



AKADEMIA PIŁKARSKA
CASSUBIAN

TRENING W DOMU - KARTA ZAWODNIKA

IMIĘ I NAZWISKO

MIESIĄC

	PN	WT	SR	CZW	PT	SB	ND
TYDZIEŃ 1							
TYDZIEŃ 2							
TYDZIEŃ 3							
TYDZIEŃ 4							
TYDZIEŃ 5							



15'

30'

45'

* Pokoloruj piłkę po wykonaniu treningu według opracowanego planu.

* Trenuj minimum 15 minut dziennie. Wybierz kolor w zależności od długości treningu.

* W razie potrzeby rozbuduj program o kilka dodatkowych ćwiczeń.

KORZYŚCI:

- ✓ ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI KONTROLI PIŁKI
- ✓ ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH
- ✓ ROZWÓJ KOORDYNACJI RUCHOWEJ
- ✓ WZROST PEWNOŚCI SIEBIE

MOTYWACJA:

„ Perfekcyjna kontrola piłki jest fundamentem wszelkich umiejętności piłkarskich” - XAVI

„ Nie trenuj do momentu, w którym zrobisz coś dobrze. Trenuj dopóki nie będziesz w stanie zrobić tego źle.” - Antoine Griezmann

PODPIS RODZICA