

Podręcznik trenera

Co musi wiedzieć każdy trener w klubie: kto ci pomaga, jak wygląda trening, jakie są ustalenia i gdzie co jest. Uzupełnij puste miejsca i daj go każdemu nowemu trenerowi.

Klub	Sezon	Wersja lub data	Aktualizuje
------	-------	-----------------	-------------

Jak go używać: uzupełnij puste miejsca razem z koordynatorem szkolenia lub zarządem, skreśl to, co nie pasuje do waszego klubu, i daj podręcznik każdemu trenerowi przed pierwszym treningiem. Wpisuj tylko stałe ustalenia. To, co zmienia się co tydzień, na przykład harmonogram, plany treningów i obecność, nie należy do podręcznika: w części 8 zapisz, gdzie to jest.

1. Kto ci pomaga

Funkcja	Imię i nazwisko	Kontakt	W jakich sprawach
Koordynator szkolenia			
Koordynator grup młodzieżowych			
Opiekun nowych trenerów			
Hala i klucze			
Sprzęt			
Osoba zaufania			

2. Wizja i ścieżka szkolenia

Za czym stoi nasz klub, w trzech zdaniach

Na przykład: czego zawodnicy uczą się u nas, jak podchodzimy do wygranych i porażek i czego oczekujemy od trenerów.

Grupa lub drużyna	Wiek (lata)	Na czym skupiamy się w tym sezonie

Pełna ścieżka szkolenia i program szkoleniowy klubu są w: _____

3. Tak wygląda trening

Blok	Minuty	Czego oczekujemy
Rozgrzewka		
Technika		
Ćwiczenie lub gra uproszczona		
Gra meczowa		
Zakończenie		

- Każdy trening ma jeden cel, który przedstawiasz zawodnikom na początku.
- Plan w blokach przygotowujesz wcześniej, najpóźniej _____ godz. przed treningiem.
- Ćwiczenia i szablony treningów klubu znajdziesz w: _____
- Po treningu krótko zapisujesz, co zostało zrobione i jaki będzie cel następnego treningu, w:

4. Ustalenia dla trenerów

- Jesteś na hali _____ min przed rozpoczęciem i razem z zawodnikami rozstawiasz boisko.
- Nie możesz poprowadzić treningu? Zgłoś to najpóźniej _____ godz. wcześniej do _____ i zorganizuj zastępstwo przez: _____
- Na każdym treningu zapisujesz obecność, w: _____
- Jeśli zawodnik _____ razy z rzędu opuści trening bez zgłoszenia, kontaktujesz się z nim i zgłaszasz to do: _____
- Zanim zawodnik zacznie trenować lub grać z inną drużyną, uzgadniasz to z: _____
- Kodeks postępowania trenerów klubu znajdziesz w: _____
- Jakiej weryfikacji lub zaświadczenia klub wymaga od trenerów i gdzie o nie wystąpić: _____
- Przy kontuzji: apteczka jest w _____, a defibrylator (AED) wisi: _____
- Przy poważnej kontuzji najpierw dzwonisz na numer alarmowy, a potem do: _____

5. Komunikacja

- Na początku sezonu wyjaśniasz zawodnikom (w drużynie młodzieżowej także rodzicom), jak wyglądają treningi, nieobecności i dojazdy, przez:

- Ogłoszenia i zmiany dla drużyny przekazujemy przez: _____

- Odwołany trening: kto decyduje i jak drużyna się o tym dowiaduje: _____

- Pytania rodziców o czas gry lub skład drużyny omawiasz w spokojnej chwili, nie zaraz po meczu. Jeśli nie dojdziecie do porozumienia, włączasz:

- O podziale na drużyny decyduje: _____

- Zebranie trenerów: _____ razy w sezonie, organizuje: _____

6. Sprzęt

Co	Gdzie jest	Kto zarządza
Piłki		
Siatki, słupki i antenki		
Pachołki i znaczniki		
Apteczka		
Klucz lub kod dostępu		
Stroje meczowe		

- Coś zepsute lub zgubione? Zgłoś to w ciągu _____ dni do: _____

- Zamawianie lub kupowanie sprzętu idzie przez: _____

7. Opieka i szkolenie

- Na pierwszych _____ treningach nowego trenera wspiera: _____

- Każdy trener _____ razy w sezonie obserwuje trening kolegi lub koleżanki.

- Rozmowa o tym, jak idzie, z koordynatorem szkolenia: _____ razy w sezonie.

- Kursy i uprawnienia trenerskie, które klub (częściowo) opłaca: _____

- Wydatki rozliczasz u: _____

8. Czego nie ma w tym podręczniku

To, co często się zmienia, w podręczniku od razu się dezaktualizuje. Zapisz tutaj, gdzie to jest, na przykład w aplikacji lub we wspólnym folderze klubu.

Co	Gdzie jest	Kto aktualizuje
Godziny treningów i hale		
Terminarz meczów		
Lista zawodników i kontakty		
Plany i szablony treningów		
Ćwiczenia		
Obecność		
Raport po treningu		
Notatki o zawodnikach		

9. Lista kontrolna dla nowego trenera

Przejdź tę listę z opiekunem lub koordynatorem szkolenia w pierwszych tygodniach.

- ☐ Poznanie koordynatora szkolenia i opiekuna
- ☐ Dostęp do listy zawodników, harmonogramu oraz aplikacji lub folderu klubu
- ☐ Klucz lub kod dostępu do hali
- ☐ Obejrzenie sprzętu, apteczki i defibrylatora
- ☐ Przeczytanie i podpisanie kodeksu postępowania
- ☐ Wniosek o weryfikację lub zaświadczenie, jeśli klub tego wymaga
- ☐ Zawodnicy (w drużynie młodzieżowej także rodzice) wiedzą, kto jest nowym trenerem
- ☐ Pierwszy trening przygotowany z planem w blokach
- ☐ Przeczytanie tego podręcznika i podpisanie listy

W aplikacji Koach zapisujesz plan przyciskiem **Zapisz jako szablon**, trenerzy klubu znajdują szablony innych w sekcji **Z innych drużyn w klubie**, a menedżer techniczny może przeczytać raport w części **Po treningu**.

Możesz swobodnie używać, kopiować i zmieniać ten szablon.

10. Przeczytane i zaakceptowane

Przeczytałem(-am) ten podręcznik trenera i przestrzegam ustaleń. Jeśli chcę coś zmienić, omawiam to z koordynatorem szkolenia.

Nr	Imię i nazwisko	Drużyna	Data	Podpis
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

Zatwierdzone przez

Data

Następny przegląd