

# trener

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 2/2018 (139)



## MOBILNA AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW

ELITARNY KURS  
I ELITARNY  
WYKŁADOWCA

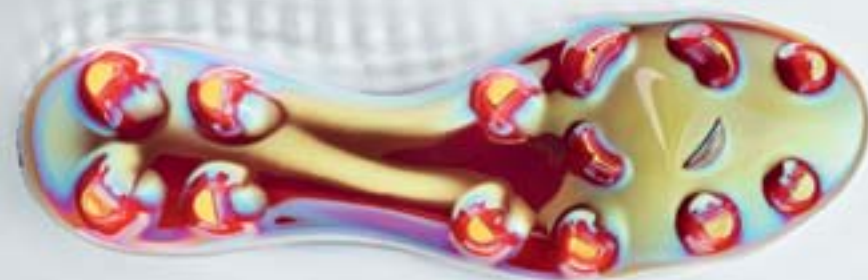
SZKÓŁKI/AKADEMIE PIŁKARSKIE NA MEDAL  
CZĘŚĆ 7. AKADEMIA PIŁKARSKA REISSA

UCZESTNICY KURSU  
UEFA ELITE YOUTH  
NA STAŻU W PARTIZANIE BELGRAD

ROZWIJANIE  
INTELIGENCJI  
PIŁKARSKIEJ

Asystent  
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY



# BRING YOUR GAME

Just do it.



BELIEVE

BELIEVE

BELIEVE



**M**obilna Akademia Młodych Orłów ruszyła w Polskę. Dwuosobowe zespoły trenerskie w 12 województwach rozpoczęły pracę już w marcu, natomiast w 4 kolejnych na początku lipca.

Projekt Mobilnych AMO opiera się na dwóch filarach – pierwszym z nich jest kształcenie trenerów. Polski Związek Piłki Nożnej żywi przekonanie, że wyszkolenie dobrych zawodników jest możliwe tylko poprzez posiadanie wykształconych, nowoczesnie pracujących trenerów. Aby ułatwić dostęp do najnowszej wiedzy i obowiązujących na świecie trendów szkoleniowych, Mobilna Akademia Młodych Orłów ma za zadanie docierać do najmniejszych nawet miejscowości z regularnymi szkoleniami. W ich ramach każdy powiat w Polsce będzie odwiedzony co najmniej 2 razy w roku, a łącznie Mobilne AMO odbędą prawie 2000 wizyt rocznie w całym kraju.

Drugim filarem pracy Mobilnych AMO jest obserwacja i selekcja zawodników. Trenerzy Mobilnych AMO skupią się na chłopcach i dziewczynkach w wieku 10–13 lat, czyli w kategoriach orlik oraz młodzik. Pozwoli to zachować ciągłość obserwacji najzdolniejszych zawodników pomiędzy Akademią Młodych

Orłów a wejściem w wiek selekcji do kadr wojewódzkich oraz Letniej i Zimowej Akademii Młodych Orłów.

Ponadto w ramach projektu trenerzy Mobilnego AMO będą promowali wśród zawodników i trenerów postawę fair play, przekazywali wiedzę o odpowiednich nawykach żywieniowych oraz promowali inicjatywy Polskiego Związku Piłki Nożnej szczególnie w obszarze grassroots.

Wierzmy, że poprzez dotarcie do każdego powiatu, regularne wizyty i spotkania z trenerami, nauczycielami wychowania fizycznego oraz zawodnikami i ich rodzicami wiedza dotycząca szkolenia będzie jeszcze bardziej dostępna dla każdego, kto jest zainteresowany podnoszeniem swoich umiejętności i kompetencji. Ponadto jesteśmy przekonani, że coraz gęstsza siatka selekcji zawodników pozwoli wyłowić jeszcze więcej piłkarskich „perełek”, które będą mogły dalej rozwijać swoje umiejętności i kiedyś zabłyśną jako gwiazdy w reprezentacji Polski.

**PRZEMYSŁAW PRĘTKIEWICZ**  
KOORDYNATOR AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW



# w numerze

MOBILNA AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW	6
ELITARNY KURS I ELITARNY WYKŁADOWCA	12
ROZWIJANIE INTELIGENCJI PIŁKARSKIEJ	16
UCZESTNICY KURSU UEFA ELITE YOUTH NA STAŻU W PARTIZANIE BELGRAD	20
SZKÓŁKI/AKADEMIE PIŁKARSKIE NA MEDAL. CZĘŚĆ 7. AKADEMIA PIŁKARSKA REISSA	22
NINA PATALON: MUSIMY PROFESJONALIZOWAĆ SZKOLENIE	30



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



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



## Mistrzowska oferta!

Międzynarodowe przekazy pieniężne w 24 walutach



WIECZELNY SPONSOR REPREZENTACJA POLSKA



Pobierz naszą aplikację





# MOBILNA AKADEMIA

# MŁODYCH ORŁÓW



*W kwietniu bieżącego roku Polski Związek Piłki Nożnej ruszył z nowym, wielkim projektem, jakim jest Mobilna Akademia Młodych Orłów. Bez wątplenia Mobilne AMO wydaje się strzałem w dziesiątkę, gdyż dzięki swojemu zasięgowi i wartościom szkoleniowo-selekcyjnym dotrze do olbrzymiej liczby trenerów, nauczycieli wychowania fizycznego oraz talentów, które rodzą się najczęściej w małych miejscowościach. A tam właśnie mają docierać trenerzy Mobilnego AMO.*

Zanim jednak Mobilne AMO wyruszyło w Polskę, Polski Związek Piłki Nożnej wraz z wojewódzkimi związkami przeprowadził nabór i selekcję trenerów, którzy będą dostarczać wiedzę wszystkim zainteresowanym.

W otwartej rekrutacji zgłosiło się ponad 400 trenerów, z których, po wstępnej selekcji, na rozmowy kwalifikacyjne zaproszono po 5 z każdego województwa. Tym sposobem wybrano 32 najlepszych szkoleniowców, którzy po odbyciu wielu godzin szkoleń, wyposażeni w samochód oraz cały sprzęt sportowo-organizacyjny wyruszyli do wszystkich powiatów w Polsce.

Praca trenera Mobilnego AMO to jednak nie tylko prowadzenie zajęć teoretycznych i praktycznych. Do ich obowiązków należy także przygotowanie każdej wizyty z dużym wyprzedzeniem. Znalazienie odpowiedniego miejsca, powiadomienie setek trenerów, nauczycieli, klubów i szkół, zorganizowanie odpowiednich grup ćwiczebnych. To często mozolna praca, która zajmuje dużo czasu, ale jest niezbędna, by dotrzeć do jak najszerszego spektrum trenerów i nauczycieli.

Mobilne AMO to 16 zespołów trenerskich (I i II trener), po jednym na dane województwo, którzy 3 razy w tygodniu odwiedzają kolejne miejsca, celem dotarcia do każdego powiatu w Polsce. W skali roku daje to około 2000 szkoleń dla trenerów i nauczycieli!

Zasięg Mobilnej AMO powoduje, że każdy trener czy nauczyciel wychowania fizycznego, który ma świadomość i potrzebę samodoskonalenia, będzie miał systematycznie, na wyciągnięcie ręki dostęp do najnowszych trendów w szkoleniu dzieci, a także podstawowe informacje z zakresu budowy treningu, planowania czy możliwości rozwoju zawodowego.

Jedną z trzech części każdej wizyty Mobilnego AMO, oprócz kształcenia trenerów i nauczycieli oraz pokazowego treningu, będzie gra selekcyjna, w której udział wezmą wyróżniające się dzieci z danego powiatu. To właśnie w małych miejscowościach, w wioskach rodzi się najwięcej talentów. Dlatego też możliwość dotarcia do nich na tak wczesnym etapie zmniejszy ryzyko ich utraty.

A zatem oprócz wartości szkoleniowych, edukacyjnych projektu PZPN kolejnym plusem jest właśnie selekcja pod kątem Letniej AMO, Zimowej AMO, reprezentacji kadr wojewódzkich najzdolniejszych piłkarsko dzieci w wieku 10–13 lat.

Tym samym zmniejszy się ryzyko, że utalentowany zawodnik zostanie pominięty w procesie selekcyjnym i w przyszłości będzie mógł grać w młodzieżowych reprezentacjach Polski.

Mimo coraz większej roli, jaką w profesjonalnych akademiach piłkarskich zaczynają odgrywać działy skautingu, nie jest łatwo klubom dotrzeć do dzieci na co dzień szkolących się w małych, wiejskich szkółkach lub nawet grających w piłkę tylko na lekcjach wychowania fizycznego. Mobilna AMO ma szansę na wypatrzenie zdolnych chłopców i dziewczynek w każdym zakątku naszego kraju. **Olbrzymią rolę odgrywają tu jednak trenerzy i nauczyciele**

**miejscowych klubów i szkół**, którzy widząc „perelkę” pod swoimi skrzydłami, mają możliwość dać dziecku być może jedyną szansę w życiu na pokazanie się trenerom Mobilnego AMO, a co za tym idzie – pomoc zostać dostrzeżonym i wypromowanym chociażby do reprezentacji województwa. Wystarczy tylko zgłosić dziecko do gry selekcyjnej.

Każdy trener czy nauczyciel pracujący z dziećmi jest rozliczany z tego, jak wychowa dziecko zarówno jako piłkarza, jak i człowieka. Pokaż mi swojego wychowanka, a powiem Ci, jakim jesteś trenerem dzieci!

Ten projekt to szansa nie tylko dla dzieci, ale także trenerów i nauczycieli, których wizytówką będą ich podopieczni i którymi będą mogli się chwalić całe życie.

Informacje, harmonogram szkoleń można znaleźć na stronie internetowej „Łączy Nas Piłka” ([www.laczynaspilka.pl](http://www.laczynaspilka.pl)) oraz na stronach wojewódzkich związków.

Jak widać, wizyta trenerów Mobilnej AMO składa się z 3 części podzielonych na filar edukacyjny i selekcyjny.

**CELE MOBILNEJ AMO:**

- Dotarcie do trenerów i zawodników w każdym powiecie w Polsce
- Kształcenie trenerów piłki nożnej i nauczycieli wf
- Dostarczenie uczestnikom praktycznych wskazówek pomocnych w codziennej, efektywnej pracy szkoleniowej
- Inspiracja trenerów i zawodników do podnoszenia własnych umiejętności
- Obserwacja zawodników i ocena ich potencjału
- Informowanie o inicjatywach PZPN oraz możliwości dalszego kształcenia trenerów

**PLAN SZKOLENIA**

15.00 – 16.00	Część teoretyczna – wykład
16.15 – 17.15	Część praktyczna – trening pokazowy
17.15 – 17.30	Omówienie treningu pokazowego
17.30 – 17.40	Wybienie materiałów szkoleniowych uczestnikom
17.45 – 18.45	Gra selekcyjna U10 – U13

**FILAR EDUKACYJNY:**

- Systematyczne kształcenie trenerów piłki nożnej, nauczycieli wychowania fizycznego oraz rodziców / opiekunów - pasjonatów
- Jednolity program szkolenia zgodny z najnowszymi trendami szkoleniowymi
- Praktyczny pokaz treningu dzieci

**FILAR SELEKCYJNY:**

- Obserwacja wyróżniających się dzieci z uwzględnieniem 5 obszarów: kreatywność, technika, motoryka, mentalność, taktyka indywidualna

Filar edukacyjny składa się z części teoretycznej, podczas której uczestnicy szkolenia są zapoznawani w godzinnej prezentacji z zagadnieniami związanymi ze szkoleniem dzieci, inspirującymi środkami treningowymi oraz projektami i materiałami przygotowanymi przez PZPN.

W części praktycznej filaru edukacyjnego uczestnicy szkolenia obserwują jednostkę treningową pod kątem dobranych środków treningowych dopasowanych do tematu głównego zajęć, ale przede wszystkim ich organizacji, komunikacji trener – zawodnik, intensywności i kreatywności zajęć.

Treningi prowadzone są na grupie 16 zawodników (zawodniczek) z okolicznych klubów.





Filar selekcyjny to czas dla dzieci na zaprezentowanie swoich umiejętności i potencjału w małych grach. Udział w nich biorą dzieci w wieku 10–13 lat wyróżniające się w swoim powiecie, wskazane przez trenerów lub nauczycieli z okolicznych miejscowości.

Po pierwszych 2 miesiącach praktycznego działania Mobilnych AMO, odbyciu ponad 30 wizyt możemy pokusić się o pierwsze spostrzeżenia, którymi dzielą się z nami trenerzy prowadzący szkolenia.

– Przeprowadziliśmy już ponad 30 szkoleń, odwiedzając między innymi takie miejscowości jak Poblócie, Łąg, Mikołajki Pomorskie, Czarne – mówią trenerzy Mobilnego AMO na województwo pomorskie **Arkadiusz Janor i Rafał Kaczmarczyk**. – Poziom sportowy grup biorących udział w szkoleniach jest zróżnicowany. Spotykamy dzieci trenujące 3–4 razy w tygodniu, jak również te, dla których nasz przyjazd jest możliwością do odbycia pierwszego, profesjonalnego treningu w swoim życiu. Wspólnym mianownikiem, bez wyjątków, jest pasja tych młodych ludzi oraz zaangażowanie bez względu na posiadane umiejętności.

– Zajęcia praktyczne są naszą ulubioną częścią szkolenia, gdyż jako praktycy najlepiej czujemy się na boisku. Natomiast każdy trening, mimo że przeprowadzamy go już kolejny raz, nigdy nie jest taki sam. Mam tu na myśli dzieci, których zachowanie jest naturalne, niewyreżyszerowane i czasami nieszablone – opowiada trener Jawor. – Najbardziej w pamięci zapadają szkolenia w małych ośrodkach, gdzie ludzie są bardzo szczerzy i gotowi do wszelkiej pomocy, a nasz przyjazd jest świętem sportu w lokalnym środowisku.

Frekwencja trenerów oraz nauczycieli podczas szkoleń jest różna, ale uogólniając, uważam, że na przyzwoitym poziomie. Co prawda jakies odniesienie będziemy mieli po kilku miesiącach pracy, ale już teraz widzimy, że im dłużej pracujemy w terenie, tym zainteresowanie jest większe. Na początku tak naprawdę mało kto wiedział, co niesie za sobą projekt Mobilnej AMO.

– Prowadząc szkolenia, staramy się inspirować trenerów, rozmawiać z nimi, wysłuchiwać. Staramy się, aby atmosfera była kameralna, żeby faktycznie uczestnicy szkolenia mieli poczucie tego, że to my jesteśmy dla nich, a nie na odwrót. Rozmawiamy ze słuchaczami w taki sposób, jak sami chcielibyśmy, aby ktoś z nami rozmawiał – dopowiada trener Kaczmarczyk.

Swoje refleksje przedstawiają również trenerzy Mobilnego AMO na województwo łódzkie – **Rafał Poznański i Sławomir Kraska**.

– Od pierwszej wizyty jesteśmy pełni entuzjazmu, że możemy odwiedzać wszystkich trenerów z naszego regionu niemal w ich domu i przekazywać wiedzę oraz dzielić się nawzajem swoimi przemyśleniami na temat pracy z dziećmi. Początkowo wydawało nam się, że tak ciekawą możliwość doskonalenia się bez potrzeby wyjeżdżania w Polskę trenerzy i nauczyciele będą chętnie chcieli wykorzystać i w dużych ilościach będą uczestniczyć w naszych wizytach. Niestety jak na razie jest z tym różnie.

Dla przykładu, w powiecie wieluńskim jest 10 gmin, 28 szkół podstawowych i zarejestrowanych około 100 trenerów. Realna frekwencja na szkoleniu wyniosła 15 trenerów i nauczycieli łącznie. Jak widać, są duże rezerwy, jeśli chodzi o potrzebę samodoskonalenia się trenerów i nauczycieli.

Są trenerzy, którzy chcą się edukować, szukają sami inicjatyw z tym związanych i są bardzo zadowoleni z możliwości wymiany doświadczeń czy po prostu konfrontacji swojej dotychczasowej wiedzy z najnowszymi trendami i aspektami w szkoleniu dzieci i młodzieży. Często podkreślają, że za bardzo gonią i za szybko budują zespół, nie zatrzymując się i nie poświęcając zbyt dużej uwagi na jednostkę. Nie patrzą na szczegóły i drobne aspekty treningu, takie jak odpowiednia technika wykonania ćwiczenia, właściwa postawa, ułożenie ciała, stopy, ćwiczenie na LN-PN itp. Zbyt wiele jednostek treningowych opartych jest na formach ścisłych, zamkniętych schematach, w systemach kolejkowych, a przede wszystkim ze zbyt małą intensywnością.

Trenerzy przyznają się do tego, że nie stosują tego, co kiedyś tak wszyscy lubiliśmy, czyli „podwórkowej gry”, przez co możemy wysnuć tezę, że za mało jest ćwiczeń otwartych, decyzyjności i swobody działania w treningu.

Kolejny aspekt to filar selekcyjny. Niestety zderzamy się z sytuacjami, że trener nie zgłasza na gry selekcyjne swoich najlepszych podopiecznych w obawie, że dziecko zostanie dostrzeżone przez większe kluby czy reprezentacje i opuści jego zespół. Takie egoistyczne myślenie często zamyka utalentowanemu dziecku być może jedyną szansę w życiu na wypromowanie się poprzez Mobilne AMO i dużej kariery, a paradoksalnie trenerowi zamyka

szansę na miano fachowca, który może się poszczycić wypromowaniem świetnego piłkarza.

Jedynym celem pracy trenera dzieci jest wychowanie świetnego zawodnika i mamy nadzieję, że przy okazji naszych wizyt taką świadomość u trenerów będziemy coraz skuteczniej budować – kończy optymistycznie trener Poznański.

Swoje wrażenia po kilkudziesięciu szkoleniach relacjonują również trenerzy Mobilnego AMO w Wielkopolsce **Błażej Czyżewski** oraz **Jakub Wojtkowiak**:

– W naszym województwie na każde szkolenie przychodzi średnio 25–30 osób. Są to głównie licencjonowani trenerzy, nauczyciele oraz sympatycy piłki nożnej, którzy poprzez naszą inspirację w przyszłości mogą stać się fachowcami z trenerską licencją. Statystycznie najmniej jest nauczycieli i jednym z naszych celów na kolejne miesiące działania projektu jest właśnie zachęcenie także tej grupy osób pracujących z dziećmi do uczestnictwa w szkoleniach.

Myślę, że pozytywny oddźwięk pierwszych wizyt spowoduje zwiększenie frekwencji nie tylko wśród trenerów, ale także wśród środowiska pedagogicznego. Nie ukrywajmy, że to dzięki nauczycielom wychowania fizycznego talenty często trafiają na piłkarskie treningi.

W województwie wielkopolskim będziemy odwiedzać każdy powiat średnio 3 razy w roku, dzięki temu środowisko trenerskie i nauczycielskie wzajemnie może się integrować i wymieniać swoimi doświadczeniami. Jest to jeden z kolejnych celów projektu. Na szkolenia przychodzą zarówno młodzi, jak i bardzo doświadczeni trenerzy oraz nauczyciele i jest zauważalne, że nie mają na co dzień ze sobą kontaktu. Dzięki cykliczności naszych spotkań następuje między nimi dialog, przepływ informacji związanych z lokalną piłką nożną. Ma to wymierne korzyści w postaci umawiania się na gry kontrolne, turnieje czy – co najważniejsze – przekazywanie najzdolniejszych podopiecznych do lokalnych klubów o wyższym potencjale sportowym.

Prowadząc zajęcia, zauważamy wyższy poziom sportowy oraz organizacyjny w kategorii orlik (roczniki 2007 i 2008). Jest to spowodowane coraz większą świadomością szkoleniową lokalnych trenerów i odczuwamy, że ich wiedza jest podparta materiałami szkoleniowymi Polskiego Związku Piłki Nożnej. Dzięki temu zawodnicy, z którymi prowadzimy zajęcia, mają większą świadomość i informacje, które im przekazujemy, są zdecydowanie szybciej przyswajane.

Dwa miesiące funkcjonowania projektu to już pierwsze odkryte talenty. Czterech zawodników z roczników 2006 i 2007 zostało wysłanych na konsultacje kadry województwa wielkopolskiego, a kilkunastu zostało przekazanych do obserwacji w kadrach OZPN Leszno, OZPN Piła i OZPN Konin. Cały czas naszym przewodnim działaniem jest systematyczne wylanianie najbardziej utalentowanych zawodników, a także budowanie świadomości wśród trenerów, którzy muszą zrozumieć, że wykonują najważniejszy fundament w rozwoju swoich podopiecznych i z tymi najlepszymi mogą pracować tylko do pewnego etapu. Następnie zawodników o najwyższym potencjale sportowym trzeba przekazywać do większych klubów, by mogli rozwijać się i rywalizować w silniejszym sportowo środowisku. Gdy w danym powiecie, często w małej miejscowości pojawi się „perełka”, ale ugrzęźnie w lokalnym klubie, w pewnym momencie przestanie iść do przodu i profesjonalna ścieżka rozwoju proponowana przez PZPN nie będzie dla tej wybitnej jednostki nigdy osiągalna, a trener straci szansę na chwaleenie się przez kolejne lata swoim wychowankiem. Kto nie chciałby być pierwszym trenerem Lewandowskiego czy Piszczaka?

Co ciekawe, pierwszymi trenerami zarówno Roberta, jak i Łukasza byli ojcowie w Partyzancie Leszno i LKS Goczałkowice-Zdrój, a więc na swoje szczęście nie spotkali na starcie swoich wielkich karier trenerów, którzy chowaliby ich talenty przed przedstawicielami silniejszych klubów.



Često podczas dyskusji z ust słuchaczy szkolenia pada sformułowanie „dlaczego tak późno projekt powstał, ja miałem kiedyś świetnego zawodnika, ale jego talent się zatracił i już nie gra w piłkę na profesjonalnym poziomie, bo nikt do niego nie dotarł”. Takie słowa potwierdzają celowość projektu, ale na efekty musimy poczekać kilka lat. Najważniejsza jest konsekwencja i cierpliwość w naszym działaniu – kończy trener Czyżewski.

Tematem pierwszej wizyty Mobilnej AMO w powiecie jest „Szkolenie piłkarskie dzieci i młodzieży oraz budowa treningu”. Trenerzy prowadzący wskazują priorytety w szkoleniu dzieci, a także moduły treningowe, z jakich powinna składać się każda jednostka treningowa na danym etapie szkolenia. Poruszane zostają także kwestie związane z cechami dobrego treningu oraz dobrego trenera oraz propozycja systemu szkolenia, na jakim bazuje Akademia Młodych Orłów.



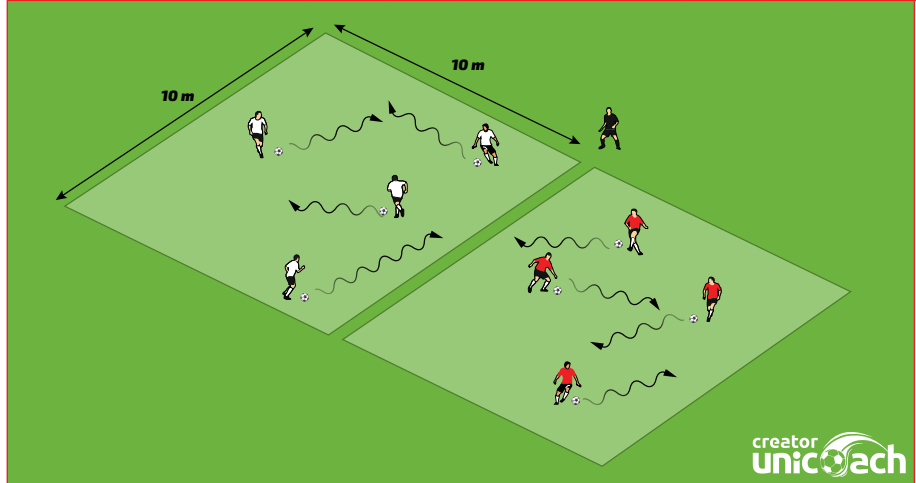
Mamy nadzieję, że zainteresowanie szkoleniami Mobilnej AMO będzie rosło, ponieważ tylko poprzez samodoszkadzanie i poszerzanie świadomości nas, trenerów i nauczycieli, możemy wpłynąć na polepszenie jakości polskiej piłki, ale i własnego życia.

Poniżej przedstawiamy konspekt z zajęć treningowych przeprowadzanych podczas każdej pierwszej wizyty w powiecie.

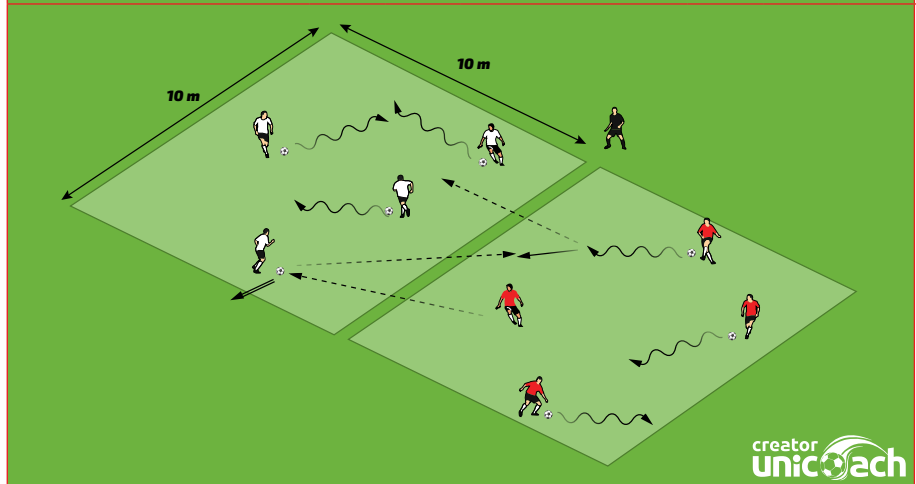


KONSPEKT TRENINGOWY – MOBILNA AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW									
Temat główny	Doskonalenie gry 1 × 1 i 2 × 2 w ataku							Data	
Technika	Doskonalenie dryblingu, panowania nad piłką							Godzina	
Taktyka indywidualna	Kierunkowe przyjęcie piłki							Miejsce	
Motoryka	Wytrzymałość specjalna							Szkolenie	1
Rocznik	Zawodnicy	Piłki	Oznaczniki	Stożki	Tyczki	Drabinki	Bramki	Gumy	Inne
U10–U11	16	16	2 × 8	Tak	16	Nie	4	Nie	

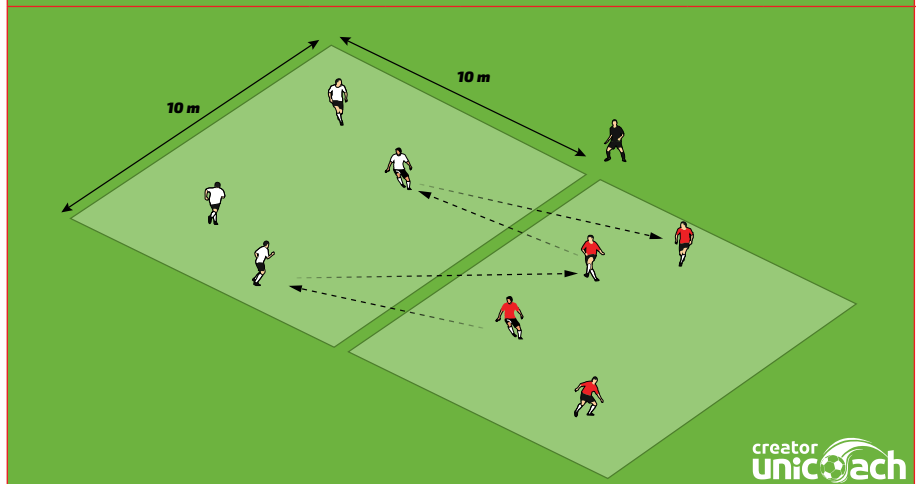
**CZĘŚĆ WSTĘPNA** Czas: 25 min



1. Prowadzenie piłki w swoich kwadratach (+ zmiany) w sposób zadaniowy, np. wewnętrzną/zewnętrzną częścią stopy (L i P).  
2. Przeplatamy ćwiczeniami motorycznymi, np. przeskoki boczne nad piłką.



Zawodnik z grupy czerwonej biegnie wybić piłkę zawodnikowi z drugiej grupy. Po wykonaniu tego zadania wraca, otrzymuje piłkę od partnera, który biegnie wybić piłkę. Wygrywają Ci, którzy przez 1 min wybiją więcej piłek.

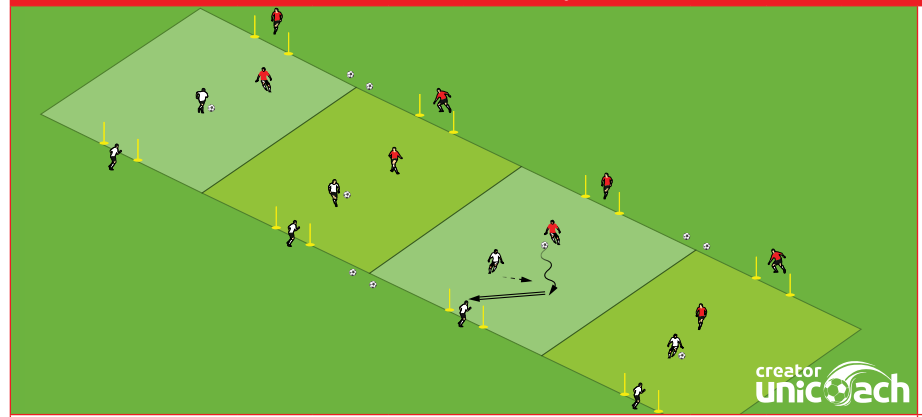


Jak w ćwiczeniu wyżej, bez piłek.  
Wariant I – „zberkowany” wraca do zabawy.  
Wariant II – „zberkowany” odpada (berek do „zberkowania” wszystkich).

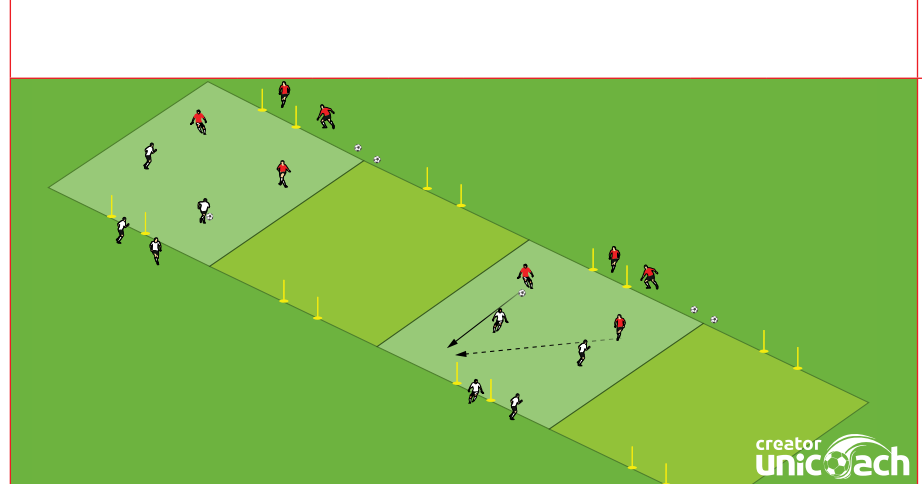
CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3
----------------	---	---	---	--------------	---	---	---	-------------	---	---	---

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

**CZĘŚĆ GŁÓWNA** Czas: 30 min



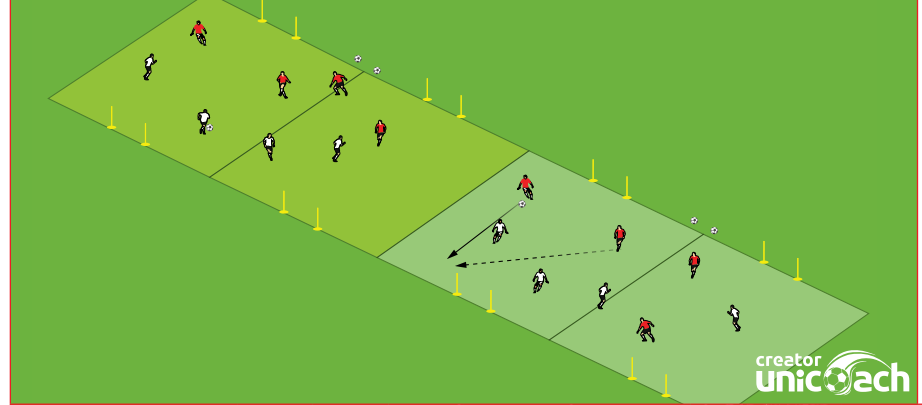
Gra 1 × 1. Po oddaniu strzału atakuje drugi zawodnik.  
Czas gry: 30 s.  
Czas odpoczynku: 30 s.  
Rywalizacja – po 4 seriach zmiana rywali.



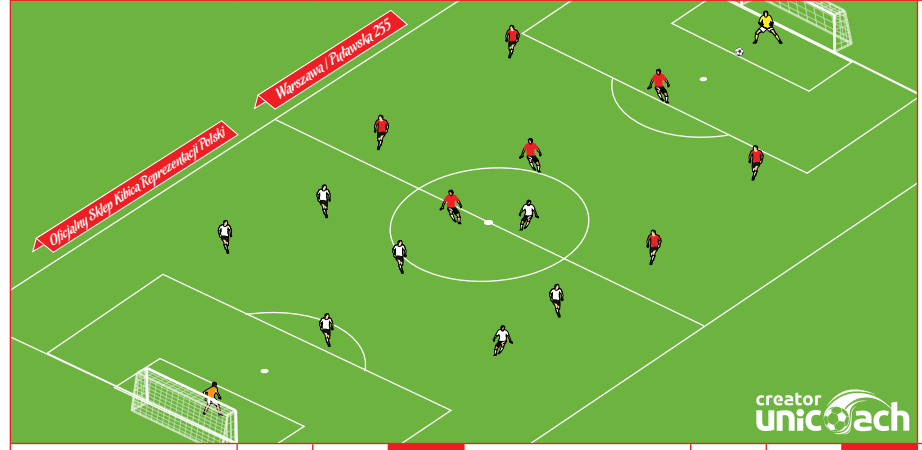
W przerwie pomiędzy grami zonglerka zadaniowa + ćwiczenia rozciągające. Czas: 4 min.  
Gra 2 × 2. Dwójka, która atakuje, po strzale lub stracie piłki – broni. Czas gry: 5 min.

CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3
----------------	---	---	---	--------------	---	---	---	-------------	---	---	---

**CZĘŚĆ KOŃCOWA** Czas: 20 min



Gra 4 × 4 na 4 bramki.  
Wariant II – zawodnik, który zdobędzie bramkę, przebiega na drugie boisko. Dzięki czemu zmienia się liczba zawodników atakujących i broniących.



Gra dowolna 8 × 8.  
Bez ingerencji trenera!  
Po zakończeniu gry następuje podsumowanie zajęć, pytania do dzieci, np. jaki element wychodził ci najlepiej... Przypomnienie celów treningu. Samoocena poziomu zmęczenia: 1–10.

CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3
----------------	---	---	---	--------------	---	---	---	-------------	---	---	---

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



**Kolejny kurs trenerski UEFA Elite Youth A (edycja 1/2018) został zakończony w dniu 4 czerwca 2018 r. Pragnę zaznaczyć (co również zauważyli trenerzy-kursanci), że dobór kadry był adekwatny do jego nazwy (Elitarny), a „szczególnym” wykładowcą był trener z Hiszpanii, Xavier Tamarit Gimeno.**

# Elitarny kurs i elitarny wykładowca

**LESZEK CICIRKO WYKŁADOWCA SZKOŁY TRENERÓW PZPN**

**P**rogram kursu został w pełni zrealizowany w czasie 6 sesji, w tym 2 wyjazdowych do:

- Akademii Piłkarskiej Legii Warszawa oraz
- Akademii Piłkarskiej Partizana Belgrad.

Obecność, uczestnictwo i zaangażowanie kursantów było bez zastrzeżeń, a ogólny końcowy obraz trenerów-uczestników kursu napawa optymizmem w kontekście przyszłości polskiej piłki nożnej. Taką opinię wyrażali poszczególni wykładowcy, którzy w głównej mierze opierali swoje spostrzeżenia na aktywności trenerów i ich udziale w merytorycznych dyskusjach. Powyższą opinię popieram w zupełności.

Podczas podsumowania kursu zostały wręczone dyplomy trenerów UEFA Elite Youth A oraz odpowiednie licencje.

Wielu kursantów pretendowało do wyróżnienia, ale po burzliwej dyskusji komisji egzaminacyjnej (biorąc pod uwagę całokształt, m.in. wykonanie zgodnie z Konwencją UEFA 5 zadań, wynik egzaminu praktycznego i obronę pracy dyplomowej), tego zaszczytu dostąpiło 3 trenerów:

- Krzysztof Kowalski,
- Rafał Matusiak,
- Kamil Szulc.

Xavier Tamarit Gimeno, nasz wyjątkowy wykładowca z Hiszpanii, pokazał, jak wielce złożony jest proces szkolenia w piłce nożnej, począwszy od grupy najmłodszych, a na grupach mistrzostwa piłkarskiego skończywszy.

Jego spojrzenie i niektóre aspekty periodyzacji taktycznej oraz filozofię współczesnego treningu przedstawiam poniżej.

*„Nie jestem najlepszy na świecie, ale nie ma lepszego ode mnie”*

José Mourinho

W ostatnich 6 latach Tamarit pracował jako asystent byłego trenera reprezentacji Argentyny Mauricio Pellegrino. Od 11 lat pracuje z trenerami na najwyższym poziomie rozgrywek (hiszpańskich, argentyńskich i angielskich). Problem, który poruszył – periodyzacja taktyczna jest, jego zdaniem, marginalnie traktowana, niedoceniana, spychana na margines.

Dzieje się tak ze względu na brak wiedzy w tym zakresie. Ponad 14 lat zajmuje się tą tematyką, czego owocem są 2 książki, a praca nad drugą trwała 3 lata. Według trenera periodyzacja taktyczna jest złożona i skomplikowana jak sama gra w piłkę nożną. Metoda periodyzacji taktycznej powstała ok. 30 lat temu, a autorem jest Portugalczyk Victor Frade. Oparta jest na

logice niekonwencjonalnej, dlatego była zepchnięta na margines i znana tylko w Portugalii. Pierwsze raz z powyższą tematyką Tamarit zetknął się w 2004 r., kilka miesięcy wcześniej Porto wygrało z trenerem Mourinho Ligę Mistrzów. Sam José jest największym autorytetem, który wprowadzał i wprowadza tę metodę w realia piłki nożnej.

Nie należy mylić periodyzacji taktycznej ze sposobem gry – to jest metoda treningu.

Publikacja José Mourinho „Por que tantas victorias” (w wolnym tłumaczeniu – „Dlaczego tyle zwycięstw”), która zawierała zarys periodyzacji taktycznej, przekroczyła granice Portugalii, gdy José przeszedł do klubu angielskiego. Od tej pory wydawano coraz więcej publikacji w tym zakresie. Zostały podważone „prawdy absolutne”, a metoda się rozprzestrzeniła.

Niemniej jednak należy podkreślić aspekty negatywne, które wynikały z:

- I. Nierzetelności przedstawienia tej metody.
- II. Rozpowszechniania metody niezgodnie z założeniami prof. Frade.

Punktem wyjściowym jest to, że każdy trener ma własny pomysł na grę (swoją filozofię gry i wygrywania) i nie jest on tym samym co **model gry**.

**Model gry** to zjawisko, które składa się z 7 czynników:

1. Kultura, kontekst, zwyczaje kraju, kultura piłkarska danego kraju.
2. Historia i kultura, specyfika danego klubu piłkarskiego.
3. Struktura klubu i cele przed nim stojące.
4. Własny pomysł, filozofia gry każdego trenera, ukształtowana na podstawie jego własnych doświadczeń jako piłkarza, trenera itp. Tu celem jest aplikacja własnych doświadczeń na grę drużyny.
5. System zastosowanej gry, np. 1–4–4–2 itp., dynamika gry.
6. Charakterystyka i poziom umiejętności piłkarzy.
7. Miejsce klubu na „drabince” sukcesów, czyli w tabeli – czy jest na „fali wznoszącej, czy opadającej”.

Celem trenera jest, na bazie tych wszystkich czynników, opracowanie skutecznego i adekwatnego modelu dla danego klubu i drużyny. Model ten należy zastosować, biorąc pod uwagę, że w tym procesie pojawi się interakcja z zawodnikami, właścicielami klubu, prasą itp. Feedback. W wyniku tych interakcji powinna wystąpić refleksja u trenera powodująca korektę i modyfikację modelu gry.

Na ostateczny model gry składa się więc, oprócz wymienionych 7 czynników, jeszcze wiele innych:

- Metodologia stosowana przez trenera.
- Zamiar bezpośredni, czyli cel, jaki się chce osiągnąć.
- Refleksja, modyfikacja, elastyczność w zależności od sytuacji.
- Rodzaj kierowania, rodzaj lidera (jakim rodzajem lidera jest szkoleniowiec).
- Konkretnie sytuacje, spontaniczne i nieprzewidziane reakcje.

A zatem model gry to nie jest coś statycznego, ale ciągle zmieniającego się, dynamicznego.

Kolejnym ważnym aspektem jest to, że każdy piłkarz ma własny pomysł na grę, swoją filozofię, np. reaguje w jakiś określony sposób na konkretny bodziec – presję, wyjście na pozycję itp.

Jeżeli trener to wykorzysta i wpłynie, żeby piłkarze zachowywali się w oczekiwany sposób, to wówczas powstanie pewien stały sposób zachowania się drużyny w atakowaniu, w bronieniu itd. Jeżeli się to osiągnie, to stworzy się model gry.

Najważniejsze są zasady prowadzenia gry, które możemy podzielić na 2 grupy: nadrzędne (główne) oraz podrzędne.

Przenosząc to na trening, czy na grę, można powiedzieć, że – to sposób prowadzenia treningu, jego przygotowania i przeprowadzenia we wszystkich aspektach, który prowadzi do powstania konkretnego modelu gry – spersonalizowanego i indywidualizowanego, począwszy od drużyny, poprzez formację, a skończywszy na pojedynczym zawodniku.







**Przykład:**  
Kupujesz garnitur w „sieciówce” – nie jest idealny, musisz go sobie prze-robić, dopasować, a i tak nigdy nie będzie idealny.  
Periodyzacja taktyczna – garnitur szyty na miarę u najlepszego krawca, idealny do twojej sylwetki i sposobu bycia.

Żeby to osiągnąć, trzeba zrozumieć, jak ważną rolę odgrywa przyzwyczajenie, czyli nawyk. Naszym celem jest spowodowanie, aby piłkarze – poprzez czynniki mentalne – działali podświadomie, wyrobili sobie oczekiwane przez nas nawyki.

**Przykład pracy mózgu:**  
Informacja z zewnątrz (bodziec) – przetwarza przez odpowiednie ośrodki – dochodzi do centralnego ośrodka nerwowego, tam jest przetwarzany (jeszcze ciągle jesteśmy nieświadomi tego, co za chwilę zrobimy – są to ułamki sekund, ty jeszcze nie wiesz, że za chwilę wstaniesz z krzesła, ale twój mózg już to wie – i wstajesz).

Czy to znaczy, że to nie ty decydujesz, ale twój mózg decyduje za ciebie?  
**To jest właśnie podświadomość.**  
**Niemniej jednak są sposoby, żeby wpływać naszą świadomością na podświadomość.**

Czy jesteśmy wolni w podejmowaniu decyzji i działań?  
Możemy i powinniśmy mieć wpływ na zachowanie naszego mózgu i nasze zachowanie. Jeżeli to osiągniemy, wyrobimy w sobie odpowiednie nawyki i wówczas będziemy mieć wpływ na swoje działania.

MORFOCYKL – cykl między meczami – jako nowy termin.  
Nie stosujemy mikrocykli ani makrocykli, lecz MORFOCYKL.  
Morfo – z greckiego forma  
Ciclo – z greckiego cyklicznie powtarzanie

Trzy główne zasady periodyzacji taktycznej:  
1. Zasada powtórzeń (prowadząca do automatyzacji ruchu, nawyków ruchowych).  
2. Zasada ciągłej (bardzo złożonej) progresji.  
3. Zasada zmienności ruchowej uwzględniająca specyfikę piłki nożnej (motoryki – mocy, wytrzymałości i szybkości działania).

Zasady te muszą wzajemnie być kompatybilne, przenikać się.  
Aby można było zastosować z sukcesem periodyzację taktyczną, zawodnicy muszą zrozumieć i identyfikować się z założeniami trenera. Muszą je mentalnie zaakceptować. Bez tego nigdy nie osiągnie się celu. Jeśli zrozumieją i będą się z tym identyfikować, wówczas ich zachowanie łatwiej będzie przekształcić się w nawyki. Będą działać na poziomie podświadomości i świadomości.

**ZASADA POWTÓRZEŃ**  
Ciągłe, systematyczne powtórzenia, od łatwiejszych do trudniejszych ćwiczeń, prowadzi do zbudowania nawyków.

**ZASADA CIĄGŁEJ (BARDZO ZŁOŻONEJ) PROGRESJI**  
Realizowana jest w kontekście długoterminowym oraz krótkoterminowym – budowanie nawyków, ponownie od mniej do bardziej skomplikowanych ćwiczeń.



Przykład MORFOCYKLU (od niedzieli do niedzieli):

- Niedziela – mecz.
- Poniedziałek – odpoczynek.
- Wtorek – regeneracja.
- Środa – trening o średniej intensywności.
- Czwartek – trening o wysokiej i bardzo wysokiej intensywności.
- Piątek – regeneracja.
- Sobota – ćwiczenia na przemian o dużej i małej intensywności, w krótkim odcinku czasowym.
- Niedziela – mecz.

**ZASADA ZMIENNOŚCI RUCHOWEJ**  
Najtrudniejsza, dotyczy pracy motorycznej mięśni. Bierze się pod uwagę 3 aspekty: siłę, długość trwania, szybkość.  
Przygotowując środki treningowe, należy uwzględnić te 3 aspekty i wy-miennie je stosować, podczas różnych dni morfocyklu.

**Wybrane uwagi dotyczące pracy trenera w różnych grupach wiekowych**

- Do 10. roku życia mózg jest jak gąbka, chłonie dosłownie wszystko.
- Do 5.–6. roku życia dziecko może nauczyć się każdego języka.
- Do 10. roku życia bardzo ważne jest, aby rozwijać w maksymalny sposób kreatywność dzieci.
- Gra właściwa, jako środek determinujący trening, nie zaś ćwiczenia izo-lowane.
- Kompatybilność w treningu elementów motorycznych, taktyczno-tech-nicznych i mentalnych.
- Model gry to zasady wg wizji trenera, periodyzacja zaś jest procesem z ak-centem na organizację gry.

- Złożoność działań w grze piłkarza jako bezpośredni transfer jego treningu.
- Uświadomienie trenerom, a przez nich zawodnikom, o ważności gier zadaniowych w kontekście meczu.
- Periodyzacja taktyczna w nowoczesnej budowie morfocyklu treningowego (bez metod ścisłych, jako środków treningowych, dominacja gier).
- Dobór metod, form i środków na jak najwyższym poziomie z uwarunko-waniami:
  - stopniowania trudności,
  - bezpośredniego transferu na uwarunkowania meczowe.

Przedstawione powyżej kwestie to tylko niektóre aspekty periodyzacji tak-tycznej i jej pochodne, w przypadku których intelektualizacja treningu i za-stosowane metody, formy i środki oddziałują na progresję pracy trenera, czyli wynik jego drużyny.

W najbliższym czasie ukaże się publikacja książkowa Xaviera Tamari-ta Gimeno w języku polskim (aktualnie w tłumaczeniu), w której będzie można szerzej zapoznać się z filozofią szkolenia opartą na periodyzacji taktycznej.



# Rozwijanie inteligencji piłkarskiej

**RAFAL MATUSIAK** TRENER UEFA A I UEFA ELITE YOUTH

*Rozumienie gry to w piłce nożnej niezwykle ważny element. Można być świetnie przygotowanym motorycznie, radzić sobie z piłką w sposób rewelacyjny i być zawsze w 100% zaangażowanym, ale niestety, gdy nie wiemy, jak się poruszać, jak się zachować w danej sytuacji i w jaki sposób wykorzystać te wcześniej wymienione umiejętności, nie osiągniemy nigdy piłkarskich szczytów.*

Jak w takim razie nauczyć zawodników tego rozumienia gry?

Otóż, w pierwszej kolejności musimy zrozumieć, czym jest tak naprawdę inteligencja piłkarska. Uważam, że można zdefiniować ją w ten sposób – zawodnik inteligentny to taki, który wie, co ma zrobić, po co ma to zrobić, jak ma to zrobić, i wie, kiedy ma to zrobić, aby przynieść jak największą korzyść drużynie.

Aby jednak wyszkolić takich zawodników, należy w trakcie nauki gry w piłkę zwrócić uwagę na kilka bardzo ważnych elementów.

## 12 SPOSOBÓW NA WYSZKOLENIE BARDZIEJ KREATYWNYCH I INTELIGENTNYCH ZAWODNIKÓW

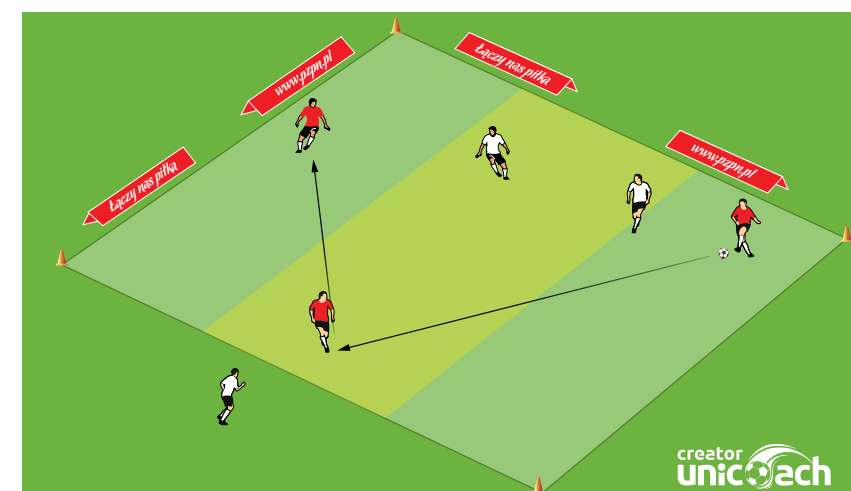
1. **Używaj więcej gier zamiast ćwiczeń.** Wszystkie ćwiczenia, które wykonujemy z naszymi zawodnikami, powinny opierać się właśnie na grach. Skończmy z kolejkami, w których czekają zawodnicy. Przygotowujmy jak najwięcej gier. Skorzystajmy na tym dzieci, ponieważ będą bardziej zadowolone oraz lepiej się rozwinią.
2. **Używajmy wiele odmian minipiłki nożnej z 4–6 bramkami**, w przypadku których zamiast atakowania jednej centralnej bramki można strzelić gola na ich większą liczbę (odległość nie większa niż 12 m pomiędzy nimi) lub na szerokie bramki, gdy trzeba przez linię przeprowadzić piłkę. Takie gry systematycznie stymulują i rozwijają umiejętności postrzegania u dzieci. Umiejętność ta jest podstawą podejmowania właściwych decyzji na boisku i ma dość znaczny wpływ na odpowiednie wykonanie elementów technicznych z piłką. Rozwijając tę umiejętność metodą poznawczą, dodatkowo wzmacnia rozwój dzieci.
3. **Dajmy dzieciom grać w piłkę, bez ciągłego ich poprawiania.** Nie poprawiamy co chwila najmłodszych w trakcie gry. Oni i tak będą wykonywać ćwiczenia często wbrew temu, co Ty im przed chwilą mówiłeś.
4. **Dajmy zawodnikom grać na wszystkich możliwych pozycjach.** Nie ograniczajmy dzieci do jednej pozycji na boisku. Pozwólmy im grać wszędzie, na każdej możliwej pozycji, nawet na bramce, jeśli tylko tego będą chcieli. To, że ktoś jest szybki, wcale nie oznacza, że musi grać jako skrzydłowy. Pozwólmy dzieciom posmakować wszystkich miejsc na boisku. Każda pozycja na boisku wymaga innej inteligencji piłkarskiej.
5. **Tylko ten, kto cieszy się z gry, może być kreatywnym zawodnikiem.** Aby nasi podopieczni byli zadowoleni z gry, musimy w trakcie treningu przygotować im wiele różnego rodzaju gier, które będą ich stymulowały w różny sposób. Nie tylko o charakterze piłkarskim, ale również innego rodzaju sportów.
6. **Dajmy zawodnikom ustalać swoje zasady i gry.** Bardzo dobrym rozwiązaniem jest to, aby raz na jakiś czas, w zależności od wieku zawodników dać dzieciom na treningu całkowicie wolną rękę. Niech robią, co chcą. Na pierwszym treningu może to wszystko wyglądać na spory chaos, ale nie martw się tym, następne treningi będą już o wiele lepiej zorganizowane przez zawodników.
7. **Dajmy zawodnikom możliwość podejmowania ryzyka bez obaw, że zostaną skrytykowani.** Nie wymuszajmy na zawodnikach zachowań. Nie podpowiadajmy im bezustannie zza linii bocznej: podaj, strzel, zagraj itd. W taki sposób zabijamy kreatywność najmłodszych, ponieważ dzieci zamiast próbować rozegrać coś samemu, wykonują to, co powiedział im trener. Dodatkowo mają obawy, że jeśli im się nie uda tego wykonać poprawnie, zostaną skrytykowane.
8. **Dawajmy zadania otwarte.** Zamiast wydawać zawodnikom konkretne polecenia typu: zawodnik A podaje do zawodnika B, ten oddaje uderzenie i idzie na koniec kolejki – daj zawodnikom zadanie. Przykładowo, niech zawodnik A i B grają 2 × 1 z uderzeniem do bramki. Spowoduje to, że będą musieli sami pomyśleć nad wykonaniem zadania, zamiast bezmyślnie wykonywać je w sposób, który z góry jest ustalony.
9. **My, trenerzy, powinniśmy również rozwijać siebie.** To, czego nauczyliśmy się 10 lat temu, nie oznacza, że w dzisiejszej piłce będzie miało jeszcze sens. Uczmy się sami. Czytajmy mądre książki, bądźmy na szkoleniach, czytajmy blogi, aby cały czas poszerzać swoją wiedzę i wplatać to, czego się nauczyliśmy w czasie treningu.
10. **Dzisiejsza piłka nie sprzyja kreatywnym zawodnikom.** Niestety dzisiejsza piłka młodzieżowa nie sprzyja zawodnikom, którzy chcieliby zrobić coś niekonwencjonalnego. Zbyt duży nacisk jest kładziony na wyniki, zamiast na rozwój młodych piłkarzy. To zabija kreatywność i naukę. Odejdźmy od myślenia o wygrywaniu za wszelką cenę, a skupmy się na tym, aby nasi podopieczni grali jak najlepiej w piłkę.
11. **Wykorzystujmy zmiany hokejowe podczas meczów.** Pozwalają na to, żeby zmienić zmęczonego zawodnika (czasami wystarczy 2–3 min odpoczynku i jest już w pełni sił), pozwalają również na lepszą komunikację z zawodnikiem (można na spokojnie wymienić poglądy na temat tego, co dobrego zrobić, a co złego), ponadto polepszają atmosferę w drużynie, ponieważ więcej okazji do grania mają dzieci mniej zdolne.
12. **Nic nie dają wyniki rzędu 10:0.** Dlatego stawiamy przed zawodnikami różne zadania, aby z każdego meczu coś wyciągnąć, np. trzeba wymienić 10 podań przed oddaniem strzału.

Poniżej przedstawiam kilka gier, które rozwijają inteligencję piłkarską u młodych zawodników i pozwalają lepiej zrozumieć piłkę nożną.

### GRA NR 1 3 × 2 W 3 POLACH

**Czas:** 18 min

Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Gra 3 × 2 na utrzymanie. Zawodnicy w posiadaniu piłki mogą grać jedynie w swoich polach i nie mogą ich opuszczać. obrońcy mają dowolność w poruszaniu się po boisku. Jeden obrońca ustawiony za polem zmienia się z partnerami co 1 min. Po 3 min gry następuje zmiana. Należy pamiętać, aby każdy zawodnik grał w każdym polu.

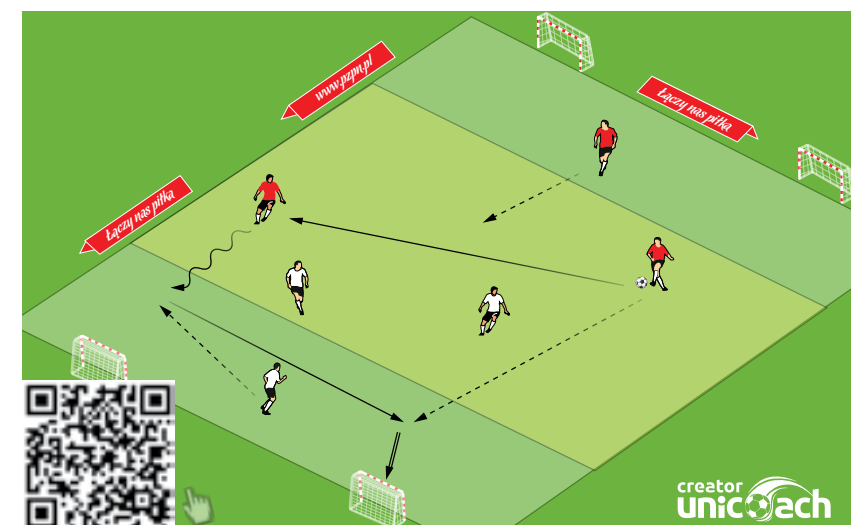


### GRA NR 2 2 × 2 Z PRZEJŚCIEM DO 3 × 2

**Czas:** 10 min

Zawodnicy w polu środkowym zaczynają grę 2 × 2. Ich zadaniem jest wymiana 4 podań między sobą (mogą wykonać dodatkowo zawodnika w strefie podbramkowej). Gdy wykonają 4 podania, wchodzi trzeci zawodnik i toczy się gra 3 × 2 w środkowym polu. Zawodnicy atakują 2 bramki po drugiej stronie. Zawodnicy broniący nie mogą wejść w strefę podbramkową przeciwnika oraz w swoją dopóty, dopóki nie wejdą w nią napastnicy.

**Modyfikacja:** zawodnik w strefie podbramkowej podczas gry na utrzymanie gra na 1 kontakt.



### GRA NR 3 2 × 2 Z NAPASTNIKIEM

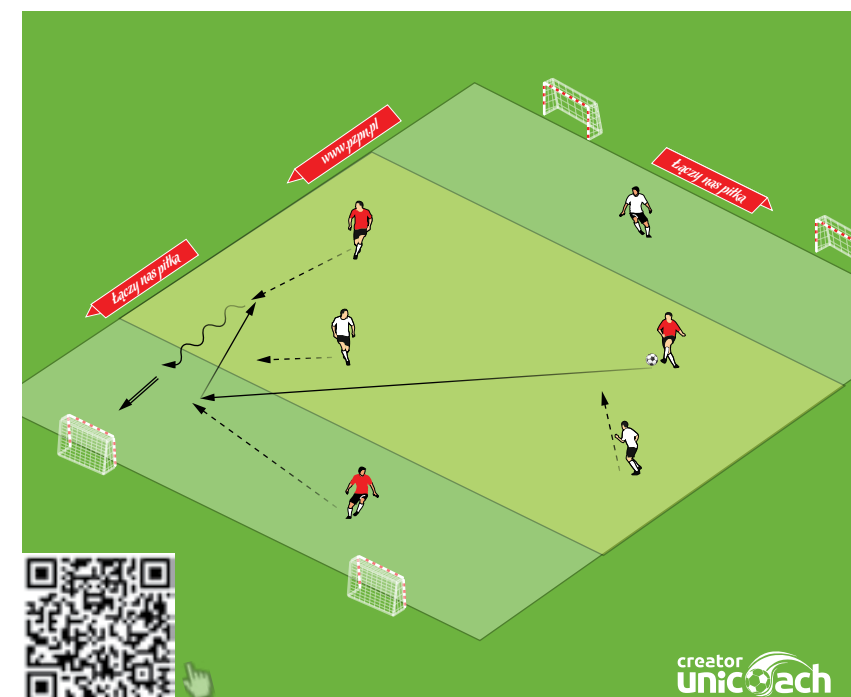
**Czas:** 10 min

Zawodnicy w środkowym polu grają 2 × 2. Ich zadaniem jest znalezienie swojego napastnika, który porusza się w polu podbramkowym przeciwnika. Należy dążyć do podania do napastnika i zdobycia gola na jedną z dwóch bramek. Żaden przeciwnik nie może wejść do pola podbramkowego dopóty, dopóki nie znajdzie się w nim piłka.

**Modyfikacje:**

- 1) Napastnik, zanim zdobędzie bramkę, musi podać piłkę jednemu ze swoich partnerów.
- 2) Napastnik, po otrzymaniu podania, musi odegrać bez przyjęcia do jednego ze swoich partnerów, zanim atakują bramkę. Bramkę można zdobyć tylko z pola podbramkowego.

Czas gry to 2 min, a czas odpoczynku – 1 min. Grę powtarzamy 3 razy.



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

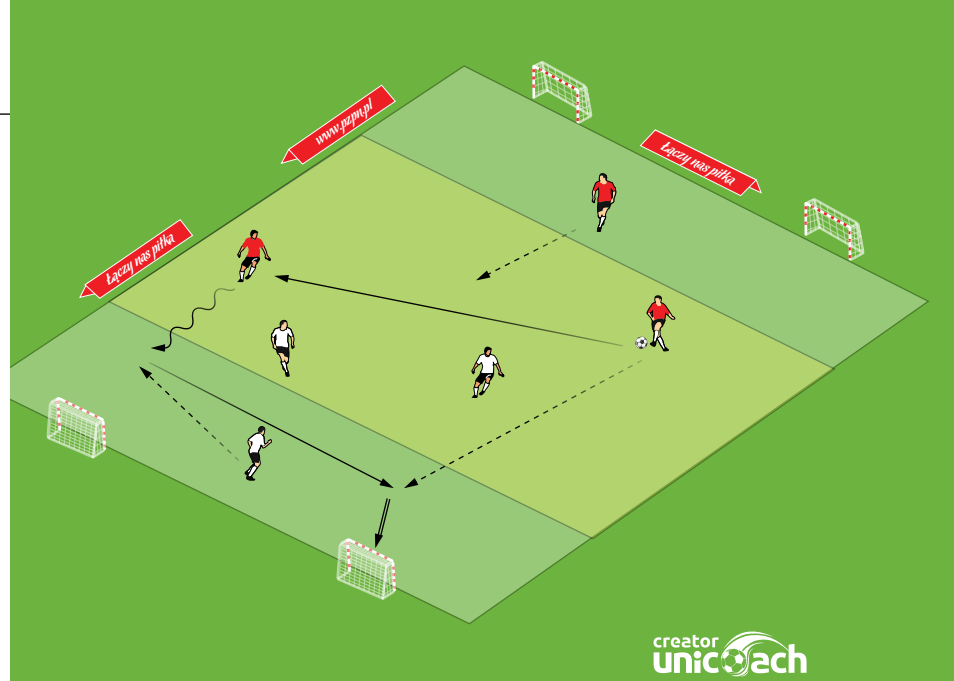


## GRA NR 4

2 × 2 + 1

Czas: 10 min

Zawodnicy grają w środkowym polu grę 2 × 2. Dodatkowo mają partnerów w swoich polach podbramkowych. Zawsze można podać piłkę do partnera w polu podbramkowym, on jednak nie może z niego wychodzić. Bramkę można zdobyć tylko z pola podbramkowego, do którego żaden dodatkowy obrońca nie może wejść. W tym polu tworzy się więc gra 2 × 1. Gdy piłka jest już na drugiej stronie boiska, zawodnik wychodzi ze swojego pola wyżej w celu asekuracji pozostałej dwójki. Po odebraniu piłki w polu podbramkowym tworzy się chwilowo normalna gra 3 × 3. Zawodnicy z pola zmieniają się co akcję.

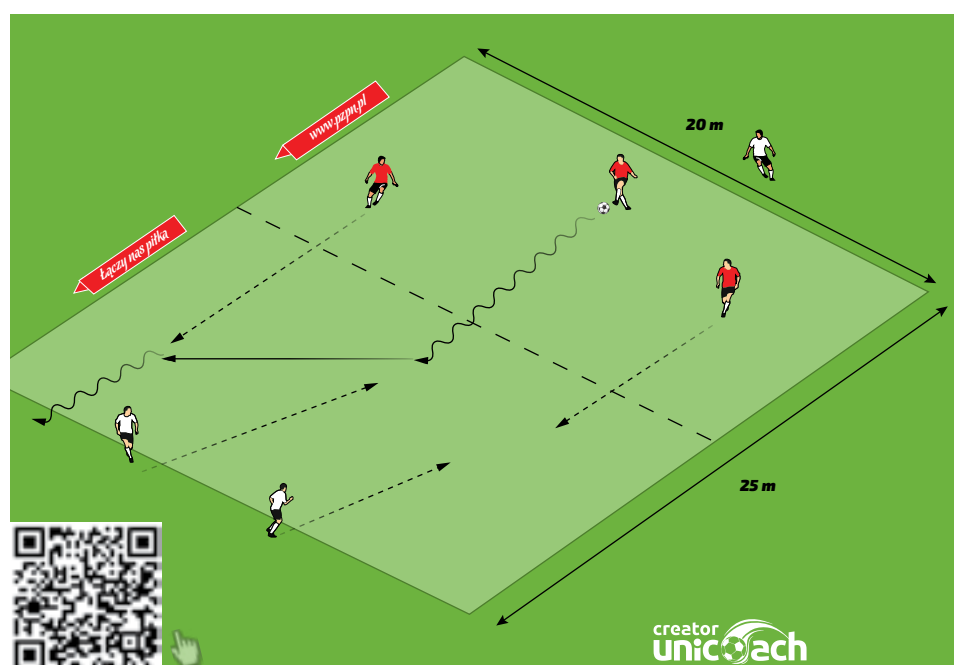


## GRA NR 5

3 × 2 W KONTRATAKU

Czas: 12 min

Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Trzech zawodników prowadzi akcję 3 × 2, ich celem jest przeprowadzenie piłki przez linię końcową pola, której bronią obrońcy. Obrońcy są ustawieni na linii, a gdy napastnicy przekroczą linię środkową, wychodzą wyżej, aby odebrać piłkę. Gdy napastnicy przeprowadzą piłkę przez linię końcową, odwracają się i atakują na drugą stronę. Za każde przeprowadzenie jest przyznawany 1 pkt. Jeśli obrońcy odbiorą piłkę, podają ją do swojego partnera, wtedy obrońcy zdobywają 1 pkt. Po zdobyciu punktu przez napastników jeden z obrońców biegnie do drugiego pola, aby dołączyć do partnera. Zarówno czas gry, jak i odpoczynku to 1 min.



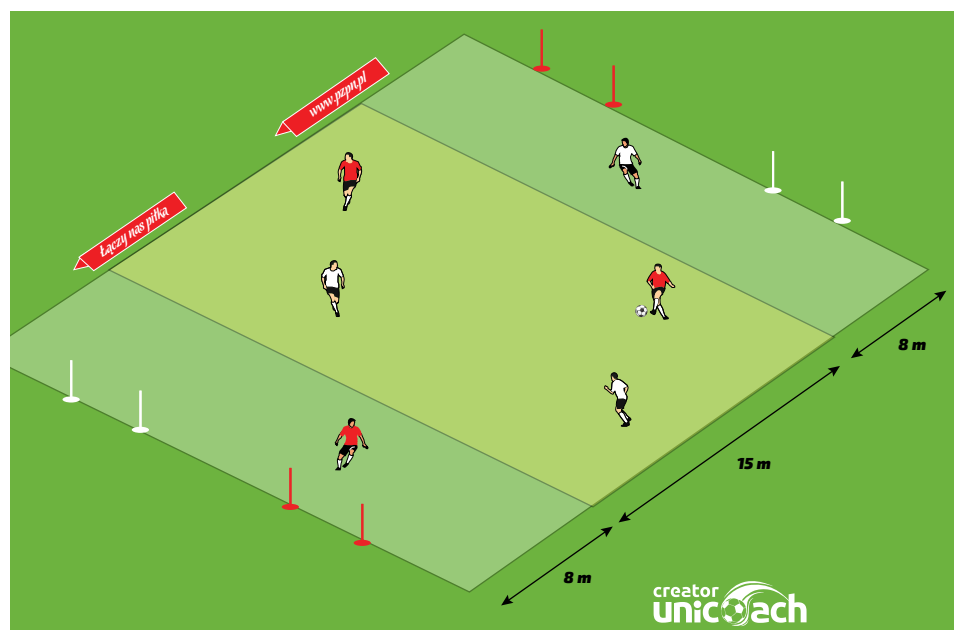
## GRA NR 6

3 × 3 Z BRAMKAMI PO PRZECIWNEJ STRONIE

Czas: 15 min

Gra 3 × 3 w wyznaczonym polu z założeniem, że czerwoni atakują na białe bramki, a bronią czerwonych, a biali na odwrot. Bramki są ustawione po przeciwległej stronie boiska. Bramkę można zdobyć tylko ze strefy podbramkowej.

**Modyfikacja:** w strefie podbramkowej obowiązują przepisy o spalonym.



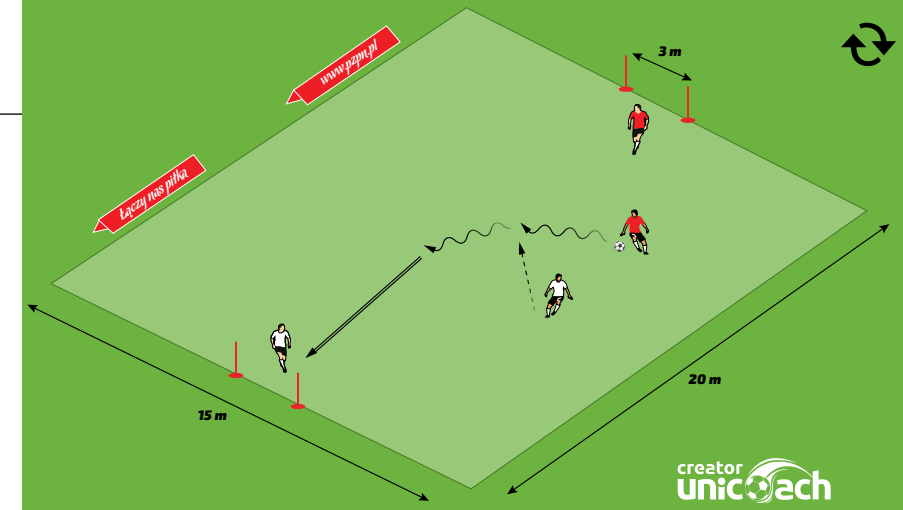
## GRA NR 7

1 × 1 ZE STRZAŁEM

Czas: 12 min

Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Jeden jest zawodnikiem z pola, drugi zaś bramkarzem. W polu toczy się gra 1 × 1 i zawodnicy starają się zdobyć bramkę, w której ustawiony jest drugi przeciwnik. Co 2 min bramkarz zmienia się z zawodnikiem z pola. Bramkarz nie może wychodzić do gry w polu.

**Modyfikacja:** bramkarz może podłączyć się do gry i wtedy powstaje sytuacja 2 × 1.



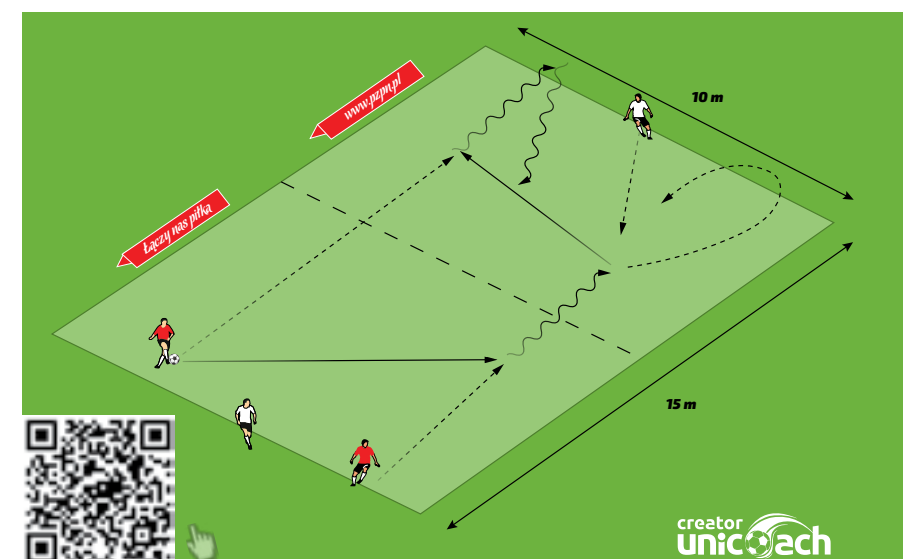
## GRA NR 8

2 × 1 W KONTRATAKU

Czas: 12 min

Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Dwóch zawodników prowadzi akcję 2 × 1 i ich celem jest przeprowadzenie piłki przez linię końcową pola, której broni obrońca. Obrońca jest ustawiony na linii, a gdy napastnicy przekroczą linię środkową boiska, wychodzi wyżej w celu odebrania piłki. Gdy napastnicy przeprowadzą piłkę przez linię końcową, odwracają się i atakują na drugą stronę. Za każde przeprowadzenie piłki przyznawany jest 1 pkt. Jeśli obrońca odbierze piłkę, to podaje ją do swojego partnera i wtedy obrońcy zdobywają punkt. Zarówno czas gry, jak i odpoczynku to 1 min.

**Modyfikacja:** rywalizacja na 2 sąsiednie pola. Która drużyna szybciej zdobędzie 8 pkt.

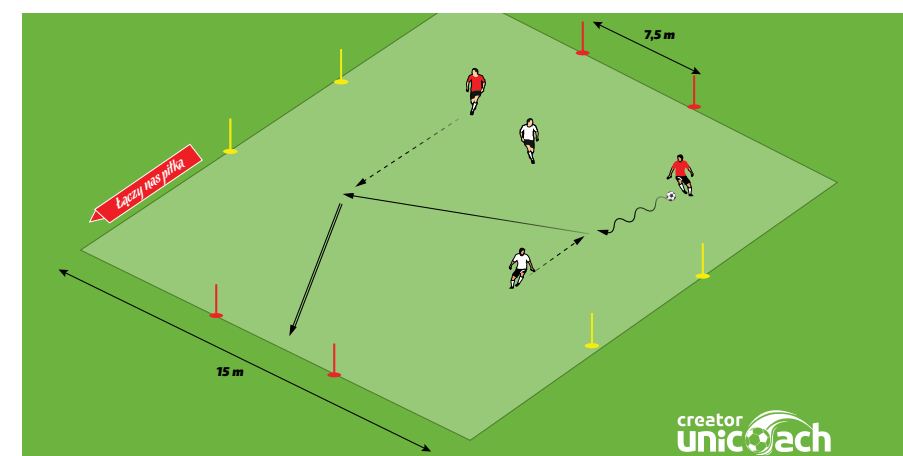


## GRA NR 9

2 × 2 NA 4 BRAMKI

Czas: 15 min

Zawodnicy dobrani parami. Każda para broni swoich 2 bramek ustawionych na bokach kwadratu. Punkt można zdobyć po przeprowadzeniu piłki pod kontrolą przez jedną z dwóch bramek przeciwnika. Gdy piłka opuści plac gry, kolejną grę rozpoczyna wprowadzenie piłki w pole gry driblingiem. Czas gry to 3 min, a odpoczynku 2 min.



## GRA NR 10

GRA DO PRZODU

Czas: 20 min

Gra 6 × 6 na wyznaczonym polu z założeniem, że szukamy jak najczęstszych podań piłki do przodu. Zasada jest taka, że jeśli drużyna poda piłkę 2 razy z rzędu do tyłu lub wszzer, to w miejscu wykonania drugiego podania ustawia się rzut wolny dla przeciwników. Można tylko 1 raz podać piłkę do tyłu.

**Modyfikacja:** po każdym podaniu do tyłu kolejne musi być zagrane bez przyjęcia do przodu lub po skosie (też do przodu).

Czas gry to 2 × 10 min.



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

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



# Uczestnicy kursu UEFA Elite Youth

# na stażu w Partizanie Belgrad



**RAFAŁ MATUSIAK** TRENER UEFA A I UEFA ELITE YOUTH

**P**artizan to największy klub w całej Serbii oraz jeden z największych na całym Bałkanach. 27-krotny mistrz kraju (11 × Jugosławii, 8 × Serbii i Czarnogóry oraz 8 × Serbii), 14-krotny zdobywca pucharu kraju (5 × Jugosławii, 4 × Serbii i Czarnogóry, 5 × Serbii), jak również finalista pucharu mistrzów krajowych z 1966 r.

Tym, co najlepiej jednak świadczy o jakości pracy szkoleniowej w Partizanie, jest liczba wychowanków, która opuściła ściany Akademii i kontynuuje karierę w zawodowej piłce. Ci najbardziej znani i najdrożsi to: Milan Smiljanić (Espanyol Barcelona – 2 mln €), Ivan Radovanović (Atalanta – 2,3 mln €), Nikola Guljan (AC Fiorentina – 3 mln €), Stefan Jovetić (AC Fiorentina – 8 mln €), Adem Ljajić (AC Fiorentina – 5 mln €), Stefan Savić (Manchester City – 6 mln €), Matija Nastasić (AC Fiorentina – 2 mln €), Lazar Marković (Benfika – 10 mln €), Aleksandar Mitrović (Anderlecht – 5 mln €), Zoran Tosić (Manchester Utd – 7 mln €), Milos Jojić (Borussia Dortmund – 2,2 mln €), Ivan Obradović (Real Zaragoza – 4,5 mln €) Ljubomir Fejsa (Olympiakos – 3 mln €). Co warto uwagi, wszyscy Ci zawodnicy zostali sprzedani w wieku poniżej 20 lat zaraz po jego ukończeniu. Nic dziwnego, że każdy młody Serb grający w piłkę marzy, aby trafić do takiego giganta, jakim są Grobari.

Młody chłopak przechodzący do drużyny ze stolicy Serbii ma wszystko, o czym może marzyć. Akademia posiada świetną infrastrukturę: 6 boisk naturalnych oraz

*W ostatnim czasie miałem przyjemność przebywania w stolicy Serbii w celu odbycia stażu w jednej z najlepszych akademii piłkarskich na świecie według statystyk UEFA, czyli w Partizanie Belgrad. Staż odbyłem w ramach kursu UEFA Elite Youth. Chciałbym się z Wami podzielić moimi kilkoma spostrzeżeniami, jak rzeczywiście wygląda szkolenie młodych piłkarzy na Bałkanach.*

2 sztuczne, co w sumie daje 8 placów do gry. Wszystkie oczywiście oświetlone, dodatkowo boiska do siatkówki. W budynku klubowym znajduje się spore zaplecze w postaci szatni, siłowni, sauny, pokoju medycznego, jak również niezliczonej liczby biur dla pracowników oraz hotel.

Roczny budżet Akademii to 1 mln euro. Młodzi zawodnicy podpisujący kontrakt z akademią mają naprawdę dogodne warunki do stania się świetnymi piłkarzami. Są zwolnieni z wszelkich dodatkowych opłat i skupiają się jedynie na treningach. Celem Akademii jest wychowanie i sprzedaż jak najlepszych piłkarzy. W wieku 16 lat mają oni być już gotowi na zagraniczny transfer, a między 16. a 20. rokiem życia zawodnik ma być sprzedany za kilka milionów euro. Klub nie ma zbyt wielkiej liczby sponsorów, a największym źródłem dochodów są sprzedawani zawodnicy, dlatego też tak wielką wagę przykładają do rozwoju młodych talentów.

Szkolenie w Partizanie zaczyna się od 7. roku życia, ale w rozgrywkach ligowych najmłodsze grupy zaczynają uczestniczyć dopiero w wieku 12 lat, biorąc do tego czasu udział w licznych, silnie obsadzonych turniejach krajowych i zagranicznych.

Najmłodsze grupy trenują po 3 razy w tygodniu i już od samego początku dzieci poddane są ciągłej selekcji. Najlepsi z nich występują w barwach Partizana, natomiast ci, którzy nie zmieszczą się na danym etapie w struktury

Akademii, są odsyłani do klubu filii Teleoptiki. Co ciekawe, oba kluby trenują w tej samej bazie treningowej. Pierwszy zespół Teleoptiki gra w II lidze.

Klub posiada obszerny sztab szkoleniowy, który składa się z trenerów, fizjoterapeutów, analityków, jak również specjalistów od przygotowania motorycznego i trenerów bramkarzy. Przy każdej grupie szkoleniowej jest jeden trener o dużym doświadczeniu (na ogół wychowanek klubu), asystent oraz trener motoryki i bramkarzy. Dość rzadko spotyka się, by pierwszy trener „przechodził” z zespołem od naboru, aż po wiek seniora, choć są też trenerzy specjaliści, którzy tylko przez 1–2 lata pracują z daną grupą. Klub posiada oczywiście swój model gry, priorytety, ale to pierwszy trener dobiera środki treningowe czy ustawienie zespołu w zależności od posiadanego potencjału i potrzeb. Zadaniem trenera prowadzącego jest jedynie przesłanie do koordynatora (jeden koordynator na dwie grupy wiekowe) raz w tygodniu informacji, nad jakimi elementami będzie pracował. Główną inspiracją co do układania mikrocyklu treningowego nie jest z góry założony system szkolenia, lecz ostatni mecz (od kategorii U12), na podstawie którego trener dobiera środki treningowe. Dla przykładu – jeśli zawodnicy w meczu mieli problem z celnością strzałów, to cały tydzień pracuje się głównie nad tym elementem.

Trenerzy są wnikliwie obserwowani przez władze klubu i różnie jest dobie-rana ich ścieżka rozwoju. Wszystko dzieje się na zasadzie dostosowywania się do otoczenia. Cały klub podchodzi zresztą bardzo spokojnie do wszystkiego. Nie ma presji, wszyscy rozumieją, że praca z materiałem ludzkim wymaga podchodzenia w sposób specyficzny i mocno zróżnicowany do każdego zawodnika i tak to właśnie wygląda.

Wyniki są również całkowicie odstawiane na bok, ponieważ celem jest wychowanie zawodników gotowych do gry na profesjonalnym poziomie. Cały proces szkolenia jest temu podporządkowany.

Dyrektor klubu zapytany o wyniki zespołów młodzieżowych powiedział, że ich nie interesuje miejsce w tabeli. Zdają sobie sprawę, że z posiadanym potencjałem ludzkim i tak zawsze będą w pierwszej trójce w rozgrywkach. Oni rozliczają trenerów z tego, jakich zawodników wychowują.

Główny cel Akademii to przygotowanie kreatywnego zawodnika, który poradzi sobie w najlepszych ligach świata. A zatem największy nacisk kładziony jest na rozwijanie techniki oraz inteligencji piłkarskiej. Zawodnicy mają być mobilni, kreatywni i skuteczni. Klub opiera cały swój plan na takich elementach, jak:

- prowadzenie piłki,
- drybling,
- podania i przyjęcia,
- uderzenia do bramki,
- małe gry.

**Wdrażanie wymienionych powyżej elementów w zależności od wieku jest oczywiście progresywne:**

1. Do U10 – skupienie się nad jakością wykonania.
2. Do U12 – jakość połączona z dynamiką wykonywania danych elementów.
3. Do U14 – wykonanie powyższych elementów w małych grach.
4. Do U16 – wykonanie powyższych elementów w rywalizacji.
5. Do U18 – rywalizacja.

Aspekt taktyki zespołowej również występuje, jest on jednak mocno ograniczony, ponieważ jak twierdzą w klubie – „TAKTYKA ZABIJA KREATYWNOSĆ”.

Gra zespołów Partizana opiera się głównie na zdominowaniu rywala. Jak mówią w klubie „DNA Partizana”, polega właśnie na tym, aby zdominować przeciwników. Ich zdaniem łatwo jest wychować obrońców i można to zrobić zawsze i z niemal każdym zawodnikiem, trudniej jest wyszkolić kreatywnego napastnika, który może odmienić oblicze meczu w pojedynkę. Dlatego też podstawą taktyki jest gra w ofensywie, a fundamentem całego systemu szkolenia indywidualny rozwój zawodnika. Według filozofii klubu ofensywni zawodnicy Partizana są sprzedawani z dużym zyskiem, natomiast defensorzy bardzo często zostają w klubie i grają w drużynie seniorskiej, dalej podtrzymując tradycje oraz styl bałkańskiego giganta.



# Szkółki/akademie

## CZĘŚĆ 7. AKADEMIA PIŁKARSKA REISSA



*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.*

jest zapewnienie każdemu z zawodników poczucia spełnienia i możliwości czerpania jak największej radości z samej gry.

– Naszym zadaniem na etapie piłkarskiego rozwoju dzieci jest nie tylko doskonalenie techniki, lecz również kształtowanie charakteru i pozytywnego podejścia do życia i piłki nożnej. Prawdziwą radość z futbolu najlepiej można odczuć wspólnie, dlatego też duży nacisk kładziemy także na integrację i zespołowość – wspomina wicedyrektor ds. sportu, Bartosz Kujawa.

### SZTAB SZKOLENIOWY

System szkolenia AP Reissa może być realizowany wyłącznie przy udziale wykwalifikowanej kadry, która składa się z 308 trenerów oraz 244 asystentów. Sztab posiada doświadczenie oraz wiedzę w zakresie pracy z młodymi piłkarzami, która poparta jest licznymi szkoleniami, kursami oraz stażami trenerskimi odbytymi nie tylko na terenie naszego kraju, ale także w najlepszych europejskich klubach.

7313 zawodników, 308 trenerów, 244 asystentów, 89 koordynatorów i ponad 100 lokalizacji. Te imponujące liczby obrazują jedną z największych szkółek piłkarskich działających na terenie 4 województw – Akademię Piłkarską Reissa. Klub pod opieką fachowców prowadzi szkolenie dla dzieci już od 4. roku życia.

AP Reissa to klub działający w ponad 100 lokalizacjach usytuowanych w województwach: wielkopolskim, kujawsko-pomorskim, lubuskim i zachodniopomorskim. Misją klubu jest zachęcenie jak największej liczby osób do aktywności fizycznej oraz popularyzacja zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży. Kadra trenerska pragnie przede wszystkim wdrażać najmłodsze pokolenie w uczestnictwo w kulturze fizycznej, zarażać je pasją do sportu, wyzwalając pozytywne emocje i uczyć wartości charakteryzujących dobrego sportowca – szacunku do rywala i gry fair play. Główną ideą szkolenia w akademii



# piłkarskie na medal

Szkoleniowcy, oprócz umiejętności trenerskich, wykazują się także podejściem pedagogicznym. W Akademii wszystkie grupy wiekowe mają podzielonego trenera oraz asystenta, którzy wspólnie prowadzą zajęcia i dbają o rozwój każdego zawodnika. Dzięki wymianie wiedzy pomiędzy szkoleniowcami klub może rozwijać swój własny model szkolenia, dostosowując zagraniczne metody kształcenia do warunków treningowych i polskiego klimatu.

– Od zawsze marzyłem, aby szkolić najmłodszych, dlatego w Akademii już od 4. roku życia edukujemy dzieci poprzez sport. Z perspektywy czasu nieskromnie mogę powiedzieć, że wraz z całym sztabem trenerów i asystentów, na co dzień angażujących się w treningi, tworzymy w Polsce podwaliny systemu szkolenia najmłodszych adeptów. Chcemy zarażać pasją do futbolu jak najwcześniej poprzez zabawę, dobrą opiekę, modelowy system szkolenia i miłą atmosferę na treningach – mówi Patron Akademii, Piotr Reiss.

### METODOLOGIA SZKOLENIA

Podstawą każdego profesjonalnego działania jest odpowiednie przygotowanie. Ta zasada obowiązuje również w sporcie, gdzie wytrwałość, konsekwencja i codzienny trening przekładają się na późniejszy sukces. Powyższe elementy nabierają szczególnego znaczenia w kontekście pracy z młodzieżą: prowadzenie młodych zawodników przez kolejne etapy piłkarskiej edukacji wymaga nieprzejętej wiedzy, wyjątkowej kreatywności oraz dbałości o każdy detal.

Akademia nieustannie podnosi jakość prowadzonych zajęć. Sztab szkoleniowy, dbając o ciągły rozwój kadry, stale doskonali wykorzystywane narzędzia treningowe. Szczególnej uwagi wymaga analiza zakresu szkolenia w kategorii wiekowej od U5 do U7. To okres życia, w którym powinniśmy zainteresować dziecko ruchem. Ruchem w szerokim znaczeniu tego słowa, popartym czynnościami i zadaniami rozwijającymi sprawność w każdym zakresie czynników koordynacji. Przystawiając sobie pewne zachowania leżące u fundamentów funkcjonalności człowieka, dziecko w późniejszym czasie z łatwością nauczy się, bez dodatkowych niepotrzebnych ruchów, elementów technicznych, niezbędnych do gry w piłkę nożną. Warto również pamiętać, że trener, który nie jest kreatywny, przestaje być dla dzieci atrakcyjny.

Szkolenie w grupach szkoleniowych G1 i G2 odbywa się pod hasłem: „Piłka, ja i kolega”. Dzieci w tym wieku w dalszym ciągu głównie są skoncentrowane na piłce, niemniej jednak dajemy im możliwość wyboru i podjęcia decyzji. Zadaniem szkolenia w tej kategorii wiekowej jest kształtowanie inteligentnych zawodników, którzy będą podejmować odpowiednie decyzje na boisku.

Szkolenie zawodnika w kategorii wiekowej od U10 do U13 jest bardzo ważne pod względem jego rozwoju. Zaobserwujemy wówczas pierwsze symptomy znużenia oraz zachwiania w koordynacji ruchowej spowodowane wzrostem długości ciała. Wówczas należy przemyślić w grze elementy, które pozwolą na dalszy harmonijny rozwój podopiecznych. Połączone tutaj będą elementy mikrotaktyki, techniki oraz sprawności ruchowej. Dodatkowo trener powinien zwrócić szczególną uwagę również na ćwiczenia, które sprawiają radość zawodnikom. Poprzez odpowiednie bodźce dla zawodników budujemy ich gotowość do nauki, pewność siebie i możliwość szybkiego opanowania nowych elementów technicznych.

### SZKÓŁKA DLA KAŻDEGO

Wartości przyświecające założycielom klubu wpisane są w koncepcję, w ramach której myśl szkoleniowa rozwijana jest już w najmłodszych



kategoriach wiekowych, nie zapominając również o dalszych szczeblach szkolenia. Akademia daje szansę na rozwój każdego dziecka. Bez względu na umiejętności, poziom zaawansowania i miejsce zamieszkania – każdy podopieczny klubu znajdzie coś dla siebie. Jak wspomina patron i założyciel Akademii – Piotr Reiss, bez względu na to, czy dziecko trenuje w Plewiskach czy Zbąszyniu, będzie objęte tą samą metodologią pracy i analizą. Zadaniem całej kadry trenerskiej na tym etapie piłkarskiego rozwoju jest nauka przez zabawę i odłożenie stresogennej rywalizacji na przyszłe lata.

### IDZIEMY PO WIĘCEJ

Wychowankowie Akademii z dnia na dzień stają się coraz lepszymi i bardziej świadomymi zawodnikami. Młodzi adepci, których praca przynosi oczekiwane postępy, trafiają do struktur reprezentacyjnych. Sumienny udział w treningach, zwiększone jednostki treningowe i dodatkowe zajęcia powodują, że coraz częściej możemy usłyszeć o ich sukcesach nie tylko na szczeblu wojewódzkim, ale także na arenie międzynarodowej.

– Najważniejszym osiągnięciem reprezentantów klubu było zwycięstwo w turnieju Minimistrzostwa Deichmanna, zajęcie 3. miejsca w turnieju „Z podwórka na stadion o Puchar Tymbarku” oraz zakwalifikowanie się do fazy finałowej międzynarodowego turnieju PROFBUD CUP w Gdańsku – podsumowuje dyrektor ds. sportu, Marek Pawłowski. – Warto również zaznaczyć, że po raz pierwszy w historii klubu piłkarze juniorskiego zespołu zagraли w drużynie seniorskiej. Po 7 latach funkcjonowania szkoły Akademia może pochwalić się pełną ścieżką rozwoju od skrzata do seniora.

Sukcesy nie tylko spajają drużynę i motywują do dalszego działania, ale także kreują nowe wyzwania na kolejne tygodnie pracy.





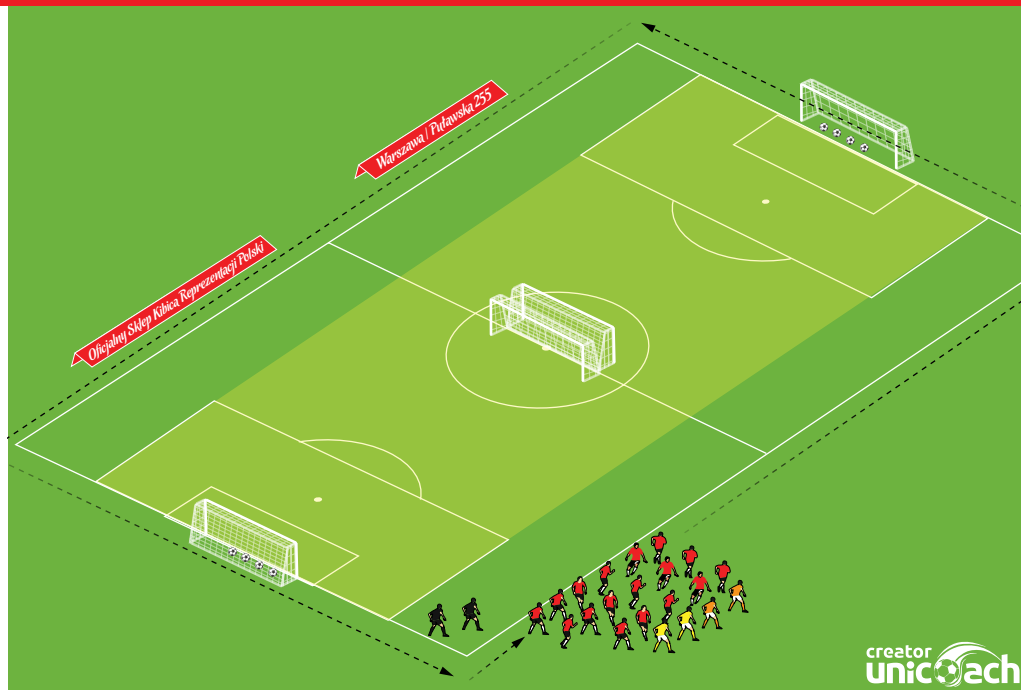
# PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ W KATEGORII WIEKOWEJ U14

**Temat zajęć:** Otwarcie – budowanie gry środkowym sektorem

Cele taktyczne:	Cele techniczne:	Cele mentalne:	Cele motoryczne:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• otwarcie gry – możliwość wg modelu gry,</li> <li>• budowanie gry środkowym sektorem,</li> <li>• rotacja na pozycjach,</li> <li>• budowanie przestrzeni poprzez ruch bez piłki,</li> <li>• zachowania obronne wg modelu w obronie wysokiej i średniej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podanie krótkie,</li> <li>• podania średnie,</li> <li>• sytuacyjne przyjęcia piłki,</li> <li>• kierunkowe przyjęcia piłki,</li> <li>• zwody przy przyjęciu piłki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budowanie w zawodnikach mentalności zwycięzcy,</li> <li>• wzmocnienie poprzez pozytywne działania maksymalnej koncentracji,</li> <li>• wymuszenie poprzez pozytywne działania maksymalnego zaangażowania,</li> <li>• negatywny bądź pozytywny komunikat dla zawodników za profesjonalizm boiskowy i pozaboiskowy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budowanie wytrzymałości beztlenowej w małych grach,</li> <li>• poprawa wytrzymałości szybkościowej i szybkości.</li> </ul>

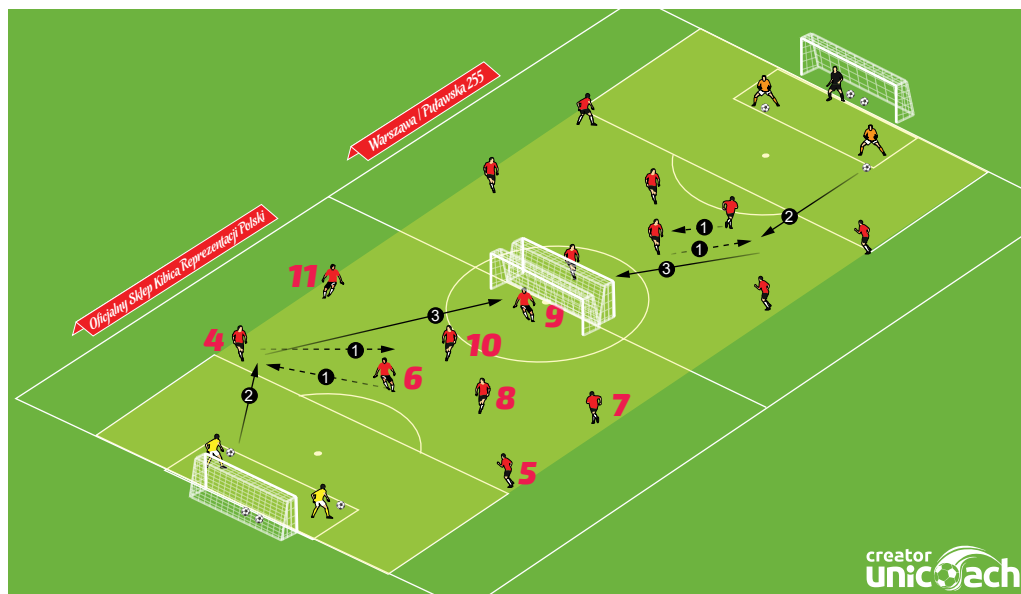
## CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. Pobudzenie przedtreningowe – aktywacja (z wykorzystaniem rolera oraz gumy mini band) – 6 min.
2. Rozbieganie mające na celu wyciszenie zawodników przed treningiem – 4 min.

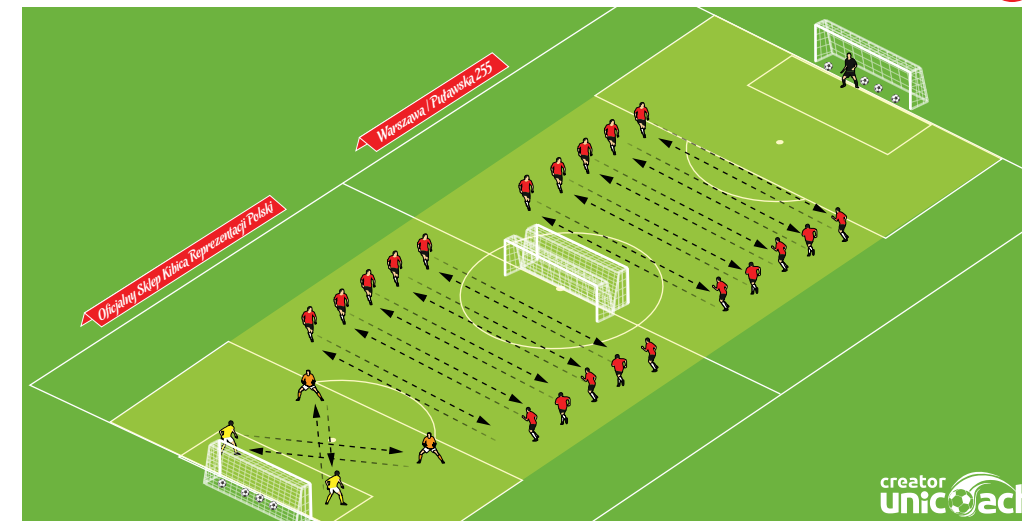


3. Zabawa „Rotacje” z elementami otwarcia gry i rotacji na pozycjach – 15 min.

Po komendzie trenera zawodnicy 6 i 8 wykonują rotację na pozycjach. Jeden z nich otrzymuje piłkę i przechodzi z kierunkiem gry, zagrywając do pustej bramki. Dwóch bramkarzy otwiera grę z jednej i drugiej strony w celu zwiększenia intensywności.



4. Rozciąganie dynamiczne (zestaw ćwiczeń zawierający ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz rozciągania dynamicznego, charakterystycznego dla danej jednostki treningowej) – 12 min.



## CZĘŚĆ GŁÓWNA

5. Gra zadaniowa 5x3 – 20 min.

Grę rozpoczyna bramkarz od otwarcia gry zgodnie z kierunkiem gry. Gdy piłka opuści boisko, zawsze otwiera grę bramkarz, zgodnie z kierunkiem gry.

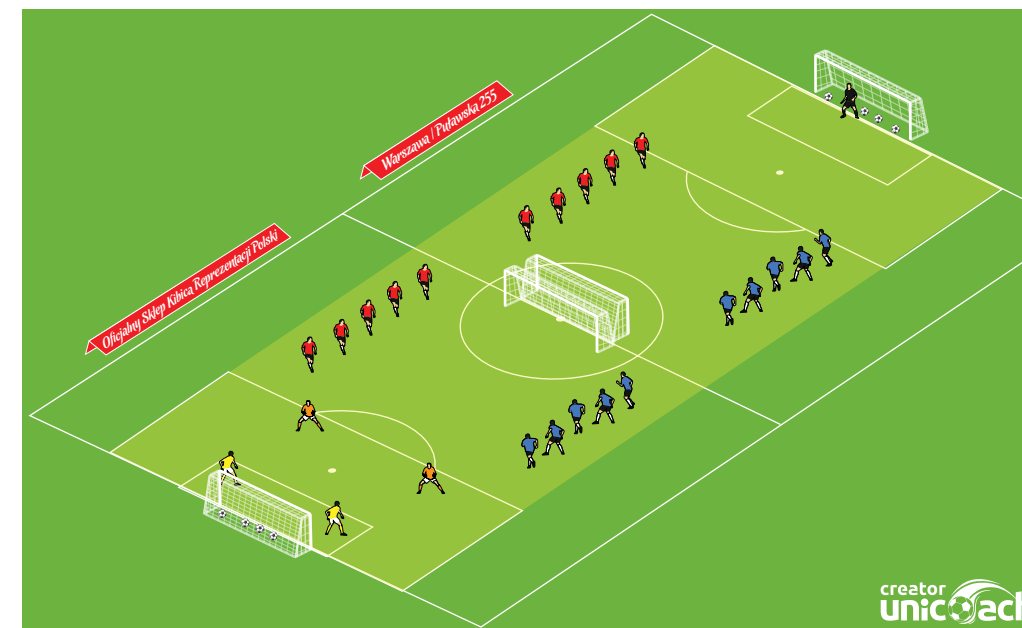
- I wariant – otwarcie przez 5 i 4.
- II wariant – otwarcie przez 6, która schodzi między 5 a 4.
- III wariant – dowolność w otwarciu. Zawodnik 10 gra tylko tyłem do bramki z ograniczeniem kontaktów.

Podczas gry następuje również zmiana założeń broniących wg modelu gry.



6. Wstawka motoryczna (wytrzymałość szybkościowa) – 5 min.

Zestaw ćwiczeń z piłką, ćwiczenia z wysoką intensywnością, czas pracy do wypoczynku 1:4.



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



## CZĘŚĆ KOŃCOWA

### 7. Gra zadaniowa 4 × 4 – 20 min.

Grę rozpoczyna bramkarz od otwarcia gry. Gdy piłka opuści boisko, grę otwiera bramkarz zespołu, którego powinna być piłka w posiadaniu.

Założenia wg modelu gry.



### 8. Żonglerka zadaniowa (zadaniowa żonglerka w parach, maksymalnie 3 podbicia).



### 9. Wyciszenie – rolowanie (zestaw ćwiczeń z wykorzystaniem rolera).



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

## KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ REPREZENTACJI AP REISSA 2002

**Kategoria wiekowa:** U16

**Czas trwania:** 100 min

**Miejsce:** boisko pełnowymiarowe ze sztuczną nawierzchnią

**Trenerzy:** Maciej Palka – I trener

Bartosz Simiński – trener asystent

Daniel Opaska – trener bramkarzy

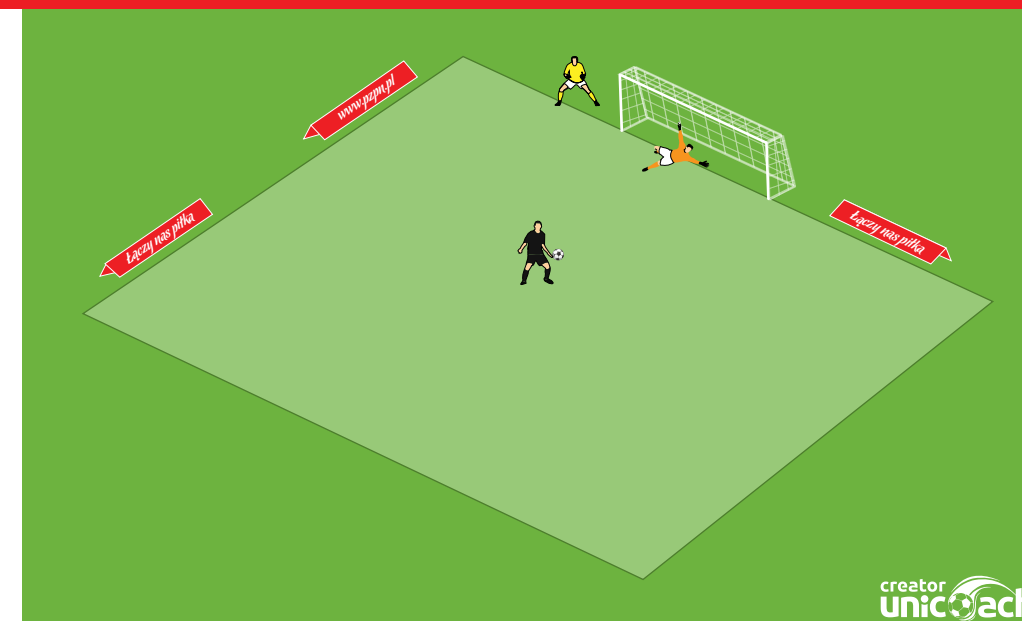
Bartosz Kubaszewski – trener przygotowania motorycznego

**Temat zajęć:** Transfer pozytywny – przejście z bronienia do atakowania

## I CZĘŚĆ WSTĘPNA

**Bramkarze:**

45 min pracy z trenerem bramkarzy

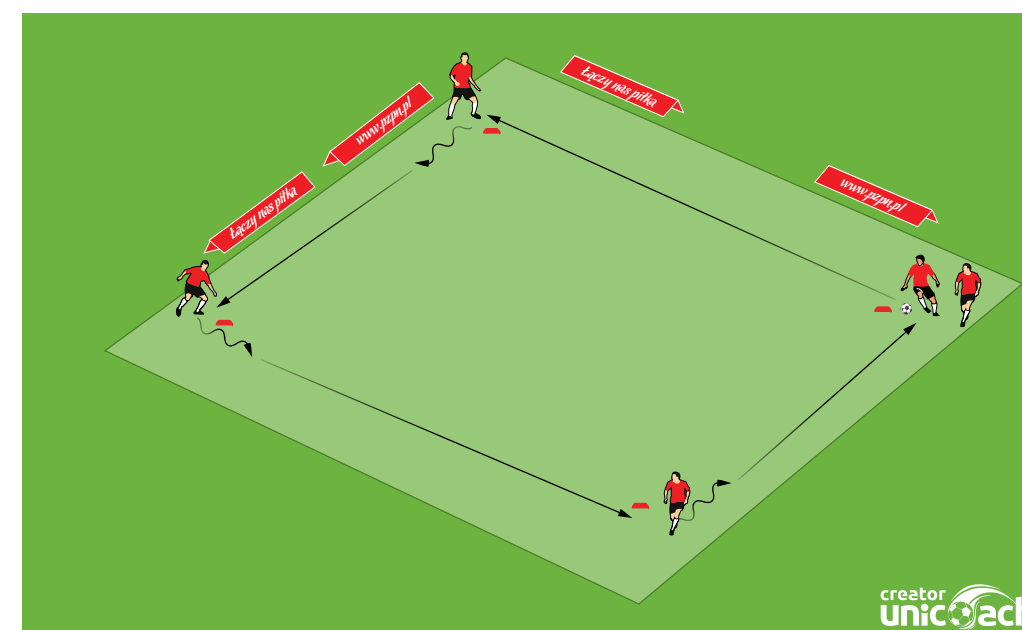


**Zawodnicy:**

Rozegranie akcji zgodnie ze schematem. Zwracamy szczególną uwagę na jakość podania, ruch bez piłki zawodnika, do którego kierowane jest podanie, pozycję otwartą i przyjęcie kierunkowe.

Zawodnik przebiega w miejsce zawodnika, do którego wykonał podanie.

**Czas:** 2 × 7 min, przerwa 1 min.

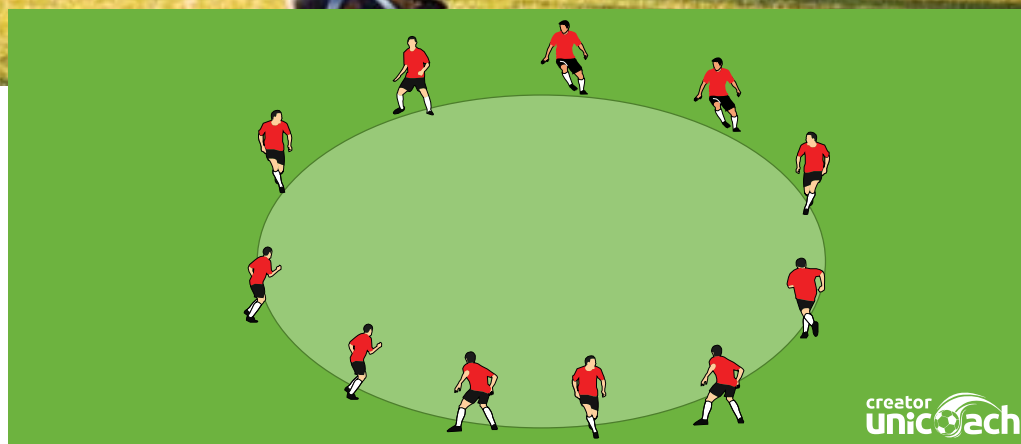


**LEGENDA:** PODANIE → PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING ~ STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI - - - ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI - - - LINIE POMOCNICZE - - - OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ 1 STRATA PIŁKI ★





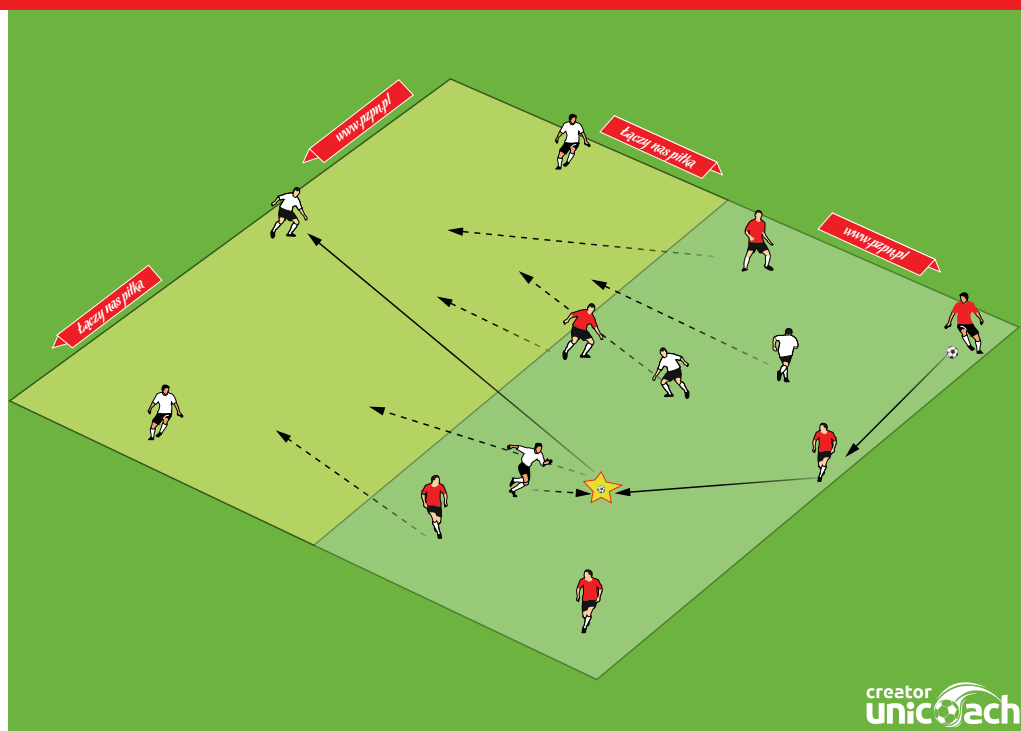
Rozciąganie dynamiczne plus stabilizacja z trenerem przygotowania motorycznego.  
Czas: 15 min.



### CZĘŚĆ GŁÓWNA

I) Gra toczy się w dwóch polach o równych wymiarach. W pierwszym polu gra 6 × 3, drużyna w przewadze liczebnej ma za zadanie jak najdłużej utrzymać się przy piłce. Drugi zespół, którego zawodnicy pełnią funkcję zawodników 6, 8, 10, ma za zadanie odebrać piłkę i jak najszybciej wykonać podanie do jednego z trzech zawodników (7, 11, 9) ustawionych w drugim polu. Po wykonaniu podania trzech zawodników „czerwonych” przebiega do drugiego pola i ma za zadanie jak najdłużej utrzymać się przy piłce, w tym samym momencie trzech zawodników „białych” również przebiega do drugiego pola i stara się odebrać piłkę.

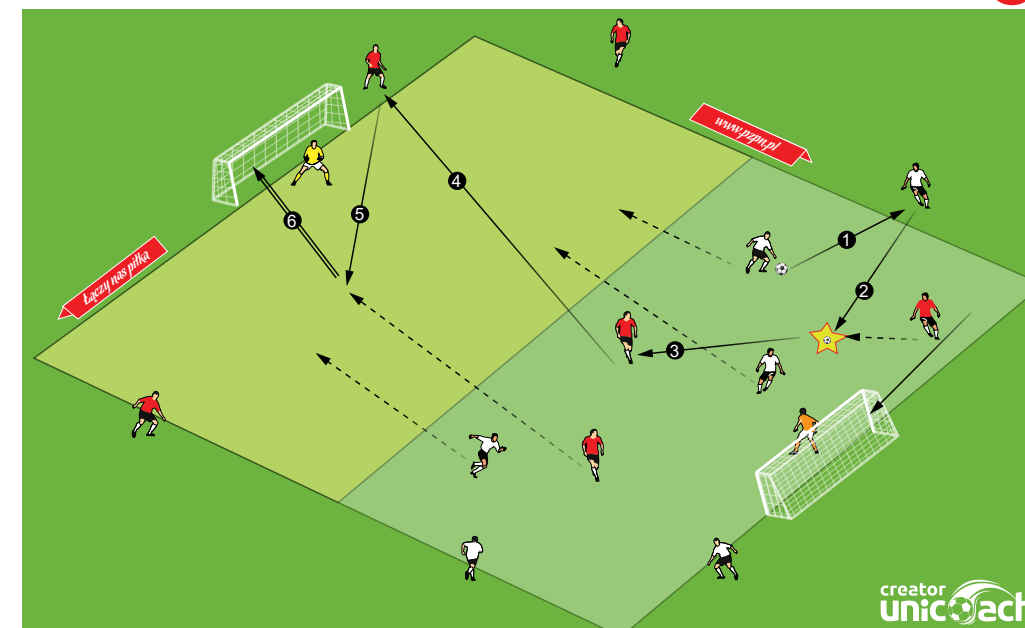
Czas: 3 × 4 min, przerwa 1 min.



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

II) Gra toczy się w dwóch polach o tych samych wymiarach. Każdy zespół gra 3 zawodnikami grającymi wewnątrz pola gry i ma do dyspozycji po 3 „jokerów” na połowie przeciwnika ustawionych na zewnątrz pola gry. Zadaniem zespołu grającego w białych koszulkach jest zbudowanie małej gry z wykorzystaniem „jokerów” i zdobycie bramki. Zadaniem zespołu w czerwonych koszulkach jest odbiór piłki i jak najszybsze przeniesienie gry podaniem piłki na połowę przeciwnika do jednego z „jokerów” i jak najszybsza finalizacja akcji.

Czas: 4 × 4 min, przerwa 1 min.



III) Gra właściwa 2 × 15 min, przerwa 1 min – zwracamy szczególną uwagę na temat zajęć, jakim jest transfer pozycyjny.



### CZĘŚĆ KOŃCOWA

Żonglerka prawa/lewa noga ponad głowę. Czas: 2 min.

Podsumowanie treningu. Czas: 2 min.



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





# NINA PATALON: Musimy

# profesjonalizować szkolenie

*W maju reprezentacja Polski kobiet do lat 17 po pięciu latach przerwy wzięła udział w turnieju finałowym mistrzostw Europy. O swojej pracy w roli selekcyjnego opowiada trenerka Nina Patalon, najmłodsza spośród wszystkich opiekunów finalistów turnieju.*

**Jak zbudowany jest sztab szkoleniowy reprezentacji Polski kobiet U17 i jaki jest główny podział zadań jego członków?**

Znajduje się w nim siedem osób. Wśród nich jest dwoje analityków – jedna osoba odpowiada za przygotowywanie materiałów związanych z przeciwnikami, druga natomiast za bieżącą analizę naszych treningów i spotkań. Poza nimi w sztabie znajduje się też trener bramkarek oraz dwie asystentki. Jedną asystentką na co dzień pracuje jako selekcyjna kadry U15 (Patrycja Jankowska), więc odpowiada za wstępną selekcję do U17. Wspomaga wówczas proces

przejścia zawodniczek do starszej reprezentacji, głównie przy zgrupowaniach selekcyjnych. Drugą asystentką ma zadania drugiego trenera. Wspólnie ze mną prowadzi wszystkie zajęcia treningowe, więc musi mieć zbieżne z moim spojrzenie na piłkę nożną. Odpowiada również za raportowanie wszystkiego, co robimy – od liczby rozegranych spotkań, po kwestie indywidualnej pracy z zawodniczkami. Bardzo ważne są zadania indywidualne realizowane przez poszczególne piłkarki, ponieważ one składają się na całą grę zespołu, sztab pracuje nad tym, żeby uzyskać jak najwięcej jakości.

**Jak wygląda współpraca z trenerami reprezentacji U19 oraz seniorskiej?**

Jeżeli chodzi o U19, jest to bliska współpraca. Wiele zawodniczek przechodzi bowiem płynnie między tymi kadrami. Trener Marcin Kasprzowicz pojawia się na naszych meczach, staramy się wspólnie analizować grę zawodniczek, długo dyskutujemy. Staramy się porównywać potencjał poszczególnych piłkarek. Wymieniamy się poglądami i oceniamy zawodniczki, które mają szansę, by grać wyżej. Trzeba przy tym pamiętać, że reprezentantki Polski U15 oraz U17 grają praktycznie na co dzień w jednej kategorii wiekowej. Wynika to ze specyfiki futbolu kobiecego i podziału na roczniki, tam praca musi być omawiana na co dzień.

**W jaki sposób są monitorowane i selekcionowane kandydatki do gry w kadrze?**

Polski Związek Piłki Nożnej prowadzi program skautingu. Głównymi skautami w każdym województwie są trenerzy kadr wojewódzkich. Oni mają najlepszy przegląd w swoich regionach. Dodatkowo szkoleniowcy reprezentacji są podzieleni i przyporządkowani do makroregionów. Ja odpowiadam za północ kraju, natomiast asystentki odpowiadają za południe. Po każdym weekendzie spływają raporty, sprawdzamy, jak grały zawodniczki przez nas monitorowane. Istnieją także inne raporty, obserwacyjne. Obejmują one piłkarki, które są kandydatkami do gry w reprezentacji, najczęściej do U15. Dużo rzadziej objawia się talent w późniejszym wieku, choć to także się zdarza. Dziewczyny „znalezione” w całej Polsce mają okazję pokazać się na organizowanych zgrupowaniach selekcyjnych. Funkcjonuje także skauting zagraniczny. Mamy swoich przedstawicieli, którzy z nami współpracują. Najwięcej dziewcząt znajdujących się w orbicie naszych zainteresowań gra w Niemczech, choć są także piłkarki z Anglii, Hiszpanii czy Stanów Zjednoczonych. Działa też strona „Gramy dla Polski”, która jest bardzo znana w środowisku piłkarskim. Jeżeli znajdzie się jakaś interesująca zawodniczka, zapraszamy ją na zgrupowanie, by porównać jej potencjał ze znanymi już nam piłkarkami. W taki sposób budujemy zespół. Im starsze reprezentacje, tym pole manewru się ogranicza, jeśli chodzi o skauting. Zawodniczki w starszym wieku, których wcześniej nie wypatrzyliśmy, zdarzają się bardzo rzadko. Takie przypadki można policzyć na palcach jednej ręki.

**Na jakie aspekty piłkarskie zwracacie uwagę przy selekcji?**

Patrzmy przede wszystkim pod kątem pozycji boiskowych. Do każdej z nich przypisane są cechy, na które zwracamy uwagę. Przykładowo jeśli szukamy na przykład bocznego obrońcy, będziemy szukać wysokich parametrów motorycznych, celnego pierwszego podania po odbiorze, a także gry 1 x 1 w obronie, co ma ogromne znaczenie. W przypadku środkowego obrońcy pojawiają się kolejne aspekty – otwarcie gry, wyprowadzenie ataku, znów gra 1 x 1 w obronie oraz umiejętności w grze zespołowej. Każda pozycja ma swoje określone wytyczne. Jeżeli jednak pojawia się zawodniczka, która jest lewnożna lub ma niesamowite parametry motoryczne, szukamy dla niej możliwie optymalnego ustawienia w drużynie. Nie możemy sobie bowiem pozwolić na stratę takich piłkarek. Zwracam też dużą uwagę na technikę, ale patrzę na to pozytywnie. Od zawodniczki grającej na pozycji nr 10 nie będę wymagała motoryki jak u skrzydłowych, ale wysokiej kreatywności. Przy selekcji pomaga także oczywiście Letnia Akademia Młodych Orłów oraz Zimowa Akademia Młodych Orłów. Pomagają one w bezpośrednim przygotowaniu do przejścia do kadry U15.



**Z punktu widzenia trenera – jak trudne jest wprowadzenie do reprezentacji nowej zawodniczki?**

Ogólnie wolę wprowadzać zawodniczki przez konsultacje selekcyjne. W samą reprezentację, czyli funkcjonujący już zespół, staram się wkomponować tylko wybitne jednostki. Do kadry trudno wprowadza się nawet jedną zawodniczkę. W reprezentacji koncentrujemy się na grze zespołowej. W momencie dokooptowania kolejnej piłkarki trzeba ten proces zaczynać od nowa. Trzeba wrócić ze wszystkimi, by nowa jednostka mogła zrozumieć, czego się od niej oczekuje. Zgrupowania selekcyjne dają natomiast możliwość zaobserwowania, jakie atuty mają poszczególne kandydatki do gry w kadrze. Poznają też podstawy założeń, które realizowane są w reprezentacji. Gdy zawodniczka zna już to wszystko, a także reguły, jakie panują w kadrze, można spróbować ją wkomponować. Wbrew pozorom regulamin to bardzo istotna kwestia. Może się zdarzyć, że dla nowej zawodniczki wiele oczekiwań stworzy barierę. Wówczas istnieje ryzyko, że już się więcej nie otworzy. Dlatego zgrupowania selekcyjne są też ważne pod tym kątem. Zawodniczka przechodzi już przez ten etap, poznaje zasady, z którymi może zetknąć się później. Dużo zależy również od osobowości. Czasem nowa piłkarka „zaskoczy” od razu, a czasem wystarczy jeden drobny błąd, by się „spaliła”. Dlatego preferuję najpierw zgrupowania selekcyjne, a dopiero później wprowadzenie do funkcjonującej grupy.







kadre, najczęściej grają dużo w swoich klubach. Wszystko podporządkowujemy więc w zakresie motoryki pod odpowiednią regenerację przed meczem. Skupiamy się więc głównie na taktyce i wyłapywaniu technicznych mankamentów, które można poprawić. Jeśli chodzi natomiast o samą piłkę nożną, to trzeba podkreślić, że to sport kompleksowy. Nie da się „jechać na jednym kole”. Motoryka i technika muszą iść w parze, a łączy je taktyka. Możemy kłaść nacisk na konsekwentne egzekwowanie jakości. Proste działania techniczne muszą być opanowane w stu procentach. Trzeba zwracać uwagę na indywidualizację. Zawodniczki muszą wiedzieć, po co wykonują daną czynność, świadomość jest bardzo istotna.

- **Jak ważna jest sfera mentalna u młodych piłkarek?**

Ogromnie. W naszej kulturze kobiety raczej nie są wychowywane w roli dominującej. Dziewczyny są raczej ciche, boją się mówić wprost, co myślą, trzeba je długo „otwierać”. Gdy ktoś przyjeżdża na zgrupowanie z mniejszej miejscowości, boi się często odezwać, bo na przykład inna dziewczyna ma fajniejsze buty. U dziewcząt nawet pozornie błahostki potrafią urosnąć do gigantycznego problemu. Obecnie w naszej reprezentacji kierownikiem jest trener mentalny, tak się złożyło, że pełni podwójną funkcję. Bardzo dużą wagę przywiązujemy do ustalonych zasad i regulaminów. Istotne jest traktowanie siebie nawzajem, sposób rozmowy. Dużo mówimy o wzajemnej szczerości, zaufaniu i szacunku. U kobiet mówienie wprost jest bardzo trudne, niechętnie się otwierają. Staramy się też jako sztab często chwalić podopieczne. Każda pochwała buduje pewność siebie. Dziewczeta mają taką konstrukcję psychiczną, że nawet mała szpilka może spowodować jej utratę. Ważna jest umiejętność opanowania nerwów i kontrola emocji. Kadra, z którą obecnie pracuję, już dużo potrafi, ale trudnością jest też przejście z futbolu klubowego na poziom reprezentacyjny. Nawet zawodniczki, które grają nawet na najwyższym krajowym poziomie, nie mają na co dzień takich obciążeń i oczekiwań jak w kadrze.

- **Na jakie aspekty w czasie treningów w tej kategorii wiekowej można położyć nacisk?**

Jeśli chodzi o pracę w reprezentacji, kładę nacisk na taktykę, bo motoryki podczas zgrupowania na pewno nie da się wypracować. Zawodniczki, które przyjeżdżają na

- **Wracając jeszcze na chwilę do analizy – czy staracie się grać cały czas w swoim stylu, czy raczej dopasowujecie taktykę pod konkretnych rywali?**

W analizie staramy się znaleźć wszystkie słabe punkty przeciwnika, które pozwoliłyby nam stworzyć przewagę. Oczywiście także mocne strony rywala, by je odpowiednio zneutralizować. Najważniejsze są jednak nasze założenia. Skupiamy się na sobie, nie zmieniamy taktyki czy ustawienia pod kątem najbliższego rywala. Chcemy, by nasze działania boiskowe były w jak największym stopniu zautomatyzowane. Grając w tym samym systemie, zawodniczkom łatwiej jest wykonywać konkretne zadania. Wiedzą niemal w ciemno, gdzie znajdują się koleżanki z drużyny. Skupiamy się także na stałych fragmentach gry, bo to niezwykle ważny element. Już od najmłodszych kategorii wiekowych ten element futbolu na poziomie międzynarodowym jest doskonały, nie ma przypadku w rozegraniu.

- **Ma Pani za sobą mistrzostwa Europy w roli trenera. Jak ważne to doświadczenie?**

Wyciągnęłam sporo wniosków. Wiem, na co zwracać uwagę przy procesie wprowadzania zawodniczek do drużyny. Na mistrzostwach dawałyśmy sobie radę, ale w żadnym ze spotkań nie byłyśmy stroną dominującą. Potrafiłyśmy dobrze się bronić, licząc na kontrataki. Widać jednak było, że mamy spory potencjał. Musimy profesjonalizować szkolenie od najmłodszych kategorii wiekowych, by móc rywalizować jak równy z równym z czołowymi zespołami. To kluczowy element prowadzący do tego, by liczyć się w Europie.

Rozmawiał EMIL KOPAŃSKI

POLSKA



**BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI!**

**DOŁĄCZ DO NAS**

*ŁączyNasPilka.pl*

