



FUTBOL małopolski

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNY MAŁOPOLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ listopad 2009 nr 11 (56)



ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI NA SPORTOWO

str. 2 i 10

W NUMERZE:

KURSOKONFERENCJA SZKOLENIOWA MZPN STR. 4-12

11 listopada 2009 odbył się V Turniej Juniorów Starszych o Puchar Przechodni Prezesa MZPN, zorganizowany dla uczczenia Święta Niepodległości. W zawodach rozgrywanych na obiektach Hutnika Kraków uczestniczyły reprezentacje OZPN Tarnów, OZPN Nowy Sącz, PPN Kraków i Małopolski Zachodniej.



V Turniej Juniorów Starszych

Dla uczczenia Święta Niepodległości

WYNIKI

- Nowy Sącz - Kraków 0-1, Małopolska Zachodnia - Tarnów 0-2, Kraków - Tarnów 0-0, Nowy Sącz - Małopolska Zachodnia 1-0, Tarnów - Nowy Sącz 1-0, Małopolska Zachodnia - Kraków 2-1.

1. OZPN Tarnów	3	7	3 - 0
2. PPN Kraków	3	4	2 - 2
3. OZPN N. Sącz	3	3	1 - 2
4. Małopolska Z.	3	3	2 - 4

NAJLEPSI ZAWODNICY

- OZPN Tarnów - Adrian Kroker, PPN Kraków - Daniel Zimny, OZPN Nowy Sącz - Jurij Zinyak, Małopolska Zachodnia - Michał Rożnawski. Najlepszy



bramkarz - Jakub Bieniek (Nowy Sącz).

Puchar wręczał Prezes MZPN - Ryszard Niemiec. Obecni byli: wiceprezes MZPN - Jerzy Kowalski; przewodniczący Wydziału Szkolenia - Lucjan Franczak; członkowie Zarządu MZPN - Ireneusz Adamus, Aleksander Cimer, Henryk Sochacki; członkowie Rady Trenerów - Aleksander Hradecki, Michał Królikowski, Andrzej Kuźma, Tadeusz Morgoń, Franciszek Surówka; trener koordynator MZPN - Marian Cygan; sekretarz Wydziału Szkolenia - Andrzej Sykta; przewodniczący Komisji Młodzieżowej - Wiesław Gawlik.

Zawody zostały zrealizowane przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

Gorący piłkarski grudzień

Futbolowy december! Ostatni, zimowy miesiąc roku, normalnie czas piłkarskich wakacji, stał się szczególnie gorącym okresem w życiu PZPN. W najbliższych dniach 19-20 grudnia w Warszawie zjawia się delegaci, by podczas Zjazdu Sprawozdawczego ocenić prace Zarządu, podjąć (lub nie) uchwałę absolutoryjną, wytyczyć reguły pracy na kolejny rok. Małopolskie środowisko piłkarskie będzie podczas zjazdu reprezentowane przez delegatów: Ryszarda Niemca, Jerzego Kowalskiego, Mariana Kuczaję, Zbigniewa Jurkiewicza, Aleksandra Cimerę. Przypomnijmy, że we władzach PZPN zasiada dwóch przedstawicieli MZPN: Zbigniew Lach w Zarządzie oraz Janusz Hańderek, przewodniczący Komisji Rewizyjnej PZPN.

Dwa tygodnie wcześniej, 5 i 6 grudnia 2009 roku, działacze piłkarscy, przedstawiciele sponsorów, dziennikarze, reprezentanci Ministerstwa Sportu, kibiców, ludzie piłce nożnej zyczliwi spotkali się w Warszawie na zorganizowanym przez Canal+ „okrągłym stole polskiej piłki”. Wśród dyskutantów brakło ludzi z Krakowa, miasta mistrza kraju i dwóch klubów ekstraklasy.

Wśród postanowień końcowych panelu zapisano m.in. konieczność przeprowadzenia niezależnego audytu w PZPN, z którego wnioski zostaną upublicznione do końca marca 2010 roku, stworzenie kodeksu etycznego dla sędziów piłkarskich, szerokie konsultacje nad systemem szkolenia, powstanie grupy roboczej, która dokona oceny i przedstawi wnioski dotyczące ewentualnych zmian w statucie związku oraz przeniesienie uprawnień przyznawania licencji w pierwszej instancji z PZPN do Ekstraklasy SA.

„Okrągły stół”, inicjatywa niezmiernie potrzebna, był także rodzajem wotum nieufności dla piłkarskiej federacji. Uznano bowiem, że gwarantem odnowy piłkarskiego środowiska nie może być sam PZPN. Piłkarską centralę musi kontrolować z jednej strony Ministerstwo Sportu, z drugiej zaś szeroko zakreślony krąg miłośników piłki nożnej: sponsorzy, kibice, samorządy. Oczekujemy, że Zjazd PZPN odniesie się do postanowień „okrągłego stołu”.

(JN)

Cravovia na bogato!

Za dwa, najpóźniej trzy lata będziemy grali w europejskich pucharach. To gwarantuję! Już zimą ostro zainwestujemy - oznajmił w mediach prezes Cravovii. Janusz Filipiak zaanonsował równocześnie, że Ekstraklasa to nie jedyne wyzwanie Cravovii. Zapowiedział, że 10 grudnia br. jego firma „Comarch” podpisze umowę sponsorską z klubem 2. Bundesligi TSV 1860 Monachium. W bieżącym sezonie logo firmy Filipiaka nie będziemy na koszulkach, bo klub ma kontrakt z inną firmą, ale od przyszłego już tak. Współpraca będzie dotyczyć także kwestii sportowych. Być może jeszcze w tym oknie transferowym dołączy do nas jeden z ośmiu napastników TSV. Stajemy się jednym z dwóch głównych sponsorów monachijskiego zespołu. Budżet Comarchu na marketing wynosi 40 mln zł i z tej kwoty idą pieniądze na Cracovię, TSV i np. organizowanie konferencji biznesowych oraz kampanie reklamowe - powiedział prezes „Pasów”. (JN)

Komitet Wykonawczy FIFA

Na nadzwyczajnym posiedzeniu 2 grudnia, Komitet Wykonawczy FIFA zaproponował metody, które pomogą przeciwdziałać negatywnym zjawiskom nękającym światowy futbol:

- wyraził poparcie dla włączenia dodatkowych arbitrow za linią bramkową boiska. Komitet uznał jednak, że wprowadzenie takich rozwiązań już w finałach Mistrzostw Świata 2010 byłoby zbyt wczesne. Uzgodniono, że sekretarze generalni wszystkich federacji wspólnie poszukają środków i rozwiązań, aby zoptymalizować zasady eliminacji do kolejnych MŚ;
- zatwierdził powstanie międzynarodowej grupy, której zadaniem będzie walka z nieprawidłowościami i nielegalnymi zakładami bukmacherskimi w piłce nożnej i zapewnił o wsparciu Interpolu dla utworzonej grupy zadaniowej FIFA;

Komitet Dyscyplinarny FIFA zajął się sprawą Thierry'ego Henry w związku z meczem barażowym Francja-Irlandia, rozegranym 18 listopada 2009 roku, a także incydentami w meczach między Algierią i Egiptem, rozgrywanych w Kairze 14 listopada oraz w Chartumie 18 listopada 2009 roku.

11 grudnia br., podczas kongresu na portugalskiej wyspie Maderze, UEFA ogłosi, w których miastach Ukrainy odbędą się mecze Euro 2012. Jak na razie pewny organizacji najbliższych ME jest Kijów, ponadto do roli gospodarzy aspirują: Charków, Donieck i Lwów. Na Maderze zapadnie także decyzja, czy mecz finałowy zostanie rozegrany na kijowskim Stadionie Olimpijskim. Podjęcie pozytywnych dla Ukrainy decyzji organizacyjnych wydaje się być przesądzone. Jeśli tak się stanie, to ustaną wszelkie spekulacje co do ewentualnej możliwości rozegrania mistrzostw Europy na stadionach Krakowa, Chorzowa, Berlina i Lipska.

Stadion w Charkowie otwarty

Ukraina szczęśliwa?

Kolejny krok na drodze do Euro 2012 uczynił Charków. W mieście wschodniej Ukrainy oddano 5 grudnia br. zmodernizowany stadion klubu Metalist, na którym w 2012 roku mają być rozegrane mecze piłkarskich mistrzostw Europy.

Europejska Unia Piłkarska ogłosiła 2 grudnia podział na sześć koszyków przed losowaniem eliminacji mistrzostw Europy 2012 w Polsce i na Ukrainie. Ceremonia odbędzie się 7 lutego 2010 roku w Sali Kongresowej w Warszawie. Dokonując

podziału, UEFA wzięła pod uwagę ranking reprezentacji, w którym uwzględniono wyniki w kwalifikacjach i turniejach finałowych MŚ 2006 i ME 2008 oraz eliminacjach do przyszłorocznych MŚ w Republice Południowej Afryki. Polska i Ukraina z tytułu gospodarza mają zapewnione miejsce w ME 2012, ale biorąc pod uwagę ranking, znalazłyby się w trzecim koszyku.

51 zespołów występujących w eliminacjach Euro 2012 utworzy dziewięć grup. Sześć z nich będzie liczyło po sześć ekip, a trzy - po pięć. Do mistrzostw awansują bezpośrednio zwycięzcy oraz jeden zespół z drugiego miejsca z najlepszym dorobkiem. Pozo-

stałych osiem drużyn sklasyfikowanych na drugiej pozycji w grupie utworzy cztery pary barażowe.

Rozgrywki eliminacyjne rozpoczną się we wrześniu 2010 roku i potrwać do jesieni 2011.

Podział na koszyki:

1. Hiszpania, Niemcy, Holandia, Włochy, Anglia, Chorwacja, Portugalia, Francja i Rosja,
2. Grecja, Czechy, Szwecja, Szwajcaria, Serbia, Turcja, Dania, Słowacja i Rumunia,
3. Izrael, Bułgaria, Finlandia, Norwegia, Irlandia, Szkocja, Irlandia Północna, Austria, Bośnia i Hercegowina,
4. Słowenia, Łotwa, Węgry, Litwa, Białoruś, Belgia, Walia, Macedonia i Cypr,
5. Czarnogóra, Albania, Estonia, Gruzja, Mołdawia, Islandia, Armenia, Kazachstan i Liechtenstein,
6. Azerbejdżan, Luksemburg, Malta, Wyspy Owcze, Andora i San Marino.

KURSOKONFERENCJA TRENERÓW

PROGRAM

12 grudnia 2009,
Akademia Wychowania Fizycznego
w Krakowie

9.00

- Rozpoczęcie Konferencji

9.15 - 10.15

- Zajęcia praktyczne WOSSM Kraków, zagadnienie: doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych w formie fragmentów gry oraz grach zadaniowych na poziomie Gimnazjum. Wykładowcy: Leszek Bednarski, Łukasz Terlecki, Michał Wićcek. Wcześniej rozgrzewka w formie aerobiku: Beata Burliga.

10.15-11.00

- Trening pokazowy kobiet. Wykładowcy: Joanna Kubisiak, Andrzej Żądło.

11.00 - 12.00

- Ofensywne rozwiązania taktyczne w systemie 4-4-2. Wykładowcy: Paweł Zegarek, Marek Salamon.

12.00 - 12.30

- Przerwa

12.30-13.30

- Wybrane gry w kształtowaniu wytrzymałości tlenowej i beztlenowej. Wykładowca: Ryszard Wieczorek.

13.30-14.15

- Wybrane aspekty organizacji szkolenia sportowego w grach zespołowych. Wykładowca: Stanisław Zak

14.15. -15.00

- Warianty formy obwodowej treningu siłowego dla potrzeb piłki nożnej. Wykładowca: Tadeusz Ambroży.

15.00-15.30

- Podsumowanie Konferencji, wystąpienia przedstawicieli Rady Trenerów i Wydziału Szkolenia MZPN, rozdanie certyfikatów.

UWAGA: W przeciwieństwie do poprzednich lat nie przewidziano posiłku dla uczestników. Istnieje możliwość wykupienia obiadu w stołówce-bistro AWF.

Konferencja Trenerów

mgr Ryszard Wieczorek

WYBRANE GRY W KSZTAŁTOWANIU WYTRZYMAŁOŚCI TLENOWEJ I BEZTLENOWEJ

Wiodącymi akcentami we współczesnym treningu są:

- formy gry
- małe gry taktyczne
- gry uproszczone
- formy fragmentu gry
- Ze szczególnym uwzględnieniem:**
- gry w tłoku, na małej przestrzeni-pod presją przeciwnika
- gry na dwa lub trzy kontakty
- agresywnego krycia w myśl zasady „W treningu jak w grze”
- 1 x 1 (doskonalenia w grach i fragmentach gry)
- gry obronnej w strefie z naciskiem na: krycie, podwojenie krycia i asekurację
- gry bez piłki-wyjścia na pozycję
- szybkości działania – podejmowania decyzji

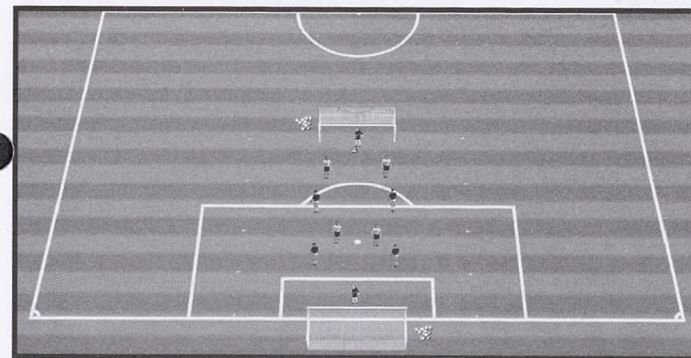
GRY O MAKSYMALNEJ INTENSYWNOŚCI (93-100%)

1. Gra 4 x 4 : (LA-ok. 10-12 mmol/l)

- gra odbywa się na boisku 25-20 m
- gra 4x4 plus bramkarze
- 4 x 4' gry na trzy i dwa kontakty (na przemian)

Zasady gry

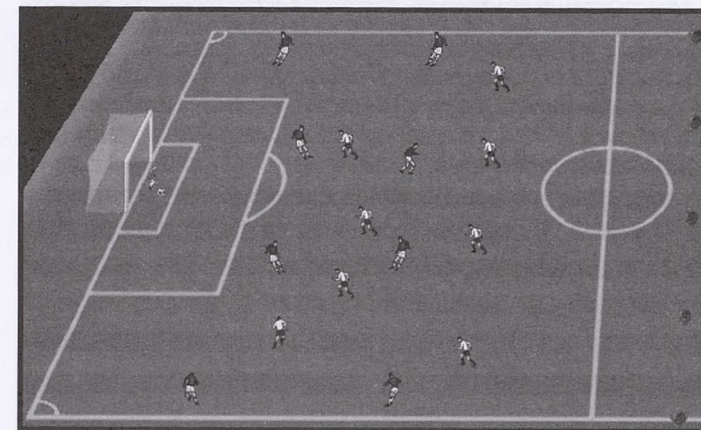
- duże tempo gry
- bramkarz szybko wprowadza piłkę do gry
- po zdobyciu bramki –bramkarz drużyny strzelającej bramkę szybko wprowadza kolejną piłkę do gry
- gra bez autów bocznych i bez rz.roznych-bramkarze szybko wprowadzają piłkę do gry
- bardzo duża intensywność gry
- duże przerwy wypoczynkowe(obowiązkowo trucht do spadku tętna poniżej 120 ud/min ok.3'-4')



2. Gra taktyczna-uwalnianie się od ofensywnego pressingu (LA 8-10 mmol/l)

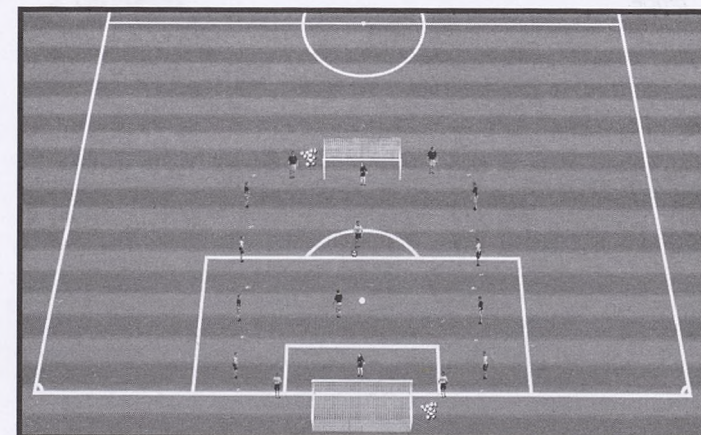
- gra mająca za zadanie – uwalnianie się od ofensywnego pressingu na własnej połowie boiska
- gra odbywa się 9 (8 plus bramkarz) x 8
- za środkową linią znajduje się 10-ciu m. strefa neutralna
- zawodnicy grający w przewadze (z bramkarzem) zdobywają punkt w dwóch przypadkach: za wymianę 10-ciu podań, lub za wprowadzenie piłki w strefę neutralną
- zawodnicy grający w odbiorze zdobywają punkt za przejęcie piłki
- grę rozpoczyna bramkarz
- gra odbywa się 2 x 4'-6' ,po czym następuje zmiana zawodników

- gra jest bardzo intensywna i należy stosować długie przerwy wypoczynkowe(trucht),w zależności od stopnia zaawansowania zawodników pod względem motorycznym



3. Gra 1x1 (LA 6-8 mmol/l)

- gra odbywa się na boisku 20-25 m
- gra odbywa się 30' - 60'
- ilość powtórzeń 4-6
- celem gry jest jak najszybciej wygrać pojedynek 1x1 z przeciwnikiem i oddać strzał do bramki
- gra 1x1 z możliwością gry z zewnętrznymi zawodnikami(gra z pierwszej piłki)
- zawodnik broniący gra bardzo agresywnie (pressingiem), nie pozwalając przeciwnikowi na oddanie strzału
- po odbiorze sam staje się atakującym i stara się jak najszybciej oddać strzał
- po strzale bramkarz jak najszybciej wprowadza piłkę do gry
- po akcji bramkowej rozpoczyna bramkarz zawodnika, który bramkę zdobył
- gra jest bardzo intensywna i należy stosować optymalne przerwy wypoczynkowe(trucht),do spadku tętna poniżej 120ud/min,ok. 3'-4'
- odmianą jest gra 2 x 2, z tym że czas gry zwiększa się do 1,30"-2',oraz czas przerwy wypoczynkowej(trucht) 4'-6'

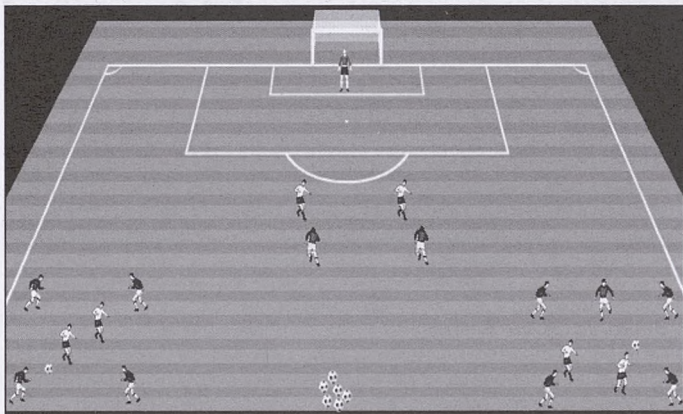


4. Ćwiczenie kontrataku w formie gry. (LA 4-6 mmol/l)

- ćwiczy cała drużyna
- gra odbywa się na jednej połowie boiska

Cele i zadania ćwiczenia

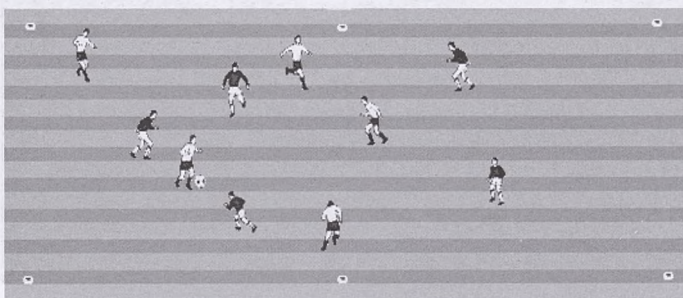
- piłka jest w posiadaniu trenera na środku boiska
- na gwizdek trenera napastnicy starają się „urwać” z pod opieki obrońców (którzy kryją ściśle i agresywnie), jednocześnie odbywają się dwie gry w „dziadka” 5 x 2 i 4 x 2 w okolicach środka boiska
- na dany gwizdek jeden z „dziadków” w sprincie stara się pomóc napastnikom i obrońcom w grze, gdzie zawodnicy grający na obwodzie „dziadka” są atakującymi, a środkowi są obrońcami i następuje gra do zakończenia akcji w układzie - (7 x 4 lub 6 x 4)
- ćwiczymy atak szybki, a więc 4-5-ma podaniami staramy się zakończyć akcję, gdy się nie uda przechodzimy do ataku pozycyjnego.
- po skończeniu akcji i odpoczynku idzie akcja z drugiej strony gdzie grupa cały czas gra w „dziadka”
- trener reguluje intensywność gry i ilość powtórzeń w zależności od stopnia wytrenowania zawodników
- duże tempo wykonywanego ćwiczenia
- bardzo duże obciążenie, w związku z czym stosujemy aktywne przerwy wypoczynkowe po każdym wysiłku.

**GRY O WYSOKIEJ INTENSYWNOŚCI (86-92%)****1. Ćwiczenie ataku pozycyjnego - w grze na utrzymanie się przy piłce. (LA 4-6 mmol/l)**

- gra odbywa się w dwóch kwadratach 20 x 20 m
- 5 x 5 zawodników

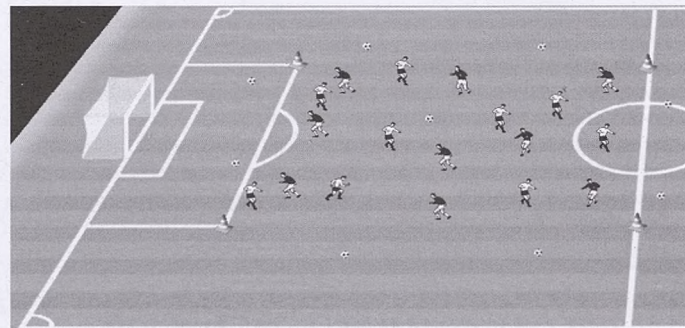
Cele i zadania ćwiczenia:

- celem jest utrzymanie się przy piłce, premiując za 10-podań 1-pkt, przy czym przy rozpoczęciu gry w jednym kwadracie maksymalnie możemy wymienić 4-podania (może być mniej), natomiast pozostałe do 10-ciu w drugim kwadracie
- następnym celem ćw. jest przeniesienie ciężaru gry z jednej strony na drugą
- zawodnicy sami liczą podania
- wykorzystujemy całe pole gry (jak najszerzej w tych polach)
- po ćwiczeniu – aktywny wypoczynek.
- czas gry - 6' - 8'

**2. Gra na utrzymanie się przy piłce. (LA 3,5-4 mmol/l)**

- gra odbywa się na polu ok. 30 x 40 m (na szerokości pola karnego, od linii do środka boiska).
- gra 9 x 9 zawodników.

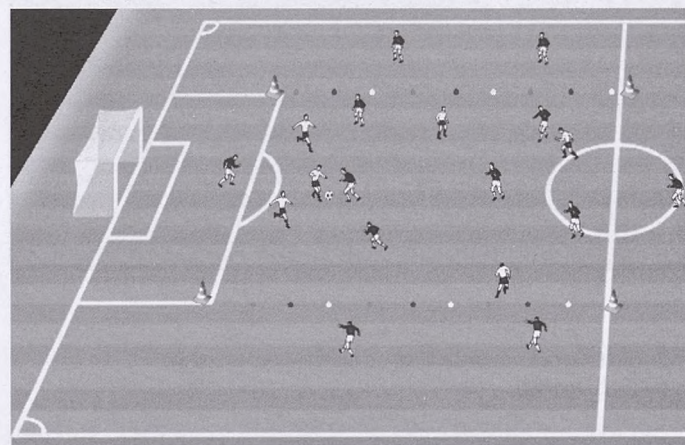
- 7,5'-gry na dwa kontakty (w zależności od zaawansowania technicznego zawodników)
- 3'-przerwa wypoczynek czynny (obowiązkowo lekki trucht)
 - a.) odmianą ćwiczenia może być gra 9 x 9 (jak wyżej) z dwoma zawodnikami ustawionymi na zewnątrz pola gry; zawodnicy zewnętrzni odgrywają z pierwszej piłki
 - b.) odmianą ćwiczenia może być gra 9 x 9, z dwoma zawodnikami ustawionymi na zewnątrz pola gry, gdzie po zagraniu piłki do zawodnika zewnętrznego, ten wprowadza piłkę do gry, a na jego miejsce biegnie zawodnik podający piłkę

**3. Gra na utrzymanie się przy piłce (LA-3,5-5 mmol/l)**

- gra odbywa się na boisku 30 x 40 m. (jak na rysunku)
- gra 6 x 6 zawodników na dwa kontakty
- 6-zawodników jest ustawionych na obwodzie pola gry, można z nimi grać, lecz odgrywają piłkę bez przyjęcia
- 5'-gry
- ilość gier w zależności od dyspozycji fizycznej zawodników
- 3'- przerwa – wypoczynek czynny (trucht !).

Odmianą ćwiczenia jest gra 6 x 6 plus 6

- gra odbywa się na polu jak wyżej.
- dwa zespoły grają przeciw trzeciemu.
- zespół broniący stara się jak najszybciej odebrać piłkę zespołowi grającemu w przewadze liczebnej (12-zawodników)
- drużyna, która traci piłkę, jak najszybciej przechodzi do odbioru
- gra odbywa się na dwa kontakty
- 7,5'-gry
- 3'-przerwa, wypoczynek czynny (lekki trucht)
- ilość gier w zależności od dyspozycji fizycznej zawodników

**GRY O ŚREDNIEJ INTENSYWNOŚCI (71-85%)****1. Gra taktyczna-uproszczona (LA 3,5-4 mmol/l)**

- pole gry ok. 70, wyznaczone od 16-ki do 16-ki
- gra odbywa się na polu 30 m (po 15 m. z każdej strony środkowej linii), na całej szerokości boiska
- gra 10 x 10 plus bramkarze

- zadaniem w tej grze jest zdobycie bramki po minięciu linii wyznaczającej linię spalonego
- należy zrobić to jak najszybciej, przez 3 - 4 zawodników, bez przeszkadzania ze strony obrońców drużyny broniącej
- w strefach obronnych nie przeszkadzamy
- gramy krótkimi podaniami
- obowiązuje duża aktywność - ciągły ruch i gra bez piłki
- gramy dowolnie bez ograniczeń - korzystając z dryblingu
- podczas gry obowiązuje zakaz używania długiego podania
- szybkie wprowadzenie piłki, która wyszła w aut
- po grze aktywna optymalna przerwa wypoczynkowa (trucht)
- czas gry 10-15'

2. Gra taktyczna – uproszczona (odmiana gry) (LA-3,5-5 mmol/l)

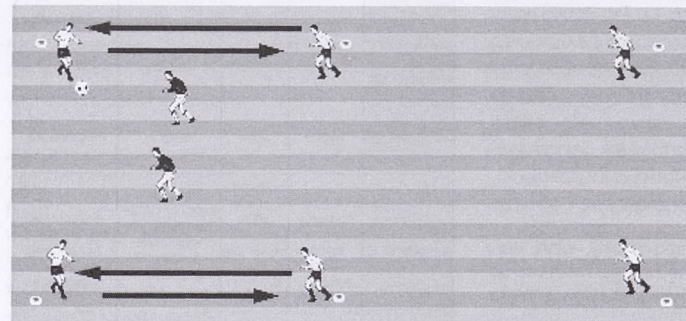
- gra w trzech strefach na tym samym polu gry 70m
- gra 10x10 plus bramkarze
- gra odbywa się w trzech strefach:
 - 20m - strefa obronna (gra na 1-kontakt)
 - 30m - strefa środkowa (gra na dwa kontakty)
 - 20m - strefa ataku (gra dowolna)
- zadanie dla zawodników broniących: skracanie i zawężanie pola gry w momencie zagrnięcia piłki do strefy środkowej lub ataku
- odbiór piłki na całym boisku poprzez podwojenie i potrójenie krycia
- w grze ofensywnej obowiązuje duża aktywność i gra pod presją przeciwnika
- celem jest zdobycie bramki po współpracy i grze kombinacyjnej kilku zawodników
- czas gry 10'-15'

**3. Mała gra taktyczna. (LA 3,5-5 mmol/l)**

- udział bierze 8 zawodników (6 na obwodzie i dwóch w środku)
- gramy 4 x 2 w jednym kwadracie

Cele i zadania ćwiczenia:

- agresywny atak dwójki środkowych zawodników celem odbioru piłki
- jedynie zewnętrzni zawodnicy mogą przegrać piłkę do drugiego kwadratu, biegnąc równocześnie za zagraniem i następuje wymiana zawodników (zgodnie ze strzałkami)
- po przegraniu piłki i zmianie gramy w drugim kwadracie
- obowiązują dwa kontakty (zależne od zaawansowania technicznego zawodników)
- pressing, czucie przestrzeni i miejsca na boisku
- jak najszybciej i najczęściej zmieniamy strony (kwadraty)
- intensywność duża - czas gry 10'-15'

**4. Tenis nożny (LA 2,5-3,5 mmol/l)**

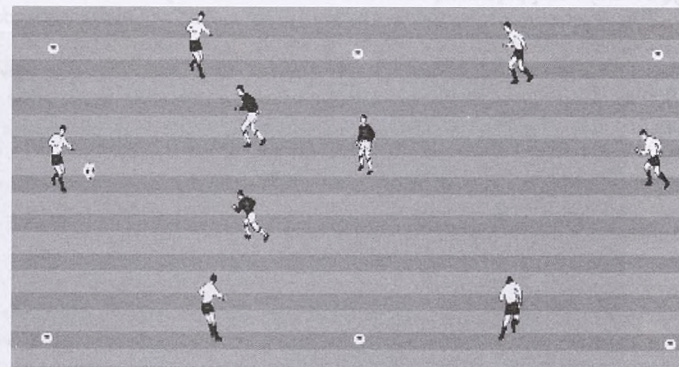
- gra 3 x 3
- gra na małym polu
- doskonalenie techniki piłkarskiej
- ćwiczenia gibkości

GRY O NISKIEJ INTENSYWNOŚCI (60-70%)**1. Gra odbywa się w dwóch kwadratach 15 x 15 m.**

- w grze bierze udział 9 zawodników (sześciu na obwodzie, trzech w środku)
- gramy w jednym kwadracie 4x3
- czas gry 10'-12'
- na obwodzie gra na dwa kontakty (zależy od zaawansowania technicznego)
- odmianą ćw. jest gra 4x2 w jednym kwadracie, gdzie bierze udział 8-iu zawodników.

Zasady i cele ćwiczenia:

- agresywny atak trójki środkowych zawodników – celem odbioru piłki
- w jednym kwadracie następuje gra 4 x 3, gdzie czwartym na obwodzie jest zawodnik z drugiego kwadratu.
- po przegraniu piłki do drugiego kwadratu ten zawodnik który wbiegł do pomocy – wraca oraz jeden z zawodników będących najbliżej przebiega za zagraniem i znowu następuje gra 4 x 3 w danym kwadracie
- należy wykorzystać całe pole gry (szerokość gry)
- obowiązuje zasada - cały czas przesuwamy się do gry, wychodzimy na pozycję
- po ćwiczeniu – aktywny wypoczynek (trucht)
- długość wypoczynku – od stopnia wytrenowania zawodników! (spadek tętna do ok. 110-120 ud/min.)

**2. Gra głowami**

- gra odbywa się 5 x 5
- gra na boisku 20 x 15 m.
- gra do dużych bramek

3. Gra do małych bramek

- gra 7 x 7 do 4-ch małych bramek
- gra na boisku 25 x 30m
- czas gry ok. 10'

4. „Dziadek” – 5 x 2 (LA-ok.3 mmol/l)

- małe pole gry (8 x 8m)
- czas gry ok. 10'
- gra na jeden lub dwa kontakty (w zależności od stopnia zaawansowania technicznego zawodników)

Dr hab. prof. AWF Tadeusz Ambroży - Katedra Teorii i Metodyki Gimnastyki, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

WARIANTY FORMY OBWODOWEJ TRENINGU SIŁOWEGO DLA POTRZEB PIŁKI NOŻNEJ

Sprawność fizyczna piłkarzy jest właściwością charakteryzującą pewien poziom ich aktualnych możliwości ruchowych i może być rozwijana zarówno poprzez kształcenie w zakresie rozwoju zdolności motorycznych jak i zdobywanie nowych umiejętności ruchowych. Sprawność ogólna to zdolność do wykonywania ruchów koniecznych aby poruszać się w otaczającym środowisku bez większych trudności. Sprawność ukierunkowana to możliwość realizacji określonych zadań ruchowych zaprogramowanych na czynności związane ze sposobem poruszania się bez sprzętu w piłce nożnej. Sprawność specjalna to umiejętność do wykonywania ruchów związanych głównie z operowaniem sprzętem specyficznym dla piłki nożnej.

Piłka nożna jest grą w której bieg, skok, chód są podstawowymi formami aktywności. W trakcie gry występują elementy szybkiego biegu oraz przyspieszeń i wykonywaniem elementów technicznych. Statystyczna analiza którą przeprowadził Panfil wskazuje, iż w ciągu 90 minut gry zawodnicy przebiegają z maksymalną prędkością odcinki od 3-4 m do 25-30 m. Przeciętny dystans sprintem wynosi 10-15 m i wykonany jest 30-60 razy. Przeciętnie piłkarz pokonuje 5-8 km z tego: z prędkością maksymalną – 800 m 10-12% wszystkich czynności biegowych, z prędkością submaksymalną, określaną również jako bieg zrywami – 800-900 m ok. 10% , truchtem, chodem, wyskokami, walką o piłkę – reszta dystansu ok. 80%. W związku z tym piłka nożna ze względu na energetyczny aspekt realizacji zadań ruchowych zaliczana jest do grupy sportów szybkościowo-wytrzymałościowych (Panfil i Żmuda 1996). Jednak jak wykazują wyniki innych badań przeprowadzonych przez Banesbo ważnym elementem jest również poziom siły szczególnie większych grup mięśniowych. Siła jest ważnym składnikiem wielu sekwencji ruchowych, typowych dla piłki nożnej, przykładem może być oddanie mocnego strzału, dalekie podanie czy dośrodkowanie piłki, odbiór piłki wślizgiem lub sprinty. Dla niektórych piłkarzy korzystne jest posiadanie silnych wybranych grup mięśniowych, np. piłkarz specjalizujący się w dalekich wrzutach piłki, może poprawić wykonanie tego elementu rozwijając siłę dynamiczną mięśni klatki piersiowej i ramion. Jedną z ważnych funkcji mięśni jest także ochrona i stabilizacja stawów, dlatego trening siłowy ma olbrzymie znaczenie w prewencji urazowej, a zarazem chroni przed nawrotami urazów (Banesbo 1999). W piłce nożnej przygotowanie siłowe opiera się na ćwiczeniach wszechstronnych, ukierunkowanych i specjalnych. Wpływ tych ćwiczeń na sprawność specjalną piłkarza jest różnorodny. Ważnym problemem jest także dobór odpowiedniej wielkości objętości i intensywności wykonania pojedynczego ćwiczenia. Uzależniony on jest od okresu treningowego. Inny rodzaj pracy stosuje się na etapie ogólnego przygotowania siłowego, niż na etapie przygotowania specjalnego (Talaga 1997). Właściwy cykl rozwoju siły powinien trwać około 6 – 8 tygodni. W pierwszym etapie należy stosować metody prowadzące do

niewielkiego przyrostu masy i wytrzymałości siłowej. Następny stopień to kształtowanie siły dynamicznej i eksplozywnej (Bednarski 2000).

Poszukując środka dla realizacji celów treningowych w zakresie wszechstronnego rozwoju siły warto zastanowić się nad oddziaływaniem na organizm człowieka oraz poziom jego sprawności za pomocą najbardziej wszechstronnej formy treningowej – obwodu stacyjnego.

Trening obwodowy, jako jeden z wariantów form treningowych, to sposób realizacji zajęć ruchowych, które rozwijają siłę mięśniową, w pewnym stopniu szybkość oraz odporność organizmu na zmęczenie (czyli wytrzymałość). Często jednak zapomina się o możliwości takiego treningu, pomimo, że stanowi on idealny sposób realizacji zajęć dla każdego kierunku oddziaływań treningowych. Trening obwodowy jest klasyfikowany, uwzględniając charakter pracy mięśni w grupie dynamicznych metod treningu siłowego z wykorzystaniem średnich obciążeń. Z punktu widzenia metodycznego, wykorzystywany jako metoda rozwoju możliwości wytrzymałościowo-siłowych. Warianty treningu obwodowego dają jednak szeroki wachlarz możliwości modyfikacji tego sposobu prowadzenia zajęć oraz wpływu na inne składowe procesu szkolenia sportowego.

W podstawowej wersji trening obwodowy jako metoda kształtowania siły mięśniowej to zestaw 8-15 podstawowych lub izolowanych ćwiczeń siłowych (z wykorzystaniem oporu zewnętrznego lub własnego ciężaru ciała), rozstawionych po okregu zgodnie z zasadą zmienności pracy mięśniowej (czyli kolejne ćwiczenia angażują podstawowe grupy mięśniowe możliwie daleko oddalone od siebie np. ćwiczenia ramion, następnie nóg oraz brzucha itd). Ćwiczenia wykonywane są z dużą lub umiarkowaną szybkością, a opory zewnętrzne są średnie (około 50 % CM¹). Obciążenie średnie w odniesieniu do poszczególnych ćwiczeń oznacza, że jeżeli rekord ćwiczącego w przysiadzie ze sztangą jest 120 kg to będzie używał 60 kg ciężaru, a jeżeli jego rekord ilości podciągnięć na drążku wynosi 10 powtórzeń, podczas treningu obwodowego będzie wykonywał ćwiczenie 5 razy. Kolejne założenia tego rodzaju treningu to minimalizowanie (czas potrzebny na zmianę stanowiska) lub eliminacja przerw wypoczynkowych pomiędzy kolejnymi ćwiczeniami. Wykonuje się 10-15 powtórzeń każdego ćwiczenia (maksymalnie 20). Można również wykonywać ćwiczenia na czas 30-60 sekund wysiłku (tab. 1). Taki rodzaj pracy podnosi na wyższy poziom wytrzymałość ćwiczących wpływając korzystnie na układ krążenia, oddychania i przemianę materii. Minimalny zakres obwodu powinien zawierać ćwiczenia ramion, nóg, mięśni brzucha i grzbietu (tab.2). Warto w tak organizowanym treningu wprowadzać dodatkowe ćwiczenia np. techniczne, szybkościowe, skocznościowe i plyme-

1 CM – ciężar maksymalny, czyli największa wielkość oporu zewnętrznego możliwa do pokonania przez ćwiczącego w jednym powtórzeniu danego ćwiczenia

tryczne). Po zakończeniu obwodu należy wykonać serię ćwiczeń gibkościowych dla wszystkich ćwiczonych grup mięśniowych.

Wprowadzając w treningu obwodowym przerwy wypoczynkowe pomiędzy ćwiczeniami (do 60 sekund) jednocześnie zwiększając opór zewnętrzny (60-80 % CM) i zmniejszając liczbę powtórzeń można korzystnie wpływać na przyrost masy mięśniowej (trening stacyjny) czyli pośrednio zwiększać siłę, a wypełniając te przerwy ćwiczeniami dynamicznymi (np. bieg) oddziaływać dodatkowo na wytrzymałość ćwiczących („ścieżka zdrowia”). Innym wariantem jest połączenie metody kulturystycznej i zalet treningu obwodowego. Wykonuje się tzw. małe obwody składające się z trzech do pięciu ćwiczeń np. mięśni brzucha, nóg i górnych partii ciała. W celu poprawy dyspozycji wytrzymałościowych można uzupełnić obwód o ćwiczenie typowo wytrzymałościowe np. podskoki na skakance, natomiast w celu znacznego rozwoju siły i masy mięśniowej można zastosować trzy ćwiczenia np. na górne partie ciała – mięśni klatki piersiowej, barków i mięśni trójdłowych ramienia.

Jednak istota treningu obwodowego polega nie tylko na systematycznym i kolejnym ćwiczeniu poszczególnych zespołów mięśniowych wykorzystując do tego celu klasyczne ćwiczenia siłowe, ale również ćwiczenia dynamiczne typu podskoki na skakance, przeskoki przez przeszkody, a także ćwiczenia zwinnościowe. Uzupełnienie obwodu przez zaprezentowane ćwiczenia wpływa na bardziej wszechstronny rozwój organizmu przy równoczesnym dodatnim oddziaływaniu na układ krążenia (tab.2).

Tabela 1. Wybrane warianty treningu obwodowego(opracowanie własne)

Sposób treningu	Metoda obwodowa	Metoda stacyjna	Metoda „ścieżki zdrowia”	Metoda małych obwodów
liczba dni treningowych	3 i więcej	3	3	3 i więcej
liczba ćwiczeń w treningu	8 – 12	8 – 12	8 – 10	3 - 5
liczba serii w ćwiczeniu	3 – 5 obwodów	3 – 5 obwodów	3 obwody	7 – 10 obwodów
liczba powtórzeń w serii	15 – 20	8 – 12	25	10-15
procent ciężaru maksymalnego	40 – 50%	60 – 80%	40 %	50 – 70%
tempo ćwiczeń	szybkie	wolne	szybkie	umiarkowane
czas przerw	Brak przerw pomiędzy ćwiczeniami, 1 – 3 min pomiędzy obwodami	Przerwy pomiędzy ćwiczeniami do 60 sekund, 3 min pomiędzy obwodami	Brak przerw pomiędzy ćwiczeniami siłowymi wypełnione ćwiczeniami dynamicznymi np. bieg	Brak przerw pomiędzy ćwiczeniami, 1 min pomiędzy obwodami

Tabela 2. Przykładowe zestawy ćwiczeń w treningu obwodowym (Ambroży 2004)

Ćwiczenia z wykorzystaniem oporu zewnętrznego
Wyciskanie sztangi w leżeniu
Przejścia z leżenia tyłem do siadu skulonego
Przysiady ze sztangą na barkach
Podciąganie na drążku w podchwycie
Skłony w tył w leżeniu przodem
Wyciskanie sztanglelek
Unoszenie nóg w zwisie
Wiosłowanie ze sztangą
Wyprasty nóg na maszynie
„Francuskie” wyciskanie
Ćwiczenia z wykorzystaniem obciążenia własnego ciała
Ugięcia ramion w podporze leżąc przodem
Przysiady jedno nogi
Unoszenie nóg w leżeniu na plecach
Podciąganie na drążku (nachwyt)
Wyskoki z przysiadu
Ugięcia ramion w staniu na rękach
Wspięcia na palce
Ugięcia ramion w podporze na poręczach
Unoszenie nóg w leżeniu przodem
Przejścia z leżenia do siadu
Połączenie ćwiczeń siłowych oraz dynamicznych
Przeskoki przez przeszkodę
Ugięcia ramion w podporze tyłem
Przejścia z leżenia tyłem do siadu
Wyciskanie sztangi w leżeniu
Podskoki z dociąganiem kolan do klatki piersiowej
Przewroty skulone w przód i tył
Podciąganie na drążku
Podskoki na skakance
Równoczesne wznosy tułowia i nóg w leżeniu tyłem
Praca na worku bokserskim

Podstawowe modyfikacje tego rodzaju treningu dotyczą:

wprowadzenia odpowiednich ćwiczeń które umożliwią rozwój szybkości,

zwiększenia liczby powtórzeń oraz skracania przerw wypoczynkowych w celu rozwoju wytrzymałości,

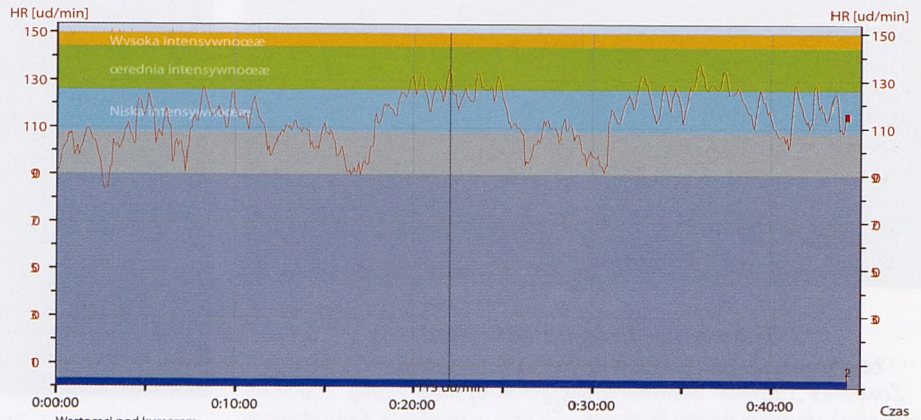
dla potrzeb piłki nożnej można wprowadzać ten rodzaj treningu jako środek kształtowania techniki wprowadzając jako stacje fragmenty walki sportowej lub ćwiczenia specjalne.

Taka realizacja treningu obwodowego daje znaczne efekty w rozwoju morfologicznym i funkcjonalnym, w niewielkim zaś stopniu wpływa na wzrost przekroju fizjologicznego mięśni. Jednak badania własne przeprowadzone na grupie osób realizujących zajęcia w formie treningu obwodowego 3 razy w tygodniu, przez 6 tygodni, ale z wykorzystaniem większego oporu zewnętrznego (60-80 % CM)

przy równoczesnym zmniejszeniu liczby powtórzeń 8-10 razy i zastosowaniu 30 sekundowych przerw pomiędzy ćwiczeniami (trening stacyjny), wskazują na korzystny wpływ treningu obwodowego także na zwiększenie masy mięśniowej ćwiczących (Ambroży 2007).

Podczas treningu obwodowego wysilek fizyczny ma najczęściej charakter mieszany w obrębie tej samej grupy mięśni lub w zakresie różnych grup mięśniowych, z których jedna grupa jest w fazie dynamicznej, a druga jest obciążona statycznie. Wysiłki fizyczne można podzielić, w zależności od dominujących procesów biochemicznych biorących udział w pokrywaniu zapotrzebowania energetycznego, na beztlenowe (anaerobowe) i tlenowe (aerobowe). Procesy beztlenowe najczęściej będą odpowiadały wysiłkom submaksymalnym (80-95%możliwości) lub maksymalnym (100% możliwości) oraz statycznym, a tlenowe wysiłkom o intensywności dużej (60-80% możliwości), średniej (50% możliwości) i małej (30-40% możliwości). Według tej klasyfikacji trening obwodowy można umieścić w grupie wysiłków o charakterze tlenowym. Potwierdzają to wyniki badań własnych przeprowadzone za pomocą urządzenia do rejestracji częstotliwości tętna SPORT-TESTER firmy Polar. Tętno podczas różnych wariantów treningu obwodowego wahało się w granicach 120-150 uderzeń na minutę (przykład ryc. 1).

Ryc. 1. Przykładowy zapis tętna podczas treningu obwodowego



Czas trwania	0:44:15
Wydatek energii	401 kcal
średnie HR	113 ud/min
Odchylenie standardowe	11 ud/min

Maksymalna wielkość wykonanej pracy mechanicznej przez człowieka pozostaje w stałym stosunku do jego możliwości energetycznych. Bezpośrednim źródłem energii dla pracy mięśni jest rozpad adenozynotrójfosforanu (ATP). Bogatszym źródłem energii jest glikogen, który może rozpaść się tak w warunkach beztlenowych oraz tlenowych. W przebiegu glikolizy beztlenowej substratem wyjściowym jest glukoza lub glikogen, które po odtworzeniu ATP przekształcają się w pirogonian. Związek ten, w nieobecności tlenu, katalizowany jest do kwasu mlekowego, który gromadzi się w mięśniach i dyfunduje do krwi powodując kwasicę metaboliczną prowadzącą do zmęczenia. Kwas mlekowy powstały

w warunkach beztlenowych ulega w fazie tlenowej częściowo resyntezie na glikogen, a częściowo spala się czyli w tej fazie wysiłku dostarczane są nowe źródła energii oraz usuwany jest kwas mlekowy. Tlenowa przemiana węglowodanów jest znacznie bardziej produktywna. W przemianach tlenowych substratami do syntezy ATP mogą być: glikogen, glukoza, wolne kwasy tłuszczowe oraz aminokwasy. W badaniach własnych dokonano oceny intensywności wysiłku podczas treningu obwodowego opartego o ćwiczenia siłowe oznaczając powysiłkowe stężenie kwasu mlekowego we krwi u siedmiu badanych (tab.3). Posługując się trzyczakresową skalą stężeń LA we krwi (Hübner-Włóźniak, Lutosławska 2000) zakwalifikowano ten rodzaj wysiłku do obciążeń o intensywności przeciętnej lub dużej i charakterze pracy mieszanym bądź beztlenowym.

Tabela 3.Stężenie kwasu mlekowego we krwi po treningu obwodowym

Rodzaj wysiłku	Stężenie LA (mmol/l)
Trening obwodowy (siłowy)	$\bar{x}$ -7,8 SD- 2,6

Jednak wysilek fizyczny to nie tylko przemiany biochemiczne zachodzące w mięśniach czy w wątrobie, ale również szereg zmian we wszystkich układach organizmu.

Konsekwencją treningu obwodowego jest zmniejszenie częstości skurczów serca i ciśnienia tętniczego w spo-

czynku. Ponieważ podczas wysiłków submaksymalnych wymagana objętość krwi wyrzucanej z serca w ciągu minuty osiągana jest przy mniejszym wzroście częstości skurczów serca. Oznacza to, że objętość krwi w sercu jest większa i podczas jednego skurczu większa jej ilość dostanie się do krwioobiegu i tkanek. W wyniku tego serce mniej się męczy (wykonuje mniejszą pracę) i ma mniejsze zapotrzebowanie na tlen, ale jego ściany grubieją i dochodzi do treningowego przerostu serca. Natomiast w mięśniach trenowanych dochodzi do zwiększenia liczby naczyń włosowatych, w celu ich lepszego ukrwienia.

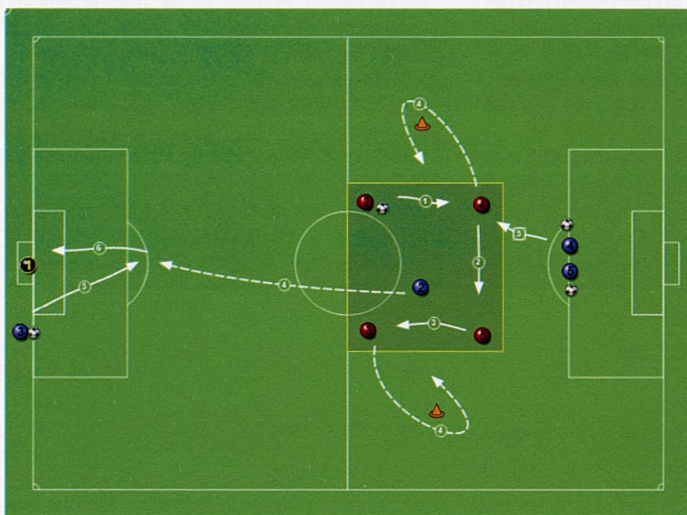
Podsumowując należy podkreślić, że fizjologia treningu obwodowego opiera się na kompleksowej współpracy wszystkich narządów i układów organizmu człowieka, a jednocześnie długotrwały trening tego typu powoduje zmiany przystosowawcze w obrębie tych narządów. Dlatego długotrwała aktywność w formie treningu obwodowego zwiększa wydolność i sprawność fizyczną piłkarza, przyczyniając się niewątpliwie do zwiększenia skuteczności jego gry.

Mgr Leszek Bednarski, mgr Łukasz Terlecki, mgr Michał Wiqcek

Doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych w formie fragmentów gry oraz w grach zadaniowych

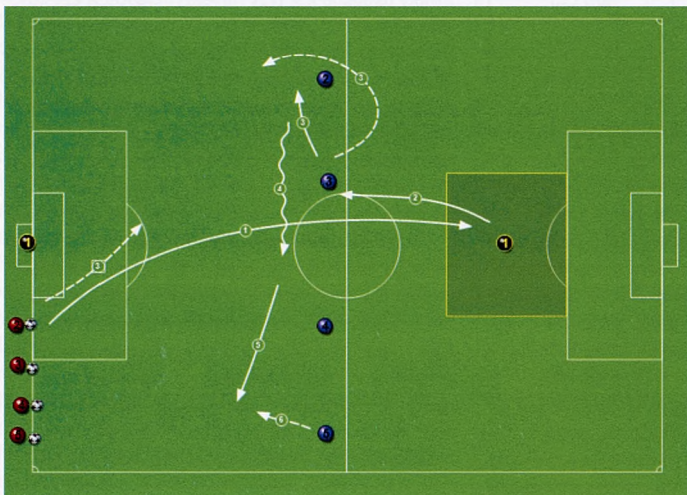
I. Gra pomocnicza w przewadze liczebnej

W kwadracie 6x6, ćw. taktyczne 4x1 bez przyjęcia piłki. W momencie odebrania piłki, bądź gdy piłka opuści pole gry zawodnik „niebieski” (nr 2) wykonuje start w kierunku bramki i oddaje strzał piłką podaną przez swojego partnera (nr 3) zza bramki po czym zajmuje jego miejsce. W momencie odebrania piłki przez zawodnika „niebieskiego”, bądź gdy piłka opuści plac gry dwóch zawodników w strojach „czerwonych” wykonuje start do pacholka i powrót do pola gry. W czasie gdy zawodnicy „czerwoni” wykonują start kolejny zawodnik „niebieski” (nr 4) podaje piłkę do jednego z dwóch pozostałych w kwadracie „czerwonych” i wykonuje natychmiastowy atak na tych zawodników w celu odebrania piłki. Dwaj „czerwoni” ćwiczą do momentu powrotu swoich partnerów grę dowolną na utrzymanie się przy piłce w sytuacji 2x1. Po powrocie pozostałych dwóch zawodników ponownie ćwiczą 4x1 bez przyjęcia piłki. Po 2 minutach zmiana drużyn.



2. Ćwiczenie doskonalące elementy techniczno-taktyczne w formie fragmentów gry

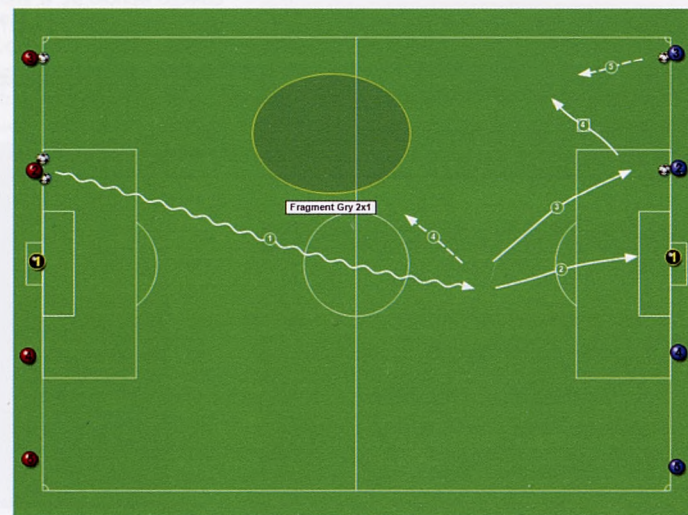
Zawodnicy „czerwoni” ustawieni za swoją bramką każdy z piłką. Zawodnicy „niebiescy” ustawieni na linii środkowej. Za nimi w kwadracie 6x6 ustawiony ich bramkarz. Zawodnik „czerwony” (nr 2) wykonuje uderzenie wewnętrznym podbiciem ponad zawodnikami niebieskimi do ich bramkarza. Piłka musi zostać uderzona górką. Za poprawne uderzenie punkt dla zawodników „czerwonych”. Bramkarz podaje piłkę do dowolnego zawodnika drużyny „niebieskich”, którzy



mają za zadanie rozwiązać sytuację 4x1. Po zakończeniu akcji „niebiescy” wracają na linię środkową a zawodnik „czerwony” (nr 2) zostaje w polu gry jako obrońca do kolejnej akcji. Następnie zawodnik „czerwonych” (nr 3) wykonuje podanie i ćwiczenie jest prowadzone w przewadze liczebnej 4x2.

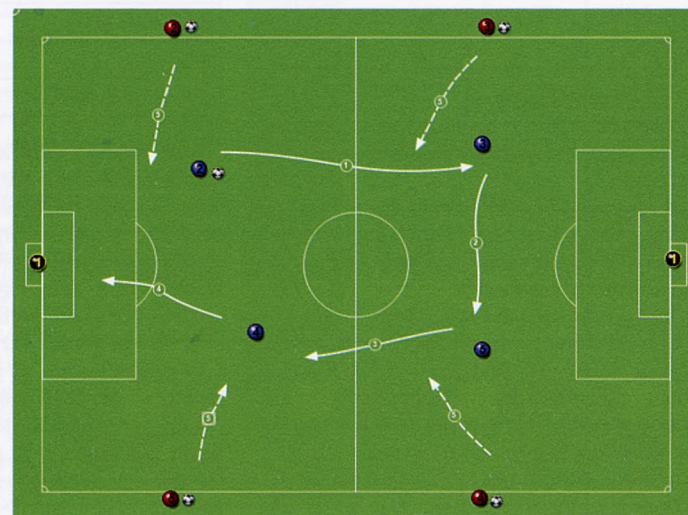
3. Ćwiczenie taktyki atakowania w formie fragmentów gry

Zawodnicy „czerwoni” i „niebiescy” ustawienie za swoimi bramkami. W drużynie „czerwonych” małą piłkę w rękach trzymają zawodnicy numer 2 i 3. Ponadto zawodnik nr 2 ma dużą piłkę przy nodze. W drużynie niebieskich małe piłki w rękach trzymają zawodnicy numer 3 i 4. Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik „czerwony” (nr 2), który prowadzi piłkę (jednocześnie trzymając w ręce małą piłkę) i rozwiązuje sytuację „sam na sam” z bramkarzem. Po oddaniu strzału przekazuje małą piłkę zawodnikowi „niebieskiemu” (nr 2) i staje się obrońcą. Zawodnicy „niebiescy” (nr 2 i 3) z małymi piłkami w rękach starają się rozwiązać sytuację 2x1, po czym przekazują małe piłki zawodnikom „czerwonym” (nr 2 i 4) i stają się obrońcami w sytuacji 2x3. Ćwiczenie prowadzimy do momentu sytuacji równowagi liczebnej zawodników 4x4.



4. Gra taktyczna z zakładaniem pressingu

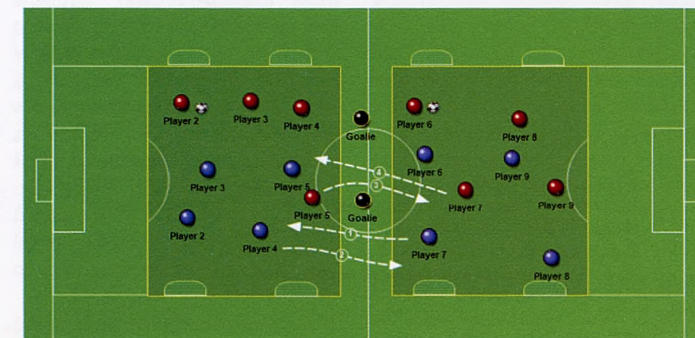
Zawodnicy „niebiescy” poruszając się po całej hali podając do siebie piłkę bez przyjęcia. W tym czasie zawodnicy „czerwoni” prowadzą piłkę poza liniami



końcowymi i bocznymi boiska. Na sygnał kapitana, zawodnicy „czerwoni” wbiegają na pole gry i mają za zadanie odebrać piłkę zawodnikom „niebieskim” i zdobyć bramkę. Mają na to 10 sekund od momentu założenia pressingu. Po odebraniu piłki bramka może zostać zdobyta na obydwie bramki. Zawodnicy „niebiescy” mają za zadanie ćwicząc grę w przewadze liczebnej 6x4 (z obydwoma bramkarzami) utrzymać się przy piłce przez 20 sekund a w wypadku straty piłki nie dopuścić do utraty bramki.

5. Gra zadaniowa 4x4 ze zmianą stref

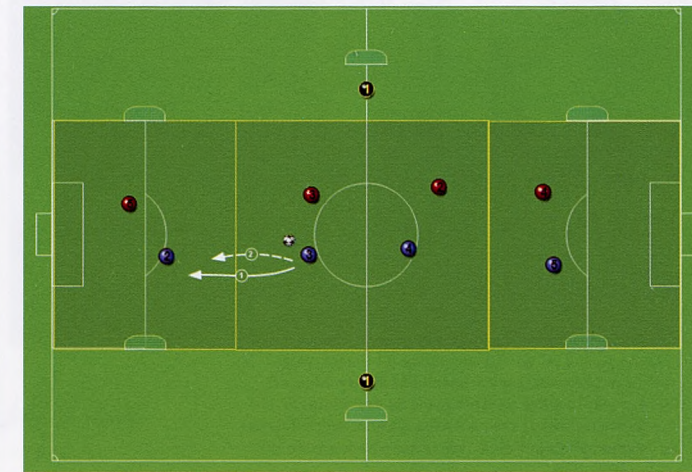
Hala podzielona na dwie części (połowy), na których odbywa się gra 4x4 na cztery małe bramki. Każdy z zawodników zarówno „niebieskich” jak i „czerwonych” ma przypisany numer od 1 do 4. Pomiędzy polami gry pas neutralny, na którym znajdują się bramkarze, których zadaniem jest nie pozwolić by piłka, która opuści któryś z placów gry przedostała się na drugie boisko. Na sygnał wywołani zawodnicy (np. „czwórki”) mają za zadanie jak najszybciej zmienić drużyny i przystąpić do gry w ataku lub w obronie w danej strefie. Zmiana może również nastąpić poprzez podniesienie przez trenera talerzyka (po



sygnale dźwiękowym). Talerzyk biały – „jedyński”, talerzyk niebieski – „dwójki”, talerzyk żółty – „trójki” i talerzyk czerwony – „czwórki”.

6. Gra zadaniowa w trzech strefach

Hala podzielona na 3 strefy boiska. W strefach zewnętrznych gra 1x1, w strefie środkowej gra 2x2. Grę rozpoczynają zawodnicy „niebiescy” w strefie środkowej poprzez podanie do dowolnego partnera w jednym z zewnętrznych stref boisk. Zawodnik „niebieski” (nr 3) po podaniu do swojego partnera (nr 2) zmienia strefę i w strefie zewnętrznej starają się zdobyć bramkę w sytuacji 2x1. W każdym momencie mogą podać do swojego zawodnika (nr 4) znajdującego się w strefie środkowej i zmienić strefę. Wtedy na środkowej strefie zawodnicy starają się zdobyć bramkę w sytuacji taktycznej 3x2.



Mgr Paweł Zegarek

Ofensywne rozwiązania taktyczne w systemie 4-4-2

Prowadzenie piłki

Podanie

Bieg bez piłki

Przybory:
4 piłki,
8 talerzyków

1. Zawodnik A podaje do zawodnika B, B odgrywa do A i A zagrywa piłkę do narożnika.
B biegnie na koniec „kołejki” (różne formy biegu).
2. Zmiana kierunku rozgrywania piłki 3.2x5'

Przybory:
Piłki 5 szt.,
Pacholki 8 szt.,
Chora giewki 3 szt.,
Pacholki z dziurkami i tyczki 6 szt.
Piłki 12 szt.

I. A gra do B, B „klepka” z A. B przeprowadza piłkę do narożnika II

II. Początek jak w I. Po drugim podaniu, B zagrywa piłkę wzdłuż boku kwadratu, B wykonuje przeskok przez płotek, krok, odstawno-dostawny, przeskok, dobiega do piłki i prowadzi ją do narożnika.

III. Początek jak w I. B, następnie B prowadzi piłkę po słalomie do narożnika.

IV. Początek jak w I. B, B wykonuje przeskoki obunóż przez tyczki, dobiega do piłki i prowadzi ją do narożnika.

I ćwiczenie

Opis ćwiczenia:

I. Zawodnik A podaje do C, C do B, B do D, a D na wolne pole do A, A wprowadza piłkę i zagrywa w pole karne (C i D wykonują zmianę krzyżową).

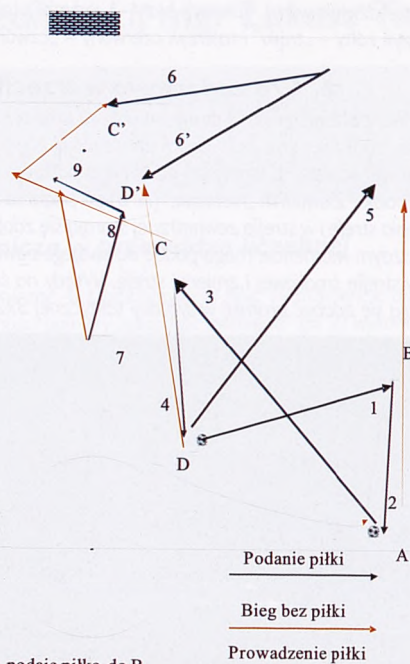
II. B zabiera drugą piłkę, wprowadza i zagrywa do zawodnika który nie strzelał na bramkę, np. D', D' odgrywa i B oddaje strzał na bramkę

Podanie piłki

Bieg bez piłki

Prowadzenie piłki

II ćwiczenie

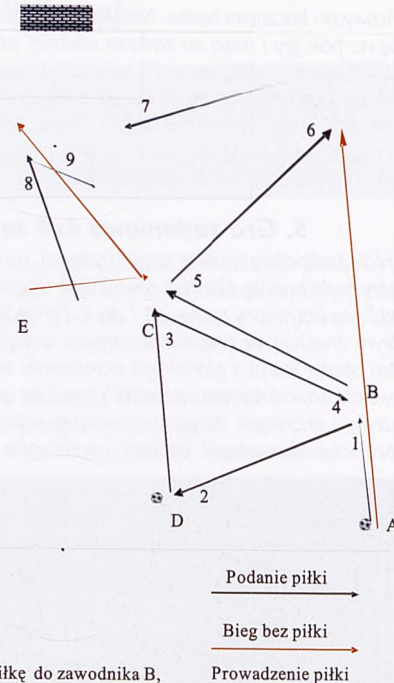


Opis ćwiczenia:

I. Zawodnik D rozpoczyna, podaje piłkę do B, B do A, A do C, C do D. Zawodnicy A i B zaczynają zmianę w momencie wycofania się D, który zagrywa piłkę na wolne pole do zawodnika A. A wprowadza piłkę; ma dwa rozwiązania: zagranie do C lub "pierwszy" strzał do C' lub przed pole karne do D'.

II. Zawodnik B zabiera piłkę, wprowadza ją, zagrywa do zawodnika który nie strzelał D' lub C', "klepka" i zawodnik B oddaje strzał na bramkę.

III ćwiczenie



Opis ćwiczenia:

Piłka u zawodnika A i D.

I. Zawodnik A zagrywa do B, B do D, D do C, C do B (zawodnik A rusza na obieg), B dobiega do E, E na wolne pole do A, A wprowadza i dogrywa do D, C i E wykonują zmianę krzyżową.

II. Zawodnik D wprowadza piłkę zagrywa do zawodnika, który nie strzelał, odegranie piłki i zawodnik D oddaje strzał na bramkę.

Najmłodszy piłkarze Szkołki Piłkarskiej TS Wisła - chłopcy z roczników 2003 i 2004 - złożyli ślubowanie i otrzymali klubowe legitymacje. Uroczystość miała miejsce w środę 25 listopada w Nowej Hali TS Wisła przy ul. Reymonta. Trzydziestu pięciu najmłodszych wiślaków w asyście rodziców i dziadków składało przysięgę wierności, oddania i pracy dla Białej Gwiazdy. W uroczystości uczestniczyli: prezes klubu Ludwik Miętta-Mikołajewicz i dyrektor Celina Sokółowska. Całą imprezę, jak zwykle, przygotował oraz poprowadził założyciel i koordynator Szkołki Piłkarskiej dr Stanisław Chemicz.

Ślubowanie najmłodszych wiślaków

Ogromnym przeżyciem dla chłopców był fakt, że legitymacje wręczali im piłkarze z dorosłej drużyny mistrza Polski: Paweł i Piotr Brożkowie, Arkadiusz Głowacki i Mariusz Pawełek, a także wychowankowie Szkołki - Dariusz Zawadzki i Łukasz Burliga. Tekst ślubowania odczytał Mikołaj Tracz (rocznik 97), a mali wiślacy, trzymając dwa palce podniesione do przysięgi, złożyli przysięgę, że będą

godnie reprezentować barwy „Białej Gwiazdy” i Szkołki w kraju i za granicą.

Szkołka Piłkarska TS Wisła działa już 23. rok. Została założona 1 września 1987 roku. Jej szefem jest dr Stanisław Chemicz. Do tej pory szkoleniu poddano 1617 małych piłkarzy.

Drużyny TS Wisła trzykrotnie zdobywały mistrzostwo Polski, 32 razy mistrzostwo Krakowa,



7 razy wygrywały Memoriał Adama Grabki. Wśród wychowanków znajdują się m.in. Surma, Iwan, Kmiecik, Zawadzki, Burliga, Weiner, Pasioneł, Juszczak, Spizak. 40 zawodników występowało w reprezentacjach Polski do lat 16 i 18. Drużyny TS Wisła grały w rozmaitych turniejach z czołowymi klubami Europy. Młodzi zawodnicy wielokrotnie wyjeżdżali na mecze za granicę, zwidzili wiele ciekawych miejsc, także stadionów. Rocznik 90 został przyjęty przez papieża.

Zwycięzcy IX Turnieju Piłki Nożnej „Z podwórka na stadion o Puchar Tymbarku”, drużyna Małopolski, gościli w Madrycie. Mistrzowie Polski w kategorii U-10 zobaczyli w akcji na Santiago Bernabeu wielkie gwiazdy Realu Madryt, zremisowali 4-4 z wychowankami królewskiej drużyny i mieli okazję zadać wiele pytań legendarnemu bramkarzowi Jerzemu Dudkowi. Oto nagroda za tytuł najlepszej ekipy w kraju.

Mieszczący ponad 80 tys. widzów stadion zrobił na małoletnich futbolistach olbrzymie wrażenie. Imponujący jest zarówno sam rozmiar tego obiektu, jak i ponad stuletnia historia klubu, którą poznali w muzeum. Oglądany z loży VIP mecz Realu Madryt z rywalami z Racingu Santander wzbudził wielkie emocje. Ogromnym przeżyciem dla młodych piłkarzy i piłkarzy była możliwość zobaczenia w akcji takich sław, jak: Kaka, Karim Benzema, Xabi Alonso czy żywych legend klubu z Madrytu – Raula oraz Iker Casillasa.

Do Madrytu pojechali: Filip Benbenik, Karol Matras, Artur Ruchała, Mateusz Jurczak, Bartłomiej Kohli, Krzysztof Luberda, Nikodem Gniecki, Marek Mróz (sędziarstwo) oraz Olivier Bogusławski, Michał Feliks, Konrad Wąsik i Kacper Jodłowski (Cracovia). Wymienieni chłopcy wygrali latem turniej z „Podwórka na stadion”, pokonując w finale reprezentację województwa łódzkiego 3-1. Trenerem ekipy był Jacek Ruchała.

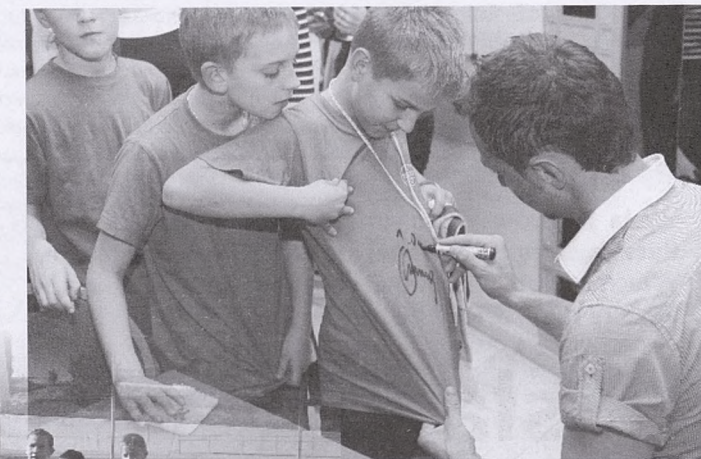
Młodzi piłkarze z Polski gościli w ośrodku w Valdebebas. Tutaj trenują najdrożsi piłkarze świata, tutaj też w ciągu roku testuje się około osiem tysięcy kandydatów do gry w Realu Madryt. Na 120 hektarach jest 12 boisk. Cztery są zarezerwowane tylko dla elity. Reszta służy dzieciom. Na tym obiekcie młodzi

Małopolanie rozegrali pojedynek z 10-latkami Realu. Chłopcy z Polski fantastycznie rozpoczęli mecz, zdobywając gola już w drugiej minucie spotkania. Do przerwy wygrawali 4-2. Po przerwie gospodarze ruszyli do ataku, przez co mecz przybrał dramatyczny obrót. Było w nim wszystko to, za co tak bardzo podziwia się gwiazdy z Madrytu: zaangażowanie i walka o każdą piłkę, świetne strzały i niesamowite parady bramkarzy. Ostatecznie mecz zakończył się remisem 4-4.

Real – Małopolska U-10 4-4

Madryt nagrodą za mistrzostwo

Kolejną wielką atrakcją, przygotowaną dla dzieci, było spotkanie z Jerzym Dudkiem. Dzieci odegrały rolę dziennikarzy, zadając polskiemu bramkarzowi Realu mnóstwo pytań dotyczących jego kariery, zdobytych trofeów, treningu piłkarskiego i gry z najsławniejszymi piłkarzami świata. Dudek podkre-



ślał także, powołując się na własny przykład, że należy cierpliwie walczyć o sukces, nie poddając się przeciwnościom losu. Dzieci miały również możliwość zobaczenia innego sławnego stadionu - Estadio Vicente Calderón, na którym występuje lokalny rywal Realu - Atletico Madryt. Sportowych emocji dopełniło zwiedzanie Madrytu oraz gry i zabawy przygotowane dla dzieci przez organizatora wyjazdu. (IN)

W lipcu 2009 reprezentacja Małopolski w efektownym stylu wygrała krajowe eliminacje amatorskich mistrzostw Europy, czyli Regions' Cup. Podopieczni trenerów Michała Królikowskiego i Tadeusza Piotrowskiego już rozpoczęli przygotowania do startu w międzynarodowej stawce. Pierwszym punktem planu przygotowawczego było rozegranie 1 grudnia br. meczu kontrolnego z pierwszoligowym GKS Katowice. Test przeszedł pomyślnie. Małopolska wygrała 3-1, choć grała na boisku przeciwnika, którego szkoleniowcem jest Adam Nawalka.



Oto krótki komentarz **Michała Królikowskiego**:

- Ta konfrontacja (jak i wcześniej planowana w Ostrowcu Świętokrzyskim, która jednak nie doszła do skutku ze względu na warunki pogodowe) służyła integracji zespołu w oczekiwaniu na przyszłoroczne gry półfinałowe już w europejskich grupach.

stanowił dla GKS-u element okresu roztrenowania. Zaś z drugiej był okazją do testowania wielu nowych zawodników. Trzeba podkreślić w tym miejscu, że kilka tygodni po zakończeniu rundy jesiennej III, IV i V ligi naszym zawodnikom przyszło zagrać w dużym wymiarze czasu. Wywiązali się z tego zadania

Pomyślny test w Katowicach

GKS KATOWICE - MAŁOPOLSKA 1-3 (0-0, 1-1, 0-2)

Bramki: Gajewski - Handzlik, Praciak, Zubel. MAŁOPOLSKA: Żylski (Piątek) - Drobny (Kukla), Pilch (Szewczyk), Pluta, Węgrzyn (Sawczuk) - Pyciak, Lewiński, Kusia, Morawski - Zubel (Praciak), Handzlik (Giermek).

Piłkarze wytypowani przez Michała Królikowskiego i Tadeusza Piotrowskiego reprezentowali następujące kluby z III, IV i V ligi:

- GARBARNIA KRAKÓW: Marcin Pluta, Bartosz Praciak, Łukasz Szewczyk, Krzysztof Żylski.
- PUSZCZA NIEPOŁOMICE: Krzysztof Kusia, Arkadiusz Lewiński, Piotr Morawski, Sławomir Zubel.
- HUTNIK KRAKÓW: Adrian Kukla, Paweł Pyciak.
- MKS ALWERNIA: Paweł Sawczuk.
- DALIN MYŚLENICE: Tomasz Pilch.
- UNIA TARNÓW: Paweł Węgrzyn.
- BKS BOCHNIA: Marek Handzlik, Janusz Piątek.
- ORKAN SZCZYZRYC: Rafał Drobny.
- LOTNIK KRYSPINÓW: Marcin Giermek.

Ponadto, w konsultacjach, które miały miejsce 26 listopada i 1 grudnia, niektórzy zawodnicy ze składu z lipcowych finałów MP zostali zastąpieni przez innych, którzy również zgłaszają aspiracje do gry w amatorskiej reprezentacji Małopolski. Stąd kilka nowych nazwisk zawodników, którzy obok istniejącego trzonu zespołu, z powodzeniem zadebiutowali w kadrze. Mecz w Katowicach, zaplanowany przez Adama Nawalkę w formule 2 x 30 i 1 x 45 minut,

nia bardzo dobrze. Świadczy o tym choćby wynik ostatniej tercji, wygranej przez Małopolskę 2-0. Mecz w Katowicach był ostatnim elementem pracy z reprezentacją Małopolski w 2009. Następne sprawdziany odbędą się już na wiosnę następnego roku. Prawdopodobnie będą trzy testy, w tym jeden z przeciwnikiem zagranicznym. Turniej półfinałowy Regions' Cup odbywa się zazwyczaj w okresie prze-

(JC)

Wisła Kraków włączyła się do akcji Szlachetna Paczka, organizowanej przez Stowarzyszenie Wiosna. Klub postanowił przygotować świąteczną paczkę dla jednej z potrzebujących rodzin.

Wisła w Szlachetnej Paczce

Żeby uniknąć działań przypadkowych i chaotycznych, wolontariusze Stowarzyszenia Wiosna odwiedzają potrzebujące rodziny i zbierają szczegółowe informacje o potrzebach każdej z rodzin. Następnie sporządzają dokładną listę konkretnych potrzeb, a zebrane informacje umieszczane są w internet-

towej, anonimowej bazie danych. Właśnie jednej z takich potrzebujących rodzin będzie w tym roku pomagała Wisła Kraków.

Przez ostatni tydzień zbieraliśmy rzeczy z listy potrzeb rodziny, którą wybraliśmy. Tuż przed ostatnim meczem, który piłkarze zagrają 11 grudnia, paczkę przewieziemy do magazynu, a następnie trafi ona do rodziny, którą postanowiliśmy się zaopiekować.

O wiślackich przygotowaniach w tworzeniu paczki będziemy informować na bieżąco.

Mamy nadzieję, że za przykładem drużyny Wisły Kraków, która będzie pomagała potrzebującej rodzinie, pójść także inne osoby. Więcej o akcji Szlachetna Paczka można dowiedzieć się na stronie <http://www.szlachetna-paczka.pl>



Biuro Prasowe Wisły Kraków SA

• Zjazd w Warszawie • Lista mentorów • Monografia 90-lecia

12 listopada 2009 roku - Prezydium Zarządu Małopolskiego Związku Piłki Nożnej

WICEPREZES MZPN Jerzy Kowalski złożył informację z przebiegu dorocznego turnieju juniorów starszych z okazji Święta Niepodległości, który rozegrano 11 listopada 2009 roku na boisku Hutnika Kraków. W turnieju uczestniczyły 4 reprezentacje z okręgów: Krakowa, Małopolski Zachodniej (Wadowice, Oświęcim, Chrzanów i Olkusz), Tarnowa i Nowego Sącza. Grano każdy z każdym 2 x 20 min. Pierwsze miejsce zdobyła ekipa Tarnowa, drugie zajęła drużyna Krakowa, miejsce trzecie przypadło Nowemu Sączowi, czwarte reprezentacji Małopolski Zachodniej.

TRENER KOORDYNATOR MZPN Marian Cygan złożył informację o zakończonej pierwszej rundzie rozgrywek makroregionalnych o mistrzostwo kraju (puchary PZPN Kazimierza Deyna - rocznik 1994, Jerzego Michałowicza - rocznik 1995, Wacława Kuchara - rocznik 1996 i Kazimierza Górskiego - rocznik 1997) pomiędzy reprezentacjami: Małopolski, Świętokrzyskiego, Podkarpackiego i Lubelskiego ZPN. Reprezentacje Małopolskiego ZPN na półmetku rozgrywek osiągnęły następujące miejsca: rocznik 1994 - drugą lokatę; rocznik 1995 - drugą lokatę; rocznik 1996 - pierwsze miejsce; rocznik 1997 - pierwszą pozycję. Prezes MZPN zobowiązał trenera koordynatora do sporządzenia raportu na temat seniorskich losów zawodników, którzy w ostatnich 10-12 latach występowali w reprezentacjach MZPN.

PREZYDIUM ZARZĄDU, Uchwałą nr 47 z dnia 12 listopada 2009 roku, zatwierdziło projekt opłat statutowych (członkowskich) dla klubów futsalu: ekstraklasa - 600 zł i I liga - 400 zł.

WICEPREZES MZPN ds. sędziowskich, Andrzej Sękowski, przedłożył do zatwierdzenia listę sędziów i mentorów Małopolskiego ZPN objętych

programem mentorskim: narodowym, wojewódzkim i lokalnym. Prezydium zaproponowało zmianę na liście mentorów i sędziów zwłaszcza z Podokręgu Kraków i OZPN Tarnów.

PREZYDIUM ZARZĄDU nie zaakceptowało prośby o wykonanie znaczka jubileuszowego 90-lecia Kolegium Sędziów Podokręgu Kraków.

26 listopada 2009 roku - Prezydium Zarządu Małopolskiego Związku Piłki Nożnej

WICEPREZES MZPN Zbigniew Lach złożył informację z odbytego w dniach 19-20 listopada br. w Warszawie posiedzenia Zarządu PZPN. Omawiano sprawy związane z Euro 2012; z organizacją Walnego Zgromadzenia Sprawozdawczego PZPN; z obchodami 90-lecia PZPN; poinformowano o budowie nowej siedziby PZPN; omawiano finanse PZPN; sprawy etyki i fair play oraz mówiono o pracach Wydziału Piłkarstwa Amatorskiego.

PREZES MZPN Ryszard Niemiec poinformował uczestników spotkania o przebiegu posiedzenia Wydziału Piłkarstwa Amatorskiego PZPN, które odbyło się w Kutnie w dniach 12-14 listopada br. W posiedzeniu uczestniczyli przedstawiciele wszystkich wojewódzkich ZPN-ów oraz zaproszeni goście: Grzegorz Lato, Rudolf Bugdoł, Jan Bednarek, Edward Potok, Janusz Hańderek, Wiesław Biernat, Zbigniew Bartnik i Jan Bzowy.

Podczas posiedzenia poruszono problemy dotyczące:

- sportowo-organizacyjnych i materialnych sekcji piłkarskich oraz relacji klubów z samorządem lokalnym,
- organizacji struktur wojewódzkich związków ze szczególnym uwzględnieniem roli i potrzeby istnienia okręgowych związków piłki nożnej,

- oceny organizacji i nauczania w klasach licealnych Ośrodków Szkolenia Młodzieży przy wojewódzkich ZPN-ach,
- komisji rewizyjnych w działalności poszczególnych struktur PZPN,
- funkcjonowania systemu informatycznego EKSTRANET,
- międzywojewódzkiej rywalizacji juniorów starszych i unifikacji systemów rozgrywkowych od klasy C do III ligi.

W TRAKCIE POSIEDZENIA Prezydium MZPN wywiązała się dyskusja, w trakcie której wyrażono dezaprobatę dla decyzji o odstąpieniu PZPN-u od organizacji międzywojewódzkich rozgrywek o mistrzostwo juniorów starszych ze względów finansowych. Zdaniem MZPN nadrzędną rolę PZPN-u jest przeznaczenie środków finansowych na wspieranie piłkarstwa młodzieżowego. Postanowiono zobowiązać delegatów MZPN na Walne Zgromadzenie Sprawozdawcze PZPN do złożenia do projektu Uchwały dotyczącej organizacji tej klasy rozgrywkowej poczynwszy od sezonu 2010/2011.

WICEPRZEWODNICZĄCY WYDZIAŁU Gier Zdzisław Kapka oraz sekretarz Wydziału Stefan Komendolowicz złożyli sprawozdanie z przebiegu I-szej rundy (jesiennej) rozgrywek III ligi sezonu 2009/2010. Przedłożono zweryfikowaną tabelę III ligi po rozegraniu 17-stu serii spotkań oraz statystykę dotyczącą ilości zawodników biorących udział w rozgrywkach, nałożonych kar na zawodników, trenerów i działaczy. Przedłożono także wnioski dotyczące poprawy bezpieczeństwa. Zaproponowano zorganizowanie przed rozpoczęciem rundy rewanżowej spotkania z udziałem przedstawicieli policji, samorządów powiatowych i miejsko-gminnych oraz kierowników ds. bezpieczeństwa w klubach biorących udział w rozgrywkach.

WICEPREZES MZPN Andrzej Sękowski przedstawił nową, poszerzoną listę arbitrow i mentorów MZPN, uwzględniając wcześniejsze

uwagi Prezydium Zarządu MZPN. Następnie Andrzej Sękowski przedstawił tabelę klasyfikacyjną arbitrow III ligi, w której na czołowych pozycjach sklasyfikowano sędziów MZPN.

DO NAGRODY FAIR PLAY PZPN-u MZPN postanowił rekomendować prezesów Klubów Honorowych Dawców Krwi przy: Cracovia SSA - Andrzej Tychoniak, Hutnik SSA - Ryszard Janiczek i Wisła SA - Jan Ostroga.

NA WNIOSEK WICEPREZESA MZPN Jerzego Kowalskiego Prezydium Uchwałą nr 48/2009 przyjęło na członka MZPN i PZPN klub „Krakowskie Stowarzyszenie Futsalu „KRAKBET”.

UCHWAŁĄ NR 49/2009 przyznało środki finansowe za obsługę Licencji Klubowych w wysokości:

- OZPN Nowy Sącz - 2.000 zł.
- TOZPN Tarnów - 2.000 zł.
- Podokręg PN Wadowice - 2.000 zł.
- Podokręg PN Myślenice - 500 zł.

PREZYDIUM ZARZĄDU postanowiło zakupić 150 szt. encyklopedii piłkarskiej „FUJI” rocznik 2009/2010 za 5.250 zł.

RZECZNIK PRASOWY MZPN, Jerzy Cierpiatka, zaproponował formę i kształt wydania II-go tomu monografii 90-lecia MZPN. Według założeń II tom zawierać będzie około 250 kolorowych stron. W monografii umieszczone zostaną reklamy. Główne rozdziały przyszłego wydawnictwa:

Rozdział I - wprowadzenie, kalendarium.

Rozdział II - wykaz honorowych działaczy KOZPN, MZPN i PZPN, komisje i wydziały MZPN, Kolegium Sędziów MZPN, reprezentacje, rejestr najlepszych piłkarzy w poszczególnych latach, jedenastka marzeń ostatniego 25-lecia (ewentualnie 90-lecia), rola działaczy krakowskich w strukturach PZPN oraz osiągnięcia w turniejach Regions' Cup itd.

Rozdział III poświęcony zostanie okręgom i podokręgom. Uwiecznione zostaną: historia, władze, kluby, sylwetki zasłużonych działaczy itp.

Z OKAZJI 90-LECIA PZPN-u Prezydium Zarządu Małopolskiego Związku Piłki Nożnej rekomenduje Honorowego Członka PZPN Leszka Snopkowskiego do Diamentowej Odznaki Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Zebrał: JN

28 listopada odbył się IV Halowy Turniej Piłki Nożnej Działaczy Sportowych im. Adama Siei. Turniej odbył się w Gimnazjum w Brzeznej, organizatorem był Okręgowy Związek Piłki Nożnej w Nowym Sączu. W rywalizacji wzięło udział 18 zespołów.

Uroczystego otwarcia dokonał członek Zarządu PZPN i wiceprezes Małopolskiego Związku Piłki Nożnej w Krakowie, Zbigniew Lach, a swoją obecnością uczestników turnieju zaszczylili: posłanka na Sejm RP Barbara Bartuś, poseł na Sejm RP Bronisław Dutka, dyrektor departamentu sportu powszechnego Ministerstwa Sportu Wojciech Kudlik, wiceprezes MZPN Tadeusz Kędzior, dyrektor wydziału kultury i sportu Urzędu Miasta Nowego Sącza Józef Kantor, członek Zarządu MZPN Wiesław Bartosik, prezesi podokręgów piłki nożnej MZPN: Chrzanów - Józef Cichoń, Gorlice - Zbigniew Augustyn, Wieliczka - Andrzej Strumiński, Wadowice - Aleksander Cimer, Myślenice - Stefan Socha oraz prezesi klubów sportowych: Lubań Maniowy - Bronisław Jabłoński, Kobylanka - Zenon Strugała, Helena Nowy Sącz - Władysław Janik, Zyndram Łącko - Henryk Dybiec, Zuber Krynica - Sebastian Oleksy, Zagórzany - Sławomir Czyżykiewicz, Tybark - Jarosław Majeran, Gorce Kamienica - Wojciech Tokarczyk, Dąbrowia Dąbrowa - Albert Cisowski, Lubań Tyłmanowa - Tadeusz Udziela, Gród Podegrodzie - Lesław Smaga, AKS Ujanowice - Józef

Król oraz żona śp. Adama Siei, Magdalena. Zawody prowadzili sędziowie zrzeszeni w KS OZPN Nowy Sącz: Katarzyna Wójs, Paweł Bielak, Ryszard Szubryt, Jan Orzeł, Stanisław Kumor, Mateusz Węglowski, Marcin Ogórek. Uczestnikom przyświecało motto barona Pierre de Coubertina: „Nie zwycięstwo jest ważne. Liczy się uczestnictwo w rywalizacji”. Patronat medialny nad turniejem sprawował serwis futbolopolis.pl.

Klasyfikacja końcowa

- KS HELENA NOWY SĄCZ:** Stanisław Lupa, Jerzy Ptak, Józef Bodziony, Władysław Janik, Marek Włodarczyk, Józef Chroński, Piotr Kafiński, Mariusz Krzak, Marek Widel, Rafał Klok, Robert Buchała. (Puchar marszałka województwa małopolskiego).
- OLDBOYS TYMBARK:** Grzegorz Kęska, Tomasz Sromek, Karol Czernek, Władysław Miśkiewicz, Hubert Leśniak, Jarosław Majeran, Andrzej Potoczny, Grzegorz Działoń. (Puchar prezesa PZPN).
- TARNOWSKI OZPN:** Robert Truchan, Tomasz Kijowski,



W Brzeznej

Zgodnie z dewizą słynnego barona



- 4. OZPN NOWY SĄCZ:** Tadeusz Udziela, Jerzy Skrzybiec, Mariusz Dziedzina, Józef Kantor, Andrzej Łojek, Jacek Tomczak, Adrian Dąbrowski, Bartłomiej Damasiewicz, Andrzej Kuźma, Rafał Smoleń. (Puchar prezydenta miasta Nowy Sącz).
- 5. PPN WADOWICE:** Aleksander Cimer, Piotr Góra, Piotr Wajdzik, Sławomir Wiecheć, Henryk Sochacki, Marek Czuba, Witold Romanowski, Wiesław Gąsiorowski, Marian Pamula, Krzysztof Karelus. (Puchar starosty nowosądeckiego).
- 6. PPN CHRZANÓW:** Józef Cichoń, Janusz Skoczylas, Antoni Gawronek, Maciej Matusik, Mieczysław Szczurek, Stanisław Bąk, Dariusz Mamoń, Kazimierz Pasoń, Jerzy Ulanowski, Artur Oczkowski, Zbigniew Jastrzębski. (Puchar przewodniczącego rady powiatu Nowy Sącz).

Jacek Ropski, Roman Mikołajczak, Grzegorz Urański, Piotr Brożek, Artur Wstępniak, Hubert Wstępniak, Tadeusz Kędzior. (Puchar posła na Sejm RP Andrzeja Czerwińskiego).

- 7. ZELMER RZESZÓW:** Grzegorz Bytnar, Walenty Białas, Witold Rzepka, Andrzej Wierzbicki, Krzysztof Beres, Jacek Walat, Leszek Mazur, Andrzej Pudło, Robert Panek. (Puchar posła na Sejm RP Bronisława Dutki).
- 8. ZUBER KRYNICA:** Bogdan Fuczko, Jan Florian, Janusz Chłód, Janusz Jurkowski, Sebastian Oleksiński, Robert Łodej, Krystian Oleksy. (Puchar wiceprezydenta miasta Nowy Sącz).
- 9. PPN WIELICZKA:** Artur Sarnat, Robert Haberkiewicz, Tomasz Mika, Bogdan Tokarski, Waldemar Jach, Jerzy Kociolek, Tomasz Szewczyk, Mariusz Światowiec, Bogdan Woźny, Julian Chorobik, Mieczysław Kępa. (Puchar starostwa nowosądeckiego).
- 10. GORCE KAMIENICA:** Stanisław Poręba, Wojciech Tokarczyk,



Ogórek, Marek Ogórek, Konrad Kolak, Paweł Janus, Antoni Ogórek, Stanisław Ptaszkowski, Zbigniew Gomółka, Czesław Łękowski, Krzysztof Ziaja. (Puchar SHP „Rolnik” – sklep Nr 1 Stary Sącz).

- 15. PPN MYŚLENICE:** Aleksander Jopek, Stefan Socha, Józef Dudzik, Jan Tysek, Wojciech Płachta, Janusz Rudek, Jerzy Idzi, Roman Bierówka, Czesław Ulman, Arkadiusz Wyroba, Michał Kowalec, Krystian Blak. (Puchar UM Nowy Sącz).
- 16. STARA LUBOVNA:** Józef Kowalcik, Peter Foluorick, Niroslav Vitkovski, Michał Pyda, Vasil Vislocky, Józef Dopirak, Karol Kacmarcik. (Puchar WD OZPN Nowy Sącz).
- 17. AMPHORA KRYNICA:** Marek Miejski, Jerzy Wilk, Jarosław Woszczak, Leszek Arak, Robert Sliński, Andrzej Grzyb, Krzysztof Budaj. (Puchar WG OZPN Nowy Sącz).
- 18. AKS UJANOWICE:** Józef Król, Józef Garbacz, Piotr Chelmecki, Zdzisław Pajor, Leszek Gołąb, Wojciech Pajor, Hubert Garbacz, Krzysztof Szkodny, Marek Grabarczyk, Józef Salabura, Tadeusz Rosiek. (Puchar prezesa KS Helena Nowy Sącz).

Wyróżnienia indywidualne:

- lowca bramek - Adrian Dąbrowski (OZPN Nowy Sącz) - 5 goli.
- najlepszy bramkarz - Robert Truchan (Tarnowski OZPN).

• „senior” turnieju - Aleksander Cimer (PPN Wadowice)

Każda drużyna otrzymała puchar, dyplom, specjalny prezent w formie

efektywnej rzeźby oraz materiały reklamowe powiatu nowosądeckiego. Organizatorzy zapewnili wszystkim uczestnikom turnieju pełne wyżywienie.

Marian Kuczaj (prezes OZPN Nowy Sącz)

- Nie tylko z moralnego obowiązku, ale także z autentycznej potrzeby serca organizujemy turnieje upamiętniające postać Adama Siei. Mnogość uczestniczących w zawodach piłkarzy nie tylko z Nowego Sącza dowodzi, że wciąż czerpiemy z Jego doświadczeń. Co do turnieju, stał on na bardzo dobrym poziomie sportowym i organizacyjnym, co jednoznacznie potwierdzili uczestnicy turnieju. Podziękowania kieruję do ścisłego grona organizatorów, w osobach: Kingi Wańczyk Bogusława Klimka, Antoniego Ogórka, Stanisława Ogórka, Franciszka Szarka, Zbigniewa Stępniewskiego oraz Władysława Mirka. Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do zorganizowania turnieju. Dziękuję sędziom prowadzącym zawody. Dziękuję urzędowi marszałkowskiemu woj. małopolskiego, starostwu powiatu nowosądeckiego, dyrektorowi gimnazjum w Brzeznej, Stanisławowi Mazurowi. Dziękuję sponsorom: urzędowi miasta Nowego Sącza, burmistrzowi miasta Krynicy Zdroju, posłom na Sejm RP ziemi sądeckiej i gorlickiej, firmom: Fakro, Konpol, Wiśniowski, Bogdański, Wikar, Tybark, Galicja, Leśniak, SHP Stary Sącz - sklep Nr 1, Epi Stary Sącz, Raj Gólkowice, Zarządowi Dróg i Mostów w Nowym Sączu, Rozlewni Wód Mineralnych „Piwniczanka”, Rozlewni Wód Mineralnych „Kinga Pienińska”, hurtowni „Galicja” w Nowym Sączu, firmie „Joker” Janusza Pietruchy z Gorlic, Cehamot Piotra Korcza z Nowego Sącza, Dominik Janusza Dominika, firmie Miś ze Starego Sącza, Bartnik Nowosądecki, firmie „Ptak” Jerzego Ptak, dziękuję redakcji „Dziennika Polskiego”, „Gazecie Krakowskiej”, serwisowi „Futbolopolis.pl” oraz „Futbolowi Małopolskiemu” patronatów turnieju. Dziękuję: Władysławowi Jarząbowski, Władysławowi Janikowi, Henrykowi Pazdurowi, Markowi Cięciwie, Annie Michalik, Wiktorowi Bachuli, Markowi Polomskiemu, Robertowi Koralowi, Zenonowi Strugałę z Gorlic, Bronisławowi Jabłońskiemu z Maniów, Tadeuszowi Udzieli z Tyłmanowej, Zygmuntowi Paruchowi z Rożnowa, Józefowi Buchmanowi, Leszkowi Lachowskiemu ze Starego Sącza, Wojciechowi Fiutowi z Nowego Sącza, Wojciechowi Cempie z Kamionki Wielkiej. Dziękuję wszystkim tym wszystkim, którzy w różny sposób okazali pomocną dłoń.

Wielicki Podokręg MZPN w ramach współpracy z samorządami zorganizował wraz z Urzędem Miasta i Gminy I Wielicki Turniej Piłki Nożnej z okazji obchodów Święta Niepodległości. Miał on miejsce na boisku „Orlik” Wieliczka. Stroną organizacyjną turnieju zajęła się Komisja ds. Szkolenia oraz Piłkarstwa Młodzieżowego Podokręgu Wieliczka. Natomiast puchary, dyplomy oraz nagrody ufundował Urząd Miasta i Gminy Wieliczka.

Podokręg Wieliczka

I 1 listopada na „Orliku”

W rozgrywkach uczestniczyło dziewięć drużyn juniorów i sześć drużyn trampkarzy starszych, biorących udział w rozgrywkach ligowych organizowanych przez Wielicki Podokręg.

W dwudniowej fazie eliminacyjnej (7-8 listopada) mecze rozgrywały drużyny:

JUNIORZY

Grupa I: Grajpek Grajów, Orlik Wieliczka, Węgrzanka Węgrzce Wielkie, Wieliczanka Wieliczka, Wilga Gólkowice.

Grupa II: Błękitni Bodzanów, Czarni Staniątki, Piłkarz Podłęże, Wiarusy Igołomia.

TRAMPKARZE

Gdovia Gdów, Grajpek Grajów, Nadwiślanka Nowe Brzesko, Wieliczanka Wieliczka, Wilga Gólkowice, Czarnochowice.

Juniorzy grali systemem każdy z każdym, wśród trampkarzy obowiązywała formuła pucharowa. Do finałów zakwalifikowały się następujące zespoły: Orlik, Grajpek, Piłkarz, Wiarusy (juniorzy) oraz Wieliczanka, Gdovia, Nadwiślanka (trampkarze). Finał turnieju przewidziano na 11 listopada, ale ze względu na złe warunki pogodowe rozegrano go cztery dni później. Oto wyniki finałów.

• Juniorzy: Piłkarz - Wiarusy 5-1, Orlik - Grajpek 6-5, Wiarusy - Grajpek 4-1, Piłkarz - Orlik 2-4.

Klasyfikacja końcowa Juniorzy: 1. Orlik Wieliczka, 2. Piłkarz Podłęże, 3. Wiarusy Igołomia, 4. Grajpek Grajów.

ORLIK: Grochal, A. Ślęczka, R. Ślęczka, Rudzik, Jaworski, Szot, Sosin, Żak, Baran.

• Trampkarze: Nadwiślanka - Wieliczanka 5-1, Wieliczanka - Gdovia 1-3, Nadwiślanka - Gdovia 4-0.

Klasyfikacja końcowa 1. Nadwiślanka Nowe Brzesko, 2. Gdovia, 3. Wieliczanka.

NADWIŚLANKA: Oraczewski, Musiał, Kłoda, Kudelski, Bardziej, Trzepałka, Macherek, Laskowski, Niciarz.

W całym turnieju uczestniczyło 130 zawodników, którzy w 25-ciu rozegranych spotkaniach (eliminacyjnych i finałowych) strzelili 152 gole. Pracującą społecznie obsadę sędziowską, wyznaczoną przez Komisję Sędziów Podokręgu Wieliczka, stanowili: Ł. Cwierż, R. Grochal, R. Kot. Wręczenia nagród dokonali: burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka - Artur Kozioł oraz prezes Wielickiego Podokręgu MZPN - Andrzej Strumiński. Wiele wskazuje, że turniej przejdzie do corocznej tradycji.

(JC)

Rada Seniorów

W stronę młodzieży

Po raz kolejny obradowała Rada Seniorów Podokręgu MZPN w Wieliczce. Gości powitał jej przewodniczący Julian Chorobik, który wspólnie z prezesem Andrzejem Strumińskim i p. Agnieszką Włodek z biura PPN pełnił honory gospodarza. Choroba zatrzymała w domu przewodniczącego Rady Seniorów MZPN Jana Nowaka, z kolei obowiązki służbowe zastały w Warszawie Marka Ostrege.

W miłym spotkaniu jak zwykle uczestniczył sekretarz Rady, Mieczysław Nowakowski, a także Ludwik Dziewoński. W posiedzeniu brali udział ze strony gospodarzy: Stanisław Iwański, Wiesław Jach, Jerzy Kaszowski, Tadeusz Nowak, Władysław Skwarek, Jan Sykała, Wiesław Twardzik, Andrzej Wincencik. Był również obecny przedstawiciel naszej redakcji, Jerzy Cierpiatka. Ze smutkiem uczczono odejście nestora krakowskich piłkarzy, Stanisława Flanka. W dyskusji dominowała tematyka młodzieżowa, bowiem właśnie na pracę z narybkiem kładzie kierownictwo Podokręgu w Wieliczce szczególny nacisk. Szeroko o tym informował prezes Andrzej Strumiński. M. in. złożył on relację ze spotkania z byłym burmistrzem Niepołomic, Stanisławem Kracikiem, któremu podziękowano za wydatną pomoc w poprawie bazy szkoleniowej. Nawiązano bliskie kontakty z Podokręgiem MZPN w Limanowej jak również z Wojewódzkim Ośrodkiem Szkolenia Sportowego Młodzieży w Krakowie-Nowej Hucie. Dyrektorem placówki jest jak wiadomo Wiesław Biernat, który wyraził zadowolenie z faktu, iż młodzież z Wieliczki i okolic pragnie z bliska zobaczyć ten szkolny ośrodek piłkarski. Z kolei trener koordynator MZPN, Marian Cygan, zadeklarował chęć bliższego przyjrzenia się juniorom i trampkarzom Podokręgu. Trzeba wiedzieć, że PPN Wieliczka prowadzi aktualnie aż cztery reprezentacje młodzieżowe oraz organizuje coraz więcej turniejów dla najmłodszych. O jednym z nich piszemy obok.

(JC)



Przedstawicielki futbolu kobiecego zakończyły sezon. Oto jego podsumowanie w formie statystycznej, materiały przygotowała Komisja Piłkarstwa Kobięcego MZPN.

Mistrzostwo Polski Kadr Wojewódzkich

Młodziczki (do lat 13), grupa IV

1. Lubelski ZPN 3 9 12-1
 2. Małopolski ZPN 3 6 7-2
 3. Świętokrzyski ZPN 3 3 7-9
 4. Podkarpacki ZPN 3 0 0-14
- Wyniki MZPN: Świętokrzyski ZPN 5-0, Podkarpacki ZPN 2-0, Lubelski ZPN 0-2.

Junioriki młodsze (do lat 16), grupa IV

1. Małopolski ZPN 3 6 15-5
2. Lubelski ZPN 3 6 8-3
3. Podkarpacki ZPN 3 6 5-6
4. Świętokrzyski ZPN 3 0 2-13



Trener reprezentacji - Robert Góralczyk

• Wyniki MZPN: Świętokrzyski ZPN 9-1, Podkarpacki ZPN 2-3, Lubelski ZPN 4-1.

Ekstraliga

1. Unia Racibórz 11 30 47-6
2. Medyk Konin 11 23 26-14
3. AZS Wrocław 11 17 26-15
4. AZS Białą Podl. 11 13 13-24
5. Mitech Żywiec 11 10 12-21
6. Praga Warszawa 11 1 4-48

I liga (grupa południowa)

1. Bronowianka Krak. 10 21 19-4

2. FC Katowice 10 19 17-6
3. Czarni Sosnowiec 10 19 20-13
4. Gol Częstochowa 10 19 21-10
5. Górnik Łęczna 10 18 21-5
6. Dąbrowa Gór. Maz. 10 16 15-13
7. Podgórze Kraków 10 15 14-14
8. Rolnik Biedrzy. 10 13 14-15
9. Zamłynie Radom 10 12 14-15
10. KKS Zabrze 10 3 12-44
11. Unia Opole 10 0 7-35

II Liga (grupa małopolsko-świętokrzyska)

1. Starówka Nowy S. 7 17 35-10
2. Naprzód Sobolów 7 13 18-16
3. Wanda Kraków 7 12 21-10
4. Moravia Moraw. 7 10 13-15
5. Granat Skarż. Kam. 7 9 12-10
6. Bronowianka II Kr. 7 9 19-29
7. Spartakus-Razem 7 5 8-17
8. Wróblowianka Kr. 7 0 5-30

Małopolska liga juniorek starszych

1. UKS Andrusy Lip. 4 12 10-2
2. UKS Victoria Gaj 4 6 10-3

3. Podgórze Kraków 4 0 1-16

Małopolska liga juniorek młodszych

1. UKS Victoria Gaj 4 9 20-12
2. Bronowianka Krak. 3 6 9-6
3. Naprzód Sobolów 4 6 6-11
4. UKS Andrusy Lip. 2 3 6-2
5. Starówka Nowy S. 3 0 8-18

Małopolska liga młodziczek

1. Bronowianka Krak. 5 14 15-4



2. UKS Regulice 5 8 10-5
3. Naprzód Sobolów 3 4 7-5
4. UKS Victoria Gaj 5 0 3-21

Puchar Polski

Finał na szczecelu małopolsko-świętokrzyskim: Bronowianka - Podgórze 2-1. Wcześniej Bronowianka pokonała Starówkę Nowy Sącz 4-1 i Wandę Kraków 4-1, natomiast Pod-

Eliminacje do VI Halowego Turnieju o MP Juniorek Młodszych

Grupa VII: Naprzód Sobolów - Andrusy Lipnik 2-6, Bronowianka I Kraków - Bronowianka II Kraków 12-0, Andrusy - Bronowianka I 1-0, Bronowianka II - Naprzód 0-3, Andrusy - Bronowianka II 10-1, Bronowianka I - Naprzód 10-1. 1. Andrusy 3 9 17-3

Futbol kobiecy

górze Bronowiankę II 4-1 i Granat Skarżysko Kamienna 4-0. Bronowianka w 1/8 finału spotka się na szczecelu centralnym z mistrzem Polski, Unią Racibórz.

Eliminacje do XXX Halowego Turnieju o MP Kobiet

Grupa A: Wróblowianka Kraków - Naprzód Sobolów 3-5, Bronowianka Kraków - Wanda Kraków 4-0, Wanda - Wróblowianka 11-1, Naprzód - Bronowianka 2-7, Wanda - Naprzód 3-3, Wróblowianka - Bronowianka 2-10.

1. Bronowianka 3 9 21-4
2. Wanda 3 4 14-8
3. Naprzód 3 4 10-13
4. Wróblowianka 3 0 6-26

Grupa B: Unia Racibórz - Starówka Nowy Sącz 7-0, Starówka - Podgórze Kraków 4-1, Unia - Podgórze 5-0.

1. Unia 2 6 12-0
2. Starówka 2 3 4-8
3. Podgórze 2 0 1-9

FINAŁ: Bronowianka - Unia 3-5. Awans do finałów: Unia Racibórz.

Grupa VIII: Victoria Gaj - Rolnik Biedzychowice 1-0, Unia I Racibórz - Starówka Nowy Sącz 9-2, Starówka - Victoria 0-7, Rolnik - Unia 1-3, Starówka - Rolnik 0-7, Victoria - Unia 4-5.

1. Unia I 3 9 17-7
2. Victoria 3 6 12-5
3. Rolnik 3 3 8-4
4. Starówka 3 0 2-23

Awans do finałów: Andrusy Lipnik, Unia I Racibórz. Oba turnieje, które 29 listopada rozegrano w hali Bronowianki, obserwował trener reprezentacji Polski kobiet, Robert Góralczyk.

Eliminacje do VII Halowych MP Juniorek Starszych U-19

1. Bronowianka 5 13 39-6
2. Wanda 5 12 26-10
3. Starówka NS 5 9 25-20
4. Naprzód Sob. 5 7 17-10
5. Wróblowianka 5 1 4-32
6. Podgórze 5 1 2-35

Awans: Bronowianka. (Z)



UWAGA MŁODZI FUTBOLIŚCI !

Niepubliczne Gimnazjum i Liceum Ogólnokształcące



Szkoły Sportowej Piłki Nożnej

Małopolskiego Związku Piłki Nożnej
w Krakowie

OGŁASZA

**NABÓR NA ROK SZKOLNY
2010 / 2011**

**WOSSM
KRAKÓW**

**KLUBY
SPORTOWE**

**ZAWODNICZY,
ZAWODNICZKI
I RODZICE**



W OŚRODKU BĘDĄ FUNKCJONOWAĆ ROCZNIKI:

Gimnazjum: 1997, 1996, 1995 - chłopcy
Liceum: 1994 - dziewczeta i chłopcy,
1993, 1992 - chłopcy.

**BAZA SPORTOWA
OBIEKTY KLUBÓW
DZIELNICY NOWA HUTA**

- SSA HUTNIK KRAKÓW
- MKS KRAKUS
- KS WANDA
- CENTRUM COM-COM ZONE



KADRA SZKOLENIOWA OŚRODKA:

TRENER KOORDYNATOR:

mgr Michał Królikowski trener I klasy

mgr Leszek Bednarski	trener I klasy
mgr Marek Gój	trener II klasy
Marek Górecki	trener I klasy UEFA
mgr Joanna Kubisiak	trener II klasy
mgr Marek Kusto	trener II klasy
mgr Robert Mazanek	trener I klasy UEFA
mgr Łukasz Terlecki	trener II klasy
mgr Leszek Walankiewicz	trener II klasy
mgr Michał Włacek	trener II klasy

**WOJEWÓDZKI OŚRODEK
SZKOLENIA SPORTOWEGO MŁODZIEŻY
31-997 KRAKÓW, OS. SZKOLNE 18**

**Uchwałą Zarządu PZPN - WOSSM w Krakowie, os. Szkolne 18 -
prowadzić będzie nabór i szkolenie dziewcząt z południowo wschodniego regionu Polski.**

bliższe informacje: tel/fax: 12 644 06 38; www.sspn.com.pl - e-mail: sekretariat@ssp.com.pl



„Futbol Małopolski” - Miesięcznik Informacyjny Małopolskiego Związku Piłki Nożnej.

WYDAWCA: Małopolski Związek Piłki Nożnej. Adres 31-158 Kraków, ul. Krowoderska 74,
tel. 0-12 632 66 00, fax. 0-12 632 68 00, strona internetowa www.mzpn.com.pl, e-mail: mzpn@mzpn.com.pl
Redaguje zespół: Jerzy Cierpiatka (501 587 932) - sekretarz redakcji i Jerzy Nagawiecki (501 682 339) - redaktor naczelny.
Druk: Przedsiębiorstwo Wydawniczo-Poligraficzne „A-Z”, Z. Banasiński, 42-500 Będzin, ul. Siemońska 11
tel./fax: (0 32) 762 60 99

Nakład 2500 egz.

Czasopismo bezpłatne.

Oddano do druku 7 grudnia 2009 roku