**SPRAWOZDANIE SZKOLENIOWE**

**…………………….. Kl. II**  …………………………………………….

**Nazwisko , imię i klasa trenerska Miejsce i termin zgrupowania**

**A. WYKAZ IMIENNY GRUPY TRENINGOWEJ - frekwencja na zajęciach**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Nazwisko i imię zawodnika** | **Kolejne dni treningowe** \* | | | | | | | | | | | | | **Ocena**  P Z | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\* - ilość jednostek treningowych w każdym kolejnym dniu (1,2 lub 3)

Ocena pracy (P) i zachowania (Z) w skali 0-6 (dot.grupmłodz.)

**B. RAMOWY PLAN PRACY I JEGO REALIZACJA - (akcenty treningowe)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN** | | | | **REALIZACJA** | | |
| Data | Akcent treningowy | Miejsce treningu | Czas \* trwania | Akcent treningowy | Miejce treningu | Czas trwania \* |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

\* - ilość jednostek 45 - minutowych

**C. ANALIZA SZKOLENIOWA REALIZACJI PLANU TRENINGOWEGO**

**- przedstawić realizowany na zgrupowaniu mikrocykl treningowy z uwzględnieniem akcentów treningowych zaś w zakresie cechy priorytetowej - z dokładnym opisem metod i środków treningowych.**

**Dzień Akcent Metody i środki treningowe**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Własny komentarz i wnioski szkoleniowe:**

**.............................................**

**podpis trenera**