

trener

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 4/2017 (135)



OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW PZPN KONSPEKTY TRENINGÓW POKAZOWYCH



**ZROZUMIENIE
„BRAMKARSKIEGO ŚWIATA”
DROGĄ DO SUKCESU**



**DAVID MOYES:
CZASEM NAWET TRENER
POTRZEBUJE PSYCHOLOGA**



**WYJAZDOWA SESJA KURSU UEFA ELITE YOUTH A
AKADEMIA BORUSSII DORTMUND. CZĘŚĆ 1**

Asystent
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY



PLAY FIRE



PLAY ICE



MERCURIAL SUPERFLY

NIKE.COM/FOOTBALL

Praca szkoleniowa w piłce nożnej nie ogranicza się jedynie do przygotowania treningów i poprowadzenia zespołu w meczu. Istnieje jeszcze wiele, nieco pobocznych, ale bardzo ważnych aspektów. Dlatego też w drugiej połowie listopada odbyła się 17. edycja kursu trenerskiego UEFA Pro, której motywem przewodnim była współpraca trenerów z mediami. Dziennikarze związani na co dzień z serwisem Łączy Nas Piłka przeprowadzili szkolenie z zakresu zachowania na konferencjach prasowych oraz przed kamerami. W dzisiejszych realiach piłkarskich jest to bardzo istotne. Na co dzień mamy do czynienia z wszechobecnymi mediami społecznościowymi, telewizją i portalami internetowymi oraz różnego rodzaju innymi przekąźnikami. Odpowiednie przygotowanie do współpracy z nimi stało się niezwykle ważnym aspektem pracy trenera. Dzięki temu szkoleniowcy mają możliwość swobodniejszego kontaktu oraz właściwego zachowania.

Ważnym punktem sesji było także wprowadzenie trenera do pracy z zespołem. Niezaprzeczalną prawdą jest, że na pierwsze wrażenie nie ma drugiej szansy. Szkoleniowcy muszą więc wiedzieć, w jaki sposób przygotować się do przejścia sterów w nowej drużynie. Może nie wszyscy zdają sobie z tego sprawę, ale często od pierwszego kontaktu zależą losy przyszłej współpracy na linii trener – zawodnicy. Warto więc poznać kilka rad, które mogą pomóc w porwaniu szatni.

Kurs UEFA Pro zmierza powoli ku zakończeniu. Kursanci przedstawiają ostatnie raporty ze stażów odbytych w klubach zagranicznych. Nieubłaganie nadchodzi czas egzaminów końcowych. W dniach 27–28 listopada odbyły się natomiast egzaminy wstępne na kolejną edycję kursu UEFA Pro, który cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem trenerów. Z zaproszonej na egzaminy wstępnej grupy zostanie wybranych 24 szkoleniowców, którzy w lutym 2018 r. rozpoczną kurs właściwy. Tego typu sprawdzian czekał też trenerów, którzy chcą wziąć udział w kursach UEFA Elite Youth A 2018 i 2019. Ostatnie zajęcia w tym roku w Szkole Trenerów PZPN odbyły się natomiast na początku grudnia. Były to egzaminy końcowe kursu UEFA Elite Youth A 2017 edycja II. O dyplomy i licencje ubiegało się kolejnych 24 trenerów.

Tym akcentem zakończyliśmy nasz bardzo intensywny, ale i udany rok. Uprawnienia i kwalifikacje zdobyło wielu szkoleniowców. Miejmy nadzieję, że wkrótce wszyscy będą pracować w klubach na wysokim poziomie, a wkrótce w ich ślady pójść kolejni trenerzy, czego wszystkim bardzo gorąco życzę.

DARIUSZ PASIEKA

Szef Kształcenia i Licencjonowania Trenerów PZPN



w numerze



DAVID MOYES: CZASEM NAWET TRENER POTRZEBUJE PSYCHOLOGA	6
TAKTYKA — DOSKONALENIE ATAKU POZYCYJNEGO. KONSPEKT TRENINGU POKAZOWEGO PRZEDSTAWIONEGO PODCZAS OGÓLNOPOLSKIEJ KONFERENCJI TRENERÓW PZPN	8
„ZRÓBMY KROK DO PRZODU”. KONSPEKT TRENINGU POKAZOWEGO PRZEDSTAWIONEGO PODCZAS OGÓLNOPOLSKIEJ KONFERENCJI TRENERÓW PZPN	12
WYJAZDOWA SESJA KURSU UEFA ELITE YOUTH A. AKADEMIA BORUSSI DORTMUND. CZĘŚĆ 1	16
ZROZUMIENIE „BRAMKARSKIEGO ŚWIATA” DROGĄ DO SUKCESU	22
KUŹNIA TALENTÓW	26
SZKÓŁKI/AKADEMIE PIŁKARSKIE NA MEDAL. CZĘŚĆ 3. MKS POLONIA WARSZAWA	34
WYWIAD. WSPÓŁPRACA KLUCZEM DO SUKCESU	42

€ \$ cinkciarz.pl®



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

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



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





DAVID MOYES:

CZASEM
NAWET TRENER
POTRZEBUJE
PSYCHOLOGA

W dniach
9–10 lipca 2017 r.
w Warszawie, na Torwarze
i stadionie Legii odbyła się
Ogólnopolska Konferencja Trenerów.
Do Warszawy zjechało ponad tysiąc
szkoleniowców z licencjami UEFA PRO
i UEFA A, by wysłuchać m.in. **David**
Moyesa, menedżera m.in. Evertonu,
Manchesteru United. Zapraszamy
do lektury krótkiego wywiadu
z tym trenerem.

- **Czy któryś z elementów – taktyka, przygotowanie fizyczne, mentalność, technika – jest dla Pana ważniejsza od pozostałych?**

Może wyróżniłbym mentalność. Wynika to ze współczesnej specyfiki pracy menedżera: trzeba być naprawdę silnym i odpornym. Ale to tylko jedna ze składowych, ponieważ trzeba być równie dobrym taktycznie, dobrze trenować zespół, być w stanie komunikować się z zawodnikami, asystentami i mediami. Do tego wszystkiego trzeba być odpowiednio przygotowanym mentalnie.

- **Czy w takim razie właśnie pod względem mentalnym u piłkarzy są też największe rezerwy do wykorzystania?**

Myszę, że trener powinien zawsze próbować wycisnąć z zawodnika jak najwięcej. Taka jest nasza rola: poprawiać go za każdym razem, w każdym momencie. Robi się to na różne sposoby, powoli, krok po kroku, skupiając się na danych elementach, taktyce lub technice. Jednak uważam, że podobnie jak w przypadku pracy trenera, nie ma jednego konkretnego aspektu w szkoleniu zawodników. Dobrzy piłkarze będą chcieli się poprawić, ci słabsi – nie.

- **Pytam, ponieważ poziom pod względem fizycznym czy taktycznym się wyrównuje i trenerzy muszą szukać nowych sposobów na zdobycie przewagi.**

W takich starciach z największymi drużynami na świecie podejście i szukanie swoich szans przez trenerów zależy głównie od tego, jaki oni sami mają zespół. Mogę zapewnić, że pod względem mentalnym zawodnicy z najwyższego poziomu są bardzo mocni, odporni, by grać przed 70 tys. kibiców. Potrafią być zwycięzcami i dobrze czują się w tej roli nie raz, ale wygrywając co tydzień. Wielkie kluby mają to w swoim DNA, dlatego w tych mniejszych rolę trenera jest tworzenie takiej mentalności zwycięzców. Stąd pod tym względem przejście z drużyn z niższego szczebla na ten najwyższy może być dla szkoleniowców łatwiejsze. Nie muszą już się tym aspektem zajmować.



- **Czy trener zawsze bierze do sztabu psychologa, czy może zajmuje się takimi problemami sam w bezpośrednim kontakcie z zawodnikami?**

Posiadanie osoby od spraw psychologii, od pracy nad motywacją jest dobre. Jednak nie działa w każdej drużynie. Jeśli zawodnicy takiego wsparcia potrzebują, to również nie widzę w tym problemu, natomiast pojawia się on, gdy piłkarze „chowają się” z odpowiedzialnością za pracę takiej osoby. Oni sami muszą być odporni. Psychologia odgrywa coraz większą rolę i dlatego w Sunderlandzie mieliśmy w sztabie człowieka odpowiedzialnego za zdrowie mentalne zawodników. Powiedziałbym, że czasem nawet trener potrzebuje takiej osoby do rozmowy.

- **Czy trener sam angażuje się w trening, czy woli pozostać w roli obserwatora, zostawiając pracę asystentom?**

Lubię być zaangażowany. Może z wiekiem i doświadczeniem robię krok wstecz, częściej obserwuję, zamiast być w samym środku zajęć. Czasem

jest mi coraz trudniej wstrzymać się, bo przebywanie na boisku z piłkarzami sprawia mi radość, lubię to. Nauczyłem się jednak, że część tej odpowiedzialności za prowadzenie treningów muszą przekazywać swoim asystentom.

- **A co z przygotowaniem motorycznym? Czy również się tym zajmuje, czy raczej odpowiedzialność leży po stronie odpowiedniej osoby w sztabie?**

Sam przygotowuję wszystko, a następnie przekazuję to asystentom od przygotowania fizycznego, ludziom z działu naukowego, którzy badają zawodników. Muszę mieć nad tym kontrolę. Obserwuję dokładnie ich pracę. Oczywiście mają oni większą odpowiedzialność i odgrywają ważniejszą rolę niż przy zajęciach techniczno-taktycznych, w przypadku których jestem bardziej zaangażowany w ich kształt i sposób prowadzenia.

Rozmawiał: MARCIN PAPIERZ

Konspekt treningu pokazowego przedstawionego podczas Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów PZPN

DARIUSZ DŹWIGAŁA TRENER UEFA PRO. TRENER REPREZENTACJI POLSKI U19



Na potrzeby prezentacji i treningu pokazowego wybrane zostały 3 schematy rozegrania akcji ofensywnej rozpoczynającej się od własnego bramkarza.

Główne schematy prezentowane podczas treningu pokazowego były poprzedzone dwiema sekwencjami podań, podczas których trenerzy zwracali baczniejszą uwagę na jakość podań. Zawodnicy byli podzieleni na 2 grupy, ćwiczyli na lewą i prawą stronę.

W drugiej sekwencji podań również był podział na grupy. W jednej ćwiczyli bramkarze, obrońcy i defensywni pomocnicy. Nacisk kładziono na doskonalenie podań na pozycjach i zachowanie zawodnika nr 6. Natomiast na drugiej połowie boiska ćwiczyli zawodnicy ofensywni ustawieni w dwóch piątkach na pozycjach. Uwaga była zwracana na doskonalenie podań i przyjęcia kierunkowego na pozycjach.

Schematy zaprezentowane w części głównej były przeprowadzane równocześnie przez 2 zespoły. Bramkarze wznawiali grę w tym samym momencie.

W pierwszym schemacie pierwsze podanie było kierowane do prawego obrońcy. Było to wprowadzenie bocznego obrońcy w boczną strefę boiska. Następnie występowała współpraca w bocznej strefie bocznego pomocnika i bocznego obrońcy. Akcję kończyło podanie poprzeczne i strzał. Szczególną uwagę zwracano na skrócenie i zawężenie pola gry w kierunku prowadzonego ataku. Odpowiada to warunkom meczowym, czyli w momencie straty piłki drużyna jest już właściwie ustawiona i przygotowana do ewentualnego odbioru piłki.

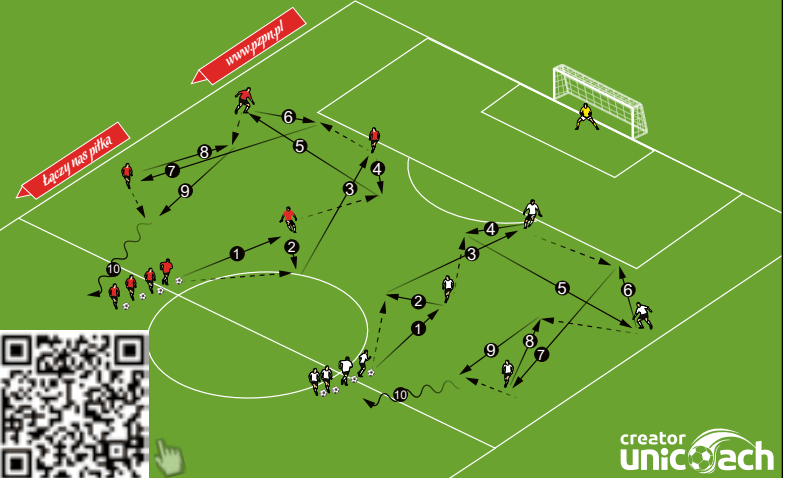
Drugi schemat rozpoczynał się podobnie jak pierwszy. Następową w nim zmianą ciężaru gry. Boczny sektor boiska wprowadzany był boczny pomocnik. W końcowej części schematu następowało skrócenie i zawężenie pola gry.

W trzecim schemacie rozpoczęcie było podobne jak w dwóch poprzednich. Natomiast wykończenie ataku następowało środkowym sektorem boiska.



KONSPEKT TRENINGU OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW PZPN 2017

I trener	Dariusz Dźwigała							
Temat zajęć	Taktyka – doskonalenie ataku pozycyjnego							
Data	09.07.2017	Godzina	17:30	Miejsce	Stadion Legii Warszawa			
Zespół	Pogoń Siedlce	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć		Liczba zawodników	20/2	
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Chorągiewki	Inne:
Liczba	22	2	20 (2 x 10)	40 (4 x 10)	–	–	–	–

	Część treningu/grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		1. Bieg ciągły: 130–140 HR. W parach.	5 min
		2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Zwrócenie uwagi na: prawidłowość ruchów; zgodnie z płaszczyznami i osiami; zaangażowanie właściwych grup mięśniowych zginaczy, prostowników, odwodzicieli, przywodzicieli i rotatorów.	5 min
		3. Gra na utrzymanie się przy piłce 5 x 2. Boisko o wymiarach 8 x 8 m, gra na 2 kontakty obowiązkowo.	10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA		1. Doskonalenie techniki podania – schemat podań. Doskonalenie podania w schemacie (lewa + prawa strona); uczestniczy cały zespół; zmiany za piłką. Po schemacie 1,5 min przerwy – omówienie schematu + nawodnienie	15 min

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



CZĘŚĆ GŁÓWNA		<p>2. Ćwiczenie taktyczne – rozegranie schematów taktycznych w defensywie i ofensywie.</p> <p>Podział na grupy; defensywa i ofensywa + rola bramkarza i jego trenera. Po schemacie 1,5 min przerwy – omówienie schematu + nawodnienie</p>	15 min
		<p>3. Ćwiczenie taktyczne – rozegranie ataku pozycyjnego.</p> <p><u>Schemat I</u> Atak pozycyjny – wprowadzenie bocznego obrońcy (2) lub (3) – rozgrywa jeden zespół, następnie drugi</p>	35 min

CZĘŚĆ GŁÓWNA		<p><u>Schemat II</u> Atak pozycyjny – wprowadzenie bocznego pomocnika (7) lub (11) podaniem prostokątnym w boczną strefę boiska – rozgrywają dwa zespoły</p>
		<p><u>Schemat III</u> Atak pozycyjny – wykończenie ataku środkową strefą boiska; dwa zespoły równocześnie zaczynają od własnego bramkarza w prawą stronę.</p> <p>Po schemacie III 2 min przerwy – komentarz do schematów + nawodnienie</p>

CZĘŚĆ KOŃCOWA

1. Stretching dynamiczny i statyczny. Stretching poszczególnych grup mięśniowych (zwrócenie uwagi na właściwą pozycję wyjściową do ćwiczeń, np. na właściwe ustawienie stóp podczas stretchingu mięśnia brzuchatego łydki i ścięgna Achillesa)

5 min

Uwagi ogólne o treningu:

Gotowy konspekt treningu można pobrać po zeskanowaniu poniższego QR kodu:



Konspekt treningu pokazowego przedstawionego podczas Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów PZPN

ADAM ŁOPATKO TRENER UEFA PRO

Poniżej zamieszczony konspekt jednostki treningowej dotyczy jednego z trudniejszych elementów taktyki zespołowej, czyli przejścia z atakowania do bronienia po stracie piłki w bocznym sektorze boiska w strefie wysokiej.



Założeniem taktycznym prowadzącym do odbioru piłki jest zrobienie „kroku do przodu”, czyli uniemożliwienie przeciwnikowi swobodnego budowania ataku w pobliżu własnej bramki.

Oczywiście powodzenie przedstawionego sposobu odbioru piłki jest uzależnione od indywidualnych umiejętności gry 1×1 w bronieniu oraz synchronizacji działań poszczególnych grup zawodników:

- 1. grupa – zawodnicy najbliższej

piłki, którzy atakują przeciwnika w celu odbioru piłki lub opóźnienia gry;

- 2. grupa – zawodnicy blokujący możliwość podania piłki;
- 3. grupa – zawodnicy przygotowani na zagranie długiego podania za plecy.

I właśnie w taki sposób jest zbudowana proponowana jednostka treningowa, w której stopniowanie trudności dotyczy kolejnych grup zawodników.



KONSPEKT TRENINGU OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW PZPN 2017

I trener	Adam Łopatko							
Cel główny	Doskonalenie faz przejściowych							
Temat zajęć	Przejście z atakowania do bronienia po stracie piłki w bocznym sektorze boiska w ustawieniu 1–4–3–3							
Data	09.07.2017	Godzina	16:00	Miejsce	Stadion Legii Warszawa			
Zespół	Pogoń Siedlce	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć		Liczba zawodników	20/2	
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Chorągiewki	Inne:
Liczba	25	2	20	30	20	4	–	małe bramki: 5

Część treningu/grafika	Opis	Czas
	1. Ćwiczenia sprawności ogólnej z elementami koordynacji ruchowej i s tabilizacji	10 min/ 1 min
	2. Doskonalenie podań piłki ze zmianą miejsca. Czas: 4 × 1 min 30 s	6 min/ 1 min

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



	Część treningu/grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		<p>3. Gra zadaniowa 2 × 2 z akcentem na przejście z atakowania do bronienia. Czas: 3 × 1 min 30 s. Przerwa wypoczynkowa (PW): 30 s. Przebieg gry: jeden z zawodników prowadzi grę 1 × 2 na połowie przeciwnika. Po stracie piłki gra toczy się w układzie 2 × 2</p>	6 min/ 1 min
		<p>1. Dynamiczny fragment gry (obszar interwencyjny). Czas: 2 × 6 min. PW: 2 min. Przebieg: po podaniu w boczny sektor boiska rozpoczyna się gra 3 × 3. Zespół posiadający piłkę ma za zadanie wykonać podanie w pole karne, gdzie następuje finalizacja akcji. Od momentu straty piłki rozpoczyna się gra 3 × 3 na 2 małe bramki. Po zakończeniu akcji rozpoczyna druga 2 strona</p>	14 min/ 2 min
		<p>2. Dynamiczny fragment gry (obszary: interwencyjny i współpracy bezpośredniej). Czas: 2 × 6 min. PW: 2 min. Przebieg: po podaniu w boczny sektor boiska rozpoczyna się gra 3 × 3. Zespół posiadający piłkę ma za zadanie wykonać podanie w pole karne, gdzie następuje finalizacja akcji. Od momentu straty piłki rozpoczyna się gra 6 × 6 na 3 małe i jedną dużą bramkę. Po zakończeniu akcji rozpoczyna druga strona</p>	14 min/ 2 min

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

	Część treningu/grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA		<p>3. Gra zadaniowa 11 × 11. Boisko: 75 × 68 m (obszary: interwencyjny, współpracy bezpośredniej i pośredniej). Czas: 2 × 7 min. PW: 2 min. Przebieg: gra 11 × 11 na skróconym polu gry. W momencie straty piłki w boczny sektor zespołu ma za zadanie jak najszybciej wejść w posiadanie piłki i przeprowadzić akcję na jedną dużą i dwie małe bramki</p>	16 min/ 2 min
		<p>4. Gra 11 × 11. Boisko: 105 × 68 m. Czas: 10 min</p>	10 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Rozbieganie	6 min

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

Uwagi ogólne o treningu:

Wyjazdowa sesja

SEBASTIAN RÓŻYCKI UCZESTNIK KURSU UEFA ELITE YOUTH A W SZKOLE TRENERÓW PZPN

kursu UEFA Elite Youth A Akademia Borussia Dortmund

CZĘŚĆ 1

W dniach 18–20 maja 2017 r. odbyła się przedostatnia sesja V edycji kursu UEFA Elite Youth A. Kursanci przez ten okres obserwowali funkcjonowanie Akademii Borussia Dortmund.

Dzięki wielkiej otwartości i gościnności gospodarzy kursanci mogli „od kuchni” poznać funkcjonowanie zarówno BVB Nachwuchsleistungszentrum (BVB NLZ, Akademia BVB), jak i BVB Evonik Fußballschule (BVB FS, Przedszkola Piłkarskie BVB). Zajęcia teoretyczne i praktyczne odbywały się w dwóch miejscach – na stadionie Signal Iduna Park oraz w obiektach Akademii BVB w Brackel.

DZIEŃ DRUGI – PIĄTEK 19 MAJA 2017 R.

Drugi dzień stażu rozpoczął się od zajęć teoretycznych, na których została bardzo szczegółowo przedstawiona filozofia, wartości i zasady funkcjonowania BVB Nachwuchsleistungszentrum (T. Sengteller) oraz BVB Evonik Fußballschule (M. Ziolo). Następnie kursanci zwiedzili stadion Signal Iduna Park i poznali znaczenie oraz tradycję wielu miejsc. Po przerwie obiadowej wszyscy udali się do Brackel na zajęcia praktyczne. Pierwsze odbyły się w hali Footbonaut. Każdy kursant miał możliwość odbycia specjalistycznego treningu. Zajęcia były wzbogacone o wstawkę z Life Kinetik. Kolejnym punktem w programie był trening grupy naborowej. Trener Michał Ziolo przedstawił założenia oraz środki treningowe, a następnie wszyscy przeszli na boisko obserwować zajęcia praktyczne.

DZIEŃ TRZECI – SOBOTA 20 MAJA 2017 R.

Ostatni dzień kursu to obserwacja dwóch meczów. Ponieważ wszystkie drużyny Akademii BVB swoje mecze rozgrywały w ten weekend na dalekich wyjazdach, kursanci obejrzeni mecz VfL Bochum – MSV Duisburg w kategorii U15. Ostatnim punktem stażu był mecz 34. kolejki Bundesligi, w którym Borussia Dortmund zmierzyła się z Werderem Brema. Zwycięstwo w tym meczu zapewniło drużynie trenera Tuchela grę w Lidze Mistrzów. Po bardzo wyrównanym widowisku bramkę na miarę awansu do fazy grupowej LM zdobył w 89. min Pierre-Emerick Aubameyang, zostając jednocześnie królem strzelców sezonu 2016/2017.

DZIEŃ PIERWSZY – CZWARTEK, 18 MAJA 2017 R.

Już pierwszy dzień stażu pokazał, że będzie on bardzo intensywny i naszpikowany sporą dawką informacji. Czwartek rozpoczął się od przedstawienia planu przez trenera Michała Ziolo (na co dzień pracuje w BVB FS) oraz koordynatora Torstena Sengtellera. Następnie grupa miała możliwość obserwacji treningu pierwszej drużyny Borussia Dortmund. Po treningu do grupy podszedł trener Tuchel, wymieniał z kursantami kilka zdań i zrobił wspólne zdjęcie.

Następnym punktem w planie było spotkanie z Łukaszem Piszczkiem. Zawodnik BVB odpowiadał bardzo chętnie i otwarcie na wszystkie pytania, a było ich bardzo dużo. Po przerwie obiadowej rozpoczynały się treningi grup młodzieżowych. Przed każdym treningiem trenerzy prowadzili krótki wykład na temat środków treningowych, które będą wykorzystywane. Swoje prezentacje rozpoczęli trener drużyny U9 – Markus Bohnke oraz trener drużyny U10 – Yakup Goksu. Następnie kursanci podzieleni na dwie grupy obserwowali określoną grupę wiekową. Ostatnim punktem pierwszego dnia stażu były treningi grup U12 (trener Matthias Schwesig) oraz U13 (trener Sercan Engin).

Czwartek 5/18/2017		Piątek 5/19/2017		Sobota 5/20/2017	
1 Grupa	2 Grupa	1 Grupa	2 Grupa	1 Grupa	2 Grupa
10.00-10.30		09.00-10.30		11.00-13.00	
Omówienie zjazdu (T. Sengteller, M. Ziolo)		Wykład Borussia Dortmund NLZ (T. Sengteller)		Mecz U15	
10.30-12.00		11.00-12.30		VfL Bochum-MSV Duisburg	
Spotkanie z Łukaszem Piszczkiem		Wykład Borussia Dortmund FS (M. Ziolo)		15.30-17.30	
13.00-15.00		12.30-13.00		Bundesliga	
Przerwa obiadowa		Zwiedzanie stadionu		Borussia Dortmund - Werder Brema	
15.00-15.45		13.00-14.30			
Zwiedzanie obiektów Akademii		Przerwa obiadowa			
15.45-16.30		15.00-17.00			
15.45-16.10	16.10-16.30	Trening - Footbonaut (M. Ziolo, T. Sengteller)			
Omówienie treningu U9	Omówienie treningu U10	17.30-18.00			
M. Bohnke	Y. Goksu	Omówienie treningu grupy naborowej (M. Ziolo)			
16.30-18.00		18.00-19.30			
Trening U9	Trening U10	Trening grupy naborowej (M. Ziolo)			
17.30-18.00					
17.30-17.45	17.45-18.00				
Omówienie treningu U12	Omówienie treningu U13				
M. Schwesig	S. Engin				
18.00-19.30					
Trening U12	Trening U13				

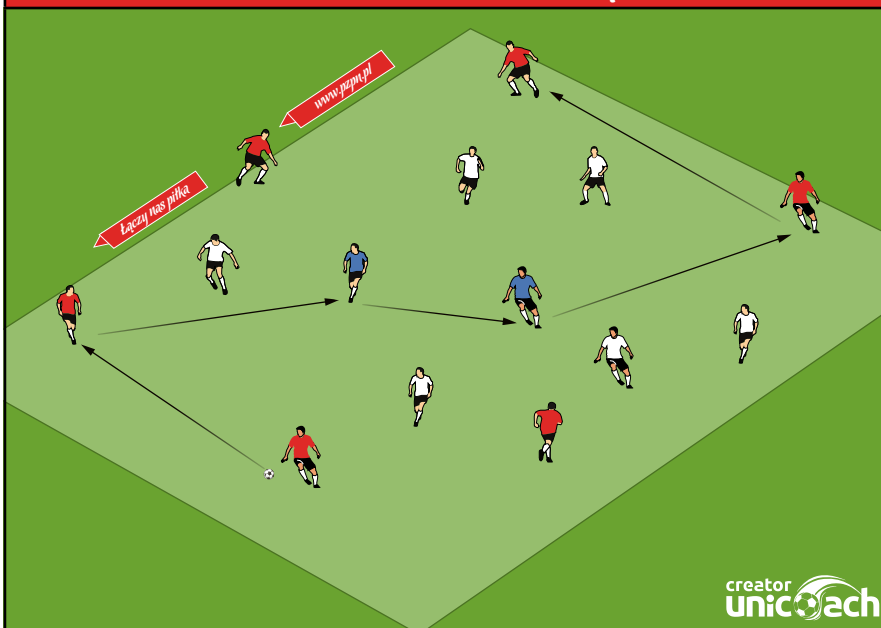
PRZYKŁADOWY KONSPEKT – I DRUŻYNA

BORUSSIA DORTMUND	Data: 18.05.2017
Rozruch piłkarski	Czas: 55 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA	
	<p>Czas: 2 x 10 min Obszar: 25 x 12 m Zawodnicy: 6 x 6 oraz 5 x 5 + N Opis: Pole nr 1 – gra 6 x 6 na bramki 2 x 5 m. Zawodnicy wymieniają podania, utrzymując piłkę w powietrzu i starają się zdobyć bramkę. W momencie kontaktu piłki z podłożem następuje jej strata</p>
	<p>Pole nr 2 – gra 5 x 5 + N na 2 kosze do koszykówki. Zasady gry w koszykówkę</p>
CZĘŚĆ GŁÓWNA 1	
	<p>Czas: 10 min Obszar: 3 pola o wymiarach 7 x 7 m Zawodnicy: 6 x 2; 5 x 2; 6 x 2 Opis: gra na utrzymanie – „dziadek”. W każdym polu 1 bramkarz</p>



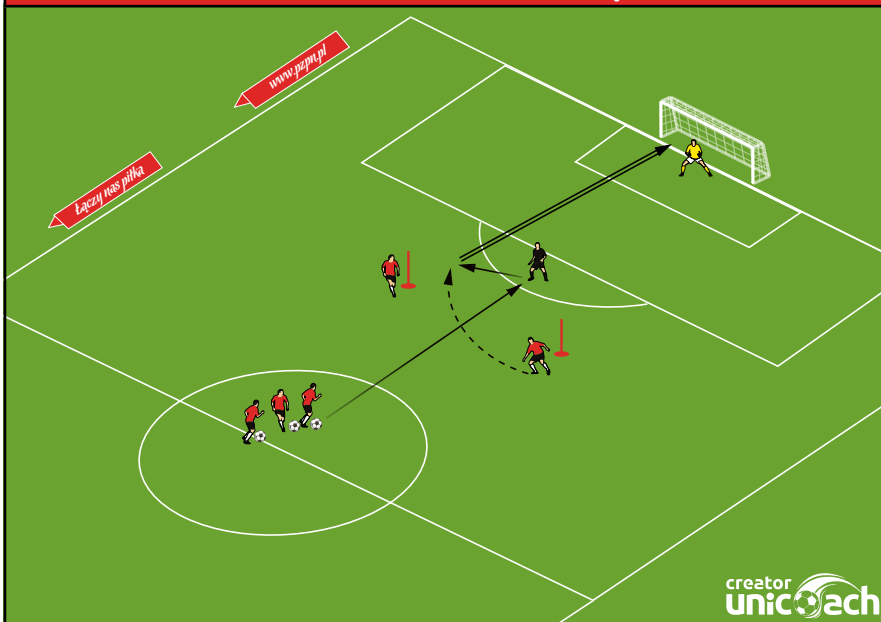
LEGENDA: PODANIE → PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI → ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI - - - - - LINIE POMOCNICZE - - - - - OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ 0 → STRATA PIŁKI ★

CZĘŚĆ GŁÓWNA 2

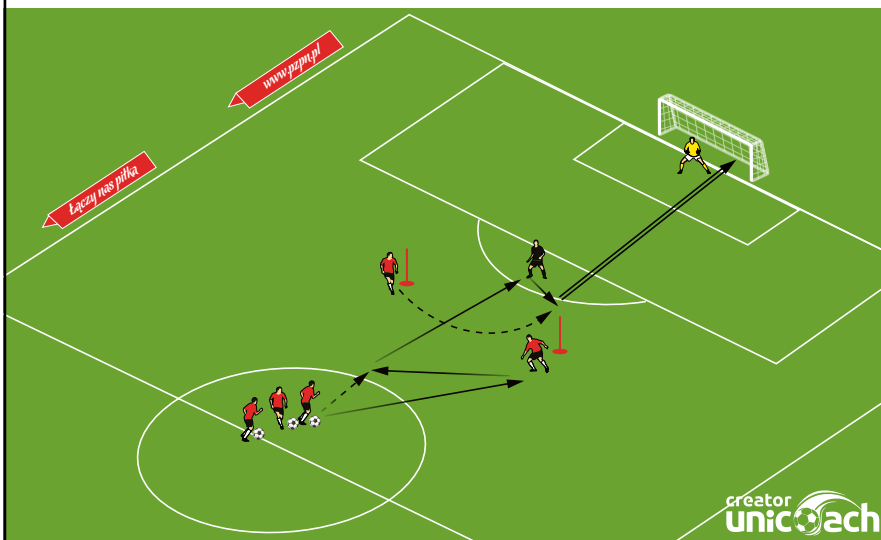


Czas: 12 min
3 gry po 3 min + 45 s przerwy
Obszar: 20 × 18 m
Zawodnicy: 6 × 6 + 2N (6 zawodników odpoczywa za polem gry)
Opis: gra na utrzymanie przy piłce. Zadaniem zawodników w posiadaniu piłki jest wykorzystanie zawodników neutralnych w celu przeniesienia ciężaru gry. Drużyna w obronie po przechwycie jak najszybsze rozszerzenie pola gry

CZĘŚĆ KOŃCOWA



Czas: 10 min (2 × 5 min)
Obszar: przedpole pola karnego
Zawodnicy: podzieleni na dwie grupy, ustawieni jak na grafice
Opis: doskonalenie uderzenia piłki po wymianie podaniowej (+ modyfikacja)



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



PRZYKŁADOWY KONSPEKT - U12

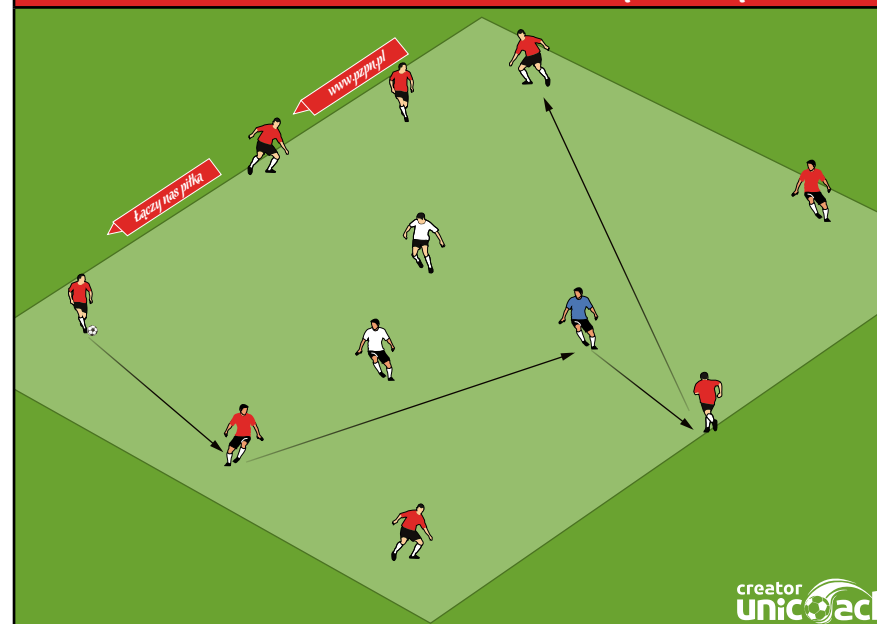
BORUSSIA DORTMUND U12

Data: 18.05.2017

Doskonalenie przyjęcia i podania wewnętrzną częścią stopy oraz zmiany ciężaru gry

Czas: 75 min
 Zawodnicy: 11 + 1 bramkarz

CZĘŚĆ WSTĘPNA



Czas: 10 min (2 × 5 min)
Obszar: 10 × 10 m
Zawodnicy: 11
Opis: gra na utrzymanie 8 × 2 + N. Zadaniem zawodnika neutralnego było poruszanie się w środku pola i zgrywanie piłek wstecznych „na ścianę”, a następnie dłuższe podanie

CZĘŚĆ GŁÓWNA 1

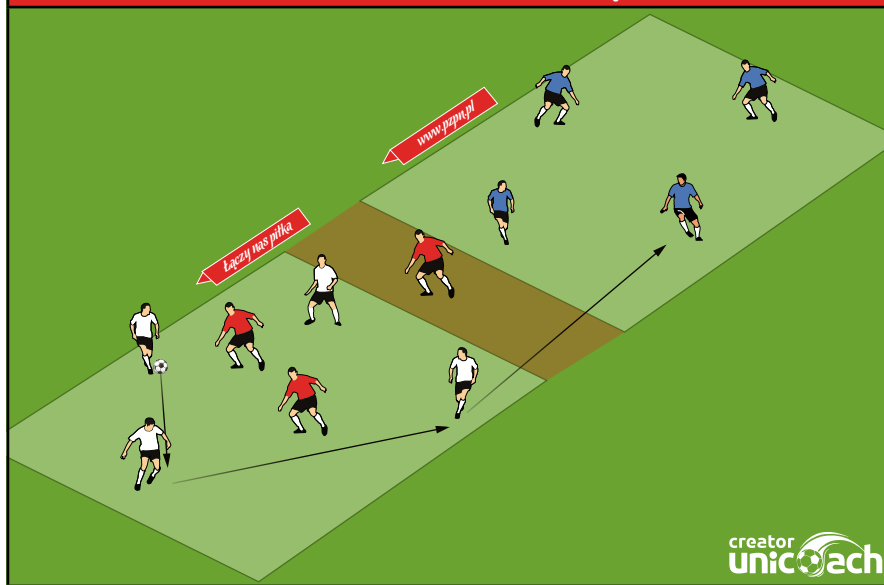


Czas: 30 min (2 × 15 min)
Obszar: połowa boiska
Zawodnicy: ustawieni jak na grafice
Opis: ćwiczenie techniczne na przyjęcie piłki w pozycji otwartej z imitowaniem pozycji nr 6, a następnie podanie do zawodnika nr 7 lub nr 11. Trener dodaje różne modyfikacje przyjęcia lub podania piłki

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



CZĘŚĆ GŁÓWNA 2



Czas: 20 min
Zawodnicy: ustawieni jak na grafice
Opis: gra na utrzymanie z przeniesieniem ciężaru gry. Gra odbywa się w jednym z dwóch pól. Zadaniem drużyny w posiadaniu jest przeniesienie ciężaru gry do drugiego pola przez strefę buforową, w której jest przeciwnik. Jeśli obrońcy przejmą piłkę, starają się jak najszybciej podaniem zmienić pole gry



CZĘŚĆ KOŃCOWA



Czas: 20 min (2 x 10 min)
Obszar: połowa boiska
Zawodnicy: podzieleni na dwie drużyny
Opis: gra 6 x 6 + N. Koncentracja nad defensywą. Drużyna w obronie sama decyduje, czy broni średnio czy wysoko



W KOLEJNEJ CZĘŚCI ZNAJDZIECIE:

- przykładowy konspekt U10,
- przykładowy konspekt U9,
- przykładowy konspekt zawodników testowanych.



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**

Łaczy Nas Piłka.pl

Zrozumienie „bramkarskiego

świata” drogą do sukcesu

ANDRZEJ DAWIDZIUK TRENER KOORDYNATOR SZKOLENIA BRAMKARZY I TRENERÓW BRAMKARZY W PZPN.
BYŁY TRENER BRAMKARZY REPREZENTACJI POLSKI



Na przestrzeni ostatnich lat gra bramkarza mocno ewoluowała. Stawia się przed nim coraz więcej zadań i wyzwań. Wynika to z faktu, że futbol dąży do coraz większej atrakcyjności, którą zapewniają zdobywane bramki. 90% zmian dokonywanych w ostatnich latach w piłce nożnej dotyczy właśnie gry bramkarza. Najpierw została ograniczona liczba kroków po złapaniu piłki w ręce, później ograniczono czas przetrzymywania piłki... Wszystko idzie w kierunku, by tak zwanego „martwego czasu” było jak najmniej.

selekcji. Po ewolucji sposobu gry praca trenera bramkarzy pozostała na podobnym poziomie jak wcześniej. Zazwyczaj bywało i dzieje się nadal tak, że bramkarz, który jeszcze w niedzielę grał mecz – kończył karierę, a w poniedziałek sprawował już funkcję szkoleniowca golkiperów.

„bramkarz, który jeszcze w niedzielę grał mecz – kończył karierę, a w poniedziałek sprawował już funkcję szkoleniowca golkiperów”

Tak właśnie działała rekrutacja, jeśli chodzi o trenerów pełniących tę funkcję. Uważam, że jest to dobry kierunek, bo tacy ludzie mają niesamowitą wiedzę, opartą na doświadczeniu zdobytym na boisku. Znają specyfikę tej pozycji. Brakuje im natomiast, co jest całkowicie naturalne, wiedzy ogólnej na temat prowadzenia treningów, przygotowania, organizacji.

Patrząc przez pryzmat kilkunastu lat, muszę przyznać, że mamy w Polsce bardzo duże grono fachowców, którzy pracują w tym zakresie fantastycznie. Trzeba jednak zauważyć, że wszystko ukierunkowane jest na przygotowanie bramkarzy w działaniach indywidualnych, takich jak sprawność ogólna, motoryka, technika. Trenerzy golkiperów mieli natomiast mniej wiedzy i możliwości w zakresie działania zespołowego, taktycznego. Moim zdaniem dziś bardzo trudno jest przygotować bramkarza do gry, opierając się wyłącznie na działaniach indywidualnych. Niezbędna jest też świadomość, do czego go przygotowujemy. Musimy wiedzieć, jak przeciwnik atakuje, jak chcemy sami budować grę, co robić, gdy bramkarz posiada piłkę, co w momencie gdy obrońcy grają pod dużym pressingiem, jak w takiej sytuacji wykorzystać własnego golkipera. To już działania zespołowe. Myślę, że było widać, iż to pole, które nie jest jeszcze do końca zago-

spodarowane, to rezerwy dla trenerów bramkarzy, którzy przy odpowiedniej wiedzy, mogą pracować jeszcze skuteczniej.

Długo zastanawiałem się, jak to rozwiązać. Jestem generalnie zwolennikiem jak najwęższej specjalizacji. Wyznaję zasadę – jeśli znasz się na wszystkim, nigdy nie będziesz wiedział wszystkiego na najwyższym poziomie. Wiedza będzie szeroka, ale szczątkowa. Trener bramkarzy musi być absolutnym specjalistą. Znać specyfikę gry, znać „świat” bramkarza w czasie meczu. Tylko ktoś, kto sam występował na tej pozycji – niezależnie, czy na poziomie zawodowym czy amatorskim – jest w stanie zrozumieć w określonych sytuacjach

innego bramkarza. Komuś, kto nigdy tego nie doświadczył, bardzo trudno będzie pojąć pewne kwestie, które mogą się wydawać dziwne czy wręcz absurdalne, a w rzeczywistości to aspekty mające wpływ na grę.

SPECJALNY KURS DLA TRENERÓW BRAMKARZY

Odnosząc się do tematu wąskiej specjalizacji, UEFA zainicjowała kurs, którego autorem i pomysłodawcą była grupa ludzi, na której czele stanął wspomniany już Pat Bonner. Przez wiele lat w różnych miejscach na świecie organizował on warsztaty, konferencje, spotkania, by dowiedzieć się, czego potrzebują trenerzy, jak podchodzą do wiedzy na temat działań zespołowych bramkarzy, funkcjonowania relacji na linii bramkarz – zespół. Podstawowym wnioskiem jest fakt, że nie da się dobrze przygotować golkipera, jeśli na treningach będzie on trenował poza zespołem, z boku. Istnieją wybrane jednostki treningowe, zwłaszcza te poświęcone taktyce, które muszą zawierać w sobie właśnie kompleksowość. Kiedyś, gdy bramkarz był na boisku mniej zaangażowany, miał mniej zadań do wykonania i nie musiał być tak wszechstronnie przygotowany, można było więcej czasu poświęcać na szkolenie działań indywidualnych. Dziś jest to szalenie trudne. Dlatego też powstał wspomniany kurs UEFA Goalkeeper A, który pozwoli trenerom być jeszcze bardziej efektywnymi w swojej pracy.

Kolejny ważny aspekt to uznanie trenera bramkarzy jako pełnoprawnego członka sztabu szkoleniowego. Tak jak samych golkiperów uznajemy za integralną część zespołu, tak ich szkoleniowiec musi być integralną częścią sztabu. Nie może to być trener pracujący zupełnie z boku, oderwany od całego programu, modelu, filozofii pracy pierwszego szkoleniowca. Wiąże się to też z jego zatrudnieniem. Obecnie w Ekstraklasie trenerem bramkarzy może być każdy trener, który posiada podstawowe uprawnienia trenerskie. Kończąc kurs UEFA Goalkeeper A trener uzyska dyplom i licencję trenera bramkarzy. W niedalekiej przyszłości na poziomie profesjonalnym zajęcia z bramkarzami będą mogli prowadzić tylko trenerzy posiadający ww. licencję. To sprawi, że będzie to bardziej eksponowana funkcja w sztabie.

Po kursie, o którym mówimy, uczestnik otrzymuje dyplom UEFA Goalkeeper A, czyli najwyższe z możliwych dla trenerów bramkarzy uprawnień w Europie. Kurs przeznaczony jest dla trenerów bramkarzy pracujących na poziomie profesjonalnym. Miałem okazję uczestniczyć w panelach i warsztatach, na których planowano dla UEFA program takiego kursu. W pewnym momencie doszedłem do wniosku, że Polski Związek Piłki Nożnej jest gotowy, by tego typu kursy przeprowadzać także u siebie. I rzeczywiście, nastąpiło to niedługo po tym, gdy europejska federacja ogłosiła, że będzie je prowadziła. Widać było, że istnieje jasna potrzeba dokształcania trenerów bramkarzy. Istniało zapotrzebowanie na wiedzę, jak pracować z golkiperami. Wiele federacji organizowało



tego typu kursy wewnątrz związku, było tak na przykład we Włoszech, Anglii, Irlandii, Szkocji. Był to jednak kurs na poziomie danego związku, a dyplom przyznawany przez UEFA obowiązuje w całej Europie.

STRUKTURA KURSU

Gdy uznaliśmy, że warto, aby można było w Polsce uzyskać takie uprawnienia, z miejsca ruszyliśmy do działania. To bardzo interesujący kurs, cała jego struktura jest fantastyczna. Oparta jest na hasle przewodnim – uczy my przez stworzenie jak najbardziej realnych warunków.

„uczmy my przez stworzenie jak najbardziej realnych warunków”

UEFA stworzyła wytyczne szkolenia, łącznie z jego programem, który trzeba było ściśle wdrożyć w nasze warunki. Może w nim brać udział maksymalnie szesnastu uczestników, którzy następnie podzieleni zostają na 4 mikrogrupy.



oczekiwania. Kurs został jednak odebrany bardzo pozytywnie. Pierwszy raz w historii polskiego futbolu w jednym miejscu spotkało się szesnastu fachowców od szkolenia bramkarzy. Mogli swobodnie rozmawiać o tym, co jest ich codzienną pracą, a w zdecydowanej większości przypadków także życiową pasją. Pierwszy zjazd był niejako „badawczy”. Wszyscy obserwowali, jak kursy będą funkcjonowały. Każda kolejna sesja była bardzo intensywna, nie brakowało dyskusji, wymiany zdań, fantastycznych spostrzeżeń. Wszyscy biorący udział w kursie trenerzy mają bardzo duże doświadczenie i ogromną wiedzę, co pozwoliło poruszyć problematykę gry bramkarzy i specyfikę pracy ich trenerów.

w naszym kraju taki kurs. Pierwsza jego edycja w Polsce była bardzo istotna. UEFA dokładnie nas obserwowała i od tego zależało, czy dostaniemy licencję na przeprowadzanie kolejnych kursów. Licencja obejmuje 3 następne edycje. Po zakończeniu pierwszej zostaliśmy ocenieni bardzo wysoko i licencja do nas trafiła. Myślę, że pokazało to, że to, czego dzisiaj potrzebują trenerzy bramkarzy, znajdują na takim kursie. Mamy już za sobą sesje stacjonarne drugiej edycji, zostały końcowe prace w mikrogrupach i spotkania sprawdzające wiedzę. Pierwszy kurs był dla nas nowym doświadczeniem, musieliśmy pokonywać zaskakujące przeszkody, ale udało nam się.

TO DOPIERO POCZĄTEK

Jesteśmy jedną z pierwszych federacji w Europie, która uzyskała z UEFA pozwolenie na przeprowadzenie omawianego kursu. Z tego względu pojawiły się sytuacje, które wymagały niestandardowych rozwiązań. Przykładem może być moja osoba, gdyż występowałem w tym kursie w dwóch rolach. Byłem zarówno uczestnikiem, jak i prelegentem. Kurs musi mieć co najmniej dwóch edukatorów – jednego wyspecjalizowanego w aspektach gry w bramce i drugiego, który posiada ogólną wiedzę z zakresu trenowania zespołu piłkarskiego. Gdy rozpoczęliśmy pierwszy kurs, był to dla nas swoisty sprawdzian i wyzwanie, by podołać wymogom, jakie stawia przed organizatorami filozofia tego kursu. Dziś jest to już za nami, podczas letniej Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów PZPN pierwsi absolwenci odebrali historyczne dyplomy i licencje. Licencję UEFA Goalkeeper A z nr 1 odebrał najbardziej utytułowany polski bramkarz, Józef Młynarczyk. Jestem bardzo dumny, że udało się wprowadzić

BĘDZIE KURS GOALKEEPER B

Nie chcemy poprzestać jedynie na kursie UEFA Goalkeeper A, ponieważ kryteria przyjęcia na ten kurs są bardzo wyśrubowane. Na pierwszą edycję zaproszenia otrzymali byli bramkarze, którzy wybrali drogę trenerską, a wcześniej, podczas aktywnej kariery, odegrali w polskim futbolu znaczącą rolę. Stąd na przykład obecność medalistów mistrzostw świata i olimpijskich, jak Józef Młynarczyk czy Arkadiusz Onyszko. Na drugą edycję zaproszenie otrzymali szkoleniowcy, którzy pracowali z sukcesami w roli trenerów bramkarzy. W niedługim czasie planujemy rozpoczęcie kursu Goalkeeper B. Jest to kurs przeznaczony dla trenerów, byłych bramkarzy, którzy nie grali na poziomie profesjonalnym, a w przyszłości chcieliby aplikować na kurs UEFA Goalkeeper A.

Kurs Goalkeeper B będzie ukierunkowany na pracę z bramkarzami na poziomie półprofesjonalnym i amatorskim w aspektach działań indywidualnych bramkarzy.

PODZIAŁ UCZESTNIKÓW KURSU NA MIKROGRUPY

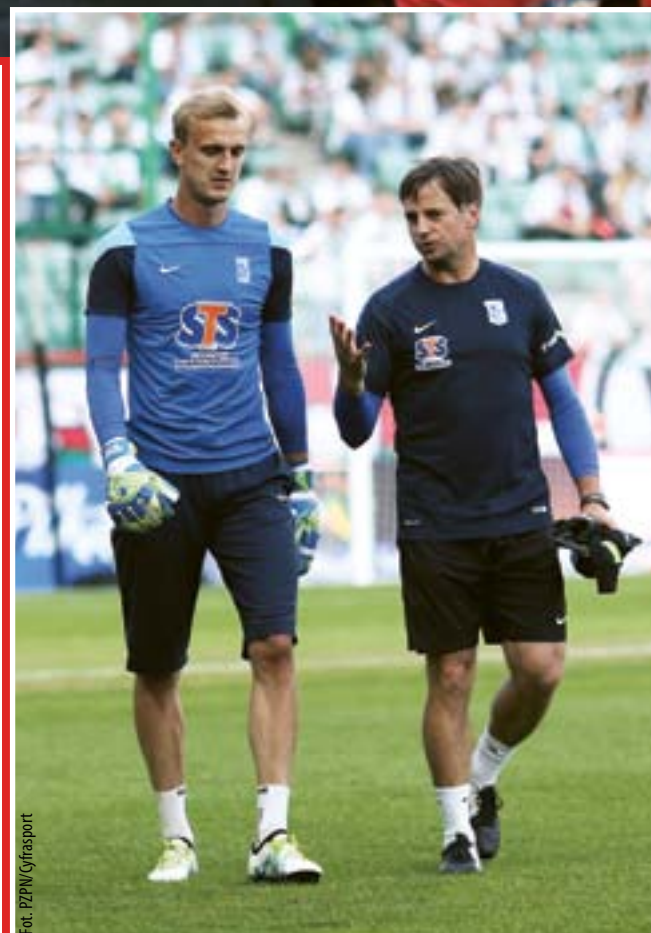
Mikrogrupa A	Mikrogrupa B	Mikrogrupa C	Mikrogrupa D
1. Andrzej Dawidziuk	1. Krzysztof Dowhań	1. Jarosław Tkocz	1. Ryszard Jankowski
2. Józef Młynarczyk	2. Piotr Wojdyga	2. Janusz Jójko	2. Robert Mioduszewski
3. Andrzej Woźniak	3. Wojciech Kowalewski	3. Mirosław Dreszer	3. Jarosław Krupski
4. Dominik Kubiak	4. Jarosław Bako	4. Arkadiusz Onyszko	4. Michał Chamera

To pozwala uzyskać wysoką jakość szkolenia. Kurs prowadzony jest w trakcie jednego pełnego sezonu. Struktura kursu zakłada min. 120 godz. edukacji, na co składają się min. 4 sesje stacjonarne – w naszym przypadku odbywają się w Szkole Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej – a także zajęcia w mikrogrupach. Po każdej sesji stacjonarnej, gdzie spotykają się wszyscy kursanci, następuje praca w mniejszych, 4-osobowych zespołach. Jeden z trenerów zaprasza pozostałą trójkę do współpracy w swoim klubie, gdzie wszystko odbywa się według planu założonego przez pierwszego szkoleniowca danego zespołu. To są warunki realne, w których pracują trenerzy bramkarzy. Po treningach prowadzą analizy, dyskusje. Udział w mikrogrupie bierze trener edukator, który jest mentorem dla kursantów. Całość kończy się sprawdzianem nabytej wiedzy. Polega on na tym, że każdy trener w swoim klubie organizuje jeden dzień, podczas którego oceniana jest jego praca. Jest to sprawdzenie wiedzy i umiejętności kursanta, czy poziom, który prezentuje, sprawia, że jest już gotowy do uzyskania dyplomu. Jeśli jednak musi jeszcze poprawić pewne elementy, to edukator określa mu zadania do zrealizowania i wyznaczany jest kolejny termin wizyty. Kursant jest więc oceniany w swoim środowisku pracy, według wcześniej przytoczonej zasady.

Od samego początku byłem przekonany do zasadności wprowadzenia takiego kursu. Odbyłem niejedną rozmowę z trenerami bramkarzy, zarówno na poziomie młodzieżowym, amatorskim jak i profesjonalnym. Wszyscy podkreślali, że potrzebna jest im możliwość rozwoju, intensywnej edukacji, by nadążyć za wymogami, jakie stawia trenerom bramkarzy współczesny futbol. W momencie gdy rozmawiałem z kandydatami na ten kurs, widać było ich zaskoczenie. Nie wiedzieli, czy uda się to właściwie zorganizować, czy spełnione zostaną ich



Fot. PZPN/Cyfrasport



Fot. PZPN/Cyfrasport

Kuźnia talentów

DAMIAN TUCIN W TRAKCIE KURSU UEFA B. DYPLMOWANY TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO
MARCIN OŚLIŹO UKOŃCZONY KURS UEFA ELITE YOUTH A. TRENER W AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW PRZY PZPN. TRENER EDUKATOR W OZPN

Akademii tę można również porównać do organizmu człowieka, na którego funkcjonowanie wpływa wiele czynników. Wszystkie organy muszą ze sobą ściśle współpracować. Jeśli któryś z nich zaczyna działać gorzej, nasz mózg dostaje informacje, że dzieje się coś złego, nasze samopoczucie spada, pojawiają się objawy, które alarmują nas o tym, że należy udać się do lekarza.

Akademia to miejsce, w którym wszystko od A do Z jest dokładnie zaplanowane i poukładane. Wiele kwestii jest od siebie zależnych, wszystkie puzzle składają się w jedną układankę, która później regularnie zdobywa mistrzostwo Portugalii (4. raz z rzędu) czy z powodzeniem występuje w Lidze Mistrzów.

Porównanie Benfiki do szwajcarskiego zegarka również nie jest przypadkowe. Szwajcarskie zegarki są jednymi z najdroższych na świecie. By móc wywindować tak swoją cenę, musiały zapracować na taką opinię swoją solidnością i niezawodnością. Aby wyrobić sobie markę jednej z najlepszych akademii na świecie, Benfica musiała postawić na pewien proces rozwoju, a teraz jej wychowankowie sławią dobre imię marki Benfiki Lizbona i są jej najlepszą reklamą. Nie bez przyczyny mecze Benfiki, a także drużyn B i U19, są obserwowane przez skautów najlepszych klubów w Europie.

Klub ze stolicy Portugalii jest świetnym miejscem dla rozwoju młodych zawodników, ale również idealnym miejscem dla potentatów światowej piłki. Wielu skautów klubów europejskiej elity przyjeżdża na Estadio da Luz w poszukiwaniu wzmocnień dla swoich drużyn. Benfica wypuściła w świat ponad 1000 zawodników. Klub uznawany jest za markę produkującą w pełni ukształtowanych piłkarzy. Tak jak brandy odzieżowe co roku wypuszczają nowe kolekcje ubrań, tak Benfica wypuszcza na europejskie salony kolejnych utalentowanych zawodników ze swojej akademii.

Tylko w ostatniej dekadzie na transferach zarobiła ok. 500 mln euro. Z zawodników, którzy odchodzili w ostatnich latach z klubu, można by stworzyć bardzo dobrą jedenastkę, która z powodzeniem rywalizowałaby o prymat w Europie. Kibice dopiero otarli łzy po sprzedaży Renato Sanches i Goncalo Guedesa, a już tego lata Estadio da Luz opuścili kolejni piłkarze.

Bramkarz Ederson Moraes zasilił Manchester City (40 mln €), Victor Lindelof czerwoną koszulkę Benfiki zamienił na czerwoną koszulkę Manchesteru United (35 mln €), natomiast Nelson Semedo dołączył do FC Barcelony (30,5 mln €), w której występuje inny Benfiquista – Andre Gomes.

W czym tkwi sekret? Co skrywa znajdująca się w Seixal akademia Benfiki. Te i inne pytania towarzyszyły nam podczas naszych wizyt w Benfice Lizbona

**RELACJA
ZE STAŻU
TRENERSKIEGO
W KLUBIE
SL BENFICA
LIZBONA**

każdego dnia. Pobyt w stolicy Portugalii skłonił do wielu przemyśleń i refleksji na temat szkolenia dzieci i młodzieży.

POMYSŁODAWCĄ CAŁEGO PROJEKTU BYŁ BARTOSZ KUBICA. WYJAZD NA STAŻ BYŁ ZORGANIZOWANY PRZEZ CENTRUM ODKRYWANIA MŁODYCH TALENTÓW 2012 W BOLESŁAWCU I SFINANSOWANY PRZEZ EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY „WIEDZA, EDUKACJA, ROZWÓJ”.

INFRASTRUKTURA

Główną areną zmagani i najważniejszym miejscem dla wszystkich zawodników występujących w różnych kategoriach wiekowych jest stadion Estadio da Luz. Każdy chłopiec będący częścią tego klubu marzy, aby wystąpić na tym boisku.

Caixa Futebol Campus to miejsce, gdzie trenuje najbardziej uzdolniona młodzież U13–U19, a także baza treningowa pierwszego oraz drugiego zespołu. Ośrodek mieści się w miejscowości Seixal nad rzeką Tag, oddalonej 30 km od Lizbony. To właśnie w Seixal znajduje się główna „fabryka” młodych piłkarzy Benfiki Lizbona. Caixa Futebol Campus powstała bardzo szybko, bo już po roku i czterech miesiącach od rozpoczęcia budowy. Do użytku została oddana 22 września 2006 r. Koszt wybudowania to 15 mln euro.

Kampus zajmuje 20-hektarowe tereny i jest jednym z najbardziej nowoczesnych ośrodków na świecie.

W skład ośrodka wchodzi:

- 8 pełnowymiarowych boisk (6 boisk trawiastych, 2 boiska ze sztuczną nawierzchnią).
- Pierwszy zespół oraz zespół rezerwy mają swoje boiska, z których korzystają na wyłączność.
- W skład kompleksu wchodzi również stadion na 1500 widzów, na którym swoje mecze rozgrywa Benfica B występująca na zapleczu portugalskiej ekstraklasy. Stadion ten wypełnia się także po brzegi, kiedy swoje mecze w UEFA Youth League rozgrywa zespół U19.
- Boisko znajdujące się pod dachem przeznaczone do małych gier 7 × 7 (50 × 37 m).
- Budynek administracyjny.
- 9 szatni.
- 3 siłownie (1 – pierwszy zespół, 1 – drugi zespół, 1 – zespoły młodzieżowe).
- Hotel (3 piętra: 2 dla drużyn młodzieżowych, 1 dla pierwszej drużyny).
- Sala konferencyjna, pokój do nauki, kawiarenka internetowa, stołówka.

Benfica Lizbona to jedna z najlepszych akademii piłkarskich na świecie, co potwierdza fakt przyznania nagrody przez globesoccer. Kuźnia talentów Benfiki Lizbona to bardzo dobrze skonstruowana maszyna działająca niczym szwajcarski zegarek.



Benfica posiada również urządzenie 360s bliźniaczo podobne do niemieckiego Footbonauta, który posiada Borussia Dortmund.

Młodsze grupy wiekowe trenują w różnych miejscach w Lizbonie. W dzielnicy Casa Pia Benfica posiada 2 boiska ze sztuczną nawierzchnią, gdzie trenują i rozgrywają swoje mecze 11-latkowie i 12-latkowie. Obok stadionu Estadio da Luz znajduje się boisko ze sztuczną nawierzchnią, na którym swoje zajęcia mają najmłodszy adepci futbolu.

Boisko to jest zajmowane przez Benfica Soccer Schools.

W pobliżu stadionu Estadio da Luz trenują również drużyny U7–U10. Boisko na Pupilos jest usytuowane w takim miejscu, że w oddali widać stadion, a podczas meczu słychać rozbrzmiewający nad Lizboną doping.

CELE I STRUKTURA ORGANIZACYJNA

Akademia powstała w 2006 r. Głównym jej celem jest wszechstronny rozwój młodych piłkarzy. Zagwarantowanie wysokiego poziomu treningowego oraz rozwoju edukacyjnego dla zawodników. Główny nacisk jest kładziony na takie wartości, jak szacunek, odpowiedzialność, solidarność, sprawiedliwość oraz tolerancja (w klubie występują zawodnicy o różnym kolorze skóry). Szczególnie wśród najmłodszych zawodników bardzo ważnym aspektem jest wychowanie w kulcie tradycji i filozofii klubu. Mottem przewodnim w klubie jest „Develop to win”, czyli rozwijać, żeby wygrać. Wynik jest ważny, zawodnicy już od najmłodszej kategorii są uczeni wygrywania. Klub chce kształcić zwycięzców. Presja nakładana już w najmłodszych kategoriach ma na celu oswoić

zawodników z tym, co czeka ich w dorosłej piłce. W akademii czuć unosząc się w powietrzu atmosferę przywiązania do klubu, poszanowania jego barw i herbu przez wszystkich pracujących tam pracowników z trenerami na czele, a na treningach widać duże zaangażowanie wśród zawodników. Każdy z nich docenia to, w jakim klubie się znalazł, przez co każdy trening jest bardzo intensywny. W klubie wszystko jest zaplanowane i nieustannie monitorowane tak, aby jak największa liczba zawodników mogła odnosić sukcesy w dorosłej piłce.

Trenerzy chcą kształcić przede wszystkim dobrych i inteligentnych ludzi, w dalszej perspektywie myślą o nich dopiero jako piłkarzach. W klubie, często w kontekście procesu rozwoju zawodnika, przewija się słowo „kształcić”. Kształcić, czyli przyswajając wiedzę, rozwijać swoje umiejętności nie tylko te stricte piłkarskie. Zawodnicy podnoszą swoje umiejętności podczas treningów, a cały proces nazywa się kształtowaniem.

Szkolenie w Akademii Benfiki składa się z dwóch etapów. Pierwszy etap to „kształtowanie” zawodników w kategorii od U7 do U12. Miejsce, gdzie trenują najbardziej uzdolnione dzieci w tych kategoriach wiekowych, nazywa się PUPILLOS – INITIATION AREA. Pupilos znajduje się w Lizbonie, w pobliżu Estadio da Luz. Ten etap pracy nazywany jest inicjacją – trenerzy starają się rozwijać umiejętności techniczne, ale pracują również nad podstawowymi cechami motorycznymi, takimi jak koordynacja, szybkość, zwinność czy technika biegu.

Dodatkowym miejscem treningowym w tych kategoriach wiekowych jest Benfica Soccer Schools, gdzie zapisać może się każdy – zarówno chłopcy, jak i dziewczynki. To projekt komercyjny, rodzice decydują, ile razy dziecko uczestniczy w zajęciach, i płacą za odpowiednią liczbę jednostek treningowych.

Klub posiada 4 ośrodki treningowe poza Lizboną. Szkoli tam najzdolniejszych 10-latków i 11-latków, którzy ze względu na dużą odległość od Lizbony nie mogą dojeżdżać na treningi.

Ośrodki te znajdują się w Faro, Bradze, Aveiro i Viseu.

Drugi etap, nazywany etapem specjalizacji, mieści się w Seixal. Zaczyna się od kategorii U13, gdzie trafiają najbardziej utalentowani chłopcy z Pupilos, BSS oraz oddziałów współpracujących, a także wypatrzeni przez skautów. Najmłodsze roczniki w akademii U13 i U14 są jeszcze bardzo liczne, mają po dwie drużyny. Dopiero od kategorii U15 następuje selekcja. Zostają tylko najlepsi.

PROCES SZKOLENIA W KATEGORII U4–U12 BSS

Benfica Soccer Schools to prężna sieć szkół działająca na zasadach franczyzy. Klub posiada także swój oddział, którego treningi odbywają się na boisku położonym obok Estadio da Luz. W soboty natomiast zajęcia odbywają się na jednym z boisk Caixa Futbol Campus w Seixal.

Treningi organizowane są zarówno dla chłopców, jak i dziewczynek. W grupach U4–U10 odbywają się codziennie. Najmłodsza grupa wiekowa U4 to chłopcy urodzeni w 2013 i 2014 r.

W BSS posiadają grupy turniejowe (biorą udział w turniejach organizowanych co miesiąc oraz w lidze) i selekcyjne.

W grupach turniejowych przeprowadzane są testy, aby określić predyspozycje dziecka. Dwa razy w tygodniu prowadzone są treningi bramkarskie, na które mogą przychodzić zawodnicy w wieku 7–16 lat. Każda grupa składa się z 18–20 osób. Za grupę odpowiada jeden trener, któremu pomagają zazwyczaj trzej lub cztery stażysty. Na koniec roku odbywa się turniej z udziałem zawodników z BSS.

Struktura jednostki treningowej wygląda na każdym zajęciach bardzo podobnie.

Każdy trening zawiera następujące elementy:

- ćwiczenia sprawności ogólnej i koordynacji połączone z techniką,
- ćwiczenia zwodów zakończone strzałem do bramki,
- gry 1 × 1, 2 × 1, 2 × 2.
- gry w przewadze z większą liczbą zawodników oraz różną liczbą bramek.

PROCES SZKOLENIA W KATEGORII U7–12 PUPILLOS

Pupilos – Initiation Area to pierwszy etap szkolenia w lisbońskim klubie, gdzie trenują najbardziej uzdolnione dzieci z Lizbony i okolic w kategorii U7–U12.

Na Pupilos trafiają wyselekcjonowani chłopcy z centrów treningowych, BSS lub lokalnych klubów.

Do dyspozycji trenujących na tym etapie dzieci przeznaczone jest jedno pełnowymiarowe boisko ze sztuczną nawierzchnią. Na boisku trenują nawet 3 grupy jednocześnie. Do dyspozycji młodych adeptów jest również boisko w Casa Pia.

Najstarsze grupy wiekowe na Pupilos: U12, U11, U10 posiadają po dwie drużyny, które trenują 3 razy w tygodniu po 2 godziny. Młodsze zaś: U9, U8 oraz U7 po jednej grupie, która trenuje 2 razy w tygodniu po 120 minut. Zespoły te zazwyczaj są ok. 20-osobowe, na które przypada 6 trenerów (2 trenerów, 2 asystentów oraz 2 stażystów), w tym trener odpowiedzialny za szkolenie bramkarzy.

PLANOWANIE

Trenerzy otrzymują od koordynatorów z klubu ramowy roczny plan pracy. Zawiera określone cele do zrealizowania dla poszczególnej kategorii wiekowej. Plan uwzględnia zarówno aspekty techniczne, taktyczne, jak i motoryczne.

Mezocykle miesięczne: na koniec każdego mezocyklu trenerzy oraz koordynatorzy spotykają się, omawiają to, co udało się zrealizować. Analizują również to, co wymaga poprawy, i na tej podstawie tworzą kolejne cele do zrealizowania w mezocyklu.

Mikrocykle tygodniowe ustalają trenerzy na podstawie ostatniego tygodnia oraz rozegranych w weekend meczów.

INDYWIDUALIZACJA PROCESU SZKOLENIA

Zawodnicy trenujący na co dzień w drużynach U7–U12 Benfiki otrzymują od swoich trenerów indywidualne cele treningowe realizowane w blokach dwumiesięcznych. Dzięki indywidualnym celom zawodnicy są świadomi swoich braków. Każda jednostka treningowa jest dla nich czasem, aby pracować nad wyznaczonymi przez trenerów aspektami wymagającymi poprawy. Zadania są dobierane indywidualnie do każdego zawodnika. Dotyczą różnych aspektów: techniki w ataku i obronie, taktyki, modelu gry czy motoryki.

Młodzi adepci Benfiki otrzymują również prace domowe dotyczące głównie techniki (ball mastery).

TRENINGI

Każda jednostka treningowa zespołów tych kategorii wiekowych trwa 120 minut. Trenerzy poświęcają dużo czasu na rozmowy z zawodnikami, więc efektywny czas pracy to ok. 90 minut.

Struktura treningu we wszystkich kategoriach wygląda bardzo podobnie. Charakteryzuje się przede wszystkim tym, że nie ma w niej typowej rozgrzewki. Rozgrzewkę bardzo często zastępuje gra w chaosie. Środki treningowe dobrane są w taki sposób, aby zawodnicy jak najczęściej rywalizowali ze sobą. Zawodnicy bardzo mało wykonują ćwiczeń w formie ścisłej.

Podczas zajęć dominującą formą są różnego rodzaju gry, w których trenerzy kształtują principals, czyli podstawowe fundamenty gry. Dotyczą one zadań w ofensywie i defensywie.

Struktura treningu na etapie U7–U12:

1. Dowolne zabawy z piłkami i gry przed rozpoczęciem zajęć (piłka uliczna), trenerzy nie ingerują w tę część zajęć.
2. Wprowadzanie kontrolowanego chaosu (kilka gier 1 × 1 na kilka bramek na dużych przestrzeniach). Ćwiczenia sprawności ogólnej i koordynacji.

3. Ćwiczenia prowadzenia piłki, zwodów w połączeniu ze strzałem i grą 1 × 1.

4. Małe gry, gry pomocnicze rozwijające kreatywność, fragmenty gier i gry zadaniowe doskonalące fundamenty gry.

5. Gra (pod model gry) – do 30 minut.

MECZE

W kategoriach wiekowych U7–U12 dzieci rozgrywają swoje mecze na bramki o wymiarach 6 × 2, czyli o metr większe niż w Polsce. Nawet najmłodszy, czyli 6-latek, grają w odmianę piłki 7-osobowej, na bramki wielkości 6 × 2, przez co mecze są bardzo widowiskowe, pada w nich bardzo dużo bramek. W kategorii U12 zespół występuje w dwóch ligach. Liga, w której zawodnicy rywalizują w odmianie piłki 7-osobowej, oraz liga, w której zawodnicy rywalizują w odmianie 9-osobowej.

Etap gry w odmianie 9-osobowej został wprowadzony niedawno. Dostrzeżono problem w przejściu z piłki 7-osobowej na grę w zespołach 11-osobowych.

Wszystkie drużyny grają w rocznikach starszych. Jest to spowodowane głównie tym, że drużyny Benfiki w swoich kategoriach wiekowych są zbyt silne. Aby podnieść poziom trudności, młodzi adepci rywalizują z drużynami starszymi.

Profesjonalne podejście do zawodników można dostrzec na każdym etapie kształcenia młodych sportowców.

Przed każdym meczem zawodnicy otrzymują zadania, które muszą wykonać podczas meczu.

Zadania te dotyczą zarówno gry w obronie, jak i gry w ataku.

MODEL GRY

Model gry Benfiki to piłka bardzo ofensywna, wysoki pressing, zdominowanie przeciwnika. Wszystkie kategorie grają, trenują pod ten sam model gry. Wśród najmłodszych ćwiczone jest otwarcie gry od bramkarza. Występuje bardzo duża rotacja na pozycjach. Żaden z zawodników nie ma przypisanej pozycji, na której występuje. Od wieku 10–12 lat zawodnicy ćwiczą schematy rozegrania piłki w ataku. Nominalnie zespoły 7-osobowe występują w formacji 1–2–3–1, ale podczas gry z mocniejszymi rywalami używają alternatywnego ustawienia 1–3–2–1. Strategia gry dostosowywana jest do przeciwnika.

Jeśli Benfika gra z zespołem silniejszym od siebie fizycznie, trenerzy wiedzą, że nie mogą sobie pozwolić na grę bardzo wysokim pressingiem. Szukają więc innych rozwiązań, m.in. gra długimi podaniami z pominięciem środkowego pomocnika. Plan gry dostosowany jest do przeciwnika, tak żeby zaskoczyć go i w odpowiednim momencie założyć wysoki pressing.

PROCES SZKOLENIA W KATEGORII U13–U19 CAIXA

Caixa Futebol Campus to miejsce, do którego trafiają najbardziej uzdolnieni chłopcy w kategorii U13–U19. To tutaj zaczyna się etap specjalizacji. W tym miejscu kształtowani są piłkarze, którzy później trafiają do pierwszego zespołu Orłów z Lizbony, a w dalszej perspektywie sprzedawani do wielkich europejskich klubów.

Najmłodsze grupy wiekowe w akademii U13 oraz U14 posiadają po dwie drużyny, które U13 trenuje 3 razy natomiast U14 – 4 razy w tygodniu. Długość jednostki treningowej jest uzależniona od meczów mistrzowskich oraz turniejów. Zazwyczaj trening trwa od 90 do 120 minut.

Kategoria U15 jest pierwszą, w której następuje ścisła selekcja. Zespół liczy 22–25 zawodników przydzielonych do jednej grupy i tak pozostaje aż do U19. Zawodnicy U15 trenują jeszcze 4 razy w tygodniu.

Liczba jednostek treningowych zwiększa się wraz z wiekiem. Chłopcy z roczników U16–U19 trenują 5 razy w tygodniu.

Struktura Organizacji SL Benfica



GRUPA	U13	U14-U15	U16-U19
SESJE TRENINGOWE			
ILOŚĆ JEDNOSTEK W TYGODNIU	3x	4x	5x
ILOŚĆ GODZIN W TYGODNIU	4-5	6-7	8-9
ILOŚĆ TYGODNI TRENINGOWYCH W ROKU	41-42	44	49
TRENING INDYWIDUALNY			
ILOŚĆ JEDNOSTEK W TYGODNIU	1x	2x minimum	2x minimum
ILOŚĆ GODZIN W TYGODNIU	30-60 minut	90-120 minut	90-120 minut

TRENINGI

Treningi w grupach U14–U19 w akademii przypominają bardzo treningi seniorskie. Bardzo dużo występuje w nich gier zadaniowych. Wiele uwagi poświęca się przygotowaniu taktycznemu. Duży nacisk kładzie się również na przygotowanie fizyczne zawodników. Wynika to z modelu gry Benfiki. Zespół ma utrzymywać się jak najdłużej przy piłce, po stracie dążyć do szybkiego odzyskania piłki, poprzez założenie wysokiego pressingu. Po odbiorze piłki zawodnicy powinni przechodzić do szybkiego kontrataku, poprzez zagranie piłki do bocznych pomocników lub bocznych obrońców.

Wiele treningów opiera się na dynamicznych fragmentach gry, w których kluczową rolę odgrywają skrzydłowi. Bardzo często trenowany jest kontratak w konfiguracji 2 × 1 lub 3 × 2.

Podobnie jak w młodszych kategoriach wiekowych, dużą uwagę trenerzy zwracają na decyzyjność zawodników. Drugim bardzo ważnym aspektem jest szybkość. Jedna i druga cecha łączy się ze sobą, bo nawet jeśli zawodnik z natury nie jest graczem szybkim i dynamicznym, to trenerzy wymagają od niego szybkiego myślenia na boisku. Kreatywny zawodnik, umiejący podjąć odpowiednio szybko decyzję na boisku, to w profesjonalnej piłce często klucz do zwycięstwa.

Zawodnicy występujący w akademii mają również treningi indywidualne. Podczas treningu indywidualnego kształtowane są podstawowe elementy techniki indywidualnej.

Trening ma charakter niskiej intensywności, zwracana jest uwaga na szczegóły. Zawodnicy raz w tygodniu korzystają z urządzenia 360 s.

Oprócz dodatkowych treningów techniki, zawodnicy drużyn U13 oraz U14 raz w tygodniu odbywają specjalistyczny trening motoryczny.

Główny nacisk kładziony podczas takiego treningu to koordynacja i właściwa technika biegu. Odpowiednia technika biegu wpływa na ekonomikę naszych ruchów. Dzięki niej poruszamy się szybciej, a także minimalizujemy ryzyko kontuzji. Specjalistyczny trening techniki biegu, to jedna z podstawowych kwestii, na

którą powinno się zwrócić uwagę na początku przygody sportowej. Dlatego też zawodnicy najmłodszych kategorii w akademii pod okiem specjalistów z Benfica Lab pracują nad poprawnym wzorcem ruchowym podczas biegu. Trening trwa około 30 minut, następnie zawodnicy udają się na trening piłkarski.

BENFICA LAB

Benfica LAB to projekt, który powstał w 2006 r. wraz z Caixa Futebol Campus, czyli ośrodkiem szkoleniowym Benfiki w celu zmniejszenia liczby urazów i zoptymalizowania wydajności zawodników.

Benfica LAB składa się z kilku departamentów, w których każdy odpowiada za inne funkcje.

DEPARTAMENT OBSERWACJI I ANALIZY WIDEO

Departament składa się z pięciu analityków, którzy pracują dla profesjonalnych zespołów – I i II drużyna (dwóch podkoordynatorów i trzech analityków). Trener pierwszego zespołu dodatkowo korzysta ze swoich analityków.

Dla zespołów młodzieżowych pracuje czterech analityków, którzy podlegają pod dwóch koordynatorów.

Dział analiz przeprowadza szczegółową obserwację treningów i meczów, zarówno pod kątem indywidualnym, jak i zespołowym. Ocenie podlega taktyka, technika i przygotowanie fizyczne. Analitycy zespołu pracują głównie za pomocą programu Datatrax.

Podczas rozgrywek młodzieżowych analitycy sporządzają i analizują materiały dotyczące meczów, treningów, modelu gry i rozwoju zawodnika.

DEPARTAMENT SKAUTINGU

W klubie SL Benfica Lizbona struktura i liczebność kadry odpowiedzialnej za skauting jest bardzo rozbudowana.

Dział skautingu to jeden z najważniejszych trybów w mechanizmie funkcjonowania klubu.

Benfica monitoruje rynki na całym świecie. W ostatnim czasie priorytetem stało się jednak poszukiwanie uzdolnionych dzieci i młodzieży w Portugalii. Filozofia ta została przyjęta, ponieważ Benfica zależy na wychowywaniu zawodników, którzy będą utożsamiać się z klubem.

Na mecze skauti przydzielani są przez skauta regionalnego. Pracują głównie w soboty i w niedziele. Po zakończonym weekendzie wysyłają raporty do skauta regionalnego. W każdy weekend jeden skaut obserwuje nawet 8 meczów. Oprócz meczów skauti wysyłani są również na turnieje. Zanim zawodnik trafi do klubu, obserwują go kolejno skaut lokalny, regionalny, następnie główny oraz trener. Dopiero później zapada decyzja o transferze.

DEPARTAMENT ŻYWIENIA I SUPLEMENTACJI

Głównym zadaniem departamentu żywienia i suplementacji jest wspieranie oraz utrzymywanie zdrowego stanu i dobrego samopoczucia zawodników. Odpowiednie odżywianie ma pomagać m.in. w poprawie regeneracji po wysiłku, zoptymalizowaniu zysków z treningu, optymalizacji składu ciała. Ma przyczynić się do zmniejszenia występowania kontuzji i chorób, a także opóźnienia zmęczenia, zwiększenia efektywnego treningu, optymalizacji rezerw energetycznych.

Dzięki zorganizowanemu departamentowi żywienia i suplementacji klub ma pełną kontrolę nad odżywianiem swoich zawodników. Mottem działu jest: „Jedz odpowiednio w odpowiednim czasie”.

DEPARTAMENT FIZJOLOGÓW I TPM

Departament fizjologów i trenerów przygotowania motorycznego, zwany również departamentem zapobiegania kontuzji, jest jednym z najważniejszych działów wchodzących w skład Benfica LAB.

Struktura działu:

- pierwszy zespół: trzech fizjologów,
- drugi zespół: dwóch fizjologów,
- zespoły młodzieżowe U14–U19: dwóch fizjologów do każdego zespołu plus 1 stażysta.

Departament ten zajmuje się odpowiednim przygotowaniem piłkarzy do wysiłku. Przygotowanie motoryczne we współczesnej piłce nożnej jest aspektem tak samo ważnym jak przygotowanie techniczne czy taktyczne. Podczas meczu piłkarze przebiegają ok. 12 km. Aby sprostać wymaganiom, Benfica postawiła na kadrę wykwalifikowanych osób, których zadaniem jest ukształtowanie piłkarzy również pod kątem fizycznym.

Departament przygotowania motorycznego, oprócz codziennej pracy z zespołami młodzieżowymi, pomaga zawodnikom po kontuzji wrócić do optymalnej dyspozycji fizycznej. Głównym zadaniem ludzi pracujących w tym dziale Benfica LAB jest jednak zminimalizować ryzyko odniesienia urazu przez tworzenie programów prewencyjnych.

DEPARTAMENT WSPARCIA MENTALNEGO

Benfica LAB to również dział wsparcia psychologicznego. Psycholodzy dostępni są zarówno dla zespołów młodzieżowych, jak i dla piłkarzy pierwszego i drugiego zespołu.

Praca psychologa opiera się nie tylko na rozmowach z zawodnikami, ale także na ćwiczeniach z zawodnikami (np. ćwiczenia na koncentrację).

DEPARTAMENT BRAMKARZY

Specjalny dział zajmujący się szkoleniem bramkarzy w Akademii Benfiki powstał na przełomie 2011/2012 r. Powołanie takiego departamentu ma na celu stworzenie specyficznego modelu szkolenia bramkarzy. Celem departamentu, który nosi nazwę „Eagle one”, jest wyszkolenie bramkarzy z taką jakością, żeby mogli występować w profesjonalnych drużynach SLB.

W akademii znajduje się jedenastu trenerów bramkarzy. Najważniejsza cecha, którą trenerzy bramkarzy rozwijają u bramkarzy i na której skupiają największą uwagę, to decyzyjność.

Trening typowo bramkarski wprowadza się już w najmłodszych kategoriach U8. Trenerzy dużą uwagę przykuwają do aspektu gry nogami, ponieważ model gry Benfiki wymaga od bramkarza gry jako ostatni obrońca. W najmłodszych rocznikach jest od trzech do czterech bramkarzy, natomiast w późniejszym okresie jest ich dwóch.

PRZYKŁADOWE GRY TAKTYCZNE ORAZ DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY STOSOWANE W BENFICE LIZBONA

KATEGORIA U9

GRA 6 × 3

Organizacja: zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Jeden zespół 3-osobowy i drugi 5-osobowy plus bramkarz. Jedna duża bramka, plus 3 bramki ustawione ze stożków.

Przebieg: 35 × 20 m.

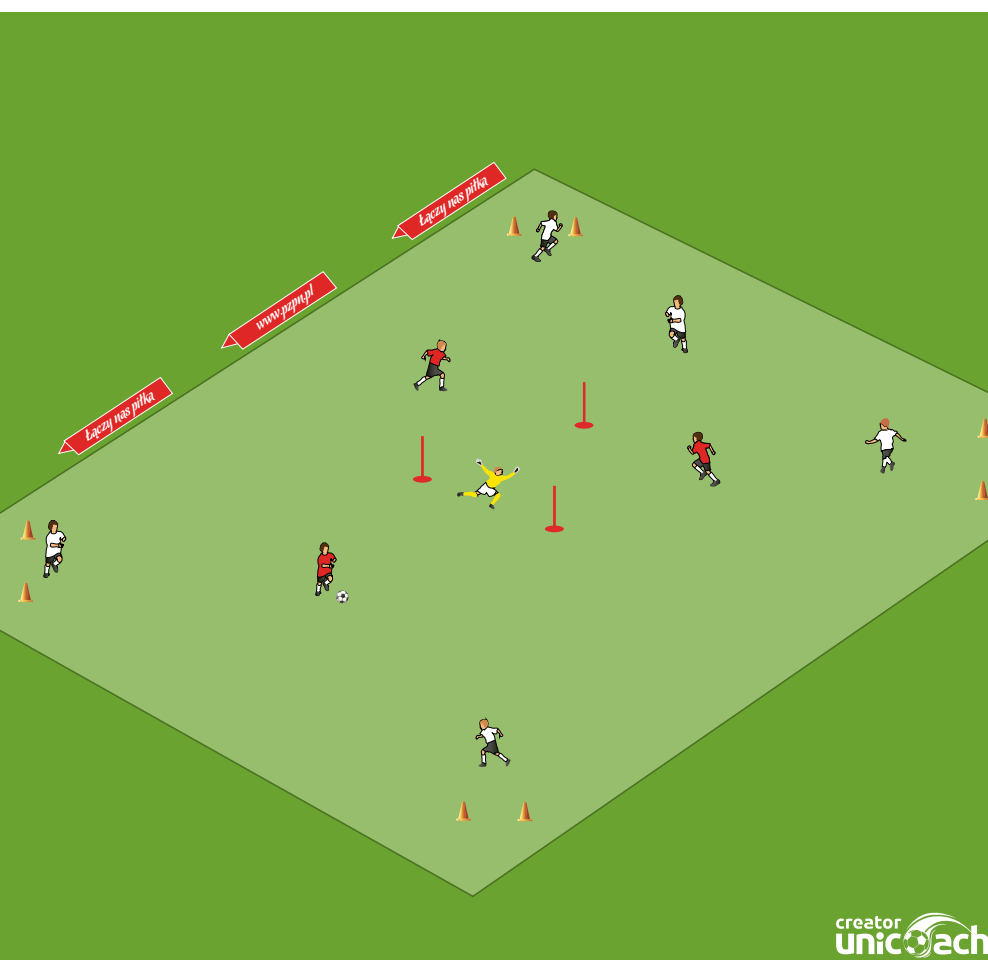
Opis: zawodnicy w mniejszości mają jak najszybciej po przejęciu piłki oddać strzał. Zadaniem zawodników w większości jest stworzenie sobie możliwości zdobycia bramki do jednej z trzech ustawionych bramek. Szukanie możliwości do zdobycia bramki w dwóch miejscach jednocześnie.



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

KATEGORIA U9

GRA 5 × 4



Organizacja: zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Jeden zespół 3-osobowy i drugi 5-osobowy. Bramkarz ustawiony w środku, pilnuje bramki ustawionej z pachotków. Jedna duża bramka, plus 3 bramki ustawione ze stożków.

Przebieg: 35 × 20 m.

Cel: ogólne zasady i specyfika modelu gry Benfiki. Doskonalenie umiejętności utrzymania się przy piłce, połączone z cierpliwością rozgrywania piłki, aby osiągnąć cel. Rozwój umiejętności odpowiedniego ustawienia w obronie, grając w mniejszości. Przejście z obrony do ataku.

Opis: zawodnicy w mniejszości mają jak najszybciej po przejęciu piłki oddać strzał do jednej z czterech ustawionych bramek. Zadaniem zawodników w większości jest cierpliwe rozgrywanie piłki, rozerwanie obrony „czerwonych” oraz zgubienie bramkarza i znalezienie odpowiedniego momentu na przeprowadzenie piłki przez ustawioną w środku bramkę ze stożków.

KATEGORIA U14

Organizacja: zawodnicy podzieleni na 3 zespoły 5-osobowe + bramkarz. Boisko podzielone na połowy.

Przebieg: połowa boiska

Cel: rozwój umiejętności techniczno-taktycznych w ofensywie i defensywie, indywidualnych i zbiorowych według modelu gry. Rozwój umiejętności przejścia z ataku do obrony i z obrony do ataku. Rozwój umiejętności tworzenia co najmniej dwóch linii podania (w prawo i w lewo).

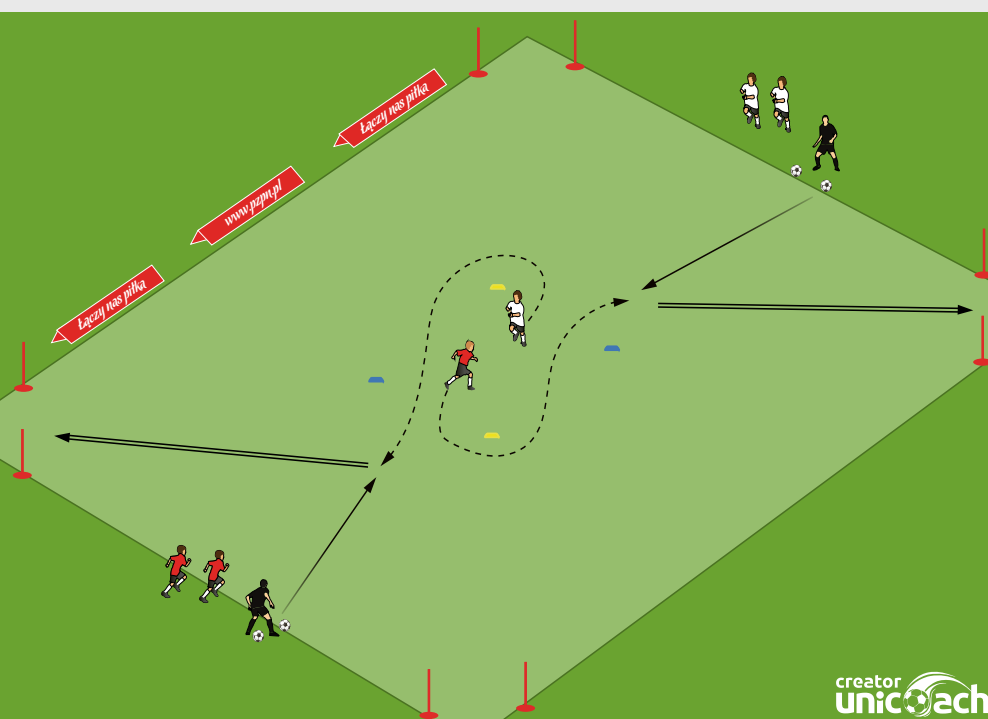
Opis: zawodnicy podzieleni na 3 zespoły 5-osobowe. W pierwszym etapie zawodnicy „niebiescy” grają od bramki przeciwko zawodnikom „czerwonym”. Zadaniem zawodników „niebieskich” jest wyprowadzenie piłki na drugą połowę i tam gra 5 × 3. Zadaniem zawodników „czerwonych” jest odbiór piłki na połowie przeciwnika i przejście z obrony do ataku, zakończone strzałem.

Jeśli zawodnikom „niebieskim” uda się wyprowadzić piłkę, dwaj zawodnicy „czerwoni” stają na bokach boiska, tak jak na grafice ustawieni są zawodnicy „biali”.

Jeśli zawodnicy „niebiescy” stracą piłkę, grając przeciwko trzem zawodnikom „białych”, muszą jak najszybciej odzyskać piłkę, natomiast „biali” (dwóch zawodników z boku wchodzi do gry) próbują rozegrać atak pozycyjny i przenieść piłkę na drugą połowę.



KATEGORIA U14



Organizacja: zawodnicy ustawieni na boisku zgodnie z zamieszczoną grafiką. Na boisku ustawione 4 małe bramki oraz pole na środku.

Przebieg: 50 × 40 m.

Cel: rozwój zdolności, reakcji, percepcji oraz przyspieszenia. Rozwój zdolności dokładnego podania z pierwszej piłki.

Opis: zawodnicy wchodzą do ustawionego na środku boiska kwadratu. Trener mówi cyfrę (parzysta – prawo, nieparzysta – lewo), zawodnicy obiegają tyłem stożek, następnie wychodzą do podania zagranej przez trenerów i uderzają do bramki wskazanej przez trenera. Następnie wracają do kwadratu, trener znowu podaje cyfrę, zawodnicy startują.



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 ★

Szkółki/akademie

piłkarskie na medal



CZĘŚĆ 3. MKS POLONIA WARSZAWA

W cyklu Szkółki/akademie piłkarskie na medal przedstawiamy kluby, które pomimo braku zespołu seniorskiego grającego na wysokim poziomie i wielkich środków finansowych potrafią dobrze pracować z dziećmi i młodzieżą. Przedstawione programy szkolenia i model funkcjonowania klubu to autorskie pomysły naszych bohaterów.

Kolejnym klubem, który mamy przyjemność zaprezentować w naszym cyklu, jest Miejski Klub Sportowy Polonia Warszawa. Popularne „Czarne Koszule” to swoisty fenomen, ponieważ pomimo skromnej bazy treningowej, braku zespołu seniorów i silnej konkurencji panującej na Mazowszu od wielu lat dostarcza polskiej piłce dobrych zawodników, a zespoły młodzieżowe od lat zdobywają medale mistrzostw Polski i regularnie grają na najwyższym poziomie rozgrywek mazowieckich i ogólnokrajowych. W czym tkwi sekret sukcesów klubu z Konwiktorskiej?

Zdaniem koordynatora akademii, trenera Michała Maliszewskiego – „trenerzy i charakter polonijnej młodzieży”.

SELEKCJA

Akademia Polonii mieści się w sercu Warszawy, tuż obok Starego Miasta, co wbrew pozorom nie jest jej atutem. Brak możliwości rozbudowania bazy sportowej, brak zespołu seniorów (trzeci ligowy zespół KS Polonia Warszawa to inny podmiot), brak osiedli, a co za tym idzie brak potencjalnych kandydatów do gry mieszkających obok stadionu to z pewnością spore niedogodności.

O ile w przeszłości w Warszawie oprócz Polonii nie było zbyt wielu klubów dobrze pracujących z młodzieżą, dzięki czemu Czarne Koszule miały duże możliwości selekcyjne wśród dzieci z całej Warszawy, o tyle aktualnie Polonia dla warszawiaków jest choćby z przyczyn lokalizacyjnych, a także z powodu silnej konkurencji i mody panującej na największy warszawski klub Legię Warszawa dalszym wyborem. Mimo to, a może właśnie dlatego polonijna młodzież ma się dobrze.

Nie jest łatwo w Warszawie grać w „Czarnych Koszulach”, dlatego do Polonii trafiają charakterni zawodnicy.

KADRA SZKOLENIOWA

Drugi atut klubu z Konwiktorskiej to wspomniani wcześniej trenerzy, czyli najważniejszy element każdej akademii.

Obecnie w Polonii zatrudnionych jest ponad 30 trenerów, z czego, co jest ewenementem w skali Polski, aż 3 posiada najwyższą możliwą licencję trenerską uprawniającą do pracy z dziećmi i młodzieżą UEFA A Elite Youth, a większość z pozostałych pierwszych trenerów legitymuje się licencją UEFA A.

Jak widać, dobór szkoleniowców nie jest przypadkowy, a to bezpośrednio przekłada się na jakość pracy.

Oprócz pierwszych i drugich trenerów każdy zespół posiada do dyspozycji trenera od motoryki oraz trenera bramkarzy. Jednym z nich jest świetnie znany z gry w reprezentacji Polski i w klubach Ekstraklasy – Sebastian Przyrowski. Nad wszystkim czuwa dyrektor Akademii Paweł Olczak, w przeszłości ligowy bramkarz i trener m.in. w młodzieżowych reprezentacjach Polski.

TABELA 1. Kadra szkoleniowa MKS Polonia Warszawa

KADRA SZKOLENIOWA		
ROZNIK	TRENER	LICENCJA
U19	Adam Chmielewski	UEFA ELITE YOUTH
U18	Adam Chmielewski	UEFA ELITE YOUTH
U17	Marcin Parzuchowski	UEFA A
U16	Maciej Wierzbicki	UEFA B
U15	Mateusz Dudek	UEFA A
U14	Maciej Wesołowski	UEFA A
U13	Michał Libich	UEFA ELITE YOUTH
U13	Łukasz Mateńka	UEFA A
U12	Jakub Kazimierzczak	UEFA A
U11	Michał Maliszewski	UEFA ELITE YOUTH
U10	Damian Miśkurka	UEFA B
U9	Maciej Sobolewski	UEFA A
U8	Bartek Januszewski	UEFA B
U7	Michał Maliszewski	UEFA ELITE YOUTH
U6	Paweł Sałański	UEFA B

SYSTEM SZKOLENIA

To, co wyróżnia młode „Czarne Koszule”, to autorski system szkolenia opracowany przez wspomnianego już koordynatora Polonii, trenera Michała Maliszewskiego oraz trenera metodologa Macieja Wierzbickiego.

Program oparty jest na najlepszych wzorcach stosowanych w czołowych europejskich akademiach i dopasowany do potrzeb i możliwości polonijnej młodzieży. W dużym skrócie główne jego założenia to rozwój psychomotoryczny, techniczny i taktyczny młodych zawodników.

Szczególnie aspekt taktyki indywidualnej stanowi dużą jego część, dzięki czemu przy Konwiktorskiej „powstają” nie tylko piłkarze waleczni, wysportowani i dobrzy technicznie, ale także inteligentni.

W zależności od kategorii wiekowej zespoły przydzielone są do odpowiednich bloków tematycznych, charakterystycznych dla danego okresu, dzięki czemu praca jest odpowiednio zindywidualizowana.

Trenerzy dwa razy w miesiącu spotykają się na wewnętrznych szkoleniach, podczas których referują postępy swoich podopiecznych, a także omawiają plan pracy w kolejnych mikrocyklach.

Ciekawostką nie zawsze spotykaną w polskich akademiach są rozgrywki ligi wewnętrznej dla najmłodszych roczników, a także regularne zajęcia z gimnastyki i program „101 zwodów piłkarskich”, czyli dodatkowe zajęcia z młodszymi rocznikami z zakresu poznawania i doskonalenia zwodów.

Nie tylko system szkolenia w akademii stale się rozwija, ale także trenerzy nie stoją w miejscu. W ostatnim okresie szkoleniowcy Polonii mieli możliwość częstych staży trenerskich w najlepszych klubach w Polsce i za granicą.

Dzięki transferom lub stażom wychowanków Polonii w klubach zagranicznych takich jak Bayer Leverkusen, RB Leipzig, Sunderland, Borussia Dortmund, Anderlecht... możliwość wyjazdów jest ułatwiona. Dodatkowo trenerzy z Konwiktorskiej w ostatnich kilku latach przywieźli wiedzę z FC Barcelona, Tottenhamu Londyn, Southampton FC, AC Milan, Juventusu Turyn, Valencii, Banika Ostrava, VfB Stuttgart...

Także zawodnicy, dzięki częstym wyjazdom na duże ogólnopolskie i zagraniczne turnieje, coraz częściej mogą konfrontować się z europejskimi gigantami. Mecze z Bayernem Monachium, Borussia Dortmund, AC Milan czy Juventusem to w zasadzie już standard.

ZESPOŁY

Polonia posiada aktualnie 13 grup młodzieżowych, a do rozgrywek ligowych wystawia 18 zespołów. Taka liczba jest możliwa dzięki dzieleniu niektórych roczników, co pozwala na cotygodniową rywalizację większej grupy zawodników.

W zeszłym sezonie jako jeden z nielicznych klubów w Polsce „Czarne Koszule” miały przedstawiciela nie tylko w Centralnej Lidze Juniorów U19, ale także w CLJ U17.

W bieżącym sezonie na ogólnopolskim podwórku Polonia ma reprezentanta w CLJ U19, a pozostałe zespoły rywalizują w przeważającej większości na poziomie lig wojewódzkich.

BAZA SZKOLENIOWA

MKS Polonia nie posiada własnej bazy szkoleniowej. Boisko, na którym trenują młodzi poloniści, należy do miasta i choć w nazwie widnieje skrót MKS (Miejski Klub Sportowy), to władze klubu muszą słoć płacić za wynajem

objektów przy ulicy Konwiktorskiej. Na szczęście rok temu wymieniono na jedynym boisku treningowym nawierzchnię i oświetlenie, dzięki czemu jakość zajęć może być na wyższym poziomie.

Z pewnością jedno boisko to kropla w morzu potrzeb i zdarza się, że w jednym czasie przebywa na nim 4–5 zespołów, na szczęście sytuację ratuje wieletnina współpraca ze Szkołą Mistrzostwa Sportowego nr 72 znajdującą się obok boiska Polonii, dzięki czemu starsze zespoły tworzące klasy piłkarskie mogą tak dopasować grafik treningowy do lekcji w szkole, by trenować przynajmniej na połowie boiska.

Sytuacja wygląda gorzej w okresie zimowym, kiedy to zespoły muszą tułać się po Warszawie w poszukiwaniu hal sportowych.

SUKCESY

Miernikiem jakości każdej akademii są przede wszystkim wychowankowie oraz sukcesy zespołowe, a jednego i drugiego w Polonii od dawna nie brakuje.

Do najbardziej znanych wychowanków „Czarnych Koszuli”, którzy rozegrali sporą liczbę meczów w reprezentacjach Polski (od U15 po kadrę A), na boiskach Ekstraklasy lub w ligach zagranicznych należą m.in.: Michał i Marcin Żewłakow, Cezary Wilk, Łukasz Piątek, Paweł Kieszek, Marcin Kuś, Daniel Gołębiewski, Igor Sapała, Damian Gąska, Charles Nwouge, Antoni Łukasiewicz, Krzysztof Bąk, Dariusz Dźwigała, Dariusz Dziekanowski, Piotr Kosiorowski, Adam Ryczkowski, Tomasz Kucz, Przemysław Płacheta, Konrad Budek, Grzegorz Wojdyga, Michał Olczak, Maksymilian Stryjek, Wojciech Szymanek, Jacek Moryc, Damian Jaroń...

To tylko zawodnicy grający na różnych etapach w najwyższych klasach rozgrywkowych i kadrach narodowych, ale jest jeszcze olbrzymia grupa zawodników, która aktualnie gra na poziomie I czy II ligi.

Do największych sukcesów zespołowych polonijnej młodzieży w bieżącym stuleciu zaliczyć możemy:

TABELA 2. Najnowsze sukcesy zespołowe MKS Polonia Warszawa

ROK	ROZNIK	TRENER	WYNIK
2017	2000	Adam Chmielewski	½ Mistrzostw Polski U17
2015	1996	Adam Chmielewski/ Igor Gołaszewski/ Łukasz Chmielewski	½ Mistrzostw Polski U19
2015	1998	Michał Maliszewski	IV miejsce w Polsce U17
2014	1995	Michał Libich	III miejsce gr. 1 w Centralnej Lidze Juniorów U19
2014	1995	Michał Libich	½ okręgowego Pucharu Polski seniorów
2013	1996	Łukasz Chmielewski	III miejsce w Polsce U17
2013	1995	Michał Libich	½ okręgowego Pucharu Polski seniorów
2011	Młoda Ekstraklasa.	Michał Libich	III miejsce w Polsce
2008	1989	Michał Libich	II miejsce w Polsce U19
2006	1987	Michał Libich	½ Mistrzostw Polski U19
2005	1987	Michał Libich	II miejsce w Polsce U19 (zespołem U18)
2002	1987	Michał Libich	¼ Mistrzostw Polski Nike Premier Cup
2002	1983	Krzysztof Chrobak	½ Mistrzostw Polski U19
2001	1982	Krzysztof Chrobak	III miejsce w Polsce U19
2000	1981	Krzysztof Chrobak	II miejsce w Polsce U17

Temat główny	Doskonalenie zachowań indywidualnych w fazach przejściowych							Data	Poniedziałek
Technika	Podania piłki							Godzina	
Taktyka	Faza przejściowa							Miejsce	
Motoryka	Siła ogólna								18
wiek	liczba	piłki	oznaczniki	stożki	pachołki	drabinki	tyczki	gumy	inne
13	22	22	3 kolory	tak	tak	-	6	22	-
Rozgrzewka									
Elementy indywidualne/zespołowe					Elementy zespołowe				
Motoryka – kształtowanie siły					Czas: 30 min				
CZĘŚĆ GŁÓWNA I									
Gra 4 × 4 + 3 neutralnych. Po stracie piłki szybka zmiana na obwodzie		Czas 2 × 8 min							
CZĘŚĆ GŁÓWNA II									
Ćwiczenie strzeleckie – rozegranie akcji w sektorze bocznym		Czas 15 min							
Gra 9 × 9		20 min							
Założenia: - szybki pressing po stracie piłki, - zamykanie linii podania w obronie									
CZĘŚĆ KOŃCOWA									
Rozciąganie		Czas 3 min							

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

Temat główny	Doskonalenie gry w przewadze zawodników atakujących							Data	Wtorek
Technika	Przyjęcie piłki kierunkowe							Godzina	
Taktyka	Tworzenie przewag w strefie piłki							Miejsce	
Motoryka	Wytrzymałość specjalna								19
wiek	liczba	piłki	oznaczniki	stożki	pachołki	drabinki	tyczki	gumy	inne
13	22	22	3 kolory	tak	-	-	-	-	-

Rozgrzewka

Elementy indywidualne/zespołowe	Elementy zespołowe
Ćwiczenia techniczne w kwadratach	Gra 6 × 6 + 2N

Ćwiczenia techniczne w kwadracie:
• prowadzenie w kółko i po skosie,
• zabieranie piłek ze środka,
• berek

Czas: 12 min

Gra do współpartnera w kwadracie i zmiana z nim miejsca. Rywal w kwadracie przeszka-dza – gdy przejmie, wprowadza piłkę, a najbliższy wchodzi do środka

Czas: 2 × 8 min

CZĘŚĆ GŁÓWNA I

Gra 2 × 1	Czas 15 min	
Podział na 2 podgrupy: A. Gra 6 × 6 B. Gra 4 × 2 + 1N z fazą przejściową	2 × 10 min	

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



CZĘŚĆ GŁÓWNA II

Gra 9 × 9

Założenia:
 • szybki pressing po stracie piłki,
 • tworzenie trójkątów w fazie ataku

Czas
20 min

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Temat główny	Doskonalenie gry w przewadze zawodników atakujących								Data	Czwartek
Technika	Podania piłki								Godzina	
Taktyka	Tworzenie przewag w bocznych sektorach boiska								Miejsce	
Motoryka	Szybkość									3
wiek	liczba	piłki	oznaczniki	stożki	pachołki	drabinki	tyczki	gumy	inne	
13	22	22	2 kolory	tak	–	–	–	–	–	

Rozgrzewka

Elementy indywidualne/zespołowe

Rozgrzewka techniczno-sprawnościowa

Podania piłki na 2 kontakty. Różne formy biegu po podaniu:
 a) po prostej,
 b) po przekątnej,
 c) w bok

Czas: 20 min

CZĘŚĆ GŁÓWNA I

Gra 5 × 2

Gra 5 × 2, po przechwycie obrońcy przeprowadzają piłkę między tyczkami.

Czas
2 × 8 min

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)

Gra 5 × 3

2 × 8 min

Gra 5 × 5 na 3 bramki

2 boiska

Założenia:
 • szybki pressing po stracie piłki,
 • przenoszenie ciężaru gry

15 min

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Czas
10 min

a) Podanie jak z autu i strzał głową
 b) Podanie nogą – wcinka i strzał po przyjęciu



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)



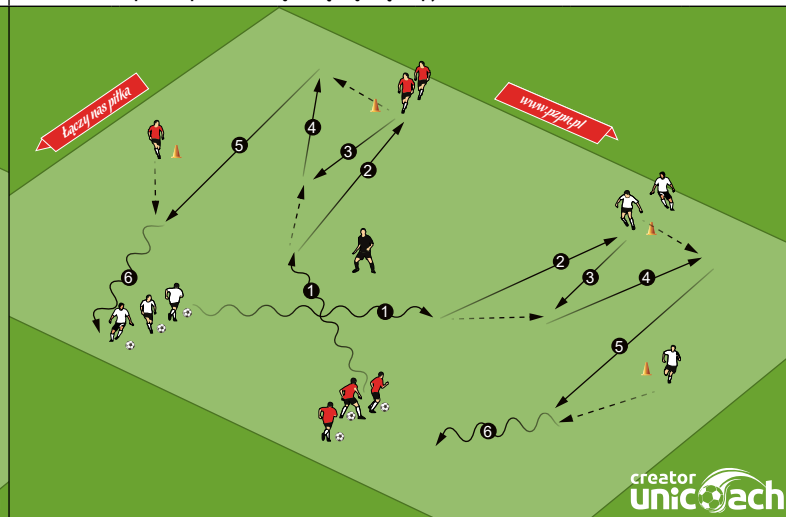
Temat główny	Doskonalenie zachowań indywidualnych w fazach przejściowych							Data	Piątek
Technika	Podania piłki wewnętrzną częścią stopy							Godzina	
Taktyka	Szybki pressing po stracie piłki							Miejsce	
Motoryka	Szybkość								4
wiek	liczba	piłki	oznaczniki	stożki	pachołki	drabinki	tyczki	gumy	inne
13	20	20	3 kolory	tak	tak	-	-	-	-

Rozgrzewka

Elementy indywidualne/zespołowe	Elementy zespołowe
Łatwe zadania z piłką	Doskonalenie podań piłki wewnętrzną częścią stopy



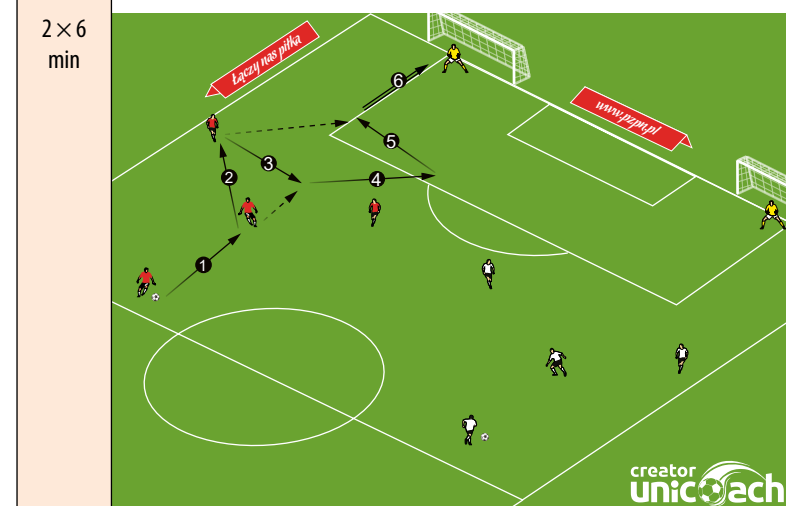
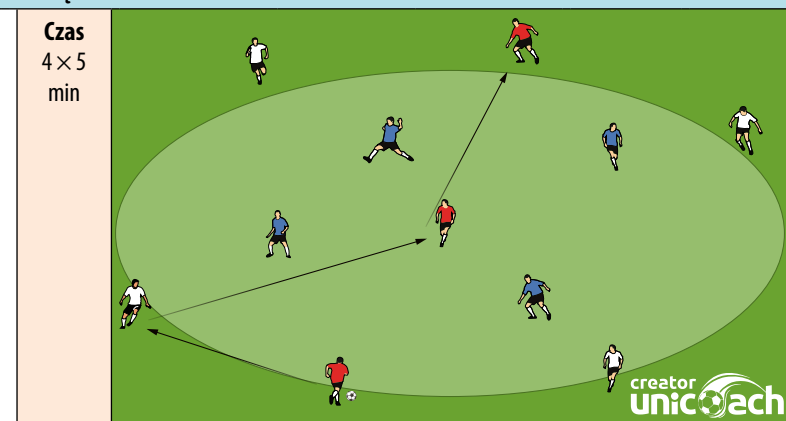
Czas: 8 min



Czas: 12 min

CZĘŚĆ GŁÓWNA I

4 × 4 + 3
Zespół po przejęciu piłki zagrywa ją do zawodnika neutralnego – zewnętrznego i następuje zmiana czwórek w środku



2 × 6 min

Wścigi zespołów – wygrywa zespół, który w ciągu 6 min, po rozegraniu akcji jak na grafice obok, zdobędzie więcej bramek. Po 6 min zmiana strony



CZĘŚĆ GŁÓWNA II

Gra 5 + Br × 5 + Br
Po oddaniu uderzenia do bramki zawodnik strzelający zmienia boisko, dzięki czemu liczebność zawodników w grze jest zmienna



20 min

Gra 10 × 10
Założenia:
• szybki pressing po stracie piłki,
• zamykanie linii podania w obronie

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Konkurs żonglerek	Czas 5 min
-------------------	------------

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

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



Współpraca kluczem do sukcesu



Fot. Paula Duda/lacynaspilka.pl

Fot. Paula Duda/lacynaspilka.pl

Fot. Paula Duda/lacynaspilka.pl

MARCIN KASPROWICZ TRENER REPREZENTACJI POLSKI Kobiet DO LAT 19

Trener reprezentacji Polski kobiet do lat 19, Marcin Kasprowicz, bardzo ściśle współpracuje z selekjonerem kadry seniorek, Miłozem Stępińskim. W efekcie spora grupa młodzieżowych kadrowiczek trafiła już na zgrupowanie pierwszej reprezentacji. Szkoleniowiec kadry U19 opowiada o współpracy między sztabami i korzyściach z niej wynikających.

- **Gościł Pan na zgrupowaniu pierwszej reprezentacji Polski kobiet. Jakie były Pańskie zadania? Jak wygląda współpraca trenera kadry U19 i seniorskiej?**

Na etapie rozwoju i szkolenia reprezentacyjnego niezmiernie ważny jest właściwy kontakt pomiędzy trenerami poszczególnych zespołów. Głównym zadaniem jest przede wszystkim wsparcie zawodniczek przechodzących z kadry młodzieżowej do seniorskiej. Kluczem do płynnego przejścia jest dobra relacja, współpraca i współdziałanie trenerów. Tak to właśnie u nas działa, jest podstawą do tego, by kadrowiczki zyskiwały. Najważniejszy dla nas jest rozwój piłkarek. Nasza współpraca ma na celu ułatwienie reprezentantkom kroczenia ścieżką reprezentacyjną. Wiąże się to oczywiście nie tylko ze szkoleniem, ale także mentalnością.

Już od dłuższego czasu planowaliśmy, że w zakończonym niedawno zgrupowaniu i meczach z Estonią oraz Grecją udział wezmą Rokšana Ratajczyk i Oliwia Woś. To efekt wcześniejszych ustaleń pomiędzy mną a trenerem Miłozem Stępińskim. Porozumieliśmy się, że najlepsze zawodniczki turnieju kwalifikacji mistrzostw Europy U19 wezmą udział w zgrupowaniu seniorskiej kadry. Kolejne piłkarki również mają możliwość, by dostać swą

szansę. Muszą powoli odczuwać wierzchołek drogi reprezentantki, czyli kadre A.

Z trenerem Stępińskim staramy się współpracować na wielu płaszczyznach szkoleniowych. Chodzi o to, by zawodniczki po wskoczeniu na wyższy szczebel nie doznawały szoku. Adaptacja jest bardzo ważna. Potencjał naszych piłkarek jest ogromny i trzeba unikać poczucia dyskomfortu. Wchodząc do pierwszej kadry, muszą mieć świadomość swoich umiejętności techniczno-taktycznych i ich realizacji na boisku. Dojrzałość mentalna odgrywa w tym ogromną rolę, ponieważ poziom juniorski jest zupełnie inny niż seniorski. Widać to zwłaszcza przy konfrontacjach zawodniczek na poszczególnych pozycjach, ich profilu. Wiadomo, że przewagę mają wówczas piłkarki dużo bardziej doświadczone, ale wejście młodszych do pierwszej kadry daje powiew świeżości, dodatkową motywację do pracy.

Drzwi do kadry są cały czas otwarte dla zawodniczek, które wskoczą na wystarczający poziom. Cały czas wymieniamy swoje uwagi i wyciągamy wnioski, głównie oczywiście na poziomie rozgrywek ligowych. Pod naszą obserwacją jest kilkadziesiąt zawodniczek. Forma bardzo często się zmienia, ale mamy wszystko pod kontrolą.

- **Taka wymiana informacji pozwala też doskonale poznać trenerowi pierwszej reprezentacji zawodniczki z kadry U19. Selekcja jest wówczas łatwiejsza.**

Zdecydowanie tak. Trener Stępiński w futbolu kobiecym działa już dość długo. Zdążył zapoznać się ze specyfiką, doskonale czuje aspekty sportowe i potrafi dostrzec możliwości zawodniczek. Patrzy na nie przez pryzmat kształtowania swojej reprezentacji. Obserwując kolejne mecze ligowe, wiemy, w których zespołach występują reprezentantki U19 mogące trafić do pierwszej kadry i zwracamy na nie uwagę. Reprezentacja A nadaje kierunek szkolenia, nie ma dwóch zdań, więc drużyna U19 siłą rzeczy przygotowuje zawodniczki do kolejnego, najważniejszego etapu w ich karierach. To one mają korzystać z tego, że pojawiają się podobieństwa, oczywiście biorąc pod uwagę możliwości piłkarek w tak młodym wieku. Piłkarki rokujące najlepiej są już bardzo dobrze przygotowane do przejścia.

- **Tak ściśła współpraca oznacza też, że reprezentacja U19 gra podobnym pomysłem i stylem co pierwsza kadra? Jeśli tak, jak to się ma do poszczególnych rywali w kadrze U19?**

Podstawą na etapie szkolenia U19, która jest najstarszą drużyną młodzieżową, jest podejście indywidualne. Trzeba ocenić możliwości poszczególnych zawodniczek, ustalić plan, jak można im pomóc, w jakich aspektach rozwinąć, i przystąpić do działania. Celem jest takie jej przygotowanie, by była w stanie rywalizować z zawodniczką na tej samej pozycji na szczeblu pierwszej reprezentacji. Jak to się ma do gry z konkretnymi rywalami? Oczywiście każdego przeciwnika, z którym przychodzi nam się mierzyć, analizujemy osobno. System gry się zmienia. Nie ma tutaj jednego wzorca, którym grają wszystkie reprezentacje.

Niektórzy rywale, z którymi przychodzi nam się konfrontować, swoim ustawieniem, potencjałem, poziomem sportowym także wpływają na korekty w naszym

zespołe. Naszym celem jest przede wszystkim gra efektywna. Kluczem do wspólnego działania są założenia i taktyka indywidualna. Dotykając tematu taktyki zespołowej, we wszystkich fazach gry, niesie ona pewne podobieństwa, które dają możliwość rozwoju i płynnego przejścia zawodniczek do pierwszej kadry.

Podobnie zależy mi na tym, by przejście z reprezentacji U17 do U19 odbywało się na podobnych zasadach. Trzeba pamiętać, że różnica między U17 a U19 oraz U19 a pierwszą kadre jest porównywalna. Skupmy się na kategoriach młodzieżowych. Po pierwsze, objętość meczowa – U17 gra 80 min, U19 już 90. Po drugie, znacznie wyższa intensywność spotkań w starszej kategorii. Naszym zadaniem jest też więc to, by podobną intensywność kadrowiczki wykazywały także w klubach. W każdym meczu ligowym pokazywały, jakimi tak naprawdę są reprezentantkami, ile wnoszą do swojej drużyny klubowej.

- **Co mógłby Pan przekazać trenerkom i trenerom pracującym z dziewczętami i kobietami na poziomie amatorskim? O czym powinni pamiętać, na co zwracać uwagę?**

Podstawową cechą każdego trenera powinno być wyzwolenie pasji i zaangażowania w to, czym się zajmuje, lecz tylko i wyłącznie przez celowość pracy. Wszystko musi być zaplanowane i świadome, bo później przychodzi czas weryfikacji. Nastąpi diagnoza tego, co udało się zrealizować, a czego nie. Planowanie jest podstawą określenia wyniku indywidualnego i zespołowego, kto jest w stanie poczynić dalszy rozwój. Praca z dziewczętami na najmłodszych poziomach diametralnie się zmienia. W tej chwili pierwsze naboru następują w wieku 6–7 lat. Kiedyś tak nie było. Gdyby dziś zapytać obecne reprezentantki Polski, większość z nich do klubu kobiecego trafiła, mając 13–14 lat. Teraz następuje to znacznie wcześniej i świetnie. Oby tak dalej!

Rozmawiał MARCIN PAPIERZ