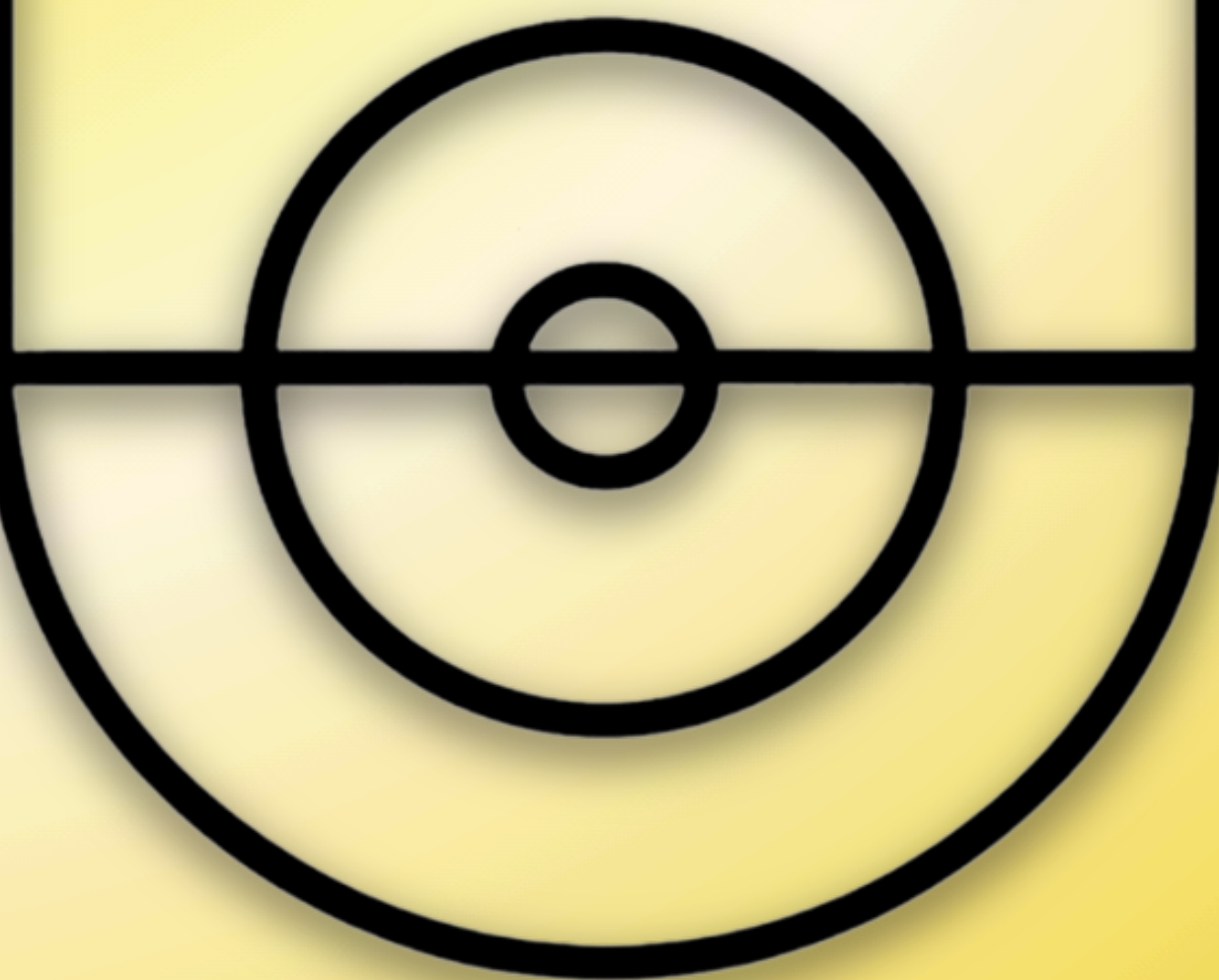




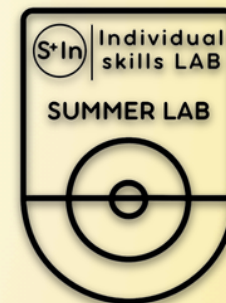
Individual
skills LAB

SUMMER LAB



SPORT PLUS In
ZAWODNIK w centrum

© FUNDACJA SPORT PLUS IN



CELE SUMMER LAB



RELACJE W GRUPIE



**ROZWÓJ OSOBISTY
I SPORTOWY**

PRZY I Z



PROFESJONALNĄ KADRĄ TRENERSKĄ



PROGRAMEM I PLANEM SZKOLENIA



NOWOCZESNYM RESORCIE BŁĄŻEJEWKO

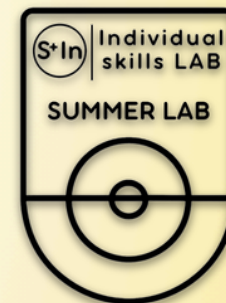


SPORT PLUS In
ZAWODNIK w centrum

© FUNDACJA SPORT PLUS IN



PROGRAM SUMMER LAB



INDIVIDUAL SKILLS LAB

TRENINGI PIŁKI NOŻNEJ W RAMACH SUMMER LAB ZAWIERAJĄ OBSZAR PRZYGOTOWANIA INDYWIDUALNEGO: 1X1 W ATAKU I OBRONIE, ZWODÓW I DRYBLINGÓW ORAZ ZAKRES SZKOLENIA LAB BRAMKARZY.

FUNDAMENTY GRY

FENOMENALNA PORTUGALSKA MYŚL SZKOLENIOWA OPIERAJĄCA SIĘ NA TWORZENIU NAWYKÓW TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH W ROZUMIENIU GRY NA BAZIE FUNDAMENTÓW: OGÓLNYCH, OPERACYJNYCH, PODSTAWOWYCH, SPECYFICZNYCH: FUNDAMENTÓW W ATAKOWANIU I BRONIENIU.

MODEL GRY I ZACHOWANIA

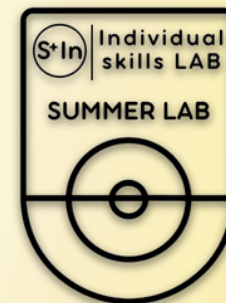
ZACHOWANIA INDYWIDUALNE, GRUPOWE I ZESPOŁOWE UZUPEŁNIAJĄCE FUNDAMENTY W MODELU GRY. TWORZENIE STRUKTURY ROMBU, CZY TEŻ BRAMKI Z LUDZI CZY WSPARCIA POWYŻEJ LUB PONIŻEJ W CENTRUM GRY PODCZAS MOMENTÓW W FAZIE ATAKOWANIA LUB BRONIENIA ROZWIJAJĄ ZAWODNIKÓW NA POZYCJACH.



SPORT PLUS In
ZAWODNIK w centrum

© FUNDACJA SPORT PLUS IN



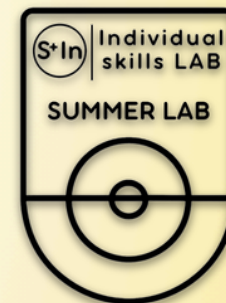


SPORT PLUS In
ZAWODNIK w centrum

© FUNDACJA SPORT PLUS IN 

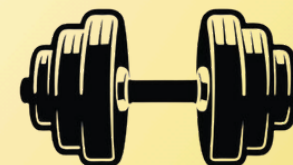


PROGRAM SUMMER LAB



TRENING MOTORYCZNY

ZAKRES PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO PRZYSTOSOWANY DO POTRZEB ZAWODNIKÓW W ZAKRESIE: SZYBKOŚCI, SIŁY, SKOCZNOŚCI, WYTRZYMAŁOŚCI, ZWINNOŚCI, GIBKOŚCI I KOORDYNACJI, JAKO KLUCZOWE DO ROZWOJU ORAZ FUNKCJONOWANIA W PIŁCE NOŻNEJ.



OBSZAR MENTALNY

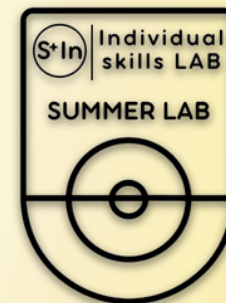
PODSTAWOWY OBSZAR DZIAŁAŃ W SPORCIE, BEZ KTÓREGO TRUDNO DZIŚ SOBIE WYOBRAZIĆ SOLIDNIE DZIAŁAJĄCEGO ZAWODNIKA. ZAJĘCIA W FORMIE: WARSZTATÓW, ZAJĘĆ INTEGRACYJNYCH. WZMOCNIONY, BUDUJĄCY I POZYTYWNY PRZEKAZ DO ZAWODNIKÓW PODCZAS CAŁEGO SUMMER LAB.



SPORT PLUS In
ZAWODNIK w centrum

© FUNDACJA SPORT PLUS IN





RELACJE W GRUPIE

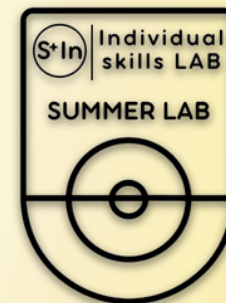


**TO CO NAS WYRÓŻNIA,
TO PEDAGOGICZNE PODEJŚCIE.
INDYWIDUALNE - SKIEROWANE DO ZAWODNICZKI
I ZAWODNIKA**



SPORT PLUS In
ZAWODNIK w centrum

© FUNDACJA SPORT PLUS IN



ROZWÓJ OSOBISTY I SPORTOWY

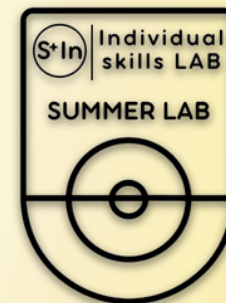


PRZEKONUJE NAS ROZWÓJ OSOBISTY, KTÓRY
STANOWI PODSTAWĘ OBSZARU SPORTOWEGO



SPORT PLUS In
ZAWODNIK w centrum

© FUNDACJA SPORT PLUS IN 

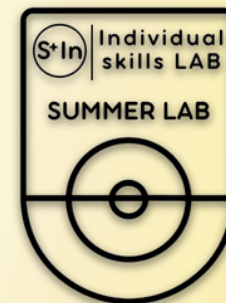


PROFESJONALNA KADRA TRENEERSKA



SPORT PLUS In
ZAWODNIK w centrum

© FUNDACJA SPORT PLUS IN

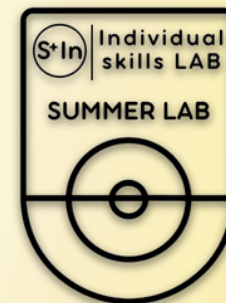


PROGRAM I PLAN SZKOLENIA, TO MIĘDZY INNYMI



SPORT PLUS In
ZAWODNIK w centrum

© FUNDACJA SPORT PLUS IN



PROGRAM I PLAN SZKOLENIA

MOBILNOŚĆ

Ofensywny i dynamiczny ruch bez piłki tworzący partnerowi z piłką linię podania umożliwiając postęp

- Ruch ofensywny
- Ruch ścięcia
- Ruch obiegnięcia

RÓWNOWAGA

To działanie, które ma zapewnić twojemu zespołowi przewagę liczebną lub równowagę w centrum gry

- Działanie 3 zawodników
- Razem/ustawienie w trójkącie
- Wymienność i współpraca

SUMMER LAB

- PLAN DNIA -

SOBOTA	
7:20	POBUDKA
7:30	ROZRUCH
8:00	ŚNIADANIE
10:00	① TRENING
12:30	TEORIA
13:15	OBIAD
14:00	CISZA POOBIEDNIA
15:45	② TRENING
17:00	KOLACJA W STYLU WŁOSKIM
18:00	KRĘGLE
19:30	SPORT + In 1 vs 1
21:45	PODSUMOWANIE DNIA
22:00	CISZA NOCNA

SPORT PLUS In
ZAWODNIK w centrum
© 2025 FUNDACJA SPORT PLUS IN



DZIAŁANIA SZKOLENIOWE

FUNDAMNETY GRY

PIOTR JACEK
UEFA PRO

GNIEWKO MARKIEWICZ
UEFA A

////////////////////

**DOŚWIADCZENIE TRENERSKIE
OPIERAMY NA WIEDZY ZDOBYTEJ
W RENOMOWANYCH
POLSKICH KLUBACH**

SPORT PLUS In
ZAWODNIK w centrum
© 2025 FUNDACJA SPORT PLUS IN

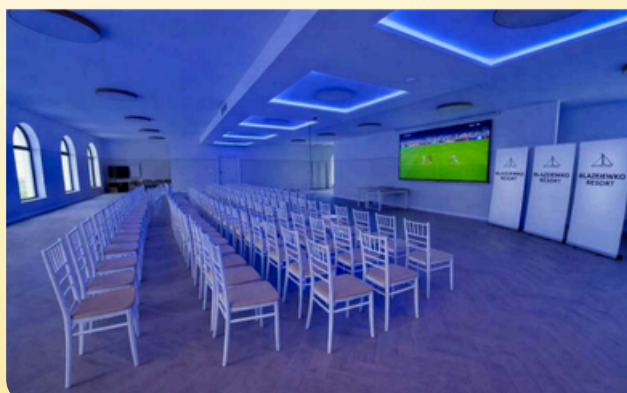
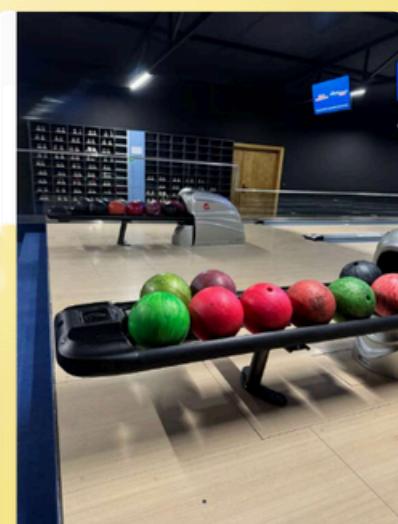
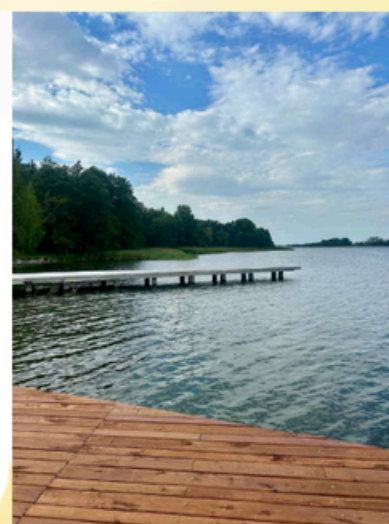
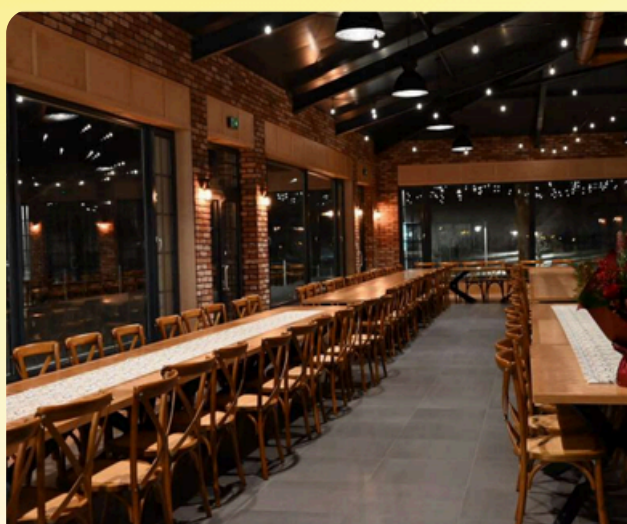
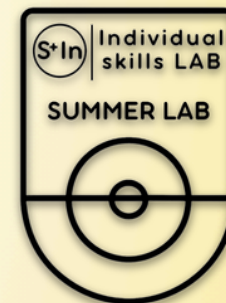


SPORT PLUS In
ZAWODNIK w centrum

© FUNDACJA SPORT PLUS IN

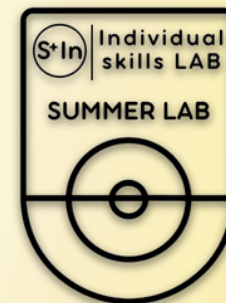


KOMFORTOWE WARUNKI DO ROZWOJU



SPORT PLUS In
ZAWODNIK w centrum

© FUNDACJA SPORT PLUS IN



OBOZY LAB



**ZAPRASZAMY
DO ROZWOJU**

