MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 2/2015 (122)

trener

PZPN

MARIUSZ RUMAK:
Staż trenerski w klubie FC Porto

NIGDY NIE NAUCZYSZ TEGO, CZEGO SAM NIE WIESZ
Rozmowa ze **Stefanem Majewskim** Dyrektorem Szkoły Trenerów PZPN

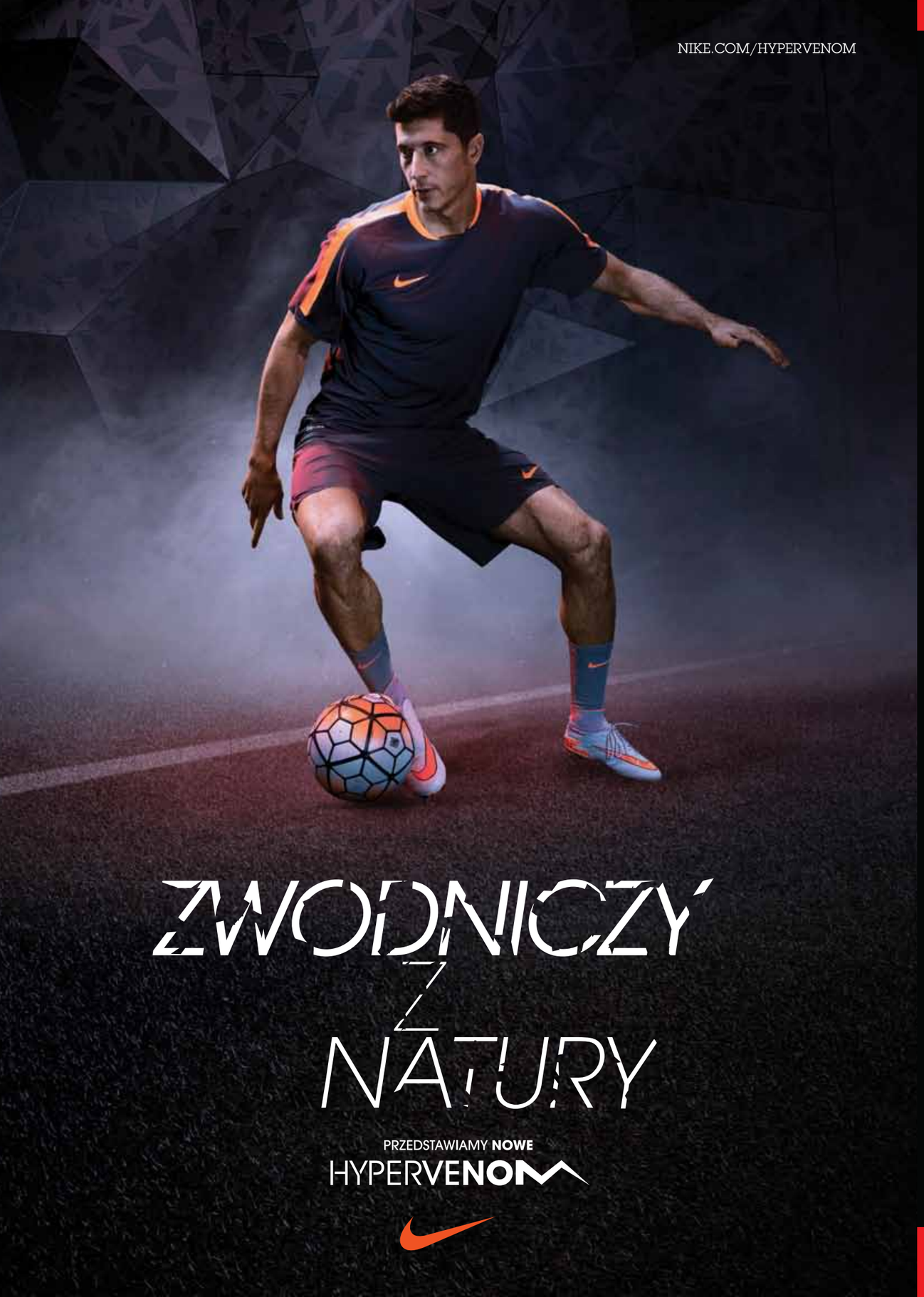
KURS UEFA PRO
2013-2015
BIAŁA PODLASKA
9.06.2015 R.

SKAUTING
JAKO FUNDAMENT PROFESJONALIZACJI KLUBU PIŁKARSKIEGO

SPRAWOZDANIE ZE STAŻU TRENERSKIEGO
w klubie Hannover 96 oraz Akademii Hannover 96

Program szkolenia Akademii Młodych Orłów. Część II • Jak efektywnie szkolić zawodniczki

AsystenT Trenera
JEST Z DRUGIEJ STRONY



Drodzy Czytelnicy, Szanowni Trenerzy!

Oddajemy w Wasze ręce drugi numer nowej edycji „Trenera" połączonego z „Asystentem Trenera". To magazyn, z którego już jesteśmy dumni, a także przekonani, że to, co najlepsze, dopiero przed nami. Staramy się ułatwić wszystkim trenerom dostęp do fachowych materiałów szkoleniowych. Przekazać je w doskonałej jakości, a także najnowszej technologii, co gwarantują nam fantastyczne grafiki i animacje, jak również QR kody. Rozwój jest najważniejszy!

Wystarczy spojrzeć na okładkę tego numeru i już będziecie wiedzieli, co było dla nas najważniejszym wydarzeniem ostatnich tygodni. W Szkole Trenerów PZPN, zlokalizowanej w obiektach AWF WWFiS w Białej Podlaskiej, zakończył się kurs dla trenerów UEFA Pro. Licencja ta pozwala na prowadzenie zespołów we wszystkich najwyższych klasach rozgrywkowych w Europie. W pierwszej edycji kursu udział wzięło 20 uczestników. Wielu z nich podczas nauki otrzymało również pracę w Ekstraklasie, co jest dla nas dużym wyróżnieniem. Staraliśmy się dostarczyć trenerom jak największą ilość wiedzy. Zwłaszcza w praktyce, dlatego nowością były staże zagraniczne. Całą grupą byliśmy w Niemczech przy okazji towarzyskiego meczu reprezentacji Polski w Hamburgu, gdzie dokonaliśmy licznych analiz i obserwacji. Gościliśmy również na warsztatach w Nyonie, w siedzibie UEFA, gdzie wraz ze szkoleniowcami ze Szkocji, Irlandii i Irlandii Północnej dzieliliśmy się swoim doświadczeniami i przemyśleniami.

Trenerzy mieli też możliwość staży w najsilniejszych ligach zagranicznych świata, co na pewno ich także wzbogaciło. W Szkole Trenerów gościło również wielu wspaniałych zagranicznych, jak też polskich fachowców, którzy dzielili się swoją wiedzą.

Myślę, że wizerunek Szkoły Trenerów PZPN już się zmienił. O jej ideach i celach, a także pierwszych obserwacjach, opowiedziałem na kolejnych stronach „Trenera", dlatego od razu Was tam odsyłam.

Stefan Majewski
Dyrektor Sportowy PZPN, a także
Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN

w numerze

Nigdy nie nauczysz tego, czego sam nie wiesz Rozmowa ze Stefanem Majewskim, Dyrektorem Szkoły Trenerów PZPN oraz Dyrektorem Sportowym PZPN	6
Aktualne kursy w Szkole Trenerów PZPN	8
Fabryka brytyjskich gwiazd	10
Staż trenerski w klubie FC Porto Periodyzacja taktyczna – założenia w mikrocyklu „sobota – sobota”	12
Sprawozdanie ze stażu trenerskiego w klubie Hannover 96 oraz Akademii Hannover 96	15
Program szkolenia Akademii Młodych Orłów Część 2	18
LAMO – obóz przyszłych reprezentantów Polski	25
Jak efektywnie szkolić zawodniczki?	28
Skauting jako fundament profesjonalizacji klubu piłkarskiego	30

cinkciarz.pl®

Jedyny ratunek na franka.

We ExChange the World®

Rozmowa ze
STEFANEM MAJEWSKIM,
Dyrektorem Szkoły Trenerów PZPN
oraz Dyrektorem Sportowym PZPN

Nigdy nie nauczysz tego, czego sam nie wiesz

*Od listopada 2013 roku działa nowa Szkoła Trenerów PZPN zlokalizowana w obiektach AWF WWFiS w Białej Podlaskiej. O jej funkcjonowaniu, ideach, kursach opowiedział nam dyrektor **Stefan Majewski**.*

• Dlaczego powstała nowa Szkoła Trenerów PZPN?

Chcemy wziąć bezpośrednią odpowiedzialność za szkolenie. Zastanawialiśmy się, co można zrobić. Większość szkolenia zawodników odbywa się w klubach. Natomiast PZPN, poprzez kształcenie trenerów, ma na to ogromny wpływ, dlatego pojawiła się wizja filozofii funkcjonowania nowej szkoły w nowej formule. Teraz Szkoła Trenerów jest na pewno bardziej interaktywna. Większa część zajęć jest poświęcona praktyce, bezpośrednia wymiana zdań z trenerami, odbywa się dużo rozmów na temat prowadzonych zajęć. Ocena dokonywana jest nie tylko przez prowadzących, ale również uczestniczących w kursie trenerów. Praktycznie do każdego kursu UEFA Pro i UEFA Elite sprowadzamy wykładowców z zagranicy. Uczestniczący w kursie trenerzy mają możliwość odbywania staży, praktyk zagranicznych. Jednak głównym akcentem była chęć zmiany wizerunku szkoły. Wprowadziliśmy zasadę, że większość zajęć odbywa się jako praktyka, a każde są filmowane i każdy ma prawo obejrzenia tego filmu. I to nie tylko ze swoich zajęć, ale również szkoleń innych uczestników kursu. Dzięki temu trenerzy mogą oceniać własne zajęcia, ale są również oceniani przez kolegów. Poprzez nasze dobre kontakty z UEFA jeździmy również na różne staże. Po raz pierwszy uczestnicy kursu UEFA Pro byli na stażu organizowanym przez UEFA (Study Group). My zorganizowaliśmy sesję wyjazdową w Hamburgu, gdzie reprezentacja Niemiec grała z Polską. Takie doświadczenia są bardzo cenne i pomocne. Chciałbym tu wspomnieć o moich stałych współpracownikach w Szkole Trenerów: Darek Pasieka oraz Leszek Cicirko to fachowcy wysokiej klasy, a jednocześnie stanowimy zgrany zespół.

• Zaczęliście również szkolić trenerów młodzieży.

Tak. Praktycznie zakończył się już kurs UEFA Youth, który jest pierwszym tego typu kursem w Polsce i przygotowuje trenerów szczególnie do pracy z dziećmi i młodzieżą. Na ukończeniu jest również jeden z pierwszych w Europie kursów dla trenerów bramkarzy UEFA Goalkeeper A. Przeprowadziliśmy 3 kursy UEFA A Wyrównawcze. Będzie również kurs dla wybitnych zawodników – ma ruszyć pod koniec roku. Z UEFA otrzymujemy bardzo dużo materiałów szkoleniowych, jesteśmy też zapraszani do tej organizacji jako trenerzy edukatorzy. Niedawno rozpoczęła się II edycja kursu UEFA Pro. Ostatnio uczestnicy tego kursu obserwowali Mistrzostwa Europy U21 w Czechach. Oczywiście później poszczególne mecze, a także trendy w futbolu są analizowane. Trenerzy bardzo potrzebują takiej wiedzy. Podczas wydarzenia o takiej randze trenerzy mają kontakt z rozwiązaniami taktycznymi na najwyższym poziomie.

• Jakie ma Pan zdanie odnośnie pojawiających się zarzutów dotyczących lokalizacji Szkoły Trenerów PZPN i kosztów kursów?

Jeżeli chodzi o lokalizację, to wystarczy popatrzeć na inne kraje, inne szkoły robią tak samo. Nikt tam nie patrzy na odległości. Na początku nasi kursanci też wspominali, że jest daleko, ale gdy po skończonych zajęciach (które notabene często trwają od 8 rano do 18, a czasami do 20 wieczorem) są w hotelu, w którym mieszkają wszyscy kursanci, to widać, jak siedzą razem przy otwartych laptopach i dyskutują, analizują skończone zajęcia. Grupa ma możliwość integracji, a wspólne rozmowy to dodatkowa nauka. W Warszawie kilka minut po zakończonych zajęciach nie było już nikogo. Moim zdaniem odległość nie ma tu żadnego znaczenia. Ważne natomiast jest, że w Białej Podlaskiej mamy doskonałe warunki do nauki. Uczestnicy często wspominają, że w macierzystych klubach nie mają tak dobrze przygotowanego boiska. Budynek szkoły z dużą salą wykładową, bezpośrednie zejście z szatni na boisko, oczywiście w szatniach natryski. Zimą, jeśli zaskoczy nas śnieg, mamy do dyspozycji nowoczesną halę AWF. Mamy aulę, gdzie mogą się odbywać spotkania – nawet ogólnopolskie na 600 osób – bądź egzaminy większej liczby uczestników i kursantów. Warunki pracy mamy wzorowe. Nie wolno zapomnieć o włodarzach AWF w Białej Podlaskiej, czyli o Rektorze – Panu prof. Jerzym Sadowskim, z którym strategicznie już od pierwszej wizyty w czerwcu 2013 r. współpracuje się znakomicie, a jego uczelnia – widzimy to na co dzień – staje się coraz bardziej nowoczesna i rozwija się z rozmachem. Chcielibyśmy wspomnieć o Kanclerzu uczelni – Panu Andrzeju Misińskim, który pomaga nam w bieżącym funkcjonowaniu Szkoły. A także wielu pracownikom uczelni i mieszkańcom Białej Podlaskiej za okazywaną na każdym kroku sympatię. Zagraniczni goście odwiedzający Szkołę Trenerów nas chwalą i skoro nawet Niemcy są pod wrażeniem, to właśnie to jest najlepsza rekomendacja. Dodatkowo AWF posiada bardzo nowoczesne centrum naukowo-badawcze wyposażone w urządzenia nie zawsze spotykane w szkołach w Europie.

Odnosząc się do ceny kursu, miejmy na uwadze, że zawiera ona prozaiczne koszty, których nikt nie bierze pod uwagę (zdecydowanie niższe koszty pobytu w Białej Podlaskiej niż w Warszawie), jak np. przerwy kawowe, koszt 3-letniej licencji, sprzęt firmy Nike, pomoce naukowe, sprowadzanie uznanych autorytetów w dziedzinie szkolenia z innych krajów – przykładowo na kursie UEFA Elite Youth gościliśmy przedstawicieli klubu z Freiburga, którzy w detalach przedstawili nam swój sposób pracy. Takie kontakty są bezcenne. A ponadto, chciałbym to naprawdę podkreślić, nawet obliczyliśmy to: cena kosztów kursów dla trenerów w Szkole organizowanej w Białej Podlaskiej jest zawsze niższa niż np.: w Warszawie. O kilkaset złotych. W białej Podlaskiej są o wiele niższe kwoty zakwaterowania i wyżywienia. Także nawet ten kolejny mit większego obciążenia finansowego kursantów upadł.

• A jakie są opinie samych kursantów?

Właśnie skończyliśmy kurs UEFA Pro i na koniec każdy z uczestników stwierdził (a są tam wybitni byli zawodnicy oraz trenerzy pracujący w Ekstraklasie czy reprezentacji, np. Jerzy Brzęczek, Mariusz Rumak, Marcin Dorna), że jest bardzo zadowolony z odbytego kursu, ponieważ dużo się na nim nauczył. I to jest dla nas najlepsza rekomendacja. Biorąc pod uwagę, że nasza Szkoła jest wciąż w fazie początkowej, a my też ciągle się uczymy, jest to potwierdzenie dla nas, że idziemy w dobrym kierunku. Oczywiście na efekty w skali ogólnopolskiej trzeba będzie poczekać.

ROZMAWIAŁ MARCIN PAPIERZ

...WIĘKSZOŚĆ ZAJĘĆ ODBYWA SIĘ JAKO PRAKTYKA, A KAŻDE SĄ FILMOWANE I KAŻDY MA PRAWO OBEJRZENIA FILMU...

ZAGRANICZNI GOŚCIE ODWIEDZAJĄCY SZKOŁĘ TRENERÓW PZPN SĄ POD WRAŻENIEM...

Aktualne kursy w Szkole Trenerów PZPN

Szkoła Trenerów PZPN z siedzibą w Białej Podlaskiej, zlokalizowana w obiektach Akademii Wychowania Fizycznego Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu, funkcjonuje już drugi rok.

STALI WYKŁADOWCY SZKOŁY TRENERÓW PZPN:
- Stefan Majewski, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN;
- Dariusz Pasieka, zastępca dyrektora;
- dr Leszek Cicirko.

W 2015 r. zajęcia w Szkole Trenerów odbywają się na niżej wymienionych kursach:
- UEFA Pro,
- UEFA Elite Youth A,
- UEFA Goalkeeper A oraz
- UEFA A Wyrównawczy.

UEFA Pro

Dnia 8 czerwca 2015 r. zakończyła się pierwsza edycja kursu UEFA Pro. Kształcenie zakończyła grupa trenerów, którzy rozpoczęli kurs 4 listopada 2013 r. W dniach 6–8 czerwca trwały egzaminy końcowe i obrony prac dyplomowych. Uczestnikami tego kursu byli między innymi:
- Jerzy Brzęczek – trener Lechii Gdańsk,
- Marcin Dorna – trener reprezentacji U21,
- Mariusz Rumak – trener Zawiszy Bydgoszcz,
- Bartłomiej Zalewski – trener Reprezentacji U15

oraz byli reprezentacyjni piłkarze: Krzysztof Bukalski, Adam Fedoruk, Maciej Stolarczyk i Dariusz Żuraw.

UEFA Pro – edycja 2014

W czerwcu uczestnicy kursu UEFA PRO 2014 wzięli udział w sesji wyjazdowej, podczas której obserwowali wybrane mecze Mistrzostw Europy U21 w Czechach i przeprowadzali analizę gry oglądanych zespołów. Trenerzy obejrzeli po 2 mecze, które są podstawą do zajęć dydaktycznych w ramach tej sesji.

UEFA Elite Youth A (kurs skierowany do trenerów dzieci i młodzieży)

V sesja, maj 2015 r.

Na początku maja odbyła się kolejna sesja (wyjazdowa) kursu Elite Youth.

Pierwsza część sesji, w dniach 4–5 maja, została przeprowadzona w Akademii Lecha Poznań, która jest zlokalizowana we Wronkach. Podczas zajęć kursanci dowiedzieli się o filozofii oraz strategii działania, jaką stosuje akademia tego klubu. Ponadto dużym zainteresowaniem cieszył się wykład oraz zajęcia praktyczne przeprowadzone przez Dyrektora Sportowego Chorwacji Romeo Jozaka (w przeszłości Dyrektor Dinama Zagrzeb). Jednym z najważniejszych problemów, który poruszył podczas tych zajęć, była sprawa współczesnego systemu szkolenia dzieci i młodzieży, a głównym akcentem zajęć był trening taktyczny młodych piłkarzy nożnych. Ciekawym problemem była sprawa skautingu… trenerów. Jak znaleźć dobrego trenera do pracy z młodzieżą?

II część V sesji odbyła się na terenie Akademii Legii Warszawa. Również w Warszawie trenerzy dowiedzieli się o wizji i zasadach funkcjonowania akademii klubu. Gościem specjalnym był trener reprezentacji Hiszpanii do lat 19 Juan Carlos Gomez Peraldo. Tematem przewodnim (teoria i praktyka) którym się zajął, były metody i formy przygotowania motorycznego młodzieży piłkarskiej.

VI sesja, czerwiec 2015 r.

VI i ostatnia sesja odbyła się w Białej Podlaskiej. Egzaminy końcowe połączono z wykładami oraz zajęciami praktycznymi na boisku, które przeprowadził Martin Hunter – Dyrektor Techniczny Akademii Southampton FC, jednej z najlepszych Akademii w Anglii.

W ten sposób pierwszy kurs UEFA Elite Youth A przeszedł do historii. Uczestnikami byli między innymi: Wiceprezes ds. Szkolenia Roman Kosecki, członkowie Komisji Technicznej: Krzysztof Paluszek i Dariusz Gęsior oraz byli profesjonalni zawodnicy: Mariusz Jop i Rafał Lasocki.

UEFA A Wyrównawczy

W maju br. odbyła się I sesja IV edycji kursu, a w dniach 15–18 czerwca kolejna.

NAJBLIŻSZE 2 MIESIĄCE W SZKOLE TRENERÓW PZPN

W najbliższych 2 miesiącach Szkoła Trenerów będzie kontynuowała rozpoczęte kursy, jednak o „odrobinę" mniejszej intensywności.

Jednym z najważniejszych wydarzeń szkoleniowych będzie coroczna, organizowana w obiektach Szkoły Trenerów i AWF w Białej Podlaskiej Ogólnopolska Konferencja Trenerów UEFA Pro i UEFA A. Po raz pierwszy konferencja będzie trwała 2 dni. Po pierwszym dniu, wieczorem planujemy spotkanie trenerów na wspólnej kolacji. Spodziewamy się udziału ok. 600 trenerów. ■

Fabryka brytyjskich gwiazd

– Pięć lat temu nie mieliśmy ani jednego zawodnika w reprezentacjach młodzieżowych. Dziś mamy ich siedemnastu – mówi Martin Hunter, dyrektor techniczny Akademii Southampton, która od lat uważana jest za najlepszą na Wyspach. Klub z południowej Anglii wychował dla brytyjskiego futbolu już takich piłkarzy, jak Alan Shearer, Matt Le Tissier, Gareth Bale czy Theo Walcott. Następni już czekają w kolejce.

dyrektora technicznego akademii, a także trenera tamtejszej drużyny do lat 21. Podczas rozmowy w cztery oczy, opisując fenomen szkółki Southampton, kilkakrotnie używa hasła „pathway", które w dosłownym tłumaczeniu oznacza po prostu drogę lub ścieżkę. I to właśnie wytyczenie indywidualnej ścieżki rozwoju dla każdego z wychowanków ma według Huntera kluczowe znaczenie.

Pięć lat temu w Southampton nie było ani reprezentantów Anglii, ani milionów na koncie bankowym. Klub był w fatalnej kondycji finansowej i niejako musiał otworzyć się na wychowanków z klubowej akademii, która nagle zaczęła dostarczać niespodziewanie dużych profitów. Kiedy „Święci" grali jeszcze na peryferiach angielskiej Premier League, balansując pomiędzy drugim i trzecim poziomem rozgrywkowym, z klubu odeszło dwóch najzdolniejszych juniorów z rocznika 1989. Za łączną sumę – 25 milionów euro. Do Arsenalu sprzedano Theo Walcotta za 10 milionów, a do Tottenhamu – Garetha Bale'a, za 15 milionów.

W ubiegłe lato sprzedano dwóch kolejnych wychowanków. Tym razem z rocznika 1995. Caluma Chambersa za 20 milionów oddano „Kanonierom", natomiast Luke'a Shawa za 38 milionów wytransferowano do Manchesteru United. Do tego możemy dorzucić jeszcze transfer Adama Lallany do Liverpoolu (31 milionów) oraz Alexa Oxlade'a-Chamberlaina do Arsenalu (13 milionów) i otrzymamy łącznie kwotę blisko 130 milionów euro, jaką Southampton zarobiło w ostatnich pięciu latach, tylko na swoich wychowankach. Nic dziwnego, że od lat na pytanie, kto najlepiej szkoli młodzież w Anglii, eksperci wskazują palcem na „Świętych".

DROGA DO GWIAZD

- **Martin Hunter odwiedził Polskę przy okazji wykładu w Szkole Trenerów PZPN. Od pięciu lat pracuje w Southampton, gdzie pełni funkcję**

– Na każdego z piłkarzy musisz patrzeć indywidualnie. Nie wrzucaj ich do jednego worka. Podam prosty przykład, kiedy Alex Oxlade-Chamberlain przyszedł do naszego klubu, był bardzo mikry, jednak widać było u niego wielki potencjał motoryczno-techniczny. Postanowiliśmy z niego nie rezygnować, tylko poczekać aż dojrzeje. Przesunęliśmy go więc na sezon do drużyny, złożonej z zawodników o rok młodszych. I w końcu wystrzelił. Dziś jest reprezentantem seniorskiej reprezentacji Anglii. Cierpliwość to w szkoleniu młodzieży podstawa – zauważa Hunter.

- **Jednym z fundamentów szkolenia w Southampton jest także przygotowanie wychowanków do gry na kilku pozycjach. Żaden z zawodników nie jest przywiązany do jednej pozycji. W Polsce często się mówi, że uniwersalizm to przekleństwo piłkarzy, ale w akademii „Świętych" patrzą na to nieco inaczej. Boiskowa mobilność i elastyczność to próba dostosowania się do wymagań współczesnego futbolu na najwyższym poziomie.**

– Teraz to wygląda inaczej niż na przykład za czasów Alana Shearera, który był sprofilowany pod klasycznego napastnika, poruszającego się głównie w obrębie pola karnego przeciwnika. Teraz staramy się, by nasi piłkarze byli bardziej uniwersalni. Kiedy w młodym wieku wystawiasz chłopaka na różnych pozycjach, będzie on zdobywał nowe doświadczenia. A im będzie starszy, tym tę liczbę pozycji trzeba mu zawężać. Dobrym przykładem jest tutaj Calum Chambers, który w pierwszej drużynie grał jako prawy obrońca, a po transferze do Arsenalu trener Arsene Wenger zaczął wystawiać go na środku obrony. Wcześniej, w juniorach, grywał u nas także jako środkowy pomocnik po to, by bardziej komfortowo czuć się z piłką przy nodze. Dzięki temu stał się lepszym piłkarzem.

- **Wszystkie drużyny w akademii grają też według jednego schematu taktycznego, który jest spójny z wizją trenera pierwszego zespołu Southampton – Ronalda Koemana.**

– Chcemy, by każdy z wychowanków, wchodząc do pierwszej drużyny, dokładnie widział, czego się od niego oczekuje na boisku. A co do ustawienia, to jeden z brytyjskich komentatorów kiedyś powiedział, że jedynym momentem, w którym widzisz właściwe ustawienie drużyny na boisku, jest początek meczu. I ja się z tym zgadzam. Naszą bazą, punktem wyjścia, jest system 1– 4– 3– 3, który w trakcie meczu często ewoluuje. Chcemy, by nasi piłkarze łatwo przystosowali się do różnych systemów gry.

- **Szkolenie w klubie podzielono na trzy fazy. Pierwsza – „Foundation Phase" – jest skierowana do najmłodszych. Druga – „Youth Development Phase"– jest dedykowana zawodnikom w przedziale wiekowym: 12–16 lat. I w końcu trzecia – „Professional Development Phase" – dotyczy zawodników od 17. do 21. roku życia. W przypadku dwóch ostatnich faz trenerzy w Akademii pracują w klubie już na pełen etat.**

– Skautujemy nie tylko piłkarzy, ale także trenerów. Szukamy innych szkoleniowców do drużyny U10, a innych do U18. Tu trzeba prezentować różne podejścia do zawodników. Używać innych zwrotów, inaczej się z nimi komunikować – dodaje Hunter.

GRZECZNI CHŁOPCY

- **O akademii klubu z St Mary's mówi się często, że wychowuje „grzecznych" chłopców. Kapitan angielskiej młodzieżówki – James Ward-Prowse czy właśnie Oxlade-Chamberlain to wymarzeni zięciowie wszystkich teściowych. Daleko im do mentalności chociażby Joeya Bartona czy Wayne'a Rooneya. Pytanie tylko, czy to ich atut, czy może jednak wada.**

– Kiedyś Gareth Southgate powiedział, że dobrze mu się pracuje z naszymi piłkarzami, ponieważ oprócz tego, że są dobrzy piłkarsko, potrafią słuchać, co do nich mówi, są zdyscyplinowani i się nie spóźniają. Tego od naszych wychowanków wymagamy. Chcemy, by wyrośli nie tylko na dobrych piłkarzy, ale także dobrych ludzi. Dla zawodników w przedziale wiekowym od 17 lat do 21 nie przewidujemy też żadnych kar finansowych. Jeżeli coś przeskrobią, otrzymują pierwsze ostrzeżenie. Jeśli sytuacja się powtórzy, zostają odsunięci od treningów lub meczów, a na ich miejsce wchodzi inny zawodnik. I to jest dla wielu największa kara.

- **A jak w tym otoczeniu grzecznych chłopców odnalazł się Artur Boruc? – dopytuję.**

– Szczerze? Wzorowo. Naprawdę, czasami schodził do mnie do rezerw i nigdy nie miał gwiazdorskich manier. Przeciwnie, pomagał młodym chłopakom na boisku. Cieszę się, że teraz wraca do Premier League z Bournemouth.

- **Bournemouth to najbliższy „piłkarski" sąsiad Southampton, ale na niwie juniorskiej słaby konkurent. Akademia beniaminka stoi na niskim poziomie i często najlepsi piłkarze z miasta trafiają właśnie do „Świętych", czego najlepszym przykładem jest wspomniany na początku Adam Lallana.**

– To prawda, ale konkurencja jest i tak ogromna. Wiele klubów z innych regionów, chociażby z Londynu, ma tak rozwinięty skauting, że i z nimi na co dzień musimy konkurować. Oni zawsze szukają dobrych zawodników. Z różnych stron Wielkiej Brytanii. Musimy być czujni i utrzymywać nasze standardy wysoko. Musimy robić wszystko, by utalentowani piłkarze chcieli rozwijać swój talent u nas, w Southampton.

ROZMAWIAŁ JAKUB POLKOWSKI

Staż trenerski w klubie FC Porto

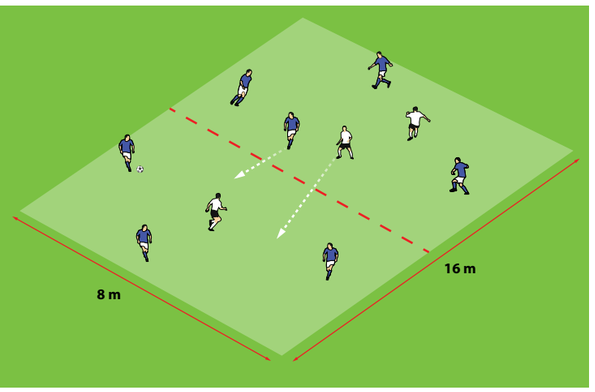
Periodyzacja taktyczna – założenia w mikrocyklu „sobota – sobota"

MARIUSZ RUMAK TRENER Z LICENCJĄ UEFA PRO

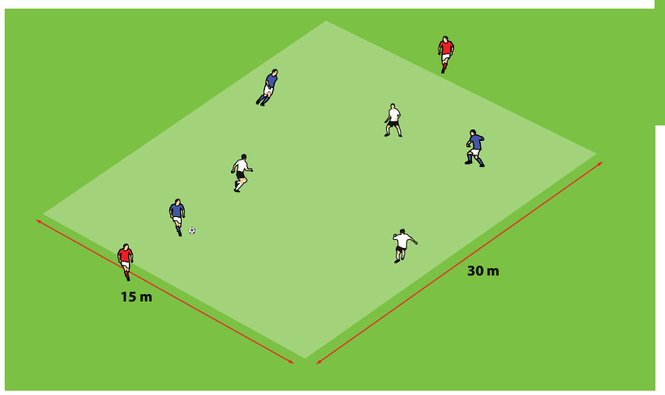
SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
Mecz	Wolne	Regeneracja	Małe przestrzenie, dużo zwrotów i przyspieszeń, krótki czas trwania ćwiczeń, krótkie przerwy	Duże przestrzenie, dłuższy czas trwania ćwiczeń, intensywność meczowa	Szybkość, współpraca w małych grupach, kreowanie przestrzeni	Regeneracja w kontekście meczu, krótkie sprinty, czas reakcji, automatyzmy w działaniu	Mecz

TRENING 7.01.2015 R.
„MAŁE PRZESTRZENIE" (II ZESPÓŁ), GODZ. 11:00

- Rozbieganie – 5 min.
- Kształtowanie Zdolności Motorycznych (KZM) + rozciąganie dynamiczne – krótkie odcinki, dużo zwrotów – 5 min.
- Szybkość lokomocyjna 5 × 20 m ze zmianą rytmu biegu – 5 min.
- Gra pomocnicza 7 × 3 w 2 strefach na 1 kontakt, pole gry 8 × 16 m – 5 min.



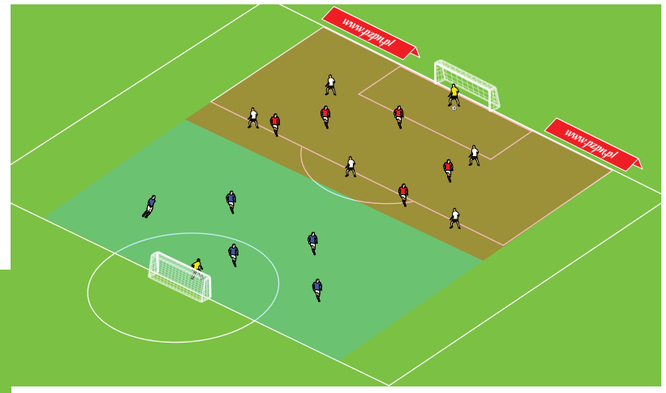
- Gry na utrzymanie przy piłce 3 × 3 + 2 neutralnych (N), pole gry 30 × 15 m – w środku 3 kontakty, N – 2 kontakty – 10 min.



- Gra nr 1: 1 min 45 s pracy, 1 min 30 s przerwa.
- Gra nr 2: 1 min 30 s pracy, 1 min 15 s przerwa.
- Gra nr 3: 1 min 15 s pracy, 1 min przerwa.
- Gra nr 4: 1 min pracy.

- Gra 5 × 5 + 5 N na 2 kontakty, pole gry 45 × 30 m, 6 × ok. 2 min, przerwa ok. 45 s – 20 min.

- Ćwiczenie wahadłowe 5 × 5 × 5, pole gry 52,5 × 30 m.

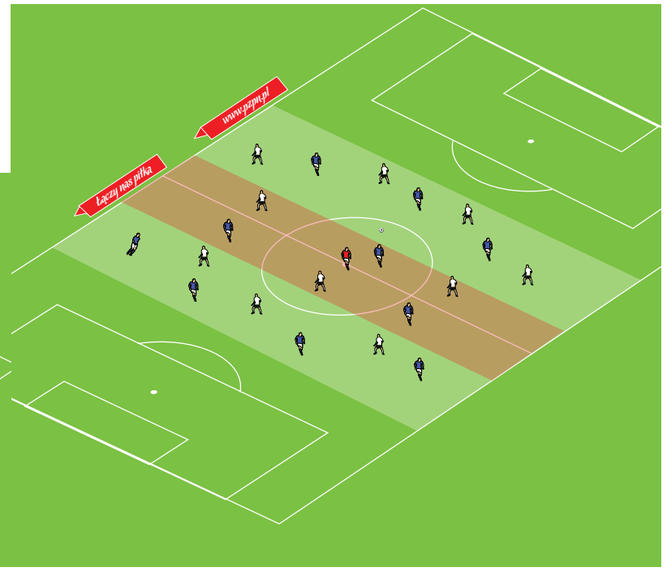


- Rozciąganie statyczne, ćwiczenia mięśni brzucha i grzbietu – 5 min.

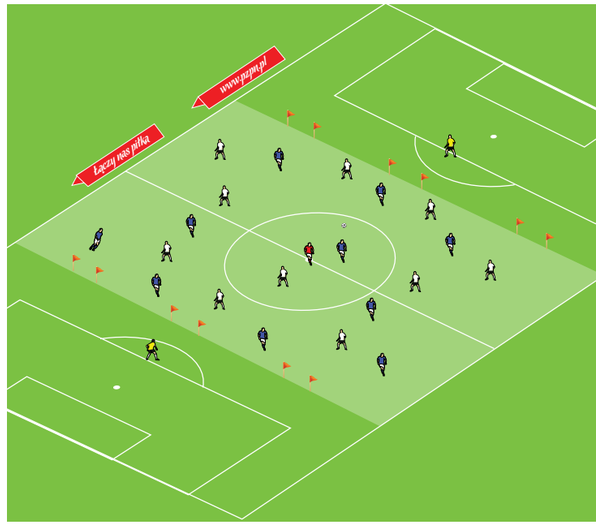
Czas treningu: 70 min.

TRENING 8.01.2015 R.
„DUŻE PRZESTRZENIE" (II ZESPÓŁ), GODZ. 11:00

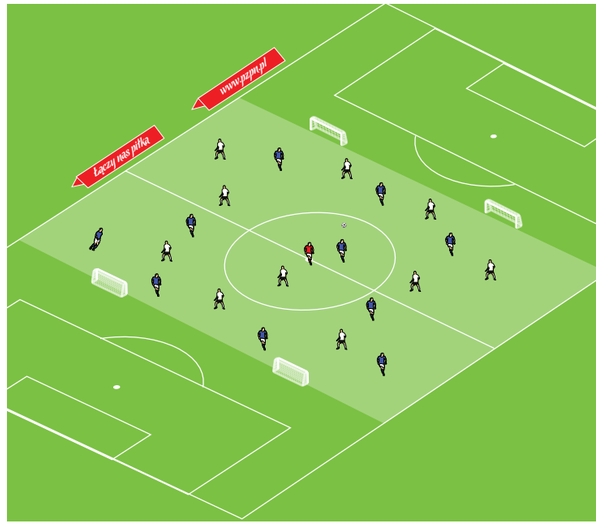
- Rozbieganie – 5 min.
- KZM + Rozciąganie dynamiczne – dłuższe odcinki, na koniec bieg wahadłowy (2 min) – 15 min.
- Pozycyjna gra na utrzymanie przy piłce w 3 strefach 10 × 10 + 1 N, na 2 kontakty, pole gry 68 × 54 m – 2 × 5 min.



- Gra zadaniowa 10 × 10 +1 N + 2 bramkarzy na 2 kontakty – celem wykonanie podania prostopadłego za linię obrony, pole gry 68 × 54 m – 2 × 6 min.



- Gra 10 × 10 + 1 N na 4 małe bramki, na 2 kontakty, pole gry 68 × 54 m – 6 min.



- Gra szkolna 10 × 10 – 2 × 8 min.
- Rozciąganie statyczne, ćwiczenia stabilizujące – 5 min.

Czas treningu: 85 min.

DOŁĄCZ DO NAS!
/LACZYNASPILKA

LEGENDA: PODANIE PIŁKI · STRZAŁ · BIEG BEZ PIŁKI · PROWADZENIE PIŁKI · STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI

Sprawozdanie ze stażu trenerskiego
w klubie Hannover 96 oraz Akademii Hannover 96

DARIUSZ ŻURAW TRENER Z LICENCJĄ UEFA PRO, **ŁUKASZ BECELLA** TRENER Z LICENCJĄ UEFA PRO

Staż w klubie Hannover 96 odbył się w dniach 4–10 sierpnia 2014 r. W trakcie stażu mieliśmy przyjemność obserwować mikrocykl treningowy pierwszego zespołu, mecz z Lazio Rzym, a także zobaczyć, jak pracuje się z młodzieżą w tamtejszej akademii piłkarskiej.

Poniższe sprawozdanie ze stażu podzieliliśmy na 2 części:
1. Staż w pierwszym zespole.
2. Staż w akademii.

PIERWSZY ZESPÓŁ HANNOVER 96

Warto na wstępie wspomnieć osobę Edwarda Kowalczuka – opiekuna naszego stażu. W Hanowerze pracuje od ponad 29 lat. Współpracował w tym czasie z ponad 20 trenerami. Szkoleniowiec ze Szczecina pracę w klubie rozpoczął w lutym 1986 r. Od tego momentu Polak z Hannoverem przeżył niemal wszystko. Począwszy od zwycięstwa w krajowym pucharze (1992), poprzez spadek do III ligi niemieckiej, a następnie powrót do Bundesligi w roku 2002 oraz ponowne występy w europejskich pucharach.

Mimo 69 lat szkoleniowiec wiele ćwiczeń jest w stanie wykonać wraz ze swoimi podopiecznymi, w stosunku do których trzyma zresztą żelazną dyscyplinę. Poza tym w klubie bardzo chwalą jego profesjonalizm, ponieważ nie pali, zdrowo się odżywia i dba o własną kondycję fizyczną.

PLAN TYGODNIA

Dzień	Data	Godzina	Rodzaj treningu
Piątek	8.08.2014 r.	15:00	Trening gry obronnej
Sobota	9.08.2014 r.	10:30 15:00	Trening dla rekonwalescentów Trening/Rozruch przedmeczowy
Niedziela	10.08.2014 r.	15:00	Mecz H96 – Lazio
Poniedziałek	11.08.2014 r.	10:30	Trening wyrównawczy/regeneracyjny
Wtorek	12.08.2014 r.	10:30	Trening taktyczny – gry na utrzymanie
Środa	13.08.2014 r.	10:30	Trening taktyczny – gry 11 × 11
Czwartek	14.08.2014 r.	10:30	Trening siłowy na boisku

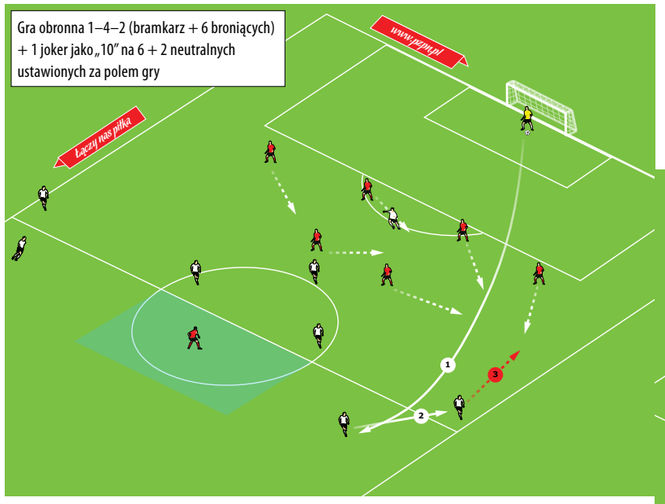
PIĄTEK (8.08.2014 R.)
Trening taktyczny – gra obronna. Czas: 75 min.

1. Rozgrzewka. Czas: 20 min.
- Bieg z arytmią (8 szerokości boiska) – 5 min.
- Ćwiczenia stabilizacji – 5 min.
- Ćwiczenia biegowe koordynacyjne na 20 m – 5 min.
- Podania z akcentem na przyjęcie kierunkowe i podanie na trzeciego – 5 min.

2. Część główna. Czas: 50 min.
- Gra doskonaląca obronę grupową 4 + 2 × 6 – 20 min.
- Trucht z koordynacją (4 szerokości boiska).
- Przyspieszenia z wyhamowaniem na odcinkach 5–25 m (× 7).
- Trucht z koordynacją (4 szerokości boiska).
- Gra 6 × 8 z przeciwdziałaniem podaniu za plecy obrońców – 20 min.

Podsumowanie treningu – zbiórka na środku pola gry – 5 min.

Gra doskonaląca obronę 1–4–2 + 1 N na 6/8 przeciwników ofensywnych



Zadaniem 6 obrońców + bramkarz jest odbiór piłki i podanie do zawodnika nr 10 ustawionego za połową boiska.

Zwracamy uwagę na przesuwanie boczne obrońców i defensywnych środkowych pomocników oraz ciągłe skracanie pola gry.

LEGENDA: PODANIE PIŁKI — STRZAŁ — BIEG BEZ PIŁKI — PROWADZENIE PIŁKI — STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI

SOBOTA (9.08.2014 R.)
Trening/rozruch przedmeczowy. Czas: 60 min.

1. Rozgrzewka. Czas: 25 min.
- Rozgrzewka w kole środkowym i stretching – 5 min.
- „Dziadek" 6 × 2 bez przyjęcia – 10 min.
- Ćwiczenia biegowe – starty ze zmianą kierunku poprzedzone skokami (3 stacje) – 5 min.
- Podania w grupach z akcentem na przyjęcie kierunkowe – 5 min.

2. Część główna. Czas: 30 min.
- Gra 10 × 10 + 2 neutralnych (utrzymywanie się przy piłce) – 15 min.
- DFG (dynamiczne fragmenty gry) na pozycjach zakończone uderzeniem do bramki – 15 min.

Podsumowanie treningu – zbiórka na środku pola gry – 5 min.

NIEDZIELA (10.08.2014 R.)
Hannover 96 – Lazio Rzym 3:1 (2:0)

Bramki:
1:0 Marcelo (22.), 2:0 Stindl (40.), 2:1 Ledesma (66. karny), 3:1 Stindl (74.).

Składy drużyn:
Hannover 96: Zieler, Sakai (60. Gülselam), Marcelo, Schulz (80. Felipe), Pander (70. Albornoz), Schmiedebach, Andreasen (80. Hirsch), Bittencourt (80. Schlaudraff), Stindl (80. Karaman), Prib (70. Kiyotake), Joselu (80. Sobiech).

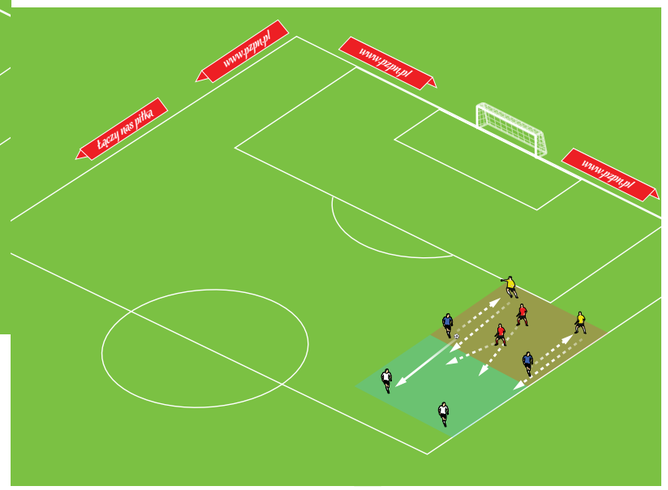
Lazio Rom: Marchetti, de Vrij (60. Novaretti), Basta (38. Cavanda), Pereirinha (46. Keita) Parolo (60. Cataldi), Gonzalez (60. Ledesma), Lulic (60. Mauri), Candreva (60. Anderson), Braafheid, Dordevic (60. Tounkara).

PONIEDZIAŁEK (11.08.2014 R.)
Trening wyrównawczy/regeneracyjny. Czas: 75 min.

1. Rozgrzewka. Czas: 15 min.
- Rozgrzewka w parach, stretching dynamiczny – 5 min.
- „Dziadek" 2 × 2 × 2 × 2 bez przyjęcia – 10 min.

2. Część główna. Czas: 60 min.
- Gra 8 × 8 na 4 bramki po ziemi na max. 3 kontakty – 2 × 10 min.
- Gra 8 × 8 na duże bramki – 2 × 20 min.

„Dziadek hiszpański" 2 × 2 × 2 × 2



LEGENDA: PODANIE PIŁKI — STRZAŁ — BIEG BEZ PIŁKI — PROWADZENIE PIŁKI — STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI

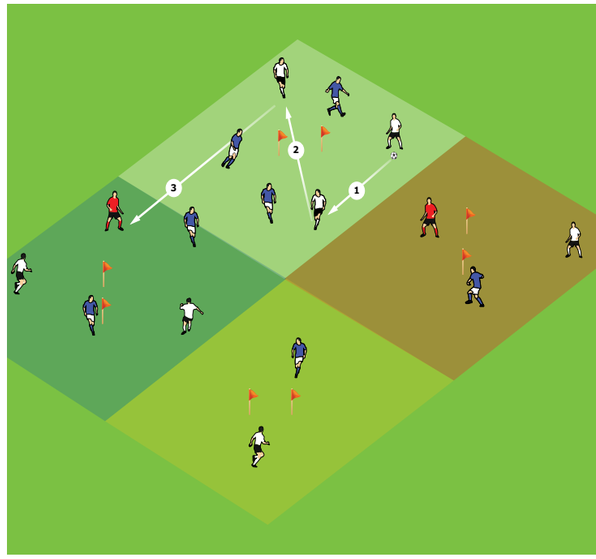
WTOREK (12.08.2014 R.)
Trening taktyczny (utrzymanie piłki). Czas: 75 min.

1. Rozgrzewka. Czas: 15 min.
- Rozgrzewka w parach, stretching dynamiczny – 5 min.
- „Dziadek" 6 × 2 bez przyjęcia – 10 min.

2. Część główna. Czas: 50 min.
- Przyspieszenia z elementami koordynacji.
- Gra 8 × 8 + 1 neutralny na 4 bramki po ziemi na max. 3 kontakty.
- Gra 8 × 8 + 1 neutralny na zdobywanie kwadratów na max. 3 kontakty.
- Gra 8 × 8 + 1 neutralny na zdobycie 3 kwadratów, pola gry i gra na 4 małe bramki po ziemi na max. 3 kontakty.

3. Część motoryczna. Czas: 10 min.
- Bieg (poj. tlenowa) na 80% przez 15 s z przerwą 30 s (× 10).

Gra doskonaląca utrzymywanie się przy piłce ze zmianą sektorów boiska 7 × 7 + 2 neutralnych



Zadaniem zawodników przy piłce jest podanie przez jedną z bramek, następnie zmiana sektora (kwadratu) podaniem do partnera znajdującego się w jednym z dwóch przylegających kwadratów (1 pkt). Zawodnicy grają tylko po ziemi, neutralni grają tylko na 2 kontakty, a pozostali do 3 dotknięć.

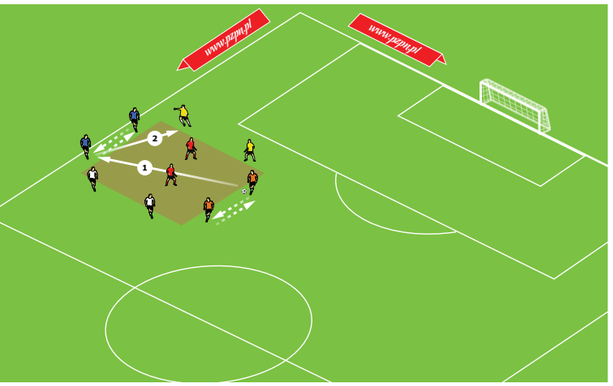
ŚRODA (13.08.2014 R.)
Trening taktyczny. Czas: 75 min.

1. Rozgrzewka. Czas: 20 min.
- Rozgrzewka z piłkami (zadaniowe prowadzenie piłki) + stretching dynamiczny – 10 min.
- „Dziadek" 8 × 2 ze zmianą pozycji – 10 min.

2. Część główna. Czas: 40 min.
- Gra 11 × 11 od „jedenastki" do „jedenastki" (6 × 5 – 5 × 6) – 12 min.
- Gra 11 × 11 na boisku o wymiarach 120 × 68 m – 12 min.
- Gra 11 × 11 na polu o długości 33 m, a szerokości normalnego boiska – 12 min.

3. Część motoryczna. Czas: 15 min.
- Bieg w grupach 15 × 45 s z przerwą 15 s – 15 min.

„Dziadek" ze zmianą miejsca po podaniu



CZWARTEK (14.08.2014 R.)
Trening siłowy. Czas: 65 min.

1. Rozgrzewka. Czas: 15 min.
   - Bieg z arytmią (8 × szerokość boiska).
   - Stabilizacja dynamiczna – 10 min.
2. Część główna. Czas: 50 min.
   - Strumień siłowy (× 5):
     - wypady do przodu ze sztangą na poduszkę stabilizacyjną (× 6), rytmizacja;
     - piłka lekarska wymachy (× 6), skipy;
     - wypad boczny (× 6) z talerzem 10 kg zakończone skipem bocznym.
   - Podział na 3 grupy: 3 × 10 min.
     - Siatkonoga 2 × 2.
     - „Dziadek" 8 × 2 bez przyjęcia.
     - Siatkonoga 3 × 3.

AKADEMIA NLZ HANNOVER 96

Praca z młodzieżą w Hannoverze odbywa się głównie w historycznym kompleksie treningowym Eilenriedestadion, który niegdyś był główną siedzibą klubu. Do dyspozycji trenerów są zarówno boiska naturalne, jak i te ze sztuczną nawierzchnią (8 boisk), zawodnicy mają dostęp do pełnej opieki medycznej, odpowiednich warunków zakwaterowania, infrastruktury treningowej, treningi prowadzone są przez licencjonowanych trenerów.

Wykształcenie piłkarskie w Hannoverze 96 jest długofalowe, systematyczne i indywidualnie ukierunkowane.

W najmłodszych zespołach od U10 do U13 pracują nad podstawami, oprócz radości wynikającej z gry w piłkę na pierwszym planie są techniczne i sportowe aspekty, a także taktyka i rozumienie gry. Od U10 do U16 grają zawodnicy z regionu (do 100 km).

W grupach od U14 do U16 pracują nad doskonaleniem technicznych zdolności. Podnoszą mocno intensywność zajęć. Ważne jest w tym okresie podnoszenie zdolności fizycznych (szybkość, wydolność). W tym wieku rozstrzyga się najczęściej, kto ma szansę w przyszłości zostać zawodowym piłkarzem.

W zespołach od U17 do U23 mogą już grać zawodnicy z całych Niemiec i obcokrajowcy. Na tym etapie pracują nad przeskokiem do piłki seniorskiej.

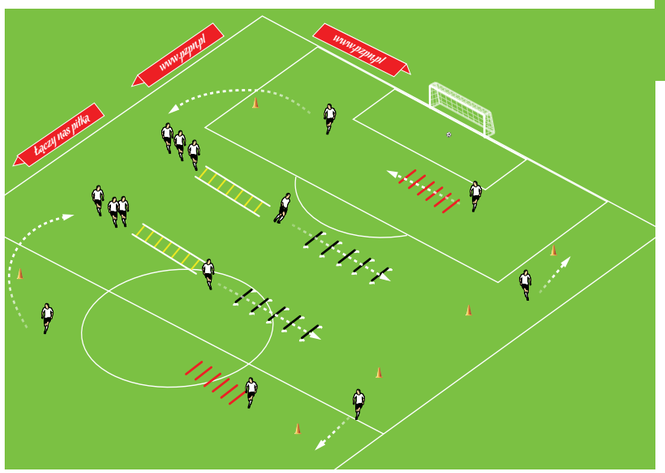
Celem NLZ jest, aby zawodnicy wychodzący z akademii byli niezawodnymi, pewnymi swego osobowościami.

W 2015 roku powstanie za 26 mln euro nowy obiekt z hotelem dla piłkarzy i 10 boiskami.

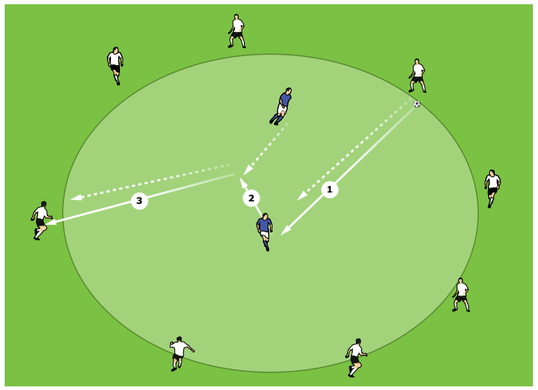
PRZYKŁADOWY TRENING U23
Trening taktyczno-techniczny/rozruch przedmeczowy.
Czas: 70 min.

1. Rozgrzewka. Czas: 15 min.
   - Ćwiczenia koordynacyjne z akcentem na szybkość.
2. Część główna. Czas: 45 min.
   - Ćwiczenia doskonalące podania piłki bez przyjęcia – 10 min.
   - Gra 8 × 2 („dziadek") bez przyjęcia na boisku 10 × 10 m – 5 min.
   - Gra taktyczna – wyprowadzanie piłki od bramkarza pod pressingiem przeciwnika – 15 min.
3. Stałe fragmenty gry (SFG) w ataku (rzut rożny, rzut wolny z boku). Czas: 15 min.
4. Ćwiczenia uspokajające. Czas: 5 min.

Rozgrzewka koordynacyjna



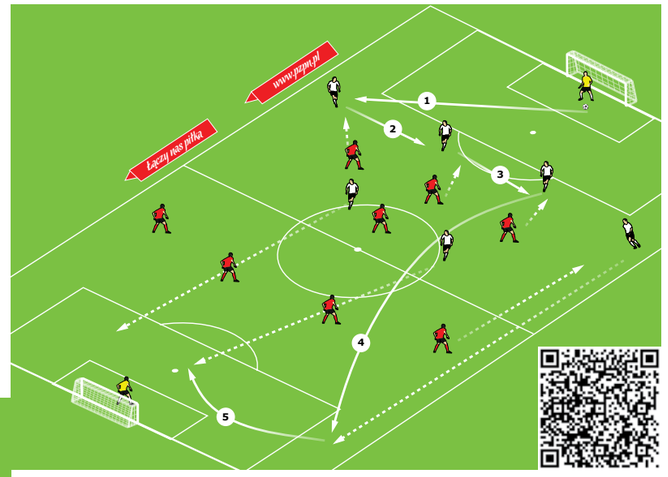
Ćwiczenie techniczno-taktyczne doskonalące podania piłki bez przyjęcia



Zespół podzielony na 2 grupy po 10 zawodników. Ustawienie wg schematu, sekwencja podań jak na grafice.

8 zawodników ustawionych na zewnątrz okręgu, a 2 wewnątrz. Zadaniem zawodników są podania bez przyjęcia piłki oraz po przyjęciu do zawodników w środku. Akcent na wyjście do zawodnika posiadającego piłkę oraz dokładność podań.

Gra taktyczna 8 × 6

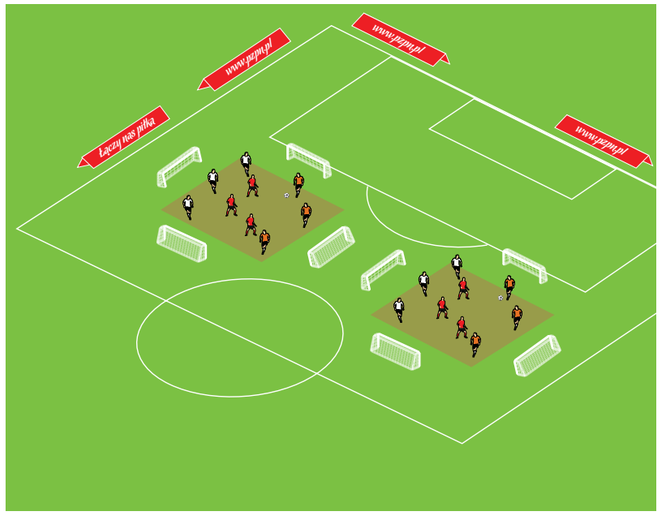


Zadanie taktyczne – gra 8 (czerwoni) × 6 (biali), rozpoczyna bramkarz drużyny białych, obrońcy po szybkim rozegraniu piłki wychodzą spod wysokiego pressingu, inicjując akcje oskrzydlające zakończone dośrodkowaniem na wchodzących napastników.

PRZYKŁADOWY TRENING U19
Trening taktyczno-techniczny. Akcent na uderzenie piłki do bramki. Czas: 70 min.

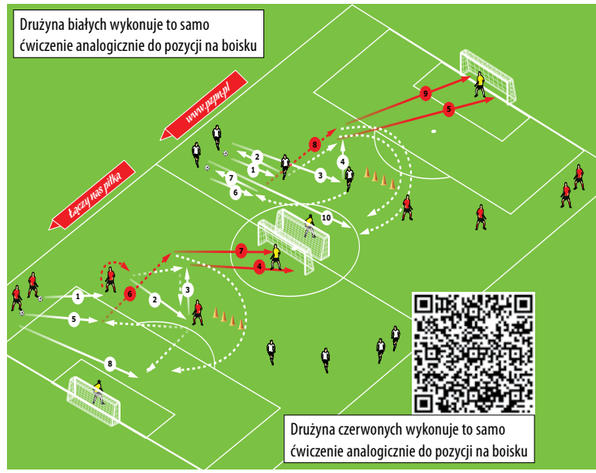
1. Rozgrzewka. Czas: 15 min.
   - Ćwiczenia koordynacyjne (rytmizacja).
2. Część główna. Czas: 50 min.
   - Gra 6 × 6 – 10 min.
   - Doskonalenie podań w 2 wariantach – 2 × 10 min.
   - Gra 10 × 8 – 2 × 10 min.
3. Ćwiczenia uspokajające. Czas: 5 min.

Mała gra 6 × 3

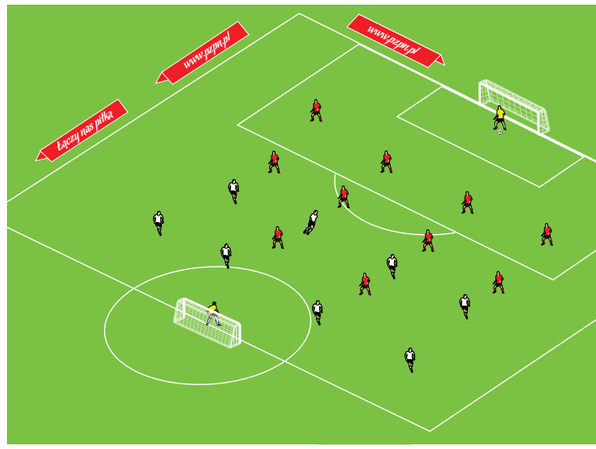


Zawodnicy podzieleni na 3 drużyny („dziadek"). Pole gry: 15 × 15 m + 4 małe bramki ustawione 5 m od pola gry w kwadracie. Założenie – 3 zawodników w środku, aby wyjść, musi piłkę odebrać i oddać strzał do jednej z 4 bramek, wtedy następuje zmiana, a do środka wchodzi drużyna, której zawodnik stracił piłkę.

Doskonalenie podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy z dośrodkowaniem i uderzeniem do bramki



Gra 10 × 8



Gra 10 (czerwoni) x 8 (biały) + 2 bramkarzy. Boisko: 50 × 40 m.

LEGENDA: PODANIE PIŁKI · STRZAŁ · BIEG BEZ PIŁKI · PROWADZENIE PIŁKI · STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI

Akademii Młodych Orłów

Program szkolenia

CZĘŚĆ 2

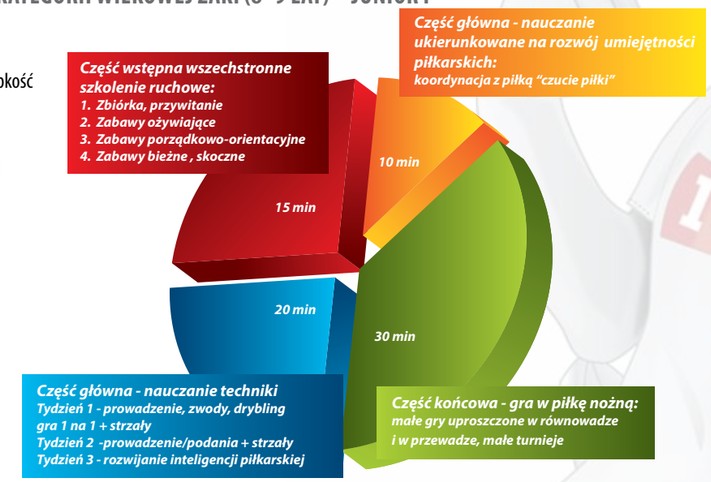
Akademia Młodych Orłów daje możliwość wzięcia udziału w nieodpłatnym szkoleniu piłkarskim na najwyższym poziomie, zarówno dla chłopców, jak i dziewczynek, w 3 kategoriach wiekowych: Skrzaty 6–7 lat (U7), Żaki 8–9 lat (U9) oraz Orliki 10–11 lat (U11).

AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW PZPN — Biedronka Codziennie niskie ceny — SPONSOR GŁÓWNY

PROGRAM SZKOLENIA DLA KATEGORII WIEKOWEJ ŻAKI (8–9 LAT) – JUNIOR F

Cele szkoleniowe:
- Wychowanie przez sport
- Rozwijanie sprawności ogólnej: szybkość + koordynacja ruchowa
- Kształtowanie motywacji
- Rozwijanie techniki indywidualnej
- Rozwijanie taktyki w małych grach

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



Na etapie Żaków są 4 moduły metodyczne zawierające zbiór ćwiczeń, zabaw i gier:
- wstępnej – wszechstronne szkolenie ruchu,
- głównej – nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich,
- głównej – nauczanie techniki,
- końcowej – gra w piłkę nożną.

Priorytety szkoleniowe w cyklu rocznym

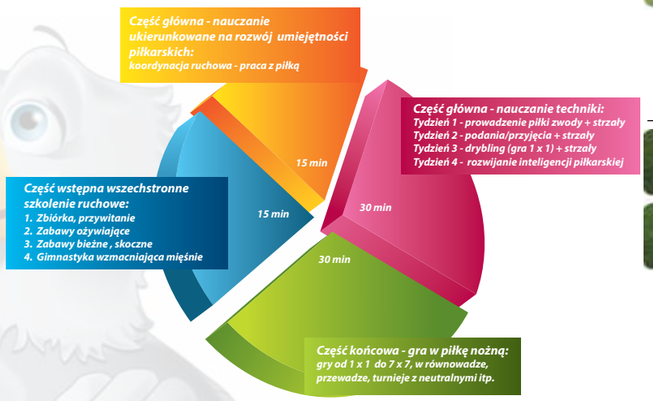
Struktura 3-miesięcznego cyklu szkolenia

3 cykle miesięczne	I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ
Kwiecień 2014	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały
Maj 2014	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały
Czerwiec 2014	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały

PROGRAM SZKOLENIA DLA KATEGORII WIEKOWEJ ORLIKI (10–11 LAT) – JUNIOR E

Cele szkoleniowe:
- Intelektualizacja i indywidualizacja
- Rozwijanie sprawności ogólnej: szybkość + koordynacja ruchowa
- Wstępne szukanie pozycji
- Rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry
- Rozwijanie myślenia taktycznego w fazach bronienia i atakowania

Liczba zajęć w tygodniu: 2.
Czas trwania zajęć: 90 min.
Struktura zajęć:



Na etapie Orlików są 4 moduły metodyczne zawierające zbiór ćwiczeń, zabaw i gier:
- wstępnej – wszechstronne szkolenie ruchu,
- głównej – nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich
- głównej – nauczanie techniki,
- końcowej – gra w piłkę nożną.

Priorytety szkoleniowe w cyklu rocznym

Struktura 3-miesięcznego cyklu szkolenia

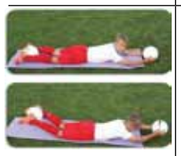
3 cykle miesięczne	I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ
Kwiecień 2014	Prowadzenie, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1 × 1)+ strzały	Rozwijanie inteligencji gracza
Maj 2014	Prowadzenie, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1 × 1) + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza
Czerwiec 2014	Prowadzenie, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1 × 1) + strzały	Rozwijanie inteligencji gracza

ŻAKI I ORLIKI

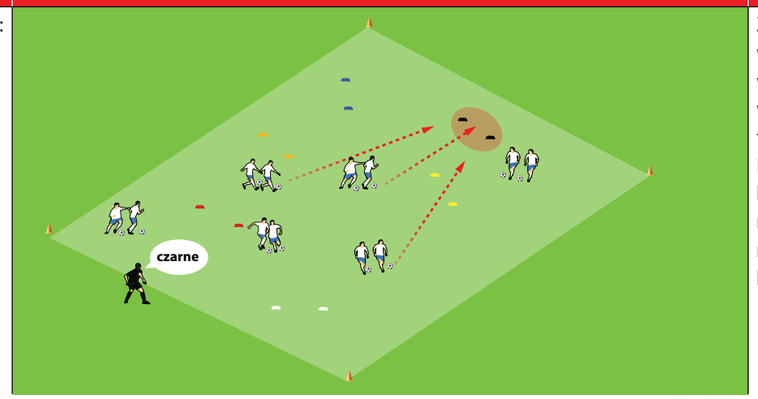
I MODUŁ METODYCZNY – WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHU

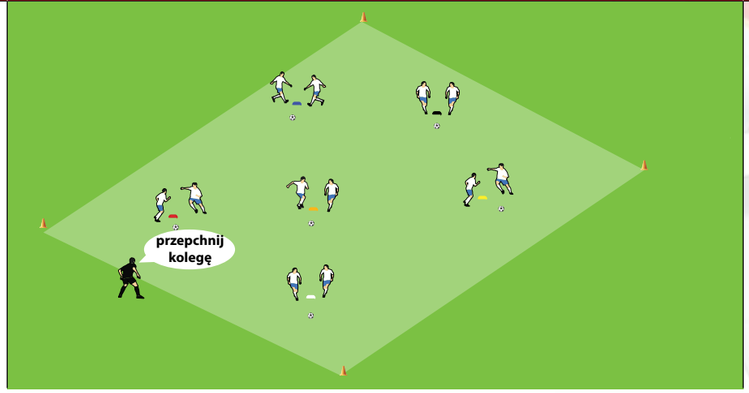
Prawy górny wycinek tortu z Żaków (przedostatniego tortu)

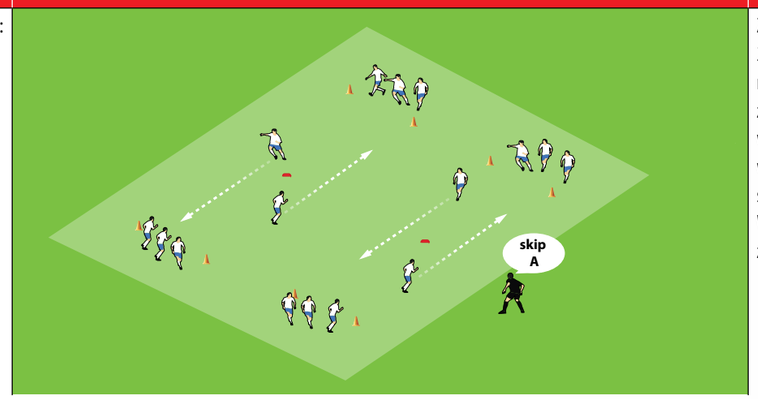
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wykonywane indywidualnie (Orliki)

Zdjęcie ćwiczenia	Nazwa i przebieg ćwiczenia
	WYCIERACZKA Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach, rozciągnąć ramiona na boki i położyć na wysokości barku. Piłkę chwycić stopami i podnieść nogi. Wykonanie: Nogi powoli odchylić na bok, zatrzymać się krótko w pozycji końcowej i z powrotem przywrócić nogi do pozycji pionowej. To samo powtórzyć, odchylając się na drugą stronę. Uwaga: Piłka ani stopy nie mogą dotknąć podłoża.
	PRASA Z PIŁKĄ Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach, chwycić piłkę stopami. Biodra i kolana skręcić lekko w lewo. Dłonie położyć płasko pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa. Podnieść głowę. Wykonanie: Piłkę „odsuwać" od siebie przez powolne rozprostowywanie nóg, aż lędźwie zaczną odrywać się od podłogi, następnie z powrotem ją przyciągnąć. Uwaga: Lędźwie powinny cały czas naciskać na powierzchnie dłoni (samokontrola).
	**GORĄCA PODŁOGA** Pozycja wyjściowa: W pozycji na brzuchu rozciągnąć ciało. Jedna piłka w rękach, druga między stopami. Wykonanie: Piłki podnosić, unosząc jednocześnie ramiona i nogi, jakby chcąc uchronić się przed „oparzeniem na gorącej podłodze". Uwaga: Równy oddech (nie należy wstrzymywać wdechu i wydechu).
	JEDNONOŻNE SKOKI PRZEZ SKRZYŻOWANE LINY Przygotowanie: Za pomocą liny (lub skakanek) wyznaczamy krzyż. Wykonanie: Jednonożnie przeskakiwać przez krzyż na boki lub w przód i w tył, w taki sposób, aby nie dotknąć liny. Uwaga: Ćwiczyć wyłącznie na miękkim podłożu i najlepiej bez butów.

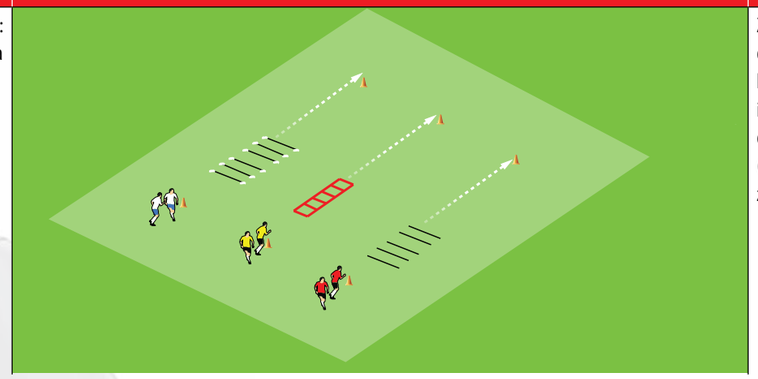
Przykładowe ćwiczenia (Orliki):

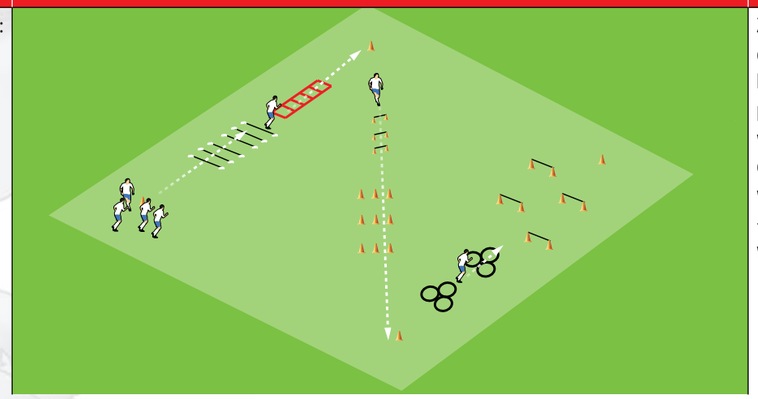
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	PARY I KOLOROWE ZNACZNIKI	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna – pary Czas: 10 min Sprzęt: piłki, 16 różnokolorowych pachołków		Zawodnicy dobrani w pary poruszają się po wyznaczonym placu gry, wykonując określone przez trenera zadania ruchowe. Na sygnał koloru (np. czarny, biały itp.) muszą jak najszybciej przemieścić się między 2 znaczniki tego koloru.

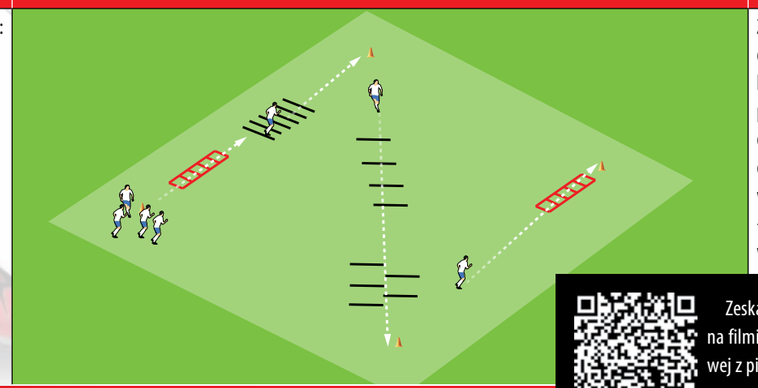
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	PARY RYWALIZUJĄ	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna – pary Czas: 10 min Sprzęt: piłki, 10 pachołków		Zawodnicy dobrani w pary wykonują określone ćwiczenia w formie rywalizacji na wyznaczonym placu gry. Trener określa zabawę, np. przepychanie rękoma, walka na jednej nodze itp. W II fazie rywalizacja z piłkami.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	2 RZĘDY	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 min Sprzęt: 12 pachołków		Zespół podzielony na 2 grupy, które ćwiczą równolegle. Trener określa zadanie ruchowe do wykonania, które zawodnicy wykonują, przemieszczając się na drugą stronę. W II fazie ćwiczenia z piłkami.

Przykładowe ćwiczenia (Orliki):

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	KOORDYNACJA I SZYBKOŚĆ	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna – parzysta Czas: 10 min Sprzęt: 4 pachołki, 1 piłka, 3 płotki, 11 kół		Zawodnicy wykonują określone ćwiczenia koordynacyjne i przyspieszają na określonym odcinku (w II fazie przyspieszenie z piłką).

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	TOR PRZESZKÓD – RÓŻNE WYSOKOŚCI	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 min Sprzęt: 8 pachołków		Zawodnicy wykonują określone ćwiczenia koordynacyjne – pokonują przeszkody na różnej wysokości. Forma obwodowa. Można ćwiczyć w formie rywalizacji, na czas – kto pokona tor przeszkód w najkrótszym czasie.

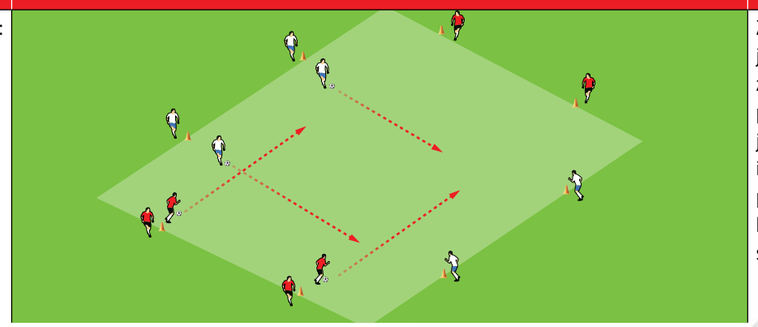
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	TOR PRZESZKÓD – RÓŻNE ODLEGŁOŚCI	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 min Sprzęt: 1 piłka		Zawodnicy wykonują określone ćwiczenia koordynacyjne – pokonują przeszkody o różnej odległości. Forma obwodowa. Można ćwiczyć w formie rywalizacji, na czas – kto pokona tor przeszkód w najkrótszym czasie.

Zeskanuj poniższy QR kod i zobacz na filmie przykład koordynacji ruchowej z piłką i bez niej, AMO Rzeszów

© PZPN

Moduł ten został podzielony na 3 części:
1. Prowadzenie piłki, zwody – zestaw ćwiczeń

Przykładowe ćwiczenie:

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	PROWADŹ I PATRZ CZ. 1	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 min Sprzęt: 3 piłki, 15 pachołków		Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Zadaniem zawodnika prowadzącego piłkę na drugą stronę jest podniesienie głowy i krzyknięcie, ile się widzi palców pokazanych przez kolegę stojącego po drugiej stronie.

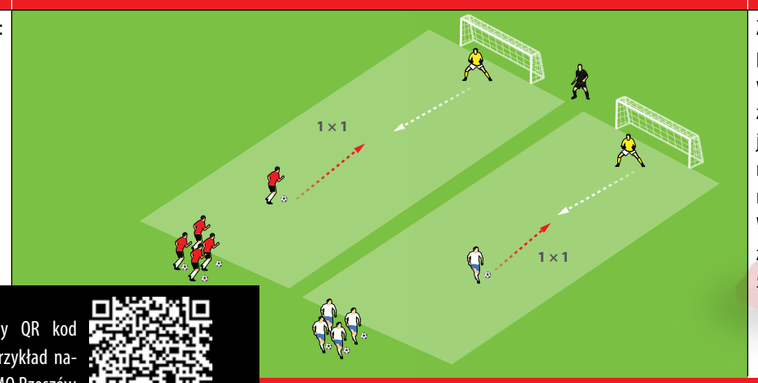
2. Podania i przyjęcia piłki – zestaw ćwiczeń

Przykładowe ćwiczenie:

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	PODANIA PRZEZ BRAMKĘ	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 min Sprzęt: piłka na parę, bramka		Podania i przyjęcia górne zawodników nad bramką.

3. Drybling (gra 1 × 1) – zestaw ćwiczeń

Przykładowe ćwiczenie:

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	GRA 1 × 1 Z BRAMKARZEM	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: 3 Czas: 10 min Sprzęt: 4 pachołki, piłki, 2 bramki		Zawodnicy rozgrywają pojedynek z bramkarzem w swoim polu i mają za zadanie wykonać strzał jak najszybciej. Forma rywalizacji 2 grup – następny rusza po strzale. Wygrywają ci, którzy zdobędą więcej bramek. 5 powtórzeń.

Zeskanuj poniższy QR kod i zobacz na filmie przykład nauczania techniki z AMO Rzeszów

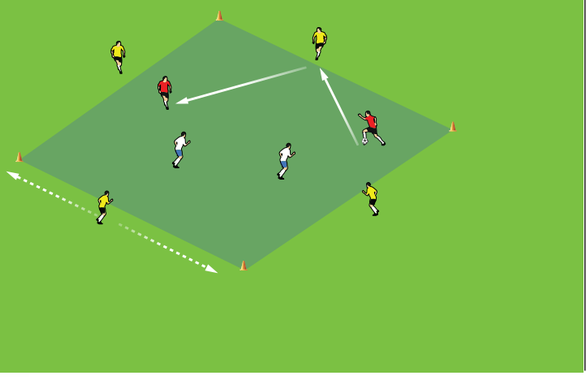
Przykładowe ćwiczenie:

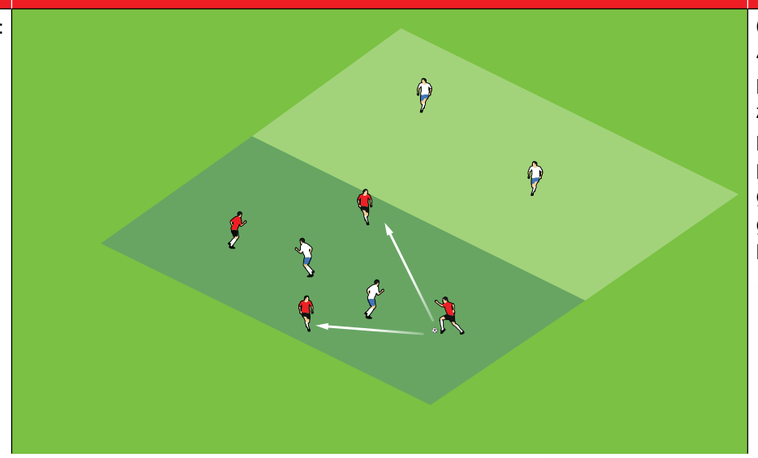
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	GRY W UKŁADZIE 3 × 1
Liczba zawodników: dowolna – 3 atakujących i 1 obrońca Czas: 5–10 min ćwiczenie Sprzęt: 4 bramki, piłki	

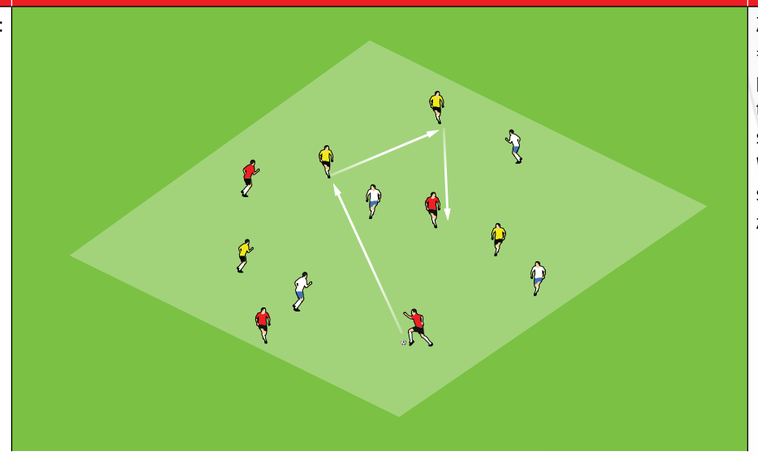
Odmiany:

- Gra 3 × 1 w przeciwnych kierunkach – 3 atakujących wyprowadza atak na 2 bramki bronione przez 1 z 3 obrońców (2 pozostali czekają za linią boczną boiska). Gdy obrońca przejmie piłkę, ma za zadanie jak najszybciej uderzyć do 1 z bramek przeciwników. Obrońcy zmieniają się rotacyjnie, co akcję. Natomiast po 6 akcjach następuje zmiana zespołów.
- Gra 3 × 1 z wyprowadzaniem ataku w dowolnym kierunku – 3 atakujących ustawionych w środkowej części boiska, mogą atakować na 2 bramki ustawione na obu końcach boiska, każde 2 bramki są bronione przez 1 z zawodników drużyny przeciwnej, natomiast trzeci odpoczywa z boku pola gry. Atak zostaje przerwany, w przypadku gdy obrońca zdoła dotknąć piłkę. Natomiast gdy obrońca przejmie piłkę, ma za zadanie jak najszybciej podać ją do obrońcy z przeciwległego sektora, aby tamten zdobył bramkę. Odpoczywający obrońca zmienia się z obrońcą z pola, który stracił bramkę. Po 10 akcjach następuje zmiana zespołów.
- Gra 3 × 1 – szybki atak – gra pomiędzy 2–3-osobowymi zespołami. Każda z drużyn ma za zadanie jak najszybciej wprowadzić piłkę w odpowiednią strefę, zdobyć bramkę bronioną przez 1 zawodnika drużyny przeciwnej. Jeśli trener nie posiada stopera, może przeprowadzić grę jednocześnie dla 2 drużyn na 1 boisku. W takim przypadku oba zespoły wyprowadzają akcję z przeciwnych końców boiska.

Przykładowe gry:

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	PODAJ 3 RAZY W ŚRODKU I NA RAZ NA OBWÓD	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: 8 (2 × 2 × 2 × 2) Czas: 10 min Sprzęt: 4 pachołki, piłka		Zespoły 2-osobowe rywalizują ze sobą w środkowej części pola gry. Zadaniem każdego zespołu jest wymienienie 3 podań w środkowej strefie i zagranie piłki do zawodników neutralnych. Za każde takie zagranie przyznawany jest 1 pkt.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	GRA W PRZEWADZE 4 x 2	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: 8 (4 × 4) Czas: 3 × 3 min Sprzęt: 4 pachołki, 1 piłka		Gra toczy się w przewadze 4 × 2 zawodników. Po przejęciu piłki przez graczy z przeciwnej drużyny akcja przenosi się na połowę przeciwną i tam toczy się gra 4 × 2. Odmiany: można grać słabszą nogą i określić liczbę kontaktów z piłką.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	GRA W PRZEWADZE 8 x 4	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: 12 (4 × 4 × 4) Czas: 3 × 3 min Sprzęt: piłka, 8 pachołków		Zadaniem 2 drużyn (8 graczy = 2 × 4) jest utrzymanie piłki w określonym sektorze, trzecia drużyna (4 graczy) stara się odebrać piłkę. W przypadku gdy uda jej się odebrać piłkę, walczy zespół, który ją stracił.

PEŁEN CYKL SZKOLENIOWY AMO

Nazwa grupy wiekowej	Wiek	2014	2015	2016	2017	2018	2019	Pełen cykl szkoleniowy AMO
Skrzat	6 lat	x						6 lat
	7 lat	x	x					5 lat
Żak Młodszy/Żak	8 lat	x	x	x				4 lata
	9 lat	x	x	x	x			3 lata
Orlik Młodszy/Orlik	10 lat	x	x	x	x	x		2 lata
	11 lat	x	x	x	x	x	x	1 rok

Wszystko o szkoleniu młodzieży znajdziecie w Akademii Juniora na Łączy Nas Piłka.

AMO jest projektem długofalowym, który pokazuje wzorcowe standardy szkolenia, swoiste „piłkarskie ISO" przekazujące klubom najbardziej utalentowanych piłkarzy. Jednocześnie AMO ma za zadanie kształtować właściwe postawy wychowawcze i nawyki uprawiania aktywności fizycznej.

Obóz przyszłych reprezentantów Polski

Dnia 28 czerwca 2015 r. w Gniewinie wystartowała druga edycja Letniej Akademii Młodych Orłów. W tym roku, po raz pierwszy, oprócz chłopców z roczników: 2002 i 2003, na obozie pojawią się także młode piłkarki. – Chcemy bliżej przyjrzeć się młodym zawodnikom i zawodniczkom, ocenić, jaki poziom obecnie prezentują. Zależy nam na tym, żeby przygotować ich do gry w młodzieżowych reprezentacjach Polski – mówi Bartłomiej Zalewski, trener kadry do lat 17.

- **Dnia 28 czerwca br. wystartowała druga edycja obozu Letniej Akademii Młodych Orłów, w którą wszyscy trenerzy reprezentacji Polski wkładają wiele pracy i serca.**

Głównym założeniem LAMO jest selekcja najlepszych zawodników w danym roczniku, których zapraszamy na obozy sportowe i spośród których wyłaniamy najlepszych. W przyszłości mogą oni trafić do kadr młodzieżowych. Chcemy bliżej przyjrzeć się młodym piłkarzom i ocenić, jaki poziom obecnie prezentują. Zależy nam na tym, żeby przygotować ich do gry w młodzieżowych reprezentacjach Polski. W tegorocznej edycji mamy wielu zawodników, którzy brali udział w poprzedniej edycji LAMO, występowali w finałach turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku". Chcemy im umożliwić kontynuację przygody z piłką. Dać dodatkowy impuls. Większość z nich już regularnie trenuje w swoich klubach, są też wyróżniającymi się postaciami w reprezentacjach wojewódzkich.

- **Dla tych dzieciaków to przede wszystkim fantastyczna przygoda. W zeszłym roku nie zabrakło dla nich atrakcji.**

Głównymi akcentami tych obozów są przede wszystkim aspekty sportowe. Jak najwięcej czasu chcemy poświęcić treningom. W tym roku, podobnie jak w poprzednim, na obozie obecni są wszyscy trenerzy reprezentacji młodzieżowych: Robert Wójcik, Rafał Janas i Marcin Dorna oraz trenerzy asystenci. Każdy z nas ma pod swoją opieką 20-osobową grupę. Warto też nadmienić, że do treningów z bramkarzami zaproszeni są specjaliści w tym fachu, trenerzy: Józef Młynarczyk i Andrzej Dawidziuk. Zajęć sportowych mamy zatem sporo. Na obozie obecny będzie również prezes Zbigniew Boniek, co na pewno dla młodych adeptów futbolu będzie wielkim przeżyciem. Pamiętamy jednak, że LAMO to nie tylko treningi typowo piłkarskie. Jest także czas na odrobinę zajęć pozasportowych. Staramy się urozmaicić im czas poprzez wyjazdy na plażę czy też zwiedzanie interesujących miejsc.

- **Jakie zmiany czekają nas w tym roku?**

W tej edycji LAMO po raz pierwszy wezmą udział dziewczynki. Będzie zorganizowany dla nich dodatkowy turnus. Podobnie jak jest w przypadku chłopców, zajęcia treningowe prowadzić będą trenerzy kobiecych młodzieżowych reprezentacji Polski.

- **Na te roczniki zwracacie na pewno największą uwagę, ponieważ ci zawodnicy mogą niedługo trafić do prowadzonej przez Pana i trenera Roberta Wójcika drużyny narodowej.**

W tym roku będziemy pracować z tymi samymi rocznikami, które były u nas już w zeszłym roku, czyli 2002 i 2003. Będzie to więc płynna kontynuacja tego, co zaczęliśmy w ubiegłe wakacje. Za rok to właśnie chłopcy z rocznika 2002 będą podlegać selekcji reprezentacyjnej pod kątem drużyny U15. My już teraz będziemy mogli się mu bliżej przyjrzeć i monitorować ich rozwój, jeszcze przed pierwszym powołaniem do kadry.

- **Co najbardziej podoba się Panu w pracy z dziećmi?**

Przede wszystkim satysfakcjonuje mnie postęp, jaki ta grupa zawodników robi w czasie obozu. Wiem, że dla nich nie jest to takie proste, ponieważ większość tych chłopców i dziewczynek po raz pierwszy bierze udział w takim wydarzeniu. Muszą się zaadaptować do realiów obowiązujących na zgrupowaniach reprezentacji. Jednak z mojej obserwacji wynika, że ich aklimatyzacja przebiega bardzo szybko. To duże obciążenie fizyczne, ponieważ trenują po dwa razy dziennie i jednocześnie duża dawka emocji. Cała impreza jest zorganizowana z bardzo dużym rozmachem i robi ogromne wrażenie. Najważniejsze jednak, że dzieci wyjeżdżają stąd zachwycone. Ich rodzice także. To nasza najlepsza wizytówka.

ROZMAWIAŁ PAWEŁ DRAŻBA

Sczytaj QR kod i zobacz LAMO 2014

Jak efektywnie szkolić zawodniczki?

VANESSA MARTINEZ LAGUNAS TRENERKA Z LICENCJĄ UEFA PRO/DFB

„Koniec końców, przede wszystkim chodzi o to, aby być kompetentnym, bez względu na to, czy jesteś kobietą, czy mężczyzną, szczególnie ze szkoleniowego punktu widzenia. Nie uważam, że trzeba być mężczyzną, by trenować mężczyzn, bądź kobietą, aby szkolić kobiety" – Carolina Morace.

Na początek warto wymienić cechy charakterystyczne gracza, które wpływają na jego występ. Otóż są to cechy:

1. Fizyczne.
2. Techniczne.
3. Taktyczne.
4. Psychospołeczne.

I w każdej z nich zauważymy różnice pomiędzy piłkarkami a piłkarzami. Dodatkowo ważnymi czynnikami, które wpływają na jakość zawodnika, są: biologia, środowisko, infrastruktura, szkolenie, trenowanie, kultura, religia, profesjonalizm.

W CZYM PROBLEM?

Na całym świecie mamy do czynienia z coraz większą liczbą zawodniczek. Wielu trenerów, którzy obecnie szkolą piłkarki, wcześniej pracowało jedynie z piłkarzami. Wielu z nich próbuje używać tego samego stylu szkolenia, którego używali z piłkarzami, nie biorąc pod uwagę specyficznej charakterystyki piłkarek. Dodatkowo mamy do czynienia z debiutującymi trenerkami i trenerami, którzy również nie znają specyficznej charakterystyki piłkarek.

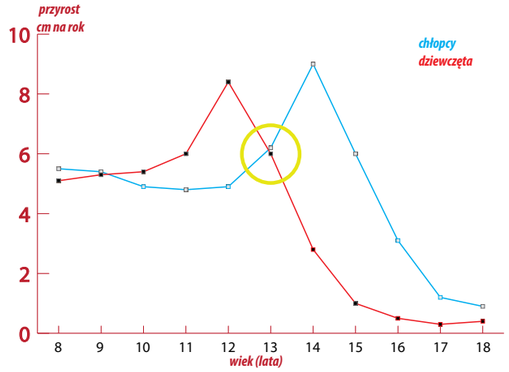
ROZWAŻANIA DOTYCZĄCE WARUNKÓW FIZYCZNYCH

Kobiety są zazwyczaj **lżejsze, mniejsze, mają mniejszą masę mięśniową,** ale więcej **masy tłuszczowej** niż mężczyźni. Do tego mają zwykle **mniejszą wytrzymałość, szybkość, siłę, moc i sprawność** niż mężczyźni. Ale za to kobiety mają zwykle **lepszą elastyczność i koordynację ruchową**.

Większość różnic fizycznych pomiędzy mężczyznami i kobietami wzmaga się od początku **okresu dojrzewania** (~ 12–14 lat).

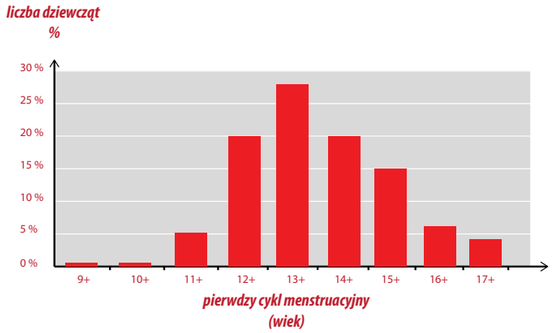
Trzeba mieć również na uwadze, że **cykl miesiączkowy** i **ciąża** występują tylko u kobiet. Dodatkowo kobiety mogą być narażone na ryzyko zachorowania na **triadę sportsmenek, niedobór żelaza i anemię**. Kobiety w porównaniu do mężczyzn obarczone są również **większym ryzykiem urazów kolana i więzadła krzyżowego przedniego**.

RÓŻNICE W ROZWOJU FIZYCZNYM



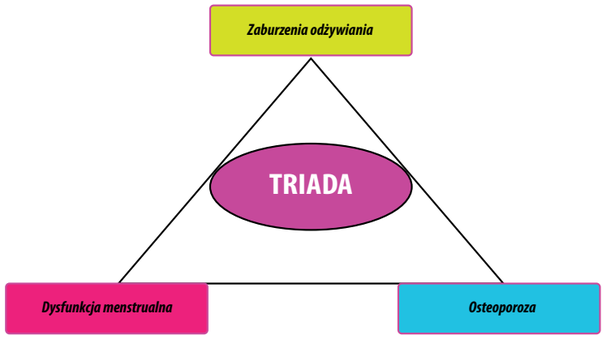
Źródło: www.soccerfitness.com

WIEK PIERWSZEJ MIESIĄCZKI (pierwszy cykl menstruacyjny)



Źródło: www.soccerfitness.com

TRIADA SPORTSMENEK



Problemy zaprezentowane na powyższym schemacie częściej występują w sportach podkreślających piękno i szczupłość, jednak są również powszechne w sportach drużynowych, takich jak piłka nożna.

NIEDOBÓR ŻELAZA I ANEMIA

Żelazo jest kluczowym składnikiem hemoglobiny. Niski jej poziom może prowadzić do zmniejszenia wydajności ćwiczeń i zmęczenia. Kobiety mają większe zapotrzebowanie na żelazo niż mężczyźni. U kobiet uprawiających sport dość często występuje niedobór żelaza. Przykładowo po przebadaniu zawodniczek reprezentacji Szwecji stwierdzono, że 59% miało niedobór żelaza, a jedna na trzy miała anemię.

TRENING – PRAKTYCZNE ZALECENIA

Po rozpoczęciu okresu dojrzewania dziewczęta i chłopcy powinni trenować oddzielnie lub razem, lecz z różnicą kategorii wiekowej (np. U16 dziewczyny – U14 chłopcy).

Badania umiejętności fizycznych zawodniczek powinny być regularnie badane według obiektywnych standaryzowanych protokołów. Niezbędna jest również wczesna identyfikacja indywidualnych słabości i braków oraz późniejsze tworzenie indywidualnych planów treningu fizycznego na podstawie tych informacji.

Doboru odpowiedniego nakładu treningu i intensywności należy dokonywać w zależności od faktycznej kondycji fizycznej zawodniczek.

Bardzo ważne jest również zastosowanie zasad szkolenia (tj. progresywnego przeciążenia, adaptacji i regeneracji, specyficzności, odwracalności, różnorodności).

ZAPOBIEGANIE KONTUZJI – PRAKTYCZNE ZALECENIA

Warto do treningu włączyć regularny program treningu fizycznego zapobiegania kontuzji (np. program FIFA/F-MARC 11+). Należy również wymagać od zawodniczek używania ochraniaczy także podczas treningu oraz zachęcać je do używania odpowiedniego, dobrze dopasowanego obuwia. Oczywiście nie można zapominać o efektywnym i regularnym użyciu strategii regeneracji.

ZDROWIE, KONDYCJA I ODŻYWIANIE – PRAKTYCZNE ZALECENIA

Poniżej kilka zasad, których znajomość pomoże w dbaniu o zdrowie, kondycję i właściwe odżywianie zawodniczek:

- Dobra komunikacja i poczucie zaufania z zawodniczkami.
- Otwarte podejście i wiedza na temat menstruacji i ciąży.
- Regularne badania lekarskie (przynajmniej raz do roku).
- Prawidłowe leczenie i pełna rekonwalescencja po chorobie lub kontuzji, zanim zawodniczki wrócą do treningu i współzawodnictwa.
- Utrzymywanie historii chorób i kontuzji na przestrzeni czasu.
- Promowanie zdrowej i zbalansowanej diety oraz odpowiedniego nawadniania organizmu. Profesjonalne porady dietetyczne rekomendowane!
- Uwaga na zawodniczki wegetarianki (niedobór żelaza?).
- Zapobieganie i czujność dotycząca triady sportsmenek. Stosowanie odpowiednich obciążeń treningowych i zachęcanie do prawidłowego spożycia kalorii.
- Odradzanie użycia suplementów diety (↑tu możliwość dopingu).
- Odradzanie spożycia alkoholu i palenia tytoniu.

Praktyczne informacje dla zawodniczek i trenerów/trenerek znaleźć można na stronie internetowej: www.fifa.com/medical.

ROZWAŻANIA PSYCHOSPOŁECZNE

W odróżnieniu od mężczyzn, kobiety:

- Są bardziej komunikatywne i lubią wyrażać uczucia.
- Wchodzą w interakcję na zasadzie współpracy i dzielenia się, podczas gdy chłopcy wybierają współzawodnictwo, indywidualizm i egocentryzm.
- Często uważają, iż zaprzyjaźnienie się jest ważniejsze od dobrych występów.
- Nie lubią, gdy się na nie krzyczy.
- Są bardzo wrażliwe.
- Lubią, aby wszystkie były traktowane przez trenera na równi (np. osoby początkujące vs. niepoczątkujące).
- Mają niższe poczucie wartości lub pewności siebie.
- Umieszczają swój występ w kontekście występu zespołu.
- Są motywowane tym, jak ich praca i wysiłek wpływają na resztę zespołu.
- Kładą większy nacisk na związki społeczne, z koleżankami z drużyny i trenerem.
- Mają problem z oddzieleniem tego, co wydarza się na boisku i poza nim.
- Jako część procesu budowania więzi i „bycia kobiecym" są czasem ograniczone w rozwijaniu cech fizycznych w młodym wieku.

W związku z powyższym proponuję kilka praktycznych zaleceń:

- Promuj zabawę, kreatywność i umiejętności rozwiązywania problemów podczas treningu.
- Propaguj współzawodnictwo wewnątrz swojej drużyny i włączaj ćwiczenia z tym związane.
- Preferuj kooperatywny, a nie autorytatywny styl dowodzenia.
- Używaj pozytywnego stylu szkolenia bazującego na sterowanym odkrywaniu.
- Często umacniaj pewność siebie zawodniczek.
- Chwal często pozytywne aspekty podczas treningu i meczów.
- Używaj „techniki informacji zwrotnej na zasadzie kanapki".
- Ustalaj realne i zbalansowane wymagania. Większość zawodniczek musi łączyć piłkę ze szkołą, pracą, rodziną i życiem towarzyskim!

„Technika informacji zwrotnej na zasadzie kanapki" polega na tym, iż:

1. Jako pierwszy podajemy pozytywny komentarz lub pochwałę.
2. Następnie wskazujemy, „co i jak" zawodniczka może udoskonalić.
3. Po czym znów pozytywnie komentujemy bądź chwalimy.

ROZWAŻANIA DOTYCZĄCE TECHNIKI

Obszary wymagające poprawy, jeśli chodzi o umiejętności techniczne u kobiet, to:

- Jakość uderzania piłki:
  - · Główkowanie.
  - · Używanie zewnętrznej części stopy.
  - · Długie podania.
  - · Strzały z dystansu.
- Kontrola piłki pod presją:
  - · Przyjęcie.
- Drybling, symulacje.
- Chronienie piłki
- Umiejętności związane z ustawianiem się:
  - · np. bramkarskie, czyszczenie w defensywie itd.

Najlepszym wiekiem doskonalenia umiejętności technicznych są lata 8–12. Szkolenie techniki powinno być głównym celem w tej grupie wiekowej.

Bez względu na wiek zawodniczki powinny wykonywać ćwiczenia techniczne w małych grupach. Warto zaoferować zawodniczkom regularny trening techniczny związany z ustawianiem się na boisku. Powtarzanie umiejętności technicznych podczas sesji treningowej i ćwiczenie zamierzonych efektów są kluczowe dla rozwoju zawodniczki!

Uwaga! Aby stać się prawdziwym atletą, potrzeba co najmniej 10.000 godzin lub 10 lat treningu!

ROZWAŻANIA DOTYCZĄCE TAKTYKI

Biorąc pod uwagę zagadnienia taktyczne, najczęściej powinniśmy się skupić na poprawie:

- Tempa gry i szybkości podejmowania decyzji.
- Wiedzy i zrozumienia podstawowych koncepcji taktycznych (taktyka defensywna i ofensywna).
- Szybkiego przejścia (defensywa ↔ ofensywa).
- Wycofywania piłki pod presją.
- Elastyczności taktycznej (umiejętności opanowania różnych systemów gry i pozycji na boisku).
- Stałych fragmentów gry (defensywnych i ofensywnych).

W związku z tym należy:

- Wcześnie wprowadzać zawodniczki w koncepcje taktyczne.
- Używać zalecanej progresji: indywidualnej, z partnerem, grupowej, i drużynowej taktyki.
- Wprowadzać teorię i praktyczne sesje taktyczne.
- Używać video oraz programów animacyjnych, by asystowały w tym.
- Zwracać uwagę na naukę szczegółów. To robi różnicę!
- Stworzyć jasną i precyzyjną filozofię szkoleniową i gry (na piśmie).
- Zdefiniować jasne i konkretne role oraz obowiązki dla każdej pozycji (również na piśmie).
- Uczyć jednej głównej taktycznej formacji/systemu gry z co najmniej jedną alternatywą.
- Trenować stałe fragmenty gry regularnie. Każda z zawodniczek musi znać swoją rolę. Rozwijać i trenować specjalistki.
- Uczestniczyć w meczach na wysokim poziomie lub oglądać je tak często jak to możliwe.
- Poświęcić się rozwojowi personalnemu i ciągłej edukacji szkoleniowej.
- Motywować i zachęcać utalentowane zawodniczki, aby uczęszczały na kursy trenerskie!
- Być dobrze poinformowaną/poinformowanym na temat piłki kobiecej na poziomie lokalnym, narodowym i międzynarodowym.

Zeskanuj QR kod i zobacz film „Kobieta też kozak. Ewa Pajor vs. Natalia Pakulska":

O autorce:
Vanessa Martinez Lagunas (MEX).
Ekspert i Obserwator Techniczny UEFA. Instruktorka FIFA Kobiecej Piłki Nożnej oraz Grassroots. Była asystentka trenera Kobiecej Reprezentacji Niemiec U16/U17. Była Zawodniczka Kobiecej Reprezentacji Meksyku. Doktorantka Nauk o Sporcie, Specjalizacja – Fizjologiczne Wymagania w Kobiecej Piłce Nożnej, Uniwersytet w Lipsku, Niemcy.

Skauting jako fundament profesjonalizacji klubu piłkarskiego

TOMASZ PASIECZNY SKAUT ARSENALU LONDYN

Definiując skauting, zawsze próbuję podkreślić, że nie jest to tak prosty proces, jak się powszechnie uważa. Stosowany w większości naszych klubów system raportowania sprowadza się do jednego z trzech zwrotów: „nadaje się", „nie nadaje się", „do dalszej obserwacji". Trochę w stylu słynnego już świstka wypełnionego przez wysłannika pewnego polskiego klubu, który przed 10 laty obserwował w Chorwacji Mario Mandżukica. Rosłego napastnika, wówczas dobrze znanego głównie swojej rodzinie i sąsiadom.

Niestety, nie tędy droga. Ocena zawodnika rzadko jest zero-jedynkowa. Definicja, która idealnie pokrywa się z moim rozumieniem skautingu, została stworzona na potrzeby futbolu amerykańskiego (The George Karras Institute of Football Scouting, 1999): „Skauting polega na zbieraniu informacji z wykorzystaniem zorganizowanego systemu obserwacji, testów i wywiadów, w celu określenia poziomu talentu danego zawodnika i dokonania trafnej i rozważnej jego oceny".

Piłka nożna w Polsce się zmienia, rozwija, a przede wszystkim – unowocześnia. Powstały stadiony, budują się akademie, następuje profesjonalizacja. Wraz za tym zmieniać się musi podejście do pewnych tematów. Poniżej chciałbym pokazać wagę roli profesjonalizacji skautingu, która – na tę chwilę – postępuje jedynie w kilku naszych klubach.

Skauting nie jest czymś, co efektywnie możemy robić „przy okazji". Trener, który prowadzi akurat mecz swojej drużyny, może zerknąć na zawodnika drużyny przeciwnej, ale dobrego raportu nie napisze. Jest to po prostu niemożliwe! Tak samo jak przy wielkości sztabów trenerskich w Polsce nie jest możliwe, żeby szefem skautingu był I trener – brakuje na to czasu, a same chęci nie wystarczą. Budujmy więc skauting spokojnie, a nie po łebkach. Budujmy ten skauting, skoro może on – ba, nawet powinien – być opłacalny.

Opłacalność skautingu należy rozpatrywać na kilku poziomach. Znalezienie taniego zawodnika, wypromowanie go i sprzedanie za duże pieniądze to niewątpliwie sukces. Trzeba jednak pamiętać, że takie sytuacje zdarzają się nawet w klubach nieposiadających rozbudowanych struktur skautingowych. Najpopularniejszy związek przyczynowo-skutkowy brzmi: problemy z pieniędzmi, wprowadzenie tańszego wychowanka, który „odpala", jednocześnie windując swoją wartość. Taki przykładowy Michał Helik z Ruchu Chorzów.

Jednak jeżeli klub regularnie pozyskuje nieznanych (mniej znanych) i relatywnie tanich piłkarzy, którzy okazują się ponadprzeciętnymi zawodnikami, wtedy można mówić o skutecznym skautingu. A tenże skuteczny skauting oznacza również podniesienie poziomu drużyny, co bezpośrednio powinno wiązać się z sukcesami sportowymi. Skauting to także – a często przede wszystkim – weryfikacja negatywna. Rozpoznanie w porę, że zawodnik nie posiada odpowiednich umiejętności, powoduje, że klub nie wyrzuca pieniędzy w błoto.

Doskonale zdaję sobie sprawę z unikalności poszczególnych klubów piłkarskich. Dlatego zaprezentowane poniżej rozwiązania są jedynie przykładem modelowym, powinny zostać wprowadzone do każdego klubu w sposób przemyślany, w szerszym bądź węższym zakresie, w zależności od potrzeb oraz możliwości.

DEPARTAMENT SKAUTINGU

Podstawą sprawnie funkcjonujących struktur jest departament (dział) skautingu. Skauci, szef skautów, osoba odpowiedzialna za czynności administracyjne (może być to stażysta), jeden, dwóch analityków. Ta „drużyna" przekłada się na w pełni profesjonalny departament skautingu. Obecność tych osób w klubie gwarantuje nam możliwości nie tylko gromadzenia danych, ale także ich analizy. Pozwala wytypować zawodników do obserwacji, a także – już jako efekt – przedstawia potencjalne wzmocnienia lub uzupełnienia kadry. Brak jakiejkolwiek z wymienionych osób oczywiście nie sprawi, że skauting nie będzie skuteczny. Tyle że może odbić się na efektywności procesu poszukiwania i weryfikacji zawodników.

Tak skonstruowany departament skautingu powinien podlegać bezpośrednio dyrektorowi sportowemu, będącemu szefem istniejącego w klubie pionu sportowego. Warto w tym miejscu podkreślić potrzebę wymuszenia na klubach Ekstraklasy przepisów (być może w ramach licencji) dotyczących zatrudniania dyrektorów sportowych spośród ludzi wykształconych w tym kierunku. Skoro szkolą się trenerzy, skoro nieustannie ćwiczą sędziowie, to – naprawdę – funkcja ta jest na tyle ważna, że nie można powierzać jej przypadkowym ludziom, a przecież chyba wszyscy się zgodzimy: kto się nie rozwija, ten się cofa. Prawda?

Warto zaznaczyć, że jeżeli klub ma długofalowy projekt i dobiera pod niego pracowników (trenerów, piłkarzy, dyrektorów sportowych itp.), to w momencie, gdy decyduje się na zwolnienie trenera (w przypadku braku wyników jest to osoba najczęściej ponosząca bezpośrednią odpowiedzialność), nowy szkoleniowiec, przychodząc, ma już gotowe listy obserwowanych i polecanych zawodników. Jako że ci pasują do długofalowego projektu rozwoju klubu, pod kątem którego wybrano również trenera, to z dużą dozą prawdopodobieństwa należy przyjąć, że trener znajdzie na listach zawodników mu odpowiadających. W przeciwnym wypadku: czas ucieka, przemyślanych wzmocnień brak, entuzjazmu coraz mniej, jedna porażka, druga, piąta… No, szóstej – w naszych realiach – to trener prawdopodobnie już nie uświadczy.

PROCES PODEJMOWANIA DECYZJI

Celem skautingu jest dostarczanie kompletnych materiałów, potrzebnych do podjęcia decyzji o transferze konkretnego zawodnika. Wydaje się, że istnienie tzw. komitetów transferowych, podejmujących decyzję większością głosów, a nie jednogłośnie, jest rozwiązaniem błędnym. Bardzo często po nieudanych transferach pracownicy klubu wzajemnie obarczają się winą za ich niepowodzenie. Klasyczny pojedynek w ping-ponga, którego przegrany może niezwłocznie pakować swoje manatki do kartonu i podpisać wypowiedzenie.

Doświadczenia wielu klubów pokazują, że proces podejmowania decyzji (niezależnie, w jaki sposób skonstruowany) powinien wymagać od każdego odpowiedzialnego za sprawy sportowe pracownika zgody na dany transfer. Równie ważne, aby uniknąć możliwości przeprowadzenia jakiegokolwiek transferu bez akceptacji trenera – wyłączając jednak sytuację zatrudnienia trenera tymczasowego, względnie trenera, z którym wygasający za chwilę kontrakt nie zostanie przedłużony. Wyrażona przez trenera zgoda na transfer oznacza, że zawodnik pasuje do stylu i filozofii gry drużyny. Akceptacja dyrektora sportowego jest równoznaczna z tym, że pasuje on do długofalowego planu budowy zespołu. Z kolei klepnięcie tematu przez szefa skautów świadczy o uznaniu go za wartościowe wzmocnienie.

Trzeba jednak pamiętać, że pomijając szefa skautingu, zatrudnieni w departamencie skauci nie podejmują żadnych decyzji, ich rola polega jedynie na przedstawieniu raportów (rekomendacji). Tylko transfery przeprowadzone w taki sposób dają dużą gwarancję powodzenia (dostatecznie minimalizują ryzyko błędu) i za jednym zamachem wykluczają powstawanie w klubie niezdrowych konfliktów interesów.

PROCES OBSERWACJI

Warto też odrobinę miejsca poświęcić temu, jak powinien wyglądać sam proces obserwacji. Kluczowe, by praca wykonywana przez skautów była spójna – można to zapewnić na wiele sposobów. Musimy pamiętać, że skauci nie szukają najlepszych zawodników, lecz zawodników najbardziej pasujących do specyfiki danego klubu! Brzmi to logicznie i sensownie, natomiast – tak pokazuje praktyka – zdecydowanie zbyt często osoby decyzyjne dają się ponieść emocjom, nie weryfikują zaś piłkarza pod kątem pożądanych umiejętności.

W skrócie: jeżeli mamy żonę i trójkę dzieci, a szukamy auta, którym wspólnie pojedziemy na wakacje, to dwuosobowy kabriolet – choć przecież wyjątkowo efektowny, mało tego, w okazyjnej cenie – prawdopodobnie nie będzie najlepszym rozwiązaniem. Przykład barwny, lecz dający do myślenia… Co nam bowiem po stoperze, który świetnie strzela z dystansu, ale nie radzi sobie w powietrzu, słabo kryje i wolno biega?

SKUTECZNOŚĆ SKAUTÓW

Aby skauci byli w stanie dokonać właściwej oceny tego, jaki zawodnik najlepiej pasuje pod profil zespołu, najpierw muszą wiedzieć, jak ten zespół gra. Muszą mieć więc możliwość zapoznania się ze stylem gry (najlepiej na żywo, ale również z odtworzenia), klub powinien organizować szkolenia, a także cykliczne spotkania z trenerem oraz dyrektorem sportowym. Również z mojego własnego doświadczenia wynika, że bezpośrednie spotkanie skauta z trenerem daje zdecydowanie więcej niż wytyczne przedstawione na papierze.

Znający dokładnie oczekiwania trenera i styl gry drużyny (dobrze jest połączyć takie spotkanie ze wspólnym oglądaniem gry pierwszego zespołu) skaut jest dużo skuteczniejszym pracownikiem. Warto, na kilka miesięcy przed startem okienka transferowego, przedstawić skautom listę pozycji wymagających wzmocnienia, ponieważ dzięki temu będą oni posiadali kompletne informacje potrzebne do przeprowadzenia skutecznych obserwacji. Skutecznym rozwiązaniem wydaje się wprowadzenie specjalizacji wśród skautów, choć nie jest to niezbędnym elementem funkcjonowania naprawdę sprawnej struktury skautingowej. Większość klubów decyduje się jednak na zatrudnienie skauta odpowiedzialnego za obserwacje bramkarzy, można też tę funkcję powierzyć trenerowi bramkarzy pierwszego zespołu. Mądrym posunięciem jest bez wątpienia zatrudnienie skautów odpowiedzialnych tylko i wyłącznie za wyszukiwanie młodzieży.

OBSZAR PROWADZENIA OBSERWACJI

Następna istotna kwestia – to, gdzie te obserwacje są prowadzone. Obszar. Wiele mówi się w naszych klubach o tym, jak bardzo trzeba przepłacać za polskich zawodników. Tyle że kluby wcale nie powinny bazować wyłącznie na transferach wewnątrz Ekstraklasy! Wystarczająco efektywny skauting to gwarancja precyzyjnego przeczesania niższych klas rozgrywkowych, a także lig juniorskich. Wyłowienie talentu w takich rozgrywkach jest najbardziej opłacalne – również prowadząc skauting zagraniczny, należy przede wszystkim skupiać się na ligach na słabszym bądź podobnym poziomie co nasza. Nie oznacza to jednak absolutnie, że trzeba zrezygnować z prowadzenia obserwacji w takich krajach, jak Anglia, Włochy czy Hiszpania. Posiadanie skauta w regionach tak bogatych w piłkarskie talenty jest bardzo ważne, ale nawet z zastrzeżeniem, że miałby on koncentrować się głównie na niższych klasach rozgrywkowych (The Championship, League One, League Two; Serie B, Serie C1, Serie C2; Segunda Division, Segunda Division B, Tercera Division), trudno byłoby namacalnie – okno w okno – weryfikować jego pracę. Z tego względu coraz częściej rezygnuje się z takiego etatu, zdając się na szczegółową wiedzę zaufanych ludzi (dziennikarzy, kibiców) czy agencji menedżerskich, specjalizujących się w konkretnych rynkach.

SCENTRALIZOWANA BAZA DANYCH

Przedstawione powyżej postulaty nie mają jednak większego sensu, jeżeli klub nie dysponuje scentralizowaną – tak, tak – bazą danych, do której wprowadzane są wszystkie raporty i użyteczne informacje. O ile mniejsze i niemające wielkich pieniędzy kluby mogą korzystać z przygotowanej przez firmę informatyczną własnej bazy danych, o tyle wydaje się, że tym większym, aspirującym do bycia bardziej profesjonalnymi, wypada zainwestować w jeden z dostępnych na rynku systemów skautingowych. System ten to nie tylko baza przeprowadzonych obserwacji, to także wielki zbiór bardzo pożytecznych informacji. Daje on sztabowi szkoleniowemu, dyrektorowi sportowemu i szefowi skautingu wiele możliwości, równocześnie oszczędzając ich czas.

Przeglądanie starszych raportów może być po latach świetną metodą weryfikacji skauta. Łatwo sprawdzić, czy należycie ocenił talent zawodnika. Czytając starsze raporty w bardzo przejrzysty sposób, możemy przy okazji ocenić rozwój danego piłkarza. Klub powinien posiadać dostęp do bazy danych wideo, na rynku funkcjonuje obecnie kilka firm świadczących takie usługi. Baza ta pozwala na obserwację dowolnego piłkarza, którego mecze były transmitowane w praktycznie jakiejkolwiek telewizji na świecie. Za pomocą opracowanego algorytmu system sam wycina wszystkie zagrania piłkarza w danym meczu, można więc wybrać, jakie konkretne zagrania chcemy zobaczyć. Mimo że obserwacje wideo nigdy nie zastąpią obserwacji na żywo i nigdy nie powinny być jedynym źródłem wiedzy o zawodniku, to nie ulega wątpliwości, że bardzo usprawniają one pracę pionu sportowego.

NA SKAUTINGU NIE MOŻNA OSZCZĘDZAĆ

Niektóre z zaprezentowanych powyżej rozwiązań nie wymagają większych nakładów finansowych, inne wiążą się z dość dużymi inwestycjami. Na skautingu nie można jednak oszczędzać, chcąc budować profesjonalny klub. Marząc o sukcesach na arenie polskiej i międzynarodowej, kluby muszą przeznaczyć zdecydowanie większe pieniądze na organizację skautingu. Taka inwestycja, przeprowadzona w profesjonalny i przemyślany sposób, jest niemalże pozbawiona ryzyka.

Opisane w tekście zagadnienia – jestem przekonany – nie są dla Was czymś odkrywczym. To jedynie swego rodzaju szkic, wzór tego, jak postępować. Każdą „odnogę" klubowego skautingu warto bowiem dostosować do potrzeb klubu i nieustannie rozwijać metodą prób i błędów. Nie myli się przecież tylko ten, kto nic nie robi, a w tej dziedzinie najważniejsze cechy to pracowitość, systematyczność i konsekwencja… ■