

WZÓR KONSPEKTU TRENINGOWEGO PZPN

Nazwa drużyny:

Data treningu:

1. Cel treningu

Określenie głównego celu zajęć, np. doskonalenie techniki podań, poprawa kondycji, taktyka zespołowa.

2. Część wstępna (rozgrzewka)

Bieganie, ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia ogólnorozwojowe przygotowujące zawodników do intensywnej pracy.

3. Część główna

Zadania techniczne i taktyczne, np. ćwiczenia podań, strzałów, formacje, gry na małe pola, symulacje sytuacji meczowych.

4. Część końcowa

Ćwiczenia uspokajające, rozciąganie, podsumowanie, omówienie postępów i ewentualnych błędów.

5. Uwagi i zalecenia

Informacje dotyczące indywidualnych wskazówek dla zawodników, plan na kolejne treningi, aspekty do poprawy.

6. Sprzęt i materiały

Lista niezbędnego sprzętu i materiałów potrzebnych do przeprowadzenia treningu.

7. Zawodnicy obecni / nieobecni

Lista zawodników uczestniczących w treningu oraz informacja o nieobecnych.

TRENER

ASYSTENT TRENERA

Podpis : _____

Podpis : _____

Oryginalne źródło tego dokumentu:

<https://dokumenty-pro.comwzor-konspektu-treningowego-pzpn/>

Czy ten wzór był dla Ciebie pomocny?

Zobacz więcej zaktualizowanych wzorów na stronie:

<https://dokumenty-pro.com>

Zobacz więcej wzorów

Ten wzór jest przeznaczony wyłącznie do użytku osobistego i niekomercyjnego.
Każde udostępnienie lub publikacja musi zawierać wskazanie źródła.

Ten wzór ma charakter wyłącznie informacyjny i nie stanowi porady prawnej.
W przypadku konkretnych sytuacji zaleca się konsultacje z wykwalifikowanym specjalistą.