

Treningi w klubach, szczególnie tych mniejszych stoją często na niskim poziomie, brakuje w nich konkretnej myśli,

systematyczności.

Bywa również z różnych względów, że ich efektywność nie jest zadowalająca, dlatego też proponujemy zajęcia

indywidualne, na których trener cały swój czas poświęci jednemu zawodnikowi. Nr.tel. 505 245 705

W takich warunkach zdecydowanie łatwiej zaangażować zawodnika w trening, poprawić jego błędy.

Proponujemy:

· **Zajęcia indywidualne (1 zawodnik)**

· **Zajęcia w małych grupach (2-4 zawodników)**

Zakres zajęć:

· **Nauka, doskonalenie elementów techniki specjalnej piłki nożnej (m.in. uderzenia, prowadzenia, przyjęcia piłki, zwody, odbiór piłki).**

· **Kształtowanie cech motorycznych (szybkość, wytrzymałość, skoczność, koordynacja ruchowa, siła, gibkość).**

· **Ćwiczenia ukierunkowane na poprawę techniki biegu.**

· **Treningi specjalistyczne, ukierunkowane na grę na konkretnej pozycji (zajęcia dla obrońców, pomocników, napastników).**

· **Indywidualne przygotowanie do sezonu (okres przygotowawczy), podtrzymanie optymalnej formy sportowej (okres startowy)**