

trener

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 3/2017 (134)



ANALIZA MŁODZIEŻOWYCH MISTRZOSTW EUROPY U21 (ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM PÓŁFINALISTÓW) POLSKA 2017



OTWARCIE GRY POD PRESJĄ.
BUDOWANIE GRY
I FINALIZACJA

SZKÓŁKI/AKADEMIE PIŁKARSKIE
NA MEDAL
CZ. 2. AP 21 KRAKÓW

AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW
- BŁOKOWY MEZOCYKL MIESIĘCZNY W KATEGORII WIEKOWEJ ORLIK
TYDZIEŃ IV - ROZWIJANIE INTELIGENCJI ZAWODNIKA

Asystent
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY



PRZYGOTUJ SIĘ



UWOLNIJ SIĘ

Tym razem zamiast typowego felietonu przedstawię Państwu tekst podsumowujący w bardzo skróconej formie Młodzieżowe Mistrzostwa Europy EURO U21, które odbyły się niedawno w naszym kraju. Po raz pierwszy w finałach startowało 12 zespołów, w 3 grupach po 4 drużyny.

Wśród uczestników najpopularniejszym ustawieniem było 1-4-2-3-1, a wszystkie zespoły preferowały grę czwórką obrońców. Jedenaście drużyn zagęszczało środek pola i spychało przeciwnika w boczne sektory boiska, by tam odebrać piłkę. Większość zespołów próbowała wychodzić wysoko (zwłaszcza przy otwarciu gry przez przeciwnika od bramki), aby odebrać piłkę w pobliżu bramki rywala lub zmusić go do niekorzystnego zagrania (wybicia).

Przejście z fazy bronienia do faz atakowania najlepiej wykorzystywała Hiszpania. Zdobyła w ten sposób 4 bramki.

Podczas rzutów różnych na 12 finalistów mistrzostw Europy 8 zespołów wykorzystywało krycie mieszane z przewagą krycia indywidualnego, a 4 krycie strefowe (Dania, Słowacja, Portugalia, Włochy). Osiem reprezentacji broniło całym zespołem, 4 zaś pozostawiały 1 zawodnika w środkowej strefie boiska.

Krycie strefowe było najbardziej popularną formą organizacji gry przy rzutach wolnych w defensywie. Stosowały je reprezentacje Danii, Serbii, Słowacji, Portugalii, Anglii, Włoch, Hiszpanii oraz Niemiec. Siedem drużyn broniło się całym zespołem, pozostałych 5 zostawiało 1 zawodnika na kontrę.

Spośród 21 meczów analizie poddano 20 spotkań, w których padały bramki. W 15 meczach zdobywcy pierwszej bramki wygrali mecz (75%). W 3 meczach padł remis (15%). W 2 meczach zespół, który strzelił pierwszego gola, przegrał mecz (10%).

Jedenaście bramek zostało zdobytych przez zawodników rezerwowych (w 11 meczach).

Średni wiek wszystkich zespołów to 21,9 lat. Średni wiek drużyn grających w fazie medalowej to 21,7 lat. Najstarsza drużyna na turnieju to Macedonia – średni wiek 22,7 lat. Najmłodsze drużyny to Hiszpania i Włochy, ze średnim wiekiem 21,5 lat.

Pomimo że najlepszy strzelec turnieju Saul Ñiguez i najlepszy zawodnik Dani Ceballos to reprezentanci Hiszpanii – turniej wygrała reprezentacja Niemiec, pokonując faworyzowaną drużynę Hiszpanii.



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

W ciągu 15 dni piłkarskiej batalii na trybunach 6 polskich stadionów – w Bydgoszczy, Gdyni, Kielcach, Krakowie, Lublinie oraz Tychach – zasiadło łącznie 244.085 fanów futbolu. Średnia frekwencja wyniosła 11.623 widzów, co jest najlepszym wynikiem na UEFA EURO U21 od 10 lat.

Cały turniej UEFA podsumowała jednym zdaniem: „doskonale na boiskach i poza nimi”... Doceniona również została wspólna praca na linii UEFA – PZPN.

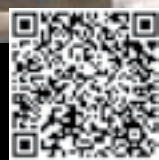
A zatem Polacy również odnieśli sukces, ale tylko organizacyjnie, bo sportowo wszyscy mieliśmy inne oczekiwania...

w numerze



ANALIZA MŁODZIEŻOWYCH MISTRZOSTW EUROPY U21 (ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM PÓŁFINALISTÓW) POLSKA 2017	6
Z ŻYCIA AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW...	18
AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW — BLOKOWY MEZO CYKL MIESIĘCZNY W KATEGORII WIEKOWEJ ORLIK TYDZIEŃ IV — ROZWIJANIE INTELIGENCJI ZAWODNIKA	24
SZKÓŁKI/AKADEMIE PIŁKARSKIE NA MEDAL CZĘŚĆ 2. AP 21 KRAKÓW	30
KONSPEKT TRENINGOWY OTWARCIE GRY POD PRESJĄ. BUDOWANIE GRY I FINALIZACJA	38

Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR



W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZynu MOŻNA RÓWNIEŻ

ŚCIAĞNĄĆ

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



URUCHOMIĆ

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



OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



Redaktor naczelny: Marcin Papierz
Wsparcie redakcyjne: Michał Libich, Michał Zachodny
Konsultacja merytoryczna: Komisja Techniczna PZPN
Korekta: Anna Marecka i Paweł Drazba
Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz
Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki
Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News
Wydawca: Asystent Trenera Sp. z o.o.
na zlecenie Polskiego Związku Piłki Nożnej

€ \$ cinkciarz.pl®



Aplikacja walutowa **Cinkciarz.pl** dostępna w **35 językach**

Aplikacja walutowa Cinkciarz.pl dostępna na platformy: Android, iOS



Analiza Młodzieżowych (ze szczególnym uwzględnieniem

Mistrzostw Europy U21 (półfinalistów) Polska 2017

Analiza została wykonana przez uczestników kursu UEFA Pro 2016–2018, który odbywa się w Szkole Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej.

Turniej odbył się w dniach 16–30 czerwca 2017 r. na stadionach w Kielcach, Lublinie, Bydgoszczy, Gdyni, Tychach oraz Krakowie. Wzięło w nim udział 12 drużyn, które zostały podzielone na 3 grupy:

Grupa A	Grupa B	Grupa C
Anglia	Hiszpania	Włochy
Słowacja	Portugalia	Niemcy
Szwecja	Serbia	Dania
Polska	Macedonia	Czechy

Pierwsze miejsca w grupach zajęły: Anglia, Hiszpania i Włochy. Czwartym półfinalistą została drużyna Niemiec. Zwyciężyła ona w rankingu drużyn, które zajęły 2. miejsce w swojej grupie (miała najlepszy bilans). I to właśnie Niemcy zostali Mistrzem Europy U21.

PREFEROWANE USTAWIENIA ZESPOŁÓW

1-4-2-3-1

Było to najbardziej popularne ustawienie. Stosowały je reprezentacje:

- Macedonii,
- Czech,
- Serbii,
- Polski,
- Niemiec.

1-4-4-2

Wykorzystywane przez 4 zespoły:

- Szwecję,
- Danię,
- Portugalię (diament),
- Anglię (diament).

1-4-3-3

Powyzszemu ustawieniu były wierne:

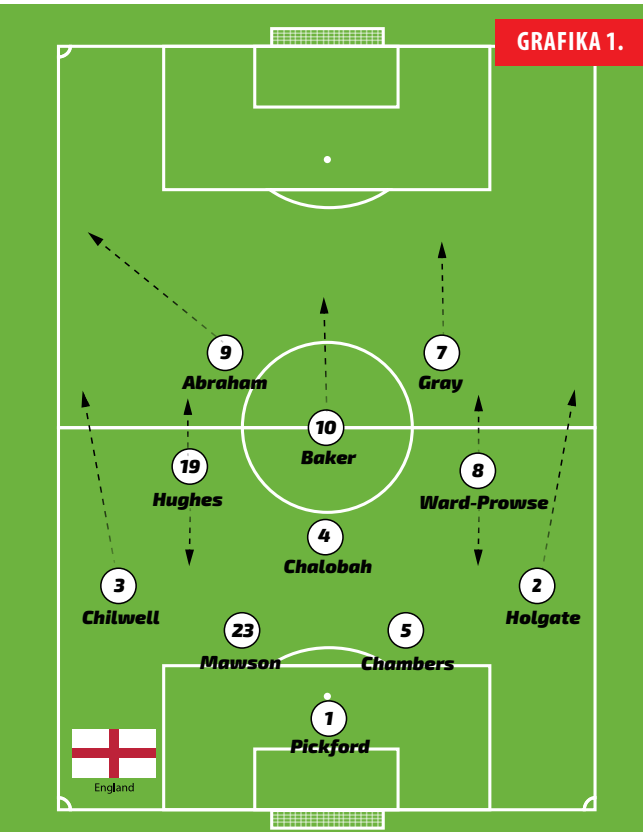
- Włochy,
- Hiszpania.

1-4-1-4-1

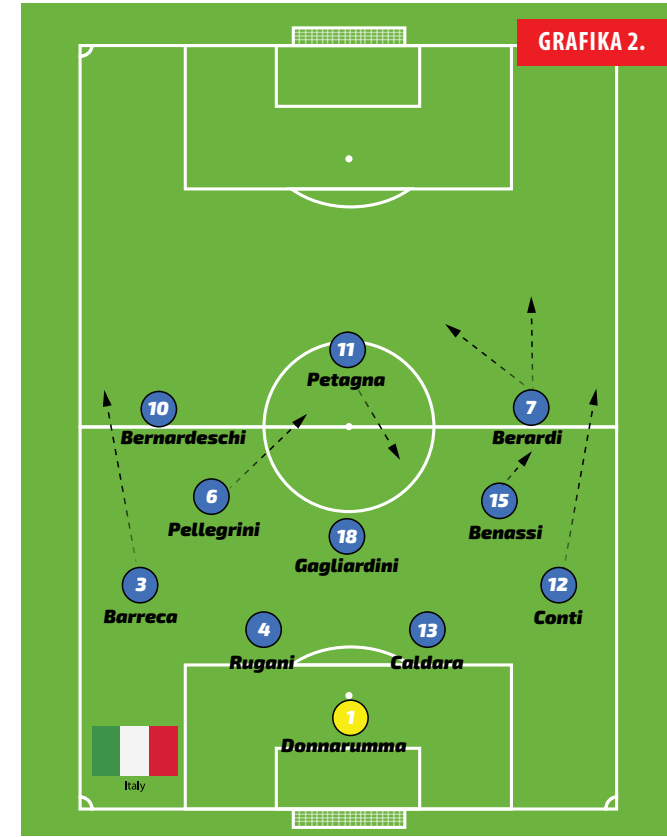
W powyższym ustawieniu grała Słowacja.

Poniżej zostały wskazane preferowane ustawienia wyjściowe półfinalistów turnieju.

GRAFIKA 1. Ustawienie wyjściowe – Anglia 1-4-4-2 (diament)



GRAFIKA 2. Ustawienie wyjściowe – Włochy 1-4-3-3



Półfinały

27.06.2017 r. – Tychy

	Anglia U21	2 (3)
	Niemcy U21	2 (4)

27.06.2017 r. – Kraków

	Hiszpania U21	3
	Włochy U21	1

Finale

30.06.2017 r. – Kraków

	Niemcy U21	1
	Hiszpania U21	0

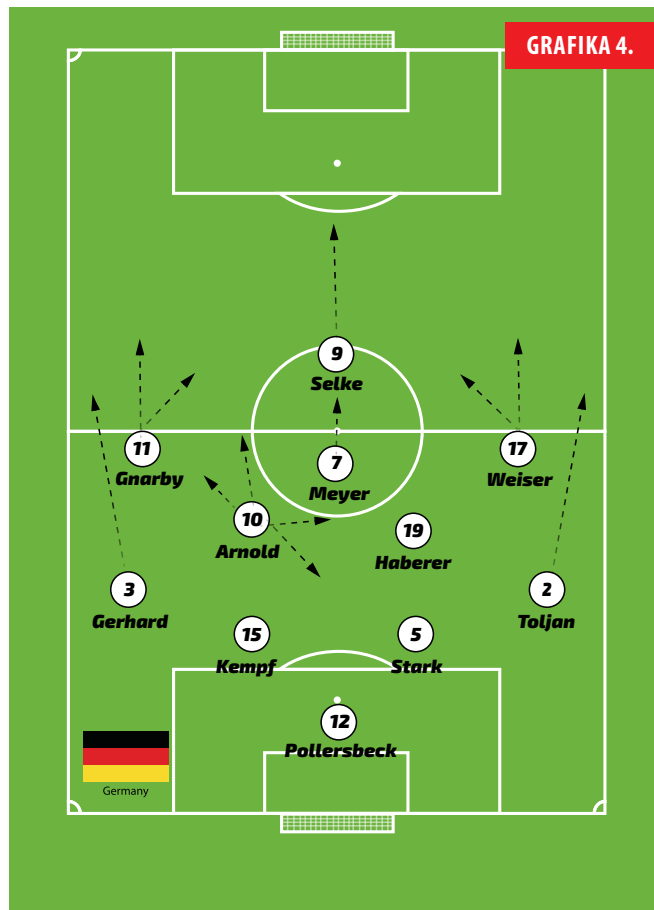


LEGENDA: PODANIE, PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING, STRZAŁ, BIEG BEZ PIŁKI, ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI, LINIE POMOCNICZE, OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ, STRATA PIŁKI

GRAFIKA 3. Ustawienie wyjściowe – Hiszpania 1–4–3–3



GRAFIKA 4. Ustawienie wyjściowe – Niemcy 1–4–2–3–1



BRONIE

Wszystkie zespoły uczestniczące w turnieju preferowały grę czwórką obrońców. Można było zaobserwować duże zróżnicowanie w organizacji gry defensywnej pomiędzy zespołami oraz w obrębie zespołów w trakcie meczu (graniczną, średnią i wysoką obroną).

Jednocześnie zespołów zagęszczało środek pola i spychało przeciwnika w boczne sektory boiska, by tam odebrać piłkę.

Portugalia to jedyny zespół turnieju, który zamykał rozegranie piłki do boku (ustawiając szeroko dwójkę napastników), zmuszając przeciwnika do podania piłki w środek – by tam odebrać piłkę.

OBRONA NISKA

Każdy z czterech półfinalistów wykorzystywał w swojej grze, w fazie defensywnej, obronę niską w obrębie ustawień: 1–4–4–2, 1–4–4–1–1, 1–4–1–4–1, 1–4–3–1–2 lub 1–4–5–1.

GRAFIKA 5. Ustawienie 1–4–4–2 – obrona niska



GRAFIKA 6. Ustawienie 1–4–3–1–2 – obrona niska



GRAFIKA 7. Ustawienie 1–4–5–1 – obrona niska



OBRONA WYSOKA

Większość zespołów próbowała wychodzić wysoko (zwłaszcza przy otwarciu gry przez przeciwnika od bramki), by odebrać piłkę w pobliżu bramki rywala lub zmusić go do niekorzystnego zagrania (wybicia).

GRAFIKA 8. Ustawienie 1–4–4–2 – obrona wysoka



GRAFIKA 9. Ustawienie 1–4–3–1–2 – obrona wysoka



GRAFIKA 10. Ustawienie 1–4–3–3 – obrona wysoka



OBRONA – PRESSING W ŚRODKOWYM SEKTORZE (PRZYKŁAD)

GRAFIKA 11. Przykład pressingu w środkowym sektorze boiska



FAZA PRZEJŚCIA Z BRONIE DO ATAKOWANIA

Reprezentacja Hiszpanii to zespół, który najlepiej wykorzystywał przejście z fazy bronienia do atakowania (zdobyte 4 bramki).

Ze względu na dużą różnorodność w organizacji gry defensywnej kontrataki inicjowane były po przejęciu piłki w różnych strefach boiska.

Do skutecznego wyprowadzenia kontry pozwalała liczba 3–4 zawodników.

Można było zaobserwować 3 warianty:

- podanie piłki na wolne pole (za linię obrony),
- wykorzystanie „9” jako pierwszej stacji,
- akcja indywidualna – najczęściej bocznym sektorem boiska.

GRAFIKA 12. Faza przejścia z bronienia do atakowania



ATAKOWANIE

W przypadku półfinalistów działania ofensywne były oparte głównie na ataku pozycyjnym. Był to atak pozycyjny wielowariantowy. Dominowały podania po podłożu, podania górą służyły tylko do przeniesienia ciężaru gry.

Można było zaobserwować rotacje na pozycjach, ciągły ruch skrzydłowych do środka i „włączanie się” bocznych obrońców.

Gra ofensywna zawodników w bocznych sektorach boiska opierała się głównie na zejściach do środka i zakończeniu akcji strzałem oraz na dośrodkowaniach.

Stosowano również podania penetrujące za linię obrony.

OTWARCIE GRY – JAK TO ROBILI MISTRZOWIE

Podczas otwarcia gry przez bramkarza dwaj środkowi obrońcy ustawiali się przy liniach bocznych pola karnego, a do gry wychodził defensywny pomocnik. Boczni obrońcy ustawiali się wysoko, aby umożliwić bramkarzowi długie podanie w boczny sektor.

GRAFIKA 13. Otwieranie gry przez Niemców



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

GRAFIKA 14. Otwieranie gry przez Niemców

**BUDOWANIE GRY PRZEZ MISTRZÓW EUROPY U21**

Ciężar rozegrania piłki spoczywał najczęściej na czwórce zawodników – dwóch środkowych obrońcach oraz dwóch środkowych pomocnikach. Umiejętnie tworzą przewagę na skrzydłach dzięki wysoko ustawionym bocznym obrońcom. Przenoszą ciężar gry w poszukiwaniu pojedynków w bocznych sektorach boiska.

GRAFIKA 15. Budowanie gry przez Niemców



GRAFIKA 16. Budowanie gry przez Niemców

**ZAKOŃCZENIE GRY W WYKONANIU REPREZENTACJI NIEMIEC U21**

Finalizacja akcji opierała się na kilku aspektach:

- podania za linię obrony,
- obieg zewnętrzny i wewnętrzny,
- 1 × 1 w bocznych sektorach,
- dośrodkowanie po przeniesieniu ciężaru gry,
- strzał z dystansu przy bardzo niskiej obronie.

FAZA PRZEJŚCIOWA Z ATAKOWANIA DO BRONIEŃ

Jedenaste z dwunastu zespołów posiadało dwufazowy model organizacji gry po stracie piłki, tzn.:

1. Natychmiastowy pressing po stracie w strefie wysokiej.
2. Zwalnianie gry i odbudowa ustawienia w strefie obrony średniej lub niskiej.

Dania jako jedyny zespół po stracie piłki bardzo rzadko stosował wysoki pressing, najczęściej zwalniał grę i odbudowywał ustawienie do obrony niskiej i średniej.

SFG – RZUTY RÓŻNE W OBRONIE

Na dwunastu finalistów Mistrzostw Europy 8 zespołów wykorzystywało krycie mieszane z przewagą krycia indywidualnego, 4 – krycie strefowe (Dania, Słowacja, Portugalia, Włochy).

Osiem zespołów broniło całym zespołem, 4 drużyny pozostawiały jednego zawodnika w środkowej strefie boiska.

Dwie reprezentacje modyfikowały swoje ustawienie względem lotu piłki (odchodząca, dochodząca), tj. Słowacja oraz Portugalia.

NIEMCY

- Bronili całym zespołem.
- Stosowali krycie mieszane.

Ustawienie: 1 zawodnik przy bliższym słupku, 3 zawodników ustawionych w strefie (na wysokości 5. m), 4 zawodników kryjących indywidualnie, 2 na przedpolu.

GRAFIKA 17. Ustawienie Niemców przy rzutach różnych w obronie



GRAFIKA 18. Ustawienie Niemców przy rzutach różnych w obronie

**HISZPANIA**

- Broniła całym zespołem.
- Stosowała krycie mieszane.

Ustawienie: jeden zawodnik przy bliższym słupku, dwóch zawodników ustawionych w strefie (na wysokości 5. m), pięciu kryje indywidualnie, dwóch zawodników na przedpolu.



GRAFIKA 19. Ustawienie Hiszpanów przy rzutach różnych w obronie



GRAFIKA 20. Ustawienie Hiszpanów przy rzutach różnych w obronie

**ANGLIA**

- Zostawiała jednego zawodnika na kontrę.
- Stosowała krycie mieszane.

Ustawienie: 2 zawodników ustawionych w strefie (na wysokości 5. m), 6 zawodników kryje indywidualnie, 1 na przedpolu, 1 zawodnik w środkowej strefie.

GRAFIKA 21. Ustawienie Anglików przy rzutach różnych w obronie



GRAFIKA 22. Ustawienie Anglików przy rzutach różnych w obronie

**WŁOCHY**

- Bronią całym zespołem.
- Stosują krycie strefowe.

Ustawienie: 1 zawodnik przy bliższym słupku, 4 zawodników na wysokości 5. m, 3 zawodników na wysokości 8. m, 2 na przedpolu.

GRAFIKA 23. Ustawienie Włochów przy rzutach różnych w obronie



GRAFIKA 24. Ustawienie Włochów przy rzutach różnych w obronie

**SFG – RZUTY WOLNE W OBRONIE**

Krycie strefowe było najbardziej popularną formą organizacji gry przy rzutach wolnych w defensywie. Stosowały je reprezentacje: Danii, Serbii, Słowacji, Portugalii, Anglii, Włoch, Hiszpanii oraz Niemiec.

Pozostałe reprezentacje, tj. Polska, Szwecja, Macedonia, Czechi, stosowały krycie mieszane z przewagą krycia indywidualnego.

Siedem zespołów broniło się całą drużyną, pozostałych 5 zostawiało 1 zawodnika na kontrę.

NIEMCY

- Bronili całym zespołem.
- Stosowali krycie strefowe.

Ustawienie: 1 lub 2 zawodników w murze, 6 zawodników w strefie na 16. m, 2 zawodników odpowiedzialnych za przedpole.

GRAFIKA 25. Ustawienie Niemców przy rzutach wolnych w obronie



GRAFIKA 26. Ustawienie Niemców przy rzutach wolnych w obronie

**HISZPANIA**

- Broniła całym zespołem.
- Stosowała krycie mieszane.

Ustawienie: 1 lub 2 zawodników w murze, 7 zawodników w strefie na 16. m, 1 zawodnik odpowiedzialny za przedpole.

GRAFIKA 27. Ustawienie Hiszpanów przy rzutach wolnych w obronie



GRAFIKA 28. Ustawienie Hiszpanów przy rzutach wolnych w obronie

**ANGLIA**

- Zostawiała 1 zawodnika na kontrę.
- Stosowała krycie strefowe.

Ustawienie: 1 lub 2 zawodników w murze, 6 zawodników w strefie na 16. m, 1 zawodnik odpowiedzialny za przedpole, 1 zawodnik na połowie boiska ustawiony na kontrę.

GRAFIKA 29. Ustawienie Anglików przy rzutach wolnych w obronie



GRAFIKA 30. Ustawienie Anglików przy rzutach wolnych w obronie

**WŁOCHY**

- Bronili całym zespołem.
- Stosowali krycie strefowe.

Ustawienie: 1 lub 2 zawodników w murze, 6 zawodników w strefie na 16. m, 2 zawodników odpowiedzialnych za przedpole.

GRAFIKA 31. Ustawienie Włochów przy rzutach wolnych w obronie



GRAFIKA 32. Ustawienie Włochów przy rzutach wolnych w obronie

**SFG – RZUTY RÓŻNE W ATAKU**

Jedenaście bramek padło po rzutach różnych:

- 6 bramek po bezpośrednim dośrodkowaniu (3 z wysokości bliższego słupka, 3 ze środka bramki),
- 1 bramka po krótkim rozegraniu (każdy z zespołów miał 2 lub 3 warianty kombinacyjnego rozegrania rzutu różnego – nie więcej),
- 3 bramki po wygraniu „drugiej piłki” i ponownym dośrodkowaniu w pole karne.

Reprezentacje Niemiec, Anglii, Portugalii oraz Słowacji były najsukceszniejsze w tym elemencie, strzelając po 2 bramki.

Pięć zespołów nie zdobyło żadnej bramki po rzucie różnym, tj. Macedonia, Dania, Serbia, Polska oraz Hiszpania.

NIEMCY

- Dośrodkowanie dochodzące lub odchodzące.
- 1 lub 2 zawodników przy piłce.
- 5 lub 6 zawodników w polu karnym.
- 1 lub 2 zawodników na przedpolu.

Warianty:

- Bezpośrednie dośrodkowanie na bliższy słupek (dwie bramki), w centrum lub na dalszy słupek.
- Krótkie rozegranie przez 2 zawodników z podaniem piłki na przedpole.

GRAFIKA 33. Ustawienie Niemców przy rzutach różnych w ataku



GRAFIKA 34. Ustawienie Niemców przy rzutach różnych w ataku

**HISZPANIA**

- Podanie dochodzące lub odchodzące.
- 1 lub 2 zawodników przy piłce.
- 5 zawodników w polu karnym.
- 2 zawodników na przedpolu.

Warianty:

- Bezpośrednie dośrodkowanie na bliższy lub dalszy słupek.
- Krótkie rozegranie przez 2 zawodników z podaniem piłki i rozpoczęcie ataku pozycyjnego.

GRAFIKA 35. Ustawienie Hiszpanów przy rzutach różnych w ataku



GRAFIKA 36. Ustawienie Hiszpanów przy rzutach różnych w ataku



ANGLIA

- Podania dochodzące lub odchodzące.
- 1 zawodnik przy piłce.
- 5/6 zawodników w polu karnym.
- 1 lub dwóch zawodników na przedpolu

Warianty:

- Bezpośrednie dośrodkowanie w centrum bramki lub na dalszy słupek.
- Mocne podanie po ziemi na róg 5. metra.
- Podanie piłki na róg szesnastki.

GRAFIKA 37. Ustawienie Anglików przy rzutach różnych w ataku



GRAFIKA 38. Ustawienie Anglików przy rzutach różnych w ataku



WŁOCHY

- Podanie dochodzące lub odchodzące.
- 1 lub 2 zawodników przy piłce.
- 5 lub 6 zawodników w polu karnym.
- 1 lub 2 zawodników na przedpolu.

Warianty:

- Bezpośrednie dośrodkowanie na bliższy słupek w centrum lub na dalszy słupek.
- Podanie piłki górą na przedpolu.
- Kombinacyjne rozegranie piłki przez 3 zawodników.

GRAFIKA 39. Ustawienie Włochów przy rzutach różnych w ataku



GRAFIKA 40. Ustawienie Włochów przy rzutach różnych w ataku



SFG – RZUTY WOLNE W ATAKU

Tylko 2 bramki w trakcie całego turnieju padły po rzutach wolnych:

- dośrodkowanie na dalszy słupek (Serbia),
- szybkie rozegranie piłki (Włochy).

Zaobserwowano brak egzekutora, który bezpośrednim uderzeniem z rzutu wolnego zdobył bramkę.

Nie odnotowano również skutecznych kombinacji mogących zaskoczyć defensywę przeciwnika.

NIEMCY

- Podania odchodzące lub dochodzące.
- 1 lub 2 zawodników przy piłce.
- 5 zawodników wbiegających.
- 1 lub 2 zawodników na przedpolu.

Warianty:

- Dośrodkowanie na dalszy słupek i próba zgrania piłki na wbiegających zawodników.
- Podanie piłki w światło bramki.

GRAFIKA 41. Ustawienie Niemców przy rzutach wolnych w ataku



GRAFIKA 42. Ustawienie Niemców przy rzutach wolnych w ataku



HISZPANIA

- Podanie odchodzące lub dochodzące.
- 1 zawodnik przy piłce.
- 5 zawodników wbiegających.
- 2 zawodników na przedpolu.

Warianty:

- Dośrodkowanie w kierunku bramki – „na przecięcie”.
- Dośrodkowanie piłki na wbiegającego z głębi pola zawodnika, który ma podać piłkę w pole karne.

GRAFIKA 43. Ustawienie Hiszpanów przy rzutach wolnych w ataku



GRAFIKA 44. Ustawienie Hiszpanów przy rzutach wolnych w ataku



ANGLIA

- Podania odchodzące lub dochodzące.
- 1 zawodnik przy piłce.
- 5 zawodników wbiegających.
- 2 zawodników na przedpolu.

Warianty:

- Dośrodkowanie w kierunku bramki – „na przecięcie” lub na dalszy słupek.
- Szybkie rozegranie piłki.

GRAFIKA 45. Ustawienie Anglików przy rzutach wolnych w ataku



GRAFIKA 46. Ustawienie Anglików przy rzutach wolnych w ataku



WŁOCHY

- Podanie odchodzące lub dochodzące.
- 1 lub 2 zawodników przy piłce.
- 5 zawodników wbiegających.
- 2 zawodników na przedpolu.

Warianty:

- Dośrodkowanie w kierunku bramki – „na przecięcie” lub na dalszy słupek.
- Szybkie rozegranie piłki – największe zagrożenie (bramka w meczu z Hiszpanią).

GRAFIKA 47. Ustawienie Włochów przy rzutach wolnych w ataku



GRAFIKA 48. Ustawienie Włochów przy rzutach wolnych w ataku



UDZIAŁ ZAWODNIKÓW MOGĄCYCH WYSTĄPIĆ W KOLEJNYCH MISTRZOSTWACH U21 (ROCZNIK 1996 I MŁODSI)

- Liczba piłkarzy urodzonych w 1996 r. i młodszych – 91 (33% wszystkich uczestników).
 - Liczba piłkarzy urodzonych w 1996 r. i młodszych wśród czterech półfinalistów – 29 (27% wszystkich zawodników tych zespołów).
- Na mistrzostwach znalazło się 3 piłkarzy urodzonych w 1999 r., z których dwóch zagrało (Donnarumma – bramkarz reprezentacji Włoch, Elmas – pomocnik reprezentacji Macedonii oraz Dahlberg – rezerwowy bramkarz reprezentacji Szwecji).

CIEKAWOSTKI

Znaczenie posiadania piłki

Finałiści to zespoły, które we wszystkich meczach dominowały, kontrolując grę poprzez posiadanie piłki.

Team	PS	PCS	PCS %	Ball possession (%)
Spain	3087	2716	88%	66%
Germany	2540	2226	88%	55%
Italy	1628	1325	81%	49%
England	1625	1366	84%	48%
Slovakia	1388	1203	87%	51%
Portugal	1383	1145	83%	52%
Sweden	1331	1116	84%	49%
Serbia	1245	991	80%	47%
Denmark	1190	982	83%	47%
Poland	1182	969	82%	46%
PR Macedonia	1034	852	82%	43%
Czech Republic	1004	754	75%	43%

Finał był zaprzeczeniem tej reguły:

Germany U21 1 - 0 Spain U21 01.07.2017, Europe, UEFA U21 Championship		
41%	Posession	59%
399 (85%)	Podania (%)	611 (87%)
10	Podanie kluczowe	11
16 (4)	Strzaly (celne)	13 (1)
4	Rzuty rozne	12
4	Rzuty wolne	4
15	Kontrataki	10
16	Faule	12
143 (50%)	Pojedytki (%)	143 (50%)
33 (48%)	Pojedytki w powietrzu	33 (52%)
53 (62%)	Odbiory (%)	27 (63%)
22 (45%)	Zwody (%)	40 (50%)

Zespół dla indywidualności kontra indywidualności dla zespołu

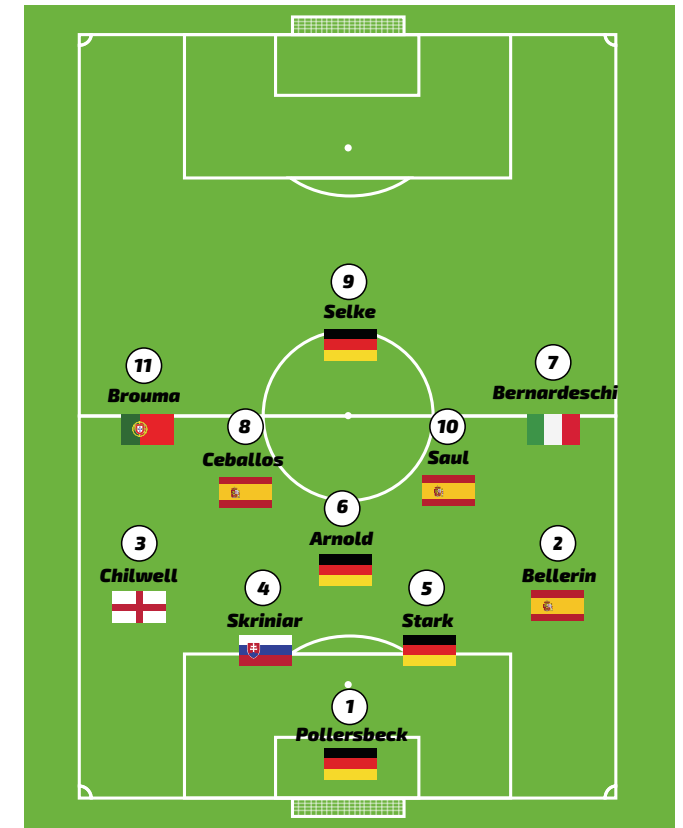
Pomimo że najlepszy strzelec turnieju (Saul Niguez) i najlepszy zawodnik (Dani Ceballos) to reprezentanci Hiszpanii, turniej wygrała reprezentacja Niemiec.

Konsekwencja taktyczna

Finałiści byli „wierni” swojej taktyce niezależnie od fazy rozgrywek czy wyniku w trakcie spotkania.



NASZA JEDENASTKA MME U21



ZNACZENIE PIERWSZEJ BRAMKI

Spośród 21 meczów analizie poddano 20 spotkań, w których padały bramki. W 15 meczach zdobywcy pierwszej bramki wygrali mecz (75%). W 3 meczach padł remis (15%). W 2 meczach zespół, który zdobył pierwszą bramkę, przegrał mecz (10%).

WPŁYW ZAWODNIKÓW REZERWOWYCH NA WYNIK MECZU

Jedenaście bramek zostało zdobytych przez zawodników rezerwowych (w 11 meczach). Trzy mecze zakończyły się zwycięstwami. Również 3 mecze zakończyły się remisami (2 asysty, 1 gol rezerwowych). Dwa rzuty karne wywalczyli zawodnicy rezerwowi.

COACHING SELEKCJONERÓW

Mistrzostwa Europy wykreowały obraz trenera, który panuje nad emocjami (skupiając się na wydarzeniach boiskowych), wspiera swoich zawodników oraz instruuje (rzeczowo, spokojnie – zarówno podczas gry, jak i przerw występujących podczas meczu). Adrian Boothroyd, trener reprezentacji Anglii, wykorzystywał w trakcie meczu karteczki, za pomocą których przekazywał informacje na temat zmian w organizacji gry poszczególnym zawodnikom.

WIEK ZAWODNIKÓW

- Średni wiek wszystkich zespołów – 21,9.
- Średni wiek drużyn grających w fazie medalowej – 21,7.
- Najstarsza drużyna na turnieju – 22,7 (Macedonia).
- Najmłodsza drużyna na turnieju – 21,5 (Hiszpania, Włochy).





Z życia

AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW ...

W pierwszym półroczu 2017 r. odbyły się dwa szkolenia dla trenerów pracujących w Akademiach Młodych Orłów. Polski Związek Piłki Nożnej regularnie organizuje spotkania z kadrą AMO, dbając o to, by posiadała ona jak najwyższe kwalifikacje do pracy z dziećmi, a co za tym idzie, aby szkolenie stało na najwyższym poziomie.

P rzypomnijmy, iż AMO to wzorcowa akademia szkolenia dzieci oraz znakomite uzupełnienie treningów w klubach. Program szkolenia dzieci zrzeszonych w 25 akademiach skupia się na rozwoju techniki i taktyki indywidualnej, sprawności ogólnej oraz inteligencji piłkarskiej u zawodników w przedziale wiekowym 6–11 lat.

PIERWSZE SZKOLENIE

W marcowym szkoleniu udział wzięło ponad 50 trenerów koordynatorów oraz drugich trenerów AMO, którzy podczas 2-dniowych warsztatów podnosili

swoją wiedzę zarówno w zakresie spraw czysto szkoleniowych, jak i operacyjnych, związanych z funkcjonowaniem Akademii.

Pierwszy dzień szkolenia to, jak zawsze, zajęcia teoretyczne i praktyczne związane z treningiem.

W pierwszej części zajęć teoretycznych niezwykle ciekawy wykład zaprezentował trener Koordynator Szkolenia Akademii Piłkarskiej Legii Warszawa – Radosław Mozyrko, który skoncentrował się na aspektach społecznych związanych z treningiem piłkarskim na przykładzie największych klubów angielskich.

Drugie zagadnienie w części teoretycznej przedstawił trener koordynator ds. szkolenia dzieci i młodzieży w PZPN – Michał Libich, który zaprezentował temat „Główne aspekty taktyczne w szkoleniu piłkarskim AMO”. Uczestnicy zapoznali się z elementami z zakresu taktyki indywidualnej w grupach żaków i orlików, które należy kształtować i rozwijać u młodych piłkarzy w kolejnych etapach szkolenia.

W części praktycznej na boisku trener Mozyrko zaprezentował na grupie młodych piłkarzy podczas ćwiczeń omawiane wcześniej aspekty społeczne, zachowanie i relację trener – zawodnik.

Jedną z ciekawszych kwestii, rzadko poruszanych na rozmaitych szkoleniach, było uświadomienie trenerom, że przygotowanie szkoleniowca do zajęć to nie tylko ułożenie właściwych ćwiczeń i rozłożenie stożków na boisku, ale także przewidywanie, dlaczego zawodnik może się źle zachować oraz jaką strategię musi przyjąć trener w takich sytuacjach.

Z kolei w drugiej części zajęć praktycznych trenerzy podzieleni na grupy mieli za zadanie po wylosowaniu tematu zajęć z zakresu taktyki indywidualnej przeprowadzić ćwiczenia z 11-letnimi piłkarzami.

Omówienie zajęć i wymiana poglądów były ostatnią częścią sobotniego szkolenia.

W niedzielę Przemysław Prętkiewicz z Departamentu Grassroots zapoznał słuchaczy z najważniejszymi organizacyjnymi aspektami bieżącego funkcjonowania Akademii Młodych Orłów. Jednym z omawianych zagadnień były również wnioski z wizyt monitorujących w pierwszym kwartale roku. Regularny monitoring pracy AMO jest kluczowym elementem nie tylko utrzymywania wysokich standardów pracy AMO, ale również bodźcem do rozwoju i stałego podnoszenia jakości pracy trenerów.

Na zakończenie weekendowego szkolenia trenerzy mieli okazję do dyskusji również nad rozwiązaniami mogącymi jeszcze polepszyć pracę Akademii w całej Polsce.



DRUGIE SZKOLENIE

Kolejne szkolenie odbyło się w drugiej połowie maja. Na to spotkanie do gościnnych obiektów Zespołu Szkół Sportowych przy ulicy Konwiktorskiej 5/7, oprócz trenerów koordynatorów i drugich trenerów zaproszeni zostali także trenerzy asystenci AMO. Prawie 100 szkoleniowców z całej Polski pierwszego dnia zapoznano się wykładem psycholog, dr Adrianny Zagórskiej-Pachuckiej, która opowiedziała o tym, jak skutecznie motywować dzieci i młodzież z uwzględnieniem okresów rozwojowych. W kolejnej części zajęć teoretycznych trenerzy zostali podzieleni na mniejsze grupy i w ramach warsztatów pracowali nad zagadnieniami komunikacji z młodymi zawodnikami i ich rodzicami oraz omawiali praktyczne wskazówki, które można zastosować na boisku.

Po bogatej dawce wiedzy teoretycznej przyszedł czas na zajęcia z piłką. Tym razem trenerzy Paweł Grycmann (koordynator AMO Katowice), Marcin Kaspro-wicz (koordynator AMO Biała Podlaska, trener reprezentacji Polski Kobiet U19) oraz Michał Libich zaprezentowali szkoleniowcom AMO propozycje środków treningowych kształtujące u dzieci percepcję.

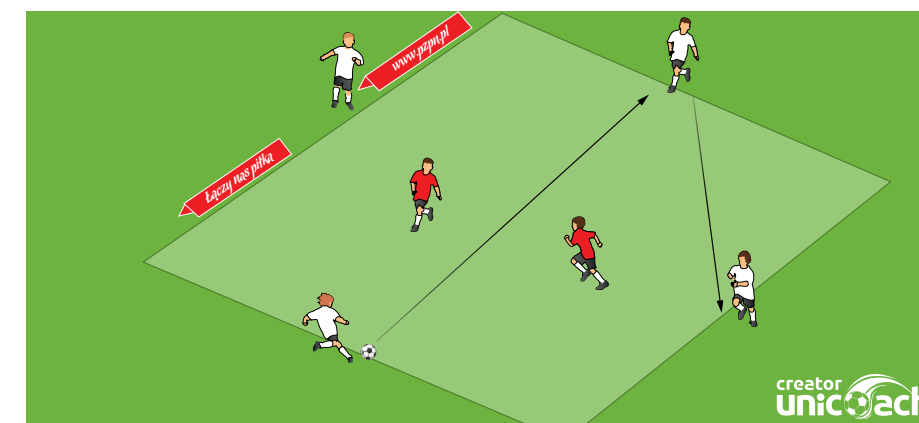
Poniżej przedstawiamy kilka z zaprezentowanych środków treningowych kształtujących percepcję oraz doskonalących technikę i taktykę indywidualną.

DLACZEGO POWINIŃMY ZWRACAĆ UWAGĘ NA TAKTYKĘ INDYWIDUALNĄ U DZIECI?

Ponieważ gra w piłkę nożną wiąże się z ciągłym podejmowaniem decyzji przez zawodnika, a więc z taktyką indywidualną. Nie ma techniki użytkowej bez taktyki.

Już od 8. roku życia powinniśmy zwracać uwagę na takie aspekty taktyki indywidualnej, jak: przyjęcie piłki (kierunkowe/celowe), podanie piłki (precyzyjnie, siłą), ustawienie zawodnika względem piłki/rywala/kolegów z zespołu, zachowanie w fazach przejściowych...

Praktyczny przykład, na co zwracać uwagę przy nauczaniu elementów taktyki indywidualnej:



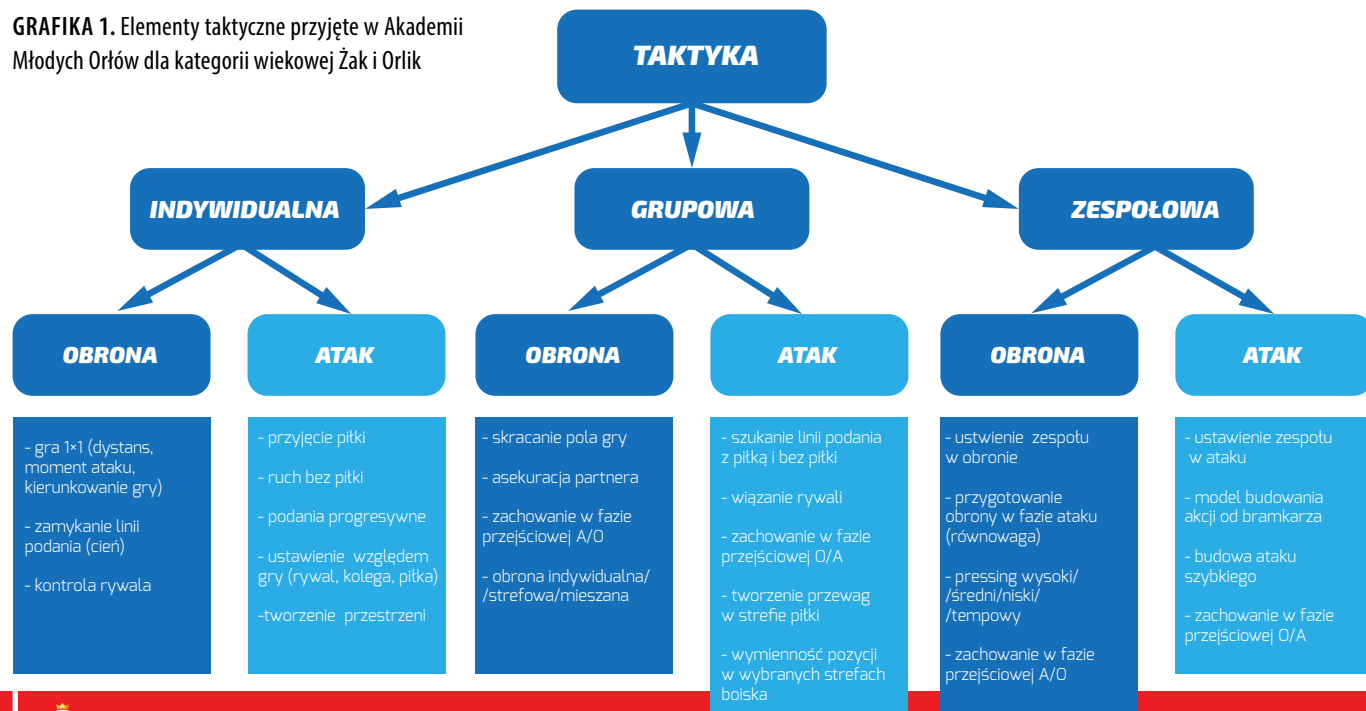
ZWRACAMY ZAWODNIKOM UWAGĘ NA:

- Ustawienie ciała względem gry (pozycja otwarta)
- Odpowiednie ustawienie się na polu gry względem piłki/rywala/partnerów
- Szukanie podań progresywnych (pomiędzy dwoma rywalami do przodu)
- Przyjęcie piłki kierunkowe, otwierające kolejne możliwości działania
- Komunikacja

GRAFIKA 2. Gra w „dziadka” 4 × 2 dla kategorii wiekowej U12

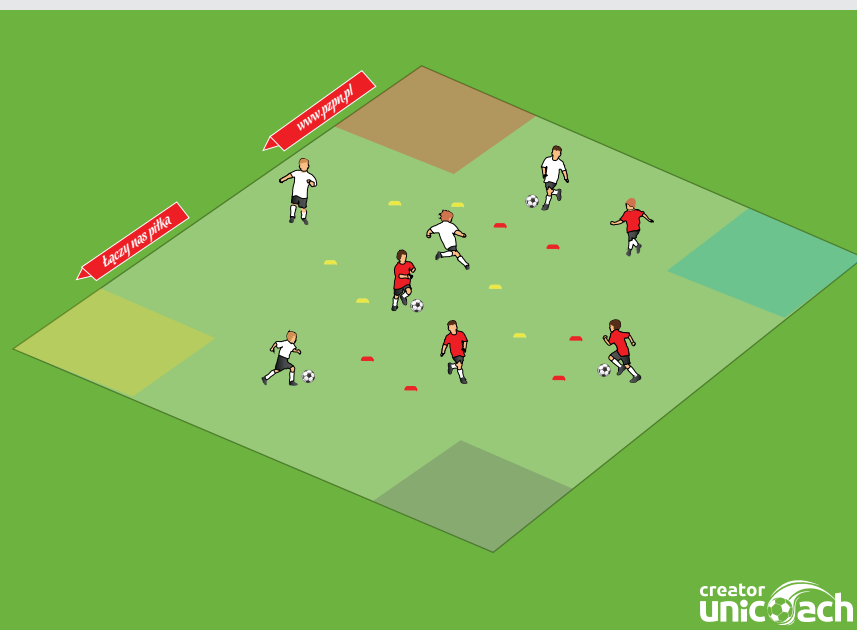
LEGENDA: PODANIE →, PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING ~~, STRZAŁ →, BIEG BEZ PIŁKI →, ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI ———, LINIE POMOCNICZE - - - - - , OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ ○, STRATA PIŁKI ★

GRAFIKA 1. Elementy taktyczne przyjęte w Akademii Młodych Orłów dla kategorii wiekowej Żak i Orlik





ŚRODEK TRENINGOWY NR 1 – „KOLOROWE BRAMKI”



Pole gry: 20 × 20 m
Organizacja: zawodnicy podają piłkę przez kolorowe bramki utworzone ze stożków pomiędzy:

- zawodnikami tej samej drużyny,
- zawodnikami obu drużyn,
- zawodnikami obu drużyn na przemian.

Na sygnał trenera:

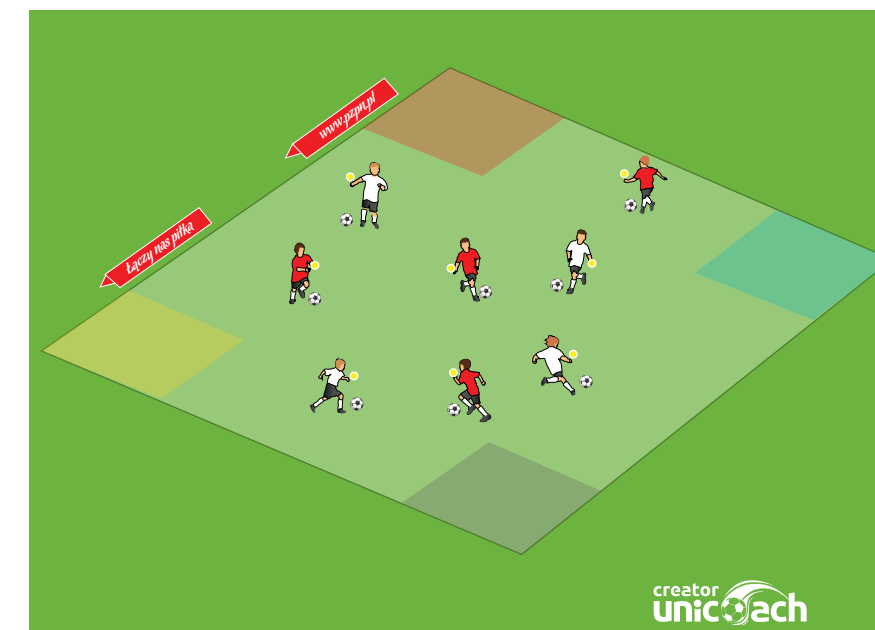
- zespół tego samego koloru musi się zebrać w jednej z wysp,
- po dwóch zawodników tego samego koloru na jednej wyspie,
- na jednej wyspie 1 zawodnik, a po przekątnej trzech (tego samego koloru),
- po dwóch różnego koloru na wyspie,
- inne kombinacje.

Zawodnicy bez piłki wykonują dodatkowe ćwiczenie.

Szczegóły:

- zwracamy uwagę na celność podań i technikę wykonania,
- zawodnicy nie mogą przebiegać przez bramkę, przez którą jest wykonywane podanie piłki.

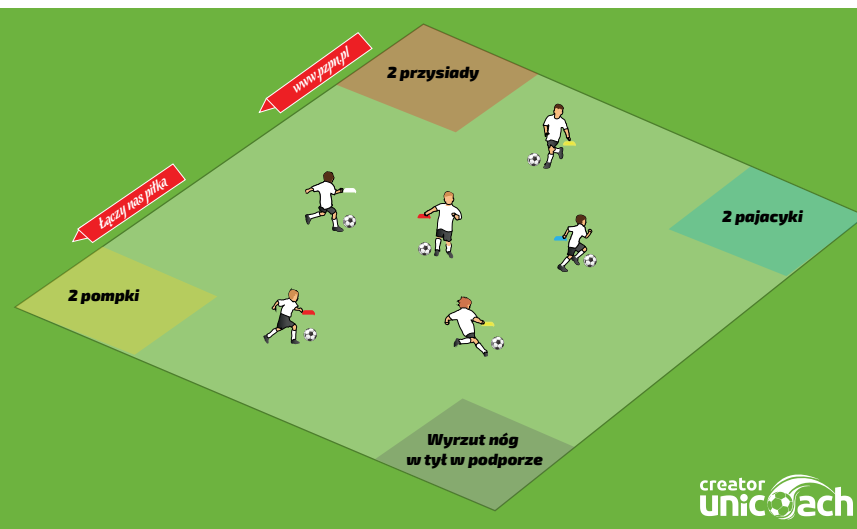
ŚRODEK TRENINGOWY NR 4 – „LUSTRO Z LIDERM”



Pole gry: 20 × 20 m
Organizacja: 2 zespoły oznaczone dwoma kolorami. W każdym z nich wyznaczony jest lider. Każdy zawodnik prowadzi piłkę w różnych kierunkach wskazaną przez trenera nogą, jednocześnie podrzucając ręką piłeczkę, np. prawą nogą prowadzenie piłki i lewą ręką podrzucanie piłeczki. Na sygnał trenera (podaje cyfrę/kolor lub inne) zawodnicy przebiegają z piłkami na jedną z wysp – na tę samą co lider lub na przeciwległy bok.

Szczegóły: zawodnicy szukają wolnych przestrzeni, prowadząc piłkę.

ŚRODEK TRENINGOWY NR 2 – „4 WYSPY”

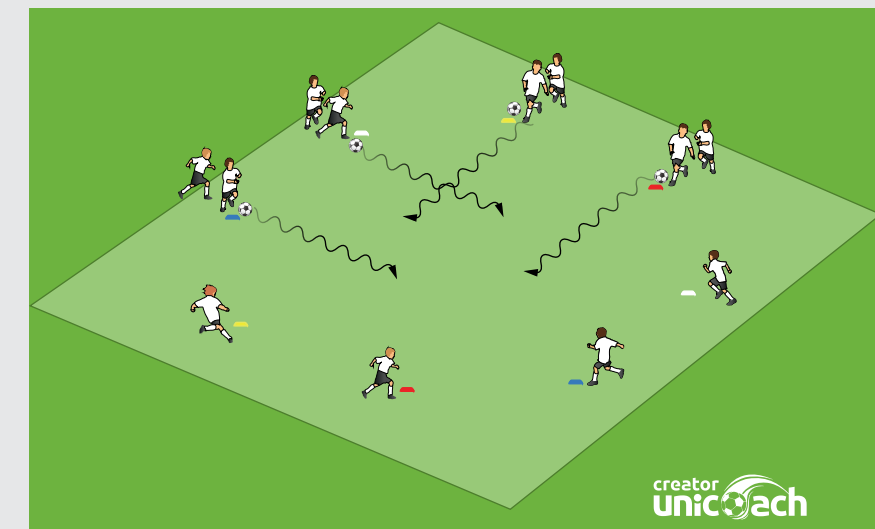


Pole gry: 25 × 25 m
Organizacja: każdy zawodnik prowadzi piłkę w różnych kierunkach i jednocześnie trzyma w ręku stożek. Jego zadaniem jest wymiana stożka różnego koloru z innym zawodnikiem, po czym prowadzi piłkę na wyspę tego samego koloru co stożek po wymianie. Po dotarciu na wyspę wykonuje określone ćwiczenie.

Modyfikacje:

- po dwóch wymianach,
- po trzech wymianach.

ŚRODEK TRENINGOWY NR 5

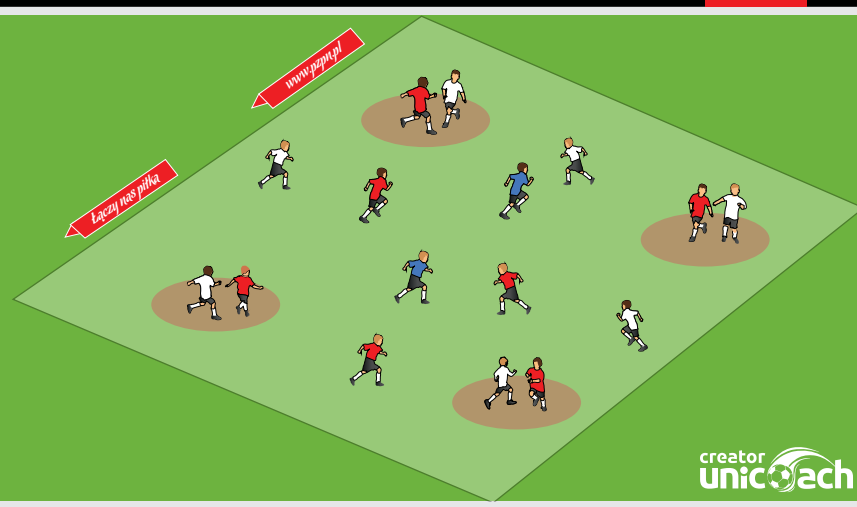


Organizacja: zawodnicy ustawieni w parach jak na grafice. Zadaniem pierwszych zawodników z pary jest przeprowadzenie piłki na drugą stronę, tak by nie zderzyć się z partnerem.

Warianty:

- podanie piłki,
- prowadzenie piłki we wskazanym sposób.

ŚRODEK TRENINGOWY NR 3 – „KOLOROWY BEREK”



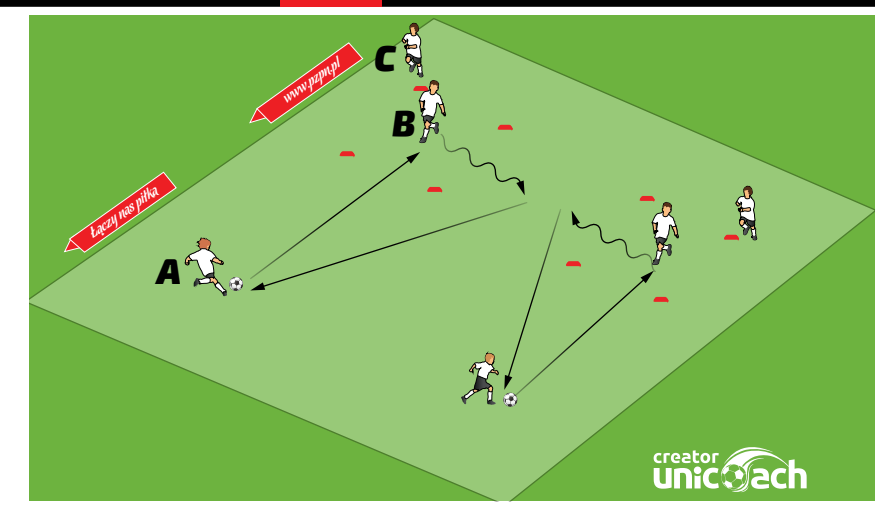
Pole gry: 25 × 25 m
Organizacja: berek (dwóch, trzech itp.) ma za zadanie złapać zawodnika uciekającego, po czym zmienia się rolami. Cztery pary zawodników złożonych z dwóch kolorów tworzą strefy bezpieczeństwa. Zawodnik uciekający koloru niebieskiego może dobiec do stojącej pary (strefa bezpieczeństwa):

- z dowolnej strony zmuszając zawodnika stojącego z drugiej strony do ucieczki,
- od strony zawodnika innego koloru.

Modyfikacje:

- można wprowadzić liczenie wejść zawodników do strefy bezpieczeństwa,
- można podzielić zespoły na 3, 4 zespoły.

ŚRODEK TRENINGOWY NR 6

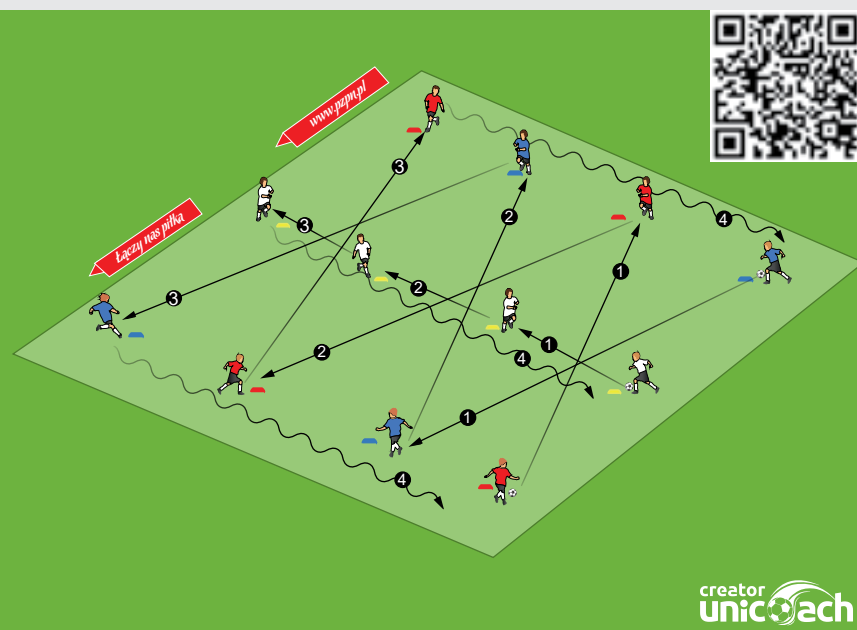


Przebieg: zawodnik A podaje piłkę do zawodnika B. Centralnie za zawodnikiem B ustawiony jest zawodnik C. W momencie gdy piłka wpada w obręb kwadratu, zawodnik C przesuwa się do prawego lub lewego stożka. Zadaniem zawodnika B jest kierunkowe przyjęcie piłki w przeciwną stronę do ruchu zawodnika C i po przyjęciu odegranie piłki z powrotem do zawodnika A.

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

ŚRODEK TRENINGOWY NR 7



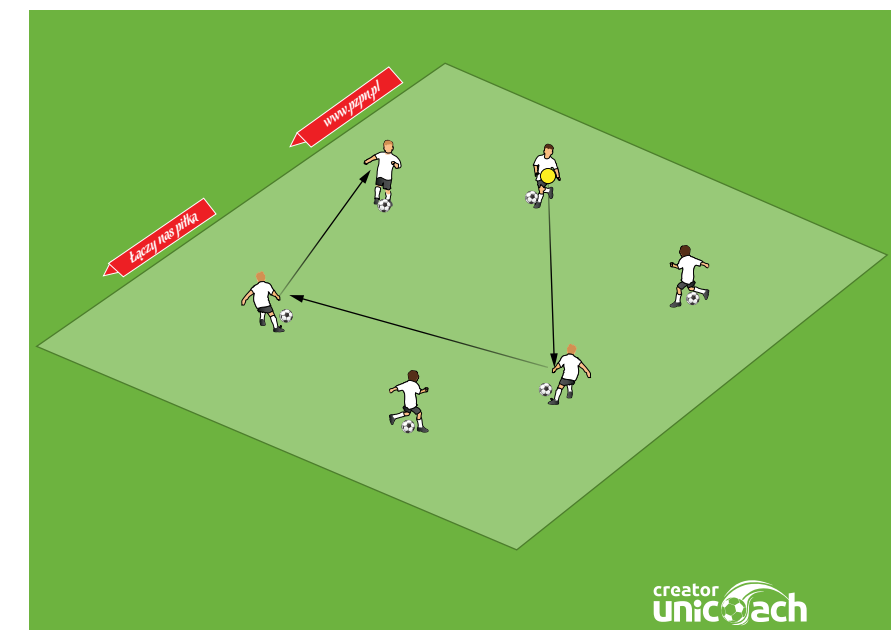
Przebieg: zawodnicy jak na grafice podają piłkę według schematu, przemieszczając się za zagranie.

Cele:

- doskonalenie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy,
- kierunkowe przyjęcie piłki nogą dalszą od podającego,
- orientacja przestrzenna (percepcja),
- komunikacja,
- tworzenie linii podania.

creator unioach

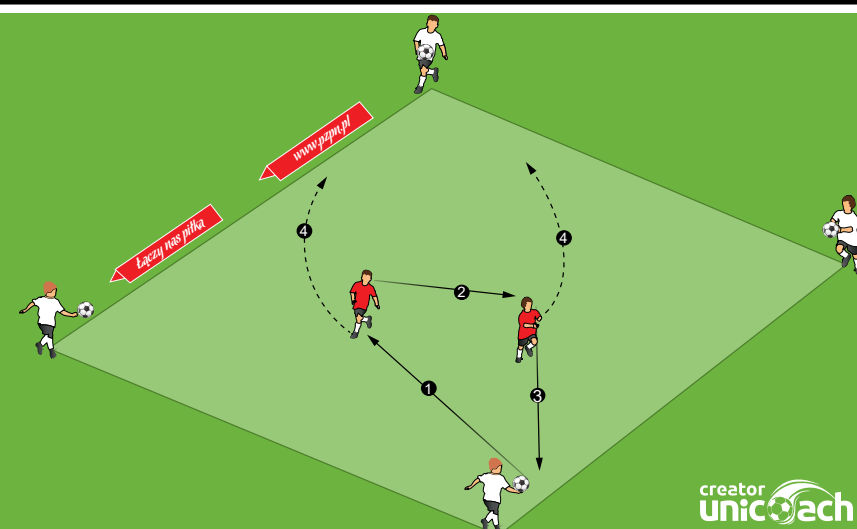
ŚRODEK TRENINGOWY NR 10



Przebieg: zawodnicy ustawieni w kole. Każdy z nich wykonuje wskazane przez trenera (lub kolegę) ćwiczenia techniczne piłką znajdującą się pomiędzy nogami, natomiast druga piłka (np. z gąbki) podawana jest rękoma w powietrzu.

creator unioach

ŚRODEK TRENINGOWY NR 8



Przebieg: czterech zawodników w narożnikach pola gry z piłkami. Dwóch środkowych zawodników podbiega do dowolnego zawodnika zewnętrznego. Jeden z nich dostaje piłkę, np. na głowę, podaje ją do partnera, a ten oddaje piłkę zewnętrznemu. Po wykonaniu zadania środkowi zawodnicy szukają innego zawodnika zewnętrznego.

W oczekiwaniu na zawodników środkowych zewnętrznymi wymieniają się piłkami – pierwszy górą, drugi dołem.

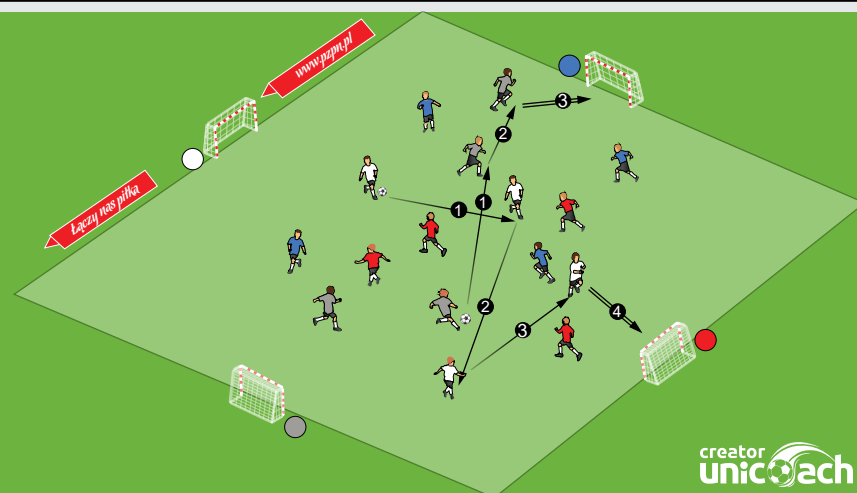
creator unioach

Kolejnego dnia szkolenia trenerzy omawiali kwestie operacyjne, a przede wszystkim szczegóły związane z „Dniami Talentu” odbywającymi się corocznie w czerwcu, podczas których przeprowadzone są kolejne nabory do Akademii Młodych Orłów. „Dni Talentu” są niezwykle ważnym wydarzeniem w życiu Akademii. Ich efektem jest stworzenie grup szkoleniowych na cały kolejny sezon rozpoczynający się już 1 września we wszystkich AMO. Organizowane już po raz kolejny testy pozwalają także objąć obserwacją coraz szerszą grupę młodych zawodników z całej Polski pod kątem wyławiania najzdolniejszych dziewcząt i chłopców.

Projekt stworzony przez PZPN cieszy się coraz większym zainteresowaniem ze strony rodziców, dzieci, a także klubów piłkarskich, które widzą same korzyści dla swoich wychowanków na jeszcze pełniejszy rozwój ich talentu.

Wiadomo też, że dzięki dużemu zainteresowaniu tym projektem przez władze miast w całej Polsce w najbliższej przyszłości powstaną kolejne ośrodki pomagające klubom w szkoleniu najmłodszych, a trenerom chcącym podnosić swoje kwalifikacje – przekazujące wskazówki i inspiracje do pracy.

ŚRODEK TRENINGOWY NR 9



Przebieg: na jednym boisku z bramkami ustawionymi na liniach końcowych toczą się 2 mecze 4 x 4. Jeden mecz odbywa się na długości boiska, drugi na szerokości boiska.

creator unioach



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

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

AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW




– blokowy mezocykl miesięczny w kategorii wiekowej Orlik Tydzień IV – Rozwijanie inteligencji zawodnika

MARCIN WŁODARSKI TRENER KOORDYNATOR AMO RZESZÓW

Piłka nożna to coś więcej niż tylko suma techniki, taktyki, motoryki i psychiki. Ponad 50% strat piłki wynika nie ze złego wykonania, ale z podejmowania złych lub spóźnionych decyzji. Ile razy sami biliśmy brawo naszym zawodnikom, mówiąc im po stracie: „dobry pomysł”? Co zrobić, aby nie były to tylko dobre chęci, a naprawdę dobre wykonanie?

Trendy i wymagania futbolu na przestrzeni lat zmieniły się dość znacznie. I tak: w latach 70. XX w. dominowały umiejętności techniczne. W latach 80. XX w. dołączyły do nich zdolności motoryczne. W latach 90. ub. wieku boiska zdominowała taktyka. Natomiast w ostatnich latach do wszystkich wymienionych wcześniej składowych dołączyła inteligencja w grze. Właśnie dlatego, podążając za najnowszymi trendami, w mezocyklu miesięcznym w AMO IV mikrocykl poświęcony został rozwijaniu inteligencji zawodnika.

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
				

CO KRYJE SIĘ POD POJĘCIEM INTELIGENCJI ZAWODNIKA

Inteligentny piłkarz widzi najlepsze rozwiązania danej sytuacji, widzi SZYBKO nie tylko możliwości, ale również niebezpieczeństwa wynikające z danego zagrania. Podczas działań swoich partnerów, przeciwników i piłki zawodnik ten wybiera z dziesiątek rozwiązań w krótkim czasie najwłaściwsze z nich (np. podanie, a nie drybling).

Jak wiemy, czas na podejmowanie decyzji boiskowych w ostatnich latach został bardzo mocno skrócony. Piłka stała się grą tak szybką, że podjęcie właściwej decyzji w deficycie czasu niejednokrotnie staje się sprawą kluczową dla wyniku meczu. Inteligentny zawodnik ma technikę, która pozwoli mu

wykonać sprawnie działania z piłką oraz daje możliwości oderwania wzroku od piłki w celu analizy przebiegu gry. Odbiera przy tym bardzo szybko przebieg sytuacji boiskowych, wybierając najwłaściwsze rozwiązanie bez straty czasu. Czuje, kiedy grę przyspieszyć, a kiedy celowo zwolnić, nie obniżając przy tym skuteczności swoich działań. Dobrze pojmuje przestrzeń na boisku, nie boi się podejmowania ryzyka, mając jednocześnie świadomość równowagi między pewnością a ryzykiem.

JAK ROZWIJAĆ INTELIGENCJĘ PIŁKARSKĄ

W myśl powiedzenia „grać w piłkę można nauczyć kogoś, tylko... pozwalając mu grać w piłkę” w tym mikrocyklu w AMO przeważają rozmaite gry w przewagach, równowagach głównie w deficycie czasu. Bardzo istotną sprawą podczas realizacji tego tematu jest odpowiednie podejście trenera. Stosowanie W ODPOWIEDNIM MOMENCIE faz zamrażania sytuacji podczas gry w celu zadania pytania otwartego naprowadzającego zawodnika na właściwego rozwiązanie, jednocześnie nie podając mu go „na tacy”, a delikatnie nakierowując go tak, aby sam do niego doszedł. Należy przy tym wyczulić podopiecznych przed rozpoczęciem treningiem, że na komendę „stop” muszą oni jak najszybciej zareagować i zatrzymać się tak, aby wytłumaczyć im dany fragment gry w sytuacji realnej w danym momencie.

Jak wiemy z poprzednich artykułów¹, w AMO na jednych zajęciach znajduje się od dwóch do czterech trenerów, co bardzo ułatwia zwracanie uwagi na szczegóły, czyli to, na czym naprawdę nam zależy.

NA CO ZWRACAĆ SZCZEGÓLNA UWAGĘ PODCZAS OPISYWANEGO TYGODNIA

Coaching nastawiony na:

- odpowiednie podanie (jakość, szybkość podjęcia decyzji o podaniu) i ruch po podaniu,
- pozycję otwartą i przyjęcie piłki właściwą nogą,
- unikanie ustawienia się w cieniu przeciwnika (bycie zawsze „pod grą”),
- wsparcie zawodnika z piłką (umożliwienie wyjścia spod presji koledeczki z drużyny).



TRENING 1

Pierwszą jednostką realizowaną podczas tego mikrocyklu jest trening indywidualny – stacyjny.

Orlik podzielony jest na 3 stacje (na każdej stacji znajduje się 1 trener). W tym mikrocyklu, jak już wspominałem, na stacjach dominują małe gry

(2 × 1, 3 × 1, 3 × 2) lub fragmenty gier. Jednostka ta ze względu na swą dużą intensywność jest przerywana w większym stopniu, jednak przy czynnym udziale zawodników w weryfikacji błędów.

KONSPEKT ZAJĘĆ SPORTOWYCH DLA ORLIKÓW

Miejsce zajęć:	Hala
Temat zajęć:	Rozwijanie inteligencji zawodnika – trening indywidualny
Czas zajęć:	90 min
Grupa szkoleniowa	Orlik
Liczba ćwiczących:	16
Data:	21 i 22 marca 2017 r.



CZĘŚĆ WSTĘPNA I – WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHU

Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć. Czas: 3 min

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	„NUMERKI”	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 10 min</p> <p>Sprzęt: stożki, piłki</p>		<p>Zawodnicy prowadzą piłkę w wyznaczonym polu. Co jakiś czas trener daje sygnał (wypowiada lub pokazuje), w jak liczne grupy muszą się zebrać. Ćwiczący jak najszybciej muszą utworzyć wskazane grupy. Zawodnicy, którzy nie mają odpowiednio liczebnej grupy lub utworzyli ją najpóźniej, wykonują zadanie dodatkowe.</p> <p>Modyfikacja: na całą grupę przeznaczonych jest kilka piłek, które zawodnicy przekazują sobie w wyznaczonym polu. Na sygnał trenera zawodnicy tworzą odpowiednio liczne grupy, ustawiając się w rzędzie (robiąc węża), przy czym pierwszy zawodnik musi posiadać piłkę (głowa węża).</p> <p>W celu utrudnienia trener może wskazywać daną liczbę (np. 4) poprzez proste działania liczbowe (np. krzyczy „2 + 2”) lub łączenie sygnałów dźwiękowych i wzrokowych (np. krzyczy 2 i pokazuje 2 palce)</p>

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

¹ Trener nr 6/2016 (131), s. 27; Trener nr 1/2017 (132), s. 18; Trener nr 2/2017 (133), s. 26.

CZĘŚĆ GŁÓWNA I – NAUCZANIE TECHNIKI

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	ROZWIĄZYWANIE SYTUACJI 2 × 2 W RÓŻNYM USTAWIENIU I NA RÓŻNE BRAMKI	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: dowolna, podział na 4 grupy</p> <p>Czas: 40 min – 12 min na każdym stanowisku + 5 min na uzupełnienie płynów i zmianę stanowisk</p> <p>Sprzęt: piłki, pacholki, tyczki, małe bramki</p>		<p>Stanowisko nr 1 – gra 2 × 2 na dużą bramkę, ustawienie w obronie, szukanie pozycji w ataku. Po odbiorze obrońcy oddają strzał do jednej z dwóch bramek.</p> <p>Stanowisko nr 2 – gra 2 × 2 na dwie małe bramki ustawione tyłem do siebie, wybieganie na pozycję przodem do bramki.</p> <p>Stanowisko nr 3 – gra 2 × 2 z rozpoczęciem tyłem do bramki z obrońcami „na plecach”. Po odbiorze obrońcy oddają strzał do jednej z dwóch bramek</p>

Stacja 1

Punkty coachingowe: wybiegnięcie na wolne pole po podaniu, szukanie linii podania, szybkość podejmowania decyzji.

Jak egzekwować? Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: **co powinieneś zrobić po podaniu?**

Najczęstsze błędy: brak wybiegnięcia na pozycje, brak podejmowania ryzyka przy podaniu, zbyt długie podejmowanie decyzji przy podaniu.

Stacja 2

Punkty coachingowe: pozycja otwarta, szukanie linii podania, wybiegnięcie na wolne pole po podaniu.

Jak egzekwować? Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: **gdzie powinienem znajdować się, jeśli kolega chce podać do mnie piłkę?**

Najczęstsze błędy: brak podejmowania ryzyka przy podaniu, zbyt długie podejmowanie decyzji przy podaniu, brak wyjścia „z cienia przeciwnika” i zza bramki.

Stacja 3

Punkty coachingowe: pozycja otwarta, szukanie linii podania, wybiegnięcie na wolne pole po podaniu.

Jak egzekwować? Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: **czy lepiej jest obrócić się z piłką w kierunku bramki czy grać tyłem do niej?**

Najczęstsze błędy: brak obrotu z piłką w kierunku ataku, jeśli jest taka możliwość, obserwacja boiska z piłką przy nodze, brak wybiegnięcia na pozycje.

CZĘŚĆ GŁÓWNA II – GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	GRA 3 × 3 – RUCHOME BRAMKI	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: 6 lub 12</p> <p>Czas: 156 min</p> <p>Pole: 20/30 × 12/18 m</p> <p>Sprzęt: 4 bramki lub 8 pacholków, 2 kolory oznaczników</p>		<p>Gra 3 × 3 z „ruchomymi” bramkami (zasady FUNino)</p> <p>Gra 3 × 3 na 4 bramki. Trener może w czasie gry zmienić (oznacznikami, stożkami itp.) bramki, na które atakuje dana drużyna, np. na grafice ustawienie diagonalne bramek, „czerwoni” atakują „czerwone” bramki. Strzał do bramki ze strefy strzału (4 m przed bramkami)</p>

Punkty coachingowe: szukanie linii podania, szybkość podejmowania decyzji, wybiegnięcie na wolne pole po podaniu.

Jak egzekwować? Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: **lepiej spojrzeć na ustawienie zawodników i kolory bramek przed przyjęciem piłki czy dopiero po przyjęciu?**

Najczęstsze błędy: stanie po podaniu, obserwacja boiska z piłką przy nodze, brak wybiegnięcia na pozycje.

Gra 5 × 5. 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)	ŻONGLERKA ZE STOŻKAMI	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 4 min</p> <p>Pole: dowolne</p> <p>Sprzęt: piłki, stożki</p>		<p>Zawodnicy żonglują piłką, jednocześnie wykonując zadania z talerzykiem, np. zakładanie sobie talerzyka na głowę, przekazywanie go z ręki do ręki, w zależności którą nogą żonglują piłką.</p>

Omówienie zajęć. Czas: 2 min

TRENING 2

Druga jednostka odbywa się z udziałem dwóch trenerów. Realizowana jest również w formie gier, jednak w miarę możliwości z mniejszym coachingiem, a przy większej inwencji zawodników.

KONSPEKT ZAJĘĆ SPORTOWYCH DLA ORLIKÓW

Miejsce zajęć:	Boisko Orlik
Temat zajęć:	Rozwijanie inteligencji zawodnika. Gry w przewadze
Czas zajęć:	90 min
Grupa szkoleniowa	Orlik
Liczba ćwiczących:	16



CZĘŚĆ WSTĘPNA I

Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć. Czas: 5 min

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	GRA 4 × 2	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: 8 w jednej grze</p> <p>Czas: 10 min</p> <p>Sprzęt: stożki, piłki, oznaczniki</p>		<p>Gra toczy się w przewadze 4 × 2. Po przejęciu piłki przez zawodników z przeciwnej drużyny akcja przenosi się na połowę przeciwną i tam toczy się gra 4 × 2</p>

Punkty coachingowe: szukanie linii podania, szybkość podejmowania decyzji, wybiegnięcie na wolne pole po podaniu.

Jak egzekwować? Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: **lepiej spojrzeć na ustawienie zawodników przed przyjęciem piłki czy dopiero po przyjęciu?**

Najczęstsze błędy: stanie po podaniu, obserwacja boiska z piłką przy nodze, brak wybiegnięcia na pozycje.

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

CZĘŚĆ WSTĘPNA II

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	GRA 4 × 4 NA 3 MAŁE BRAMKI	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: 8 na jednym boisku</p> <p>Czas: 15 min</p> <p>Sprzęt: piłki, stożki, oznaczniki</p>		<p>Wewnątrz pola odbywa się gra 3 × 3 na 3 małe bramki. Czwarty zawodnik porusza się za bramkami. Nie ma on jednak kontaktu z piłką. Jego zadaniem jest takie współdziałanie z partnerami, aby znalazł się za bramką i wtedy poprzez podanie do niego pada gol.</p>

Punkty coachingowe: pozycja otwarta, szukanie linii podania, wybiegnięcie na wolne pole po podaniu.

Jak egzekwować? Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: *jak musisz być ustawiony, żeby widzieć zawodnika, do którego ma być zaadresowane podanie?*

Najczęstsze błędy: ustawienie tyłem do boiska, obserwacja boiska z piłką przy nodze, brak wybiegnięcia na pozycje.

CZĘŚĆ GŁÓWNA I

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: 10 w jednej grze</p> <p>Czas: 15 min</p> <p>Sprzęt: piłki, stożki, oznaczniki, małe bramki</p>	

Punkty coachingowe: wybiegnięcie na wolne pole po podaniu, szukanie linii podania, szybkość podejmowania decyzji.

Jak egzekwować? Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: *co powinieneś zrobić po podaniu?*

Najczęstsze błędy: brak wybiegnięcia na pozycje, brak podejmowania ryzyka przy podaniu, zbyt długie podejmowanie decyzji przy podaniu.

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: 8 na jednym boisku</p> <p>Czas: 15 min</p> <p>Sprzęt: stożki, małe bramki, piłki, oznaczniki</p>	

Punkty coachingowe: pozycja otwarta, szukanie linii podania, wybiegnięcie na wolne pole po podaniu.

Jak egzekwować? Poprzez zamrażanie sytuacji i stosowanie pytań otwartych: *gdzie powinienem się znajdować, jeśli kolega chce podać do mnie piłkę?*

Najczęstsze błędy: brak podejmowania ryzyka przy podaniu, zbyt długie podejmowanie decyzji przy podaniu, brak wyjścia „z cienia przeciwnika”.

CZĘŚĆ GŁÓWNA II

Gra 7 × 7. Czas: 25 min

CZĘŚĆ KOŃCOWA

ORGANIZACJA (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	PRZEBIEG ĆWICZENIA
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 min</p> <p>Pole: dowolne</p> <p>Sprzęt: stożki, piłki</p>	

Powyższe treningi zbudowane i realizowane są w myśl zasady:

„Powiedz mi – a zapomnę.

Pokaż mi – a zapamiętam.

Pozwól mi dojść do tego samego – a zrozumieć.”

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

Szkółki/akademie

CZĘŚĆ 2. AP 21 KRAKÓW



W poprzednim numerze magazynu „Trener”¹ zapoczątkowaliśmy cykl artykułów dotyczących prężnie działających szkółek i akademii piłkarskich, które choć nie mają zespołu seniorów lub dorosła drużyna gra na niższym poziomie, szkolą skutecznie, nowoczesnie realizując autorskie systemy szkolenia, które będziemy prezentować w naszym cyklu. Dziś przedstawiamy bardzo prężnie rozwijający się klub działający w stolicy Małopolski – AP 21 Kraków.

P rypominamy, że na pierwszy ogień poszła szkołka piłkarska London United Tigers FC prowadzona w Londynie przez polskich trenerów. Co ciekawe, w czerwcu br. jeden z młodych zawodników „Tigersów” został pozyskany przez Arsenal Londyn, co pokazuje najlepiej jakość pracy Polaków na obczyźnie!

JAK POWSTAŁA AKADEMIA PIŁKARSKA 21

Akademia Piłkarska 21 im. Henryka Reymana powstała z inicjatywy byłego trenera „wiślackiej” młodzieży, a jednocześnie wieloletniego kierownika pierwszej drużyny Białej Gwiazdy Marka Koniecznego, który będąc jeszcze trenerem w Szkółce Piłkarskiej TS Wisła Kraków, postawił sobie za cel stworzenie miejsca, gdzie młodzi adepci futbolu będą mogli być szkoleni według najlepszych europejskich wzorców. Z pomocą byłych reprezentantów Polski: Mirosława Szymkowiaka i Tomasza Frankowskiego, jak postanowił, tak zrobił.

W czerwcu 2009 r. powołane zostało do życia Stowarzyszenie Kultury Fizycznej Akademia Piłkarska 21 im. Henryka Reymana. W tym samym miesiącu rozpoczęły się też pierwsze zajęcia treningowe, a już w sierpniu chłopcy

rozegrali pierwsze oficjalne spotkanie, a zaraz potem we wrześniu wystartowali w oficjalnych rozgrywkach ligowych trampkarzy i żaków. Obecnie szkoleniem w AP 21 objętych jest ponad 200 chłopców z roczników 2001–2009!

Drużyny Akademii 21 na co dzień występują w najwyższych rozgrywkach organizowanych przez Małopolski Związek Piłki Nożnej, a także biorą udział w wielu turniejach organizowanych w całej Polsce oraz za granicą.

POSTĘP, A NIE WYNIK

Bardzo szybko minęły te pierwsze lata działalności Akademii 21. Oprócz codziennych treningów i rozgrywek młodzi piłkarze Akademii 21 mieli w tym czasie możliwość konfrontacji swoich umiejętności piłkarskich w kilkuset zorganizowanych w Polsce oraz za granicą turniejach. Od początku swojej działalności twórcy Akademii Piłkarskiej 21 podkreślają, że najważniejsze dla nich jest wyszkolenie jak największej liczby chłopców, którzy w przyszłości mogliby zasilić ligowe zespoły piłkarskie, a nie doraźny wynik osiągnięty w rozgrywkach trampkarzy.

piłkarskie na medal

SPOTKANIA I TURNIEJE

Wychodząc naprzeciw tym postanowieniom, Akademia zorganizowała w marcu 2010 r. I Ogólnopolskie Spotkanie Młodych Talentów, a we wrześniu 2010 r. I Małopolskie Spotkanie Młodych Talentów.

Formuła tych imprez różniła się od tradycyjnych turniejów organizowanych w Polsce. Nieważna była liczba zdobytych punktów czy strzelonych bramek, ale sama możliwość gry! Organizatorzy chcieli uniknąć często niezdrowej rywalizacji wywołanej chęcią zdobycia jak najwyższego miejsca, pucharu, często kosztem idei samego szkolenia młodych piłkarzy, czyli tego, co powinno przyswiecać wszystkim trenerom pracującym z młodzieżą. Organizatorzy chcieli, aby młodzi piłkarze, bez niepotrzebnego stresu związanego ze straconą bramką czy popełnionym błędem, mieli możliwość spotkania się ze swoimi rówieśnikami i podnoszenia swoich umiejętności w czysto sportowej rywalizacji. Tego typu spotkania organizowane są w Krakowie do tej pory.

Podobną formułę ma organizowany od czerwca 2010 r. turniej o Puchar Akademia Piłkarskiej 21 im. Henryka Reymana, w którym co roku bierze udział 12 zespołów w kategorii wiekowej U11. Na turnieju gościły już najlepsze polskie zespoły, między innymi: Jagiellonia Białystok, Widzew Łódź, Lech Poznań, Korona Kielce, Lechia Gdańsk, Arka Gdynia, Ruch Chorzów, Śląsk Wrocław, Zagłębie Lubin oraz z zagranicy, m.in.: Borussia Dortmund, Manchester City, Manchester United, Leeds United, Everton FC, Juventus Turyn, Inter Mediolan, Valencia CF, SC Heerenveen, Willem II Tilburg, Dynamo Kijów, Dinamo Zagrzeb, Malmo FF, Szachtar Donieck i Slavia Praga.

Dzięki szerokim kontaktom w całej Europie, korzystając z doświadczenia zdobytego podczas wizyt przedstawicieli wielu klubów w Krakowie, założyciele chcą cały czas podnosić poziom szkolenia w Akademii 21.

WSPÓŁPRACA Z FC NANTES

Niecały rok temu, we wrześniu 2016 r., Akademia Piłkarska 21 podpisała oficjalną umowę o współpracy z francuskim klubem FC Nantes, na mocy której przedstawiciele klubu francuskiego już dwukrotnie wizytowali Akademię, obserwowali zajęcia treningowe, a także wytypowali zawodników, którzy w najbliższym czasie wyjadą do Francji. We Francji przebywał również jeden z trenerów AP 21, a przez rok w akademii FC Nantes trenował jeden z wychowanków, Michał Feliks (rocznik 1999).

AP 21 współpracuje również z holenderskim S.C. Heerenveen, w którego akademii również od kilku lat trenuje jeden z wychowanków, Maksymi-

ZDJĘCIE 2. Akademia 21 – Inter Mediolan



lian Dziegiel (rocznik 2002). W maju br. przez tydzień w Krakowie przebywali czterej trenerzy z Holandii, którzy przez cały tydzień prowadzili zajęcia treningowe z zawodnikami AP 21.

Akademia Piłkarska 21 prowadzi również zajęcia treningowe w dwóch swoich filiach: Akademia Piłkarska 21 Trzebinia i Akademia Piłkarska 21 Łąka. W obu filiach szkolenych jest ponad 200 młodych zawodników. Najzdolniejsi z nich są zapraszani na treningi do Krakowa, mają możliwość wyjazdu na turnieje z drużynami AP 21, a docelowo trafią do akademii w Krakowie.

AP 21 blisko współpracuje również z kilkoma klubami z województwa małopolskiego. Najzdolniejsi zawodnicy z tych klubów docelowo trafiają do Krakowa.

ZDJĘCIE 1. Kacper Jodłowski (AP 21) w pojedynku z zawodnikiem Realu Madryt

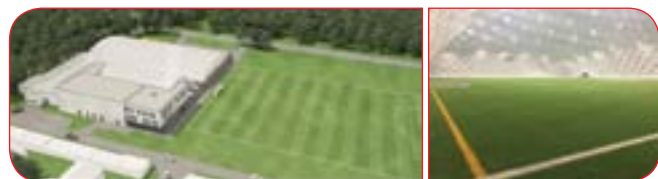


¹ Trener nr 2/2017 (133), s. 22.



BAZA SZKOLENIOWA

Baza szkoleniowa to dla pomysłodawców i założycieli Akademii priorytet. Od początku chcieli, aby ich chłopcy uczyli się piłkarskiego rzemiosła nie tylko od najlepszych, ale także w optymalnych warunkach. Akademia Piłkarska 21 dysponuje znakomitą jak na polskie warunki bazą treningową. Przez pierwsze lata korzystała z obiektów ośrodka sportowego J&J Sport Center, a od listopada ubiegłego roku przeniosła się do centrum Krakowa, na obiekty nowo powstałego ośrodka **FAME Sport**, gdzie korzysta między innymi z pełnowymiarowego boiska ze sztuczną nawierzchnią. W zimie połowa boiska kryta jest halą pneumatyczną.



ZDJĘCIE 5 i 6. Ośrodek treningowy FAME Sport

KADRA SZKOLENIOWA

Szkolenie to jednak nie tylko dobre warunki treningowe czy możliwość rywalizacji z najlepszymi, ale przede wszystkim wysoko wykwalifikowana kadra szkoleniowa. Trenerzy AP 21 mają wspólny cel – SZKOLENIE dla przyszłości, nie wynik doraźny, a także odpowiednie kwalifikacje i pasja!

W skład kadry szkoleniowej Akademii wchodzi:

- **Marek Konieczny** – absolwent AWF Kraków, trener II klasy, UEFA A, UEFA A Elite Youth,
- **Marcin Urbański** – trener piłki nożnej, UEFA B,
- **Jarosław Dzierżak** – absolwent AWF Kraków, trener II klasy, kurs UEFA B,
- **Paweł Smółka** – wychowanek Wisły, trener piłki nożnej, UEFA B (w trakcie kursu UEFA A),
- **Dawid Będkowski** – trener piłki nożnej, UEFA B (w trakcie kursu UEFA A),
- **Grzegorz Wydrych** – trener piłki nożnej, w trakcie kursu UEFA B,
- **Wojciech Skwarczyński** – trener piłki nożnej, trener II klasy, UEFA B,
- **Aleksander Kozioł** – trener bramkarzy,
- **Maciej Giza** – trener przygotowania fizycznego,
- **Mirosław Szymkowiak** – były reprezentant Polski, 6-krotny Mistrz Polski w piłce nożnej.

Dodatkowo do dyspozycji zawodników pozostaje grupa fizjoterapeutów, a także dietetyk. Od września 2017 r. zajęcia będzie również prowadził trener przygotowania mentalnego.

STRUKTURA ZESPOŁÓW MŁODZIEŻOWYCH AKADEMII PIŁKARSKIEJ 21 W SEZONIE 2017/2018

- Rocznik 2001/2002 – Junior Młodszy, 36 zawodników (II zespoły)
- Rocznik 2003 – Trampkarze, 22 zawodników
- Rocznik 2004 – Trampkarze, 21 zawodników
- Rocznik 2005 – Młodzik, 20 zawodników
- Rocznik 2006 – Młodzik, 20 zawodników
- Rocznik 2007 – Orliki, 20 zawodników
- Rocznik 2008 – Orliki, 20 zawodników
- Rocznik 2009 i młodsi – Żaki, 20 zawodników

AKADEMIA PIŁKARSKA 21 – SEZON 2015/2016

Lp.	Grupa wiekowa	Trener	Liga	Liczba treningów
1.	Junior Młodszy 2001/2002 (2 zespoły)	Marcin Urbański Paweł Smółka	Liga Makroregionalna Juniora Młodszego I Liga Okręgowa Juniora Młodszego	5
2.	Trampkarze – 2003	Marek Konieczny	Małopolska Liga Trampkarzy	4
3.	Trampkarze – 2004	Dawid Będkowski	Małopolska Liga Trampkarzy	4
4.	Młodzik – 2005	Jarosław Dzierżak	Małopolska Liga Młodzików	3
5.	Młodzik – 2006	Grzegorz Wydrych	I Liga Młodzików	3
6.	Orliki – 2007	Jarosław Dzierżak	Liga Orlików	2
7.	Orliki – 2008	Wojciech Skwarczyński	Liga Orlików	2
8.	Żaki – 2009	Grzegorz Wydrych	Liga Żaków	2

CELE AP 21

Realizacja wszystkich planów twórców Akademii 21 wymaga dużego wkładu finansowego. Dzisiaj głównym partnerem jest ogólnopolski deweloper Murapol S.A. Cały czas AP 21 stara się pozyskać kolejnych partnerów, dzięki którym będzie można stworzyć jak najlepsze warunki szkolenia dla najlepszych zawodników z regionu. Marzeniem każdego młodego chłopca jest gra w piłkę nożną na wysokim poziomie i reprezentowanie naszego kraju na boiskach Polski i świata. Celem Akademii 21 jest wychowanie przyszłych zawodników na potrzeby klubów ligowych. Zarządzający AP 21 chcą, aby ich młodzi zawodnicy uczyli się od najlepszych, dlatego zapraszają na zajęcia byłych i obecnych zawodników, reprezentantów Polski, a także wybitnych trenerów pracujących w naszym kraju.

AP 21 chce nawiązać kontakt z najlepszymi akademiami zarówno w kraju, jak i za granicą, aby w ten sposób jeszcze bardziej podnieść poziom szkolenia. Już dzisiaj blisko współpracuje z akademiami FC Nantes i S.C. Heerenveen. Trenerzy AP 21 gościli na stażach w akademiach: Ajaxu Amsterdam, Manchesteru United, Celticu Glasgow, S.C. Heerenveen, Dynama Kijów i FC Nantes. Również zawodnicy przebywali kilka dni w Holandii, gdzie trenowali pod okiem trenerów z holenderskiego SC Heerenveen.

W Krakowie gościli trenerzy pracujący z młodzieżą w Anglii, Niemczech, Holandii.

W planach są kolejne wyjazdy do wielu klubów europejskich.

Planowane jest również nawiązanie bliższej współpracy z krakowskim szkółami, aby jak najwięcej młodych chłopców objąć selekcją.

W AP 21 zdają sobie sprawę, że nie każdemu chłopcu będzie dane grać na najwyższym poziomie, dlatego dużą wagę przywiązują również do wyników osiągniętych przez zawodników w szkole. Sukcesy na boisku mają iść w parze z wynikami w nauce. Treningi w Akademii to radość, zabawa i satysfakcja. To także wpajanie tolerancji, wyrozumiałości i szacunku dla drugiego człowieka.

**BIEŻĄCE INFORMACJE
O AKADEMII PIŁKARSKIEJ 21 ZNAJDUJĄ SIĘ
NA STRONIE WWW.AP21.PL**

SUKCESY

Największym sukcesem AP 21 będzie wyszkolenie młodego zawodnika, który w przyszłości zadebiutuje przynajmniej na boiskach Ekstraklasy. Po ośmiu latach działalności AP 21 może się pochwalić dwoma zawodnikami, którzy zadebiutowali w najmłodszych reprezentacjach Polski: **Hubert Pakosz (1 mecz w reprezentacji U15)** i **Michał Feliks (4 mecze, 1 gol w reprezentacji U18)**. Kilkunastu zawodników występuje w reprezentacjach Małopolski w różnych kategoriach wiekowych. Czterech zawodników Akademii Piłkarskiej 21 zdobyło srebrne medale na zakończonej niedawno **Ogólnopolskiej Spartakiadzie młodzieży w Płocku** (chłopcy z rocznika 2001).

W zakończonym właśnie sezonie 2016/2017 cztery drużyny występowały w rozgrywkach wojewódzkich:

- **Juniorzy Młodzi** – **Mistrzostwo Małopolski** awans do Makroregionalnej Ligi Juniora Młodszego VI miejsce w MLT
- **Trampkarze Starsi – rocznik 2002** – **Mistrzostwo Małopolski**
- **Trampkarze Młodzi – rocznik 2003** – **Mistrzostwo Małopolski**
- **Młodziki – rocznik 2004** – **Wicemistrzostwo Małopolski**

MODEL SZKOLENIA

Decydując się 8 lat temu na założenie Akademii Piłkarskiej 21, jako jeden z głównych celów postawiono wraz z Tomaszem Frankowskim i Mirosławem Szymkowiakiem stworzenie takiego modelu szkolenia, który pozwoli wyszkolić jak największą liczbę zawodników gotowych w przyszłości do gry na jak najwyższym poziomie, nie tylko tym ligowym. Szkoląc zawodników w AT 21, kładzie się szczególny nacisk na umiejętności:

- **budowania akcji „od tyłu”,**
- **utrzymania się przy piłce,**
- **gry kombinacyjnej.**

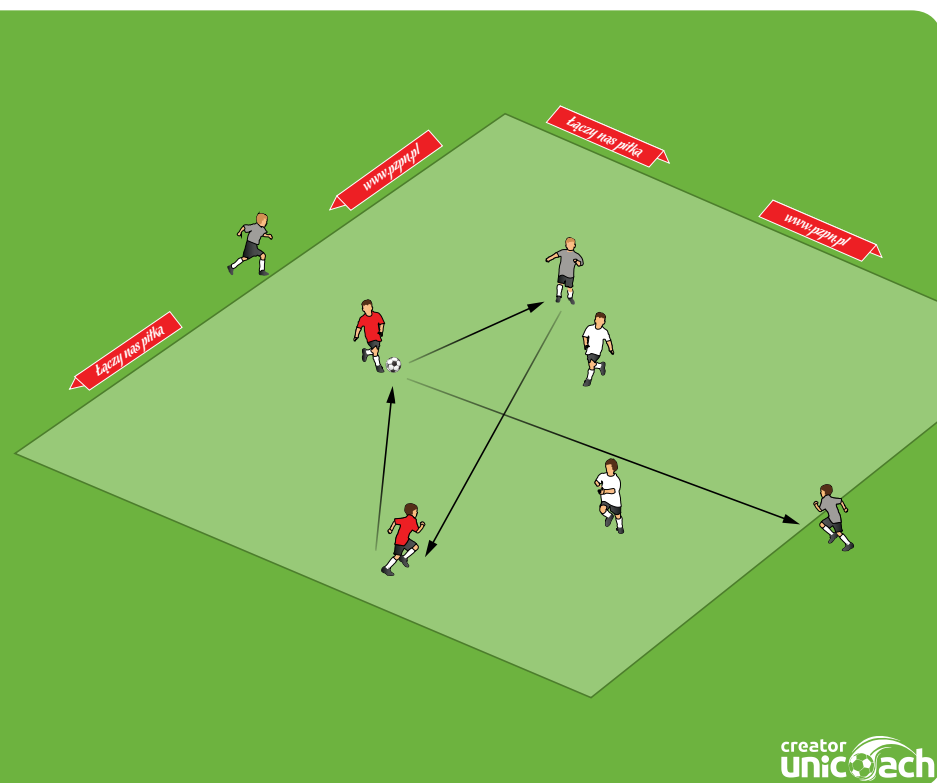


Od początku szukano odpowiednich metod i środków treningowych, które w treningu sportowym pozwolą podopiecznym AP 21 jak najbardziej kompleksowo rozwijać ich umiejętności techniczne, taktyczne, kształtować ich cechy wolicjonalne i osobowościowe.

Korzystając z własnych doświadczeń, a także doświadczeń zdobytych podczas wizyt w klubach zachodnich, postawiono w modelu pracy w Akademii Piłkarskiej 21 **na małe gry**, jako ten element treningu, który w najbardziej kompleksowy sposób wpływa na rozwój i poprawę umiejętności techniczno-taktycznych młodych piłkarzy.

Małe gry stanowią bardzo ważny element jednostek treningowych. Podczas częstych rywalizacji z przeciwnikiem chłopcy mogą przyswajając sobie i doskonaląc wiele elementów technicznych i taktycznych. Odtwarzają meczowe obciążenia, wiążą się z podejmowaniem przez zawodników odpowiednich działań techniczno-taktycznych. Zmieniając reguły gry, wielkość boiska, można nie tylko zmieniać intensywność zajęć treningowych, ale także dostosowywać je do poziomu wyszkolenia zawodników. Dzięki tym grom zawodnicy mogą doskonaląc wiele elementów techniki (podania piłki, przyjęcie, przyjęcie kierunkowe, prowadzenie piłki, drybling, gra 1 × 1, gra 2 × 1, 3 × 2, 4 × 3 itp., uderzenia do bramki, poruszanie się po boisku, szukanie „wolnych przestrzeni”, wyjście na pozycję, zmiana kierunku biegu). Małe gry również stymulują ich rozwój motoryczny, pomagają doskonaląc podstawy taktyki zarówno indywidualnej, jak i zespołowej podczas bezpośredniej rywalizacji z przeciwnikiem. Stosując różne modyfikacje, w znakomity sposób można motywować naszych zawodników do intensywniejszej pracy, dzięki czemu trening staje się bardziej efektywny.

MAŁA GRA POZYCYJNA 2 × 2 + 3 N

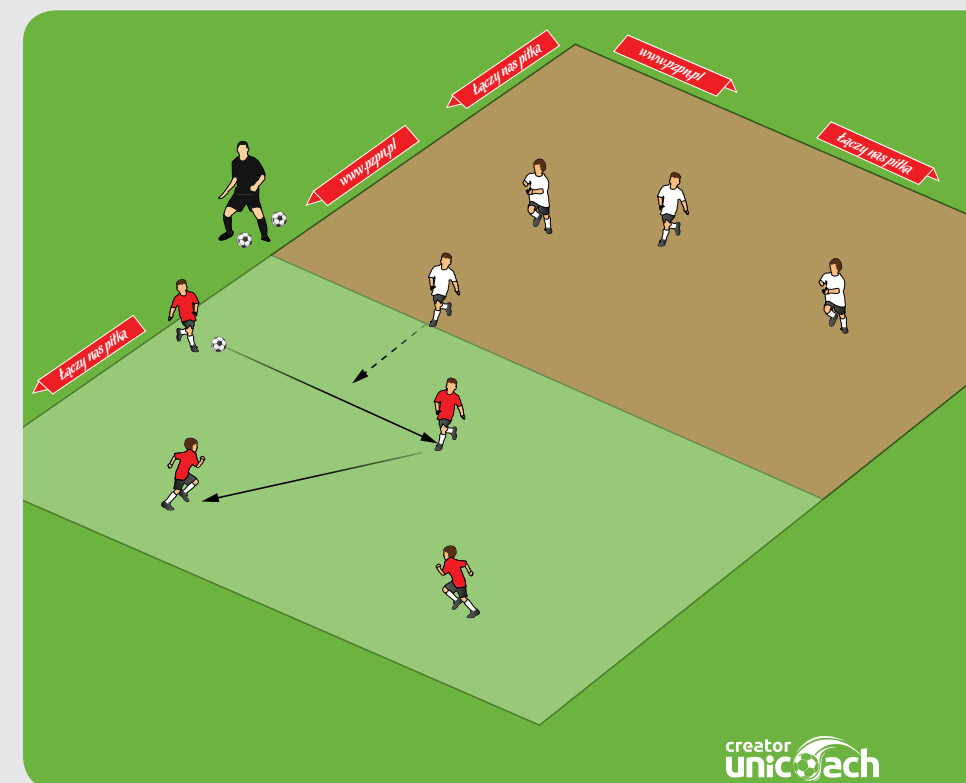


Boisko: 20 × 15 m
Liczba zawodników: 7
Potrzebny sprzęt: stożki, piłki, oznaczniki
Czas gry: 10 min
Opis gry: organizacja gry jak na grafice. Zawodnicy neutralni grają z drużyną, która posiada aktualnie piłkę. Zawodnicy drużyny, która posiada piłkę, grają w przewadze 5 × 2 i ich celem jest wymiana jak największej liczby podań, utrzymanie się przy piłce, budowanie akcji, przenoszenie ciężaru gry z jednej strony na drugą. Zwracamy uwagę na tworzenie przez zawodników z piłką tzw. wolnej przestrzeni i dużą ruchliwość – zmiany pozycji. W obronie – współpraca dwójki zawodników, asekuracja, komunikacja.
Modyfikacje: w celu utrudnienia lub ułatwienia gry możemy zmienić rozmiary boiska lub ograniczyć liczbę kontaktów z piłką.

creator unicach

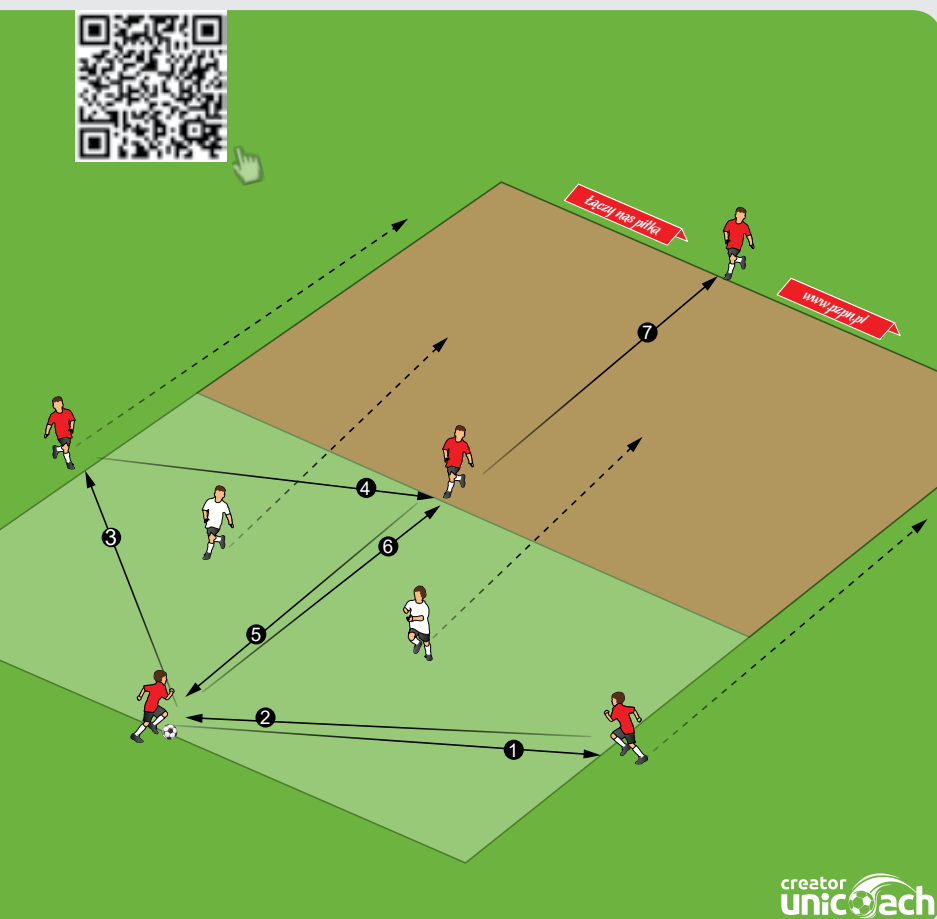
MAŁA GRA POZYCYJNA 4 × 1 DO 4 × 4

Boisko: 25 × 30 m (podzielone na pół)
Liczba zawodników: 8
Potrzebny sprzęt: piłki, oznaczniki, stożki
Czas gry: 10 min
Opis gry: organizacja gry jak na grafice. Gra zaczyna się od wymiany podań pomiędzy czwórką zawodników posiadających piłkę. Na sygnał trenera jeden z zawodników drużyny broniącej wbiega na pole drużyny przeciwnej i stara się odebrać piłkę (4 × 1). Po wymianie przez zespół posiadający piłkę odpowiedniej liczby podań (np. 5) to samo robi drugi zawodnik, później kolejny, aż do gry 4 × 4. Zespół posiadający piłkę stara się ją jak najdłużej utrzymać w grze pomimo wrażliwej presji ze strony przeciwników. W momencie wybitcia piłki w aut lub jej przejęcia gra zaczyna się automatycznie na drugim polu. Zespół posiadający piłkę zdobywa punkt za każdych 5 wykonanych podań.
 Zwracamy uwagę na poprawność, jakość wykonania podań, przyjęcia piłki, mobilność zawodników – wyjście na pozycje, opanowanie w grze.
Modyfikacje: w celu utrudnienia lub ułatwienia gry możemy zmienić rozmiary boiska lub ograniczyć liczbę kontaktów z piłką.



creator unicach

GRA POZYCYJNA „DZIADEK” 4 × 2 + 1

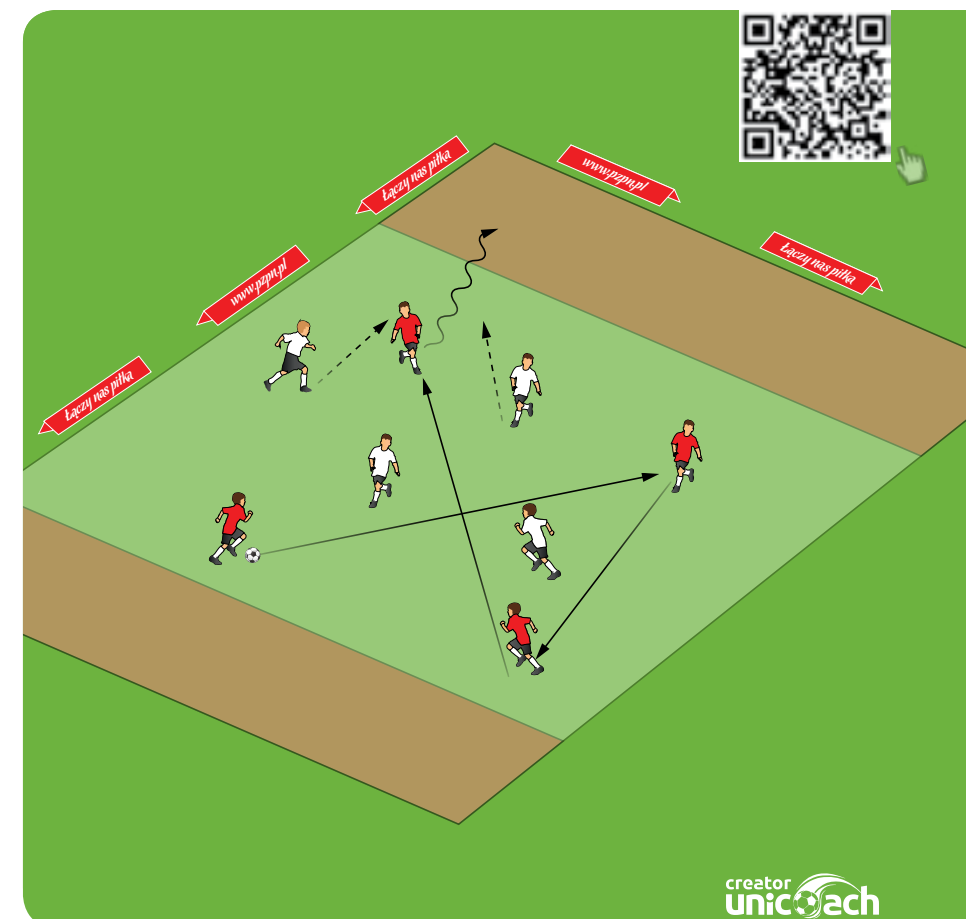


Boisko: 10 × 20 m
Liczba zawodników: 7
Potrzebny sprzęt: piłki, stożki
Czas gry: 15 min
Opis gry: organizacja gry jak na grafice. Gra 4 × 2 na dwóch polach. Po wykonaniu określonej liczby podań jedynie zawodnik środkowy może przyjąć kierunkowo piłkę, wykonać zwrot i zagrać ją do swojego partnera oczekującego w drugim kwadracie. W tym samym czasie zawodnicy broniący, a także skrajni szybko zmieniają miejsce i gra toczy się dalej na drugim polu. Celem gry jest zdobycie umiejętności zmiany ciężaru gry z jednej strony boiska na drugą, szybka orientacja przestrzenna zawodników, nauka szybkiej gry na 1 lub 2 kontakty.
 Punkt dla zawodników atakujących za wykonanie założonej liczby podań. W przypadku niedokładnego podania lub przechwyty przez obrońców następuje zmiana w środku pola.
 Zwracamy uwagę na poprawne wykonanie elementów technicznych takich jak podania piłki, przyjęcia, ruch – wyjście na pozycje.
W obronie: współpraca dwójki zawodników, odpowiednia asekuracja, komunikacja.
Modyfikacje: w celu utrudnienia lub ułatwienia gry możemy zmienić rozmiary boiska lub ograniczyć liczbę kontaktów z piłką.

creator unicach

MAŁA GRA 4 × 4 Z WYZNACZONYMI STREFAMI KOŃCOWYMI

Boisko: 25 × 40 m (wliczając dwie 5-metrowe strefy końcowe)
Liczba zawodników: 8
Potrzebny sprzęt: piłki, stożki, oznaczniki
Czas gry: 10 min
Opis gry: organizacja gry jak na grafice. Gra toczy się przez 10 min w środkowej strefie. Oba zespoły mają swoje strefy, które starają się bronić, i strefę, w którą starają się wprowadzić piłkę. Zawodnicy grają 1 × 1 (odpowiadają za swojego zawodnika). Punkt zdobywa zawodnik, któremu uda się wprowadzić piłkę do strefy przeciwnika („przedrybluje” swojego przeciwnika). Zwracamy uwagę na odpowiednie ustawienia zawodników zarówno atakujących, jak i broniących, wyjście na pozycje, mobilność zawodników bez piłki, zmianę kierunku biegu, umiejętność dryblingu.
Modyfikacje: punkt zdobywamy po wykonaniu prostokątnego podania do zawodnika wbiegającego w strefę przeciwnika (nie może on tam być przed zagraniem od partnera piłką).

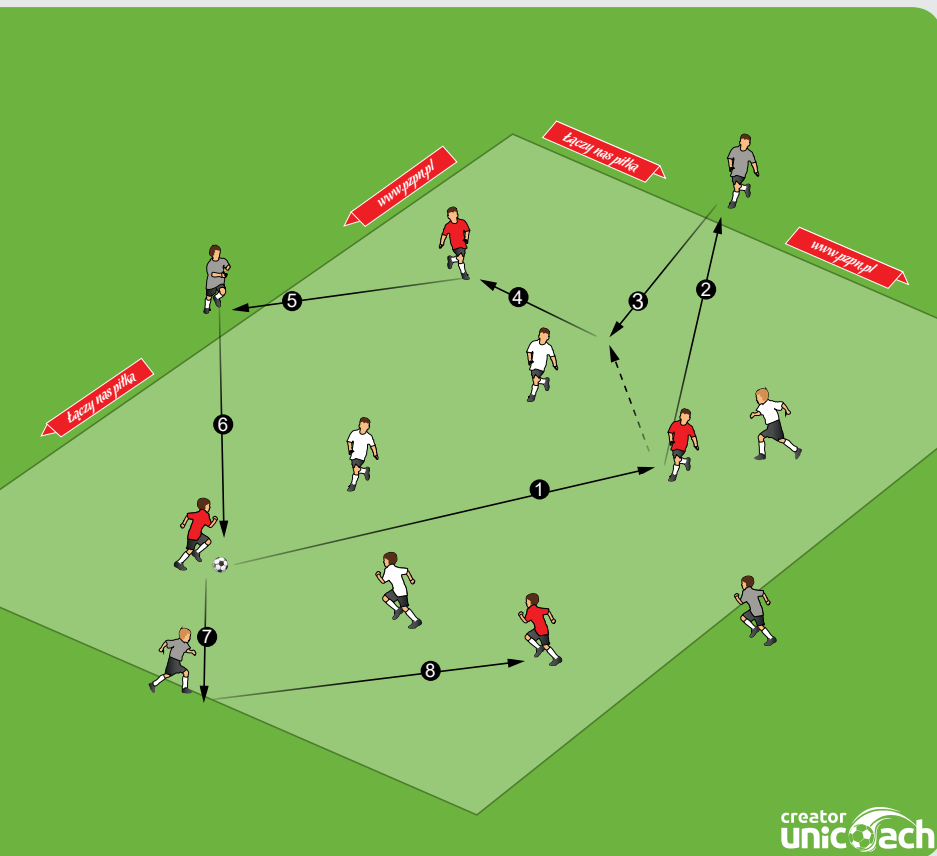


creator unicach

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 ★

GRA POZYCYJNA 4 × 4 + 4



Boisko: 20 × 20 m
Liczba zawodników: 12
Potrzebny sprzęt: piłki, stożki, oznaczniki (3 kolory)
Czas gry: 15 min

Opis gry: organizacja gry jak na grafice. Trzy zespoły po 4 zawodników, 2 w środku pola. Gra na utrzymanie w przewadze 8 × 4. Celem jest wymiana określonej liczby podań (1 pkt za 10 podań). Co 5 min zmiana zespołu zewnętrznego. W ofensywie zwracamy uwagę na: jakość podań, przyjęcia piłki, zmiany kierunku biegi, szukanie „wolnych przestrzeni”. W defensywie współpraca całej czwórki zawodników, odpowiednie ustawienie, asekuracja i komunikacja.

Zawodnicy zewnętrzni grają na 1 kontakt, w środku gra dowolna lub na 2 kontakty.

Modyfikacje: w celu utrudnienia lub ułatwienia gry możemy zmienić rozmiary boiska lub ograniczyć liczbę kontaktów z piłką.

creator unicach

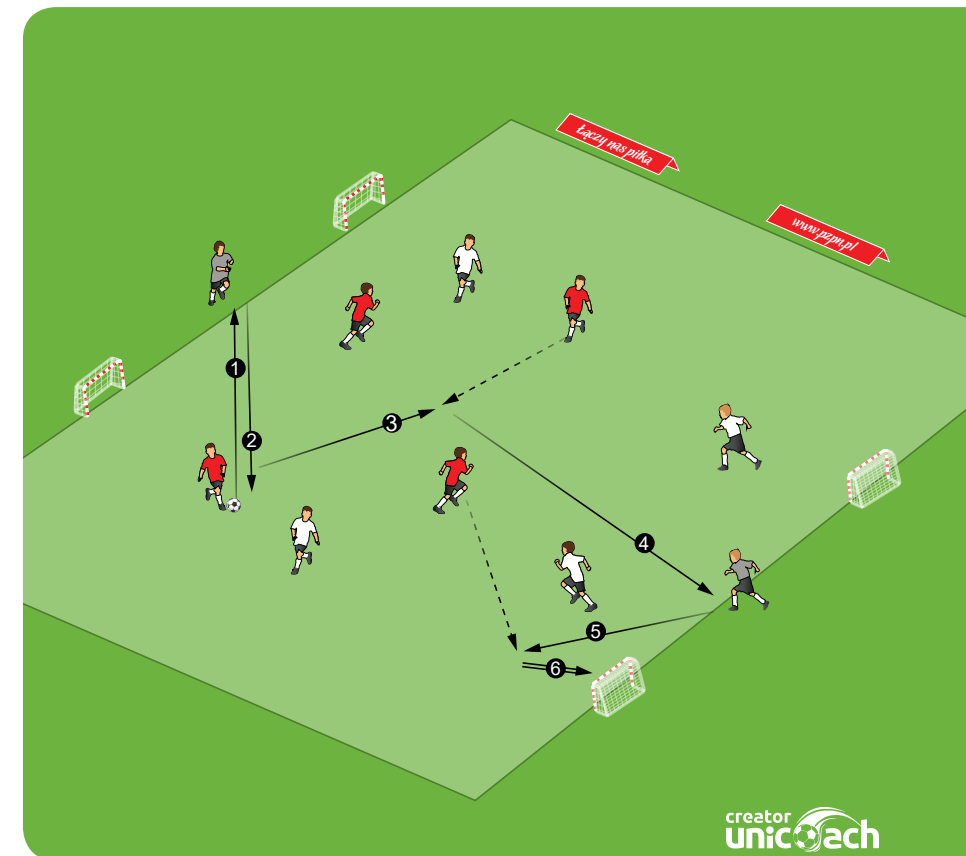
GRA POZYCYJNA 4 × 4 + 2 N NA 4 MAŁE BRAMKI

Boisko: 40 × 30 m
Liczba zawodników: 10
Potrzebny sprzęt: 4 minibramki, piłki, stożki, oznaczniki

Czas gry: 10 min
Opis gry: organizacja gry jak na grafice. Gra toczy się w dwóch zespołach 4 × 4 z wykorzystaniem dwóch zawodników neutralnych stojących na linii bramkowej/końcowej boiska. Zawodnicy drużyny atakującej starają się jak najdłużej utrzymać przy piłce, wymieniając między sobą podania i stworzyć sobie szansę do zdobycia piłki po zagranii jej do zawodnika neutralnego znajdującego się przodem do nich. Zawodnicy grają dowolnie, zawodnicy neutralni maksymalnie na 2 kontakty.

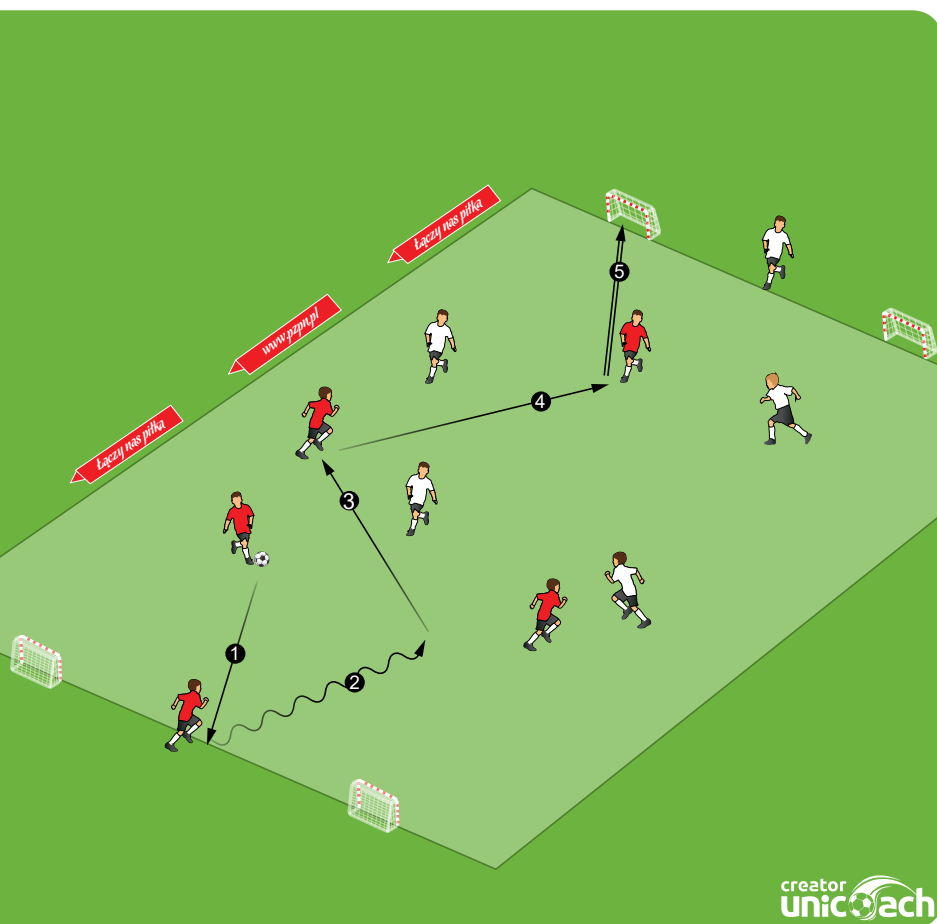
Zwracamy uwagę na prawidłowość podań (podania do przodu, podania zwrotne), przyjęcia piłki, wyjście na pozycji, prowadzenie piłki, drybling, zmiany kierunku biegu. W ćwiczeniu tym oprócz elementów technicznych uczymy zawodników kreatywności, myślenia na boisku, samodzielnego podejmowania decyzji. Zmiana zawodników neutralnych: co 2 min.

Modyfikacje: zredukować liczbę kontaktów dla zawodników zarówno w drużynie (podniesie to szybkość gry), jak i neutralnych.



creator unicach

GRA POZYCYJNA 4 × 4 + 2 NA 4 MAŁE BRAMKI Z ROTACJĄ ZAWODNIKÓW SKRAJNYCH



Boisko: 15 × 30 m
Liczba zawodników: 10
Potrzebny sprzęt: piłki, 4 mini bramki, stożki
Czas gry: 10 min

Opis gry: organizacja gra jak na grafice. Gra toczy się na wąskim boisku, 4 × 4 z dodatkowym zawodnikiem znajdującym się na linii końcowej. Celem drużyny, która posiada piłkę, jest utrzymanie się przy niej, wymiana jak największej liczby podań i szukanie możliwości zagrania podania prostopadłego do wychodzącego partnera, aby ten mógł zdobyć bramkę. Szerokość boiska w stosunku do jego długości wymusza na zawodnikach ten rodzaj podań. Po zagranii piłki do partnera znajdującego się na linii końcowej następuje zmiana pozycji. Zwracamy uwagę na dużą mobilność zawodników, odpowiedni moment podania, szukanie „wolnych przestrzeni”. Gra ta uczy nie tylko gry do przodu, ale także zmusza, jeśli jest taka potrzeba (przeciwnik dobrze ustawiony, blisko siebie) do zagrania piłki do tyłu i szukania sobie miejsca na boisku.

W defensywie staramy się grać blisko siebie, dobra asekuracja i komunikacja zawodników broniących.

Modyfikacje: ograniczenie ilości kontaktów z piłką oraz zmiana wymiarów boiska.

creator unicach

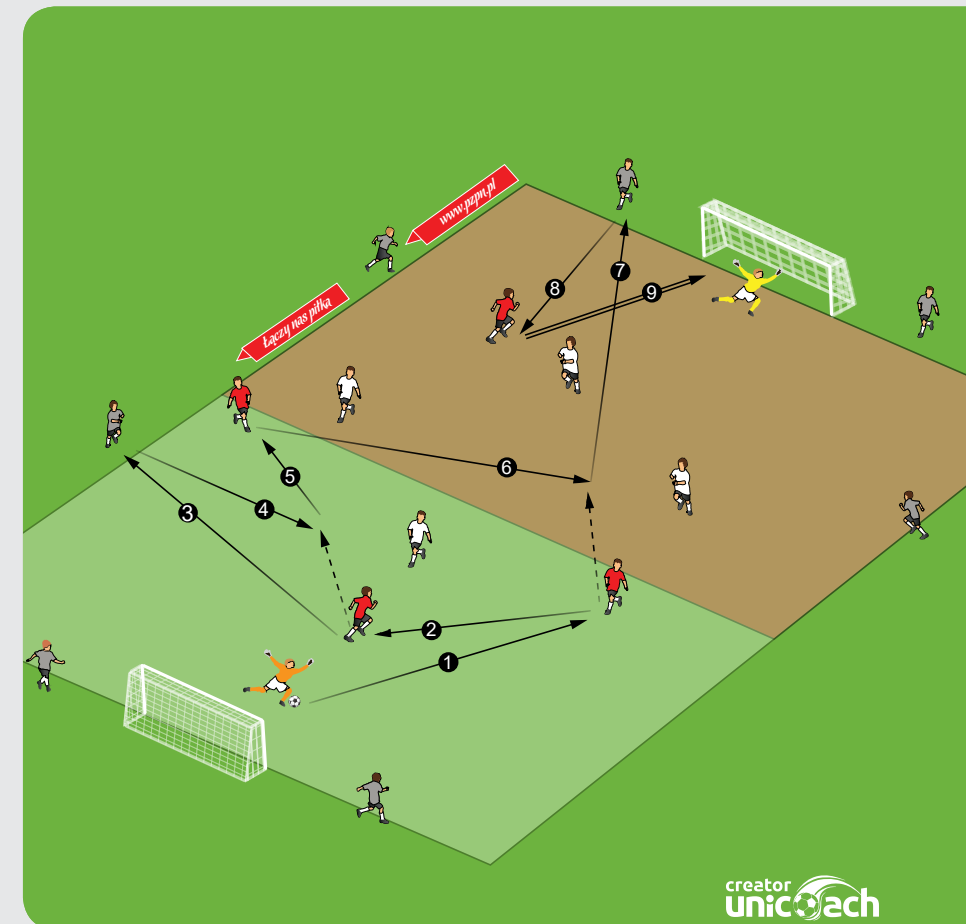
GRA POZYCYJNA 4 × 4 + 8 N + 2 BRAMKARZY

Boisko: 25 × 40 m
Liczba zawodników: 16 + 2 bramkarzy
Potrzebny sprzęt: piłki, znaczniki, 2 bramki, stożki
Czas gry: 16 min

Opis gry: organizacja gry jak na grafice. Gra toczona w szybkim tempie 4 × 4 z wykorzystaniem przez drużynę, która posiada piłkę, zawodników znajdujących się na obwodzie boiska (grają na 1 kontakt). W środku dowolna gra. Zwracamy uwagę na siłę i precyzję podań, przyjęcia piłki, prowadzenie, drybling, uderzenia do bramki, współpracę w zespole zarówno w ataku, jak i w defensywie. Duża mobilność zawodników, szukanie „wolnej przestrzeni”, wymiennosc pozycji, kreatywność.

Gra rozwijająca praktycznie wszystkie umiejętności techniczno-taktyczne młodych zawodników, stosowana przez wielu trenerów w różnych kategoriach wiekowych (do seniorów włącznie).

Modyfikacje: zmiana wielkości boiska, ograniczenie kontaktów z piłką przez zawodników w środku pola (gra na 2 kontakty).



creator unicach

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 ★

Otwarcie gry pod presją.

Budowanie gry i finalizacja

MIŁOSZ STĘPIŃSKI TRENER REPREZENTACJI POLSKI KOBIET



Zdjęcia Paula Duda



Podczas zgrupowania w Łomży rozegraliśmy 2 mecze towarzyskie – z Ukrainą oraz Litwą. W przypadku każdego z nich mieliśmy zupełnie inny cel. W pierwszym zależało nam na spokojnym otwarciu gry oraz budowaniu akcji pod presją przeciwnika. Muszę przyznać, że w meczu nie do końca wszystko wychodziło tak, jak zakładaliśmy i straciliśmy w związku z tym dwie bramki. Jednak zdobyliśmy 3 gole i mogliśmy ostatecznie cieszyć się ze zwycięstwa. Skupiliśmy się właśnie na tym aspekcie (otwarcie i budowanie akcji pod presją przeciwnika), ponieważ wcześniej nie funkcjonowało to najlepiej w meczu

Przedstawiona poniżej sesja treningowa ze zgrupowania reprezentacji Polski kobiet, które odbyło się w pierwszej połowie czerwca 2017 r. w Łomży.

z Białorusią. Wniosek jest taki, że musimy nadal nad tym pracować. W przyszłości tych błędów będziemy starali się już nie powtórzyć.

Natomiast jeśli chodzi o mecz z Litwą, naszym głównym założeniem było budowanie gry i finalizacja akcji, czyli mówiąc w skrócie – jak rozbić „zaparkowany autobus”. Jednocześnie kładliśmy nacisk na kontrapresing, czyli obronę przed kontratakami przeciwnika. Poniżej przedstawiam konspekt treningowy, zawierający ćwiczenia pozwalające doskonalić te właśnie elementy piłki nożnej.

ROZGRZEWKA 1

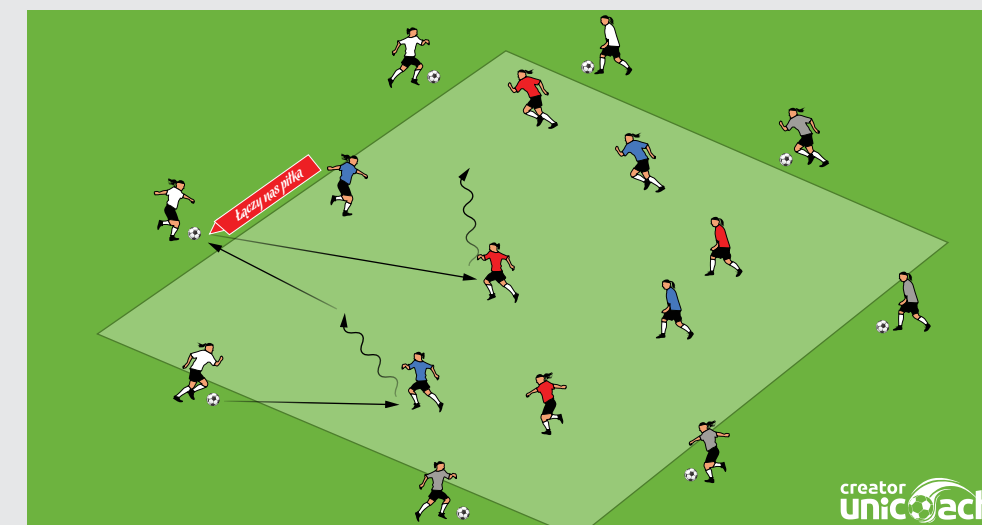
Podania piłki w czterech grupach.
Czas: 15 min

Organizacja:

- ▶ 4 grupy po 4 osoby,
- ▶ zawodniczki zewnętrzne z piłkami.

Przebieg:

- ▶ podania piłki z wewnętrznymi – różne kombinacje,
- ▶ kontrola piłki pod presją przeciwnika.



ROZGRZEWKA 2

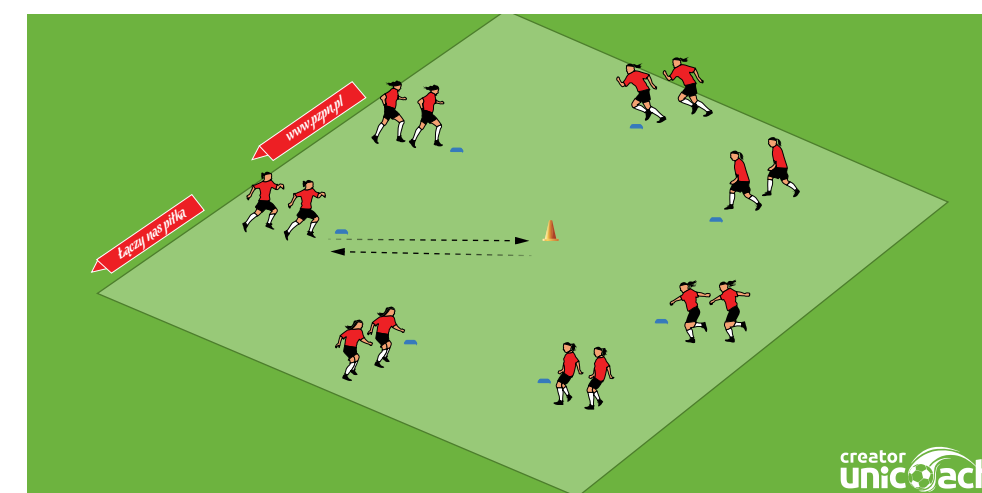
Motoryka – rozciąganie dynamiczne i stabilizacja niska.
Czas: 10 min.

Organizacja:

ustawienie jak na grafice.

Przebieg:

- ▶ ćwiczenia kształtujące w kierunku środka koła – pierwszy szereg, a następnie drugi,
- ▶ rozciąganie dynamiczne,
- ▶ stabilizacja niska: w podporze przodem, bokiem, leżenie tyłem.



ROZGRZEWKA 3

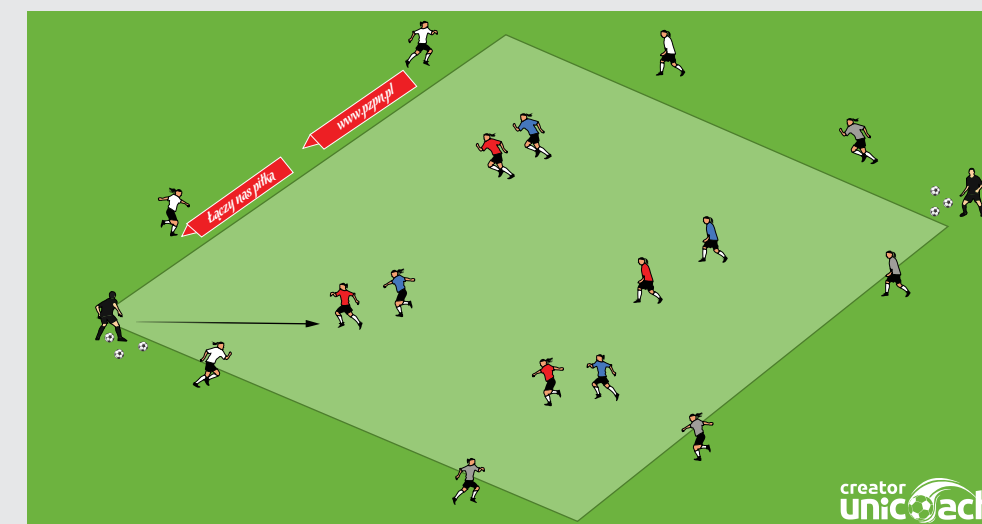
Gra 4 + 8 x 4. Czas: 12 min

Organizacja:

- ▶ 4 grupy po 4 osoby,
- ▶ dwóch trenerów z piłkami.

Przebieg:

- ▶ gra 4 + 8 x 4,
- ▶ w środku gra dowolna/punkt za wymianę dwóch podań w obrębie zespołu,
- ▶ zawodniczki zewnętrzne grają na 2 kontakty, ale bez zatrzymywania piłki,
- ▶ podanie od zewnętrznej do zewnętrznej – tylko góra i na 1 kontakt.



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 (circle with arrow), STRATA PIŁKI (star)





CZĘŚĆ GŁÓWNA 1

Otwarcie gry pod presją.

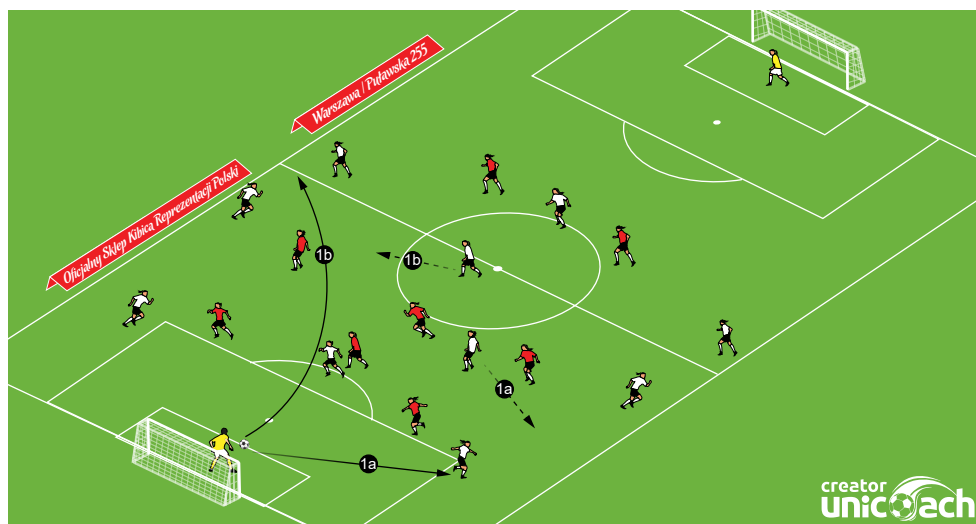
Czas: 2 x 10 min

Organizacja:

ustawienie jak na grafice.

Przebieg:

- ▶ fragment gry 11 x 9,
- ▶ cel atakujących (1-3-5-2) – otwarcie gry i zakończenie akcji w ciągu 20 s,
- ▶ cel broniących (1-2-4-2) – odebrać piłkę i skontrować lub wymienić 6 podań.



CZĘŚĆ GŁÓWNA 2

Budowanie gry i finalizacja.

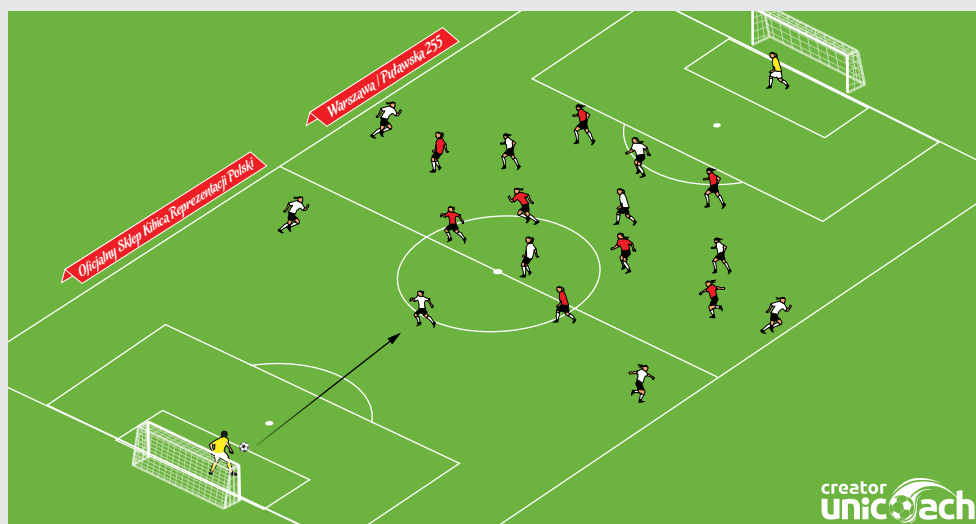
Czas: 2 x 10 min

Organizacja:

ustawienie jak na grafice.

Przebieg:

- ▶ fragment gry 11 x 9,
- ▶ cel atakujących (1-3-5-2) – budowanie gry i zakończenie akcji w ciągu 30 s,
- ▶ cel broniących (1-2-4-2) – odebrać piłkę i skontrować lub wymienić 6 podań.



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



BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI!
DOŁĄCZ DO NAS