

t trener

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 5/2018 (142)



„ABC TRENERA DZIECI”
NOWA PUBLIKACJA PZPN

**„DROGA DO SUKCESÓW
PROWADZI PRZEZ PORAŹKI”**
JAK KSZTAŁTOWAĆ
MŁODEGO SPORTOWCĘ

**PODSUMOWANIE
KONFERENCJI**
**AKADEMIA PIŁKARSKA
GRASSROOTS 2018**

ZIMOWA
AKADEMIA
MŁODYCH
ORLIC 2019

ZAGRANICZNE STAŻE
FORMĄ ROZWOJU POLSKIEGO TRENERA
„POWINNY BYĆ STAŁYM ELEMENTEM NASZEJ PRACY”

Asystent
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY



SPEED
MERCURIAL
NIKE FOOTBALL

PHANTON SERIES



FORWARD.ALWAYS.FORWARD.
FORWARD.ALWAYS.FORWARD.

MERCURIAL SERIES

DOŁĄCZ DO NAS NA NIKE.COM/FOOTBALL



PRECISION
PHANTOM
NIKE FOOTBALL



Rozwój to być może najważniejsze słowo dla każdego trenera. Jeśli chcemy, żeby nasze młode zawodniczki i nasi młodzi zawodnicy stale podnosili swoje umiejętności, najlepsze, co możemy zrobić, to dać im dobry przykład. Polski Związek Piłki Nożnej poprzez swoje inicjatywy dąży do przekazania wszystkim pracującym z dziećmi i młodzieżą najnowszej wiedzy i sprawdzonych metod, które mają służyć właśnie podniesieniu umiejętności – w pierwszej kolejności przez trenerki i trenerów, a w efekcie naszych podopiecznych.

Tradycyjnie okazją do zapoznania się z najnowszymi trendami w szkoleniu była doroczna „Akademia Grassroots”, czyli seria konferencji organizowanych w każdym województwie. Trenerzy, nauczyciele wychowania fizycznego, instruktorzy, rodzice – każdy, kto chciał dowiedzieć się więcej o odpowiednim rozwoju najmłodszych piłkarek i piłkarzy, mógł dzięki konferencji zaczerpnąć dużo ciekawych materiałów czy inspiracji. Tematyka szkoleniowa była oczywiście najważniejszym punktem programu konferencji i po raz kolejny skupiła się wokół filarów szkolenia dzieci i młodzieży.

Niezaprzeczalnie jednak elementów prowadzących do sukcesu, czyli wychowania dobrego piłkarza, jest bardzo wiele. Podczas tegorocznych konferencji staraliśmy się zwrócić uwagę na szerokie ich spektrum, stąd obecność takich elementów, jak gry z elementami motoryki czy zabawy rozwijające kreatywność. Na konferencji mówiliśmy też o zachęceniu zawodników do samodoskonalenia, o dynamice grupowej i integracji – niezwykle ważnych częściach procesu treningowego.

Wszystkie te tematy są również obecne podczas szkoleń Mobilnej Akademii Młodych Orłów – kolejnej inicjatywy PZPN, która pomaga trenerkom i trenerom w zdobyciu nowej wiedzy i rozwijaniu swojego warsztatu pracy. Mobilna AMO ma oczywiście też wymiar selekcyjny – obserwacje dziewczynek i chłopców prowadzone regularnie we wszystkich powiatach w Polsce dają nam szansę, by dokładnie przyjrzeć się wszystkim wyróżniającym się młodym adeptom piłki nożnej. Część z nich na pewno dostanie szansę udziału w zgrupowaniach Akademii Młodych Orłów i kto wie, może w przyszłości zagra w reprezentacji Polski?

Szkolenie dzieci to jednak nie tylko praca z najzdolniejszymi, to również szansa, żeby wśród nich zaszcześcić w ogóle pasję do aktywności fizycznej, żeby edukować i przekazać wartości cenne nie tylko na boisku, ale też poza nim. Ta niezwykle ważna rola trenera jako wychowawcy również była jednym z kluczowych przesłań „Akademii Grassroots”.

Wszystkie te tematy, które towarzyszyły nam podczas ostatnich konferencji, są pogłębione w licznych materiałach, które przygotowuje Polski Związek Piłki Nożnej. Część osób skorzysta z darmowych publikacji, a wszystkich zainteresowanych – trenerów i nie tylko, zapraszamy również do zapoznania się z kanałami PZPN Grassroots „Piłka dla wszystkich”. Na pewno każdy znajdzie tam materiał ciekawy dla siebie, bo w końcu... piłka jest dla wszystkich. Do zobaczenia na kolejnych konferencjach „Akademia Grassroots” oraz w mediach społecznościowych PZPN.

PRZEMYSŁAW PRĘTKIEWICZ
KOORDYNATOR PROJEKTÓW AMO
DEPARTAMENT GRASSROOTS PZPN



Łączy nas piłka

w numerze



PODSUMOWANIE KONFERENCJI AKADEMIA PIŁKARSKA GRASSROOTS 2018	6
ZIMOWA AKADEMIA MŁODYCH ORLIC 2019. TURNUS I	11
OSTATNI MECZ, PODZIĘKOWANIA I NASTĘPNY KROK	14
„DROGA DO SUKCESÓW PROWADZI PRZEZ PORĄŻKI”. JAK KSZTAŁTOWAĆ MŁODEGO SPORTOWCA	16
„ABC TRENERA DZIECI” – NOWA PUBLIKACJA PZPN	19
FILIP MARCHWIŃSKI JAKO PRZYKŁAD. „WARTO ROZPOWSZECHNIĆ MAŁE KLUBY”	20
ZAGRANICZNE STAŻE FORMĄ ROZWOJU POLSKIEGO TRENERA. „POWINNY BYĆ STAŁYM ELEMENTEM NASZEJ PRACY”	22
SZKÓŁKI/AKADEMIE PIŁKARSKIE NA MEDAL. CZĘŚĆ 10. KS AP DIAMONDS ACADEMY	24
TRENERKI MUSZĄ BYĆ DUŻO ODWAŹNIEJSZE	30
WIELU ZAWODNIKÓW GUBI SIĘ NA OSTATNIM ETAPIE	32

Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR



W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

ŚCIAĞNĄĆ

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



URUCHOMIĆ

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



OGLĄDAĆ

wyjatkowe animacje i filmy



BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI!

DOŁĄCZ DO NAS

ŁączyNasPilka.pl

Podsumowanie konferencji Akademia Piłkarska GRASSROOTS 2018

MICHAŁ LIBICH KOORDYNATOR SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY PZPN

Za nami 17 konferencji szkoleniowych „Akademia Piłkarska Grassroots 2018”. Trenerzy PZPN, pokonawszy łącznie prawie 8 tysięcy kilometrów, przez nieco ponad miesiąc jeździli po wszystkich województwach w Polsce, szkoląc ponad 5000 trenerów w całym kraju i oglądając w akcji grono ponad 350 dzieci z kategorii wiekowej orlik.

Tematem przewodnim tegorocznych konferencji było: „Jak wychować dobrego piłkarza”, czyli elementy składowe prowadzące do osiągnięcia tego celu.

Z zadowoleniem możemy przyjąć, że z anonimowych ankiet wypełnianych podczas niektórych konferencji ponad 90% trenerów uznało, że uzyskali sporo nowych materiałów do analizy i przemyśleń, co oznacza, że nasze szkolenia przyniosły pożądany efekt.

Plan całej konferencji wyglądał następująco:

GODZINA	PANEL	PROWADZĄCY
9:30–09:40	Otwarcie konferencji przez Prezesa Wojewódzkiego Związku	Prezes
SESJA WYKŁADOWA		
9:40–10:10	Prezentacja inicjatywy Grassroots	Przedstawiciel PZPN
10:10–10:40	Mobilna Akademia Młodych Orłów – prezentacja projektu, wnioski, ocena umiejętności zawodników	Trener Mobilnej AMO
10:40–11:00	Prezentacja „ABC Trenera dzieci”	Trener Mobilnej AMO
11:00–12:30	Jak wychować dobrego piłkarza? Elementy prowadzące do sukcesu	Michał Libich
12:30–12:50	Prezentacja – AmpFutbol	AmpFutbol
12:50–13:10	Przerwa kawowa	
SESJA PRAKTYCZNA		
13:10–14:25	Nauczanie podstawowych elementów techniczno-taktycznych w kategoriach wiekowych U8–U12	Michał Libich
14:25–15:25	Gry i zabawy z elementami motoryki do wykorzystania w treningu dzieci	Mateusz Oszust
15:25–16:25	Rozwój kreatywności młodych piłkarzy U8–U13	Trenerzy AMO
16:30	Zakończenie konferencji, rozdanie certyfikatów i materiałów szkoleniowych	



Oczywiście z nami, trenerami, tak jak z piłkarzami jest tak, że niektórzy pilnie słuchali, mając na uwadze swój osobisty rozwój i każda, choćby jedna nowa wskazówka zdobyta podczas konferencji powodowała, że można ją było uznać za udaną, ale byli też tacy, którzy pojawiali się tylko po to, by zdobyć niezbędne punkty do licencji i zamiast obserwować i wyciągać wnioski, tylko rozmawiali w kularach lub pojawili się jedynie przy podpisywaniu list. To normalne niestety zjawisko, dlatego tylko najwytrwalsi i najbardziej pracowici osiągają sukces, czy to dotyczy trenerów, czy też zawodników. Na szczęście patrząc na widownię i reakcję trenerów, wydaje się, że z roku na rok świadomość szkoleniowców rośnie i chęć samodoskonalenia idzie w górę. To dobrze wroży na przyszłość naszej dyscypliny sportu.

Mając możliwość obserwacji dzieci trenujących w całej Polsce i dużą skalę porównawczą, przedstawiamy wnioski, które mogą się przydać trenerom w codziennej pracy z młodymi piłkarzami:

1. BRAK PRACY NAD PODSTAWAMI

Mamy bardzo dużą liczbę utalentowanych dzieci. Gra 1 × 1 w ataku, drybling, strzały nie sprawiają im problemów, co świadczy o tym, że na treningach przykładamy dużą wagę do tych aspektów. Niestety największe problemy pojawiają się przy podstawowych elementach gry w piłkę nożną, czyli przyjęciu piłki i podaniu. Często dzieci przyjmują piłkę niewłaściwą nogą, na rywala (brak przewidywania), przez co w drugim czy trzecim kontakcie mają kłopot. Jest to szczególnie widoczne w grze właściwej, podczas której z tego powodu jest dużo niewymuszonych strat piłki. Wydaje się, że na treningach oprócz doskonalenia gry 1 × 1 w ataku i obronie, musimy większą uwagę zwrócić na podstawowe elementy, takie jak: przyjęcie kierunkowe, przyjęcie dalszą nogą od rywala, przyjęcie progresywne, silne i celne podanie piłki.

2. ZBYT MAŁA INTENSYWNOŚĆ

Na podstawie pierwszej jednostki treningowej prezentowanej podczas konferencji widać, że dzieci w klubach nie trenują zbyt intensywnie. O ile pierwsza

część godzinowego treningu wyglądała dobrze pod względem tempa gry i jakości, o tyle w drugiej części zajęć tempo spadało, a proste elementy piłkarskie zaczynały sprawiać kłopoty. Trenujemy intensywniej, by przesunąć poziom zmęczenia i przygotowywać dzieci do piłki seniorskiej.

3. SZUFLADKOWANIE ZAWODNIKÓW

Brak rotacji dzieci w meczach na pozycjach. W czasie rozmów z dziećmi (8–10-letnie) okazuje się, że w każdym meczu większość z nich gra na stałych pozycjach. Wczesna specjalizacja. Przez takie postępowanie trenera zawodnicy w grze nie szukają rozwiązań wykraczających poza strefę boiska, w której przyszło im grać. Na przykład skrzydłowi nie szukają piłki (gry) w środku pola, choć są sytuacje, że powinni pokazać się do gry w środkowej strefie boiska (jedyna linia podania).

Dziś zawodnik musi być wszechstronny, więc zamykanie dziecka na jednej pozycji jest marnowaniem jego potencjału, ale również osłabianie własnego zespołu przez bardzo ubogą grę w fazie ataku.

4. WIEDZA TYLKO TEORETYCZNA

Przed każdym treningiem trener prowadzący pytał zawodników, jakie musi być dobre przyjęcie piłki? Odpowiedź w 100% była taka sama. Przyjęcie kierunkowe. Niestety tylko w województwie kujawsko-pomorskim jedno z dzieci wiedziało, co to tak naprawdę jest przyjęcie kierunkowe i jaki jest jego cel. W pozostałych przypadkach dzieci kluczyły. Oznacza to, że rzucamy na treningu mądre hasła, które są dla trenera oczywiste, ale nie tłumaczymy dzieciom w prostych słowach, o co chodzi. Pamiętajmy, że pokaz i prosty język w kontakcie z dziećmi jest najlepszy.

5. ROZUMIENIE GRY

O ile w małych grach zadaniowych, w przewadze zawodników w ataku jakość gry stała często na bardzo wysokim poziomie, o tyle w grze właściwej na koniec treningu 7 × 7 często panował chaos. Wynikał on głównie z chęci



gry 1 × 1 w każdej sytuacji, nie najlepszych przyjęć piłki (w kierunku rywala, zamiast na wolną przestrzeń), braku wyjścia na pozycję, braku kontroli przestrzeni przed i za piłką oraz braku przewidywania (antycypacji).

Zadaniem trenerów jest nauczanie rozumienia gry i rozwoju inteligencji piłkarskiej, a to możemy osiągnąć przez stosowanie w treningu dzieci oprócz gier 1 × 1, także większej liczby gier od 2 × 2 do 7 × 7 (gdzie dochodzi decyzyjność) i stawianie przed zawodnikami zadań indywidualnych i drużynowych na każdy mecz.

Trenerze, nauczysz dziecko grać, dając mu grać!

Reasumując, nasuwa się wniosek, że mamy dużą liczbę utalentowanych dzieci (mówimy to na podstawie porównań z dużą liczbą staży trenerskich odbywanych w całej Europie), lecz wydaje się, że w piłce młodzieżowej grają „na talencie”, a kiedy wchodzi w fazę „dorosłej piłki”, brakuje im podstawowych umiejętności (przyjęcie, podanie piłki) oraz możliwości motorycznych (wytrzymałość, wytrzymałość szybkościowa, siła).

Jeżeli my, trenerzy przestaniemy „głaskać” najlepsze jednostki, przymykać oczy na braki czy lenistwo zawodników najbardziej perspektywicznych (bo i tak wygrają nam mecz w orlikach czy trampkarzach), a postawimy przed nimi zadania i wyzwania trudniejsze niż przeciętnym zawodnikom, biorąc pod uwagę potencjał naszych młodych piłkarzy, mamy szansę wychowywać zawodników i trenerów na najwyższym poziomie.

JAK ROZWIJAĆ INTELIGENCJĘ I MYŚLENIE PIŁKARSKIE U DZIECI

Najlepszym sposobem są gry wspomagane dodatkowymi zadaniami, które dziecko musi samo rozwiązać na boisku.

Przed każdym meczem stawiam przed zawodnikami zadania (na miarę ich wieku i możliwości), które będą wymagały od nich myślenia i wyjścia ze strefy komfortu. Przykładowe zadania, które możemy zaordynować naszym zawodnikom na przykład na pierwszą kwartę lub połowę meczu:

Jak nauczyć dziecko odważnej gry?

- Maksymalnie 3 podania na własnej połowie boiska.
- Maksymalnie jedno podanie pomiędzy obrońcami środkowymi.
- Określony czas na przeprowadzenie akcji ofensywnej, np. 8 s.
- Zawodnik na własnej połowie musi rozpocząć akcję grą 1 × 1.
- Obrońca musi podać do pomocnika, pomocnik musi podać do napastnika.

Kreatywny trener = kreatywny zawodnik, dlatego stawiamy przed naszymi podopiecznymi różne zadania, wychodząc z dotychczasowych schematów, dzięki czemu nasz zawodnik będzie zmuszony do myślenia i szukania rozwiązań i nowych dróg.

Trener dzieci i młodzieży w wieloletnim procesie szkolenia ma wpływ na niemal wszystkie elementy, które dzieją się wokół niego. Jeżeli trener posiada wizję i plan działania, a samo szkolenie jest w miarę możliwości zindywidualizowane, treningi są kreatywne i intensywne, szanse na wychowanie świetnego człowieka i dobrego piłkarza są bardzo duże.



Oprócz solidnej dawki wiedzy, trenerzy otrzymali wiele materiałów szkoleniowych, plakatów, które na pewno przysłużą w codziennej pracy naszych trener i nauczycieli wychowania fizycznego.

Kolejna konferencja Grassroots już za rok, ale do tego czasu warto się szkolić indywidualnie jak najwięcej.

Poniżej konspekt treningowy, który był prezentowany podczas konferencji Akademia Piłkarska Grassroots 2018.

KONSPEKT TRENINGOWY – Akademia Piłkarska Grassroots 2018

Temat główny	Nauczanie podstawowych elementów techniczno-taktycznych							Data	11.12.2018
Technika	Podanie/przyjęcie piłki							Godzina	13.00
Taktyka indywidualna	Przyjęcie piłki							Miejsce	Hala
Motoryka	Szybkość							NUMER TRENINGU	1
ROCZNIK	liczba	piłki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	bramki	gumy	inne
U10	14	14	4 × 10	Tak					

CZĘŚĆ WSTĘPNA

Grafika	Opis
	<p>1. Gumy – ćwiczenia aktywizująco-wzmacniające.</p> <p>2. Gra 4 × 2 + N z zadaniami:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) podanie do N między obrońcami, b) przyjęcie piłki dalszą nogą, c) gry na 2 lub 1 kontakt (nie może 2 zawodników z rzędu zagrać na 2 kontakty).
	<p>3. Podania w grupach z zadaniami:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) przyjęcie piłki progresywne w pierwszym kontakcie/ kierunkowe, podanie do dowolnego zawodnika i zmiana miejsca, b) atak na zawodnika, do którego podaje piłkę, i próba jej odbioru w pierwszej fazie, c) przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy w kierunku stopy uderzającej piłkę i obieg rywala z przeciwnej strony.

CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOSĆ	1	2	3
----------------	---	---	---	--------------	---	---	---	-------------	---	---	---

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



ZIMOWA AKADEMIA MŁODYCH ORLIC 2019

Turnus I



MARIUSZ KUCHTA TRENER UEFA B, W TRAKCIE I EDYCJI KURSU UEFA GOALKEEPER B W SZKOLE TRENERÓW PZPN

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Grafika	Opis
	<p>Otwarcie gry + pressing: 4. Gra 4 × 2 od bramkarza. Trzy zespoły 4-osobowe + 2 bramkarzy (neutralnych). Zadaniem zespołu w przewadze jest otworzyć grę od bramkarza i jak najszybciej podać piłkę do bramkarza znajdującego się na drugiej stronie. W przypadku powodzenia to samo zadanie ma druga drużyna, a pressing zakłada 2 zawodników czekających na środku. Gdy obrońcy zabiorą piłkę, ustawiają się w czwórkę w kwadracie, a pressuje 2 zawodników z zespołu, który stracił piłkę (2 odpoczywa na środku).</p>
	<p>5. Gra 6 × 1: a) po 5 podaniach zmiana boiska przez podającego (zawodnik lub piłka), b) po każdym podaniu zmiana kwadratu przez zawodnika, c) zawodnik podaje piłkę i wypowiada nazwę koloru. Jeżeli powie „czarny”, to kolejny zawodnik po przyjęciu i odegraniu piłki zmienia kwadrat.</p>
	6. Gra dowolna 7 × 7

CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOSĆ	1	2	3	KREATYWNOSĆ	1	2	3
----------------	---	---	---	--------------	---	---	---	-------------	---	---	---

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Grafika	Opis
	<p>- Zabawa w 2 kółkach: gonimy zawodnika w koszulce</p> <p>- Następnie samoocena</p> <p>Podsumowanie zajęć</p>

CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOSĆ	1	2	3	KREATYWNOSĆ	1	2	3
----------------	---	---	---	--------------	---	---	---	-------------	---	---	---

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

Dziewczeta podzielone zostały na 4 grupy treningowe – A, B, C i D. Dwie pierwsze grupy to zawodniczki starsze, dwie kolejne to piłkarki z roczników 2006 i 2007. Na zgrupowaniu z 8 bramkarkami pracowało 2 szkoleniowców. Z grupą C i D trener bramkarek reprezentacji U15 Włodzimierz Kwiatkowski, z grupami A i B Mariusz Kuchta.

Do obowiązków trenerów bramkarek w trakcie ZAMO należała ścisła współpraca z I trenerem danej grupy, przygotowanie i prowadzenie treningów z bramkarkami, przygotowanie dziennego raportu z treningu (meczu kontrolnego) dotyczącego bramkarek, bezpośrednia opieka nad zawodniczkami, prowadzenie rozgrzewek przed meczami, sporządzenie kartotek zawodniczek oraz sporządzenie raportu z podjętych podczas ZAMO działań szkoleniowych.

Głównym celem sztabu szkoleniowego ZAMO 2019 była skuteczność gry w sytuacjach 1 × 1. Również na tym aspekcie skupialiśmy się w pracy z bramkarkami. W działaniach indywidualnych główny nacisk kładliśmy na:

- wzrok skierowany na piłkę,
- stabilną pozycję bramkarską,
- tułów pochylony do przodu,
- jak najszybsze skracanie dystansu do przeciwnika,
- pracę na nogach,



Pierwszy turnus Zimowej Akademii Młodych Orlic 2019 odbył się w dniach 20–27 stycznia. Wzięło w nim udział 80 dziewczyn z roczników 2005, 2006 i 2007. Na czele sztabu szkoleniowego stanął trener reprezentacji Polski U19, Marcin Kasprówic.

- to, by nie dać się minąć przeciwnikowi z piłką,
- atak na piłkę, gdy przeciwniczka traci nad nią kontrolę, zatrzyma się lub będzie dryblowała, oraz
- na szybko rozpoczęcie akcji ofensywnej po odbiorze piłki.

Ze względu na panujące w trakcie zgrupowania niskie temperatury ważną była sprawna organizacja zajęć. Dlatego odprawy przed treningiem i przedstawienie tematu zajęć odbywało się w sali odpraw w hotelu. Podobnie było z podsumowaniem zajęć i pytaniami do zawodniczek uczestniczących w treningu. Miejsce treningu przygotowane było w sposób umożliwiający płynne przejście do kolejnych ćwiczeń. Na miejscu dostępne były termosy z herbatą z miodem i cytryną. Zajęcia prowadzone były we współpracy z trenerami przygotowania motorycznego odpowiedzialnymi m.in. za rozgrzewkę. Taki podział obowiązków pozwalał na indywidualizację i zwiększenie intensywności zajęć. W celu stworzenia przyjaznego środowiska duży nacisk kładliśmy na język dopasowany do wieku zawodniczek, jak najwięcej przyjaznego przekazu i doboru środków treningowych pozwalających na rozwój kreatywności bramkarek. Dużo było otwartych pytań pozwalających na zapamiętywanie poprzez samodzielne dochodzenie do odpowiedzi.

Poniżej konspekt zajęć, które przeprowadziliśmy wspólnie z trenerem Włodzimierzem Kwiatkowskim. W treningu brały udział wszystkie bramkarki przebywające na zgrupowaniu.

Trenerzy:	Mariusz Kuchta, Włodzimierz Kwiatkowski	Miejsce:	Boisko ze sztuczną nawierzchnią
Temat zajęć:	Doskonalenie gry 1 × 1, gra nogami na małej przestrzeni.	Kategoria:	Orlik/młodzik
Data:	24.01.2019	Czas zajęć:	75 min.
Godz.:	16:30	Liczba zawodniczek:	8
Przybory:	20 piłek, 6 bramek, oznaczniki, stożki w 4 kolorach, tyczki, obręcze koordynacyjne.	Punkty szkoleniowe – gra 1 × 1:	<ul style="list-style-type: none"> • jak najszybciej skrócić dystans do przeciwniczki, • przyjąć odpowiednią pozycję bramkarską, • aktywnie bronić (nie iść „na raz”, ale nie czekać na decyzję atakującej), • w pierwszej kolejności zabezpieczyć bramkę za plecami, • szukać okazji do ataku na piłkę, • po przechwycie szybko wprowadzić piłkę do gry, • szukać odbioru piłki, gdy atakująca nie ma nad nią kontroli.

CZĘŚĆ WSTĘPNA I

1. Zbiórka, przywitanie, podanie tematu zajęć (sala odpraw).
2. Rozgrzewka z trenerem przygotowania motorycznego (10 min).

CZĘŚĆ WSTĘPNA II

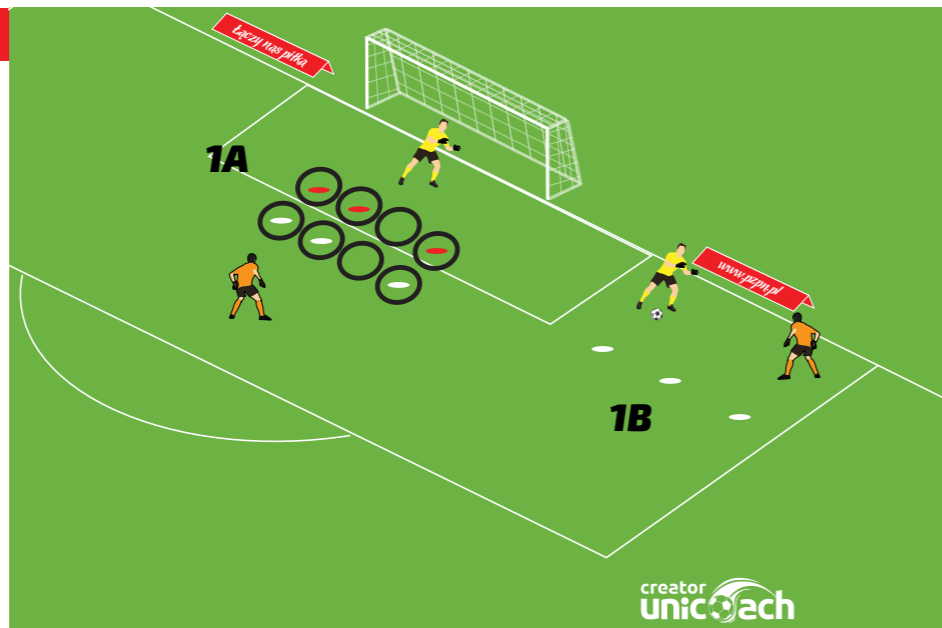
- 1A – bramkarka plecami do bramki jest „kierowniczką” ćwiczenia. W obrębach koordynacyjnych 3 pary stożków w innych kolorach, po jednym z koloru do dyspozycji każdej zawodniczki. „Kierowniczką” przekłada dowolny kolor stożka w pustą obręcz, druga bramkarka musi odwzorować jej ruch.
- 1B – gra 1 × 1. Bramkarka w posiadaniu piłki może używać tylko nóg, jej zadaniem jest przekroczenie z piłką przy nodze linii za plecami bramkarki broniącej. Po przechwyceniu piłki role się odwracają. Bramkarka broniąca może używać rąk. Trener podaje piłkę po opuszczeniu przez nią pola gry.

Czas trwania ćwiczenia:

- 4 × 45 s ze zmianą ról na 1A,
- 4 × 45 s na 1B.

Bramkarki z 1A na 1B zmieniają się po każdej serii w parach. Przerwa: 1 min.

Czas trwania: 10 min.



CZĘŚĆ GŁÓWNA I

Bramkarki A prowadzą piłkę po obwodzie, pozycja otwarta, maks. 2 kontakty.

Modyfikacje:

- zmiana kierunku piłki,
- dołożenie kolejnej piłki.

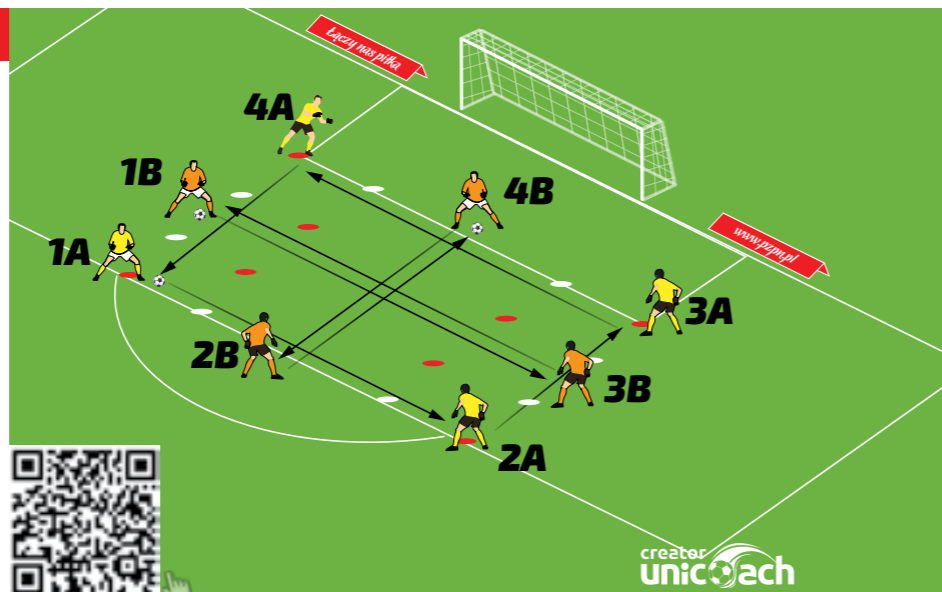
Bramkarki B w parach 1B–3B, 2B–4B wymieniają podania wewnętrzną częścią stopy po podłożu, maks. 2 kontakty, kontrola piłki drugiej pary, komunikacja, ruch do piłki i od piłki.

Modyfikacje:

- kierunkowe przyjęcie piłki na zewnątrz i odegranie pomiędzy stożkami,
- zagranie piłki pomiędzy stożkami i kierunkowe przyjęcie do wewnątrz.

Zamiana grup treningowych po 8 min.

Czas trwania: 16 min.



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

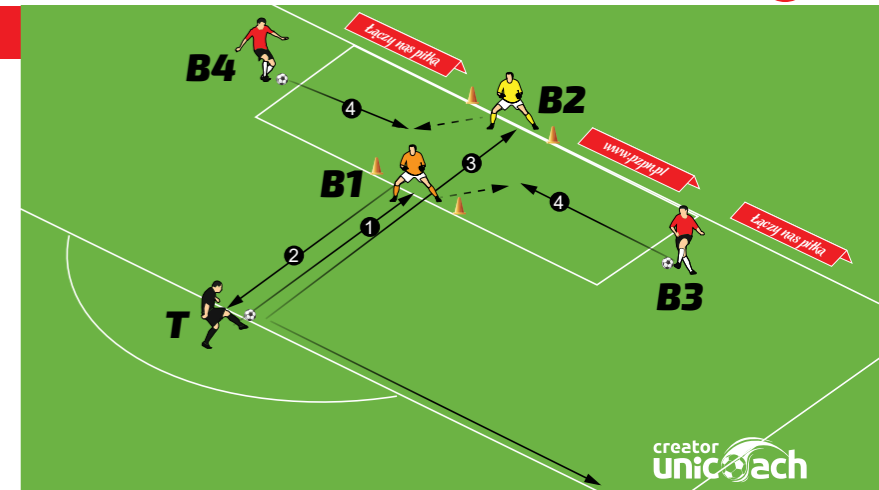
CZĘŚĆ GŁÓWNA II

Trener podaje piłkę w kierunku B1, ta decyduje, czy broni, czy przepuszcza do B2, po czym wybiera bramkę naprzeciwko B3 lub B4 i broni uderzenie. B2 reaguje na zachowanie B1 i broni uderzenie z przeciwnego kierunku.

Modyfikacje:

- wielkość bramek w zależności od celu, jaki chcemy osiągnąć,
 - odległość uderzających: trenera, B3 i B4,
 - określenie wysokości, na jakiej mają być zagrywane piłki.
- Zmiana zawodniczek zgodnie z ruchem wskazówek zegara co 8 uderzeń.

Czas trwania: 10 min.



CZĘŚĆ GŁÓWNA III

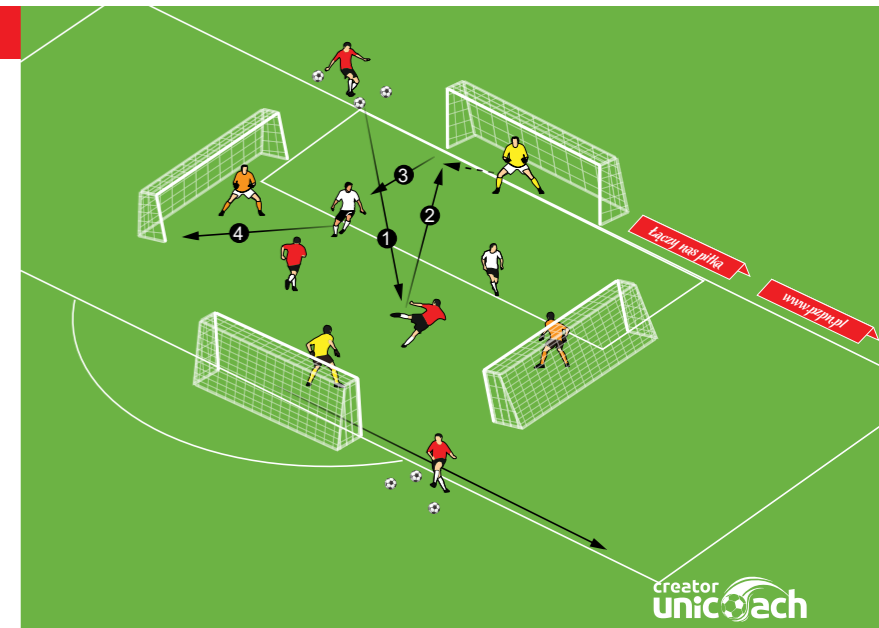
Gra. Bramkarki podzielone na 2 drużyny – 2 w bramce naprzeciwko siebie i 2 jako zawodniczki w polu. Trenerzy wprowadzają piłkę do gry. Celem jest strzelenie jak największej liczby goli drużynie przeciwnej. Bramki mogą zdobywać zarówno zawodniczki z pola (tylko noga), jak i bramkarki (gra nogą z koleżankami z drużyny lub piłka z podłoża po jej chwycie). Broniące mogą używać rąk na całej powierzchni pola gry.

Modyfikacje:

- bramkarki mogą zdobywać gole ręką,
- określenie liczby podań pomiędzy zawodniczkami uprawniających do akcji bramkowej,
- konieczność wymiany podania zawodniczek z pola z jedną lub dwiema bramkarkami ze swojej drużyny.

Zmiana bramek po 10 min.

Czas trwania: 20 min.

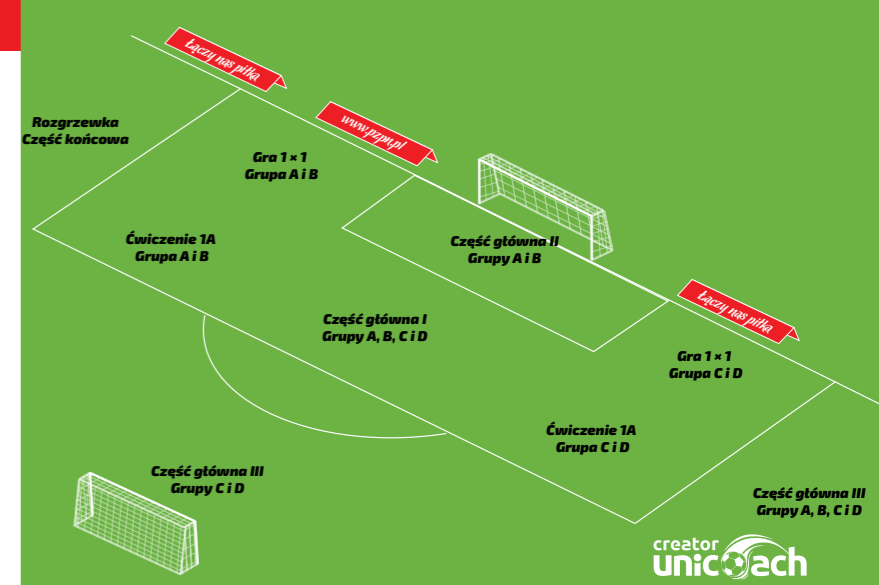


CZĘŚĆ KOŃCOWA

Life kinetic z piłkami tenisowymi.

Czas trwania: 5 min.

ORGANIZACJA ĆWICZEŃ:



„...prawdziwą pewność siebie jest budowana na fundamentach ciężkiej i mądrej pracy treningowej. Nie daje patentu na rację ani poczucia bycia niepokonanym.”

GRZEGORZ WIĘCŁAW

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

Ostatni mecz, podziękowania i następny krok

MICHAŁ ZACHODNY ŁĄCZY NAS PIŁKA

– Plan, który zakładaliśmy, udało nam się zrealizować w stu procentach, zarówno od najważniejszej strony, czyli szkoleniowej, jak i w pozostałych czterech obszarach. Wielu zawodników po raz pierwszy spotkało się z tak indywidualnym podejściem – podsumowuje pierwsze zgrupowanie Talent Pro koordynator projektu, Bartłomiej Zalewski. W dniu 15 stycznia 2019 roku 39 zawodników wróciło do Polski po tygodniu treningów w hiszpańskiej Esteponie.

Ostatni dzień zgrupowania Talent Pro służył głównie podsumowaniom, a najważniejsze odbyło się na boisku. W ramach dziewiętej sesji treningowej rozegrano drugi mecz wewnętrzny dla prawie czterdziestu zawodników powołanych z roczników 2002–2004. Jednak obok wydarzeń boiskowych równie interesujące były zadania, które wyznaczyli trenerom.

Pomijając szkoleniowców, którzy prowadzili dwie drużyny, pozostali rozstali się dookoła boiska w możliwie najlepszych punktach, by obserwować i zapisywać swoje uwagi dotyczące zawodników. Podobnie jak po pierwszym dniu meczowym, tym razem również wybierali najlepszych piłkarzy z każdego z zespołów, tworząc kolejny ranking całej grupy, jak też poszczególnych pozycji.

Jednak ocena na żywo była również przydatna do stworzenia analiz wideo, które tego samego dnia były przedstawiane każdej grupie. Warto przypomnieć, że zgrupowanie Talent Pro miało bardzo zindywidualizowany charakter z naciskiem na trening pozycyjny. Sztab został podzielony na grupy dwóch, trzech trenerów, którzy zajmowali się zawodnikami grającymi na bramce, środku obrony, bokach defensywy, bokach pomocy, w środku pola i w ataku.

Każdego dnia, z wyjątkiem tych meczowych, zajęcia były organizowane tak, że najpierw ćwiczone elementy dotyczące danych pozycji, a następnie współpracy w formacji i wreszcie w całym zespole. Także analizy wideo – mecze były nagrywane z dwóch kamer umieszczonych na specjalnych dziesięciometrowych masztach, które dawały znacznie lepszą, taktyczną perspektywę – były przedstawiane w poszczególnych grupach.

Popołudniowy blok zajęć w ostatnim dniu zgrupowania rozpoczynało szkolenie medialne. Młodzi zawodnicy zostali wprowadzeni w zasady czekającej ich w przyszłości współpracy z mediami dotyczące m.in. zachowania przed kamerami. Znacznie bardziej aktualne były uwagi o sposobie prowadzenia mediów społecznościowych, korzyściach i zagrożeniach z tym związanych.

Zwieńczeniem dnia było podsumowanie zgrupowania. – Chcemy podziękować wam wszystkim za zaangażowanie w treningi i obecność na pierwszym, wyjątkowym obozie w ramach projektu Talent Pro. Również podziękowania należą się szerokiemu sztabowi szkoleniowemu, który pomagał wam na każdym kroku i dalej będzie dbał o wasz rozwój. Byłem w stałym kontakcie z prezesem Zbigniewem Bońkiem, który był bardzo ciekaw przebiegu zgrupowania, codziennie dopytywał o poziom zajęć oraz meczów. Jestem zbudowany tym, co zobaczyłem na treningach, cieszę się też, że wszyscy wracacie do swoich klubów w pełnym zdrowiu – mówił Piotr Burlikowski, doradca prezesa PZPN.

Warto podkreślić, że w trakcie zgrupowania zawodnicy byli objęci opieką zarówno fizjoterapeutów oraz lekarza, jak i dwóch trenerów motorycznych. Codziennie do dyspozycji piłkarzy była odnowa biologiczna, przeprowadzone zostały testy funkcjonalne i prowadzony był monitoring obciążeń. Współpraca dotyczyła również konsultacji i wskazań ćwiczeń, które mają pomóc piłkarzom w jednym z najważniejszych momentów ich rozwoju. To z kolei ma pozwolić im na bardziej płynne przejście w następnych latach z poziomu juniorskiego na seniorski.



Jednak na samym zgrupowaniu projekt Talent Pro się nie kończy, 7 dni oraz 9 treningów w Esteponie ma być dopiero początkiem programu, który objął 59 zawodników z roczników 2002–2004. – W Esteponie w stu procentach zrealizowaliśmy zakładany plan, zarówno od najważniejszej strony, czyli szkoleniowej, jak i w pozostałych czterech obszarach. Mieliliśmy bardzo napięty terminarz, po dwa treningi dziennie, a czas pomiędzy był wypełniony treningiem mentalnym, zajęciami szkolnymi, analizami jakościowymi. Patrząc przez pryzmat działań sportowych, ta indywidualizacja dała nam bardzo dużo możliwości i informacji do oceniania zawodników, spojrzenia na nich z innej strony. Jednocześnie to były pierwsze próby profilowania ich pod wybrane dla nich pozycje – tłumaczy Bartłomiej Zalewski, koordynator projektu Talent Pro.

Ważną rolę odegrał szeroki, liczący ponad 30 osób sztab szkoleniowy. – To efekt naszego podejścia, specyfiki projektu: indywidualizacji zarówno od strony sportowej, jak i mentalnej. Chodziło nam o rozwinięcie ich świadomości w kwestii diety sportowca, przygotowania motorycznego, medialnego, psychologicznego. Dla nas równie ważny, jak ten sportowy jest także aspekt szkolny. Wielu z nich po raz pierwszy miało kontakt z tego rodzaju podejściem, ale byli tym bardzo zainteresowani. I również te działania sztabu nie kończą się na zgrupowaniu: od dziś będą się odbywały poprzez kontakt trenerów odpowiedzialnych za poszczególne aspekty z zawodnikami, indywidualne prowadzenie i wsparcie.

– Wartością dodaną była obecność na zgrupowaniu Jerzego Brzęczka, selekcjonera pierwszej reprezentacji. To podniosło rangę całego wydarzenia, pomogło

nam w pokazaniu chłopcom, jak bardzo chcemy dbać o ich rozwój, że to jest również kwestia, którą interesuje się najważniejszy trener w Polsce. Aktywnie uczestniczył w zajęciach, a przecież uwagi przekazywane przez niego na boisku, te indywidualne i zespołowe, zostaną na długo w głowach piłkarzy – zapewnia.

Zalewski podkreśla również wysoki poziom zaprezentowany przez zawodników. – Taki był również jeden z celów projektu, by młodzi piłkarze swoje umiejętności podnosili właśnie w gronie najlepszych. W tym szerokim gronie znaleźli się chłopcy zarówno wczesno-, jak i późno dojrzewający, ale mimo to nie było dostrzeganych dysproporcji. To zasługa indywidualizacji treningów, a także poziomu przez nich prezentowanego. Nie można zapominać, że to reprezentanci Polski, którzy często w swoich klubach występują w starszych rocznikach. Oczywiście w wielu przypadkach dostali sporo nowych informacji, szczególnie dotyczących treningu pozycyjnego. Na pewno ich świadomość została na zgrupowaniu wzbogacona – dodaje.

– Nasze drogi się absolutnie nie rozchodzą, a wręcz odwrotnie: intensyfikujemy nasze działania. W najbliższym okresie będą one oparte na wizytach sztabu szkoleniowego Talent Pro w klubach zawodników, którymi się opiekujemy. Nastąpi wspólna analiza z trenerami klubowymi i dyrektorami akademii dotycząca tego, co zrobiliśmy, jakie są nasze wnioski oraz spostrzeżenia, bo chcemy to w całości im przekazać. Dzięki temu będziemy wspólnie pracować nad deficytami, wspierać zawodników i budować wartości, które już są u nich mocne – kończy.



„Droga do sukcesów prowadzi przez porażki”

Dlaczego najmłodzi tak często rezygnują z aktywności fizycznej? Jaką rolę odgrywają rodzice w zachęcaniu dzieci do uprawiania sportu? Czy presja pomaga pokonywać własne słabości, czy jest wrogiem młodego sportowca? O postanowieniach noworocznych, motywacji i mentalnym przygotowaniu dzieci do sportu opowiada Damian Salwin, psycholog reprezentacji Polski w piłce nożnej.



Jak kształtować młodego sportowca

- **Początek roku to czas wyznaczania sobie ambitnych celów. Czy dzieci też mogą mieć postanowienia noworoczne?**

Oczywiście, każdy powinien wyznaczać sobie cele. W przypadku dzieci należy dążyć do tego, żeby były to cele procesowe i zadaniowe, a nie wynikowe. Te trzecie są zero-jedynkowe – albo uda się osiągnąć wynik, albo nie – przez co wiążą się z presją. Natomiast w przypadku celów procesowych możemy założyć sobie np. ogólne doskonalenie sprawności fizycznej. Bardzo ważny jest tutaj wpływ i udział dorosłych, którzy z jednej strony powinni być filtrem tych postanowień, a z drugiej mają za zadanie wspierać dzieci w ich realizacji.

- **Wśród dorosłych najpopularniejsze postanowienia dotyczą wprowadzenia zasad zdrowego trybu życia. Jak jest u najmłodszych?**

Postanowienia związane ze sportem są również obecne wśród dzieci. Trzeba z nimi uważać, bo zbyt wysokie cele mogą dać negatywne rezultaty. Z kolei, gdy postanowienia są mało ambitne, dziecko traci zainteresowanie dążeniem do swojej doskonałości, która może być jednak niewystarczająca do zaistnienia w sporcie zawodowym. Pamiętajmy, że rola rodzica i opiekuna jest szczególnie istotna w przypadku niepowodzeń i rozczarowań. Wtedy potrzebne jest bardzo silne wsparcie i pomoc w zrozumieniu, że za duże oczekiwania przyniosą odwrotny efekt.

- **Często słyszymy, że najważniejszym czynnikiem pozwalającym dotrzymać postanowień jest motywacja. Jak powinniśmy ją rozumieć?**

Gdybym miał użyć słowa zastępczego, wybrałbym „głód”. Jeśli chce nam się jeść, to otwieramy lodówkę. Podobnie jest w sporcie – można powiedzieć, że to właśnie pewien głód popycha dzieci do rywalizacji i do przekraczania swoich granic. Umiejętność pokonywania barier jest bardzo ważna i przydatna w dorosłym życiu. Nawet jeśli w przyszłości dziecko nie trafi do sportu zawodowego.

- **Podkreśla pan rolę rodziców i opiekunów. Jak powinna wyglądać dobra motywacja do ruchu i aktywności?**

Chodzi o stworzenie właściwego klimatu motywacyjnego, który da dziecku autonomię. Szczególnie ważna jest umiejętność słuchania najmłodszych. Zbyt duża próba kontrolowania otoczenia naszych pociech prowadzi do negatywnych rzeczy – powoduje lęk. Dorosli powinni stworzyć dziecku przestrzeń do odkrywania i popełniania błędów, bo to właśnie dzięki nim poznajemy świat.

- **To rodzic jest najważniejszym motywatorem?**

To zmienia się w trakcie przygody sportowej. Najpierw rodzic przyprowadza dziecko na stadion, czyli mamy do czynienia z motywacją zewnętrzną. Później wpływ mają grupa rówieśnicza i trener jako sportowy autorytet. Dopiero po czasie u dziecka pojawia się motywacja wewnętrzna. Młody człowiek zaczyna świadomie poświęcać się dla sportu. To najważniejszy okres wyłaniający tych, którzy będą dążyć do profesjonalizacji.

- **Na co dzień pracuje pan z zawodowymi sportowcami, pomagając im zmierzyć się z presją, a jak to wygląda u dzieci? Na jakim etapie przygotowania ze sportem przygotowanie mentalne zaczyna mieć znaczenie?**

Sport młodzieżowy jest częścią sportu zawodowego, a część młodych sportowców w przyszłości dołączy do grona profesjonalistów, stąd przygotowanie mentalne od początku ma znaczenie. Na początkowym etapie najważniejsze jest zdefiniowanie zwycięstwa. Wygraną dla najmłodszych nie powinno być osiągnięcie konkretnych wyników, lecz realizowanie wyznaczonych celów. Dawanie z siebie wszystkiego, podnoszenie umiejętności, zawieranie przyjaźni i postawa fair play to elementy, które są dla dzieci wygraną. Natomiast przegraną będzie podanie się bez walki lub nieuczciwa rywalizacja zarówno na boisku, jak i poza nim.

- **W przypadku młodych sportowców cele często wyznaczane są przez otoczenie. Jak radzić sobie z rosnącymi oczekiwaniami ze strony rodziców lub trenerów?**

Wpływ najbliższego otoczenia jest w sporcie dziecięcym kluczowy. Według badań przeprowadzonych w siedmiu europejskich krajach, głównym powodem odejścia dzieci od uprawiania sportu były niekorzystne klimaty motywacyjne. Dzieje się tak za sprawą autorytarnego podejścia rodziców, polegającego na tak zwanej warunkowej akceptacji, uzależnionej od osiągnięcia wyników. W długiej perspektywie takie podejście prowadzi do frustracji u dzieci i odwrócenia się od sportu. Rodzic powinien słuchać i obserwować swoje dziecko, dążyć do tego, aby było zadowolone i zdrowo się rozwijało. Podobnie jest z trenerami, którzy odgrywają niezwykle ważną rolę w przygotowaniu młodych zawodników. Ich zadaniem jest zdejmowanie presji z podopiecznych poprzez wyznaczanie realnych celów i wspieranie zarówno w momencie zwycięstwa, jak i przegranej.



- **No właśnie – przegrana to nieodłączna część sportu. Co należy zrobić, gdy nic nie wychodzi? Gdy kolejne niepowodzenia jeszcze bardziej demotywują dziecko?**

W sytuacji kiedy nic nie wychodzi, na pewno należy dbać o motywację wewnętrzną, czyli samą pasję do uprawiania sportu. Jeśli dziecko czerpie radość z gry, to satysfakcję będzie mu sprawiać samo dbanie o jak najlepsze wykonywanie zadań. Rolą otoczenia młodych sportowców jest podtrzymywanie iskry, która sprawia, że dziecko samo potrafi się zmotywować mimo przegranej. Rolę niepowodzeń w kształtowaniu kariery podkreśla wielu sportowców. Michael Jordan mówił, że odniósł sukces dzięki temu, że wiele razy przegrywał.

- **Czy w takim razie podpisze się Pan pod stwierdzeniem, że droga do sukcesów prowadzi przez porażki?**

Bezwzględnie. Umiejętność podniesienia się po przegranej jest w sporcie jedną z najcenniejszych. U dzieci często obserwuje się problem związany z odnoszeniem pierwszych sukcesów. Kiedy po paśmie zwycięstw w wieku młodzieżowym dziecko wkracza w sport zawodowy, to nie potrafi radzić sobie właśnie z przegranymi. To samo dotyczy zwycięstw – od małego trzeba się uczyć odnoszenia sukcesów, które także wiążą się z presją.

- **Największy stres towarzyszy wielkim imprezom sportowym. Czy młodzi zawodnicy mogą przygotować się do przyszłych wyzwań np. poprzez udział w takich wydarzeniach jak Turniej „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”, czyli największych piłkarskich rozgrywkach dziecięcych w Europie?**

Dla nich udział w Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” to skala porównywalna z grą w Lidze Mistrzów czy w mistrzostwach świata dla zawodowców. To pierwsze sportowe doświadczenia, a kiedy robimy coś pierwszy raz, to zawsze pojawia się napięcie, które z jednej strony daje naturalny impuls i motywację, a z drugiej generuje presję. Tym samym bardzo rozsądne kierowanie dzieci w tego typu turniejach pozwala im poradzić sobie ze stresem na boisku. Turniej „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” to niewątpliwie, z jednej strony, znakomity poligon, żeby nauczyć się radzić sobie z emocjami oraz przygotować się mentalnie do udziału w dużych wydarzeniach sportowych, a z drugiej strony, to znakomita motywacja do dalszych treningów. Udział w takim turnieju to dla dziecka rozwój zarówno sportowy, jak i mentalny. Takie doświadczenie uczy i pomaga dziecku wejść na kolejny poziom rozwoju sportowego.

- **Co daje najmłodszym rywalizacja? Przecież nie wszyscy zostaną zawodowymi sportowcami.**

Rywalizacja oznacza możliwość rozwoju. Poprzez uczestnictwo w zawodach poznaje się ludzi, zawiera przyjaźnie i rozwija wartości, bez których funkcjonowanie w grupie byłoby niemożliwe. Kolejna rzecz to korzyści zdrowotne, bardzo istotne w obliczu tak częstych w dzisiejszych czasach problemów z chorobami cywilizacyjnymi. Sport kształtuje charakter, uczy sumienności i rzetelności, przygotowując do pełnienia różnych funkcji w życiu zawodowym. Rola rodziców i trenerów jest kluczowa, dlatego że w początkowej fazie dzieci uczą się przez modelowanie. Nie zawsze rozumieją, ale odwzorowują dobry przykład płynący z góry. Do 10.–12. roku życia dzieci nie rozumieją rywalizacji w taki sposób, jak rozumieją ją ludzie dorośli, dlatego bardzo ważną rolę rodziców, trenerów, animatorów sportu jest pomoc we właściwym zdefiniowaniu pojęcia rywalizacji sportowej.

- **Co będzie najlepszą motywacją dla tych, którzy nie wiążą swojej przyszłości ze sportem zawodowym?**

Samo uczestnictwo, czyli „zanurzenie się” w aktywności sportowej. W sporcie traktuje o tym zjawisko „flow”, stanu przepływu, który polega na całkowitym skupieniu się na wykonywanej czynności. U najmłodszych znakomicie widać czystą radość z ruchu. Ta naturalna potrzeba aktywności jest najpiękniejszym obrazem uprawiania sportu przez dzieci. Istotna jest też możliwość wyrażania emocji, również tych negatywnych, bo nie ma nic złego w sportowej złości po porażce.

„ABC trenera dzieci” – nowa publikacja PZPN

Wielu trenerów pracujących z dziećmi bazuje na swoim doświadczeniu wypracowanym przez lata pracy w piłce nożnej lub na karierze piłkarskiej. Bezsprzecznie doświadczenie jest kwestią bezcenną, ale musi ono być również poparte konkretną i usystematyzowaną wiedzą zgodną z metodologią szkolenia na danym etapie rozwoju człowieka.

Ułożenie i przeprowadzenie jednostki treningowej nie jest żadnym problemem dla doświadczonego trenera, niestety jednak zbyt często zawartość treści treningowych jest zupełnie nieadekwatna do wieku i możliwości psychofizycznych dziecka. Aby w tym pomóc, PZPN wydał „ABC trenera dzieci”.

FILARY SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Szkolenie piłkarskie to długi i wszechstronny proces. Nie da się wychować kompletnego piłkarza, skupiając się jedynie na jednym wybranym aspekcie szkolenia, np. technice. Aby zwiększyć szansę dziecka na spełnienie jego i naszych marzeń o grze na wysokim poziomie, trener musi patrzeć na szkolenie wielowarstwowo. Podstawą szkolenia są FILARY, wokół których powinien „kręcić się” proces szkolenia i wychowywania młodego człowieka, zwiększające szansę na wydobycie z niego całego potencjału.



Wokół tych filarów szkolenia jest zbudowana nie tylko ta publikacja, ale też program szkoleń Mobilnych Akademii Młodych Orłów oraz treści szkoleniowe



przedstawiane na konferencjach Akademia Piłkarska Grassroots w poprzednich latach (2016, 2017) oraz konferencji Akademia Grassroots w 2018 r.

Oprócz materiałów związanych wprost ze szkoleniem piłkarskim, publikacja zawiera m.in. materiały o odżywianiu młodego zawodnika, fair play czy przeciwdziałaniu dyskryminacji przez trenera.

JAK ZDOBYĆ „ABC TRENERA DZIECI”

Publikacja „ABC trenera dzieci” jest dostępna do pobrania na stronach internetowych www.pzpn.pl oraz www.laczynaspilka.pl. Jest również bezpłatnie rozdawana uczestnikom szkoleń Mobilnej Akademii Młodych Orłów oraz była rozdawana podczas konferencji Akademia Piłkarska Grassroots 2018.

Aby pobrać publikację „ABC trenera dzieci” zeskanuj kod QR:



Filip Marchwiński jako przykład

„Warto rozpowszechniać małe kluby”

MICHAŁ ZACHODNY ŁĄCZY NAS PIŁKA



Zwykle, gdy w seniorskim futbolu objawi się nowy talent, mało kto pamięta lub w ogóle sprawdza, gdzie dany zawodnik zaczął swoją karierę. Tymczasem, jak pokazuje najnowszy przykład Filipa Marchwińskiego z Lecha Poznań, ten pierwszy krok wcale nie został skierowany prosto do renomowanej akademii.

– Łza się w oku kręci. Cieszymy się i pracujemy dalej. Warto rozpowszechniać małe kluby, bo to żaden wstyd zacząć swoją przygodę z piłką nie od wielkiej akademii, ale w takim Skórzewie – mówi Zbigniew Huchwajda, trener młodzieży w Canarinhos, gdzie pierwsze treningi odbywał najmłodszy debiutant i strzelec gola w historii „Kolejorza”.

Jednak Marchwiński wcale nie był pierwszym zawodnikiem wywodzącym się z tego rocznika Canarinhos Skórzewo, który zagrał w najwyższej klasie rozgrywkowej. Piłkarza Lecha wyprzedziła... piłkarka Joanna Węclawek, obecnie reprezentująca barwy Czarnych Sosnowiec i gra w kadrze Polski do lat 19. – Byli w tej samej grupie – mówi Zbigniew Huchwajda, ich pierwszy trener. A Marchwiński pokazał się w niedzielę, 16 grudnia 2018 r., gdy od Adama Nawalki dostał szansę debiutu w Ekstraklasie w meczu Lecha Poznań z Zagłębiem ze Sosnowca. Wszedł na 20 ostatnich minut i strzelił premierowego gola.

TAKA JEST ROLA MAŁYCH KLUBÓW

Skórzewo to licząca nieco ponad siedem tysięcy mieszkańców wieś w gminie Dopiewo, choć oddalona ledwie kilka kilometrów od stadionu Lecha Poznań. Pod tym względem droga Filipa Marchwińskiego z Canarinhos do „Kolejorza” była krótka, choć wiodła przez akademię klubu we Wronkach. Jednak wcześniej przez 30 miesięcy do wieku 11 lat trenował właśnie w Skórzewie. – Mogę z panem rozmawiać na ten temat 24 godziny i nie zdążymy wyczerpać tematu. Cieszymy się, cieszy się Skórzewo, rodzina i przyjaciele. Mam kontakt z ojcem Filipa, panem Adamem, a inni rodzice wysyłają mi zdjęcia z turniejów,

które ich dzieci wspólnie z tym chłopakiem grały. Łza się w oku kręci – mówi Huchwajda.

Marchwińskiego wspomina jako „towarzyskiego, rezolutnego i szybko nawiązującego kontakty” chłopca. A przecież wiek od 10–12 lat – z którego połowę Filip spędził w Canarinhos – jest uważany za „złoty” w szkoleniu młodzieży. Co więc udało się zrobić trenerowi? – Przede wszystkim należy im pozwolić bawić się w piłkę. Aspektów jest mnóstwo, na pewno kluczowym jest talent. W tym wieku kształtowaliśmy podstawowe elementy: chęć do gry, ale też ułożenie stopy, nawyki na boisku... Dalej poszedł do Lecha, gdzie rozwinął się, i myślę, że to nie koniec postępów w jego karierze. Filip był od większości chłopców młodszy, ale nie odstawał. Stosunkowo wysoki, lecz wątki. I z krnąbrnym charakterem. Grając pierwszy sezon pod egidą związku, zdarzało się, że na boisku miał pretensje do sędziów. Ale moim zdaniem to świadczyło o tym, że oprócz umiejętności miał też pojęcie go grze – tłumaczy.

Zauważa również, że ważne było podejście rodziców. – Gdyby trzech, czterech innych ojców chłopców z tej grupy miało takie podejście jak Marchwińskiego seniora, to bezwzględnie mogliby ich synowie grać na poziomie centralnym – mówi Huchwajda. – Załóżmy, że przychodzi rodzic z dzieckiem, które ma talent, ale ojciec woli postawić na naukę. Co zrobić na miejscu trenera? Czy przekonywać do ukierunkowania chłopca na piłkę nożną, gdy widać, że jest perspektywiczny? Myślę, że przykład Filipa Marchwińskiego może nam tylko pomóc. Warto rozpowszechniać małe kluby, bo to żaden wstyd zacząć nie od wielkiej akademii, ale spokojnie w Skórzewie. Odpowiednio kierując przygodą, można zamienić ją



w karierę. Na start dla niektórych chłopców mniejszy klub może być lepszy. Nie każdy młody człowiek może wytrzymać psychicznie rywalizację w wielkiej akademii. Przykłady Filipa i Asi są fajne. Można? Można! – przekonuje.

– Oczywiście, gdy Lech zabrał mi jego i dwóch innych chłopców, „zęby trzonowe” mojej drużyny, to mnie jako trenera to bolało. Ale Marcin Dorna mówił mi: taka jest rola małych klubików, trzeba się z tym pogodzić. Gdy trenera uderza to po raz pierwszy, to boli. Ale z doświadczenia, z przykładu Filipa już wiem, że nie ma raczej innej drogi. Teraz w domu złośliwie mówią, żebym nie odrzucił, ale ja jestem po prostu szczęśliwy. Życzę każdemu trenerowi takiego klubiku jak Skórzewo, by jednego wychowanka się doczekał – podkreśla Huchwajda.

JEST ICH WIĘCEJ

Jednak przykład Marchwińskiego nie jest odosobniony. W poprzednim sezonie swój pierwszy występ w lidze zanotował w barwach Cracovii jego rówieśnik,

Michał Rakoczy, który przeszedł tam z UKS 6 Jasło. W obecnych rozgrywkach w Arce Gdynia zadebiutował rok starszy Mateusz Młynski, który przecież zaczynał trenować w GKS-ie Przodkowo, zanim trafił do większej akademii. Sebastian Walukiewicz, czyli 18-letni podstawowy obrońca Pogoni, jeszcze przed Szczecinem był w Legii Warszawa, ale pierwsze kroki stawiał w MKP Gorzów Wielkopolski (od następnego sezonu już w Cagliari Calcio). W ostatniej kolejce w 2018 roku w Śląsku Wrocław zadebiutował 21-letni Paweł Kucharczyk, który jest wieloletnim wychowankiem znacznie mniej znanego klubu z tego miasta, FC Academy.

Canarinhos Skórzewo istnieją od 1996 roku. – Jesteśmy bardzo aktywni w środowisku sportowym w całej Polsce. W 2017 roku poszliśmy o krok dalej – w Szkole Podstawowej w Dopiewie, pod patronatem naszego klubu powstała klasa sportowa o profilu piłkarskim. Wszystko po to, aby jeszcze bardziej zmaksymalizować efekty pracy intelektualnej i fizycznej. Dodatkowym bodźcem poprawiającym szkolenie są wspólne wyjazdy na obozy letnie i zimowe. Jest to doskonała okazja nie tylko do uzyskania szybkiego progresu umiejętności piłkarskich, ale także do wspólnej integracji – czytamy na stronie internetowej klubu, gdzie również pojawiły się gratulacje dla Filipa Marchwińskiego z okazji debiutu w Ekstraklasie.

– Mam nadzieję, że to będzie dla nas reklamą. Już czwartkowy „Przeгляд Sportowy” zatytułował tekst o Filipie: „Canarinhos z Kolejorza”. Ale nie wiem, czy nam więcej nie dałoby napisanie, że przeszedł ze Skórzewa do Lecha, choć to może akurat nie sprzedałoby gazety! Cieszymy się i pracujemy dalej – kończy Zbigniew Huchwajda.

Zagraniczne staże formą „Powinny być stałym

rozwoju polskiego trenera elementem naszej pracy”

PIOTR WIŚNIEWSKI ŁĄCZY NAS PIŁKA

Globtroter powie, że podróże kształcą. Podobnego zdania, tyle że na temat zagranicznych staży, są trenerzy pracujący na co dzień w I lidze. Dla nich wyjazd do danego klubu to nie tylko obowiązek związany z licencją. Widzą w tym głębszy sens. Zyskują wiedzę, której nie zdobędą z podręcznika. – Takie staże powinny być stałym elementem naszej pracy – mówi szkoleniowiec Puszczy Niepołomicze Tomasz Tułacz.



Tułacz zagraniczny staż zaliczył 4 lata temu, kiedy miał okazję odwiedzić Red Bull Salzburg. Wyjazd niezbędny był mu do uzyskania licencji UEFA Pro, jednak w dłuższej perspektywie korzyści okazały się bardziej namacalne. – Pobyt w Austrii otworzył mi oczy na pewne aspekty. Dostrzegłem, w jakim kierunku powinienem podążać, będąc trenerem. Przede wszystkim trzeba mieć pomysł na zespół adekwatny do warunków, w których się pracuje. Wiadomo, że im wyższy poziom, tym warunki bliższe ideału. Wiem, jakie rzeczy warto wprowadzać w codziennym funkcjonowaniu drużyny, jak umiejętnie prowadzić zespół. Uderzyła mnie bezkompromisowość w grze Red Bulla, dążenie do futbolu totalnego, a co za tym idzie – ciągłe poszukiwanie nowych rozwiązań – tłumaczy trener niepołomiczan.

WIĘCEJ NIŻ LEKCJA

Tułaczowi wystarczył tylko jeden epizod w zagranicznym klubie, by szybko przekonać się, że nic tak nie podnosi warsztatu szkoleniowego jak praktyka z najlepszymi. – Uważam, że zagraniczne staże powinny być stałym punktem w karierze trenera. One mają ogromny wpływ na to, jak postrzegamy swoją pracę. Każdy wyjazd stanowi osobną inspirację, liczy się nawet najdrobniejszy szczegół. Nasz zawód wymaga ciągłego rozwoju, a staże to gwarantują. Oprócz kursokonferencji, innych sposobów samorozwoju, są one najważniejszym narzędziem w postępie pracy szkoleniowej. To są cenne lekcje, dzięki czemu idziemy w dobrym kierunku – mówi.

Wniosek Tułacza jest więc taki, że każdy trener powinien wybierać się na staże nie tylko po to, aby zaspokoić własną ciekawość, spełnić obowiązek licencyjny, ale także po to, by posłuchać, co radzą i mówią inni. – Dużo dobrego słyszałem na przykład o stażach u trenera Maurizio Sarriego czy Marco Giampolo – podkreśla szkoleniowiec Puszczy.

Świeżo co po zagranicznym stażu jest prowadzący Bytovię Bytów Adrian Stawski, który w grudniu wybrał się do AEK Larnaka. – Jadąc tam, miałem jasny zamiar: chciałem na własne oczy przekonać się, co takiego tamtejsze kluby, dysponujące budżetami na poziomie polskiej Ekstraklasy, robią, że są w stanie regularnie grać w fazie grupowej europejskich pucharów. Nasze



zespoły szybko odpadają, czego nie można powiedzieć o Cypryjczykach. Choćby taki AEK, który posiada identyczny budżet co Zagłębie Sosnowiec. Zdałem sobie sprawę, w czym tkwi ten cypryjski fenomen – podkreśla Stawski.

TEORIA TO ZA MAŁO

Jego staż rozpoczął się od meczu Ligi Europy AEK – Bayer Leverkusen. – Następnie w poniedziałek oglądałem ligowe spotkanie z Apollonem Limmasol, czyli z innym uczestnikiem Ligi Europy, który wcześniej pokonał na wyjeździe 3:1 Olympique Marsylia. Między meczami AEK miał kilka dni przerwy, zobaczyłem więc, jak wygląda u nich tak krótki mikrocykl. Muszę przyznać, że ośrodki treningowe czy trening wyrównawczy lub regenerujący nie różni się od polskiego modelu. Jeśli zaś chodzi o sam wybór zawodników, gra tam wielu Hiszpanów dysponujących bardzo dobrą techniką. Różnica między nami a nimi tkwi właśnie w dobrze rozwiniętym skautingu i odpowiednim doborze piłkarza, bo struktura treningu jest taka sama – przyznaje.

W przyszłości trener Bytovii zamierza jeszcze raz pojechać na Cypr w celach edukacyjnych. – Byłem kiedyś z wizytą w Borussia Dortmund, gdy grał w niej jeszcze Ebi Smolarek. Potem miałem przerwę i uważam, że popełniłem błąd, bo staże są okazją do poznania ciekawych ludzi, trenerów z różnymi wizjami. W Nikozji poznałem Andoniego Iraolę, byłego zawodnika Athleticu Bilbao, w którym rozegrał ponad 500 meczów. To bardzo otwarty człowiek, młody stażem, AEK jest jego pierwszym klubem w roli szkoleniowca, niedawno skończył kurs UEFA Pro. Spotykałem się z nim po każdym treningu, rozrysowywał mi ćwiczenia, tłumaczył, co chciał na ich podstawie przekazać swoim piłkarzom. No i zapraszał mnie – w przyszłości, powiedział, że gdziekolwiek będzie pracował, tam zawsze przyjmie mnie z otwartymi rękoma – zaznacza Stawski.

W ten sposób wyrobił sobie kontakty, które w futbolu są często cenniejsze niż wiedza. – Dlatego my, trenerzy, powinniśmy jeździć po świecie, cały czas się szkolić. Wszyscy narzekamy na stan polskiej piłki. Uważam, że skoro mamy takie zespoły, jak Legia, Lech, Lechia, Jagiellonia, powinniśmy regularnie występować w Lidze Europy, bo przecież do tego nie są potrzebne, nie wiadomo jak wielkie budżety. Musimy po prostu wiedzieć, jak korzystać z własnych zasobów – dodaje szkoleniowiec bytowian.



Z WIZYTĄ U „WILKÓW”

Przed świętami Bożego Narodzenia w Wolfsburgu zagościł Krzysztof Brede. Dla opiekuna „Górali” to kolejna zagraniczna wizyta, odkąd jest samodzielnym trenerem. W grudniu 2017 r. odwiedził Fiorentinę, a za jego przewodnika robił Bartłomiej Drągowski. – Sam staż był bardziej formą zapoznania się z warunkami tam panującymi niż elementem szkoleniowym. Zobaczyliśmy trening pierwszego zespołu, poznaliśmy kulisy funkcjonowania akademii – przekonuje Brede, który w stażach najbardziej ceni relacje interpersonalne. – Rozmowa, każda forma kontaktu z mądrym człowiekiem, dużo daje. To stanowi największą wartość. Teorię można zaczerpnąć z książek, podręczników, ale to nic w porównaniu z praktyką na żywym organizmie. Taka wiedza jest bezcenna. Pobyt w Wolfsburgu zrobił na mnie ogromne wrażenie. Przekonałem się, że to, co dla nich jest normalnością, dla nas jest szczytem marzeń. Polscy trenerzy mają dużą wiedzę, często jednak obarczani są takimi wymaganiami, że musimy wykazać się wielką kreatywnością. W tym tkwi jednak nasza siła – puentuje trener Podbeskidzia.



Szkółki/akademie

CZĘŚĆ 10. KS AP DIAMONDS ACADEMY



Fot. Paulina Hajduk



Fot. Paulina Hajduk

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.

Klub Sportowy Akademia Piłkarska Diamonds Academy to projekt stworzony z inicjatywy kobiet, które napędzane przez pasję do piłki nożnej założyły szkołę piłkarską tylko dla dziewczynek. Zajmujemy się szkoleniem zawodniczek od 4. do 16. roku życia. W październiku 2015 r. odbył się pierwszy trening w akademii. W ciągu 3,5 lat funkcjonowania powstały 4 ośrodki szkoleniowe w Warszawie, które mieszczą się w dzielnicach: Mokotów, Wawer i Wilanów oraz w podwarszawskiej miejscowości Konstancin Jeziorna. Bazę sportową w danej dzielnicy tworzą obiekty posiadające całoroczne boiska ze sztuczną nawierzchnią lub w okresie zimowym dodatkowo hale sportowe. W ramach współpracy z American School of Warsaw (ul. Warszawska 202, Bielawa) nasz klub ma do dyspozycji 2 pełnowymiarowe boiska z naturalną trawą, które znajdują się na terenie Szkoły Amerykańskiej.

piłkarskie na medal

Diamonds Academy stanowi ustrukturyzowaną organizację non profit, która łączy profesjonalne szkolenie piłkarskie dzieci i młodzieży z dawką dobrej zabawy i indywidualnym podejściem do każdej zawodniczki, dbając o jej rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny. Promujemy piłkę nożną dziewcząt w Warszawie, ale naszym celem jest też inspirowanie innych kobiet w całym kraju do udziału w procesie, który pokazuje, że piłka nożna jest sportem dla wszystkich.

Swoją wiedzę i doświadczenia przekazujemy dalej, tworząc miejsce do rozwoju dla osób chcących pracować w szkoleniu piłkarskim dzieci i młodzieży. Nasz sztab szkoleniowy składa się w głównej mierze z trenerek. Obecnie 3 trenerki pracujące w grupach U6–U13 posiadają licencję UEFA B, a 7 trenerek posiada uprawnienia UEFA C. Dwie trenerki są w trakcie zdobywania wyższych kwalifikacji. Z najstarszą kategorią wiekową U16 pracuje trener z kwalifikacjami UEFA Elite Youth A. Zwracamy dużą uwagę na swoją postawę i chcemy być wzorem dla swoich podopiecznych, ponieważ uważamy, że dzięki temu poziom zaangażowania zawodniczek będzie wysoki. Wszystkich trenerów w naszej akademii łączy pasja, cierpliwość i konsekwencja w działaniu, pozytywne nastawienie, empatia i otwartość. Nasi trenerzy systematycznie biorą udział w szkoleniach, konferencjach i stażach, aby doskonalić swój warsztat i nieustannie się rozwijać, bo zgadzamy się ze słowami Bruce'a Lee, że jedyną drogą rozwoju jest ciągłe podnoszenie poprzeczki, jedyną miarą sukcesu jest wysiłek, jaki włożyliśmy, aby go osiągnąć.

Głównym celem naszej Akademii jest stworzenie profesjonalnej, przyjaznej i bezpiecznej przestrzeni do rozwoju pasji dla każdej dziewczynki, niezależnie od poziomu jej piłkarskich umiejętności. W naszym klubie otwieramy drzwi każdej młodej pasjonatce piłki nożnej.

Obecnie w Diamonds Academy trenuje ponad 200 młodych piłkarek. W sezonie 2018/2019 w naszym klubie szkolimy:

- 2 grupy U6 (1 × 60 min),
- 3 grupy U8 (2 × 75 min),
- 1 grupę U9 (2 × 90 min),
- 3 grupy U10 (2 × 90 min),
- 3 grupy U11 (2 × 90 min),
- 3 grupy U13 (2 × 90 min),
- 1 grupę U16 (2 × 90 min).



Fot. Paulina Hajduk

Od tego sezonu funkcjonują 3 grupy reprezentacyjne, które pozwalają najbardziej wyróżniającym się zawodniczkom ze wszystkich ośrodków szkoleniowych na trenowanie wspólnie podczas dodatkowej jednostki treningowej, uczestnictwo w turniejach oraz w rozgrywkach organizowanych przez Mazowiecki Związek Piłki Nożnej (Ekstraliga Orliczek, Ekstraliga Młodziczek oraz Ekstraliga Juniorek Młodszych). W związku z niewielką liczbą rozgrywek dla dziewcząt często podejmujemy rywalizację z chłopcami w ligach amatorskich dla dzieci, turniejach czy meczach sparingowych. W zależności od poziomu grupy meczowej nasze podopieczne zdobywają boiskowe doświadczenia podczas konfrontacji z chłopcami o rok lub 2 lata młodszymi. Grupy reprezentacyjne coraz częściej rywalizują już z chłopcami w tym samym wieku.



Fot. Paulina Hajduk



Fot. Paulina Hajduk

z rówieśniczkami z Akademii Arsenal Women, podczas których zaprezentowały się z bardzo dobrej strony.

SYSTEM SZKOLENIA

Szkolenie opieramy na autorskim programie treningowym, przy tworzeniu którego wsparcia merytorycznego udzieliła nam Nina Patalon. Nasz program szkolenia bazuje na wzorcach Narodowego Modelu Gry z uwzględnieniem wytycznych dotyczących szkolenia dzieci i młodzieży PZPN. Celem naszej pracy szkoleniowej jest ukształtowanie młodej zawodniczki, która będzie świadoma swoich umiejętności i pewna tego, co chce osiągnąć. Pragniemy przygotować zawodniczki do uprawiania piłki nożnej na najwyższym szczeblu krajowym i zagranicznym. Chcemy, aby nasze adeptki potrafiły optymalnie wykorzystywać swoje kompetencje do podejmowania jak najlepszych decyzji na boisku.

Pracujemy w mikrocyklach dostosowanych do potrzeb danej kategorii wiekowej. W młodszych grupach (U8, U9) na etapie nauki najważniejszą wartością jest dla nas radość, którą zawodniczki czerpią z gry, oraz zabawa z piłką przy nodze. Budowa jednostki treningowej jest ukierunkowana na różne formy małych gier 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, proste ćwiczenia z piłką oraz wszechstronny ruch. Największy akcent położony jest na nauczanie elementów techniki w uproszczonej formie oraz na wspomaganie rozwoju kreatywności u dziewczynek.

W starszych kategoriach wiekowych (U10, U11, U13) cały czas stawiamy na czerpanie przyjemności z gry, systematycznie nauczamy i doskonalimy technikę, wprowadzamy naukę taktyki (warunki meczowe) oraz kształtujemy sprawność ogólną. Jednostki treningowe ukierunkowane są na rozwój inteligencji piłkarskiej (poprzez dobór odpowiednich form treningu) oraz kształtowanie cech wolicjonalnych.

W najstarszych kategoriach wiekowych (U14, U15, U16) pamiętamy o radości, która ma płynąć z gry, oraz skupiamy się na poprawie opanowanej techniki i dostosowanie się do wymogów szybszej i bardziej dynamicznej gry. Nauczamy gry w czterech fazach ze wszystkimi elementami taktyki grupowej i zespołowej. W jednostce treningowej są stosowane różne formy gier zadaniowych w zmiennych grupach liczbowych, temat główny zawarty jest w dynamicznych fragmentach gry, a zdolności kondycyjne kształtowane są tylko poprzez grę. W klubie opieramy się na ujednoczonym i spójnym modelu gry dla każdej kategorii wiekowej. W naszej akademii wygrywanie jest ważne, ale nie ważniejsze niż wychowanie. Kształtujemy wśród dziewczynek odpowiednie podejście do obowiązków, umiejętność działania w zespole, dbamy o to, by doceniały same siebie. Naszą misją nie jest tylko uczynienie z młodej zawodniczki dobrej piłkarki, ale przede wszystkim dobrego człowieka.



Fot. Paulina Hajduk

Reprezentantki, poza dodatkowymi treningami i meczami, mają również prace domowe. W specjalnie założonych „diamentowych zeszytach” odpowiadają na pytania dotyczące ich gry i rozwoju (Co ci dzisiaj wychodziło, nad czym musisz popracować? Co uważasz, że w czasie meczu zrobiłaś najlepiej? Czego się dzisiaj nauczyłaś? Jakie próby nieudane podejmowałaś i co zrobić, by następnym razem być skuteczniejszą?). Kształtujemy w ten sposób świadomość młodych piłkarek i zwracamy uwagę, że aby osiągnąć sukces, trzeba dbać o szczegóły i pracować nad sobą już od najmłodszych lat.

WYCHOWANKOWIE KLUBU/SUKCESY

Nasze zawodniczki od początku działania akademii miały możliwość konfrontacji swoich umiejętności piłkarskich w turniejach organizowanych w Polsce oraz za granicą. Zawodniczki z roczników 2008–2002 są powoływane na konsultacje szkoleniowe kadr Mazowsza. Jesteśmy przekonane, że gdy będą dalej zmierzały w wyznaczonym kierunku, to za kilka lat zagrają z orzełkiem na koszulce. Wierzymy, że rozwój jest gwarancją wyniku, ponieważ wynik nie zawsze zagwarantuje rozwój.

„... rozwój jest gwarancją wyniku, ponieważ wynik nie zawsze zagwarantuje rozwój”

Naszym sukcesem będzie wykreowanie zawodniczek, które odnajdą się na najwyższym poziomie krajowym, a przy wytrwałej i systematycznej pracy w różnych obszarach z czasem nawet na poziomie europejskim. Staramy się wychowywać młode zawodniczki w duchu sportu, tak aby w przyszłości odnajdywały się jako: sędzię, trenerki, działaczki czy po prostu kibice piłki nożnej.

W lipcu 2016 r. nasz klub nawiązał współpracę z Arsenal Women (żeńską sekcją Arsenalu F.C.), a w październiku 2018 r. zostałyśmy włączone do programu klubów siostrzanych. Dzięki tej współpracy trenerzy Diamonds Academy mają możliwość odbywać staże w londyńskim klubie oraz uczestniczyć w organizowanych webinarach. Na jesieni zeszłego roku 40 zawodniczek z Diamonds Academy udało się na 4-dniowy pobyt w Londynie, podczas którego uczestniczyły w sesjach treningowych prowadzonych przez sztab szkoleniowy Arsenal Women. Treningi odbywały się w centrum treningowym londyńskiego klubu. Piłkarki Diamonds Academy rozegrały również mecze kontrolne

PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE W REPREZENTACJI U11 (rocznik 2008)

Trenerka: Sandra Wachowicz (UEFA B)

2 x 2 po działaniach w 2 kwadratach

Cel:

Doskonalenie umiejętności rozegrania ataku w równowadze liczebnej, doskonalenie techniki prowadzenia piłki i zwodów, doskonalenie podań, kształtowanie czasu reakcji i współpracy z partnerką, doskonalenie działań obronnych.

Organizacja:

Półowa boiska typu Orlik, w którym są wyznaczone 2 kwadraty 10 x 10 m. W jednym każda zawodniczka z drużyny czerwonych prowadzi piłkę, w drugim zawodniczki białe wymieniają się podaniami. Zawodniczki mają przypisane numery. Przed polem karnym znajduje się po jednej zawodniczce z każdej drużyny.

Przebieg:

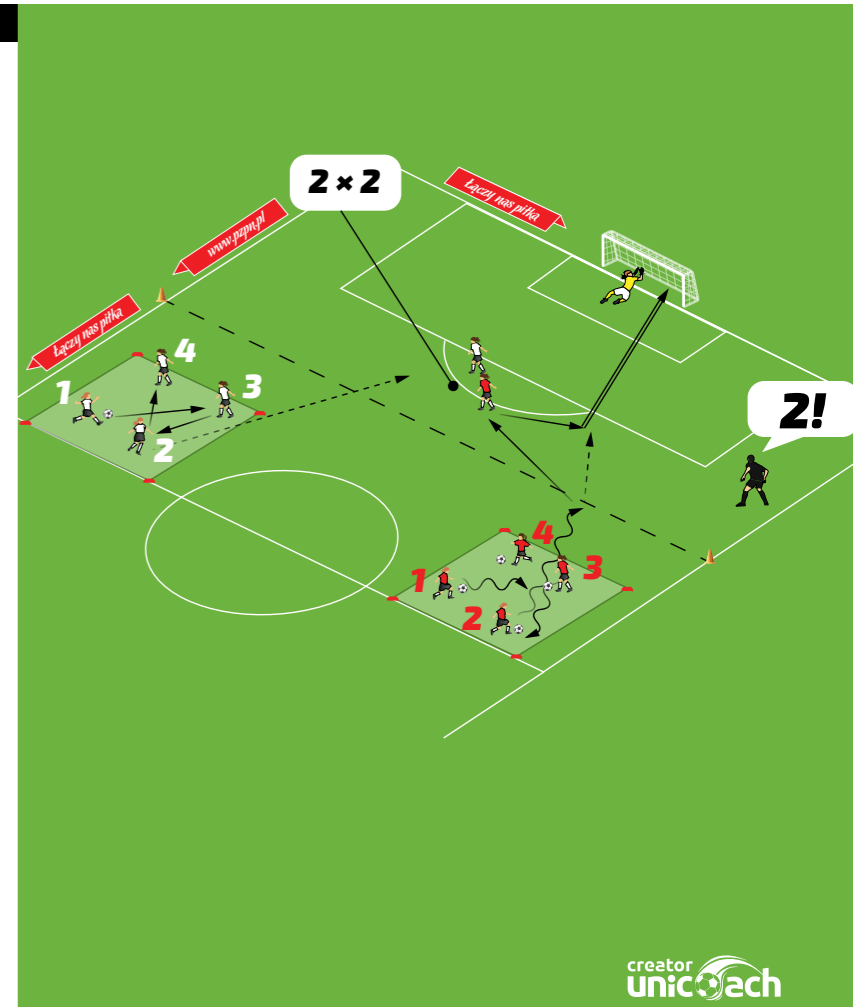
Na wywołanie trenera zawodniczki z przypisanym numerem wykonują wyprowadzenie piłki z kwadratu (zawodniczka czerwona) i wybiegnięcie do obrony (zawodniczka biała). Zawodniczka czerwona przed wyznaczoną linią podaje do partnerki i od tego momentu rozpoczyna się gra 2 x 2. Kończy się ona oddaniem strzału lub wyprowadzeniem piłki poza strefę przez obrońców.

Modyfikacja:

Trener wprowadza proste zadanie matematyczne lub używa kolorowych stożków, do których przypisane są numery.

Punkty coachingowe:

- w grupie czerwonej dynamika wykonania prowadzenia piłki, używanie zwodów; w grupie białej dokładność podań;
- szybkie reagowanie na sygnał;
- dokładność pierwszego podania;
- uwolnienie się od krycia;
- komunikacja u zawodniczek atakujących i broniących.



creator unicobach

Gra 4 x 4 na 4 bramki z 4 neutralnymi

Cel:

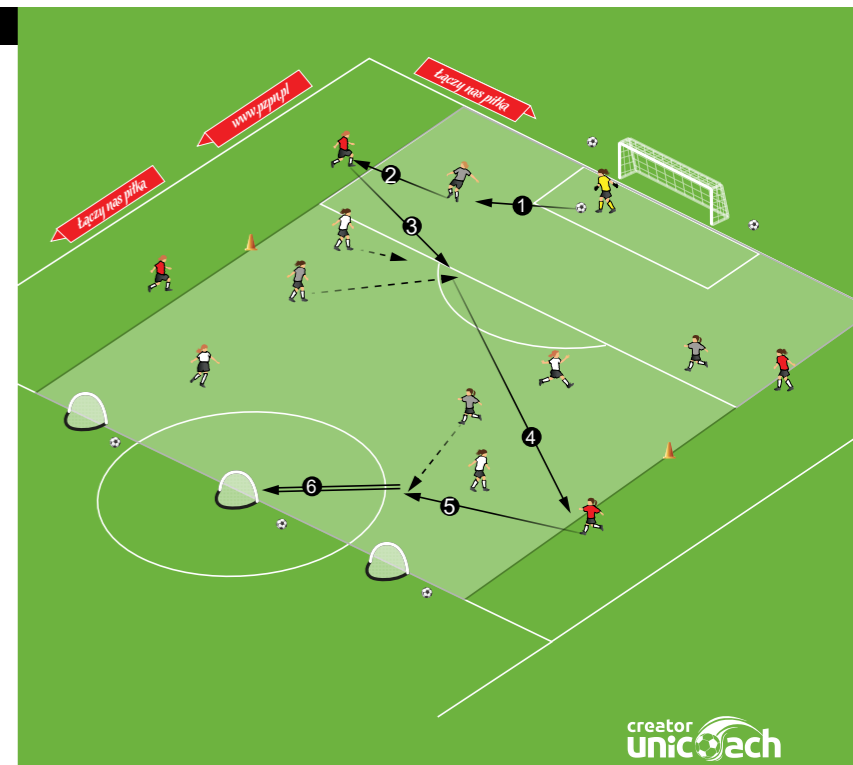
Doskonalenie umiejętności wyjścia na pozycję i wykorzystania przewagi liczebnej, kształtowanie szybkości działań z piłką, podania prostopadłe w środkowej strefie boiska, wykorzystanie bocznych sektorów boiska, fazy przejścia z ataku do obrony i z obrony do ataku.

Organizacja:

Pole gry stanowi półowa boiska typu Orlik z wyznaczonymi sektorami bocznymi. W grze biorą udział 3 drużyny – szara, biała i czerwona. Zawodnicy czerwoni rozstawieni są w bocznych sektorach. Jedna bramka broniona jest przez bramkarza, po drugiej stronie boiska rozstawione są 3 małe bramki. Za bramkami ustawione są dodatkowe piłki, by dbać o odpowiedni poziom intensywności.

Przebieg:

Zawodniczki środkowe starają się zdobyć gola poprzez akcję i strzał w środkowej strefie (1 pkt) lub po akcji oskrzydłującej z wykorzystaniem zawodniczki bocznej w ofensywie (2 pkt). Drużyna szara za strzał do jednej z trzech małych bramek bez przyjęcia otrzymuje 3 pkt. Zawodniczka neutralna ma maks. 3 kontakty z piłką, podczas których piłka nie może się zatrzymać. Zmiana drużyn następuje co 5 min.



creator unicobach

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

PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE (U16)

Przykładowe środki treningowe stosowane w treningu dotyczącym faz przejściowych w piłce nożnej zarówno fazy przejściowej z bronienia do atakowania, jak i fazy przejściowej z atakowania do bronienia.

Trener: Tadeusz Kiełbiewski (UEFA Elite Youth A)

PRZYKŁADY UPROSZCZONYCH GIER ZADANIOWYCH DO ZASTOSOWANIA W CZĘŚCI GŁÓWNEJ TRENINGU

Gra nr 1

Czas: 4 x 3 min/przerwa 1 min
Boisko: 24 x 24 m podzielone na 4 części z wydzieloną w środku strefą 4 x 4 m

Organizacja:

Trzy drużyny po 4 zawodniczki. Jedna drużyna w środkowej strefie w obronie. Dwie drużyny atakujące rozstawione w czterech strefach pola gry. Na początku zawodniczki jednej drużyny ustawione są razem w ćwiartce pola gry i to one zaczynają grę. Zawodniczki drugiej drużyny zajmują pozostałe 3 ćwiartki boiska.

Przebieg:

Grę rozpoczyna pierwsza drużyna (czerwone) grą 4 x 1 (obrończyni wbiegająca ze środka). Po wymianie 6 podań drużyna atakująca przenosi podaniem piłkę do innej ze stref, gdzie ustawiona jest zawodniczka z drugiej drużyny atakującej (zielone), reszta zawodniczek zbiega się do tej strefy z zadaniem wymiany 6 podań. Do strefy wbiega inna z obrończyń, oczekująca w bazie i próbuje odebrać piłkę.

W tym czasie czerwone rozbiegają się, zajmując zwolnione ćwiartki, i oczekują na podanie od będących przy piłce.

W przypadku odbioru piłki przez broniące następuje zmiana ról, a drużyna, która straciła piłkę, rozpoczyna grę w obronie.

Gdy gra staje się płynna i obrończynie mają problem z odbiorem piłki, trener wymusza czasowe zmiany w obronie.

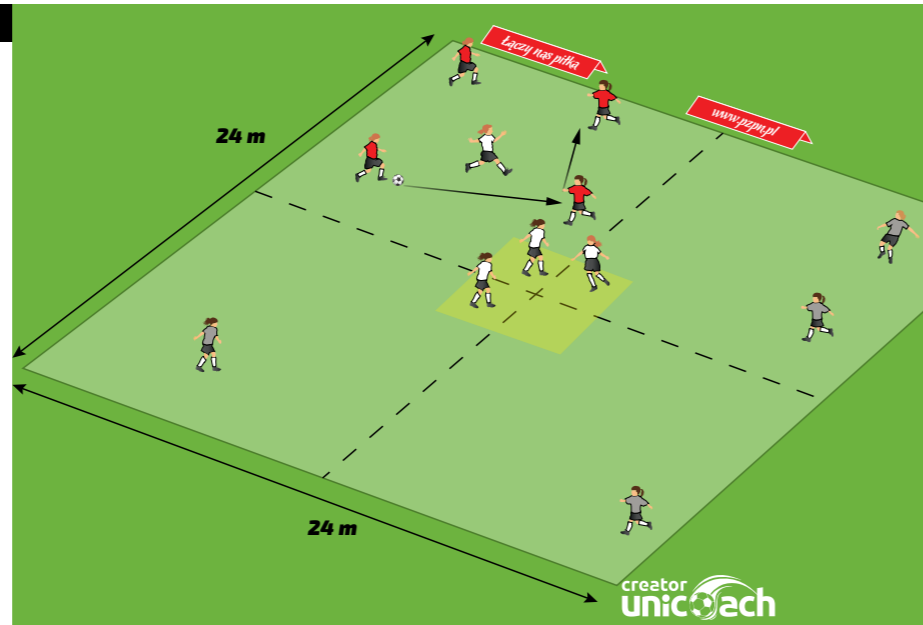
Punkty coachingowe:

Zwracamy uwagę na szybką organizację zawodniczek w grze, zarówno gdy drużyna posiada piłkę, jak i gdy jej oczekuje.

W obronie istotny jest błyskawiczny skok pressingowy i próba wymuszenia błędu.

Modyfikacje:

- w zależności od umiejętności technicznych zawodniczek można ograniczyć liczbę kontaktów z piłką zawodniczek w fazie rozgrywania akcji;
- przeniesienie gry z ukierunkowaniem do właściwej ćwiartki, tj. tam, gdzie znajdują się 2 zawodniczki drużyny, której przekazujemy piłkę;
- w przypadku liczniejszej kadry możemy doprowadzać do innej konfiguracji w grze, np.: 5 x 2.



Fot. Piotr Litziński

Gra nr 2

Czas: 4 x 4 min/przerwa 1,5 min
Boisko: 40 x 32 m, 2 duże bramki

Organizacja:

Dwie drużyny 5 + 1. Zawodniczki obu drużyn trzymają w ręku oznaczniki w kolorze swojej koszulki.

Grę rozpoczyna bramkarz jednej z drużyn, wprowadzając piłkę.

Przebieg:

Każda zawodniczka drużyny atakującej otrzymująca piłkę musi odrzucić oznacznik na ziemię i toczy się gra do momentu strzelenia bramki lub straty piłki (atakujemy bez oznaczników w rękach). W momencie gdy obrończynie przechwytyują piłkę, stają się napastniczkami i to one, będąc przy piłce, muszą odrzucić oznaczniki na ziemię i prowadzić akcję ofensywną.

Zawodniczki, które będąc w ataku, straciły piłkę, przed rozpoczęciem działań obronnych muszą odszukać pozostawione oznaczniki i je podnieść (bronimy z oznacznikami w rękach).

Gdy drużyna zdobędzie bramkę, ma możliwość kontynuowania gry dodatkową piłką, która jest ustawiona w obu narożnikach boiska.

Punkty coachingowe:

Zwracamy uwagę na organizację gry i wywiązywanie się z zadań w fazach przejścia. Atakujące – po odbiorze natychmiastowe wyjście z akcją i korzystanie z przewagi w grze. Broniące – szybkie przejście do defensywy z wcześniejszym odzyskaniem oznaczników.

Modyfikacje:

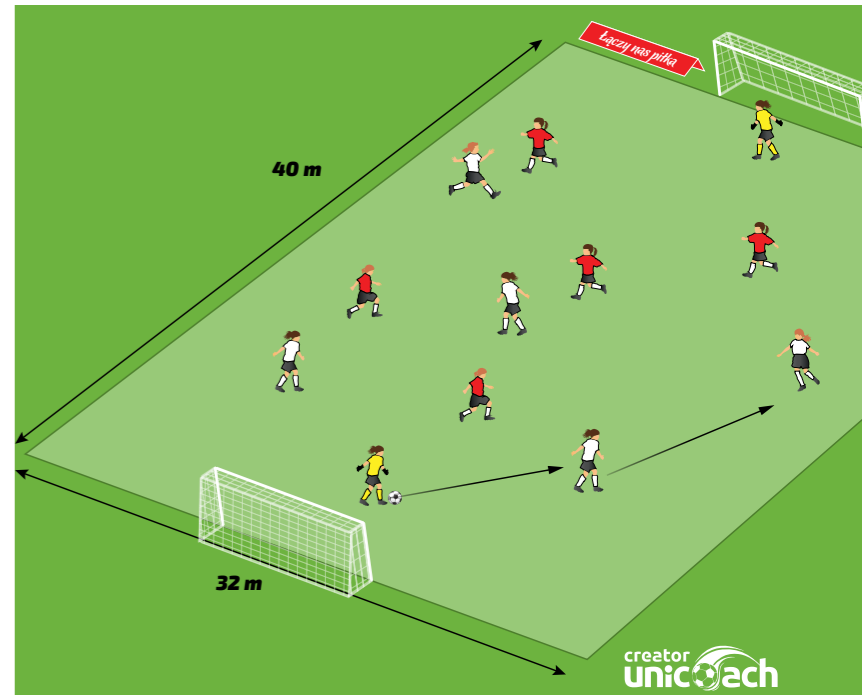
- ograniczenie liczby kontaktów z piłką zawodniczkom atakującym,
- finalizacja akcji pierwszym kontaktem z piłką.

W przypadku większej liczby zawodniczek grę można rozbudować poprzez np.:

- wprowadzenie zawodniczek neutralnych, pozostających wyłącznie w fazie atakowania,
- wprowadzenie zawodniczek do bocznych stref boiska w ataku i finalizację akcji po podaniu z bocznych stref.



Fot. Paulina Hajduk



Jeśli chcielibyście zaprezentować, jak pracujecie w Waszym klubie (szkółce lub akademii), to prześlijcie swoje zgłoszenie na adres:

michal.libich@pzn.pl

Do tej pory na łamach magazynu Trener zaprezentowały się:

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| 1. London United Tigers Football Club | 5. UKS Varsovia | 9. UKS Żagle Warszawa |
| 2. AP 21 Kraków | 6. BTS Rekord Bielsko Biala | 10. KS AP Diamonds Academy |
| 3. MKS Polonia Warszawa | 7. Akademia Piłkarska Reissa | |
| 4. SMS Łódź | 8. KKS ASPN „Juventa” Starachowice | |

Wasz klub może być następnym!



NINA PATALON

TRENER REPREZENTACJI POLSKI KOBIEC U17
KOORDYNATOR SZKOLENIA PIŁKI NOŻNEJ
KOBIEC PZPN

TRENERKI muszą być dużo odważniejsze

15 stycznia 2019 r. **NINA PATALON** została zatrudniona w roli Koordynatora Szkolenia Piłki Nożnej Kobiet PZPN. Została także objęta specjalnym programem mentorskim FIFA dla najbardziej uzdolnionych trenerek na świecie. W rozmowie z „Trenerem” opowiada o swojej nowej roli.

• Na czym polega funkcja Koordynatora Szkolenia Piłki Nożnej Kobiet PZPN, którą od niedawna Pani pełni?

To praca, której głównym założeniem jest koordynacja najważniejszych projektów związanych z rozwojem piłki kobiecej. Jednym z najistotniejszych będzie ten skautingowy. Przy współpracy z departamentem Grassroots będzie on pozwalał selekcjonować zawodniczki już od najmłodszych lat do szkolenia reprezentacyjnego. W konsekwencji „materiał” o największym potencjale finalnie ma trafić do pierwszej reprezentacji. Chcielibyśmy w każdym regionie mieć możliwość obserwacji i oceny piłkarek, które się wyróżniają. Do tego oczywiście potrzebujemy wielu

ludzi, ale liczymy, że już w tym roku projekt zostanie wdrożony w życie. Odczuwamy bardzo dużą potrzebę stworzenia komórki skautingu w PZPN, mającej wpływ na jakość selekcji w piłce kobiecej. Chcemy jak najbardziej ograniczać margines błędów przy powołaniach do każdej kolejnej drużyny narodowej. Sam monitoring piłkarek będzie należał do zakresu obowiązków trenerów poszczególnych reprezentacji. Dostaną oni informacje na temat zawodniczek, które przeszły przez wcześniejszą selekcję, i zadaniem trenerów będzie odpowiednie wkomponowanie dziewcząt do drużyny. Mając obszerną wiedzę na temat piłkarek, jest nam dużo łatwiej zarządzać zasobem ludzkim. Nie ukrywam, że będziemy też szukać progresywnych rozwiązań, wsparcia dla najlepiej rokujących zawodniczek. Zamierzamy również ujednolicić przekaz we współpracy z trenerami drużyn narodowych. Chodzi między innymi o zasady i regulaminy obowiązujące w reprezentacjach. To pozwoli nam na przygotowanie zawodniczek do gry na najwyższym, seniorskim poziomie. Takie piłkarki muszą znać już standardy.

• Jakie największe trudności mogą stanąć Pani na drodze?

Na pewno dużym wyzwaniem jest nawiązanie szerokiej współpracy ze strukturami piłki kobiecej w kraju. Jest ona mocno rozbudowana – są związki regionalne, wojewódzkie, a także kluby. Ze wszystkimi trzeba współpracować i przygotowywać takie projekty, które pozwalają na rozwój tego sportu.

• Znalazła się Pani też w programie mentorskim FIFA.

Przed wszystkim ma on za zadanie przygotować mnie do pracy z całym środowiskiem futbolu kobiecego w Polsce. Pomaga mi również w zarządzaniu, stricte piłkarskim – czasem, przestrzenią, wprowadzaniem swojej wizji gry. Kolejnym aspektem jest bycie liderem, managerem, który potrafi kierować, ale i współpracować. To wszystko ma mi pomóc w realizacji szerszych projektów, które będziemy wprowadzać w PZPN.

• Czego udało się już Pani nauczyć od swojej mentorki, Anny Signeul?

Anna oprócz tego, że jest topowym trenerem, jest również niesłychanie otwartym człowiekiem. Stara się pomóc, okazuje ogromną naturalność. Przez lata pracy zebrała potężne doświadczenie i pokazuje, że nie ma żadnych barier. Odkrywa przede mną bardzo dużo aspektów społecznych. Pomaga mi dostrzec, że pozytywną energią i otwartością można zarażać innych. Powinniśmy zawsze nosić w sobie odpowiedzialność, jeśli chcemy coś zmieniać, ulepszać, poprawiać. Jeżeli robimy

coś z odpowiednim, pozytywnym nastawieniem, łatwiej przekonać innych do pracy w podobny sposób. Nie jest to łatwe, ale tak się dzieje. Coraz więcej kobiet na całym świecie żywo interesuje się piłką nożną. To też moje zadanie, by przyciągać je do futbolu kobiecego. Każda może znaleźć w tej przestrzeni miejsce dla siebie. Anna też często podkreśla, że odchodząc z pewnej funkcji, trzeba zostawiać po sobie coś dobrego. To brzmi bardzo górnolotnie, ale samo podejście Anny mi to pokazuje. Zawsze podkreśla, iż trener nie może myśleć tylko o sobie, a przede wszystkim o współpracownikach, by oni także szczerze chcieli być częścią budowanego projektu. Jeśli ktoś potrafi zbudować taki zespół, skupia się nie tylko na rozwoju własnym, ale też osób, które są w pobliżu, to połowa sukcesu. Trzeba widzieć dalszy wydzźwięk wszystkich działań, by przełożyło się to na późniejsze efekty. Nawet jeśli są one minimalne, jest to cały czas progres. Anna pokazała mi maksymalne zaangażowanie, przy dużej radości, pewności siebie i charyzmie.

• Czuje Pani, że może mieć wpływ na trenerki, by podnosiły swoje umiejętności? Jest Pani pierwszą kobietą w Polsce biorącą udział w kursie UEFA Pro.



W naszym kraju jest ponad 400 trenerek z jakkolwiek licencją. Wiadomo, że nie każdy ma ochotę poświęcić tak dużo, by realizować bardzo odpowiedzialne projekty. Z jednej strony, u kobiet to poświęcenie jest ogromne, zwłaszcza jeśli decydują się na założenie rodziny. Nie wszyscy są w stanie tego dokonać. Z drugiej strony, praca trenera jest wspaniałym zawodem. Pozwala spotykać się z ludźmi, rozwijać, czerpać wiedzę od przedstawicieli innych narodowości. Jestem więc przekonana, że znajdzie się grupa odważnych, która będzie chciała w tym uczestniczyć.

• Na co trenerki muszą zwrócić szczególną uwagę w swoim rozwoju?

Muszą być na pewno bardzo zdeterminowane i po prostu chcieć się rozwijać. Kobiety, które pragną zająć się pracą trenerską, muszą mieć odwagę powiedzieć wszystkim wokół, co chcą robić. Czasami zdarza się, że nawet w grupie trenerów w klubie kobiety nie potrafią jasno powiedzieć, czego chcą. Prezes nie może w takiej sytuacji wiedzieć, co zaproponować takiej trenerce. Jeśli natomiast taka deklaracja padnie, to nawet gdy podejmie inną decyzję, będzie miał w tyłu głowy, że dana trenerka ma konkretny cel. Zachowując ciszę, trudno myśleć o tym, że ktoś cię znajdzie i da szansę. Dziewczyny są za mało odważne i musimy nad tym popracować.

Rozmawiał EMIL KOPAŃSKI

ANNA SIGNEUL:

Nina Patalon to niezwykle ambitna trener

Trener reprezentacji Polski kobiet do lat 17 Nina Patalon od listopada bierze udział w programie mentorskim FIFA. Pierwsza kobieta na polskim kursie UEFA Pro poszerza swoje kompetencje pod okiem Anny Signeul, selekcjoner senior-skiej reprezentacji Finlandii. – Nina to niezwykle ambitna trenerka pragnąca cały czas rozwoju. I wierzę, że dojdzie bardzo daleko – mówi dla Łączy Nas Piłka doświadczona Szwedka.

Anna Signeul jest jedną z menterek w elitarnym programie FIFA. Jedną z uczestniczek tego projektu jest właśnie Nina Patalon, która trafiła „pod skrzydła” byłej selekcjoner kadry Szkocji. – Odgrywa rolę mentora dla Niny Patalon w ramach projektu FIFA. Trwa on rok, a rozpoczął się w listopadzie. Programem objęte są 22 trenerki z całego świata, w tym tylko 5 z Europy. Uczestniczki były bardzo dokładnie selekcjonowane, a braliśmy pod uwagę rekomendacje z krajowych federacji. To głównie trenerki pracujące na co dzień

z młodzieżowymi reprezentacjami narodowymi. Program ten przynosi wiele korzyści, wielokrotnie zdarza się, że biorące w nim udział trenerki odnoszą później spore sukcesy, z medalami mistrzostw świata włącznie. Bywa, że uczestniczki stają się później mentorkami – zauważa Signeul.

Szwedka zaznacza, że Nina Patalon jest idealnym kandydatem na trenera. O tym świadczy też fakt, jak dużą konkurencję pokonała, by zakwalifikować się do tego projektu. – Wszystkie federacje zostały poproszone o wytypowanie

▶ kandydatki. Było ich ponad 80. Nina Patalon jest bardzo utalentowanym szkoleniowcem, widać, że federacja także wiąże z nią spore nadzieje. Jest bardzo blisko uzyskania licencji UEFA Pro, cały czas się rozwija, nie brakuje jej motywacji, by stawać się jeszcze lepszą, by powiększać swą wiedzę. Już zdołała awansować z kadrą do lat 17 do turnieju finałowego mistrzostw Europy, a jej ambicje sięgają jeszcze dalej. To niezwykle ambitna trenerka, pragnąca cały czas rozwoju. I wierzę, że dojdzie bardzo daleko. Kto wie, może

nie tylko w piłce kobiecej. We Włoszech trenerem reprezentacji narodowej do lat 15 chłopców jest Patrizia Panico, która także przeszła przez program mentorski – mówi.

Anna Signeul pokusiła się także o ocenę polskiego futbolu kobiet. – Miałam okazję prowadzić drużyny seniorskie w meczach z reprezentacją Polski. Przyglądam się również rozwojowi futbolu kobiecego w waszym kraju, widzę, że z roku na rok jest coraz lepiej. Coraz więcej zawodniczek wyjeżdża za granicę i tam sobie doskonale radzi,

że wspomnę tylko o Ewie Pajor, która wyróżnia się w lidze niemieckiej. To znakomita piłkarka, która może zrobić fantastyczną karierę. I chociaż w poprzednich kwalifikacjach do mistrzostw świata jako trener Szkocji ograłam dwukrotnie Polskę, w jednym z tych meczów dopisało nam mnóstwo szczęścia. Widać, że polski futbol kobiecy jest na coraz wyższym poziomie – oceniła trener reprezentacji Finlandii. Okazją do kolejnej potyczki będzie kwietniowe starcie towarzyskie. Polki zagrają z drużyną Anny Signeul 9 kwietnia.

SŁAWOMIR CZARNIECKI:

Wielu zawodników gubi się na ostatnim etapie



• Skąd wziął się pan w Bayerze Leverkusen?

Urodziłem się w Elblągu, ale mając 9 lat, przeprowadziłem się z rodzicami do Leverkusen. Tutaj spędziłem dzieciństwo i się wychowywałem. Nie znając jeszcze języka niemieckiego, od razu zacząłem chodzić na mecze ligowe. Kibicowałem Bayerowi i grałem również w piłkę. Nie w Bayerze, tylko w mniejszej akademii, ale rywalizowaliśmy na tym samym poziomie. Niestety, później zdrowie mi nie dopisało, musiałem poddać się dwóm operacjom. Mogłem grać jedynie rekreacyjnie. W wieku piętnastu lub szesnastu lat podjąłem pracę w swojej akademii z młodzikami. Po pierwszym sezonie zrobiłem licencję trenerską. Wiedziałem, że moja kariera piłkarza jest już przekreślona, więc postanowiłem obrócić inny kierunek. Mając 19 lat, uzyskałem licencję UEFA B. Prowadzący ten kurs jest obecnie dyrektorem naszej akademii. Jako najmłodszy najlepiej zdałem testy, a było ich naprawdę sporo. Polecono mnie Michaelowi Reschkemu i oficjalnie zacząłem pracę w Bayerze Leverkusen od stycznia 2000 r. Chodziłem jeszcze do szkoły, zdawałem maturę. Z roku na rok miałem jednak coraz więcej obowiązków. Z czasem prowadziłem już drużynę samodzielnie.

• Jak wyglądała droga do Pańskiej obecnej funkcji, czyli koordynatora akademii w Bayerze Leverkusen?

Dyrektorem akademii wówczas był wspomniany Reschke. To mój mentor i osoba, której wiele zawdzięczam. Wymagał ode mnie dużo, ale to mi tylko pomogło. Po ukończeniu szkoły zawodowej w firmie Bayer zaproponowano mi pracę asystenta dyrektora sportowego. Zaczęłem pełnić tę funkcję od stycznia 2006 r., równoległe będąc trenerem w akademii Bayeru Leverkusen. Zajmowałem się organizacją pierwszej drużyny – mecze domowe, wyjazdowe, obozy i sprawy transferowe. W pewnym momencie nie mogłem już pełnić jednocześnie obydwu funkcji i postanowiłem poświęcić się tylko akademii. Klub stworzył tę funkcję specjalnie dla mnie. Można powiedzieć, że zrobiłem swego rodzaju krok do tyłu, ale to nieprawda. Zszedłem z poziomu pierwszego zespołu, ale stałem się kimś więcej w akademii. Wówczas chciano poprawić kategorie U17 i U19. Razem z Saszą Lewandowskim, który był wówczas trenerem pierwszej drużyny, sprawowałem funkcję koordynatora najpierw tej części, ale z czasem zacząłem być odpowiedzialny za więcej drużyn w akademii. Wciąż bardzo często prowadzę treningi, ale moja praca to nie tylko zajęcia na boisku. Dochodzą do tego również sprawy strategiczne i rozwojowe szkółki. Zajmuję się też rozmowami z agentami, trenerami, a nawet rodzicami. To bardzo ciekawa praca. Trochę skomplikowana, ale po tylu latach doświadczenia człowiek wie, co robi i potrafi sobie z tym wszystkim radzić.

• Który z Pańskich podopiecznych wybił się najbardziej?

Prowadziłem choćby późniejszego reprezentanta Słowenii, Kevina Kampla. W 2017 r. opuścił Bayer Leverkusen i za dużą kwotę przeniósł się do RB Lipsk. Jestem ogromnie zadowolony, że miałem również przyjemność szkolenia Kaia

Havertza. Opiekowałem się nim w akademii. Pokonywał szczebel po szczeblu, rozwijał się w błyskawicznym tempie, a od trzech sezonów, mimo że ma zaledwie 19 lat, można powiedzieć, że jest podstawowym zawodnikiem naszej drużyny. Co więcej, jego wartość szacuje się obecnie na kilkadziesiąt milionów euro. To ogromna motywacja, ale także satysfakcja. Cieszę się, że mam możliwość wykonywać taki zawód.

• Ale to musi się też wiązać z długim czasem pracy.

Nie liczę już przepracowanych godzin. W ubiegłym roku miałem chyba przepracowanych około trzystu dni, z czego 60 spędziłem poza granicami Niemiec. Byłem choćby w Japonii przez prawie 20 dni, z kadrą U19 wyjechałem też na obóz do Izraela. Człowiek spędza dużo czasu poza domem, ale z ogromną pasją do tego, co robi.

• W jednym z wywiadów stwierdził Pan, że zawodnicy w Bayerze są konkretnie sprofilowani. O jaki profil konkretnie chodzi?

Każdy zawodnik, który przychodzi do naszej akademii w młodym wieku na testy, jest efektem skrupulatnej pracy skautów. Musi mieć niesamowite zalety, a także coś, co go wyróżnia od innych. Między innymi szybkość, inteligencję, motorykę. Każdy człowiek jest inny. Naszym pierwszym zadaniem jest analiza jego aktualnego stanu i potencjału. Być może zawodnik w kategorii U14 jest niesamowity, ale w pierwszej kolejności musi mieć coś, co go wyróżnia od innych. Później dochodzą dodatkowe aspekty, jak dom rodzinny, społeczność go otaczająca. To ma ogromny wpływ na zawodnika. Motoryka, technika, zachowanie na boisku, tego da się wyuczyć. Są jednak aspekty, które człowiek po prostu musi mieć już w sobie.

Choć od kilkunastu lat pracuje w czołowym klubie Bundesligi, w Polsce nie jest postacią zbyt popularną. Sławomir Czarniecki to obecnie koordynator sportowy w Bayerze 04 Leverkusen, odpowiadający za kwestie związane z akademią tego klubu. – Najważniejszym aspektem, żeby przebić się do pierwszego zespołu, jest osobowość. Dążenie do sukcesu ma mnóstwo wspólnego z charakterem, podobnie jak otoczenie zawodnika – mówi w rozmowie z Łączy Nas Piłka.

• W pracy trenera mówi się o czterech filarach, czyli motoryka, technika, taktyka i mentalność. Uważa Pan, że któryś z nich jest ważniejszy bądź jest podstawą?

Jakąś podstawę musi mieć każdy zawodnik. Jeśli zawodnik gra u nas, powiedzmy, przez 12 lat, technicznie, taktycznie i motorycznie powinien się nauczyć wszystkiego. Uważam przy tym, że najważniejszym aspektem, żeby przebić się do pierwszego zespołu, jest osobowość. Dążenie do sukcesu ma mnóstwo wspólnego z charakterem, podobnie jak otoczenie zawodnika. Dla mnie się liczy społeczność, rodzina. Jest ważnym aspektem do analizy możliwości piłkarza. Przykładowo, wspomniany już Kai Havertz ma niesamowite otoczenie społeczne. Rodzice są bardzo w porządku i to ma na niego ogromny wpływ. Jeżeli chłopak ma ogromny potencjał, a rodzice nie mają cierpliwości, to w wieku szesnastu lat będzie szukał innej drogi. Nie pójdzie tą ścieżką, którą my wskazujemy, bo chce zarabiać jak najszybciej pieniądze. Jest dużo aspektów i przeszkód rozwoju zawodnika.

JACEK JANCZEWSKI, EMIL KOPAŃSKI ŁĄCZY NAS PIŁKA



etat, ale chcemy mieć ich sześcioro. Gdy pojawia się utalentowany zawodnik, jeden ze skautów z wysokim doświadczeniem jedzie i go obserwuje. Gdy potwierdzi jego jakość, zapraszamy go do nas na treningi. Mamy zasadę, że kandydat musi odbyć co najmniej 3 jednostki treningowe. Po jednej nie można bowiem nic powiedzieć. Dla mnie najlepszym rozwiązaniem jest udział takiego chłopaka w jakimś turnieju. Możemy wtedy zobaczyć, jak sobie radzi nie tylko na boisku, ale też poza nim. Dzięki takiemu systemowi pracy można wykluczyć, że co roku będziemy zmieniać dwudziestu zawodników.

• **Ale chyba musicie się spieszyć, bo zaraz możecie kogoś stracić na rzecz Dortmundu lub Gelsenkirchen.**

My się nie spieszymy, nie ma wyścigu. Jeżeli Schalke po jednym treningu powie, że kogoś bierze, to nie ma problemu. Jeżeli ktoś chce od nas konkretną decyzję, musi dać nam czas. Po jednym treningu nawet jako Schalke czy inny klub nie powiedziałbym: bierzemy. To długi etap. W Schalke mają dużą rotację. To też może być filozofia, że bierzemy zawodnika, a potem patrzymy, jak sobie poradzi. Dla mnie to nie ma sensu, bo po jednych zajęciach nie mogę na przykład ocenić, jak zachowują się rodzice. Im więcej z nimi rozmawiam, tym więcej wiem o piłkarzu. Chcemy wykluczyć, że co roku z większością zawodników się żegnamy.

• **Jak przekonujecie zawodnika, którym na przykład interesuje się Borussia Dortmund?**

Na pewno nie pieniędzmi. To jest absolutnie wykluczone. Dla nas liczy się przekonanie zawodnika do naszego klubu, do filozofii. Musi mieć świadomość, że jeśli się dobrze rozwine, to będzie też zarabiał pieniądze. To nie jest tajemnica w piłce nożnej. W wieku dwunastu lat nie chodzi o to, by zarabiać pieniądze. U nas od pewnego poziomu każdy zawodnik dostaje tyle samo. Jeżeli kogoś chcemy, to w pierwszej kolejności zapraszamy do Leverkusen i przekonujemy jego rodziców naszą pracą, infrastrukturą i filozofią. Oni jadą do domu i później rozmawiamy o warunkach, na jakich zawodnik chce przyjść. Decydujący głos należy jednak do rodziców.

• **Na jaką skalę działa u was skauting?**

Skauting zaczyna się najpierw w regionie. Mamy taką zasadę, że zawodnik nie może być dłużej w podróży niż na treningu. Zaczynamy od Leverkusen, Kolonii. Od U14 to 70 km dookoła Leverkusen, żeby móc dojechać w godzinę. Od U15 mamy już międzynarodowy skauting. W ostatnim czasie przybyło jednak więcej zawodników, którzy mieszkają w naszej okolicy.

• **Jaki jest największy problem w przejściu z U19 do seniorskiej drużyny Bayeru Leverkusen?**

Wielu gubi się na ostatnim etapie, bo powiem szczerze – do U17 wszystko jest super. Zawodnicy wówczas myślą, że już są w pierwszej drużynie. Ale wcale przecież tak nie jest. Potrenują czasem z pierwszą drużyną, wchodzi razem z zawodnikami do szatni i myślą, że już zasługują na wszystko, że są „profi”. Tymczasem to tak, jak wejście na start biegu finałowego. Zwłaszcza w nim trzeba dać z siebie wszystko, ale niestety bywa tak, że tego brakuje. Nie chcę wymieniać nazwisk, ale wielu zawodników tak się „wyłożyło”. Zmieniliśmy też nieco aspekty szkoleniowe, pod względem biologicznym. Mieliśmy wielu chłopaków, którzy biologicznie byli przed swoimi rówieśnikami. Wyglądało to super od U15 do U17, a potem brakowało naturalnego rozwoju. Wzięliśmy więc wiek biologiczny bardziej pod uwagę. Zdarzało się, że w tym aspekcie najstarszy zawodnik z U14 był „starszy” od najstarszego w U17. To ogromna różnica. Zawodnicy szybko dojrzewają, ale w pewnym momencie mogą przestać się rozwijać i tego brakuje w ostatnim etapie. To bardziej nasz błąd, że tak późno wzięliśmy to pod uwagę.

• **W Polsce nazywa się to Komitetem Oszałałych Rodziców. W Niemczech jest podobnie, są z nimi problemy?**

Zależy, jak klub współpracuje z rodzicami. Dla przykładu – chcemy ściągnąć zawodnika do Leverkusen do akademii. Rozmawiamy z rodzicami i z samym kandydatem. Później przychodzi on do nas i zazwyczaj kończy się rozmowa z rodzicami, piłkarz staje się jedynym partnerem. Rodzice bez żadnych informacji budują swoją rzeczywistość. Jednym z bardzo ważnych aspektów są rozmowy z nimi. Nie musi się to odbywać codziennie, ale na pewno bardzo często, nawet na zasadzie „small talk”. Chcemy dać rodzicom poczucie, że oni są także dla nas bardzo ważni. Żaden zawodnik nie podpisze kontraktu bez zgody rodziców, więc to istotna sprawa. U nas w klubie funkcjonuje to bardzo dobrze, mamy z nimi właściwe kontakty. Oczywiście, czasem trzeba się spotkać z rodzicami na dłuższe rozmowy. Niekiedy trwają one 3 godziny, bo pojawiają się problemy. Niedawno odbyłem rozmowę z rodzicem piłkarza z kategorii U17. Mężczyzna powiedział mi, że jego syn chciałby pracować nad sobą także poza zajęciami w klubie. Odpowiedziałem, że w porządku, ale trzeba to dopasować do tego, co my robimy. Bo jego pozytywne podejście być może popsuje efekty treningowe, jeżeli w zły dzień zrobi coś nieodpowiedniego. Jeżeli potrafi to połączyć – świetnie. Dialog z rodzicami jest dla nas ważny. Nie powinien się kończyć w momencie, gdy przychodzi do akademii i wspólnie z dzieckiem podpisują kontrakt.

• **Ile powinna trwać obserwacja, żeby wydać rzetelną opinię na temat danego zawodnika?**

Nie można powiedzieć konkretnie, ile jest obserwacji, ale odbywają się one na różnych poziomach. W meczach, na turniejach, gdzie jest wiele meczów. Patrzymy na rozgrzewkę, zbieramy informacje z jego otoczenia. Im starszy jest zawodnik, którym jesteśmy zainteresowani, tym więcej informacji o nim próbujemy zebrać. Nasz dyrektor w akademii w okolicy wykształcił wielu trenerów. Jeżeli chcemy ściągnąć kogoś do siebie, a dyrektor zna danego szkoleniowca, otrzymujemy informacje. Bierzymy też pod uwagę to, co robi w mediach społecznościowych i jaką jest osobą, jak prezentuje samego siebie. Nigdy nie będziemy mieli stu procent wiadomości, ale mamy wiedzę na temat danych zawodników. Obserwujemy ich w różnych sytuacjach, na przykład idziemy do szkół. W systemie jest tak, że mamy regionalnych skautów. Mamy czterech pracujących na pełny



- **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