

CZESŁAW MICHNIEWICZ:
FOOTBALL IS COMING HOME



PZPN

TRENER

NR 1/2020 (148) **Nº 1**

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ



DZIEŃ Z SELEKCYJONEREM

TIMING, JAKOŚĆ I CHARAKTER

STR. 6

**Akademia
Grassroots
2019**

**MARTIN HUNTER
W SZKOLE TRENERÓW PZPN**

WYMIANA UPRAWNIĘĆ TREnerskich

Asystent
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY

MERCURIAL SERIES

SPEED



ALWAYS FORWARD ALWAYS FORWARD ALWAYS FORWARD



PRECISION

PHANTOM SERIES

JOIN US AT
NIKE.COM / FOOTBALL



W tym roku już po raz drugi w Hiszpanii odbyło się zgrupowanie Talent Pro dla najzdolniejszych polskich zawodników z kategorii U15, U16 i U17. To największe talenty w naszym kraju i musimy o nie zadbać w sposób szczególny. Dlatego staramy się zapewnić jak najlepsze warunki do pracy, a także sztab najwybitniejszych specjalistów. Chcemy im podpowiadać i ich edukować, pomagać w rozwoju i piłkarskim dorastaniu. W końcu mogą to być w przyszłości reprezentanci kraju.

Gdy przychodziłem do Polskiego Związku Piłki Nożnej, od razu postawiliśmy sobie za cel rozwój piłki młodzieżowej. Powstał projekt Akademii Młodych Orłów, następnie Letniej Akademii Młodych Orłów i Zimowej AMO. Wyselekcjonowaliśmy grupę najzdolniejszej młodzieży i postanowiliśmy otoczyć ją jak najlepszą opieką i dokładnym monitoringiem. Dlatego wdrożyliśmy w życie również Talent Pro. Stwierdziliśmy, że taki profesjonalny obóz może dać bardzo wiele naszej młodzieży. To również wielkie korzyści dla klubów, nie tylko reprezentacji.

Także w tym roku z najzdolniejszymi adeptami futbolu na zielonych boiskach przez tydzień ćwiczyli nasi najlepsi specjaliści, z selekcjonerem Jerzym Brzęczkiem i trenerami reprezentacji młodzieżowych na czele. Zwracano uwagę na wszystkie elementy piłkarstwa, w tym taktykę i technikę. Ćwiczone pod okiem szkoleniowców bramkarzy – Józefa Młynarczyka i Andrzeja Dawidziuka. Były również zajęcia z trenerami przygotowania fizycznego, psychologami, a nawet dietetykiem. W trakcie rozmowy z Jerzym Brzęczkiem, Markiem Zięńczukiem i Sebastianem Miłą chcieliśmy za sprawą ich doświadczeń uświadomić naszej młodzieży, ile jest składowych sukcesu. Sam talent nie wystarczy, chociaż na pewno bardzo pomaga. Bez ciężkiej pracy trudno będzie dotrzeć na sam szczyt. A przecież każdy z młodych zawodników uganiających się za piłką marzy o występach w koszulce z orłem na piersi i grze w jednym z najlepszych klubów na świecie.

Rozmawiałem z uczestnikami tegorocznego Talent Pro, naszymi trenerami, a także obserwatorami całego zgrupowania. Wszyscy są zachwyceni poziomem, chęcią pracy i determinacją młodzieży, a także progresem, jaki robią. Zdajemy sobie jednak sprawę z tego, że owoce naszej pracy zbierzemy nie teraz, lecz dopiero za kilka lat. Najwięcej zależy bowiem od samego piłkarza. To on musi być motorem napędowym i swoją energią pociągnąć za sobą entuzjazm wszystkich wokół. Liczy się ciężka praca każdego dnia. Nie to, czy ktoś dostanie koszulkę, buty, wyżywienie i zielony plac do gry. Na koniec boisko zawsze ma bowiem 105 na 68 m. I wygrywa zespół najlepszy piłkarsko, a nie ten, który ma najładniejszy stadion.

Zbigniew Boniek
Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej



TIMING, JAKOŚĆ I CHARAKTER. DZIEŃ Z JERZYM BRZĘCZKIEM	6
SEBASTIAN MILA: MAJĄ LEPSZE UMIEJĘTNOŚCI, NIŻ JA W ICH WIEKU	10
MARTIN HUNTER W SZKOLE TRENERÓW PZPN	14
CZESŁAW MICHNIEWICZ: FOOTBALL IS COMING HOME	15
WNIOSKI SZKOLENIOWE PŁYNĄCE Z ANALIZY FINAŁÓW MISTRZOSTW ŚWIATA Kobiet W PIŁCE NOŻNEJ – FRANCJA 2019	19
AKADEMIA GRASSROOTS 2019. PODSUMOWANIE	24
CZYM JEST xG, CZYLI KIEDY SPODZIEWAĆ SIĘ GOLA?	30
MOJE ZASADY TRENINGU	34
AKADEMIE MŁODYCH ORŁÓW Z CAŁEGO KRAJU RYWALIZOWAŁY MIĘDZY SOBĄ	38
WYMIANA UPRAWNIEŃ TRENERSKICH	40
ONI JUŻ BŁYSNĘLI: JEDENASTKA RUNDY JESIENNEJ CLJ	42
W DRODZE NA SZCZYT	44



Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR

W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

ŚCIAĞNĄĆ

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



URUCHOMIĆ

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



OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



Redaktor naczelny: Marcin Papier

Wsparcie redakcyjne: Michał Libich, Michał Zachodny

Konsultacja merytoryczna: Komisja Techniczna PZPN

Korekta: Anna Marecka i Paweł Drazba

Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz

Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki

Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News

Wydawca: Asystent Trenera Sp. z o.o.

na zlecenie Polskiego Związku Piłki Nożnej

DOŁĄCZ DO NAS

Łączy Nas Piłka.pl



BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI I STAŃ SIĘ CZĘŚCIĄ HISTORII POLSKIEJ PIŁKI

Łączy nas piłka

TIMING, JAKOŚĆ I CHARAKTER.

DZIEŃ Z JERZYM BRZĘCZKIEM

Na zgrupowaniu dla niemal 40 najzdolniejszych zawodników w trzech rocznikach (2003, 2004 i 2005) pojawił się Jerzy Brzęczek, selekcjoner reprezentacji Polski. Kulminacją jego kolejnej wizyty i wsparcia dla projektu Talent Pro był dzień z odprawami, treningami prosto z najważniejszej kadry i rozmową o tym, czym jest charakter na najwyższym poziomie futbolu.

8.00, sala odpraw, spotkanie z trenerami

– Jest tego dużo – zapowiada Jerzy Brzęczek na wstępie swojej odprawy i na początku całego dnia, który spędził na zgrupowaniu Talent Pro w hiszpańskim Pinatar. – Chcemy w tych dwóch treningach pokazać elementy, na których koncentrowaliśmy się w pracy z reprezentacją Polski. Jeśli będziecie mieli pytania, śmiało je zadawajcie, czy teraz, czy w trakcie zajęć, przed lub po możemy się spotkać i porozmawiać.

To nie jest pierwsza wizyta selekcjonera reprezentacji Polski u wybranego grona zawodników z roczników 2003, 2004 i 2005. Rok temu uczestniczył w zgrupowaniu zimowym w Esteponie, ale nie prowadził zajęć. Latem już w Opalenicy, gdzie do UEFA EURO 2020 będzie się przygotowywać kadra,

miął większą rolę, łącznie z przerywaniem gry wewnętrznej, by wytłumaczyć pewne aspekty lub korygować zawodników. Spotkał się również z piłkarzami, by porozmawiać o tym, czym jest talent i jak nad nim pracować. Jednak ten piątek był już od początku do końca skupiony na pracy według schematu przygotowanego przez selekcjonera.

– Chcę, by zaangażowani byli wszyscy obecni trenerzy, zawodnicy będą ćwiczyli w grupach, a ja będę starał się wszędzie podejść i podpatrywać, jak oni się zachowują. Na pewno będzie to dla nich pewien stres, dostaną dużo informacji. Jest ich wiele, ale to moje przemyślenia z tego, co widziałem na poprzednich zgrupowaniach. Uczestnicy będą chcieli się pokazać, podejść emocjonalnie, ale to naturalne. Z reguły w klubie tylu elementów byśmy w jeden



dzień nie wprowadzali, ale to inny projekt, inne zadanie przed nami. Dlatego jesteśmy grupą, nie chcę, byśmy jako trenerzy stali cicho – kończy po przedstawieniu treningu.

10.15, sala odpraw, spotkanie z zawodnikami

– Ilu z was było w Opalenicy? – pyta selekcjoner na wstępie odprawy przed treningiem z piłkarzami. Przez salę przechodzi pomruk, kilka osób podnosi ręce, ale dosyć nieśmiało. – Ej, potrafimy mówić! Trzeba być odważnym! Nikt nie będzie was tu karał za odezwanie się – uśmiecha się Brzęczek i już więcej zawodników mu odpowiada.

– Do treningu podejmiemy kompleksowo, bo wiem i widziałem, że już sporo zrobiliście na tym zgrupowaniu – mówi. Faktycznie, dla części z młodych reprezentantów Polski to szósty dzień i czekają ich ósma oraz dziewiąta jednostki treningowe. Większość dotychczasowej pracy skupiała się na zajęciach pozycyjnych oraz formacyjnych, dodając do tego szkolenia oraz analizy w czasie poza boiskiem. – Dlatego jeśli nam coś początkowo nie wyjdzie, to nic się nie stanie. Chciałbym też widzieć radość na boisku, dla mnie to frajda być tutaj z wami. Wierzę, że kiedyś na stare lata będę siedział w fotelu i oglądał was w reprezentacji, wspominając, że razem pracowaliśmy. Pamiętajcie, że taka szansa jak tutaj trafia się raz w życiu i trzeba być mądrym, by ją wykorzystać.

Po tej przetłumaczonej lody części wstępnej trener przechodzi do konkretów, pokazuje prezentację z tymi samymi ćwiczeniami, które wcześniej widzieli trenerzy, jak również z przykładami wideo z zajęć pierwszej reprezentacji. – Co chcę widzieć? Po stracie: doskok, ochotę odbioru piłki. Po odbiorze: odejście, przestrzeń, wsparcie kolegi. To kwestia analizowania, obserwacji i myślenia na boisku. Chcecie



biegać za piłką? Nie słyszę was. Chyba nie, prawda? – pyta i wtedy słyszy wyraźne „nie” od zawodników.

– Podchodźcie do zajęć ze spokojem, na luzie, ale słuchając i patrząc. Co jest najważniejsze w futbolu? Dla mnie to timing, czucie każdej sytuacji, komunikacja z kolegą, zagranie w tempo i wykonanie – podkreśla.

11.00, boisko Pinatar Arena

– Jak na pierwszy raz jest bardzo dobrze! Wasi starsi koledzy również potrzebowali czasu... Ale teraz wrzucamy wyższe tempo – pokrzykuje Brzęczek w jednej z przerw pierwszego tego dnia treningu. Podzieleni na trzy grupy zawodnicy rywalizują na małych polach w utrzymaniu piłki z trzema piłkarzami neutralnymi. Dwoma z nich są również... Sebastian Miła i Marek Zięńczuk, czyli byli reprezentanci Polski, których Brzęczek zaprosił do wsparcia ćwiczeń. –



Był kontuzji nie było – mówił jeszcze przed zajęciami do dwóch członków sztabu szkoleniowego.

Gdy następuje zmiana środkowego rozgrywającego, to wtedy selekcjoner wypytuje pomocnika: „Dlaczego tak rzadko byłeś bez piłki?” – Ponieważ ustawiałeś się z dala od gry. Tymczasem tutaj wymagamy od ciebie, byś nie szukał przestrzeni szeroko, bo to zrobią za ciebie inni. Ty masz być w środku i tworzyć trójkąty do rozebrania – upomina. W kolejnym ćwiczeniu trwa rozebranie ataku pozycyjnego od własnej bramki i pod presją przeciwnika. Ćwiczenie wprowadzane w pierwszej reprezentacji zostało zmodyfikowane pod kątem ustawienia, którego uczeni są

kadrowicze Talent Pro w Esteponie, czyli 1-3-5-2. – Żeby wam się to udało, musicie pilnować pozycji. To ułatwia grę. Pozycje, pozycje i jeszcze raz pozycje! – rzuca i zaraz podchodzi do kolejnego zawodnika. – Co się stało w ostatniej akcji? – pyta i po odpowiedzi sam dopowiada rozwiązania Jakubowi Kwiatkowskiemu z Legii Warszawa.

– Cieszę się, że gdy są uwagi, to szybko je przyjmujecie – mówi już po zajęciach w środku kółka stworzonego przez zawodników i trenerów. – Pamiętajcie o timingu, o tym, że czasem ważniejszy w drużynie jest zawodnik bez piłki, który swoim ustawieniem, ruchem pomaga koledze w jej posiadaniu. Moje słowa uznania za pokazaną jakość – dodaje.

15.30, sala odpraw, spotkanie z trenerami

– Przenosimy nasze ćwiczenie wyżej, rozgrywamy znów od obrońców, ale już jako atak pozycyjny na połowie przeciwnika z wykończeniem. Pokażemy chłopcom maksymalnie dwa rozwiązania, z doświadczenia z reprezentacji wiem, że na początku zaczęliśmy od zbyt wielu schematów i to się „rozłaziło” już w trakcie meczów – tłumaczy i pokazuje kolejną prezentację z przykładami. Takie samo spotkanie i te słowa selekcjoner powtórzy pół godziny później, gdy do sali odpraw wejdą zawodnicy.

– To teraz dotożymy trochę intensywności – uśmiecha się, widząc zaniepokojone reakcje zawodników. – Spokojnie. Pokażemy schematy, które są ważne. Wy musicie poczuć nawzajem swoje ustawienie, znów złapać timing, kontakt wzrokowy z kolegą, by go odszukać podaniem. My wam to pokażemy, ale za was nie wykonamy ćwiczenia czy zagrania w trakcie meczu. To wasze umiejętności, predyspozycje, decyzje i inteligencja pomogą, by podane informacje wykorzystać.

– Powtarzam, że profesjonalny futbol jest jak dżungla. To cały czas walka o to, by wejść na najwyższy poziom. Musicie wiedzieć, jaka to trudna droga, by tej szansy nie

zmarnować – mówi jeszcze w hotelu. A na boisku jest znów wysoka intensywność, choć trening objętościowo krótszy i z mniejszą liczbą powtórzeń. Jest i rozebranie ataku pozycyjnego, i gry na skróconym polu z przeniesieniem akcji do przodu, reakcją na stratę oraz wykończeniem.

20.30, sala odpraw, spotkanie z zawodnikami

W Opalenicy tematem spotkania z zawodnikami była kwestia talentu. Gdy w lipcu na początku rozmowy padło pytanie o to, ilu z młodych piłkarzy ma talent, ręce uniosło ledwie kilku, dopiero później kolejni. Tym razem już wątpliwości nie mieli, gdy pojawiła się kwestia posiadania odpowiedniego charakteru do piłki nożnej na najwyższym poziomie. Ale w wytłumaczeniu, co się za tym kryje, selekcjoner nie był sam, siedzieli obok niego Marek Zieńczyk i Sebastian Miła, którzy przypominali różne osoby, zdarzenia i historie ze swoich karier, które dotyczyły determinacji, systematyczności, a także nawiązywania relacji i otwierania się na problemy.

– To był taki dzień, w którym dużo mówiłem, więc dyskusję tylko rozpocznę, a zawodnicy, z których doświadczeń możecie również korzystać, powiedzą wam więcej o swoich przeżyciach. Mówiliśmy o talencie, to bardzo istotna kwestia, by jako piłkarz, sportowiec osiągnąć swoje cele, marzenia. Ale bez charakteru, motywacji, ambicji nigdy jeszcze, analizując, nie widziałem zawodnika, który by wszedł na najwyższy poziom. Wręcz przeciwnie. A wy, jeśli czytacie biografie czy wywiady, to wiecie, że są piłkarze, którzy mieli talenty, ale w jakiś sposób zapomnieli, że to za mało, że potrzebne są jeszcze samozaparcie i wyrzeczenia – zaczyna.

– Mówiliśmy ostatnio, że musicie szybciej dojrzeć, z czegoś zrezygnować, by osiągnąć wiele w piłce nożnej. Nie można dać się zwariować, ale bez charakteru nie macie szans. Tego określenia „dżungla” nie użyłem wcześniej bez powodu. Tak to wygląda. Musicie zadać sobie jedno, podstawowe pytanie: ilu jest takich jak wy? Nie tylko w Polsce, ale w Europie, na świecie. Ilu przebiję się na ten najwyższy poziom? Jeśli



zadowolicie się tym, że wyróżnicie się tutaj lub w swoim roczniku, to będzie to za mało – podkreśla Jerzy Brzęczek. Był to dopiero początek niemal godzinnej dyskusji, ale wymowny, trafiający w sedno projektu oraz przekazu, jaki do tych 15-, 16- i 17-latków trafia przez całe zgrupowanie.

Michał Zachodny Łączy Nas Piłka



SEBASTIAN MILA: MAJĄ LEPSZE UMIEJĘTNOŚCI, NIŻ JA W ICH WIEKU



Tydzień spędzony w Hiszpanii przez młodzieżowych reprezentantów Polski od U15 do U17 był nie tylko okazją do wsparcia ich rozwoju, ale także ciekawą konfrontacją nowych pokoleń piłkarzy z tymi, którzy już w piłkę nie grają. – Na zgrupowaniu byli Józef Młynarczyk, Jerzy Brzęczek, Czesław Michniewicz... Piłkarze mieli się do kogo zwrócić. Niektórzy wezmą ich rady do siebie, inni mniej, ale naszą rolą jest to, by im pokazać właściwą drogę – mówi Sebastian Milla, 38-krotny reprezentant kraju, który również był w sztabie szkoleniowym projektu Talent Pro.

Obserwacja jednego i drugiego środowiska zaczęła się już na początku zgrupowania. Sztab i zawodnicy, podzieleni na dwie grupy, podróżowali do hiszpańskiego Pinatar z Gdańska i Berlina. Z jednej strony – pełne grono najbardziej perspektywicznych reprezentantów polskich młodzieżówek, z drugiej – byli kadrowicze, medaliści mistrzostw świata, młodzieżowych turniejów, mistrzowie kraju, eksperci z telewizji, skauci, selekcjonerzy...

– Lecieliśmy samolotem do Hiszpanii i pomyślałem, że gdy ja podróżowałem z reprezentacjami młodzieżowymi,

to byliśmy głośniejsi, bardziej krzykliwi i rozmowni. Teraz była większa świadomość tego, po co tu lecać, po co tu są. Nie widziałem zawodnika, który potraktowałby to zgrupowanie ulgowo i z pewnością, że skoro jest tu dzisiaj, to będzie również w przyszłości. To dobry sygnał – zaznacza Milla, który dołączył do sztabu zajmującego się środkowymi pomocnikami. W ramach zgrupowania większość treningów była mocno zindywidualizowana na konkretne pozycje oraz formacje. Były również kompleksowe zajęcia poprowadzone dwukrotnie przez Jerzego Brzęczka oraz gry wewnętrzne w składach przemieszanych rocznikami.

Milla przyznaje, że nie może porównać tego zgrupowania do żadnego, na którym był jako młody piłkarz. – Wszystko poszło tak do przodu, piłka rozwinęła się nie tylko na boisku, ale też w szkoleniu, filozofii gry... A na samym końcu są warunki i to, co mi zaimponowało najbardziej: dbałość o szczegóły takie jak nauka, trening mentalny, dietetyka. Oraz to, co równie ważne, by otwierać tych zawodników – mówi były piłkarz m.in. Groclinu Grodzisk Wielkopolski, Śląska Wrocław i Lechii Gdańsk.



Otwierać przede wszystkim na rozmowę, bo zgrupowanie nie zaczynało i nie kończyło się na boisku. Tydzień treningów zamknęły dłuższe odprawy poszczególnych sztabów, na których analizowane były poszczególne aspekty poruszane na zajęciach i obserwowane w meczach. W trakcie zgrupowania odbywały się szkolenia z psychologii, dietetyki, mediów społecznościowych i oczywiście kolejne analizy. Na tych pierwszych podzieleni na grupy zawodnicy mieli za zadanie np. tak operować kilkoma sznurkami i sterować kotkiem, by ułożyć pięć klocków jeden na drugim. Sprawdzano ich zdolność komunikacji i okazało się, że starsza grupa radzi sobie z zadaniem w ciągu kilku minut, gdy młodsza potrzebuje ich kilkudziesięciu.

Stąd otwieranie ich w kwestii komunikacji. – Sami nie zadawali pytań, choć uśmiechali się i zaczepiali. Chcieli rywalizować, w grze, na boisku czy nawet przy stole do ping-ponga. Budzili się wtedy, otwierali się i traktowali mnie inaczej. Wtedy kontakt był najlepszy. Może tych pytań było mniej, bo jeszcze się tak dobrze nie znaliśmy? Sam uczyłem się ich imion, przez pierwsze dwa dni uczyłem się, kto jak ma na imię, by złamać barierę – dodaje. Jeszcze na piątkowym spotkaniu z Jerzym Brzęczkiem i Markiem Zięńczukiem apelował do zawodników, by nie bali się pytać do trenerów i byłych piłkarzy, by czerpali z ich doświadczeń. – Teraz już wiem, że gdybym miał tyle lat co wy teraz, to chętniej bym rozmawiał ze swoimi trenerami, szukał kontaktu. Przecież każdy tak ma, że po wygadaniu się, zrzuceniu tego, co leży na sercu, jest znacznie łatwiej, prawda? – zwracał się do piłkarzy ich starszy kolega.

– Pamiętam, że na samym początku kariery miałem problem, bo uważałem, że jestem gorszy od innych, że to nie jest moje miejsce, że są lepsi, że coś zawsze jest źle – mówi teraz Milla. – Takie spotkania mogą spowodować, że chłopcy



zrozumieją, że tak to nie funkcjonuje. Krytyczna samoocena nie jest najgorsza, podobnie nie chodzi o to, by ciągle czuć się najlepszym. Ale ważna jest równowaga: osiągnięcie jej jest najważniejsze.

Na wspomnianym spotkaniu poruszona została również kwestia poświęcenia się dla tego, co przynosi kariera piłkarza. – Widziałem, jak moi koledzy ze szkoły jeżdżą na wakacje, a ja nie. Ja jeździłem na obozy sportowe. Widziałem kolegów o wiele bardziej utalentowanych ode mnie w mojej grupie, którzy nie potrafili poświęcić się piłce tak jak ja. Nie wiem, czy mogłem wejść na jeszcze wyższy poziom, ale mogę powiedzieć, że w dużej mierze wykorzystałem swój talent. Poprzez samodoskonalenie.

Próbowałem poprawiać swoje słabe strony – mówi Marek Zięńczuk, który wygrał trzy mistrzostwa Polski.

– My odpowiadaliśmy po latach doświadczeń, a oni teraz mierzą się z tym wyzwaniem każdego dnia – dopowiada Miła. – Ich rytm dnia pewnie nie różni się niczym od mojego sprzed wielu lat: jedzenie, trening, odpoczynek, nauka, spanie. Oni sami mogą sobie odpowiedzieć na pytanie, czy z czegoś

muszą zrezygnować, czy robią to wszystko? Nie jeździ się w tym wieku na wycieczki, ma się mniej znajomych, pewne rzeczy się rozchodzą. Po części gubi się dzieciństwo, ale potem zbiera się plony.

NIE SĄ FAŁSZYWI. TO WYCHODZI Z NATURY, DOPIERO PÓŹNIEJ FUTBOL NAS ZMIENIA.

– Ich świadomość jest teraz większa, niż ją miałem. W młodym wieku buduje ją m.in. diety, mówiąc, co jest ważne w jedzeniu, w funkcjonowaniu sportowca. Oczywiście piłkarze o tym wiedzą, ale istotne, w jakim wieku to zaczną wdrażać: czy mając 20 lat, czy 25? Niektórzy gdy mają 30 lub kiedy kończą karierę, a to jest zdecydowanie za późno – zauważa. – Kiedy widzę tych młodych zawodników, pamiętając siebie w ich wieku, to stwierdzam, że istnieje wiele elementów bardzo podobnych.

Ogień w oczach, zaangażowanie, chęci... Nie są fałszywi. To wychodzi z natury, dopiero później futbol nas zmienia. Jednak im dłużej oni tacy będą, tym lepiej dla nich. To są kwestie, które na starcie są piękne.

Najwięcej było informacji, które otrzymywali od trenerów. W treningu z Czesławem Michniewiczem środkowi obrońcy musieli przyzwyczać się do kolejnych przerw w grze, by



selekcjoner kadry U21 wprowadzał korekty w ich ustawieniu czy zachowaniu. Zajęcia z Jerzym Brzęczkiem to również kolejne bodźce w pracy, zwracanie uwagi na inne aspekty, bardziej techniczne niż taktyczne. Jednego dnia w grach wewnętrznych także wprowadzono przerwy, by zawodnicy w ich trakcie otrzymywali wskazówki od trenerów konkretnych pozycji.

– Czasem może tych informacji było za dużo, czy podczas treningu, czy poza nim. Piłka nożna się rozwinęła, ale na końcu potrzebne są określone fundamenty. Na boisku trzeba trenować i spać, czyli po prostu być tam cały czas. To jedyna droga. Nasze doświadczenia, przykłady są bardzo dobre i potrzebne, ale to poświęcenie jest tym, co pozwoli zmierzyć się z najlepszymi. Dieta, mentalność to dodatki, które w tej rywalizacji pomagają – mówi.

Miła zauważa również, że czasem informacje mogą powodować nerwowość. – Zagadywałem ich na posiłkach, przed treningami, już na boisku i rzeczywiście – było widać różnicę. Samo boisko ich strasznie stresowało: im bardziej starałem się ich rozluźnić, sprawić, by się uśmiechnęli, tym bardziej się spinali. A tutaj, w hotelu byli zupełnie inni. To zrozumiałe, że stres przekłada się na boisko. Ale radość jest potrzebna, bo kiedy ją masz, kiedy czujesz się z bycia na boisku, kiedy jesteś najbardziej rozluźniony, to jesteś panem swojego losu. Wtedy gra się najlepiej – tłumaczy.

– Oni muszą cieszyć się z tego, co mają. Kiedy do nich mówię, to może zbyt dużo oczekiwałem, licząc, że otrzymam

informację zwrotną o tym, co chciałem im wytłumaczyć czy przekazać. Odpowiadali albo kiwając głową, albo półsłówkami. Staratem się, by byli bardziej aktywni, by komunikacja była większa – tłumaczy. Podobnie było na koniec spotkania z selekcjonerem i dwoma byłymi piłkarzami: pytań od młodzieżowych reprezentantów zabrakło, choć trenerzy sami o nie prosili. – Otwierali się najbardziej w grach wewnętrznych, ktoś krzyczał bardziej, ktoś mniej. Ktoś „się odszczekiwał”. Wtedy byli najbardziej prawdziwi. To nic złego, bo najważniejsze, by byli pewni siebie na boisku. Jeśli ktoś bryluje poza boiskiem, to nie oznacza, że przebiję się na nim. Wolę tych drugich – mówi Miła.

– Było paru chłopców wybijających się, byli ci z większymi umiejętnościami. W meczach wewnętrznych najpierw widzieliśmy jakość gry jednego z nich, ale ten sam w kolejnym wypadł błodo. Ale te wahania formy w grupach młodzieżowych się zdarzają. Ze swojego doświadczenia mogę powiedzieć, że zawodnicy mają lepsze umiejętności niż ja w ich wieku – chwali Miła. – Z drugiej strony było ćwiczenie z dośrodkowaniem, które mogliby wykonywać lepiej, ja to już wtedy umiałem. Dlatego cały czas im powtarzałem: dobre przyjęcie, dobre zagranie. To spowoduje możliwość szybszego grania, lepszego pomysłu, wizji na boisku i na daną sytuację. Na tym trzeba się koncentrować, ale tego się nie da wyuczyć na zasadzie: jak dziś to potrenujesz, to zostanie ci na całe życie. Nie, trzeba to robić właśnie przez całe życie, aż zagrasz mecz pożegnalny i możesz skończyć karierę.

Michał Zachodny Łączy Nas Piłka

MARTIN HUNTER W SZKOLE TRENERÓW PZPN

Specjalnie dla kursantów UEFA Pro w Białej Podlaskiej zjawił się były dyrektor techniczny Southampton FC oraz selekcjoner młodzieżowych reprezentacji Anglii, Martin Hunter. – To jego trzecia wizyta w Polsce. Dla nas to cenny kontakt, osoba, która dzięki swoim doświadczeniom przybliży nam sposób myślenia oraz funkcjonowanie klubów z poziomu Premier League – powiedział Dariusz Pasieka, szef Licencjonowania i Kształcenia Trenerów w PZPN.

Ósmego stycznia cały dzień z kursantami UEFA A spędził były dyrektor techniczny Southampton, a także trener, który w młodzieżowych reprezentacjach Anglii prowadził m.in. Theo Walcott, Joe Cole'a i Michaela Carricka. – Głównym tematem było zarządzanie sztabem trenerskim. To ważna umiejętność doboru ludzi, co przedstawione zostało na przykładzie Southampton i tego, jak w klubie Premier League prowadzi się skauting oraz rekrutację trenerów. Posiadają oni specjalną bazę i nie ma przypadku, że w ostatnich latach zespół prowadzili, po rekomendacji właśnie Martina, tacy szkoleniowcy jak Mauricio Pochettino i Ronald Koeman. Co istotne, oni zostali wybrani, bo pasowali do filozofii klubu, a nie przynosili cały know-how z zewnątrz i narzucali go w Southampton. To trener musi się dostosować lub po prostu zna ten sposób działania – tłumaczył Dariusz Pasieka.

Zajęcia składały się z wykładów oraz warsztatów. Wykłady dotyczyły również aspektów taktycznych, ze szczególnym skupieniem się na znaczeniu dośrodkowań w różnych fazach gry i sektorach boiska na przykładzie trendów z ostatnich sezonów Premier League. – Martin sprawdził wiedzę naszych trenerów w tym aspekcie, a potem jedna z grup losowo poprowadziła trening na boisku, skupiając się właśnie na tym obszarze. Wreszcie również on przejął zarządzanie jednostką i pokazał swoje ćwiczenia w tym kierunku – mówił szef Szkoły Trenerów PZPN.

– Z Martinem mamy bardzo dobry kontakt. Jemu podoba się u nas, nasz system działania. Dzięki temu, że miał teraz więcej czasu, to mogliśmy skorzystać z jego wiedzy. Zresztą to dla nas ważna osoba, ponieważ jeszcze pracując w Southampton, dostaliśmy zaproszenie dla kursu UEFA Elite Youth do klubu, by zobaczyć jego działanie od wewnątrz. Inspirowanie się od najlepszych jest bardzo ważne, a przecież nie ma przypadku w dominacji angielskich klubów, to cztery z nich zagrały w finałach najważniejszych europejskich rozgrywek poprzedniego sezonu – dodał.

– Takie zajęcia z Martinem mogły trwać i trzy dni, bo wiedza, którą dysponuje, jest niesamowita – podkreślił Pasieka. Hunter ma licencję UEFA Pro. Przed pracą dla angielskiej federacji był asystentem trenerów w Bradford City i Stoke. Od 2006 r. był w sztabie szkoleniowym Norwich City, przejmując na jeden mecz drużynę po zwolnieniu Nigela Worthingtona. W kolejnych latach był również w Watfordzie aż do 2010 r., gdy dostał propozycję pracy w Southampton. Tam był trenerem zespołu do lat 21, później do lat 23, a głównie Dyrektorem Technicznym.



FOOTBALL IS COMING HOME

Prowadzący obecnie młodzieżową reprezentację Polski Czesław Michniewicz ma opinię trenera, który doskonale radzi sobie ze zmianami pokoleniowymi. Nie unika technologii, która stała się dla niego jednym ze środków do wnoszenia piłkarzy na jeszcze wyższy poziom. W rozmowie z „Trenerem” zdradza, jak pracować z zawodnikami młodszego pokolenia.

Zmieniają się czasy, zmieniają się piłkarze, trenerzy i metody treningowe. Jak dobrać środki, by zainteresować zawodników tym, co mają do wykonania na treningu? To wbrew pozorom chyba dość skomplikowane.

Trener przede wszystkim musi wiedzieć, co chce osiągnąć. Trening nie musi być ładny i efektywny, lecz skuteczny i punktowy. Szkoleniowiec musi mieć świadomość, co w grze swoich zawodników chciałby poprawić. Nie da się zrobić wszystkiego podczas jednostki treningowej. Jeżeli wrzucimy do zupy wszystkie możliwe warzywa, nie oznacza to, że będzie ona smaczniejsza. Trzeba zachować proporcje i tak samo jest z treningiem piłkarskim.

Obecnie najlepsi zawodnicy trenują nad konkretnymi, z góry zaplanowanymi elementami. Sporo jeżdżę, obserwuję i nie ukrywam, że zdarzają się jeszcze zajęcia, w których jest mnóstwo aspektów – strzały, gra, taktyka... Gdyby jednak zapytać takiego trenera o wiodący temat, nie umiałby znaleźć konkretnej odpowiedzi. Czasami pojawia się argument „piłkarz nie może się nudzić treningiem”. To bzdura. Zajęcia mają służyć opanowaniu pewnych kluczowych, często podstawowych, umiejętności. Przykładowo, Włosi mnóstwo czasu poświęcają na taktykę, którą doprowadzają do perfekcji. To później procentuje podczas meczu.

Zatem trening nie musi się podobać zawodnikowi?

Absolutnie nie, on ma czemuś służyć. Na Zachodzie nie zwraca się uwagi na estetykę zajęć. Zawodnicy mają po prostu podnosić swoje umiejętności w zakresie, który ich później spotka w meczu. Włosi są tego najlepszym przykładem, to bardzo pragmatyczna nacja, jeśli chodzi o piłkę nożną. Treningi są najczęściej długie, z mnóstwem powtórzeń, ale prowadzi to do perfekcji. Mnie osobiście takie zajęcia bardzo się podobają.

Zawodnicy w Polsce czasami marudzą, przykładowo – za dużo taktyki. Ale skoro jej nie potrafią, muszą się jej nauczyć! A żeby to opanować, potrzeba mnóstwa czasu. Każdy trener, któremu zależy, by jego drużyna potrafiła właściwie funkcjonować



w pewnych ryzach taktycznych, musi to wypracować. Jeśli zawodnik tego nie rozumie, pojawia się duży problem. Na Zachodzie ten kłopot rozwiązuje się łatwo, po prostu rezygnując z takiego piłkarza, w którego miejsce wskakuje ktoś inny. W Polsce często nie można sobie na to pozwolić. Różnice w umiejętnościach między zawodnikami występującymi w podstawowych składach a rezerwowymi są zbyt duże, by można było stosować taką rotację bez szkody dla zespołu.

Rola trenera we współczesnym futbolu zmienia się także wskutek rozwoju technologicznego. Pan pracuje za pomocą dronów, zawodnicy w młodzieżowej reprezentacji Polski korzystają z tabletów. To też sposób dotarcia do piłkarza, który jest przyzwyczajony do nowinek technologicznych?

Z zawodnikami trzeba rozmawiać na płaszczyźnie, którą rozumieją. Nie da się ukryć, że wielu z nich namiętnie gra w FIFĘ na konsoli. Mają pewne wyobrażenie piłki nożnej. Podsuwając im obraz z drona, niejako pokazujemy im coś, co już znają. Nie jest to żaden zarzut w stosunku do piłkarzy, ponieważ to znak czasów, ale wielu z nich brakuje właściwej wyobraźni przestrzennej. Gdy taki zawodnik zobaczy rysunek na tablicy, nie do końca rozumie, o co tak właściwie chodzi. Jeżeli przedstawimy mu się jednak taki rysunek na żywym obrazie, co czynimy w naszym programie Piero, zrozumie więcej. Dostrzeże możliwości zagrania piłki, kierunku przeniesienia akcji, właściwego ustawienia. Do niego to wówczas trafia.

Żywy obraz zdecydowanie łatwiej zapamiętać, dlatego w pracy z kadrą staramy się wprowadzać takie udogodnienia. Zawodnicy to znają i mogą przyswoić potrzebną wiedzę. Inna sprawa, że ułatwia to pracę sztabowi szkoleniowemu, bo mamy do czynienia z jasnym przekazem. W kadrze musimy pracować inaczej niż w klubie. Na zgrupowaniach mamy bardzo mało czasu. Gdy zawodnik przyjeżdża, musimy mieć wszystko dopięte na ostatni guzik. Jako trenerzy mamy obowiązek ułożyć każdy dzień treningowy. Mamy też już w głowach 90% składu, czasami tylko zastanawiamy się nad obsadą jednej czy dwóch pozycji. Na zgrupowaniu nie ma czasu na rywalizację o miejsce w podstawowej jedenastce, więc musimy być przygotowani w maksymalnym stopniu.

W dotarciu do zawodników służą też takie metody, jak opisywanie ich w programie Piero jako „Johnnie Walker” czy „Beckenbauer”? Zdarzało się to podczas odpraw odnośnie do piłkarza, który dość powolnie wracał do obrony, i drugiego, który z linii obrony wyprowadzał piłkę dryblingiem.

Szukamy kluczowych słów, które pomogą zawodnikom zapamiętać konkretne sytuacje. Jeżeli powiem piłkarzowi: „słuchaj, chodź po boisku, musisz być bardziej aktywny”, to puści to mimo uszu. Jeśli natomiast przedstawię go na żywym obrazie jako „Johnniego Walkera”, cała drużyna to zapamięta, a zwłaszcza sam zainteresowany. Jeśli nazwę „Beckenbauerem” zawodnika, który jako środkowy obrońca kiwa czterech rywali przy wyprowadzaniu piłki, on też będzie to miał z tyłu głowy.

To też chyba pomaga – w dobie mnóstwa impulsów z zewnątrz – skupić się na tym, co muszą poprawić, i co jest najważniejsze w grze.

Najistotniejsze jest to, by trener wiedział, co może poprawić na sali odpraw, a co dopiero na boisku. Wszystko musi być ze sobą kompatybilne. Na zgrupowaniach kadry problemem jest niedobór czasu, więc jako sztab musimy działać jeszcze bardziej precyzyjnie niż w klubie. Jeśli jednak odpowiednio zaplanuje się mikrocykl, umiejętnie dobierając środki i mając jasno określone priorytety, przy właściwym skupieniu można zrobić naprawdę wiele.



Czytałem kiedyś wywiad z Marcinem Gortatem, który wspominał, że w NBA zdarzają się zawodnicy rzucający przez 1,5 godziny do kosza, stojąc na konkretnej klepce na parkiecie. To na pewno nie jest przyjemne, może wydawać się nudne, ale taki zawodnik doskonale wie, że przyda mu się to podczas meczu. Jeżeli piłkarz nie zrozumie, że to, co robi



na treningu, później będzie mógł wykorzystać w rywalizacji o stawkę, nic z tego nie będzie. Piękne, efektowne akcje nic nie dają, jeżeli nie ma podstaw. Za wrażenia artystyczne punktów się nie przyznaje.

Aby zawodnicy chcieli się dostosować do nieco nużących zajęć i zaufali, że przyniosą one spodziewane efekty, trener musi mieć duży autorytet. Jak można go zbudować?

Po pierwsze, szkoleniowiec musi być perfekcyjnie przygotowany. Po drugie, trzeba umieć rozmawiać z zawodnikami ich językiem. Kultura młodych zawodników nieco się zmienia. Moje pokolenie żyło serialem „Daleko od szosy”, a obecni młodzi piłkarze żyją czymś zupełnie innym. Mnie jest może o tyle łatwiej, że mam dzieci w podobnym wieku do zawodników, z którymi współpracuję na zgrupowaniach kadry młodzieżowej. Dzięki temu mniej więcej wiem, jakie mają problemy, co ich zajmuje, co im się chce, a czego nie. Często jednak bywa tak, że dopiero namacalny efekt powoduje wzrost zaufania. Jeżeli stosowane środki treningowe nie przynoszą profitów, zaczyna się robić ciężko.

Zawodnicy muszą czuć, że to, co robią, w wymierny sposób im pomaga. W mojej przygodzie z reprezentacją młodzieżową nie miałem z tym problemu, ponieważ wszystko, nad czym pracowaliśmy, później się potwierdzało w meczu. Autorytet trenera buduje jego wiedza, pracowitość, podejście do zawodników, a także decyzyjność i sprawiedliwość. Szkoleniowiec musi być uczciwy, nie forować jednego zawodnika kosztem drugiego, bo drużyna od razu to wyczuwa.

O ile trener może „budować” zawodnika mentalnie, o tyle w obecnych czasach duży wpływ na samopoczucie piłkarzy ma chyba Internet. Wszechobecne media, komentarze kibiców, czasem pochwały, częściej krytyka. Doradza Pan swoim zawodnikom, by raczej ograniczali czytanie takich rzeczy?

Tak, oczywiście. Jest to jednak bardzo trudne. Gdy coś pojawia się w sieci, zaczyna żyć własnym życiem. Nawet gdy ktoś czegoś nie przeczyta, dowie się o tym od kogoś innego

w zwykłej rozmowie. Często zdarzają się jednak zawodnicy świadomi. Rozmawiałem o tym z Pawłem Bochniewiczem, który w pewnym momencie stwierdził, że znacznie ograniczy media społecznościowe, że „wylogowuje się do życia”. Bardzo rozsądne podejście.

Sam widzę, co dzieje się choćby na Twitterze. Jeśli wygrasz, jest bardzo miło, ale po porażce wielu wylewa swoje frustracje i robi się znacznie mniej przyjemnie, wylewa się szambo. Nauczyłem się mieć do tego dystans. Przeglądam często Twittera, ale raczej w poszukiwaniu najnowszych informacji. Nie rozmyślam nad tym, co ktoś napisał o mnie czy mojej pracy. Idiotów nie brakuje. Dziś bardzo łatwo kogoś obrazić, samemu nie podając nazwiska, ukrywając się za ksywką. Tłumaczę to swoim zawodnikom, ale chyba nie do końca słuchają mnie i innych trenerów. Siedzą w Internecie i sprawdzają, co o nich się pisze. Każda pozytywna opinia ich buduje, ale zazwyczaj jeszcze więcej jest tych negatywnych, które ich przytłaczają. Widziałem to choćby podczas mistrzostw Europy. Po wygranej przez nas meczu z Włochami cały Internet „jechał” po jednym z zawodników, który był tym wszystkim mocno podłamany. Takie rzeczy się dzieją, to jest trudne, ale staram się wpajać swoim podopiecznym zdrowe podejście.

Jest Pan uznawany za jednego z najbardziej postępowych polskich trenerów, jeśli chodzi o wykorzystywanie technologii. Czy widzi Pan jeszcze szansę dalszego rozwoju w tej dziedzinie, czy raczej futbol będzie powoli robił zwrot?

Jeden z byłych hiszpańskich zawodników zwrócił uwagę na istotną kwestię. Poszliśmy w technologii i statystykach tak daleko, że powoli zapominamy o czymś, co jest najważniejsze, czyli oku trenera i zmyśle obserwacji. W technologii służącej piłce niewiele więcej już można zdiatać. Mamy dostępne niemal wszystkie statystyki, jakie można sobie wymarzyć. Problem w tym, że często przekłamują one rzeczywistość. Podchodzę do nich bardzo ostrożnie. Trzeba oceniać zawodnika za jego grę, a nie to, że zdoła zdobyć bramkę po 90 minutach spacerowania po murawie. Ktoś strzelił dwa gole, bo akurat znalazł się w miejscu, z którego mógł dobić strzał, i już wpycha się go do reprezentacji. Nikt



nie zastanawia się, że taką akcję wykończyłby każdy inny piłkarz. Staram się więc unikać wpadania w pułapkę liczb.

Czyli piłka nożna znów skieruje się w stronę tradycji?

Myślę, że tak, bo już trochę przesadzamy. „Przegnamy” z informatyzacją futbolu. Programów, analiz, liczb jest mnóstwo, ale nie ma wystarczająco dużo czasu, by z tego wszystkiego skorzystać w stu procentach. Gdy gramy w reprezentacji mecze systemem piątek – poniedziałek, nie jesteśmy w stanie odpowiednio zanalizować piątkowego starcia i wdrożyć wniosków w trening. To jest dobry dodatek, świetnie to wygląda, ale widzę, że nie wszystko da się wprowadzić w życie. Moim zdaniem futbol nieco zawróci. Widać to choćby po Anglikach, którzy mają problem z systemem VAR. Pojawia się coraz więcej głosów krytycznych. Angielskie kluby nie rezygnują też ze skautów, którzy pojawiają się na tysiącach meczów, by obserwować zawodników. Nie żyją InStatem czy Wyscoutem, ale wierzą ludzkiemu oku. Nic nie zastąpi obserwacji na żywo. Nie da się ocenić zawodnika wyłącznie na podstawie liczb. Football coming home.

A propos obserwacji – brał Pan udział w styczniowym zgrupowaniu Talent Pro. Jakże – Pana zdaniem – korzyści niosą ze sobą takie projekty?

Chciałem przede wszystkim zobaczyć, jak to funkcjonuje w praktyce, bo wcześniej nie miałem do tego okazji. Mogłem przekonać się, jaki potencjał mają zawodnicy biorący udział w tym projekcie. Dostrzegłem wielu utalentowanych chtonpców i teraz trzeba zastanowić się, jak wprowadzić ich na wyższy poziom. To duże wyzwanie – przeprowadzić

takich zawodników przez piłkę juniorską i przygotować ich do rywalizacji na poziomie seniorskim.

Myślę, że takie projekty jak Talent Pro, które pozwalają na przeprowadzenie wspólnych treningów dla utalentowanej młodzieży, są bardzo istotne. Do tego udział w zgrupowaniu brali czołowi polscy trenerzy i wybitni piłkarze. Oni także przekazali uczestnikom mnóstwo wiedzy. Dla samych zawodników to doskonała motywacja do dalszej pracy, podobnie jak dla ich rówieśników, którzy chcieliby się w tej grupie znaleźć. Mijmy nadzieję, że wielu z nich dotrze na poziom Ekstraklasy, a nawet reprezentacji kraju. Dopiero wówczas będzie można ten program w stu procentach ocenić. Dziś mamy położony fundament, postawiliśmy pierwszy krok, by żaden talent nam nie uciekł.

rozmawiał **Emil Kopański**, ŁNP

WNIOSKI SZKOLENIOWE PŁYNAĆ Z ANALIZY FINAŁÓW MISTRZOSTW ŚWIATA Kobiet W PIŁCE NOŻNEJ – FRANCJA 2019

Latem 2019 r. we Francji odbyły się finały mistrzostw świata kobiet w piłce nożnej. Turniej pobił wszelkie rekordy pod względem oglądalności, zarówno na żywo, jak i za pośrednictwem Internetu czy telewizji, udowadniając wszem i wobec, że piłka nożna kobiet staje się coraz popularniejszą dyscypliną sportu na całym świecie.

Jednym z dowodów na taki stan rzeczy jest zorganizowana przez FIFA, po raz pierwszy z wielkim rozmachem, konferencja dla trenerów piłki nożnej kobiet, na której zaprezentowano raport z MS pełen dokładnych analiz statystycznych, taktycznych, wywiadów z ekspertami i trenerami, a także opracowań wideo.

Celem tego artykułu jest przedstawienie najważniejszych wniosków szkoleniowych płynących z analizy raportu zaprezentowanego na konferencji w Mediolanie, którą zorganizowano po MS we Francji. Aby podnieść wartość szkoleniową (aplikacyjną) opracowania, na zakończenie każdego omawianego wątku zaprezentowano propozycję środka treningowego, który akcentuje dany element. Założono bowiem, że trenerzy czytający poniższy materiał, zapragną wprowadzić niektóre elementy do swojego programu szkoleniowego. Na początek opisane zostały elementy gry ofensywnej, czyli atakowania.

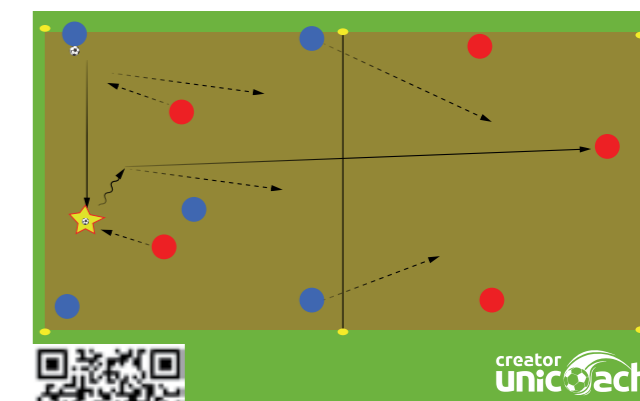
SZYBKA GRA PIŁKĄ

O tym, że piłka nożna staje się coraz szybszą dyscypliną sportu, mówi się już od dłuższego czasu, choć głównie w odniesieniu do piłki męskiej. Mistrzostwa świata we Francji pokazały, że najlepsze zespoły kobiece również zdecydowanie „przyspieszyły” w swoich akcjach ofensywnych. Ta „szybkość” przejawiała się nie tylko w sile podań, ale przede wszystkim w kontroli piłki i szybkości podejmowania decyzji. Jedna z trenerek powiedziała po mistrzostwach: *Jeżeli nie potrafisz kontrolować szybkiej piłki – twój zespół nie będzie grał szybko. W świetle tych słów i analizy gry najlepszych zespołów, celem każdego treningu powinno być doskonalenie siły podania połączonej z przyjęciem piłki (kontrola/pierwszy kontakt/przyjęcie kierunkowe itd.) lub nie (gra na 1 kontakt), ruchem na wolne pole po podaniu oraz decyzyjnością.*

Ten ostatni element nabiera we współczesnej piłce kobiet szczególnego znaczenia. Nie chodzi o podejmowanie decyzji z piłką przy nodze, ale o podejmowanie decyzji jeszcze przed wejściem w jej posiadanie. Determinantami skutecznej decyzyjności są m.in. WPR (wzrok przez ramię) i otwarte ustawienie, które są podstawą kontroli otoczenia. Trenerka Japonii z rozbrajającą szczerością przyznała, że ponieważ

jej zawodniczki są z natury niskie, w ich narodowym modelu gry od najmłodszych lat stawia się na szybką grę po podłożu i ruchliwość zawodniczek.

Poniżej (grafika 1) przedstawiony został przykładowy środek treningowy doskonalący szybkość gry piłką zarówno w aspekcie technicznym (operowanie piłką), motorycznym (ustawienie i ruchliwość), jak i mentalnym (decyzyjność).



GRAFIKA 1. GRA DOSKONALĄCA SZYBKĄ GRĘ PIŁKĄ

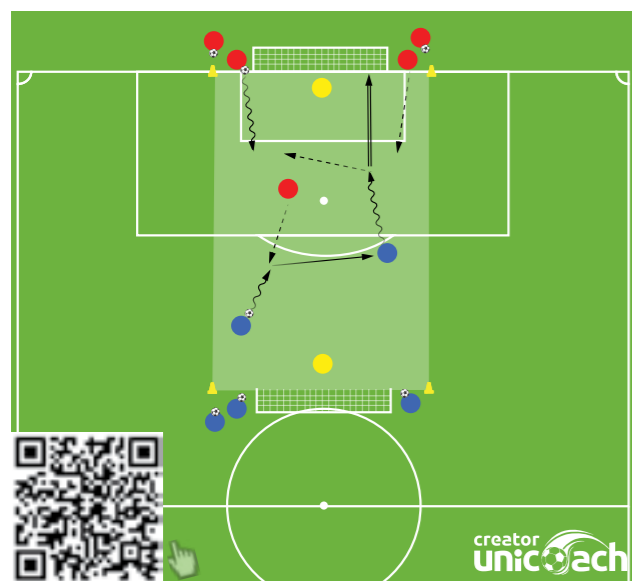
Gra „rondo w dwóch strefach”

- Organizacja:**
- 2 zespoły po 5 zawodniczek – ustawienie jak na grafice.
 - Boisko – prostokąt podzielony na 2 kwadraty o boku ok. 10 m.
- Przebieg:**
- Gra 5 × 2 na 1 kontakt.
 - Po przechwycie lub stracie piłki – gra 5 × 2 w drugim kwadracie.
 - Przebiega po 2 zawodniczki.
- Odmiany:**
- Gra „co drugi kontakt na 2”.

LEGENDA:

- PODANIE (solid arrow)
- PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING (wavy arrow)
- STRZAŁ (dashed arrow)
- BIEG BEZ PIŁKI (dashed arrow)
- ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI (dashed line)
- LINIE POMOCNICZE (dotted line)
- OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ (circle with arrow)
- STRATA PIŁKI (star icon)

Szybkość na MŚ przedstawiała się też w swojej najczystszej formie, czyli w postaci szybkości biegowej. Najczęściej miało to miejsce podczas gry z kontratak. Gra doskonaląca tę formę ataku przedstawiona została na grafice 2.



GRAFIKA 2. GRA DOSKONALĄCA KONTRATAK

Gra „brazylijska”

Organizacja:

• 2 zespoły po 5 zawodniczek, reszta jak na grafice.

Przebieg:

- Zaczynają niebieskie, atakując 2 × 1 (ze spalonym).
- Po strzale lub stracie ruszają 2 czerwone (gra 3 × 2). Po kolejnej stracie dołączają do gry kolejne 2 niebieskie (gra 4 × 3) itd. aż do gry 5 × 5.
- Restarty od układu 2 × 1.

Odmiany:

- Gra na 2–3 kontakty.
- Podania tylko do przodu.

BUDOWANIE GRY OD TYŁU

W klasycznym ujęciu, za rozgrywanie piłki odpowiedzialne są zawodniczki występujące w drugiej linii (6, 8 i 10). Mistrzostwa świata w Francji pokazały, że obecnie za rozgrywanie piłki odpowiedzialne są przede wszystkim środkowe obrończynie (zdjęcie 1).

Wiodące zespoły, podczas ataku pozycyjnego, przywiązywały dużą wagę do budowania gry na własnej połowie. Chodziło o „zgubienie” linii ataku przeciwnika i znalezienie odpowiedniego momentu do wprowadzenia piłki przez jedną ze środkowych obrończyni. Często sprowadzono się to do wielopodaniowej akcji na własnej połowie. W pierwszej kolejności szukano podań po podłożu do zawodniczek ustawionych za linią pomocy przeciwnika. Najlepsze zespoły

miały średni procent posiadania piłki na poziomie 55%. W drugiej linii wielką wartość przedstawiały pomocniczki, które miały wyczucie, kiedy przejść ze spokojnego budowania gry bez zdobywania terenu do zaskoczenia przeciwnika podaniem za linię obrony lub w boczny sektor.



ZDJĘCIE 1. ŚRODKOWA OBROŃCZYNI WPROWADZAJĄCA PIŁKĘ PODANIEM MIĘDZY FORMACJE PRZECIWNIKA

Tylko 9% podań stanowiły podania górne, ale i one były przygotowane. Głównie bazowano na podaniach diagonalnych do wysoko i szeroko ustawionych bocznych pomocniczek lub obrończyni. Wiele z nich celowo było wykonywanych w przeciwną stronę do przesuwania się bloku obronnego (zdjęcie 2).



ZDJĘCIE 2. PODANIE DIAGONALNE W BOCZNY SEKTOR

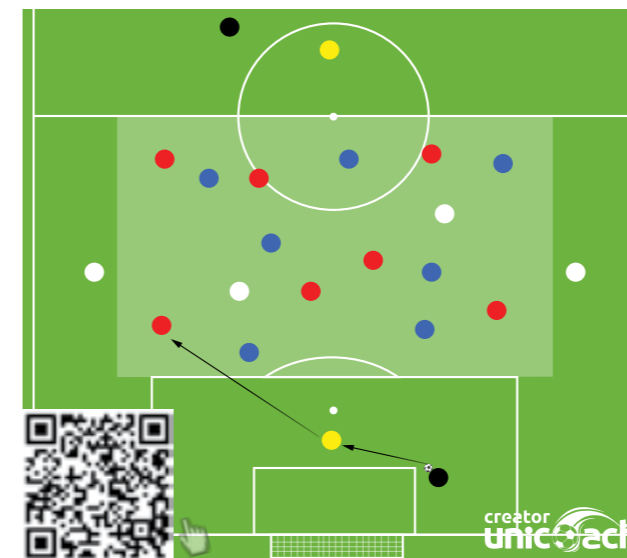
Pisząc o rozgrywaniu piłki od tyłu, nie sposób nie wspomnieć o roli bramkarek, które nie ograniczały się do wybijania piłek, ale często śmiały wychodziły na obrzeża pola karnego i grały ustawione między stoperami. Z tej dogodnej pozycji szukały nie tylko bezpiecznych podań do środkowych obrończyni, ale również graty długie



ZDJĘCIE 3. ROZGRYWANIE PIŁKI PRZEZ BRAMKARKE

podania do bocznych obrończyni lub między formacje do 2 linii (zdjęcie 3).

Poniżej, na grafice 3 przedstawiono grę doskonalącą grę bramkarza w budowaniu gry od tyłu.



GRAFIKA 3. GRA DOSKONALĄCA BUDOWANIE GRY Z UDZIAŁEM BRAMKARZY

Gra „od bramkarza do bramkarza”

Organizacja:

- 2 zespoły po 7 zawodniczek, 4 N i 2 bramkarki.
- Ustawienie jak na grafice.
- Piłki u trenerów.

Przebieg:

- Gra na maks. 3 kontakty.
- Podanie od bramkarki do bramkarki po podłożu – 1 pkt.
- Wymiana 8 podań – 1 pkt.
- N grają z zespołem posiadającym piłkę.
- Restarty od trenerów podaniem do bramkarki.
- Bramkarki mogą grać krótkim i długim podaniem.

RUCH BEZ PIŁKI I ROTACJE

Wspólnym mianownikiem wszystkich finalistów MŚ była dobrze zorganizowana gra obronna. Być może temu

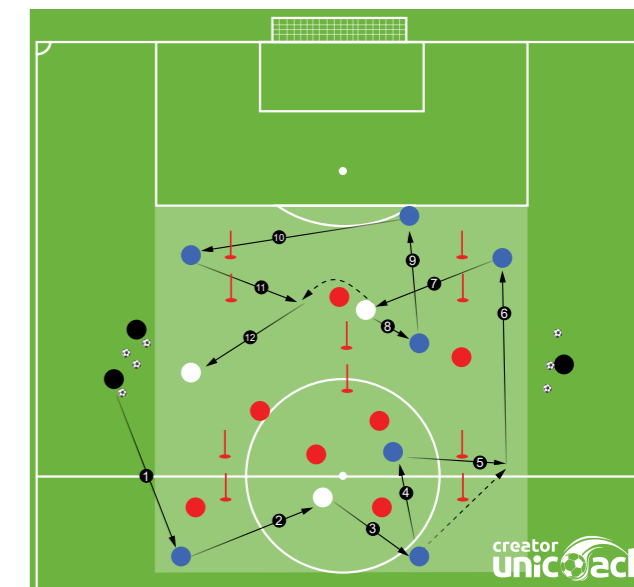
przeciwdziałać atakujący, oprócz szybkości operowania piłką, postawili na rotację i wymiennosc pozycji zawodników w okolicy piłki. Celem było wyciągnięcie obrończyni przeciwnika z linii (strefy), stworzenie przewagi liczebnej (np. 2 × 1) i zaatakowanie strefy za plecami linii obrony.

Obrończynie miały ciągły dylemat, czy wychodzić za przeciwniczką, czy zostać w bloku. Wyjście tworzyło wolne pole za plecami, a brak wyjścia dawał przeciwniczkę szansę na spokojne przyjęcie i odwrócenie się z piłką. Co ciekawe, nie były to tylko proste rotacje dwójki zawodniczek, ale wytrenowane rotacje 3 zawodniczek z różnych formacji (zdjęcie 4). Najczęściej były to zawodniczki występujące nominalnie na skrzydle (2 i 7/3 i 11) oraz jedna występująca w sektorze centralnym (8, 6, 10 lub 9).



ZDJĘCIE 4. ROTACJE ZAWODNICZEK

Częste zmiany pozycji i rotacje sprawiły, że nie było klasycznej, jednej rozgrywającej, tylko każda zawodniczka musiała być gotowa wziąć na siebie ciężar rozgrywania piłki w dowolnej strefie. To duże wyzwanie pod kątem uniwersalności.



GRAFIKA 4. GRA DOSKONALĄCA ROTACJE ZAWODNICZKI I SZYBKĄ GRĘ PIŁKĄ

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

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

W tym miejscu oprócz rotacji i skoordynowanego ruchu zawodniczek ważne były elementy opisane wcześniej w wątku „szybkiej gry piłką”. Na zakończenie części poświęconej atakowaniu zamieszczono środek treningowy doskonalący rotację, ruch bez piłki i szybką grę piłką (grafika 4).

Gra na otwarte bramki

Organizacja:

- 2 zespoły po 7 zawodniczek + 3N.
- Kilka otwartych bramek z tyczek.
- Piłki u trenerów.

Przebieg:

- Celem atakujących jest z pomocą N podawać piłkę przez otwarte bramki. Każde udane podanie – 1 pkt.
- Po stracie piłki – zmiana zadań.

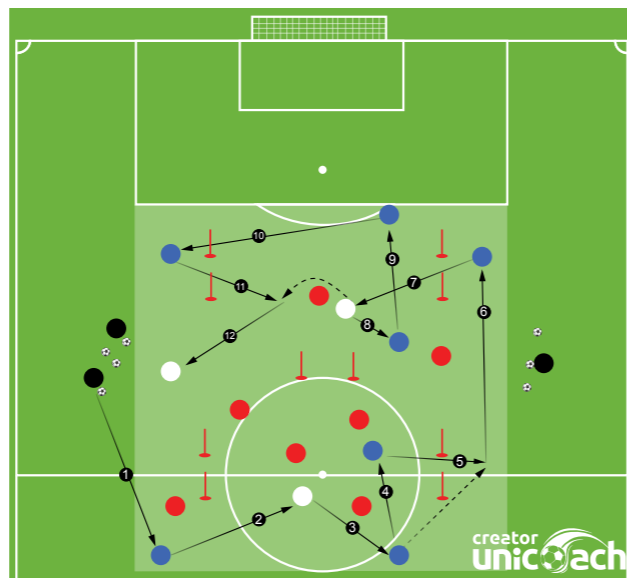
PRZEJŚCIE DO BRONNIENIA

Kolejną fazą gry, która miała duże znaczenie podczas finałów MŚ, jest przejście do obrony. W praktyce zespoły, które traciły piłkę, stosowały dwa zachowania: natychmiastowy atak na piłkę (kontrapresing) lub odpadanie w kierunku bramki z odbudową bloku obronnego w strefie niskiej. We Francji dominującą formą był kontrapresing, stosowany daleko od własnej bramki. Ponad 2/3 odbiorów piłki nastąpiło w ciągu 7 s po stracie piłki na połowie przeciwnika. To pokazuje, jak ważny jest to element w fazie przejścia do obrony. W fazie atakowania wiele zawodniczek brało udział w budowaniu gry, dlatego też te najbliższe piłki w momencie straty od razu przesuwały się w kierunku piłki (najbliższa/najbliższe – zdjęcie 5), a pozostałe odcinały linię podania lub zabezpieczały zespół przed długim podaniem za linię obrony.



ZDJĘCIE 5. KONTRAPRESSING PO STRACIE PIŁKI

Kluczowym elementem była szybka reakcja na stratę piłki, czyli element mentalny. Na grafice 5 przedstawiono przykładową grę doskonalącą kontrapresing.



GRAFIKA 5. GRA DOSKONALĄCA KONTRAPRESSING

Gra na otwarte bramki 2

Organizacja:

- 2 zespoły po 7 zawodniczek + 3N.
- Kilka otwartych bramek.
- Piłki u trenerów.

Przebieg:

- Celem atakujących jest z pomocą N podawać piłkę przez otwarte bramki. Każde udane podanie – 1 pkt.
- Celem broniących – przechwycić piłkę i wymienić 5 podań lub wyprowadzić piłkę poza boisko.
- Atakujący po stracie – natychmiast atakują piłkę. N grają cały czas z jednym zespołem pomimo straty piłki (atak i obrona w przewadze).

Gdy kontrapresing był niemożliwy (przeciwnik miał za dużo miejsca i czasu) lub nieskuteczny (przeciwnik



ZDJĘCIE 6. USTAWIENIE BRAMKARKI DALEKO OD WŁASNEJ BRAMKI W FAZIE ATAKOWANIA I PRZEJŚCIA DO OBRONY



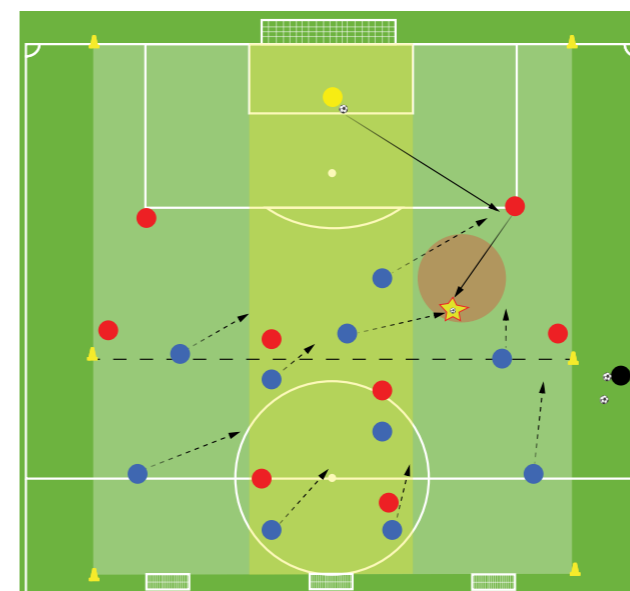
wyszedł z kontrapresingu), często ostatnią deską ratunku była bramkarka ustawiona wyjściowo daleko od własnej bramki w fazie atakowania (zdjęcie 6). Pełniła ona funkcję dawnego libero i zabezpieczała strefę za linią obrony.

GRA W OBRONIE

W kwestii gry obronnej dominowały wysoka i średnia obrona. Żaden z finalistów nie nastawił się od początku na obronę niską i grę z kontry. Jeżeli chodzi o ustawienia i systemy, to zdecydowana większość bazowała na klasycznych systemach 1-4-4-2 lub 1-4-3-3. Jak już wcześniej napisałem, wszystkie zespoły były bardzo dobrze przygotowane pod kątem gry obronnej. Przesuwanie za piłką, odpadanie i skracanie pola gry zespołowo były dopracowane do perfekcji.

PRZEJŚCIE DO ATAKU

Ostatnią fazą omówioną w pracy jest przejście do ataku. Na początku wspominałem już o tym, że właśnie w tej fazie przejawiała się szybkość biegowa, a kluczowym działaniem jest prawidłowy (dokładny i sytuacyjnie uzasadniony) pierwszy kontakt. Co ciekawe, przejście do ataku to nie tylko gra z kontry, ale również chęć gry w ataku pozycyjnym, czyli utrzymania się przy piłce. Wspólnym mianownikiem obu działań jest (w obliczu kontrapresingu przeciwnika) umiejętność utrzymania się przy piłce pod presją przeciwnika, czyli ucieczka z pressingu. Głównymi środkami do tego są



GRAFIKA 6. GRA DOSKONALĄCA „UCIECZKĘ Z KONTRAPRESSINGU”

drybling, szybka gra podaniami ze zmianą sektora boiska oraz długie podanie za linię obrony lub przeniesienie gry na przeciwległą stronę boiska.

To prowadzi nas do ciekawego wątku dotyczącego treningu. W większości przypadków trenerzy, doskonaląc grę z kontry, koncentrują się na pierwszym podaniu, szybkości biegowej i finalizacji. Obecnie trzeba się „wycofać” i zacząć pracować również nad umiejętną grą pod presją, która pozwoli na wykonanie pierwszego podania! To duża i ważna różnica, bo kontrapresing jest obecnie podstawowym działaniem w fazie przejścia z ataku do obrony. Zawodniczki muszą się przyzwyczaić do presji przeciwnika i traktować ją jako normalny element gry. To można wytrenować, a oswojenie z presją pomaga podejmować właściwe decyzje. Na koniec przykładowa gra zadaniowa doskonaląca wychodzenie z pressingu przeciwnika (grafika 6).

Gra pressingowa 6 + Br :: 10

Organizacja:

- 2 zespoły po 10 i 9 zawodniczek.
- Piłki u trenera i bramkarki.

Przebieg:

- Po podaniu od bramkarki gra 9 × 10 na 3 małe bramki.
- Celem atakujących jest oddać strzał do jednej z 3 bramek.
- Celem broniących (w strefie średniej) jest odebrać piłkę i wyprowadzić kontry lub utrzymać się przy piłce pod presją przeciwnika.
- Czerwone – obowiązkowo presują piłkę (obrona tylko do przodu).
- Gra ze spalonym.
- W przypadku autu, faulu itp. trener podaje dodatkową piłkę dla niebieskich. Jest to sygnał dla czerwonych do kontrapresingu.

Osoby zainteresowane dokładną analizą taktyczną i statystyczną oraz te pragnące zapoznać się z materiałami video odsyłam do źródłowego raportu z MŚ we Francji, który można znaleźć i bezpłatnie pobrać ze strony: <https://img.fifa.com/image/upload/lnpeuvaoc1v5tih9rf7p.pdf>



Mitosz Stepiński
Trener Reprezentacji Polski Kobiet A.
Profesor Uniwersytetu Szczecińskiego



AKADEMIA GRASSROOTS 2019. PODSUMOWANIE

Zakończyła się organizowana przez Polski Związek Piłki Nożnej Akademia Grassroots 2019. W ubiegłym roku odbywała się ona już po raz siódmy w historii. W trakcie siedemnastu konferencji swoją wiedzę poszerzało łącznie ponad 5 tys. trenerów i trenerów oraz nauczycielek i nauczycieli z całej Polski.

Akademia Grassroots to coroczny cykl konferencji szkoleniowych skierowanych przede wszystkim do nauczycieli wychowania fizycznego oraz trenerów i instruktorów pracujących na co dzień z dziećmi do 13. roku życia.

Jej celem jest przybliżanie najnowszych trendów w szkoleniu młodych piłkarek i piłkarzy.

Konferencje w ramach Akademii Grassroots są organizowane nieprzerwanie od 2013 r. W każdej edycji specjalności z Polskiego Związku Piłki Nożnej odwiedzają wszystkie województwa, skracając tym samym dystans do trenerów pracujących w każdym zakątku naszego kraju i dając im szansę rozwoju, zdobycia nowej wiedzy, pozyskania bezpłatnych materiałów szkoleniowych, a także wymiany doświadczeń.



Co roku zmienia się temat przewodni Akademii. W ostatnich 3 latach skupiono się na:

- 2016: „Główne Filary Szkolenia 6–12 lat”.
- 2017: „Intensywność treningowa”.
- 2018: „Jak wychować dobrego piłkarza?”.

W 2019 r. tematem wiodącym części teoretycznej w ramach Akademii Grassroots była „Periodyzacja Procesu Szkolenia”. Z kolei w części praktycznej trenerzy Akademii Młodych Orłów oraz trenerzy Mobilnej AMO zaprezentowali środki treningowe kształtujące percepcję piłkarzy oraz rozwijanie inteligencji zawodników z kategorii wiekowych U8–U13. Ostatnim tematem części praktycznej była, często pomijana w codziennym szkoleniu, praca z bramkarzami. Jeden z prowadzących tę część szkolenia, były świetny bramkarz, a obecnie trener Robert Mioduszewski zadał zasadnicze pytanie zgromadzonym trenerom: „Chcecie, by wasze zespoły nie traciły goli, a ile czasu poświęcacie na co dzień swoim bramkarzom?”.

Zostawiając słuchaczy z tym pytaniem, zaprezentowane zostały najprostsze środki treningowe, jakie możemy zastosować w treningu z kandydatem na bramkarza.



Obok elementów merytorycznych, przedstawiciele PZPN w osobach Pauliny Konarzewskiej i Przemysława Prętkiewicza, przedstawili również informacje o realizowanych i planowanych projektach Polskiego Związku Piłki Nożnej, mających na celu podniesienie kwalifikacji trenerów oraz stałą poprawę szkolenia młodych zawodniczek i zawodników.

Jak co roku swój czas mieli także przedstawiciele AMP Futbolu, którzy pokazywali inicjatywy związane z piłką nożną dla

GODZINA	PANEL	PROWADZĄCY
9:30–9:40	Otwarcie konferencji przez Prezesa Wojewódzkiego Związku	Prezes WZPN
SESJA WYKŁADOWA		
9:40–10:00	Prezentacja inicjatyw Grassroots	P. Konarzewska/P. Prętkiewicz
10:00–11:30	Periodyzacja procesu szkolenia. Od skrzata do juniora	M. Libich
11:30–11:50	Mobilna Akademia Młodych Orłów	Trener Mobilnej AMO
11:50–12:10	Program Certyfikacji PZPN dla Szkótek Piłkarskich	Regionalny Specjalista
12:10–12:30	Amp Futbol	Ł. Kacprzak/M. Dragosz
12:30–12:50	Prezentacja „Programu szkolenia PZPN w oparciu o program AMO”	Trenerzy AMO
12:50–13:10	Przerwa kawowa	
SESJA PRAKTYCZNA		
13:10–13:55	Zestaw ćwiczeń kształtujących percepcję piłkarza	Trenerzy AMO
14:00–14:55	Trening bramkarski w grupach dziecięcych	R. Mioduszewski/D. Kubiak/M. Kubiak
15:00–16:00	Rozwój inteligencji młodych piłkarzy U10–U13	Trenerzy Mobilnej AMO
16:00–16:15	Zakończenie konferencji, rozdanie certyfikatów i materiałów szkoleniowych	

osób niepełnosprawnych, zachęcając jednocześnie trenerów, którzy w swoim środowisku być może znają takie osoby, do ich aktywizacji. Piłka ma różne oblicza i jest dla każdego.

W 2019 r., podobnie jak w dwóch wcześniejszych, Akademia zawitała do 17 miast w całej Polsce, przemierzając dystans 5900 km. Jej kluczowym założeniem jest obecność w każdym z 16 województw. Dodatkową konferencję trzeci raz z rzędu zorganizowano na Mazowszu, gdzie liczba trenerów i idące za nią zainteresowanie uczestnictwem w Akademii jest największe.

Łącznie w tegorocznych konferencjach wzięły udział 5143 osoby. To wynik lepszy od ubiegłorocznego o 3,5%. Odnotowana frekwencja była drugą najwyższą w całej historii Akademii (lepszy wynik – 5711 uczestników – przyniósł tylko rok 2017).

Poza wspomnianym Mazowszem najwięcej uczestników zgromadziły Małopolska oraz Śląsk, a szczególną oprawę temu wydarzeniu nadało województwo świętokrzyskie, gdzie oprócz części merytorycznej, pojawiły się wystąpienia najważniejszych osób w piłce świętokrzyskiej, a także pokazy taneczne i wyróżnienia.

Konferencje Grassroots to także świetny moment na uzupełnienie swojej biblioteki trenerskiej o jedną z podstawowych pozycji jaką jest „Asystent Trenera/Trener”. Przedstawiciele tego czasopisma obecni byli na niemal wszystkich konferencjach z promocyjną ofertą dla trenerów.



– Jesteśmy zadowoleni z tego, że frekwencja wzrasta. Najważniejsze i najbardziej optymistyczne jest to, że u coraz większej liczby trenerów widać faktyczne zainteresowanie tematem i głód wiedzy, a nie tylko zaliczenie godzin niezbędnych do przedłużenia licencji – powiedział Michał Libich, koordynator ds. szkolenia dzieci i młodzieży w PZPN.

Udział w konferencji – poza zastrzykiem wiedzy i materiałów szkoleniowych – faktycznie dał uczestnikom również wymierne korzyści w postaci punktów, które następnie przekładają się na przedłużenie ważności licencji trenerskiej.

W zależności od jej rodzaju uczestnictwo w Akademii warte było:

- PZPN B – 5 godz./pkt (licencja wygaszana),
- PZPN A – 5 godz./pkt (licencja wygaszana),
- Grassroots D – 5 godz./pkt,
- Grassroots C – 5 godz./pkt,
- Futsal C – 5 godz./ pkt,
- UEFA B – 5 godz./ pkt,
- UEFA Futsal B – 0 godz./ pkt,
- Goalkeeper B – 0 godz./ pkt,
- UEFA A – 2 godz./ pkt,
- UEFA Elite Youth A – 2 godz./ pkt,
- UEFA Goalkeeper A – 0 godz./ pkt,
- UEFA PRO – 0 godz./pkt,
- Edukator – 0 godz./pkt.

INFORMACJE PRAKTYCZNE

Temat główny, czyli „Periodyzacja Procesu Szkolenia”, poprzedzony został inspirującymi wskazówkami prelegenta na temat możliwości awansu zawodowego trenera. Na konkretnych przykładach pokazał, że aby piąć się w górę po drabinie kariery trenerskiej, tak naprawdę potrzebne są tylko 2 elementy, które jak pokazuje życie, wystarczają, by awansować w hierarchii trenerskiej, także w życiu. Są to:

Pracowitość „Dawaj od siebie więcej, niż inni od ciebie wymagają” oraz

Operatywność „Nie czekaj, aż okazja sama do ciebie przyjdzie, ona może nigdy nie nadejść. Sam zrób pierwszy krok, np. wyślij CV”.



Niby rzeczy banalne i oczywiste, ale warto czasem się zastanowić, czy ja się do nich stosuję, mając ambicje.

Sam wykład na temat PERIODYZACJI zorientowany był na uświadomieniu trenerom i nauczycielom pracującym szczególnie z dziećmi, jak ważne jest planowanie w procesie szkolenia i wychowywania młodych ludzi z uwzględnieniem PROGRESJI środków treningowych i celów, a także zasad, filarów, priorytetów czy okresów sensytywnych charakterystycznych dla danego etapu.

Podkreślono wagę PERIODYZACJI (czyli podziału na następujące po sobie etapy z uwagi na wiek, możliwości i potencjał zawodników).

Do 7 roku życia	8 – 11 lat	12 – 15 lat	16 – 18 lat
Faza wstępna	Faza nauczania	Faza doskonalenia	Faza rywalizacji

Poruszony został również wątek kluczowego zagadnienia w kontekście rozwoju młodych piłkarzy, czyli ROZUMIENIA GRY. Co ciekawe, równoległe z konferencją odbywały się w każdym województwie warsztaty szkoleniowe, prowadzone przez trenera Adama Łopatko z trenerami edukatorami z danego województwa, dotyczące wdrożenia do kursów UEFA tematyki związanej z Rozumieniem Gry.

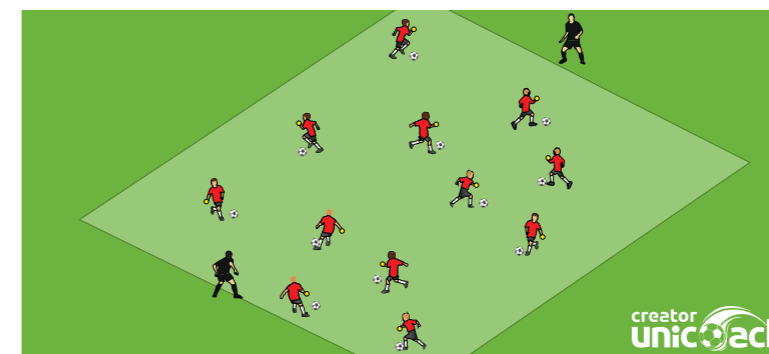
Na koniec głównego wykładu ubiegłorocznej Akademii trener Michał Libich obrazowo pokazał na przykładzie konkretnych treningów (materiał wideo), różnice pomię-



dzy trenerem, który przeprowadza trening, nie angażując się w niego, a trenerem, który prowadzi trening za pomocą pozytywnego coachingu ze zwróceniem uwagi na SZCZEGÓŁY, dzięki czemu zawodnik po treningu wie, nad czym pracował i jakie elementy musi poprawić.

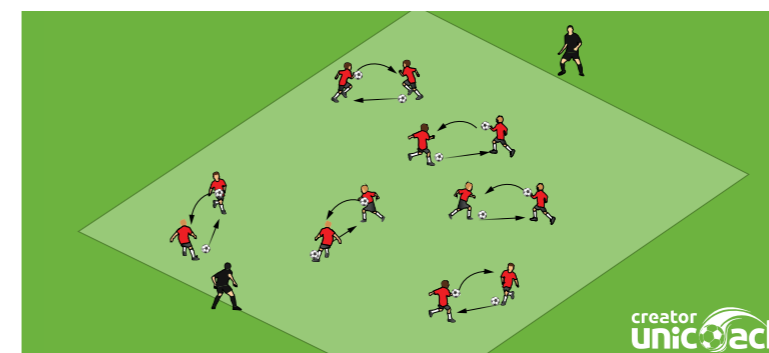


W części praktycznej prowadzonej przez trenerów Akademii Młodych Orłów oraz szkoleniowców Mobilnych Akademii Młodych Orłów zaprezentowane zostały następujące środki treningowe:



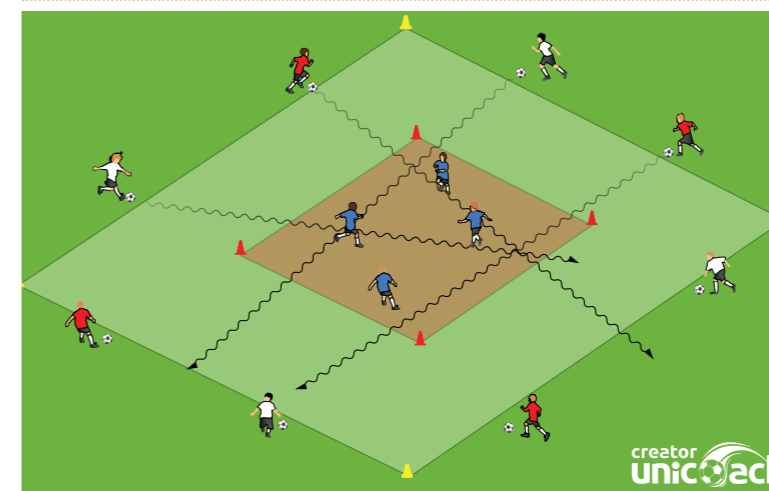
Dzieci prowadzą piłki w wyznaczonym polu, dodatkowo trzymając w dłoni piłkę do tenisa

- Zadania:**
- przewodzenie dowolne + kożłowanie z ręki do ręki;
 - duża piłka 5 razy między nogami, potem 2 kożły z L do P ręki i z P do L;
 - inne zadania techniczne;
 - przewodzenie + kożłowanie z wymianą dużych piłek między ćwiczącymi;
 - iw. – wymiana i dużych i małych piłek



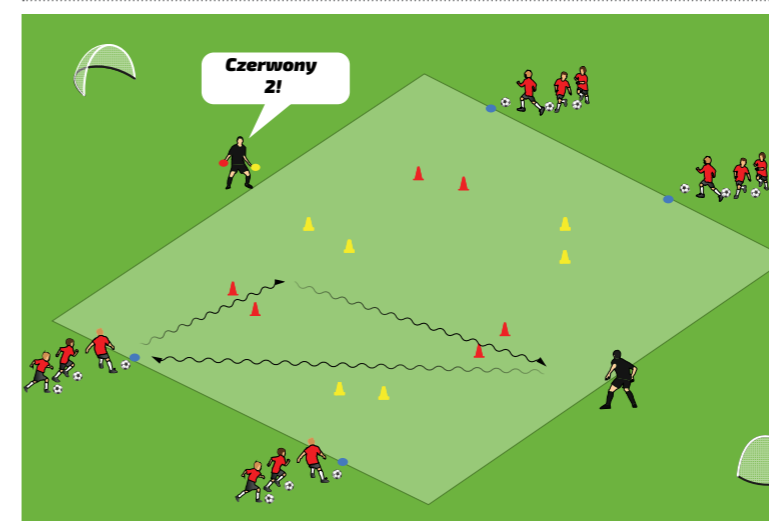
Dwie duże piłki na parę

- Zadania:**
- jedna piłka podawana po podłożu, druga w powietrzu (chwyt i podanie jak w koszykówce sprzed klatki piersiowej). I faza – z przyjęciem/ II faza bez przyjęcia;
 - dziecko trzymające piłkę w dłoniach podrzuca ją. Następnie drugie dziecko podaje piłkę po podłożu. Zanim pierwsze dziecko złapie swoją piłkę, musi odegrać drugą;
 - po 6 powtórzeniach zmiana



Dzieci podzielone na grupy 4-osobowe. Każda w innym kolorze

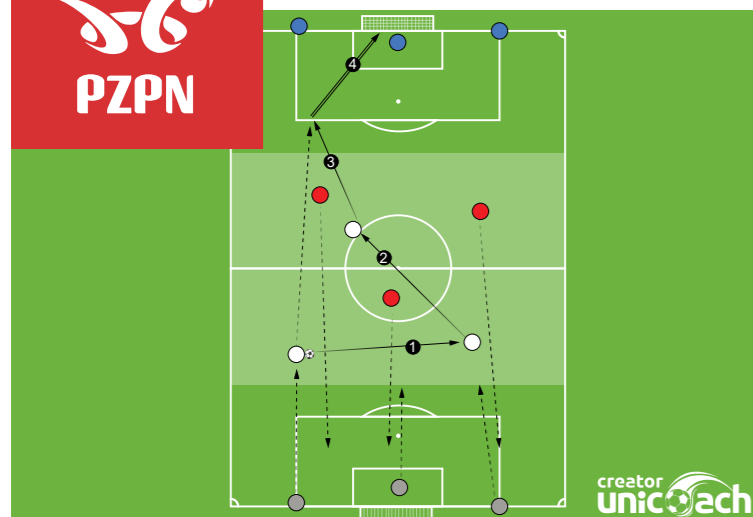
- Zadania:**
- pierwsza grupa stoi w środkowym kwadracie. Druga i trzecia grupa stoją na obwodzie drugiego kwadratu, po jednej osobie z grupy na jego ścianie, kolorami naprzemiennie;
 - celem dzieci „obwodowych” jest, na sygnał trenera, przeprowadzenie piłki przez środkowy kwadrat, tak by jej nie stracić. Jeżeli się uda, to stajemy na jednym z boków dużego kwadratu – 1 osoba z grupy na 1 boku, naprzemiennie;
 - wygrzywa grupa, która ustawi się w całości (4 osoby);
 - jeśli to się komuś uda, to zmiana w środku. Jeżeli się nie udaje, to po kilku seriach zmiana w środku



Dzieci ustawione po 3 osoby przy pachotkach. Trenerzy ustawieni po przeciwnych stronach hali. Jeden z 2 stożkami, w 2 kolorach

- Zadania:**
- trener ze stożkami podnosi jeden z nich wysoko (np. czerwony). Dzieci pojedynczo ruszają z piłką. Następnie drugi trener wywołuje cyfrę od 1 do 4, np. 2. Oznacza to, że dzieci muszą przeprowadzić piłkę między dwoma czerwonymi stożkami i ustawić się na końcu swojej grupy. Wygrzywa ta drużyna, która jako pierwsza stanie;
 - iw. Po wykonaniu zadania dzieci nie wracają na koniec swojej grupy, lecz muszą oddać strzał do dowolnej bramki po ominięciu trenera. Trener może wybijać piłki. Strzał do skutku. Kto strzeli gola, ten prowadzi piłkę na koniec swojej grupy;
 - dzieci oczekujące na swoją kolej uderzają piłki między stopami





Gra 3 × 3 w strefie środkowej z podaniem piłki na wolne pole i strzałem. Mamy 4 zespoły 3-osobowe (różne kolory). Dwa zespoły w środku (3 × 3) i 2 zespoły przy bramkach. Jeden z zawodników drużyny oczekującej jest bramkarzem, dwaj pozostali stoją szeroko na linii końcowej przy stożkach

Zadania:

- a) czerwoni atakują na bramkę szarych. Celem jest zagranie piłki w strefę zewnętrzną do wychodzącego na wolne pole partnera. Po podaniu w tę strefę może wbiec dowolna liczba zawodników atakujących i żaden broniący. Po zagranie tam piłki gramy 1 × 1 lub 2 × 1 lub 3 × 1 z bramkarzem;
- b) bez względu na to, czy jest gol, czy nie, drużyna broniąca (biała) zamienia się zadaniami z niebieskimi;
- c) jeżeli jest gol, czerwoni wracają do strefy środkowej i grają dalej 3 × 3, a jeżeli gola nie ma, zamieniają się zadaniami z zespołem szarym

Gra 3 × 3 wszerez hali

Zadania:

- a) w dowolnym momencie jeden z zawodników drużyny będącej przy piłce może wbiec w wolną strefę boczną (górną lub dół hali), w której może przebywać maks. 3 s;
- b) zadaniem jego współpartnerów będzie podać mu piłkę. Gdy to się uda, wracamy do gry 3 × 3;
- c) wyjście na wolne pole może być zarówno w górną, jak i dolną strefę.

Modyfikacje:

- a) jedni grają tylko w górną strefę, drudzy w dolną. Gdy zdobędą punkt, to na odwrót;
- b) gra 2 × 2 w środku. Za polem gry po 2 stronach ustawionych jest 2 zawodników neutralnych. Punkt zdobywają wtedy, gdy uda się podać piłkę do neutralnego przez 1 z 2 małych bramek

Po 6 zawodników ustawionych na 2 ławkach. Gdy dzieci ustawią się na ławce, trener wskazuje im zadanie

Zadania:

- a) dzieci muszą ustawić się od lewej strony – od urodzonego w najwcześniejszym miesiącu roku do urodzonego w najpóźniejszym (rocznik nieważny). Jeżeli jest np. 2 zawodników z maja, to pierwszy staje ten, który urodził się wcześniej;
- b) jeżeli któreś dziecko dotknie podłoża, to biegnie do bramki i z powrotem dotacza do zabawy

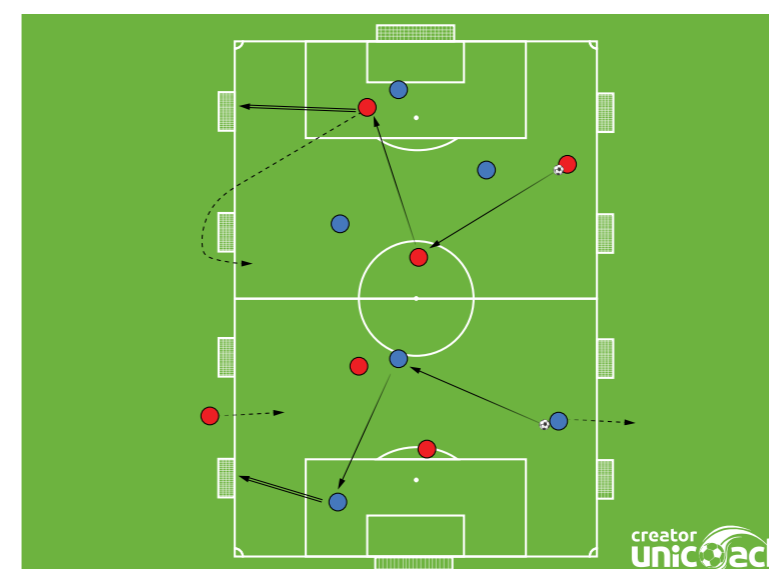
Gra pomocnicza 4 × 1 + 1

Zadania:

- a) zadanie zawodników zewnętrznych to jak najczęstsza wymiana podań z zawodnikiem środkowym z tej samej drużyny. Dowolna liczba kontaktów;
- b) jeśli obrońca przejmie piłkę, zamienia się rolami z tym, który ją stracił.

Opcje:

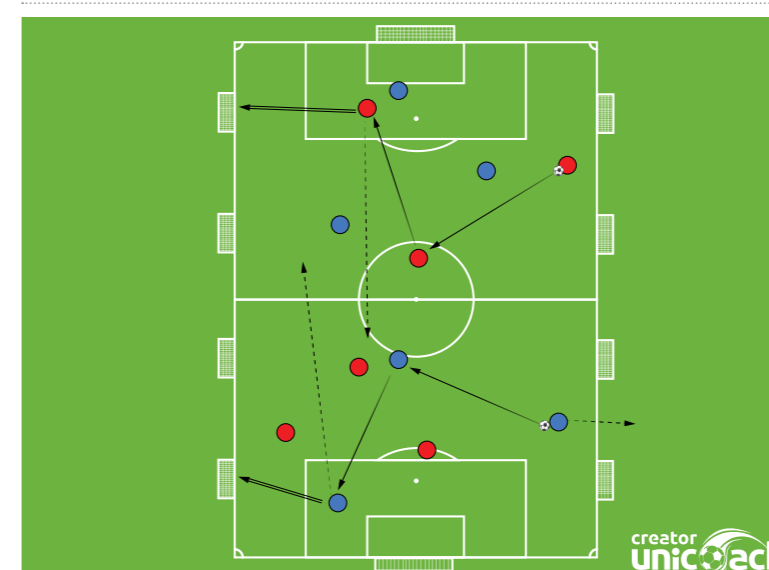
- a) gra bez założeń dodatkowych;
- b) po 2 podaniach środkowy – zewnętrzny następuje zmiana miejsc;
- c) po każdej wymianie ze środkowym zmiana miejsc



Gra 3 × 2

Zadania:

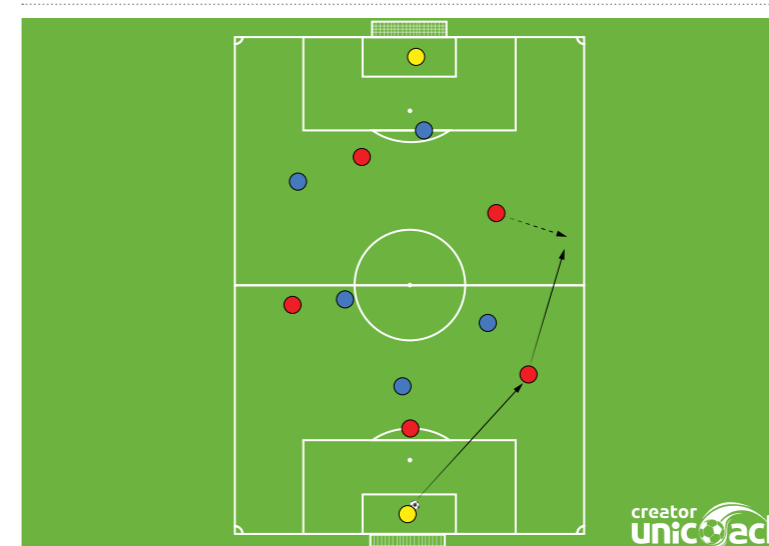
- a) po oddaniu strzału jeden zawodnik drużyny atakującej opuszcza boisko (najbliższy swoich bramek), a jeden z drugiej grupy dochodzi do gry;
- b) jeżeli zawodnicy drużyny broniącej odbiorą piłkę, dochodzi zawodnik czekający, a schodzi zawodnik z drugiego zespołu ustawiony najbliżej swoich bramek



Gra wyjściowo 3 × 3 na 2 bramki

Zadania:

- a) po zdobyciu gola strzelec przebiega na drugie boisko, tworząc nowy układ;
- b) gdy na jednym z boisk zabraknie zawodników, gramy od nowa



Gra Br + 5 × 5 + Br

Zadania:

- a) przyjęcie piłki tylko do przodu lub z pierwszej piłki w tył;
- b) jeżeli zawodnik przyjmie piłkę w tył lub wszerez boiska, rzut wolny pośredni

Zabawa integracyjna



CZYM JEST xG, CZYLI KIEDY SPODZIEWAĆ SIĘ GOLA?

Dlaczego Krzysztof Piątek, strzelając gola Izraelowi na wyjeździe, wcale nie był w sytuacji, która zawsze kończy się bramką? Jak skomplikowane były strzały Arkadiusza Milika i Sebastiana Szymańskiego? Tłumaczymy, czym jest specjalny wyznacznik – gole oczekiwane – pomagający w analizie indywidualnej i zespołowej, który również zaczyna przebijać się do świadomości kibiców.



– Oczekiwać to mogą prezentów pod choinką od świętego Mikołaja, ale nie każde życzenie się spełnia, prawda? Dlatego skupiamy się na faktach – brzmiała opinia Craiga Burleya, byłego piłkarza Chelsea, a obecnie eksperta telewizyjnego. – To najgłupsza wymówka, jaką słyszałem. On powiedział o tym pierwszy, a przecież to chyba najbardziej zbędna statystyka w historii futbolu – grzmiał Jeff Stelling, prezenter telewizyjny.

Jaki był powód ich oburzenia sprzed kilku lat? Chodziło wówczas o nowy współczynnik, który został stworzony przez analityków firmy Opta na bazie rozwiązań statystyków związanych z amerykańskimi sportami. „Gole oczekiwane” (w skrócie: xG) weszły do futbolu nagle, zaskakując co bardziej twardego ekspertów, ale nie wszystkich. W końcu pierwszymi, którzy przytoczyli tę liczbę przy okazji meczów, byli dziennikarz ESPN Gabriele Marcotti i... prowadzący wtedy Arsenal Arsene Wenger.

Dziś to gole oczekiwane są punktem wyjścia do kolejnych wyznaczników, a także pomagają poszerzyć perspektywę

szerszej grupie kibiców piłkarskich. W Anglii najważniejszy program BBC „Match of the Day” przytacza xG po każdym skrócie z Premier League, odpowiednią klasyfikację można znaleźć również pośród gazetowych podsumowań kolejek. Kilka lat temu Burley, widząc negatywne reakcje na swoje słowa, szydził, że „wkurzył kujonów”, ale prawda jest taka, że po przeciwnym mu stronie jest coraz więcej osób. A jak wygląda sytuacja w Polsce?

20 tys. strzałów

– Nasz początek był taki, że zobaczyliśmy „gole oczekiwane” w Premier League – mówi Filip Dutkowski z serwisu EkstraStats i firmy Sports Solver, które zajmują się innowacyjnymi analizami statystycznymi w polskiej piłce. – Zaczęliśmy zastanawiać się, jak to się liczy, a całość opisał analityk Michael Caley. Podzielił pole karne i jego okolice na kilka stref, notując, jak często z każdej z nich strzały kończyły się bramką. Przeszczepiliśmy ten model do Ekstraklasy w 2016 r. Rozróżniamy strzały nogą i głową, z czasem dodaliśmy też liczbę obrońców na drodze do bramki i czy



golkipier jest między słupkami. Jest to wciąż model strefowy, podczas gdy pojawia się coraz więcej modeli innego typu, w których lokalizację określa się przez koordynaty X, Y, czyli konkretne miejsce na boisku, skąd został oddany strzał.

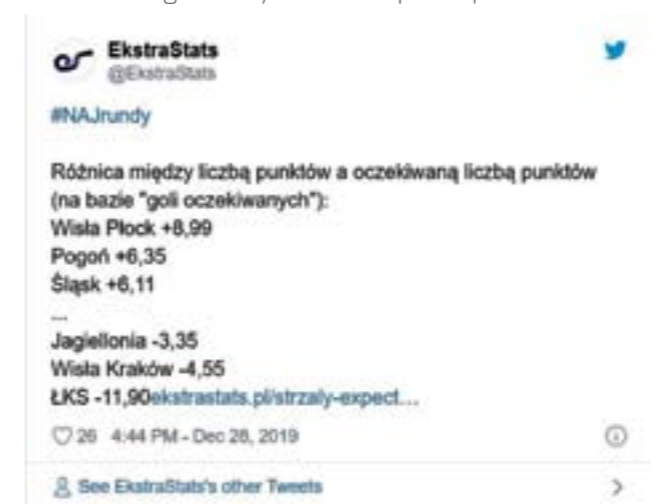
Obecnie baza strzałów EkstraStats, którzy na swojej stronie udostępniają za darmo do wglądu statystyki goli oczekiwanych indywidualnych i zespołowych, sięga już dwóch i pół roku zbierania danych. Każdy mecz Ekstraklasy jest oglądany, a strzał zapisywany – tych prób jest już 19 263. – Dzięki temu mamy dobry model, by oszacować, jakie jest prawdopodobieństwo strzelenia gola z danej pozycji i w konkretnej sytuacji – tłumaczy.

Jednym z propagatorów goli oczekiwanych jest Billy Beane, który rozpoczął rewolucję statystyczną w amerykańskim baseballu. Jego analityczna ocena potencjału zawodników

pozwałała skromnej drużynie Oakland Athletics osiągać wyniki ponad stan, a całą historię przedstawiono w filmie „Moneyball”, a głównego bohatera sportretował Brad Pitt. – Statystyki to rezultat – zaznaczał Beane w wywiadzie dla „FourFourTwo”. – Można uzyskać ten sam efekt, czyli np. zdobyć bramkę, ale dzięki dwóm różnym wydarzeniom, które miały różny stopień trudności w zrealizowaniu. Porównajmy gola Messiego, który mijają dziewięciu rywali, do zwykłego dołożenia nogi do piłki przed samą bramką. Statystycznie te trafienia dają tyle samo, ale wymagają zupełnie innego działania i jedno było znacznie trudniejsze do osiągnięcia – tłumaczy.

W każdym meczu drużyny oddają określoną liczbę strzałów, a każdej próbie przypisywany jest inny współczynnik „goli oczekiwanych”. Jeśli jest to np. uderzenie z piętego metra na wprost pustej bramki, a do tego nogą, to można założyć, że xG jest wysokie – bo takie sytuacje bardzo często kończą się golem. Jeśli jest to jednak strzał z czterdziestu metrów, gdy na drodze jest ośmiu rywali i bramkarz, to współczynnik będzie znikomy, bo piłka do siatki wpada kilka razy na tysiąc zdarzeń. Gole oczekiwane zadają również kłopot piłkarskiemu bon motowi o „sytuacji stuprocentowej” – w każdym rozwinętym modelu xG nie ma okazji, która w tysiącu symulacji zawsze kończyłaby się bramką.

Nie trzeba mieć wiedzy matematycznej czy statystycznej, by stwierdzić, że gol Roberta Lewandowskiego ze Słowenią – po kilkudziesięciometrowym rajdzie, z ostrego kąta – jest trudniejszy do strzelenia (xG równe 0,09) niż np. trafienie Krzysztofa Piątka w wyjazdowym meczu z Izraelem (0,72). Jednak dzięki xG można również dowiedzieć się, jakie szanse na zdobycie bramki mieli Sebastian Szymański (0,06) oraz Arkadiusz Milik (0,02), którzy w eliminacjach EURO 2020 trafiali zza pola karne. W Internecie dostępne są strony, które dają możliwość sprawdzenia każdej sytuacji.





– Jest to miara jakości, jak drużyna stwarza sobie sytuację, ale też jak robi to sam zawodnik. Przy czym samo xG, jako wyznacznik dyspozycji, skuteczności, kreatywności to dopiero punkt wyjścia do dalszej analizy, która ma odpowiedzieć na pytanie, co jest jego źródłem. W analizie statystycznej trzeba zastanawiać się, z czego niski lub wysoki współczynnik xG się bierze – mówi Andrzej Gomotysek, analityk InStat oraz trener z licencją UEFA B. – Może się to wydawać magią, ale tak nie jest. To z jednej strony statystyka złożona, ale z drugiej działająca na wyobraźnię... Choć może w Polsce przebijają się bardzo powoli do świadomości. Natomiast zdecydowanie pomaga w spojrzeniu na liczby w futbolu. Trzeba iść w tym kierunku, by statystyki mierzyły coś jakościowego.

Kto spojrzat w dane?

W Anglii często podaje się przykład Juventusu FC z sezonu 2015/16, gdy po dziesięciu kolejkach mistrzowie Włoch mieli tylko trzy wygrane. Jednak w tych meczach strzelili znacznie mniej goli, niż wynikało to ze współczynnika xG, czyli sumy jakości stwarzanych sobie szans. Co ważne, tracili też więcej bramek niż de facto rywale potrafili sobie wykreować, a więc ich wyniki były gorsze niż faktyczna dyspozycja. – Turynczycy strzelili wówczas 11 goli, ale ich xG było na poziomie 19. Na drugim końcu boiska stracili dziewięć, choć z goli oczekiwanych wynikało, że powinni wpuścić tylko pięć. Patrząc na te statystyki, zakładaliśmy, że wszystko wróci do normy i rzeczywiście, wkrótce szczęście Starej Damy się odwróciło. Wygrali kolejnych 15 meczów

w Serie A i zdobyli kolejny tytuł – opowiadał w „FourFourTwo” Duncan Alexander z Opta.

Ekspert z EkstraStats podaje również przykład Lecha Poznań sprzed dwóch sezonów, gdy zespół prowadził Nenad Bjelica. Wówczas według modelu xG „Kolejorz” dominował w lidze zwłaszcza pod względem defensywy i to pomimo zapaści w rundzie finałowej rozgrywek. W klubie nie wytrzymała jednak presja i szkoleniowca zwolniono. – Może decyzja była by inna, gdyby spojrzano w szczegółowe statystyki, m.in. xG za trenera Bjelicy było najlepsze w Lechu, imponujące również w porównaniu do kolejnych lat – mówi Dutkowski.

Jednak nowa metodologia dopiero dociera do klubów Ekstraklasy. Jedynie Legia Warszawa oraz Lech Poznań uruchamiają lub planują uruchomić laboratoria badawcze, które z pomocą statystyków, informatyków i uczonych pomogłyby zbierać oraz analizować dane. Tymczasem w topowych ligach rewolucja trwa w najlepsze: o golach oczekiwanych wydano książkę autorstwa Jamesa Tippetta, model jest rozwijany o współczynniki „asyst oczekiwanych”, a nawet stopniowania sytuacji, które nie kończą się strzałem. Wróćmy jednak do goli oczekiwanych. W trakcie trudniejszego momentu w rundzie jesiennej w Lechu doszło do (regularnego) spotkania sztabu szkoleniowego z osobami z pionu sportowego w klubie. Z informacji „Łączy Nas Piłka” wynika, że analizując przyczyny gorszych wyników, odniesiono się właśnie do goli oczekiwanych. Z xG ofensywnych

wynikało, że Lech jest tuż za Legią, stwarzał sobie klarowne okazje, ale nie wykorzystywał ich tak często – jednak utrzymując formę, można było spodziewać się wyrównania serii.

Nawet ważniejszy był wniosek dotyczący defensywy: „Kolejorz” dopuszczał rywali do klarownych okazji, które były wykorzystywane z wyższą skutecznością niż po drugiej stronie boiska. W treningu oraz stylu gry inaczej rozłożono akcenty i w efekcie od początku listopada Lech stracił tylko 3 gole w 7 meczach, notując najniższe w sezonie wyniki xG defensywnego. Mimo że bilans goli oczekiwanych pozostawia jest drugi najwyższy w lidze (7,27), to nadal dwukrotnie niższy od Legii, która... jest wyjątkowo skuteczna. Z modelu EkstraStats wynika, że stołeczny zespół powinien strzelić 32–33 gole, a ma ich aż 39.

Punkt wyjścia rewolucji

W Polsce gole oczekiwane to wciąż nowość, a żaden z klubów nie posiada swojego modelu xG. – My podaliśmy całą metodologię, by statystyki w futbolu stały się bardziej powszechne – mówi Dutkowski. Także w tym celu w lutym Sports Solver zorganizowało warsztaty dotyczące nowoczesnych metod analitycznych w futbolu. Początkowo zakładano jeden dzień zajęć, ale zainteresowanie ze wszystkich stron – klubów, trenerów, dziennikarzy i kibiców – było tak duże, że wynajęto większą salę i otworzono zapisy na kolejny dzień. Już teraz w planach są kolejne konferencje, by przyciągnąć jak najwięcej zainteresowanych. – Powstałoby, dlatego że w futbolu dzieje się rewolucja statystyczna i analityczna, ale polska piłka klubowa nie zbudowała

sobie do niej odpowiednich kompetencji. Chcemy pomóc w tworzeniu podstaw i fundamentów, by wiedza zwiększała się z każdym sezonem. Chcemy także zmienić rozmowę o piłce, wprowadzić ujęcie empiryczne, tak aby argumenty, dzięki bardziej rozwiniętym statystykom, były weryfikowalne – tłumaczy.

POKAZUJEMY
NA PRZYKŁADZIE
GOLI
OCZEKIWANYCH,
ŻE DA SIĘ
TO ZROBIĆ
I GDZIE MOŻNA
REWOLUCJĘ
ZACZAĆ

O tym, że budowanie świadomości jest potrzebne, mówi również Gomotysek. – W Polsce wciąż utarło się, że analityk w sztabie zajmuje się wyłącznie nagrywaniem, wycinaniem i obrabianiem materiałów wideo. Liczby może się pojawiają, bo Ekstraklasa ma umowę z firmą dostarczającą klubom i kibicom statystyki, ale czy są one wykorzystywane w analizach? – zastanawia się. – Jesienią w Warszawie odbyła się konferencja analityków z klubów Ekstraklasy i statystyki przewinęły się na ledwie kilku slajdach. Materiały wideo były porządnie, profesjonalnie obrabione, lecz temat analizy statystycznej w zasadzie przemilczano. To nie kwestia zastąpienia jednego drugim, ale uzupełnienia. Nie można wyciągać samych liczb bez wideo czy na ich podstawie robić analizy. Wszystko musi mieć potwierdzenie – mówi analityk InStat.

– Chcemy pokazać, co jest możliwe, a możliwe jest... wszystko, także w zasięgu klubów – mówi Dutkowski. – InStat i Wyscout ma teraz każdy, ale przewagę można zbudować dzięki własnym pomysłom czy analizom. Polskiej piłce na razie tego brakuje. Dlatego pokazujemy na przykładzie goli oczekiwanych, że da się to zrobić i gdzie można rewolucję zacząć – podsumowuje. **Michał Zachodny** Łączy Nas Piłka



MOJE ZASADY TRENINGU

Każdy trener – bez względu na posiadaną kwalifikację trenerską, doświadczenie, staż trenerski czy klasę prowadzonego zespołu – powinien mieć swoje zasady treningu i ściśle ich przestrzegać podczas prowadzenia zajęć treningowych. Praca w Mobilnej Akademii Młodych Orłów potwierdziła moje przemyślenia, tym bardziej że dzięki niej mam możliwość z drugim trenerem prowadzić zajęcia z bardzo dużą liczbą zawodników o różnych predyspozycjach.



Moje reguły bez względu na poziom czy wiek zawodników nie zmieniły się jednak. Razem z II trenerem Mobilnej AMO w województwie świętokrzyskim – Sewerynem Sosieniem stosujemy opisane zasady podczas każdego prowadzonego przez nas treningu.

Wiele z poniższych punktów to sprawy oczywiste i każdy mógłby powiedzieć, że się pod nimi podpisuje i ich przestrzega, ale warto się nad nimi zastanowić oraz je zweryfikować, bo być może każdy z czytających to trenerów znajdzie coś zupełnie innego w swoim DNA treningu.

1. ZAWSZE PRZEDSTAWIAM CELE TRENINGOWE

Niby rzecz oczywista, ale ilu z nas zapomina podać swoim zawodnikom temat oraz cel zajęć? Mam nadzieję, że jest to

niewielka liczba, bo bez przedstawienia tematu treningu (celu) zawodnicy nie mają pojęcia, nad czym pracują. Szczególnie ci w młodszych kategoriach wiekowych, bo starsi mogą już to wydedukować po środkach treningowych czy właściwie kierowanych przez trenera punktach coachingowych.

Zawodnik świadomy, wiedzący, na co zwracać uwagę w danej jednostce treningowej, będzie szybciej przyswajał przekazywane przez trenera informacje, przez co szybciej podniesie swoje umiejętności na wyższy poziom.

Podanie tematu zajęć musi odbyć się zawsze przed rozpoczęciem treningu, ale często wracam do tego w czasie trwania jednostki treningowej. Najczęściej poprzez zadawanie pytań: „Co jest celem treningu?”, w przypadku kiedy widzę, że zawodnicy nie realizują tego, czego od nich wymagam.

2. USTAWIAM ZAWODNIKÓW W PÓŁKOLU (JEDEN OBOK DRUGIEGO)

Pomaga mi to w przekazywaniu informacji zawodnikom. Takie ustawienie wymusza na zawodnikach bezpośredni kontakt wzrokowy z trenerem. Nie chcę, żeby żaden z zawodników był ustawiony za plecami innego kolegi, a często tak bywa, kiedy są ustawieni „chaotycznie”. Ci mniej pewni siebie najczęściej stają właśnie w taki sposób, by nie „tapać” kontaktu wzrokowego ze szkoleniowcem. Z kolei ustawienie w linii przy sporej liczbie zawodników na treningu powoduje brak dobrego odbioru informacji przekazywanych przez trenera, szczególnie przez zawodników ustawionych na końcach szeregu.

3. ZADAJĘ PYTANIA – NIE DAJĘ GOTOWYCH ROZWIĄZAŃ

Często na szkoleniach Mobilnej Akademii Młodych Orłów powtarzam tę maksymę jak mantrę i uważam, że w znaczącym stopniu takie podejście rozwija zawodników, z którymi pracuję. Widząc, że coś nie funkcjonuje tak, jak trzeba, lub tak, jak chciałbym, żeby działało, często zatrzymuję grę (takiej formy treningowej używam najczęściej) i pytam zawodników, co można ulepszyć, zmienić. Czy podjęta przez nich decyzja była optymalna, najlepsza? Oczywiście nie od razu uzyskuję satysfakcjonującą odpowiedź, dlatego naprowadzam piłkarzy na właściwe rozwiązania.

Pamiętajmy, że analizowanie sytuacji przez zawodnika i znalezienie rozwiązania samemu podczas treningu na pewno szybciej pomoże mu znaleźć właściwą odpowiedź w trakcie rywalizacji meczowej, aniżeli gdy damy mu gotowe rozwiązanie. Rozwiązanie sytuacji trudnej dla zawodnika przeze mnie da efekt, lecz wyłącznie w danym momencie



(tu i teraz), natomiast w czasie turnieju czy meczu zawodnik ponownie znajdzie się w kropce i automatycznie będzie szukał mojego wsparcia.

4. UŻYWAM FAZ PRZEJŚCIOWYCH BEZ WZGLĘDU NA TEMATYKĘ TRENINGU

Jakiś czas temu rozmawiając z jednym z trenerów, który w przeszłości prowadził grupy młodzieżowe, ale w późniejszym czasie dostąpił zaszczytu prowadzenia drużyny na poziomie Ekstraklasy, zadałem mu pytanie: jeżeli cofnąłbyś





młodym) podczas przerwy doprowadza do „wyłączenia się” z treningu i bałaganu na boisku. Dlatego w moich zajęciach zawodnicy zbiegają w miejsce, gdzie przed treningiem zostały odłożone bidony i po uzupełnieniu płynów w ten sam sposób wracają. Czas na uzupełnienie płynów trwa dosłownie chwilę (15–20 s), co pozwala na utrzymanie koncentracji przez zawodników, ograniczenie uwagi na bodźce zewnętrzne (rodzice, rozmowy, przejeżdżające auto itp.), a przede wszystkim utrzymanie intensywności zajęć na właściwym, wysokim poziomie.

Przed treningiem zawsze wyznaczam miejsce (np. kwadrat ze stożków), w którym wszyscy zawodnicy zostawiają bidony, dzięki czemu mam pewność, że przerwy na uzupełnienie płynów będą trwały tyle, ile planuję.

6. ZWRACAM UWAGĘ NA DYSTRYBUCJĘ PIŁEK

Zawsze kontroluję, w jakim miejscu piłki powinny zostać odłożone po zakończeniu ćwiczenia, żeby dany środek treningowy nie stracił na jakości. W związku z tym, że około 80% moich zajęć stanowią gry, fragmenty gier lub gry zadaniowe, staram się mieć kilka piłek zawsze przy sobie.

Od najmłodszych kategorii wpajam zawodnikom zasadę, że po wyjściu piłki poza boisko zawodnicy nie opuszczają pola gry. W takiej sytuacji wprowadzam do gry kolejną piłkę bądź robi to osoba, która otrzymała ode mnie takie zadanie przed rozpoczęciem ćwiczenia (np. bramkarz drużyny przeciwnej niż ta, która wybiła piłkę poza boisko).

Wpojenie takiego zachowania zawodnikom pozwoli już zawsze w czasie ich treningu podnieść intensywność, kształtować percepcję, szybkość reakcji, co w przyszłości przełoży się na podniesienie ich umiejętności piłkarskich. Kształtowanie właściwych nawyków u najmłodszych zawodników przybliży ich do stania się zawodnikiem, jakiego każdy trener dzieci i młodzieży chciałby wychować.

7. W KAŻDEJ GRZE DAJĘ ZADANIA ZAWODNIKOM

Gra zarządzana tylko i wyłącznie po to, żeby się odbyła – w moim odczuciu – nie ma sensu. W moim treningu zawodnicy zawsze otrzymują zadania. W zależności od poziomu umiejętności czy kategorii wiekowej są to zadania bardzo proste lub bardziej złożone. W zależności od ich jakości wykonania lub jego braku zadają pytania danemu zawodnikowi, dlaczego wykonał to tak, a nie inaczej? Czy mógł znaleźć inne rozwiązanie? Podobne pytania staram się zadawać danemu zawodnikowi w czasie rozmowy w cztery oczy. Wołam go do siebie, a jednocześnie nie przerywam gry.

Zdarza się również, że zatrzymam dany środek treningowy i zadaję pytania otwarte dotyczące określonych zadań nałożonych wcześniej na zawodników. Zatrzymanie sytuacji boiskowej, w której zawodnicy popełnili błąd, pozwala na lepsze zwizualizowanie zawodnikom tego, czego nie zauważyliby po zakończeniu akcji i zmianie swojego ustawienia.

Uważam, że nakładanie w każdej grze zadań na zawodników rozwija ich dużo bardziej niż samo granie bez określenia zadania. Rozwiązywanie zadań przez zawodników w trakcie gry wymusza na nich podejmowanie decyzji

czas, to co zmieniłbyś w swoich treningach, pracując z dziećmi. Jego odpowiedź była prosta: więcej uwagi poświęcałbym fazom przejściowym!

Moje podejście do tego tematu nie zmieniło się po wspomnianej rozmowie, ale tylko potwierdziło, jak ważne jest używanie faz przejściowych od najmłodszych kategorii wiekowych. Nie musimy oczywiście żakom wpajać, co to jest transfer negatywny czy transfer pozytywny, ale najważniejsze w tej kwestii jest, by reagowali po stracie czy odbiorze piłki tak jak w warunkach meczowych. I nie ma znaczenia, jeżeli priorytetem w treningu jest drybling czy gra 1 × 1. Nie kończymy tej gry po stracie czy odbiorze piłki przez zawodnika, lecz kontynuujemy ją do momentu zdobycia bramki lub do wyjścia piłki poza boisko, bo tylko wówczas nauczymy odpowiednich reakcji i stworzymy warunki zbliżone do warunków meczowych.

Dzięki dużej powtarzalności tego elementu i zwracaniu uwagi na fazy przejściowe przez trenera w czasie jednostki treningowej działania młodych zawodników z czasem staną się zautomatyzowane, dzięki czemu będą właściwie reagować na stratę bądź odbiór piłki.

5. STOSUJĘ KRÓTKIE PRZERWY NA UZUPEŁNIENIE PŁYNÓW

Przerwy pomiędzy poszczególnymi środkami treningowymi na uzupełnienie płynów przez zawodników zawsze powinny być zaplanowane i – według mojej opinii – krótkie. Oddanie sporej ilości czasu zawodnikom (szczególnie

na boisku, analizowanie sytuacji, rozwija ich kreatywność i inteligencję piłkarską. Dzięki określeniu zadań zawodnicy często działają w warunkach meczowych niestandardowo i nieschematycznie, a to przekłada się na optymalny wybór decyzji w określonej sytuacji meczowej.

8. PODSUMOWUJE KAŻDĄ JEDNOSTKĘ TRENINGOWĄ

Nie wyobrażam sobie treningu, w którym nie spytałbym zawodników o jego przebieg, samopoczucie po zajęciach, co było dla nich łatwe czy trudne. Podsumowanie zajęć nie tylko utrwała i uświadamia zawodnikom, nad czym pracowali w danym dniu, ale także buduje relacje na linii trener – zawodnik. Dla mnie feedback ze strony zawodników jest bardzo istotną sprawą, którą biorę pod uwagę przy późniejszym planowaniu zajęć treningowych.

9. OMAWIAM KAŻDY TRENING Z II TRENEREM I WYCIĄGAM WNIOSKI DO DAJSZEJ PRACY

Tak jak rozmowa z zawodnikami w części końcowej, tak omówienie zajęć z drugim trenerem jest dla mnie bardzo istotne. Zawsze staram się to robić bezpośrednio po zakończeniu zajęć, ewentualnie w drodze powrotnej z treningu (zazwyczaj wracamy jednym autem). Wspólnie dochodzimy do wniosków, co było dobre, a co wymaga ewentualnej poprawy. Każdą uwagę przyjmuję (drugi trener także) ze zrozumieniem i traktuję ją jako informację do przeanalizowania i wdrożenia na nowo – w inny sposób – w trening.

Oprócz omawiania samych środków treningowych, często poruszamy też kwestie organizacyjne treningu, np. nasze ustawienie względem siebie, sposób komunikacji, zarządzanie przestrzenią na boisku. Uważam, że zawsze jest coś, co można zrobić lepiej!

Często słyszymy, że w treningu dzieci i młodzieży ważne są detale, które jeżeli dostrzeżemy i poprawimy, wpłyną pozytywnie na rozwój zawodnika. Zgadzam się z tym w 100%,



ale jednocześnie uważam, że dostrzeżenie wszelkich szczegółów będzie możliwe wówczas, jeżeli trener będzie zwracał uwagę na jakość swojej pracy i starał się ją stale podnosić na wyższy poziom. Praca nad samym sobą, a co za tym idzie, ustalenie i znalezienie WŁASNYCH ZASAD TRENINGU oraz ich przestrzeganie pozwoli na wychowanie zawodnika, który poradzi sobie w profesjonalnej piłce nożnej.

Paweł Rybiński Mobilna Akademia Młodych Orłów w woj. świętokrzyskim



AKADEMIE MŁODYCH ORŁÓW

Z CAŁEGO KRAJU RYWALIZOWAŁY MIĘDZY SOBĄ

Nowy Sącz, Płock, Gdańsk oraz Opole były gospodarzami pierwszych w historii turniejów Akademii Młodych Orłów. Blisko 500 zawodników miało w ich trakcie okazję do zaprezentowania swoich umiejętności. Wszystko odbywało się pod czujnym okiem blisko 70 trenerów wymieniających swoje uwagi i dzielących się doświadczeniami.

Akademia Młodych Orłów (AMO) to bezpłatne zajęcia piłkarskie dla dziewczynki i chłopców w wieku od 6 do 11 lat. Jej celem jest wyszukiwanie i selekcja uzdolnionych zawodników. AMO obecna jest we wszystkich województwach, mając łącznie 29 lokalizacji w całym kraju.



W każdej Akademii zajęcia odbywają się w podziale na 3 kategorie wiekowe:

- skrzaty (6–7 lat),
- żaki (8–9 lat) oraz
- orliki (10–11 lat).

Chłopcy i dziewczęta trenują w oddzielnych grupach, które składają się z 16 osób. Łącznie w treningach AMO w całej Polsce uczestniczy na co dzień ponad 2500 zawodników i zawodniczek.

W rozegranych turniejach brali udział chłopcy z najstarszej kategorii wiekowej. Rywalizacja miała być dla nich zwieńczeniem przygody z AMO. W nowym sezonie wiek nie pozwoli im już na uczestnictwo w zajęciach, jednak w dalszym ciągu będą oni monitorowani – już pod kątem powołań na Letnią, Jesienną, Zimową oraz Wiosenną Akademię Młodych Orłów. Ci, którzy wyróżnili się podczas grudniowych turniejów, z pewnością przybliżyli się nieco do zaproszenia na zgrupowania.

Poza wymienionymi powyżej turniejami miały na celu również:

- umożliwienie spotkań i integrację zawodników AMO z całej Polski,
- wymianę doświadczeń pomiędzy kadrą szkoleniową AMO,
- porównanie poziomu sportowego pomiędzy poszczególnymi Akademiami,
- obserwowanie efektów pracy szkoleniowej poszczególnych Akademii.

Turnieje odbyły się w 4 miastach, a poszczególne AMO zostały do nich przydzielone pod względem geograficznym. W każdym z 4 makroregionów odbył się jeden, osobny od pozostałych turniej. W ramach rozgrywek nie byli wyłaniani zwycięzcy ani nie była prowadzona klasyfikacja, dlatego też organizatorzy nie przewidzieli żadnej kolejnej fazy w postaci np. turnieju finałowego dla najlepszych AMO z regionów.

W turniejach wzięło udział 27 spośród 29 Akademii. Zabrakło jedynie AMO z Białej Podlaskiej oraz z Etłu. Każda Akademia wystawiła po 2 drużyny liczące po 8 zawodników. W Nowym Sączu, Płocku oraz Gdańsku gospodarze wystawili ponadto po 2 dodatkowe drużyny z kategorii U10.

W turniejach AMO wzięło udział łącznie 480 zawodników. Obecnych było również blisko 70 trenerów Akademii. Rywalizacja była dodatkowo obserwowana przez trenerów Mobilnej Akademii Młodych Orłów z poszczególnych województw oraz – w niektórych przypadkach – także z województw ościennych.

Przypominamy, że rekrutacja do Akademii Młodych Orłów jest otwarta dla wszystkich chętnych. Co roku na początku czerwca odbywają się Dni Talentu, w czasie których prowadzone są testy sprawnościowe. To one wyłaniają zawodników i zawodniczki tworzących grupy AMO w następnym sezonie.

Rafał Cepko Piłka Dla Wszystkich

OFICJALNY SKLEP KIBICA REPREZENTACJI POLSKI

Poczuj piłkarskie emocje i bądź bliżej Reprezentacji Polski!



- »» PONAD 500 PRODUKTÓW W OFERCIE
- »» PERSONALIZACJA KOSZULEK REPREZENTACJI POLSKI
- »» OFICJALNE PRODUKTY LICENCYJNE PZPN



CENTRUM PIŁKARSKIE R-GOL

WARSZAWA | UL. PUŁAWSKA 255

STADION PGE NARODOWY

WARSZAWA | AL. PONIATOWSKIEGO 1

WYMIANA UPRAWNIENI TRENERSKICH

Trenerzy posiadający uprawnienia instruktora sportu w dyscyplinie piłka nożna oraz dyplomy Klasy Mistrzowskiej, Klasy I lub II wydane przed 23 sierpnia 2013 r. w ramach nadzorowanego przez MSiT systemu kształcenia instruktorów i trenerów sportowych lub wydane po 23 sierpnia 2013 r. (pod warunkiem że dyplom został uzyskany na kursie rozpoczętym przed ww. terminem i organizowanym w ramach nadzorowanego do 23 sierpnia 2013 r. przez MSiT systemu kształcenia instruktorów i trenerów sportowych), mogą od 1 stycznia 2020 r. wymienić uprawnienia trenerskie.

UWAGA! Ten artykuł nie dotyczy trenerów i trenerek posiadających dyplom UEFA A lub UEFA B.

Zgodnie z obowiązującym systemem licencjonowania trenerów uwzględniającym postanowienia Konwencji Trenerskiej UEFA oraz na podstawie właściwych Uchwał Zarządu PZPN, tj.:

- nr IV/63 z 20.04.2017 (wraz z późniejszymi zmianami) w sprawie licencji trenerskich,
- nr V/75 z 25.05.2017 w sprawie organizacji kursów trenerskich,

informujemy, że na podstawie zapisów Uchwały nr IV/63 art. 5 pkt 11 i 12 od 1 stycznia 2020 r. jest możliwa wymiana uprawnień trenerskich:

- trenerzy posiadający dyplomy Klasy Mistrzowskiej, Klasy I lub Klasy II – mogą uzyskać uprawnienia trenera Grassroots C,
- trenerzy posiadający uprawnienia instruktora sportu w dyscyplinie piłka nożna – mogą uzyskać uprawnienia trenera Grassroots C.

Wymagane dokumenty

Do wymiany uprawnień będą potrzebne następujące dokumenty:

- Dyplom Klasy Mistrzowskiej, Klasy I lub Klasy II lub uprawnienia instruktora sportu w dyscyplinie piłka nożna.
- Zaświadczenie z Krajowego Rejestru Karnego.
- Dokument poświadczający posiadanie wykształcenia (świadectwo maturalne, świadectwo ukończenia szkoły średniej lub świadectwo ukończenia szkoły wyższej).
- Oświadczenie antykorupcyjne – dokument można pobrać w końcowej części składania wniosku.

Termin składania wniosków oraz termin ważności licencji

Zespół Kształcenia i Licencjonowania Trenerów PZPN informuje, że wymiana uprawnień będzie odbywać się do końca 2021 r. Trenerzy składający wniosek w danym roku otrzymają bezpłatną licencję do końca danego roku

Jak i gdzie przedłużyć/otrzymać licencję?

Kto decyduje o przedłużeniu licencji trenerskiej?

W przypadku licencji UEFA Pro, UEFA Elite Youth A, UEFA A, UEFA Goalkeeper A, UEFA Futsal B decyduje Zespół Kształcenia i Licencjonowania Trenerów PZPN, działający w ramach Komisji Technicznej PZPN.

Decyzje odnośnie do licencji UEFA B, Goalkeeper B, Grassroots C, Grassroots D, Futsal C, PZPN A i PZPN B podejmuje właściwy dla danego Wojewódzkiego Związku Piłki Nożnej organ ds. licencjonowania trenerów.

Do kiedy należy złożyć wniosek o przedłużeniu licencji trenerskiej?

Terminy są nieprzekraczalne i zależne od daty wygaśnięcia licencji, czyli do 30 czerwca lub do 31 grudnia danego roku.

Jakie dokumenty są wymagane w celu przedłużenia/przyznania licencji trenerskiej?

Do elektronicznie złożonego wniosku należy dołączyć:

- Skan dyplomu ukończenia kursu trenerskiego – stosownie do rodzaju wnioskowanej licencji.
- Skany zaświadczeń o uczestnictwie w trenerskich konferencjach szkoleniowych organizowanych przez PZPN lub Wojewódzkie ZPN oraz zarejestrowane na platformie PZPN24 – min. 15 godz. z 3 ostatnich lat.

- Skan zaświadczenia z Krajowego Rejestru Karnego – ważne 6 mies. od daty wystawienia.
- Skan oświadczenia o braku lub wszczęciu/trwaniu postępowania dyscyplinarnego za przewinienie korupcji w sporcie oraz o orzeczonych karach dyscyplinarnych, w tym w szczególności za przewinienia dyscyplinarne określone w art. 79 Regulaminu Dyscyplinarnego (dokument ten jest do pobrania po zaaplikowaniu na platformie PZPN24).

Jak przedłużyć licencję trenerską?

Należy za pośrednictwem systemu PZPN24 (www.pzpn24.pzpn.pl) złożyć wniosek zawierający podstawowe dane (także dotyczące wykształcenia i stażu trenerskiego) wraz z podaniem wymaganych oświadczeń i z załączeniem skanów m.in. dyplomu trenerskiego oraz poświadczeń uczestnictwa w konferencjach szkoleniowych PZPN lub Wojewódzkich ZPN.

Czym grozi zgłoszenie poza terminem lub bez wymaganych dokumentów?

Zespół Kształcenia i Licencjonowania Trenerów PZPN lub Komisja Licencji Trenerskich Wojewódzkiego ZPN może odmówić przyznania/przedłużenia licencji w przypadku braku złożenia wymaganych dokumentów.

W przypadku złożenia wniosku poza terminem obowiązuje tryb nadzwyczajny, który jest dodatkowo płatny.



kalendrzowego (np. osoba składająca wniosek 15 stycznia 2020 r. otrzyma darmową licencję do 31 grudnia 2020 r., osoba składająca wniosek 15 września 2020 r. otrzyma darmową licencję do 31 grudnia 2020 r., osoba składająca wniosek 15 stycznia 2021 r. otrzyma darmową licencję do 31 grudnia 2021 r., osoba składająca wniosek 15 września 2021 r. otrzyma darmową licencję do 31 grudnia 2021 r.).

Proces aplikacji

Uprawnienia trenerskie będzie można wymienić tylko poprzez platformę PZPN24.

Wymiana uprawnień trenerskich, o których mowa wyżej, będzie odbywała się tylko w poszczególnych Komisjach Licencyjnych w Trybie Nadzwyczajnym Wojewódzkich ZPN.

Aby wymienić uprawnienia, należy zalogować się na swoje konto na platformie PZPN24:

- wybrać z górnego paska „Wydarzenia”,
- wybrać „Kursy, Licencje & Konferencje”,
- następnie wybrać „Organizację” – czyli WZPN, w którym chcemy wymienić uprawnienia,
- następnie wybrać rodzaj „Licencje trenerskie – tryb nadzwyczajny”, po czym wyszukać dane wydarzenie. Po wyszukaniu wydarzenia należy kliknąć „Aplikuj”.

W kolejnym kroku należy dołączyć:

- jeden z **wymaganych dyplomów trenerskich** (dyplom Klasy Mistrzowskiej, Klasy I lub Klasy II lub uprawnienia instruktora sportu w dyscyplinie piłka nożna),
- zaświadczenie z Krajowego Rejestru Karnego** oraz jeden z **dokumentów poświadczających wykształcenie** (świadectwo ukończenia szkoły średniej, świadectwo maturalne lub świadectwo ukończenia szkoły wyższej). Po dołączeniu wszystkich wymaganych dokumentów wybieramy „Akceptuj”.

Następnie:

- w pierwszym kroku należy wybrać wnioskując o „Wymiana uprawnień trenerskich”, po czym wybrać rodzaj wnioskowanej licencji „Grass C”;
- w kroku drugim należy pobrać i wydrukować „oświadczenie antykorupcyjne”;
- po wydrukowaniu należy podpisać dokument oraz załączyć w kroku trzecim;

- składanie wniosku kończymy poprzez kliknięcie przycisku „Zapisz”.

Następnie osoby odpowiedzialne za weryfikację wniosków w danym WZPN rozpatrzą Pana/Pani wniosek. W razie jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt e-mailowy z Koordynatorem Kształcenia i Licencjonowania Trenerów w Państwa województwie.

KOORDYNATOR KSZTAŁCENIA I LICENCJONOWANIA TRENERÓW W WZPN

WZPN	Nazwisko i imię	Adres e-mail
DOLNOŚLĄSKI ZPN	Bielski Maciej	maciej.bielski@pzpn.pl
KUJAWSKO-POMORSKI ZPN	Magowski Andrzej	andrzej.magowski@pzpn.pl
LUBELSKI ZPN	Łapa Tadeusz	tadeusz.lapa@pzpn.pl
LUBUSKI ZPN	Drożdż Wojciech	wojciech.drozd@pzpn.pl
ŁÓDZKI ZPN	Grzelak Piotr	piotr.grzelak@pzpn.pl
MAŁOPOLSKI ZPN	Wójtowicz Dariusz	dariusz.wojtowicz@pzpn.pl
MAZOWIECKI ZPN	Kolator Artur	artur.kolator@pzpn.pl
OPOLSKI ZPN	Job Krzysztof	krzysztof.job@pzpn.pl
PODKARPACKI ZPN	Rożek Henryk	henryk.rozek@pzpn.pl
PODLASKI ZPN	Nos Bogusław	boguslaw.nos@pzpn.pl
POMORSKI ZPN	Borkowski Tomasz	tomasz.borkowski@pzpn.pl
ŚLĄSKI ZPN	Grycmann Paweł	pawel.grycmann@pzpn.pl
ŚWIĘTOKRZYSKI ZPN	Jacek Kubicki	jacek.kubicki@pzpn.pl
WARMIŃSKO-MAZURSKI ZPN	Przybyliński Marcin	marcin.przybylinski@pzpn.pl
WIELKOPOLSKI ZPN	Drajer Marcin	marcin.drajer@pzpn.pl
ZACHODNIO-POMORSKI ZPN	Podgórski Paweł	pawel.podgorski@pzpn.pl

ONI JUŻ BŁYSNĘLI: JEDENASTKA RUNDY JESIENNEJ CLJ

W marcu startuje runda rewanżowa Centralnej Ligi Juniorów. Poniżej lista jedenastu zawodników, którzy błyszczyli na boiskach jesienią. Czy utrzymają formę na wiosnę? A może pojawią się na tej liście zupełnie nowe nazwiska?

Krzysztof Bąkowski (Lech Poznań) – W poprzednich latach młodzi golkiperzy z Akademii Lecha Poznań występowali w trochę innej roli niż Bąkowski. W zespołach walczących o najwyższe lokaty przyglądali się poczynaniom swoich kolegów z pola. Bąkowski jesienią miał jednak wystarczająco dużo okazji, by pokazać swoje umiejętności. Szesnastolatek, który jeszcze latem grał w CLJ U17, w czternastu meczach puścił 20 bramek, a swoją dobrą dyspozycję potwierdził w meczach kadry U17.

Dawid Rezaeian (Pogoń Szczecin) – defensor, który jeszcze nie tak dawno grał w reprezentacjach młodzieżowych, jesienią w barwach Pogoni potwierdził swoje możliwości. W tym sezonie zdobył dwie bramki, ale imponował przede wszystkim nieustępliwą i twardą grą we własnym polu karnym. Rywale na bokach obrony, gdzie najczęściej występował, nie mieli z nim łatwej przeprawy, a w miarę możliwości starał się także wspierać kolegów z ofensywy.

Jehor Matsenko (Legia Warszawa) – lider po pierwszej części rozgrywek, Legia Warszawa straciła ze wszystkich drużyn najmniej bramek. To także duża zasługa siedemnastolatka rodem z Ukrainy, który trafił do Legii latem tego roku. Jesienią stał się pierwszoplanową postacią bloku defensywnego warszawskiej drużyny, a że w meczach z tak groźnymi ekipami jak Korona Kielce czy Zagłębie Lubin potrafił wpisać się na listę strzelców, to tylko działało na jego korzyść.

Filip Balcewicz (Pogoń Szczecin) – kolejny defensor z reprezentacyjnym doświadczeniem. Pogoń jesienią miała kilka słabszych momentów, ale do obrońców trudno mieć w tym wypadku zastrzeżenia. Balcewicz co prawda zdobył tylko jedną bramkę, ale bardzo często absorbował uwagę defensorów rywali, a pod własną „świątynią” nie dość, że zdecydowanie wyjaśniał sporne sytuacje, to jeszcze w wielu momentach imponował spokojem.

Jakub Kwiatkowski (Legia Warszawa) – bez tego zawodnika trudno sobie wyobrazić nie tylko naszą jedenastkę, ale także Legię w aktualnym zestawieniu. Trener Grzegorz Szoka tylko w wyjątkowych okolicznościach nie korzystał z tego lewego defensora, który może również grać wyżej. O swoich predyspozycjach jesienią przekonywał nieraz: zdobył łącznie sześć bramek (drugi strzelec Legii!), zawiązywał także wiele akcji, zaliczając przy tym cztery asysty.

Kamil Kort (Pogoń Szczecin) – jeden z bardziej dojrzałych zawodników, których mogliśmy oglądać w Centralnej Lidze Juniorów. Nic dziwnego, lekcji piłkarskich udzielał mu starszy brat, Dawid. Odpowiedzialny w pierwszej kolejności za bezpieczeństwo i regulowanie tempa w środkowej strefie, bardzo często brał na siebie kreowanie gry Portowców. A, że wychodziło mu to dobrze, pokazują statystyki. Zdobyl cztery bramki, zaliczył trzy asysty, w kilku przypadkach bramkarzy rywali przyprawiał o ból głowy.



Mateusz Kizyma (Zagłębie Lubin) – jeden z tych zawodników, który harował na dotychczasowy wynik lubinian. W pierwszej rundzie właściwie niezastąpiony, o jego silnej pozycji w zespole świadczy również fakt, że w kilku meczach był kapitanem Zagłębia. Trzy strzelone przez niego gole dodatkowo przemawiają na jego korzyść, bo to, podobnie jak w przypadku Korta, nie było jego podstawowym zadaniem.

Jakub Siga (Zagłębie Lubin) – motor napędowy lubinian, który przez całą jesień był zmorem defensorów rywali Zagłębia, zwłaszcza w bocznych strefach. W porównaniu z drugim skrzydłowym wybranym do naszej jedenastki liczby pomocnika Zagłębia prezentują się skromniej, ale trudno nie docenić wartości w grze, którą wnosił do porczyń ofensywnych Miedziowych.

Kamil Lukoszek (Górnik Zabrze) – jeden z tych zawodników, który jesienią zaskoczył chyba wszystkich obserwatorów CLJ. Górnik nie był wymieniany w gronie faworytów do walki o medale, natomiast właśnie bardzo dobra i skuteczna gra Lukoszka (10 bramek!) spowodowała, że Górnicy obecnie plasują się na podium. Sam zawodnik za dobrą postawę

został nagrodzony już kilkukrotnie powołaniem do drużyny rezerw Górnika i grą w trzeciej lidze.

Szymon Włodarczyk (Legia Warszawa) – w linii ofensywnej kandydatów do pierwszej jedenastki było bardzo wielu. Trudno było jednak nie uwzględnić w składzie Szymona Włodarczyka. Napastnik Legii Warszawa błysnął już w poprzednim sezonie, a potwierdził swoje umiejętności właśnie jesienią. Nie tylko w meczach Centralnej Ligi Juniorów, chociaż oczywiście to było głównym kryterium. Talent potwierdził jednak także w eliminacjach ME U17, chociażby w meczu wygranym 11:0 z Liechtensteinem, w którym zdobył pięć bramek.

Kacper Głowienkowski (Śląsk Wrocław) – drugim wyborem w pierwszej linii jest napastnik Śląska. Trudno o inną decyzję, jeżeli mówimy o najlepszym strzelcu pierwszej części rozgrywek. Głowienkowski zdobył 19 bramek i jest to niemal potowa dorobku wrocławian w tej części rozgrywek. Jeden mecz Głowienkowski opuścił, w kilku nie grał w pełnym wymiarze. Z pewnością do historii przejdzie jego wyczyn i pięć bramek w meczu z Hutnikiem Kraków (5:2).

Tadeusz Danisz Łączy Nas Piłka



W DRODZE NA SZCZYT

Nowy rok to nowe wyzwania. Mniej lub bardziej ambitne, w życiu prywatnym czy zawodowym. W każdym razie nasze i często pozostające tylko w naszych głowach. W przypadku trenerów grup młodzieżowych corocznie cel powinniśmy mieć ten sam. Wyszkolić piłkarza, który osiągnie piłkarski szczyt.

Znajdzie się taki szkoleniowiec, który za szczyt uzna moment gry jego wychowanka na poziomie IV ligi. Inny będzie marzył, by choćby jeden z jego zawodników zagościł na poziomie Ekstraklasy. My zaliczamy się do grupy, dla niektórych chyba jeszcze abstrakcyjnej. Chcielibyśmy bowiem móc pracować od dziecka z zawodnikiem, który w przyszłości zagra w pierwszej reprezentacji Polski nie raz, nie dwa. Razy wiele!

- Takim:
- który będzie postrachem reprezentacji Niemiec, Francji, Brazylii, kiedy przyjdzie im się zmierzyć z biało-czerwonymi;
 - od którego trenerzy rywali będą zaczynali swoje odprawy, a następnie tym samym wątkiem je kończyli;
 - który sam strzela dużo, ale zawsze dobro zespołu postawi na miejscu pierwszym;
 - który będzie wzorem do naśladowania na boisku, ale i poza nim;
 - którego nazwisko na plecach będą nosiły z dumą dzieci grające na podwórkach;
 - który Złotą Piłkę odbierze przynajmniej raz w życiu;
 - który stanie się legendą w rozgrywkach Ligi Mistrzów;
 - który każdego dnia – od momentu kiedy zacznie się z nim trenować – do dnia, kiedy zakończy karierę – będzie chciał się rozwijać.

To nie jest tylko fikcja, to są marzenia. A marzenia mają to do siebie, że potrafią się spełniać. Zawsze stawiamy sobie cele najwyższe. Z wieloma utalentowanymi zawodnikami mieliśmy i mamy przyjemność pracować na co dzień. Jeżeli nie będziemy w nich wierzyli, to drogi na szczyt im nie ułatwimy. Ich marzenia zawsze będą poniekąd tożsame z naszymi.

Szkolenie w Polsce się zmienia

W kulturalnych rozmowach trenerów często przewijają się dwa wątki. Pierwszy dotyczy właśnie wspomnianych utalentowanych zawodników, drugi treningów w europejskich akademiach piłkarskich. Jak wspaniale tam kieruje się rozwojem tych najzdolniejszych, jak cudownie pracuje się z młodzieżą, jak bajeczne są obiekty, jak wszystko jest tam „och i ach”. U nas zaś fatalnie... i kropka! Tutaj się trzeba przyznać. Sami często powtarzamy, że szkolenie w Europie standardem nadal odbiega od tego naszego. To jest niestety smutny fakt. Istnieje jednak pewna różnica. My **nigdy** nie dodajemy jakże ważnego zdania, że u nas szkoli się fatalnie. To po prostu jest już *passé*. Oczywiście, nadal gonimy najlepszych, ale od kilku lat na pewno i my nie jesteśmy już na szarym końcu. W przypadku niektórych klubów dystans do elity mocno skróciliśmy.

Czasy, kiedy trener niemalże na każdej jednostce treningowej rzucał piłkę i mówił „pograjcie sobie”, minęły bezpowrotnie. Jeżeli nawet znacie takiego szkoleniowca, to proszę, nie

nazywajcie go trenerem. Ponieważ w obecnych czasach każdy „liznął” już kursów, szkoleń, wykładów czy książek i w zasadzie od nas samych zależy, jak wykorzystamy zdobytą wiedzę. Właśnie w przekazywaniu wiedzy dzieciom i młodzieży oraz dawaniu szansy najzdolniejszym widzimy największe rezerwy. Talentów Ci u nas dostatek, wystarczy tylko dokładnie się im przyglądać. Trwający sezon Ekstraklasy jest tylko tego namacalnym dowodem, ponieważ w notesach zagranicznych skautów pojawiło się kilka polskich nazwisk.

Młodzież w natarciu

Reforma promowana przez Polski Związek Piłki Nożnej poniekąd zmusiła do częstszego ufania zawodnikom do 21. roku życia. Możliwość pokazywania się cyklicznie szerszej publiczności musiała wcześniej czy później zaprocentować. Józwiak, Płacheta, Klimala, Kowalczyk. Mają po 21 lat i postawili swoje stemple w najwyższej klasie rozgrywkowej w Polsce.



Kamil Józwiak z pomocy Lecha Poznań trafił nawet na zgrupowanie pierwszej reprezentacji Polski. Niektórzy w przyszłości widzą w nim następcę Kuby Błaszczykowskiego. Trudno o lepszą rekomendację.



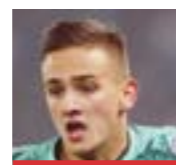
Przemysław Płacheta na razie swoją dynamikę wykorzystuje na boiskach ligowych. Pomocnika Śląska łatwo dogonić nie jest. Oby w tym tempie pokazał się także w barwach biało-czerwonych.



Patryk Klimala w barwach Jagiellonii pokazywał się do gry, a i do siatki trafił 7 razy. Efekt? Dzisiaj jest już piłkarzem Celticu Glasgow.



Sebastian Kowalczyk z opaską na ramieniu w Pogoni Szczecin jest najmłodszym kapitanem w Ekstraklasie. Lider przez duże L, a takich piłkarzy to my potrzebujemy zawsze i wszędzie.



Michał Karbownik (2001) z Legii Warszawa jest już nie tylko obiecującym środkowym pomocnikiem. Dziś to lewy obrońca notujący kolejne asysty.

Koniec końców znalazł się sposób na wprowadzanie „młodych” do piłki dojrzałej. Diametralnie przeciw innej od tej juniorskiej. Co nie znaczy wcale, że nieosiągalnej dla tych, którzy chcą się rozwijać.

Robert Lewandowski drogowskazem

Kojarzycie „Bobka” z piłki dziecięco-młodzieżowej. Taki chłopiec z podwarszawskiego Leszna, który jest teraz postrachem wszystkich obrońców i bramkarzy na świecie. Oczywiście mamy na myśli Roberta Lewandowskiego.

Piłkarza, który jak nikt inny udowodnił, że w życiu nie ma rzeczy niemożliwych, a chęć ciągłego rozwoju może człowieka zaprowadzić na sam szczyt. Czasami zastanawiamy się, czy kres rozwoju Roberta Lewandowskiego w ogóle istnieje. Przypomnijcie sobie bramkę z ostatnich eliminacji do Euro 2020, kiedy Lewy cofnął się po piłkę bliżej połowy boiska, ogrzał dwóch rywali, „związał” kolejnych trzech, wpadł w pole karne i strzelił gola. Takich akcji i bramek w wykonaniu polskich zawodników jest jak na lekarstwo. Odwiecznym problemem, z którym borykamy się w polskiej piłce seniorskiej, jest brak znakomitych dryblerów, indywidualnych akcji naszych zawodników, po prostu popisów rodem z piłkarskich podwórek. Na arenie międzynarodowej najczęściej z rywalami bawią się Brazylijczycy i Argentyńczycy. Im to jakoś przychodzi tak naturalnie, bez „napinki”, na luzie. Neymar, Messi i wszystko jasne. Ich akcje

wyglądają właśnie tak jak w meczach orlików, trampkarzy czy juniorów. Z jedną różnicą. Oni mijają jak pachotki inne gwiazdy światowego formatu.

Lewandowski drybluje rzadko. Gra fenomenalnie i to jest bezsprzeczne, ale na pewno do mistrzów „kiwania” nie należy. Tym bardziej cieszy odważna akcja naszego kapitana w meczu reprezentacji, która tylko pokazała jego niekończący się rozwój. Ale rzeczywistości nie oszukamy. Lewandowski jest niepowtarzalny i jedyny. Polscy piłkarze mają obawy przed podejmowaniem pojedynków, przed stwarzaniem przewagi i zagrożenia indywidualnie. Co gorsze, odnoszę wrażenie, że blokada następuje z wiekiem. I jak większość ludzi mógłbym zrzucić teraz winę na brak umiejętności czysto technicznych. To nieprawda! Z grą w piłkę nożną jest jak z jazdą na rowerze. Tego się nie zapomina. Nasi zawodnicy potrafią bawić się futbolem, ogrywać rywali 1 × 1, nawet 1 × 2, grać na luzie, wzbudzać zachwyt i podziw. Nie tylko na treningach. To się dzieje naprawdę w meczach! Powiemy Wam gdzie. W piłce dziecięco-młodzieżowej. Czas, by znaleźć klucz i na stałe skopiować to do seniorskiej.

Więcej na oficjalnej stronie facebookowej
ŁĄCZY NAS TRENING

Departament Szkolenia i Reprezentacji Narodowych PZPN

