



SZKOLENIE JUNIORÓW 2023 rok

KADRA NARODOWA U19

Kadra Narodowa w liczbach

| Year | Gender | Count |
|------|------------|-------|
| 2004 | Dziewczęta | 1 |
| 2004 | Chłopcy | 5 |
| 2005 | Dziewczęta | 8 |
| 2005 | Chłopcy | 4 |
| 2006 | Dziewczęta | 3 |
| 2006 | Chłopcy | 2 |

Dziewczęta 2004 - 1

Chłopcy 2004 - 5

Dziewczęta 2005 - 8

Chłopcy 2005 - 4

Dziewczęta 2006 - 3

Chłopcy 2006 - 2

Cel główny dla kategorii U19 w 2023 r.

Cel główny- płynne przejście do rywalizacji w kategoriach Elity na arenie międzynarodowej.

Rozpoznanie kluczowych aspektów i ich wdrożenie oraz udoskonalenie ich w procesie treningowym.

Porównanie kluczowych aspektów wymienionych poniżej z konkurencją w Europie i na Świecie.

Pożądane aspekty w zakresie:

Techniki

```
graph TD; A[Techniki] --> B[Motoryki]; B --> C[Tempa gry]; C --> D[Przygotowania taktycznego]; D --> E[Przygotowania mentalnego];
```

Motoryki

Tempa gry

Przygotowania taktycznego

Przygotowania mentalnego

Sposoby działania:

- ▶ Ścisła współpraca z trenerem KNE w celu wypracowania pożądanych wzorców dla wyszkolenia zawodnika „kompletnego”.
- ▶ Ścisła współpraca z trenerami KN U17, KN U15 w celu przekazywania potrzeb będących wyznacznikiem i celem do osiągnięcia w wyszkoleniu zawodnika w danej grupie wiekowej.
- ▶ Ścisła współpraca z ośrodkami OSSM i SMS.
- ▶ Konsultacje w Centralnym Ośrodku Lavo.
- ▶ Obserwacje zawodników podczas turniejów SGP.
- ▶ Obserwacje zawodników podczas turniejów MP.

| | |
|------------------|--|
| Imię i nazwisko: | |
| 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 | | | |

Ewaluacja zawodnika:

Planowane akcje szkoleniowe:

- ▶ German u19 – 10-13 marzec
- ▶ Po Elita - 24-27 marzec
- ▶ Cyprus U19 – 21-23.kwiecień
- ▶ Swedish U19 – 5-7 maj
- ▶ Danish u19 – 3-5 czerwca
- ▶ PO u 19 – 8-11 wrzesień
- ▶ PO Elity – 22-25 września
- ▶ German u19 – 10-13 październik
- ▶ Denmark u19 – 20-22 październik
- ▶ Łotwa u19 4-6 listopad
- ▶ Czech u19 18-20 listopad
- ▶ Slovak u19 25-27 listopad



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

JAROSŁAW SUWAŁA