



***SPRAWOZDANIE Z FUNKCJONOWANIA REPREZENTACJI POLSKI
PRZYGOTOWANIA I UDZIAŁ W MŚ 2018
wiosna 2018***

- Załącznik nr 01 Założenia i cele szkoleniowe Reprezentacji Polski w pierwszym półroczu 2018 roku. Przygotowania do Mistrzostwa Świata i turniej finałowy MŚ Rosja 2018.
- Załącznik nr 02 Ramowe plany Reprezentacji Polski w okresie przygotowań, zgrupowań i meczów międzypaństwowych oraz meczów Mistrzostw Świata 2018. Ramowe plany meczów Ligi Narodów 2018.
- Załącznik nr 03 Lista monitorowanych zawodników, wyselekcjonowana kadra Reprezentacji Polski z podziałem na poszczególne etapy selekcji. Sztab szkoleniowy Reprezentacji Polski.
- Załącznik nr 04 Podsumowanie monitoringu zawodników kandydujących do gry w Reprezentacji.
- Załącznik nr 05 Mecze towarzyskie, międzypaństwowe i mecze MŚ 2018 - wyniki, statystyka, oceny.
- Załącznik nr 06 Ustawienie taktyczne - rotacje personalne w składzie.
- Załącznik nr 07 Analiza straconych i strzelonych bramek.
- Załącznik nr 08 Analizy i ocena gry Reprezentacji Polski w meczach międzypaństwowych MŚ 2018. Statystyki.
- Załącznik nr 09 Raporty: organizacyjny, motoryczny, medyczny.
- Załącznik nr 10 Lista zapotrzebowania na sprzęt szkoleniowy i medyczny dla Reprezentacji Polski.
- Załącznik nr 11 Kadra zawodników Reprezentacji Polski objętych ścisłym monitoringiem - ranking.

**ZAŁOŻENIA I CELE SZKOLENIOWE REPREZENTACJI POLSKI
W PIERWSZYM PÓŁROCZU 2018 ROKU.
PRZYGOTOWANIA DO MISTRZOSTWA ŚWIATA I TURNIEJ FINAŁOWY
MŚ ROSJA 2018.**

Główne zadania cyklu:

1. **Sportowe:** Wyjście z grupy na Mistrzostwach Świata Rosja 2018.
2. **Szkoleniowe:** Doskonalenie gry w ustawieniu 1-4-2-3-1, 1-4-4-1-1.
Przygotowanie i doskonalenie gry w ustawieniu 1-3-4-3.
3. **Selekcyjne:** Wybór i monitoring szerokiej 69-77 osobowej kadry zawodników z ligi polskiej i lig zagranicznych.
Selekcja 23 osobowej kadry zawodników na finały MŚ 2018.
4. **Organizacyjne:** Utrzymanie wysokich standardów funkcjonowania Reprezentacji Polski.
Dopięcie zasad systemu premiowania za osiągnięcie zakładanego celu w MŚ 2018.
5. **Wychowawcze:** Kształtowanie nawyków właściwej postawy Reprezentanta Polski na boisku oraz poza nim.
Profesjonalne podejście do obowiązków i przestrzeganie przyjętych zasad funkcjonowania Reprezentacji Polski. Utrzymanie wysokiego morale zespołu. Przestrzeganie ogólnie przyjętych zasad fair play.

Konkretne sformułowania zadań w zakresie:

- a. **Przygotowania taktyczno - technicznego:**
 - Stosowanie właściwych rozwiązań w oparciu o własne możliwości taktyczno - techniczne.
 - Praktyczne rozwiązania sytuacji taktycznych defensywnych i ofensywnych w ćwiczeniach w formie ściślejszej i fragmentów gry.
 - Wymienność pozycji i asekuracja zawodników współpracujących w strefach lub między strefami.
 - Doskonalenie odtwarzania ustawienia w fazach przejściowych (transfer negatywny i pozytywny).
 - Doskonalenie rozgrywania stałych fragmentów gry w działaniach ofensywnych i defensywnych.
 - Doskonalenie gry bez przyjęcia, z przyjęciem na pół tempa i przyjęciem kierunkowym piłki.
 - Zastosowanie elementów technicznych (jakość podania, zagrania sytuacyjne) w szybkim rozegraniu akcji ofensywnych.
- b. **Ogólnej sprawności fizycznej:**
 - Utrzymanie poziomu ogólnej sprawności fizycznej poprzez zastosowanie różnorodnych i wszechstronnych ćwiczeń sprawnościowych i korekcyjnych na bazie testu FMS.
 - Kształtowanie wydolności aerobowej przy zastosowaniu zróżnicowanych metod treningowych.
 - Optymalizacja obciążeń pod kątem indywidualnych potrzeb zawodników.
 - Wypracowanie nawyków regeneracyjnych po intensywnym wysiłku.
- c. **Specjalnej sprawności fizycznej:**
 - Doskonalenie koordynacji ruchów ze szczególnym uwzględnieniem szybkości i rytmizacji pracy nóg w trakcie różnorodnych form poruszania się. Zwiększenie zdolności do szybkiego działania i generowania mocy podczas wysiłku o wysokiej intensywności.
- d. **Przygotowania teoretycznego:**
 - Analizy meczów międzypaństwowych, towarzyskich i mistrzowskich.
 - Zespołowe i indywidualne analizy gry w parametrach taktyczno - technicznych i kinematycznych.
 - Kształtowanie świadomości taktycznej poprzez odprawy taktyczne z wykorzystaniem materiałów multimedialnych.
- e. **Kontynuacja elektronicznego zapisu bazy danych i archiwizacja materiałów w zakresie funkcjonowania Reprezentacji Polski**
 01. Selekcja
 02. Organizacja
 03. Strategia gry - statystyki
 04. Przygotowanie mentalne
 05. Przygotowanie motoryczne
 06. Obserwacje
 07. Sprawozdania
 08. Archiwum wideo
- f. **Inne zadania.**
 - Uzupełnienie zapisu „karty zawodnika” (informacje o każdym zawodniku szerokiej kadry Reprezentacji Polski).
 - Wykorzystanie rezerw w zakresie suplementacji i odżywiania w oparciu o przeprowadzone badania nietolerancji pokarmowej. Rozwijanie i doskonalenie nawyków prawidłowego żywienia i suplementacji podczas zgrupowań.



REPREZENTACJA POLSKI PLANY DŁUGOTERMINOWE

TERMINY MECZÓW I ZGRUPOWAŃ REPREZENTACJI POLSKI W 2017-2018 ROKU

MŚ ROSJA 2018

LIGA NARODÓW 2018-2020

VIII termin: (05.11.2017 - 14.11.2017)

- 1) 05.11.2017 (niedziela)
- 2) 10.11.2017 (piątek) 20:45
- 3) 13.11.2017 (poniedziałek) 20:45
- 4) 14.11.2017 (wtorek)

ROZPOCZĘCIE ZGRUPOWANIA

MECZ MIĘDZYPANSTWOWY: POLSKA-URUGWAJ (Warszawa)

MECZ MIĘDZYPANSTWOWY: POLSKA-MEKSYK (Gdańsk)

ZAKOŃCZENIE ZGRUPOWANIA

24.01.2018 - Losowanie grup Ligi Narodów

IX termin: (18.03.2018 - 28.03.2018)

- 1) 18.03.2018 (niedziela)
- 2) 23.03.2018 (piątek) 20:45
- 3) 27.03.2018 (wtorek) 20:45
- 4) 28.03.2018 (środa)

ROZPOCZĘCIE ZGRUPOWANIA

MECZ MIĘDZYPANSTWOWY: POLSKA-NIGERIA (Wrocław)

MECZ MIĘDZYPANSTWOWY: POLSKA-KOREA PŁD. (Chorzów)

ZAKOŃCZENIE ZGRUPOWANIA

20.05.2018 ZAKOŃCZENIE ROZGRYWEK LIGOWYCH

X termin: (21.05.2018 - 26.05.2018) ZGRUPOWANIE (regeneracyjne) - Jurata

- 1) 21.05.2018 (poniedziałek)
ROZPOCZĘCIE ZGRUPOWANIA
- 2) 26.05.2018 (sobota)
ZAKOŃCZENIE ZGRUPOWANIA

XI termin: (29.05.2018 - 09.06.2018) ZGRUPOWANIE - Arłamów, Poznań

- 1) 29.05.2018 (wtorek)
ROZPOCZĘCIE ZGRUPOWANIA
- 2) 03.06.2018 (niedziela)
GRA WEWNĘTRZNA
- 3) 05.06.2018 (wtorek)
WYLOT NA MECZ
- 4) 08.06.2018 (piątek) 20:45
MECZ MIĘDZYPANSTWOWY: POLSKA - CHILE (Poznań)
- 5) 09.06.2018 (sobota)
ZAKOŃCZENIE ZGRUPOWANIA

XII termin: (10.06.2018 - 13.06.2018) ZGRUPOWANIE - Warszawa

- 1) 10.06.2018 (niedziela)
ROZPOCZĘCIE ZGRUPOWANIA
- 2) 12.06.2018 (wtorek) 18:00
MECZ MIĘDZYPANSTWOWY: POLSKA - LITWA (Warszawa)
- 3) 12.06.2018 (wtorek)
ZAKOŃCZENIE ZGRUPOWANIA
- 4) 13.06.2018 (środa)
WYLOT NA MISTRZOSTWA ROSJA 2018

FINAŁY MŚ 2018 ROSJA

13.06.2018 - ROZPOCZĘCIE ZGRUPOWANIA

XIII termin: (13.06.2018 - 29.06.2018) ZGRUPOWANIE SOCZI

- 1) 13.06.2018 (środa)
ROZPOCZĘCIE ZGRUPOWANIA
- 2) 19.06.2018 (wtorek) 18:00 (pol. 17:00)
MECZ MŚ: POLSKA - SENEGAL (Moskwa)
- 3) 24.06.2018 (niedziela) 21:00 (pol. 20:00)
MECZ MŚ: POLSKA - KOLUMBIA (Kazań)
- 4) 28.06.2018 (czwartek) 17:00 (pol. 16:00)
MECZ MŚ: JAPONIA - POLSKA (Wołgograd)

Liga Narodów (24.01.2018 - Losowanie grup)

I termin: (02.09.2018 - 12.09.2018)

- 1) 02.09.2018 (niedziela)
- 2) 07.09.2018 (piątek)
- 3) 11.09.2018 (wtorek)
- 4) 12.09.2018 (środa)

ROZPOCZĘCIE ZGRUPOWANIA
MECZ LIGI NARODÓW: WŁOCHY - POLSKA (miejsce meczu)
MECZ MIĘDZYPAŃSTWOWY: POLSKA - IRLANDIA (miejsce meczu)
ZAKOŃCZENIE ZGRUPOWANIA

II termin: (07.10.2018 - 15.10.2018)

- 1) 07.09.2018 (niedziela)
- 2) 11.10.2018 (czwartek)
- 3) 14.10.2018 (niedziela)
- 4) 15.10.2018 (poniedziałek)

ROZPOCZĘCIE ZGRUPOWANIA
MECZ LIGI NARODÓW: POLSKA - PORTUGALIA (miejsce meczu)
MECZ LIGI NARODÓW: POLSKA - WŁOCHY (miejsce meczu)
ZAKOŃCZENIE ZGRUPOWANIA

III termin: (11.11.2018 - 21.11.2018)

- 1) 11.11.2018 (niedziela)
- 2) 15.11.2018 (czwartek)
- 3) 20.11.2018 (wtorek)
- 4) 21.11.2018 (środa)

ROZPOCZĘCIE ZGRUPOWANIA
MECZ LIGI NARODÓW: POLSKA - CZECHY (miejsce meczu)
MECZ LIGI NARODÓW: PORTUGALIA - POLSKA - (miejsce meczu)
ZAKOŃCZENIE ZGRUPOWANIA



REPREZENTACJA POLSKI

69 ZAWODNIKÓW OBJĘTYCH SZCZEGÓŁOWYM MONITORINGIEM W RUNDZIE WIOSENNEJ SEZONU 2017/2018

LP.	NAZWISKO I IMIĘ	KLUB	DATA URODZENIA
Bramkarze			
1	BIĄLKOWSKI Bartosz	Ipswich Town	06.07.1987
2	DRĄGOWSKI Bartłomiej	AFC Fiorentina	19.08.1997
3	FABIAŃSKI Łukasz	AFC Swansea	18.04.1985
4	LOSKA Tomasz	Górnik Zabrze	26.01.1996
5	SKORUPSKI Łukasz	AS Roma	05.05.1991
6	SZCZĘSNY Wojciech	Juventus Turyn	18.04.1990
7	MAJECKI Radosław	Stal Mielec	16.11.1999
8	MALARZ Arkadiusz	Legia Warszawa	19.06.1980
9	GRABARA Kamil	Liverpool	08.01.1999
Obrońcy			
10	BEDNAREK Jan	Southampton	12.04.1996
11	BERESZYŃSKI Bartosz	Sampdoria Genua	12.07.1992
12	BOCHNIEWICZ Paweł	Górnik Zabrze	30.01.1996
13	CIONEK Thiago	SPAL	21.04.1986
14	CZERWIŃSKI Alan	Zagłębie Lubin	02.02.1993
15	DAWIDOWICZ Paweł	Palermo	20.05.1995
16	GLIK Kamil	AS Monaco	03.02.1988
17	GUMNY Robert	Lech Poznań	04.06.1999
18	HELIK Michał	Cracovia	09.09.1995
19	JACH Jarosław	Crystal Palace	17.02.1994
20	JANICKI Rafał	Lech Poznań	05.07.1992
21	JAROSZYŃSKI Paweł	Chievo Verona	02.10.1994
22	JĘDRZEJCZYK Artur	Legia Warszawa	04.11.1987
23	KAMIŃSKI Marcin	VFB Stuttgart	15.01.1992
24	KĘDZIORA Tomasz	Dynamo Kijów	11.06.1994
25	KOJ Michał	Górnik Zabrze	28.07.1993
26	KOPACZ Bartosz	Zagłębie Lubin	21.05.1992
27	PAZDAN Michał	Legia Warszawa	21.09.1987
28	PESTKA Kamil	Cracovia Kraków	22.08.1998
29	PISZCZEK Łukasz	Borussia Dortmund	03.06.1985
30	RECA Arkadiusz	Wisła Płock	17.06.1995
31	RYBUS Maciej	Lokomotiv Moskwa	19.08.1989
32	SALAMON Bartosz	SPAL	01.05.1991
33	STOLARSKI Paweł	Lechia Gdańsk	28.01.1996

34	WIETESKA Mateusz	Górnik Zabrze	11.02.1997
Pomocnicy			
35	BŁASZCZYKOWSKI Jakub	VFL Wolfsburg	14.12.1985
36	FRANKOWSKI Przemysław	Jagiellonia Białystok	12.04.1995
37	GAJOS Maciej	Lech Poznań	19.03.1991
38	GÓRALSKI Jacek	Ludogorets Razgrad	21.09.1992
39	GROSICKI Kamil	Hull City	08.06.1989
40	KAPUSTKA Bartosz	FC Freiburg	23.12.1996
41	KĄDZIOR Damian	Górnik Zabrze	16.06.1992
42	KRYCHOWIAK Grzegorz	West Bromwich Albion	29.01.1990
43	KUCHARCZYK Michał	Legia Warszawa	20.03.1991
44	KURZAWA Rafał	Górnik Zabrze	29.01.1993
45	LINETTY Karol	Sampdoria Genua	02.02.1995
46	MAKUSZEWSKI Maciej	Lech Poznań	29.09.1989
47	MAĆZYŃSKI Krzysztof	Legia Warszawa	23.05.1987
48	MICHALAK Konrad	Wisła Płock	19.09.1997
49	PESZKO Sławomir	Lechia Gdańsk	19.02.1985
50	PAWŁOWSKI Bartłomiej	Zagłębie Lubin	13.11.1992
51	PIOTROWSKI Jakub	Pogoń Szczecin	04.10.1997
52	RECA Arkadiusz	Wisła Płock	17.06.1995
53	ROMANCZUK Taras	Jagiellonia	14.11.1991
54	SZYMAŃSKI Damian	Wisła Płock	16.06.1995
55	SZYMAŃSKI Sebastian	Legia Warszawa	10.05.1999
56	WOLSKI Rafał	Lechia Gdańsk	10.11.1992
57	WSZOLEK Paweł	QPR	30.04.1992
58	ZIELIŃSKI Piotr	SSC Napoli	20.05.1994
59	ŻURKOWSKI Szymon	Górnik Zabrze	25.09.1997
Napastnicy			
60	KOWNACKI Dawid	Sampdoria Genua	14.03.1997
61	LEWANDOWSKI Robert	Bayern Monachium	21.08.1988
62	MILIK Arkadiusz	SSC Napoli	28.02.1994
63	NIEZGODA Jarosław	Legia Warszawa	15.03.1995
64	PIĄTEK Krzysztof	Cracovia	01.07.1995
65	STĘPIŃSKI Mariusz	Chievo Verona	12.05.1995
66	ŚWIDERSKI Karol	Jagiellonia Białystok	23.01.1997
67	ŚWIERCZOK Jakub	Zagłębie Lubin	28.12.1992
68	TEODORCZYK Łukasz	Anderlecht Bruksela	03.06.1991
69	WILCZEK Kamil	Brøndby	14.01.1988



REPREZENTACJA POLSKI

SZTAB REPREZENTACJI POLSKI KADRA SZKOLENIOWO - TECHNICZNA

<i>Nazwisko i imię</i>	<i>Funkcja</i>
NAWAŁKA Adam	Selekcjoner
IWAN Tomasz	Dyrektor sportowy
ZAJĄC Bogdan	II Trener
TKOCZ Jarosław	Trener asystent - trener bramkarzy
MAŁOWIEJSKI Hubert	Trener asystent - szef banku informacji
GÓRALCZYK Robert	Trener asystent - analityk
PRASOŁ Marcin	Trener asystent - analityk
JUSZCZAK Gerard	Trener analityk
RZEPKA Remigiusz	Trener przygotowania fizycznego
ZAJĄCZKOWSKI Dawid	Analityk-statystyk-wideo
JAROSZEWSKI Jacek	Lekarz Reprezentacji
SPAŁEK Bartłomiej	Fizjoterapeuta
PTAK Paweł	Fizjoterapeuta
HERMAN Wojciech	Fizjoterapeuta
KOSEDOWSKI Paweł	Kierownik techniczny
SIDOROWICZ Paweł	Obsługa techniczna
LEŚNIAK Tomasz	Kucharz Reprezentacji
KWIATKOWSKI Jakub	Rzecznik prasowy

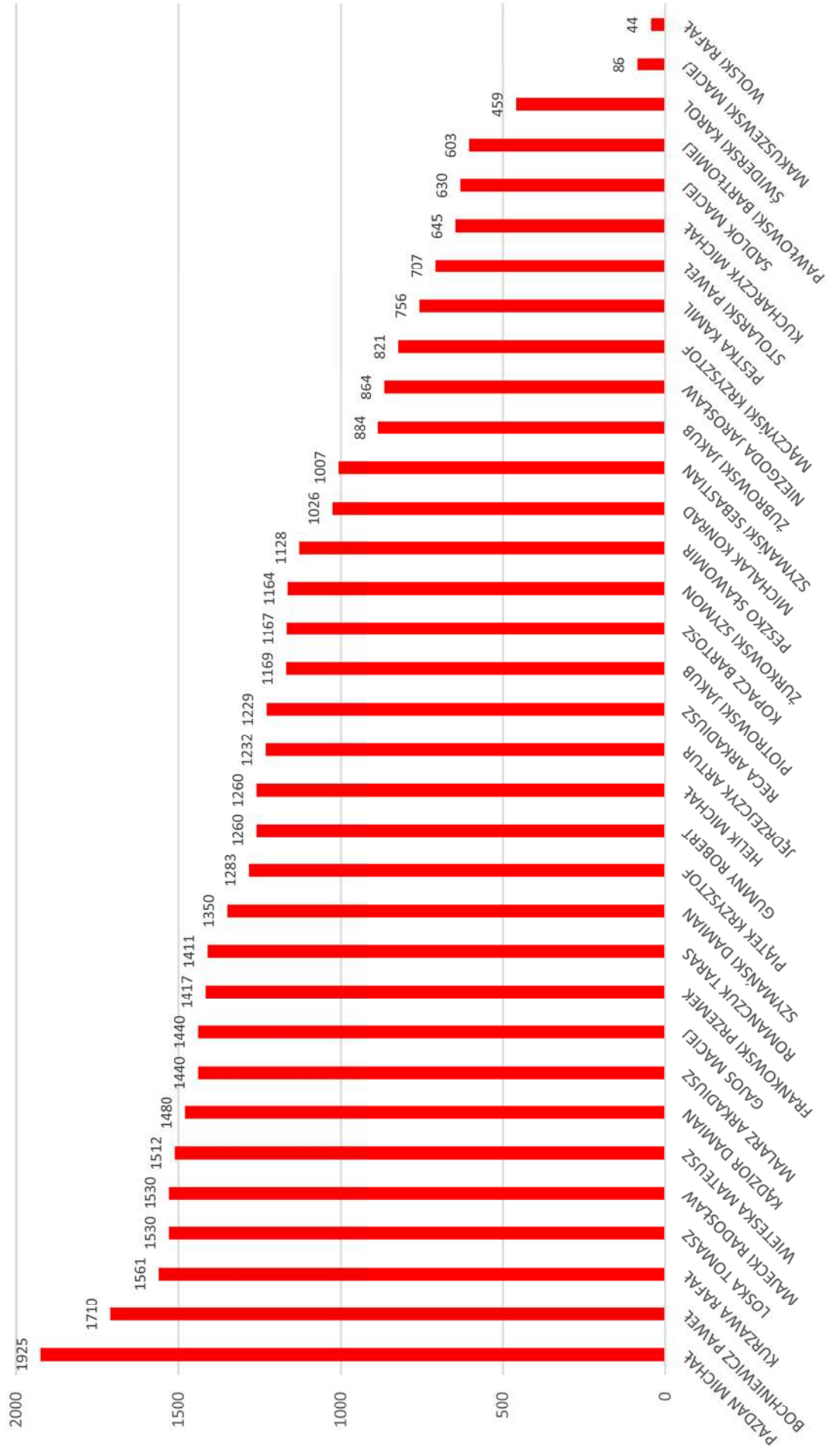
STATYSTYKA WYSTĘPÓW, MINUT, BRAMEK, ASYST ORAZ ASYST II STOPNIA WE WSZYSTKICH ROZGRYWKACH ZAWODNIKÓW EKSTRAKLASY W SEZONIE 2017-2018 (RUNDA WIOSENNĄ)

Załącznik 4 A

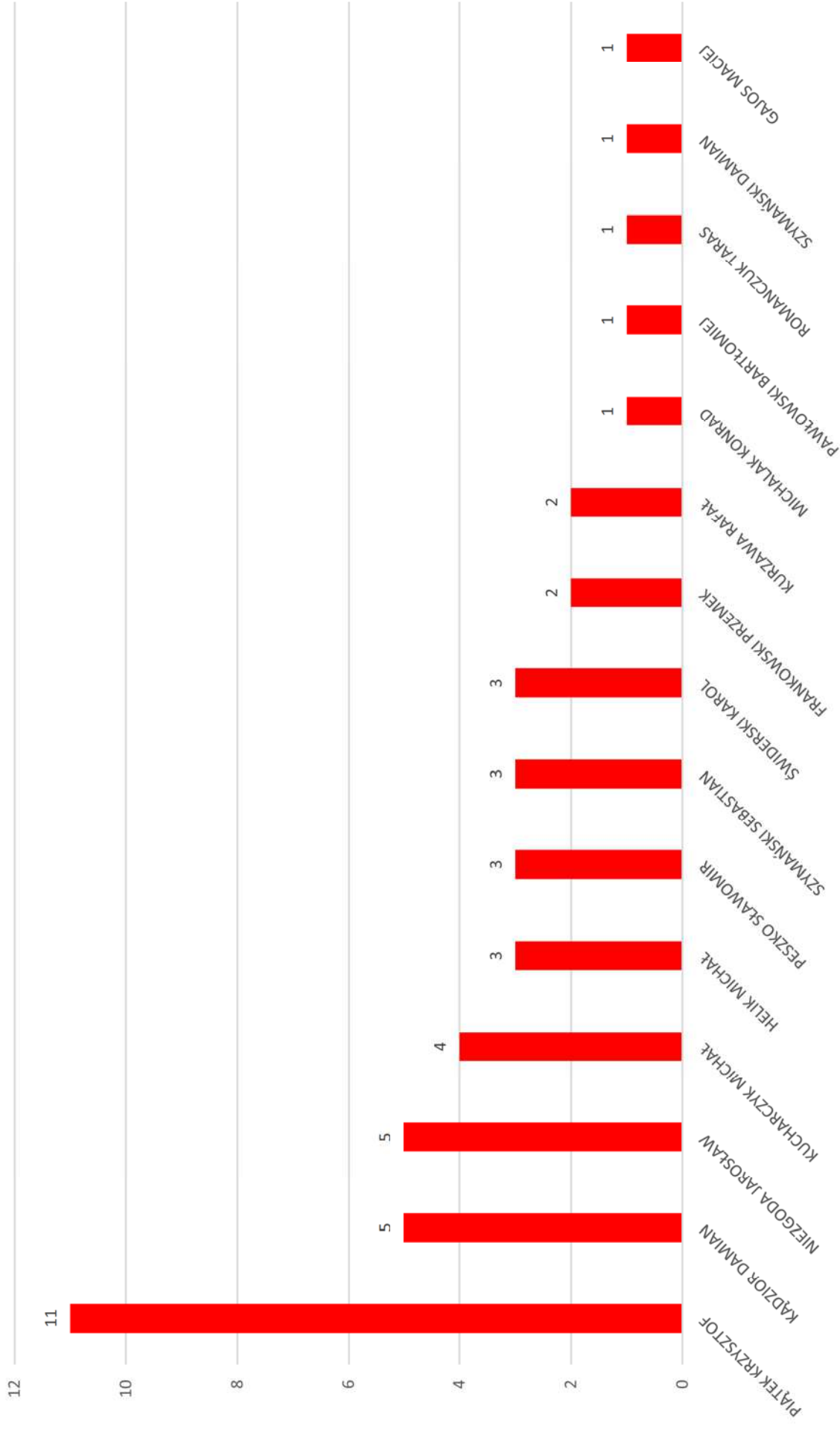
Lp.	Bramkarze	Klub	Występy	L	PP	PZ	R	Minuty	L	PP	PZ	R	Bramki str	L	PP	PZ	R	Na "0"	L	PP	PZ	R	Asysty II	L	PP	PZ	R
1	LOSKA TOMASZ	GÓRNIK Z.	17	15	2			1530	1350	180			-23	-20	-3			4	4				0				
2	MAJECKI RADOŚLAW	STAL MIELEC	17	14		3		1530	1260			270	-23	-18				5	4			1	0				
3	MALARZ ARKADIUSZ	LEGIA	16	16				1440	1440				-14	-14				7	7				0				
Lp.	Obroncy	Klub	Występy	L	PP	PZ <td>R <td>Minuty</td> <td>L</td> <td>PP</td> <td>PZ</td> <td>R</td> <td>Bramki</td> <td>L</td> <td>PP</td> <td>PZ</td> <td>R</td> <td>Asysty</td> <td>L</td> <td>PP</td> <td>PZ</td> <td>R</td> <td>Asysty II</td> <td>L</td> <td>PP</td> <td>PZ</td> <td>R</td> </td>	R <td>Minuty</td> <td>L</td> <td>PP</td> <td>PZ</td> <td>R</td> <td>Bramki</td> <td>L</td> <td>PP</td> <td>PZ</td> <td>R</td> <td>Asysty</td> <td>L</td> <td>PP</td> <td>PZ</td> <td>R</td> <td>Asysty II</td> <td>L</td> <td>PP</td> <td>PZ</td> <td>R</td>	Minuty	L	PP	PZ	R	Bramki	L	PP	PZ	R	Asysty	L	PP	PZ	R	Asysty II	L	PP	PZ	R
4	GUMNY ROBERT	LECH POZNAŃ	14	14				1260	1260				0					0					0				
5	STOLARSKI PAWEŁ	LECHIA	11	11				707	707				0					0					0				
6	HELIK MICHAŁ	CRACOVIA	14	14				1260	1260				3	3				0					0				
7	WIETESKA MATEUSZ	GÓRNIK Z.	17	14	2	1		1512	1242	180		90	0					0					0				
8	KOPACZ BARTOSZ	GÓRNIK Z.	13	13				1167	1167				0					0					0				
9	PAZDAN MICHAŁ	LEGIA	22	14	3	5		1925	1260	270		395	0					0					0				
10	BOCHNIEWICZ PAWEŁ	GÓRNIK Z.	16	2	3	1		1710	1440	180		90	0					0					0				
11	JĘDRZEJCZYK ARTUR	LEGIA	15	9	2	4		1232	795	167		270	0					0					0				
12	RECA ARKADIUSZ	WISŁA PŁOCK	15	15				1229	1229				0					0					0				
13	SADŁOK MACIEJ	WISŁA KRAKÓW	7	7				630	630				0					0					0				
14	PESTKA KAMIL	CRACOVIA	9	8		1		756	666			90	0					0					0				
Lp.	Pomocnicy	Klub	Występy	L	PP	PZ <td>R <td>Minuty</td> <td>L</td> <td>PP</td> <td>PZ</td> <td>R</td> <td>Bramki</td> <td>L</td> <td>PP</td> <td>PZ</td> <td>R</td> <td>Asysty</td> <td>L</td> <td>PP</td> <td>PZ</td> <td>R</td> <td>Asysty II</td> <td>L</td> <td>PP</td> <td>PZ</td> <td>R</td> </td>	R <td>Minuty</td> <td>L</td> <td>PP</td> <td>PZ</td> <td>R</td> <td>Bramki</td> <td>L</td> <td>PP</td> <td>PZ</td> <td>R</td> <td>Asysty</td> <td>L</td> <td>PP</td> <td>PZ</td> <td>R</td> <td>Asysty II</td> <td>L</td> <td>PP</td> <td>PZ</td> <td>R</td>	Minuty	L	PP	PZ	R	Bramki	L	PP	PZ	R	Asysty	L	PP	PZ	R	Asysty II	L	PP	PZ	R
15	PESZKO SŁAWOMIR	LECHIA	15	14		1		1128	1118			10	3	3				0					2		2		
16	FRANKOWSKI PRZEMEK	JAGIELLONIA	16	15		1		1417	1331			86	2	2				1	1				6		6		
17	KADZIOR DAMIAN	GÓRNIK Z.	17	15	2			1480	1317	163			5	5				1	1				7		7		
18	MAKUSZEWSKI MACIEJ	LECH POZNAŃ	4	4				86	86				0					0					0				
19	MICHALAK KONRAD	WISŁA PŁOCK	16	15		1		1026	982			44	1	1				0					0				
20	PAWŁOWSKI BARTŁOMEJ	ZAGŁĘBIE L.	12	12				603	603				1	1				0					0				
21	MAĆZIŃSKI KRZYSZTOF	LEGIA	10	8	1	1		821	641	90		90	0					0					0				
22	ROMANCZUK TARAS	JAGIELLONIA	16	15		1		1411	1350			61	1	1				0					0				
27	ŻUBROWSKI JAKUB	KORONA	9	8	1			884	794	90			0					0					0				
28	ŻURKOWSKI SZYMON	GÓRNIK Z.	14	12	2			1164	984	180			0					1	1				0				
29	PIOTROWSKI JAKUB	POGOŃ	14	13		1		1169	1079			90	0					0					0				
30	SZYMAŃSKI DAMIAN	WISŁA PŁOCK	15	15				1350	1350				1	1				0					0				

Lp.	Pomocnicy cd.	Klub	Występy	L	PP	PZ	R	Minuty	L	PP	PZ	R	Bramki	L	PP	PZ	R	Asysty	L	PP	PZ	R	Asysty II	L	PP	PZ	R	
31	GAJOS MACIEJ	LECH POZNAŃ	16	16				1440	1440				1	1					0					0				
32	KURZAWA RAFAŁ	GÓRNIK Z.	19	14	2		3	1561	1205	180			2	2					3	3				2	2			
33	KUCHARCZYK MICHAŁ	LEGIA	14	14				645	645				4	4					0					0				
34	SZYMAŃSKI SEBASTIAN	LEGIA	16	13	3			1007	833	174			3	3					0					0				
35	WOLSKI RAFAŁ	LECHIA	1	1				44	44				0						0					0				
Lp.	Napastnicy	Klub	Występy	L	PP	PZ	R	Minuty	L	PP	PZ	R	Bramki	L	PP	PZ	R	Asysty	L	PP	PZ	R	Asysty II	L	PP	PZ	R	
36	PIĄTEK KRZYSZTOF	CRACOVIA	15	15				1283	1283				11	11					0					0				
37	ŚWIDERSKI KAROL	JAGIELLONIA	14	13			1	459	432				3	3					0					0				
38	NIEZGODA JAROSŁAW	LEGIA	12	12				864	864				5	5					0					0				

**WYKRES CZASU GRY ZAWODNIKÓW EKSTRAKLASY
WE WSZYSTKICH ROZGRYWKACH W RUNDZIE WIOSENNEJ SEZONU 2017/18**



**WYKRES SUMY BRAMEK ZDOBYTYCH PRZEZ ZAWODNIKÓW EKSTRAKLASY
WE WSZYSTKICH ROZGRYWKACH W RUNDZIE WIOSENNEJ SEZONU 2017/18**



1	PAZDAN MICHAŁ	1925
2	BOCHNIEWICZ PAWEŁ	1710
3	KURZAWA RAFAŁ	1561
4	LOSKA TOMASZ	1530
5	MAJECKI RADOŚLAW	1530
6	WIETESKA MATEUSZ	1512
7	KĄDZIÓR DAMIAN	1480
8	MALARZ ARKADIUSZ	1440
9	GAJOS MACIEJ	1440
10	FRANKOWSKI PRZEMEK	1417
11	ROMANCZUK TARAS	1411
12	SZYMAŃSKI DAMIAN	1350
13	PIĄTEK KRZYSZTOF	1283
14	GUMNY ROBERT	1260
15	HELIK MICHAŁ	1260
16	JĘDRZEJCZYK ARTUR	1232
17	RECA ARKADIUSZ	1229
18	PIOTROWSKI JAKUB	1169
19	KOPACZ BARTOSZ	1167
20	ŻURKOWSKI SZYMON	1164
21	PEZKO SŁAWOMIR	1128
22	MICHALAK KONRAD	1026
23	SZYMAŃSKI SEBASTIAN	1007
24	ŻUBROWSKI JAKUB	884
25	NIEZGODA JAROSŁAW	864
26	MAĆZYŃSKI KRZYSZTOF	821
27	PESTKA KAMIL	756
28	STOLARSKI PAWEŁ	707
29	KUCHARCZYK MICHAŁ	645
30	SADŁOK MACIEJ	630
31	PAWŁOWSKI BARTŁOMIEJ	603

32	ŚWIDERSKI KAROL	459
33	MAKUSZEWSKI MACIEJ	86
34	WOLSKI RAFAŁ	44

1	PIĄTEK KRZYSZTOF	11
2	KĄDZIÓR DAMIAN	5
3	NIEZGODA JAROSŁAW	5
4	KUCHARCZYK MICHAŁ	4
5	HELIK MICHAŁ	3
6	PESZKO SŁAWOMIR	3
7	SZYMAŃSKI SEBASTIAN	3
8	ŚWIDERSKI KAROL	3
9	FRANKOWSKI PRZEMEK	2
10	KURZAWA RAFAŁ	2
11	MICHALAK KONRAD	1
12	PAWŁOWSKI BARTŁOMIEJ	1
13	ROMANCZUK TARAS	1
14	SZYMAŃSKI DAMIAN	1
15	GAJOS MACIEJ	1

REPREZENTACJA POLSKI - BILANS - LIGA POLSKA - SEZON 2017/2018 (RUNDA WIOSENNA)



9	K. PIĄTEK J. NIEZGODA	W	Min.	B	A	All
		15	1283	11	-	-
		12	864	5	-	-

10	S. SZYMAŃSKI	W	Min.	B	A	All
	K. ŚWIDERSKI	16	1007	3	-	-
	R. WOLSKI	14	459	3	-	-
		1	44	-	-	-

11	R. KURZAWA M. KUCHARCZYK	W	Min.	B	A	All
		19	1561	2	3	2
		14	645	4	-	-

8	SZ. ŻURKOWSKI	W	Min.	B	A	All
	J. PIOTROWSKI	14	1164	-	1	-
	D. SZYMAŃSKI	14	1169	-	-	-
	M. GAJOS	15	1350	1	-	-
		16	1440	-	-	-

7	S. PESZKO	W	Min.	B	A	All
	P. FRANKOWSKI	15	1128	3	-	2
	D. KADZIOR	16	1417	2	1	6
	M. MAKUSZEWSKI	17	1480	5	1	7
	K. MICHALAK	4	86	0	-	-
	B. PAWŁOWSKI	16	1026	1	-	-
		12	603	1	-	-

6	K. MACZYŃSKI	W	Min.	B	A	All
	T. ROMANCZUK	10	821	-	-	-
	J. ŻUBROWSKI	16	1411	1	-	-
		9	884	-	-	-

5	A. JEDRZEJCZYK	W	Min.	B	A	All
	A. RECA	15	1232	-	-	-
	M. SADLOK	15	1229	-	-	-
	K. PESTKA	7	630	-	-	-
		9	756	-	-	-

4	M. PAZDAN	W	Min.	B	A	All
	P. BOCHNIEWICZ	22	1925	-	-	-
		16	1710	-	-	-

3	M. HELIK	W	Min.	B	A	All
	M. WIETESKA	14	1260	3	-	-
	B. KOPACZ	17	1512	-	-	-
		13	1167	-	-	-

2	R. GUMNY	W	Min.	B	A	All
	P. STOLARSKI	14	1260	-	-	-
		11	707	-	-	-

1	T. LOSKA	W	Min.	B str	" 0"	All
	R. MAJECKI	17	1530	-23	4	-
	A. MALARZ	17	1530	-23	5	-
		16	1440	-14	7	-

Legenda:
W – Występy
Min. – Czas gry
B – Bramki
A – Asysty
All – Asysty 2-go stopnia

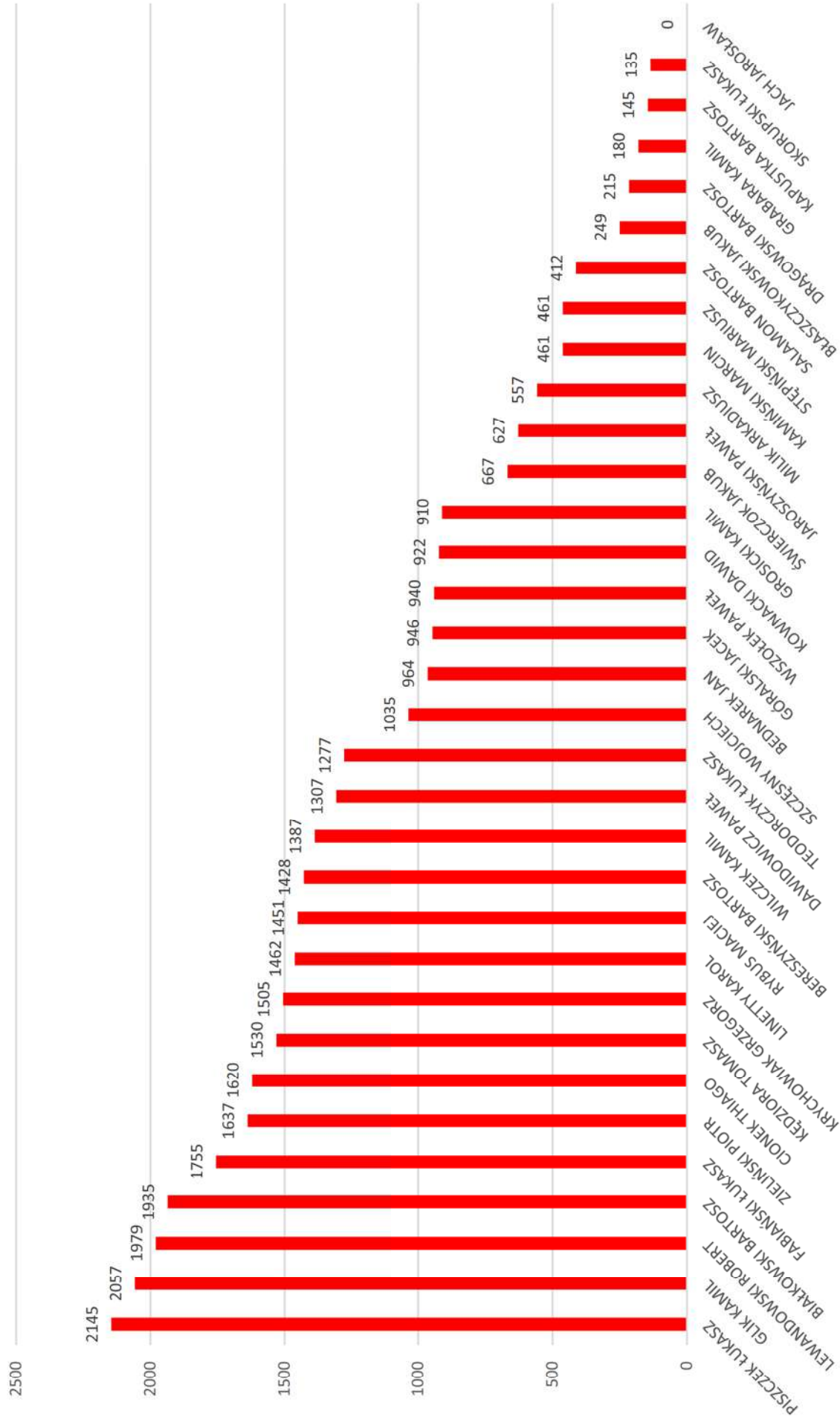
STATYSTYKA WYSTĘPÓW, MINUT, BRAMEK, ASYST ORAZ ASYST II STOPNIA WE WSZYSTKICH ROZGRYWKACH ZAWODNIKÓW LIG ZAGRANICZNYCH W SEZONIE 2017-2018 (RUNDA WIOSENNA)

Załącznik 4 C

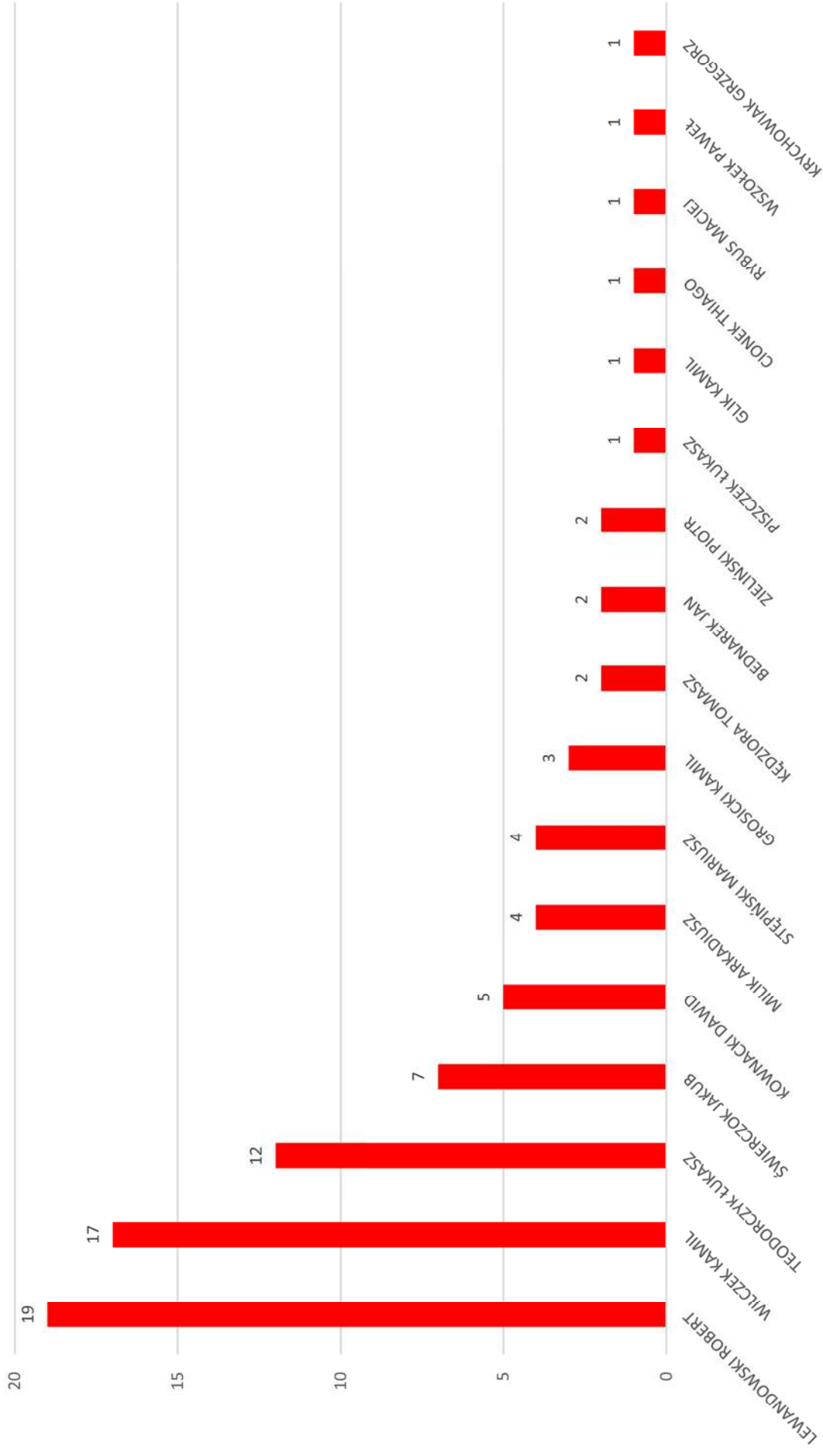
Lp.	Bramkarze	Klub	Występy	L	PK	PZ	R	Minuty	L	PK	PZ	R	Bramki str	L	PK	PZ	R	Na "0"	L	PK	PZ	R	Asysty II	L	PK	PZ	R	
																												Występy
1	SZCZĘSNY WOJCIECH	JUVENTUS	13	8			5	1035	720				315	-3				-6	8	6			2	0				
2	FABIAŃSKI ŁUKASZ	SWANSEA	21	17			4	1755	1530				225	-24				-1	7	4			3	0				
3	SKORUPSKI ŁUKASZ	AS ROMA	2	1			1	135	90				45	0				-2	1	1			0	0				
4	BIAŁKOWSKI BARTOSZ	IPSWICH	22	20	1		1	1935	1800	90			45	-28				-1	11	6			5	0				
5	DRĄGOWSKI BARTOSZ	FIorentINA	3	3				215	215					-8					0	0			0	0				
6	GRABARA KAMIL	LIVERPOOL	2				2	180					180	-1				-1	1	0			1	0				
Lp.	Obroncy	Klub	Występy	L	PK	PZ	R	Minuty	L	PK	PZ	R	Bramki	L	PK	PZ	R	Asysty	L	PK	PZ	R	Asysty II	L	PK	PZ	R	
7	PISZCZEK ŁUKASZ	BORUSSIA	26	17		3	6	2145	1530				345	1					3	3			0					
8	BERESZYŃSKI BARTOSZ	SAMPDORIA	19	14			5	1428	1161				267	0					1	1			0					
9	KĘDZIORA TOMASZ	DYNAMO K.	17	11	2	4		1530	990	180	360		2	2					3	3			1	1				
10	GLIK KAMIL	AS MONACO	24	16	4		4	2057	1440	360			257	1					0				0					
11	BEDNAREK JAN	SOUTHAMPTON	12	5	2		5	964	428	168			368	2	1			1	0				0					
12	CIONEK THIAGO	SPAL	19	15			4	1620	1350				270	1	1				0				0					
13	KAMIŃSKI MARCIN	STUTTGART	14	13			1	461	371				90	0					0				0					
14	JACH JAROSŁAW	CRYSTAL PALACE	0	0				0	0					0					0				0					
15	JAROSZYŃSKI PAWEŁ	CHIEVO	8	8				627	627				0	0					0				0					
16	SALAMON BARTOSZ	SPAL	7	7				412	412				0	0					0				0					
17	RYBUS MACIEJ	LOKOMOTIV	17	8		4	5	1451	720		314	417	1						0		1		0					
Lp.	Pomocnicy	Klub	Występy	L	PK	PZ	R	Minuty	L	PK	PZ	R	Bramki	L	PK	PZ	R	Asysty	L	PK	PZ	R	Asysty II	L	PK	PZ	R	
18	BŁASZCZYKOWSKI JAKUB	WOLFSBURG	5	2			3	249	94				155	0					0				0					
19	WSZOŁEK PAWEŁ	QPR	23	14	3		6	940	940					1	1				0				0					
20	KRYCHOWIAK GRZEGORZ	WBA	13	13				1505	721	257			527	1				1	2	2			0					
21	DAWIDOWICZ PAWEŁ	PALERMO	18	18				1307	1307				0	0					0				0					
22	ZIELIŃSKI PIOTR	NAPOLI	28	18	1	2	7	1637	824	90	180	543	2					1	1	3	3		1	1				
23	GÓRALSKI JACEK	LUDOGORETS	17	11		1	5	946	492		90	364	0						0				0					
24	LINETTY KAROL	SAMPDORIA	19	17			2	1462	1399			63	0						2	2			1	1				
25	GROSICKI KAMIL	HULL CITY	19	14			5	910	539			371	3	3					5	5			1	1				
26	KAPUSTKA BARTOSZ	FREIBURG	3	2		1	1	145	55			90	0						0				0					

Lp.	Napastnicy	Klub	Występy	L	PK	PZ	R	Minuty	L	PK	PZ	R	Bramki	L	PK	PZ	R	Asysty	L	PK	PZ	R	Asysty II	L	PK	PZ	R	
27	WILCZEK KAMIL	BRONDBY	18	14	4			1387	1099	288			17	12	5			1	1				0					
28	MILIK ARKADIUSZ	NAPOLI	17	12			5	557	302			255	4	4				0					0					
29	KOWNACKI DAWID	SAMPDORIA	16	12			4	922	596			326	5	3			2	1	1				2	2				
30	LEWANDOWSKI ROBERT	BAYERN	28	13	2	6	7	1979	793	180	505	501	19	14		1	4	3	3				0					
31	TEODORCZYK ŁUKASZ	ANDERLECHT	20	15			5	1277	1144			133	12	12				1	1				0					
32	ŚWIERCZOK JAKUB	LUDOGORETS	15	12		2	1	667	509		135	23	7	7				0					0					
33	STĘPIŃSKI MARIUSZ	CHIEVO	12	12				461	461				4	4				0					0					

WYKRES CZASU GRY POSZCZEGÓLNYCH ZAWODNIKÓW GRAJĄCYCH W KLUBACH ZAGRANICZNYCH WE WSZYSTKICH ROZGRYWKACH W RUNDZIE WIOSENNEJ SEZONU 2017/2018



**WYKRES LICZBY BRAMEK ZDOBYTYCH PRZEZ ZAWODNIKÓW GRAJĄCYCH W LIGACH
ZAGRANICZNYCH WE WSZYSTKICH ROZGRYWKACH W SEZONIE 2017/2018**



1	PISZCZEK ŁUKASZ	2145
2	GLIK KAMIL	2057
3	LEWANDOWSKI ROBERT	1979
4	BIAŁKOWSKI BARTOSZ	1935
5	FABIAŃSKI ŁUKASZ	1755
6	ZIELIŃSKI PIOTR	1637
7	CIONEK THIAGO	1620
8	KĘZIORA TOMASZ	1530
9	KRYCHOWIAK GRZEGORZ	1505
10	LINETTY KAROL	1462
11	RYBUS MACIEJ	1451
12	BERESZYŃSKI BARTOSZ	1428
13	WILCZEK KAMIL	1387
14	DAWIDOWICZ PAWEŁ	1307
15	TEODORCZYK ŁUKASZ	1277
16	SZCZĘŚNY WOJCIECH	1035
17	BEDNAREK JAN	964
18	GÓRALSKI JACEK	946
19	WSZOŁEK PAWEŁ	940
20	KOWNACKI DAWID	922
21	GROSICKI KAMIL	910
22	ŚWIERCZOK JAKUB	667
23	JAROSZYŃSKI PAWEŁ	627
24	MILIK ARKADIUSZ	557
25	KAMIŃSKI MARCIN	461
26	STĘPIŃSKI MARIUSZ	461
27	SALAMON BARTOSZ	412
28	BŁASZCZYKOWSKI JAKUB	249
29	DRĄGOWSKI BARTOSZ	215
30	GRABARA KAMIL	180
31	KAPUSTKA BARTOSZ	145

32	SKORUPSKI ŁUKASZ	135
33	JACH JAROSŁAW	0

1	LEWANDOWSKI ROBERT	19
2	WILCZEK KAMIL	17
3	TEODORCZYK ŁUKASZ	12
4	ŚWIERCZOK JAKUB	7
5	KOWNACKI DAWID	5
6	MILIK ARKADIUSZ	4
7	STĘPIŃSKI MARIUSZ	4
8	GROSICKI KAMIL	3
9	KĘDZIORA TOMASZ	2
10	BEDNAREK JAN	2
11	ZIELIŃSKI PIOTR	2
12	PISZCZEK ŁUKASZ	1
13	GLIK KAMIL	1
14	CIONEK THIAGO	1
15	RYBUS MACIEJ	1
16	WSZOŁEK PAWEŁ	1
17	KRYCHOWIAK GRZEGORZ	1

REPREZENTACJA POLSKI - BILANS - LIGI ZAGRANICZNE - SEZON 2017/2018 (RUNDA WIOSENNĄ)



	W	Min.	B	A	All
R. LEWANDOWSKI	28	1979	19	3	-
Ł. TEODORCZYK	20	1277	12	1	-
J. ŚWIERCZOK	15	667	7	-	-
M. STĘPIŃSKI	12	461	4	-	-

	W	Min.	B	A	All
K. GROSICKI	19	910	3	5	1
B. KAPUSTKA	2	145	-	-	-

	W	Min.	B	A	All
P. ZELIŃSKI	28	1637	2	3	1
J. GÓRALSKI	17	946	-	-	-
K. LINETTY	19	1462	-	2	1

	W	Min.	B	A	All
A. MILIK	17	557	4	-	-
D. KOWNACKI	16	922	5	1	-
K. WILCZEK	18	1387	17	1	-

	W	Min.	B	A	All
G. KRYCHOWIAK	22	1505	1	2	-
P. DAWIDOWICZ	18	1307	-	-	-

	W	Min.	B	A	All
J. BŁASZCZYKOWSKI	5	249	-	-	-
P. WSZOLEK	23	940	1	-	-

	W	Min.	B	A	All
M. RYBUS	17	1451	1	-	-
P. JAROSZYŃSKI	8	627	-	-	-

	W	Min.	B	A	All
Ł. PI SZCZEK	26	2145	1	3	-
B. BERESZYŃSKI	19	1428	-	1	-
T. KĘDZIORA	17	1530	2	3	1

	W	Min.	B	A	All
K. GLIK	24	2057	1	-	-
J. BEDNAREK	12	964	2	-	-
B. SALAMON	7	412	-	-	-

	W	Min.	B	A	All
T. CIOŃEK	19	1620	1	-	-
M. KAMIŃSKI	14	461	-	-	-
J. JACH	0	0	-	-	-

	W	Min.	B str	„0”
B. BIAŁKOWSKI	22	1935	-29	6
Ł. FABIAŃSKI	21	1755	-25	7
K. GRABARA	2	180	-1	1
Ł. SKORUPSKI	2	135	-2	1
W. SZCZĘŚNY	13	1035	-9	8

Legenda:

W – Występy
 Min. – Czas gry
 B – Bramki
 A – Asysty
 All – Asysty 2-go stopnia

MECZ MIĘDZYPANSTWOWY
23.03.2018 GODZ. 20:45 (WROCLAW)
POLSKA - NIGERIA 0-1(0-0)



Na zgrupowanie zostało powołanych 30 zawodników, 13 z nich rozegrało swoje mecze w niedzielę. Dwóch z nich przyjechało z urazami (B.Bereszyński , D.Kądzior- opuścił zgrupowanie po badaniach lekarskich – sfluczenie kolana) a u S.Peszki po badaniach krwi stwierdzono infekcję wykluczającą go z treningów. W trakcie zgrupowania M.Pazdan i M.Rybus nabyli się infekcji wirusowych co również wykluczyło ich z udziału w meczu z Nigerią. Po raz pierwszy pojawili się na zgrupowaniu B.Białkowski , T.Romanczuk , P.Jaroszyński a po dłuższej przerwie dołączył D.Kownacki. Konfrontacja z Nigerią była pierwszym meczem kluczowych przygotowań do Mundialu. Przed spotkaniem po konsultacjach lekarskich poza kadrą meczową znaleźli się: B.Bereszyński , D.Kądzior , M.Rybus , M.Pazdan . Od początku zgrupowania dobre nastawienie mentalne i koncentracja pokazujące wysoką świadomość zawodników. Efektem tego kontuzja K.Linettego i zmiana w 19' – wszedł J.Góralski który dał sygnał zespołowi do podjęcia bardzo ostrej walki(wyrażnie ujemny bilans pojedynków 19-81% do zmiany , a po wejściu zdecydowana poprawa statystyk 50-50% w dalszej fazie meczu...) Mecz w dobrym tempie , przez większą część spotkania posiadaliśmy inicjatywę i wypracowaliśmy sobie zdecydowanie więcej sytuacji do zdobycia bramki. (R.Lewandowski x 2 i po sfg A.Jędrzejczyk , G.Krychowiak – zdobyta prawidłowo bramka , przekroczone linia bramkowa). Dobra organizacja gry obronnej – przeciwnik nie stworzył 100% sytuacji bramkowej . Stracona bramka w wyniku indywidualnych błędów J.Góralski , M.Kamiński . W porównaniu do ostatniego meczu z Meksykiem widoczny jest progres w rozgrywaniu ataku pozycyjnego. Dane kinematyczne zawarte w raporcie instat.

WNIOSKI:

1. Wymagana poprawa w ataku szybkim.
2. W dalszym ciągu doskonalenie gry obronnej i skuteczności w finalizacji akcji.
3. Kontynuacja pracy nad sfg w defensywie i ofensywie.

9 **R.LEWANDOWSKI 67' 6,5**
J.ŚWIERCZOK 23' 4,0

11 **D.KOWNACKI 72' 5,5**
A.MILIK 18' 5,5

5 **R.KURZAWA 6,0**

8 **K.LINETTY 19' 4,5**
J.GÓRALSKI 71' 6,5

4 **M.KAMIŃSKI 5,5**

3 **K.GLIK 7,0**

2 **L.PISZCZEK 45' 7,0**
A.JĘDRZEJCZYK 45' 6,0

10 **P.ZIELIŃSKI 6,5**

6 **G.KRYCHOWIAK 6,0**

7 **P.FRANKOWSKI 86' 5,0**
T.KĘDZIORA 4' 5,0

GOTOWI: W.SZCZĘSNY , B.BIAŁKOWSKI ,
A.JĘDRZEJCZYK , T.CIONEK , T.KĘDZIORA ,
J.GÓRALSKI , K.MĄCZYŃSKI , T.ROMANCZUK ,
K.GROSICKI , Ł.TEODORCZYK , A.MILIK , J.ŚWIERCZOK
POZA KADRA: Ł.SKORUPSKI , B.BERESZYŃSKI
M.PAZDAN , M.RYBUS , P.JAROSZYŃSKI , S.PESZKO

1 **L.FABIAŃSKI 45' 7,5**
B.BIAŁKOWSKI 45' 4,5

10 - wybitny
9 - znakomity
8 - bardzo dobry
7 - dobry
6 - poprawny
5 - przeciętny
4 - niezadawalający
3 - słaby
2 - bardzo słaby
1 - niedostateczny

MECZ MIĘDZYPAŃSTWOWY
27.03.2018 GODZ. 20:45
(CHORZÓW)

POLSKA - KOREA PŁD 3:2 (2:0)



1:0 R.Lewandowski 32' (as.K.Grosicki, as.II stopnia M.Rybus)
 2:0 K.Grosicki (as.K.Maczyński, as.II stopnia A.Jędrzejczyk)
 3:2 P.Zieliński 90+2 (as.K.Maczyński, as.II stopnia T.Cionek)

W meczu z Koreą od początku spotkania wystąpił debiutant Taras Romanczuk na pozycji nr 6. Do składu po infekcjach powrócili M.Pazdan i M.Rybus. Tylko dwóch zawodników K.Glik i P.Zieliński wyszli w podstawowej "11" po rozegraniu meczu z Nigerią w pełnym wymiarze czasowym. Mecz z Koreą był kontynuacją pracy w ustawieniu 1-3-4-3. Przeciwnik rozpoczął mecz w ustawieniu 1-5-4-1 bez nominalnego napastnika zagęszczając środkową strefę. Po straconej bramce i zmianie personalnej w 38' Korea zmieniła system gry na 1-4-4-2. Pierwsza faza meczu to próby rozciągania przeciwnika i szukania wolnych stref, pomimo zagęszczonego środka pola stworzyliśmy dwie 100% sytuacje R.Lewandowski 1x1 z bramkarzem i strzał głową – obronione przez bramkarza. W tym czasie przeciwnik 3 razy zagroził naszej bramce po podaniach prostopadłych (błędy ustawienia bloku K.Glik, Ł.Piszczek, A.Jędrzejczyk ale bardzo dobrze interweniował W.Szczęsny. W końcówce pierwszej połowy stworzyliśmy kolejne dwie 100% (K.Grosicki – który wykorzystał jedną z nich). W przerwie 3 zmiany Szczęsny-Skorupski, Piszczek – Cionek, Lewandowski – Teodorczyk). Słaba jakość podań, straty niewymuszone, spowodowały że przeciwnik przejął inicjatywę i groźnie atakował stwarzając dogodnie sytuacje bramkowe. Najlepszą z nich wybronił Skorupski rzucając się ofiarnie pod nogi przeciwnika. W 67' wejście A.Milika za T.Romanczuka i zmiana ustawienia :Maczyński (6), Zieliński (10), Kilka dobrych fragmentów w rozegraniu w tym ustawieniu. Końcówka spotkania to przewaga gości, którzy groźnie atakowali, najpierw po strzale z 25 m zdobyli bramkę kontaktową, a 2 minuty później po ograniu nas w prawym sektorze boiska (Jędrzejczyk-Kędziora) tracimy bramkę na 2:2. W doliczonym czasie gry zdobywamy zwycięską bramkę po strzale P.Zielińskiego lewą nogą z około 20 m. Pierwszą połowę należy ocenić poprawnie (we wnioskach zawarte są aspekty wymagające dalszej poprawy). W drugiej połowie w wyniku wcześniej zaplanowanych zmian mających na celu sprawdzenie dublerów dla kluczowych zawodników wyraźnie obniżyła się jakość gry we wszystkich jej fazach. Oddaliśmy inicjatywę rywalowi, nie potrafiliśmy się dłużej utrzymać przy piłce, a przeciwnik po naszych błędach stworzył kilka sytuacji do zdobycia bramki. Dane kinematyczne zawarte w raporcie instat.

WNIOSKI :

1. Poprawa organizacji gry w bloku obronnym – skrócenie, głębia, blokowanie dośrodkowań strzałów i podań prostopadłych.
2. Doskonalenie gry w wysokim i średnim pressingu (synchronizacja działań, przeciwdziałanie podaniom filtrującym)
3. Doskonalenie rozegrania piłki (otwarcie, odwrócenie strony, schematy, autometryzmy)
4. Doskonalenie fazy finalizacji (dośrodkowania, zamykanie stref w polu karnym)
5. Doskonalenie sfg w ofensywie i defensywie

9	R.LEWANDOWSKI 45'	7,5
	Ł.TEODORCZYK 45'+3'	5,5

10	P.ZIELIŃSKI	8,5
----	-------------	-----

5	M.RYBUS 84'	5,5
	R.KURZAWA 6'+3'	4,0

8	K.MĄCZYŃSKI	7,5
---	-------------	-----

6	T.ROMANCZUK 61'	5,5
	A.MILIK 29'+3	6,0

7	A.JĘDRZEJCZYK	3,5
---	---------------	-----

4	M.PAZDAN	6,0
---	----------	-----

3	K.GLIK 67'	7,0
	T.KĘDZIORA 23'+3'	4,5

2	Ł.PISZCZEK 45'	6,0
	T.CIONEK 45'+3	6,0

GOTOWI : Ł.FABIAŃSKI, Ł.SKORUPSKI, T.KĘDZIORA, T.CIONEK, M.KAMIŃSKI, J.GÓRALSKI, G.KRYCHOWIAK, R.KURZAWA, P.FRANKOWSKI, J.ŚWIERCZOK, Ł.TEODORCZYK, A.MILIK,
POZA KADRĄ: S.PESZKO, P.JAROSZYŃSKI

1	W.SZCZĘŚNY 45'	8,5
	Ł.SKORUPSKI 45'	6,0

10 - wybitny
 9 - znakomity
 8 - bardzo dobry
 7 - dobry
 6 - poprawny
 5 - przeciętny
 4 - niezadawalający
 3 - słaby
 2 - bardzo słaby

MECZ MIĘDZYPAŃSTWOWY

8.06.2018 (Piątek) GODZ. 20:45 (Poznań)

CZAS GRY 2 X 45' (I połowa) 1-4-2

POLSKA - CHILE 2:2 (2:1)



9 R.LEWANDOWSKI 74' 7,5
(Ł.TEODORCZYK 16' 6,0)

11 K.GROSICKI 67' 6,5
(J.GÓRALSKI 23' 6,0)

8 K.LINETTY 45' 4,5
(A.MILIK 45' 5,5)

5 M.RYBUS 82' 5,0
(B.BERESZYŃSKI 8' 6,0)

4 M.PAZDAN 6,0

GOTOWI: B.BIAŁKOWSKI
T.CIONEK, M.KAMIŃSKI, B.BERESZYŃSKI,
A.JĘDRZEJCZYK, J.GÓRALSKI, S.PESZKO
Ł.TEODORCZYK, D.KOWNACKI, A.MILIK

1:0 R.LEWANDOWSKI 30' (as G.Krychowiak, as 2 st. G.Krychowiak)

2:0 P.ZIELIŃSKI 34' (as K.Grosicki, as 2 st. G.Krychowiak)

Bepośrednie przygotowania do MS obejmowały dwa zgrupowania, w Juracie o charakterze regeneracyjnym (niektórzy zawodnicy indywidualny plan pracy nad podbudową motor/ki) oraz w Arłamowie (indywidualizowana praca nad motoryką i przygotowaniem taktycznym). Etap ten zakończył mecz z Chile w Poznaniu. W trakcie zgrupowania w Arłamowie 4 czerwca została wyselekcjonowana grupa 23 zawodników (zgrupowanie opuścili: w wyniku urazu L.Skorupski – krwiak w stawie biodrowym w skutek stłuczenia, P.Dawidowicz, T.Kędziora, Sz.Zurkowski, K.Mączkowski, S.Szymański, P.Frankowski, K.Wileczek), która wystąpi w MS w Rosji. W skutek urazu jakiego nabrał się Kamil Glik w dniu ogłoszenia kadry z drużyny pozostał Marcin Kamiński, który trenuje z zespołem do podjęcia decyzji czy Kamil Glik ma szansę na wyjazd do Rosji (ostatyczna decyzja w poniedziałek 11.06 po konsultacjach lekarskich w Nicosi).

Do meczu z Chile przy ustalaniu składu nie był brany pod uwagę Kamil Glik (uraz barku). Zespół bardzo dobrze przygotowany mentalnie po zakończonych zgrupowaniach w Juracie i Arłamowie. Rozgrzewka potwierdziła wysoki poziom koncentracji. W meczu tym pomimo zmęczenia fizycznego obciążeniami pracy na zgrupowaniach zespół dobrze prezentował się pod względem motorycznym w pierwszych 45'. Bramki zdobyte po wypracowanych sytuacjach, bramka na 1:0 wysoki pressing po stracie, odbiór G.Krychowiaka i jego asysta przy strzale z dystansu Roberta Lewandowskiego. Gol na 2:0 po cierpliwym rozegraniu od tyłu i odwróceniu strony ataku - asysta Kamila Grosickiego - bramka P.Zielińskiego.

W 37' w konsekwencji naszych błędów tracimy bramkę na 2-1, przy próbie rozegrania piłki od tyłu zle rozegranie (podanie K.Linettego w aut,) przeciwnik szybko wznowił grę i wykorzystał błądne ustawienie zespołu (K.Linetty - brak krycia zawodnika który wbiegł z głębi pola, J.Bednarek - brak krycia światła bramki- zbyt wolna odbudowa pozycji). W przerwie dokonane 3 zmiany personalne W.Szczesny - L.Fabiński, L.Piszczek - T.Cionek, K.Linetty - A.Milik, oraz zmiana ustawienia z 1-4-4-1 na 1-3-4-3. Złe wejście w drugą połowę, przeciwnik zepchnął nas do głębokiej defensywy, nie potrafiliśmy utrzymać się przy piłce i jej wyprzewadzić z własnego przedpola, duża ilość strat na własnej połowie. Po sfg - rzut różny zbyt krótkie wybiecie M.Rybus i iracimy gola na 2-2 po strzale z linii pola karnego. Pomimo tego stworzyliśmy 100% sytuacje podanie R.Lewandowskiego i niecelny strzał G.Krychowiak. Po dokonanych zmianach K.Grosicki - J.Góralski(67'), R.Lewandowski - Ł.Teodorezyk(74') zespół potrafił opanować środek pola i gra się wyrównała. Stworzyliśmy kolejną 100% sytuację podanie Ł.Teodorezyka do A.Milika, który nie trafl w bramkę w sytuacji 1x1 z bramkarzem. W końcowych 20 minutach widoczne duże zmęczenie kilku zawodników czego objawem były skurcze mięśni. Mecz ten był bardzo wartościowym sprawdzianem i dostarczył bogatego materiału do analizy w kontekście MS pod względem personalnym jak i systemu gry w jakim funkcjonuje zespół. Szczegółowe dane kinematyczne zostały zawarte w raporcie instat. **WNIOSKI:**

1. Poprawa organizacji gry w niskim pressingu formacji obronnej i linii pomocy - współpraca w pionie i poziomie(blok 4-osobowy)
2. Poprawa organizacji i szybkości reagowania przy sfg w defensywie.
3. Doskonalenie gry wysokim pressingiem.
4. Doskonalenie rozegrania piłki - atak pozycyjny (otwarcie, odwrócenie strony)
5. Doskonalenie fazy finalizacji (dośrodkowania, zamykanie stref w polu karnym)
6. Kontrola obciążeń w mikrocyklu startowym podczas Mundialu.

10 P.ZIELIŃSKI 7,5

7 J.BŁASZCZYKOWSKI 6,0

6 G.KRYCHOWIAK 7,5

3 J.BEDNAREK 6,5

2 Ł.PISZCZEK 45' 7,0
(T.CIONEK 45' 6,5)

1 W.SZCZESNY 45' 7,5
(Ł.FABIŃSKI 45' 7,0)

MECZ MIĘDZYPANSTWOWY
12.06.2018 (Wtorek) GODZ. 18:00 (Warszawa)
POLSKA - LITWA 4:0 (2:0)



I POLOWA

1:0 R.LEWANDOWSKI 19' - as. M.Rybus , as. 2 st. D.Kownacki
 2:0 R.LEWANDOWSKI 33' - as. A.Milik , as. 2st. A.Jędrzejczyk
 3:0 D.KOWNACKI 71' - as. B.Bereszyński , as.2 st. L.Teodorczyk
 4:0 J.BLASZCZYKOWSKI 82'(k) - As. J.Blaszczykowski, L. Piszek

Przed meczem po badaniach lekarskich została podjęta decyzja że Kamil Glik poeci z zespołem do Rosji.
 Spokanie z Litwą było ostatnim meczem przed MS. Ze względów zdrowotnych nie mógł wystąpić (Kamil Glik - info wyżej, oraz R.Kurzawa , który na ostatnim treningu podkreślił staw skokowy i nie był w 100% gotowy do gry). Niektórzy zawodnicy według ustalonego planu nie wystąpili w tym meczu (K.Grosicki) bądź zagrali w krótszym wymiarze czasowym (R.Lewandowski, L. Piszek, P.Zielinski, G.Krychowiak, J.Blaszczykowski, M.Rybus.). Przygotowanie mentalne do spotkania jak i w jego trakcie na odpowiednim poziomie. Widoczna duża koncentracja od momentu wyjazdu na mecz. W pierwszej połowie zespół grał w ustawieniu 1-3-4-3 a po przerwie 1-4-2. Pierwsze minuty przeciwnik podszedł wysoko i agresywnie, wymusił na nas kilka strat (J.Góralski, A.Jędrzejczyk) co powodowało brak płynności i komfortu w grze. Po kwadransie opanowaliśmy środek boiska i przejęliśmy inicjatywę co szybko przełożyło się na stwarzanie sytuacji bramkowych. Gol na 1-0 ta akcja oskrzydlająca z prawej strony dośrodkowanie D.Kownackiego na dalszy słupek, zgranie Rybusa i wykończenie R.Lewandowskiego. Gol na 2-0 po uderzeniu z rzutu wolnego R.Lewandowskiego (po weryfikacji VAR). W pierwszej połowie w ustawieniu 3 obrońców bardzo dobrze funkcjonowały wahadła (M.Rybus, B.Bereszyński) co przekładało się na sytuacje pod bramką przeciwnika. Przed przerwą jeszcze sytuacja D.Kownackiego (obroniona przez bramkarza). W przerwie zaplanowana zmiana bramkarza L.Fabiński - W.Szczęsny, oraz R.Lewandowski - L.Teodorczyk, A.Jędrzejczyk - L.Piszek (zgłoszony uraz mięśnia przywodziciela). Po przerwie zespół zmienił ustawienie na 1-4-4-2. Na początku drugiej połowy zmiana J.Bednarek - M.Pazdan (zgłoszony uraz w przerwie - napięcie mięśnia) W trakcie drugiej połowy kolejne zaplanowane zmiany M.Rybus - J.Blaszczykowski (70'), G.Krychowiak - P.Zielinski (77'). Zespół zdobył bramkę po rzucie rożnym G.Krychowiak - ale po weryfikacji VAR sędzia anulował bramkę - zagranie piłki ręką G.Krychowiak. Bramka na 3-0 to akcja w trójkącie B.Bereszyński - L.Teodorczyk - D.Kownacki (dogranie B.Bereszyńskiego co pustej bramki). Gol na 4-0 rzut karny podyktowany po weryfikacji VAR - zagranie piłki ręką po dośrodkowaniu J.Blaszczykowskiego. Szczególowe dane kinematyczne zostały zawarte w raporcie instali.. **WNIOSKI:**

1. **Doskonalenie gry wysokim pressingiem**
2. **Doskonalenie gry w ataku pozycyjnym.**
3. **Doskonalenie gry w defensywie pod kątem najbliższego rywala (5 zawodników - krycie + strefa)**
4. **Kontynuacja regeneracji i kompensacji w obciążeniach realizowanych podczas zgrupowania w Arłamowie.**
5. **Utrzymanie optymalnego poziomu boćcowania motorycznego przed meczem z Senegalem.**

11 **D.KOWNACKI** ⚽ 7,5

5 **M.RYBUS** 70' 7,0
J.BLASZCZYKOWSKI ⚽ 20'+3'7,0

8 **J.GÓRALSKI** 🟡 6,0

9 **R.LEWANDOWSKI** 45' ⚽⚽ 7,5
L.TEODORCZYK 45'+3' 6,0

10 **A.MILIK** 6,0

6 **G.KRYCHOWIAK** 77' 7,0
P.ZIELIŃSKI 13'+3' 6,0

7 **B.BERESZYŃSKI** 7,0

4 **T.CIONEK** 7,0

3 **J.BEDNAREK** 53' 6,0
M.PAZDAN 37'+3' 7,0

2 **A.JĘDRZEJCZYK** 45' 6,0
L.PISZCZEK 45'+3' 7,0

GOTOWI: B.BIAŁKOWSKI
 Ł.PISZCZEK, M.KAMIŃSKI, M.PAZDAN, M.RYBUS,
 P.ZIELIŃSKI, K.LINETTY, S.PESZKO, K.GROSICKI,
 J.BLASZCZYKOWSKI, L.TEODORCZYK,

1 **L.FABIŃSKI** 45' 6,5
W.SZCZĘŚNY 45'+3' 7,5

- 10 - wybitny
- 9 - znakomity
- 8 - bardzo dobry
- 7 - dobry
- 6 - poprawny
- 5 - przeciętny
- 4 - niezadawalający
- 3 - słaby
- 2 - bardzo słaby
- 1 - niedostateczny

L.p.	Nazwisko i imię	Ilość meczów	Minuty	Mecze rozegrane w całości	Średnia stat. ilości pełnych meczów tow.	Bramki	Asysty		Ilość punktów z ocen	Średnia punktów z ocen
							1st	2st		
1.	BIAŁKOWSKI Bartosz	1	45	0	0,5	-	-	-	4,5	4,5
2.	FABIAŃSKI Łukasz	3	135	0	1,5	-	-	-	21	7
3.	SKORUPSKI Łukasz	1	45	0	0,5	-	-	-	6	6
4.	SZCZĘŚNY Wojciech	3	135	0	1,5	-	-	-	23,5	7,83
5.	BEDNAREK Jan	2	143	1	1,59	-	-	-	12,5	6,25
6.	BERESZYŃSKI Bartosz	2	97	1	1,08	-	1	-	13	6,5
7.	CIONEK Thiago	3	180	1	2	-	-	1	19,5	6,5
8.	DAWIDOWICZ Paweł	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	GLIK Kamil	2	157	1	1,74	-	-	-	14	7
10.	JAROSZYŃSKI Paweł	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	JĘDRZEJCZYK Artur	3	180	1	2	-	-	2	15,5	5,17
12.	KAMINSKI Marcin	1	90	1	1	-	-	-	5,5	5,5
13.	KĘDZIORA Tomasz	2	27	0	0,3	-	-	-	9,5	4,75
14.	PAZDAN Michał	3	225	2	2,5	-	-	-	19	6,33
15.	PISZCZEK Łukasz	4	172	0	1,91	-	-	1	27	6,75
16.	RYBUS Maciej	3	237	0	2,63	-	1	1	17,5	5,83
17.	BŁASZCZYKOWSKI Jakub	2	110	1	1,22	1	1	-	13	6,5
18.	FRANKOWSKI Przemysław	1	86	0	0,95	-	-	-	5	5
19.	GÓRALSKI Jacek	3	184	1	2,04	-	-	-	18,5	6,17
20.	GROSICKI Kamil	2	158	1	1,75	1	2	-	14,5	7,25
21.	KRYCHOWIAK Grzegorz	3	257	2	2,85	-	1	2	20,5	6,83
22.	KURZAWA Rafał	2	96	1	1,07	-	-	-	10	5
23.	LINETTY Karol	2	63	0	0,7	-	-	-	9	4,5
24.	MĄCZYŃSKI Krzysztof	1	90	1	1	-	2	-	7,5	7,5
25.	PESZKO Sławomir	0	0	0	0	-	-	-	0	0
26.	ROMAŃCZUK Taras	1	61	0	0,68	-	-	-	5,5	5,5
27.	SZYMAŃSKI Sebastian	-	-	-	-	-	-	-	-	-
28.	ZIELIŃSKI Piotr	4	283	3	3,14	2	-	-	28,5	7,13
29.	ŻURKOWSKI Szymon	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30.	KOWNACKI Dawid	2	162	1	1,8	1	-	1	13	6,5
31.	LEWANDOWSKI Robert	4	231	0	2,57	4	-	-	29	7,25
32.	MILIK Arkadiusz	4	182	1	2,02	-	1	-	23	5,75
33.	ŚWIERCZOK Jakub	1	23	0	0,25	-	-	-	4	4
34.	TEODORCZYK Łukasz	3	106	0	1,18	-	-	1	17,5	5,83
35.	WILCZEK Kamil	-	-	-	-	-	-	-	-	-
						9	9	9		

OCENA:

10 – wybitny
 9 – znakomity
 8 – b. dobry
 7 – dobry
 6 – niezły
 5 – przeciętny
 4 – niezadowolający
 3 – słaby
 2 – b. słaby
 1 – niedostateczny

MECZE MIĘDZYPAŃSTWOWE TOW.:

Polska - Nigeria	0-1
Polska - Korea Płd.	3-2
Polska - Chile	2-2
Polska - Litwa	4-0

W I półroczu rozegrano 4 mecze międzypaństwowe.

Mecze wygrane:	2
Mecze zremisowane:	1
Mecze przegrane:	1
Bramki strzelone:	9
Średnia strzelonych na mecz:	2,25
Bramki stracone:	5
Średnia straconych na mecz:	1,25
Asysty 1st.:	9
Asysty 2st.:	9
Liczba zawodników grających w meczach tow.	29
Liczba powołanych zawodników:	35 (pierwszy etap selekcji, powołano 32 z tego wybrano 23 na MŚ)

Zawodnicy powołani na zgrupowania Reprezentacji Polski, którzy nie zagraли w meczach tow.:

1. Jaroszyński Paweł (kontuzja)
2. Peszko Sławomir

Zgrupowania Reprezentacji Polski w okresie od 18 marca do 09 czerwca 2018:

- Wrocław - Chorzów 18.03. - 28.03.2018
 - Polska - Nigeria 0:1 23.03.2018 (mecz tow.)
 - Polska - Korea Płd. 3:2 27.03.2018 (mecz tow.)
- Poznań - Warszawa 27.05. - 09.06.2018
 - Polska - Chile 2:2 08.06.2018 (mecz tow.)
 - Polska - Litwa 4:0 12.06.2018 (mecz tow.)

REPREZENTACJA POLSKI

MECZE MIĘDZYPANSTWOWE TOWARZYSKIE 2018 (wiosna): OCENY, RANKING



4 rozegrane mecze tow.:

1. Polska-Nigeria 0:1
2. Polska-Korea Pld. 3:2
3. Polska-Chile 2:2
4. Polska-Litwa 4:0

2 mecze wygrane, 1 zremisowany, 1 przegrany
 9 bramek strzelonych, 5 straconych, 9 asyst
 pierwszego stopnia, 9 asyst drugiego stopnia.

9	R. LEWANDOWSKI 7,25 (4-0-0) E. TEODORCZYK 5,83 (0-0-1) K. PIĄTEK 0 (0-0-0) J. ŚWIERCZOK 0 (0-0-0) J. NIEZGODA 0 (0-0-0) M. STĘPIŃSKI 0 (0-0-0)
---	---

10	A. MILIK 5,75 (0-1-0) D. KOWNACZ 6,5 (1-0-1) S. SZYMAŃSKI 0 (0-0-0) K. WILCZEK 0 (0-0-0) K. ŚWIDERSKI 0 (0-0-0) (R. WOLSKI) 0 (0-0-0)
----	--

11	K. GROSICKI 7,25 (1-2-0) R. KURZAWA 5 (0-0-0) B. KAPUSTKA 0 (0-0-0) M. KUCHARCZYK 0 (0-0-0)
----	--

8	P. ZIELIŃSKI 7,13 (2-0-0) J. GORAŁSK 6,17 (0-0-0) K. KLINETT 4,5 (0-0-0) SZ. ŻURKOWSKI 0 (0-0-0) J. PIOTROWSKI 0 (0-0-0) D. SZYMAŃSKI 0 (0-0-0) M. GAIOS 0 (0-0-0) (D. DĄBROWSKI) 0 (0-0-0)
---	--

7	J. BUASZCZYKOWSKI 6,5 (1-1-0) S. PESZKO 0 (0-0-0) P. FRANKOWSKI 5 (0-0-0) D. KĄDZIÓR 0 (0-0-0) M. MAKUSZEWSKI 0 (0-0-0) K. MICHAŁAK 0 (0-0-0) P. WSZOLEK 0 (0-0-0) B. PAWŁOWSKI 0 (0-0-0)
---	--

5	M. RYBUS 5,83 (0-1-1) A. JĘDRZEJCZYK 5,17 (0-0-2) A. RECA 0 (0-0-0) P. JAROSZYŃSKI 0 (0-0-0) M. SADŁOK 0 (0-0-0) K. PESTKA 0 (0-0-0)
---	---

4	M. PAZDAN 6,33 (0-0-0) T. CIONEK 6,5 (0-0-1) M. KAMIŃSKI 0 (0-0-0) M. WILUSZ 0 (0-0-0) P. BOCHNIEWICZ 0 (0-0-0) J. JACH 0 (0-0-0)
---	--

3	K. GLIK 7 (0-0-0) J. BEDNAREK 6,25 (0-0-0) M. HELIK 0 (0-0-0) M. WIETESKA 0 (0-0-0) B. KOPACZ 0 (0-0-0) B. SALAMON 0 (0-0-0)
---	---

2	P. PISZCZEK 6,75 (0-0-1) B. BERESZYŃSKI 6,5 (0-1-0) T. KĘDZIORA 4,75 (0-0-0) R. GUMNY 0 (0-0-0) P. STOLARSKI 0 (0-0-0)
---	--

ZERWONY – KADRA (23) ZAWODNIKÓW
POMARAŃCZOWY – KADRA (32) ZAWODNIKÓW
ZIELONY – KADRA (35) ZAWODNIKÓW

1	W. SZCZĘŚNY 7,83 (0-0-0) L. FABIAŃSKI 7 (0-0-0) S. SKORUPEK 6 (0-0-0) B. BIAŁKOWSKI 4,5 (0-0-0) T. LOSKA 0 (0-0-0) R. MAJECKI 0 (0-0-0) A. MALARZ 0 (0-0-0) B. DRĄGOWSKI 0 (0-0-0) K. GRABARA 0 (0-0-0)
---	---

REPREZENTACJA POLSKI

MECZE MŚ 2018 (wiosna): OCENY, RANKING (1-3-4-3)



3. rozegrane mecze MŚ 2018:

1. Polska-Senegal 1:2
2. Polska-Kolumbia 0:3
3. Japonia-Polska 0:1

- 1 mecz wygrany, 0 zremisowanych, 2 przegrane
- 2 bramki strzelone, 5 straconych, 2 asysty
1. miejsce stopnia, 2 asysty drugiego stopnia.

11

K.GROSIŃSKI 7,25 (1-2-0)
 D.KOWNACKI 6,5 (1-0-1)
 S.SZYMAŃSKI 0 (0-0-0)
 K.WILCZEK 0 (0-0-0)
 B.KAPUSTKA 0 (0-0-0)
 K.ŚWIDERSKI 0 (0-0-0)
 M.KUCHARCZYK 0 (0-0-0)
 (R.WOLSKI) 0 (0-0-0)

9

R.LEWANDOWSKI 7,25 (4-0-0)
 Ł.TEODORCZYK 5,83 (0-0-1)
 K.PIĄTEK 0 (0-0-0)
 J.ŚWIERCZOK 0 (0-0-0)
 M.STĘPIŃSKI 0 (0-0-0)
 (J.NIEZGODA) 0 (0-0-0)

10

A.MILIK 5,75 (0-1-0)
 I.BŁASZCZYKOWSKI 6,5 (1-1-0)
 P.FRANKOWSKI 5 (0-0-0)
 D.KADZIŃSKI 0 (0-0-0)
 M.MAKUSZEWSKI 0 (0-0-0)
 K.JÓZWIĄK 0 (0-0-0)
 K.MICHALAK 0 (0-0-0)
 J.KOSECKI 0 (0-0-0)
 B.PAWŁOWSKI 0 (0-0-0)
 (Ł.WOLSZTYŃSKI) 0 (0-0-0)

5

M.RYBUS 5,83 (0-1-1)
 R.KURZAWA 5 (0-0-0)
 A.RECA 0 (0-0-0)
 P.JAROSZYŃSKI 0 (0-0-0)
 M.KOJ 0 (0-0-0)
 K.PESTKA 0 (0-0-0)
 (M.SADŁOK) 0 (0-0-0)

8

P.ZIELIŃSKI 7,13 (2-0-0)
 J.GORAŃSKI 6,17 (0-0-0)
 A.LIMETT 4,5 (0-0-0)
 SZ.ŻURKOWSKI 0 (0-0-0)
 J.PIOTROWSKI 0 (0-0-0)
 D.SZYMAŃSKI 0 (0-0-0)
 R.MURAWSKI 0 (0-0-0)
 M.GAJOS 0 (0-0-0)
 (D.DĄBROWSKI) 0 (0-0-0)

6

G.KRYCOWIAK 6,83 (0-1-2)
 K.MĄCZYŃSKI 7,5 (0-2-0)
 P.DAWIDOWICZ 0 (0-0-0)
 T.ROMANCZUK 0 (0-0-0)
 (J.ŻUBROWSKI) 0 (0-0-0)

7

B.BERESZYŃSKI 6,5 (0-1-0)
 S.PESZAK 0 (0-0-0)
 T.KĘDZIŃSKI 0 (0-0-0)
 R.GUMNY 0 (0-0-0)
 P.WSZOLEK 0 (0-0-0)
 P.STOLARSKI 0 (0-0-0)

4

M.PAZDAN 6,33 (0-0-0)
 T.CIONEK 6,5 (0-0-1)
 M.KAMIŃSKI 0 (0-0-0)
 P.BOCHNIEWICZ 0 (0-0-0)
 M.WILUSZ 0 (0-0-0)
 A.CHRZANOWSKI 0 (0-0-0)
 J.JACH 0 (0-0-0)

3

K.GELIK 7 (0-0-0)
 A.JĘDRZEJCZYK 5,17 (0-0-2)
 M.WIETESKA 0 (0-0-0)
 B.KOPACZ 0 (0-0-0)
 R.JANICKI 0 (0-0-0)

2

Ł.PISZCZEK 6,75 (0-0-1)
 J.BEDNAREK 6,25 (0-0-0)
 M.HELIK 0 (0-0-0)
 B.SALAMON 0 (0-0-0)

1

W.SZCZESNY 7,83 (0-0-0)
 Ł.FABIJAŃSKI 7 (0-0-0)
 B.BIAŁKOWSKI 4,5 (0-0-0)
 Ł.SKORUPSKI 6 (0-0-0)
 T.LOSKA 0 (0-0-0)
 R.MAJECKI 0 (0-0-0)
 A.MALARZ 0 (0-0-0)
 B.DRĄGOWSKI 0 (0-0-0)
 K.GRABARA 0 (0-0-0)

CZERWONY – SCISŁA KADRA (23) ZAWODNIKÓW

POMARAŃCZOWY - KADRA (32) ZAWODNIKÓW

ZIELONY – SZEROKA KADRA (35) ZAWODNIKÓW

MISTRZOSTWA ŚWIATA
19.06.2018 (WTOREK) GODZ. 18:00 (MOSKWA)
POLSKA - SENEGAL 1:2(0:1)



POLSKA (1 pol 1-4-4-1-1), (11 pol 1-3-4-3), SENEGAL (1-4-4-2)
 0:1 **T.CIONEK (sam.) 37'**
 0:2 **NIANG 60'**
 1:2 SFG **G.KRYCHOWIAK 86'** (as. K.Grosicki , as.2 st. D.Kownacki)

Przy ustalaniu wyjściowego składu nie był brany pod uwagę Kamil Glik (braki w przygotowaniu motorycznym) pomimo tego, że trenował z zespołem w pełnym wymiarze. Przygotowanie mentalne zespołu do meczu na odpowiednim poziomie. Wyjątkiem był Arek Milik, który w trakcie rozgrzewki i podczas samego meczu nie był odpowiednio skoncentrowany, co przełożyło się na jakość jego gry. Jednak mecz pokazał, że niektórzy zawodnicy nie byli optymalnie przygotowani pod względem mentalnym i nie wytrzyli do końca spotkania. Motorycznie niektórzy zawodnicy nie byli w optymalnej dyspozycji: J.Błaszczkowski, L.Piszczek, P.Zieliński, A.Milik, K.Grosicki (Wpływ na taką postawę zawodników mogła mieć zbyt duża intensywność i objętość treningu, przeprowadzonego na dwa dni przed meczem o godzinie 11:00 rano w trudnych warunkach pogodowych - ostre słońce, wysoka temperatura). W pierwszej połowie zespół zbyt wolno rozgrywał piłkę, było dużo niewyuszonych strzał, przekładało się to na brak płynności w grze i nie pozwalało wykreować sytuacji bramkowych przy głęboko ustawionym i dobrze zorganizowanym zespole Senegalu, który grał w ustawieniu 1-4-4-2. Bramkę stracił przy samobójczym strzale T.Cionka, który niefortunnie odbił strzał rywala. W przerwie w miejsce J.Błaszczkowskiego (lekki uraz łydki) wszedł J.Bednarek a zespół zmienił ustawienie na 1-3-4-3. Pozytywne wejście w drugą połowę, kilka dobrych akcji oskrzydających i jedna świetna sytuacja po dośrodkowaniu M.Rybusa - L.Piszczek nie trafił w bramkę zamykając akcję na dalszym słupku. Bramkę na 2:0 traciny w kuriozalne sytuacji: zawodnik Senegalu stoi za linia boczną sędzia go wpuszcza na boisko i sekundę później G.Krychowiak zgrzywa piłkę do W.Szczęsny... nieporozumienie wykorzystuje Niang. Kolejne zmiany w trakcie drugiej połowy: A.Milik-D.Kownacki 73' i L.Piszczek 83'-B.Bereszyński. W końcówce po rzucie wolnym z głębi pola, dośrodkowanie K.Grosicki - bramka po strzale głową G.Krychowiaka. Szczegółowe dane kinematyczne zostały zawarte w raporcie Tracab.

WNIOSKI:
 1. Optymalne przygotowanie zawodników od strony mentalnej do następnego meczu - odbudowa morale po przegranym spotkaniu.
 2. Opracowanie optymalnego mikrocyklu startowego (dobór obciążeń) na kolejne spotkanie w oparciu o obecną dyspozycję zawodników.
 3. Zmiana ustawienia wyjściowego na 1-3-4-3 (tak jak w drugiej połowie z Senegalem)
 4. Praca nad poprawą gry w defensywie (odbudowa formacji po stracie) oraz w ataku szybkim i pozycyjnym.
 5. Dokonanie trafnych wyborów personalnych na spotkanie z Kolumbią.

9 R.LEWANDOWSKI 6,0
 (10533 m, 556 m, 112 m)

11 K.GROSICKI 5,0
 (10787 m, 778 m, 286 m)

10 A.MILIK 73' 3,0
D.KOWNACKI 17'+4' 5,5
 (8421 m, 653 m, 124 m)
 (2528 m, 196 m, 71 m)


8 P.ZIELIŃSKI 5,0
 (11235 m, 498 m, 115 m)

5 M.RYBUS 6,0
 (10728 m, 769 m, 375 m)

4 M.PAZDAN 6,0
 (10226 m, 444 m, 85 m)

GOTOWI: Ł.FABIJAŃSKI, B.BIAŁKOWSKI, B.BERESZYŃSKI, K.GLIK, J.BEDNAREK, A.JĘDRZEJCZYK, R.KURZAWA, J.GÓRALSKI, K.LINETTY, S.PESZKO, Ł.TEODORCZYK, D.KOWNACKI,

7 J.BŁASZCZYKOWSKI 45' 3,5
J.BEDNAREK 45'+4' 5,0
 (5497 m, 273 m, 59 m)
 (5042 m, 254 m, 80 m)

6 G.KRYCHOWIAK 5,0 
 (10496 m, 335 m, 133 m)

3 T.CIONEK 4,0
 (10993 m, 715 m, 138 m)

2 Ł.PISZCZEK 83' 4,5
B.BERESZYŃSKI 7'+4' 5,0
 (9757 m, 800 m, 398 m)
 (1530 m, 182 m, 69 m)

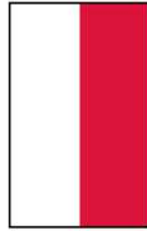
1 W.SZCZĘSNY 5,5
 (4469 m, 48 m, 0 m)

10 - wybitny
 9 - znakomity
 8 - bardzo dobry
 7 - dobry
 6 - poprawny
 5 - przeciętny
 4 - niezadawalający
 3 - słaby
 2 - bardzo słaby
 1 - niedostateczny
 (pełny dystans w m, dystans wysokiej intensywności w m, dystans w sprincie w m)

MISTRZOSTWA ŚWIATA

24.06.2018 (Niedziela) **GODZ. 21:00 (KAZAŃ)**

POLSKA - KOLUMBIA 0:3(0:1)



USTAWIENIE POLSKA (1-3-4-3) od 73'(1-4-4-2) , KOLUMBIA (1-4-3-3)

0:1 Mina 40', 0:2 Falcao 70' , 0:3 Cuadrado 75'

W porównaniu do meczu z Senegalem dokonałszy 4 zmian w podstawowym składzie (Bereszyński, Bednarek , Góralski , Kownacki).
Ustawienie wyjściowe 1-3-4-3. Dobre nastawienie mentalne w przygotowaniu do meczu. Dobre wejście w mecz, kilka prób w ofensywie ,
zmuszenie rywala do błędów ale nie przełożyło się to na klarowne sytuacje bramkowe. Po 20 min KOLUMBIA przejęła inicjatywę , ale grając w
niskim pressingu nie pozwolił mi stworzyć klarownych sytuacji bramkowych przeciwnikowi. W tym okresie mieliśmy kłopoty w defensywie w
lewym sektorze boiska , gdzie rywal zdobywał przewagę liczebną , a przy braku wsparcia i askuracji Maciej Rybus nie był w stanie
postrzyc mac przeciwników we własnej strefie obronnej. Bramkę straciliśmy w 40' po rzucie rożnym , który był rozegrany w 3 tempo a po
dośrodkowaniu J.Bednarek i G.Krychowiak zgubili krycie za wodników , w konsekwencji Mina (Bednarek odpowiadał za jego krycie...)
strzałem głową dal prowadzenie rywalom. Druga połowa to walka o odwrócenie wyniku spotkania, kilka prób, które zakończyły się
niepowodzeniem . Najlepszą sytuację 1x1 z bramkarzem po podaniu G.Krychowiaka za plecy obrońców miał R.Lewandowski ale bramkarz
zdołał wybronić ten strzał. Rozgrywając akcje na połowie przeciwnika zbyt często dochodziło do niewymuszonych strat , co przy naszym
rozstawieniu dawalo szansę na wyprowadzenie groźnych akcji rywalom. Bramka na 2-0 po braku zebrańia drugiej piłki a następnie błąd w
ustawieniu (krycie od zewnątrz...) Grzegorza Krychowiaka co wykorzystał Falcao zdobywając bramkę w sytuacji 1x1 z bramkarzem. Po
straconym голу morale zespołu zdecydowanie poszło w dół , widać było utratę wiary w to , że jesteśmy jeszcze w stanie odwrócić losy spotkania .
Ustawienia i spóźniona reakcja M.Rybusa) spowodowały że przeciwnik znalazł się 1 x 1 z bramkarzem biegnąc od połowy boiska . Po trzeciej
bramce zespół już nie był w stanie poderwać się do walki i przeciwnik zdominował nas na boisku. Mogło dojść do utraty kolejnej bramki ale w
ostatniej chwili Jan Bednarek wybił piłkę z linii bramkowej. My natomiast stworzyliśmy 100% sytuację po rzucie rożnym (strzał
pozytywnego w końcowej fazie gry a nawet spowodowały jak pokazały statystyki słabsze funkcjonowanie zespołu (Teodorczyk pojedynki 3/14,
Grosicki pojedynki 1/6) . W końcowej fazie gry dokonana zmiana ustawienia na 1-4-4-2 po wejściu L.Teodorczyka też nie przyniosła efektu w
postaci stworzenia większej ilości sytuacji bramkowych. W końcówce meczu (84') wymuszona zmiana M.Pazdan – K.Glik (napięcie mięśnia
przewodziela). Szczegółowe dane kinematyczne zostały zawarte w raporcie Tracab.

WNIOSKI: 1. Praca nad morale drużyny po drugim przegranym meczu i utracie szans na awans.
2. Poprawa skuteczności działań przy sfg w defensywie.
3. Poprawa organizacji gry w defensywie – transfer negatywny (doskok po stracie, odbudowa formacji).
4. Poprawa współpracy pomiędzy formacjami obrony i pomocy (szczególnie w lewym sektorze 11 i 5.
5. Ciagle doskonalenie gry w ataku pozycyjnym (rozstawienie , poruszanie się i gra bez piłki...)

11 **D.KOWNACKI 57' 4,5**
K.GROSICKI 33'+4' 4,0
(7311 m, 425 m, 190 m)
(4171 m, 343 m, 64 m)

9 **R.LEWANDOWSKI 5,5**
(10324 m, 586 m, 182 m)

10 **P.ZIELIŃSKI 5,0**
(11154 m, 798 m, 187 m)

5 **M.RYBUS 4,5**
(9934 m, 642 m, 299 m)

8 **J.GÓRALSKI 5,5**
(10360 m, 607 m, 97 m)

6 **G.KRYCHOWIAK 5,0**
(10450 m, 528 m, 124 m)

7 **B.BERESZYŃSKI 73' 5,0**
L.TEODORCZYK 17'+4' 4,0
(8522 m, 712 m, 188 m)
(2676 m, 291 m, 56 m)

4 **M.PAZDAN 80' 5,5**
K.GLIK 10'+4' 5,0
(8412 m, 222 m, 71 m)
(1490 m, 55 m, 19 m)

3 **J.BEDNAREK 5,0**
(9460 m, 342 m, 139 m)

2 **L.PISZCZEK 5,0**
(10281 m, 618 m, 174 m)

GOTOWI:

Ł.FABIŃSKI , B.BIAŁKOWSKI ,
A.JĘDRZEJCZYK , K.GLIK ,
T.CIONEK , R.KURZAWA ,
S.PESZKO , K.LINEITY ,
J.BŁASZCZYKOWSKI , K.GROSICKI ,
Ł.TEODORCZYK , A.MILIK ,

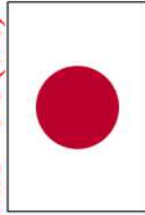
1 **W.SZCZĘSNY 5,0**
(3915 m, 0 m, 0 m)

10 - wybitny
9 - znakomity
8 - bardzo dobry
7 - dobry
6 - poprawny
5 - przeciętny
4 - niezadawalający
3 - słaby
2 - bardzo słaby
1 - niedostateczny
(pełny dystans w m , dystans wysokiej intensywności w m , dystans w sprincie w m)

MISTRZOSTWA ŚWIATA

28.06.2018 GODZ. 17:00 CZAS GRY 2 X 45'

POLSKA - JAPONIA 1-0 (0-0)



9 **R.LEWANDOWSKI 6,0**

(9450 m, 393 m, 270 m)

10 **P.ZIELIŃSKI 80' 6,0**
Ł.TEODORCZYK 10'+3' 5,0

(9457 m, 669 m, 159 m)
(1742 m, 50 m, 0 m)

11 **R.KURZAWA 80' 6,5**
S.PESZKO 10'+3' 5,5

(9284 m, 503 m, 109 m)
(1394 m, 69 m, 33 m)

8 **J.GÓRALSKI 6,0**

(9661 m, 510 m, 56 m)

6 **G.KRYCHOWIAK 6,0**

(1087 m, 301 m, 67 m)

7 **K.GROSICKI 6,5**

(9988 m, 618 m, 444 m)

5 **A.JĘDRZEJCZYK 5,5**

(9441 m, 489 m, 73 m)

4 **J.BEDNAREK 6,0** 🏆

(8672 m, 229 m, 70 m)

3 **K.GLIJK 6,0**

(8213 m, 135 m, 23 m)

2 **B.BERESZYŃSKI 6,0**

(9366 m, 565 m, 176 m)

Gotowi:

W.SZCZĘSNY, B.BIAŁKOWSKI
Ł.PISZCZEK, T.CIONEK,
M.PAZDAN, M.RYBUS,
K.LINETTY, D.KOWNACKI,
S.PESZKO, J.BŁASZCZYKOWSKI
Ł.TEODORCZYK, A.MILIK

1 **Ł.FABIAŃSKI 7,0**

(4037 m, 13 m, 0 m)

10 - wybitny
9 - znakomity
8 - bardzo dobry
7 - dobry
6 - poprawny
5 - przeciętny
4 - niezadawalający
3 - słaby
2 - bardzo słaby
1 - niedostateczny
(pełny dystans w m, dystans wysokiej intensywności w m, dystans w sprincie w m)

USTAWIENIE : POLSKA (1-4-4-1-1) , JAPONIA (1-4-4-1-1)

1-0 SFG. J.BEDNAREK 56' (as.R.Kurzawa , as.2 st.R.Kurzawa)

W porównaniu do poprzednich spotkań w meczu z Japonią dokonaliśmy kilku zmian w składzie , wystąpili Ł.Fabiański , A.Jędrzejczyk , K.Glik (powrót do składu w pełnym wymiarze czasowym po urazie barku) R.Kurzawa , K.Grosicki (powrót do wyjściowej „11”). Po dwóch nieudanych występach zespół był rozbity mentalnie. W przygotowaniu do meczu ważna była odbudowa mentalna ,każdy starał się pozytywnie nastawiać i szukać pozytywnych bodźców aby optymalnie na ile było to możliwe być gotowym do podjęcia rywalizacji i walki o zwycięstwo w tym spotkaniu. Mecz rozpoczęliśmy w ustawieniu 1-4-4-1-1 . Bardzo wysoka temperatura przyczyniła się do wyboru strategii na to spotkanie (przyjęcie przeciwnika w niskim pressingu i gra z kontry – wysoka aktywność w fazach przejściowych). Po względem motorycznym drużyna wytrzymała trudny spotkania . Po względem mentalnym zespół poradził sobie z trudną sytuacją. Poza nielicznymi okresami (biał J.Bednarka – niedokładne podanie przejęte przez przeciwnika, sfg - utrata krycia G.Krychowiak i brak ataku na piłkę K.Glik,) kontrolowaliśmy przebieg spotkania. Z przebiegu całego meczu stworzyliśmy więcej sytuacji bramkowych , w pierwszej połowie dwie sytuacje bramkowe po szybkim ataku po których mogliśmy zdobyć bramkę (strzał głową K.Grosicki – weryfikacja goal line, oraz szybki atak i zblokowane podanie P.Zielińskiego do R.Lewandowskiego), druga połowa 100% sytuacja R.Lewandowski – po podaniu K.Grosickiego oraz po szybkim ataku i niedokładnym podaniu K.Grosickiego do P.Zielińskiego. Szczegółowe dane kinematyczne zostały zawarte w raporcie tracabe.

WNIOSKI:

1. Poprawa współpracy pomiędzy formacjami w fazie bronięcia.

2. Konsekwencja w realizacji założeń dotyczących sfg.

3. Doskonalenie ataku pozycyjnego w środkowej strefie (rozstawienie, współpraca pomiędzy formacjami, gra bez piłki)

L.p.	Nazwisko i imię	Ilość meczów	Minuty	Mecze rozegrane w całości	Średnia stat. ilości pełnych meczów MŚ	Bramki	Asysty		Ilość punktów z ocen	Średnia punktów z ocen
							1st	2st		
1.	BIAŁKOWSKI Bartosz	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	FABIAŃSKI Łukasz	1	90	1	1	0 strac.	-	-	7,0	7,0
3.	SZCZĘSNY Wojciech	2	180	2	2	5 strac.	-	-	10,5	5,25
4.	BEDNAREK Jan	3	225	2	2,5	1	-	-	16,0	5,33
5.	BERESZYŃSKI Bartosz	3	170	1	1,89	-	-	-	16,0	5,33
6.	CIONEK Thiago	1	90	1	1	-	-	-	4,0	4,0
7.	GLIK Kamil	2	100	1	1,11	-	-	-	11,0	5,5
8.	JĘDRZEJCZYK Artur	1	90	1	1	-	-	-	5,5	5,5
9.	PAZDAN Michał	2	170	1	1,89	-	-	-	11,5	5,75
10.	PISZCZEK Łukasz	2	173	1	1,92	-	-	-	9,5	4,75
11.	RYBUS Maciej	2	180	2	2	-	-	-	10,5	5,25
12.	BŁASZCZYKOWSKI Jakub	1	45	0	0,5	-	-	-	3,5	3,5
13.	GÓRALSKI Jacek	2	180	2	2	-	-	-	11,5	5,75
14.	GROSICKI Kamil	3	213	2	2,37	-	1	-	15,5	5,17
15.	KRYCHOWIAK Grzegorz	3	270	3	3	1	-	-	16,0	5,33
16.	KURZAWA Rafał	1	80	0	0,89	-	1	1	6,5	6,5
17.	LINETTY Karol	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18.	PESZKO Sławomir	1	10	0	0,11	-	-	-	5,5	5,5
19.	ZIELIŃSKI Piotr	3	260	2	2,89	-	-	-	16,0	5,33
20.	KOWNACKI Dawid	2	74	0	0,82	-	-	1	10,0	5,0
21.	LEWANDOWSKI Robert	3	270	3	3	-	-	-	17,5	5,83
22.	MILIK Arkadiusz	1	73	0	0,81	-	-	-	3,0	3,0
23.	TEODORCZYK Łukasz	2	27	0	0,3	-	-	-	9,0	4,5
						2	2	2		

OCENA:

10 – wybitny
 9 – znakomity
 8 – b. dobry
 7 – dobry
 6 – niezły
 5 – przeciętny
 4 – niezadowolający
 3 – słaby
 2 – b. słaby
 1 – niedostateczny

MECZE MIĘDZYPANSTWOWE EL. MŚ 2018:

Polska - Senegal 1:2
 Polska - Kolumbia 0:3
 Japonia - Polska 0:1

W fazie grupowej MŚ 2018 rozegrano 3 mecze.

Mecze wygrane: 1
 Mecze zremisowane: 0
 Mecze przegrane: 2
 Bramki strzelone: 2
 Średnia strzelonych na mecz: 0,67

Bramki stracone:	5
Średnia straconych na mecz:	1,67
Asysty 1st.:	2
Asysty 2st.:	2
Liczba zawodników grających w MŚ	21
Liczba powołanych zawodników na MŚ:	23

Zawodnicy powołani na zgrupowania Reprezentacji Polski, którzy nie zagrali w meczach MŚ 2018:

1. Białkowski Bartosz
2. Linetty Karol

Zgrupowania Reprezentacji Polski w okresie od 13 czerwca do 29 czerwca 2018:

- Warszawa - Soczi - Moskwa - Kazań - Wołgograd - Warszawa 13.06 - 29.06.2018
 - Polska - Senegal 1:2 19.06.2018 (mecz MŚ 2018)
 - Polska - Kolumbia 0:3 24.06.2018 (mecz MŚ 2018)
 - Japonia - Polska 0:1 28.06.2018 (mecz MŚ 2018)

REPREZENTACJA POLSKI

MECZE MŚ 2018 (wiosna): OCENY, RANKING NA 02.07.2018



3. rozegrane mecze MŚ 2018:

1. Polska-Senegal 1:2
2. Polska-Kolumbia 0:3
3. Japonia-Polska 0:1

1 mecz wygrany, 0 zremisowanych, 2 przegrane
2 bramki strzelone, 5 straconych, 2 asysty
pierwszego stopnia, 2 asysty drugiego stopnia.

9	R. LEWANDOWSKI 0 (0-0-0) L. TEODORCZYK 0 (0-0-0) K. PIATEK 0 (0-0-0) J. ŚWIERCZOK 0 (0-0-0) J. NIEZGODA 0 (0-0-0) M. STĘPIŃSKI 0 (0-0-0)
---	---

10	A. MILIK 0 (0-0-0) D. KOVNACKI 0 (0-0-0) S. SZYMAŃSKI 0 (0-0-0) K. WILCZEK 0 (0-0-0) K. ŚWIDERSKI 0 (0-0-0) (R. WOLSKI) 0 (0-0-0)
----	--

11	K. GROSICKI 0 (0-0-0) R. KURZAWA 0 (0-0-0) B. KAPUSTKA 0 (0-0-0) M. KUCHARCZYK 0 (0-0-0)
----	---

8	P. ZIELIŃSKI 0 (0-0-0) J. GÓRALSKI 0 (0-0-0) K. KLINETT 0 (0-0-0) SZ. ŻURKOWSKI 0 (0-0-0) J. PIOTROWSKI 0 (0-0-0) D. SZYMAŃSKI 0 (0-0-0) M. GAJOS 0 (0-0-0) (D. DĄBROWSKI) 0 (0-0-0)
---	---

6	G. KRZYCHOWIAK 0 (0-0-0) K. MACZYŃSKI 0 (0-0-0) P. DAWIDOWICZ 0 (0-0-0) T. ROMANCZUK 0 (0-0-0) (J. ŻUBROWSKI) 0 (0-0-0)
---	---

7	J. BRASZCZYKOWSKI 0 (0-0-0) S. PESZKO 0 (0-0-0) P. FRANKOWSKI 0 (0-0-0) D. KĄDZIÓR 0 (0-0-0) M. MAKUSZEWSKI 0 (0-0-0) K. MICHAŁAK 0 (0-0-0) P. WSZOLEK 0 (0-0-0) B. PAWŁOWSKI 0 (0-0-0)
---	--

5	M. RYBUS 0 (0-0-0) A. JĘDRZEJCZYK 0 (0-0-0) A. RECA 0 (0-0-0) P. JAROSZYŃSKI 0 (0-0-0) M. SADŁOK 0 (0-0-0) K. PESTKA 0 (0-0-0)
---	---

4	M. PAZDAN 0 (0-0-0) E. CIONEK 0 (0-0-0) M. KAMIŃSKI 0 (0-0-0) M. WILUSZ 0 (0-0-0) P. BOCHNIEWICZ 0 (0-0-0) J. JACH 0 (0-0-0)
---	---

3	K. GLIM 0 (0-0-0) J. BEDNAREK 0 (0-0-0) M. HELIK 0 (0-0-0) M. WIETESKA 0 (0-0-0) B. KOPACZ 0 (0-0-0) B. SALAMON 0 (0-0-0)
---	--

2	F. PIŚCZEK 0 (0-0-0) B. BERESZYŃSKI 0 (0-0-0) T. KĘDZIORA 0 (0-0-0) R. GUMNY 0 (0-0-0) P. STOLARSKI 0 (0-0-0)
---	---

1	W. SZCZĘŚNY 0 (0-0-0) L. FABIAŃSKI 0 (0-0-0) L. SKORUPEK 0 (0-0-0) B. BIAŁKOWSKI 0 (0-0-0) T. LOSKA 0 (0-0-0) R. MAJECKI 0 (0-0-0) A. MALARZ 0 (0-0-0) B. DRĄGOWSKI 0 (0-0-0) K. GRABARA 0 (0-0-0)
---	--

1	W. SZCZĘŚNY 0 (0-0-0) L. FABIAŃSKI 0 (0-0-0) L. SKORUPEK 0 (0-0-0) B. BIAŁKOWSKI 0 (0-0-0) T. LOSKA 0 (0-0-0) R. MAJECKI 0 (0-0-0) A. MALARZ 0 (0-0-0) B. DRĄGOWSKI 0 (0-0-0) K. GRABARA 0 (0-0-0)
---	--

CZERWONY – KADRA (23) ZAWODNIKÓW
POMARAŃCZOWY – KADRA (32) ZAWODNIKÓW
ZIELONY – KADRA (35) ZAWODNIKÓW

REPREZENTACJA POLSKI

MECZE MŚ 2018 (wiosna): OCENY, RANKING NA 02.07.2018 (1-3-4-3)



3 rozegrane mecze MŚ 2018:

1. Polska-Senegal 1:2
2. Polska-Kolumbia 0:3
3. Japonia-Polska 0:1

- 1 mecz wygrany, 0 zremisowanych, 2 przegrane
- 2 bramki strzelone, 5 straconych, 2 asysty
- 1 pierwszy stopnia, 2 asysty drugiego stopnia.

11

K.GROSIŃSKI 5,17 (0-1-0)
D.KOWNACKI 5 (0-0-1)
S.SZYMAŃSKI 0 (0-0-0)
K.WILCZEK 0 (0-0-0)
B.KAPUSTKA 0 (0-0-0)
K.ŚWIDERSKI 0 (0-0-0)
M.KUCHARCZYK 0 (0-0-0)
(R.WOLSKI) 0 (0-0-0)

9

R.LEWANDOWSKI 5,83 (0-0-0)
L.TEODORCZYK 4,5 (0-0-0)
K.PIĄTEK 0 (0-0-0)
J.SWIERCZOK 0 (0-0-0)
M.STĘPIŃSKI 0 (0-0-0)
(J.NIEZGODA) 0 (0-0-0)

10

A.MILU 3 (0-0-0)
I.BŁASZCZYKOWSKI 3,5 (0-0-0)
P.FRANKOWSKI 0 (0-0-0)
D.KADZIŃSKI 0 (0-0-0)
M.MAKUSZEWSKI 0 (0-0-0)
K.JÓZWIĄK 0 (0-0-0)
K.MICHAŁAK 0 (0-0-0)
J.KOSECKI 0 (0-0-0)
B.PAWŁOWSKI 0 (0-0-0)
(Ł.WOLSZTYŃSKI) 0 (0-0-0)

5

M.RYBUS 5,25 (0-0-0)
R.KURZAWA 6,5 (0-1-1)
A.RECA 0 (0-0-0)
P.JAROSZYŃSKI 0 (0-0-0)
M.KOJ 0 (0-0-0)
K.PESTKA 0 (0-0-0)
(M.SADŁOK) 0 (0-0-0)

8

P.ZIELIŃSKI 5,33 (0-0-0)
J.GORAŃSKI 5,75 (0-0-0)
K.LIMETT 0 (0-0-0)
SZ.ŻURKOWSKI 0 (0-0-0)
J.PIOTROWSKI 0 (0-0-0)
D.SZYMAŃSKI 0 (0-0-0)
R.MURAWSKI 0 (0-0-0)
M.GAJOS 0 (0-0-0)
(D.DĄBROWSKI) 0 (0-0-0)

6

G.KRYCOWIAK 5,33 (1-0-0)
K.MĄCZYŃSKI 0 (0-0-0)
P.DAWIDOWICZ 0 (0-0-0)
T.ROMANCZUK 0 (0-0-0)
(J.ŻUBROWSKI) 0 (0-0-0)

7

B.BERESZYŃSKI 5,33 (0-0-0)
S.PESZAK 5,5 (0-0-0)
T.KĘDZIŃSKI 0 (0-0-0)
R.GUMNY 0 (0-0-0)
P.WSZOLEK 0 (0-0-0)
P.STOLARSKI 0 (0-0-0)

4

M.PAZDAN 5,75 (0-0-0)
T.CIONEK 4 (0-0-0)
M.KAMIŃSKI 0 (0-0-0)
P.BOCHNIEWICZ 0 (0-0-0)
M.WILUSZ 0 (0-0-0)
A.CHRZANOWSKI 0 (0-0-0)
J.JACH 0 (0-0-0)

3

K.GELK 5,5 (0-0-0)
AJĘDRZEJCZYK 5,5 (0-0-0)
M.WIETESKA 0 (0-0-0)
B.KOPACZ 0 (0-0-0)
R.JANICKI 0 (0-0-0)

2

Ł.PISZCZEK 4,75 (0-0-0)
J.BEDNAREK 5,33 (1-0-0)
M.HELIK 0 (0-0-0)
B.SALAMON 0 (0-0-0)

1

W.SZCZESNY 5,25 (5s-0-0)
L.FABIJAŃSKI 7 (0s-0-0)
B.BIAŁKOWSKI 0 (0-0-0)
Ł.SKORUPSKI 0 (0-0-0)
T.LOSKA 0 (0-0-0)
R.MAJECKI 0 (0-0-0)
A.MALARZ 0 (0-0-0)
B.DRĄGOWSKI 0 (0-0-0)
K.GRABARA 0 (0-0-0)

CZERWONY – SCISŁA KADRA (23) ZAWODNIKÓW

POMARAŃCZOWY - KADRA (32) ZAWODNIKÓW

ZIELONY – SZEROKA KADRA (35) ZAWODNIKÓW

ROTACJE PERSONALNE - USTAWIENIE TAKTYCZNE 1-4-4-1-1

9	R.LEWANDOWSKI
---	---------------

10	A.MILIK P.ZIELIŃSKI Ł.TEODORCZYK
----	--

11	K.GROSICKI R.KURZAWA S.PESZKO
----	-------------------------------------

8	P.ZIELIŃSKI J.GÓRALSKI
---	---------------------------

6	G.KRYCHOWIAK
---	--------------

7	J.BŁASZCZYKOWSKI K.GROSICKI R.KURZAWA
---	---

5	M.RYBUS A.JĘDRZEJCZYK
---	--------------------------

4	M.PAZDAN J.BEDNAREK
---	------------------------

3	T.CIONEK K.GLIK
---	--------------------

2	L.PISZCZEK B.BERESZYŃSKI
---	-----------------------------

1	W.SZCZEŚNY Ł.FABIAŃSKI
---	---------------------------

9	R.LEWANDOWSKI
---	---------------

11	K.GROSICKI D.KOWNACKI
----	--------------------------

10	A.MILIK D.KOWNACKI P.ZIELIŃSKI
----	--------------------------------------

5	M.RYBUS
---	---------

8	P.ZIELIŃSKI J.GÓRALSKI
---	---------------------------

6	G.KRYCHOWIAK
---	--------------

7	Ł.PISZCZEK B.BERESZYŃSKI
---	-----------------------------

4	M.PAZDAN
---	----------

3	J.BEDNAREK
---	------------

2	T.CIONEK Ł.PISZCZEK
---	------------------------

1	W.SZCZĘSNY
---	------------



ANALIZA STRZELONYCH I STRACONYCH BRAMEK

Stosunek bramek: 99:49

ANALIZA BRAMEK STRZELONYCH

BRAMKI STRZELONE: 99 w 50 MECZACH (średnia: 1,98 na mecz)

mecze bez zdobytej bramki: 12

Bramki strzelone:

prawą nogą -	54	atak pozycyjny -	44 (44%)
lewą nogą -	26	atak szybki -	22 (23%)
głową -	17	SFG -	31 (33%)
samobójcze -	2		

Bramki strzelone po s.f.g. – 31 (średnia 0,62 na mecz)

A. rzut wolny: 11

bezpośrednio : 5
dobitka po strzale: 1
dośrodkowanie i strzał głową: 3
dośrodkowanie i strzał nogą: 2

B. rzut różny : 10

dośrodkowanie i strzał głową: 5
dośrodkowanie i strzał nogą: 2
krótkie podwójne rozegranie i strzał nogą : 2
krótkie pojedyncze rozegranie i strzał głową: 1

C. rzut karny: 9

D. wrzut z autu : 1

Bramki strzelone z akcji – 68 (średnia 1,36 na mecz)

- **po dośrodkowaniu:** z lewego sektora boiska – **15**

z prawego sektora boiska – **18**

- **strzały ze strefy:** strefa lewa poza „16” – 0 , strefa centralna poza „16” - 9, strefa prawa poza „16” - 2,
strefa lewa w „16” – 5, strefa centralna w „16” – 44, strefa prawa w „16” – 8,

ANALIZA BRAMEK STRACONYCH

BRAMKI STRACONE: 49 w 50 meczach (średnia 0,98 na mecz)

Mecze bez straconej bramki: 20

Bramki stracone po s.f.g. – 13 (średnia 0,26 na mecz)

A. rzut wolny : 3

bezpośrednio: 0
dobitka po strzale: 0
dośrodkowanie i strzał głową: 1
dośrodkowanie i strzał nogą: 2

B. rzut różny : 7

bezpośrednio: 0
dośrodkowanie i strzał głową: 2
dośrodkowanie na dalszy słupek , strącenie głową i strzał nogą: 3
dośrodkowanie, za krótkie wybiecie i strzał nogą: 0
krótkie rozegranie, podanie na III tempo i strzał głową: 1
krótkie rozegranie : 1

C. rzut karny : 3

Bramki stracone z akcji – 36 (średnia 0,72 na mecz)

- **po dośrodkowaniu** : z lewego sektora boiska – 6 (0-głową, 6- nogą)

z prawego sektora boiska – 9 (4-głową , 5- nogą)

- **strzały ze strefy** : strefa lewa poza „16”- 1 , strefa centralna poza „16”- 9 , strefa prawa poza „16” – 0 ,
strefa lewa w „16”- 1 , strefa centralna w „16” – 20 , strefa prawa w „16” – 3 ,

- **samobójcza**: 2



ANALIZA STRZELONYCH I STRACONYCH BRAMEK

01.01.2018 – 30.06.2018

MISTRZOSTWA ŚWIATA – ROSJA 2018 + mecze międzypaństwowe

mecze grupa „H” (3): zwycięstwa 1;remisy 0;porażki 2

mecze międzynarodowe (4): zwycięstwa: 2;remisy: 1; porażki: 1

Stosunek bramek: 11:10

ANALIZA BRAMEK STRZELONYCH

BRAMKI STRZELONE: 11 w 7 meczach (średnia: 1,57 na mecz)

Mecze bez zdobytej bramki: 2

<u>Bramki strzelone:</u>	prawą nogą -	6	atak pozycyjny -	7 (67%)
	lewą nogą -	3	atak szybki -	0 (0 %)
	głową -	2	SFG -	4 (33%)
	samobójcze -	0		

Bramki strzelone po s.f.g. – 4 (średnia 0,57 na mecz)

A. rzut wolny: 3

bezpośrednio : 1

dobitka po strzale: 0

dośrodkowanie i strzał głową: 1

dośrodkowanie i strzał nogą: 1

B. rzut różny : 0

dośrodkowanie i strzał głową: 0

dośrodkowanie i strzał nogą: 0

krótkie podwójne rozegranie i strzał nogą : 0

krótkie pojedyncze rozegranie i strzał głową: 0

C. rzut karny: 1

D. wrzut z autu : 0

Bramki strzelone z akcji – 7 (średnia 1 na mecz)

- **po dośrodkowaniu:** z lewego sektora boiska – 3

z prawego sektora boiska – 0

- **strzały ze strefy:** strefa lewa poza „16” – 0, strefa centralna poza „16”- 2, strefa prawa poza „16”- 0,
strefa lewa w „16” – 0, strefa centralna w „16” – 5, strefa prawa w „16” – 0,

ANALIZA BRAMEK STRACONYCH

BRAMKI STRACONE: 10 w 7 meczu (średnia 1,43 na mecz)

Mecze bez straconej bramki: 2

Bramki stracone po s.f.g. – 3 (średnia 0,43 na mecz)

A. rzut wolny : 0

bezpośrednio: 0

dobitka po strzale: 0

dośrodkowanie i strzał głową: 0

dośrodkowanie i strzał nogą: 0

B. rzut różny : 2

bezpośrednio: 0
dośrodkowanie i strzał głową: 0
dośrodkowanie na dalszy słupek, strącenie głową i strzał nogą: 0
dośrodkowanie, za krótkie wybiecie i strzał nogą: 0
krótkie rozegranie, podanie na III tempo i strzał głową: 1
krótkie rozegranie : 1

C. rzut karny : 1

Bramki stracone z akcji – 7 (średnia 0,7 na mecz)

- **po dośrodkowaniu** : z lewego sektora boiska – 1 (0-głową, 1- nogą)
z prawego sektora boiska – 1 (1-głową, 0- nogą)
- **strzały ze strefy** : strefa lewa poza „16”- 0, strefa centralna poza „16”- 1, strefa prawa poza „16” – 0,
strefa lewa w „16”- 0, strefa centralna w „16” – 5, strefa prawa w „16” – 0,
- **samobójcza**: 1



ANALIZA STRZELONYCH I STRACONYCH BRAMEK

14.06.2018 – 30.06.2018

MISTRZOSTWA ŚWIATA – ROSJA 2018

mecze grupa „H” (3): zwycięstwa 1;remisy 0;porażki 2

Stosunek bramek: 2:5

ANALIZA BRAMEK STRZELONYCH

BRAMKI STRZELONE: 2 w 3 meczach (średnia: 0,67 na mecz)

Mecze bez zdobytej bramki: 1

<u>Bramki strzelone:</u>	prawą nogą -	1	atak pozycyjny -	0 (0 %)
	lewą nogą -	0	atak szybki -	0 (0 %)
	głową -	1	SFG -	2 (100%)
	samobójcze -	0		

Bramki strzelone po s.f.g. – 2 (średnia 0,67 na mecz)

A. rzut wolny: 2

bezpośrednio : 0

dobitka po strzale: 0

dośrodkowanie i strzał głową: 1

dośrodkowanie i strzał nogą: 1

B. rzut różny : 0

dośrodkowanie i strzał głową: 0

dośrodkowanie i strzał nogą: 0

krótkie podwójne rozegranie i strzał nogą : 0

krótkie pojedyncze rozegranie i strzał głową: 0

C. rzut karny: 0

D. wrzut z autu : 0

Bramki strzelone z akcji – 0 (średnia 0 na mecz)

- **po dośrodkowaniu:** z lewego sektora boiska – 0

z prawego sektora boiska – 0

- **strzały ze strefy:** strefa lewa poza „16” – 0 , strefa centralna poza „16”- 0, strefa prawa poza „16”- 0,
strefa lewa w „16” – 0, strefa centralna w „16” – 0, strefa prawa w „16” – 0,

ANALIZA BRAMEK STRACONYCH

BRAMKI STRACONE: 5 w 3 meczu (średnia 1,67 na mecz)

Mecze bez straconej bramki: 1

atak pozycyjny:	1 (20%)
atak szybki:	2 (40%)
SFG:	1 (20%)
samobójcze:	1 (20%)

Bramki stracone po s.f.g. – 1 (średnia 0,33 na mecz)

A. rzut wolny : 0

bezpośrednio: 0
dobitka po strzale: 0
dośrodkowanie i strzał głową: 0
dośrodkowanie i strzał nogą: 0

B. rzut różny : 1

bezpośrednio: 0
dośrodkowanie i strzał głową: 0
dośrodkowanie na dalszy słupek , strącenie głową i strzał nogą: 0
dośrodkowanie, za krótkie wybiecie i strzał nogą: 0
krótkie rozegranie : 1

C. rzut karny : 0

Bramki stracone z akcji – 3 (średnia 1,00 na mecz)

- **po dośrodkowaniu** : z lewego sektora boiska – 0 (0-głową, 0- nogą)

z prawego sektora boiska – 0 (0-głową , 1- nogą)

- **strzały ze strefy** : strefa lewa poza „16”- 0 , strefa centralna poza „16”- 0, strefa prawa poza „16” – 0 ,
strefa lewa w „16”- 0 , strefa centralna w „16” – 3, strefa prawa w „16” – 0 ,

- **samobójcza**: 1



**OCENA I ANALIZA GRY REPREZENTACJI
POLSKI
W MECZACH MIĘDZYPANSTWOWYCH
WIOSNA 2018
FINAŁY MŚ ROSJA 2018**

Głównym celem sportowym Reprezentacji Polski w pierwszym półroczu 2018 roku było optymalne przygotowanie do udziału w finałach Mistrzostw Świata oraz awans do fazy pucharowej.

Zakładany cel sportowy nie został zrealizowany. Przygotowania i udział w MŚ zostaną poddane dokładnej analizie.

W trakcie przygotowań pracowaliśmy na bazie sprawdzonego modelu, który obejmował następujące aspekty:

1. Logistyka
2. Selekcja
3. Przygotowanie mentalne
4. Strategia gry
5. Przygotowanie motoryczne
6. Szczegółowa analiza meczów i zajęć treningowych
7. Baza danych

Ad.1 Logistyka

Sprawna logistyka zawsze zabezpieczała optymalny poziom organizacyjny podczas zgrupowań i meczów reprezentacji oraz w trakcie udziału w finałach największych turniejów piłkarskich. Korzystaliśmy z rozwiązań zastosowanych w trakcie przygotowań i finałów Mistrzostw Świata w Rosji. Zostały wprowadzone drobne korekty związane ze specyfiką miejsca zgrupowania na mundialu i wymogami ze strony organizatora (przeloty, standardy bezpieczeństwa).

Zgodnie z naszymi oczekiwaniami władze PZPN zapewniły odpowiednie standardy organizacyjne przed i w trakcie turnieju (hotele, specjalnie przygotowane boiska treningowe i siłownie - zawarte w załączniku nr 9A). Lokalizacja i przebieg zgrupowań były optymalnie dobrane, tak aby uniknąć zmienności warunków klimatycznych (temperatura, wilgotność) oraz monotonii czasu i miejsca. Dokładnie zaplanowano transport na mecze i treningi. Trafną decyzją był wybór bazy pobytowej w Rosji w miejscowości Soczi (Hotel Hyatt, ośrodek treningowy - bardzo dobra lokalizacja boiska - oddalony 15 minut jazdy autokarem od hotelu - lotnisko oddalone 30 minut jazdy autokarem). Sprawna logistyka zagwarantowała komfort przygotowań i pozwoliła skupić się na stronie sportowej pobytu w Rosji.

Przygotowania zostały podzielone na 3 etapy:

1. I etap:
 - a) zgrupowanie we Wrocławiu (18.03-25.03.2018 i mecz z Nigerią)
 - b) zgrupowanie w Katowicach-Chorzowie (25.03-28.03.2018 r. i mecz z Koreą Płd.)
2. II etap:

zgrupowanie regeneracyjne w Juracie (21.05-26.05.2018 r. gra kontrolna)
3. III etap:

Bezpośrednie przygotowania do turnieju:

 - a) zgrupowanie przygotowawcze w Arłamowie (27.05-07.06.2018 r. gra wewnętrzna)
 - b) zgrupowanie w Poznaniu (07.06-09.06.2018 r. i mecz z Chile)
 - c) zgrupowanie w Warszawie (10.06-13.06.2018 r. i mecz z Litwą)

MISTRZOSTWA ŚWIATA W ROSJI

Zgrupowanie w Soczi 13.06. - 29.06.2018

- Polska - Senegal 19.06.2018 Moskwa
- Polska - Kolumbia 24.06.2018 Kazań
- Japonia - Polska 28.06.2018 Wołgograd

Wnioski:

1. *Trafne wybory lokalizacji poszczególnych etapów przygotowań reprezentacji (Jurata, Arłamów, Soczi).*
2. *Przygotowania przebiegały zgodnie z planem i na wysokim poziomie organizacyjnym.*

Ad.2 Selekcja

Stałym monitoringiem objęta była grupa 69 zawodników kandydujących do wyjazdu na Mundial. Na podstawie stałego monitoringu ligi polskiej i lig zagranicznych oraz marcowych meczów Reprezentacji powołano (11 maja) kadrę 35 zawodników, zgodnie z wymogami FIFA.

Decydujące kryteria o powołaniach to:

- poziom sportowy i dyspozycja
- przydatność na poszczególne pozycje do koncepcji gry (świadomość taktyczna)
- umiejętność funkcjonowania w grupie podczas turnieju (relacje interpersonalne)
- doświadczenie międzynarodowe

W bezpośrednich przygotowaniach do MŚ w Juracie i Arłamowie wzięło udział 32 zawodników. Szersza grupa powołanych związana była z sytuacją zdrowotną niektórych piłkarzy (kontuzje: J. Błaszczkowski, A. Jedrzejczyk, A. Milik, K. Mączyński, Ł. Piszczek, K. Glik, B. Bereszyński, J. Góralski, M. Pazdan) (brak rytmu meczowego: G. Krychowiak, K. Grosicki, J. Bednarek, M. Kamiński, Ł. Skorupski).

Pomimo podanych trudności, wyżej wymienieni zawodnicy wykazali wyższość nad grupą młodych piłkarzy w bezpośredniej rywalizacji na zajęciach treningowych i grach wewnętrznych na zgrupowaniu.

Podczas zgrupowania w Arłamowie (4 czerwca) ogłoszona została kadra 23 osobowa na MŚ w Rosji. Po spotkaniach marcowych Reprezentacji Polski w kadrze 35 zawodników nie znaleźli się T. Romańczuk, D. Kądzior, P. Jaroszyński a dodatkowo powołani zostali J. Bednarek, P. Dawidowicz, Sz. Żurkowski, K. Wilczek, S. Szymański. Rywalizacja o miejsce w kadrze 23 trwała do ostatniego dnia.

W dniu ogłoszenia kadry 23 zawodników na porannym treningu kontuzji barku doznał K. Glik (w tej sytuacji na zgrupowaniu pozostał dodatkowo M. Kamiński).

Po ostatecznych konsultacjach medycznych, podjęta została decyzja o pozostawieniu w gronie 23 zawodników K. Glika z założeniem przygotowania go do ostatniego meczu grupowego podczas turnieju. Z grupy zawodników przebywających na MŚ w turnieju nie zagrali: B. Białkowski i K. Linetty.

Wnioski:

- 1. Na podstawie dokładnych analiz personalnych (w/w kryteria decydujące o powołaniach) dokonano najbardziej optymalnego wyboru kadry 23 zawodników na MŚ 2018.***
- 2. Rywalizacja o miejsce w kadrze była bardzo wyrównana i trwała do ostatniego treningu przed powołaniami.***

Ad.3 Przygotowanie mentalne

Jest jednym z ważniejszych elementów strategii naszej pracy w funkcjonowaniu drużyny. W ostatnich miesiącach pojawiały się symptomy świadczące o pewnych napięciach wewnątrz grupy, typowych dla reprezentacji funkcjonującej od dłuższego czasu w zbliżonym składzie. Z uwagi na to podejmowane były liczne działania zmierzające do pełnego zintegrowania drużyny podczas zgrupowań (rozmowy indywidualne, spotkania integracyjne, rodzinne, stały kontakt sztabu z zawodnikami i trenerami klubowymi, wizyty w klubach zawodników, treningi alternatywne, dobór odpowiednich ćwiczeń - zabawy ożywiające w wybranych jednostkach treningowych). W dalszym ciągu pozwalało to na podtrzymanie dobrej atmosfery i odpowiedniej równowagi w zespole przed turniejem.

Po pierwszym przegranym meczu z Senegalem wyczuwalna była nerwowość i napięcie u niektórych zawodników. Zespół znalazł się w bardzo trudnym położeniu przed spotkaniem z faworytem grupy, Kolumbią. Pomimo trudnej sytuacji i zmian personalnych drużyna rozpoczęła mecz na zadowalającym poziomie mentalnym. Niestety było to za mało, aby przeciwstawić się bardzo dobrze dysponowanej drużynie Kolumbii. Po dwóch porażkach w grupie i odpadnięciu z turnieju zespół był rozbity mentalnie. W przygotowaniach do ostatniego meczu grupowego ważna była odbudowa morale drużyny. Staraliśmy się pozytywnie nastawiać zawodników i szukać odpowiednich bodźców, tak aby optymalnie być przygotowanym do podjęcia walki o zwycięstwo w ostatnim spotkaniu grupowym. Cel został osiągnięty. Podsumowując, nasuwa się wniosek, że w przygotowaniu mentalnym istniały rezerwy.

Okazało się, że drużyna nie była optymalnie przygotowana pod względem mentalnym do skali trudności jaka występuje podczas mundialu.

Wnioski:

- 1. Drużyna nie była odpowiednio dysponowana w niektórych aspektach przygotowania mentalnego do skali trudności na MŚ.***
- 2. Nie udało się zrobić wszystkiego aby scalić zespół w najtrudniejszych momentach mistrzostw.***

Ad.4 Strategia gry

Po przeanalizowaniu meczów eliminacyjnych podjęliśmy decyzje o poszerzeniu możliwości taktycznych zespołu. Podczas przygotowań do mundialu rozpoczęliśmy wdrażanie systemu 1-3-4-3. Wynikało to między innymi z:

- chęci poszerzenia możliwości taktycznych zespołu
- konieczności wzmocnienia gry defensywnej
- wykorzystania potencjału zawodników
- możliwości zmiany systemu w trakcie spotkania

Podczas przygotowań do mundialu szczególny nacisk kładliśmy na:

- doskonalenie gry defensywnej /praca bloku/
- fazy przejściowe
- doskonalenie gry ofensywnej /schematy - finalizacja/
- organizacja SFG /defensywa - ofensywa/
- treningi taktyczne pod kątem przeciwników

W marcowych i czerwcowych meczach międzypaństwowych kontynuowaliśmy prace nad doskonaleniem naszej gry w poszczególnych fazach. Sprawdziliśmy także różne warianty personalne i doskonaliliśmy ustawienie taktyczne 1-3-4-3 i 1-4-4-1-1.

Praca na zgrupowaniu w Juracie była głównie skoncentrowana na regeneracji zawodników po sezonie ligowym. Zawodnicy, którzy odnotowali małą ilość spotkań w sezonie albo wcześniej zakończyli sezon ligowy uczestniczyli w zajęciach na boisku i rozegrali grę kontrolną z III ligową KP Starogard Gdański.

Główną pracę w zakresie przygotowania taktycznego i motorycznego wykonaliśmy na zgrupowaniu w Arłamowie. Doskonaliliśmy wszystkie fazy gry ze szczególnym uwzględnieniem pięciu wyżej wymienionych punktów. Kolejnym etapem wykonanej pracy były ostatnie dwa mecze międzypaństwowe z Chile i Litwą przed wylotem do Rosji.

Przebieg czerwcowych gier kontrolnych i przygotowanie indywidualne zawodników wprowadziło zbyt duży optymizm, a co za tym idzie brak pełnej oceny możliwości zespołu również pod względem motorycznym.

Wiązało się to ściśle z nieodpowiednim doбором personalnym wyjściowej jedenastki na mecz z Senegalem.

W czasie turnieju treningi taktyczne były ukierunkowane na naszą strategię gry z konkretnym przeciwnikiem.

Ze względu na krótkie mikrocykle pomiędzy meczami bardzo ważnym elementem były odprawy taktyczne ściśle skorelowane z zajęciami praktycznymi jak również analizy indywidualne przybliżające charakterystyczne zachowania przeciwnika.

Priorytetem naszej strategii podczas meczów Mistrzostw Świata miała być konsekwencja w realizacji założeń i dyscypliny taktycznej. Niestety błędy indywidualne spowodowały utratę bramek, których nie byliśmy w stanie odrobić w meczach z Senegalem i Kolumbią. W meczu z Japonią, w którym udało się uniknąć dużej liczby błędów indywidualnych i nasza gra obronna była stabilniejsza, zdołaliśmy zachować czyste konto bramkowe. Po wykorzystaniu dośrodkowania po SFG gry i bramce zdobytej przez J.Bednarka

odnieśliśmy zwycięstwo w ostatnim meczu grupowym kończącym nasz udział w Mistrzostwach Świata.

W turnieju zespół nie najlepiej funkcjonował w transferze negatywnym i fazie gry defensywnej. Potwierdzają to statystyki - 1,7 straconej bramki na mecz (5 bramek straconych w 3 meczach). Pełne statystyki zawarte w załączniku 8B.

W pierwszych dwóch meczach brakowało jakości w rozegraniu ataku pozycyjnego. Zupełnie nie funkcjonował atak szybki. Nie stwarzaliśmy sytuacji bramkowych pomimo nadarzających się okazji do szybkiego wyprowadzenia piłki (zawodziło głównie pierwsze podanie - duża liczba strat, niedokładność). Dopiero w meczu z Japonią kilka naszych kontrataków było zagrożeniem dla bramki przeciwnika.

Pomimo włożonej pracy w doskonaleniu SFG w defensywie nie ustrześliśmy się błędów i straciliśmy gola na 0-1 w meczu z Kolumbią (w defensywie w 5 meczach 19 sfg przeciwnika w tym 13 rzutów różnych - jedna stracona bramka). W ofensywie zdobyliśmy dwie bramki po dośrodkowaniu z rzutu wolnego z bocznej strefy boiska.

Dokładne analizy meczów znajdują się w załączniku 5A.

Wnioski:

- 1. Brak pełnej oceny możliwości niektórych zawodników przełożył się ściśle na niewłaściwy dobór personalny wyjściowej jedenastki na mecz z Senegalem.*
- 2. Poszerzenie możliwości taktycznych o nowy system 1-3-4-3 było koniecznością podyktowaną trudną sytuacją kadrową.*
- 3. Kontuzja K.Glika tuż przed turniejem wymusiła kolejne zmiany w ustawieniu i doborze personalnym.*

Ad.5 Przygotowanie motoryczne

Szczegółowa analiza została zawarta w załączniku nr 9B.

Wnioski:

- 1. Plany i przebieg przygotowań w obszarze motorycznym do turnieju zostały zrealizowane i należy je ocenić pozytywnie.*
- 2. Indywidualna sytuacja zdrowotna kilku kluczowych zawodników, brak rytmu meczowego (wiosenny sezon ligowy) miała bezpośredni wpływ na ich dyspozycję motoryczną (wydolność, restytucja powysiłkowa) podczas przygotowań a w konsekwencji w trakcie turnieju MŚ w Rosji.*
- 3. Mikrocykl przed meczem z Senegalem został błędnie zaplanowany (trening 17 czerwca godz.11.00) co przełożyło się na dyspozycję zawodników podczas meczu.*

Ad.6 Szczegółowa analiza meczów i zajęć treningowych
- plany ramowe i plany zajęć treningowych - zał. 8C i 8D

Jednym z ważnych punktów naszej pracy były wnikliwe obserwacje meczów i treningów. Wykorzystywano w nich środki multimedialne i oprogramowanie specjalistyczne.

Obserwacja obejmowała następujące obszary:

- obserwacja i monitoring zawodników w meczach ligowych i pucharowych,
- obserwacja i analiza gry meczów rywali,
- dogłębna analiza rozegranych meczów Reprezentacji Polski,
- szczegółowa analiza i monitoring zajęć treningowych.

Powyższe działania prowadzone były z wykorzystaniem następujących narzędzi: Instat Scout, Statsport, System Piero, kamery video Sony i Panasonic, oprogramowanie firmy Adobe oraz w trakcie turnieju korzystano z danych udostępnionych przez: Match Data eXchange, Scoopa i Tracab.

Wykorzystanie powyższych narzędzi oraz zapisów video (rzut zza linii bocznej i zza bramki) udostępnionego przez FIFA w systemie Scoopa znacznie podniosło standard prowadzonych analiz.

Wnioski:

- 1. Dostęp do nowoczesnych narzędzi technologicznych zapewnił wysoki poziom monitoringu i analiz.***

Ad.7 Baza danych

Baza danych Reprezentacji Polski jest elektroniczną formą zapisu dziennika trenera. Zapis danych prowadzony jest w następujących punktach:





1. Selekcja
2. Organizacja
3. Strategia gry - statystyki
4. Przygotowanie mentalne
5. Przygotowanie motoryczne
6. Obserwacje
7. Sprawozdania
8. Archiwum video

Wnioski:

- 1. Powyższa struktura organizacji bazy pozwalała nam sprawnie dokumentować, archiwizować, systematyzować i planować funkcjonowanie reprezentacji oraz pracę sztabu szkoleniowego.***

BILANS UDZIAŁU W MŚ 2018

TABELA GRUPY „H” MISTRZOSTW ŚWIATA ROSJA 2018

	ZESPÓŁ	M	W	R	P	BRAMKI	+/-	Pkt
1	Kolumbia 	3	2	0	1	5-2	3	6
2	Japonia 	3	1	1	1	4-4	0	4
3	Senegal 	3	1	1	1	4-4	0	4
4	Polska 	3	1	0	2	2-5	-3	3

Mecze w Mistrzostwach Świata Rosja 2018:

- 19 czerwiec: Polska - Senegal 1:2 (Moskwa)
- 24 czerwiec: Polska - Kolumbia 0:3 (Kazań)
- 29 czerwiec: Japonia - Polska 0:1 (Wołgograd)

W czerwcu podczas turnieju w Rosji rozegraliśmy 3 mecze grupowe. Odnieśliśmy 1 zwycięstwo i zanotowaliśmy 2 porażki. W tej fazie rozgrywek zajęliśmy 4 miejsce w grupie i zakończyliśmy udział w Mistrzostwach Świata w Rosji.

inStat

Poland. Team stats (01.01.2018 - 04.07.2018)

Report creation date: 04.07.2018

Types of goals scored and conceded

	Goals scored, %	Goals conceded, %
Total	11	10
Open play goals	7 64%	7 70%
in positional attacks	7 64%	4 40%
in counter-attacks	- 0%	3 30%
right side	1 9%	1 10%
center	4 36%	6 60%
left side	2 18%	- 0%

Goals - Set pieces attacks

corner attack	- 0%	2 20%
after free-kick play	2 18%	- 0%
from direct free-kicks	1 9%	- 0%
penalty attack	1 9%	1 10%
throw-in attack	- 0%	- 0%

TOP-10 InStat Index



	Matches	Minutes played
10 Krychowiak	299	553
18 Bereszynski	293	5 282
5 Bednarek	290	5 384
9 Lewandowski	289	7 523
4 Thiago Clonek	286	4 282
2 Pazdan	281	5 404
22 Fabianski	279	4 233
19 Zielinski	278	7 573
6 Goralski	277	5 388
13 Rybus	275	5 431

TOP-10 Goal+Assist



		Goals	Assists	A+ per 90 min
9 Lewandowski	4	4+0	0.7	
11 Grosicki	4	1+3	0.9	
19 Zielinski	2	2+0	0.3	
5 Maczynski	2	0+2	1.9	
10 Krychowiak	2	1+1	0.3	
16 Blaszczykowski	1	1+0	0.6	
13 Rybus	1	0+1	0.2	
5 Bednarek	1	1+0	0.2	
21 Kurzawa	1	0+1	0.5	
18 Bereszynski	1	0+1	0.3	

TOP-10 Playing in scoring attacks



	%	A+ per 90 min
9 Lewandowski	4 36%	0.7
11 Grosicki	4 36%	0.9
10 Krychowiak	4 36%	0.7
19 Zielinski	3 27%	0.5
5 Maczynski	2 18%	1.9
3 Jedrejczyk	2 18%	0.6
23 Kownacki	2 18%	0.7
13 Rybus	2 18%	0.4
4 Thiago Clonek	1 9%	0.3
16 Blaszczykowski	1 9%	0.6

TOP-10 Goal mistakes

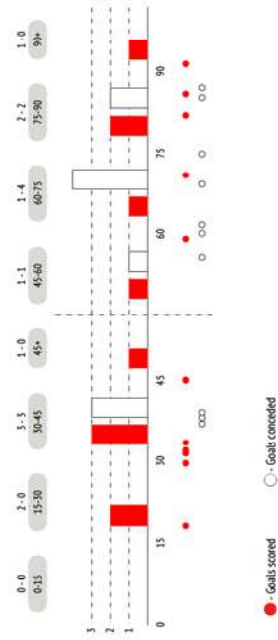


	%	A+ per 90 min
13 Rybus	2 20%	0.4
20 Piszczek	2 20%	0.5
5 Bednarek	2 20%	0.5
10 Krychowiak	2 20%	0.3
22 Fabianski	1 10%	0.4
12 Skorupski	1 10%	1.9
15 Kaminski	1 10%	0.9
25 Kedziora	1 10%	2.6
1 Szczesny	1 10%	0.3
4 Thiago Clonek	1 10%	0.3

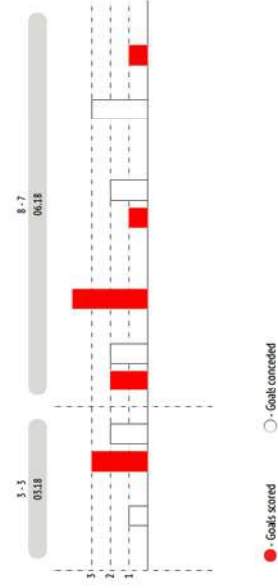
* - player's share in scoring attacks from all goals scored by a team in a given period

* - player's share of goal mistakes from all goals conceded by a team

Goals during the match



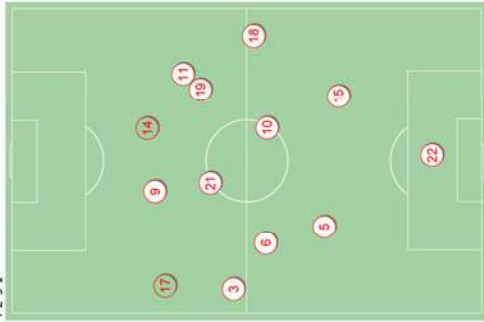
Goals during the season



Japan 0-1 Poland 28.06.2018

Position	Player	Position	Player
22	Fabianski	GK	
3	Jedrzejczyk	LD	
5	Bednarek	CD	⊕
15	Glik	CD	
18	Bereszynski	RD	
6	Goralcki	DMC	
10	Krychowiak	DMC	
21	Kurzawa	80' > AML	
19	Zielinski	80' > AMC	
11	Grosicki	AMR	
9	Lewandowski	CF	
17	Pesko	80' > AML	
14	Teodorczyk	80' > AMC	

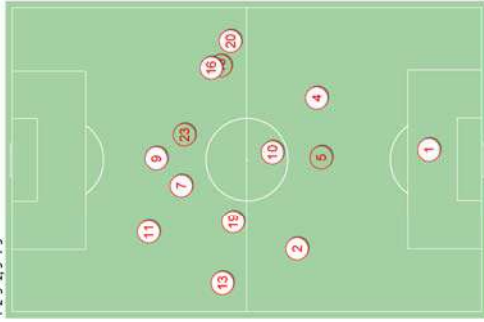
4-2-3-1



Poland 1-2 Senegal 19.06.2018

Position	Player	Position	Player
1	Szczesny	GK	
2	Pazdan	CD	
4	Thiago Cionek	CD	
20	Piszczek	83' > RD	
13	Rybus	LD	
19	Zielinski	DMC	
10	Krychowiak	DMC	⊕
11	Grosicki	AML	
7	Arkadiusz Milik	73' > AMC	
16	Błaszczykowski	45' > AMR	
9	Lewandowski	CF	
5	Bednarek	45' >	
23	Kownacki	73' >	
18	Bereszynski	83' >	

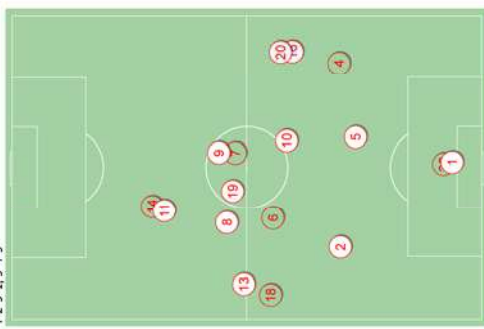
4-2-3-1, 3-4-3



Poland 2-2 Chile 08.06.2018

Position	Player	Position	Player
1	Szczesny	46' > GK	
13	Rybus	83' > LD	
2	Pazdan	CD	
5	Bednarek	CD	
20	Piszczek	46' > RD	
8	Linetty	46' > DMC	
10	Krychowiak	DMC	
11	Grosicki	68' > AML	
19	Zielinski	⊕ AMC	
16	Błaszczykowski	AMR	
9	Lewandowski	⊕ 74' > CF	
22	Fabianski	46' >	
4	Thiago Cionek	46' >	
7	Arkadiusz Milik	46' >	
6	Goralcki	68' >	
14	Teodorczyk	74' >	

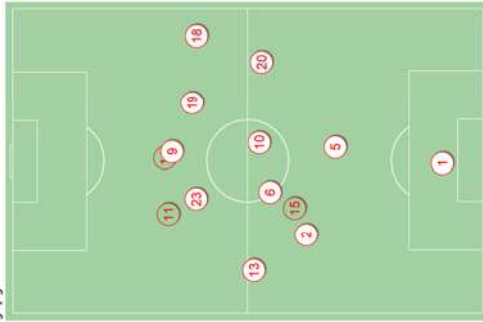
4-2-3-1, 3-4-3



Poland 0-3 Colombia 24.06.2018

Position	Player	Position	Player
1	Szczesny	GK	
2	Pazdan	80' > CD	
5	Bednarek	CD	
20	Piszczek	CD	
13	Rybus	DML	
10	Krychowiak	DMC	
6	Goralcki	DMC	
18	Bereszynski	73' > DMR	
19	Zielinski	AMC	
23	Kownacki	57' > AMC	
9	Lewandowski	CF	
11	Grosicki	57' > AMC	
14	Teodorczyk	73' > AMC	
15	Glik	80' > CD	

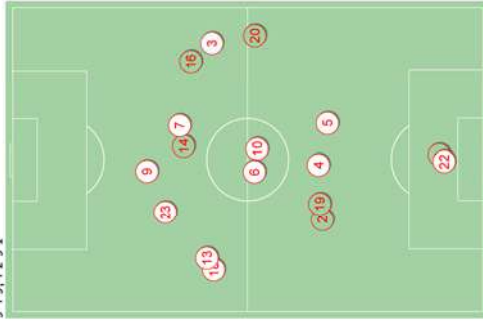
3-4-3



Poland 4-0 Lithuania 12.06.2018

Position	Player	Position	Player
22	Fabianski	45' > GK	
18	Bereszynski	DMR	
4	Thiago Cionek	CD	
5	Bednarek	53' > CD	
3	Jedrzejczyk	45' > CD	
13	Rybus	70' > DML	
6	Goralcki	DMC	
10	Krychowiak	77' > DMC	
23	Kownacki	⊕ AMC	
7	Arkadiusz Milik	AMC	
9	Lewandowski	⊕ 45' > CF	
1	Szczesny	45' > GK	
20	Piszczek	45' > RD	
14	Teodorczyk	45' > CF	
2	Pazdan	53' > CD	
16	Błaszczykowski	⊕ 70' > AMR	

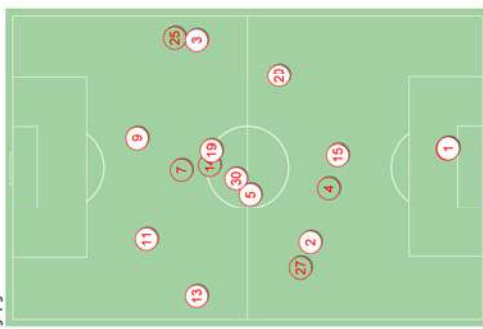
3-4-3, 4-2-3-1



Poland 3-2 Korea Republic 27.03.2018

Position	Player	Position	Player
1	Szczesny	46' > GK	
2	Pazdan	CD	
15	Glik	67' > CD	
20	Piszczek	46' > CD	
13	Rybus	84' > DML	
5	Maczynski	DMC	
30	Romanczuk	61' > DMC	
3	Jedrzejczyk	DMR	
11	Grosicki	⊕ AMC	
19	Zielinski	⊕ AMC	
9	Lewandowski	⊕ 46' > CF	
12	Skorupski	46' >	
4	Thiago Cionek	46' >	
14	Teodorczyk	46' >	
7	Arkadiusz Milik	61' >	
25	Kedziora	67' >	

3-4-3



Attacks efficiency

	Total	with shots	Finishers with goals
Positional attacks	456	42 9%	7 1.5%
right side	170	9 5%	1 0.6%
center	127	19 15%	4 3.1%
left side	159	14 9%	2 1.3%
Counter-attacks	90	15 17%	- 0%
right side	33	6 18%	- 0%
center	31	6 19%	- 0%
left side	26	3 12%	- 0%
Set pieces attacks	62	20 32%	4 6%
corner attack	32	7 22%	- 0%
after free-kick play	17	4 24%	2 12%
from direct free-kicks	4	4 100%	1 25%
penalty attack	1	1 100%	1 100%

TOP-10 Passes / accurate



		Ak. per 90 min
10	Krychowiak	357 / 311 87%
2	Pazdan	333 / 306 92%
19	Zielinski	309 / 255 83%
20	Piszczek	261 / 216 83%
5	Bednarek	244 / 224 92%
13	Rybus	204 / 179 88%
4	Thiago Cionek	203 / 190 94%
6	Goraliski	194 / 162 84%
15	Glik	175 / 155 89%
3	Jedrzejczyk	165 / 136 82%

TOP-10 Shots / on target



		Ak. per 90 min
9	Lewandowski	20 / 12 60%
19	Zielinski	9 / 2 22%
11	Grosicki	9 / 4 44%
10	Krychowiak	7 / 2 29%
7	Arkadiusz Milik	6 / 0 0%
13	Rybus	4 / 2 50%
14	Teodorczyk	4 / 1 25%
3	Jedrzejczyk	4 / 2 50%
6	Goraliski	3 / 1 33%
23	Kownacki	3 / 2 67%

TOP-10 Key passes / accurate



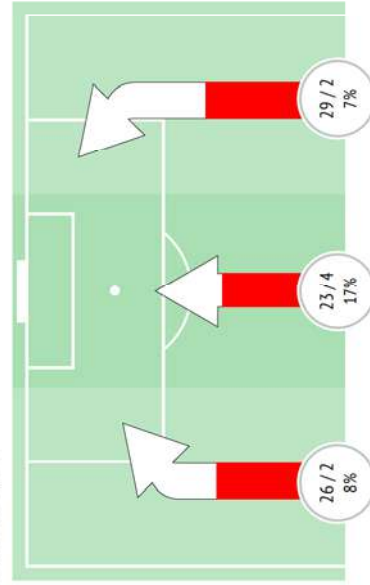
		Ak. per 90 min
19	Zielinski	20 / 10 50%
11	Grosicki	13 / 9 69%
10	Krychowiak	11 / 4 36%
13	Rybus	7 / 4 57%
9	Lewandowski	7 / 4 57%
18	Bereszynski	7 / 3 43%
21	Kurzawa	5 / 3 60%
20	Piszczek	5 / 3 60%
14	Teodorczyk	4 / 4 100%
6	Goraliski	3 / 2 67%

TOP-10 Frequent combinations



1	2. Pazdan	⇄	13. Rybus	79	→	41	←	38
2	2. Pazdan	⇄	19. Zielinski	67	→	42	←	25
3	10. Krychowiak	⇄	19. Zielinski	66	→	38	←	28
4	10. Krychowiak	⇄	2. Pazdan	64	→	25	←	39
5	5. Bednarek	⇄	2. Pazdan	63	→	37	←	26
6	4. Thiago Cione	⇄	2. Pazdan	56	→	27	←	29
7	15. Glik	⇄	5. Bednarek	55	→	30	←	25
8	20. Piszczek	⇄	10. Krychowiak	53	→	35	←	18
9	4. Thiago Cione	⇄	10. Krychowiak	52	→	28	←	24
10	13. Rybus	⇄	11. Grosicki	50	→	29	←	21

Flank attacks on average per match / with shot, efficiency %



TOP-10 Dribbles / successful



		Ak. per 90 min
9	Lewandowski	31 / 10 32%
19	Zielinski	21 / 10 48%
10	Krychowiak	16 / 10 63%
11	Grosicki	13 / 3 23%
21	Kurzawa	10 / 3 30%
13	Rybus	10 / 6 60%
23	Kownacki	7 / 3 43%
18	Bereszynski	6 / 4 67%
14	Teodorczyk	6 / 2 33%
6	Goraliski	6 / 5 83%

TOP-10 Attacking challenges Successful/ won



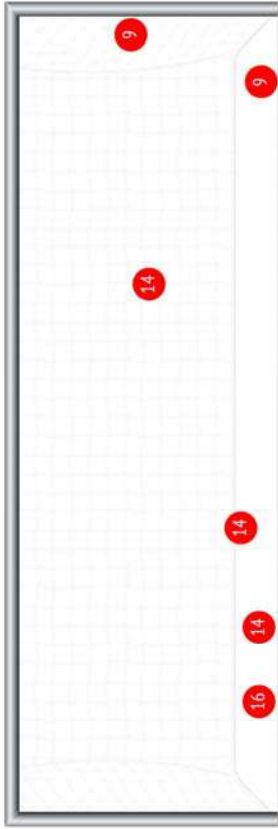
		Ak. per 90 min
9	Lewandowski	96 / 31 32%
19	Zielinski	51 / 22 43%
14	Teodorczyk	39 / 15 38%
11	Grosicki	37 / 11 30%
10	Krychowiak	32 / 21 66%
23	Kownacki	31 / 14 45%
13	Rybus	29 / 12 41%
18	Bereszynski	24 / 9 38%
7	Arkadiusz Milik	23 / 9 39%
21	Kurzawa	17 / 4 24%

Penalty takers

	Last 4 years	Current season
9 Lewandowski	35 / 33 94%	3 / 2 67%
14 Teodorczyk	4 / 3 75%	3 / 3 100%
16 Blaszczykowski	5 / 4 80%	1 / 1 100%
7 Arkadiusz Milik	11 / 9 82%	-
23 Kownacki	7 / 7 100%	-
15 Glik	4 / 4 100%	-
13 Rybus	3 / 2 67%	-
10 Kychowiak	2 / 2 100%	-
11 Grosicki	2 / 1 50%	-
4 Thiago Cionek	1 / 0 0%	-

Current season

(9)



● - Penalties scored (6)

○ - Penalties missed (1)

Last 7 penalty takers this season

Player	Date	Opponent's team	Goalkeeper	Missed	Minute	Score after penalty
● 16 Blaszczykowski	12.06	Lithuania	Bartkus		82	4 : 0
● 14 Teodorczyk	07.04	Sporting du Pays de Charleroi	Mandanda		64	2 : 1
○ 9 Lewandowski	10.03	Hamburger SV	Mathenia	wide	86	5 : 0
● 9 Lewandowski	10.03	Hamburger SV	Mathenia		90	6 : 0
● 14 Teodorczyk	25.02	Royal Excel Mouscron	Bally		47	2 : 0
● 9 Lewandowski	17.02	VfL Wolfsburg	Casteels		91	2 : 1
● 14 Teodorczyk	10.01	FC Utrecht	David Jensen		53	1 : 2

TOP-4 Penalty takers

last 10 penalty shots or all last shots in 4 years

Robert Lewandowski



1 Bayern 6:0 Hamburger	10.03.18
2 Bayern 6:0 Hamburger	10.03.18
3 VfL Wolfsburg 1:2 Bayern	17.02.18
4 Bayern 3:1 Hannover 96	02.12.17
5 RB Leipzig 1:1 Bayern	25.10.17
6 Bayern 2:2 VfL Wolfsburg	22.09.17
7 Schalke 04 0:3 Bayern	19.09.17
8 Bayern 3:0 Anderlecht	12.09.17
9 Poland 3:0 Kazakhstan	04.09.17
10 Bayern 3:1 Bayer 04	18.08.17

(2)



Lukasz Teodorczyk



1 Charleroi 1:2 Anderlecht	06.04.18
2 Anderlecht 5:3 Royal Excel	25.02.18
3 Utrecht 4:3 Anderlecht	10.01.18
4 Charleroi 2:2 Anderlecht	02.11.16

Jakub Blaszczykowski



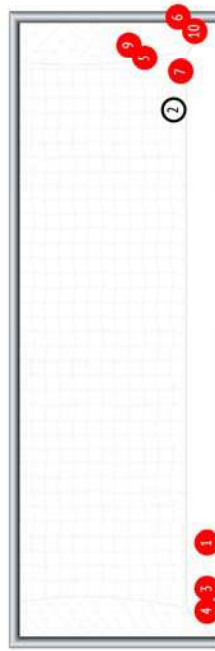
1 Poland 4:0 Lithuania	12.06.18
2 Poland 1:1 Portugal	30.06.15
3 Switzerland 1:1 Poland	25.06.15
4 Poland 8:1 Gibraltar	07.09.15
5 Fortuna 1:1 Borussia	24.01.15

Arkadiusz Milik



1 Shakhtar D. 2:1 Napoli	13.09.17
2 Atletico Madrid 2:1 Napoli	01.08.17
3 Napoli 4:2 Benfica	28.09.16
4 Poland 1:1 Portugal	30.06.16
5 Switzerland 1:1 Poland	25.06.16
6 Heerenveen 0:2 Ajax	21.04.16
7 Ajax 2:2 Utrecht	17.04.16
8 Ajax 5:2 Heerenveen	05.12.15
9 Ajax 1:0 Jablonec	20.08.15
10 Ajax 4:1 Heerenveen	23.11.14

(8)



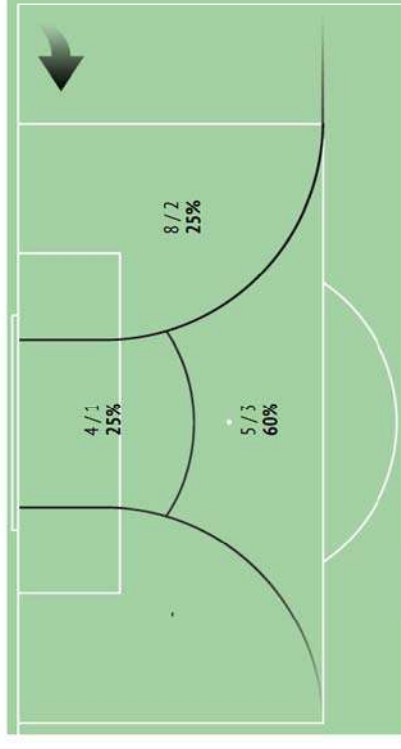
Corners in attack

32 corners

	Total	Accurate	with shots	With goals
Crosses from corners	34	14 41%	7 21%	-
Near post	12	3 25%	1 8%	-
Far post	4	3 75%	1 25%	-
Goalkeeper zone	8	1 13%	-	-
11 meters	10	7 70%	5 50%	-

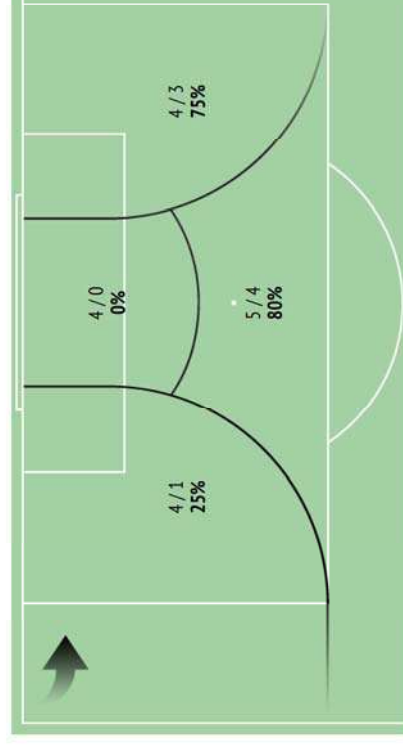
Crosses from the right

	Total	Accurate	with shots	With goals
Crosses from corners	17	6 35%	3 18%	-
Near post	8	2 25%	-	-
Far post	-	-	-	-
Goalkeeper zone	4	1 25%	-	-
11 meters	5	3 60%	3 60%	-



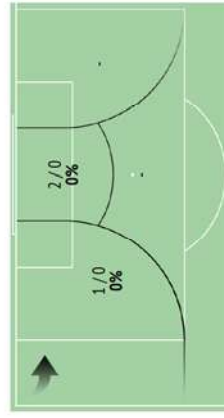
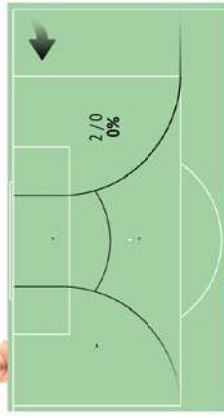
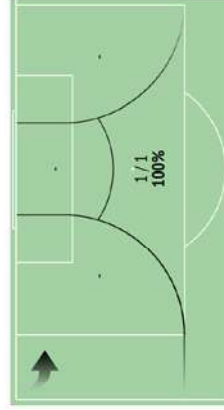
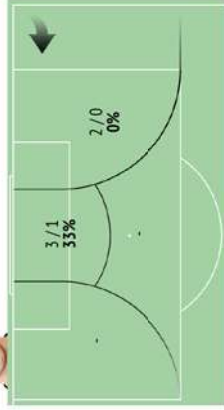
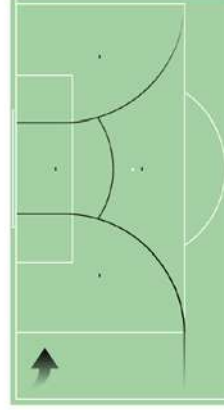
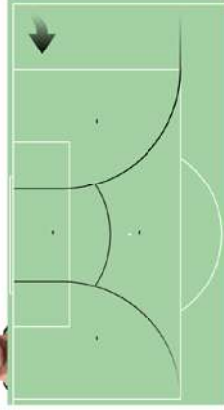
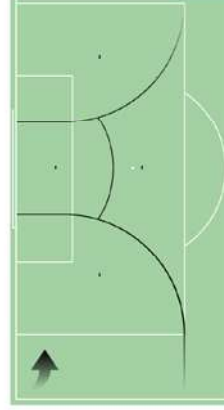
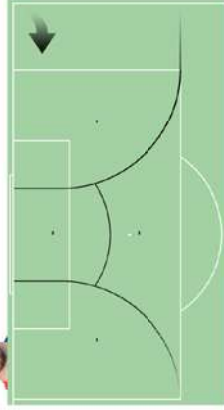
Crosses from the left

	Total	Accurate	with shots	With goals
Crosses from corners	17	8 47%	4 24%	-
Near post	4	1 25%	1 25%	-
Far post	4	3 75%	1 25%	-
Goalkeeper zone	4	-	-	-
11 meters	5	4 80%	2 40%	-



TOP-10 corner kick takers

	Total / accurate		TO THE NEAR POST		TO THE FAR POST		TO THE GOALKEEPER ZONE		TO THE 11 METERS ZONE		FROM THE RIGHT FLANK		FROM THE LEFT FLANK			
	Total	accurate	With shots	With goals	Total / accurate	With shots	With goals	Total / accurate	With shots	With goals	Total / accurate	With shots	With goals	Total / accurate	With shots	With goals
19 Zielinski	9 / 2	22%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21 Kurzawa	9 / 4	44%	2	22%	-	-	-	2 / 0	0%	-	2 / 0	0%	-	3 / 0	0%	-
11 Grosicki	8 / 4	50%	5	63%	-	-	-	3 / 1	33%	-	5 / 1	20%	-	1 / 1	100%	1
13 Rybus	3 / 2	67%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2 Pazdan	2 / 1	50%	-	-	1 / 1	100%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16 Blaszczykowski	1 / 0	0%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1 / 1	100%	-
7 Arkadiusz Milik	1 / 0	0%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23 Konmacki	1 / 1	100%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-


Piotr Zielinski

Rafal Kurzawa

Kamil Grosicki

Maciej Rybus

TOP-10 corner cross targets


	Total	With shots	With goals
9 Lewandowski	4	-	-
22 Fabianski	3	-	-
15 Glik	3	1	33%
3 Jedrzejczyk	2	2	100%
1 Szczesny	2	-	-
10 Krychowiak	2	2	100%
12 Bialkowski	2	-	-
13 Rybus	1	-	-
14 Teodorczyk	1	1	100%
20 Piszczek	1	-	-

TOP-10 Shots after corners


	Shots	On target	Goals
10 Krychowiak	2	1	50%
3 Jedrzejczyk	2	1	50%
21 Kurzawa	1	-	-
6 Goralski	1	-	-
15 Glik	1	-	-

TOP-10 interactions following corner crosses


	With shots	With goals
1 11. Grosicki	→ 14. Teodorczyk	1
2 21. Kurzawa	→ 10. Krychowiak	1
3 21. Kurzawa	→ 3. Jedrzejczyk	1
4 11. Grosicki	→ 10. Krychowiak	1
5 11. Grosicki	→ 3. Jedrzejczyk	1
6 11. Grosicki	→ 15. Glik	1

Opponent's attacks efficiency

	Total	with shots	Finished with goals
Positional attacks	411	27 7%	4 1%
right side	166	12 7%	- 0%
center	99	8 8%	3 3%
left side	146	7 4.8%	1 0.7%
Counter-attacks	105	21 20%	3 2.9%
right side	36	5 14%	- 0%
center	35	9 26%	3 9%
left side	34	7 21%	- 0%
Set pieces attacks	68	21 31%	3 4.4%
corner attack	36	11 31%	2 6%
after free-kick play	21	5 24%	- 0%
from direct free-kicks	4	4 100%	- 0%
penalty attack	1	1 100%	1 100%

TOP-10 Challenges in defence won



		Av. per 90 min
6	Goralski	71/45 63%
10	Krychowiak	54/35 65%
20	Piszczek	46/26 57%
2	Pazdan	46/34 74%
13	Rybus	41/22 54%
5	Bednarek	38/29 76%
4	Thiago Cionek	35/27 77%
19	Zielinski	26/13 50%
3	Jedrzejczyk	24/14 58%
15	Gilk	23/11 48%

TOP-10 Interceptions / in opp. half



		Av. per 90 min
5	Bednarek	31/0 0%
13	Rybus	25/5 20%
2	Pazdan	24/3 13%
10	Krychowiak	23/8 35%
20	Piszczek	19/2 11%
6	Goralski	18/10 56%
4	Thiago Cionek	16/1 6%
15	Gilk	15/1 7%
9	Lewandowski	11/6 55%
21	Kurzawa	10/3 30%

TOP-10 Tackles / successful



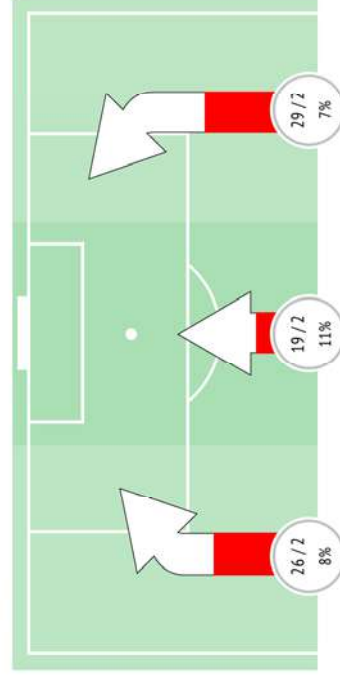
		Av. per 90 min
6	Goralski	31/22 71%
10	Krychowiak	26/20 77%
13	Rybus	18/11 61%
20	Piszczek	17/8 47%
4	Thiago Cionek	11/10 91%
19	Zielinski	11/7 64%
11	Grsicki	10/5 50%
21	Kurzawa	9/8 89%
9	Lewandowski	8/3 38%
2	Pazdan	8/6 75%

TOP-10 Air challenges / successful



		Av. per 90 min
9	Lewandowski	36/10 28%
5	Bednarek	25/19 76%
14	Teodorczyk	23/10 45%
6	Goralski	23/15 65%
2	Pazdan	23/14 61%
3	Jedrzejczyk	22/11 50%
20	Piszczek	21/14 67%
10	Krychowiak	20/12 60%
4	Thiago Cionek	19/13 68%
19	Zielinski	17/5 29%

Opponent's flank attacks on average per match / with shot, efficiency %

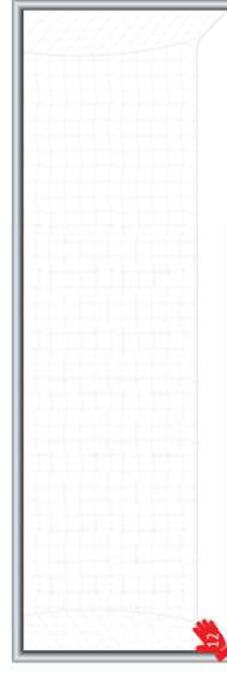


TOP-10 Fouls committed / suffered



		Av. per 90 min
10	Krychowiak	10/12 120%
9	Lewandowski	7/12 171%
6	Goralski	7/14 200%
18	Bereszynski	7/3 43%
13	Rybus	7/3 43%
3	Jedrzejczyk	5/0 0%
23	Kownacki	5/4 80%
19	Zielinski	3/5 167%
8	Linetty	3/0 0%
5	Bednarek	3/4 133%

Opponent's penalties



➔ - Penalties scored (1)
➔ - Penalties missed (0)
 12. Bialkowski 1 / 0 (0%)

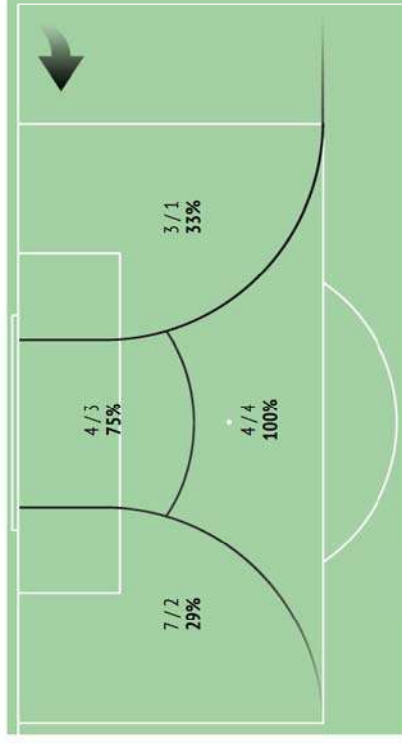
Corners in defense

36 corners

Crosses from the right

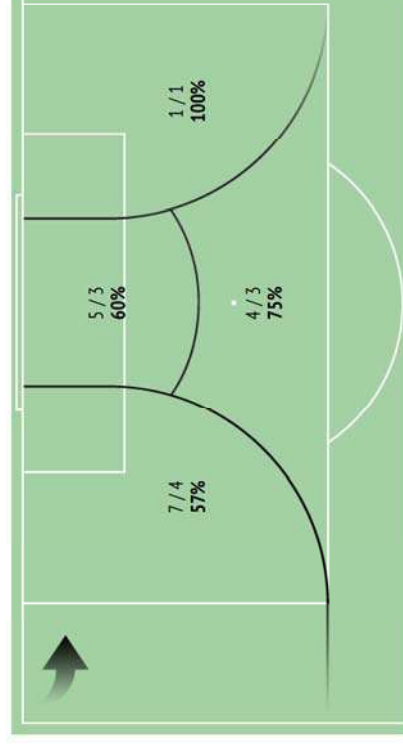
	Total	Accurate	with shots	With goals
Opponent corner crosses	35	21 60%	8 23%	1 2.9%
Near post	10	5 50%	1 10%	-
Far post	8	3 38%	1 13%	-
Goalkeeper zone	9	6 67%	3 33%	-
11 meters	8	7 88%	3 38%	1 13%

	Total	Accurate	with shots	With goals
Opponent corner crosses	18	10 56%	3 17%	-
Near post	3	1 33%	-	-
Far post	7	2 29%	-	-
Goalkeeper zone	4	3 75%	2 50%	-
11 meters	4	4 100%	1 25%	-



Crosses from the left

	Total	Accurate	with shots	With goals
Opponent corner crosses	17	11 65%	5 29%	1 6%
Near post	7	4 57%	1 14%	-
Far post	1	1 100%	1 100%	-
Goalkeeper zone	5	3 60%	1 20%	-
11 meters	4	3 75%	2 50%	1 25%



Goalkeepers



Average per 90 mins															
INSTAT INDEX	Minutes played	Goals conceded	Shots saved, %	Supersaves	Fouls committed / suffered	Offsides	Yellow/red cards	Passes, %	Key passes, %	Non-attacking passes	Attacking passes	Key passes	Short passes	Medium passes	Long passes
22	Fabianski	279	233	1	5	83%	2	-	29	86%	9	19	0.4	14	14
1	Szczesny	271	334	6	8	57%	2	-	26	92%	12	15	1.1	17	8
12	Skorupski	240	48	2	2	50%	1	-	34	78%	13	21	1.9	21	11
12	Bialkowski	271	49	1	-	-	-	-	24	77%	15	9	1.8	17	6

Field players



Average per 90 mins																																									
INSTAT INDEX	Minutes played	Goals/assists	Shots, %	Fouls committed /suffered	Offsides	Passes, %	Key passes, %	Passes into the box, %	Challenges, %	Defensive challenges, %	Attacking challenges, %	Dribbles/successful, %	Tackles/successful, %	Att. challenges, %	Pick-ups	Interceptions	Lost balls/in own half	Ball recoveries/in opp. half																							
3	Jedrzejczyk	247	282	-	4	50%	5/0	-	53	82%	0.3	0%	1.9	17%	13	55%	8	58%	9	76%	2.1	89%	0.7	100%	0.7	100%	1.9	83%	1.2	80%	6	76%	7	50%	7	1.6	3.2/1.3	5/1.3			
5	Bednarek	290	384	1/0	1	100%	3/4	-	57	92%	-	0.2	0%	0.2	0%	11	79%	8	48%	8	33%	2	33%	-	2	33%	4.6	43%	5	49	3.3/1	5/0	4.6	43%	5	49	3.3/1	5/0			
15	Gluk	246	275	-	1	0%	3/1	-	57	89%	-	-	-	-	9	45%	8	55%	7	55%	7	55%	1.9	67%	2.6	75%	5	47%	3.2	48/0.6	4.5	47%	5	47%	3.2	48/0.6	4.5	47%			
18	Bereszynski	293	282	0/1	-	-	7/3	-	37	83%	2.2	43%	2.9	56%	15	46%	10	74%	10	74%	10	74%	0.7	100%	-	1.8	75%	5	61%	5	18/0.2	7/1.1	5	61%	5	18/0.2	7/1.1				
2	Pazdan	281	404	-	-	0%	1/1	-	74	92%	-	2	5%	2	5%	11	76%	11	57%	11	57%	3.9	44%	0.7	67%	4.1	47%	5	67%	8	4.6	6/1.2	4.1/1	8	4.6	6/1.2	4.1/1				
20	Piszczek	257	371	-	1	0%	2/5	-	63	83%	1.2	60%	3.2	58%	15	53%	11	57%	11	57%	3.9	44%	0.7	67%	3.8	61%	3.3	56%	7	5	6/1.3	5/1	3.3	56%	7	5	6/1.3	5/1			
13	Rybus	275	431	0/1	4	50%	7/3	2	43	88%	1.5	57%	3.8	61%	15	49%	9	54%	9	54%	9	54%	2.1	60%	3.8	61%	3.3	56%	7	5	6/1.3	5/1	3.3	56%	7	5	6/1.3	5/1			
4	Thiago Cionek	286	282	-	-	-	2/5	-	65	94%	0.6	100%	0.3	100%	14	75%	11	77%	11	77%	2.9	67%	1	67%	3.5	91%	6	68%	6	5	1.6/0.6	8/1.3	6	68%	6	5	1.6/0.6	8/1.3			
25	Kedziora	253	34	-	-	-	-	-	37	71%	-	8	3%	8	3%	11	75%	5	100%	5	100%	5	50%	2.6	0%	2.6	100%	2.6	100%	5	-	2.6/0	2.6/0	5	-	2.6/0	2.6/0				
15	Kaminski	223	98	-	-	-	1/0	-	62	91%	-	4.6	60%	2.8	33%	1.8	100%	-	0.9	0%	1.8	100%	-	0.9	0%	0.9	0%	0.9	100%	8	9	1.8/0	1.8/0	8	9	1.8/0	1.8/0				
6	Gonalski	277	388	-	3	33%	7/14	-	45	84%	0.7	67%	1.4	33%	19	64%	16	63%	16	63%	3	69%	1.4	83%	7	71%	5	65%	7	4.2	2.3/0.7	7/1.4	5	65%	7	4.2	2.3/0.7	7/1.4			
10	Krychowiak	299	553	1/1	7	29%	10/12	-	58	87%	1.8	36%	2.8	47%	14	65%	9	65%	9	65%	5	66%	2.6	63%	4.2	77%	3.3	60%	7	3.7	3.3/0.7	4.6/2.1	3.3	60%	7	3.7	3.3/0.7	4.6/2.1			
21	Kurzawa	258	187	0/1	2	0%	1/3	-	37	74%	2.4	60%	7	47%	18	43%	10	60%	10	60%	8	24%	4.8	30%	4.3	89%	4.8	30%	5	4.8	6/1	3.4/0.5	4.8	30%	5	4.8	6/1	3.4/0.5			
19	Zielinski	278	573	2/0	9	22%	3/5	-	49	83%	3.1	50%	4.7	47%	12	45%	4.1	50%	4.1	50%	8	43%	3.3	48%	1.7	64%	2.7	29%	6	1.3	5/1.6	2.4/0.6	2.7	29%	6	1.3	5/1.6	2.4/0.6			
11	Grosicki	261	389	1/3	9	44%	2/4	1	26	73%	3	69%	6	43%	13	31%	4.2	33%	4.2	33%	9	30%	3	23%	2.3	50%	2.3	40%	2.1	2.3	7/0.9	1.4/0.2	2.3	40%	2.1	2.3	7/0.9	1.4/0.2			
17	Pesko	245	14	-	-	-	-	-	71	91%	-	6	0%	6	0%	13	50%	-	13	50%	-	13	50%	6	0%	-	-	-	13	-	13/0	-	-	-	-	-	-	-			
16	Biaszykowski	228	160	1/0	1	100%	1/3	1	32	73%	1.1	100%	2.3	23%	8	36%	1.1	50%	1.1	50%	7	33%	2.3	50%	0.6	100%	1.7	33%	7	2.8	7/0.6	5/2.3	1.7	33%	7	2.8	7/0.6	5/2.3			
8	Linetty	225	64	-	1	100%	3/0	-	44	81%	1.4	100%	-	-	11	25%	7	20%	7	20%	4.2	33%	2.8	50%	4.2	33%	2.8	0%	2.8	4.2	8/2.8	-	4.2	8/2.8	-	4.2	8/2.8	-			
5	Maczynski	365	94	0/2	-	-	2/2	-	69	90%	1.9	100%	1.9	100%	9	56%	4.8	40%	4.8	40%	3.8	75%	1	100%	1.9	50%	-	-	2.9	6	2.9/1	3.8/1	-	3.8	75%	1	100%	2.9	6	2.9/1	3.8/1
30	Romanczuk	288	61	-	-	-	-	-	83	89%	-	7	80%	6	75%	1.5	100%	-	1.5	100%	3	100%	-	-	1.5	100%	3	100%	4.4	7	7/1.5	10/1.5	-	10	1.5	100%	4.4	7	7/1.5	10/1.5	
26	Frankowski	243	90	-	1	100%	2/1	-	56	71%	2	0%	3	33%	14	50%	9	56%	9	56%	5	40%	4	50%	7	57%	2	0%	12	4	5/1	3/0	2	0%	12	4	5/1	3/0			
9	Lewandowski	289	523	4/0	20	60%	7/12	5	25	83%	1.2	57%	1.4	33%	20	33%	3.3	37%	3.3	37%	17	32%	5	32%	1.4	38%	6	28%	2.2	1.9	10/0.7	1.4/0.5	6	28%	2.2	1.9	10/0.7	1.4/0.5			
14	Teodorczyk	244	150	-	4	25%	2/2	1	23	82%	2.4	100%	2.4	50%	29	40%	5	44%	5	44%	2.3	38%	3.6	33%	2.4	75%	14	43%	1.2	3	13/3	0.6/0.6	14	43%	1.2	3	13/3	0.6/0.6			
23	Kowacki	233	250	1/0	3	67%	5/4	1	30	78%	1.1	33%	2.5	57%	15	44%	4.3	42%	4.3	42%	11	45%	2.5	43%	1.8	60%	5	47%	4.7	1.1	6/0.7	0.7/0.4	5	47%	4.7	1.1	6/0.7	0.7/0.4			
7	Arkadiusz Milik	206	267	-	6	0%	0/2	-	33	75%	0.3	0%	1.3	23%	10	32%	2.7	13%	2.7	13%	8	39%	1	67%	1	33%	4	33%	3.4	1.7	8/1.7	1/0.3	4	33%	3.4	1.7	8/1.7	1/0.3			
28	Swierczok	223	27	-	1	0%	1/0	-	13	50%	-	23	0%	20	0%	3.3	0%	3.3	0%	20	0%	-	-	-	-	-	-	13	0%	-	3.3	3.3/3.3	3.3/3.3	-	13	0%	-	3.3	3.3/3.3	3.3/3.3	

Team stats (01.01.2018 - 04.07.2018)

Average per match	Ball possession	Shots / on target, %	Fouls	Opponent's fouls	Positional attacks, %	Counter-attacks, %	Set pieces attack, %	Passes, %	Key passes / accurate	Passes into the box / accurate	Challenges, %	Defensive challenges, %	Attacking challenges, %	Aerial duels, %	Dribbles, %	Tackles, %	Lost balls / in own half	Ball recoveries / in opp. half
● 28.06.18	26:33 46%	11 / 2 18%	8	11	57.5%	15.20%	11.45%	504.86%	10 / 6	26 / 11	154.50%	71.58%	63.41%	50.40%	22.50%	21.81%	45 / 8	41 / 3
○ 24.06.18	22:45 41%	8 / 3 38%	15	8	67.7%	15.0%	13.23%	449.83%	7 / 3	33 / 12	195.50%	110.55%	85.42%	63.56%	25.40%	45.49%	59 / 5	56 / 13
○ 19.06.18	30:51 57%	10 / 4 40%	8	14	71.8%	11.9%	8.38%	594.87%	21 / 11	34 / 19	135.49%	72.57%	63.40%	49.49%	13.31%	28.64%	54 / 7	45 / 7
● 12.06.18	32:52 61%	14 / 7 50%	10	13	71.14%	15.7%	6.50%	520.87%	23 / 14	29 / 15	141.58%	80.63%	61.52%	48.58%	23.65%	25.80%	46 / 8	43 / 13
● 08.06.18	23:27 48%	12 / 5 42%	7	14	54.11%	13.31%	2.100%	454.87%	12 / 9	11 / 5	133.58%	66.73%	67.43%	45.49%	25.52%	21.86%	59 / 17	59 / 10
● 27.03.18	32:48 53%	12 / 6 50%	12	9	64.9%	11.36%	6.17%	614.86%	8 / 6	25 / 13	148.50%	70.56%	78.45%	40.53%	21.48%	28.61%	63 / 18	62 / 15
○ 23.03.18	27:24 58%	11 / 5 45%	17	17	72.8%	10.20%	16.19%	548.81%	15 / 5	27 / 11	153.44%	81.54%	72.33%	46.48%	24.38%	35.60%	54 / 12	41 / 4



ARŁAMÓW

PLAN ZAJĘĆ TRENINGOWYCH
28.05.2018 - 09.06.2018

- 28.05(poniedziałek)** 17:30 *spotkanie org. sztab szkoleniowy*
- 29.05(wtorek)** 10:30 spotkanie org. - sztab szkoleniowy
- 19:00 trening: siłownia, hala- tr. ind. zgodnie z ustaleniami (45')
- 21:30 zajęcia teoretyczne (wyznaczeni zawodnicy)
- 22:00 odnowa biol.(krio)
- 30.05(środa)** 09:30 zajęcia teoretyczne (Korea)
- 10:30 trening: siłownia, hala, boisko,ćw.kształ.,akc.mocy,T-T (60')
- siłownia:
- 20' przyg. ruchowe ,ćwicz. kształ. (akc. mocy – tr. stacyjny)
- boisko:
- 15' przyg. ruchowe (akc.mocy, strumień - 4 stacje + ćw.z piłką)
- 2' dosk.podań „w 2”
- 10' gra pom „6 x2”
- 15' dosk. podań „Hilton-strzał”
- 5' ćwicz. funkcj.
- 5' ćwicz. ind. - technika
- odnowa biol.(krio)
- 18:00 trening: boisko- dosk. ruchowe, T-T (TRENING OTWARTY) (80')
- 8' przyg. ruchowe
- 4 ' dosk. techniki - forma zabawy ożywiającej
- 10' gra pom. „7x2,8x2,7x2”
- 15' dosk. podań „HG 1,HG 2,HG 3””
- 20' gra pom. „gra turniejowa 9x9+6 band”
- 5' ćwicz. funkcj.
- 10' ćwicz. ind. - technika
- odnowa biol.(krio)

- 31.05(czwartek)**
- 09:30 gr. 1 trening : siłownia, hala - ćwic. ind. zgodnie z ustaleniami
- 10:00 gr. 1 defensywa
 trening: boisko - przyg. ruchowe, T-T (70')
 8' przyg. ruchowe
 3' dosk. podań w „2”
 5' gra pom. „8x2”
 30' ćwic. pom. „ust. blok - kolory , skrócenie , głębia + rozegranie”
 10' gra pom. „otwarcie gry – 3 małe bramki”
 5' ćwic. funkcj.
 5' ćwic. ind. – technika (gra głową)
- 10:20 gr. 2 trening : siłownia, hala - ćwic. ind. zgodnie z ustaleniami
- 10:50 gr. 2 ofensywa
 trening: boisko - przyg. ruchowe, T-T (70')
 8' przyg. ruchowe
 3' dosk. podań w „2”
 5' ćw. pom „dziadek”
 10' ćw.strzeleckie – „boczna strefa”
 20' ćwic. pom. „ustawienie, schematy-finalizacja I i II”
 10' gra pom „5x5 duże bramki, boisko 33x20”
 5' ćwic. funkcj.
 10' ćwic. ind. - technika
- 18:00 trening: boisko- przyg. ruchowe, T-T
 8' przyg. ruchowe
 5' dosk. podań „koło-2 grupy”
 3' dosk. podań „cross-2”
 20' gr.1 ćw.takt.
 (wysoki, średni pressing+wypchniecie,rozegranie-strata odbiór+final.)
 20' gr.2 gry zadaniowe
 (10' - mała gra „Žilina 6x3 – 4 małe bramki – blok 45’)
 (10' - sfg ofensywa-Senegal”)
 20' gra taktyczna 1x1 (ustawienie) – pod kątem Senegalu
 5' ćwic. funkcj.
 10' ćwic. ind.- technika
- odnowa biol.(krio)
- 1.06(piątek)**
- 09:30 zajęcia teoretyczne (spotkanie z sędziami) 60'
- 11:00 trening: boisko, przyg.ruchowe, T-T (sfg: ofens-defens)
 8' przyg. ruchowe
 3' dosk. techniki - „szybkość reakcji w 3”
 5' gra pom „7x2 - bez przyjęcia” (dziadek)
 3' dosk. podań „cross w 2”
 10' gra pom. „3 grupy – 7x2 , 5 podań-przegranie do drugiego kwadratu ”
 10' gr. 1 sfg - ofensywa
 gr. 2 sfg - ofensywa
 10' gra uproszczona (założenia meczowe – Senegal)
 5' ćwic. funkcj.
 10' ćwic. ind.- technika
- odnowa biol.(krio)
- 17:00 trening alternatywny (aktywny wypoczynek) - odnowa biol.(krio)

2.06(sobota)

09:15 zajęcia teoretyczne

10:00 trening indywidualny: siłownia , hala , boisko :
tr. ind. zgodnie z ustaleniami

10:30 trening: boisko, przyg.ruchowe, T-T (sfg: ofens-defens) (45')
7' przyg. ruchowe
3' dosk. techniki (szybkość reakcji)
8' gra pom „9x2 bez przyjęcia” (dziadek)
15' Gr.1 sfg (ofens, defens-krycie 3 i 5 przy rz.rożnych)
Gr.2 sfg (ofens+defens Senegal)
5' ćwicz. funkcj.
10' ćwicz. ind.- technika

18:00 trening: boisko (T-T, gra wewnętrzna)
20' rozgrzewka meczowa+sfg

90' gra wewnętrzna – **odwołana , burza i obfite opady deszczu !!!**
Gra wewnętrzna przełożona na kolejny dzień na godz 11:00

odnowa biol.(krio)

3.06(niedziela)

11:00 trening: boisko (T-T, gra wewnętrzna)
20' rozgrzewka meczowa+sfg
90' gra wewnętrzna
5' ćwicz. funkcj.
10' ćwicz. ind.- technika

17:00 trening alternatywny: (spotkanie z kibicami pod hotelem - podpisy)

odnowa biol.(krio)

- 4.06(poniedziałek)** 11:00 trening: boisko, przyg.ruchowe,
10' przyg. ruchowe (zabawa ożywiająca)
10' dosk. podań „kwadrat – 2 piłki”
8' gra pom „9x2 bez przyjęcia” (dziadek)
25' siatkonoga
5' ćwicz. funkcj.
10' ćwicz. ind.- technika
- 14:00 OGŁOSZENIE KADRY (23) NA MŚ
odnowa biol.(krio)
- 17:00 trening alternatywny
odnowa biol.(krio)
- 5.06(wtorek)** 09:30 trening : siłownia, hala - ćwicz. ind. zgodnie z ustaleniami
- 10:00 trening: boisko - przyg. ruchowe, T-T (70') - *ew. korekty po analizie*
3' rozbieganie
1' przyg. ruchowe
3' dosk. podań w „4 grupy”
12' gr. 1 defens.(kolory, głębia)
gr. 2 ofens.„ćw. strzel. w 3, schematy rozegrania”
10' gr. 1 ofens.(schematy rozegrania)
gr. 2 gra pom. 8x2”
10' gra uproszczona
5' ćwicz. funkcj.
5' ćwicz. ind. – technika (gra głową)
- 17:00 trening alternatywny
odnowa biol.(krio)
- 6.06(środa)** 10:00 trening indywidualny: siłownia , hala , boisko :
tr. ind. zgodnie z ustaleniami
- 10:45 trening: boisko - przyg. ruchowe, T-T (70')
10' przyg. ruchowe
2' dosk.techniki w „4”
10' gra pom. „8x2 - bez przyjęcia”
8' dosk. podań „podania w 4 + cross w 4”
10' gra pom. „ 5 małych bramek”
20' gra uproszczona (wysoki, średni, niski press, sfg-Chile)
5' ćwicz. funkcj.
10' ćwicz. ind.- technika(dośr. – strzały)
odnowa biol.(krio)
- 7.06(czwartek)** 17:30 trening: stadion- przyg. ruchowe, T-T (60')
- 10' przyg. ruchowe
2' dosk. techniki
4' gra pom. „dziadek”
4' gra pom. „8x2 - bez przyjęcia”
4' dosk. podań „Yeti II”
3' dosk. podań „cross w 2”
6' ust.,sfg def-ofens.
10' gra uproszczona
5' ćwicz. funkcj.
10' ćwicz. ind.- technika
- odnowa biol.(krio)

08.06(piątek)

10:30 , 11:00 trening: siłownia- rozruch przedmeczowy (podział na grupy)

20:45 mecz międzypaństwowy
Polska - Chile

po meczu trening wyrównawczy (wyznaczeni zawodnicy zgodnie z ustaleniami)

09.06(sobota)

11:00 odnowa biologiczna
(zakończenie zgrupowania)



PLAN ZAJĘĆ TRENINGOWYCH
10.06.2018 – 12.06.2018

- 09.06(sobota)** 16:00 *przygotowanie analizy meczu Polska-Chile*
odnowa biologiczna
- 10.06(niedziela)** 14:00 *spotkanie org. sztab szkoleniowy*
- 18:15 trening ind. (siłownia-zgodnie z ustaleniami)
- 19:00 trening: boisko- przyg. ruchowe, T-T
- 10' przyg. ruchowe
 - 8' dosk. podań B1
 - 15' gra pom. „, 10x2 – bez przyjęcia (dziadek)”
 - 5' ćwicz. funkcj.
 - 5' ćwicz. ind. - technika
- 11.06(poniedziałek)** 09:45 zajęcia teoretyczne
- 10:45 trening: teren – spacer (sesja foto)
- 16:00 zajęcia teoretyczne
- 17:30 trening: boisko- przyg. ruchowe, T-T
- 8' przyg. ruchowe
 - 2' dosk. techniki
 - 3' gra pom. „,10x2,9x2 - bez przyjęcia(dziadek)”
 - 5' gra pom. „, 8x2 - bez przyjęcia(dziadek)”
 - 5' dosk.podań ”trójkąt”
 - 3' dosk. podań crossowych w 2-kach
 - 3' ustawienie, s.f.g. (def. - ofens.)
 - 12' gra uproszczona
 - 5' ćwicz. funkcj.
 - 5' ćwicz. ind. - technika
- 12.06(wtorek)** 10:15,10:45 trening: siłownia - rozruch przedmeczowy
(podział na grupy- ćwicz. zgodnie z ustaleniami)
- 12:45 odprawa przedmeczowa
- 18:00 mecz międzypaństwowy**
Polska - Litwa
po meczu trening wyrównawczy dla wyznaczonych zawodników zgodnie z ustaleniami



ROSJA

PLAN ZAJĘĆ TRENINGOWYCH
13.06.2018 - 27.06.2018

- 13.06(środa)** 09:30 wyjazd na lotnisko
- 10:25 wylot do Rosji
- 19:00 trening: siłownia, boisko - przyg. ruchowe (tr. komp.) TRENING OTWARTY (70')
podział na grupy
10' przygotowanie ruchowe (rower)
10' Ćwicz. funkcj.(rolowanie+ćw.rozciąg.)
boisko:
5' przyg. ruchowe
10' dosk. podań „4 grupy”
10' gra pom. „dziadek”
5' Ćwicz. funkcj.
10' Ćwicz. ind. - technika
- 14.06(czwartek)** 09:00 zajęcia teoretyczne
- 10:15 trening: boisko- przyg. ruchowe, T-T (90'), siłownia
10' przygotowanie ruchowe
10' Ćwicz. funkcj.
boisko:
10' przyg. ruchowe
2' dosk. podań w”2”
10' gra pom. „8x2 bez przyjęcia”
5' dosk. podań UG 1, UG 2
5' gra pom. „3 grupy – cross”
10' gra pom. „gra turniejowa „7x7+6 bandy”
10' gra uproszczona
15' Ćwicz. ind. (namiot-siłownia)
10' Ćwicz. ind. technika (wyznaczeni zawodnicy-rzuty wolne, dośrodkowania-strzały)
- 15.06(piątek)** 10:00 trening: siłownia, boisko - przyg. ruchowe, akcent mocy , T-T (90')
siłownia : przyg. ruchowe
5' gr 1.(przyg.ruchowe , maty-ćw.rozciągające)
5' gr 2.(rower)
12' ćw.kształt.(akc.mocy-tr.stacyjny)
boisko:
6' przyg. ruchowe
8' dosk.koord (strumień+ćw. z piłką – 3 stacje)
5' dosk.podań „ cross w 4”
5' gra pom. „8x2 - bez przyjęcia”(20 podańx2)
15' gr 1 ćw takt. defens(kolory, skrócenie , głębia + rozegranie)
gr 2 ćw.strzel. ofens(schematy 8-9-10, 8-10-9 , rozegranie -finalizacja)
15' gra uproszczona (połowa boiska)
5' Ćwicz. funkcj.
10' Ćwicz. ind. technika

- 16.06(sobota)** 17:00 trening alternatywny
- 17.06(niedziela)** trening: siłownia , boisko- przyg. ruchowe, T-T(90')
 siłownia:
 10' przygotowanie ruchowe
 10' Ćwicz. funkcj.
 boisko:
 10' przyg. ruchowe
 3' dosk.techniki
 8' gra pom. „dziadek” + 8x2 - bez przyjęcia”
 4' dosk. podań „Yeti”
 3' dosk. podań”cross”
 15' ust.takt.(defens,ofens,sfg)
 30' gra uproszczona
 5' Ćwicz. funkcj.
 20' Ćwicz. ind.- technika
- 18.06(poniedziałek)** 19:30 trening: stadion - przyg. ruchowe , T-T (45')
 10' przyg. ruchowe
 5' gra pom. „dziadek”
 5' gra pom. „8x2 - bez przyjęcia”
 5' dosk. podań „UG 1, UG 3”
 3' dosk. podań crossowych w 2-kach
 10' gra uproszczona
 5' Ćwicz. funkcj.
 10' Ćwicz. ind.- technika
- 19.06(wtorek)** 10:00,10:30 trening: siłownia , hala - rozruch przedmeczowy (podział na grupy)
- 18:00 mecz MŚ**
Polska - Senegal.
 po meczu trening wyrównawczy dla wyznaczonych zawodników zgodnie z ustaleniami
- 20.06(środa)** 11:15 zajęcia teoretyczne
- 12:45 trening: siłownia, boisko - tr. komp. + tr. wyrównawczy (podział na grupy)
 siłownia: podział na grupy
 15' gr. 1: przyg. ruchowe, Ćwicz. kształt.
 30' gr. 2: trening kompensacyjny
 boisko:
 5' dosk. podań + Ćw. rozciągające
 8' gra pom. „dziadek”
 6' dosk. podań ”HG 1, HG 2”
 5' gra pom. "6x3+1 joker”
 10' Ćw. strzel. „dośr. – strzał + schemat”
 10' gra pom. „5x5 duże bramki”
 5' Ćwicz. funkcj.
 10' Ćwicz. ind.- technika

- 21.06(czwartek)** 10:00 zajęcia teoretyczne
- 18:00 trening: boisko- przyg. ruchowe, T-T
 8' przyg. ruchowe
 10' gra pom. „, 8x2,8x2, dziadek”
 6' dosk. podań HG 1
 12' gr. 1 ustaw. taktyczne (wysoki , średni, niski press + atak szybki)
 gr. 2 ofens. ćw.strzel.(schematy+finalizacja)
 10' gra uproszczona
 5' ćwicz. funkcj.
 10' ćwicz. ind. technika (wyznaczeni zawodnicy-rzuty wolne, dośrodkowania-strzały)
- 22.06(piątek)** 18:00 trening: siłownia , boisko - przyg. ruchowe, T-T,
 6' przyg. ruchowe
 3' zabawa ożywiająca z piłką
 7' gra pom. „,8x2 - bez przyjęcia”
 4' zabawa ożywiająca
 15' gra uproszczona (sfg: ofens, defens.)
 5' ćwicz. funkcj.
 10' ćwicz. ind. technika (wyznaczeni zawodnicy-rzuty wolne, dośrodkowania-strzały)
- 23.06(sobota)** 19:30 trening: stadion - przyg. ruchowe , T-T (45’)
 10' przyg. ruchowe
 3' dosk. podań w „,4”
 5' gra pom. „,dziadek”
 5' gra pom. „,8x2 - bez przyjęcia”
 5' dosk. podań „,Yeti II”
 3' dosk. podań crossowych w 2-kach
 10' gra uproszczona (ograniczone pole gry)
 5' ćwicz. funkcj.
 10' ćwicz. ind.- technika
- 24.06(niedziela)** 10:30 trening: siłownia , hala - rozruch przedmeczowy (podział na grupy)
- 21:00 **mecz MŚ**
Polska - Kolumbia
 po meczu trening wyrównawczy dla wyznaczonych zawodników zgodnie z ustaleniami
- 25.06(poniedziałek)** 11:30 zajęcia teoretyczne
- 18:00 trening: siłownia, boisko - tr. komp. + tr. wyrównawczy (podział na grupy)
 namiot-siłownia:
 10' podział na grupy: przyg. ruchowe, ćwicz. kształt.
 boisko:
 5' dosk. podań + ćw. rozciągające
 8' gra pom. „,dziadek”
 10' dosk. podań „, B 2”
 10' ćw. strzel. „,klepka – strzał+ 2 piłka”
 5' ćw.ind
 5' ćwicz. funkcj.

- 26.06(wtorek)** 10:00 zajęcia teoretyczne
- 18:00 trening: siłownia , boisko- przyg. ruchowe, T-T (50') – (70')
- siłownia :
- 10' przyg. ruchowe
- boisko:
- 8' przyg. ruchowe
- 4' dosk. podań „szybkość reakcji”
- 8' gra pom. „8x2,9x2”
- 6' dosk. podań” PR 1 , PR 2”
- 15' gra uproszczona
- 5' ćwicz. funkcj.
- 10' ćwicz. ind. technika (wyznaczeni zawodnicy-rzuty wolne, dośrodkowania-strzały)
-
- 27.06(środa)** 19:30 trening: stadion - przyg. ruchowe , T-T (45')
- 10' przyg. ruchowe
- 5' dosk. podań „4 grupy”
- 5' gra pom. „dziadek”
- 5' gra pom. „8x2 - bez przyjęcia”
- 3' dosk. podań crossowych w 2-kach
- 10' gra uproszczona
- 5' ćwicz. funkcj.
- 10' ćwicz. ind.- technika
-
- 28.06(czwartek)** 10:00,10:30trening: teren- spacer (alternatywa -10:00 trening: siłownia- rozruch przedmec.)
- 17:00 **mecz ME**
Polska- Japonia
 po meczu trening wyrównawczy dla wyznaczonych zawodników zgodnie z ustaleniami
-
- 29.06(piątek)** 11:00 zajęcia teoretyczne
- 12:00,12:30 trening: siłownia, boisko - tr. komp. + tr. wyrównawczy (podział na grupy)
- siłownia: podział na grupy
- 15' gr. 1: przyg. ruchowe, ćwicz. kształt.
- 30' gr. 2: trening kompensacyjny
- boisko:
- 5' dosk. podań + ćw. rozciągające
- 8' gra pom. „dziadek”
- 5' dosk. podań „ trójkąt”
- 10' ćw. strzel. „dośr. – strzał”
- 10' gra pom. „5x5 duże bramki”
- 5' ćwicz. funkcj.
- 10' ćwicz. ind.- technika

WARIANT A

- 30.06(sobota)** 17:30 zajęcia teoretyczne
- 19:00 trening: boisko- przyg. ruchowe, T-T (50') – (70')
- 10' przyg. ruchowe
 - 10' gra pom. „dziadek”
 - 5' dosk. podań HG 1 (ćw.alt. Yeti)
 - 10' gr. 1 ustaw. taktyczne (wysoki, średni, niski press + szybki ,schematy)
 - gr. 2 sfg (ofens-przeciwnik).
 - 10' gra uproszczona(sfg: ofens, defens)
 - 10' gr. 2 ustaw. taktyczne (wysoki, średni, niski press + szybki ,schematy)
 - 10' gra pom. (wyznaczeni zawodnicy)
 - 5' ćwicz. funkcj.
 - 10' ćwicz. ind. technika (wyznaczeni zawodnicy-rzuty wolne, dośrodkowania-strzały)
- 1.07(niedziela)** 10:30 trening: boisko - przyg. ruchowe, T-T, (tr. ind.zgodnie z ustaleniami siłownia) - (70')
- 12' przyg. ruchowe (ćw. kształ.- doskonalenie koordynacji+piłka)
 - 5' gra pom. „8x2 - bez przyjęcia”(20 podań x2)
 - 6' dosk. podań „B2”
 - 3' dosk.podań „ cross-2”
 - 10' gr 1. ćw. pom „schematy”
 - gr 2. ćw. pom „schematy”
 - 10' gra uproszczona (sfg: ofens, defens.)
 - 5' ćwicz. funkcj.
 - 10' ćwicz. ind. technika (wyznaczeni zawodnicy-rzuty wolne, dośrodkowania-strzały)
- 2.07(poniedziałek)** 19:30 trening: stadion - przyg. ruchowe , T-T (45')
- 10' przyg. ruchowe (zabawa ożywiająca)
 - 5' gra pom. „dziadek”
 - 5' gra pom. „8x2 - bez przyjęcia”
 - 5' dosk. podań „Yeti II”
 - 3' dosk. podań crossowych w 2-kach
 - 10' gra uproszczona
 - 5' ćwicz. funkcj.
 - 10' ćwicz. ind.- technika
- 3.07(wtorek)** 10:00 - 11:15 trening indywidualnie : siłownia-hotel (rozwuch przedmeczowy)
- 21:00 mecz 1/8 MŚ (Moskva-Spartak)
Polska -
- po meczu trening wyrównawczy dla wyznaczonych zawodników zgodnie z ustaleniami
- 4.07(środa)** 16:00 zajęcia teoretyczne
- 17:30 trening: siłownia, boisko - tr. komp. + tr. wyrównawczy (podział na grupy)
- siłownia: podział na grupy
 - 15' gr. 1: przyg. ruchowe, ćwicz. kształt.
 - 30' gr. 2: trening kompensacyjny
 - boisko:
 - 5' dosk. podań + ćw. rozciągające
 - 8' gra pom. „dziadek”
 - 5' dosk. podań „ trojkąt-alt. ? ”
 - 10' ćw. strzel. „dośr. – strzał”
 - 10' gra pom. „5x5 duże bramki”
 - 5' ćwicz. funkcj.
 - 10' ćwicz. ind.- technika

WARIANT B

- 30.06(sobota)** 10:00 zajęcia teoretyczne
- 18:00 trening: boisko- przyg. ruchowe, T-T (50') – (70')
- 10' przyg. ruchowe
 - 10' gra pom. „dziadek”
 - 5' dosk. podań HG 1 (ćw.alt. Yeti)
 - 10' gr. 1 ustaw. taktyczne (wysoki, średni, niski press + szybki ,schematy)
 - gr. 2 sfg (ofens-przeciwnik).
 - 10' gra uproszczona(sfg: ofens, defens)
 - 10' gr. 2 ustaw. taktyczne (wysoki, średni, niski press + szybki ,schematy)
 - 10' gra pom. (wyznaczeni zawodnicy)
 - 5' ćwicz. funkcj.
 - 10' ćwicz. ind. technika (wyznaczeni zawodnicy-rzuty wolne, dośrodkowania-strzały)
- 1.07(niedziela)** 19:30 trening: stadion - przyg. ruchowe , T-T (45')
- 10' przyg. ruchowe (zabawa ożywiająca)
 - 5' gra pom. „dziadek”
 - 5' gra pom. „8x2 - bez przyjęcia”
 - 5' dosk. podań „Yeti II”
 - 3' dosk. podań crossowych w 2-kach
 - 10' gra uproszczona
 - 5' ćwicz. funkcj.
 - 10' ćwicz. ind.- technika
- 2.07(poniedziałek)** 10:00 - 10:30 trening indywidualnie : siłownia-hotel (rozwach przedmeczowy)
- 21:00 **mecz 1/8 MŚ (Rostov)**
Polska -
po meczu trening wyrównawczy dla wyznaczonych zawodników zgodnie z ustaleniami
- 3.07(wtorek)** 17:00 zajęcia teoretyczne
- 18:00,18:30 trening: siłownia, boisko - tr. komp. + tr. wyrównawczy (podział na grupy)
- siłownia: podział na grupy
 - 15' gr. 1: przyg. ruchowe, ćwicz. kształt.
 - 30' gr. 2: trening kompensacyjny
 - boisko:
 - 5' dosk. podań + ćw. rozciągające
 - 8' gra pom. „dziadek”
 - 5' dosk. podań „ trojkąt-alt. ? ”
 - 10' ćw. strzel. „dośr. – strzał”
 - 10' gra pom. „5x5 duże bramki”
 - 5' ćwicz. funkcj.
 - 10' ćwicz. ind.- technika



Raport organizacyjny Reprezentacji Polski w okresie 01.01.2018-31.06.2018

Sporządził: Tomasz Iwan - Dyrektor ds. Organizacyjnych Reprezentacji Polski

Poniższy raport dotyczy przedziału 1 stycznia 2018 - 30 czerwca 2018. Był to bardzo ważny okres Reprezentacji Polski, gdyż w tym czasie drużyna przygotowywała się i brała udział w Mistrzostwach Świata 2018 we Rosji. Reprezentacja rozegrała cztery mecze towarzyskie w kraju i trzy spotkania podczas Mistrzostw Świata w Rosji. Przygotowania do mistrzostw rozpoczęły się już po ostatnim mecz eliminacji z Czarnogórą 8-go Października 2017. Podczas wizytacji hoteli we w Rosji we wrześniu 2017, wytypowane zostały dwa hotele (w Kazaniu i Sochi) jako miejsce pobytu dla drużyny. Finalnie w październiku wybrano hotel Hyatt Sochi jako bazę pobytową dla Reprezentacji Polski.

Przygotowania zostały podzielone na 3 etapy:

1. I etap:
 - a. zgrupowanie we Wrocławiu (18.03-25.03.2018 / mecz z Nigerią)
 - b. zgrupowanie w Katowicach-Chorzowie (25.03-28.03.2018 / mecz z Koreą Płd.)
2. II etap:

zgrupowanie regeneracyjne w Juracie (21.05-26.05.2018 / gra kontrolna)
3. III etap:

Bezpośrednie przygotowania do turnieju:

 - a. zgrupowanie przygotowawcze w Arłamowie (27.05-07.06.2018 / gra wewnętrzna)
 - b. zgrupowanie w Poznaniu (07.06-09.06.2018 r / mecz z Chile)
 - c. zgrupowanie w Warszawie (10.06-13.06.2018 r / mecz z Litwą)

W pierwszym etapie rozegrane zostały 2 mecze towarzyskie z Senegalem we Wrocławiu i Koreą Płd. w Chorzowie. Drugi etap to zgrupowanie regeneracyjne w Juracie, a trzeci to już bezpośrednie przygotowania do mistrzostw zakończone wylotem do Rosji. Na podstawie pozytywnych doświadczeń z okresu przygotowawczego do Mistrzostw Europy zostały wybrane te same miejsca na zgrupowania w Polsce, gdzie zostały stworzone optymalne warunki do przygotowania zawodników. Ponownie należało stworzyć odpowiednią infrastrukturę treningową dla potrzeb reprezentacji zarówno w Juracie gdzie odbyło się pierwsze zgrupowanie (II etap) jak i w Arłamowie (III etap). By zapewnić odpowiednią jakość boisk treningowych/meczowych w przygotowanie muraw został zaangażowany "groundsman" który był odpowiedzialny za ich jakość. W przypadku pierwszego zgrupowania w Juracie, które trwało 5 dni trzeba było doprowadzić do odpowiedniego stanu boisko treningowe w Jastarni, a także zadbać o murawę na boisku COS w Cetniewie gdzie odbyła się gra kontrolna. Ponownie w hotelu Bryza powstała siłownia ze specjalistycznym oprzyrządowaniem.

Trudną okazała się logistyka i przetransportowanie zawodników z różnych części kraju do Arłamowa, Dlatego też w wielu przypadkach zdecydowaliśmy się na wynajem/użyczenie helikopterów bądź awionetki co spowodowało możliwość lądowanie bezpośrednio przy hotelu, a to z kolei znacznie skróciło czas podróży zawodników. W hotelu Arłamów konieczne było wprowadzenie szeregu zabiegów celem przygotowanie optymalnej murawy dla potrzeb drużyny. Obóz trwał 10 dni i był główną częścią przygotowań do mistrzostw świata, a na zakończenie rozegraliśmy mecz międzypaństwowy z Chile w Poznaniu.

Przed wylotem do Rosji rozegrany został jeszcze mecz z Litwą w Warszawie po rozegraniu którego reprezentacja wyleciała na mistrzostwa. Podczas wszystkich zgrupowań, a także pobytu w Rosji drużyna miała zapewnioną odpowiednią odnowę biologiczną, a także korzystaliśmy z mobilnej kriokomory, która nam towarzyszyła zarówno w kraju jak i za granicą.

Warunki stworzone w hotelu Hyatt, który był bazą pobytową biało-czerwonych stały na najwyższym poziomie. Hotele transferowe z których korzystaliśmy podczas rozgrywanych meczów spełniały nasze oczekiwania, jednak nie mieliśmy żadnego wpływu na ich wybór, gdyż były przydzielone automatycznie przez FIFA. Podczas podróży do i z Rosji korzystaliśmy z usług naszego krajowego przewoźnika firmy PLL LOT. Podczas przelotów po Rosji korzystaliśmy z wyznaczonego przez FIFA przewoźnika, którym był Aeroflot. Wszystkie odprawy lotniskowe, odbiory na lotniskach, eskorty i transporty lądowe stały na bardzo wysokim poziomie.

Od strony organizacyjnej poziom przygotowań do MŚ w Rosji stał na bardzo wysokim poziomie, a zawodnicy i cały sztab szkoleniowy mieli zapewnione odpowiednie warunki by przygotować się do mistrzostw. Współpraca i innymi departamentami PZPN układała się bardzo dobrze.



SPRAWOZDANIE Z PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO W OKRESIE FUNKCJONOWANIA REPREZENTACJI POLSKI

18.03.2018 – 29.06.2018

Strategia działań w obszarze przygotowania motorycznego podczas zgrupowań przygotowujących do turnieju MŚ w Rosji 2018 zakładała: monitoring aspektów zdrowotnych i motorycznych podczas rozegranych spotkań ligowych w sezonie 2017/2018, monitoring jednostek treningowych oraz systematyczne przeprowadzanie wybranych testów motorycznych podczas zgrupowań. Ponadto opracowywane były na bieżąco na podstawie zebranych danych, indywidualne zalecenia dla zawodników wymagających dodatkowej pracy w obszarze przygotowania motorycznego w kontekście przygotowań do turnieju MŚ w Rosji.

Przed rozpoczęciem zgrupowań przygotowujących do turnieju MŚ w Rosji kontynuowano indywidualny monitoring zawodników przez przeprowadzanie następujących testów: ocena funkcjonalna FMS, ocena mocy kończyn dolnych na platformie tensometrycznej, analiza składu ciała, testy wydolnościowe, testy markerów zmęczenia na podstawie badań morfologicznych.

Zebrane wyniki testów i obserwacji z obszaru przygotowania motorycznego przed zgrupowaniami, podczas zgrupowań znajdują się w bazie danych prowadzonej przez Sztab Reprezentacji (załącznik 09B.2).

Indywidualna sytuacja zdrowotna i w konsekwencji dyspozycja motoryczna zawodników przystępujących do przygotowań oraz uczestniczących w turnieju MŚ w Rosji różniła się od analogicznego okresu sprzed turnieju ME we Francji w 2016r.

W okresie poprzedzającym turniej MŚ w Rosji kilku kluczowych zawodników odniosło urazy ograniczające możliwość uczestnictwa w optymalnym rytmie treningowym i meczowym:

- Łukasz Piszczek – uraz stawu kolanowego podczas eliminacji do MŚ (mecz z Kazachstanem październik 2017r.), powrót do pełnych obciążeń treningowych w lutym 2018r.,

- Jakub Błaszczykowski – przeciążenie mięśni kręgosłupa (listopad 2017), powrót do obciążeń treningowych kwiecień 2018r.,
- Arkadiusz Milik – uraz stawu kolanowego podczas meczu ligowego (mecz SSC Napoli – SPAL wrzesień 2017r.) powrót do pełnych obciążeń treningowych marzec 2018r.

W indywidualnych przypadkach zawodnicy nie grający w klubach macierzystych borykali się z brakiem systematycznych występów meczowych (brak rytmu meczowego) w porównaniu do analogicznego okresu sprzed ME we Francji w 2016r. W grupie tej szczególnie należy zwrócić uwagę na przypadki Kamila Grosickiego, Arkadiusza Milika i Grzegorza Krychowiaka:

1. Kamil Grosicki (il. minut rozegranych w klubie w sezonie 2017/2018; jesień: 1714, wiosna: 910),
2. Arkadiusz Milik (ilość minut rozegranych w klubie w sezonie 2017/2018; jesień: 313, wiosna: 557, łącznie: 870, il. minut rozegranych w sezonie: 2015/2016: 4544),
3. Grzegorz Krychowiak (ilość minut rozegranych w klubie w sezonie 2017/2018; jesień: 1238, wiosna: 1505, łącznie: 2743, il. minut rozegranych w sezonie: 2015/2016: 4845),
4. Jakub Błaszczykowski (ilość minut rozegranych w klubie w sezonie 2017/2018; jesień: 972, wiosna: 249, łącznie: 1221, il. minut rozegranych w sezonie: 2015/2016: 1889),
5. Artur Jędrzejczyk (ilość minut rozegranych w klubie w sezonie 2017/2018; jesień: 1355, wiosna: 1232, łącznie: 2587, il. minut rozegranych w sezonie: 2015/2016: 3547).

Mając na uwadze znaczenie dyspozycji tych zawodników, wdrożone zostały intensywne działania mające na celu przygotowanie zawodników, a w tym: opracowano indywidualny program obejmujący elementy pracy korekcyjnej (Grosicki, Milik, Błaszczykowski, Krychowiak) oraz motorycznej, przeprowadzenie wybranych testów motorycznych (Milik, Grosicki, Krychowiak), nawiązano bliską współpracę z trenerami klubowymi, zainicjowano indywidualne zajęcia z fizjoterapeutami w miejscu zamieszkania zawodników.

Choć działania te pozwoliły zaobserwować poprawę dyspozycji zawodników w okresie od marca 2018r. (zgrupowanie Wrocław/Katowice) do rozpoczęcia przygotowań do turnieju MŚ (zgrupowanie w Juracie), dyspozycja w/w zawodników znacząco odbiegała od ich formy z analogicznego okresu przed turnieju ME we Francji w 2016r.

Podczas rozpoczęcia bezpośrednich przygotowań (22.05 w Juracie) niektórzy z powołanych zawodników nadal doleczali urazy odniesione podczas sezonu ligowego:

- Kamil Glik – obustronne przeciążenie ścięgien Achillesa (podanie sterydu i całkowite odciążenie w okresie do końca zgrupowania w Juracie). Przeciążenie mogło być efektem większego obciążenia startowego w sezonie 2017/2018 w porównaniu do sezonu 2015/2016 (ilość minut rozegranych w klubie w sezonie 2017/2018; jesień: 2880, wiosna: 2057, łącznie: 4937, il. minut rozegranych w sezonie: 2015/2016: 4483).
- Krzysztof Mączyński – uraz więzadeł stawu kolanowego (progresywne obciążanie i wprowadzenie treningu z piłką zapoczątkowane podczas zgrupowania w Juracie)
- Karol Linetty – stwierdzone podczas badania morfologicznego bardzo wysokie wyniki markerów zmęczenia (CPK), co wyłączyło zawodnika z uczestnictwa w jednostkach treningowych w Juracie
- Jacek Góralski – uraz barku odniesiony w trakcie zgrupowania w Juracie.

Rozpoczynając zgrupowanie w Arłamowie, w indywidualnych przypadkach nadal prowadzone było leczenie fizjoterapeutyczne i treningi indywidualne (J. Błaszczykowski, K. Glik, R. Lewandowski,) mające na celu optymalne przygotowanie zawodników do uczestnictwa w pełnych obciążeniach treningowych. W związku z tą sytuacją, zawodnicy nie trenowali w pełnym wymiarze obciążeń z zespołem.

Dodatkowo, przygotowania w aspekcie zdrowotnym i motorycznym do turnieju skomplikowały:

1. Trwająca rehabilitacja (K. Mączyński – przeciążenie lędźwiowego odcinka kręgosłupa)
2. Urazy odniesione w trakcie zgrupowania (K. Glik – uszkodzenie więzozrostu lewego barku).

W konsekwencji sytuacja zdrowotna wyeliminowała K. Mączyńskiego z powołania do grona 23 zawodników jadących na turniej MŚ do Rosji.

W przypadku urazu K. Glika, w trakcie zgrupowania w Arłamowie podjęto decyzję o utrzymaniu w grupie powołanych M. Kamińskiego do czasu podjęcia ostatecznej decyzji i rokowań medycznych w sprawie udziału K. Glika w turnieju w MŚ w Rosji. Po przeprowadzonych konsultacjach medycznych, testach funkcjonalnych podjęta została decyzja o powołaniu K. Glika do kadry 23 zawodników na turniej MŚ w Rosji, z założeniem przygotowania zawodnika do ostatniego meczu grupowego uwzględniając rozległość odniesionego urazu.

Na podstawie monitoringu i analiz sezonu ligowego oraz efektywności przygotowań do analogicznego turnieju przed ME we Francji w 2016r. opracowany został plan z obszaru przygotowania motorycznego przed turniejem MŚ w Rosji. Plan ten obejmował następujące cele:

- regenerację zawodników po sezonie ligowym,
- indywidualną pracę w obszarze kształtowania zdolności motorycznych (wydolność specjalna, moc, siła eksplozywna),
- indywidualną pracę w obszarze ćwiczeń korekcyjnych i profilaktyki urazów,
- utrzymanie optymalnego poziomu przygotowania wydolnościowego po sezonie ligowym.

Założone cele w obszarze przygotowania motorycznego realizowane były w formach akcentów motorycznych i zostały dobrane adekwatnie do mikrocykli zgrupowań, gier kontrolnych i meczów mistrzowskich. Akcenty te obejmowały: indywidualne i grupowe zajęcia na siłowni, rozgrzewkę motoryczną z elementami kształtowania ruchowego, utrzymanie poziomu przygotowania wydolnościowego poprzez realizowane schematy i gry taktyczne (pomocnicze i uproszczone), aspekty profilaktyki urazów i stabilności ciała, akcenty siłowe w formie treningu kompensacyjnego po meczach. Ponadto w trakcie zgrupowań realizowane były akcenty związane z regeneracją po podróży, odbytych jednostkach treningowych i meczach, które obejmowały: zabiegi krioterapii ogólnoustrojowej (kriokomora), krioterapii miejscowej - zimne kąpiele, hydroterapia, techniki automasażu (rolowanie, stretching).

Na podstawie zebranych danych z monitoringu i obserwacji indywidualnych z rozegranych spotkań kontrolnych oraz mistrzowskich przedstawić można wniosek, że jednym z istotnych czynników który wpłynął na stan przygotowania motorycznego całego zespołu do turnieju MŚ W Rosji była indywidualna sytuacja zdrowotna zawodników powołanych do szerokiej kadry przed rozpoczęciem przygotowań do MŚ w Rosji a następnie do grupy 23 zawodników powołanych bezpośrednio na turniej MS. Sytuacja ta dotyczyła zawodników, którzy doznali urazu w trakcie przygotowań (K. Glik) oraz zawodników, którzy zmagali się z urazami odniesionymi w sezonie ligowym (Ł. Piszczek, K. Glik, J.Błaszczkowski, A.Milik).

Ponadto na podstawie analizy zaplanowanych jednostek i obciążeń treningowych oraz niezadowolającej dyspozycji zawodników podczas meczu z Senegalem można wskazać, że na formę zawodników wpłynąć mogła objętość oraz godzina odbycia jednostki treningowej zrealizowanej w dn.17.06 (niedziela 11.00). Po realizacji jednostki treningowej zawierającej m.in. akcent mocy na

siłowni i koordynacji na boisku w dn. 15.06., zaobserwowano bardzo dobrą kompensację i dyspozycję motoryczną zawodników po dniu aktywnego wypoczynku (sobota 16.06). Można wnioskować, że skrócenie czasu trwania oraz przesunięcie godziny przeprowadzenia jednostki w niedzielę 17 czerwca na godziny popołudniowe pozwoliłoby uzyskać optymalną dyspozycję psychofizyczną przed pierwszym meczem turnieju, uwzględniając również obciążenie podróżą do Moskwy i godzinę rozgrywania meczu.

Przed wszystkimi rozegranymi spotkaniami turnieju zanotowano bardzo dobre wyniki restytucji powysiłkowej (badania morfologiczne).

Szczegółowe dane z przeprowadzonych testów, dane statystyczne z obserwacji kinematycznej rozegranych spotkań znajdują się w bazie danych Reprezentacji Narodowej (załącznik 09B.2).

Wnioski:

1. Plany i przebieg przygotowań w obszarze motorycznym do turnieju zostały zrealizowane i należy je ocenić pozytywnie.
2. Indywidualna sytuacja zdrowotna kilku kluczowych zawodników, brak rytmu meczowego (wiosenny sezon ligowy) miała bezpośredni wpływ na ich dyspozycję motoryczną (wydolność, restytucja powysiłkowa) podczas przygotowań a w konsekwencji w trakcie turnieju MŚ w Rosji.
3. Mikrocykl przed meczem z Senegalem został błędnie zaplanowany (trening 17 czerwca godz. 11.00) co przełożyło się na dyspozycję zawodników podczas meczu.



Stan zdrowia zawodników na zgrupowaniu Reprezentacji Polski w dniach

21.05 – 29.06.2018r.

Imię i nazwisko	Diagnoza	Leczenie, rehabilitacja	Przypuszczalny powrót do zdrowia
1. Jakub Błaszczykowski	Przewlekły ból na tle entezopatii ścięgna m. prostego uda prawego Przewlekły ból nadgarstka prawego (uszkodzenie chrząstki trójkątnej)	Terapia manualna, fizykoterapia, taping. 28.05 – zastrzyk p-zapalny w okolicę przyczepu ścięgna. Regularna fizykoterapia i taping	Indywidualny trening 28-30.05, poza tym w pełnym treningu.
2. Michał Pazdan	Nawracające przykurcze tylnej taśmy powięziowej uda prawego.	terapia manualna, fizykoterapia.	W treningu
3. Łukasz Piszczek	Nawracające przykurcze mięśni przywodzicieli oraz nawracający zespół bólowy prawego biodra.	Terapia manualna, fizykoterapia.	W treningu
4. Bartosz Bereszyński	Od 3.06 ból na tle przeciążenia m. przywodziciela palucha stopy prawej	taping, terapia manualna, fizykoterapia	W treningu
5. Karol Linetty	Od 23.05 znacznie podwyższony poziom kinazy kreatyninowej we krwi (epizod rhabdomyolizy mięśni prawdopodobnie na tle jednoczasowego	Nawadnianie, odpoczynek	Przerwa w treningu od 24.05 do 28.05. Później w pełnym treningu

	odwodnienia i efektu kriokomory)		
6. Jan Bednarek	24.06 stłuczenie biodra lewego i palca IV stopy prawej	fizykoterapia, terapia manualna	W treningu
7. Kamil Glik	04.06 całkowite uszkodzenie więzozrostu barkowo-obojęczykowego lewego	terapia manualna, fizykoterapia, taping	Przerwa w treningu od 04.06 do 14.06, Od 15.06 do 19.06 trening indywidualny, Od 20.06 w pełnym treningu
8. Sławomir Peszko	Przeciążenie m. przywodziciela ewego	terapia manualna, fizykoterapia, kinesiotaping	W treningu
9. Thiago Cionek	04.06 krwiak podskórny na przedniej powierzchni goleni prawej (stłuczenie i pęknięcie naczynia krwionośnego)	Punkcja, krioterapia, terapia manualna	W treningu
10. Jacek Góralski	23.05 zwichnięcie przednie stawu barkowego prawego	Ntychmiastowa repozycja zwichnięcia, diagnostyka obrazowa, terapia manualna, fizykoterapia, taping	W treningu
11. Rafał Kurzawa	11.06 skręcenie stawu skokowego prawego	terapia manualna, fizykoterapia, taping podanie do stawu kwasu hialuronowego w zastrzyku	Trening indywidualny do 15.06, później w pełnym treningu
12. Łukasz Skorupski	02.06 silne stłuczenie biodra lewego	terapia manualna, fizykoterapia, taping	Opuścił zgrupowanie w celu kontynuacji leczenia w klubie

Podsumowanie

1. W czasie zgrupowań przygotowawczych do mistrzostw świata oraz podczas samych mistrzostw nie doszło do ani jednego urazu przeciążeniowego mięśni u zawodników Reprezentacji. Wskazuje to na skuteczny monitoring obciążeń treningowych i krwi, oraz odpowiednią indywidualizację treningu.
2. Niemal wszystkie urazy odniesione w czasie przygotowań do mistrzostw oraz w ich czasie były losowe - odniesione zostały w wyniku kontaktu z przeciwnikiem lub nieszczęśliwym upadkiem. Dwa z nich wykluczyły zawodników z gry w mistrzostwach (Łukasz Skorupski – całkowicie, Kamil Glik – czasowo). Pozostałe urazy były niewielkie i nie wykluczały zawodników z treningu i gry.
3. Znaczny odsetek dolegliwości bólowych i odchyłeń od normy w stanie narządu ruchu zawodników, którymi zajmował się sztab medyczny przed mistrzostwami oraz w ich czasie, wiązał się ze stanami przeciążeniowymi nawarstwiającymi się w czasie zakończonego sezonu.
4. Wszyscy zawodnicy Reprezentacji uczestniczący w mistrzostwach świata wracają do klubów zdrowi, gotowi do pełnego treningu sportowego. Niewielki znak zapytania pozostaje przy Kamili Gliku – zawodnik pozostaje w pełnym treningu, lecz nadal w jego trakcie odczuwa momenty niepełnego komfortu w okolicy kontuzjowanego barku. Ostateczna ocena i dalsze postępowanie w jego przypadku nastąpią w klubie zawodnika.



Lista zapotrzebowania na sprzęt szkoleniowy i medyczny dla Reprezentacji Polski

Lista zapotrzebowania na sprzęt szkoleniowy i medyczny pozostaje w gestii nowego selekcjonera i jego sztabu.

REPREZENTACJA POLSKI - KADRA ZAWODNIKÓW RANKING NA 4.06.2018 (1-4-4-2)



9	R. LEWANDOWSKI Ł. TEODORCZYK K. PIĄTEK J. ŚWIERCZOK J. NIEZGODA M. STĘPIŃSKI
---	---

10	A. MILIK D. KOWNACKI S. SZYMAŃSKI K. WILCZEK K. ŚWIDERSKI (R. WOLSKI) (Ł. WOLSZTYŃSKI)
----	--

11	K. GROSICKI R. KURZAWA B. KAPUSTKA M. KUCHARCZYK
----	---

8	P. ZIELIŃSKI K. KLINETTY SZ. ŻURKOWSKI J. PIOTROWSKI D. SZYMAŃSKI R. MURAWSKI M. GAJOS (D. DĄBROWSKI)
---	--

7	J. BŁASZCZYKOWSKI S. PESZKO P. FRANKOWSKI D. KĄDZIÓR M. MAKUSZEWSKI K. JÓZWIĄK K. MICHALAK P. WSZOŁEK B. PAWŁOWSKI
---	--

6	G. KRUCHOWIAK J. GÓRALSKI K. MAĆZIŃSKI P. DAWIDOWICZ T. ROMANCZUK (J. ŻUBROWSKI)
---	---

5	M. RYBUS A. JEDRZEJCZYK A. RECA P. JAROSZYŃSKI M. KOI K. PESTKA (M. SĄDŁOK)
---	---

4	M. PAZDAN T. CIOŃEK M. KAMIŃSKI M. WILUSZ P. BOCHNIEWICZ J. JACH
---	---

3	K. GLIK J. BEDNAREK M. HELIK M. WIETESKA B. KOPACZ R. JANICKI B. SALAMON
---	--

2	L. PISZCZEK B. BERESZYŃSKI T. KEDZIÓRA R. GUMNY P. STOLARSKI
---	--

1	CZERWONY – KADRA (23) ZAWODNIKÓW NA MŚ ROSJA 2018 R POMARAŃCZOWY – KADRA (32) ZAWODNIKÓW ZIELONY – KADRA (35) ZAWODNIKÓW
---	---

1	W. SZCZĘŚNY L. FABIANSKI B. BIAŁKOWSKI Ł. SKORUPEK T. LOSKA R. MAJECKI A. MALARZ B. DRĄGOWSKI K. GRABARA
---	--

REPREZENTACJA POLSKI - KADRA ZAWODNIKÓW RANKING NA 4.06.2018 (1-3-4-3)



11	<p>K.GROSIŃSKI D.KOWNACKI S.SZYMAŃSKI K.WILCZEK B.KAPUSTKA K.SWIDERSKI M.KUCHARCZYK (R.WOJSKI)</p>	9	<p>R.LEWANDOWSKI L.TEODORCZYK K.PIĄTEK J.SWIERCZOK M.STĘPIŃSKI (J.NIEZGODA)</p>	10	<p>A.MILIK J.BŁASZCZYKOWSKI P.FRANKOWSKI D.KADZIÓR M.WIAKUSZEWSKI K.IÓŹWIĄK K.MICHAŁAK J.KOSECKI B.PAWEŁOWSKI (Ł.WOLSZTYŃSKI)</p>	5	<p>M.RYBUS R.KURZAWA A.RECA P.JAROSZYŃSKI M.KOJ K.PESTKA (M.SADŁOK)</p>	6	<p>G.KRYCHOWIAK J.GÓRALSKI K.MĄCZYŃSKI P.DAWIDOWICZ T.ROMANCUK (J.ŻUBROWSKI)</p>	7	<p>B.BERESZYŃSKI S.PESZKO T.KĘDZIÓRA R.GUMNY P.WSZOLEK P.STOLARSKI</p>	8	<p>P.ZIELIŃSKI K.LINETTY SZ.ŻURKOWSKI J.PIOTROWSKI D.SZYMAŃSKI R.MURAWSKI M.GAJOS (D.DĄBROWSKI)</p>	2	<p>L.PISZCZEK J.BEDNAREK M.HELIK B.SALAMON</p>	3	<p>K.GLIK A.JEDRZEJCZYK M.WIETESKA B.KOPACZ R.JANICKI</p>	4	<p>M.PAZDAR T.CIOMEK M.KAMIŃSKI P.BOCHNIEWICZ M.WILUSZ A.CHRZANOWSKI J.JACH</p>	1	<p>W.SZCZESNY L.FABIANSKI B.BIAŁKOWSKI Ł.SKORUPSKI T.LOSKA R.MAJECKI A.MALARZ B.DRĄGOWSKI K.GRABARA</p>
----	--	---	---	----	---	---	---	---	--	---	--	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---

CZERWONY – ŚCISŁA KADRA (23) ZAWODNIKÓW
POMARAŃCZOWY – KADRA (32) ZAWODNIKÓW
ZIELONY – SZEROKA KADRA (35) ZAWODNIKÓW