

trener

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 5/2016 (130)



AKADEMIA PIŁKARSKA GRASSROOTS 2016

**MIŁOSZ STĘPIŃSKI:
NOWA FILOZOFIA
ZACZYNA DZIAŁAĆ!**

**MARCIN
DORNA:
NAJISTOTNIEJSZA
JEST PRAKTYKA**

PRO JUNIOR SYSTEM - CO POWINIENES WIEDZIEĆ O JEGO FUNKCJONOWANIU?

**ZGRUPOWANIE SZKOLENIOWE REPREZENTACJI POLSKI U16
ZAJĘCIA TRENINGOWE**

Asystent
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY

GRAJ SZYBKO
TRENUJ SZYBCIEJ



TRENUJ SZYBCIEJ NA [NIKE.COM](https://www.nike.com)

Za nami pracowity rok, którego produktem sztandarowym był oczywiście Narodowy Model Gry. Powiedziano już o nim wystarczająco wiele, więc warto skupić się na innych aspektach oraz przyszłości.

Przyszły rok będzie rokiem weryfikacji poziomu szkolenia trenerów w całym kraju i czasem na zmiany. Polski Związek Piłki Nożnej we współpracy z wojewódzkimi związkami zajmuje się tym zagadnieniem. Chcielibyśmy wprowadzić nieco zmian dotyczących pracy z dziećmi. Mamy zamiar nieco uprościć zasady, ale nie obniżając wymagań. Chcemy doprowadzić do sytuacji, aby szkoleniowców było więcej, ale pragnę przy tym zaznaczyć, że na pewno nie dopuścimy do pracy ludzi z przypadku. Wszyscy, nawet pracujący z seniorami na najniższych poziomach, będą musieli mieć elementarną wiedzę.

Jak mówiłem, skłonimy się nieco w stronę piłki nożnej na poziomie amatorskim. Naszym celem jest usprawnienie procesu zdobywania kwalifikacji, wykonanie ukłonu w stronę ludzi, którzy chcą się tym zająć. Oczywiście na kolejnych szczeblach, by zdobyć wyższą licencję, będą obowiązywały nas pewne standardy, także determinowane przez UEFA, ale i nad ich uproszczeniem będziemy się zastanawiać. Chcemy pomagać trenerom w rozwijaniu ich wiedzy i pasji do futbolu.

Ważna będzie też kontrola szkolenia w wojewódzkich związkach piłki nożnej. Będziemy przyglądać się bliżej kursom, które firmujemy, aby wykładowcy przekazywali wiedzę w sposób jak najbardziej merytoryczny i przystępny. Powstanie również grono edukatorów, którzy będą odpowiadali za szkolenie przyszłych szkoleniowców. Będą mogli wykonywać swoją pracę w regionalnych związkach, pomagając w uzyskiwaniu niezbędnych kwalifikacji.

Jak wspomniałem, istotnym punktem naszej działalności w przyszłym roku będzie futbol amatorski. W szkoleniu trenerów na tym poziomie nie możemy przesadzać z wymaganiami, ale jednocześnie szkoleniowcy muszą spełniać pewne podstawowe kryteria. Z pewnością rozróżnimy zabawę z piłką nożną dorosłych i dzieci. Wiadomo, że dla tych drugich będziemy musieli podwyższyć progi. Trzeba będzie poświęcić dużo więcej czasu na naukę, aby móc ją potem najmłodszym przekazywać.

Na koniec chciałbym bardzo poprosić wszystkich zainteresowanych, zwłaszcza w regionalnych związkach, o przekazywanie swoich uwag. Z naszej perspektywy nie zawsze wszystko widać. Jesteśmy otwarci na wszelkie sugestie, pomysły. Czekamy i życzymy wszystkiego co najlepsze!



MAREK KOŹMIŃSKI
Wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych

w numerze

MARCIN DORNA NAJISTOTNIEJSZA JEST PRAKTYKA	6
AKADEMIA PIŁKARSKA GRASSROOTS 2016 ZAKOŃCZONA	8
GŁÓWNE FILARY W SZKOLENIU PIŁKARSKIM U6–U12 PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE U DZIECI U6–U12	10
UNIFIKACJA — GŁÓWNE PRZEPISY W POSZCZEGÓLNYCH KATEGORIACH WIEKOWYCH	16
DOSKONALENIE WYBRANYCH DZIAŁAŃ TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH W GRACH ZADANIOWYCH KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH	17
GRY ZADANIOWE DOSKONALĄCE ATAK SZYBKIE KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH	20
GRY ZADANIOWE — ROZWIJANIE INTELIGENCJI PIŁKARSKIEJ. KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH DLA GRUPY WIEKOWEJ U12	22
PODSTAWOWE ZASADY GRY 1 × 1 W OBRONIE	26
MIŁOSZ STĘPIŃSKI: NOWA FILOZOFIA ZACZYNA DZIAŁAĆ!	29
ZGRUPOWANIE SZKOLENIOWE REPREZENTACJI POLSKI U16 ZAJĘCIA TRENINGOWE	32
PRO JUNIOR SYSTEM — CO POWINIENES WIEDZIEĆ O JEGO FUNKCJONOWANIU?	36



Aby obejrzeć animacje i filmy
należy kliknąć w kod QR

W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

ŚCIAĞNAĆ

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



URUCHOMIĆ

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



OGLĄDAĆ

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

€ \$ cinkciarz.pl®



Kursy 24 walut w zasięgu ręki

Aplikacja Cinkciarz.pl dostępna na smartwatche

WATCH

SAMSUNG Gear

android
wear

pebble

We ExChange the World®

W czerwcu poprowadzi reprezentację Polski w finałach UEFA EURO U21 Polska 2017. Współtworzył Narodowy Model Gry, uznawany jest za jednego z najzdolniejszych szkoleniowców młodego pokolenia w naszym kraju. – **Staram się spoglądać na wszystko chłodno i analitycznie** – mówi Marcin Dorna, selekcjoner reprezentacji Polski do lat 21.



- **Mówiliśmy o meczu z Niemcami, ponieważ to było spotkanie wieńczące rok 2016 dla młodzieżowej reprezentacji Polski. Siłą rzeczy patrzyła na nie cała Polska. Obserwowałem Pana po zakończeniu meczu i dostrzegłem, że raczej nie udzielają się Panu emocje, zachowuje Pan spokój.**

Trudno u mnie zobaczyć ekspresyjne reakcje, nieistotne, po jakim wyniku spotkania. Staram się spoglądać na wszystko chłodno i analitycznie. Chłodna głowa po takim meczu jak z Niemcami przyda się wszystkim. Czasami docierają głosy, że to fantastyczny wynik, i z tym zgoda. Jesteśmy jednak świadomi, że aby grać skutecznie na mistrzostwach Europy, musimy być jeszcze lepsi.

- **Spokój jest kwestią Pańskiego charakteru?**

Myszę, że tak, elementem mojej osobowości i natury. Gdybym na co dzień zachowywał się inaczej, podczas meczów, gdy emocje wchodzi na najwyższy poziom, byłoby to jeszcze bardziej widoczne. Można więc powiedzieć, że to moje standardowe zachowanie, taki po prostu jestem.

- **Narodowy Model Gry i reprezentacja Polski do lat 21 to Pańskie „dzieci” – im poświęca Pan najwięcej czasu i uwagi. W NMG znaleźć można następujące punkty: atuty w ataku szybkim, szybkość lokomocyjna, charakter i motywacja, kolektyw ludzki. W porównaniu do meczu towarzyskiego kadry młodzieżowej z Niemcami wszystko spaja się w całość.**

Faktycznie, takie elementy znalazły się w Narodowym Modelu Gry, ale jest w nim także mnóstwo innych, z których można czerpać inspirację. To właśnie słowo-klucz zakładane przy tworzeniu tego podręcznika. Każdy z trenerów powinien wyciągnąć z niego coś dla siebie, dostosować do materiału ludzkiego, z jakim pracuje, i funkcjonować indywidualnie, bo dziś ten zawód wymaga kreatywności. Proponowane przez Narodowy Model Gry idee muszą być przez poszczególnych szkoleniowców rozwijane według własnych potrzeb i pomysłów. A jeżeli naszymi atutami są rzeczona dynamika w przejściu do działań w ofensywie czy charakter i determinacja, absolutnie nie powinniśmy się tego wstydić, lecz te nasze atuty budować. Trzeba odnosić na wyższy poziom te elementy, w których mamy jeszcze deficyty, i gdzieś „ukryć” je w trakcie meczu, pamiętając jednocześnie, że jest to coś, nad czym pracujemy.

- **Dla Pana większym wyzwaniem jest neutralizowanie wyższej jakości przeciwnika, ponieważ taką trzeba oddać młodzieżowej reprezentacji Niemiec czy takie mecze, w których przewaga w tym aspekcie leży po naszej stronie?**

Dziś każde spotkanie, niezależnie od klasy rywala, zobowiązuje trenera i zespół do przygotowania na każdą okoliczność. Wszystkie drużyny muszą umieć grać zarówno w ataku szybkim, jak i pozycyjnym, a także skutecznie grać w defensywie. Oczywiście, zgadzam się, że na poszczególne mecze trzeba mieć inne pomysły. Nie skupiałbym się tylko i wyłącznie na starciu z Niemcami, ponieważ to było tylko jedno spotkanie na etapie przygotowań do mistrzostw. Jasne, że cieszymy się ze zwycięstwa, ale później przychodzi czas na analizę każdego meczu. Musimy weryfikować, co zrobiliśmy dobrze, a co źle. Wielokrotnie podkreślałem, że niezależnie od przeciwnika i wyniku, na analizę poświęcamy dokładnie tyle samo czasu. Nie jest tak, że po sukcesie przechodzimy do porządku dziennego, bo mecz zakończył się naszym zwycięstwem, a po porażce rozdieramy szaty. Z dobrych gier można wyciągnąć wnioski co do tego, jakie elementy trzeba poprawić, a ze słabszych to, co zrobiliśmy dobrze. Trzeba tylko spojrzeć na każdy mecz obiektywnie, „pozawynikowo” i my dokładnie tak pracujemy.



- **Wracając do Narodowego Modelu Gry, który został przedstawiony w marcu, niektórzy pytają: ok, jest podręcznik, ale... co dalej?**

Koniec roku jest dobrym czasem, by się nad tym zastanowić, bo minęło kilka miesięcy. Myszę, że trenerzy absolutnie wszędzie mogli się już z nim zapoznać. Prezentujemy te materiały na wszystkich konferencjach i kursach trenerskich, które odbywają się w Polsce pod patronatem PZPN lub wojewódzkich związków. Podobnie dzieje się podczas Akademii Piłkarskiej „Grassroots”, która objechała cały kraj. Szkoleniowcy otrzymują ten materiał w formie elektronicznej i mogą go zgłębiać. Aby się „minąć” z Narodowym Modelem Gry, trzeba było się o to mocno „postarać”. Teraz zostaje kwestia odpowiedniego wykorzystania tej wiedzy, właściwej interpretacji. Padają stwierdzenia, że NMG jest materiałem powszechnym, że trenerzy już tę wiedzę mają. W dużej części to rzeczywiście prawda, ale uważamy, iż to tak szczegółowe usystematyzowanie, że potrzeba naprawdę wiele czasu, aby wkomponować je w całości w swoją pracę. Słyszałem ostatnio powiedzenie o tzw. pułapce umysłu. Jeżeli ktoś słucha bardzo skomplikowanego wykładu na temat, którym nigdy się nie zajmował, ale wszystko jest w nim logiczne i konsekwentne, wkrótce uznaje, że to

wszystko rozumie. Problem polega jednak na tym, aby tę wiedzę wykorzystać, potrafić przekazać dalej. Podobnie jest w przypadku Narodowego Modelu Gry. Ten materiał jest bardzo spójny, jedno wynika z drugiego i wydaje nam się to kompletne, ale na pewno będziemy go chcieli w momencie pojawienia się nowych aspektów rozwijać dalej.

- **Już wstęp zaznacza, że w NMG jest pewien poziom ogólności, jaki trzeba było przyjąć, aby całość była spójna i możliwa do przyjęcia.**

To jest początek, który ma nadać kierunek rozwojowi. Kolejne suplementy, które będą powstawać, na pewno będą tę wiedzę jeszcze wzbogacać, otwierając dalsze możliwości, jeśli chodzi o rozwój trenerski, zespołowy, zawodniczy. Dziś piłka nożna jest tak bardzo dynamicznym procesem, że nigdy nie powinno się powiedzieć „ok, ja już wszystko wiem”. Byłaby to niesłychanie ryzykowna teza.

- **Mimo że jest Pan skromnym człowiekiem, nie da się ukryć, że dla wielu młodych trenerów jest Pan pewnego rodzaju inspiracją. Lubi Pan jeździć na staże, rozwijać się. W ilu tego typu zagranicznych wyjazdach już Pan uczestniczył?**

Trudno dokładnie powiedzieć, na pewno minimum kilkunastu, ale trzeba zaznaczyć, że to też nie jest źródło tej najważniejszej wiedzy. Najistotniejsza jest praktyka, weryfikacja pomysłów, które się rodzą. Dzisiaj samo gromadzenie informacji nie daje gwarancji sukcesu, trzeba nabierać doświadczenia w pracy, realizacji. Zamiast zbierania informacji, do których dostęp nie jest dziś problemem, istotniejsza jest ich selekcja. Co ja jako trener mogę wykorzystać, czego potrzebuję? W dzisiejszych czasach w wielu naukach podwojenie objętości wiedzy na dany temat następuje w dużo krótszym czasie niż kiedyś. Coś, co trwało przez 150 lat, dziś zostaje podwojone w ciągu pięciu. Trudno więc objętościowo tym wszystkim zarządzać. Niezbędna jest selekcja, rozmowy, czerpanie doświadczenia, obserwacja pracy sztabów... Dzięki temu w reprezentacji do lat 21 nie kopiowaliśmy żadnych rozwiązań, a adaptowaliśmy je na własny grunt.

- **Lubi Pan czytać książki, nie tylko sportowe, ale także inne. Mógłby Pan powiedzieć nieco więcej, jak może to wpływać na pracę trenera?**

Inspiracji dotyczącej codziennej pracy można szukać wszędzie. Myszę, że każdy powinien działać wielowymiarowo. Też tak działałem, ale nie uważam, by było to czymś wyjątkowym, po prostu interesuję się tym, co dzieje się wokół. Wszystkie pasje odkładam jednak w czasie zgrupowania. Wówczas nic nie może zakłócać skupienia. Nie wyobrażam sobie, aby nie poświęcić zbliżającemu się meczowi absolutnie pełnej uwagi.

ROZMAWIAŁ ŁUKASZ WIŚNIEWSKI – ŁĄCZY NAS PIŁKA



MARCIN DORNA

Najistotniejsza jest praktyka



**AKADEMIA PIŁKARSKA
GRASSROOTS
PZPN**

AKADEMIA PIŁKARSKA

Konferencją w Opatowie, w województwie świętokrzyskim zakończyła się Akademia Piłkarska Grassroots 2016 – seria spotkań szkoleniowych organizowanych przez Polski Związek Piłki Nożnej we współpracy z Wojewódzkimi Związkami Piłki Nożnej.



nauczycieli wychowania fizycznego – przede wszystkim do tych, którzy na co dzień pracują z dziećmi w wieku 6–12 lat.

Każda konferencja była złożona z dwóch części: wykładowej oraz praktycznej. W pierwszej z nich zaprezentowane zostały m.in. inicjatywy Departamentu Grassroots PZPN, które przybliżył Przemysław Prętkiewicz. Trener Michał Libich przedstawił prezentację dotyczącą „Głównych filarów w szkoleniu U6–U12”. Wśród prelegentów znaleźli się także trenerzy pracujący z reprezentacjami młodzieżowymi, którzy w części wykładowej zaprezentowali słuchaczom „Narodowy Model Gry”. Natomiast trenerzy przygotowania motorycznego zwrócili szczególną wagę właśnie na odpowiedni trening motoryczny we właściwym rozwoju młodych zawodników. W każdym województwie szansę na zaprezentowanie wybranego tematu mieli także prelegenci z ramienia Wojewódzkiego Związku Piłki Nożnej.

Z kolei w części praktycznej Michał Libich zaprezentował przykładowy przebieg jednostki treningowej, w czasie której w praktyce pokazane zostały najważniejsze zasady prowadzenia zajęć w kategoriach dziecięcych. Trenerzy reprezentacji młodzieżowych przedstawili zgromadzonej publiczności wybrane gry zadaniowe służące rozwijaniu inteligencji piłkarskiej, a na

Od 7 listopada do 7 grudnia trenerzy PZPN odwiedzili wszystkich 16 województw, prezentując w każdym miejscu jednolity program. Tematem tegorocznych konferencji były „Główne filary w szkoleniu dzieci i młodzieży”. Program skierowany był przede wszystkim do trenerów, instruktorów oraz

GRASSROOTS 2016 zakończona

koniec trenerzy przygotowania motorycznego pokazali przykładowe ćwiczenia, które zilustrowały, jak wpleść trening motoryczny w trening dzieci U6–U12. W zajęciach pokazowych uczestniczyli zawodnicy z Akademii Młodych Orłów zlokalizowanej w danym województwie, a trenerzy AMO współpracowali z trenerami prowadzącymi zajęcia w roli trenerów asystentów.

Każda z konferencji cieszyła się bardzo dużą popularnością wśród trenerów z danego województwa. W skali całego kraju w Akademii Piłkarskiej Grassroots 2016 udział wzięło ponad 5000 trenerów. Rejestracja na każdą konferencję odbywała się za pośrednictwem systemu pzpn24.pzpn.pl. Oczywiście aplikować na konferencję mogli ci trenerzy, którzy już posiadali konto trenerskie w tym systemie, natomiast warto podkreślić, że ponad 2300 osób utworzyło konto właśnie w celu aplikacji na konferencję. Konto w systemie PZPN24 założyć może każdy, także osoba, która w ogóle nie posiada uprawnień trenerskich albo jest dopiero w trakcie kursu.

Największa liczba trenerów pojawiła na konferencjach w województwie mazowieckim oraz w województwie śląskim, gdzie na trybunach zasiadło ok. 700 osób! W każdym województwie natomiast zanotowaliśmy wzrost liczby uczestników w porównaniu do poprzednich lat. Tak wysoka frekwencja bardzo dobrze świadczy o trenerach, oznacza bowiem, że pracujący z dziećmi szkoleniowcy chcą się uczyć i rozwijać.

Ciesząc się z ogromnego zainteresowania tegorocznymi konferencjami, chcemy już teraz zaprosić Państwa do udziału w przyszłorocznej edycji Akademii Piłkarskiej Grassroots, do której przygotowania już dzisiaj rozpoczynamy.



ZDJĘCIA: ROBERT STAROSTA



Główne filary w szkoleniu Przygotowanie motoryczne

W listopadzie i grudniu 2016 r. na terenie każdego województwa odbyły się organizowane przez Polski Związek Piłki Nożnej oraz Wojewódzkie Związki Piłkarskie konferencje szkoleniowe dla trenerów i nauczycieli pracujących z dziećmi do 12. roku życia w ramach akademii piłkarskiej Grassroots.

W tym roku celem szkoleń nie było jedynie zaprezentowanie przez trenerów prowadzących wykłady i zajęcia praktyczne zestawów ćwiczeń czy pojedynczych jednostek treningowych, ale zaproponowanie filozofii pracy z najmłodszymi adeptami futbolu i skłonienie słuchaczy do refleksji oraz analizy własnej pracy.

To właśnie przedział wiekowy 6–12 lat stanowi fundament pod przyszłe umiejętności piłkarza, dlatego źle zaplanowana praca z dziećmi na tym etapie niestety hamuje pełen rozwój naszych podopiecznych w późniejszych latach i nie pozwoli na wykorzystanie w pełni drzemiącego w nich potencjału.

Tematem przewodnim tegorocznych konferencji były „Główne filary w szkoleniu piłkarskim U6–U12”, a także „Przygotowanie motoryczne u dzieci U6–U12”.

W swojej prezentacji dotyczącej filarów trener Michał Libich, koordynator do spraw szkolenia dzieci i młodzieży PZPN, zaprezentował najważniejsze spostrzeżenia związane ze specyfiką pracy z dziećmi do 12. roku życia i przekazał słuchaczom cele szkolenia i najnowsze tendencje w treningu piłkarskim najmłodszych.

GLÓWNE FILARY W SZKOLENIU PIŁKARSKIM U6–U12



MENTALNOŚĆ

Pierwszym zaprezentowanym filarem szkolenia była MENTALNOŚĆ. Kluczowy filar w kontekście budowy osobowości dziecka. Każda osoba pracująca z dziećmi musi zdawać sobie sprawę z tego, że ma olbrzymi wpływ na rozwój osobowości swojego podopiecznego.

Rolą trenera jest zaszczepienie miłości dziecka do sportu, a piłki nożnej w szczególności, przekazanie mu właściwych nawyków i budowanie poczucia własnej wartości. Tylko silne mentalnie jednostki będą w stanie w pełni poświęcić się treningowi i zaprezentować pełni swoich możliwości w piłce profesjonalnej, dlatego budowanie mentalności u dziecka jest tak ważnym zadaniem każdego trenera czy nauczyciela.

Jak budować mentalność u dzieci?

- Pozytywny przekaz informacji
- Traktowanie dziecka jako podmiot
- Chwalenie za próby podejmowania kreatywnych decyzji, nawet jeśli nie wyjdzie
- Nagradzanie zwycięzców, a nie karanie przegranych
- Niestosowanie ironii względem dziecka, by nie zrażać go do podejmowania trudnych decyzji na boisku
- Niewytykanie błędów, lecz zachęcanie do pracy nad sobą

Jeżeli trenerowi marzy się wychowanie zawodnika wysokiej klasy, musi zdawać sobie sprawę, że same umiejętności piłkarskie i cechy motoryczne to za mało. Tylko zawodnik pewny siebie i świadomy pokaże na boisku pełną gamę swoich możliwości i nie będzie ulegał pokusom związanym z funkcjonowaniem w profesjonalnej piłce (pieniądze, media, kibice...).

KONKLUZJA: *Buduj osobowość dziecka!*

EDUKACJA

Kolejny filar to EDUKACJA. Niezmiernie ważny czynnik w procesie szkolenia sportowców. Piłka nożna stawia dziś wysokie wymagania przed piłkarzem, zarówno jeśli chodzi o aspekty boiskowe (taktyka, filozofia gry), jak i poza-boiskowe, takie jak świadomość dotycząca żywienia, regeneracji, higieny czy treningu indywidualnego. W znakomitej większości dobre wyniki w szkole idą w parze z sukcesem osiąganym w sporcie. Wystarczy przytoczyć najnowsze statystyki, które mówią, iż 70% wybitnych sportowców nie miało żadnych problemów z nauką w szkole czy na uczelni, co tylko dowodzi, że sport z nauką idą w parze i osoba ułożona, systematyczna i wytrwała osiąga sukcesy na wielu polach.

KONKLUZJA: *Dobry uczeń to świadomy piłkarz!*

piłkarskim u dzieci

U6–U12

KREATYWNÓŚĆ

Każdy trener chciałby mieć w zespole jak największą liczbę zawodników kreatywnych, zdolnych do podejmowania skutecznych i szybkich decyzji na boisku bez względu na presję rywala czy otoczenia. Tymczasem w procesie treningowym często szkoleniowcy zapominają, jak należy kreatywność rozwijać, i poprzez własne zachowanie niestety hamują rozwój tej cechy u własnych podopiecznych.

Niby wiemy, że najlepszą formą kształtowania kreatywności u dziecka jest po prostu pozwolić mu grać i stymulować do myślenia poprzez różnorodne zadania, w czasie których dziecko samo musi znaleźć rozwiązanie, a jednak często w trakcie meczu to trener podejmuje za zawodnika decyzję, wskazując mu krzykiem, jak ma grać: „Tomek podaj w prawo”, „Marek strzelaj!”, „Michał wywal piłkę”... Takie komendy padają często na meczach z udziałem dzieci. Czy to rozwija kreatywność?

Każdy trener na pytanie: „jak nauczyć dziecko grać na komputerze”, odpowie – „daj mu joystick i niech gra jak najwięcej!”. Tymczasem w analogicznej sytuacji na boisku, podczas meczu piłkarskiego, bardzo często zabieramy dziecku „joystick” i sami wydając wspomniane wcześniej komendy – „graj w prawo”, „podaj”, „nie kiwaj”, „strzelaj”, „wybij”... przejmujemy odpowiedzialność za myślenie, podejmowanie decyzji, kreatywność zawodników.

Co gorsza, także sam trening często oparty jest na formach ścisłych, zamkniętych, kiedy to zawodnik jest pozbawiony decyzyjności i musi jedynie realizować polecenia trenera.

Nie tędy droga! Nie ograniczajmy dzieci! Niech podejmują nawet błędne decyzje w trakcie gry, a my trenerzy poprzez pytania naprowadzamy dzieci na właściwe rozwiązania, które jednak to same dzieci muszą odkryć. Czy wolimy mieć zawodnika, który zawsze gra do najbliższego kolegi, nie posuwając akcji do przodu, czy takiego, który podejmuje nieraz ryzykowne próby napędzające zespół? Odpowiedź wydaje się retoryczna, a pamiętać trzeba, że nawet Robert Lewandowski miewa straty piłki w trakcie meczu, ale dzięki temu, że próbuje, gra tam, gdzie gra. Nie zabierajmy dziecku kreatywności, nawet kosztem kilku strat piłki.

Jak rozwijać kreatywność u dzieci:

- Stymulować grami zamiast instruować ćwiczeniami.
- Głównymi środkami powinny być kompleksowe gry zadaniowe, dynamiczne fragmenty gry oraz gra dowolna.
- Konfrontować zawodników z różnorodnymi sytuacjami boiskowymi, podczas których muszą oni podejmować (szybko) decyzje.
- Poprzez odpowiednio dobrane do każdej sytuacji pytania ukierunkowujące należy pozwolić piłkarzom odkrywać właściwe rozwiązania oraz ich alternatywy.
- Samodzielne odkrywanie, a nie ślepe wykonywanie instrukcji padających zza linii bocznej kształtuje inteligencję piłkarską.

KONKLUZJA: *Daj dziecku kiwać, myśleć, grać!*

SZCZEGÓŁOWOŚĆ

SZCZEGÓŁOWOŚĆ jest jednym z ważniejszych filarów (choć każdy z nich współtworzy piłkarza), który zaniedbany lub pominięty na pierwszych etapach szkolenia spowoduje, że nasz wychowanek w piłce seniorskiej nie wykorzysta w pełni swoich możliwości. Niemal każdy człowiek po latach treningu jest w stanie bez obecności rywala dobrze kopnąć piłkę, przyjąć, opanować wybrane zwody itp., ale mało kto potrafi na tyle szybko reagować i działać na boisku, by sprostać wymaganiom coraz szybszej gry na najwyższym poziomie.

Badania naukowe dowodzą, że im niższy poziom rozgrywek, tym zawodnik ma więcej kontaktów z piłką, a czym wyższy poziom, tym piłkarz szybciej się jej pozbawia. Aby dziecko potrafiło sprostać najwyższym wymaganiom w dorosłej piłce, musi być kreatywne, silne mentalnie, a także musi mieć nawyki (automatyzmy), które najłatwiej możemy wykształcić w pierwszym okresie szkolenia (6–12 lat), a w szczególności w tak zwanym „złotym wieku” między 10. a 12. rokiem życia.

Umiejętności, które powinien posiadać młody piłkarz po ukończeniu etapu podstawowego i przejściu do kolejnego etapu, kiedy zaczyna grać w składach 11-osobowych, to:

- przyjęcie piłki kierunkowe pod presją rywala (przodem, bokiem, tyłem do obrońcy);
- podanie (krótkie) piłki wewnętrzną częścią stopy (z miejsca, w ruchu), prostym podbiciem (z powietrza, z ziemi);
- prowadzenie piłki (zewnętrzne podbicie, proste podbicie), drybling w różnych kierunkach;
- zwody (prowadzenie piłki właściwą nogą przed zwodem);
- właściwe ustawienie ciała (noga postawna, tułów, ręce) w momencie uderzenia piłki, podania piłki, przyjęcia;
- właściwe ustawienie na boisku względem piłki, rywala, kolegi w trakcie gry.

Tylko nauczenie dziecka podstaw indywidualnych (techniczno-taktycznych) do 12. roku życia pozwoli osiągnąć dorosłemu zawodnikowi właściwe i niezbędne na wysokim poziomie nawyki boiskowe, które umożliwią mu szybką i skuteczną grę. Samą technikę piłkarską możemy i powinniśmy doskonalić przez całą karierę piłkarską, ale pewne automatyzmy ruchowe po skończeniu „złotego wieku” u dziecka będzie poprawić bardzo trudno. Mózg koduje sobie złe nawyki, których wykorzenić później często nie sposób.

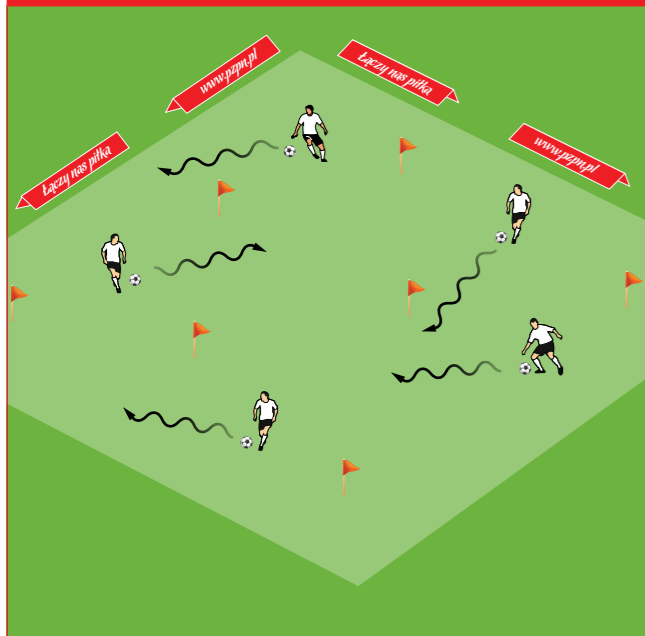
Musimy, jako trenerzy, zwrócić olbrzymią uwagę na szczegóły w grze naszych podopiecznych, a nie tylko na to, czy zespół zdobywa gola, czy nie w danej akcji, czy wygrywa mecz, czy nie. Najważniejsza jest jednostka w piłce dziecięcej i na niej musimy się skoncentrować.

Obserwując treningi w wielu polskich klubach, szkołkach czy akademiach, nasuwa się wniosek, że trenujemy TO SAMO CO W NAJWIĘKSZYCH EUROPEJSKICH AKADEMIACH, ALE NIE TAK SAMO!

PRZYKŁAD PROWADZENIA TEGO SAMEGO ĆWICZENIA PRZEZ DWÓCH RÓŻNYCH TRENERÓW W GRUPIE WIEKOWEJ U11.

Temat: Doskonalenie prowadzenia piłki i zwodu pojedynczego „przekładanka”.

TRENER: TOMEK



Rozmowa z dziećmi:

Trener:
Dzieci, prowadzimy piłki w wyznaczonym przez stożki polu, pomiędzy chorągiewkami w następujący sposób:

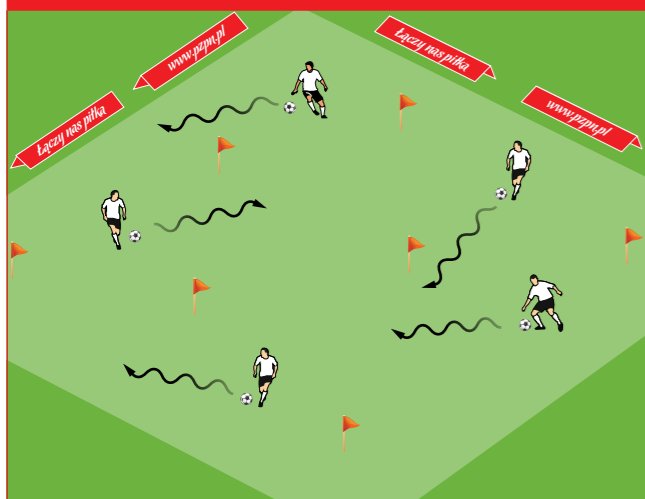
Ćwiczenie 1.
Dotykamy piłkę na przemian wewnętrzną częścią prawej stopy i zewnętrzną podbiciem 5 razy. Następnie to samo zadanie wykonujemy lewą nogą. Zadanie wykonujemy 2 minuty.

Ćwiczenie 2.
Prowadzimy piłkę zewnętrzną podbiciem w dowolnym kierunku. Przed chorągiewką wykonujemy pojedynczy zwód „przekładanka” w prawo lub w lewo, pamiętając, którą nogą należy prowadzić piłkę przed wykonaniem zwodu. TU TRENER PYTA, KTÓRA NOGA, GDY ZWÓD W PRAWO [odp: lewa noga], A KTÓRA, GDY W LEWO [odp: prawa noga].

Brawo dzieci, świetna odpowiedź, zaczynamy. Czas waszego zadania to 2 minuty. Pamiętajcie – najpierw jakość, potem szybkość. Start.

Trener stosuje pokaz lub wyznacza najlepszego zawodnika, stawia przed dziećmi zadania i zadaje pytania

TRENER: ROBERT



Rozmowa z dziećmi:

Trener:
Dzieci, prowadzimy piłki w wyznaczonym przez stożki polu, pomiędzy chorągiewkami w następujący sposób:

Ćwiczenie 1.
Przez 2 minuty prowadzimy piłkę między chorągiewkami.

Ćwiczenie 2.
Prowadzimy piłkę w wyznaczonym polu i przed chorągiewkami wykonujemy zwód.

Brawo dzieci. Fajne zwody. Tylko prowadzimy piłki szybciej.

Trener nie stosuje pokazu, nie stawia przed dzieckiem zadań, nie zwraca uwagi na szczegóły (którą nogą prowadzić piłkę przed zwodem), nie zadaje pytań, ponagla, psując jakość.

Jak widzimy na powyższych przykładach, obaj trenerzy zastosowali podobne środki treningowe doskonalące prowadzenie piłki, zwody i choć ćwiczą to samo, to zupełnie inaczej.

Rozwój kreatywności u dziecka wymaga ciągłej aktywizacji i stymulacji pracy mózgu, a szczegółowość w treningu pozwoli na wykształcenie odpowiednich nawyków (automatyzmów).

Pamiętajmy, by rozwijać u młodego piłkarza nie tylko mięśnie (motoryka) i nogi (technika), ale przede wszystkim mózg (gra).

zawodników, a także zmniejszy intensywność zajęć, w momencie gdy dziecko będzie oczekiwało na swoją kolej.

Dlatego też posiadanie małych grup jest kwestią niesamowicie istotną i już od dawna stosowaną w profesjonalnych akademiach, w których na 1 trenera przypada maksimum 12 zawodników.



Fot. Robert Starosta

KONKLUZJA: Szczegóły tworzą różnicę!

INDYWIDUALIZACJA

Kolejny filar, niezwykle ważny, łączy się w największym stopniu z filarem INTENSYWNOŚĆ oraz SZCZEGÓŁOWOŚĆ.

Zbyt duża grupa zawodników podczas treningu uniemożliwi wychwylenie szczegółów (ustawienie ciała, prowadzenie piłki...) u większości



Pamiętajmy, że:

- Indywidualizacja odgrywa kluczową rolę – ponieważ możemy zwrócić uwagę na szczegóły i zwiększyć intensywność treningu.
- Najważniejsza jest jednostka – indywidualne podejście do dziecka daje mu siłę, a trenerom wiedzę o dziecku.

Bardzo często spotykamy się z sytuacją, że trener sam musi prowadzić trening, mając np. 24 zawodników, a do tego boisko wynajęte tylko na 1,5 godziny. Jak wtedy zindywidualizować trening?

Pamiętajmy że nie długość treningu oznacza jego jakość, tylko to, co i jak się w jego trakcie robi. Dlatego też polecamy podzielenie zespołu na 2 podgrupy 12-osobowe (dobre zaawansowaniem piłkarskim) i przeprowadzenie treningu 45-minutowego opartego na grach, zadaniach technicznych, motorycznych, przeprowadzonego bez zbędnych przestoju w sposób intensywny, zamiast zajęć 1,5-godzinnych, podczas których dzieci często stoją, a trener nie jest w stanie wychwylić popełnianych błędów.

W ten sposób osiągniemy lepsze rezultaty w zakresie intensywności zajęć, indywidualizacji i szczegółowości.

KONKLUZJA: Każde dziecko jest najważniejsze!

U-10 (PIĄTEK)

Liczba zawodników: 12

Organizacja	CZĘŚĆ WSTĘPNA	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: 12</p> <p>Czas: 15 min</p> <p>Sprzęt: stożki, piłki, bramki 1,5 m/1 m.</p>		<p>Zawodnicy mają przydzielone cyfry od 1 do 10.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzenie piłki w kwadracie + zadania techniczne. 2. Prowadzenie piłki + zadania techniczne. Trener, co pewien czas, wskazuje numer zawodnika, który wybiega z kwadratu i uderza do bramki. 3. Wskazany zawodnik wychodzi do podania, a zawodnik o 1 nr niższy podaje mu piłkę do strzału.



Organizacja	CZĘŚĆ GŁÓWNA I	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: 12 (2 grupy po 6) Czas: 20 min Sprzęt: piłki, znaczniki, stożki		Gra 1 × 1 (stałe pary), której celem jest zagranie piłki do jednego z zawodników zewnętrznych. Po podaniu następuje zmiana zawodnika atakującego (i broniącego), który ma za zadanie podać piłkę do zawodnika w tym samym kolorze, znajdującego się po drugiej stronie pola gry.

Organizacja	CZĘŚĆ GŁÓWNA II	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: 12 (2 grupy po 6) Czas: 2 × 15 min Sprzęt: piłki, 2 × bramka 5 m/2 m		Gra 3 × 0 Gra 3 × 1

Organizacja	CZĘŚĆ KOŃCOWA	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: 12 (3 zespoły 4-osobowe) Czas: 20 min Sprzęt: piłki, znaczniki, stożki, 2 bramki 5 m/2 m		Gra 3 × 3 z bramkarzami Po bramce zmiana trójki. Wymiary boiska 30 m/18 m

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



Fot. Robert Starosta



Fot. Robert Starosta



Fot. Robert Starosta

Zachęcamy, by w treningu przeważała gra i fragmenty gry, zamiast oczekiwania przez dzieci na kolejną do oddania strzału czy wykonanie slalomu pomiędzy pacholkami.

Intensywny trening oparty na grach podnosi zdolności motoryczne u dziecka, rozwija kreatywność, poprawia technikę oraz szybkość działania w warunkach naturalnych.

KONKLUZJA: *Grasz tak, jak trenujesz!*

Pracując z dziećmi, budując plan treningowy na kolejne tygodnie dla swoich zawodników, pamiętajmy o sile naszego oddziaływania na rozwój osobowości dziecka nie tylko w sferze piłkarskiej, ale także mentalnej. Dzieci są w okresie dorastania najbardziej chłonne wiedzy i to, jaki trening przeprowadzimy, jak będziemy je traktować, może w dużym stopniu rzutować na całe ich dorosłe życie. Dlatego praca z dziećmi to misja, której podjąć się powinny tylko osoby, które to lubią, mają pasję i są do tego przygotowane pedagogicznie oraz merytorycznie.

Najczęstsze problemy, z jakimi możemy zetknąć się, obserwując zajęcia szkoleniowe z dziećmi w Polsce, to:

1. Budujemy zbyt trudne ćwiczenia

Pamiętajmy, że trening trzeba dopasować do wieku dziecka, by zadania stawiane przed nim były wykonalne, a ich poziom trudności rósł wraz z kolejną kategorią wiekową.

2. Zbyt mała intensywność treningów

Zbyt często w treningu dzieci stoją, czekając na swoją kolejną lub słuchając monologu trenera.

3. Zbyt często stosujemy tylko metodę powtórzenia, zamiast metody zróżnicowania

Metoda powtórzeniowa, czyli powtarzanie danej czynności bez rywala, w ten sam sposób (np. podania piłki w parach lub o ścianę) nie mają przełożenia na mecz, podczas którego każde zagranie jest inne. Metoda powtórzeniowa zmierza do osiągnięcia techniki idealnej, której w piłce nożnej nie ma, dlatego uczymy w sposób zróżnicowany najlepiej poprzez grę.

4. Nie zwracamy uwagi na szczegóły (od szczegółu do ogółu)

Na przykład chwalimy dziecko, jeżeli strzeli ładną bramkę, a nie zwracamy uwagi na fakt, że przed strzałem źle opanowało piłkę lub uderzenie wykonane było nogą nieodpowiednią do sytuacji. W warunkach meczowych to będzie odgrywać kluczową rolę.

5. Zbyt dużo informacji

Przekazujemy dzieciom zbyt wiele informacji, których nie jest w stanie zrozumieć albo zapamiętać. Najlepszą formą przekazu do dzieci są pytania, tak by to samo dziecko znalazło rozwiązanie, dzięki czemu zapamięta je na długo.

6. Zbyt często stosujemy trening bez rywala

Bardzo dużą część treningu stanowią zadania lub ćwiczenia bez rywala. W meczu bardzo rzadko występują sytuacje, w których nie ma presji obrońcy,

w związku z tym starajmy się stosować w treningu jak najwięcej elementów, podczas których dzieci będą zmuszone do podejmowania decyzji (gry, fragmenty gry).

7. Trening dla trenera, mecz dla zawodnika

Pamiętajmy, że dziecko na boisku pokazuje to, czego uczy się na treningu. Jeżeli trener w trakcie meczu steruje dzieckiem, oznacza to, że nie potrafi nauczyć go pożądanego elementu. Daj dziecku grać i obserwuj, nad czym musi więcej pracować.

8. Niewłaściwe zachowanie względem dziecka

Zbyt często zamiast chwalić, wyróżniać, inspirować do myślenia dzieci, trenerzy sterują, rozkazują, tłamszą, ironizują, obrażają swoich podopiecznych.

Pamiętajmy, że nawet najlepszy piłkarsko zawodnik, a w szczególności dziecko, bez oparcia w trenerze, w rodzicu, bez wiedzy, że nawet gdy coś nie wyjdzie mu na boisku, to nie spotka go konsekwencja, nigdy nie zaprezentuje swoich pełnych możliwości, wolać nie ryzykować, by nie narazić się na gniew.

Bądź przyjacielem dziecka, wymagającym, ale sprawiedliwym nauczycielem, a dziecko na pewno ci się odplaci, budując w sobie pewność siebie, która zaprocentuje na boisku.

TRENERZE, ZADAJ SOBIE PYTANIA I ODPOWIEDZ PRZED SAMYM SOBĄ, JAK DOBRZE JESTEŚ PRZYGOTOWANY DO PRACY Z DZIEĆMI:

1. Czy Twój przekaz do dziecka jest pozytywny, mobilizujący?
2. Czy rozwijasz kreatywność u dziecka?
3. Czy w Twoim treningu przeważają gry czy ćwiczenia?
4. Czy większość Twojego treningu to zadania z rywalem czy bez rywala?
5. Czy zwracasz większą uwagę na szczegóły czy na ogółu?
6. Czy regularnie kontrolujesz wyniki dzieci w szkole?
7. Czy po Twoim treningu dzieci są zmęczone i zadowolone?
8. Czy dajesz dzieciom grać, czy raczej sterujesz podopiecznymi?
9. Czy masz cele treningowe na co najmniej 1 miesiąc do przodu?

UNIFIKACJA – GŁÓWNE PRZEPISY W POSZCZEGÓLNYCH KATEGORIACH WIEKOWYCH

	JUNIOR MŁODSZY U17 I U16	TRAMPKARZ U15 I U14	MŁODZIK U13 I U12	ORLIK U11 I U10	ŻAK U9 I U8	SKRZAT U7 I U6
KAT. UEFA	B1 I B2	C1 I C2	D1 I D2	E1 I E2	F1 I F2	G1 I G2
WYMIARY BOISKA DŁUGOŚĆ / SZEROKOŚĆ	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	70–75 m – szer. standardowa	50–56 m × 26–30 m	40–46 × 26–30 m (od pola karnego do pola karnego – szerokość Orlika)	26–30 × 20–22m (od pola karnego do koła środkowego Orlika)
LICZBA I ZMIANY ZAWODNIKÓW	11 / zgodne z przepisami gry w piłkę nożną PZPN	11 / zmiany powrotne	9 / zmiany powrotne	7 / zmiany powrotne	5 / zmiany powrotne	4 bez bramkarzy / zmiany powrotne
CZAS GRY	2 × 40 min	2 × 35 min	2 × 30 min	Turniej: Przy 3–4 meczach dziennie – max. 2 × 20 min lub 1 × 25 min. Przy 5–6 meczach – max. 2 × 10 min lub 1 × 20 min. Powyżej 6 meczów – max. 1 × 15 min. Mecz towarzyski: 4 × 15 min	Turniej: Przy 3–4 meczach max. 2 × 15 min lub 1 × 20 min. Przy 5–7 meczach – max. 2 × 8 min lub 1 × 15 min. Powyżej 7 meczów – 1 × 12 min. Mecz towarzyski: 4 × 12 min	Turniej: Przy 3–4 meczach (dziennie) – max. 2 × 10 min lub 1 × 15 min. Przy 5–7 meczach – max. 2 × 8 minut lub 1 × 12 min. Powyżej 7 meczów – max. 1 × 12 min. Mecz towarzyski: 4 × 10 min
WYMIARY BRAMEK	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	5 × 2 m ustawione na szesnastce	5 × 2 m	3 × 1,55 m	3 × 1 m
WIELKOŚĆ PIŁKI	nr 5	nr 5	nr 4	nr 4 / lub nr 3 ewentualnie piłka siatkowa	nr 4 / lub nr 3 ewentualnie piłka siatkowa	nr 3 / lub ewentualnie piłka siatkowa
POLE KARNE	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	18,32 × 9 m	15 × 9 m	11 × 7 m	brak
RZUT HARNY	11 m	11 m	9 m	9 m	7 m	z połowy boiska do pustej bramki
ROZPOCZĘCIE I WZNOWIENIE GRY	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	nie można zdobyć bramki bezpośrednio	nie można zdobyć bramki bezpośrednio	nie można zdobyć bramki bezpośrednio
RZUT WOLNY	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	bramkę można zdobyć z połowy przeciwnika, odległość muru 5 m	bramkę można zdobyć z połowy przeciwnika, odległość muru 5 m	bramkę można zdobyć z połowy przeciwnika, odległość muru 5 m.
RZUT Z ROGU	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy PZPN (punkt środkowy pomiędzy linią boczną a linią pola karnego – ok. 26 m)	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	noga – dowolne rozpoczęcie gry, przeciwnik 3 m
WRZUT	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	wprowadzenie nogą – nie można zdobyć bramki bezpośrednio, przeciwnik 3 m	wprowadzenie nogą – nie można zdobyć bramki bezpośrednio, przeciwnik 3 m	wprowadzenie nogą – nie można zdobyć bramki bezpośrednio, przeciwnik 3 m
WZNOWIENIE GRY PRZEZ BRAMKARZA	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	do połowy boiska	do połowy boiska	do połowy boiska
RZUT OD BRAMKI	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	do połowy boiska	do połowy boiska	do połowy boiska
SPALONY	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	nie obowiązuje	nie obowiązuje	nie obowiązuje
KARY INDYWIDUALNE	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	2 min, 2 min, wykluczenie	2 min, 2 min, wykluczenie	2 min, 2 min, wykluczenie, zawodnik kończy grę, zespół gra w komplecie	zmiana zawodnika ukaranego na 2 min – zespół gra w komplecie	zmiana zawodnika ukaranego na 2 min – zespół gra w komplecie
FORMUŁA ROZGRYWEK	liga	liga	liga	zalecane turnieje lub mecze towarzyskie	zalecane turnieje lub mecze towarzyskie	tylko turnieje lub mecze towarzyskie
OBUWIE	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	miękkie – tzw. lanki	miękkie – tzw. lanki	miękkie – tzw. lanki	miękkie – tzw. lanki	miękkie – tzw. lanki
OCHRANIACZE	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe
BADANIA	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe
LINIE	przepisy PZPN	przepisy PZPN	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki

Doskonalenie wybranych działań techniczno-taktycznych w grach zadaniowych

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

Poniższy konspekt treningowy został zaprezentowany przez trenera **Miłosza Stępińskiego** podczas konferencji „Akademie Piłkarskie Grassroots”, która odbyła się 8 listopada 2016 r. w Łańcucie.

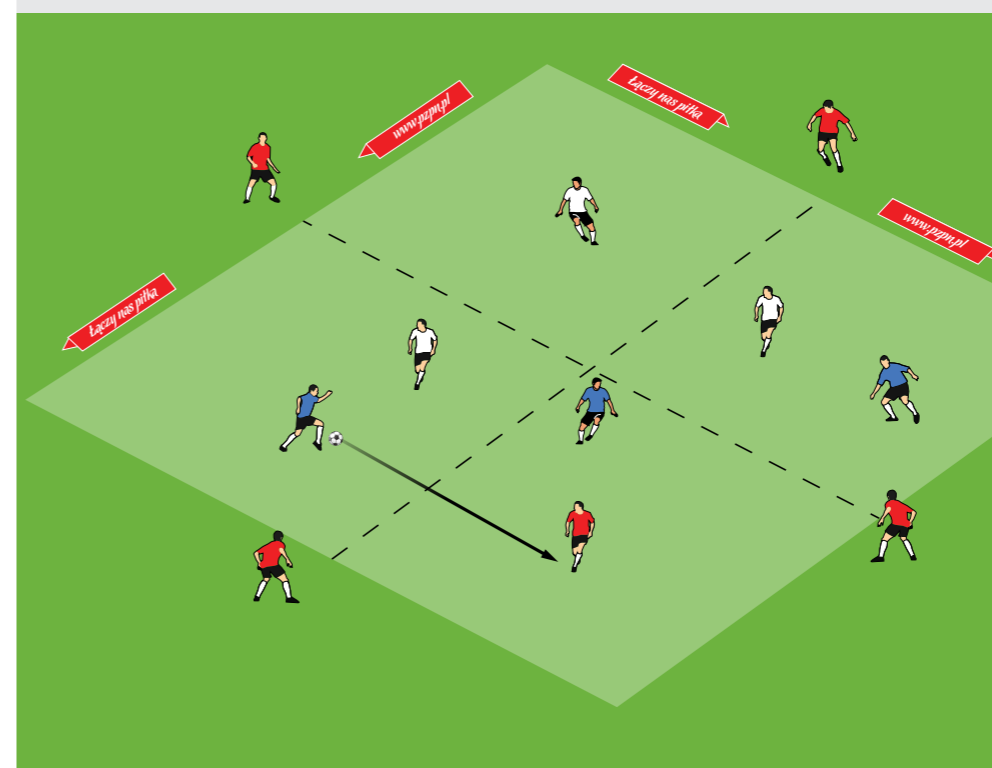
MIEJSCE:	Hala
CZAS ZAJĘĆ:	60 min
LICZBA ĆWICZĄCYCH:	16
PRZYBORY:	piłki nożne nr 4, oznaczniki, kamizelki – 4 kolory

Uwagi dla prowadzących zajęcia:

- Ze względów czasowych pominięto część wstępną zajęć.
- Prezentowane treści nie są konkretną jednostką treningową, a jedynie zestawem przykładowych 4 gier zadaniowych mających na celu doskonalenie wybranych elementów techniczno-taktycznych.
- Akcentowane w niniejszych zajęciach elementy techniczno-taktyczne to:
 - **Gra nr 1:** Gra bez piłki (zajmowanie wolnych stref na danym polu gry);
 - **Gra nr 2:** Kombinacje dwójkowe w ataku i współpraca dwójkowa w obronie;
 - **Gra nr 3:** Przejście z ataku do obrony – element wolicjonalny (kontrapresing 1 × 1);
 - **Gra nr 4:** Atakowanie grupowe w przewadze (utrzymanie się przy piłce i przejście z fazy budowania do finalizacji).

CZĘŚĆ GŁÓWNA

1. GRA 3 × 3 + 5 NEUTRALNYCH



ORGANIZACJA:

- Kwadrat 20 × 20 m podzielony na 4 mniejsze 10 × 10 m; 13 zawodników; piłki u trenera.

PRZEBIEG:

- Gra dowolna w środku pola. Zawodnicy w środku poruszają się w taki sposób, aby w jednym kwadracie był zawsze jeden zawodnik z drużyny atakującej.
- Zawodnicy neutralni na każdej linii aktywnie się poruszają, starają się tak ustawić, aby przyjąć kierunkowo i podać na drugą stronę.

ODMIANA:

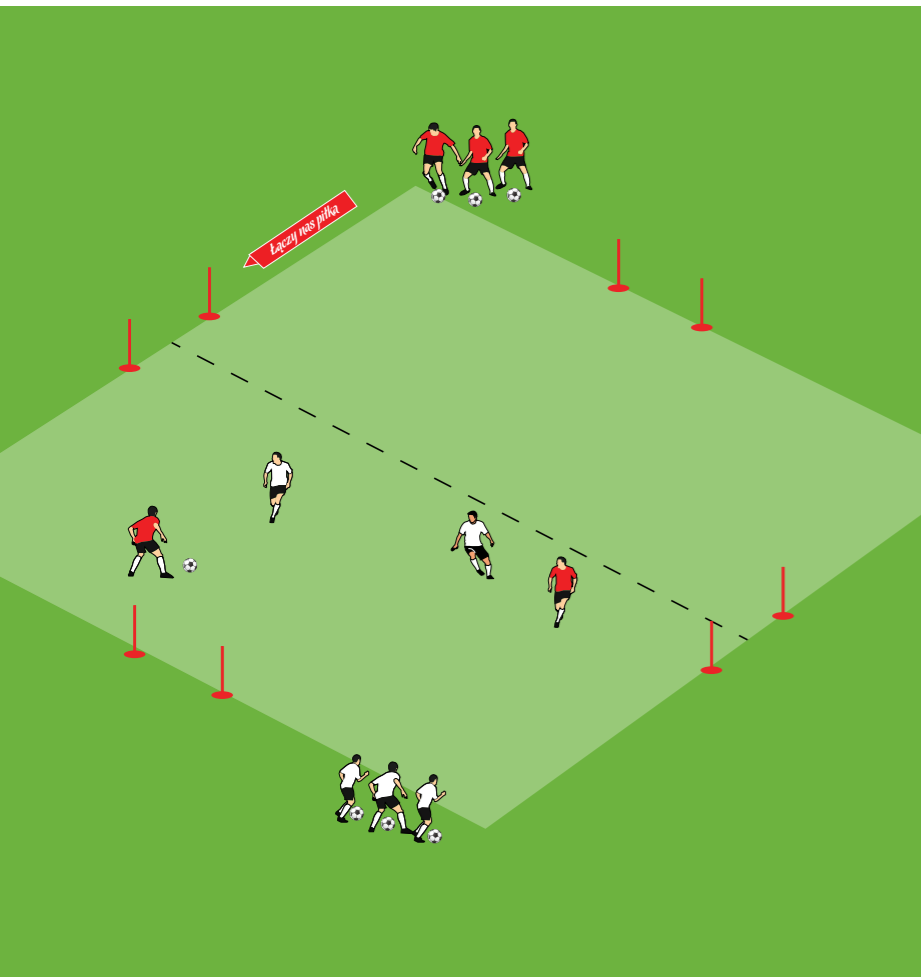
- Po podaniu zawodnik przebiega do kwadratu, gdzie nie ma zawodnika z jego drużyny.
- Zawodnik neutralny w środku po podaniu zmienia kwadrat.

ZWRÓĆ UWAGĘ NA:

- Ruch we właściwą stronę (sektor), przed podaniem lub po podaniu piłki i równomierne liczbowo zajęcie całego pola gry.

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

2. GRA 2 × 2 ZE ZMIENNYMI SKŁADAMI



ORGANIZACJA:

- Pole gry 15 × 15 m; zawodnicy podzieleni na 2 zespoły; po 2 zawodników z każdej drużyny w środku pola – pozostali z piłkami w przeciwległych narożnikach pola gry.

PRZEBIEG:

- Gra dowolna 2 × 2 w środkowym kwadracie.
- Punkt zdobywamy za przeprowadzenie piłki przez jedną z czterech małych bramek po uprzedniej wymianie podania z partnerem.
- W momencie zdobycia punktu następny zawodnik z danego rzędu szybko wprowadza kolejną piłkę do gry.

ODMIANA:

- Większa liczba obowiązkowych podań.
- W środku gra 3 × 3.

ZWRÓĆ UWAGĘ NA:

- Ruch po podaniu piłki na wolne pole.
- Szybką grę kombinacyjną na jeden kontakt lub 1 × 1 z przeciwnikiem.

4. GRA 4 × 4 + 2 NEUTRALNYCH Z WOLNĄ STREFĄ



ORGANIZACJA:

- Pole gry 15 × 15 m; zawodnicy podzieleni na 2 zespoły; po 2 zawodników z każdej drużyny w środku pola – pozostali z piłkami w przeciwległych narożnikach pola gry.

PRZEBIEG:

- Gra 4 × 4 + 2 neutralnych na dwie bramki za strefami neutralnymi przed bramką.
- Gra toczy się na całym boisku, ale zawodnicy broniący nie mogą wchodzić i bronić się w wyznaczonej strefie przed bramką.
- Zadaniem atakujących jest wprowadzenie piłki dryblingiem do neutralnej strefy i zdobycie bramki.
- Po wprowadzeniu piłki – do strefy neutralnej może wejść następny zawodnik drużyny atakującej.
- Zawodnicy neutralni grają tylko z zawodnikami posiadającymi piłkę (nie odbierają piłki) i nie mogą wprowadzać do strefy neutralnej i zdobywać bramki.

ODMIANA:

- Zdobycie bramki po podaniu w strefę neutralną.
- Jeden zawodnik z drużyny broniącej może wejść do strefy neutralnej i bronić dostępu do bramki.

ZWRÓĆ UWAGĘ NA:

- Kombinacje 2. i 3. z przyjęciem i bez przyjęcia piłki połączone z szybkim operowaniem piłką i ruchem bez niej przed podaniem i po podaniu.

3. GRA 6 × 4 – ZADANIE – PO STRACIE NATYCHMIAST ODBIÓR



ORGANIZACJA:

- Boisko do piłki ręcznej; 12 zawodników, w tym 2 bramkarzy; piłki u bramkarza drużyny atakującej.

PRZEBIEG:

- Gra dowolna 6 × 4 po podaniu od bramkarza. Drużyna grająca w przewadze stara się zdobyć bramkę.
- Jeżeli obrońca odbierze piłkę atakującemu, reszta zawodników staje w miejscu nieruchomo, a gra toczy się 1 × 1 pomiędzy tym, co odebrał piłkę, a tym, co ją stracił do skończenia akcji (max. 15 s).
- Atakujący mają 10 s na zakończenie akcji.

ODMIANA:

- Po stracie piłki reaguje cały zespół.

ZWRÓĆ UWAGĘ NA:

- Szybką reakcję po stracie piłki (natychmiastowy, dynamiczny atak na piłkę, bez faulu, z zamiarem odbioru, a nie wybicia piłki).



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 ★

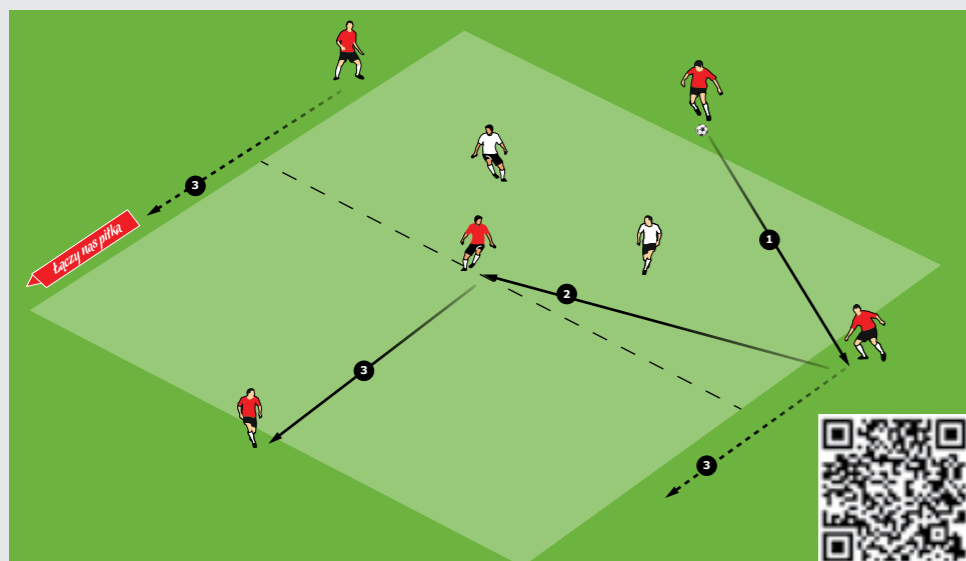
Gry zadaniowe doskonalące

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

Poniższy konspekt treningowy został zaprezentowany przez trenera **Bartłomieja Zalewskiego** podczas konferencji „Akademie Piłkarskie Grassroots”, która odbyła się 30 listopada 2016 r. w Katowicach.

MIEJSCE:	Hala
CZAS ZAJĘĆ:	60 min
LICZBA ĆWICZĄCYCH:	16
PRZYBORY:	piłki nożne nr 4, oznaczniki, kamizelki 4 kolory

GRA NR 1 – POMOCCNICA

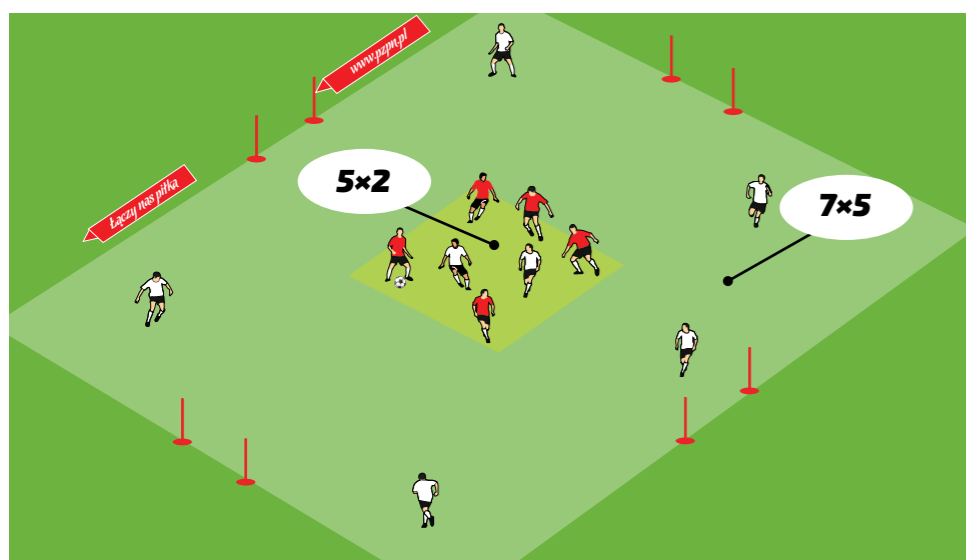


- Fazy przejściowe atak/obrona i obrona/atak.
- Gra 5 × 2.
- Pole gry: 20 × 10 m.

PRZEBIEG:

Zespół czerwony utrzymuje się przy piłce w przewadze 4 × 2 na wyznaczonym polu gry. Po wymianie określonej liczby podań można zmienić pole gry na drugie, podając do zawodnika ustawionego wysoko. Jednocześnie zawodnicy ustawieni na bokach przebiegają na drugie pole gry, znów wracając do sytuacji 5 × 2.

GRA NR 2 – ZADANIOWA



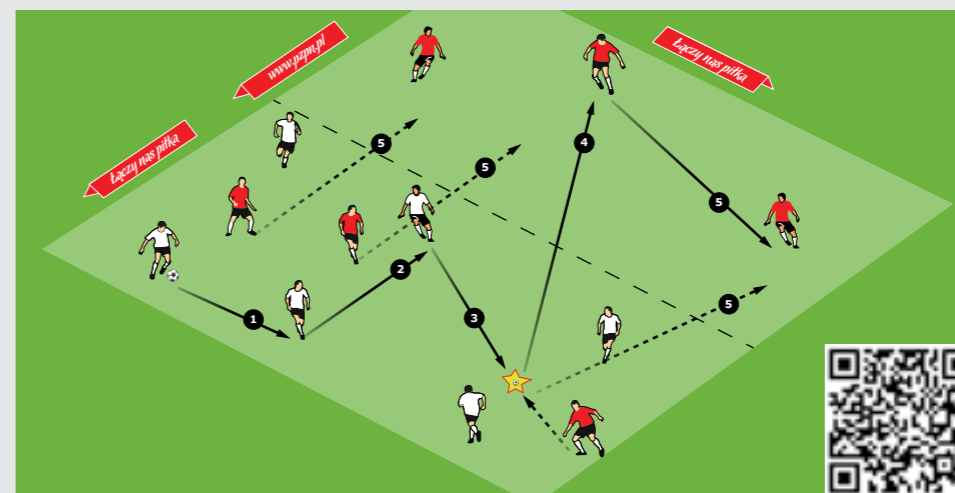
- Fazy przejściowe atak/obrona i obrona/atak.
- Gra 5 × 2 do 7 × 5.
- Pole gry 30 × 30 m.

PRZEBIEG:

Zespół czerwony utrzymuje się przy piłce w przewadze 5 × 2 na wyznaczonym polu gry. Biali po odbiorze piłki natychmiast zagrywają do parterów stojących na zewnątrz (obrona/atak) i rozpoczyna się gra na utrzymanie 7 × 5 na większym polu. Następnie czerwoni po odbiorze piłki (atak/obrona) starają się zdobyć jedną z czterech bramek.

atak szybki

GRA NR 3 – ZADANIOWA

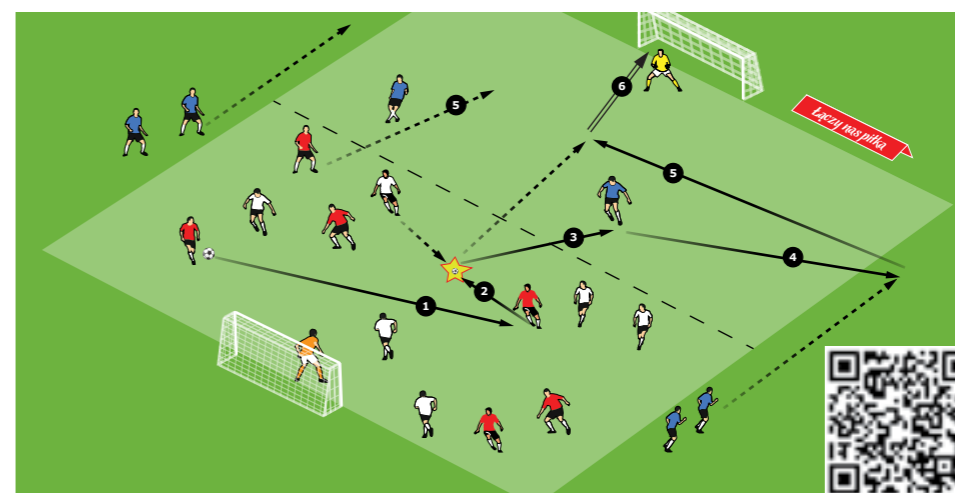


- Fazy przejściowe i atak szybki.
- Gra 6 × 3.
- Pole gry 35 × 35 m.

PRZEBIEG:

Zespół biały utrzymuje się przy piłce w przewadze 6 × 3, czerwoni po odbiorze muszą wykonać pierwsze podanie do swoich zawodników w drugiej strefie, zamiana ról.

GRA NR 4 – ZADANIOWA

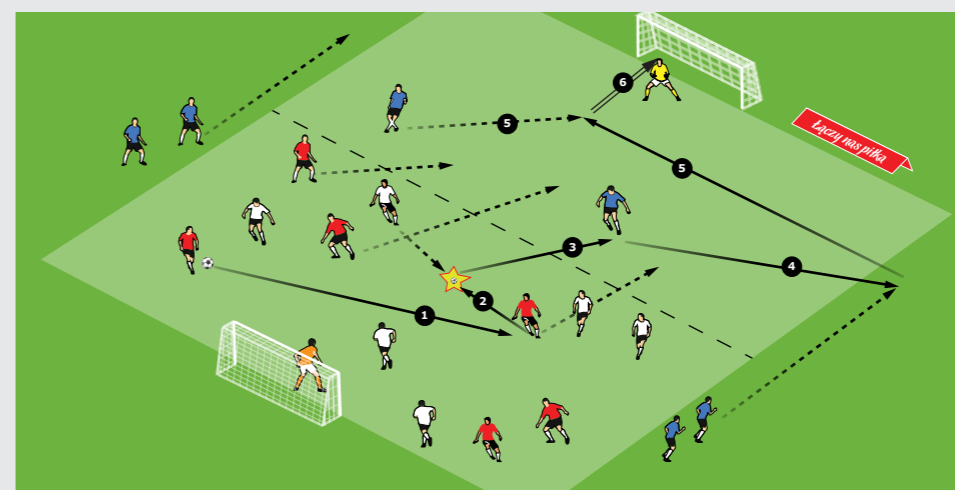


- Fazy przejściowe i atak szybki.
- Gra 7 × 7 + 6 N.
- Pole gry 45 × 45 m.

PRZEBIEG:

Zespół czerwony atakuje na bramkę, niebieski po odbiorze piłki natychmiast szuka podania do przodu celem wyjścia do ataku szybkiego i zmiany strefy oraz zdobycia bramki. Neutralni pomagają, ale nie wchodzą do środka i nie mogą zdobywać bramek.

GRA NR 4A – ZADANIOWA



- Fazy przejściowe i atak szybki.
- Gra 7 × 7 + 6 N.
- Pole gry 45 × 45 m.

PRZEBIEG:

Zespół czerwony atakuje na bramkę, niebieski po odbiorze piłki natychmiast szuka podania do neutralnych. Neutralni stają się atakującymi, a czerwoni przechodzą do obrony.

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

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

Gry zadaniowe – rozwijanie

inteligencji piłkarskiej

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

DLA GRUPY WIEKOWEJ U12

Przedstawiony konspekt nie jest przykładem jednostki treningowej, lecz tylko wybranym zbiorem 6 gier zadaniowych zaprezentowanych przez trenera **Marcina Łazowskiego** podczas zajęć praktycznych „Akademii Piłkarskiej Grassroots 2016” w Gdańsku (15.11.2016 r.) oraz Ostródzie (16.11.2016 r.). W zależności od kategorii wiekowej zawodników oraz poziomu zaawansowania grupy możemy dostosować wielkość pola oraz konfigurację liczbową, tak aby modyfikować intensywność gier.

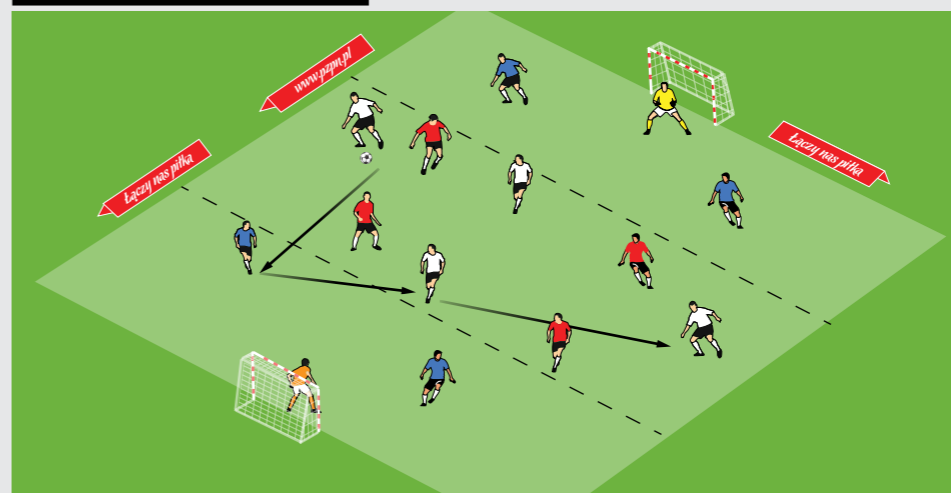
MIEJSCE:	Hala
PRZYBORY:	piłki nożne nr 4, oznaczniki, stożki

Akcentem przewodnim wszystkich 6 gier oprócz, co oczywiste, doskonalenia umiejętności technicznych i techniczno-taktycznych zawodników, a także rozwijania inteligencji piłkarskiej, jest umiejętność działania w fazach przejściowych, tj.:

- przejście z atakowania do bronienia,
- przejście z bronienia do atakowania.

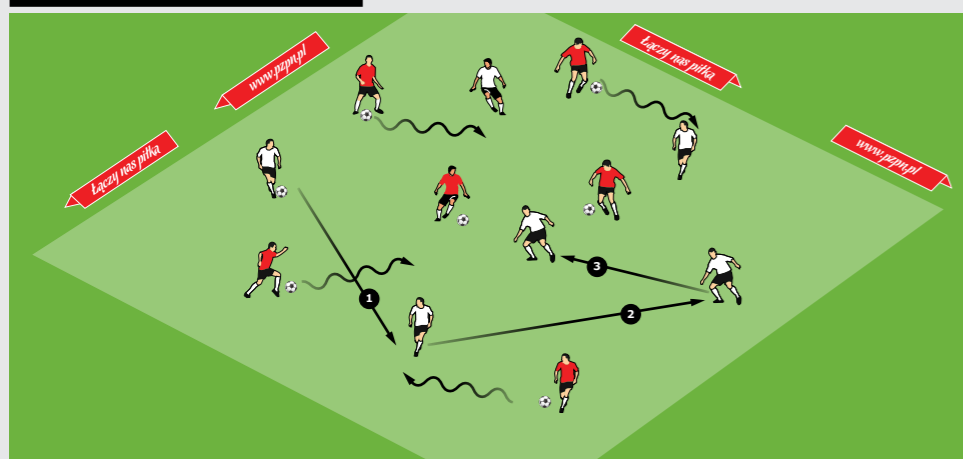
We wszystkich przedstawionych propozycjach gier powinniśmy szczególnie mocno akcentować momenty straty oraz odbioru piłki przez zawodników. Oczywiście przedstawiony zbiór gier jest tylko propozycją, a pamiętać należy, że dobór środków i form treningowych powinien być uwarunkowany przyjętym przez trenera modelem gry.

ŚRODEK TRENINGOWY NR 3



Organizacja gry jak na grafice. W środkowej strefie toczy się gra „na utrzymanie” 4 × 4 + po dwóch zawodników neutralnych na obu bokach. Po wykonaniu określonej liczby podań (np. 5) drużyna posiadająca piłkę przeprowadza atak 4 × 2 na dowolnie wybraną przez siebie bramkę. Zmiany zespołów wg uznania trenera (np. po bramce).

ŚRODEK TRENINGOWY NR 1



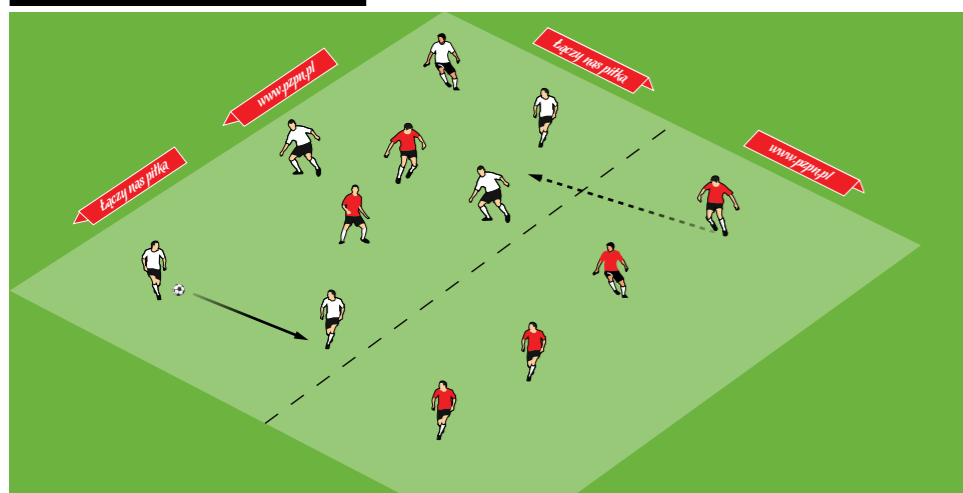
Organizacja zabawy jak na grafice. Jeden z zespołów, wymieniając podania, stara się jak najdłużej utrzymać przy piłce, zespół broniący (każdy z piłką) stara się przeszkodzić w rozegraniu piłki. Po stracie następuje zamiana ról – wygrywa drużyna, która w określonym czasie wykona więcej podań.

ŚRODEK TRENINGOWY NR 4



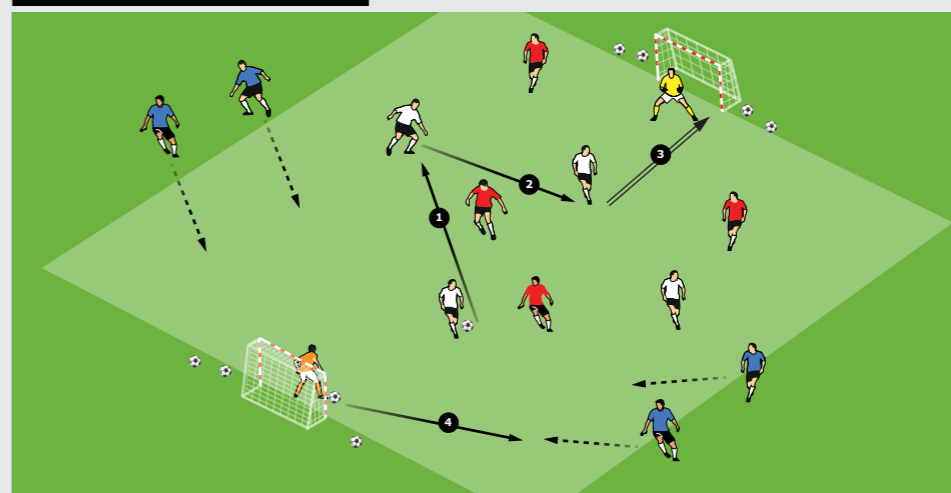
Organizacja ćwiczenia jak na grafice. Zawodnicy ustawieni w rzędach za bramkami – trener wywołuje określoną liczbę zawodników (np. trzech na dwóch) i zagrywa piłkę do środka pola. Gra toczy się do zdobycia bramki bądź w przypadku zbyt długiego rozgrywania akcji trener kończy ją gwizdkiem. Po skończonej akcji zawodnicy wracają na początek rzędu. Istnieje możliwość „dodawania” kolejnych zawodników w trakcie trwania akcji, w zależności od sytuacji na boisku. Trener wywołuje zawodników bądź też pokazuje ich liczbę na palcach.

ŚRODEK TRENINGOWY NR 2



Organizacja gry jak na grafice – gra „na utrzymanie” 6 × 2 – po wykonaniu pięciu podań do strefy wbiega kolejny zawodnik broniący. Punkt zdobywany jest za wykonanie pięciu podań w konfiguracji 6 × 6. W przypadku straty piłki zespół, który odzyskał piłkę, przechodzi podaniem do swojej strefy, a jako pierwsi wbiegają dwaj zawodnicy – ten, który stracił, oraz ten, który wykonywał do niego ostatnie podanie.

ŚRODEK TRENINGOWY NR 5

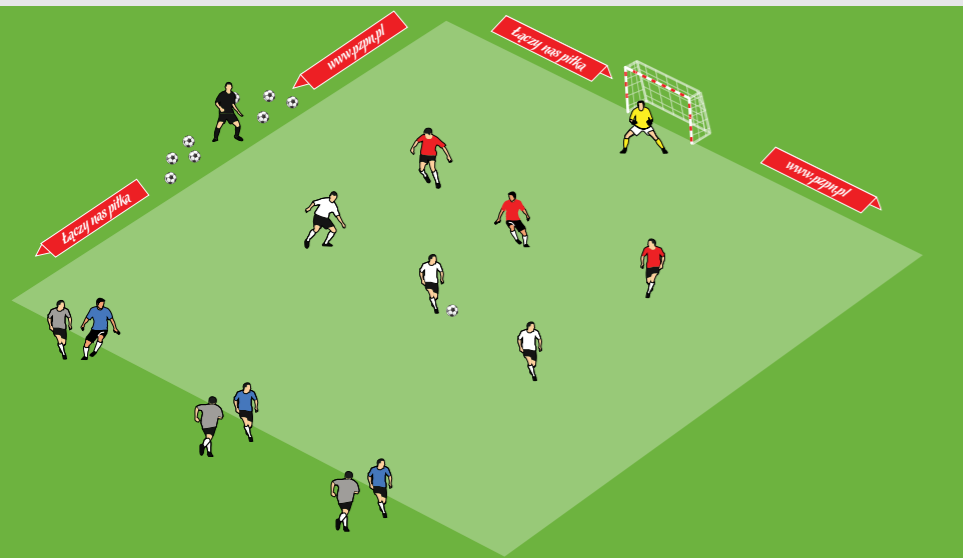


Organizacja gry jak na grafice. Dwa zespoły grają w konfiguracji 4 × 4 + bramkarze w bramkach, trzeci zespół oczekuje poza linią boczną. W momencie zdobycia bramki następuje szybka zmiana – rozpoczyna drużyna „oczekująca” (z przeciwnej bramki niż ta, na którą padł gol), drużyna, która zdobyła bramkę, staje się broniącą, a zespół, który stracił bramkę, opuszcza boisko.

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

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

ŚRODEK TRENINGOWY NR 6



Organizacja gry jak na grafice – gra 3 × 3 w czterech zespołach. Drużyna atakująca (biało-niebiescy) po stracie piłki (lub niecelnym strzale) staje się brońnią – zespół, który odebrał piłkę (szarzy), podaje ją do trzeciej czwórki (biali) i przechodzi na ich miejsce. W przypadku niecelnego strzału piłkę do oczekujących (biali) podaje trener.



**OFICJALNY SKLEP KIBICA REPREZENTACJI POLSKI
W PIŁCE NOŻNEJ**



LEGENDA: PODANIE → PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING ~ STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI - - - - - ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI - - - - - LINIE POMOCNICZE - - - - - OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ 1 2 3 STRATA PIŁKI ★



BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI!

DOŁĄCZ DO NAS

LaczyNasPilka.pl

Podstawowe zasady

Poniższy artykuł został przygotowany na podstawie prelekcji przeprowadzonej przez trenera **Mariusza Jopa** podczas „Akademii Piłkarskiej Grassroots 2016”, która odbyła się 9 grudnia 2016 r. w Krakowie.

Większość trenerów doskonale zdaje sobie sprawę z założeń gry w defensywie. Niestety, często podczas treningów gra w tej formacji jest pomijana, a szkoleniowcy skupiają się na ofensywie. Warto więc przypomnieć podstawowe zasady gry 1 × 1 w obronie.

Skuteczność w bronienu i atakowaniu w sytuacjach 1 × 1 jest jednym z najważniejszych elementów we współczesnej piłce nożnej. Śmiało można powiedzieć, że to kluczowy czynnik decydujący o sukcesie. Bez względu na system gry i sposób organizacji, jakie wybiera trener, poziom gry obronnej całego zespołu zależy od skuteczności poszczególnych graczy w indywidualnych potyczkach.

WŁAŚCIWA POSTAWA OBRÓŃCY WZGLĘDEM ATAKUJĄCEGO

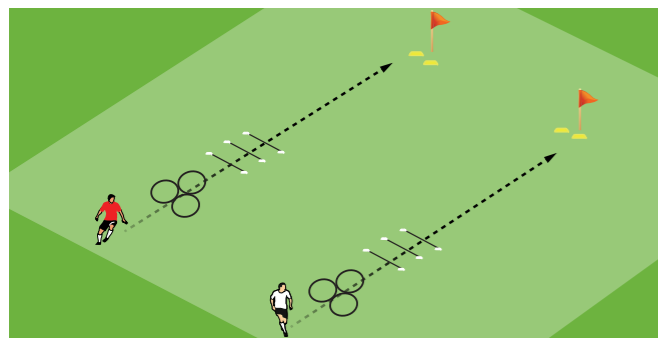
Aby obrońca przyjął właściwą postawę względem zawodnika atakującego, powinien pamiętać o dwóch podstawowych zasadach:

- Po pierwsze, należy zastosować ustawienie wykroczo-rozkroczne, bokiem i poza osią atakującego.
- Po drugie, obrońca powinien ugiąć nogi w kolanach, rozstawiając je na szerokość bioder, a tułów wychylić nieco do przodu.



Do najczęściej występujących błędów w postawie obrońcy należą wyprostowane w stawach kolanowych nogi, ustawienie przodem do osi atakującego, a także zbyt szerokie ustawienie nóg oraz ich krzyżowanie.

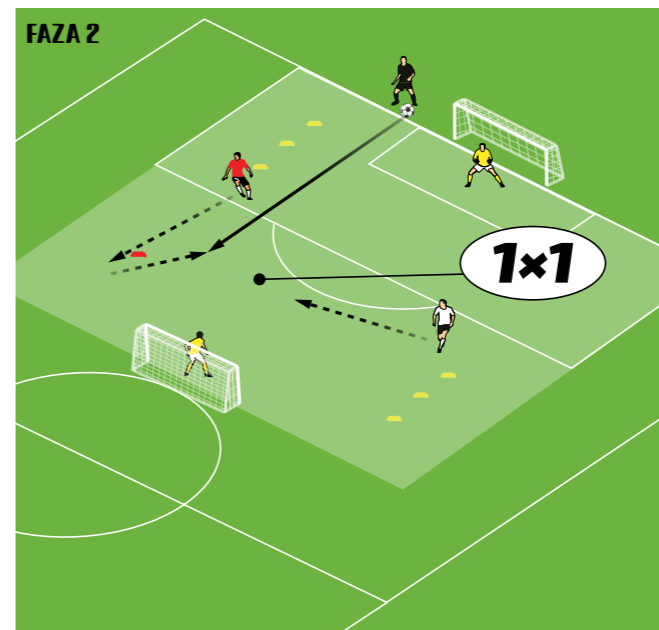
PRZYKŁADOWE ĆWICZENIE – WŁAŚCIWA POSTAWA OBRÓŃCY



Kluczowe jest zatrzymanie w pozycji rozkroczo-wykroczonej przed chorągiewką. Ważne jest ustawienie obręczy w taki sposób, aby były lekko poza osią i wymuszały pozycję wykroczną – bokiem do atakującego (chorągiewki). Wcześniej ćwiczenia koordynacyjne.

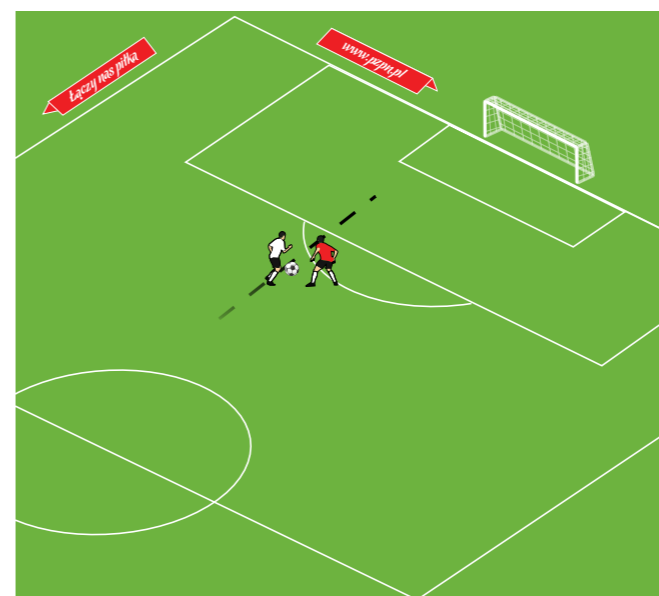
LEGENDA: PODANIE → PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING ~ STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI - - - ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI — LINIE POMOCNICZE — OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ 1 STRATA PIŁKI ★

gry 1 × 1 w obronie

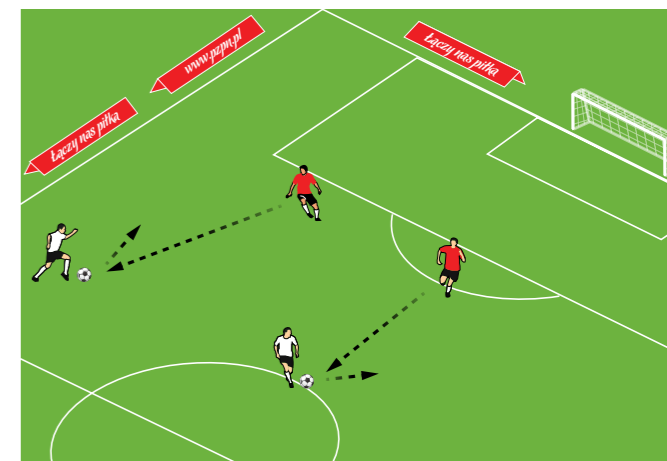


1b) Gra twarzami do siebie w bliskiej odległości
Kluczowym elementem jest przyjęcie właściwej pozycji poza osią atakującego, wskazane wcześniej. Pozwala ono na wypchnięcie gracza atakującego do boku lub środka (w zależności od strefy boiska i założeń taktycznych) i opóźnienie ataku, pozwalające oczekiwać na błąd atakującego.

Obronca musi rozróżnić zwody od właściwych działań, a następnie wybrać odpowiedni moment do odbioru lub wybicia piłki. W przypadku gdy jest to trudne do wykonania, musi skupić się na wypchnięciu atakującego w stronę mniejszego zagrożenia lub zmusić go do odwrócenia twarzą do własnej bramki. Konieczne jest także, by obrońca pamiętał, aby w razie potrzeby odwracać się przez właściwe ramię – tak by nie utracić kontaktu wzrokowego z piłką.



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



BŁĘDY W GRZE 1 × 1 – ZAWODNICY TWARZĄ DO SIEBIE

- Niewłaściwa postawa obrońcy – wyprostowane nogi w stawach kolanowych, ustawienie przodem, zbyt szerokie rozstawienie i krzyżowanie nóg.
- Nieodpowiednia odległość od zawodnika z piłką – zbyt daleka lub zbyt bliska, zła ocena szybkości i kierunku.
- Utrata kontaktu wzrokowego z piłką – odwracanie się przez niewłaściwe ramię.
- Atak na raz – bez wytracania szybkości.

2. Atakujący tyłem do obrońcy

Często zdarzają się sytuacje, w których atakujący oczekuje na piłkę i przyjmuje ją, będąc odwróconym tyłem do obrońcy. Obrońca musi wówczas cały czas zachowywać w polu widzenia zarówno futbolówkę, jak i przeciwnika, unikając przy tym kontaktu z plecami rywala.



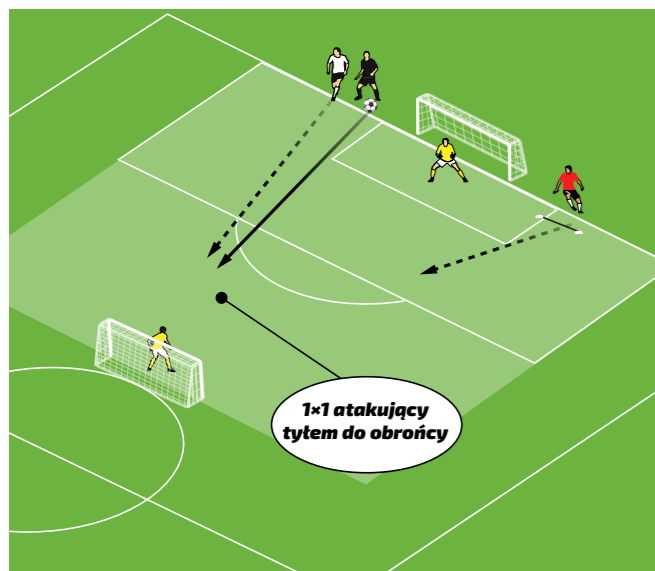
Defensor może próbować zażegnać niebezpieczeństwo na kilka sposobów:

- Po pierwsze, wyprzedzić atakującego przed otrzymaniem przez niego piłki.
- Po drugie, spróbować odebrać piłkę w momencie przyjęcia przez atakującego, zanim ten zdoła odwrócić się twarzą do obrońcy.
- Po trzecie, powalczyć o odbiór w momencie odwracania się przez napastnika i zmusić go do odegrania piłki do tyłu.
- Po czwarte, jeżeli atakujący zdoła się odwrócić – przyjąć właściwą postawę, wspomnianą wcześniej.

BŁĘDY W GRZE 1 × 1 – ATAKUJĄCY TYŁEM DO OBRÓŃCY

- Niewłaściwa postawa obrońcy – wyprostowane nogi w stawach kolanowych.
- Brak kontaktu wzrokowego z piłką.
- Pozwolenie na kontakt z plecami przeciwnika i wykorzystanie jego rąk.
- Reagowanie na zwody zamiast na właściwe działania.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIE – ATAKUJĄCY TYŁEM DO BRONIĄCEGO



3. Obrońca i atakujący obok siebie

W sytuacjach gdy obrońca i atakujący znajdują się obok siebie, obrońca powinien szukać kontaktu fizycznego z przeciwnikiem, by go spowolnić, a następnie zmusić do obserwacji piłki, a nie pola gry. Defensor nigdy nie może stracić kontaktu wzrokowego z piłką, szczególnie przy zwrotach, gdy rywal zmienia kierunek prowadzenia piłki. Obrońca musi też dążyć do zepchnięcia atakującego w strefę mniejszego zagrożenia.



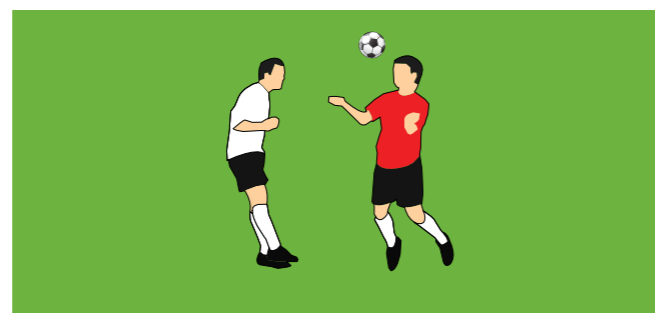
Poza tym obrońca musi starać się odbierać piłkę nogą bliższą przeciwnikowi. Właściwym momentem na odbiór jest chwila, gdy atakujący wypuszcza piłkę przy prowadzeniu. Wslizg w takiej sytuacji jest ostatecznością – obrońca powinien wykonywać go tylko w przypadku, gdy jest w stu procentach pewien trafienia w piłkę. Poza tym defensor musi uważać na zmiany tempa biegu przez atakującego, a także potrafić odróżnić działania pozorne od właściwych.

BŁĘDY W GRZE 1 x 1 – ATAKUJĄCY BOKIEM DO BRONIĄCEGO

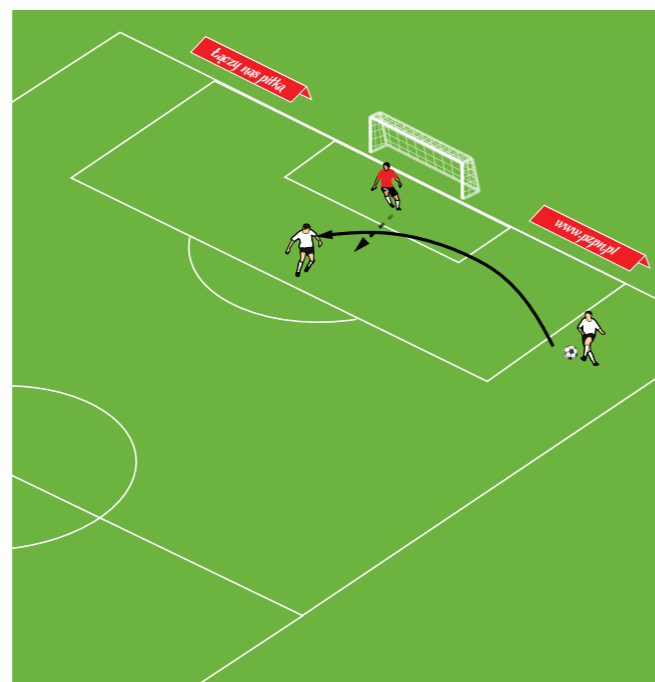
- Utrata kontaktu wzrokowego z piłką.
- Niewłaściwa odległość od atakującego – zbyt daleka lub zbyt bliska, zła ocena szybkości i kierunku.
- Reagowanie na zwody zamiast na właściwe działania.

4. Pojedynki powietrzne

W pojedynkach powietrznych obrońca musi ustawić się pomiędzy atakującym a bronią bramką w sposób, który umożliwia mu kontrolę zarówno nadlatującej piłki, jak i przeciwnika. Punktem odniesienia zawsze jest kierunek nadlatującej piłki w stosunku do bronionej bramki. Oczywiście defensor musi zawsze starać się wyprzedzić przeciwnika.



Obrońca powinien uderzyć piłkę głową w najwyższym osiągalnym punkcie. Jeżeli nie widzi dokładnie sytuacji w strefie przed własnym polem karnym, musi starać się wybijać piłkę w boczne strefy boiska. Aby wypracować sobie lepszą pozycję, na moment przed pojedynkiem i w trakcie pojedynku powinien używać ciała i rąk, oczywiście w sposób zgodny z przepisami.



BŁĘDY W GRZE 1 x 1 – POJEDYNKI POWIETRZNE

- Niewłaściwa pozycja przed pojedynkiem (wyprzedzenie przez atakującego).
- Utrata z pola widzenia piłki lub atakującego.
- Niewłaściwa ocena wysokości i kierunku lotu piłki.
- Zły timing.



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

MIŁOSZ STĘPIŃSKI:

nowa filozofia zaczyna działać!

W lipcu 2016 r. doszło do zmiany na stanowisku selekcjonera reprezentacji Polski kobiet. Wojciecha Basiuka zastąpił Miłosz Stępiński. – Dla mnie to nobilitacja. Jestem z tego dumny i bardzo się z tej propozycji cieszę – mówił tuż po ogłoszeniu nominacji. Od tego czasu kadra rozegrała dwa spotkania, w obu pewnie pokonując rywala.

Wojciech Basiuk prowadził reprezentację Polski kobiet od 2013 r. Po nim stery przejął Stępiński, dla którego to pierwsza samodzielna praca z zespołem seniorskim. Wcześniej nowy selekcjoner prowadził narodowy zespół do lat 20 mężczyzn. – Dla mnie praca z reprezentacją to zaszczyt. Z każdą. Jestem żołnierzem PZPN. To związek wyznacza mi pola, na których mam walczyć – przyznał szkoleniowiec. Stępiński od początku zapowiadał, że ma pomysł na ten zespół, podkreślając przy tym, że to dla niego duża nobilitacja. – To dla mnie coś nowego. Wyzwanie, ja lubię działać. Dużo ludzi życzyło mi powodzenia i przestrzegało przed pracą z kobietami, ale ja się nie boję. Z każdym się można dogadać, jeśli wypracuje się określone reguły – powiedział.

Selekcjoner szybko ruszył do działania. Do kadry powróciła między innymi doświadczona Katarzyna Kiedrzynek, jedna z najlepszych bramkarek świata, która przez dłuższy czas pozostawała poza reprezentacją. Stępiński zapowiedział, w jaki sposób będzie chciał budować kadrę. – Podstawa to trzon zespołu, kilka pewnych, dobrych zawodniczek, do których dobiera się jedną, dwie młode, które mogą się uczyć. W sytuacjach stresowych młodość rzadko zdaje egzamin. Drużynę trzeba budować na doświadczonych zawodniczkach, co pokazała pierwsza reprezentacja męska. W tę stronę chcę iść. Będę jednak także współpracował z trenerem reprezentacji U19 kobiet Marcinem Kasprowiczem. Znamy się zresztą dobrze. Kiedy tylko się da, będę obecny na zgrupowaniach jego drużyny. Chcę, żeby młode piłkarki czuły, że też są obserwowane – zapowiedział.

I rzeczywiście, słowa znalazły swoje potwierdzenie w czynach. W październiku w Grodzisku Wielkopolskim odbyło się zgrupowanie selekcyjne, w którym wzięły udział także zawodniczki na co dzień występujące w młodzieżowych reprezentacjach. Stępiński postawił przed piłkarkami twarde reguły, których konsekwentnie się trzyma. – Startujemy od zera, każdy ma u mnie takie same szanse. Jestem więźniem swoim zasad. Zawsze ich bronie, nigdy nie łamię. Wierzę, że to jest kluczem do dobrej współpracy, chociaż jestem świadomy tego, że w piłce kobiecej odporność na krytykę i uwagi jest dużo mniejsza niż w futbolu w wykonaniu panów – twardo określił niedługo po objęciu funkcji. To spodobało się samemu zawodniczkom, co przyznała Kiedrzynek. – Trener jest konkretny, wie, czego chce. Dla mnie to jest autorytet. Zresztą, póki co, jestem pod dużym wrażeniem, jeśli chodzi o cały nowy sztab, począwszy od kierownika, a na masażystach skończywszy. Jesteśmy jednym zespołem. Atmosfera naprawdę jest fajna. Sztab ma pomysł na grę, wierzy w nas i potrafi nam to pokazać – powiedziała. Zgadza się z nią Agata Tarczyńska, na co dzień zawodniczka VfL Wolfsburg. Między sztabem a zespołem tworzy się więź. Dużo ze sobą rozmawiamy, co mi osobiście bardzo się podoba. Widać, że wszyscy, począwszy od sztabu szkoleniowego po zawodniczki, mają jeden wspólny cel – powiedziała.

Selekcjoner już na samym początku zdawał sobie sprawę, że specyfika pracy z kobietami jest różna od tej w zespołach męskich. – Praca z kobietami jest nieco inna. Ma zarówno plusy, jak i minusy.





tym, jeśli chodzi o kwestie taktyczne, zawodniczki dla mnie są, o czym od razu uprzedzałem, numerami na boisku, które mają określone zadania do wykonania w ataku i w obronie. Jesteś numerem trzy, masz być tu i tu, wykonać to i to. Może to zabrzmie dziwnie, ale w ten sposób nikt nie może odbierać niczego personalnie. Taki mam model gry – przekonywał. Świetna atmosfera w kadrze, tak często podkreślana przez zawodniczki, nie wzięła się znikąd, nie jest dziełem przypadku. – To arcyważne, ale nie można tego tworzyć w sztuczny sposób. Wszystko musi wychodzić naturalnie. Nie uciekam się do tricków typu paintballe i ogniska. Praktykuję natomiast treningi psychologiczne, spotkania, rozmowy, które mają na celu wzbudzenie zaufania i zbliżenie się sztabu do zawodniczek. Wierzę, że poprzez jakość pracy i podejście mojego sztabu zawodniczki poczują, że chcemy coś fajnego zbudować. A za tym wszystkim pójdą wyniki. Bo to one są najważniejsze. Ja zawsze chcę wygrywać i dziewczyny na pewno też będą chciały – mówił z przekonaniem.

Działania szybko przyniosły efekty. Już w pierwszym meczu pod wodzą Stepińskiego odmieniona i podbudowana reprezentacja rozbiła Mołdawię 4:0. Identycznym rezultatem zakończyło się drugie spotkanie, przeciwko Białorusi, rozegrane w listopadzie w Łęcznej. – Wyniki dają pewność siebie, że idziemy w dobrą stronę. Musimy przyjąć pewną strategię, analizować naszą grę i cały czas doskonalić to, co robimy dobrze – powiedział selekcjoner na pomeczowej konferencji prasowej.

Głównym celem na przyszły rok jest dobry start w eliminacjach do mistrzostw świata 2019. – Selekcja jest już zakończona. Mam już wyrobiony obraz i będę tylko obserwował zawodniczki. W 2017 r. wchodzimy już w okres budowania synergii, czyli tworzenia zespołu, który we wrześniu ma zacząć walkę o awans na mistrzostwa świata. Na jaki wynik będzie nas stać, zobaczymy dopiero po kilku meczach. Dla mnie takim wyznacznikiem będzie kwietniowe spotkanie z Finlandią, czyli silną europejską drużyną – zaznaczył. Znaków zapytania pozostaje jeszcze wiele, ale jedno jest pewne. Nowa filozofia zaczęła przynosić efekty!



SZTAB SZKOLENIOWY REPREZENTACJI POLSKI KOBIEC

MIŁOSZ STEPIŃSKI – SELEKCJONER	Były selekcjoner męskiej reprezentacji Polski do lat 20. Prowadził także reprezentację Polski U19 oraz był asystentem w reprezentacji Polski U21. Pracował jako szef banku informacji w Pogoni Szczecin i Widzewie Łódź, a także pracował w Jagiellonii Białystok i Zagłębiu Lubin. Był wiceprzewodniczącym komisji technicznej PZPN.
DANIEL WOJTASZ – DRUGI TRENER, ANALITYK	Wcześniej pracował w Zagłębiu Sosnowiec, a także samodzielnie prowadził drużyny w III i IV lidze. Jest specjalistą w dziedzinie analizy, z jego usług korzysta wiele klubów, ostatnio Borussia Dortmund.
NATALIA NIEWOLNA – DRUGI TRENER, SPECJALISTA OD PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO	Doskonale zna środowisko kobiecego futbolu, a z selekcjonerem miała okazję współpracować w Szczecinie. Przygotowuje doktorat na temat przygotowania motorycznego na Uniwersytecie Szczecińskim.
TOMASZ HRYŃCZUK – TRENER BRAMKAREK	Jako zawodnik związany był z Polarem i Śląskiem Wrocław, w tym drugim klubie przez wiele lat pracował w sztabie szkoleniowym pierwszego zespołu.
MACIEJ SZCZODROWSKI – KIEROWNIK DRUŻYNY	Doświadczony w pracy z reprezentacjami, między innymi w sztabie trenera Andrzeja Zamiłskiego. Świetnie posługuje się językiem angielskim, zna specyfikę pracy w tej roli.
JAN SZNEIDER – LEKARZ REPREZENTACJI	Absolwent Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie oraz Uniwersytetu Leipzig-Medizin Fakultät. Licencjonowany lekarz PZPN.
MACIEJ ZIELIŃSKI – FIZJOTERAPEUTA	Związany ze śląskimi klinikami, fizjoterapeuta sportowy z dużym doświadczeniem.



Zgrupowanie szkoleniowe

ZAJĘCIA TRENINGOWE

reprezentacji Polski U16

BARTŁOMIEJ ZALEWSKI TRENER REPREZENTACJI POLSKI U16

Przedstawiony poniżej cykl treningów odbył się podczas zgrupowania szkoleniowego reprezentacji Polski U16 (rocznik 2001) w Ostródzie, przed meczem towarzyskim Polska U16 – Włochy U16, w dniach 15–21 października 2016 r.

SZTAB SZKOLENIOWY

BARTŁOMIEJ ZALEWSKI	I trener
MARCIN ŁAZOWSKI	II trener
MACIEJ BOROWSKI	trener bramkarzy
MACIEJ CHORAŻYK	kierownik
SŁAWOMIR GONCIARZ	lekarz
WOJCIECH MARCINKOWSKI	fizjoterapeuta
RADOSŁAW GILEWICZ	Ambasador
ROBERT MUSIAŁEK	Analityk

PLAN ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

SOBOTA 15.10.2016	NIEDZIELA 16.10.2016	PONIEDZIAŁEK 17.10.2016	WTOREK 18.10.2016	ŚRODA 19.10.2016	CZWARTEK 20.10.2016
17.30 Trening	11.00 Trening	11.00 Spacer	11.00 Spacer	11.30 Trening	11.30 Mecz (po meczu odnowa biologiczna)
18.30 Odnowa biologiczna	17.00 Trening 18.30 Odnowa biologiczna	18.00 Trening	18.00 Mecz (po meczu odnowa biologiczna)		



ZAJĘCIA TRENINGOWE NR 1

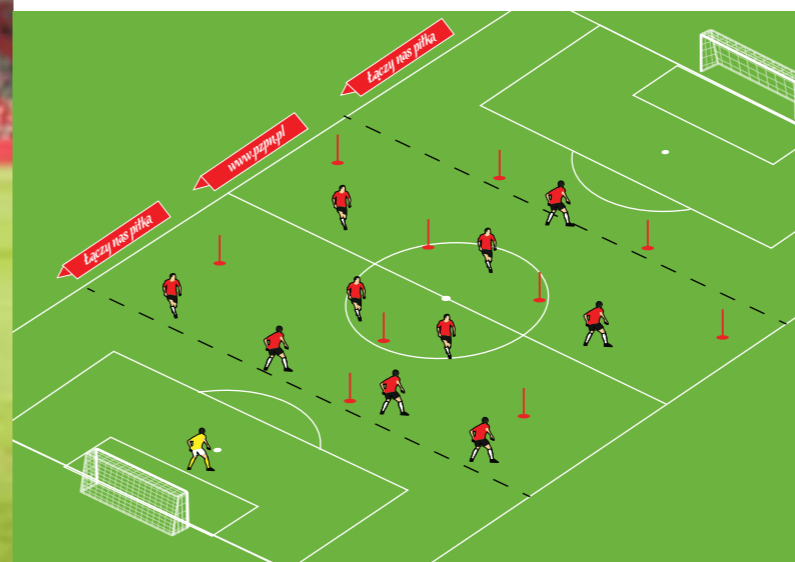
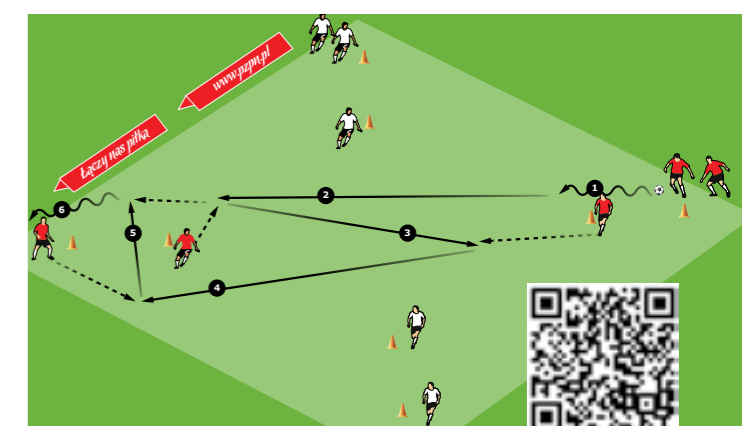
SOBOTA, 15.10.2016 R., GODZ. 17.30

Liczba zawodników:	16 + 2 bramkarzy
Miejsce:	boisko piłkarskie – naturalne
Sprzęt:	piłki, oznaczniki, stożki, tyczki, rolki
Bramkarze:	zajęcia indywidualne z trenerem bramkarzy – 60 min

TRENING REGENERACYJNY/WYRÓWNAWCZY

1. Zbiórka, sprawy organizacyjne – 2 min.
2. Rozbieganie regeneracyjne – 8 min.
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe – 8 min.
4. Taktyka – symulacja w defensywie – 12 min.
5. Ćwiczenia rozciągające – 8 min.
6. Formy podań – 12 min.
7. Ćwiczenia stabilizacyjne/rozciągające – 8 min.

Forma podań – 12 min.



ZAJĘCIA TRENINGOWE NR 2

NIEDZIELA, 16.10.2016 R., GODZ. 11.00

Liczba zawodników:	15 + 2 bramkarzy
Miejsce:	boisko piłkarskie – naturalne
Sprzęt:	piłki, oznaczniki, stożki, tyczki, rolki
Bramkarze:	zajęcia indywidualne z trenerem bramkarzy – 35 min

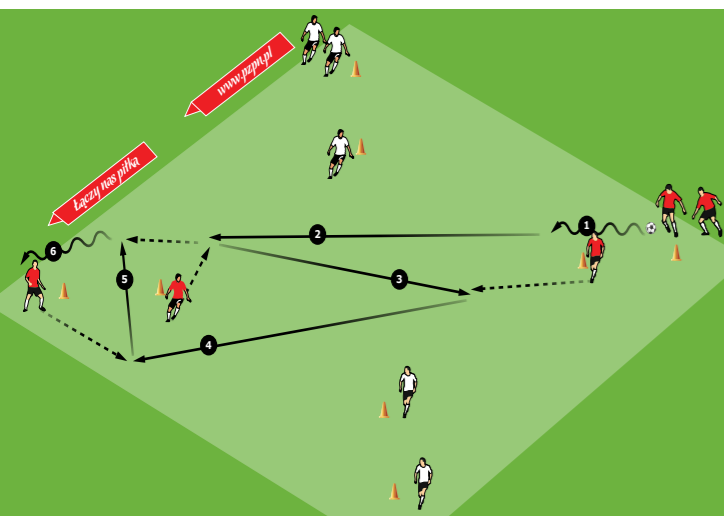
CZĘŚĆ I

1. Zbiórka, sprawy organizacyjne – 2 min.
2. Rozbieganie + ćwiczenia ogólnorozwojowe – 8 min.
3. Ćwiczenia techniki i formy podań – 12 min.
4. Taktyka – symulacja w defensywie – 10 min.

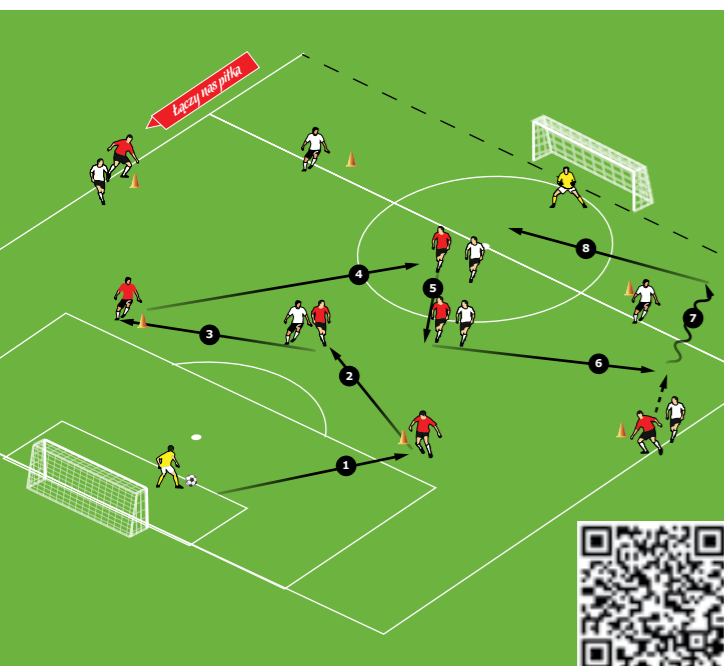
LEGENDA: PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIĘG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI
-------------------------	-----------------------------	--------	----------------	------------------------------	------------------	-------------------------------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

CZĘŚĆ II

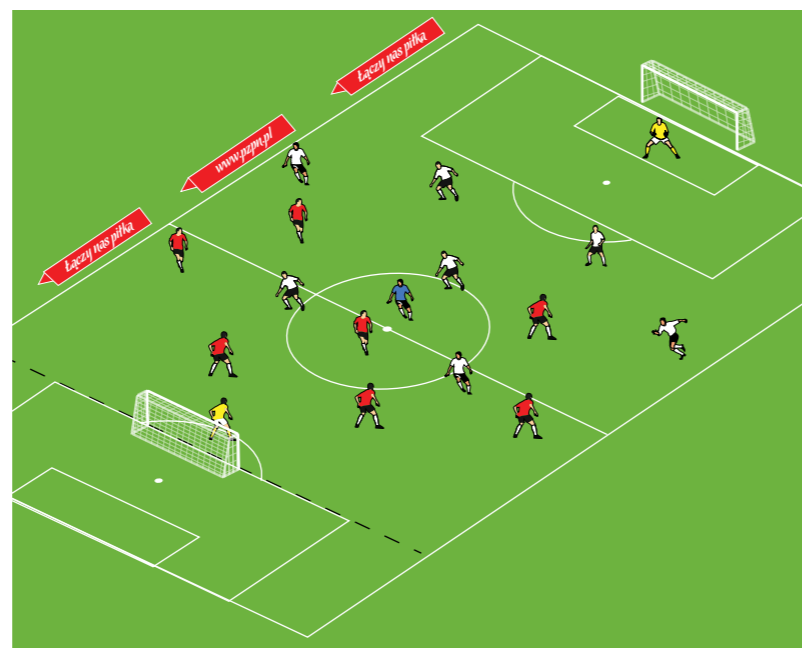
1. Forma podań – 10 min.



2. Ćwiczenie techniczno-taktyczne – podanie zwrotne – dośrodkowanie – 20 min.
W 2 grupach.



3. Gra szkolna 8 x 8 + 1 N – 10 min.



CZĘŚĆ III

1. Żonglerka zadaniowa – 5 min.
2. Ćwiczenia rozciągające (stabilizacyjne) – 5 min.



ZAJĘCIA TRENINGOWE NR 4
PONIEDZIAŁEK, 17.10.2016 R., GODZ. 18.00

Liczba zawodników:	18 + 2 bramkarzy
Miejsce:	boisko piłkarskie – naturalne
Sprzęt:	piłki, oznaczniki, stożki, tyczki
Bramkarze:	zajęcia indywidualne z trenerem bramkarzy – 25 min

CZĘŚĆ I

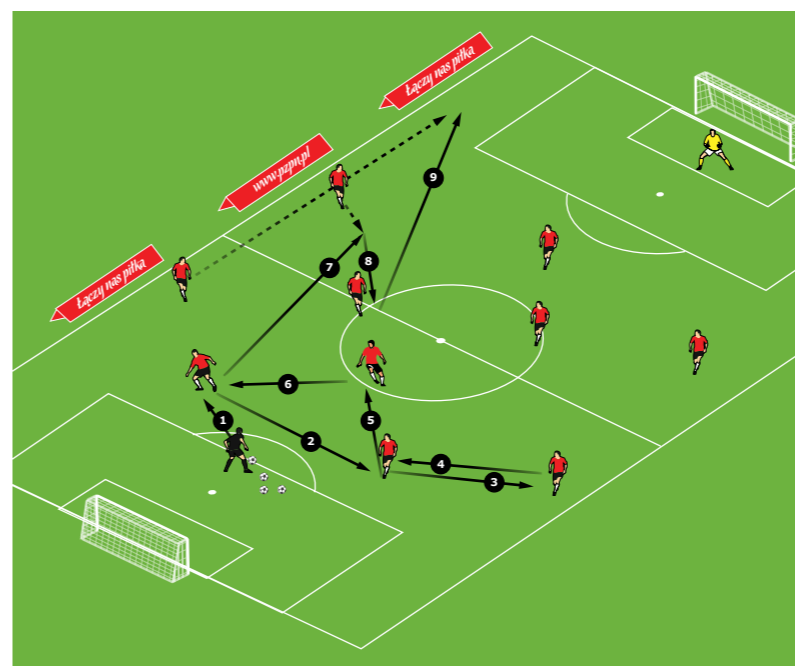
1. Zbiórka – sprawy organizacyjne – 2 min.
2. Rozbieganie + ćwiczenia ogólnorozwojowe – 5 min.
3. Technika w formie zabawowej (akcent szybkości i koordynacji) – 15 min.

CZĘŚĆ II

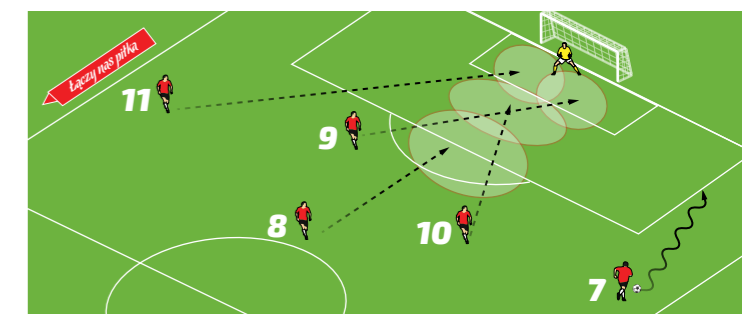
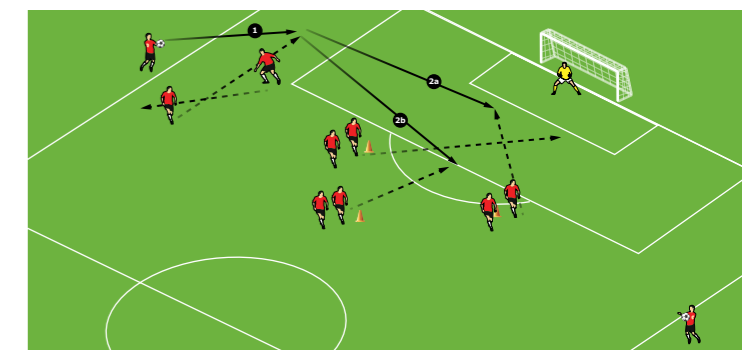
1. Symulacja taktyczna w defensywie 1–4–2–3–1 – 6 min.
2. Rozegranie akcji ofensywnej od autu bramkowego – warianty rozegrania – 7 min.
3. Wrzut z autu z dośrodkowaniem – 7 min.
4. Gra szkolna 9 x 9 + 1 N z dośrodkowaniem – 10 min.

CZĘŚĆ III

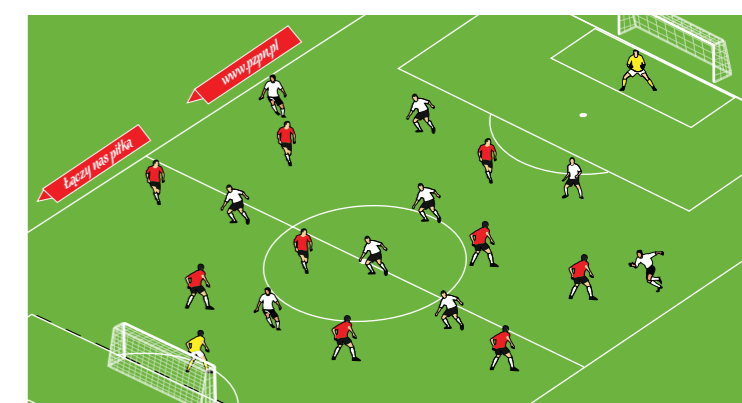
1. Taktyka – schemat rozegrania w ofensywie – 7 min.



2. Taktyka – wrzut z autu z dośrodkowaniem. Uderzenie z przedpola – 7 min.



3. Gra szkolna 10 x 10 – 10 min.



CZĘŚĆ IV

1. Żonglerka zadaniowa – 5 min.
2. Ćwiczenia rozciągające (stabilizacyjne) – 5 min.

ZAJĘCIA TRENINGOWE NR 3
NIEDZIELA, 16.10.2016 R., GODZ. 17.00

Liczba zawodników:	15 + 2 bramkarzy
Miejsce:	boisko piłkarskie – naturalne
Sprzęt:	piłki, oznaczniki, stożki, tyczki
Bramkarze:	zajęcia indywidualne z trenerem bramkarzy – 25 min

CZĘŚĆ I

1. Zbiórka – sprawy organizacyjne – 2 min.
2. Rozbieganie + ćwiczenia ogólnorozwojowe – 5 min.
3. Technika + ćwiczenia ogólnorozwojowe + rozciąganie – 10 min.
4. Gra pomocnicza „Dziadek” – 6 x 2 – 10 min.

CZĘŚĆ II

1. Stałe fragmenty gry (SFG) – warianty ofensywne – 20 min.
2. Akcent indywidualny – napastnicy – uderzenie do bramki – 15 min.
„Dziadek” 6 x 2 – pozostali.

CZĘŚĆ III

1. Żonglerka zadaniowa – 5 min.
2. Ćwiczenia rozciągające (stabilizacyjne) – 5 min.

ZAJĘCIA TRENINGOWE NR 5
ŚRODA, 19.10.2016 R., GODZ. 11.00

Liczba zawodników:	18 + 2 bramkarzy
Miejsce:	boisko piłkarskie – naturalne
Sprzęt:	piłki, oznaczniki, stożki, tyczki, rolki
Bramkarze:	zajęcia indywidualne z trenerem bramkarzy – 60 min

CZĘŚĆ I

1. Zbiórka – sprawy organizacyjne – 2 min.
2. Rozbieganie regeneracyjne – 8 min.
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe – 8 min.
4. Rozbieganie regeneracyjne – 8 min.
5. Ćwiczenia rozciągające – 8 min.
6. Technika w formie zadaniowej – 8 min.
7. Rolki + ćwiczenia rozciągające – 20 min.
7. Trening wyrównawczy – 20 min.



PRO JUNIOR SYSTEM

Od początku sezonu 2016/2017 swoje działanie rozpoczął Pro Junior System.
Po rundzie jesiennej warto przedstawić, jak wygląda jego działanie w praktyce!

Pro Junior System został stworzony przez Polski Związek Piłki Nożnej przy współpracy z firmą Deloitte. Celem programu jest promowanie i wspieranie jakości szkolenia w klubach. Trzy razy Pro:

- Profesjonalizm.
- Promocja.
- Produktowność.

Uczestniczą w nim wszystkie kluby biorące udział w rozgrywkach Ekstraklasy, I i II ligi. Wszystkie gromadzą punkty za występy młodzieżowców i wychowanków w drużynach seniorskich. Programem PJS administruje i zarządza Departament Rozgrywek Krajowych PZPN pod kierunkiem dyrektora Łukasza Wachowskiego.

KTO JEST MŁODZIEŻOWCEM, A KTO WYCHOWANKIEM?

Pro Junior System jasno definiuje zawodników ze statusem młodzieżowca i wychowanka.

Młodzieżowiec to zawodnik posiadający obywatelstwo polskie, który w roku kalendarzowym, w którym następuje zakończenie sezonu rozgrywkowego, kończy 21. rok życia, oraz zawodnik młodszy. W sezonie 2016/2017, od którego został wprowadzony Pro Junior System PZPN, są to zawodnicy urodzeni w 1996 r. i młodszy. Analogicznie wraz z kolejnym sezonem będą to zawodnicy urodzeni w 1997 r. i później.

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

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

Co to oznacza w praktyce? Status młodzieżowca jest dość jasny, definiowany jedynie przez wiek zawodnika. Jeśli chodzi natomiast o wychowanka, sytuacja jest nieco bardziej skomplikowana. Takie miano należy się piłkarzowi, który pomiędzy 12. a 21. rokiem życia przez 3 pełne sezony lub 3 lata jest zawodnikiem danego klubu. Tego czasu nie musi ograniczać jedynie data urodzenia. Jeśli zawodnik urodził się przykładowo w październiku, czas od początku sezonu do jego urodzin również jest wliczany do stażu w klubie.

NA JAKIEJ ZASADZIE PRYZNAWANE SĄ PUNKTY?

Zasady przyznawania punktów:

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



Co istotne, w przypadku meczów rozgrywanych w reprezentacjach narodowych bierze się pod uwagę **wyłącznie mecze oficjalne**. W przypadku reprezentacji A są to mecze eliminacji i turnieju finałowego mistrzostw Europy, a także mecze eliminacji i turnieju finałowego mistrzostw świata. W przypadku reprezentacji U21 za oficjalne uznaje się spotkania w eliminacjach i turnieju finałowym mistrzostw Europy U21. Jeśli chodzi natomiast o młodsze kategorie wiekowe, punkty przyznawane są wyłącznie za występy w meczach turnieju finałowego mistrzostw.

W praktyce oznacza to, że zawodnik, który występuje obecnie w kadrze U21, za żaden mecz nie uzyska punktów dla swojego klubu. Polacy są bowiem gospodarzem przyszłorocznego turnieju finałowego i rozgrywają wyłącznie mecze towarzyskie. Szansę na punktowanie będą mieli dopiero w meczu otwarcia UEFA Euro U21 Polska 2017. Zawodnicy reprezentacji młodszych kategorii wiekowych zapisaliby natomiast punkty na koncie klubu wyłącznie w przypadku awansu do turnieju finałowego mistrzostw. Mecze eliminacyjne nie są bowiem uwzględnione w Pro Junior System.

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

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

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

W celu lepszego zrozumienia warto w tym miejscu przytoczyć przykład zawodnika, który nabywa status wychowanka już w trakcie trwania sezonu. Takim może być Mateusz Grzybek, piłkarz I-ligowego GKS Tychy. W pierwszym meczu sezonu, rozegranym 31 lipca 2016 r., rozegrał on 15 minut. Otrzymał więc, zgodnie z przelicznikiem, 15 punktów. Dzień później Grzybek nabył status wychowanka (tego dnia upłynęły 3 lata od momentu rejestracji zawodnika w GKS Tychy). Od tej chwili punkty Grzybka w systemie PJS liczyły się podwójnie, jako że zyskał on status wychowanka.

JAKA JEST METODOLOGIA PRO JUNIOR SYSTEM PZPN?

Zawodnik musi rozegrać co najmniej **270 min** oraz 5 meczów w rozgrywkach ligowych, aby spędzony przez niego czas na boisku został uwzględniony w punktacji końcowej – te 2 warunki muszą zostać spełnione łącznie. W praktyce oznacza to, że nawet jeśli zawodnik rozegra 4 spotkania w pełnym wymiarze czasowym, czyli zapisze na swoim koncie 360 min, punkty nie będą

= co powinieneś wiedzieć o jego funkcjonowaniu?

się wliczały do klasyfikacji. Warunkiem niezbędnym jest bowiem występ w **co najmniej pięciu** meczach.

Klasyfikacja jest aktualizowana na bieżąco po rozegranych meczach i udostępniana klubom, zawodnikom oraz kibicom na stronach internetowych PZPN (www.lacynaspilka.pl).

Kluby zdegradowane nie są uwzględniane w podziale nagród finansowych przyznawanych w ramach Programu. Co to oznacza? Aby otrzymać nagrodę finansową, nie wystarczy wyłącznie zakończyć sezonu na premiowanym miejscu w klasyfikacji PJS. Drużyna musi poza tym utrzymać się w lidze.

Do klasyfikacji nie są wliczane mecze barażowe.

Minuty rozgrywane przez młodzieżowców i wychowanków w ramach rozgrywek reprezentacyjnych, które odbyły się w przerwie letniej pomiędzy sezonami ligowymi, są wliczane do punktacji końcowej następnego sezonu.

Przykładowo, w czerwcu 2017 r. rozegrane zostaną mistrzostwa Europy UEFA Euro U21 Polska 2017. Minuty spędzone na boisku w tym turnieju przez zawodników z klubów Ekstraklasy, I oraz II ligi zostaną zaliczone do punktacji końcowej programu na sezon 2017/2018.

Na koniec sezonu uczestniczące w programie kluby z największą liczbą punktów zostaną nagrodzone finansowo. Punktacja końcowa jest określana bezpośrednio po zakończeniu rozgrywek Ekstraklasy, I i II ligi, z zastrzeżeniem ogłoszenia ostatecznych decyzji licencyjnych.

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

Zawodnik będzie zdobywał punkty dla klubu, w którym aktualnie gra (w tym wypadku punktuje dla klubu Y). Oczywiście tylko w rozgrywkach Ekstraklasy, I oraz II ligi i meczach mistrzowskich reprezentacji A lub młodzieżowych.

W JAKI SPOSÓB BĘDĄ PRYZNAWANE NAGRODY?

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

