

Indywidualne Fundamenty Gry – szkolenie 23.08.2021

Indywidualne Fundamenty Gry to projekt zindywidualizowanych treningów w małych grupach. Podczas jednostki treningowej realizowane są elementy przygotowania motorycznego, gry 1 na 1 oraz fundamentów gry. Autorski program zawarty jest w konspektach oraz filmach szkoleniowych.

Trenerzy mają do dyspozycji specjalistyczny sprzęt m.in. taśmy elastyczne czy piłki fitness. Postęp zawodników jest monitorowany poprzez przeprowadzenie testów sprawności piłkarskiej z użyciem fotokomórek.

Wynagrodzenie dla trenera to 500 zł za jedną grupę – 8 osób. Trening jest realizowany raz w tygodniu i trwa 1,5 h.

Dodatkowo raz w miesiącu zawodnicy spotykają się na treningu ogólnorozwojowym (sztuki walki, fitness, basen) lub na spotkaniu ze specjalistą (fizjoterapeutą, dietetykiem, psychologiem sportowym).

<http://fundamentygry.pl/>



Prowadzący:

Bartosz Kubaszewski - magister fizjoterapii, absolwent AWF w Poznaniu. Na co dzień pracujący z Reprezentacjami Akademii Piłkarskiej Reissa jako fizjoterapeuta oraz trener przygotowania motorycznego. Doświadczenie zawodowe zdobywał w klubie KKS Lech Poznań oraz klinice Rehasport. Posiada uprawnienia trenerskie UEFA C. Jest również fizjoterapeutą kadr Wielkopolskiego Związku Piłki Nożnej oraz trenerem przygotowania motorycznego podczas obozów Akademii Młodych Orłów organizowanych przez PZPN.

Program szkolenia:

17:00-18:30 - wykład – Indywidualne Fundamenty Gry – przedstawienie projektu

18:30-20:00 – praktyka – boisko APR Arena Dębiec

Miejsce: Poznań, ul. Łozowa 77, APR Arena Dębiec

Termin: 23.08.2021 g. 17:00-20:00

ZAPISY:

Bartosz Kubaszewski

Tel. 519 840 775

b.kubaszewski@fundamentygry.pl