MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 6/2017 (137)

trener

PZPN

„Łączy nas szkolenie"
RELACJA Z KONFERENCJI

ZGRUPOWANIE REPREZENTACJI POLSKI KOBIET W OSTRÓDZIE
PRZYKŁADOWY TRENING

WERNER MICKLER: PODPATRUJCIE NAJLEPSZYCH, LECZ BĄDŹCIE KRYTYCZNI

SZKÓŁKI/AKADEMIE PIŁKARSKIE NA MEDAL
CZĘŚĆ 5. UKS VARSOVIA

AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW – BLOKOWY MEZOCYKL MIESIĘCZNY W KATEGORII WIEKOWEJ ŻAK
TYDZIEŃ I – PROWADZENIE, ZWODY, DRYBLING (GRA 1 × 1)

AsystenT Trenera
JEST Z DRUGIEJ STRONY

POLSKA
BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI!
DOŁĄCZ DO NAS
LEWANDOWSKI
9
LączyNasPiłka.pl

W połowie lutego na konferencji na stadionie PGE Narodowym zaprezentowano nowe projekty Departamentów Szkolenia oraz Grassroots, których celem ma być podniesienie świadomości i jakości piłkarskiej edukacji. Trzymając się słów prezesa PZPN, Zbigniewa Bońka: „największe rezerwy są w zasobach ludzkich i my chcemy, mamy środki, by je wykorzystać".

Widzimy, że chętnych do pomocy w rozbudowaniu i spełnieniu piłkarskiego potencjału w naszym kraju jest coraz więcej. Świadczy o tym choćby liczba 350 kandydatów na 32 miejsca w pierwszym z kluczowych projektów PZPN na rok 2018: Mobilnej Akademii Młodych Orłów. Założeniem jest przeprowadzenie minimum dwa razy w roku wizyty szkoleniowej w każdym powiecie. Co trzy dni trenerzy-edukatorzy będą w terenie. Poprowadzą przykładowe zajęcia zgodne z Narodowym Modelem Gry oraz jego suplementami: dla trenerów, nauczycieli czy nawet chętnych do zdobycia licencji trenerskiej. Formuła będzie otwarta, każdy może przyjść. Dlatego szukaliśmy osób, które staną przed kilkuset trenerami i przekażą im najważniejsze informacje dotyczące szkolenia.

Każda wizyta będzie składała się z trzech części: teoretycznej (wykład/prezentacja), praktycznej (pokazowy trening) oraz gry selekcyjnej. Wykład teoretyczny ma podnosić poziom wiedzy, świadomości szkoleniowców w Polsce oraz przekazywać najważniejsze, najnowocześniejsze cele i filary w szkoleniu. Trening praktyczny to przedstawienie wzorcowych kanonów prowadzenia treningu. A gra selekcyjna – szukanie największych talentów w wieku 11–13 lat. W ten sposób praktycznie wszędzie dotrzemy i mamy nadzieję, że żaden talent nie zostanie niezauważony. Każda wizyta Mobilnej AMO to „trzy wartości piłkarskie w jednym" – wiedza, praktyka i skauting zawodników.

Kolejnym istotnym projektem jest publikacja pierwszego suplementu Narodowego Modelu Gry dotyczącego gier zadaniowych. Na osiemdziesięciu stronach znajduje się cała potrzebna wykładnia tego zagadnienia, jak również osiemdziesiąt przykładowych ćwiczeń. To dopełnienie wydanego dwa lata temu podręcznika, pierwsze z dziesięciu, które Departament Szkolenia zamierza wydać do 2020 r.

W kontekście tego, co możemy zrobić dla przyszłych pokoleń reprezentantów Polski, rozwijane i wdrażane są dwa pomysły. Pierwszym jest specjalny program Grupy Talent Pro, w której skład mają wchodzić najlepsi zawodnicy w kraju z kategorii od U-15 do U-17. Nadzór nad projektem objęli zastępcy Dyrektora Sportowego Stefana Majewskiego: Jacek Magiera i Marcin Dorna. Projekt ten ma na celu pomóc najbardziej utalentowanym, objąć ich dodatkową, kompleksową opieką, by ich umiejętności rozwijały się prawidłowo, by bez problemów dotarli do piłki seniorskiej.

By żaden talent nie umknął uwadze selekcjonerów reprezentacji młodzieżowych, już ponad rok temu stworzono Internetowy System Obserwacji i Skautingu (ISOS). Teraz przyszedł czas na kolejny krok: czterech dodatkowych trenerów-skautów, którzy będą nadzorowali każdy makroregion. Tomasz Łuczywek, Paweł Wypij, Ryszard Robakiewicz i Marcin Włodarski – zatrudnieni przez PZPN na pełen etat – zajmą się wyszukiwaniem oraz weryfikowaniem utalentowanych zawodników, by rozwijać bazę ISOS, która dotychczas liczy niemal 900 piłkarzy w wieku od 15 do 21 lat.

Wszystkie te rozwiązania strukturalne mają mocne podstawy, wsparcie merytoryczne oraz są konsekwentnie wdrażane, by rozwijać polską piłkę, zaczynając już od podstawy piramidy, aż do jej samego szczytu – reprezentacji. Jesteśmy przekonani, że powyższe programy oraz wiele innych już wdrożonych w przyszłości przyniesie wymierne efekty.

PIOTR BURLIKOWSKI
DORADCA PREZESA PZPN DS. SPORTOWYCH

w numerze

„Łączy nas szkolenie" Relacja z konferencji	6
WYWIAD Werner Mickler: Podpatrujcie najlepszych, lecz bądźcie krytyczni	10
AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW – blokowy mezocykl miesięczny w kategorii wiekowej Żak Tydzień I – Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1)	14
Propozycje form i środków treningowych w nauczaniu i doskonaleniu działań taktycznych w bronieniu na przykładzie drużyn młodzieżowych MKS Polonia Warszawa	22
Szkółki/akademie piłkarskie na medal Część 5. UKS Varsovia	30
Zgrupowanie reprezentacji Polski kobiet w Ostródzie. Przykładowy trening: Otwarcie, budowanie i finalizacja (bez presji i pod presją) + stałe fragmenty gry w ataku	38

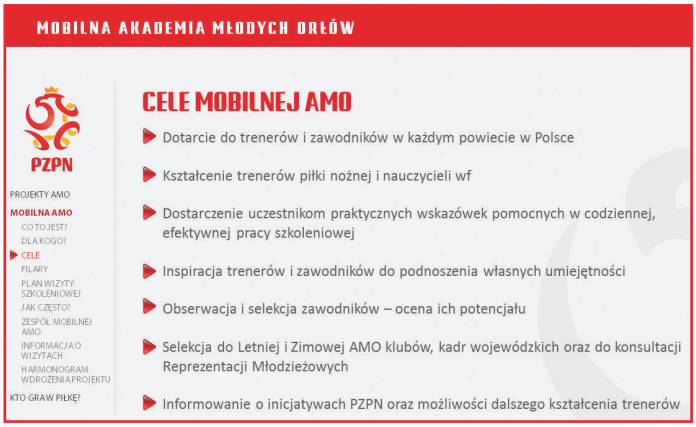
cinkciarz.pl
PLAY LTE
09:44
Kursy walut
50 000 jednostek
WALUTA
KUPNO
SPRZEDAŻ
USDPLN 1 USD 3,3522 3,3692
EURPLN 1 EUR 4,1488 4,1656
GBPPLN 1 GBP 4,6736 4,6915
CHFPLN 1 CHF 3,5786 3,5954
AUDPLN 1 AUD
BGNPLN 1 BGN
CADPLN 1 CAD 2,6767
CNYPLN 1 CNY 0,5263
CZKPLN
Aktualizacja: 07.02.2018 09:43:38
Podróżuj korzystniej
dzięki aplikacji walutowej Cinkciarz.pl
Aplikacja walutowa Cinkciarz.pl dostępna na platformy: Android, iOS
Chcesz wiedzieć więcej? Skontaktuj się z nami 801 055 777 (PN - PT od 8:00 do 23:00)

„Łączy nas szkolenie"
Relacja z konferencji

MICHAŁ ZACHODNY ŁĄCZY NAS PIŁKA

Dnia 16 lutego 2018 r. podczas konferencji na stadionie PGE Narodowym zaprezentowano nowe projekty Departamentów Szkolenia oraz Grassroots, których celem ma być podniesienie świadomości oraz jakości piłkarskiej edukacji. – Największe rezerwy są w zasobach ludzkich i my chcemy, mamy środki, by je wykorzystać – powiedział Zbigniew Boniek, prezes PZPN przy przedstawieniu projektów Mobilnej Akademii Młodych Orłów, Grupy Talent Pro, suplementu Narodowego Modelu Gry i Internetowego Systemu Obserwacji i Skautingu.

Od wystąpienia prezesa PZPN zaczęła się konferencja pt. Łączy nas szkolenie, ale pierwszym z czterech kluczowych punktów programu było wystąpienie Magdaleny Urbańskiej, dyrektor Departamentu Grassroots, która prezentowała Mobilną Akademię Młodych Orłów. – Wyjeżdżamy w Polskę. Nasza wiedza dotrze wszędzie tam, gdzie jest potrzebna. Nie tylko do akademii, klubów, ale też do szkół, nauczycieli, wszystkich drużyn młodzików oraz żaków – tłumaczyła.



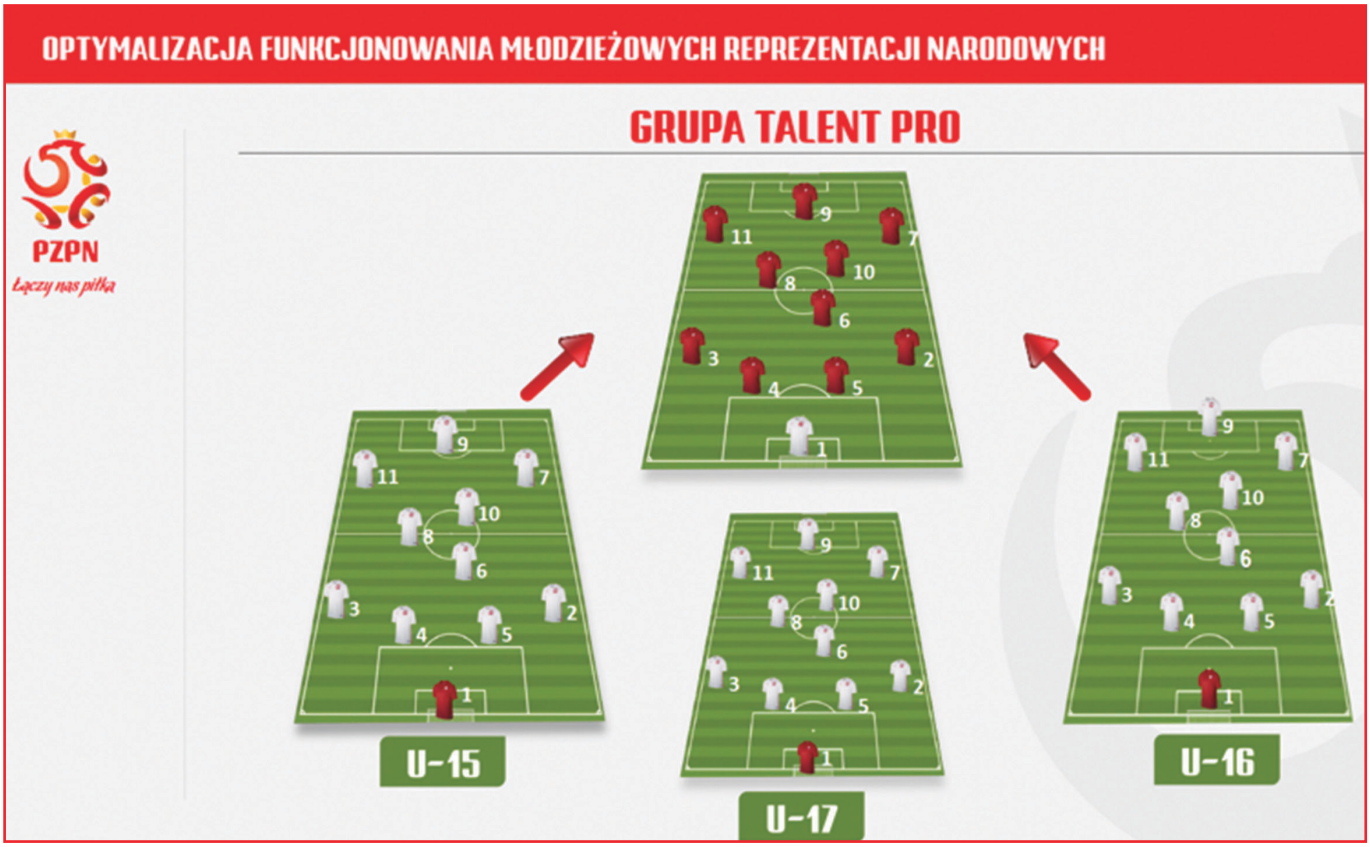
Na czym polegać będzie MAMO? Na każde województwo będzie dwóch trenerów wspartych w pełni wyposażonym w piłkarski sprzęt autem, którzy będą trzy dni w tygodniu spędzać w trasie. – Prawdziwy trener inspiruje nie tylko zawodników, ale też swoich kolegów po fachu – mówiła Magdalena Urbańska. – Te zespoły trenerskie będą nie tylko identyfikowały lokalne talenty, ale też służyły kształceniu trenerów. Będą miały jednolity program, nauczały najnowszych trendów szkoleniowych oraz prowadziły praktyczne pokazy treningów – dodała.

Na 32 miejsca było ponad 350 kandydatów. Oprócz twardych kryteriów (np. licencja UEFA A) były też inne wymogi. – Każdemu w rekrutacji poświęciliśmy dużo czasu. Szukaliśmy osób, za którymi pójdzie tłum, z charyzmą. Tak by stanęli przed 200–300 ludźmi i przekazali im wiedzę, która do nich dotrze – zaznaczyła dyrektor Departamentu Grassroots. Rocznie ma być 1920 wizyt w całym kraju, w każdym powiecie przynajmniej 2 razy na 12 miesięcy. Cały projekt ma się zamknąć w kwocie 5,5 miliona złotych. – Obecnie na Grassroots przeznaczamy więcej, niż liczył budżet PZPN, w momencie gdy zostałem prezesem – uśmiechał się Zbigniew Boniek.

PIERWSZY Z DZIESIĘCIU

– Dajemy narzędzia i inspiracje, by trenerzy sami potrafili skonstruować grę – powiedział Marcin Dorna w trakcie swojej prezentacji pierwszego suplementu Narodowego Modelu Gry. Dotyczy on gier zadaniowych, na ponad 100 stronach znajduje się 80 przykładów ćwiczeń. – To dopełnienie podręcznika wydanego 2 lata temu. Chcieliśmy najpierw wdrożyć NMG od najniższych do najwyższych licencji i szkoleń. Trzeba było mocno się postarać, by z Narodowym Modelem Gry się nie spotkać – zaznaczał doradca Dyrektora Sportowego ds. Szkolenia.

W publikacji dostępnej dla każdego trenera znajdują się ćwiczenia, których przykłady można sprawdzić na filmikach uruchamianych dzięki specjalnemu kodowaniu na stronach suplementu. Do końca roku planowane są 2 kolejne wydania – dotyczące treningu pozycyjnego i mentalnego – a w sumie ma być ich 10 aż do 2020 r. – Jeżeli będziesz postępował według instrukcji, dojdziesz z punktu A do B. Jeżeli będziesz postępował według wyobraźni, dojdziesz wszędzie – przytaczał powiedzenie Dorna, podkreślając rolę inspirowania trenerów w ich kształceniu oraz szkoleniu piłkarzy.



WSPARCIE DLA NAJLEPSZYCH

Kolejnym gościem na scenie był drugi z zastępców Dyrektora Sportowego, Stefana Majewskiego – Jacek Magiera. Jego prezentacja dotyczyła stworzenia specjalnego programu Grupy Talent Pro. W jej skład mają wchodzić najlepsi zawodnicy z kategorii od U15 do U17.

– Największym problemem jest przejście z wieku juniora do seniorów. Młodzi zawodnicy często nie są świadomi tego, co mogą stracić, a co zyskać. Dlatego chcemy tym najlepszym pomóc. Będziemy ich analizowali, dbali o szczegóły, mieli wpływ na aspekty ich rozwoju. Wszystko we współpracy z klubami, ale chcemy, by dodatkowo pracowali nad aspektem fizycznym, motorycznym i mentalnym. Zbyt wielu z nich eliminuje się poprzez nieświadomość – mówił Magiera.

Dla wyselekcjonowanej Grupy Talent Pro zorganizowane zostanie zgrupowanie pod okiem selekcjonerów reprezentacji młodzieżowych. – Ilu będzie zawodników? Oby jak najwięcej. Chcemy, by chłopcy przechodząc do seniorów, wytrzymywali w każdym elemencie. Nic nie zrobi się w tydzień. Będziemy prowadzić pełen monitoring meczów, piłkarze będą składać raporty ze swojej gry i z wykonanych zadań domowych. Dotyczyć ich będzie pełna opieka medyczna, dzienniki zajęć – dodał.

Magiera w tygodniu poprzedzającym konferencję był na meczu reprezentacji Polski do lat 17 z Francją. Biało-czerwoni wygrali, choć, jak mówił trener, w drużynie rywali przynajmniej połowa fizycznie była rozwinięta już na poziomie seniorskim. – A u nas jakby ośmiu późno dojrzewających i dwóch juniorów, lecz graliśmy taktycznie, dobrze po ziemi i szybko – zaznaczał. Dla większego wsparcia zawodników, którzy rozwijają się biologicznie wolniej, także zostanie stworzona reprezentacja ze specjalnym uwzględnieniem dbania o przygotowanie motoryczne. Będą i konsultacje, i mecz międzypaństwowy. – Maciej Gajos, mając 14 lat, wyglądał na ośmiolatka. Dziś gra w Ekstraklasie i jest liderem Lecha Poznań. Ktoś mu pomógł, odpowiednio go poprowadził. My też chcemy pomagać – zakończył Magiera.

1800 OBSERWACJI ROCZNIE

Konferencję zamknął Marcin Dorna, prezentując efekty rocznego działania Internetowego Systemu Obserwacji i Skautingu. – Dodatkowo teraz zatrudniamy

czterech trenerów-skautów odpowiedzialnych za obserwację w makroregionach – dodawał. Tymi wybrańcami są: Tomasz Łuczywek, Paweł Wypij, Ryszard Robakiewicz i Marcin Włodarski. A Dorna podawał dane z ISOS: 315 zawodników obserwowanych za granicą, w sumie 900 w wieku od 15 do 21 lat, 1800 raportów skautingowych rocznie, 10 miesięcznie. Na każdej pozycji są tworzone w odpowiednich kategoriach raporty, trenerzy wypełniają karty piłkarzy oraz zostawiają własne komentarze, grafiki.

– Ambicją każdego zawodnika powinno być trafienie do pierwszej reprezentacji, ale nie mogą oni zapominać o celach pośrednich, jakimi są np. zgrupowania ZAMO, LAMO i młodzieżowych kadr – tłumaczył Dorna. – Ostatni rok dał nam wiele doświadczeń oraz możliwość wyeliminowania błędów. A potencjał programu jest olbrzymi – dodał.

– Mamy rozwiązania mocne, strukturalne – podsumował Boniek. – Nie wiem, czy będziemy mieli nowego Roberta Lewandowskiego, ale na pewno dostaniemy kolejnych świetnych piłkarzy na wysokim poziomie.

WERNER MICKLER: *Podpatrujcie najlepszych, lecz bądźcie krytyczni*

Werner Mickler to jeden z najbardziej cenionych psychologów sportowych w Niemczech. Tematyką zajmuje się od 25 lat, od kilkunastu prowadzi zajęcia z kursantami w tamtejszej szkole trenerów piłki nożnej. Był konsultantem m.in. Juergena Kloppa, ale współpracuje również ze sportowcami z innych dyscyplin. W Polsce przebywał na zaproszenie Departamentu Szkolenia PZPN, już po raz czwarty prowadząc zajęcia w kolejnej edycji kursu UEFA Pro w Białej Podlaskiej.

- **Od trenerów można stosunkowo często usłyszeć, że nie potrzebują wsparcia psychologa sportowego, ponieważ oni najlepiej się dla swoich piłkarzy w tej roli spełniają.**

Też o tym wielokrotnie słyszałem, ale do około roku 2004, gdy trenerem reprezentacji Niemiec został Juergen Klinsmann i jako jeden z pierwszych trenerów powiedział, że potrzebuje w sztabie psychologa sportowego. Wybrał Hansa-Dietera Hermanna, czołowego eksperta w tej dziedzinie. Następnie kluby zaczęły zwracać uwagę na to, co robił i czym się zajmował, same zaczęły szukać takiego wsparcia dla ich piłkarzy. Obecnie jest to jeden z wymogów funkcjonowania akademii. Rozumiem też trenerów, którzy uważają, że sami są odpowiedzialni za zespół. Jednak potrzebują kogoś do pomocy w krytycznych sytuacjach: jak zmienić zachowanie drużyny, jak radzić sobie z indywidualnościami… To właśnie określamy jako „trenowanie trenera".

- **Czy można to określić mianem „mentoringu" dla trenerów?**

Trzeba rozróżnić trenowanie i mentoring. Pierwsze oznacza wpływ na zachowanie, drugie – przekazywanie wiedzy. W Niemczech staramy się budować tak system mentoringu, by starsi trenerzy, którzy już zakończyli kariery, ale odnosili sukcesy, pomagali młodszym kolegom po fachu i przekazywali im wiedzę ze swoich doświadczeń. Ci drudzy muszą zadecydować, czy te rady są dla nich przydatne i czy mogą je zastosować.

- **Czy trenerzy często kontaktują się z Panem, by uzyskać pomoc w konkretnych sytuacjach?**

Jedną z rzeczy, jakich nauczyłem się w swojej pracy, to konieczność dokonania wyboru: czy mam pracować z trenerem, czy z drużyną. W drugim przypadku od zawodników otrzymuję informacje, jakie mają relacje ze szkoleniowcem, jak wyglądają treningi, co im się podoba, a co nie. Często słyszę: proszę nie mówić o tym trenerom. A szkoleniowcy oczekują właśnie takich wieści prosto z szatni. Stąd biorą się problemy. Pracując z drużyną, można budować relację całego zespołu albo działać z indywidualnością. Można nauczyć ich technik koncentracji przed meczem czy w jego trakcie, wykreować i wskazać zachowania liderom… Jest wiele możliwości.

- **Jeden z pana wykładów dla kursantów UEFA Pro w Białej Podlaskiej dotyczył stresu. Czy trenerzy są świadomi zagrożenia tym czynnikiem i tym, jak może on wpłynąć na ich pracę?**

Stres jest ogromną częścią pracy trenerów. Wiedzą, że jeśli przegrają cztery czy pięć meczów, to stracą pracę. Jest presja ze strony mediów, kibiców, piłkarzy, trenerów… Oni muszą potrafić radzić sobie z tym wszystkim. Niektórzy szkoleniowcy mówili mi, że po porażce wracają do domu i nie potrafią zasnąć. Ale jak w takim razie zregenerują się, odświeżą umysł? To przecież konieczność i trzeba nauczyć się rozwiązań w takich sytuacjach. Z drugiej strony muszą mieć świadomość stresowych sytuacji w przypadku piłkarzy, jak choćby przy rzutach karnych. Zawodnicy pod presją wykonania jedenastki, strzelenia gola decydującego o losie całej drużyny itp. potrzebują technik pozwalających zachować spokój w momentach, gdy wszyscy oczekują gola, sukcesu.

- **Ani trenerom, ani piłkarzom nie pozwala się na momenty słabości, załamania psychicznego.**

Trzymając się przykładu serii rzutów karnych: pierwsza trójka, piątka to oczywistość, ponieważ zwykle są to zawodnicy, którzy regularnie ćwiczą wykonanie jedenastek. Ale co w sytuacji, gdy muszą uderzać kolejni piłkarze i nie mają prawa się pomylić, a biorą na siebie całą odpowiedzialność? Za siebie, za zespół, za trenera? To ogromna sprawa i część ich pracy. Trzeba im w tym pomóc. Zawodnik, idąc od połowy boiska do piłki, musi już w głowie ułożyć sobie wszystko to, co zrobi przy wykonaniu rzutu karnego. Są różne techniki: powtarzania kluczowych słów w głowie. Ale jeśli jest to przesłanie negatywne lub na zasadzie „mam nadzieję, że się uda", to tworzy się tylko większa presja. Kolejna możliwość to dokładne opracowanie schematu wykonania jedenastki: jak ułożę piłkę, ile kroków w tył zrobię, ile oddechów zrobię przed rozbiegiem… Tych technik można się nauczyć, ale tylko w trakcie treningów. Potrzebna jest więc współpraca z trenerem, uświadamianie ich w potrzebie uczenia.

- **Jak trenerzy powinni radzić sobie ze stresem?**

Po pierwsze, potrzebują bardzo dobrego sztabu szkoleniowego. Nie mogą robić wszystkiego sami, muszą umieć rozdysponować zadania swoim współpracownikom. Po drugie, potrzebują czasu dla siebie, chwil, gdy niemal nikt nie będzie zawracał im głowy telefonami. Najlepiej, gdy mają drugi numer, który zna tylko prezes klubu, dyrektor sportowy i lekarz. To działa, naprawdę. Trenerzy potrzebują oddechu od współpracowników, zawodników, mediów. Tak odzyskują kreatywność, zdrowie i spokój wewnętrzny.

- **Kto bardziej opiera się takim pomysłom: piłkarze czy trenerzy?**

Każda z grup, niezależnie od wieku. Z jednej strony, zdarzają się oporni starsi trenerzy, którzy mają ogromne doświadczenie i uważają, że widzieli już wszystko. Z drugiej strony, trafiają się szkoleniowcy z młodszego pokolenia, którzy są przekonani, że mają wiedzę na każdy temat i nie potrzebują pomocy.

- **Jeden z przedstawicieli młodszego pokolenia niemieckich trenerów, Julian Nagelsmann, powiedział, że o wynikach jego drużyny decyduje w 70% aspekt mentalny, a w 30% taktyczny.**

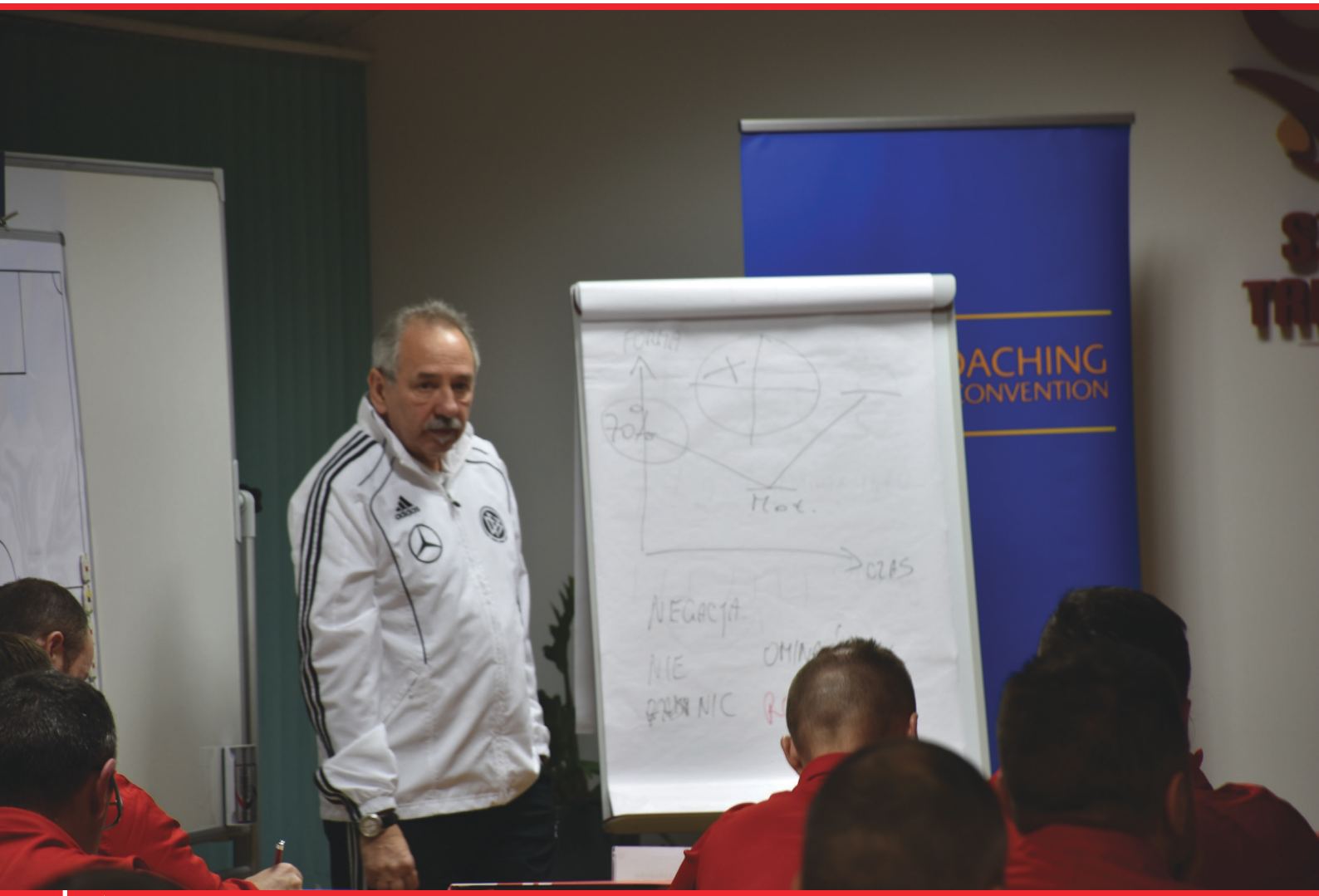
Nie zgadzam się z tym. Skoro mówi, że aż taką rolę odgrywa mentalność, to co z treningiem? Przecież od tego zależy stan fizyczny zawodników, drużyny. Bez takiej bazy nic nie jest w stanie zrobić. Trzeba to łączyć z kwestią mentalną, ale od przygotowania motorycznego, siły i szybkości wszystko się zaczyna. Należy być w stanie coś zrobić, zanim się o tym pomyśli. Bez tego są problemy. To daje mocną mentalność, przekonanie o swojej umiejętności. Rozumiem jego słowa inaczej: jako wyrażenie potrzeby rozwoju u zawodników mocy poznawczej. Gra się zmienia, jest szybsza, przestrzeń coraz bardziej ograniczona i jeszcze mniej czasu zostaje na podejmowanie decyzji. Piłkarze muszą skuteczniej antycypować i reagować w różnych sytuacjach boiskowych. Stąd pod względem mentalnym przygotowanie musi być na najwyższym poziomie.

- **Z kolei Robert Lewandowski często podkreśla, że w futbolu największe rezerwy są właśnie w mentalności piłkarzy, w ich głowach. Pod względem fizycznym czy taktycznym jest coraz trudniej wycisnąć z nich jeszcze więcej.**

Zgoda. Patrząc na mecz drużyn np. Pepa Guardioli i Thomasa Tuchela widzimy, że każdy z nich zmienia ustawienie zespołu kilka razy podczas meczu, a drugi od razu na to reaguje. Są w stanie to robić, wyłącznie jeśli mają do tego zdolnych piłkarzy.

- **Jeszcze do niedawna obowiązywały dwa typy trenerów: stanowczego i bardziej ułożonego względem piłkarzy. Jak jest teraz, z Pana perspektywy?**

Trener musi być przede wszystkim elastyczny. Potrafić adaptować się do sytuacji. Czasem w przerwie zareagować zdecydowanie, pokazać swoją siłę charakteru i to bez dyskusji. Jednak są zdarzenia, gdy w czasie kryzysu należy zdecydowanie więcej rozmawiać w trakcie tygodnia, układać plan razem z drużyną i piłkarzom dokładnie tłumaczyć, co powinni wykonać, czasem ich wysłuchać. Dlatego dla mnie dobry trener potrafi dostosować swoje zachowanie. Wystarczy spojrzeć, jak robi to Jose Mourinho: czasem jest roześmiany i przyjacielski, innym razem stanowczy i krytyczny. Ma swoje sposoby na radzenie sobie z zawodnikami i otoczeniem. Nie ma możliwości, by trzymał się tylko jednej drogi, rozwiązań konkretnego typu.



• Czy w takim razie trenerzy powinni kopiować tych najlepszych?

Zdecydowanie ci z młodszego pokolenia starają się tak robić. Jednak na kursach powtarzamy im: podpatrujcie najlepszych, lecz bądźcie krytyczni. Niech każdy szuka swojej drogi. Oczywiście, że mogą kopiować, ale nigdy nie będą lepsi w tym zachowaniu od oryginału. Lepiej być sobą. Od najlepszych trzeba się uczyć, lecz to, co działa w Manchesterze United, nie zadziała w twoim klubie, otoczeniu.

• Trenerzy są obecnie bardziej pewni siebie, niż byli kiedyś?

Nie, dostrzegam to jako nadal istotny element w ich pracy. U większości zauważam, że obecnie po prostu cały czas muszą odgrywać swoją rolę. Trenerzy stali się powszechnie dostępni: dziennikarz może w każdej chwili zadzwonić, każdy może teraz nagrać go w danej sytuacji telefonem. Wszyscy – nie tylko dziennikarze – skupiają na tobie swoją uwagę. Łatwiej jest otrzymać pełen obrazek danej osoby. Dawniej tak nie było, zainteresowanie się zwielokrotniło. W efekcie trener w momencie wyjścia z domu jest momentalnie pod obserwacją, staje się obiektem zainteresowania. W Niemczech mieliśmy sytuację ze szkoleniowcem, który był w konflikcie z prezydentem swojego klubu. Kiedyś wyszedł przed bazę treningową do kilku kibiców, by z nimi porozmawiać. W wyniku dyskusji zaczął krytykować zachowanie swoich szefów, wypowiadać się przeciwko nim. A w dalszym rzędzie stała osoba, która nagrywała trenera i po tym krótkim spotkaniu umieściła film w Internecie. Zobaczyli to wszyscy, a nie tylko ci kibice, i w efekcie stracił pracę. Tym ostrożniejsi muszą być trenerzy, odgrywać swoją rolę, odpowiednio się zachowywać.

• A jednak nie ma wielu przykładów załamania nerwowego czy podobnych sytuacji u trenerów?

Jednak coraz częściej widzimy, że trenerów dotyka syndrom wypalenia. Ralf Rangnick po pracy w Schalke 04 Gelsenkirchen powiedział wprost, że potrzebuje odpoczynku, że nie chce pracować. W obawie przed tym niektórzy szkoleniowcy co trzy lata biorą rok przerwy. Pep Guardiola tak zrobił przed dołączeniem do Bayernu Monachium, obecnie na takim urlopie przebywa Thomas Tuchel. Trenerzy wiedzą, że po dwóch, trzech latach bardzo intensywnej pracy grozi im wypalenie. Muszą się na to przygotować i być w takich przypadkach ostrożni.

• Prowadził pan również zajęcia praktyczne, których celem było pokazanie ćwiczeń pomocnych przy budowaniu drużyny.

Gdy wykonujemy takie ćwiczenia, np. prowadzenie kolegi z zasłoniętymi oczami, to w pierwszej kolejności musimy wiedzieć, czy one rozwiązują faktyczne problemy wewnątrz drużyny. Mając wielu nowych zawodników w drużynie, gdy mówią w innym języku, priorytetem powinno być zbudowanie między nimi komunikacji. Jeśli oni nie będą ze sobą rozmawiać, to nie zaufają sobie i nie będą sobie wzajemnie pomagali na boisku. A wspomniane ćwiczenie już buduje ufność. Są inne przykłady na tworzenie współpracy, chęci współdziałania: tak jak robi to Barcelona w grupach kilkuosobowych, gdy muszą utrzymać piłkę w powietrzu czy pokonać tor przeszkód. Wtedy myślą razem, kombinują i rozmawiają, jakie jest właściwe rozwiązanie – zupełnie jak powinni robić to na boisku. Rolą trenera jest wskazanie problemu, jaki ma zespół, i dobranie ćwiczeń, które budują drużynę, pomogą odnaleźć piłkarzom drogę do sukcesu. Wszystko opiera się na komunikacji i tworzeniu więzi.

• Czy istnieje idealny profil trenera, którego działania zawsze wpływałyby pozytywnie na zespół?

Nie wierzę, że to jest możliwe. W mojej opinii możesz być najlepszym trenerem, ale jeśli nie pasujesz do struktur i charakterystyki danego klubu, to zawiedziesz. Na przykład Jupp Heynckes – czy mógłby pracować w Mainz czy Freiburgu? To świetny trener, osiągał sukcesy. . . Ale nie pasuje do tamtejszych środowisk, otoczenia. Sytuacja klubu musi pasować do szkoleniowca. Są trenerzy, którzy świetnie radzą sobie z bardziej doświadczonymi i uznanymi piłkarzami, a niekoniecznie układać będzie im się w drużynie opartej na młodszych zawodnikach. Trener sam musi zdecydować, czy jego profil, doświadczenia pasują do danego klubu. Nie ma więc ideału.

Rozmawiał MICHAŁ ZACHODNY

AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW

– blokowy mezocykl miesięczny w kategorii wiekowej Żak

Tydzień I – Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1)

MARCIN WŁODARSKI TRENER KOORDYNATOR AMO RZESZÓW

Po szczegółowym opisie kategorii wiekowej Orlik nadszedł czas na pochylenie się nad ich młodszymi kolegami, czyli żakami. Pomiędzy tymi kategoriami wiekowymi zarówno w ich zachowaniu, budowie jednostki treningowej, jak i strukturze miesięcznego cyklu treningowego istnieje kilka znaczących różnic.

Treningi żaków w Akademii Młodych Orłów (AMO) zorientowane są na zabawę i przyjemność z obcowania z piłką. Obok tego pojawiają się już regularne ćwiczenia techniki piłkarskiej w formie ścisłej. Jednak głównym środkiem realizacji większości zadań są małe gry, gry zadaniowe oraz fragmenty gier, które stosowane są na każdym treningu. Dzieci w tym wieku chętnie się ruszają i grają we wszystkie gry i zabawy, uwielbiają rywalizację z rówieśnikami, wiecznie chcą się z kimś mierzyć. Ponadto u żaków mogą już pojawiać się problemy z szybką koordynacją i słabo ukształtowaną muskulaturą, mają oni również ograniczoną zdolność do koncentracji uwagi. Należy również zwrócić szczególną uwagę na to, że osoba trenera dla żaków jest mocnym wzorem do naśladowania.

Praca szkoleniowa na każdym etapie powinna być zaplanowana i powinny być wyznaczone cele. Nie inaczej jest w pracy z żakami w AMO.

GRAFIKA 1. Cele szkoleniowe w kategorii Żak

W AMO wprowadzony został miesięczny podział na cykle w celu realizacji bardziej szczegółowych zadań. Każda kategoria wiekowa posiada swoją strukturę miesięcznego cyklu szkoleniowego. Poniżej został zaprezentowany przykładowy plan szkolenia dla zawodników w żakach oraz procentowy rozkład priorytetów szkoleniowych w tej kategorii wiekowej.

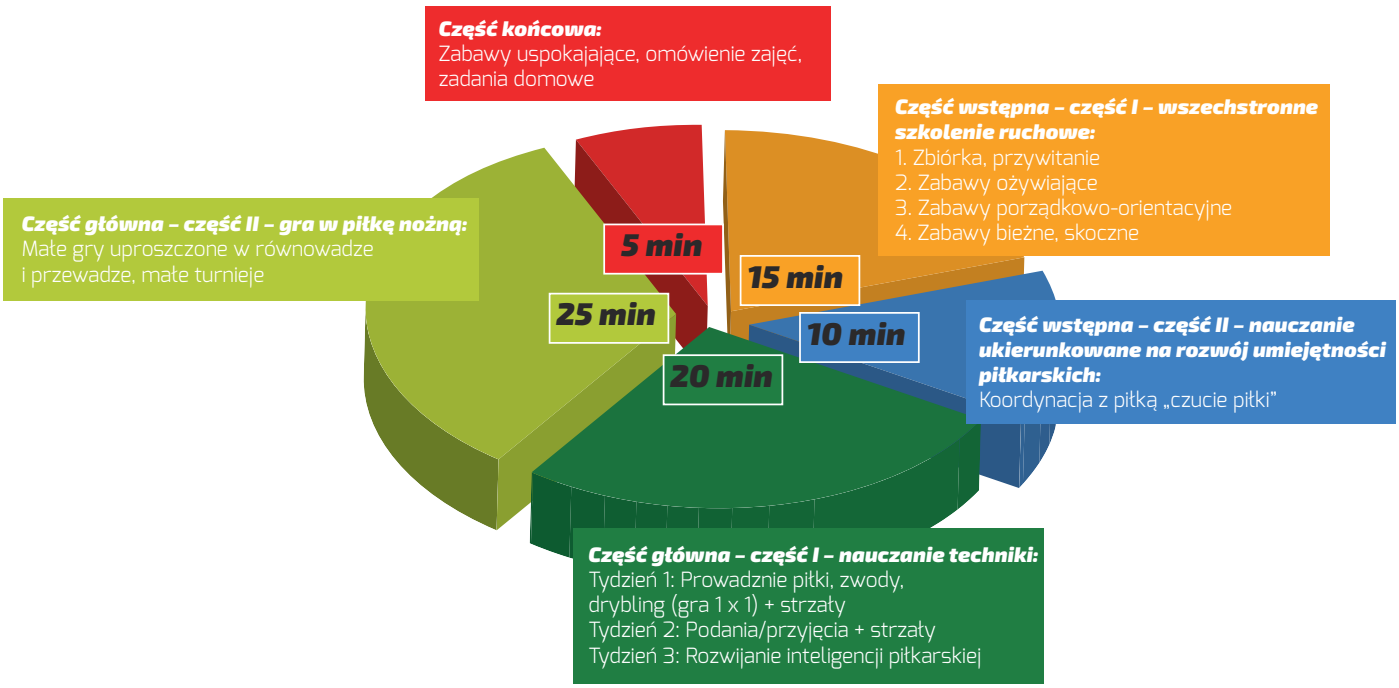
TABELA 1. Struktura 3-miesięcznego cyklu szkolenia w kategorii Żaki

3 cykle miesięczne	I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ
wrzesień 2017	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Podania/ przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji zawodnika	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały
październik 2017	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Podania/ przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji zawodnika	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały
listopad 2017	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Podania/ przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji zawodnika	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały

TABELA 2. Priorytety szkoleniowe w kategorii Żaki

Tydzień	1	2	3
Tematyka	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania/przyjęcia + strzały	Rozwijanie Inteligencji gracza
Czas trwania	2 tygodnie 4 jednostki	1 tydzień 2 jednostki	1 tydzień 2 jednostki

Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały 50 %	Podania / przyjęcia + strzały 25 %	Rozwijanie inteligencji gracza 25 %



Klasyczny podział jednostki treningowej nie ma zastosowania w przypadku pracy z grupami żaków (F). Dzieci w tym wieku nie potrzebują jeszcze precyzyjnie opracowanej rozgrzewki – zamiast tego chcą i powinny od razu szybko się ruszać. Dlatego, tak jak w przypadku zajęć z przedszkolakami, także i tu, jeszcze przed wprowadzeniem do gry, warto zaproponować fazę swobodnej zabawy. W części wstępnej należy zaproponować rozmaite łatwe gry ruchowe, które pozwolą dzieciom szybko się rozbiegać. W ten sposób naturalna chęć ruchu i zabawy zostanie zaspokojona już w pierwszej części zajęć. Ułatwi to pracę z dziećmi w następnych etapach treningu, ponieważ nie będą już one tak ruchliwe i niespokojne.

Podczas budowy jednostki treningowej musimy zwrócić szczególną uwagę na to, iż jej całość, zaczynając na części wstępnej, poprzez część główną aż do końcowej musi być zorientowana na TEMAT ZAJĘĆ!

Liczba zajęć w tygodniu: 2.
Czas trwania zajęć: 75 min.
Struktura zajęć:

PAMIĘTAJ:
Małe gry w piłkę nożną powinny być rozgrywane na każdych zajęciach – pokazują one, jak wiele dostosowanych do możliwości i oczekiwań dzieci form gry można zaproponować tylko z wykorzystaniem pachołków i niewielkiej liczby zawodników.

W tym artykule opisany został tydzień pierwszy i czwarty, czyli:

Tematyka	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały
Czas trwania	2 tygodnie 4 jednostki

Jak wszyscy doskonale wiemy, we współczesnej piłce nożnej wyszkolenie techniczne zawodników światowego formatu stoi na najwyższym poziomie. Do tego dochodzi perfekcyjna koordynacja, która swoje podstawy ma właśnie w kategorii wiekowej żak. Dlatego, ze względu na chęć zwrócenia szczególnej uwagi na prowadzenie piłki, zwody, drybling (gra 1 × 1), w żakach ten tydzień w miesięcznym cyklu szkolenia występuje 2-krotnie i zajmuje 50% ogólnego miesięcznego czasu treningowego.

Rozwijając koordynacyjne zdolności motoryczne w tym wieku, tworzymy ogromną bazę ruchową, która zaprocentuje w przyszłości. Jeszcze lepiej, gdy robimy to, używając przy tym piłki. U żaków pod kątem rozwoju motorycznego można zaobserwować brak płynnych umiejętności ruchowych, które w pierwszej fazie procesu szkolenia utrudniają nauczanie złożonych aktów ruchowych, np. zwodów piłkarskich, prowadzenia piłki ze zmianą kierunku, czyli elementów niezbędnych w grze 1 × 1. Jednak ze względu na dynamiczną fazę rozwoju koordynacji ruchowej, którą dzięki odpowiednim środkom treningowym możemy zdecydowanie poprawić, zaobserwujemy ogromny postęp naszych podopiecznych zarówno pod względem techniki, jak i motoryki, co zaowocuje w przyszłości.

PAMIĘTAJ:
Szkolenie umiejętności koordynacyjnych w różnych płaszczyznach w piłce nożnej dzieci jest jednym z głównych elementów treningu.

Jak już zostało napisane to w poprzednich numerach[1], w AMO ogromną wagę przykładamy do szczegółów.

Egzekwujemy detale podczas „zamrażania" sytuacji boiskowych i zadawania pytań otwartych. Poniżej przedstawiam kilka szczegółów, na które zwracamy uwagę w tej kategorii wiekowej, oraz po jednym konspekcie treningowym na każdy z tematów związanych z tym blokiem tematycznym.

I tak, w tym module, podczas prowadzenia piłki szczególny nacisk kładziemy na:
- prowadzenie piłki obiema nogami,
- prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika,
- tempo prowadzenia piłki (kiedy lepiej prowadzić piłkę bliżej nogi, a kiedy można ją wypuścić).

[1] Trener nr 6/2016 (131), s. 27; Trener nr 1/2017 (132), s. 18; Trener nr 2/2017 (133), s. 26; Trener nr 3/2017 (134), s. 24.

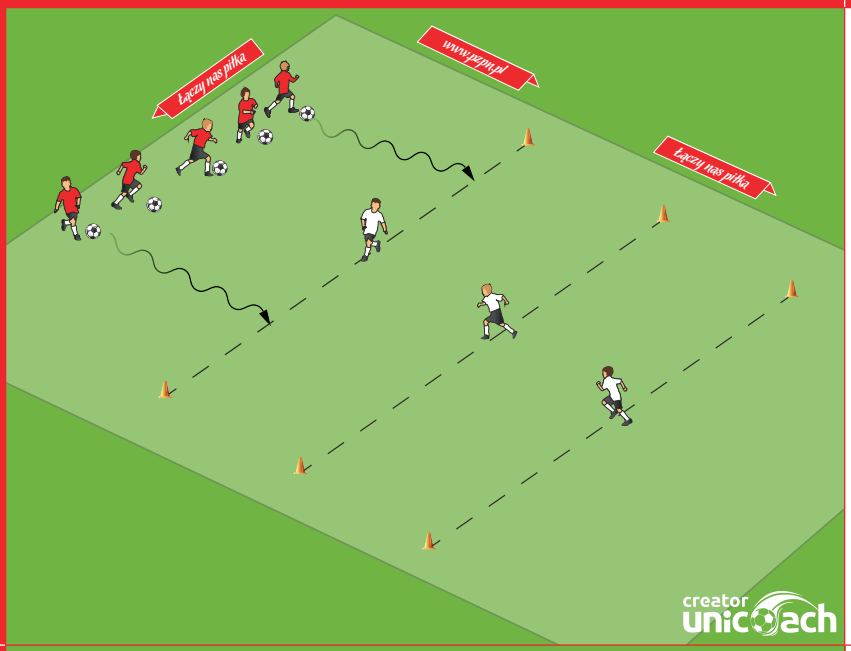
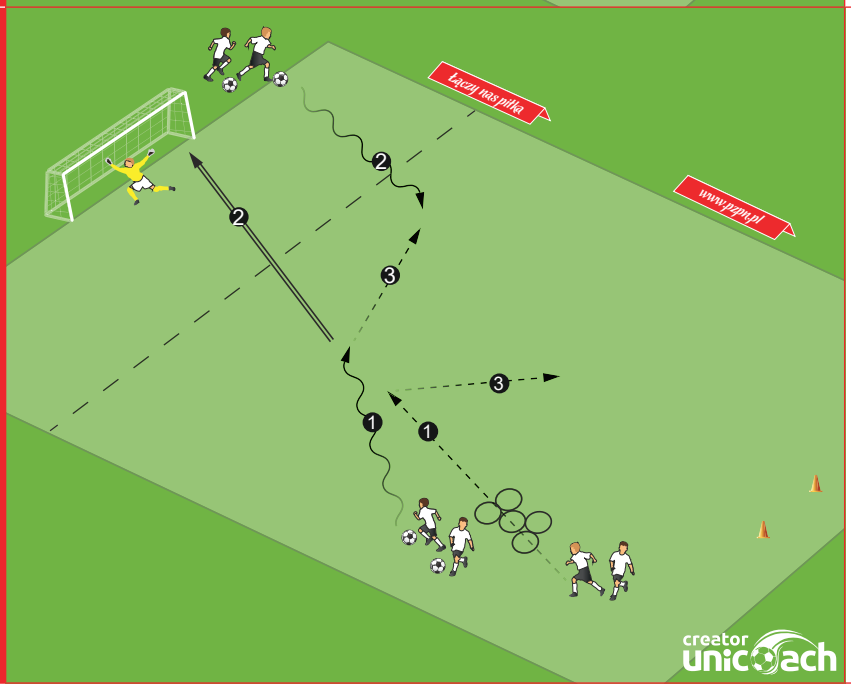
KONSPEKT 1

Podczas nauczania i doskonalenia zwodów zwracamy uwagę na:

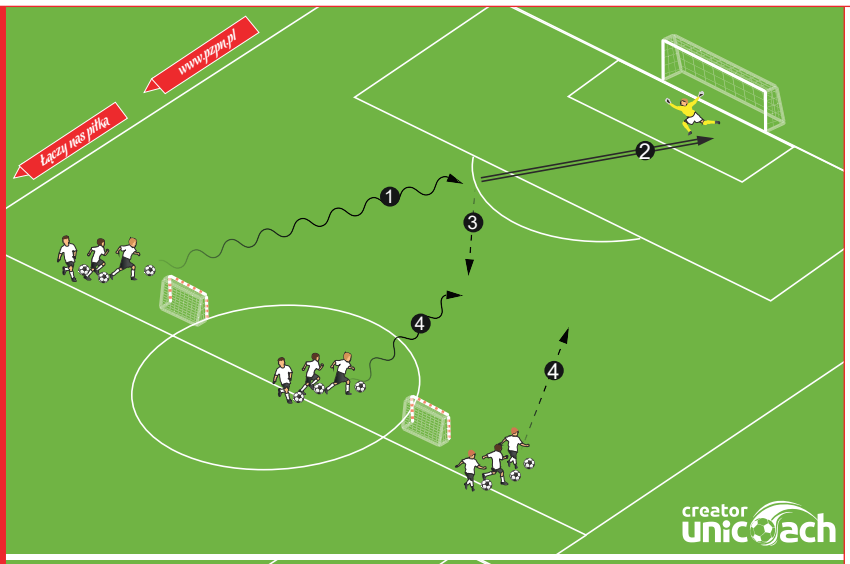
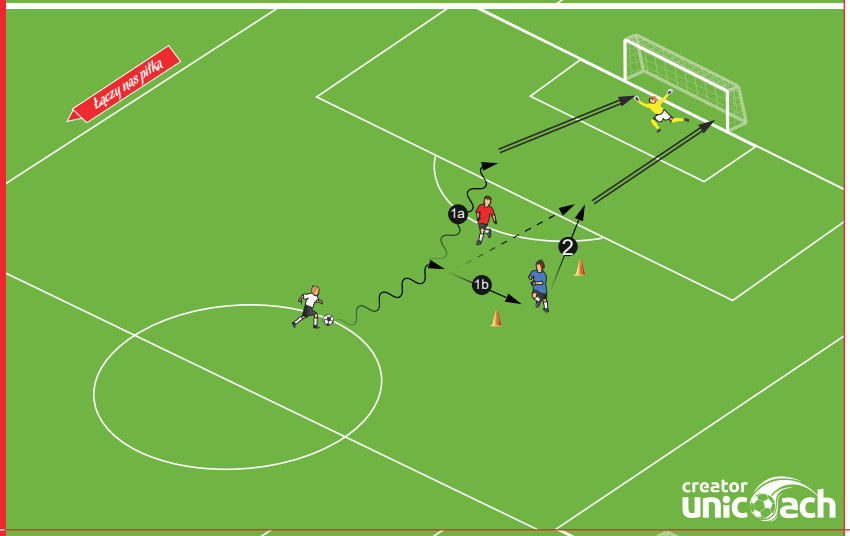
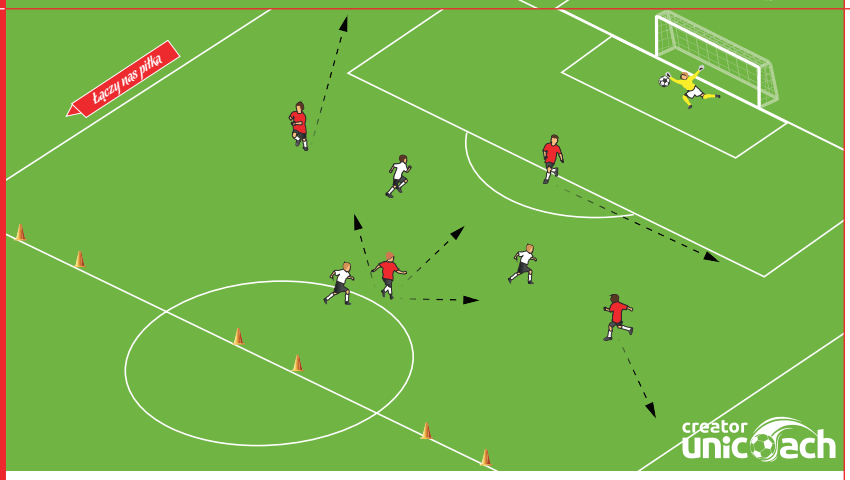
- wybiegnięcie z piłką w odpowiednim kierunku po zwodzie (jeśli zwód wykonujemy w jedną stronę wybiegamy z piłką w przeciwną),
- odległość rozpoczęcia zwodu od przeciwnika,
- tempo wykonania zwodu.

KONSPEKT TRENINGOWY – AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW RZESZÓW

Trener	Marcin Włodarski				Asystent			
Temat zajęć	Doskonalenie prowadzenia piłki zewnętrznym podbiciem							
Data	03.10.17	Godzina	16:15–17:45	Miejsce	Boisko Orlik			
Kategoria	żak	Czas zajęć	75 min	Nr zajęć	1	Liczba zawodników		16
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba								

	GRAFIKA	OPIS	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć. Trzech zawodników stoi między wyznaczonymi bramkami z pachołków. Reszta zawodników z piłkami ma za zadanie przeprowadzić piłkę zewnętrznym podbiciem z jednej strony na drugą. Modyfikacja: 2 murarzy na jednej linii.	15 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		Zawodnik atakujący z piłką, 3 m za nim zawodnik bez piłki wykonujący ćwiczenie na kołach gimnastycznych. Celem zawodnika z piłką jest jak najszybsze prowadzenie piłki i oddanie strzału, celem zawodnika goniącego jest odebranie piłki i oddanie strzału do małej bramki. Po strzale napastnika akcję od prowadzenia rozpoczyna zawodnik znajdujący się przy bramce, a obrońcą staje się zawodnik oddający strzał (przejście z ataku do obrony). Gra 2 × 1 w drugą stronę.	10 min

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

CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Grę zaczyna zawodnik z pierwszego rzędu prowadzeniem piłki (1) i w strefie przed polem karnym gra 1 × 1 z bramkarzem (2). Następnie strzelec odwraca się i staje się obrońcą (3) naprzeciw 2 zawodnikom z drugiego i trzeciego rzędu, którzy biegną w jego kierunku (4) i grają z nim 2 × 1 + bramkarz. Obrońca po przechwycie oddaje strzał do jednej z dwóch małych bramek ustawionych w strefie środkowej.	10 min
		Zawodnik prowadzi piłkę w kierunku obrońcy, po czym podejmuje decyzję o grze 1 × 1 (1a) lub wykorzystaniu zawodnika neutralnego – podanie (1b) i strzał (2). Zadaniem obrońcy po przechwycie jest podanie piłki do zawodnika neutralnego.	10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	 **Gra 5 × 5**	Otwarcie gry przez bramkarza. Zadaniem zawodników po otwarciu gry jest przeprowadzenie piłki przez jedną z trzech otwartych bramek.	10 min 15 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie w podporze przodem w odległości 3 m od siebie. Rywalizują pomiędzy sobą o to, kto zdobędzie więcej bramek (uderzy piłkę ręką pomiędzy ręce kolegi). Omówienie zajęć.	5 min

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

W żakach zawodnicy nie są jeszcze przypisani do pozycji, dlatego w grze 1 × 1 uwzględniamy jedynie ustawienie zawodników względem siebie bez miejsca, w którym na boisku się znajdują. I tak w AMO stosujemy gry 1 × 1 przodem, tyłem oraz bokiem do siebie. Podczas tych gier zwracamy uwagę na:

1 × 1 w ataku:

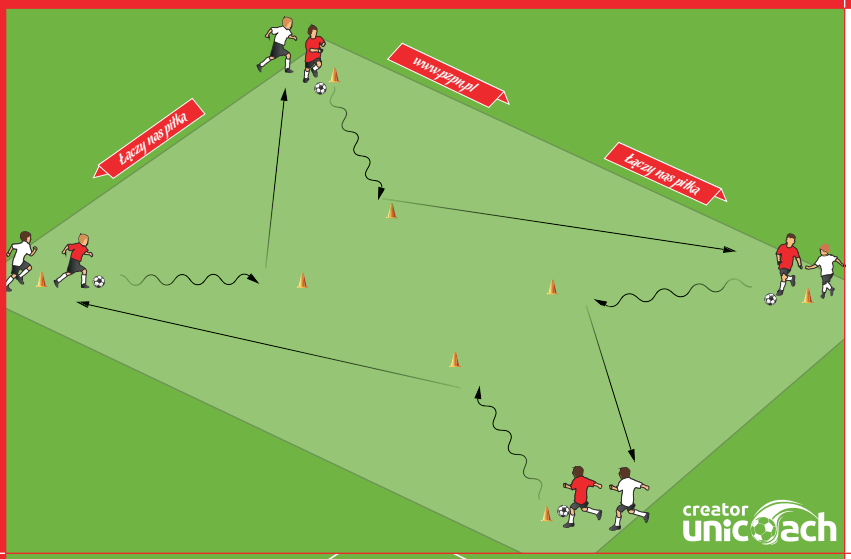
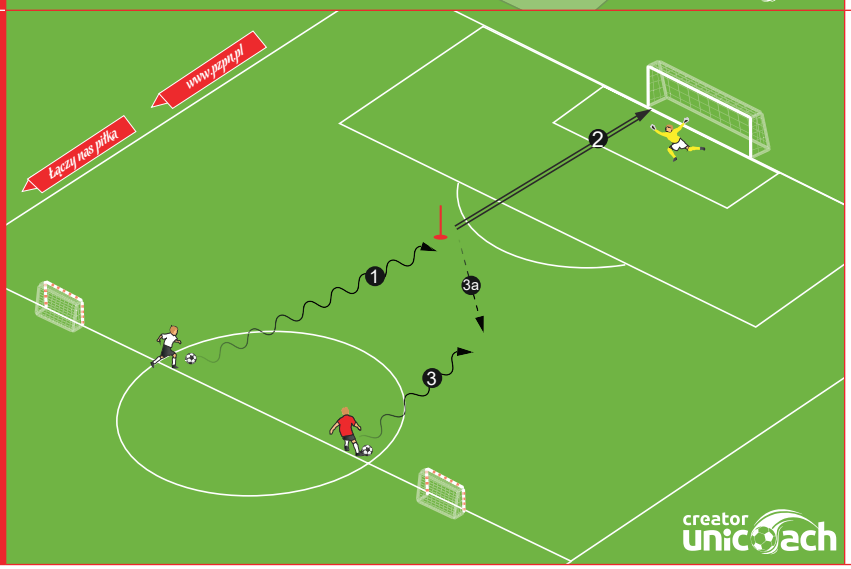
- odpowiednie tempo pojedynku (zmiana tempa, przyspieszenie po wyminięciu),
- unikanie zatrzymania się z piłką,
- unikanie wybiegania od osi bramki (podczas 1 × 1 przodem),
- dążenie do najszybszego obrócenia się z piłką (podczas pojedynku tyłem do bramki),
- kontrola zawodnika broniącego poprzez obrót przez ramię (podczas pojedynku tyłem do bramki),
- prowadzenie piłki nogą dalszą (podczas gry bokiem).

1 × 1 w obronie:

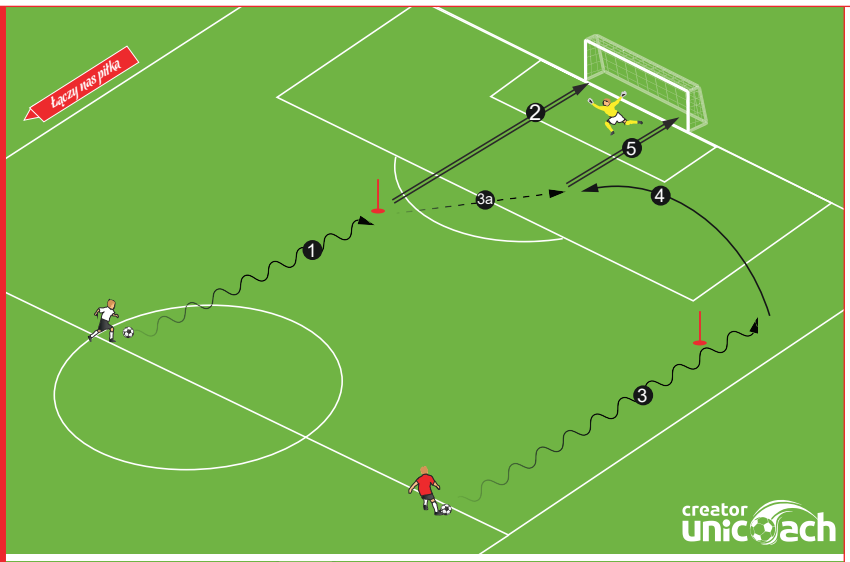
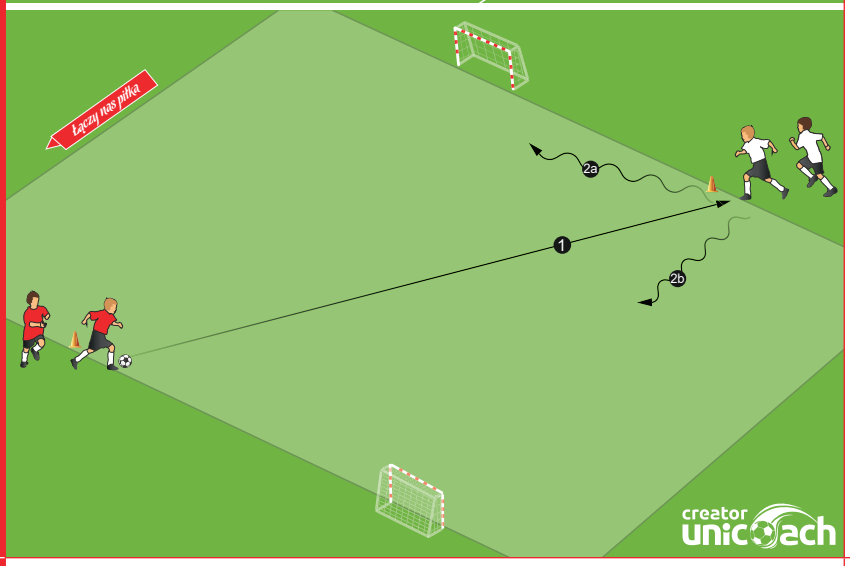
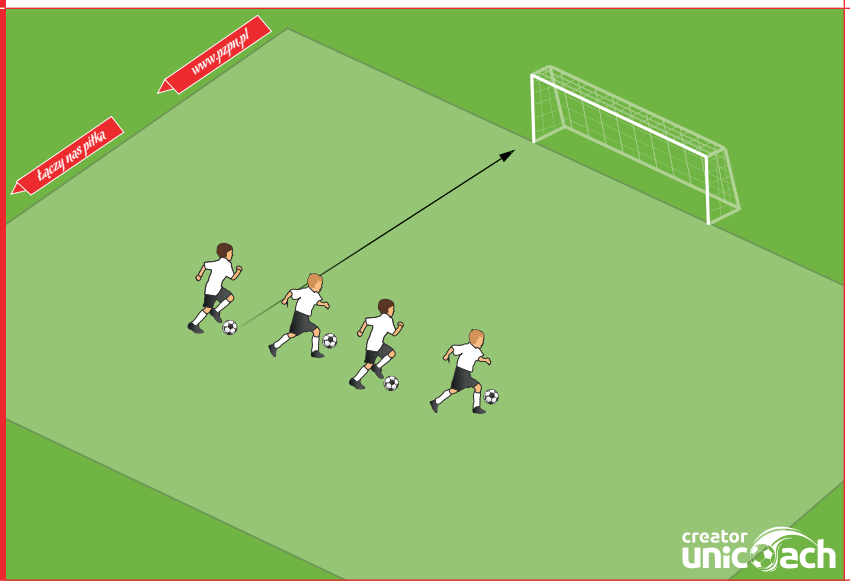
- ustawienie zawodnika (postawa w obronie podczas gry frontalnej, bokiem i tyłem),
- obserwowanie piłki (niereagowanie na zwody, brak wejścia „na raz"),
- poruszanie się podczas gry (odległość od przeciwnika).

KONSPEKT TRENINGOWY – AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW RZESZÓW

Trener	Marcin Włodarski				Asystent			
Temat zajęć	Doskonalenie zwodu pojedynczego							
Data	05.10.17	Godzina	16:15–17:45	Miejsce	Boisko Orlik			
Kategoria	żak	Czas zajęć	75 min	Nr zajęć	2	Liczba zawodników		16
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: …….
Liczba								

	GRAFIKA	OPIS	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć. Zawodnicy prowadzą piłkę do środka, po czym wykonują zwód przed pachołkiem i podają piłkę, przebiegając w wyznaczonym kierunku.	15 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		Grę zaczyna zawodnik z pierwszego rzędu prowadzeniem piłki slalomem, zwodem (1) i w strefie przed polem karnym gra 1 × 1 z bramkarzem (2). Następnie strzelec odwraca się i staje obrońcą (3a) naprzeciw zawodnikowi z drugiego rzędu, który biegnie w jego kierunku (3) i gra z nim 1 × 1 + bramkarz. Obrońca po przechwycie oddaje strzał do jednej z dwóch małych bramek ustawionych w strefie środkowej.	10 min

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

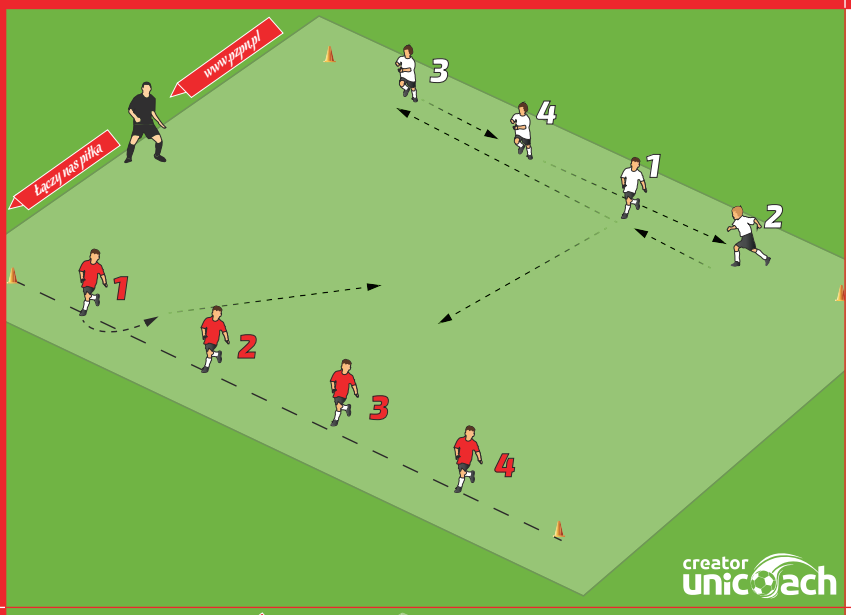
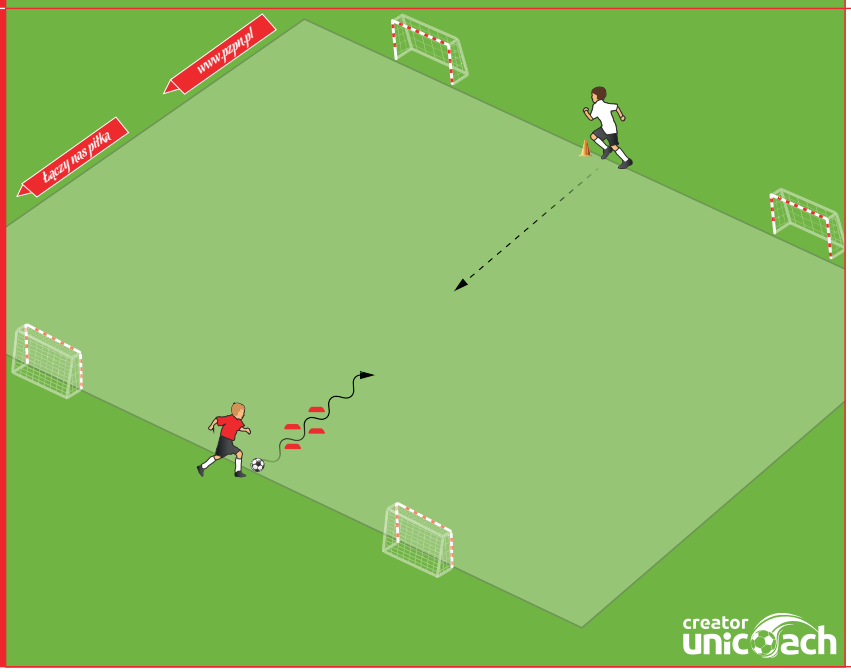
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		**Na jednej połowie Orlika** Zawodnik szary prowadzi piłkę (1), wykonuje zwód, oddaje strzał (2). Wtedy następuje prowadzenie piłki przez zawodnika czerwonego, zwód (3) i dośrodkowanie (4) oraz drugi strzał (5). Minuta na przejście na drugą połowę.	12 min
		**Na drugiej połowie Orlika** Gra 1 × 1 na 2 małe bramki ustawione pod kątem prostym do siebie z wykorzystaniem zwodu pojedynczego.	12 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	**Gra 5 × 5**		20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zawodnicy w określonym czasie mają z odległości 10 m trafić jak najwięcej razy w słupek, uderzając piłkę po podłożu. Omówienie zajęć.	5 min

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

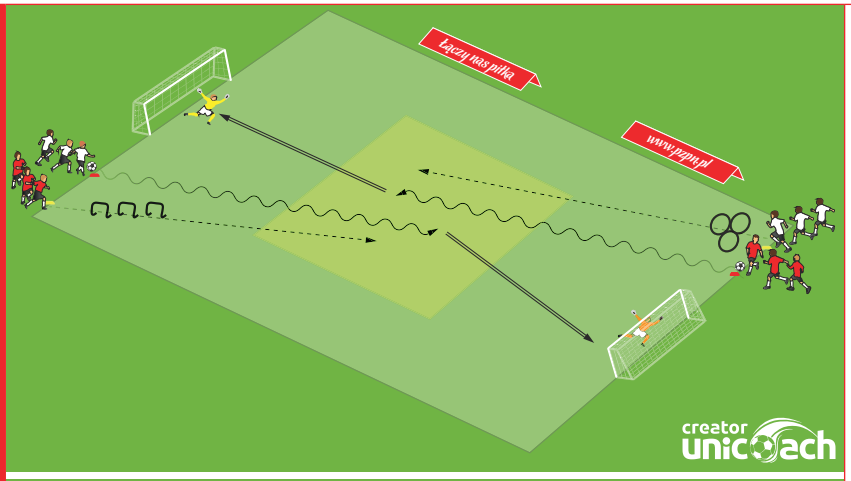
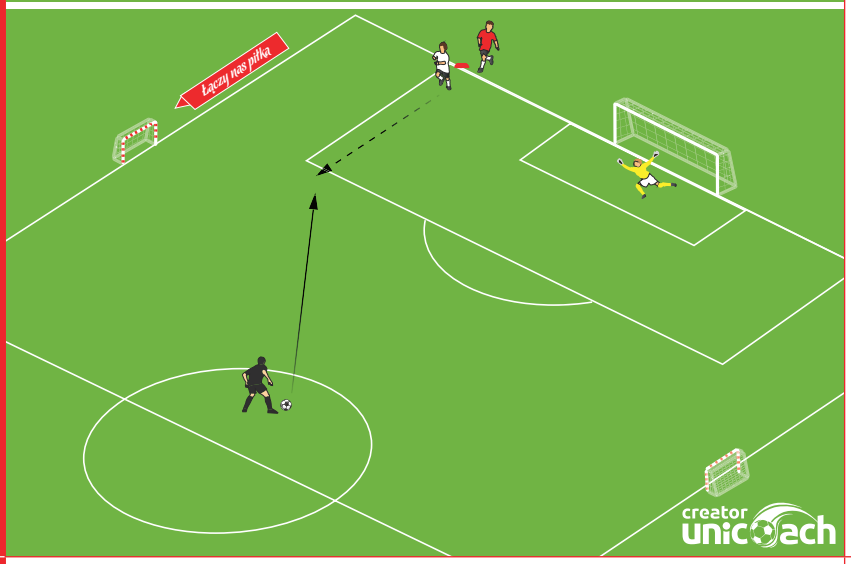
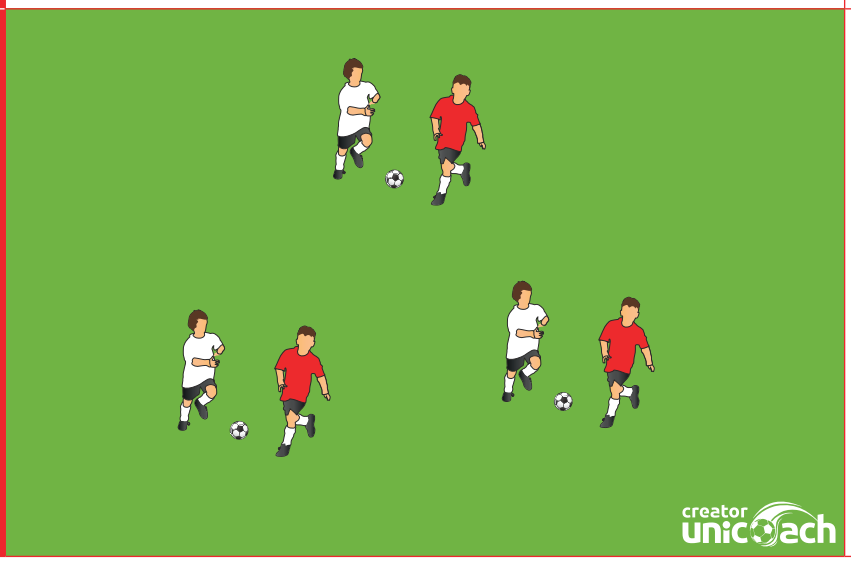
Należy pamiętać, że żaki to nadal bardzo małe dzieci, dlatego praca z nimi wymaga bardzo dużej dawki cierpliwości i całkowitego oddania się im podczas treningu, co bywa bardzo wyczerpujące. Jednak widoczny postęp, który dzieci wykonują, daje nam dodatkowego ,,kopa" do dalszej pracy i motywuje do jeszcze efektywniejszego działania.

KONSPEKT TRENINGOWY – AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW RZESZÓW

Trener	Marcin Włodarski				Asystent			
Temat zajęć	Doskonalenie gry 1 × 1							
Data	27.10.17	Godzina	16:30–17:45	Miejsce	Boisko Orlik			
Kategoria	żak	Czas zajęć	75 min	Nr zajęć		Liczba zawodników		
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba								

	GRAFIKA	OPIS	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		Przedstawienie tematu zajęć. Zadaniem zawodników czerwonych stojących tyłem jest odnalezienie swojego partnera stojącego przodem i schwytanie go, zanim przebiegnie z jednej strony na drugą. Zawodnicy stojący przodem mogą zamienić się miejscami w celu zmylenia swoich partnerów. Modyfikacje: wszyscy prowadzą piłki.	15 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		Zawodnik wykonuje slalom z piłką, po czym podejmuje pojedynek z wybiegającym zza bramek obrońcą wykonującym wcześniej zadanie koordynacyjne wskazane przez trenera. Zadaniem zawodnika z piłką jest wykonanie strzału do jednej z dwóch bramek. Obrońca po przechwycie oddaje strzał do jednej z dwóch bramek ustawionych po drugiej stronie boiska. Modyfikacja: trener wyznacza strefę strzału.	10 min

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

CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Na wyznaczonym polu gry toczą się 2 pojedynki równocześnie. Zawodnicy do pojedynku startują zza tej samej bramki. Zawodnik z piłką przemieszcza się do wyznaczonej strefy, a drugi zanim wystartuje, musi wykonać określone ćwiczenia na trenażerach wyznaczonych przez trenera. Strzał musi zostać oddany z wyznaczonej strefy. Po odbiorze obrońca oddaje strzał do bramki znajdującej się po drugiej stronie boiska.	12 min
		Akcja zaczyna się podaniem do wybiegającego na pozycję zawodnika ustawionego przy linii końcowej, następnie napastnik rozgrywa pojedynek z obrońcą. Obrońca po odbiorze oddaje strzał do jednej z dwóch bramek ustawionych na liniach bocznych.	12 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	**Gra 5 × 5**		20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi znajduje się piłka. Trener wyznacza części ciała, za które zawodnicy mają się złapać, np. głowa, brzuch, noga, ręka. Na hasło „piłka" ten, kto pierwszy przeciągnie podeszwą piłkę do siebie, zdobywa punkt. Omówienie zajęć.	5 min

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

Propozycje form i środków treningowych w bronieniu na przykładzie drużyn młodzieżowych

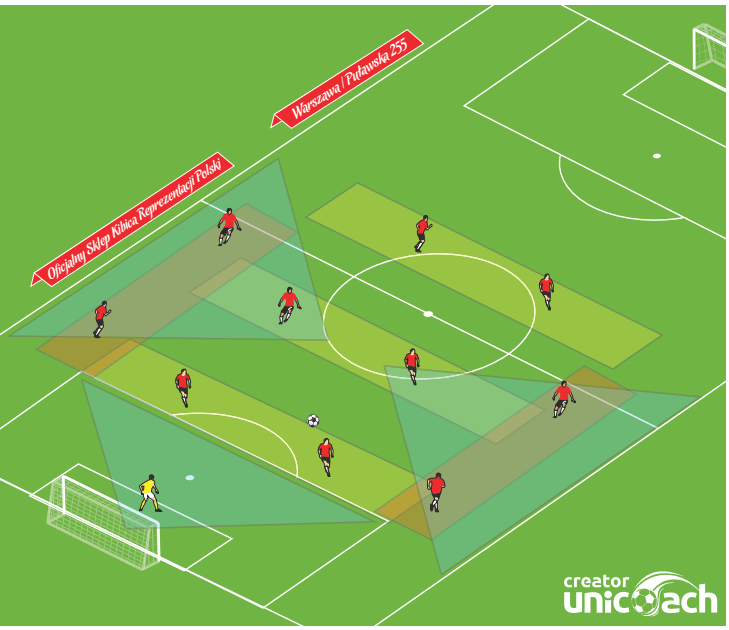
ADAM CHMIELEWSKI TRENER Z LICENCJĄ UEFA A ELITE YOUTH. OD 2011 R. TRENER DRUŻYN MŁODZIEŻOWYCH W MKS POLONIA WARSZAWA

Najczęściej stosowanymi przez zespoły prezentujące wysoki poziom mistrzostwa sportowego są systemy gry: 1–4–4–2 (w linii) oraz wywodzące się z niego: 1–4–2–3–1 i 1–4–3–3. Do przyswajania zasad gry w „strefie" i „w linii", w prowadzonych przeze mnie zespołach MKS Polonia Warszawa, wybrałem system 1–4–4–2 jako najbardziej odpowiedni do nauczania i doskonalenia taktyki dla zawodników grup młodzieżowych.

Narodowy Model Gry PZPN definiuje system gry jako „sprawdzony sposób gry zawodników w atakowaniu, bronieniu i fazach przejściowych. Obejmuje ustawienie wyjściowe zawodników na boisku z przydzieleniem im zadań odpowiednich dla zajmowanych pozycji. System gry narzuca przeciwnikowi sposób prowadzenia walki najmniej spodziewany i najmniej dla niego korzystny".

STREFY DZIAŁANIA ZAWODNIKÓW

W organizacji gry obronnej systemu 1–4–4–2 poszczególni zawodnicy działają w określonych strefach. Strefy działania zachodzą na siebie lub się pokrywają (grafika 1). Dlatego bardzo ważne jest współdziałanie z partnerami z formacji i pomiędzy formacjami. Gra strefą to gra zespołowa, o której skuteczności decydują indywidualne umiejętności gry 1 × 1 każdego zawodnika, umiejętność właściwego ustawiania się względem partnerów, piłki i przeciwnika oraz zdolność przewidywania, np. kiedy się cofać, a kiedy atakować.



GRAFIKA 1. Strefy działania zawodników

PRESSING

Pressing jest to zamierzony i przemyślany ruch wszystkich zawodników w kierunku przeciwnika z piłką i jego partnerów celem jak najszybszego odbioru piłki. Pressing jest aktywną zespołową formą obrony, w której jednakowo ważni są zawodnicy zarówno ci najbliżej, jak i ci najdalej oddaleni od piłki.

Skuteczność pressingu zależy przede wszystkim od skuteczności gry 1 × 1 i 2 × 1 wszystkich zawodników, przygotowania kondycyjnego (szczególnie szybkościowego), właściwej komunikacji między zawodnikami, synchronizacji i zdecydowania w działaniu. Szybkie przemieszczenie się i właściwe ustawienie zawodników w pionie (głębi) i poziomie (szerokości) boiska ma uniemożliwić przeciwnikowi drybling lub podanie.

Nowoczesne systemy gry obronnej opierają się na zasadzie jak najszybszego odebrania piłki przeciwnikowi, jak najdalej od własnej bramki. W tym celu cała drużyna musi przesuwać się w kierunku piłki, aby w jej okolicy stworzyć przewagę liczebną drużyny broniącej (co najmniej 2 × 1), co ułatwia odbiór piłki przeciwnikowi. Nie może to być jednak jednostronny i nieprzemyślany ruch w kierunku przeciwnika z piłką. Obrońcy (rozumiani w nowoczesnym futbolu jako 11 zawodników) muszą zachowywać między sobą odpowiednie odległości wewnątrz i między formacjami drużyny, które zapewnią im właściwą asekurację. Ruch w kierunku piłki stwarza przewagę liczebną w okolicach piłki, przez co redukuje przeciwnikowi przestrzeń gry i komfort czasowy rozgrywania piłki, co z kolei ułatwia obrońcom odbiór piłki – zmusza przeciwnika do niekorzystnego zagrania lub popełnienia błędu.

SZKOLENIE POWINNO BYĆ KOMPLEKSOWE

Trenerzy podejmujący pracę w drużynach młodzieżowych, przechodząc do gry w zespołach 11-osobowych, spotykają się z problemem niedostatecznego przygotowania taktycznego zawodników, którzy do tej pory występowali w zespołach 7- i 9-osobowych. Muszą w krótkim czasie przeprowadzić proces nauczania taktyki gry, odpowiadający kilku etapom szkolenia zawodnika w procesie treningu piłki nożnej.

Ponieważ szkolenie piłkarskie w takich zespołach musi być kompleksowe, trenerzy nie mogą zapominać o pozostałych składowych, w tym przede wszystkim o przygotowaniu fizycznym, które jest niezbędne do realizacji taktyki gry (ma decydujące znaczenie w skuteczności działań obronnych – szczególnie pressingu). Odpowiednio i systematycznie prowadzone nie tylko podnosi formę sportową, ale przede wszystkim zabezpiecza zdrowie zawodników – zmniejsza prawdopodobieństwo urazów.

Jednocześnie należy sprostać zadaniu stałego doskonalenia techniki oraz kształtowania właściwych nawyków i zachowań okołotreningowych (odżywianie i nawadnianie, wypoczynek, motywacja i świadomość zawodników).

W ciągu ostatnich 20 lat doszło do bardzo dużych zmian. Futbol stał się coraz bardziej atletyczny, decydującą rolę odgrywa szybkość motoryczna, a przede wszystkim szybkość działania, zawodnicy grają na zawężonym i mocno skróconym polu. Z uwagi na kierunek rozwoju taktyki, piłkarze mają bardzo

w nauczaniu i doskonaleniu działań taktycznych
MKS Polonia Warszawa

mało czasu na podejmowanie decyzji, działają pod ciągłą presją przeciwnika, przez co wymagania techniczno-taktyczne wzrastają.

System gry lub ustawienie zespołu nie determinują sukcesu, ale z pewnością mówią wiele o filozofii gry i wskazują wyraźnie sposób i organizację gry. Jest to zawsze w dużej mierze wynik pracy prowadzonej przez trenera w trakcie treningów.

WYMOGI DZIAŁAŃ OBRONNYCH

W działaniach obronnych wymaga się:

- wysokiej aktywności podczas wykonywania działań,
- wysokiej (maksymalnej) skuteczności działań,
- skracania i zawężania pola gry,
- stosowania podwajania i asekuracji,
- agresywnego krycia zawodnika w swojej strefie,
- umiejętności w obronie w działaniach indywidualnych i w ramach działań formacji,
- wysokiego poziomu przygotowania fizycznego.

Aby to osiągnąć, zawodnicy muszą poznać i przyswoić indywidualne zadania na swojej pozycji (pozycjach), nauczyć się zasad współpracy w formacji i całym zespole.

PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE

Przygotowanie motoryczne w drużynach młodzieżowych polega w dużym stopniu na wyuczeniu zawodników podstawowych wzorców ruchowych, bez których nie będzie praktycznie możliwości rozwinięcia zdolności motorycznych, takich jak siła, szybkość, koordynacja czy mobilność. Najmniej inwazyjnym sposobem kształtowania siły oraz wzorców ruchowych jest trening funkcjonalny, który bazuje na biomechanice i fizjologii organizmu człowieka.

Siła jako fundament przygotowania motorycznego wykorzystywana jest w wielu jego aspektach. Ćwiczenia fizyczne, mające na celu budowanie lub podtrzymywanie wcześniej wytrenowanej fizyczności zawodnika, pomagają również w kształtowaniu szybkości, przyspieszają regenerację organizmu, jak też umożliwiają zwiększenie efektywności treningu wytrzymałościowego.

Szybkość, jako bardzo ważna cecha w piłce nożnej, jest kształtowana w dwojaki sposób. Oprócz treningu siłowego, mającego na celu wzmocnienie zarówno mięśni nóg, jak i mięśni posturalnych (tzw. CORE), wprowadzony jest także trening lekkoatletyczny. Podczas takiego treningu zwracana jest szczególna uwaga na poprawność pracy rąk oraz odpowiednie ułożenie całego ciała względem podłoża.

Poprzez codzienne obcowanie z zawodnikami trenerzy muszą w większym stopniu wpływać na świadomość młodych piłkarzy. Wykształcenie nawyków poprawnego odżywiania, nawadniania i wypoczynku jest równie ważne jak nabywanie pozostałych umiejętności.

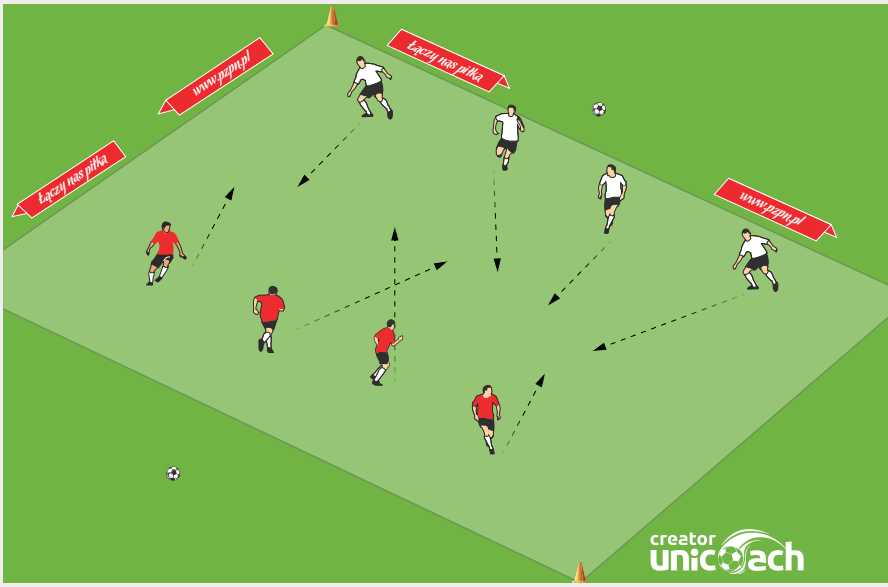
PRZYKŁADY ZABAW, MAŁYCH GIER I ĆWICZEŃ W FORMIE FRAGMENTÓW GRY W NAUCZANIU I DOSKONALENIU DZIAŁAŃ OBRONNYCH (PRESSINGU)

ZABAWY

ZABAWA „ZAGROŻONA PIŁKA"

Cel: kształtowanie umiejętności poruszania się w działaniach indywidualnych i zespołowych. Przesuwanie strefą, asekuracja, podwajanie.

Opis ćwiczenia: zabawa 4 × 4 w określonym polu (np. 20 × 15 m), za liniami końcowymi ustawione piłki. Zadaniem przeciwnika jest przeniesienie piłki przeciwnika na własną połowę z jednoczesnym chronieniem przed przeciwnikiem własnej piłki. Obrona piłki następuje przez aktywną postawę indywidualną i zespołową (zagęszczenie pola działania) oraz neutralizowanie na własnej połowie przeciwnika poprzez dotknięcie – w takim przypadku dotknięty zawodnik przyjmuje postawę zasadniczą, czekając na oswobodzenie ze strony partnera – również poprzez dotknięcie. Zespół, który posiada na swojej połowie dwie piłki, zdobywa punkt.



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

ZABAWA „BEREK W STREFIE"

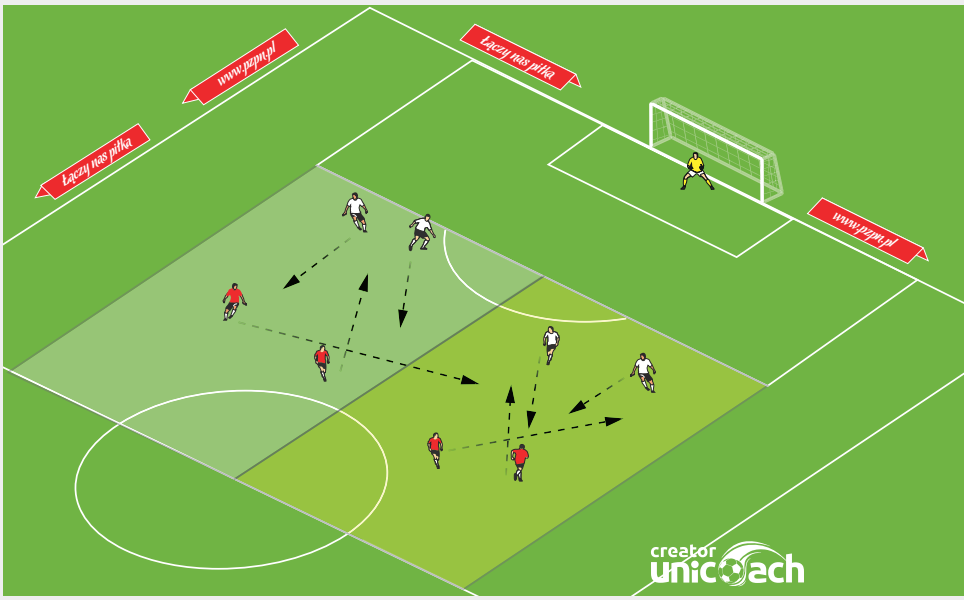
Cel: kształtowanie umiejętności poruszania się w działaniach indywidualnych i zespołowych. Przesuwanie strefą, asekuracja, podwajanie.

Opis ćwiczenia: ustawienie zawodników z podziałem na napastników i obrońców (4 × 4). Zadaniem obrońców, którzy działają tylko w swoich strefach, jest złapanie napastników, którzy mają dobiec do linii bramkowej i mogą się poruszać bez ograniczeń strefą.

Odmiany zabawy:

a) napastnicy rozgrywają piłkę rękami i ustawiają ją na linii końcowej (przepisy rugby),

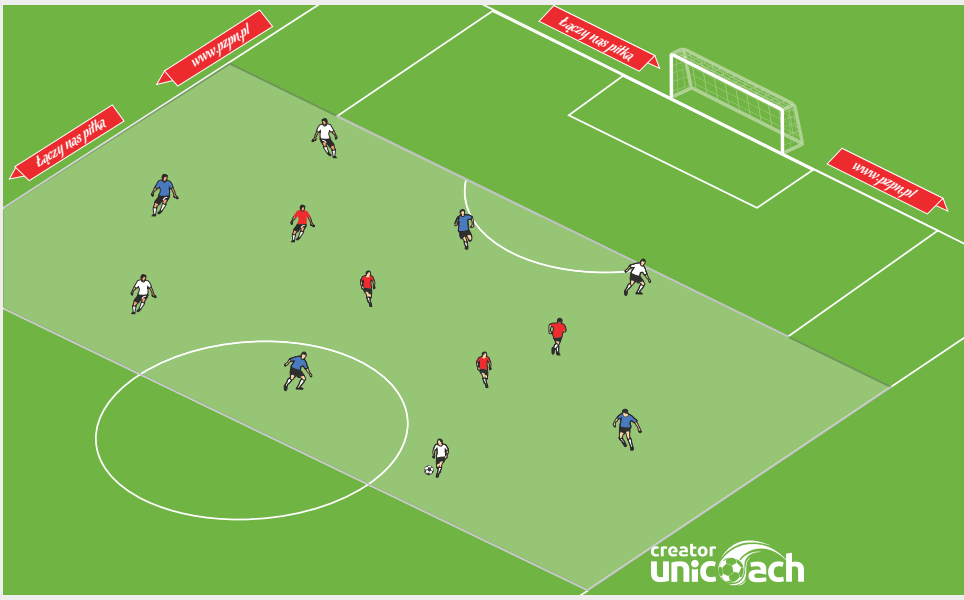
b) jw. rozgrywają piłkę nogami.



ZABAWA „DZIADEK DRUŻYNOWY"

Cel: kształtowanie umiejętności poruszania się w określonej strefie działania, reagowanie (orientacja przestrzenna), współpraca z partnerami, przesuwanie strefą, nauczanie „skoku" pressingowego, przechwytywanie piłki w ruchu.

Opis ćwiczenia: w ograniczonym polu (połowa boiska do wysokości pola karnego), 9–12 zawodników podzielonych na 3 drużyny. Dwie drużyny rozgrywają piłkę, a trzecia próbuje ją przechwycić. W momencie przechwycenia piłki następuje zmiana ról pomiędzy drużyną będącą w środku a drużyną, której zawodnik zawinił przy stracie piłki. W miarę umiejętności technicznych ograniczamy liczbę kontaktów zawodników z piłką lub liczymy liczbę podań w drużynach.

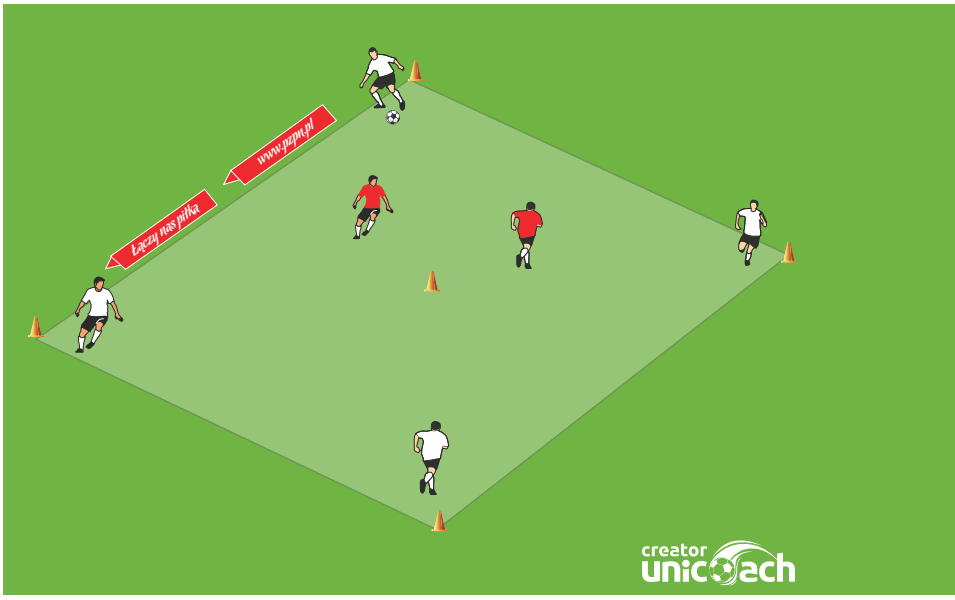


MAŁE GRY

GRA „DZIADEK Z PACHOŁKIEM"

Cel: doskonalenie zasad działań defensywnych, współpraca w dwójce, reagowanie (orientacja przestrzenna), przechwytywanie piłki w ruchu.

Opis ćwiczenia: w kwadracie, np. 10 × 10 m, 6 zawodników – 2 w środku jako obrońcy, pozostali ustawieni na obwodzie. Zadaniem obrońców jest przechwyt piłki poprzez dotknięcie jej, z jednoczesną obroną pachołka ustawionego w środku pola gry. Zawodnicy na obwodzie mają za zadanie wykonanie określonej liczby podań lub trafienie w pachołek (grając z ograniczoną liczbą kontaktów z piłką – od 1 do 3). Zmiana następuje po określonym czasie gry lub po wykonaniu zadanej liczby przechwytów.

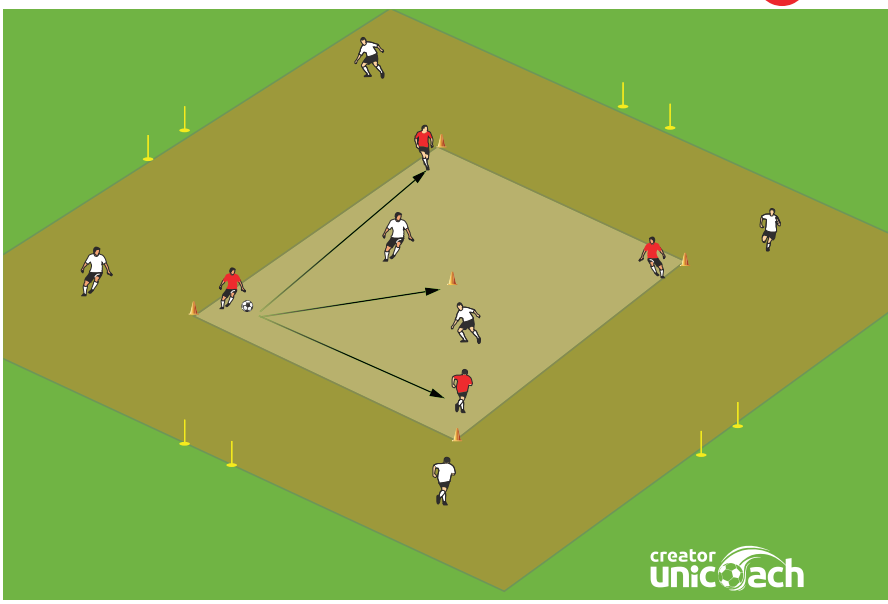


LEGENDA: PODANIE | PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING | STRZAŁ | BIEG BEZ PIŁKI | ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI | LINIE POMOCNICZE | OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ | STRATA PIŁKI

GRA 6 × 4 – NAUCZANIE I DOSKONALENIE PRESSINGU

Cel: doskonalenie działań defensywnych, współpraca w formacji, ustawienie w stosunku do piłki, aktywny atak (pressing).

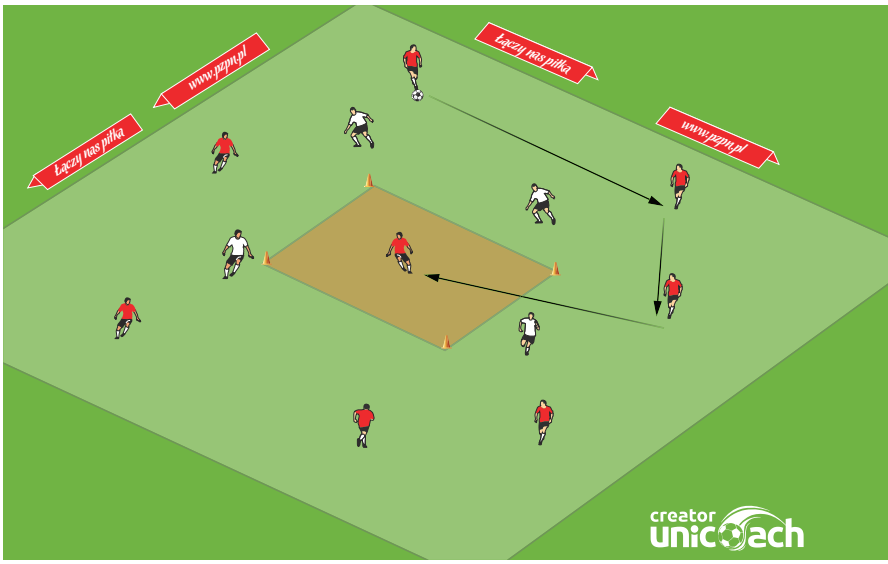
Opis ćwiczenia: gra na polu 30 × 30 m, z wyznaczonym w środku polem 10 × 10 m. W grze bierze udział 10 zawodników podzielonych na 2 zespoły (6 × 4). Czterech zawodników zespołu „czerwonych" rozgrywa piłkę w małym polu w przewadze 4 × 2. Ich zadaniem jest jak najdłużej rozgrywać piłkę oraz zbić środkowy pachołek. Za każde wymienione 6 podań i zbicie pachołka zdobywają 1 pkt. Zespół „białych" grający w tej fazie gry w obronie 2 × 4, po odebraniu lub wybiciu piłki poza małe pole, musi jak najszybciej przejść do gry na całym polu w przewadze 6 × 4 i wymienić 6 podań. Jeżeli teraz zawodnicy „czerwonych" przejmą piłkę, mogą dalej zdobyć punkt, grając do 4 małych bramek ustawionych na każdym boku pola.



GRA 8 × 4 Z OBRONĄ STREFOWĄ

Cel: doskonalenie zasad działań defensywnych, współpraca w formacji, ustawienie w stosunku do piłki, aktywny atak (pressing) i komunikacja.

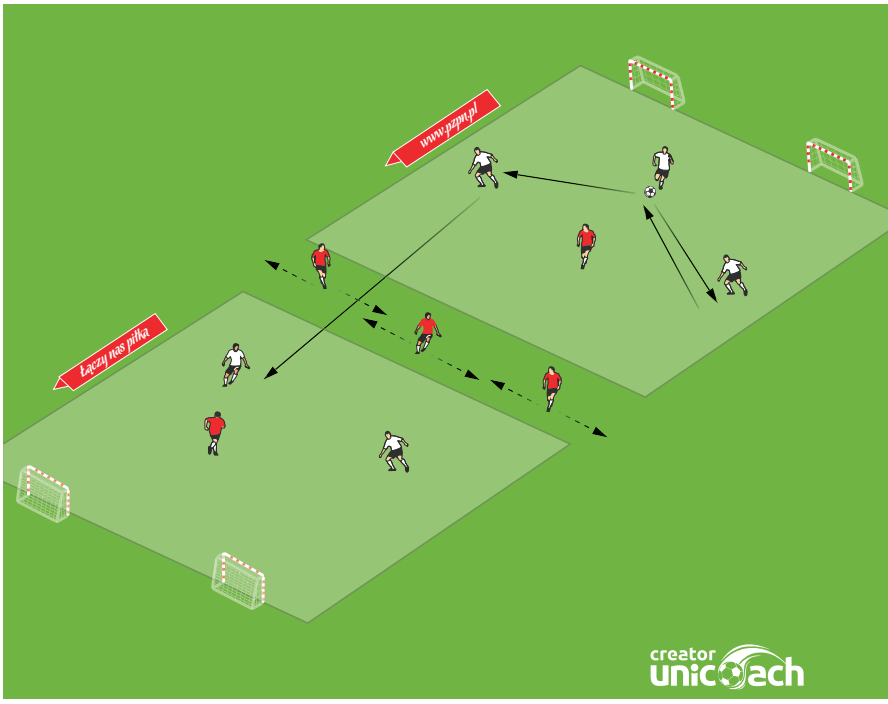
Opis ćwiczenia: gra na polu 30 × 30 m, z wyznaczonym w środku małym polem 5 × 5 m. W grze bierze udział 12 zawodników, podzielonych na 2 zespoły 8 × 4. Zespół 8-osobowy rozgrywa piłkę, mając za zadanie wykonanie określonej liczby podań lub zagranie piłki do zawodnika znajdującego się w małym środkowym polu. Zespół 4-osobowy ma za zadanie: nie dopuścić do wykonania zadanej liczby podań, nie dopuścić, by piłka dotarła do zawodnika znajdującego się w polu środkowym, odebrać piłkę, a po odbiorze podać ją w określone miejsce na zewnątrz pola gry (np. do trenera).



GRA – NAUKA I DOSKONALENIE GRY W STREFIE DLA POMOCNIKÓW

Cel: doskonalenie zasad działań defensywnych, współpraca w formacji, ustawienie w stosunku do piłki, aktywny atak, czytanie gry i komunikacja.

Opis ćwiczenia: gra na polu 20 × 40 m, podzielonym na dwie części, z wyznaczoną strefą środkową. Na końcu każdej części pola dwie małe bramki. Grę rozpoczynamy w tej części pola, gdzie znajdują się zawodnicy w przewadze 3 × 1. Po wymianie określonej liczby podań należy zagrać piłkę przez strefę środkową do przeciwnego pola. W strefie środkowej trzech broniących stara się przechwycić piłkę (nie wolno podawać piłki powyżej linii barków). W przypadku gdy piłka zostanie skutecznie zagrana na drugą stronę strefy środkowej, rozgrywa się akcja 2 × 1 na 2 bramki (w wariancie możliwość powrotu ze środkowej strefy 1, 2 broniących). Jeżeli zespół broniący odbierze piłkę, może zdobyć bramkę w grze 4 × 3 na 2 bramki w polu, w którym rozpoczynano grę.



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

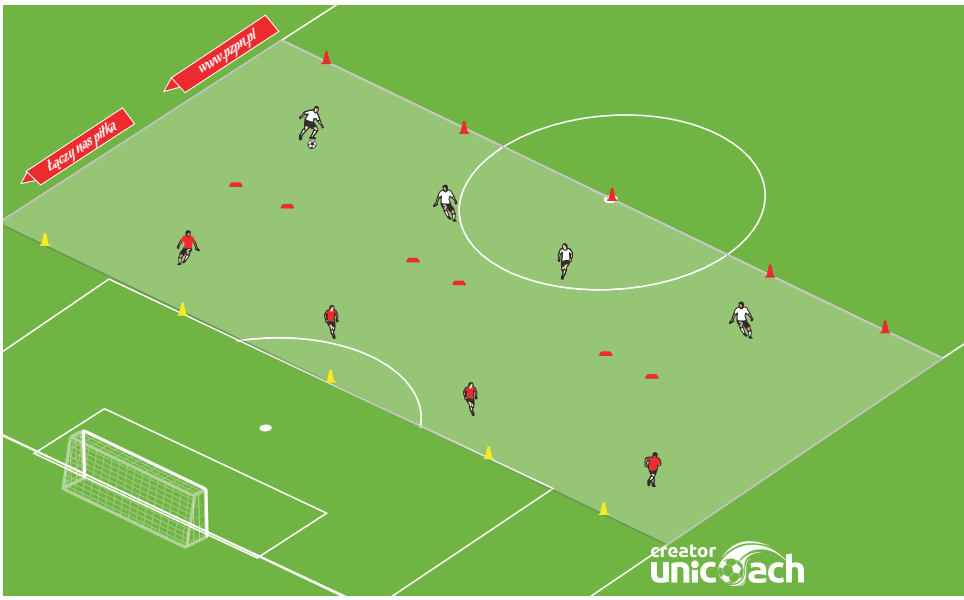
GRA 4 × 4 (FORMACJAMI) NA CAŁEJ SZEROKOŚCI BOISKA

Cel: doskonalenie zasad działań defensywnych, współpraca w formacji, ustawienie w stosunku do piłki, aktywny atak na piłkę.

Opis ćwiczenia: gra 4 × 4 na skróconym polu. Na wysokości pola karnego i na linii środkowej ustawione min. 5 pachołków (dodatkowo można dostawić pachołki na liniach bocznych). Dodatkowo w środku boiska 3–5 małych bramek. Drużyny – dwie formacje. Drużyna broniąca ma za zadanie bronić pachołków po swojej stronie boiska. Każda drużyna oprócz swoich pachołków broni małych bramek.

W pierwszej fazie gry możemy zastosować wariant bez kontrataku, tzn. drużyna po stracie piłki ma czas ustawić się w obronie.

W rozwinięciu gry możemy wprowadzić zawodnika neutralnego (zawodnika będącego z drużyną w posiadaniu piłki).

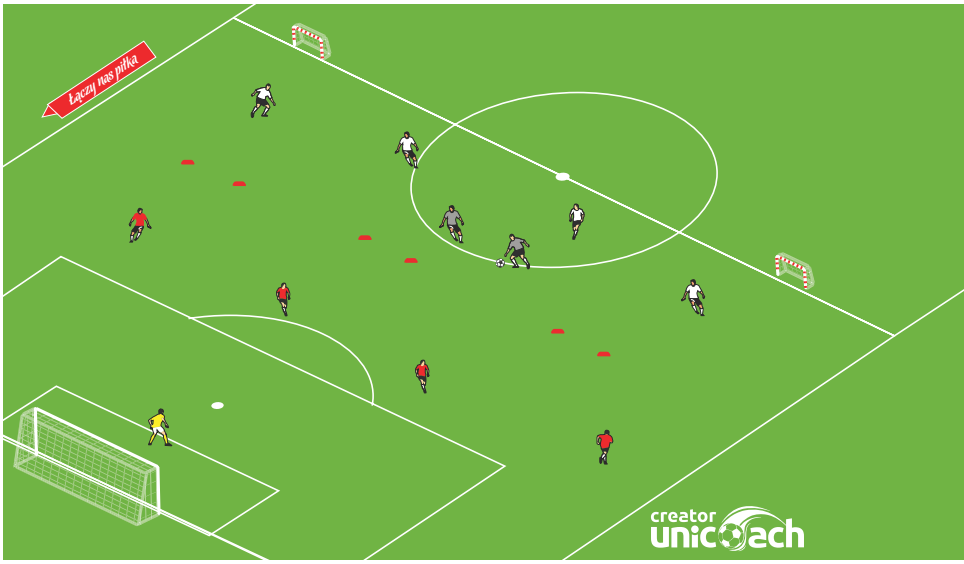


GRA 4 × 4 (FORMACJAMI) NA CAŁEJ SZEROKOŚCI BOISKA Z DWOMA ZAWODNIKAMI NEUTRALNYMI

Cel: doskonalenie zasad działań defensywnych, współpraca w formacji, ustawienie w stosunku do piłki, aktywny atak na piłkę.

Opis ćwiczenia: gra na połowie boiska z bramkarzem w dużej bramce. Na linii środkowej ustawione 2 małe bramki, a na środku pola gry 3 małe bramki z pachołków. Obrońcy z bramkarzem bronią dużej bramki, a napastnicy dwóch małych. Dodatkowo można zdobyć punkt za zagranie w odpowiednią stronę przez małe bramki z pachołków.

W wariantach ograniczamy ilość kontaktów drużynie będącej przy piłce lub tylko zawodnikom neutralnym.

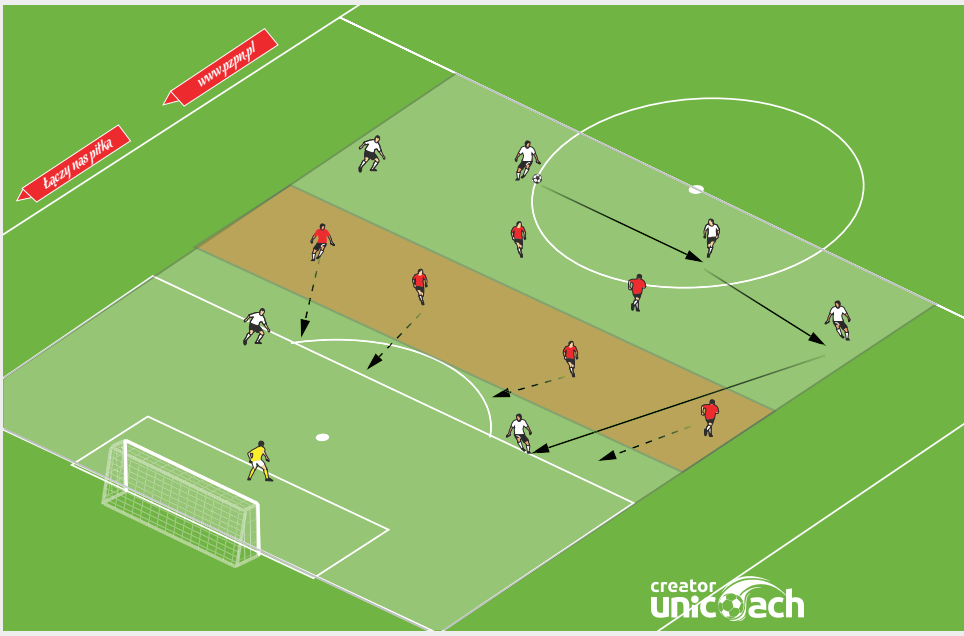


FRAGMENT GRY I GRA SZKOLNA

6 × 6 W FORMIE FRAGMENTU GRY

Cel: doskonalenie zasad działań defensywnych, współpraca w drużynie (w formacji i pomiędzy formacjami), ustawienie w stosunku do piłki, asekuracja.

Opis ćwiczenia: pole wyznaczone na połowie boiska, zawężone do szerokości pola karnego. Pomiędzy 25. a 30. m od bramki wyznaczona strefa dla czwórki zawodników broniących. Ćwiczenie rozpoczyna się od środka boiska podaniem piłki od trenera. Następnie zespół atakujący rozgrywa przewagę 4 × 2 i ma za zadanie wykonanie podania przez strefę bronioną przez 4 zawodników. W przypadku wykonania udanego podania do napastników muszą oni w ciągu 5 s skończyć akcję i zdobyć bramkę. Po podaniu do napastników obrońcy ze strefy środkowej jak najszybciej wracają i przeszkadzają w oddaniu strzału. W przypadku przejęcia piłki obrońcy mają za zadanie wykonać jak najszybciej podanie do trenera na środek boiska.



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

FRAGMENT GRY – DOSKONALENIE PRESSINGU

Cel: współpraca w formacji i między formacjami, ustawienie w stosunku do piłki, aktywny atak na piłkę, nauczanie i doskonalenie pressingu.

Opis ćwiczenia: gra 8 × 6, na skróconym polu (1/2 boiska). Około 25 m od bramki wyznaczona linia strefy bezpiecznego rozgrywania piłki. W strefie „bezpiecznej" drużyna rozgrywa piłkę od bramkarza, wykonując określoną liczbę podań, po wykonaniu których może przejść na drugą część pola. W trakcie wymiany podań następuje atak pressingiem wykonany przez 6 zawodników (4 pomocników i 2 napastników). Zawodnicy wykonują atak:

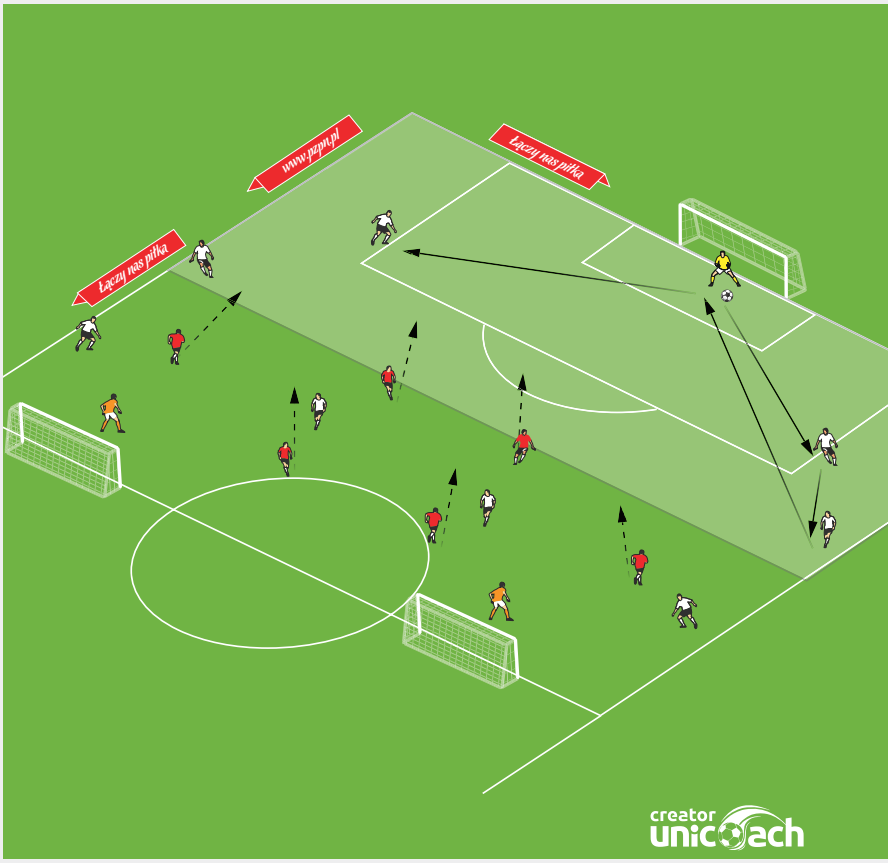
a) na sygnał trenera,

b) na sygnał jednego z zawodników,

c) w dowolnym dogodnym momencie.

Drużyna – 4 pomocników i 2 napastników – stara się skutecznie zorganizować pressing zgodnie z założeniami, tj. np.: od napastników, od skrzydłowych, do linii bocznej, do środka. W przypadku skutecznego pressingu i odbioru piłki w krótkim czasie ma za zadanie zorganizować kontratak.

Wariant: na linii środkowej ustawiamy dodatkowo 1 lub 2 bramki, na które po wykonaniu zadania (określona liczba podań) mogą atakować obrońcy (8-ka).

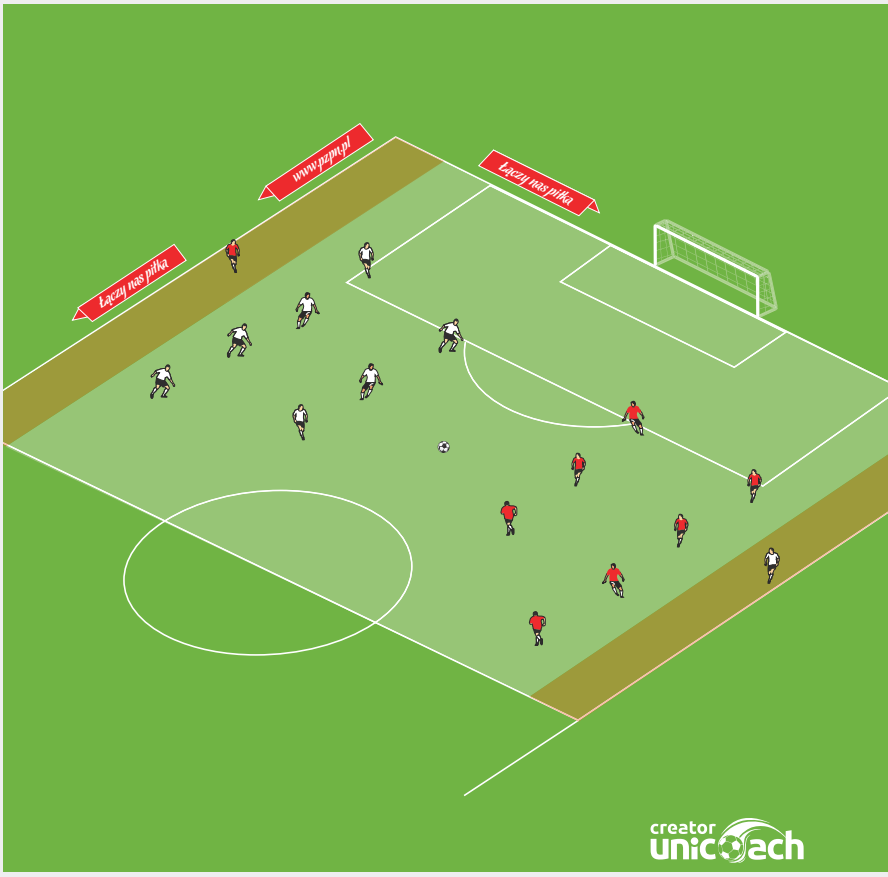


GRA „DWIE MATKI"

Cel: doskonalenie zasad działań defensywnych, współpraca w drużynie (formacje i pomiędzy formacjami), ustawienie w stosunku do piłki, asekuracja, nauczanie i doskonalenie pressingu.

Opis ćwiczenia: gra na zmniejszonym polu (np. połowie boiska). Na końcach pola wyznaczone dwie wąskie strefy (ok. 5 m). Dwie drużyny od 7 × 7 do 11 × 11. W każdej drużynie wyznaczamy „matkę", która zajmuje miejsce w strefie po przeciwnej stronie niż własny zespół. Drużyny mają za zadanie dograć piłkę do „matki" bez używania podania górnego. W obronie drużyna broni w strefowym ustawieniu formacji. W pierwszej fazie gry możemy zastosować wariant bez kontrataku, tzn. że drużyna po stracie piłki ma czas ustawić się w obronie.

W rozwinięciu gry (nauczanie i doskonalenie pressingu) dopuszczamy możliwość podania górą do „matki" po wykonaniu określonej ilości podań, np. 3–4 podania w drużynie, która rozpoczyna grę.

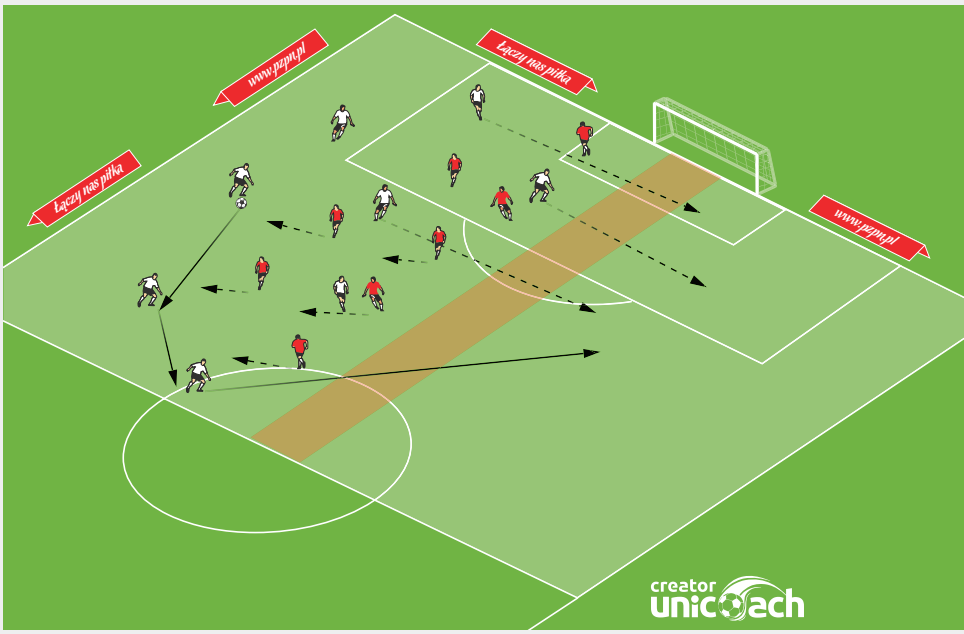


LEGENDA: PODANIE | PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING | STRZAŁ | BIEG BEZ PIŁKI | ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI | LINIE POMOCNICZE | OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ | STRATA PIŁKI

GRA PRZEZ WOLNĄ STREFĘ

Cel: doskonalenie zasad działań defensywnych, współpraca w drużynie, ustawienie w stosunku do piłki, aktywny atak na piłkę (pressing).

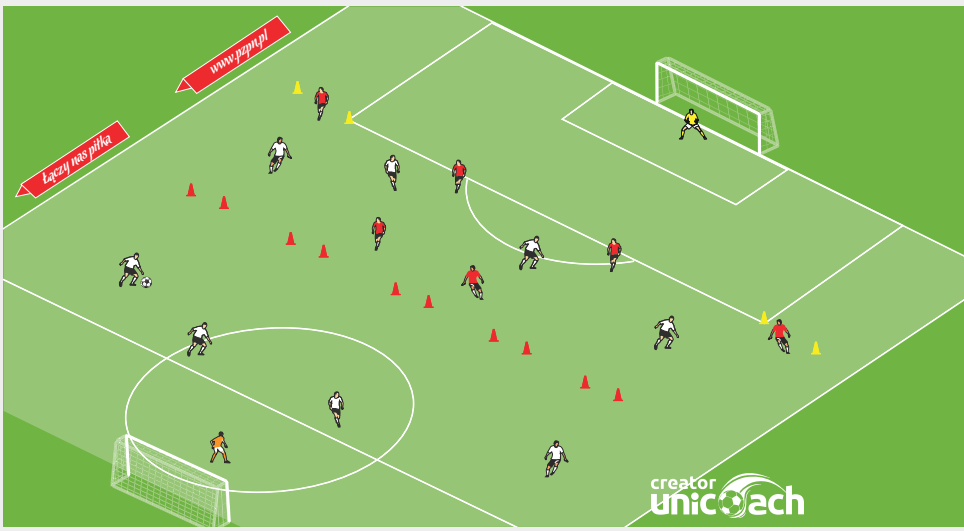
Opis ćwiczenia: gra 8 × 8 na zmniejszonym polu (np. połowie boiska). Przez środek pola wyznaczona strefa (ok. 10 m). Dwie drużyny znajdują się w polu, po jednej ze stron strefy. Gra na utrzymanie do wykonania określonej liczby podań (3–4 podania), po czym może nastąpić długie podanie na drugą stronę strefy. Jeżeli drużyna przejmie długie podanie przez strefę, zdobywa punkt, a oba zespoły mają obowiązek przebiec na drugą stronę, gdzie kontynuują grę. Piłka nie może zostać przejęta w środkowej strefie przez żadnego z zawodników. Jeżeli długie podanie będzie niecelne lub zostanie przejęte przez drużynę przeciwną, powracamy na stronę, a grę rozpoczyna druga drużyna. Obowiązuje przepis o spalonym, gdzie dalsza linia strefy jest linią spalonego.



GRA 8 × 6

Cel: współpraca w formacji i między formacjami, ustawienie w stosunku do piłki, aktywny atak na piłkę, asekuracja, doskonalenie pressingu.

Opis ćwiczenia: gra 8 × 6, na skróconym polu (2/3 boiska) na dwie duże bramki. Dodatkowo na środku pola gry ustawione 4 małe bramki. Dodatkowe małe bramki mogą być atakowane przez drużynę w przewadze. Zespół ten zdobywa dodatkowy punkt za zdobycie małej bramki.

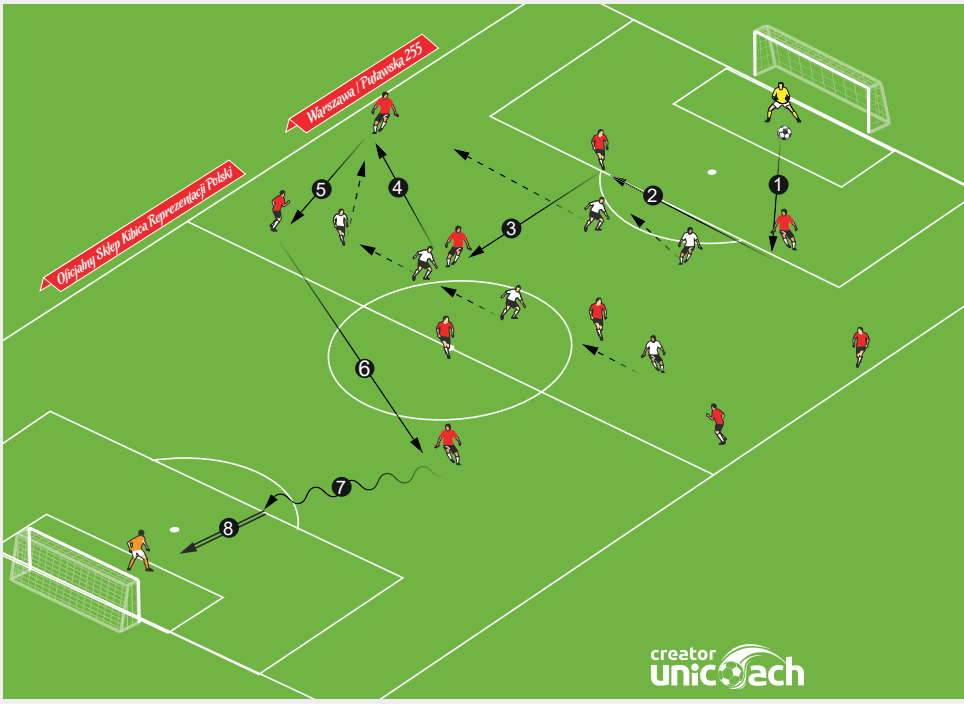


GRA – NAUCZANIE I DOSKONALENIE WYSOKIEGO PRESSINGU

Cel: doskonalenie zasad działań defensywnych, współpraca w formacji i między formacjami, ustawienie w stosunku do piłki, aktywny atak na piłkę, nauczanie i doskonalenie pressingu.

Opis ćwiczenia: gra 9 × 6, na skróconym polu (1/2 boiska) na dwie duże bramki. Drużyna w przewadze rozpoczyna grę od bramki i używając podań krótkich i średnich po podłożu starają się zagrać piłkę do napastnika znajdującego się na drugiej połowie boiska.

Drużyna broniąca – 4 pomocników i 2 napastników stara się skutecznie zorganizować pressing zgodnie z założeniami, tj.: od napastników, skrzydłowych, do linii bocznej, do środka. W przypadku skutecznego pressingu i odbioru piłki w krótkim czasie ma za zadanie rozegrać kontratak.

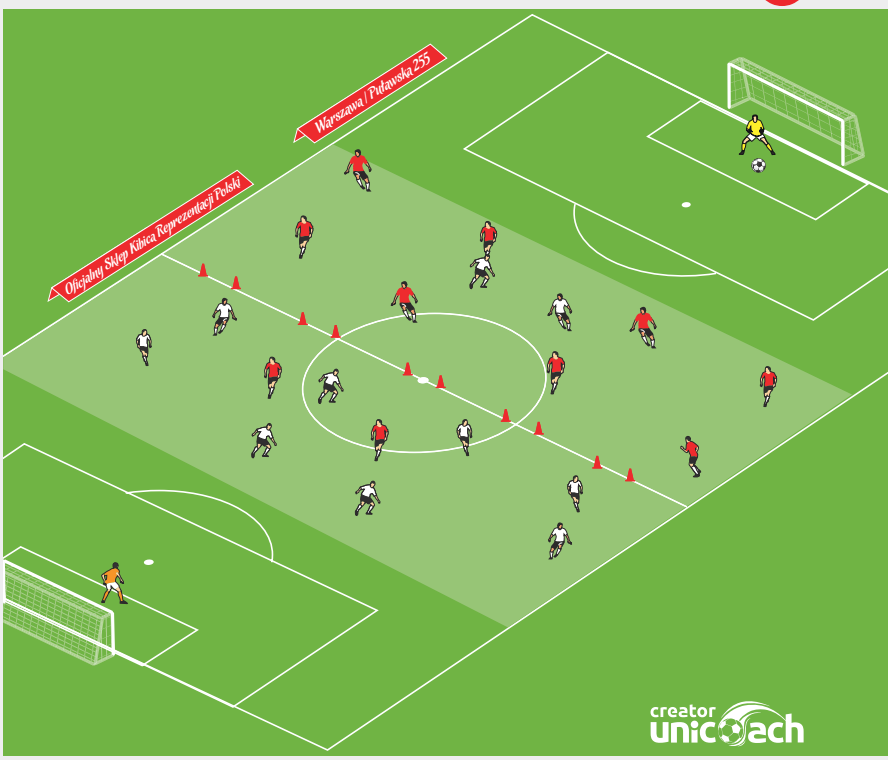


LEGENDA: PODANIE | PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING | STRZAŁ | BIEG BEZ PIŁKI | ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI | LINIE POMOCNICZE | OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ | STRATA PIŁKI

GRA 11 × 11 NA SKRÓCONYM POLU

Cel: doskonalenie zasad działań defensywnych, współpraca w formacji i między formacjami, ustawienie w stosunku do piłki, aktywny atak na piłkę, doskonalenie pressingu.

Opis ćwiczenia: gra 11 × 11, na skróconym polu (2/3 boiska) na dwie duże bramki. W odległości 20–25 m od bramki wyznaczone wolne strefy, do których nie mogą wbiegać obrońcy. Napastnicy mogą zagrać w wolną strefę, wykonać jedno podanie i z pierwszej piłki zdobyć bramkę. Dodatkowo na linii środkowej ustawiono 4 małe bramki. Obie drużyny, stosując pressing, bronią małych bramek. W miarę umiejętności zawodników ograniczamy liczbę kontaktów z piłką.



PODSUMOWANIE

- W nauczaniu działań defensywnych należy stosować różne formy ćwiczeń, zaczynając od formy ścisłej – ćwiczeń w dwójkach, trójkach, w formacjach i w drużynie, poprzez zabawy, małe gry, formę fragmentu gry i gry szkolne do gry właściwej.
- Nauczanie gry obronnej należy rozpoczynać od współpracy w dwójkach, następnie w formacjach i pomiędzy formacjami.
- Najskuteczniejszą formą obrony jest pressing.
- Najskuteczniejszą forma pressingu jest wysoki pressing.
- Najskuteczniejszą formą nauczania kompleksowego jest gra szkolna.
- Do skutecznego stosowania pressingu niezbędny jest wysoki poziom przygotowania motorycznego.
- Stosowanie środków treningowych, które pozwalają osiągnąć wysoką intensywność treningu, gwarantuje skuteczność działań w meczach mistrzowskich.
- Elementem niezbędnym do właściwej realizacji taktyki bronienia jest dobra komunikacja pomiędzy zawodnikami.

DOŁĄCZ DO NAS!
/LACZYNASPILKA

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

Szkółki/akademie

CZĘŚĆ 5. UKS VARSOVIA

W cyklu Szkółki/akademie piłkarskie na medal przedstawiamy kluby, które pomimo braku zespołu seniorskiego grającego na wysokim poziomie i wielkich środków finansowych potrafią dobrze pracować z dziećmi i młodzieżą. Przedstawione programy szkolenia i modele funkcjonowania to autorskie wizje, strategie, pomysły opisywanych klubów, szkółek bądź akademii.

Varsovia to klub założony we wrześniu 1959 r.

Sekcja piłki nożnej posiada grupy szkoleniowe we wszystkich dziecięcych i młodzieżowych kategoriach wiekowych od 6. do 18. roku życia. Liczba trenujących piłkę nożną znacznie przekracza 650 osób i są to zarówno chłopcy, jak i dziewczęta (Varsovia Girls).

Najsłynniejszym wychowankiem Varsovii jest oczywiście najlepszy obecnie polski piłkarz – Robert Lewandowski. Robert zaczynał swoją sportową karierę w klubie przy Międzyparkowej. Grał u nas przez 8 lat. Byli trenerzy Lewandowskiego – Krzysztof Sikorski oraz Marek Krzywicki dalej związani są z Varsovią.

Misją naszego klubu jest:

1. Wychowanie przez sport.
2. Wyszkolenie profesjonalnego zawodnika.

Tak sformułowana misja stanowi podstawę wszelkich podejmowanych przez nas działań.

Od września 2013 r. sekcja piłki nożnej związana jest umową partnerską z Akademią Piłkarską Legii Warszawa. Współpraca obejmuje podnoszenie poziomu szkolenia dzieci i młodzieży przy udziale i wykorzystaniu potencjału Legii oraz Varsovii.

KLUB PARTNERSKI
LEGII WARSZAWA

Każdego roku najzdolniejsi zawodnicy Varsovii wzmacniają szeregi Akademii Legii Warszawa. Możliwość grania w Legii to określona ścieżka rozwoju dla młodych piłkarzy, którzy robią największe postępy.

Zawodnicy Varsovii powoływani są także do reprezentacji województwa mazowieckiego w różnych kategoriach wiekowych. Są też tacy, którzy mają już swoje debiuty w młodzieżowych reprezentacjach Polski.

Naszym celem jest, żeby wychowywać kolejnych następców Roberta Lewandowskiego.

UKS Varsovia współpracuje ze swoimi klubami partnerskimi: AP Szydłowiec, Soccer Academy, BKS Bemowo, KS Grom, A2R Żoliborz, Tygrysy Orkana, Sparta Białołęka, Junior Zacisze, UKS Derby, Ostaniec Ursynów.

Od stycznia 2018 r. dyrektorem sportowym sekcji piłki nożnej jest Robert Podoliński. Będzie on czuwać nad ewaluacją procesu szkolenia i rozwoju najzdolniejszych zawodników naszej akademii.

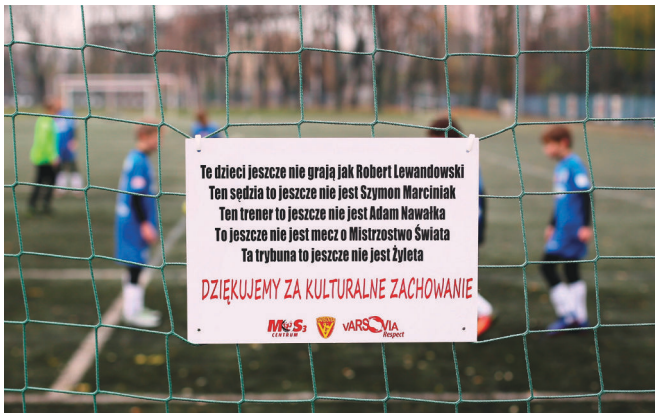
BAZA INFRASTRUKTURALNA

Główna siedziba UKS Varsovia mieści się przy ul. Międzyparkowej 4 w dzielnicy Śródmieście.

Lokalizacja w centrum miasta i sąsiedztwo stacji metra Dworzec Gdański powoduje, że w naszym klubie trenują zawodnicy i zawodniczki z całej Warszawy.

Grupy piłki nożnej dziewcząt i chłopców trenują tutaj 12 miesięcy w roku. W okresie zimowym boisko piłkarskie przy ul. Międzyparkowej 4 przykrywane jest nowoczesną halą pneumatyczną – „Arena Centrum".

Varsovia posiada swoje centra treningowe także w innych dzielnicach Warszawy, m.in. na Bielanach, Bródnie, Śródmieściu, Mokotowie i Pradze.



SZTAB TRENERSKI

Sztab szkoleniowy Varsovii to niemal 40 trenerów i trenerek. Zwiększamy swoje kwalifikacje pedagogiczne i trenerskie m.in. poprzez udział w stażach i szkoleniach w Polsce i za granicą (Rapid Wiedeń, NEC Nijmegen, Slavia Praga, Sparta Praga, Hannover 96, Cardiff FC, Benfica Lizbona, Sporting Gijon, VFL Wolfsburg, Dinamo Zagrzeb).

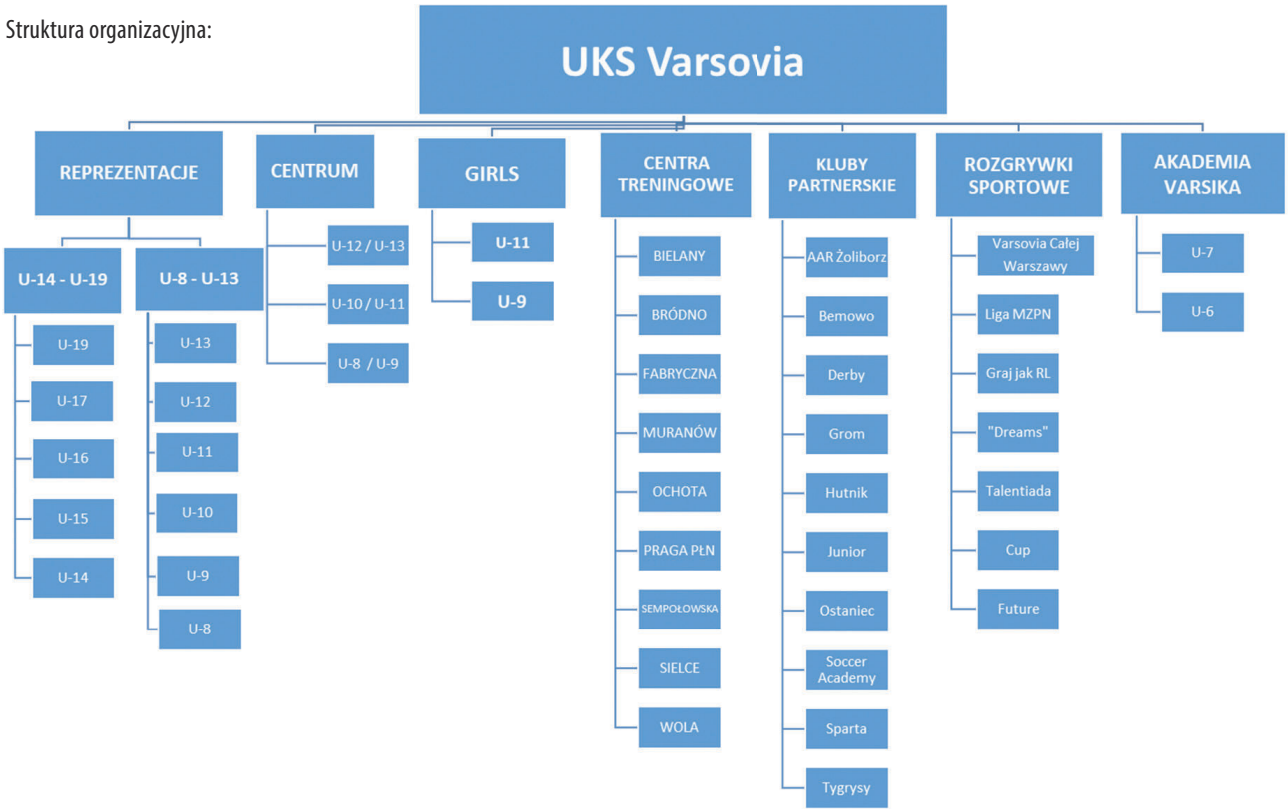
Rotacja trenerów na stanowisku szkoleniowca danej grupy następuje co 2 lata.

Trenerzy poddawani są ocenie koordynatora pod względem określonych kryteriów, tj.:

- podejście pedagogiczne,
- zaangażowanie,
- realizacja programu,
- kreatywność szkoleniowa,
- kreatywność organizacyjna,
- dokumentacja
- komunikacja.

piłkarskie na medal

Struktura organizacyjna:



NABÓR I SELEKCJA

Nabór do klubu Varsovia prowadzony jest od 7. roku życia poprzez:

1. Akademię Varsika – czyli sekcje z zajęciami dla dzieci w wieku przedszkolnym.

2. Centra treningowe Varsovii.

3. Programy dla szkół i przedszkoli:
- „Od małego na całego".
- „Przedszkole strzela gole".

4. Nabór pośredni:
- Legia Warszawa.
- Kluby partnerskie.

5. Nabór bezpośredni do reprezentacji Varsovii i Varsovii Centrum odbywa się na przełomie sierpnia i września.

6. Rekrutacja do klasy sportowej:
- Nabór do IV i VII klasy SP.
- Nabór uzupełniający.

Identyfikacja talentów

Proces identyfikacji talentów jest trudny i złożony. Zawsze będzie on obciążony pewną granicą błędu. Ocenianie zachowań i dynamiki rozwoju zawodników odbywa się przez co najmniej dwóch trenerów oraz trenera koordynatora. Funkcjonuje to na wszystkich poziomach tzw. Piramidy selekcyjnej Varsovii.

GRAFIKA. Piramida selekcyjna Varsovii U13

Selekcja i diagnozowanie talentu sportowego według ściśle określonych kryteriów lub wymiernych parametrów zazwyczaj nie jest w 100% skutecznym działaniem. Jednak podstawowe wymogi w tym obszarze określone są w tzw. Piramidzie identyfikacji talentów.

GRAFIKA. Piramida identyfikacji talentów wg VFS

Wszystkie te kryteria oceniane są pod dwoma względami:
1. Poziomu danej cechy.
2. Dynamiki rozwoju danej cechy w dłuższym okresie.

METODOLOGIA SZKOLENIOWA

Do 13. roku życia metodologia szkoleniowa oparta jest na autorskim programie „Varsovia Football System U13".

Koncepcja uwzględnia wiele czynników, m.in. poziom sprawności fizycznej dzieci w tym wieku, a także nasze możliwości organizacyjne.

Systemowe rozwiązania zawarte w „VFS U13" nie narzucają w procesie treningowym wszystkiego od A do Z. Nakreślają jedynie pewne metodologiczne ramy. Pozwala to także zwiększyć motywację trenerów oraz rozwija ich kreatywność i otwartość na nowatorskie rozwiązania.

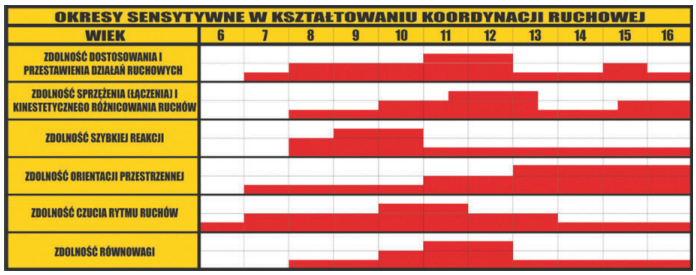
Cele szkoleniowe Varsovia Football System:
- Kształtowanie sprawności fizycznej.
- Nauczanie techniki piłki nożnej.
- Nauczanie taktyki piłki nożnej.

Sprawność fizyczna

Kształtowanie sprawności fizycznej związane jest bezpośrednio z rozwojem koordynacyjnych zdolności motorycznych.

Rozwój koordynacji traktujemy jako podstawę do rozwoju umiejętności technicznych związanych z piłką nożną. Dotyczy to zarówno gry zawodników z pola, jak i bramkarzy.

Rozwój koordynacyjnych zdolności motorycznych został opracowany na podstawie okresów sensytywnych i krytycznych związanych z procesem kształtowania poszczególnych zdolności.



Opierając się na okresach sensytywnych i krytycznych, zostały opracowane sugerowane środki treningowe rozwijające poszczególne KZM w poszczególnych etapach szkolenia piłkarskiego.

ZDOLNOŚĆ	ŻAKI	ORLIKI	MŁODZIKI
SPRZĘŻENIA RUCHÓW	• ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE • ĆWICZENIA BRAMKARSKIE OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ	• ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE • ĆWICZENIA BRAMKARSKIE OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ • ĆWICZENIA TECHNIKI SPECJALNEJ BRAMKARZA	• ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE • ĆWICZENIA AKROBATYCZNE • ĆWICZENIA TECHNIKI SPECJALNEJ BRAMKARZA
SZYBKIEJ REAKCJI	• WYŚCIGI RZĘDÓW	• WYŚCIGI RZĘDÓW	
ORIENTACJI PRZESTRZENNEJ	• ZABAWY ORIENTACYJNE	• ZABAWY ORIENTACYJNE • ĆWICZENIA SEKWENCJI PRZYJĘĆ I PODAŃ W CZWÓRKACH	• ZABAWY ORIENTACYJNE • ĆWICZENIA SEKWENCJI PRZYJĘĆ I PODAŃ W CZWÓRKACH • ĆWICZENIA SEKWENCJI PRZYJĘĆ I PODAŃ W SZÓSTKACH
CZUCIA RYTMU RUCHÓW	• ĆWICZENIA TECHNIKI BIEGU	• ĆWICZENIA TECHNIKI BIEGU • ĆWICZENIA RYTMICZNE	• ĆWICZENIA TECHNIKI BIEGU
RÓWNOWAGA		• ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE	• ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE • ĆWICZENIA FUNKCJONALNE

Technika

Rozwój techniki piłkarskiej jest uwzględniany w niemal wszystkich obszarach struktury treningu wg „Varsovia Football System".

Nauczanie techniki według VFS odbywa się poprzez dobór odpowiednich form gier i zabaw przy ograniczeniu do minimum formy ścisłej oraz z odniesieniem do sytuacji meczowych.

Taktyka

Założenia taktyczne stanowią podstawę budowania dwutygodniowych mikrocykli szkoleniowych:
- Otwarcie ↔ Obrona wysoka
- Budowanie ↔ Obrona średnia
- Zakończenie ↔ Obrona niska

STRUKTURA RZECZOWA I CZASOWA W SEZONIE 2017–2018:
Struktura rzeczowa i czasowa

Nauczanie taktyki wg „Varsovia Football System" obejmuje:
- Działania indywidualne.
- Działania grupowe.
- Działania zespołowe.

Nauczanie taktyki uwzględnia założenia naszego Modelu Gry.

Model Gry

Głównym założeniem Modelu Gry UKS Varsovia jest rozwój zawodników.

Model Gry UKS Varsovia uwzględnia progresje ustawienia od piłki 6-osobowej do 11-osobowej.

Główne ustawienia wyjściowe to:

- w grze 6 × 6 to: 1–2–1–2,
- w grze 7 × 7 to: 1–2–2–2,
- w grze 9 × 9 to: 1–2–3–3,
- w grze 11 × 11 to: 1–4–3–3.

Faza atakowania – główne zasady:

- Atak pozycyjny jest dominującą formą działań ofensywnych.
- Staramy się kreować grę, szukać gry na małych przestrzeniach, utrzymywać się przy piłce.
- Posiadanie piłki jest środkiem, a nie celem samym w sobie.
- Posiadanie piłki pozwala na kontrolowaną budowę gry od własnej bramki do bramki przeciwnika.
- Wymienność pozycji zgodnie z zasadą, że na pozycjach się przebywa, a nie gra.
- Pierwszym wyborem:
  - w piłce 6- i 7-osobowej jest PROWADZENIE zdobywające do sektora środkowego,
  - w piłce 9- i 11-osobowej jest PODANIE zdobywające do sektora środkowego.
- Dominują podania krótkie z uwzględnieniem zasad „diagonalności podania" oraz „diagonalności ustawienia".
- Stałe fragmenty gry w ofensywie:
  - dominującą formą rzutów rożnych są „krótkie" rozegrania,
  - dominującą formą wrzutów z autu są w pierwszej kolejności podania w nogi, a w drugiej wrzut po linii.

Faza bronienia – główne zasady:

- Bronienie kompaktowe uwzględniając zasadę obrony „wąsko".
- Trójkąt asekuracyjny.
- Asekuracja z założeniem wymienności na pozycjach.
- Wysoka gra bramkarza.

Faza przejścia z ataku do obrony:

- Skok pressingowy z kierowaniem gry przeciwnika.
- Opóźnianie ataku przeciwnika poprzez organizację obrony kompaktowej.

Faza przejścia z obrony do ataku:

- Pierwsze podanie dokładne, celne.
- Zmiana centrum gry.

Zadania dodatkowe Varsovia Plus

Rozwój młodych piłkarzy wynosimy także poza proces treningowy. Koncepcja „Varsovia Plus" to projekt zadań dodatkowych dla dzieci od 8. do 13. roku życia.

Projekt ten obejmuje 4 podstawowe działy związanych z procesem szkolenia piłkarskiego:

- Piłkarz — VARSOVIA PLUS PIŁKARZ
- Sprawność — VARSOVIA PLUS SPRAWNOŚĆ
- Bramkarz — VARSOVIA PLUS BRAMKARZ
- Wiedza — VARSOVIA PLUS WIEDZA

Projekt „Varsovia Plus" opracowany jest dla 6 kategorii wiekowych: U8, U9, U10, U11, U12, U13. Dla każdej kategorii wiekowej przygotowane jest 10 poziomów zadań we wspomnianych czterech kategoriach: „Bramkarz", „Piłkarz", „Sprawność" oraz „Wiedza".

Intencją opracowania poziomów od 1. do 10. było m.in. uwzględnienie ich w okresie jednego miesiąca na przestrzeni roku szkolnego od września do czerwca.

Jednym z najbardziej efektywnych kanałów komunikacyjnych w dzisiejszym świecie są filmy oraz Internet. Dlatego projekt dostępny jest w postaci klipów wideo na stronie www.varsoviaplus.pl

VARSOVIA PLUS

TRENING

Budowa jednostki treningowej różni się w zależności od kategorii wiekowej.

VFS ŻAKI

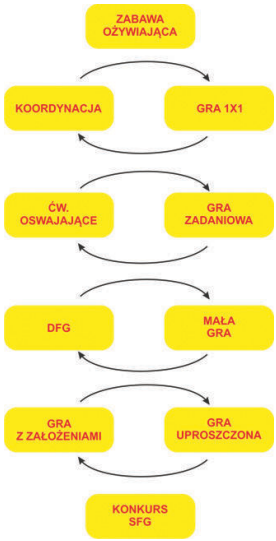
VFS ORLIKI

VFS MŁODZIKI

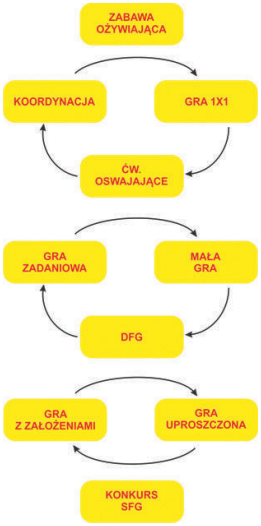
Część środków treningowych, które stosujemy, jest dostępnych w wersji wideo na platformie:
www.varsoviafootballsystem.pl

Przykładowa struktura organizacyjna treningu w kategorii żak

PODZIAŁ NA 2 GRUPY ĆWICZEBNE



PODZIAŁ NA 3 GRUPY ĆWICZEBNE



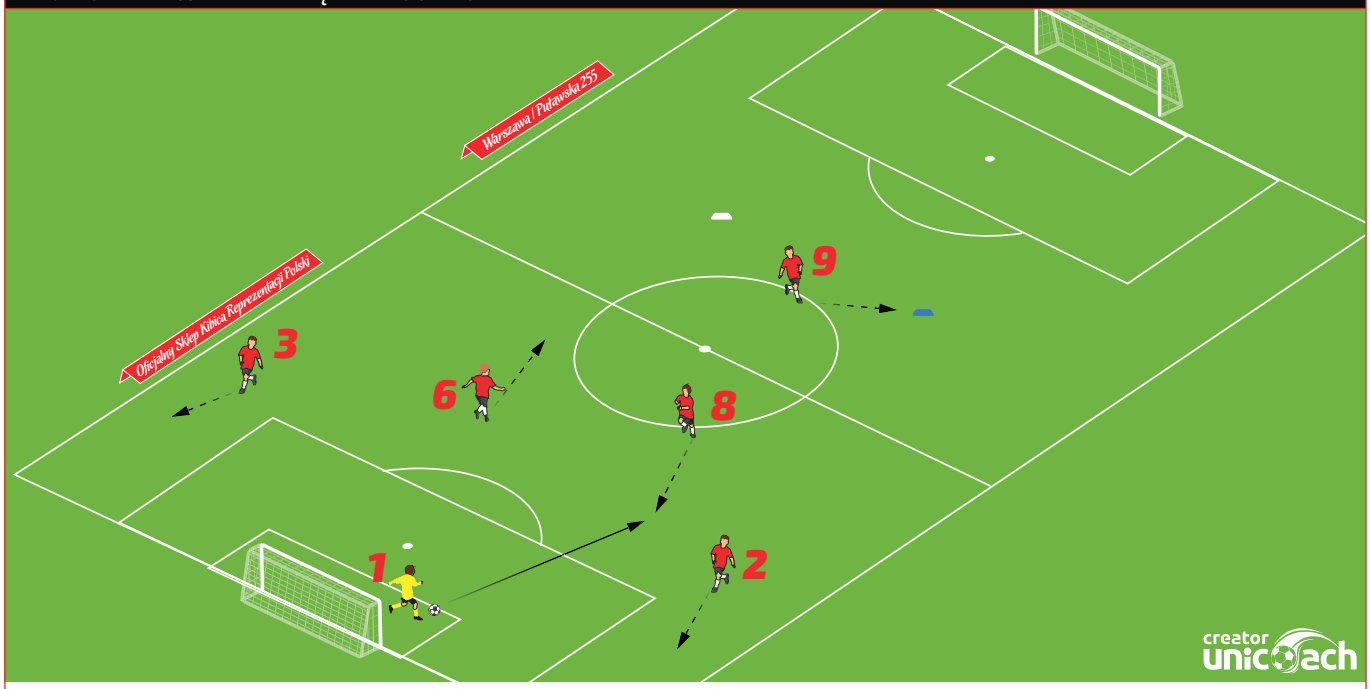
PODZIAŁ NA 4 GRUPY ĆWICZEBNE

KONSPEKT TRENINGU wg VFS

Kategoria wiekowa: Młodzik	**Trener:** Przemysław Mosiołek, Tomasz Tercjak	**Data:** 20.03.2018

Mikrocykl: otwarcie gry do strefy niskiej przez „4", „5" i „6", „8" / wysoki pressing

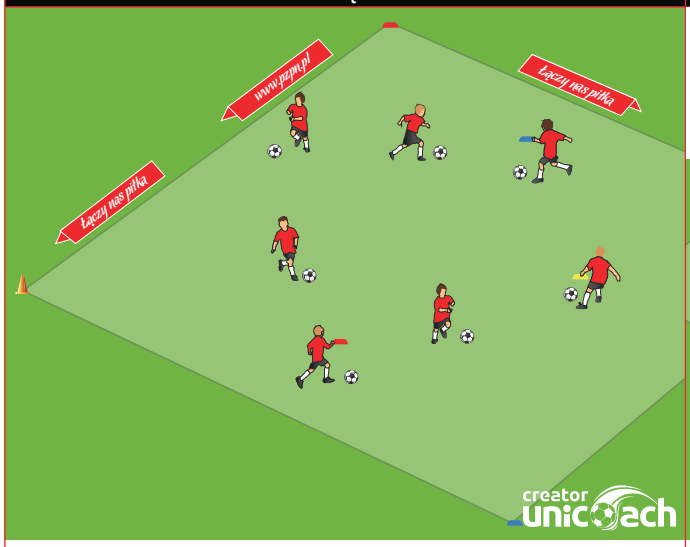
1. ADAPTACJA Z PIŁKĄ – PASSING



(zawodnik na pozycji 9 swoim ruchem do jednego ze stożków wyznacza kierunek gry, tj. boczny lub środkowy sektor)

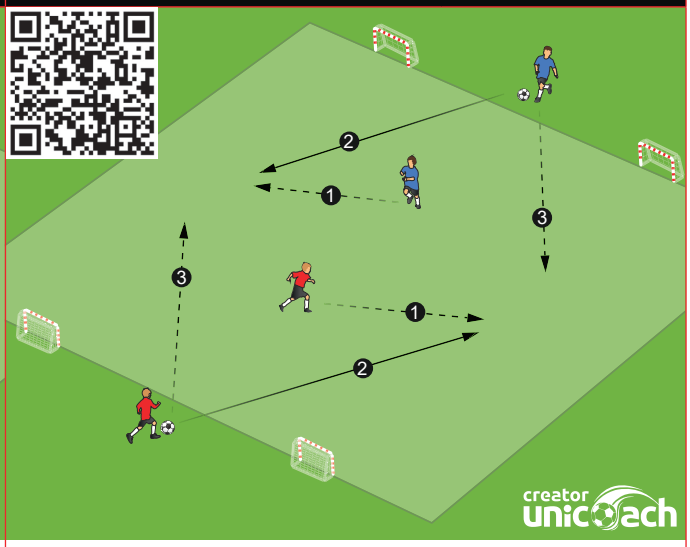
W momencie otwarcia gry następuje rotacja zawodników w środkowym sektorze i bramkarz podejmuje decyzję o podaniu piłki do 6/8 lub 2/3. Zawodnik po przyjęciu pozycji otwartej kontynuuje grę zgodnie z odpowiednim kolorem stożka, przy którym jest ustawiony zawodnik na poz. 9.

2. ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE



Trzech zawodników w środku ma w dłoni stożek w jednym z trzech kolorów, stożek przekazują pozostałym zawodnikom bez stożka. Na sygnał zawodnicy jak najszybciej prowadzą piłkę do strefy oznaczonej kolorem stożka. Zawodnik bez stożka prowadzi piłkę do pachołka. Ostatni zawodnik wykonuje zadanie dodatkowe.

3. GRA 1 × 1

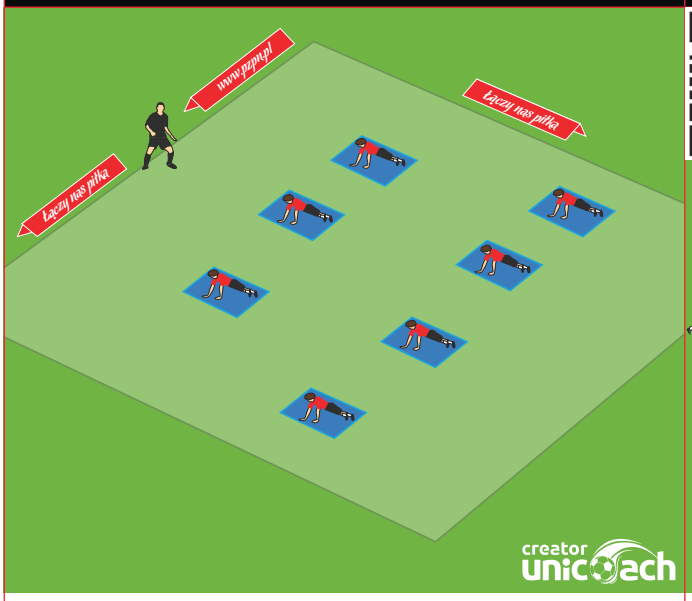


Zawodnicy w środku podejmują decyzję o kierunku otwarcia gry. Po przyjęciu pozycji otwartej otrzymują podanie na dalszą nogę. Gra 1 × 1 jest kontynuowana równocześnie przez dwie dwójki zawodników. Bramkę można zdobyć strzałem do dwóch bramek ustawionych naprzeciwko.

Faza przejściowa O/A: obrońca po przechwycie piłki próbuje zdobyć bramkę – jedną z dwóch znajdujących się po drugiej stronie.

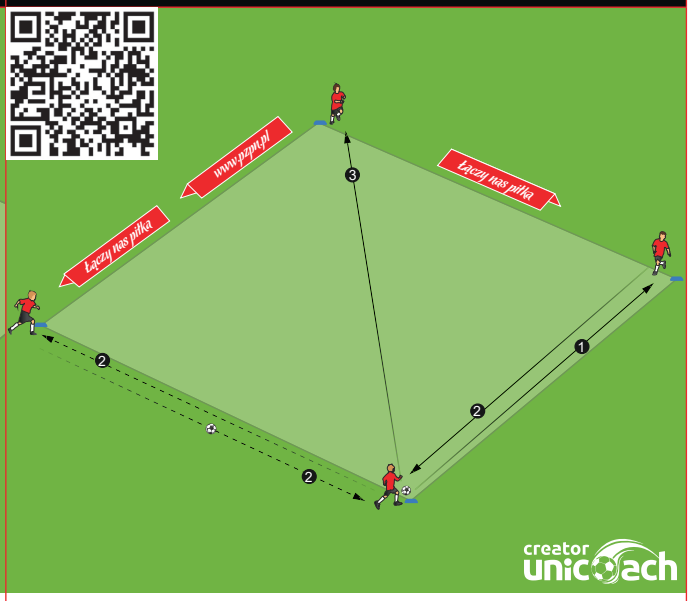
LEGENDA: PODANIE | PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING | STRZAŁ | BIEG BEZ PIŁKI | ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI | LINIE POMOCNICZE | OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ | STRATA PIŁKI

4. ĆWICZENIA FUNKCJONALNE



Deski, ćwiczenia w podporach.

5. ĆWICZENIA KOORDYNACYJNE

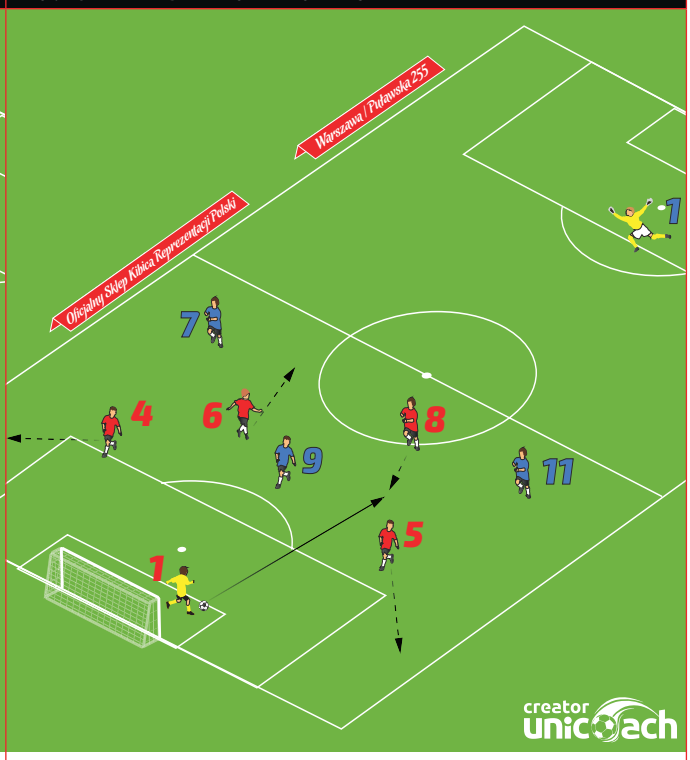


Sekwencja podań oraz zmiana miejsc w układzie prosta – przekątna.

5. DYNAMICZNY FRAGMENT GRY 5 × 3

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest otwarcie gry do strefy niskiej oraz zakończenie akcji uderzeniem do jednej z trzech bramek. Piłkę do gry każdorazowo wprowadza bramkarz. W zależności od ustawienia przeciwnika otwarcie gry następuje przez nr 6 lub 4, 5. W fazie bronienia zawodnicy mają za zadanie odebrać piłkę i przejść do działań w ofensywie.

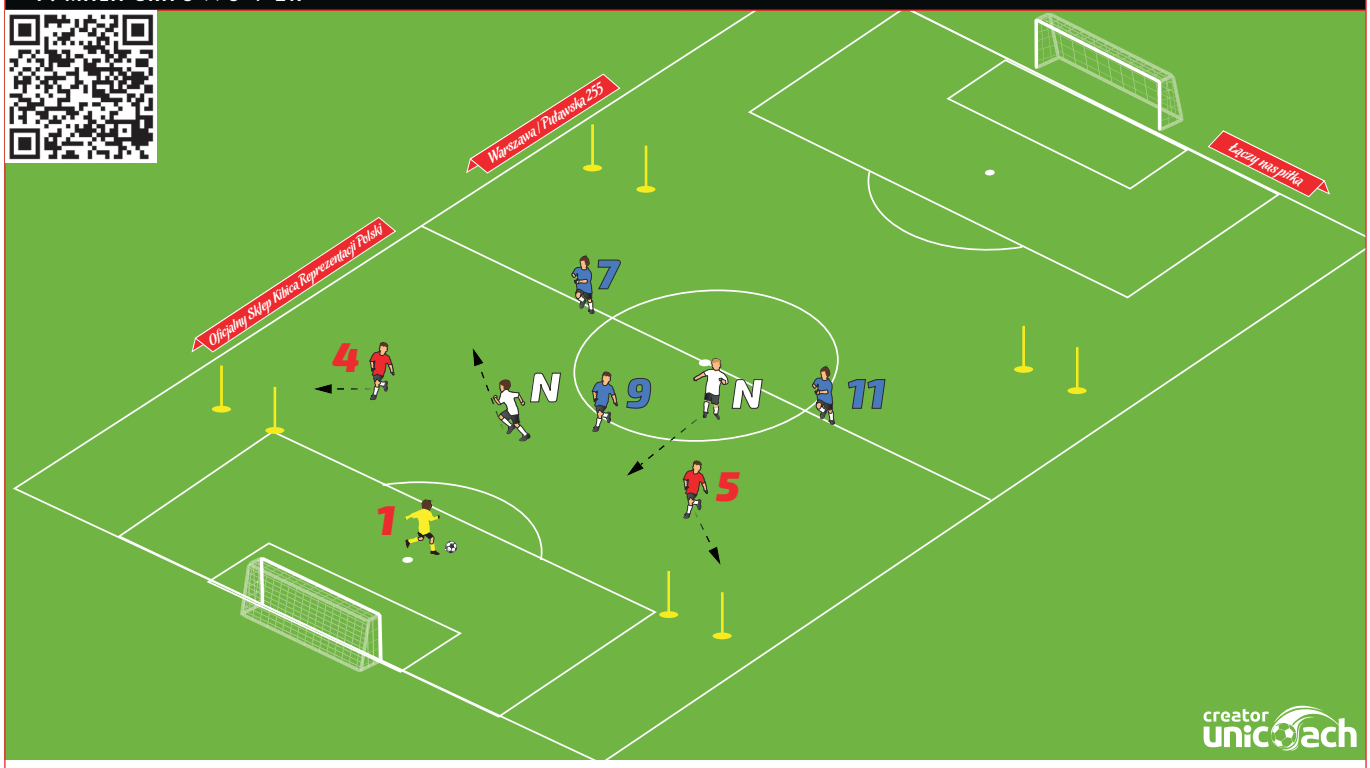
6. GRA ZADANIOWA 6 × 3



Zadaniem drużyny czerwonej jest otwarcie gry przez bramkarza do zawodników przebywających na pozycjach 2, 3 lub 6, 8 i następnie przegranie piłki na drugą stronę do bramkarza. Gra jest kontynuowana w dwóch kierunkach. Zadaniem drużyny niebieskiej, po odbiorze piłki, jest przejście do ataku szybkiego i finalizacja akcji strzałem.

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

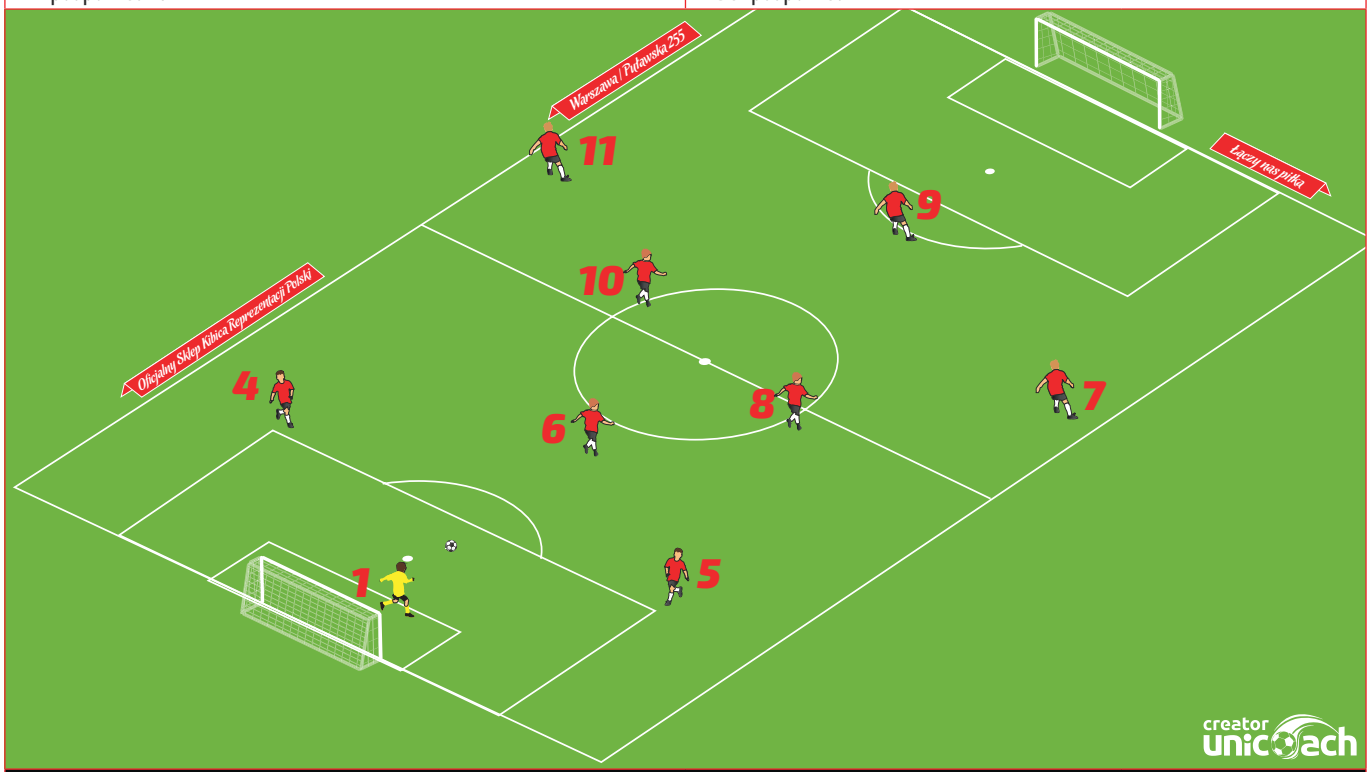
7. MAŁA GRA 3 × 3 + 2N



Zespół w posiadaniu piłki gra w przewadze liczbowej 5 × 3. Zadaniem drużyny przy piłce jest finalizacja akcji do jednej z dwóch bramek. Po zdobyciu bramki gra nadal jest kontynuowana przez zespół atakujący, który zaczyna kolejną akcję poprzez otwarcie gry od własnej bramki.

8. GRA SZKOLNA/DIAGNOZUJĄCA 9 × 9 w ustawieniu 1–2–3–3

Z podpowiedziami	Bez podpowiedzi



9. KONKURS STAŁYCH FRAGMENTÓW GRY

Konkurs drużynowy „Rzuty karne"

10. FEEDBACK

Czego się uczyliśmy? Co było najfajniejsze w treningu?

Otwarcie gry przez „4", „5" i „6", „8", wysoki pressing

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

Zgrupowanie reprezentacji Polski kobiet w Ostródzie

PRZYKŁADOWY TRENING:
Otwarcie, budowanie i finalizacja (bez presji i pod presją) + stałe fragmenty gry w ataku

MIŁOSZ STĘPIŃSKI TRENER REPREZENTACJI POLSKI KOBIET

Przedstawiona poniżej sesja treningowa została przeprowadzona podczas zgrupowania reprezentacji Polski kobiet, które odbyło się pod koniec października 2017 r. w Ostródzie.

Zgrupowanie miało dwa główne cele. Pierwszym była weryfikacja dwóch młodych zawodniczek, które wcześniej grały w kadrze do lat 19, oraz trzech, które w tamtej reprezentacji się nie pojawiały, ale wyróżniały w Ekstralidze. Dostały szansę, by wykazać się w treningach, ale przede wszystkim w towarzyskim meczu z Estonią. Rzadko się zdarza, aby zawodniczka przyjeżdżająca pierwszy raz na zgrupowanie kadry seniorskiej dostała od razu okazję do debiutu, a w tym przypadku premierowe występy zaliczyły wszystkie z nich. Odwdzięczyły się najlepiej, jak mogły – dwie trafiły do siatki.

Drugim celem było właściwe przygotowanie się do meczu kwalifikacji mistrzostw świata przeciwko Albanii. Stąd też dobór rywalek w grach towarzyskich – Estonia i Grecja prezentują podobny poziom. Chcieliśmy przetestować pewne rozwiązania taktyczne i sprawdzić, czy w grze z tego typu rywalem będą one właściwie funkcjonowały. Tym bardziej że pracowaliśmy nad nowym ustawieniem: 1–3–5–2, próbując różnych wariantów w grze zarówno defensywnej, jak i ofensywnej.

O PRZYKŁADOWEJ SESJI TRENINGOWEJ

Trening, który prezentujemy, to zajęcia poświęcone ofensywie. Zakładaliśmy w nim, że przeciwnik wycofa się do własnej strefy obronnej i postawi na grę z kontrataku. Staraliśmy się zatem znaleźć sposób na rozbicie „autobusu" zaparkowanego pod polem karnym. Chcieliśmy to zrobić przez zastosowanie kombinacji rozgrywania piłki skrzydłem oraz zagranie jej w sektor centralny do dwójki napastniczek, stosując podania bez przyjęcia oraz „wcinki" za linię pola karnego. Trening kończyła 30-minutowa gra wewnętrzna w pełnych, 11-osobowych składach, gdy obie ekipy grały właśnie w ustawieniu 1–3–5–2. Dla mnie też był to pewien materiał selekcyjny, na podstawie którego dobierałem skład na mecz z Grecją.

Tematem treningu, jak wspomniałem, był atak. Zwracaliśmy uwagę na dwa elementy główne. Pierwszym było spokojne, długie rozgrywanie piłki w układzie trójkowym, a drugim duża rotacja trzech środkowych „8", bo na takie właśnie rozwiązanie się zdecydowaliśmy. Każda z nich miała za zadanie szukać przestrzeni w układzie otwartego trójkąta. W tej rotacji, poprzez budowanie gry od tyłu, wszystkie miały znaleźć sobie wolny sektor do współpracy trójkowej bądź współpracy z napastniczkami, gdy było to już podanie „piętro wyżej". Z takiego układu staramy się budować i dostać za linię obrony przez wcięcia, czyli atak w układzie diagonalnym. Nad tym właśnie pracowaliśmy, to był nasz pomysł na nieco słabszego przeciwnika. Tak graliśmy wcześniej z Litwą czy Białorusią, a w starciach z Estonią i Grecją chcieliśmy to doskonalić.

PODSUMOWANIE

W meczach z takimi rywalami zakładamy obronę wysoką, choć ustawienie 1–3–5–2 nie jest do tego systemem najbardziej sprzyjającym, szczególnie w grze przeciwko układom czwórkowym. Mamy jednak i na to swój pomysł i nad tym również pracowaliśmy przed poszczególnymi meczami. Inaczej się gra, gdy rywal również stosuje ustawienie 1–3–5–2, powoduje to bowiem układ zawodniczek 1 × 1, co dla nas jest bardzo wygodne. W starciach z przeciwnikiem, który stosuje układ czwórkowy, jest już trudniej, bo na skrzydle mamy wówczas jedną zawodniczkę. Nie jest to więc łatwe w wysokim pressingu, ponieważ wówczas niezbędne są pewne przesunięcia, ale i z tym sobie radziliśmy. Miałem pewne obawy, ale mecz z Albanią pokazał, że zrobiliśmy wszystko tak, jak trzeba.

Zdjęcia Paula Duda/laczynaspilka.pl

PRZYKŁADOWY TRENING

Otwarcie, budowanie i finalizacja (bez presji i pod presją) + stałe fragmenty gry w ataku

Cele treningu:

1. Doskonalenie schematów budowania gry i finalizacji.
2. Doskonalenie kontrapressingu.
3. Stałe fragmenty gry (SFG) w ataku.

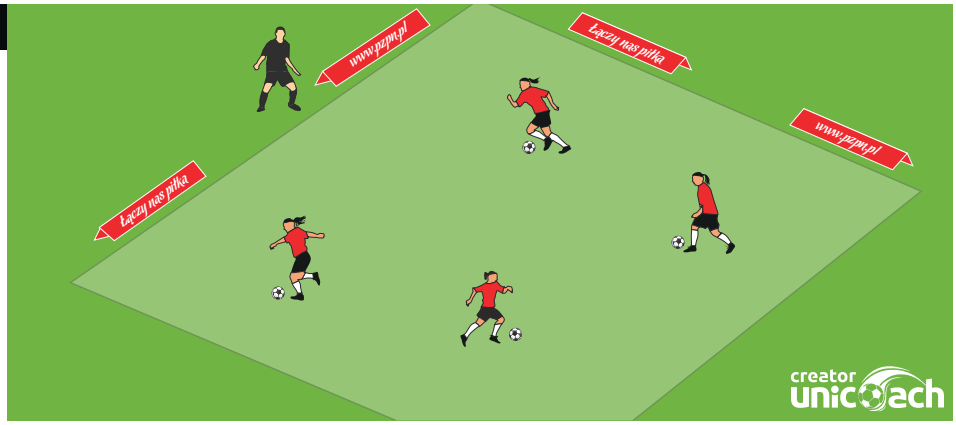
ROZGRZEWKA 1

Motoryka – 15 min.

Organizacja: ustawienie w kwadracie, każda zawodniczka z piłką.

Przebieg:

- aktywacja mięśni na gumach,
- różne formy prowadzenia piłki + ćwiczenia kształtujące,
- formy zabawowe utrzymania się przy piłce,
- rozciąganie dynamiczne.



ROZGRZEWKA 2

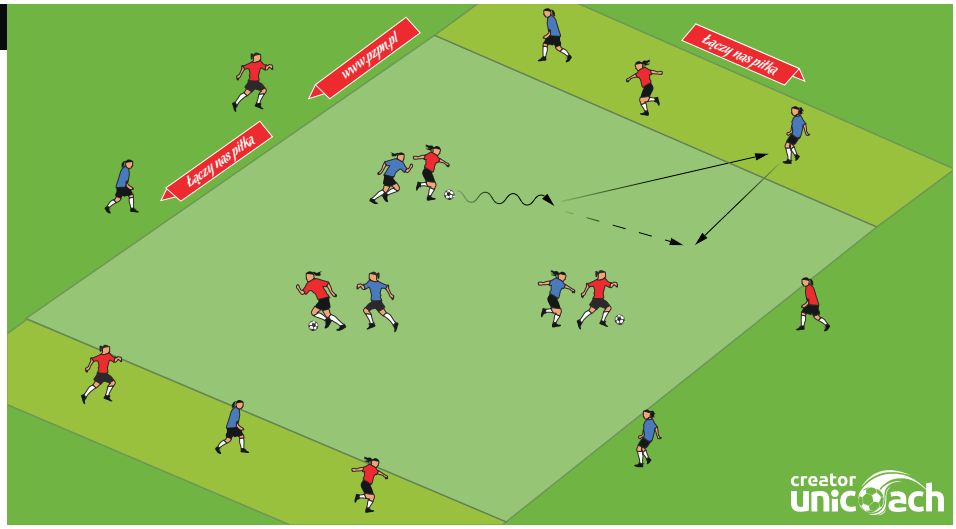
Gra 1 × 1 z przeciwnikiem tyłem – 10 min.

Organizacja:

- zawodniczki dobrane w pary,
- zawodniczki zewnętrzne bez piłek, a wewnętrzne z piłką na parę.

Przebieg:

- „podążaj za mną", a po wymianie podań z zewnętrzną fragment gry 1 × 1 (maks. 3 s),
- następnie zamiana zadań.



ROZGRZEWKA 3

Gra 4 × 4 + 2N z atakowaniem strefy za linią obrony przeciwnika – 10 min.

Organizacja:

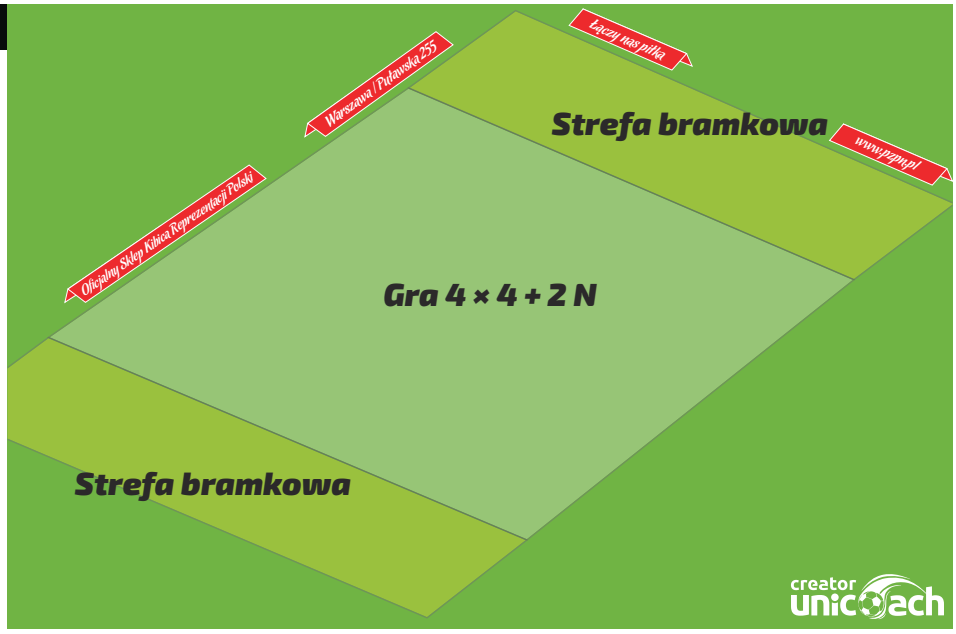
- grupy po 10 zawodniczek (2 zespoły po 5 osób),
- 2 boiska, piłki u trenera.

Przebieg (grupa 1):

- gra na maks. 3 kontakty 4 × 4 + 2N w sektorze środkowym,
- między 5. a 10. podaniem musi nastąpić podanie w strefę bramkową przeciwnika,
- punkt za opanowanie piłki w strefie przeciwnika.

Przebieg (grupa 2):

- marszobieg,
- obciążenie – 90 s.



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

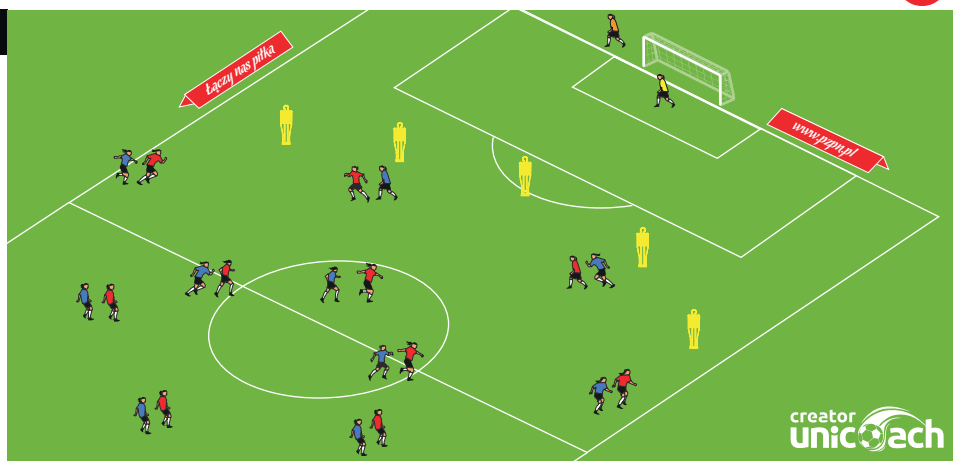
CZĘŚĆ GŁÓWNA 1

GRUPA 1

Budowanie i finalizacja 11 × 1 – 15 min

Organizacja:
- grupy po 11 osób (2 zespoły po 11 zawodniczek),
- piłki u trenera.

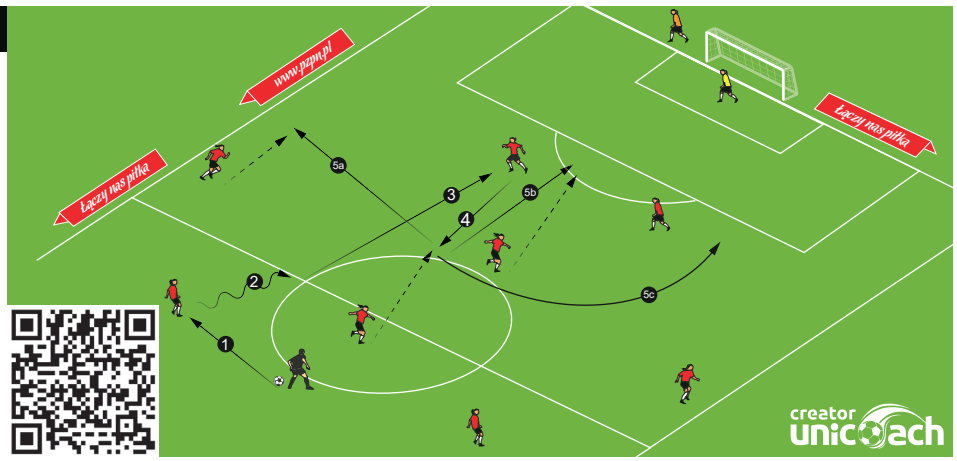
Przebieg:
- po podaniu od trenera atak pozycyjny z finalizacją – czerwone vs. niebieskie,
- wejście za linię obrony lub strzał z dystansu.



CZĘŚĆ GŁÓWNA 1

GRUPA 2

Finalizacja – schemat 1 (podanie zwrotne)



Finalizacja – schemat 2 (boczny sektor)

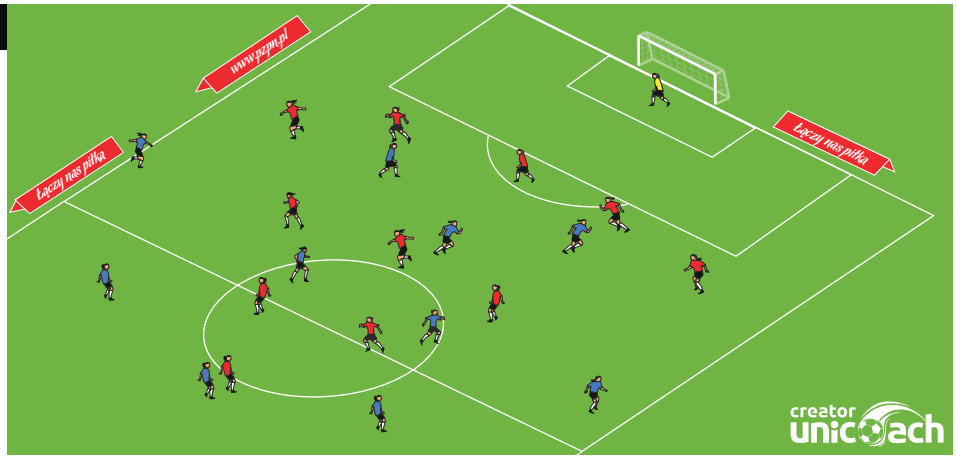
Finalizacja – schemat 3 (wcięcia)

CZĘŚĆ GŁÓWNA 2

Budowanie i finalizacja pod presją 11 × 11 z SFG w ataku – 30 min

Organizacja:
- ustawienie jak na grafice,
- druga bramka na „szesnastce".

Przebieg:
- po podaniu od trenera gra dowolna 11 × 11,
- broniące w ustawieniu 1–4–4–2 lub 1–5–3–2, kontrują na drugą bramkę.



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