

## JERZY BRZĘCZEK – NOWY SELEKCJONER REPREZENTACJI POLSKI

• WYWIAD:  
MOJĄ PASJĘ I ENERGIĘ  
CHCĘ PRZEŁOŻYĆ NA KADRĘ

• „SPRAWIEDLIWY SOCJOLOG”  
– JAKI JEST JERZY BRZĘCZEK?

• JERZY BRZĘCZEK OD A DO Z

• NAJWAŻNIEJSZE LICZBY  
NOWEGO SELEKCJONERA  
REPREZENTACJI POLSKI

• WSZYSCY LUDZIE  
JERZEGO BRZĘCZKA.  
POZNAJ BLIŻEJ  
SZTAB SZKOLENIOWY  
REPREZENTACJI POLSKI

SZKÓŁKI/AKADEMIE  
PIŁKARSKIE NA MEDAL  
CZĘŚĆ 8. KKS ASPN  
„JUVENTA” STARACHOWICE

OGÓLNOPOLSKA  
KONFERENCJA TRENERÓW  
W ŁODZI

NAUCZANIE GRY  
1 × 1 W OBRONIE

Asystent  
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY

# PHANTOMSN



NEW LEVEL OF PRECISION

DOŁĄCZ DO NAS NA [NIKE.COM/FOOTBALL](http://NIKE.COM/FOOTBALL)



**R**eprezentacja Polski rozpoczęła nowy etap. Mamy nowego selekcjonera, nowy sztab szkoleniowy i nową drużynę. W pierwszych powołaniach trenera Jerzego Brzęczka znalazło się aż 13 zawodników, których nie było w kadrze na mistrzostwa świata w Rosji. Świeża krew jest nam potrzebna i pomoże drużynie narodowej lepiej funkcjonować.

Najważniejsze to zapomnieć teraz o nieudanym mundialu. Wnioski wyciągnęliśmy, ale nie ma sensu rozpamiętywać turnieju, ponieważ nie mamy już na niego wpływu, nic nie zmienimy. Teraz trzeba skupić się na nowej przygodzie. Chcemy przywrócić kibicom radość z gry reprezentacji, aby znowu byli z niej dumni, chwalili się swoją drużyną.

Tak jak powiedziałem już na pierwszej konferencji nowego selekcjonera, Jerzy Brzęczek to krok w pewność.

Ma wszystko, by wywiązać się dobrze z powierzonego mu zadania. Celem jest awans do kolejnych mistrzostw Europy. Mamy teraz pięć miesięcy na to, by w meczach z poważnymi rywalami przygotować reprezentację do walki. Zaczęliśmy od wyjazdowego spotkania z Włochami w Bolonii w Lidze Narodów, następnie zremisowaliśmy z Irlandią we Wrocławiu. W październikowych starciach z Portugalią i Włochami już tak dobrze nie było. Zaprezentowaliśmy się słabo i przegraliśmy, krytyka była uzasadniona. Chociaż gdybyśmy mieli odrobinę więcej szczęścia, oba spotkania mogłyby zakończyć się korzystniejszymi rezultatami. Nie ma co zakrzywiać rzeczywistości. Porażki uczą, a te mecze sporo nam pokazały. Przed nami jeszcze dużo pracy. Jestem jednak przekonany, że niedługo znów będziemy wygrywać.

**ZBIGNIEW BONIEK**  
PREZES POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

# w numerze

<b>JERZY BRZĘCZEK: MOJĄ PASJĘ I ENERGIĘ CHCĘ PRZEŁOŻYĆ NA KADRĘ</b>	<b>6</b>
<b>„SPRAWIEDLIWY SOCJOLOG” – JAKI JEST JERZY BRZĘCZEK?</b>	<b>12</b>
<b>[ALFABET ŁĄCZY NAS PIŁKA] JERZY BRZĘCZEK OD A DO Z</b>	<b>16</b>
<b>NAJWAŻNIEJSZE LICZBY NOWEGO SELEKCYJONERA REPREZENTACJI POLSKI</b>	<b>20</b>
<b>WSZYSCY LUDZIE JERZEGO BRZĘCZKA POZNAJ BLIŻEJ SZTAB SZKOLENIOWY REPREZENTACJI POLSKI</b>	<b>22</b>
<b>OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW W ŁODZI „MUSIMY CIĄGLE SIĘ ROZWIJAĆ”</b>	<b>24</b>
<b>AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW – BLOKOWY MEZO CYKL MIESIĘCZNY W KATEGORII WIEKOWEJ ŻAK TYDZIEŃ III – PODANIA, PRZYJĘCIA + STRZAŁY</b>	<b>28</b>
<b>NAUCZANIE GRY 1 × 1 W OBRONIE</b>	<b>34</b>
<b>SZKÓŁKI/AKADEMIE PIŁKARSKIE NA MEDAL CZĘŚĆ 8. KKS ASPN „JUVENTA” STARACHOWICE</b>	<b>38</b>
<b>LETNIA AKADEMIA MŁODYCH ORLIC 2018 – OBÓZ „WCZESNEJ” REPREZENTACJI POLSKI</b>	<b>46</b>



**Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR**



**W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ**

### ŚCIAĞNĄĆ

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



### URUCHOMIĆ

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



### OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



Redaktor naczelny: Marcin Papierz

Wsparcie redakcyjne: Michał Libich, Michał Zachodny

Konsultacja merytoryczna: Komisja Techniczna PZPN

Korekta: Anna Marecka i Paweł Drazba

Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz

Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki

Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News

Wydawca: Asystent Trenera Sp. z o.o.  
na zlecenie Polskiego Związku Piłki Nożnej

**BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI!**

**DOŁĄCZ DO NAS**

*ŁączyNasPiłka.pl*

# MOJĄ PASJĘ I ENERGIĘ CHCĘ PRZEŁOŻYĆ NA KADRĘ

– Nie możemy ukrywać, że jesteśmy w bardzo trudnej sytuacji. Jest rozczarowanie mundialem, ale nie uważam, by ta drużyna nie miała jakości i potencjału – mówi Jerzy Brzęczek w obszernym wywiadzie z „Łączy Nas Piłka”. Nowy selekcjoner reprezentacji Polski opowiada o swoich pierwszych dniach w pracy, decyzjach oraz spotkaniach z zawodnikami, a także przedstawia wizję drużyny narodowej na kolejne miesiące.

- Ostatnie dwa tygodnie były dla Pana bardzo zwariowane. Najpierw ogłoszenie nominacji na selekcjonera, zmiana miejsca pracy, oficjalne zaprezentowanie przez prezesa Zbigniewa Bońka, udzielanie licznych wywiadów.

Bycie selekcjonerem jest dla mnie wielkim zaszczytem i wyróżnieniem. Zdaję sobie sprawę z tego, że dla wielu osób moja nominacja była zaskoczeniem, ale ja nie boję się tego wyzwania i wraz ze sztabem szkoleniowym chcemy je podjąć. Wiedziałem, że na początku zostaną zaprezentowani, będę musiał przedstawić siebie, swój pomysł, koncepcję na reprezentację, udzielić kilku wywiadów. To naturalne i nie mam z tym żadnego problemu. Traktuję to jako obowiązek, ale i przyjemność. Obejmując stanowisko selekcjonera, miałem świadomość, jaka będzie na mnie spoczywała odpowiedzialność. W Polsce wszyscy są trenerami, działają pod wpływem wielkich emocji i wydaje się im, że wiedzą najlepiej, co zrobić. Nie mam zamiaru uciekać od odpowiedzialności, szczególnie po nieudanych spotkaniach. Będziemy starali się wykonać pracę w taki sposób, żeby przywrócić wśród kibiców zachwianą wiarę w naszą reprezentację.

- Jakie największe różnice dostrzega Pan w pracy selekcjonera i trenera klubowego?

Są już w samej nazwie. W reprezentacji jest więcej selekcji i mniej czasu. Trzeba wszystko tak zaplanować, aby zgrupowanie wykorzystać w optymalny sposób. Twoje życie jako selekcjoner

zupełnie się zmienia. Uroczysta prezentacja, konferencja prasowa, a wszystkiemu towarzyszy ogromne zainteresowanie mediów. Stajesz się osobą publiczną, zdecydowanie bardziej rozpoznawalną, wszyscy się tobą interesują bardziej niż trenerem klubowym. Presja również jest dużo większa. Czuję jednak przede wszystkim radość i szczęście. Dla mnie to naprawdę zaszczyt być selekcjonerem reprezentacji. To największe wyróżnienie dla każdego polskiego trenera. Miałem przyjemność również grać w drużynie narodowej i być jej kapitanem, więc w mojej ścieżce zawodowej udało się zrobić dalszy krok w rozwoju. Mam nadzieję, że będzie on pozytywny i uda się przełożyć na zawodników, całą drużynę moją pasję oraz energię. Abyśmy znów stworzyli taką reprezentację, która będzie prezentowała dobry, skuteczny futbol i przynosiła nam wszystkim radość.

- Czy zastanawiał się już Pan, na jakie akcenty położyć największy nacisk podczas pierwszego zgrupowania?

Rozmawiałem z wieloma osobami, które przyszły z piłki klubowej do reprezentacyjnej, nie tylko w roli selekcjonera. Każdy powtarza, że na wszystko brakuje czasu, ale podkreśla również, że nie można chcieć zrobić wszystkiego naraz, bo najczęściej przynosi to odwrotny skutek. Kiedy chce się za dużo i za szybko, w danym momencie zawodnicy mogą nie wiedzieć, co robić na boisku. Chcemy tego uniknąć. Jest jeszcze chwila i musimy to pierwsze zgrupowanie zaplanować optymalnie.

- Nie boi się Pan, że w zespole został już wykorzystany maksymalny potencjał ludzki i dlatego na mistrzostwach świata nastąpił spadek jakości? Część piłkarzy ma już swoje lata, a młodzież dopiero wchodzi do reprezentacji. Niektórych trzeba będzie podciągnąć na poziom międzynarodowy.

Taki jest również cel. Proszę tylko pamiętać, że jesteśmy na etapie teorii. Mamy ze sztabem swoje spojrzenie i wiemy, jaką chcemy obrać strategię, ale cały czas powtarzam, że chciałbym już zobaczyć zawodników na boisku, w akcji, obserwować ich zachowania. Najważniejsza bowiem będzie praktyka. Dopiero wtedy będę mógł ocenić, czy to jest to, czego oczekujemy, czy jednak u niektórych nie ma już tego ognia i zaangażowania. Wtedy przemyślenia będą inne, ale jeśli przyjdą, to po pierwszych dniach wspólnych treningów i dwóch meczach, w których zmierzmy się z bardzo dobrymi przeciwnikami.

- Wszyscy zastanawiamy się, jaki to jest moment dla reprezentacji Polski i jaki jest jej faktyczny poziom. Czy to nadal pozycja bliższa tej z mistrzostw Europy i kolejnych eliminacji, czy bardziej ta wyznaczona nieudanym mundialem?

Nie możemy ukrywać, że jesteśmy w bardzo trudnej sytuacji. Nie możemy też wracać do mistrzostw Europy, bo dwa lata to szmat czasu. Jest rozczarowanie mundialem, ale nie uważam, by ta drużyna nie miała jakości i potencjału. Teraz wszystko zależy od decyzji, intuicji, bardzo ważnego szczęścia i szybkiego dotarcia do tych ludzi, którzy mają w głowach

*Kiedy chce się za dużo i za szybko, w danym momencie zawodnicy mogą nie wiedzieć, co robić na boisku.*

myśl o tym, że turniej nie potoczył się tak, jak chcieli. Ponadto chcemy dopuścić świeżą krew do walki, rywalizacji z tymi, którzy są już w reprezentacji dłużej. Tak by poczuli, że mają następców?. A potem ocenimy, jak zawodnicy się zachowują, jak należy ustawić wyjściowy skład. Jedno jest bardzo ważne: drużyna to nie tylko jedenastu zawodników. Dla mnie tak samo liczy się piłkarz numer jeden i ten dwudziesty trzeci. Jeśli oni to poczują, to dostaniemy pełną wartość i ich oddanie. Hierarchia musi być, ale każdy powinien wiedzieć, że jeśli dostanie kilka, kilkanaście minut szansy, to musi dać maksimum, by wpłynąć na swój rozwój, przyszłość.

• **Jak więc będzie grała Pana reprezentacja? Podczas konferencji nawiązywał Pan do stylu gry drużyny narodowej, który prezentowała w eliminacjach. Był bardzo ofensywny, ale kosztowny, jeżeli chodzi o defensywę, bo tych straconych bramek było dużo.**

Najważniejszą kwestią jest zawsze znalezienie balansu. Grać ofensywnie nie znaczy, że wystawiam czterech, pięciu napastników. To nie liczba atakujących świadczy o sile rażenia. Jeśli wybiorę kilku obrońców, nie gwarantuję mi to również lepszej gry w defensywie i tego, że nie popełnimy błędów. Wszystko jest kwestią taktycznego poruszania się zawodników na boisku. Oni tworzą całość. Zawsze najtrudniejszy jest moment timingu, podejmowania optymalnych decyzji. Trening to jedna kwestia, ale jest jeszcze mecz, gdzie dochodzi stres, presja czasu i wtedy trzeba znaleźć najlepsze i najskuteczniejsze rozwiązania. Będziemy na to zwracać uwagę, przerywać zajęcia, korygować ustawienia. Poświęcimy temu dużo czasu, mimo że nie będziemy mieli go za dużo. Chcemy go jednak wykorzystywać maksymalnie.

• **Mundial był również dla Pana inspiracją?**

Coraz więcej drużyn przestawia się na zachowanie bardziej zabezpieczające defensywę. Po mistrzostwach zostanie mi w głowie jeden mecz: Belgii z Brazylią i propozycja taktyczna, którą zaproponował Roberto Martinez. To było coś innego, bardzo dobrego i wyszło. Oczywiście było w tym trochę szczęścia, świetnych interwencji bramkarza, poza tym rolę odegrała korzystna decyzja sędziego o braku rzutu karnego, ale to takie momenty, które decydują o wyniku spotkania. Były też inne aspekty. Widzieliśmy, że coraz chętniej drużyny przechodzą na systemy z trójką środkowych obrońców, czasem piątką – zależnie od zadań. Natomiast my chcemy się trzymać naszego bazowego systemu 1–4–2–3–1 lub 1–4–4–2.

• **Jakie były Pana pierwsze ruchy, decyzje jako selekcjonera?**

Pierwsza kwestia to poinformowanie najbliższych. To była dla nich niespodzianka, ponieważ niewiele osób wiedziało, że toczyłem jakiegokolwiek rozmowy. To był gorący i wrażliwy czas, było dla mnie jasne, że nie mogę o tym mówić i muszę poczekać z radością do momentu potwierdzenia decyzji. Kolejną bardzo ważną kwestią był natychmiastowy kontakt z zawodnikami, którzy w ostatnich latach stanowili o sile drużyny narodowej. Ci grający w zagranicznych klubach na szczęście przebywali jeszcze na urloпах w Polsce. Z kim mogłem, to chciałem się od razu spotkać osobiście, zrobiłem trochę kilometrów. Z innymi rozmawiałem przez telefon. Niezwykle istotna była również kwestia wybrania sztabu szkoleniowego. Z częścią osób już wcześniej pracowałem, z innymi nie. Musieliśmy porozmawiać, później czekałem na odpowiedź zwrotną i w końcu zgodę Polskiego Związku Piłki Nożnej.

*Hierarchia musi być, ale każdy powinien wiedzieć, że jeśli dostanie kilka, kilkanaście minut szansy, to musi dać maksimum, by wpłynąć na swój rozwój, przyszłość.*

• **Z kim udało się Panu spotkać?**

Pierwszym zawodnikiem był Robert Lewandowski, który akurat przebywał w Warszawie. Spotkałem się również z Wojciechem Szczęsnym, Kamilem Glikiem, Piotrem Zielińskim, Łukaszem Fabiańskim czy Łukaszem Piszczkiem. Telefonicznie rozmawiałem zaś z Grzegorzem Krychowiakiem, Maciejem Rybusem i Kamilem Grosickim. Chciałem usłyszeć od zawodników, którzy tworzyli trzon reprezentacji w ostatnich latach, czy te zakulisowe spekulacje dotyczące zakończenia gry w kadrze przez niektórych z nich mają potwierdzenie, czy nie. Zdają sobie sprawę, że dla kibiców, a dla piłkarzy w szczególności, te mistrzostwa były rozczarowujące, że oczekiwali od siebie i od drużyny zupełnie czegoś innego. W ciągu tygodnia z tych uwielbianych stali się ludźmi, którzy musieli przyjąć dużą dozę krytyki. Na pewno zasłużenie, takie są fakty. Byli chwaleni, kiedy grali dobrze, dali wiele radości i satysfakcji. Kiedy jednak przegrywasz, musisz być gotowy na krytykę.

• **Pan chce dzielić się odpowiedzialnością z liderami tej kadry?**

Oni muszą brać tę odpowiedzialność przede wszystkim na boisku. Tam już nie będzie sztabu szkoleniowego, który będzie w stanie biegać obok i podpowiadać. Pozostaną tylko oni.

• **Bardziej chodzi o to, czy ci starsi zawodnicy będą mieli realny wpływ na grę drużyny?**

Nie wyobrażam sobie, żeby takiej współpracy nie było. Musi być dialog i wymiana przemyśleń na linii zawodnicy–trener. Oczywiście, to my, jako sztab, będziemy podejmować ostateczne decyzje. Zawsze piłkarze mają swoje spojrzenie i niektórym wydaje się, że wiedzą już bardzo dużo. Czasami nie jest to do końca zgodne z prawdą. Na pewno jest w kadrze grono zawodników, którzy mają bardzo duże doświadczenie dzięki temu, że wiele lat grają na najwyższym poziomie reprezentacyjnym i klubowym, nierzadko pod wielką presją. Ja nie mam z tym problemu i przy kawie będę z nimi takie rozmowy przeprowadzał po to właśnie, abyśmy wspólnie szukali optymalnych rozwiązań i w pełni wykorzystali potencjał naszej drużyny. Ja też kiedyś byłem zawodnikiem, kapitanem i również często odbywałem takie rozmowy z trenerem. Na tym to polega. Nie zawsze w trakcie meczu zawodnik będzie w stanie otrzymać podpowiedź z ławki. Czasami ma bardzo mało czasu na reakcję. Widać to było chociażby na przykładzie meczu Legii Warszawa ze Spartakiem Trnawa, gdy pierwszy gol padł, w momencie kiedy Legia grała w dziesiątkę ze względu na kontuzję jednego z zawodników. W takiej sytuacji zespół czasami musi sam szybko zareagować, poprzez swoje doświadczenie, wyobraźnię czy instynkt. Całego meczu jako trener nie jesteś w stanie zaprogramować. Dlatego zawodnicy też muszą brać odpowiedzialność za to, co dzieje się na boisku.

• **Czy trenerzy i selekcjonerzy, z którymi pracował Pan jako piłkarz, byli dla pana pewnego rodzaju inspiracją?**

Lubię rozmawiać z ludźmi, którzy mają większe doświadczenie i są mądrzejsi. W swoim życiu piłkarskim – patrząc z perspektywy czasu – pracowałem z wieloma trenerami i selekcjonerami reprezentacji narodowych. Miałem kogo podpatrywać i doświadczać wszystkiego na własnym organizmie zarówno od strony fizycznej, jak i psychicznej. Oczywiście, każdy ma swoją filozofię i musi iść swoją drogą. Najgorsza dla trenera byłaby próba naśladowania kogoś innego. Wtedy przestajesz być sobą, przestajesz być naturalny. Przyniosłoby to odwrotne skutki.





• **Czy w trakcie kariery piłkarza myślał Pan, co może wziąć od szkoleniowców na przyszłość, kiedy już będzie trenerem?**

Będąc piłkarzem, nawet jeżeli nie myślisz o tym, że w przyszłości zostaniesz trenerem, to zawsze oceniasz szkoleniowców. My, trenerzy to robiliśmy i ci zawodnicy, którzy teraz są pod naszą wodzą, również to robią. To jest normalne, zasady są zawsze takie same. My oceniamy zawodników, ale piłkarze również między sobą rozmawiają. Trenerzy muszą być tylko bardziej czujni, ponieważ każde faux pas od razu jest komentowane.

• **Teraz są jeszcze ostrzejsi niż kiedyś.**

To prawda. Poza tym jest jeszcze wiele innych kwestii. Świat mediów społecznościowych, memów, które błyskawicznie powstają. To bardzo niebezpieczne. Musisz mieć wyczucie, jak się zachować, bo twój autorytet może uciepnieć.

• **Joachim Loew, Stanisław Czerchesow, Otto Barić – to osoby, z którymi Pan pracował, a które później były lub wciąż są selekционерami. Czy któryś z nich ukierunkował Pana spojrzenie na piłkę?**

Czerpałem wiele doświadczeń, ale nie byłbym w stanie powiedzieć, że mocno zainspirowała mnie jedna osoba. Od każdego trenera starałem się wyciągnąć pozytywne rzeczy, a negatywne przeanalizować, skorygować i zastosować w pracy jako trener – tak, jakbym ja je widział. A czy to słuszne? Czas pokaże. Trenerów weryfikują wyniki i rozwój indywidualny zawodników.

• **Którzy zawodnicy dotychczas rozwinęli się najbardziej pod Pana ręką?**

Jeżeli spojrzemy nawet na początek mojej pracy, na drugoligowy wówczas Raków Częstochowa, to udało się przygotować do poziomu Ekstraklasy takich piłkarzy, jak: Maciej Gajos, Artur Lenartowski czy Mateusz Zachara. Myślę, że pomogłem im w rozwoju umiejętności piłkarskich. W Lechii za moich czasów mieliśmy czterech zawodników powoływanych do reprezentacji Polski. W GKS Katowice prowadziłem między innymi Alana Czerwińskiego i Rafała Pietrzaka, którzy dzisiaj grają w Ekstraklasie, oraz Kamila Józwiaka, który zbierał u nas doświadczenie na wypożyczeniu z Lecha Poznań. Arkadiuszowi Recy i Damianowi Szymańskiemu też na pewno pomogliśmy się rozwinąć. Kiedy Damian do nas trafił z Jagiellonii Białystok, był

tam rezerwowym. Wymieniony został za Piotra Wlazłę. Wtedy wiele osób pukało się w głowę. Czas pokazał, że był to dla Wisły Płock bardzo korzystny ruch. Kiedy Recę po raz pierwszy ustawiłem na lewej obronie, to zdziwił się nie tylko on, ale także jego teść, a zarazem prezes klubu – Jacek Kruszewski. Tymczasem po kilku miesiącach okazało się, że jako lewy obrońca został wytransferowany za rekordową sumę w historii klubu. Alan Uryga trafił do nas, będąc zawodnikiem niechcianym, bez klubu, w czasie swoich występów w Krakowie nie strzelił żadnego gola w Ekstraklasie. W Płocku udało nam się go odbudować i paradoksalnie teraz jest jednym z najskuteczniejszych obrońców w lidze. Powiem może nieskromnie, ale z pełną świadomością, że indywidualnie ci zawodnicy zawsze się u mnie rozwijali. Wierzę, że w reprezentacji będzie podobnie.

• **W kontekście rozwijania piłkarzy musimy zapytać o dwóch zawodników, których potencjał w opinii kibiców jest niewykorzystany – Karola Linettego i Piotra Zielińskiego. Pan, jako były środkowy pomocnik, ma na nich pomysły?**

Mam swoje przemyślenia. Oczywiście zobaczymy, jakie będzie miało to przełożenie na boisko. Obaj grają w lidze włoskiej, obaj mają bardzo duże umiejętności, ale zgodzę się, że jeszcze pełni potencjału nie pokazali w reprezentacji. To na pewno będzie dla nas wyzwanie, bo jeżeli oni wskoczą na wyższy poziom, to skorzysta na tym cała drużyna. Najpierw jednak muszę z nimi popracować na boisku.

• **A problem leży bardziej w kwestii taktycznej czy mentalnej?**

W każdym z tych obszarów jest coś do poprawy. Wiele składowych musi zostać spełnionych, aby wspomniani zawodnicy pokazali pełnię swoich możliwości, także jeżeli chodzi o współpracę całego zespołu na boisku.

• **A jak będzie wyglądała Pana współpraca z reprezentacjami młodzieżowymi, a w szczególności z kadrą do lat 21? Dość szybko może dojść do kilku spornych kwestii dotyczących powołań, ponieważ we wrześniu i w październiku zespół Czesława Michniewicza rozgrywa kluczowe mecze eliminacji mistrzostw Europy.**

Na pewno pierwsza reprezentacja jest tym „dobrem najwyższym”, ale spokojnie: jestem już umówiony na spotkanie z Czesławem Michniewiczem i Jackiem Magierą, aby porozmawiać na ten temat. Będziemy podejmować decyzje, które będą najlepsze dla tych trzech reprezentacji. Gradacja oczywiście jest jasna, ale chciałbym, żeby wszystko funkcjonowało na zasadzie współpracy i żeby te drużyny także się rozwijały, nie tracąc przy tym na jakości. Nie ma sensu, abym wyciągał z młodzieżówki kluczowego zawodnika, który później miałby u mnie siedzieć na ławce albo wejść tylko na pięć minut. To mija się z celem.

• **Jak dużą rolę odgrywa w Pana pracy psychologia i jaką rolę będzie miał psycholog Damian Salwin, który znalazł się w sztabie reprezentacji?**

Psychologia jest bardzo ważna, ale to będzie indywidualna decyzja każdego z zawodników, czy na taką współpracę z Damianem będą chcieli się zdecydować. Nie będzie żadnego przymusu ani zajęć grupowych. Po prostu psycholog będzie do ich dyspozycji. Będąc zawodnikiem, wydawało mi się, że nie potrzebuję tego rodzaju wsparcia, ale niewątpliwie współpraca z Damianem sprawiła, że na pewne sprawy zacząłem patrzeć inaczej. Poszerzyła moją perspektywę i rozwinęła jako trenera. Wiem też, że już kilku zawodników miało okazję współpracować z Damianem, jest także duża grupa chłopaków, która z własnej inicjatywy korzysta z usług innych psychologów. Nie będzie to więc dla nich nowość. Chcemy jednak, by ktoś taki był w naszym sztabie.

• **Czy pierwszą trudnością była dla Pana wymiana sztabu szkoleniowego, nie tylko trenerów, ale również zaplecza medycznego, czyli grupy, która funkcjonowała ze sobą od pięciu lat?**

Tak się dzieje niemal zawsze przy zmianie trenera: wraz z nowym szkoleniowcem przychodzi cały sztab. To normalne, ale nie oznacza też, że ludzie

dotychczas pracujący nie wykonywali swojej pracy dobrze. Wręcz przeciwnie, oni robili dla zawodników wszystko co najlepsze. Ale takie decyzje powodują, że będzie nowa energia, nie będzie starych przyzwyczajęń. Zmiany były również spowodowane tym, by pobudzić całą ekipę do koncentracji w trakcie zgrupowania. Musieliśmy dać nowy bodziec, by nie było porównań, które pojawiają się zwłaszcza przy słabszych momentach.

• **W nowym sztabie znalazło się także miejsce dla dwóch analityków, od których, z tego co słyszeliśmy, będzie Pan wymagał szybkiej analizy boiskowych wydarzeń już w przerwach meczów.**

Zgadza się. Na pewno w reprezentacji będziemy mieli trochę więcej możliwości technologicznych, niż mieliśmy w klubie. I finansowych, i organizacyjnych. W przerwie meczu będę chciał przeanalizować sytuację, w których to my i przeciwnik popełnialiśmy błędy, zwracając uwagę na kluczowe zagadnienia.

• **Jednym z głównych wątków krytyki piłkarzy w trakcie mistrzostw świata było również to, jak wcześniej zachowywali się przed kamerami „Łącz Nas Piłka”. Jakie jest Pana podejście do tego elementu budowania wizerunku reprezentacji Polski?**

Wszystko ma swoje granice, prawda? Gdy wygrywasz, to wydaje się cudowne, a przy porażce odbija się to przeciwko tobie. Przeżyłem wiele takich sytuacji i powtarzam zawodnikom, że przy zwycięstwach nie ma punktu zaczepienia do krytyki. Ale to, co zrobili pół roku, rok wcześniej może zostać wspomniane w przypadku porażki jako powód, który przeszkodził im w wygranym meczu. Muszą być świadomi konsekwencji. Chcę jedynie, by wszystko w tej kadrze było naturalne i normalne.

Rozmawiali PAWEŁ DRAŻBA, KUBA POLKOWSKI I MICHAŁ ZACHODNY



# „Sprawiedliwy socjolog”

# – jaki jest Jerzy Brzęczek?

EMIL KOPAŃSKI ŁĄCZY NAS PIŁKA

*Nominacja Jerzego Brzęczka na selekcjonera reprezentacji Polski mogła być dla wielu sporym zaskoczeniem. Były już trener Wisły Płock jest jednak człowiekiem, który nie powinien mieć problemu z udźwignięciem presji. – Na pewno był dla nas wzorem, to profesjonalista w każdym calu. Uważam, że zasłużył na to, by trafić na szczyt – oceniają jego koledzy z drużyny, a także podopieczni. Jaki naprawdę jest Jerzy Brzęczek?*

**T**ruskolasy, licząca dziś około 2000 mieszkańców wieś w województwie śląskim, położona nieopodal Częstochowy. Na początku lat 70. XX w. nie wyróżniała się absolutnie niczym. Niedługo znajdowała się tam kopalnia rud żelaza, o której dziś już chyba nikt nie pamięta. Truskolasy zapewne do dziś byłyby wioską jak wiele innych w Polsce, gdyby nie dwie osoby – Jerzy Brzęczek i Jakub Błaszczykowski. Pierwszy z nich, nowy selekcjoner reprezentacji Polski, właśnie w tamtejszej Olimpii Truskolasy stawiał swe pierwsze piłkarskie kroki. Zapewne nie spodziewał się wówczas, że po kilkunastu latach będzie piłkarzem reprezentacji Polski, a także srebrnym medalistą olimpijskim. Tym bardziej nie mógł wiedzieć, że jego siostrzeniec także osiągnie tak wiele w futbolu. Ale po kolei...

Talent młodzieżowego Brzęczka bardzo szybko zaczął przerastać Olimpię. Naturalnym krokiem były więc przenosiny do dużo większego klubu, położonego blisko Truskolasów – Rakowa Częstochowa. Tam „Brzękol” spędził kolejne



Fot: East News



kilka lat i gdy osiągnął wiek seniora, przyszedł czas na wyjazd w dalsze regiony kraju. W 1988 roku zakotwiczył w ekstraklasowej wówczas Olimpii Poznań. Wśród jego kolegów z drużyny znaleźli się między innymi bardzo doświadczeni Piotr Skrobowski i Marek Filipczak. W drugim sezonie spędzonym w stolicy Wielkopolski Brzęczek stał się już podstawowym piłkarzem Olimpii, a wiosną bardzo często na boisku towarzyszył mu równie młody i obiecujący Grzegorz Mielcarski.

Czas pokazał, że wkrótce obaj na stałe zapisali się w historii polskiego futbolu. W 1992 roku znaleźli się bowiem w reprezentacji młodzieżowej, z którą wywalczyli drugie miejsce na Igrzyskach Olimpijskich w Barcelonie. „Brzękol” był w Hiszpanii niezastąpiony. Wystąpił we wszystkich sześciu meczach, tylko raz opuszczając boisko przed ostatnim gwizdkiem – na siedem minut przed końcem półfinałowego spotkania z Australią zmienił go Dariusz Gęsiór. Turniej przyniósł efekt nie tylko w postaci srebrnego medalu, ale także transferu Brzęczka do Lecha Poznań. Miał już wtedy za sobą debiut w reprezentacji Polski – 19 maja 1992 r. zagrał bowiem w starciu z Austrią.

W Lechu Brzęczek dopisał do swojego konta mistrzostwo kraju, po czym przeprowadził się na Śląsk. Tam założył trykot Górnika Zabrze i przez półtora roku był jednym z filarów 14-krotnego mistrza Polski. Wiosną 1995 roku podpisał jeszcze umowę z GKS Katowice, jednak po zaledwie kilku miesiącach wyjechał do Austrii, by zagrać w Tyrolu Innsbruck. Był już wówczas także ważną postacią reprezentacji Polski, ciesząc się coraz większym zaufaniem kolejnych selekcjonerów. Jego spokój, piłkarska inteligencja i boiskowa kultura spowodowały też, że otrzymał nowy przydomek – „Papież”.

Podczas swojej kariery zagranicznej Brzęczek występował jeszcze w austriackich LASK Linz, Sturmie Graz i FC Kaernten oraz izraelskim Maccabi Hajfa. Dwukrotnie sięgnął po tytuł mistrza Austrii, a do Polski powrócił w 2007 roku. 36-latek ponownie wzmocnił szeregi zabrzańskiego Górnika. Tam bardzo szybko wypracował sobie ogromne poważanie w szatni. – Wniósł do niej przede wszystkim olbrzymie doświadczenie, ale też nauczył drużynę wiele w zakresie relacji międzyludzkich. Pamiętam, że potrafił do każdego dotrzeć, zmobilizować, zmotywować. Zarówno w trudnych momentach na boisku, jak i poza nim – wspomina jego kolega z tamtego zespołu Mateusz Sławik. – Gdy pojawiały się w zespole jakiegokolwiek różnice zdań, zawsze stawał w roli mediatora. Gdy trzeba było kogoś wesprzeć w trudniejszej chwili, na przykład w obliczu kontuzji, starał się pomagać, jak tylko umiał. W naszej drużynie byli też zawodnicy, którzy stawiali pierwsze kroki w reprezentacji Polski i oni również mogli liczyć na bardzo cenne wskazówki ze strony Jurka – dodaje były golkipier.

– W 2007 roku przeszedłem z Hutnika Kraków do Górnika. Do drużyny wprowadzali mnie właśnie Jurek Brzęczek i przede wszystkim Tomek Hajto. Każdy zwracał na nich uwagę, mieli bogatą przeszłość reprezentacyjną, wiele lat grali w zagranicznych klubach. Miałem wtedy 20 lat, podglądałem ich, uczyłem się pewnych zachowań. Dzisiaj jestem o 10 lat starszy i sam mam duże doświadczenie – opowiadał w rozmowie z Łączy Nas Piłka Michał Pazdan, który grał z Brzęczkiem w Górniku.

Jak podkreślają zarówno jego koledzy z boiska, jak i późniejsi podopieczni, Jerzy Brzęczek jest w pełni profesjonalistą. – Dbał o siebie w każdej chwili. Przed treningami wykonywał własne, dodatkowe ćwiczenia, doskonale się



odzywał, zwracał baczną uwagę na właściwą odnowę biologiczną. Praktycznie w każdym detalu dawał nam przykład – wspomina Sławik. – Bardzo miło wspominać czas naszej współpracy. Jeśli chodzi o warsztat i podejście do pracy, zawsze było ono bardzo profesjonalne. Co więcej, grał w piłkę na bardzo wysokim poziomie, więc miał duży autorytet u zawodników – zaznacza Bartosz Iwan, który był podopiecznym Brzęczka w GKS Katowice.

Jeszcze jako czynny piłkarz nowy selekcjoner reprezentacji Polski przygotowywał się powoli do pracy trenerskiej. To także zauważa Mateusz Sławik. – Można powiedzieć, że wraz z Tomkiem Hajtą był prawą ręką trenerów. Na pewno był dla nas wzorem. Potrafił z wielką klasą zachować się w każdej sytuacji. To właśnie on jako kapitan reprezentował nas na spotkaniach ze sponsorami klubu czy miejskimi władzami. Zachowywał się bardzo godnie i na boisku, i poza nim. Każdy zawsze mógł na niego liczyć. Uważam, że zasługuje na to, żeby być selekcjonerem – mówi były kolega Brzęczka z Górnika Zabrze.

Ostatnim klubem w karierze piłkarskiej Brzęczka była Polonia Bytom. Wówczas już pełnił funkcję asystenta trenera bytomskiej ekipy. – Był przede wszystkim prawdziwym przywódcą. Na boisku kierował całą grą, miał ogromny respekt i szacunek nie tylko przez wcześniejszą karierę, ale też przez to, jakim był człowiekiem. Naturalna koleżeńskość, bezinteresowna pomoc... Wszyscy byli tym zachwyceni. A do tego na murawie był także świetny, nie wiem, czy grałem w jednym zespole z lepszym od niego piłkarzem. Pomagał też przy organizacji treningów i bardzo dobrze się z tym czuł. Naturalności przy

prowadzeniu zajęć nie da się nauczyć, a on to miał. Wiedział, co chce osiągnąć i jak to zrobić. Potrafił przekonać zespół do swoich racji – wspomina Jacek Trzeciak, który grał w Polsce z nowym selekcjonerem.

Po zawieszeniu butów na kołku Jerzy Brzęczek rozpoczął samodzielną pracę w Rakowie Częstochowa, gdzie spędził cztery lata. Wyważony, stonowany, poważny – tak często określany jest nowy selekcjoner biało-czerwonych. Nie oznacza to jednak, że brakuje mu poczucia humoru. – Żartów w szatni nie brakowało, ale wszystko miało swój poziom, którego nie przekraczaliśmy. Jurek zawsze podkreślał, że w zespole powinien być pewien luz, ale i konkretne zasady. Wielokrotnie mieliśmy okazję się pośmiać, lubi zwłaszcza humor sytuacyjny. Z pewnością nie jest smutasem, jak wielu niesłusznie uważa – opowiada Mateusz Sławik.

Do Ekstraklasy w roli trenera Jerzy Brzęczek trafił w 2014 roku, przejmując stery w Lechii Gdańsk. Dziś wielu ocenia tamten czas jako nieudany, ale trzeba pamiętać, że w jego pierwszym sezonie drużyna otała się o awans do europejskich pucharów. – Była to dla niego pierwsza praca w Ekstraklasie, ale trener był przecież obyty z zagraniczną piłką i miał zawsze plan na to, co chce zrobić z nabytym wcześniej doświadczeniem. Ciągłe poszerzał swoją wiedzę, rozwijał się. Nie wyglądało to przecież u nas aż tak źle. W jego pierwszym sezonie tylko jeden mecz zadecydował o tym, że nie zakwalifikowaliśmy się do europejskich pucharów. W drugim doszło w klubie do sporych rozsad kadrowych. To też był

pewien powód tego, że nam nie szło na początku rundy, podczas której trener został zwolniony. Nie wiemy jednak, co byłoby dalej, gdyby został, ale późniejszą pracą, zwłaszcza w Wiśle Płock, udowodnił, że ma potencjał na świetnego szkoleniowca. Dziś dużo osób może być zaskoczonych nominacją na selekcjonera kadry narodowej, ale moim zdaniem ma wszystko: charyzmę, wiedzę, inteligencję, autorskie spojrzenie na futbol – opisuje Mateusz Bąk, który był piłkarzem Lechii w czasie, gdy prowadził ją Brzęczek.

Podopieczni nowego selekcjonera zgodnie podkreślają, że ma bardzo dobry warsztat trenerski, a także zdolności interpersonalne. – W dzisiejszych czasach przygotowanie jednostki treningowej nie jest najtrudniejsze. Powszechnie dostępna wiedza i informacje pozwalają na przygotowanie konspektu. Moim zdaniem najważniejsze jest jednak, także w pracy z reprezentacją, zarządzanie grupą oraz socjologia. Trener Brzęczek zawsze imponował dobrą organizacją pracy i podejściem do sztabu oraz zawodników. Często rozmawiał z nami indywidualnie i mówił prawdę prosto w oczy, choć czasami była bardzo bolesna. Zawsze jednak były to bardzo celne uwagi, które powinniśmy usłyszeć. Jest duża szansa na to, że właśnie dzięki swoim umiejętnościom socjologicznym Jerzy Brzęczek będzie bardzo dobrym selekcjonerem – mówi Mateusz Bąk.

To, że umiejętność porozumienia się z zespołem jest w przypadku Brzęczka bardzo dużym atutem, podkreśla także Bartosz Iwan. – Nie byłem wtedy w optymalnej formie, brakowało mi dobrej dyspozycji, ale nie miałem nigdy żadnych problemów komunikacyjnych. Trener zawsze był bardzo sprawiedliwy. Nie mogę powiedzieć na jego temat złego słowa – mówi. – To facet obdarzony ogromną charyzmą. Zawsze umiał dotrzeć do zawodników, żeby realizowali to, co szkoleniowiec założył. Wiadomo, wszystko weryfikuje boisko i to od piłkarzy zależy rezultat, więc raz było z tym lepiej, raz gorzej. Niemniej jednak wszyscy starali się z całych sił i grali dla trenera – dodaje. – Bogata kariera piłkarska, medal olimpijski czy doświadczenie wyniesione z gry za granicą to aspekty, które na pewno dziś pomagają trenerowi Brzęczkowi w pracy. Inna sprawa, że miał też okazję dokształcać się trenersko w dużych klubach, w których odbywał staże. Teraz dostał szansę w kadrze i możliwości, by pokazać pełnię swoich umiejętności – zauważa Mateusz Bąk.

Zawodnicy podkreślają też, że dużym atutem szkoleniowca jest umiejętność znalezienia złotego środka w relacjach z drużyną. Zaznaczają, że istotne jest jego podejście i sprawiedliwość. – Trener Brzęczek często słuchał głosu drużyny, na tym to polega. Obie strony muszą wysłuchiwać wzajemnie swoich racji i na pewno trener bardzo dużo czasu poświęcał na rozmowy z zawodnikami. Dzięki temu zawsze można było dojść do konsensusu. Oczywiście, to właśnie do niego należało ostatnie zdanie, potrafił zamknąć dyskusję twardym stanowiskiem. Nikt nigdy się nie objął na treningach, każdy dawał z siebie wszystko. Trener każdego zawodnika traktował równo. Nie miało znaczenia żadne nazwisko. Jerzy Brzęczek bardzo bacznie przyglądał się zawodnikom na treningach i niezależnie od statusu w drużynie grali ci, którzy na to zasługiwali swoją postawą na zajęciach – mówi Bartosz Iwan. – Potrafił być zarówno przyjacielem zawodników, jak i bardzo srogim trenerem. Gdy trzeba było krzyknąć, postawić kogoś do pionu czy powiedzieć kilka gorzkich słów, też umiał to zrobić. To dobra mieszanka, oby posłużyła reprezentacji – kończy Mateusz Bąk.





# [Alfabet Łączy nas piłka]

## Jerzy Brzęczek od A do Z

KAMIL ŚWIRYDOWICZ ŁĄCZY NAS PIŁKA



*Jako piłkarz i trener dojrzewał w tym samym klubie – Rakowie Częstochowa. Niemal całą swoją karierę zawodniczą spędził, biegając po polskich i austriackich boiskach. W Innsbrucku, który przez wiele lat był jego drugim domem, poznał przyszłych selekcjonerów reprezentacji Niemiec oraz Rosji. Pełnił funkcję kapitana w każdej drużynie, w której grał. Zapraszamy na alfabetyczne przedstawienie nowego selekcjonera polskiej reprezentacji – Jerzego Brzęczka.*

**A**ustria – latem 1995 r., po kilku miesiącach gry w GKS Katowice, Jerzy Brzęczek zdecydował się wyjechać z kraju. Po występach w poznańskiej Olimpii oraz Lechu, a także Górniku Zabrze środkowy pomocnik związał się z nieistniejącym już Tirolem Innsbruck. W ten sposób zaczęła się trwająca 12 lat, z krótką przerwą, przygoda reprezentanta Polski z austriacką Bundesligą.

**B**razylia – Brzęczek jako 24-letni zawodnik był już cenionym ligowcem oraz reprezentantem Polski. W narodowych barwach zdobył 4 bramki. Na swoje premierowe trafienie w seniorskiej kadrze czekał 10 spotkań. Otworzył wynik meczu w Ribeirão Preto przeciwko Brazylii, która niewiele ponad rok później sięgnęła po swoje czwarte mistrzostwo świata w historii. Rywalizacja ostatecznie zakończyła się remisem 2:2.



**C**zczesow – w Innsbrucku, który dla nowego selekcjonera reprezentacji Polski stał się drugim domem, spotkał się z obecnym selekcjonerem reprezentacji Rosji oraz byłym trenerem warszawskiej Legii, Stanisławem Czerczesowem. Rosyjski golkeeper do zespołu dołączył pół roku po tym, jak przeniósł się tam Brzęczek, i został w nim aż do upadku i degradacji Tirolu w 2002 r. Obaj panowie w jednej szatni spędzili 4 sezony.

**D**ebiot – Austria Jerzemu Brzęczkowi dobrze kojarzy się z wielu powodów. Jednym z nich jest fakt, że to przeciwko reprezentacji tego właśnie kraju obecny selekcjoner polskiej reprezentacji debiutował w seniorskiej kadrze. Mający wówczas niewiele ponad 21 lat pomocnik pojawił się w wyjściowym składzie i na placu gry przebywał przez 66 min, po czym został zmieniony przez Leszka Piszę.

**E**uro – jako reprezentant kraju brał udział w eliminacjach do mistrzostw świata oraz Europy, ale nie udało mu się wywalczyć awansu na żadną wielką międzynarodową imprezę w seniorskiej reprezentacji. Teraz otrzymuje kolejną szansę, już nie jako lider na boisku, lecz na ławce rezerwowych jako selekcjoner. Ma za zadanie pomyślnie przeprowadzić biało-czerwonych przez eliminacje do mistrzostw Europy w 2020 r.

**F**inał – 8 sierpnia 1992 r. na stadionie Camp Nou w Barcelonie. To właśnie wtedy Jerzy Brzęczek rozegrał jeden z najważniejszych meczów w piłkarskiej karierze – finałowe starcie na olimpiadzie. Dzięki jego podaniu na niespełna kwadrans przed końcem meczu do remisu doprowadził Ryszard Staniek. Gospodarze wydarli Polakom zwycięstwo w ostatniej minucie rywalizacji. Zdobyte wówczas srebro jest dotychczas największym reprezentacyjnym sukcesem nowego selekcjonera biało-czerwonych.

**G**rający trener – przejście z roli piłkarza do roli trenera w przypadku Jerzego Brzęczka przebiegło bardzo spokojnie. Jeszcze jako czynny zawodnik, ale już coraz bardziej zastanawiający się nad życiem po odwieszeniu butów na kołek, trenerskiego fachu uczył się od Marka Motyki w Polonii Bytom, dzieląc obowiązki zawodnika z rolą asystenta trenera.



**H**ajfa – doświadczenie zbierał głównie w Polsce i Austrii, z jednym wyjątkiem. Był nim półtoraroczny pobyt w Izraelu, konkretnie w portowym mieście Hajfa, kiedy był zawodnikiem miejscowego Maccabi. W zielono-białych barwach pięciokrotnego wówczas mistrza kraju rozegrał w sumie 37 ligowych spotkań, w których zdobył 11 bramek.

**I**nnsbruck – nigdzie poza Polską Brzęczek nie czuł się jednak tak dobrze jak w Innsbrucku. Nic więc dziwnego, że latem 2000 r. zdecydował się na powrót. Szybko okazało się, że był to fantastyczny ruch, Tirol z Brzęczkiem i Czerczesowem w składzie sięgnął bowiem po mistrzostwo kraju. Ten sukces powtórzył także w kolejnych rozgrywkach. Co ciekawe, w sezonie 2000/2001 z tytułu cieszyli się także w Hajfie. Było w Innsbrucku coś takiego, co spowodowało, że nie był to ostatni powrót Brzęczka, który z dwoma przerwami w sumie rozegrał dla Tirolu ponad 300 spotkań.

**J**akub – z zebranego w trakcie kariery piłkarskiej i trenerskiej doświadczenia korzysta nie tylko sam Jerzy, ale także jego rodzina, w głównej mierze siostrzeniec – Jakub Błaszczykowski. Obecny selekcjoner polskiej reprezentacji odegrał w życiu kilkanaście lat młodszego pomocnika szalenie istotną rolę.

**K**apitan – dużo o osobowości Jerzego Brzęczka świadczy fakt, że kolejni trenerzy chętnie powierzali mu kapitańską opaskę. Był przywódcą zarówno w klubie, jak i reprezentacji. – We wszystkich drużynach, w których grałem, byłem kapitanem. Wiedziałem, jaka odpowiedzialność na mnie spoczywa – powiedział kiedyś Brzęczek w rozmowie z „Przeglądem Sportowym”.



Fot: East News

**L**oew – w swojej długiej piłkarskiej karierze Brzęczek spotkał wiele ciekawych osobistości. Wspominaliśmy już o tym, że w Tirolu Innsbruck dzielił szatnię ze Stanisławem Czerczesowem. Natomiast w sezonie 2001/2002 w tym klubie w roli trenera pojawił się także Joachim Loew, obecny selekcjoner reprezentacji Niemiec.



**M**istrzostwa – trzech panowie mocno przyczynili się do zdobycia trzeciego z rzędu tytułu mistrza Austrii przez Tirol. Jerzy Brzęczek miał swój udział przy dwóch, tych w sezonach 2000/2001 oraz 2001/2002, które było trzecim i zarazem ostatnim, jakie wywalczył. Jeszcze przed wyjazdem do Austrii cieszył się z tytułu mistrza kraju w barwach Lecha Poznań.

**N**aturalny lider – nawet charyzmatyczny Janusz Wójcik widział w Brzęczku naturalnego lidera. Choć Jerzy jest spokojnym człowiekiem, to bije od niego pewność siebie. Nigdy nie musiał mówić za wiele, koledzy i tak go słuchali. Zarówno na boisku, jak i poza nim.



Fot: East News

**O**limpia – pierwsze kroki jako piłkarz stawiał w juniorskich zespołach Olimpii Truskolasy, z której przeniósł się do Rakowa Częstochowa. Natomiast grą pod Jasną Górą zaimponował przedstawicielom Olimpii Poznań, w której rozegrał 4 pełne sezony i z której po rozpoczęciu piątego przeniósł się do Lecha.

**P**apież – dzięki swojej postawie, usposobieniu oraz cechom przywódczym otrzymał przydomek „Papież”, choć jak sam zapewnia, dowiedział się o tym dopiero po latach.

**R**aków – to właśnie w zespole czerwono-niebieskich Jerzy Brzęczek przygotowywał się do gry na najwyższym poziomie rozgrywkowym w Polsce. Obecny selekcjoner polskiej reprezentacji wrócił do swojego byłego klubu po kilkunastu latach, jednak już nie jako piłkarz, lecz trener.

**S**trejlau – Jerzy Brzęczek pracował z wieloma szkoleniowcami. Z pewnością doskonale pamięta Huberta Kostkę, który nie zważając na młody wiek, przekazał mu kapitańską opaskę. Ważną rolę odgrywał także w Tyrolu prowadzonym przez Joachima Loewa, który postąpił tak jak Kostka w Olimpii. Ważny był także Andrzej Strejlau, który pozwolił zadebiutować mającemu niewiele ponad 21 lat zawodnikowi w pierwszej reprezentacji Polski.



**T**ruskolasy – zawodnicza i trenerska kariera sprawiła, że dziś mówiąc Truskolasy, myśli się właśnie o Jerzym Brzęczku. To właśnie w tej niewielkiej, położonej nad Pankówką wsi przyszedł na świat i zaczął grać w piłkę aktualny trener polskiej reprezentacji.

**U**znanie – ale też szacunek. Wszędzie, gdzie się pojawiał, szybko zjednywał sobie zwolenników, co dostrzegali kolejni trenerzy, przekazując mu kapitańską opaskę, o czym pisaliśmy wyżej. – Był przede wszystkim prawdziwym przywódcą. Na boisku kierował całą grą, miał ogromny respekt i szacunek nie tylko przez wcześniejszą karierę, ale też przez to, jakim był człowiekiem. Naturalna koleżeńskość, bezinteresowna pomoc... Wszyscy byli tym zachwyceni – wspomina Jacek Trzeciak, kolega z boiska Jerzego Brzęczka z czasów gry w Polonii Bytom.

**W**embley – Brzęczek jest także ostatnim reprezentantem Polski, który „naruszył spokój” Anglików w ich piłkarskiej świątyni – na stadionie Wembley. Wcześniej na tym legendarnym obiekcie biało-czerwonych strzelców było dwóch – Jan Domarski oraz Marek Citko.



Fot: East News

**Z**akończenie – wiosną 2009 r., po 20 latach gry na najwyższych obrotach, 42 występach w narodowych barwach oraz kilkuset meczach w polskiej i austriackiej Bundeslidze, Jerzy Brzęczek zdecydował się zakończyć swoją karierę. Rok później jako trener powrócił do Rakowa i rozpoczęła pracę, którą teraz docenił Polski Związek Piłki Nożnej, powierzając mu stery najważniejszej piłkarskiej drużyny w kraju.



- **PERSONALIZOWANE KOSZULKI;**
- **OFICJALNE PRODUKTY LICENCYJNE PZPN;**
- **SZEROKA GAMA GADŻETÓW, PONAD 300 ARTYKUŁÓW!**



*Poczuj piłkarskie emocje i bądź bliżej Reprezentacji Polski!*  
**CENTRUM PIŁKARSKIE R-GOL  
 WARSZAWA | PUŁAWSKA 255**

/SKLEP.LACZYNASPILKA.PL  
 /PZPNSKLEPKIBICA



Fot: East News

# Najważniejsze liczby

KAMIL ŚWIRYDOWICZ ŁĄCZY NAS PIŁKA

*Jako zawodnik trzykrotnie cieszył się z tytułów mistrzowskich. Czterokrotnie wznosił też ręce w geście triumfu po zdobyciu bramki, grając z orłem na piersi. Zaliczył kilkaset występów w austriackiej Bundeslidze, a karierę zawodniczą zakończył dopiero w swoim dwunastym klubie. Przedstawiamy najważniejsze liczby Jerzego Brzęczka jako piłkarza i trenera.*



Fot: East News

## nowego selekcjonera reprezentacji Polski

- 1** – Jerzy Brzęczek ma na swoim koncie 1 medal wygrany w biało-czerwonych barwach. Jest nim srebrny krążek igrzysk olimpijskich z Barcelony wywalczony w 1992 r. W finałowym starciu z Hiszpanami pochodzący z Truskolasów zawodnik zaliczył asystę przy wyrównującej bramce Ryszarda Stańka.
- 2** – W dwóch klubach pojawił się zarówno jako zawodnik, jak i trener. Pierwszym z nich jest Raków Częstochowa, gdzie w latach 1983–1988 występował w roli piłkarza, a od 2010 do 2014 r. pracował tam w roli szkoleniowca. Drugim natomiast GKS Katowice, w którym jako zawodnik spędził rundę wiosenną sezonu 1994/1995, a do którego w roli trenera wrócił w 2015 r., prowadząc drużynę z Bukowej do 2017 r.
- 3** – W czasie swojej piłkarskiej kariery środkowy pomocnik cieszył się z trzech tytułów mistrzowskich. Pierwszy zdobył, grając w Polsce, w barwach Lecha Poznań, 2 pozostałe już jako zawodnik Tirolu Innsbruck.
- 4** – Jako pomocnik reprezentacji Polski na listę strzelców wpisał się czterokrotnie. Premierowe trafienie zaliczył przeciwko Brazylii. Następnie pokonał bramkarza Austrii, a pozostałe 2 trafienia zaliczył w meczach eliminacyjnych do mistrzostw Europy w 2000 r. przeciwko Luksemburgowi i Anglii.
- 5** – Przed objęciem posady selekcjonera reprezentacji Polski Jerzy Brzęczek pracował w sztabach szkoleniowych pięciu klubów. Pierwszym z nich była Polonia Bytom, gdzie był grającym asystentem trenera na chwilę przed zakończeniem kariery zawodniczej. Następnie już w roli pierwszego szkoleniowca pracował w Rakowie Częstochowa, Lechii Gdańsk, GKS Katowice oraz Wiśle Płock.
- 10** – Poza polską Ekstraklasą Jerzy Brzęczek grał także w Austrii oraz Izraelu. W tym pierwszym kraju w barwach czterech zespołów (Tirol Innsbruck, Linzer ASK, Sturm Graz oraz FC Karnten) rozegrał w sumie ponad 10 sezonów. Meczów na koncie w austriackiej Bundeslidze z pewnością byłoby jeszcze więcej, gdyby nie wyjazd do Hajfy, gdzie reprezentował barwy miejscowego Maccabi FC.
- 12** – Olimpia Truskolasy, Raków Częstochowa, Olimpia Poznań, Lech Poznań, Górnik Zabrze, GKS Katowice, FC Tirol Innsbruck, Linzer AK, Maccabi Hajfa, Sturm Graz, FC Karnten, Polonia Bytom. Jerzy Brzęczek w trakcie swojej zawodniczej kariery przebywał w sumie w 12 klubach.
- 30** – Najczęściej z jego bramek cieszyli się kibice w Innsbrucku, gdzie z dwiema przerwami przebywał w sumie przez ponad 7 sezonów. W trakcie swojego pobytu zdobył dla miejscowego Tirolu 30 bramek we wszystkich oficjalnych spotkaniach\*.
- 42** – Licznik występów Jerzego Brzęczka w drużynie narodowej zatrzymał się na 42. Debiutował w meczu przeciwko Austrii 19 maja 1992 r., a przygodę w biało-czerwonej koszulce zakończył 9 czerwca 1999 r., ostatni mecz rozgrywając z Luksemburgiem.
- 262** – Jak już wspominaliśmy, Jerzy Brzęczek w trakcie swojej piłkarskiej kariery reprezentował wiele klubów. W żadnym nie przebywał jednak tak długo jak w Tirolu. To z tą drużyną dwukrotnie sięgał po mistrzostwo Austrii, to w niej poznał Stanisława Czerczesowa oraz Joachima Loewa i to w niej rozegrał najwięcej spotkań. Strzelił przy tym 30 goli i zanotował 14 asyst\*.
- 306** – W sumie w austriackiej Bundeslidze w barwach czterech klubów zbierał 306 występów\*.

\* Dane za transfermarkt.com.

# Wszyscy ludzie

## POZNAJ BLIŻEJ SZTAB SZKOLENIOWY

EMIL KOPAŃSKI ŁĄCZY NAS PIŁKA

Selekcjoner Jerzy Brzęczek ogłosił skład swojego sztabu szkoleniowego. Pojawiło się w nim sporo nowych twarzy, lecz nie brakuje też znanych już specjalistów. Zapraszamy do zapoznania się z sylwetkami współpracowników nowego selekcjonera reprezentacji Polski!



Dla przypomnienia, Jerzy Brzęczek karierę trenerską rozpoczynał w roli asystenta w Polonii Bytom. Później samodzielnie prowadził Raków Częstochowa, Lechię Gdańsk oraz GKS Katowice. W minionym sezonie był szkoleniowcem Wisły Płock, z którą zajął piąte miejsce w LOTTO Ekstraklasie. Jest absolwentem Szkoły Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej z najwyższymi możliwymi uprawnieniami szkoleniowymi.

### TRENER BRAMKARZY

Trenerem bramkarzy kadry narodowej został mianowany **ANDRZEJ WOŹNIAK**. To były reprezentant Polski, który z orłem na piersi wystąpił 20 razy. W czasie piłkarskiej kariery występował między innymi w ŁKS Łódź, Widzewie Łódź oraz FC Porto. Od 2000 r. pracuje jako trener bramkarzy, dbał o wyszkolenie golkiperów w wielu polskich klubach, takich jak Widzew Łódź, Lech Poznań czy Lechia Gdańsk. Ma uprawnienia UEFA Goalkeeper A, czyli najwyższą możliwą licencję przy pracy z bramkarzami.



### DRUGI TRENER

Funkcję drugiego trenera reprezentacji Polski sprawował będzie **TOMASZ MAZURKIEWICZ**. To niespełna 50-letni szkoleniowiec dysponujący licencją trenerską UEFA A. Jako piłkarz rozegrał 88 meczów w Ekstraklasie, zdobywając w nich 6 bramek. Wszystkie występy na najwyższym szczeblu rozgrywkowym zaliczył w barwach Olimpii Poznań, gdzie jego boiskowym partnerem był Jerzy Brzęczek. Później występował jeszcze w Niemczech, przywdziewając koszulki VfL Herzlake, SV Wilhelmshaven 92 oraz Rotenburger SV 1977. Tomasz Mazurkiewicz współpracował też z trenerem Jerzym Brzęczkiem w sztabie szkoleniowym Wisły Płock.



### TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO

Za przygotowanie motoryczne reprezentantów Polski będzie odpowiadał **LESZEK DYJA**. To były lekkoatleta, specjalizujący się w biegach na dystansie 100 m. W sztafecie 4 x 100 m dwukrotnie sięgał po mistrzostwo Polski, indywidualnie również sięgał po medale halowych mistrzostw kraju. Po zakończeniu kariery współpracował w zakresie przygotowania motorycznego z Piastem Gliwice i Ruchem Chorzów. Ma już za sobą także współpracę z reprezentacją Polski – w 2012 r. znalazł się w sztabie ówczesnego selekcjonera Waldemara Fornalika. Później dbał o dobre przygotowanie zawodników GKS Katowice, a ostatnio pracował z Jerzym Brzęczkiem w Wiśle Płock. Jest uczniem legendarnego Jerzego Wielkoszyńskiego, który wprowadził do naszego kraju wiele nowinek z zakresu przygotowania motorycznego. Posiada też certyfikat ukończenia kursu UEFA Study Group, odbywającego się w słynnym włoskim ośrodku szkolenia trenerów Coverciano.



# Jerzego Brzęczka

## REPREZENTACJI POLSKI

### INNI CZŁONKOWIE SZTABU

Członkiem sztabu został też **RADOŚLAW GILEWICZ**. To postać doskonale znana polskim kibicom. W kadrze narodowej jako piłkarz rozegrał 10 spotkań, a występował też w takich klubach jak VfB Stuttgart, Tirol Innsbruck czy Austria Wiedeń. Ma w dorobku 4 tytuły mistrza Austrii, 2 puchary tego kraju, a także Puchar Niemiec. W sezonie 2000/2001 w barwach Tirolu Innsbruck został królem strzelców austriackiej Bundesligi. Później pełnił też funkcję ambasadora reprezentacji Polski do lat 15, współpracował też z kadrą U17 w zakresie szkolenia napastników.



Szefem banku informacji pozostał **HUBERT MAŁOWIEJSKI**. To człowiek, który o naszych przeciwnikach wie niemal wszystko. Jak bronią, jak atakują, na kogo trzeba uważać, gdzie leżą słabe, a gdzie mocne punkty, jak wygląda organizacja gry. To dla piłkarzy wiedza bezcenna. Gdy doskonale zdają sobie sprawę, jaką bronią atakować rywala, gra im się zdecydowanie łatwiej. Małowiejski pracował w sztabie kolejnych selekcjonerów reprezentacji Polski, podobnie będzie także w przypadku Jerzego Brzęczka, który również zaufał ogromnym pokładom wiedzy szefa banku informacji.

Małowiejski będzie czuwał także nad pracą analityków, **MATEUSZA ŁAJCZAKA** i **MICHAŁA SIWIERSKIEGO**. Pierwszy z nich ukończył studia doktoranckie na AWF, jak również Klinikę Trenerską Metodologii Coerver Coaching. Niedługo później został włączony przez trenera Piotra Piekarczyka do sztabu szkoleniowego GKS Katowice. Jest nie tylko analitykiem, ale także szkoleniowcem z uprawnieniami UEFA A. Był asystentem Jerzego Brzęczka w GKS Katowice, a ostatnio Wiśle Płock. Michał Siwierski również miał okazję pracować z nowym selekcjonerem w klubie ze stolicy Górnego Śląska, do którego dołączył w wieku zaledwie... 21 lat. Wcześniej przebywał na stażu w Rakowie Częstochowa, a Jerzy Brzęczek był na tyle zadowolony z jego pracy, że zaprosił go do swojego sztabu. Wśród współpracowników selekcjonera jest najmłodszy.

Jerzy Brzęczek zdecydował także o włączeniu do sztabu szkoleniowego reprezentacji Polski psychologa. Został nim **DAMIAN SALWIN**, absolwent studiów na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. Oprócz wykształcenia psychologa, Salwin ma również uprawnienia trenera piłki nożnej na poziomie UEFA A. Prowadził między innymi juniorskie zespoły Warty i Lecha Poznań, a także seniorów Lubońskiego KS i Unii Swarzędz. Odbił wiele zagranicznych staży, między innymi pod okiem Claude'a Puela czy Gerarda Houlliera. Jako psycholog współpracował z zapaśnikami, kolarzami, rajdowcami, szermierzami i żużlowcami. Jest też wykładowcą Szkoły Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Na czele sztabu medycznego stanie ponownie **JACEK JAROSZEWSKI**, związany z reprezentacją Polski już od dziesięciu lat. Wcześniej pracował w Dyskobolii Grodzisk Wielkopolski, a następnie w klubach ze stolicy – Polonii i Legii. Pracę z kadrą narodową rozpoczął w 2008 r., jeszcze za rządów Leo Beenhakera. Jedynie Franciszek Smuda nie korzystał z jego usług, po które sięgnęli Waldemar Fornalik i Adam Nawałka. Jacek Jaroszewski jest absolwentem Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Poznaniu. Pełni funkcję Przewodniczącego Komisji Medycznej Polskiego Związku Piłki Nożnej i jest licencjonowanym lekarzem tej Komisji. To także członek Polskiego Towarzystwa Ortopedycznego i Traumatologicznego oraz European Society of Sports Traumatology Knee Surgery and Arthroscopy. Obecnie pełni też funkcję Kierownika Medycznego Centrum Ortopedii i Rehabilitacji ENEL-SPORT.

Z Jaroszewskim będzie współpracowało trzech fizjoterapeutów – **WOJCIECH HERMAN**, **PAWEŁ BAMBER** i **ADAM KUREK**. Pierwszy z nich znajdował się już w sztabie selekcjonera Adama Nawałki. Jako junior próbował swoich sił w Pogoni Szczecin i GKS Katowice, a także klubach niższych lig seniorskich. Podjął decyzję o wykształceniu w kierunku fizjoterapii i szybko zaczął pracę w „GieKSie”, która trwa do dziś. Współpracował z reprezentacją Polski do lat 16, 21 oraz 23 (gdą jeszcze funkcjonowała). Od 2013 r. pozostaje w sztabie kadry seniorskiej.

PAWEŁ BAMBER jest fizjoterapeutą od kilku lat związanym z Legią Warszawa. Odbił staże w największych europejskich klubach i klinikach, jak Juventus FC czy słynna Clinica Roma Villa Stuart. Współpracował także między innymi z siatkarką Katarzyną Skowrońską czy tenisistką Urszulą Radwańską. Na co dzień, oprócz pracy w Legii, praktykuje także w klinice ENEL-SPORT. Z reprezentacją Polski miał styczność w latach 2012–2013. W tej samej placówce co Bamber pracuje też Adam Kurek. To absolwent Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, terapeuta manualny i specjalista masażu.

W nowym sztabie reprezentacji Polski nie będzie już funkcji dyrektora reprezentacji Polski. Obowiązki związane z tym stanowiskiem przejęli **ŁUKASZ GAWRJOŁEK** i **JAKUB KWIATKOWSKI**. Pierwszy z nich został team managerem ds. logistycznych. To pracownik Polskiego Związku Piłki Nożnej, a w zakresie jego obowiązków wejdzie organizacja transportu, baz pobytowych oraz wszelkich innych zagadnień związanych z logistyką. Jakub Kwiatkowski, oprócz funkcji rzecznika prasowego, będzie również team managerem ds. sportowych, administrując drużyną od strony sportowej. Zajmie się między innymi wysyłaniem powołań do zawodników, zgłaszaniem ich do odpowiednich rozgrywek, a w czasie spotkań kadry będzie zasiadał na ławce rezerwowych, by dbać między innymi o właściwy przebieg zmian.

Kierownikiem technicznym reprezentacji Polski pozostał **PAWEŁ KOSEDOWSKI**, któremu pomagał będzie **PAWEŁ SIDOROWICZ**. To właśnie oni odpowiadają za sprzęt, w którym trenują i grają reprezentanci Polski. Przygotowują też szatnie przed spotkaniami, ich zadaniem jest dopilnować, by na mecze zabierano właściwe komplety strojów. Bez ich pracy pod względem organizacji każdego dnia zgrupowania w zakresie sprzętu zapanowałby chaos.

O właściwe żywienie kadrowiczów nadal będzie dbał **TOMASZ LEŚNIAK**. Trudno wyobrazić sobie reprezentację Polski bez tego doskonałego szefa kuchni. Z kadrą narodową pracuje od 2006 r. i z pewnością nikt nie może mu nic zarzucić. Doskonale zna gusta kulinarne piłkarzy, potrafi idealnie dopasować posiłki do potrzeb organizmów poszczególnych zawodników. W 2016 r. wraz z Januszem Basałajem wydał książkę „Biało-czerwoni na talerzu”.

# OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW W ŁODZI

## „Musimy ciągle się rozwijać”

MICHAŁ ZACHODNY ŁĄCZY NAS PIŁKA

– Jeżeli wyciągniemy jedną ważną rzecz, to już jest dużo dla rozwoju każdego z nas – powiedział Jerzy Brzęczek, nowy selekcjoner reprezentacji Polski. Także jego wystąpienie otworzyło kolejną Ogólnopolską Konferencję Trenerów, którą Polski Związek Piłki Nożnej zorganizował w Łodzi w weekend startu rozgrywek najwyższych lig.



– Łódź, środek Polski, warunki bardzo dobre, gdzie się nie spojry. Blisko miejsca parkingowe, hala, boisko i wydaje mi się, że wszystko dopieiliśmy na ostatni guzik. Mamy nadzieję, że trenerzy obecni tu będą zadowoleni z jej organizacji, ale również merytoryki – mówił Dariusz Pasięka, szef kształcenia i licencjonowania trenerów w PZPN. A w agencji OKT merytoryki było sporo: zaczynając od wystąpienia szefa szkolenia UEFA, Franka Ludolpha, przez prezentację Edda Vahida z Southampton FC i rozmowę z Peterem Boszem, aż do treningów przeprowadzonych przez polskich trenerów, w tym selekcjonera kadry do lat 21, Czesława Michniewicza.

Pasięka zapewniał, że to uporczywość oraz nabyte kontakty pomogły sprowadzić do Łodzi na konferencję gości ze Szwajcarii, Anglii i Niemiec. – Frank Ludolph ze strony UEFA w zasadzie powiełił to, o czym my mówimy. Jednak zawsze inaczej to brzmi z ust człowieka, który ma pod sobą 55 federacji i 55 szefów szkolenia. Było to dla nas bardzo pożyteczne – zaznaczał. – Ed Vahid dał trochę innej inspiracji trenerom, by nie tylko zamykać się w ramach piłki nożnej, by spojrzeć, jak to robią inni. Nie było też łatwo ściągnąć takiego trenera jak Peter Bosz. Mam nadzieję, że trenerzy, którzy przysłuchiwali się jego wypowiedziom, zdążyli coś dla siebie wynieść – dodawał.

Bosz, który w poprzednim sezonie prowadził Borussia Dortmund, a jeszcze wcześniej dotarł z Ajaksem Amsterdam do finału UEFA Ligi Europy, opowiadał



o swojej filozofii pracy, stawianiu na młodzież oraz konieczności posiadania własnej trenerskiej tożsamości. – Zawsze liczę na to, że usłyszę od trenerów, jak zachowują się w konkretnych okolicznościach. Jak chcą grać, komunikować się z zawodnikami, jakich szukają rozwiązań w danych sytuacjach meczowych. To są dla mnie kwestie interesujące. Myślę, że każdy trener jest ciekawy tego, jak inni pracują, co jest najważniejszego w ich opinii. Wierzę, że każdy trener powinien mieć własną tożsamość. Nie kopiujcie innych, bo piłkarze to zauważą i nie będą traktowali was poważnie – podkreślał Holender, który uczestniczył również w panelu podsumowującym mistrzostwa świata w Rosji.

Także dla Franka Ludolpha była to doskonała okazja do przedstawienia filozofii pracy z trenerami i dla trenerów ze strony europejskiej federacji. – UEFA zdecydowanie wpływa na tego typu konferencje, w pierwszej kolejności samemu regularnie organizując takie wydarzenia dla trenerów, selekcjonerów drużyn narodowych, szkoleniowców z poziomu Grassroots, jak też z Ligi Mistrzów. Wyznaczymy pewien poziom i staramy się obserwować, jak krajowe federacje przygotowują takie wydarzenia – tłumaczył. – Uczestniczę w wielu podobnych konferencjach nie tylko w Europie, ale także na świecie. Rozmiar tej imprezy jest imponujący, zorganizowanie konferencji na 1500 trenerów wymaga perfekcyjnego przygotowania. To, co dotychczas zobaczyłem, bardzo mi imponuje – dodał.

– Dobrze, że w tego typu imprezach biorą udział trenerzy reprezentacji, zarówno tych młodzieżowych, jak i z najwyższego poziomu. Szkoleniowcy z niższych szczebli mogą poznać sposób pracy trenerów reprezentacji, a także to, co dzieje się z udziałem Polskiego Związku Piłki Nożnej. Również zaproszenie Petera Bosza, trenera z najwyższego poziomu europejskiego, było dobrym pomysłem, jego wnioski z własnej pracy, filozofii były bardzo ważne – mówił Ludolph.

Z kolei obecność Vahida była efektem dłuższej i trwającej współpracy z Southampton. – W ubiegłym roku gościliśmy kursantów z Polski w naszym klubie, dobrze było spędzić czas z trenerami zdobywającymi różne licencje.



Fantastycznie, że dostaliśmy także zaproszenie na tę konferencję. Wystarczyło spojrzeć, by dostrzec chęć zdobywania wiedzy u ponad tysiąca zgromadzonych tu trenerów. Sprawiali wrażenie zaangażowanych i skupionych na tym, co było prezentowane, a to równie dobre – tłumaczył asystent menedżera jednej z najlepszych akademii w całej Europie. – Jako klub mamy jasną filozofię szkoleniową. Tworzymy spójny program, nasze drużyny grają w określony sposób, odnoszą sukcesy w promowaniu wielu piłkarzy z akademii. Mocna filozofia od dłuższego czasu jest wdrażana tak, by pracownicy czuli się z nią związani, a same założenia, co pokazałem w prezentacji, ciągle ewoluują. Krajobraz piłkarski się zmienia, a my musimy się do niego adaptować – dodawał Vahid.

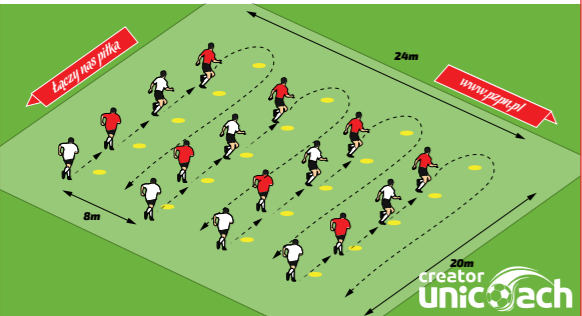
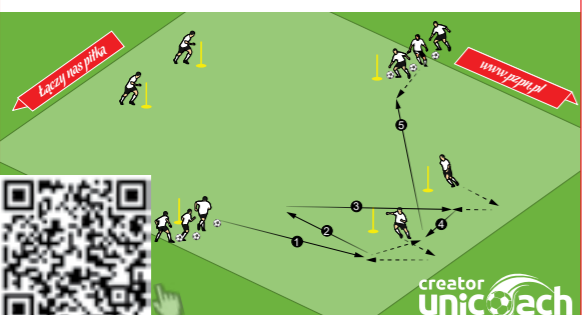
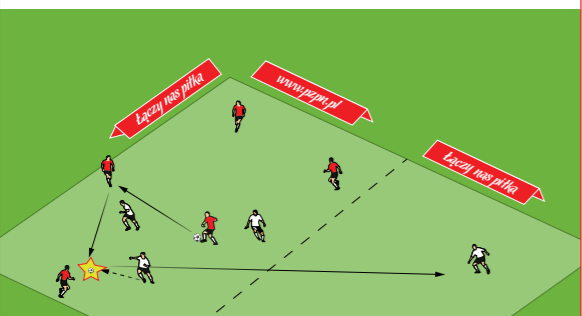
O wysoki poziom zadbali również trenerzy z Polski: Czesław Michniewicz, Ireneusz Kościelniak oraz Remigiusz Rzepka, którzy przedstawili konspekty treningowe i przeprowadzili zajęcia na stadionie pierwszoligowego ŁKS-u. Dwudniową konferencję podsumowały wyniki zebranych w ubiegłym roku ankiet dla trenerów, które zaprezentował Dariusz Pasięka. Kolejne takie wydarzenia z udziałem zagranicznych gości już za rok.







## Trening pokazowy – Ogólnopolska Konferencja Trenerów 2018 DOSKONALENIE PRZEJŚCIA Z OBRONY ŚREDNIEJ DO KONTRATAKU

Data:	23 lipca 2018 r.	Godzina:	9:00	Czas:	87 min	Liczba zawodników	22
Drużyna:	Reprezentacja Polski U18	Obiekt:	Stadion Miejski Łódź	Obciążenie:			Wysokie
Sprzęt treningowy:	Komplet stożków, 12 postaci, 30 piłek, 2 komplety oznaczników (2–11)						
Temat:	Doskonalenie przejścia z obrony średniej do kontrataku						
Trener:	Ireneusz Kościelniak	Sezon:	2018/2019				

CZĘŚĆ TRENINGU	CZAS	TREŚĆ TRENINGU	WSKAZÓWKI
A. Część wstępna	6 min	<b>A.1. Omówienie treningu</b>	W szatni
	12 min	<b>A.2. Rozgrzewka biegowo-gimnastyczna bez piłek z rozciąganiem dynamicznym</b> 	<u>Organizacja i przebieg:</u> zawodnicy ustawieni w czwórkach w szeregu wykonują ćwiczenia ogólnorozwojowe  <u>Wskaźówki trenera:</u> • Zwrócić uwagę na poprawność wykonania ćwiczenia oraz na synchronizację i współpracę w linii. • Bramkarze indywidualnie z trenerem bramkarzy
	8 min	<b>A.3. Doskonalenie podań w układzie zamkniętym (romb)</b> 	<u>Organizacja i przebieg:</u> doskonalenie podań w formie ściślej, według schematu na grafice. Obie grupy zawodników rozpoczynają jednocześnie, a po 4 min zmieniają kierunek ćwiczenia  <u>Wskaźówki trenera:</u> • jakość podań, • pozycja otwarta, • timing wyjścia na pozycję, • kontrola przestrzeni (oderwanie się od przeciwnika), • podanie w linię biegu
	10 min	<b>A.4. Fragment gry na utrzymanie się przy piłce 5 × 3 (akcent faz przejściowych)</b> 	<u>Organizacja i przebieg:</u> gra przebiega w polu 30 × 15 m złożonych z dwóch kwadratów (15 × 15 m). W jednym z kwadratów znajduje się dwóch ofensywnych zawodników (na pozycjach 9/10 – biali), którzy nie biorą udziału w odbiorze piłki, oczekując na podanie od partnerów z drugiego kwadratu (po wcześniejszym odbiorze). W drugim kwadracie przebiega gra na utrzymanie się przy piłce 5 × 3  <u>Wskaźówki trenera:</u> atakujący – grają na 2 kontakty. Każde 5 podań między sobą – 1 pkt. Broniący – po odbiorze piłki natychmiast podają do (9/10).  <u>Modyfikacja:</u> gra na dowolną liczbę kontaktów lub 1 kontakt.  <u>Wskaźówki trenera:</u> zawodnicy 9/10 szukają wolnych przestrzeni, stwarzając realną linię podania dla partnerów

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

CZĘŚĆ TRENINGU	CZAS	TREŚĆ TRENINGU	WSKAZÓWKI	
B. Część główna	25 min	<b>B.1. Forma gry z akcentem przejścia z obrony średniej do kontrataku</b> 	<u>Organizacja i przebieg:</u> bramkarz czerwonych rozpoczyna fazę otwarcia gry – zagrywa piłkę do zawodnika (6), ten podaje ją do jednego ze stoperów (5/4), po 4.–5. podaniu jeden z zawodników (5/6/4/) zagrywa piłkę do jednego ze swoich partnerów w środkowej strefie boiska (zaznaczony sektor środkowy). W tym zaznaczonym polu 20 × 18 m zawodnicy grają na utrzymanie się przy piłce 3 × 3. Po odbiorze biali realizują założenia fazy gry przejścia z obrony do kontrataku. Po każdej akcji zmieniają się biali zawodnicy na pozycjach: (11/3), (9/10), (7/2), (5/8), (6/4), czerwoni bez zmian. Zmiana drużyn po 6 min. Akcję ponownie rozpoczynamy od bramkarza  <u>Progresa:</u> zawodnik czerwony (6) – defensywny pomocnik, gdy jego zespół jest w posiadaniu piłki, może włączyć się do gry na utrzymanie, tworząc przewagę 4 × 3. W tej sytuacji czerwoni środkowi obrońcy (4/5) przesuwiają się bliżej środka.  <u>Modyfikacja:</u> czerwoni pomocnicy (7/11) po jednym lub we dwójkę mogą dołączyć do gry na utrzymanie, gdyby biali zbyt łatwo odbierali piłkę zawodnikom czerwonym	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kierować przeciwnika w środkowy sektor boiska (odbior w tej strefie poprzez podwojenie)</li> <li>• Obrońcy boczni (2/3 czerwoni) ustawieni są szeroko na wysokości linii środkowej boiska</li> <li>• Po przechwycie jak najszybciej doprowadzić do strzału</li> <li>• Piłki w bramce</li> <li>• Zespół czerwony gra na 2–3 kontakty z piłką (oprócz stoperów (4/5) i musi grać po podłożu (zakaz górnych podań)</li> <li>• Biali max. 6–8 s na zakończenie kontrataku, inaczej strata piłki</li> </ul>
	20 min	<b>B.2. Gra 11 × 11 (oba zespoły w ustawieniu 1–4–4–2)</b> 	<u>Organizacja i przebieg:</u> gra 11 × 11 na wcześniej omawianych zasadach (bez SFG: rzutów różnych/wolnych). Akcent na odbiór piłki w strefie środkowej boiska. Bramka liczy się wówczas, gdy cały zespół atakujący przejdzie przez linię środkową	Zespół czerwonych musi grać po podłożu (zakaz górnych podań). Czerwoni grają na min. liczbę (2–3) kontaktów z piłką oprócz zawodników (4/5)
C. Część końcowa	4 min	<b>C.1. Ćwiczenia rozluźniające</b>		
	2 min	<b>C.2. Omówienie treningu</b>		

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

# AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW

## – blokowy mezcykl miesięczny w kategorii wiekowej Żak Tydzień III – Podania, przyjęcia + strzały

**MARCIN WŁODARSKI** II TRENER REPREZENTACJI POLSKI U18. BYŁY KOORDYNATOR AMO RZESZÓW

Trzecim mikrocyklem w kategorii wiekowej żak jest rozwijanie inteligencji zawodnika. Tydzień ten wymaga od trenera niesamowitej uwagi podczas budowania jednostki treningowej, ponieważ bardzo łatwo jest „przedbrzyć” ze środkami treningowymi, co w konsekwencji doprowadza do tego, że jednostka jest zbyt trudna dla 8-latków.

Podczas tego mikrocyklu podobnie jak w orlikach dominują formy gier, jednak pamiętamy o dostosowaniu ich do umiejętności kategorii wiekowej.

Struktura miesięcznego cyklu szkolenia w kategorii żaki:

I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ (8 lat)	IV TYDZIEŃ (9 lat)
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Podania/ przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji zawodnika	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Taktyka indywidualna
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Podania/ przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji zawodnika	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Taktyka indywidualna
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Podania/ przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji zawodnika	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Taktyka indywidualna

### Czym jest rozwijanie inteligencji i jak ćwiczyć ją w żakach?

Inteligencja zawodnika polega na połączeniu wszystkich elementów piłkarskiego abecadła, tzn. techniki, taktyki, motoryki i psychiki w celu najkorzystniejszego rozwiązania sytuacji boiskowej w jak najkrótszym czasie.

W myśl zasady, że: „gra w piłkę nożną zaczyna się w głowie, a kończy na stopie” podczas tego mikrocyklu staramy się stymulować zawodników małymi gramami, zamiast instruować ćwiczeniami. Głównymi środkami są kompleksowe gry zadaniowe i fragmenty gier.

Dlaczego formy gier?

Ponieważ konfrontują zawodników z różnymi sytuacjami boiskowymi, podczas których muszą oni sami podejmować decyzje.

Podczas tego mikrocyklu, podobnie jak podczas poprzednich, staramy się stosować stopniowanie trudności. Poniżej przedstawiam podstawowe elementy, którymi możemy manipulować podczas gier:

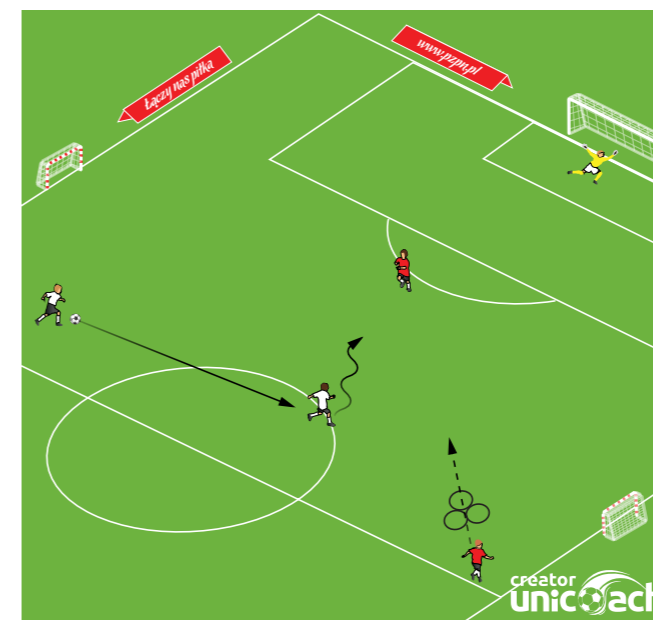
- Początkowo pole gier jest duże. W miarę upływu czasu i zwiększenia zaawansowania technicznego zawodników zmniejszamy pole, za czym idzie coraz szybsze podejmowanie decyzji.
- Podobnie sytuacja ma się z przewagą zawodników. W pierwszych jednostkach przewaga jest większa, jednak z czasem staramy się zmniejszać przewagę liczebną, aż w końcu w starszych kategoriach dochodzimy do równowagi.



W żakach wpuszczamy zawodników co 20 s. W starszych kategoriach możemy zmniejszyć czas do 10 s. W żakach najprawdopodobniej dojdziemy do przewagi 4 × 2, czasem 4 × 3. W starszych kategoriach dojdziemy do równowagi.

Podczas tego tygodnia stosujemy również gry z powracającymi lub dobiegającymi zawodnikami.

Początkowo presja czasu jest mniejsza, jak np. dodatkowe zadanie dla powracającego obrońcy podczas fragmentu gry.



W tym wypadku zadaniem dodatkowym jest ćwiczenie na obręczach gimnastycznych.

Z czasem presja wzrasta poprzez brak zadania dodatkowego lub zmniejszenie odległości powracającego obrońcy od atakującego.

W wszystkich fragmentach gier pamiętamy o fazie przejściowej dla obrońców po odbiorze. W tych wypadkach są to strzały do bramek po przechwycie piłki.

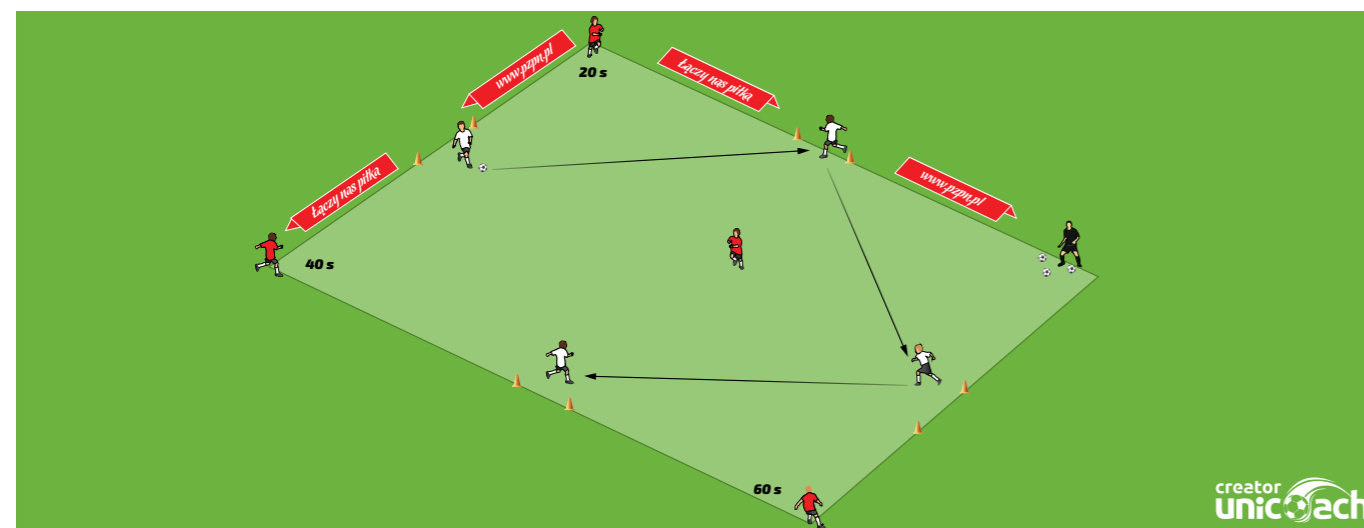
Poniżej przedstawiam 10 punktów coachingowych, na których skupiamy się podczas tego mikrocyklu:

1. Szybkość podjęcia decyzji o działaniu (dryblingu, podaniu).
2. Wsparcie zawodnika z piłką (szukanie linii podania).
3. Przyjęcie kierunkowe.
4. Pozycja otwarta.
5. Śledzenie nie tylko piłki, ale także obserwacja jak największej przestrzeni.
6. Decyzyjność po podaniu (włączając się czy zostać).
7. Podniesienie głowy przed podaniem i przed przyjęciem piłki.
8. Jakość i dokładność podania (w zależności od ustawienia partnera i przeciwnika).
9. Budowanie trójkątów i rombów w grach.
10. Natychmiastowa próba odbioru po stracie.

Jak egzekwować powyższe punkty?

Poprzez zamrażanie sytuacji boiskowych w trakcie gier i stosowanie pytań niesugerujących odpowiedzi. Doprowadzamy do sytuacji, gdy zawodnik sam szuka rozwiązania, a nie podajemy mu go „na tacy”.

Na kolejnych stronach przedstawiam 2 konspekty, które stosujemy w AMO Rzeszów podczas „Rozwijania inteligencji zawodnika”.



# KONSPEKT TRENINGOWY – AKADEMIA MŁODYCH ORLÓW Rzeszów

Trener	Marcin Włodarski			Asystent	Krzysztof Hus, Maciej Marczydło			
Temat zajęć	Rozwijanie inteligencji w małych grach							
Data	22.05.18	Godzina	17:15	Miejsce	Rzeszów			
Kategoria	Żak	Czas zajęć	75 min	Nr zajęć	5	Liczba zawodników	12–16	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba								

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		Zbiórka, powitanie, omówienie tematu zajęć.  Gra 3 × 1 + 1. Celem gry jest podanie piłki przez trójkąt. Obrońcy mogą zmieniać się w trójkącie, po odbiorze oddają strzał do jednej z małych bramek	12 min
		1. Prowadzenie piłki, strzał.	12 min
		2. Po strzale zza bramki, na którą był strzał, fragment gry 2 × 1 z zawodnikiem, który wcześniej oddawał strzał.	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		3. Po kolejnym strzale gra 3 × 2 zza bramki, na którą była przewaga 2 × 1.  <b>Uwaga:</b> po przechwycie obrońca oddaje strzał do przeciwnej bramki. Zawodnicy starają się rozwiązać przewagę jak najszybciej, ponieważ po 8 s trener wpuszcza do gry kolejnego obrońcę. W tej części kształtujemy jedną z KZM – orientację przestrzenną	

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		Ustawienie w trójkącie 3 × 1 + Br broniący którymi ustawiony jest powracający obrońca, oznaczniki, piłki. Po każdej zakończonej akcji piłkę do gry wprowadza trener zza małych bramek.  Celem drużyny w ataku jest zdobycie bramki w deficycie czasu. Po zagraniu piłki od trenera do gry włącza się powracający obrońca (początkowo może wykonywać przed powrotem zadanie koordynacyjne). Obrońcy po przechwycie oddają strzał do jednej z trzech małych bramek.	12 min
		Ustawienie zawodników po przekątnej + dwóch zawodników z przeciwnych drużyn w środku. Fragment gry 3 × 3, z chwilową przewagą 3 × 1 lub 3 × 2, zanim drużyna przeciwna zorganizuje się w obronie. Trener podaje piłkę do jednego z zawodników obwodowych i następuje atak na przeciwną bramkę.  <b>Uwagi:</b> w żakach podajemy piłkę po podłożu, w starszych kategoriach możemy podawać piłkę górną. W orlikach podajemy również do środkowego pomocnika, który przyjęciem wybiera kierunek ataku	12 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	Gra 5 × 5	Gra dowolna bez ingerencji trenera	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zawodnicy, trzymając się za ręce, tworzą okrąg. Ich zadaniem jest przedostać się na drugą stronę boiska, podając sobie piłkę i nie rozłączając się.  Omówienie zajęć, pożegnanie	5 min

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



# KONSPEKT TRENINGOWY – AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW Rzeszów

Trener	Marcin Włodarski			Asystent	Paweł Szurgociński			
Temat zajęć	Rozwijanie inteligencji w małych grach							
Data	23.05.18	Godzina	18:30	Miejsce	Rzeszów			
Kategoria	Żak	Czas zajęć	75 min	Nr zajęć	6	Liczba zawodników	14–16	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba								

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		Zbiórka, powitanie podanie tematu zajęć.  Zawodnicy dobrani w pary. Gra 4 x 2 (lub 4 x 2 + N). Celem gry jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce przez zawodników obwodowych. Zawodnicy broniący, po odbiorze, oddają strzał do jednej z czterech małych bramek (przy grze z N z jego pomocą). Po zdobyciu bramki następuje zmiana. Do obrony przechodzi para, z której zawodnik stracił piłkę	15 min
		Gra 2 x 2 + N. Trzecia drużyna broni czterech otwartych bramek, znajdując się przed nimi wewnątrz pola gry. Zmiany drużyn co 2 min. Punktacja: bramka za 1 pkt – strzał, za 2 pkt – przeprowadzenie przez bramkę. Pomiędzy zmianami ćwiczenia koordynacyjne lub siłowe z obciążeniem własnego ciała w formie zabawowej. KZM – orientacja przestrzenna w grach	15 min

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 2 x 2 + N. Trzecia drużyna znajduje się poza polem gry. Punkt zdobywamy za podanie do zawodnika obwodowego przez jedną z otwartych bramek. Po podaniu przez bramkę zawodnik obwodowy nadal gra z drużyną, od której otrzymał podanie. Piłki do gry wprowadza trener. Zmiany co 2 min	10 min
		Gra 3 x 3 (3 x 2) + N. Celem gry jest zdobycie bramki ze strefy środkowej do jednej z dwóch bramek bronionych przez jednego bramkarza. Po stracie piłki jeden z zawodników wycofuje się do strefy obrony, natomiast do ataku podłącza się obrońca drużyny przeciwnej. Następuje gra 3 x 2 + N w drugą stronę	10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	Gra 5 x 5	Dowolna gra 5 x 5 bez ingerencji trenera	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zadaniem zawodnika jest wykonanie skłonu z piłką, wyrzucenie jej pomiędzy nogami za plecy, a następnie wyprost i chwyt piłki w powietrzu z obrotem ciała przez ramię.  Omówienie zajęć, pożegnanie	5 min

Mikrocykl ten wymaga niezwyklej uwagi i nieustannego coachingu. Widzimy jednak efekty naszej pracy poprzez ciągly postęp przejawiający się w podejmowaniu coraz lepszych, skuteczniejszych i trudniejszych rozwiązań sytuacji boiskowych przez naszych młodych podopiecznych, co daje nam dodatkowy bodziec do dalszej wytężonej pracy.

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



# Nauczanie gry 1 × 1 w obronie

**MICHAŁ LIBICH** KOORDYNATOR SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY PZPN

*Od lat piłka nożna ewoluuje. Pojawiają się nowe ustawienia, mniej lub bardziej ofensywne, kładące nacisk na wzmocnienie środka pola (1-4-5-1), na ataki skrzydłami (1-4-3-3), na wzmocnioną grę obronną (1-5-4-1) czy odważną grę w ataku (1-3-5-2). Jedno jednak się nie zmienia. Jak powiedział zaraz po zdobyciu tytułu mistrza Europy w 2012 r. selekcjoner reprezentacji Hiszpanii, Vicente Del Bosque: „pojedyncze mecze wygrywa się atakiem, tytuły zdobywa się obroną”.*

**D**obra gra całego zespołu w obronie to gwarancja tego, że rywal będzie miał duże problemy ze strzeleniem nam gola. Z przodu zaś jakaś sytuacja zawsze się nadarzy. Oczywiście, czym większy potencjał techniczny naszych zawodników, tym możemy sobie pozwolić na bardziej ofensywną grę, jednak równowaga pomiędzy ofensywą a defensywą zawsze musi być zachowana.

Bardzo często my, trenerzy, w treningu piłkarskim doskonalimy grę obronną całego zespołu. Przesuwanie zespołu lub formacji względem piłki, asekurowanie, pressing... Często zapominamy jednak, że podstawą skutecznej gry w defensywie jest nie tylko współpraca całego zespołu, ale przede wszystkim gra 1 × 1 w obronie. Czym wyższy poziom zawodników w tym aspekcie, tym mniej z nich musimy angażować w grę obronną, gdyż już pierwsza przeszkoda może okazać się dla rywala nie do przejścia.

Bardzo często w treningach zespołów seniorskich, i to na każdym poziomie, można zauważyć trening taktyczny nastawiony na przesuwanie zespołu. Trenerzy do tego celu używają m.in. lin, gum, pokazują, w którym kierunku zespół ma się przesuwać. Brakuje jednak treningu gry 1 × 1 w obronie oraz wytłumaczenia jej podstaw, wskutek czego zawodnicy nawet na poziomie

Ekstraklasy są spóźnieni w swoich interwencjach, co kończy się w najlepszym wypadku rzutem wolnym dla drużyny przeciwnej czy po prostu są oni ogrywani w grze 1 × 1 przez przeciwnika.

Obserwując rozgrywki ligowe w Polsce, zauważyłem, że element gry 1 × 1 w obronie został bardzo zaniedbany, a on bardzo często decyduje o wygraniu pojedynku lub nie, co w konsekwencji często decyduje o wyniku meczu.

To jednak nie trenerzy pracujący z seniorami powinni się tym zajmować. Oni powinni skupiać się na taktyce, przygotowaniu motorycznym, motywacji zawodników, a nie na kwestiach tak podstawowych jak gra 1 × 1 w obronie, którą zawodnik powinien opanować w okresie szkolenia podstawowego na etapie żaka, orlika i młodzika. Niestety, zbyt często ten bardzo ważny element w szkoleniu dzieci zostaje pomijany, wskutek czego dorosły zawodnik popełnia wiele prostych błędów indywidualnych.

Przedział wiekowy 8–13, czyli tak zwany „złoty wiek” w rozwoju dziecka, kiedy jest ono najbardziej chłonne wiedzy i przystosowane do jej zdobywania, jest czasem na naukę, trener zostawia gdzieś daleko z tyłu głowy myśli o zbliżającym się meczu i wyniku. O jakości pracy trenera dzieci i młodzieży

świadczą liczba wychowanków grających na najwyższym poziomie, więc tym bardziej w tych pierwszych latach szkolenia trener musi skoncentrować się na podstawach i szczegółach, a mecz traktować jako sprawdzian tego, czego nauczył swoich podopiecznych.

Jeżeli w pierwszych latach szkolenia nauczymy dziecko podstaw z zakresu techniki i taktyki indywidualnej, to w kolejnych będzie można koncentrować się na taktyce czy motoryce, a nie na podstawach, które już dawno powinny być opanowane.

## KIEDY I JAK ROZPOCZĄĆ NAUKĘ GRY 1 × 1 W OBRONIE?

**Kiedy:** Pierwsze lata to przede wszystkim zabawa i wszechstronność. Dzieci powinny zakochać się w piłce nożnej. Nie powinniśmy zajmować dzieciom głowy zasadami gry w obronie czy ataku, nie uczymy techniki piłkarskiej. To jest czas na spontaniczną zabawę z elementami piłki nożnej.

Dobrym momentem do rozpoczęcia nauki techniki piłkarskiej oraz gry 1 × 1 w obronie jest wiek 8 lat. Wtedy dziecko jest w stanie w większym wymiarze się skoncentrować, zaczyna przyswajając wiedzę dawaną przez trenera.

Oczywiście muszą to być podstawy ułożone metodycznie, bo w przeciwieństwie do dorosłego człowieka dziecko jeszcze nie jest gotowe, by przyswajać i rozumieć większą dawkę wiedzy. Jej nadmiar może prowadzić jedynie do łapania złych nawyków lub nawet zniechęcenia do treningu.

Stopniowe wprowadzanie nowych informacji, systematyczna praca, doskonalenie, poparte dobrym pokazem spowoduje, że w momencie przejścia zespołu do gry w składach 11-osobowych młody piłkarz będzie już posiadać większą wiedzę i umiejętność gry 1 × 1 w obronie, co pozwoli w dalszej kolejności na nauczanie i doskonalenie gry obronnej całej formacji oraz zespołu.

**Jak:** Podstawową kwestią jest znajomość przez dzieci głównych zasad gry 1 × 1 w obronie. Bardzo dobry pokaz i objaśnienie tego elementu pozwolą na szybkie zrozumienie zagadnienia. Pamiętajmy, że nauka tego elementu to proces kilkuletni, a więc starajmy się robić to dokładnie i niczego na siłę przyspieszać. Mamy czas do 13. roku życia, a więc 5 lat.

## ZASADY SKUTECZNEJ GRY 1 × 1 W OBRONIE:

### 1. Doskok

- ▶ szybkie dojdzie do rywala we właściwym momencie,
- ▶ pomysł na ukierunkowanie gry (kierunek – spychanie na słabszą nogę lub do linii/zamknięcie linii podania).

### 2. Hamowanie

- ▶ zachowanie właściwej odległości od rywala,
- ▶ przyjęcie właściwej pozycji w celu zamknięcia gry rywalowi.

### 3. Ustawienie ciała

- ▶ 45° względem rywala, ugięte nogi, ciężar ciała na nodze dalszej od piłki, na palcach, ułożenie rąk – jedna ręka w górze na wysokości oczu rywala w celu zachowania dystansu i zasłaniania mu pola gry.

### 4. Cofanie

- ▶ Piwoty (obroty) na nodze postawnej,
- ▶ wzrok skierowany na piłkę i nogę prowadzącą.

### 5. Atak

- ▶ podjęcie decyzji o ataku na piłkę.

Poznanie i systematyczne doskonalenie powyższych zasad zwiększy skuteczność gry zawodnika w obronie, co przełoży się na efektywność gry całego zespołu i stwarzanie większej liczby sytuacji w ataku.

Doskonalenie gry 1 × 1 w obronie nie wymaga dużo miejsca, dlatego możemy 15 min przed treningiem lub po treningu poświęcić na jej doskonalenie, np. za linią boczną boiska, w parku...



## PRZYKŁADOWE ĆWICZENIE W NAUCZANIU GRY 1 × 1 W OBRONIE:

- ▶ Grupa wiekowa: U8–U9.
- ▶ Czas: 15 min.
- ▶ Liczba zawodników: 3 osoby w rzędzie.

**Przebieg ćwiczenia:** zawodnik A podaje piłkę do zawodnika B, po czym podbiega do niego na odległość 1–1,5 m.

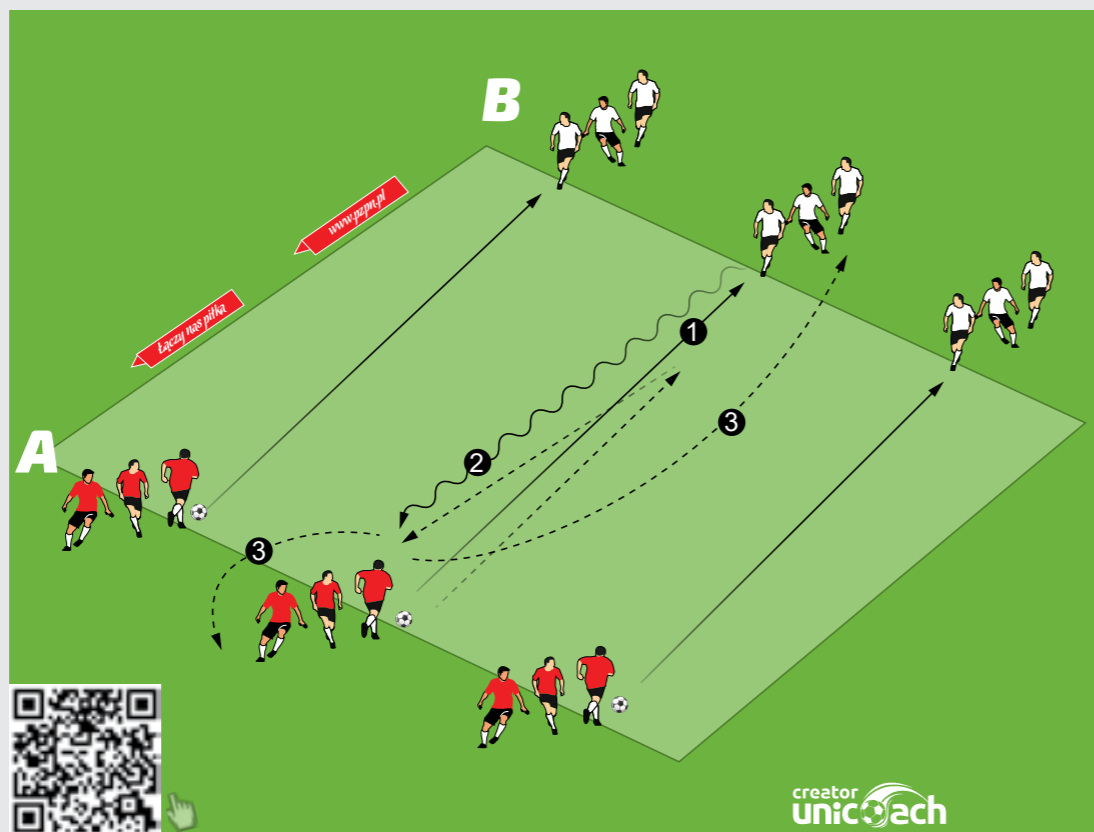
Po wyhamowaniu i przybraniu właściwej pozycji ciała względem rywala wraz z nim cofa. Zawodnik B wykonuje dowolne zadania techniczne, zwody na drugą stronę, ale nie wyprzedza obrońcy.

Po zakończeniu ćwiczenia zawodnik B podaje piłkę na drugą stronę pola gry i staje się obrońcą. Obrońca przebiega na drugą stronę i staje się napastnikiem.

**Uwaga!** Interesuje nas jakość wykonania zadania (5 zasad głównych), a nie szybkość!

Trener szczególnie na początku pracy nad tym elementem musi często stosować właściwy pokaz.

Obrońca, obserwując napastnika, zwraca uwagę na piłkę i nogę, która ją prowadzi.



Po opanowaniu podstaw możemy ćwiczenie zmodyfikować na trudniejsze.

- ▶ Grupa wiekowa: U9–U10.
- ▶ Czas: 15 min.
- ▶ Liczba zawodników: 3 osoby w rzędzie.

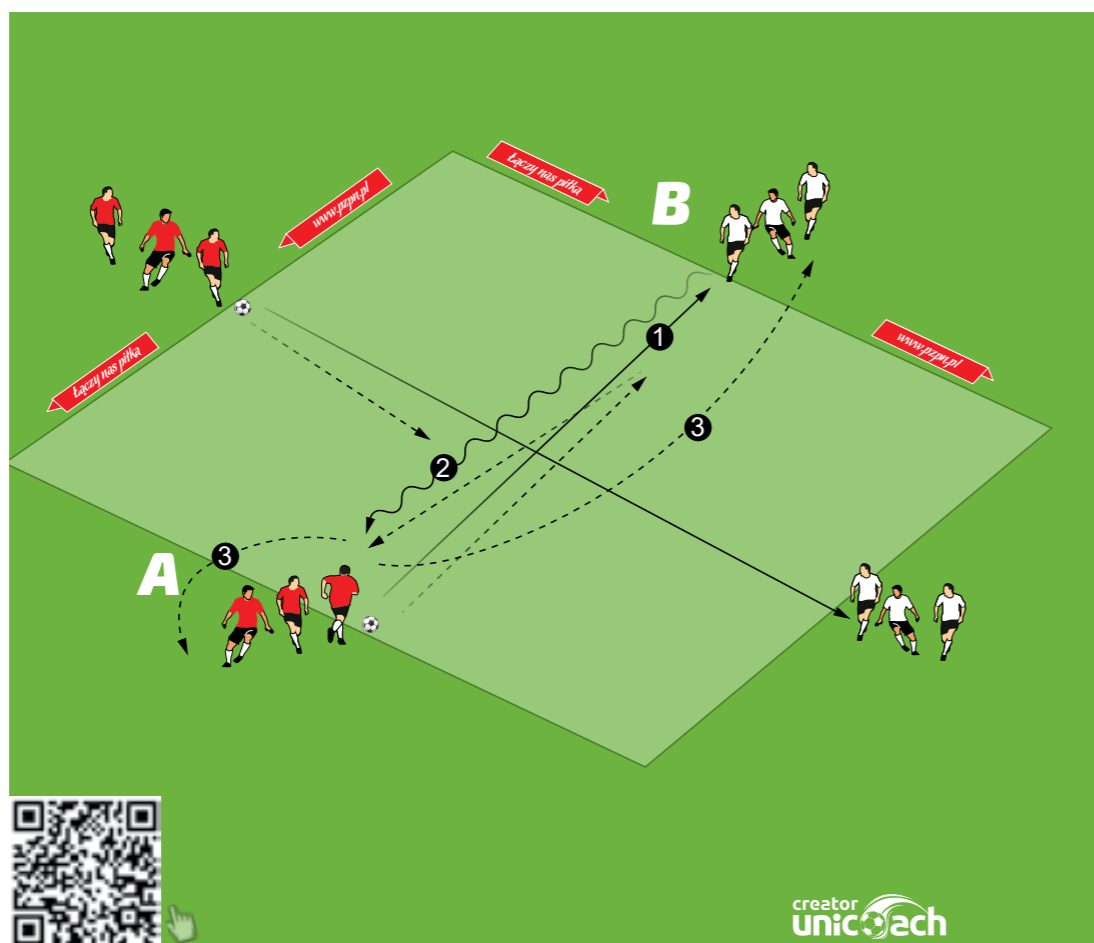
**Przebieg ćwiczenia:** ćwiczenie analogiczne do poprzedniego. Różnica polega na tym, że linie podań się przecinają, więc obrońca musi nie tylko obserwować zawodnika z piłką, ale również rywala za plecami.

**Uwaga:** to ćwiczenie wymaga większej percepcji, dlatego wprowadzamy je po opanowaniu najprostszej wersji.

Prowadząc w treningu dzieci gry 1 × 1, zwracamy uwagę nie tylko na fazę ataku, ale także obrony.

Możemy na przykład wprowadzić w rywalizacji punktację za zdobyte bramki oraz odebrane piłki.

Pamiętajmy, że ucząc dzieci gry 1 × 1 w obronie, obrońca powinien bronić tylko jednej bramki.



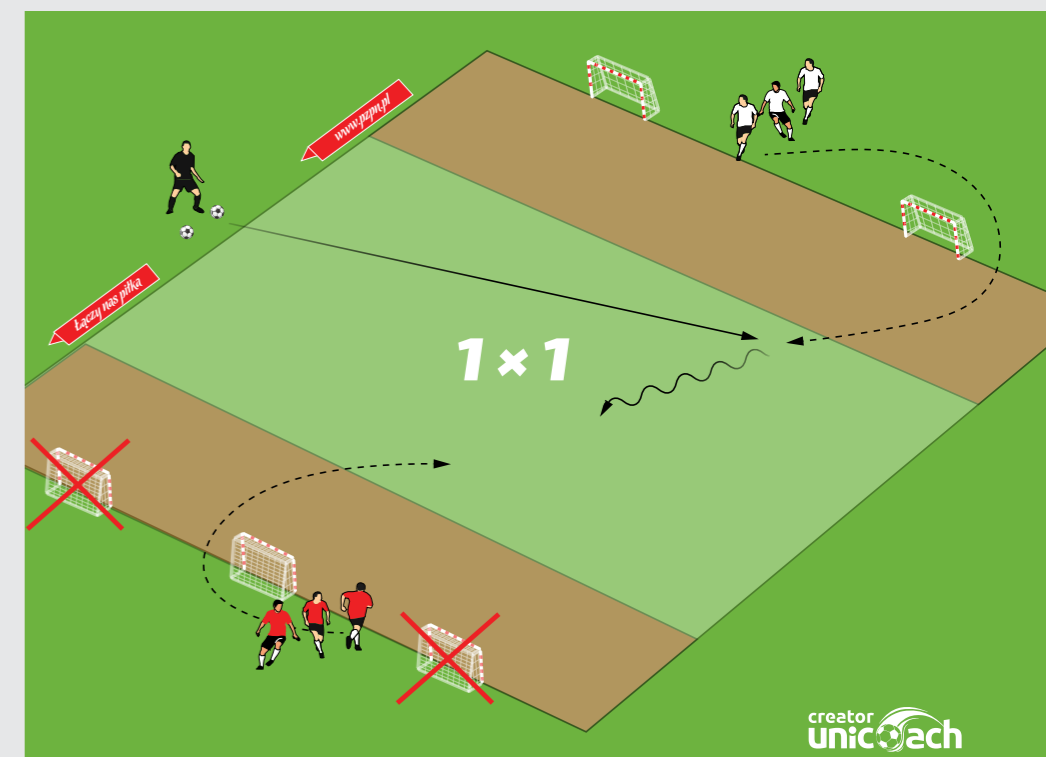
## PRZYKŁADOWE ĆWICZENIE W NAUCZANIU GRY 1 × 1 W OBRONIE:

- ▶ Grupa wiekowa: U9+.
- ▶ Czas: 15 min.
- ▶ Liczba zawodników: 3 osoby w rzędzie.

**Przebieg ćwiczenia:** zawodnicy obiegają bramki jak na grafice. Trener podaje piłkę do zawodnika atakującego, którego celem jest zdobycie gola. Jeżeli to się uda, dalej jest napastnikiem. Jeżeli obrońca przechwyci piłkę, ma za zadanie zdobyć bramkę na jedną z dwóch bramek. W przypadku zdobycia bramki zamieniamy się rolami.

**Uwaga:** chwalmy zawodników za udane interwencje w obronie, jeżeli była ona tematem zajęć. Podkreślamy dobre zachowania, pokażmy ewentualne braki w ustawieniu ciała, odległości...

Gra obronna, tak jak każdy inny element techniczno-taktyczny, wymaga czasu, by w pełni go zrozumieć i opanować.



Do 13. roku życia młody piłkarz powinien być bardzo sprawny ruchowo (treningi uzupełniające), potrafić bronić 1 × 1, dryblować, kiwać, podawać piłkę i strzelać w sposób zadowalający dwiema nogami, przyjmować piłkę z pomysłem, właściwie ustawiać się na boisku względem piłki/rywala/kolegów bez względu na sektor boiska (to daje rotacja na pozycjach w meczach).

Trener ma kilka lat (do U13), aby powyższe cechy wypracować u swoich podopiecznych w takim stopniu, aby po przejściu na grę w składach 11-osobowych (od U14) móc skoncentrować się bardziej na elementach taktycznych

gry formacji i całego zespołu (oczywiście dalej doskonaląc technikę i taktykę indywidualną), a nie martwić się faktem, że zawodnik 18- lub 19-letni nie potrafi bronić czy podawać piłki.

Okres szkolenia piłkarskiego 6–13 lat to najważniejszy okres w życiu piłkarza, gdyż jest fundamentem pod całą przyszłą ewentualną karierę piłkarską. Dlatego spokojna, metodyczna i konsekwentna praca trenera w tym czasie, nastawiona na rozwój, a nie wynik, to klucz do sukcesu i trenera, i jego wychowanka. **Pokaż mi swoich wychowanków, a powiem Ci jakim jesteś trenerem dzieci!**

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

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

# Szkółki/akademie

## CZĘŚĆ 8. KKS ASPN „JUVENTA” STARACHOWICE



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.

Sekcja piłki nożnej Juventy Starachowice liczy sobie 22 lata. Została założona w 1996 r. i od tego czasu zajmuje się szkoleniem dzieci i młodzieży. Aktualnie w swoich strukturach nie mamy zespołu na szczeblu seniorskim, a istotą pracy klubu są dzieci od 5. roku życia aż po 19-lletnią młodzież. Bazę sportową stanowią 3 pełnowymiarowe boiska (2 z nich należą do MOSiR Starachowice), boisko trawiaste o wymiarach Orlika, boisko trawiaste przystosowane dla żaków. Całość wymienionych obiektów położona jest w odległości 400 m od siebie przy ul. Szkolnej w Starachowicach. Ponadto prowadzimy zajęcia na boiskach „Orlik 2012”, a w okresie zimowym w halach na terenie Miasta Starachowice.

### TRENERZY

Obecnie klub zatrudnia 13 trenerów o następujących kwalifikacjach: UEFA A – 4 trenerów, UEFA B – 4 trenerów, PZPN C – 2 trenerów, pozostałych 3 trenerów od września 2018 r. podejmuje naukę w trakcie kursów uzupełniających (posiadają ukończone kursy trenera II klasy piłki nożnej). Trenerzy systematycznie podnoszą swoje kwalifikacje, biorąc udział w szkoleniach, kursokonferencjach czy stażach trenerskich zarówno w Polsce, jak i za granicą (Sparta Praga, Slavia Praga, Wisła Kraków, Legia Warszawa, Korona Kielce).

### SELEKCJA

Hasłem kluczowym w procesie szkoleniowym w Juwencie Starachowice jest: „wychowanie przez sport”. Doskonale zdajemy sobie sprawę z faktu, że

bardzo niewielu naszych wychowanków będzie zawodowymi piłkarzami, dlatego też niezmiernie dużą rolę przykładamy do kształtowania zawodników na wszystkich płaszczyznach (nie tylko tych sportowych). Dlatego też, w naszym przypadku, nie możemy mówić *stricte* o selekcji. Każde dziecko ma „drzwi otwarte” w Juwencie. Oczywiście w przypadku licznych grup są one dzielone na mniejsze, aby zachować odpowiednią jakość szkolenia. Na płaszczyźnie małego województwa, jakim jest świętokrzyskie, dzięki doświadczeniu i odpowiedniemu modelowi szkolenia rokrocznie znajdujemy się w czołówce w większości rozgrywek, bazując na chłopcach, którzy są naszymi wychowankami od kilku lat. Dopiero na etapie trampkarza/juniora, biorąc udział w rozgrywkach CLJ selekcjonujemy zawodników, którzy zgłaszają się do nas z ościennych klubów.

### LICZBA GRUP/ROZGRYWKI

Obecnie w Juwencie szkoli się blisko 300 młodych piłkarzy w wieku 5–19 lat (od juniorów starszych, aż po skrzaty). Rokrocznie w rozgrywkach organizowanych przez Świętokrzyski Związek Piłki Nożnej nasz klub reprezentowany jest we wszystkich kategoriach. W minionych latach byliśmy jednym z dwóch klubów w województwie, który rywalizował we wszystkich kategoriach wiekowych. W sezonie 2018/2019 zgłosiliśmy rekordową liczbę 15 zespołów (po 2 w kategoriach: junior młodszy, orlik starszy, orlik młodszy, żak starszy, żak młodszy).

# piłkarskie na medal

TABELA 1. Juventa Starachowice – sezon 2017/2018

Lp.	Kategoria wiekowa	Liga
1.	Junior starszy	Świętokrzyska Liga Juniorów Starszych – I miejsce i awans do baraży o CLJ U18 (porażka z Elaną Toruń)
2.	Junior młodszy	CLJ U17 – IV miejsce w rundzie jesiennej, V miejsce w rundzie wiosennej
3.	Trampkarz starszy	Świętokrzyska Liga Trampkarzy Starszych – I miejsce po rundzie jesiennej (porażka w barażach o CLJ U15 z Karpatami Krosno), I miejsce po rundzie wiosennej (zwycięstwo w barażach o CLJ U15 z Hetmanem Zamość), awans do CLJ U15
4.	Trampkarz młodszy	Świętokrzyska Liga Trampkarzy Młodszych – VI miejsce
5.	Młodzik starszy	Świętokrzyska Liga Młodziaków Starszych – Wicemistrz Województwa
6.	Młodzik młodszy	Świętokrzyska Liga Młodziaków Młodszych – VII miejsce
7.	Orlik starszy	Finał rozgrywek – Wicemistrz Województwa
8.	Orlik młodszy	Półfinał rozgrywek
9.	Żak starszy	Finał rozgrywek
10.	Żak młodszy	Grupa eliminacyjna

### WYCHOWANKOWIE KLUBU/SUKCESY

Największymi sukcesami w historii klubu są awanse i występy w Centralnej Lidze Juniorów:

- w sezonie 2013/2014 (XI miejsce),
- w sezonie 2017/2018 – CLJ U17 (IV i V miejsce),
- w sezonie 2017/2018 – awans do CLJ U15.

Dziewięciu naszych wychowanków otrzymało powołanie na konsultacje kadr narodowych, a czterech wystąpiło w oficjalnych spotkaniach młodzieżowych kadr Polski. Najbardziej rozpoznawalnym wychowankiem naszego klubu, który przeszedł przez wszystkie etapy szkolenia w Juwencie, jest **Bartosz Kwiecień**, aktualnie zawodnik wicemistrza Polski Jagiellonii Białostok. Wielu młodych, utalentowanych zawodników, którzy pierwsze piłkarskie kroki stawiali w naszym klubie, reprezentuje młodzieżowe drużyny zespołów Ekstraklasy (Wisła Kraków, Cracovia Kraków, Korona Kielce).

Jesteśmy 14-krotnym mistrzem województwa świętokrzyskiego i 15-krotnym wicemistrzem województwa w różnych kategoriach wiekowych. Wielokrotnie triumfowaliśmy w międzynarodowych turniejach, m.in. w niemieckim Minden, pokonując w finale Borussia Dortmund (2005 r.). Triumfowaliśmy także w ogólnopolskim finale rozgrywek „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” (2005 r.) oraz zajęliśmy w tych samych rozgrywkach IV miejsce w ogólnopolskim finale (2015 r.) – w tamtych rozgrywkach wzięło udział 270 tys. uczestników.

### CELE SZKOLENIA

Oprócz wymienionego już hasła: „Wychowanie przez sport” cały program *stricte* szkoleniowy Juventy można by zmieścić w kilku kluczowych hasłach: **pasja, dbałość o szczegóły, intensywność, powtarzalność**. Klamrą spinającą całość jest **gra**. Niezbędna dla sukcesu w szkoleniu, w naszym przekonaniu, jest pasja trenerów. Poświęcenie, należyty przekaz, pozytywny wpływ na grupę jest dla nas punktem wyjścia. W trakcie jednostek treningowych pracujemy w mikrocyklach, w których na etapie nauki najważniejszymi elementami jest powtarzalność i dbałość o detale. Odpowiednia praca nad szczegółami, które w perspektywie czasu stanowią o całości, to kolejny klucz w procesie szkolenia (właściwa postawa ciała w ćwiczeniu, należyte ułożenie stopy, odpowiedni moment podjęcia decyzji i wcielenia jej w życie, właściwy czas zebrania informacji itp.). Na etapie doskonalenia dominująca staje się intensywność.

Elementem stanowiącym bardzo istotną część treningu są gry, ze zdecydowanym naciskiem na ich małe formy od 1 × 1 do 4 × 4, a także gry



w przewagach na utrzymanie piłki od 8 × 6 do 3 × 1. Małe gry stanowią świetną formę w nauce techniki operowania piłką, zmuszają do szybkiego myślenia i szybkiego podejmowania decyzji. Ćwicząc w tej formie, mamy do czynienia z wysoką intensywnością treningu. Gry w przewagach mają przekładać się na sytuacje boiskowe, w których zawodnicy w danych fragmentach boiska powinni szukać przewag liczebnych 2 × 1, 3 × 1, 3 × 2, 4 × 2. W naszej filozofii pracy z dziećmi bardzo istotny jest fakt **braku przywiązywania uwagi do wyniku poszczególnego meczu czy turnieju**. Na etapie nauczania wymagamy od swoich podopiecznych odpowiednich zachowań boiskowych, często kosztem przegranej spotkania. Nie da się nauczyć dzieci grać w piłkę, jeśli na pewnym etapie nie będą popełniać błędów, które czasami kończą się straconymi bramkami. Składając wszystko w całość, stwierdzamy, że sukcesem Juventy jest stworzenie zawodnikom takich warunków szkolenia, aby z perspektywy czasu, spoglądając w przeszłość, stwierdzić, iż zrobiliśmy wszystko, aby wykształcić ich na jak najlepszych piłkarzy i ludzi.

TABELA 2. Liczba jednostek treningowych w poszczególnych kategoriach wiekowych

Grupa	Skrzat	Żak	Orlik	Młodzik	Trampkarz	Junior*
Liczba jednostek	2	3	3	3	4	6
Czas trwania jednostki (min)	75	90	90	90–105	90–105	90

\* Juniorzy uczęszczają do prowadzonego przez Juventę liceum sportowego. W ramach zajęć szkolnych mają 3 treningi piłkarskie, dodatkowe 3 zajęcia odbywają się popołudniami.

### WSPÓŁPRACA Z WISŁĄ KRAKÓW

W maju 2017 r. podpisana została umowa partnerska, na mocy której współpracujemy z Wisłą Kraków S.A. Dzięki tej współpracy trenerzy Juventy Starachowice mają możliwość odbywać staże w zespole Wisły, a najzdolniejsi zawodnicy są monitorowani przez klub występujący na szczeblu Ekstraklasy. W tym czasie kilkunastu zawodników było obserwowanych przez Wisłę Kraków, a jeden z nich **Maciej Śliwa** został zawodnikiem Białej Gwiazdy.

# WYBRANE ŚRODKI TRENINGOWE

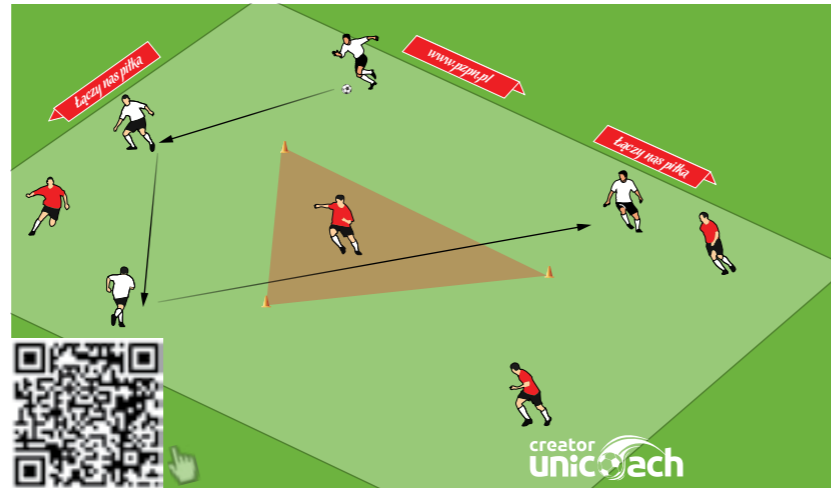
**Grupa wiekowa:** młodzik  
**Trener:** Artur Góra (UEFA A)

## GRA 4 × 4 Z OBROŃCĄ W ŚRODKOWYM POLU GRY

**Opis:** rywalizacja 2 zespołów w ustawieniu jak na grafice. Zespół biały gra na utrzymanie piłki. Jego celem jest wymiana 6 podań (1 pkt) bądź podanie przez pole środkowe, którego broni jeden z zawodników czerwonych (1 pkt). Zespół czerwony ma za zadanie odebrać piłkę. Po odbiorze następuje zmiana ról.

**Modyfikacja:** aby nastąpiła zmiana ról pomiędzy zespołami, czerwoni muszą odebrać piłkę i wgrać ją do zawodnika, który znajduje się w polu środkowym.

**Uwagi:** w ćwiczeniu zwracamy uwagę na ruch bez piłki, pokazywanie się w wolne strefy, przyjęcia kierunkowe, które umożliwiają szybkie zagranie do partnera przez pole środkowe. Ćwiczenie możemy wykonywać w części wstępnej bądź w części głównej jednostki treningowej.

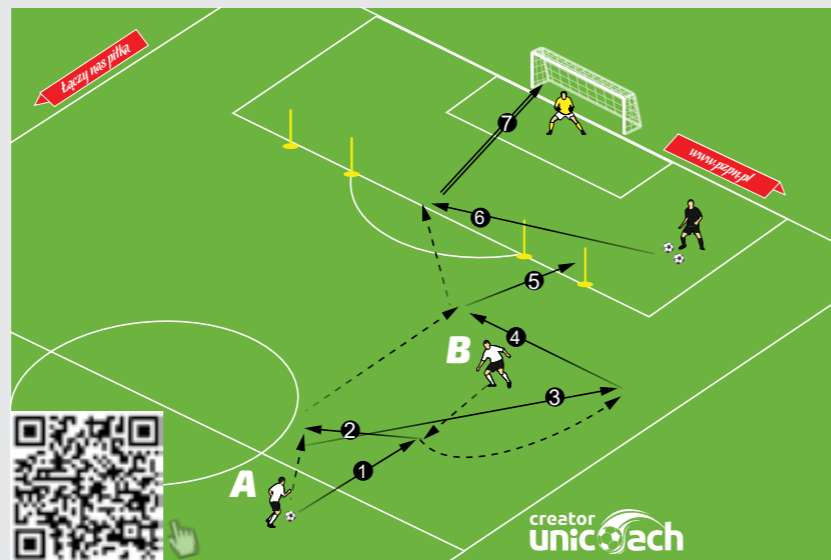


**Grupa wiekowa:** orlik  
**Trener:** Piotr Dejworek (UEFA A)

## ĆWICZENIE STRZELECKIE Z NACISKIEM NA STRZAŁ WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY

**Opis:** ćwiczenie wykonujemy na połowie boiska „Orlik”. Zawodnik B wychodzi do podania, które otrzymuje od zawodnika A. B zgrzywa piłkę do środka pola gry i robi ruch w boczny sektor boiska, gdzie otrzymuje kolejne podanie od A i wykonuje podanie do środka boiska. A kończy akcję uderzeniem wewnętrzną częścią stopy w kierunku małej bramki. Po uderzeniu otrzymuje kolejne podanie, tym razem od trenera, i uderza wewnętrzną częścią stopy do bramki, której broni bramkarz.

**Uwagi:** w ćwiczeniu kładziemy nacisk na uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy. Zarówno do bramki, jak i do współpartnera. Zwracamy uwagę na właściwie ułożoną stopę oraz sylwetkę. Ćwiczenie wykonujemy w części głównej treningu.



**Grupa wiekowa:** trampkarz/junior  
**Trener:** Zdzisław Spadło (UEFA A)

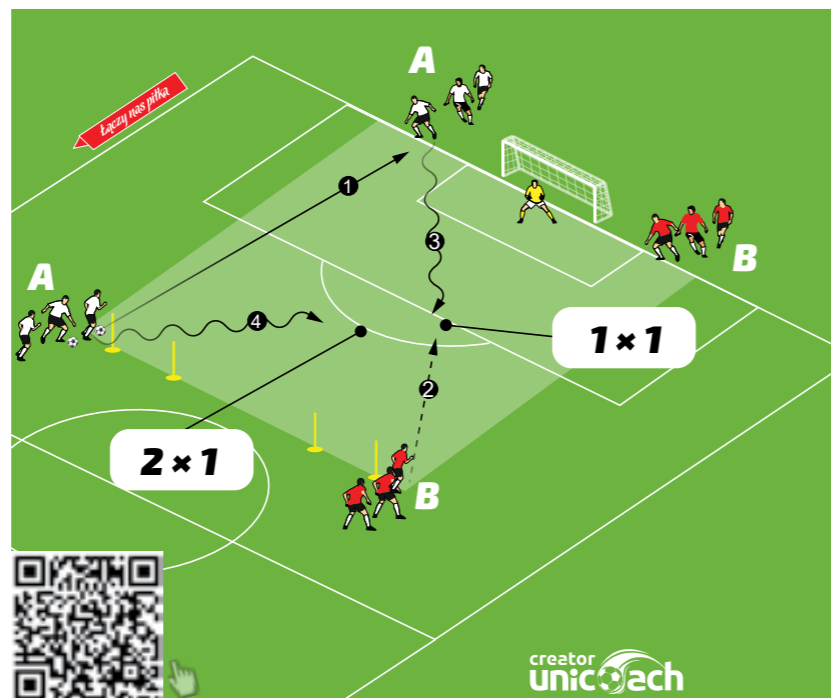
## DRUŻYNOWA RYWALIZACJA WE FRAGMENTACH GRY 1 × 1 Z PRZEJŚCIEM DO 2 × 1

**Opis:** ćwiczenie w formie fragmentów gry. Rywalizację podaniem zaczyna zawodnik z piłką A, który podaje do współpartnera. W tym momencie rozpoczyna się rywalizacja 1 × 1. Zawodnik A ma za zadanie zdobyć gola do jednej z małych bramek. Jeśli wykona zadanie, rozpoczyna się fragment gry 2 × 1 na dużą bramkę. Jeśli zawodnik B, który broni w pierwszej fazie ćwiczenia, odbierze piłkę, to wykonuje atak na dużą bramkę i następuje koniec ćwiczenia. Z kolei, jeśli dojdzie do fragmentu gry 2 × 1 i zawodnik broniący odbierze piłkę, przechodzi do ataku 1 × 2 na 2 małe bramki. Drużyny rywalizują ze sobą na zmianę.

**Uwagi:** w ćwiczeniu zwracamy uwagę na:

- kontrolę nad piłką w prowadzeniu,
- wykorzystanie wolnej przestrzeni,
- bezpieczny dystans od przeciwnika w grze 1 × 1,
- optymalne podjęcie decyzji w sytuacji 2 × 1.

Ćwiczenie wykonujemy w części głównej treningu.



**Grupa wiekowa:** trampkarz/junior  
**Trener:** Zdzisław Spadło (UEFA A)

## FRAGMENT GRY 2 × 1 Z AKTYWNYM OBROŃCĄ

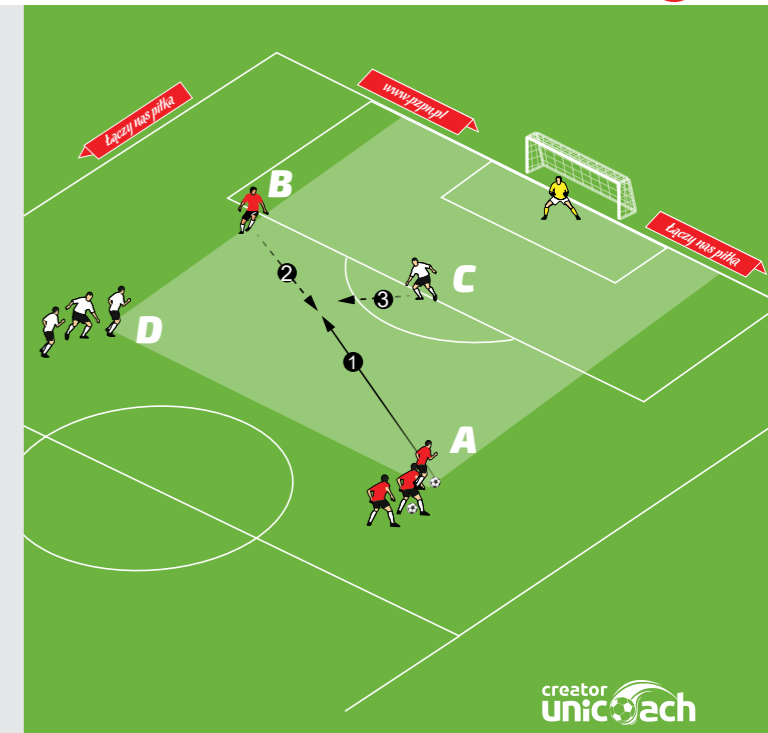
**Opis:** ćwiczenie w formie fragmentów gry. Zawodnik z pozycji A podaje do B, który przyjmuje piłkę, będąc pod presją obrońcy C. W zależności od sytuacji zawodnik B ma możliwość wyboru: gry 2 × 1 lub jeżeli zdąży się obrócić – 1 × 1. W przypadku odbioru piłki przez C ma on za zadanie podać do zawodnika D i rozpoczyna się akcja 2 × 2 na dużą bramkę. Jeśli we fragmencie gry 2 × 2 broniący A i B odbiorą piłkę, ich zadaniem jest wykonać celne podanie do partnera ze swojego rzędu.

Ćwiczenie wykonujemy w formie rywalizacji 2 drużyn na przemian. Zmiany: zawodnik A staje się obrońcą, B przechodzi na koniec grupy A, zawodnik broniący C staje się napastnikiem, a D wspomaga C w akcji ofensywnej.

**Uwagi:** w ćwiczeniu zwracamy uwagę na:

- ochronę piłki w momencie przyjęcia,
- odpowiedni moment odwrócenia się z piłką zawodnika przyjmującego,
- dokonanie optymalnego wyboru przez zawodnika atakującego,
- szybką finalizację akcji.

Ćwiczenie wykonujemy w części głównej treningu.



# PRZYKŁADOWE KONSPEKTY TRENINGOWE

## KONSPEKT TRENINGOWY NR 1

<b>Data:</b>	9.04.2018 r. (poniedziałek)	<b>Grupa:</b>	trampkarz starszy U15	<b>Temat:</b>	Doskonalenia przyjęcia kierunkowego
<b>Liczba zawodników:</b>	20	<b>Czas trwania:</b>	90 min	<b>Trener:</b>	Dominik Zuba (UEFA B)

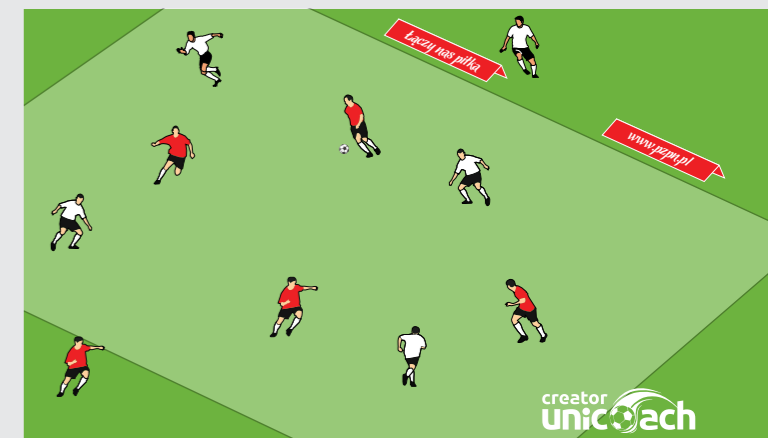
### ĆWICZENIE 1. ZABAWA „ŻYWE KOSZE/BRAMKI”

**Czas trwania:** 15 min

**Opis:** zawodnicy dobrani w 2 rywalizujące drużyny 5-osobowe – po 4 zawodników w polu środkowym i 1 za wyznaczoną linią. Zadaniem zespołu jest wymiana podań rękoma z zachowaniem zasady 3 kroków z piłką oraz trafienie do „żywego kosza” przemieszczającego się w wyznaczonej strefie. Po trafieniu następuje zmiana: rzucający staje się „żywym koszem”, a „żywy kosz” wchodzi do środkowego pola gry.

**Modyfikacje:**

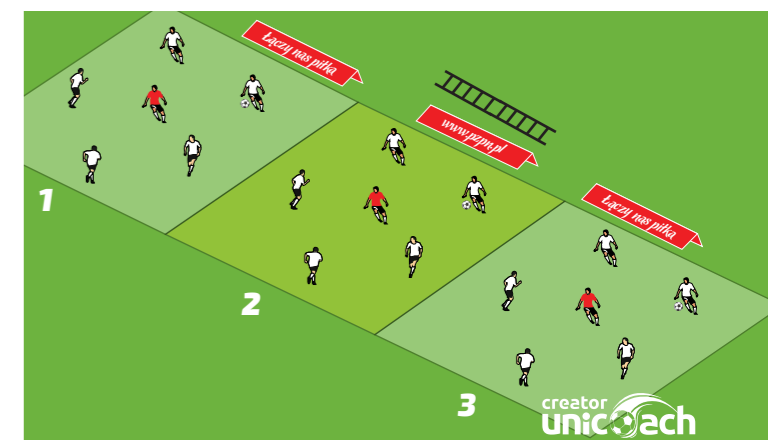
- gra nogami i próba podania do zawodnika ze swojego zespołu znajdującego się w wyznaczonej strefie,
- gra nogami na 2 kontakty.



### ĆWICZENIE 2. GRA RONDO 5 × 1 DO 5 × 2 (EWENTUALNIE 5 × 3) Z ELEMENTAMI KOORDYNACYJNYMI

**Czas trwania:** 15 min

**Opis:** grę rondo zaczynają 3 zespoły w wyjściowym ustawieniu 5 × 1 (gra na 1 kontakt). Po odbiorze piłki przez zawodnika środkowego wychodzi on na zewnątrz swojego pola, z kolei zawodnik, który źle zagrał, zmienia pole gry zgodnie z ruchem wskazówek zegara, wykonując w trakcie zmiany ćwiczenie koordynacyjne na tyczkach lub drabince. W przypadku sytuacji gry 5 × 2 bądź 5 × 3 w jednym z pól następuje gra na 2 kontakty.



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

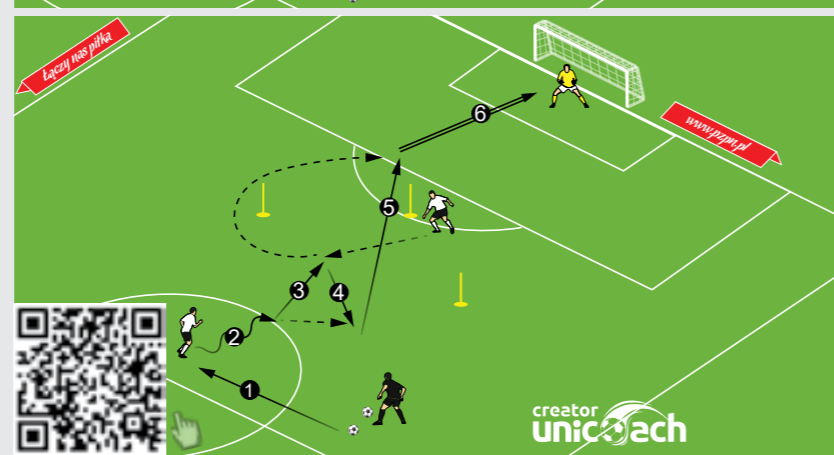
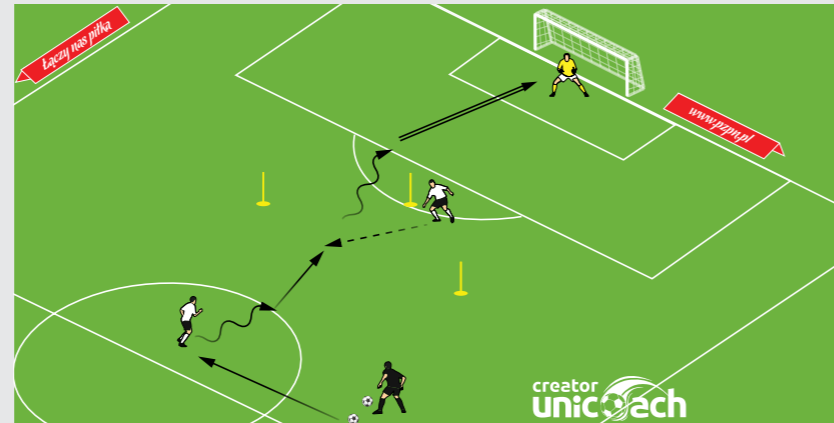
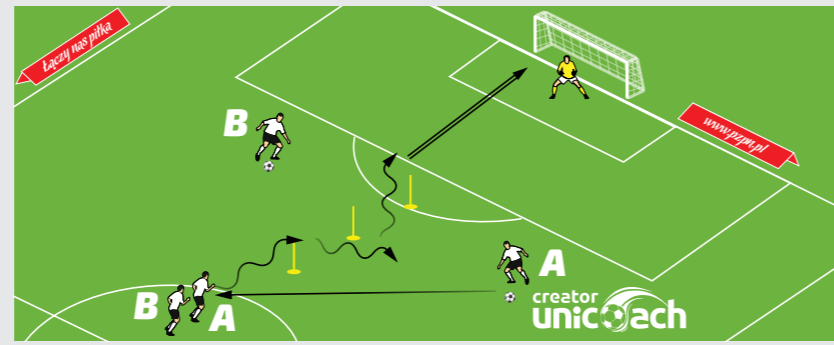
**STRETCHING STATYCZNY**

Czas trwania: 10 min

**ĆWICZENIE 3. ĆWICZENIA STRZELECKIE W TRZECH FORMACH (PO 10 MIN KAŻDA)**

Czas trwania: 30 min

Opis: w każdej z form największy nacisk kładziemy na przyjęcie kierunku: odpowiednie ułożenie ciała, odpowiedni timing, jakość przyjęcia itp.



**ĆWICZENIE 4. GRA ZADANIOWA**

Czas trwania: 20 min

Opis: rozpoczyna bramkarz, podając do jednego z obrońców. Ich zadaniem jest wymiana 4 podań w strefie obrony (w przypadku przechwyty przez napastników kończą oni akcję uderzeniem do bramki) i podanie do jednego z neutralnych zawodników znajdujących się w strefie środkowej. Zawodnicy neutralni mają za zadanie przyjęciem kierunkowym w 2 kontaktach zmienić pole gry i przejść do fragmentu gry w przewadze 7 x 4 zakończonym uderzeniem do bramki. W przypadku odbioru piłki przez obrońców ich zadaniem jest celne zagranie do trenera znajdującego się w strefie środkowej.

Uwagi: już na etapie rozgrzewki, w momencie przejścia do gry nogami zwracamy uwagę na właściwe przyjęcie kierunkowe. Podobnie w grze rondo, zwracamy uwagę na zmianę kierunku gry po otrzymaniu podania.



**KONSPEKT TRENINGOWY NR 2**

Data:	11.04.2018 r. (środa)	Grupa:	trampkarz starszy U15	Temat:	doskonalenie podań
Liczba zawodników:	18	Czas trwania:	90 min	Trener:	Dominik Zuba (UEFA B)

**ĆWICZENIE 1. ZABAWA BEREK W 3 KOLORACH**

Czas trwania: 15 min

Opis: berek w 3 zespołach 6-osobowych. Każdy zespół ma w posiadaniu 1 piłkę. Berka można przekazać innemu zespołowi poprzez dotknięcie zawodnika piłką. Obowiązuje zasada 3 kroków z piłką w ręce.

Modyfikacje:

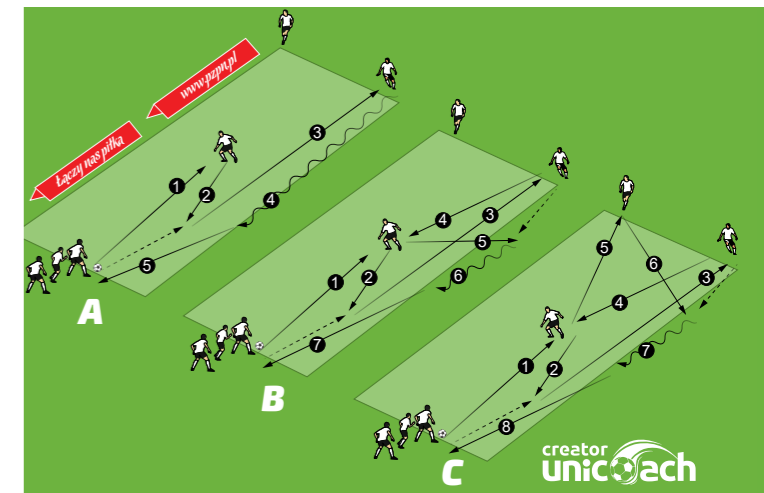
- a) gra nogami i przekazanie berka przez dotknięcie ręką przeciwnika,
- b) gra nogami na max. 3 kontakty i przekazanie berka przez dotknięcie ręką przeciwnika.



**ĆWICZENIE 2. PODANIA W 3 FORMACH W GRUPACH 6-OSOBOWYCH**

Czas trwania: 25 min

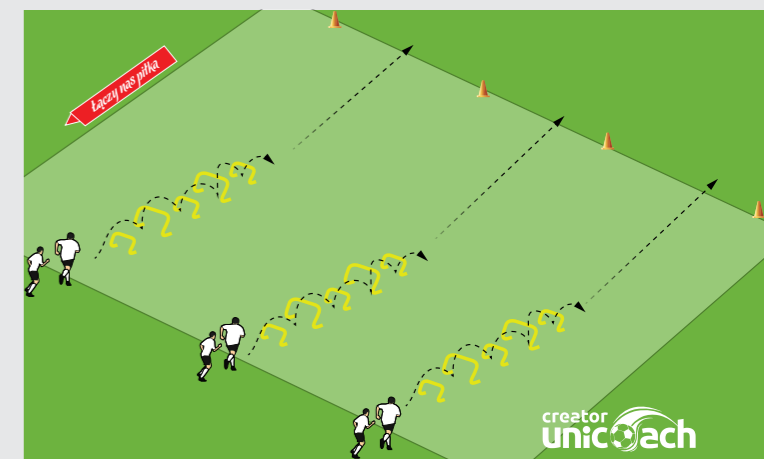
Opis: podania w 3 formach według schematu. W trakcie wymiany podań zwracamy uwagę na odpowiednio ułożoną sylwetkę oraz stopę w momencie podania, a także na wzajemną komunikację. Odległość między skrajnymi zawodnikami z jednej grupy wynosi 25 m.



**ĆWICZENIE 3. ĆWICZENIA PLYOMETRYCZNE Z AKCENTEM SZYBKOŚCI W 3 GRUPACH 6-OSOBOWYCH**

Czas trwania: 10 min

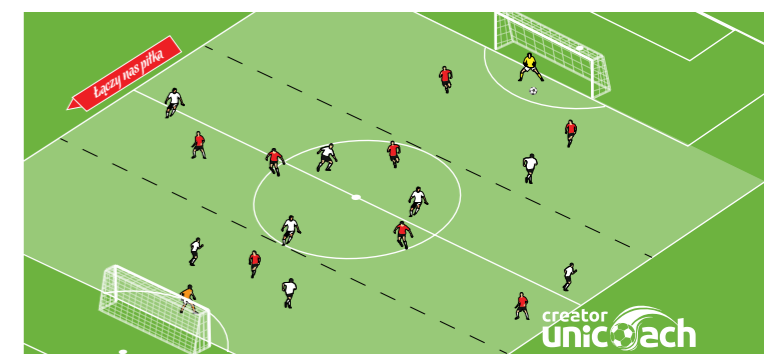
Opis: na każdej stacji zawodnicy wykonują po 6 sprintów poprzedzonych ćwiczeniem plyometrycznym.



**ĆWICZENIE 4. GRA ZADANIOWA NA SKRÓCONYM POLU 9 x 9**

Czas trwania: 20 min

Opis: w grze kładziemy akcent na przyspieszenie w fazie ataku, które polega na grze na max. 2 kontakty w strefie środkowej oraz w strefie ataku.



**ĆWICZENIE 5. GRA 9 x 9**

Czas trwania: 20 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
----------	---------	-----------------------------	--------	----------------	------------------------------	------------------	-------------------------------	--------------

**KONSPEKT TRENINGOWY NR 3**

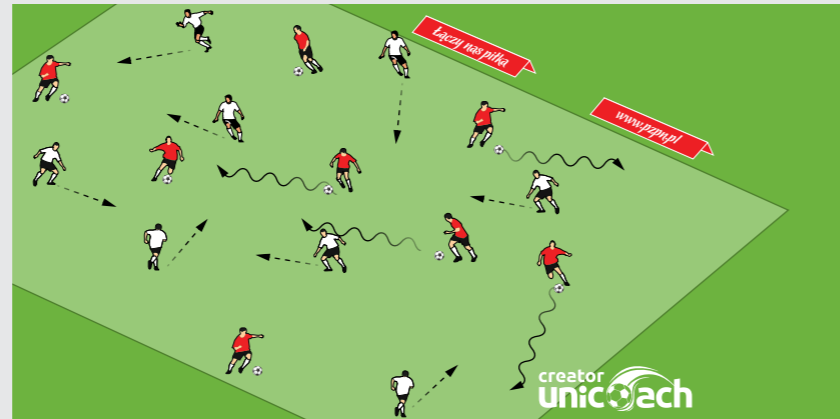
Data:	12.04.2018 r. (czwartek)	Grupa:	trampkarz starszy U15	Temat:	doskonalenie podań z aktywnym przeciwnikiem
Liczba zawodników:	18	Czas trwania:	75 min	Trener:	Dominik Zuba (UEFA B)

**ĆWICZENIE 1. ROZGRZEWKA OGÓLNOROZWOJOWA W 2 GRUPACH**

Czas trwania: 15 min

**Opis:** zespół podzielony na 2 drużyny, z których jedna znajduje się bez piłek, a w drugiej każdy z zawodników posiada piłkę. Zawodnicy bez piłek wykonują różne rodzaje ćwiczeń kształtujących, natomiast zawodnicy z piłkami w 1. fazie ćwiczenia z wykorzystaniem piłek w rękach (krążenia, przekładania), w 2. fazie różne formy prowadzenia piłki. Na sygnał zmiana grup.

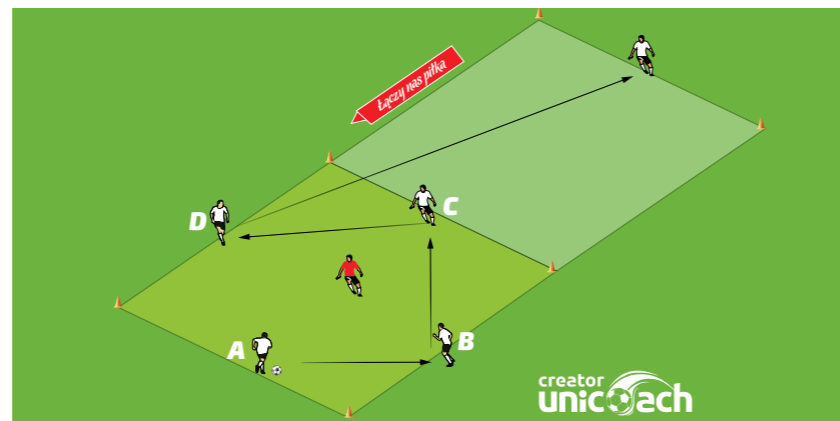
**Modyfikacja:** piłki ułożone nieruchomo, cała grupa wykonuje ćwiczenia w truchcie z wykorzystaniem piłek (przeskoki, nakładania nóg nad piłką, odwodzenia itp.). Na sygnał zawodnicy mają za zadanie wyprowadzić piłki poza plac gry. Ci, którzy nie zdążą – kara w postaci: pompek, krokodyli, brzusków, grzbietów.



**ĆWICZENIE 2. GRA RONDO 4 x 1 Z PRZENIESIENIEM CIĘŻARU GRY DO SĄSIEDNIEGO POLA**

Czas trwania: 10 min

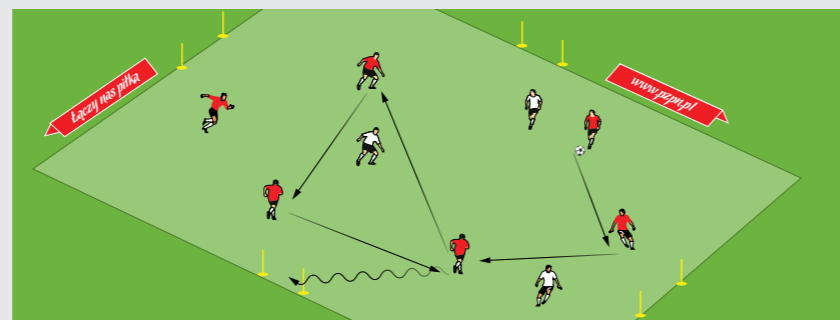
**Opis:** gra 4 x 1 na 1 kontakt w wyznaczonym polu gry. Celem jest wymiana min. 3 podań i przeniesienie ciężaru gry. Podanie do sąsiedniego pola mogą wykonać zawodnicy skrajni (B, C) oraz zawodnik będący przodem do kierunku gry. Po przeniesieniu ciężaru gry zawodnicy B, C przechodzą do sąsiedniego pola i dalej pozostają zawodnikami skrajnymi oraz następuje zmiana miejsc pomiędzy zawodnikiem A a D. Po przechwycie piłki przez środkowego bądź niedokładnym podaniu zawodnika zewnętrznego następuje zmiana miejsc pomiędzy nimi.



**ĆWICZENIE 3. GRA W PRZEWADZE 6 x 3**

Czas trwania: 20 min

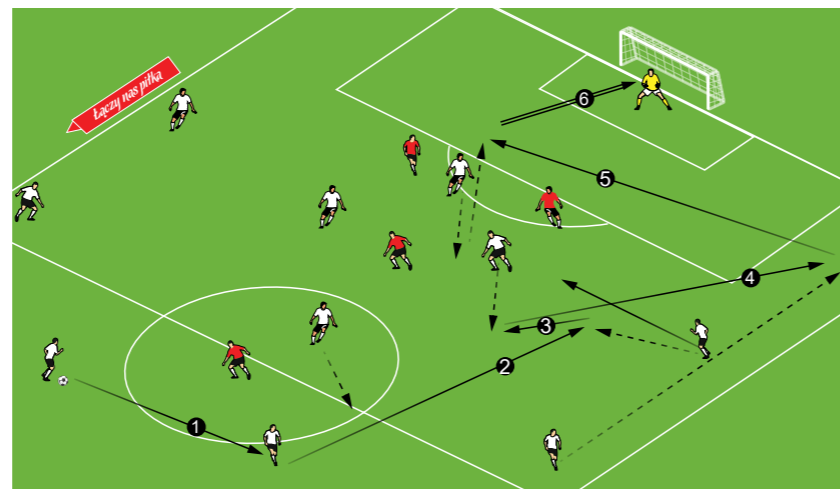
**Opis:** zadaniem zespołu grającego w przewadze jest wymiana min. 5 podań na maksymalnie 2 kontakty i przeprowadzenie piłki przez 1 z 4 bramek. Zadaniem zespołu broniącego jest próba odbioru piłki i jak najszybsze strzelenie gola do 1 z 4 bramek. Zespół grający w przewadze po stracie ma za zadanie jak najszybciej odebrać piłkę. Zmiana zespołów następuje po upływie czasu gry. Jedna gra trwa 150 s.



**ĆWICZENIE 4. ĆWICZENIE Z AKCENTEM WPROWADZENIA BOCZNEGO OBRÓŃCY DO AKCJI OFENSYWNEJ**

Czas trwania: 25 min

**Opis:** sekwencja podań jak na grafice. Po wprowadzeniu do akcji bocznego obrońcy ma on za zadanie dograć piłkę do jednego z zawodników z pozycji 8, 10, 9 bądź 6, których celem jest finalizacja akcji. Ćwiczenie wykonywane jest z aktywnymi obrońcami. Wykonujemy je na obu stronach boiska. W ćwiczeniu głównie zwracamy uwagę na odpowiedni wyjście na pozycję wszystkich zaangażowanych w akcję zawodników w momencie zagrania podania nr 1 oraz na właściwy timing włączenia się do akcji ofensywnej bocznego obrońcy.



**ĆWICZENIE 5. ĆWICZENIA STABILIZACYJNE**

Czas trwania: 10 min

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

**KONSPEKT TRENINGOWY NR 4**

Data:	13.04.2018 r. (piątek)	Grupa:	trampkarz starszy U15	Temat:	doskonalenie podań z aktywnym przeciwnikiem
Liczba zawodników:	16	Czas trwania:	90 min	Trener:	Dominik Zuba (UEFA B)

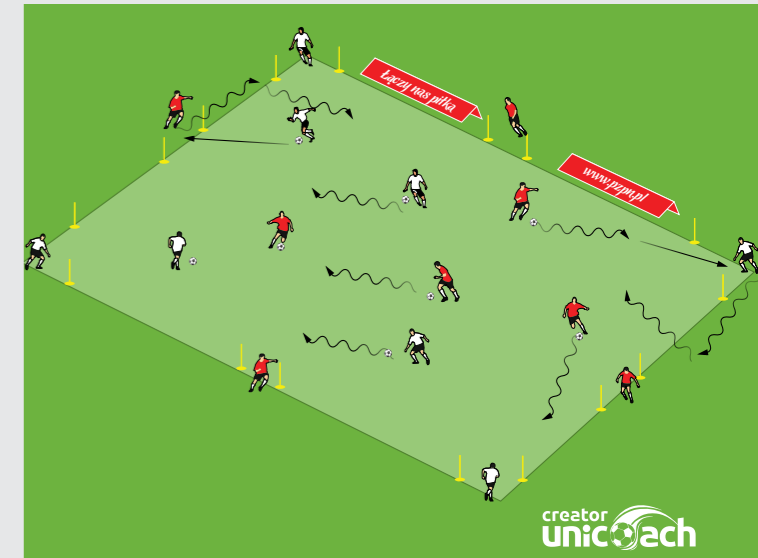
**ĆWICZENIE 1. ROZGRZEWKA OGÓLNOROZWOJOWA W FORMIE PODAŃ I ĆWICZEŃ KSZTAŁTUJĄCYCH**

Czas trwania: 20 min

**Opis:** zespół podzielony na 2 drużyny 8-osobowe, z których w każdej 4 zawodników posiada piłkę i znajduje się w środkowym placu gry, a 4 zawodników bez piłek znajduje się w świetle bramki. Zawodnicy z piłkami wykonują różne formy prowadzenia piłki, zakończone podaniem do zawodnika znajdującego się w świetle bramki. Po wykonaniu podania przemieszczają się na jego miejsce, wykonując ćwiczenia kształtujące. Zadaniem zawodnika w świetle bramki jest przyjęcie kierunkowe na zewnątrz i wprowadzenie piłki do pola gry.

**Modyfikacje:**

- a) zawodnicy podają dowolnie,
- b) zawodnicy podają wyłącznie do swojego koloru,
- c) zawodnicy podają wyłącznie do przeciwnego koloru,
- d) zawodnicy po podaniu wykonują przyspieszenie, wywierając presję na zawodnikach przyjmujących.

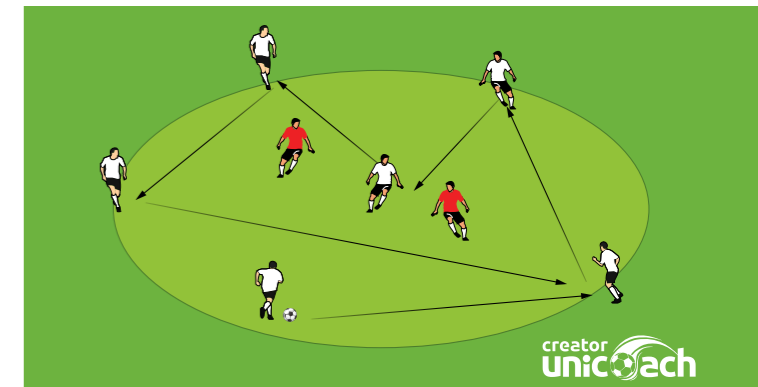


**ĆWICZENIE 2. GRA RONDO 5 x 2**

Czas trwania: 15 min

**Opis:** gra 5 x 2 na 2 kontakty w wyznaczonym polu gry. Zadaniem zawodników zewnętrznych jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce, wykorzystując zawodnika znajdującego się w środkowej części placu gry, który jest pomiędzy zawodnikami odbierającymi. Jego zadaniem jest gra wyłącznie na 1 kontakt. Po wymianie 12 podań zawodnicy odbierający robią 1 „pompkę” i dalej próbują odebrać piłkę. Po odbiorze bądź nieudanym zagraniu następuje zmiana.

**Modyfikacja:** po zagraniu do zawodnika znajdującego się w środku, który odgrywa piłkę na 1 kontakt, zawodnicy zmieniają się miejscami.



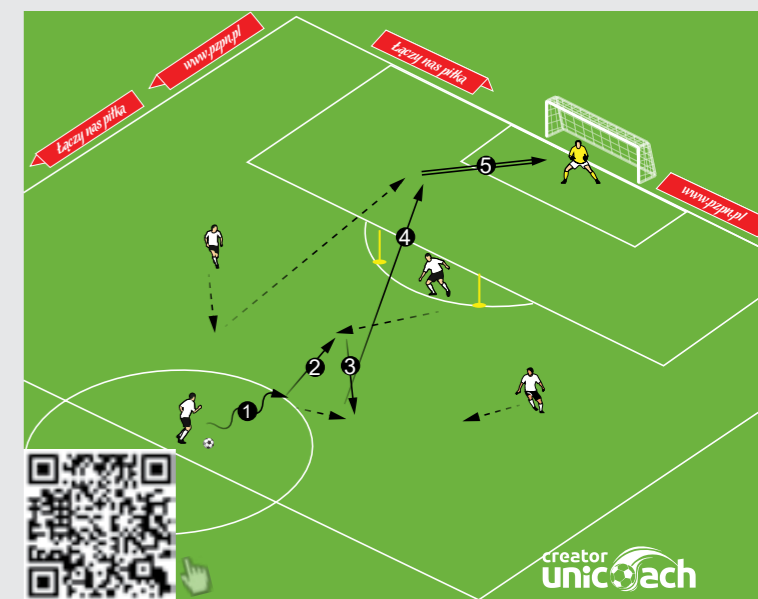
**ĆWICZENIE 3. ĆWICZENIE Z AKCENTEM WPROWADZENIA ZAWODNIKÓW Z POZYCJI 8 I 10 W MIEJSCE ZAWODNIKA NR 9**

Czas trwania: 30 min

**Opis:** sekwencja podań jak na grafice. Zadaniem jest wprowadzenie w miejsce zawodnika nr 9 jednego z zawodników z pozycji 8, 10. Zawodnik nr 9 robi ruch do piłki i gra na tzw. ścianę z 1 z 2 ofensywnych pomocników. Zadaniem drugiego jest wejście w wolną strefę, unikając pozycji spalonej i finalizacja akcji. Ćwiczenie wykonujemy na obie strony boiska. W ćwiczeniu głównie zwracamy uwagę na odpowiedni ruch do piłki wszystkich zaangażowanych w akcję zawodników w momencie rozpoczęcia akcji oraz na właściwy timing włączenia się do akcji ofensywnej pomocnika.

**Modyfikacje:**

- a) w miejsce tyłek wprowadzamy „biernego” obrońcę, który wychodzi ze strefy obrony wraz z ruchem napastnika z pozycji 9,
- b) w miejsce tyłek wprowadzamy „aktywnego” obrońcę i w momencie zgrania piłki przez napastnika następuje fragment gry 2 x 1.



**ĆWICZENIE 4. FRAGMENT GRY 10 x 5**

Czas trwania: 20 min

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

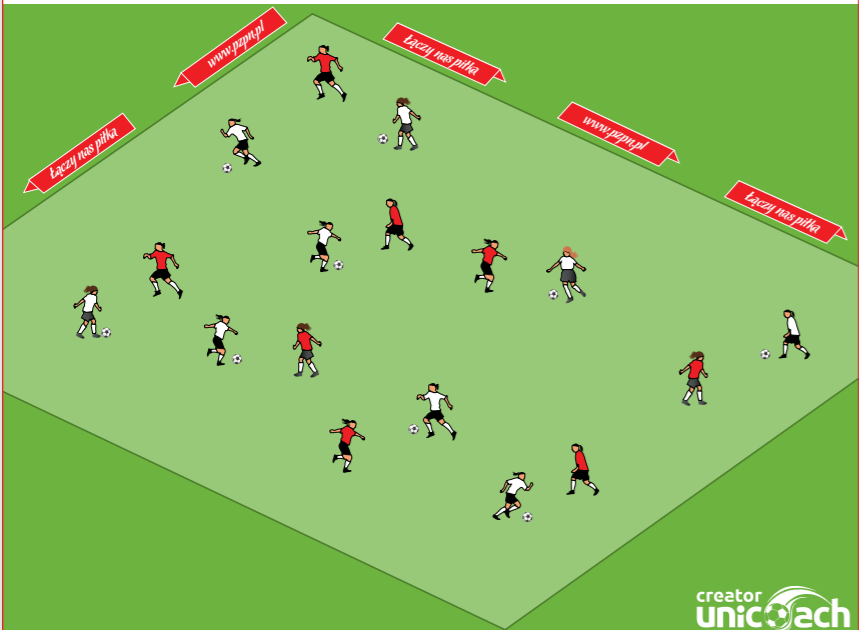
**JEŚLI CHCESZ ZAPREZENTOWAĆ SWOJĄ SZKOŁKĘ/AKADEMIE WYŚLIJ ZGŁOSZENIE NA ADRES E-MAIL: [michal.libich@pzipn.pl](mailto:michal.libich@pzipn.pl)**





**KONSPJEKT TRENINGOWY - LETNIA AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW**

Trener	Marcin Kasprowicz			Asystenci	Jacek Opałka, Monika Nosal			
Temat zajęć	Nauczanie gry 1 × 1 w ataku w trzech sektorach boiska							
Data	Godz.		Miejsce	Gniewino				
Kategoria	Młodzik	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	1	Liczba zawodniczek	20	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	20	4	tak	tak	tak	tak	tak	

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Zbiórka, przywitanie. Sprawdzenie listy obecności. Podanie tematu zajęć.	Zbiórka w szeregu	5 min
	Rozgrzewka motoryczna		15 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	„Berek 30 sekund” 	Zawodniczka będąca „berkiem” stara się odebrać piłkę. Po 30 s przerwa. Kto jest bez piłki wykonuje dodatkowe ćwiczenia.  Boisko 20 × 20 m	10 min



	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<b>Organizacja:</b> • Pole ćwiczeń – 5 stacji – tak jak na grafice.  <b>Przebieg:</b> • 5 stacji, • zawodniczki przechodzą kolejno od stacji do stacji i liczą zdobyte punkty („+” za wygrany i „-” za przegrany pojedynek), • W przerwach – rozbieganie i rozciąganie dynamiczne.  Po drugiej przerwie zmiana stron.  Pole gry 20 × 20 m	40 min
	Gra 4 × 4 na 4 bramki 	Gra 3 × 4 min Ustawienie 1–2–1 w ataku  <b>Ważne:</b> • wykorzystanie poznanych zwodów w grze, • szybka dystrybucja piłek, • po 4 min gry odpoczynek czynny, zmiana zespołu przeciwnego	15 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Żonglerka zadaniowa		5 min
	Zbiórka, omówienie zajęć. Podziękowanie	Zebrańie sprzętu	

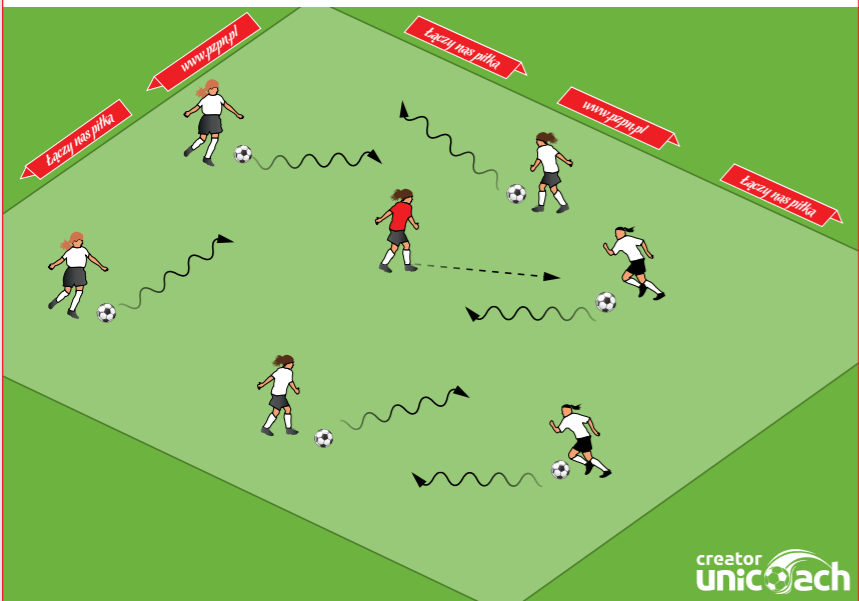
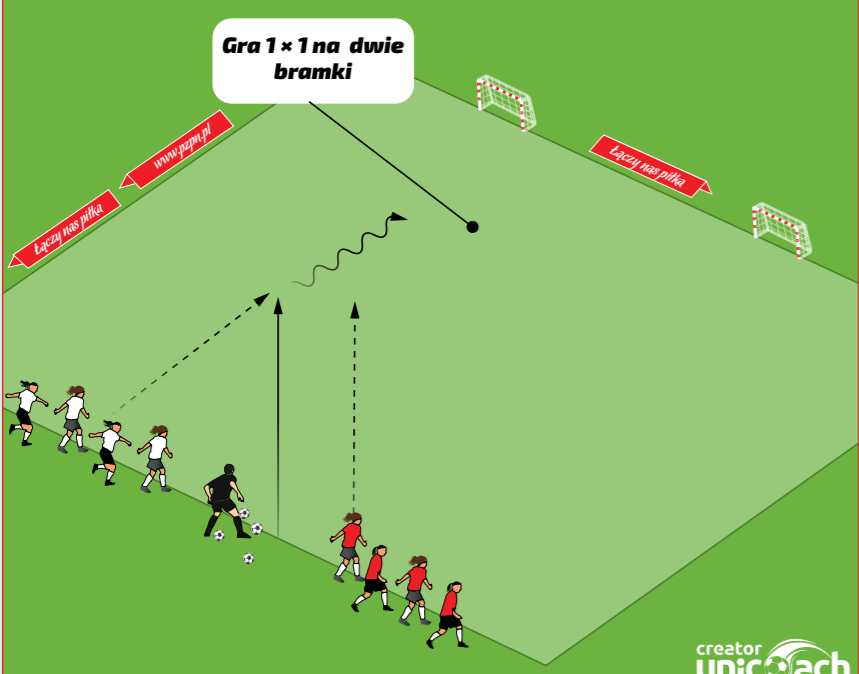


LEGENDA: PODANIE → PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING ~ STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI → ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI - - - LINIE POMOCNICZE - - - OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ 1 STRATA PIŁKI ★

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

# KONSPJEKT TRENINGOWY - LETNIA AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW

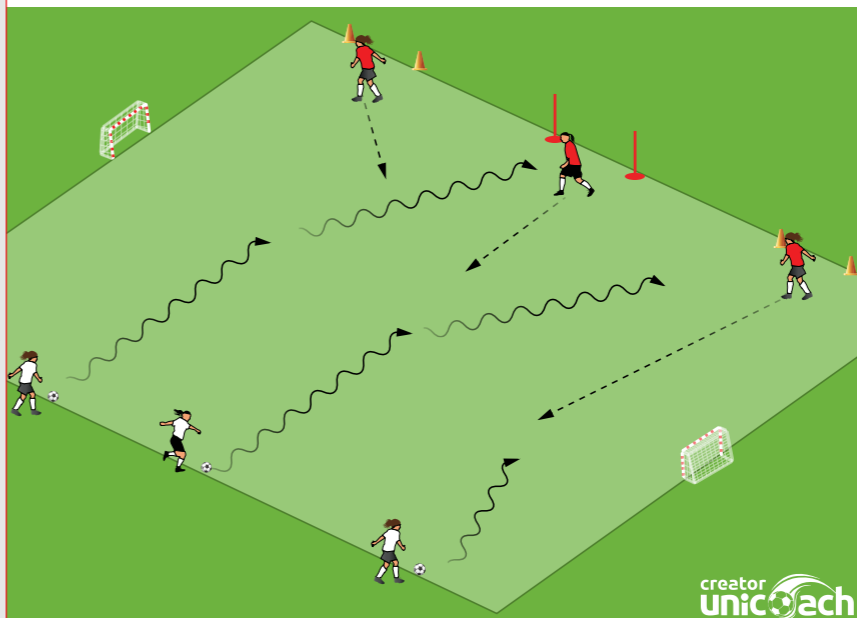
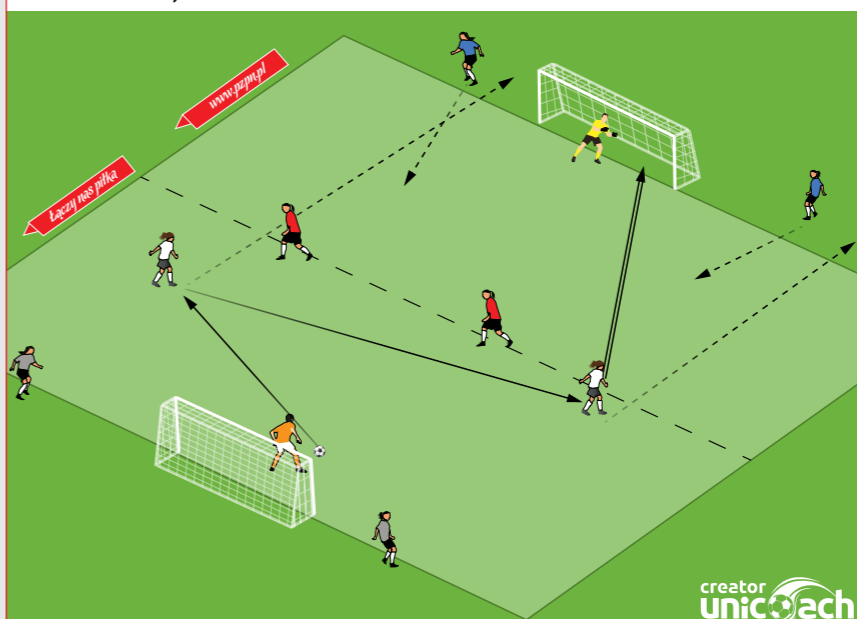
Trener	Marcin Kasprówicz			Asystenci	Jacek Opałka, Monika Nosal			
Temat zajęć	Dokształcenie gry 1 × 1 w ataku							
Data	Godz.		Miejsce	Gniewino				
Kategoria	Młodzik	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	2	Liczba zawodniczek	20	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	20	4	tak	tak	tak	tak	tak	

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Zbiórka, przywitanie. Sprawdzenie listy obecności. Podanie tematu zajęć	Zbiórka w szeregu	5 min
	Rozgrzewka motoryczna		15 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	„Berek lawina” 	Uciekające bez piłek, berek prowadzi piłkę (2/3), złapana zawodniczka zabiera piłkę i staje się kolejnym berkiem. Zabawa kończy się, gdy wszystkie zawodniczki będą z piłkami.  <b>Odmiana:</b> do obioru piłki.  <b>Boisko:</b> 20 × 15 m	10 min
	Gra 1 × 1 na 2 bramki po podaniu piłki od trenera 	<b>Modyfikacja:</b> 4 bramki oznaczone po dwie kolorami, np. 2 czerwone, 2 niebieskie. Gra na wskazane bramki przez trenera.  <b>Pole gry:</b> 15 × 15 m	35 min

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



LAMO

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	Od 1 × 1 do 3 × 3 	Zawodniczki dobrze w trójki (atakujące każda z piłką). Zadaniem zawodniczek z piłkami jest przeprowadzenie ich przez 1 z 3 otwartych bramek. Po odbiorze piłki zawodniczki broniące mogą oddać strzał do 1 z 2 bramek.  Zawodniczki mogą ze sobą współpracować, np. po przeprowadzeniu piłki atakująca może pomóc partnerce, która jeszcze tego nie zrobiła tworząc chwilową przewagę 2 × 1 do momentu powrotu obrończyni. Przy odpowiedniej współpracy może dojść do sytuacji 3 × 3.  <b>Wariant:</b> 1 × 1 do 2 × 2 na 3 bramki	
	Gra 2 × 2 na zmiany 	Zawodniczki grają 2 × 2. W każdej bramce stoi bramkarka. Te, które oddały uderzenie do bramki, schodzą za tę bramkę. Na ich miejsce wchodzi para z za bramki i ponownie toczy się gra 2 × 2.  <b>Pole gry:</b> 20 × 20 m	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Ćwiczenia rozciągające  Zbiórka, omówienie zajęć. Podziękowanie	Zebranie sprzętu	5 min

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