

trener

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 1/2018 (138)



ZIMOWA AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW 2018

BYLI PIŁKARZE
JAKO TRENERZY
W CLJ

RÓŻNICE W ROZWOJU MŁODZIEŻY
DEBATA PO ZAKOŃCZENIU ZIMOWEJ AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW

SZKÓŁKI/AKADEMIE
PIŁKARSKIE NA MEDAL
CZĘŚĆ 6. BTS REKORD
BIEŁSKO-BIAŁA

AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW – BLOKOWY MEZOCYKL
MIESIĘCZNY W KATEGORII WIEKOWEJ ŻAK
TYDZIEŃ II – PODANIA, PRZYJĘCIA + STRZAŁY

Asystent
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY



BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI!

DOŁĄCZ DO NAS

ŁączyNasPilka.pl



Często zadajemy sobie różne pytania dotyczące zarówno szkolenia, jak i powołań zawodników do reprezentacji Polski (szczególnie w kategoriach najmłodszych).

Dlaczego jest powołany „ten”, a nie „tamten”?

Dlaczego skoro jest „najlepszy” w klubie, nie jest powołany do reprezentacji?

Dlaczego „ten” jako większy talent nie gra, a gra ktoś inny?

Dlaczego ktoś był „najlepszy” gdy miał 15 lat, a teraz gra w III lidze lub niżej itd.?

Odpowiedzi jest zapewne wiele, każdy ma swój punkt widzenia i każdy ocenia potencjał zawodników oraz umiejętności trochę inaczej. Co zrobić, żeby ocena była jak najbardziej rzetelna i obiektywna?

Po pierwsze, należy znać wymagania dotyczące gry w reprezentacji. Trzeba wiedzieć, że przeciwnicy – obojętnie, z kim się gra – są silni, bardzo dobrze wyszkoleni technicznie i mocno zmotywowani. Trzeba wiedzieć, jakie cechy są ważne przy kandydowaniu do reprezentacji. Powinno się znać jak najwięcej zawodników, żeby móc ocenić, kto w danym momencie najbardziej zasługuje na powołanie. Z doświadczenia wiem, że czasami powołuje się zawodników, którzy nie są perspektywiczni, ale w danym momencie są „najlepsi”, ponieważ fizycznie są lepiej rozwinięci od pozostałych.

Przy powołaniach branych pod uwagę jest kilka czynników.

Na pewno są to umiejętności piłkarskie, ale czasami nie one są decydujące.

Uwzględnia się, czy ktoś swoją siłą i charakterem sprosta wymaganiom, które stawia gra z bardzo mocnymi rywalami. Czy ktoś ma nawyki piłkarskie, które w tym wieku pozwolą mu grać z najlepszymi. Wielu zawodników w wieku 14–17 lat jest uzdolnionych, ale są słabo rozwinięci fizycznie i mentalnie, co powoduje, że nie są jeszcze przygotowani do gry w reprezentacji. Takich zawodników się obserwuje i czeka na właściwy moment. Żeby orientować się w wymaganiach dotyczących szkolenia, trzeba stale podpatrywać najlepszych. Jednym ze sposobów są wyjazdy na staże zagraniczne. W czołowych akademiach Europy można zaobserwować metody pracy i najnowocześniejsze trendy w szkoleniu. Można też zobaczyć zawodników na najwyższym poziomie w określonej kategorii wiekowej.

Oprócz staży zachęcam do oglądania meczów reprezentacji w różnych kategoriach wiekowych, aby obserwować naszych zawodników na poziomie międzynarodowym, jak również mieć obraz wyszkolenia i siły przeciwników. Zachęcam do śledzenia postępów swoich zawodników, jak też do obiektywnego spojrzenia na konkurencję. Wiedza ta jest niezbędna do właściwej oceny potencjału zawodników. Im więcej porównań, tym więcej informacji o szkoleniu, o konkurencji, a tym samym mniej pomyłek w obiektywnym spojrzeniu na potencjał swoich wychowanków.

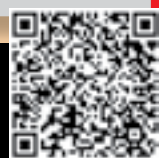
DARIUSZ GĘSIÓR
WYKŁADOWCA SZKOŁY TRENERÓW PZPN

w numerze



RÓŻNICE W ROZWOJU MŁODZIEŻY DEBATA PO ZAKOŃCZENIU ZIMOWEJ AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW	6
ZIMOWA AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW 2018	10
ZIMOWA AKADEMIA MŁODYCH ORLIC – BYDGOSZCZ 2018 KONSPEKT TRENINGOWY W KATEGORII WIEKOWEJ U13	16
AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW – BLOKOWY MEZOCYKL MIESIĘCZNY W KATEGORII WIEKOWEJ ŻAK. TYDZIEŃ II – PODANIA, PRZYJĘCIA + STRZAŁY	20
SZKÓŁKI/AKADEMIE PIŁKARSKIE NA MEDAL. CZĘŚĆ 6. BTS REKORD BIELSKO-BIAŁA	26
BYLI PIŁKARZE JAKO TRENERZY W CLJ	34
PROFIL ZAWODNICZEK JEST DLA MNIE KLUCZEM DO ZBUDOWANIA SKUTECZNEGO ZESPOŁU	38

Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR



W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

ŚCIAĞAŃĆ

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



Mistrzowska oferta!

Międzynarodowe przekazy pieniężne w 24 walutach



BIELSKI SPONSOR REPREZENTACJI POLSKIEJ



Pobierz naszą aplikację

RÓŻNICE W ROZWOJU

DEBATA PO ZAKOŃCZENIU ZIMOWEJ AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW

Od lat jednym z naczelnych zarzutów skierowanych w szkolenie piłkarskie w Polsce jest stawianie przez trenerów na chłopców wyższych i silniejszych fizycznie. Takich, którzy szybciej dorastają. O tym, jak patrzeć na spore różnice w rozwoju młodzieży nawet z tego samego rocznika, na co zwracać uwagę i jak pomóc im w nauce piłki nożnej, opowiadają trenerzy tegorocznej Zimowej Akademii Młodych Orłów: Marcin Dorna (Zastępca Dyrektora Sportowego ds. Szkolenia w PZPN), Jakub Grzęda (trener przygotowania motorycznego w Akademii Lecha Poznań) i Artur Gadzicki (koordynator AMO w Lublinie).



- Ostatnio temat różnic w warunkach fizycznych w dojrzewaniu młodzieży w wieku 11–15 stał się jednym z ważniejszych w szkoleniu piłkarskim.

Marcin Dorna: Tendencja jest stała, w rozwoju niektórych zawodników jest tak, że ten skok pokwitaniowy przypada wcześniej lub później. Kiedyś nie było i nie będzie inaczej. Obserwując zgrupowania Zimowej Akademii Młodych Orłów roczników 2004 i 2005, widać te różnice najbardziej: w tym pierwszym więcej było zawodników wysokich, a w drugim ten skok rozwojowy przeszedł do mniejszości. Nie możemy jednak mylić niskich chłopców z późno dojrzewającymi: część z nich po prostu takie ma warunki fizyczne, nie wyrosną na wysokich zawodników.

- Czy na poziomie klubów są sprawdzane warunki fizyczne chłopców w odniesieniu do ich daty urodzenia? Często mówi się, że późno dojrzewający zawodnicy są z drugiej połowy lub ostatniego kwartału danego rocznika.

Jakub Grzęda: W Akademii Lecha Poznań robimy testy PHV – badamy tempo wzrostu i faktycznie jest tak, że w wieku 13–14 lat poziom rozwoju u zawodników jest czasami diametralnie różny. Warto znać różnice między wiekiem kalendarzowym a biologicznym. To ważne, by rozróżnić wczesno i późno



MŁODZIEŻY



dojrzewających zawodników, wiedzieć, na rozwój jakich cech motorycznych położyć największy nacisk w danym momencie wzrostu. Bardzo istotny aspekt to kontuzje: jak udowadniają badania naukowe, największe ryzyko odniesienia urazu występuje w okresie miesiąca przed maksymalnym wzrostem do roku i trzech miesięcy po. Dlatego musimy odpowiednio dostosować objętość treningową do fazy rozwojowej zawodnika.

Artur Gadzicki: W Akademii Młodych Orłów testy są skonstruowane w taki sposób, aby aspekt wzrostu, czy siły fizycznej nie był dominujący. W wielu przypadkach chłopcy lepiej rozwinięci będą szybsi w niektórych próbach, jednak ważną częścią składową testów jest gra, a w niej często wyróżniają się mniejsi zawodnicy. Bronią się umiejętnościami czysto piłkarskimi, inteligencją w grze, wysokim poziomem rozumienia gry i przewidywania tego, co może wydarzyć się na boisku. Braki w fizyczności nadrabiają również ambicją i walecznością. Nawet dziś podczas zajęć w terenie jeden z naszych „maluchów” miał problem z tempem biegu, w porównaniu do chłopca, który biegł obok niego, musiał tych kroków postawić dwa razy więcej, ale mimo wszystko nie poddał się, bo taki ma charakter. Jeszcze może nie urosł, nie zmężniał, ale deficyty w fizyczności nadrabia innymi atutami.

MD: Testy AMO są po prostu kompleksowe, oceniają atuty koordynacyjne, szybkościowe... A wspólną obserwacją trenerów jest to, że chłopcy, na których ruchy po boisku przyjemniej się patrzy, to z reguły ci późno dojrzewający lub niewysocy. Na przykład lepiej zmieniają kierunek prowadzenia piłki... Natomiast gdy pojawia się skok pokwitaniowy, rosną wiele centymetrów w krótkim czasie, a mięśnie nie rozwijają się tak szybko, to ich koordynacja nie jest najlepsza. W odczuciu „estetyki ruchu” nie są oceniani wysoko. Wiemy jednak, że przyjdzie czas, gdy „rozwój dogoni czas”. Stąd potrzebne jest specyficzne spojrzenie na jednych i drugich. Niższy zawodnik osiąga lepsze wyniki w biegu ze zmianą kierunku, wyższy – w sprincie po prostej. Dlatego testy AMO skonstruowaliśmy tak, by było widać wszystko.

- Jak dostosować trening, by zadbać o jednych i o drugich?

MD: Trzeba brać pod uwagę różny poziom skuteczności w grze. Na ZAMO robiliśmy dwie gry testowe: jedna na mniejszej przestrzeni, dziewięć na większej, podczas której było widać inne kwestie np. w dryblingu, wyjściu na pozycję. Ale już w przejściu na większe, szersze pole gry okazało się, że ocena skuteczności gry tych mniejszych jest niższa, nie są w stanie uderzyć z dalszej odległości, nie nadrabiają straty w pojedynkach z większymi. Dlatego patrzmy bez kalki, czy gra danego zawodnika przynosi efekty w postaci asyst, bramek. Przygotowujemy się do pracy specjalnej z późno dojrzewającymi chłopcami. Zdarzają się też sytuacje, że zawodnicy ze starszych roczników trafiają do młodszej grupy: gdy nie są w stanie rywalizować w swojej kategorii wiekowej, a odnajdują się w niższej.

JG: W kwestii motorycznej należy odpowiednio dostosować obciążenia i objętość treningową do zawodnika. W okresie przed skokiem pokwitaniowym trzeba większą uwagę zwrócić na rozwój kompetencji ruchowych, a mniejszy akcent kłaść np. na ćwiczenia reaktywne. Stopniowo te proporcje się zmieniają, w trakcie rozwoju lub po nim stawiamy bardziej na drugi rodzaj ćwiczeń. Jeśli chodzi o okres sensytywny dotyczący kształtowania siły, który następuje w ciągu 12–18 miesięcy po skoku pokwitaniowym, to główny nacisk powinno się kłaść na dociążanie zawodnika we wzorcach ruchowych, które wcześniej wykonywał z własnym ciężarem ciała, a teraz robi je z obciążeniem zewnętrznym. Wyjściową do treningu z ciężarami jest odpowiednia technika wykonywania ćwiczenia.

MD: Warto rozwinąć, czym jest okres sensytywny: to czas, w którym dana zdolność motoryczna najlepiej się rozwija, i nad nią należy pracować. To gwarantuje nam spełnienie danej cechy w przyszłości, a przegapienie tych okresów oznacza duże deficyty. Jesteśmy tego świadomi i pilnujemy tego na ZAMO.

JG: Ważnym aspektem jest badanie chłopców pod tym kątem i wyznaczenie, nad czym możemy pracować.



• **W kontekście zajęć AMO, czym różnią się wskazówki trenerów do chłopców, gdy widoczne są te różnice w ich rozwoju fizycznym?**

AG: Zawodnicy, którzy są w momencie wzrostu i nagle „dostają” 10–12 cm ekstra, elementy *stricte* techniczne będą wykonywali słabiej i to jest naturalne. Trzeba na nich poczekać, dawać im niekiedy więcej czasu na przyswojenie konkretnych umiejętności. Zdolności koordynacyjne z czasem „dostosują” się do nowego wzrostu oraz masy ciała. W tym okresie nie powinno się zawodników pospieszać, bo można ich zniechęcić. Oni sami widzą, że coś, co do tej pory przychodziło im stosunkowo łatwo i sprawiało przyjemność, staje się okresowo trudniejsze. Popularne wśród trenerów „zrób to wolniej, ale dokładniej” zaczyna nabierać znaczenia. Istotny może być również dobór środków treningowych, tak aby pomóc zawodnikowi w wykonaniu ćwiczenia, np. zwiększając przestrzeń podczas gry, oddalając tym samym przeciwnika i dając więcej swobody.

• **Kiedyś zarzucano, że w tym wieku dynamicznego rozwoju i największych różnic bardziej stawia się na chłopców większych i silniejszych niż tych mniejszych i technicznych. Nadal da się to dostrzec?**

AG: Nie do końca. Jeżeli trener nie ma zaszklonej wizji, chęci wygrania, a będą się liczyły aspekty współpracy, jak też techniki indywidualnej, to będzie stawiał również na mniejszych zawodników. Wybieranie tylko tych silniejszych i wyższych zdarza się coraz rzadziej.

MD: Wynika to z rosnącej świadomości trenerów w tym temacie. Niektórzy pracują dłużej i wiedzą, że zawodnik, który teraz wygrywa większość pojedynków, wcale nie musi się tym wyróżniać na kolejnym poziomie wiekowym. Mamy chłopca, który pod tym względem dominuje: w pierwszej grze zanotował asystę, w następnej strzelił gola. Ale zastanawiamy się, czy nie wynika to z tego, że jest sporo szybszy od pozostałych zawodników. Czy to jego talent, czy to efekt tego, że jest większy od innych? To, że ktoś jest większy czy silniejszy, nie jest jego wadą. Absolutnie: to atut, który należy odpowiednio

pielęgnować. Ale obserwujemy, że gdy chłopcy przyjeżdżają czy to z małych klubów, czy też z dużych akademii, to są na różnym etapie rozwoju: mniejsi, więksi. Jest spora różnorodność cech i w starciach muszą kompensować deficyty innymi swoimi atutami, np. inteligencją. Naszą rolą nie jest patrzeć wyłącznie przez pryzmat braków, ale również atutów. Wydobywajmy co najlepsze.

• **W wielu krajach normą jest cofanie słabiej rozwiniętych chłopców do wcześniejszych grup wiekowych. Dotyczyło to piłkarzy z topu, jak choćby Johna Stonesa, który obecnie gra w Manchesterze City. Jakie są inne rozwiązania, które można stosować?**

MD: Mamy na to sporą tolerancję. Nasze zespoły to tak naprawdę grupy piłkarzy, w których pracujemy w mocno zindywidualizowany sposób. Obserwujemy, wskazujemy drogę rozwoju, przekazujemy informacje do klubów. A w klubach już funkcjonują jako części prawdziwych zespołów, mniejszy jest poziom indywidualizacji zajęć. Może więc drugą drogą jest właśnie takie podejście. Jako federacja przygotowujemy zespół przyszłości, w którym szczególną uwagę zwrócimy na zawodników późno dojrzewających. Na wcześniejszym etapie nie ma reguły, według której dociera się do piłki seniorskiej. Często podaję przykład Piotra Zielińskiego, którego miałem okazję obserwować od lat i na poziomie piętnastolatków był on średnio skuteczny. Wyróżniał się techniką, ale jego rozwój nie pozwalał mu na rywalizowanie z np. Emre Canem z Niemiec, bo takie spotkanie było. On wyglądał już prawie na dorosłego. Jednak Piotrek dotarł na szczyt dzięki innym umiejętnościom, takim jak technika, spryt, inteligencja gry, ale, na co pozwolił mu rozwój, zrobił się z czasem także atletem. To tendencja europejska: na turniejach grają ci, którzy gwarantują skuteczność w danym momencie, lecz w klubach monitoruje się tych później dojrzewających, czasem dając im bodziec występem w eliminacjach lub pojedynczym spotkaniu. Trudno wystawić cały zespół składający się z późno dojrzewających.

JG: W naszej akademii Lecha Poznań funkcjonuje awans młodszych zawodników do starszych drużyn, ale np. w drużynie U17, gdzie głównie gra

rocznik U16, jest paru piłkarzy, którzy nie zostali przeniesieni wyżej właśnie ze względu na ich poziom rozwoju, który nie jest jeszcze odpowiedni. Pierwszym rozwiązaniem jest praca indywidualna raz w tygodniu nad motoryką i fizycznością, by im w tym kolejnym kroku pomóc.

• **W akademiach jest jednak tak, że wiekowo większość piłkarzy jest urodzonych w pierwszej połowie roku, a wyrównuje się to dopiero w wieku seniorskim. Czy więc ci mniejsi chłopcy zniechęcają się, czy trzeba ich specjalnie motywować, by nie rezygnowali z gry?**

MD: Ten poziom motywacji wewnętrznej to zupełnie inna kwestia. Wracając do biegu, o którym wspomnieliśmy Artur: są zawodnicy wysocy, którzy łatwo się poddają, ale też tacy, którzy walczą. Naszą rolą jest poświęcać każdemu mnóstwo czasu, dostrzec i rozwijać tę chęć do gry, ale to już od ich postanowienia wewnętrznego zależy, jak podchodzą do sytuacji, gdy im coś wychodzi lub nie. Czy dalej będą pracować, jeśli nie radzą sobie pośród większych? Na ZAMO pod tym względem mamy elitę chłopców.

AG: Zgadza się, odpowiednie cechy wolicjonalne i talent do pracy powinny towarzyszyć wszystkim zawodnikom, ponieważ to pozwoli tym chłopcom pozostać przy piłce na dłużej. Naszą rolą jako trenerów jest pomoc w budowaniu pewności siebie i boiskowej odwagi młodych zawodników, nawet w okresach, kiedy nie jest to dla nich najłatwiejsze.

MD: Plusem jest też to, że ci mniejsi chłopcy nie wybierają łatwych rozwiązań, nie podają do najbliższego, ale angażują się w drybling i w pojedynki biegowe. To również część pracy szkoleniowej i chylę czoła przed trenerami, którzy ich na co dzień prowadzą, bo to znaczy, że ich do tych wyzwań zachęcają. My również mówimy im, by pierwszą myślą było, że chcą coś zrobić dobrze, a nie boją się danego elementu wykonać źle. Zachęcamy do pozytywnego ryzyka.

Rozmawiał MICHAŁ ZACHODNY

ZIMOWA AKADEMIA

MŁODYCH ORŁÓW

2018



Zimowa Akademia Młodych Orłów (ZAMO) jest kolejnym krokiem selekcyjnym po Letniej Akademii Młodych Orłów mającym na celu zweryfikować umiejętności chłopców oraz dziewczynek będących już o krok od pierwszej najmłodszej reprezentacji Polski. W tym roku w Bydgoszczy w tym bardzo udanym projekcie wzięło udział po 40 chłopców z roczników 2004 i 2005 oraz 80 dziewczynek z roczników od 2004 do 2006.

Młodzi piłkarze oraz piłkarki przebywali na zgrupowaniu w trzech terminach, po 7 dni każdy, gdzie pod okiem sztabów szkoleniowych związanych z młodzieżowymi reprezentacjami Polski podnosili swoje umiejętności. Zawodnicy, na każdym z turnusów, podzieleni zostali na 20-osobowe grupy przyporządkowane do osobnych sztabów, na który składali się: pierwszy trener, dwóch asystentów, trener przygotowania motorycznego, trener bramkarzy oraz fizjoterapeuta.

Podczas całego ZAMO proces szkoleniowy przebiegał dwutorowo. Podczas treningów przedpołudniowych główny nacisk kładziony był na aspekty motoryczne, natomiast sesje popołudniowe miały charakter techniczno-taktyczny.

Dwa razy podczas zgrupowania, po porannym akcencie motorycznym związanym z poprawą techniki biegu oraz wstawkami treningu tlenowego w pobliskim parku, zawodnicy przybiegali na boisko w celu odbycia treningu typowo piłkarskiego.

MOTORYKA

Etap rozwojowy zawodników biorących udział w ZAMO wymusza, aby zajęcia były coraz częściej wzbogacone odpowiednim treningiem siłowym, skocznościowym, gibkościowym, a także ogólnorozwojowym w postaci torów przeszkód zarówno w terenie, jak i na hali. Zawodnicy po odbyciu testów zostali



pogrupowani na wczesno, odpowiednio lub późno dojrzewających, a obciążenia dobierane były odpowiednio do grupy, w której się znajdowali. Głównym akcentem motorycznym w czasie obozu był rozwój siły mięśniowej oraz koordynacja ruchowa w technice poruszania. Podczas każdej jednostki treningowej pojawiały się elementy kształtowania siły w różnych formach – siła tułowa, siła kończyn górnych, siła kończyn dolnych, marsze, biegi oporowe czy praca z piłką lekarską.

ASPEKT TECHNICZNO-TAKTYCZNY

Podczas pobytu na zgrupowaniu rocznika 2005 główny nacisk na zajęciach był kładziony na ofensywę, podanie do przodu oraz podanie zwrotne (jego jakość, odpowiednie rozbiegnięcie się zawodników, tworzenie linii podania), komunikację, przyjęcie kierunkowe, pozycję otwartą, a także askurację, ruch do i od piłki, wzrok przez ramię i odpowiednią decyzyjność podczas wykonywania podań. Pojawiał się także aspekt podań z sektorów bocznych oraz aspekt zakończenia akcji. Zwracaliśmy także uwagę, aby podczas gry zawodnicy grali obiema nogami, poprzedzając ją np. ćwiczeniami w formie podań zakończonych dośrodkowaniem z bocznych sektorów – po równo z prawego i lewego.

GRY POMIĘDZY GRUPAMI

Dwa razy podczas zgrupowania odbyły się także mecze pomiędzy grupami w celu skonfrontowania umiejętności zawodników poszczególnych grup na tle ich kolegów. Była to okazja do poznania wszystkich zawodników, również przez trenerów ze sztabu niepracującego z daną grupą. Podczas tych gier zawodnicy występowali nie tylko na swoich nominalnych pozycjach, co zmuszało ich do szukania nowych rozwiązań w nietypowych dla nich sytuacjach boiskowych.

OCENA ZMĘCZENIA ZAWODNIKA

Jedną ze składowych monitoringu zawodników było codzienne wieczorne sprawdzanie ich stanu zmęczenia. Odbywało się to w postaci wywiadu oraz 10-stopniowej skróconej skali Borga. Sprawdzanie stanu zmęczenia pokazywało, jak zawodnicy reagują na obciążenia treningowe.



Sobota - 03.02	Niedziela - 04.02	Poniedziałek - 05.02	Wtorek - 06.02	Sroda - 07.02	Czwartek - 08.02	Piątek - 09.02	Sobota - 10.02
8 ¹⁵ 8 ³⁰	ŚNIADANIE 8 ¹⁵ 8 ³⁰	ŚNIADANIE 8 ¹⁵ 8 ³⁰	ŚNIADANIE 8 ¹⁵ 8 ³⁰	ŚNIADANIE 8 ¹⁵ 8 ³⁰	ŚNIADANIE 8 ¹⁵ 8 ³⁰	ŚNIADANIE 8 ¹⁵ 8 ³⁰	ŚNIADANIE 8 ¹⁵ 8 ³⁰
9 ⁴⁵ 10 ⁰⁰	Odprawa 9 ⁴⁵ 10 ⁰⁰	Odprawa 9 ⁴⁵ 10 ⁰⁰	Odprawa 9 ⁴⁵ 10 ⁰⁰	Odprawa 9 ⁴⁵ 10 ⁰⁰	Odprawa 9 ⁴⁵ 10 ⁰⁰	Odprawa 9 ⁴⁵ 10 ⁰⁰	Wymeldowanie 9 ⁰⁰
11 ⁰⁰	Trening motoryczny na zewnątrz 10:00 - gr. A 10:30 - gr. B	Trening ogólnorozwojowy (hala) 10:00 - gr. A, 11:00 - gr. B	Testy AMO (hala) 10:00 - gr. A, 11:00 - gr. B	Trening motoryczny na zewnątrz 10:00 - gr. A 10:30 - gr. B	Trening ogólnorozwojowy (hala) 10:00 - gr. A, 11:00 - gr. B	Trening gry (boisko) 9:45-11:30	
12 ⁰⁰	Boisko 11:00-12:30 małe gry			Boisko 11:00-12:30			Podróż autokarem do Warszawy
13 ⁰⁰ 13 ¹⁵	OBIAD 12 ³⁰ 12 ⁴⁵	OBIAD 12 ³⁰ 12 ⁴⁵	OBIAD 12 ³⁰ 12 ⁴⁵	OBIAD 12 ³⁰ 12 ⁴⁵	OBIAD 12 ³⁰ 12 ⁴⁵	OBIAD 12 ³⁰ 12 ⁴⁵	OBIAD 12 ³⁰ 12 ⁴⁵
	Czas wolny	Czas wolny	Czas wolny	Czas wolny	Czas wolny	Czas wolny	Czas wolny
15 ⁰⁰ 16 ⁰⁰	Odprawa 15 ⁰⁰ 16 ⁰⁰	Odprawa 15 ⁰⁰ 16 ⁰⁰	Zbiórka 14 ¹⁵ 15 ⁰⁰	Odprawa 15 ⁰⁰ 16 ⁰⁰	Odprawa 15 ⁰⁰ 16 ⁰⁰	Odprawa 15 ⁰⁰ 16 ⁰⁰	Odprawa 15 ⁰⁰ 16 ⁰⁰
15 ³⁰	Trening techniczno-taktyczny 16:00-18:00 (boisko)	Trening techniczno-taktyczny 15:00-16:30 (boisko)	Aqua park Solec Kujawski 15:30-16:30	Trening techniczno-taktyczny 15:00-16:30 (boisko)	Trening techniczno-taktyczny 15:00-16:30 (boisko)	Trening ogólnorozwojowy (hala) 15:00 - gr. A, 16:00 - gr. B	
15 ³⁰	Zakwaterowanie						Oficjalne zakończenie
19 ⁰⁰ 19 ¹⁵	KOLACJA 18 ³⁰ 18 ⁴⁵	KOLACJA 18 ³⁰ 18 ⁴⁵	KOLACJA 18 ³⁰ 18 ⁴⁵	KOLACJA 18 ³⁰ 18 ⁴⁵	KOLACJA 18 ³⁰ 18 ⁴⁵	KOLACJA 18 ³⁰ 18 ⁴⁵	KOLACJA 18 ³⁰ 18 ⁴⁵
20 ⁰⁰	Zajęcia dodatkowe Żywność	Zajęcia dodatkowe Kino 19:30	Zajęcia dodatkowe zapobieganie urazom	Zajęcia dodatkowe nawadnianie	Zajęcia dodatkowe rolowanie	Pakowanie się sprzątanie pokoi	
21 ⁰⁰	Cisza nocna	Cisza nocna	Cisza nocna	Cisza nocna	Cisza nocna	Cisza nocna	Cisza nocna

TABELA. Ramowy program pobytu chłopców z rocznika 2005 podczas zgrupowania w terminie 03-10.02.2018



Głównymi założeniami dodatkowych akcentów było pokazanie chłopcom, jak wiele pracy musi wykonać piłkarz poza boiskiem, żeby prezentować wysoki, profesjonalny poziom. Chcieliśmy, aby mogli doświadczyć nowych bodźców treningowych, które będą przekładały się bezpośrednio na ich rozwój jako młodych piłkarzy.

Podczas zajęć na obozie zawodnicy mieli okazję zaznajomić się z tak istotnymi dla nich zagadnieniami jak dieta piłkarska, odpowiednie nawadnianie organizmu, profilaktyka urazów oraz odnowa biologiczna czy rolowanie. Znalazł się także czas na rozrywkę w postaci kina oraz pobytu w parku wodnym.

Mikrocykl pod względem zarówno techniczno-taktycznym, jak i motorycznym miał charakter diagnostyczny. Jego celem była rzetelna ocena umiejętności oraz potencjału zawodników. Zbudowany został zgodnie z zasadą stopniowania trudności, jednocześnie mając na uwadze, aby jednostki w najbardziej z możliwych sposobów zbliżone były do warunków występujących podczas gry. Każdy z treningów poprzedzony był odprawą audiowizualną, w czasie której zawodnicy szczegółowo zaznajamiali się z tematem zajęć, a także dowiadywali się, na co podczas jednostki będzie kładziony nacisk. Wszystko to w celu nie tylko poprawy ich zdolności motorycznych czy techniczno-taktycznych, ale także w celu podniesienia ich świadomości na temat profesjonalnego podejścia do treningów.

Poniżej przedstawiamy 2 konспекty zbudowane zgodnie ze wspomnianymi wcześniej zasadami.

TRENING NR 4

Miejsce:	Boisko sztuczne	Okres:	selekcyjny		
Data:	07.02.2018	Godz.:	16:00	Liczba zawodników:	20/20
Miejsce:	Bydgoszcz	Dzień:	5		

CZĘŚĆ WSTĘPNA	1. Rozgrzewka	10 min
	2. Forma podań z przebiegnięciem i podaniem zrotnym	20 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA	1. Ćwiczenie techniczno-taktyczne zakończone strzałem	20 min
	2. Gra pomiędzy grupami z wykorzystaniem poznanych elementów	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	1. Ćwiczenia rozluźniające	3 min

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

TRENING NR 5			
Miejsce:	Boisko sztuczne	Okres:	selekcyjny
Data:	08.02.2018	Godz.:	15:00
Miejsce:	Bydgoszcz	Dzień:	6
		Liczba zawodników:	20/20

CZĘŚĆ WSTĘPNA	1. Rozgrzewka ogólnorozwojowa	10 min
	2. Forma podań	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA	1. Forma podań z dośrodkowaniem zakończona strzałem	20 min
	2. Gra zadaniowa z włączeniem się skrzydłowego	20 min
	1. Ćwiczenia rozluźniające	5 min

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

OCENA ZAWODNIKÓW

Po zakończeniu każdego dnia sztaby szkoleniowe spotykały się w celu oceny poszczególnych zawodników po danych jednostkach treningowych. Podczas ostatniego dnia była wypełniana szczegółowa karta zawodnika każdego z chłopców, która będzie figurowała w bazie PZPN po to, aby mieć jak najdokładniej przeanalizowanych jak największą liczbę zdolnych młodych zawodników w każdym roczniku w kontekście ich przyszłych powołań do kadr narodowych.



PODSUMOWANIE

Zgrupowanie to idealnie wkomponowało się w proces selekcyjny pod młodszą reprezentacją Polski U15. Była to okazja do przyjrzenia się najmłodszym chłopcom z danego rocznika, którzy w przyszłości mogą stanowić o sile kadr młodzieżowych. Było to cenne doświadczenie, głównie dla tych zawodników, którzy mieli okazję zaznajomić się z regułami, treningami, obciążeniami, a także całą otoczką zblizoną do tej, jaka panuje podczas zgrupowań reprezentacji kraju. Korzyści z pobytu w Bydgoszczy płynęły ze wszystkich stron, więc projekt Zimowej Akademii Młodych Orłów jest jak najbardziej udany.





ZIMOWA AKADEMIA MŁODYCH ORLIC - BYDGOSZCZ 2018

KONSPEKT TRENINGOWY W KATEGORII WIEKOWEJ U13

MARCIN KASPROWICZ TRENER REPREZENTACJI POLSKI KOBIET U19

Trener	Marcin Kasprowicz			Asystentki	Agata Kutnik, Marta Konicka			
Temat zajęć	Doskonalenie gry 1 × 1 w obronie w sektorze środkowym i bocznym boiska							
Data	29.01.2018	Godzina	15:00	Miejsce	Bydgoszcz/Zawisza			
Kategoria	U13	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	1	Liczba zawodniczek	20	
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne...
Liczba	20	4	20	10	5	10	-	-



	GRAFIKA	OPIS	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	<p>Zbiórka, przywitanie. Sprawdzenie listy obecności. Podanie tematu zajęć.</p> <p>Berek z piłką.</p>	Zbiórka w szeregu	10 min
	<p>Półowa zawodniczek z piłkami. Pozostałe bez – mają za zadanie odebrać piłkę dowolnej zawodniczce. Po 1 min trener przerywa grę. Zawodniczka bez piłki wykonuje dodatkowe ćwiczenie</p>		
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		Pole gry: 20 × 20 m	10 min
	<p>Jedna zawodniczka prowadzi piłkę do jednej z bramek, druga przebiega do przeciwległej bramki i rozpoczyna się gra</p> <p>1 × 1 na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 bramki innego koloru, • 3 bramki. 		

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

GRAFIKA		OPIS	CZAS
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<p>Doskonalenie gry w ataku i w obronie (gra frontalna 1 × 1)</p>	<p>Ważne:</p> <ul style="list-style-type: none"> właściwe ustawienie, nisko na nogach, pozycja „poszerzona”, pozycja wykroczo-zakroczna, praca na nogach, w pierwszej fazie ruch do zawodnika z piłką z wyhamowaniem (nie „na raz!”), wzrok na piłce. <p>Cel:</p> <ol style="list-style-type: none"> Odbiór piłki i przejście do ataku. Wybicie piłki 	35 min
	<p>Trzy strefy gry:</p> <ol style="list-style-type: none"> Gra 1 × 1 (1 × 2) w środkowym sektorze. Gra 1 × 1 (1 × 2) w bocznym sektorze z trafieniem do wyznaczonych bramek. Gra 1 × 1 (1 × 2) w bocznym sektorze zakończona strzałem lub dośrodkowaniem <p>Gra 2 × 2 na zmiany. Zawodnicy grają 2 × 2. W każdej bramce stoi stały bramkarz. Ci zawodnicy, którzy wykonali strzał, schodzą za tę bramkę, na którą strzelali. Na ich miejsce wchodzi para z za bramki i ponownie toczy się gra 2 × 2.</p>	15 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)

GRAFIKA		OPIS	CZAS
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	<p>Gra 10 × 10 na 2 bramki na skróconym polu gry.</p>	<p>Gra w refleks NN (w parach).</p> <p>Na sygnał trenera zawodniczki chwytają za wymienioną część ciała, np. głowa – za głowę, kolana – za kolana, barki – za barki, piłka – jak najszybciej przetoczyć piłkę do siebie.</p> <p>Nazwy części ciała można zmieniać, np. nazwa klubu – głowa, nazwa miasta – kolana, gol – barki, nazwisko piłkarki – piłka.</p>	15 min
	<p>Zbiórka, omówienie zajęć, podziękowanie</p>	5 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)

AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW

– blokowy mezocykl miesięczny w kategorii wiekowej Żak Tydzień II – Podania, przyjęcia + strzały

MARCIN WŁODARSKI TRENER KOORDYNATOR AMO RZESZÓW

Kategoria wiekowa żak jest kategorią niezwykle trudną do prowadzenia dla trenera. Dzieci po kategorii skrzat nadal chcą się bawić, a trener musi w sprytny i płynny sposób powoli wycofywać się z zabaw i przemycać w treningu coraz więcej elementów techniki. Bardzo istotnym elementem, który nie występował w młodszej kategorii, a należy zacząć go nauczać, są podania i przyjęcia piłki.

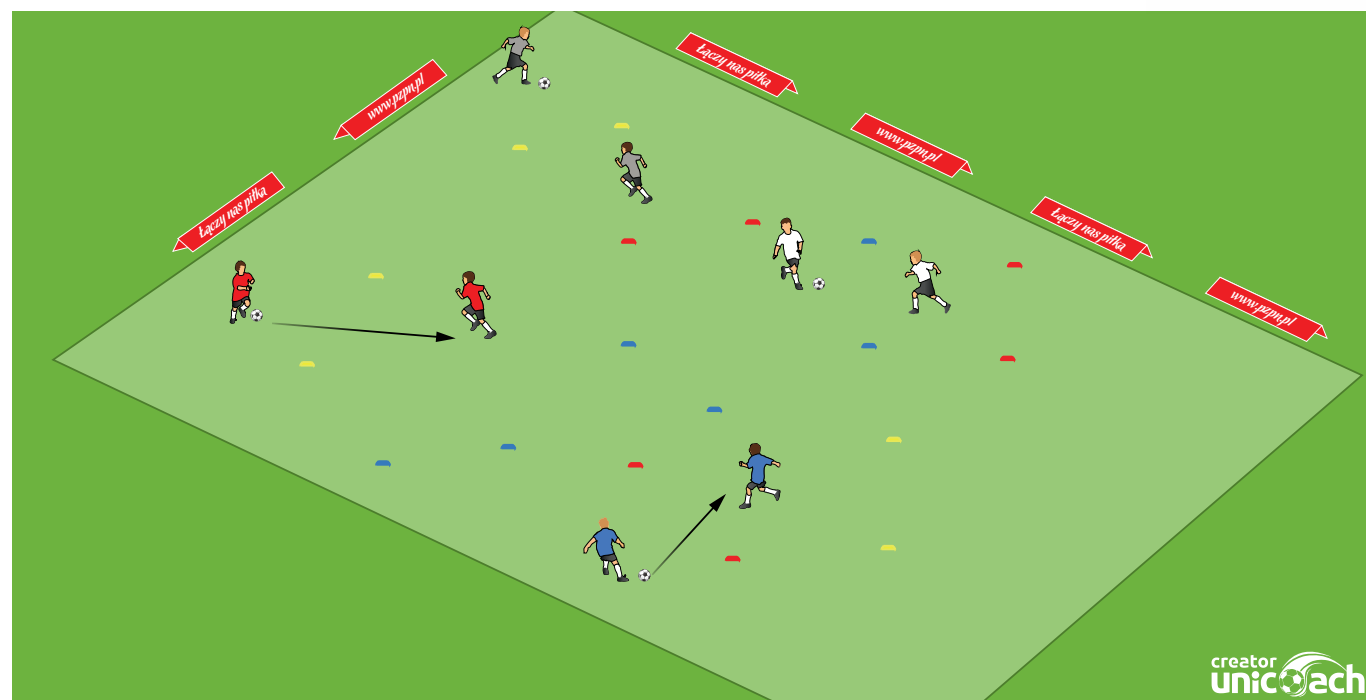
Jest to dla trenera zdecydowanie najcięższy blok tematyczny, bo o ile w skrzatach występowała gra 1 × 1, o tyle podania piłki miały charakter incydentalny. Dlatego w żaku młodszym podczas pierwszych treningów proponujemy w części głównej rozpocząć od treningu w formie ścisłej – koniecznie z dobrym pokazem trenera (!), następnie zgodnie z zasadą stopniowania trudności przejść do „metody powtórzeniowej bez powtórzeń”. Na czym ona polega? Postaram się przybliżyć ją na konkretnym przykładzie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy.

Coraz więcej trenerów zadaje sobie pytanie, czy konieczna jest forma ścisła, czy nie lepiej jest wyprzeć ją grami i fragmentami gier. Moim zdaniem, idealnym rozwiązaniem jest wybranie złotego środka, czyli najpierw pokaz trenera, następnie korekta w formie ścisłej, a potem odchodzenie od niej do właśnie wymienionej wyżej „metody powtórzeniowej bez powtórzeń”.

Jak wiemy, uderzenie piłki stojącej występuje w meczu tylko ze stałego fragmentu gry, natomiast dużo więcej podań wykonujemy po przyjęciu

i prowadzeniu piłki, a wtedy piłka nie zawsze jest ustawiona idealnie w jednej linii z nogą podstawną, czasem będąc za, a czasem przed nią. Podczas meczu takie samo uderzenie występuje bardzo rzadko. Dlatego w AMO w tej kategorii wiekowej poza grami staramy się wykonywać większość ćwiczeń takich jak to poniżej.

Zadaniem zawodników jest podanie przez otwartą bramkę wewnętrzną częścią stopy, następnie przyjęcie i znalezienie kolejnej bramki. Bardzo proste w organizacji, a zarazem wymagające dla dzieci w początkowej fazie nauczania. Dzieci są w ruchu, podania i przyjęcia za każdym razem są inne, pozostałe pary „przeszkadzają” w ćwiczeniu, co wymusza podniesienie głowy przed podaniem.



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

Idąc krok dalej, możemy wprowadzić element rywalizacji, co wymusi u dzieci kreatywność i pobudzi je do myślenia:

1. Która para w określonym czasie poda odpowiednio wewnętrzną częścią stopy przez jak najwięcej bramek.
2. Kto pierwszy poda przez wszystkie bramki.
3. Zaliczenie po 3 bramki z każdego koloru, jednak w kolejności wybranej przez dzieci.

Na końcu przechodzimy do gry przez otwarte bramki.

Jak wiemy, całość konspektu staramy się zbudować pod temat zajęć, jednak nie zapominając o podstawowych elementach w tej kategorii wiekowej takich jak:

- KREATYWNOŚĆ**
- INTELIGENCJA**
- WSZECHSTRONNOŚĆ**
- TECHNIKA**
- MOTORYKA**



Podczas części wstępnej I staramy się wprowadzać zabawy związane z tematem zajęć, jednak połączone z elementami motoryki:

ŻAK

CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
1. Zbiórka, przywitanie.	15 min
2. Zabawy ożywiające.	
3. Zabawy z elementami motoryki (szybkość, skoczność, siła...).	

Pamiętaj!

Specyficzna technika oraz zachowania taktyczne charakterystyczne dla piłki nożnej dorosłych mogą zostać opanowane oraz rozwinięte tylko i wyłącznie na podstawie dobrze ukształtowanej ogólnej sprawności fizycznej z dużym akcentem na koordynacyjne zdolności motoryczne!

Część wstępna II podzielona została na dwie części wykonywane na przemian po raz w tygodniu (żaki w AMO trenują dwukrotnie). Główny nacisk podczas tej części kładziemy na koordynację, jednak nie zapominając o piłce i temacie zajęć. W miarę możliwości staramy się, aby elementy koordynacyjne wplecione były we fragmenty gier, np. fragment gry z powracającymi obrońcami wykonującymi zadania koordynacyjne.

CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Ćwiczenia kształtujące percepcję	10 min

CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich:	10 min
• koordynacja z piłką, • „czucie piłki”.	

Część główna I w żaku starszym jest realizowana zgodnie z tygodniem, w którym się znajdujemy przeważnie w formie gier. Natomiast w żaku młodszym, w zależności od stopnia zaawansowania płynnie przechodzimy z „metody powtórzeniowej bez powtórzeń” w gry. **PODCZAS TEJ CZĘŚCI TRENINGU OGROMNĄ WAGĘ PRZYWIĄZUJEMY DO COACHINGU!**

CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Tydzień 1: prowadzenie piłki, zwody, drybling (gra 1 × 1), strzały.	30 min
Tydzień 2: podania/przyjęcia/strzały.	
Tydzień 3: rozwijanie inteligencji piłkarskiej.	
Tydzień 4 (żak I – 8 lat): prowadzenie piłki, zwody, drybling (gra 1 × 1), strzały. Tydzień 4 (żak II – 9 lat): rozwijanie umiejętności z zakresu taktyki indywidualnej.	

Część główna II w całości poświęcona jest grze, podczas której trener nie ingeruje w jej przebieg, jedynie przyglądając się zachowaniom dzieci.

CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra właściwa bez ingerencji trenera.	15 min

Podczas części końcowej stosujemy zabawy uspokajające, a także rozmawiamy z dziećmi o odbytych zajęciach, zadając im pytania otwarte.

CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające.	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania.	

Pamiętaj!

Chcąc nauczać lub doskonalić podania piłki w grach, rób to zawsze w grach w przewagach liczebnych. Początkowo w dużej przewadze, po opanowaniu elementu zmniejszając przewagę liczebną.

Podczas tego mikrocyklu zwracamy uwagę na takie elementy, jak:

Podczas podań:

- siła podania,
- jakość podania (jeśli nie ma potrzeby, nie podnosimy piłki),
- usztywnienie stopy podczas podania,
- ustawienie nogi podstawnej,
- nogę, na którą partner chce otrzymać piłkę (dokładność podania),
- podanie zdobywające (w żaku starszym).

Podczas przyjęć:

- usztywnienie stopy podczas przyjęcia,
- przyjęcie kierunkowe,
- ruch przed przyjęciem (w grze ruch zwodny),
- pozycja otwarta,
- przyjęcie piłki nogą dalszą od przeciwnika,
- osłonięcie piłki przed przeciwnikiem w momencie przyjęcia,
- podczas przyjęć z powietrza jak najszybsze sprowadzenie piłki do podłoża.

Wszystkie te elementy egzekwujemy poprzez „zamrażanie” sytuacji boiskowych i zadawanie pytań otwartych w ten sposób, aby zawodnicy sami szukali rozwiązań, co najwyżej będąc naprowadzani przez trenera.

Poniżej przedstawiam 2 konspekty stosowane w AMO w Rzeszowie, po jednym na podanie i przyjęcie piłki.

KONSPEKT TRENINGOWY – AKADEMIA MŁODYCH ORLÓW RZESZÓW

Trener	Marcin Włodarski		Asystent	Krzysztof Hus, Maciej Marczydło				
Temat zajęć	Przyjęcie kierunkowe w grach							
Data	11 i 12.04.18	Godzina	17:15	Miejsce	Boisko Orlik			
Kategoria	Żak	Czas zajęć	75 min	Nr zajęć	3	Liczba zawodników		
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba								

	GRAFIKA	OPIS	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p>Sprawdzanie obecności, podanie tematu zajęć.</p> <p>Zawodnicy grają 4 × 1 w wyznaczonym polu gry. Po wymianie określonej liczby podań do gry dołącza kolejny obrońca. Jeśli zawodnicy doprowadzą do gry 4 × 4, mogą oddać strzał do jednej z 4 bramek ustawionych na obwodzie. Po stracie piłki zadaniem obrońcy jest podać przejętą piłkę do partnera ustawionego na drugiej połowie boiska, gdzie zaczyna się gra. Pierwszym obrońcą jest zawodnik, który stracił piłkę.</p> <p>Zawodnicy na drugiej połowie są w ruchu, wykonując ćwiczenia koordynacyjne lub siłowe wskazane przez trenera.</p>	15 min
		<p>Celem gry jest zdobycie bramki po utrzymaniu się napastnika przy piłce, a następnie zgraniu do jednego z trzech zawodników podłączających się do ataku.</p> <p>Następuje fragment gry 4 × 1 + Br w deficycie czasu, gdyż po wykonaniu zadania wraca kolejny zawodnik broniący. Obrońcy po przechwycie oddają strzał do jednej z małych bramek ustawionych na połowie boiska.</p> <p>Skrzydłowi oraz powracający przed rozpoczęciem gry wykonują ćwiczenia koordynacyjne</p>	10 min

	GRAFIKA	OPIS	CZAS
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<p>JEDNA POŁOWA</p>	<p>Zawodnicy rozgrywają piłkę 4 × 1 (w żaku starszym 4 × 2). Ich zadaniem jest, po wymianie określonej przez trenera liczby podań, przenieść ciężar gry na drugą połowę, gdzie następuje pojedynek z bramkarzem i powracającym obrońcą. Zwracamy uwagę na przyjęcie kierunkowe przed podaniem, a także przyjęcie kierunkowe napastnika.</p> <p>Po odbiorze piłki obrońca oddaje strzał do jednej z dwóch małych bramek, na połowie przeciwnika strzał do dużej bramki.</p> <p>Modyfikacje: wprowadzenie na drugą połowę piłki przyjęciem kierunkowym i gra 2 × 1.</p>	12 min
	<p>DRUGA POŁOWA</p>	<p>Gra rozpoczyna się od otwarcia przez bramkarza. Celem gry jest, poprzez odpowiednie otwarcie i zbudowanie gry z wykorzystaniem przyjęcia kierunkowego, strącenie jednego z trzech pachołków ustawionych na połowie boiska. Zadaniem zawodników broniących jest odbiór piłki i oddanie celnego strzału do bramki.</p>	12 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	<p>GRA 5 × 5</p>		20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi znajduje się piłka. Trener wyznacza części ciała, za które mają się złapać, np. głowa, brzuch, noga, ręka, na hasło „piłka” ten, kto pierwszy przeciągnie podeszwą piłkę do siebie, zdobywa punkt. Omówienie zajęć.</p>	5 min

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

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

KONSPEKT TRENINGOWY – AKADEMIA MŁODYCH ORLÓW RZESZÓW

Trener	Marcin Włodarski			Asystent	Paweł Szurgociński			
Temat zajęć	Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy							
Data	15.05.2018	Godzina	16:30	Miejsce	Boisko Orlik			
Kategoria	Żak	Czas zajęć	75 min	Nr zajęć	3	Liczba zawodników		16
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	16	4	8	20	4			

	GRAFIKA	OPIS	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć. Zadaniem zawodników po podaniu jest obiegnąć zewnętrzny stożek lub pachołek. Zawodnicy decydują, w jaki sposób przyspieszyć grę. Zadaniem zawodnika w środku po przechwycie jest wyprowadzenie piłki poza pole gry. W żaku młodszym zaczynamy od gry rękami oraz w większej przewadze niż w żaku starszym. Modyfikacja: ćwiczenie koordynacyjne lub siłowe podczas obiegnięcia pachołka	15 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		Zawodnicy tworzą drużyny i podają sobie 2 piłki (jedną rękoma, drugą po podłożu). Jednocześnie drużyny mieszają się między sobą. Modyfikacje: na 3 piłki, jedna podana stopą 2 górą, 2 po podłożu, wykorzystujemy piłki tenisowe. Zawodnicy podają piłkę tylko do koloru przeciwnego	10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 3 x 1 + Br na 2 małe bramki. Celem drużyny w ataku jest zdobycie jednej z dwóch bramek bronionych przez bramkarza. Obrońca po przechwycie oddaje strzał do jednej z dwóch małych bramek bronionych przez jednego bramkarza	15 min

	GRAFIKA	OPIS	CZAS
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Modyfikacja w żaku starszym: gra 3 x 1 w dwóch strefach. Po minięciu obrońcy w strefie wysokiej może on pomagać koleźce w strefie niskiej	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		W środku pola gra na utrzymanie 4 x 1. Obrońca próbuje odebrać piłkę. Po 10 s wbiega drugi obrońca, po 20 s wbiega trzeci obrońca, a po 30 s wbiega czwarty obrońca. W momencie straty piłki zawodnik ze środka ma oddać strzał do jednej z czterech bramek. Gra kończy się po wprowadzeniu czwartego obrońcy. Piłki do gry po stratach wprowadza trener	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	GRA 5 X 5		20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zawodnik ustawiony tyłem znajdujący się poza okręgiem ma za zadanie wskazanie inicjatora ruchów z piłką w miejscu, np. przeskoki, żonglerka, kozłowanie itd. Omówienie zajęć	5 min

Pola gier w powyższych konspektach dobierane są do umiejętności ćwiczących zawodników. Im większe umiejętności tym mniejsze pole.
W mojej opinii jest to najcięższy z mikrocykli w AMO, jednak podczas obserwacji postępu tych młodych zawodników, dający największą satysfakcję z wykonanej pracy. Nic bowiem nie cieszy tak jak widoczny postęp naszych podopiecznych, zwłaszcza ten dostrzegany podczas rywalizacji w warunkach meczowych z innymi zespołami.

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

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

Szkółki/akademie

piłkarskie na medal

CZĘŚĆ 6. BTS REKORD BIELSKO-BIAŁA

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.

Kolejną szkołką piłkarską mogącą pochwalić się własnym systemem szkolenia i pomysłem na szkolenie dzieci i młodzieży jest BTS Rekord Bielsko-Biała. Oprócz dobrej pracy z młodymi piłkarzami i piłkarkami klub ze Śląska może pochwalić się unikatowym programem szkolenia łączącym piłkę nożną „trawiastą” z futsałem. Zapraszamy do lektury i zapoznania się z pomysłem na szkolenie śląskiej szkółki.



Beskidzkie Towarzystwo Sportowe „Rekord” w Bielsku-Białej to klub mający swoją siedzibę w Mikuszowicach, południowej dzielnicy miasta o charakterze rekreacyjnym z uwagi na bliskość kompleksów leśnych pasma górskiego Koziej Góry i Szyndzielni w Beskidzie Śląskim. Kompleks Centrum Sportu Rekord obejmuje:

- 2 pełnowymiarowe boiska piłkarskie: naturalne i sztuczne z oświetleniem,
- 2 mniejsze boiska sztuczne z oświetleniem,
- nowoczesny i funkcjonalny budynek Szkoły Mistrzostwa Sportowego,
- budynek hotelowy z restauracją, zapleczem gospodarczym,
- halę sportową z siłownią i małą salą oraz szatniami i zapleczem gabinetów odnowy biologicznej.

W niewielkiej odległości od obiektów klubowych, blisko siedziby REKORDU SI, który jest głównym sponsorem klubu, siedzibę ma Bursa Szkolna Rekordu, gdzie mieszkają uczniowie pozamiejscowi naszej SMS.

GRAFIKA 1. Plan obiektów BTS Rekord



TABELA 1. Schemat organizacyjny klubu

Prezes Zarządu BTS Rekord		
Piłka Nożna	Futsal*	Piłka Nożna Kobiet
I liga (12-14 lat)	I liga (12-14 lat)	I liga (12-14 lat)
Przewodniczący Zarządu BTS Rekord		
Dyrektor Klubu (Piłki Nożnej)	Dyrektor Klubu (Futala)	Całkowicie Zarządku Klubu
Szkoła Mistrzostwa Sportowego Rekord		
WSP SMS Rekord	Klasy Gimnazjum SMS Rekord	SP SMS Rekord
Wiceprezident ds. sportowych		Wiceprezident ds. sportowych
Szkoła Piłkarska Rekordu		Szkoła Piłkarska Rekordu
SP - grupa awansowa	Szkoła Piłkarska Rekordu - dziewczyny	Szkoła Piłkarska Rekordu

W Beskidzkim Towarzystwie Sportowym Rekord pracuje 20 trenerów piłki nożnej oraz 5 trenerów futsalu, którzy realizują zintegrowany program szkolenia piłkarskiego i futsalu.

W Szkołach Mistrzostwa Sportowego – szkole podstawowej, klasach gimnazjum oraz liceum ogólnokształcącym pracuje 13 trenerów, 2 trenerów od przygotowania bramkarzy oraz trener przygotowania motorycznego. Wszyscy trenerzy są absolwentami AWF i mają przygotowanie pedagogiczne, trener-skie i jako nauczyciele wf.

W ramach zajęć piłkarskich odbywa się co najmniej raz w mikrocyklu wspólne szkolenie młodych piłkarzy w kierunku futsalu z 5 trenerami z uprawnieniami UEFA Futsal na bazie programu autorskiego przygotowanego wcześniej przez trenerów klubowych, zatwierdzonego przez Radę Pedagogiczną i BTS Rekord – Organ Prowadzący SMS.

Szkoła Piłkarska Rekordu prowadzi zajęcia 2 razy w tygodniu w kategoriach od U6 do U12. Zajęcia te mają charakter otwarty, uczestniczyć może każde dziecko. W szkółce pracuje dodatkowo 6 trenerów, którzy prowadzą zajęcia wspólnie z trenerami klubowymi poszczególnych kategorii od skrzata do młodzika.

Obecnie 6 trenerów ukończyło kurs UEFA A, ponadto 7 kolejnych posiada uprawnienia UEFA B. Pozostała grupa trenerów jest w trakcie zmiany kwalifikacji trenerskich wg uchwały PZPN i bierze udział w nowatorskim projekcie szkolenia polsko-słowackiej kadry trenerskiej w ramach kursu UEFA A oraz UEFA B współfinansowanym ze środków europejskiego funduszu rozwoju regionalnego Interreg V-A Polska – Słowacja 2014–2020, który zakończy się w lipcu 2018 r. Projekt ten jest realizowany przez BTS Rekord Bielsko-Biała przy współpracy z PZPN oraz Śląskim Związkiem Piłki Nożnej w Katowicach.

ZAGADNIENIE PROCESU SELEKCJI W KLUBIE

Selekcja wstępna rozpoczyna się na pierwszym etapie, czyli w szkółce piłkarskiej, gdzie trenerzy podczas prowadzonych zajęć (które notabene cieszą się sporą popularnością i charakteryzują się wysoką frekwencją) z młodymi adeptami piłki nożnej wybierają najzdolniejszych zawodników do młodszych



grup szkoleniowych. Tam następuje zmiana charakteru pracy i ograniczenie liczebności (grupa liczy od 12–16 zawodników, zajęcia prowadzone są 3–4 razy tygodniowo).

Selekcja właściwa odbywa się na progu tworzenia klas w SMS BTS Rekord: klasy IV i klasy VII szkoły podstawowej oraz I klasy liceum ogólnokształcącego. Egzaminy dla kandydatów do klas szkoły podstawowej są poprzedzone kilkoma zajęciami otwartymi dla kandydatów, podczas których zawodnicy są oceniani pod kątem umiejętności technicznych, taktycznych, oceny zdolności motorycznych oraz sfery mentalnej. Testy egzaminacyjne odbywają się na podstawie wytycznych PZPN – Program Szkolenia Sportowego dla klas 4–8. Natomiast proces rekrutacji do pierwszej klasy liceum poprzedzony jest udziałem kandydata w 4–6 zajęciach piłkarskich o charakterze selekcyjnym, same egzaminy obejmują test FMS, testy motoryczne – szybkości, siły, wytrzymałości ogólnej i specjalnej oraz testy umiejętności technicznych i taktycznych w różnych rodzajach gier.

We wszystkich progach selekcyjnych uczestniczą uczniowie naszej SMS oraz najzdolniejsi zawodnicy na poszczególne pozycje w zespołach, kandydujący do poszczególnych klas z innych klubów, którzy bardzo dobrze rokują w toku dalszego rozwoju piłkarskiego i dydaktycznego w myśl hasła naszej SMS Rekord:

„Tu połączysz naukę ze sportem”.

W klubie szkoli się około 350 młodych zawodników i zawodniczek, z czego 206 piłkarzy i piłkarek to uczniowie i uczennice naszej SMS.

Ramy organizacyjne szkolenia zbudowane są na podstawie unifikacji organizacji szkolenia oraz systemu współzawodnictwa PZPN. Poniższe zestawienie obrazuje udział grup uczestniczących w rozgrywkach piłkarskich na wszystkich szczeblach sezonu 2017/2018.

Pod względem organizacji systemu rozgrywek BTS Rekord należy do pierwszej szóstki najlepiej szkolących klubów w województwie śląskim.

TABELA 2. Struktura rozgrywek – piłka nożna i futsal

PIŁKA NOŻNA		FUTSAL		PIŁKA NOŻNA KOBIECY	
I liga (12-14 lat)	II liga (12-14 lat)	I liga (12-14 lat)	II liga (12-14 lat)	I liga (12-14 lat)	II liga (12-14 lat)
U6	U7	U6	U7	U6	U7
U8	U9	U8	U9	U8	U9
U10	U11	U10	U11	U10	U11
U12	U13	U12	U13	U12	U13
U14	U15	U14	U15	U14	U15
U16	U17	U16	U17	U16	U17
U18	U19	U18	U19	U18	U19
U20	U21	U20	U21	U20	U21

Uzupełnieniem i zarazem rozszerzeniem szkolenia piłkarskiego jest szkolenie futsalowe w ramach udziału w rozgrywkach piłki halowej. System rozgrywek futsalowych funkcjonuje w okresie między sezonem jesiennym oraz wiosennym. Obejmuje rozgrywki piłki halowej – futsalu od U10 do U13 w formule turniejowej na szczeblu Śląskiego Związku Piłki Nożnej zwanej Młodzieżowymi Mistrzostwami Śląska.

W kategoriach od U14 do U20 rozgrywki te odbywają się pod auspicjami PZPN, zespoły Rekordu biorą udział w turniejach eliminacyjnych (tzw. Grand Prix) dla zespołów młodzieżowych z całej Polski, najlepsze z nich rywalizują zaś w kilkudniowych rozgrywkach finałowych, gdzie wyłaniają spośród siebie najlepsze zespoły, które zdobywają tytuł Młodzieżowego Mistrza Polski w określonej kategorii.



Najzdolniejsi zawodnicy zespołów młodzieżowych uczestniczący w wyższym systemie szkolenia trafiają do zespołów seniorskich III ligi czy Ekstraklasy Futsalu, Rekord SSA, który jest najbardziej utytułowanym zespołem, obecnym Mistrzem Polski w sezonie 2016/17, liderem obecnych rozgrywek, wielokrotnym zdobywcą i finalistą Pucharu Polski, uczestnikiem futsalowej Ligi Mistrzów UEFA.

Należy też nadmienić, że również zespół kobiet, który na boiskach otwarcie walczy o awans do pierwszej ligi piłki kobiecej, uczestniczył w rozgrywkach pierwszej ligi futsalu, wygrał je, a następnie po sukcesie w Final Four rozgrywek kobiecych awansował do Ekstraligi Futsalu. **Również młodzież kobieca uczestniczy z sukcesami w rozgrywkach MMP U18, 16, 14 kobiet i dziewcząt.**

WYCHOWANKOWIE KLUBU (SUKCESY) – REPREZENTANCI ŚLĄSKA, POLSKI, KADRY PIERWSZYCH ZESPOŁÓW, KADRY POLSKI MŁODZIEŻOWE

Od 2012 r. młodzież uczestnicząca w szkoleniu piłkarskim i futsalowym w SMS Rekord robiła systematyczne postępy uczestnicząc w rozgrywkach młodzieżowych na Śląsku, co zaowocowało licznymi awansami do elitarnych pierwszych lig wojewódzkich, ale także tym, że nasza młodzież jest coraz częściej powoływana do reprezentacji Śląska w różnych kategoriach wiekowych zarówno męskich, jak i kobiecych. Nasi zawodnicy i uczniowie to Reprezentanci Polski U16 czy U18 kobiet na boiskach trawiastych. Mamy również w swoich szeregach reprezentantów Polski U19, U 21 w futsalu.

Futsalowe ekipy Rekordu to multimedaliści Młodzieżowych Mistrzostw Polski od U14 do U20. Dotychczas nasze zespoły zdobyły w tych rozgrywkach 30 medali, w tym 13 złotych, klub BTS Rekord zdecydowanie prowadzi w statystykach mistrzostw w tabelach wszechczasów.

I co najważniejsze, w zespole FE Rekord SSA mamy 8 wychowanków, byłych lub obecnych uczniów naszej SMS, natomiast w zespole III ligi seniorów aż połowę kadry stanowią nasi uczniowie i wychowankowie.

To zdecydowanie wyróżnia nas na tle innych klubów piłkarskich i futsalowych i stanowi najważniejszy cel w prowadzonym szkoleniu piłkarskim i futsalowym w klubie.

KADRA POLSKI W FUTSALU:

Michał Marek, Michał Kałuża, Artur Popławski, Rafał Franz, Łukasz Biel, Paweł Budniak.

MŁODZIEŻOWA KADRA POLSKI W FUTSALU:

Hilbrycht, Surmiak, Cichy, Stawicki, Łasak, Dudek, Gasior.
 Kadra Polski Juniorów U16: Daniel Iwanek, Piotr Wyroba, Dawid Stajerski.
 Kadra Polski Juniorów U19: Mateusz Kubik.
 Kadra Polski Juniorów U16: Klaudia Nowacka.
 Kadra Polski Juniorów U19: Klaudia Kubaszek.
 Ekstraklasa/I Liga: Alan Czerwiński, Szymon Szymański, Piotr Ceglarz.
 Zawodnicy młodzieżowi: Maciej Marek – Lechia Gdańsk, Daniel Iwanek – Ruch Chorzów, Michał Jura – Zagłębie Lubin, Daniel Krzempek – Cracovia Kraków.

SYSTEM SZKOLENIA (CELE, PRIORYTETY, NOWINKI...)

- Nasz system szkolenia opiera się na pracy z młodzieżą w Szkołach Mistrzostwa Sportowego, BTS Rekord, gdzie prowadzimy szkolenie piłkarskie w połączeniu ze szkoleniem w kierunku futsalu.
- Realizujemy program szkolenia w ciągu 16–19 godzin zajęć sportowych łączący piłkę nożną, futsal oraz program wf. zgodny z wytycznymi MEN.
- Zbudowaliśmy własny autorski program szkolenia futsalowego, który realizujemy w szkole podstawowej, klasach gimnazjum oraz liceum ogólnokształcącego SMS.
- Realizujemy własny program przygotowania motorycznego w zakresie siły, wytrzymałości ogólnej i specjalnej uwzględniający łączenie szkolenia w piłce nożnej i futsalu.
- Realizujemy własny program edukacji sportowej w SMS, który ma na celu przygotowanie zawodników do gry na podstawie odpowiedniego przygotowania mentalnego i wiedzy teoretycznej o szkoleniu piłkarskim i futsalowym.
- Łączenie nauki ze sportem opiera się na współdziałaniu wychowawcy klasy z trenerem, który jest współwychowawcą, co pozwala na pełną kontrolę postępów dydaktycznych uczniów i bieżące rozwiązywanie problemów wychowawczych.

PODSTAWOWE CELE NASZEJ PRACY SZKOLENIOWEJ

- Przygotowanie naszych zawodników do profesjonalnego uprawiania piłki nożnej czy futsalu na szczeblu krajowym i zagranicznym.
- Budowanie ścieżki rozwoju wychowanków na potrzeby przede wszystkim naszych zespołów seniorskich z uwzględnieniem możliwości wyboru pomiędzy piłką nożną a futsałem zgodnie z predyspozycjami zawodników.
- Ścisłe powiązanie rozwoju sportowego, dydaktycznego poprzez Szkoły Mistrzostwa Sportowego z możliwością łączenia dalszego profesjonalnego uprawiania piłki nożnej oraz kontynuowania nauki na bazie kilkuletniej współpracy z Wyższą Szkołą Edukacji w Sporcie w Bielsku-Białej i Warszawie, co pozwala na przygotowanie własnej kadry szkoleniowej i kadry w strukturach organizacyjnych w dynamicznie rozwijającym się klubie.
- Tworzenie własnego modelu gry na podstawie łączenia szkolenia piłkarskiego i futsalowego.
- Zintegrowanie programu przygotowania mentalnego z pracą psychologa sportowego.

PLANY NA PRZYSZŁOŚĆ

- Awans zespołu seniorów na szczebel centralny rozgrywek PZPN, ale na podstawie Pro Junior Systemu.
- Awans zespołu juniorów z A-klasy do Ligi Okręgowej, a następnie IV Ligi Śląskiej.
- Awans grup juniorów młodszych, trampkarzy do CLJ U16, U14.
- Modernizacja stadionu – szczególnie widowni i części hotelowej.
- Modernizacja i rozbudowa hali sportowej.
- Budowa boiska ze sztuczną nawierzchnią z przykryciem tzw. balonem.



PRZYKŁADOWE KONSPEKTY TRENINGOWE

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH NR 1

Data i godzina treningu:	9 marca 2018, 9:35	Trener:	Maciej Tokarczyk
Drużyna:	II Wojewódzka Liga Młodzików Młodszych	Czas trwania:	90 min

1. ROZGRZEWKA

ĆWICZENIE 1 – SZYBKOŚĆ REAKCJI + GRA 1 x 1

Czas trwania: 10 min.

Przebieg: zawodnicy ustawieni jak na grafice. Zawodnik niebieski w dowolnym momencie startuje do jednej z dwóch piłek. Zawodnik czerwony startuje w momencie, gdy tylko zobaczy rywala. Następuje gra 1 x 1.

Akcent: szybkość reakcji.



LEGENDA:

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



2. CZĘŚĆ GŁÓWNA

ĆWICZENIE 1 – PODANIA + OTWARTA POZYCJA CIAŁA

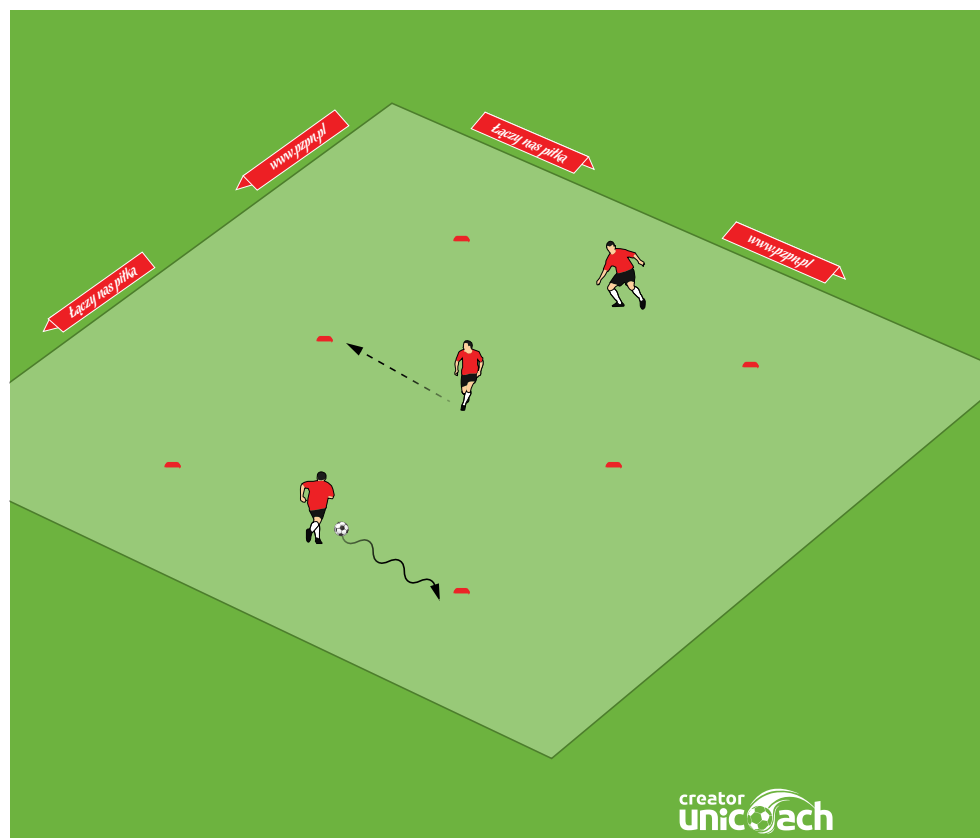
Czas trwania: 15 min.

Przebieg: rozpoczyna zawodnik z piłką prowadzeniem do dowolnego stożka. Zawodnik na linii środkowej „otwiera” po przekątnej w stosunku do pierwszego. Zawodnik ustawiony najwyżej daje sygnał:

- jedna ręka podniesiona, co oznacza komunikat „plecy”. Zawodnik po otrzymaniu piłki odgrywa ją z powrotem do zawodnika ustawionego najniżej, a ten zagrywa ją do wychodzącego na pozycję trzeciego zawodnika. Następnie trzeci zawodnik przeprowadza piłkę na początek lub zagrywa „klepkę” ze środkowym, który wychodzi do gry;
- dwie ręce podniesione, co oznacza komunikat „czas”. Drugi zawodnik, po otrzymaniu piłki, przyjmuje ją kierunkowo i zagrywa do trzeciego zawodnika. Ten przeprowadza ją na środek lub wykonuje „klepkę” ze środkowym zawodnikiem, który pokazuje się do gry.

Akcent: otwarta pozycja ciała, percepcja, timing.

Wskazówki: wersja B – zawodnik ustawiony najwyżej daje sygnał werbalny: „plecy”, „czas”.



ĆWICZENIE 2 – FRAGMENT GRY 3 × 1

Czas trwania: 20 min.

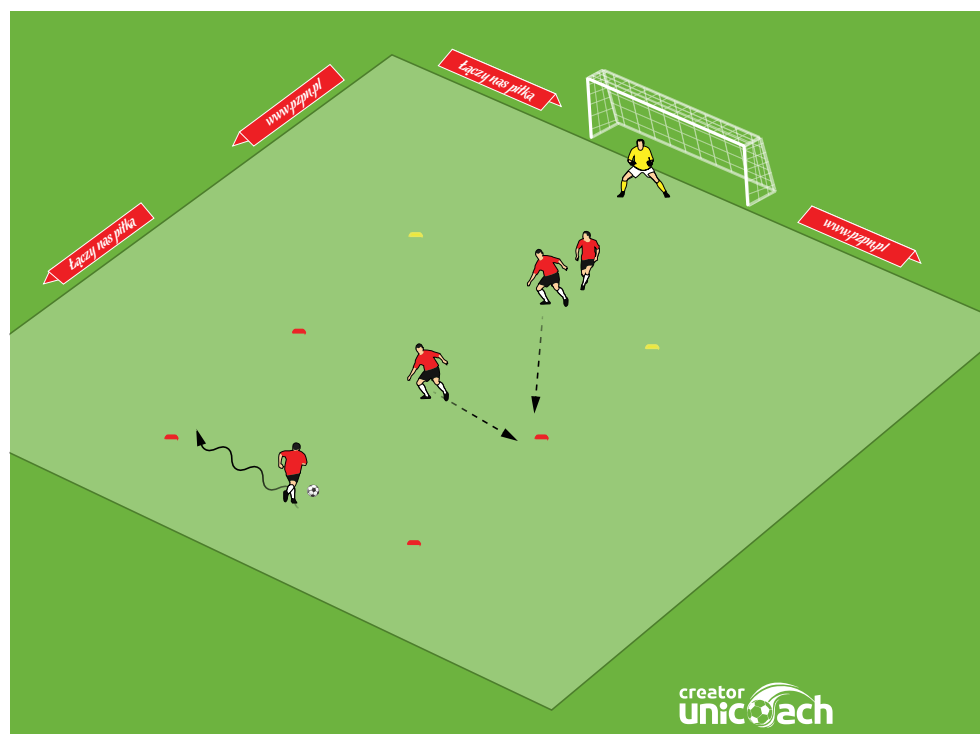
Przebieg: Rozpoczyna zawodnik z piłką prowadzeniem do jednego ze stożków. Zawodnik środkowy „otwiera” po przekątnej. W tym czasie zawodnik najwyżej ustawiony podejmuje decyzję: wykonuje pressing i staje się obrońcą czy zostaje jako atakujący.

Jeśli wybiera opcję nr 1, to kolejny zawodnik za nim włącza się do gry. Rozpoczyna się gra 3 × 1 (zawodnik najniżej ustawiony, środkowy oraz włączający się). Zawodnik środkowy podejmuje decyzję w zależności od tego, jak bardzo zdąży skrócić mu pole gry zawodnik broniący. Po odbiorze zawodnik ma za zadanie zagrać piłkę do jednego z trenerów.

Jeśli opcja 2: zawodnik środkowy po otrzymaniu piłki zagrywa do zawodnika najwyżej ustawionego, a ten zgrywa mu piłkę na strzał.

Akcent: pozycja otwarta, percepcja, decyzyjność (kolejność podań podczas presji rywala).

Wskazówki: żółte stożki wyznaczają linię spalonego.



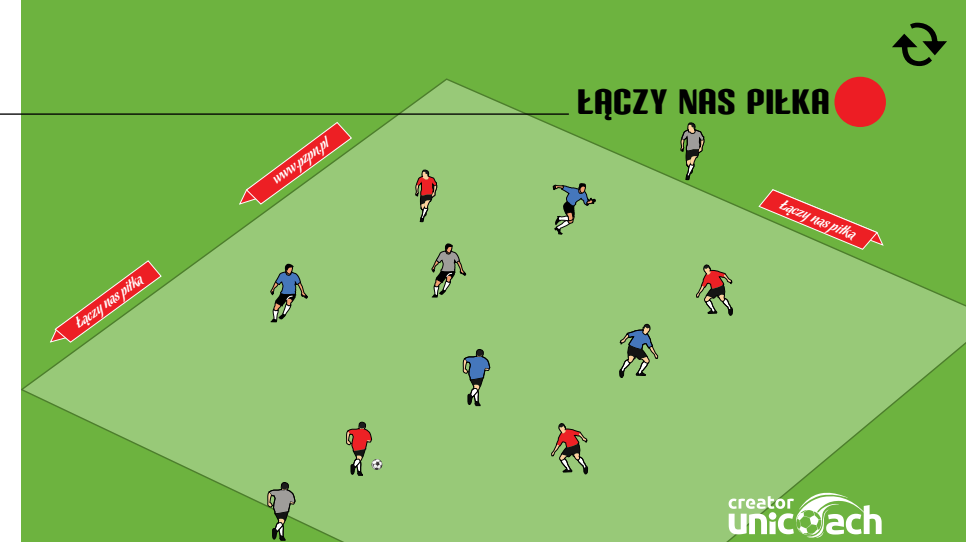
ĆWICZENIE 3 – GRA NA UTRZYMANIE 4 + 3 N × 4

Czas trwania: 20 min.

Przebieg: Gra na utrzymanie się przy piłce. Zadaniem zawodników przy piłce jest jak najczęstsze zagranie od jednego neutralnego ustawionego na linii do drugiego.

Akcent: wsparcie, tworzenie linii podania, percepcja, komunikacja, pozycja otwarta ciała.

Wskazówki: każda gra trwa 2–3 min. Po każdej grze zmiana zawodników neutralnych.



ĆWICZENIE 4 – GRA 9 × 9

Czas trwania: 25 min.

Przebieg: gra wewnętrzna 9 × 9.

3. ZAKOŃCZENIE

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH NR 2

Data i godzina treningu:	7 marca 2018, 9:35	Trener:	Maciej Tokarczyk
Drużyna:	II Wojewódzka Liga Młodzików Młodszych	Czas trwania:	90 min

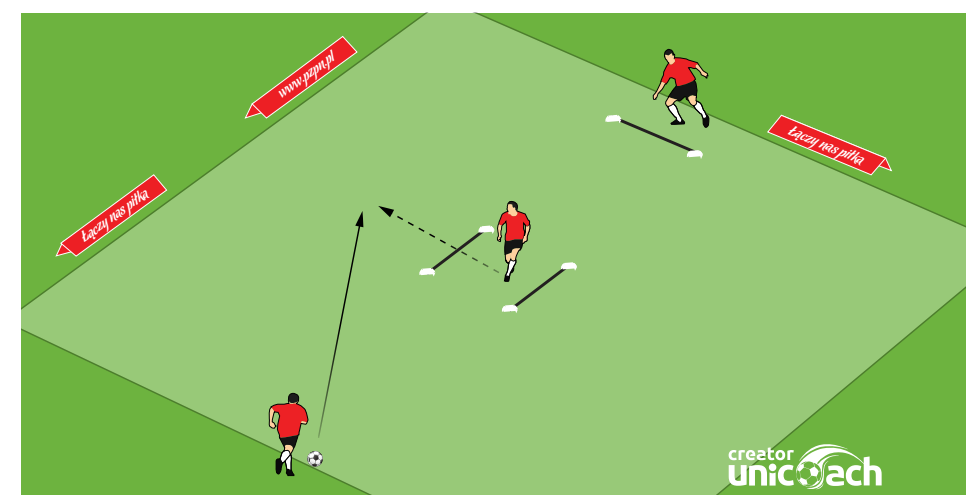
1. ROZGRZEWKA

ĆWICZENIE 1 – ĆWICZENIE SKOCZNO- ŚCIOWE + PODANIA

Czas trwania: 15 min.

Przebieg: zawodnik w środku wybiera kierunek, przeskakując przez jeden z niskich płotków. Zawodnik z piłką, po krótkim prowadzeniu, wykonuje podanie do zawodnika środkowego. Zawodnik ustawiony najwyżej w tym czasie wykonuje przeskok z akcentem na lądowanie i wychodzi w dowolne miejsce w celu otrzymania piłki. Po przyjęciu piłki przeprowadza ją na początek.

Akcent: nauka lądowania, pozycja otwarta ciała, obserwacja (gdzie jest mój partner?).



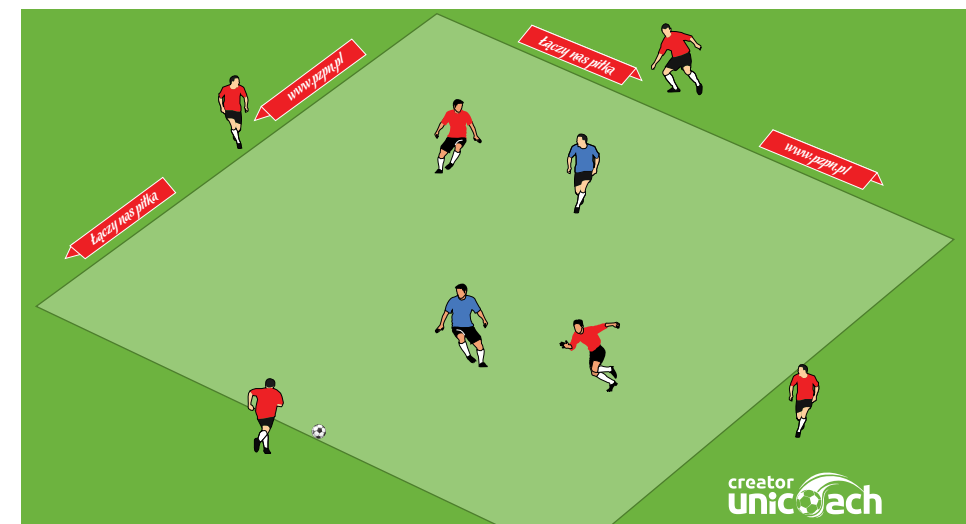
2. CZĘŚĆ GŁÓWNA

ĆWICZENIE 1 – RONDO 6 × 2

Czas trwania: 20 min.

Przebieg: gra w rondo 6 × 2. Punktujemy zespół przy piłce: za zagranie z jednej strony na drugą – 1 pkt, za zagranie przez zawodnika środkowego – 2 pkt. Zespół grający w fazie bronienia zdobywa punkt, gdy po odbiorze wyjdzie w dowolny sposób z kwadratu. Drużyna, która straciła piłkę, reaguje. Po minucie zmiana zawodników broniących.

Akcent: pozycja otwarta, percepcja, tworzenie linii podania, podanie pionowe, komunikacja.



ĆWICZENIE 2
- GRA ZADANIOWA
W 3 STREFACH

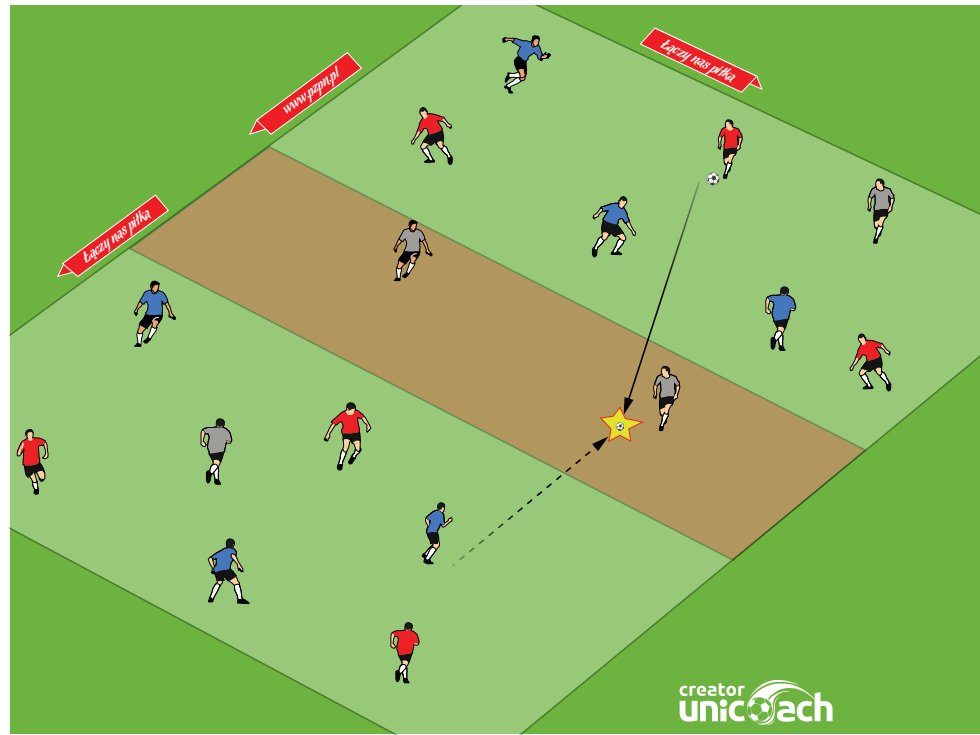
Czas trwania: 20 min.

Przebieg: gra odbywa się w 3 strefach: w dwóch bocznych 3 + 1N x 3, w środkowej dwóch neutralnych, którzy grają z zespołem w posiadaniu piłki. Zadaniem zawodników jest przegrać piłkę z jednego bocznego pola do drugiego przez zawodników środkowych, którzy szukają linii podania.

Po podaniu do strefy środkowej 1 zawodnik z drużyny w fazie bronienia z pola wyżej może wbiec do środkowego kwadratu, wykonując pressing na zawodnika z piłką. Zawodnicy w fazie bronienia, gdy odbiorą piłkę, mają za zadanie wyjść w dowolny sposób z kwadratu. Zmiany ról po 2 min.

Akcent: pozycja otwarta, percepcja, tworzenie linii podań, komunikacja.

Wskazówki: wersja B – do środkowego pola dodajemy jednego obrońcę, który przez cały czas wywiera presję na zawodników środkowych.



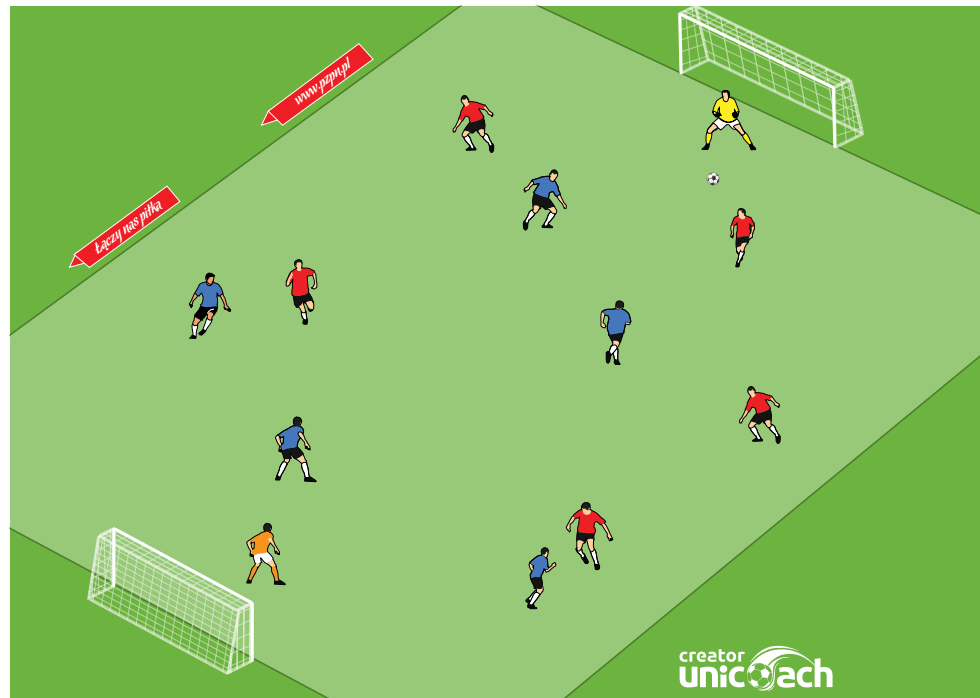
ĆWICZENIE 3
- GRA BR + 5 x 5 + BR

Czas trwania: 25 min.

Przebieg: gra Br + 5 x 5 + Br.

Akcent: gra między liniami przeciwnika, podania zdobywające.

Wskazówki: zespoły ustawione 1-1-3-1.



3. ZAKOŃCZENIE

ĆWICZENIE 1
- STABILIZACJA

Czas trwania: 10 min.



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

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH NR 3

Data i godzina treningu:	5 marca 2018, 15:30	Trener:	Maciej Tokarczyk
Drużyna:	II Wojewódzka Liga Młodzików Młodszych	Czas trwania:	85 min

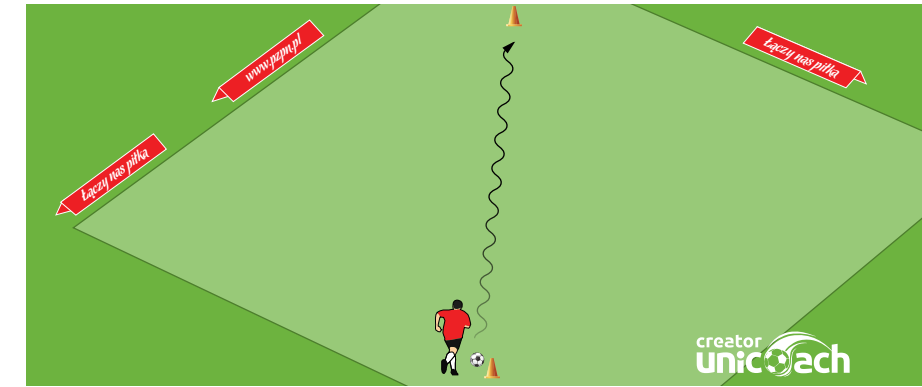
1. ROZGRZEWKA

ĆWICZENIE 1
- ĆWICZENIE
PROWADZENIA PIŁKI

Czas trwania: 15 min.

Przebieg: różne formy prowadzenia piłki, kilka grup po 2-3 osoby.

Akcent: dynamiczne prowadzenie, koordynacja ruchu z piłką, zwody.



2. CZĘŚĆ GŁÓWNA

ĆWICZENIE 1
- RONDO Z AKCENTEM NA
PRZENIESIENIE CENTRUM GRY

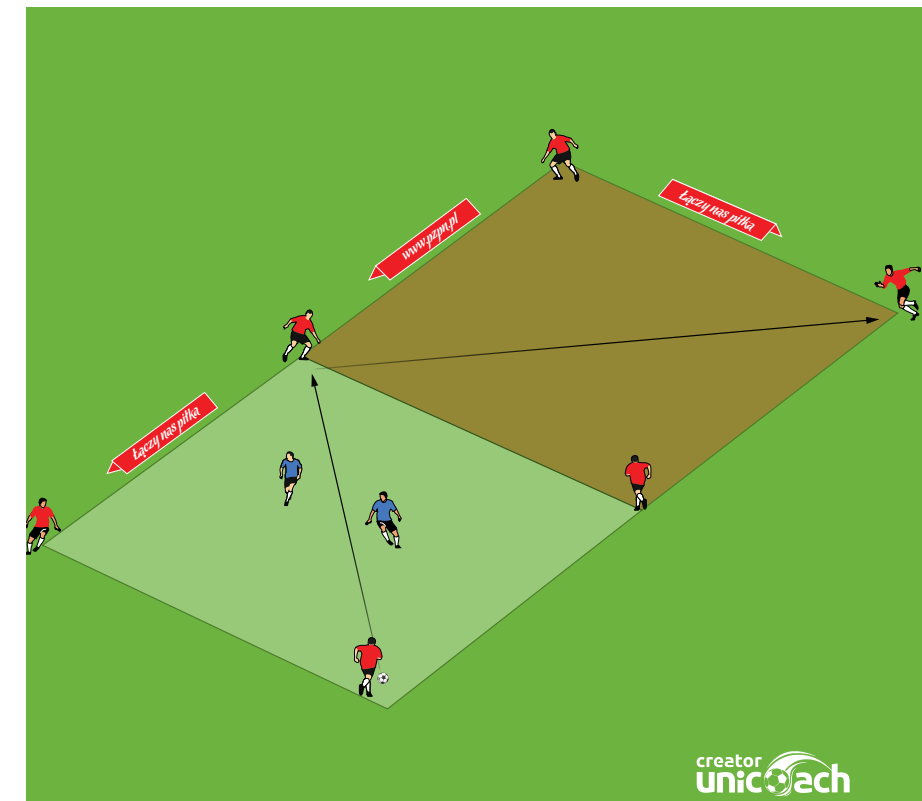
Czas trwania: 30 min.

Przebieg: gra w 2 kwadratach. Celem jest zmiana pola gry – bezpośrednio lub poprzez zawodników środkowych, którzy szukają linii podań. Po przegraniu piłki do drugiego kwadratu obrońcy przebiegają i próbują ją odebrać w drugim polu. Po odzyskaniu piłki zawodnicy niebiescy muszą wyprowadzić piłkę z pola gry – dana czwórka zawodników z jednego kwadratu próbuje ją odebrać.

Kolejny moment zmiany – niebiescy przez minutę nie odbiorą piłki.

Akcent: pozycja otwarta, decyzyjność, szukanie podań.

Wskazówki: wersja B – do kwadratu, w których w danym momencie nie toczy się gra, dodajemy kolejnego obrońcę. Jego zadaniem jest zamykanie linii podań do zawodników ustawionych najwyżej. Może on także w momencie podania do zawodnika środkowego wykonać pressing (zmuszenie do większej obserwacji i podjęcia decyzji: gram do wyżej ustawionego zawodnika czy wykonuję podanie wsteczne).



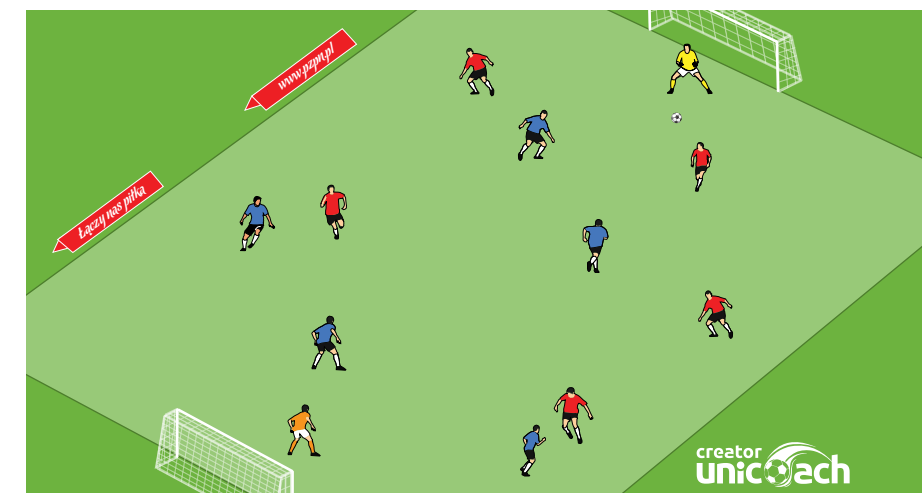
ĆWICZENIE 2
- GRA BR + 5 x 5 + BR

Czas trwania: 30 min.

Przebieg: gra Br + 5 x 5 + Br.

Akcent: gra między liniami przeciwnika, podania zdobywające.

Wskazówki: zespoły ustawione 1-1-3-1.



3. ZAKOŃCZENIE

ĆWICZENIE 1
- STABILIZACJA

Czas trwania: 10 min.

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



Byli piłkarze jako trenerzy w CLJ

MICHAŁ ZACHODNY ŁĄCZY NAS PIŁKA

W dwóch grupach Centralnej Ligi Juniorów pracuje 32 szkoleniowców – zdecydowana większość kariery trenerskiej zaczynała wcześniej, przez studia na AWF, poświęcenie się kursom licencyjnym i zdobywanie wiedzy na stażach w kraju i za granicą. Część otarła się o kluby Ekstraklasy, ale grała głównie w niższych ligach. Jednak jest grupa trenerów, których droga szkoleniowa zaczęła się dopiero po karierze piłkarskiej. Ich powody obrania takiej ścieżki nie są jednak identyczne.

– Jeszcze będąc zawodnikiem, skończyłem licencjat w Krakowie i magisterkę w Katowicach, miałem już uprawnienia instruktora piłki nożnej – mówi Mariusz Jop, trzykrotny mistrz Polski z Wisłą Kraków, dziś trener drużyny CLJ „Białej Gwiazdy”. – Wtedy założyłem sobie, że zacznę od dołu: najpierw od kategorii młodzika, później pracowałem w trampkarzach, juniorach młodszych i od półtora roku pracuję w roli trenera drużyny CLJ Wisły Kraków. Chciałem poznać filozofię szkolenia w każdej z kategorii wiekowych, zdobyć bagaż doświadczeń, mieć jak najszerszą perspektywę spojrzenia na piłkę.

– Gdy kończyłem grać, wydawało mi się, że bardzo szybko zostanę trenerem w Ekstraklasie, przez trzecią ligę, bycie asystentem wyżej... – przypomina

sobie Marcin Ciliński, kiedyś zawodnik Olimpii Poznań, Miedzi Legnica i Zagłębia, a dziś trener juniorów starszych w klubie z Lubina. – Ale życie zwerfikowało te plany i nie wyobrażam sobie innej pracy niż ze starszą młodzieżą. Nie wiem, czy jest to efekt tego, że nie było mi dane pracować z seniorami na najwyższym poziomie.

Prowadziłem trzecią, czwartą ligę i zobaczyłem, jak to wygląda od kuchni, jak niewielkie ma się szanse na dłuższe prowadzenie, budowę zespołu. Bardzo trudno jest się tak utrzymać, częściej przypomina to skakanie z jednego klubu do drugiego. A teraz w Lubinie mam wszystkie potrzebne narzędzia do pracy.

Z kolei Dariusz Sztylka – mistrz Polski ze Śląskiem Wrocław – pracę szkoleniową zaczynał poprzez rolę asystenta. – Pomagałem Tadeuszowi Pawłowskiemu, Romualdowi Szukielowiczowi, Mariuszowi Rumakowi i Janowi Urbanowi. Ale to rozmowa z tym ostatnim okazała się decydująca. Powiedział mi, że będąc asystentem, nauczę się niewiele, nieporównywalnie mniej od tego, gdybym sam poprowadził zespół. Rok temu przejąłem rezerwy Śląska, a trener Pawłowski przekonał mnie, bym od lata wziął drużynę juniorów starszych – tłumaczy były defensywny pomocnik. Jego praca w tej roli skończyła się jednak szybko, po wiosennych

Coraz więcej zawodników po zakończeniu gry w piłkę wybiera ścieżkę szkoleniową. A jednak w roli trenerów w Centralnej Lidze Juniorów byłych piłkarzy Ekstraklasy pracowało w tym sezonie ledwie kilku. Łącznie zbierali ponad tysiąc występów na najwyższym poziomie rozgrywkowym w Polsce, kilkanaście mistrzostw kraju i sporą liczbę zdobytych pucharów. Sprawdziliśmy, czy kariery pomogły przygotować ich do szkolenia młodzieży i pomagania jej na ostatnim etapie przed seniorską piłką.

zmianach w klubie przejął stanowisko dyrektora sportowego. Zespół CLJ objął jednak Piotr Jawny, a więc były piłkarz ze 128 występami w Ekstraklasie.

PANOWANIE NAD SZATNIĄ

Wątek roli doświadczenia piłkarskiego w karierze trenerskiej wraca co jakiś czas w dyskusjach nawet o szkoleniowcach z najwyższej światowej półki. Jednak sami zainteresowani nie chcą przyznać, czy lata gry w Ekstraklasie i walki o trofea dają im przewagę nad innymi szkoleniowcami. – Nie dzielę pod tym względem trenerów na lepszych i gorszych. Ale mi doświadczenie na pewno pomaga w pracy i w relacjach z młodymi zawodnikami. Miałem szczęście pracować z trenerami o świetnym podejściu do piłkarzy, jak choćby Ryszard Tarasiewicz. Jego sposób rozmawiania i przekazywania uwag najbardziej mi odpowiadał, staram się z tego czerpać w swojej pracy – mówi Sztylka.

Jop zaznacza, że boiskowa perspektywa pozwala mu szybko wyłapywać istotne detale w grze indywidualnej. – Są to niuanse taktyczne, kwestia ustawienia obrońców czy bardziej efektywnego zachowania napastnika. To trzeba byłoby rozrysować, bo trudniej jest o tym mówić. Na przykład pozycja obrońcy przy dośrodkowaniu rywali w pole karne, zależności od ustawienia partnera, przeciwnika, gdy broni się strefą... Każda sytuacja jest trochę inna. Istnieją nie tylko założenia ogólne, ale też szczegóły, które trudno wychwycić, jeśli kiedyś nie było się na boisku, nie czuło się ich bardzo. Ja potrafię we właściwy sposób je wyłapać i przekazać – zauważa.

– Może nie zabrzmiało skromnie, ale trenerzy, którzy grali na wyższym czy niższym poziomie, byli w szatni, lepiej rozumieją sposób bycia, relacje

między zawodnikami. Łatwiej im zapanować nad szatnią – mówi Ciliński. – Ktoś powiedział, że trener musi być psychologiem i wszyscy zaczęli się tego elementu uczyć, stało się to bardzo ważne. Zgadzałem się, ale słuchając wykładów, czytając o tym aspekcie, dostrzegam, że już jestem bardzo blisko tego optymalnego modelu zarządzania. Nie ma ideału, człowiek zawsze popełni jakiś błąd, jednak doświadczenie i tzw. zapach szatni bardzo mi pomaga. Czasem trzeba wyczuć zawodnika, dostrzec jego problem i po-

dejsz, zagadać. Nawet największy kozak może nagle okazać się rozbitym chłopcem, rozplakać się i jako trener muszę go ogarnąć. Osoba wyszkolona na książkach też może pomóc, ale są pewne kwestie, których nam, byłym piłkarzom nikt nie odbierze. Może brakuje nam przejścia całych studiów, nauk z AWF, ale piłka to też wielka szkoła.

BRUTALNA RZECZYWISTOŚĆ

Nie ukrywają, że ich rola to również uświadomienie młodzieży będącej na ostatnim etapie szkolenia, jak trudny jest kolejny krok. W końcu Ekstraklasa to jedna z lig z najwyższą średnią wieku w Europie, a pod względem stawiania na wychowanków i młodzież będącą na drugim końcu tych klasyfikacji. Jesienią w Pro Junior System regularnie punktowało tylko 14 zawodników, aż 7 klubów w ogóle nie jest klasyfikowanych. – Rzeczywistość jest brutalna. Szatnia juniorska to niby tylko krok od tej seniorskiej, ale tak naprawdę odległość jest bardzo duża – przyznaje Jop. – To trudny okres dla młodych ludzi, bo przychodzi weryfikacja ich planów i marzeń na przyszłość. Czasem nie mogą sobie z tym poradzić.



– To dla większości trudny rok: oprócz rozgrywek ligowych mają jeszcze matury, a to wszystko należy połączyć. Moją rolą jest o nich dbać. Niektórzy przyjechali do Wrocławia z daleka, czasem po prostu potrzebują porozmawiać. Ale wszyscy są świadomi czekającego ich wyzwania. Do tego mają przykład Sebastiana Bergiera, który jesienią strzelał gole w CLJ, a teraz pojechał z pierwszym zespołem na obóz przygotowawczy – mówi Sztylka.

– Polska liga jest specyficzna, ciężko w niej pokazać młodych chłopców, choć mamy wielu utalentowanych. Dlaczego zespoły z całej Europy jeżdżą, obserwują i chcą mieć u siebie naszych 18-latków? Bo to bardzo dobrzy piłkarze – pyta i odpowiada Ciliński. – Niektórzy piszą, że zaraz po Robertcie Lewandowskim obudzimy się „z ręką w nocniku”, że na nim i na kadrze się wozimy, a młodzieży latem nie wyszło. Jednak proszę mi uwierzyć, że talentów jest masa. Działamy od kilku lat, a Richard Grootscholten (były dyrektor akademii Zagłębia, obecnie Feyenoord Rotterdam – red.) mówił nam, że rozliczać naszą pracę możemy dopiero po 8, 10 latach. Gdy zawodnicy przejdą cały program szkolenia. Teraz robimy to sami w akademiach, ale im potrzeba prawdziwej szansy.

– W tym wieku są różni: jednych trzeba hamować, innych poddawać różnorodnym bodźcom – dodaje Jop. – Trzeba dostrzec, co i komu jest potrzebne i wpisać się z właściwym przekazem. Uogólniając, to chłopcy mają ogromną świadomość w porównaniu do tego, jak sam byłem młodym zawodnikiem. Mają zdecydowanie więcej możliwości rozwoju osobistego, doboru właściwych informacji. Determinacja była i jest różna. Sam miałem w swojej drużynie juniorów kolegów, którym jej brakowało, nie mieli charakteru, regularności czy chęci do wysiłku. Pod tym względem ta młodzież jest podobna, ma więcej innych możliwości, rozpraszaczy. Ale na poziomie U19 to są naprawdę świadomi chłopcy. Problemem tych najbardziej utalentowanych jest nadal to, że im zbyt łatwo pewne rzeczy przychodzą. Wydaje im się, że tak będzie zawsze, także w seniorach. To bardzo duży błąd w myśleniu, bo wiem, że bez poparcia swojego talentu pracą nigdzie się nie dojdzie. Z tym też się spotykamy. Mam więc jedną zasadę: nie mogę chcieć bardziej od zawodnika. To punkt wyjścia.

– Moim zawodnikom zaznaczyłem: będę rozmawiał z wami tak, jak rozmawia się z dorosłymi piłkarzami. W końcu zaraz będą w seniorskiej szatni. Nie oznacza to jednak wyzywania – zastrzega Ciliński. – Czasem padnie mocniejsze słowo, ale nie w kierunku konkretnego zawodnika, lecz bardziej w celu pobudzenia całej drużyny. Sam miałem takiego trenera, że wchodząc do szatni, nie wiedziałem, co zrobić i gdzie się schować, bo gdy kogoś sobie upatrzył, to

męczył go 2 tygodnie – a potem wybierał następnego. Byli tacy, którzy przez całe życie przy linii bocznej tylko przekinali.

– Tych piłkarzy uważam za bardzo świadomych. To oczywiście wyselekcjonowana grupa, oni są już w tym kołowrotku od kilku lat. Znajdą się jeszcze rodziny, lecz w moich czasach tych świadomych było znacznie mniej. Teraz obawiamy się bardziej przemotywowania i sytuacji, gdy im nie wyjdzie. Czy wtedy sobie poradzą? Przecież wszystko podporządkowali graniu, specjalnie dla piłki przeprowadzili się i kariera ma pomóc im i rodzinom. – zastanawia się trener Zagłębia.

I dodaje: wiem, ile w piłce znaczy charakter, dlatego staram się ich mentalnie przygotować, że w trudnym momencie meczu będą musieli dać z siebie więcej, przekroczyć swoją granicę. Staram się im to pokazywać, tłumaczyć, choć kiedyś było to dla mojego pokolenia normalne. Nie chcę jednak im narzucać do głów zbyt wiele, ponieważ to oni muszą nauczyć się myślenia na boisku, kreują sami siebie. Ja mogę im tylko podpowiadać.

PIŁKA JEST UKOCHANA

Niuanse, na które zwracają uwagę przez pryzmat własnych doświadczeń, dają również możliwość zestawienia zalet i wad porównywanych przez trenerów pokoleń. Każdy z nich podkreśla większe możliwości obecnych juniorów, ich skupienie na karierze, ale nie oznacza to, że na ostatnim etapie jest wszystko takie łatwe i bezproblemowe.

– W seniorskiej piłce przede wszystkim liczy się efektywność, a młodzi ludzie często stawiają efektywność wyżej. Rzeczywistość już na poziomie U19 ich jednak weryfikuje. To kwestia przekazu od trenera, ostrzeżenia, a także pracy z chłopcami, którzy wykonują zadania w ramach 5 kontaktów z piłką, zamiast 2. Nie rozumieją, że zwalniają grę, pozbawiają się okazji. To też analiza, zrozumienie ról innych zawodników. Mówimy, że to nie zachowania juniorskie, ale prosto z orlika czy młodzika. Wtedy piłka jest tak ukochana, że nikt nie chce jej oddawać. W szkoleniu dzieci jest to wskazane, natomiast w przypadku U19 już liczy się wynik – tłumaczy Jop.

Ciliński: Teraz nasza młodzież jest tak skupiona na celu, tak świadoma, że każdy z chłopców wie, ile może ich kosztować „zawalenie” czegoś czy sprawianie nam kłopotów. Może dlatego to pokolenie nie jest tak charakterne jak moje? Nie ma takiego nastawienia, że robi się coś na przekór, czasem wbrew sobie, nawet wbrew zdrowiu. Ale przez to w moich czasach piłkarze byli wyeksploatowani już w wieku 30 lat. Teraz są tak świadomi, że wiedzą,



ile znaczy odpoczynek, są tak pilnowani, że muszą zrobić tyle, ile zostało im przypisane.

Sztylka: Nie lubię porównywać pokoleń. Kiedyś była większa determinacja, teraz jest wyższa świadomość. Naszym założeniem z Tadeuszem Pawłowskim na ten sezon było stworzenie chłopcom w stu procentach profesjonalnych warunków. Może faktycznie z tego skupienia na karierze wynika, że czasem brakuje charakteru. Ale wiele zależy od podejścia trenera. Ja czerpię wiele od tych, którzy mnie trenowali, i wiem, jak zmobilizować, jak ich pobudzić, choć oczywiście potrzebują teraz innych bodźców.

Jop: Jako były obrońca dostrzegam również, że zaniedbanym elementem w szkoleniu jest umiejętność gry jeden na jednego w defensywie. Z mojej perspektywy to później stanowi o problemie zaistnienia w seniorach. Przecież zespół nie może podejść pressingiem, jeśli jeden z zawodników nie zna podstawowych zasad bronięcia jeden na jednego. A to także w dużym stopniu decyduje o wykorzystaniu swojej szansy w seniorach na poziomie Ekstraklasy.

Ciliński: Brakuje mi jednego z moich czasów, czyli grania ulicznego. Mówię o tym wszyscy, dostrzegają to trenerzy w całej Europie. W Zagłębiu mamy treningi techniki fundamentalnej, indywidualne zajęcia drebli, ale wtedy wszystko to było w grze na byle jakim placu. Piłka młodzieżowa to przede wszystkim rozwój indywidualny, ale im wyżej, tym lepiej muszą grać też jako zespół. Często największą przeszkodą w tym wszystkim są rodzice i to ich musimy hamować. To się wcześniej nie zdarzało.

Jop: Nie widzę problemu w ich indywidualnym podejściu. Skoro na najwyższym poziomie też często decydują indywidualności, to kwestią trenera jest połączenie tego z pracą zespołową. Trzeba być ostrożnym, by nie ograniczać ich kreatywności, pozytywnych cech. Otoczenie poszczególnych świadomych zawodników nie jest przeszkodą dla drużyny. Są jednak sytuacje, gdy rodzice, agenci wyznaczają młodemu piłkarzowi zadania, które są sprzeczne z przekazem trenera. A już ich świadomość jest niestety mała. Niestety takie zachowania często przedwcześnie kończą kariery obiecujących chłopców. Nie można przecież degradować roli trenera.

NAJLEPIJ BYĆ SOBĄ?

Jop w Ekstraklasie debiutował w wieku 19 lat, Ciliński dwa lata wcześniej, z kolei Sztylka czekał aż do 22. roku życia. Jaką widzą idealną ścieżkę dla młodzieży?

– W rozmowach z juniorami często staram się im wytłumaczyć, że nie każdego czeka kariera w Ekstraklasie. Czasem ta droga wiedzie przez niższe ligi. Dostrzegam, że to obecne pokolenie jest znacznie bardziej niecierpliwe od tego, którego byłem częścią, grając w drużynach młodzieżowych. Dziś chłopcy chcą od razu zrobić duży krok z juniorów do seniorów. Są niecierpliwi. Mówię im, że często lepiej wykonać kilka mniejszych ruchów, jeden po drugim – zaznacza Sztylka.

– Zawsze uważałem, że wyróżniający się powinni grać z lepszymi, bo to dla młodzieży rozwijające. Skoro taki kierunek jest w niższych kategoriach wiekowych, to jak najbardziej powinien dotyczyć juniorów starszych – zauważa Jop. – Oczywiście pamiętając, jak trudny jest przeskok z poziomu CLJ do Ekstraklasy, bo niewielu stać na zrobienie tego kroku naraz. Wielu aspektów piłki seniorskiej jest bardzo trudno nauczyć na poziomie juniorów. Tu jest jeszcze sporo fantazji, swobody i to są dobre cechy, ale sam wiem, że cwaniactwa w niektórych sytuacjach, obycia nauczy się już, tylko grając w dorosłej piłce. Według mnie ta droga powinna wieść przez drugą, trzecią ligę, a jeśli jest taka możliwość, to nawet wcześniej. Różnica jest widoczna już nawet po rocznym wypożyczeniu.

– Sam byłem zawodnikiem, który przeskoczył od razu z juniorów do seniorów. Rozmawiam z Mariuszem (Lewandowskim, trenerem pierwszej drużyny Zagłębia – red.) i on pyta: dlaczego któryś wyróżniający się zawodnik koniecznie musi przejść rezerwy. Po co? Skoro ma umiejętności, niech gra od razu wyżej. W naszej lidze bardziej stawia się na fizyczność niż technikę. A my produkujemy piłkarzy grających innym stylem. Gdy jedziemy do Anglii na sparingi z drużynami takimi jak Everton czy Manchester City, wychodzimy wysokim pressingiem, według swojego pomysłu. Z pierwszymi wygraliśmy 4:1, z drugimi przegraliśmy 1:4, nie było wielkiej różnicy. W pomeczowych rozmowach ich trenerzy byli zaskoczeni, a nawet wdzięczni, że zagraliśmy tak otwarcie i stworzyliśmy im trudne warunki – podkreśla Ciliński.

– Wszystko zależy od środowiska, poziomu i filozofii klubu... W drużynie seniorskiej z bardzo wysoko określonymi celami sportowymi zawsze młodemu zawodnikowi będzie trudno o ten krok. Presja wyniku jest taka, że trener stoi przed wyborem, a wprowadzenie juniora zawsze jest obciążone większym ryzykiem popełnienia błędu. Nie powiedziałbym też, że kiedyś było łatwiej. Piłka sprzed 20 lat po prostu różni się od współczesnej: teraz jest wyżej pod względem taktycznym, wyniki fizyczne są śrubowane i wszystko idzie w górę – kończy Jop.



Rozpoczął się dla nas nowy rok. Postawiliśmy sobie nowe założenia, cele, rozpoczynamy także kolejny cykl pracy. W lutym odbyliśmy pierwszą konsultację szkoleniową w Pruszkowie. Wzięły w nim udział 24 zawodniczki, które wyróżniały się w procesie monitoringu. Cały czas sprawdzaliśmy szeroką grupę, w jakiej są dyspozycji i jak są sprofilowane w kontekście przydatności do gry w reprezentacji Polski.



Profil zawodniczek jest dla mnie kluczem do zbudowania skutecznego zespołu

MARCIN KASPROWICZ TRENER REPREZENTACJI POLSKI KOBIET U19



Dzięki ścisłej współpracy z reprezentacją do lat 17 piłkarki mogą płynnie przejść do starszego rocznika i pokazywać się z jak najlepszej strony. Sprawdzamy je pod kątem jakości piłkarskiej, którą mogą wnieść do starszej kadry. Nie zamykamy się jednak też na nowe zawodniczki, które nie występowały w drużynie narodowej do lat 17. Kilka takich piłkarek również wzięło udział w tym zgrupowaniu konsultacyjnym. Sprawdzamy je pod kątem motorycznym, techniczno-taktycznym, jak również mentalnym.

Na ocenę zespołu składa się wiele wymiarów, na które wpływają same zawodniczki. Indywidualne podejście, jak też profil całościowy, dają odpowiedź, czy piłkarka jest gotowa, by dołączyć do reprezentacji, czy odnajdzie się w grupie, czy też nie. Dlatego organizowaliśmy sporo gier wewnętrznych, by skonfrontować kolejne kandydatki do gry. Możemy wówczas ocenić, jak efektywne są na boisku i jak realizują założenia taktyczne. Wszystko składa się na ocenę końcową, od czego zależy, czy zawodniczka otrzyma kolejne powołanie.

Wyjechalibyśmy też do Turcji, gdzie pracowaliśmy nad fazami przejściowymi w grze, przejścia z obrony do ataku i odwrotnie. Mieliśmy też okazję rozegrać mecze towarzyskie ze Słowacją i Turcją. Dobrze się złożyło, że w tym samym

czasie bardzo niedaleko od nas swój turniej rozgrywała również pierwsza reprezentacja kobieca pod wodzą selekcjonera Miłosza Stępińskiego. Była to okazja do nawiązania jeszcze lepszej współpracy i wymiany doświadczeń oraz uwag.

Zgrupowania selekcyjne to też doskonała okazja do przeprowadzenia rozmów indywidualnych z zawodniczkami. Poznajemy wówczas ich specyfikę, charakterystykę, zwłaszcza pod kątem usposobienia myślowego. Profil zawodniczek jest dla mnie kluczem do zbudowania skutecznego zespołu. Zawsze chcę wiedzieć o nich jak najwięcej, by móc pracować nad wyeliminowaniem słabszych stron bądź choćby ukryciem ich, by rywale nie mogli nas łatwo rozpracować. Musieliśmy popracować też nad grą obronną, bo choć strzelamy dużo goli, sporo także ich traciliśmy. Skupiliśmy się więc na tym, nie uszczuplając możliwości gry w ataku. Wiem, że wykonaliśmy dobrą pracę. Same treningi odpowiadają temu, w jaki sposób zespół zaprezentuje się w meczu.

W czerwcu dziewczyny z rocznika 1999 (i 2000) rozegrają turniej Elite Round eliminacji mistrzostw Europy, co dla nich jest bardzo ważnym aspektem kończącym grę w kadrze do lat 19. Celem jest oczywiście awans do turnieju finałowego mistrzostw, co byłoby ukoronowaniem dwuletniej gry. Na to, czy uda się to założenie osiągnąć, wpłynie na pewno wiele czynników. Wiele zależy od tego, jak dziewczyny przepracują okres przygotowań.

Nie ukrywam, że najtrudniejszym elementem, z którym musimy sobie radzić, są kontuzje zawodniczek. Są oczywiście zmienniczki, ale trudno powiedzieć, że potencjał drużyny się przez to nie zmienia. Nie zawsze przecież jest tak, że profile i atuty piłkarek są identyczne. Mając świadomość, że turniej będzie rozgrywany w Polsce, chcemy się do niego przygotować najlepiej jak to tylko możliwe. Jeśli chcemy promować w naszym kraju piłkę kobiecą, drużyna musi po prostu dobrze się prezentować. Każda – od reprezentacji A do U15. Musimy stworzyć jak najkorzystniejszy model gry. To musi się odbywać przy udziale zdrowych i w pełni dysponowanych piłkarek. Wszyscy mocno wierzymy w to, że awansujemy do mistrzostw Europy. Zmierzymy się z Norwegią, Islandią i Grecją, wiemy, że to trudni rywale, ale mamy za sobą także kibiców i nie mam wątpliwości, że będą nas wspierać. To powoduje jeszcze większą motywację. Norwegia czy Islandia to zespoły, które mają bardzo duży potencjał. Myślę jednak, że jesteśmy w stanie grać przeciwko nim skutecznie i wygrywać. O wszystkim tak naprawdę może zadecydować dyspozycja dnia. Nie będą to łatwe mecze, przekazujemy zawodniczkom przede wszystkim uwagi dotyczące koncentracji i dyscypliny. Znamy już naszych rywali, mieliśmy okazję mierzyć się z nimi wcześniej i zdajemy sobie sprawę, że walka o zwycięstwo wymaga wspięcia się na absolutny szczyt naszych możliwości.



Zdjęcia Paula Duda/laczynaspilka.pl

PRZYKŁADOWA JEDNOSTKA TRENINGOWA REPREZENTACJI POLSKI KOBIEC U19

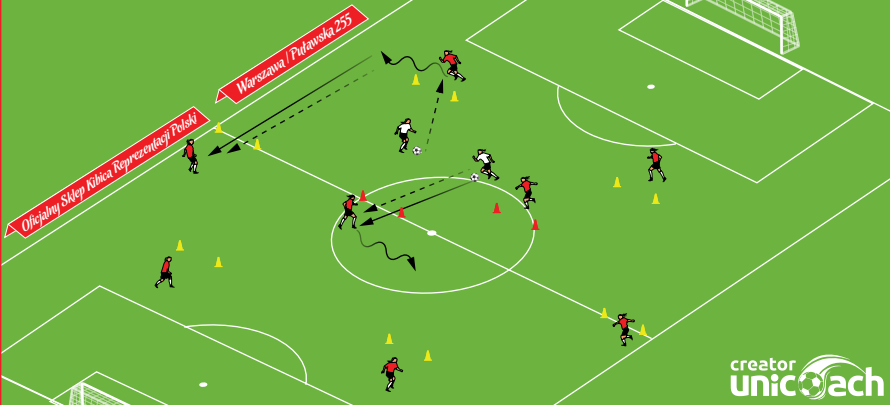
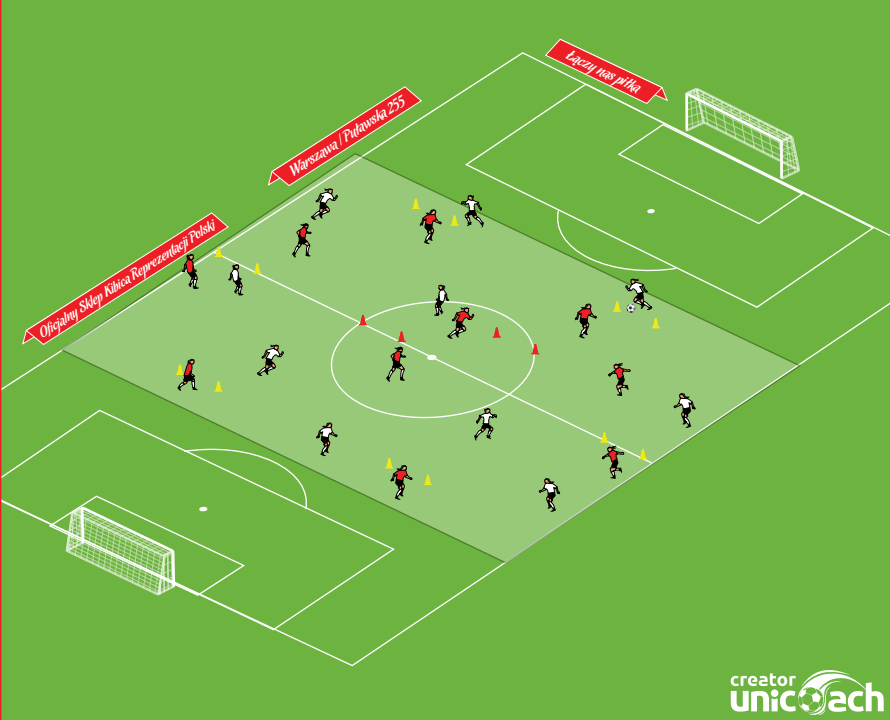

Jednostka treningowa skierowana jest na umiejętności techniczno-taktyczne pod kątem indywidualnym. Szczególną uwagę kierujemy w niej na prawidłowe ustawienie, przyjęcie kierunkowe, wyjście na pozycję i kontrolowanie boiskowych wydarzeń. Później przechodzimy do gry wewnętrznej, w której wszystkie wykonywane wcześniej elementy zadaniowe są weryfikowane. To bardzo istotne – można wykonywać świetnie ćwiczenia, ale gdy dochodzi presja czasu i przestrzeni, bywa gorzej. Pojawiają się trudności z analizą i szybkością podejmowania działań. Dlatego weryfikacją każdej jednostki treningowej jest krótka gra. Ma ona pokazać, jak wprowadzane wcześniej elementy funkcjonują w praktyce. Pracowaliśmy też nad kontrolą piłki, dryblingiem, grą 1 × 1. Skupialiśmy również uwagę na doskonaleniu gry obronnej.



KONSPEKT TRENINGOWY

Trener	Marcin Kasprowicz			Asystent	Adam Ciupiński		
Temat zajęć	Kontrola umiejętności indywidualnych i grupowych						
Data	12.02.2018	Godzina	16:30	Miejsce	Pruszków		
Kategoria	U19	Czas zajęć	75 min	Nr zajęć	1	Liczba zawodniczek	22
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki
Liczba	22	2	16	10	5	10	-

	GRAFIKA	OPIS	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I			20 min
	Zbiórka. Przedstawienie tematu i celu treningu. Motywacja do zajęć. Ćwiczenia motoryczne w sali (rolowanie z wykorzystaniem rolek, ćwiczenia z wykorzystaniem gum – minibandy)		
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		Pole gry: w okręgu. Czas: 2 × 5 min. Odmiany: <ul style="list-style-type: none"> • gra na 2 piłki, • gra na 1 piłkę, • gra na liczbę podań (po wykonaniu określonej liczby podań zawodniczki środkowe wykonują dodatkowe zadania), • gra na 2 kontakty, • gra na 1 kontakt. Ważne: <ul style="list-style-type: none"> • celność podań, • siła podań, • technika uderzenia piłki, • koncentracja (2 piłki w grze), • wszystkie zawodniczki aktywne w ciągłym ruchu 	10 min
	Gra 8 × 2 na utrzymanie. Zadaniem zawodniczek jest gra dwiema piłkami na utrzymanie z zagranie piłki przez trójkąt środkowy. Po przejściu piłki przez zawodniczkę będącą w środku obie wychodzą na zewnątrz. Zawodniczka, które popełniła błąd, oraz stojąca z prawej strony wchodzi do środka. W przerwie stretching dynamiczny. Uwaga: dwie piłki jednocześnie nie mogą być zagrane do tej samej zawodniczki		

	GRAFIKA	OPIS	CZAS
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Pole gry: jak na grafice. Ważne: <ul style="list-style-type: none"> • pozycja otwarta, • „aktywna pozycja”, • przyjęcie kierunkowe, • WPR (wzrok przez ramię), • celność podań po podłożu, • siła podania, • komunikacja 	10 min
	Doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych. Zawodniczka wykonuje podanie przez bramkę na pozycjach. Następnie przebiega w miejsce podania. Po przyjęciu piłki wykonuje prowadzenie z pozorowaną grą 1 × 1 w ataku lub szybkie kolejne podanie		
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Pole gry: jak na grafice. Ważne – taktyka indywidualna: <ul style="list-style-type: none"> • pozycja otwarta, • „aktywna pozycja” • przyjęcie kierunkowe, • WPR, • celność podań po podłożu, • siła podania, • komunikacja. Ważne taktyka grupowa: <ul style="list-style-type: none"> • faza obrony: skracanie i zawężanie pola gry, • faza ataku: szukanie wolnych przestrzeni, zmiana na pozycjach, szybkie przenoszenie ciężaru gry, • faza przejścia O–A: szybkie przejście i szukanie zdobyczy bramkowych w wolnych przestrzeniach, • faza przejścia A–O: szybkie przejście do odbioru indywidualnego i grupowego. 	10 min
	Gra zadaniowa 10 × 10 na otwarte bramki na utrzymanie. Po upływie czasu gry zespół pokonany wykonuje dodatkowe ćwiczenia motoryczne		
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Cel: kontrola umiejętności indywidualnych na pozycjach, grupowych i zespołowych w 4 fazach gry	15 min
	Gra 11 × 11 Rolowanie i stretching statyczny. Zbiórka, omówienie zajęć, podziękowanie		

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