

JAK CZYTAĆ GRĘ

ODCINEK 1: NIE UCIEKAJCIĘ OD DEFICYTÓW

TRENER

NR 3/2020 (150)

N^o 3



☒ **NARODOWY
MODEL GRY:
TRENING
FORMACYJNY**

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ



TRENING FORMACYJNY
Narodowy Model Gry
PZPN



WARSZAWA
2020

**TRENUJ JAK
REPREZENTACJA U20**

☒ **JAK ANGAŻOWAĆ RODZICÓW W PROCES TRENINGOWY**

☒ **ODKRYWAMY KARTY... NINA PATALON**



JEST Z DRUGIEJ STRONY



PRECISION MADE HERE



Pandemia zaskoczyła wszystkich. Ale podjęliśmy rękawicę, bo w życiu, jak w sporcie, najgorsze to się poddać. Podejmowanie kolejnych strategicznych decyzji dotyczących powrotu rozgrywek piłkarskich w Polsce było bardzo trudne. Teraz już wiemy, że w takich sytuacjach życiowych zawsze będzie to decyzja na granicy ryzyka. Część lig udało nam się dokończyć na boiskach piłkarskich i cieszy nas to bardzo. Przede wszystkim dlatego, że zawodnik niegrający traci bardzo dużo. Im dłuższy okres przerwy, tym więcej negatywów dla piłkarza bez względu na poziom, na jakim przyszło mu rywalizować. Z perspektywy polskich reprezentacji ma to dla nas również ogromne znaczenie. By reprezentacja była silna, kadrowicze muszą grać. Dlatego mamy nadzieję, że nic już nie zatrzyma odmrażania polskiego futbolu, a pojawienie się kibiców na stadionach jest kolejnym krokiem, który udało nam się wykonać ku normalności.

Jednocześnie chcąc iść do przodu i obserwując tendencje w światowej piłce, postanowiliśmy poszerzyć wiedzę polskich trenerów o tzw. trening formacyjny. Jako osoba nadzorująca szkolenie w naszym kraju z przyjemnością przekazuję w ręce trenerów kolejny suplement Narodowego Modelu Gry. Czas na „Trening Formacyjny”. Kolejna już publikacja Polskiego Związku Piłki Nożnej, którą bezpłatnie możecie pobrać na kolejnej stronie, powstała na bazie wiedzy i doświadczeń szkoleniowców reprezentacji narodowych oraz przy współpracy z wieloma trenerami. Wiemy wszyscy, że we współczesnej piłce każda formacja musi być bardzo dobrze zorganizowana, bez względu na to, czy jest to linia obrony, pomocy, czy ataku. Między poszczególnymi formacjami są ścisłe zależności i bezwzględnie im większe jest zrozumienie piłkarzy na poszczególnych pozycjach, tym większa jest korzyść dla całego zespołu. Mam nadzieję, że wszystkie wytyczne, które opracowaliśmy, pomogą Wam poprawić jakość gry Waszych drużyn, a tym samym podnieść jakość szkolenia w Polsce. Wiedza ta ma pomóc Wam w pełni się realizować. To zbiór inspiracji, które mają wskazać właściwą drogę w pracy szkoleniowej, ale jednocześnie nakłonić Was – polskich trenerów do większej refleksji nad pracą, którą wykonujecie w klubach. Pamiętajmy, że cel wszyscy mamy ten sam. Szkolić i trenować jak najlepiej. Dla dobra piłkarzy. Dla dobra polskiej piłki!

Stefan Majewski

Dyrektor Sportowy

Departament Szkolenia i Reprezentacji Narodowych



NARODOWY MODEL GRY: TRENING FORMACYJNY. POBIERZ JUŻ TERAZ!	6
GŁOWA DO GÓRY, CZYLI COŚ DLA MŁODEGO PIŁKARZA	7
ODCINEK 1: „NIE UCIEKAJCIĘ OD DEFICYTÓW”	8
TRENUJ JAK REPREZENTACJA U20	10
CZYM JEST CZUCIE PIŁKI I DLACZEGO ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE?	18
ODKRYWAMY KARTY... NINA PATALON	21
REPREZENTACJA POLSKI KOBIET U19. ANALIZA + PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ	22
JAN ŻUREK: RADOŚCI MŁODYCH Z MISTRZOSTWA NIE DA SIĘ Z NICZYM PORÓWNAĆ	26
PLANOWANIE PROCESU TRENINGOWEGO	28
JAKIM JESTEM TRENEREM?	34
JAK ANGAŻOWAĆ RODZICÓW W PROCES TRENINGOWY	38
MODEL FUNKCJONOWANIA SKAUTINGU ZAGRANICZNEGO PZPN	42
POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ PODSUMOWUJE PROJEKT AMO	46
PIŁKARSCY WOJOWNICY	49



Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR

W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZynu MOŻNA RÓWNIEŻ

ŚCIAĞNĄĆ

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



URUCHOMIĆ

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



OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



Redaktor naczelny: Marcin Papierz
Wsparcie redakcyjne: Michał Libich, Michał Zachodny
Konsultacja merytoryczna: Komisja Techniczna PZPN
Korekta: Anna Marecka i Paweł Drazba
Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz
Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki
Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News
Wydawca: Asystent Trenera Sp. z o.o.
na zlecenie Polskiego Związku Piłki Nożnej



» **OFICJALNY SKLEP KIBICA REPREZENTACJI POLSKI**
Poczuj piłkarskie emocje i bądź bliżej Reprezentacji Polski!

CENTRUM PIŁKARSKIE R-GOL
WARSZAWA | UL. PUŁAWSKA 255

FB SKLEP KIBICA

SKLEP.LACZYNASPIILKA.PL

NARODOWY MODEL GRY: TRENING FORMACYJNY. POBIERZ JUŻ TERAZ!

„Piłka nożna jest grą zespołową. To z pozoru oczywiste stwierdzenie niesie za sobą ważne podejście do całości procesu szkolenia i gry, rozumiane jako »podejście zespołowe«. W świetle najnowszych tendencji szkoleniowych grę należy traktować jako całość, a nie sumę poszczególnych jej elementów” – piszą autorzy najnowszego suplementu Narodowego Modelu Gry dotyczącego treningu formacyjnego. Zapraszamy do lektury wprowadzenia oraz pobrania za darmo całości kolejnej publikacji Polskiego Związku Piłki Nożnej.

To globalne ujęcie piłki nożnej zakłada rozumienie gry jako całości we wszystkich jej aspektach. Biorąc pod uwagę złożoność gry, zasadne wydaje się wyodrębnienie określonego zakresu działań w zredukowanej skali. W tym kontekście praktyka szkoleniowa wypracowała następujące poziomy realizacji gry: zespołowy, międzyformacyjny, formacyjny, grupowy oraz indywidualny. Podział ten może wskazywać z jednej strony na drogę metodycznego oddziaływania na zawodnika, z drugiej natomiast uwzględnia stopniowy rozwój jego procesów poznawczych i rozumienia gry. Nie jest to jednak analityczny sposób postępowania, zakładający, że suma poszczególnych elementów da nam w efekcie „całość gry”. Uznając kompleksowość gry, zawsze należy oddziaływać w sposób globalny, natomiast wyszczególnione, zredukowane poziomy mają na celu lepsze jej rozumienie jako całości.

Biorąc pod uwagę powyższe uwarunkowania teoretyczne, celem tej nowej publikacji jest przedstawienie tych zredukowanych działań taktycznych w korelacji do założeń systemu 1-4-3-3 zaproponowanego w ramach Narodowego Modelu Gry. Uznano, że unifikując wszelkie aspekty związane z działaniami zespołowymi, grupowymi i indywidualnymi, zasadne staje się uszczegółowienie najważniejszych elementów związanych ze współpracą zawodników w formacji i między nimi w przyjętym systemie gry. W tym kontekście przedstawiono współpracę:

- w formacji obrony zawodników 2-5-4-3 z bramkarzem,
- w formacji pomocy zawodników 6-8-10,
- w formacji ataku zawodników 7-9-11.

Z kolei między formacjami wyróżniono współpracę następujących zawodników:

- 2-7 i 3-11, • 8-10-9,
- 4-5-6-8, • 7-10-11-9,
- 6-8-7-11,

JERZY BRZĘCZEK, selekcjoner reprezentacji Polski: Poszerzanie wiedzy jest ważną częścią zawodu trenera

Warsztat każdego trenera to nie tylko zbiór doświadczeń i przekonań, ale również ogrom wiedzy teoretycznej, której poszerzanie jest ważną częścią naszego zawodu. Obserwując trendy w piłce nożnej, zauważam rosnące znaczenie indywidualizacji procesu szkoleniowego i skupienie się na detalach, które są widoczne także w publikacji kolejnego suplementu Narodowego Modelu Gry. Trening formacyjny pomoże w rozwoju każdego trenerowi, zarówno w zrozumieniu zależności pomiędzy zawodnikami, jak i we wplywaniu na ich lepszą współpracę niezależnie od strategii, faz gry czy stref i sektorów boiska. Zachęcam do lektury, wdrażania rozwiązań i wykorzystania tego wydawnictwa jako inspiracji do rozwoju i dalszej pracy.

Proponowane rozwiązania warto odnieść do wszystkich faz gry, atakowania wraz z przejściem z atakowania do bronienia oraz bronienia wraz z przejściem z bronienia do atakowania. Niniejsze rozwiązania mogą być z powodzeniem realizowane w treningu formacyjnym, ale przede wszystkim w treningu zespołowym, z zasadą funkcjonalnego zachowania pozycji. Proponowane rozwiązania nie mogą być utożsamiane z tradycyjnie rozumianymi schematami gry ograniczającymi procesy decyzyjne, lecz narzędziami pomagającymi zawodnikom w lepszym rozumieniu gry.

Wszystkie proponowane rozwiązania są „dynamicznymi punktami wyjściowymi”, a nie celami samymi w sobie. Taki sposób działania powala zawodnikom tworzyć nawyki i automatyzmy techniczno-taktyczne, wskutek czego mogą realizować określone zadania szybciej i efektywniej. Procesy te sprzyjają rozwojowi kreatywności zawodników, ponieważ mają oni więcej czasu na tworzenie nowych rozwiązań boiskowych o większej złożoności i kompleksowości.

Reasumując, w ręce trenerów trafia materiał szkoleniowy, który uzupełnia wiedzę w zakresie działań techniczno-taktycznych w odniesieniu do systemu 1-4-3-3. W ten sposób publikacja uzupełnia omawianie wszystkich poziomów gry zapoczątkowanych w NMG i innych suplementach: zespołowy, międzyformacyjny, formacyjny oraz indywidualny. Obok przykładowych środków treningowych zawarto w nim również propozycje rozwiązań wdrażania treningu międzyformacyjnego oraz formacyjnego w mikrocyklach szkoleniowych z różną liczbą jednostek treningowych.

Tradycyjnie, warto podkreślić, że proponowane rozwiązania i środki treningowe nie są celami samymi w sobie, lecz mają stanowić inspirację do tworzenia własnych rozwiązań na różnych poziomach szkolenia i, co ważne, modyfikację rozwiązań w ramach różnych systemów gry. Kluczowym elementem każdego działania trenerskiego jest dogłębna analiza, na ile wprowadzane działania poprawiają rozumienie i organizację gry prowadzonego zespołu, a przede wszystkim, czy są spójne z przyjętą ideą gry jako całości.



Autorzy suplementu NMG pt. Trening Formacyjny

Tu można bezpłatnie pobrać „Narodowy Model Gry: Trening Formacyjny”. Zeskanuj QR kod:



Kącik taktyczny

GŁOWA DO GÓRY, CZYLI COŚ DLA MŁODEGO PIŁKARZA



W „Kąciku taktycznym” została poruszona kwestia odnosząca się do indywidualnego rozwoju młodego piłkarza i procesu podejmowania przez niego decyzji. – Każde zachowanie na boisku wiąże się właśnie z procesem decyzyjnym, a to wynika z prawidłowej postawy mentalnej – mówi Paweł Kozub, drugi trener w reprezentacji Polski do lat 19.

Dla Sebastiana Szymańskiego obecny sezon, choć z długą przerwą spowodowaną przez koronawirusa, jest wyjątkowy. Pierwszy po transferze do Dinamo Moskwa, z debiutem w reprezentacji, pierwszym strzelonym golem i budowaniem swojej pozycji u Jerzego Brzęczka. Ale zaczęło się od dwóch zgrupowań zapoznawczych: jedno odbyło się dwa lata temu, drugie przed rokiem. Jeszcze u selekcjonera Adama Nawatki po treningach w Artamowie nie znalazł się w kadrze na mistrzostwa świata. Przed młodzieżowym Euro spędził z pierwszą reprezentacją tydzień, ale też nie zagrał w żadnym spotkaniu eliminacji ME seniorów. Odnosząc się do tematu głównego, można powiedzieć, że trzymał jednak „głowę w górze” i jesienią stał się podstawowym zawodnikiem.

Do Sebastiana jeszcze wrócimy. Czy jednak poruszony temat nie jest zbyt odległy od celu całego cyklu, czyli przedstawiania kwestii taktycznych? – Jeśli przyjmiemy, że taktyka to suma decyzji podejmowanych przez zawodnika na podstawie jego percepcji, możliwości poznawczych, to jednym z fundamentów jego działania będzie wzrok. Stąd tytułowa „Głowa do góry” pozwala w prawidłowy sposób oceniać sytuację, analizować ją i wyciągać z niej wnioski, by na końcu podjąć skuteczną decyzję. Do decyzji piłkarz dobiera narzędzia techniczne, czyli prowadzenie piłki, podanie czy strzał. To, co cechuje najlepszych na świecie, to szybkość działania. Zawodnicy powinni posiadać nawyk ciągłego sprawdzania, co dzieje się wokół nich, bo to pomaga w przewidywaniu następnych wydarzeń, a nie wyłącznie reagowania na sytuację. Nie zapominając o innych fazach, umiejętność przewidywania odnosi się również do gry w bronieniu, jak też w momentach przejściowych – mówi Kozub.

Jak wygląda ten proces podejmowania decyzji? – To przed przyjęciem piłki zawodnik powinien wiedzieć, co chce zrobić dalej, a nie po pierwszym kontakcie. Jakość widzenia różni zawodników z poziomu najwyższych klas rozgrywkowych, a tych niższych. W przypadku procesu szkolenia kształtowanie nawyku obserwacji powinno jednocześnie wspierać samodzielność podejmowanych decyzji. Tak buduje się ich motywację wewnętrzną do podejmowania jak największej liczby prób – dodaje.

– Co w takim razie obserwować? Podstawowe punkty to piłka, partner, wolna przestrzeń i ustawienie przeciwnika. Obserwacja pozwoli skutecznie podejmować decyzję, czy drużyna będzie w posiadaniu piłki, czy nie. Jedynym wyjątkiem, gdy nie zwraca się uwagę na piłkę, to moment jej przyjęcia, posiadania: wówczas zawodnik musi już wiedzieć, w którym kierunku działać i w jaki sposób. Natomiast podczas pojedynku w obronie wzrok powinien być skierowany na futbolówkę: nie reaguje się wówczas na ruchy zwodne ciałem przeciwnika, ale ewentualny ruch piłki – podkreśla.

Paweł Kozub zna Sebastiana Szymańskiego z pracy w sztabie szkoleniowym Legii Warszawa. – Głowa w górę wyróżniła Sebastiana na boisku treningowym, a później w rywalizacji meczowej. Szybko podejmowane decyzje, wcześniej poparte obserwacją pozwalały mu grać w kierunku bramki przeciwnika. Kontrolował przestrzeń wokół siebie do momentu przyjęcia piłki, zdobywał teren podaniem lub prowadzeniem piłki, dryblingiem... To wszystko pozwoliło mu na szybki awans sportowy. Ale do tego ma inne cechy, które utożsamiam z „Głową w górę”: pozytywne nastawienie, energię, pewność siebie i ogromną determinację w działaniach – mówi.

Czy może być on przykładem dla młodych piłkarzy? – Zdecydowanie. Zresztą jego dynamiczny rozwój w ostatnich latach, od debiutu niemal cztery lata temu w Legii do gry w reprezentacji Polski i mocnej lidze zagranicznej, tylko to potwierdza. Jeszcze ważniejsze są jego umiejętności. Prowadząc treningi ośmio- i dziesięciolatek, mówiłem im, że „kto ma piłkę jest królem”. Decyduje i jest odpowiedzialny za to, co z nią robi. Gra z „głową w górę”, więc jest pewny siebie, działa szybko i zdecydowanie. Odniesienie do „króla” powinniśmy rozumieć jako rodzaj postawy, nastawienia i poziomu koncentracji. Idąc dalej, „głowa w górę” to sprawność w analizowaniu i wnioskowaniu w procesie decyzyjnym, a także mowa ciała i determinacja w działaniu – tłumaczy.

– Wyobrażam sobie sytuację, w której młody piłkarz popełnia błąd i oczekuje wsparcia od trenera, rodzica czy opiekuna, nie tylko podczas rywalizacji sportowej, lecz także na co dzień. Czy decyzja rozwijającego się zawodnika zawsze będzie właściwa? Nie, dlatego z boku powinien usłyszeć: „głowa do góry!”. Nie ma czasu na rozpamiętywanie krótkotrwałej porażki, bo, zwłaszcza na boisku, zaraz trzeba podjąć kolejną decyzję. Największą wartością są doświadczenia zebrane podczas ćwiczeń odnoszących się do podejmowanych decyzji pod presją przeciwnika, a następnie z rywalizacji w meczu ligowym czy podwórkowym. Każdy chce wygrać, a szansę zwiększa się, podejmując szybszą decyzję, przewidując wydarzenia, nie wyłączone na nie reagując. Doświadczenie z gry, popełnione błędy i wyciągnięte wnioski wspierają prawidłowy rozwój zawodnika – kończy.

Piłkarz z głową w górę:

- uczy się więcej,
- doświadcza więcej,
- myśli samodzielnie,
- jest skutecznym,
- jest kreatywnym,
- wierzy w siebie,
- czerpie frajdę z rozwoju,
- traktuje błędy jak wyzwania,
- daje sobie szansę gry na wyższym poziomie.

Michał Zachodny Łączy Nas Piłka

ODCINEK 1: „NIE UCIEKAJCIĘ OD DEFICYTÓW”



Rosnąca popularność piłki nożnej sprawia, że kibice, młodzi piłkarze i amatorzy tego sportu chcą zgłębiać jego tajniki. W pierwszym odcinku cyklu „Jak czytać grę?” swoimi obserwacjami, sposobami analizy dzieli się Tomasz Łuczywek, pierwszy asystent pierwszego trenera Jacka Magiery w sztabie reprezentacji Polski U19 (rocznik 2002) oraz skaut PZPN.



Tomasz Łuczywek przypomina sobie jeden z wyjazdów na obserwację w tym sezonie. – Jechałem na mecz Polonii Bytom, by obejrzeć 17-letniego Mariusza Fornalczyka. Zastanawiałem się, jak on sobie poradzi: czy gra, bo jest młodzieżowcem i musi występować, czy ma takie umiejętności. Wystarczyło 10–15 min, bym wiedział, że on coś w sobie ma, co wyróżnia go nie tylko na tle rówieśników. Wśród seniorów dyktował warunki na boisku, wytrzymywał intensywność, technicznie radził sobie bardzo dobrze – opowiada.

Fornalczyk otrzymał powołanie na najbliższe zgrupowanie reprezentacji Polski do lat 17, zadebiutował w turnieju w La Mandze wystąpił we wszystkich trzech spotkaniach i strzelił pięknego gola Norwegii. Jego przykład dobitnie pokazuje, że talent i umiejętności wprawne oko dostrzeże szybko i z łatwością. Jednak, jak zaznacza trener i skaut PZPN, jest w tym zawarta również odpowiedź na to, w jaki sposób można patrzeć na grę jednostki.

– Dla mnie najważniejsze jest panowanie nad piłką. To w moim odczuciu element kluczowy w możliwości dalszego



rozwoju. Mówię zwłaszcza o zawodnikach młodych, którzy mogą pracować nad każdym elementem technicznym. Drugim kryterium jest obszar motoryczny, najtrudniejszy do wytrenowania, ale wymagany na poziomie mistrzowskim, reprezentacyjnym – tłumaczy Łuczywek.

Jednak panowanie nad piłką to bardzo obszerne określenie. – I trzeba ten element rozszerzyć, zdefiniować, co się na to składa: pozycja ciała, przyjęcie, wygranie pozycji, obserwacja, uderzenie do bramki... Oczywiście dobry zawodnik to nie tylko ten, który potrafi piłkę przyjąć lub ją uderzyć. Tych mniejszych parametrów zawierających się w określeniu jest wiele, by móc określić, kto na jakim jest poziomie – dodaje i podaje przykład. – Także pozycja to definiuje. Wydaje się, że zawodnicy ofensywni muszą mieć lepsze panowanie nad piłką od defensywnych. Jednak u obrońców również wymagamy prowadzenia piłki, widzenia przestrzeni, w którą mogą zagrać.

Obserwacja skautów zwykle dotyczy jednostek, a więc jak ma się do meczowych założeń zawodników, o których raczej nie wiedzają? – Nie znamy ich, dlatego obserwacja zawodnika pod kątem panowania nad piłką jest dla mnie kluczowa, połączenie tego aspektu z rozumieniem i obserwacją gry. Mój arkusz obserwacji tworzy się w trakcie pracy, bo przecież może zdarzyć się wiele elementów, których w przygotowanych tabelkach nie da się umieścić. Można dopasować go do zawodnika na danej pozycji – mówi.

Jak więc przenieść pracę skauta na chęć poprawy własnej gry u zawodnika młodego lub amatora, a nawet po prostu kibica? – Arkusz można stworzyć na własne potrzeby. Różne wersje są do znalezienia w Internecie, udostępnione przez trenerów, ale tak naprawdę doświadczenie daje najlepsze efekty. To wszystko musi odpowiadać logice pracy: sam

notując większość dobrych i złych zachowań zawodnika, ale w obszarze panowania nad piłką. Inaczej obserwuje się obrońcę, a inaczej napastnika. Jest wiele zmiennych, które zawodnik musi wziąć pod uwagę. Gdybym miał coś poradzić osobie, która chce przeanalizować swoją grę, to przede wszystkim nie wolno uciekać od deficytów.

Co się za tym kryje? – Obserwując samego siebie, można wyliczyć, ile razy straciło się piłkę, a ile dobrze zagrało. Analityczne wypisanie tych zdarzeń jest najprostszym sposobem obserwacji. Mając materiał wideo, można zrobić stopklatkę i spróbować ocenić, czy dana sytuacja nie mogła być rozegrana lepiej, choćby przez to, jak ustawieni są koledzy i rywale. Każdy zawodnik zna swoje zadania taktyczne i również pod tym kątem może weryfikować, czy je realizował. Podkreślę, że ważne jest patrzeć krytycznie. Nie można samego siebie oceniać pozytywnie, nawet w przypadku gdy zagrywa się wszystko dokładnie. Ważny jest kontekst: czy podania były dokładne, bo bezpieczne, niedające progresji w grze ani korzyści dla drużyny? Trzeba takie sytuacje właściwie rozpatrywać i szukać innych możliwości zagrania. Oczywiście podkreślam, że dobre wybory na boisku są bardzo ważne, że nad własnymi atutami też trzeba dobitnie pracować. Jednak nie uciekajcie od deficytów, bo to one zawsze na wyższym poziomie zostaną zweryfikowane – kończy.

- Trzy uwagi do zapamiętania:
- Panowanie nad piłką składa się z wielu elementów gry.
 - Patrz krytycznie na swoją grę i możliwości w danej sytuacji na boisku.
 - Stwórz arkusz obserwacji dopasowany do swojej roli i pozycji na boisku.

Redagował **Michał Zachodny**

TRENUJ JAK REPREZENTACJA U20

Kopiowanie zajęć to nic złego, ale trzeba to robić mądrze. Konspekty treningowe, które Wam udostępniamy, były realizowane przez selekcjonera w kadrze U20, Jacka Magierę.

Oczywiście, nie chodzi nam o to, byście ze swoimi zespołami przeprowadzali identyczne jednostki. Mamy przecież świadomość, że reprezentacja Polski w każdej kategorii wiekowej to wyselekcjonowana grupa zawodników, dla których większość ćwiczeń nie stanowi problemu. W klubach zazwyczaj takiego komfortu nie ma. Zależy nam jednak na tym, by prezentowany materiał był dla Was inspiracją i drogowskazem, w jakim kierunku warto podążać. Na początek treningi ze zgrupowania przed meczem z Włochami.



TRENING NR: 1 Data: 02.09.2019 – poniedziałek Godzina: 17.30 Miejsce: Piaseczno Liczba zawodników: 19 (17+2+1) Czas trwania zajęć: 90 min				
	BRAMKARZE	OBROŃCY	POMOCNICY	NAPASTNICY
SZTAB SZKOLENIOWY: Jacek MAGIERA, Tomasz ŁUCZYWEK, Paweł KOZUB, Sebastian KRZEPOTA, Sebastian PRZYROWSKI	SOKÓŁ NIEMCZYCKI	SZOTA PUCHACZ KIWIOR BONDARENKO MOSAKOWSKI GRABOWSKI OZGA	STANILEWICZ LUSIUSZ MAKOWSKI PRASZELIK WDOWIK APOLINARSKI SKORAS PORĘBA	ZYLLA KURMINOWSKI STECZYK

UWAGI/TEMAT ZAJĘĆ: STANILEWICZ – ZWOLNIONY sprawy rodzinne.

TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ – RYSUNEK – ZDJĘCIE	OPIS/UWAGI	CZAS
1. ROZGRZEWKA Przygotowanie do treningu – TRENER KRZEPOTA 	1. ROZGRZEWKA – przygotowanie do treningu – TRENER SEBASTIAN KRZEPOTA Czas przed zajęciami poświęcony na aktywację i przygotowanie zawodników do wysiłku fizycznego, odbywa się w salce gimnastycznej na 40 min przed treningiem głównym. Trener prowadzący S. Krzepota zwraca uwagę na indywidualizację.	15 min

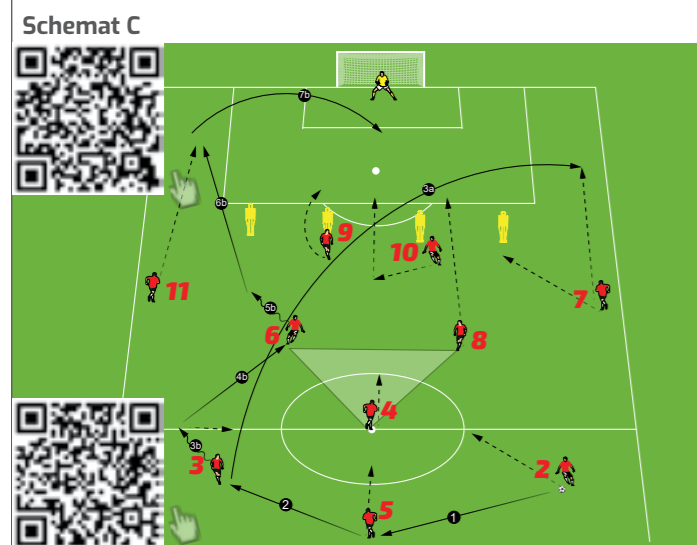
LEGENDA:

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

2. GRA WPROWADZAJĄCA 	2. GRA WPROWADZAJĄCA (UCZESTNICZY TR. KOZUB) Gra na utrzymanie piłki. Gra odbywa się wewnątrz koła wyznaczonego na środku boiska, gdzie w przewadze 4 × 2 znajdują się zawodnicy będący w posiadaniu piłki. Modyfikacje tej gry pozwalają na dopasowanie do liczebności zawodników uczestniczących w zajęciach. Po podaniu piłki na zewnątrz zmieniają się zawodnicy obu drużyn, a w środku pozostają Jokerzy. Zmian dokonuje Trener po zatrzymaniu gry. JOKERZY: MAKOWSKI, ZYLLA, PORĘBA, PRASZELIK, LUSIUSZ, SKORAS	20 min
3. SCHEMATY ROZEGRANIA AKCJI OFENSYWNYCH W SYSTEMIE 1-3-5-2 Schemat A 	3. SCHEMATY ROZEGRANIA AKCJI OFENSYWNYCH W SYSTEMIE 1-3-5-2 Doskonalenie zachowań w atakowaniu w systemie 1-3-5-2. Zawodnicy ustawieni na pozycjach wg schematu, w rozegraniu akcji uczestniczy 10 zawodników z pola plus broniący bramkarz. Na boisku ustawione są „postacie”, które imitują ustawienie rywala podczas najbliższego meczu Włochy – Polska. Podczas każdego z trenowanych rozegranych piłki akcentujemy zachowania wszystkich zawodników, pokazując sektory, za które zawodnicy są odpowiedzialni w atakowaniu, jak również już myśląc o ewentualnej stracie piłki w działaniach defensywnych.	5 min
Schemat B 	Schemat B Rozegranie bocznym sektorem boiska z bezpośrednim zagranieniem do wahadłowego, który współpracując z oskrzydającym środkowym pomocnikiem, tworzą przewagę w bocznym sektorze boiska. Kontynuacja gry to dośrodkowanie środkowego pomocnika wraz z odpowiednim ustawieniem reszty zawodników.	5 min

LEGENDA:

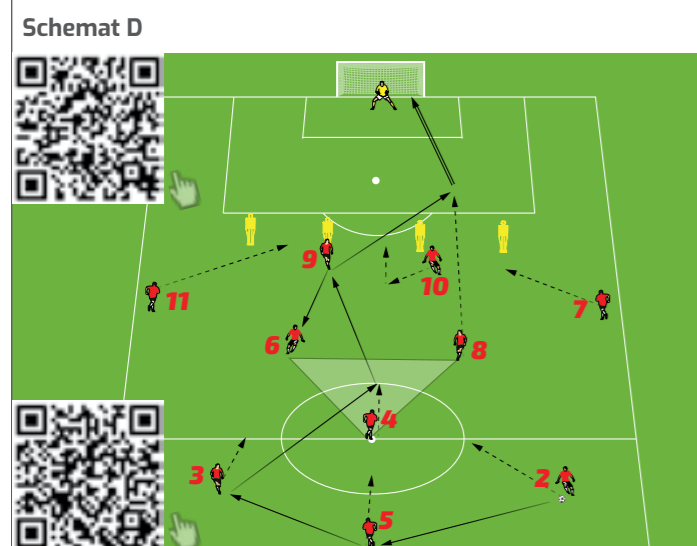
- PODANIE
- PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING
- STRZAŁ
- BIEG BEZ PIŁKI
- ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI
- LINE POMOCNICZE
- OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ
- STRATA PIŁKI



Schemat C

Dwa warianty akcji oskrzydłającej – decyzyjność skrajnego środkowego obrońcy – zagranie piłki przekątnej do ustawionego wysoko i szeroko wahadłowego, bądź gra środkiem i uruchomienie wahadłowego bez zmiany strony. Kontynuacja gry to dośrodkowanie wahadłowego wraz z odpowiednim ustawieniem reszty zawodników.

5 min



Schemat D

Rozegranie środkowym sektorem zakończone uderzeniem do bramki po zagranie za linię obrony przeciwnika do wbiegającego z drugiej linii środkowego pomocnika. Kontynuacja gry to uderzenie na bramkę środkowego pomocnika wraz z odpowiednim ustawieniem reszty zawodników.

5 min



4. GRA NA SKRÓCONYM POLU

Gra na skróconym polu gry w niedowadze 10/10, akcent kładziemy na doskonalenie zachowań podczas atakowania, chcąc grać wysoko i odważnie. Zwracamy uwagę na poprawne działania grupowe w aspekcie taktycznym zgodne z modelem gry.

20 min

Czas gry 3 × 5 min

Składy:

(3-4-2)
 SZOTA – BONDARENKO – KIWIOR
 SKÓRAŚ – MAKOWSKI – PRASZELIK – PUCHACZ
 STECZYK – ZYLLA

KURMINOWSKI
 WDOWIK – PORĘBA – LUSIUSZ – KOZUB
 GRABOWSKI – MOSAKOWSKI – OZGA – APOLINARSKI
 (4-4-1)

LEGENDA:

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

TRENING NR: 2 Data: 03.09.2019 – wtorek Godzina 16.00 Miejsce: Piaseczno Liczba zawodników: 18 (16+2+2) Czas trwania zajęć: 90 min			BRAMKARZE	OBRÓŃCY	POMOCNICY	NAPASTNICY
	SOKÓŁ NIEMCZYCKI	SZOTA PUCHACZ KIWIOR BONDARENKO MOSAKOWSKI GRABOWSKI OZGA	STANILEWICZ LUSIUSZ MAKOWSKI PRASZELIK WDOWIK APOLINARSKI SKÓRAŚ PORĘBA	ZYLLA KURMINOWSKI STECZYK		
SZTAB SZKOLENIOWY: Jacek MAGIERA, Tomasz ŁUCZYWEK, Paweł KOZUB, Sebastian KRZEPOTA, Sebastian PRZYROWSKI						

UWAGI/TEMAT ZAJĘĆ: STANILEWICZ – ZWOLNIONY sprawy rodzinne, MOSAKOWSKI – KONTUZJA KOLANA

TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ – RYSUNEK – ZDJĘCIE	OPIS/UWAGI	CZAS
---	------------	------

1. ROZGRZEWKĄ
 Przygotowanie do treningu – TRENER KRZEPOTA

1. ROZGRZEWKĄ – przygotowanie do treningu – TRENER SEBASTIAN KRZEPOTA

Czas przed zajęciami poświęcony na aktywację i przygotowanie zawodników do wysiłku fizycznego odbywa się w salce gimnastycznej na 40 min przed treningiem głównym. Trener prowadzący S. Krzepota zwraca uwagę na indywidualizację.

20 min

2. DOSKONALENIE PODAŃ PO PODŁOŻU

2. DOSKONALENIE PODAŃ PO PODŁOŻU

Schemat podań z akcentem na współpracę i funkcjonowanie trójki środkowych pomocników jako przygotowanie do systemu 1-3-5-2. Zadaniem zawodników jest wspólna obserwacja siebie nawzajem i podejmowanie decyzji. Podania nie mają schematu działań, tylko są uzależnione od ustawienia zawodników względem siebie. Trójka zawodników będąca w środku boiska musi rotować w taki sposób, żeby ułatwić zewnętrznym partnerom rozegranie piłki, a swoim ustawieniem zapewnić największą linię podań.

Trójka zawodników w środku (zmiana w połowie czasu):
 MAKOWSKI, PORĘBA, LUSIUSZ
 Alternatywnie:
 ZYLLA, STECZYK, KURMINOWSKI

15 min

3. GRA POZYCYJNA NA UTRZYMANIE PIŁKI 7 × 7 + 3

3. GRA POZYCYJNA NA UTRZYMANIE PIŁKI 7 × 7 + 3

Akcent na pracę środkowych pomocników w ustawieniu 1-3-5-2. Trójka środkowych pomocników występuje w roli Jokerów, tworząc przewagę dla zespołu będącego w posiadaniu piłki. Kontynuacja pracy dla środkowych pomocników, których zadaniem jest odpowiednie poruszanie się, zmiana kierunku gry i utrzymanie posiadania piłki.

(3-5-2)
 SZOTA – BONDARENKO – KIWIOR
 SKÓRAŚ – – PUCHACZ
 KURMINOWSKI – ZYLLA

JOKERZY: MAKOWSKI, PORĘBA, LUSIUSZ

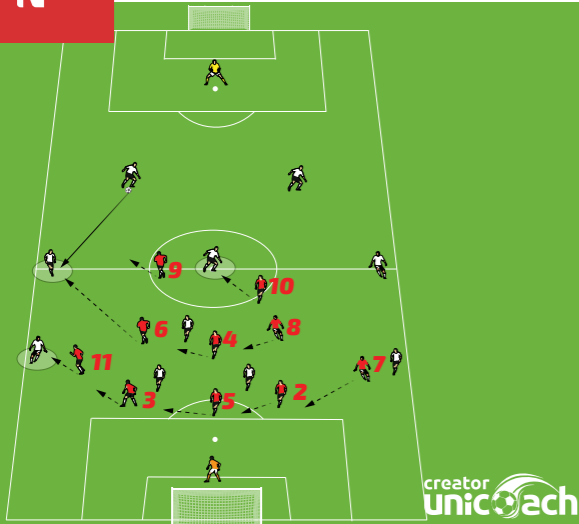
STECZYK – PRASZELIK
 WDOWIK – – APOLINARSKI
 GRABOWSKI – OZGA – KOZUB
 (3-5-2)

15 min

LEGENDA:

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

4. ZACHOWANIA W BRONIENIU W SYSTEMIE 1-5-3-2 Sytuacja A



4. ZACHOWANIA W BRONIENIU W SYSTEMIE 1-5-3-2

Doskonalenie zachowań w bronieniu w systemie 1-3-5-2. Zawodnicy ustawieni na pozycjach, w bronieniu uczestniczy cały zespół. Wskazanie priorytetów w bronieniu. Ponieważ jest to pierwszy trening w systemie 1-3-5-2, ćwiczenia wykonywane na „chodzonego” z dokładnym wskazaniem zadań dla zawodników względem umiejscowienia piłki.

20 min

Sytuacja A

Pressing po zagranie w boczny sektor boiska z uniemożliwieniem uzyskania progresu w grze drużyny przeciwnej – uwzględniając miejsce, z którego zagrano piłkę do bocznego obrońcy. Do bocznego obrońcy przeciwnika wybiega nasz środkowy pomocnik, a za skrzydłowego rywala odpowiedzialny jest wahadłowy.

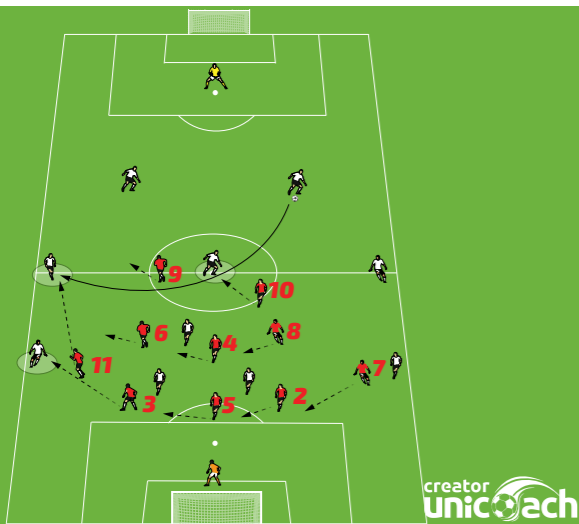
Sytuacja B

Pressing po zagranie w boczny sektor boiska z uniemożliwieniem uzyskania progresu w grze drużyny przeciwnej – uwzględniając miejsce, z którego zagrano piłkę do bocznego obrońcy. Po bardzo szybko rozegranej piłce przez rywala utrudniony jest pressing na bocznego obrońcę przez środkowego pomocnika, w związku z zaobserwowaniem takiej sytuacji do piłki w bocznym sektorze boiska może wyjść wahadłowy, ale tylko wtedy, gdy współpracujący z nim boczny środkowy obrońca zdąży do skrzydłowego rywala będącego najczęściej przy linii bocznej. Następuje przejście do systemu 1-4-4-2.

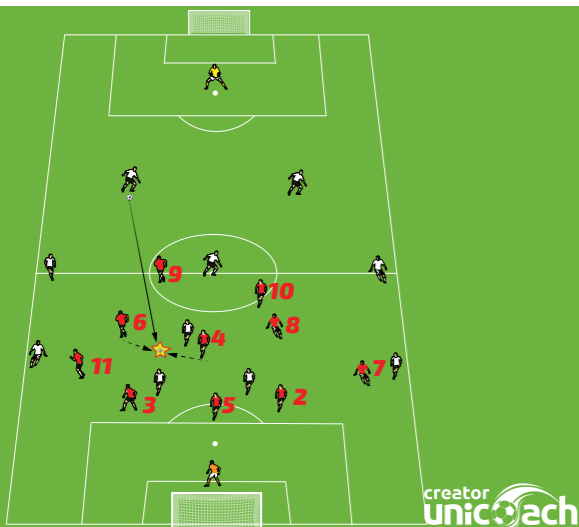
Sytuacja C

Priorytetem dla środkowych pomocników jest zamknięcie strefy środkowej boiska poprzez zawężenie względem siebie.

Sytuacja B



Sytuacja C



LEGENDA:

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

Sytuacja D



Sytuacja D

Akcent na zejście środkowego obrońcy za zbiegającym za linię obrony napastnikiem w przypadku długiego zagrania. Za zawodnika wbiegającego za linię obrony zawsze odpowiedzialny jest zawodnik widzący go, w tym pokazanym przypadku za napastnika odpowiada boczny środkowy obrońca pozycja 3.

Sytuacja E



Sytuacja E

Utrwalenie nawyku aktywnego wyjścia środkowego obrońcy za napastnikiem oraz zawężenie linii obrony względem wychodzącego obrońcy.

15 min

Skład na pozycjach.

Zmiany: Skóraś – ApolinarSKI, Puchacz – Grabowski, Steczyk – Kurminowski, Ozga – Szota, PraszeliK – Zylla

SZOTA – BONDARENKO – KIWIOR
SKÓRAŚ – – PUCHACZ
PORĘBA – MAKOWSKI - LUSIUSZ

KURMINOWSKI – ZYLLA

STECZYK
PRASZELIK
Δ WDOVIK KOZUB Δ

GRABOWSKI OZGA PRZYROWSKI APOLINARSKI

5. GRA POZYCYJNA Z UDERZENIEM DO BRAMKI



5. GRA POZYCYJNA Z UDERZENIEM DO BRAMKI. MOŻLIWOŚĆ WYKOŃCZENIA AKCJI

W sektor pola karnego jest możliwość wejścia tylko po podaniu prostopałym, obrońcy przed takim podaniem nie mogą wejść w sektor pola karnego. Akcentujemy ruch za linię obrony przeciwnika.

(3-5-2)
SZOTA – BONDARENKO – KIWIOR
SKÓRAŚ – – +PUCHACZ
KURMINOWSKI – ZYLLA

JOKERZY: MAKOWSKI, PORĘBA, LUSIUSZ

STECZYK - PRASZELIK
WDOVIK - - APOLINARSKI
GRABOWSKI – OZGA - KOZUB
(3-5-2)

LEGENDA:

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



TRENING NR: 3 Data: 04.09.2019 – środa Godzina: 18.00 Miejsce: PADWA Liczba zawodników: 19 (17+2+2) Czas trwania zajęć: 70 min	BRAMKARZE	OBRÓŃCY	POMOCNICY	NAPASTNICY
	SOKÓŁ NIEMCZYCKI	SZOTA PUCHACZ KIWIOR BONDARENKO MOSAKOWSKI GRABOWSKI OZGA SUROWIEC	STANILEWICZ LUSIUSZ MAKOWSKI PRASZELIK WDOWIK APOLINARSKI SKORAŚ POREBA	ZYLLA KURMINOWSKI STECZYK

SZTAB SZKOLENIOWY: Jacek MAGIERA,
Tomasz ŁUCZYWEK, Paweł KOZUB,
Sebastian KRZEPOTA, Sebastian PRZYROWSKI

UWAGI/TEMAT ZAJĘĆ: STANILEWICZ – ZWOLNIONY sprawy rodzinne, MOSAKOWSKI – KONTUZJA KOLANA

TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ – RYSUNEK – ZDJĘCIE	OPIS/UWAGI	CZAS
1. ROZGRZEWKA OGÓLNOROZWOJOWA 	1. ROZGRZEWKA OGÓLNOROZWOJOWA – TRENER SEBASTIAN KRZEPOTA 	15 min
2. GRA POMOCNICZA 4 x 2 	2. GRA POMOCNICZA 4 x 2 Gra pomocnicza doskonaląca utrzymanie piłki w przewadze liczebnej oraz jej odbiór.	12 min
3. ĆWICZENIE Z UDERZENIEM DO BRAMKI 	3. ĆWICZENIE Z UDERZENIEM DO BRAMKI Rozegranie akcji w trójkach, zakończone uderzeniem do bramki. Działania prowadzone zarówno środkowym, jak i bocznymi sektorami boiska, wykonywane na dużej intensywności przy zwracaniu uwagi na wykorzystanie prostych sytuacji bramkowych. Ćwiczenie wykonywane w formie rywalizacji w trójkach.	12 min

LEGENDA:

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

TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ – RYSUNEK – ZDJĘCIE	OPIS/UWAGI	CZAS
4. GRA NA SKRÓCONYM POLU 	4. GRA NA SKRÓCONYM POLU Gra na skróconym polu gry w niedowadze 10/10, akcent kładziemy na doskonalenie zachowań podczas atakowania, chcąc grać wysoko i odważnie. Zwracamy uwagę na poprawne działania grupowe w aspekcie taktycznym zgodne z modelem gry. SZOTA – OZGA – SUROWIEC SKORAŚ – PRASZELIK – MAKOWSKI – GRABOWSKI STECZYK – ZYLLA WDOWIK – KURMINOWSKI PUCHACZ – LUSIUSZ – POREBA – APOLINARSKI KIWIOR – BONDARENKO – KOZUB	10 min
5. USTAWIENIE W DEFENSYWIE + SFG W OFENSYWIE Ustawienie przy SFG w defensywie 	5. USTAWIENIE W DEFENSYWIE + SFG W OFENSYWIE Ustawienie w defensywie przy rzucie różnym przeciwnika – podział ról na zawodników kryjących w strefie, a także kryjących indywidualnie.	20 min
Rozegranie SFG w ofensywie 	Ustawienie w defensywie przy rzucie wolnym przeciwnika z bocznego sektora boiska z uwzględnieniem ustawienia poszczególnych zawodników w kryciu strefowym. Schemat ustawienia zawodników i zadania dla poszczególnych z nich podczas rozegrania SFG w ofensywie – rzut różny oraz rzut wolny z bocznego sektora boiska.	

LEGENDA:

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

CZYM JEST CZUCIE PIŁKI I DLACZEGO ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE?

Przyjęcie jest niedokładne, podanie jest niecelne, a odległość od kolegi lub rywala zbyt duża. Jednak aspektu, o który obawiali się piłkarze przy powrocie do treningów i gry po kwarantannie nie da się zmierzyć, policzyć ani przedstawić statystykami. Przede wszystkim, dlatego że czucie piłki jest w głowie.



– Wyniki testów wydolnościowych wyszły dobrze, ale zniknęło czucie piłki. Trochę czasu minie, zanim wróci – martwił się Mateusz Wieteska z Legii Warszawa w rozmowie ze Sport.pl. – Było widać, że im tego brakuje. Chodzi o inne odczucie mięśniowe spowodowane uderzeniem piłki, ale zawodnicy już się zaadaptowali i są na coraz lepszym pułapie – mówił w „Przeglądzie Sportowym” Dominik Nowak, były szkoleniowiec Miedzi Legnica przed ćwierćfinałem Totolotek Pucharu Polski. – Niektórzy zawodnicy potrzebują mniej czasu, a inni więcej. Myślę, że będzie różnica między starszymi i młodszymi piłkarzami. Starsi ze względu na doświadczenie szybciej osiągną swój poziom sprzed pandemii – zastanawiał się Jerzy Brzęczek, selekcjoner reprezentacji Polski. Łukasz Fabiański, bramkarz West Ham United, ocenił, że potrzebuje przynajmniej dwóch tygodni treningów, by czucie piłki wróciło na właściwy poziom.

Kwarantanna była dla środowiska piłkarzy i trenerów wyzwaniem. Szybko wdrożono indywidualne plany zajęć, ale głównie takie, które miały podtrzymać poziom wydolności,

skupiające się na koordynacji i stabilizacji. O piłce myślano mniej, ze względu na niepewność wokół terminu powrotu, zamknięcie boisk i obowiązek przebywania w czterech ścianach własnego mieszkania. Mówiąc o powrocie do gry, bardziej obawiano się kontuzji mięśniowych niż tego, że zaniknie coś, co zdaje się u piłkarza być naturalne, a czego opisanie przychodzi z trudem. Zwłaszcza że to nie jest taka prosta sprawa, to czucie piłki.

– Na początku po powrocie do treningów było widać braki – mówi Patryk Lipski, pomocnik Lechii Gdańsk. – Pierwsze gierki wyglądały źle. Graliśmy na dwa kontakty: przyjęcia, strzały. Oczywiście nikt nie stracił umiejętności technicznych, ale błędów było mnóstwo, wynikających ze złej oceny bliskości przeciwnika, ustawienia partnera. Przyzwyczajenie się trwało tydzień, dwa. Bo też trening w małych grupach, a z całą drużyną to różne sprawy. Dlatego mieliśmy dużo gier 11 × 11, choć nie zdarzało nam się to wcześniej. Jednak potrzebowaliśmy tego, by ocenić przestrzenie i lepiej poruszać się bez piłki – dodaje.



W Lechii jeszcze przed powrotem do treningów zawodnicy dostali od asystenta trenera Łukasza Smolarowa nagrania z zadaniami z piłką. Krótkie, ale intensywne zabawy wymagały nawet ponad tysiąca kontaktów z futbolówką. – Czucie piłki to automatyzmy. Nadstawiasz stopę i piłka leci na odległość, którą namierzyłeś. Robisz to naturalnie. Faktycznie, widzieliśmy jednak w tym początkowym okresie, że zawodnicy z dobrą techniką nagle mają problem z przyjęciem. Ale nie uwydatnialiśmy tego. Wiedzieliśmy, że tak może być – tłumaczy.

Smolarow bazował w przygotowaniu ćwiczeń na metodach nauczania Coerver Coaching, która składa się z sześciu bloków, a podstawą jest mistrzowskie panowanie nad piłką. – Paradoksalnie w czasie tej przerwy miałem więcej czasu, by samemu potrenować z piłką. Zwykle na zajęciach w klubie w trakcie sezonu jest sporo taktyki, stałych fragmentów i liczba kontaktów z piłką jest ograniczona. To oczywiste, bo trener musi przygotować zespół do meczu, umiejętności zawodników też są już na określonym poziomie. Ale cieszę się, że w Lechii jest inaczej. Zostają po treningach z trenerem Smolarowem chociaż pięć minut, by wykonać 50–100 kontaktów z piłką i o tę liczbę dotknąć stać się lepszym – dodaje Lipski.

W swoim pierwszym meczu po powrocie Lechia zagrała w derbach trójmiasta z Arką i mimo dodatkowych treningów było widać, że czucie w pełni nie wróciło. – Pierwsza połowa nie stała na najwyższym poziomie, ale chcieliśmy dobrze wejść w mecz. Mieliśmy przykłady z Bundesligi, gdzie drużyny w pierwszych minutach popełniały błędy, które normalnie się nie zdarzały. Dlatego zagraлиśmy zachowawczo, choć mogliśmy wykorzystać naszą przewagę. Rzadko zdarza się również, by w pierwszej połowie było zero goli, a w drugiej aż siedem – tłumaczy pomocnik gdańszczan. Przypadkowość zdarzeń była spora, podyktowano aż cztery rzuty karne, które

wynikały z indywidualnych błędów w ocenie toru lotu piłki, przestrzeni i ruchów przeciwnika. Taka była zresztą cała kolejka Ekstraklasy, naznaczona pomyłkami i problemami większymi niż te, które zawodnicy zwykle mają. Bo to czucie to nie tylko jakość kontaktu nogi czy głowy z piłką.

– Po takiej przerwie obawiałem się braku czucia przestrzeni na boisku. Przyjąć i podać piłkę to nie problem, bo trenowaliśmy już dwa, trzy tygodnie z drużyną. Ale czucie przestrzeni nabiera się z meczami: przeciwnik biegnie i oceniasz, czy przyjąć piłkę, czy zagrać. Z doświadczenia wiem, że po przerwach wynikających z kontuzji i powrocie na boisko trzeba od nowa przyzwyczajać się do gry z przeciwnikiem. Stąd często mówi się o braku rutyny, stabilizacji formy. Dlatego dla piłkarza tak ważne jest, by mieć zaufanie i grać cały czas, wejść w rytm – opowiada Lipski.

Jego słowa potwierdza Sebastian Krzepota, trener psychomotoryki w sztabie reprezentacji Polski do lat 19. – To nie jest tak, że zawodnik zapomina, jak się gra w piłkę. Jednak jego organizm w trakcie tej przerwy zmienił postrzeganie aktywności: indywidualnych treningów, w których piłka była dodatkowym elementem, a nie zajęciem *stricto* piłkarskich z innymi elementami – podkreśla. Czym jednak w ujęciu naukowym jest czucie piłki? – Opisałbym to jako umiejętność automatyzacji procesów poznawczych z umiejętnościami techniczno-taktycznymi w środowisku wymagającym dużego zaangażowania psychofizycznego. Czucie piłki zależy od czasu w rywalizacji meczowej, która kształtuje umiejętności fizyczne i poznawcze. Krótko mówiąc, im mniej czasu gra się w meczu, tym więcej nasz organizm kosztuje zapanowanie, fizyczne i poznawcze, nad wydarzeniami na boisku, więc również i piłką. Jej czucie to także koncentracja na przestrzeni, partnerze, przeciwniku. A jeśli nie ma tej rywalizacji przez dłuższy okres, to zaangażowanie fizyczne organizmu jest większe, bo zmuszasz swój mózg do szybszego myślenia.



Piłka ucieka, nie ma plastyczności ruchu, więc bardziej skupiasz się na niej, a mniej na obserwacji wszystkiego, co jest wokół: odległościach, liniach podania, możliwościach w grze. Wszystko dzieje się w milisekundach. Jeśli jesteś spóźniony, to twoja gra nie jest płynna i to widać – tłumaczy.

Lipski opisuje to bardzo podobnie. – Czucie piłki rozumiem jako kontrolę, łatwość w przyjęciu i podaniu piłki. Jednak trzeba rozróżnić to od tego, co bierze się za czucie przestrzeni. Przecież jeden zawodnik może świetnie czuć piłkę, ale gdy wychodzi na boisko, nie może się odnaleźć. Świetne umiejętności prezentuje bez przeciwnika, ale z jego presją dokonuje błędnych wyborów. U tych piłkarzy z topu jest to na najwyższym poziomie: czucie przestrzeni, decyzyjność. Najlepsi zawodnicy w środku pomocy mają sporo czasu, bo są ustawieni optymalnie dla danej sytuacji. Obserwuje się ich i wydaje się, że to takie łatwe, ale dopiero po wejściu samemu na boisko rozumie się, że czasu i możliwości jest znacznie mniej – podkreśla.

Najważniejsze w czuciu piłki jest więc funkcjonowanie mózgu, które u piłkarzy kształtuje się od najmłodszych lat. W 2015 r. zespół włoskich naukowców sprawdził, jak treningi piłkarskie pomagają w rozwoju motorycznym i kognitywnym u dzieci. Dwie grupy dzieci były przez sześć miesięcy oceniane pod tym względem na bazie specjalnych zadań, ale tylko jedna z nich brała udział w programie treningów z piłką. Po tym okresie poprawiły się u ćwiczących nie tylko zdolności biegowe, koordynacyjne, ale też zmniejszyła się dyskryminacja sensoryczna, czyli trudność, z jaką dziecko rozróżnia docierające do niego bodźce.

Z kolei dwójka badaczy z Japonii miała okazję porównać wysiłek mózgu Neymara podczas... poruszania stopą do

innych piłkarzy, zawodowych i amatorów, jak również pływaków klasy światowej. Odbywało się to bez piłki, leżąc, jednak i tak test wypadł korzystnie dla słynnego Brazylijczyka. W skrócie, jego mózg ta aktywność kosztowała mniej niż pozostałych sportowców. To również efekt wieloletniego treningu, skupionego także na tym, co wyróżnia Neymara: technice użytkowej, dryblingu i niekonwencjonalnych zagraniach piłki. Za jej czucie odpowiada też istota biała w mózgu, która odgrywa rolę w uczeniu się. – Jej struktura zmienia się nawet np. w trakcie rozmowy, adaptuje do nowych informacji i tworzy nowe szlaki neuronalne, które są wzmacniane przez powtarzanie. Jeśli pojawia się coś niezrozumiałego, to powstają sieci, angażowane są kolejne obszary, które pomagają to opanować. Skuteczność i szybkość tych połączeń zależy od poziomu m.in. fizyczności. U zmęczonej fizycznie osoby mózg pracuje gorzej – mówi Krzepota.

Czucie piłki to więc także powtarzalność. Dymitar Berbatow opowiadał, że w trakcie kwarantanny najlepszym ćwiczeniem było odbijanie piłki od ściany. – Można improwizować i się poprawić, nawet na małej przestrzeni, zwłaszcza przy mniejszej piłce, utrzymując ją w górze, trenując refleks, nawyk trzymania jej blisko siebie – mówił. Z kolei Dennis Bergkamp w swojej biografii opowiadał, że w młodości większość czasu spędzał sam z piłką i ścianą za swoim domem. – Obserwowałem jak się odbija, jak do mnie wraca, po prostu ją kontrolowałem. Było to dla mnie bardzo interesujące! Próbowałem grać na różne sposoby: najpierw jedną nogą, potem drugą, szukałem też nowych dróg, czyli wewnętrzną lub zewnętrzną częścią stopy, podbiciem... Staratem się wejść w rytm, przyspieszać i zwalniać. Czasem wybierałem cegłę, w którą miałem trafić, podkreślałem piłkę. Odbicie za odbiciem. Może innych to nie interesowało, ale ja byłem zafascynowany. Znacznie później, może wykonując podanie w meczu, mógłbym sobie przypomnieć: „Zaraz, wiem skąd mam to zagranie”. Ale jako dziecko po prostu kopiałem piłkę o mur. Nie myśli się o tym podaniu. Cieszysz się mechanizmem, czerpiesz z tego przyjemność. W późniejszych latach mówiłem, że za każdym podaniem musi stać jakaś wiadomość lub myśl. Ale ja to miałem od najmłodszych lat, w swoim ciele i w głowie – pisał Holender.

– Mówi się o zasadzie dziesięciu tysięcy godzin treningu czy nauki, które wymagane są do osiągnięcia sukcesu w danej dziedzinie. Jednak to uśredniona wartość: jedni będą potrzebowali 12 tys., inni tylko ośmiu, bo np. szybciej obronią się w nowym, bardziej wymagającym środowisku. Potocznie czucie piłki to dla nas zabawa z nią, żonglerka, ale to tylko częściowo odnosi się do gry. Okres pandemii nie zaburzył umiejętności technicznych zawodników, lecz ich płynność operowania nią z perspektywy i kontekstu gry – dodaje Krzepota. – Myślę, że czucie piłki wraca automatycznie, choć na pewno nie wszyscy są na równym poziomie: niektórzy zagrali więcej minut, inni mniej. Jeszcze jest sporo do poprawy, jeśli chodzi o zrozumienie na boisku. Także w obronie, bo to nie tylko gra piłką, ale także reagowanie na ruchy przeciwnika. obrońca, który wychodzi na boisko po takiej przerwie, też nie czuje przestrzeni, np. gdzie i jak wbiega napastnik. Z meczu na mecz to te automatyzmy będą dawały przewagę – kończy Lipski.

Michał Zachodny Łączy Nas Piłka

ODKRYWAMY KARTY... NINA PATALON

Wiedzy nigdy za wiele, szczególnie jeśli pochodzi od najlepszych z najlepszych. Witajcie w nowym cyklu! Właśnie tutaj będziemy prezentowali fragmenty wyróżnionych prac dyplomowych ze Szkoły Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej. Na dzień dobry Nina Patalon, jedyna kobieta z dyplomem UEFA Pro w naszym kraju. Oto jej koncepcja budowy drużyny marzeń z uwzględnieniem charakterystyki zawodników pod względem psychofizycznym i techniczno-taktycznym.



(Oryginalny fragment pracy dyplomowej obronionej w kwietniu 2019 roku)

CHĘĆ GRY W PIŁKĘ... umiejętność gry w piłkę

Zawodnik, który chce posiadać piłkę, jest aktywny i w odpowiednim momencie szuka wolnej przestrzeni, żeby określonym ruchem stać się opcją do podania dla kolegi z piłką, to charakterystyka zawodników, jakich chcę w swoim zespole. Pewni swoich umiejętności, potwierdzający ich jakość swoimi działaniami. Najważniejsi liderzy to kreatywni zawodnicy, którzy wiedzą, jak realizować plan na mecz, ale przede wszystkim znajdują najlepsze rozwiązania w trakcie rywalizacji. To oni znajdują wolne przestrzenie za plecami obrońców.

Piłka nożna to gra, w której atak na najwyższym poziomie zawsze będzie spektaklem, natomiast gra obronna musi być skutecznie nauczana na poszczególnych etapach pracy z młodzieżą, dlatego do mojego zespołu marzeń wybieram tylko zawodników o wysokim poziomie gry w obronie na poszczególnych pozycjach, ponieważ w mojej grze będę szukać powtarzalności w ofensywie:

- chęci posiadania piłki,
- mobilności,
- zdolności kreowania przestrzeni,
- wewnętrznej potrzeby osiągnięcia sukcesu.

Wierzę jednak, że rozumienie gry pressingiem oraz określenie zadań i sposobu odbioru piłki, a także prawidłowe działania w trakcie skoku pressingowego to najważniejszy z aspektów szkoleniowych, którego nie mam prawa zaniedbać w moim zespole. Założenie gry w wysokiej obronie z odbiorem piłki w miejscu straty będzie wymagało od moich zawodników przygotowania motorycznego na najwyższym poziomie. Budując swój zespół, skupię się na stylu gry zawodnika, ponieważ nie jest dla mnie ważne, w jakich systemach czy

ustawieniach rozwijał swój potencjał. Informacja o dorastaniu w różnych systemach powinna być dodatkowym atutem, ponieważ oznacza, że potrafi adaptować się do zmian i potrafi szukać nowych rozwiązań. Kolejnym ważnym aspektem jest umiejętność gry na małych przestrzeniach, zakładam, że pole gry będzie skracane do minimum, co będzie wskazywało na posiadanie dobrych parametrów motorycznych, ale szybkość lokomocyjna i działania to jedno, a szybkość myślenia to zdolność, o której lata temu wspominał Arsene Wenger. Umiejętność skutecznej gry na małych przestrzeniach, powiązana z szybkością myślenia, która wpływa na procesy decyzyjne, to kierunek, jaki chcę obrać w doborze piłkarzy

W moim zespole warunki fizyczne nie odgrywają kluczowej roli, uważam jednak za słuszną posiadanie w zespole zróżnicowanego potencjału, co w wielu momentach usprawni skuteczność gry zarówno w ataku, jak i obronie. Zawodnicy posiadający wewnętrzną potrzebę samorealizacji i chęć osiągnięcia sukcesów to pożądana piłkarze. Świadomość samego siebie to także jeden z czynników, który będzie miał wpływ na włączenie danej osoby do drużyny. Otwarty i pogodny optymistą kontra zamknięty introwertyk, nie ma znaczenia, ważne, czy jest w stanie rozwijać swoje „Ja” na rzecz naszego „My”. W mojej filozofii pracy kontrola ludzkich działań polega na wspieraniu ich w ważnych momentach i ustaleniu jasnych i akceptowalnych oczekiwań, które pozwolą poruszać się nam w przestrzeni, którą wspólnie stworzymy.

Podsumowując „dream team”, chciałabym podkreślić, że sztab, z którym pracuję, jak też zespół powinni tworzyć jeden organizm, budowany na przekazywaniu odpowiedzialności. Wszyscy są częścią wielkiego przedsięwzięcia, więc powinni nauczyć się troszczyć o każdy szczegół, co wymaga pełnego poświęcenia się i oddania sprawie, wejścia na wyżyny umiejętności, gdzie liczy się coś więcej, czyli wspólny cel!

NINA PATALON:

Kurs UEFA Pro pomógł mi usystematyzować przemyślenia związane z grą zespołową i zrozumieć, jak ważne jest prześwieślenie swojego JA zarówno jako trenera, jak i człowieka. Szczegółowość rozpatrywanych tematów, jak też bogactwo personalne kursantów i prowadzących, pozwoliło zbudować solidny fundament w postaci pewności siebie i otwartości na rozmowy, o tym, co już wiem i co nieznanne. Sama pewność siebie, budowana na bazie pewnego systemu zasad i umiejętności pozwala przyznać, że nadal dużo jest do odkrycia, ale to poszukiwanie staje się bardziej niezależne i nie narzuca jakichkolwiek schematów myślenia czy działania, gdyż mapę, którą mam w ręku, tworzę sama, a poczucie misji i dzielenia się pozwoli dołączyć do mnie kolejnym trenerkom, bo bycie trenerem, to wspaniała podróż.

REPREZENTACJA POLSKI Kobiet U19

ANALIZA + PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Okres pandemii był dobrym momentem na analizę poziomu gry naszej reprezentacji do lat 19 w odniesieniu do panujących trendów i potencjału najlepszych zespołów narodowych w tej kategorii wiekowej.

Młodzieżowa reprezentacja kobiet do lat 17 od marca czeka na sygnał UEFA, co dalej z sezonem 2019/2020. Wiemy już, że Mistrzostwa Świata w Indiach zostały przełożone przez FIFA na marzec 2021. Pozostaje czekać i mieć nadzieję, że w najbliższych 7 miesiącach nasza drużyna będzie mogła podjąć walkę o awans, a UEFA znajdzie rozwiązanie dla 28 państw, które nie rozegrały jeszcze Elite Round.

W zupełnie innej sytuacji jest reprezentacja do lat 19, która 1 kwietnia zakończyła sezon i wiadomo, że turniej Elite Round, którego mieliśmy być gospodarzem, został usunięty z kalendarza, ponieważ sam turniej finałowy nie należał bezpośrednio do eliminacji do rozgrywanych co dwa lata mistrzostw świata. Decyzja UEFA, choć bolesna, wydaje się logiczna w dobie panującej pandemii. Celem reprezentacji Polski był awans do turnieju finałowego, w czym wydatnie mogło pomóc szczęśliwe losowanie i grupa, w skład której wchodziły niżej notowane bądź o podobnym potencjale zespoły: Węgry, Belgii i Słowacji, będące zdecydowanie w naszym zasięgu.

Uczyć się od najlepszych

Już w listopadzie ubiegłego roku, na podstawie analiz poprzednich zgrupowań oraz zgromadzonych danych,

powstał plan przygotowań czekający na realizację podczas wyjazdu do Hiszpanii (2-8 marca 2020), który zakładał rywalizację z topowymi drużynami w celu ustalenia priorytetów szkoleniowych dla kategorii WU19. Ponadto obserwowaliśmy topowe federacje z naszego kontynentu i USA w celu stworzenia kierunku pracy dla wszystkich młodzieżowych reprezentacji kobiet, aby za kilka lat rywalizować także z najlepszymi i podnieść poziom gry naszych podopiecznych. Podczas marcowego zgrupowania plan zakładał analizę gry naszego zespołu i trendów, jakie panują w pozostałych federacjach. Stworzyliśmy wstępny profil techniczno-taktyczny, który obrazuje rezerwy do dalszej pracy. Opracowany został także profil motoryczny określający możliwości naszych reprezentantek monitorowanych przez system Catapult, na podstawie rozegranych meczów i wskaźników podanych po MŚ oraz naszej seniorskiej reprezentacji w meczach eliminacji do ME.

Podobnie jak pozostałe drużyny biorące udział w turnieju, reprezentacja Polski WU19 prezentowała ofensywną grę. Trzeba przyznać, że choć „porażka jest sprzymierzeńcem mistrzów”, a wyniki osiągnięte przez WU19 nie były korzystne, to sam materiał do analizy i refleksje zawodniczek oraz sztabu po meczach pozwalają na optymizm.



Reprezentacja Polski a najnowsze trendy

Współczesna piłka nożna kobiet jest intensywną, ofensywną grą z dużą liczbą świetnie wyszkolonych piłkarek, których umiejętności indywidualne są na coraz wyższym poziomie, przez co samo rozumienie gry staje się łatwiejsze w nowych zadaniach i wymaganiach szybkiej i kombinacyjnej gry.

Ważnym spostrzeżeniem jest, że od wielu lat dominują systemy gry **1-4-3-3** oraz **1-4-4-2** i obecnie może się wydawać, że w piłce kobiecej inne systemy nie mają prawa bytu. Podczas rozgrywanych meczów widoczna była różnorodność kulturowa wśród zespołów, co także ma wpływ na styl gry wielu drużyn narodowych. To, co przykuwa uwagę, to także sama selekcja oraz pozycjonowanie zawodniczek. Bramkarki podczas turnieju poza wysokim poziomem umiejętności indywidualnych i coraz lepszą grą na przedpolu, wyróżniały się warunkami fizycznymi (ok. 180 cm), co pokazuje, że poziom piłki nożnej kobiet w perspektywie najbliższych lat może się podnieść. Będzie to bowiem okres, w którym kariery zakończą aktualne reprezentantki, często świetnie grające na linii, ale bez atutów otwierania gry i rozpoczynania ataku na własnej połowie i roli „ostatniego obrońcy”.

Jeżeli zwrócimy uwagę na grę linii obrony, warto odnotować jakość działań grupowych zarówno podczas atakowania, jak i bronienia. Należy wyróżnić zespoły Szwecji i Niemiec, których gra 1 × 1 oraz 1 × 2 w defensywie czy jakiegokolwiek podważanie krycia i współpraca linii obrony była wzorowa. Z kolei pojawiały się problemy w tworzeniu sytuacji bramkowych (mecz Szwecja – Polska 1:0), ale to nie liczba kreowanych okazji, a skuteczność była kluczowa, bo każdą wypracowaną sytuację Szwedki kończyły bramką (mecze z Polską, Anglią i USA).

Jaki pojawił się problem w naszym zespole podczas bronienia? Przede wszystkim nie radziliśmy sobie z zabezpieczeniem przed kontratakami naszych rywali, a każda strata odkrywała nasze rezerwy kondycyjne. Grając ofensywnie, musisz mieć świadomość odległości między zawodniczkami, a to powoduje, że każde spóźnienie to szansa i wolna przestrzeń dla rywala. Szybkość reakcji po stracie piłki i samo przejście do bronienia zdecydowanie powinno zajmować nam mniej czasu w odbudowaniu ustawienia, jeżeli nie udało się odebrać piłki kilka sekund po stracie.

Na początku podkreśliłam, że wszystkie zespoły grały ofensywnie bez jakiegokolwiek ograniczania się do bronienia pomimo częstych różnic potencjału wśród rywalizujących drużyn. Stąd na uwagę zasługuje wysoki poziom umiejętności wszystkich obrońców, a także przebojowość i skuteczna gra 1 × 1 podczas atakowania bocznych obrońców. W każdym z zespołów u zawodniczek na tej pozycji notowano przebiegnięty dystans powyżej 13 km, wykonując do 40 sprintów w meczu (dla przykładu nasza zawodniczka Zofia Buszewska (3) w meczu z Holandią pokonała dystans 14,1 km, wykonując 34 sprinty oraz 78 przyspieszeń/28 km/h).

Dwójka środkowych to zazwyczaj kreatorki gry z możliwością robienia przewagi w środkowej strefie podczas atakowania, czy to podaniem, czy wprowadzeniem piłki do gry, skupiając na sobie uwagę środkowych pomocników. Gra pod presją i podejmowanie ryzyka w strefie niskiej to bazowe umiejętności na pozycjach 5 i 4, gdzie w każdym zespole zarówno lewy obrońca (3), jak i lewy stoper (4) były lewonożne (dla porównania WU19 Polska – prawonożne). Dodatkowym atutem jest świetna gra w powietrzu i przygotowanie mentalne. To właśnie zawodniczki na tych pozycjach przyjmowały postawę liderki i zazwyczaj dowodziły poczynaniami zespołu.



Analizując grę zawodniczek na pozostałych pozycjach, warto dodać, że skrzydłowe różniły się stylem gry. Zazwyczaj jedna z nich (7/11) posiadała bardzo dobre parametry szybkościowe, a druga cechowała się kreatywnością, bardzo dobrym wyszkoleniem technicznym ze zmysłem do gry kombinacyjnej, co pozwalało na duży wachlarz możliwości podczas budowania czy zakończenia ataku. Podobnie prezentowały się napastniczki. W zależności od stylu gry danego zespołu napastnik był silny, dobrze grający 1 × 1, także tyłem do bramki, raczej poruszający się w „świetle bramki” lub indywidualista z szerokim repertuarem zwodów i skutecznością gry w polu karnym zbliżoną do 100%.

Trzeba przyznać, że reprezentacja Polski posiadała takie możliwości na pozycjach 7/9/11, ale jeżeli chodzi o jakość wykonania kluczowych działań, to przy wyższym poziomie zaawansowania technicznego nasze zawodniczki powinny być bardziej skuteczne, co pewnie znacząco wpłynęłoby na obraz naszej gry. Stwarzaliśmy szanse bramkowe i potrafiłiśmy utrzymywać się przy piłce, jednak zakończenie ataku wymaga przyspieszenia akcji, precyzji oraz kreatywności, a w tej kwestii czeka nas jeszcze sporo pracy. Wiele naszych sytuacji kończyło się przed polem karnym rywala, co zmuszało nas także do ciągłych powrotów do bronienia, a to powodowało spadek możliwości podejmowania kolejnych działań, co za tym idzie – intensywność naszej gry była coraz mniejsza, a przeciwnik coraz szybciej i skuteczniej atakował.

Wnioski

Należy zadać sobie pytanie, co trzeba zrobić, żeby poprawić skuteczność naszych decyzji i działań? Można wnioskować, że najłatwiej będzie skupić się na przygotowaniu motorycznym i sile funkcjonalnej naszych reprezentantek. Dynamika i zwinność to obszary, które wymagają poprawy, ale czy aby na pewno są kluczowe? A gdyby wzmocnić umiejętności indywidualne, które są narzędziem do rozumienia gry? Co, jeśli zwiększymy procentowe posiadania piłki w grze pod presją, a pierwszy kontakt z piłką nie będzie wymagał poprawiania go kolejnym?

Reprezentacja Polski kobiet do lat 19 to etap finałowy procesu szkolenia. Od tego momentu wymagamy już „wchodzenia” do seniorskiej piłki, doskonalenia i zamknięcia etapu 10 tys. godzin przeznaczonego ogólnie na szkolenie. Wszystko, co zostało i nie zostało wypracowane, młoda kobieta zabiera ze sobą na lata do obrazu piłki seniorskiej. Stawiam zatem ostatnie pytanie: jak zaplanować proces szkolenia, żeby na jego końcu „nie psuć obrazu, a zacząć go w końcu malować”?

Przykładowy konspekt jednostki treningowej reprezentacji Polski WU19

Data	Miejsce	Liczba zawodniczek	Faza gry
02.03.2020	Pruszków	22	Atakowanie 1-4-3-3
Cel zajęć:	Doskonalenie otwarcia gry w strefie niskiej pod presją rywala szykującego się do skoku pressingowego		Punkty szkoleniowe
	<ul style="list-style-type: none"> · Otwarcie gry pod presją. · Ruch wspierający. · Przeniesienie gry na połowę przeciwnika. 		
Czas trwania: 90 minut	Grafika		Opis ćwiczenia
Część wstępna			<p>Rozgrzewka:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Aktywacja mięśniowa – 10 min · Działania indywidualne z piłką – 3 min · Rozgrzewka motoryczna- 15 min · Przyspieszenia podczas prowadzenia piłki (dowolnie) – 2 min <p><i>Istotne jest przejście do bronienia po stracie piłki, dlatego młodzieżowe reprezentacje mają za zadanie doskonalić „nowyk odbioru piłki po stracie” w części wstępnej zajęć.</i></p>
			<p>Gra pomocnicza 4 × 2 + 4</p> <p>Wewnątrz pola 20 × 20 m znajduje się pole 8 × 8 m. Podczas gdy w mniejszym polu toczy się gra na 2 kontakty 4 × 2, w większym pozostaje 4 graczy, którzy oczekują na odbiór piłki przez 2 broniących i doprowadzenie do gry 6 × 4 w większym polu.</p> <p>Zespół czerwony zdobywa punkty poprzez:</p> <ol style="list-style-type: none"> wymianę 15 podań w małym polu, zdobycie jednej z czterech małych bramek o szerokości 1 m po odbiorze piłki w większym polu. <p>Zespół niebieski zdobywa pkt po wymianie 15 podań na 2 kontakty w większym polu.</p> <p>Wykonujemy 3–5 powtórzeń × 1 min 30 s pracy, 30 s przerwy (zmiana zadań par zawodników).</p> <p>Czas trwania: 10 min Czas przerw: 2 min</p>
Część główna			<p>Ćwiczenia w trzech formacjach:</p> <p>Obroncy doskonalą otwarcie gry pod presją w przewodzie (6 × 4/6 × 5) trener prowadzący wskazuje, którym sektorem należy ukierunkować akcję (wskazuje kolor bramki), zawodniczki pomimo presji próbują znaleźć rozwiązanie.</p> <p>Środkowi pomocnicy 6/8/10 doskonalą współpracę, poprzez różnego rodzaju kombinacje podań z wykorzystaniem podania zwrotnego i zakończeniem akcji podaniem do jednej z dwóch małych bramek.</p> <p>Napastnicy 9/7/11 oraz 10 doskonalą ustawienie i ścieżki ruchu w polu karnym podczas zakończenia akcji bocznym sektorem z wykorzystaniem podania zwrotnego (presja jednego lub dwóch obrońców).</p> <p>Czas trwania: 20 minut Zmiany na pozycjach.</p> <p>ZASADA: zakończenie akcji ZAWSZE POD PRESJĄ OBRONCY lub obrońców, unikamy gry na „0”.</p>

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

Czas trwania: 90 minut	Grafika	Opis ćwiczenia
Część główna		<p>Otwarcie gry w strefie niskiej pod presją rywala szykującego się do skoku pressingowego.</p> <p>Gra 6 × 6 na własnej połowie określa:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Otwarcie gry do środkowego sektora. · Otwarcie gry do bocznego sektora. <p>Założeniem jest możliwe szybkie przeniesienie gry na połowę rywala po wyjściu spod presji. Gra 4 × 2 w strefie budowania angażuje pozostałe zawodniczki, ponieważ zespół broniący (niebieski), jeżeli nie odebrał piłki, pozostaje w strefie gry 6 × 6.</p> <p>Sugerowane zakończenie akcji następuje w polu karnym po podaniu zwrotnym z bocznego sektora. Gra 6 × 4 angażuje zawodniczki atakujące (czerwone, gdzie linia obrony przesuwa za akcją – nawyk poruszania się) oraz dwóch obrońców ustawionych w polu karnym i dwóch wracających z gry 4 × 2.</p> <p>Gra tworzy akcję od otwarcia do zakończenia ataku, trener koryguje decyzje i działania podczas otwarcia, pozostałe działania przechodzą płynnie z inicjatywą uczestniczących w akcji zawodniczek.</p> <p>Czas trwania: 25 minut.</p> <p>Zmiany w zespołach w połowie czasu przeznaczonych na zadanie.</p>
Część końcowa		<p>Gra 11 × 11 z założeniami otwierania gry pod presją oraz zasadami gry określonymi w modelu gry młodzieżowych reprezentacji Polski kobiet (korygowany zespół czerwony).</p> <p>Zespół czerwony (1-4-3-3) otwiera grę pod presją rywala (1-4-4-2) szykującego się do skoku pressingowego, który za odbiór piłki i zakończenie akcji strzałem zdobywa punkt, za zdobycie bramki 3 punkty (wzmocnienie chęci agresywnego odbioru piłki w wysokiej obronie). Jeżeli grę będzie otwierał zespół niebieski, ma dokładnie takie same zadania, jednak zespół czerwony będzie ustawiony w strefie średniej i zmieni ustawienie na 1-4-1-4-1, jak przyjmuje model gry.</p> <p>Zmiana personalna składów w połowie czasu przeznaczonych na grę.</p>
Czas dodatkowy	SFG w obronie	Ustawienie w strefie podczas obrony rzutu różnego. Czas trwania: 10 min

Sztab szkoleniowy:

FUNKCJA	IMIĘ I NAZWISKO	FUNKCJA	IMIĘ I NAZWISKO
Selekcjoner WU19	Nina Patalon	Fizjoterapeuta	Bartłomiej Gąsior
Pierwszy asystent pierwszego trenera	Maciej Laskowski	Lekarz	Agata Balska-Gulewicz
Drugi trener	Paulina Kawalec	Kierownik	Aleksandra Zubrzycka
Analitik	Marta Walczak	Psycholog	Jolanta Kobylińska
Trener bramkarek	Łukasz Maćkowiak	Administrator	Kamil Olszewski
Trener przygotowania motorycznego	Adam Matuszczak		

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

JAN ŻUREK:

RADOŚCI MŁODYCH Z MISTRZOSTWA NIE DA SIĘ Z NICZYM PORÓWNAĆ



Gornik Zabrze po ponad 30 latach może świętować tytuł mistrza Polski w kategorii juniorów starszych. Zabrze do tego sukcesu poprowadził jeden z najdłużej pracujących w klubie trenerów, Jan Żurek. – Mimo bogatej pracy trenerskiej jest to dla mnie wielkie wydarzenie – przyznaje 63-letni szkoleniowiec.

Jan Żurek zdobywa mistrzostwo Polski i poprowadzi drużynę w Lidze Mistrzów. Spodziewał się Pan jeszcze takich słów?

Trudno się z tego nie cieszyć. Mamy 38 punktów, tytuł wywalczyliśmy na boisku, nie dostaliśmy go na kredyt. Wszyscy w klubie się cieszą, tak samo w mieście. Ten tytuł jest dla nas szalenie ważny. Poza tym radości młodych chłopców nie można do niczego porównać. Seniorzy cieszą się już inaczej... Ja do tej pory dłużej pracowałem w ligowej piłce niż z młodzieżą, ale generalnie Kocham tę robotę. W środowisku piłkarskim mam wielu wychowanków, ostatnio coraz częściej mnie wypytywali, dlaczego nie wracam do pracy trenerskiej. Trenerzy Marcin Brosz i Artur Płatek wręcz mnie wyganiali z biurka. Mówili: „trenerze, czas wrócić i przekazać swoje doświadczenie młodzieży”. Nie spodziewałem się może mistrzostwa, ale widziałem, jak ci chłopcy ciężko pracowali. Wiedziałem, że będziemy w czołówce.

Ale początek sezonu nawet na to nie wskazywał. Po dwóch meczach zamykaliście ligową tabelę z zerem na koncie.

Z czasem przyniosła efekt ciężka praca, to nie są żadne puste słowa. Wielka dyscyplina i taka ślaska pracowitość. Młodzi robili systematyczne postępy. Miałem rozeznanie, jeżeli chodzi o tych chłopaków, byłem bowiem koordynatorem i wiedziałem, że jest to grupa ciekawych ludzi. Jeszcze przed sezonem wzięliśmy udział w dwóch zagranicznych turniejach, w których wypadliśmy bardzo dobrze. Były więc przesłanki do optymizmu. Pierwsze mecze z Koroną Kielce i Lechem Poznań przegraliśmy, ale rywale nas chwalili. Po meczu z Lechem słyszałem, że gramy superpiłkę i punkty są kwestią czasu. Wiedziałem, że tak będzie, bo wykonywaliśmy kawał dobrej roboty.

Jaką przed sezonem kreśliłicie filozofię tej drużyny?

Korzystałem z zawodników nie tylko z rocznika 2002, ale także z 2003. To były inne grupy, ale grali najlepsi.

Rywalizacja napędzała drużynę. Od początku budowaliśmy zespół, który miał być mocny. Nie miał walczyć o utrzymanie. Chcieliśmy grać ofensywnie, wysokim pressingiem. To też miało pozytywne przełożenie na chłopaków. Bo oni chcą atakować, strzelać gole, młodym trudno czasem myśleć o obronie. Chcieliśmy, żeby chłopcy spokojnie się rozwijali. Najbardziej cieszyło to, że na przykład dwudziesty zawodnik w kadrze przebił się z czasem do pierwszego składu. Kilku innych grało na bardzo dobrym poziomie, jak na 17-latków. Teraz już wiemy, że mamy zdolnych chłopców, którzy poszli dobrą drogą. Od nich zależy, co będzie dalej. Nie każdy z nich na pewno będzie zawodowym piłkarzem. Ale my chcemy też, żeby to byli fajni ludzie. Może sponсорzy naszego klubu, a kibice Górnika na pewno. Idea akademii, nie tylko naszej w Zabrzu, jest bowiem wychowywanie, a na sukces składa się konglomerat wielu elementów, między innymi klimat w klubie.

Były momenty szczególne, przełomowe dla tej drużyny?

Kilka takich było. Właściwie każdy mecz, w którym mieliśmy sytuację, a nie potrafiliśmy długo go zamknąć i w końcu jednak zdołaliśmy przechylić szalę na własną korzyść. To świadczyło zarazem o naszym dobrym przygotowaniu fizycznym, jak też bardzo dobrym przygotowaniu mentalnym. Pamiętam również jesienny mecz z Pogonią Szczecin u siebie. Zagraliśmy kapitalne zawody i wygraliśmy spotkanie 1:0, grając przez większą część spotkania w dziesiątkę. To buduje zespół.

W szatni to zespół kilku liderów czy raczej siłą jest kolektyw?

Każdy w tej ekipie ma swoją rolę. Są zawodnicy, którzy lubią zabrać głos na forum i zmotywować resztę chłopaków, ale najważniejsza jest drużyna. Ona przyświeca wszystkim działaniom. To nie jest sport indywidualny. Każdy musiał wykonać określoną pracę dla drużyny. Niedopuszczalne było, by zawodnik nie robił tego, co mu zaznaczyłem. Sami zawodnicy wiedzieli dobrze, że tak samo, jak się trenuje, tak również się gra. Na odprawie nie musiałem robić specjalnych wykładów. Nieraz zadawałem tylko pytanie, czy oni wiedzą, co mają robić na boisku. Odpowiadali: „trenerzy, wiemy, to, co trenujemy, to gramy”. Kolektyw przemawiał i grał.

Na przykładzie tej drużyny można powiedzieć, że gra do ostatniej minuty to nie jest pusty slogan. Gdyby nie bramka w 90. minucie meczu z Lechem Poznań dzisiaj mistrzem Polski Gornik by nie był.

Niesamowita historia i okoliczności, bo to był pierwszy wiosenny mecz. Wtedy nikt nie przypuszczał, że bramka w ostatniej minucie da nam prowadzenie w tabeli. Nie wiedzieliśmy bowiem, że będące przed nami Zagłębie Lubin punkty straci, a za kilka tygodni to zwycięstwo da nam mistrzostwo Polski. Niesamowita sprawa... Bohaterem meczu był Janek Flak, który zdobył dwie bramki, a dzisiaj jest już w ligowej kadrze Górnika. Ja w tym meczu zmieniłem mu trochę pozycję. Graliśmy w tamtym spotkaniu trochę nietypowo, bo 1-4-3-3, a Janek grał trochę wyżej niż zazwyczaj. Miałem piłkarskiego nosa, a Janek był bohaterem.

Kiedy kolejni młodzi pójda śladami Jana Flaka?

Jest sporo bardzo fajnych chłopaków w tym zespole. Mając 40-letnie doświadczenie, wiem, że oni mają wielkie szanse, by się pokazać. Mają umiejętności, są odpowiednio poukładani mentalnie. A to jest teraz kluczem do tego, aby cokolwiek zrobić w sporcie. Młodzi ciągle się rozwijają, adaptują się do piłki seniorskiej. Trenują już jak dorośli. Współpraca naszych szkoleniowców wygląda bardzo dobrze. Trener Marcin Brosz zna ich potencjał. Wierzę, że ci chłopcy będą grać w lidze,

czy to w naszej drużynie, czy też w innych ligach. Nieraz trzeba jednak jeszcze poczekać, aż któryś wypali.

Kamil Lukoszek to chłopak o największym potencjale? Zdobył 10 bramek.

U mnie Kamil nie był liderem, bo po prostu takowych nie było. Każdy mógł w dowolnej chwili usiąść na ławce i chłopcy mieli tego świadomość. Niektórzy w pewnym momencie trenowali z drugą drużyną, a u nas siedzieli na ławce. Kamil to bardzo fajny chłopak, którego zresztą sam ściągnąłem do Górnika. Istotny element naszej układanki, strzelał ważne gole, ale był częścią drużyny. Gdy ktoś się wyróżnia na tle drużyny i ma fochy, do niczego to nie prowadzi. Był już z pierwszą drużyną na obozie, ma wszelkie dane na to, by się rozwijać. Może trafi na karty historii Górnika, tak samo zresztą jak inni z tej drużyny.

Patrząc okiem doświadczonego trenera, tym chłopakom dużo jeszcze brakuje do seniorskiego grania?

Ciężko o jednoznaczna odpowiedź. Niektórym brakuje taktyki, innym motoryki, jeszcze innym doświadczenia. Każdy zawodnik jest inny, a składowych elementów jest mnóstwo. Na razie to jest jeszcze wróżenie z fusów. Ale oni wiele nie odstają. W każdej chwili mogą wskoczyć do kadry pierwszego zespołu i wykorzystać swoją szansę. To jest na pewno interesujący materiał, ale każdy potrzebuje szlifów, nawet najlepsi z tych chłopaków.

Jakie trener ma obserwacje po tym sezonie CLJ?

Powinniśmy przede wszystkim inwestować w młodzież. Rozgrywki juniorskie cały czas są trochę niedoceniane w naszym kraju, powinno się to zmienić. Widać już zmianę na lepsze, oby to szło w tym kierunku. Stwarzamy im warunki, budujemy boiska i hale. My w Zabrzu nie mieliśmy może lepszych warunków od tych czołowych akademii, były porównywalne, ale zdołaliśmy zrobić lepszy wynik. Dla rozwoju naszej akademii mistrzostwo jest bardzo ważne.

Czego trener dowiedział się o sobie po pracy z tym rocznikiem?

Ja ciągle się rozwijam. Odnosiłem w swojej pracy sukcesy, miałem także gorsze wyniki, ale przez przyzmat tylu lat i doświadczeń na pewno młodym zawodnikom mogę wiele zaoferować. Mogę powiedzieć, gdzie tkwi błąd w treningu, gdzie robią coś źle. Chyba jestem dla nich autorytetem, bo mnie słuchają. Wielu narzeka na młodzież, ale ja uważam, że my w ich wieku byliśmy podobni. Ja ich traktuję jak partnerów. Chcę, by pracowali, by te zajęcia były poważne. Za chwilę bowiem ci juniorzy będą zakładać rodziny, będą wchodzić w dorosłe życie. Nieraz zresztą o tym rozmawialiśmy, nie tylko o piłce, ale także o życiu. Dla mnie to była frajda.

W jakim kierunku pójda teraz zawodnicy z mistrzowskiej drużyny?

Wszystko zależy właściwie od nich. Prowadziliśmy w tej drużynie roczniki 2002 i 2003, liczyliśmy, że większość tych chłopaków pójdzie do rezerw. Część z nich już jest w rezerwach, ale liczyliśmy się z tym, że do drugiej drużyny pójda wszyscy. W obecnej sytuacji, gdy kilku zawodników z 2002 roku nadal będzie mogło grać w CLJ, musimy się nad tym zastanowić. Czekam na także ciekawe wyzwanie w Europie. Na pewno będzie to świetna nagroda dla tych chłopaków, którzy wywalczyli sobie ten start. Będziemy chcieli się do tego jak najlepiej przygotować, ale jeszcze za wcześnie, by mówić o jakichkolwiek konkretach.

Rozmawiał **Tadeusz Danisz**
Łączy Nas Piłka

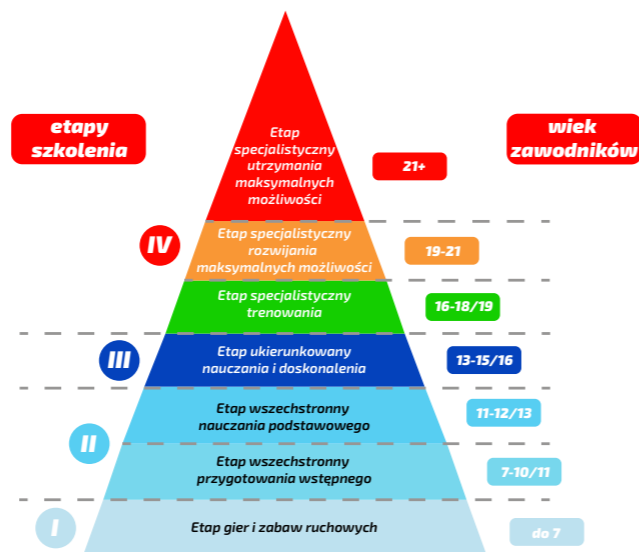
PLANOWANIE PROCESU TRENINGOWEGO

Obserwując pracę i podejście trenerów, często nasuwa nam się pytanie o to, jakie właściwie jest ich podejście do planowania. Istnieje grupa szkoleniowców, którzy w ogóle nie planują i catkowiec „idą na żywioł”. Są także trenerzy przesadzający w drugą stronę, którzy więcej planują, niż tak naprawdę robią. To oczywiście skrajności, ale warto zastanowić się nad tym, jak wygląda rzeczywistość.



W większości klubów obszar planowania pozostaje wyzwaniem. Duże akademie posiadają własne, wypracowane przez lata programy szkolenia, inne decydują się na ich zakup od większych, europejskich czy nawet światowych klubów i szkółek. Nabywanie gotowego programu szkolenia wiąże się z koniecznością zwrócenia uwagi nie tylko na to, aby koncepcje odpowiadały wszystkim oczekiwaniom trenera, ale by były też poparte konkretną i usystematyzowaną wiedzą zgodną z metodologią szkolenia na danym etapie rozwoju człowieka.

Jak czytamy w Unifikacji Organizacji Współzawodnictwa i Szkolenia dzieci i młodzieży w piłce nożnej: „Przygotowanie młodego człowieka do wykonywania w sposób profesjonalny zawodu piłkarza jest procesem długofalowym. U podstaw wymaga określenia i przyjęcia jednolitej drogi postępowania, będącej spójnym systemem szkolenia oraz wychowania dzieci i młodzieży poprzez sport. Z uwagi na zróżnicowane tempo rozwoju młodego człowieka proces kształtowania zdolności i umiejętności powinien być zindywidualizowany i dostosowany do możliwości sportowca. Ta przestanka oraz uwarunkowania wynikające z systemu edukacji ogólnej, a także zróżnicowane tempo rozwoju biologicznego w ontogenezie, pozwalają na określenie etapów szkolenia piłkarskiego”.



Na każdym etapie szkolenia należy stworzyć warunki i wyznaczyć cele, które młody zawodnik powinien realizować w konkretnym cyklu szkoleniowym. Cele treningowe powinny uwzględniać wiek, potencjał zawodników oraz możliwości organizacyjno-finansowe klubu, przejawiające się m.in. w dostępności boisk czy kompetencji kadry trenerskiej. Mając to na uwadze, w każdej szkółce powinien powstać system szkolenia, w którym zawodnicy będą mogli w sposób optymalny nabywać nowe umiejętności oraz doskonalić te zdobyte wcześniej.

Odpowiednio dopasowane do możliwości zawodników powinny być również treści treningowe. Często można dostrzec, że trenerzy podczas danej jednostki treningowej starają się nauczać kilku elementów w tym samym czasie, nie koncentrując się w rzeczywistości na żadnym z nich. Warto wprowadzić bloki treningowe ukierunkowane na konkretne działania na boisku. Dzięki takiemu podejściu zawodnicy mogą wielokrotnie świadomie powtarzać dany element w różnych warunkach, doprowadzając do perfekcyjnego jego opanowania. Każdy tygodniowy blok dotyczyć będzie konkretnych działań z piłką. W każdym mikrocyklu będzie realizowane konkretne działanie, w poszczególnych jednostkach treningowych zaś będzie akcentowany określony szczegół.

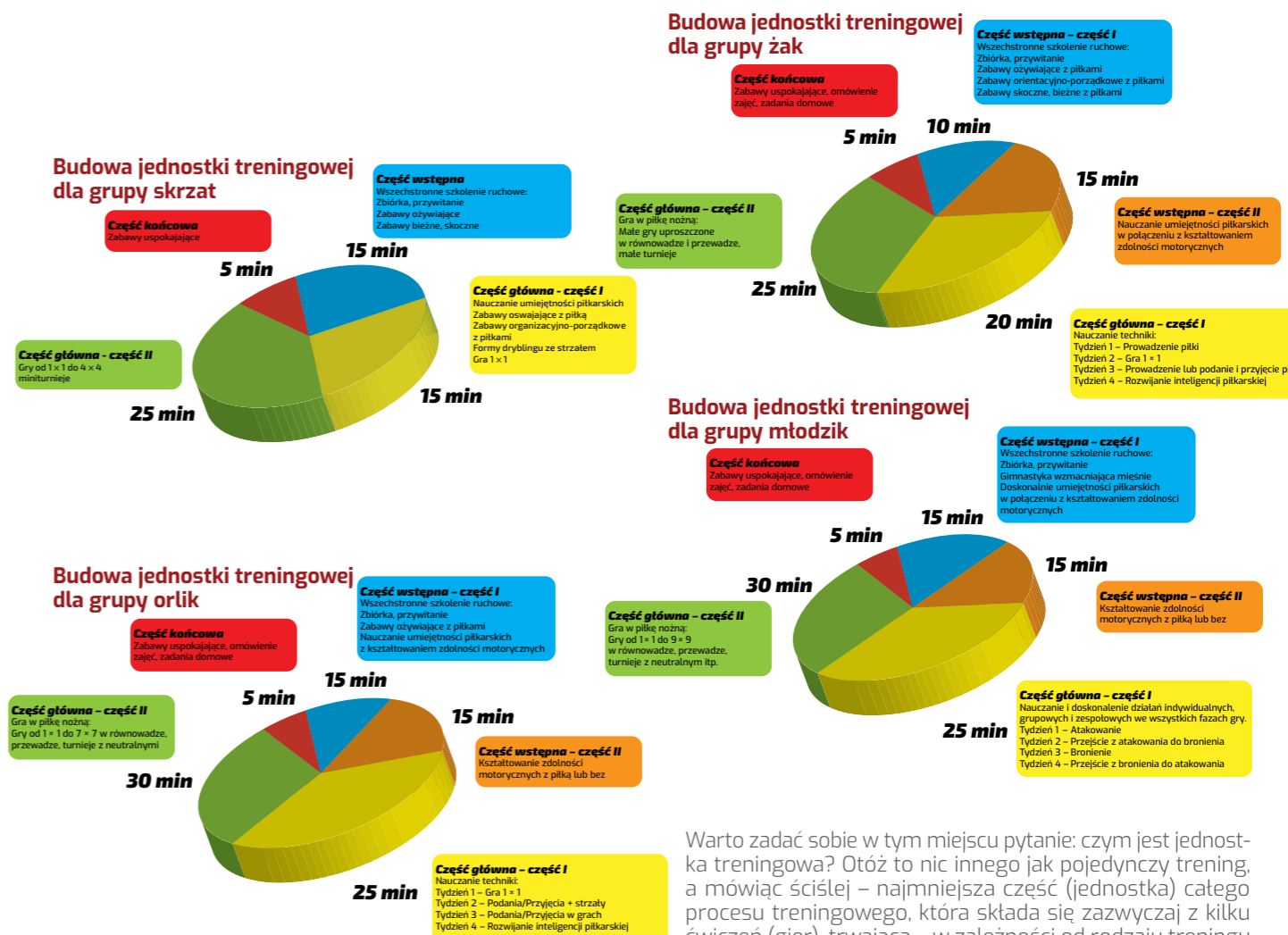
Każdy z etapów szkolenia ma swoją specyfikę. Gdy znamy priorytety techniczno-taktyczne, mentalne (wynikające z ontogenezy rozwoju dziecka) oraz motoryczne, które określają okresy wrażliwe dla danej kategorii wiekowej, nasz trening staje się o wiele bardziej efektywny. W celu optymalizacji procesu nauczania gry w piłkę nożną, planując poszczególne jednostki treningowe (w strukturze mikrocyklu,

MIESIĄC	I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ
I MIESIĄC	Gra 1 x 1	Podanie i przyjęcie + strzały	Podanie i przyjęcie w grach	Rozwijanie inteligencji
II MIESIĄC	Gra 1 x 1	Podanie i przyjęcie + strzały	Podanie i przyjęcie w grach	Rozwijanie inteligencji
III MIESIĄC	Gra 1 x 1	Podanie i przyjęcie + strzały	Podanie i przyjęcie w grach	Rozwijanie inteligencji

Tabela 1. Przykładowy podział na bloki treningowe

OBSZAR	Trening 1	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie Percepcja przed podaniem i przyjęciem piłki	Podanie i przyjęcie Podanie na nogę dalszą	Podanie i przyjęcie Przyjęcie „od” przeciwnika po ruchu zwrotnym
Działania indywidualne w obronie	Zamykanie linii podania	Odbiór piłki przez wyprzedzenie	Przechwytywanie
Działania grupowe w ataku	Wymienność pozycji (rotacja)	Wymienność pozycji (rotacja)	Podanie jedną linią dalej
Działania grupowe w obronie	Asekuracja Podwajanie	Asekuracja Podwajanie	Asekuracja Podwajanie
Działania zespołowe w ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku
Działania zespołowe w obronie	Wąskie ustawienie w obronie	Wąskie ustawienie w obronie	Wąskie ustawienie w obronie
Motoryka	KZM Różnicowanie ruchów	Wytrzymałość	KZM Wzorce ruchowe
Mentalny	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina	Koncentracja i opanowanie Samodyscyplina
Wiedza	Nawadnianie	Odżywianie	Model gry

Tabela 2. Przykładowo rozpisany mikrocykl treningowy



Warto zadać sobie w tym miejscu pytanie: czym jest jednostka treningowa? Otóż to nic innego jak pojedynczy trening, a mówiąc ściślej – najmniejsza część (jednostka) całego procesu treningowego, która składa się zazwyczaj z kilku ćwiczeń (gier), trwająca – w zależności od rodzaju treningu – przeważnie od ok. 60 do 120 min. Budowa struktury jednostki treningowej wygląda inaczej dla szkatów, inaczej dla żaków, a jeszcze inaczej dla orlików czy młodzików. Poniżej przedstawiamy przykładowe priorytety w treningu dzieci i jego podział na właściwe moduły.

Jak wynika z powyższych modułów, największą część treningów w każdej kategorii wiekowej stanowić powinna gra. Doskonali ona technikę piłkarską w warunkach naturalnych, taktykę indywidualną, motorykę, jak również rozwija kreatywność zawodników.

TREŚĆ TRENINGOWA	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	
1. Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć	15 min
2. Doskonalenie umiejętności piłkarskich w połączeniu z kształtowaniem zdolności motorycznych	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	
Kształtowanie szybkości – technika hamowania	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	
Ćwiczenie 1: gra z akcentem na działania indywidualne po stracie piłki	30 min
Ćwiczenie 2: gra z akcentem na działania grupowe po stracie piłki	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	
Gra dowolna	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	
1. Ćwiczenia uspokajające	5 min
2. Podsumowanie zajęć. Pytania	

Przykład budowy jednostki treningowej w kategorii młodzik

Na co trzeba zwrócić uwagę, przygotowując jednostkę treningową?



Pierwsze wrażenia są zawsze ważne. Z tego powodu trener musi zapoznać się ze wszystkimi ćwiczeniami i wcześniej przygotować trening z określonymi celami. Zajęcia treningowe muszą być dostosowane do wieku i umiejętności zawodników. Sprawi to, że jednostka treningowa będzie jeszcze przyjemniejsza z licznymi elementami zabawy oraz nauki. Trener musi być elastyczny i przygotowany na zmiany w treningu i poszczególnych ćwiczeniach, jeśli uzna, że poprawią one motywację i zaangażowanie dzieci.

Poniżej kilka pytań, które pomogą trenerom przygotować jednostkę treningową:

- Co chcę uzyskać dzięki tej jednostce treningowej?
- Jaki ma być temat zajęć?
- Ilu zawodników weźmie w nich udział?
- Czego mają się nauczyć?
- Jakie są najlepsze gry i ćwiczenia do osiągnięcia celów treningowych?
- Czy poziomy gier i ćwiczeń są dostosowane do wieku i umiejętności?
- Jak w prosty i zrozumiały sposób wytłumaczyć dzieciom zasady?
- Czy mam wystarczającą ilość sprzętu? Jeśli nie, czy mogę dostosować trening do dostępnego sprzętu?
- Czy jest wystarczająco dużo miejsca, aby przeprowadzić przygotowane gry i ćwiczenia?



Jednostka treningowa stanowi podstawowy element procesu szkolenia, a jej struktura wynika z mikrocyklu treningowego, zgodnie z założeniami danego okresu treningowego. W związku z tym charakter pojedynczego treningu jest uzależniony właśnie od wcześniej zaplanowanego mikrocyklu, który uwzględnia liczbę treningów oraz czas ich trwania. Ustalenie mikrocyklu jest z kolei uzależnione od wieku zawodników, aktualnego poziomu ich sprawności, zaawansowania techniczno-taktycznego, warunków szkoleniowych i danego okresu szkoleniowego.

Na każdą jednostkę treningową trenerzy muszą mieć przygotowany konspekt, który ma im służyć przede wszystkim jako pomoc w realizacji zajęć. Odpowiednie ich zaplanowanie pozytywnie wpłynie na ich płynność oraz intensywność. Konspekt może pomóc trenerom w trakcie zajęć, przypominając kolejność środków treningowych, ich przebieg, a także punkty coachingowe. Warto więc zadbać o to, by był przygotowany w sposób przejrzysty.

Punkty coachingowe (wnioski/uwagi) – to elementy, które chcemy wyegzekwować od naszych zawodników w trakcie trwania danego ćwiczenia lub gry. Pamiętajmy, aby ich liczba nie była zbyt duża. Dzięki temu zawodnik będzie wiedział, na czym powinien się koncentrować w danym ćwiczeniu. Optymalna liczba punktów coachingowych przypadająca na jednostkę treningową to od jednego do trzech.

WZÓR KONSPEKTU TRENINGOWEGO PZPN

Trener	Asystent										
Temat zajęć											
Mezocykl/mikrocykl											
Technika/działania indywidualne	Motoryka										
Działania grupowe/zespołowe	Wiedza/mentalność										
Data	Godzina	Miejsce									
Kategoria	Czas zajęć	Nr zajęć	Liczba zawodników								
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne ...			
Liczba											
	Grafika				Opis				Czas		
CZĘŚĆ WSTĘPNA I											
CZĘŚĆ WSTĘPNA II											
CZĘŚĆ GŁÓWNA I											
CZĘŚĆ GŁÓWNA II											
CZĘŚĆ KOŃCOWA											

Planowanie procesu treningowego to nieustanna próba doboru optymalnych metod, form i środków treningowych, z uwzględnieniem obranych dla danego etapu zadań szkoleniowych. Określenie celu pracy jest elementem nadrzędnym, gdyż wyznacza on filozofię i kierunek szkolenia. Kompleksowe i konsekwentne podejście do planowania oznacza uwzględnienie wszystkich elementów składowych procesu szkoleniowego, takich jak: obciążenia treningowe (objętość i intensywność, wypoczynek), wiek, potencjał, poziom sportowy zawodników, selekcja, także terminarz rozgrywek, świąt czy przerw wypoczynkowych. Dobrze planowanie to także wprowadzanie ciągłych korekt, których uwzględnienie w kolejnym cyklu treningowym zdecydowanie poprawi jakość szkolenia.



W obszarze planowania napotkamy wiele trudności. Żeby lepiej je zdiagnozować, skorzystamy z często stosowanego (choćby w biznesie) podziału obszaru planowania na cztery podstawowe poziomy. Dostosowany do potrzeb treningu piłki nożnej będzie wyglądał następująco:

Poziom I

Najniższy poziom skutecznego planowania to planowanie na poziomie konspektu i mikrocyklu. Odpowiadamy tutaj na następujące pytania:
 Co konkretnie chcę dziś zrobić – podania, strzaty czy gry?
 Za co zabiorę się w tym tygodniu: ile mam jednostek? Czy na każdej będę robił to samo?
 Co jestem w stanie przeprowadzić w panujących warunkach?
 Co jest dzisiaj najważniejsze (temat, cele treningu)?
 Dzięki temu poziomowi możemy się skoncentrować na wykonywaniu zadań bez przesadnego myślenia o tym „co dalej?”. W praktyce wygląda to tak, że po prostu bierzemy kolejne najważniejsze zadanie z konspektu. Jeśli go posiadamy, łatwiej będzie nam również dobierać priorytety, planować zgodnie z posiadanymi warunkami, a także wyłapywać zależności między poszczególnymi zadaniami.

Poziom II

Konspekty i mikrocykle wypełnione są tematami. Czy prowadzą jednak wspólnie do jakiegoś celu? Odpowiedzią na te pytania zajmie się kolejny poziom skutecznego planowania: mezocykl i makrocykl. Na tym poziomie musimy zadać sobie pytania:
 Co konkretnie chcę osiągnąć?
 Ile czasu i wysiłku muszą poświęcić, żeby osiągnąć cel?
 Po czym poznam, że mi się udało?

Poziom III

Poziom konspektu i mikrocyklu skupiać się na mądrym wypełnianiu treningów i tygodni tematami oraz celami, by zapewnić ich efektywne wykonanie. Poziom mezocyklu i makrocyklu koncentrować się na tym, by mieć przed oczyma cel, by efektywnie wykorzystać czas i by jasno sprecyzować spodziewane rezultaty.

Kolejny, nazwijmy go, poziom etapów szkolenia, pomoże dobierać składniki procesu treningowego, tak aby razem pasowały do szerszego obrazka. Ten poziom pomoże podejmować dobre decyzje. Dzięki niemu nie będziemy się mijać pomiędzy pojawiającymi się koncepcjami. Określenie etapów szkolenia (kategorii wiekowych) pozwala określić wymagania i oczekiwania oraz sposoby pracy. Ponieważ możliwości osiągnięcia celów, czyli nowych koncepcji treningowych, jest sporo, zawsze możemy wrócić do tego poziomu, licząc, że pomoże on nam dobrze się ukierunkować.

Pytania, które zadajemy sobie na tym poziomie, to:
 W które sposoby realizacji chcę się angażować, a w które nie?
 Które sposoby prowadzą mnie do wspólnego, większego celu?
 Co chcę, aby moi zawodnicy potrafili za rok czy dwa?
 Jak chcę, żeby zespół wyglądał za rok czy dwa?
 Jak wybierać efektywne środki treningowe?

To ostatnie pytanie mogłoby znaleźć się również przy każdym wcześniejszym poziomie planowania.

Poziom IV

Poziom wizji gry i modelu zawodnika, który najbardziej spośród wszystkich odwołuje się do emocji. Upraszczając – chodzi o pewne wyobrażenie modelu mistrza, wizji idealnego zawodnika, do którego mamy dążyć. Takie podejście zapobiega sytuacji, w której po latach „spontanicznych” treningów okazuje się, że nasza praca zawierała wiele nieprzemyślanych ruchów, na czym najwięcej stracił nasz wychowanek.



Największy problem sprawia ostatni poziom planowania. Spowodowane jest to zazwyczaj brakiem stabilności zatrudnienia, długofalowego spojrzenia na cały proces treningowy oraz wizji klubów lub ich niekonsekwencją. Co się dzieje, gdy deficyty występują już na wcześniejszych poziomach?

Gdy brakuje dobrego planowania na poziomie konspektu i mikrocyklu, mamy do czynienia z pracą chaotyczną oraz frustracją przy niepowodzeniach. Są ogólne wytyczne, np. gra w lidze. Nikt nie wie natomiast, w jaki sposób to robić. Trenerzy nie wiedzą, czym się zajmują w danej chwili i jak wpisuje się to w szerszy obraz. Często frustrują się, obwiniając zawodników o brak umiejętności.

Z kolei przy braku przejrzystego makrocyklu mamy do czynienia z sytuacją, w której trenerzy skaczą od tematu do tematu i trudno właściwie zrozumieć, jakie są ich cele oraz czym cały zespół w danej chwili się zajmuje. Celów jest za dużo lub często się zmieniają. Trenerzy dokładają nowe zadania chaotycznie, a ponieważ nie ma jasno sprecyzowanego celu, nie potrafią się cieszyć z drogi do niego, kiedy mogliby obserwować postępy u swoich podopiecznych.

Kiedy brakuje nam etapów szkolenia, to nie wiadomo, na czym powinniśmy się skupić na przestrzeni całego roku. Zajmujemy się czymś nowym, często porzucając jedną koncepcję treningu dla innych. Nie dbamy przy tym o to, w jaki sposób łączą się one w jedną całość. Mając tak wiele równoległych koncepcji, w zasadzie żadna z nich nie

doprowadzi nas do niczego znaczącego, a wyniki naszej pracy nie będą miały konkretnego efektu.

Brak wizji to krok od wypalenia i rutyny. W takim wypadku trenerzy pracują zgodnie z pewnymi, być może nawet wysokimi, standardami, ale z perspektywy czasu może brakować im satysfakcji. Skupiają się na konkretnych zadaniach, nie poruszając istotnej kwestii – po co właściwie to robią.

Odpowiednie planowanie na wszystkich czterech poziomach sprawi, że trenerzy będą mieli świadomość, jak pojedyncze cele i treningi, mikrocykle, mezocykle i całe makrocykle wpisują się w szerszą wizję. Jednocześnie z łatwością będą mogli śledzić postępy swoich zawodników.

Zbierzmy teraz w jednym miejscu cechy dobrego planowania:

- celowość – realizacja planu musi prowadzić w konsekwencji do osiągnięcia zamierzonego celu w określonym terminie,
- wykonalność – branie pod uwagę realnych możliwości realizacji planu,
- elastyczność – w trakcie realizacji planu należy uwzględnić zmiany warunków, reakcję organizmu na obciążenia, kontuzje, choroby,
- stopniowa dokładność – im plan obejmuje krótszy okres, tym jest bardziej szczegółowy,
- wewnętrzna zgodność – w planie nie może być elementów, które wzajemnie się wykluczają,
- przejrzystość strukturalna – musi być łatwy w odbiorze i zrozumiały przez tych, dla których został opracowany,



- ekonomiczność – powinien osiągnąć cel najmniejszym nakładem sił.

W planowaniu każdej jednostki treningowej ważny jest odpowiedni dobór środków treningowych oraz punktów coachingowych. Należy zwrócić uwagę na:

- zgodność z tematem i celem zajęć treningowych,
- wiek zawodników (kategoria wiekowa),
- poziom sportowy grupy,
- warunki.

Oprócz wyboru środków treningowych ważne jest również odpowiednie zaplanowanie ich realizacji. Tak, żeby były efektywne. Należy przy tym pamiętać o podstawowych filarach szkolenia dzieci i młodzieży, czyli o: kreatywności, intensywności, szczegółowości, indywidualizacji, mentalności oraz edukacji. W Programie Szkolenia PZPN (kategorie wiekowe U6–U13) możemy znaleźć cechy dobrego treningu. Warto zapoznać się z nimi przy planowaniu każdej jednostki treningowej oraz przy wyborze poszczególnych środków treningowych.

Przyjazna i wesola atmosfera

Stworzenie środowiska, w którym każdy jego uczestnik będzie czuł się komfortowo.

Dobry pokaz to podstawa

Zaprezentowanie dzieciom przez trenera nauczanego elementu lub wyznaczenie najlepszego zawodnika w danym elemencie.

Dbłość o detale

Zwracanie szczególnej uwagi przez trenera na rzeczy podstawowe i najprostsze, takie jak np. właściwe ułożenie ciała, stopy przy prowadzeniu, uderzeniu, przyjęciu piłki.

Jak najczęściej kontaktów z piłką

Dobieranie treści treningowych, tak aby dziecko miało jak najwięcej możliwości operowania piłką.

Jak najmniej przestojów, kolejek

„Grasz tak, jak trenujesz”. Zgodnie z tym powiedzeniem należy tak organizować trening, by jak najbardziej przypominał

warunki meczowe. W trakcie meczu zawodnik nie powinien stać, dlatego trening musi być **intensywny**.

Temat i środki treningowe dobrane do wieku i umiejętności

Dopasowanie planu szkolenia i środków treningowych do aktualnych potrzeb i możliwości zawodników.

Konsekwentna realizacja celów treningowych

Prowadzenie wcześniej zaplanowanych tematów bez względu na okoliczności, ale z możliwością modyfikacji.

Wzorcową postawą trenera

Trener jako autorytet dla dziecka musi dawać przykład zarówno w zakresie postawy, kultury osobistej, zaangażowania, jak i przygotowania merytorycznego.

Stopniowana skala trudności

Należy tak dobrać środki treningowe, aby dziecko było w stanie je wykonać i opanować w stopniu bardzo dobrym. Dopiero później wprowadzamy nowe, trudniejsze elementy, np. im wyższe umiejętności zawodników, tym mniejsze pole do gry.

Wszelchstronny rozwój

Nie ograniczamy się tylko do elementów technicznych, ale dbamy o wszelchstronny rozwój młodego człowieka (mentalność, sprawność ogólna – motoryka, taktyka indywidualna). Aby zawodnik łatwo przyswajał nowe umiejętności techniczno-motoryczne, na początkowym etapie szkolenia, trener musi wypracować u podopiecznych bogaty „skarb ruchowy”. Warto jeden trening w tygodniu poświęcać na sporty uzupełniające, np. gimnastykę, sporty walki, biegi przełajowe, szermierkę.

„Plan B”

Trener powinien prowadzić zajęcia zgodnie z planem i systemem szkolenia, ale również być przygotowanym na nieoczekiwane sytuacje (zmiana liczby zawodników, pogoda, problemy w opanowaniu materiału).

Michał Jaszczuk Trener monitorujący w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich
Arkadiusz Miedza Trener monitorujący w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich

JAKIM JESTEM TRENEREM?

Celem przedstawionego artykułu jest podzielenie się doświadczeniem i pomoc dydaktyczna w pracy z dziećmi podczas treningów oraz przedstawienie spostrzeżeń osiągniętych podczas pracy w Mobilnej Akademii Młodych Orłów z innymi trenerami, którzy na co dzień zajmują się szkoleniem młodych zawodników w naszym kraju.



Jakim jestem trenerem? To bardzo rozległe pytanie. Prowadząc szkolenia na terenie woj. mazowieckiego, mogę rozróżnić dwie postawy trenerskie:

- tych, którzy przychodzą na szkolenia po certyfikaty i punkty do przedłużenia swoich licencji, oraz
- tych poszukujących i rozwijających swój warsztat trenerski oraz mających na uwadze to, że z każdego szkolenia można wynieść coś pozytywnego.

Poniższe pytania i odpowiedzi na nie powinny pomóc w zrozumieniu podejścia do treningów i predyspozycji poznawczych młodych zawodników, a także odpowiedniej postawy trenerów.

Czy trenerzy stawiają sobie cele?

Oczywiście tak, ale czy na pewno te cele zawsze są odpowiednie?

Są trenerzy, których głównym celem jest wygranie kolejnego meczu albo zbudowanie zwycięskiej drużyny, co niezaprzeczalnie jest kwestią ważną, ale czy najważniejszą? Czy w takiej sytuacji jesteśmy w stanie rozwinąć każdego zawodnika indywidualnie, pamiętając, że nie każdy z nich będzie mistrzem w piłce nożnej, ale dzięki wpajaniu zasadom i ideom mogą być mistrzami w każdej innej dziedzinie życia?

To właśnie trenerzy podnoszący swoje kompetencje, mający swój model pracy, stawiają na rozwój indywidualny swoich

podopiecznych. Wiadomo, że nie wszyscy musimy się zgadzać co do podejmowanych decyzji i w jaki sposób chcemy to robić, bo nikt jeszcze nie wynalazł złotego środka na wyszkolenie piłkarza światowego formatu, ale każdy z nas może mieć swój system pracy, dzięki któremu będziemy weryfikować jej efekty.

Rozmawiając z wieloma trenerami w naszym kraju, spotykam się ze stwierdzeniami, że jednym z głównych czynników ich pracy jest pasja. Pamiętajmy, że pasją powinna być punktem wyjścia i motorem napędowym do ciężkiej pracy, poświęcenia, fachowości i zdobywania wiedzy, która jest niezbędna w naszym zawodzie.

W publikacji PZPN „ABC trenera dzieci” rozdawanej na szkoleniach Mobilnej Akademii Młodych Orłów opisane są szczegółowo cechy dobrego trenera dzieci, pod którymi mogą się podpisać:

- PASJA,
- WIEDZA,
- ORGANIZACJA ZAJĘĆ SZKOLENIOWYCH,
- PLAN,
- KONSEKWENCJA,
- CIERPLIWOŚĆ.

Między nami jest ogromne grono trenerów, którzy do swojego zawodu podchodzą właśnie z takim zaangażowaniem, kierując się powyższymi cechami, ale muszą też

z przykrością stwierdzić, że są osoby, które pracę z dziećmi traktują jedynie jako okazję do dorobienia i łatwego zarobku.

Czy na pewno Twoi zawodnicy rozumieją, czego od nich oczekujesz?

W tym pytaniu nie chodzi zupełnie o to, czym jest ostatnio bardzo popularny w naszym kraju aspekt rozumienia gry czy rozwoju inteligencji piłkarskiej, co niezaprzeczalnie jest jedną z najważniejszych kwestii w pracy trenera piłki nożnej, ale o to, czy Twoi zawodnicy tak naprawdę wiedzą, co do nich mówisz i w jaki sposób przekazujesz im swoją wiedzę.

Bardzo często prowadząc treningi w Mobilnej Akademii Młodych Orłów i podglądając, jak robią to inni, zastanawiam się, czy zawodnicy wiedzą, co do nich mówię, czy treści treningowe przekazywane przeze mnie i innych trenerów są dla dzieci zrozumiałe. Niestety, coraz bardziej przekonuję się, że czasem tak nie jest, że rzeczy oczywiste dla nas, trenerów, nie są oczywiste dla naszych zawodników.

Przykładem są zwroty często wypowiedziane podczas treningów i meczów przez trenerów:

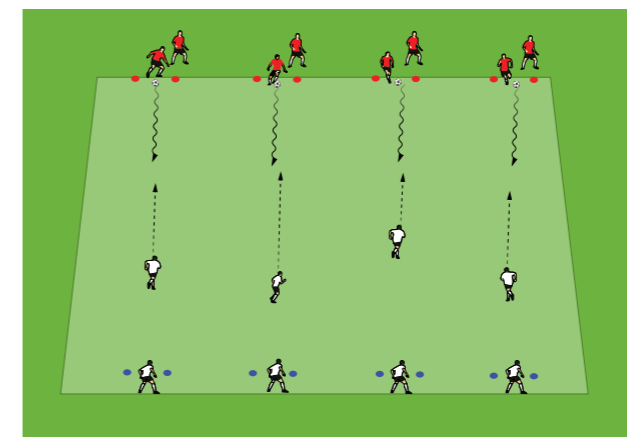
- ustaw się w pozycji otwartej,
- przyjmij kierunkowo,
- nie na raz.

Wydawałoby się, że są to jasne i zrozumiałe dla dzieci przekazy i podstawy w porozumieniu między młodym zawodnikiem a trenerem, ale czy nasi zawodnicy to wiedzą, czy doświadczają tego na treningu? Mówimy te słowa na meczu, ale dochodzi presja czasu, przeciwnika, wyniku, bardzo często presja rodziców czy znajomych będących na trybunach.

Czy nasz zawodnik wie, ile działań kryje się pod tak znanym stwierdzeniem, którego na pewno użył przynajmniej raz każdy trener w Polsce, jakim jest „nie naraz”?

Wszystkie powyższe kwestie powinny zostać wyjaśnione podczas treningu.

POKAZ, WYJAŚNIENIE I NAUCZANIE ODPOWIEDNIEGO USTAWIENIA FRONTALNEGO OBROŃCY WZGLĘDEM PRZECIWNIKA:



1. BEZ RYWALA

Zawodnik podaje piłkę do partnera i go atakuje. Gdy dobiegnie, zatrzyma się i przyjmie odpowiednią pozycję, to zaczyna się cofać we właściwej pozycji z ręką w górę. Gdy wróci na swoje miejsce, następny zawodnik podaje piłkę i atakuje (zawodnik przyjmujący piłkę uderza ją między nogami, by nie stać).

2. RYWAŁ BIERNY

Zawodnik podaje piłkę do partnera i go atakuje. Gdy dobiegnie, zatrzyma się i przyjmie odpowiednią pozycję, to zaczyna się cofać we właściwej pozycji z ręką w górę. Zawodnik, który otrzymał piłkę, prowadzi ją na drugą stronę po uprzednim ustawieniu się obrońcy.

3. RYWAŁ AKTYWNY

Zawodnik podaje piłkę do partnera i go atakuje. Napastnik przyjmuje piłkę już do prowadzenia. Obrońca musi w dobrym momencie wyhamować i cofać się.

4. GRA

Zawodnik podaje piłkę do partnera i go atakuje. Napastnik przyjmuje piłkę już do prowadzenia i stara się przedrzeć obrońcę. Pojedynek trwa do linii startu obrońcy. Gdy obrońca odbierze piłkę, musi podać ją do zawodnika ustawionego przed nim.

Punkty coachingowe:

Zwróć szczególną uwagę na:

1. doskok do rywala z piłką,
2. hamowanie,
3. ustawienie ciała,
4. cofanie,
5. atak.

Czy nasi zawodnicy są świadomi, co kryje się za naszymi wypowiedziami?

TRENERZE, PAMIĘTAJ!

Cierpliwość i dobry przekaz, prezentacja danego elementu to podstawa w nauczaniu dzieci.

Czy tworzysz odpowiednie warunki do rozwoju własnych zawodników?

Każde dziecko nosi w sobie pewien potencjał, to od nas trenerów zależy, czy ten potencjał zostanie rozwinięty. Nasuwają się pytania:

- Czy podczas naszej pracy z dziećmi stworzymy odpowiednie warunki do rozwoju tego talentu?
- Czy jesteśmy tak mocno zaangażowani w swoją pracę, że znamy wszystkich naszych zawodników i ich potrzeby?
- Czy podchodzimy do każdego zawodnika indywidualnie i potrafimy zdiagnozować, co danemu zawodnikowi jest najbardziej potrzebne w tej chwili?
- Czy koncentrujemy się na naszej drużynie jako całości i skupiamy się na wyniku i realizacji planu, w którym poprawiamy błędy drużyny z ostatniego meczu?

Każdy z nas chciałby wyszkolić zawodnika grającego w najwyższej klasie rozgrywkowej, chcemy zawodnika inteligentnego, kreatywnego, nieprzewidywalnego, świetnie wyszkolonego w każdym aspekcie, ale czy dajemy im możliwość do tego, aby tacy się stali?

Czy dajemy im miejsce i możliwość do własnej interpretacji zachowań na boisku, do zrozumienia wyznaczonego przez nas celu na treningu, aby następnie naprowadzać ich otwartymi pytaniami, stymulować dodatkowymi zadaniami, żeby nabrali umiejętności rozwiązywania problemów, jakie stawia im trener i – co najważniejsze – sytuacja na boisku?

W myśl słów „grasz tak, jak trenujesz” trenerzy podczas swoich treningów starają się tworzyć takie warunki, aby zawodnik był odważny, kreatywny, nieprzewidywalny, skupiając się bardzo często na grze 1 × 1, która powinna być nieodzownym atrybutem młodego piłkarza, jego bronią, którą powinien wykorzystywać podczas meczów, ale czy na

pewno dajemy im wykorzystywać te umiejętności podczas walki sportowej?

Przykładem jest sytuacja, która bardzo często powtarza się podczas meczów, turniejów towarzyskich, gdzie trenerzy podpowiadając swoim pociechom, mówią, np. „nie kiwaj w obronie”.

DLACZEGO?

Jakiej pewności siebie nabierze zawodnik, który będzie wybijał piłkę z obrony, ponieważ atakuje go przeciwnik, w jaki sposób w takim razie ma wykorzystywać umiejętności nabyte na treningu? Czy w takiej sytuacji środowisko, które trener stworzył dziecku na treningu, ma odzwierciedlenie podczas meczu?

Jakie korzyści mamy z tego, że zawodnik wybije piłkę – nie stracimy bramki?

Jakie korzyści ma zawodnik, który to zrobił, czy zupełnie inaczej wyglądałaby sytuacja, gdyby ten sam zawodnik minął przeciwnika w pojedynku i stworzył przewagę?

Na pewno rozwiązań tego przykładu mogło być o wiele więcej.

Czy Twoi zawodnicy podejmują świadome decyzje?

Podczas treningu, meczu zawodnicy powinni rozwiązywać samodzielnie pewnego rodzaju problemy, starając się nie działać odtwórczo i automatycznie. Zadaniem trenera jest uzbroić swoich zawodników w zbiór doświadczeń, zachowań, które będą mogli wykorzystywać podczas walki sportowej.

Piłka nożna jest grą, w której z sekundy na sekundę cały czas się coś zmienia. Podczas meczu nie zobaczymy dwóch identycznych sytuacji, dlatego nasi zawodnicy muszą szukać rozwiązań sytuacji, które są tu i teraz.

Nasz zawodnik powinien potrafić przewidywać i podejmować świadome decyzje w obliczu tego, co może się zdarzyć podczas meczu.



Dlatego pytanie brzmi: który zawodnik będzie w stanie podjąć odpowiednią decyzję na boisku?

Ten, którym będziemy sterować jak pilotem w grze, któremu będziemy dawać gotowe rozwiązania i mówić, co ma zrobić, czy może ten, któremu stworzymy warunki, w których sam będzie musiał myśleć, podejmować decyzje, któremu pozwolimy zderzyć się ze stworzonym przez nas problemem, któremu będziemy naprowadzać otwartymi pytaniami?

Wyniki rozwiązywanych przez naszych zawodników problemów mogą mieć różny rezultat, na pewno na takie sytuacje będzie się składać wyszkolenie techniczne zawodników, wiek, w którym się znajdują, i wiek biologiczny.

Dobrym rozwiązaniem jest nauczanie dzieci podejmowania decyzji w grach, w których trener określa zadania. W grach występują wszystkie działania możliwe do rozwiązania. W taki sposób nasz zawodnik może podejmować decyzje najbardziej zbliżone do tych, które znajdują się w meczu.

Ważne, żeby do każdego zawodnika podchodzić indywidualnie, ponieważ żaden z nas, trenerów, nie jest w stanie powiedzieć, który z naszych zawodników będzie w przyszłości występował na wyższym poziomie rozgrywkowym. Czy ten, który dziś jest świetnie wyszkolony technicznie i podejmuje odpowiednie decyzje na boisku, czy może ten, któremu nauka gry w piłkę zajmuje trochę więcej czasu.

Czy każdy trening musi być inny?

Wierzę, że każdy z nas, trenerów, decydujących się na pracę z dziećmi stara się układać tak swoje jednostki treningowe, aby każdy jego uczestnik czuł się komfortowo. Dobiera środki treningowe adekwatne do wieku swoich zawodników, tworzy środowisko, w którym jego zawodnicy będą rozwijać się indywidualnie.

Staramy się realizować większość czasu treningowego w grach, które zapewniają odpowiednią intensywność, rozwijają u dziecka technikę, motorykę, mentalność i kreatywność.

Czy na każdym treningu musimy zmieniać gry przygotowane dla naszych podopiecznych?

Ile czasu podczas treningu tracimy na tłumaczenie zasad nowej gry naszym zawodnikom?

Ile czasu zajmuje naszym zawodnikom zrozumienie nowej gry?

Czy powinniśmy zmieniać grę, jeśli nasi zawodnicy jeszcze nie przyswoili poprzedniej w stopniu bardzo dobrym?

Poniżej przykładowa gra z kilkoma modyfikacjami, dzięki którym nie będziemy musieli tracić czasu podczas treningu na tłumaczenie zasad poprzedniej i dzięki którym nasi zawodnicy po zrozumieniu gry podstawowej w szybki sposób rozumieją zasady modyfikacji.

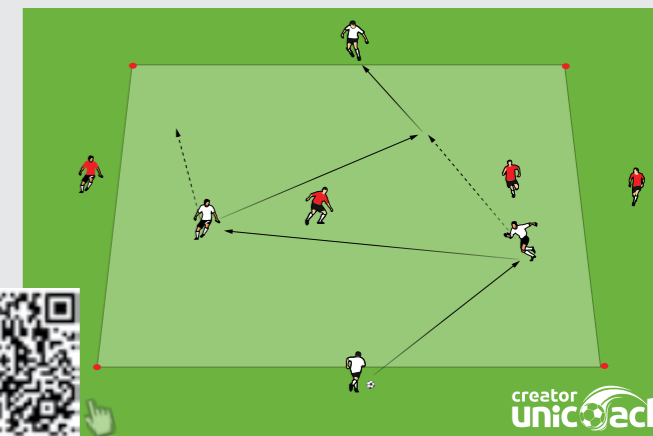
Dzięki takiemu rozwijaniu gier nie tracimy czasu podczas treningu na tłumaczenie zasad, a możemy się skupić na rozwoju indywidualnym naszych zawodników.

GRA - PRZENOSZENIE CIĘŻARU GRY 4 : 4

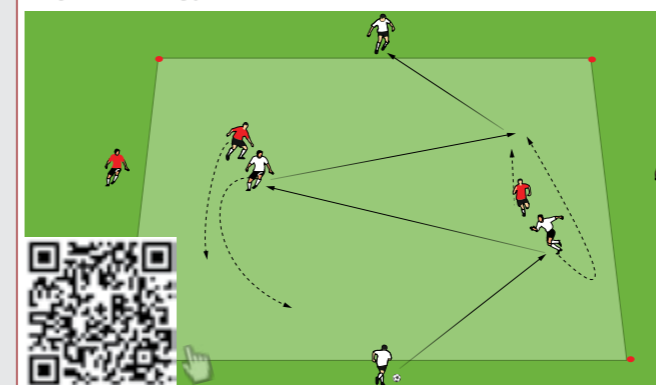
Pole gry: 15 x 15 m
Liczba zawodników: 8

Opis:
Gra 2 x 2 w środku pola gry, zadaniem zawodników jest podanie piłki raz do jednego, raz do drugiego zawodnika neutralnego.

- Punkty coachingowe:**
- tworzenie linii podania,
 - pozycja otwarta, przyjęcie kierunkowe,
 - gra 1 x 1,
 - mobilność,
 - przenoszenie gry,
 - szukanie „pleców” rywala,
 - zachowanie w fazie przejściowej A/O,
 - zachowanie w fazie przejściowej O/A,
 - geometria ataku.

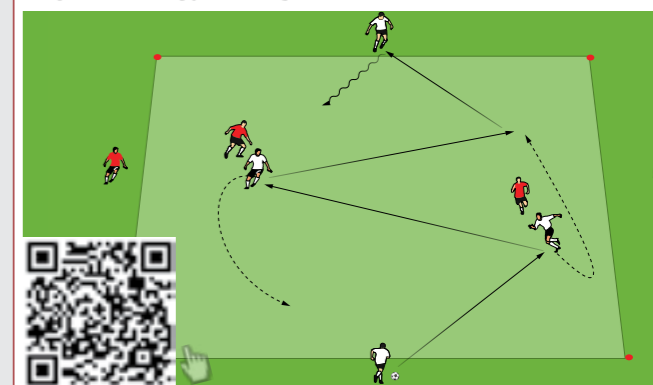


MODYFIKACJA NR 1



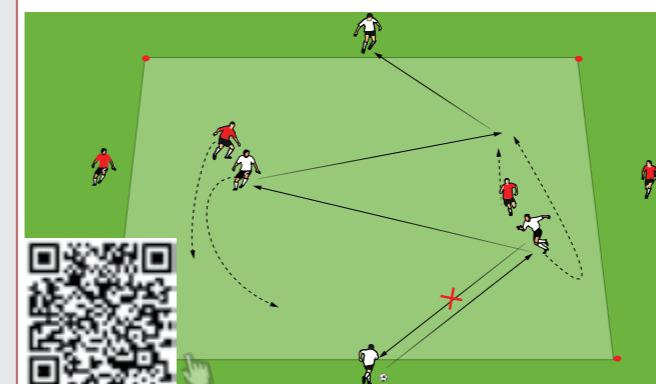
Opis:
Gra 2 x 2 w środku pola gry, zadaniem zawodników jest podanie piłki raz do jednego, raz do drugiego zawodnika neutralnego. Zawodnicy wewnątrz pola gry mają zadanie krycia indywidualnego.

MODYFIKACJA NR 3



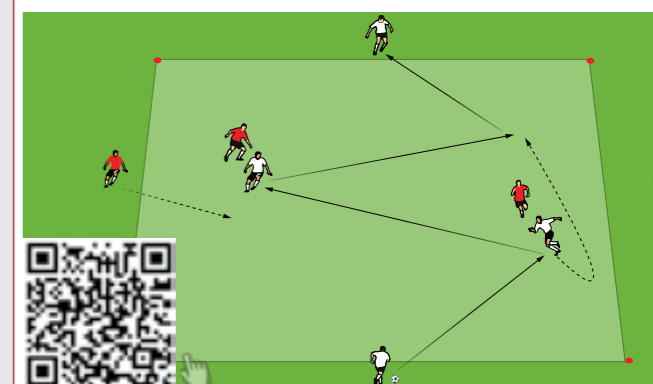
Opis:
Gra 2 x 2 w środku pola gry, zadaniem zawodników jest podanie piłki raz do jednego, raz do drugiego zawodnika neutralnego. Dodatkowym zadaniem jest zmiana miejsca z zawodnikiem neutralnym po podaniu do niego.

MODYFIKACJA NR 2



Opis:
Gra 2 x 2 w środku pola gry, zadaniem zawodników jest podanie piłki raz do jednego, raz do drugiego zawodnika neutralnego. Zawodnicy będący w posiadaniu piłki nie mogą wykonać podania zwrótnego do zawodnika neutralnego, od którego otrzymali podanie.

MODYFIKACJA NR 4



Opis:
Gra 2 x 2 w środku pola gry, zadaniem zawodników jest podanie piłki raz do jednego, raz do drugiego zawodnika neutralnego. Po wykonaniu pięciu podań wprowadzamy trzeciego zawodnika broniącego.

Maciej Anglart
I trener Mobilnej Akademii Młodych Orłów w woj. mazowieckim

LEGENDA:

- PODANIE: [Arrow]
- PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING: [Wavy line]
- STRZAŁ: [Arrow with star]
- BIEG BEZ PIŁKI: [Dashed arrow]
- ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI: [Double-headed arrow]
- LINE POMOCNICZE: [Dashed line]
- OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ: [Circle with arrow]
- STRATA PIŁKI: [Star]

JAK ANGAŻOWAĆ RODZICÓW W PROCES TRENINGOWY



Rodzice za swoje dziecko i jego sukces oddaliby wszystko. Chcąc pomagać, wielokrotnie jednak osiągają skutek odwrotny do zamierzonego. Ich zaangażowanie w trening dziecka często przerasta zaangażowanie samego zainteresowanego. Korzystając z doświadczeń trenerów, przyjrzymy się, jakie grupy rodziców możemy wyróżnić oraz w jaki sposób umiejętnie angażować ich w proces treningowy.

Zacznijmy od najczęściej występujących typów rodziców, których wpływ na szkolenie i rozwój dziecka jest – delikatnie mówiąc – niezbyt korzystny. W kolejnej części artykułu podamy wskazówki dla opiekunów młodych sportowców, a na koniec podpowiemy, w jaki sposób trenerzy mogą angażować ich w procesie szkoleniowym.

RODZIC NADOPIEKUŃCZY

Najczęściej uaktywnia się w okresie jesienno-zimowym, gdy temperatura spada do poziomu, który wymusza noszenie kilku warstw odzieży. Potrafi jednak objawić się także w czasie opadów deszczu. „Rodzic-Eskimos” czuwa nad dzieckiem narażonym na zimno lub deszcz, ubiera je nadmiernie, chucha i dmucha na nie. Niekiedy w ogóle zabrania swojej pociesze uczestnictwa w zajęciach, bo „mały się przeziębł”. Gdy już przyjdzie z dzieckiem na trening, wywołuje dyskusję na temat zasadności jego przeprowadzania na dworze „w trakcie złych warunków pogodowych”.

RODZIC GŁOŚNY

Taki rodzic ujawnia się podczas każdego kontaktu dziecka z piłką. Pokrzykuje, dopinguje, lamentuje. Mógłby pracować na etat w stadionowym radiowęźle, bo jego komentarz zazwyczaj niesie się na całą dzielnicę. Trudno jednoznacznie ocenić takie zachowanie. Opiekunom nie można w tym przypadku zarzucić złych zamiarów, w końcu każdy chce dla swojego dziecka jak najlepiej. Zdarzają się dzieci, na które obecność i głos rodzica z trybun działa uskrzydlająco. Jednak doświadczenie pokazuje, że jeszcze większa grupa młodych sportowców jest paraliżowana zbyt głośnym dopingiem rodziców.



RODZIC (ZBYT) AMBITNY – „SYNU MUSISZ!”

Ambicja cechuje każdego sportowca, który osiąga sukces. Widać ją nawet u najmłodszych zawodników. Problem pojawia się, gdy to rodzic staje się ambitniejszy od swojego dziecka. Jeśli jako trener widzę, że zajęcia nie sprawiają dziecku przyjemności, to moim obowiązkiem jest poruszyć ten temat w rozmowie z rodzicami. Trzeba pamiętać, że dzieci potrafią niemal z dnia na dzień porzucić swoje zainteresowania na rzecz innych wyzwań. Czy jednak młody zawodnik odważy się o tym powiedzieć ojcu, dla którego mecz potomka to całe życie? Dziecko w pierwszej kolejności powinno być dzieckiem, a dopiero później sportowcem.

RODZIC PODRÓŻNIK

Takiego rodzica charakteryzuje ciągłe pukanie do drzwi wszystkich okolicznych klubów – bo „inni robią to lepiej”. Stale zarzuca więc trenerom niewłaściwe zajmowanie się rozwojem i talentem syna czy córki. A brak powołań na mecze tłumaczy brakiem kompetencji trenera.

Oczywiście nie wszystkie kluby zajmują się grupami dziecięcymi w odpowiedni sposób. Ciągłe zmiany klubów, trenerów i partnerów do gry nie sprzyjają jednak rozwojowi. „Wszędzie dobrze, gdzie nas nie ma” – to motto rodzica podróżnika.

Ułożenie relacji trenera z rodzicami jest jedną z najtrudniejszych kwestii w szkoleniu dzieci i młodzieży. Niezadbanie o odpowiednią ich jakość od początku może bardzo spowolnić proces rozwoju zawodników, powodować stres i frustrację u szkoleniowców, a także wstyd za swoich rodziców u dzieci.

Jak wykorzystać potencjał rodzica

Sport dzieci i młodzieży bez obecności i zaangażowania rodziców nie ma racji bytu. Przede wszystkim dlatego że to właśnie rodzice stanowią fundament pod wszystko, co umożliwia ich dzieciom podejmowanie aktywności fizycznej na poziomie rekreacyjnym i uprawianie sportu wyczynowego.

Robert Lewandowski, Marcin Gortat, Agnieszka Radwańska, Maja Włoszczowska czy Kamil Stoch – każde z nich, na pytanie o rodziców, mówi jasno: „bez nich sukces i spełnienie marzeń nie byłyby możliwe”. O czym zatem powinni pamiętać opiekunowie młodych sportowców?

1. JESTEŚ RODZICEM, A NIE TRENEREM

To kwestia absolutnie podstawowa, a rozgraniczenie tych ról i kompetencji jest kluczowym czynnikiem w zachowaniu bliskiej i zdrowej relacji z dzieckiem. To zrozumiałe, że kiedy widzisz swoje dziecko w akcji podczas treningu czy zawodów, masz ochotę podpowiedzieć mu, poprawić błędy, zachęcić do zmiany postawy. To jednak wyłącznie rola trenera.

2. ODGRYWASZ KLUCZOWĄ ROLĘ

Znasz swoje dziecko jak nikt. Wiesz, co sprawia mu trudność, znasz jego mocne i słabe strony. Między innymi dlatego na początku jego sportowej drogi najczęściej to Ty decydujesz o wyborze dyscypliny czy klubu. Obserwujesz, jak dziecko wchodzi w interakcje z rówieśnikami, jak się rozwija, jak nawiązuje relację z trenerem. W pewnym sensie, stoisz u steru jego drogi. Pamiętaj też, że Twoje dziecko wie, że to Ty jesteś pierwszym i najważniejszym kibicem, że to do Ciebie może zwrócić się z potrzebą wsparcia w trudnym momencie. To Ty najskuteczniej dodasz dziecku wiary w siebie i w jego możliwości. Dlatego, choć nie jesteś trenerem

i powinieneś szanować wyznaczone granice. Twoja rola jest nieoceniona. Warto, abyś pracował nad swoimi zasobami i umiejętnościami, aby odgrywać ją jak najskuteczniej.

3. WYCHOWUJ POPRZEC SPORT

Warto pamiętać o tym, że poza tzw. dyscyplinami wczesnej specjalizacji (m.in. gimnastyka, tyżwiarstwo figurowe, pływanie), sportowa droga i rozwój to długotrwały proces, który rozpoczyna się małymi krokami. Im Twoje dziecko jest młodsze, tym więcej czasu powinieneś poświęcać na zachęcanie go do rozwoju ogólnych umiejętności motorycznych (szybkości, zwinności, koordynacji ruchowej itd.) oraz – przede wszystkim – do zabawy poprzez sport. Na rywalizację, ciężki trening i specjalizację przyjdzie czas.

Warto pamiętać o tym, że dzięki udziałowi dziecka w sporcie możesz budować jego system wartości i uczyć postaw fair play. Co niezwykle istotne, możesz wspierać rozwój społeczny, poznawczy i emocjonalny swojego dziecka. Grupy rówieśnicze w klubach sportowych to dobre środowisko. Na dążenie do mistrzostwa, eksploatację i poświęcanie innych obszarów życia dla sportu przyjdzie czas, jeśli Twoje dziecko zdecyduje, że chce wkroczyć na ścieżkę sportu wyczynowego. Dzieje się to z reguły w wieku 14–16 lat.

4. SŁUCHAJ SWOJEGO DZIECKA I BĄDŹ BLISKO NIEGO

Zdecydowanie warto budować z dzieckiem trwałą relację opartą na bliskości i poczuciu bezpieczeństwa. Dlatego bardzo ważne jest, aby uważnie obserwować dziecko, słuchać

go i być blisko niego. Co to oznacza? Między innymi zaufanie, otwartość i branie pod uwagę tego, że kiedy dziecko mówi, że nie chce iść na trening, nie musi to oznaczać, że jest leniwe i najchętniej siedziałoby cały dzień ze smartfonem w dłoni. Kiedy mówi, że boli je noga, nie oznacza to, że przesadza i szuka wymówek, aby nie trenować.

Dzieci bardzo dużo widzą i dużo rozumieją. Czasami nie chcą iść na trening, ponieważ nie dogadują się z trenerem. Czasami nie chcą startować w zawodach, ponieważ odczuwają lęk lub doświadczają stresu, a boląca noga czy brzuch to pewnego rodzaju zastona.

Jako rodzic możesz, a nawet powinieneś pokazywać dziecku, w jaki sposób radzić sobie z problemami. Tłumacz, że wychodzenie ze strefy komfortu (tak typowe dla treningu i rywalizacji) zazwyczaj jest trudne i nieprzyjemne. Pokazuj dziecku świat sportu, tak aby rozumiało reguły nim rządzące i z czasem zaczęło uprawiać sport świadomie. Jeśli dostrzegasz trudności lub widzisz, że dziecko się z czymś boryka, słuchaj i rozmawiaj. Nie wahaj się także skorzystać ze wsparcia psychologa sportu lub psychologa dziecięcego, który może pomóc nie tylko dziecku, ale także Tobie – w lepszym wspieraniu i komunikowaniu się z dzieckiem.

5. MASZ PRAWO DO SWOICH EMOCJI I TRUDNOŚCI

Angażujesz się w sport swojego dziecka. Czasami podporządkowujesz temu funkcjonowanie całej rodziny. Wspierasz, mobilizujesz, ale odczuwasz też napięcie, stres,



a czasami lęk związany na przykład ze startem dziecka w zawodach.

Masz do tego prawo – pamiętaj o tym. Sytuacji wywołujących stres lub trudne emocje może być wiele: korek w drodze na mecz, porażka dziecka w zawodach, niesprawiedliwa decyzja sędziego. Pamiętaj jednak, że dziecko potrzebuje Twojego wsparcia, liczy na Ciebie, Twój spokój oraz opanowanie.

Zaangażowanie w praktyce

W pierwszej części artykułu wymieniliśmy kilka negatywnych przykładów zachowań rodziców młodych sportowców. Poniżej po raz kolejny opisaliśmy ich jako przedstawicieli charakterystycznych grup. Tym razem jednak ten podział wynika z możliwości ich zaangażowania w proces szkoleniowy.

RODZIC ASYSTENT

Ojcowie w przeszłości uprawiający piłkę nożną i zagorzali kibice telewizyjni uważają, że dają im to podstawy do bycia trenerem. Rzadko zostają jednak na treningach, uaktywniają się zwykle podczas rywalizacji z przeciwnikiem. Interesuje ich proces szkoleniowy, zadają pytania z nim związane, sugerują pewne rozwiązania.

Aby zaangażować ten typ rodzica, proponujemy raz w tygodniu **wyznaczyć jednego z ojców do asystowania w procesie treningowym**. Sam rodzic na własnej skórze przekona się wówczas, że prowadzenie zajęć wcale nie jest takie łatwe. My przy okazji zyskamy asystenta, który zacznie od najprostszych zadań. Możemy pozwolić mu również na sędziowanie gry. Taki manewr pozytywnie wpłynie na świadomość i zaangażowanie rodziców.

RODZIC RYWAŁ

Nic tak nie angażuje rodzica jak rywalizacja z dzieckiem i to w dodatku swoim. W tym wypadku co jakiś czas organizujemy zajęcia otwarte, wprowadzając rywalizację dzieci z rodzicami. Znając mocne strony naszych podopiecznych, wiemy, jakie ćwiczenia mogą spowodować, że będą mieć szansę z dorosłymi.

Co więcej, w takim przypadku pokażemy rodzicom, że niektóre ćwiczenia nie są takie łatwe do wykonania. Pamiętajmy przy tym, aby do rywalizacji zapraszać również mamy!

RODZIC TRENER

Ta rola wielu rodzicom odpowiada najbardziej. Wcielając się w nią, czują się spełnieni i są bardzo aktywni. Przygotowujemy dla zawodników zadania w postaci filmiku, np. „Ball master”. Każdy filmik powinien trwać ok. 20 s. Rolą zawodnika jest opanować przedstawione zadanie, rodzic zaś pomaga mu nagrać filmik oraz instruuje pociechę podczas wykonywania ćwiczenia. Przesyłanie kolejnych zadań pozwoli zaktywizować rodzica, dając mu poczucie bycia trenerem.

Rodzic może otrzymać od nas również zadanie polegające na analizie piłkarza występującego na pozycji, na której gra również jego dziecko. Dobrze, gdyby robił to razem ze swoją pociechą.

RODZIC WSPOMAGAJĄCY

Mowa o zjawisku polegającym na tym, że rodzice – chcąc rozwijać dziecko – decydują się na zorganizowanie mu treningów indywidualnych u innego trenera. Dodatkowy trening to nic złego, pod warunkiem że jest prowadzony przez specjalistę. Zadbajmy o to, by pomóc rodzicom znaleźć taką osobę.

Pamiętajmy też, że trening indywidualny to nie tylko piłka nożna, ale też gimnastyka, akrobatyka czy pływanie. Wszystko to odpowiednio prowadzone z pewnością rozwine naszych podopiecznych.

Dariusz Siekliński

Trener monitorujący w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich



MODEL FUNKCJONOWANIA SKAUTINGU ZAGRANICZNEGO PZPN

Nadrzędnym celem działania Skautingu Zagranicznego PZPN jest wyszukiwanie i obserwacja przyszłych reprezentantów Polski, a także monitorowanie zawodników kadry.



Na podstawie obserwacji bezpośredniej przygotowywane są raporty poddawane weryfikacji przez selekcjonerów podczas konsultacji oraz spotkań kontrolnych. Największa intensyfikacja obserwacji odbywa się w kategoriach wiekowych poniżej lat piętnastu, ponieważ wtedy budowana jest pierwsza młodzieżowa reprezentacja Polski U15.

Aby wyjaśnić zasadność powołań młodych Polaków z lig zagranicznych, postawiliśmy sobie cztery pytania badawcze i staraliśmy się na nie wyczerpująco odpowiedzieć:

1. Czy należy budować kadry na młodych Polakach występujących za granicą?
2. Czy opinie mogą mieć wpływ na młodych zawodników z lig zagranicznych?
3. Czy nie mamy zawodników na odpowiednim poziomie sportowym w Polsce?
4. Czy zawodnicy i zawodniczki z lig zagranicznych są związani z Polską?

Zakres działania Skautingu Zagranicznego PZPN

Sekcja monitoringu i skautingu zagranicznego jest bardzo rozbudowana. Zakres obejmuje całą Europę, głównie Anglię, Niemcy, Holandię, Belgię, Francję, Hiszpanię i Włochy, a także Irlandię oraz Szkocję. Ponadto skauci współpracujący z PZPN działają nawet w Ameryce Północnej i Południowej.

Rokrocznie odbywają się spotkania zawodników i zawodniczek z przedstawicielami PZPN w Konsulacie Generalnym w Kolonii i w Polskiej Ambasadzie w Londynie. Są to działania wielowymiarowe. Po pierwsze – patriotyczne i informacyjne,

po drugie – mające na celu znalezienie kolejnych utalentowanych zawodników i zawodniczek mocno związanych z Polską. Wymiar takich działań jest inspirujący i budujący. Pozytywne doświadczenia z polskimi emigrantami ukazują piękno i siłę piłki nożnej. Niejednokrotnie na pierwsze spotkanie z przedstawicielem PZPN przychodzi mama ubrana na biało-czerwono. Jedno z najważniejszych pytań, które są zadawane przez osobę kontaktową, to czy syn lub córka są zainteresowani reprezentowaniem Polski. Jeden z rodziców na tak sformułowane pytanie odpowiedział: „Pan chyba żartuje, gdy słuchamy hymnu przed meczem w telewizji, to jest to dla nas na tyle wzruszające, że u nas w rodzinie wspólnie śpiewamy”.

Skauting zagraniczny działa wielopłaszczyznowo i wielotorowo. Jest wiele dróg informacyjnych na temat zawodników. W pierwszej kolejności z centrali napływają dane o młodym adepcie futbolu. W dalszej kolejności – informacje od trenerów, które są akceptowane przez głównego koordynatora. Następnie po konsultacji opracowany zostaje plan obserwacji dostosowany do terminarza najbliższych spotkań zawodników. Podmiotami wspomagającymi działania są platformy internetowe „Gramy dla Polski” oraz w Wielkiej Brytanii – „Skauci UK”. Można zgłosić swój profil przez stronę www.polskaut.pl. W bazie znajduje się ponad 800 nazwisk zawodniczek i zawodników. W przypadku spełnienia wymaganych kryteriów rozpoczynają się standardowe procedury.

Obserwacje

Po wstępnej weryfikacji poziomu rozgrywek (bezpośrednim miejscem, gdzie istnieje największa szansa, by trafić do

reprezentacji, jest najwyższa klasa rozgrywkowa) Skauting Zagraniczny PZPN kwalifikuje zawodników do monitoringu. Nie wystarczy być w akademii klubu Bundesligi czy akademii Premier League, trzeba tam odgrywać znaczącą rolę. Poprzez kanały informacyjne, drogę skautingową i pozytywną weryfikację zawodnika jest szansa monitoringu i obserwacji. Dzięki zwiększonej liczbie zawodników i zawodniczek trenerzy reprezentacji młodzieżowych mają możliwość porównania zawodników i zawodniczek grających na terenie Polski i zagranicy.

Na pytanie: „Czy należy budować kadry na młodych Polakach występujących za granicą?”, odpowiedzi jednoznacznej nie uzyskamy. Pojawia się natomiast kolejne: „Dlaczego nie lub dlaczego tak?”. Kiedy narzucenie ram i wytycznych w przypadku jakości gry zawodników będzie słuszne? Jeżeli selekcjoner ma możliwość wyboru z większej liczby zawodników, powinno być to korzystne dla wszystkich. Czy ma to znaczenie, gdzie gra młody Polak? Być może tylko dla agentów piłkarskich.

Proces szkoleniowy

W szerokim rozumianym procesie szkoleniowym realizowane są wielowymiarowe zadania: edukacyjne, szkoleniowe, społeczno-wychowawcze i zdrowotne (Sozański 1999).

Nabór i selekcja jest elementem procesu treningowego (Ważny 1981). Czy wywieranie presji lub ocenianie ma wpływ na kształtowanie postaw ludzi na całe życie? Wysoce prawdopodobne, że tak. Czy aspekt zamieszkania może być dyskryminujący dla młodych ludzi. Autorzy wierzą, że nie. Chociaż poprzez upust swoim emocjom dorośli ludzie, nie zastanawiając się nad konsekwencjami swoich wypowiedzi, wyrażają niejednokrotnie krzywdzące opinie.

Młodzieżowe reprezentacje obejmują sport dzieci i młodzieży. Patrząc na ich rozwój i dojrzałość emocjonalną, za każdym razem powtarzamy tym młodym chłopakom, że dopiero za kilka lat, kiedy spojrzą wstecz i stwierdzą, że zrobili wszystko co możliwe, mogą zastanawiać się, czy warto to robić. A do tego momentu powinni skoncentrować się na pracy, pracy i jeszcze raz pracy. Bez względu na opinię publiczną, trenerów prowadzących, na sytuację w klubie, najważniejsza będzie ich determinacja i cierpliwość.

Dodatkowo w przypadku chłopców z lig zagranicznych pojawia się aspekt patriotyczny. Występuje utożsamianie się z Polską, nostalgia i tęsknota za krajem ojczystym. Determinacja, duma i zaszczyt, które można obserwować u tych ludzi, są szczerze i prawdziwe. Samo pojawienie się osoby z Polskiego Związku Piłki Nożnej w celu obserwacji jest zaszczytem i dużym wyróżnieniem dla naszych emigrantów. Natomiast media w celach zyskania popularności nie przestrzegają zasad i norm etycznych. W tym miejscu warto pamiętać przede wszystkim o drugim człowieku i wpływie, jaki na niego wywieramy, a nie o biznesie.

Liczba zagranicznych powołań

Nominacje do reprezentacji to wieloaspektowa i wieloczynnikowa sytuacja. Czy powinniśmy się zastanawiać nad liczbą powołań krajowych i zagranicznych? Można zakładać, że nie. Każda liczba będzie dla skautingu zagranicznego dobra. Jeśli zwiększa się liczba powoływanych zawodników zza granicy, a jest to zależne od trenera i jego dopasowania piłkarza i piłkarek do zespołu, to znaczy, że w kraju brakuje pasujących zawodników do danej koncepcji gry. Natomiast większa liczba zawodników wysyłanych na konsultacje daje mu większy wachlarz możliwości i ułatwi dokonanie wyboru.



Skauting zagraniczny PZPN jest od tego, żeby przede wszystkim trenerom pomagać. Jeżeli zmniejsza się ta liczba, może to świadczyć o tym, że podniósł się poziom wyszkolenia technicznego w kraju bądź też w danym roczniku zawodnicy zza granicy są po prostu słabsi od tych grających w Polsce.

W roku 2015 trenerzy wskazywali na różnicę w wyszkoleniu między młodymi piłkarzami w kraju i za granicą. Teraz te różnice się zacierają, co może tylko cieszyć i być dobrym prognostykiem na przyszłość. Nie warto rozpatrywać powołań pod względem ilości, ale zawsze jakości. Jeśli będziemy widzieć w dorosłej reprezentacji jednego czy dwóch zawodników, którzy przeszli przez Skauting Zagraniczny PZPN, to będzie to olbrzymi sukces i duża wartość. Wiemy, jak prognozowanie i predyspozycje są trudne do określenia w perspektywie lat. Składowych do odniesienia sukcesu w piłce nożnej jest wiele (Kalinowski, Bojkowski, Śliwowski 2019). Warto rozpatrywać ten aspekt pod względem jakości. Nie należy też jednak martwić się, jeśli zawodnicy z kraju będą się okazywać lepsi od tych zza granicy. Będzie to świadczyć o coraz wyższym poziomie szkolenia w naszym kraju. Jednoznacznej i jednej drogi nie ma.



Podsumowanie i wnioski

Najważniejszym aspektem działalności skautingu jest wsparcie dla selekcjonerów i zwiększenie poziomu kandydatów do gry w reprezentacji. Młodzieżowy reprezentant Polski jest kandydatem na reprezentanta Polski. Nie jest jeszcze gotowym zawodnikiem. Warto zauważyć, że celem nadrzędnym sportu młodzieżowego jest wprowadzenie maksymalnej liczby zawodników na poziom seniorski, również reprezentacyjny.

Należy pamiętać przede wszystkim, że młody polski zawodnik jest człowiekiem posiadającym emocje i uczucia. Młodym człowiekiem o określonych wartościach i zasadach. W naszym przekonaniu ciąży na nas wszystkich – zarazem trenerach, skautach, agentach, selekcjonerach oraz kibicach – olbrzymia odpowiedzialność za wzorce do naśladowania dla młodych ludzi pełnych pasji. Szczególnie w świecie, w którym trudno o autorytety i wartości.

W odpowiedzi na postawione pytania badawcze sformułowano następujące wnioski:

1. Młodzieżowe reprezentacje należy budować na najlepszych młodych polskich zawodnikach i zawodniczkach występujących w kraju i za granicą.
2. Można przypuszczać, że opinie mają istotny wpływ na kształtowanie i rozwój wszystkich młodych zawodników.
3. Porównywanie poziomu sportowego zawodników i zawodniczek „krajowych oraz zagranicznych” może wpłynąć tylko korzystnie na rozwój dyscypliny w Polsce.
4. Na podstawie kilkuset obserwacji można przypuszczać, iż u młodych Polakach występujących w ligach zagranicznych zaobserwowano bardzo silne emocjonalne związki i utożsamianie się z Polską.

Dr Paweł Kalinowski

Zakład Teorii i Metodyki Zespołowych Gier Sportowych
AWF Poznań

Skaut PZPN na Niemcy wschodnie

Maciej Chorążyk

Główny Koordynator Skautingu Zagranicznego PZPN

POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ PODSUMOWUJE PROJEKT AMO

W dniu 9 kwietnia 2020 r. zarząd Polskiego Związku Piłki Nożnej zdecydował o braku kontynuacji programu stacjonarnych Akademii Młodych Orłów. Decyzja ta jest ściśle związana z okolicznościami wywołanymi pandemią koronawirusa, które zmuszają do zatrzymania części projektów. AMO zniknie z futbolowej mapy Polski po sześciu latach funkcjonowania.



Projekt Akademii Młodych Orłów powstał z myślą o utalentowanych sportowo dzieciach w celu stworzenia im odpowiednich warunków do podnoszenia umiejętności piłkarskich i rozwijania sprawności ogólnej. Bezpłatne zajęcia, odbywające się 2 razy w tygodniu na terenie każdego województwa, były przeznaczone dla dziewczynek i chłopców w wieku od 6 do 11 lat. Każda grupa składała się z maksymalnie 16 zawodników, dla których treningi prowadziło co najmniej po 2 trenerów.

Do celów projektu należały:

- upowszechnienie piłki nożnej w najmłodszych kategoriach wiekowych (popularyzacja futbolu wśród dzieci, zwiększenie liczby regularnie trenujących oraz poprawa ich ogólnego rozwoju),
- wychowywanie w duchu sportu i kształtowanie odpowiednich postaw społecznych,
- szkolenie zawodników (wyznaczenie kierunku szkolenia, podniesienie jego jakości oraz prowadzenie pierwszych selekcji),

- kształcenie trenerów (zaangażowanie całego środowiska piłkarskiego w Polsce w jednolite szkolenie).

Inicjatywę obok PZPN współtworzyły Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej, miasta oraz sponsor główny – Biedronka.

Pilotaż projektu był realizowany od kwietnia do czerwca 2014 r. w Warszawie. Niedługo po jego zakończeniu w 15 lokalizacjach na terenie całego kraju odbyła się pierwsza edycja Dni Talentu. Wzięło w niej udział ponad 1300 dzieci, które zostały poddane testom sprawności ogólnej i specjalnej. Testy te wyłoniły uczestników zajęć w Akademii Młodych Orłów na sezon 2014/2015. Regularne zajęcia rozpoczęły się we wrześniu 2014 r.

Liczba kandydatów do AMO rosta z roku na rok. Podobnie jak liczba samych Akademii. W sezonie 2015/2016 projekt obecny był w 24 miastach (każde województwo miało już wówczas co najmniej jedną lokalizację), a w sezonach

2017/2018 oraz 2019/2020 osiągnął pod tym względem swoje maksimum, wynoszące 29 ośrodków w całym kraju.

Lata 2014–2020 stanowiły pierwszy 6-letni cykl projektu, w związku z czym wszelkie umowy z nim związane były zawierane do czerwca bieżącego roku.

Treningi w Akademii Młodych Orłów były dedykowane dzieciom z kategorii wiekowych od skrzata (U6, U7), przez żaka (U8, U9), po orlika (U10, U11). W warszawskim pilotażu wzięli więc udział chłopcy i dziewczęta z roczników 2003–2008. Z kolei w obecnym, wieńczącym projekt sezonie szkoleniem w ramach AMO objęci byli zawodnicy urodzeni w latach 2009–2014.

Rekrutacja do grup treningowych odbywała się podczas wspomnianych już Dni Talentu. Mogli w nich wziąć udział wszyscy chętni, którzy spełniali warunek wieku. Testy mające wyselekcjonować uczestników AMO składały się z czterech zadań: zwrotów z piłką, biegu bez piłki, dryblingu oraz żonglerki. Orliki oraz żaki wykonywały wszystkie ćwiczenia, natomiast skrzaty tylko pierwsze trzy (bez żonglerki). Zwieńczeniem testów były gry kontrolne oceniane przez trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej. Zawodnicy z najwyższą sumą ocen kwalifikowali się do danej Akademii.

We wszystkich edycjach Dni Talentu wzięło udział łącznie ponad 27 tys. kandydatów. Spośród nich 6835 było zawodnikami AMO przez co najmniej 1 pełny sezon. Ponad 40 uczestników przeszło w ramach projektu przez pełny cykl szkolenia (od skrzata do orlika starszego).

Nad odpowiednim rozwojem wszystkich zawodników czuwało 199 trenerów. Polski Związek Piłki Nożnej od samego początku dużą wagę przywiązywał do ich odpowiedniego doboru. Jako osoby kluczowe do właściwego działania Akademii trenerzy mogli liczyć na regularne szkolenia podnoszące ich kwalifikacje w zakresie pracy merytorycznej (zorientowane na ciągłe podnoszenie jakości treningów w AMO) oraz pozwalające na zdobycie tzw. wiedzy okotreningowej (dotyczącej m.in. komunikacji na linii trener – zawodnik/rodzic, zasad udzielania pierwszej pomocy, przeciwdziałania dyskryminacji czy diety młodych sportowców). Łącznie przeprowadzono 20 takich szkoleń.

Trenerzy mieli także szansę udziału w zgrupowaniach AMO, podczas których pracowali u boku szkoleniowców młodzieżowych reprezentacji narodowych. Możliwość czerpania z ich warsztatu była kolejnym elementem budowania kompetencji kadry trenerskiej. Uczestnictwo w Letniej, Jesiennej, Zimowej czy Wiosennej AMO pozwalało także na znalezienie właściwego wyznacznika poziomu sportowego i charakterystyki zawodników, do których osiągnięcia dążono następnie w stacjonarnych Akademii. Od 2014 r. w zgrupowaniach AMO wzięło udział 48 trenerów z 27 ośrodków.

Praca szkoleniowców AMO była objęta specjalnym monitoringiem. Wizyty kontrolne pozwalały na weryfikację jakości pracy operacyjnej oraz merytorycznej trenerów. Każdy z nich oceniany był indywidualnie. Każdy otrzymywał również odpowiedź i wytyczne do dalszej pracy. Monitoring został wprowadzony już na starcie projektu i od tego momentu przeprowadzonych zostało niemal 1900 wizyt kontrolnych.

Prowadzenie monitoringu było dobrze odbierane przez trenerów AMO. Potwierdziły to wyniki ankiety, którą przeprowadzono wśród kadry szkoleniowej. Aż 75% ankietowanych stwierdziło w niej, że kontrola wpływa na projekt i ich pracę trenerską zdecydowanie pozytywnie lub raczej pozytywnie.



Pozostali ocenili monitoring jako neutralny dla projektu i ich pracy. – Monitoring sprawia, że jako trenerzy zwracamy uwagę na szczegóły, rozwijamy się, myślimy, analizujemy, staramy się być cały czas lepsi. Osobiście dążę do tego, aby każde zajęcia treningowe były jeszcze lepsze od poprzednich. Uwagi trenera monitorującego przyjmuję z pokorą i za każdym razem wprowadzam je do zajęć, podnosząc poziom szkolenia – pisał w ankiecie jeden z trenerów AMO.

Kadra trenerska Akademii Młodych Orłów mogła liczyć na wsparcie wolontariuszy. W projekt zaangażowanych było łącznie 45, z czego 6 dostało po czasie angaż właśnie jako trenerzy. Wolontariusze cenili sobie m.in. możliwość zdobywania doświadczenia trenerskiego i podnoszenia swoich kwalifikacji. W przeprowadzonej ankiecie wszyscy biorący w niej udział wyrazili swoje zadowolenie z udziału w wolontariacie przy AMO, deklarując jednocześnie, że poleciliby go swoim kolegom i koleżankom. – Moje uczestnictwo w wolontariacie bardziej wpłynęło na mnie mentalnie. Z większą pewnością i entuzjazmem podchodzę do realizowanych zadań. I oczywiście wiem to, o czym wie każdy trener – że uczymy się całe życie – taką opinię wyraził jeden z wolontariuszy AMO.

Akademie Młodych Orłów spełniły swoje cele w postaci upowszechnienia piłki nożnej w najmłodszych kategoriach wiekowych, stworzenia systemu szkolenia oraz wyselekcjonowania zawodniczek i zawodników pod kolejne programy Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Z ankiety przeprowadzonej w grudniu 2019 r. wśród rodziców uczestników AMO wynika, że dla 22% zawodników zajęcia w Akademii były pierwszym kontaktem ze zorganizowanymi treningami piłkarskimi. Z badań wynika również, że 96% dzieci po opuszczeniu AMO kontynuuje swoją przygodę z piłką.

Uczestnictwo w zajęciach wpłynęło pozytywnie również na rozwijanie u dzieci umiejętności takich jak dyscyplina i koncentracja oraz kompetencji miękkich (pewności siebie i łatwości w nawiązywaniu kontaktów). Ponad 80% rodziców zauważyło znaczący lub bardzo duży wpływ treningów na rozwój wymienionych umiejętności.

Nieco trudniejsza jest ocena efektów szkolenia w AMO. Na to potrzeba czasu, ponieważ najstarsi zawodnicy, którzy brali udział w projekcie, znajdują się obecnie w kategorii U17. Realnie pierwszym rocznikiem, który przeszedł przynajmniej jeden pełny sezon szkolenia w Akademii, jest rocznik 2004 (obecnie kategoria U16). To wciąż bardzo młodzi piłkarze i piłkarki, którzy wejście do seniorskiego futbolu wciąż mają przed sobą.

Wyraźnie widać jednak, że zawodnicy z przeszłości w Akademii coraz liczniej pojawiają się na zgrupowaniach AMO. W roczniku 2003 na 184 powołanych było ich jeszcze tylko 2, ale już w roczniku 2007 w gronie 136 powołanych znalazło się 26 „absolwentów” AMO. Łącznie w zgrupowaniach dla najzdolniejszych zawodników i zawodniczek w poszczególnych rocznikach uczestniczyło 90 dziewcząt i chłopców, którzy wcześniej trenowali w stacjonarnych Akademiiach.

Rosnącą tendencję widać także w powołaniach na mecze Polski U14. Jesienią ubiegłego roku w meczu przeciwko Ukrainie zagrało 7 chłopców z przeszłości w AMO. We wcześniejszych 3 latach łącznie było ich 3.

Efekty pracy AMO nie są oczywiście oderwane od pracy w klubie czy szkółce. Tym, co dawała Akademia Młodych Orłów, było zwiększenie liczby godzin treningowych w tygodniu, skupienie na pracy nad indywidualnymi umiejętnościami oraz możliwość trenowania z innymi najzdolniejszymi

dziewczynkami i chłopcami w swojej lokalizacji. Indywidualne postępy zawodników są skumulowanym efektem treningu klubowego oraz treningu w AMO, przy czym istotny jest fakt, że to szkółki odgrywają kluczową rolę w szkoleniu przyszłych piłkarzy i piłkarek.

Akademia Młodych Orłów wyznaczyła pewien trend i pomogła ujednoczyć szkolenie. Pokazała jakość pracy, która ma być punktem odniesienia dla szkółek. To właśnie dlatego program szkolenia AMO stał się bazą „Programu szkolenia PZPN”, z którego korzystają podmioty uczestniczące w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich.

Pomimo wszystkich korzyści, które niesło za sobą funkcjonowanie projektu Akademii Młodych Orłów, Polski Związek Piłki Nożnej zdecydował o braku jego kontynuacji. Decyzja ta nie wynika z braku przekonania co do dalszego sensu prowadzenia Akademii, lecz z zaistniałych okoliczności, które każą wstrzymać się z realizacją części projektów. Federacja wzięła pod uwagę bieżącą sytuację w kraju spowodowaną pandemią, załamanie się rynku sponsorów i reklamodawców, a także gwałtowne zahamowanie rozgrywek piłkarskich w Polsce.

PZPN pragnie w tym miejscu podziękować wszystkim, którzy przez 6 lat angażowali się i wspólnie tworzyli Akademię Młodych Orłów: dzieciom, ich rodzicom, trenerom, wolontariuszom, miastom, Wojewódzkim Związkom Piłki Nożnej oraz sponsorowi głównemu projektu – Biedronce.



PIŁKARSCY WOJOWNICY

Do normalności droga daleka, ale powrót futbolu na stadiony po wymuszonej przerwie stał się faktem. Jeżeli ostatnio pisałem Wam, że nic już nie będzie takie samo, to dzisiaj śmiało mogę napisać, co już uległo zmianie.

Poza sprawami organizacyjnymi związanymi *stricte* z bezpieczeństwem w obiektach – co jest oczywiste, zauważyłem również zmianę w kwestii naszych oczekiwań. Jesteśmy jakby mniej pretensjonalni, do poziomu gry podchodzimy z większą wyrozumiałością. Stabą dyspozycję niektórych zawodników na różnych poziomach rozgrywkowych zaczęliśmy tłumaczyć sobie najpierw przerwą w treningach, potem wypadnięciem z rytmu meczowego, a wreszcie brakiem czucia piłki. Cieszymy się, że grają, biegają, próbują. Jak im to wychodzi, zeszło na dalszy plan. Są w akcji i to się liczy!

Prosiłbym jednak nie pomylić wyrozumiałości z oczekiwaniami. Te bowiem zmianie nie uległy i wierzymy mocno, że piłkarze wrócą do poziomu godnego ich samych. Zarówno w sferze fizycznej, jak i mentalnej. Tej drugiej poświęcę kilka słów więcej, bo zaobserwowałem niepokojący trend.

Chcąc prawić o mentalności zawodników, muszę najpierw wytłumaczyć książkowe znaczenie tego słowa. Zatem za Słownikiem języka polskiego: „charakterystyczny sposób myślenia wyróżniający daną osobę lub grupę społeczną na tle innych” to właśnie mentalność. W piłce nożnej arcyważna. To, w jaki sposób zawodnik zachowuje się w czasie treningów i meczów, w dużej mierze zależy właśnie od jego mentalności i ma ogromny wpływ na dalszy jego rozwój. Piłkarze z „charakterem” to ci, którzy mentalnie są gotowi na wszystko. Zawodnicy „bez charakteru” w zasadzie w każdej dyscyplinie nie odgrywają znaczących ról. I tak oto każdy szkoleniowiec marzy o tym, by w zespole mieć ludzi gotowych na wszystko, walecznych, nigdy niepoddających się, do końca wierzących w sukces.

Wspomniane cechy dają gwarancję, że mentalnie mamy do czynienia z wojownikami. Niech każdy teraz oceni sam poziom, na którym występuje jego zespół, i policzy, jak wielu posiada prawdziwych „piłkarskich wojowników”. Odnoszę wrażenie, że w polskiej piłce bardzo ich brakuje. Może właśnie m.in. dlatego tak często zachwyca się Jakubem Błaszczykowskim, mówiąc o nim jako wzorze do naśladowania. Choć akurat w jego przypadku cech do skopiowania jest znacznie więcej. Niemniej odnoszę wrażenie, że takich „Błaszczyków” na boiskach coraz trudniej dostrzec. W oczy niepokojąco często rzucają mi się piłkarze banalni, przewidywalni, nieumiejący podjąć rękawicy. Tacy, którym wszystko jedno, byle odbył się mecz, byle sobie pograć, byle „odbębnić”. Żyjących na zasadzie „było – minęło”. Oby ich było jak najmniej w kolejnych latach albo przynajmniej nie przybywało. Na to wpływ mamy my, trenerzy! Szczególnie ci z nas, którzy kształtują charakter zawodników za młodu. To, jak pozwolimy im podchodzić do zajęć treningowych i meczów, będzie miało wpływ na ich grę przez całe życie. Może właśnie dlatego na początku drogi powinno się dawać szansę wszystkim. Nigdy nie wiadomo, który talent jak się rozwine. Z drugiej zaś strony selekcja pozwala rywalizować grupie na wyższym poziomie. Ech...

Jedno i drugie podejście ma swoich zwolenników i przeciwników. Jak zatem działać w piłce młodzieżowej, by nie tracić piłkarskich utalentowanych wojowników? Rozsądnie. W raporcie Europejskiego Stowarzyszenia Klubów na temat funkcjonowania najlepszych akademii już przed kilku laty można było zauważyć jasny kierunek. Selekcja stała się standardem i stanowi nierozłączny element w budowaniu silnej akademii. W tym kierunku zaczęły podążać również polskie największe ośrodki szkoleniowe. To dobry kierunek, co nie znaczy idealny. Selekcję bowiem przeprowadzać trzeba umieć. Piszę o tym właśnie teraz, w okresie wakacyjnym, bo wiemy, jak wielu młodych zawodników zostanie odsuniętych od swoich drużyn z powodu przyjsia nowych, niekoniecznie zawsze lepszych.

Tam, gdzie pojawia się pierwiastek ludzki, zdarzają się błędy. To właśnie trener lub grupa trenerów podejmuje decyzję o byciu albo nie byciu danego zawodnika w danym klubie. Każdy patrzy przez swój pryzmat. Trener zastanawia się, czy zawodnik będzie pasował do jego koncepcji, koordynator pomyśli, jak się rozwinie z korzyścią dla klubu, prezes – jakie ma szanse na transfer do piłki seniorskiej. Co zaś sam zawodnik? On ma największy problem, ponieważ nigdy nie będzie decyzyjny. Może znać swoją wartość, może mieć wrażenie, że wypadł na testach rewelacyjnie, nawet rodzice mogą mu wtórować. Cóż z tego, gdy dość szybko i on, i oni mogą zostać „sprowadzeni” na ziemię.

Byłem świadkiem schodzącego w trakcie treningu ze łzami w oczach młodego piłkarza. Trener, który dał mu szansę uczestniczenia w zajęciach, wyjątkowo szybko zrezygnował z jego „usług”. Co działo się w głowie tego chłopaka, mogę się tylko domyślać. Po tym zderzeniu z amatorskim podejściem trenera nie wiem, czy zawodnik „się podniósł”. Wiem, że zamieniłem z nim słowo. Wierzę, że moje słowne wsparcie pomogło mu przetrwać w brutalnym świecie piłki. Został odrzucony, ponieważ nie pasował do koncepcji, był słabszy od innych. To jestem w stanie zrozumieć. Sposobu działania trenera JUŻ NIE!

Logiczne jest, że trudno przyjmować wszystkich chętnych. Liczba miejsc w zespole jest ograniczona. Ale może warto tym „odrzuconym” wskazywać dalszą drogę rozwoju. Nie zostawiać ich samych sobie, porozmawiać, zasugerować, wesprzeć, podpowiedzieć, gdzie i jak mogą zrobić odpowiedni dla ich umiejętności krok w przód. Życie pisze różne scenariusze i wszyscy znamy również te z naszego, polskiego „podwórka”. Nie będę ich wymieniał, bo nie chcę pograżać po raz kolejny kilku polskich klubów. Tylko przypomnę. Niepełny zawodnik w jednym klubie może zostać gwiazdą w innym. Jeżeli mamy szukać rozwiązań DLA DOBRA POLSKIEJ PIŁKI, NIKOGO NIE LEKCEWAŻMY. Jeżeli nie u nas, zaistnieje może w innym miejscu. Ludzkie odruchy muszą wziąć górę!

Marcin Parzuchowski

Departament Szkolenia i Reprezentacji Narodowych PZPN