

KADRA NARODOWA
MŁODZIKA
U15



Cele

- ▶ Wyselekcjonowanie i przygotowanie najzdolniejszych zawodników do dalszego etapu szkolenia
- ▶ Ścisła współpraca z trenerem KN U17 i trenerem U13
- ▶ Współpraca z trenerami klubowymi zawodników kadry

Zadania główne

- ▶ Tempo i poziom rozwoju zawodnika powinien być indywidualnie dopasowany do naturalnych procesów rozwojowych, obejmujących dynamikę wzrastania, dojrzewania i różnicowania organizmu co jest przede wszystkim funkcją uwarunkowana genetycznie (choć znaczny wpływ mogą mieć tutaj uwarunkowania środowiskowe tj. odżywianie, tryb życia itp.)
- ▶ Kontrola nad wielkością i charakterem stosowanych obciążeń treningowych

Zadania szkoleniowe

- ▶ Wszechstronnie przygotować organizm do wysiłku (nie zapominając, że to są dzieci, które bardzo chętnie się bawią !!)
- ▶ Wzbudzić stałą potrzebę podnoszenia własnych umiejętności
- ▶ Technika !!! (mozolne i systematyczne poprawianie prawidłowości wykonywanych uderzeń)
- ▶ Taktyka (świadomość wykonywanych zadań)
- ▶ Motoryka
 1. szybkość, czas reakcji, wytrzymałość szybkościowa
 2. wytrzymałość
 3. siła (moc, dynamika, nie wprowadzajmy za szybko obciążeń)
 4. koordynacja wzrokowo - ruchowa, przewidywanie
 5. zwinność /zwrotność
 6. gibkość

Powołanie do kadry U15

Obowiązujące roczniki

- ▶ Na podstawie regulaminu powoływania PZBad
- ▶ Na podstawie obserwacji trenera kadry
- ▶ Obserwacje będą odbywać się na turniejach Super Grand Prix Młodzików
- ▶ Roczники obowiązujące w roku 2023

od 01.09.2023 do 30.06.2023 roczniki 2008 -2009

od 01.07.2023 do 31.12.2023 roczniki 2009 -2010

Skład kadry U15 na I półrocze 2023

1	Gwiazda	Szymon	2009
2	Dulemba	Jakub	2009
3	Getka	Feliks	2010
4	Kaletka	Wiktoria	2010
5	Marek	Karolina	2009
6	Mazurek	Jakub	2009
7	Michalik	Mateusz	2009
8	Obara	Oliwia	2009
9	Płuchowska	Nikola	2009
10	Surowiec	Oliwia	2009
11	Turska	Zuzanna	2010
12	Wasilewska	Aleksandra	2009
13	Ziółkowska	Kaja	2008
14	Makowska	Lena	2008
15	Bartłomiejczuk	Dominika	2008
16	Szwarnowiecka	Olga	2008
17	Wilczewska	Aleksandra	2008
18	Kiszczyk	Paweł	2008
19	Perkowski	Damian	2008
20	Krystek	Mimkołaj	2008

Plan szkolenia

KONSULTACJE SZKOLENIOWE (współfinansowane przez kluby lub rodziców)

- ▶ 13-16.03.2023 - Konsultacja szkoleniowa w Lavo (dla wybranych zawodników wskazanych przez trenera kadry U17)
- ▶ 23-26.03.2023 - Konsultacja szkoleniowa w Lavo
- ▶ 18-21 05.2023 - Konsultacja szkoleniowa w Lavo
- ▶ Termin 3 i 4 konsultacji szkoleniowej po ustaleniu kalendarza na II półrocze

Okres wakacji - szkolenie w Kadrach Wojewódzkich i klubach

STARTY współfinansowane przez PZBad

- ▶ Polish Open U17 - 17-19.03.2023 Suwałki
- ▶ Polish Open U17 - 26-28.05.2023 Białystok
- ▶ Spanish International U15 - 17-19.11.2023 Hiszpania (opcjonalnie)

Praca z trenerem klubowym

- ▶ Analiza zawodnika pod względem :
 - technicznym
 - taktycznym
 - motorycznym
 - mentalnym
 - teoretycznym
- ▶ Wspólne rozwiązywanie zaistniałych problemów szkoleniowych i wychowawczych
- ▶ Wymiana doświadczeń

Dokumentacja zawodnika

ROZWÓJ

Imie i nazwisko zawodnika	
rodzaj gry	
zawodnik nr 1	
zawodnik nr 2	

Cele rozwojowe	opis	ocena	komentarz
Technika			
1-4			
Przód kortu/siatka			
Środek kortu			
Obrona			
Tył kortu			
Praca nóg			
Taktyka			
1			
2			
3			
Przyg fizyczne			
1			
2			
3			
Mentalność / Osobowość (wszystko co może mieć znaczenie na wydajność w grze)			
1			
2			
3			
Zastosowania do treningu i stylu życia			
1			
2			
3			

Dziękuję z uwagę
(było to bardzo stresujące 😊)
do zobaczenia na korcie !!

