bramkowe, bo tam wszelkie założenia taktyczne są na bardzo wysokim poziomie – podkreślił. – W Europie rywal pozwala na wiele, ale tam, gdzie chce. Często wydaje się, że drużyna ma kontrolę nad spotkaniem, a rywal nie jest tak mocny. Gdy jednak przeciwnik zaczyna przyspieszać, szybko widać różnicę – dodał szkoleniowiec Lecha Poznań.



Młodzi polscy piłkarze coraz częściej dostają szansę wyjazdu za granicę i rzeczywiście regularnie tam grają. Od dawna tak nie było, to daje ogromną siłę i wiarę we własne możliwości – z optymizmem mówił Dyrektor Sportowy PZPN.

Bardzo istotną kwestię zauważył trener Marcin Kaczmarek. Owszem, reprezentacja odniosła wielki sukces, ale z punktu widzenia szkoleniowca, warto zauważyć jeszcze jeden jego aspekt. – Bardzo istotne jest to, że reprezentacja osiągnęła to z polskim trenerem u steru. Często, zupełnie niesłusznie, miewamy jakieś kompleksy i powstaje stereotyp, że polski szkoleniowiec jest słaby. Musimy mieć autorytety i takie występy kadry pod wodzą Adama Nawałki dają wielką moc, że wcale nie jest z nami tak źle – powiedział z naciskiem. Sukces wymaga jednak olbrzymich nakładów pracy. Bez nich nawet największy potencjał może zostać niewykorzystany. Trenerzy powinni podążać za światowymi trendami, stale podnosić poziom swojej wiedzy i nie ustawać w dążeniu do celu.

– Sukces to kierunek dla nas wszystkich. Najważniejsza jest wiara, konsekwencja w pracy, wytrwałość, a potwierdza to przykład trenera Nawałki. Ciężka praca przynosi efekty, można zbierać żniwa. Wiemy, że jeszcze wiele przed nami, zdajemy sobie sprawę, jak wielkie tkwią w nas jeszcze rezerwy. Trzeba zachować spokój, pokorę, ale też iść z podniesioną, pełną wiary w siebie głową. Nie możemy się zatrzymać choćby na moment, bo kto przystopuje, szybko zostaje z tyłu – zaznaczył Bogdan Zając.

Piłka nożna to jednak nie tylko trenerzy. To przede wszystkim zawodnicy, bo to właśnie oni muszą walczyć na murawie. Jak podkreślił Jan Urban, poziom profesjonalizmu polskich piłkarzy zdecydowanie się podniósł. Podobnie jest w przypadku zespołów z niższych lig.

Wątpliwości co do tego nie ma Marcin Kaczmarek, który prowadził między innymi Olimpię Grudziądz, a także występującą na niższych szczeblach rozgrywkowych Wisłę

Płock. – Wiele się pozmieniło. Świadomość piłkarzy zdecydowanie wzrosła. Ci ludzie wiedzą, że tu i teraz mają swój moment. Starają się więc pracować najlepiej, jak potrafią. Co warto podkreślić, zmieniło się też wiele w mentalności ludzi zarządzających klubami, a to jest szalenie istotne. Gdy pracowałem w Grudziądzu, w klubie nie było pralki. Ktoś powie – można wyprać sobie w domu, ale pamiętajmy, że mówimy o profesjonalnym futbolu. Z czasem postrzeganie takich spraw uległo poprawie, wielu dostrzegło, że trener musi mieć swobodę w pracy, odpowiedni sztab szkoleniowy. To, jak ważną rolę odgrywają współpracownicy, pokazał przykład reprezentacji Polski – zakończył Marcin Kaczmarek.



Rozpoczętą w niedzielę, 17 lipca konferencję zainaugurował Dyrektor Sportowy PZPN, Stefan Majewski. Jednym z najważniejszych punktów był panel dyskusyjny, który poprowadził Łukasz Wiśniowski. Wzięli w nim udział Bogdan Zając, Jan Urban, Marcin Kaczmarek i Stefan Majewski. Poświęcony był kilku bardzo istotnym aspektom współczesnego futbolu, zarówno tego na poziomie międzynarodowym, jak i krajowym.

POSIADANIE PIŁKI A OSIĄGANE WYNIKI

Wśród poruszonych zagadnień znalazła się między innymi kwestia roli posiadania piłki. Na wiele istotnych punktów zwrócił uwagę trener Lecha Poznań, Jan Urban, pracujący wcześniej między innymi w hiszpańskiej Osasunie Pampeluna. To właśnie Hiszpania stawiana jest za wzór zespołu, który kładzie nacisk na operowanie piłką, jej posiadanie. – Oni mają taką tożsamość, trzeba znać ich kulturę, aby wiedzieć, jaki rodzaj gry w piłkę lubią i chcą oglądać. Musi być w niej przede wszystkim dużo jakości – powiedział szkoleniowiec. Urban podkreślił również bardzo wysoki poziom wyszkolenia (przygotowania) – technicznego, fizycznego i taktycznego. – Kiedyś Hiszpanie mieli mnóstwo indywidualności, na każdy turniej jechali jako faworyci, ale nie potrafili wygrać. W ostatnich latach, dzięki posiadaniu piłki i umiejętności gry zespołowej, zdominowali futbol. Można mówić, że jest to przereklamowane, bo ostatnio idzie im nieco gorzej, ale czas pokaże, kto miał rację. Inna sprawa, że przeciwnicy coraz lepiej rozumieją styl gry Hiszpanów i się go uczą – dodał. Odnosił się też do nieco innego modelu, preferowanego przez Atletico Madryt, które nie utrzymuje się długo przy piłce. – Diego Simeone dobrał sobie takich



zawodników, na jakich było go stać, i wszczepił im swój punkt widzenia futbolu. Trudno jednak mówić, że Atletico bazuje jedynie na fizyczności i waleczności. Zawodnicy prezentują też wysoki poziom wyszkolenia technicznego – mówił.

Samo posiadanie piłki nie gwarantuje sukcesu, co podkreślił asystent selekcjonera reprezentacji Polski, Bogdan Zając. – Najważniejsza jest umiejętność stwarzania sobie dogodnych sytuacji bramkowych. Można mieć przytłaczającą przewagę w posiadaniu piłki i przegrać mecz. Przykładem z mistrzostw Europy może być reprezentacja Portugalii. W fazie grupowej miała przewagę niemal w każdym spotkaniu grupowym, a żadnego nie wygrała. W fazie pucharowej nastąpiły zmiany, a efekt doskonale znamy – mówił Bogdan Zając.

Jak zauważono, od 2010 r. na każdej wielkiej piłkarskiej imprezie rośnie procent zwycięstw zespołów, które w meczu posiadały piłkę mniej niż 45% czasu gry. EURO 2016 okazało się turniejem, na którym takie zespoły odniosły najwięcej triumfów. – Spójrzmy na statystyki mistrzostw. Które zespoły najdłużej utrzymywały się przy piłce? Niemcy, Hiszpania, Anglia, Chorwacja... Tymczasem żadnej z tych drużyn nie zobaczyliśmy w strefie medalowej. To wskazuje na fakt, że w tych mistrzostwach czynnikiem pozwalającym odnieść sukces była konsekwencja i determinacja. Każdy przede wszystkim starał się utrzymać dyscyplinę w defensywie – zauważył Dyrektor Sportowy PZPN, Stefan Majewski.

Z autopsji zna to doskonale trener Wisły Płock, Marcin Kaczmarek. Jego drużyna w minionym sezonie wywalczyła awans do Lotto Ekstraklasy, jednak wcale nie była zespołem, który zdecydowanie przeważał pod tym aspektem. Z czego więc wyniknął sukces „Nafciarzy”? – W I lidze często byliśmy faworytem i musieliśmy prowadzić grę, bo rywale nastawieni byli na kontratak.

PRZYSZŁOŚĆ POLSKIEGO FUTBOLU PO EURO 2016

Podczas minionych mistrzostw Europy reprezentacja Polski osiągnęła duży sukces, podbijając swoją grę, ambicją i wolą walki serca wielu kibiców. Jakie to może mieć skutki w przyszłości? Na to właśnie pytanie w drugiej części panelu dyskusyjnego starali się odpowiedzieć jego uczestnicy.

Trener Jan Urban zwrócił uwagę na fakt, że coraz większa liczba trenerów chce podnosić swoje kwalifikacje. – Nadzieją na przyszłość jest liczba zgromadzonych w Białej Podlaskiej trenerów. Ci wszyscy byli zawodnicy, którzy chcą pracować jako szkoleniowcy, to kapitalna sprawa. Gdy już nimi zostaną, będziemy mieli świadomość, że młodzież jest prowadzona przez odpowiednich, przygotowanych do tego ludzi. W Hiszpanii z dziećmi pracują tysiące trenerów z licencją UEFA PRO! Wiadomo, że w Primera Division miejsc jest tylko dwadzieścia. Szansę dostaną wyłącznie jednostki, więc bardzo dobrze przygotowani trenerzy prowadzą zespoły młodzieżowe. Robią to, bo kochają piłkę nożną i chcą przy niej pracować, ale jednocześnie wiedzą, że na najwyższym szczeblu pracowało będzie niewielu z nich – zauważył opiekun „Kolejorza”.

Nie da się ukryć, że po tak udanym turnieju popularność piłki nożnej w Polsce wskoczy na jeszcze wyższy poziom. Zaznaczył to Bogdan Zając. – Przez ostatnie lata nasz futbol zrobił ogromny krok do przodu. Powstaje coraz więcej akademii, niemal każda szkoła ma świetne boisko. Pamiętamy, że my wychowywaliśmy się w innych czasach. W szkole, do której chodziłem, nie było sali gimnastycznej, a boisko było asfaltowe. To pokazuje, jak trudny był to okres, ale jednak wychowywali się wówczas świetni zawodnicy. Myślę, że czasem za bardzo szukamy sobie usprawiedliwień. Jako trenerzy musimy maksymalnie wykorzystywać dany nam czas i miejsce. Niekiedy niestety z góry zakładamy, że się nie da, że to niemożliwe. Tymczasem nawet w trudnych warunkach trzeba umieć sobie poradzić i myśleć, że to siła polskich trenerów, bo ci spoza granic Polski dopiero po przyjeździe do nas zdaliby sobie sprawę, jak może być ciężko – podkreślił asystent Adama Nawałki.

Z jego słowami zgodził się Stefan Majewski. – Gdy reprezentacja odnosi sukcesy, znajduje to odzwierciedlenie w całej krajowej piłce. Gdy najważniejsza drużyna spisuje się dobrze, zupełnie inaczej zaczyna się mówić o całym futbolu. Wracamy do tych czasów, gdy idolami dzieci byli zawodnicy w biało-czerwonych barwach. Coraz więcej młodzieży zakłada koszulki Lewandowskiego, Krychowiaka czy Milika.

CECHY TRENERA IDEALNEGO

Po pierwsze, powinien znać i rozumieć grę. Po drugie, mieć osobowość, talent, by piłkarze wykonywali dokładnie to, czego od nich oczekuje. Powinien potrafić wydobyć z nich to, co najlepsze, maksimum możliwości, a nawet pomóc przełamać ich własne ograniczenia. Trzeba pamiętać również o wiedzy, świetnych zdolnościach komunikacyjnych, a także konieczności posiadania planu B. Holger Osieck

PRELEKCJA SELEKCJONERA ADAMA NAWAŁKI



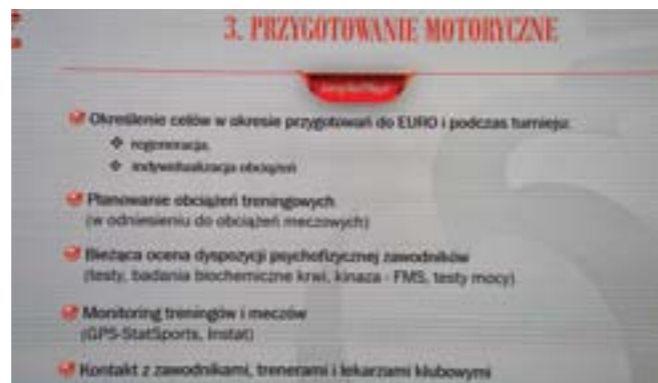
Podczas Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów UEFA Pro i UEFA A w Białej Podlaskiej gościem był selekcjoner reprezentacji Polski, Adam Nawałka. Wygłosił prelekcję dotyczącą zasad pracy w reprezentacji, przedstawiając także część wniosków wyciągniętych po mistrzostwach Europy we Francji.

Selekcjoner przedstawił zgromadzonym szkoleniowcom metodykę kompletowania kadry narodowej. Sztab szkoleniowy korzysta z rankingu zawodników. Na każdej pozycji bierze pod uwagę co najmniej pięciu piłkarzy, którzy oznaczeni są konkretnymi barwami. Czerwonym kolorem sztab oznacza zawodników, którzy znajdują się w ścisłej kadrze. Pomarańczowa barwa przypisana jest piłkarzom pozostającym pod ścisłą obserwacją, a zielona – zwykłą. Adam Nawałka przybliżył również sylwetki swoich współpracowników. W sztabie pracuje osiemnaście ludzi, natomiast w oficjalnych mediach i obsłudze technicznej Polskiego Związku Piłki Nożnej aż 31.



Selekcjoner sporo uwagi poświęcił też przygotowaniu motorycznemu w kontekście finałów EURO 2016. Punktem wyjścia było określenie celów

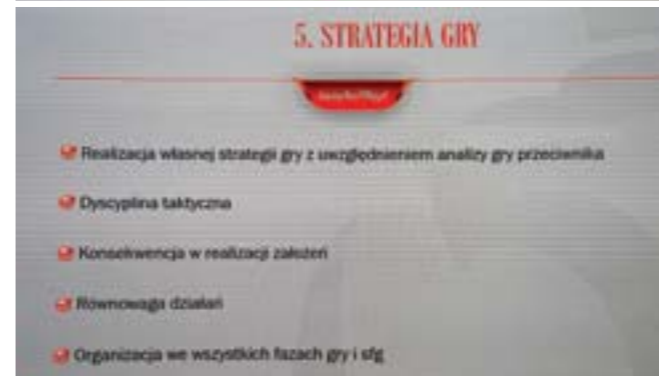
podczas kwalifikacji oraz samego turnieju. Istotną rolę odegrała regeneracja, a także indywidualizacja obciążeń. Sztab szkoleniowy przykłada bardzo dużą uwagę do planowania obciążeń treningowych w odniesieniu do obciążeń meczowych. Szkoleniowcy na bieżąco oceniają również dyspozycję psychofizyczną zawodników. Czynią to poprzez testy, badania biochemiczne krwi, kinazę – FMS czy testy mocy. Nie zapominają także o monitoringu treningów i meczów, do których używają profesjonalnych programów analitycznych, jak GPS-StatSport czy InStat. Co oczywiste, bardzo cennym źródłem informacji są też rozmowy z samymi piłkarzami, ich trenerami i klubowymi lekarzami.



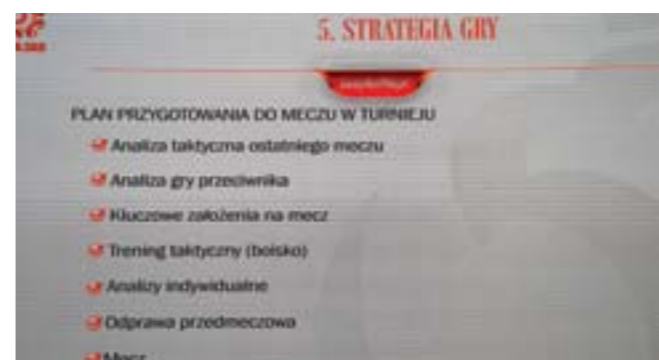
Selekcjoner Adam Nawałka w swoim sztabie nie ma trenera przygotowania mentalnego czy psychologa, ale nie oznacza to, że nie przykłada do tego aspektu większej uwagi. Wręcz przeciwnie – to jedna z tajemnic sukcesu reprezentacji Polski. Celem numer jeden jest integracja drużyny. Aby stała ona na najwyższym poziomie, sztab szkoleniowy stosuje między innymi dobór odpowiednich ćwiczeń, takich jak zabawy ożywiające w wybranych jednostkach treningowych. Nie brakuje też zajęć alternatywnych, na przykład tunelu aerodynamicznego, wspinaczki na ściankach, wypraw na strzelnicę czy gry w golfa. Podstawą są oczywiście rozmowy z zawodnikami. Nie brakuje również spotkań integracyjnych z udziałem całych rodzin reprezentantów. Wszystko to prowadzi do podniesienia morale i służy budowaniu ducha drużyny. Wszystkim kadrowiczom przyświeca idea jedności w dążeniu do określonego celu. Aby to osiągnąć, niezbędne jest optymalne przygotowanie emocjonalne, a także postawienie celu zespołu ponad dobro indywidualne.



Punktem, na który zwróciła uwagę większość trenerów, była przedstawiona przez Adama Nawałkę strategia gry. Składa się ona z wielu czynników, lecz podstawowym jest właściwa realizacja obranej przez zespół strategii w połączeniu z analizą gry przeciwnika. Niezbędna do tego jest dyscyplina taktyczna, konsekwencja w realizacji założeń, równowaga działań w ofensywie i defensywie oraz odpowiednia organizacja we wszystkich fazach gry oraz przy jej stałych fragmentach.



Selekcjoner zdradził także punktowy plan przygotowań do kolejnych spotkań. Rozpoczyna je analiza taktyczna ostatnio rozegranego meczu. Po niej następuje kolejna analiza, tym razem gry przeciwnika. Sztab szkoleniowy przedstawia kluczowe założenia na mecz. Z tą wiedzą piłkarze wychodzą na trening taktyczny. Po nim następują analizy indywidualne, odprawa przedmeczowa i wreszcie samo spotkanie.



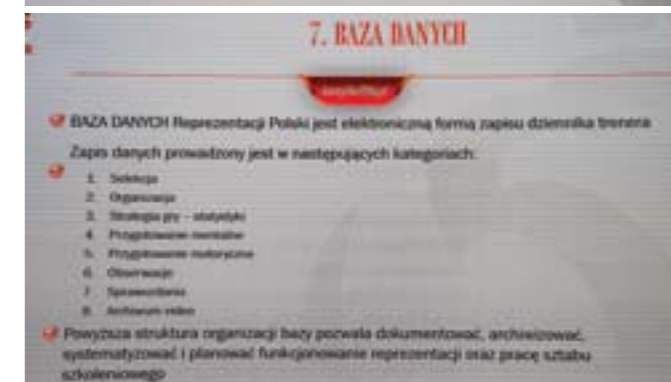
Aby właściwie wykonać analizę meczów i zajęć treningowych, niezbędnych jest wiele czynników. Kluczowym jest oczywiście obserwacja piłkarzy na żywo, czyli monitoring w meczach ligowych i pucharowych. Sztabowi szkoleniowcy pomagają w tym także technika, taka jak system montażu wideo, programy InStat czy StatSport, a także system Piero. W trakcie turnieju selekcjoner i jego współpracownicy korzystali też z WyScout, UEFA data tracking (kinematyka) oraz Livex. Każde zajęcia treningowe są nagrywane, a następnie analizowane. Podobnie jest oczywiście z meczami, po których następuje analiza techniczno-taktyczna oraz kinematyczna. Naturalnie nie brakuje również obserwacji i analizy gry rywali.



Podczas prezentacji selekcjoner Adam Nawałka przedstawił statystyki kinematyczne reprezentacji Polski na mistrzostwach Europy we Francji w zestawieniu z rywalami w poszczególnych spotkaniach. Zdradził też nieco tajemnic bazy danych. Jest to elektroniczna forma zapisu dziennika trenera. Zapis prowadzony jest w ośmiu kategoriach – selekcji, organizacji, strategii gry – statystyk, przygotowania mentalnego, przygotowania motorycznego, obserwacji, sprawozdań i archiwum wideo. Taka struktura organizacji bazy pozwala dokumentować, archiwizować, systematyzować i planować funkcjonowanie reprezentacji oraz pracę sztabu szkoleniowego.

POLSKA - STATYSTYKI KINEMATYCZNE NA MISTRZOSTWACH EUROPY 2016

Wynik	Polka	Francja	Belgia	Włochy	Hiszpania	Chorwacja	Węgry	Irlandia	Włochy
Obciążenie treningowe	194 000	160 000	170 000	168 000	170 000	170 000	170 000	170 000	170 000
Obciążenie meczowe	80 000	80 000	80 000	80 000	80 000	80 000	80 000	80 000	80 000
Obciążenie w sumie	274 000	240 000	250 000	248 000	250 000	250 000	250 000	250 000	250 000
Prędkość	7964	7296	8302	8207	8305	8408	8207	8136	8207
Prędkość w kierunku przeciwnika	800	1110	1400	800	1000	1200	1000	1200	1200
Prędkość w kierunku własnej bramki	40	70	100	40	50	60	40	50	50
Prędkość w kierunku bramki	8407	8417	8704	8472	8208	8704	8408	8408	8408



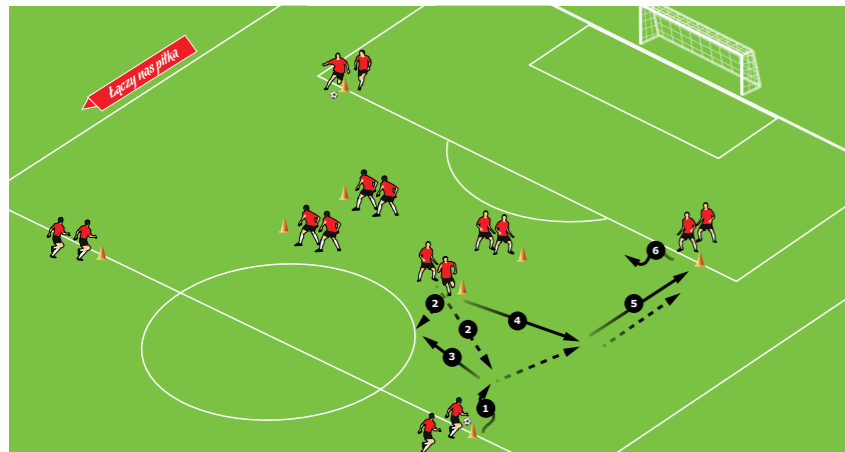
Z pewnością z wystąpienia selekcjonera reprezentacji Polski każdy obecny w Białej Podlaskiej szkoleniowiec wyniósł dla siebie bardzo pozytywną wiedzę. Teraz pozostaje tylko przełożyć ją na praktykę!

DOSKONALENIE GRY Z KONTRATAKU



TEMAT ZAJĘĆ:	Doskonalenie gry z kontrataku
LICZBA ZAWODNIKÓW:	17 (15 + 2)
SPRZĘT:	Piłki, oznaczniki, narzutki, tyczki, pachołki
TRENERZY:	Trener prowadzący – Holger Osieck, trener asystujący – Miłosz Stępiński, Janusz Góra, Dariusz Skrzypczak
CZAS:	60 min

CZĘŚĆ WSTĘPNA



1. PODANIA PIŁKI W OBWODZIE ZAMKNIĘTYM (GRA PO TRÓJKĄCIE)

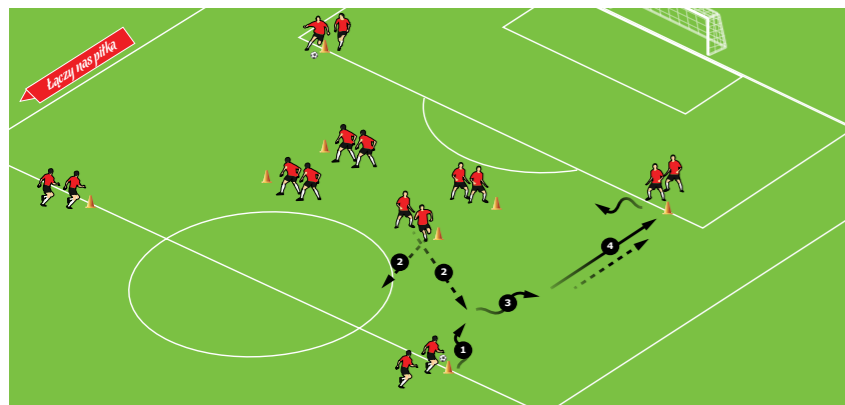
Zawodnicy ustawieni jak na schemacie. W grze pozostają dwie piłki jednocześnie. Zawodnik z piłką rozpoczyna ćwiczenie jej prowadzeniem. Jeden z uczestników ustawionych przy pachołku wewnątrz kwadratu pozoruje atak na piłkę – drugi ustawia się natomiast z boku, tak by zagrać piłkę z prowadzącym „po trójkącie”. Po wymianie podań zawodnik zagrywa piłkę do partnera przy kolejnym pachołku i biegnie za nią. Zawodnicy wewnątrz kwadratu zostają na swoich miejscach, tylko zamieniają się rolami przy następnym powtórzeniu. Po 4 min następuje zmiana zewnętrznych z wewnętrznymi. **Czas trwania:** 8 min.

2. PODANIA PIŁKI W OBWODZIE ZAMKNIĘTYM (DRYBLING)

Organizacja i przebieg jak wcześniej, z tym że prowadzący piłkę zamiast grać do partnera – wykonuje dowolny zwód i mija obrońcę. Reszta bez zmian. **Czas trwania:** 8 min.

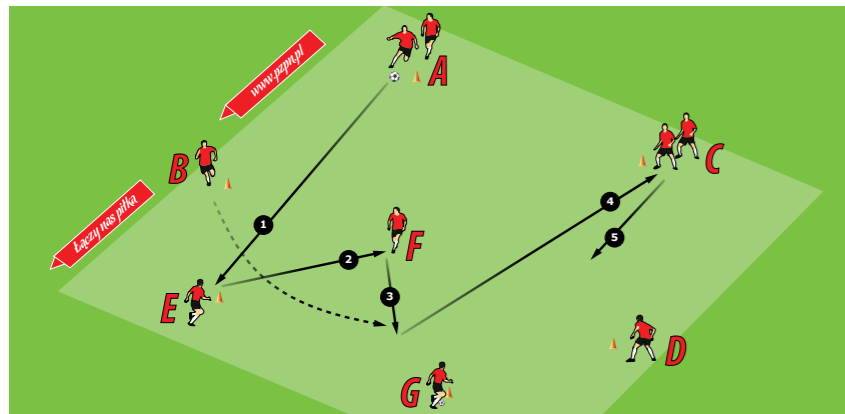
3. PODANIA PIŁKI W OBWODZIE ZAMKNIĘTYM (PODANIE PO TRÓJKĄCIE LUB DRYBLING)

Organizacja i przebieg jak wcześniej, z tym że prowadzący piłkę wybiera między grą „po trójkącie” a dryblingiem. **Czas trwania:** 8 min.



4. PODANIA PIŁKI W OBWODZIE ZAMKNIĘTYM Z PODANIEM ZWROTNYM I PROSTOPADŁYM

Zawodnicy ustawieni jak na schemacie. Zawodnik przy pachołku A podaje piłkę do partnera przy pachołku E, ten przyjmuje piłkę i podaje dalej do zawodnika przy pachołku F. W tym czasie rusza zawodnik ustawiony przy pachołku B, który po przyjęciu podania zwrotnego od F – podaje bez przyjęcia lub po krótkim prowadzeniu piłki dalej do zawodnika przy pachołku C. Ten kontynuuje ćwiczenie według schematu. Przejścia: A–B–C–D–A. Zawodnicy przy pachołkach E, F i G zostają na swoich miejscach. Po 4 min zmiana zawodników na stacjach. **Czas trwania:** 12 min.



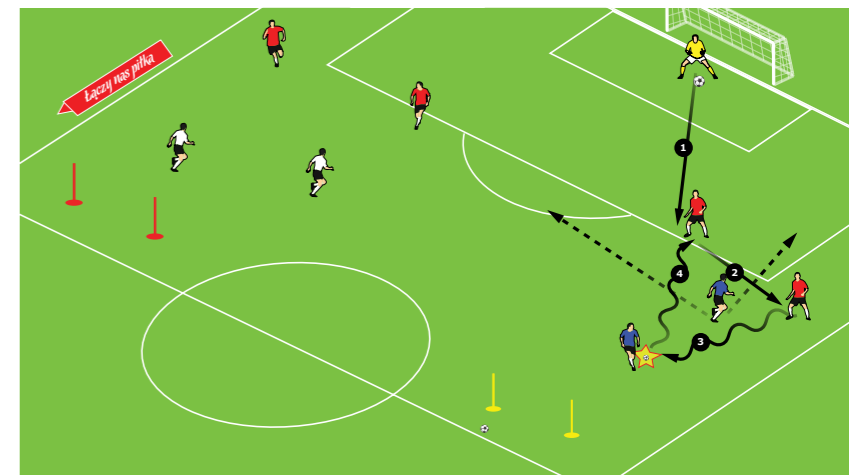
LEGENDA:	PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI
----------	---------	-----------------------------	--------	----------------	------------------------------	------------------	-------------------------------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

– KONSPEKT TRENINGOWY SENIORÓW

CZĘŚĆ GŁÓWNA

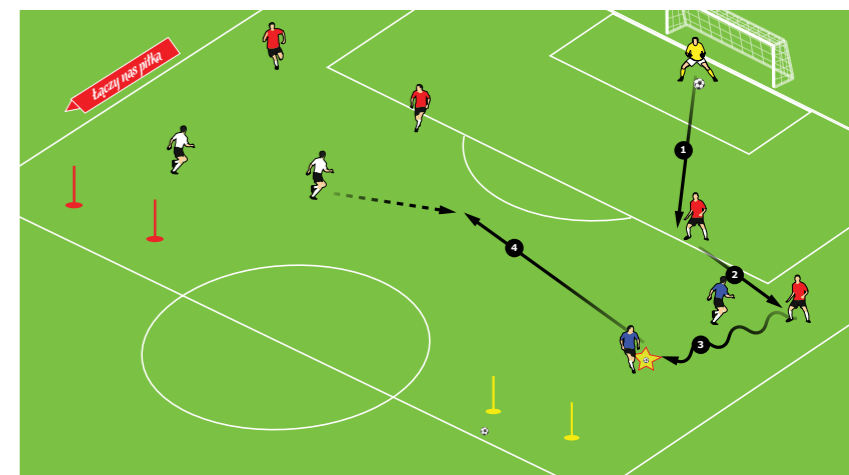
1. FRAGMENT GRY 1 × 2 W BOCZNYM SEKTORZE Z WYPROWADZENIEM KONTRATAKU (2 × 1)

Zawodnicy ustawieni jak na schemacie. Fragment gry rozpoczyna bramkarz podaniem piłki do jednego ze środkowych obrońców. Ten zagrywa do bocznego obrońcy i rozpoczyna tym samym grę 1 × 2. Zadaniem dwóch obrońców jest odebrać piłkę i wyprowadzić kontratak 2 × 1 + 1, atakując środkowego obrońcę i bramkarza.



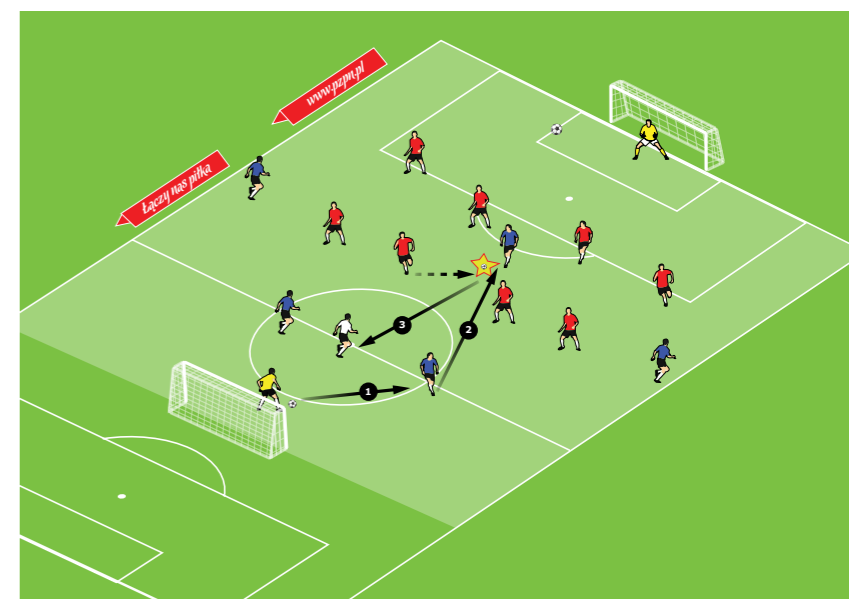
2. FRAGMENT GRY 1 × 2 W BOCZNYM SEKTORZE Z WYPROWADZENIEM KONTRATAKU (3 × 1)

Zawodnicy ustawieni jak na schemacie. Fragment gry rozpoczyna bramkarz podaniem piłki do jednego ze środkowych obrońców. Ten zagrywa do bocznego obrońcy i rozpoczyna tym samym grę 1 × 2. Zadaniem dwóch obrońców jest odebrać piłkę i wyprowadzić kontratak 3 × 1 + 1, atakując środkowego obrońcę i bramkarza. Priorytetem jest szukanie podania do zawodnika startującego po drugiej stronie boiska (przeniesienie gry).



3. FRAGMENT GRY 6 × 9 + „TARGET”

Zawodnicy ustawieni jak na schemacie. Fragment gry rozpoczyna bramkarz podaniem piłki do jednego z pięciu niebieskich atakujących, których zadaniem jest zdobyć bramkę. Zadaniem ośmiu obrońców i bramkarza jest odebrać piłkę i poszukać podaniem wysuniętego napastnika („target”), który staje się aktywny dopiero po przechwyceniu piłki przez broniących. Gra do zakończenia akcji. Wszystkie rozpoczęcia od bramki niebieskich.



CZĘŚĆ KOŃCOWA

1. PODSUMOWANIE ZAJĘĆ

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

DOSKONALENIE DZIAŁAŃ TECHNICZNO Z GŁÓWNYM AKCENTEM NA KIERUNKOWE

-TAKTYCZNYCH PRZYJĘCIE PIŁKI

– KONSPEKT TRENINGU

TEMAT ZAJĘĆ:	Doskonalenie działań techniczno-taktycznych z głównym akcentem na kierunkowe przyjęcie piłki
LICZBA ZAWODNIKÓW:	18 (16 + 2)
SPRZĘT:	Piłki, oznaczniki, narzutki, tyczki, pachołki, manekiny
TRENERZY:	Trener prowadzący – Dietmar Brehmer, trener asystujący – Dawid Szulczek
CZAS:	60 min



CZĘŚĆ WSTĘPNA

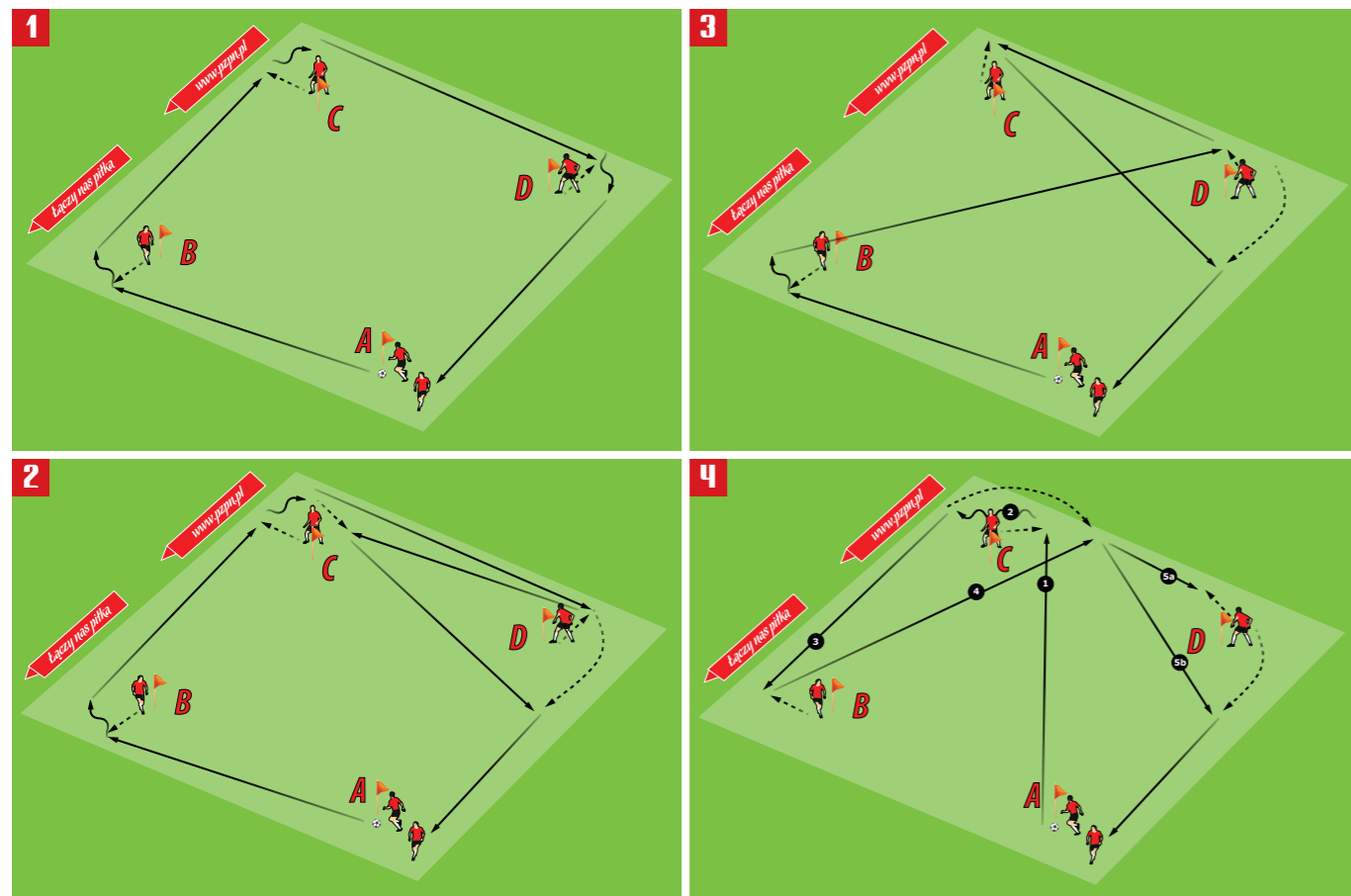
1. OMÓWIENIE TRENINGU, ROZGRZEWKA WPROWADZAJĄCA DO TEMATU GŁÓWNEGO

2. WPROWADZENIE TECHNICZNE DO TEMATU GŁÓWNEGO

Podania w dwójkach z akcentem na przyjęcie kierunkowe z elementami aktywującymi do wysiłku. **Czas trwania:** 5 min.

3. TECHNIKA PODAŃ I PRZYJĘĆ

Forma ścisła, w rombie. Przebieg i modyfikacje według schematów. Grupy po 5 lub 6 zawodników. Zmiany pozycji A–B–C–D–A. Ćwiczenie na dwie strony. Akcent na przyjęcie kierunkowe nogą „dalszą” od przeciwnika, siłę podania, podanie nogą „dalszą” od przeciwnika, „timing” wyjścia na pozycję, tworzenie realnej linii podania, „otwartą” pozycję ciała, kontrolę przestrzeni. Bramkarze biorą udział w ćwiczeniu. Progresa ćwiczenia do biernych obrońców. **Czas trwania:** 12 min.



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

CZĘŚĆ GŁÓWNA

1. PODZIAŁ NA DWIE GRUPY – ZAWODNICZY FORMACJI OFENSYWNYCH I DEFENSYWNYCH

A) Grupa ofensywna

Forma ścisła. Ćwiczenie na dwie strony z udziałem 8 zawodników. Po dwóch w bocznych sektorach, dwóch na pozycji „6”, „8”, i dwóch na pozycji „9”, „10”. Akcent na przyjęcie kierunkowe nogą „dalszą” od przeciwnika, siłę podania, podanie nogą „dalszą” od przeciwnika, „timing” wyjścia na pozycję, tworzenie realnej linii podania, „otwartą” pozycję ciała, kontrolę przestrzeni, jakość dośrodkowań i skuteczność wykończenia akcji. **Czas trwania:** 8 min.

B) Grupa defensywna

Forma ścisła. Ćwiczenie na dwie piłki. Rozgrywanie tzw. koronki przez linię obrony. Akcenty jak w ćwiczeniu dla grupy A. **Czas trwania:** 8 min.



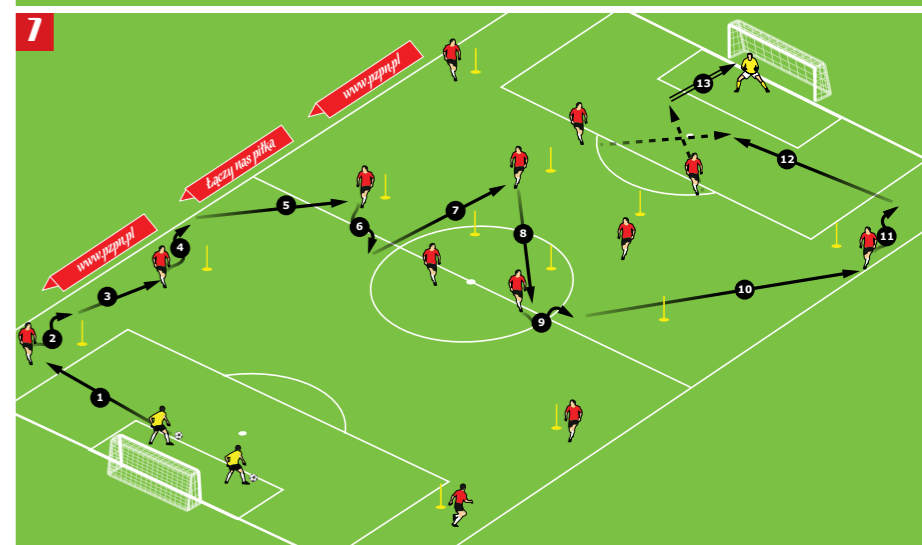
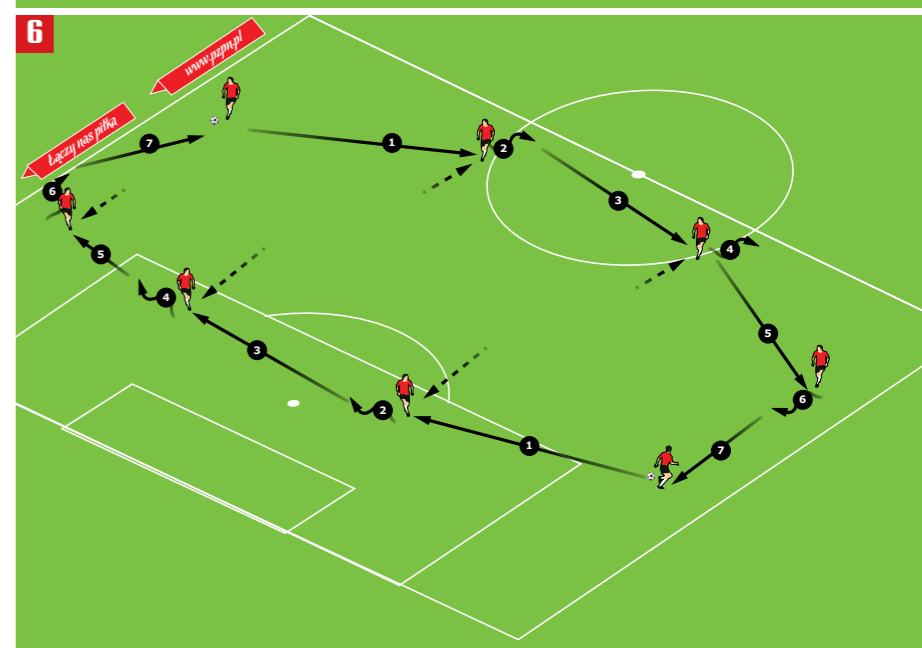
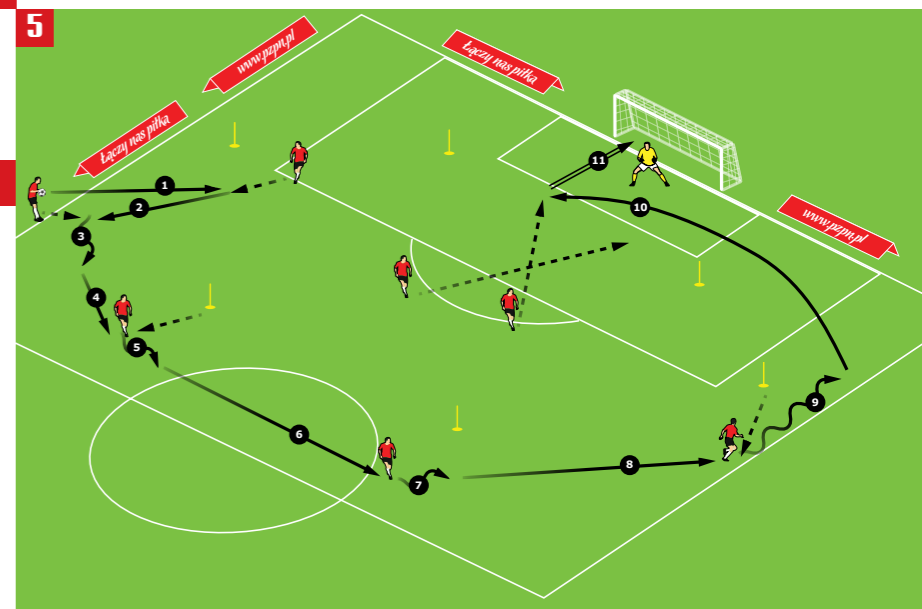
2. ROZEGRANIE SCHEMATU TAKTYCZNEGO

W USTAWIENIU 1–4–4–2

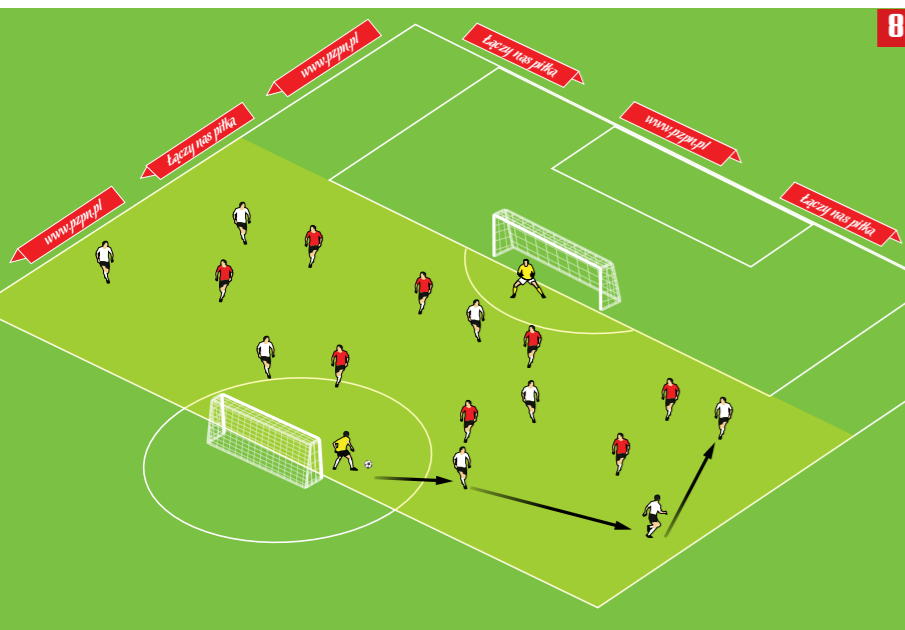
Z AKCENTEM NA PRZYJĘCIE KIERUNKOWE

Forma ścisła. Ćwiczenie na dwie strony, na każdej z pozycji przyjęcie kierunkowe i podanie. Bez zmian pozycji. Odpowiednie dostosowanie „dystrybucji piłek”. Ćwiczenie bez zmian stacji. Jedynie wymiana zadań pomiędzy zawodnikami z pozycji „9”. **Czas trwania:** 10 min.

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



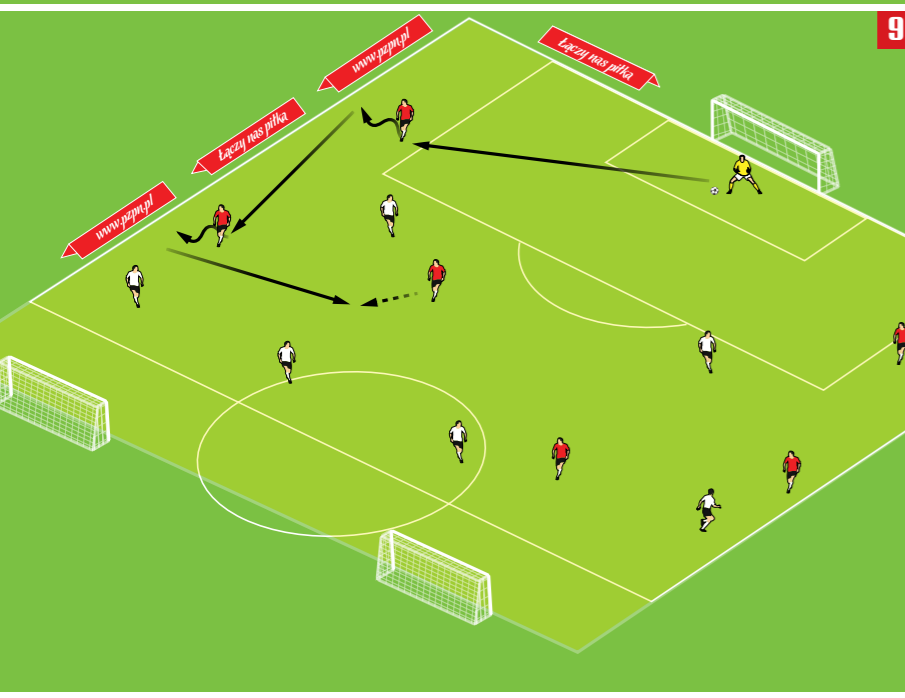
LEGENDA: PODANIE → PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI → ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI → LINIE POMOCNICZE → OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ → STRATA PIŁKI ★



8 3. GRA TAKTYCZNA – BUDOWA GRY ZE STREFY NISKIEJ Z AKCENTEM PRZYJĘCIA KIERUNKOWEGO

Grę rozpoczyna bramkarz, zawodnicy wymieniają 6 podań na 2 kontakty (bez spalonego). Po wymianie 6 podań zdobywa się punkt poprzez podanie do bramkarza po przeciwległej stronie (w tym momencie obowiązuje przepis o spalonym). Zwracamy uwagę na przyjęcie kierunkowe.

Czas trwania: 10 min.



9 4. GRA TAKTYCZNA – OTWARCIE DO STREFY NISKIEJ Z AKCENTEM PRZYJĘCIA KIERUNKOWEGO

Grę rozpoczyna bramkarz wznowieniem z „piątki”. Wymiana 8 podań na 2 kontakty, po ich wykonaniu punkt zdobywamy przez „wstrzelenie” piłki do jednej z dwóch małych bramek. Drużyna „czerwonych” po przejęciu piłki ma maksymalnie 10 s na kontratak z celem zdobycia bramki. W pierwszej fazie „biali” grają przeciw 5 zawodnikom. Kolejny wariant 6 zawodników.

Czas trwania: 10 min.

TRENING MOTORYCZNY

– DOSKONALENIE SZYBKOŚCI

POKAZOWY TRENING DLA GRUPY U18



TEMAT ZAJĘĆ:	Trening motoryczny – doskonalenie szybkości
LICZBA ZAWODNIKÓW:	18 (16 + 2)
SPRZĘT:	Piłki, oznaczniki, narzutki, tyczki, pachołki, manekiny
TRENERZY:	Trener prowadzący – Rafał Janas, trenerzy asystujący – Łukasz Becella, Grzegorz Dziubek, Dariusz Bratkowski
CZAS:	75 min

CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. OMÓWIENIE TRENINGU, ROZGRZEWKĄ WPROWADZAJĄCĄ DO TEMATU GŁÓWNEGO

Czas trwania: 5 min.

2. ROZGRZEWKĄ BEZ PIŁKI – ĆWICZENIA PRZYGOTOWAWCZE DO TRENINGU SZYBKOŚCI

Skoki, wypady (stabilizacja, rytmizacja). Ćwiczenia wykonywane z narastającą aktywnością zawodników.

Czas trwania: 6 min.

3. CIĄG DALSZY ROZGRZEWKI – ODMIANA BERKA

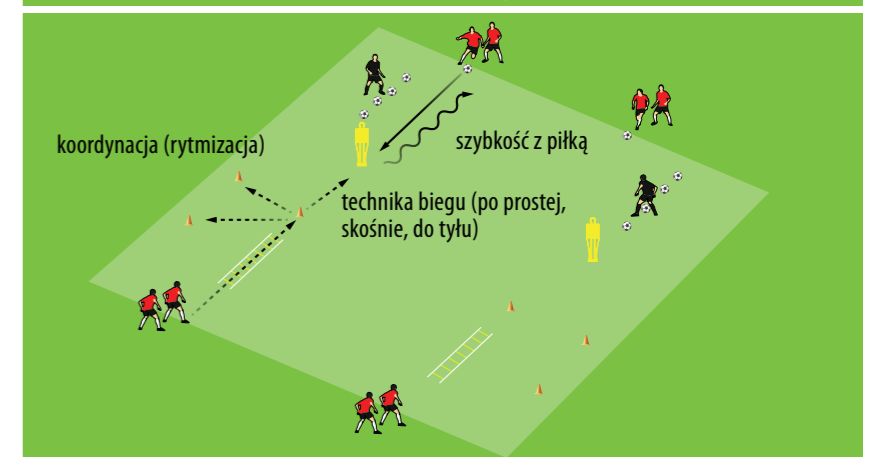
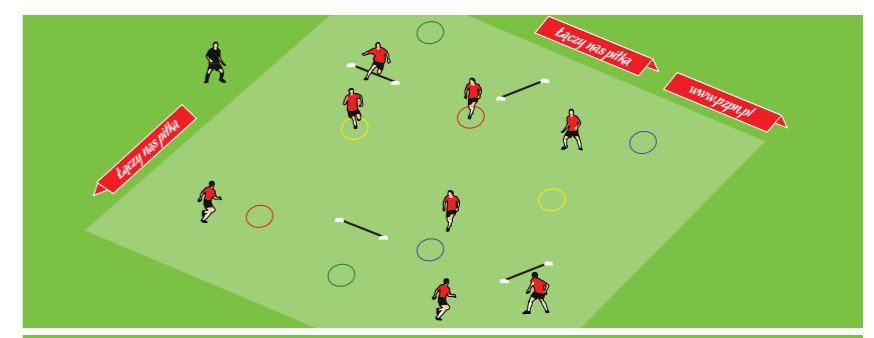
Berek dwójkami z piłkami (jedna piłka na dwójkę). Zawodnik uciekający z piłką musi wymienić podanie ręką z jednym z dwóch trenerów i położyć piłkę w dowolnym momencie na ziemi. Kładąc piłkę, wywołuje imię kolegi z dwójki na zewnątrz – wywołany biegnie do położonej piłki wewnątrz kwadratu, natomiast drugi podnosi piłkę leżącą między dwoma zawodnikami z dwójki na zewnątrz i goni kolegę.

Czas trwania: 6 min.

4. CIĄG DALSZY ROZGRZEWKI – ROZGRZEWKĄ STRUMIENIOWĄ BEZ PIŁKI I Z PIŁKĄ

Pierwsza część – koordynacja na drabince (rytmizacja) z elementami skoków (plymetria). Druga część – bieg w różnych kierunkach (bieg po skosie, do tyłem, w bok, do przodu) zakończony zatrzymaniem i wykonaniem elementu technicznego z piłką (szybkość działania z piłką – przyjęcia, prowadzenia i podania).

Czas trwania: 6 min.



CZĘŚĆ KOŃCOWA

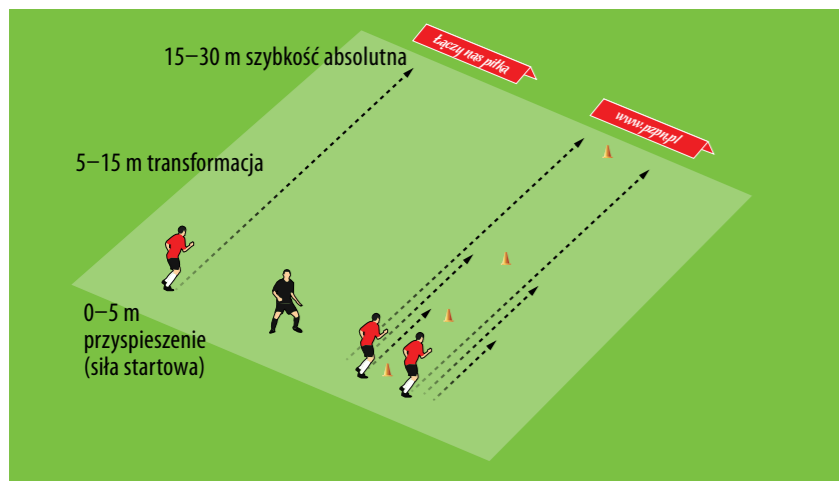
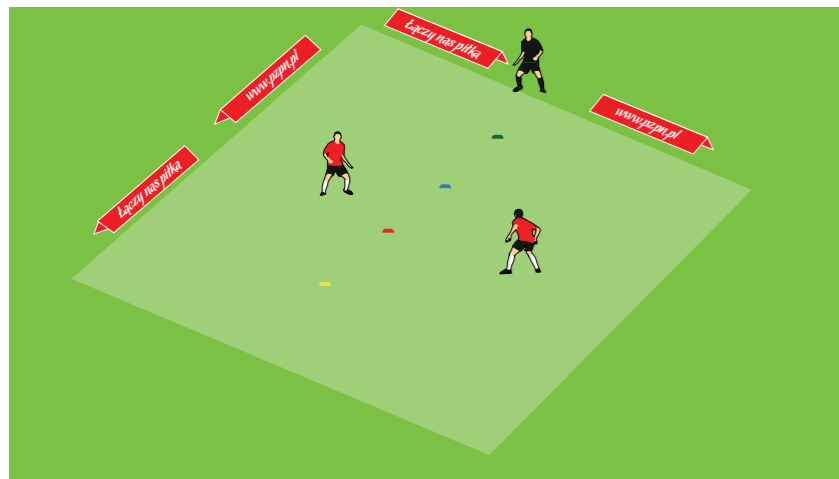
- 1. ĆWICZENIA ROZLUŻNIAJĄCE**
Zawodnicy sami wykonują ćwiczenia rozluźniające.
Czas trwania: 4 min.
- 2. OMÓWIENIE TRENINGU**
Podsumowanie jednostki treningowej.
Czas trwania: 2 min.



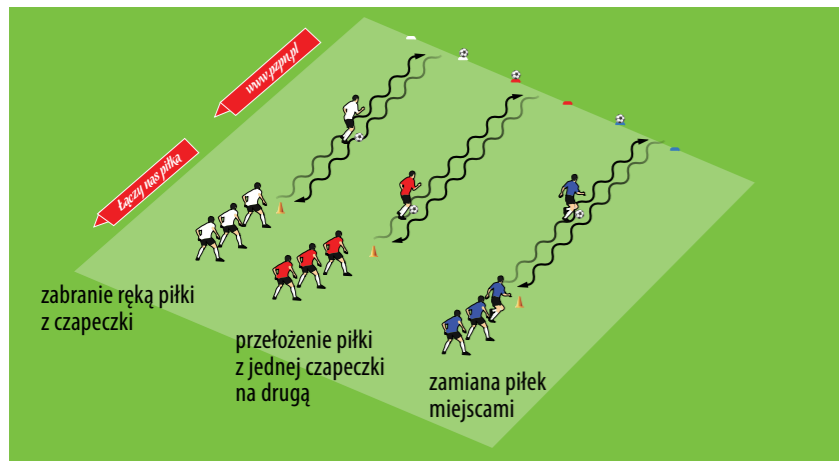
LEGENDA: PODANIE → PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING ~ STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI - - - ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI --- LINIE POMOCNICZE - - - OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ 1 STRATA PIŁKI ★

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

CZĘŚĆ GŁÓWNA – BLOK I



CZĘŚĆ GŁÓWNA – BLOK II



1. SZYBKOŚĆ PRZEWIDYWANIA (ANTYCYPACJI)

Dwóch zawodników przez 5–6 s na sygnał dźwiękowy (nazwa koloru talerzyka) ma za zadanie jak najszybciej zareagować i znaleźć się naprzeciwko koloru, który wymienił trener.

Odmiana – reakcja zawodnika ustawionego naprzeciwko jednego z partnerów, który sam wybiera kolor talerzyka (symulacja krycia zawodnika bez piłki).

Czas trwania: 8 min.

2. SZYBKOŚĆ BEZ PIŁKI PO PROSTEJ NA ODCINKU

5, 10, 30 M

Szybkość bez piłki, bieg po prostej na odcinku 5, 10, 30 m w rywalizacji w dwójkach – poprzedzona szybkością reakcji na sygnał trenera trzymającego piłkę. Zawodnicy startują z różnych pozycji.

Bieg a przerwy:

Do 15 m – 1:15

15–30 m – 1:25

Czas trwania: 4 min.

1. SZYBKOŚĆ PROWADZENIA PIŁKI

Rywalizacja sztafet – w dwóch grupach. Prowadzenie piłki przez 10 m, zatrzymanie piłki za linią i wykonanie odpowiedniego zadania:

- Zabranie piłki ręką z czapeczki i przekazanie kolejnemu zawodnikowi.
- Przełożenie piłki z czapeczki na czapeczkę.
- Zamiana piłek miejscami.

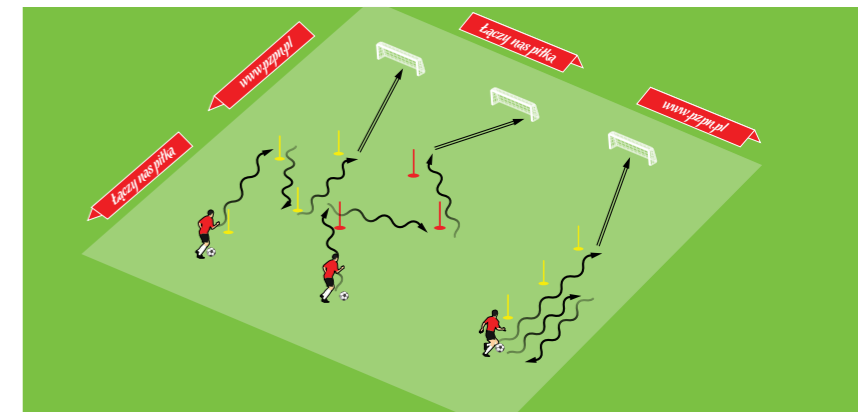
Powrót prowadząc piłkę lub bez piłki (wymienne, gdyż jeden zawodnik ją zostawia, a kolejny zabiera).

Czas trwania: 10 min.

CZĘŚĆ GŁÓWNA – BLOK III

1. SZYBKOŚĆ Z PROWADZENIEM PIŁKI I PODANIEM

Zawodnicy na sygnał trenera rywalizują – startują z piłką, prowadząc ją jak najszybciej slalomem (3 formy ćwiczenia). Zawodnicy ćwiczenie kończą strzałem do małej bramki (symulacja podania do partnera). **Czas trwania:** 8 min.



CZĘŚĆ GŁÓWNA – BLOK IV

1. SZYBKOŚĆ PODEJMOWANIA DECYZJI

Dwóch zawodników (czerwonych) wymienia między sobą podania. W momencie gdy broniący zawodnik (niebieski) startuje w stronę jednego z podających, ten zagrywa piłkę na „wolne pole” do drugiego zawodnika. Zakończenie akcji 1 × 1 lub 2 × 1. Zawodnik broniący po starcie wraca, by zapobiec zdobyciu bramki przez atakujących.

Czas trwania: 5 min.

2. SZYBKOŚĆ PRZEWIDYWANIA I PODEJMOWANIA DECYZJI

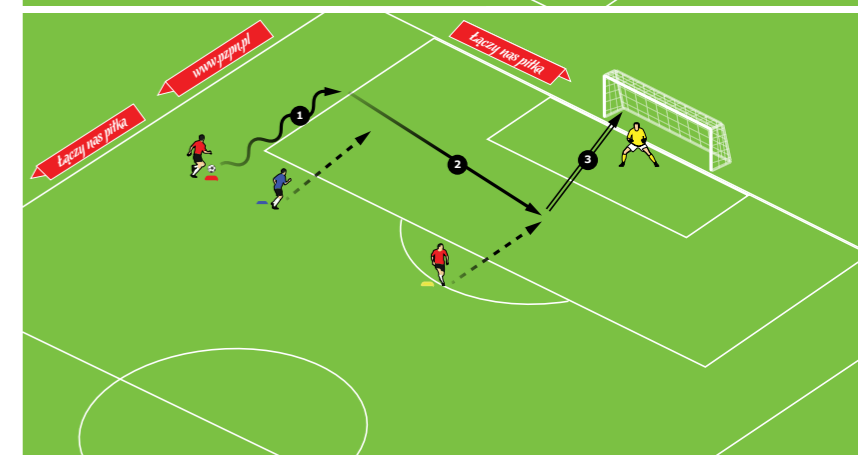
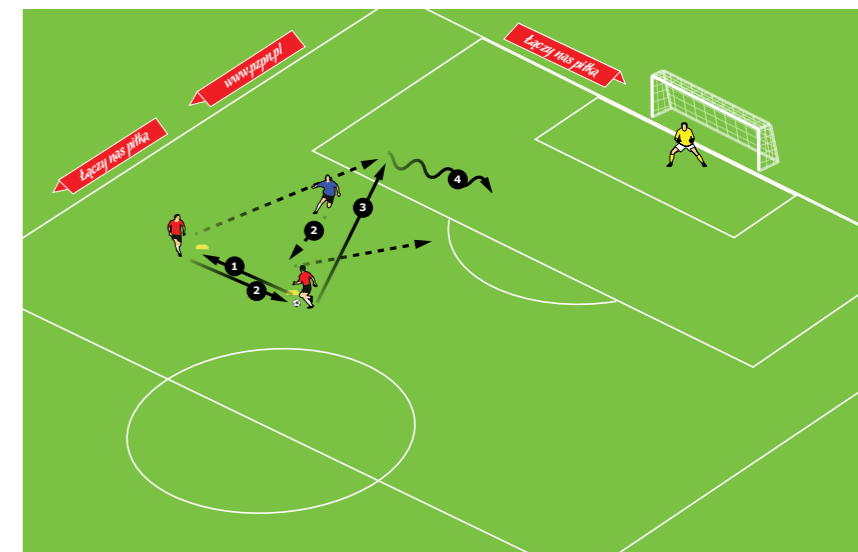
Dwóch zawodników atakujących (czerwoni) i jeden broniący (niebieski). Zawodnik atakujący prowadzi piłkę w kierunku linii końcowej, aby dośrodkować do współpartnera. Prowadzącego piłkę stara się zablokować obrońca, który porusza się tylko w polu karnym.

Czas trwania: 5 min.

3. SZYBKOŚĆ PRZEWIDYWANIA I PODEJMOWANIA DECYZJI

Jeden zawodnik atakujący (czerwony) i jeden broniący (niebieski). Zawodnik atakujący startuje z narożnika pola karnego i prowadzi piłkę wszedź boiska (przed linią pola karnego) w celu oddania strzału przy aktywnym obrońcy, który porusza się tylko w polu karnym.

Czas trwania: 5 min.



CZĘŚĆ KOŃCOWA

1. ĆWICZENIA ROZLUŻNIAJĄCE

Zawodnicy wykonują sami ćwiczenia rozluźniające.

Czas trwania: 4 min.

2. OMÓWIENIE TRENINGU

Podsumowanie jednostki treningowej.

Czas trwania: 2 min.



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 ★

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

Aktualne kursy w Szkole Trenerów PZPN

STALI WYKŁADOWCY SZKOŁY TRENERÓW PZPN:

- Stefan Majewski, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN;
- Dariusz Pasieka, zastępca dyrektora;
- Leszek Cicerko;
- Darek Gęsiór.

W 2016 r. zajęcia w Szkole Trenerów odbywają się na niżej wymienionych kursach:

- **UEFA Pro**,
- **UEFA Elite Youth A**,
- **UEFA Goalkeeper A**,
- **UEFA A i B** (zintegrowany) oraz
- **UEFA B + A dla byłych profesjonalnych piłkarzy**.

OSTATNIE 2 MIESIĄCE

Niewątpliwie największym wydarzeniem była Ogólnopolska Konferencja Trenerów, która odbyła się w dn. 17–18 lipca na terenie Szkoły Trenerów PZPN oraz w obiektach AWF Biała Podlaska. Na konferencję przyjechała rekordowa liczba trenerów z licencjami UEFA Pro i UEFA A – ponad 700. Ze względu na tak dużą liczbę uczestników wykłady zostały przeprowadzone w nowoczesnej i przepięknej hali AWF Biała Podlaska. Zajęcia praktyczne odbyły się na idealnie przygotowanej płycie boiska Szkoły Trenerów PZPN.

Oczywiście nie można zapomnieć o kolacji-grillu, która radowała, jak zwykle, wszystkich uczestników. Możliwość wspólnego posiłku i dyskusji jest tym, czego brakowało w środowisku trenerskim.

Program konferencji zawierał wiele interesujących prezentacji, wykładów i zajęć praktycznych. Jednymi z najważniejszych były:

- prezentacja trenera reprezentacji Polski – Adama Nawałki – dotycząca przygotowań do EURO 2016;
- raport techniczny z EURO 2016, który przedstawił Dyrektor Sportowy PZPN – Stefan Majewski oraz
- wykład i jednostka treningowa przeprowadzone przez gościa specjalnego – Holgera Osiecka – trenera w wielu krajach, współpracownika Franza Beckenbauera, Mistrza Świata z 1990 r.

Podkreślić trzeba także wystąpienie Zastępcy Dyrektora Szkoły Trenerów i nowego (od 1 czerwca 2016 r.) Szefa Kształcenia i Licencjonowania Trenerów PZPN – Darka Pasieki. Nowy Szef Kształcenia zastąpił Piotra Marandę, któremu PZPN uroczysto podziękował za 30-letnią pracę w strukturach związku.

Zdjęcia i filmy z konferencji można obejrzeć na stronach: www.pzpn.pl i www.laczynaspilka.pl.

Z myślą o uczestnikach kursu budynek Szkoły Trenerów PZPN został wzbogacony w czerwcu o nową salę nazwaną na cześć trenera Kazimierza Górskiego. Sala ta pełni funkcję kawiarni, biblioteki i części wypoczynkowej. Kursanci mogą tam odpocząć podczas przerw, napić się kawy bądź zapoznać z najważniejszymi, bieżącymi publikacjami. Część sali może być adaptowana na potrzeby mniejszych wykładów, dla 16 osób. Główna sala wykładowa została nazwana imieniem Ryszarda Kuleszy.

Ponadto w czerwcu odbyły się końcowe egzaminy kolejnego kursu UEFA Elite Youth A. Później wszyscy oddali się przyjemności oglądania występów reprezentacji Polski podczas turnieju EURO 2016.

Sztab wykładowców Szkoły Trenerów PZPN został wzmocniony o osobę Dariusza Gęsióra, wybitnego piłkarza, olimpijczyka, a przede wszystkim utalentowanego trenera-edukatora.

W NAJBLIŻSZYM CZASIE

W sierpniu startuje kolejna edycja kursu UEFA Elite Youth A, a we wrześniu II kurs UEFA Goalkeeper A. Szkoła Trenerów PZPN otrzymała zgodę od UEFA na następne edycje tego kursu. ■



Poniżej agenda konferencji:

OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW AGENDA

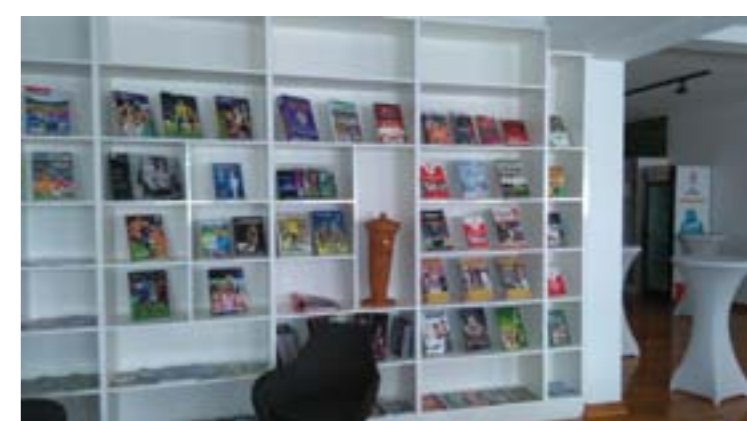
I DZIEŃ KONFERENCJI 17 LIPCA 2016 r. (NIEDZIELA)

- 13.00 – Stefan MAJEWSKI (Dyrektor Sportowy) – ROZPOCZĘCIE KONFERENCJI
- 13.03 – Roman KOSECKI (Wiceprezes ds. Szkoleniowych) – POWITANIE, WRĘCZENIE DYPLOMÓW UEFA PRO I PODZIĘKOWANIE DLA PIOTRA MARANDY
- 13.15 – Dariusz PASIEKA (Szef Kształcenia i Licencjonowania Trenerów) – KURSY TRENERSKIE I SYSTEM LICENCJONOWANIA – OMÓWIENIE ZMIAN
- 13.35 – Marcin DORNA (Trener reprezentacji Polski U21) – NARODOWY MODEL GRY PZPN
- 14.05 – Adam NAWAŁKA (Trener reprezentacji Polski) – „PODSUMOWANIE PRZYGOTOWAŃ I UDZIAŁU REPREZENTACJI POLSKI W EURO 2016; PLAN PRZYGOTOWAŃ DO ELIMINACJI MŚ”
- 14.25 – Stefan MAJEWSKI – „RAPORT EURO 2016”
- 15.25 – Holger OSIECK (Trener) – „STANDARDY MIĘDZYNARODOWEJ PIŁKI NOŻNEJ W ODNIESIENIU DO ROZWOJU ZAWODNIKA I PRACY TRENERA (COACHING)”.
- 17.30 – Holger OSIECK – TRENING – „FORMY PRZEJŚCIA DO KONTRATAKU Z ZORGANIZOWANEJ OBRONY”
- 18.45 – ZAKOŃCZENIE I DNIA KONFERENCJI

- 19.00 – MECZ ABSOLWENTÓW UEFA PRO 2014 vs UCZESTNICY KURSU UEFA PRO 2016
- 19.30 – SPOTKANIE INTEGRACYJNE TRENERÓW – KOLACJA – GRILL

II DZIEŃ KONFERENCJI 18 LIPCA 2016 r. (PONIEDZIAŁEK)

- 9.00 – Rafał JANAS (Trener reprezentacji Polski U19) – TRENING – „TRENING MOTORYCZNY – DOSKONALENIE SZYBKOŚCI”
- 10.15 – Dietmar BREHMER (Absolwent UEFA PRO 2014–2016) – TRENING – „DOSKONALENIE DZIAŁAŃ TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH W PIŁCE NOŻNEJ, Z GŁÓWNYM AKCENTEM NA PRZYJĘCIE KIERUNKOWE PIŁKI”
- 12.00 – dr hab. prof. AWF Hubert MAKARUK (pracownik naukowy AWF Biała Podlaska) – „TRANSFER BADAŃ NAUKOWYCH DO SZKOLENIA W PIŁCE NOŻNEJ – IMPLIKACJE PRAKTYCZNE”.
- 12.45 – PANEL DYSKUSYJNY (B. ZAJĄC, S. MAJEWSKI, M. KACZMAREK, J. URBAN)
- 13.30 – ZAKOŃCZENIE II DNIA KONFERENCJI – ODBIÓR CERTYFIKATÓW



„Team behind the team” – tak sztab szkoleniowy określa selekcjoner reprezentacji Polski, Adam Nawałka. Nie ulega wątpliwości, że na bardzo dobry występ biało-czerwonych podczas EURO 2016, oprócz zawodników, ogromny wpływ miała także szeroka kadra trenerska. Przez niespełna 3 lata pracy trener odmienił oblicze reprezentacji, która stała się pewna siebie i gotowa na każde wyzwanie. Za nim stoją ludzie, którzy podczas przygotowań i samego turnieju wykonali wręcz tytaniczną pracę, a teraz czeka ich kolejne duże wyzwanie – eliminacje do mistrzostw świata w Rosji. Warto przybliżyć sylwetki współpracowników trenera biało-czerwonych!

to oni przygotowali

reprezentację Polski do EURO 2016

EMIL KOPAŃSKI

DYREKTOR DRUŻYNY, CZYLI ORGANIZACJA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE



TOMASZ IWAN
– dyrektor reprezentacji

Funkcję dyrektora drużyny narodowej pełni **TOMASZ IWAN** – były reprezentant kraju, który w koszulce z orłem na piersi rozegrał 40 spotkań. Jako piłkarz przywdziewał również trykoty między innymi Feyenoordu Rotterdam, PSV Eindhoven (dwukrotne mistrzostwo Holandii) i Austrii Wiedeń. W kadrze odpowiedzialny jest za wszelkiego rodzaju sprawy organizacyjne. Jego zadaniem jest między innymi zapewnienie komfortowych warunków dla reprezentacji w postaci połączeń lotniczych, wyboru boisk treningowych czy hoteli, w których zatrzymuje się Adam Nawałka i jego zespół.

RZECZNIK PRASOWY, CZYLI NIEUSTANNIE W KONTAKCIE



JAKUB KWIATKOWSKI
– rzecznik prasowy

O właściwą organizację współpracy z mediami dba **JAKUB KWIATKOWSKI**, rzecznik prasowy reprezentacji Polski i Polskiego Związku Piłki Nożnej. To on stoi na pierwszej linii frontu, to on przekazuje informacje dotyczące najważniejszych wydarzeń. Jest też pierwszym kontaktem dla mediów, gdy te chcą porozmawiać z trenerami, piłkarzami czy przedstawicielami PZPN. Liczby telefonów, które odbiera, nie jest w stanie zliczyć nawet on sam.

PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE, CZYLI SIŁA I MOC



REMIGIUSZ RZEPKA
– trener przygotowania fizycznego

Bardzo dobrą dyspozycję fizyczną naszych zawodników zawdzięczamy **REMIGIUSZOWI RZEPCE**, jednemu z najlepszych specjalistów w kraju. To właśnie on odpowiada za właściwe przygotowanie kondycyjne i motoryczne. Ukończył AWF w Katowicach na kierunku fizjoterapia. Pracował z kadrami narodowymi w siatkówce kobiet, a także reprezentacją Polski w koszykówce i futsalu. Od 2011 r. jest trenerem przygotowania fizycznego reprezentacji Polski w piłce nożnej. Autor wielu publikacji w czasopiśmie naukowych.

ANALIZA RYWAŁA, CZYLI WSZYSTKO, CO TRZEBA WIEDZIEĆ O PRZECIWNIKU

Odpowiednie przygotowanie taktyczne wymaga setek godzin spędzonych przy analizie rywala. Za tę pracę wielkie słowa uznania należą się sztabowi analityków. Szefem banku informacji jest Hubert Małowiejski, trenerami analitykami zaś Robert Góralczyk, Marcin Prasol, Gerard Juszcak. Wspiera ich Dawid Zajączkowski, analityk-statystyk.

HUBERT MAŁOWIEJSKI jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, a także studiów podyplomowych. W czasie swojej kariery trenerskiej współpracował między innymi z takimi zespołami jak Omonia Nikozja, Lech Poznań, Górnik Zabrze, Widzew Łódź czy Polonia Warszawa. To on koordynuje działanie całego sztabu analityków. Zamiłowanie do piłki nożnej ma w genach – jego tata, Włodzimierz, również przez wiele lat pracował w zawodzie trenera.

ROBERT GÓRALCZYK, absolwent katowickiej AWF, jest trenerem, który ma za sobą pracę w charakterze selekcjonera. W przeszłości prowadził bowiem reprezentację Polski kobiet. Był również szkoleniowcem ekstraklasowej Polonii Bytom. W sztabie trenera Adama Nawałki odpowiada między innymi za błyskawiczne raporty w przerwie spotkania. Mecze ogląda z trybun, a tuż przed gwizdkiem kończącym pierwszą połowę schodzi do szatni, by tam od razu podzielić się swoimi spostrzeżeniami z selekcjonerem i pozostałymi członkami sztabu szkoleniowego. Doskonale orientuje się w taktyce oraz stałych fragmentach gry. W przeszłości pracował również jako trener futsalu.

MARCIN PRASOŁ, który ukończył Politechnikę Śląską, jako pierwszy szkoleniowiec pracował w Energetyku ROW Rybnik. Ma bardzo ścisły umysł, świetnie odnajduje się w pracy analityka. Z selekcjonerem Adamem Nawałką doskonale poznał się podczas współpracy w Górniku Zabrze, gdy Prasol był jednym z asystentów.

GERARD JUSZCZAK przez wiele lat pracował w klubach futsalowych, prowadził również reprezentację Polski do lat 21. Wraz z aktualnym selekcjonerem reprezentacji Polski kobiet, Miłoszem Stępińskim, napisał książkę „Piłka nożna halowa dla początkujących”. W tradycyjnym futbolu pełnił funkcję szkoleniowca Kmity Zabierzów i Zagłębia Sosnowiec.



HUBERT MAŁOWIEJSKI
– trener asystent,
szef banku informacji



ROBERT GÓRALCZYK
– trener analityk



MARCIN PRASOŁ
– trener analityk



GERARD JUSZCZAK
– trener analityk

ASYSTENCI SELEKCJONERA, CZYLI NAJBLIŻSI WSPÓŁPRACOWNICY



BOGDAN ZAJĄĆ
– drugi trener



JAROSŁAW TKOCZ
– trener asystent,
trener bramkarzy

Drugim trenerem i jednocześnie prawą ręką selekcjonera jest **BOGDAN ZAJĄĆ**. Jako piłkarz kojarzony jest przede wszystkim z Wisłą Kraków, z którą dwukrotnie zdobywał mistrzostwo Polski. Reprezentował też barwy między innymi Zagłębia Lubin. Ma również na swoim koncie występ w narodowych barwach. W pracy trenerskiej od samego początku cieszy się zaufaniem Adama Nawałki – był asystentem selekcjonera w GKS Katowice i Górniku Zabrze. Tymczasowo pełnił też funkcję pierwszego trenera klubu z Zabrze.

To właśnie z Zająćem, a także asystentem **JAROSŁAWEM TKOCZEM** selekcjoner konsultuje swe decyzje, choć ostateczne słowo należy do szefa. Poza tym Tkocz odpowiada za przygotowanie bramkarzy. Nic w tym dziwnego – sam przez wiele lat z powodzeniem strzegł bramki między innymi GKS Katowice. Z selekcjonerem pracował wcześniej w Górniku Zabrze.

to oni

przygotowali reprezentację Polski
do **EURO 2016**



DAWID ZAJCZKOWSKI
– analityk-statystyk

Sztab analityków wspiera **DAWID ZAJCZKOWSKI**. To on odpowiedzialny jest za obsługę programu statystycznego InStat, a także graficznego Piero. Na tym obowiązki Zajczkowskiego się nie kończą – wśród nich znajduje się też nagrywanie meczów oraz treningów, a następnie przygotowywanie materiałów do analizy.

To właśnie dzięki sztabowi analityków polscy piłkarze doskonale wiedzą, jak grają ich rywale, jakie rozwiązania taktyczne najczęściej podejmują, a także w którą stronę strzelają rzuty karne. Dzięki temu mogą skutecznie powstrzymać próby przeciwnika, co niejednokrotnie widzieliśmy podczas eliminacji i samego turnieju EURO 2016.

KUCHARZ REPREZENTACJI, CZYLI JAK SIĘ WŁAŚCIWIE ODŻYWIĄĆ



TOMASZ LEŚNIAK
– kucharz reprezentacji

Piłkarze muszą bardzo uważać na to, co jedzą. Za to, aby dobrze się odżywiać, odpowiada kucharz reprezentacji, **TOMASZ LEŚNIAK**. W zawodzie tym pracuje od 20. roku życia. Był szefem kuchni wielu renomowanych restauracji, a z reprezentacją Polski związany jest już ponad 10 lat. Zaczynał u Pawła Janasa, a następnie współpracował ze wszystkimi kolejnymi selekcjonerami. Zwieńczeniem jego wielu lat gotowania dla kadry jest książka „Biało-Czerwoni na talerzu”.

SZTAB MEDYCZNY, CZYLI KTO DBA O ZDROWIE ZAWODNIKÓW



JACEK JAROSZEWSKI
– lekarz reprezentacji



BARTŁOMIEJ SPAŁEK
– fizjoterapeuta

O to, aby każdy z zawodników znajdował się w pełni dyspozycji, dba sztab medyczny. Na jego czele stoi doktor Jacek Jaroszewski, a pomagają mu fizjoterapeuci – Bartłomiej Spalek i Paweł Ptak. Masażystą zespołu jest natomiast Wojciech Herman.

Doktor **JACEK JAROSZEWSKI** od wielu lat specjalizuje się w pracy ze sportowcami. Ukończył Wydział Lekarski Akademii Medycznej w Poznaniu. Pracował między innymi w Polonii Warszawa i Dyskobolii Grodzisk Wielkopolski, a obecnie dba o zdrowie reprezentantów Polski i graczy Legii Warszawa. Jest również Przewodniczącym Komisji Medycznej Polskiego Związku Piłki Nożnej oraz kierownikiem medycznym kliniki ENEL-SPORT. Co ciekawe, jest też instruktorem narciarskim.

BARTŁOMIEJ SPAŁEK pracę fizjoterapeuty ma we krwi. Jego tata, Wojciech, od wielu lat wykonuje ten zawód, a pracował z takimi postaciami jak Gerd Mueller czy Agnieszka Radwańska. Bartłomiej poszedł w jego ślady i po ukończeniu katowickiej AWF pracował między innymi w GKS Katowice, Górniku Zabrze i młodzieżowych reprezentacjach Polski, aż wreszcie trafił do tej najważniejszej drużyny w kraju.

PAWEŁ PTAK doskonale zna organizmy sportowców. Co interesujące, sam jest srebrnym medalistą mistrzostw Europy. Nie chodzi jednak o piłkę nożną, lecz sztafetę 4 × 400 m. Obecny fizjoterapeuta reprezentacji Polski ma bowiem za sobą bogatą karierę w lekkiej atletyce, ukoronowaną medalem halowych mistrzostw Europy. W 2009 r. z powodu kontuzji musiał jednak przerwać zawodowe uprawianie sportu. Ukończył wrocławską AWF i rozpoczął pracę z lekkoatletami. Z piłkarzami pracował w Górniku Zabrze oraz Miedzi Legnica.

WOJCIECH HERMAN na co dzień jest masażyście GKS Katowice, gdzie poznał selekcjonera Adama Nawałkę. Współpracował również z młodzieżowymi reprezentacjami Polski. Niegdyś próbował swoich sił jako zawodnik, w Pogoni Szczecin grał w jednym zespole z Kamilem Grosickim. Ich losy potoczyły się nieco inaczej, choć w końcu i tak znów się zbiegły – spotkali się ponownie w reprezentacji Polski.

SZTAB TECHNICZNY, CZYLI KTO UBIERA REPREZENTANTÓW POLSKI

Reprezentanci Polski nie martwią się o wyposażenie dzięki Pawłowi Kosedowskiemu, kierownikowi technicznemu kadry, oraz jego asystentowi, Pawłowi Sidorowiczowi. Sprzęt sportowy to ich domena – wiedzą doskonale, jaki rozmiar koszulki ma każdy z reprezentantów i w jakich butach im najwygodniej.

PAWEŁ KOSEDOWSKI pełni rolę kierownika technicznego naszej kadry. Zbieżność nazwisk ze znanym bokserem, Krzysztofem, nie jest przypadkowa – medalista olimpijski z Moskwy jest bowiem tatą kitmana reprezentacji Polski. To właśnie kierownik techniczny odpowiada za sprzęt sportowy, lecz nie tylko – pełni nieformalną rolę DJ-a w szatni, musi pamiętać gdzie i z kim możemy zagrać w określonym zestawie kolorystycznym, ile rodzajów bluz bramkarskich może się przydać... Liczba obowiązków jest dosyć długa.

Kosedowskiemu asystuje **PAWEŁ SIDOROWICZ**. Pomaga w utrzymaniu magazynu, dbając też o sprawy bieżące. Pracuje przy każdym zgrupowaniu reprezentacji Polski.



PAWEŁ KOSEDOWSKI
– kierownik techniczny



PAWEŁ SIDOROWICZ
– asystent kierownika technicznego

Wszyscy członkowie sztabu szkoleniowego mieli olbrzymi wpływ na bardzo dobry występ naszej reprezentacji podczas EURO 2016. Każdy z nich dołożył swoją cegiełkę, za co bardzo gorąco im dziękujemy!



Przepisy

ZBIGNIEW PRZESMYCKI PRZEWODNICZĄCY KOLEGIUM SĘDZIÓW PZPN

International Football Association Board na swoim 130. rocznym posiedzeniu zatwierdził zmiany w Przepisach Gry/Laws of the Game. Są one efektem dwuletnich prac nad rewizją przepisów, która jest najprawdopodobniej największą ze wszystkich dotychczasowych. Przypomnimy, że pierwsza wersja Przepisów Gry powstała w 1863 r. i została opracowana przez Anglików.

W kolejnych latach Przepisy Gry były wzbogacane o kolejne funkcjonujące do dziś zapisy. Wprowadzono m.in.:

- **1878** – gwizdek,
- **1891** – rzut karny
- **1958** – wymiany zawodników,
- **1970** – żółte i czerwone kartki,
- **1990** – wykluczenie z gry za faul pozbawiający przeciwnika realnej szansy na zdobycie bramki,
- **1992** – zakaz łapania przez bramkarza piłki podanej przez współpartnera,
- **2012** – wprowadzenie Goal Line Technology.

Główny powód aktualnych zmian jest jeden: przepisy gry mają być zdecydowanie prostsze do zrozumienia, interpretowania i stosowania, nie tylko przez sędziów, ale także cały świat futbolu. Dla sędziów, zwłaszcza tych, którzy mają za sobą wiele lat praktyki na boisku, pewne nowości na początku mogą być problemem. Nie ulega jednak wątpliwości, że zastosowana rewizja przepisów jest logicznym uproszczeniem dotychczasowego prawa.

DWA W JEDNYM

Dotychczas każdy z 17 artykułów składał się z przepisu głównego i interpretacji. Teraz dany artykuł jest ułożony w jedną całość. Dzięki temu zabiegowi korzystanie z przepisów będzie łatwiejsze. Usunięto również wiele powtórzeń, niepotrzebnych wyrazów i akapitów. Nie powinniśmy już znaleźć sprzeczności pojawiających się dotychczas w różnych artykułach albo między przepisem a jego interpretacją. Ujednolicono również słownictwo. IFAB podkreśla, że angielska wersja przepisów jest krótsza o ponad 10 tysięcy słów!

Trzy artykuły mają teraz nowe, bardziej odpowiadające treści, nazwy:

- **Art. 3:** „Zawodnicy” (zamiast „Liczba zawodników”);
- **Art. 6:** „Pozostali sędziowie” (zamiast „Sędziowie asystenci”) – tu dodano zapisy odnoszące się do dodatkowych asystentów oraz sędziów technicznych;



Gry po rewolucji

PIOTR TENCZYŃSKI SPECJALISTA DS. SĘDZIÓW I OBSERWATORÓW



• **Art. 10:** „Wyłanianie zwycięzcy” (zamiast „Jak zdobywa się bramkę”) – bo tu znalazły się m.in. procedury towarzyszące rzutom z punktu karnego.

A teraz prześledźmy wprowadzone zmiany, z naciskiem na te najważniejsze z punktu widzenia zawodników, a więc tych, którzy na własnej skórze odczuwają działanie przepisów gry.

ART. 1. POLE GRY

Wskazano, że boiska mogą być albo naturalne, albo sztuczne, ale muszą być na całej powierzchni jednolite. Oznacza to, że na boisku trawiastym zabronione są wstawki ze sztucznej nawierzchni, np. w polach bramkowych. Usankcjonowano przy tym stosowanie tzw. muraw hybrydowych, czyli powstałych ze zhomogenizowanych połączeń trawy normalnej i sztucznej.

Jakkolwiek samo pole gry musi mieć jednolitą nawierzchnię, dozwolone jest, np. w przypadku nawierzchni trawiastej, wyłożenie sztuczną nawierzchnią jego najbliższego otoczenia (np. „ścieżek” dla asystentów albo obszarów tuż za liniami bramkowymi).

Na chorągiewkach różnych dozwolone będzie umieszczanie loga oraz emblematów klubów i federacji, jednak reklamy będą ciągle zabronione.

ART. 3. ZAWODNICZY

Dotychczas przepis mówił o minimalnej liczbie zawodników rozpoczynających mecz, pozostawiając narodowym federacjom decyzję, ile najmniej zawodników może kontynuować grę. Teraz IFAB już tu ujednolicił: drużyna musi liczyć minimum siedmiu zawodników, zarówno w momencie rozpoczynania gry, jak i jej trwania.

Ważne zmiany w art. 3 dotyczą zawodników rezerwowych i wymienionych, trenera i innych osób towarzyszących, wpisanych do protokołu oraz graczy wykluczonych. Jeśli ktoś z tej grupy wejdzie na boisko i wpłynie na przebieg gry, co spowoduje przerwanie jej przez sędziego, to gra zostanie wznowiona rzutem wolnym bezpośrednim lub karnym. Dotychczas gra była wznowiana rzutem wolnym pośrednim lub sędziowskim! A zatem UWAGA, każdy wpisany do protokołu może „przyczynić się” do podyktowania rzutu karnego przeciwko jego drużynie.

Inna nowość w art. 3: jeśli „siła z zewnątrz” (nie ma znaczenia, czy to jeden z członków ekipy, czy osoba niepożądana) zagrywa piłkę zmierzającą do bramki, ale mimo to gol pada, należy go uznać!

ART. 4. UBIÓR ZAWODNIKÓW

Doprecyzowano kwestię kolorów getrów (ich dolnych części), która teraz nie powinna budzić już wątpliwości. Nie będzie miało znaczenia, czy zawodnik ma obcięte dolne części, czy używa taśmy, czy zakłada skarpetki (najczęściej białe) itd. Jakkolwiek materiał na getrach (zakrywający getry) musi być w takim samym kolorze jak getry.

W akapicie dotyczącym zgubionego buta (gdy zawodnik bez niego strzela gola) dopisano również inny przypadek: zgubienie ochraniacza goleń. Doprecyzowano, że zawodnik powinien uzupełnić sprzęt niezwłocznie, a najpóźniej w najbliższej przerwie w grze.

Zmienił się nieco zapis dotyczący koloru spodenek mięśniowych: teraz dozwolone są dwa warianty doboru koloru: albo ma być taki jak główny kolor spodenek, albo taki jak końcówka nogawek – ale wtedy cała drużyna musi mieć te spodenki w tym samym kolorze. Bez zmian pozostało rozstrzygnięcie dotyczące górnej części termobielizny – ma być taka jak główny kolor rękawków koszulki.



Powrót zawodnika na boisko po zmianie ubioru będzie teraz taki sam jak przy powrocie po kontuzji – możliwy również w czasie gry (warunek: po sprawdzeniu nowego ubioru przez jednego z sędziów).

ART. 5. SĘDZIA

– Dotychczasowy art. 18 włączono do art. 5 – mówią nieco żartobliwie przedstawiciele FIFA, którzy brali udział w redakcji zmian o nowym zapisie na temat władzy sędziego. „Art. 18”, czyli „nos sędziego” – niezapisana w przepisach, niedefiniowalna, ulotna zdolność do podejmowania zdroworozsądkowych decyzji, za które sędziego można tylko chwalić. Teraz International Board podjęło próbę „zalegalizowania” zdrowego rozsądku. Właśnie w art. 5 przykazano sędziom, że przy podejmowaniu decyzji boiskowych mają kierować się Przepisami Gry oraz „spirit of the game” – duchem gry. Czym ma się to przejawiać? Jak dużo ducha można tchnąć? Będzie to z pewnością przedmiotem wielu szkoleń i dyskusji, choć bardzo dobrze się stało, że taki – siłą rzeczy dość ogólny – zapis pojawił się w przepisach.

Przykładem „ducha gry” z polskich boisk w rundzie wiosennej jest np. casus „koszulka Grodzickiego”. Tak sytuację z meczu 26. kolejki Ekstraklasy Pogoń Szczecin – Ruch Chorzów opisał w swojej samoocenie sędzia Bartosz Frankowski: „Z powodu zakrwawionej koszulki i rany na głowie kapitan Ruchu (Grodzicki) musiał opuścić boisko. Szatnie w Szczecinie są bardzo daleko od płyty, więc kierownik pobiegł po zapasową koszulkę, lecz trwało to kilka minut. Ponieważ był to ważny dla drużyny środkowy obrońca, pozwoliłem mu wejść na plac gry w trykocie rezerwowego zawodnika, odnotowując, że nr 51 jest w tej chwili numerem 8, a gdy kierownik przybiegł z zapasem, w najbliższej przerwie w grze nakazałem zmianę ubioru”.

Przepisy Gry nie odnoszą się do tej kwestii, a z zapisów regulaminowych wynika obowiązek gry zawodników w koszulkach z numerami takimi jak w protokole, czyli bezdusznie je stosując, sędzia powinien nakazać Grodzickiemu zejście z boiska i oczekiwanie za linią na nowy strój. Ale to na pewno nie byłoby fair wobec niewinnego gracza i jego kolegów z drużyny.

W art. 5 wprowadzono jeszcze jedną zmianę dotyczącą władzy sędziego. IFAB uznał, że powinien mieć on władzę dyscyplinarną nad zawodnikami od momentu pełnienia swoich obowiązków na obiekcie. A pierwszym oficjalnym obowiązkiem jest dla sędziego przedmeczowa inspekcja pola gry – nawet jeśli sędzia nie ma do niego żadnych uwag, ten „milczący akcept” jest jego świadomą decyzją o uznaniu boiska za datne do gry.

Praktyczne znaczenie dla zawodników będzie miała kolejna zmiana: dotycząca konieczności opuszczania boiska przez zawodników, którym udzielono na nim pomocy medycznej. Od nowego sezonu, jeśli zawodnik jest opatrywany po przewinieniu, za które faulujący dostał żółtą i czerwoną kartkę, a owa pomoc medyczna zostanie mu szybko udzielona, zawodnik będzie mógł pozostać na polu gry. Zmiana logiczna i w duchu fair play – drużyna poszkodowana była dotąd obligatoryjnie, dodatkowo „karana”, poprzez chwilową, ale zawsze, nieobecność poszkodowanego zawodnika na boisku.

ART. 8. ROZPOCZĘCIE I WZNOWIENIE GRY

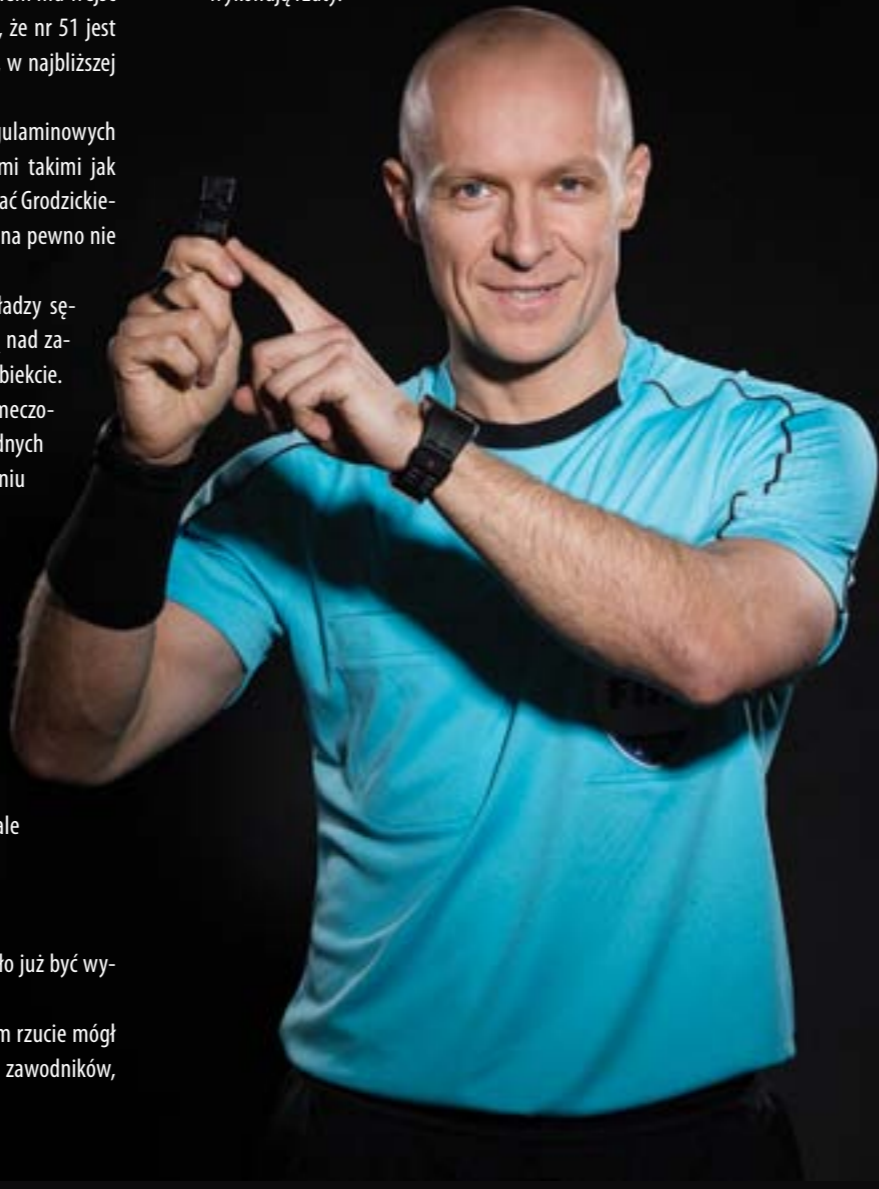
Dokonano istotnej zmiany, rozpoczęcie gry nie będzie musiało już być wykonane do przodu.

Zmieniono też zapis o rzucie sędziowskim – aby gol po takim rzucie mógł być uznany, piłka musi być dotknięta przez minimum dwóch zawodników, nieważne której drużyny.

ART. 10. WYŁANIANIE ZWYCIĘZCY

Do tego artykułu włączono zasady wykonywania rzutów z punktu karnego. W zasadach tych jest kilka zmian mających na celu zasadę fair play:

- Sędzia przeprowadza dwa losowania – najpierw bramki, na którą będą wykonywane rzuty, a później kolejności ich wykonania. Pierwszego losowania nie będzie, w sytuacji gdy arbitralna decyzja sędziego będzie bardziej sprawiedliwa i uzasadniona, biorąc pod uwagę kwestie bezpieczeństwa, stan murawy itp.
- Do zapisu, że tylko zawodnicy znajdujący się na boisku w chwili zakończenia meczu mogą brać udział w rzutach karnych, dodano logicznie, że dotyczy to również zawodników czasowo będących poza polem gry (np. z powodu kontuzji czy zmiany ubioru).
- Zasada zmniejszania liczby zawodników desygnowanych do wykonywania rzutów karnych (jeśli w przeciwnym zespole jest ich mniejsza liczba) teraz obowiązuje również w czasie wykonywania rzutów. Jeśli w tym czasie jedna z drużyn zostanie „uszczuplona” (np. z powodu wykluczeń), druga też redukuje tę samą liczbę zawodników.
- Bramkarz kontuzjowany w czasie serii rzutów karnych może być zastąpiony nie tylko przez rezerwowego (jeśli drużyna nie wykorzystała limitu wymian), ale również zawodnika, który nie został przewidziany do strzelania rzutów karnych. „Nowy” bramkarz będzie bronił strażów rywali, ale sam nadal nie będzie wykonywać rzutów.
- Sędzia nie jest informowany o tym, którzy zawodnicy i w jakiej kolejności wykonują rzuty.



Zapisano też jasno, kiedy rzut karny jest rozstrzygnięty: gdy piłka przestaje się poruszać, wychodzi z gry lub sędzia użyje gwizdka z powodu przekroczenia przepisów. Nie będzie więc dyskusji w sytuacjach, gdy np. piłka z wykonanego rzutu trafiła w poprzeczkę, odbiła się wysoko w górę, cieszący się bramkarz opuścił bramkę, po czym piłka opadając na ziemię, uległa rotacji i wpadła powolutku do bramki. Od nowego sezonu to po prostu gol.

ART. 11. SPALONY

Wprowadzono ważną zmianę dotyczącą miejsca wznowienia gry po spalonym. Dotąd było to w miejscu, gdzie przebywał zawodnik w momencie zagrania do niego piłki. Teraz zapis będzie inny: rzut wolny pośredni jest z miejsca przewinienia, a miejsce to jest tam, gdzie zawodnik zagrał piłkę lub w inny sposób złamał zapisy art. 11. A zatem jeśli po tzw. spalonym powrotnym napastnik wróci na własną połowę i tam zagra piłkę, to rzut wolny zostanie wykonany właśnie z tego miejsca, z jego własnej połowy.

International Board rozwiął też wątpliwości co do tego, czy ręce bramkarza (drużyny broniącej) bierzemy pod uwagę przy ocenie spalonego. Wprost zostało zapisane, że nie bierzemy – bramkarze pod tym względem nie różnią się niczym od innych zawodników.

Inna zmiana: zawodnik drużyny atakującej opuszczający boisko bez zgody sędziego będzie uważany za znajdującego się na własnej linii bramkowej lub linii bocznej w celu oceny spalonego, aż do najbliższej przerwy w grze lub – uwaga, nowy podpunkt! – do momentu, aż drużyna broniąca zagra piłkę w kierunku linii środkowej i opuści pole karne, jeżeli się w nim w momencie jej zagrania znajdowała.

ART. 12. GRA NIEDOZWOLONA I NIEWŁAŚCIWE POSTĘPOWANIE

International Board złagodziło przepis o DOGSO (pozbawienie przeciwnika realnej szansy na zdobycie bramki, faulem) w polu karnym, który u trenerów i działaczy powodował sprzeciw z powodu tzw. potrójnego karania (rzut karny + czerwona kartka + jeden mecz kary za kartkę). Teraz w przypadku DOGSO wewnątrz „szesnastki”, poza podyktowaniem rzutu karnego, sędzia będzie rozpatrywał charakter faulu. Jeśli nie miał on związku z walką o piłkę, nadal karą będzie wykluczenie. Najkrócej: czerwona kartka nadal będzie za „rękę” (pozbawienie bramki), trzymanie, ciągnięcie, pchanie, faule przy braku możliwości zagrania piłki.

Z definicji „nierozwagi”, a więc działania zawodnika karanego żółtą kartką, wykreślono słowo „całkowicie” (nowy tekst: „Nierozważność ma miejsce, gdy zawodnik swój atak wykonuje nie zważając na bezpieczeństwo przeciwnika lub konsekwencje, jakie ten atak może spowodować”). W definicji „użycia nieproporcjonalnej siły”, a więc działania karanego czerwoną kartką, usunięto słowo „rażąco” (nowe brzmienie: „Użycie nieproporcjonalnej siły ma miejsce wtedy, gdy zawodnik wykracza poza granice normalnej gry i naraża przeciwnika na niebezpieczeństwo odniesienia kontuzji”). W obu tych przypadkach te pojedyncze słowa mogły powodować problemy interpretacyjne, na ile np. różniło się „niezważanie” od „całkowitego niezważania”.

Zostawiono tylko trzy powody karania żółtą kartką za rozmyślne zagraniem piłki ręką: przy „zagraniu piłkę ręką w celu przeszkodzenia w prowadzeniu lub przerwania korzystnej akcji” (dokładnie tak jak przy faulach) oraz gdy zawodnik zagra piłkę ręką w celu zdobycia gola (nie jest istotne, czy próba ta jest udana, czy nie) lub podejmuje nieudaną próbę zapobieżenia utracie gola przez swój zespół.



Zmodyfikowano nieco zapis o korzyści, jeśli sędzia stosuje ją przy przewinieniach „na czerwonej kartce” – jeśli jednak bramka nie zostanie zdobyta, a piłka pozostaje w grze, sędzia winien ją przerywać, ukarać zawodnika i grę wznowić rzutem wolnym pośrednim. Powód zapisu – fair play: chodzi o to, by natychmiast usunąć z gry zawodnika, który na to zasłużył. Dotąd sędziowie najwyższej klasy byli szkoleni, by działać w takich sytuacjach z użyciem ducha gry – przerywali oni grę, pokazywali czerwoną kartkę i wznowiali grę rzutem sędziowskim.

W ART. 12 POJAWI SIĘ TEŻ KILKA NOWYCH ZAPISÓW:

- Uderzenie w głowę/twarz przeciwnika, gdy nie jest to walka o piłkę, będzie zawsze oznaczało czerwoną kartkę (chyba że ten kontakt jest naprawdę minimalny).
- Przewinienie na boisku w stosunku do rezerwowego, osoby funkcyjnej, sędziego itd. ma być karane rzutem wolnym bezpośrednim lub karnym.
- Przewinienie poza boiskiem (gdy winny znalazł się tam w wyniku normalnej gry) oznacza rzut wolny pośredni na linii bocznej lub bramkowej, z miejsca najbliższego przewinienia, albo rzut karny!
- Usiłowanie gwałtownego agresywnego zachowania zawsze oznacza czerwoną kartkę dla winnego, nawet jeśli nie było kontaktu.

ART. 14. RZUT KARNY

Doszło kilka nowych rozstrzygnięć, m.in.:

- Rzut karny wykonany przez współpartnera zgłoszonego wykonawcy – zawsze rzut wolny pośredni i żółta kartka dla winowajcy.
- Rzut karny wykonany do tyłu – zawsze rzut wolny pośredni.
- Zwody wykonywane przez wykonawcę rzutu po dobiegnięciu do piłki – rzut wolny pośredni i żółta kartka dla winowajcy.

ZACZYNAJEMY Z NOWYM SEZONEM

Nowe zmiany IFAB wprowadziła na świat od 1 czerwca, bo w tym miesiącu odbywały się dwa wielkie turnieje: EURO oraz Copa America. W Polsce – co logiczne – wprowadzamy je nieco później, wraz ze startem nowego sezonu.

To najważniejsze zmiany w Przepisach Gry, które weszły w życie w lipcu. O części tych zapisów (np. ręce bramkarza przy ocenie spalonego albo rzucie karnym wykonanym do tyłu) mówiliśmy na szkoleniach w Polsce już wcześniej, teraz stały się elementem obowiązującego prawa. Przystosowanie się do pozostałych nowych kwestii na pewno zajmie trochę czasu. ■

Zgrupowanie selekcyjne

reprezentacji Polski U20

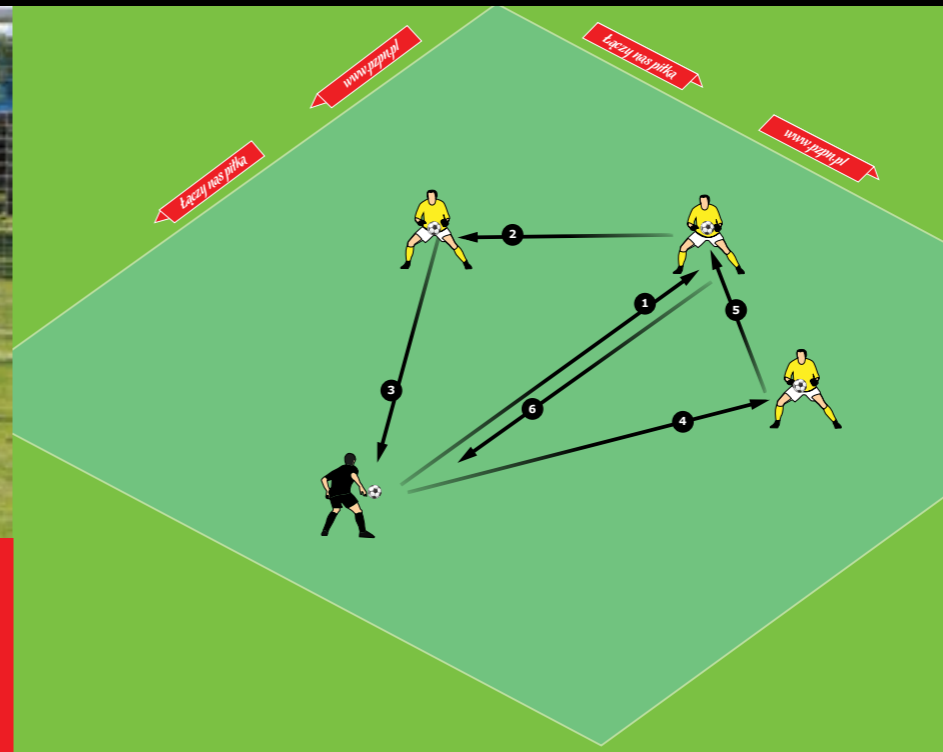
RAFAŁ SKÓRSKI TRENER BRAMKARZY REPREZENTACJI POLSKI U20

Poniżej opisany trening odbył się we wtorek, 2 sierpnia 2016 r. podczas zgrupowania selekcyjnego reprezentacji Polski U20 w Zielonce. Podczas zgrupowania drużyna korzystała z obiektu MKS Wicher Kobyłka.



Wtorek, 2.08.2016, godz. 11:00

TEMAT: Doskonalenie ustawienia się w bramce przy uderzeniach.
LICZBA ĆWICZĄCYCH: 3 (Mateusz Kuchta, Marcin Staniszewski, Adrian Henger).
MIEJSCE: Boisko MKS Wicher w Kobyłce k. Warszawy.
SPRZĘT POMOCNICZY: Talerzyki/znaczniki – 2 kolory, 4 wbijane tyczki, 10 piłek.
TRENER: Rafał Skórski.



III. KOORDYNACJA WZROKOWO-RUCHOWA:

Organizacja:

Zawodnicy ustawieni w szeregu, każdy z piłką w rękach, trener stoi przed nimi, również z piłką.

- 1, 4 – rzut/uderzenie piłki przez trenera,
- 2, 5 – odrzucenie swojej piłki do partnera stojącego z boku (środkowy może odrzucić piłkę w prawo lub lewo) i chwyt,
- 3, 4 – wyrzut swojej piłki do trenera i złapanie piłki lecącej od partnera.

Następnie zmiana środkowych. Najpierw piłka dorzucana, później uderzana.

Czas trwania: 5 min.

CZĘŚĆ WSTĘPNA:

I. ROZGRZEWKA Z PIŁKAMI.

Organizacja:

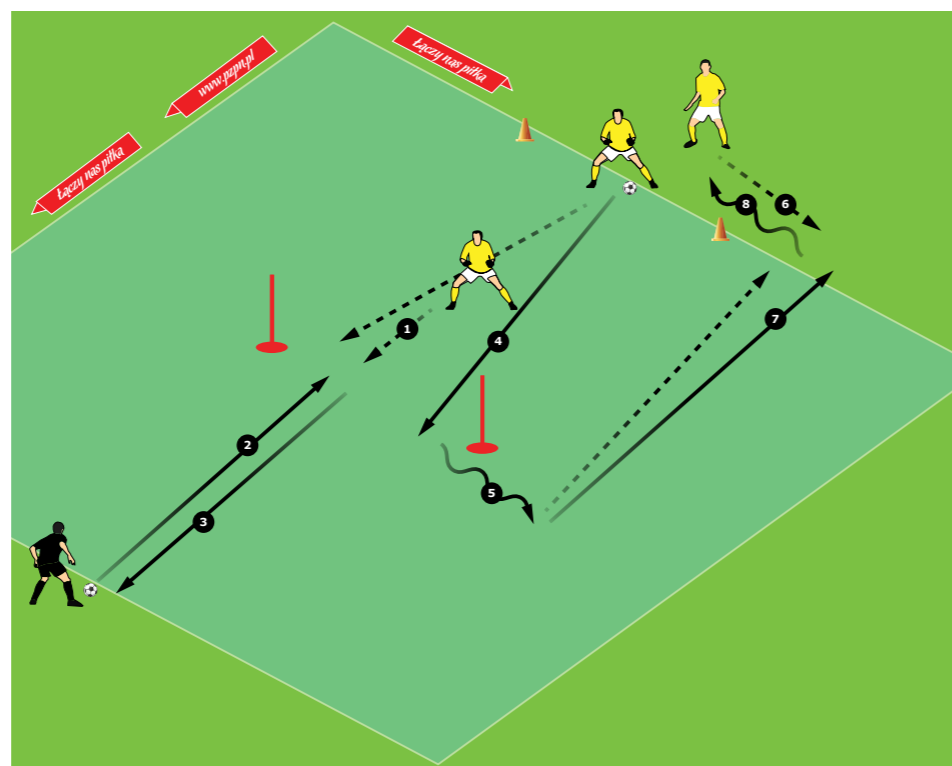
Zawodnicy ustawieni w rzędzie w bramce z czerwonych pachołów, środkowy z piłką przy nodze, trener z piłką przy nodze.

- 1 – wybiegnięcie,
- 2 – uderzenie piłki + chwyt + odrzut piłki (w określony przez trenera sposób – sposobem dolnym/górnym),
- 3 – podanie po podłożu,
- 4 – przyjęcie kierunkowe,
- 4' – wybiegnięcie,
- 5 – pokazanie się do gry,
- 6 – a) podanie po podłożu + przyjęcie kierunkowe (ostatni żółty zawodnik),
 b) uderzenie po podłożu/górne + chwyt (ostatni żółty zawodnik),
- 7 – przebiegnięcie + ćwiczenia kształtujące/rozgrzewające/ogólnorozwojowe.

Czas trwania: 2 x 3,5 min + 1 min przerwy na aktywność własną (ćwiczenia rozgrzewające – statyczne).

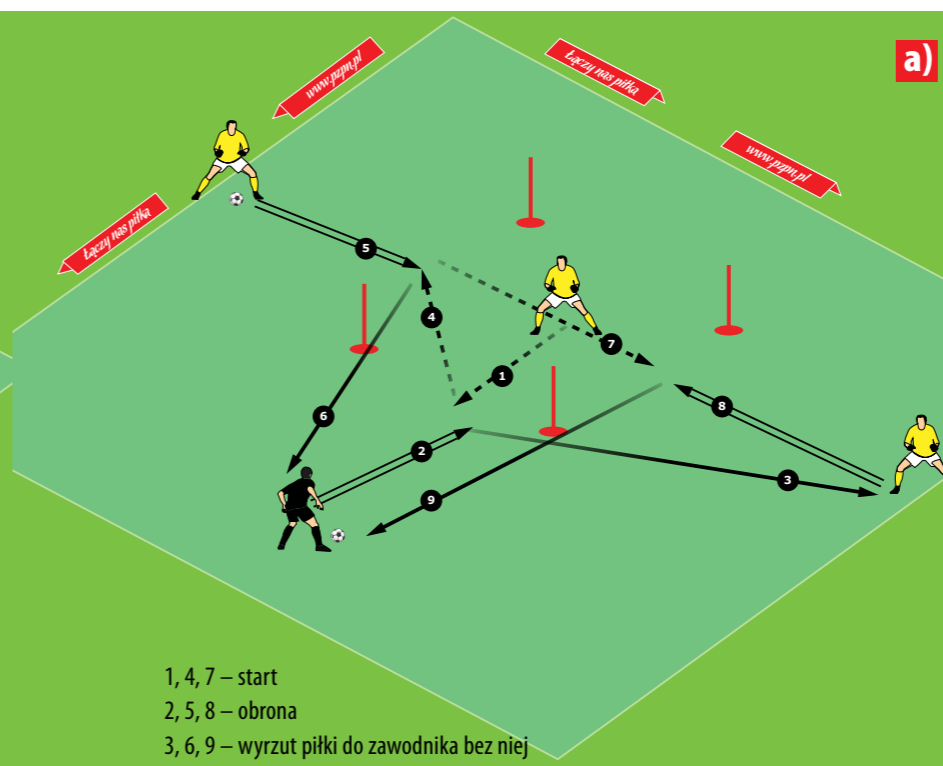
II. STRETCHING DYNAMICZNY + ĆWICZENIA ZWINNOŚCIOWE.

Czas: 4 min.



CZĘŚĆ GŁÓWNA:

I. ĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE DO INTERWENCJI W BRAMCE:



- 1, 4, 7 – start
 2, 5, 8 – obrona
 3, 6, 9 – wyrzut piłki do zawodnika bez niej

Organizacja:

Ćwiczący ustawiony w środku kwadratu, zawodnicy nie-ćwiczący i trener ustawieni na wprost bramek utworzonych z wbijanych tyczek, dwóch z nich posiada piłkę przy nodze. Zadaniem ćwiczącego jest wystartować do bramki, zatrzymać się, chwycić piłkę i wyrzucić ją sposobem dolnym do zawodnika bez piłki, po czym wystartować do kolejnej bramki.

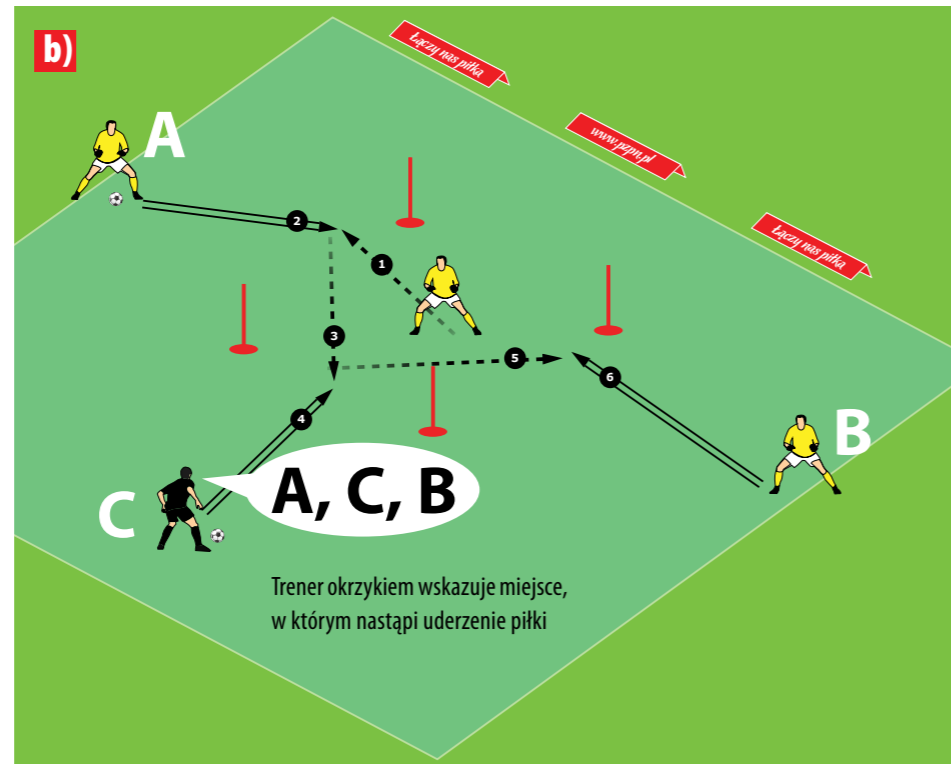


LEGENDA: PODANIE (arrow), PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING (wavy line), STRZAŁ (arrow with star), BIEG BEZ PIŁKI (dashed arrow), ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI (dashed line), LINIE POMOCNICZE (dashed line), OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ (numbered circle), STRATA PIŁKI (star)

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

Organizacja:
Jw., tylko każdy ma piłkę.

Czas trwania: 8 min.



II. DOSKONALENIE USTAWIENIA SIĘ W BRAMCE PRZY UDERZENIACH:

Organizacja:
Trener ustawiony w bramce z dwoma znacznikami w różnych kolorach, ćwiczący bramkarz stoi na środku pola bramkowego, dwaj niebroniący zawodnicy ustawieni przed polem karnym jeden za drugim.

Trener poprzez uniesienie czerwonego



Projekt „Polskie Bramkarki”

JAROSŁAW MURACKI TRENER BRAMKAREK REPREZENTACJI POLSKI U15



Futbol kobiecy zyskuje w naszym kraju coraz większą popularność, która przekłada się również na jakość i poziom sportowy zespołów. Ze względu na to, że żaden zespół nie obejrze się bez bramkarki – w sposób oczywisty wzrasta liczba bramkarek. Wzrost umiejętności technicznych, poprawa działań taktycznych oraz większe tempo gry stawiają coraz wyższe wymagania dla bramkarek grających w klubach, kadrach wojewódzkich oraz w reprezentacji Polski. Biorąc powyższe fakty pod uwagę, powstała idea projektu „Polskie Bramkarki”. Projekt ten miał 2 zasadnicze cele:

- 1) rozpoznanie potencjału oraz
- 2) wprowadzenie dobrych wzorców zachowań dających podstawy do dalszego rozwoju sportowego.

Po pierwsze, rozpoznanie potencjału, czyli sprawdzenie poziomu sportowego bramkarek, zebranie o nich jak największej liczby informacji w celu stworzenia bazy umożliwiającej dalszy monitoring dziewczyn z największymi perspektywami pod kątem ich selekcji do młodzieżowych reprezentacji Polski.

Po drugie, pokazanie dziewczętom i nauczenie ich podstawowych zachowań, których wymaga od nich nowoczesna gra. Zadanie niełatwe, biorąc pod uwagę dużą liczbę zawodniczek i ograniczoną ilość czasu. Mimo wszystko z perspektywy czasu można uznać realizację projektu za udaną. Ale po kolei...

PIERWSZY KROK

Pierwsze zgrupowanie odbyło się w terminie 28–30 listopada 2014 r. w Gutowie Małym. Wzięło w nim udział 50 bramkarek z całej Polski z roczników 1999–2004. Warto podkreślić, że udział w zgrupowaniu był bezpłatny. Dziewczyny przez 3 dni trenowały pod okiem 7 trenerów. Szkoleniowcami byli głównie trenerzy polskich reprezentacji kobiecych i mający doświadczenie w pracy z bramkarkami: Piotr Wrześniak, Marcin Chmura, Włodzimierz Kwiatkowski, Jarosław Muracki, Artur Woźniak, a także... sam Prezes Andrzej Padewski,

Jak dotąd odbyły się 2 zgrupowania Polskich Bramkarek. Ile dziewcząt wzięło udział? Nad czym pracowały podczas zgrupowań? Jakie były ich cele? Odpowiedzi na te pytania oraz informacje o wielu innych szczegółach związanych ze zgrupowaniami w poniższym artykule przedstawi trener bramkarek reprezentacji Polski U15 – Jarosław Muracki.

który w przeszłości grał jako bramkarz i jak nikt inny zna się na piłkarkach, bez problemu przenikając i identyfikując ich „charakter do sportu”, który w przypadku bramkarek jest niezwykle istotny.

Trenerzy, pracując parami, odpowiadali za diagnozę i wprowadzenie najważniejszych poprawek w aspektach – technika bramkarska w działaniach defensywnych, technika bramkarska w działaniach ofensywnych, sprawność ogólna i koordynacja ruchowa oraz cechy psychiczne (głównie odwaga, komunikacja, umiejętność kierowania zespołem). W ten sposób każda z bramkarek odbyła 4 treningi, w tym każdy pod okiem innej pary trenerów, każda przeszła diagnozę w każdym aspekcie i została oceniona niezależnie przez każdego z trenerów. Co więcej – każda otrzymała cenne wskazówki przekazane indywidualnie przez niezależnych specjalistów. Brzmi to dość surowo, jednak atmosfera na treningach była przednia! Nie bez powodu – trenerzy wiedzieli, że muszą wykonać

swoją pracę w taki sposób, żeby zawodniczki nie odczuły nadmiernej presji, a wręcz przeciwnie – aby dobrze się bawiły, nabrały więcej pewności, umocniły się w przekonaniu, że bronienie jest tym, co chcą robić w przyszłości, oraz żeby wywołyły ze zgrupowania świetne wspomnienia. Wszystkie cele zostały osiągnięte – trenerzy po zakończeniu zgrupowania przeanalizowali wszystkie zgromadzone dane i opracowali bazę polskich bramkarek. Wyróżnione zostały w niej zawodniczki, którym udało się zebrać pozytywne oceny we wszystkich aspektach. Zgrupowanie zakończyło się z pozytywnym skutkiem, a organizatorzy już wiedzieli, że jest to dopiero początek pewnego rozdziału.

DRUGI KROK

Drugie zgrupowanie odbyło się w terminie 6–8 marca 2015 r. również w Gutowie Małym. Uczestniczyło w nim 30 bramkarek z roczników 1998–2004. Część z nich to wyselekcjonowane bramkarki z pierwszego zgrupowania,

natomiast pozostałe zostały wybrane spośród tych dziewczyn, które nie dostały się na pierwsze zgrupowanie. Stworzyło to niesamowitą mieszankę – z jednej strony najlepsze wybrane z całej pięćdziesiątki zawodniczek, które chcą potwierdzić swoją wartość i „świeża krew” – dziewczyny, które przy okazji pierwszego zgrupowania musiały obejść się smakiem, a teraz dostały swoją szansę i mają coś do udowodnienia sobie i trenerom. Sztab szkoleniowy tym razem reprezentowali tylko dwaj z trenerów kadry Polski – Jarosław Muracki i Włodzimierz Kwiatkowski. Pozostałych trenerów kadr (którzy przebywali w tym terminie na zagranicznych turniejach ze swoimi reprezentacjami) musieli zastąpić inni szkoleniowcy, również posiadający doświadczenie w pracy z bramkarkami: Artur Woźniak, Mariusz Kuchta i Marek Zator.

Bazując na doświadczeniu z pierwszego zgrupowania, sztab zaplanował wyjątkowo intensywny czas – w ciągu 2,5 dnia zostały skomasowane: 4 treningi, przed każdym z nich prezentacja multimedialna ze zdjęciami i filmami oraz opisem zachowań, które następnie były ćwiczone na treningu, zajęcia warsztatowe z koncentracji, spostrzegawczości i szybkości reakcji, prelekcja dotycząca zdrowego odżywiania, zajęcia ze stretchingu i stabilizacji, a na zakończenie rozegrana została bitwa bramkarska. Zawodniczki zostały podzielone na 5 grup 6-osobowych, w których trenowały pod okiem 5 trenerów.

Tematyka treningów była następująca:

- podstawy techniki bramkarskiej (postawa, chwyt, praca nóg),
- gra nogami,
- obrona strzałów,
- interwencje do dośrodkowań.

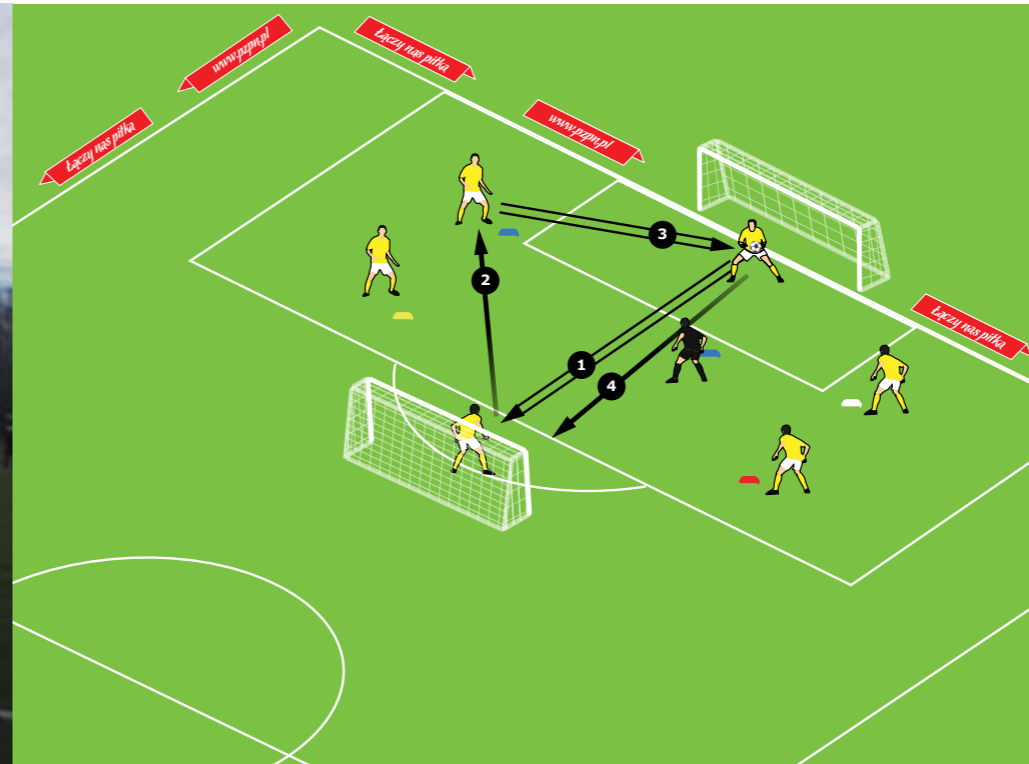
Celem każdego z treningów było zapoznanie uczestniczek z właściwymi wzorcami zachowań w danym aspekcie oraz zwrócenie uwagi na szczegóły, o które powinny same dbać podczas treningów i meczów we własnych klubach. Przed każdym wyjściem na trening dziewczyny brały udział w prezentacji multimedialnej, podczas której opisywane były kluczowe punkty w każdym trenowanym później na boisku zachowaniu, a słowa poparte były zdjęciami i filmami prezentującymi zachowania profesjonalnych bramkarek i bramkarzy. Wywarło to bardzo pozytywny skutek – dziewczyny, wychodząc na boisko, miały już w głowach wyobrażenia ruchowe, które następnie realizowały w ćwiczeniach i grach. Trener mógł odwoływać się do prezentacji, a na koniec każdej jednostki był mały sprawdzian – dziewczyny odpowiadały na pytania trenera po to, aby utrwalić świeżo zdobyte wiadomości i umiejętności.

Bardzo duży nacisk został położony na przekazanie młodym bramkarkom wiedzy, którą będą mogły skutecznie wykorzystywać w pracy własnej oraz podczas zajęć klubowych – stąd prelekcja o zdrowym odżywianiu, którego zawodniczki powinny przestrzegać na co dzień, oraz warsztaty na temat stretchingu i stabilizacji – jako podstawowych działań prewencyjnych przeciwko kontuzjom. Na te elementy często brakuje czasu podczas treningów klubowych. Zajęcia ze spostrzegawczości, koncentracji i szybkości reakcji (właściwości i zdolności niezbędne skutecznym bramkarkom!) przebiegły w świetnej atmosferze – dziewczyny przez cały wieczór rywalizowały ze sobą, grając w gry „planszowe” – Dobble (jak najszybsze rozpoznawanie symboli), Jungle Speed (szybkość reakcji), Jenga na czas (bezbłędne działanie pod presją czasu).

Wisienką na torcie była rozegrana na koniec zgrupowania Bitwa Bramkarska (rywalizacja bramkarek 1 × 1 na 20-metrowym miniboisku w 2-minutowych meczach na zasadzie każdy z każdym). Ta forma rozgrywek nie tylko wzbudza dużo emocji, ale też w bardzo szybki sposób weryfikuje umiejętności i charakter młodych zawodniczek, a trenerom na zakończenie daje klarowny ranking bramkarek.

Zakończenie zgrupowania odbyło się 8 marca, czyli w Dzień Kobiet. Każda z młodych bramkarek otrzymała z rąk Prezesa Andrzeja Padewskiego niesamowity prezent – komplet bramkarski Reprezentacji Polski, składający się z bluzy, spodenek oraz getrów. Ponadto została stworzona specjalna strona dedykowana bramkarkom – www.goalkeepergirls.pl, na której oprócz zdjęć i informacji o występach bramkarek w rozgrywkach na różnych poziomach zamieszczone zostały specjalnie na tę okazję nagrane filmy prezentujące podstawowe ćwiczenia, które bez specjalistycznego sprzętu, a nawet bez opieki trenera mogą one samodzielnie wykonywać w klubach czy po prostu na podwórku lub orliku.

Wiele z uczestniczek projektu Polskie Bramkarki trafiło do reprezentacji Polski lub są nadal monitorowane pod kątem występów w tych kadrach – Magda Kołacz (U19), Monika Sowalska, Nicole Panas (obie U17), Klaudia Kluk, Danieła Kosińska, Wiktoria Janik, Marta Kaźmierczak, Sara Kierul (wszystkie U15). Wiele kolejnych zawodniczek regularnie występuje w kadrach wojewódzkich. Na zakończenie, aby podkreślić świetną pracę, którą wykonały dziewczyny, wystarczy nadmienić, że goście specjalni zgrupowania: Trener Józef Młynarczyk oraz Trener Andrzej Dawidziuk, byli niezwykle pozytywnie zaskoczeni postawą, ambicją, jak również umiejętnościami Polskich Bramkarek.



ĆWICZENIE 2

CHWYT, PRACA NÓG, CHWYT W PRZYKŁĘKU

Przebieg:

- 1) Uderzenie do bramki.
- 2) Podanie ręką dołem do bramkarki ustawionej przy wskazanym przez trenera kolorze oznacznika.
- 3) Bramkarka modyfikuje ustawienie i broni strzał.
- 4) Po chwycie zagranie ręką do przeciwnej bramkarki i cykl się powtarza.

Punkty trenerskie:

Ustawienie i praca nóg bramkarek broniących, chwyt, obrona strzałów.

Modyfikacja:

Rozegranie wg tego samego schematu, ale na 2 piłki.

ĆWICZENIE 1

GRA NA DOŚRODKOWANIA

Organizacja i przebieg:

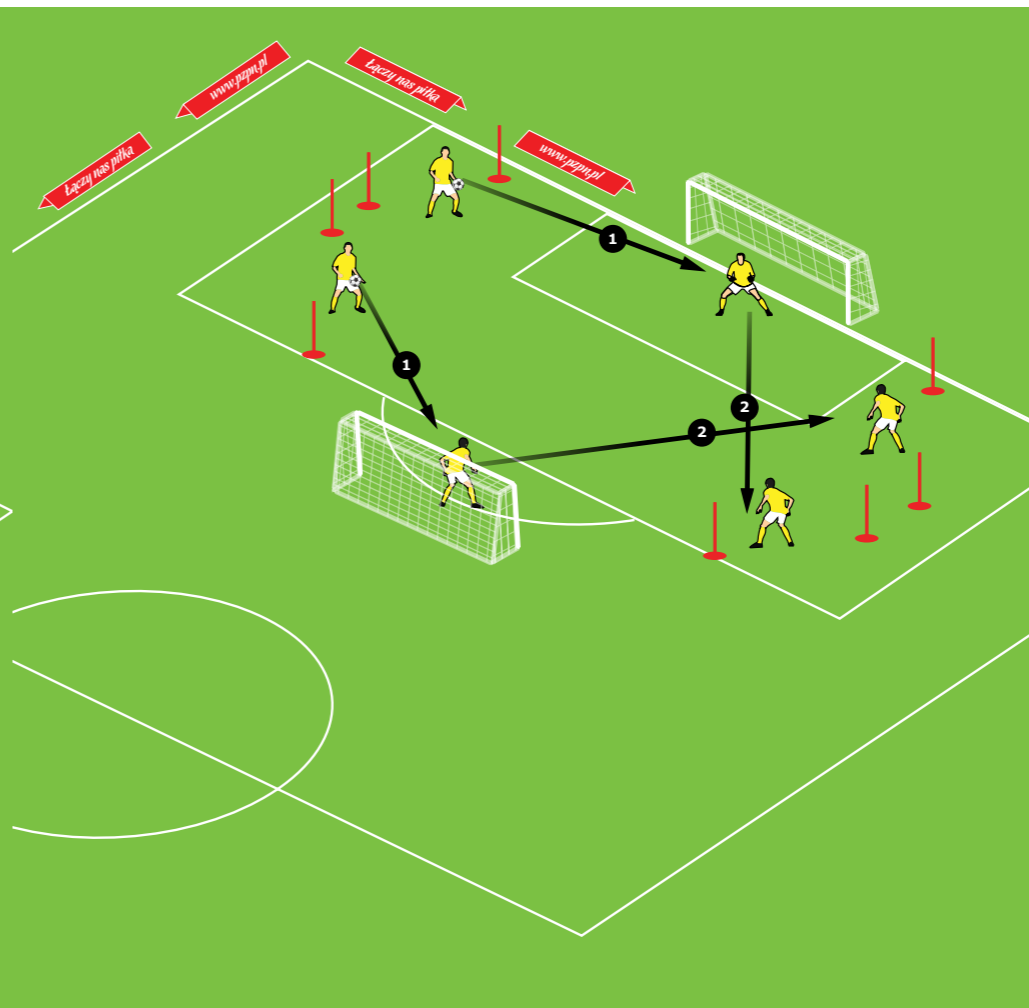
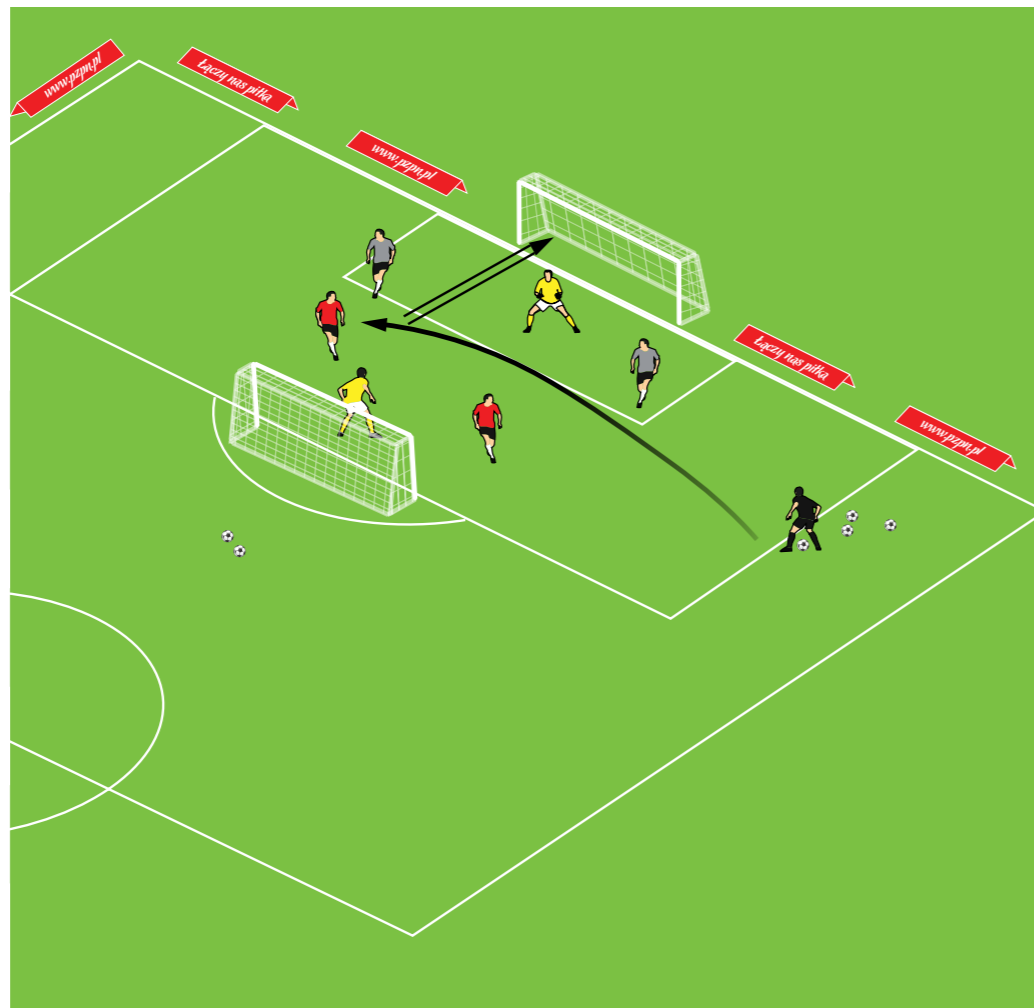
- Dwie drużyny 3-osobowe: drużyna A i drużyna B.
- Trener dośrodkowuje i w ostatniej chwili krzyczy: „A” lub „B” – określając w ten sposób, która drużyna atakuje.
- Drużyna wymieniona przez trenera stara się zdobyć bramkę uderzeniem głową lub nogą.
- Drużyna przeciwna (niewymieniona) broni – bramkarka podejmuje decyzję o wyjściu/pozostaniu w bramce bądź wycofaniu, a pozostałe 2 zawodniczki pełnią rolę obrończyni.
- Po zakończonej akcji trener zagrywa ponownie.
- Zmiany bramkarek broniących po 2–3 zagranych piłkach.

Rola trenera:

Zagrywać w różny sposób, aby wywoływać różne sytuacje i dopracowywać odpowiednie zachowanie bramkarek.

Punkty trenerskie:

- Decyzja o wyjściu/pozostaniu w bramce bądź wycofaniu.
- Interwencje do dośrodkowań.
- Komunikacja („moja!”).



ĆWICZENIE 3

DOŚRODKOWANIA I WYRZUTY

– ĆWICZENIE STOSOWANE JAKO WPROWADZAJĄCE DO CZĘŚCI GŁÓWNEJ

Przebieg:

- 1) Dośrodkowanie.
- 2) Interwencja do dośrodkowania.
- 3) Wyrzut na przeciwną stronę.

Kontynuacja ćwiczenia przez ustawienie właściwe do dośrodkowania z drugiej strony.

Punkty trenerskie:

- Technika wyjścia do dośrodkowania.
- Technika wyrzutu.

Możliwe modyfikacje:

- Piąstkowanie na tę samą stronę (piąstkowanie nie było akcentem tego ćwiczenia podczas tego zgrupowania).
- Piąstkowanie na przeciwną stronę (piąstkowanie nie było akcentem tego ćwiczenia podczas tego zgrupowania).
- Wyrzut górny.
- Wyrzut dolny.



Ich małe mistrzostwa...

EMIL KOPAŃSKI



Każde dziecko rozpoczynające kopanie piłki marzy o udziale w wielkich turniejach. Naprzeciw marzeniom 8-latków z regionu podlaskiego i warmińsko-mazurskiego wychodzi były bramkarz reprezentacji Polski, Wojciech Kowalewski, który organizuje turnieje pod nazwą „Moje Małe Mistrzostwa”.

„Moje Małe Mistrzostwa” to cykl imprez organizowanych w formie pikniku rodzinnego. Organizacją projektu zajęło się Stowarzyszenie na Rzecz Promocji Sportu i Rekreacji „Akademia 2012” w Suwałkach, na którego czele stoi znany golkipier. Głównym punktem każdej imprezy jest turniej dla 8-letnich piłkarzy i piłkarek, w którym uczestniczy dwanaście 12-osobowych drużyn. – Idea narodziła się z potrzeby otoczenia, bo tego typu inicjatywy dla dzieci w tej grupie wiekowej jest w regionie bardzo mało. Podjęliśmy więc decyzję, by ruszyć z projektem, który będzie zachęcał dzieci do uprawiania sportu, a także rozwijał ich pasję i zainteresowanie piłką nożną – opowiada Kowalewski. Zmagania przeprowadzane są w systemie FUNino, stworzonym przez legendarnego

pośród trenerów dzieci i młodzieży Horsta Weina. Na boisku o wymiarach 25 × 25 m rywalizują 3-osobowe drużyny, które mają do dyspozycji 4 bramki o wymiarach 1,8 × 1,2 m. Zmiany w czasie gry realizowane są hokejowo. Wybór takiej formuły turnieju to nie przypadek. – Na tym etapie rozwoju dzieci chcą jak najczęściej znajdować się przy piłce i zdobywać jak najwięcej bramek. Formuła FUNino idealnie wpisuje się w te założenia. Dzieci są na etapie egocentrycznym, szukają dryblingów, goli. W tej formule każda drużyna ma dwie bramki, do których może strzelać. Każdy gol to emocje, radość, więc pozytywnych bodźców jest bardzo dużo. To jeszcze bardziej nakręca małych piłkarzy. Dwie bramki pomagają też rozwijać orientację przestrzenną oraz wzmagają umiejętność podejmowania decyzji. Wiadomo, 8-latki nie mają jeszcze rozwiniętej świadomości taktycznej, ale pewne rzeczy przyswajają sobie w sposób naturalny. Muszą wybrać określony wariant: strzelać do jednej bramki, drugiej, podać, może dryblować? To wynika bardzo spontanicznie, pod wpływem sytuacji na boisku. Bardzo istotny jest też fakt gry 3 × 3. To pozwala stwarzać na boisku ustawienie podstawowej figury geometrycznej w futbolu, jaką jest trójkąt. Ilość możliwych rozwiązań jest też dopasowana do wieku uczestników. Nie powoduje to problemu, że dziecko nie jest w stanie poradzić sobie w jakiejś sytuacji. Już po kilku akcjach mali piłkarze wiedzą, że ich decyzje mają wpływ na grę – mówi z pasją były golkipier biało-czerwonych.

Zasady rywalizacji uproszczone są do minimum. Mała liczba zawodników na boisku i niewielka przestrzeń sprawiają, że dzieci uczą się łatwiej, szybciej, a także przy minimalnej ingerencji trenera. W FUNino najważniejszy jest zawodnik, a także jego osobiste decyzje i sposób rozumienia piłki nożnej. Pozwala to doskonale rozwijać piłkarską inteligencję. – Promujemy postawę kreatywności. To jest najważniejsze, bo dzieci mają olbrzymią chęć poznawania świata. Jeżeli narzucimy im pewien schemat już na tym etapie, zamkną się w nim. Przyswajają wówczas mechanizmy, które może są dobre w tym momencie, ale w przyszłości może to mieć fatalny wpływ. Zmienia się oczekiwania, bodźce, a potem będziemy mówić, że nie mamy kreatywnych zawodników – tłumaczy główny organizator.

Co odróżnia „Moje Małe Mistrzostwa” od innych turniejów? Oprócz formuły, także sposób nagradzania uczestników. Jak podkreśla Kowalewski, miejsce nie ma żadnego znaczenia, a wszyscy uczestnicy otrzymują identyczne nagrody. – W nagradzaniu zawodników nie różnicujemy miejsc. Wynik sportowy nie ma dla nas żadnego znaczenia, nie bierzemy go pod uwagę. Naszym celem jest natomiast zapewnienie zbliżonego poziomu rywalizujących ze sobą zespołów. Dzielimy turniej na dwie fazy. W drugiej dopasowujemy uczestników, tak aby jak najbardziej ze sobą rywalizowali. Co do nagród, każdy otrzymuje to samo. Nie patrzymy, ile kto zdobył bramek czy spotkań wygrał – zapewnia.

W dotychczasowej historii imprezy, która obejmuje 10 turniejów, rozegrano 230 spotkań. Wzięło w nich udział niemal 1000 małych piłkarzy, którzy zdobyli łącznie ponad 3000 bramek! W tym roku „Moje Małe Mistrzostwa” gościły w Elku, Olecku i Suwałkach. Projekt współfinansowany jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach programu dofinansowania zadań z zakresu promocji aktywności fizycznej i sportu dla wszystkich, w tym dzieci i młodzieży. Patronat honorowy objął minister Witold Bańka, natomiast patronat sportowy – prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej, Zbigniew Boniek. W projekt zaangażowało się też wielu sponsorów. – Bez takich partnerów jak Ministerstwo Sportu i Turystyki czy Polski Związek Piłki Nożnej takie turnieje miałyby dużo trudniejszą drogę, jeśli chodzi o organizację. Chciałbym za to bardzo gorąco podziękować. Podejmujemy się wielkich wyzwań, bo chcemy pokazać, że na to wsparcie zasługujemy – mówi Wojciech Kowalewski.

Oprócz własnej działalności, były golkipier reprezentacji Polski stara się aktywizować w podobnym charakterze swoich kolegów z boiska. – Wielu moich kolegów podejmuje podobne inicjatywy. Staramy się nie chować doświadczenia do szuflady, a raczej oddziaływać na otoczenie. Zwracamy uwagę, że w takim wieku nie można na dzieci nakładać presji, a wręcz przeciwnie, starać się, aby dawały z siebie jak najwięcej kreatywności. Czas więc zakasać rękawy i brać do dalszej ciężkiej pracy – kończy.

