

U21: MACIEJ STOLARCZYK U STERÓW.   
KIM JEST NOWY TRENER KADRY MŁODZIEŻOWEJ?

# TRENER

NR 5/2020 (152) **Nº 5**




 MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

## **NOWOCZESNY POMOCNIK – DROGA ROZWOJU JAKUBA MODERA**

*Środki treningowe reprezentacji  
Polski U15 w części wstępnej* 

 **Szczegółowość w treningu – jak ją zapewnić?**

Asystent  
Trenera 

JEST Z DRUGIEJ STRONY



# PLAY BEAUTIFUL. PLAY PHANTOM GT.

Unlock your skills.  
The all-new Phantom GT.



Cały świat, również ten piłkarski, próbuje odnaleźć się w pandemicznej rzeczywistości. Nie jest łatwo, wiemy o tym wszyscy. Ale walczymy...

Dlatego cieszę się, że choć bez kibiców na stadionach, to jednak nadal możemy przeżywać reprezentacyjne i ligowe emocje. Dodatkowo, jako obserwator z ramienia UEFA analizujący mecze Ligi Mistrzów i Ligi Europy, jestem szczęśliwy, że w europejskiej piłce klubowej ponownie zagościł zespół z Polski. Znaczącą część składu stanowią w nim piłkarze młodzi. Lech Poznań stał się najlepszą wizytówką polskiego szkolenia i nie ma tu mowy o przypadku. Od lat akademie z Poznania jest czołową w kraju. Istnieje tam nie tylko odpowiednia wizja, ale także odpowiednia infrastruktura. To aspekt, o którym często zapomniano się w Polsce. Lech posiada znakomite obiekty we Wronkach. W Holandii słynącej ze znakomitego szkolenia kilka boisk dostępnych tylko dla drużyn młodzieżowych dziwić nie może, ale nawet w Irlandii młodzi zawodnicy mają po 5, 6 boisk do dyspozycji. To ważne, że również polskie kluby zrozumiały ten europejski kierunek.

Niebezpieczny jest jednak trend zbyt szybkiego wyjazdu za granicę młodych piłkarzy. W reprezentacjach Polski od U17 do U21 już teraz mamy ok. 30 zawodników grających w ligach zagranicznych. Realia są takie, że niewielu z nich dostaje od razu swoją szansę. Śmiem twierdzić, że ponad 50% wróci. To jest pułapka, z której musimy się uwolnić. Jeżeli mamy myśleć o rozwoju polskiej piłki, to musimy zrobić wszystko, by na każdym etapie zagwarantować młodym piłkarzom warunki do rozwoju i tym samym zachęcić do pozostania w Polsce. Inicjatywy wprowadzone przez Polski Związek Piłki Nożnej, takie jak Pro Junior System czy obowiązek gry młodzieżowca, powoli zmieniają myślenie. Polskie kluby dostrzegły możliwość budowania zespołów na bazie młodych i zdolnych piłkarzy. To optymistyczna przesłanka w kwestii rozwoju dalszego szkolenia w Polsce.

Puchacz, Kamiński, Marchwiński, Skóraś czy wreszcie Moder. To grupa, która zagościła w pierwszym zespole Lecha. Młodzi, ale już zdobywający doświadczenie na europejskich boiskach. Na kolejnych stronach naszego magazynu będziecie mogli bliżej poznać sylwetkę jednego z nich. Ma 188 cm, czyli znakomite i nieczęsto spotykane warunki fizyczne dla środkowego pomocnika. Szuka podań prostopadłych, penetrujących pomiędzy liniami, za plecy obrońców. Nie każdy piłkarz to ma, nie każdy piłkarz to widzi. Jest kreatywny, ma mocne uderzenie. Tam, gdzie widzi przestrzeń, tam ją zdobywa na dużej szybkości. Ma atuty w defensywie i ogromne w ofensywie. Biega od pola karnego do pola karnego. Może zagrać na pozycji nr 6 lub 8. Jakub Moder, oczywiście o nim mowa. To właśnie nowemu pomocnikowi reprezentacji Polski poświęciliśmy kilka kolejnych stron. Jak widać, w Polsce można wyszkolić piłkarza na wysokim poziomie. Dlatego pracujemy dalej, bądźmy zaangażowani w to, co robimy, nie poddawajmy się. Oczywiście w obecnych czasach musimy być odpowiedzialni i konsekwentni w walce z COVID-19. Tylko takie podejście choć trochę pozwoli nam zbliżyć się do normalności. Dlatego życzę wszystkim wytrwałości. Uważajcie na siebie i swoich bliskich, szanujcie innych. Dużo zdrowia!

**Stefan Majewski**

Dyrektor Sportowy, Departament Szkolenia i Reprezentacji Narodowych PZPN



# SPIS TREŚCI



<b>NOWOCZESNY POMOCNIK, CZYLI DROGA ROZWOJU JAKUBA MODERA</b> .....	<b>6</b>
<b>U21: MACIEJ STOLARCZYK U STERÓW. KIM JEST NOWY TRENER KADRY MŁODZIEŻOWEJ?</b> .....	<b>10</b>
<b>ODKRYWAMY KARTY...</b> .....	<b>12</b>
<b>OTWIERAJĄCE PODANIE JAKO SZUKANIE PROGRESU W GRZE</b> .....	<b>14</b>
<b>„PRESSING TO ODPOWIEDNIA MENTALNOŚĆ”</b> .....	<b>16</b>
<b>ŚRODKI TRENINGOWE W CZĘŚCI WSTĘPNEJ TRENINGU REPREZENTACJI POLSKI U15</b> .....	<b>18</b>
<b>SZCZEGÓŁOWOŚĆ W TRENINGU – CZYM WŁAŚCIWIE JEST I JAK JĄ ZAPEWNIĆ?</b> .....	<b>22</b>
<b>WILK Z BRZEGU. BARTOSZ BIAŁEK OD LAT STRZELA WSZĘDZIE, GDZIE SIĘ POJAWI</b> .....	<b>26</b>
<b>NINA PATALON: TO, CO MÓWIMY O PIŁCE, SUGERUJE, ŻE TAK MYŚLIMY I TAK PRACUJEMY</b> .....	<b>30</b>
<b>STRUKTURA PRACY SZTABU SZKOLENIOWEGO WU15</b> .....	<b>32</b>
<b>PZPN „PIŁKA DLA WSZYSTKICH” NA YOUTUBIE POMAGA BYĆ LEPSZYM TRENEREM</b> .....	<b>36</b>
<b>NIE DAJMY SIĘ UŚPIĆ TALENTOWI</b> .....	<b>37</b>
<b>LUDZKA TWARZ CZŁOWIEKA</b> .....	<b>38</b>



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

**W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZynu MOŻNA RÓWNIEŻ**

### ŚCIAĞNĄĆ

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



### URUCHOMIĆ

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



### OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



**Redaktor naczelny:** Marcin Papier

**Wsparcie redakcyjne:** Michał Libich, Michał Zachodny

**Konsultacja merytoryczna:** Komisja Techniczna PZPN

**Korekta:** Anna Marecka i Paweł Drazba

**Projekt graficzny i skład:** Agnieszka Budzicz

**Wsparcie graficzne, ilustracje:** Grzegorz Gromadzki

**Zdjęcia:** Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News

**Wydawca:** Asystent Trenera Sp. z o.o.

na zlecenie Polskiego Związku Piłki Nożnej

# DOŁĄCZ DO NAS

*ŁączyNasPilka.pl*



**BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI I STAŃ SIĘ  
CZĘŚCIĄ HISTORII POLSKIEJ PIŁKI**

*Łączy nas piłka*

# NOWOCZESNY POMOCNIK, CZYLI DROGA ROZWOJU JAKUBA MODERA

Trzydzieści miesięcy temu pierwszy raz wystąpił w podstawowym składzie Lecha w PKO BP Ekstraklasie. Dziesięć miesięcy temu strzelił pierwszego gola, we wrześniu zadebiutował w reprezentacji Polski, w październiku już wyszedł w jej podstawowym składzie. Spotkanie z Benfiką kończył z opaską kapitana „Kolejorza”. Patrząc na dynamikę rozwoju kariery Jakuba Modera, można złapać się za głowę.



W Anglii jednym z popularniejszych piłkarskich powiedzonek jest to, że futbol to gra opinii. Każdy ma swoje spojrzenie, interpretację boiskowych zdarzeń, umiejętności piłkarza. Wypowiedziane w danym momencie zdanie, zwłaszcza w kontekście młodych zawodników pozbawione jest kluczowego kontekstu: tego, co może zdarzyć się w przyszłości, jak mogą rozwijać się umiejętności, zmienić potencjał piłkarza.

Dwóch kupionych przez angielski Brighton polskich piłkarzy ma podobne doświadczenia. Poprzedni sezon Michał Karbownik i Jakub Moder zaczęli jako zawodnicy rezerw w swoich klubach na czwartym i trzecim poziomie rozgrywkowym. Okazali się rozwiązaniem w potrzebie chwili – braku lewego obrońcy w Legii, problemach Lecha w środku pola – a potem miesiącami mogli słuchać dyskusji z zewnątrz o tym, jakie naprawdę powinni spełniać role. Karbownik dla jednych powinien pozostać na boku defensywy, dla innych rozwijać się jako pomocnik.

W przypadku Modera ta dyskusja jest nawet dłuższa. Wiosną 2019 r. na wypożyczeniu w Odrze Opole większość spotkań rozegrał jako jeden z dwóch napastników. Powoływany do reprezentacji młodzieżowej był widziany przez selekcjonera

Czesława Michniewicza na pozycji środkowego obrońcy, ze względu na „fantastyczne” wprowadzenie piłki. W Lechu jednak takich wątpliwości nie było: wręcz pozwolono, by wraz z Pedro Tibą i później Danim Ramirezem te role

**JAKUB MODER (LECH POZNAŃ)**  
Podania strzymane w ostatnich trzech meczach (IsStat)



Kierunek ataku →

w środkowej strefie były wymienne. To dla Dariusza Żurawia komfort – rywalom trudniej jest temu przeciwdziałać – ale sporadycznie też problem, gdy po stracie piłki w tym sektorze boiska nie ma nikogo z trójki pomocników.

Podobnie uzupełniał się Moder w swoich październikowych występach w reprezentacji: w parze z Karolem Linetty i jako jeden z trzech pomocników z Grzegorzem Krychowiakiem oraz Mateuszem Klichem. Ta uniwersalność to jeden z atutów 21-latkę, ale nie jedyny. – Cechuje go dyscyplina taktyczna, dużo przewiduje, zdecydowanie poprawił grę w defensywie. To, że to pierwsze podanie gra do przodu, to nie przypadek. Taką mamy filozofię. W tych dwóch meczach było to widoczne – komentował po tych spotkaniach jego klubowy trener, Dariusz Żuraw w TVP.

Asysta do Kamila Grosickiego w meczu z Finlandią? Podanie z bocznej strefy w pole karne. Prostopadłe zagranie na wolne pole w pierwszej akcji bramkowej Lecha z Benfiką? Spod linii bocznej na swojej połowie. Umiejętnością środkowego pomocnika jest poszukiwanie wolnych przestrzeni i w przypadku Modera najczęściej jest to właśnie w bocznych strefach. To tam tworzy przewagę, skupia uwagę rywali i potrafi zagrać w pole karne lub miejsce. Jest to



doskonale zauważalne, gdy spojrzysz na miejsca, w których w swoich trzech ostatnich spotkaniach otrzymywał piłkę, jak też zagrożenie, które potrafił stworzyć ruchem do boku i zagraniami m.in. z Benfiką i jeszcze wcześniej z Piastem w Gliwicach.

Jednym z wyróżnianych przez skautów atutów jest umiejętność dostrzeżenia możliwości zagrania nie na kilka, kilkanaście metrów, ale dalej; za linię obrony, pomiędzy przeciwnikami, w przestrzeń do wybiegającego kolegi z zespołu. Doskonałym tego przykładem była nie tylko asysta do Jakuba Kamińskiego w meczu z Wisłą Płock, ale też próba prostopadłego podania do Niki Kaczarawy w meczu z Benfiką Lizbona. Tych kluczowych prób ma zresztą bardzo dużo, jest na trzynastym miejscu w lidze, do tego ma trzy podania, które zakończyły się pozycją spaloną. To tylko potwierdza, że szuka progresu w grze, przyspieszenia i wprowadzenia piłki za linię obrony rywala. Pomaga mu w tym umiejętność zagrania, którą podkreśla nie tylko Dariusz Żuraw – „Bardzo mocny, dokładny pass” – ale także dyrektor sportowy Brighton, Dan Ashworth. Mariusz Rumak, szkoleniowiec Modera w Odrze Opole opisywał go po wypożyczeniu jako pomocnika „dostojnego w poruszaniu się, dobrze czującego się przy piłce”.



Kolejnym atutem, który często podkreśla się w opisywaniu Modera, są strzały z dystansu. Trener Lecha mówi o „czystym, solidnym uderzeniu” z obu nóg, szukaniu możliwości uderzenia, gdy tylko ma więcej miejsca przed polem karnym. Tę częstotliwość, ale i odległość prezentują również statystyki: aż 28 z 35 jego prób we wszystkich rozgrywkach było spoza szesnastki, choć nie ma to przełożenia na skuteczność. Tak to już dzieje się w przypadku strzałów z dystansu, że szansa na gola nawet przy tak dobrym wykonawcy jest dużo niższa: według portalu EkstraStats, wyłączając rzuty karne w tym sezonie, średnia jakość okazji, w której Moder uderzał, wynosi tylko... 0,024 goli oczekiwanych. Oznacza to, że co czterdziesty strzał kończy się bramką. W porównaniu do poprzedniego sezonu (śr. 0,049 xG) oznacza to, że próbuje strzelić gola z jeszcze bardziej ryzykownych pozycji.



\*Stan na 31.10.2020



Często w kontekście Modera tłumaczy się, że powinien on poprawić grę w defensywie. Te opinie wynikają z dwóch kwestii: gry zespołowej Lecha, jak również częstotliwości podejmowanych pojedynków. W pierwszym przypadku chodzi o to, że częste schodzenie do boków oznacza konieczność nadgonienia, powrotu do swojej strefy po stracie, co było opisane wyżej. W drugim przypadku to też wrażenie wynikające z tego, jak często pomocnik Lecha wchodzi w starcia – jest szóstym najczęściej pojedynkującym się zawodnikiem w lidze i siódmym, gdy weźmie się pod uwagę tylko rywalizację w defensywie. To jednak nadal go wyróżnia, ponieważ np. w czołówce tej drugiej klasyfikacji jest jednym z ledwie dwóch środkowych pomocników. Faktem natomiast jest, że próbuje największej liczby odbiorów (ma ich 40) jest zestawiany ze skutecznością (58%), ale to znowu wynika i ze stylu gry Lecha (gra w pressingu), i ciągłej konieczności poprawiania detali, by efektywność tylko rosta. Wskazuje się na grę rękami, umiejętność wygrania pozycji bardziej niż utożsamiany z odbiorem wślizg.

Inne statystyki również podkreślają wszechstronność, która wynika z wymienności ról w środku pola Lecha. Moder jest i liderem pod względem liczby odbiorów w Ekstraklasie, i zalicza się do dwudziestu zawodników najczęściej podejmujących drybling. Gra w pojedynku zresztą jest najważniejszym aspektem w kontekście transferu do Brighton – Ashworth po potwierdzeniu umowy podkreślał „atletyczność” pomocnika – poradzania sobie w Anglii i w ogóle nowoczesnym futbolu. To też coś, co z sezonu na sezon rozwija się u 21-latk. Przykładowo w Odrze wygrywał 43% pojedynków, w kolejnym roku już większość starć (52%), by obecnie mieć tę skuteczność na jeszcze wyższym poziomie (61%).

Nie można więc zdecydowanie określić Modera jako „szóstkę” czy „ósemkę”, bo i we współczesnym futbolu nie ma to większego znaczenia. Te aspekty w grze defensywnej i ofensywnej muszą być na jednakowo wysokim poziomie, by np. zasłużyć na powołanie do reprezentacji czy zagraniczny transfer. W przejściu z wieku juniora do seniora często problemem jest właśnie złapanie tej równowagi – uznaje się, że młodzież gra futbol bardziej otwarty, do przodu – ale przy umiejętnym „sprzedaniu” swoich atutów. Te Modera były znane na długo przed tym, jak przebił się w Lechu i awansował do reprezentacji, choć nic nie mogło zrobić takiego wrażenia jak fakt, że wchodząc na kolejne poziomy trudności, młodzieżowiec szybko pokazywał, że czuje się jak u siebie.

**Michał Zachodny**  
Łączy Nas Piłka



## U21: MACIEJ STOLARCZYK U STERÓW. KIM JEST NOWY TRENER KADRY MŁODZIEŻOWEJ?



*15 października 2020 r. trenerem reprezentacji Polski do lat 21 został Maciej Stolarczyk. Nowy szkoleniowiec młodzieżowej kadry przejmuje stery w drużynie po Czesławie Michniewiczu. Kim jest człowiek, który poprowadzi drugi najważniejszy zespół narodowy?*

**M**aciej Stolarczyk urodził się 15 stycznia 1972 r. w Słupsku. Kariere piłkarską rozpoczynał w tamtejszym Gryfie, z którego, jako osiemnastolatek, wiosną 1990 r. przeniósł się do szczecińskiej Pogoni. Na debiut w najwyższej klasie rozgrywkowej musiał poczekać do 30 lipca 1994 r., gdy wystąpił w starciu z Górnikiem Zabrze. Szybko, bo już niespełna pięć miesięcy później, rozegrał swoje pierwsze spotkanie w kadrze narodowej. W 78. min spotkania towarzyskiego z Arabią Saudyjską zastąpił na murawie Piotra Świerczewskiego. W Pogoni występował do końca sezonu 1998/1999, gdy podpisał umowę z Widzewem Łódź. Jeszcze jako piłkarz „Portowców” dorzucił do swojego dorobku dwa kolejne występy w reprezentacji Polski. Jego łączny bilans w kadrze narodowej zatrzymał się na ośmiu występach.

Po dwóch latach spędzonych w Widzewie Maciej Stolarczyk na jeden sezon powrócił do Pogoni. Od 2002 r. był piłkarzem Wisły Kraków, z którą odnosił największe sukcesy. W koszulce „Białej Gwiazdy” cieszył się z trzech tytułów mistrza Polski (2003, 2004, 2005) oraz jednego krajowego pucharu (2003). W Wiśle występował do 2007 r. Ostatni mecz w Ekstraklasie rozegrał w barwach GKS Bełchatów, a stało się to 7 maja 2008 r. Łącznie w najwyższej klasie rozgrywkowej wystąpił 336 razy, zdobywając 22 bramki.

Po odwieszeniu butów na kotek zajął się pracą trenerską. Rozpoczął ją w roli szkoleniowca drużyny rezerw Pogoni Szczecin, w tym klubie był także koordynatorem szkolenia młodzieży oraz trenerem drużyn juniorskich. W 2010 r. przez dwa miesiące pełnił funkcję szkoleniowca drużyny seniorów. W latach 2014–2016 był asystentem trenera reprezentacji Polski do lat 20, a od czerwca 2018 do listopada 2019 r. dzierżył stery w Wiśle Kraków. W 2020 r. przez krótki czas

był trenerem reprezentacji Polski do lat 19, a w czerwcu tego samego roku został szkoleniowcem kadry narodowej do lat 17. 15 października 2020 r. zastąpił w roli trenera reprezentacji Polski do lat 21 Czesława Michniewicza.



**SKLEP KIBICA  
REPREZENTACJI POLSKI  
W PIŁCE NOŻNEJ**  
[sklep.laczynaspilka.pl](http://sklep.laczynaspilka.pl)



# ODKRYWAMY KARTY...

Utrzymanie zespołu beniaminka w PKO BP Ekstraklasie do łatwych zadań nie należy. Właśnie takiego podjął się trener Dariusz Skrzypczak, który prowadził Stal Mielec. Prezentujemy Wam dwa rozdziały (w oryginalnej formie) z pracy dyplomowej trenera na kursie UEFA Pro. Pracy obronionej w 2018 r. w Białej-Podlaskiej. Poznajcie wizję drużyny przyszłości oraz zespół marzeń.

## Rozdział 6.

„Wizja drużyny w przyszłości z uwzględnieniem realnych warunków klubu”

W sezonie 2017/18 FC Solothurn występuje w 1 lidze Classic – to czwarty szczebel rozgrywkowy w Szwajcarii, składa się z trzech grup po 14 drużyn, osiem najlepszych na koniec sezonu rywalizuje w systemie pucharowym o dwa miejsca premiowane awansem. To również najwyższa amatorska liga w Szwajcarii. Od 2015 roku, gdy szefem wyszkolenia został Hans Peter Zaugg, wraz z aprobatą zarządu klubu i wsparciem sponsorów, pojawił się plan zbudowania w przeciągu trzech, czterech lat zespołu opartego na wychowankach z akademii oraz tych, którzy wróciliby z Bazylei oraz Berna, przy wzmocnieniach zawodnikami z regionu. Celem nadrzędnym miał być awans do wyższej klasy rozgrywkowej, gdzie panują już warunki półprofesjonalne. Jest to wykonalne zadanie, ponieważ baza treningowa, stadion oraz cała infrastruktura spełniają wymogi trzeciego poziomu. Możliwości finansowe, poprzez wsparcie miasta, sponsorów oraz własnej działalności marketingowej również pozwalają na myślenie o awansie, gwarantując odpowiedni budżet.

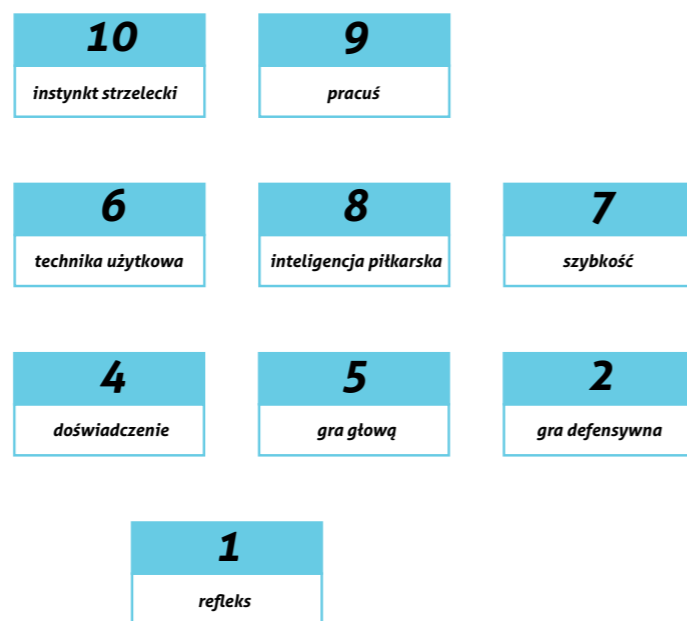
Zespół jest budowany w taki sposób, który pozwala grać ofensywnie przy zachowaniu odpowiedniej równowagi pomiędzy atakiem i obroną. Szkolenie będzie dwutorowe, 60-70% treningu poświęca się ofensywie, a pozostały czas – defensywie. Moja wizja drużyny w niedalekiej przyszłości prezentuje się jak na powyższej grafice, z uwzględnieniem pozycji oraz cech, jakie powinni posiadać zawodnicy.

## Rozdział 7.

„Drużyna marzeń” – koncepcja budowy zespołu z uwzględnieniem charakterystyki zawodników pod względem psychofizycznym i techniczno-taktycznym.

„Drużyna marzeń”  
System 1-4-4-2

Marzenia są po to, aby je spełniać. Jako zawodnik przez dziewięć lat grałem w Lechu Poznań w polskiej lidze. Po



zakończeniu kariery piłkarskiej rozpocząłem kursy trenerskie, aby uzyskać wiedzę teoretyczną i dyplomy, które miały być środkiem do zrealizowania mojego marzenia: pozostania pierwszym trenerem Lecha Poznań, z którym osiągnąłem sukcesy (trzykrotne mistrzostwo Polski, dwukrotne zwycięstwo w Superpucharze) jako piłkarz.

Do realizacji tego celu potrzebuję zawodników o konkretnej charakterystyce psychofizycznej i techniczno-taktycznej, którą przedstawiam następująco (źródło: Ajax Amsterdam):  
**Szybkość** – przyspieszam grę na boisku  
**Inteligencja** – rozwiązuję problemy, zadania na boisku  
**Technika** – piłka jest moim przyjacielem  
**Osobowość** – mam i przekazuję energię

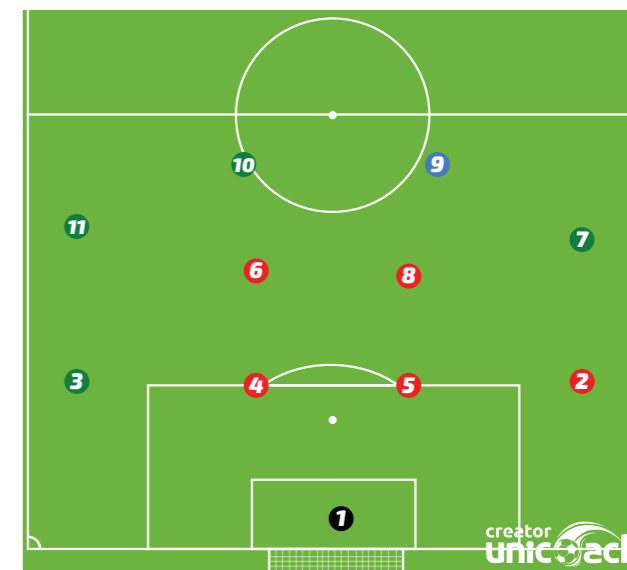
Celem jest przygotować zawodników do gry w pierwszym zespole z każdego rocznika kończącego wiek juniora – satysfakcjonującym osiągnięciem będzie jeden piłkarz-wychowanek w wyjściowym składzie.

Druga koncepcja będzie polegała na pozyskiwaniu zawodników przygotowanych do gry, przy czym ważną rolę odgrywać będzie skauting. Stworzona zostanie grupa trenerów odpowiedzialnych za rynek krajowy i zagraniczny. Znajdzie się również miejsce dla osoby, która będzie monitorowała postępy zawodników z własnej akademii, którzy przebywają na wypożyczeniu w innych klubach, by zdobyć doświadczenie oraz ogranie, a w dalszej perspektywie wrócić do Solothurn.

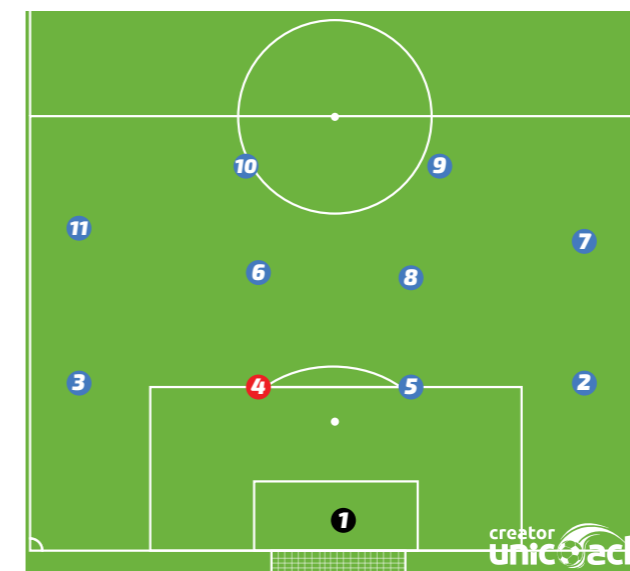
To ambitne marzenia, lecz przy wsparciu oraz zaangażowaniu wszystkich jestem przekonany, że w ciągu trzech do pięciu lat od wdrożenia planów zbudowane zostaną trwałe fundamenty, by zespół odnosił sukcesy. Swoją rolę widzę i rozumiem jako również monitorowanie postępów drużyn młodzieżowych, stały kontakt z trenerami poprzez comiesięczne konsultacje, analizę rozwoju zespołów oraz indywidualności. Istotne będą również regularne konsultacje z menedżerem klubu o obecnym stanie drużyny i planach krótko-, średnio- i długoterminowych.

Poniższa grafika przedstawia schemat takich planów, kolory oznaczają przydatność zawodników oraz ich role w drużynach młodzieżowych i na kolejne lata: czarny – bramkarz; niebieski – możliwość polepszenia; zielony – perspektywiczny; czerwony – gotowy do gry.

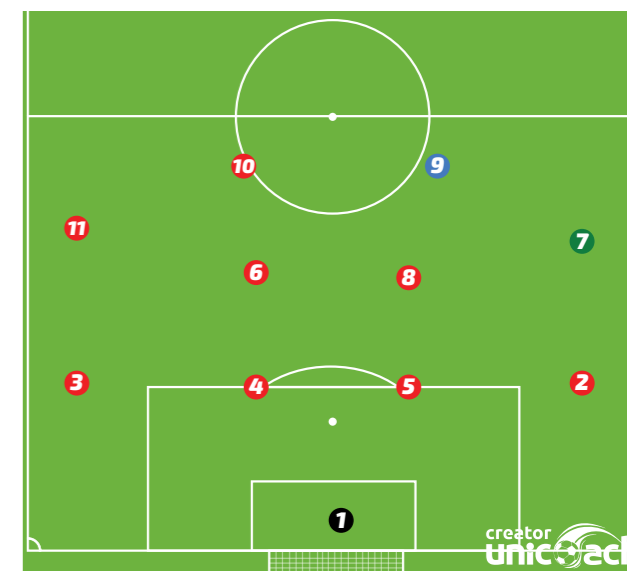
Dariusz Skrzypczak



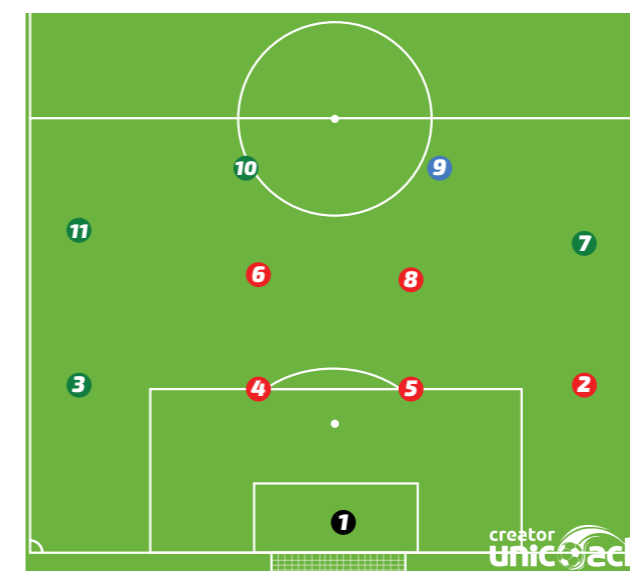
Grafika 3. Drużyna marzeń w roku 2020



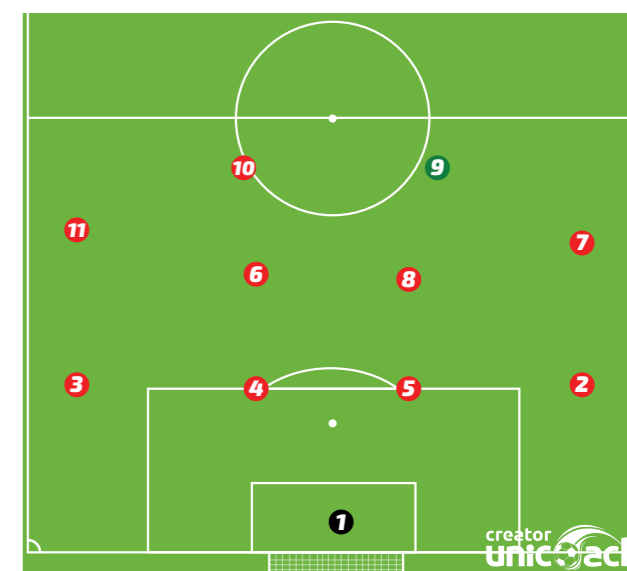
Grafika 1. Drużyna marzeń U15 w roku 2018



Grafika 4. Drużyna marzeń w roku 2021



Grafika 2. Drużyna marzeń U16 w roku 2019



Grafika 5. Drużyna marzeń w roku 2022

# OTWIERAJĄCE PODANIE JAKO SZUKANIE PROGRESU W GRZE

Często można usłyszeć to od komentatorów: *gdy jest więcej przestrzeni na boisku, gdy akcje przyspieszają, to wtedy mówi się, że „gra się otworzyła”. Kto i co za to odpowiada? Czy zawsze można to odnosić do momentów braku kontroli, a nawet chaosu w meczu? W kolejnym odcinku „Kącika taktycznego” postaramy się właśnie ten temat poruszyć.*

Zacznijmy jednak od wytłumaczenia. – Otwarcie gry w nomenklaturze szkoleniowej jest rozumiane jako działanie zespołowe w fazie atakowania, czyli rozpoczęcie gry w polu karnym w strefie niskiej – mówi Paweł Kozub, asystent trenera reprezentacji Polski do lat 19.

Otwierające podanie w ujęciu zagrywającego to odpowiednie podanie w kierunku bramki przeciwnika, które pozwoli zawodnikowi przyjmującemu stworzyć progres akcji. Pod słowem „odpowiednie” powinniśmy rozumieć składowe zagrania, czyli jego siłę, kierunek oraz precyzję. W piłce jedenastoosobowej najczęściej są za nie odpowiedzialni piłkarze z pozycji w środkowej osi boiska, czyli obrońcy i pomocnicy. Oni najdłużej utrzymują piłkę, są odpowiedzialni za kierowanie grą oraz jej rytmem w każdej drużynie – dodaje.

I dalej tłumaczy: – W każdym meczu zespół będący w posiadaniu piłki chce tak „przesuwać” formację przeciwnika, by odnaleźć wolną przestrzeń i móc przyspieszyć atak. Środkowi obrońcy lub pomocnicy szukają odpowiedniego momentu dla zespołu, by zagrać do partnera i przyspieszyć atak. Będzie to bardzo ważny sygnał dla drużyny, której każdy zawodnik będzie musiał przelać się z fazy

budowania na finalizację. To z kolei wymaga zmiany tempa, kontroli ustawienia na wypadek ewentualnej straty piłki – przedstawia zagadnienie Kozub.

A teraz spójrzmy na boisko. Reprezentacja Polski miała w ostatnim meczu z Bośnią i Hercegowiną przewagę jednego zawodnika od piętnastej minuty. By ją wykorzystać, piłkarze Jerzego Brzęczka musieli umiejętnie rozgrywać i przyspieszać swoje akcje już od środkowych obrońców. Doskonałym przykładem tego, co możemy rozumieć jako indywidualne otwarcie gry, było podanie Jana Bednarka przy akcji na 2:0 przed przerwą. Biało-czerwoni odzyskali piłkę w pressingu pod polem karnym gości, ale wrócili z akcją do obrony: „przesunęli” formację rywali do prawej strony, by następnie przez zagranie Bednarka do Arkadiusza Recy przyspieszyć atak, stworzyć przewagę na przeciwległej stronie i w świetnym stylu zdobyć drugą bramkę. Kapitalnego rozegrania z pierwszej piłki nie byłoby bez wcześniejszego podania od obrońcy, który tym samym „otworzył grę”.

Czy otwierające podanie dotyczyć będzie tylko tego jednego momentu? – Zdecydowanie nie. Będzie to każdy moment w rozegranie piłki, kiedy robimy wyraźny progres w grze,



zdobycząc przestrzeń w kierunku bramki przeciwnika – mówi.

Przejdźmy do szczegółów. – Przykładem takiego podania będzie zagranie od środkowego obrońcy do bocznego, wahadłowego lub skrzydłowego, zależnie od ustawienia drużyny, w momencie zmiany strony gry przy zbyt wolnym przesunięciu się zespołu przeciwnika. Podanie powinno być zagrane z dużą siłą i, co bardzo istotne, najlepiej w przestrzeni przed zawodnika ustawionego przy linii bocznej. Jak często w meczach widzimy, że takie zagranie adresat otrzymuje za plecy i szansa otwarcia gry mija, trzeba wrócić z piłką do obrony, bo rywal zdążył się przesunąć? A dzięki wyceLOWaniu zagrania w przestrzeń już w pierwszym kontakcie z piłką otrzymujący zagranie ma możliwość wykonania kolejnego podania w pierwsze tempo albo w drugie, czyli podjęcia decyzji po skontrolowaniu futbolówki. Czy to będzie dośrodkowanie, czy drybling, atakujący ma czas, by przygotować odpowiednią pozycję ciała, czego nie można powiedzieć o przeciwniku, który w biegu będzie starał się nadrobić dystans. Dzięki właściwemu wykonaniu otwierającego podania zdobywa się nad rywalem przewagę jeszcze przed przyjęciem piłki – podkreśla Kozub.

W pierwszej części opisywania tego elementu skupiliśmy się na zadaniu podającego oraz korzyściach z zastosowania takiego rozwiązania. A co z adresatem zagrania? – Zawodnik

rozumiejący to działanie powinien rozpoznać intencję taktyczną, moment na progres w grze. Zwłaszcza że to moment, na który pracował cały zespół w rozegranie piłki, który może zostać zaprzepaszczone przy nieodpowiednim np. przyjęciu podania. Stąd konieczne jest skupienie na sytuacji i wykonaniu kolejnego zagrania, podjęciu decyzji... – tłumaczy.

Kozub zwraca uwagę, że nie chodzi wyłącznie o podanie diagonalne, czyli np. ze środka do boku. To także zagranie prostopadłe, które pozwala odbierającemu na podjęcie kolejnego działania w kierunku bramki przeciwnika. – W tym wypadku działanie indywidualne jest zależne od struktury zespołu, która musi pozwolić na właściwe rozegranie. Składa się na to rozstawienie zawodników na długości i szerokości boiska. Często widzimy grafiki ustawienia piłkarzy, którzy połączeni liniami tworzą trójkąty i romby, czyli możliwości podania. Od tego zależne jest otwarcie gry, progres, o którym rozmawiamy – wskazuje.

O czym powinien pamiętać otrzymujący podanie? – To elementy związane z percepcją: obserwacja boiska, przeciwników i partnerów z drużyny. Z niej natomiast powinien wynikać brak wątpliwości. Takie nastawienie mentalne w połączeniu z intencją taktyczną pozwoli zagrozić bramce – kończy.

Redagował **Michał Zachodny**



# „PRESSING TO ODPOWIEDNIA MENTALNOŚĆ”

*Jednym z najważniejszych trendów współczesnego futbolu jest agresywny, nieustępliwy pressing, który cechuje choćby finalistów tegorocznej Ligi Mistrzów. Tym bardziej warto postuchać o doświadczeniach Janusza Góry, obecnie asystenta trenera Lecha Poznań, a wcześniej szkoleniowca akademii Red Bull Salzburg i piłkarza, którego prowadził Ralf Rangnick.*



**T**o mogła być jedna z najważniejszych dla niemieckiego futbolu dyskusji o taktyce. W grudniu 1998 r. stanął przy niej w studiu ZDF młody, wówczas 40-letni trener drugoligowego SSV Ulm, które – podobnie jak sam Ralf Rangnick – jeszcze na najwyższym poziomie nie występowało. Prowadzący oddaje mu głos i wtedy publiczność słyszy o czymś nowym: ustawieniu czwórki obrońców w linii, wysokim pressingu i micie gry z libero. Szkoleniowiec tłumaczy rzeczy absolutnie podstawowe nawet dziś, dlaczego i jak jego zespół podchodzi do przeciwnika, kto ma jaką rolę.

– Tak, pamiętam to! – uśmiecha się Janusz Góra, obecnie asystent trenera w Lechu Poznań, wówczas piłkarz Rangnicka w Ulm, któremu zawdzięczał drugą młodość. – On namówił mnie do kontynuowania kariery (w 1997 r. – red.), gdy wracałem po długiej kontuzji i zastanawiałem się co dalej. Po decyzji o przejściu zobaczyłem już w pierwszych tygodniach treningów ogromną różnicę w podejściu do zajęć, coachingu. Znacznie więcej było zadań i treningów taktycznych. Miałem ku temu predyspozycje, pod tym kątem obserwował mnie trener i uznał, że będę pasował. Odnalazłem się w tych różnicach, innym myśleniu na temat piłki: szybkiej, bez zbędnych podań – tłumaczy.

Można powiedzieć, że ta współpraca zdefiniowała losy wówczas 34-letniego Góry na kolejne lata. Z Ulm awansował do Bundesligi, strzelił w niej trzy gole, kontynuował karierę aż

do 44. roku życia. Na potrzeby tego cyklu uznajmy, że ważniejsze było jednak to, co wydarzyło się później: od 2012 r. Góra pracował w akademii Red Bulla w Salzburgu, później prowadząc lub asystując w satelickim klubie z drugiej ligi austriackiej, FC Liefering.

Wróćmy jednak do Rangnicka. Jego sposób myślenia bardziej oddawał współczesny futbol, niż ten z końca lat 90. w Niemczech, gdy dominowało jedno ustawienie, myślą przewodnią były szybkość, siła i charakter. – Widać było, że on myśli inaczej. Gra czwórką obrońców nie była łatwa. Wielu chciało tego, ale nie wiedzieli, jak to trenować. Wtedy Rangnick stosował sposoby, których dziś już się nie używa: wiązał zawodników linami, tłumaczył zachowania od podstaw. Ale próbował wprowadzić coś nowego. Nie wszyscy na początku to rozumieli – mówi Góra.

– To też nie było tak, że wszystko szybko się udało. To dojrzewało w drużynie przez trzy, cztery miesiące, odbywało się przez pracę na treningach, a przełożenie tego na mecze nie było łatwe. Z dnia na dzień nie będzie różnicy, gdy zechce się grać wysokim pressingiem. To proces rozwijający się do niego w treningu i grze, to i tak musi potrwale. Nie pamiętam konkretnego momentu, gdy to zadziało, ale nagle zaczęliśmy grać, wygrywać, awansowaliśmy do drugiej, a potem do pierwszej Bundesligi. Zaskakiwaliśmy rywali agresywnością, strzelaliśmy często na początku meczu. To była nasza przewaga – przyznaje.

Góra przyznaje, że po odejściu Rangnicka do Stuttgartu, Hoffenheim czy projektu Red Bulla w Salzburgu i Lipsku wyglądało to świetnie zwłaszcza dzięki inwestowaniu w akademię. – Wtedy współpracował ze swoim sztabem, próbowano kolejnych rzeczy, rozmawiano o nich... Myślę, że tak samo jest teraz – mówi. Najważniejsze w tym wszystkim jest to, że idea wysokiego, agresywnego pressingu przyjęta się i dziś, gdy trzech niemieckich trenerów prowadzi zespoły w półfinałach Ligi Mistrzów – tamtejsza myśl szkoleniowa jest odbierana głównie przez pryzmat tego stylu gry.

Podobnie jest ze spojrzeniem na piłkę Janusza Góry. Zapytany, co najpierw zwykle stara się zaobserwować w czasie meczu, mówi o ustawieniu, ale jednocześnie zastrzega, że jest wyraźny podział trenerów na tych, którzy z takich informacji korzystają, przygotowując się na konkretnego rywala, i tych, którzy skupiają się przede wszystkim na sobie. – W akademii Salzburga wyznawaliśmy (i ja też wyznawaliśmy), że oczywiście przeciwnika należy analizować, ale my koncentrowaliśmy się na tym, co chcemy grać – dodaje.

Jak więc czytać z meczu pressing? – Należy patrzeć, czy piłkarze w zespole mają odpowiednią odległość do przeciwnika, czy są w stanie go zaatakować w pressingu średnim i wysokim. Wyznacznikiem jest przygotowanie drużyny pod względem zachowań taktycznych, wspólnej pracy. Można obserwować, czy jeśli zawodnik rozpoczynający pressing daje sygnał, to czy jego koleddy reagują wspólnie i jest to wypracowane w treningu – tłumaczy Góra.

– To trener ustala, w jakim momencie zespół może presować, jak zmuszać przeciwników, by zagrali piłkę w to miejsce, które wybraliśmy do reagowania, jak reagujemy na przejście piłki, czy pressujemy do środka, czy na zewnątrz... Trenerzy tak dobierają środki – dodaje. Ile powinien trwać pressing? – Ważnym momentem jest to, że jeśli zaczynamy pressing, to wszyscy muszą być w sprincie, razem odpowiednio przesuwając się i zagęszczając. Ten pierwszy atak już powinien być udany, choć nie zawsze tak jest. Można jednak podejmować dalsze próby, nie odpadać – mówi.

Czy jako podopieczny Rangnicka nie miał problemów z przeniesieniem tej samej myśli już w roli trenera? – Nie było problemów. Grąłem tak jako zawodnik, wiedziałem więc, o co chodzi. Były w akademii spotkania trenerów, szkolenia, dostawaliśmy materiały... Ale ja jako trener myślałem tak samo jako piłkarz. Zresztą w Salzburgu szkoleniowcy byli selekcjonowani pod tym kątem – mówi.

Jedną z kolejnych cech charakterystycznych dla niemieckiego futbolu jest uniwersalność zawodników. Bastian Schweinsteiger był skrzydłowym, a później środkowym pomocnikiem. Joshua Kimmich, podobnie jak Philipp Lahm, zmieniał się z bocznego obrońcy w szóstki. Góra też może być na to przykładem. – Zawsze miałem od tego predyspozycje. Najpierw byłem pomocnikiem, ale gdy trafiłem do Śląska Wrocław, to nie było dla mnie miejsca w drugiej linii. Trener Henryk Apostel uznał jednak, że należy mi się gra, więc odnalazłem się na boku obrony. W Niemczech byłem przesunięty nawet wyżej i z tej strony dałem się poznać. Rangnick mnie obserwował pod tym kątem i uznał, że mogę się dobrze wkomponować w jego filozofię – mówi. – Przystosowałem się z potrzeby chwili, bo chciałem grać. Mogłem powiedzieć, że nie chcę, i siedziałbym na ławce. Nie obrażałem się, dzięki lewej obronie występowałem w reprezentacji Polski. Uniwersalność jest obecnie ważna, choć zwraca się uwagę na predyspozycje pod konkretną pozycję, by nie przesadzić ze zmianami.

Jedną z ważniejszych kwestii może być również to, jak wdraża się tę filozofię w Salzburgu. – To kwestia szkolenia, nauczania zawodników tych zachowań od pewnego wieku. To musi wyjść z treningu. Później następuje selekcja: kto nie sprosta, nie przechodzi dalej. Szuka się więc innych i sprowadza do klubu. Niektórzy mają to w naturze, będzie im łatwiej, ale sam widziałem takich, którzy się pod tym kątem rozwinęli – tłumaczy.

Czy brane pod uwagę są tylko predyspozycje typowo piłkarskie? Góra tłumaczy, że warto również zwracać uwagę na mentalność. – Ona musi się zgadzać, nie tylko jeśli rozmawiamy o pressingu. W każdej filozofii gry bardzo ważne jest nastawienie, świadomość zawodników ich zadań indywidualnych i zespołowych. W pressingu są inne zachowania niż w drużynie chcącej posiadać piłkę, ale żeby mentalnie grać wysokim pressingiem, potrzebne jest też przygotowanie fizyczne. Trzeba być mentalnie gotowym do dużego wysiłku, wielu sprintów. W Red Bullu właśnie takich piłkarzy szukano: nieustępliwych, walczących i niezatrzymujących się – kończy.

### Trzy uwagi do zapamiętania:

- Warto sprawdzić już skład drużyny. Czy grają zawodnicy ofensywni, defensywni, jakiego rodzaju skrzydłowych wystawiono? Szukamy mocnych i słabych stron przeciwnika oraz patrzymy na stałe fragmenty gry.
- Kolejną kwestią jest ustawienie. Do meczu przygotowujemy się, koncentrujemy na tym, co zespół robił w poprzednich meczach. Z perspektywy trenera kontrolujemy, czy mieliśmy rację, tak planując trening i własne plany?
- Obserwujemy, w jakich strefach operuje drużyna, czy gra wysoko i odważnie, czy nisko. Patrzymy także na to, jak szybkie są fazy przejściowe, wtedy również można powiedzieć wiele o rodzaju pressingu.

Redagował **Michał Zachodny**

# Trening ŚRODKI TRENINGOWE W CZĘŚCI WSTĘPNEJ TRENINGU REPREZENTACJI POLSKI U15

Zaprezentowane w poniższym artykule przykłady środków treningowych są stosowane w części wstępnej zajęć treningowych reprezentacji Polski U15. Biorąc pod uwagę specyfikę pracy z zespołem narodowym (ograniczona liczba konsultacji oraz zajęć na boisku, spora liczba rotacji wśród zawodników), można wyszczególnić kilka elementów, które staramy się akcentować w każdej części wstępnej zajęć treningowych.

Elementy akcentowane w każdej części wstępnej treningu:

- Powtarzalność** – środki treningowe powtarzają się na kolejnych zgrupowaniach, aby nie tracić czasu oraz dodawać kolejne elementy;
- Progresja** – rozpoczynamy zawsze od łatwej formy, a kończymy na najbardziej złożonej;
- Łączenie aspektów** technicznych, taktycznych, motorycznych i mentalnych w jedną całość;
- Najwyższa **dbałość o jakość** wykonania oraz detale;
- Świadomość** zawodników;
- Kreatywność** (każdy środek treningowy musi zawierać elementy decyzyjności).

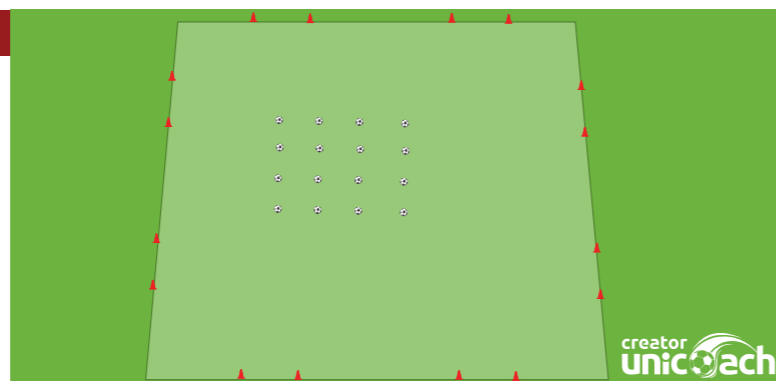
Proponowane przez nas środki, z zasady, nie są trudne – istotą jest jakość wykonania oraz detale. Biorąc pod uwagę „oszczędność czasu”, zawsze część wstępna przeprowadzana

jest na jednym ustawieniu jako rozwinięcie kolejnych elementów. Zawsze tak dobieramy środki treningowe w pierwszej fazie treningu, aby były skorelowane z tym, co czekać będzie na zawodników w dalszej części zajęć. Kluczowym elementem, wynikającym z charakteru pracy z reprezentacją młodzieżową (ograniczenie czasu oraz selekcja zawodników pod kątem ich umiejętności piłkarskich) jest wplatanie już w pierwszą część zajęć sporej ilości elementów technicznych oraz detali taktycznych takich jak:

- **podanie i przyjęcie piłki** z uwzględnieniem jakości, siły podania oraz kierunku przyjęcia,
- **wzrok przez ramię (WPR)** – kontrola otoczenia wokół zawodnika,
- **komunikacja** pomiędzy zawodnikami,
- **inne umiejętności techniczne**, związane szczegółowo z tematyką zajęć.

## ROZGRZEWKA NR 1

Czas: 10 min  
Akcent: KZM, prowadzenie piłki, podania i przyjęcia, szybkość  
Pole ćwiczeń: 25 × 25 m  
Na liniach bocznych 8 bramek ze stożków o szerokości 2 m (po dwie na każdym boku)  
16 piłek



## ZADANIE I

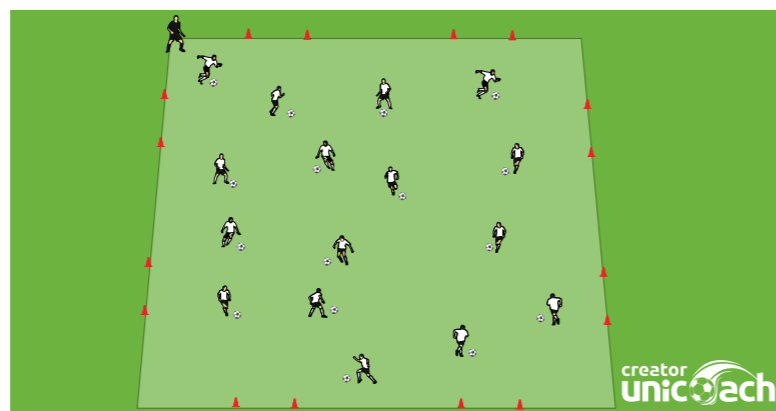
Czas: 2 min

### Przebieg:

Dowolne prowadzenie piłki w wyznaczonym polu. Zadaniem zawodników jest kontrola położenia własnego oraz pozostałych zawodników tak, aby odległości pomiędzy nimi nie były mniejsze niż 2 m.

### Punkty coachingowe:

Prowadzenie różnymi częściami stopy, kontrola ustawienia, wzrok przez ramię.



## Trening

## ZADANIE II

Czas: 3 min

### Przebieg:

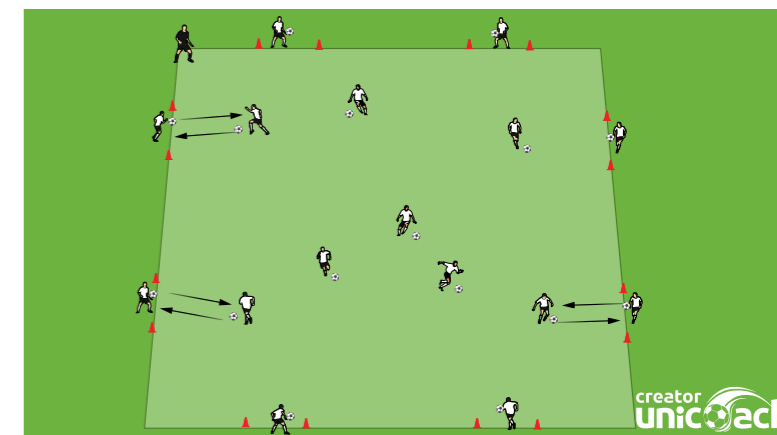
Dowolne wymiany podań pomiędzy zawodnikami środkowymi a zewnętrznymi, którzy trzymają piłkę w rękach.

### Wymiany piłek:

- stopą-ręką,
- podanie pomiędzy nogami zewnętrznego – podrzucenie piłki i chwyt.

### Punkty coachingowe:

Podania z odległości ok. 5 m, komunikacja, szybka reakcja.



## ZADANIE III

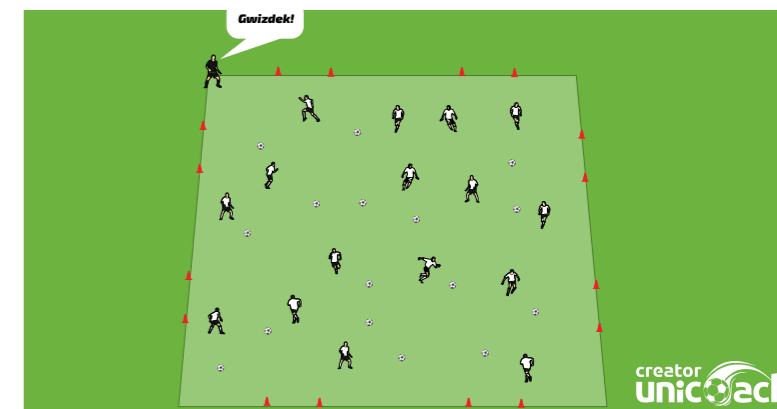
Czas: 2 min

### Przebieg:

Zawodnicy dowolnie poruszają się pomiędzy leżącymi piłkami, na sygnał trenera (gwizdek), każdy stara się złapać w ręce jak największą liczbę piłek. W celu utrudnienia reakcji trener może podawać błędne sygnały.

### Punkty coachingowe:

Bezpieczeństwo w trakcie dobiegania po piłki.



## ZADANIE IV

Czas: 3 min

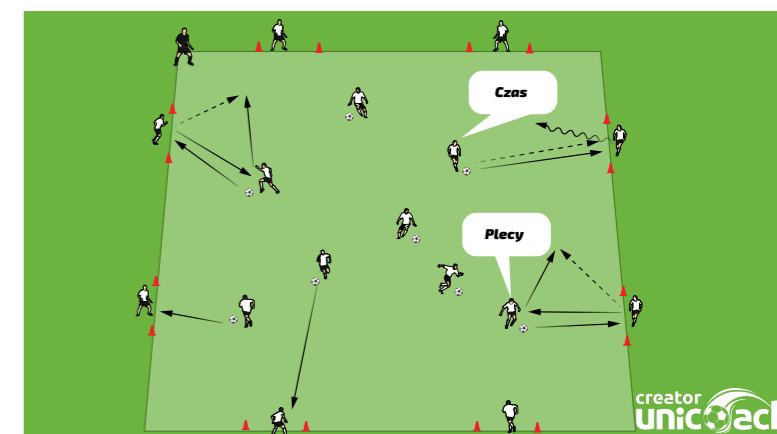
### Przebieg:

Zawodnicy środkowi z piłkami, zewnętrzni w bramkach bez piłek. Dowolne wymiany podań środkowych z zewnętrznymi i zmiana miejsc z akcentem komunikacji:

- komunikat „czas!” – przyjęcie kierunkowe do przodu,
- komunikat „plecy!” – wymiana podań zwrotnych bez przyjęcia.

### Punkty coachingowe:

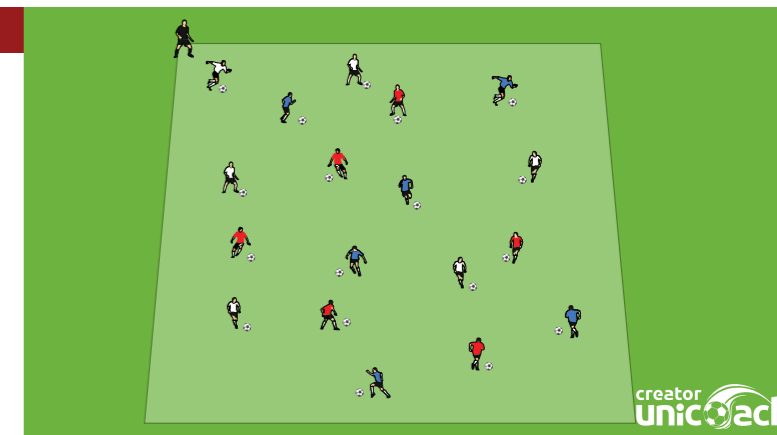
Szukanie „bezpiecznej linii podania”, dokładność siła i kierunek podań, przyjęcie kierunkowe.



## ROZGRZEWKA NR 2

Czas: 15 min

Akcent: KZM, prowadzenie piłki, podania i przyjęcia, wzrok przez ramię (WPR)  
Pole ćwiczeń 30 × 30 m  
Zawodnicy podzieleni na 3 zespoły  
18 piłek



## ZADANIE I

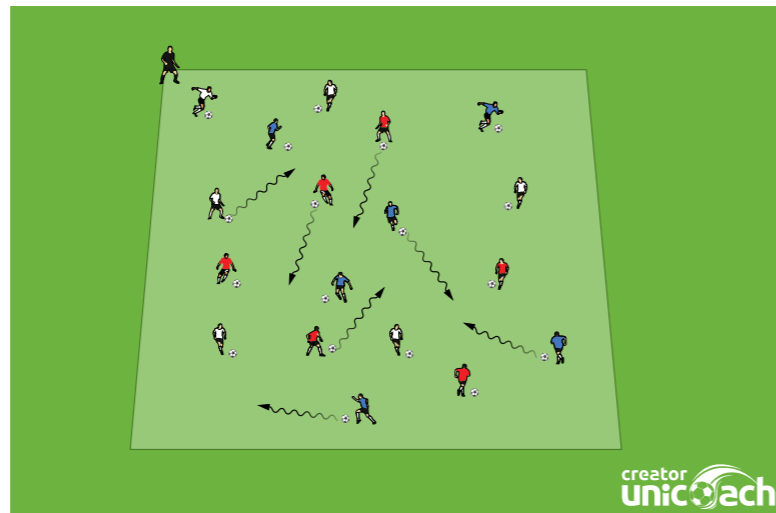
Czas: 2 min

### Przebieg:

Dowolne prowadzenie piłki w wyznaczonym polu. Zadaniem zawodników jest kontrola swojego położenia oraz partnerów z własnej drużyny (kolor), tak aby zajmować jak największą przestrzeń.

### Punkty coachingowe:

Prowadzenie różnymi częściami stopy, kontrola ustawienia, wzrok przez ramię.



## ZADANIE II

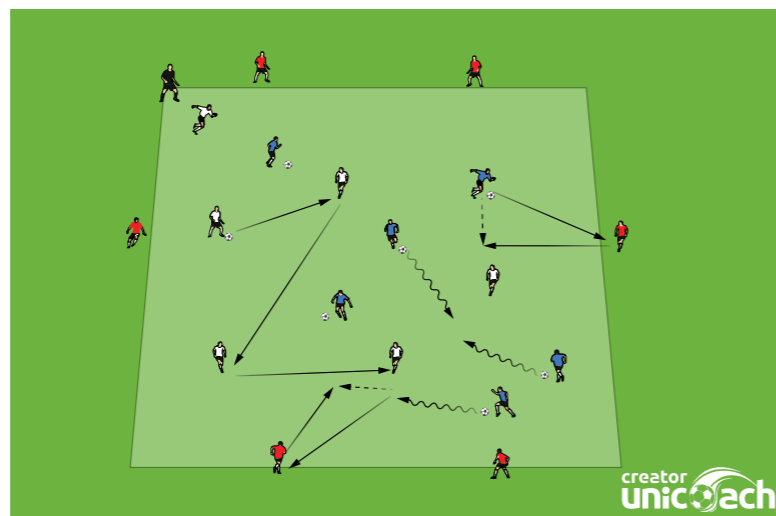
Czas: 10 min (3 x 3 min + 1 min)

### Przebieg:

Zawodnicy biali: wymieniają dowolnie podania w obrębie własnego zespołu.  
Zawodnicy niebiescy: prowadzą piłkę wewnątrz pola, szukając „bezpiecznej linii podania” z zawodnikami na obwodzie (czerwonymi).  
Zawodnicy czerwoni: przyjmują podanie od zawodników w środku (niebieskich) i odgrywają do tego samego zawodnika.

### Punkty coachingowe:

Dokładność podań i przyjęć, siłą podania, ruch „od piłki”, przyjęcie dalszą nogą, wzrok przez ramię (WPR).



## ZADANIE III

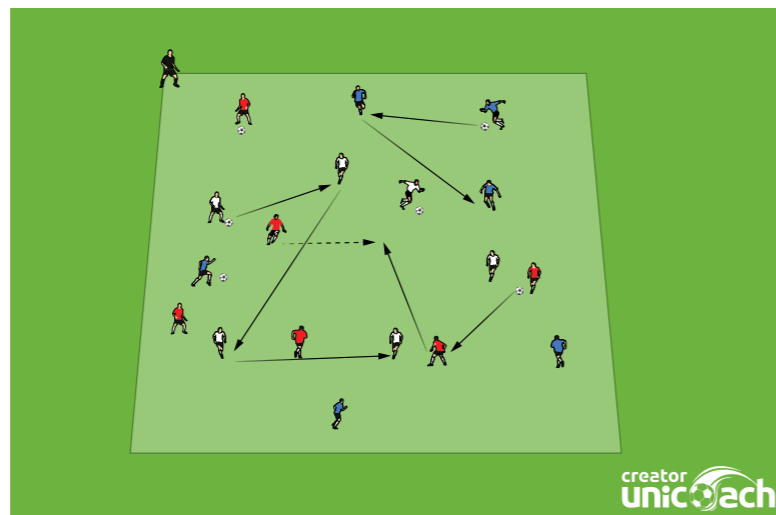
Czas: 3 min

### Przebieg:

Zawodnicy dowolnie wymieniają podania (dwie piłki) w swoim zespole.

### Punkty coachingowe:

- dokładność podań i przyjęć,
- zmiana miejsca po podaniu,
- kontrola przestrzeni (WPR).



## FORMA PODAŃ Z PRZEBIEGNIĘCIEM

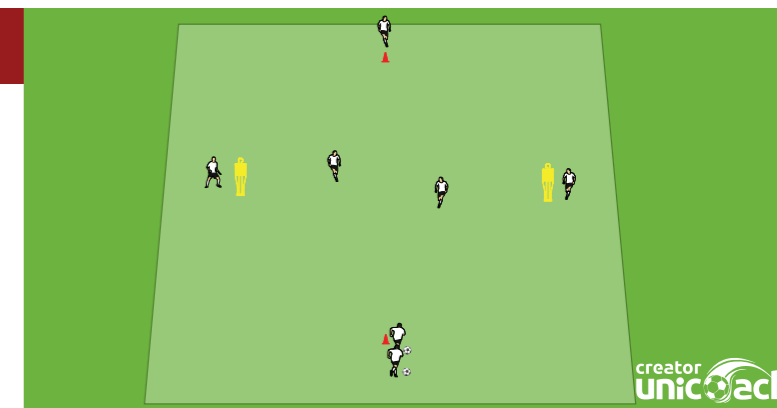
Czas: 10 min

Akcent: podania i przyjęcia, wzrok przez ramię (WPR), ruch „do piłki” i „od piłki”.

Organizacja jak na grafice.

Zawodnicy podzieleni na grupy 7-osobowe.

Wykorzystujemy postaci lub tyczki.



## ZADANIE I

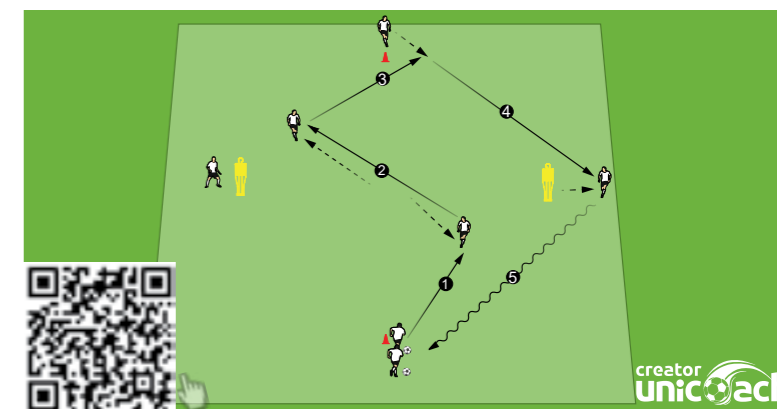
Czas: 3 min

### Przebieg:

Ćwiczenie rozpoczyna ruch zawodników środkowych (jeden „do piłki” drugi „od piłki”) po skosach. Wymiana podań wg schematu, zawodnicy przebiegają „za piłką”.

### Punkty coachingowe:

Tempo („timing”), dokładność podań i przyjęć, wzrok przez ramię (WPR), przyjęcie dalszą nogą.



## ZADANIE II

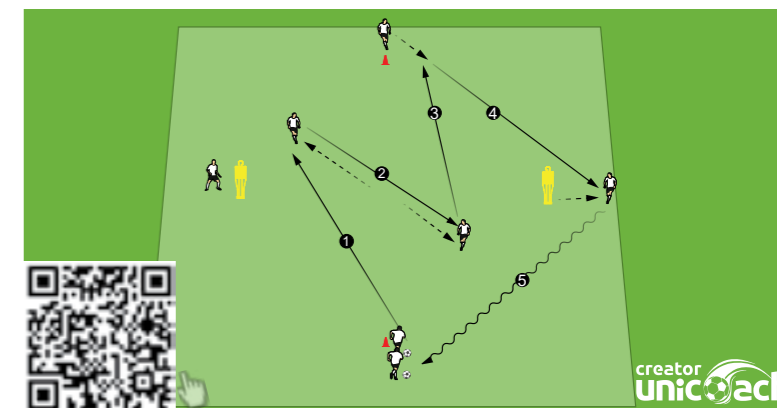
Czas: 3 min

### Przebieg:

Organizacja jak poprzednio. Wymiana podań wg schematu (szukamy w pierwszej kolejności dalszego zawodnika).

### Punkty coachingowe:

Tempo („timing”), dokładność podań i przyjęć, wzrok przez ramię (WPR), przyjęcie dalszą nogą, siła podania.



## ZADANIE III

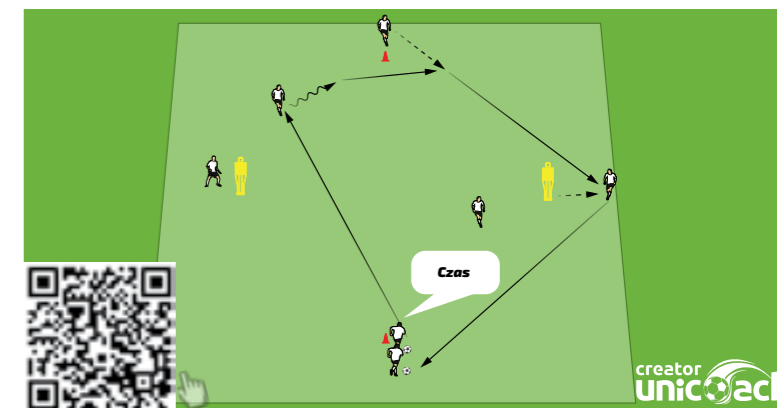
Czas: 4 min

### Przebieg:

Organizacja jak poprzednio. Dowolna wymiana podań (decyzja zawodników).

### Punkty coachingowe:

Tempo („timing”), dokładność podań i przyjęć, wzrok przez ramię (WPR), komunikacja, kreatywne podejmowanie decyzji.



Marcin Łazowski II trener reprezentacji Polski U15-U17



# Program Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich

## SZCZEGÓŁOWOŚĆ W TRENINGU

### – CZYM WŁAŚCIWIE JEST I JAK JĄ ZAPEWNIĆ?



Szczegółowość jest kolejnym spośród przedstawianych w naszych tekstach filarów szkolenia dzieci i młodzieży. Podobnie jak wszystkie inne, tak i ten współtworzy piłkarza, a zaniedbany lub pominięty na pierwszych etapach szkolenia spowoduje, że nasz podopieczny nie wykorzysta w pełni swoich możliwości w piłce seniorskiej.



Niemal każdy zawodnik, po latach treningów, jest w stanie bez obecności rywala dobrze przyjąć piłkę i ją uderzyć czy opanować wybrane zwody. Mało który jednak potrafi na tyle szybko reagować i działać na boisku, by sprostać wymaganiom coraz bardziej dynamicznej gry na wysokim poziomie.

Badania naukowe dowodzą, że im niższy poziom rozgrywek, tym zawodnik ma więcej czasu na podjęcie decyzji. I odwrotnie: na wyższym poziomie presja czasu wymaga już podejmowania natychmiastowych działań. Aby dziecko potrafiło sprostać tym najwyższym wymaganiom w dorosłej piłce, musi być kreatywne, silne mentalnie, a także posiadać nawyki (automatyzmy), które najłatwiej możemy w nim wykształcić w pierwszym okresie szkolenia (kiedy ma 6–12 lat), a w szczególności w tzw. złotym wieku, czyli między 10. a 12. rokiem życia.

#### Czym jest szczegółowość w treningu

Przez pojęcie **szczegółowości w treningu** rozumiemy zwracanie uwagi zawodnikom w trakcie wykonywanych

ćwiczeń na ich jakość i precyzję wykonania zgodne z zaplanowanymi wcześniej punktami coachingowymi i zasadami. Szczegółowość to też właściwe planowanie, dobór środków treningowych, przebieg i organizacja zajęć, właściwe ustalenie na boisku oraz podział zadań w sztabie trenerskim.

Im więcej elementów będziemy mieli pod kontrolą w samym treningu i całym procesie szkoleniowym, tym jakość naszego szkolenia będzie wyższa.

#### Planowanie

Jedną z najważniejszych umiejętności trenera jest planowanie. To ono pozwala na długofalowy i harmonijny rozwój zawodników. Oczywiście w treningu można wyznaczyć ważne akcenty, które będą podkreślane w zależności od dnia mikrocyklu. Ważne jednak, aby wyciągając z planu szkolenia określoną jednostkę z wyznaczonym tematem, dobrać środki tak, aby po zajęciach zawodnik posiadał narzucone tematem umiejętności, wiedzę oraz aktywność fizyczną. Dobrym rozwiązaniem jest wyznaczenie sobie na bazie tematu trzech akcentów: techniczno-taktycznego,

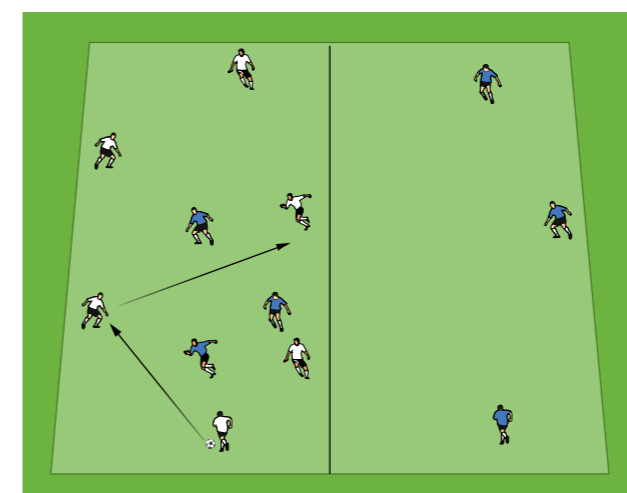
# Program Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich

motorycznego oraz mentalnego. Na ich podstawie można konstruować korelację w jednostce treningowej.

#### Organizacja

Równie ważnym elementem efektywnej jednostki treningowej jest jej nienaganna organizacja. Środki treningowe powinny korelować z sobą nie tylko pod względem merytorycznym, ale także organizacyjnym. Takie zaplanowanie organizacji pozwoli na lepsze zarządzanie czasem oraz przestrzenią. Wpływie to niewątpliwie na efektywność jednostki treningowej. Pamiętać należy o tym, by środki treningowe były nauczane zgodnie z metodyką. Godnym poleceniem rozwiązaniem jest wyznaczenie punktów coachingowych, które będą spójne w każdym środku treningowym i które możemy egzekwować podczas każdej części jednostki treningowej. Pozwoli to na skuteczny feedback i prawidłowe podsumowanie naszych zajęć treningowych.

Na co należy zwrócić uwagę? Zobaczmy na przykładzie.  
**Temat zajęć:** Gra 6 × 3 z fazą przejścia z obrony do ataku  
**Grupa wiekowa:** U12



**Przebieg ćwiczenia:** Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły sześciuosobowe. Pole gry podzielone na dwie części. Sześciu zawodników zespołu czerwonych (przy piłce) w jednym z kwadratów stara się jak najdłużej utrzymać przy piłce, grając w przewadze przeciwko trzem rywalom. W zależności od jakości zawodników, ci znajdujący się w posiadaniu piłki punktuja za wymianę co najmniej 5 lub 10 podań.

Zespół bez piłki (biały) po odbiorze stara się jak najszybciej przenieść ciężar gry do drugiego kwadratu, podając piłkę w kierunku swoich kolegów z drużyny. Jednocześnie zawodnicy broniący przebiegają za podaniem do „swojego” kwadratu, do którego wbiega też trzech rywali (czerwonych).

#### Szczegóły organizacyjne:

1. Trener powinien umieścić wszystkie piłki obok siebie i wprowadzać je od razu po tym, jak piłka opuści plac gry. Zniweluje w ten sposób przerwę w grze.
2. Wielkość boiska ustalamy w zależności od wieku i poziomu umiejętności ćwiczących. Im lepsi zawodnicy, tym mniejsze pole gry.



#### Szczegóły szkoleniowe – punkty coachingowe (wskazówki i uwagi):

1. Reakcja po przejściu piłki (faza przejścia z obrony do ataku) – celem jest jak najszybsze przeniesienie ciężaru gry do swojego kwadratu.
2. Po odbiorze staramy się wykonać pierwsze podanie do przodu (do swojego kwadratu).
3. Komunikacja – przy odbiorze zorganizowany atak na zawodnika z piłką – skok pressingowy.

#### Pokaz i objaśnienie

Podczas jednostki treningowej jednym z najważniejszych elementów szczegółowości jest pokaz i objaśnienie w wykonaniu trenera lub bezpośrednio zawodnika.

Jak powinien wyglądać właściwy pokaz i objaśnienie?

- Objaśnienie – krótkie, zwięzłe, przedstawiające konkretny cel treningowy.
- Pokaz trenera bądź zawodnika powinien być przedstawiony w sposób zrozumiały dla pozostałych zawodników. W trakcie pokazu ważnym elementem jest zadawanie pytań podopiecznym przez trenera.

W wielu przypadkach trenerzy opierają przekaz na mówieniu, nie stosując żadnego pokazu. Reagują dopiero po pewnym czasie, gdy dany środek treningowy nie jest poprawnie realizowany. Przerywają wówczas ćwiczenie, wracając do początku i stosując właściwy pokaz. Zrobienie tego przed rozpoczęciem ćwiczenia zaoszczędzi czas w jednostce treningowej.

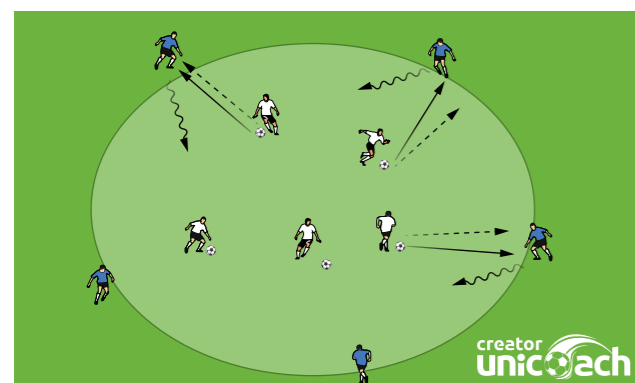


#### Ustawienie trenera

Kolejnym szczegółem w treningu jest odpowiednie ustawienie trenera względem grupy, co ma ogromny wpływ na obserwację i natychmiastowe korygowanie błędów podczas danego środka treningowego. Trener ustawiony tyłem do grupy ćwiczącej nie jest w stanie zaobserwować pojawiających się błędów, a co za tym idzie – reagować na nie. Pozwoli na to dopiero odpowiednie ustawienie względem grupy. W trakcie jednostki treningowej warto stosować zasadę zatrzymania (zamrożenia) i wspólnie z zawodnikami poprawiać pojawiające się błędy.

Na jakie szczegóły warto zwracać uwagę?

**Temat zajęć:** Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy  
**Grupa wiekowa:** U8



**Przebieg ćwiczenia:** Połowa zawodników w kole z piłkami, druga połowa na obwodzie. Zawodnicy będący w środku koła prowadzą piłkę do jednego z zawodników zewnętrznych i podają ją, po czym biegną na miejsce adresata. Zawodnik zewnętrzny przyjmuje piłkę wewnętrzną częścią stopy i prowadzi ją do kolejnego zawodnika.

**Szczegóły organizacyjne:**

1. Przygotowanie przed treningiem pola do gry i sprzętu pomocniczego.
2. Omówienie przebiegu ćwiczenia z zawodnikami przed treningiem.
3. Trener dystrybuuje piłki (obok niego powinno znajdować się dużo piłek).

**Szczegóły szkoleniowe – punkty coachingowe (wskazówki i uwagi):**

1. Pozycja zawodnika przed przyjęciem piłki (pozycja otwarta/lekko ugięte nogi).
2. Pierwszy kontakt z piłką (wewnętrzną częścią stopy/nie na rywala – na wolne pole).
3. Przyspieszenie po pierwszym kontakcie z piłką (tak aby rywal nie zdążył odebrać piłki).

Trenerze, nie wystarczy, że zawodnik opanuje piłkę, np. postawieniem na niej stopy. Rolą trenera od początku nauczania techniki piłkarskiej jest uczyć właściwych nawyków. W tym przypadku jest to przyjęcie piłki na wolne pole z odejściem od rywala.

**Detale w jednostce treningowej**

Kolejny przykład szczegółowości w treningu to skupienie się na konkretnym akcencie realizowanym w danej jednostce treningowej. Tematem w mikrocyklu tygodniowym może być np. bronienie 1 x 1. Pamiętać należy, aby w tym przypadku koncentrować uwagę swoją oraz zawodników na działaniach defensywnych. Jeżeli tematem jest gra 1 x 1 w obronie, to nie należy instruować zawodników ofensywnych (chyba że

drugi trener będzie za to odpowiedzialny), lecz koncentrować się na przekazywaniu uwag według wcześniej dobranych punktów coachingowych zawodnikom broniącym. Uwagę należy poświęcić realizacji celów treningowych.

Na co można zwrócić uwagę?



**LEGENDA:**

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



**PAMIĘTAJ!**

**Najważniejsza jest jednostka**

Sz szczególnie w kategoriach U6-U12 najważniejszy jest zawodnik i jego potrzeby. Wyszkolenie w tym okresie zaawansowanego technicznie zawodnika daje mu znakomite fundamenty pod nauczanie i doskonalenie kolejnych, specyficznych umiejętności.

**Małe grupy ćwiczebne do 12-14 zawodników**

Tylko małe grupy ćwiczebne gwarantują odpowiednią intensywność jednostki treningowej, większy kontakt dzieci z piłką, a trenerowi znakomitą możliwość obserwacji każdego zawodnika z osobna i właściwe nim kierowanie.

**Zwracamy uwagę na szczegóły (ustawienie ciała, zachowania, technika)**

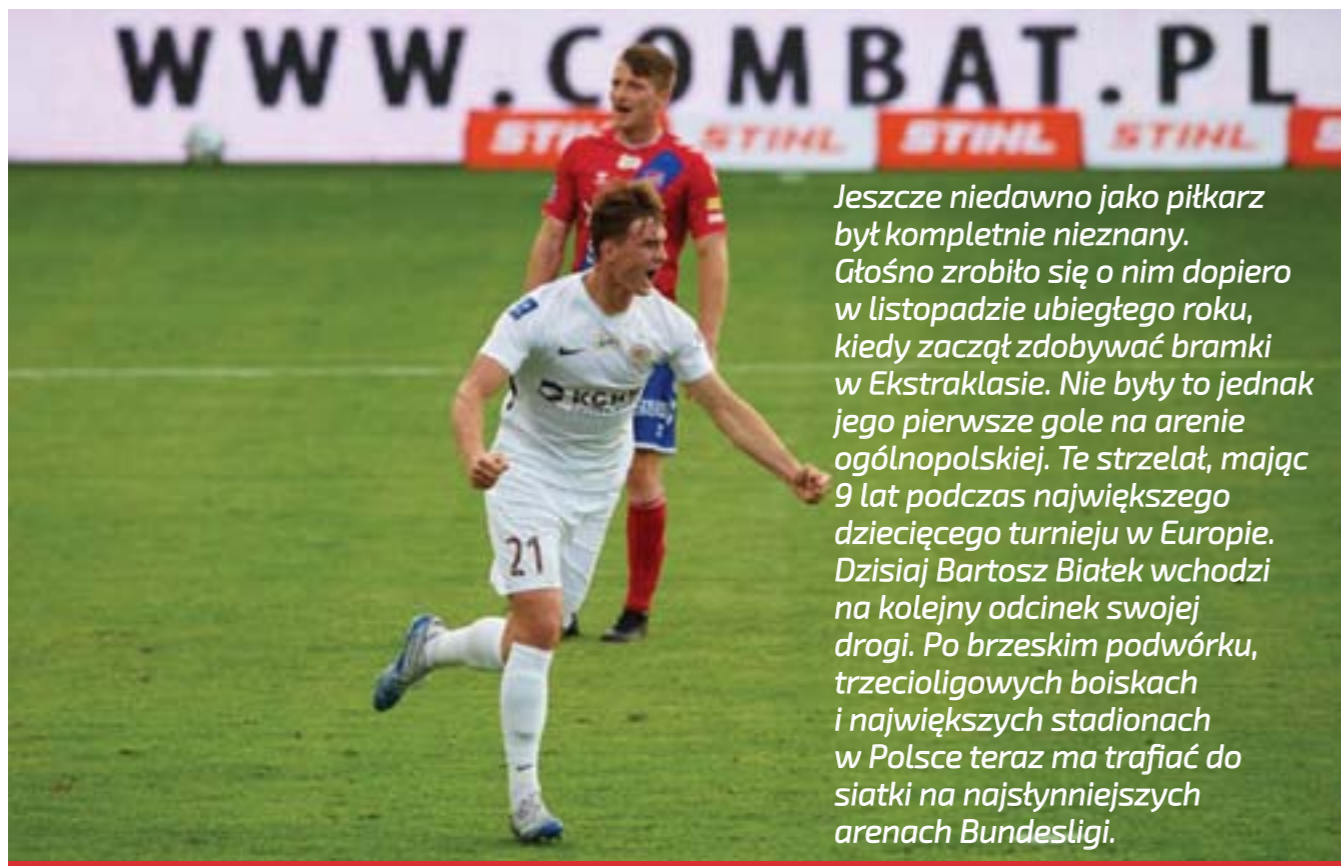
Mała liczba zawodników zapewnia możliwość skutecznej obserwacji i korygowania podstawowych błędów. Dzięki temu zawodnik nie pogłębia w późniejszych latach błędów i ma możliwość pełniejszego rozwoju.

**Robert Bednarek**

Trener z licencją UEFA A, monitorujący w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich



# WILK Z BRZEGU. BARTOSZ BIAŁEK OD LAT STRZELA WSZĘDZIE, GDZIE SIĘ POJAWI



*Jeszcze niedawno jako piłkarz był kompletnie niezany. Głośno zrobiono się o nim dopiero w listopadzie ubiegłego roku, kiedy zaczął zdobywać bramki w Ekstraklasie. Nie były to jednak jego pierwsze gole na arenie ogólnopolskiej. Te strzelał, mając 9 lat podczas największego dziecięcego turnieju w Europie. Dzisiaj Bartosz Biątek wchodzi na kolejny odcinek swojej drogi. Po brzeskim podwórku, trzecioligowych boiskach i największych stadionach w Polsce teraz ma trafić do siatki na najśłynniejszych arenach Bundesligi.*

## Napastnik pierwszy z Brzegu

Kiedy niespełna rok temu stworzył wynik meczu 1/32 finału Pucharu Polski pomiędzy rezerwami Zagłębia Lubin a Miedzią Legnica, portal Flashscore umieścił go na liście strzelców jako „B. Proteins”. Wielu kibicom mogło wydawać się wówczas, że w składzie Lubinian występuje zagraniczny zawodnik o nazwisku kojarzonym przede



wszystkim z treningami w siłowni i suplementacją diety. Niecałe dwa miesiące później zadebiutował w Ekstraklasie. Od tego momentu w jego karierze wszystko toczyło się błyskawicznie, a nazwisko „Biątek” zna dzisiaj każdy, kto choć trochę interesuje się krajową piłką. Nie co dzień przecież po 18-latków z Polski siega kładący na stole 5 milionów euro VfL Wolfsburg.

W trakcie ostatniego roku jako piłkarz Bartosz Biątek zrobił nie jeden, a co najmniej kilkanaście kroków do przodu – od anonimowego zawodnika trzecioligowych rezerw Zagłębia do czołowego napastnika Ekstraklasy, porównywanego przez niektórych do Roberta Lewandowskiego. Kariera urodzonego w Brzegu piłkarza nabrała niesamowitego przyspieszenia. Udanych występów i 9 goli w debiutanckim sezonie na boiskach najwyższej klasy rozgrywkowej w Polsce nie byłoby, gdyby nie rodzina Biątka.

Pasję przekazał mu w genach tata. Początkowo Bartek pielegnował ją, grając przed blokiem ze starszym o 4 lata bratem Adrianem i jego kolegami. – W tamtych czasach nie liczyło się dla mnie nic poza piłką. W wakacje od rana do wieczora spędzałem czas, grając na podwórku – wspomina nowy napastnik VfL Wolfsburg. Wkrótce jego ojciec zaczął organizować synom indywidualne treningi. Dopiero później Bartek trafił do klubu. Na zajęcia w brzeskiej Stali zaprowadziła go mama. A to nie koniec wsparcia rodziny – najwierniejszymi fankami młodego napastnika są jego siostry: Patrycja i Kinga. – One akurat nie grają w piłkę, ale

przez wzgląd na mnie bacznie obserwują rozgrywki. Czasem jestem zdziwiony, jak dużo wiedzą – śmieje się Bartek.

Biątek już teraz jest najśłynniejszym wychowankiem Stali Brzeg. O tym, że ma szansę zaistnieć w zawodowym futbolu, lokalni trenerzy wiedzieli właściwie od zawsze. Na arenie ogólnopolskiej po raz pierwszy pokazał się już jako 9-latek. To wtedy wziął udział w Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”.

## Od małego pod lupą reprezentanta Polski

W 2011 r. Polski Związek Piłki Nożnej organizował dziecięce zmagania po raz 11. Stał z bramkostrzelnym Biątkiem w składzie nie miała większych problemów na etapach gminnym i powiatowym. Dobra passa zespołu skończyła się w finale wojewódzkim rozgrywanym w Głogówku.

W decydującym spotkaniu drużyna z Brzegu uległa Rodtu Opole, które wywalczyło tym samym awans na obóz półfinałowy w Kluczborku. W tamtych czasach regulamin Turnieju pozwalał zwycięzcom finałów wojewódzkich dobrać zawodników z innych drużyn. Skorzystali z tego trenerzy Rodta, Grzegorz Bryłka i Krzysztof Chępa. Pierwszym zawodnikiem, któremu zaproponowali wyjazd do Kluczborka, był Biątek. – Obserwowałem Bartka już wcześniej, bo od lat znam jego tatę. Kiedyś graliśmy razem przez pół roku w Odrze Opole. Na jego syna zwracałem uwagę jeszcze przed Turniejem, co nie zmienia faktu, że w jego trakcie był najbardziej wyróżniającym się zawodnikiem – opowiada Bryłka.



W latach 90. ub. wieku pan Grzegorz był podstawowym zawodnikiem Odry Opole, ale swoje największe sukcesy odnosił na futsalowym parkiecie. Z Cuprum Polkowice dwukrotnie wywalczył mistrzostwo Polski. W hali występował także w kadrze narodowej, dla której rozegrał 16 meczów. Po zakończeniu kariery został trenerem. Obecnie w Rodle pełni funkcję prezesa. Jest też koordynatorem grup młodzieżowych w opolskiej Odrze.

Z Bartkiem Bryłka nie spotkał się w żadnym klubie. Miał przyjemność pracować z nim tylko w czasie Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”. Co ciekawe, Biątek był u niego prawym wahadłowym. – Graliśmy po pięciu w polu. Bartek miał wtedy predyspozycje do gry na boku, był bardzo szybki i silny. Imponował też cechami wolicjonalnymi – wymienia atuty 9-letniego Biątka pan Grzegorz. Równie pochlebnie wypowiada się o nim w kontekście pozaboiskowym: – Od zawsze był grzeczny, ułożony i sympatyczny. Nie sprawiał żadnych

problemów. Widać było, że jest zafiksowany na piłkę, i miło się z nim pracowało.

## Niezwykła regularność

Poza Biątkiem w składzie Rodta na obóz znaleźli się także dwaj zawodnicy z Prudnika, którzy później próbowali swoich sił w Górniku Zabrze. Bryłka zabrakł też do Kluczborka bramkarza z Gogolina, Emanuela Gifuniego. – Po Turnieju zaczął grać w polu. Przez kilka lat był w Wojewódzkim Ośrodku Szkolenia Młodzieży w Prószkowie, a teraz wrócił do Gogolina i będzie występował w czwartej lidze. Ciekawa jest też historia Szymona Bienka. Jako dziecko uprawiał piłkę i hokej. Z biegiem czasu wybrał taflę. Obecnie gra w młodzieżowej reprezentacji, kilka lat temu wyjechał do ligi czeskiej, później do Stanów Zjednoczonych, gdzie był o włos od podpisania kontraktu. Teraz znów jest w Libercu – mówi Bryłka. Od lat stara się być na bieżąco z informacjami o byłych podopiecznych. W przypadku jednego z nich nie ma z tym żadnego problemu. Przez wiele lat pan Grzegorz trenował swojego syna Sebastiana, rówieśnika Bartosza Biątka. Na obozie półfinałowym Turnieju Bryłka junior grał na lewym wahadle i był drugim najsukuteczniejszym zawodnikiem ekipy. Kto strzelał więcej goli od niego? Chyba nietrudno się domyślić.



Pierwszy z prawej w górnym rzędzie Sebastian Bryłka. Obok niego Biątek, a nad nimi Grzegorz Bryłka. Trzeci z lewej w dolnym rzędzie – Szymon Bieniek

Dzisiaj Sebastian Bryłka jest piłkarzem czwartoligowych rezerw Odry Opole. Przed wybuchem pandemii studiował w Stanach Zjednoczonych, a nauka pochłonięta go do tego stopnia, że zepchnęła w życiowej hierarchii piłkę. Lewonożny Bryłka grał co prawda w lidze akademickiej, ale gdyby nie COVID właśnie wybierałby specjalizację i prawdopodobnie jeszcze bardziej skupiłby się na studiach.

Do Kluczborka reprezentanci województwa opolskiego pojechali jak po swoje. W ich turnieju półfinałowym brały udział reprezentacje Śląska, Dolnego Śląska oraz województwa lubuskiego. Każdy z każdym grał dwa razy, a dwa najlepsze zespoły gwarantowały sobie awans do finału ogólnopolskiego XI edycji rozgrywek „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”.

Ekipa prowadzona przez Bryłkę w pierwszych trzech spotkaniach zdobyła 5 punktów. Strzeliła w nich łącznie 12 goli. Cztery z nich były autorstwa Biątka, dla którego szczególnie udany był mecz ze Śląskiem (3:3). Brzeżanin zaliczył w nim dwa trafienia, które były odpowiedzią na bramki Oliviera



Lazara (w poprzednim sezonie zawodnika rezerw Miedzi Legnica) i Mateusza Bogusza (gracza Leeds United). – Śląsk miał wtedy naprawdę mocny skład. Poza Olivierem i Mateuszem z tamtego obozu pamiętam Kajetana Kunke (w ostatnim sezonie grającego w rezerwach Górnik Zabrze – przyp. red.) i Łukasza Zjawińskiego (Stal Mielec – przyp.



red.) W całym Turnieju wzięto udział sporo chłopaków, z którymi teraz spotykam się na zawodowych boiskach. Dlatego to wydarzenie jest świetne również pod względem zawierania znajomości – mówi Biatek.

Rundę rewanżową podopieczni trenera Brytki rozpoczęli od porażki 1:3 z zespołem z województwa lubuskiego. Od tego momentu opolanie, myśląc o awansie, nie mogli sobie pozwolić na podobną wpadkę. Przed 5. kolejką zajmowali 2. miejsce z dorobkiem 5 punktów. Punkt mniej miał Dolny Śląsk, a dwa oczka traciła reprezentacja lubuskiego. O swój los spokojny był już Śląsk z 10 punktami na koncie.

W przedostatniej serii gier Biatek i spółka grali właśnie z liderem. Dla Śląska znowu trafili Lazar i Bogusz, ale tym razem opolanie odpowiedzieli aż pięcioma golami, dzięki czemu w spotkaniu z Dolnym Śląskiem wystarczał im remis. – Ostatni mecz obozu najbardziej utkwił w mojej pamięci. Nie mogliśmy przegrać, chcieliśmy przejść do kolejnej fazy Turnieju. Udało się. Zwyciężyliśmy 2:0 po moich golach – wspomina Biatek.

Obóz półfinałowy Bartek zakończył z dorobkiem 8 goli. W każdym meczu trafiał do siatki co najmniej jeden raz. Bez jego udziału Opolszczyzna nie miałaby swojej reprezentacji na turnieju finałowym w Chorzowie (10–11 września 2011 r.).

### O krok od Amsterdamu

Rozgrywki ogólnopolskie odbywały się na stadionie Ruchu. Pierwszego dnia rozegrano mecze grupowe, drugiego – decydujące spotkania. W wielkim finale chłopców zmierzyli się starzy znajomi: województwo opolskie oraz śląskie. Wkrótce od tych wydarzeń minie 9 lat. W piłce zmieniło się przez ten czas prawie wszystko. Dość powiedzieć, że tego dnia Tomasz Frankowski strzelał swojego 153. gola w Ekstraklasie, zrównując się w klasyfikacji wszech czasów z Kazimierzem Kmiecikiem, a w ataku VfL Wolfsburg szalał 25-letni Mario Mandžukić. Chorwat zdobywał właśnie swoje dwie pierwsze bramki w sezonie, zapewniając Wilkom zwycięstwo z Schalke.

Białkowi 11 września 2011 r. również kojarzy się pozytywnie, choć do pełni szczęścia zabrakło ostatecznego triumfu w rozgrywkach. – Przyjemnie było grać na tak znanym stadionie. Teraz dzieci muszą mieć jeszcze większą frajdę, bo przecież finały odbywają się na Stadionie Narodowym. Bardzo dobrze wspominam towarzyszące mi w Chorzowie emocje. Najlepiej zapamiętałem jednak wspomnianych już rywali. Trudno zapomnieć zawodnika, który w finale strzelał ci gola przewrotną – opowiada Biatek.

Tym rywalem był oczywiście Mateusz Bogusz, który wkrótce może stanąć przed szansą debiutu w Premier League. Na razie jednak razem z Bartkiem przebywał na zgrupowaniu reprezentacji Polski do lat 21. Podopieczni Czesława Michniewicza przygotowywali się do spotkań eliminacji Euro U21 przeciwko Estonii i Rosji.

Ekipa z Boguszem w składzie zrewanżowała się Opolszczyźnie za porażkę w czasie obozu półfinałowego i pewnie wygrała 5:1. W nagrodę pojechała do Amsterdamu, gdzie zwiedziła stadion Ajaksu, obejrzała z trybun jego mecz przeciwko AZ Alkmaar i uczestniczyła w treningu



prowadzonym przez szkoleniowców tamtejszej akademii. Wśród trenerów był m.in. Arnold Muhren – mistrz Europy z 1988 r., w przeszłości zawodnik Ajaksu i Manchesteru United. Holender wysoko ocenił wówczas umiejętności chłopców z Polski: – Myślę, że w przyszłości wielu z nich będzie z powodzeniem reprezentować nasz kraj w międzynarodowych rozgrywkach. Widać w nich radość, jaką daje im futbol, co tak naprawdę, moim zdaniem, jest na tym etapie najważniejsze.

– Był lekki niedosyt, że nie udało nam się wygrać i pojechać do Amsterdamu – przyznaje po latach Biatek. Po turnieju chłopiec został zawodnikiem MKS-u Oława, w którym spędził kolejne 3 lata. Wtedy zgłosiło się po niego Zagłębie. Przez ekipy juniorskie i rezerwy napastnik dotarł do zespołu prowadzonego przez Martina Sevelę. Reszta dzieje się już na naszych oczach.

Rafał Cepko

Fot. Łączy nas piłka, archiwum Rodła Opole



# NINA PATALON: TO, CO MÓWIMY O PIŁCE, SUGERUJE, ŻE TAK MYŚLIMY I TAK PRACUJEMY

*Latami mówimy, że proces szkolenia i jego poszczególne etapy nie muszą, a nawet nie powinny iść w parze z wynikami. Od dawna wszyscy to wiedzą, jednak gdy w grę wchodzi przeliczanie wyników na punkty we współzawodnictwie dzieci i młodzieży, ambicje i ranga rozgrywek lub stawka meczu prowadzonych drużyn, to czy na pewno dalej realizujemy indywidualny plan rozwoju zawodnika?*



- D**o przemyśleń, refleksji zainspirowały mnie wypowiedzi po meczach w lokalnych portalach oraz transmisje meczów na kanałach klubowych lub innych. Oto co najczęściej pojawia się w pomocowych opiniach i relacjach:
- „Szukamy sposobu na grę rywala”.
  - „Tworzymy zespół, a określony zawodnik nie pasuje do koncepcji”.
  - „Zawodnicy wywalczyli miejsce w podstawowym składzie”.
  - „Gramy dobrze w obronie, z silniejszym rywalem nie będziemy prowadzić otwartej gry”.
  - „Unikam atakowania i gry po podłożu, bo mam za słabych zawodników” (piłka młodzieżowa!).
  - „Zmian dokonujemy zgodnie z przebiegiem meczu”.

Dodatkowo:  
**Komunikowanie się z zespołem, używając przekazu aprobowanego wybijanie piłek: „wyjazd”, wybieranie w pierwszej kolejności faulu taktycznego po starcie oraz nagminne ocenianie podjętych decyzji i pracy sędziów.**

Zacznę od potrzeby posiadania planów długo-, średnio- i krótkoterminowych na rozwój zawodnika. Model gry i model pracy powinien uwzględniać zasady organizacji gry, które powielając w każdym meczu, będą miały szansę odgrywać kluczową rolę w piłce seniorskiej. Nie mam na myśli konkretnych systemów gry czy ustawień, lecz

wypracowanie stylu gry ofensywnej, który przetoży się na odwagę zawodnika podczas podejmowanych decyzji.

„Szukanie sposobu czy ustawianie się pod przeciwnika” ma się nijak do strategii rozwoju. Możemy zadać pytanie, czy piłka dziecięca i młodzieżowa to etap zbierania doświadczeń i popełniania błędów czy czas przenoszenia wzorców bezpośrednio z piłki seniorskiej do młodzieżowej? Zatem planując indywidualny plan rozwoju, uwzględniając mecze w sezonie, można mówić o pierwszej jedenastce lub wywalczeniu miejsca w składzie? Czy może należy uwzględnić określoną liczbę minut w meczach z określonym rywalem w lidze?

Wymaga to ogromnej wiedzy na temat swoich zawodników oraz znajomości poziomu drużyny przeciwnej. Określenie wyjściowej jedenastki często pozbawia szkoleniowca rzetelnej oceny rozwoju swoich wiodących zawodników, a dodatkowo pozbawia możliwości „wyrównywania szans” dla pozostałych piłkarzy i piłkarki, w klubach, gdzie nie ma drugiego zespołu lub możliwości stworzenia drużyny dla zawodników późno dojrzewających.

Dokonywanie planowanych zmian i określenie czasu gry wszystkich zawodników powinno być przemyślane w skali całego sezonu, niekoniecznie pojedynczego meczu, dodatkowo warto zapisywać, na jakiej pozycji zawodnik rozgrywał

Lp.	Kategoria wiekowa	Wiek zawodnika lub DOB	Poziom rozgrywek	Data	Mecz	Potencjał rywala	Pozycja	Pozycja	Czas gry	Inne informacje
Zawodnik nr 1	U16	15	CLJ U17	04.10.2020	A:B		10	8	45/30	Bramka 43 min Wyjściowa „11”
Zawodnik nr 2										
Zawodnik nr 3										
Zawodnik nr 4										
Zawodnik nr 5										
Zawodnik nr 6										
Zawodnik nr 7										
Zawodnik nr 8										
Zawodnik nr 9										
Zawodnik nr 10										
Zawodnik nr 11										
Zawodnik nr 12										
Zawodnik nr 13										
Zawodnik nr 14										
Zawodnik nr 15										
Zawodnik nr 16										
Zawodnik nr 17										
Zawodnik nr 18										
Zawodnik dodany	Dopisujemy nowych zawodników, w trakcie dołączania ich do zespołu									
Ocena potencjału rywali w lidze/meczach										
	Zespół silny	Nazwa zespołów								
	Zespół na naszym poziomie	Nazwa zespołów								
	Zespół o mniejszym potencjale	Nazwa zespołów								

Lp.	Kategoria wiekowa	Poziom rozgrywek	Potencjał zawodnika	Data	Mecz	Potencjał rywala	System gry	Liczba zawodników (bramkarzy)	Czas gry	Inne informacje	
	U16	CLJ U17		04.10.2020	A:B		1-4-3-3	16 + 2	2 x 45 min	Warunki pogodowe	
Szczegółowe informacje dotyczące meczu											
	BR OBRONCY		Ranking/potencjał/określenie rozegranych minut (min. 30 min)		Wyjściowa „11”		Zawodnik rezerwowi	Zmiana 2-60 min Zmiana 4-45 min		Sytuacje nieplanowane	Poziom zmęczenia
	POMOCNICY		Ranking/potencjał/określenie rozegranych minut (min. 30 min)		Wyjściowa „11”			Zmiana 6-60 min Zmiana 10-60 min		Realizacja planu	Sytuacje wychowawcze
	NAPASTNICY		Ranking/potencjał/określenie rozegranych minut (min. 30 min)		Wyjściowa „11”			Zmiana 7-45 min Zmiana 9-60 min		Kontuzje	Decyzja o składzie Decyzja o zmianach
KOLORY OZNACZAJĄ POTENCJAŁ ZAWODNIKA: <b>BRĄZOWY</b> <b>BIELIŻNY W RANKINGU</b> <b>ŻÓLDZI</b> <b>ZAWODNIK Z DUŻYMI REZERWAMI DO PRACY</b> <b>ŻÓLDZI</b> <b>ZAWODNIK UZUPEŁNIAJĄCY SKŁAD</b>											

Tabela 1. Przykładowa tabela monitorująca plan rozwoju zawodnika poprzez gry mistrzowskie

mecz, co dopełni nam weryfikację podczas profilowania w piłce 11-osobowej.

Innym i zarazem najważniejszym aspektem jest pasywna postawa w meczach z silniejszym rywalem, co wiąże się z ustawianiem w niskiej obronie jako kluczowy punkt założeń na mecz. Tutaj najbardziej widać, jak bardzo obawiamy się porażki i nie chcemy szukać celów w postaci: dobrze rozegranej akcji, udanej próby budowania gry czy samego wyjścia spod presji rywala krótkim podaniem. Jeżeli mamy świadomość, że rywalizując z silniejszym przeciwnikiem, możemy odkryć rezerwy zawodników, to w mierzalny sposób można ocenić postęp między meczem w rundzie jesiennej a tym za pół roku wiosną. Pamiętajmy także, że samo narzucenie takiego stylu i przekaz do zawodników, że rywal jest lepszy, często pozbawia chęci odważnej gry i mimo wszystko podkopuje pewność siebie, która jest kluczowa podczas... atakowania!

Ostatni punkt dotyczy komunikowania się z zespołem w trakcie meczu. Nowa generacja zawodników wymaga określenia konkretnych komunikatów co do pewnych działań i zachowań w każdej fazie gry. Prosty i hasłowy komunikat, zrozumiały dla całego zespołu, powinien dotyczyć tylko organizacji gry bez komentowania i oceniania na gorąco działań indywidualnych zawodników czy sugerowania, co mają robić: rusz,

podaj, strzelaj... Kończąc ten wątek, zastanówmy się, po co, my, szkoleniowcy pracujący z młodzieżą, walczyliśmy w trakcie meczu, o każdy aut czy spalony? Zamiast skupić się na zawodnikach, nieustannie komentujemy pracę sędziów.

Jako liderzy prowadzonych drużyn młodzieżowych, bo tak trzeba nazwać trenera, który nadaje rytm działań zespołu, musimy mieć świadomość, jak ważna misja i odpowiedzialność spoczywa na trenerach, którzy pracują z młodymi ludźmi. Musimy być zarówno wychowawcami, jak i osobami, które powinny posiadać umiejętność malowania dużego obrazu, nigdy małej chwili w migawki, która zniknie, ponieważ nasza praca będzie widoczna w przyszłości w poczynaniach naszych podopiecznych.

Trainerzy nie obawiamy się ofensywnej gry, bo to będzie droga do zwycięstwa w przyszłości.

Przedstawiany w tabeli plan to zapis dla trenerów. Zawodnicy w procesie szkolenia nie muszą znać podobnych tabel, ale pytając o liczbę minut spędzonych na boisku, zawodnik ma prawo wiedzieć, co kierowało decyzją trenera.

**Nina Patalon**  
Selekcjoner reprezentacji Polski WU19



# STRUKTURA PRACY SZTABU SZKOLENIOWEGO WU15

Praca i założenia sztabu szkoleniowego reprezentacji Polski kobiet WU15 koncentruje się na monitoringu danego rocznika. W tym roku są to zawodniczki urodzone w 2006 r. Monitoring polega głównie na obserwacji i właściwej selekcji grupy zawodniczek o największym potencjale. Dalsza praca ma na celu przygotowanie ich do gry na poziomie międzynarodowym szerokiej kadry zawodniczek (WU17) poprzez konsultacje szkoleniowe i mecze towarzyskie.



W tych działaniach pomagają nam również bliska współpraca z klubami oraz wojewódzkimi ZPN w zakresie jednolitego systemu szkolenia zawodniczek i wdrożenie systemu kontroli obciążeń młodzieżowych reprezentantek. Jednak nadrzędnym celem jest profesjonalny rozwój zawodniczek i doprowadzenie tych najbardziej utalentowanych do kadry A.

Pierwszymi skautami są trenerzy młodzieżowych reprezentacji piłki nożnej kobiet i ich sztaby. Dodatkowo na początku 2019 r. Polski Związek Piłki Nożnej wdrożył nowy projekt, tj. system skautingu dla kobiet. W projekcie zaangażowanymi jest czterech skautów: Robert Chałaszczyk, Patrycja Pożerska, Marta Walczak, Anna Jędrzejewska, którzy są odpowiedzialni za jeden z czterech makroregionów. Ich głównym zadaniem jest obserwacja zawodniczek wiodącego rocznika w danym roku oraz młodszego. Praca, którą wykonują, pozwala na dotarcie w miejsca do tej pory nieznanne. Skauci posiadają dostęp do Systemu ISOS PZPN, w którym po każdej obserwacji wprowadzają raporty nt. wyróżniających się zawodniczek pod kątem aspektów motorycznych, mentalnych, technicznych i taktycznych. Poza tym na bieżąco skauci kontaktują się z głównym trenerem. Dodatkowo raz w miesiącu analizowane są obserwacje i tworzone są rankingi zawodniczek poszczególnych roczników. Skautów wspomaga kilkunastu trenerów piłki nożnej kobiet z całego kraju.

Zawodniczki, które zostały wprowadzone do systemu ISOS oraz ujęte w rankingu, mają szansę pojawić się na

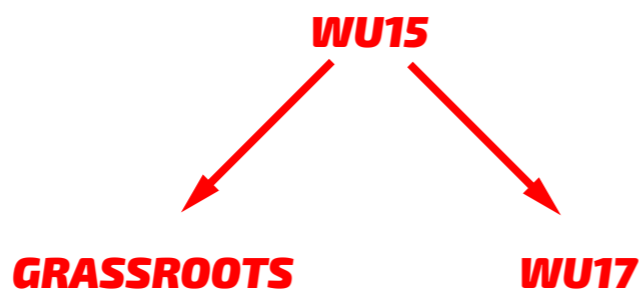


Grafika 1. Zakres terytorialny obserwacji skautów PZPN kobiet

zgrupowaniach selekcyjnych bądź innych projektach PZPN. Dzięki Letniej i Zimowej Akademii Młodych Orłów mamy bardzo komfortową sytuację, jeśli chodzi o selekcję. W jednym czasie i miejscu znajduje się 80 najlepszych zawodniczek z całego kraju w dwóch rocznikach. Mamy 7 dni na obserwację każdej z nich, sprawdzenie ich w testach AMO, FMS, motoryki, małych grach i grze wewnętrznej. Letnia AMO i Zimowa AMO to typowa selekcja i diagnoza, natomiast Jesienna AMO i Wiosenna AMO to zgrupowania szkoleniowe dla zawodniczek, które trafią do najmłodszej reprezentacji.

Projekty LAMO/ZAMO/WAMO/JAMO są początkiem procesu szkolenia reprezentacyjnego w ramach strategii selekcjonowania i szkolenia talentów w późniejszych latach w młodzieżowych reprezentacjach Polski.

Sztab szkoleniowy liczy 7 osób. Gdy gramy mecze między państwowe bądź zgrupowania selekcyjne w makroregionach, tą ósmą, dodatkową postacią jest analityk. Każda osoba będąca w sztabie ściśle współpracuje z pierwszym trenerem. Asystent trenera, Joanna Kubisiak, pomaga w prowadzeniu



Odpoczynek	Bardzo lekka aktywność	Lekka aktywność	Umiarkowana intensywność	Średnia intensywność	Wymagający trening	Ciężki trening	Bardzo ciężki trening	Skrajnie ciężki trening	Maksymalny wysiłek
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jestem wypoczęta i zrelaksowana	Jestem w świetnej formie	Prawie się nie zmęczyłam	To był luźny trening	Trochę się spociałam	Spościłam się mocno	Było ciężko	Jestem zmęczona	Jestem bardzo wyczerpana	Jestem maksymalnie wyczerpana
Pełna gotowość do treningu	Nie jestem spocona, mogę dalej trenować	Lekka zadyszka	Trochę się zmęczyłam	Jestem spocona, ale mogę swobodnie rozmawiać	Dość intensywny trening	Wciąż mogę rozmawiać	Bardzo intensywny trening	Ciężko mi się oddycha i bolą mnie nogi	Ledwo stoję na nogach, ciężko mi się oddycha

Tabela 1. Skala RPE 1-10

jednostek treningowych podczas zgrupowań, do jej zadań należy również prowadzenie raportów (rozegrane mecze, urazy – klub, obciążenia na zgrupowaniach WU15) oraz prowadzenie indywidualnych arkuszy zawodniczek po zakończonym zgrupowaniu. Trener bramkarek, Włodzimierz Kwiatkowski, po każdej akcji sporządza raport z podjętych działań szkoleniowych. Trener przygotowania motorycznego, Katarzyna Barlewicz, Dominik Kij, Jarosław Kulczy prowadzą wstawki treningowe i meczowe (rozpisują indywidualne plany pracy dla zawodniczek) przeprowadzają FMS, kontrolują obciążenia treningowe, meczowe (skala RPE 1-10) oraz ocenę intensywności. Sztab medyczny tworzy lekarz Agata Balska-Gulewicz i fizjoterapeutka Dominika Maciaszczyk.

Zawodniczki przyjeżdżające na zgrupowanie mają przeprowadzone testy. Oceny funkcjonalne dają nam obraz na temat wykonywanego ruchu. Dotyczy to motoryki (stabilności i mobilności). Na podstawie oceny wprowadzamy indywidualne ćwiczenia, które zminimalizują ryzyko urazów. Wykonywane są także badania antropometryczne – wysokość ciała, masa ciała, BMI, poziom tkanki tłuszczowej. W razie potrzeby jest prowadzona rozmowa edukacyjna w celu np. zmiany nawyków żywieniowych. Zwracamy uwagę na taką zdolność, jaką jest moc, którą badamy na podstawie skoku w dal z miejsca.



W tej kategorii wiekowej kluczowe jest podejmowanie decyzji i precyzyjne wykonanie. Na zajęciach treningowych skupiamy się na właściwej technice, na detalach istotnych w rozwoju motorycznym oraz jaką świadomość taktyczną posiadają zawodniczki. W tak młodym wieku aspekt mentalny odgrywa istotną rolę. Od najmłodszych lat chcemy wpływać na rozwój mentalny (emocje, koncentracja, radzenie sobie ze stresem) – stosujemy pozytywny coaching. Wychodzimy z założenia, że pochwała buduje pewność siebie u zawodniczek. Bardzo ważnym aspektem jest indywidualizacja w treningu, która ma wpływ na optymalny rozwój danej zawodniczki. W pracy kierujemy się dewizą: wizja – plan – jakość.

**Paulina Kawalec**  
Selekcjoner reprezentacji Polski WU15

# REPREZENTACJA POLSKI Kobiet – WU15 PIASECZNO, 19–22.09.2020

Zespół	Data:	Czas Miejsce
WU15	20.09.2020	11.30 Piaseczno
Warunki/czas trwania	Cel zajęć: faza przejścia z bronienia do atakowania	Liczba zawodniczek
90 min	Opis jednostki treningowej	20
<b>Część wstępna 30 min</b>	<p>1. Aktywacja z wykorzystaniem gum mini band – 5 min</p> <p>2. Rozgrzewka motoryczna – 10 min</p> <p>3. Stretching dynamiczny – 5 min</p> <p>4. Wymiana podaniowa – 10 min</p> <p>Wymiana podaniowa toczy się w 3 polach o tych samych wymiarach.</p> <p><b>Zwracamy uwagę na:</b> jakość podania, ruch bez piłki, pozycję otwartą i przyjęcie kierunkowe</p>	<p>Bramkarki rozpoczynają pracę z trenerem bramkarek – 40 min</p>
<b>Część główna 50 min</b>	<p>1. Gra 3 × 3 + 3N, czas: 15 min</p> <p>Zadaniem zawodniczek w fazie bronienia jest odbiór piłki i wykonanie dokładnego podania. Po odbiorze chcemy, żeby pierwsze podanie było do przodu do zawodniczki neutralnej. Jeśli nie ma takiej możliwości, to następuje podanie do neutralnej ustawionej po przeciwnej stronie. Punkt po odbiorze piłki jest tylko za podanie wykonane do przodu. Zadaniem zawodniczek w fazie atakowania jest wykonanie podań od jednej neutralnej do drugiej neutralnej poprzez wymianę określonej liczby podań w strefie środkowej boiska.</p> <p><b>Zwracamy uwagę na:</b> ustawienie w fazie obrony, decyzyjność zawodniczek po odbiorze piłki (pierwsze podanie do przodu).</p>	

<b>LEGENDA:</b>	PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNICZKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI

	<p>2. Gra 6 × 3/4 × 2, czas: 15 min (4 × 3 min, przerwy po 1 min)</p> <p>Gra odbywa się w dwóch polach. W pierwszym gramy 6 × 3, w drugim pozostają 3 zawodniczki. Zespół w przewadze ma jak najdłużej utrzymać się przy piłce, drużyna broniąca ma za zadanie odebrać piłkę i jak najszybciej przenieść grę do drugiego pola. Po wykonaniu podania 3 zawodniczki niebieskie wbiegają do drugiego pola i grają na utrzymanie, w tym samym czasie zespół, który stracił piłkę, organizuje się i 3 zawodniczki czerwone również przebiegają do drugiego pola i starają się odebrać piłkę.</p> <p><b>Zwracamy uwagę na:</b> decyzje i skuteczność podania po odbiorze, współpracę zawodniczek w fazie bronienia.</p> <p>3. Fragment gry 11 × 9, czas 2 × 10 min</p> <p>Zadaniem drużyny czerwonej jest otwarcie gry, próba budowania i przeprowadzenie piłki przez bramki w sektorach bocznych. Zespół grający w defensywie (niebieskie) chcą odebrać piłkę i – wykorzystując pierwsze podanie do przodu – sfinalizować akcję (oddając strzał). Po 10 min zmieniamy założenia dla obu drużyn (niebieskie otwierają i budują, czerwone pracują w defensywie).</p> <p><b>Zwracamy uwagę na:</b> ustawienie w fazie obrony, decyzyjność zawodniczek po odbiorze piłki (pierwsze podanie do przodu), przejście do działań w ataku</p>	
<b>Część końcowa 10 min</b>	<p>1. Omówienie zajęć.</p> <p>2. Kąpiel w lodzie</p>	

<b>LEGENDA:</b>	PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNICZKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI

# PZPN „PIŁKA DLA WSZYSTKICH”

## NA YOUTUBIE POMAGA BYĆ LEPSZYM TRENEREM



Kilka miesięcy temu w serwisie YouTube wystartował kanał PZPN „Piłka dla wszystkich”, na którym co tydzień pojawiają się filmy dedykowane piłkarzom i piłkarkom pragnącym rozwijać swoje umiejętności oraz trenerom, których rola w tym procesie jest niepodważalna i nieoceniona. Kanał to kolejne – obok Facebooka, Instagrama i Twittera – miejsce, poprzez które Polski Związek Piłki Nożnej promuje futbol w wydaniu amatorskim.

W publikowanych co tydzień filmach można znaleźć podpowiedzi, w jaki sposób trenować i co robić poza boiskiem, aby poprawić grę zawodniczek i zawodników, a także wzbogacić swój warsztat trenerski. Elementy czysto piłkarskie (jak wykonać rzut wolny, jak zrobić wślizg, poprawić czucie piłki, kiedy zdecydować się na strzał, jak poprawić drybling, wyskok, bieg i walkę bark w bark oraz wiele innych) nie są jedynymi, na których skupiają się produkcje pokazywane na kanale PZPN „Piłka dla wszystkich”. Nie brakuje zagadnień związanych z dietą, przygotowaniem motorycznym czy mentalnością. W każdym odcinku swoją wiedzą i doświadczeniem praktycznym w danej dziedzinie dzielą się z widzami eksperci. Wśród nich są trenerzy z bogatym dorobkiem. W filmach, które już znalazły się na kanale, wystąpili

między innymi: Dariusz Dźwigata, Maciej Stolarczyk, Radosław Gilewicz, Nina Patalon, Michał Libich, Marcin Włodarski i Jakub Grzęda.

Nowe odcinki pojawiają się na kanale **w każdą środę o godzinie 17:00.**

Upowszechnienie piłki nożnej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych jest jednym z celów krajowej federacji. Kanały PZPN „Piłka dla wszystkich” powstały, aby pomóc w jego realizacji. – Pokazując pasję, zabawę i rywalizację, chcemy uzmysłwić Polakom, jak wiele korzyści niesie za sobą ten prosty i piękny sport. Wszystko po to, by zachęcić ich do gry. Dla zdrowia i dobrego samopoczucia – mówi sekretarz generalny PZPN Maciej Sawicki.



Stawomir Czarnecki, trener na co dzień pracujący w akademii Bayeru Leverkusen, twierdzi, że utalentowanych zawodników 10-, 11-letnich w Polsce jest więcej niż w Niemczech. Co więc jest nie tak, skoro jest tak dobrze? Kiedy tracimy najwięcej talentów?

Po pierwsze, sprecyzujmy, czym jest talent. Stosując antropomorfizację, czyli przypisanie ludzkich cech zwierzętom czy rzeczom, można powiedzieć, że za talent uznajemy piękny most, który prezentuje się okazale, jednak nie ma odpowiednich filarów i przy pierwszym podmuchu wiatru runie niczym domek z kart.

Inne porównanie, jakie przychodzi mi do głowy, to piękny samochód, w którym zapomniano zamontować silnik. Można powiedzieć: ma talent, ma potencjał, ale czegoś jednak brak.

Przekładając to już na ludzi, talent to zawodnik, który potrafi zrobić coś z niczego, potrafi w meczu błysnąć czy przesądzić jego losy, ale po głębszej analizie okazuje się, że w prostych sytuacjach popełnia szkolne błędy.

W Polsce przyjęto się, że jeżeli mamy w klubie talent, przykładowo 15-16-letni, to należy szybko przenieść go do kategorii wyższej, a najlepiej do seniorów. I może nie byłoby w tym nic złego, gdyby w owej starszej drużynie nadal pracowano nad techniką indywidualną zawodnika, gdyby nasz talent miał pewne miejsce w wyjściowym składzie i zielone światło do popelniania błędów, zamiast krytyki, presji i odstawienia od gry.

Ktoś powie: „ale presja to część piłki nożnej i trzeba dać sobie z nią radę”. I ja się z tym zgodzę, jednak jednocześnie pragnę zauważyć, że wiek wczesnego dorastania, a więc adolescencji, to czas, kiedy nie tylko ciało, ale przede wszystkim psychika dopiero się kształtuje i w wielu przypadkach po prostu nie jest w stanie sprostać oczekiwaniom otoczenia, co najczęściej kończy się zahamowaniem rozwoju sportowego.

I w tym miejscu to właśnie wspomniani Niemcy czy inne zachodnie nacje nam „odjeżdżają”. Podczas gdy ich talenty nadal pracują, by lepiej grać w piłkę (trening indywidualny, swoboda w grze), nasz talent musi grać na wynik i najlepiej nie przegrać meczu. Oni grają, by wygrać, by się rozwijać, my gramy, by nie przegrać i nie ryzykować, bo stracimy bramkę. „Młody nie kiwaj”, „oddaj szybciej piłkę” – to typowy przekaz od trenera i starszych kolegów do młodego wchodzącego zawodnika do juniorskiej/seniorskiej piłki. Trening regeneracyjny, trening motoryczny, trening taktyczny. To spotyka nasze talenty w wieku 16, 17 czy 18 lat, zamiast w dalszym ciągu doskonalenia techniki indywidualnej i rozwoju mentalności.

I tu widzę dwa wyjścia z sytuacji: Po pierwsze, nie dajmy się uśpić talentowi. To znaczy, gdy mamy na jakimkolwiek etapie szkolenia zdolnego zawodnika, pracujemy z nim więcej niż z pozostałymi. Doskonally proste elementy techniczne, pomimo że nasz zawodnik potrafi minąć kilku rywali. Po drugie, zmieniamy środowisko naszemu talentowi na bardziej wymagające, gdy u nas osiągnął już pewien pułap. Nie trzymamy go na siłę byle tylko wygrać kolejny mecz. Niech idzie wyżej, ale tylko wtedy, kiedy jest na to gotowy mentalnie, a nowe środowisko gwarantuje mu dalszy rozwój, a nie oferuje jedynie grę na wynik o większą stawkę lub tawkę rezerwowym w znakomitym otoczeniu.

Nie dajmy się uśpić talentowi, ale też nie wymagajmy od talentu za szybko gry o wynik. Wymagajmy postępu, a wtedy i wyniki przyjdą.

**Michał Libich** Koordynator Szkolenia Dzieci i Młodzieży PZPN



Łączy nas trening

# LUDZKA TWARZ CZŁOWIEKA

*Niektórych ludzi – odnoszę takie wrażenie – sędziowie piłkarscy irytują z założenia. Tak jak pierwszy gwizdek jest sygnałem do rozpoczęcia meczu dla zawodników, tak dla części kibiców i, co gorsze, czasami również trenerów bywa oznaką słowotoku nasączonego nienawiścią i krytyką arbitra. Dla sfrustrowanych nie ma zbytnio znaczenia, czy popełnia on błędy, czy nie. Negatywna spirala nakręca się z każdą minutą i często wcale nie kończy po ostatnim gwizdku.*

**N**ie wiem, czy wszyscy już to wiedzą, dlatego na wstępie przypomnę: SĘDZIA TEŻ CZŁOWIEK! I jemu zdarzają się pomyłki, tak samo jak Wam w życiu zawodowym czy prywatnym. Różnica jest taka, że zazwyczaj Wy swoje błędy ukryjecie bądź co najwyżej zauważy je kilka osób. W zależności od ich skali omówi z Wami, wytłumaczycie się i życie toczy się dalej. Sędzia jest na świeczniku. On nic nie ukryje, a już na pewno nie chce ukryć. Chce tylko i aż sprawiedliwie gwizdać. Czasami mu nie wychodzi owszem, ale powodów może być sporo. Przypomnę – też człowiek! Czy warto mieszać go z błotem?

Byłem świadkiem wbiegnięcia jednego z rodziców do pokoju sędziów po meczu juniorów, z kamerą w rękę, po to, by raz jeszcze dobitnie wskazać błęd. Co ciekawe, na wideo okazało się, że błęd sędzia nie popełnił! Niemniej życie arbitrowi do łatwych nie należy. Piszę to i zaznaczam, że sędzią nie byłem, nie jestem i nie będę. Ba, czasami również sam się irytuję. Albo lepiej – irytowałem. Do refleksji zmusiła mnie pewna historia. W gruncie rzeczy niewytłumaczalna, ale prawdziwa i pokazująca ludzką twarz.

Przed meczem orlików sędzia uparł się, że nie dopuści jednego z zawodników do gry. Zdaniem arbitra zawodnik ten miał nieaktualne badania lekarskie. Mimo usilnych tłumaczeń trenera, rodzica i wspólnych obliczeń zdaniem sędziego termin był przekroczony i kropka. Z tym że nie był! Młody piłkarz w gruncie rzeczy nie zagrał, a mecz obejrzał z trybun ze łzami w oczach. A sam sędzia? Widać było, że dla niego to jedne z pierwszych zawodów. Stresował się, używał gwizdka non stop. Przy autach, rzutach wolnych, różnych. W zasadzie na samym spotkaniu trudno było się skupić. Patrząc na przedmeczowe wyliczenia i zachowanie w trakcie meczu, kuriozalnych zachowań w tej historii było aż nadto. A to nie koniec...

Po meczu przy odbiorze badań lekarskich z ust sędziego padło: „Ojej! Pomyliłem się, przepraszam”. Oznaczało to, że zawodnik, który nie zagrał, mógł wystąpić w tym spotkaniu! My to wiedzieliśmy od początku, sędzia dopiero zorientował się po meczu. Żle policzył miesiące. Niewiarygodne. A to nie koniec...

Emocje opadły, dzień następny. W klubie od południa pewien człowiek poszukuje trenera i jego zespołu. Tak, tak. Pechowy arbiter, który popełnił dzień wcześniej fatalny błąd, poszukiwał poszkodowanego zawodnika. Odnalazł na treningu, przeprosił raz jeszcze i... wręczył kartę podarunkową do jednego z największych sklepów sportowych w Warszawie. Takie historie pisze tylko życie. Warto zapamiętać i gdy wrócimy już na trybuny, po ludzku czasami ugryźć się w język. Sędzia też człowiek!

**Marcin Parzuchowski**

Departament Szkolenia i Reprezentacji Narodowych PZPN



*Łączy Nas Trening*



**ODWIEDŹ NASZ KANAŁ  
NA FACEBOOKU!**