

# trener

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 5/2017 (136)



SZKÓŁKI/AKADEMIE PIŁKARSKIE  
**NA MEDAL**  
CZĘŚĆ 4. SMS ŁÓDŹ

**PIOTR URBAN:**  
BY COŚ ZMIENIĆ,  
MUSIMY ZARYZYKOWAĆ

**EUROPEJSKA JAKOŚĆ**  
SZKOLENIA SPORTOWEGO W PIŁCE NOŻNEJ

KONFERENCJE SZKOLENIOWE  
**GRASSROOTS 2017**  
INTENSYWNOŚĆ TRENINGOWA

WYJAZDOWA SESJA KURSU UEFA ELITE YOUTH A  
AKADEMIA BORUSSII DORTMUND. CZĘŚĆ 2

Asystent  
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY



- ponad 300 licencyjnych gadżetów

- oficjalna kolekcja reprezentacji Polski

- personalizowane koszulki



Znajdź nas na:

PZPN SKLEP KIBICA

**CENTRUM PIŁKARSKIE R-GOL**  
**WARSZAWA | UL. PUŁAWSKA 255**  
**SKLEP.LACZYNASPILKA.PL**

Za nami rok 2017, który obfitował w wiele ciekawych projektów i wydarzeń związanych z naszą dyscypliną sportu. Ostatnim ubiegłorocznym przedsięwzięciem organizowanym przez Polski Związek Piłki Nożnej była seria 17 kursokonferencji szkoleniowych odbywających się w całej Polsce, dedykowanych trenerom i nauczycielom wychowania fizycznego pracującym z dziećmi w wieku 6–12 lat w ramach Akademii Piłkarskiej Grassroots.

Tematem przewodnim szkoleń, który zamknął ubiegły rok, ale mam też nadzieję – będzie bardzo istotnym zagadnieniem w 2018 r., była **INTENSYWNOŚĆ TRENINGOWA**.

Temat, choć dedykowany trenerom pracującym z dziećmi, wydaje się bardzo ważny i aktualny także w szkoleniu młodzieży oraz dorosłych zawodników.

Mając możliwość pracy i obserwacji treningów na wszystkich poziomach szkolenia w naszym kraju od Ekstraklasy po piłkę dziecięcą, wielu wizyt w akademiach piłkarskich w całej Europie, rozmów z trenerami tam pracującymi czy na bazie własnych doświadczeń, uważam, że mamy olbrzymie rezerwy w naszej codziennej pracy szkoleniowej. Są nimi przede wszystkim: indywidualizacja treningu i właśnie intensywność treningowa, a precyzyjniej mówiąc – „tętno”, na jakim polski zawodnik pracuje przez wiele lat swojej piłkarskiej edukacji.

Można oczywiście polemizować z moim zdaniem, ale jestem przekonany, że nie da się polemizować z faktem, że niemal każdy polski piłkarz (i to bez względu na wiek) wyjeżdżający, by grać w zagranicznym klubie, zapytany o różnicę w treningu, w pierwszej kolejności wspomina o intensywności zajęć treningowych.

Niepodważalny jest też fakt, że każdy młody zawodnik przyjeżdżający na zgrupowanie reprezentacji młodzieżowej w dowolnej kategorii wiekowej z Niemiec czy Anglii, zapytany o poziom zmęczenia po wybranej jednostce treningowej, ocenia je zdecydowanie niżej niż piłkarz szkolony w Polsce.

Bardzo wymiernym faktem jest także budowa mikrocyklu treningowego w wielu naszych akademiach czy szkołkach piłkarskich. Zwykle piątek to, bez względu na kategorię wiekową, lekki trening przedmeczowy, a poniedziałek to lekki trening pomeczowy, podczas gdy w innych piłkarsko dobrze rozwiniętych krajach te dni to równie intensywne prace jak w każdy inny dzień. Bierze się to ze znajomości fizjologii młodego zawodnika, który regeneruje się zdecydowanie szybciej niż dorosły piłkarz, dzięki czemu trenować może więcej i intensywniej, a także z traktowania spotkań ligowych czy towarzyskich w kategoriach dziecięcych i młodzieżowych



jako środka do osiągnięcia sukcesu w postaci wychowania i wprowadzenia kompletnego piłkarza do piłki seniorskiej, a nie stawiania meczu w rozgrywkach młodzieżowych jako celu samego w sobie.

Nasze szkolenie ma wciąż duże rezerwy, ale dzięki coraz większej otwartości na świat naszych trenerów i świata otwartego dla nas wielu akcjom szkoleniowym organizowanym przez PZPN poziom świadomości naszych trenerów bardzo wzrasta. Jestem przekonany, że w niedalekiej perspektywie tacy zawodnicy jak Glik, Lewandowski czy Zieliński nie będą rodzynkami rodzącymi się raz na jakiś czas, lecz po prostu kolejnymi „produktami” polskich akademii, klubów i szkółek piłkarskich, systematycznie wprowadzanymi na piłkarski szczyt.

Nie pozwólmy sobie jednak na samozadowolenie, wykorzystujmy czas na samodoskonalenie, pamiętając o tym, że przy pracy z dziećmi gra idzie o najwyższą stawkę. Przyszłość naszego wychowanka!

**MICHAŁ LIBICH**

KOORDYNATOR SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY PZPN

# w numerze



KONFERENCJE SZKOLENIOWE GRASSROOTS 2017. INTENSYWNOŚĆ TRENINGOWA	6
LETNIA AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW – OBÓZ PRZYSZŁYCH REPREZENTANTÓW POLSKI	14
EUROPEJSKA JAKOŚĆ SZKOLENIA SPORTOWEGO W PIŁCE NOŻNEJ	20
WYJAZDOWA SESJA KURSU UEFA ELITE YOUTH A AKADEMIA BORUSSII DORTMUND. CZĘŚĆ 2	24
PIOTR URBAN: BY COŚ ZMIEŃĆ, MUSIMY ZARYZYKOWAĆ	32
SZKÓŁKI/AKADEMIE PIŁKARSKIE NA MEDAL. CZĘŚĆ 4. SMS ŁÓDŹ	36

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

wyjatkowe 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



# KONFERENCJE SZKOLENIOWE GRASSROOTS 2017

## Intensywność treningowa

Jak co roku Polski Związek Piłki Nożnej przygotował dla trenerów i nauczycieli wychowania fizycznego serię konferencji szkoleniowych mających na celu przybliżyć osobom pracującym z dziećmi i młodzieżą najnowsze trendy w szkoleniu piłkarskim. Pierwotnie miało odbyć się 16 konferencji po jednej w każdym województwie, ale liczba chętnych spowodowała, że już w ich trakcie podjęto decyzję o zorganizowaniu dodatkowego szkolenia w województwie mazowieckim. To pokazuje skalę zainteresowania środowiska trenerskiego tematami związanymi ze szkoleniem.

Łącznie w tegorocznych konferencjach udział wzięło ponad 6000 trenerów, co stanowi wzrost w porównaniu z rokiem ubiegłym o ponad 20%. Na samym tylko wspomnianym Mazowszu w dwóch konferencjach udział wzięło ponad 900 trenerów i nauczycieli.

Program tegorocznych konferencji, odbywających się w listopadzie oraz grudniu, wyglądał następująco (na przykładzie Kujawsko-Pomorskiego Związku Piłki Nożnej):

Jak co roku szkolenie Grassroots podzielone było na dwie części:

- teoretyczną i
- praktyczną.

### CZĘŚĆ TEORETYCZNA

W pierwszej kolejności przedstawiciele departamentu Grassroots w PZPN w osobach Bogny Czepułkowskiej oraz Przemysława Prętkiewicza przedstawili projekty wdrażane przez federację w 2017 r. oraz plany na rok 2018. A te są bardzo bogate.



Kolejnym prowadzącym był trener-koordynator Łukasz Kacprzak reprezentujący Amp Futbol, który przedstawił inicjatywy i plany związane z rozwojem coraz prężniej działającego na terenie naszego kraju szkolenia piłkarskiego dla osób po amputacjach.



„Amp Futbol jest stosunkowo młodą inicjatywą dającą szansę aktywnego uprawiania sportu osobom po amputacjach bądź dotkniętym niedorozwojem kończyny górnej lub dolnej. Trzecie miejsce reprezentacji Polski podczas ostatnich Mistrzostw Europy stanowiło zwieńczenie aktywnych działań Stowarzyszenia Amp Futbol Polska na rzecz rozwoju dyscypliny prowadzonych w ciągu ostatnich 6 lat. To nagroda za wytrwałą pracę i poświęcenie, zarówno naszych działaczy, jak i przede wszystkim trenerów oraz piłkarzy. Oprócz opieki nad kadrą narodową Stowarzyszenie stworzyło i rozwinęło projekt rozgrywek ligowych amputobolowej Ekstraklasy, w której w minionym sezonie uczestniczyła gościnnie drużyna z Niemiec. Najmłodszym dzieckiem naszej organizacji jest Akademia Piłkarska Amp Futbol Varsovia, stworzona z myślą o najmłodszych dotkniętych niepełnosprawnością ruchową. Widzimy ogromne zapotrzebowanie związane z podobnymi działaniami i wierzymy, że Amp Futbol ma ogromny potencjał i nadal będzie rósł w siłę!”

ŁUKASZ KACPRZAK

Jak ważny jest to temat dla właściwego szkolenia dzieci i jak duża jest możliwość poprawy pracy w tym zakresie wśród naszych szkoleniowców? Już w pierwszych słowach swojego wystąpienia trener Libich podał dwa bardzo wymowne argumenty.

**Argument 1:** Każdy polski piłkarz wyjeżdżający, by grać w piłkę za granicę, pytany o różnice w treningu, w pierwszej kolejności wskazuje na intensywność zajęć treningowych.

**Argument 2:** Ze statystyk prowadzonych przez trenera reprezentacji Polski U15, Marcina Dornę, który po jednym z treningów podczas zgrupowań reprezentacji Polski pyta zawodników o poziom zmęczenia na skali 1–10, wynika, że niemal wszyscy zawodnicy szkolący się w polskich klubach oceniają poziom zmęczenia i intensywności treningu na 7/8, natomiast zawodnicy z klubów zagranicznych oceniają tę samą jednostkę treningową na poziomie 3/4.

Te fakty bezdyskusyjnie pokazują, że jako szkoleniowcy mamy olbrzymie rezerwy we właściwym doborze i organizacji środków treningowych oraz dopasowaniu obciążeń treningowych do wieku, rozwoju biologicznego i możliwości zawodnika.

Nie ulega wątpliwości, że tylko stworzenie właściwego środowiska treningowego zbliżonego do warunków meczowych już wśród najmłodszych adeptów piłki nożnej może pozwolić naszym piłkarzom z powodzeniem rywalizować na wysokim poziomie seniorskim – wielokrotnie powtarzał podczas wykładu trener Libich.

Dodatkowo już w formie wideo zaprezentowane zostały trenerom niewłaściwe formy organizacji środków treningowych, które niestety bardzo często spotkać możemy na zajęciach szkoleniowych zarówno w małych klubach, jak i wielkich akademiach.

AKADEMIA PIŁKARSKA GRASSROOTS 2017		
PROGRAM KONFERENCJI		
GODZINA	PANEL	PROWADZĄCY
09:30 – 09:45	Otwarcie konferencji przez Prezesa WZPN	
<b>SESJA WYKŁADOWA</b>		
09:45 – 10:05	Prezentacja inicjatyw Grassroots	Bogna Czepułkowska
10:05 – 10:30	Prezentacja - Amp Futbol	Łukasz Kacprzak
10:30 – 12:00	Filary szkolenia piłkarskiego dzieci i młodzieży - <b>INTENSYWNOŚĆ TRENINGOWA</b>	Michał Libich
12:00 – 12:30	Aktywizacja przedtreningowa i prewencja przedurazowa w treningu dzieci	Trener motoryki
12:30 – 13:00	Przerwa kawowa	
<b>SESJA PRAKTYCZNA</b>		
13:00 – 13:30	Aktywizacja przedtreningowa i prewencja przedurazowa w treningu dzieci	Trener motoryki
13:30 – 14:30	Przykładowa jednostka treningowa w kategorii wiekowej U-11 Temat: Nauczanie rotacji zawodników na pozycjach	Michał Libich
14:30 – 15:30	Gry doskonalące fazy przejściowe Atak / Obrona – Obrona / Atak do wykorzystania w treningu dzieci	Trener reprezentacji
15:30 – 16:00	Wydanie materiałów szkoleniowych	

Akademia Amp Futbol Varsovia to pierwsza Akademia Piłkarska dla dzieci z niepełnosprawnościami ruchowymi. Trenujemy: W każdą sobotę 10:00–11:30 (zbiórka 9:45) Miejsce: Warszawa, Annopol 24b – Soccer Arena Kiedy: Cały rok



Intensywność treningowa – grasz tak, jak trenujesz



**Intensywność treningowa – grasz tak, jak trenujesz**



**Intensywność treningowa – grasz tak, jak trenujesz**



Często pojawiające się kolejki, długie monologi trenera, oczekiwanie na wykonanie ćwiczenia powodują, że dzieci zamiast grać – stoją, zamiast biegać, kiwać, strzelać – rozmawiają. Niestety okazuje się, że efektywność treningu przez niewłaściwą organizację zajęć treningowych i zły dobór środków jest na bardzo niskim poziomie.

Z jednej strony każdy trener chciałby, aby jego zawodnik na boisku podczas meczu nie zatrzymywał się, wykonując przy tym dziesiątki sprintów, z drugiej zaś na codziennym treningu intensywność i tempo zajęć ma się nijak do warunków meczowych. Im częściej będziemy wchodzić w czasie treningu na „wysokie obroty”, tym częściej podczas meczu nasz zawodnik będzie w stanie przyspieszać, kiwać, walczyć itp. – mówił trener Libich.

Nie oczekujemy od naszego podopiecznego, niezależnie od jego wieku, że jeżeli podczas treningu często stoi, to w meczu będzie w ciągłym ruchu. „Grasz tak, jak trenujesz” – zakończył prelegent.

Podczas wykładu w sposób obrazowy omówione zostały główne tezy związane z intensywnością.

**➤ Co to w ogóle jest intensywność?**

**INTENSYWNÓŚĆ TRENINGOWA**

**CO TO JEST INTENSYWNÓŚĆ?**

**Wysiłek realizowany w jednostce czasu**

Jakościowy wskaźnik pracy wykonanej przez sportowca, który ma funkcję pobudzenia nerwowo-mięśniowego, gdzie wyższa intensywność wymaga większego pobudzenia. Pobudzenie jest określone przez obciążenie zewnętrzne – uciążliwość wykonania oraz obciążenie wewnętrzne – napięcie psychiczne.

Ocena intensywności jest różna dla poszczególnych dyscyplin sportowych. W sportach drużynowych określa się ją przy użyciu średniego tętna.

**INTENSYWNÓŚĆ TRENINGOWA**

**INTENSYWNÓŚĆ DESTRUKCYJNA**

• Niewłaściwa organizacja treningu

• Przewyższenie możliwości organizmu

**INTENSYWNÓŚĆ KONSTRUKTYWNA**

• Właściwa organizacja treningu

• Respektowanie możliwości organizmu

**➤ Co wpływa na intensywność?**

**INTENSYWNÓŚĆ TRENINGOWA**

**CO WPLYWA NA INTENSYWNÓŚĆ?**

- ✓ Relacja czasu pracy do wypoczynku
- ✓ Cechy indywidualne (wiek, zdrowie...)
- ✓ Cechy wolicjonalne
- ✓ Czynniki zewnętrzne (teren, pogoda...)

**➤ Kiedy intensywność jest efektywna?**

**INTENSYWNÓŚĆ TRENINGOWA**

**KIEDY INTENSYWNÓŚĆ JEST EFEKTYWNA?**

- ✓ Gdy uda nam się stworzyć środowisko treningowe zbliżone do meczowego. Już od najmłodszych lat musimy tak adaptować organizm młodego piłkarza, by sprostał w przyszłości wymaganiom profesjonalnej piłki.
- ✓ Pamiętajmy, że dzieci mają nawet do 50% lepszą możliwość regeneracji niż dorosły człowiek, ale szybciej się męczą.

Szpecially odpowiedź i świadomość odnośnie do ostatniego pytania może bardzo pomóc trenerom nie tylko pracującym z dziećmi we właściwym prowadzeniu całego procesu treningowego.

Wiedza o tym, że dziecko o wiele szybciej regeneruje się niż dorosły człowiek, powinna spowodować, że trenerzy nie będą dzień przed meczem robić „lekkich” treningów, popularnych rozruchów przedmeczowych, a dzień po spotkaniu treningów regeneracyjnych, bo po prostu z fizjologicznego punktu widzenia jest to nieuzasadnione, a z praktycznego spowoduje, że w skali roku ilość treningów o wysokiej intensywności przybliżająca „małych piłkarzy” do „wielkiej piłki” może zwiększyć się nawet o połowę. Dzieci chcą grać jak najczęściej i zadaniem trenera jest stworzenie im takiej możliwości, a nie przygotowywanie pod kątem najbliższego meczu.

Z dużym zainteresowaniem trenerów spotkała się również propozycja samooceny dzieci po zajęciach treningowych w zakresie postrzegania wysiłku. W części teoretycznej przedstawiony został szablon samooceny, a w części praktycznej pokazano jego zastosowanie i korzyści z niego płynące.

Celem samooceny zawodnika jest analiza zmęczenia po treningu, co powoduje wzbogacenie świadomości dziecka, natomiast dla trenera jest to cenna informacja, czy trening był wystarczająco intensywny.

W przypadku kiedy dziecko w skali 1–10 oceniło się poniżej oczekiwanej noty 7–9, trener ma możliwość przeprowadzenia już po zajęciach dodatkowych zadań (np. bieg interwałowy 4 x 30 m), tak by nie tylko wykorzystać potencjał i możliwości motoryczne dziecka, ale również, a może przede wszystkim, zwiększyć jego świadomość na temat dodatkowego obciążenia w celu zwiększenia jego możliwości i umiejętności.

**STOPIEŃ POSTRZEGANIA WYSIŁKU**

10		Jestem całkowicie zmęczony	Chciałbym spać, ale nie mogę, bo mam trening
9		Jestem trochę zmęczony	Chciałbym spać, ale nie mogę, bo mam trening
8		Jestem zmęczony	To był bardzo intensywny trening
7		Było ciężko	Mógłbym spać, ale jestem trochę zmęczony
6		Spoczęłem się trochę	To był dość intensywny trening
5		Trochę się spoczęłem	Spoczęłem się, ale mogę spokojnie rozmawiać
4		To był dobry trening	Trochę się zmęczyłem, ale nie czuję wielkiego zmęczenia
3		Pracowałem trochę	Mam tylko lekkie zmęczenie
2		Jestem w świetnej formie	Nie spoczęłem się, mogę dalej trenować
1		Jestem wypoczęty i zmotywowany	Jestem całkowicie zmotywowany i wypoczęty

Bardzo często środki treningowe stosowane w naszych klubach są takie same jak w największych europejskich akademiach, co świadczy o systematycznym rozwoju naszych trenerów, zbyt często są one jednak stosowane nie tak samo (kolejki, przestoje). Niewiele nam trzeba, aby dorównać w szkoleniu młodzieży najlepszym, tylko nie bójmy się intensywności – optymistycznie zakończył swój wykład trener Libich.

Ostatnimi prelegentami w części teoretycznej byli trenerzy specjalizujący się w zajęciach z motoryki.

Ich zadaniem było naświetlenie słuchaczom wagi odpowiedniego przygotowania dzieci pod względem siłowym w celu zwiększenia ich możliwości i przeciwdziałania kontuzjom. Jak im zapobiegać?



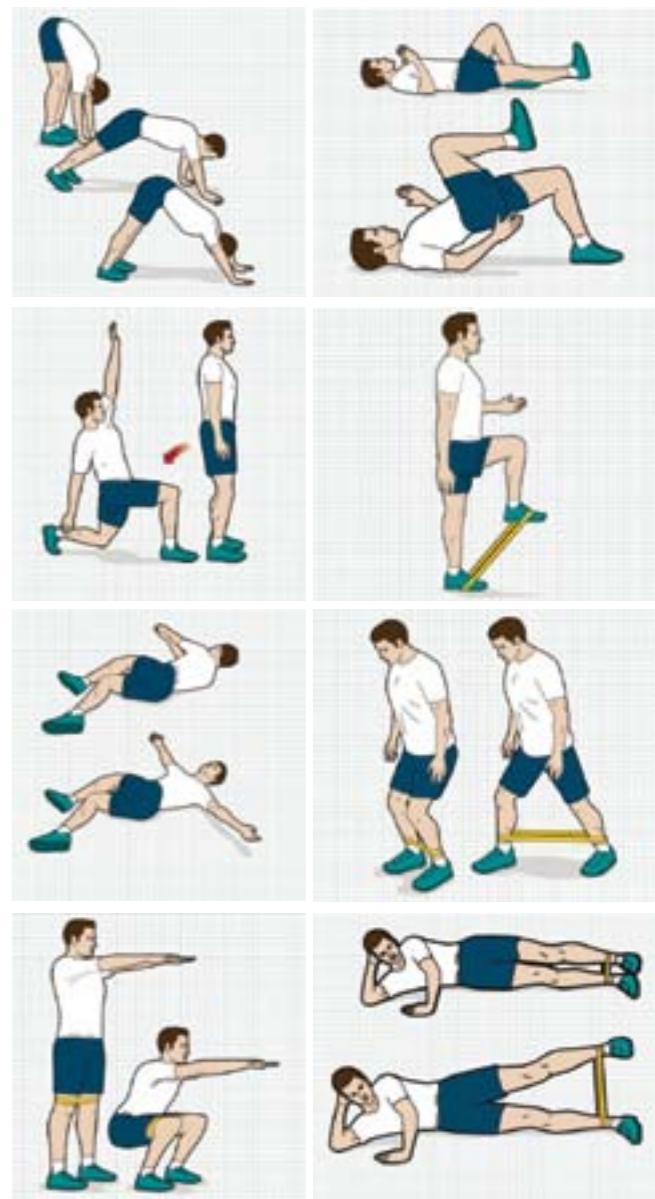
**Korzyści płynące z właściwego treningu motorycznego:**

**KORZYŚCI**

- Zmniejszenie ryzyka urazów
- Podniesienie poziomu pobudzenia i przygotowania mentalnego do treningu
- Lepsze przeniesienie energii przez tułów
- Poprawa wydajności ruchu

**CZĘŚĆ PRAKTYCZNA**

Część praktyczna składała się z trzech odstępów. Na początek trenerzy motoryki współpracujący z PZPN w osobach: Michał Naulewicz, Bartosz Jastrzębski, Mateusz Oszust, Dominik Kij, Jakub Grzęda, zaprezentowali zestawy ćwiczeń, które każdy trener może wprowadzić w swój trening.

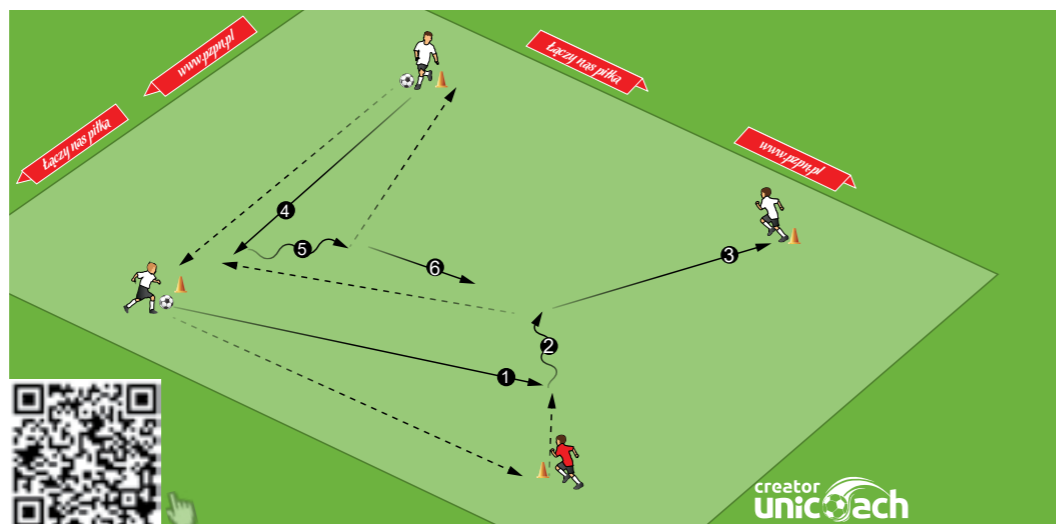


W kolejnej części trener Michał Libich zaprezentował przykładową jednostkę treningową, której tematem była „rotacja zawodników na pozycjach”. Wybrane środki treningowe:

## ŚRODEK TRENINGOWY NR 1

**Przebieg:** dwie piłki na 4 zawodników ustawionych w kwadracie. Jeden z nich przez około 1 min dostaje piłkę od współwzających. Po jej przyjęciu podaje do zawodnika bez piłki i biegnie w miejsce zwolnione przez zawodnika podającego, który po zagranii przemieszcza się za piłką. Po każdym podaniu piłki następuje rotacja.

**Wariant trudniejszy:** gra z pierwszej piłki.



## ŚRODEK TRENINGOWY NR 2

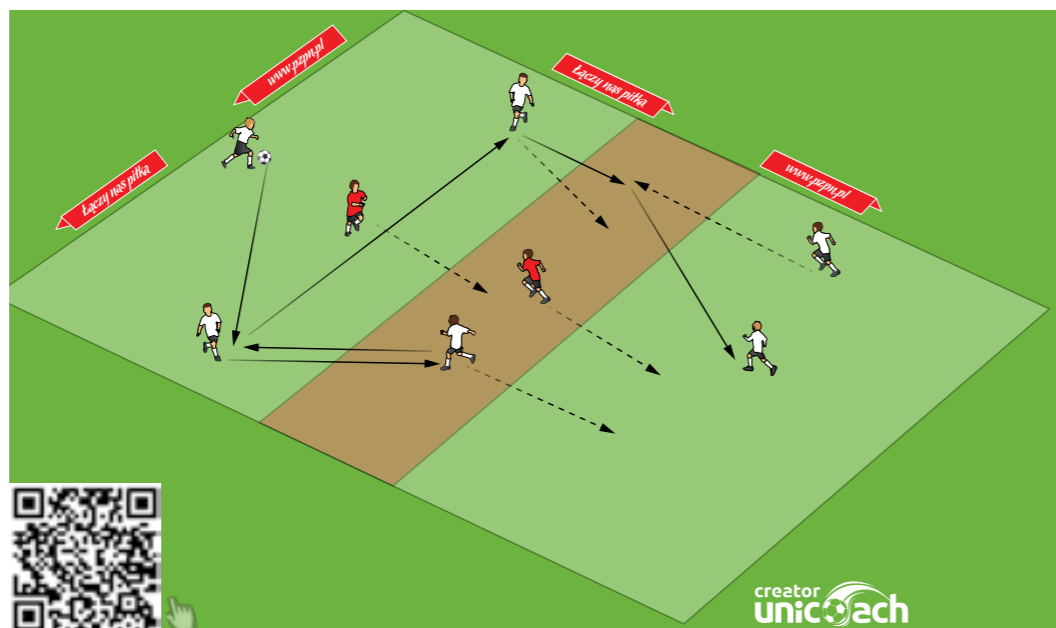
**Przebieg:** pole gry podzielone na 3 części. W pierwszym kwadracie gra 3 × 1 ze zmianą miejsc po podaniu. Cel to jak najszybsze przegranie piłki do drugiego kwadratu w taki sposób, by piłkę dotknął zawodnik ze środkowego prostokąta.

W środkowym polu zawodnik przebywać może przez 4–5 s. Jeżeli w tym czasie nie dostanie piłki (obronca to uniemożliwia), szuka rotacji z zawodnikiem z kwadratu 1 lub 2.

Po przeniesieniu gry w drugi kwadrat wracamy do takiego samego ustawienia jak na początku 3 × 1 / 1 × 1 / 2 × 0.

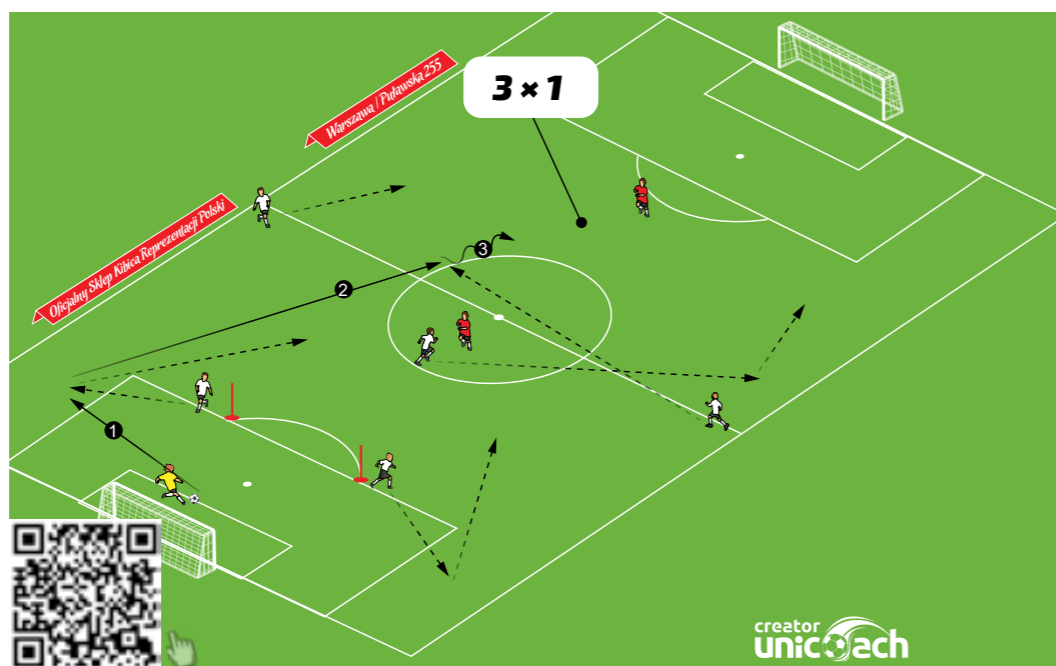
Obroncy po przejęciu piłki szukają gola lub 3 podań między sobą.

**Wariant trudniejszy:** większa liczba zawodników.



## ŚRODEK TRENINGOWY NR 3

**Przebieg:** jak na grafice, otwarcie gry połączone z rotacją w strefie środkowej i grą 3 × 1.



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

Na koniec tegorocznych konferencji trenerzy młodzieżowych reprezentacji Polski zaprezentowali wybrane środki treningowe dotyczące „doskonalenia wybranych faz przejściowych Atak/Obrona, Obrona/Atak”.

Temat bardzo ważny i ciekawy, bo przecież gra w piłkę nożną składa się głównie z faz przejściowych, dlatego już od kategorii wiekowej U9 oprócz przeważających w treningu aspektów ogólnorozwojowych oraz technicznych powinniśmy uświadamiać dzieci w podstawowych zachowaniach z zakresu taktyki indywidualnej, takich jak właściwa reakcja po stracie lub odzyskaniu

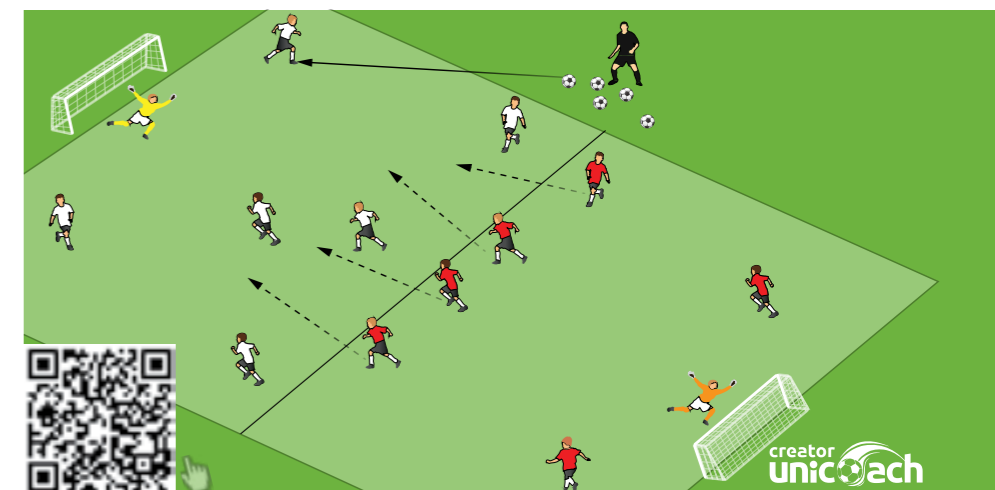
piłki, kierunkowe przyjęcie piłki, właściwe ustawienie względem rywala/kolegi/piłki...

Zajęcia praktyczne w tym roku prowadzili trenerzy reprezentacji Polski oraz trenerzy współpracujący z PZPN: Marcin Dorna, Czesław Michniewicz, Bartosz Zalewski, Wojciech Tomaszewski, Dariusz Dźwigała, Miłosz Stępiński, Przemysław Małecki, Bartosz Iwan, Kamil Zieleźnik, Paweł Barylski, Jakub Dębiec, Łukasz Chmielewski.

Wybrane środki treningowe:

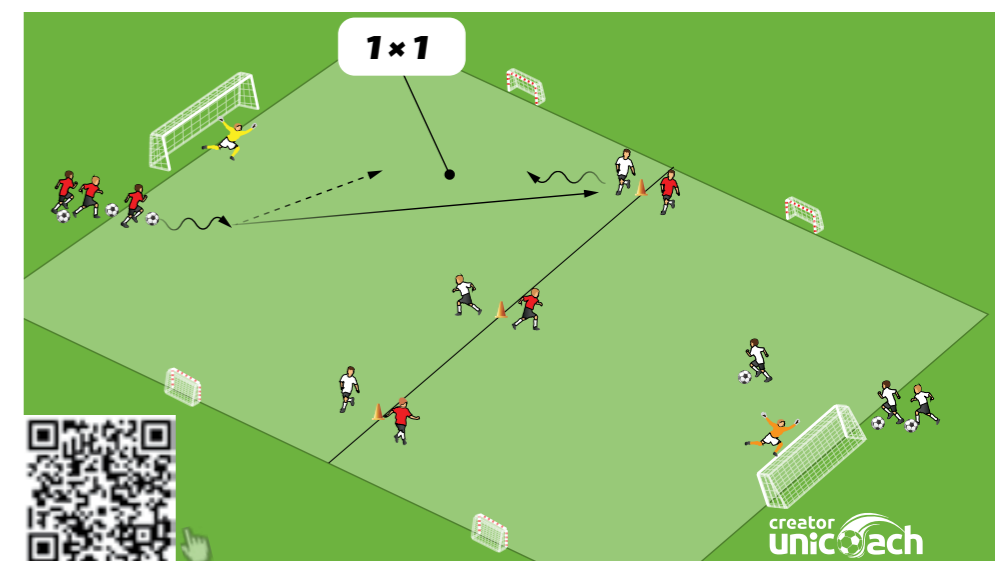
## GRA 6 + BR × 3

**Przebieg:** gra na 2 kontakty po otrzymaniu piłki od trenera. Zadaniem atakujących jest wymienić 6 podań bez straty piłki. W momencie straty mają za zadanie jak najszybciej piłkę odebrać i nie pozwolić broniącym na podanie piłki do drugiego sektora. Zadaniem broniących jest odebrać jak najszybciej piłkę i podać ją do swoich partnerów w drugim sektorze. Jeżeli im się to uda, przebiegają z powrotem do siebie wspólnie z trójką przeciwników.



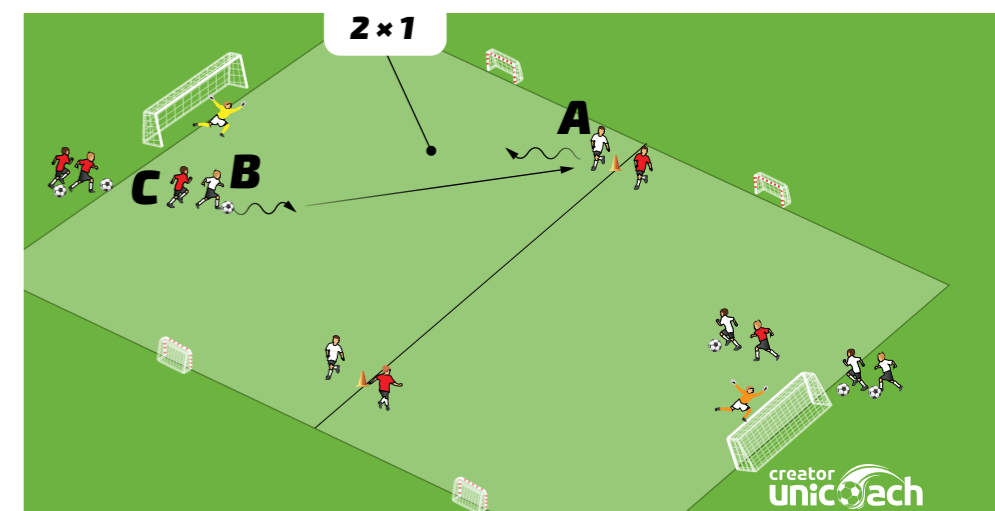
## GRA 1 × 1 + BR FRONTALNIE

**Przebieg:** grę zaczyna obrońca, prowadząc piłkę. Poza polem karnym podaje do jednego z trzech atakujących. Następnie gra 1 × 1 + Br. Zadaniem atakującego jest strzał z linii 9 m, a po stracie piłki szybki odbiór. Zadaniem broniącego jest odbiór piłki i strzał do jednej z dwóch małych bramek na liniach bocznych.



## GRA 2 × 1 + BR

**Przebieg:** zawodnicy dobrani trójkami (A, B i C). Obrońca C ma koszulkę w ręce. Zawodnik A ustawia się przy dowolnym stożku, a zawodnik B z piłką i zawodnik C za bramką. Grę zaczyna atakujący B, prowadząc piłkę. Będąc poza polem karnym, podaje do partnera A. Następnie gra 2 × 1 + Br. Zadaniem atakujących jest strzał z linii 9 m, a po stracie piłki szybki odbiór. Zadaniem broniącego jest odbiór piłki i strzał do jednej z dwóch małych bramek na liniach bocznych. Po każdej akcji zmiana A–B–C–A.



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



### GRA 3 × 1 Z FAZAMI PRZEJŚCIOWYMI + MAŁE BRAMKI

**Przebieg:** w ograniczonym polu (10 × 10 m) toczy się gra 3 × 1. Trzy pola gry. Każdy zawodnik jest obrońcą przez 1 min. Po wymianie ośmiu podań zawodnicy utrzymujący się przy piłce otrzymują punkt. Obrońca za każdy przechwyty otrzymuje punkt i za zdobycie bramki kolejny.

**Czas:** 2 × 4 min. **Przerwy:** 2 × 2 min.

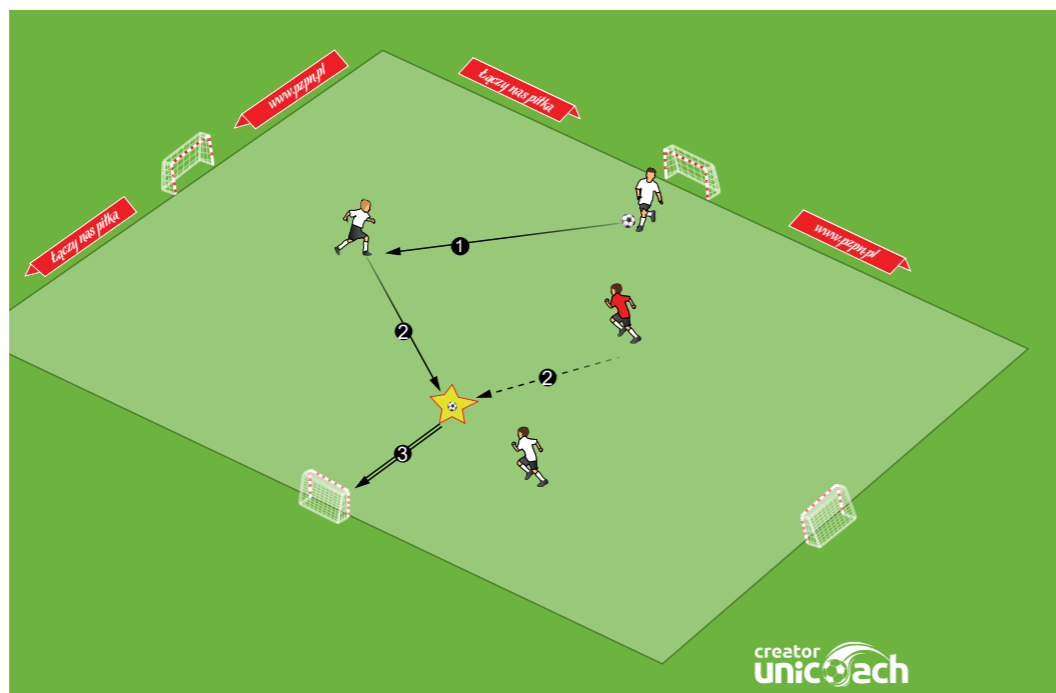
#### Zadania atakujących:

- przejście z ataku do obrony (po stracie niemożliwie zdobycia bramki przez czerwonego),
- utrzymanie przy piłce,
- ruch bez piłki.

#### Zadania obrońcy:

- odbiór piłki,
- zdobycie małej bramki podaniem.

**Wariant trudniejszy:** gra 3 × 2, 4 × 2.



### GRA 3 × 1 W DWÓCH POLACH

**Przebieg:** dwa pola gry o wymiarach 10 × 10 m. Wymiana 5 podań = 1 pkt. Odbiór piłki przez obrońcę i przeniesienie gry do swojego pola = 1 pkt. Odbiór piłki po stracie przez atakujących = 1 pkt.

**Czas:** 2 × 4 min. **Przerwy:** 2 × 2 min.

#### Zadania atakujących:

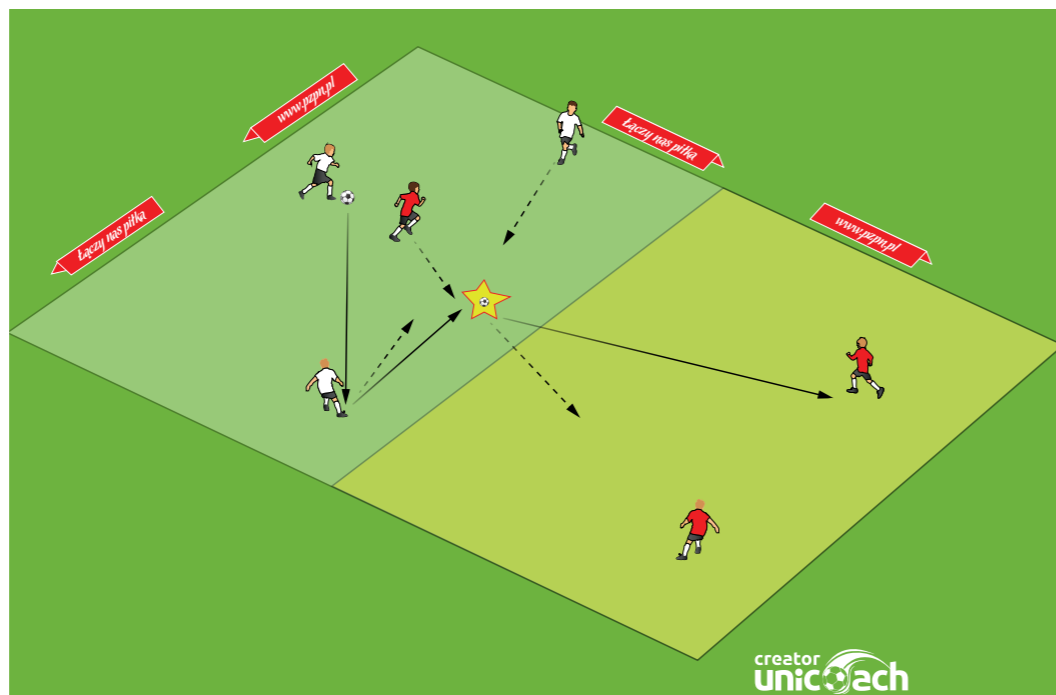
- reakcja po stracie,
- odbiór piłki,
- utrzymanie piłki,
- ruch bez piłki.

#### Zadania obrońcy:

- odbiór piłki,
- zmuszenie do błędów atakujących,
- przeniesienie gry do swojego pola.

#### Warianty trudniejsze:

- po 10 s wchodzi kolejny obrońca,
- ograniczenie liczby kontaktów z piłką.



### GRA 3 × 1 Z PRZENIESIENIEM CIĘŻARU GRY

**Przebieg:** pole gry podzielone na 3 strefy: dwie czerwone (20 × 10 m) i jedną niebieską (20 × 5 m). Punkt za przejście z ataku do obrony: drużyna, która traci piłkę, musi jak najszybciej ją odebrać i kontynuować grę. Punkt za przejście z obrony do ataku: drużyna, która odbiera piłkę, musi jak najszybciej ją utrzymać, zmieniając strefę (podanie uwalniające). Punkt za wymianę 10 podań.

#### Zadania zawodników czerwonych:

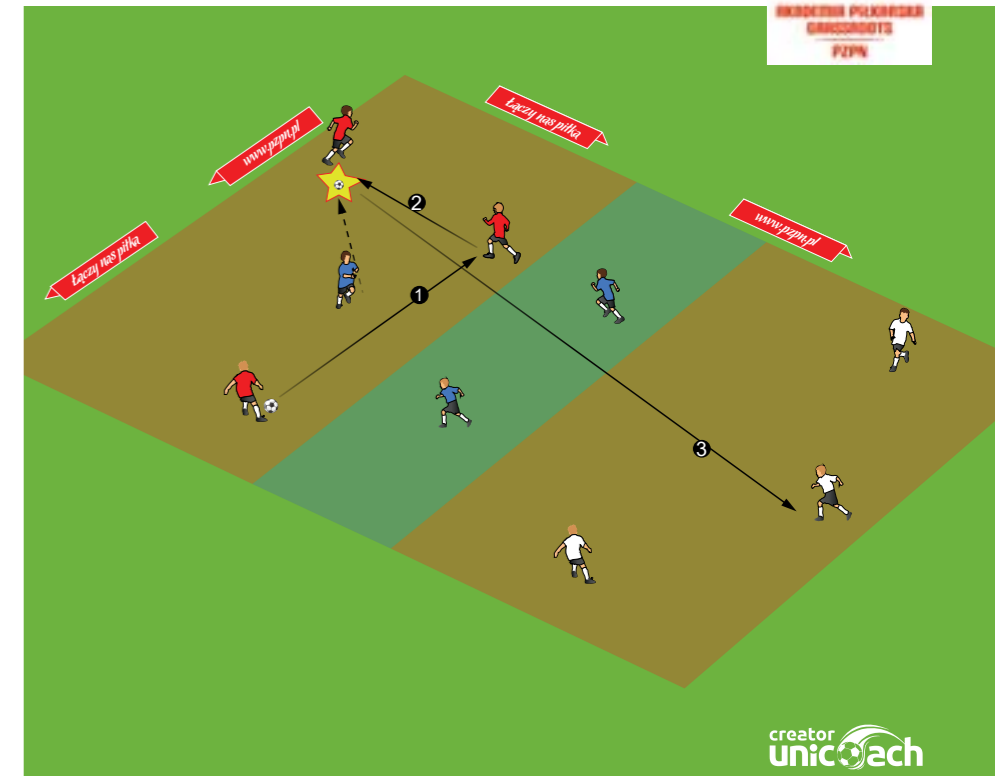
- utrzymanie piłki,
- ruch bez piłki,
- szybka reakcja po stracie,
- przeniesienie ciężaru gry do drugiej czerwonej strefy po wykonaniu 10 podań.

#### Zadania zawodników niebieskich:

- odbiór piłki w strefie,
- szybkie przeniesienie gry do zawodników białych,
- zamykanie linii podania w strefie niebieskiej.

#### Warianty trudniejsze:

- gra 4 × 2,
- ograniczenie liczby kontaktów.



### GRA 6 × 3 Z FAZAMI PRZEJŚCIOWYMI

**Przebieg:** pole gry w sześciokącie o długim boku 15 m i krótkim 10 m. Gra 3 × 3 w środku + po 3 zawodników na obwodzie. Odbiór i zagranie do obwodu = 1 pkt. Wymiana 5 podań = 1 pkt. Odbiór po stracie = 1 pkt.

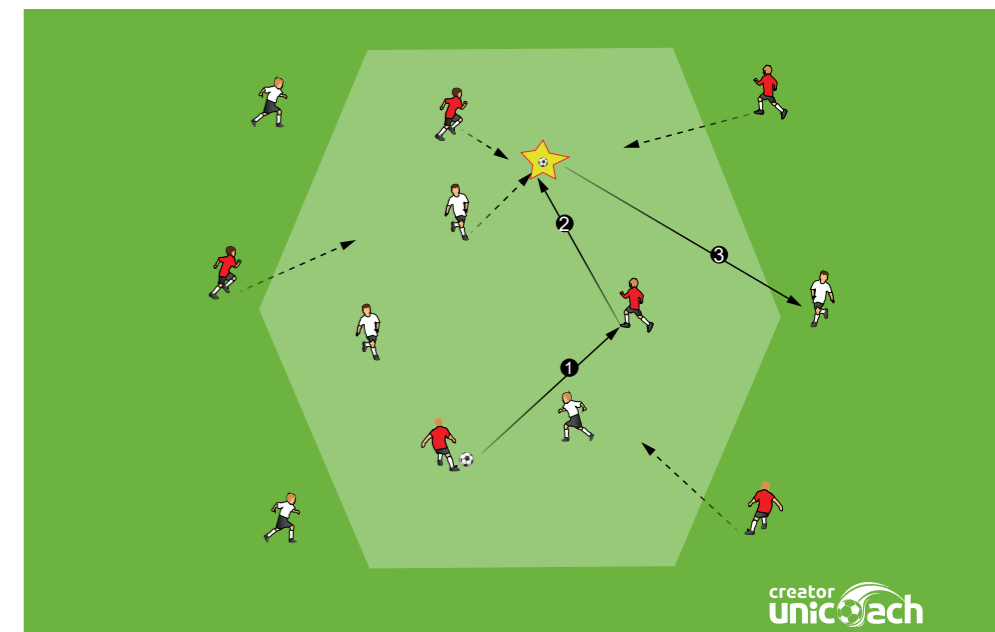
**Czas:** 2 × 5 min. **Przerwy:** 2 × 2 min.

#### Zadania zawodników atakujących:

- utrzymanie piłki,
- ruch bez piłki,
- wykorzystanie przewagi,
- reakcja po stracie (zawodnicy z obwodu wchodzą do środka, jeżeli nie uda się przejąć piłki, wracają na swoje miejsce).

#### Zadania zawodników broniących:

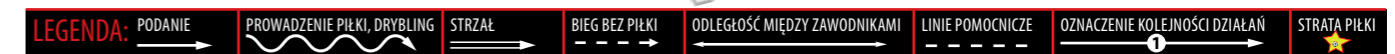
- współpraca w trójce,
- odbiór piłki,
- zagranie piłki do jednego z obwodowych.



Na koniec konferencji trenerzy otrzymali plakat z głównymi celami szkolenia na każdym etapie. Jest to świetna „ściąga” do planowania pracy nad konkretnymi elementami charakterystycznymi w danej kategorii wiekowej.

Do tej pory często trener pracujący z dziećmi 9-letnimi robił rzeczy takie same jak szkoleniowiec 15-latków. Teraz każdy trener może planować swoją pracę systematycznie, krok po kroku, tak aby żaden element piłkarskiego rzemiosła nie został pominięty.

Plakat można pobrać po zeskanowaniu niniejszego QR kodu:



# Letnia Akademia Młodych Orłów

## – obóz przyszłych reprezentantów Polski

W dniach 9 lipca – 30 lipca 2017 r. odbyła się IV edycja obozów Letniej Akademii Młodych Orłów (LAMO). W tym roku do Gniewina zawitali najzdolniejsi chłopcy z rocznika 2005 i 2004, którzy tak jak wcześniej dziewczynki urodzone w 2004, 2005 i 2006 roku rozwijali piłkarskie umiejętności.

Uczestnicy LAMO tradycyjnie zamieszkali w Hotelu Mistral, który podczas EURO 2012 był bazą reprezentacji Hiszpanii. Wszystko po to, aby zapewnić im jak najlepsze warunki do piłkarskich zajęć. Nad ich jakością czuwali między innymi trenerzy kadr młodzieżowych, a także trenerzy koordynatorzy Akademii Młodych Orłów (AMO).

Zgrupowanie podzielone było na 3 turnusy. Podczas pierwszego swoje umiejętności doskonaliły dziewczynki. W trakcie drugiego turnusu grupa najzdolniejszych chłopców z rocznika 2005, w ostatnim chłopcy urodzeni w roku 2004, dla tego rocznika było to już drugie letnie zgrupowanie. W trakcie obozu 80-osobowa grupa podzielona była na 4 podgrupy, za którą odpowiadał 4-osobowy sztab trenerski.

Głównym założeniem LAMO jest selekcja najbardziej uzdolnionych zawodników i zawodniczek, a następnie wyłonienie z nich najlepszych, którzy będą mieli największe szanse trafić do młodzieżowych reprezentacji Polski. Selekcji dokonują trenerzy młodzieżowych reprezentacji, trenerzy pracujący w AMO oraz trenerzy Wojewódzkich Związków Piłki Nożnej oraz wyróżniający się trenerzy z całej Polski.

Poniżej przedstawiony został plan obozu na przykładzie jednego z turnusów.

### PRZEBIEG ZGRUPOWANIA – III TURNUS, 23–30.07.2017 R., ROCZNIK 2004 CHŁOPCY

#### I dzień – niedziela

Dzień przyjazdu uczestników, tego dnia odbyła się odprawa, na której zostały przedstawione cele i zasady zgrupowania. Wieczorem trenerzy przygotowani fizycznego przeprowadzili testy funkcjonalne, na które składały się:

- 1) ocena przysiadu z drążkiem nad głową,
- 2) ocena mobilności grupy kulszowo-goleniowej w aktywnym uniesieniu nogi z leżenia tyłem,
- 3) ocena stabilności tułowia w pompce, aby określić poziom sprawności podstawowej zawodników. Dodatkowo, tak jak przy okazji Zimowej Akademii Młodych Orłów, przeprowadzone zostało badanie wieku biologicznego na podstawie podstawowych pomiarów antropometrycznych. Wszystko po to, aby uzyskać jak najwięcej informacji o zawodnikach oraz móc indywidualnie rozpatrywać każdego z nich.

Odbyła się również sesja zdjęciowa.



#### II dzień – poniedziałek

Do południa zostały przeprowadzone testy sprawności ogólnej i specjalnej AMO.

Po południu pierwsza część treningu realizowana była przez trenerów przygotowania fizycznego, podczas której skupiono się na sprawności ogólnej i szybkości. W części głównej rozegrane zostały gry 11 x 11 między grupami. Wieczorem odbyły się zajęcia regeneracyjne w postaci rolowania tkanek miękkich.

#### III dzień – wtorek

W trakcie tego dnia odbyły się dwie jednostki treningowe. Pierwsza ukierunkowana była na małe gry w fazie budowania ataku, poprzedzone wstawką motoryczną z akcentem na trening oporowy. Celem było uświadomienie zawodników o potrzebie realizowania tego typu treningu jako uzupełnienie procesu treningowego.

I turnus: 9–16 lipca DZIEWCZYNKI				
Trener główny	Marcin Kasprówic	Patrycja Jankowska	Nina Patalon	Paulina Kawalec
Asystent	Agata Kutnik	Magda Konieczna	Maria Wąsowska	Agnieszka Pluskota
Asystent	Marta Konicka	Joanna Kubisiak	Elżbieta Edel	Anna Puk
Trener przygotowania motorycznego	Rafał Wiśniowski	Witek Zielazek	Adam Matuszczak	Dominik Kij
Trener bramkarzy	Włodzimierz Kwiatkowski		Marcin Chmura	
Fizjoterapeuta	Wojciech Sitek			
Lekarz	Dagna Pirsa-Żurawska			

II turnus: 16–23 lipca CHŁOPCY 2005				
Trener główny	Bartłomiej Zalewski	Marcin Dorna	Michał Libich	Marcin Włodarski
Asystent	Marcin Matysiak	Ryszard Robakiewicz	Kamil Kozłowski	Paweł Wypij
Asystent	Arkadiusz Szafrank	Bartosz Siemiński	Krzysztof Gralewski	Marcin Ośliżko
Trener przygotowania motorycznego	Michał Kwietniewski	Michał Naulewicz	Adam Matuszczak	Jakub Grzęda
Trener bramkarzy	Dominik Kubiak		Michał Przybył	
Fizjoterapeuta	Łukasz Pawik			
Lekarz	Bogusław Rataj			

III turnus: 23–30 lipca CHŁOPCY 2004				
Trener główny	Rafał Kotula	Dariusz Dźwigala	Piotr Grzelak	Kamil Szulc
Asystent	Tomasz Łachowski	Kamil Zieleźnik	Tomasz Bielecki	Tomasz Bardjan
Asystent	Bartosz Kubiak	Karol Wasielewski	Paweł Grycmann	Paweł Konopka
Trener przygotowania motorycznego	Michał Kwietniewski	Marcin Popieluch	Jakub Grzęda	Maciej Zakrzewski
Trener bramkarzy	Michał Przybył		Mateusz Sławik	
Fizjoterapeuta	Karol Seliga			
Lekarz	Piotr Łukiewicz			

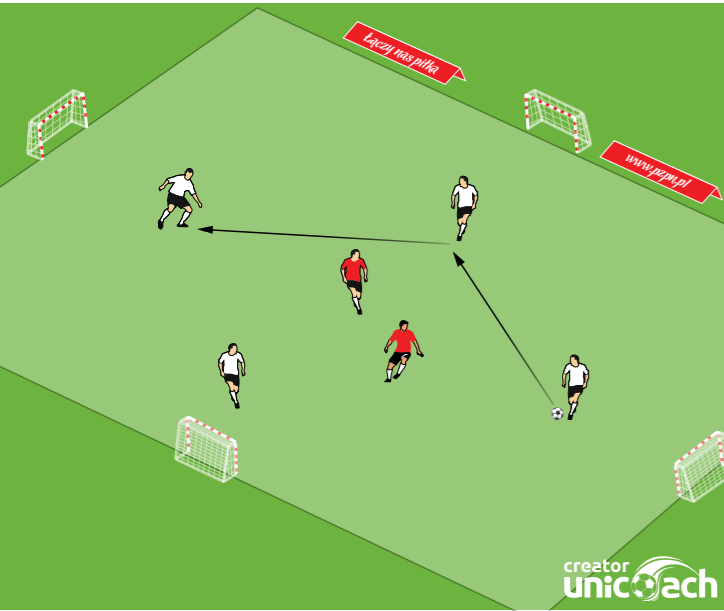
PONIEDZIAŁEK					
CEL:	SZYBKOŚĆ I SPRAWNOŚĆ OGÓLNA				
ETAP	ĆWICZENIE	SERIE	POWT.	CZAS	UWAGI
PRZYGOTOWANIE RUCHOWE	10 podań – forma rzutna	1	1	2–4 min	Podniesienie temperatury ciała
	Mosty jedno- i dwunożne	2	8	5 min	
	Podpór bokiem	2	20 s		
	Podpór przodem	2	20 s		
	Zgięcie w biodrze jedno- i dwunożne	1	15 m		
	Poruszanie w kłękach podpartym do boku	1	15 m		
	Mobilizacja biodra w poruszaniu	1	15 m		
	Czworogłowy w marszu	1	15 m		
	Łądowanie obunóż	1	5		
	Łądowanie jedno- i dwunożne	1	5		
Marsz przód	2	15 m			
Skip przód	2	15 m			
Wysięgi reaktywne	4	15 m			

WTOREK					
CEL:	SIŁA				
ETAP	ĆWICZENIE	SERIE	POWT.	CZAS	UWAGI
ROZGRZEWKA	Komplex stretchingu			4 min	
PIŁKA LEKARSKA	Rzut piłką z rotacją Rzut piłki z przysiadu	2 2	8 8	10 min	
OBWÓD SIŁOWY	Przysiad z przeciwwagą/ przysiad goblet Pompka/pompka ekscentryczna Mosty na ławce Przyciąganie gumy	2	8	15 min	Podział na grupy wg testów



**1. Gra zadaniowa 4 × 2 z akcentem przejścia z atakowania do bronienia**

Czas: 3 × 5 min

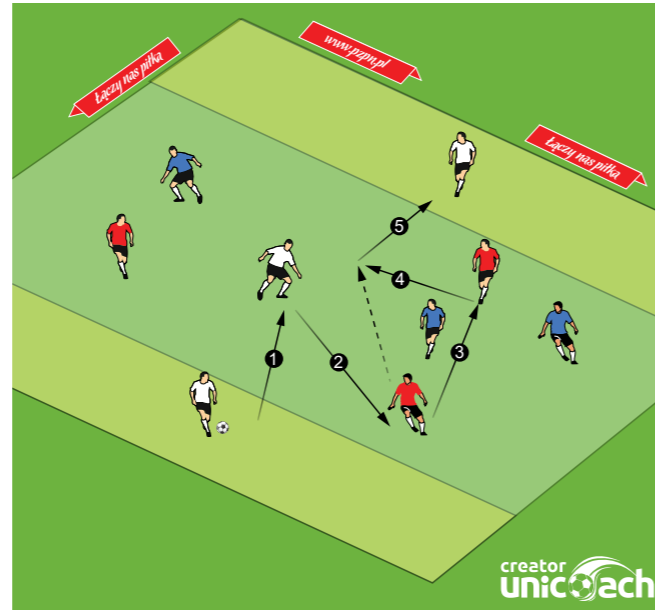


**Opis gry:** zadaniem zespołu w fazie atakowania jest utrzymanie się przy piłce z zachowaniem ustawień w fazie rombu. Po ewentualnej stracie piłki zadaniem jest natychmiastowy atak na przeciwnika i niedopuszczenie do wykonania uderzenia do jednej z czterech bramek.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki. Po odbiorze piłki starają się oddać strzał do jednej z czterech bramek.

**2. Gra 3 × 3 + 3N z akcentem budowania gry**

Czas: 3 × 5 min

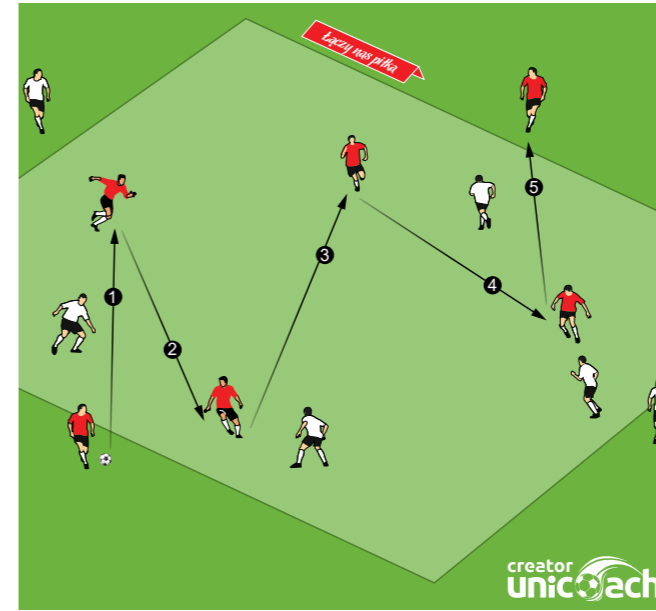


**Opis gry:** zadaniem zawodników w fazie atakowania jest utrzymanie się przy piłce. Celem gry jest transfer piłki pomiędzy strefami zewnętrznymi. Po stracie piłki zawodnicy przechodzą do działań defensywnych.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki i przejście do działań w ofensywie.

**3. Gra 6 × 4 z akcentem budowania gry**

Czas: 3 × 5 min



**Opis gry:** zadaniem zawodników w fazie atakowania jest utrzymanie się przy piłce. Celem jest transfer piłki do zawodników ustawionych poza polem gry.

Zadaniem zawodników w fazie bronienia jest odbiór piłki. Po przechwyceniu szybko przechodzą do działań ofensywnych, wykorzystując współpracę z zawodnikami poza polem gry.

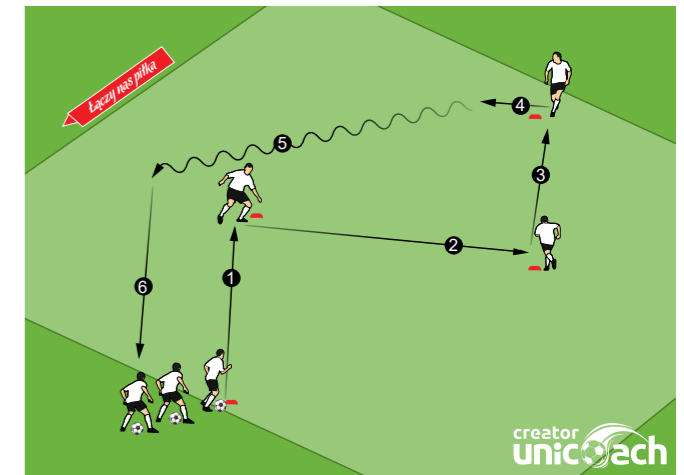
W trakcie drugiej jednostki treningowej realizowane były działania techniczno-taktyczne z akcentem kierunkowego przyjęcia piłki z kontrolą przestrzeni, podań wstecznych i prostopadłych z zakończeniem ataku. Działania z piłką poprzedzone były częścią motoryczną ukierunkowaną na szybkość i plyometrię.

WTOREK					
CEL	PRZYGOTOWANIE DO TESTÓW AMO				
ETAP	ĆWICZENIE	SERIE	POWT.	CZAS	UWAGI
PRZYGOTOWANIE RUCHOWE	Formy podań – czucie piłki	1	1	2–4 min	Podniesienie temperatury ciała
	Podpór przodem	1	20 s	5 min	
	Podpór bokiem	1	20 s		
	Naprzemienne prostowanie PN–LR/LN–PR	1	8	5 min	
	Formy stretchingu dynamicznego w poruszaniu				
	Lądowanie obunóż	1	5	3 min	
	Lądowanie jedno nogę	1	5		
	Lądowanie na jednej nodze po naskoku	1	4		
	Marsz bokiem	2	15 m	3 min	
	Skip bokiem	2	15 m		
Wyścigi reaktywne	4	15 m			

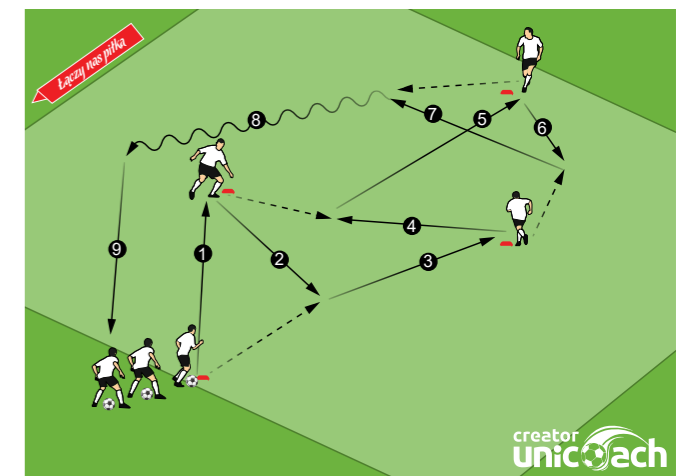
**1. Formy podań**

Czas: 12 min

Wariant 1

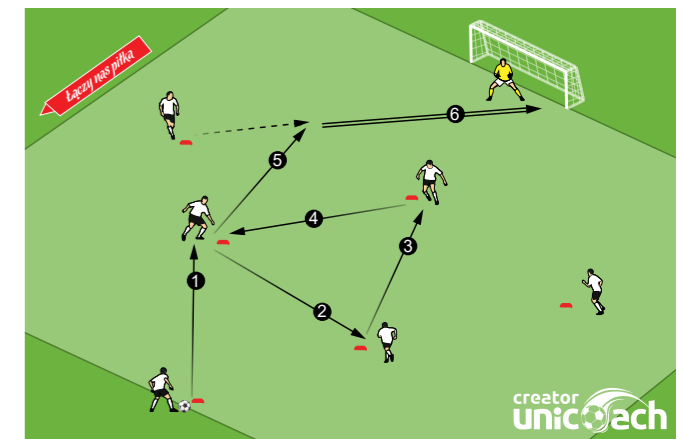


Wariant 2



**2. Schemat działań techniczno-taktycznych z zakończeniem ataku**

Czas: 20 min



**3. Gra 9 × 9**

Czas: 2 × 10 min

Dzień zakończył się odnową biologiczną.



**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 ★



#### VI dzień – piątek

W piątek do południa została przeprowadzona ta sama jednostka treningowa co we wtorek z akcentem budowania gry ze zmianą kierunku działania, poprzedzona częścią motoryczną skupiającą się na technice poruszania.

PIĄTEK						
CEL:	TECHNIKA PORUSZANIA					
ETAP	ĆWICZENIE	SERIE	POWT.	CZAS	UWAGI	
PRZYGOTOWANIE RUCHOWE	Technika indywidualna	1	1	2–4 min	Podniesienie temperatury ciała	
	Rotacja wewnętrzna z mini band	1	8	5 min		
	Poruszanie w pozycji z mini band na kolanach	1	10			
	Unoszenie kolana z mini band	1	10			
	Naprzemienne prostowanie PN–LR/LN–PR z mini band	1	10 m	5 min		
	Poruszanie w kłęku podpartym do boku	1	10 m			
	Mobilizacja biodra w poruszaniu	2	15 m			
	Czworogłowy w marszu	1	15 m			
	Lądowanie + wyskok obunóż	1	5	2 min		
	Lądowanie + wyskok jedenonóż	1	5			
	Skok w dal	1	4			
	Marsz przód	2	15 m	3 min		
	Skip przód	2	15 m			
Wyścigi reaktywne	4	15 m				

#### IV dzień – środa

W środę do południa odbył się turniej LAMO. Grupy rywalizowały w formule „każdy z każdym” na dwóch boiskach w wymiarze czasowym 2 × 12 min. Zespoły grały w systemie 1–4–3–3, zawodnicy mieli określone zadania w konkretnych fazach gry, a trenerzy mogli oceniać ich realizację.

Po turnieju na zawodników czekała odnowa biologiczna oraz wieczorne zajęcia regeneracyjne. Podczas odnowy zawodnicy mogli skorzystać z kąpieli w zimnej wodzie z zastosowaniem metody kontrastowej (zimna – ciepła).

#### V dzień – czwartek

Do południa zawodnicy wzięli udział w testach sprawności ogólnej realizowanych przez pracowników Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku. Przeprowadzone były badania szybkości w biegu na odcinkach 5, 15 i 30 m na fotokomórkach. Próba siły dynamicznej w skoku w dal z miejsca oraz test szybkości ze zmianą kierunku w biegu „po kopercie”. Głównym założeniem testów jest stworzenie bazy porównawczej dotyczącej motoryczności specjalnej w danych kategoriach wiekowych oraz możliwość skonfrontowania wyników obecnych z następnymi badaniami w okresie letnim.

Na czwartkowe popołudnie zaplanowany był wyjazd nad morze, ale ze względu na niekorzystne warunki atmosferyczne nie doszedł do skutku. W zamian za to przeprowadzony został turniej w „siatkonogę”. Jeszcze przed kolacją odbył się trening mentalny, którego głównym tematem było radzenie sobie ze stresem młodych zawodników. Wykład poprowadził Artur Koluch, pracownik AWF Gdańsk.

W ramach wieczornych zajęć chłopcy udali się na kręgle.

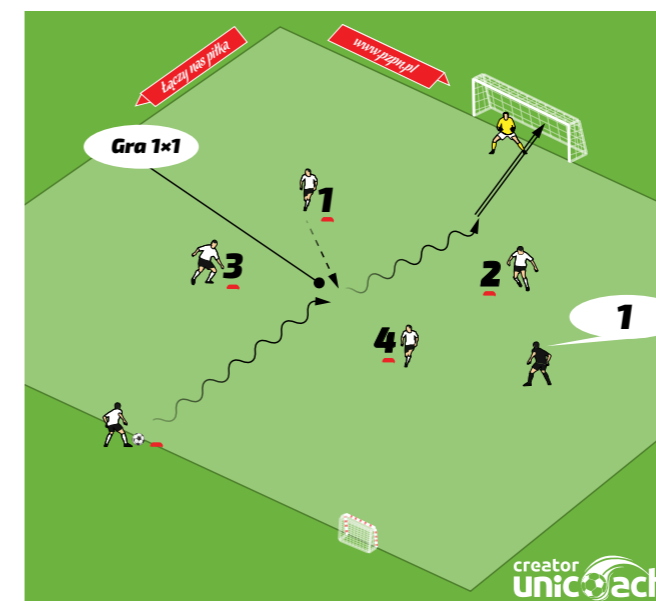
Podczas pierwszej części drugiej jednostki również realizowana była wstawka motoryczna o charakterze wzmacniającej siłę tułowia.

SOBOTA						
CEL:	SIŁA TUŁOWIA					
ETAP	ĆWICZENIE	SERIE	POWT.	CZAS	UWAGI	
Trening core	Balans jedenonóż	2	5	15 min	Forma obwodowa 2 grupy	
	Pompka ekscentryczna	3	8			
	Naprzemienne prostowanie PN–LR/LN–PR z mini band	3	4			
	Przysiad z przeciwwagą	3	8			
	Litera „W” w leżeniu przodem	3	8			

Następnie zawodnicy realizowali ćwiczenia czucia piłki w formie zabaw piłkarskich. Część główna nastawiona była na grę 1 × 1 w defensywie i ofensywie, która pozwala ocenić indywidualne umiejętności zawodników.

#### 1. Gra 1 × 1

Czas: 20 min



**Opis ćwiczenia:** zawodnicy ustawieni według schematu. Przy stożkach mają przypisany numer. Zawodnik z piłką wprowadza ją do kwadratu. W tym momencie trener wywołuje zawodnika o określonym numerze. Zawodnicy grają 1 × 1. Celem zawodnika z piłką jest wygrać pojedynek w ataku i zdobyć bramkę. Celem zawodnika broniącego jest wygrać pojedynek w obronie i oddać strzał do jednej z dwóch małych bramek. Zmiany zawodników: jeśli zawodnik w ataku wygra pojedynek i zdobędzie bramkę, wraca na swoje miejsce, jeśli przegra, idzie na miejsce zawodnika broniącego.

Trening zakończył się grą 9 × 9 (2 × 10 min).

#### Dzień VII – sobota

Sobota była dniem, który podobnie jak środa przyniósł uczestnikom wiele emocji, głównie za sprawą odbywającego się drugiego turnieju LAMO. Później grupy rywalizowały w systemie „każdy z każdym” na dwóch boiskach w wymiarze czasowym 2 × 12 min. Tym razem trenerzy na zawodników nakładali zadania w ustawieniu 1–4–4–2.

Wieczorem odbyło się zakończenie zgrupowania, w trakcie którego zawodnicy otrzymywali pamiątkowe dyplomy i upominki. Podsumowania dokonał obecny na obozie Dyrektor Sportowy Polskiego Związku Piłki Nożnej Stefan Majewski.

#### Dzień VIII – niedziela

Po śniadaniu część zawodników udała się autokarem do Warszawy, pozostali zostali odebrani przez rodziców z Gniewina.

Przyjęty model funkcjonowania obozów LAMO, ZAMO (Zimowej Akademii Młodych Orłów), później najmłodszych reprezentacji pozwala wyselekcjonować i obserwować rozwój najzdolniejszych zawodników i zawodniczek w kraju. Uczestnikom w trakcie zgrupowań można wskazać odpowiedni kierunek rozwoju oraz zachęcić do wkładania jeszcze większego wysiłku, który w niedalekiej przyszłości może przynieść efekt w postaci powołania do reprezentacji Polski.

# Europejska jakość szkolenia

# sportowego w piłce nożnej

**PAWEŁ KALINOWSKI** KOORDYNATOR SKAUTINGU ZAGRANICZNEGO PZPN NA TERENIE NIEMIEC WSCHODNICH. DOKTORANT AWF POZNAŃ  
**MACIEJ CHORAŻYK** GŁÓWNY KOORDYNATOR SKAUTINGU ZAGRANICZNEGO PZPN



*W niniejszym artykule autorzy podjęli się próby zebrania informacji na temat jakości szkolenia sportowego w Europie. Motywacją do jego napisania był zróżnicowany poziom gry podczas Młodzieżowych Mistrzostw Europy do lat 21, które odbywały w Polsce. Dysonans jakości gry poszczególnych reprezentacji skłonił autorów do głębszej refleksji i analizy. Obserwując wyniki i style gry poszczególnych reprezentacji, nasuwało się fundamentalne pytanie: czy można przypuszczać, iż wyniki osiągnięte przez poszczególne zespoły odzwierciedlają system szkolenia sportowego dzieci i młodzieży w wybranych krajach starego kontynentu.*

W ostatnich latach piłka nożna rozwija się w zawrotnym tempie na całym świecie. Nie tylko w Polsce poprawiła się infrastruktura, ale również w Czechach, Słowacji, Rumunii i wielu innych krajach rozwijających się. Nie powinniśmy oceniać poziomu i możliwości piłki nożnej z perspektywy 1000 orlików, które zostały wybudowane. W innych krajach również rozbudowuje się infrastrukturę. Warto zauważyć przy tym, że polska Ekstraklasa w 2007 r. plasowała się na 26. miejscu w Europie, natomiast 10 lat później została sklasyfikowana na... 27. miejscu.

Podobnie niekorzystnie wygląda sytuacja w Rankingu UEFA z 2017 r. (Współczynnik UEFA, 2017), gdzie nasza liga plasuje się na 21. miejscu. Wszystkie te klasyfikacje i rankingi są wyliczane na podstawie określonych kryteriów. Czy słusznych czy nie, można z tym polemizować, ale warto je zobaczyć.

Sukcesy pierwszej reprezentacji budowane są na zawodnikach od lat występujących i szkolonych za granicą. Lewandowski, Glik, Krychowiak, Błaszczykowski, Piszczek, Zieliński, Milik, Szczesny, Fabiański to zawodnicy, którzy przygotowują się przez 340 dni w roku w klubach zachodnich. Nasuwa się smutny wniosek, że wpływ na przyszłość naszej dorosłej reprezentacji będzie uzależniony od poziomu sportowego zawodników występujących w zagranicznych rozgrywkach ligowych.

Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na to, że największy wpływ na kształtowanie potencjału zawodników mają rozgrywki klubowe, gdzie zawodnicy pracują na co dzień. Poziom ligi, rywalizacja z lepszymi zawodnikami podnosi poziom jakości szkolenia. Polscy zawodnicy w opinii szkoleniowców za granicą mają olbrzymi potencjał umiejętności, jak ustaliliśmy w wywiadzie z trenerem Herthy Berlin U23 Ante Covicem. Jego zdaniem największym problemem polskich piłkarzy dotychczas był nie brak potencjału, lecz motywacji do pracy po przejściu do zachodniego pracodawcy.

W ostatnich latach krzywdzące i negatywne spojrzenie na naszych zawodników odmienił Robert Lewandowski. Ponadto profesjonalne podejście do zawodu piłkarza aktualnie charakteryzuje praktycznie wszystkich kadrowców trenera Adama Nawalki. Rezultaty i wyniki przez nich osiągnięte w wiodących ligach zagranicznych są tego potwierdzeniem. Zmienia się również samoświadomość i profesjonalizm młodych zawodników. Zatem przyczyn należy szukać dalej.

Dlatego też celem artykułu będzie próba ustalenia pewnych ogólnych zasad oraz norm systemu szkolenia sportowego funkcjonujących w klubach zachodnich i pewnej refleksji nad poszukiwaniem podobieństw. W związku z tym adekwatnie do postawionego celu pracy zostały sformułowane następujące pytania badawcze:

- Czy nabór i selekcja w europejskich klubach odbywa się na podobnych zasadach jak w Polsce?

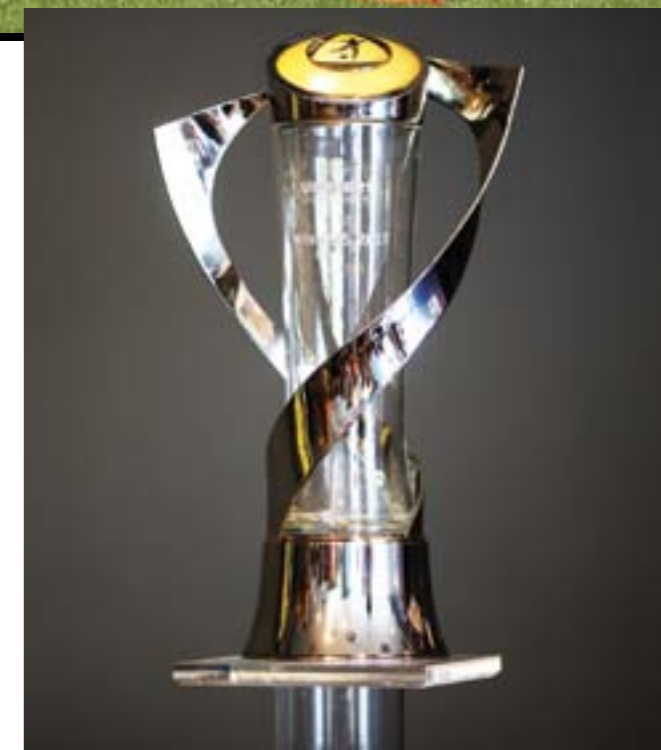


- W jakim wieku rozpoczyna się szkolenie w Niemczech, Holandii czy Anglii?
- Czy w Europie stawia się na ilość czy jakość szkolenia piłkarzy?
- Czy warunki fizyczne są ważniejsze od umiejętności przy powoływaniu na konsultacje selekcyjne w Holandii, Niemczech i Turcji?
- Czy ważną rolę w klubach zachodnich odgrywają departamenty naukowe?
- Czy trenerzy w europejskich klubach pracują tylko w klubie?
- Czy jest zasadność powoływania do kadry Polski młodzieżowych reprezentantów grających na co dzień poza granicami Polski?

## SYSTEMY SZKOLENIA SPORTOWEGO

Szkolenie sportowe definiowane jest jako uporządkowana i zorganizowana działalność, mająca na celu przygotować zawodników do osiągnięcia maksymalnych wyników sportowych (Ważny 1981). Do systemu szkolenia zawodników zalicza się:

- podsystem zorganizowania rozwoju dyscypliny sportowej, jaką jest piłka nożna,
- prognozowanie wyników osiągniętych przez sportowców oraz modelu przebiegu indywidualnych karier,
- stwarzanie zawodnikom warunków sprzyjających osiągnięciu wysokich wyników,



- podsystem treningów, zawodów oraz odnowy biologicznej,
- podsystem kwalifikacji do sportu,
- materialne warunki treningów, szkolenia, odnowy oraz zawodów sportowych,
- poziom kadry szkoleniowej

(Ważny 1981).

„Współczesne wymogi sportu wyczynowego stwarzają konieczność stałego poszukiwania i pogłębiania obszaru informacji pozwalającego na optymalne poznanie zjawisk, jakie towarzyszą procesowi szkolenia sportowego. Jednym z podstawowych problemów do rozwiązania, przed którym stoją środowiska naukowe oraz praktycy w klubach i sekcjach sportowych, jest znalezienie skutecznych sposobów pozwalających na osiągnięcie wysokich rezultatów sportowych” (Kalinowski, Karpowicz 2015, s. 24).

Według Instytutu Sportu w Warszawie system sportu młodzieżowego jest rozumiany jako pewien umowny zbiór regulaminów i zasad współzawodnicstwa sportowego młodzieży uzdolnionej. Wyodrębnia on 2 podsystemy:

- współzawodnicstwa sportowego dzieci i młodzieży i
- szkolenia sportowego młodzieży uzdolnionej

(Zespół Sportu Młodzieżowego Instytutu Sportu w Warszawie, 2017).

W Polsce w ostatnich latach nastąpiły zmiany w kierunku ujednoczenia systemu szkolenia. Jednym z dobrych prognostyków jest próba stworzenia Narodowego Modelu Gry. Jak twierdzą autorzy, „kluczowym elementem idei pierwotnej NMG są dotychczasowe uwarunkowania historyczne i tradycje szkoleniowe, tworzone w naszym kraju na przestrzeni kilku ostatnich dekad” (Dorna i wsp. 2016, s. 13–14). Założenia w nim zawarte mogą pomóc w przyszłości w podniesieniu poziomu piłki nożnej w Polsce. Niemniej jednak nie będą lekarstwem na wszystkie zaniedbania.

Analogicznie wygląda sytuacja usystematyzowania sportu młodzieżowego u naszych zachodnich sąsiadów. Pomimo że stosunkowo na papierze wyglądają podobnie, to niestety różnice w osiąganych rezultatach sportowych się pojawiają.

Jak pisaliśmy we wstępie, naszym zdaniem różnic należy szukać w rozgrywkach klubowych. Nabór i selekcja w Niemczech i Holandii jest nastawiona na wyszukanie jak najlepszych kandydatów do grupy 7–9-latków, które składają się z 12-osobowych zespołów. Nabór i selekcja jest procesem otwartym i rokrocznie

jedni są zastępowani kolejnymi, na tym etapie szkolenia bardziej perspektywicznymi. W największych klubach słynących z najlepszego szkolenia, m.in. takich jak Ajax Amsterdam, stawia się na jakość, a nie na ilość kandydatów na piłkarzy. Wyselekcjonowanie najlepszych ułatwia pracę nad szkoleniem. Pomimo tak młodego rozpoczęcia szkolenia sportowego drużyny nie są nastawione na wynik do piętnastego roku życia zarazem w Niemczech, Holandii czy Anglii. Największy nacisk kładzie się na umiejętności, nigdy na warunki fizyczne. Co ciekawe, młodzieżowe reprezentacje Hiszpanii oceniane są za styl, a nie za wynik sportowy. Niemniej jednak nie przeszkadza to reprezentacjom w osiąganiu wysokich wyników sportowych również w sporcie młodzieżowym.

Warto zauważyć, że w Niemczech, Holandii, Francji czy Turcji zapraszani na konsultacje reprezentacji narodowych są zawodnicy tylko i wyłącznie do bierani pod względem umiejętności technicznych. Nie zwraca się uwagi na cechy somatyczne piłkarzy, ponieważ uwzględnia się ontogenezę człowieka w przewidywaniu rozwoju młodych piłkarzy. Podobnymi kryteriami posługują się kluby. W konsekwencji na konsultacjach do niemieckiej kadry U15 większość zawodników nie jest wyższa niż 145 cm. Oczywiście nie jest to tożsamość z pierwszymi powołaniami, chociaż ma swoje uzasadnienie w przypadku otwartej selekcji i naboru. Ponadto daje możliwość pełnego monitoringu zawodników w późniejszym okresie. Autorzy zdają sobie sprawę ze złożoności problemu, ale warto by było się zastanowić nad zaniedbaniami całego systemu, niż oceniać efekt.

W Polsce zarówno trenerom, jak i zawodnikom nie można zarzucić braku motywacji, chęci i zaangażowania. Niemniej jednak nasuwa się pytanie: skoro jest tak dobrze, to dlaczego jest tak źle? Jednoznacznej odpowiedzi nie znajdziemy w prosty sposób, ale nie bójmy się przyznawać do błędów. Wielką różnicę, jaką można zauważyć na świecie w sporcie, jest korzystanie z departamentów naukowych. Stany Zjednoczone doprowadziły ten element do perfekcji, niemniej jednak wszystkie znaczące kluby w Europie korzystają z nauki. W USA i Niemczech bardzo duża liczba trenerów uczestniczy biernie w konferencjach naukowych, poszukując inspiracji i informacji w celu poszerzenia swojej wiedzy praktycznej. Nikt tam nie kwestionuje znaczenia nauki, ale z niej korzysta. W klubach z Bundesligi od trenerów można dowiedzieć się o trendach pojawiających się w piłce, takich jak np. utrzymywanie się najlepszych zawodników ze światowej czołówki przy piłce przez 1,3 s w porównaniu do około 3 s przez zawodników z drużyn zajmujących niższe lokaty w światowych rankingach.

Współpraca i kooperacja pomiędzy teoretykami a praktykami sportu ma na celu podnoszenie jakości działań w procesie treningowym.

Kolejnym ważnym aspektem piłkarskim na Zachodzie jest zatrudnianie najlepszych specjalistów do pracy w akademiach. W procesie treningowym trener pełni nadzorującą i bardzo odpowiedzialną funkcję. Zajmuje centralne miejsce w szeroko rozumianym procesie treningowym (Kurzawski, Miskiewicz 1977). To on odpowiada za właściwy dobór metod i środków treningowych. Ponadto odpowiedzialny jest za aspekt wychowawczy, psychologiczny i pedagogiczny. To od jego kwalifikacji i kompetencji uwarunkowany jest rozwój podopiecznych i uzyskiwane rezultaty sportowe (Gołaszewski 2003). Niemcy, jak w swoich wypowiedziach podkreślał Matthias Sammer, „zrozumieli”, że są 2 etapy złotego okresu rozwoju dzieci zgodne z ontogenezą człowieka, to jest 12 lat i 15 lat. Stąd też do pracy z młodymi adeptami zatrudniani są najlepsi specjaliści, którzy są doceniani. Wynagrodzenia trenerów są satysfakcjonujące i umożliwiają spędzanie ośmiu godzin dziennie w klubie, pomimo jednej jednostki treningowej w ciągu dnia. Zatrudnianie wysoko wykwalifikowanych specjalistów gwarantuje sukces, ale też umożliwia egzekwowanie wysokiej jakości i wymagań od zatrudnianych szkoleniowców. Trenerzy akademii w rezultacie są skoncentrowani na jednym zadaniu, jakim jest prowadzenie drużyny, a nie rozpraszają się, szukając dodatkowych zajęć zarobkowych.

Reasumując, warto zauważyć, ile detali ma wpływ na wynik reprezentacji kraju. Stąd też wydaje się uzasadnione powoływanie zawodników regularnie występujących na co dzień w zachodnich klubach. Pomijając już bardzo ważny aspekt patriotyczny, który został wpojony przez rodziców zmuszonych wyjechać z kraju w celach zarobkowych. Warto zastanowić się nad podnoszeniem jakości gry reprezentacji poprzez uczestnictwo w niej najlepszych w danym momencie polskich piłkarzy.

## BIBLIOGRAFIA

1. Dorna M., Paluszek K., Stępiński M., Stolarczyk M., Śliwowski M., Zalewski B. (2016), *Narodowy Model Gry*, ISBN 978-83-63491-22-2 Warszawa.
2. Gołaszewski J. (2003), *Piłka nożna*, Skrypty nr 121 Poznań.
3. Kalinowski P., Karpowicz K. (2015), *Porównanie wybranych elementów systemów organizacyjnych szkolenia piłkarskiego na przykładzie klubu polskiego i niemieckiego*, Asystent Trenera 12 (5) Warszawa ISSN: 2300-9403.
4. Kurzawski K., Miskiewicz A. (1997), *Praca trenera*, Trening Nr 3, s. 69–86.

## WNIOSKI

Adekwatnie do postawionych pytań badawczych sformułowano następujące wnioski:

1. Nabór i selekcja w europejskich klubach odbywa się na odmiennych zasadach niż w Polsce.
2. Szkolenie piłkarskie w Niemczech, Holandii i Anglii rozpoczyna się w wieku 7–9 lat.
3. W najlepszych akademiach piłkarskich w Europie stawia się na jakość w szkoleniu, pracując z małą liczbą wyselekcjonowanych zawodników.
4. Warunki fizyczne nie są istotniejsze od umiejętności przy powołaniach na konsultacje selekcyjne w Holandii, Niemczech czy Turcji.
5. W klubach zachodnich departamenty naukowe odgrywają kluczową rolę w szkoleniu sportowym.
6. Trenerzy w najlepszych akademiach koncentrują się tylko na pracy szkoleniowej.
7. Jak wynika z doniesień, zaobserwowano zasadność powołań do młodzieżowych reprezentacji Polski zawodników grających na co dzień poza granicami Polski. Stanowią wartość dodaną dla reprezentacji poprzez kompleksowe umiejętności nabyte w procesie szkolenia krajów, w których na co dzień występują (zazwyczaj są to Niemcy i Anglia). Grając w najlepszych akademiach i klubach, są od podstaw efektem procesu szkolenia niemieckiej czy angielskiej myśli szkoleniowej, mogącej pochwalić się sukcesami na skalę światową. Mają oni w stosunku do rówieśników z Polski niejednokrotnie przewagę, jeśli chodzi o wyszkolenie taktyczne, techniczne, a także mogą być wzorem, jeśli chodzi o profesjonalne podejście do obowiązków, zarówno na boisku, jak i poza nim.



# Wyjazdowa sesja

# kursu UEFA Elite Youth A Akademia Borussia Dortmund

**CZĘŚĆ 2**

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

W poprzednim wydaniu (nr 4/2017) opublikowana została pierwsza część relacji z wyjazdowej sesji V edycji kursu UEFA Elite Youth A, która odbyła się w Akademii Borussia Dortmund. W części 1 znalazły się m.in. przykładowe konspekty I drużyny i zespołu U12. Poniżej zaprezentowane zostały przykładowe konspekty drużyn: U10, U9, a także zawodników testowanych.

## PRZYKŁADOWY KONSPEKT – U10

<b>BORUSSIA DORTMUND U10</b>	Data: 18.05.2017
Doskonalenie prowadzenia piłki oraz dryblingu	Czas: 80 min Zawodnicy: 14 + 2 bramkarzy
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA 1</b>	
	<p><b>Czas:</b> 10 min  <b>Obszar:</b> 2 pola o wymiarach 10 × 10 m  <b>Zawodnicy:</b> każdy z piłką, podzieleni na dwie grupy  <b>Opis:</b> zawodnicy prowadzą piłkę w swoim polu. Na określony przez trenera sygnał przeprowadzają jak najszybciej piłkę do drugiego pola.  <b>Przykładowe sygnały:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• liczba parzysta,</li> <li>• imię żeńskie</li> </ul>

<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA 1</b>	
	<p><b>Czas:</b> 20 min (2 × 10 min)  <b>Obszar:</b> 2 pola o wymiarach 10 × 10 m  <b>Zawodnicy:</b> podzieleni na dwie grupy – 5 × 2  <b>Opis:</b> gra na utrzymanie przy piłce. Zadaniem zawodników w posiadaniu piłki jest wymiana jak największej liczby podań, grając na 2 kontakty</p> <p><b>Modyfikacja:</b> zawodnicy bez piłki po odbiorze – jak najszybsze wyprowadzenie piłki poza pole gry</p>

**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 ★

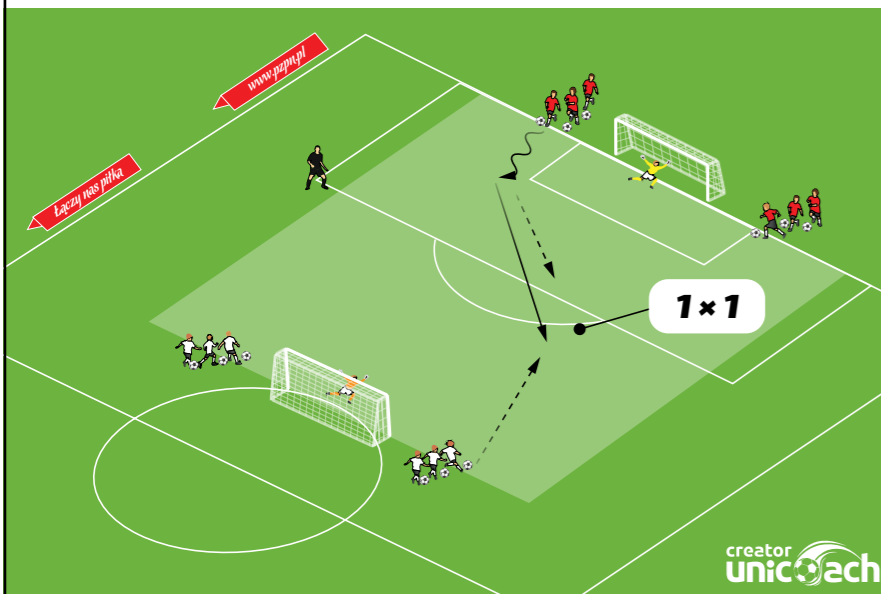
**CZĘŚĆ GŁÓWNA 2**



**Czas:** 30 min (2 × 15 min)  
**Obszar:** jak na grafice  
**Zawodnicy:** podzieleni na 4 grupy, a w nich dobrani w dwójki  
**Opis:** zawodnicy po prowadzeniu piłki wykonują podanie skośne, a następnie uderzają do bramki bez przyjęcia. Po uderzeniu przechodzą na koniec drugiej grupy

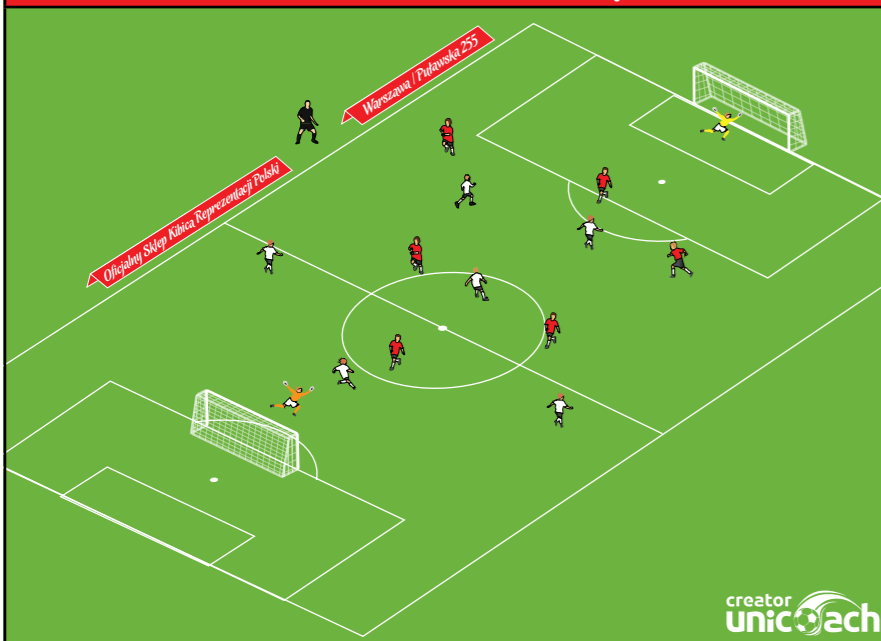
creator unicolor

W drugim ćwiczeniu gra 1 × 1 po podaniu skośnym



creator unicolor

**CZĘŚĆ KOŃCOWA**



**Czas:** 30 min  
**Obszar:** bramki ustawione na linii pola karnego  
**Zawodnicy:** podzieleni na dwie drużyny  
**Opis:** gra 7 × 7 z bardzo dużym naciskiem na komunikację zarówno w ofensywie, jak i defensywie. Krótkie, proste komunikaty przekazuje najbliższy zawodnik

creator unicolor

**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)

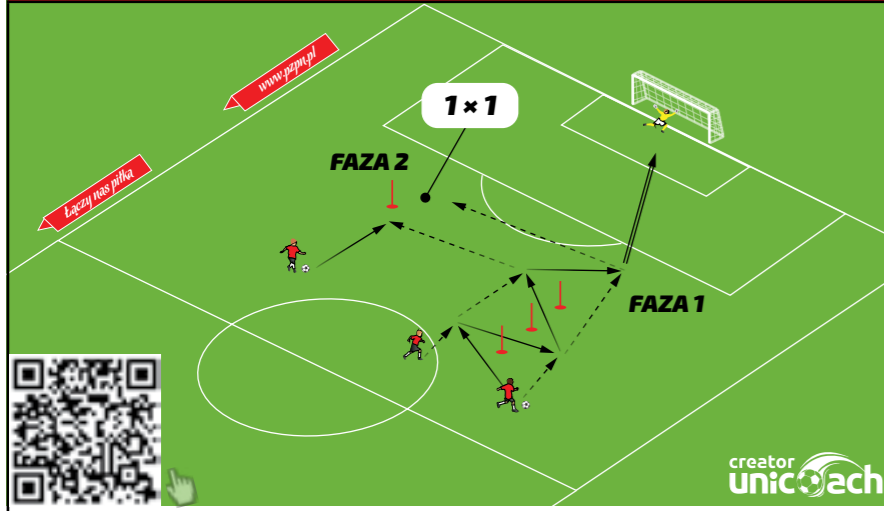


**PRZYKŁADOWY KONSPEKT - U9**

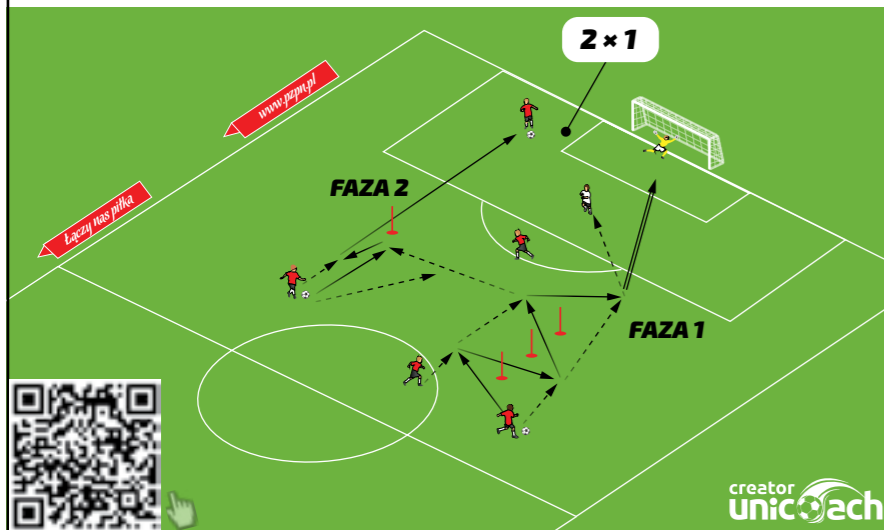
<b>BORUSSIA DORTMUND U9</b>		Data: 18.05.2017
Doskonalenie przyjęcia i podania wewnętrzną częścią stopy oraz dryblingu		Czas: 80 min Zawodnicy: 12 + 2 bramkarzy
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA</b>		
		<p><b>Czas:</b> 10 min (2 × 5 min)  <b>Obszar:</b> 10 × 10 m  <b>Zawodnicy:</b> 12  <b>Opis:</b>                      1. Zawodnicy ustawieni jak na grafice poruszają się w kwadracie. Żonglując, wykonują określone zadania koordynacyjne</p>
		<p>2. Wyścig z piłkami w rękach. Na sygnał trenera 1 zawodnik z każdej grupy biegnie po piłkę i przynosi ją do swojej tyczki. Kolejny zawodnik wykonuje to samo zadanie, mogąc zabierać piłki innym grupom. Zwycięża drużyna, która zbierze 3 piłki</p>
creator unicolor		creator unicolor

**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)

**CZĘŚĆ GŁÓWNA 1**

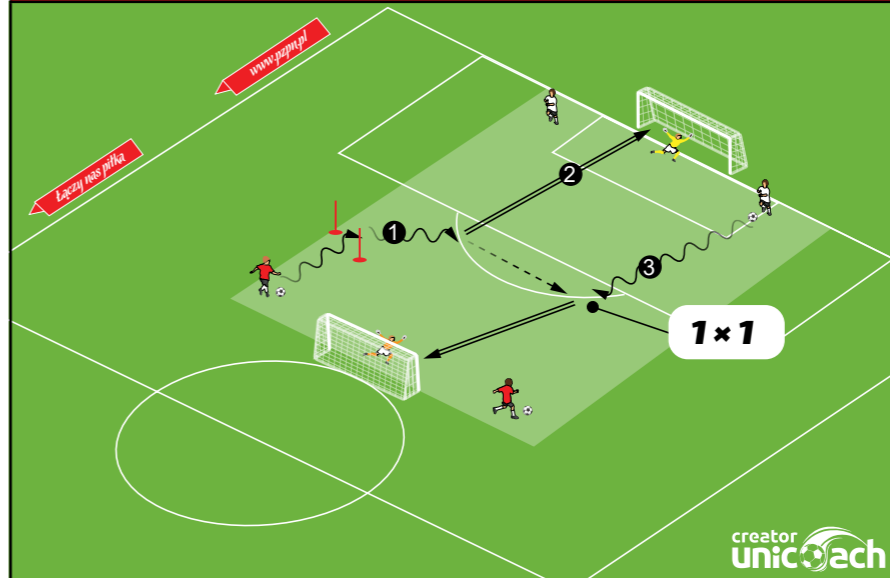


**Czas:** 30 min (2 × 15 min)  
**Obszar:** połowa boiska  
**Zawodnicy:** ustawieni jak na grafice  
**Opis:** ćwiczenie dwufazowe. W 1. fazie dwóch zawodników wymienia podania między chorągiewkami (stożkami, pachotkami) i kończy uderzeniem do bramki. W 2. fazie zawodnik uderzający staje się obrońcą, a drugi zawodnik otrzymuje podanie i przechodzi do gry 1 × 1

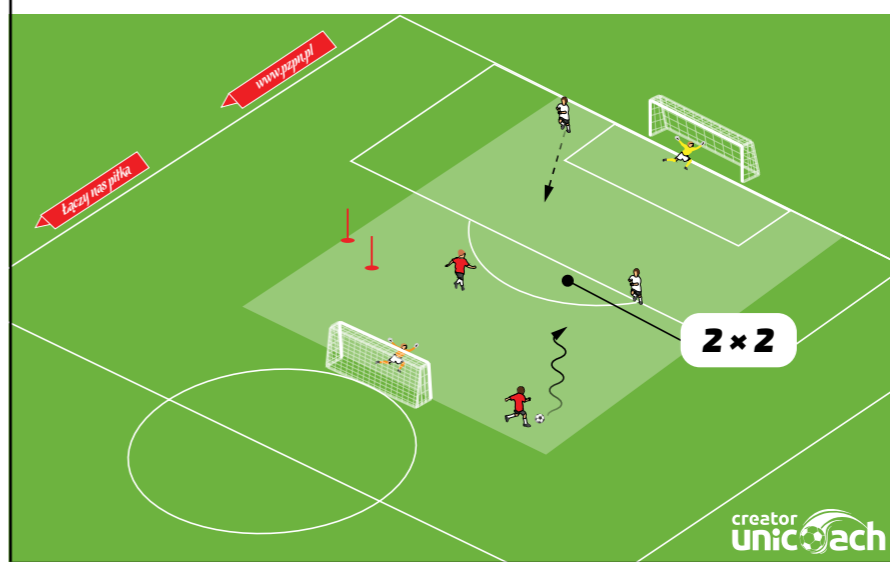


**Modyfikacja:** 1. faza jak wyżej. W 2. fazie przejście do gry 2 × 1

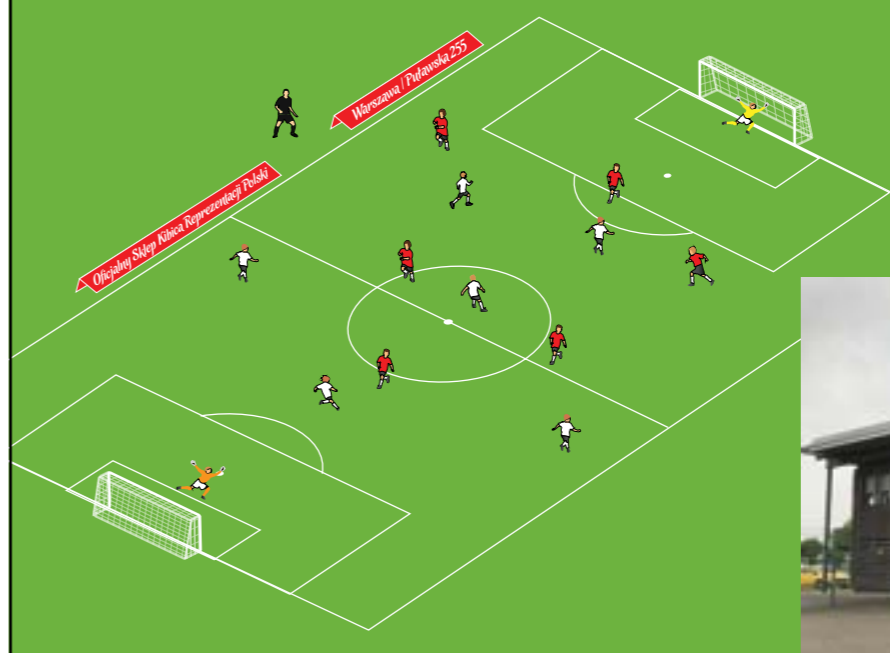
**CZĘŚĆ GŁÓWNA 2**



**Czas:** 20 min  
**Obszar:** 25 × 20 m  
**Zawodnicy:** dobrani w czwórki, ustawieni jak na grafice.  
**Opis:** gra 1 × 1 oraz 2 × 2. Ćwiczenie dwufazowe. W 1. fazie – zawodnik czerwony wykonuje zwód na stożkach i uderza do bramki, następnie staje się obrońcą. W momencie uderzenia czerwonego zawodnik żółty prowadzi piłkę i uderza do drugiej bramki. W 2. fazie zawodnik czerwony wprowadza kolejną piłkę, przechodząc do gry 2 × 2



**CZĘŚĆ KOŃCOWA**



**Czas:** 20 min (2 × 10 min)  
**Obszar:** całe boisko  
**Zawodnicy:** podzieleni na dwie drużyny  
**Opis:** gra 7 × 7



**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 ★



# PRZYKŁADOWY KONSPEKT – TESTOWANI

<b>BORUSSIA DORTMUND – grupa kontrolna</b> <b>Doskonalenie prowadzenia piłki</b>		Data: 18.06.2017 Czas: 75 min Zawodnicy: 18 + 2 bramkarzy
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA 1</b>		
	Czas: 15 min (3 × 4 min + 2 × 1,5 min przerwy) Obszar: 25 × 25 m Zawodnicy: każdy z piłką Opis: gry i zabawy rozgrzewkowe: 1. Piłka ręczna z piłkami przy nodze. 2. Piłka nożna z piłkami trzymanymi w ręce	
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA 2</b>		
	Czas: 15 min (3 × 4 min + 2 × 1,5 min przerwy) Obszar: jak na grafice Zawodnicy: ustawieni w dwóch grupach Opis: zawodnicy wykonują określone przez trenera ćwiczenia koordynacyjne na drabince. Każde ćwiczenie 2 razy	
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA 1</b>		
	Czas: 15 min (2 × 6 min + 3 min przerwa) Obszar: jak na grafice Zawodnicy: podzieleni na 4 grupy Opis: gra na utrzymanie. Zadaniem zawodników w ofensywie jest zmiana ciężaru gry w dowolnym momencie poprzez prowadzenie piłki. Zadaniem zawodników w defensywie jest jak najszybsze przejęcie piłki i przeprowadzenie jej poza pole gry	

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

<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA 2</b>	
	Czas: 15 min Obszar: połowa boiska Zawodnicy: podzieleni na 4 grupy, a w nich dobrani w dwójki Opis: zawodnicy pracują w dwóch kwadratach (ofensywny i defensywny) oznaczonych na rogach czterema kolorami. Jeden zawodnik prowadzi, a drugi naśladuje jego kierunek prowadzenia piłki. Zawodnik ofensywny w każdej chwili może rozpocząć prowadzenie piłki w kierunku wyznaczonego pola, a następnie uderzyć do bramki. Zadaniem zawodnika defensywnego jest zostawienie swojej piłki i odbiór piłki zawodnikowi ofensywnemu
<b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b>	
	Czas: 15 min (3 × 4 minut + 2 × 1,5 min przerwa) Obszar: połowa boiska w poprzek (2 gry równoległe) Zawodnicy: podzieleni na 4 drużyny Opis: Gra 5 × 5: Gra 1 – każdy zawodnik max. 2 kontakty. Gra 2 – jw., lecz bez przyjęcia można zagrać piłkę w tył. Gra 3 – gra dowolna



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



# Piotr Urban: By coś zmienić, musimy zaryzykować

- Rozmawiałem o Tobie z Kibu Vicuną, asystentem Jana Urbana w Śląsku Wrocław. Grałeś w jego drużynie juniorów Osasuny, strzelałeś dużo goli, ale powiedział, że do zostania piłkarzem zabrakło Ci chęci do ciężkiej pracy.

To prawda. Mój ojciec często mi powtarzał, że wielu młodych chłopaków mówi, że marzy o karierze piłkarza, ale nie wie, jak ciężko trzeba na to pracować. A ja teraz patrzę na tych, którzy w ostatnich latach wyszli ze szkółki Osasuny – Raul Garcia, Cesar Azpilicueta, Nacho Monreal, Javi Martinez – to oni faktycznie codziennie trenowali na maksa. Zawsze do domu wracałem z Cesarem, bo mieszkaliśmy obok siebie. On był dwa lata młodszy, ale cały czas powtarzał, że musi się jak najszybciej przebić do seniorów starszych. Po nim było widać, że nie oszukuje. I dzięki temu zobaczyłem, że talent to jedna kwestia, ale potrzebne jest też przekonanie do pracy.

- To dobre odniesienie do Twojej obecnej roli. Na przykładzie swoim i kolegów z Osasuny możesz przekonywać młodzież z Legii do zaangażowania w treningi.

Trzeba to robić. Po najlepszych, którzy mieli „coś specjalnego”, było widać, że i tak wejdą na szczyt. Ale Azpilicueta wyjątkowy nie był. Na początku grał nawet ze mną w ataku, dopiero w rezerwach stał się bocznym obrońcą... Na koniec okazało się, że tych pracowitych, ale nie wyjątkowych przebijają się nawet więcej. Bez pracowitości nie ma się szans, a zwłaszcza w ostatnich latach jest to ważne. Przecież widzimy, że chłopcy grają w piłkę coraz mniej, niemal wyłącznie na treningach. Są przyzwyczajeni do innego stylu życia, mają wszystko podstawione pod nos. I teraz powiedz im, że muszą ciężiej popracować, być na dodatkowym treningu... Niektórym to nawet się nie podoba.

- W Hiszpanii też tak się dzieje?

W pewnym stopniu tak, choć tam piłkę nadal traktuje się jak rzecz świętą. W Polsce jestem od dwóch miesięcy i dostrzegam, że przynajmniej w akademii zaangażowanie jest na naprawdę wysokim poziomie. Zawodnicy trenują więcej, mają różne warsztaty, zajęcia z motoryki, ale podchodzą do tego dobrze. Oczywiście dopiero zaczęli tak pracować, zmęczenie pewnie przyjdzie za kilka miesięcy. Muszą się do tego przyzwyczaić, nie może być za łatwo. Dlatego ta ścieżka musi być trudna. A jeśli z każdego rocznika jeden zawodnik trafi do pierwszej drużyny, to będzie nasz spory sukces.



**Piotr Urban**  
w połowie roku został nowym koordynatorem grup szkoleniowych U12–U17 w Legii Warszawa. Po całym życiu spędzonym w Hiszpanii, począwszy od gry w juniorach Osasuny Pampeluna i młodzieżowych reprezentacjach Polski, aż do przygotowywania metodologii w akademii tego klubu, syn Jana Urbana opowiada o wyzwaniach związanych z nauczaniem futbolu, przekonywaniem adeptów do ciężkiej pracy i przenoszeniu standardów szkoleniowych do Polski.

- Wszystkie kursy trenerskie skończyłeś w Hiszpanii, prawda?

Wszystkie możliwe do zrobienia, tak. Teraz mógłbym prowadzić nawet zespół z Primera Division. Nie mam jednak certyfikatu UEFA Pro, ponieważ w Hiszpanii zmieniono zasady i po skończeniu kursu trzeba przez dwa lata trenować zespół z trzech najwyższych poziomów albo w centralnej lidze juniorów. Jest to znacznie trudniejsze, kiedyś dostawało się ten najwyższy certyfikat nawet za pół roku pracy z młodzieżą. Dlatego Hiszpania ma kilka tysięcy trenerów na tym poziomie. A ja oprócz tego zrobiłem kurs dyrektora akademii i tworzenia metodologii szkolenia, uczę również trenerów.

- Sam prowadziłeś kursy. Wiesz, jak tam pracują trenerzy. Czy mógłbyś porównać ich do osób, z którymi współpracujesz w Legii?

Jestem bardzo zadowolony z ich profesjonalnego podejścia. Są oczywiście na etapie, więc mogą skupić się wyłącznie na pracy w Legii, ale mają świetny kontakt z drużyną, dobrze zaczynają wyjaśniać cele poszczególnych ćwiczeń. Tego nam jeszcze trochę brakuje: by piłkarze wiedzieli, dlaczego wykonują dane zadanie, dlaczego jednego dnia są małe gry, a innego duże. To buduje ich świadomość, ale dzięki temu też inaczej, lepiej pracują. Muszą mieć jasny jeden cel, by się na nim skupić, nawet jeśli przy okazji doskonalą kilka elementów.

- Inną nowością w Legii jest to, że co tydzień prowadzicie warsztaty dla trenerów.

To dla nas prawdziwy luksus. Co czwartek mamy dla siebie dwie godziny, omawiamy teorię, a później przeprowadzamy zajęcia na boisku. To się nie zdarza w topowych zagranicznych akademiach. A jak rozwijają się trenerzy? Wyłącznie przez pracę, rozmowy między sobą, z bardziej doświadczonymi kolegami. Dlatego stwarzamy takie środowisko, aby to mogło się udać. Chciałbym, by na koniec sezonu każdy z trenerów Legii powiedział, że jest lepszy niż rok wcześniej. Dodatkowo wprowadzamy inne elementy do treningów: każdego dnia akcent motoryczny ma być inny, odpowiednio dobrana długość ćwiczeń, przerw. A trenerzy i koordynatorzy mają udział w tym programie. Oni będą decydowali o celach taktycznych oraz technicznych – dzięki temu i dla nich praca będzie przyjemniejsza.

- W Osasunie już w wieku 28 lat zostałeś dyrektorem akademii od metodologii szkolenia. Czym przekonałeś prezesa klubu?

Najpierw pracowałem w fundacji Osasuny, czyli odpowiedniku Legia Soccer Schools. Przygotowywałem treningi oraz obozy letnie dla najmłodszych roczników, a później zostałem pierwszym trenerem dwunastolatków, potem też kolejnych drużyn. Wtedy socios, czyli kibice, zdecydowali o zmianach w klubie. Weszli nowi ludzie, przez 6 miesięcy przyglądali się pracy akademii, rozmawiali z nami i pytali o wizję na przyszłość. To oni zaproponowali mi stanowisko dyrektora metodologii. Przez lata zajmował je Manolo Los Arcos. Pamiętam, że przychodziłem do niego w czwartki od rana i przyglądałem się, jak rozpisuje treningi, przygotowuje całą metodologię. Sporo się od niego nauczyłem.

- To bardziej papierkowa robota, prawda?

Zwłaszcza ta z modelem, ale razem opracowaliśmy całą bibliotekę ćwiczeń dla klubu. To ogromna wiedza. A fakt, że wkrótce po nim dostałem szansę prowadzić całość, był dla mnie wielkim zaszczytem.

- Przyglądając się i pracując w całej akademii, możesz porównać regularnie trenującego dziesięciolatka z Osasuny do tego w Legii?

Pierwsza rzuca się w oczy technika. Widać to na każdym treningu, po przyjęciu piłki. W Polsce często zamiast zrobić to normalnie, wewnętrzną częścią stopy, to robimy zewnętrzną lub podeszwą. Komplikuujemy sobie sprawę. A w Hiszpanii już wtedy pracuje się nad przyjęciem kierunkowym i dzięki temu grają szybciej, tempo wzrasta. Gdy potrzebujesz trzech, czterech kontaktów, by opanować piłkę, to od razu gra się trudniej. Dlatego uważam, że w Legii idziemy w dobrym kierunku z trenerami indywidualnymi, którzy mają praktycznie cały czas poprawiać technikę, oczywiście wyprofilowaną pod konkretne pozycje.

- Idąc dalej: co różni dwunastolatków?

W aspektach podejścia do treningów myślę, że w Polsce chłopcy są bardziej zaangażowani. Gdybym zaproponował w Hiszpanii tyle zajęć, to byłyby problemy. W Osasunie najpierw trenowali po dwa dni w tygodniu, plus mecz. Dla mnie to było za mało i chciałem to zmienić. Ale gdy zaproponowałem dodatkowe zajęcia z techniki, rodzice zaczęli łapać się za głowy. A te godziny treningów są konieczne, w Athletic Bilbao wiedziałem, że ćwiczą nawet po cztery razy w tygodniu. Wyniki naszych drużyn w Hiszpanii nie odbiegały od najlepszych, ale widziałem, że można było grać i rozwijać chłopców jeszcze lepiej.

- Mijają kolejne dwa lata...

...a ja widzę, że dalej mamy ten sam problem z techniką. Jeśli my nic z tym nie zrobimy, to za 4 lata będzie to samo. Jedenasto-, dwunastolatkowie idący tym nowym planem szkolenia będą w przyszłości wyglądać lepiej pod tym względem technicznym. Dla nas świetne są turnieje zagraniczne, rywalizacja z akademiami, jak np. Ajaksu Amsterdam. Trenerzy naszej akademii, jeżdżąc i rozmawiając z trenerami, podkreślają te same rzeczy: technika i tempo gry. My dobrze wyglądamy w pressingu, w ataku szybkim, ale jesteśmy na takim etapie, że z rywalami z Europy nie jesteśmy w stanie dominować, regulować tempo. Bardziej czekamy na błąd i wtedy ruszamy.

- Z czego konkretnie to wynika

Uważam, że technikę można poprawić w każdym wieku. Jednak wiele zależy od trenera i jego podejścia do błędów technicznych popełnianych w trakcie zajęć, prób strzałów czy przyjęcia słabszą nogą... Jeśli przy kolejnych próbach będzie zabraniał robić czegoś nowego, skomplikowanego, to wkrótce chłopiec będzie bał się podejmować decyzje, przestanie się rozwijać nawet na treningu. Trenerzy muszą być świadomi, podchodzić do zawodników bardziej po ludzku, zamiast narzekać, że juniorowi kolejny raz coś nie wyszło.

- Zwracasz uwagę na obunożność w wyszkoleniu technicznym u dzieci? Mam wrażenie, że polskich piłkarzy z tą cechą można wymienić tylko kilku, w Hiszpanii jest ich mnóstwo.

Nie chcę mówić, że jest to norma, ale w akademiach w Hiszpanii bardzo zwraca się na to uwagę. To przede wszystkim ułatwienie dla trenera mieć takich zawodników, uniwersalnych. Uważam jednak, że w Polsce lepiej podchodzimy do rotacji pozycjami w drużynach akademii. W Legii chłopcy muszą rozwijać się i budować świadomość w różnych strefach boiska, a nie od 12. roku życia wiedzieć, że będą grać na obronie. Podoba mi się również to, że rzeczy zaplanowane w teorii, na papierze przekładamy na boisko. To pozytywna różnica.





- W ostatnim czasie w Polsce można zauważyć, że pojawia się coraz więcej hiszpańskich piłkarzy.

Mnie to w ogóle nie dziwi. Rozmawiałem z jedną osobą w klubie i wiem, że kiedyś mogło być to niemożliwe ze względu na różnicę w wynagrodzeniach, ale teraz się to wyrównało. Topowe kluby Ekstraklasy mogą zatrudniać topowych piłkarzy z drugiej ligi hiszpańskiej. Do Polski trafiają zawodnicy mniej znani, którzy nie potrafią się tam przebić, ale wykonują kawał dobrej roboty.

- Z drugiej strony dla pracowników polskich akademii powinien być to niepokojący trend. Obcokrajowców przybywa, a widzimy, że coraz mniej miejsca jest dla młodszych zawodników.

Dlatego nie możemy robić tego, co było robione do tej pory. Musimy się zmienić. Widząc, że do klubu trafiają obcokrajowcy mniej znani, bez wielkiej kariery, ale wyraźnie lepsi od naszych piłkarzy, musimy być świadomi konieczności zmian. Bo inaczej dalej będzie to samo. Zwracamy więc uwagę na to, co oni robią lepiej, jak my możemy to poprawić u naszych zawodników. Oczywiście, że większe zaufanie dla własnych chłopaków jest konieczne, bo oglądając mecze akademii, widzę wielu bardzo dobrych, obiecujących piłkarzy. Takich, o których mówimy, że powinni trafić do pierwszego zespołu, jeśli wszystko dobrze pójdzie. Stąd nasza ogromna odpowiedzialność. Nie można jednak oczekiwać efektów na już, bo praca w akademii nawet przy większych inwestycjach wymaga czasu. W Legii idzie to w tym kierunku: w ostatnich dniach zobaczyliśmy, jak będzie wyglądać nasza baza. A jak ona powstanie, to już nie będziemy mieli żadnych wymówek.

- Mówiąc, że musicie robić coś inaczej, chcesz podkreślić te różnice, które są w Legii zauważalne po kilku ostatnich miesiącach? Nie uważasz, że tych zmian jest aż za dużo, że może to wyglądać z zewnątrz chaotycznie?

Czasem padają kolejne pomysły, ale hamujemy się i mówimy, że nie wszystko należy zrobić na raz. Wiadomo, że wprowadzając coś nowego, nie ma się gwarancji, że wszystko wypali. Dlatego często się spotykamy, rozmawiamy i wyznaczamy czas, po jakim będzie można konkretny projekt ocenić. Musimy wiedzieć, co i jak chcemy osiągnąć, ale być świadomymi, że czasem drogę do celu trzeba zmienić. W piłce nikt nie może powiedzieć, że ich metoda jest najlepsza. Pracowałem całe życie w Hiszpanii, Radek Mozyrko w Anglii i w Stanach Zjednoczonych, podróżujemy do Holandii, Niemiec... Łączymy te pomysły, wybieramy najlepsze. Zresztą gdybym nie widział celu w tym projekcie, to nie zmieniałbym dla niego całego swojego życia.

- Prowadząc treningi w Legii, myślisz jeszcze po hiszpańsku?

Zdarza się, że omawiając zajęcia z trenerami, mówiąc o piłkarzach czy ćwiczeniach, słyszę od nich: „widać, że jesteś z Hiszpanii”. A jak jeszcze czasem

wpadnie mi jakieś słówko, jak „transferencia”, to od razu się zaczyna śmiech... Jednak przede wszystkim dotyczy to choćby tego, że chcemy, by zajęcia były prowadzone głównie w gierkach, przy piłce i pod presją przeciwnika. Czasami jest miejsce na ćwiczenia wyizolowane, bardziej analityczne, ale trzymamy się tych wzorców meczowych. Zawodnik na treningach musi żyć sytuacjami meczowymi, wtedy również w spotkaniach będzie wiedział, jak się zachować. Więcej rzeczy będzie mu przychodziło naturalnie. Moim idealnym ćwiczeniem jest takie, gdy trener powie piłkarzom, co mają robić, i od razu z boku widać, że jest to sytuacja meczowa. Nieraz komplikujemy sobie życie, wymyślając skomplikowane schematy treningów, a są znacznie prostsze i dużo lepsze rozwiązania. Obserwując wielu hiszpańskich trenerów w seniorskich drużynach, widziałem ćwiczenia, które są stosowane u czternasto-, piętnastolatków.

- Ostatnio 4 drużyny Akademii rozgrywały mecze w Amsterdamie z Ajaksem, 3 z nich – Legii U16, U15 i U14 – widziałeś na własne oczy. Jakie były inne wnioski oprócz braków technicznych, odnośnie do tempa gry? W końcu głównie młodzi legioniści wygrywali.

Tak, ale wyniki to trzeciorzędna sprawa. Od trenerów Ajaksu słyszeliśmy pochwały za to, jak szybko atakujemy, jak dobrze jesteśmy zorganizowani..., ale to jedna strona. Nam nie chodzi teraz o to, by być silnymi zespołowo, ale chcemy stawiać na wyszkolenie indywidualności. Chcemy piłkarzy do pierwszej drużyny, ich musimy rozwijać. Oczywiście musi być nadany temu kontekst, plan, ale patrzymy na rozwój każdego z osobna. Kiedyś mówiło się, że należy wszystkich traktować tak samo. Nie zgadzam się z takim podejściem, bo każdy zawodnik potrzebuje innego treningu, rozwijania konkretnego aspektu, różnego podejścia trenerów i przekazu od nich. To sztuka szkoleniowa, by znać drużynę i jej zawodników. Nie możemy też traktować tych sparingów jako coś wyjątkowego – to jest tylko jeden ze środków w dążeniu do celu.

- Gdybyś próbował przenieść całą metodologię Osasuny do Legii, to miałoby prawo wypalić?

Na sto procent tak. A dlaczego nie? Piłkarze są zdolni, mamy dobrych trenerów, zaraz będzie piękna baza szkoleniowa... Nie ma dla nas wymówki. My też potrafimy szkolić, wystarczy cierpliwość i konsekwencja w dążeniu do celu. Nie wyobrażam sobie, że będziemy myśleć o klimacie, warunkach... Wszystko zależy od nas. Wiadomo, że nie zawsze będzie pięknie i łatwo, ale to w naszych rękach, by coś zmienić, przemyśleć. Bierzymy za cały proces odpowiedzialność i jeśli za pięć lat to nie wypali, przyznamy się do błędu. Jednak ja już teraz widzę, że jest lepiej, niż niektórzy sobie myślą, czy wyobrażają.

- Jacek Zieliński, Dyrektor Akademii Legii powiedział w wywiadzie dla „Przeglądu Sportowego”, że gonicie Europę, ale rywale w niej nie czekają na Was, lecz dalej się rozwijają. Czy jest więc szansa nadrobić dystans, myśląc o ich kolejnych krokach?

Jacek miał rację. W Legii spotkałem się z dokumentami z Osasuny, które sprowadził 10 lat temu mój ojciec (Jan Urban – red.). Teraz już się według nich nie pracuje, ale wcześniej dosyć długo się na nich opierano. Musimy być świadomi tych zmian, pomagać sobie wzajemnie, być otwartymi. Do mnie może przyjść każdy i wziąć książkę z treningów, które przeprowadziłem w trakcie wielu lat pracy. Nie ma z tym żadnego problemu. Na pewno dogonienie i jednoczesne nadążanie za trendami nie jest łatwe. Nieraz ludzie boją się spróbować czegoś nowego, bo akurat tego nie robią w większych akademiach. Stąd warsztaty, zmiany w treningach... To nie są jedynie rzeczy, które gdzieś dostrzeżliśmy, ale też własne pomysły, do których jesteśmy przekonani. Taka nasza rola: musimy podjąć ryzyko, ponieważ inaczej nigdy nikogo nie dogonimy.

Rozmawiał MICHAŁ ZACHODNY



**BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI!  
DOŁĄCZ DO NAS**

*Łączy Nas Piłka.pl*

# Szkółki/akademie piłkarskie na medal

## CZĘŚĆ 4. SMS ŁÓDŹ

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 modele funkcjonowania to autorskie wizje, strategie, pomysły opisywanych klubów, szkółek bądź akademii.

Szkoła Mistrzostwa Sportowego im. Kazimierza Górskiego obchodziła w 2017 r. 20-lecie swojej działalności. Powstała w roku 1997 jako Liceum Ogólnokształcące PZPN. Okres ten wiązał się ze zdobyciem złota i srebra Mistrzostw Europy Juniorów z udziałem naszych uczniów-zawodników (Golański, Matusiak, Madej, Kaźmierczak, Grzelak, Sierant, Kapsa).

Szkoła przez 20 lat rozwinęła się, działając w takim wymiarze jako jedna z nielicznych w Polsce. W jednym miejscu uczniowie uczą się, trenują, mieszkają, leczą kontuzje, a wszystko dzieje się w centrum Łodzi.

Atutem szkoły jest baza sportowo-dydaktyczna:

- 2 budynki szkolne z salami lekcyjnymi, dwoma świetlicami oraz kilkoma salami audiowizualnymi,
- bursa szkolna dla 500 uczniów,
- stołówka,
- 20 szatni,
- 4 pełnowymiarowe boiska, w tym 2 o nawierzchni sztucznej z oświetleniem,
- 2 boiska trawiaste dla uczniów szkoły podstawowej,
- boisko do beach soccera,
- 2 hale sportowe,
- 2 sale do zajęć fitness,
- bieżnia tartanowa w hali,
- 2 siłownie,
- pomieszczenia do odnowy z basenem i sauną,
- gabinety fizjoterapeutów z salą do rehabilitacji,
- sala do przeprowadzenia prób wysiłkowych oraz testu FMS.



Celem SMS Łódź jest wychowanie i kształtowanie ucznia-zawodnika poprzez sport przez duże „S”.

Wyszkolenie zawodników do profesjonalnego futbolu.

### STRUKTURA ORGANIZACYJNA

STRUKTURA SZKOLENIOWA SEZON 2017/2018			
Drużyna	Klasa	Rocznik	Trenerzy prowadzący
<b>ORGANIZACJA – LICEUM UKS SMS ŁÓDŹ</b>			
CLJ A1	IIA, IIIA	1999/2000	Dawidowski, Perliński, Tomaszewski, Jabłoński
Klasa okręgowa seniorów A1	IIA, IIIA	1999/2000	Tomaszewski
A1 wojewódzka	IIB, IIIB	1999/2000	Jarecki
CLJ B1	IA	2001	Czubiński, Robakiewicz
B1 okręgowa	IB	2001	Poznański
<b>ORGANIZACJA – GIMNAZJUM UKS SMS ŁÓDŹ</b>			
B2 wojewódzka	IIIGA	2002	Robakiewicz, Czubiński
CLJ C1	IIGA	2003	Kroczek, Grabowski
B2 okręgowa	IIGB	2003	Grabowski, Kroczek
<b>ORGANIZACJA – SZKOŁA PODSTAWOWA UKS SMS ŁÓDŹ</b>			
C2 wojewódzka	VIIIA	2004	Jonczyk, Górecki
C1 okręgowa	VIIIB	2004	Jonczyk, Górecki
D1	VIA	2005	Jarecki, Gałązka
D2	VA	2006	Tomaszewski, Sobutka
<b>ORGANIZACJA – SZKOŁA PODSTAWOWA (MIASTO ŁÓDŹ)</b>			
E1	IV	2007	Perliński, Turek
E2	III	2008	Wargowiak, Modrzejewski
F1	II	2009	Sierant, Adamkiewicz
F2	I	2010	Grabowski, Wasiak
Nabór	0	2011	Jonczyk
Motoryka			Maranda, Wlazło, Jarecki
Bramkarze			Jabłoński, Sławuta
Analiza video			Mordak
Dyrektor sportowy			Dawidowski
Koordinator U14–U19			Kroczek
Koordinator U6–U13			Jonczyk

Koordynator Kroczek  
Dyrektor sportowy Dawidowski



**PROGRAM SZKOLENIA**

Program szkolenia oparty jest na zmodyfikowanej i zaadaptowanej do naszych warunków periodyzacji taktycznej. Wyżej wymieniony program został wprowadzony w 2015 r. i jest cały czas modyfikowany.

**MIKROCYKL U19**

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<p><b>Część wstępna</b> Motoryka</p> <p><b>Część główna</b> Technika „użytkowa” Model gry: poprzedni mecz</p> <p>Periodyzacja: poprzedni mecz, regeneracja</p>	<p>Trening 1 <b>Część wstępna</b> Motoryka: siła dynamiczna</p> <p><b>Część główna</b> Model gry: otwarcie (aspekty defensywne i ofensywne)</p> <p>Trening 2 <b>Część wstępna</b> Technika „użytkowa”</p> <p><b>Część główna</b> Taktyka: gry od 3 × 3 do 6 × 6 (zwracamy uwagę na intensywność)</p> <p>Periodyzacja: siła specyficzna, krótkie sprinty, zmiany kierunku itp.</p>	<p><b>Część wstępna</b> Motoryka</p> <p><b>Część główna</b> Taktyka gry od 5 × 5 do 11 × 11 (model gry, przejście z obrony do ataku i odwrotnie) Analiza gry zespołu</p> <p>Periodyzacja: wytrzymałość specjalna, warunki meczowe</p> <p>Analiza gry zespołu</p>	<p>Trening 1 <b>Część wstępna</b> Motoryka: siła dynamiczna, szybkość</p> <p><b>Część główna</b> Model gry: otwarcie, utrzymanie (aspekty defensywne i ofensywne)</p> <p>Trening 2 <b>Część wstępna</b> Technika użytkowa</p> <p><b>Część główna</b> Taktyka: formacje, indywidualnie, model gry</p> <p>Periodyzacja: szybkość specyficzna</p>	<p><b>Część wstępna</b> Technika użytkowa</p> <p><b>Część główna</b> Model gry: finalizacja, SFG (aspekty defensywne, ofensywne)</p> <p>Periodyzacja: aktywacja</p>	Mecz

**MIKROCYKL U17 ORAZ U15**

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<p><b>Część wstępna</b> Motoryka</p> <p><b>Część główna</b> Technika użytkowa Model gry: poprzedni mecz</p> <p>Analiza gry zespołu (termin do ustalenia)</p>	<p><b>Część wstępna</b> Motoryka: siła dynamiczna</p> <p><b>Część główna</b> Model gry: otwarcie (aspekty defensywne i ofensywne)</p>	<p>Trening 1 Stabilizacja</p> <p>Trening 2 <b>Część wstępna</b> Technika użytkowa</p> <p><b>Część główna</b> Taktyka: gry od 3 × 3 do 6 × 6 (zwracamy uwagę na intensywność)</p> <p>Analiza gry zespołu (termin do ustalenia)</p>	<p>Trening 1 <b>Część wstępna</b> Technika użytkowa</p> <p><b>Część główna</b> Model gry: otwarcie, utrzymanie (aspekty defensywne i ofensywne)</p> <p>Trening 2 <b>Część wstępna</b> Technika użytkowa</p> <p><b>Część główna</b> Taktyka: formacje, indywidualnie, model gry</p>	<p><b>Część wstępna</b> Technika użytkowa</p> <p><b>Część główna</b> Model gry: finalizacja, SFG (aspekty defensywne, ofensywne)</p>	Mecz

**TAKTYKA**

Taktyka gry w SMS oparta jest na grze w systemie 1–4–1–4–1 z przejściem do 1–4–4–2 oraz w systemie 1–4–3–3. Wszystkie działania taktyczne w drużynach grających 9 × 9 związane są z ustawieniem 1–3–2–3.

W drużynach grających 7 × 7 ustawienie 1–2–3–1 oraz w drużynach grających 5 × 5 ustawienie 1–1–2–1.

Ogólne założenia taktyczne:

1. Równowaga zastosowanych środków w atakowaniu i bronieniu.
2. Wyegzekwowanie gry pozycyjnej.
3. Odpowiedzialna gra w działaniach defensywnych z wykorzystaniem pressingu z założeniami jak najszybszego przejścia do fazy ofensywnej.
4. Wykorzystanie SFG do prowadzenia skutecznej gry.

**MOTORYKA**

Proces szkolenia w zakresie przygotowania motorycznego jest realizowany przez trzech trenerów, którzy pracują na trzech poziomach:

1. Poziom podstawowy: program ogólnousprawniający.
2. Poziom gimnazjalny: program stabilizujący, funkcjonalny.
3. Poziom licealny: program przygotowania siłowego, sprawności biegowej.

Wszystkie treningi rozpoczynają się rozgrzewką z wplecionymi ćwiczeniami stabilizującymi. Realizacja przygotowania motorycznego jest wspierana przez trzech fizjoterapeutów, którzy realizują program prewencji. Prowadzą, przy wsparciu współpracujących dwóch ortopedów, szeroko rozumianą rehabilitację i szybkie usprawnienie zawodników do gry. Cały proces szkoleniowy jest systematycznie kontrolowany z wykorzystaniem baterii testów: FMS, Beep Test, test szybkości z wykorzystaniem fotokomórek, test mocy z wykorzystaniem platformy, badaniem wagi i tkanki tłuszczowej. W celu realizacji tych badań wykorzystywana jest specjalistyczna bieżnia w hali oraz sala badań motorycznych.

W SMS od wielu lat funkcjonuje w programie nauczania przedmiot „Wiedza o piłce nożnej”, w ramach którego uczniowie są wyposażeni w szeroko rozumianą wiedzę na temat wszechstronnego przygotowania sportowca oraz wszystkich elementów mających wpływ na ich rozwój.

**SKAUTING**

Szkoła od lat opiera się na systemie egzaminów i konsultacji szkoleniowych. Przez cały sezon jest prowadzony dynamiczny skauting przez dwóch skautów wspieranych przez obserwację trenerów.

**PLAN:**

- Plan rozwoju szkoły wiąże się głównie z wychowaniem oraz ukształtowaniem zawodnika na najwyższy poziom sportowy i transferowaniem.
  - Gra zespołów UKS SMS w ligach centralnych U19, U17, U15.
  - Osiąganie jak najlepszych rezultatów w nauce. Nauka w szkole to jeden z priorytetów – egzamin maturalny z jak najlepszym wynikiem otwierającym drogę do dalszej edukacji.
- Trenerzy realizują kontrolę postępów w nauce oraz zachowanie w bursie, traktując jako ważny element wychowania ucznia-zawodnika.

**STRUKTURA SZKOLENIOWA**

STRUKTURA SZKOLENIOWA SEZON 2017/2018				
Drużyna	Rocznik	Liczba jednostek treningowych	Trening indywidualny	Motoryka
<b>ORGANIZACJA – LICEUM UKS SMS ŁÓDŹ</b>				
CLJ A1	1999/2000	5 ×	1 ×	1 ×
Kl. okr. seniorów A1	1999/2000	5 ×	1 ×	1 ×
A1 wojewódzka	1999/2000	5 ×	1 ×	1 ×
CLJ B1	2001	5 ×	1 ×	1 ×
B1 okręgowa	2001	5 ×	1 ×	1 ×
<b>ORGANIZACJA – GIMNAZJUM UKS SMS ŁÓDŹ</b>				
B2 wojewódzka	2002	4 ×	1 ×	2 ×
CLJ C1	2003	4 ×	1 ×	2 ×
B2 okręgowa	2003	4 ×	1 ×	2 ×
<b>ORGANIZACJA – SZKOŁA PODSTAWOWA UKS SMS ŁÓDŹ</b>				
C2 wojewódzka	2004	4 ×		2 ×
C1 okręgowa	2004	4 ×		2 ×
D1	2005	3 ×		1 ×
D2	2006	3 ×		1 ×
<b>ORGANIZACJA – SZKOŁA PODSTAWOWA (MIASTO ŁÓDŹ)</b>				
E1	2007	3 ×		1 ×
E2	2008	3 ×		1 ×
F1	2009	2 ×		1 ×
F2	2010	2 ×		
Nabór	2011	2 ×		
Bramkarze		Wszystkie grupy 2 ×		

**SUKCESY SMS:**

- 8 razy mistrzostwo Polski w różnych kategoriach wiekowych
- Wicemistrzostwo Polski
- 6 razy 3. miejsce w Polsce
- 12 zawodników reprezentowało nasz kraj w reprezentacji narodowej, ostatnim, który zadebiutował, był Maciej Makuszewski
- 25 zawodników grało w Ekstraklasie

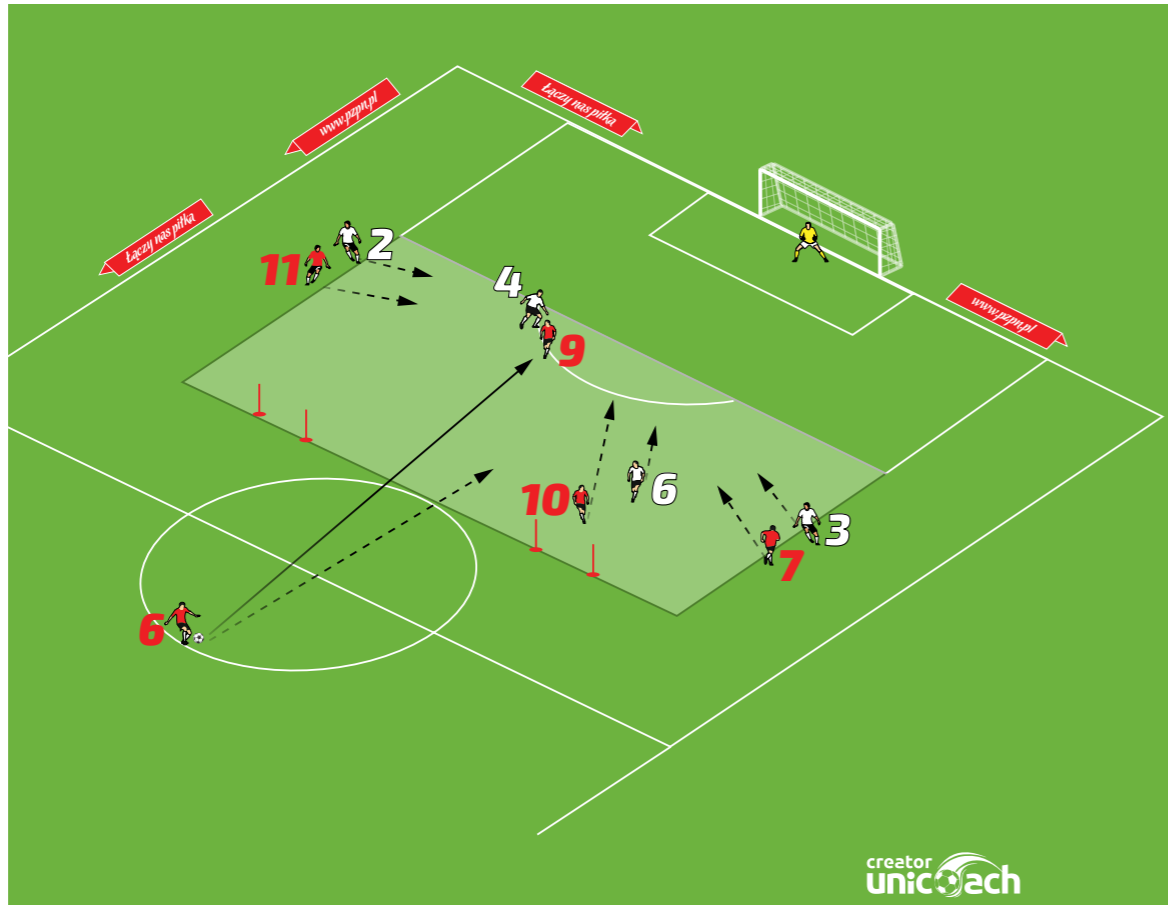


PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE

**TEMAT:**  
SZUKANIE PODAŃ  
ZDOBYWAJĄCYCH

**Organizacja:** 5 × 4 + Br

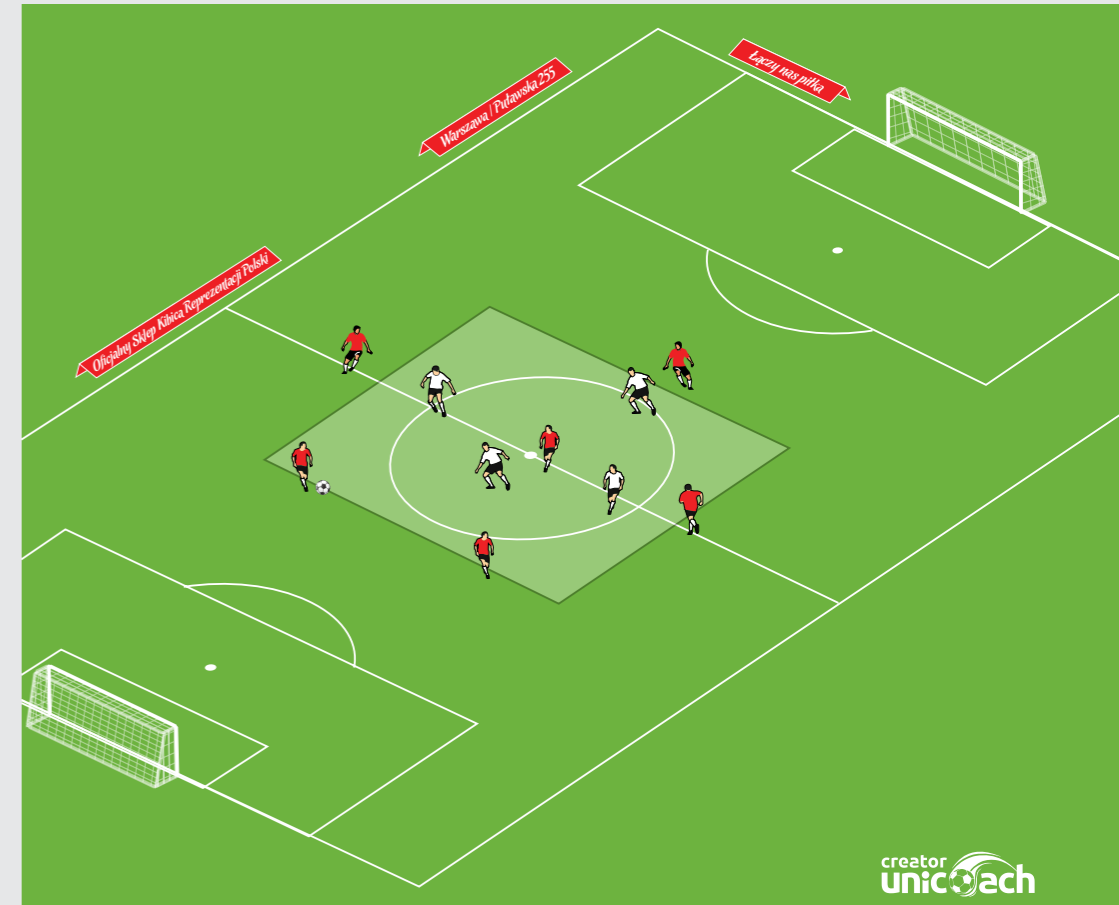
**Opis:** ćwiczenie rozpoczyna zawodnik nr 6, który wykonuje podanie zdobywające do zawodnika nr 9. Zadaniem zawodnika 9 jest utrzymanie się przy piłce oraz rozegranie piłki we fragmencie gry 5 × 4. W momencie podania zawodnicy 11 oraz 7 zbiegają do środka w celu utrzymania dynamiki gry (gra na 1 kontakt). Zespół białych w momencie odbioru piłki ma za zadanie oddać uderzenie do jednej z dwóch małych bramek.



**TEMAT:**  
WSPARCIE  
DO ZAWODNIKA  
Z PIŁKĄ

**Organizacja:** 6 × 4

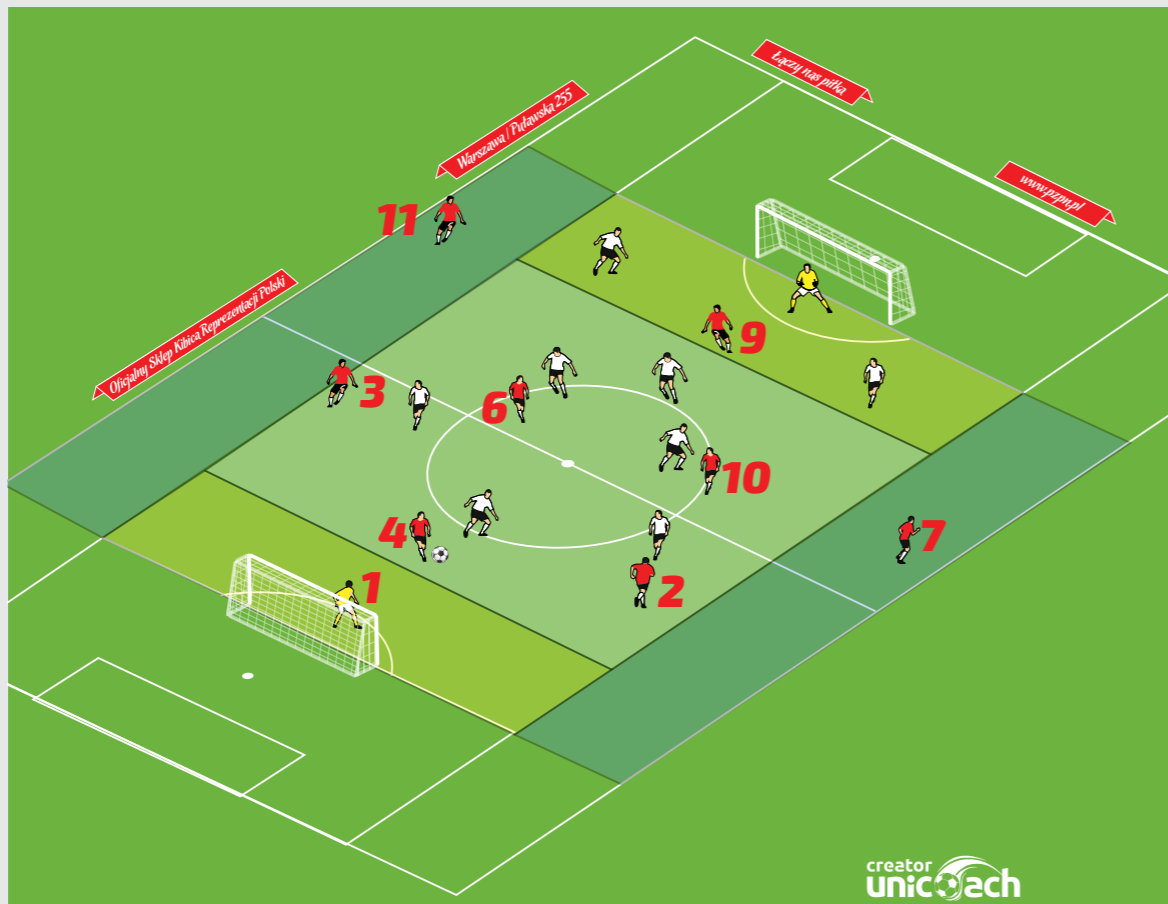
**Opis:** zadaniem zawodników niebieskich jest utrzymanie się przy piłce we fragmencie gry 6 × 4 z zachowaniem swoich pozycji. W momencie straty piłki zawodnicy niebiescy mogą opuszczać swoje strefy działania w celu jej odbioru. Drużyna białych w momencie posiadania piłki ma za zadanie wymienić 5 podań.



**TEMAT:**  
ZAJĘCIE  
III SEKTORÓW  
W OFENSYWIE

**Organizacja:** Br + 9 × 9 + Br

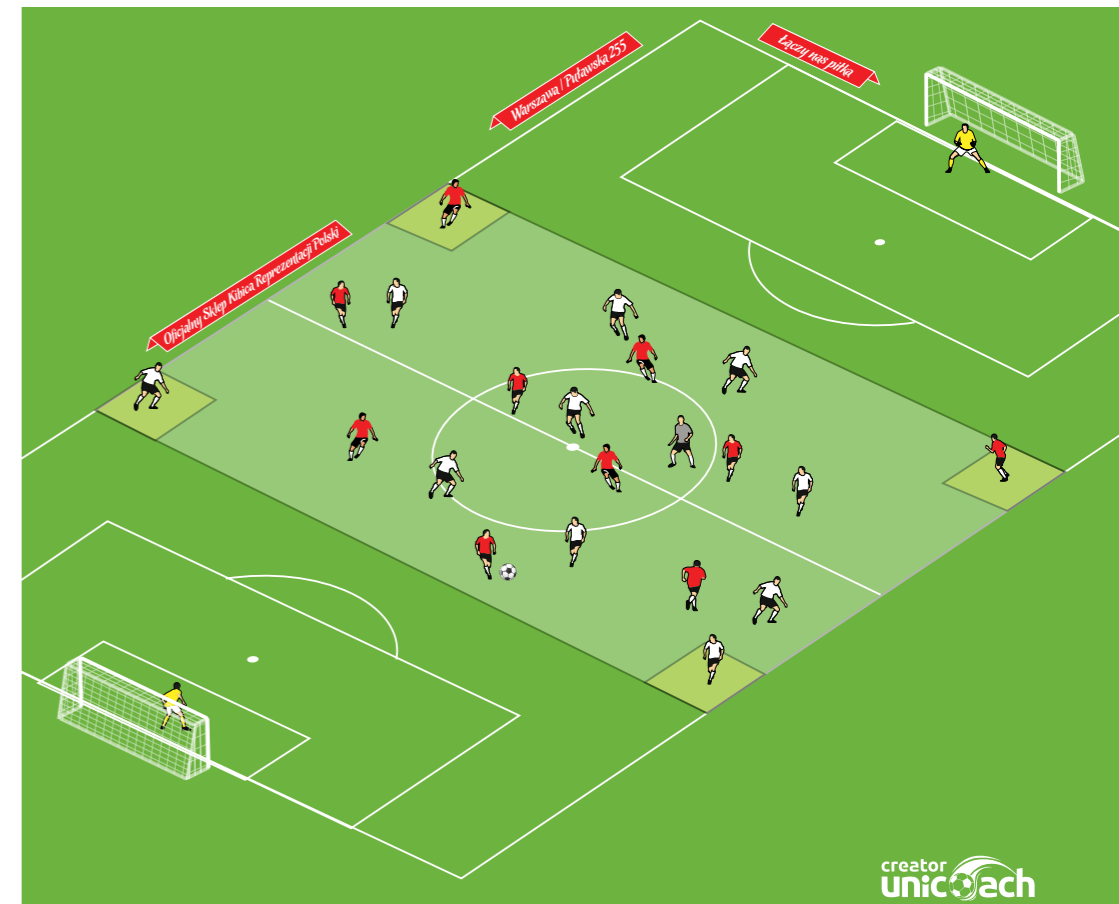
**Opis:** zadaniem zespołu niebieskiego w momencie działania ofensywnego jest zajęcie wszystkich trzech stref boiska (zawodnicy 9, 11, 7). W momencie straty piłki zawodnicy mogą wybiegać ze swojej strefy w celu odbioru piłki. Po odbiorze ponownie muszą jak najszybciej znaleźć się w swoich sektorach boiska.



**TEMAT:**  
ZAPOBIEGANIE  
PODANIOM  
PENETRUJĄCYM  
ZA LINIĘ  
OBRONY

**Organizacja:** Br + 8 (2) × 8 (2) + Br + 1N

**Opis:** gra toczy się w środkowym sektorze boiska. Zespół, który przejmie piłkę, ma za zadanie podać ją w boczną strefę. W tym momencie zadaniem zespołu niebędącego w posiadaniu jest jak najszybsze odbudowanie ustawienia (wysokość linii obrony).



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 ★