MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 4/2016 (129)

# trener

PZPN

## REPREZENTACJA POLSKI NA EURO 2016 W BOISKOWEJ STATYSTYCE

STEFAN MAJEWSKI: WYRÓŻNILIŚMY SIĘ NA EURO 2016

GŁÓWNE WNIOSKI PO ANALIZIE EURO 2016

ROSZADY W USTAWIENIACH TAKTYCZNYCH PODCZAS EURO 2016

WARSZTATY SZKOLENIOWE: PRZYJĘCIE I ZABRANIE SIĘ Z PIŁKĄ

ZGRUPOWANIE REPREZENTACJI POLSKI KOBIET

AsystenT Trenera JEST Z DRUGIEJ STRONY

*Powoli zamykamy pracę związaną z Euro 2016. Za nami czas wielkich piłkarskich emocji, a także podsumowań. W Paryżu odbyła się zorganizowana przez UEFA konferencja trenerów, podczas której szkoleniowcy mieli okazję podyskutować o mistrzostwach Europy i trendach we współczesnym futbolu. Było to bardzo cenne spotkanie – wymiana poglądów w ścisłym gronie fachowców, którzy nie ukrywają przed sobą tajników warsztatu, zdecydowanie poszerza horyzonty i pozwala otworzyć się na nowe metody pracy. Szerzej o samej konferencji i poruszanych tematach mówi w tym numerze „Trenera" Dyrektor Sportowy Polskiego Związku Piłki Nożnej, Stefan Majewski.*

*W konferencji wzięli udział selekcjonerzy wszystkich zrzeszonych w UEFA reprezentacji. Swoimi wnioskami podzielił się też Fernando Santos, który w lipcu doprowadził reprezentację Portugalii do mistrzostwa Starego Kontynentu. Podczas czempionatu dało się zauważyć pewną prawidłowość – wyższy wskaźnik posiadania piłki podczas meczu wcale nie był niezbędnym do zwycięstwa elementem. Drużyny, które osiągnęły pod tym względem najwyższą średnią, nie zagrały w wielkim finale. To też wskazuje na coraz większą rolę skutecznej defensywy i płynnego przejścia do kontrataku. Często takie właśnie nastawienie dawało większą szansę na osiągnięcie końcowego sukcesu, niż długotrwałe budowanie ataku pozycyjnego.*

*Coraz więcej mówi się o znaczeniu roli bramkarza. Choć sam byłem napastnikiem i moim zadaniem było pokonywanie golkiperów, dostrzegam zmianę profilu gry na tej pozycji. Obecnie bramkarz musi być nie tylko ostoją zespołu w momentach bezpośredniego zagrożenia bramki, ale także potrafić rozgrywać piłkę, grając właściwie jako ostatni obrońca. Gianluigi Buffon był jednym z bramkarzy, którzy dużo więcej grali nogami, niż interweniowali rękami. W polskiej reprezentacji także Łukasz Fabiański niejednokrotnie musiał wziąć na siebie ciężar wyboru sposobu rozpoczęcia akcji. Wznowić dalekim wybiciem czy jednak szukać krótkiego podania, które może rozpocząć atak pozycyjny? O tym również można przeczytać na łamach naszego magazynu.*

*Kolejny „Trener" to źródło wielu istotnych informacji dla wszystkich szkoleniowców. Stwarza możliwość poszerzenia wiedzy także z zakresu futbolu kobiecego i młodzieżowego. Każdy powinien znaleźć w nim coś dla siebie. Serdecznie zapraszam!*

*ROMAN KOSECKI*
*Wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych*

# w numerze


| | |
|---|---|
| Stefan Majewski: Wyróżniliśmy się na EURO 2016 | 6 |
| Reprezentacja Polski na EURO 2016 w boiskowej statystyce | 8 |
| Główne wnioski po analizie Euro 2016 | 10 |
| Podsumowanie Euro 2016 Atakowanie – formy i rozwiązania | 12 |
| Roszady w ustawieniach taktycznych podczas EURO 2016 | 14 |
| Zgrupowanie reprezentacji Polski kobiet | 16 |
| Warsztaty szkoleniowe Przyjęcie i zabranie się z piłką | 22 |


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

**W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ**

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

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

**OGLĄDAĆ**
wyjątkowe animacje i filmy


Redaktor naczelny: Marcin Papierz
Konsultacja merytoryczna: Komisja Techniczna PZPN
Korekta: Anna Marecka i Paweł Drażba
Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz
Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki
Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News
Wydawca: Asystent Trenera Sp. z o.o. na zlecenie Polskiego Związku Piłki Nożnej



**Cinkciarz.pl** wspiera Reprezentację Polski w piłce nożnej na drodze do **Mundialu 2018**

POLSKA
cinkciarz.pl
OFICJALNY SPONSOR REPREZENTACJI POLSKI

# STEFAN MAJEWSKI:

# Wyróżniliśmy się na Euro 2016

*Dnia 12 września w Paryżu odbyła się konferencja zorganizowana przez UEFA podsumowująca Euro 2016, w którym to turnieju Polska dotarła do ćwierćfinału. O wnioskach z konferencji i trendach w nowoczesnym futbolu opowiada* ***Dyrektor Sportowy Polskiego Związku Piłki Nożnej, Stefan Majewski.***

– Zawsze po każdej dużej imprezie, jaką są mistrzostwa Europy, UEFA organizuje we wrześniu podsumowanie w kraju gospodarza. Wówczas wyznaczony przez federację zespół przedstawia analizę zakończonego turnieju. Zapraszani są trenerzy wszystkich zrzeszonych w UEFA zespołów, na końcu odbywa się też panel dyskusyjny, w tym roku moderowany przez Ioana Lupescu. Podczas panelu swoimi spostrzeżeniami dzielili się między innymi Fernando Santos, Didier Deschamps czy Fabio Capello. Udział wszystkich szkoleniowców spowodowany jest faktem, że federacja chce przedstawić panujące w futbolu trendy całej piłkarskiej Europie. Pamiętajmy, że przy analizie mistrzostwa Europy zdecydowanie różnią się od mistrzostw świata. Podczas francuskiego turnieju wiele drużyn skupiało się na defensywie, przede wszystkim starając się uniknąć utraty bramki, a dopiero w dalszej kolejności próbując dążyć do jej zdobycia. W czasie Euro 2016 dwa zespoły grały trójką obrońców w linii w fazie ataku – Włochy i Walia, choć w meczu z Włochami Niemcy również postawili na taki wariant. Pozostałe zespoły korzystały głównie z dwóch defensorów. Pozostali obrońcy byli ustawiani wyżej. Podczas podsumowania Euro 2016 trenerzy zapoznali się z filozofią gry mistrzowskiej drużyny – Portugalii. Selekcjoner wyjaśnił, dlaczego jego drużyna grała właśnie w taki sposób, jak poradził sobie z gwiazdami w zespole i wiele innych. Myślę, że żaden z dziennikarzy nie mógłby dostać odpowiedzi na takie pytania. Tymczasem w zamkniętym gronie trenerskim to normalne, że tego typu kwestie są poruszane. Wszyscy się otwierają, mówiąc całkiem szczerze. Ludzie, którzy opowiadają o swojej drodze do sukcesów, jak Vicente del Bosque, są w tym niesłychanie wiarygodni. To nie jest wywiad dla prasy, dlatego tego typu konferencje są bardzo potrzebne. Pozwalają wyznaczać trendy w nowoczesnej piłce nożnej.

**• Jakie są w niej kierunki?**

Przede wszystkim duży nacisk kładziono na wspomnianą defensywę. Podkreślono też znaczenie zdobycia pierwszej bramki. Po zakończeniu mistrzostw przeprowadziliśmy analizę w Polsce, przedstawioną na Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów UEFA Pro & UEFA A w Białej Podlaskiej, i możemy być z niej dumni, bo niemal całość potwierdziła się na ogólnej konferencji. Jednym z ważniejszych elementów był wpływ posiadania piłki. Kto miał procentowo największą? Niemcy, Hiszpanie i Anglicy. Żaden z tych zespołów nie zagrał w finale.

**• Zostały też przedstawione statystyki? Duża liczba bramek padła po ataku pozycyjnym i stałych fragmentach gry.**

Owszem, podkreślono znaczenie stałych fragmentów gry. Padło po nich aż 30% bramek. Co ciekawe, kilka goli drużyny strzeliły po wznowieniu z wrzutów z autu, w czym celowała Islandia. Jeśli chodzi zaś o atak pozycyjny – trudno go zdefiniować. Można zastanawiać się, czy szybkie wyjście do kontrataku, a następnie wycofanie piłki już nim jest? Mecz Belgii z Irlandią oglądałem z trenerem Marcinem Dorną. Belgowie mieli wyższy poziom posiadania piłki i wygrali mecz 3:0. Wszystkie bramki padły jednak z kontrataków! Posiadanie piłki może się więc nijak mieć do strzelania goli z ataku pozycyjnego. Portugalia zazwyczaj krótko panowała nad futbolówką w czasie meczu, a sporo bramek zdobywała właśnie po ataku pozycyjnym.

**• Czy podczas konferencji poruszono stawianą często tezę, że na mistrzostwach Europy 2016 wygrywali ci, którzy stawiali na zmienników, mniej zmęczonych sezonem piłkarzy?**

Dokładnie ten temat nie został podjęty, ale rozprawiano o liczbie zmian przeprowadzanych przez trenerów. Bardzo mało roszad podczas mistrzostw przeprowadzał selekcjoner reprezentacji Walii, i to również wyjaśnił. Powiedział wprost – nie mam aż takiej gamy piłkarzy, że na każdej pozycji dysponuję dwoma równorzędnymi zawodnikami. Wprowadzając korekty do składu, musiał bardzo dużo się głowić, by nie obniżyć poziomu drużyny. Zastanawiano się także, czy warto wprowadzić korektę przepisów, dopuszczając w przypadku dogrywki możliwość czwartej zmiany. W takich imprezach jak mistrzostwa Europy, gdzie gra się praktycznie co dwa – trzy dni, dwa kolejne mecze rozegrane w wymiarze 120 minut mogą bardzo zmęczyć zespół. Stąd koncepcja dodatkowej zmiany, ale zdania były podzielone. Większość opowiedziała się za obowiązującymi przepisami, nie chcąc łamać kanonów. To jednak zagadnienie, którym UEFA będzie się nadal zajmować.

**• W trakcie prezentacji nie zabrakło też wątków polskich.**

Tak, Pat Bonner przedstawił wyróżniających się podczas turnieju golkiperów, a wśród nich, co bardzo miłe, znalazł się też Łukasz Fabiański. Irlandczyk przyznał, że to świetny bramkarz, kapitalnie spisujący się na linii, co udowodnił kilkoma interwencjami. Jeśli chodzi zaś o napastników, każdy z prelegentów bardzo chwalił Roberta Lewandowskiego. Zaimponował postawą, poświęceniem dla drużyny. Dostrzeżono, że Robert należy do najlepszych zawodników na świecie, ale ma jeszcze w sobie niewykorzystany potencjał. Ma nadal możliwość rozwoju i podnoszenia swoich umiejętności. O żadnym innym zawodniku w ten sposób nie mówiono.

**• Często kibice denerwowali się, że Lewandowski nie trafia do siatki, nie dostrzegając, jaką pracę wykonuje dla zespołu.**

Nie można zabraniać fanom wypowiadać swojego zdania, zwłaszcza pod wpływem emocji. Gdyby tego zabrakło, nie byłoby tej charakterystycznej dla futbolu pikanterii. Futbol zostałby pozbawiony wszelkiej dyskusji, a to siła piłki nożnej. Za dużo byśmy stracili, może też z tego powodu FIFA nieco wzbrania się przed wprowadzaniem nowych technologii. Trzeba zauważyć, że o kontrowersjach dyskutuje się tygodniami, każdy ma swoje zdanie, może je konfrontować z innymi i to jest piękne. Ludzie tego potrzebują, dla takich emocji przychodzą na stadiony. Podczas takiej konferencji musimy jednak opierać się na opinii fachowców. Klasa Lewandowskiego została przez nich doceniona.

**• Czy ocenie podlegali też selekcjonerzy?**

Nie. UEFA nigdy nie zmierzała w tym kierunku. Na konferencji moderator zaprasza trenerów do wyrażania swoich opinii, a każdy może już sam ocenić ich słuszność. Selekcjonerzy przedstawiają swoje sposoby dążenia do konkretnych celów, a rozliczają ich rezultaty pracy, w tym oczywiście wynik sportowy.

**• Jakie najważniejsze ogólne wnioski można wyciągnąć z mistrzostw?**

Ten turniej był wyjątkowy także ze względu na napiętą sytuację, jaka panowała w kraju będącym gospodarzem. Duża część uczestników miała gdzieś z tyłu głowy pytanie, czy aby na pewno nic się nie przydarzy? Na szczęście obyło się bez żadnych problemów, co też świadczy o tym, że ludzie szanują sport. Innym pytaniem, na które turniej przyniósł odpowiedź, jest słuszność powiększenia go do 24 uczestników. Czy mistrzostwa na tym stracą, czy zyskają? Francuski czempionat pokazał, że poziom był bardzo wyrównany. Przy poprzednim formacie Portugalia, która została mistrzem, nie wyszłaby z grupy. Myślę, że to były bardzo ciekawe mistrzostwa, świadczyła o tym też liczba widzów na stadionach. Co też interesujące, pod względem taktycznym francuskie zmagania były inne niż choćby rywalizacja w Lidze Mistrzów. Nie widzieliśmy zmian taktycznych przeprowadzanych przez trenerów, korekt ustawienia podczas gry, co w LM jest bardziej zauważalne ze względu na większą liczbę spotkań. Co do ustawienia na boisku – dziś w duecie pomocników (nr 6 i 8) nie ma gracza *stricte* defensywnego. Obaj muszą grać także odważnie w ataku. Warto też zauważyć, że w czasie mistrzostw było bardzo dużo dośrodkowań. Z czego to wynikało? Większość drużyn maksymalnie zagęszczała środkową część boiska. Jeszcze nie tak dawno odległości pomiędzy zawodnikami w tej strefie wynosiły około dwunastu metrów, dziś spadły do ok. pięciu. Gdy któryś z bocznych obrońców zostanie ograny, stoperzy już nie wychodzą do rywala, starając się przede wszystkim zabezpieczyć sektor centralny. Jedyna droga do bramki wiodła więc bocznymi sektorami. Istotnym elementem był też sposób rozgrywania kontrataków, troszeczkę odmienny od poprzedniej tezy szukania sektorów bocznych. Analiza wykazała, że w przypadku wyprowadzenia kontry i zagrania piłki do boku atak się załamywał. Dużo groźniejsze było błyskawiczne przedarcie się środkiem, które często kończyły się uderzeniem na bramkę lub golem.

**• A co z czasem zdobywania bramek?**

Bardzo duża ich część padała w końcowych fragmentach spotkań. I tutaj pojawia się kwestia, o której rozmawialiśmy wcześniej – czy wynikało to z faktu, że zawodnicy byli już zmęczeni? Oczywiste, że z biegiem czasu zmęczenie narasta, piłkarze nie są w stanie działać tak kreatywnie jak w pierwszej części gry, zaczyna brakować sił.

**• Sporo kontrowersji wzbudzały też czasami rzuty karne, a raczej sposób ich wykonywania.**

To kwestia zmiany przepisów. Można mieć dużo wątpliwości, ale bardzo trudno to ocenić. Często dopiero na powtórkach w zwolnionym tempie widać wszystko. Dla widza przed telewizorem to dużo łatwiejsze.

**• Jak wyglądało polskie podsumowanie Euro 2016?**

Przeanalizowaliśmy systemy i ustawienia, formy pressingu, ustawienie w ataku, obronie, fazie przejścia. Wzięliśmy pod uwagę znaczenie stałych fragmentów gry, a także rolę zawodników rezerwowych. Zwróciliśmy się też ku analizie indywidualności, co jest niezwykle ważne, także dla kibiców. Często pojedynczy zawodnicy lub ich brak determinują liczbę fanów na trybunach. Elementem analizy była też obecność młodzieżowców – ta wskazuje na to, czy drużyna ma przyszłość. Polska była jednym z trzech krajów, który w kadrze na mistrzostwa Europy miał aż pięciu młodzieżowców. To też nas wyróżniło.

**• Jak oceni Pan występ naszej reprezentacji?**

Możemy te mistrzostwa uznać za bardzo udane. Najpierw chcieliśmy awansować, potem wyjść z grupy. Wszystko się udało, dotarliśmy do ćwierćfinału, gdzie ulegliśmy w rzutach karnych późniejszym mistrzom Europy. Nie możemy narzekać.

Rozmawiał MARCIN PAPIERZ

# Reprezentacja Polski na EURO 2016 w boiskowej statystyce

*Od Euro 2016 minęło kilka miesięcy. W Paryżu UEFA przedstawiła raport dotyczący mistrzostw Europy obejmujący wiele aspektów gry. Prezentujemy najciekawsze ze statystyk dotyczące reprezentacji Polski, które pokazują trendy we współczesnym futbolu, a także przybliżają grę naszej kadry podczas finałów ME.*

## POSIADANIE PIŁKI

Polacy w pięciu spotkaniach osiągnęli średnie posiadanie piłki na poziomie 46%. Najwyższy poziom – wynoszący 60% – biało-czerwoni mieli w meczu z Irlandią Północną. Wynikało to z założenia taktycznego oraz specyfiki gry z wycofanym rywalem. Polacy jako faworyt spotkania musieli prowadzić grę, Irlandczycy z Północy ograniczyli się tymczasem do obrony, oddając inicjatywę rywalom. Długo prowadzone ataki pozycyjne i konieczność utrzymywania piłki tuż przed strefą obronną przeciwnika spowodowały wysoki poziom posiadania piłki.

Inaczej było już podczas spotkania z Niemcami, gdzie to Polacy przyjęli podobną postawę do Irlandii Północnej z pierwszego spotkania. Defensywne nastawienie i założenie gry z kontrataku zdeterminowało niższy poziom posiadania piłki.

Jeszcze mniejszy procent Polska osiągnęła w ostatnim meczu grupowym z Ukrainą. W tym spotkaniu Polacy byli niemal pewni awansu do fazy pucharowej, w związku z czym nie musieli prowadzić gry. Wygrali 1:0, co potwierdza tezę, że nie zawsze wysoki poziom posiadania piłki jest domeną zwycięzców.

W fazie pucharowej poziom ten oscylował w okolicach połowy czasu gry. W starciu ze Szwajcarią Polacy osiągnęli wynik 45%. Wynikało to ze zbliżonego potencjału obu drużyn, przed meczem trudno było wskazać faworyta. Ćwierćfinałowa potyczka z Portugalią okazała się drugim spotkaniem, w którym to biało-czerwoni finalnie mieli wyższy poziom posiadania piłki niż rywale. Ten wyniósł 54%, lecz ostatecznie Polacy właśnie tym meczem zakończyli swój udział w Euro 2016.

| Rywal | Procent posiadania piłki w meczu przez reprezentację Polski |
|---|---|
| Irlandia Północna | 60% |
| Niemcy | 37% |
| Ukraina | 36% |
| Szwajcaria | 45% |
| Portugalia | 54% |
| Średnio | 46% |

## PRZEBIEGNIĘTY DYSTANS (DRUŻYNA)

Lepiej mądrze stać, niż głupio biegać – tak głosi stara piłkarska prawda. Polacy najwięcej, bo łącznie niemal 140 km, przebiegli w ćwierćfinałowym meczu z Portugalią. Najmniej natomiast w starciu z Irlandią Północną, ale warto pamiętać, że starcie z przyszłymi mistrzami świata trwało o 30 min dłużej. Na niski poziom przebiegniętego dystansu w pierwszym meczu z udziałem Polski na Euro 2016 wpłynął na pewno wspomniany już wcześniej fakt, że to biało-czerwoni prowadzili grę, głównie w ataku pozycyjnym. Średnia przebiegniętego dystansu w regulaminowym czasie gry w przypadku drużyny Adama Nawałki wyniosła 108,34 km, co dało Polakom miejsce w środku 24-zespołowej stawki. Co ciekawe, w pierwszej trójce pod tym względem znalazły się Ukraina i Czechy, które… nie wyszły z grupy. Mistrzom świata, Portugalczykom, jako jedynym przydarzył się wynik poniżej 100 kilometrów – w starciu z Węgrami (3:3) przebiegli 99,68 km. Najchętniej po boisku przemieszczali się natomiast Włosi. W meczu z Belgią zespół Antonio Conte pokonał dystans 119,70 km, a średnia wyniosła 114,66 km.

| Rywal | Dystans przebiegnięty przez cały zespół w metrach (dystans przebiegnięty przez cały zespół w kilometrach) |
|---|---|
| Irlandia Północna | 104.698 m (104,70 km) |
| Niemcy | 112.324 m (112,32 km) |
| Ukraina | 111.100 m (111,10 km) |
| Szwajcaria* | 137.418 m (137,42 km) |
| Portugalia* | 139.881 m (139,88 km) |

* W meczach ze Szwajcarią i Portugalią wzięto pod uwagę dystans przebiegnięty także w dogrywce.

## WYKONANE PODANIA/SKUTECZNOŚĆ PODAŃ

Skuteczność podań w reprezentacji Polski najwyższy poziom osiągnęła w meczu z Irlandią Północną. W tym samym spotkaniu biało-czerwoni wymienili też najwięcej „pasów", biorąc pod uwagę 90-minutowy czas gry. Co interesujące – w meczu ze Szwajcarią, wliczając dogrywkę, Polacy podawali rzadziej niż w starciu z Irlandią Północną. Styl gry w meczach z Niemcami i Ukrainą, oddanie inicjatywy rywalowi spowodowały, że to w tych potyczkach Polacy wymienili najmniej podań. W starciu z naszymi wschodnimi sąsiadami biało-czerwoni osiągnęli też najniższy poziom dokładności.

| Rywal | Liczba wykonanych podań | Skuteczność podań w procentach |
|---|---|---|
| Irlandia Północna | 487 | 88% |
| Niemcy | 237 | 78% |
| Ukraina | 267 | 73% |
| Szwajcaria* | 476 | 85% |
| Portugalia* | 650 | 86% |

* W meczach ze Szwajcarią i Portugalią wzięto pod uwagę podania wykonane także w dogrywce.

## RODZAJE WYKONYWANYCH PODAŃ

Polacy podczas Euro 2016 preferowali podania średnie. Było ich aż 61%. Rzadkim wyborem było podanie długie, stosunkowo często natomiast Polska wybierała krótkie zagrania. Najczęściej długie zagrania wybierali natomiast Irlandczycy i Irlandczycy z Północy.

| Rodzaj podania | Procent poszczególnych rodzajów podań |
|---|---|
| Podania długie | 15% |
| Podania średnie | 61% |
| Podania krótkie | 24% |

## NAJCZĘŚCIEJ PODAJĄCY ZAWODNICY I NAJCZĘŚCIEJ WYBIERANI DO PODANIA PARTNERZY

Istotnym aspektem w futbolu jest współpraca pomiędzy formacjami. Podczas Euro 2016 mózgiem polskiego zespołu był Grzegorz Krychowiak, łączący linie obrony i pomocy. Nic więc dziwnego, że to właśnie zawodnik Paris Saint-Germain okazał się graczem, który najczęściej podawał piłkę. Najwięcej podań (51) skierowanych było do drugiego zawodnika z największą liczbą wykonanych „pasów", czyli Kamila Glika. Defensor również najczęściej wybierał na adresata Krychowiaka (42-krotnie). Krychowiak i Glik podawali łącznie tyle samo, bo 233 razy. Za nimi uplasował się Michał Pazdan, który piłki najchętniej kierował – co znów nie jest zaskoczeniem – do Krychowiaka.

| Zawodnik | Liczba wykonanych podań | Najczęściej wybierany przy podaniu partner |
|---|---|---|
| Grzegorz Krychowiak | 233 | Kamil Glik – 51 podań |
| Kamil Glik | 233 | Grzegorz Krychowiak – 42 podania |
| Michał Pazdan | 191 | Grzegorz Krychowiak – 44 podania |

## NAJCZĘSTSZE KIERUNKI PODAŃ POMIĘDZY ZAWODNIKAMI

Jak już wspomniano wcześniej, Grzegorz Krychowiak najczęściej podawał do Kamila Glika. Tyle samo podań wymienili pomiędzy sobą dwaj przyjaciele z boiska i spoza niego – Jakub Błaszczykowski i Łukasz Piszczek. Co ciekawe, to grający wyżej Błaszczykowski zagrywał do występującego w obronie Piszczka, niejako „zapraszając" go do włączania się w akcje ofensywne.

| Zawodnicy wykonujący podania | Liczba wykonanych podań |
|---|---|
| Grzegorz Krychowiak do Kamila Glika | 51 |
| Jakub Błaszczykowski do Łukasza Piszczka | 51 |

■

# GŁÓWNE WNIOSKI

## po analizie Euro 2016

*„Czasem trzeba być pragmatycznym. Pewnie, dobrze jest grać ładnie, ale nie zawsze tak wygrywa się turniej".*

### WYRÓWNANY POZIOM

Podczas turnieju finałowego Euro 2016 wszystkie zespoły prezentowały bardzo wyrównany poziom. Efektem tego są wyniki spotkań – żadna z drużyn nie poniosła wysokiej porażki, jak zdarzało się choćby na mistrzostwach świata w Brazylii, gdy gospodarze przegrali z Niemcami aż 1:7. Na francuskim czempionacie tylko jeden mecz zakończył się 4-bramkowym zwycięstwem – w 1/8 finału Belgia wygrała z Węgrami 4:0.

### MAŁO GRY PRZEZ ŚRODKOWĄ STREFĘ

W czasie mistrzostw Europy bardzo mało akcji rozgrywanych było przez środek boiska. Wynikało to z małego dystansu pomiędzy formacjami pomocy i obrony oraz znacznego zagęszczenia środka pola. W efekcie drogą do bramki stały się boczne sektory boiska i dośrodkowania w pole karne. Wiąże się to też z problemem w kryciu w obrębie „szesnastki". Środek boiska był natomiast bardzo dobrym wyborem przy kontratakach. Analiza wykazała, że w przypadkach wyprowadzania kontry i zagrania piłki w boczny sektor akcje niemal zawsze kończyły się niepowodzeniem i koniecznością przejścia do ataku pozycyjnego.

### DUŻO BRAMEK W KOŃCÓWKACH SPOTKAŃ

We francuskim turnieju opłacało się walczyć do samego końca. W ostatnim kwadransie i doliczonym czasie gry padło ponad 25% bramek! Z pewnością miało na to wpływ obniżenie poziomu koncentracji oraz zmęczenie zawodników w finalnej części gry. Najmniej goli uczestnicy Euro 2016 strzelili w drugim kwadransie gry – było ich zaledwie 6.

### ZMIANY W PRZEPISACH GRY I ORGANIZACJI TURNIEJU

Tegoroczne mistrzostwa Europy były pierwszymi rozegranymi w gronie 24 uczestników. Zbiegło się to również w czasie z nowymi przepisami gry. Dlatego właśnie podczas finałów można było zobaczyć między innymi wznowienia gry od środka do tyłu, a także zastosowanie się do przepisów dotyczących braku możliwości zatrzymania przy wykonywaniu rzutu karnego.

### ROLA ZESPOŁOWOŚCI I DETERMINACJI

Bardzo dużą rolę w turnieju finałowym odgrywała zespołowość i determinacja drużyn. Świetnie od tej strony pokazały się takie zespoły, jak Islandia, Walia czy Węgry. Drużyny te nie były stawiane w roli faworytów nawet w fazie grupowej, tymczasem wszystkie awansowały do fazy pucharowej. Najlepiej wypadła Walia, która awansowała do półfinału.

### DYSCYPLINA TAKTYCZNA

Niezwykle istotnym aspektem podczas mistrzostw była dyscyplina taktyczna. Odpowiednie przyswojenie założeń i ich realizacja były kluczem do sukcesu wielu drużyn, w tym reprezentacji Polski. Właściwa organizacja gry pozwoliła Włochom czy wspomnianym Walijczykom na skuteczne neutralizowanie zagrożeń ze strony rywali. Konsekwencja taktyczna przyczyniła się też w znacznym stopniu do wywalczenia tytułu mistrzowskiego przez Portugalię. Drużyna Fernando Santosa nie porywała stylem, ale mogła zaimponować dyscypliną taktyczną.

### INNA ROLA ZAWODNIKÓW W KLUBACH I REPREZENTACJI

W meczach Euro 2016 można było zauważyć, że niektórzy zawodnicy w reprezentacji odgrywają zupełnie inną rolę niż na co dzień w klubach. Gwiazdor reprezentacji Anglii, Wayne Rooney, został przez selekcjonera przesunięty do linii pomocy i pełnił funkcję rozgrywającego. W odwrotnym kierunku powędrował boczny obrońca Bayernu Monachium David Alaba, którego trener reprezentacji Austrii przekwalifikował na środkowego pomocnika. Występujący w Juventusie Turyn na pozycji prawego pomocnika Stephan Lichtsteiner w szwajcarskiej kadrze grał natomiast jako prawy obrońca. Także w reprezentacji Polski można było dostrzec roszadę. Artur Jędrzejczyk, nominalnie prawy defensor, musiał poradzić sobie na tej samej pozycji, ale po drugiej stronie boiska.

### SZEROKA GAMA STAŁYCH FRAGMENTÓW GRY

Podczas Euro 2016 po stałych fragmentach gry padły aż 32 bramki, co stanowi niemal 30% wszystkich trafień na mistrzostwach. Na uwagę zasługuje fakt, że także rzuty z autu stały się ważną bronią. W ich szybkim wykonywaniu i wykorzystywaniu nadarzającej się przez to okazji celowała reprezentacja Islandii.

### DOMINUJĄCE SYSTEMY GRY

W czasie Euro 2016 dominującym systemem gry, wybieranym przez największą liczbę drużyn był, podobnie jak podczas rozegranych 2 lata temu mistrzostw świata w Brazylii, system 1–4–2–3–1. Jako podstawowy system wybrało go 12 zespołów biorących udział w turnieju finałowym – Austria, Belgia, Chorwacja, Czechy, Irlandia, Francja, Niemcy, Rosja, Słowacja, Ukraina oraz Węgry. Polska, a także Islandia, Portugalia i Szwecja zawierzyły ustawieniu 1–4–4–2. Bardziej ofensywnie ustawiały się ekipy Albanii, Anglii, Hiszpanii i Turcji – ich selekcjonerzy postawili na system 1–4–3–3. Pięciu pomocników wybrali Włosi i Rumuni, choć widać różnicę. Włosi zagrali z dwoma napastnikami, wybierając 1–3–5–2, a Rumuni 1–4–5–1. Najbardziej defensywnie ustawionym zespołem była Irlandia Północna, czemu nie można się dziwić – we wszystkich spotkaniach nie była faworytem i stawiała na obronę, stąd system 1–5–4–1 pozwalający na zagęszczenie środkowej strefy boiska. Co ciekawe, drugim zespołem obok Włochów, który w systemie podstawowym postawił tylko na trzech obrońców, była Walia, która wybrała system 1–3–4–3. Wynika to z bardzo dużego potencjału skrzydłowych, a także dynamiki bocznych pomocników odgrywających w defensywie rolę obrońców.

### FERNANDO SANTOS – CZŁOWIEK DO ZADAŃ SPECJALNYCH

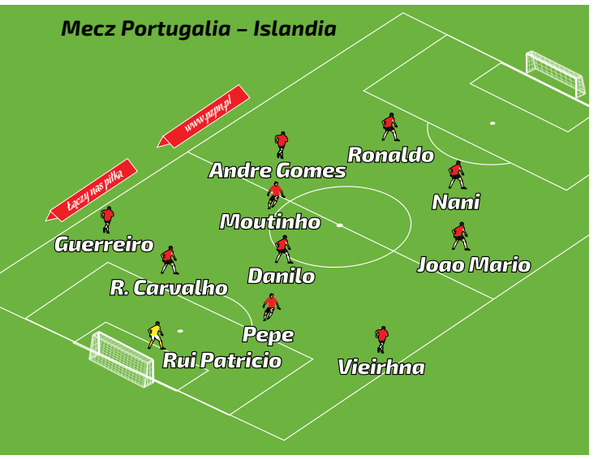
Portugalia kwalifikacje do Euro 2016 rozpoczęła w fatalnym stylu, ulegając na własnym terenie Albanii 0:1. Wówczas nadszedł czas, by zmienić selekcjonera. Federacja stery powierzyła Fernando Santosowi. Jednym z bardzo ważnych czynników było jego doświadczenie w prowadzeniu reprezentacji na dużych imprezach. Zarówno podczas Euro 2012, jak i mistrzostw świata 2 lata później zdołał wyjść z grupy z kadrą Grecji. Santos dał się poznać jako „inżynier". Trudno powiedzieć, że Portugalczycy znajdowali się w gronie faworytów do zwycięstwa we francuskim turnieju. Ich gra nie była porywająca, ale bardzo skuteczna. Pod wodzą Santosa Portugalia rozegrała 25 spotkań, wygrywając 16 z nich, w tym aż 7 w stosunku 1:0. Dyscyplina taktyczna była znakiem charakterystycznym Portugalczyków. Santos w czasie eliminacji zmieniał bardzo dużo w składzie, a także podczas turnieju nie zawahał się wprowadzić znaczących korekt. W meczu finałowym w podstawowej jedenastce pojawiło się czterech zawodników, którzy nie grali w kwalifikacjach albo odegrali w nich marginalną rolę. ■

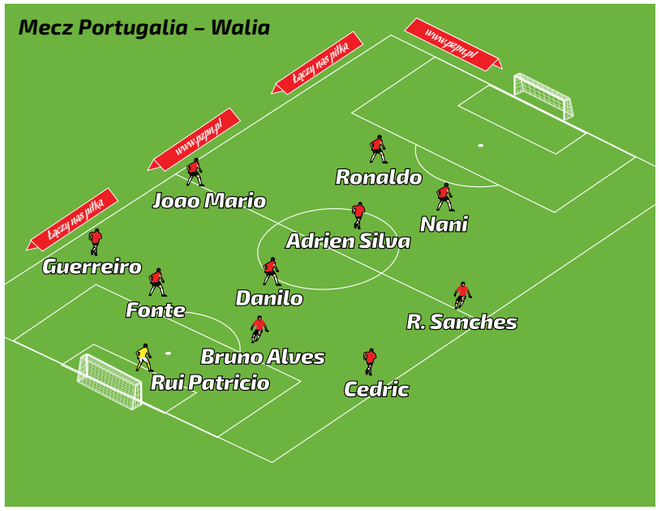
# Podsumowanie Euro 2016

# Atakowanie – formy i rozwiązania

## PORTUGALIA

Reprezentacja Portugalii charakteryzowała się podczas Euro 2016 nie tylko świetną dyscypliną taktyczną, ale także nieprzewidywalnością, jeżeli chodzi o zestawienie podstawowej jedenastki. Selekcjoner nie wahał się zmieniać zawodników w czasie turnieju. Niezależnie jednak od składu na konkretny mecz wymagał od swoich podopiecznych dużych rotacji na pozycjach. Celowali w tym Nani oraz Cristiano Ronaldo. Obaj bardzo często schodzili w boczne sektory boiska, tworząc tym samym miejsce na wbiegnięcie na pozycję napastnika jednemu z pomocników.




Cechą charakterystyczną drużyny Fernando Santosa w ataku było też tworzenie przewagi liczebnej w bocznych sektorach boiska, by osiągnąć możliwość dośrodkowania w pole karne. Portugalczycy dysponują świetnie grającymi głową Ronaldo i Naniego, stąd bardzo częste próby takiego rozwiązania akcji ofensywnych. Bardzo często dążyli więc do stworzenia przewagi 4 × 3 lub 3 × 2.

W ataku pozycyjnym reprezentacji Portugalii najczęściej uczestniczyło siedmiu zawodników. Zabezpieczeniem ataku zajmowali się wówczas jeden defensywny pomocnik (najczęściej Danilo lub William), a także dwóch środkowych obrońców.

## FRANCJA

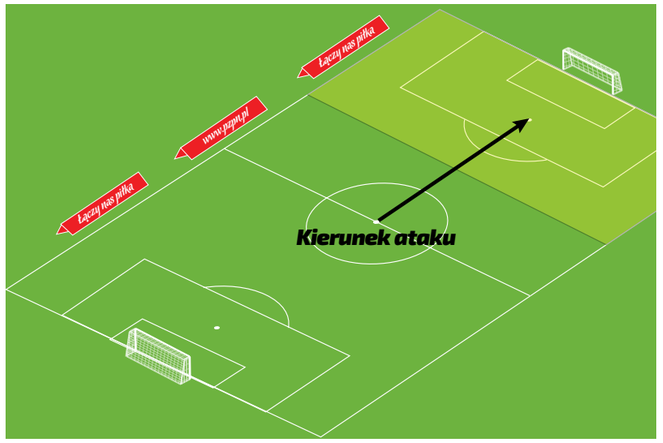
Bardzo podobny model budowania ataku prezentowali Francuzi. Wicemistrzowie Europy także atakowali siedmioma zawodnikami, a defensywny pomocnik i dwóch środkowych obrońców zabezpieczało atak.

## NIEMCY, WALIA

Nieco inną filozofię prezentowali między innymi Niemcy i Walijczycy. W przypadku tych zespołów atak pozycyjny budowało sześciu piłkarzy rotujących się na pozycjach. W reprezentacji Niemiec ofensywne akcje zabezpieczało dwóch środkowych obrońców oraz najczęściej Sami Khedira i Toni Kroos. Nieco inny wariant wybrał selekcjoner reprezentacji Walii, Chris Coleman. Choć jego zespół również atakował sześcioma graczami, inaczej wyglądała wówczas organizacja zabezpieczania ataku. Walijczyk, o czym już wcześniej wspomniano, stawiał na trójkę obrońców i wszyscy zabezpieczali atak, nie włączając się do ofensywy. Wspomagał ich jeden z defensywnych pomocników, którym najczęściej był Joe Ledley.

### ORGANIZACJA GRY W FAZIE PRZEJŚCIA Z ATAKOWANIA DO BRONIENIA

Podczas Euro 2016 dało się zauważyć 2 trendy w fazie przejścia z atakowania do bronienia. Były to kontrapressing oraz odpadanie do bloku obronnego. Kontrapressing stosowany był od razu po stracie piłki – drużyna tracąca posiadanie błyskawicznie bez zastanowienia przechodziła do pressingu, nie organizując się pod względem pozycji. Najczęściej odbywało się to wówczas w strefie wysokiej obrony. Boczni obrońcy przesuwali się wówczas do środka, zabezpieczając ten sektor boiska. Podstawą skutecznego kontrapressingu była dobra organizacja wcześniejszego ataku.




Popularne było również odpadanie do bloku obronnego. Pojawiało się, w momencie gdy kontrapressing był niemożliwy. Wówczas zespół tracący piłkę starał się jak najszybciej przejść do niskiego pressingu, próbując odbudować blok obronny. Zawodnicy opóźniali wyprowadzenie kontrataku, przesuwając się w stronę własnej bramki.

### ORGANIZACJA GRY W FAZIE PRZEJŚCIA Z BRONIENIA DO ATAKOWANIA

W fazie przejścia z bronienia do atakowania pojawiały się 3 koncepcje – atak szybki, atak pozycyjny i atak łączony.

W pierwszym z nich po przejęciu piłki wykorzystywano możliwość podania do najdalej wysuniętego zawodnika lub zagranie w wolny sektor do wbiegającego tam gracza. Często zdarzało się także wyprowadzenie zdobywające przez zawodnika posiadającego piłkę.

W drugim przypadku po przejęciu piłki drużyna przejmująca utrzymuje piłkę dłużej i konstruuje atak pozycyjny.

W ataku łączonym wyróżnia się dwie możliwości – przejście do ataku pozycyjnego po ataku szybkim, przy braku możliwości stworzenia sytuacji do strzelenia bramki oraz przejście z ataku pozycyjnego do ataku szybkiego.

### ORGANIZACJA GRY W OBRONIE

Wyróżnić można 3 typy organizacji gry obronnej – niska, średnia i wysoka.

**Obrona niska**

W tym typie obrony defensorzy znajdują się bardzo blisko własnego pola karnego i atakują piłkę, gdy ta znajdzie się w ich strefie obronnej. Najczęściej jest to obrona niska w ustawieniu zorientowanym „na przeciwnika". Obrońcy przesuwają się wówczas całą formacją w stronę, w której znajduje się zawodnik posiadający piłkę.

**Obrona średnia**

Ten typ obrony stosowany jest głównie w środkowej strefie boiska. Obrońcy grają w tym wariancie wyżej, a wspomagani są przez pomocników, którzy będąc asekurowanymi przez defensorów, ruszają do piłki w środku pola, nie pozwalając rywalowi na rozgrywanie ataku pozycyjnego na strzeżonej połowie boiska.

**Obrona wysoka**

Obrona wysoka stosowana jest najdalej od własnej bramki, a rozpoczynają ją najczęściej napastnicy. Może być bardzo dobrym sposobem na uniknięcie kontrataku, a także odbiór piłki na połowie przeciwnika. Jej celem jest wywołanie presji na wyprowadzających piłkę obrońcach, zmuszenie ich do błędu, a także uniemożliwienie rozpoczęcia ataku pozycyjnego. ■

# Roszady w ustawieniach taktycznych podczas EURO 2016

*Finały Euro 2016 potwierdziły, że dominującym ustawieniem taktycznym jest 1–4–2–3–1. Podczas finałów mistrzostw Europy w Polsce i na Ukrainie siedem zespołów wybrało ten właśnie system, pięć zdecydowało się na 1–4–3–3, cztery – 1–4–4–2, natomiast Włosi jako jedyni wybrali ustawienie 1–3–5–2.*

We Francji wyróżnili się gospodarze, a także Turcy, którzy oscylowali pomiędzy dwoma systemami: 1–4–2–3–1 oraz 1–4–3–3. W przypadku Francuzów wywołało to sporą debatę medialną związaną z postawą Antoine'a Griezmanna i Oliviera Girouda.

Albania i Irlandia Północna postawiły na ustawienie 1–4–5–1, które później przechodziło w 1–3–5–2. Włosi od początku postawili na ten drugi – podstawą dla Antonio Conte była trójka obrońców Juventusu Turyn – Andrea Barzagli, Leonardo Bonucci i Giorgio Chiellini, którzy znając się doskonale z klubu, potrafili przełożyć mechanizmy także na grę w reprezentacji. Zbliżony do systemu Włochów był sposób ustawienia reprezentacji Walii. Wyspiarze postawili na ustawienie 1–3–4–3, z Aaronem Ramseyem i Garethem Bale'm ustawionymi tuż za plecami wysuniętego napastnika. Niemcy natomiast

próbowali podobnego do Walijczyków rozwiązania, z tym że Joshua Kimmich i Jonas Hector, nominalni boczni obrońcy, pełnili rolę skrzydłowych.

Wracając do klasycznego zestawienia z czwórką obrońców, Węgrzy grali w ustawieniu 1–4–2–3–1, podobnie jak Polacy, podczas gdy selekcjoner reprezentacji Irlandii Martin O'Neill zmodyfikował ustawienie do 1–4–1–4–1, używane także przez Islandczyków i Szwedów. Nietypowo do ustawienia podeszli natomiast Portugalczycy. Mistrzowie Europy dostosowywali taktykę w zależności od zawodników, których wybrał Fernando Santos, zwłaszcza jeśli chodzi o skrzydłowych i pomocników wspierających Naniego i Cristiano Ronaldo.

W grze Portugalii oznaczało to jedno – trener postawił na grę zespołową, a nie opieranie zdobywania bramek na jednym, wysuniętym napastniku. Innymi drużynami, które w pewnym stopniu wyznawały podobną filozofię, byli Szwedzi, Polacy czy Włosi, a także momentami Irlandczycy.

Nie mniej niż 18 spośród 24 trenerów w swoim ustawieniu znalazło miejsce dla jednego wysuniętego napastnika. Specyficznym przypadkiem byli Niemcy. Joachim Loew do meczu z Irlandią Północną nie postawił na żadnego nominalnego napastnika, później to miejsce zajął Mario Gomez.

Słaba skuteczność napastników podczas meczów fazy grupowej wymusiła dużą dyskusję na ten temat. Głos zabrał między innymi selekcjoner reprezentacji Polski, Adam Nawałka. – To, że Robert Lewandowski nie strzela jak na zawołanie, nie jest wielkim problemem. Wykonuje on mnóstwo bardzo ciężkiej pracy dla zespołu i ma olbrzymi wpływ na to, w jaki sposób gra cała drużyna – powiedział. Członek komisji technicznej UEFA, Gines Melendez, wtórował Nawałce. – W turnieju bierze udział wielu świetnych napastników, ale głównie pracują dla dobra całej drużyny, dając jej więcej, niż występując w roli osamotnionego snajpera – powiedział. W podobnym tonie wypowiadał się Alain Giresse, legendarny reprezentant Francji. – Trzeba zadać sobie podstawowe pytanie – czy typowa „dziewiątka" ma odpowiadać tylko za zdobywanie bramek, czy priorytetem będą inne zadania? – mówił.

## ROLA BRAMKARZY WE WSPÓŁCZESNEJ PIŁCE NOŻNEJ – WNIOSKI Z EURO 2016

– Profil bramkarza w futbolu cały czas się zmienia. Golkiper musi być skuteczny i coraz bardziej wszechstronny, by podołać wymaganiom gry na międzynarodowym poziomie – powiedział Pat Bonner, były reprezentant Irlandii, a obecnie specjalista od fachu bramkarskiego w komisji technicznej UEFA. Z obserwacji bramkarzy podczas finałów francuskiego turnieju zebrał mnóstwo wniosków, które będą miały wpływ na kierunek szkolenia bramkarzy i programy kursów licencyjnych UEFA Golkeeper A.

– Profil gry na poszczególnych pozycjach się stale zmienia, ale zawsze podstawowym obowiązkiem bramkarza będzie zapobieganie utracie bramki. A defensywa miała ogromny wpływ podczas turnieju – ocenił. Przykładem ogromnego wpływu bramkarzy na ostateczny wynik może być interwencja Yanna Sommera w sytuacji sam na sam ze Shkelzenem Gashim w meczu z Albanią, desperacka obrona Michaela McGoverna w meczu z Niemcami czy heroiczna walka Roberta Almera, by zachować czyste konto w starciu z Portugalią. Sami Portugalczycy mogą zawdzięczać bardzo wiele Rui Patricio, który niejednokrotnie ratował zespół przed utratą bramki i jego wkład w awans do finału był ogromny. – Bramkarzy rozlicza wynik. Widzieliśmy to wcześniej, kiedy świetne interwencje bramkarzy nie przekładały się na awans do dalszej fazy rozgrywek – mówił Bonner.

Jedną z najbardziej rzucających się w oczy statystyk było podsumowanie interwencji nogami w stosunku do wszystkich działań. Ten wskaźnik sięgnął około 60%, a Manuel Neuer osiągnął wynik na poziomie 85%! Gianluigi Buffon w meczach z Hiszpanią i Niemcami uplasował się na szóstej pozycji w swoim zespole pod względem liczby wykonanych podań, a Łukasz Fabiański w meczu z Portugalią – na czwartej. W starciu z późniejszymi mistrzami Europy rekord pobił bramkarz Węgier, Gabor Kiraly, który wykonał najwięcej podań w swoim zespole. Euro 2016 pokazało, że golkiper musi stać się jednym z kluczowych zawodników, jeśli chodzi o liczbę wykonywanych podań.

Styl gry bramkarzy może się zmieniać podczas gry. W fazie grupowej, gdy pojawiał się pressing w momencie posiadania piłki przez bramkarza, istniała tendencja do zminimalizowania ryzyka poprzez wykonanie prostego, długiego podania. Zdarzały się oczywiście wyjątki. Niemcy, Węgrzy i Hiszpanie starali się w każdej sytuacji wyprowadzić atak od strefy obrony bądź linii pomocy. Islandia, Włochy i Polska wykazywały tendencję do krótkiego wznawiania gry i wciągnięcia na własną połowę rywala, aby następnie krótkim podaniem penetrującym przenieść ciężar akcji do przodu.

Wraz z postępem turnieju następowały też zmiany w grze bramkarzy. Jak zaobserwował Bonner, coraz więcej zespołów wybierało wariant rozegrania zamiast wznowienia długim podaniem. – Trenerzy szukali możliwości dyktowania tempa gry. Kluczowa okazała się w tym właśnie pozycja bramkarza. Wykorzystanie w grze bramkarza przekładało się na efektywne posiadanie piłki. Tymczasem dłuższe podania sprawiały często problemy z utrzymaniem się w posiadaniu – zauważył. Statystyki potwierdzają słowa Bonnera.

Bardzo dużym problemem dla bramkarzy okazały się natomiast dośrodkowania. – Padło po nich 32% spośród wszystkich bramek otwierających wynik meczu – zwrócił uwagę Bonner. Do najbardziej pamiętnych goli zaliczają się trafienia: Robby'ego Brady'ego w meczu z Włochami, Gerarda Pique w starciu z Czechami, Wasilija Bierezuckiego w potyczce z Anglią czy Birkira Bjarnasona w spotkaniu przeciwko Portugalii. W pamięci bardzo utkwił także gol Cristiano Ronaldo w półfinale z Walią, gdy Portugalczyk wyskoczył bardzo wysoko i uderzył nie do obrony.

Bonner zauważył, co oznacza to dla golkiperów. – Co uderzające, nie spowodowało to częstszego wychodzenia bramkarzy do dośrodkowań – powiedział. Były reprezentant Irlandii rzucił rękawicę trenerom bramkarzy. – Czy dośrodkowania są czasem niemożliwe do obrony? Jak bramkarze mogą odpowiedzieć na takie zagrania, wykonane świetnie technicznie i za każdym razem z inną trajektorią i siłą, w połączeniu z właściwym ruchem napastnika? Czy powinni zabezpieczać jedynie głęboką strefę pola karnego, zostawiając przedpole obrońcom? Być może bramkarze i defensorzy nie potrafią zająć odpowiednio szybko właściwej pozycji do obrony? – pytał. – Zadaniem sztabów szkoleniowych jest znalezienie rozwiązania, by pomóc defensywie w skutecznej obronie przed tak przecież groźnymi dośrodkowaniami – dodał.

Mistrzostwa Europy we Francji podkreśliły wymagania stawiane współczesnym bramkarzom. Odpowiednie warunki fizyczne i zwinność, pozwalające na obronę strzałów, szybkość – by zdołać właściwie ustawiać się przy wszelkiego rodzaju podaniach i dośrodkowaniach, zdolność wygrywania pojedynków sam na sam, umiejętność rozgrywania piłki nogami na każdym dystansie – to tylko najistotniejsze z nich.

– Najważniejsze jest to, by wszystkie te umiejętności potrafić wykorzystać pod presją, właściwie czytać grę, rozumiejąc zarówno defensywne, jak i ofensywne aspekty taktyki. Bramkarz może być kluczowym elementem w taktycznych założeniach trenera – zakończył Pat Bonner. ■

# Zgrupowanie reprezentacji Polski kobiet

## Temat treningu 1: Atakowanie i przejścia z ataku do obrony

## Temat treningu 2: Rozbijanie średniej obrony przeciwnika/przejścia do obrony

***Zaprezentowane poniżej sesje treningowe odbyły się we wtorek i środę, 13 i 14 września 2016 r. podczas zgrupowania reprezentacji Polski kobiet w Gutowie Małym. Całe zgrupowanie poświęcone było pracy nad organizacją gry.***

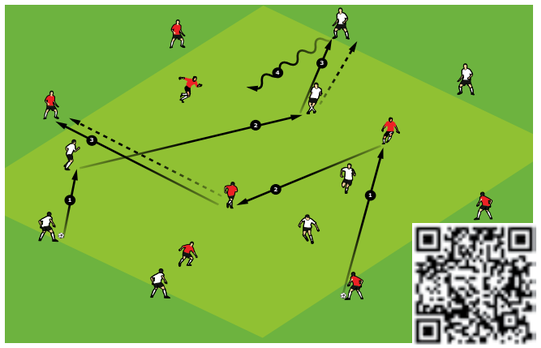
**MIŁOSZ STĘPIŃSKI** TRENER REPREZENTACJI POLSKI KOBIET

## TRENING 1
## WTOREK, 13.09.2016 R.

### ROZGRZEWKA 1 – PODANIA W KWADRACIE. CZAS: 15 MIN

**Organizacja:**
- Pole ćwiczeń – jak na grafice.
- 2 zespoły po 8 zawodniczek.
- 4 piłki.

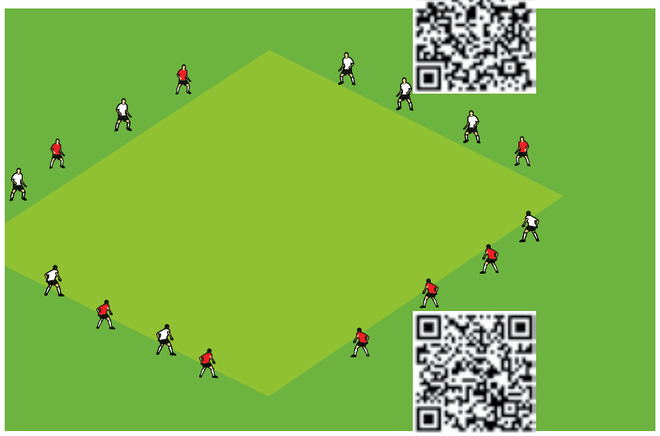
**Przebieg:**
- Podania piłki w obrębie własnej grupy – różne kombinacje.



### ROZGRZEWKA 2 – MOTORYKA. CZAS: 12 MIN

**Organizacja:**
- Pole ćwiczeń – jak wcześniej.

**Przebieg:**
- Przygotowanie motoryczne i rozciąganie.

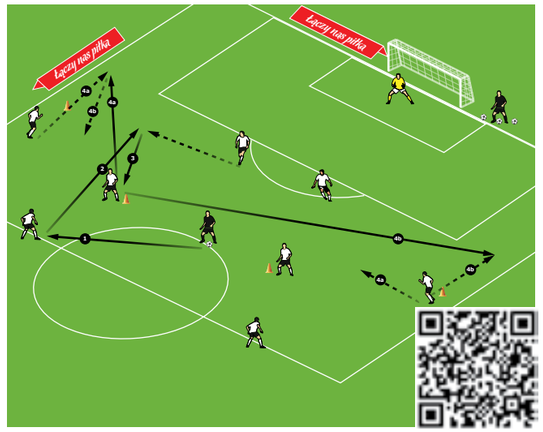


LEGENDA: PODANIE | PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING | STRZAŁ | BIEG BEZ PIŁKI | ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI | LINIE POMOCNICZE | OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ | STRATA PIŁKI

### CZĘŚĆ GŁÓWNA 1 (GRUPA 1) – BUDOWANIE I WYKOŃCZENIE AKCJI W USTAWIENIU 1–3–5–2 **ZE SKRZYDŁA** I ZE ŚRODKA POLA. CZAS: 15 MIN

**Organizacja:**
- Pole ćwiczeń – jak na grafice.
- Piłki u trenerów.

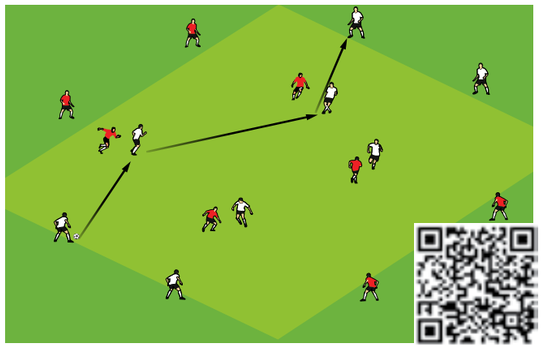
**Przebieg:**
- Zawodniczki na podwójnych pozycjach.
- Po podaniu od trenera kombinacja podań zakończona dośrodkowaniem w pole karne lub strzałem.
- Po strzale drugi trener podaje drugą piłkę na wykończenie akcji.
- Uwaga! Rotacja w środku pola.




### ROZGRZEWKA 3 – GRA „PÓŁNOC – POŁUDNIE”. CZAS: 10 MIN

**Organizacja:**
- Pole ćwiczeń – jak na grafice.
- 2 zespoły po 8 zawodniczek.

**Przebieg:**
- Gra 4 + 4 × 4 + 4.
- Gra na 3 kontakty (w środku) i na 2 (na zewnątrz).
- 1 pkt za przegranie piłki od zawodniczki zewnętrznej do zewnętrznej bez straty.

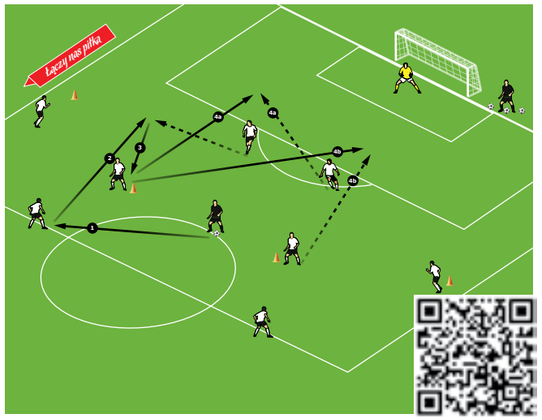


LEGENDA: PODANIE | PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING | STRZAŁ | BIEG BEZ PIŁKI | ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI | LINIE POMOCNICZE | OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ | STRATA PIŁKI

## CZĘŚĆ GŁÓWNA 1 (GRUPA 1) – BUDOWANIE I WYKOŃCZENIE AKCJI W USTAWIENIU 1–3–5–2 ZE SKRZYDŁA I **ZE ŚRODKA POLA**. CZAS: 15 MIN

**Organizacja:**
- Pole ćwiczeń – jak na grafice.
- Piłki u trenerów.

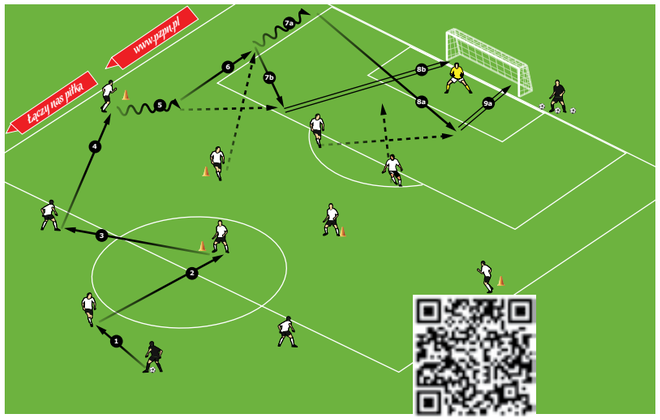
**Przebieg:**
- Zawodniczki na podwójnych pozycjach.
- Po podaniu od trenera kombinacja podań zakończona dośrodkowaniem w pole karne lub strzałem.
- Po strzale drugi trener podaje drugą piłkę na wykończenie akcji.
- Uwaga! Rotacja w środku pola.




## CZĘŚĆ GŁÓWNA 1 (GRUPA 1) – BUDOWANIE I WYKOŃCZENIE AKCJI W USTAWIENIU 1–3–5–2 ZE SKRZYDŁA – ALTERNATYWA. CZAS: 15 MIN

**Organizacja:**
- Pole ćwiczeń – jak na grafice.
- Piłki u trenerów.

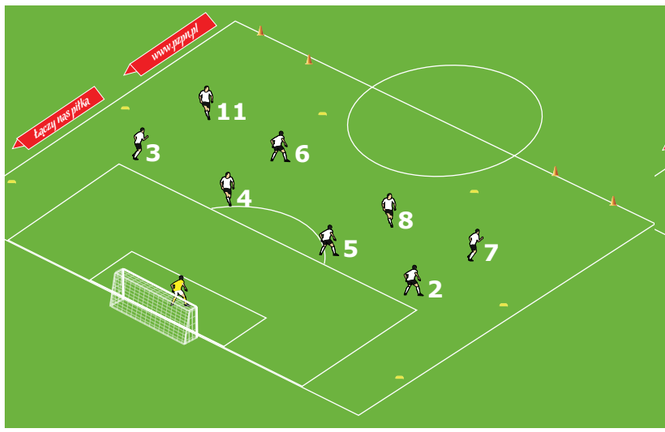
**Przebieg:**
- Zawodniczki na podwójnych pozycjach.
- Po podaniu od trenera kombinacja podań zakończona dośrodkowaniem w pole karne lub strzałem.
- Po strzale drugi trener podaje drugą piłkę na wykończenie akcji.
- Uwaga! Rotacja w środku pola.

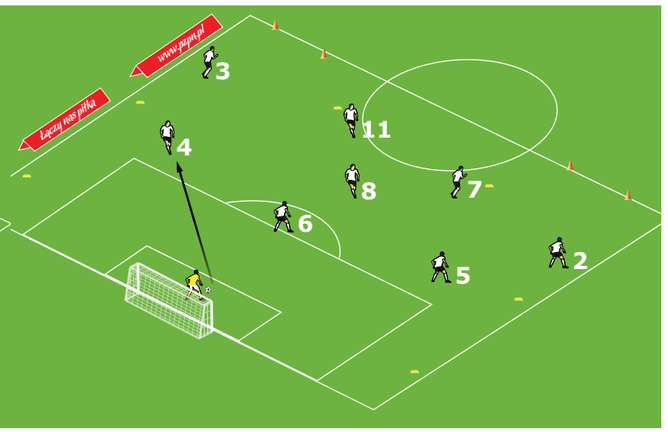


## CZĘŚĆ GŁÓWNA 1 (GRUPA 2) – NISKI PRESSING, PRZESUWANIE I OTWARCIE GRY OD BRAMKI NA 3. CZAS: 15 MIN

**Organizacja:**
- Pole ćwiczeń – jak na grafice.

**Przebieg:**
- Przesuwanie do piłek w ustawieniu 1–4–4 (faza 1).
- Przejęcie do ustawienia w ataku w ustawieniu 1–3–5 (faza 2) i wyprowadzenie piłki od bramki.
- Przejście do ustawienia w obronie w ustawieniu 1–4–4 (faza 3).
- Przesuwanie do piłek w ustawieniu 1–4–4 (faza 1) itd.

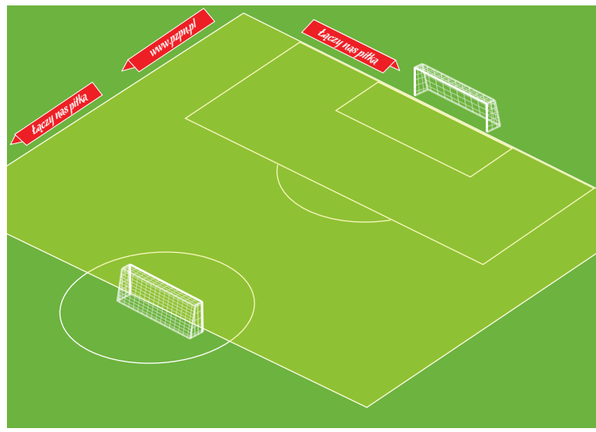





## CZĘŚĆ GŁÓWNA 2 – GRA 9 × 9. CZAS: 15 MIN

**Organizacja:**
- Pole ćwiczeń – jak na grafice.
- Piłki u trenerów.

**Przebieg:**
- Gra dowolna.
- Oba zespoły w ustawieniu 1–3–2–3.
- Wszystkie wznowienia z autu.




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

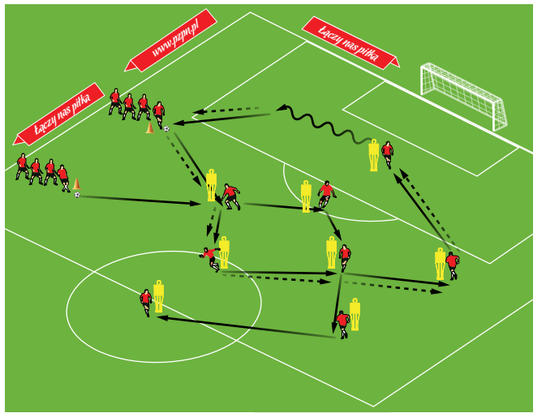


LEGENDA: PODANIE | PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING | STRZAŁ | BIEG BEZ PIŁKI | ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI | LINIE POMOCNICZE | OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ | STRATA PIŁKI

## TRENING 2
## ŚRODA, 14.09.2016 R.

### ROZGRZEWKA 1A – TECHNIKA W OBWODZIE ZAMKNIĘTYM. CZAS: 5 MIN

**Organizacja:**
- Pole ćwiczeń – jak na grafice.
- 3 zespoły po 6 zawodniczek oznaczone plastronami.
- 3 piłki u zawodniczek, przy startowym pachołku.



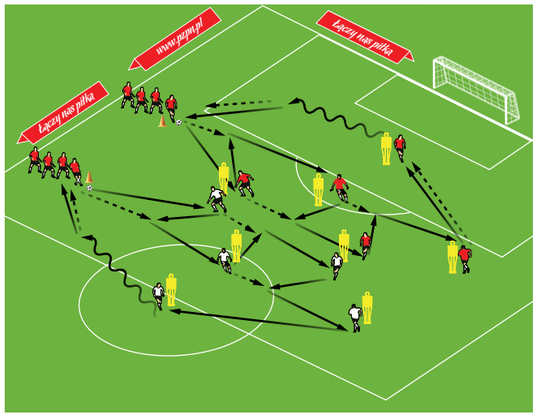

**Przebieg:**
- Podania piłki i ruch za piłką do kolejnej stacji.

**Uwaga:**
- Zagranie zawsze za plecami (obrót o 180°).

### ROZGRZEWKA 1B – TECHNIKA W OBWODZIE ZAMKNIĘTYM. CZAS: 5 MIN

**Organizacja:**
- Pole ćwiczeń – jak na grafice.
- 3 piłki u zawodniczek przy startowym pachołku.

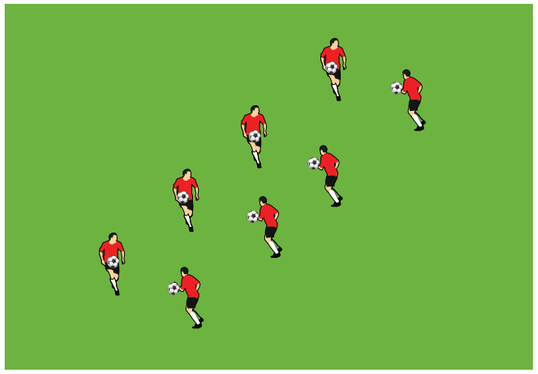
**Przebieg:**
- Podania piłki i ruch za piłką do kolejnej stacji.
- Podanie – zwrotna – podanie o 1 stację dalej itd.




### ROZGRZEWKA 1C – MOTORYKA. CZAS: 15 MIN

**Organizacja:**
- Parami, każda zawodniczka z piłką, ustawienie jak na grafice.

**Przebieg:**
- Stabilizacja wysoka jednonóż.
- Rozciąganie dynamiczne.
- Czas reakcji – forma zabawowa.



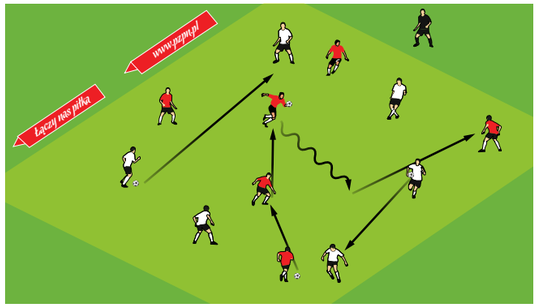
LEGENDA: PODANIE | PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING | STRZAŁ | BIEG BEZ PIŁKI | ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI | LINIE POMOCNICZE | OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ | STRATA PIŁKI



### CZĘŚĆ GŁÓWNA 1 – GRA 4 × 4 (3 × 1 I 3 × 1). CZAS: 6 MIN

**Organizacja:**
- Pole gry jak wcześniej – 2 prostokąty.
- 2 zespoły po 4 zawodniczki.
- 4 piłki.

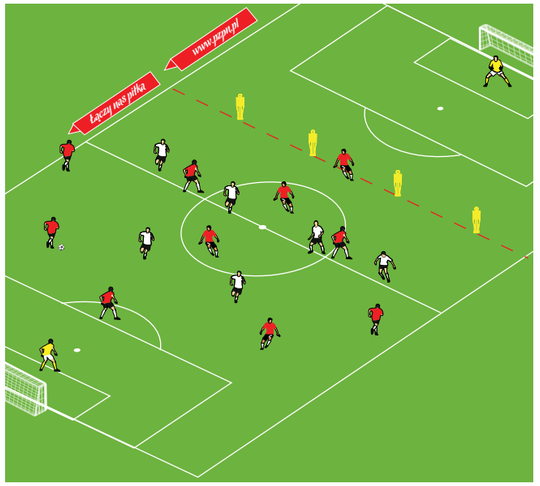
**Przebieg:**
- Każdy zespół ma 2 piłki (jedną podaje nogą, a drugą rzuca).
- Na sygnał – zawodniczka z piłką w rękach stara się jak najszybciej dotknąć piłkę zespołu przeciwnego (gra 3 × 1 na 2 kontakty).
- Czas gry to 15 s lub do odbioru piłki.




### CZĘŚĆ GŁÓWNA 2 – ROZBIJANIE ŚREDNIEGO PRESSINGU/PRZEJŚCIA Z ATAKU DO OBRONY. CZAS: 30 MIN

**Organizacja:**
- Pole gry – jak na grafice.
- 2 zespoły: 10- i 6-osobowy ustawione odpowiednio 4–4–2 i 4–2.
- Bramkarki w bramkach.

**Przebieg:**
- Ustawienie w niskiej obronie w 4–4–2 (faza 1).
- Otwarcie gry od bramkarza (faza 2).
- Budowanie gry i finalizacja (faza 3).
- Powrót do ustawienia w niskiej obronie (faza 4).
- Ustawienie w średniej obronie w 4–2 (faza 1).
- Obrona w przypisanych strefach i kontra (faza 2).




### CZĘŚĆ GŁÓWNA 3 – GRA 4 + 4 × 4 + 4. CZAS: 15 MIN

**Organizacja:**
- Pole gry – jak na grafice.
- 2 zespoły po 8 zawodniczek.
- 2 bramki.

**Przebieg:**
- Gra dowolna w środku.
- Gra na 1 kontakt na zewnątrz.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA – ROZBIEGANIE. CZAS: 5 MIN.

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

# Przyjęcie i zabranie się z piłką

**MICHAŁ ZIOŁO** TRENER W BVB EVONIK FUßBALLSCHULE. UCZESTNIK KURSU UEFA ELITE YOUTH A W SZKOLE TRENERÓW PZPN

*Bardzo dobry poziom zaawansowania technicznego jest niezbędnym warunkiem dla wychowania dobrego piłkarza.*

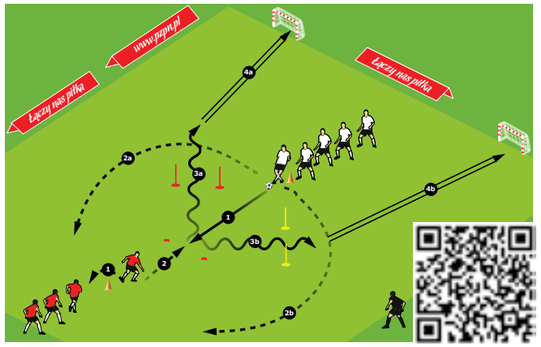
W szkoleniu techniki mamy do czynienia z 4 etapami:
1. Zasada uczenia się.
2. Stabilizacja, względnie utrwalanie.
3. Doskonalenie.
4. Automatyzacja.

**Jak?**
- noga (podeszwa, wewnętrzna/zewnętrzna część stopy),
- tułów (klatka piersiowa),
- głowa,
- sytuacyjne.

**Charakterystyka**
- przegląd i reakcja,
- percepcja (postrzeganie) i antycypacja (przewidywanie),
- ustawienie (otwarte),
- szybkość i dynamika,
- presja przestrzeni, czasu i przeciwnika.

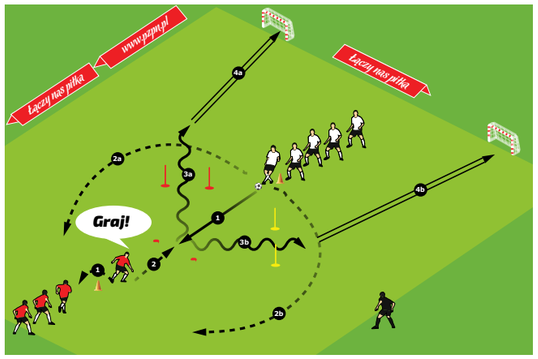
## ĆWICZENIE 1

Zawodnicy ustawieni w dwóch grupach naprzeciwko siebie, na czerwonych znacznikach (jedna grupa z piłkami). Podanie do partnera (1), ten, będąc w ruchu (2), zabiera piłkę (przyjmuje kierunkowo) w kierunku jednej z bramek ustawionych z tyczek (czerwona lub żółta), przeprowadza przez wybraną z bramek (3) i oddaje strzał (4) (po podłożu) do bramki. Po oddaniu strzału zabiera swoją piłkę i ustawia się na końcu rzędu, przygotowując się do podania. Zawodnik po podaniu (1) przebiega bez piłki na koniec drugiego rzędu.



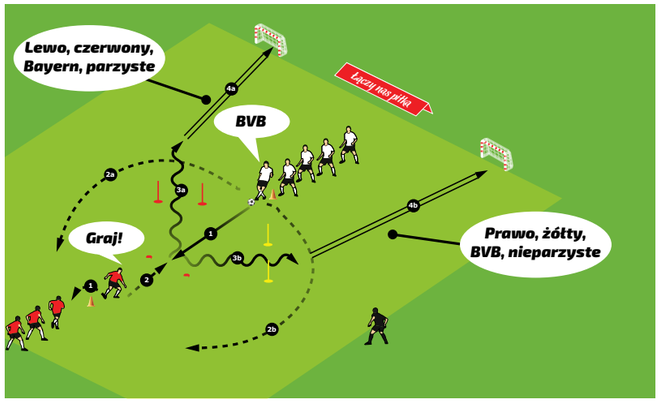

## ĆWICZENIE 1A

Ćwiczenie prawie identyczne jak w pierwszej wersji, z tym że dodajemy komendę zawodnika, który chce otrzymać piłkę. Zawodnik zagrywający piłkę czeka na wyraźną komendę zawodnika chcącego ją otrzymać. Zawodnik po odpowiednim ruchu zwodnym (1) wybiega w kierunku podającego (2) i komendą (np. graj, ja) sygnalizuje chęć otrzymania piłki. Dalsza część ćwiczenia dokładnie taka sama jak we wcześniejszej wersji (ćwiczenie 1).




## ĆWICZENIE 1B

Do ćwiczenia w wersji wcześniejszej dodajemy komendę głosową zawodnika podającego. Zawodnik podający w odpowiednim momencie wypowiada komendę głosową, która informuje ćwiczącego (zawodnika zabierającego się z piłką) o kierunku przeprowadzenia piłki. Wykorzystujemy tutaj np.:
- kierunek (lewo/prawo),
- kolory (czerwony/żółty),
- drużyny (Bayern/BVB),
- liczby (parzyste/nieparzyste).



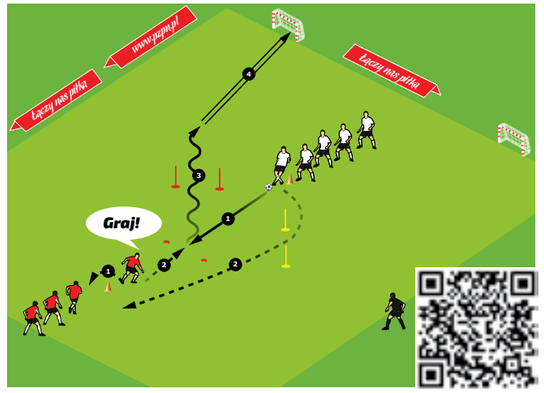

LEGENDA: PODANIE | PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING | STRZAŁ | BIEG BEZ PIŁKI | ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI | LINIE POMOCNICZE | OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ | STRATA PIŁKI





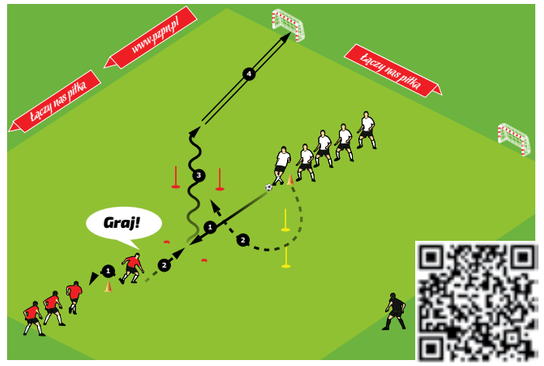
## ĆWICZENIE 1C

Ćwiczenie bardzo podobne do wcześniejszego, z tym że oparte w tym przypadku na sygnale wizualnym. Zawodnik podający po podaniu piłki (1) przebiega na drugą stronę (2) przez jedną z bramek. Zawodnik zabierający się z piłką musi to jednocześnie obserwować i zabrać się z piłką (w pierwszym kontakcie) przez przeciwną bramkę, aniżeli wybrał zawodnik podający (bierny przeciwnik – od przeciwnika). Jak wcześniej po przeprowadzeniu piłki zakończenie akcji strzałem do bramki (po podłożu, wewnętrzna część stopy).



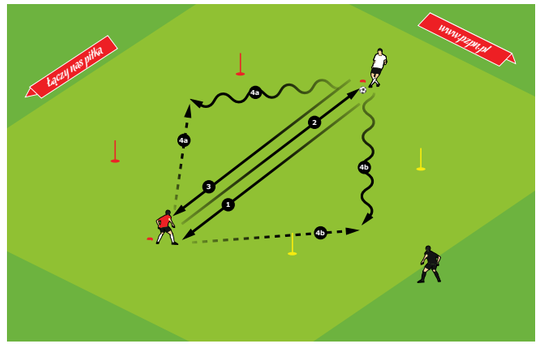

## ĆWICZENIE 1D

Ćwiczenie oparte na presji ze strony zawodnika podającego (przeciwnika). Zawodnik po podaniu (1) ma za zadanie, przebiegając przez jedną z bramek (dowolną), złapać zawodnika z piłką (dotknąć go), zanim ten odda strzał do bramki. Ćwiczenie na zasadzie rywalizacji z elementami presji ze strony przeciwnika. Po wykonaniu ćwiczenia standardowa zmiana grup poprzez zawodników ćwiczących.




## ĆWICZENIE 2

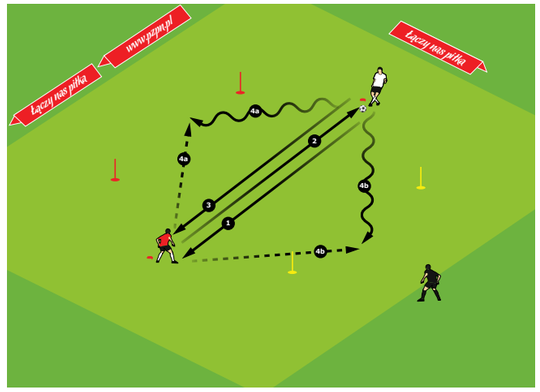
Ćwiczenie oparte na zasadzie rywalizacji („małego turnieju"), w której zawodnicy rywalizują w parach, w kilku identycznych polach jak na grafice. Zawodnicy wymieniają ze sobą piłkę po podłożu, po czym jeden z nich decyduje się na zabranie się z nią i przeprowadzenie przez jedną z bramek (czerwona lub żółta). Zadaniem drugiego zawodnika jest zdążyć złapać (dotknąć) zawodnika prowadzącego piłkę przed bramką. Po każdej akcji zwycięzca otrzymuje jeden punkt. I następnie zmiana ról. Po około 2–3 min zawodnik, który wygrał, awansuje ligę wyżej, zawodnik przegrywający spada jedną ligę niżej. Po czym rozgrywamy kolejną rundę z nowymi przeciwnikami. W przypadku remisu (bramkowego) wygrywa zawodnik, który zdobył ostatni punkt. W przypadku rywalizacji zakończonej wynikiem 0:0 szybka rywalizacja w „papier, nożyczki, kamień".




## ĆWICZENIE 2A

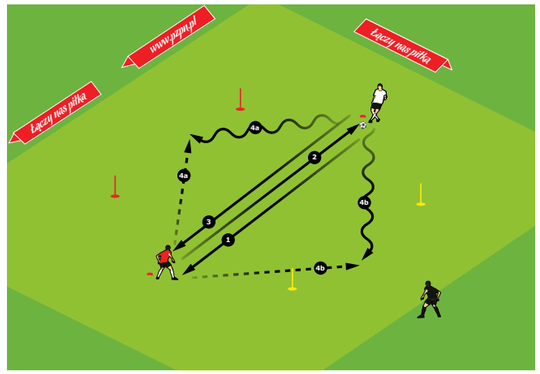
Ćwiczenie jak wcześniej, z tym że dodajemy kilka założeń, które są przestrzegane podczas naszej gry. Jednym z nich jest nałożenie na ćwiczących maksymalnych dwóch kontaktów z piłką (przyjęcie-podanie), przez co wyegzekwujemy od nich doskonalenie prawidłowej techniki przyjęć i podań piłki.

Drugim z aspektów, na który możemy zwrócić uwagę, jest minimalna oraz maksymalna liczba podań, po których musi nastąpić przeprowadzenie piłki (min. 3 – max. 10 podań). Spowoduje to, iż zawodnik prowadzący nie będzie wykorzystywał tego do gry na czas.




## ĆWICZENIE 2B

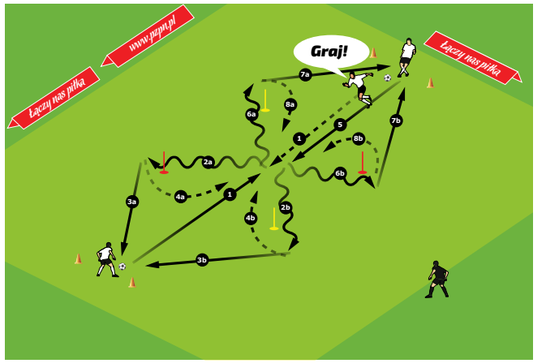
Ostatnia propozycja tego ćwiczenia, w której zawodnicy wymieniają piłkę bez przyjęcia. Oczywiście obowiązują wcześniejsze zasady (awansu/spadku) oraz minimalna i maksymalna liczby podań.




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

## ĆWICZENIE 3

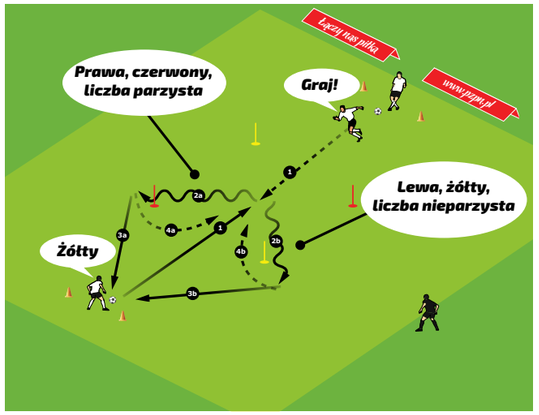
Jeden zawodnik ćwiczący, znajdujący się w środku kwadratu i pracujący ciągle przez ok. 1 min. Po odpowiedniej komendzie, sygnalizującej chęć otrzymania piłki, zabiera się z nią w kierunku prawej bądź lewej chorągiewki i zza znacznika zagrywa z powrotem do partnera, od którego ją otrzymał. Po czym zmienia kierunek biegu i otrzymuje piłkę od drugiego partnera, ustawionego po drugiej stronie. Wykonuje to samo zadanie ruchowe, po upływie ustalonego czasu ćwiczenia zmiana zawodnika w środku.




## ĆWICZENIE 3A

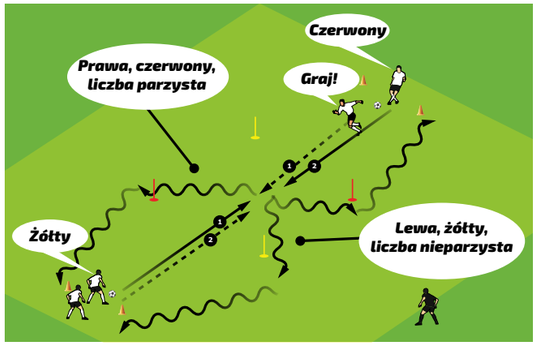
Ćwiczenie wzbogacone o komendę zawodnika zagrywającego piłkę poprzez sygnał wizualny bądź komendę głosową. Zawodnik musi na odpowiednią komendę zareagować i zabrać się z piłką w odpowiednim dla komendy kierunku. Przykłady:

- pokazanie lewej/prawej ręki (sygnał wizualny),
- słowo lewa/prawa,
- kolor żółty/biały,
- liczba parzysta/nieparzysta.



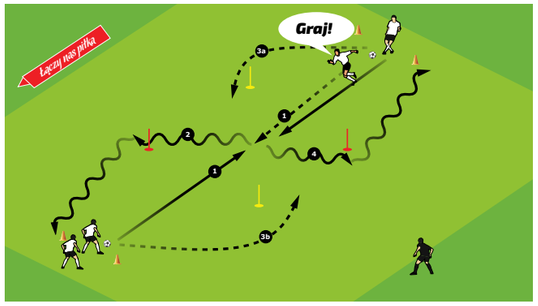

## ĆWICZENIE 3B

Ćwiczenie bardzo podobne do wcześniejszej propozycji, z tym że zwiększamy intensywność poprzez ciągłą i stałą zmianę zawodnika pracującego w środku. Zawodnik po otrzymaniu piłki i wykonaniu odpowiedniego zadania w zależności od komendy, którą otrzymał z zewnątrz, przeprowadza piłkę na koniec rzędu, z którego tę piłkę otrzymał. Natomiast zawodnik zewnętrzny po podaniu piłki do środka i wypowiedzeniu komendy natychmiast wbiega w środek i sygnalizuje chęć otrzymania piłki od kolejnego ćwiczącego po drugiej stronie.



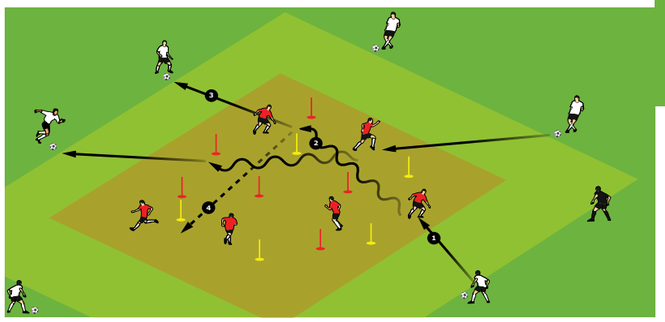

## ĆWICZENIE 3C

Ćwiczenie oparte na sygnale wizualnym, tzn. zawodnik po podaniu wbiega w pole gry, okrążając jedną bądź drugą chorągiewkę. Jest to sygnał do zawodnika w środku, w którym kierunku powinien on się z piłką zabrać i przeprowadzić na koniec rzędu. Logiczne jest, że zawodnik w środku zabiera się z piłką w kierunku chorągiewki przeciwnej do tej, którą wybrał zawodnik zewnętrzny. Nie zapominamy o komendzie zawodnika w środku, sygnalizującego chęć otrzymania piłki.




## ĆWICZENIE 4

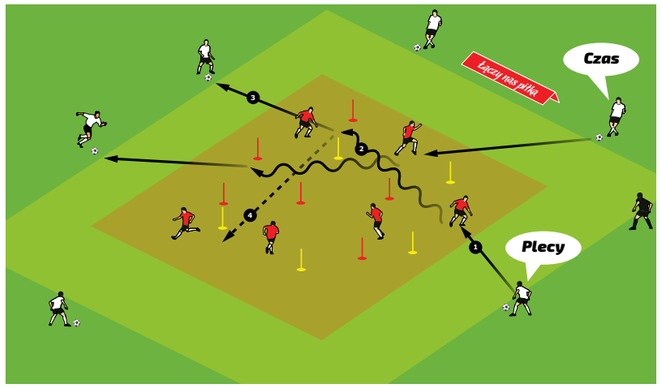
Ćwiczenie w schemacie, który przedstawia grafika, w dwóch grupach. Zawodnicy w środku ćwiczą ok. 1 min, po czym następuje zmiana z zawodnikami zewnętrznymi. Ćwiczący po otrzymaniu piłki i przyjęciu kierunkowym ma za zadanie przedryblować dwie tyczki (czerwona i żółta) i podać piłkę do wolnego zawodnika stojącego na zewnątrz dużego kwadratu. Pole między mniejszym a większym kwadratem jest strefą tabu. Nie wolno w niej grać. Zostało to świadomie nałożone, aby podania do wewnątrz i na zewnątrz miały odpowiednią odległość, a nie były wykonywane z i na odległość 1 m. Ćwiczenie rozpoczyna i kończy odpowiednia komenda sygnalizująca chęć otrzymania piłki i w końcowej fazie jej podania do zawodnika zewnętrznego.





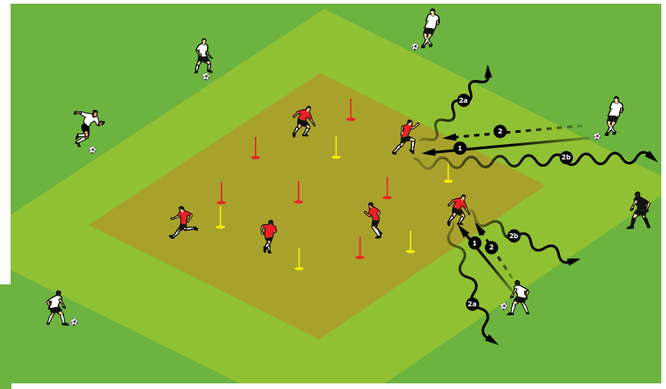
## ĆWICZENIE 4A

Ćwiczenie w ogólnym celu podobne do wcześniejszego, z tym że po otrzymaniu podania z zewnątrz otrzymujemy informację (komendę), co powinniśmy z piłką zrobić. Zawodnicy zewnętrzni po podaniu sygnalizują komendę „czas" albo „plecy", co jest sugestią do zawodnika przyjmującego piłkę, w jaki sposób powinien to zrobić. Słysząc komendę „czas", zawodnik powinien przyjąć piłkę z obrotem, w kierunku pola gry, natomiast na komendę „plecy" powinien ją przyjąć od przeciwnika/do przodu. Kolejnymi zadaniami są, jak wcześniej, przedryblowanie dwóch dowolnych tyczek i podanie do zawodnika znajdującego się bez piłki na zewnątrz.



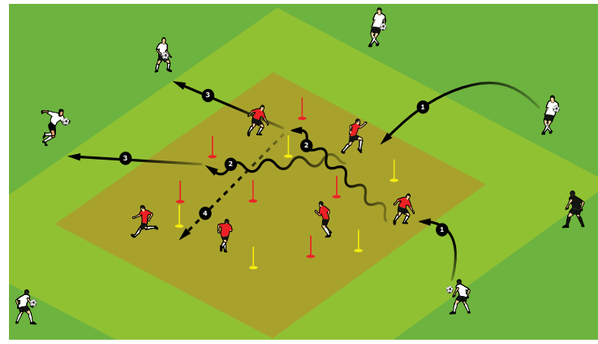

## ĆWICZENIE 4B

Ćwiczenie z ciągłą zmianą zawodników zewnętrznych i wewnętrznych. Po podaniu piłki z zewnątrz do środka zawodnik podający wbiega w środek, stając się biernym obrońcą. Zawodnik wewnętrzny ma za zadanie takie kierunkowe przyjęcie, aby uniemożliwić obrońcy odbiór piłki (przyjęcie od zawodnika atakującego). Po tym przeprowadza piłkę na zewnątrz dużego kwadratu i staje się zawodnikiem zewnętrznym, czekając na kolejnego zawodnika, któremu może podać piłkę.



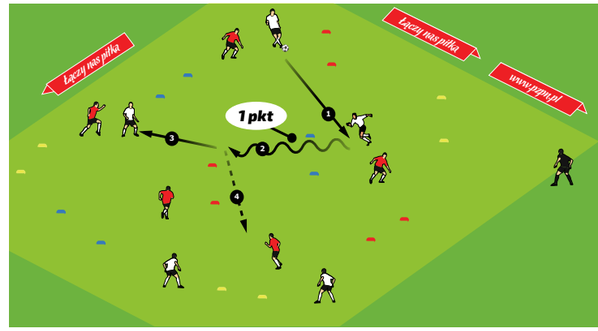
## ĆWICZENIE 4C

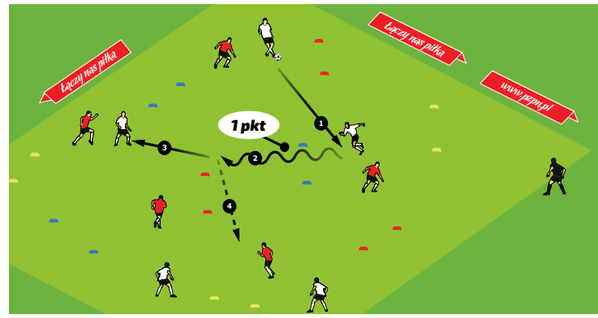
Ćwiczenie bardzo podobne do ćwiczenia 4, z tym że zawodnicy znajdujący się w środku otrzymują piłkę dorzuconą oburącz górą od zawodników zewnętrznych. Wykorzystują tutaj przyjęcie odpowiednią częścią ciała, adekwatną do wysokości piłki, która została dorzucana w mniejszy kwadrat. Resztę czynności zawodnicy wykonują zgodnie z założeniami w wymienionym już wcześniej ćwiczeniu.



## ĆWICZENIE 5

Propozycja gry szkoleniowej opartej na prawidłowym przyjęciu i zabraniu się z piłką w odpowiednim kierunku. Dowolna gra na ograniczonym polu (grafika), w której drużyna zdobywa punkty poprzez zabranie się i przeprowadzenie piłki poprzez jedną z wielu bramek ustawionych w polu gry. Bramka (punkt) jest liczona wówczas, gdy zawodnik przeprowadzający piłkę przez bramkę zrobi to maksymalnie w trzecim kontakcie z piłką. Zawodnik drużyny niebędącej w posiadaniu piłki nie może atakować zawodnika próbującego zdobyć bramkę frontalnie (przebiegając przez nią), ale musi obiec bramkę od lewego bądź prawego słupka. Bardzo ważnym aspektem jest, że liczba bramek jest większa aniżeli liczba zawodników jednej drużyny.




## ĆWICZENIE 5A

Gra szkoleniowa wzbogacona o możliwość zdobycia punktu również poprzez wymienienie 7 podań w obrębie własnej drużyny. Sprawi to większą ruchliwość zawodników (intensywność) oraz zapobiegnie w przypadku treningu młodzieży ustawieniu zawodników w bramkach. Grę można również urozmaicić poprzez ograniczenie liczby kontaktów do dwóch bądź nawet do gry bez przyjęcia piłki.