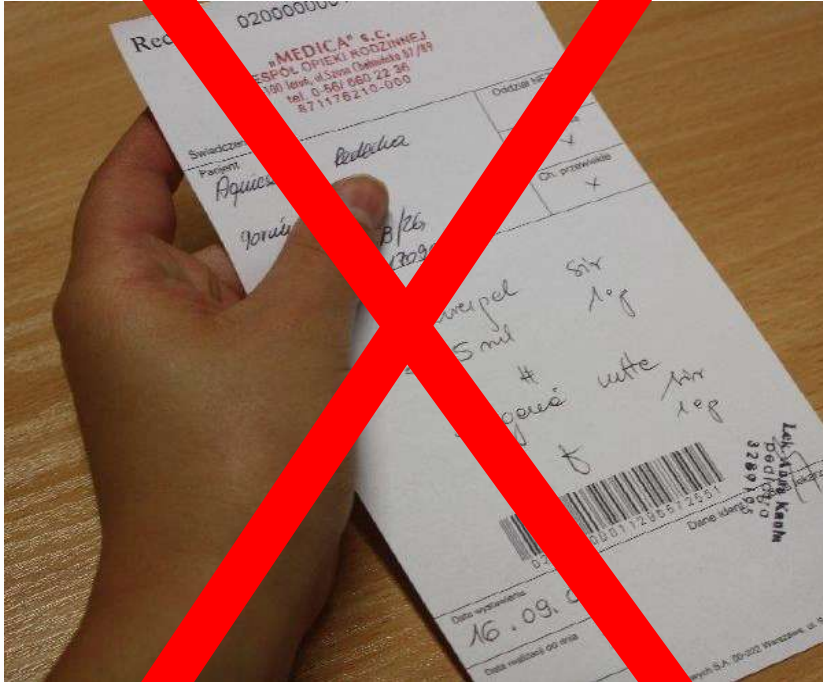




WIELKOPOLSKI
ZWIĄZEK
PIŁKI NOŻNEJ

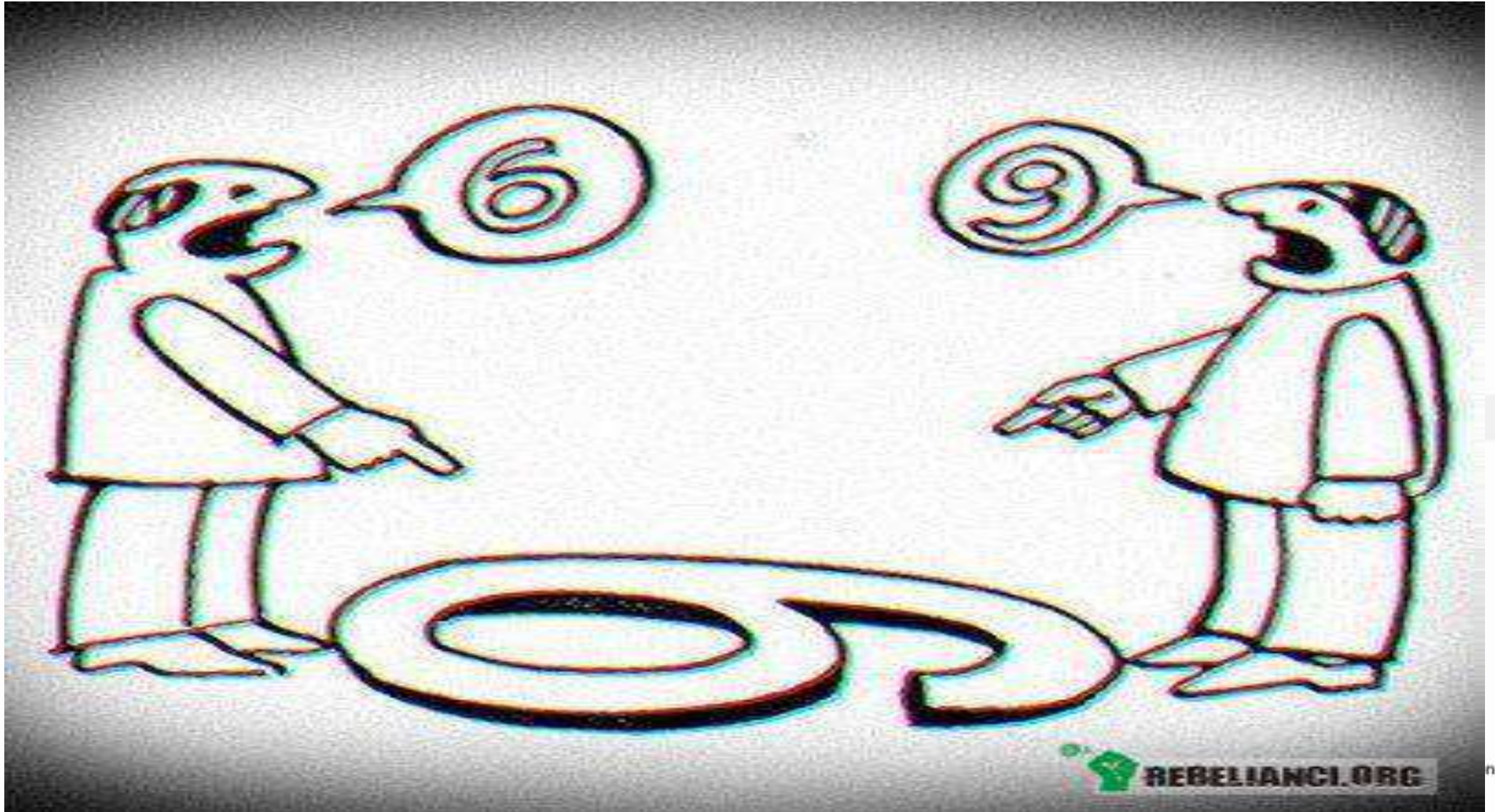
WYKORZYSTANIE ANALIZY W PROCESIE TRENINGOWYM NA PODSTAWIE DOŚWIADCZEŃ WŁASNYCH

Maciej Kędziorek



- 50-70 dkg mięsa z kością (mięśne żeberka)
- 1-1,3 kg kapusty kiszonej
- 1 kg kapusty białej
- 25 dkg cienkiej kielbasy
- 20 dkg boćzku wędzonego
- 1 cebula
- kilka suszonych grzybków
- 5 suszonych śliwek
- 1 łyżka koncentratu
- 1 łyżka vegety
- 1 liść laurowy
- 3 kulki ziela angielskiego
- 1 łyżeczka pieprzu kolonialnego
- 1 łyżeczka majeranku
- sól
- pieprz

PERSPEKTYWY W PIŁCE NOŻNEJ





Wszystko można zaplanować ?





-Od Seria A do Seria A....



★ 30+22 = 52

142

77+40 = 117

311

1000 < 100000





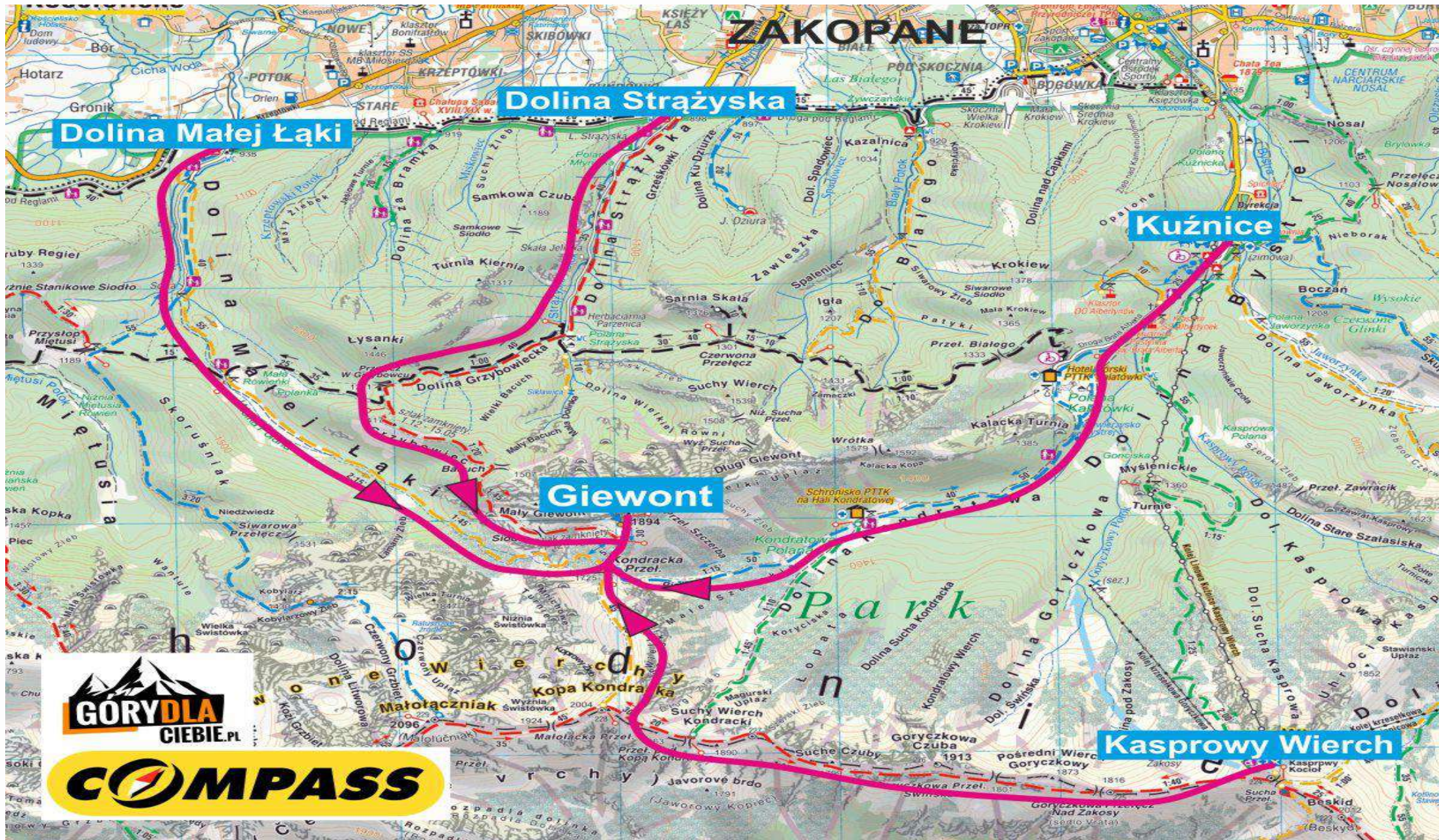
OSOBY KTÓRYM „UKRADŁEM” NAJWIECEJ





... oraz SZTABY





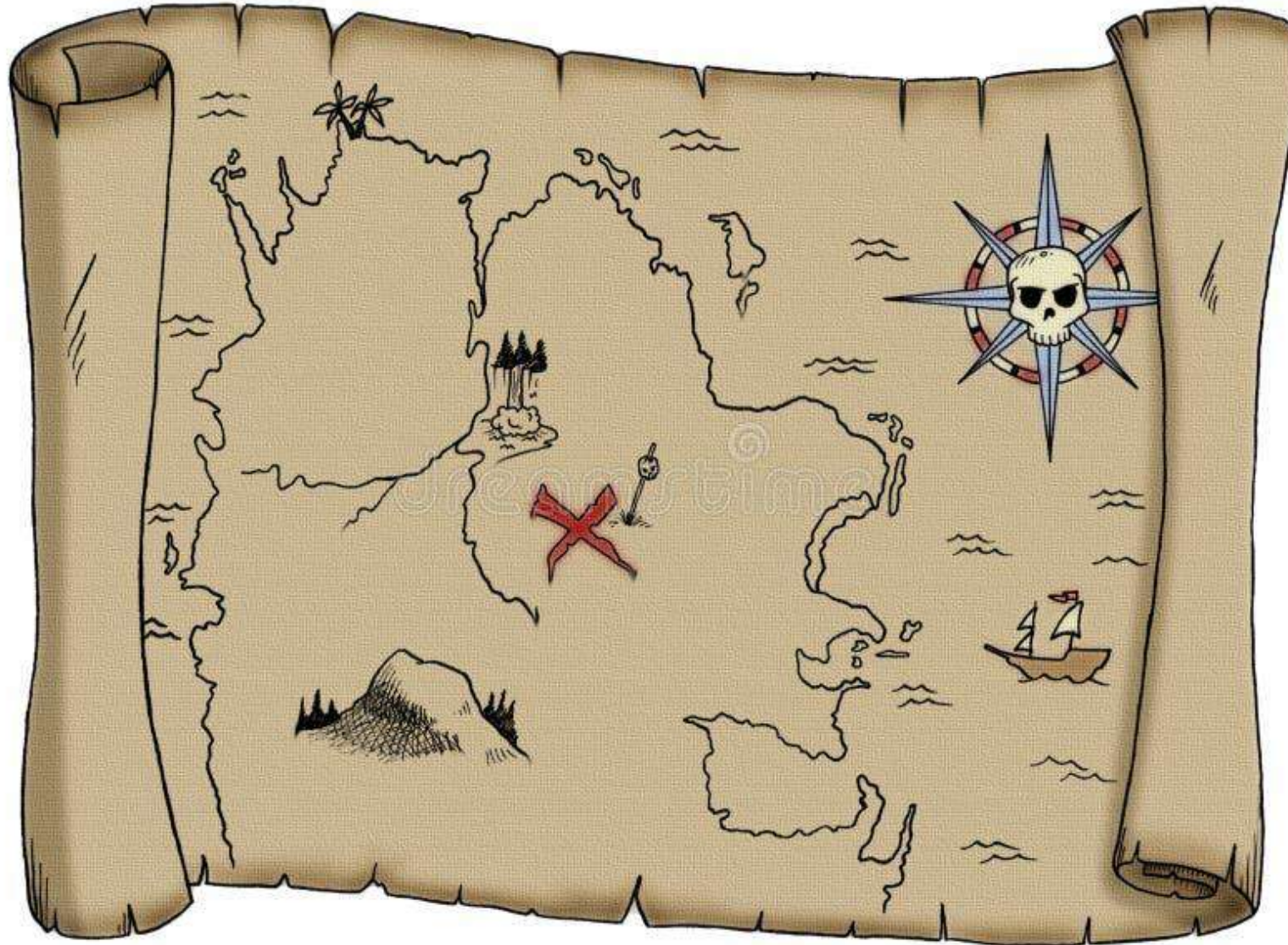


STETINA



34:38
SPA 0 - 0 AUD
AGG 1 - 1

PO CO ANALIZA?





ANALIZA

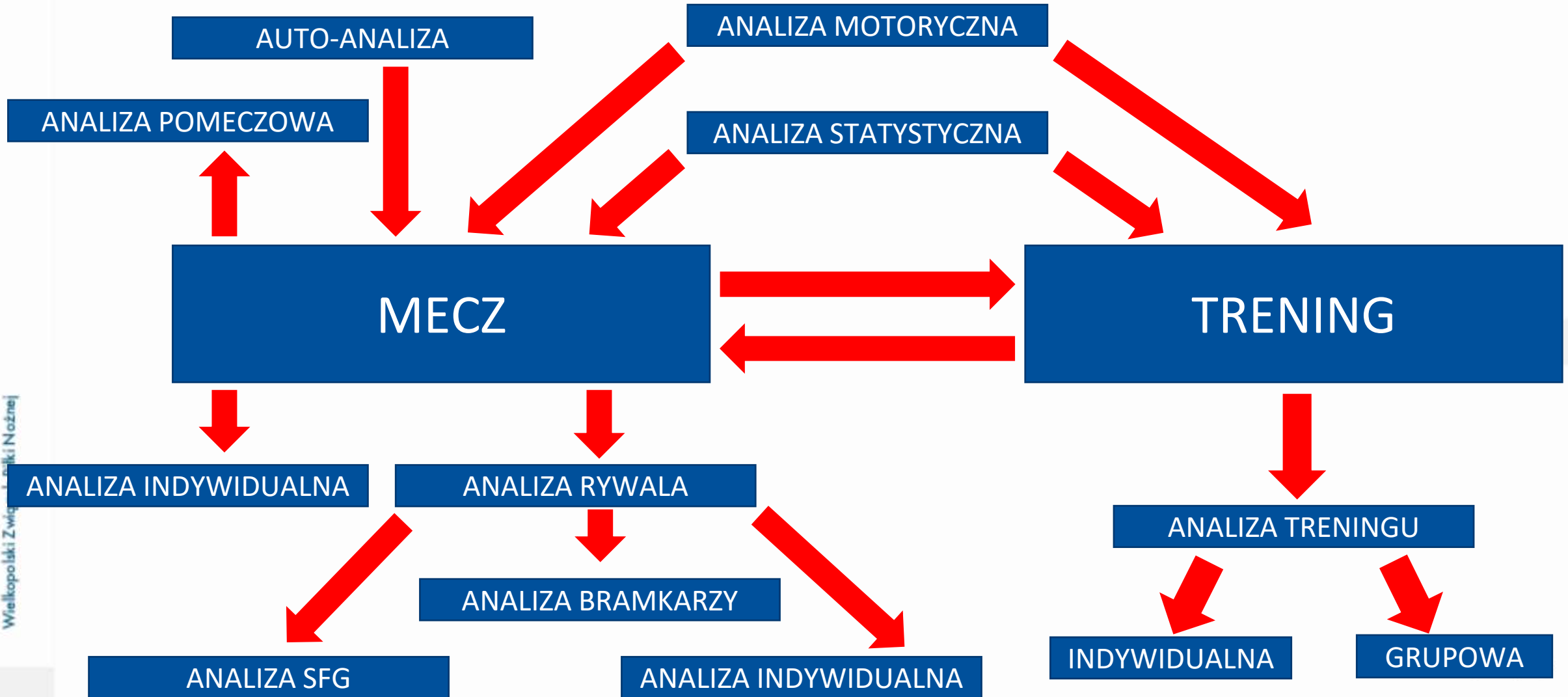
MECZ

TRENING

ANALIZA



SCHEMAT ANALIZ



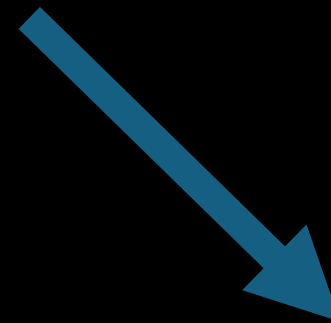
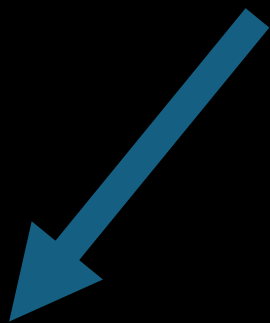
CZAS....

LECH POZNAŃ
PLAN ZAJĘĆ TRENINGOWYCH 29.08.2022 – 11.09.2022

PONIEDZIAŁEK/ MONDAY 29.08.	WTOREK/ TUESDAY 30.08.	ŚRODA/ WEDNESDAY 31.08.	CZWARTEK/ THURSDAY 01.09.	PIĄTEK/ FRIDAY 02.09.	SOBOTA/ SATURDAY 03.09.	NIEDZIELA/ SUNDAY 04.09.
9:00 ŚNIADANIE 9:20 PODPISY PAMIĄTEK 11:00 TRENING 12:30 OBIAD	12:00 ZBIÓRKA 13:00 TRENING 14:30 OBIAD 15:00 WYJAZD DO GDAŃSKA		WOLNE	9:00 ŚNIADANIE 11:00 TRENING 12:30 OBIAD	9:00 ŚNIADANIE 11:00 TRENING 12:30 OBIAD	10:30 ZBIÓRKA 11:00 TRENING 12:00 WYJAZD DO HOTELU
		MECZ 6 KOLEJKI ESA GDAŃSK 20:30 LECHIA GDAŃSK - LECH POZNAŃ	WOLNE			8 KOLEJKA ESA POZNAŃ 17:30 LECH POZNAŃ - WIDZEW ŁÓDŹ
PONIEDZIAŁEK/ MONDAY 05.09.	WTOREK/ TUESDAY 06.09.	ŚRODA/ WEDNESDAY 07.09.	CZWARTEK/ THURSDAY 08.09.	PIĄTEK/ FRIDAY 09.09.	SOBOTA/ SATURDAY 10.09.	NIEDZIELA/ SUNDAY 11.09.
WOLNE	9:00 ŚNIADANIE 9:20 PODPISY PAMIĄTEK 11:00 TRENING 12:30 OBIAD	7:30 ŚNIADANIE 8:00 WYJAZD NA LOTNISKO 9:00 WYLOT DO HISZPANII		8:30 ŚNIADANIE 10:00 TRENING 13:00 WYLOT DO POLSKI	14:00 ZBIÓRKA 15:00 TRENING 16:30 SNACK	
WOLNE			MECZ 1 KOLEJKA LIGA KONFERENCJI 18:45 VILLAREAL - LECH POZNAŃ		17:00 WYJAZD DO SZCZECINA	9 KOLEJKA ESA SZCZECIN 15:00 POGOŃ SZCZECIN - LECH POZNAŃ

TRENER ZASTRZEGA SOBIE MOŻLIWOŚĆ WPROWADZENIA ZMIAN!

Wykorzystanie Analizy w planie meczowym



DOSTOSOWANIE



BALANS



ROB SWOJE !



ANALIZA - ZASADY OGÓLNE

- Maksymalnie 1 analiza dziennie ? – środowisko pracy
- Czas trwania – ok. 12-25 minut
- Odprawy grupowe i indywidualne – interakcja (zadawanie pytań zawodnikom, możliwość samodzielnego znalezienia rozwiązań przed otrzymaniem sugestii od sztabu , naprowadzanie .
- Teza – argumenty – puenta / Problem – rozwiązanie
- Zmiana bodźca wizualnego
- „Twarde” dane – twój przyjaciel (wykorzystywanie liczb)
- Forma przekazu – modulowanie głosu, gestykulacja, żart jako broń
- Nie bać się budować relacji! Wykorzystywać analizę
- Jesteśmy ludźmi – mamy prawo się mylić

Plan analiz – mikrocykl 27.11.2023 – 3.12.2023

	Poniedziałek 27.11	Wtorek 28.11	Środa 29.11	Czwartek 30.11	Piątek 1.12	Sobota 2.12	Niedziela 3.12
	Śląsk 19.00	Trening 11:00	Trening 11:00	Trening 11:00	Trening 11:00	Widzew 17:30	Sparing Radomiak II 11:00
Analizy	Brak	Śląsk Wrocław (analiza pomeczowa)	Atak Widzewa	Obrona Widzewa	SFG Widzew + GK Widzew (przed treningiem) + Widzew (w hotelu)	Brak	Brak
		Analizy występu GK (indywidualna)	Indywidualna Śląska Wrocław				

Plan wyjazdów na obserwacje / punkty analityków

LUTY											
				PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA			
				2.MAR		2.MAR		3.MAR			
				RUCH - PIAST 20:30 Chorzów MACIEK		GÓRNIK - JAGIELLONIA 15:00 Zabrze MAREK					
PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		NIEDZIELA	
4.MAR		5.MAR		6.MAR		7.MAR		8.MAR		10.MAR	
RADOMIAK - STAL 19:00 Radom								PIAST - RADOMIAK 18:00 Gliwice		PUSZCZA - RAKÓW 17:30 KRAKÓW MACIEK/MAREK	
PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		NIEDZIELA	
11.MAR		12.MAR		13.MAR		14.MAR		15.MAR		17.MAR	
		PIAST - PUSZCZA 18:30 GLIWICE MAREK		KORONA - RAKÓW 18:30 KIELCE MD, MK, MM, JS, KG						RADOMIAK - JAGIELLONIA 15:00 Radom	
										ŁKS - RAKÓW 15:00 ŁÓDŹ MAREK/MACIEK/JS	
PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		NIEDZIELA	
18.MAR		19.MAR		20.MAR		21.MAR		22.MAR		23.MAR	
PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		NIEDZIELA	
25.MAR		26.MAR		27.MAR		28.MAR		29.MAR		30.MAR	
										JAGIELLONIA - ŁKS 15:00 BIAŁYSTOK MAREK	



Analiza danych motorycznych - Realizacja

Name	Activity Name	Date	Minutes	Top Speed (km/h)	Total Distance (m)	Meterage Per Minute	Total Player Load	Accel/ Min	Accel B2 3 Eff	Decel/ Min	Decel B2-3 Eff	HMP Efforts	Explosive Efforts	V3 12.0-14.4km/h Eff	V3 12.0-14.4km/h TD (m)	V4 14.4-19.8km/h Eff	V4 14.4-19.8km/h TD (m)	HSR/ min	V5 19.8-25.2km/h Eff	V5 19.8-25.2km/h TD (m)	V6 25.2< Eff	Sprints/m in	V6 25.2<km/h (m)	RPE
Luis Machado	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	28.8	4862.8	61.6	452.9	0.75	57	0.77	58	800.5	9	75	357.0	45	502.6	0.33	9	123.8	4	0.64	48.1	4
Esmiraldo Jardel	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	30.9	4113.6	54.4	398.9	0.69	52	0.56	42	468.5	20	43	203.4	23	212.0	0.21	7	79.5	2	0.54	40.5	4
Dias Wagner	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	28.0	4003.3	52.9	495.3	0.79	60	0.58	44	599.8	12	57	287.2	33	343.8	0.35	10	133.6	2	0.51	38.3	6
Damian Jakubik	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	28.0	4673.9	61.8	456.1	0.82	62	0.75	57	696.3	18	71	388.2	44	450.5	0.31	9	116.7	4	0.45	34.3	4
Grzesik Jan	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	27.8	4613.8	61.0	392.7	0.79	60	0.77	58	881.0	17	79	449.3	53	573.2	0.34	10	129.6	3	0.44	33.2	4
Joao Peglow	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	29.5	3665.7	48.5	346.4	0.54	41	0.50	38	451.9	17	45	226.4	32	286.0	0.24	9	90.3	3	0.43	32.7	4
Donis Christos	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	26.9	4533.5	59.9	448.9	0.42	32	0.41	31	678.4	6	68	424.0	38	440.8	0.25	9	93.0	2	0.42	31.8	3
Dawid Abramowicz	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	27.8	4405.6	58.2	371.1	0.57	43	0.48	36	692.2	10	58	348.3	37	380.6	0.40	9	150.0	1	0.39	29.2	5
Daniel Plik	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	28.5	4504.5	59.6	416.0	0.59	45	0.67	51	652.2	9	70	411.2	39	392.0	0.26	9	97.0	2	0.28	20.9	
Lisandro Semedo	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	26.7	4300.0	56.9	422.3	0.77	58	0.83	63	799.0	3	72	367.1	45	514.1	0.32	8	122.7	2	0.27	20.7	5
Bruno Jordao	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	27.0	4950.3	65.5	468.9	0.93	70	0.91	69	830.9	18	77	401.3	52	542.8	0.44	15	168.1	2	0.24	18.4	3
Michał Kaput	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	27.0	4635.6	61.3	418.3	0.77	58	0.69	52	839.4	9	75	425.8	49	606.0	0.30	10	111.7	2	0.23	17.7	4
Mateusz Cichocki	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	27.5	4407.4	58.3	446.6	0.70	53	0.74	56	767.4	7	66	390.9	42	489.0	0.33	9	126.3	2	0.23	17.7	3
Luizao Luizao	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	26.6	4385.4	58.0	449.5	0.52	39	0.48	36	699.7	12	77	452.8	41	477.2	0.21	6	77.8	2	0.23	17.2	4
Krzysztof Okoniewski	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	26.7	3988.8	52.7	328.8	0.37	28	0.49	37	481.4	8	59	289.6	28	258.4	0.09	3	34.0	1	0.15	11.4	4
Mike Cestor	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	25.3	3939.0	52.1	379.3	0.46	35	0.41	31	638.3	9	54	269.8	38	479.7	0.32	8	121.2	1	0.04	2.9	6
Rossi Pereira Leandro	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	25.3	4107.0	54.3	371.0	0.63	48	0.63	48	621.8	12	56	220.7	43	395.2	0.29	9	110.3	1	0.03	2.0	6
Raphael Branco Rossi	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	25.1	4169.5	55.1	355.0	0.44	33	0.41	31	392.7	9	42	211.2	25	230.2	0.19	7	70.3	0	0.00	0.0	4
Leonardo Rocha	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	24.2	4080.9	54.0	329.3	0.34	26	0.30	23	479.0	6	41	240.8	23	276.1	0.15	4	55.1	0	0.00	0.0	4
Rafał Wojski	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	25.1	4014.6	53.1	359.6	0.58	44	0.54	41	707.6	8	66	364.8	45	471.6	0.45	12	169.1	0	0.00	0.0	4
Luka Vuskovic	Trening 47	15.03.2024	01:15:38	25.1	3538.1	46.8	271.7	0.29	22	0.26	20	338.1	1	35	169.4	20	171.4	0.20	4	75.9	0	0.00	0.0	3
Suma				30.9	4271.1		399.0		46		44		10				404.4		8	107.4	2	0.26	19.9	4.2

Plan/Realizacja:
 Dystans: 4km/4.27
 Sprint: 30m/19.90m
 HSR: 75m/107m
 MedSpd: 75m/107m
 Accel: 36/46
 Decel: 34/44
 PLoad: 360/399
 RPE: 5.5/4.2

„Najwyższe RPE: Jakubik, Cichocki, Semedo – 5

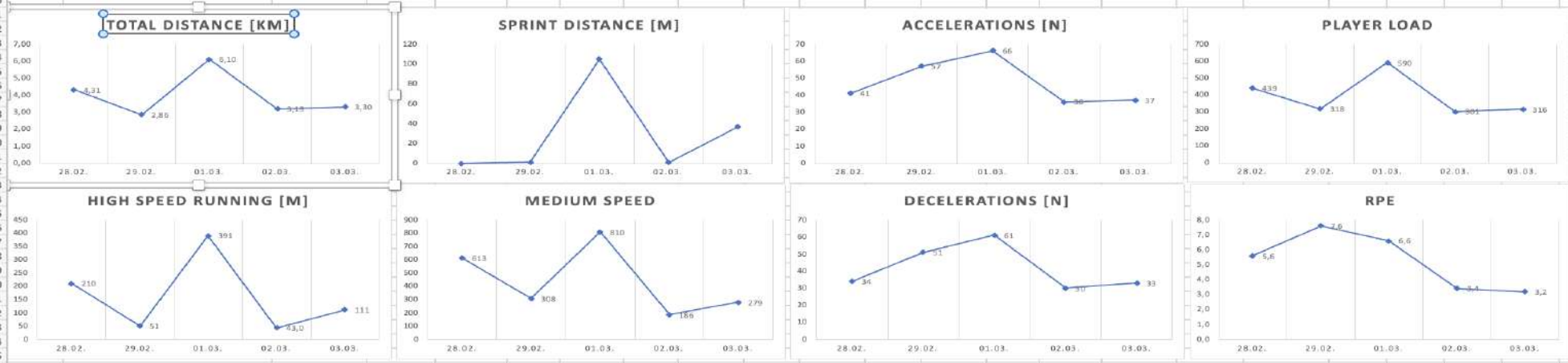
Najniższe: Jordao, Grzesik, Vusković – 2

Plan motoryczny poniżej założonej średniej, ale w MD-2 lepiej w tę stronę. Jutro spokojnie może być Mały Buza 2 x 4 min. i w rozgrzewce zrobię trochę dłuższe sprinty żeby każdy wszedł w strefę sprintu.”

Analiza danych motorycznych - Realizacja

	Match Day	Values	MC 08										MD	SUMA		
			28.02.		29.02.		01.03.		02.03.		03.03.					
Total Distance [km]	100%	10,1	43,00%	4,3	23,0%	2,3	57,0%	5,8	40,0%	4,0	35,0%	3,5	100%	10,1	20,0	
High Speed Running [m]	100%	560,0	18,0%	100,8	5,0%	28,0	80,0%	448,0	10,0%	56,0	15,0%	84,0	100%	560,0	716,8	
Sprint Distance [m]	100%	129,0	10,0%	12,9	5,0%	6,5	80,0%	103,2	10,0%	12,9	20,0%	25,8	100%	129,0	161,3	
Medium Speed	100%	1800,0	30,0%	540,0	17,0%	306,0	60,0%	1080	20,0%	360,0	15,0%	270,0	100%	2000,0	2556,0	
Accelerations [n]	100%	115,0	40,0%	46	55,0%	63	62,0%	71	33,0%	38	35,0%	40	100%	115	259	
Decelerations [n]	100%	112,0	36,0%	40	50,0%	56	57,0%	64	30,0%	34	32,0%	36	100%	112	230	
Player Load	100%	1100	35,0%	385,0	35,0%	385,0	60,0%	660,0	30,0%	330,0	33,0%	363,0	100%	1100,0	2123,0	
RPE	100%	10,0	55,0%	5,5	65,0%	6,5	75,0%	7,5	45,0%	4,5	50,0%	5,0	100%	10,0	5,8	
			Total Distance [km]	99,2%	4,31	123,2%	2,86	106,0%	6,10	79,1%	3,19	93,5%	3,30		19,8	98,9%
			High Speed Running [m]	208,7%	210	181,8%	51	87,2%	391	76,8%	43,0	132,4%	111		806,1	112,5%
			Sprint Distance [m]	0,0%	0	20,2%	1,3	101,6%	105	6,2%	0,8	142,2%	37		143,7	89,1%
			Medium Speed	113,4%	613	100,8%	308	75,0%	810	51,6%	186	103,3%	279		2194,9	85,9%
			Accelerations [n]	89,1%	41	90,1%	57	92,6%	66	94,9%	36	91,9%	37		237,0	91,6%
			Decelerations [n]	84,3%	34	91,1%	51	95,6%	61	89,3%	30	92,1%	33		209,0	91,0%
			Player Load	114,0%	439	82,5%	318	89,4%	590	91,2%	301	86,9%	316		1963,4	92,5%
			RPE	101,3%	5,6	116,9%	7,6	88,0%	6,6	75,6%	3,4	64,0%	3,2		5,3	91,0%

	28.02.	29.02.	01.03.	02.03.	03.03.
Total Distance [km]	4,31	2,86	6,10	3,19	3,30
High Speed Running [m]	210	51	391	43,0	111
Sprint Distance [m]	0	1,3	105	0,8	37
Medium Speed	613	308	810	186	279
Accelerations [n]	41	57	66	36	37
Decelerations [n]	34	51	61	30	33
Player Load	439	318	590	301	316
RPE	5,6	7,6	6,6	3,4	3,2





Trening regeneracyjny





Analiza danych statystycznych



- Odpowiedzialny: Asystent Trenera, Analityk, Statystyk (?)
- Źródła danych: WyScout, StatsBomb, Ekstraklasa, Ekstrastats
- Selekcja najważniejszych danych
- Analiza wsteczna
- Science Department
- Analiza kwartalna
- Przykładowy raport StatsBomb

Analiza GK

- Odpowiedzialny – Trener GK

Na co zwracam uwagę:

- Zachowanie w sytuacjach 1v1
- Wyjście do dośrodkowań
- Gra nogami (pod presją, noga słabsza, długość wybicia)

Pozycja przy strzale z PK , zasady obrony PK

- Czy szybko wznawia grę
- Inne sugestie trenera GK

Ważne – praca indywidualna po treningu teoria - praktyka

Wykorzystanie analizy GK



DOMINIK TAKAC
12.01.1999 195 CM / 90 KG
LEFT - FOOTED



Stałe Fragmenty Gry – skrócona koncepcja pracy

SFG są połączone integralnie z modelem gry. Wszystkie rozwiązania (zarówno w ataku, jak i w obronie) są oparte o analizę słabych stron przeciwnika oraz wykorzystanie naszych mocnych stron. Od zawodników wymagamy kreatywności, odwagi oraz jakości. W swojej pracy stosujemy wielowariantowość, co wymaga od zawodników świadomości, koncentracji na zadaniach oraz często poświęcenia się dla drużyny.

SFG w mikrocyklu treningowym

DZIEŃ	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Ofensywa	Brak	Indywidualnie (jakość)	Indywidualnie Rzuty Wolne	Rzuty wolne Rzuty różne	Rzuty różne Rzuty wolne Aut 5m	mecz
Defensywa	Brak	brak	brak	Rzut wolny Rzut różny 5m	Rzut różny Rzut wolny Aut 5m	mecz
czas		15 min	10 min	15 min + analiza zespołowa	20 min + analiza ind.	



GOALS CONCEDED – LAST 3 SEASONS

KLUB	RAZEM	KARNY	ROŻNY	WOLNY	WOLNY BEZP	AUT	PO SFG
Lech Poznań	29	5	1	2	1	1	11
Lech Poznań	24	6	4	1	0	1	12
Lech Poznań	38	5	7	1	1	3	17



Analiza SFG

- Odpowiedzialny: Asystent, Trener GK, Analityk
- Zasada „Problem – Rozwiązania”
- SFG Ofensywa (rywal): struktura + liczba zawodników odpowiedzialnych za poszczególne funkcje, najczęściej atakowany sektor, najczęściej wykonywane rozwiązania (in & out box), jakość dośrodkowania, najlepiej grający głową zawodnicy (zachowania przy kryciu 1v1 – również ind.), asekuracja ataku, rozwiązanie nietypowe (nasza reakcja – Radomiak, Puszcza)
- Wykorzystanie raportów StatsBomb
- Pokaz dla zespołu: dzień meczowy/dwa dni przed meczem
- Teoria – praktyka – spójność



Analiza SFG przykład





Analiza SFG

- Odpowiedzialny : Asystent , Trener GK , Analityk
- Zasada Problem – Rozwiązania
- SFG Defensywa (rywal): Sposób bronięcia + struktura(strefowe /mieszane / ilu zawodników/ które strefy zabezpieczają) Jak się zachowują podczas krycia (orientacja)? Gradacja zawodników (mocne punkty / słabe punkty) Jak się zachowują podczas zagrania piłki na zewnątrz (strefa) ? Jak się zachowują po zagraniu na krótko ? Jak się zachowuje GK ? (Czy trzeba go blokować ?)
- Pokaz dla zespołu: dzień meczowy/dwa dni przed meczem



Analiza SFG przykład





Analiza indywidualna rywala

- Odpowiedzialny: Analityk, Asystent Trenera , Trener GK (Rakow -mały sztab)
- Informacje „konieczne” – nr, wzrost, noga wiodąca, wyróżniające cechy (pozytywne i negatywne)
- Informacje dodatkowe – ???
- Problem – rozwiązanie
- Obserwacje + informacje od trenerów lub zawodników (Djurgarden)
- Materiał wideo + opis
- Chmura + grupa WhatsApp
- Dostępność: 2-3 dni po ostatnim meczu



Korona Kielce



EKSTRAKLASA

Informacje ogólne

Wyniki, Strzelcy, Skład

Wyniki – ostatnie mecze

Sparing

ŁKS Łódź

3-0

Korona Kielce

Sparing

Korona Kielce

1-1

Vitesse Arnhem

Sparing

Korona Kielce

4-2

VFL Wolfsburg II

Sparing

Korona Kielce

1-0

Stal Mielec

Imię i nazwisko	Numer	Data urodzenia	Wzrost	Stronność
Arveladze	24	21	184cm	PN
Duranović	23	25	183cm	PN
Cebula	7	27	173cm	PN
Gnjatić	6	27	190cm	PN
Żubrowski	14	27	187cm	PN
Pacinda	39	30	175cm	LN
Dziwniel	3	26	177cm	LN
Marquez	33	25	191cm	PN
Kovacević	5	25	189cm	PN
Gardawski	11	28	177cm	PN
Sokół	1	19	193cm	PN

88. P.SOKÓŁ Noga prawa, niezła lewa. Dość długie wybiecie z piłki stojącej. Pod presem najczęściej proste środki-wybija bez przyjęcia. Przeciętą gra na przedpolu, przy dodatkowym wybloku oraz agresywnych dośrodkowaniach unika wyjścia, potrafi minąć się z piłką lub ucieka a do bramki. Jeżeli przytrafi mu się błąd-traci pewność siebie, zaczyna grać asekuracyjnie zarówno w bramce, jak i grze nogą.

11 M.GARDAWSKI pr.noga Grający bardzo ofensywnie. Słaba gra lewą nogą. B.agresywnie grający w defensywie w pojedynkach 1v1, przez co często fauluje. Unika gry 1v1 w ataku zazwyczaj dośrodkowuje lub podaje i rusza w przestrzeń. Gubi się pod presem. Daje się wyciągać, zostawia przestrzeń za plecami. **SZUKAĆ PIŁEK NA WOLNE POLE ZA JEGO PLECY PO ROTACJI.**

39. E.PACINDA le.noga, UNIKA PRAWĘJ Dość szybki i dobry technicznie. **Ma bardzo dobre uderzenie i często decyduje się na strzał (śr. 3 strzały na mecz)** Schodzi do środka. Bdb dośr.z lewej nogi. Często zostaje wysoko. Problem z grą w kompakcie.

5 A.KOVACEVIĆ pr.noga Niezbyt szybki i mało zwrotny, **bardzo dobrze grający głową, groźny przy SF-G.** Wychodzi za zawodnikiem i gra na wyprzedzenie. **Ma dobry przegląd pola i potrafi zagrać dobrą piłkę prostopadłą lub między linie.** Lubi być pod grą. Próbuje brać na zamach.

14 J.ŻUBROWSKI pr.noga. Słaby fizycznie.. Może podchodzić nisko pod grę i szukać piłek półgórnych na skrzydło lub na napastników. Dobry piłkarsko, dość agresywny, **bdb w odbiorze piłki** (śr. 6 na mecz) dobry w grze kombinacyjnej, szuka krótkich rozwiązań.

24 V.ARWELADZE pr.noga. Przeciętą szybkość, dobry technicznie, zawodnik z niezłą zastawką oraz zwolnem na zamach. **Mocne uderzenie z dystansu. Skuteczny w 1v1,** często schodzi między linie, silny na nogach, dobra gra ciałem oraz utrzymanie przy piłce z przeciwnikiem na plecach. Dobrze wychodzi na piłkę prostopadłą.

23. U.DURANOVIĆ pr. noga Niebezpieczny przodem do bramki przeciwnika. **Dobrze szuka przestrzeni za plecami.** Słaba gra ciałem przed przyjęciem piłki z powietrza. Nie lubi grać w kontakcie z przeciwnikiem. Dość agresywny w odbiorze piłki. W polu karnym najczęściej zbiega na bliższy słupek. Głową średnio, ale dobry timing

33 I.MARQUEZ pr.noga, SŁABA LEWA Wysoki i silny, mało zwrotny. **bdb gra głową,** potrafi operować piłką, często szuka krótkiego grania oraz podania między formację, dobrze ustawia się do wsparcia oraz dobrze czyta grę. **Ma problemy w grze 1v1 szczególnie z rozpędzonym przeciwnikiem.**

6. O.GNATJIĆ pr.noga. Wysoki, silny Dobrze grający głową, dobra gra ciałem. Sporo biega i pracuje, schodzi po grę, umie się zastawić, dobrze gra pod presją. **Agresywny i skuteczny w odbiorze.** Mało kreatywny większość podań wykonuje w tył i w bok.



1-4-4-2

3 D.DZIWNIEL le.noga. fizycznie przeciętny potrafi dobrze dośrodkować w pełnym biegu. Mało agresywny w odbiorze piłki. Gra ofensywnie, proste środki(zagranie-wyjście). Słabo gra prawą nogą. **Słabo kontroluje wolną przestrzeń za swoimi plecami SZUKAĆ PIŁEK NA WOLNE POLE ZA JEGO PLECY.**

7. M.CEBULA pr.noga. Szybki i **bardzo dobrze wyszkolony technicznie,** często gra 1v1 (nadużywa), schodzi na prawej. Groźny przodem do bramki (krótkie prowadzenie piłki w biegu) często zbiega w środkowy sektor boiska szukając gry między liniami. Nie lubi ostrej gry. Często zostaje wysoko. Nie wraca. Przy linii często w pozycji zamkniętej. PRESS.

30 Ł.KUKIĆ prawa noga. Bośniak grający ostatnio w 2 lidze Chorwackiej. Dość sprawny i gibki **niezły w grze na linii** ale słaby na przedpolu. Dobrze operuje prawą nogą lewą ma już dużo słabszą. Często przy interwencjach wypłuka piłkę przed siebie. **PO STRZALE SZYBKI DOSKOK W JEJEGO KIERUNKU**

▶ **21 Ł.KOSAKIEWICZ pr. noga.** Dość szybki i waleczny, często fauluje. Słabo gra lewą nogą. Ma dobre uderzenie prawą nogą. **Słabo gra głową. Bardzo agresywny łatwo daje się sprokocować.** Słabo kontroluje piłkę w biegu.

27 PUĆKO pr.noga. Szybki, dynamiczny i bardzo mobilny. **Bdb kontrola** w grze przodem do bramki przeciwnika, dobre uderzenie prawą i lewą nogą. Niezły w grze kombinacyjnej. Dobre dośrodkowanie na szybkości.

17. R.ZALAZAR pr.noga. B.mobilny i dobry technicznie. Niezły kontroluje piłkę. Lubi być często pod grą. Mało pracuje w obronie.

28. M.SOWIŃSKI pr.noga. Dość szybki i dobry technicznie. **Dobry w grze 1v1 przodem do bramki** za to słabo gra plecami do bramki przeciwnika. **Nienajlepszy w grze w defensywie często gubi krycie lub idzie na raz.**

▶ **4. T.TZIMOPOULOS pr.noga.** Silny fizycznie ale mało zwrotny i **słabszy technicznie** oraz niezbyt szybki, bazuje głównie na dobrym ustawieniu, najczęściej grający jako defensywny pomocnik lub środkowy obrońca. **Bardzo dobrze gra głową (skuteczność 62%) i bardzo groźny przy SFG.**

15. P.PIERZCHAŁA pr.noga. Przyzwoita szybkość, ale mało zwrotny. Dobra gra głową często gra na wyprzedzenie. **Słaby piłkarsko - operujący głównie w obronie, rzadko się podłącza.** Unika wprowadzania po ziemi między linie, najczęściej szuka podania do najbliższego lub rzuca długie piłki na 9 lub b. pomocników. Lewej nogi nie używa. **AGRESYWNIE PRESSOWAĆ DO KOŃCA.**

20. O.SEWERZYŃSKI pr.noga. mało kreatywny gra najczęściej jako defensywny pomocnik stara się nie ryzykować i grać bardzo bezpiecznie. Często odpowiedzialny za asekurację bocznego obrońcy. **Słabo gra pod presją przeciwnika.** Sporo biega ale słabo gra ciałem. Często schodzi pod stoperów do rozegrania. **SZYBKI DOSKOK NIE DAĆ MU CZASU NA PODJĘCIE DECYZJI.**

72. M.PAPADOPULOS pr.noga **Bardzo silny fizycznie zawodnik grający dobrze tyłem do bramki,** wygrywa dużo pojedynków główkowych (około 50%). Większość długich piłek od bramkarza i linii obrony skierowanych na niego. **Technicznie przeciętny i niezbyt szybki. Słabo pracuje w obronie. Groźny przy SFG lub dośrodkowaniach w pole karne najczęściej zbiega na bliższy słupek**



1-4-4-2

▶ **87. Ł.BUJAK le.noga** Dość szybki i waleczny ale chaotyczny **często fauluje bezmyślnie.** mało ryzykuje i nie popełnia błędów w wyprowadzeniu piłki.

10. I.JUKIĆ pr.noga. Szybki, **często wchodzi w drybling (nadużywa gry 1v1) groźny przodem do bramki, dobry balans.** B.często schodzi w środek pola, i szuka możliwości odwrócenia się przodem do bramki przeciwnika. **Zdeterminowany w obronie ale często BRAKUJE MU SIĘ NA ODBUDOWANIE POZYCJI.** Dobre dośrodkowanie prawą nogą



Analiza indywidualna (zawodnik)

- Odpowiedzialny: Asystent, Analityk
- Kto i kiedy? Czy z każdym jest sens? Kultura pracy w klubie, liczebność sztabu.
- Indywidualizacja przekazu – forma przekazu – dialog, nie monolog (jeśli to możliwe)
- Sposób przekazu – „kanapka”, naprowadzanie (autorefleksja)
- Perspektywa zawodnika
- Umiejętność dostosowania przekazu – bodziec , sposób komunikacji
- Budowanie relacji
- Wzmacnianie przekazu (zwłaszcza po udanych korektach)
- Kiedy? Dzień po analizie zespołowej



Analiza Indywidualna przykład



Analiza rywala

- Odpowiedzialny: Analityk, Asystent Trenera
- Problem – rozwiązania
- Przygotowanie: wstępna analiza – piątek poprzedzający mikrocykl (+ostatni mecz)
- Podział na 4 Fazy Gry + Sub Fazy / spójność
- Baza do tworzenia środków treningowych – spójność
- Wykorzystywanie fragmentów w mikrocyklu (przed pokazaniem analizy zespołowi), programowanie zachowań oraz możliwych scenariuszy
- Asystenci muszą obejrzeć min. 1 mecz rywala
- Kiedy? Dzień przed meczem (jeżeli wyjazd – w hotelu) – podsumowanie tygodnia



ANALIZA RYWALA LEGIA

Wykorzystanie Analizy rywala w projektowaniu środków treningowych

- Wykorzystanie Analizy do odwzorowania jak najbardziej realnych warunków /sytuacji które mogą wystąpić w najbliższym meczu oraz rozwiązan
- Manipulacja ilością zawodników (od 11x11) oraz przestrzenia
- Selekcja najbardziej istotnych zachowan – dostosowanie do czasu jaki chcemy /możemy poświęcić
- Zespół modelowy – nie-modelowy (zarządzanie)
- Jak najbardziej realne, nie zawsze więcej znaczy lepiej (unikanie niezrozumiałych ograniczeń) – skuteczny środek treningowy – siła prostoty
- Spójność z analiza rywala /odprawa przedmeczowa/ odprawa pomeczowa / odprawami indywidualnymi



Przykład – Budowanie vs 3-5-2



Obrona średnia – system 1-5-3-2 – szukamy wolnej półprzestrzeni za plecami Josue (nr 27) + możliwość wbiegnięcia za linię
Medium defensive block – 1-5-3-2 system – find free half-space behind Josue (no 27) + opportunity to run in behind





Przykład pressing vs 3-4-3





PROSTE – NIE PROSTACKIE





Analiza treningu:

- Trener / asystent trenera / analityk
- Indywidualna /Formacyjna /Zespołowa
- Trzecie oko – nie wszystko zauważymy
- Sytuacje sporne – nie bać się przyznać do błędu
- Wykorzystanie w odprawie / analizie



Analiza treningu – sytuacja sporna



Analiza treningu – Leo





Odprawa przedmeczowa

- Odpowiedzialny: Pierwszy Trener + Asystent lub Analityk
- Problem – Rozwiązanie
- Podział na 4 Fazy Gry + Sub Fazy
- Zmiana bodźca – grafika/tło/wideo
- Wykorzystanie fragmentów z treningu – spójność z procesem

9
RKS
RADOMIAK
RADOM
0

D/A

DEFENSE

A/D

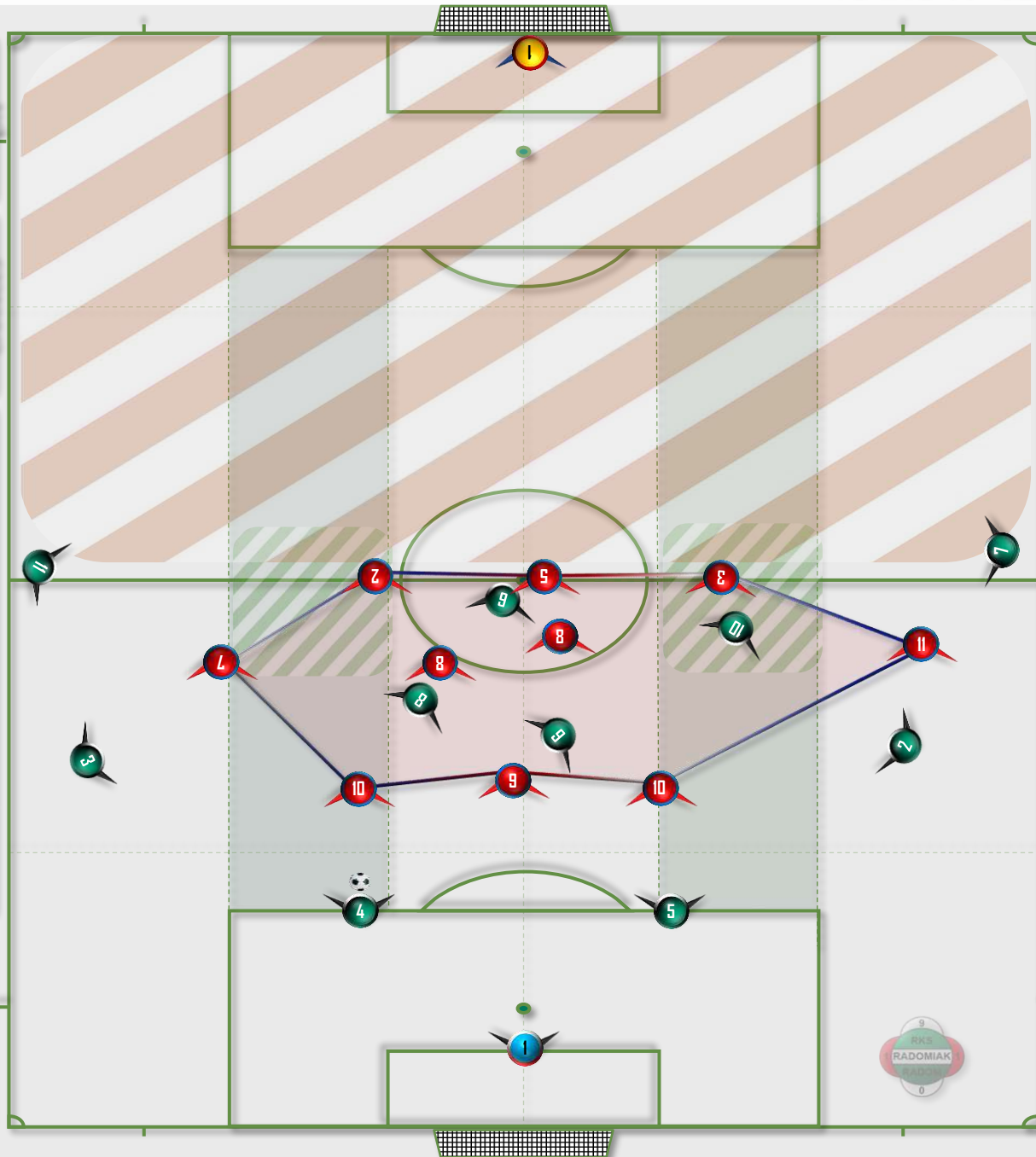
ATTACK

FINALIZATI
ON

CREATING
CHANGES

BUILDING UP

GOAL KICK



ATTACK

- ✓ Attract opponent
- ✓ Use space behind the defense line
- ✓ Use space between the line if the opponent react for pases behind the line
- ✓ Move the opponent
- ✓ Circulation the ball
- ✓ Look for switch the side in weak half space
- ✓ Prottect Attack

9
RKS
RADOMIAK
RADOM
0

D/A

DEFENSE

A/D

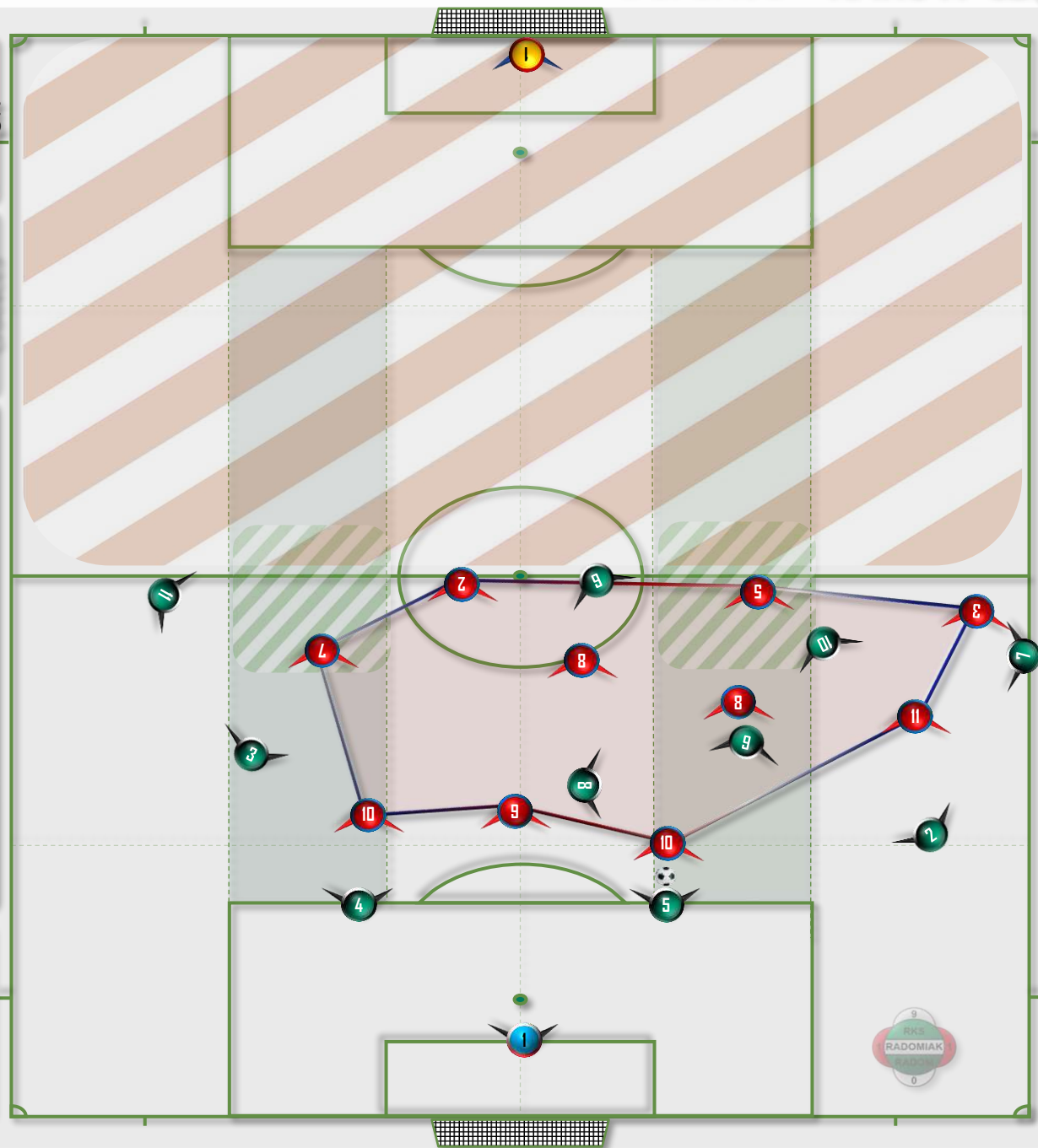
ATTACK

FINALIZATI
ON

CREATING
CHANGES

BUILDING UP

GOAL KICK



ATTACK

- ✓ Attract opponent
- ✓ Use space behind the defense line
- ✓ Use space between the line if the opponent react for pases behind the line
- ✓ Move the opponent
- ✓ Circulation the ball
- ✓ Look for switch the side in weak half space

✓ Prottect Attack

9
RKS
RADOMIAK
RADOM
0

FINALIZATI
ON

D/A

DEFENSE

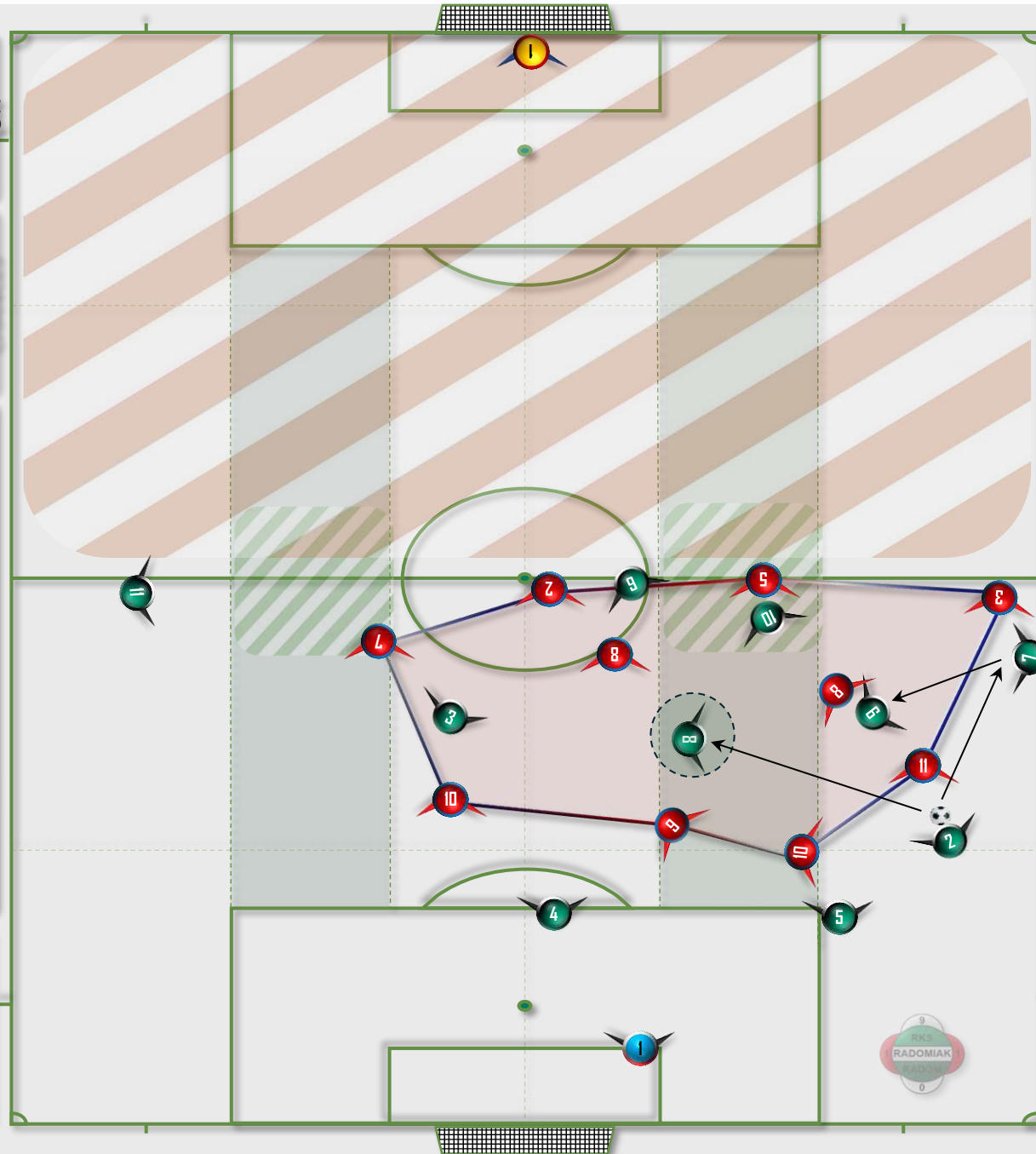
CREATING
CHANGES

BUILDING UP

A/D

GOAL KICK

ATTACK



ATTACK

- ✓ Attract opponent
- ✓ Use space behind the defense line
- ✓ Use space between the line if the opponent react for pases behind the line
- ✓ Move the opponent
- ✓ Circulation the ball
- ✓ Look for switch the side in weak half space
- ✓ Prottect Attack

9
RKS
RADOMIAK
RADOM
0

D/A

DEFENSE

A/D

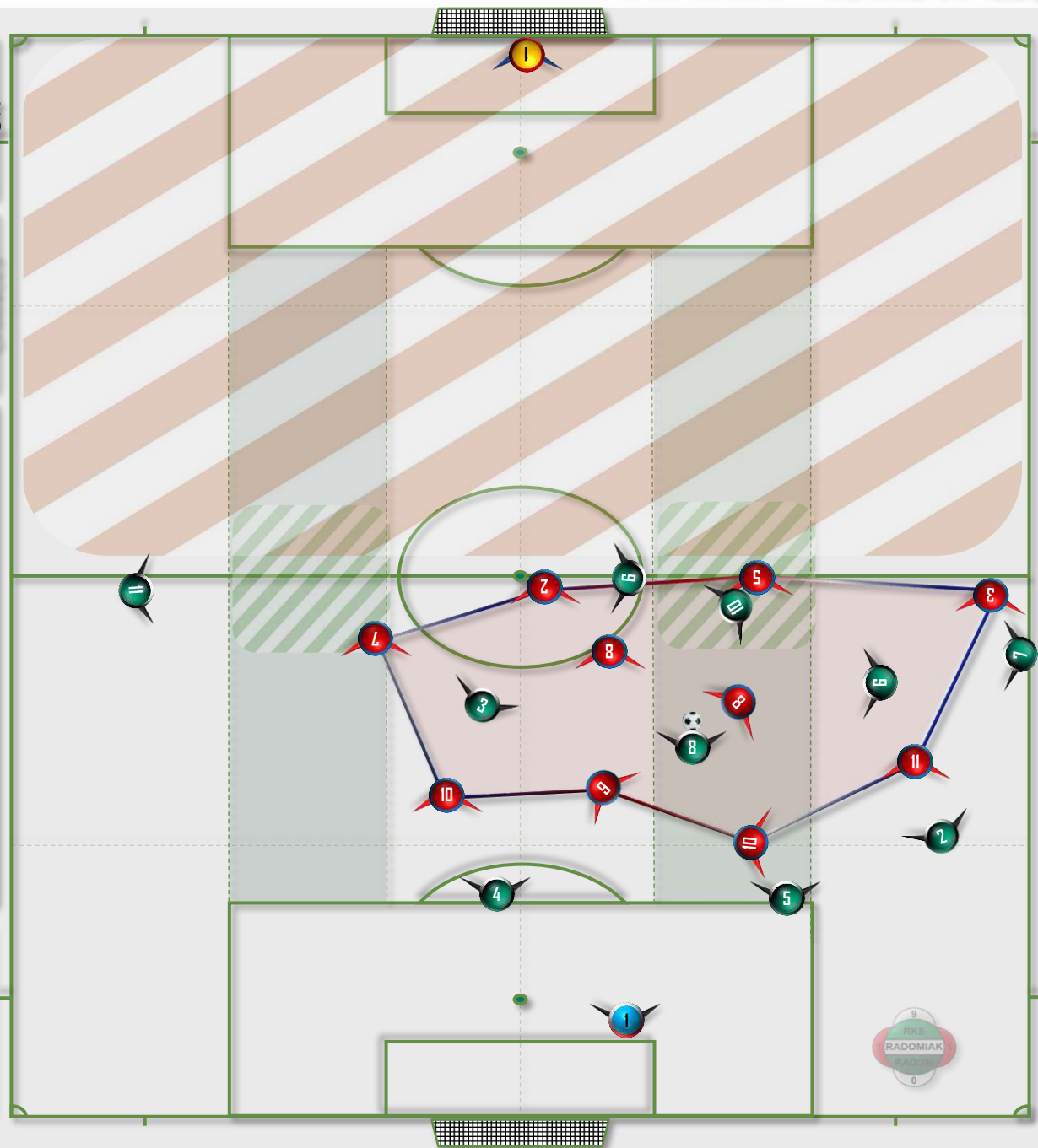
ATTACK

FINALIZATI
ON

CREATING
CHANGES

BUILDING UP

GOAL KICK



ATTACK

- ✓ Attract opponent
- ✓ Use space behind the defense line
- ✓ Use space between the line if the opponnent react for pases behind the line
- ✓ Move the opponent
- ✓ Circulation the ball
- ✓ Look for switch the side in weak half space

✓ Prottect Atack

9
RKS
RADOMIAK
RADOM
0

D/A

FINALIZATI
ON

DEFENSE

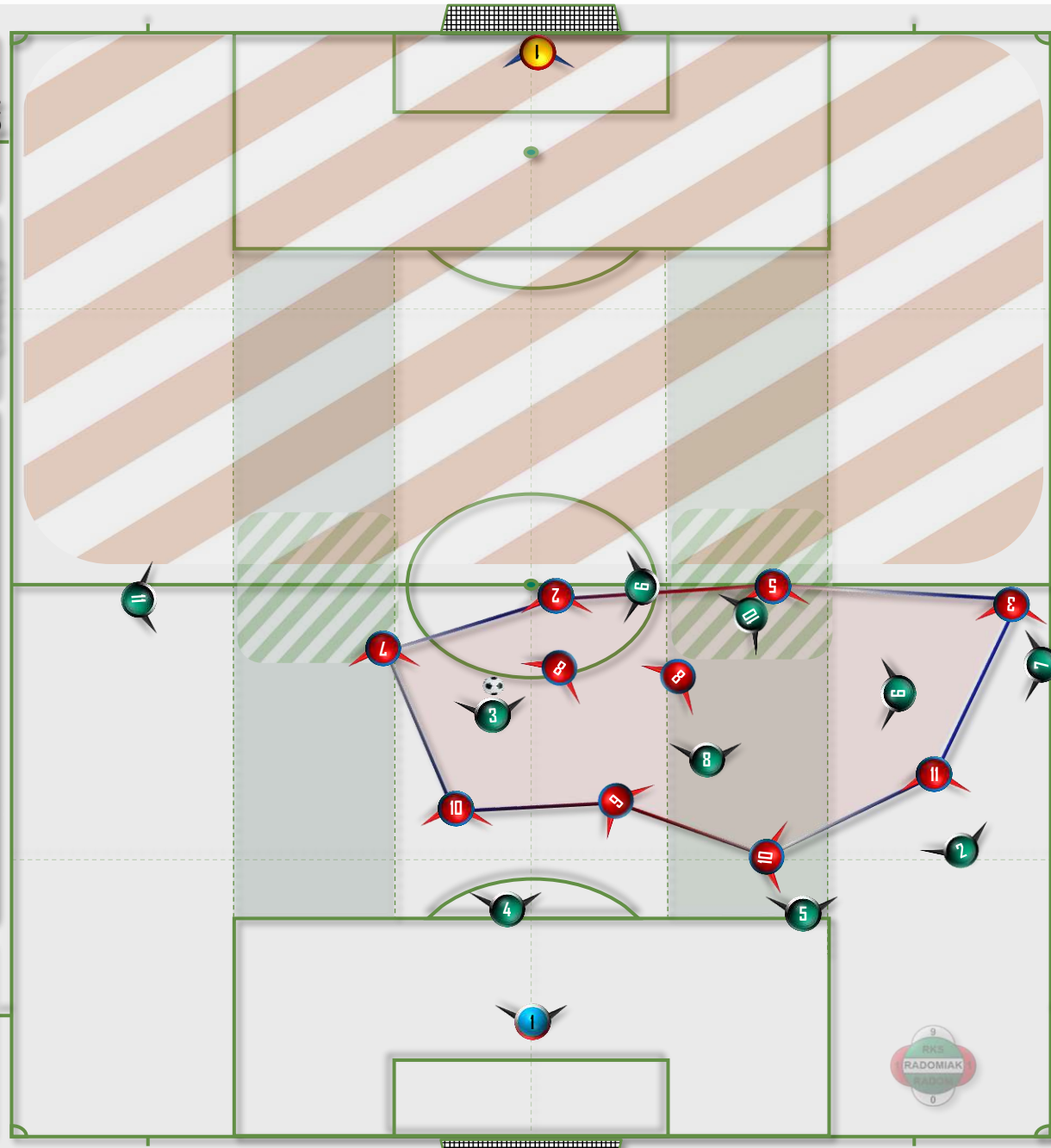
CREATING
CHANGES

BUILDING UP

A/D

GOAL KICK

ATTACK



ATTACK

- ✓ Attract opponent
- ✓ Use space behind the defense line
- ✓ Use space between the line if the opponent react for pases behind the line
- ✓ Move the opponent
- ✓ Circulation the ball
- ✓ Look for switch the side in weak half space

✓ Protect Attack

DEFENSE – RAKÓW CZĘSTOCHOWA



9
RKS
RADOMIAK
RADOM
0

FINALIZACJA
ON

CREATING
CHANGES

D/A

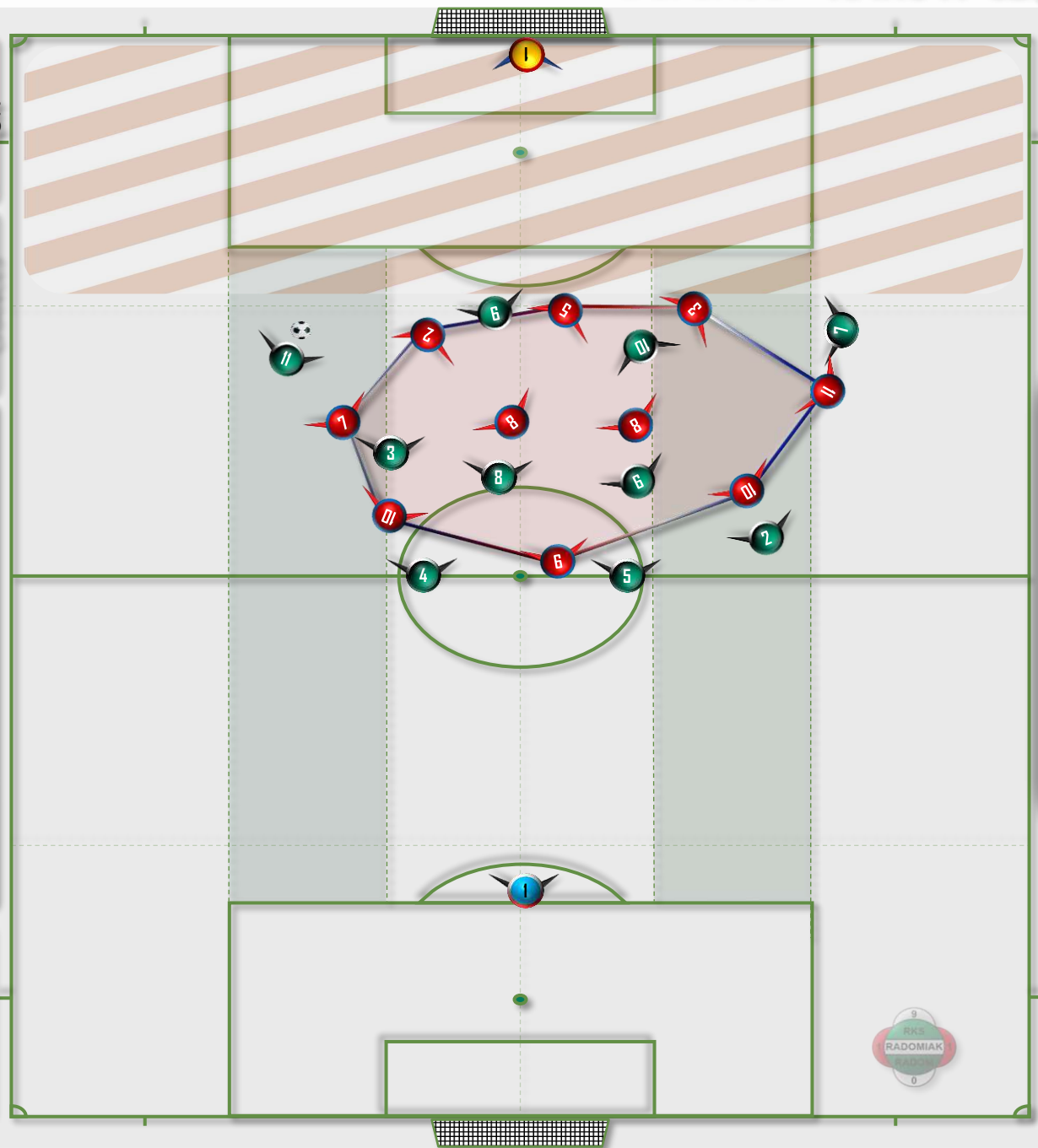
DEFENSE

A/D

BUILDING UP

GOAL KICK

ATTACK



ATTACK

✓ Attract opponent

✓ Circulation the ball

✓ Look for switch the side in weak half space

✓ Protect Attack

www.wielkopolskizpn.pl



Mecz

- Komunikacja z ławką rezerwową (w obie strony)
- Przygotowanie materiału do prezentacji w przerwie meczu
- 3-4 filmy – najważniejsze
- Zejście do szatni w 40 min. + asystent – wybór materiału
- Indywidualne omówienie filmów
- Przygotowanie materiałów pomeczowych – statystyki, bramki + sytuacje kluczowe + pomyłki sędziowskie



Analiza meczu



- Odpowiedzialny: I Trener
- Problem – Rozwiązanie
- Kamera taktyczna + kamera Canal+
- Rozliczenie z realizacji planu
- Pozytywny przekaz – wzmacnianie zachowań modelowych
- Sposób prowadzenia
- Wykorzystanie danych/intensywność/dane indywidualne
- Współodpowiedzialność – aktywny zespół
- Asystenci – raport meczowy (36h po meczu)
- Kiedy ? 2-3 dni po meczu
- Przykład Piast - Lech



Analiza meczu





Auto - Analiza



- Odpowiedzialny: Zawodnik, asystenci
- Perspektywa i odczucia z boiska
- Czas - (do 36h po meczu)
- Narzędzie do komunikacji ze sztabem
- Nie ma robienia „na odwal”
- Informacja nt. relacji w zespole, postrzegania innych itd..

1. Ocena działań zespołowych. Realizacja założeń przed meczowych.

Obrona

Również w obronie po strzeleniu bramki zatraciliśmy zdecydowanie i chęć wyjścia wyżej (przeciętne ostatnie 15 min pierwszej połowy). Początek agresywnie w obronie – wyjście za zawodnikiem nie odpadanie. Press wysoki Bartł trochę za głęboko ustawiony (można było szybciej zamykać Marciniaka). Ogólnie b.dobry press wysoki na początku meczu. Jachu problemy ze skracaniem przy wypychaniu wyżej. Dużo odbiorów na połowie rywala. Najgroźniejsza sytuacja w 1 połowie wiąże się z wyjściem Gliwsona (bardzo ryzykownie), zwracam również uwagę na złe ustawienie Jacha oraz Kuna. W II połowie się na początku rozjechaliśmy w obronie, trochę zabrakło zarządzania (wymuszenia powrotu czy zmniejszenia odległości pomiędzy zawodnikami - momentami broniliśmy za szeroko lub odległości między zawodnikami były za duże – zarówno obrona jak i pomoc.) Sytuacja Budzińskiego, I faza złe ustawieni Emir i Peti , potem w związku z późną reakcją pomocników miejsce w 2 i 3 strefie, Peti za łatwo ograny przez napastnika (słaby strzał Budzińskiego). W II połowie kilka momentów że byliśmy zawieszanie czyli broniliśmy w pressie srednim bez wyjścia ani odpadnięcia. Brak pomocników w 2 strefie – Schwarz schodzi do boku Igor w linie z obrońcami i zostaje tylko SKóraś, na szczęście rywal nie trafia.

O- A

Bardzo często byliśmy w tej fazie, głównie dzięki dużej liczbie wygranych pojedynków oraz zebranych II piłek. Na samym początku świetny ruch Felka w przestrzeń + podanie od Igora , dobre utrzymanie i zmiana strony, potem złe dośrodkowanie Bartla (dobry ruch Musiola na krótki). Kunik w prosty sposób traci piłkę pod naszym pk. Zebranie dwóch 2 piłek pod rząd i świetna kontra zakończona mocno niecelnym strzałem Schwarza (Szczepan mógł dać Felkowi wcześniej). Musiol wykorzystuje przestrzeń (i swoją szybkość) po podaniu od Szczepana, później brak pomysłu i blokowania piłki. Szczepan w końcówce (po piąstkowaniu Gliwy) niepotrzebnie wybija w przestrzeń można było wyprowadzić tą piłkę, dać chwile oddechu (tak jak zrobił to Bartł kilka chwil później). Igor spóźnione w końcówce podanie do Felka (ten powinien rozszerzyć jak nie dostał piłki w I tempie) powinien dać pierwszym kontaktem. Musiol za szybko próbuje grać do Felka (dobrze się zastawił, potem zabrał (Felek szybciej rozszerzył). Felek niepotrzebnie strzela z 25 m (można grać ze Szczepanem lub Bartlem – swoją drogą Szczepan był na spalonym na początku akcji). Szczepan mógł dograć Musiola w sytuacji gdy Steinbors za krótko wybił głową (nie wiem czy Felek wcześniej nie miał możliwości strzału). Po wygraniu 1 i zebraniu 2 piłki Igor próbuje dobrym prostopadłym podaniem otworzyć Bartla (czy nie lepszym wyborem byłby Skóraś?). Bramka po wygraniu II piłki i świetnym podaniu Skórasia do Felka (kapitalne wykończenie).

Atak:

Mecz ogólnie nie ładny dla oka – mała płynność akcji, dużo strat dużo faz przejściowych, oba zespoły skupiły się na zwycięstwie za wszelką cenę. W I połowie dość dobra gra do momentu strzelenia bramki, potem schowanie się od grania i pójście na łatwinę przez granie długich podań od Gliwy do napastników. Jachu do poprawy pozycja przed przyjęciem i przyjęcie (podeszwa). Bardzo dobrze zbudowana akcja po rozpoczęciu z 5m – krótkimi podaniami środkiem, niewiele zabrakło żeby Schwartz otworzył sama na sam Musiola (nie rozszerzył !). Szczepan problemy z decyzjami – za wolno za dużo kontaktów, brak wykorzystania przestrzeni. Dobre wjscie po skrzydle Jacha. Emir dobre podanie za linie do Felka (utrzymanie i rzut różny). Dobra akcja dwójkowa Bartł – Musiol (Daniel zagranie i ruch w przestrzeń Seba utrzymanie) i dwa zablokowane strzały (Szczepan i Bartł).

Felek sporo utrzymanych piłek z rywalem na plecach. W końcówce 1 połowy groźna sytuacja po długim podaniu od Petraska do Szczepan – Musiol szybciej w pk, lepsza decyzja Kun. W II połowie Emir pare razy głupie wybory z piłką przy nodze (wybice z wolnego z własnej połowy ???). Najlepsza nasza akcja w II połowie zakończyła się groźnym strzałem Schwarza – dwukrotna zmiana strony krótkimi podaniami . Jachu głupi blad techniczny w końcówce naprawiony przez Schwarza.

A-O

Dobra odbudowa po wymiennosci pozycji . Szybciej musimy odbudowywać po aucie (zwłaszcza Peti i Jach) – groźna sytuacja strzał z linii pk. Świetny odbior wysoko Schwarza w konsekwencji którego mamy aut z którego pada bramka. Jachu prosta strata podczas budowania w końcówce pierwszej połowy i dobra reakcja obrońców . Szybki powrót Igora i wsparcie Emira w sytuacji gdy Arka szybko zagrała piłkę na naszą połówkę po zebraniu II piłki rzut wolny (początek za późna reakcja Igora oraz Kunika).

SFG

100% sytuacja Bartla po świetnym podaniu od Kuna. Dobra praca przy długich autach Arki. Fatalnie rozegrany drugi rzut różny z prawej strony (wrzutka od Kunika). Bramka po rozegraniu autu i kapitalnym podaniu od Szczepana. Świetne podanie z autu do Kuna od Szczepana (Musiol spi). Bardzo dobra sytuacja Petraska z rzutu różnego.

2. Opisowa ocena indywidualna zawodnika + nota 1-10

Gliwa 6 – Petrask – 5.5 Azemovic 5 Jach 6, Sapała – 6, Schwarz 5.5 – Kun – 5, Szczepański 4.5 Musiolik 4.5 Bartł 4.5 Forbes 6

3. Ocena przygotowania fizycznego (krótki opis)

Dość dobrze , chociaż kilka jednostek po których widać że jeszcze im trochę z różnych powodów brakuje (Jach, Szczepański, Bartł)

4. Ocena przygotowania mentalnego (krótki opis)

Zawiedziony jestem trochę naszym zachowaniem po strzeleniu bramki, niestety znowu brakuje na boisku lidera z prawdziwego zdarzenia.

4. Wnioski do pracy:

Obrona niska – wypchnięcie , przejścia A-O kiedy wysoka kiedy niska , SFG atak

5. Skład na kolejny mecz : 3-4-3

- Gliwa – Azemovic, Petrask, Jach, Sapała, Schwarz, Kun, Skóraś, Forbes, Babenko, Musiolik



PASJA – MOJE PALIWO





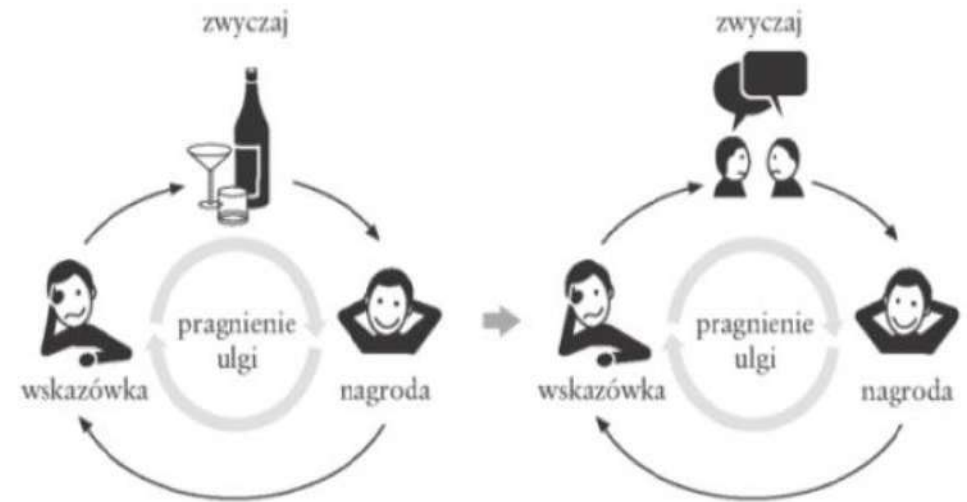
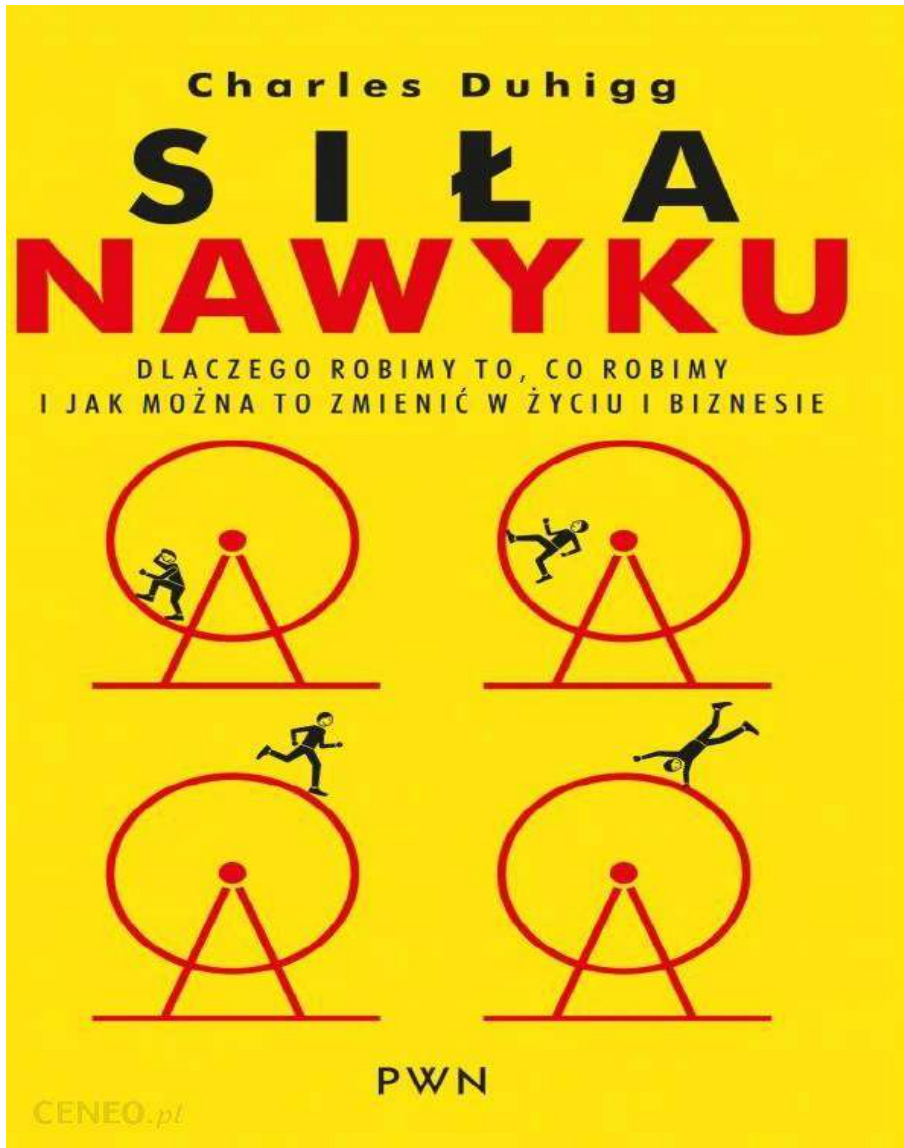
WIELKOPOLSKI
ZWIĄZEK
PIŁKI NOŻNEJ

Dziękujemy za uwagę



maciej.kędziorek@wp.pl

WZPN 2024



ZOSTAW WSKAZÓWKĘ, DOSTARCZ TEJ SAMEJ NAGRODY, WPROWADŹ NOWY ZWYCZAJ

Na podstawie książki Siła nawyku, Charles Duhigg



ANALITYCZNY

- Wolno reaguje
- Wkłada najwięcej wysiłku w organizację
- Niezainteresowany relacjami z otoczeniem
- Skoncentrowany na przeszłości
- Ostrożny w działaniu
- Unika zaangażowania

DOMINUJĄCY

- Szybko reaguje
- Wkłada najwięcej wysiłku w uzyskanie kontroli
- Niezainteresowany ostrożnością w relacjach z otoczeniem
- Skoncentrowany na teraźniejszości
- Od razu przechodzi do działania
- Unika braku aktywności

STABILNY

- Spokojnie reaguje
- Wkłada najwięcej wysiłku w nawiązanie kontaktu
- Odrzuca zmiany
- Skoncentrowany na teraźniejszości
- Działa wspierająco
- Unika konfliktów

INSPIRUJĄCY

- Szybko reaguje
- Wkłada najwięcej wysiłku w zaangażowanie
- Odrzuca rutynę
- Skoncentrowany na przyszłości
- Działa impulsywnie
- Unika izolacji

