MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 3/2015 (123)

trener

PZPN

LETNIA AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW, CZYLI MISTRZOWSKIE POSUNIĘCIE

PRACA TRENERA BRAMKARZY W REPREZENTACJI POLSKI DO LAT 17

SPRAWOZDANIE ZE STAŻU W SOUTHAMPTON FC

RÓWNO Z GWIZDKIEM, CZYLI SĘDZIA RADZI TRENEROWI

JEDNOSTKA TRENINGOWA Z MIKROCYKLU TYGODNIOWEGO ZESPOŁU U21 FC BASEL

AsystenT Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY

NIKE
STWORZONE DLA ZWYCIĘZCÓW
FOOTBALL
KUP TERAZ NA NIKE.COM/FOOTBALL

Drodzy Czytelnicy, Szanowni Trenerzy!

Choć wakacje kojarzą się głównie z wypoczynkiem, dla nas był to okres bardzo pracowity. Po raz drugi zorganizowaliśmy w Gniewinie obóz Letniej Akademii Młodych Orłów, który „krzyczy" do Was już z okładki najnowszego numeru „Trenera". Szkolenie dzieci jest dla nas bardzo ważne, ponieważ młodzież to nasza przyszłość. Przyszłość reprezentacji Polski. Nic nie sprawia też tak wielkiej przyjemności, jak obserwowanie młodych adeptów futbolu i dostrzeganie postępów, jakie czynią z dnia na dzień, i tego, jaką piłka sprawia im radość. Jak wyglądał tegoroczny obóz LAMO? Zajrzyjcie na strony 6–11 i przeczytajcie raport trenera reprezentacji Polski do lat 16, Roberta Wójcika, który – podobnie jak wszyscy inni selekcjonerzy reprezentacji młodzieżowych – jest bardzo zaangażowany w ten projekt.

W dniach 12–13 lipca 2015 r. po raz pierwszy zorganizowaliśmy Ogólnopolską Konferencję Trenerów w Szkole Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej, zlokalizowanej w obiektach AWF w Białej Podlaskiej. Bardzo zależało nam na tym, aby było to spotkanie dwudniowe. Chcieliśmy przekazać jak najwięcej wiedzy, ale też pozwolić trenerom na to, aby przy kolacji porozmawiali, podyskutowali, wymienili poglądy i doświadczenie. Przecież w jednym miejscu zebraliśmy naprawdę znakomitych szkoleniowców, na czele z selekcjonerem Adamem Nawałką i opiekunami czołowych klubów Ekstraklasy. Takiej wiedzy, jaką posiadają oni, nie ma i nie przekaże nikt inny.

Jesteśmy zadowoleni z całej konferencji. Przekazaliśmy uczestnikom spotkania teorię, ale i praktykę, co bardzo ważne. Zajęcia były skierowane nie tylko do trenerów pracujących na najwyższym szczeblu rozgrywek, ale także tym niższym, jak również szkoleniowców młodzieży.

Jednym z najciekawszych punktów konferencji w Szkole Trenerów PZPN był panel dyskusyjny, w którym wzięli udział selekcjoner reprezentacji Polski Adam Nawałka oraz Michał Probierz i Jerzy Brzęczek. Trenerzy odpowiedzieli na wiele ważnych pytań, które z pewnością postawił już sobie każdy z Was. Opinie takich ekspertów wyznaczają trendy w piłce nożnej, zatem na pewno z przyjemnością obejrzycie cały panel i przeczytacie raport z całej konferencji. Oba materiały znajdziecie oczywiście w tym numerze „Trenera".

Miłej lektury!

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

w numerze

Letnia Akademia Młodych Orłów, czyli mistrzowskie posunięcie	6
Aktualne kursy w Szkole Trenerów PZPN	12
Sprawozdanie ze stażu w Southampton FC	14
Jednostka treningowa z mikrocyklu tygodniowego zespołu U21 FC Basel	18
Praca trenera bramkarzy w reprezentacji Polski do lat 17	20
Równo z gwizdkiem, czyli sędzia radzi trenerowi	24
Wyjątkowa kursokonferencja w Białej Podlaskiej	27
Same asy w szkolnej ławie!	30
Aspekty coachingu jako elementarne podstawy sukcesu w piłce nożnej	32

cinkciarz.pl®

Jedyny ratunek na franka.

We ExChange the World®

Letnia Akademia Młodych Orłów,

ROBERT WÓJCIK TRENER REPREZENTACJI POLSKI U16

Dnia 19 lipca 2015 r. zakończyła się II edycja obozów Letniej Akademii Młodych Orłów. Sztab szkoleniowy każdej grupy chłopców stanowili trenerzy młodzieżowych reprezentacji Polski wspierani przez asystentów oraz trenerów pracujących na co dzień w Akademiach Młodych Orłów, a także trenerów bramkarzy. Grupami dziewcząt zajmowały się trenerki główne wraz z asystentkami i trenerami bramkarzy.

Młodzi adepci piłki nożnej byli uczestnikami 3 turnusów:
1. W terminie 28.06–05.07 pojawili się chłopcy rocznika 2003.
2. W terminie 05–12.07 – chłopcy rocznika 2002.
3. W terminie 12–19.07 – dziewczęta roczników: 2003, 2004, 2005.

Każdy turnus liczył po 80 dziewczynek i chłopców, którzy podzieleni zostali na 4 grupy 20-osobowe.

I TURNUS

Chłopcy – rocznik 2003 (termin: 28.06–5.07.2015 r.)

GRUPA A
Trener: Marcin Dorna
Trener asystent: Ryszard Robakiewicz
Trener asystent (AMO): Kamil Szulc

GRUPA B
Trener: Rafał Janas
Trener asystent: Grzegorz Dziubek
Trener asystent (AMO): Radosław Bubniak

GRUPA C
Trener: Robert Wójcik
Trener asystent: Jakub Kaczmarek
Trener asystent (AMO): Tomasz Łachowski

GRUPA D
Trener: Bartłomiej Zalewski
Trener asystent: Marcin Matysiak
Trener asystent (AMO): Piotr Grzelak

TRENERZY BRAMKARZY:
Andrzej Dawidziuk, Józef Młynarczyk, Waldemar Piątek, Michał Chamera

Lekarz: Agnieszka Dąbek-Szwajlik

czyli mistrzowskie posunięcie

II TURNUS

Chłopcy – rocznik 2002 (termin: 5–12.07.2015 r.)

GRUPA A

Trener: Marcin Dorna
Trener asystent: Ryszard Robakiewicz
Trener asystent (AMO): Kamil Szulc

GRUPA B

Trener: Rafał Janas
Trener asystent: Grzegorz Dziubek
Trener asystent (AMO): Rafał Kotula

GRUPA C

Trener: Robert Wójcik
Trener asystent: Tomasz Bielecki
Trener asystent (AMO): Bartosz Kubiak

GRUPA D

Trener: Bartłomiej Zalewski
Trener asystent: Marcin Matysiak
Trener asystent (AMO): Marcin Włodarski

TRENERZY BRAMKARZY:
Andrzej Dawidziuk, Józef Młynarczyk, Dominik Kubiak, Radosław Hołubiec
Lekarz: Paweł Krzymianowski

III TURNUS

Dziewczęta – rocznik 2003, 2004, 2005 (termin: 12–19.07.2015 r.)

Trener Marcin Kasprowicz – Kierownik Projektu Szkolenia

GRUPA A (ROCZNIK 2003)
Trenerka: Nina Patalon
Trenerka asystentka: Maria Wąsowska

GRUPA B (ROCZNIK 2003)
Trenerka: Patrycja Jankowska
Trenerka asystentka: Magda Konieczna

GRUPA C (ROCZNIK 2004)
Trenerka: Anna Rogacka
Trenerka asystentka: Agata Kutnik

GRUPA D (ROCZNIK 2005)
Trenerka: Paulina Kawalec
Trenerka asystentka: Joanna Kubisiak

TRENERZY BRAMKARZY:
Marcin Chmura,
Włodzimierz Kwiatkowski,
Jarosław Muracki

Fizjoterapeuta: Bartosz Grobelny
Lekarz: Paweł Krzymianowski

Kierownikiem obozu był Pan Andrzej Padewski, członek zarządu PZPN, Przewodniczący Komisji ds. Piłkarstwa Kobiecego.

Za właściwe przygotowanie boisk, piłek i potrzebnego na każde zajęcia sprzętu pomocniczego odpowiadali: Artur Bania, Adam Biernacki i Piotr Kurlapski.

Nad właściwym przebiegiem zgrupowania czuwali pracownicy Departamentu ds. Grassroots: Dyrektor Magdalena Urbańska, Magdalena Krzywińska, Ewa Szumowska, Michał Król i Przemysław Prętkiewicz.

ROZKŁAD ZAJĘĆ I DODATKOWE ATRAKCJE

Piłkarki i piłkarze, w ramach tygodniowego pobytu, odbywali zajęcia treningowe, poddani byli testom sprawności ogólnej, które przeprowadzili pracownicy AWFiS w Gdańsku, oraz testom, które są realizowane w Akademiach Młodych Orłów. Zawodnicy mieli też możliwość wykazania się swoimi umiejętnościami podczas wewnętrznego, 2-dniowego Turnieju LAMO (wszystkie grupy grały dwukrotnie każdy z każdym).

Poza pracowicie spędzonym czasem na boisku młodzież miała zapewnione dodatkowe atrakcje: wyjazdy nad morze, wycieczkę do Sopotu, zajęcia kulinarne z kucharzem przebywającym na zgrupowaniu zespołu Lecha Poznań, rejs po jeziorze żarnowieckim, spotkania z ciekawymi ludźmi (m.in. z zawodnikami Mistrza Polski Lecha Poznań), kurs pierwszej pomocy przedmedycznej, kręgle, basen itp.

INTERESUJĄCY GOŚCIE

Od początku zgrupowania poczynania młodych zawodników śledził Dyrektor Sportowy PZPN, Stefan Majewski. W trakcie obozu odwiedzili nas także m.in. Sekretarz Generalny PZPN, Maciej Sawicki, Zastępca Dyrektora Sportowego PZPN, Bogdan Basałaj oraz Dyrektor Departamentu Komunikacji i Marketingu PZPN, Janusz Basałaj.

Prawdziwą wisienką na torcie było zaś spotkanie z Prezesem PZPN, Zbigniewem Bońkiem, który odwiedził nas w drugim tygodniu obozu. Prezes PZPN z dużym zainteresowaniem obserwował zajęcia treningowe i mecze w ramach turnieju LAMO. Pan Zbigniew Boniek dzielił się również z zawodnikami swoim doświadczeniem i przekazywał cenne uwagi dotyczące ich rozwoju.

GŁÓWNY CEL LAMO

Głównym założeniem Letniej Akademii Młodych Orłów jest zapraszanie młodych, najbardziej uzdolnionych w kraju graczy na obozy sportowe i wyłonienie z nich najlepszych, którzy będą trafiać do młodzieżowych reprezentacji Polski. Selekcji kandydatów na ww. obozy dokonują trenerzy młodzieżowych reprezentacji Polski wraz z trenerami koordynatorami Wojewódzkich Związków Piłki Nożnej, trenerami prowadzącymi reprezentacje województw, trenerami klubowymi. Cenne informacje o zawodnikach przekazują nam również skauci PZPN powołani w każdym województwie.

Kiedy po raz pierwszy usłyszałem o projekcie LAMO, wydał mi się bardzo interesujący. Byłem przekonany, że wprowadzenie go w życie i późniejsze modyfikacje udoskonalą selekcję do najmłodszych reprezentacji kraju. Po drugim obozie muszę stwierdzić, że jest to bardzo dobre posunięcie. Najbardziej podoba mi się możliwość pracy z dziećmi w tym wieku. Ich ogromne zaangażowanie i entuzjazm sprawiają, że zajęcia z nimi są wielką przyjemnością. Piłka nożna je niesamowicie cieszy. Są ambitne i zdyscyplinowane, szybko robią postępy. Kiedy nie uda im się wygrać meczu, często nie mogą się z tym pogodzić i ronią łzy. Chcą się jak najszybciej zrewanżować. Jest to spontaniczne i piękne. Zawodnicy, zanim trafią do reprezentacji U15, mają szansę odbyć 2 takie obozy. Pracując pod okiem trenerów reprezentacji, zapoznają się z organizacją zgrupowań, a także poznają specyfikę pracy z reprezentacją. Młodzi gracze muszą zachowywać odpowiednią dyscyplinę i doceniać fakt, że spotkało ich wielkie wyróżnienie. Obozy mają ich zachęcić do ciężkiej codziennej pracy klubowej.

ORGANIZACJA OBOZU – PO RAZ PIERWSZY DZIEWCZYNKI

W mojej opinii tegoroczny obóz (podobnie jak zeszłoroczny) był bardzo dobrze zorganizowany. Wszystkie osoby odpowiedzialne za organizację stanęły na wysokości zadania. Dzieci mieszkały w doskonałym hotelu Mistral,

otrzymały jednolity sprzęt sportowy i mogły doskonalić swoje umiejętności na bardzo dobrze przygotowanych boiskach. W obozach uczestniczyła spora grupa zawodników, którzy przyjechali po raz drugi, ale pojawiło się też wielu nowych piłkarzy. Przed nikim nie zamykamy drogi. Po zgrupowaniu możemy stwierdzić, że część zawodników rozwija się bardzo dynamicznie, część trochę wolniej, ale jesteśmy zadowoleni z poziomu sportowego, który zaprezentowali zarówno podczas treningów, jak i meczów (2-dniowy Turniej LAMO).

W czasie tegorocznych obozów dało się dostrzec, że grupy szkoleniowe funkcjonowały o wiele sprawniej niż przed rokiem. Zawodnicy doskonale wiedzieli, jakie wymagania są przed nimi stawiane zarówno od strony wychowawczej, jak i sportowej. Wielu z nich zaprzyjaźniło się w zeszłym roku, dlatego od początku zgrupowania łatwiej im się pracowało. Kilka zajęć treningowych było powtórzeniem i doskonaleniem elementów sprzed roku – trzeba przyznać, że młodzi adepci piłki nożnej szybko je opanowywali, co na pewno bardzo nas cieszy.

W tym roku po raz pierwszy na LAMO powołano młode piłkarki, które miały możliwość zaprezentowania swoich umiejętności. Sztaby szkoleniowe z uwagą śledziły ich poczynania i mają dużo ciekawych spostrzeżeń. Zawodniczki zdiagnozowano podczas przeprowadzonych testów oraz oceniono ich grę w turnieju, który nazwano „Talentiadą". Trenerzy uważają, że udział dziewcząt w obozie LAMO w znacznym stopniu ułatwi im właściwą selekcję do reprezentacji kraju.

PUNKT ZWROTNY – PRZEJŚCIE NA DUŻE BOISKO

Podczas obozu z udziałem chłopców rocznika 2002 wprowadzone zostały pewne zmiany w organizacji treningów. Zawodnicy tego rocznika w najbliższym sezonie rozpoczną rozgrywki w kategorii trampkarzy. Fakt ten powoduje przejście na pełnowymiarowe boisko i grę w 11-osobowych składach. Do tej pory (w kategorii młodzik) rywalizowali na mniejszych boiskach w składach 9-osobowych (8 + bramkarz). W związku z tym piłkarze w czasie zajęć treningowych często realizowali środki treningowe na większym polu, musieli wykonywać silniejsze podania i przebiegać większe dystanse. Podczas meczów sporym problemem było ,,odnalezienie się" na tak dużym boisku i nawiązanie współpracy z kolegami zarówno podczas bronienia, jak i atakowania. Kłopoty zaczęły się również u bramkarzy, którzy musieli interweniować w pełnowymiarowej bramce (wiele cennych uwag przekazywali im doświadczeni trenerzy bramkarzy). U wielu zawodników dało się dostrzec spore zmęczenie podczas turnieju LAMO. Musi minąć trochę czasu, aż młodzi gracze zaadaptują się do nowych warunków i będą sobie radzić w zadowalający sposób.

WNIOSKI PO LAMO

Obozy LAMO zorganizowane zostały po raz drugi. Po pierwszym spotkaliśmy się kilkakrotnie w szerokim gronie (Dyrektorzy PZPN, trenerzy młodzieżowych reprezentacji, pracownicy Departamentu ds. Grassroots), aby omówić tę imprezę. Zastanawialiśmy się, co można byłoby zmienić i ulepszyć od strony organizacyjnej i szkoleniowej, aby kolejny obóz dał jeszcze więcej pozytywnych efektów. Zdecydowaliśmy, że najlepszym posunięciem będzie, aby zawodnicy, którzy będą powoływani na pierwsze akcje szkoleniowe najmłodszej reprezentacji Polski U15, poprzedzali je 2-krotnym przyjazdem na obozy LAMO. Ten model będzie funkcjonował od rocznika 2004.

Należy dążyć do tego, aby właściwie monitorować młodych piłkarzy i na kolejne obozy powoływać najlepszych. Dobra współpraca z trenerami klubowymi, koordynatorami i trenerami reprezentacji województw ma pomóc w rozwoju zawodniczek i zawodników.

Uczestnicy obozów otrzymują informacje i wskazówki dotyczące ich aktualnych umiejętności (muszą mieć świadomość, nad jakimi elementami należy pracować, aby osiągnąć wyższy ich poziom). Należy pamiętać, że na zgrupowania LAMO mają przyjeżdżać najbardziej utalentowane dzieci, które są przyszłością polskiej piłki. Umiejętne prowadzenie piłkarek i piłkarzy w tym wieku, wskazywanie właściwej ścieżki rozwoju od najmłodszych lat (przez osoby z autorytetem) mogą przynieść w niedługim czasie wymierne efekty.

Mamy nadzieję, że spora grupa uczestników LAMO zagra w młodzieżowych reprezentacjach Polski. Wszystkim życzymy, aby w przyszłości mogli wystąpić w tej najważniejszej – pierwszej reprezentacji Polski! ■

ZESKANUJ PONIŻSZE QR KODY I OBEJRZYJ FILMY O LAMO!

LAMO 2015 – OBÓZ PIŁKARSKIEJ PRZYSZŁOŚCI

VIDEOBLOG BŁYSKAWICZNY

O KROK OD REPREZENTACJI

Aktualne kursy w

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

STALI WYKŁADOWCY SZKOŁY TRENERÓW PZPN:

- Stefan Majewski, Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN;
- Dariusz Pasieka, Zastępca Dyrektora Szkoły Trenerów PZPN;
- Leszek Cicirko.

W 2015 r. zajęcia w Szkole Trenerów odbywają się na niżej wymienionych kursach:

- UEFA Pro,
- UEFA Elite Youth A,
- UEFA Goalkeeper A,
- UEFA A Wyrównawczy oraz
- UEFA B + A dla byłych profesjonalnych piłkarzy.

OSTATNIE 3 MIESIĄCE

UEFA Pro 2014

W czerwcu uczestnicy kursu UEFA Pro 2014 wzięli udział w sesji wyjazdowej, podczas której obserwowali wybrane mecze Mistrzostw Europy U21 w Czechach i przeprowadzili analizę gry oglądanych zespołów. Materiały te będą podstawą do zajęć dydaktycznych w ramach kolejnych sesji. Kolejne sesje odbyły się w dn. 17–19 sierpnia oraz 14–16 września.

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

Zakończył się kurs – I edycja. Następny nabór do kolejnej edycji kursu planowany jest pod koniec 2015 r. O dokładnym terminie poinformujemy na www.pzpn.pl i www.laczynaspilka.pl.

UEFA A Wyrównawczy

W dniach 15–18 czerwca odbyła się II sesja IV edycji kursu.

UEFA A Wyrównawczy 2015 Ed. III

W dn. 8–11 września rozpoczął się trzeci kurs UEFA A Wyrównawczy.

Szkole Trenerów PZPN

UEFA B+A dla wybitnych zawodników

W dn. 31 sierpnia – 2 września odbyła się pierwsza sesja kursu UEFA B+A dla wybitnych zawodników.

Ogólnopolska konferencja trenerów UEFA Pro i UEFA A

Jednym z najważniejszych wydarzeń szkoleniowych w ostatnim sezonie była OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW UEFA PRO I UEFA A, która odbyła się na terenie Szkoły Trenerów oraz obiektów AWF Biała Podlaska. Po raz pierwszy konferencja trwała 2 dni. Przyjechało na nią ponad 450 trenerów z licencją UEFA Pro i UEFA A.

W programie konferencji było między innymi wystąpienie Pati Bonera (delegata UEFA ds. programów kursów trenerskich dla bramkarzy), który mówił o nowej roli bramkarza w drużynie. Wskazał, że planowanie jednostek treningowych powinno uwzględniać większą rolę trenerów bramkarzy. Znaczną część konferencji stanowiły praktyczne zajęcia treningowe przeprowadzone przez trenerów: Michała Probierza, Marcina Dornę i Bartłomieja Zalewskiego. Wieczorem trenerzy spotkali się na wspólnym grillu, gdzie wymieniali poglądy, toczyli dyskusje i po prostu miło spędzili czas.

WIZYTA W SZKOLE TRENERÓW FEDERACJI NIEMIECKIEJ

Na zaproszenie DFB w dniach 3–4 września 2015 r. w ramach współpracy metodyczno-szkoleniowej do siedziby Szkoły Trenerów w Niemczech wyjechali przedstawiciele Szkoły Trenerów PZPN.

Po krótkiej wakacyjnej przerwie Szkoła Trenerów wznowiła pracę 17 sierpnia 2015 r. kursem UEFA Pro 2014 /kontynuacja/.

W NAJBLIŻSZYM OKRESIE

UEFA Pro Ed. 2014 – kontynuacja kursu rozpoczętego w 2014 r.

Kolejna sesja odędzie się 26–28 października. ■

Sprawozdanie ze stażu

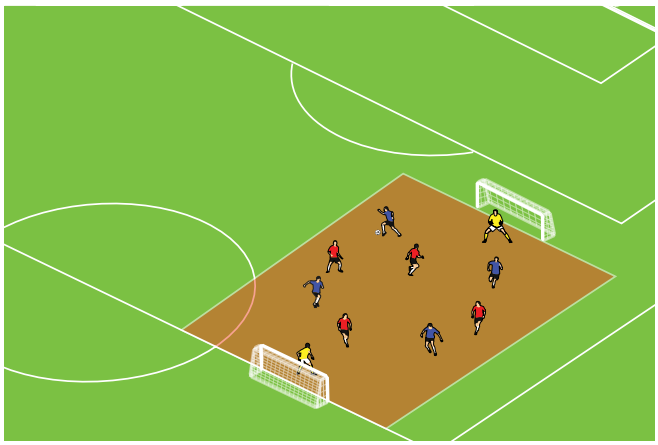
TOMASZ FORNALIK TRENER Z LICENCJĄ UEFA PRO

Staż w klubie Southampton FC odbył się w dniach 25 listopada – 1 grudnia 2013 r. w Ośrodku Treningowym Staplewood Training Center przy pomocy bramkarza reprezentacji Polski, Artura Boruca. Dnia 23 listopada „Święci" grali wyjazdowy mecz ligowy z Arsenalem Londyn i przegrali 0:2. Od tego dnia rozpoczął się mikrocykl treningowy, który jest przedmiotem tego artykułu. Trenerem Southampton FC był wówczas Mauricio Pochettino.

DZIEŃ 1. PONIEDZIAŁEK 25 LISTOPADA 2013 R., GODZ. 11:00

Podział na dwie grupy – grających w sobotę mecz ligowy i niegrających:

- grający – czas 45 min:
  - – rozbieganie, aktywny stretching, gimnastyka – 20 min;
  - – dziadek – 10 min;
  - – rozbieganie tempo kształtujące – 15 min (przerwa 45 s 200 m).
- niegrający – czas 85 min:
  - – siłownia:
    - ▪ rozgrzewka rowerek stacjonarny – 10 min;
    - ▪ obwód siłowo-funkcjonalny – 40 min.
  - – boisko:
    - ▪ dziadek 10 min;
    - ▪ wstawka wytrzymałości szybkościowej (odcinki 10 i 20-metrowe) – 10 min;
    - ▪ gra 5 × 5 (tak jak na grafice) – 3 × 5 min.



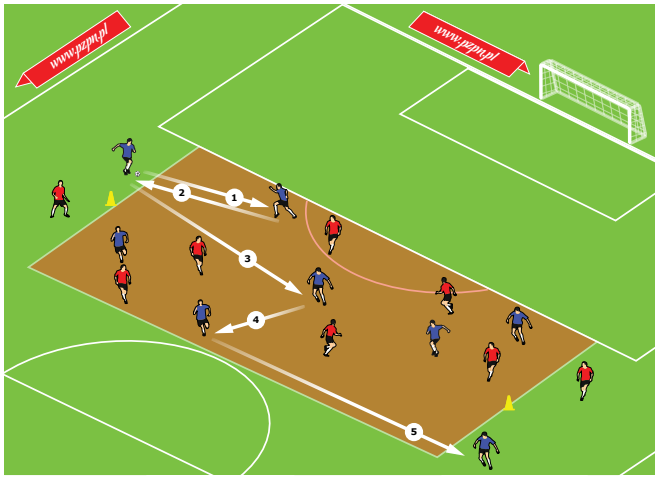
DZIEŃ 2. WTOREK 26 LISTOPADA 2013 R., GODZ. 11:00

1. Podział na dwie grupy na siłowni – grających w sobotę mecz ligowy i niegrających:

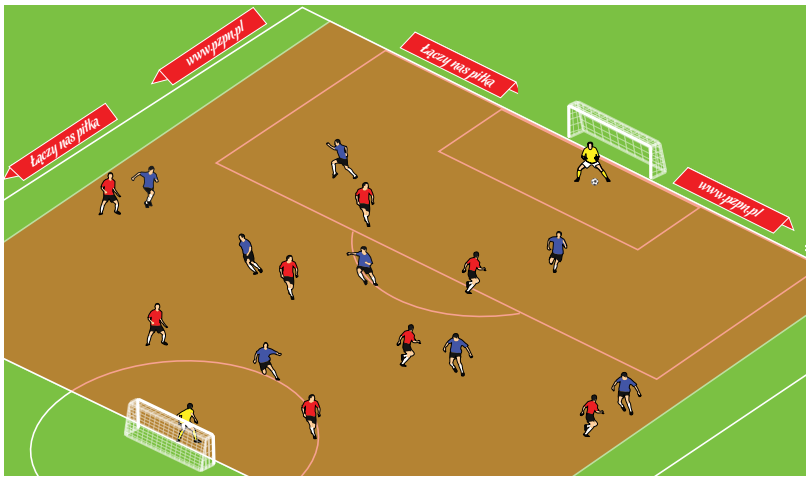
- grający – czas 50 min:
  - – rozgrzewka rowerek stacjonarny – 10 min;
  - – obwód siłowo-funkcjonalny – 40 min.
- niegrający – czas 50 min:
  - – rozgrzewka na matach, trening sensomotoryczny, siła ogólna, stabilizacja.

2. Obie grupy wspólnie na boisku – czas 50 min:

- dziadek – 5 min;
- wstawka wytrzymałości szybkościowej (odcinki 10 m, 20 m) – 8 min;
- gra nr 1: 6 × 6 z bandami, w środku 2 kontakty, na zewnątrz 1 – 3 × 4 min (ostatnie 4 min wszyscy na 1 kontakt);



- gra nr 2: 9 × 9 (pierwsza część dowolna liczba kontaktów – 10 min, druga część na 2 kontakty – 15 min).



Łączny czas treningu: 100 min.

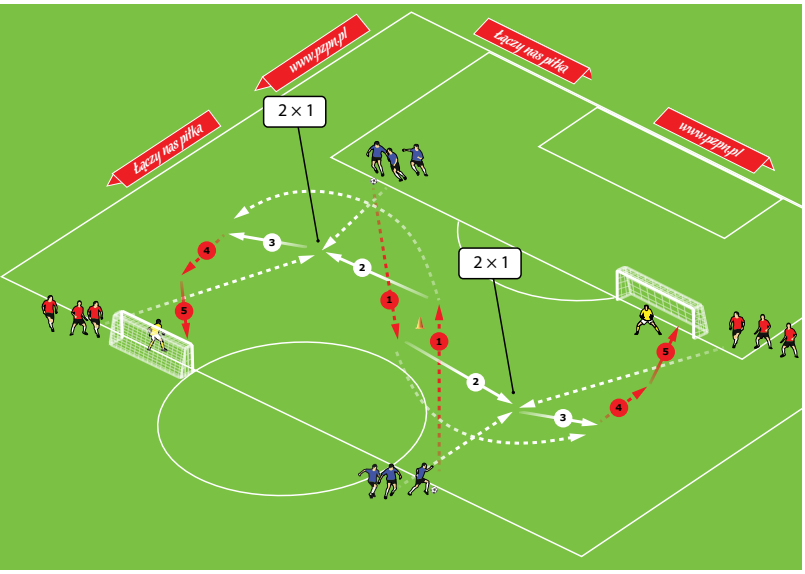
LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI ⋯→ PROWADZENIE PIŁKI ⋯→ STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★

w Southampton FC

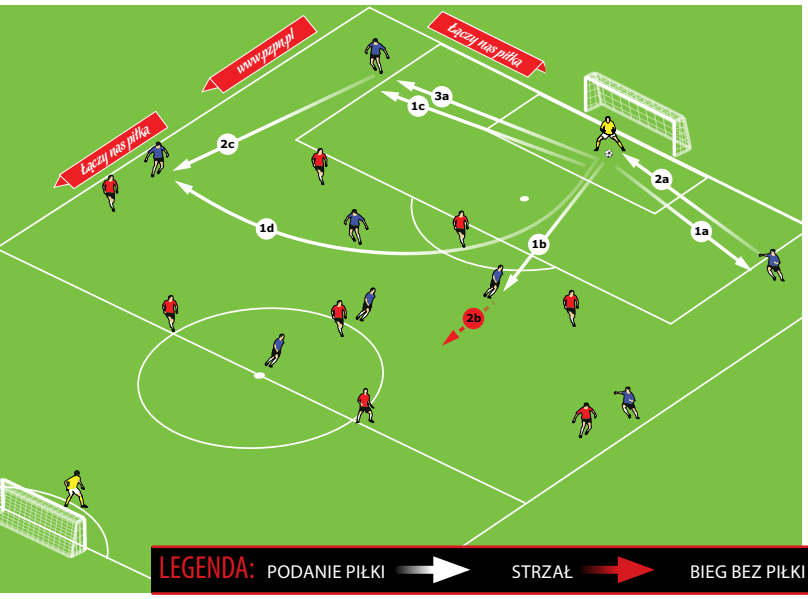
DZIEŃ 3. ŚRODA 27 LISTOPADA 2013 R., GODZ. 11:00

1. Podział na dwie grupy na siłowni – grających w sobotę mecz ligowy i niegrających:
- grający – czas 30 min:
  – trening wzmacniający, sensomotoryczny, stabilizacja;
- niegrający – czas 30 min:
  – rozgrzewka rowerek stacjonarny – 10 min;
  – wstawka ćwiczeń dynamicznych – 20 min.

2. Obie grupy wspólnie na boisku – czas 50 min:
- dziadek – 5 min;
- część biegowo-gimnastyczna zakończona trzema startami – 5 min;
- dynamiczny fragment gry (DFG) z elementem 2 × 1 – 8 min;
- DFG z elementem 2 × 2 – 8 min.



- ćwiczenia otwarcia gry 9 × 9 – 35 min;



- gra 9 × 9 na polu od szesnastki do szesnastki i normalnej szerokości, założenia: na swojej połowie 2 kontakty, na połowie przeciwnika 3 kontakty, aby bramka była zaliczona, zawodnicy muszą wyjść za połowę – 10 min.

Łączny czas treningu: 100 min.

DZIEŃ 4. CZWARTEK 28 LISTOPADA 2013 R., GODZ. 11:00

- Rozgrzewka na siłowni (stabilizacja, gibkość, ćwiczenia wzmacniające) – 10 min.
- Rozbieganie na boisku zakończone startami – 10 min.
- Dziadek 4 × 2 (przechodzony) – 15 min.
- Ćwiczenie doskonalenia uderzeń (na dwie strony) – 20 min.

- Gra 6 × 6 + 8 na bandzie (zawodnicy zewnętrzni są na połowie przeciwnika, bramka z pola obrony za 3 pkt, bramka z pierwszej piłki za 2 pkt, bramkarz może zagrać ręką do swojego zawodnika zewnętrznego, zmiany po 2 min) – 20 min.

DOŁĄCZ DO NAS!
/LACZYNASPILKA

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

- Gra 6 × 6 + 6 zawodników zewnętrznych (każdy zespół z każdym po 3,5 min, 2 kontakty na swojej połowie, 3 na połowie przeciwnika lub dowolnie, gdy kończy się akcję strzałem) – 12 min.

Łączny czas treningu: 75 min.

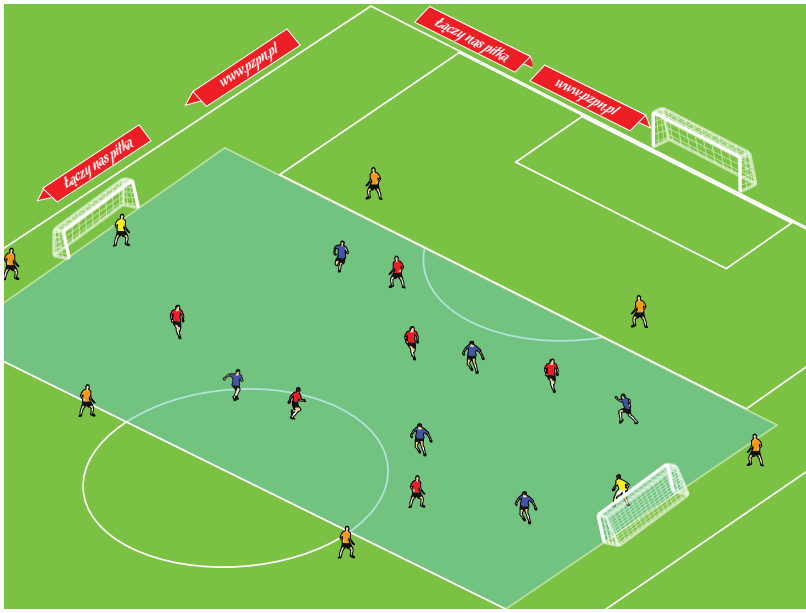
DZIEŃ 5. PIĄTEK 29 LISTOPADA 2013 R., GODZ. 11:00

- Rozgrzewka na siłowni – 10 min.
- Rozbieganie na boisku – 5 min.
- Dziadek 8 × 2, 9 × 2 w polu 7 × 7 m – 25 min.
- Dowolny podział na 3 grupy – czas 25 min:
  – ćwiczenia strzałów z trenerem,
  – ćwiczenia rzutów wolnych,
  – siatkonoga.

Łączny czas treningu: 65 min.

DZIEŃ 6. SOBOTA 30 LISTOPADA 2013 R., GODZ. 14:00

- Rozgrzewka funkcjonalna na siłowni – 10 min.
- Rozbieganie na boisku – 8 min.
- Dziadek 4 × 2 (3 opcje: obowiązek gry na 2 kontakty, maksymalnie 2 kontakty, maksymalnie 1 kontakt) – 10 min.
- Dziadek hiszpański (6 podań i wtedy można przegrać na drugą stronę) – 10 min.



Łączny czas treningu: 50 min.

DZIEŃ 7. NIEDZIELA 1 GRUDNIA 2013 R., GODZ. 17:00

Mecz ligowy: Chelsea FC – Southampton FC 3:1 ■

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI ⇢ PROWADZENIE PIŁKI ⇢ STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★

BĄDŹ BLIŻEJ
REPREZENTACJI !

LaczyNasPilka.pl

Jednostka treningowa z mikrocyklu tygodniowego zespołu U21 FC Basel

CZESŁAW OWCZAREK TRENER Z LICENCJĄ UEFA PRO

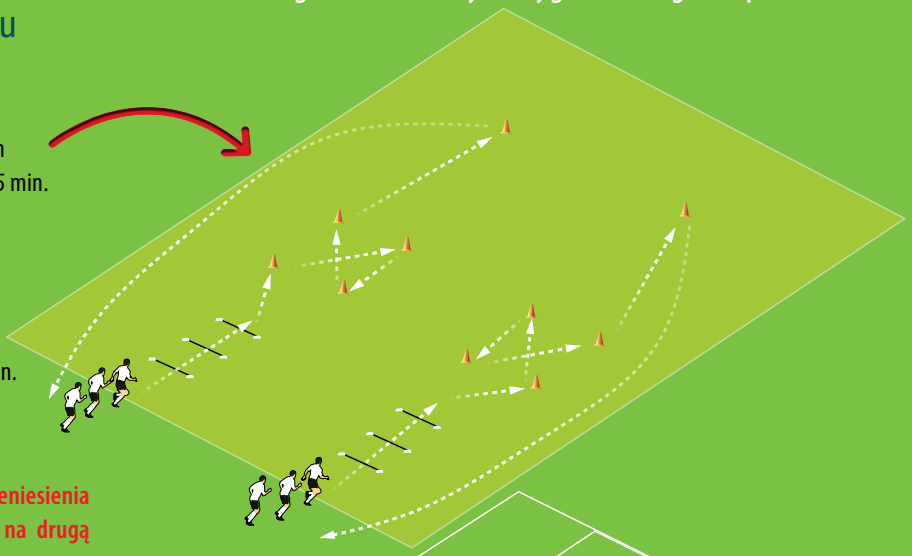
Staż w FC Basel odbył się w dniach ***od 12 do 17 stycznia 2015 r.*** *Miałem okazję obserwować treningi zespołu U21 w okresie przygotowawczym (przykładowy trening prezentuję w tym artykule). Obserwowałem również treningi pierwszej drużyny FC Basel bezpośrednio przed meczem Ligi Mistrzów z FC Porto, oczywiście wraz z obejrzeniem tego meczu. Ponadto miałem przyjemność rozmawiać z Dyrektorem Sportowym FC Basel o strategii zarządzania klubem pod kątem pierwszej drużyny oraz Akademii FC Basel.*

FC Basel to szwajcarski klub piłkarski, założony w Bazylei w 1893 r., grający w szwajcarskiej pierwszej lidze. Jest 18-krotnym Mistrzem Szwajcarii, ostatnio zdobywa to trofeum co rok, począwszy od 2010 r. Jest również 5-krotnym uczestnikiem Ligi Mistrzów UEFA – w sezonie 2012/2013 dotarł do półfinału, w którym uległ londyńskiej Chelsea.

Jednostka treningowa z mikrocyklu tygodniowego zespołu U21 FC Basel

Doskonalenie szybkiego ataku

Czas trwania: 90 min



1. Rozgrzewka koordynacyjna. Czas: 20 min

- Na odcinku 25 m tor koordynacyjny. Czas: 15 min.

W rozgrzewce wszystkie rodzaje skipów przez płotki, ćwiczenia propriocepcji, bieg od pachołka do pachołka, „przeplatanka", bieg tyłem, przyspieszenie na odcinku 10 m.

- Ćwiczenia rozciągające statyczne. Czas: 5 min.

2. Doskonalenie podań z zadaniem przeniesienia ataku przez środkowych pomocników na drugą stronę boiska. Czas: 20 min

- **Pole:** 20 × 30 m.
- **Czas:** 3 × 5 min, przerwa 1 min.
- **Przebieg:** Zawodnicy zewnętrzni, grając na 1 kontakt, starają się przez szybkie podania przekazać piłkę do środkowych pomocników, którzy po rozegraniu między sobą (podanie zwrotne) przekazują podaniem piłkę na drugą stronę boiska. Przeszkadzająca czwórka podzielona po 2 zawodników na każdą stronę. Po 5 min zmiana czwórki zawodników, środkowi pomocnicy przekazujący piłkę na drugą stronę się nie zmieniają.

3. Szybki atak po przeniesieniu centrum gry na drugą stronę boiska. Czas: 15 min

- **Pole:** jak na schemacie.
- **Przebieg:** Ćwiczenie na 2 bramki. Podanie z prawej strony do środka boiska do bramkarza, który długim podaniem zmienia kierunek ataku, zawodnicy od momentu przyjęcia mają 7 s na zakończenie akcji. Zespoły atakują w układzie 4 × 2 w odległości 20 m od bramki. Piąty zawodnik po zakończeniu akcji natychmiast rozpoczyna przebieg ćwiczenia, jak poprzednio zaczynając od lewej strony.

4. Gra zadaniowa 7 × 7 + 2 bramkarzy. Czas: 35 min

- **Pole:** połowa boiska.
- **Czas:** 2 × 15 min, przerwa 2 min.
- **Przebieg:** Celem gry jest odbiór piłki przez pressing i szybkie zakończenie akcji do bramki – lub zagranie prostopadłego podania przez małą bramkę do zawodnika wbiegającego na wolną przestrzeń lub jej wprowadzenie przez bramkę.

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

Praca trenera bramkarzy

RADOSŁAW HOŁUBIEC TRENER BRAMKARZY REPREZENTACJI POLSKI U16

Rola trenera bramkarzy w sztabie szkoleniowym nabiera coraz większego znaczenia. Dzisiaj szkoleniowiec nie ogranicza się już tylko do pracy z golkiperami pod kątem działań indywidualnych.

Żeby dobrze przygotować do gry bramkarza, musimy trenować z nim pod kątem działań indywidualnych, jak też zespołowych. Dlatego trener bramkarzy powinien być bliskim współpracownikiem pierwszego trenera, który w przejrzysty sposób określi jego role i zadania w sztabie. Był czas, że w sztabach reprezentacji Polski poza pierwszą reprezentacją nie było trenera bramkarzy. Na szczęście, mam nadzieję, tamten czas nigdy nie wróci. Dziś w sztabie każdej reprezentacji od U15 do U21 pracuje trener bramkarzy. Z poniższego artykułu dowiecie się, jak wygląda praca trenera bramkarzy reprezentacji do lat 17.

ETAPY SELEKCJI

Selekcja do reprezentacji rozpoczyna się od obserwacji rozgrywek klubowych, turniejów oraz kadr wojewódzkich, gdzie trafiają najzdolniejsi. Od 6 lat w Polskim Związku Piłki Nożnej działa również sekcja monitoringu, która zajmuje się skautingiem międzynarodowym. Na zgrupowanie selekcyjne przyjeżdża 24 zawodników, w tym 3 bramkarzy. Zwykle zgrupowanie trwa 5 dni i w tym czasie zawodnicy prezentują swoje umiejętności podczas treningów oraz meczów kontrolnych. Kolejnym etapem selekcji jest mecz międzypaństwowy. Powołanie dostają Ci, którzy pokazali się z dobrej strony podczas konsultacji selekcyjnej.

Z reprezentacją rocznika ’97 odbyliśmy 18 akcji szkoleniowych. Wynikiem naszej pracy była selekcja ścisłej grupy bramkarzy, którzy wzięli udział w eliminacjach do Mistrzostw Europy, ostatecznie z grupy 15 bramkarzy, którzy uczestniczyli w konsultacjach szkoleniowych, wyselekcjonowaliśmy dwójkę bramkarzy – Bartłomieja Drągowskiego oraz Adama Makuchowskiego. Gra w reprezentacji do lat 17 była jednym z etapów rozwoju tych bramkarzy. Cieszy mnie to, że kolejne etapy w ich rozwoju przebiegają właściwie. Bartek dzisiaj bardzo dobrze radzi sobie, występując regularnie w Ekstraklasie oraz w kolejnych rocznikach reprezentacji Polski. Również rozwój Adama przebiega zgodnie z planem, gra w kolejnych rocznikach reprezentacji, coraz częściej jest zapraszany na zajęcia do pierwszego zespołu Lecha Poznań.

w reprezentacji Polski do lat 17

WAŻNY ASPEKT – ODPORNOŚĆ NA STRES

Bramkarz, który aspiruje do gry na poziomie reprezentacji, powinien cechować się wysokim poziomem odporności na stres. Nieważne, w jakim wieku, gra z orłem na piersi zawsze wiąże się z dużym przeżyciem. Dlatego sytuacja podczas eliminacji Mistrzostw Europy w Macedonii utwierdziła nas w przekonaniu, że ostateczna selekcja i decyzja o powołaniu bramkarzy była trafna. Sytuacje, z jakimi się spotkaliśmy, potwierdziły, że zarówno Bartek, jak i Adam bardzo pozytywnie reagują na stres i wszystko, co jest związane z grą w reprezentacji. W kluczowym momencie eliminacji, w meczu z Turcją, po wyniku 0:0 doszło do konkursów rzutów karnych. Bartek obronił rzut karny, po czym sam skutecznie egzekwował jedenastkę.

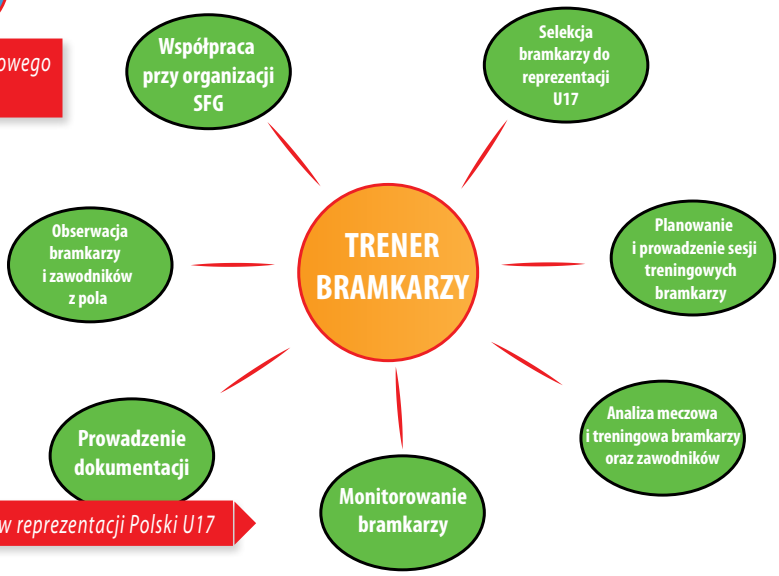
Istotną rolę odegrał Adam, który grał mniej, ale zawsze był przygotowany. Gdy wchodził na boisko, bronił na wysokim poziomie. Dobrym przykładem jest finał Pucharu Syrenki, w którym obronił 2 rzuty karne, dając Polsce zwycięstwo w turnieju. Tę dwójkę bramkarzy cechowała ciągła zdrowa rywalizacja na boisku, natomiast poza boiskiem byli dla siebie wsparciem. To bardzo ważne, by w kadrze bramkarzy panowała dobra atmosfera. Dla każdego trenera jest istotne, by mieć dwóch bramkarzy o wysokim poziomie umiejętności.

Struktura sztabu szkoleniowego reprezentacji Polski U17

SPECYFIKA PRACY W REPREZENTACJI

Praca w reprezentacji diametralnie różni się od pracy w klubie. Bramkarze przyjeżdżają na zgrupowanie, które trwa kilka dni. W tym czasie odbywa się ok. 5–6 sesji treningowych, na które składa się głównie praca nad aspektem taktycznym i przygotowaniem meczowym, w mniejszym stopniu natomiast mamy wpływ na rozwój umiejętności technicznych. Wynika to z tego, że kształtowanie umiejętności technicznych wymaga cyklicznych powtórzeń, co jest rozłożone w czasie.

Główne treści treningowe, które realizujemy, to zespołowe działania bramkarzy. Zaliczamy do nich współpracę z obrońcami i obrońców z bramkarzem. W ofensywie natomiast pracujemy nad sposobem wprowadzenia piłki do gry.



Rola trenera bramkarzy w reprezentacji Polski U17

PLAN ORGANIZACJI SZKOLENIA BRAMKARZY REPREZENTACJI POLSKI U17 Z GŁÓWNYMI AKCENTAMI TRENINGOWYMI

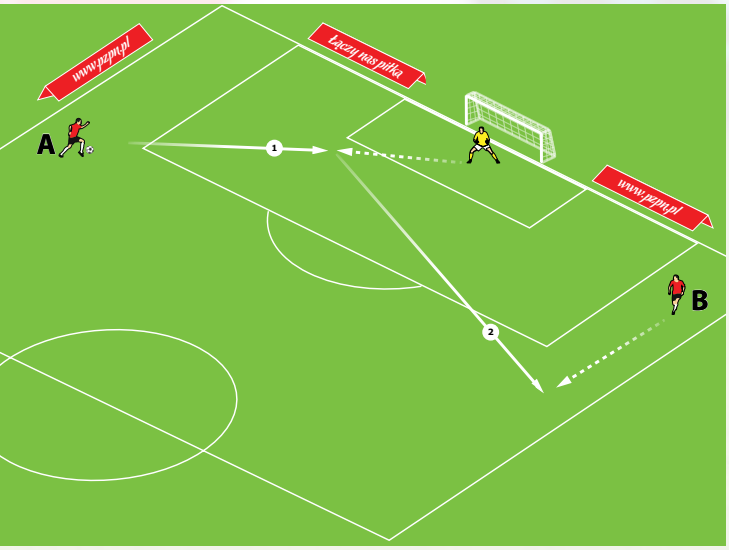
Dzień		Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
CZAS		Przyjazd zawodników na zgrupowanie	*90 min*	*90 min*	*60 min*	*80 min*	*60 min*	*80 min*
Zajęcia do południa	motoryka		1. SO (lifekinetik, gibkość) 2. KZM (zwinność z piłkami)	1. SO (lifekinetik) 2. KZM (zwinność z piłkami)	1. O (lifekinetik, gibkość) 2. KZM (drabinka koordynacyjna)	SPACER		SPACER
	przygotowanie specjalne		3. DGN na bliższą odległość 4. Technika gry na przedpolu – dośrodkowania	3. DGN na dalszą odległość 4. Ustawienie w bramce	3. Technika gry nogami 4. Szybkość reakcji – ćwiczenia w bramce	*MECZ MIĘDZYPAŃSTWOWY*	Trening regeneracyjny – wyrównawczy	*MECZ MIĘDZYPAŃSTWOWY*
	zajęcia z zespołem		5. Gra obronna formacji 6. SFG w defensywie	5. Gra w ofensywie 6. Fragment gry 7. SFG w ofensywie	5. SFG w ofensywie			
CZAS		60 min	*90 min*					
Zajęcia po południu	motoryka	1. SO (lifekinetik)	1. SO (lifeinetik, gibkość)			*ODNOWA BIOLOGICZNA*		*ODNOWA BIOLOGICZNA*
	przygotowanie specjalne	2. DGN na bliższą odległość 3. Technika chwytu 4. Ustawienie w bramce	2. DGN na bliższą odległość 3. Technika gry na przedpolu-dośrodkowania	SPACER/WYCIECZKA	KINO		WOLNE	Wyjazd zawodników do domu
	zajęcia z zespołem	5. Gra właściwa	4. Gra obronna całego zespołu 5. SFG w defensywie					

Legenda: DGN – doskonalenie gry nogami KZM – kształtowanie zdolności motorycznych SO – sprawność ogólna SFG – stałe fragmenty gry

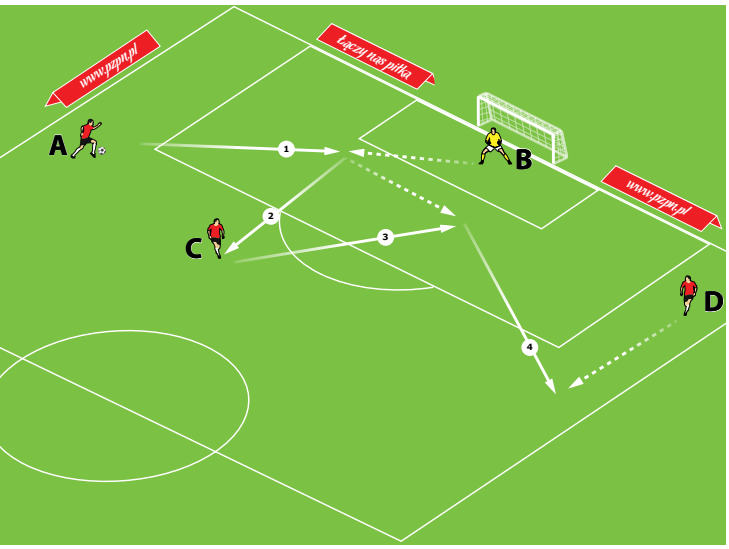
PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE WYKORZYSTYWANE W PRACY Z BRAMKARZAMI REPREZENTACJI POLSKI U17

Gra nogami

1. Zagranie poza światło bramki do bramkarza, ten po przyjęciu przegrywa piłkę na drugą stronę do obrońcy.

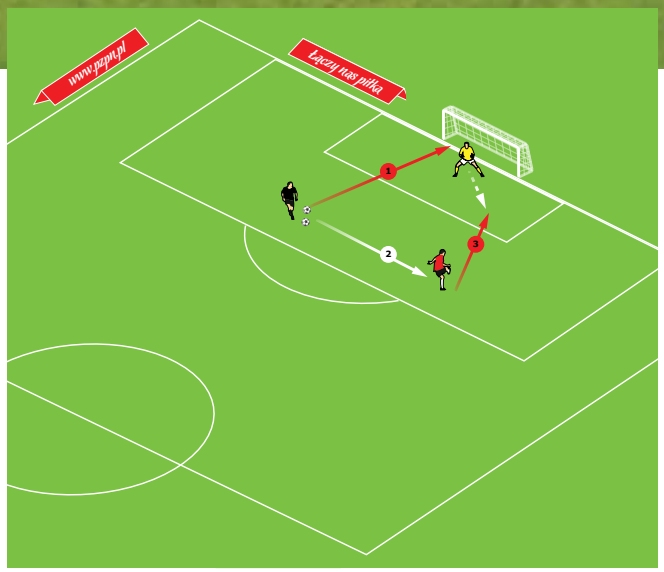


2. Organizacja jak na schemacie. Zawodnik A zagrywa piłkę do bramkarza poza światło bramki, ten po przyjęciu zagrywa piłkę do C i po odegraniu piłki uruchamia zawodnika D. Zawodnik w bramce stara się ograniczyć liczbę kontaktów z piłką.



Ustawienie w bramce

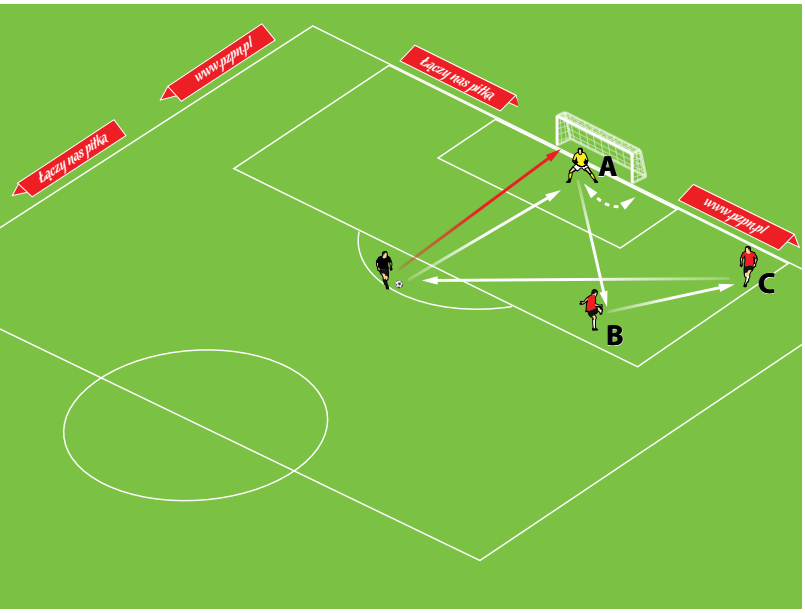
1. Zawodnik broni pierwsze uderzenie przy bliższym słupku, następnie trener zagrywa pikę do zawodnika, który jest ustawiony w narożniku pola karnego i po przyjęciu uderza piłkę w stronę bramki. Bramkarz ma za zadanie jak najszybciej przemieścić się i ustawić do drugiego uderzenia.



Modyfikacja:
- Piłki zagrane po ziemi.
- Piłki półgórne.

2. Organizacja jak na schemacie. Trener zagrywa piłkę do bramkarza, ten po przyjęciu zagrywa do zawodnika B i ustawia się do ewentualnego uderzenia. B zagrywa piłkę do C, a bramkarz w tym momencie ponownie przyjmuje pozycję dogodną do skutecznej interwencji. Następnie C podaje piłkę do trenera, który może zmienić swoją pozycję. Bramkarz ma za zadanie właściwie się ustawić i skutecznie interweniować po strzale trenera.

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI ⇢ PROWADZENIE PIŁKI ⇢ STRATA/PRZEJĘCIE PIŁKI ★



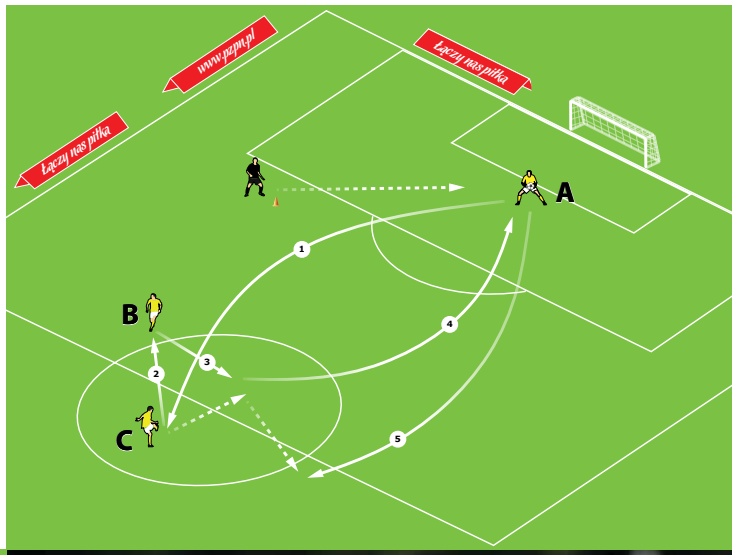
Modyfikacja:
- Na sygnał trenera B i C mogą wykonać uderzenie na bramkę.

Gra na przedpolu

1. Bramkarz A wykonuje dośrodkowanie (może być to zawodnik z pola). Bramkarz C stara się przeszkodzić mu w skutecznej interwencji. Po wyłapaniu dośrodkowania bramkarz (na sygnał trenera: 1 lub 2) wznawia piłkę z ziemi do odpowiedniej bramki.

Modyfikacja:
- Wyrzut piłki ręką.
- Wolej boczny.
- Po interwencji (na sygnał trenera, np. 1) wyrzut ręką (2) – wolej boczny.

2. Organizacja jak na schemacie. Bramkarz zagrywa piłkę (wolej boczny) do C, następnie C po przyjęciu piłki podaje do B, kolejno B odgrywa do C, który wykonuje dośrodkowanie w pole karne. W tym momencie trener staje się napastnikiem i utrudnia skuteczną interwencję bramkarzowi. Po interwencji C pokazuje się do zagrania, a bramkarz dokładnym wykopem z ziemi podaje piłkę. ■



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

Równo z gwizdkiem, *czyli*

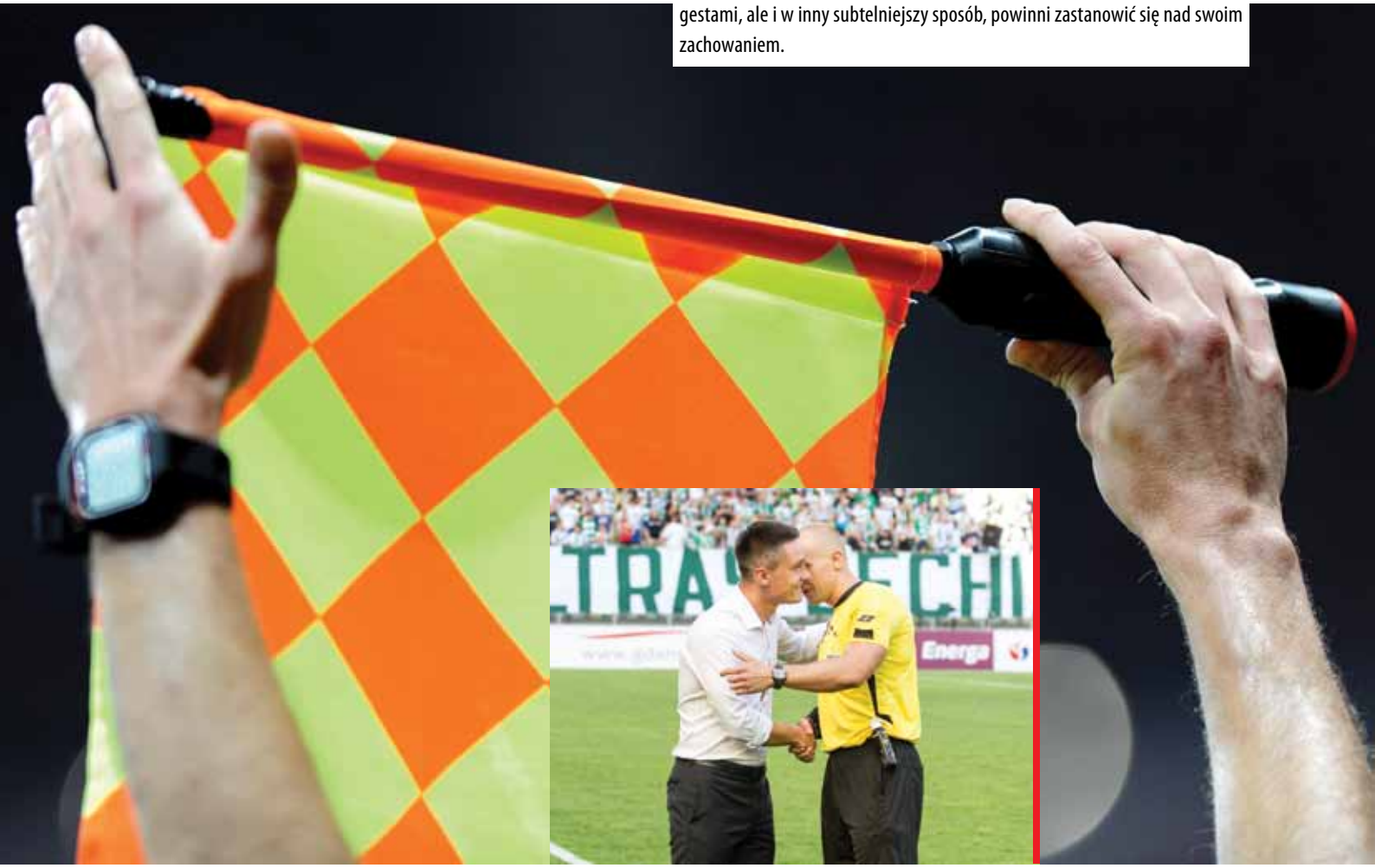
ZBIGNIEW PRZESMYCKI PRZEWODNICZĄCY KOLEGIUM SĘDZIÓW PZPN

Jak trener powinien zachowywać się podczas meczu? Na jakie gesty może sobie pozwolić, a jakich powinien unikać? Jakie wytyczne mają sędziowie? Czego nie lubią najbardziej w zachowaniach szkoleniowców i jakie chcieliby mieć z nimi stosunki? Specjalnie dla „Trenera" o relacjach na linii sędzia – trener, opowiedział Zbigniew Przesmycki, Przewodniczący Kolegium Sędziów PZPN.

Przepraszam za szczerość, ale z sędziowskiego punktu widzenia o klasie trenera świadczy wyłącznie jego zachowanie. Nie przesadzę, jeżeli powiem, że od reguł i zwyczajów wprowadzonych w klubie przez szkoleniowca, zależy zachowanie całej ławki rezerwowych, a także zawodników występujących na boisku. Ich zachowanie często może z kolei przekładać się na zachowanie widzów na trybunach.

Dlatego też to, czego sędziowie przede wszystkim mogą sobie życzyć ze strony trenerów, to szacunku dla złożonej, skomplikowanej pracy sędziów i zdolności do współpracy rozumianej jako stwarzanie arbitrom odpowiednich warunków do wykonywania swoich obowiązków w czasie meczu.

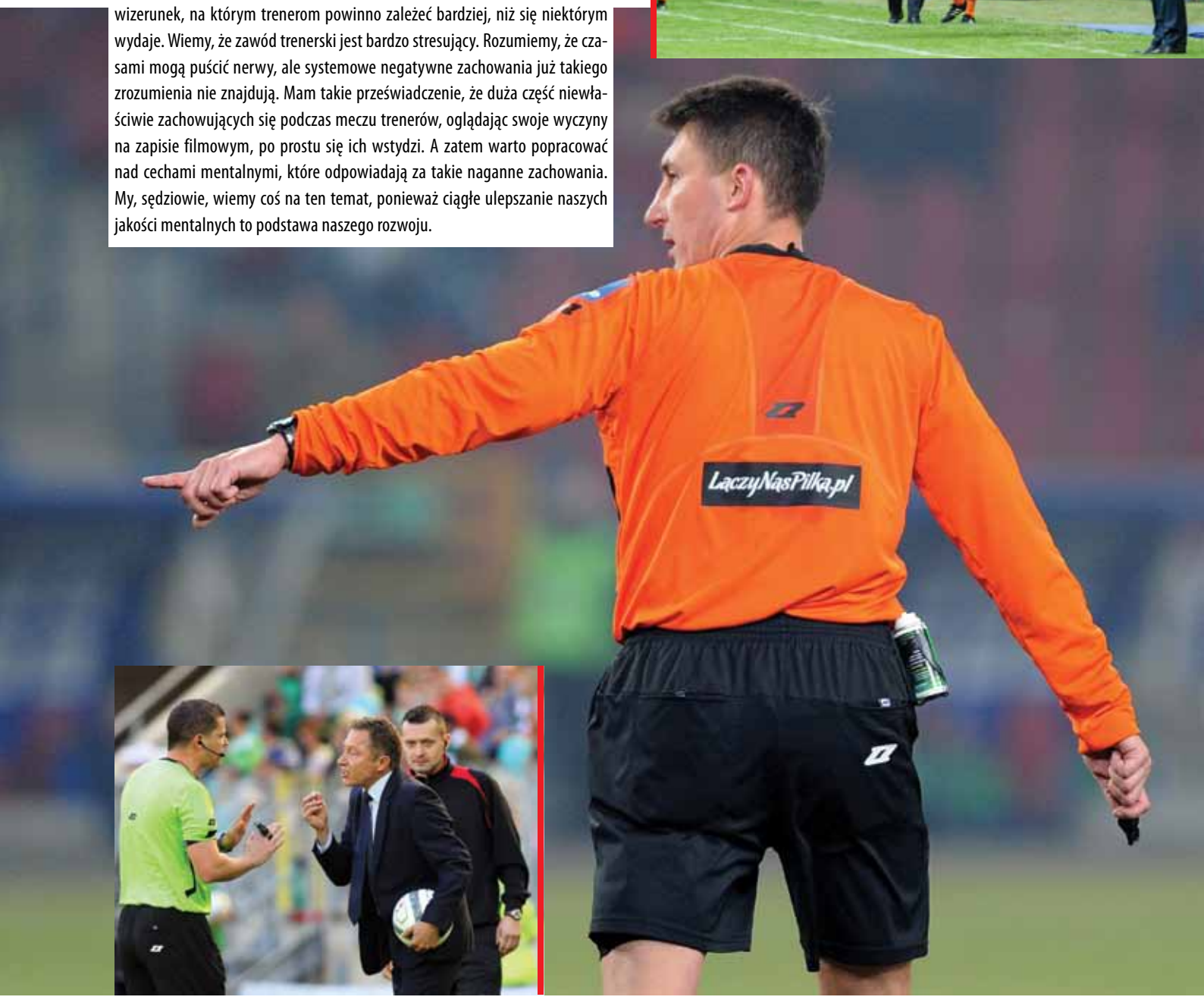
Tak, to trener w czasie meczu prawie zawsze jest dla sędziów kluczową osobą i dlatego szkoleniowcy wywierający presję na sędziów krzykiem, gestami, ale i w inny subtelniejszy sposób, powinni zastanowić się nad swoim zachowaniem.



sędzia radzi trenerowi

Po pierwsze, dlatego że uwaga, jaką arbitrzy muszą poświęcać temu, co dzieje się na ławce rezerwowych i w strefie technicznej, może wpłynąć na jakość oceny wydarzeń boiskowych. A przecież bilans musi wyjść na zero. Oznacza to, że trener, który protestuje, próbuje wywierać presję, tak naprawdę tylko stwarza dodatkowe ryzyko popełnienia błędu przez sędziego. Oczywiście niekoniecznie musi to być błąd przeciwko drużynie protestującego trenera, ale przecież i tego nie można wykluczyć. I nie będzie to odgrywanie się przez sędziów na trenerze, ale wynik swoistej ruletki, którą swoim zachowaniem może „urządzić" piłkarzom, widzom i sędziom nieodpowiedzialnie zachowujący się trener.

Po drugie, ze względów wizerunkowych. Może się mylę, ale trenerzy, którzy nie przeszkadzają w prowadzeniu meczu, potrafiący okazywać szacunek jego uczestnikom, w tym sędziom, w ten właśnie sposób budują swój pozytywny wizerunek, na którym trenerom powinno zależeć bardziej, niż się niektórym wydaje. Wiemy, że zawód trenerski jest bardzo stresujący. Rozumiemy, że czasami mogą puścić nerwy, ale systemowe negatywne zachowania już takiego zrozumienia nie znajdują. Mam takie przeświadczenie, że duża część niewłaściwie zachowujących się podczas meczu trenerów, oglądając swoje wyczyny na zapisie filmowym, po prostu się ich wstydzi. A zatem warto popracować nad cechami mentalnymi, które odpowiadają za takie naganne zachowania. My, sędziowie, wiemy coś na ten temat, ponieważ ciągłe ulepszanie naszych jakości mentalnych to podstawa naszego rozwoju.



I po trzecie wreszcie, ze względów czysto pragmatycznych, a konkretnie mówiąc, ze względu na 3-stopniowy sposób postępowania sędziów wobec niewłaściwie zachowujących się trenerów i innych znajdujących się na ławce oficjeli, jaki został wprowadzony na boiskach szczebla centralnego. Pierwszy stopień to ustne upomnienie udzielone trenerowi przez sędziego technicznego. Za drugim razem sędzia techniczny przywoła sędziego, który udzieli trenerowi reprymendy/pouczenia. Kolejne, trzecie przywołanie sędziego, oznaczać będzie usunięcie trenera ze strefy technicznej na trybuny. Oczywiste jest, że w szczególnych przypadkach trener może zostać usunięty na trybuny już za pierwszym razem.

Zapraszam wszystkich trenerów do uruchomienia swojej wyobraźni w celu uzmysłowienia sobie, jaka byłaby jakość ich pracy, gdyby w czasie meczu ktoś przeszkadzał im w jego oglądaniu, analizowaniu na bieżąco rozwoju sytuacji, podejmowaniu decyzji dotyczących składu, zmian, taktyki. Zapewne trudno byłoby to sobie wyobrazić, bo to się po prostu nie zdarza i wręcz ociera o granice wyobraźni. A sędziom niestety zdarza się regularnie, a przynajmniej zbyt często. I to trzeba zmienić.

Jeżeli chodzi o wytyczne i rekomendacje dotyczące poszczególnych obszarów „Przepisów Gry", to znajdują się one na stronie PZPN w zakładce „Sędziowie". Jesteśmy również w stanie, w każdej chwili, na życzenie klubu przeprowadzić szkolenie w dowolnym, wskazanym przez klub miejscu. Systemowo szkolenia takie zostaną przeprowadzone we wszystkich klubach szczebla centralnego przed rundą wiosenną.

Poprosiłem również o adresy e-mailowe wszystkich trenerów i/lub kierowników drużyn, tak aby na bieżąco, drogą e-mailową przedstawiać stanowisko Kolegium Sędziów w sprawie ciekawych szkoleniowo czy też kontrowersyjnych decyzji sędziów. Mam nadzieję, że jest to wyjście naprzeciw oczekiwaniom środowiska piłkarskiego, bo chyba już nikt nie ma wątpliwości, że wszyscy jego członkowie: trenerzy, piłkarze, sędziowie i działacze, powinni grać do tej samej bramki. ■

PIĄTY DZIEŃ EKSTRAKLASY to nazwa cotygodniowej analizy sędziowskiej prowadzonej przez Zbigniewa Przesmyckiego. Szef Kolegium Sędziów w Polskim Związku Piłki Nożnej na stronie www.pzpn.pl/federacja/sedziowie/analiza-zdarzen wyjaśnia wszystkie kontrowersje z ligowych boisk.

Serdecznie zapraszamy!

Wyjątkowa KURSOKONFERENCJA w Białej Podlaskiej

DARIUSZ PASIEKA ZASTĘPCA DYREKTORA SZKOŁY TRENERÓW PZPN

W dniach 12–13 lipca 2015 r. po raz pierwszy zorganizowaliśmy dwudniową Ogólnopolską Konferencję Trenerów w Szkole Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej, zlokalizowanej w obiektach AWF w Białej Podlaskiej. Było to przedsięwzięcie wyjątkowe, gdyż wzięło w nim udział wiele wybitnych osób, trenerzy z licencjami UEFA Pro i UEFA A. Łącznie do Białej Podlaskiej przyjechało około 450 szkoleniowców z całej Polski, co jest kapitalnym wynikiem i bardzo nas cieszy.

O twarcia konferencji dokonali Wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych, Roman Kosecki, a także Dyrektor Sportowy PZPN i Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN – Stefan Majewski.

Pierwszego dnia swoje wystąpienie miał Piotr Maranda z Departamentu Szkolenia i Rozgrywek Międzynarodowych PZPN, który poinformował zgromadzonych słuchaczy o zmianach w uchwałach dotyczących zawodu trenera i rozgrywek, które zaszły w ostatnim czasie.

Kolejnym punktem programu było wystąpienie selekcjonera reprezentacji Polski, Adama Nawałki, który opowiedział o pracy z drużyną narodową i najbliższych planach kadry. Następnie przemówił selekcjoner reprezentacji Polski do lat 21, Marcin Dorna, przedstawiając słuchaczom zarys Narodowego Modelu Gry, który powstanie do końca 2015 r.

Następnym punktem programu był wykład Pata Bonnera. Legendarny golkiper Celticu Glasgow i reprezentacji Irlandii przedstawił nowoczesny sposób pracy trenera bramkarzy. Sposób ten postanowiliśmy zaprezentować nie tylko w teorii, ale także praktyce. Zajęcia poprowadzili trener Andrzej Dawidziuk i Bartłomiej Zalewski, którzy doskonale to wszystko zobrazowali. Grupą treningową byli zawodnicy pierwszoligowej Pogoni Siedlce.

Merytoryczna część pierwszego dnia kursokonferencji trwała 5 godzin. Po niej przyszedł czas na odpoczynek, ale i dalsze wymienianie się poglądami oraz doświadczeniami. Wszyscy słuchacze konferencji zostali bowiem zaproszeni na kolację, na której mogli się też zintegrować. Bardzo nam na tym zależało, ponieważ – jak doskonale wiemy – na co dzień w pracy trenera nie ma na takie spotkania zbyt wiele czasu. A szkoda, ponieważ uważam, że środowisko trenerskie powinno się zbliżyć i identyfikować.

Drugi dzień konferencji upłynął pod znakiem zajęć praktycznych prowadzonych przez trenera Marcina Dornę oraz szkoleniowca Jagiellonii Białystok – Michała Probierza. Następnie uczestnicy przenieśli się z boiska do auli AWF-u. Tam doktor Hubert Makaruk z uczelni w Białej Podlaskiej wygłosił referat dotyczący szybkości w piłce nożnej.

Przedostatnim punktem szkolenia – ale jakże ważnym – był panel dyskusyjny, w którym wzięli udział selekcjoner Adam Nawałka oraz trenerzy Michał Probierz i Jerzy Brzęczek. To niezwykle ciekawa dyskusja, której mogą posłuchać wszyscy, była bowiem transmitowana na kanale PZPN – Łączy Nas Piłka.

Ważnym punktem kursokonferencji było również zakończenie pierwszego kursu UEFA Pro, który odbył się w Białej Podlaskiej. Wszyscy uczestnicy otrzymali

certyfikaty, a dodatkowo wyróżniono trenera Dornę, który był najlepszym kursantem rocznika 2013. Raz jeszcze serdecznie gratulujemy i życzymy powodzenia w pracy z reprezentacją Polski do lat 21, a także w całej karierze szkoleniowej.

Wszystko, co dobre, szybko się kończy. Tak było i z naszą dwudniową kursokonferencją. Cieszymy się z wysokiej frekwencji i zainteresowania ze strony środowiska trenerskiego. Myślę, że przekazaliśmy dużo pożytecznej wiedzy, zarówno teoretycznej, jak i praktycznej. Mamy nadzieję, że skorzystaliście z naszego spotkania i miło spędziliście czas! My z kolei podnosimy sobie poprzeczkę i chcemy, aby następne kursokonferencje były jeszcze ciekawsze, aby przemawiali podczas nich kolejni wybitni fachowcy.

Wszystkim uczestnikom naszych zajęć zostały wręczone certyfikaty potwierdzające wzięcie udziału w kursokonferencji, a także uprawniające do przedłużenia licencji trenerskich. ■

Same asy w szkoln

W dniach 31 sierpnia – 2 września 2015 r. w Szkole Trenerów PZPN zlokalizowanej na terenie AWF w Białej Podlaskiej rozpoczęła się pierwsza sesja kursu UEFA B+A dla wybitnych zawodników. W szkolnych ławach aż roi się od postaci znanych z ligowych boisk i byłych reprezentantów Polski. Sprawdźcie zresztą sami!

LISTA UCZESTNIKÓW KURSU:

1. Arkadiusz Aleksander
2. Grzegorz Baran
3. Rafał Boguski
4. Grzegorz Bronowicki
5. Adam Danch
6. Edi Andradina
7. Seweryn Gancarczyk
8. Arkadiusz Głowacki
9. Bartosz Iwan
10. Marcin Kikut
11. Wojciech Łobodziński
12. Łukasz Mierzejewski
13. Patryk Rachwał
14. Marek Saganowski
15. Paweł Sasin
16. Szymon Sawala
17. Radosław Sobolewski
18. Pavol Stano
19. Wojciech Szymanek
20. Bartosz Ślusarski
21. Aleksandar Vuković
22. Grzegorz Wódkiewicz
23. Marcin Żewłakow

ej ławie!

– Nie było łatwo zebrać tylu asów w jednej klasie. Nabór na zajęcia trochę trwał, ale cieszymy się, że finalna grupa jest bardzo mocna. W końcu jest w niej wielu doskonałych byłych lub obecnych piłkarzy, którzy zagrali w wielu meczach w Ekstraklasie czy reprezentacji Polski. Bardzo się cieszymy, że po zakończeniu kariery zawodniczej chcieliby zostać trenerami. My zaś chcielibyśmy przekazać im jak najwięcej wiedzy, z której będą mogli korzystać. Wiadomo, że do piłkarzy będzie nam łatwiej dotrzeć, gdyż doskonale wiedzą, o co chodzi w futbolu. Pomożemy im uporządkować wiele myśli, pokażemy, co z czego wynika, nauczymy trenerskiego fachu. Na czas kursu będziemy ich trenerami, a oni naszymi zawodnikami. Stworzymy jedną drużynę! – powiedział nam Dariusz Pasieka, Zastępca Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN.

– Frekwencja na pierwszej sesji była stuprocentowa. Wiadomo, że to bardziej zajęcia zapoznawcze, ale cała grupa była bardzo skupiona i widać było, że przyszła po potrzebną wiedzę. To profesjonaliści. Cieszymy się, że możemy pracować z takimi kursantami – dodał Dariusz Pasieka. ■

ZESKANUJ PONIŻSZY QR KOD I OBEJRZYJ FILM O PIERWSZEJ SESJI KURSU UEFA B+A DLA WYBITNYCH ZAWODNIKÓW!

Aspekty coachingu jako elementarne

DARIUSZ PASIEKA ZASTĘPCA DYREKTORA SZKOŁY TRENERÓW PZPN

W dniach 27–29 lipca 2015 r. w CongressPark Wolfsburg odbyła się międzynarodowa kursokonferencja trenerów UEFA PRO i A, organizowana przez związek BDFL i DFB. Tematem przewodnim spotkania były „Aspekty coachingu jako elementarne podstawy sukcesu w piłce nożnej". W konferencji wzięło udział 900 trenerów z 24 krajów. Nie mogło zabraknąć przedstawicieli Szkoły Trenerów PZPN – Stefana Majewskiego i Dariusza Pasieki.

Konferencję otworzył Burmistrz Wolfsburga Klaus Mohrs i Prezydent BDFL Lutz Hangartner, a także Dyrektor Sportowy VfL Wolfsburg – Klaus Allofs. Następnie zaczęły się wykłady, a jako pierwszy przemówił Dyrektor Sportowy DFB Hansi Flick, przedstawiając filozofię gry i pracy wszystkich reprezentacji narodowych Niemiec. Po krótkiej przerwie kawowej głos zabrał Manager Reprezentacji Niemiec Oliver Bierhoff, który pokazał projekt i cele powstającej we Frankfurcie nowej Akademii DFB.

Olivier Bierhoff

FOT. EAST NEWS

Po południu zajęcia rozpoczął prof. dr Jan Mayer, psycholog sportowy, który opowiedział o podstawach efektywnego coachingu z perspektywy psychologicznej. Następnie całe grono trenerów przeniosło się na stadion AOK Wolfsburg, gdzie odbyły się zajęcia praktyczne. Pierwsze poprowadził trener reprezentacji Niemiec U17, Meikel Schonewitz. Tematem był „Atak indywidualny – sukces w sytuacji 1 × 1". Kolejny trening to już popis selekcjonera reprezentacji Niemiec U17, Marcusa Sorga, który zaprezentował: „Taktyka grupowa w ofensywie – podania i wychodzenie na wolne pole jako podstawa do efektywnej gry kombinacyjnej". Grupą ćwiczącą był zespół U23 VfL Wolfsburg.

Następny dzień swoim wykładem rozpoczął pracownik naukowy DFB dr Thomas Hauser, który omówił trening wytrzymałości w piłce nożnej, stawiając pytanie: „Jaka jest różnica pomiędzy wysoko intensywną metodą interwałową a klasyczną metodą ciągłą przygotowania dla polepszenia parametrów wytrzymałościowych piłkarza?".

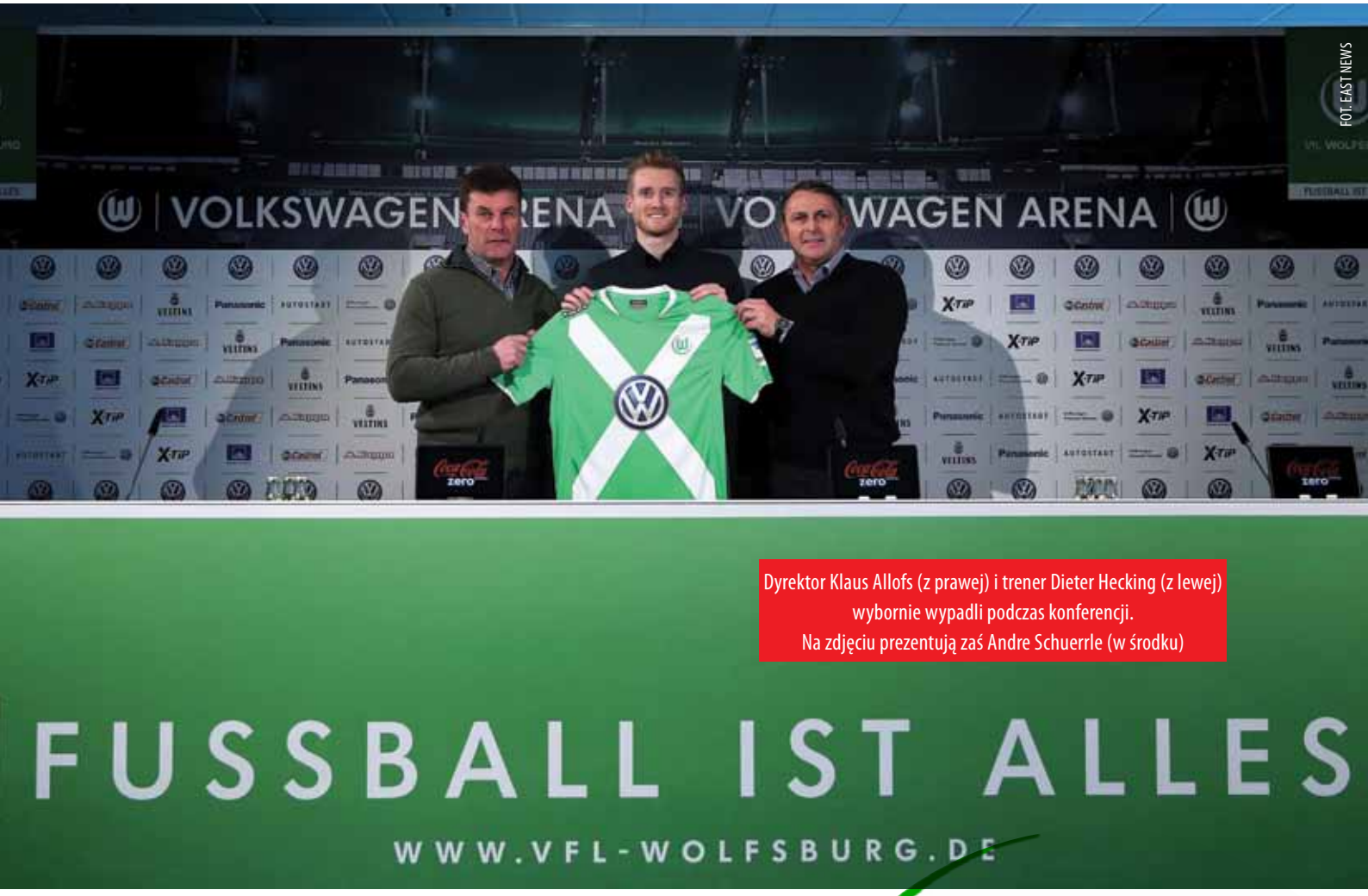
Bardzo interesujący temat przedstawił również dr Stephan Nopp – „Stałe fragmenty gry – szansa i ryzyko". Pracownik Akademii Sportowej w Kolonii omówił statystyki, kreatywność i podstawowe elementy przy trenowaniu stałych fragmentów gry.

Następnie, zgodnie z programem konferencji, członkowie BDFL dokonali wyboru nowych władz tej organizacji. Serdecznie gratulujemy ponownego wyboru na Prezydenta BDFL Lutzowi Hargartnerowi.

Popołudniowe zajęcia rozpoczął prof. dr Tim Meyer, lekarz Reprezentacji Niemiec. Tematem prezentacji było odpowiednie stosowanie i obchodzenie się ze wszelkimi nowinkami naukowymi dotyczącymi piłki nożnej.

Następnie wszyscy trenerzy przenieśli się ponownie na stadion AOK na zajęcia praktyczne, które rozpoczął trener Florian Kohfeldt, asystent pierwszego trenera (Viktor Skripnik) w klubie Werder Brema. Tematem jego treningu była „Indywidualna gra w obronie". Drugi trening poprowadził z kolei Achim Beierlorze, asystent pierwszego trenera (Ralf Rangnick) w klubie RB Lipsk w temacie „Obrona grupowa". Zgodnie z tradycją konferencji grupa jej uczestników przeniosła się na główny stadion VfL Wolfsburg do Bisness Louge, gdzie odbyła się wspólna kolacja.

podstawy sukcesu w piłce nożnej



FOT. EAST NEWS

Dyrektor Klaus Allofs (z prawej) i trener Dieter Hecking (z lewej) wybornie wypadli podczas konferencji. Na zdjęciu prezentują zaś Andre Schuerrle (w środku)

Trzeci dzień konferencji rozpoczął Markus Horwick, Dyrektor Mediów FC Bayern Monachium, który podkreślał, jak ważną rolę w dzisiejszej piłce nożnej odgrywają media, i zaprezentował, jak powinna wyglądać z jego perspektywy i Bayernu współpraca pomiędzy trenerem a szefem mediów w profesjonalnym klubie. Następnie dziennikarz TV SKY Michael Leopold przeprowadził wywiad z Trenerem Roku w Niemczech Magazynu Piłkarskiego „Kicker", Dieterem Heckingem, pytając o różne aspekty dotyczące jego życia, jak też oczywiście jego codziennej pracy.

Kursokonferencja zakończyła się panelem dyskusyjnym, który poprowadził oczywiście Michael Leopold, a udział w nim wzięli: Dieter Hecking (VfL Wolfsburg), Markus Horwick (FC Bayern Monachium), Thomas Schaff (były trener Werder Brema i Eintracht Frankfurt), Jorg Schmadtke (FC Koeln) oraz Bernd Stober (Trener Edukator DFB). Temat dyskusji: „Jak w ostatnim czasie zmieniły się zadania trenera w klubie profesjonalnym".

Konferencję zakończył uroczyście Prezydent BDFL. Wszyscy trenerzy otrzymali certyfikaty uczestnictwa w zajęciach w liczbie 20 godzin, upoważniające do przedłużenia swoich licencji. Poinformowano również, że kolejna konferencja odbędzie się za rok w Fuldzie. ■