

Plan rozwoju trenera

Jeden plan na trenera i sezon. Wypełniacie go razem na pierwszej rozmowie i przynosicie na każdą kolejną.

Trener	Drużyna	Sezon
Opiekun	Pierwsza rozmowa (data)	Staż trenerski (lata)

Opiekun: koordynator szkolenia, dyrektor sportowy lub doświadczony trener z klubu, który obserwuje twoje treningi i prowadzi rozmowy.

1. Gdzie jesteś teraz?

Własnymi słowami. To nie jest ocena, tylko punkt wyjścia do twoich celów.

Moje mocne strony	W czym chcę się rozwijać
Czego moja drużyna potrzebuje ode mnie w tym sezonie? (wiek, poziom, czego zawodnicy chcą się nauczyć)	

2. Moje cele na ten sezon

Najwyżej trzy. Zapisz, co chcesz robić inaczej na sali, tak aby obserwator mógł to zobaczyć.

Nr	Cel co zrobię inaczej?	Po czym widać, że działa co widzi obserwator?	Potrzebna pomoc od kogo, jaka	Termin okres
1				
2				
3				

3. Jak się tego nauczę

Wybierz jeden lub dwa sposoby na każdy cel i ustal termin.

Cel nr	Co zrobię?	Z kim	Kiedy	Zrobione
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐

Pomysły: kurs lub warsztaty · towarzyszenie innemu trenerowi · wspólne przygotowanie treningu · obserwacja twojego treningu · spotkanie trenerów w klubie · książka, film lub artykuł

4. Obserwacja treningu

Ustalcie wcześniej jedno pytanie obserwacyjne. Obserwator zapisuje, co się dzieje, a nie co o tym myśli. Omówcie to zaraz po treningu.

Data	Obserwator	Pytanie obserwacyjne	Co zwróciło uwagę	Ustalenie na następny raz

5. Rozmowy

Na początku, w połowie i na końcu sezonu. Wspólnie spójrzcie na cele i w razie potrzeby je zmieńcie.

Rozmowa	Data	Jak idą cele?	Co teraz zmieniamy?
Początek			
Połowa sezonu			
Koniec			

Możesz swobodnie używać, kopiować i zmieniać ten szablon.

Tak to może wyglądać

Wymyślona trenerka drużyny młodzieżowej w wieku od 13 do 15 lat, w swoim drugim sezonie. Przejmij formę, nie treść.

Trener	Ola	Drużyna	Dziewczęta od 13 do 15 lat	Sezon	2026/2027
Opiekun	Koordynator szkolenia	Pierwsza rozmowa (data)	tydzień 2	Staż trenerski (lata)	1

Moje mocne strony
Grupa dobrze się dogaduje i zawodniczki chętnie przychodzą. Każdy trening przygotowuję na piśmie.

W czym chcę się rozwijać
Moje wyjaśnienia trwają długo i zawodniczki stoją. Nie umiem jeszcze ułatwić ani utrudnić ćwiczenia, gdy jest taka potrzeba.

Czego moja drużyna potrzebuje ode mnie w tym sezonie? (wiek, poziom, czego zawodnicy chcą się nauczyć)
Młoda grupa, kilka nowych zawodniczek. Chcą nauczyć się zagrywki górnej i w meczach częściej grać na trzy odbicia.

2. Moje cele na ten sezon

Nr	Cel co zrobię inaczej?	Po czym widać, że działa co widzi obserwator?	Potrzebna pomoc od kogo, jaka	Termin okres
1	Pokazywać ćwiczenia zamiast długo je tłumaczyć	Po wyjaśnieniu piłka szybko wraca do gry; obserwator widzi mało stania	Obserwacja przez koordynatora szkolenia	Okres 1
2	Mieć gotową łatwiejszą i trudniejszą wersję każdego ćwiczenia	Wersje są w moim konspekcie i używam ich na treningu	Wspólne przygotowanie z doświadczonym trenerem	Okres 2
3	Krótką notatką po każdym treningu z jednym punktem na następny	Ten punkt wraca na następnym treningu	Brak	Cały sezon

3. Jak się tego nauczę

Cel nr	Co zrobię?	Z kim	Kiedy	Zrobione
1	Obserwacja jednego mojego treningu	Koordynator szkolenia	Okres 1	X
2	Towarzyszenie doświadczonemu trenerowi na dwóch treningach	Trener najstarszej drużyny młodzieżowej	Okres 1	X
2	Warsztaty o ćwiczeniach dla młodzieży	Inni trenerzy z klubu	Okres 2	☐

4. Obserwacja treningu

Data	Obserwator	Pytanie obserwacyjne	Co zwróciło uwagę	Ustalenie na następny raz
tydzień 6	Koordynator szkolenia	Jak długo zawodniczki stoją, gdy tłumaczę?	Wyjaśnienie w drugim bloku trwało długo. Gdy pokazałam ćwiczenie z dwiema zawodniczkami, wszystkie szybko zaczęły.	Każde nowe ćwiczenie najpierw pokazać.

5. Rozmowy

Rozmowa	Data	Jak idą cele?	Co teraz zmieniamy?
Początek	tydzień 2	Cele ustalone wspólnie.	Zaplanowana pierwsza obserwacja.
Połowa sezonu	tydzień 16	Cel 1 idzie dobrze. Cel 2 jest trudny: wersje przygotowane, ale zapomniane na sali.	Zapisać wersje na karcie ćwiczenia i zabrać ją na salę.
Koniec			

W Koach Club rola „Menedżer techniczny” widzi w zakładce „Dziennik drużyny”, co zapisali trenerzy każdej drużyny: obecność, co wykonano z programu, ich notatkę z treningu i uwagi o zawodnikach.