



PROGRAM  
**PRO STRIKER**

TRENER WALDEMAR WARCHOŁ



STRIKER  
MAKER

PROGRAM  
**PRO STRIKER**

**PROGRAM INDYWIDUALNEGO ROZWOJU NAPASTNIKA  
NA POZIOMIE PROFESJONALNYM**

Program **PRO STRIKER** to kompleksowy system współpracy indywidualnej, którego celem jest zwiększenie efektywności meczowej napastnika poprzez analizę jego funkcjonowania w grze, rozwój kluczowych kompetencji pozycyjnych oraz optymalizację zachowań w kontekście modelu gry zespołu.

Program integruje analizę meczową, trening indywidualny oraz systematyczny feedback, zapewniając zawodnikowi precyzyjnie zaplanowany proces rozwoju oparty na rzeczywistych wymaganiach gry na poziomie profesjonalnym.



TRENER  
**WALDEMAR WARCHOŁ**

# KIM JEST WSPÓŁCZESNA 9

Współczesny napastnik nie jest już tylko zawodnikiem kończącym akcje.



Erling Haaland pokazuje, że kluczowa jest **zdolność powtarzalnego znajdowania się w sytuacjach bramkowych**. W swoim rekordowym sezonie Premier League zdobył 36 bramek, ustanawiając historyczny wynik rozgrywek. Jego skuteczność nie wynika z liczby kontaktów z piłką, ale z jakości ruchu – charakterystyczny „back step”, czyli krótki ruch od obrońcy przed atakiem przestrzeni, pozwala mu stworzyć przewagę czasową i znaleźć się w optymalnej pozycji do zdobycia bramki.

Te przykłady pokazują jasno: **skuteczność napastnika nie jest wyłącznie efektem talentu. Jest efektem struktury, percepcji, decyzji i świadomego funkcjonowania w systemie gry.**



Robert Lewandowski jest przykładem napastnika, którego największą przewagą jest inteligencja funkcjonowania w przestrzeni. Jego skuteczność opiera się na **zdolności czytania gry, ciągłego dostosowywania pozycji względem obrony i perfekcyjnego timingu ruchu w polu karnym**. To nie przypadek, że przez lata utrzymywał średnią bliską jednego gola na mecz na najwyższym poziomie europejskim – jego efektywność wynika z jakości decyzji i zdolności konsekwentnego znajdowania optymalnych pozycji do finalizacji.

- To kompetencje, które można **analizować**.
- To kompetencje, które można **rozwijać**.
- To kompetencje, które można **trenować** w sposób systemowy.



Harry Kane pokazuje, jak bardzo zmieniła się rola napastnika w nowoczesnym futbolu. Jest nie tylko strzelcem, ale również integralną częścią struktury zespołu. Regularnie **uczestniczy w budowaniu ataku, operuje między liniami i wpływa na organizację gry ofensywnej**. Jego profil potwierdza, że współczesny napastnik musi rozumieć przestrzeń, podejmować właściwe decyzje i funkcjonować w systemie zespołu, a nie tylko kończyć akcje.

Na tej podstawie powstał projekt, którego celem jest rozwój napastników w oparciu o rzeczywiste wymagania współczesnej gry.

# MODEL EFEKTYWNOŚCI NAPASTNIKA



## PERCEPCJA I DECYZJA

Zdolność rozpoznania sytuacji przestrzennej przed kontaktem z piłką oraz wyboru optymalnego działania w ograniczonym czasie. Najlepsi napastnicy skanują przestrzeń przed przyjęciem piłki i podejmują decyzję jeszcze przed pierwszym kontaktem. Efektywność w tym obszarze wpływa bezpośrednio na jakość finalizacji, progresji i integracji z systemem.



## RUCH BEZ PIŁKI

Ruch bez piłki stanowi fundament efektywności napastnika i odpowiada za zdolność destabilizacji struktury obronnej przeciwnika. Obejmuje timing wbiegnięć za linię obrony, wykorzystanie martwego pola widzenia obrońców (blind side), rotacje pozycyjne oraz zdolność zajmowania przestrzeni w polu karnym. Efektywny napastnik nie reaguje na sytuację – on ją wyprzedza, tworząc warunki do otrzymania piłki w pozycji umożliwiającej finalizację.



## INTEGRACJA STRUKTURALNA

Zdolność funkcjonowania napastnika jako elementu systemu gry zespołu. Obejmuje współpracę z linią pomocy i skrzydłami, grę tyłem do bramki, tworzenie przestrzeni dla partnerów poprzez ruch odciągający obrońców oraz uczestnictwo w progresji ataku. W nowoczesnym futbolu napastnik pełni funkcję zarówno finalizatora, jak i elementu struktury budującej przewagę pozycyjną.



## FINALIZACJA

Napastnik zamienia sytuacje bramkowe na gole w warunkach presji czasu i przestrzeni. Obejmuje technikę uderzenia, przygotowanie ciała, jakość pierwszego kontaktu, wybór rodzaju strzału oraz szybkość i jakość decyzji w polu karnym. W nowoczesnym futbolu finalizacja jest nie tylko działaniem technicznym, ale efektem synergii: pozycjonowania, percepcji, decyzyjności i kontroli emocjonalnej pod presją.



## PROGRESJA I TWORZENIE SZANS

Napastnik wpływa na rozwój ataku poprzez podania progresywne, utrzymanie piłki pod presją, progresywne prowadzenia oraz tworzenie sytuacji bramkowych (xA). Współczesne modele analityczne pokazują, że elitarni napastnicy generują nie tylko gole, ale również wysoką wartość xG+xA.



## PRESSING I FAZY PRZEJŚCIOWE

Napastnik inicjuje pressing i wpływa na strukturę defensywną zespołu. Obejmuje rozpoznawanie pressing triggers, kierunkowanie rozegrania przeciwnika oraz natychmiastową reakcję w fazie przejścia po stracie lub odzyskaniu piłki.

# DLA KOGO JEST PROGRAM **PRO STRIKER**

Program PRO STRIKER został zaprojektowany dla **napastników funkcjonujących w środowisku profesjonalnym** lub **przygotowujących się do wejścia na ten poziom**, którzy chcą świadomie rozwijać swoją efektywność meczową w oparciu o analizę gry, indywidualne kluczowe wskaźniki efektywności (KPI) oraz trening pozycyjny zintegrowany z wymaganiami systemu zespołu.

Program jest przeznaczony w szczególności dla:



**Zawodników Ekstraklasy 1 ligii, 2 ligi oraz 3 ligi**, którzy chcą zwiększyć swoją skuteczność, poprawić jakość funkcjonowania w strukturze zespołu oraz zoptymalizować swoje działania w kluczowych momentach gry.

Na tym poziomie o wartości napastnika decydują detale - timing ruchu, decyzje w polu karnym oraz zdolność powtarzalnego znajdowania sytuacji bramkowych.



**Zawodników wchodzących na poziom profesjonalny**, przechodzących z piłki juniorskiej do seniorskiej lub adaptujących się do wyższej intensywności, tempa gry i wymagań taktycznych.



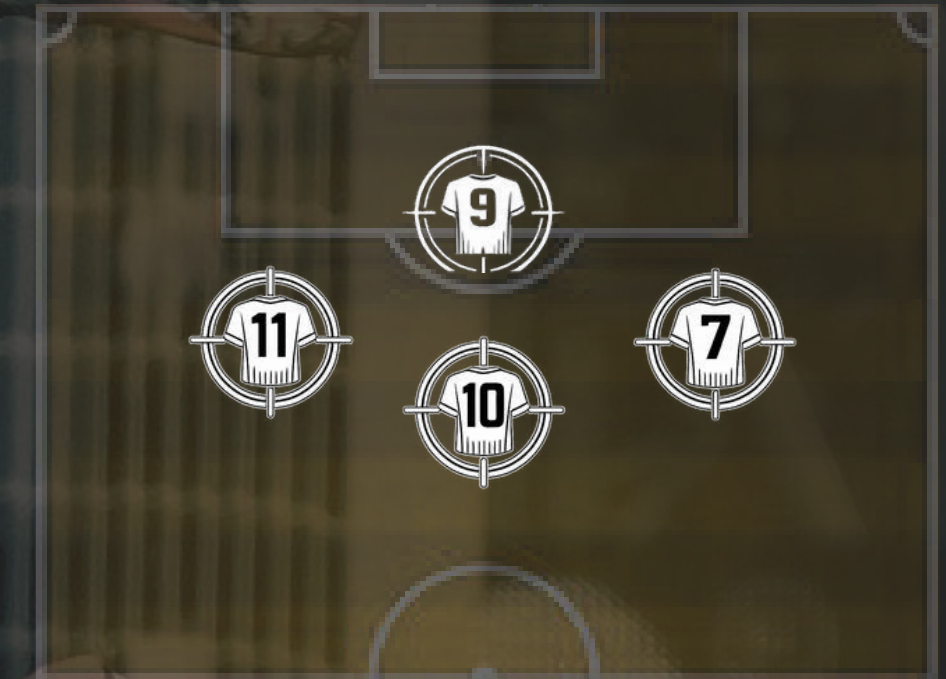
Program wspiera proces przejścia poprzez rozwój kompetencji funkcjonalnych niezbędnych do efektywnego funkcjonowania na poziomie seniorskim.







**Zawodników, którzy chcą zwiększyć swój realny wpływ na grę zespołu**, zarówno w kontekście zdobywania bramek, jak i funkcjonowania w strukturze ofensywnej.

Współczesny napastnik musi nie tylko finalizować akcje, ale również rozumieć przestrzeń, podejmować właściwe decyzje oraz efektywnie współpracować z zespołem w fazie budowania ataku i przejścia do ataku.

## DLA JAKICH POZYCJI



-  **ŚRODKOWY NAPASTNIK - 9**
-   **SKRZYDŁOWY NAPASTNIK - 11 / 7**
-  **OFENSYWNY POMOCNIK - 10**

# CELE I ZADANIA PROGRAMU

Celem programu PRO STRIKER jest zwiększenie efektywności meczowej zawodnika poprzez rozwój jego funkcjonowania w rzeczywistych sytuacjach meczowych, a nie w oderwaniu od kontekstu gry zespołu.

## Program koncentruje się na:

- **zwiększeniu liczby sytuacji bramkowych** generowanych przez zawodnika
- **poprawie skuteczności** w polu karnym
- **optymalizacji ruchu bez piłki** i zajmowania przestrzeni
- **poprawie jakości decyzji** w kluczowych momentach gry
- **zwiększeniu wpływu** zawodnika na funkcjonowanie w grze ofensywnej i defensywnej zespołu

Celem programu **PRO STRIKER** jest zwiększenie realnego wpływu zawodnika na grę poprzez **rozwój kompetencji**, które bezpośrednio decydują o skuteczności napastnika na poziomie profesjonalnym.

Program rozwija napastnika w sposób systemowy, oparty na analizie, treningu i rzeczywistych wymaganiach gry.

## KLUCZOWE ZADANIA PROGRAMU



### 1. Analiza funkcjonowania napastnika w grze

Ocena zachowań zawodnika w rzeczywistych sytuacjach meczowych, w tym ruchu bez piłki, decyzji, zajmowania przestrzeni i efektywności w polu karnym.



### 2. Określenie i rozwój indywidualnych KPI napastnika

Zdefiniowanie kluczowych wskaźników efektywności oraz systemowy rozwój kompetencji, które bezpośrednio wpływają na skuteczność meczową.



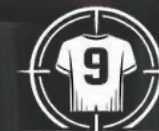
### 3. Rozwój ruchu bez piłki i funkcjonowania w przestrzeni

Doskonalenie timingu, kierunku ruchu oraz zdolności zajmowania optymalnych pozycji względem obrony przeciwnika.



### 4. Rozwój efektywności finalizacji i decyzji w polu karnym

Poprawa jakości decyzji, ustawienia ciała oraz skuteczności działania w sytuacjach bramkowych.



### 5. Integracja napastnika z modelem gry zespołu

Optymalizacja funkcjonowania zawodnika w strukturze ofensywnej zespołu oraz współpracy z partnerami.



### 6. Monitorowanie postępu i zwiększenie realnego wpływu na grę

Systematyczna analiza postępu zawodnika oraz rozwój jego efektywności i wartości sportowej w warunkach meczowych.

# FUNDAMENTY PROGRAMU



## ANALIZA MECZU

Analiza meczu dostarcza precyzyjnych wniosków pozwalających podnosić poziom gry na najwyższym poziomie. Każda sesja analizuje kluczowe momenty w ataku, schematy ruchu i podejmowanie decyzji pod presją - ujawniając drobne różnice, które oddzielają dobrych napastników od 9 światowej klasy.

Zaprojektowana z myślą o profesjonalnych napastnikach i zawodnikach ofensywnych, analiza przekształca się w praktyczne usprawnienia, dzięki czemu każdy mecz staje się planem strzelania większej liczby bramek i stawania się lepszym napastnikiem.

## TYGODNIOWE ĆWICZENIA TRENINGOWE

Każde ćwiczenie w programie Striker Maker jest indywidualnie dopasowane do Twojego materiału filmowego z meczu i zaprojektowane tak, aby bezpośrednio wpasować się w Twój trening na boisku. Każda sesja łączy analizę z działaniem, przekształcając wnioski w celowe ćwiczenia, które usprawniają ruch, podejmowanie decyzji i wykańczanie akcji. Dzięki temu każde dotknięcie piłki na boisku przybliży Cię do powtarzalności pod presją.

## ODPRAWY ON-LINE W CELU OMÓWIENIA MECZÓW + TRENINGU

Cotygodniowe sesje podsumowujące na Zoomie obejmują cały proces – analizę, przegląd spersonalizowanych ćwiczeń i dopracowanie kolejnych kroków dzięki bezpośredniemu feedbackowi. Te interaktywne sesje pogłębiają Twoją wiedzę, utrwalają kluczowe nawyki i zapewniają, że każdy tydzień treningu jest w pełni zgodny z Twoim indywidualnym planem rozwoju.

# PROCES WSPÓŁPRACY

## ETAP 1

### ANALIZA WSTĘPNA I OKREŚLENIE PROFILU ZAWODNIKA

Pierwszym etapem współpracy jest szczegółowa analiza funkcjonowania zawodnika w warunkach meczowych.

#### Analiza obejmuje:

- ocenę zachowań w fazie ataku i finalizacji
- analizę ruchu bez piłki i funkcjonowania względem linii obrony
- analizę decyzji w kluczowych momentach gry
- analizę działań w obronie
- ocenę funkcjonowania w strukturze zespołu

Na tej podstawie określany jest indywidualny profil zawodnika oraz obszary o największym potencjale rozwoju.

## ETAP 2

### OKREŚLENIE INDYWIDUALNYCH KPI I CELÓW ROZWOJU

Na podstawie analizy definiowane są indywidualne wskaźniki efektywności (KPI), które stanowią fundament procesu rozwoju.

#### KPI obejmują m.in.:

- liczbę wejść w pole karne
- jakość i timing ruchu bez piłki
- liczbę sytuacji bramkowych
- efektywność finalizacji
- funkcjonowanie w strukturze ofensywnej zespołu

Zawodnik otrzymuje jasno określone cele oraz kierunek rozwoju.

## ETAP 3

### COTYGODNIOWA WSPÓŁPRACA: ANALIZA + TRENING + FEEDBACK

To kluczowy etap programu, oparty na cyklicznej pracy dopasowanej do rytmu meczowego zawodnika.

#### Proces obejmuje:

- **Analizę ostatniego meczu**  
Ocena decyzji, ruchu, funkcjonowania w strukturze oraz sytuacji bramkowych.
- **Trening indywidualny napastnika**  
Trening oparty na rzeczywistych sytuacjach meczowych, rozwijający konkretne kompetencje pozycyjne.
- **Przygotowanie do kolejnego meczu**  
Określenie konkretnych celów i zachowań do wdrożenia w grze.
- **Indywidualny feedback**  
Zawodnik otrzymuje precyzyjną informację zwrotną oraz wskazówki rozwojowe.

## ETAP 4

### MONITOROWANIE POSTĘPU I OPTYMALIZACJA ROZWOJU

Proces współpracy obejmuje systematyczne monitorowanie postępu zawodnika.

#### Analizowany jest:

- rozwój kluczowych KPI
- zmiana funkcjonowania w grze
- wpływ zawodnika na działania ofensywne zespołu

Proces jest na bieżąco optymalizowany w oparciu o rzeczywiste postępy zawodnika.

# ANALIZA WSTĘPNA ANALIZA GRY I KLUCZOWYCH DZIAŁAŃ



## ANALIZA GRY

Pierwszym etapem współpracy w programie PRO STRIKER jest kompleksowa analiza funkcjonowania zawodnika w warunkach meczowych, której celem jest określenie jego rzeczywistego profilu oraz identyfikacja obszarów o największym potencjale rozwoju.

Analiza opiera się na rzeczywistych działaniach zawodnika w meczu, a nie na ocenie treningowej czy subiektywnych odczuciach.

## Analiza 3-4 pełnych meczów zawodnika.

Obejmuje szczegółową ocenę wszystkich kluczowych działań napastnika:

### Faza ataku

- ruch bez piłki względem linii obrony
- timing ataku przestrzeni
- zajmowanie pozycji w polu karnym
- liczba i jakość sytuacji bramkowych

### Finalizacja

- decyzje w sytuacjach strzeleckich
- wybór rozwiązania
- efektywność finalizacji

### Gra przy piłce

- utrzymanie piłki pod presją
- gra tyłem do bramki
- progresja akcji

### Funkcjonowanie w strukturze zespołu

- integracja z linią ofensywną
- reakcja na zachowania partnerów
- funkcjonowanie w modelu gry zespołu

### Pressing wysoki

- ustawienie, timing i kierunek pressing
- zamykanie linii progresji
- intensywności i powtarzalności działań pressingowych

### Obrona niska

- ustawienie względem linii pomocy i obrony
- zamykanie linii podań do zawodników centralnych
- kontrola przestrzeni przed linią obrony przeciwnika
- utrzymanie dyscypliny pozycyjnej

### Reakcja po stracie piłki

- szybkości reakcji po stracie piłki
- zaangażowanie w próbę odzyskania piłki
- opóźnienie ataku przeciwnika

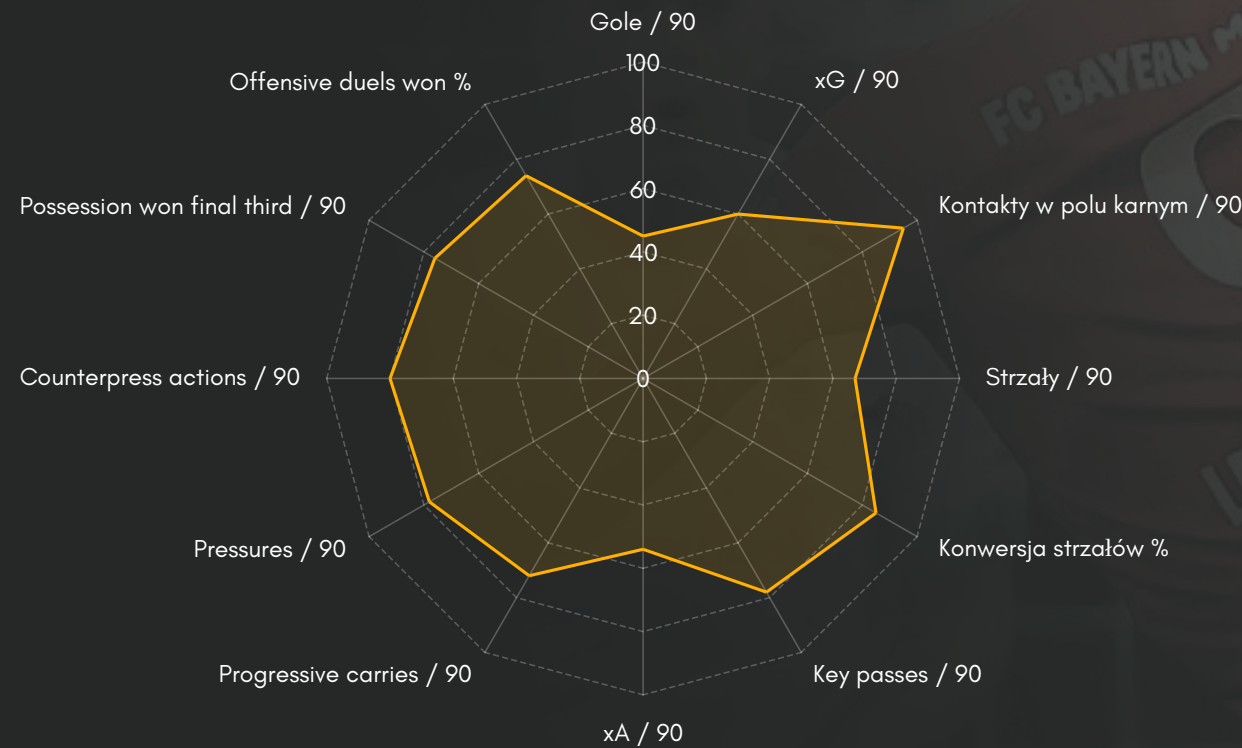
### Reakcja po odbiorze - ruch do kontry

- szybkość rozpoznania momentu przejścia do ataku
- decyzja o kierunku ruchu
- atak przestrzeni za linią obrony
- tworzenie opcji progresji dla zespołu



# ANALIZA WSTĘPNA

## OKREŚLENIE INDYWIDUALNYCH KPI I CELÓW ROZWOJU



### KPI NAPASTNIKA

**Kluczowe Wskaźniki Efektywności**, to mierzalne wskaźniki służące do oceny wyników oraz rozwoju w odniesieniu do konkretnych celów. W analizie piłkarskiej KPI pomagają rozłożyć złożone wydarzenia meczowe na zrozumiałe i praktyczne wnioski.

Współczesna piłka nożna wymaga głębszej analizy, a wskaźniki KPI zapewniają spójne ramy oceny wyników. W procesie treningowym wykorzystujemy dane KPI do identyfikacji mocnych oraz słabych punktów i odpowiednio dostosowujemy trening indywidualny.

Krótko mówiąc, kluczowe wskaźniki efektywności (KPI) stanowią podstawę analizy piłki nożnej, pomagając przekształcić surowe dane w praktyczne rozwiązania.

### KPI - FAZA ATAKU

**Bramki (bez rzutów karnych) na 90 minut**  
Liczba bramek zdobytych przez napastnika, z wyłączeniem rzutów karnych na 90 minut.

**xG bez rzutów karnych na 90 minut**  
Liczba bramek, które można spodziewać się od napastnika na podstawie jakości jego szans (poza rzutami karnymi) na 90 minut.

**Konwersja goli**  
Procent strzałów napastnika, które zakończyły się golami.

**Dotknięcia piłki w polu karnym na 90 minut**  
Liczba dotknięć piłki przez napastnika w polu karnym przeciwnika na 90 minut.

**Wygrane pojedynki powietrzne %**  
Procent wygranych pojedynków powietrznych przez napastnika.

**Oczekiwane asysty na 90 minut**  
Liczba asyst oczekiwana od napastnika w oparciu o jakość tworzenia szans i pozycje kolegów z drużyny na 90 minut.

**Wygrane pojedynki ofensywne na 90 minut**  
Liczba wygranych pojedynków naziemnych przez napastnika posiadającego piłkę na 90 minut

Na podstawie **KPI** określone są **benchmarki**, czyli standardy i punkty odniesienia na poziomie **Ekstraklasy**.

### KPI - FAZA OBRONY

**Pressingi na 90 minut**  
Liczba działań pressingowych podejmowanych przez zawodnika, mających na celu wywarcie presji na zawodniku z piłką na 90 minut.

**Skuteczność pressingu (%)**  
Procent działań pressingowych zakończonych odzyskaniem piłki przez zespół lub wymuszeniem błędu przeciwnika.

**Odzyskania piłki w tercji ofensywnej na 90 minut**  
Liczba sytuacji, w których zawodnik odzyskał piłkę w tercji ofensywnej boiska na 90 minut.

**Działania defensywne na 90 minut**  
Łączna liczba działań defensywnych zawodnika, takich jak odbiory, przechwyty oraz skuteczne próby zatrzymania przeciwnika na 90 minut.

### KPI – FAZY PRZEJŚCIOWE

**Działania kontrpressingowe na 90 minut**  
Liczba działań podejmowanych przez zawodnika bezpośrednio po stracie piłki, mających na celu jej natychmiastowe odzyskanie na 90 minut.

**Biegi do kontrataku na 90 minut**  
Liczba ruchów wykonywanych przez zawodnika w celu stworzenia opcji ataku w fazie przejścia do ataku, szczególnie poprzez atak przestrzeni za linią obrony na 90 minut.

**Wartość xG z faz przejściowych na 90 minut**  
Łączna wartość oczekiwanych bramek (xG) wygenerowanych przez zawodnika w sytuacjach fazy przejścia do ataku na 90 minut.

# COTYGODNIOWA WSPÓŁPRACA

## ANALIZA + TRENING + FEEDBACK

Cotygodniowy proces współpracy jest oparty na cyklu meczowym zawodnika i koncentruje się na bezpośrednim zwiększeniu jego efektywności w warunkach gry poprzez analizę rzeczywistych działań, indywidualny trening, informacje zwrotną oraz precyzyjne przygotowanie do kolejnego meczu.

### ANALIZA

Analiza obejmuje szczegółową ocenę funkcjonowania zawodnika na podstawie pełnego zapisu meczu lub wybranych fragmentów. Analizowane są wszystkie kluczowe działania napastnika, w tym ruch bez piłki, funkcjonowanie względem linii obrony, decyzje w polu karnym, działania w fazach przejściowych oraz integracja z modelem gry zespołu.

Analiza realizowana jest w formie materiału wideo z oznaczonymi sytuacjami oraz omówieniem najważniejszych zachowań.

#### Co otrzymuje zawodnik

- materiał wideo z analizą jego działań
- identyfikację kluczowych momentów meczu
- wskazanie konkretnych zachowań do rozwoju i korekty
- ocenę funkcjonowania w kontekście KPI napastnika

#### Korzyści dla zawodnika

Zawodnik uzyskuje pełne zrozumienie swojego funkcjonowania w grze oraz świadomość zachowań, które bezpośrednio wpływają na jego skuteczność meczową.

### TRENING

Trening indywidualny jest projektowany na podstawie analizy meczu i ukierunkowany na rozwój konkretnych kompetencji funkcjonalnych napastnika.

Trening realizowany jest w warunkach odwzorowujących rzeczywiste sytuacje meczowe.

#### Jednostka treningowa obejmuje:

- ruch bez piłki i timing ataku przestrzeni
- funkcjonowanie w polu karnym
- finalizacja w sytuacjach meczowych
- podejmowanie decyzji pod presją
- działania w obronie (pressing, obrona niska/średnia)
- zachowania w fazach przejściowych

#### Co otrzymuje zawodnik

- indywidualną jednostkę treningową dopasowaną do jego potrzeb
- rozwój konkretnych kompetencji meczowych
- trening oparty na rzeczywistych sytuacjach z gry
- zalecenia do indywidualnej pracy w mikrocyklu

#### Korzyści dla zawodnika

Zawodnik rozwija kompetencje, które bezpośrednio przekładają się na jego funkcjonowanie w meczu oraz zwiększają jego skuteczność i wpływ na grę zespołu.

### FEEDBACK

Feedback realizowany jest w formie indywidualnego spotkania on-line, podczas którego omawiane są działania zawodnika oraz jego postęp w odniesieniu do określonych KPI.

#### Feedback obejmuje:

- omówienie kluczowych działań zawodnika
- ocenę postępu
- określenie priorytetów rozwojowych

#### Co otrzymuje zawodnik

- jasną informację zwrotną dotyczącą jego gry
- konkretne wskazówki dotyczące rozwoju
- określenie priorytetów treningowych
- raport statystyczny

#### Korzyści dla zawodnika

Zawodnik uzyskuje pełną świadomość swojego poziomu oraz jasny kierunek dalszego rozwoju.

### PRZECIWNIK

Analiza obejmuje ocenę struktury obronnej przeciwnika oraz identyfikację przestrzeni i zachowań, które zawodnik może wykorzystać w nadchodzącym meczu.

#### Proces obejmuje:

- analizę zachowań obrońców przeciwnika
- identyfikację przestrzeni do wykorzystania
- określenie optymalnych zachowań zawodnika

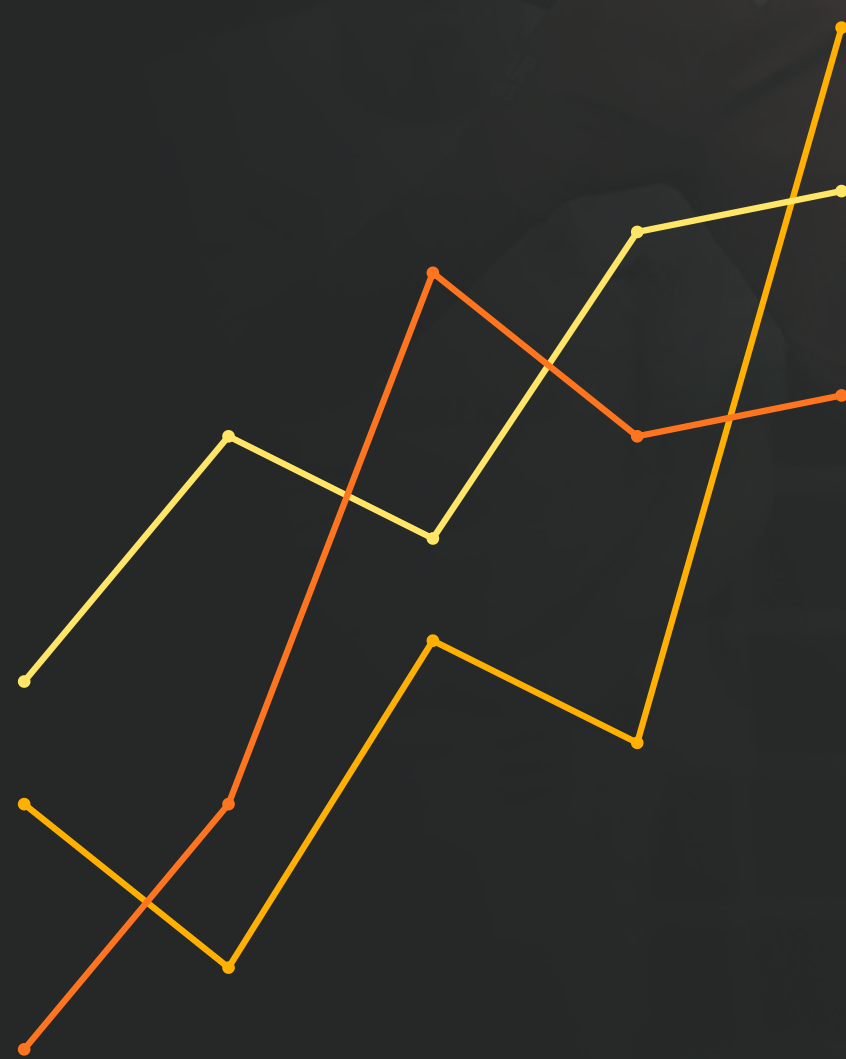
#### Co zawodnik otrzymuje

- przygotowanie taktyczne do meczu
- konkretne wskazówki dotyczące zachowań meczowych
- plan działań dopasowany do przeciwnika

#### Korzyści dla zawodnika

Zawodnik przystępuje do meczu przygotowany i świadomy zachowań, które zwiększają jego szanse na stworzenie sytuacji bramkowych i osiągnięcie wysokiej efektywności.

# PRO STRIKER CO ZMIENISZ DZIĘKI PROGRAMOWI



## CO MOŻE ZMIENIĆ SIĘ W 8-12 TYGODNI?

- WIĘKSZA LICZBA WEJŚĆ W POLE KARNE I WYKREOWANYCH SYTUACJI
- LEPASZ **DECYZYJNOŚĆ** W FINALIZACJI ATAKU
- LEPszy **TIMING RUCHU** ZA LINIĘ OBRONY
- WYŻSZA **KONWERSJA SYTUACJI** NA ZDOBYTE BRAMKI
- WIĘKSZY **WPŁYW NA STRUKTURĘ** OFENSYWNĄ ZESPOŁU
- **ŚWIADOME DZIAŁANIE** W PRESSINGU I FAZACH PRZEJŚCIOWYCH
- **WZROST KPI** MECZOWYCH (MIERZALNY)

# OPCJE WSPÓŁPRACY

## WSPÓŁPRACA STACJONARNA

### ANALIZA WSTĘPNA + RAPORT

#### CO OTRZYMUJESZ:

- analiza 3–4 meczów
- określenie profilu zawodnika
- określenie KPI
- 60 min omówienie online
- raport PDF

Czas trwania:  
7–10 dni

**CENA: 1 500 zł**

### WSPÓŁPRACA PRO 4 TYGONIE

#### CO OTRZYMUJESZ:

- analiza wstępna\*
- cotygodniowa analiza meczu\*\*
- 1 trening indywidualny tygodniowo\*\*\*
- analiza wideo treningu
- feedback online 60'
- monitoring KPI + raport postępów
- raport końcowy

Czas trwania:  
4 tygodnie

**CENA: 3 500 zł**  
1 300 zł (analiza wstępna)  
2 200 zł (550 zł / tydzień)

### WSPÓŁPRACA PRO 8 TYGONI

#### CO OTRZYMUJESZ:

- analiza wstępna\*
- cotygodniowa analiza meczu
- 1 trening indywidualny tygodniowo\*\*\*
- analiza wideo treningu
- feedback online 60'
- przygotowanie pod przeciwnika
- monitoring KPI + raport postępów
- raport końcowy

Czas trwania:  
8 tygodni

**CENA: 5 500 zł**  
1 300 zł (analiza wstępna)  
4 200 zł (525 zł / tydzień)

### WSPÓŁPRACA PRO 12 TYGONI

#### CO OTRZYMUJESZ:

- analiza wstępna\*
- cotygodniowa analiza meczu
- 1 trening indywidualny tygodniowo\*\*\*
- analiza wideo treningu
- feedback online 60'
- przygotowanie pod przeciwnika
- monitoring KPI + raport postępów
- raport końcowy

Czas trwania:  
12 tygodni

**CENA: 7 300 zł**  
1 300 zł (analiza wstępna)  
6 000 zł (500 zł / tydzień)

\*analiza wstępna wykonywana jest tylko na początku współpracy - przy przedłużeniu współpracy nie wykonujemy jej ponownie

\*\*jeżeli zawodnik nie grał lub grał mniej niż 30 min. bazujemy w treningu na obszarach określonych w ścieżce rozwoju lub na nagraniach treningowych (gra 11v11) jeżeli możliwy jest dostęp do nagrań

\*\*\*trening z dojazdem do 30 km od Krakowa - bez dopłaty za dojazd  
trening z dojazdem powyżej 30 km od Krakowa - dopłata za dojazd 0,8 zł / km

- płatność za pakiet dokonywana jest z góry
- w przypadku urazu, choroby lub niedyspozycji współpraca jest zamrażana do momentu powrotu do gry

# OPCJE WSPÓŁPRACY

## WSPÓŁPRACA ONLINE

### PRZYGOTOWANIE DO TRANSFERU

#### CO OTRZYMUJESZ:

- poszerzona analiza 5–6 meczów pod kątem Kluczowych Wskaźników Efektywności KPI
- szczegółowy profil zawodnika (mocne strony / obszary do poprawy / profil ligowy)
- analiza porównawcza do wymagań ligi / poziomu docelowego
- indywidualna ścieżka rozwoju na 8 tygodni
- rekomendacje taktyczne pod różne systemy (np. 4-3-3 / 3-4-3 / 4-4-2)
- 90 min omówienie online
- przygotowanie materiału wideo (klip highlight + klip taktyczny)
- raport PDF dla agenta / klubu

#### CEL PROGRAMU:

- przygotowanie zawodnika do zmiany poziomu ligi
- zwiększenie jego atrakcyjności transferowej
- jasne określenie, co jest jego przewagą konkurencyjną
- uporządkowanie narracji wokół jego profilu gry

Czas trwania:  
2–3 tygodnie

**CENA: 3 900 zł**

### WSPÓŁPRACA ON-LINE

#### CO OTRZYMUJESZ:

- analiza wstępna\*
- cotygodniowa analiza meczu\*\*
- indywidualny plan pracy na mikrocykl\*\*\*
- feedback online 60'
- monitoring KPI + raport postępów
- raport końcowy

#### Czas trwania:

4 tygodnie  
8 tygodni  
12 tygodni

**CENA: 3 100 zł**  
1 300 zł (analiza wstępna)

**4 tygodnie 1 800 zł (450 zł / tydzień)**  
**8 tygodni 3 400 zł (425 zł / tydzień)**  
**12 tygodni 4 800 zł (400 zł / tydzień)**

\*analiza wstępna wykonywana jest tylko na początku współpracy - przy przedłużeniu współpracy nie wykonujemy jej ponownie

\*\*jeżeli zawodnik nie grał lub grał mniej niż 30 min. bazujemy w treningu na obszarach określonych w ścieżce rozwoju lub na nagraniach treningowych (gra 11v11) jeżeli możliwy jest dostęp do nagrań

\*\*\*trening z dojazdem do 50 km od Krakowa - bez dopłaty za dojazd  
trening z dojazdem powyżej 50 km od Krakowa - dopłata za dojazd 0,8 zł / km

- płatność za pakiet dokonywana jest z góry
- w przypadku urazu, choroby lub niedyspozycji współpraca jest zamrażana do momentu powrotu do gry

# WSPÓŁPRACA Z KLUBEM

## WSPÓŁPRACA Z TRENEREM KLUBOWYM I SZTABELM

Praca indywidualna z napastnikiem **nie może funkcjonować w oderwaniu od modelu gry zespołu**. Każdy zawodnik pełni określoną funkcję w systemie, a jego rozwój musi wzmacniać założenia trenera głównego, a nie je modyfikować.

### Współpraca opiera się na kilku zasadach:

- trening indywidualny jest podporządkowany wymaganiom taktycznym zespołu,
- rozwijane są kompetencje wynikające z roli napastnika w danym systemie,
- nie wprowadzane są zachowania sprzeczne z założeniami pierwszego trenera i sztabu,
- priorytetem jest zwiększenie efektywności zawodnika w aktualnym modelu gry.

### W praktyce oznacza to, że:

- analizuję sposób funkcjonowania napastnika w strukturze zespołu,
- identyfikuję wymagania stawiane mu przez trenera,
- dobieram KPI adekwatne do tej roli,
- projektuję jednostki treningowe tak, aby rozwijały konkretne zachowania potrzebne drużynie.

Jeżeli klub wyrazi taką wolę, możliwa jest **wymiana informacji ze sztabem** (np. konsultacja z asystentem lub analitykiem), oraz **udostępnienie analiz i raportów** zawodnika, aby proces był w pełni spójny z kierunkiem rozwoju zespołu.

Celem programu jest zwiększenie jakości decyzji, ruchu i skuteczności napastnika w ramach modelu gry.

## WSPARCIE PROCESU KLUBOWEGO

W większości klubów - także na poziomie 2 i 3 ligi - funkcjonuje indywidualna analiza meczowa i statystyczna. Zwykle jednak obejmują one cały zespół, a odpowiedzialność za napastników jest jedną z wielu kompetencji trenera asystenta.

Moja rola nie polega na zastępowaniu sztabu, lecz na uzupełnieniu obszaru, który rzadko bywa rozwijany w sposób systemowy, a więc specjalizacji pozycyjnej.

### Jak program wspiera pracę sztabu w klubie:

- pełna koncentracja na jednej pozycji (9 / 7 / 11 / 10),
- analiza meczów wyłącznie pod kątem funkcji i działań napastnika,
- stały monitoring wybranych KPI,
- cotygodniowa korekta detali dpozycyjnych
- przekładanie danych i nagrań na konkretne zachowania.

Klub analizuje grę zespołu, ja pracuję nad detalami funkcji napastnika w tym zespole.

### W praktyce oznacza to pracę nad:

- jakością i timingiem ruchu bez piłki,
- decyzjami przed kontaktem z piłką,
- efektywnością w polu karnym,
- zachowaniami w pressingu i fazach przejściowych,
- powtarzalnością działań w warunkach presji.

Proces jest ciągły, a nie jednorazowy - zawodnik otrzymuje regularny feedback oraz jasno określone priorytety rozwojowe.

# KORZYŚCI ZE WSPÓŁPRACY DLA KLUBU

Rozwój napastnika ma bezpośredni wpływ na funkcjonowanie całego zespołu.  
Poprawa jakości detali w jego grze przekłada się na konkretne efekty:

## LEPSZE FUNKCJONOWANIE W PRESSINGU I FAZACH PRZEJŚCIOWYCH

Świadome działania napastnika w pierwszej linii pressingu stabilizują strukturę defensywną zespołu i poprawiają jakość przejścia do ataku.

## WYŻSZA SKUTECZNOŚĆ

Poprawa decyzyjności i jakości ustawienia ciała w polu karnym przekłada się na lepszą konwersję sytuacji na gole.

WIĘCEJ GOLI

WYŻSZA INTENSYWNOŚĆ

LEPSZA GRA ZESPOŁU

## WIĘKSZY WPŁYW NA STRUKTURĘ OFENSYWNĄ

Napastnik lepiej rozumie swoją rolę w tworzeniu przestrzeni, współpracy z linią pomocy i skrzydłami oraz w progresji ataku.

## WIĘKSZA LICZBA SYTUACJI BRAMKOWYCH

Lepszy timing ruchu i czytanie przestrzeni zwiększają liczbę wejść w pole karne oraz liczbę sytuacji o wysokiej wartości xG.

WIĘCEJ SZANS NA BRAMKĘ



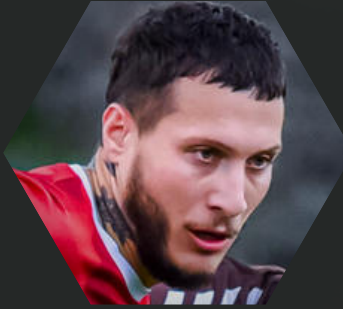
WYŻSZA WARTOŚĆ RYNKOWA

## WZROST WARTOŚCI RYNKOWEJ ZAWODNIKA

Stabilny wzrost KPI (gole bez rzutów karnych, xG, wejścia w pole karne, udział w akcjach bramkowych, skuteczność w pressingu) zwiększa przewidywalność jego wpływu na wynik i atrakcyjność transferową.

WIĘCEJ PUNKTOW  
WYŻSZA WARTOŚĆ SPORTOWA  
WYŻSZA WARTOŚĆ RYNKOWA

# OPINIE ZAWODNIKÓW



**RAFAŁ MICHALIK**  
SKRZYDŁOWY NAPASTNIK

Bardzo pozytywnie oceniam wpływ pracy Trenera Waldka na moją grę. Rozwinąłem się piłkarsko, czego na pewno potwierdzeniem są najlepsze statystyki w mojej przygodzie z piłką. Najbardziej poprawiłem swoje ustawienia na boisku, co przełożyło się w końcu na liczby - bramki i asysty - a zawsze wcześniej trochę tego mi brakowało. Czułem u siebie, jak i w drużynie, różnicę w ustawianiu się na boisku i sposobie pressingu, co skutkowało odbiorem piłki na połowie przeciwnika i więcej możliwości pokazania się jako zawodnik ofensywny. Przygotowanie taktyczne było naprawdę na wysokim poziomie, było tego naprawdę dużo. Gdy przychodził mecz, to odpłacało się to w 100%, bo w każdym momencie meczu, każdy wiedział gdzie ma być ustawiony, kogo pressować i to był naprawdę bardzo duży pozytyw. Myślę że dużo zawodników nie jest świadomych, jak dobre ustawianie się na boisku może pomóc w grze i jak dużo daje opcji.



**VIKTOR KOLESNYK**  
NAPASTNIK / SKRZYDŁOWY

Praca trenera Waldka realnie wpłynęła na moją grę i skuteczność. Stałem się bardziej świadomy w poruszaniu się bez piłki i podejmowaniu decyzji w polu karnym, co przełożyło się na lepsze liczby. Największy progres zrobiłem w ruchu do piłki i finalizacji - lepiej wybieram moment ataku i zachowuję więcej spokoju pod bramką. Najbardziej ceniłem indywidualne podejście, konkretne wskazówki i pracę nad detalami, które robią różnicę w meczu. Sposób pracy Trenera bardzo dobrze wspiera rozwój zawodnika.



**DMYTRII SYCHEVSKYI**  
ŚRODKOWY POMOCNIK

Trener Waldek dobrze wykonywał swoją pracę jako trener, dobrze przygotowywał drużynę, zarówno fizycznie, jak i taktycznie. Najbardziej podobało mi się to, że chciał, aby jego drużyna zawsze wywierała presję i przestrzegała struktury podczas gry. Warto również zwrócić uwagę na pracę nad kończeniem ataków, naprawdę dobrze dobierał ćwiczenia, aby poprawić ten aspekt w drużynie. Wydaje mi się, że właśnie w tym zakresie zrobiłem największy postęp. Najbardziej ceniłem podczas naszej współpracy to, że jako trener robił wszystko, co było w jego mocy: przygotowywał treningi, analizował przeciwników, prowadził zajęcia teoretyczne. Z punktu widzenia indywidualnego rozwoju graczy, podawałeś dość przystępne informacje i ćwiczenia mające na celu poprawę indywidualnych cech, zarówno fizycznych, jak i taktycznych.



Współpracę z trenerem Waldkiem oceniam pozytywnie. Po jego przyjeździe do klubu pojawiły się zasady i schematy poruszania, które pozwoliły poprawić organizację gry. Zmiana systemu pozwoliła skuteczniej się bronić i z tej bazy szukać szans w kontrach, a to w tym momencie było jedynym ratunkiem dla drużyny. Nazywanie założeń i rozliczanie z zadań indywidualnych w ramach globalnej taktyki oraz analiza przeciwnika i przygotowanie do meczu znacząco się poprawiło. Jego pracę oceniam pozytywnie również dlatego, że niezbędnym warunkiem rozwoju jest zintensyfikowanie treningu, a to się pojawiło po jego przyjeździe do klubu. Poza tym coaching indywidualny pozwolił wykrzesać więcej z poszczególnych zawodników.



**KORNEL RĘBISZ**  
ŚRODKOWY POMOCNIK / SKRZYDŁOWY

Trener Waldek miał duży wpływ na moje funkcjonowanie w drużynie i na boisku. Zaufał mi i przedstawił jasno czego ode mnie wymaga, co tylko ułatwiło grę w meczach. Bardzo rozwinąłem swoje funkcjonowanie w grze, szczególnie pod kątem podejmowania decyzji i rozumienia przestrzeni w systemie 3-4-3. Jako środkowy pomocnik i skrzydłowy nauczyłem się lepiej czytać momenty wejścia między linie, gry na jeden-dwa kontakty oraz odpowiedniego ustawiania się w schematach rozegrania. Duży postęp zrobiłem również w atakowaniu wolnej przestrzeni. Najbardziej ceniłem indywidualne podejście i to że zawsze można było porozmawiać o danej sytuacji boiskowej. Myślę, że praca wykonywana w każdym mikrocyklu i detale, na które była zwracana uwaga, pozwalała rozwijać się młodszemu zawodnikowi takim, jak ja w tamtym momencie.



**VLADYSLAV KUSHNIR**  
ŚRODKOWY POMOCNIK

Mimo że pracowaliśmy razem stosunkowo krótko i wracałem do gry po dłuższej przerwie, w trudnym dla mnie okresie, już po pół roku widziałem wyraźny wpływ pracy trenera Waldka na moje funkcjonowanie na boisku. Dzięki jego profesjonalnemu podejściu szybciej wróciłem do rytmu meczowego i większej pewności siebie. Najbardziej pomogły mi szczegółowe analizy - zarówno naszej gry, jak i przeciwnika - oraz duża różnorodność treningów. To przełożyło się na lepsze decyzje w ofensywie i większą świadomość w grze. Szczerze mówiąc, z perspektywy czasu żałuję, że nie zdecydowałem się pójść za Trenerem do Wiązownicy do 3 ligi. Nasza współpraca była krótka, ale bardzo wartościowa i rozwojowa.

# Z KIM PRACUJESZ TRENER WALDEMAR WARCHOŁ



Jestem trenerem UEFA A z doświadczeniem w pracy jako pierwszy trener w 3 i 4 lidze oraz jako asystent i trener przygotowania fizycznego na poziomie centralnym. Buduję zespoły intensywne, odważne i dobrze zorganizowane, oparte na jasnym modelu gry, wysokiej aktywności bez piłki i szybkim przejściu do ataku. W pracy stawiam na konkret: precyzyjnie zaplanowany mikrocykl, wymagania dopasowane do realiów ligi i konsekwentne podnoszenie standardów funkcjonowania drużyny i zawodnika. Prowadzone przeze mnie zespoły grały ofensywnie (ponad 1,5 bramki na mecz), jednocześnie systematycznie rozwijając zawodników i przygotowując ich do wyższego poziomu rywalizacji.

Dużą wagę przywiązuję do indywidualnej pracy z piłkarzem - do rozmowy, jasnego określenia roli, wymagań i ścieżki rozwoju. Każdy zawodnik musi wiedzieć, czego od niego oczekuję i w jaki sposób może stać się lepszy w kontekście modelu gry zespołu. Decyzje podejmuję w oparciu o analizę i obserwację, zachowując spokój i konsekwencję. Łączę przygotowanie taktyczne z motorycznym oraz doświadczenie organizacyjne, co pozwala mi patrzeć na drużynę całościowo - od struktury gry całego zespołu, po codzienne funkcjonowanie zawodnika w zespole.

Moim celem jest budowanie zespołów konkurencyjnych, które potrafią narzucić swój styl gry, a jednocześnie realnie podnosić poziom indywidualny swoich zawodników. Chcę pomagać ambitnym zawodnikom, podnosić swoje umiejętności, rozwijać się i osiągać indywidualne cele sportowe.