

CASE STUDY - PIERWSZY TRENER



KS WIĄZOWNICA - 3 LIGA GR.4 2023/24



Moim celem było wykonanie bardzo dobrej pracy zarówno pod kątem rozwoju sportowego oraz organizacyjnego klubu. Wprowadzanie coraz wyższych standardów funkcjonowania drużyny pozwoliło zbudować ofensywnie grającą drużynę, która w wielu spotkaniach potrafiła narzucić swój styl gry.

- Pomimo bardzo młodego zespołu (średnia wieku w rundzie jesiennej: **21,32**, w rundzie wiosennej **20,59**), i wprowadzania do seniorskiej piłki na poziomie 3 ligi młodych zawodników (**8 debiutantów**) zdobyliśmy **27 punktów (1,13 pkt / mecz)**, co było **najlepszym wynikiem punktowym** w historii gier klubu na poziomie 3 ligi (do 24 kolejki).
- Pracując samodzielnie, pełniłem obowiązki szerokiego sztabu trenerskiego. Dbałem o **analizę taktyczną** naszej gry oraz **przygotowanie taktyczne** do każdego najbliższego rywala. Moim priorytetem było przygotowanie **optymalnego planu** i przemyślanych jednostek treningowych. Jako specjalista od przygotowania fizycznego, umiejętnie wplatałem elementy sprawności, kondycyjne oraz prewencji urazów, co przynosiło efekty w postaci **intensywności**, z jaką zespół grał na boisku oraz **brakiem urazów przeciążeniowych** przez cały okres mojej pracy.
- Potrafiłem skutecznie wprowadzić **nowy system i sposób gry** przechodząc do rozegrania na trzech obrońców (3-4-3), co pozwoliło wykorzystać walory ofensywne w bocznych sektorach boiska. Naszą grę cechowała **elastyczność taktyczna** i płynne poruszanie się między systemami. Przekonałem zespół do nowego pomysłu oraz **zmieniałem mentalność drużyny**, pokazując, że możemy być bardziej aktywni na boisku, bronić wyżej, grać na wyższej intensywności i lepiej wykorzystywać atuty takie jak szybkość, kreatywność i dobrą technikę. Naszym znakiem charakterystycznym była **aktywność i skuteczność w wysokim pressingu** (skuteczność na poziomie 95%) i **kontrataku** oraz groźne i skuteczne **fazy przejściowe**.
- Na przestrzeni sezonu byliśmy drużyną, która prezentowała dobry styl i **efektowną grę ofensywną (1,56 bramki/mecz)**. Niestety największym mankamentem gry zespołu była duża liczba straconych bramek (58 - średnia 2,41 bramki/mecz) głównie z uwagi na niedoświadczoną i młodą kadrę. Zbyt młoda kadra i niski poziom doświadczenia, przekładał się też na nierówną formę drużyny, gdzie po serii dobrych wyników przychodziła seria meczów bez zwycięstwa.

CELE PRZED SEZONEM:

- UTRZYMANIE W 3 LIDZE ✓
- PODIUM W KLASYFIKACJI PRO JUNIOR ✓
- ZWYCIĘSTWO W OKRĘGOWYM PUCHARZE POLSKI ✓

W momencie mojego zwolnienia, po 24 kolejce, zespół zajmował 13 miejsce w tabeli z przewagą 4 punktów nad strefą spadkową, zakwalifikował się do finału OPP oraz zajmował 2 pozycję w klasyfikacji PJS (4805 pkt).

OSIĄGNIĘCIA ZESPOŁU W SEZONIE:

(stan na 24 kolejkę)

- 13 miejsce w tabeli 3 ligi (4 pkt nad strefą spadkową, 3 pkt do 10 miejsca)
- 7 zwycięstw, 6 remisów, 11 porażek
- finał Pucharu Polski - podokręg
- drugie miejsce w klasyfikacji pro junior z wynikiem 4805 punktów

SERIE MECZÓW BEZ PORAŹKI:

- 4 mecze (2 zwycięstwa, 2 remisy, bramki 9:5)
- 3 mecze (3 zwycięstwa, bramki 6:2)
- 3 mecze (1 zwycięstwo, 2 remisy, bramki 7:6)

SEZON W LICZBACH:

- średnia punktów na mecz: 1,12
- średnia bramek strzelonych na mecz: 1,56
- średnia bramek straconych na mecz: 2,41
- liczba meczów bez straty bramki: 2
- liczba meczów z rzędu bez straty gola: 0
- liczba meczów z rzędu ze strzeloną bramką: 7

INDYWIDUALNE OSIĄGNIĘCIA ZAWODNIKÓW

Bardzo ważne jest dla mnie, żeby każdy zawodnik, dzięki pracy ze mną robił progres. Z tego jestem najbardziej dumny

Indywidualne statystyki 4 najlepszych strzelców w tym sezonie, w zestawieniu 4 ostatnich sezonów na szczeblu centralnym:

ARKADIUSZ KASIA - POZYCJA 10/9

sezon 2023/24 - 23 mecze / 8 bramek / 1 asysta

sezon 2022/23 - 32 / 3 / 3

sezon 2021/22 - 8 / 0 / 1

sezon 2020/21 - 39 / 5 / 4

SEBASTIAN RAK - 7/11

sezon 2023/24 - 19 / 6 / 3

sezon 2022/23 - 15 / 7 / 2

sezon 2021/22 - 13 / 0 / 1 (2 liga)

sezon 2020/21 - 28 / 5 / 3

RAFAŁ MICHALIK - 11

sezon 2023/24 - 18 / 4 / 4

sezon 2022/23 - 32 / 2 / 1

sezon 2021/22 - 4 liga

sezon 2020/21 - 37 / 2 / 3

GRZEGORZ JANICZAK - 8

sezon 2023/24 - 23 / 4 / 1

sezon 2022/23 - 26 / 3 / 2

sezon 2021/22 - 4 liga

sezon 2020/21 - 32 / 2 / 1

ROZWÓJ MŁODYCH ZAWODNIKÓW

- z uwagi na cele klubu jeśli chodzi o wysokie miejsce w klasyfikacji Pro Junior System, w rundzie jesiennej standardem w wyjściowej jedenastce, było 2 zawodników z pola poniżej 18 roku życia.
- W przerwie zimowej zbudowałem bardzo młodą kadrę, w której było 12 zawodników poniżej 18 roku życia, co również przełożyło się na liczbę młodzieżowców w wyjściowej 11 (średnio 4-5/na mecz).
- W 24 meczach, na poziomie 3 ligi zadebiutowało 8 zawodników poniżej 18 roku życia.

Efektom pracy z młodymi zawodnikami było wprowadzenia na poziom centralny 2 zawodników wypożyczonych do klubu.

KORNEL RĘBISZ (2005) - wypożyczenie z Resovia Rzeszów (2 liga). Po powrocie z wypożyczenia wywalczył stałe miejsce w pierwszym składzie Resovii

DANIEL CIEŚLA (2005) - wypożyczenie z Termalica BUK-BET Nieciecza (1 liga). Po powrocie z wypożyczenia debiut + bramka w debiucie w 1 zespole



POLONIA PRZEMYŚL - 4 LIGA PODKARPACKA 2022/23



Moim celem było wykonanie bardzo dobrej pracy zarówno pod kątem rozwoju sportowego oraz organizacyjnego klubu. Wprowadzanie coraz wyższych standardów funkcjonowania drużyny pozwoliło zbudować ofensywnie grającą drużynę, która potrafiła przeważać nad przeciwnikiem niemal w każdym meczu. Dodatkowo pracowałem nad rozwojem infrastruktury, poprawą wizerunku klubu w mediach społecznościowych, wsparciem zarządu w pozyskiwaniu sponsorów i partnerów oraz renowacją klubowego budynku, stadionu i klubowej siłowni dla zawodników.

- Pracując samodzielnie, pełniłem obowiązki szerokiego sztabu trenerskiego. Dbałem o **analizę taktyczną** naszej gry oraz **przygotowanie taktyczne** do każdego najbliższego rywala. Moim priorytetem było przygotowanie **optymalnego planu treningowego** i przemyślanych jednostek treningowych. Jako specjalista od przygotowania fizycznego, umiejętnie wplatałem elementy sprawności, kondycyjne oraz prewencji urazów, co przynosiło efekty w postaci **intensywności**, z jaką zespół grał na boisku oraz **brakiem urazów przeciążeniowych** przez cały sezon.
- Potrafiłem skutecznie wprowadzić **nowy system i sposób gry** przechodząc do rozegrania na trzech obrońców (3-4-3), co pozwoliło wykorzystać walory ofensywne w bocznych sektorach boiska. Przekonałem zespół do nowego pomysłu oraz **zmieniałem mentalność** drużyny, pokazując, że możemy być bardziej aktywni na boisku, możemy bronić wyżej, grać na wyższej intensywności i wykorzystywać atuty takie jak szybkość, kreatywność i dobrą technikę. Naszym znakiem charakterystycznym była **aktywność i skuteczność** w wysokim pressingu i kontrataku oraz perfekcyjnie przygotowane **stałe fragmenty gry**.
- Na przestrzeni sezonu byliśmy drużyną, która prezentowała **dobry styl, solidną grę i równą formę**. Od 13 kolejki, w 19 rozegranych spotkaniach ligowych, odnieśliśmy tylko 3 porażki (w tym z liderem i wiceliderem, pomimo wyrównanej i dobrej gry). W tym okresie zespół odniósł 8 zwycięstw oraz 8 remisów, notując bilans bramkowy 34:15.

CELE PRZED SEZONEM:

- PEWNE UTRZYMANIE W 4 LIDZE ✓
- ZWYCIĘSTWO W KLASYFIKACJI PRO JUNIOR ✓

OŚSIĄGNIĘCIA ZESPOŁU W SEZONIE:

- 11 miejsce w tabeli 4 ligi (19 pkt nad strefą spadkową, 2 pkt do 10 miejsca)
- 11 zwycięstw, 12 remisów, 11 porażek
- półfinał Pucharu Polski - podokręg
- pierwsze miejsce w klasyfikacji pro junior z przewagą 1392 pkt
- seria 11 meczów bez porażki na swoim stadionie (5 zwycięstw, 6 remisów, bramki 22:10)

SERIE MECZÓW BEZ PORAŻKI:

- 4 mecze (2 zwycięstwa, 2 remisy, bramki 10:8)
- 7 meczów (2 zwycięstwa, 5 remisów, bramki 10:5)
- 7 meczów (4 zwycięstwa, 3 remisy, bramki 14:4)

SEZON W LICZBACH:

- średnia punktów na mecz: 1,32
runda jesienna: 1,35, runda wiosenna: 1,3
- średnia bramek strzelonych na mecz: 1,64
runda jesienna: 1,53, runda wiosenna: 1,76
- średnia bramek traconych na mecz: 1,85
runda jesienna: 2,06, runda wiosenna: 1,64
- liczba meczów bez straty bramki: 9
runda jesienna: 4, runda wiosenna: 5
- liczba meczów z rzędu bez straty gola: 4
- liczba meczów z rzędu ze strzeloną bramką: 7

ROZWÓJ KLUBU - EFEKTY PRACY

W Polonii Przemyśl również poświęciłem wysiłek i czas angażując się w poprawę organizacji klubu, profesjonalizację pracy pierwszej drużyny, rozwój infrastruktury treningowej oraz poprawę medialnego wizerunku klubu.

OBZAR SPORTOWY I INFRASTRUKTURALNY

Podstawą działania jest maksymalne wykorzystanie potencjału, dostępnych możliwości i zasobów oraz stopniowe i systematyczne rozwijanie obszarów niezbędnych do poprawy treningu i rozwoju sportowego. Biorąc pod uwagę ograniczone możliwości finansowe klubu, ważne jest szukanie nowych rozwiązań i wprowadzanie prostych zmian. W ciągu sezonu zrealizowałem:

- stałą współpracę z fizjoterapeutą sportowym (zawodnicy mieli stałe terminy 2 razy w tygodniu)
- usystematyzowaną pracę w mikrocyklach treningowych opartą o model periodyzacji taktycznej
- wprowadzenie prewencji urazów w każdej jednostce treningowej
- ograniczenie liczby kontuzji przeciążeniowych (0 urazów przeciążeniowych)
- wdrożenie analizy gry własnej oraz przeciwnika
- remont i renowacja korytarza (pomalowanie w barwy klubowe, umieszczenie herbu klubu)
- remont i doposażenie klubowej siłowni oraz zorganizowanie części środków potrzebnych na inwestycję
- przygotowanie sali odpraw
- przygotowanie pokoju trenerskiego umożliwiającego komfortową pracę

OBZAR ORGANIZACJI PRACY I KLUBU

Żeby drużyna mogła rozwijać się sportowo, ważna jest poprawa środowiska pracy, a więc organizacji funkcjonowania i pracy klubu. Jednym z najważniejszych obszarów jest stworzenie jasnej i czytelnej komunikacji, dobre planowanie i zorganizowanie pracy. W mniejszych klubach codzienną pracę utrudniają ograniczenia finansowe. Drużyna piłkarska nie może jedynie generować kosztów. Dlatego trzeba budować obszary pozwalające przynosić dochodu do klubu. Działania podjęte w ciągu sezonu:

- rozwój profilu klubu na Facebook (organiczny wzrost obserwujących o ponad 1,5 tys.)
- stworzenie i prowadzenie profesjonalnej strony internetowej www.mkspolonia.pl
- przygotowanie profesjonalnej oferty sponsorskiej i pomoc w pozyskaniu 2 sponsorów - Grupy PGE oraz Banku PKO BP
- pozyskanie sponsora technicznego firmy NO10 na okres 3 lat i wyposażenie pierwszej drużyny w sprzęt treningowy i meczowy marki adidas
- uruchomienie sprzedaży oficjalnych koszulek meczowych z personalizacją kibica
- zwiększenie zainteresowania kibiców klubem
- montaż i publikacja na kanale YouTube skrótów meczów Polonii Przemyśl
- zwiększenie zainteresowania klubem w lokalnych mediach (wywiady, zdjęcia z meczów, komentarze po meczu)



POGOŃ-SOKÓŁ LUBACZÓW 3 LIGA GR.4 - 2024/2025



Pod koniec sezonu 24/25, po zmianie trenera, wspierałem merytorycznie w charakterze II Trenera Pogoń-Sokół Lubaczów (3 liga, grupa 4), która na 6 kolejek przed końcem rozgrywek nadal musiała walczyć o utrzymanie. Do moich głównych zadań należało odbudowanie fizyczne drużyny, analiza przeciwnika oraz wdrażanie i praca nad organizacją gry drużyny. Chociaż byłem tylko wsparciem, miałem duży wpływ na ostateczną formę i organizację naszych działań na boisku.

- W Lubaczowie skutecznie wprowadziłem system oparty na grze zespołu na strukturze 3-4-3 oraz obronie niskiej 5-4-1. Wprowadzenie zmian w organizacji gry było wymuszone koniecznością zmian kadrowych oraz zmiany sposobu atakowania oraz bronięcia na system bardziej bezpośredni. Pomimo ograniczonego czasu na wprowadzenie zmian, zaowocowały one w 4 ostatnich meczach na zdobycie 7 punktów (2-1-1) z bilansem bramkowym 9:7.
- Ważnym obszarem moich obowiązków była kontekstowa analiza gry przeciwnika i przygotowanie strategii oraz planu na mecz w każdej fazie gry. Dzięki temu mogłem skutecznie przekładać wnioski z obserwacji rywala na rozwiązania, które stosowaliśmy w meczu w celu uzyskania przewagi i optymalne wykorzystanie potencjału i możliwości zawodników.
- Po raz kolejny moje pomysły i rozwiązania przełożyły się na skuteczność ofensywną zespołu. W poprzednich meczach rundy wiosennej zespół strzelił tylko 3 bramki z gry w 10 meczach. Po wprowadzeniu zmian w 4 meczach strzelił z gry 9 bramek.
- Dodatkowo, bardzo ważnym zadaniem było odbudowanie fizyczne drużyny. W tym obszarze wykonaną pracę również oceniam bardzo wysoko, ponieważ wyraźnie podnieśliśmy poziom intensywności gry, ilości akcji pressingowych, sprintów i HIR, a zespół był w stanie wyciągać punkty w ostatnich minutach meczu utrzymując wysoką intensywność działań.
- Podniesienie poziomu przygotowania kondycyjnego przełożyło się bezpośrednio na ilość wygrywanych pojedynków oraz większą zdolność do intensywnego pressingu, większej liczby odbiorów na połowie rywala i skutecznej gry kontratakami.

LICZBY:

- liczba meczów: 6
- bilans: 2 zwycięstwa, 3 porażki, 1 remis
- punkty: 7 (1,16 pkt/mecz)
- bramki zdobyte: 9
- średnia bramek strzelonych na mecz: 1,5
- bramki stracone: 9
- średnia bramek traconych na mecz: 1,5



KADRA PODKARPACKIEGO ZPN - 2024



Od maja do czerwca 2024 pełniłem funkcję asystenta i II trenera w kadrze Podkarpackiego ZPN w rozgrywkach UEFA Regions Cup. W rundzie eliminacyjnej na poziomie makroregionu zajęliśmy 1 miejsce w grupie pokonując Lubelski ZPN 4:2 oraz Małopolski ZPN 0:2 i zakwalifikowaliśmy się do etapu ogólnopolskiego. W finałach rozegraliśmy 3 spotkania, wygrywając z Łódzkim ZPN 5:0 i Zachodniopomorskim ZPN 3:1 oraz przegraliśmy walkę o mistrzostwo Polski i awans do kolejnej fazy rozgrywek z Dolnośląskim ZPN 0:2. Ostatecznie zdobyliśmy wicemistrzostwo Polski prezentując ofensywny styl i tworząc konkurencyjną drużynę.

- Moim głównym obowiązkiem była praca nad organizacją gry, przygotowaniem jednostek treningowych i wdrożeniem modelowych zachowań w poszczególnych fazach gry.
- Jako specjalista od przygotowania fizycznego dbałem również o odpowiednie zbilansowanie obciążeń względem rozgrywek ligowych oraz regenerację i dostosowanie obciążeń w turnieju finałowym (3 mecze w 3 dni).
- Wspierałem również trenera analityka w obserwacji i analizie gry rywali oraz opracowaniem strategii na poszczególne spotkania, a także prowadzeniem analiz i odpraw taktycznych.
- Cennym doświadczeniem była obserwacja zawodników, selekcja i dobór kadry. Rozgrywki UEFA Regions Cup przeznaczone są dla zawodników o statusie amatora, co ograniczało możliwości selekcji i było jednocześnie dobrym przeglądem zawodników z niższych lig w województwie podkarpackim.

LICZBY:

- liczba meczów: 5
- bilans: 4 zwycięstwa, 1 porażka
- punkty: 12 (2,4 pkt/mecz)
- bramki zdobyte: 14
- średnia bramek strzelonych na mecz: 2,8
- bramki stracone: 5
- średnia bramek traconych na mecz: 1



WIGRY SUWAŁKI 2 LIGA - 2020/2021



W rundzie jesiennej sezonu 2020/2021 pełniłem funkcję asystenta trenera Dawida Szulczka w 2 ligowych Wigrach Suwałki. Rozpocznaliśmy pracę po spadku klubu z pierwszej ligi i mieliśmy ważne zadanie odbudowania drużyny po spadku i włączenie się do walki o awans. Bardzo ważnym obszarem moich działań było również przygotowanie kondycyjne i prewencja urazów w kontekście zmiany modelu gry i zwiększenia intensywności pracy.

- Bardzo ważnym obszarem mojego działania było przygotowanie infrastruktury do treningu motorycznego i wprowadzenie systemu prewencji urazów, co przyniosło efekty w postaci braku urazów przeciążeniowych wykluczających zawodników z gry na okres dłuższy niż 2 tygodnie. Wszelkie urazy, które pojawiły się w okresie mojej pracy, były urazami mechanicznymi lub odnowieniem wcześniejszych kontuzji.
- Kluczowym obszarem działania przy zwiększeniu intensywności pracy było wdrożenie odpowiednich strategii treningu siłowego i kondycyjnego, co skutkowało wyraźnym progresem objętości i intensywności przebiegniętego dystansu w trakcie meczu, co przekładało się na wyniki zespołu.
- Do moich obowiązków należało przygotowanie i współprowadzenie jednostek treningowych, ocena przydatności zawodników, analiza gry przeciwnika oraz działań modelowych.
- Dodatkowo wspierałem pierwszego trenera we wdrożeniu wysokich standardów organizacji pracy sztabu i drużyny, poprawie komunikacji w klubie i zmianie mentalności pracowników klubu oraz drużyny, po dotkliwym spadku klubu z 1 ligi.

LICZBY:

- liczba meczów: 16
- bilans: 10 zwycięstw, 3 porażki, 3 remisy
- punkty: 33 (2,06 pkt/mecz)
- bramki zdobyte: 25
- średnia bramek strzelonych na mecz: 1,56
- bramki stracone: 14
- średnia bramek traconych na mecz: 0,87



STAL STALOWA WOLA - 2017/2018



W sezonie 2017/2018 pełniłem funkcję asystenta trenera Janusza Białka oraz trenera przygotowania motorycznego w 2 ligowej Stali Stalowa Wola. Głównym obszarem mojej pracy było dbanie o sprawność fizyczną, przygotowanie kondycyjne oraz prewencję urazów. Pod koniec rundy jesiennej pełniłem funkcję 2 trenera, a obszar moich kompetencji poszerzył się o aspekty związane z organizacją gry i prowadzeniem jednostek treningowych.

- W głównej mierze byłem odpowiedzialny za przygotowanie fizyczne i prewencję urazów. Moim zadaniem było umiejętne wkomponowanie obciążeń treningowych wspierających rozwój motoryczny zawodników w obszarze siły, mocy, szybkości i wytrzymałości. Wdrażało profesjonalne standardy treningu kondycyjnego i prewencji urazów.
- Przez cały okres mojej pracy w klubie nie odnotowaliśmy, żadnych urazów przeciążeniowych, co uważam za duży sukces.
- Byłem również odpowiedzialny za opracowanie i przeprowadzenie kompleksowych testów diagnostycznych (wydolnościowych, motorycznych i funkcjonalnych) oraz przygotowanie planów indywidualnych w okresie przejściowym, których efekty oceniam bardzo wysoko. Również przez zawodników, praca w okresie przejściowym została oceniona bardzo wysoko. Byłem również odpowiedzialny za kompleksowe zaplanowanie zimowego okresu przygotowawczego.

LICZBY:

- liczba meczów: 19
- bilans: 5 zwycięstw, 7 porażek, 7 remisów
- punkty: 22 (1,15 pkt/mecz)
- bramki zdobyte: 18
- średnia bramek strzelonych na mecz: 0,94
- bramki stracone: 22
- średnia bramek traconych na mecz: 1,15