

trener

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 6/2016 (131)



**WIĘKSZY NIĘ POWINNO ZNACZYĆ LEPSZY
JAK ZAPOBIEC EFEKTOWI RELATYWNEGO WIEKU**

**BARTŁOMIEJ
ZALEWSKI:
RODZIC
TO PIERWSZY
TRENER**

**DARIUSZ DŹWIGAŁA:
DAJĘ PODOPIĘCZNYM
DUŻY KREDYT ZAUFANIA**

**ZIMOWA AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW
NOWY PROJEKT!
WYSTARTOWAŁ!**

**MODEL GRY REPREZENTACJI POLSKI Kobiet,
CZYLI „NASZA DROGA”**

**AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW – BLOKOWY MEZOCYKL MIESIĘCZNY
W KATEGORII WIEKOWEJ ORLIK
TYDZIEŃ I – PROWADZENIE PIŁKI, ZWODY PLUS STRZAŁY**

Asystent
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY



WYKONAJ
TO

HYPERVERNOM 3
ZWÓD. STRZAŁ. GOL.



Zimowa Akademia Młodych Orłów to z kilku szkoleniowych względów świetna inicjatywa. Przede wszystkim umożliwia częstszy kontakt z zawodnikami będącymi elitą piłkarską w skali kraju w poszczególnych rocznikach. To znacznie usprawnia i optymalizuje proces monitorowania przez trenerów reprezentacji najzdolniejszych zawodników w Polsce w konkretnym wieku. Głównym akcentem ZAMO było wysłanie sygnału, że etos pracy, również fizycznej, intensywność oraz jakość treningu to bardzo ważne elementy właściwego procesu szkolenia. Można pracować regularnie, bardzo intensywnie, a jednocześnie kontrolowanie i planowo. W każdym aspekcie nasz plan na to zgrupowanie został konsekwentnie zrealizowany – wszyscy zawodnicy wrócili do domów w optymalnej dyspozycji, nikt nie doznał najmniejszego nawet urazu, mimo bardzo intensywnej pracy.

Zawodnicy odbywali zajęcia czysto piłkarskie, jak też te z elementami motoryki. Wszystko po to, by pokazać, że istnieją różne formy budowania szeroko rozumianej sprawności ogólnej. To obszar, w którym musimy naszych zawodników rozwijać. Wiemy, że przygotowanie motoryczne jest bardzo ważnym elementem ogólnego przygotowania piłkarza. Zdajemy sobie również sprawę, że nie jest to element możliwy do wypracowania w ciągu tygodnia, miesiąca czy nawet roku. Poszczególne zdolności motoryczne w danych okresach krytycznych rozwijają się bardzo dynamicznie i zajmuje to sporo czasu. Zdiagnozowaliśmy wszystkich

zawodników pod kątem wieku biologicznego, sprawności ogólnej, sprawności specjalnej. Na tej bazie mogliśmy dozwoląć obciążenia w sposób indywidualny. Najważniejsze, że mogliśmy intensywnie pracować, przy jednoczesnej przyjemności czerpanej przez zawodników.

Uczestnicy otrzymali wytyczne co do dalszej pracy w klubach, pozostajemy też w kontakcie z trenerami klubowymi. Doszliśmy do ciekawego wniosku – otóż niektóre deficyty objawiają się w momencie, gdy wyróżniająca się jednostka rozpoczyna pracę z podobnie utalentowanymi rówieśnikami. Wiadomo, że są to często zawodnicy, którzy są najlepsi w swoich rocznikach w klubach. Podczas Zimowej Akademii Młodych Orłów mogli oni spotkać się z obiektywną oceną umiejętności technicznych, wiedzy taktycznej czy w końcu zdolności motorycznych na tle innych również zdolnych zawodników. Takie obserwacje pozwalają wyznaczać kierunek dalszej pracy w zakresie przygotowania technicznego, taktycznego, fizycznego czy mentalnego. Nadal będziemy uważnie obserwować naszych wybranków. Już niedługo nadejdzie czas Letniej Akademii Młodych Orłów, na którą powołanych zostanie 80 najlepszych zawodników w dwóch rocznikach. Obserwować będziemy ich w klubach, kadrach wojewódzkich, podczas meczów i turniejów, w tym przede wszystkim w Turnieju „Z podwórka na stadion o Puchar Tymbarku”.

MARCIN DORNA
Trener reprezentacji Polski U21

w numerze



ZIMOWA AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW. NOWY PROJEKT WYSTARTOWAŁ!	6
WIĘKSZY NIE POWINNO ZNACZYĆ LEPSZY. JAK ZAPOBIEC EFEKTOWI RELATYWNEGO WIEKU (THE TECHNICIAN – UEFA DIRECT No. 162 NOVEMBER 2016 – BIGGER SHOULDN'T MEAN BETTER)	12
DAJĘ PODOPIECZNYM DUŻY KREDYT ZAUFANIA. WYWIAD Z DARIUSZEM DŹWIGAŁĄ	18
SZTAB SZKOLENIOWY JEST PO TO, BY POMAGAĆ. WYWIAD Z MARCINEM POPIELUCHEM	20
BARTŁOMIEJ ZALEWSKI: RODZIC TO PIERWSZY TRENER	22
POLSKIE ZAGŁĘBIE DRYBLINGU. „CHCEMY MNIJ SMUTNEGO GRANIA”	24
AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW – BLOKOWY MEZOCYKL MIESIĘCZNY W KATEGORII WIEKOWEJ ORLIK TYDZIEŃ I – PROWADZENIE PIĘKI, ZWODY PLUS STRZAŁY	27
MODEL GRY REPREZENTACJI POLSKI KOBIET, CZYLI „NASZA DROGA”	36
AKTUALNOŚCI ZE SZKOŁY TRENERÓW PZPN	40

Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR



W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

ŚCIAĞNĄĆ

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



URUCHOMIĆ

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



OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



Redaktor naczelny: Marcin Papier

Konsultacja merytoryczna: Komisja Techniczna PZPN

Korekta: Anna Marecka i Paweł Drazba

Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz

Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki

Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News

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



Nie tylko EURO się liczy

w Cinkciarz.pl wymienisz 24 waluty



We ExChange the World®

Zimowa Akademia Młodych Orłów



MICHAŁ KWIETNIEWSKI TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO ZAMO. TWÓRCA BETTER WAY – [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/BETTERWAYSORT/](https://www.facebook.com/betterwaysport/)
KAMIL SZULC TRENER UEFA A. TRENER AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW W POZNANIU. ASYSTENT TRENERA MARCINA DORNY PODCZAS ZGRUPOWAŃ LAMO I ZAMO. TRENER DRUŻYNY WARTA POZNAŃ U17

Zimowa Akademia Młodych Orłów (ZAMO) to projekt mający na celu sprawdzenie najzdolniejszych chłopców z kategorii U13 i U14 z całej Polski. Kontynuacja Letnich Akademii Młodych Orłów jest wstępną selekcją do najmłodszej Kadry Narodowej U15. Jednak głównym akcentem/zadaniem tej ZAMO było pokazanie polskim dzieciom oraz trenerom, że w okresie zimowym trzeba różnorodnie pracować, stosując inny element, jakim jest motoryka, jakże niezbędny do dalszego optymalnego rozwoju zawodnika.

Trening zimą, w polskich warunkach klimatycznych, musi zawierać wiele ćwiczeń doskonalących cechy motoryczne. Takie treningi na pewno powinny być intensywne, co generalnie musi charakteryzować proces szkolenia pracy przez cały rok. Dla młodych zawodników jest to okazja do sprawdzenia się w grupie najlepszych chłopców z całej Polski, przebywania w pełni profesjonalnych warunkach oraz do czerpania wiedzy od trenerów m.in. młodzieżowych reprezentacji Polski.



Popołudniowe zajęcia opierały się natomiast na treningach techniczno-taktycznych. W czasie tych zajęć zawodnicy dwukrotnie mogli się sprawdzić w grach wewnętrznych, które oczywiście wzbudzały duże emocje. W trakcie obozu zostały również przeprowadzone testy sprawności ogólnej i specjalnej, które są realizowane w Akademii Młodych Orłów. Wieczorami odbywały się treningi regeneracyjne, głównie w postaci rolowania tkanek miękkich. Jedna sesja wieczorna poświęcona była integracji i budowaniu więzi w grupie. Dzięki zajęciom „team building” chłopcy poprawili relacje oraz komunikację w zespołach. Między treningami znalazł się również czas na dodatkowe atrakcje takie jak seans filmowy w kinie oraz wyjazd na basen.

MOTORYKA

Jedną z nowości w programie pracy było wprowadzenie elementów treningu motorycznego do cyklu treningów w czasie obozu. Etap rozwojowy zawodników wymusza, aby treningi były coraz częściej wzbogacane odpowiednim treningiem siłowym, gibkościowym, skocznościowym itd. Z jednej strony okres maksymalnego tempa wzrostu (PHV) w czasie okresu pokwitania charakteryzuje się występowaniem m.in. bóli wzrostowych czy zaburzeniami koordynacji. Z drugiej strony jest to doskonały czas do utrwalania dobrych wzorców ruchowych, jak też pracy nad szeroko pojętą koordynacją poprzez naukę, np. techniki poruszania czy ćwiczeń siłowych. Chłopcy w tym wieku podchodzą już dużo poważniej do powierzonych zadań, przez co oprócz elementów zabaw można dodawać formy ścisłe, skupiające się bardzo nad odpowiednią jakością ruchu. Ważnym aspektem programu było akcentowanie rozwoju siłowego zawodników. Odpowiedni



Nowy projekt wystartował!

poziom siły mięśniowej w stosunku do masy ciała (siła relatywna) przyczynia się do zmniejszenia ryzyka odniesienia urazu, a także do zmniejszenia dolegliwości bólowych pojawiających się, w niektórych przypadkach, w okresie maksymalnego tempa wzrostu. Grupa 2004 w większości była jeszcze przed okresem PHV, natomiast w drugiej grupie PHV rozbieżność była znacząca. Około 70% zawodników było już po PHV lub w jego trakcie, reszta nie osiągnęła jeszcze maksymalnego tempa wzrostu.

Głównymi założeniami dodatkowych akcentów było pokazanie chłopcom, jak wiele pracy musi wykonać piłkarz poza boiskiem, żeby prezentować wysoki, profesjonalny poziom. Chcieliśmy, aby mogli doświadczyć nowych bodźców treningowych, które będą przekładały się bezpośrednio na ich rozwój jako młodych piłkarzy. Dodatkowo był także monitoring poziomu zmęczenia zawodników rocznika 2003 w formie subiektywnej oceny stopnia ciężkości jednostki (RPE) oraz codzienna ankieta samopoczucia. Dziesięciostopniowa skala subiektywnej oceny zmęczenia, gdzie 1 → odpoczynek, 10 → wysiłek maksymalny, w sposób pośredni ukazuje stopień trudności jednostki pod względem intensywności oraz pomaga określić poziom zmęczenia zawodnika. W celu dokładniejszej oceny indeksu zmęczenia codziennie rano zawodnicy odpowiadali na ankietę składającą się z 5 pytań, której celem było określenie podstawowych parametrów psychofizycznych zawodnika.

Chłopcy oceniali:

1. Chęć do treningu.
2. Samopoczucie w danym dniu.
3. Bolesność mięśniową.
4. Jakość snu.
5. Poziom apetytu.

RPE OCENA	STREFY TRENINGOWE	% HRmax
10	STREFA 5	84-100%
9	STREFA 4	80-84%
7-8	STREFA 4	82-89%
4-6	STREFA 3	75-82%
2-3	STREFA 2	65-75%
1	STREFA 1	60-65%

DOBÓR ŚRODKÓW

Głównym akcentem motorycznym w czasie obozu był rozwój siły mięśniowej oraz koordynacja ruchowa w technice poruszania. Na każdej jednostce treningowej przemyśleliśmy elementy kształtowania siły w różnych formach – siła tułowia, siła kończyn górnych, siła kończyn dolnych, marsze, biegi oporowe czy praca z piłką lekarską. Biorąc pod uwagę stopień rozwoju biologicznego zawodników, skupiliśmy się głównie na ruchach globalnych w podstawowych wzorcach pchania i ciągnięcia oraz pracy rotacyjnej tułowia.

W poniedziałek pracowaliśmy nad siłą mięśniową w marszach oporowych i wolnej plyometrii, a także nad techniką poruszania (akcent liniowy).

We wtorek mieliśmy sesję na sali gimnastycznej, gdzie na początku łączyliśmy elementy gimnastyczne z doskonaleniem gibkości poprzez obwód sprawności ogólnej, a także przeprowadziliśmy krótki trening siłowy z wykorzystaniem miękkiego obciążenia. Po drugim treningu przeprowadziliśmy elementy regeneracji poprzez rolowanie tkanek miękkich oraz pracę nad stabilnością tułowia.



ZAMO było podzielone na 2 turnusy: pierwszy – rocznik 2004 pod okiem trenerów Marcina Dorny oraz Michała Libicha oraz drugi – rocznik 2003 prowadzony przez trenerów Bartłomieja Zalewskiego oraz Marcina Włodarskiego.

Uczestnicy ZAMO w ramach tygodniowego pobytu odbywali dwa razy dziennie zajęcia treningowe. Przedpołudniowe były poświęcone głównie akcentom motorycznym. W jednych z nich czynnie uczestniczył Prezes PZPN Zbigniew Boniek.



W środę zaplanowaliśmy aktywną regenerację – na porannej jednostce chłopcy mieli testy kontrolne AMO, a na sesji popołudniowej pracowaliśmy na basenie. Wykorzystaliśmy wodę do odciążenia, gdzie również akcentowaliśmy odpowiednią koordynację ruchów do biegu (m.in. praca ramion).

Trening czwartkowy to praca nad techniką poruszania wielokierunkowego oraz marsze oporowe. Wieczorna jednostka znów poświęcona została na rolowanie i pracę nad stabilnością tułowia. W ostatnim dniu podczas porannej sesji treningowej przeprowadziliśmy obwód sprawności ogólnej oraz trening siłowy poprzedzony pracą z piłkami lekarskimi. Celem pracy z piłkami lekarskimi było nauczenie odpowiedniej pracy zgięcia i wyprostania biodra, które są kluczowe w generowaniu mocy.

TRENINGI TECHNICZNO-TAKTYCZNE

W trakcie tych zajęć dominowały ćwiczenia z piłkami. Treningi poświęcone były głównie doskonaleniu umiejętności technicznych i taktycznych. W czasie ćwiczeń chcieliśmy stworzyć warunki maksymalnie zbliżone do meczowych po to, aby obiektywnie ocenić potencjał chłopców. Zawodnicy mieli podane zadania, natomiast oczekiwaliśmy od nich, aby często sami szukali rozwiązań w konkretnych sytuacjach. W czasie treningu głównie pojawiały się takie elementy techniki piłkarskiej, jak drybling z częstą zmianą tempa i kierunku biegu oraz podania piłki. Zachęcaliśmy zawodników do ofensywnej gry, dlatego najistotniejsze były podania zdobywające do przodu. Zwracaliśmy uwagę na istotę pierwszego podania po odbiorze piłki. Jeżeli było to możliwe, oczekiwaliśmy grania do przodu, jeżeli nie – zagrania bezpiecznego, które pozwalało zespołowi utrzymać się przy piłce. W czasie ćwiczeń oraz gier namawialiśmy do gry obiema nogami, różnymi częściami stopy. W jednostkach treningowych pojawiały się również elementy związane z zakończeniem ataku po dośrodkowaniu z bocznych sektorów oraz po podaniach prostopadłych w środkowym sektorze boiska.

DOBÓR ŚRODKÓW

Wszystkie środki treningowe, które były stosowane w treningach, miały charakter diagnostyczny i służyły głównie temu, aby odpowiednio ocenić potencjał chłopców.

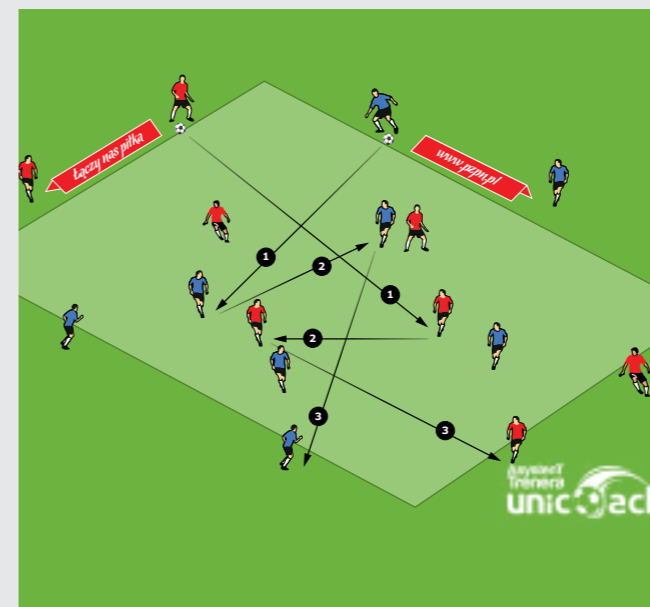


PONIEDZIAŁEK

Podczas pierwszej sesji treningowej w poniedziałek skupiliśmy się na grach zadaniowych. Gry celowo zostały dobrane w taki sposób, aby zawodnicy nie grali tylko na swoich nominalnych pozycjach. Dzięki temu mogli pokazać się w różnych pozycjach na boisku i co chwilę rozwiązywać sytuacje boiskowe nie tylko przydzielone do jednej z nich. Trenerom dawało to obraz, jak zawodnik radzi sobie na boisku w kilku konfiguracjach. Celem gier było utrzymanie się przy piłce w przewadze liczebnej. Gra miała trzy warianty.

ĆWICZENIE 1

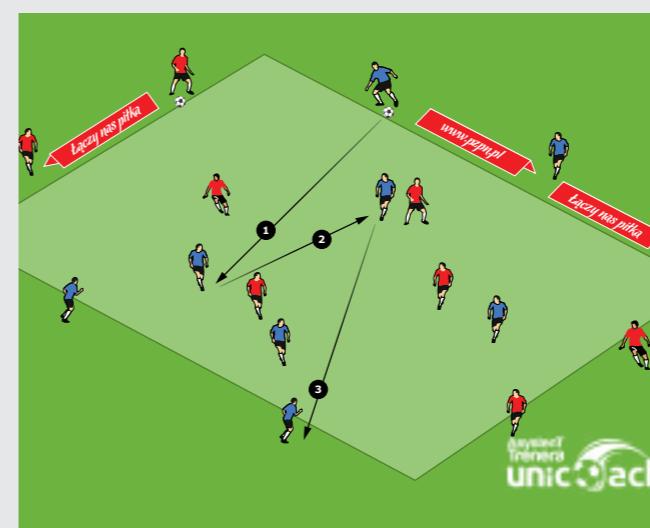
Rozegranie piłki w dwóch zespołach. Każdy zespół jedna piłka.



ĆWICZENIE 2

Gra 4 x 4 + 4 N

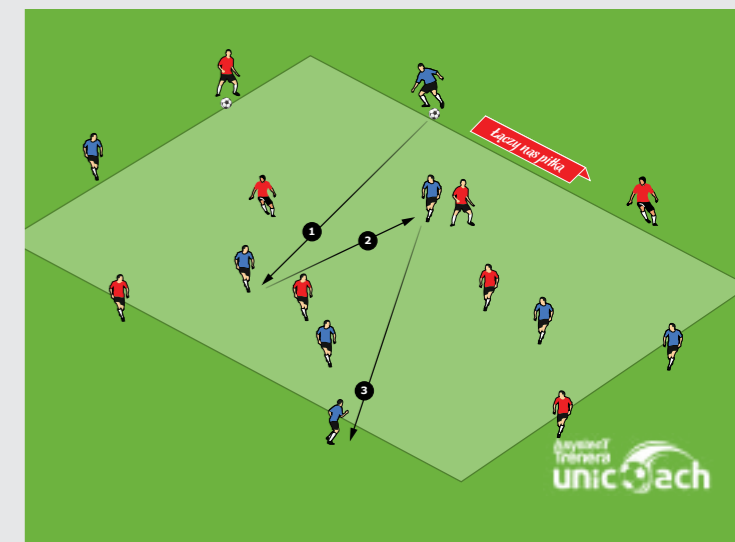
Zawodnicy zewnętrzni stoją po dwóch naprzeciwko siebie, zespołowi w środku dają to 2 kierunki gry.



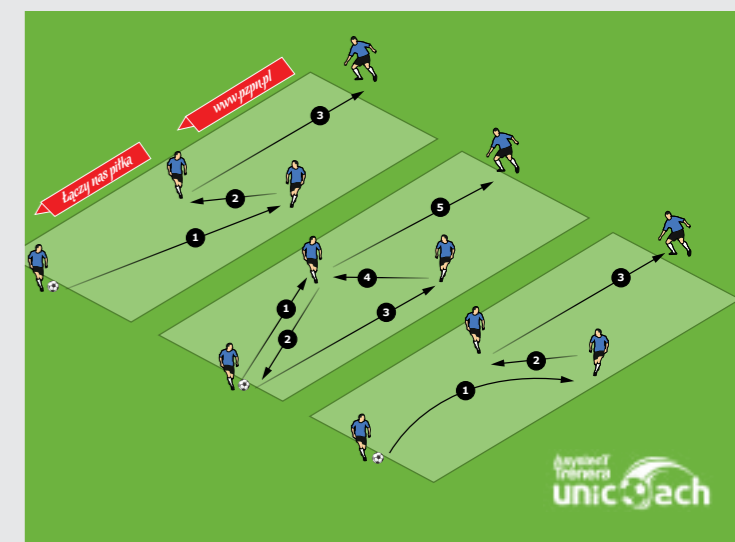
ĆWICZENIE 3

Gra 4 x 4 + 4 N

Zawodnicy zewnętrzni ustawieni są na przemian, raz niebieski raz czerwony. Zespół w środku ma tym samym 2 kierunki gry więcej. Dodatkowo wprowadzaliśmy modyfikację, że po zagranie do zewnętrznego zawodnika to on musi wprowadzić piłkę do środka.



Popołudniowy trening w poniedziałek poprzedzony był w części pierwszej wstawką motoryczną (opisaną wcześniej). W części drugiej zawodnicy w grupach czteroosobowych wykonywali trzy warianty podań. Celem ćwiczenia było doskonalenie podań zdobywających, zwrotnych, a także przyjęć piłki w pozycji półotwartej. Na zakończenie zawodnicy z poznanych wariantów musieli sami zdecydować, który zastosować w zależności od sytuacji boiskowej.



Trening zakończony był grą 9 x 9 na skróconym polu gry.

WTOREK

Pierwszy trening wtorek poświęcony był tylko motoryce. W czasie drugiego realizowana była gra wewnętrzna 9 x 9 między grupami.

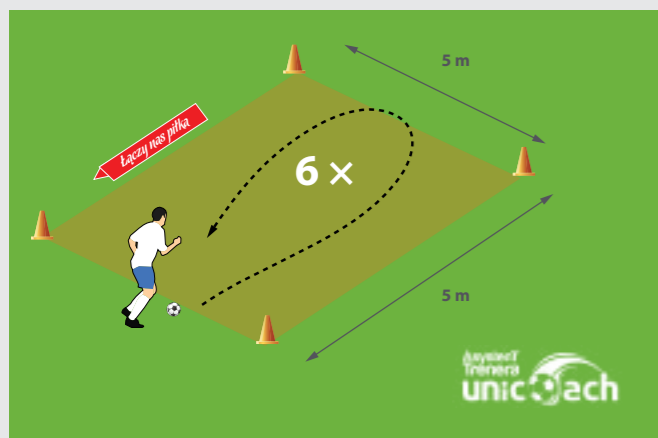
LEGENDA: PODANIE (arrow), PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING (wavy line), STRZAŁ (arrow with star), BIEG BEZ PIŁKI (dashed arrow), ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI (dashed line), LINIE POMOCNICZE (dotted line), OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ (numbered circle), STRATA PIŁKI (star)

ŚRODA

W środę zawodnicy wykonali testy AMO oceniające sprawność ogólną i specjalną.

ZWROTY Z PIŁKĄ

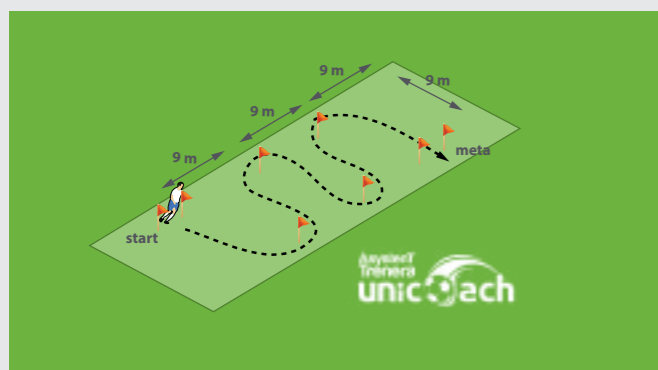
/technika/
Sposób oceny: czas (stoper)



Zawodnik ma za zadanie wykonać jak najszybciej 6 zwrótów z piłką za liniami A i B (długość 5 m) oddalonymi od siebie o 5 m. Pomiar czasu rozpoczyna się wraz z poruszeniem piłki łączącej na linii przez badanego zawodnika. Zawodnik musi poprowadzić piłkę od linii A do linii B, a następnie (gdy piłka przekroczy całym obwodem linię B) wykonać zwrot i poprowadzić piłkę z powrotem do linii A. Zawodnik kończy próbę, przekraczając linię A i zatrzymując piłkę stopą. Próbę wykonuje się raz. W przypadku błędne wykonania próbę należy powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.

BIEG BEZ PIŁKI

/szybkość, zwinność/
Sposób oceny: czas (stoper)

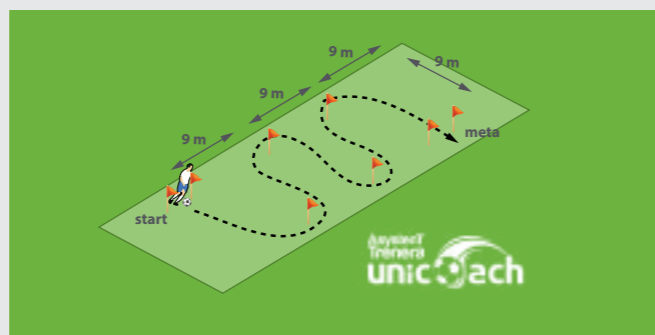


Zawodnik ma za zadanie przebiec jak najszybciej z linii startu dookoła tyłek A, B, C i D do linii mety. Zawodnik startuje na komendę „gotów – start”. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje raz. Ewentualne powtórzenie może nastąpić jedynie wtedy, gdy kandydat nie ukończył próby w odpowiedni sposób, tj.: upadł czy się poślizgnął.



DRYBLING

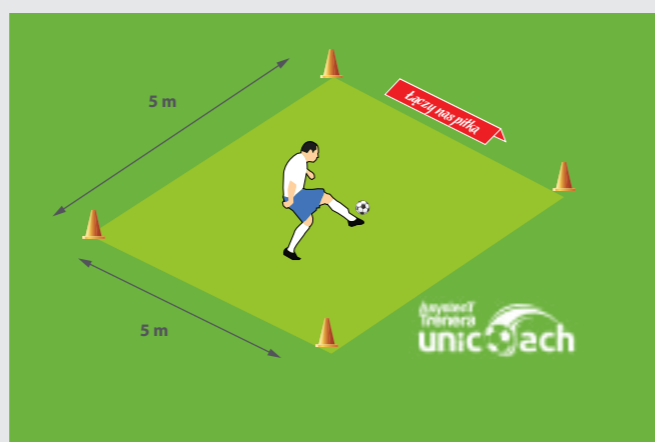
/technika, zwinność, koordynacja/
Sposób oceny: czas (stoper)



Zawodnik stoi z nogą na piłce na linii startu i ma za zadanie wykonać drybling po określonym torze. Odmierzanie czasu rozpoczynamy w momencie, gdy kandydat przekroczy linię startu. Zawodnik ma po kolei obiegać z piłką tyczki A, B, C i D, a następnie przebiec linię mety. W przypadku gdy badany nie ukończył próby we właściwy sposób (poślizgnął się, przewrócił, nie obiegł lub dotknął któregoś z pachołków) – próbę musi powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.

KOORDYNACJA RUCHOWA – ŻONGLERKA PIŁKĄ

/technika, koordynacja/
Sposób oceny: liczba odbić w czasie 30 s (stoper)

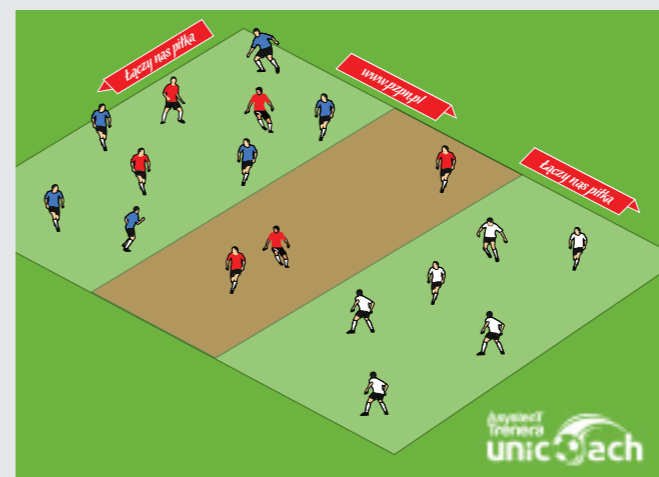


W polu 5 x 5 m zawodnik rozpoczyna próbę, podnosząc piłkę nogą z podłoża i zaczyna żonglerkę (w tym czasie włączany jest stoper). Próba trwa 30 s i liczona jest liczba cykli podbić piłki (cykl w tej próbie oznacza jedno odbicie nogą lewą lub prawą). Ocenie podlega liczba odbić piłki w cyklach w czasie 30 s. Próbę wykonuje się 2 razy. Odnawia się lepszy wynik. Dla kategorii żak – zawodnicy opuszczają piłkę z ręki, piłka może mieć kontakt z podłożem.

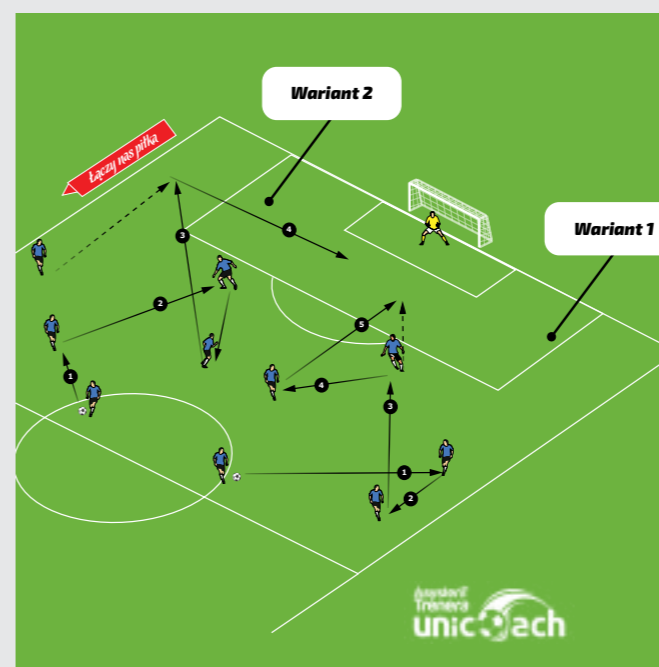


CZWARTEK

Przedpołudniowy trening w czwartek miał podobną strukturę jak w poniedziałek. Pierwsze 45 min było realizowane w „terenie” z nastawieniem na akcenty motoryczne, natomiast 20 min było poświęcone na grę zadaniową w strefach z nastawieniem na fazy przejściowe (6 x 3).



Popołudniowy trening był realizowany w całości na boisku. Po krótkiej części wstępnej zawodnicy przeszli do zadań związanych z zakończeniem ataku. Najpierw ćwiczenia nastawione były na uderzenia piłki do bramki po współpracy w środkowym sektorze boiska. Kolejne ćwiczenia były już realizowane przez graczy na określonych pozycjach.



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

Przed grą szkolną zawodnicy rozgrywali akcję ofensywną, dwie drużyny jednocześnie na dwie bramki w dwóch kierunkach.



PIĄTEK

Piątkowe pierwsze zajęcia również były realizowane w sali gimnastycznej z nastawieniem na akcenty motoryczne. Popołudniowy trening składał się podobnie jak wcześniej z gry wewnętrznej między grupami 9 x 9.

PODSUMOWANIE

Zimowa Akademia Młodych Orłów to projekt wyjątkowo udany. W czasie turnusów mieliśmy okazję współpracować z najzdolniejszą młodzieżą U13 i U14. Dwie 40-osobowe grupy nie mogły być jednolite pod względem zaawansowania treningowego. Różnice można było zaobserwować w wielu aspektach, niemniej jednak poziom, jaki zaprezentowali chłopcy, był wysoki i to zarówno poziom indywidualnego przygotowania technicznego, jak i sprawności.

Należy pamiętać, że przygotowanie fizycznie odgrywa coraz większą rolę we współczesnej piłce nożnej. Możemy zaobserwować coraz niższy wiek debiutujących zawodników. Także dobór zawodników do drużyn zwykle kierowany jest poprzez wiek biologiczny, czyli stopień dojrzałości danej jednostki. Prostymi środkami, dozuając różne formy przygotowania ogólnego, możemy poprawić wiele aspektów motorycznych u zawodnika, umożliwiając mu tym samym wykorzystanie pełnego potencjału sportowego. Sięgając pamięcią wstecz, atutami Polaków zawsze było dobre przygotowanie fizyczne. Odpowiednia praca u podstaw wśród młodzieży, przyniesie efekty w postaci świadomych, sprawnych profesjonalnych piłkarzy. Cieszy nas fakt, że zawodnicy bardzo zaangażowali się w powierzone zadania i ochocho chłonili wiedzę, którą chcieliśmy im przekazać. Mamy nadzieję, że z tego młodego narybku piłkarskiego uda się nam wykształcić zawodników pierwszej, dorosłej reprezentacji Polski.

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

Większy nie powinno Jak zapobiec efektowi

(The Technician – UEFA Direct No. 162 November 2016)

znaczyć lepszy relatywnego wieku *

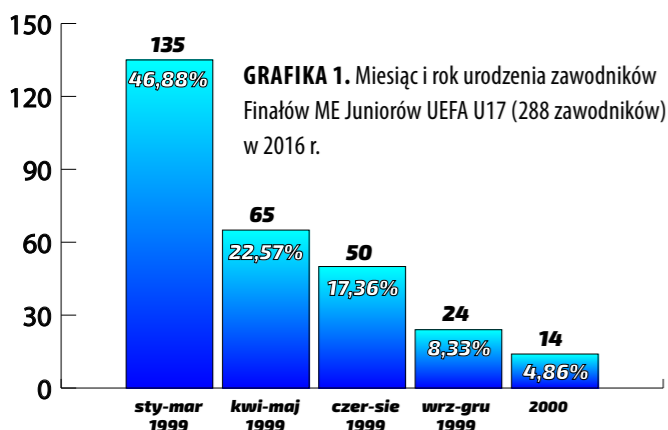
– Bigger Shouldn't Mean Better)

TŁUMACZENIE I OPRACOWANIE TEKSTU: PIOTR MARANDA KOMISJA TECHNICZNA PZPN

Jeżeli urodziłeś się na początku lub pod koniec roku, może to mieć ogromny wpływ na Twoją przyszłą karierę piłkarską. Obecnie coraz większa liczba trenerów rozważa problem znany jako efekt relatywnego wieku.

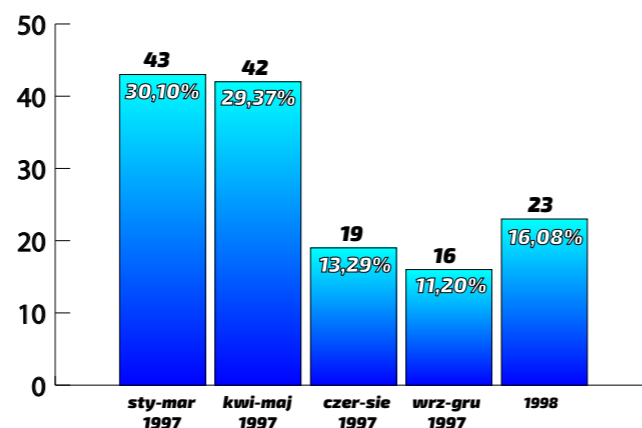
Bob Browaeys pamięta delikatnie zbudowanego, ciemnowłosego nastolatka, który zwrócił jego uwagę 10 lat temu. „Był mały, ważył 45 kilogramów i mierzył metr sześćdziesiąt. Nie zaliczał się do największych talentów” – mówi Bob Browaeys, jeden z belgijskich trenerów reprezentacji juniorów – „Racing Genk nie podpisał z nim kontraktu”. Kto był tą młodą nadzieją? Yannick Carrasco jest dzisiaj bardzo cenionym 23-letnim pomocnikiem reprezentacji Belgii i Atletico Madryt, strzelcem bramki w finale Ligi Mistrzów UEFA w sezonie 2015/2016. Carrasco był jednym ze szczęśliwców, gdyż został beneficjentem programu „Talenty przyszłości” Belgijskiej Federacji Piłki Nożnej. Był w pierwszym naborze w roku 2008. „Grał w zespole talentów przyszłości i został dostrzeżony przez skauta z Monaco, dokąd przeszedł, mając 18 lat. Nagle droga się przed nim otworzyła” – wspomina Browaeys.

Wielu innych chłopców – urodzonych w drugiej połowie roku i do tego później dojrzewających – ma mniej szczęścia niż Carrasco w pokonaniu problemu, który piętrzy się przed nimi w kluczowych latach ich rozwoju fizycznego, tzw. fenomenu efektu relatywnego wieku. Badania wielokrotnie pokazały, że młodzi chłopcy urodzeni w pierwszych miesiącach roku mają znaczącą przewagę. Dojrzewają szybciej i są zazwyczaj więksi, silniejsi, szybsi niż ich koledzy urodzeni później w danym roczniku. W związku z czym mają większą szansę dostać się do profesjonalnych klubów i zespołów reprezentacyjnych, gdzie



uczestniczą w treningach na wysokim poziomie, podczas gdy wielu ich młodszych kolegów traci zapał w walce z silniejszymi przeciwnikami i odpada. Bob Browaeys ocenia, że w dalszym ciągu tracimy z tego powodu 25% talentów.

GRAFIKA 2. Miesiąc i rok urodzenia zawodników Finałów ME Juniorów UEFA U19 (143 zawodników) w 2016 r.



Statystyka ukazuje przewagę wcześniej dojrzewających piłkarzy. Analiza składów reprezentacji finałowego turnieju Mistrzostw Europy UEFA U17 rozegranego w maju 2016 roku w Azerbejdżanie jest dobrym punktem wyjściowym. Na 288 piłkarzy z 16 reprezentacji narodowych tylko 24 (8,33%) było urodzonych w ostatnim kwartale roku. Dla kontrastu 135 (46,88%) było urodzonych w pierwszym kwartale roku, a w pierwszej połowie roku 69,45%.

Z dwójki finalistów w zespole Portugalii wśród 18 piłkarzy 10 było urodzonych między styczniem a marcem, natomiast w zespole Hiszpanii nawet więcej, bo 12. Hiszpanie produkują wspaniale wyszkolonych technicznie piłkarzy, ale jak powiedział Ginez Melendez, Dyrektor Techniczny RSFF – prawdą jest, że urodzeni w pierwszych miesiącach roku są silniejsi i dlatego kwalifikują się do mistrzostw, które są rozgrywane w maju i czerwcu.

DANE STATYSTYCZNE O EFEKcie WIEKU RELATYWNEGO

Inne uderzające dane statystyczne pochodzące z Anglii:

- 75% piłkarzy akademii klubów Premier League w sezonie 2015/2016 urodziło się w pierwszych 6 miesiącach września – luty w ich kategorii wiekowej obejmującej miesiące wrzesień – sierpień (angielski roczny podział wiekowy).
- Chłopcy w wieku U9 i U10 urodzeni w ostatnim kwartale rocznego przedziału wiekowego mieli 5, 6 razy mniejszą szansę dostania się do swoich kategorii wiekowych od tych urodzonych w pierwszym kwartale przedziału wiekowego.

Ta statystyka to tylko czubek góry lodowej. Wiele badań naukowych zajmujących się analizą tego zagadnienia z okresu 2008–2011 w Bundeslidze Niemiec i lidze Hiszpanii wyraźnie wskazuje na istnienie efektu relatywnego wieku. Nawet w FC Barcelona, gdzie niscy piłkarze, jak Xavi Hernandez, Lionel Messi i Andres Iniesta stali się doskonałymi zawodnikami, statystyka wskazuje, że 22 z 30 absolwentów Masii, którzy reprezentowali FC Barcelonę podczas ostatniej dekady, było urodzonych w pierwszej połowie roku. Człowiekiem, który nie jest zaskoczony tymi danymi, jest Werner Helsen, profesor Uniwersytetu w Leuven w Belgii – trener, ekspert UEFA, naukowiec sportowy. Rozpoczął badania nad efektem relatywnego wieku w 1990 r. i twierdzi: „To poważne zagadnienie, które jest ciągle niedoceniane i powoduje bardzo duży odstęp potencjalnie utalentowanych dzieci. W jednym z naszych badań porównaliśmy 10 dużych krajów europejskich w okresie 10-letnim i zauważyliśmy, że efekt relatywnego wieku w roku 2010 był większy niż w latach poprzednich”. Dla Helsena decyzja FIFA w roku 1997 o zmianie okresu selekcji z sierpnia na styczeń, która była dopasowana do systemu szkolnego w większości krajów europejskich, spowodowała zwiększenie problemu, oznaczała że „dzieci zarówno w szkole, jak i w klubie uzyskały korzyści albo stratę”. Efekt relatywnego wieku, dodaje profesor, nie jest jedynie sprawą fizycznego rozwoju. Pokazuje badania, które będą opublikowane w 2017 r. i potwierdzą istnienie efektu wieku relatywnego w szachach. Dojrzewanie poznawcze jest procesem i należy rozważyć także aspekty

psychologiczne tego zagadnienia. „Wcześniej urodzone dzieci jako starsze mają inne oczekiwania od nauczycieli i trenerów”. Helsen wyjaśnia – „Zwyczaj oznacza to, że gdy nauczyciel oczekuje więcej od ucznia, to uczeń zrobi wszystko, co jest w jego mocy, aby spełnić oczekiwania nauczyciela, natomiast uczniowie urodzeni później, pod koniec roku nie osiągają jeszcze wystarczającego psychicznego rozwoju, aby podejmować takie wyzwania”.

SPOJRZENIE FRANCUSKIE

Kiedy Francja zwyciężyła w ostatnim sezonie w Mistrzostwach Europy U19 ich reprezentacja składała się w 63% z chłopców urodzonych w pierwszej połowie roku i 37% w drugiej połowie. Francois Blaquart, Dyrektor Techniczny Francuskiej FF, człowiek w pełni świadomy o niesprawiedliwości efektu wieku relatywnego powiedział takie słowa:

„Młody piłkarz potrzebuje czasu, aby dojrzeć. W wieku 13–14 lat nie można powiedzieć, kto będzie Messim. Widziałem we Francji chłopców, których nazwalibyśmy nowym Zidanem i w wieku 16–18 lat już nigdzie ich nie było”. Dla Blaquarta jest to „problem etyczny”, gdy uniemożliwiamy młodym piłkarzom dojrzeć. To jest także strata. „W tym okresie chłopcy uprawiają różne dyscypliny sportu i dobry piłkarz jest także dobry w tenisie czy w piłce ręcznej. Gdy piłka nożna ich odrzuca, ci chłopcy wybierają inne dyscypliny i osiągają w nich wysoki poziom”. Jedną z propozycji Blaquarta rozwiązania tego problemu jest przedłużenie we Francji programu selekcji talentów do wieku 17 lat. „Oceniamy, że w wieku między 13 a 17 lat różnice w rozwoju psychofizycznym chłopców dochodzą do 4 lat”. Federacja francuska zaleca swoim skautom talentów nabór chłopców urodzonych w miesiącach lipiec – grudzień. Jest to forma pozytywnej dyskryminacji i końcowa selekcja 17-latków jest skupiona wyłącznie na urodzonych w drugiej połowie roku. „Wyłączamy tych urodzonych między styczniem a lipcem, gdyż uważamy, że oni mieli już okazję pokazania, co potrafią. Powtarzamy więc testy dla chłopców urodzonych w drugiej połowie roku”. Blaquart podkreśla, że zespół, który zdobył ME UEFA U17, miał w swoim składzie 4 chłopców z tego finałowego testu. „Gdyby nie ten system, byłiby pominięci, co jest dla nas faktem satysfakcjonującym”.



* Efekt wieku relatywnego – efekt wpływu na osiągnięcia młodego piłkarza w zależności od tego, czy jest starszy lub młodszy w swojej kategorii wiekowej.



ZALETY FIZYCZNE MAJĄ DRUGORZĘDNE ZNACZENIE

Wydawało się, że w pojedynkach jeden na jeden Felix Platte (190 cm, 18 lat) i Jay Dasilva (164 cm, 16 lat) nie ma równych szans, ale to Chelsea FC pokonała FC Schalke 4:1 w meczu finałowym UEFA Ligi Młodzieżowej 2016.

Francois Blaquart sugeruje jeszcze inne rozwiązania tego problemu. Proponuje mniej wymagający system rozgrywek na poziomie klubowym w wieku 13–16 lat, który narzuca trenerom wybór chłopców, „bardziej rozwiniętych atletycznie”. W jego opinii zalety atletyczne mają drugorzędne znaczenie. „Do wieku 16 lat szukajmy chłopców z umiejętnościami piłkarskimi; atletów możemy rozwijać między 16. a 20. rokiem”. Dodatkowo uważa, że nie należy promować bardziej dojrzałych fizycznie piłkarzy w tych kategoriach wiekowych. Takim przykładem jest zwycięska reprezentacja Francji w ME UEFA U19 w 2016 r. – generacja rocznika urodzonych w 1997 r., w składzie której było dwóch chłopców z rocznika 1998: Kylian Mbappe i Christ Emmanuel Maouassa.



wykorzystania zalet atletycznych. Chłopcy ci czują się nagle mniej pewni, gdy spotykają się po raz pierwszy z tego rodzaju presją”.

Później dojrzewający także mają korzyści. Bunce jest równie wrażliwy na ich potrzeby. Pracował wcześniej w FC Southampton, gdzie pomagał Alexowi Oxlade-Chamberlain (obecnie grającemu w Arsenalu i w reprezentacji Anglii na pozycji skrzydłowego) pokonać problemy związane z późniejszym dojrzewaniem. W roczniku selekcyjnym rozpoczynającym się w Anglii od 1 września do końca sierpnia następnego roku Oxlade-Chamberlain urodzony w sierpniu należał do najmłodszych w grupie. „Był moment w jego karierze, że zostałby prawie usunięty z akademii z powodu zbyt małego wzrostu” wspomina Bunce. „Był utalentowany technicznie, ale nie radził sobie w sytuacjach walki meczowej, gdyż odstawał fizycznie. W Southampton podjęliśmy decyzję, że

będziemy go trzymać jeszcze rok, tak aby miał szansę rozwoju, i to pozwoliło mu pozostać w systemie, gdyż jak sam stwierdził, gra w młodszej kategorii pozwoliła mu uzyskać zaufanie i wiarę we własne możliwości”.

W sierpniu ostatniego roku Bunce pomógł zorganizować pierwszy turniej bio-banding w Anglii dla chłopców 85/90% dojrzałości biologicznej, w którym uczestniczyły kluby FC Southampton, FC Stoke City, FC Norwich City and FC Reading. Drugi taki turniej odbył się w kwietniu tego roku i dzisiaj już osiem klubów prowadzi trening z bio-banding grupami.

W Holandii klub AZ Alkmaar stosuje to samo od 10 lat w swojej akademii. Trenerzy klubu Eredivisie (Pierwszej ligi) dokonują pomiarów chłopców w wieku 10–11 lat przychodzących do akademii. W tygodniu młodzi chłopcy trenują dwukrotnie na boisku i raz w hali z rówieśnikami biologicznymi. „To bardzo nam pomaga” twierdzi Paul Brandenburg, Koordynator ds. Rozwoju Młodzieży, przytaczając nazwiska piłkarzy pierwszego zespołu Dabney Dos Santos i Guus Tila, którzy odnieśli sukces. „Ci piłkarze mogliby wypaść

z naszej akademii, gdybyśmy nie znali ich wieku biologicznego. Byli biologicznie młodszymi chłopcami przez cały okres pobytu w akademii i nie byli piłkarzami, którzy dominowali podczas meczów. Wiedzieliśmy, że byli młodszy biologicznie w porównaniu do kolegów z drużyny, więc trzymaliśmy ich, a po latach rozwinęli się naprawdę dobrze i teraz grają w pierwszym zespole. Jeżeli wszystkie kluby wprowadziłyby pomiar wieku biologicznego tak, jak my to robimy, to problem wieku relatywnego przestałby istnieć”.

MNIEJSZE KRAJE WYZNACZAJĄ DROGĘ

Jean-Francois Domergue, Szef Departamentu Rozwoju UEFA zachęca każdą narodową federację, aby zainteresowała się tym problemem. Stwierdza – „Nie ma magicznej recepty na rozwiązanie problemu identyfikacji talentów, ale my sugerujemy federacjom piłkarskim uczestniczącym w naszych projektach Akademii UEFA i w Turniejach Development UEFA nie skupiać się na natychmiastowych wynikach, ale na stwarzaniu młodym piłkarzom możliwości rozwoju zgodnie z ich potencjałem w dłuższym okresie czasowym. W rezultacie federacje narodowe są zachęcane do identyfikowania młodych piłkarzy, którzy odpowiadają ich filozofii gry, posiadają dobre umiejętności techniczne, wizję i inteligencję piłkarską niezależnie od ich fizycznego rozwoju”.

Badania potwierdzają fakt, że efekt wieku relatywnego jest spotykany częściej w większych krajach, w których jak się uważa, jest to wynik dużej puli dostępnych piłkarzy. Może jest to zbieg okoliczności, ale w pierwszym międzynarodowym turnieju dla „przyszłych talentów” w kwietniu tego roku uczestniczyły mniejsze kraje: Belgia, Czechy, Dania i Szwecja.

Browaews komentuje to tak: „Największe kraje mają dziesięć razy więcej potencjalnych talentów niż Belgia. Dlatego my nie możemy pominąć ani jednego”.

Turniej UEFA, który odbył się na południu Szwecji, nie ograniczył się jedynie do meczów dla młodych piłkarzy, ale był miejscem warsztatów dla trenerów. To było bardzo cenne doświadczenie dla delegacji Czech. Jak stwierdził Vaclav Černý, członek tej delegacji. „Właśnie rozpoczęliśmy w Czechach ten projekt i muszę przyznać, że bardzo doceniamy doświadczenia naszych kolegów z innych krajów”.

Federacja czeska wprowadziła w swoim kraju reprezentacje przyszłości w kategoriach U15, U16, U17 i teraz oczekuje reakcji ze swoich klubów. Claes Eriksson, Szef Departamentu Młodzieżowej federacji Szwecji wyjaśnia: „W Szwecji jesteśmy już bardziej zaawansowani na tym polu. Rozpoczynaliśmy cztery lata temu”. Program dla przyszłych talentów szwedzkiej federacji obejmuje cztery obozy treningowe, każdy dla 33 piłkarzy. Eriksson dodaje z satysfakcją, że 4 z jego młodych talentów miało już debiuty w szwedzkiej Top lidze: Carl Johansson w Kalmar FF, Jesper Karlsson w Falkenbergs FF, Adin Bukva w IFK Norrköping i Albin Lohikangas w Gefle IF. Kluczowym punktem dla Erikssona jest odpowiedź na pytanie, jak włączenie do składu przyszłych talentów wpływa na pewność siebie tych chłopców. „Gdy otrzymują wiadomość, że jadą do Szwecji, oni sobie myślą – jest przecież dziesięć lepszych ode mnie w naszym klubie. Następuje wówczas efekt uderzeniowy, gdyż najpierw koleżki z drużyny, następnie trenerzy i nawet rodzice pytają, dlaczego powołany został ten chłopiec. Widać bardzo pozytywny efekt tego projektu, gdyż rodzice, trenerzy, członkowie zarządu klubu patrzą na tych chłopców przez inny pryzmat. Wykazują wówczas więcej cierpliwości w stosunku do nich”. To świadczy znów o kwestii identyfikacji talentu i patrzeniu dalej niż tylko na atrybuty fizyczne młodego piłkarza. W przypadku Belgijskiej Federacji Piłki Nożnej jest 6 wskaźników, które musi prezentować młoda nadzieja: mentalność zwycięzcy, stabilność emocjonalna, osobowość, dynamika, rozumienie gry, kontrola piłki i własnego ciała. „Próbujemy przekonać kluby, jak bardzo ważne jest, aby nie dyskryminowały później dojrzewających chłopców – wysokie umiejętności to nie to samo co wysoki potencjał” – mówi Browaews. „W klubach są piłkarze, o których sądzimy, że będą gotowi do gry w reprezentacji U19 lub U21. Próbujemy wytłumaczyć naszym elitarnym klubom, że muszą także identyfikować piłkarzy o wysokim potencjale. Nie wszyscy chłopcy, którzy są dobrzy w wieku 9 lat, są talentami. Z tego powodu organizujemy dni talentów, aby powiedzieć klubom. Popatrzcie, ten chłopiec siedzi u was zawsze na ławce, ale ile talentu pokazuje, gdy gra tylko z później dojrzewającymi”.

** bio-banding – grupowanie młodych piłkarzy wg ich rozwoju biologicznego



30 LAT POSZUKIWAŃ W CELU ROZWIĄZANIA PROBLEMU

Badania nad efektem wieku relatywnego rozpoczęły się w Kanadzie w latach 80. ubiegłego stulecia. Psycholog Roger Barnsley był pierwszym naukowcem, który rozpoczął badanie tego problemu. Kiedy kibicował na meczu młodzieżowej ligi hokejowej, zauważył w protokole meczowym, że w składach uczestniczących drużyn była nieproporcjonalnie wysoka liczba zawodników urodzonych w miesiącach styczeń – marzec. Badania, które przeprowadził, pokazały, że we wszystkich zespołach elitarnej ligi i narodowej reprezentacji juniorów Kanady 40% stanowili chłopcy urodzeni

w pierwszym kwartale roku. Gdy spojrzemy na drugą dekadę XXI wieku, okazuje się, że to zjawisko nawet się zwiększyło, mimo że wiedza o problemie relatywnego wieku się zwiększyła. Kiedy Profesor Werner Helsen, współautor badań opublikowanych w roku 2012, analizował zagadnienie w ostatnich 10 latach w europejskiej piłce nożnej okazało się, że „fenomen nabrał jeszcze wyraźniejszych rozmiarów”. W badaniach opublikowanych w 2009 r. Dr Steve Copley, naukowiec sportu na Uniwersytecie w Sydney, analizował zagadnienie wieku relatywnego w 14 różnych dyscyplinach sportowych w latach obejmujących okres 1984–2007. Na podstawie wyników badań stwierdził: „Okazuje się, że dla urodzonych relatywnie później w ostatnich trzech miesiącach danego rocznika kariera sportowa jest mniej prawdopodobna. Efekt ten szczególnie znajduje miejsce w sportach, gdzie siła, wytrzymałość i szybkość są potrzebne w okresie rozwojowym zawodnika. Te wyniki badań nie dotyczą tylko piłki nożnej. Copley przeprowadził eksperyment ze szwedzkimi sprinterami na 100 m, gdzie uzyskiwane przez nich czasy były korygowane w zależności od różnic w wieku kalendarzowym. Wyjaśnia, że jeżeli masz dwoje młodych sprinterów w tej samej grupie wiekowej do 14 lat biegnących na 100 m i mają oni wyraźnie różny wiek relatywny, to nie można ich traktować jednakowo. Bardzo prawdopodobne, że starszy pobiegnie szybciej. Możemy jednak skorygować różnicę wynikającą z ich różnego wieku, badając coś innego, np. ich umiejętności techniczne. To jest potencjalnie lepszy sposób oceny dzieci i może być bardziej motywujący dla tych relatywnie młodszych”.



DŁUŻSZE KARIERY PÓŹNIEJ DOJRZEWAJĄCYCH

Nasze statystyki pokazują, że ci najwyżsi i najsilniejsi wśród kilkunastoletków mają krótsze kariery sportowe niż ich później dojrzejący rówieśnicy. Okazuje się, że później dojrzejący piłkarze czy inni atleci kontynuują kariery sportowe do połowy swoich trzydziestu lat (6). Dr Steve Copley wykazał podobne przypadki w hokeju na lodzie w Kanadzie i w rugby w Wielkiej Brytanii, gdzie jest bardzo łatwo wyselekcjonować chłopca w kategorii U15 lub U16 wyróżniającego się masywną sylwetką i siłą, co jest często efektem przyspieszonego dojrzewania. Ale szczupły i szybki chłopiec, który w wieku 15 lat jeszcze biologicznie nie dojrzał, wyrówna później fizyczne zaległości i rozwinie się na lepszego zawodnika.

PROBLEM Z BRAMKARZAMI

Efekt relatywnego wieku ma szczególnie silny wpływ na dobór piłkarzy na niektóre pozycje – szczególnie bramkarza, środkowych obrońców czy środkowych napastników. Profesor Werner Helsen podaje przykład z ME UEFA U17, które odbyły się w maju 2016, gdzie na 32 bramkarzy tylko dwóch było urodzonych w miesiącach październik – grudzień.

JAK MIERZYĆ DOJRZAŁOŚĆ BIOLOGICZNĄ

Szczyt tempa wzrostu (PHV – Peak Height Velocity) odnosi się do momentu, kiedy dzieci przechodzą przez okres najszybszego wzrostu. Dla wielu młodych piłkarzy ten okres rozpoczyna się przed 14. rokiem życia, ale dla wcześniej

dojrzewających chłopców już nawet w wieku 12 lat, a dla później dojrzejących dopiero w wieku 16–17 lat. Stosuje się różne metody dla określenia stopnia dojrzałości biologicznej dziecka. Szeroko stosowana metoda Khamis Roche bierze pod uwagę wysokość dziecka siedzącego i stojącego, jego wagę oraz średnią wzrostu obydwu rodziców. Metoda określa bieżący procentowy stan rozwoju biologicznego dziecka, co pozwala trenerom grupować zawodników zgodnie z ich rozwojem biologicznym. Metoda to okazała się w praktyce bardzo rzetelna. Średni błąd ostatecznego wzrostu badanych, którzy osiągnęli wiek dojrzały, wynosi 2,2 cm.

Inną podobną nieinwazyjną metodą jest test Mirwald, który polega na kalkulacji wymiarów ciała (wysokości – stojąc i siedząc, wadze) wg algorytmu Mirwald.

Profesor Werner Helsen wskazuje na trzecią nieinwazyjną metodę zaproponowaną przez Moora, którą można stosować w futbolu młodzieżowym. Kluby mogą znaleźć więcej informacji, zwracając się na adres e-mailowy: werner.helsen@uefa.ch.

Najbardziej rzetelną metodą określenia wieku dojrzałości biologicznej młodych piłkarzy jest badanie za pomocą rentgena nadgarstka. Zdjęcie RTG nadgarstka jest diagnozowane przez eksperta pod względem stopnia zwapnienia kości nadgarstka i stopnia rozwoju stawów i kości nadgarstka. Metoda ta jest szczególnie użyteczna, gdy nie jest znana data urodzenia zawodnika.

LITERATURA

1. Lovell R., Towson C., Parkin G., Portas R., Vaeyens R. i Copley S. (2015), *Soccer player characteristics in English Lower League Development Programmes: The Relationships between Relative Age, Maturation, Anthropometry and Physical Fitness*, PLoS 10(9).
2. Copley S., Schorer J. and Baker J. (2008), *Relative age effects in professional German soccer: A historical analysis*, Journal of Sport Science, 26(14).
3. Salinera J.J., Perrez B., Burillo P., Lesma M. and Herrero M. (2013), *Relative age effect in Spanish Professional Football*, Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte, 14(56).
4. Helsen W., Baker J., Michiels S., Schorer J., Van Vinckel J., Williams A. (2012), *The relative age effect in European professional soccer: did ten years of research make any difference?*
5. Helsen W., Starkes J., van Winckel J. (2000), *Effect of change in selection year on success in male soccer players*, American Journal of Human Biology, 12(6).
6. Deane R., Lowen A., Copley S. (2013), *Born at the wrong time: Selection Bias in the NHL Draft*, PLoS ONE 8(2).
7. Gladwell M. (2008), *Outliers*, Penguin Books.
8. Romann M., Copley S. (2015), *Relative age effects in athletic Sprinting and corrective Adjustments as solution for their removal*, PLoS ONE 10(4).



Daję podopiecznym

- Jak przyjął Pan decyzję o nominacji na trenera reprezentacji Polski do lat 18 i 19?

Przede wszystkim było to miłe zaskoczenie, że po niepowodzeniu w mojej ostatniej pracy byłem brany pod uwagę jako następca Rafała Janasa. Od początku kariery trenerskiej marzyłem o takiej pracy. Nie ukrywam, że czuję się zaszczycony, że postawiono właśnie na mnie.

- Nie miał Pan żadnych wątpliwości przed przyjęciem tej pracy? Prowadzenie reprezentacji ma zupełnie inny charakter niż drużyny klubowej.

To zupełnie nowe doświadczenie. Będę miał okazję dokonywać selekcji i doboru takich piłkarzy, jacy odpowiadają mi do koncepcji gry. W klubie jest zupełnie inaczej, nie zawsze istnieje możliwość sprowadzenia konkretnego zawodnika, z różnych przyczyn. Charakterystyka pracy selekcjonera jest zupełnie inna, zamiast codziennej pracy, czeka mnie podróżowanie po stadionach i ciągła obserwacja potencjalnych kadrowców.

duży kredyt zaufania

- Brak regularnych jednostek treningowych nie będzie Panu doskwierał?

Na pewno jest to pewne utrudnienie. Jako trener reprezentacji będę ograniczony oficjalnymi terminami FIFA, których trzeba będzie przestrzegać. To bardzo krótkie zgrupowania, podczas których będę miał okazję przedstawić zawodnikom swoją koncepcję gry i filozofię pracy. Wyselekcjonowana grupa, będąca najlepszą w poszczególnych rocznikach, z pewnością będzie z łatwością przyswajała wiedzę.

- W pracy trenerskiej stara się Pan, by Pańskie zespoły przede wszystkim „grały w piłkę”, utrzymywały się przy niej. Czy w kadrze narodowej też będzie to tak łatwo wypracować?

W pracy z młodymi chłopakami trzeba być przede wszystkim konsekwentnym. Należy wiedzieć i jasno sprecyzować, czego się od danego zawodnika oczekuje. Oprócz utrzymywania się przy piłce, niezwykle istotna jest także szybka finalizacja akcji. Samo posiadanie futbolówki nie powoduje wygrywania spotkań, nie ma na świecie drużyny, która tylko tym elementem osiąga zwycięstwo. W kadrze jest o tyle łatwiej, że pracuje się z wybranymi, zaawansowanymi piłkarsko i dopasowanymi do koncepcji zawodnikami. Oczywiście, nie istnieje zawodnik, który nigdy nie straci piłki. Trzeba umieć po niej właściwie zareagować. Każdy zespół, który miałem okazję prowadzić, był w pewnych aspektach powtarzalny. Jak pokazał przykład trenera Adama Nawałki i pierwszej reprezentacji, konsekwencja jest bardzo istotna. W starciu z Rumunią był to majstersztyk. Można utrzymywać się przy piłce, przenosić ciężar gry, grać kombinacyjnie na małej przestrzeni... To kwestia wizji gry i jej realizacji. Z pewnością jako trener unikam negowania – nie reaguję emocjonalnie na nieudane zagranie, mając z tyłu głowy wynik. Daję swoim podopiecznym duży kredyt zaufania, jeśli chodzi o grę w piłkę.

- Wspomniał Pan o trenerze Nawałce, ale bardzo dobrze pamiętamy, że wypracowanie właściwego stylu przynoszącego wymierne skutki trwało dość długo, początki nie były kolorowe. Nie obawia się Pan, że czas będzie najgroźniejszym rywalem?

Nie zamierzam usprawiedliwiać się upływającym czasem. Muszę dostosować się do terminów, w których mam zawodników do dyspozycji. Trzeba jak najwięcej wypracować w takim czasie, w jakim to możliwe. Od razu wpływamy na szeroką wodę, ponieważ pierwszy turniej będzie bardzo trudny. Konieczne jest zajęcie pierwszego miejsca w grupie, by awansować do

W styczniu przejął stery w reprezentacjach Polski do lat 18 i 19. Już w drugiej połowie marca podopieczni Dariusza Dźwigały ze starszej kategorii wiekowej zagrają w Portugalii turniej decydujący o awansie do lipcowych mistrzostw Europy w Gruzji. Rywalami biało-czerwonych będą Chorwacja, Portugalia i Turcja. – Prowadzone przeze mnie zespoły zawsze dobrze radziły sobie w potyczkach z silnymi rywalami. Mam nadzieję, że tak samo będzie też tym razem – mówi trener reprezentacji młodzieżowych U18 i U19.

turnieju finałowego mistrzostw Europy. Muszę przyznać, że prowadzone przeze mnie zespoły zawsze dobrze radziły sobie w potyczkach z silnymi rywalami. Mam nadzieję, że tak samo będzie także tym razem.

- Chorwacja, Portugalia i Turcja to zespoły z pewnością nieanonimowe, ale czy miał Pan już okazję bliżej przyjrzeć się ich grze, przeanalizować mecze? Będzie Pan starał się przygotować zespół pod kątem sposobu gry rywala, czy raczej skupi się wyłącznie na swoim zespole?

Jesteśmy już oczywiście po wstępnej analizie naszych przeciwników, oglądamy dużo spotkań z ich udziałem. To drużyny bardzo zaawansowane piłkarsko, Turcy pod tym względem sprawiają nawet wrażenie starszych (śmiech). Na bazie oglądanych meczów Chorwaci z kolei są, moim zdaniem, faworytem grupy. Co do naszego nastawienia, na pewno nie będziemy chcieli ograniczyć się jedynie do przeszkadzania. Postaramy się kreować grę, dążyć do tego, żebyśmy narzucili rywalowi swój sposób prowadzenia spotkania. Najlepsze drużyny na świecie grają najczęściej wysoko, ale po stracie piłki potrafią się bronić w niskim pressingu. Przejście z ataku do obrony i odwrotnie jest bardzo istotnym aspektem.

- Może Pan już na tym etapie określić, co będzie najsilniejszym punktem prowadzonych przez Pana drużyn? Przygotowanie fizyczne, umiejętności techniczne, coś innego?

Z pewnością w kadrze U19 mamy wielu zawodników o bardzo wysokich umiejętnościach indywidualnych. To chłopcy, którzy w niektórych przypadkach, jak na przykład Kamil Wojtkowski, są gotowi nawet do rywalizacji na poziomie Bundesligi. Spora część trenuje z pierwszymi zespołami na wysokim poziomie. W tym przypadku będziemy bazować właśnie głównie na indywidualnościach. Mamy bardzo duży potencjał, zwłaszcza w ofensywie.

- Nie zakładamy oczywiście czarnego scenariusza, ale wyjście z grupy nie będzie najłatwiejsze. Co zmieni się w przypadku braku awansu na mistrzostwa w Gruzji?

Wówczas kadra U19 kończy udział w rywalizacji w swojej kategorii wiekowej. W październiku czekają nas już mecze Elite Round, w którym zagrają chłopcy z rocznika 1999 i młodsi. Zakładam jednak, że rocznik 1998 swoją rywalizację zakończy dopiero w turnieju finałowym ME.

Rozmawiał MARCIN PAPIERZ

DARIUSZ DŹWIGAŁA

Trener reprezentacji Polski U19

Sztab szkoleniowy jest po to, by pomagać

- Jakie odczucia towarzyszyły informacji, że będziesz miał okazję pracować z juniorskimi reprezentacjami Polski?

Zaproponował mi tę pracę trener Dariusz Dźwigała. Myślałem, że to efekt wcześniejszej współpracy w Podbeskidziu Bielsko-Biała. Poznaliśmy się jednak już w Jagiellonii Białystok i powstała między nami świetna relacja. Prywatnie traktuję Darka niemal jako starszego brata, obaj wiemy, że w każdej sytuacji możemy na sobie polegać. Jestem mu bardzo wdzięczny za to, że obdarzył mnie zaufaniem i złożył tę propozycję, którą z radością przyjąłem. To w mojej trenerskiej karierze ogromny krok do przodu.

Od wielu lat pracuje jako trener przygotowania motorycznego w piłce nożnej. Z Dariuszem Dźwigałą współpracował w Jagiellonii Białystok i Podbeskidziu Bielsko-Biała. Nic więc dziwnego, że i tym razem przy kompletowaniu sztabu nowy szkoleniowiec sięgnął właśnie po Marcina Popieluchę. – Muszę wiedzieć, jak zawodnika poprowadzić, jak mu pomóc w osiągnięciu najlepszej dyspozycji. Zależy mi na tym, aby piłkarz przyjeżdżający na kadrę dostał dokładnie to, czego potrzebuje w treningu – tłumaczy Popieluch.

- Czym praca z reprezentacją z Twojego punktu widzenia różni się od tej w klubie?

Na pewno będzie ona bardzo specyficzna, zupełnie inna niż w zespole ligowym. W kadrze tych zawodników nie prowadzimy, a raczej selekcjonujemy, dobieramy do naszej koncepcji na grę. Darek należy do osób, które mają swój pomysł, wie, czego chce. Niezwykle istotne będzie to, żeby zawodnik, na którego powołanie się zdecydujemy i będzie miał występować w meczach o stawkę, był zdrowy, w pełni dyspozycyjny i odpowiednio przygotowany. Rola trenera przygotowania motorycznego, której się podjąłem, będzie wymagała ogromnej wiedzy na temat wszystkich zawodników znajdujących się w gronie tych rozważanych pod kątem gry w kadrze.

- Twoja praca stwarza bardzo duże możliwości, jeśli chodzi o trening indywidualny.

Największą jej częścią będzie przygotowanie zawodników do meczu, biorąc pod uwagę ich aktualną sytuację w klubie. Jeden przed przyjazdem

na kadrę może rozegrać cały mecz, inny jego część, a jeszcze kolejny w ogóle nie wyjść na boisko. Z pewnością będę musiał pozostać w dialogu ze szkoleniowcami klubowymi, trenerami przygotowania motorycznego i samymi zawodnikami. Na zgrupowaniach, na których będziemy się widywać dosłownie kilka dni przed meczem, każdy ma inne potrzeby. Jeden potrzebuje rolowania, drugi rozciągania, trzeci dodatkowego treningu, bo rozegrał w meczu zbyt mało minut... Muszę podchodzić do pracy bardzo indywidualnie. Mamy jednak bardzo świadomych zawodników występujących w poważnych klubach, którzy będą wiedzieli, czego im trzeba. Sztab szkoleniowy jest po to, aby im w takich sytuacjach pomagać.

- W jaki sposób będzie oceniana dyspozycja fizyczna zawodników? Na podstawie rozmów czy specjalnych testów?

Jestem trenerem, który stara się unikać działania „na nos”. Chodzi tu o bezpieczeństwo i zdrowie piłkarzy. Aby wiedzieć, jak obciążać zawodnika w jednostce treningowej, należy korzystać z testów, prób, mieć wiarygodne wyniki. Trzeba brać pod uwagę także poziom zmęczenia, bo jeden będzie leciał samolotem dwie godziny, drugi tyle samo spędzi w samochodzie, ale kolejny może jechać autem przez dziesięć godzin. Warto więc temu się bardzo dokładnie przyglądać, brać pod uwagę wszystkie, nawet najbardziej wydawałoby się banalne aspekty.

- Jako trener kładziesz duży nacisk na prewencję urazów. Na tym polu także będziesz pracował z zawodnikami? Będzie w ogóle czas na taką pracę?

Oczywiście, że tak. Każdy trener chce mieć zdrowego zawodnika, tym bardziej jeśli mówimy o kandydatkach do gry w reprezentacji Polski. Chcemy wyselekcjonować w pewnym sensie wybitnych chłopaków, którzy w swoich klubach odgrywają bardzo ważne role. Na pewno na takiego zawodnika będą chuchać i dmuchać zarówno trenerzy klubowi, jak i sztab kadry narodowej. Praca w reprezentacji jest świetnym miejscem do rozwoju kooperacji całych sztabów szkoleniowych. Celem jest takie poprowadzenie zawodnika, by przyjechał zdrowy na zgrupowanie, rozegrał mecz i zdrowy powrócił do klubu. Wszyscy kładą więc nacisk na prewencję urazów. Moje doświadczenia związane z tym elementem przygotowania motorycznego są dość duże, zawsze było to dla mnie priorytetem. Tym też będę chciał się kierować w pracy z reprezentacjami.

- Dużą rolę, jak podkreślałeś, będzie odgrywała komunikacja z trenerami klubowymi.

Zdecydowanie, zarówno z pierwszym szkoleniowcem, jak i jego asystentami, trenerem przygotowania motorycznego i sztabem medycznym. Wszyscy jednak dążymy do tego samego celu – by zawodnik był zdrowy i mógł dać z siebie wszystko w meczach z orzełkiem na piersi. Aby tak było, niezbędne mi są bardzo szerokie informacje. Muszę wiedzieć, jak zawodnika poprowadzić, jak mu pomóc w osiągnięciu najlepszej dyspozycji. Zależy mi na tym, aby piłkarz przyjeżdżający na kadrę dostał dokładnie to, czego potrzebuje w treningu.

Rozmawiał MARCIN PAPIERZ



MARCIN POPIELUCH

Trener przygotowania motorycznego reprezentacji Polski U19

Bartłomiej Zalewski:

Rodzic to pierwszy trener

Trener reprezentacji Polski U15 i U17 opowiedział nam o rozwoju młodych zawodników, selekcji w ich roczniku, wielkich pozytywach, jakie niosą za sobą Turniej „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”, a także Akademia Młodych Orłów i Letnia Akademia Młodych Orłów oraz zbliżających się wielkimi krokami mistrzostwach Europy UEFA Euro U21.

• Jak nazywa Pan swoich podopiecznych z kadry: piłkarze, kandydaci na piłkarzy czy jeszcze inaczej?

Bartłomiej Zalewski: Dla nas są to „piłkarze”, choć na pewno tacy, którzy w przyszłości muszą rozwinąć swoje umiejętności i stać się piłkarzami przez duże „P”. Traktowanie ich w kategoriach kandydatów czy adeptów jest jednak słuszne. To dopiero początek ich sportowej przygody.

• Od kilku lat pracuje Pan z najmłodszymi rocznikami reprezentacji Polski. Selekcjoner nastolatków musi być bardziej trenerem czy pedagogiem?

Praca z młodymi ludźmi to bardzo duża odpowiedzialność. Przede wszystkim w aspekcie wychowawczym. Pomijam już sprawy sportowe, które w pierwszej kolejności decydują o selekcji tych chłopców. Musimy pamiętać też o tym, że wychowujemy młodego człowieka. To najlepszy wiek, by wpajać mu kluczowe wartości, także poprzez sport. Staramy się robić to jak najlepiej.

• W jednym z wywiadów powiedział Pan, że nie ma problemów z kłębrymi charakterami. Uważa się jednak, że pańscy podopieczni są w najtrudniejszym wieku dla młodego człowieka.

Mamy duże szczęście, pracując na poziomie reprezentacji, że dociera do nas grupa chłopców, którzy mają już jakiś zdefiniowany pomysł na przyszłość. Może za wcześnie mówić o konkretnych celach, natomiast gra w piłkę jest ich marzeniem i dążą do jego realizacji. Z takim przeświadczeniem do nas przychodzą, więc łatwiej jest nam egzekwować te zachowania, które składają się na bycie piłkarzem.

• Ilu obiecujących zawodników zniechęca się na tym etapie?

Naprawdę bardzo mało było takich przypadków. Dużo większym problemem jest zarządzanie ich prywatnym, małym sukcesem, czyli np. pierwszym powołaniem do reprezentacji. Takie wyróżnienie może w jakiś sposób zahamować ich rozwój. W tej kwestii jesteśmy ze wszystkimi trenerami reprezentacji zgodni, że motywację należy kierunkować pod kątem gry w pierwszej kadrze. To jest ten cel, który powinniśmy wszyscy sobie stawiać. Pomóc mogą też trenerzy klubowi i rodzice. W tym środowisku spędzają najwięcej czasu.

• Jak rodzice mogą pomóc swoim synom i córkom marzącym o karierze?

Przede wszystkim ucząc dziecko konsekwencji w codziennych działaniach. Nie może być wymówki – poza wyższymi sprawami jak choroba czy sprawy rodzinne – dla opuszczenia treningu. A takich pokus jest po drodze wiele. Rodzice, którzy sprawują kontrolę nad codziennymi poczynaniami młodego człowieka, muszą w nim rozwijać determinację. Zachęcać do treningów i codziennej aktywności. Od małego zaszczepiać pasję do ruchu.

• Zmieńmy nieco temat. Czym się różni droga dziecka do reprezentacji z małego i dużego ośrodka miejskiego?

Jeśli chodzi o sam kontekst dostania się do reprezentacji, to ta droga jest taka sama. Obserwujemy zarówno tych chłopców, którzy grają w dużych akademiach, jak i tych z mniejszych ośrodków. Dostrzegamy jednak różnice

w mentalności. Większy upór w dążeniu do spełniania marzeń charakteryzuje chłopców z mniejszych ośrodków. Cechuje ich większa determinacja. Należy jednak pamiętać, że wszyscy gracze, charakteryzujący się wysoką jakością, trafiają w końcu do tych dużych akademii i jest to naturalne. Natomiast to, co wyniosą z mniejszych ośrodków, czyli zapał, poświęcony czas, wiara w siebie, będzie procentowało w przyszłości.

• Najlepszych zawodników do starszych roczników reprezentacji powołuje się już z ligowych klubów. Tymczasem do tej najmłodszej kadry najłatwiej dostać się chyba poprzez konsultacje wojewódzkie i takie rozgrywki jak „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”?

Nie ulega wątpliwości, że to doskonałe miejsce do tego, żeby zobaczyć kolejną, czasami nieodkrytą jeszcze grupę utalentowanych zawodników jeszcze przed wielkim finałem. I tak się dzieje co roku. Turniej „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” swoim rozmachem, liczbą uczestników daje nam olbrzymią możliwość poznania wielu zawodników. I chętnie z tego korzystamy. To świetna możliwość selekcji i nieoceniona pomoc dla trenerów.

• Spośród 320 tysięcy dzieci biorących udział w turnieju, prawie 40 procent to dziewczynki. Czy dzięki temu za kilka lat Polska może wyraźniej zaistnieć w piłce kobiecej?

Od paru lat piłka nożna kobieca nabrała bardzo dużego tempa rozwoju, co widzimy chociażby po liczbie trenujących dziewcząt w Polsce. Popularyzacja piłki kobiecej poprzez Turniej „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” jeszcze bardziej podnosi potencjał i myślę, że będzie to z każdym rokiem zdecydowanie rosło. W każdym ośrodku Akademii Młodych Orłów trenują dziewczynki. I to dziewczynki grające na bardzo wysokim poziomie, dorównujące nawet umiejętnościom chłopcom.

• Pierwsze symptomy widać już od jakiegoś czasu. Mamy przecież rocznik Mistrzyń Europy U17, z nazywaną Messim w spódnicy Ewą Pajor na czele i Pauliną Dudek, która zaczynała w tym turnieju. Jak zachęcić dziewczynki do tego sportu?

Myślę, że potrzebna jest jeszcze dużo większa liczba klubów kobiecych, które mogą taką kandydatkę na piłkarkę przyjąć w swoje szeregi i wyszkolić. Poprzez stworzenie większych możliwości zwiększyłaby się liczba uprawiających ten sport dziewczyn. Mamy też świadomość problemów logistycznych rodziców w takim wypadku. Często wysłaliby córkę do klubu piłkarskiego, ale nie ma gdzie. Trzeba wówczas wozić ją 70–80 kilometrów. Turniej „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” jest zatem świetną okazją do zachęcania dziewczyn do gry w piłkę.

• Czym różni się trening chłopców i dziewczynek na pierwszym etapie przygody z piłką?

Różni się chociażby przez wzgląd na rozwój biologiczny. Wiele różnych uwarunkowań, które niesie ze sobą biologia, to różnice w treningu, prowadzeniu zespołu. Natomiast te fundamentalne podstawy są podobne.

• Najlepsi zawodnicy Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” dostają powołania na Letnią Akademię Młodych Orłów. Tam możecie dłużej przyjrzeć się największym talentom, które za kilka lat będą stanowić o sile najmłodszych roczników reprezentacji Polski.

LAMO jest naturalną kontynuacją procesu rozpoczętego przez rozgrywki o Puchar Tymbarku. Na jego końcu rozsyłamy powołania na zgrupowanie. Jest to grupa 80 chłopców z każdego z dwóch roczników, więc grupa dość liczna, jeśli chodzi o zgrupowanie. Konsekwencją są powołania do najmłodszej reprezentacji Polski.

• Jakie kryteria stosuje Pan, selekcjonując zawodników do kadry? Co w głównej mierze decyduje, że wybiera Pan danego piłkarza kosztem innego?

Podstawowym kryterium oceny są oczywiście umiejętności piłkarskie i potencjał danego zawodnika niezależnie od jego rozwoju biologicznego w danej chwili. Jednym z punktów zgrupowania LAMO są na przykład testy, weryfikujące umiejętności piłkarskie oraz sprawdziany motoryczne.

• Czyli nos trenerski jedno, a testy drugie?

Trzeba te dwie kwestie umiejętnie powiązać. Trochę słabsze wyniki testów motorycznych nie mogą przekreślać zawodnika na przyszłość. Naszym zadaniem jest, żeby to umiejętnie zweryfikować. I takie dziecko odpowiednio umiejscowić w rankingu, żeby go nie stracić w przyszłości.

• Które kluczowe kryteria na dziś decydują?

W każdym roczniku w pierwszym okresie selekcyjnym, który trwa około roku czasu, oglądamy bezpośrednio na zgrupowaniach około 170–180 zawodników. To jest grupa, którą powołujemy w przeciągu kilkunastu miesięcy i z której powoli wyłaniamy najlepszych. To jest ocena bezpośrednia, kiedy przez tydzień możemy ich oglądać, obserwować w treningu, zachowaniu na boisku i poza nim. Ale monitorujemy także stale grupę ponad 600 zawodników w danym roczniku. Myślę, że ta ocena jest bardzo obiektywna. Na tyle szeroka i na tyle rozłożona w czasie, że dajemy szansę naprawdę bardzo dużej grupie zawodników. Bywa tak, że na tych pierwszych zgrupowaniach selekcyjnych niektórzy piłkarze nie zdołali nas przekonać od razu, stanowią o sile tej reprezentacji w końcowym etapie selekcji.

• Przed nami mistrzostwa Europy UEFA Euro U21 w Polsce. Jakie są Pańskie oczekiwania i nadzieje?

Bardzo optymistyczne. Mam zaszczyt być członkiem sztabu szkoleniowego tej reprezentacji oraz pracować z tymi zawodnikami podczas zgrupowań. Uważam, że jest to bardzo dobry rocznik i świetna grupa zawodników, która udowadnia swoją jakość w rozgrywkach klubowych. Myślę, że ta drużyna ma ogromny potencjał i może odegrać naprawdę bardzo dużą rolę. Jesteśmy zespołem, który będzie walczył o jak najwyższe cele.



Polskie Zagłębie dryblingu.

MICHAŁ ZACHODNY ŁĄCZY NAS PIŁKA

– Im dłużej przetrzyma się młodych piłkarzy na fantazji, tym mniej będziemy mieli zawodników sztywnych, sparaliżowanych w trudnych sytuacjach – mówią trenerzy techniki Zagłębia Lubin. Dla „Łączy Nas Piłka” opowiadają o tym, jak drybling staje się kluczowym elementem szkolenia w jednej z najlepszych akademii w Polsce.



– Nasi grali z Manchesterem City: jeden z rywali bardzo agresywnie ruszył do naszego pod pressingiem, a on mu delikatnie – „pach” – posłał piłkę między nogami. Tamten zahamował, wracał i dostał jeszcze jedną „siatkę”. Gdy pokazuję ten filmik starszym, to mówią: „koniec, w seniorach chłopak powinien być do zmiany” – uśmiecha się Stanisław Kwiatkowski.

Takich historii o młodzieżowcach Zagłębia

Lubin zabawiających się z rywalami ma wiele i to nie tylko w głowie. Na dysku komputera specjalisty od treningu indywidualnego znajdują się godziny nagrań, wyciętych fragmentów meczów zespołów z akademii, które skupiają się na dryblingu, prowadzeniu piłki. Tym w przyszłości mają się wyróżniać piłkarze Zagłębia.

NA POCZĄTKU BYŁ RICHARD GROOTSCHOLTEN

Wszystko zaczęło się od jednego z wyjazdów z Richardem Grootcholtem, poprzednim dyrektorem akademii Zagłębia, który w trakcie budowy imponującego ośrodka treningowego miał przygotować oraz wdrożyć plan szkolenia. Jednak inspiracji do tego, co obecnie robi się w Lubinie, nie szukano tylko w Holandii. Kluczowa miała okazać się wizyta w FC Porto. Tam trenerzy podpatrywali specyfikę pracy z młodzieżą i stosowane rozwiązania. Sprowadzili to do takich szczegółów, jak np. bramki. – U mnie wszystko musi być na wczoraj. Gdy wróciliśmy w niedzielę, to już w poniedziałek miałem dwie do dyspozycji na treningu. A to prosta konstrukcja: bramka metr na metr z lekkich rurek, siatka. Dziesięciolatek sam przeciągnie dwie. Najpierw mieliśmy ich dziesięć, ale trenerzy przychodzili półtorej godziny przed zajęciami i sobie je rezerwowali. A zatem teraz jest ich trzydzieści – opowiada Kwiatkowski.

Gdy rozmawiamy w biurze akademii, za oknem na boisku trwa rozstawianie małego boiska z czterema bramkami. Za chwilę na nim juniorzy będą walczyć jeden na jednego, starając się minąć rywala, strzelić gola i od razu wracać do bronienia. – W treningu technicznym chłopcy po kwadransie są na kolanach. Nic nie robią powoli. To nie są lekkie zajęcia. Nawet jeśli są nowe ćwiczenia, to każę im je robić z błędem, a później poprawiać, ale nigdy na mniej niż sto procent. Przede wszystkim trzeba pilnować zaangażowania. Nawyków technicznych, taktycznych można uczyć z wiekiem, ale mentalne podejście – to mają być killerzy – jest trudniejsze do nauczenia – mówi Kwiatkowski.



– Podstawa to nauka w wieku 7–13 lat – tłumaczy Emil Nowakowski, były piłkarz m.in. Zagłębia, Polonii Warszawa i Śląska Wrocław, a obecnie drugi z trenerów od przygotowania indywidualnego. – W trakcie wizyty w Porto całkowicie zmieniło się moje postrzeganie pracy z młodzieżą. Pracował tam Pepijn Lijnders, którego Richard znał z Holandii, a później wziął go Liverpool. Od niego podpatrzyliśmy sekwencje dryblingów, czyli łączenia prowadzenia piłki ze zmianą kierunku. Teraz mamy opracowane trzy formy, z nich kolejne sekwencje jedna po drugiej, na dwie strony, obiema nogami. Ćwiczymy w nich koordynację, panowanie nad piłką z ciałem. Nogi współpracują z głową. To nie jest tak, że te sekwencje są przekładalne jeden do jednego na boisko. One przydają się w warunkach meczowych, ale są adaptowane przez chłopców. Oni uczą się dostrzegać przestrzeń: w którą mogą wprowadzić szybko piłkę, albo którą blokuje im rywal i trzeba go okiwać. Muszą automatycznie reagować na przeszkody – tłumaczy.

O wpływie Lijndersa, obecnie pracującego w sztabie Jurgena Kloppa w Liverpoolu, mówi również Witold Lis, trener-koordynator Zagłębia. – Każdy się na kimś wzoruje, a my na nim. W nowoczesnej piłce, niezależnie, czy chodzi o Manchester City, czy Zagłębie Lubin, jeśli masz prawą nogę wiodącą, a drugą nie do tramwaju, to Ci to pomoże – w zachowaniu na boisku, kontroli nad piłką. Wielu dziwi się, że podaję za przykład Arkadiusza Woźniaka z pierwszej drużyny. On do tej pory był pracusiem na boisku, a teraz wziął się również za technikę uderzenia z rzutu wolnego. Po golach Roberta Lewandowskiego w grudniu zaadaptował jego nabieg na piłkę i strzelił w ten sposób Wisła Płock. A zatem da się, można coś wytrenować w późniejszym wieku. Ale uważam, że gdyby przeszedł przez treningi Staszka Kwiatkowskiego, to byłby lepszym piłkarzem. Te zajęcia bowiem są po to, by robić różnicę – zaznacza.

PRZED WSZYSTKIM TECHNIKA, INDYWIDUALNOŚĆ

Lis szkoleniowo wychowywał się w Holandii: tam robił potrzebne kursy, podpatrywał treningi Ajaksu Amsterdam. – Holendrzy byli zakochani w grze indywidualnej, kreatywnej, 1–4–3–3, dryblingu... Ale gdzieś przegrali pod względem motorycznym – mówi i dodaje, że podejściem do młodzieży wciąż mogą imponować i dawać przykład innym, zwłaszcza w treningu indywidualnym. W rozmowach z trenerami akademii kilka razy przypomniane są słowa

„Chcemy mniej

smutnego grania”

Johana Cruyffa, jeden z cytatów legendy futbolu jest umieszczony na tablicy za biurkiem dyrektora Krzysztofa Paluszka. – W Lubinie zaczęliśmy taką pracę 3,5 roku temu, zaczynając od rocznika 2006, i czekamy na efekty. Czasem ktoś powie, że nawet u nich jest za dużo tych kanałów, dryblingów, piątek, ale weryfikowanie tego przyjdzie dopiero później. Do przejścia na duże boisko chcemy kłaść większy nacisk na technikę, na indywidualność. Na periodyzację szkolenia przyjdzie czas, gdy przejdziemy przez jeden pełny cykl.



Zweryfikujemy, co i kiedy należy zrobić. Nie jesteśmy jeszcze gotowi powiedzieć wprost, co robić w U10, a co w U13. Z grupą rocznika 2006 przechodzimy z techniki fundamentalnej w użytkową, ale starsi chłopcy tego nie mieli. Robimy to z nimi, ale w mniejszym stopniu, ponieważ wiemy, że trzeba równolegle stawiać na taktykę, motorykę – opowiada Lis.



– Cały czas podkreślamy jedną kwestię: nie jesteśmy wzorcowym klubem, nie stawiamy się na pozycji wszystkich i najlepiej robiących. Tak się stanie, gdy Zagłębie będzie samo napędzającym się kołem, gdy pierwszy zespół będzie złożony niemal całkowicie

z naszych wychowanków, gdy w przyszłości za np. sprzedanego Jarosława Jacha wejdzie ktoś z akademii. Teraz cieszymy się z pojedynczych sygnałów: ostatnio dwóch juniorów pojechało na obóz, a po powrocie usłyszeliśmy od trenerów pierwszej drużyny, że bardzo dobrze wyglądali w czasie treningu, nie odstawali. To pokazuje młodszym, że można się przebić – dodaje Paluszka.

Treningi indywidualne są zależnie od grup prowadzone dwa, trzy razy w tygodniu. Czasem trwają godzinę, są wprowadzane w zasadniczych zajęciach drużyn, pomagają w nich nominalni trenerzy grup. – W Polsce jest straszny deficyt technicznych piłkarzy i o tym jest mowa na każdym spotkaniu z trenerami. Kilka lat temu patrzyłem na Piotra Zielińskiego i łapałem się za głowę. Mówiłem, że to będzie piłkarz na Real Madryt czy Barcelonę. Teraz to się

potwierdza, a my takich zawodników chcemy wychowywać – mówi Nowakowski. – Dlatego do pracy z najmłodszymi stworzyliśmy projekt treningu techniki fundamentalnej. W ich wieku rozwój indywidualny jest kluczowy, uczyliśmy przede wszystkim potrzebnych rzeczy. Dopiero później stopniowo wprowadza się coraz wyższe poziomy decyzyjności na boisku. Są trenerzy, którzy twierdzą, że trzeba łączyć wszystko: grę zespołową i indywidualną, jak najszybciej. Rozumiem ich, ale warto pilnować, by na najmłodszym poziomie mieli fantazję, potrafiąc także współpracować. Oni muszą się uczyć pomysłowości, kreatywności.

Lis: – Technika fundamentalna oparta jest na zasadzie: ja rządę piłką, a nie piłka mną. Doskonała jest w formie prowadzeń, zygaków, dryblingów, pojedynków... A technika użytkowa odnosi się bardziej do starszych grup: będąc prawym obrońcą i mając umiejętność dryblingu, musisz wiedzieć, kiedy mogą tego atutu użyć. Chodzi o wykorzystanie umiejętności panowania nad piłką do zachowania się w danej sytuacji na boisku. Pod pozycję, pod system. Ale kluczowy jest fundament.

Kwiatkowski: – Nasi piłkarze mogą być coraz lepsi. Porównuję jednak rocznik 2004 do tych o 2 lata młodszych, którzy trenowali z nami więcej i częściej. Patrząc, jak poruszają się z piłką, jak dryblują i w pewnych elementach starsi już nie nadrobią tego, co potrafią młodszy. Jeżeli będziemy jednakowo pracować, ci młodszy będą lepsi. Oni po prostu wcześniej zaczęli. Dlatego chcę zacząć pracę z 4-, 5-latkami. Przesunie się trochę wprowadzanie taktyki. Nie jestem jej przeciwnikiem, ale uważam, że ona zabija fantazję: i musi, ale trzeba spróbować znaleźć środek, by zrobić jak najmniej szkody i nie iść w kierunku podwórkowej piłki.

ALE NIE ZAPOMINAJMY O MOTORYCE...

Paluszka: – Przychodzi moment, że oni dojrzewają, zmienia się ich koordynacja ruchowa. Musimy odpowiedzieć sobie na pytanie, w którym momencie powinien wejść ten aspekt motoryczny. Czy gdy są bardziej dojrzały biologicznie, ok. 15.–16. roku życia? Będziemy robić piłkarzy superteknicznych, ale oni później nawet po wygraniu pojedynku zostaną przepchnięci przez silniejszego rywala lub wyprzedzeni przez szybszego. Nie jesteśmy w stanie tego określić, ale im więcej będziemy mieli chłopców uczących się kontroli nad piłką, tym większa szansa, że kilku przejdzie przez ten trudny moment dojrzewania.

Nowakowski: – Nie ma kompletnie porównania do czasów, gdy ja uczyłem się gry w piłkę. Wtedy technikę doskonalono na podwórku, dziś jest

AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW

– blokowy mezocykl miesięczny w kategorii wiekowej Orlik
Tydzień I – Prowadzenie piłki, zwody plus strzały

MARCIN WŁODARSKI TRENER KOORDYNATOR AMO RZESZÓW

W Polsce mało która akademia działa według wypracowanych wzorców bądź schematów zawierających informacje, ile jakich elementów dla jakiej kategorii wiekowej i w formie jakich środków treningowych przekazywać młodym zawodnikom. Niby większość trenerów posiada swój warsztat, ale nawet wewnątrz jednego klubu każdy z trenerów prowadzi zajęcia po swojemu, bez żadnego systemu lub opracowanego programu pracy. Właśnie dla takich trenerów i klubów PZPN opracował własny autorski program szkoleniowy, na kanwie którego odbywają się zajęcia w całej Polsce.

Akademia Młodych Orłów to najlepsze źródło pozyskiwania adeptów piłki nożnej w Polsce, gdzie wiedza i doświadczenie idzie w parze z szacunkiem dla młodego człowieka i jego talentu.

W AMO wprowadzony został miesięczny podział na bloki w celu realizacji zadań bardziej szczegółowych. Każda kategoria wiekowa posiada swoją strukturę miesięcznego cyklu szkoleniowego. I tak, w kategorii wiekowej Orlik szczególną uwagę zwracamy na rozwijanie sprawności ogólnej (szybkość plus koordynacja ruchowa), rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry, rozwijanie myślenia taktycznego w fazach bronienia i atakowania, intelektualizację i indywidualizację treningu oraz wstępne szukanie pozycji. Mezocykl miesięczny podzielony został na 4 tygodnie:

CELE AMO:

- popularyzacja piłki nożnej wśród dzieci i młodzieży, a w konsekwencji podniesienie poziomu polskiej piłki nożnej;
- zwiększenie liczby trenujących dziewczynek i chłopców w Polsce – wspólny program;
- poprawa ogólnego rozwoju dzieci i młodzieży;
- wychowanie w duchu sportu, kształtowanie prawidłowych postaw społecznych dzieci i młodzieży;
- wyznaczenie kierunku szkolenia – podniesienie jakości;
- zaangażowanie całego środowiska piłkarskiego w Polsce w jednolite szkolenie;
- przeprowadzenie pierwszych selekcji – łowienie talentów.

ma rozstawione nogi, jeszcze zmylił ich balansem ciała i – „pach!” – jednym zagraniem minął wszystkich. Gdzie i kiedy zbierze takie doświadczenie? Nie tam, gdzie uczą się schematów, bo to ogranicza kreatywność. Jak oni tak uczeni mają potrafić robić rulety, strzelać przewrotką? – pyta retorycznie.

– Są trenerzy, którzy mówią: obrońcy nie powinni być dryblerami. A zatem ja mam do nich jedno pytanie: czy dobrze by było, żeby idealnie panował nad piłką, czy nie miał tej umiejętności? Im dłużej przetrzyma się ich na boiskowej fantazji, tym mniej będziemy mieli zawodników sztywnych, sparaliżowanych w trudnych sytuacjach – mówi Kwiatkowski. – Przygotowujemy ich tak wszechstronnie na różne sytuacje boiskowe, by reagowali w nich intuicyjnie, naturalnie. Mamy przykłady 10-, 11-latków, którzy tak grają. Widzimy ich od pierwszej klasy, idą naszym programem i robią progres. Trenerzy z innych klubów łapią się za głowę i mówią: mały piłkarz. Potrafi bowiem prowadzić piłkę, ma koordynację, podaje. A więc w dalszym rozwoju będzie miał naturalne umiejętności – dodaje Nowakowski. – Wielu trenerów przekonało się do tego. Potrzeba było do tego kilku lat, ale osoby pracujące z młodzieżą dostrzegły, że w grze z naciskiem na drybling jest większa frajda i korzyść. Przeszli na drugą stronę – zauważa Paluszek.

NIE WYWAŻAĆ DRZWI... PO PROSTU JE OTWORZYĆ

I na zajęciach Nowakowskiego, i na tych Kwiatkowskiego widać zaangażowanie podopiecznych. Pierwszy prowadził starszą grupę, która wykonywała różne sekwencje podbić, zagrań po żonglerce. Z kolei młodszy, trenując na hali, a nie na jednym z dwóch sztucznych boisk na imponującym ośrodku Zagłębia, uczył się prowadzenia piłki z balansem ciała. Wszystkie ćwiczenia demonstrują trenerzy: nie w zwolnionych ruchach, ale na pełnej intensywności. – Mamy przykład chłopca z rocznika 2011, który potrafi zrobić 40 żonglerek. A gdy jest jeden taki, to pokazujemy innym, że warto próbować nawet w zabawie. Gdy prowadzę chłopców na trening na małym boisku z bandami, to zaraz pada pytanie: a będziemy grać? Mówię im wtedy: żeby grać, to trzeba umieć pewne rzeczy. Potraficie ruletkę i inne zwody? Nie? To najpierw się uczymy. Oni się do tego przekonują, idą na trening z poczuciem, że są profesjonalistami. Nigdy nie marudzą.

– W Polsce na wszystko chcielibyśmy mieć receptę. Ale tak to nie działa. My tylko chcemy dać trenerom pierwszego zespołu jak najlepszych piłkarzy: technicznie, mentalnie, motorycznie, fizycznie. Tak jak stół, który ma cztery nogi: bez jednej będzie się chybotać, bez dwóch się przewróci – zaznacza Lis. – My nie chcemy wyważać drzwi, po prostu szukamy klucza, by je otworzyć.



Fot. Zagłębie Lubin



Fot. Zagłębie Lubin

przepaść w porównaniu do warunków, wiedzy trenerów, ich umiejętności nauczania i inspirowania tych chłopaków. Teraz chcemy by, piłkarze byli nie indywidualistami, ale indywidualnościami. Każdy zawodnik ma swoją osobowość, tożsamość, cechy. Zespół powinien je rozumieć, pomagać mu w danych fragmentach gry. By inni wiedzieli, że dany piłkarz może zrobić różnicę, więc może próbować dryblingu raz, drugi... i nikt nie będzie na niego obrażony, zdenerwowany. Wspólnie korzystamy ze swoich umiejętności. Im więcej indywidualności i im lepsza ich współpraca, tym bardziej korzysta na tym zespół. Oczywiście mamy różne dylematy, walczymy też z trenerami. Przekonujemy ich, żeby pozwalali na więcej improwizacji. Czasem słyszę narzekania: dlaczego tak się zachował w tej sytuacji, nie podał, nie przegrał piłki na drugą stronę. Ale przecież chłopcy właśnie się futbolu uczą. Kiedy indziej mają to robić?





AKADEMIA ZAGŁĘBIA A ZAMO

Na obozie Zimowej Akademii Młodych Orłów w Bydgoszczy było czterech piłkarzy Zagłębia Lubin. Pierwsze zajęcia wyselekcjonowanej grupy z rocznika 2004 polegały na krótkim treningu biegowym, ćwiczeniach z techniki ruchu i w drugiej części już na boisku, z piłkami. Przy wymianach podań na skróconym polu przyglądający się zajęciom selekcjoner reprezentacji U21, Marcin Dorna, zwrócił uwagę na jeden aspekt w grze chłopców. – Spójrzcie: każdy z nich gra na jeden, maksimum dwa kontakty. Nie ma próby przyjęcia piłki, pokazania jakiegoś zwodu – zauważył.

Kwiatkowski również to zauważył: – Oni czerpią z piłki seniorskiej to, że chcą podawać. Pomimo, że tam jest też dużo prowadzenia piłki, zmian kierunku... Dlatego zachęcamy ich: mińcie jednego, drugiego i dopiero potem podawajcie. Czasami boli patrzenie, że tracą piłkę, że mają problem, ale po chwili widzimy, że z sytuacji przeciwko dwóm przeciwnikom wychodzą, dają sobie radę. Była taka sytuacja w czasie meczu, gdy jeden z naszych zawodników był otoczony przez trzech rywali, wydawało się, że straci piłkę, ale on zauważył, że jeden z przeciwników



TABELA 1. Struktura miesięcznego cyklu treningowego w kategorii Orliki

Tydzień	1	2	3	4
tematyka	prowadzenie piłki, zawody + strzały	podania/ przyjęcie + strzały	drybling (gra 1x1) + strzały	rozwijanie inteligencji gracza
czas trwania	1 tydzień 2 jednostki	1 tydzień 2 jednostki	1 tydzień 2 jednostki	1 tydzień 2 jednostki
				

Jak widać na powyższej grafice, zajęcia w AMO odbywają się 2 razy w tygodniu i w tej kategorii wiekowej trwają po 90 min. Z czego jedna jednostka ma charakter indywidualny, ze zwróceniem szczególnej uwagi na elementy z danego mikrocyklu treningowego (podczas tego treningu zajęcia prowadzi 3 trenerów), a drugi trening uwzględnia tydzień, w którym aktualnie się znajdujemy (2 trenerów).

Oprócz samego programu szkolenia PZPN w sposób bardzo jasny i przejrzysty zdefiniował strukturę jednostki treningowej:

BUDOWA TRENINGU W KATEGORII WIEKOWEJ ORLIKI:

- I. Część wstępna (rozgrzewka pod temat główny).
- II. Część główna I wg schematu.
- III. Część główna II wg schematu.
- IV. Część końcowa (zabawy uspokajające – wyciszające).

W części głównej I lub II możliwa gra dowolna (20 min).

Jak widać, część wstępna podzielona jest na 2 etapy:

- wszechstronnego szkolenia ruchowego oraz
- koordynacji ruchowej.

Pamiętać należy jednak, że całość treningu, włącznie z częścią wstępną, zdefiniowana jest tematem zajęć i, w miarę możliwości, powinna odbywać się w ciągłym kontakcie z piłką.

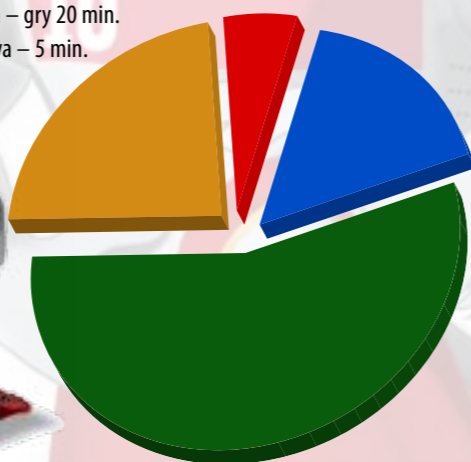
Część główna również podzielona jest na dwa etapy:

- I. Nauczanie techniki w zależności od tygodnia, w którym się znajdujemy. Dominującymi formami w tej części jednostki są rozmaite formy gier: fragmenty gier, gry zadaniowe z naciskiem na temat zajęć, małe gry oraz elementy formy ściślej.
- II. Gra w piłkę nożną – tak naprawdę dzieci przychodzą na zajęcia właśnie dla tej części treningu, dlatego właśnie podczas tej fazy dominują gry w równowagach, na Orliku 7 × 7, na hali 5 × 5.

Część końcowa służy głównie uspokojeniu organizmu poprzez zabawy wyciszające, a także poprzez omówienie treningu i wyznaczenie zadań domowych dla ćwiczących.

Trochę inaczej wygląda struktura treningu indywidualnego:

- 1. część wstępna – 15 min.
- 2. część główna – trening indywidualny 50 min.
- 3. część główna – gry 20 min.
- 4. część końcowa – 5 min.

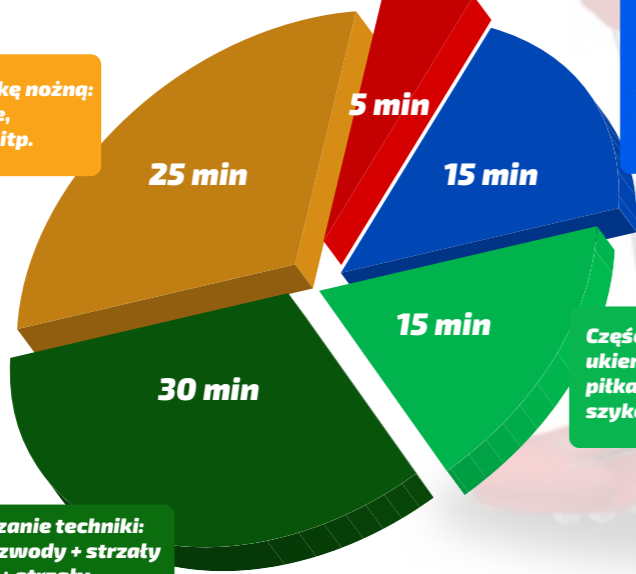


Część końcowa:
Zabawy uspokajające, omówienie zajęć, wyznaczenie zadania domowego.

Część wstępna – część I – wszechstronne szkolenie ruchowe:
1. Zbiórka, przywitanie
2. Zabawy ożywiające
3. Zabawy bieżne, skoczne
4. Gimnastyka wzmacniająca mięśnie

Część wstępna – część II – nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich: koordynacja ruchowa oraz szykość – praca z piłką.

Część główna – część II – gra w piłkę nożną:
Gry od 1 × 1 do 7 × 7, w równowadze, przewadze, turniej, z neutralnymi itp.



Część główna – część I – nauczanie techniki:
Tydzień 1: Prowadzenie piłki, zwody + strzały
Tydzień 2: Podania/przyjęcia + strzały
Tydzień 3: Drybling (gra 1 × 1)+strzały
Tydzień 4: Rozwijanie inteligencji piłkarskiej



Praca w formie treningu stacyjnego 1 RAZ W TYGODNIU
– po 3–4 zawodników na pozycji + 1 trener (korekta)
– w sumie na treningu min. 3 trenerów.

Na treningu praca indywidualna powinna dominować w formie:

- małych podgrup ćwiczebnych – najbardziej efektywna forma pracy – forma stacyjna;
- duża liczba trenerów gwarancją sukcesu w treningu indywidualnym (3–4 AMO oraz wolontariusze i kursanci z kursów UEFA C i B z WZPN);
- wyznaczania części zajęć do pracy nad najsłabszymi elementami – koncentracja i podkreślenie wszechstronności zawodnika – **praca nad słabszą nogą;**
- realizacji programu szkolenia w części głównej zajęć w formie indywidualnej lub dwójkowej;
- odpowiedniego doboru przeciwnika do gry 1 × 1;
- samodzielnej pracy zawodnika poza zajęciami obowiązkowymi – zadania domowe.

Cały plan szkolenia oraz budowa jednostki treningowej są bardzo istotne, jednak równie istotne są środki treningowe znajdujące się w bazie każdego trenera (część z nich znajduje się również na portalu „Łączy nas piłka”). Baza ta podzielona jest na części:

- wstępne i główne, które z kolei podzielone są nie tylko na poszczególne tematy, ale także na elementy w poszczególnych tematach;
- gry dostosowane do tematów zajęć oraz
- końcowe zawierające ćwiczenia uspokajające.

Baza ta jest ciągle poszerzana o nowe środki zaproponowane podczas szkoleń AMO przez trenerów z poszczególnych ośrodków po akceptacji przez trenera Michała Libicha odpowiedzialnego za nadzór merytoryczny Akademii.

Równie istotną sprawą jest kadra szkoleniowa, czyli trener koordynator, drugi trener oraz dwóch asystentów. Trener koordynator przygotowuje zgodnie z wytycznymi jednostki treningowe dopasowane do całego tygodnia na podstawie ćwiczeń z bazy. Te z kolei tworzą makrocykl miesięczny przygotowywany

z miesięcznym wyprzedzeniem. Makrocykl ten otrzymują pozostali członkowie sztabu szkoleniowego, co sprawia, że praca staje się jasna i przejrzysta, a każdy z trenerów zawsze jest przygotowany do zajęć według obowiązującego planu pracy. W tym miejscu każdy z nas powinien zadać sobie pytanie, ile razy wyszedł na zajęcia i dopiero w trakcie treningu wyciągał ćwiczenia z „kapelusza”? PZPN dał gotowy plan pracy dla trenerów i klubów niemających systemu szkolenia w tej kategorii wiekowej. Oczywiście każdy może zmienić moduły, dopasować je do swoich potrzeb, jednak warto byłoby mieć swój plan i według niego pracować. Jak mawia jeden z wybitnych trenerów:

„...każdy może mieć swój film na piłkę, byleby był dobrany odpowiedni scenariusz...”

PIERWSZY TYDZIEŃ PRACY W AMO

Prowadzenie piłki, zwody plus strzały

W dzisiejszych czasach dostęp do wiedzy jest wręcz nieograniczony, jednak dając 3 trenerom jednakowe konspekty, każdy przeprowadzi jednostkę na swój własny sposób i wyjdą nam 3 różne treningi. Każdy z nas widzi każde ćwiczenie trochę inaczej i na co innego zwraca uwagę. W AMO bardzo dużą wagę przykładamy do szczegółów, ponieważ ich zbiór w przyszłości stworzy bardzo ważną całość. I tak, przy prowadzeniu piłki istotną sprawą jest tempo, jego zmiana, noga, którą prowadzimy, oraz kontrola piłki. Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że zawodnik na etapie seniorskim wie, iż powinien prowadzić piłkę nogą dalszą od przeciwnika. Jednak w sytuacji stresowej, jaką jest mecz, i tak prowadzi piłkę nogą wiodącą, a to ze względu na to, że w młodości ten element został u niego zaniedbany.

Podobna sytuacja istnieje w kontekście zwodów. Bardzo ważną sprawą jest odległość od przeciwnika, w jakiej zwód rozpoczynamy, jego tempo oraz którą nogą i w którą stronę po zwodzie zabieramy piłkę.

Poniżej chciałbym przedstawić przykładowe konspekty z Akademii oraz zasygnalizować punkty coachingowe, przedstawić najczęściej popełniane błędy oraz sposób, w jaki przekazujemy to dzieciom.

Miejsce zajęć:	Boisko Orlik
Temat zajęć:	Doskonalenie prowadzenia piłki zewnętrznym podbiciem
Czas zajęć:	90 min
Grupa szkoleniowa	Orlik starszy
Liczba ćwiczących:	16



CZĘŚĆ WSTĘPNA I – WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHU

Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć. Czas: 3 min

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	SZYBIEJ PRZEZ BRAMKI	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: 8–16</p> <p>Czas: 10 min</p> <p>Pole: w zależności od liczby zawodników</p> <p>Sprzęt: pachołki, stożki (3–4 kolory), 4 piłki</p>		<p>Zawodnicy podzieleni na 3–4-osobowe zespoły. Na sygnał start mają do pokonania z piłką określoną przez trenera liczbę bramek. Po wykonaniu zadania jak najszybciej wracają do swojej drużyny, przekazując piłkę następnemu zawodnikowi z drużyny.</p> <p>Modyfikacje: trener określa liczbę bramek i kolor lub kolejny zawodnik z drużyny nie może przeprowadzić piłki przez te same bramki</p>

Punkty coachingowe: Zmiana nogi prowadzącej piłkę, tempo prowadzenia, głowa w górę podczas prowadzenia w celu pokonania najbliższych bramek.

Jak egzekwować: Poprzez pytania otwarte po „zamrożeniu sytuacji boiskowej”, np.: *Jak myślisz, czy lepiej jest prowadzić piłkę, cały czas patrząc na nią, czy pa-trzeć też na ustawienie bramek, które musisz pokonać?*

Najczęstsze błędy: Skupienie wzroku tylko na piłce, prowadzenie piłki tylko nogą wiodącą.

CZĘŚĆ WSTĘPNA II – NAUCZANIE UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	PRZEBIEGNIJ PRZEZ BRAMKĘ Z PIŁKĄ	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: 8–12 (dobrych w pary)</p> <p>Czas: 10–15 min</p> <p>Pole: 30 × 20 m</p> <p>Sprzęt: pachołki, piłki, małe bramki</p>		<p>Zawodnicy dobrani w pary (atakujący każdy z piłką). Na sygnał pierwsza para ma za zadanie przeprowadzić piłki przez jedną z 3 otwartych bramek. Jeśli któryś zawodnik broniący odbierze piłkę, może oddać strzał do jednej z dwóch małych bramek. Zawodnicy z piłkami rozpoczynają ćwiczenie slalomem, natomiast obrońcy bez piłek wykonują ćwiczenia na obręczach gimnastycznych</p>

Punkty coachingowe: Tempo prowadzenia, zmiana nogi prowadzącej piłkę, głowa w górę podczas prowadzenia w celu pokonania wolnej bramki.

Jak egzekwować: Poprzez pytania otwarte po „zamrożeniu sytuacji boiskowej”, np.: *Czy lepiej jest prowadzić piłkę w jednym tempie, czy zmieniać rytm, mijając przeciwnika?*

Najczęstsze błędy: Skupienie wzroku tylko na piłce, prowadzenie piłki tylko nogą wiodącą. Prowadzenie piłki w jednym tempie nawet w pobliżu przeciwnika, brak kontroli nad piłką podczas prowadzenia.

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

CZĘŚĆ GŁÓWNA I – NAUCZANIE TECHNIKI

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	SZYBKE PROWADZENIE PIŁKI 1 × 1	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: 6–8</p> <p>Czas: 15 min</p> <p>Pole: 12/15 × 15/20 m</p> <p>Sprzęt: pachołki, piłki, bramka</p>		<p>2 zawodników na komendę „start” rozpoczyna pokonanie wyznaczonego toru. Zawodnik z piłką prowadzi ją, omijając pierwszy pachołek (dalszy), zawodnik bez piłki omija drugi pachołek (bliższy). Zawodnik z piłką próbuje zdobyć bramkę, goniący próbuje odebrać piłkę i oddać strzał do jednej z dwóch małych bramek.</p> <p>Odmiana: Dystans do przeprowadzenia piłki regulujemy w zależności od stopnia wyszkolenia zawodników – wprowadzenie slalomu dla zawodnika z piłką i ćwiczenia koordynacyjnego dla zawodnika bez piłki</p>

Punkty coachingowe: Panowanie nad piłką, zmiana nogi prowadzącej piłkę, tempo prowadzenia, spojrzenie przez ramię w celu obserwacji przeciwnika.

Jak egzekwować: Poprzez pytania otwarte po „zamrożeniu sytuacji boiskowej”, np.: *Którą nogą powinieneś prowadzić piłkę, jeśli przeciwnik nadbiega z Twojej lewej strony?*

Najczęstsze błędy: Prowadzenie piłki nogą bliższą przeciwnikowi, skupienie wzroku tylko na piłce, prowadzenie piłki w jednym tempie nawet w pobliżu przeciwnika, brak kontroli nad piłką podczas prowadzenia.

ORGANIZACJA	GONIMY RYWAŁA	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 10 min</p> <p>Sprzęt: stożki, oznaczniki, piłki</p>		<p>2 zespoły. Pierwszy zawodnik prowadzi piłkę i oddaje strzał do bramki po przekroczeniu linii stożków. Po oddaniu strzału szybko biegnie po skosie w tył w celu odebrania piłki rywalowi, który startuje w momencie oddania przez niego strzału. Po każdym strzale startuje kolejny zawodnik</p>

Punkty coachingowe: Spojrzenie przez ramię w celu obserwacji przeciwnika, zmiana nogi prowadzącej piłkę, tempo prowadzenia, panowanie nad piłką.

Jak egzekwować: Poprzez pytania otwarte po „zamrożeniu sytuacji boiskowej”, np.: *Jak myślisz? Czy warto kontrolować ustawienie przeciwnika podczas prowadzenia piłki przed strzałem? Po co to robić?*

Najczęstsze błędy: Zbyt szybkie prowadzenie piłki bez pełnej kontroli nad nią, brak obserwacji pozycji przeciwnika.

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



CZĘŚĆ GŁÓWNA II – GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	BRAMKI PO PRZEKĄTNEJ	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: 4 × 4</p> <p>Czas: 2 × 6 min</p> <p>Sprzęt: 1 bramka, 4 pachołki, piłka</p>		<p>Na linii środkowej ustawione 2 bramki z pachołków. Jeden zespół atakuje normalnie bramkę z bramkarzem. Drugi zespół zdobywa bramkę przez przeprowadzenie piłki przez bramki z pachołków. Przeciwny bramkarz się przemieszcza</p>

Punkty coachingowe: Panowanie nad piłką, zmiana nogi prowadzącej piłkę, tempo prowadzenia.

Jak egzekwować: Poprzez pytania otwarte po „zamrożeniu sytuacji boiskowej”, np.: *Jak najlepiej jest prowadzić piłkę, gdy gramy na małym boisku, a mamy dużo przeciwników?*

Najczęstsze błędy: Prowadzenie piłki nogą bliższą przeciwnikowi, zbyt dalekie wypuszczenie sobie piłki w pierwszym kontakcie.

Gra 7 × 7. Czas: 20 min.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	ZMIANA MIEJSC	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: Dowolna</p> <p>Czas: 3 min</p> <p>Pole: koło</p> <p>Sprzęt: piłki</p>		<p>Zawodnicy stoją w okręgu z piłkami w rękach. Na sygnał trenera podrzucają piłki i przesuwiają się o jedno miejsce w wyznaczoną stronę, łapiąc piłkę podrzuconą przez kolegę.</p> <p>Modyfikacja: kapitan daje sygnał do podrzutu</p>

Omówienie zajęć, wyznaczenie zadania domowego. Czas: 3 min

Miejsce zajęć:	Hala
Temat zajęć:	Doskonalenie zводу pojedynczego – trening indywidualny
Czas zajęć:	90 min
Grupa szkoleniowa	Orlik
Liczba ćwiczących:	16

CZĘŚĆ WSTĘPNA I – WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHU

Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć. Czas: 3 min

ORGANIZACJA	ROZGRZEWKĄ ZE ZWODEM	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 12 min, co 3 min zmiana stron</p> <p>Sprzęt: Stożki, chorągiewka, piłki</p> <p>Pole: 20 × 20 m</p>		<p>Zawodnicy podzieleni na 4 grupy. Pierwsi zawodnicy prowadzą piłkę jednocześnie do tyczki, po czym robią zwód przed tyczką i prowadzą piłkę na koniec następnego rzędu.</p> <p>Modyfikacja: Trener ustawiony w środku (pomiędzy tyczkami) pokazuje na palcach liczbę dla 4 prowadzących zawodników, którzy przed zwodem muszą spojrzeć i wypowiedzieć wskazaną przez trenera liczbę</p>

CZĘŚĆ GŁÓWNA – TRENING STACYJNY

STACJA I

ORGANIZACJA	ZWÓD PO ZBIEGNIĘCIU Z BOKU Z PRZECIWNIKIEM BIERNYM	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 15 min, po 7 min zmiana strony</p> <p>Sprzęt: pachołki, piłki, stożki</p>		<p>1, 2 – podanie, przebiegnięcie za piłką</p> <p>3 – prowadzenie piłki, zwód przed trenerem, który w razie błędów zawodnika wybija mu piłkę, strzał</p> <p>4 – po strzale zawodnik podczas drogi powrotnej prowadzi piłkę i wykonuje zwód przy pachołku</p>

Punkty coachingowe: Wyprowadzenie piłki odpowiednią nogą po zwodzie, wyprowadzenie piłki w dobrą stronę po zwodzie, zmiana tempa podczas wykonywania zводу.

Jak egzekwować: Poprzez pytania otwarte po „zamrożeniu sytuacji boiskowej”, np.: *W którą stronę i którą nogą powinieneś wyprowadzić piłkę po wykonaniu zводу w prawą stronę?*

Najczęstsze błędy: Wyprowadzenie piłki w tę samą stronę, w którą wykonuje zwód, zwód rozpoczęty zbyt blisko przeciwnika, złe tempo wykonania zводу.

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
-------------------------	-----------------------------	--------	----------------	------------------------------	------------------	-------------------------------	--------------

STACJA II

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	GRA MESSI ZE ZWODEM POJEDYNCZYM	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: 4</p> <p>Czas: 12–15 min</p> <p>Pole: 20/30 × 12/18 m</p> <p>Sprzęt: 4 bramki lub 8 pachotków, 5 piłek</p>		<p>Trzech zawodników broni 4 bramek. Zawodnik próbuje zdobyć bramkę, rozpoczynając atak ze środka boiska i wybierając jedną z 5 piłek. Bramka może być zdobyta na dowolną z 4 bramek. Strzał do bramki ze strefy strzału (zasady FUNino). Ten sam zawodnik wykonuje kilka ataków pod rząd (2–5). Bramka po wykonaniu zwodu pojedynczego zaliczona podwójnie</p>

Punkty coachingowe: Zmiana tempa podczas wykonywania zwodu, odpowiednia odległość wykonania zwodu od przeciwnika.

Jak egzekwować: Poprzez pytania otwarte po „zamrożeniu sytuacji boiskowej”, np.: **W jakiej odległości od przeciwnika powinieneś rozpocząć zwód, prowadząc piłkę w szybkim tempie?**

Najczęstsze błędy: **Zwód rozpoczęty zbyt blisko przeciwnika**, wyprowadzenie piłki złą nogą po zwodzie.

STACJA III

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	ZWÓD NA WPROST BRAMKI Z PRZECIWNIKIEM BIERNYM	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: 4 + bramkarz</p> <p>Czas: 15 min, po 7 min zmiana strony</p> <p>Sprzęt: pachotki, piłki, bramka</p>		<p>1 – podanie</p> <p>2 – prowadzenie, zwód przed trenerem (w razie błędów przy zwodzie trener może wybić zawodnikowi piłkę), strzał</p> <p>3 – podczas drogi powrotnej zawodnik wykonuje zwód przy tyczce</p>

Punkty coachingowe: Odpowiednia odległość wykonania zwodu od przeciwnika, wyprowadzenie piłki w dobrą stronę po zwodzie.

Jak egzekwować: Poprzez pytania otwarte po „zamrożeniu sytuacji boiskowej”, np.: **Czy powinieneś spojrzeć na przeciwnika przed wykonaniem zwodu?**

Najczęstsze błędy: **Brak kontroli ustawienia przeciwnika**, zwód rozpoczęty zbyt blisko obrońcy, wyprowadzenie piłki w tym samym kierunku, w którym wykonujemy zwód.

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

CZĘŚĆ GŁÓWNA II – GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ

ORGANIZACJA	1 × 1 NA 4 KOLOROWE BRAMKI	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 10 min</p> <p>Sprzęt: oznaczniki, piłki, małe bramki</p>		<p>Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach obok siebie. Wszystkie piłki posiada trener. Pierwsi zawodnicy z rzędu startują do piłki zagranej przez trenera i rozpoczynają grę 1 × 1. W pewnym momencie trener wskazuje, na którą bramkę należy atakować (bramki oznaczone są kolorami)</p>

Punkty coachingowe: Zmiana tempa podczas wykonywania zwodu, odpowiednia odległość wykonania zwodu od przeciwnika, **osłona piłki ciałem w kontakcie z przeciwnikiem**.

Jak egzekwować: Poprzez pytania otwarte po „zamrożeniu sytuacji boiskowej”, np.: **Którą nogą powinieneś prowadzić piłkę po minięciu przeciwnika, gdy ten wraca za Tobą?**

Najczęstsze błędy: Brak kontroli ustawienia przeciwnika, zwód rozpoczęty zbyt blisko obrońcy, wyprowadzenie piłki w tym samym kierunku, w którym wykonujemy zwód, **prowadzenie piłki nogą bliższą przeciwnikowi**.

Gra 5 × 5 – 15 min

CZĘŚĆ KOŃCOWA

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	CZĘŚCI CIAŁA	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: dowolna, pary</p> <p>Czas: 3 min</p> <p>Pole: dowolne</p> <p>Sprzęt: piłki</p>		<p>Zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi znajduje się piłka. Trener wyznacza części ciała, za które mają się złapać, np. głowa, brzuch, noga, ręka, na hasło „piłka”, ten, który pierwszy przeciągnie podeszwą piłkę do siebie, zdobywa punkt</p>

Omówienie zajęć, wyznaczenie zadania domowego. Czas: 2 min

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

Model gry reprezentacji Polski

Po zmianie selekcjonera reprezentacji Polski kobiet zmieniły się także założenia dotyczące gry kadry narodowej. Czym w zasadzie jest „Nasza droga”, jak ochrzczony został wprowadzany przez Miłosza Stępińskiego system? Przybliżamy główne zagadnienia, na które selekcjoner będzie zwracał szczególną uwagę.

Na początku warto przypomnieć, jakie aspekty obejmuje każdy model gry. Sprowadza się on do czterech podstawowych elementów – atakowanie, którego celem jest zdobycie bramki, bronienie, którego celem jest odebranie piłki rywalowi, a także faz przejścia z obrony do ataku oraz z ataku do obrony. W modelu „Nasza droga” każdemu z tych aspektów przypisane zostały konkretne założenia:

- Faza ataku – różnicowane atakowanie.
- Faza obrony – stworzenie i zachowanie zwartego bloku obronnego.
- Faza przejścia z ataku do obrony oraz z obrony do ataku – jak najszybsze odtworzenie defensywy lub wyprowadzenie ataku.

CZYM WŁAŚCIWIE JEST „NASZA DROGA”? NA JAKIE ELEMENTY ZWRACA UWAGĘ, CO KAŻDA Z ZAWODNICZEK POWINNA PAMIĘTAĆ?

Bardzo ważne jest, aby cały czas drużyna dążyła do posiadania piłki lub kontrolowania gry bez niej. Musi ciągle aktywnie uczestniczyć w grze, bez momentów przestojów, które może wykorzystać rywal. Model zakłada także konieczność elastycznego przestawiania się między ustawieniami, szczególnie w ataku. Zawodniczki muszą umieć skutecznie działać pod presją czasu,

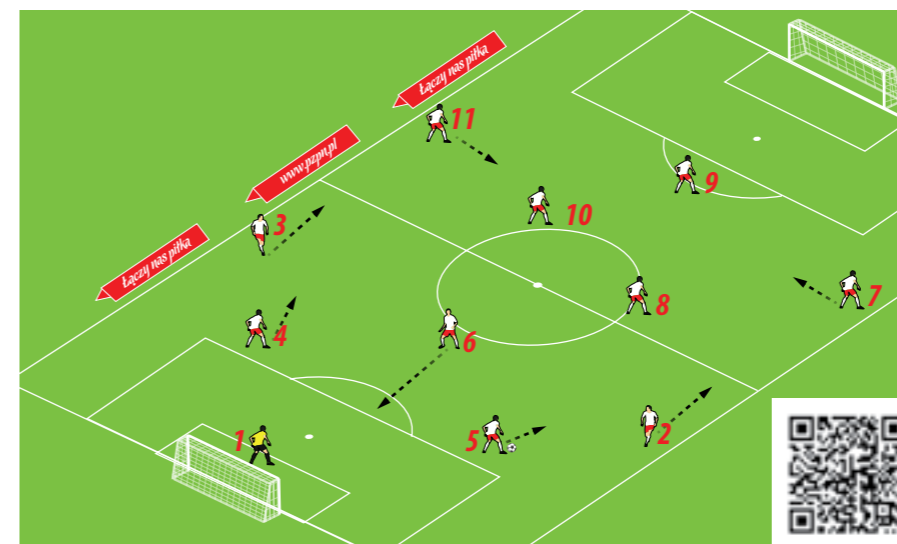
przeprzestani i przeciwnika. Do tego niezbędna jest antycypacja działań przeciwnika i partnerów z zespołu.

JAK ATAKUJEMY W „NASZEJ DRODZE”? USTAWIENIE 1–3–5–2

Założenia dotyczące fazy ataku w modelu gry wprowadzanym w reprezentacji Polski są klarowne i przejrzyste. Drużyna zorganizowana, celowo i konsekwentnie dąży do zdobycia bramki. Aby było to możliwe, podania piłki muszą być grane z odpowiednią siłą, precyzyjnie i do właściwej nogi. W ataku wykorzystujemy całą szerokość boiska grając głównie przez boczne sektory. By zaskoczyć rywala, trzeba dostrzegać i wykorzystywać przestrzeń za linią obronną przeciwnika. W celu ich „stworzenia” trzeba „wyciągać” przeciwnika ze strefy obrony.

Warto zwrócić uwagę na aspekt rozpoczęcia gry. W momencie inicjowania ataku głównym założeniem jest budowanie ataku możliwie zawsze po ziemi przez wszystkie strefy. Gdy bramkarka zmuszona jest do dłuższego wykopu, musi zrobić to w określonej strefie lub do określonej zawodniczki. Otwarcie odbywa się na trzy lub dwie obrończynie. Założeniem jest stworzenie przewagi w środku pola oraz na skrzydłach.

kobiet, czyli „Nasza droga”



JAK BRONIMY W „NASZEJ DRODZE”?

Kolejnym istotnym punktem jest faza obrony. „Nasza droga” zakłada konsekwentną defensywę w zwartym bloku. Drużyna ma bronić strefą, orientując się przy tym na najbliższego przeciwnika. Odbiór piłki bazuje na dynamicznym ataku na przeciwnika z piłką, zamykaniu linii podania, skutecznej grze 1 × 1 i wyprowadzaniu przeciwnika. Im niżej zespół się broni (obrona w strefie niskiej), tym bliżej zawodniczki muszą się znajdować swoich rywali, zamykając im przestrzeń w środku pola i zmuszając do gry bocznymi sektorami boiska. Obrona musi być aktywna, działająca w myśl zasady „od odwagi, by odebrać piłkę, po chęć zdobywania bramek”.

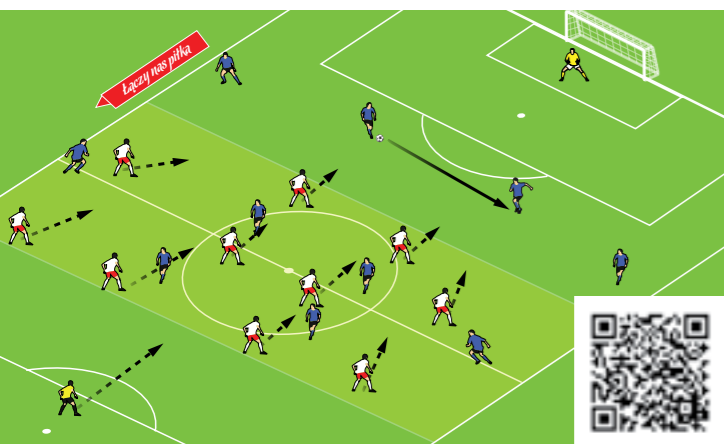
GRAFIKA 1. Strefy funkcjonowania obrony wysokiej, średniej i niskiej



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



GRAFIKA 2. Ustawienie w obronie 1-4-4-2

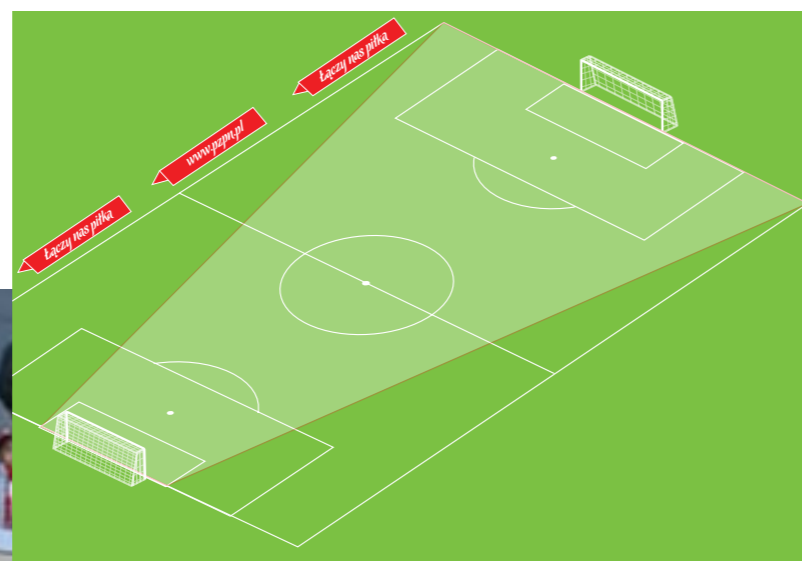


JAK PRZECHODZIMY Z ATAKU DO OBRONY W „NOWEJ DRODZE”?

Priorytetem po stracie piłki i rozpoczęciu przejścia z fazy ataku do obrony musi być kontrapresing, czyli atak na piłkę zaraz po jej stracie. Wszystkie zawodniczki powinny przesuwać się w kierunku piłki, uważając na długie podanie za linię obrony. Zawodniczki w linii ataku i pomocy kryją 1 × 1 rywalki najbliższe piłce. Linia obrony musi być gotowa na odpadanie w kierunku własnej bramki w przypadku długiego podania. Pozostałe zawodniczki muszą skupić się na odbiorze piłki bez faulu. Jeżeli drużyna przeciwna wyjdzie z presingu, wówczas z kontrapresingu przechodzimy do zespołowego odpadania w kierunku bramki i odbudowania bloku obronnego w systemie 1-4-4-2. Jeżeli w fazie przejścia z ataku do obrony zespół gra w równowadze liczebnej w defensywie, stara się jak najdłużej opóźniać atak rywala, doprowadzając do przewagi liczebnej. Gdy uda się ją odzyskać – przechodzimy do aktywnej próby odbioru piłki.

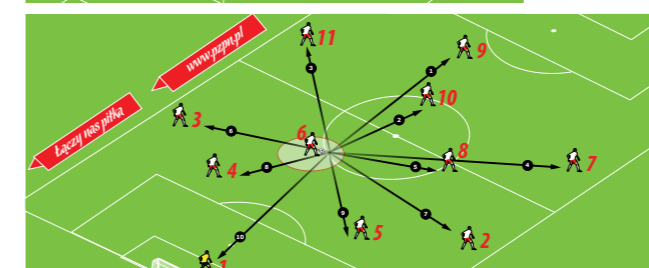
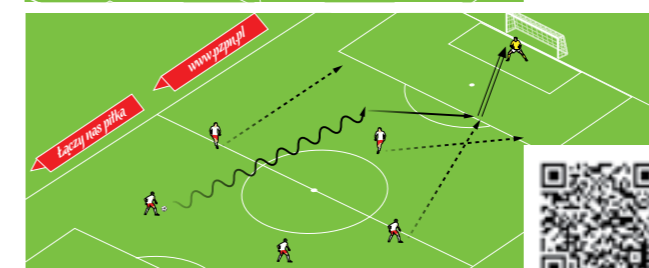
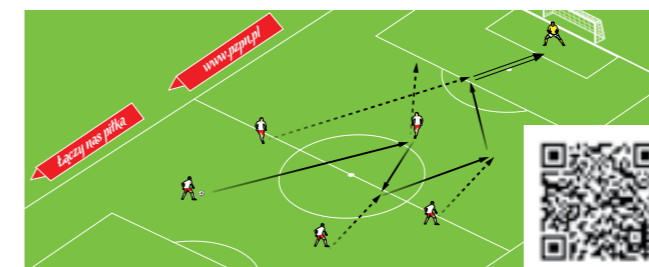
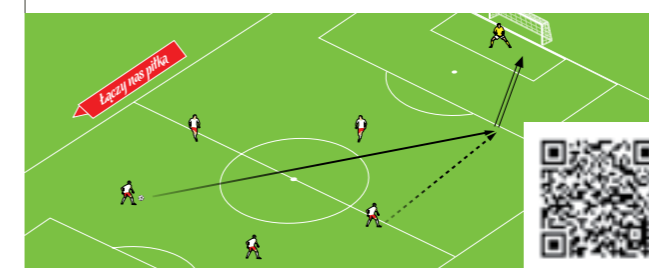
Aby wszystko szło zgodnie z założeniami, niezbędne są właściwe cechy poszczególnych zawodniczek. „Nasza droga” wyróżnia 10 najważniejszych z nich. Są to:

- dyscyplina,
- odwaga,
- optymizm,
- komunikacja,
- zespołowość,
- konsekwencja,
- przygotowanie,
- siła wewnętrzna,
- pasja,
- szacunek.



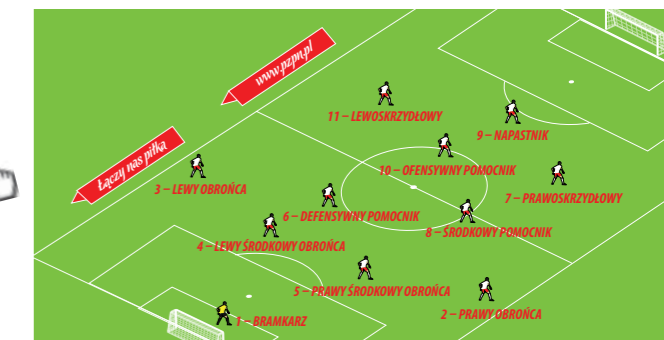
JAK PRZECHODZIMY Z OBRONY DO ATAKU W „NOWEJ DRODZE”?

Podczas przejścia z fazy obrony do ataku pierwszą myślą zawsze musi być podanie do przodu. Przejście musi zostać dokonane na dużej szybkości, przeprowadzone przez dużą liczbą graczy, z zachowaniem maksymalnej dokładności oraz właściwego zabezpieczenia przed rekontrą. Każda z akcji ofensywnych powinna zostać zakończona strzałem. W przypadku gdy szybkie wyprowadzenie kontrataku jest niemożliwe, zalecane jest przejście do ataku pozycyjnego w ustawieniu 1-3-5-2.



TAKTYKA A POZycJE NA BOISKU

– 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 selekcjoner Stępiński. Jak zatem odczytywać „numery pozycji”, dopasowując je do poszczególnych zawodniczek?



Zachowanie wszystkich podstawowych założeń i zastosowanie ich na murawie jest podstawą stosowania „Nowej drogi”. Na tym opierać ma się boiskowe funkcjonowanie reprezentacji Polski kobiet pod wodzą Miłosza Stępińskiego.

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 ★

Poniżej przedstawiona została relacja z działalności Szkoły Trenerów PZPN z okresu od grudnia 2016 r. do marca 2017 r. Przypominamy, że Szkoła Trenerów PZPN ma swoją siedzibę w Białej Podlaskiej, zlokalizowaną w obiektach Akademii Wychowania Fizycznego Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu.

Aktualności ze Szkoły Trenerów PZPN

LESZEK CICIRKO WYKŁADOWCA W SZKOLE TRENERÓW PZPN



W dniach 19–21.12.2016 r. odbyła się ostatnia, egzaminacyjna sesja tego kursu składająca się z części praktycznej (prowadzenie treningu) oraz części teoretycznej z obroną pracy dyplomowej włącznie. Na zakończenie odbyło się uroczyste wręczenie dyplomów i odpowiednich licencji oraz wspólna pożegnalna kolacja.



Grudniowe zajęcia w Szkole Trenerów PZPN rozpoczęły się sesją egzaminacyjną III edycji kursu UEFA Elite Youth A, która odbyła się w dniach 4–5.12.2016 r. W pierwszej „odsłonię” egzaminów (część praktyczna) trenerzy prowadzili treningi z młodymi piłkarzami Akademii Piłkarskiej TOP 54 (wcześniej każdy z trenerów losował tematykę zajęć). W drugiej części – egzaminu teoretycznego – odbyła się obrona pracy dyplomowej oraz ogólne podsumowanie „działalności” merytoryczno-organizacyjnej trenera na kursie.

KURS UEFA PRO

W dniach 12–14 grudnia odbyła się kolejna, VI sesja kursu UEFA Pro. Tematyką tej sesji było powtórzenie nie zawsze znanych lub trafnie interpretowanych przepisów gry w piłkę nożną i zaznajomienie z najnowszymi zmianami. Interakcja pomiędzy prowadzącym zajęcia sędzią międzynarodowym FIFA, Pawłem Gilem a kursantami była wielce interesująca i efektywna dla obu stron.

KURS UEFA B+A

Kurs, który budził wiele zainteresowania i pozytywnych emocji, to kurs UEFA B+A dla profesjonalnych piłkarzy (rozpoczął się 31 sierpnia 2015 r.).

Wspomniany kurs przeszedł do historii Szkoły Trenerów PZPN jako jeden z najsolidniejszych pod względem zaangażowania i „parcia” na wiedzę kursantów oraz bardzo interesujących dywagacji w czasie trwającego przez prawie półtora roku kursu. Wzięli w nim udział między innymi Aleksandar Vuković, Radosław Sobolewski, Arkadiusz Głowacki, Marcin Żewłakow i Marek Saganowski.

W styczniu pierwszymi zajęciami na otwarcie 2017 r. była VII sesja kursu UEFA Pro (9–11.01.2017 r.). Oprócz prowadzenia treningów przez kursantów (i zwyczajowej analizy, oceny, dyskusji) głównym akcentem zajęć było praktyczne zaznajomienie się trenerów z wybranymi urządzeniami jednego z największych laboratoriów sportowych w Europie, gdzie swoją wiedzę i organizacją zajęć podzielił się Dziekan AWF prof. Hubert Makaruk (przy współdziałaniu pracowników białskiej uczelni, odpowiedzialnych za odpowiednie segmenty laboratorium).

Trenerzy-kursanci jednogłośnie stwierdzili, że była to jedna z najbardziej interesujących sesji tego kursu!

Kolejna II sesja kursu (UEFA B+A Wyrównawczy) odbyła się w dniach 16–18.01.2017 r.

KURS UEFA ELITE YOUTH A

Dni 30.01–01.02.2017 r. to czas, w którym swoją I sesję odbyli trenerzy nowej edycji (IV) kursu UEFA Elite Youth A. Po części organizacyjno-informacyjnej swoje zajęcia teoretyczno-praktyczne przedstawili trenerzy:

- Wojciech Tomaszewski (Filozofia pracy i taktyka gry na podstawie młodzieżowej reprezentacji Polski) oraz
- Lukasz Becella (Taktyka oraz trening motoryczny – indywidualizacja).

LUTY I MARZEC W SZKOLE TRENERÓW PZPN

Luty, zwany miesiącem „obozowym” czy „szczególniej” pracy z drużyną, jest w zasadzie czasem wolnym od kursów (bez obciążeń dla trenerów-kursantów).

27.02–01.03.2017 r. to kolejna sesja kursu UEFA Elite Youth A, która tym razem odbędzie się w Akademii Piłkarskiej Pogoni Szczecin (obserwacja zajęć treningowych, analizy oraz tematycznie do kursu wykłady trenerów – wszystko ukierunkowane na szkolenie młodych piłkarzy nożnych – grupy dziecięco-młodzieżowe).

W marcu (06–08.03.2017 r.) jest przewidziana kolejna sesja kursu UEFA Pro, która „zazębia” się z kursem UEFA Goalkeeper (08–10.03.2017 r.), w czasie którego odbędzie się wymiana doświadczeń, wiedzy oraz kreatywnej dyskusji w interesującej trenerów obu kursów tematyce (zawodnik z pola – bramkarz – trener – współpraca – coaching).

13–15.03.2017 r. to kolejna sesja kursu UEFA B+A Wyrównawczy (w programie m.in.: prowadzenia kursantów, periodyzacja taktyczna – trener Mariusz Rumak (teoria i praktyka), a także żywienie w sporcie i piłce nożnej).

Na koniec marca (27–28) planowana jest III sesja kursu UEFA Elite Youth A w Szkole Trenerów PZPN, gdzie gościem specjalnym będzie Dyrektor Sportowy Akademii Piłkarskiej Southampton, Martin Hunter.

STALI WYKŁADOWCY SZKOŁY TRENERÓW PZPN:

- ➔ Stefan Majewski, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN;
- ➔ Dariusz Pasięka, zastępca dyrektora;
- ➔ Leszek Cícirko;
- ➔ Dariusz Gęsiór.

