



2 WYMAGANIA SPORTOWE

2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ

2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU

PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Trening:

Nr:

Hala ☐Boisko ☐

Data:

Czas trwania:

Klub:

Drużyna:

1. Wprowadzenie/rozgrzewka

Czas:



■ ■ ■ 2 WYMAGANIA SPORTOWE

■ ■ ■ 2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ

■ ■ ■ 2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU

PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Forma treningu 1

Przebieg/organizacja:

Warianty:


2 WYMAGANIA SPORTOWE
2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ
2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU

PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Forma treningu 2

Przebieg/organizacja:		
Warianty:		



2 WYMAGANIA SPORTOWE

2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ

2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU

PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Część główna

Czas:

Forma treningu 1

DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND**KWALIFIKOWANY INSTRUKTOR ĆWICZEŃ PIŁKI NOŻNEJ**
UEFA B**2 WYMAGANIA SPORTOWE****2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ****2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU****PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ****Forma treningu 2**



2 WYMAGANIA SPORTOWE

2.1 NARZĘDZIA SPECYFICZNE DLA PIŁKI NOŻNEJ

2.1.2 PODSTAWOWA WIEDZA O TRENINGU

PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Część główna

Czas:

Forma treningu 1

