

PROJEKT TRENINGÓW INDYWIDUALNYCH



SKS UNIA SWARZĘDZ

Trening indywidualny



DLA KOGO?

Projekt treningów indywidualnych jest ofertą skierowaną do dzieci i młodzieży w wieku 7-18 lat, chcących doskonalić swoje umiejętności techniczno-taktyczne, jak również rozwinąć poziom zdolności motorycznych (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja).

Program stanowi uzupełnienie treningu klubowego, który dzięki pracy w małych grupach prowadzi do większej jego szczegółowości. Indywidualizacja procesu szkoleniowego pozwala na szybsze przyswojenie informacji przez zawodnika i zastosowanie nowych umiejętności w trakcie treningu z zespołem oraz meczów.



Zalety treningu indywidualnego



- uzupełnienie treningu w klubie;
- indywidualizacja zajęć;
- długofalowy i zaplanowany rozwój zawodnika;
- rozwój umiejętności technicznych, taktycznych i zdolności motorycznych;
- dostosowany do potrzeb i możliwości zawodnika;
- szczegółowość determinująca poziom umiejętności;
- kształtowanie świadomości zawodnika;
- monitoring postępów;
- analiza video;
- wykwalifikowana kadra trenerska;



Treningi indywidualne prowadzone są maksymalnie w 4-osobowych grupach, gwarantując bardzo wnikliwe podejście do szkolonych elementów. Mikro-cykl składa się z 4 jednostek treningowych. Sesja treningów indywidualnych trwa 60 min i charakteryzuje się przede wszystkim na bezpośredniej współpracy trenera z zawodnikiem.

Trener wyznacza cele i zalecenia w zależności od potrzeb zawodnika, pilnuje również aby wszystkie założenia były realizowane.

Trening indywidualny charakteryzuje się odpowiednią intensywnością co przekłada się bezpośrednio na osiągnięte efekty i rezultaty.

Podane ceny dla zawodników trenujących w SKS Unia Swarzędz, pozostali zawodnicy +20zł/trening, +50zł/ pakiet.

Nazwa Pakietu	Rodzaj Treningu	Cena (1 Trening)	Cena Pakietu (4 treningi)
1 vs 1	<ul style="list-style-type: none">- Trening techniki- Trening taktyki indywidualnej- Trening motoryczny	119 zł 99 zł	399 zł 349 zł
2 vs 1	<ul style="list-style-type: none">- Trening techniki- Trening taktyki grupowej- Trening techniczno-taktyczny- Trening motoryczny	79 zł 69 zł	319 zł 259 zł
3 vs 1	<ul style="list-style-type: none">- Trening techniki- Trening taktyki grupowej- Trening techniczno-taktyczny- Trening motoryczny	59 zł 49 zł	239 zł 189 zł
4 vs 1	<ul style="list-style-type: none">- Trening techniki- Trening taktyki grupowej- Trening techniczno-taktyczny- Trening motoryczny	49 zł 39 zł	199 zł 149 zł

Trening motoryczny



Trening motoryczny to trening mający na celu poprawę formy sportowej i zdrowia zawodnika. Stanowi on podstawę bezpiecznego uprawiania wybranej dyscypliny sportowej, przekłada się na efektywność treningów, pomaga osiągać lepsze wyniki. W celu indywidualnego opracowania planu treningowego dostosowania do potrzeb sportowca w pierwszym etapie przeprowadzany jest test układu ruchu i zdolności motorycznych.

Trener motoryczny pracując z zawodnikiem skupia się na poprawie takich cech jak: szybkość, siła, zwinność, gibkość, skoczność, koordynacja, stabilność, dzięki czemu taki trening bezpośrednio przekłada się na formę sportowca oraz na osiągnięte wyniki.



Trening techniczno-taktyczny



Trening umiejętności techniczno-taktycznych prowadzony jest w oparciu o plan szkolenia opracowany, dostosowany do wieku i umiejętności zawodników. W treningu indywidualnym doskonalimy u zawodników umiejętności techniczne wraz z elementami taktyki indywidualnej oraz grupowej. Pracujemy również nad rozwojem mentalnym oraz kształtowaniem inteligencji boiskowej zawodnika. Wyższy poziom umiejętności techniczno-taktycznych czyli rozumienia gry, gwarantuje dokładniejsze i szybsze wykonanie wyznaczonych zadań na boisku i może stanowić ogromną przewagę podczas gry.



SKS UNIA SWARZĘDZ

Nasze przewagi



- elastyczność dni treningów;
- świetna baza treningowa;
- profesjonalny sprzęt treningowy i monitorujący;
- program dostosowany do potrzeb zawodnika przez pryzmat jego drużyny;
- kontakt z trenerem prowadzącym;
- analiza pod względem weryfikacji pracy w zespole;
- opieka merytoryczna nad projektem „IndiSport” - *Mirosław Wódkowski*



Osoby zainteresowane proszone są o kontakt pod adresem:

indywidualne@sksunia.pl