

# TRENING INDYWIDUALNY LAB



 **SPORT PLUS In**  
ZAWODNIK w centrum

© 2025 FUNDACJA SPORT PLUS IN

# TRENING INDYWIDUALNY LAB



## PROGRAM SZKOLENIA Individual skills LAB

1. CELEM treningów indywidualnych jest **ROZWÓJ** zawodników w obszarach przygotowania: technicznego, motorycznego, taktycznego i mentalnego.
2. **ATMOSFERA ZAJĘĆ**. Istotnym elementem zajęć jest pozytywna atmosfera do rozwoju zawodnika, dostosowana indywidualnych potrzeb i osobowości podopiecznego.
3. **KOMUNIKACJA KSZTAŁTUJĄCA** jako podstawowy obszar budowania pozytywnych realizacji w grupie i pomiędzy zawodnikiem a trenerem.
4. Jednostka szkoleniowa podzielona jest na **MODUŁY** (części) z uwzględnieniem: liczby uczestników, celu zajęć i poziomu sportowego zawodnika.



# TRENING INDYWIDUALNY LAB



3

## POZIOMY TRENINGU INDYWIDUALNEGO

1

**S+ In BASIC dla zaczynających TRENINGI**

2

**S+ In PLUS dla trenujących w KLUBACH**

3

**S+ In PRO dla ZAWODOWYCH PIŁKARZY**

ANALIZA taktyczna meczy + GPS  
BADANIA wydolnościowe  
indywidualna wycena pakietu S+ In PRO



# TRENING INDYWIDUALNY LAB



## ATUTY TRENINGU INDYWIDUALNEGO



**POZYTYWNA relacja  
interpersonalna**



**TRENING  
dla potrzeb ZAWODNIKA**



**SZYBKI progres techniczny,  
motoryczny, taktyczny i mentalny**



**SATYSFAKCJA z realizacji celów  
ZAWODNIKA**



# TRENING INDYWIDUALNY LAB



## TRENING KOGNITYWNY Individual skills LAB

### ROZWIJAMY PRZEWAGĘ KOGNITYWNA

Program treningowy jest skonstruowany i podzielony na moduły, w których centralne miejsce zajmuje **trening kognitywny**.

W szkoleniu łączymy zaawansowany rozwój motoryki z priorytetową dla nas "siłą umysłu zawodnika". Podstawą programu jest trening kognitywny, który opiera się na dwóch kluczowych filarach:

- **szybkości działania technicznego i taktycznego:** dążymy do pełnej automatyzacji ruchu i wiedzy taktycznej, dzięki czemu reakcja zawodnika na boisku staje się natychmiastowa.
- **efektywnym podejmowaniu decyzji:** rozwijamy „inteligencję boiskową”, czyli umiejętność błyskawicznej analizy sytuacji i wyboru optymalnego rozwiązania pod presją czasu oraz przeciwnika.

Celem nadrzędnym jest **tworzenie trwałej przewagi w trakcie gry** – uczymy zawodników myśleć szybciej, aby w każdym momencie gry dominować nad rywalem.



# TRENING INDYWIDUALNY LAB



## KOMUNIKACJA

 **sportbm** KOMUNIKACJA + GRAFIK ZAJĘĆ

 **sportbm** ZAKUP SPRZĘTU + OPŁATY

 **sportbm** STANDARDY RODO + REJESTRACJA  
W APLIKACJI



# TRENING INDYWIDUALNY LAB



## LICZBA KONTAKTÓW Z PIŁKĄ W TRENINGU LAB

800



# TRENING INDYWIDUALNY LAB



## GŁÓWNE LOKALIZACJE



PUSZCZYKOWO



WIRY



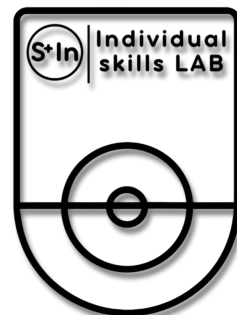
PRZEŹMIEROWO



# TRENING INDYWIDUALNY LAB



## ZAPRASZAMY DO ROZWOJU



**GNIEWKO MARKIEWICZ**

TRENER UEFA A

 603 777 343



**PIOTR JACEK**

TRENER UEFA PRO

 602 858 090

