

# trener

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 1/2017 (132)



**ANALIZA:  
TREND  
SZYBKIEJ GRY  
DO PRZODU**



**TRENERZY  
I MEDIA**



**WIĘCEJ  
TRENERÓW,  
WIĘKSZA  
ŚWIADOMOŚĆ**



**DYSKUSJA  
O PIŁCE  
BĘDĄ ZMIANY  
W SYSTEMIE KSZTAŁCENIA  
I LICENCJONOWANIA  
TRENERÓW**



CENTRALNA  
LIGA JUNIORÓW

**AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW**

**- BLOKOWY MEZOCYKL MIESIĘCZNY W KATEGORII WIEKOWEJ ORLIK  
TYDZIEŃ II - PODANIA/PRIJĘCIA PLUS STRZAŁY**



Asystent  
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY

ROZDZIAŁ 4 z 7  
STWORZONE DLA CHWAŁY

CR7  
NIKE

EKSPLOZJA Szybkości

MERCURIAL SUPERFLY

Zmiany, zmiany, zmiany! Nowa uchwała o licencjonowaniu trenerów, o której dużo mogą Państwo dowiedzieć się z niniejszego wydania „Trenera”, wychodzi naprzeciw zapotrzebowaniom środowiska trenerskiego, a zwłaszcza szkoleniowców pracujących na niższych poziomach rozgrywkowych. Bardzo mocno uprościliśmy kryteria przy naborach, wprowadzając też dodatkowe licencje dla trenerów w A-, B- oraz C-klasie, a także wymagania na kursy kwalifikacji trenerów w wyższych kategoriach licencyjnych.

Wprowadziliśmy również na najszerszą skalę możliwość internetowej rejestracji, jak również elektronicznego przedłużania licencji. Chcielibyśmy, by każdy szkoleniowiec był zarejestrowany w naszym systemie, ponieważ takie działanie również znacznie upraszcza wszelkie procedury. Każdy trener, który figuruje w ewidencji, pomaga zarówno nam, jak i samemu sobie. Polski Związek Piłki Nożnej ma dzięki temu podgląd na liczbę szkoleniowców pracujących w naszym kraju i może dostosowywać się do ich potrzeb, natomiast sami zainteresowani mają możliwość gromadzenia wszelkich dokumentów kwalifikujących ich do przedłużania licencji w jednym miejscu.

A skoro jesteśmy przy przedłużaniu uprawnień, zarząd PZPN w nowej uchwale podjął również decyzję o rezygnacji z opłat za zachowanie ciągłości licencji wydawanych przez związek. Trener nie będzie musiał uiszczać żadnych należności z tytułu wydania dokumentu, a także przedłużenia terminu ważności. To niejako zaproszenie dla szkoleniowców, by wszyscy chcieli podnosić swoje kwalifikacje i się dokształcać. Staramy się jak najbardziej otwierać do tego drogę.

Cały czas pracujemy nad rozwojem procesu szkolenia trenerów. Pozostajemy w kontakcie ze środowiskiem trenerskim, słuchając opinii, analizując je i starając się wprowadzać w życie kolejne regulacje, które są dla szkoleniowców ułatwieniem w codziennej pracy. Jesteśmy cały czas do dyspozycji wszystkich zainteresowanych – każdy może przesłać do nas swoje sugestie, przez Internet, pocztą lub osobiście. Czekamy na Państwa!

**STEFAN MAJEWSKI**  
Dyrektor Departamentu Szkolenia  
i Reprezentacji Narodowych PZPN  
Dyrektor Sportowy PZPN  
Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN



# w numerze

DYSKUSJA O PIŁCE. BĘDĄ ZMIANY W SYSTEMIE KSZTAŁCENIA TRENERÓW	6
„WIĘCEJ TRENERÓW, WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ”	8
KLUCZOWE ZMIANY DOTYCZĄCE LICENCJONOWANIA TRENERÓW	10
TREND SZYBKIEJ GRY DO PRZODU (THE TECHNICIAN – UEFA DIRECT No. 161 OCTOBER 2016 – TREND TOWARDS FAST FORWARD)	12
TRENERZY I MEDIA, CZYLI CZASEM LEPIEJ, CZASEM GORZEJ	16
AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW – BLOKOWY MEZOCYKL MIESIĘCZNY W KATEGORII WIEKOWEJ ORLIK TYDZIEŃ II – PODANIA/PRIZYJĘCIA PLUS STRZAŁY	18
WYŚMIENITY TURNIEJ ELIMINACYJNY REPREZENTANTEK POLSKI DO LAT 19	26
WYJAZDOWA SESJA KURSU TRENEKSKIEGO UEFA ELITE YOUTH A W AKADEMII POGONI SZCZECIN	32
AWF BIAŁA PODLASKA OTWIERA NOWY KIERUNEK STUDIÓW: SPORT – PIŁKA NOŻNA	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®



# Będą zmiany w systemie

# kształcenia trenerów

**MICHAŁ ZACHODNY ŁĄCZY NAS PIŁKA**

6 kwietnia 2017 r. na PGE Narodowym odbyło się spotkanie dotyczące istotnych zmian w systemie kształcenia trenerów oraz formy rozgrywek Centralnej Ligi Juniorów. Oprócz zaprezentowania wchodzących w funkcjonowanie projektów Polskiego Związku Piłki Nożnej, prezes Zbigniew Boniek rozpoczął debatę w środowisku LOTTO Ekstraklasy dotyczącej systemu najwyższej ligi.

Wśród gości zaproszonych na spotkanie byli przedstawiciele spółki Ekstraklasa S.A.: prezes Dariusz Marzec oraz wiceprezes Marcin Animucki, prezesi klubów z Łęcznej, Białegostoku, Poznania, Warszawy oraz Szczecina, zarządcy akademii m.in. Lecha oraz Pogoni, jak również trenerzy: Jacek Magiera, Michał Probiez, Czesław Michniewicz oraz selekcjonerzy Marcin Dorna i Dariusz Dźwigała.

## NOWY PLAN CLJ

Pierwszy na scenie czwartkowego spotkania pojawił się prezes Zbigniew Boniek. – Jako PZPN jesteśmy i czujemy się odpowiedzialni za cały obrazek polskiej piłki oraz możemy apelować do osób działających w konkretnych obszarach, by wprowadzać zmiany. Musimy dojrzeć do dyskusji, uważamy, że to najlepszy na to czas – powiedział. Następnie Łukasz Wachowski, dyrektor departamentu rozgrywek krajowych przedstawił ideę stojącą za zmianami w Centralnej Lidze Juniorów.

Nowy plan CLJ zakłada, że od sezonu 2018/19 będzie jedna centralna liga U19 z szesnastoma zespołami. Jednocześnie na poziomie U17 i U15 zostaną stworzone 4 grupy makroregionalne po osiem drużyn. Te zespoły będą rywalizować na zasadzie 14 spotkań na rundę (mecze i rewanż), po których nastąpi spadek 2 najsłabszych drużyn i awans najsilniejszych z lig wojewódzkich po barażach. – To dla PZPN bardzo istotne rozgrywki – zapewniał Wachowski. – Dlatego Związek pokryje wszystkie koszty związane z występami tych drużyn w CLJ: sędziów, dojazdów, nagród. To kwota przekraczająca sześć milionów złotych – dodawał Maciej Sawicki, sekretarz generalny Związku.

## ZMIANY W SYSTEMIE KSZTAŁCENIA I LICENCJONOWANIA TRENERÓW

Drugim punktem programu były zmiany w systemie kształcenia i licencjonowania trenerów. – Są one przeprowadzane na samym dole piramidy szkolenia, ponieważ tam jest najwięcej

do zrobienia – tłumaczył Marek Koźmiński, wiceprezes PZPN ds. szkolenia. Wstępnie zostały one ogłoszone pod koniec lutego br., ich przedstawienie na konferencji PZPN jest równoznaczne z wprowadzeniem tych zmian. – Kursant musi mieć wygodę wyboru. Wszystko będzie on-line, tworzymy wyszukiwarkę kursów, nie będzie obowiązku wysyłania dokumentów. Takie były oczekiwania, a my je zrealizowaliśmy – zaznaczał Koźmiński.

– O dostaniu się na kursy Grassroots D i Grassroots C będzie decydowała wyłącznie kolejność zgłoszeń. Już po roku kursant będzie mógł aplikować na wyższy kurs. Chcemy również wykształcić 150 trenerów-edukatorów zdolnych do przekazywania wiedzy. To ma być elita dostępna na wszystkie poziomy szkolenia. Zamierzamy kontrolować ich poziom, by się doksztalali. Poziom kursów musi być jak najwyższy, europejski – dodał Koźmiński.

## SYSTEM ROZGRYWEK LOTTO EKSTRAKLASY

Po przerwie nadszedł czas na debatę o systemie rozgrywek LOTTO Ekstraklasy. Rozpoczęło ją wystąpienie prezesa Bońka. – Polska piłka ma dwie nogi: reprezentacyjną i klubową. Ta druga trochę kuleje. Wyglądamy lepiej wizerunkowo, rozgrywki LOTTO Ekstraklasy są dobrze przygotowane pod względem stabilizacji. Natomiast sportowo nie jest dobrze. Trzy lata temu PZPN wsparł starania Ekstraklasy S.A. w kwestii podziału punktów. Po tym czasie, jako organ, któremu najbardziej zależy na polskiej piłce, chcemy się wspólnie zastanowić, czy jest dalej sens brnąć w ten system. Założeniem było zwiększenie emocji, wyjście na prostą po latach korupcji. To się udało, ale emocje przerodziły się w strach, niepewność, patrzyliśmy wyłącznie na najbliższy mecz. Czy to jest sposób, by poprawić wartości sportowe? Nie, i nie powinniśmy wstydzic się spokojnej rozmowy – tłumaczył.

– Z wieloma tezami się zgadzam, system rozgrywek jest trudnym obszarem, w którym niełatwo znaleźć złoty środek – powiedział

Dariusz Marzec, prezes Ekstraklasy S.A. – W czwartym sezonie ESA37 nasza liga jest bardziej stabilna. Założeniem było zwiększenie inwestycji w Ekstraklasę, poprawienie jej pozycji marketingowej. W lidze trwa bardzo zacięta rywalizacja, która jest problematyczna dla klubów, ale pozwala nam to zyskać marketingowo. Ten poziom rywalizacji może przygotować drużyny do rywalizacji w Europie – dodał.

– Papierem lakmusowym są występy w europejskich pucharach. Nie uważam, by system ESA37 pomagał tym klubom. Nie ma korzyści sportowych z niego wynikających, nie można ich wskazać po 3–4 latach. W Polsce boimy się, że zabraknie rywalizacji, gdy zrobimy bezpieczny środek. Ale równamy w górę, czy w dół? Gdzieś popełniamy jakiś błąd. Mamy wątpliwości, czy to idzie w dobrą stronę, ponieważ podział punktów daje szansę drużynom z tyłu tabeli. I nasze najlepsze kluby równają do najsłabszych – stwierdził Boniek.

Do dyskusji włączyli się również obecni na konferencji trenerzy Michał Probiez (Jagiellonia Białystok) oraz Czesław Michniewicz (do niedawna Bruk-Bet Termalica Nieciecza). – Zebrałem pewne doświadczenia z tych trzech lat i mogę porównać: zawodnicy czołowych lig mają od 50 do 70 dni wolnych w roku, my mieliśmy 30. Musieliśmy to równoważyć w trakcie sezonu, stąd moje powiedzenie o „pocałunku śmierci” w kontekście występów w eliminacjach europejskich pucharów. Popatrzmy na zespoły Cracovii i Piasta Gliwice, które obecnie również mają wielkie problemy – mówił Probiez.

Wcześniej również Boniek odniósł się do kwestii gry w europejskich pucharach. – Dopóki nie będziemy w europejskich pucharach, dopóty nie będziemy się liczyli. Jesteśmy jedną z najbardziej rozłożonych lig w Europie. Zaczynamy w piątek od godziny 18 i kończymy w poniedziałek o 18. Czy nie boimy się, że nasza liga nam się przeje? Nie możemy obawiać się sprzedaży praw telewizyjnych. Jeżeli poziom sportowy będzie podobny, to zawsze będzie problem z otrzymaniem lepszej ceny – dodawał. Jego słowa potwierdzają wyniki punktowe polskich klubów w rankingu lig UEFA – w trakcie czterech sezonów ESA37 Polskie kluby zebrały 17.25 punktów, niewiele więcej niż we wcześniejszych czterech (15.75) i nieznacznie mniej niż w latach 2001–2005 (17.375). Na rok 2017 LOTTO Ekstraklasa jest rozstawiona jako dwudziesta w rankingu europejskim.

Na problem z ukształtowaniem kalendarza spotkań w każdej kolejce w systemie ESA37 zwrócił uwagę Probiez. – Jeżeli mecze są od piątku do poniedziałku, to problemem jest budowanie mikrocyklu. Często z fizjologami staramy się go stworzyć, ale częściej jest to praca na chybił trafił. Nie mamy możliwości planowania. A i tak jeśli się nam to udaje przez 10 miesięcy i możemy zostać polskim Leicester City, to w ostatnim może się tak zdarzyć, że przez kartki i kontuzje wypadniemy z gry o europejskie puchary – zaznaczył.

– Oczywiście zastanawiamy się nad atrakcyjnością, ale też pomyślemy o reputacji. Reforma pozbawiła kluby korzystania ze złotego środka. Nawet kluby LOTTO Ekstraklasy nie chcą wypożyczać do zespołów z tego samego poziomu, ponieważ

nikt nie ma możliwości stawiania na młodzież. Każdy szuka tylko gotowego, doświadczonego piłkarza – dodał Michniewicz. – Wprowadzanie młodzieży jest zbyt dużym ryzykiem dla trenera. ESA37 uniemożliwia nam podpisanie jakiegokolwiek długiego kontraktu. Trzech, czterech zawodników nam uciekło, ponieważ nie wiedzieli, w której ósemce i o co będziemy grali. A awans do grupy mistrzowskiej, by mieć spokój, jest marzeniem każdego klubu – zaznaczał Probiez.

Potwierdzają to niedawne badania grupy CIES – piłkarskiego ciała badawczego – które przedstawiło listę stu drużyn z 31 czołowych europejskich lig z najniższą średnią wieku. W tym szerokim gronie nie znalazł się żaden polski klub, tylko dwa trafiły do zestawienia stu zespołów z najwyższym procentem minut spędzonych na boisku przez wychowanków (Ruch Chorzów i Wisła Kraków). Dla porównania, w pierwszym rankingu 7 przedstawicieli miała liga słowacka, 6 ligi niemiecka i norweska, a 5 – Słowenia, Belgia i Dania. Najwięcej było klubów holenderskich (12). W drugim zestawieniu więcej drużyn miały m.in. Białoruś, Chorwacja (po 4), Austria, Słowacja (po 5), Dania, Czechy i Norwegia (po 7). Według kolejnego raportu CIES z 2016 na podstawie 5 lat i w porównaniu do innych lig z centralnej Europy (Chorwacja, Słowenia, Serbia, Słowacja, Austria, Czechy, Węgry), to w Polsce najniższy procent czasu na boisku spędzili piłkarze (rodzimi i zagraniczni) poniżej 22. roku życia (11,4%). Jest to poziom niższy niż średni wynik z 2009 r., a do 2015 wzrósł on w badanej części kontynentu do 20,5%.

Na problem ze stawianiem na młodzież zwrócił uwagę również Karol Klimczak, prezes Lecha Poznań. – System ESA37 ma swoje atuty, po podziale punktów wszystko zaczyna się od nowa, ale z punktu zarządzania w dłuższej perspektywie nie daje możliwości planowania rozwoju klubu. Jest to loteria. Byłem zwolennikiem ESA37, chodziło nam o zwiększenie intensywności, nadanie większej niewiadomej rozgrywkom. Ale po własnych doświadczeniach z ostatnich 4 lat, po ocenie tego, czym dysponujemy i gdzie jesteśmy w Europie, trzeba uderzyć się w pierś. Doszliśmy do swoich wniosków: Lech może i jest w czubie polskich klubów pod względem możliwości, ale nie stać nas na rywalizowanie tylko tą niewiadomą. To ma wpływ na perturbację w klubach. I teraz jedyną drogą do sukcesu jest albo bardzo duży budżet, albo długie lata szkolenia i budowania akademii. To jest bolesne, ale prawdziwe – dodał.

– Pierwszym krokiem powinno być odejście od podziału punktów i możemy go podjąć już od lipca. Uniknąć tego, co jest nieakceptowalne. Poprawiamy także polską piłkę przez współpracę z PZPN – powiedział Klimczak. – Obawianie się o większą Ekstraklasę jest według mnie tezą wymyśloną. Medialność części drużyn odbiega od innych, ale tak jest na całym świecie. A w ostatnich trzech latach żaden z beniaminków nie spadł z Ekstraklasy. Nie chcę na razie niczego proponować, ale warianty są dwa: liga bez podziału punktowego, albo 18-zespołowa – tłumaczył Boniek i dodał: – Ekstraklasa to nasza codzienność i coś, co musimy rozwijać.



# „Więcej trenerów, większą świadomość”

MICHAŁ ZACHODNY ŁĄCZY NAS PIŁKA

Proponowana przez PZPN zmiana jest spora – do prowadzenia drużyny w B- lub C-klasie wystarczy licencja Grassroots D, której nabycie będzie kwestią uczestnictwa w dwuweekendowym kursie. Cena również będzie dużo bardziej dostępna dla przyszłych trenerów: 250 złotych. Do tej pory do prowadzenia klubów na tym poziomie upoważniała licencja UEFA C, której koszt był 5 razy wyższy. – Dostaliśmy bardzo dużo zapytań, czy w najniższych klasach rozgrywkowych muszą być trenerzy. Uważamy, że tak i dlatego w tym kierunku pójść zmiany. Wolą prezesa PZPN, Zbigniewa

*Od drugiej połowy 2017 r. Polski Związek Piłki Nożnej zamierza zmienić strukturę kształcenia trenerów oraz uprościć proces nabywania licencji u podstaw piramidy szkoleniowej. – Zarząd PZPN chce zachęcić jak największą liczbę osób do uczestnictwa w kursach na podstawowym poziomie. Wierzymy, że przez to inaczej spojrzą na piłkę – tłumaczy Stefan Majewski, dyrektor sportowy.*

Bońka, było to, by nawet po 2 sesjach weekendowych, po 32 godzinach kursu przyznawać pierwsze licencje i umożliwiać prowadzenie zespołu. Przez ten czas taka osoba zdobędzie podstawową wiedzę i jeśli będzie chciała się dalej kształcić, to ma jasno wyznaczoną ścieżkę rozwoju – tłumaczy Stefan Majewski.

Jednak licencja Grassroots D będzie dotyczyła wyłącznie piłki amatorskiej na poziomie seniorskim. – I do tej pory sporym problemem było to, że ludzie wchodzący w pracę trenerską z młodzieżą przenosili bardzo dużo elementów z piłki seniorskiej – przyznaje

Majewski. – A nigdy nie wolno juniora, trampkarza i dzieci traktować jak dorosłych. Te modele trenowania w piłce seniorskiej były przenoszone i powodowały problemy w rozwoju młodzieży. Dlatego wiedza w zakresie różnicowania treningu dla młodzieży i dla seniorów będzie obowiązkowa po zakończeniu kursu. Dzisiaj możliwość podglądania tego, co warto ująć w treści treningowej, jest bardzo duża. Może brakowało jednak w tych najniższych klasach rozgrywkowych odpowiedzi, jak to zrobić. Dlatego będziemy starać się tej wiedzy przekazać jak najwięcej i jak najszerszej – dodaje Majewski.

## JAK BĘDZIE SIĘ TO ODBYWAŁO?

Wyznaczamy główne punkty, na które trenerzy powinni zwracać uwagę, mając już konspekt treningu. A to powoduje, że trener już jest przygotowany. Mamy Narodowy Model Gry, który również nadaje konkretny kierunek, choć nie ma jeszcze wielkiego zasobu ćwiczeń. Powstają jednak suplementy, które dalej rozwiną NMG. A na stronach internetowych PZPN już jest wiele udostępnionych bezpłatnie materiałów, które można pobrać i używać w czasie treningu. Mając taką wiedzę, możemy być pewni, że zajęcia zostaną przeprowadzone odpowiednio – zaznacza dyrektor sportowy.

## WSTĘP DO TRENOWANIA MŁODZIEŻY

Od Grassroots D niewiele dłuższy, bo zaledwie czterowweekendowy (70-godzinny) będzie kurs Grassroots C, który będzie stanowił konkretny wstęp do trenowania młodzieży. Jego koszt będzie wynosił 800 złotych – również mniej niż w przypadku UEFA C. Wiemy, jak trudna jest praca w piłce nożnej, a zwłaszcza z dziećmi i młodzieżą. Ten zawód wymaga ogromnego poświęcenia i do tego trzeba mieć pasję, bo same umiejętności nie wystarczą. Uważamy, że angażując nawet rodziców w zdobycie tych pierwszych stopni trenerskich, zmieni się ich postrzeganie. Postrzeganie tego, co robi trener, jak podejść do dziecka. To wyznacznik naszych propozycji: im kryteria przyjęć będą bardziej

złagodzone, tym więcej osób będzie na kursach trenerskich, więcej będzie szkoleniowców, większa będzie ogólna świadomość piłki nożnej – mówi Majewski.

## UZYSKANIE WYŻSZYCH LICENCJI RÓWNIEŻ ŁATWIEJSZE

Propozycje PZPN zakładają również uproszczenia na wyższych stopniach trenerskich. Choćby dostęp do kursów UEFA B ma być łatwiejszy – rok po zdobyciu licencji Grassroots C (lub UEFA C), a dla najlepszych absolwentów zakładane jest dofinansowanie kursu ze strony związku. Zwiększyć ma się również liczba przeprowadzanych kursów: do maksymalnie 10 rocznie Grassroots D, 8 – Grassroots C i 2 – UEFA B – wszystkich przeprowadzanych przez każdy wojewódzki ZPN. Standaryzacji ulegną egzaminy wstępne, końcowe i poprawkowe na kursach UEFA B, UEFA A, UEFA Elite Youth oraz UEFA Pro. Rejestracja na kursy ma przebiegać wyłącznie on-line przez system PZPN24 i bez potrzeby wysyłania dokumentów.



# Kluczowe zmiany dotyczące

# licencjonowania trenerów

EMIL KOPAŃSKI ŁĄCZY NAS PIŁKA



*Zarząd Polskiego Związku Piłki Nożnej przyjął nową uchwałę w sprawie licencji trenerskich uprawniających do prowadzenia zespołów uczestniczących w rozgrywkach piłki nożnej w Polsce. Zaszło w nim kilka istotnych zmian, o których opowiada Dariusz Pasieka – Szef Kształcenia i Licencjonowania Trenerów PZPN.*

– Polski Związek Piłki Nożnej przede wszystkim zrezygnował z opłat za wydawanie i przedłużenie licencji UEFA PRO, UEFA Elite Youth A, UEFA A, UEFA Goalkeeper A oraz UEFA Futsal B. Dążymy do tego, by było jak najwięcej trenerów z najwyższymi kwalifikacjami, stąd taka decyzja. Chcemy zachęcać szkoleniowców do podnoszenia swoich kompetencji – tłumaczy Dariusz Pasieka. – Wszyscy trenerzy muszą jednak pamiętać, że to jedynie oni odpowiedzialni są za przedłużanie licencji. To dla nich bardzo ważny sygnał. Zgodnie z nowymi standardami muszą dokładnie spełnić wszystkie kryteria, by ją utrzymać – zaznacza.

Co istotne i bardzo dogodne dla trenerów, przedłużanie licencji trenerskiej odbywać się będzie wyłącznie drogą elektroniczną. – To wielkie udogodnienie. Trenerzy nie będą musieli już składać pisemnych wniosków, mogąc wszystko załatwić za pomocą platformy PZPN24. Szkoleniowiec licencję otrzyma wówczas pocztą, nie musząc już ponosić kosztów dojazdu do siedziby związku, a także samego przedłużenia i wydania licencji. Liczymy, że będzie to pozytywnie odebrane przez szkoleniowców – opisuje Dariusz Pasieka.

Pojawiły się nowe rodzaje licencji trenerskich. Są to uprawnienia Grassroots D, Grassroots C, Futsal C oraz Goalkeeper B. – W drugiej połowie roku rozpoczną się kursy, podczas których trenerzy będą mogli zdobywać te uprawnienia – mówi Dariusz Pasieka. Co istotne, trenerzy, którzy awansują ze swoimi zespołami do wyższej ligi, wymagającej posiadania licencji wyższego stopnia, nie są zobligowani do jej uzyskania.

– Możemy wyobrazić sobie ekstremalny przypadek, w którym szkoleniowiec drużyny z klasy okręgowej rok po roku awansuje do Ekstraklasy. Cały czas może wówczas pracować na swojej dotychczasowej licencji, uzyskując co roku stosowną zgodę najpierw wojewódzkiego ZPN, a następnie na szczeblu centralnym Polskiego Związku Piłki Nożnej. Do tej pory funkcjonowały w takich wypadkach licencje warunkowe – opisuje Szef Kształcenia i Licencjonowania Trenerów



PZPN. – To sytuacja hipotetyczna, bo z pewnością taki szkoleniowiec chciałby podnosić swe kwalifikacje, ale możliwa – dodaje.

Zmiany pojawiły się także w licencjach PZPN A oraz PZPN B. W przypadku trenerów posiadających dyplom Klasy Mistrzowskiej, Klasy I lub Klasy II, wydanych przed 23 sierpnia 2013 r. w ramach nadzorowanego przez MSiP systemu kształcenia instruktorów i trenerów sportowych wydanych po 23 sierpnia 2013 r., pod warunkiem że dyplom został uzyskany na kursie rozpoczętym przed 23 sierpnia 2013 r. i organizowanym w ramach nadzorowanego do 23 sierpnia 2013 r. przez MSiP systemu kształcenia instruktorów i trenerów, będą mogli oni uzyskać uprawnienia trenera Grassroots C. W przypadku trenerów posiadających legitymację instruktora sportu w dyscyplinie piłka nożna, spełniających te same kryteria co w poprzednim przypadku, będą oni mogli otrzymać uprawnienia trenera Grassroots D.

Aby uzyskać przedłużenie licencji trenerskiej, do tej pory szkoleniowcy musieli brać udział minimum 5 godzin w konferencjach doszkalających organizowanych przez PZPN lub wojewódzki ZPN. W nowej uchwale znalazł się zapis nieco zmieniający tę zasadę. – Licencje przedłużane są zazwyczaj na 3 lata. Trenerzy w tym czasie będą musieli odbyć 15 godzin konferencji doszkalających, ale w praktyce będą mieli możliwość zaliczenia ich w jednym roku, co spowoduje brak takiego wymogu w dwóch kolejnych – tłumaczy Dariusz Pasieka. – Jesteśmy jedną z niewielkich federacji, która udostępniła możliwość udziału w konferencjach organizowanych przez PZPN całkowicie za darmo, podobnie jak przedłużanie licencji, poza przypadkami przedłużeń w trybie nadzwyczajnym – podkreśla.

Zmieniły się także zasady zastępstw pierwszego trenera. Dotąd w takim przypadku asystent lub inny trener posiadający odpowiednią licencję mógł pełnić taką funkcję przez 10 dni. – Teraz szkoleniowiec posiadający uprawnienia o stopień niższe będzie mógł prowadzić zespół w 3 kolejnych oficjalnych meczach, nie będzie ograniczał go czas – mówi Dariusz Pasieka. Zostały natomiast podwyższone kary za przystąpienie drużyny do spotkania bez trenera z odpowiednią licencją trenerską. – Nowa uchwała będzie wysłana drogą e-mailową do wszystkich trenerów zarejestrowanych w systemie PZPN24. Zachęcam wszystkich trenerów do zapoznania się z treścią nowej uchwały. W razie jakichkolwiek wątpliwości pozostajemy do dyspozycji. Liczymy, że trenerzy będą chętnie brali udział w kursach i podnosili swoje kwalifikacje – kończy Szef Kształcenia i Licencjonowania Trenerów PZPN.



# Trend szybkiej gry

(The Technician – UEFA Direct No. 161 October 2016 –

TŁUMACZENIE I OPRACOWANIE TEKSTU: PIOTR MARANDA KOORDYNATOR PZPN DS. FUTSALU



Raporty Techniczne UEFA po Euro 2016 i po ostatnim sezonie 2015/16 Ligi Mistrzów i Ligi Europy wskazują na tendencję potwierdzoną przez forum trenerów, które odbyło się w Nyon i w Paryżu. Dłuższe posiadanie piłki nie jest czynnikiem decydującym o sukcesie. Obecnie na porządku dnia jest efektywna gra skrzydłami oraz gra skierowana do przodu.

# do przodu

Trend Towards Fast Forward)



celem była nisko ustawiona kompaktowa gra zespołu, z zadaniem zamykania przestrzeni przez wycofanych graczy. Uważam, że zespoły kierowały się ideą gry defensywnej z niskim poziomem ryzyka i wykorzystaniem indywidualnych ofensywnych zalet swoich graczy w celu uzyskania zwycięstwa.

**Arsene Wenger** skomentował: „Każdy zespół był skupiony na obronie centralnej strefy pola gry. Każdy zespół był lepiej przygotowany fizycznie i prawie wszyscy byli bardzo efektywni w zatrzymywaniu kontrataków. Trudno było znaleźć piłkarzy, którzy skutecznie atakowali środkiem pola. Dlatego też większość zespołów skupiała się na otwieraniu ataków skrzydłami – w konsekwencji widzieliśmy więcej bramek zdobytych po dośrodkowaniach”.

Dane przedstawione w raportach technicznych potwierdzają obserwacje Arsene'a Wengera. W rundzie pucharowej Ligi Europy 28% bramek uzyskano po dośrodkowaniach lub podaniach do tyłu z linii końcowej. W Lidze Mistrzów z dośrodkowań padło 24% bramek więcej w porównaniu do poprzedniego sezonu, a po podaniach do tyłu z linii końcowej 21% więcej.

W tych rozgrywkach 35% bramek padło po akcjach ataku, które swój początek miały na skrzydłach. Znaczącym faktem jest, że 8 zespołów, które zagrały najmniej dośrodkowań, zostało wyeliminowanych już w fazie rozgrywek grupowych. Statystyka wskazuje także na poprawę jakości dośrodkowań. W sezonie 2014/15 spośród 32 uczestników Ligi Mistrzów 5 zespołów osiągnęło tzw. rating sukcesu odnoszący się do współczynnika 1 na 4, tzn. gdzie jedno dośrodkowanie na cztery dotarło do partnerów. W sezonie 2015/16 ten współczynnik osiągnęło już 14 zespołów.

Tendencja ta została przeniesiona do Francji. Mixu Paatalainen, jeden z technicznych obserwatorów UEFA, podczas turnieju finałowego EURO 2016 stwierdził: „Widzieliśmy wiele zespołów, które operowały dobrze zorganizowaną wąską kompaktową defensywą i to tłumaczy, biorąc pod uwagę trudność prowadzenia gry ofensywnej przez ten blok, potrzebę znalezienia drogi ataku poprzez ominięcie tego bloku. Myślę, że dlatego widzieliśmy więcej dośrodkowań”.

UEFA, organizując coroczne Forum Elitarnego Klubu Trenerów Ligi Mistrzów i Ligi Europy w Nyon oraz Konferencję Trenerów Reprezentacji Narodowych i Dyrektorów Technicznych w Paryżu po Euro 2016, stworzyła szerokiemu gronu trenerów możliwość do refleksji i wymiany informacji. Opublikowane zostały raporty techniczne analizujące każde z tych największych rozgrywek.

Zagadnienie „dominacji przez posiadanie piłki” było stałym elementem rywalizacji między zespołami kierującymi się filozofią posiadania piłki a zespołami, które czują się komfortowo bez piłki. Raport techniczny 2015/16 z Ligi Mistrzów mówi, że w fazie rozgrywek grupowych różnica między tymi zespołami była bardzo niewielka. Zespoły z wyższym wskaźnikiem posiadania piłki wygrały 40 meczów, podczas gdy zespoły z krótszym posiadaniem piłki wygrały 35 meczów. Inaczej ujmując, 53% zwycięstw przypadło zespołom z dłuższym posiadaniem piłki, co można określić jako różnicę marginalną. Natomiast w fazie pucharowej zespoły z wyższym wskaźnikiem posiadania piłki jeszcze były bardziej skuteczne; wygrały 13 meczów, a przegrały 8, co stanowiło 62% zwycięskich meczów zespołów z dłuższym posiadaniem piłki.

## DOMINOWAĆ CZY NIE DOMINOWAĆ

Raport techniczny Ligi Mistrzów 2015/16 wykazał, że tylko 4 zespoły (FC Barcelona, FC Bayern Monachium, Paris Saint-Germain i Manchester United) można określić jako „zespoły posiadające piłkę”, gdyż w każdym meczu przekraczały wskaźnik 50% posiadania piłki. Jako kontrast połowa uczestników zanotowała 20% różnicę między maksymalnym a minimalnym wskaźnikiem posiadania piłki. Między innymi dwa zespoły z Madrytu, które spotkały się w finale. W przeciwieństwie do przewidywanych przedmeczowych założeń, które wskazywały, że będzie to mecz między stylem gry „posiadania piłki”

a grą „bezpośrednio do przodu”, okazało się, że Atletico Madryt miało więcej posiadania piłki we wszystkich trzech częściach meczu.



Atletico pokonało u siebie Barcelonę w ćwierćfinałowym meczu Ligi Mistrzów 3:1, przy jedynie 28% wskaźniku posiadania piłki (Foto UEFA).

Rozgrywki Ligi Europy wykazały się podobnym, zróżnicowanym obrazem. 10 z 16 czołowych zespołów miało wskaźnik posiadania piłki powyżej 50%, ale żaden z tych zespołów nie osiągał tego wskaźnika w każdym meczu. Tak jak w Lidze Mistrzów, tak i w Lidze Europy średni wskaźnik posiadania piłki w trakcie całego sezonu podlegał dużym wahaniom. Najbardziej widocznym przykładem był zespół półfinalisty Villarreal CF. Hiszpański zespół wykazał się wskaźnikiem 67% posiadania piłki w meczu u siebie przeciw FC Dinamo Mińsk, a 35% wskaźnikiem w meczu wyjazdowym przeciw SSC Napoli.

We Francji tylko 15 meczów na ogółem wszystkich 51 zakończyło się zwycięstwem zespołów z wyższym wskaźnikiem posiadania piłki. Ta tendencja jeszcze bardziej zaznaczyła się w fazie pucharowej, gdzie w 15 meczach tylko 4 zwycięstwa (27%) uzyskały zespoły, które miały więcej posiadania piłki. Islandia doszła do ćwierćfinału, mając tylko 21 minut posiadania piłki na mecz. Także zwycięska kampania Portugalii była oparta na całkowitej zmianie strategii w trakcie turnieju. Podczas fazy grupowej wskaźnik posiadania piłki przez zespół Portugalii wahał się od 58% do 66%, co nie przyniosło zwycięstwa. W meczach fazy pucharowej zmiana strategii na grę kontratakiem spowodowała obniżenie wskaźnika posiadania piłki do 40%, a mimo to zakończyła się zwycięstwem.

Jose Mourinho podczas forum w Nyon skomentował – „W ostatniej dekadzie posiadanie piłki było bardzo ważnym elementem w naszym świecie. Ale teraz, jak ważne jest posiadanie piłki? Obecnie statystyka mówi nam bardzo wyraźnie, że możesz zwyciężać, nie dominując w posiadaniu piłki”.

Debata wokół znaczenia posiadania piłki pozostaje bardzo żywa. W sezonie 2015/16 widzieliśmy, że współcześni piłkarze okazują mniejszą frustrację czy panikę, kiedy przeciwnik dominuje w posiadaniu piłki oraz że najlepsze zespoły czują się komfortowo zarówno z piłką, jak i bez piłki.

## ROZWIJAJĄC SKRZYDŁA

**Alex Ferguson**, który przewodniczył forum trenerów w Nyon stwierdził – „Euro 2016 pokazało nam, że jeśli potrafisz dobrze się bronić, to możesz wygrywać mecze, tak jak to uczyniła Portugalia w finale”. **Mourinho** dodał: „Podczas tego Euro widziałem środkowych napastników i innych graczy ataku, którzy nie wywierali pressingu na linię obrony, ale współpracowali kompaktowo z linią pomocy. Rolę, jaką spełniali, można pomylić z pomocnikami, gdyż





Bilans po 51 meczach pokazał, że 40% bramek otwierających wynik meczu uzyskano po dośrodkowaniach lub podaniach do tyłu z linii końcowej, i podobnie tak jak w Lidze Mistrzów o skuteczności tych dośrodkowań decydowała nie tyle ilość, ale ich jakość. Islandia, która grała średnio 8 dośrodkowań na mecz, zanotowała wysoki wskaźnik skuteczności 1 na 3, kiedy 1/3 uczestników osiągnęła współczynnik 1 na 4. Niemcy, mimo że zagraли o wiele więcej dośrodkowań, bo średnio 29,8 na mecz, osiągnęli wskaźnik skuteczności 1 na 5. Joshua Kimmich jako prawy obrońca włączał się bardzo aktywnie do akcji ofensywnych i osiągnął 23% skuteczności w swoich dośrodkowaniach, podczas gdy Jonas Hector miał 6% skutecznych dośrodkowań. Zespół Joachima Loewa należał do większości zespołów we Francji, które bardzo wykorzystywały bocznych obrońców lub skrajnych pomocników do zagrywania dośrodkowań. Takim bardzo widocznym przykładem był Włoch Antonio Candreva, który grając jako skrajny prawy pomocnik, zagrał w dwóch meczach 22 dośrodkowania, zanim został wykluczony z turnieju po odniesieniu kontuzji.

Najbardziej uderzającą statystyką raportu technicznego z Euro 2016 jest wysoka średnia 40,76 dośrodkowań na mecz w porównaniu do 26,16 w Euro 2012. Ten 56% wzrost jest wyraźnym wskaźnikiem efektywności gry ofensywnej prowadzonej skrzydłami w sytuacji szybkiego przejścia przeciwnika do kompaktowego bloku defensywnego w centralnej strefie boiska.

### ANALIZA KONTRATAKU

Informacje zawarte w raportach UEFA potwierdzają pogląd Wengera wskazujący na wzrastające trudności znalezienia drogi do bramki poprzez indywidualne dryblingi lub podania penetrujące. Zgodnie z raportem obserwatorów Ligi Mistrzów wysoki procent skuteczności „podań do przodu” może

być powiązany z taktyką gry kontratakami. Potwierdzeniem tego są bramka otwierająca wynik dla Manchester City zdobyta przez Kevina De Bruyne, także bramka otwierająca zdobyta przez Fernando Torresa dla Atletico w Barcelonie czy zwycięska bramka w meczu wyjazdowym zdobyta przez Antoine Griezmanna w Monachium.

### PODOBNA HISTORIA WE FRANCJI

Kontraktaki, jak informuje raport z Euro 2016, przyniosły 46% bramek zdobytych z otwartej gry z podkreśleniem, że ten procent został podwojony w porównaniu do poprzedniego turnieju EURO. Podczas EURO 2016, chociaż zwycięstwo Portugalii może być uznane za efekt taktyki kontrataku, większość skutecznych kontrataków można przypisać końcowemu scenariuszowi meczu, kiedy przeciwnik atakował w celu uzyskania pozytywnego wyniku meczu. Nieliczni trenerzy wyłamali się z tej pułapki (?). Wielu trenerów przyznało otwarcie, że opierali strategię gry w oparciu na informacji skautingu dotyczące potencjału przeciwnika w grze z kontratakami.

„Jak oczekiwaliśmy – stwierdził trener Chorwacji Ante Čačić – Portugalia prowadziła grę z kontratakami. My kontrolowaliśmy grę i nie pozwoliliśmy im tego wykorzystać aż do 120. minuty”. Trener Fernando Santos powiedział po meczu – „Byliśmy przygotowani, aby odeprzeć ich silne strony. Nie pozwoliliśmy im prowadzić gry z kontratakami”.

Po meczu grupy C trener reprezentacji Polski Adam Nawalka zauważył: „Były okresy gry, kiedy Niemcy przejmowali inicjatywę, ale my robiliśmy to świadomie, aby stworzyć sobie przestrzeń do uderzenia ich kontratakami”. Loew stwierdził: „Nie pozwoliliśmy Polsce wykorzystać ich silnych stron w kontratakach”.

W tych dwóch meczach w 210. minutach padła tylko jedna bramka.

### CENA ZDOBYTYCH BRAMEK

W Euro 2016 nacisk na „zatkanie dział przeciwnikowi” spowodował wzrost ceny zdobywania bramek. Średnia 2,12 bramek na jeden mecz (tylko 1,92 w fazie grupowej) była o 20% niższa niż średnia bramek uzyskanych w Lidze Mistrzów (2,78) i w Lidze Europy (2,61).

Stosunek zdobytych bramek do przeprowadzonych ataków wskazuje, jak bardzo cenne były bramki we Francji. Sevilla wygrała Ligę Europy, zdobywając statystycznie 1 bramkę na 6,65 ataków i tylko 2 inne zespoły czołowej szesnastki Ligi Europy potrzebowały 10 lub więcej ataków, aby trafić do siatki. W Lidze Mistrzów statystyki zanotowały 9,86 ataków na 1 bramkę. Średnia podczas Euro 2016 wyniosła 12,65. Dla porównania 9 zespołów z 16 finalistów Euro 2012 potrzebowało 10 lub mniej ataków do zdobycia bramki. Tylko 5 zespołów podczas Euro 2016 mogło pochwalić się takim wskaźnikiem skuteczności. Niemcy, dla przykładu, do zdobycia bramki potrzebowali średnio 15,43 ataków (7,5 w EURO 2012), a Anglia 20,75.

Jakkolwiek najbardziej widocznym efektem szybkiego przejścia do obrony kompaktowym blokiem defensywnym jest wyraźny trend do prowadzenia bezpośredniego ataku skierowanego na ominięcie tego bloku. Arsen Wenger stwierdził: „We współczesnej grze widać więcej niż poprzednio długich podań. Jedną z przyczyn jest to, że środkowa strefa jest tak zatłoczona”.

Po zwycięstwach Hiszpanii w latach 2008 i 2012 opartych na posiadaniu piłki, podczas Euro 2016 gra oparta na długich podaniach i ataku skierowanym bezpośrednio do przodu była faktem wyraźnie rzucającym się w oczy. Jeszcze zanim piłka zaczęła się toczyć we Francji, Liga Mistrzów pokazała tendencję w tym kierunku. W sezonie 2014/15 tylko 6 zespołów przekroczyło w swoim repertuarze wskaźnik średniej 9% długich podań (30 m i dłuższe). Dla porównania – w sezonie 2015/16 wskaźnik długich podań zagranych

w trakcie 125 meczów wzrósł o 23% do 13,5. W Euro 2016 we Francji tylko 4 zespoły (Anglia, Niemcy, Hiszpania i Szwajcaria) demonstrowały grę opartą na posiadaniu piłki. W porównaniu do Euro 2012 procent długich podań wzrósł prawie o 1/4 do 15,88. Podczas Euro 2012 pięć zespołów miało wskaźnik długich podań poniżej 10%. We Francji wszystkie zespoły miały wskaźnik długich podań powyżej 10%. W 2012 r. reprezentacja Republiki Irlandii osiągnęła najwyższy wskaźnik długich podań 19%. W 2016 r. cztery zespoły wykazały wyższy procent, z najwyższym wskaźnikiem Północna Irlandia (28%) i Islandia (22%).

### SZYBKO DO PRZODU

Wzrastającą tendencję do szybkiej gry do przodu prezentuje dalsza analiza działań prowadzących do zdobycia bramki. Jak stwierdzają raporty techniczne, czas potrzebny do zdobycia bramki podczas Euro 2016 skrócił się o 10,6% do 10,77 s, a średnia liczba podań poprzedzających bramkę obniżyła się do 3,73. Podobne dane zaobserwowano w ostatnim sezonie Ligi Mistrzów, gdzie średni wskaźnik czasu do zdobycia bramki wyniósł 11,51 s, a liczba podań poprzedzających bramkę wynosiła 3,74, czyli była prawie identyczna jak w Euro 2016.

Co jest interesujące, mistrzowie – Real Madryt zmienili swoją grę radykalnie z sezonu na sezon. Obniżyli wskaźnik czasu skutecznych ataków z 13,83 do 7,75 s, a wskaźnik liczby podań z 5,13 do 2,43, podczas gdy srebrni medaliści Atletico Madryt – z reputacją zespołu grającego szybciej do przodu, potrzebowali 15,06 sekundy i 5,81 podań do zdobycia bramki.

Spośród wielu różnych aspektów zawartych w raportach technicznych jednym z najbardziej uderzających wniosków, który wynika z analizy raportów sezonu 2015/16, jest widoczny trend szybkiej gry do przodu.





# Trenerzy i media, czyli czasem lepiej, czasem gorzej

EMIL KOPAŃSKI ŁĄCZY NAS PIŁKA



*Orest Lenczyk nazywał ich turkuciami podjadkami, Antonio Conte zapraszał na niezobowiązujące spotkanie, a Adam Nawałka rozmawia tylko podczas oficjalnych konferencji. Stosunki trenerów z dziennikarzami mają różne oblicza, jednak nie można sobie bez nich wyobrazić współczesnego futbolu. Szkoleniowiec często musi nie tylko panować nad zawodnikami, ale także przedstawicielami mediów.*

SPECYFICZNYM przykładem, jak „układać” sobie współpracę z mediami, jest Jose Mourinho. „The Special One” niejednokrotnie wdawał się w burzliwe dyskusje z prasą, lecz miało to jasny cel – zdjęcie presji i odwrócenie uwagi od swoich podopiecznych. Podczas spotkań z obecnym szkoleniowcem Manchesteru United każdy dziennikarz musi mieć się na baczności. – Sprawdź informacje, zanim zadasz mi głupie pytanie – wyparował do jednego z żurnalistów, będąc jeszcze opiekunem Chelsea. Gdy prowadził Real Madryt, po kilku minutach... opuścił salę konferencyjną, wyrażając tym samym dezaprobatę wobec poruszanych przez dziennikarzy kwestii. Trzeba przyznać, że mimo dość kontrowersyjnego podejścia Mourinho stosowana przez niego strategia przynosi oczekiwane efekty. Kibice przez długi czas komentują zachowanie i słowa Portugalczyka, a piłkarze, nawet jeżeli przydarzy im się boiskowa wpadka, mają nieco więcej spokoju. Mourinho wkraczał także na drogę sądową, gdy pozwał jednego z dziennikarzy o zniesławienie. Potrafi jednak zachowywać dystans – tak było w przypadku konferencji po meczu z Leicester City, gdy przerwał odpowiedź na pytanie i z uśmiechem skomentował, że jeden z dziennikarzy... zasnął. Czasem na spotkaniach nawet z tak nieprzewidywalnymi postaciami jak Portugalczyk jest więc wyjątkowo spokojnie.

Nieco inną taktykę obrał kolega Mourinho z Premier League, Antonio Conte. Włoch, który prowadzi obecnie Chelsea, postanowił zaprzyjaźnić się z dziennikarzami. Wybrał nietypowy sposób. Po konferencji prasowej zaprosił bowiem przedstawicieli mediów na... piwo do pobliskiego lokalu. Prosty, choć niespotykanym wcześniej gestem zyskał ich uznanie. – To było niezmiernie miłe. Conte rozmawiał z nami w bardzo sympatyczny i otwarty sposób, a głównym tematem był oczywiście futbol – relacjonował John Southall z BBC, jeden

z uczestników spotkania. Conte podchodzi do mediów z dużym dystansem. Gdy pojawiły się plotki na temat jego dymisji, wybuchnął śmiechem. Tym samym dawał jasny przekaz – mam duży komfort pracy i jestem pewien zaufania, jakim darzą mnie moi pracodawcy.

Na rodzimym podwórku także mamy do czynienia z różnym podejściem trenerów do mediów. Ich postrachem przez wiele lat był Orest Lenczyk, z którym rozmowy nigdy nie należały do łatwych. Na konferencjach prasowych pouczał żurnalistów, zarówno pod względem merytoryki, jak i zachowania. Dziennikarki krytykujące polski futbol nazywał „siksami”, niektórych określał mianem „nocnikarzy”, zapraszał o wiele młodszych przedstawicieli mediów do

wspólnych przebieżek na dystansie pięciu kilometrów. Z pewnością dla wielu dziennikarzy każdy wywiad z Lenczykiem był nie lada wyzwaniem. Nigdy nie wiedzieli, czego mogą się spodziewać, ale trenera bardzo szanowali piłkarze. Wielu nazywało go bardzo ciepłą i otwartą osobą, co wskazuje, że droga obrona przez doświadczonego szkoleniowca była słuszną i nie rzutowała na postawę zespołu.

Z dużo większym dystansem i bez okazywania emocji do dziennikarzy podchodzi Adam Nawałka. Selekcjoner reprezentacji Polski niedługo po przejściu sterów w kadrze zaprzestał udzielania wywiadów, a z mediami komunikuje się wyłącznie na oficjalnych konferencjach prasowych. W nich też trudno doszukiwać się nadmiernego poruszenia. Selekcjoner często odpowiada bardzo spokojnie, unikając niepotrzebnych kontrowersji. Trzeba pamiętać przy tym, że nie jest osobą zamkniętą. Podczas zgrupowań poświęca dziennikarzom sporo czasu na prywatne rozmowy, jednak ci nie przytaczają słów Nawałki w swoich publikacjach. To bardzo pozytywny model współpracy, który pozwala na ochronę zespołu przed niepotrzebnymi emocjami, a jednocześnie zadowolający przedstawicieli mediów.

## czasem lepiej, czasem gorzej



Bywa również tak, że trenerzy, którzy aktualnie pozostają bez zatrudnienia, sami wcielają się w rolę dziennikarzy czy komentatorów. W większości przypadków są to szkoleniowcy, którzy na dobre pożegnali się już z trenerską ławką, jak Jacek Gmoch. Zdarzają się jednak, i to wcale nierzadko, przypadki, w których w przerwie między kolejnymi klubami trenerzy zasiadają w studiu jako eksperci czy komentatorzy. Najjaskrawszym przykładem jest Rafał Ulatowski, obecnie szef szkolenia w Akademii Lecha Poznań. Niejednokrotnie wcielał się on w rolę komentatora meczów piłkarskich w telewizji. Podobnie sytuacja ma się z Maciejem Murawskim, który ostatecznie porzucił pracę trenerską, by poświęcić się dziennikarstwu.

Jak widać, sposobów na współpracę trenerów z mediami jest mnóstwo. Każdy szkoleniowiec wybiera własną, słuszną – jego zdaniem – metodę. Czy skuteczną? To weryfikuje rzeczywistość...



# AKADEMIA MŁODYCH ORLÓW

## – blokowy mezocykl miesięczny w kategorii wiekowej Orlik Tydzień II – Podania/przyjęcia plus strzały

MARCIN WŁODARSKI TRENER KOORDYNATOR AMO RZESZÓW

*Wraz z wejściem orlików w tzw. złoty wiek nauki wielu dzieciom udaje się nauczyć techniki w szybkim czasie. Wszechstronne ćwiczenia i gry ruchowe, takie jak berek, powinny nadal być częścią zajęć. Jednak coraz więcej czasu należy poświęcić na systematyczną naukę i doskonalenie podstawowe elementy techniki piłki nożnej.*

Istotne cechy osobowości, jak pewność siebie, podwyższona zdolność koncentracji oraz gotowość do nauki i motywacja, stanowią dobrą podstawę do rozpoczęcia metodycznie zaplanowanego szkolenia technicznego. Należy więc pozwolić na ćwiczenie trudniejszych elementów technicznych. Sprawia to przyjemność i motywuje do samodzielnego treningu. W Akademii Młodych Orłów większość środków treningowych są to małe gry lub fragmenty gier, czyli takie, które pozwalają dzieciom oprócz nauki samodzielnie podejmować optymalne decyzje.

Jak już zostało napisane w poprzednim artykule<sup>1</sup>, w AMO każdy mezocykl miesięczny został podzielony na 4 mikrocykle tygodniowe. Po prowadzeniu piłki nadszedł czas na równie istotny element techniczny, czyli podania, przyjęcia piłki oraz strzały.

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
				

Podczas tygodniowego mikrocyklu odbywają się dwie trwające 90 min jednostki treningowe.

Pierwsza jednostka poświęcona jest treningowi indywidualnemu, gdzie dominują formy stacyjne w małych podgrupach ćwiczebnych. Podczas treningu indywidualnego – stacyjnego każdy z trenerów odpowiedzialny jest za jedną stację, gdzie realizuje temat zajęć. Podczas tych zajęć występuje jeszcze więcej niż zwykle form coachingowych w postaci pytań otwartych i „zamrażania sytuacji boiskowych”. Można pozwolić sobie na takie rozwiązania ze względu na i tak bardzo dużą intensywność zajęć. Zwracamy także uwagę na pracę nad „słabymi

stronami” zawodników, czyli w przypadku podań zwłaszcza nad grą obiema nogami w stosunku 70%–30% na korzyść nogi słabszej.

### WAŻNE:

Nie mówimy do dzieci „noga lepsza i gorsza”, lecz „noga lewa i prawa”, tak aby od razu nie sugerować im, że któraś z nóg jest nogą gorszą.

Na stacje staramy się dobierać zawodników lewonóżnych ze sobą i prawonóżnych ze sobą. Jednocześnie wzmacniamy mocne strony zawodników poprzez powtarzanie wcześniej poznanych i opanowanych przez nich elementów.

### DOBÓR ŚRODKÓW JEST BARDZO WAŻNY, ALE RÓWNIIE WAŻNE JEST EGZEKLOWANIE JAKOŚCI ICH WYKONANIA

Dlatego chciałem zasignalizować, na co podczas tego mikrocyklu zwracamy uwagę w AMO:

#### Podczas podań:

Siła podania, dokładność, noga, do której powinno być zaadresowane podanie w zależności od ustawienia partnera, jakość podania (mnóstwo dzieci w tym wieku ma problem z uderzeniem piłki w taki sposób, aby wtedy gdy chcą podać po podłożu, piłka nie skakała, lecz się toczyła). Miejsce podania, czyli np. jeżeli partner jest w ruchu, podanie powinno być zaadresowane nie w niego, ale przed niego tak, aby utrzymać tempo akcji lub podanie pomiędzy zawodników linii obrony do wybiegającego na pozycję napastnika. Podniesienie głowy przed podaniem. Bardzo ważna podczas wykonywania podania jest także komunikacja z zawodnikiem, do którego adresowane jest podanie (komunikaty: „czas”, „plecy”).

#### Podczas przyjęć:

Przyjęcie piłki „od przeciwnika”, na wolne pole, w miarę możliwości w kierunku bramki przeciwnika, nogą dalszą jednocześnie osłaniając piłkę, sprowadzenie piłki jak najszybciej do podłoża, także – co jest bardzo istotne – na pozycję otwartą i kierunkowe ustawienie się tak, aby zawodnik podający wiedział, gdzie chcemy otrzymać podanie po uprzednim skaningu, czyli rozejrzeniu się w celu ustalenia, gdzie znajduje się przeciwnik (największym problemem w tej kategorii jest spojrzenie za siebie).



Tak jak zostało napisane powyżej, wszystkie te elementy egzekwujemy poprzez zadawanie odpowiednich pytań otwartych w taki sposób, aby dzieci same dochodziły do rozwiązań, a nie podawać, im gotowych odpowiedzi. Pytania te zadajemy nie wchodząc w interakcje z zawodnikami podczas zamrażania sytuacji lub bezpośrednio po zakończonych akcjach. **Jednocześnie staramy się w początkowej fazie ćwiczenia pozwalać im popełniać błędy (może znajdą odpowiednie rozwiązanie bez naszej ingerencji), a z czasem, jeśli nie widzimy poprawy, wtedy reagujemy.**

Mówiąc o coachingu, myślimy o interaktywnym procesie, który zawodnikom pomaga w przyspieszeniu tempa rozwoju i polepszeniu efektu działania.

**Dzięki coachingowi zawodnicy optymalizują swoje działania, podejmują trafniejsze decyzje i pełniej korzystają ze swoich umiejętności.**

Wyróżniamy 2 style coachingowe:

- **Styl instruktazowy** – charakteryzuje się pokazem i objaśnieniem, jak należy wykonywać nauczaną czynność. Należy go stosować w pracy z kimś, kto na razie niewiele umie.
- **Styl obserwatora** – jest polecany w pracy z uzdolnionymi zawodnikami, bazuje przede wszystkim na zadawaniu pytań i udzielaniu informacji zwrotnych. Kwestią kluczową jest tu świadomość zawodnika, że w największym stopniu wyniki zależą od niego.

**Doświadczenia wskazują, że im szybciej przejdzie się od stylu instruktazowego do stylu obserwatora, tym szybszy będzie proces doskonalenia.**

## PRZYKŁADOWA JEDNOSTKA TRENINGU INDYWIDUALNEGO DOTYCZĄCA II TYGODNIA PRACY WEDŁUG PROGRAMU I SCHEMATU AMO WRAZ Z PRZYKŁADOWYMI PYTANIAMI OTWARTYMI

### KONSPEKT ZAJĘĆ SPORTOWYCH DLA ORLIKÓW

Miejsce zajęć:	Boisko Orlik
Temat zajęć:	Przyjęcie kierunkowe piłki wewnętrzną częścią stopy
Czas zajęć:	90 min
Grupa szkoleniowa	Orlik
Liczba ćwiczących:	16



### GZĘŚĆ WSTĘPNA I – WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHU

Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć. Czas: 3 min

ORGANIZACJA	PIERWSZY KONTAKT Z PIŁKĄ	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 10 min</p> <p>Sprzęt: stożki, oznaczniki, piłki</p>		<p>Półowa zawodników ustawiona w kwadratach, druga półowa prowadzi piłki. Zadanie zawodników z piłką to podanie jej do zawodnika w kwadracie i ustawienie się na jego miejscu, a cel zawodnika w kwadracie to przyjęcie piłki kierunkowe (pierwszy kontakt) wychodzące jednym dotknięciem z kwadratu. Zawodnik podający może odebrać piłkę po własnym podaniu w obrębie kwadratu.</p>

**Punkty coachingowe:** ustawienie ciała do przyjęcia, kierunek przyjęcia, wyprowadzenie piłki przyjęciem.

**Jak egzekwować? Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: jak powinniśmy być ustawieni do przyjęcia, wiedząc, że przeciwnik nadbiega na wprost, a chcemy zabrać piłkę w bok?**

**Najczęstsze błędy:** pozycja zawodnika względem przeciwnika i piłki, przyjęcie w kierunku przeciwnika, przyjęcie „pod siebie”.

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

<sup>1</sup> Trener nr 6/2016 (131), str. 27

## CZĘŚĆ WSTĘPNA II – NAUCZANIE UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	PRZYJĘCIE Z WYPROWADZENIEM	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p><b>Liczba zawodników:</b> 8 (4 pary)</p> <p><b>Czas:</b> 15 min</p> <p><b>Pole:</b> dowolne</p> <p><b>Sprzęt:</b> stożki, piłki</p>		<p>Atakujący wykonuje ćwiczenie na obręczach, po czym wykonuje przyjęcie piłki przez bramkę wskazaną przez trenera poprzez wywołanie koloru lub podniesienie stożka w kolorze bramki, a następnie oddaje strzał do bramki.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> zawodnik podający przebiega przez jedną z otwartych bramek, a atakujący musi przyjąć piłkę przez drugą bramkę.</p>

**Punkty coachingowe:** odpowiedni pierwszy kontakt z piłką, **podniesienie głowy przed przyjęciem**, przyjęcie piłki od przeciwnika.

**Jak egzekwować?** Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: **co należy zrobić przed przyjęciem, aby przyjąć piłkę w bezpieczną stronę?**

**Najczęstsze błędy:** przyjęcie piłki na wprost, zbyt słaby pierwszy kontakt, **wzrok skoncentrowany tylko na piłce**.

## CZĘŚĆ GŁÓWNA I – NAUCZANIE TECHNIKI

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	GRAJ 1 × 1 PODAJ NA OBWÓD	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna – pary</p> <p><b>Czas:</b> 10 min – min. 6 × 1 min 30 s</p> <p><b>Pole:</b> prostokąt 20 × 30 m</p> <p><b>Sprzęt:</b> 1 piłka dla każdej pary, 4 pachołki</p>		<p>Zawodnicy w parach grają 1 × 1 w wyznaczonym polu gry. Po wykonaniu podania do zawodnika obwodowego zmieniają się pozycjami – obwodowy wbiega do środka. Jeśli obrońca nie odbierze piłki, to trener zmienia ich role.</p>

**Punkty coachingowe:** podniesienie głowy przed przyjęciem, odpowiedni kierunek przyjęcia, **pierwszy kontakt wyprowadzający piłkę**.

**Jak egzekwować?** Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: **jaki powinien być pierwszy kontakt, gdy chcemy oddalić się od przeciwnika?**

**Najczęstsze błędy:** **przyjęcie piłki w miejscu**, zbyt mała dynamika wprowadzenia piłki, nieodpowiedni kierunek wprowadzenia piłki.

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

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	4 × 4 + 4 (SZACHOWNICA)	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p><b>Liczba zawodników:</b> 16</p> <p><b>Czas:</b> 15 min</p> <p><b>Pole:</b> 30 × 30 m</p> <p><b>Sprzęt:</b> piłki</p>		<p>Zawodnicy grają w wyznaczonym polu gry 4 × 4. Po wykonaniu podania do zawodnika obwodowego (jednego z 4) zmieniają się pozycjami – obwodowy wbiega do środka. Zawodnicy na zewnątrz ustawieni w „szachownicę”.</p>

**Punkty coachingowe:** odpowiedni kierunek przyjęcia piłki, siła pierwszego kontaktu z piłką, właściwe ustawienie ciała.

**Jak egzekwować?** Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: **gdzie powinienem przyjąć piłkę, wiedząc, że przeciwnik nadbiega z lewej strony?**

**Najczęstsze błędy:** przyjęcie do przeciwnika, zbyt słaby pierwszy kontakt z piłką.

## CZĘŚĆ GŁÓWNA II – GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	4 × 4 + 4 (SZACHOWNICA)	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p><b>Liczba zawodników:</b> 13 lub 11</p> <p><b>Czas:</b> 10 min (4 × 2 min 30 s)</p> <p><b>Pole:</b> 30 × 30 m</p> <p><b>Sprzęt:</b> piłki, pachołki, narzutki</p>		<p>Zadaniem zawodników jest z pomocą zawodnika neutralnego podanie piłki do kwadratu, gdzie zawodnik, przyjmując piłkę, musi wyprowadzić ją przez drugi bok (zawodnik podający wbiega do kwadratu). Ponowne wprowadzenie piłki do tego samego kwadratu może nastąpić po wykonaniu co najmniej jednego podania.</p>

**Punkty coachingowe:** odpowiedni kierunek przyjęcia piłki, siła pierwszego kontaktu z piłką, właściwe ustawienie ciała.

**Jak egzekwować?** Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: **gdzie powinienem przyjąć, jeśli otrzymuje podanie z lewej strony?**

**Najczęstsze błędy:** przyjęcie w kierunku podania, złe ustawienie ciała, zbyt krótkie wyprowadzenie piłki.

Gra 7 × 7. Czas: 20 min

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

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	WSKAŹ PROWADZĄCEGO	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna w okręgu  <b>Czas:</b> 3 min  <b>Pole:</b> dowolne  <b>Sprzęt:</b> piłki		Zawodnik ustawiony tyłem, znajdujący się poza okręgiem ma za zadanie wskazać inicjatora ruchów z piłką w miejscu, np. przeskok, zonglerka, kozłowanie itd.

Omówienie zajęć. Czas: 3 min

### KONSPEKT TRENINGU INDYWIDUALNEGO

Druga jednostka w mikrocyklu treningowym, podczas której znajduje się dwóch trenerów, również jest przerywana, coaching odbywa się jednak w trochę mniejszym stopniu niż w treningu indywidualnym. Oczywiście nie da się zaplanować przed zajęciami, jak często będziemy „zamrażać” sytuację i zadawać pytania dzieciom, ale należy pamiętać również o tym, aby nie robić tego zbyt często, ponieważ zajęcia stają się mało płynne, a co za tym idzie – spada ich intensywność. Podczas

drugiej jednostki skupiamy się po prostu na jednym, maksymalnie na dwóch detalach, i na nie w szczególności zwracamy uwagę (chyba że zawodnicy popełniają bardzo duże podstawowe błędy na innym polu, to wtedy również ingerujemy w trening). Odpowiedni coaching podczas zajęć jest sprawą bardzo istotną, jednak tak naprawdę tylko od wyczucia trenera, doboru środków i jego zmysłu – kiedy wkroczyć w zajęcia, zależy, czy jednostka będzie miała odpowiednią intensywność.



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

## KONSPEKT ZAJĘĆ SPORTOWYCH DLA ORLIK TRENING INDYWIDUALNY

AMO



<b>Miejsce zajęć:</b>	Boisko Orlik
<b>Temat zajęć:</b>	Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy „z wyjściem z cienia przeciwnika”
<b>Czas zajęć:</b>	90 min
<b>Grupa szkoleniowa</b>	Orlik
<b>Liczba ćwiczących:</b>	16

### CZĘŚĆ WSTĘPNA I – WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHU

Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć. Czas: 3 min

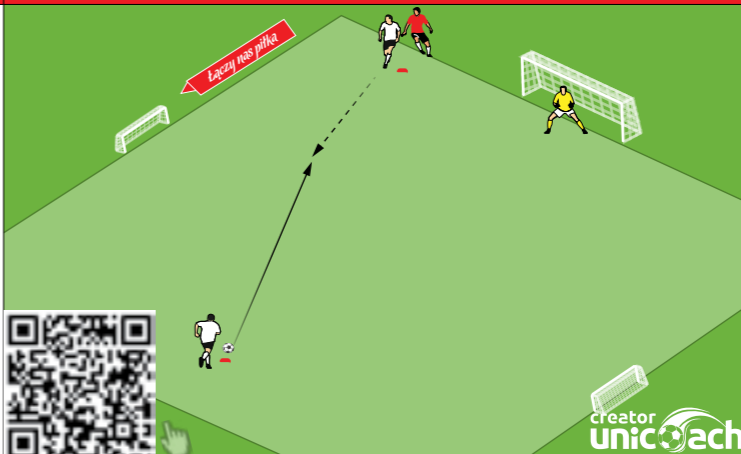
ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	PODANIE PRZEZ OTWARTĄ BRAMKĘ Z WYJŚCIEM Z CIENIA	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna (trójki)  <b>Czas:</b> 10 min  <b>Pole:</b> 12 × 10 m  <b>Sprzęt:</b> pachołki, piłki		Zawodnicy podają sobie piłkę, a następnie szukają linii podania tak, aby zawodnik poruszający się w otwartej bramce nie był w stanie przechwycić piłki. Po przechwycie zawodnik musi przeprowadzić piłkę przez linię końcową i wtedy następuje zmiana bramkarza.

**Punkty coachingowe:** dokładność podania, odpowiednia siła, podanie poza zasięgiem nóg przeciwnika, wybiegnięcia z za przeciwnika po podaniu w celu otrzymania kolejnego podania.

**Jak egzekwować?** Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: czy łatwiej jest podać piłkę do partnera, będąc w bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem, czy będąc poza zasięgiem jego nóg?

**Najczęstsze błędy:** podanie do partnera, będąc w zasięgu przeciwnika, zbyt lekkie podanie, brak ruchu po podaniu, podanie piłki nie po podłożu.

### CZĘŚĆ GŁÓWNA I – NAUCZANIE TECHNIKI STACJA 1

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	2 × 1 Z WYBIEGNIĘCIEM DO PIŁKI	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<b>Liczba zawodników:</b> 7 (2 × 3 + bramkarz)  <b>Czas:</b> 12 min  <b>Pole:</b> 20 × 15 m  <b>Sprzęt:</b> piłki, oznaczniki, bramka, stożki		Akcja zaczyna się podaniem do wybiegającego na pozycję partnera ustawionego przy linii końcowej. Następnie zawodnicy rozgrywają sytuację 2 × 1 z obrońcą.  <b>Modyfikacja:</b> akcja zaczyna się od prowadzenia piłki, partner zawodnika z piłką wybiega z cienia obrońcy, dając alternatywę do pojedynku. Obrońca po przechwycie może oddać strzał do jednej z dwóch bramek ustawionych na liniach bocznych.

**Punkty coachingowe:** podanie piłki w odpowiednim momencie do partnera, komunikacja „czas-plecy”, ruch na pozycję po podaniu, scanning.

**Jak egzekwować?** Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: czy lepiej jest podać piłkę od razu do partnera, czy poczekać, aż wyrobi sobie przewagę nad przeciwnikiem?

**Najczęstsze błędy:** zbyt szybkie podanie do partnera, brak komunikacji, zbyt mocne podanie do wybiegającego kolegi, brak ruchu po podaniu, brak obrotu przez ramię w celu oceny odległości od przeciwnika.

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

### STACJA 2

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	GRA 1 × 1 + 2 N	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p><b>Liczba zawodników:</b> 2 × 2</p> <p><b>Czas:</b> 12 min (zmiany co 1 min)</p> <p><b>Pole:</b> 15 × 15 m</p> <p><b>Sprzęt:</b> 4 pachołki, piłka</p>		<p>W wyznaczonym polu gra 1 × 1. Atakujący gra 1 × 1 z obrońcą z wykorzystaniem dwóch zawodników neutralnych znajdujących się po przeciwnych stronach boiska. Atakujący zdobywają punkt za przeniesienie gry od jednego neutralnego do drugiego.</p>

**Punkty coachingowe:** bardzo szybkie wybiegnięcie na pozycję po podaniu w celu utrzymania podania zwrotnego, jak najszybsze podanie na drugą stronę, podpowiedź („czas”, „plecy”) od zawodników obwodowych, podanie poza zasięgiem nóg przeciwnika.

**Jak egzekwować?** Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: *czy przyda się koledze wasza podpowiedź, gdy nie wie, czy może przyjąć bezpiecznie piłkę?*

**Najczęstsze błędy:** brak podpowiedzi, zbyt późne podanie, brak ruchu po podaniu.

### STACJA 3

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	2 × 1 PRZEZ OTWARTĄ BRAMKĘ DO DUŻEJ BRAMKI	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p><b>Liczba zawodników:</b> 7 (2 × 3 + bramkarz)</p> <p><b>Czas:</b> 12 min</p> <p><b>Pole:</b> 20 × 15 m</p> <p><b>Sprzęt:</b> piłki, pachołki, bramka, oznaczniki</p>		<p>Zawodnicy mają za zadanie rozegrać sytuację 2 × 1 z obrońcą poruszającym się na linii otwartej bramki. Po podaniu przez bramkę napastnik gra 1 × 1 z bramkarzem. Obrońca po przechwycie oddaje strzał do jednej z dwóch małych bramek.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> po podaniu zarówno obrońca, jak i podający nadal biorą udział w akcji.</p>

**Punkty coachingowe:** dokładne podanie poza zasięgiem nóg, odpowiedni moment do podania, siła podania, ruch zawodnika bez piłki, **podniesienie głowy przed podaniem.**

**Jak egzekwować?** Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: *czy warto jest popatrzeć przed podaniem, żeby upewnić się, że mój partner będzie tam, gdzie chcę podać piłkę?*

**Najczęstsze błędy:** brak komunikacji wzrokowej, zbyt późna decyzja o podaniu, zbyt lekkie podanie, brak ruchu zawodnika bez piłki.

### CZĘŚĆ GŁÓWNA II – GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	GRA 4 × 2 + BRAMKARZ	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p><b>Liczba zawodników:</b> 3 atakujących, 1 obrońca, 1 bramkarz</p> <p><b>Czas:</b> 2 min (× 6)</p> <p><b>Pole:</b> 15–25/15–25 m</p> <p><b>Sprzęt:</b> 1 piłka, 2 wysokie i 4 niskie pachołki</p>		<p>4 zawodników z piłką rozstawionych w polu gry (zachowanie kształtu rombu!) po wykonaniu podania przez bramkę kolega musi przejść piłkę z drugiej strony. Po 2 min zmiana bramkarza i obrońców. Każdy gra na innej pozycji za każdym razem. Po przechwycie obrońca może oddać strzał do jednej z małych bramek.</p>

**Punkty coachingowe:** szukanie linii podania, odpowiedni moment podania, **siła i jakość podania.**

**Jak egzekwować?** Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: *jak należy podać piłkę, aby przeszła przez otwartą bramkę bronioną przez bramkarza?*

**Najczęstsze błędy:** zbyt lekkie podanie, złe ustawienie zawodników na boisku, zły moment podania (przeważnie zbyt późno).

Gra 7 × 7. Czas: 20 min

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	ZMIANA MIEJSC	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 5 min</p> <p><b>Pole:</b> koło</p> <p><b>Sprzęt:</b> piłki</p>		<p>Zawodnicy stoją w okręgu z piłkami w rękach. Na sygnał trenera podrzucają piłki i przesuują się o jedno miejsce w wyznaczoną stronę, łapiąc piłkę podrzuconą przez kolegę.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> kapitan daje sygnał do podrzutu.</p>

Omówienie zajęć. Czas: 3 min

Na koniec zadajmy sobie pytanie: kiedy tak naprawdę trening przynosi efekt?

Odpowiedź jest prosta, ale jakże trudna do zrealizowania: efektem treningowym jest sytuacja, w której zawodnik przynosi umiejętności ze środowiska treningowego do warunków rzeczywistych gry, wprowadza trwałą zmianę. Możliwe jest to tylko poprzez ciągłą i nieustającą pracę.

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

# Wyśmienity turniej eliminacyjny

# reprezentantek Polski do lat 19

MARCIN KASPROWICZ TRENER REPREZENTACJI POLSKI KOBIET U19

*Kiedy 13 listopada 2016 r. rozlosowano w Nyonie grupy eliminacyjne Mistrzostw Europy na sezon 2016/2017, opinie na temat grupy pierwszej, w której znalazła się Polska, były bardzo różne. Los przydzielił Polkom rywalizację z Norwegią, Rumunią i Armenią o awans do Elite Round. Faworytem do zwycięstwa grupy były zdecydowanie Norweżki sklasyfikowane na 6. miejscu w Europie. Z drugiego koszyka rozlosowywane były Rumunki, a z czwartego Armenki.*

**T**ak zestawiona grupa mówiła, że o awans do Elite Round nie będzie łatwo, jednakże spoglądając na potencjał naszego zespołu, pojawiła się wiara w osiągnięcie zwycięstw i wywalczenie zamierzonego celu.

## RYWALKI

Rumunia to niewygodny rywal dla wszystkich. Zespół posiadający wysokie umiejętności techniczne, natomiast popełniający sporo błędów w defensywie. Kilka zawodniczek grało niedawno w Lidze Mistrzyń w Olimpij Cluj, a to też pokazuje ich wartość.

Norwegia to obecnie zespół ze ścisłej czołówki Europy, zajmujący 6. miejsce w rankingu UEFA. Ponad połowa zawodniczek grała w 2016 r. w finałach mistrzostw Europy w Słowacji.

Jeśli chodzi o Armenię, to w teorii naj słabszy zespół, który ponownie wzię udział w rozgrywkach europejskich po kilkuletniej przerwie.

## PRZYGOTOWANIA

Ten okres nie był zbyt długi, ale sam kalendarz przygotowań był bardzo dobry i efektywnie wykorzystaliśmy ten czas. Wiadomo, że zgranie zespołu to długi proces. Nie zapominajmy także, że cały czas pojawiają się też nowe zawodniczki, które również muszą się zaaklimatyzować. Dużą wartością dodaną było to, że blisko połowa zawodniczek pozostała z poprzedniej reprezentacji U19, a pozostałe mają spore doświadczenie z reprezentacji do lat 17. Ponadto powróciła do zespołu obecna kapitan Dominika Grabowska.

W trakcie przygotowań rozegraliśmy 3, zakończone zwycięstwami, mecze towarzyskie. Wygraliśmy dwukrotnie z Estonią, 11:0 i 13:1 oraz na wyjeździe z Islandią 1:0. Do turnieju przystąpiliśmy z dużymi nadziejami, a celem był awans do Elite Round oraz gra o 1. miejsce.

Byłem zadowolony z całego okresu, który przepracowaliśmy, oraz ze stworzonych fantastycznych warunków.

Bezpośrednie przygotowania do turnieju rozpoczęliśmy na obiektach Akademii Piłkarskiej Lecha Poznań we Wronkach, gdzie zaplanowane były dwa mecze: inauguracyjny z Rumunią i kończący z Armenią. Mecz z Norwegią na kameralnym stadionie w Plewiskach.



## NAJWIĘKSZE NIEOBECNE

Klaudia Miłek, Magda Kończ, Marcjanna Zawadzka to podstawowe zawodniczki, które były przygotowywane do tego turnieju eliminacyjnego, ale ze względu na odniesione kontuzje zabrakło ich w składzie na najważniejsze wydarzenie roku dla WU19, czyli eliminacje Mistrzostw Europy.

## TURNIEJ ELIMINACYJNY MISTRZOSTW EUROPY W POLSCE

Mecz z Rumunią rozpoczęliśmy bardzo ofensywnie, chcąc szybko strzelić bramkę. Nawet ta sztuka nam się udała, jednakże sędzia odgwizdała pozycję spaloną. Mecz był wyrównany, a druga połowa meczu przesądziła o naszym zwycięstwie. Szybko strzelona bramka przez Agnieszkę Jędrzejewicz na początku drugiej połowy meczu dodała nam jeszcze więcej animuszu, a uwieńczenia dzieła zwycięstwa dokonała Roksana Ratajczyk, strzelając bramkę na 2:0.

Tak rozpoczęty turniej bardzo przybliżył nas do awansu do Elite. Zatem mecz z Norwegią stał się spotkaniem o awans i 1. miejsce w grupie.

I tak się stało, sensacja w wykonaniu naszych młodych Orlic. Bardzo dojrzała gra, olbrzymia ofiarność oraz konsekwentnie realizowane założenia taktyczne zostały nagrodzone historycznym, pierwszym zwycięstwem nad silną reprezentacją Norwegii! Zwycięstwo 2:0 po bramkach Kasandry Parczewskiej i Dominiki Grabowskiej było tym bardziej przekonujące, że nasz zespół przez praktycznie cały mecz posiadał pełną kontrolę, stwarzając wiele sytuacji bramkowych. Ponadto należy podkreślić, że poprzeczka dwukrotnie uchroniła rywalki przed utratą kolejnych bramek.



## HISTORYCZNE ZWYCIĘSTWO POLEK NAD REPREZENTACJĄ NORWEGII!

27.04.2006 r., Holden (Norwegia): Norwegia – Polska 4:2, 2. runda El. ME  
29.03.2010 r., Subitica (Serbia): Polska – Norwegia 1:6, 2. runda El. ME  
13.09.2014 r., Fier (Albania): Polska – Norwegia 0:3, 1. runda El. ME  
17.09.2016 r., Plewiska: Polska – Norwegia 2:0, 1. runda El. ME

Po dwóch zwycięstwach w turnieju, z zapewnionym awansem, mecz z Armenią był kluczowy w kontekście podziału na koszyki losowania do Elite Round. Ważne było zwycięstwo w wysokim wymiarze bramkowym. Nasz zespół od początku meczu zdominował rywalki i narzucił swój styl gry. Skomasowana obrona Armenek była dużym utrudnieniem dla naszych reprezentantek, jednakże szybka gra i urozmaicone formy akcji doprowadziły do stworzonych wielu sytuacji bramkowych. Zwycięstwo 4:0 po bramkach: Grabowskiej, Woś, Jędrzejewicz i Olszewskiej, było najmniejszym wymiarem kary. Wygrana umocniła reprezentację Polski na 1. miejscu z kompletem punktów i stosunkiem bramkowym: 8 strzelonych i 0 straconych.

Turniej ten był dla nas najważniejszym wydarzeniem reprezentacyjnym w 2016 r., a odniesione zwycięstwa są dla Polskiej reprezentacji ogromnym sukcesem.

Reprezentacja Polski kobiet U19 dzięki zajęciu 1. miejsca w turnieju eliminacyjnym została umieszczona w drugim koszyku podczas losowania Elite Round 2016/2017.



Turniej odbędzie się w dniach 7–12.06.2017 r. w Niemczech.

### Group 1 (Host country: Poland)

	Teams	P	W	D	L	F	A	+/-	Pts
1	Poland	3	3	0	0	8	0	8	9
2	Norway	3	2	0	1	15	2	13	6
3	Romania	3	1	0	2	7	9	-2	3
4	Armenia	3	0	0	3	0	19	-19	0

Legend:

P: Played W: Won D: Drawn L: Lost F: For A: Against +/-: Goal difference

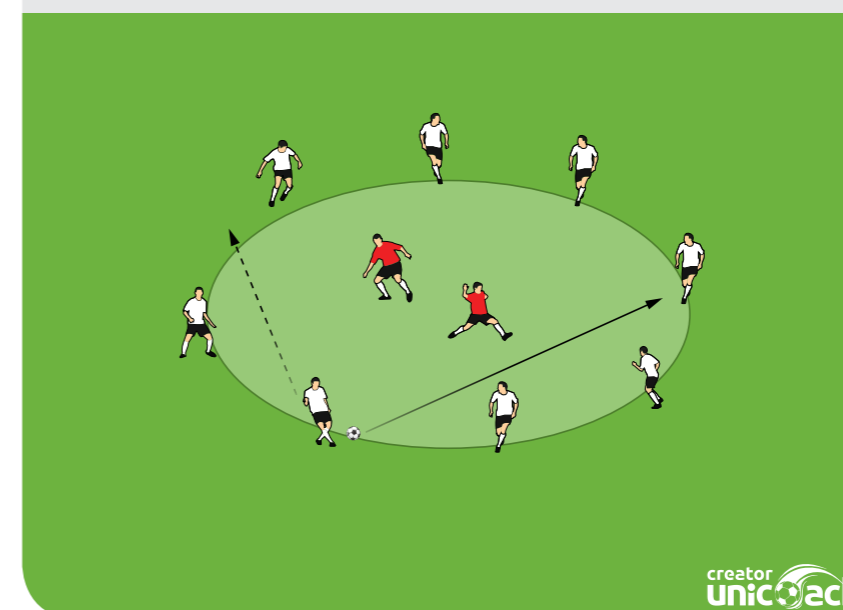


## PRZYKŁADOWY TRENING

Nr 2/2016 Wronki	WU19	
	Data: 11.09.2016 r., godz. 17.30	
Liczba zawodników	20	
Miejsce	Stadion AP Lech Poznań – Wronki	
Czas	80 min	
Temat	Doskonalenie gry w obronie i przejście do ataku	
Przybory	Piłki, stożki, oznaczniki, mur pojedynczy (x 8)	

### ROZGRZEWKA 1

„Rondo” z przebiegnięciem: gra 8 x 2. Czas: 8 min



#### Organizacja:

- pole ćwiczeń w okręgu,
- ustawienie zawodniczek jak na grafice.

#### Przebieg:

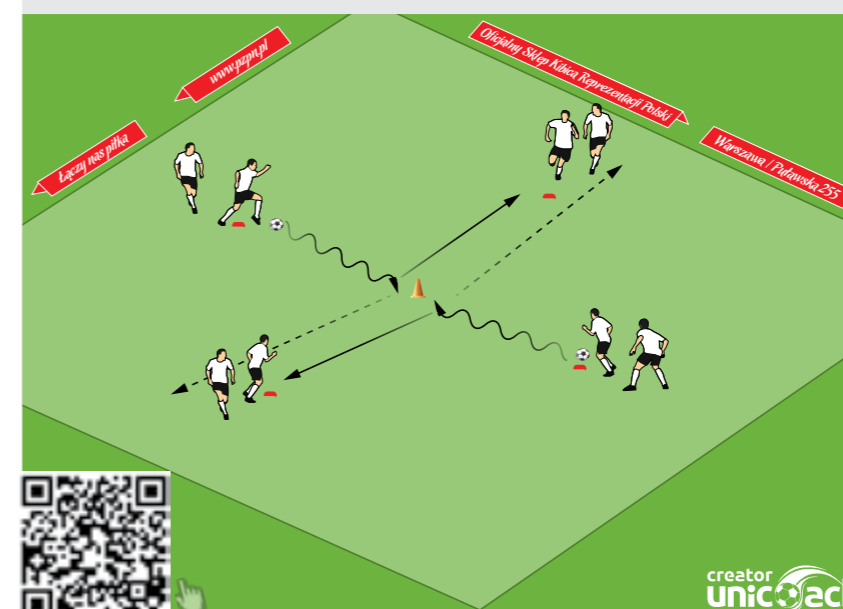
- 8 zawodniczek gra przeciwko 2,
- zawodniczka, która popełniła błąd (stratę), wchodzi do środka,
- kto dłużej w środku, ten wychodzi.

#### Punkty coachingowe:

- właściwe ustawienie,
- przyjęcie kierunkowe,
- gra lewą i prawą nogą,
- gra na 2 kontakty z piłką,
- przebiegnięcie w miejsce o największej wolnej przestrzeni.

### ROZGRZEWKA 2

Motoryka z akcentem siły. Czas: 10 min



#### Organizacja:

- pole ćwiczeń 15 x 30 m.

#### Przebieg:

- zawodniczka wykonuje prowadzenie piłki do stożka,
- następnie wykonuje podanie w lewą stronę, a przebiega w prawą, wykonując ćwiczenia zaordynowane przez trenera.



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

## ROZGRZEWKA 2.1

„Północ-Południe”: gra 7 + 2 × 7 + 2. Czas: 10 min

## Organizacja:

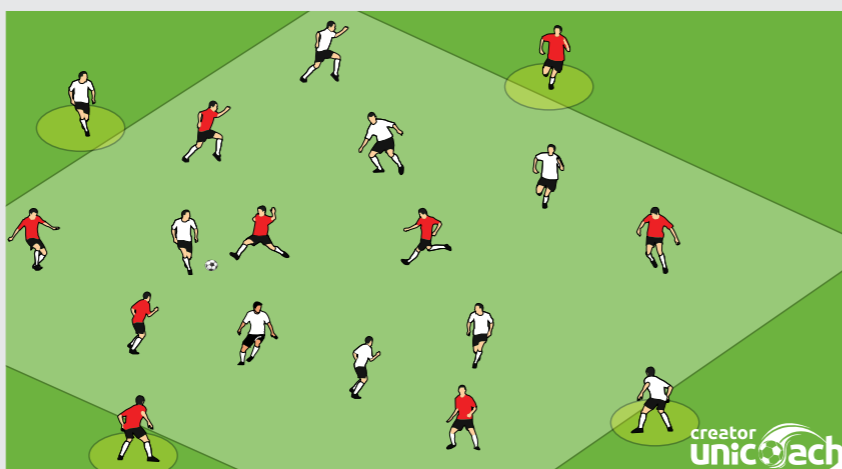
- pole ćwiczeń – jak na grafice, ok. 40 × 40 m,
- 2 zespoły 9-osobowe.

## Przebieg:

- gra dowolna (akcent na szybką grę „piłką” oraz przenoszenie ciężaru gry),
- po stracie piłki obowiązuje zasada 5 s do odbioru!

## Cel:

- szybki odbiór piłki i szybkie rozegranie do zawodniczek szczytowych.



## CZĘŚĆ GŁÓWNA 1A

Gra obronna (doskonalenie formacji obrony). Czas: 15 min

## Organizacja:

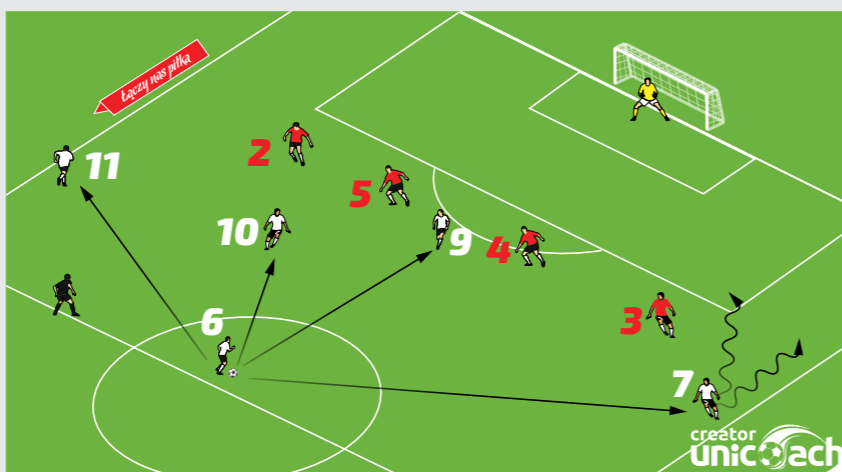
- pole ćwiczeń – ½ boiska piłkarskiego.

## Przebieg:

- 5 zawodniczek gra na 4 obrończynie + bramkarka.

## Cele:

- doskonalenie: gry 1 × 1 w obronie, ataku na piłkę, asekuracji, przewidywania, odbioru piłki,
- przejście z obrony do ataku z wykonaniem podania do strefy pomocy (grę stymuluje trener) oraz skrócenie pola gry,
- przesuwanie za piłką kompaktowo,
- pełne doskoki z prawidłową pozycją obronną,
- środkowe obrończynie zabezpieczają środkowy sektor.



## CZĘŚĆ GŁÓWNA 1B

Gra obronna (doskonalenie formacji obrony). Czas: 15 min

## Organizacja:

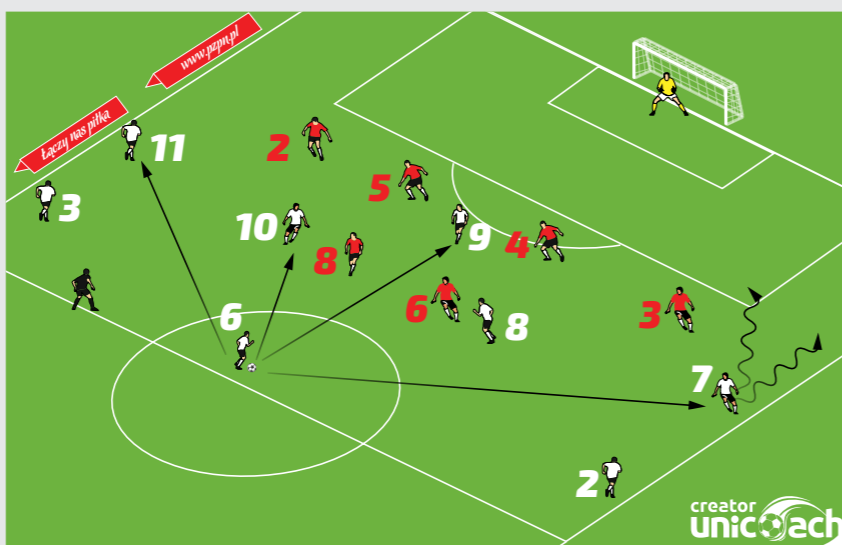
- pole ćwiczeń – ½ boiska piłkarskiego.

## Przebieg:

- gra 8 × 7 (w tym bramkarka).

## Cele:

- doskonalenie: gry 1 × 1 w obronie, ataku na piłkę, asekuracji, przewidywania, odbioru piłki,
- przejście do ataku z wykonaniem podania do trenera lub przejście linii środkowej z piłką,
- przesuwanie za piłką kompaktowo,
- pełne doskoki z właściwą pozycją obronną,
- środkowe obrończynie zabezpieczają środkowy sektor,
- jeśli nr 6 schodzi w boczny sektor lub w linię obrony, to nr 8 asekuje jej pozycję.



## CZĘŚĆ GŁÓWNA 2

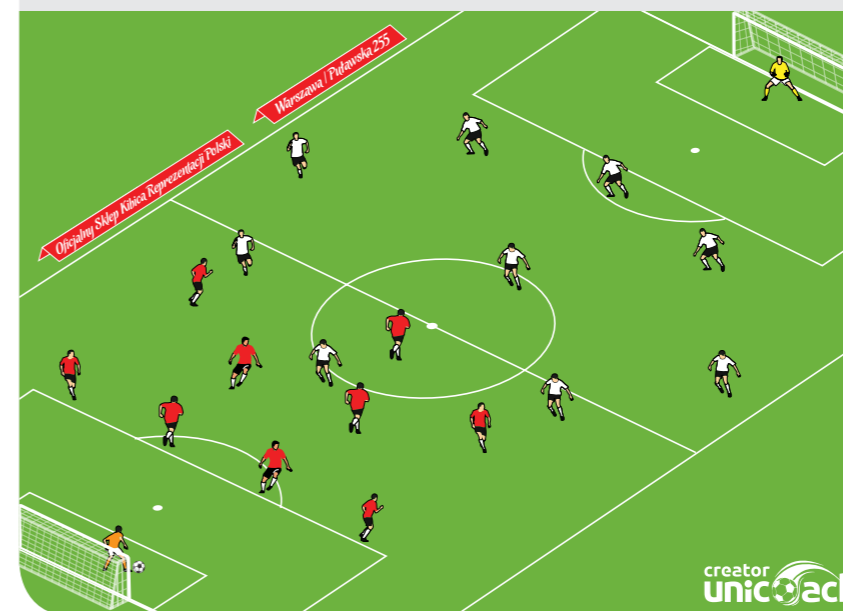
Gra szkolna (doskonalenie gry w obronie i przejście do ataku szybkiego): 10 × 10. Czas: 15 min (2 × 7,5 min)

## Organizacja:

- pole ćwiczeń – całe boisko,
- 2 zespoły: biały i czerwony.

## Przebieg:

- Doskonalenie gry w niskiej obronie (indywidualnej, grupowej) i przejście do ataku szybkiego.



## CZĘŚĆ KOŃCOWA

Konkurs strzelecki. Czas: 7 min

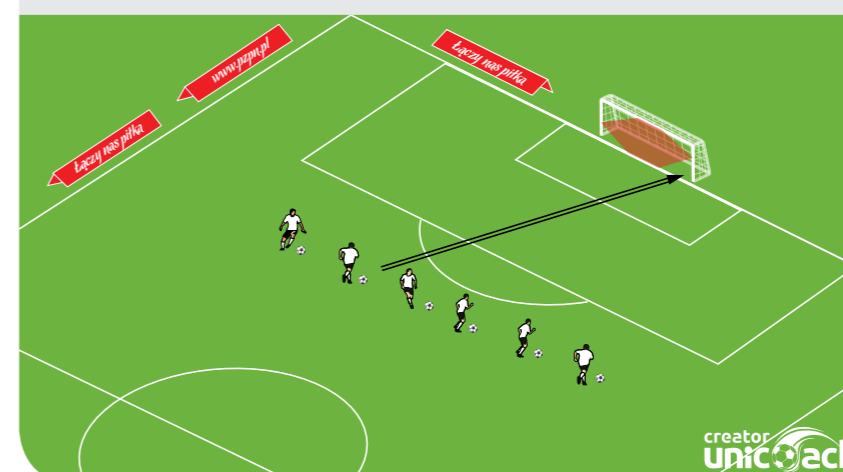
## Organizacja:

- pole ćwiczeń – 30 × 20 m.

## Przebieg:

- Konkurs strzelecki (rzut wolny) w 4 sektory bramki – ze strefy 1 i 2 z murem lub bez (pary z pozycji na boisku).

Uwaga: liczymy punkty, kto więcej – ten wygrywa.



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 ★



# Wyjazdowa sesja kursu trenerskiego UEFA

# Elite Youth A w Akademii Pogoni Szczecin

**TOMASZ BIELECKI** UCZESTNIK KURSU UEFA ELITE YOUTH A W SZKOLE TRENERÓW PZPN

W dniach 27 lutego – 1 marca 2017 r. odbyła się druga sesja V edycji kursu UEFA Elite Youth A. Tym razem jego uczestnicy odwiedzili i sprawdzili funkcjonowanie Akademii Piłkarskiej Pogoń Szczecin.

Była to kolejna sesja wyjazdowa kursantów ze Szkoły Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej. Tym razem 24 trenerów mogło zobaczyć, jak na co dzień funkcjonuje jedna z wiodących akademii młodzieżowych w naszym kraju, którą bez wątpienia jest Akademia Pogoni Szczecin.



KURS UEFA ELITE YOUTH A, EDYCJA I 2017				
SESJA II – AKADEMIA PIŁKARSKA POGOŃ SZCZECIN				
TERMIN SESJI: 27.02 – 01.03.2017				
Godzina	Przedmiot	Wykładowca	Liczba godzin lekcyjnych (45 min)	Miejsce zajęć (boisko, hala, sala wykładowa)
<b>27.02.2017</b>				
8.30–9.00	Sprawy organizacyjne	S. Majewski, D. Pasieka, L. Cicirko	5	Sala wykładowa Trybuna VIP
9.00–10.30	Struktura i zarządzanie w AP Pogoń Szczecin	M. Stolarczyk		Sala wykładowa Trybuna VIP
10.30–10.45	Przerwa kawowa			
10.45–12.15	Filozofia szkolenia do U12	T. Bielecki	1	Sala wykładowa Trybuna VIP
12.15–13.00	Zapoznanie się z bazą, infrastrukturą piłkarską akademii i klubu	R. Kolendowicz		
13.00–14.00	Przerwa obiadowa			
14.00–15.30	Trening	M. Zygoń, grupa GOSSM U15	2	Boisko, ul. Witkiewicza
15.45–16.30	Omówienie treningu pokazowego (U12), temat: doskonalenie wybranych elementów technicznych	M. Zygoń	1	Sala wykładowa Trybuna VIP
16.30–18.30	Analiza treningu, dyskusja	Bez udziału trenera prowadzącego	1	Sala wykładowa Trybuna VIP
<b>28.02.2017</b>				
8.30–10.00	Filozofia szkolenia U13–U15	M. Łazowski	2	Sala wykładowa Trybuna VIP
10.00–10.30	Przerwa kawowa			
10.30–11.15	Omówienie treningu taktycznego rezerw Pogoni Szczecin	P. Sikora, E. Andradina	1	Sala wykładowa Trybuna VIP
11.30–13.00	Trening	P. Sikora, E. Andradina Zawodnicy – kursanci Elite Youth A	2	Boisko, ul. Witkiewicza
13.00–15.00	Przerwa obiadowa			
15.00–15.45	Filozofia szkolenia U16–U19	P. Łęczyński	1	Sala wykładowa Trybuna VIP
16.00–17.30	Trening	P. Łęczyński	2	Boisko, ul. Witkiewicza
17.45–18.30	Analiza treningu, dyskusja	Bez udziału trenera prowadzącego	1	Sala wykładowa Trybuna VIP
<b>01.03.2017</b>				
8.00–9.00	Trening indywidualny w ramach programu Pogoń Future	Ł. Becella, R. Kolendowicz	1	Boisko, ul. Witkiewicza
9.15–10.00	Omówienie i analiza treningu Pogoń Future	Ł. Becella, R. Kolendowicz	1	Sala wykładowa Trybuna VIP
10.00–10.30	Przerwa kawowa			
10.30–12.00	Trening	P. Cretti Zawodnicy – kursanci Elite Youth A	2	Boisko, ul. Witkiewicza
12.00–12.30	Przerwa kawowa			
12.30–13.15	Analiza treningu, dyskusja, podsumowanie II sesji		1	Sala wykładowa



## DZIEŃ PIERWSZY

W programie trzydniowej sesji znalazły się zajęcia teoretyczne i praktyczne. Pierwszego dnia zjazdu wnikliwie omówiona została struktura klubu i sposób, w jaki zarządzana jest akademia. Wykład został poprowadzony przez dyrektora sportowego, Macieja Stolarczyka oraz koordynatora grup młodzieżowych, Roberta Kolendowicza. Następnie przedstawiona została filozofia szkolenia do 12. roku życia, przyjęta przez Pogoń Szczecin. Po przerwie obiadowej zaplanowano zwiedzanie obiektów sportowych klubu, gdzie uczestnicy kursu mieli przez chwilę możliwość podejrzania treningu pierwszej drużyny Pogoni Szczecin, czyli zespołu na co dzień występującego w rozgrywkach Ekstraklasy. Po chwili rozpoczął się również trening pokazowy kategorii U15, który kursanci mieli szansę zobaczyć i przeanalizować. Na koniec pierwszego dnia szkolenia odbyły się warsztaty, których celem było podsumowanie i analiza obserwowanych treningów.

## DZIEŃ DRUGI

Drugi dzień rozpoczął się wykładem przeprowadzonym przez trenera Marcina Łazowskiego, który przedstawił filozofię szkolenia w kategoriach U13–U15. Następnie na grupie biorącej udział w szkoleniu przeprowadzony został trening praktyczny przykładowej jednostki II zespołu Pogoni Szczecin. Nad jego przebiegiem czuwali trenerzy Paweł Sikora i Edi Andradina. Po intensywnym treningu i analizie jego przebiegu, grupa miała chwilę przerwy na uzupełnienie energii. Po przerwie obiadowej kursanci wrócili do sali wykładowej, gdzie kolejny wykład zaprezentował trener Paweł Cretti. Wykład dotyczył filozofii szkolenia grup U16–U19. Trener Cretti przedstawił nie tylko sposób i wytyczne odnośnie do prowadzenia zespołu juniorów. Zdradził również, na jakich modułach opierają się treningi, jak trenerzy analizują grę swoich zespołów i nad czym skupiają się w czasie jednostki treningowej. Niezwykle cenne okazały się rady z zakresu motywowania zawodników, jak też grupy. Trener podzielił się

z kursantami swoimi radami, opartymi na wieloletniej pracy, w tym związanymi również ze swoim „konikiem”, czyli tym, jak buduje „Team Spirit” w zespole. Po prezentacji grupa przeszła do hospicji treningu Centralnej Ligi Juniorów przeprowadzonej przez Crettiego. Na koniec odbył się panel dyskusyjny i omówienie treningu w formie warsztatów.

## DZIEŃ TRZECI

Ostatni dzień rozpoczął się obserwacją jednostki treningowej Pogoń Future – jest to trening indywidualny dla najbardziej wyróżniających się zawodników grup młodzieżowych w akademii. Głównym celem sztabu szkoleniowego jest przygotowanie wyróżniających się piłkarzy do gry w Ekstraklasie oraz seniorskiej reprezentacji Polski. Gracze objęci są całoroczną opieką trenerów, psychologów, dietetyków i fizjologów. Trening, w którym brało udział 10 zawodników, poprowadził trener Łukasz Becella przy asyście 4 trenerów z akademii.

Po skończonej jednostce treningowej odbyło się podsumowanie zajęć z trenerami prowadzącymi zajęcia Pogoń Future. Kursanci zadawali pytania związane z funkcjonowaniem tej wyizolowanej grupy na co dzień. Na pytania zadawane z sali odpowiadał trener Rafał Buryta – pomysłodawca projektu, który przedstawił główne idee oraz to, czym są tak naprawdę treningi w Pogoń Future.

Na koniec zjazdu w Szczecinie kursanci mieli przyjemność odbycia treningu praktycznego z trenerem Piotrem Łęczyńskim – prowadzącym na co dzień grupę Junior B1 w rozgrywkach Ligi Makroregionalnej. Na koniec stażu w Pogoń grupa kursantów podsumowała informacje zdobyte podczas całego zjazdu szkoleniowego.

Ludzie pracujący w Akademii Pogoni Szczecin przedstawili autorski program akademii, który ukazuje, w jaki sposób pochylają się nad wyszkoleniem zawodnika kompletnego. Sztab szkoleniowy, poprzez przemyślany trening, pragnie zgodnie realizować główny cel, którym niewątpliwie jest wprowadzenie jak największej liczby zawodników akademii do pierwszego zespołu.

<b>Temat:</b>	Doskonalenie fazy przejścia z obrony do ataku (OA) w grach zadaniowych z akcentem na skok pressingowy i grę w deficycie czasu		
<b>Trener:</b>	Michał Zygoń	<b>Miejsce:</b>	Sztuczna nawierzchnia, Szczecin
<b>Drużyna:</b>	Pogoń Szczecin SA 2002	<b>Godzina:</b>	14.00

**CZĘŚĆ WSTĘPNA TRENINGU**

**1. PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE. CZAS: 6 MIN**

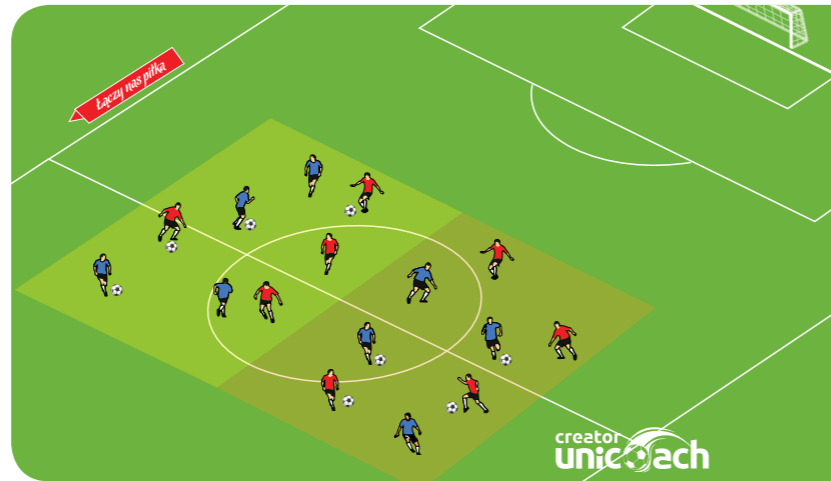
**ORGANIZACJA:** pole ćwiczeń jak na grafice. Z sektorami 20 × 30 m. Po 8 zawodników w sektorze (4 z piłkami i 4 bez piłek).

**PRZEBIEG:** zawodnicy z piłkami wykonują drybling dowolnymi technikami i doskonałą prowadzenie piłki oraz zwody. Zawodnicy bez piłek wykonują ćwiczenia kształtujące i rozgrzewające oraz elementy stretchingu dynamicznego. Po kilkunastu sekundach zamiana.

**ODMIANA:** na sygnał trenera zawodnicy bez piłek doskakują do zawodników z piłkami.

**PUNKTY COACHINGOWE:**

- Akcent na technikę i prawidłowość wykonywania ćwiczeń.
- Duża dynamika prowadzenia piłki.
- Zarządzanie przestrzenią oraz jej skanowanie (wzrok przez ramię).
- Komunikacja między zawodnikami.



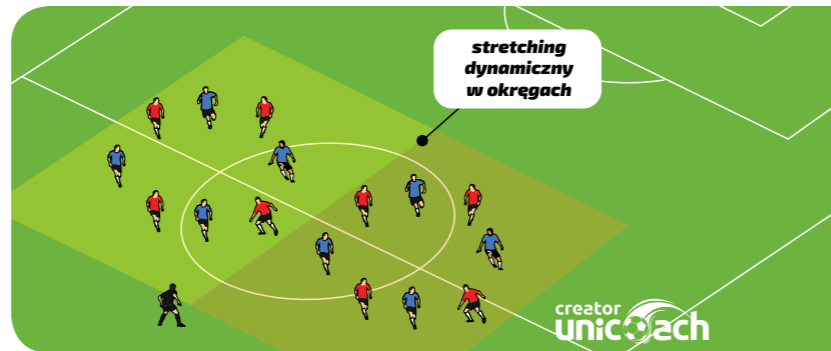
**2. STRETCHING DYNAMICZNY W OKRĘGACH. CZAS: 8 MIN**

**ORGANIZACJA:** pole ćwiczeń jak na grafice. Z sektorami 20 × 30 m. Zawodnicy w sektorach ustawieni na obwodzie okręgu po 8.

**PRZEBIEG:** zawodnicy mają za zadanie wykonać ćwiczenia rozgrzewające i stretchingowe dynamiczne bez piłek.

**PUNKTY COACHINGOWE:**

- Bardzo dokładne wykonanie ćwiczeń w odpowiednich płaszczyznach.
- Oklepywanie w celu lepszego ukrwienia mięśni.
- Bieżąca korekta zadań motorycznych.
- Używanie właściwego nazewnictwa.



**3. PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE – GRA NA TRZECIEGO**

**I PRZEPROWADZENIE PIŁKI. CZAS: 6 MIN.**

**ORGANIZACJA:** pole ćwiczeń jak na grafice. Z sektorami 20 × 30 m. Zawodnicy po 8 w sektorze (4 z piłkami, 4 bez piłek).

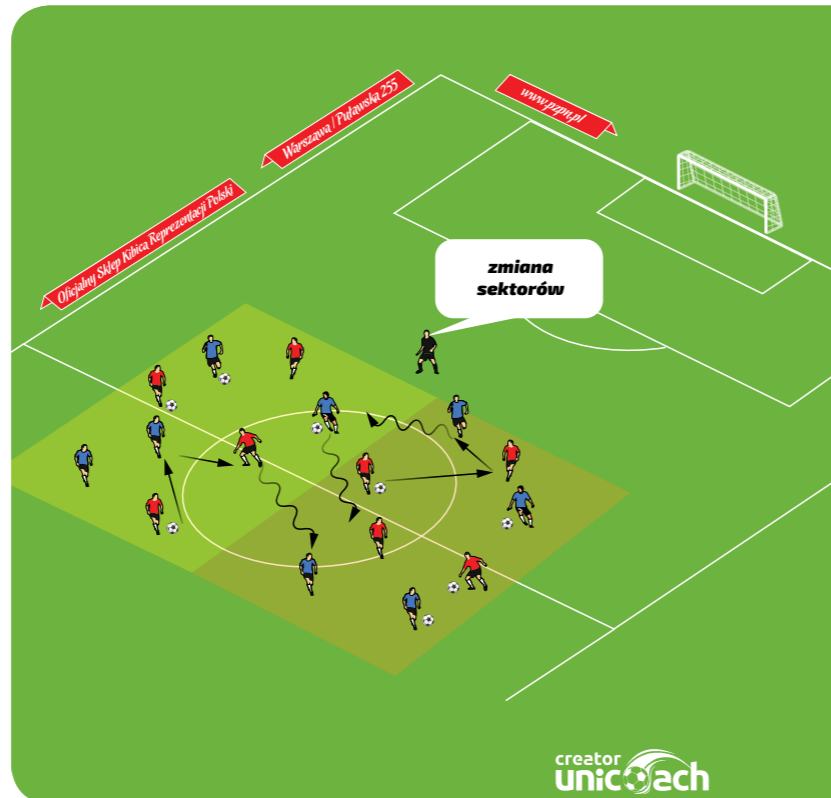
**PRZEBIEG:** zawodnicy po krótkim dryblingu wymieniają ze sobą piłki w losowych trójkątach (na trzeciego). Na sygnał trenera zawodnicy z piłkami przeprowadzają je do drugiego sektora.

**ODMIANY:**

- Po zmianie sektora zawodnicy bez piłki wykonują jak najszybszy doskok do zawodników z piłkami, a następnie „odpadają” i zaczyna się ponowna wymiana piłek.
- Zawodnicy broniący po zmianie sektora starają się odebrać piłkę i wyprowadzić za linię.
- Na sygnał trenera zawodnicy zmieniają sektory, na drugi sygnał zawodnicy bez piłek zmieniają sektory i wykonują doskok do zawodników z piłkami.

**PUNKTY COACHINGOWE:**

- Akcent na technikę i prawidłowość wykonania podań na trzeciego, najlepiej bez przyjęcia.
- Duża dynamika prowadzenia.
- Zarządzanie przestrzenią oraz jej skanowanie (wzrok przez ramię).
- Komunikacja między zawodnikami.
- Błyskawiczny doskok do zawodników z piłkami oraz doskok po zmianie sektora.
- Właściwe ustawienie przy odbiorze piłki i czas odbioru.



**CZĘŚĆ GŁÓWNA TRENINGU**

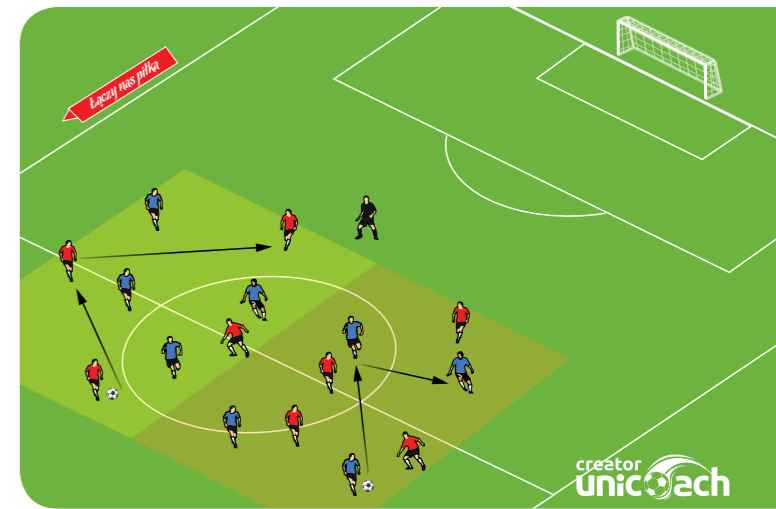
**1. GRA NA UTRZYMANIE 4 × 4 Z FAZAMI PRZEJŚCIA OA. CZAS: 10 MIN**

**ORGANIZACJA:** pole jak na grafice. Z sektorami ok. 20 × 25 m. Zawodnicy w dwóch strefach grają 4 × 4 (4 obrońców i 4 atakujących).

**PRZEBIEG:** po wykonaniu 4 podań zawodnicy starają się wyprowadzić piłkę poza sektor. Zawodnicy broniący, w momencie odbioru, muszą wyprowadzić piłkę jak najszybciej za linię, doskonaląc fazy gry.

**PUNKTY COACHINGOWE:**

- Szybka wymiana podań między zawodnikami.
- Podania precyzyjne i z wykorzystaniem całej przestrzeni sektora.
- Korzystne podanie zagrywane bez przyjęcia.
- Komunikacja pomiędzy zawodnikami.
- Skanowanie przestrzeni (wzrok przez ramię).
- Szybki skok pressingowy, agresywny odbiór na pograniczu faulu.
- Duże tempo zadania.
- Akcentujemy fazy przejścia, w szczególności OA.



**2. GRA NA UTRZYMANIE 4 × 2 + 2 ZE SKOKIEM PRESSINGOWYM – KIERUNKOWA. CZAS: 10 MIN**

**ORGANIZACJA:** pole jak na grafice. Z sektorami 20 × 30 m. Zawodnicy w sektorach w ustawieniu 4 × 2 + 2 na zewnątrz.

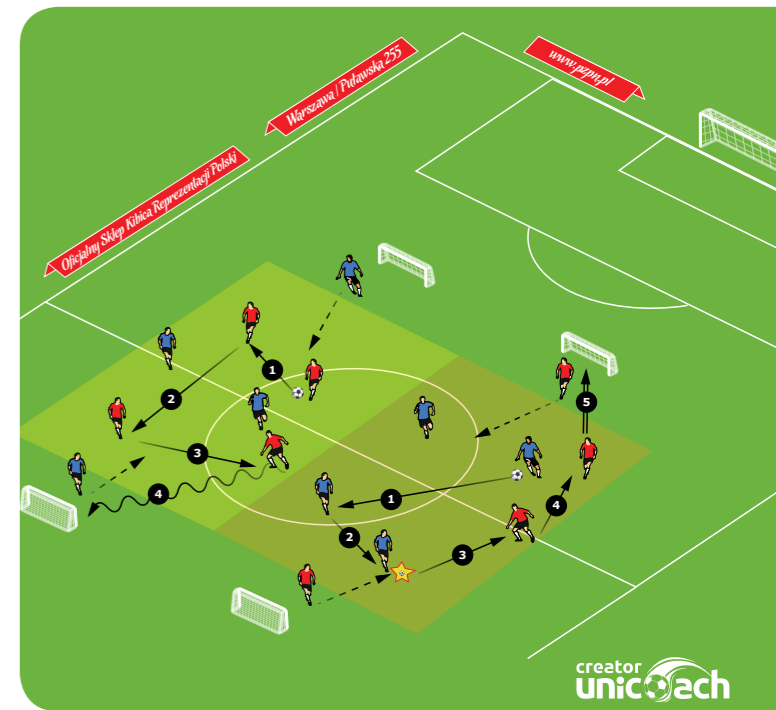
**PRZEBIEG:** zawodnicy w sektorze grają na utrzymanie 4 × 2. Na sygnał trenera następuje skok pressingowy 2 zawodników spoza sektora. W momencie przejścia piłki zawodnicy mają za zadanie oddać strzał do jednej z bramek ustawionych poza sektorem.

**ODMIANY:**

- Skok pressingowy następuje po wymianie 4 podań atakujących lub po odbiorze piłki przez broniących, bez sygnału trenera.
- Po odbiorze piłki odbierający mają za zadanie wykonać jak najszybsze podanie do przodu i potem sfinalizować akcję.

**PUNKTY COACHINGOWE:**

- Dynamiczny skok pressingowy.
- Odcinanie kierunków zagrań.
- Przejęcie piłki na pograniczu faulu.
- Dynamiczna faza przejścia OA.
- Rozegranie akcji po odbiorze w deficycie czasu.
- Zarządzanie przestrzenią oraz jej skanowanie (wzrok przez ramię).
- Komunikacja pomiędzy zawodnikami.



**3. FRAGMENTY GRY 6 × 4 + 4 ZE SKOKIEM PRESSINGOWYM. CZAS: 20 MIN**

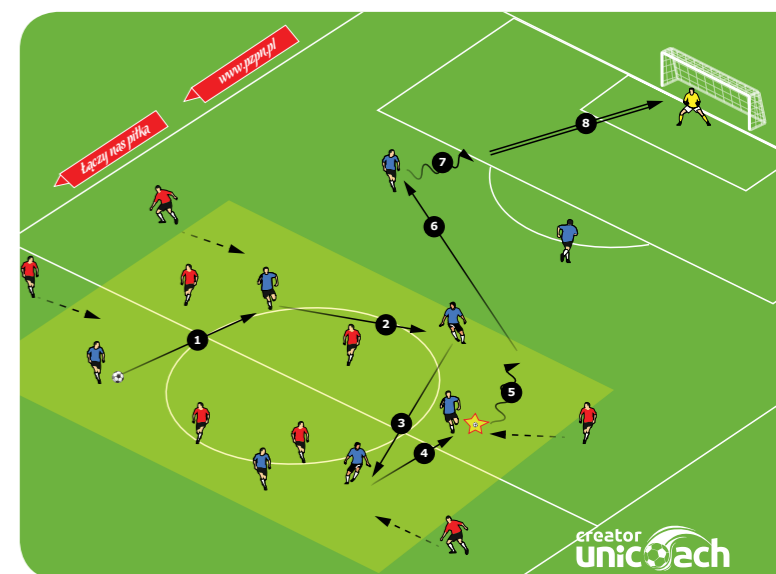
**ORGANIZACJA:** pole gry jak na grafice ze strefą 40 × 30 m. Zawodnicy w ustawieniu 6 × 4 + 4 obrońców za liniami bocznymi sektora. 2 zawodników ofensywnych w strefie finalizacji na zewnątrz.

**PRZEBIEG:** zawodnicy mają za zadanie utrzymać się przy piłce w przewadze 6 × 4. Po wymianie 4 podań następuje skok pressingowy 4 zawodników spoza linii bocznych. Doprowadza to do sytuacji 6 × 8 w przewadze broniących. Po wykonaniu skoku pressingowego mają za zadanie odebrać piłkę i przetransferować ją do strefy finalizacji, gdzie zawodnicy ofensywni, w różnych konfiguracjach, kończą akcję strzałem.

**ODMIANA:** po odbiorze można dodać obrońcę do sytuacji 1 × 1 lub 2 × 1 w ataku.

**PUNKTY COACHINGOWE:**

- Dynamiczny skok pressingowy.
- Odcinanie kierunków zagrań.
- Przejęcie piłki na pograniczu faulu.
- Dynamiczna faza przejścia OA.
- Rozegranie akcji po odbiorze w deficycie czasu.
- Zarządzanie przestrzenią oraz jej skanowanie (wzrok przez ramię).
- Komunikacja pomiędzy zawodnikami.



**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 ★

**4. GRA SZKOLNA (ZADANIOWA). CZAS: 20 MIN.**

**ORGANIZACJA:** pole gry jak na grafice. Zawodnicy podzieleni na 2 drużyny.

**PRZEBIEG:** gra na skróconym polu, ale z zachowaniem szerokości boiska.

**PUNKTY COACHINGOWE:**

- Szukanie możliwie jak najszybszego podania do przodu (najpóźniej drugie podanie) po przejęciu piłki.
- Gra jak najczęściej po podłożu, chyba że linia obrony przeciwnika jest wysoko – wtedy długa piłka za linię obrony.



**CZĘŚĆ KOŃCOWA TRENINGU**

**1. ŻONGLERKA ZADANIOWA W TRÓJKACH, ROZBIEGANIE, STRETCHING.**

**CZAS: 10 MIN.**

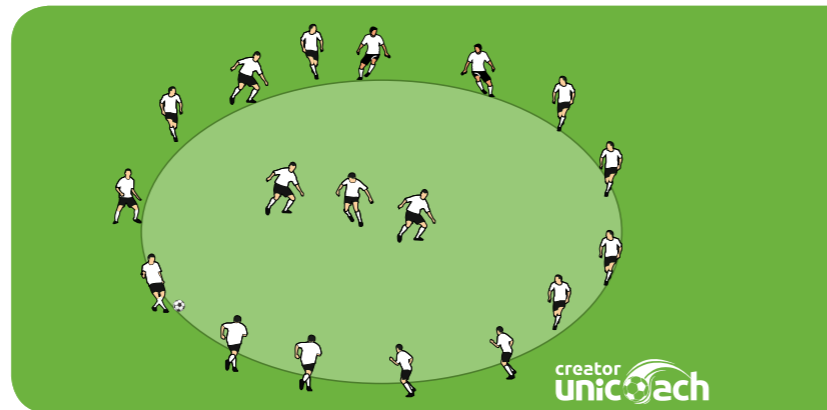
**ORGANIZACJA:** pole ćwiczeń jak na grafice – od „szesnastki” do połowy boiska.

**PRZEBIEG:** zawodnicy w dowolnych trójkach żonglują w określony przez trenera sposób. Następnie po wykonaniu zadań mają przebiec dla rozluźnienia 2 szerokości boiska, podając sobie piłkę i wykonując ćwiczenia rozluźniające.

**ODMIANY:** to co wyżej, lecz z przemieszczeniem lub innymi utrudnieniami.

**PUNKTY COACHINGOWE:**

- Niska intensywność.
- Dokładność wykonania ćwiczeń.
- Pozytywna atmosfera.



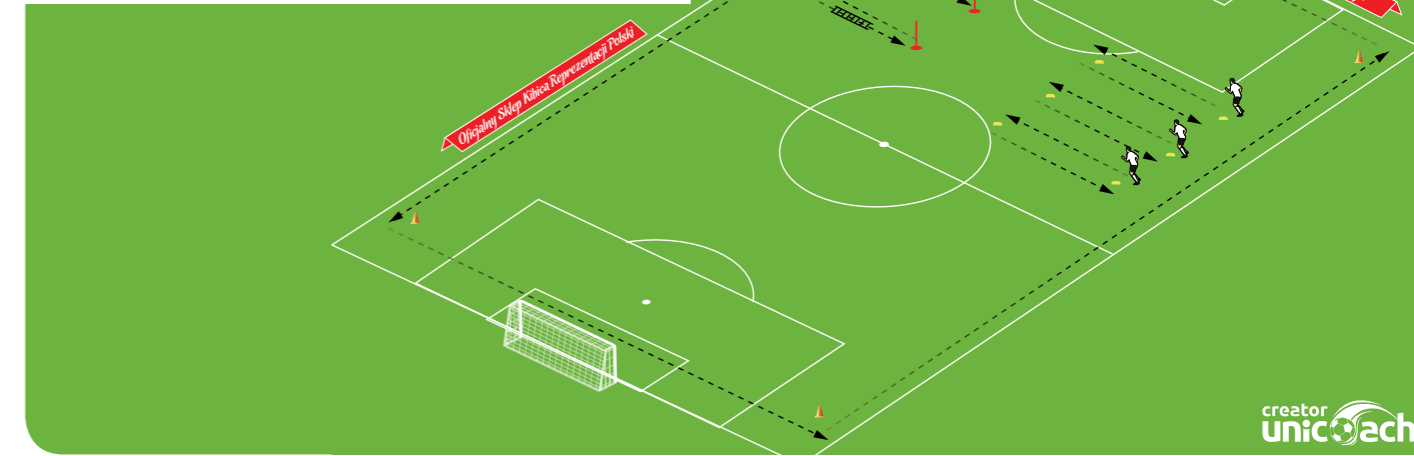
**LEGENDA:** PODANIE (arrow), PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING (wavy line), STRZAŁ (arrow with star), BIEG BEZ PIŁKI (dashed arrow), ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI (dashed line), LINIE POMOCNICZE (dashed line), OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ (numbered circle), STRATA PIŁKI (star)

<b>Temat:</b>	Przejęcie z obrony do ataku (OA)	
<b>Trener:</b>	Paweł Cretti	<b>Miejsce:</b> Szczecin
<b>Drużyna:</b>	Pogoń Szczecin SA – 1998/99 – CLJ	<b>Godzina:</b> 16.00

**CZĘŚĆ WSTĘPNA TRENINGU**

**1. PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE. CZAS: 20 MIN**

Przygotowanie organizmu do wysiłku przez podniesienie temperatury mięśni, ćwiczenia ogólnorozwojowe, ćwiczenia ukierunkowane na dynamiczne rozciąganie. W rozgrzewce zawarta będzie wstawka szybkości, poprzedzona ćwiczeniami doskonalącymi technikę biegu.



**2. TAKTYKA – PRZEJĘCIE Z OBRONY DO ATAKU (OA). CZAS: 15 MIN**

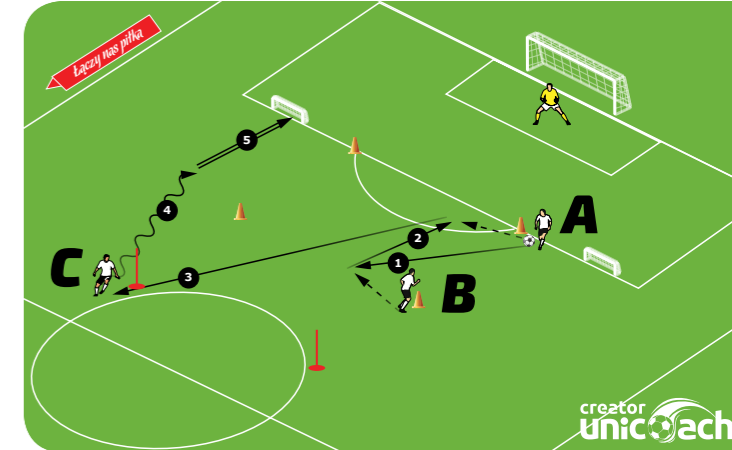
**ORGANIZACJA:** ustawienie pachołków jak na grafice.

**PRZEBIEG:** zawodnicy wykonują podania wg założonego porządku.

**WARIANTY:**

- Zawodnik B: przyjęcie kierunkowe, podanie zwrotne, decyzja.
- Zawodnik C: dodatkowe podanie z B.

**PUNKTY COACHINGOWE:** wzrok przez ramię, celność i siła podań, komunikacja.



**CZĘŚĆ GŁÓWNA TRENINGU**

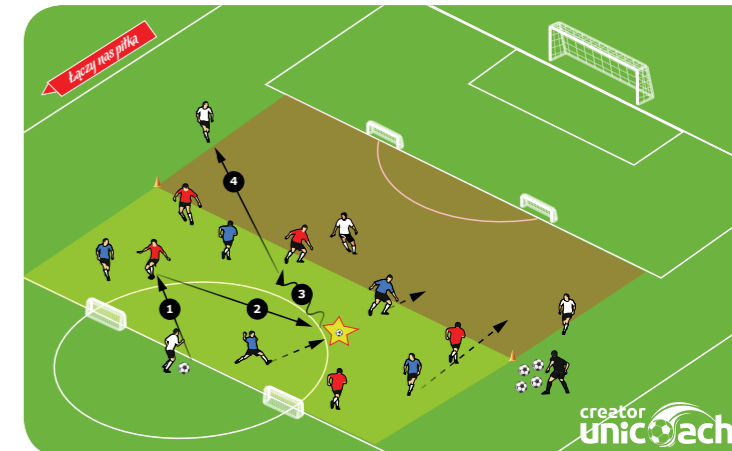
**1. TAKTYKA – PRZEJĘCIE Z OBRONY DO ATAKU (OA). CZAS: 15 MIN**

**ORGANIZACJA:** pole 40 x 40 m podzielone na 2 strefy 20 x 40 m. Zawodnicy 5 x 5 + 4 neutralnych (N).

**PRZEBIEG:** gra na maksymalnie 3 kontakty. Neutralni na 1–2 kontakty. Niebiescy po wymianie 6 podań finalizują akcję strzałem do małej bramki. Czerwoni po odbiorze – przejście OA poprzez podanie do neutralnego skrzydłowego i finalizacja na jedną z dwóch małych bramek.

**PUNKTY COACHINGOWE:**

- Skuteczne podanie diagonalne po odbiorze.
- Tempo rozegrania kontrataku.
- Wsparcie wszystkich zawodników z zachowaniem głębi ustawienia.
- Skuteczna i szybka finalizacja kontrataku.



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

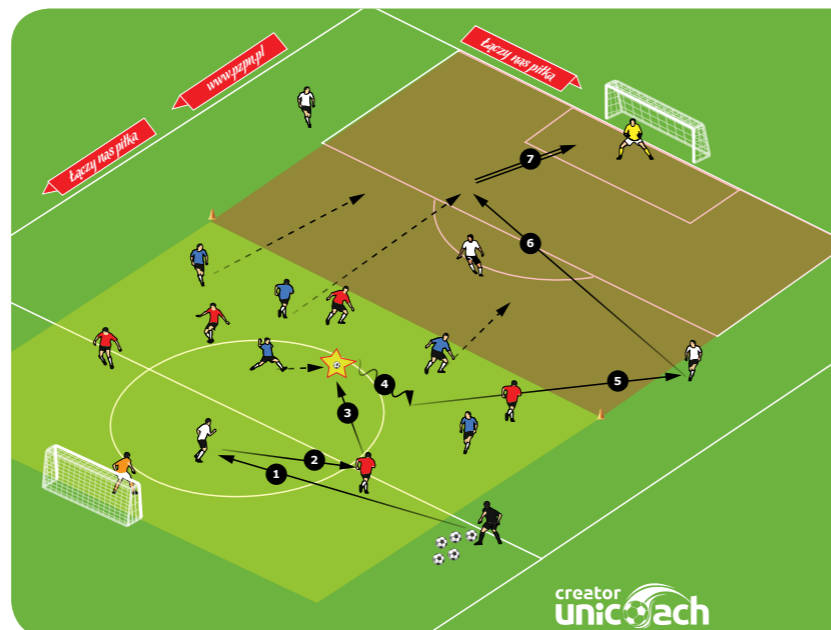
## 2. TAKTYKA – PRZEJŚCIE Z OBRONY DO ATAKU (OA). CZAS: 20 MIN

**ORGANIZACJA:** pole jak na grafice. Zawodnicy 5 × 5 + 4 neutralnych (N).

**PRZEBIEG:** gra na maksymalnie 3 kontakty. Neutralni na 1–2 kontakty. Czerwoni po wymianie 6 podań finalizują akcję strzałem do bramki. Niebiescy po odbiorze – przejście OA poprzez podanie do neutralnego i finalizacja akcji strzałem.

### PUNKTY COACHINGOWE:

- Skuteczne podanie diagonalne po odbiorze.
- Tempo rozegrania kontrataku.
- Wsparcie wszystkich zawodników z zachowaniem głębi ustawienia.
- Skuteczna i szybka finalizacja kontrataku.



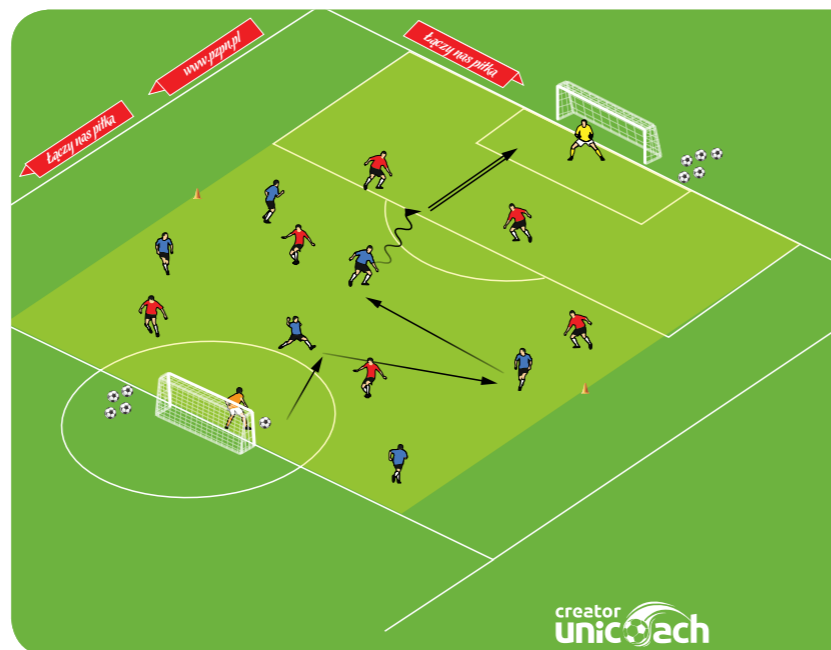
## 3. TAKTYKA – PRZEJŚCIE Z OBRONY DO ATAKU (OA). CZAS: 20 MIN

**ORGANIZACJA:** pole – szerokość „szesnastki” oraz długość połowy boiska, 6 × 6 + bramkarze.

**PRZEBIEG:** normalna gra na skróconym polu gry – 6 × 6 + bramkarze.

### PUNKTY COACHINGOWE:

- Celne pierwsze podanie po odbiorze, najlepiej do przodu.
- Duża wymiennosc pozycji.
- Tempo gry.



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



# DOŁĄCZ DO NAS

*Laczy Nas Piłka.pl*

# AWF Biała Podlaska

## otwiera nowy kierunek studiów:

**Sport – PIŁKA NOŻNA to unikatowy w skali europejskiej, jedyny w Polsce, kierunek studiów, który wsparty doświadczeniem wybitnych trenerów i piłkarzy oraz najnowszymi osiągnięciami naukowymi w sporcie wyczynowym otwiera nowy horyzont kształcenia studentów na Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej.**

**Sport  
– PIŁKA  
NOŻNA**

Niezwykle istotny jest fakt, że nowy kierunek studiów został doceniony przez władze Polskiego Związku Piłki Nożnej, które postanowiły przyznać projektowi **patronat Szkoły Trenerów PZPN**.

*„Muszę przyznać, że współpraca jest doskonała pod każdym względem, warunki zapewnione przez uczelnię są najwyższej klasy, zarówno jeżeli chodzi o obiekty (boisko, halę sportową), jak i warunki bytowe. Również kadra naukowa AWF-u, która prowadzi zajęcia ze słuchaczami Szkoły Trenerów, jest najwyższej klasy, co zresztą podkreślają sami uczestnicy Szkoły.”*

**Stefan Majewski**

Były reprezentant Polski, medalista Mistrzostw Świata w Hiszpanii.  
Były selekcjoner Reprezentacji Polski. Obecnie Dyrektor Sportowy PZPN oraz Szkoły Trenerów PZPN

Program studiów obejmuje **ponad 1000 godzin** zajęć dedykowanych wyłącznie piłce nożnej. Wśród nich znajduje się wiele oryginalnych przedmiotów, takich jak:

- ▶ Narodowy Model Gry.
- ▶ Filozofia gry w piłkę nożną.
- ▶ Analiza gry w piłce nożnej.
- ▶ Przywództwo i budowanie drużyny.

Wybrane przedmioty będą prowadzone z wykorzystaniem nowoczesnej aparatury naukowo-badawczej w warunkach laboratoryjnych i terenowych specyficznych dla piłki nożnej, np.:

- ▶ Biologiczne uwarunkowania wysiłku w piłce nożnej.
- ▶ Przygotowanie kondycyjne w piłce nożnej.
- ▶ Przygotowanie koordynacyjne w piłce nożnej.



Szeroki i dogłębny dobór przedmiotów gwarantuje absolwentowi tych studiów gruntowne przygotowanie do pracy szkoleniowej, nauczycielskiej, a nawet menedżerskiej. Jeśli chodzi o ostatni aspekt, w planie studiów przygotowaliśmy cały moduł zajęć menedżerskich poświęcony m.in. zarządzaniu i marketingowi w piłce nożnej oraz zarządzaniu przedsiębiorstwami sportowymi.

*„Pomijając aspekt, że to pierwszy ruch w Polsce w kierunku naprawdę głębokiej intelektualizacji trenerów, to najważniejsze jest to, że po ukończeniu studiów otwiera się ogromna perspektywa pracy w trzech różnych obszarach. Jako trenera z licencją uefowską, jako trenera przygotowania motorycznego oraz nauczyciela wychowania fizycznego.*

*Jestem przekonany, że pod względem merytoryki program studiów wyprzedza o wiele długości dotychczasowe możliwości zdobywania wiedzy. Wynika to m.in. z faktu wysokiej jakości kształcenia, której siłą tkwi zarówno w dobranej kadrze nauczycieli akademickich, jak i w wyspecjalizowanej grupie trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej.”*

**Leszek Cícirko**

Wykładowca Szkoły Trenerów PZPN

W związku z powyższym propozycja jest kierowana przede wszystkim **do zawodników i zawodniczek piłki nożnej** wiążących swoją przyszłość z piłką nożną w różnych jej aspektach.

Studia zwińczy uzyskanie licencji trenerskiej UEFA B (ewentualnie, po spełnieniu niezbędnych wymogów na II stopniu studiów, licencji UEFA A) i opcjonalnie nabycie uprawnień pedagogicznych, które gwarantują możliwość podjęcia studiów magisterskich na kierunku wychowanie fizyczne.

Chcąc poszerzyć spektrum informacyjne dotyczące uczelni AWF w Białej Podlaskiej, a zwłaszcza kierunku Sport-PIŁKA NOŻNA, zachęcamy do wejścia na stronę: [www.awf-bp.edu.pl](http://www.awf-bp.edu.pl)

**REKRUTACJA NA STUDIA  
JUŻ RUSZYŁA!**

**Pomysłodawcą studiów jest  
Dziekan Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu  
w Białej Podlaskiej, dr hab. prof. AWF Hubert Makaruk**

