

Plan szkolenia klubu siatkarskiego

Sportowa linia klubu na kilku stronach: czego zawodnicy uczą się w każdym wieku, co trenuje każda drużyna, jak oceniać i jak sprawdzić, czy plan naprawdę działa w drużynach.

Klub

Sezon

Przyjęty dnia

Prowadzi

Jak z niego korzystać: wypełnij plan razem z trenerami, a nie za nich. Zapisz wszystko jako coś, co widać na treningu. Omów go ze wszystkimi trenerami przed sezonem, a po każdym okresie sprawdź w części 6, czy działa w drużynach.

1. Założenia

Od trzech do pięciu założeń, które opisują sportowy charakter klubu. Przy każdym zapisz, co z niego widać na treningu lub w meczu.

Założenie	Co z niego widać na treningu lub w meczu
Przykład: w grupach młodzieżowych radość z gry i dużo kontaktów z piłką są ważniejsze niż wygrywanie.	Przykład: każdy gra w każdym meczu; w ćwiczeniach nikt długo nie stoi w kolejce.

Ambicja. Zaznacz, co pasuje. Jeśli trzeba wybrać, co jest najważniejsze? Wpisz przy tym 1.

☐ Szeroka baza: każdy gra na swoim poziomie, liczą się radość z gry i przynależność.

☐ Szkolenie: szkolimy zawodników dla naszych wyższych drużyn.

☐ Wynik: nasze pierwsze drużyny grają na najwyższym możliwym poziomie.

☐ Inne: _____

2. Co potrafi zawodnik na koniec szkolenia młodzieży

Punkt końcowy ścieżki: co potrafi zawodnik w wieku _____ lat, który przeszedł u was wszystkie grupy młodzieżowe?

Obszar	Co wtedy potrafi
Technika	
Czytanie gry i taktyka	
Sprawność i motoryka	
Postawa i zachowanie w drużynie	

3. Ścieżka szkolenia według wieku

Co jest najważniejsze w każdej grupie wiekowej. Po lewej wpisz przedziały wieku według podziału waszych drużyn. W każdej kratce najwyżej trzy rzeczy, które da się zobaczyć.

Przykład jednej kratki: nie „dobre przyjęcie”, tylko „odbija sposobem dolnym podrzuconą piłkę do osoby, która ją podrzuciła”.

Wiek	Forma gry i boisko zawodnicy na stronę, siatka, boisko	Technika przyjęcie, rozegranie, zagrywka, atak, blok	Czytanie gry i taktyka decyzje, pozycje, systemy	Sprawność i motoryka skoki, szybkość, obciążenie	Postawa i zachowanie w drużynie zaangażowanie, współpraca, samodzielność
od ____ do ____ lat					
od ____ do ____ lat					
od ____ do ____ lat					
od ____ do ____ lat					
od ____ do ____ lat					
od ____ do ____ lat					

Forma gry i boisko: przyjmij to, co dla tego wieku przewiduje związek w twoim kraju.

4. Treści treningowe

Według grupy wiekowej

Wiek	Treningi w tygodniu	Minuty na trening	Stale części każdego treningu	Gdzie są ćwiczenia
od ____ do ____ lat				
od ____ do ____ lat				
od ____ do ____ lat				
od ____ do ____ lat				
od ____ do ____ lat				
od ____ do ____ lat				

Temat na okres

Podziel sezon na okresy po kilka tygodni. Wszystkie drużyny w tym samym wieku pracują w tym samym okresie nad tym samym tematem.

Okres	Wiek ____	Wiek ____	Wiek ____	Wiek ____	Wiek ____
Okres 1 od tygodnia ____ do tygodnia ____					
Okres 2 od tygodnia ____ do tygodnia ____					
Okres 3 od tygodnia ____ do tygodnia ____					
Okres 4 od tygodnia ____ do tygodnia ____					
Okres 5 od tygodnia ____ do tygodnia ____					

5. Ocena

Jak i kiedy oceniacie zawodników i czego z tej oceny dowiadują się oni i ich rodzice. Ocenia się według ścieżki z części 3, a nie według wyniku.

Skala dla każdego punktu ścieżki (możesz ją zmienić)

Ocena	Znaczenie
1	jeszcze nie
2	wychodzi z pomocą lub w łatwym ćwiczeniu
3	wychodzi samodzielnie na treningu
4	wychodzi też w meczu, pod presją

Kiedy i kto

Moment	Co oceniamy	Kto ocenia	Gdzie jest zapisane	Co słyszy zawodnik
Początek sezonu				
Półowa sezonu				
Koniec sezonu				

Przejsie do wyzszej drużyny: na co patrzymy

6. Czy plan działa w drużynach?

Plan, którego nikt nie widzi na sali, istnieje tylko na papierze. Po każdym okresie sprawdź te punkty w każdej drużynie i zapisz, co widzisz.

Okres		Wypełnia				Data
Drużyna	Trener	Plan przed treningiem	Temat widoczny	Notatka po treningu	Ocena na czas	Ustalenie lub działanie

Wpisz: **T** = tak, **C** = częściowo, **N** = nie.

Jak sprawdzamy

- Wizyty na treningach: _____ na okres w każdej drużynie, prowadzi: _____
- Rozmowa z każdym trenerem: _____ razy w sezonie.
- Trenerzy zapisują plan i notatkę z treningu w: _____
- Jeśli plan nie działa, wtedy: _____

W aplikacji Koach (subskrypcja Club) osoba z rolą **Menedżer techniczny** czyta w zakładce **Dziennik drużyny** każdej drużyny to, co zapisali trenerzy: obecność, co wykonano z programu, notatkę z treningu i uwagi o zawodnikach.

Możesz swobodnie używać, kopiować i zmieniać ten szablon.

Karta oceny zawodnika

Jedna karta na zawodnika i moment oceny. Przepisz punkty ze ścieżki dla jego wieku i oceń je według skali z części 5.

Zawodnik _____ Drużyna _____ Wiek _____

Moment _____ Ocenia _____ Data _____

Obszar	Punkt ze ścieżki	Ocena	Uwagi
Technika		1 2 3 4	
Technika		1 2 3 4	
Technika		1 2 3 4	
Czytanie gry i taktyka		1 2 3 4	
Czytanie gry i taktyka		1 2 3 4	
Sprawność i motoryka		1 2 3 4	
Postawa i zachowanie w drużynie		1 2 3 4	
Postawa i zachowanie w drużynie		1 2 3 4	

Ustalenie na następny okres

Omówione z zawodnikiem dnia _____

Z rodzicami dnia (młodzież) _____