



Szkolenie Trenerskie – Poziom C

Planowanie treningu i okresu
przygotowawczego



FAZY ROKU

- Rookies
- Pre Christmas
- Christmas Bowl
- *Mini-Offseason*
- Pre Season



FAZY ROKU

□ Rookies

Wrzesień – Październik

2 Treningi w tygodniu

14 Treningów

Tylko technika

Bez sprzętu



FAZY ROKU

□ Pre Christmas

- Październik – Grudzień
- 2 Treningi w tygodniu
- 15 Treningów
- Organiczny playbook



FAZY ROKU



□ Pre Season

- Styczeń - Kwiecień
- 3 Treningi w tygodniu
- 29 Treningów
- 6 sesji teoretycznych
- Pełna instalacja
- 3 zewnętrzne spotkania
 - Wspólny trening
 - Controlled Scrimmage
 - Pełny sparing

RODZAJE TRENINGÓW

- Walk Through
- Greys Only
- Helmets Only
- Uppers
- Full Kit



KALENDARZ - PreSeason



Date	Day	Time	Location	Event
16.01.2016	Saturday	AM	Fitness Academy	Strength test - Testy siłowe
17.01.2016	Sunday	AM	TBD	Rekrutacja
19.01.2016	Tuesday	19:00 - 21:00	Hala Widowiskowa, Hutnik	Team Practice - Greys Only
21.01.2016	Thursday	19:00 - 21:00	Hala Widowiskowa, Hutnik	Team Practice - Greys Only
23.01.2016	Saturday	08:30 - 10:30	Hala Widowiskowa, Hutnik	Team Practice - Greys Only
	Sun/Mon		TBD	Teoria Offence
26.01.2016	Tuesday	19:00 - 21:00	Hala Widowiskowa, Hutnik	Team Practice - HELMETS Only
28.01.2016	Thursday	19:00 - 21:00	Hala Widowiskowa, Hutnik	Team Practice - HELMETS Only
30.01.2016	Saturday	08:30 - 10:30	Hala Widowiskowa, Hutnik	Team Practice - HELMETS Only
01.02.2016	Monday	19:00 - 21:00	TBD	Teoria (Offence-Test)
02.02.2016	Tuesday	19:00 - 21:00	ul. Szablowskiego 1 - (Astro - Sztuczna murawa)	Team Practice - Uppers
04.02.2016	Thursday	19:00 - 21:00	ul. Szablowskiego 1 - (Astro - Sztuczna murawa)	Team Practice - Uppers
06.02.2016	Saturday	08:30 - 10:30	ul. Szablowskiego 1 - (Astro - Sztuczna murawa)	Team Practice - Uppers
09.02.2016	Tuesday	19:00 - 21:00	ul. Szablowskiego 1 - (Astro - Sztuczna murawa)	Team Practice - Uppers
11.02.2016	Thursday	19:00 - 21:00	ul. Szablowskiego 1 - (Astro - Sztuczna murawa)	Team Practice - Uppers
13.02.2016	Saturday	08:30 - 10:30	ul. Szablowskiego 1 - (Astro - Sztuczna murawa)	Team Practice - Uppers
15.02.2016	Monday	19:00 - 21:00	TBD	Teoria
16.02.2016	Tuesday	19:00 - 21:00	ul. Szablowskiego 1 - (Astro - Sztuczna murawa)	Team Practice - Uppers
18.02.2016	Thursday	19:00 - 21:00	ul. Szablowskiego 1 - (Astro - Sztuczna murawa)	Team Practice - Uppers
20.02.2016	Saturday	08:30 - 10:30	ul. Szablowskiego 1 - (Astro - Sztuczna murawa)	Team Practice - Uppers
23.02.2016	Tuesday	19:00 - 21:00	ul. Szablowskiego 1 - (Astro - Sztuczna murawa)	Team Practice - Full Kit
25.02.2016	Thursday	19:00 - 21:00	ul. Szablowskiego 1 - (Astro - Sztuczna murawa)	Team Practice - Full Kit
27.02.2016	Saturday	08:30 - 10:30	ul. Szablowskiego 1 - (Astro - Sztuczna murawa)	Team Practice - Full Kit
29.02.2016	Monday	19:00 - 21:00	TBD	Teoria
01.03.2016	Tuesday	19:00 - 21:00	Grass	Team Practice - Full Kit
03.03.2016	Thursday	19:00 - 21:00	Grass	Team Practice - HELMETS Only
04.03.2016	Friday	19:00 - 21:00	Grass	Team Practice with Eagles
05.03.2016	Saturday	PM	Grass	SCRIMMAGE - Eagles

KALENDARZ - PreSeason



07.03.2016	Monday	19:00 - 21:00	TBD	Analiza
08.03.2016	Tuesday	19:00 - 21:00	Grass	Team Practice - Uppers
10.03.2016	Thursday	19:00 - 21:00	Grass	Team Practice - Uppers
12.03.2016	Saturday	08:30 - 10:30	Grass	Team Practice - Uppers
15.03.2016	Tuesday	19:00 - 21:00	Grass	Team Practice - Uppers
17.03.2016	Thursday	19:00 - 21:00	Grass	Team Practice - Uppers
19.03.2016	Saturday		Travel Away	Spring
22.03.2016	Tuesday		Off	Off
24.03.2016	Thursday		Off	Wielki Czwartek
26.03.2016	Saturday		Off	Wielkanoc
29.03.2016	Tuesday		Off	Off
31.03.2016	Thursday	19:00 - 21:00	Grass	Team Practice - Full Kit
02.04.2016	Saturday	08:30 - 10:30	Grass	Open Practice + Scrimmage - Full Kit
04.04.2016	Monday	19:00 - 21:00	TBD	Teoria Obrona
05.04.2016	Tuesday	19:00 - 21:00	Grass	Team Practice - Full Kit
07.04.2016	Thursday	19:00 - 21:00	Grass	Team Practice - Full Kit
08.04.2016	Friday	Evening	TBD	Team Event
09.04.2016	Saturday		2016 Season Kick Off	GAME
11.04.2016	Monday	19:00 - 21:00		Film Review

PLAN TRENINGU

- Rozciąganie
- Rozgrzewka
- Indys
- 1v1
- Inside Run
- 7v7
- 11v11

SPECIAL TEAMS



STRUKTURA TRENINGU- Sesje



Data: 22 September 2015 Nawierzchnia: **Sztuczna** Sprzęt: **Greys Only**

Godz: 19:00 Miejsce: **Szablowskiego**

#	CZAS	Video	DL	LB	SECONDARY	WR	QB	RB	TE	OL	CZAS	#
1	19:00										19:00	1
2	19:05										19:05	2
3	19:10										19:10	3
4	19:15										19:15	4
5	19:20										19:20	5
6	19:25										19:25	6
7	19:30										19:30	7
8	19:35										19:35	8
9	19:40										19:40	9
10	19:45										19:45	10
11	19:50										19:50	11
12	19:55										19:55	12
13	20:00										20:00	13
14	20:05										20:05	14
15	20:10										20:10	15
16	20:15										20:15	16
17	20:20										20:20	17
18	20:25										20:25	18
19	20:30										20:30	19
20	20:35										20:35	20
21	20:40										20:40	21
22	20:45										20:45	22
23	20:50										20:50	23
24	20:55										20:55	24
25	21:00										21:00	25

NOTATKI:

STRUKTURA TRENINGU- Sesje



		Data: 16 February 2016			Nawierzchnia: Sztuczna		Sprzęt: UPPERS				
		Godz: 18:55			Miejsce: Szablowskiego		CAŁA DRUŻYNA				
#	CZAS	Video	DL	LB	DB	WR	RB	OL	CZAS	#	
1	19:00		Mindfulness			Mindfulness			19:00	1	
2	19:05		Stretch			Stretch			19:05	2	
3	19:10		Stretch			Stretch			19:10	3	
4	19:15		Drabinka			Drabinka			19:15	4	
5	19:20		Drabinka			Drabinka			19:20	5	
6	19:25	LB	Cross Stunt	Jam	Block Shed +WR	Blocking + DB	Cut block shade		19:25	6	
7	19:30	LB							19:30	7	
8	19:35	OL	Inside Run + OL		DBvWR	WRvDB	Inside Run + DL		19:35	8	
9	19:40	OL	Inside Run + OL		DBvWR	WRvDB	Inside Run + DL		19:40	9	
10	19:45		Special Teams - Punt			Special Teams - Punt Rtn			19:45	10	
11	19:50		Special Teams - Punt			Special Teams - Punt Rtn			19:50	11	
12	19:55		Special Teams - Punt			Special Teams - Punt Rtn			19:55	12	
13	20:00	DB	Cut	Blitz Tech	Jam	Instalation	Screen Catching	Power step in line	20:00	13	
14	20:05	DB	Cut	Blitz Tech	Jam	Instalation	Screen Catching	Power step in line	20:05	14	
15	20:10	DL	DL v OL	7v7		7v7		OL V DL	20:10	15	
16	20:15	DL							20:15	16	
17	20:20	W	11v11			11v11			20:20	17	
18	20:25	Wide	11v11			11v11			20:25	18	
19	20:30	Wide	11v11			11v11			20:30	19	
20	20:35	Tight	11v11			11v11			20:35	20	
21	20:40	Tight	11v11			11v11			20:40	21	
22	20:45		Conditioning			Conditioning			20:45	22	
23	20:50		Stretch			Stretch			20:50	23	
24	20:55		Stretch			Stretch			20:55	24	

STRUKTURA TRENINGU - Install



		Data:			Nawierzchnia: Hala		Sprzęt: Helmets ONLY					
		Godz: 18:55			Miejsce: Hutnik		CAŁA DRUŻYNA					
#	CZAS	WIDEO	DL	LB	DB	WR	QB	RB	TE	OL	CZAS	#
1	19:00		Mindfulness				Mindfulness				19:00	1
2	19:05		Stretch				Stretch				19:05	2
3	19:10		Stretch				Stretch				19:10	3
4	19:15		Drabinka				Drabinka				19:15	4
5	19:20		Drabinka				Drabinka				19:20	5
6	19:25		Stance	Read Step	Quick Feet	Passing Tree		Step	with WR	Duck walk	19:25	6
7	19:30		Start	Tackling/RunBlock				Handoff	with WR	Ball drive	19:30	7
8	19:35		HandWork	Block Shedding	Backpedal	Install Run				Ace Dive	19:35	8
9	19:40		Bull	Shuffle						Ace Dive	19:40	9
10	19:45		Rip		Ace Trap					19:45	10	
11	19:50		Swim	Tackling/Angles	Turn & Chase	Pick		Check Flat	haka		19:50	11
12	19:55			Backpedal		Bump	RoutesvCov				Check Hook	19:55
13	20:00		Tackling/Block Shed	Turn & Chase	Jam	Ace Mucha/Burza	Install Pass				20:00	13
14	20:05		Speed Rush	Quick Feet		Tackling/Angles					Omaha	20:05
15	20:10		Spin	Scoop or Dive	Papiez						20:10	15
16	20:15		Install			Blocking		Pass Block	Ball drill down block		20:15	16
17	20:20						Reach block ball drill		20:20	17		
18	20:25		Install vs TEAM			Install vs TEAM				20:25	18	
19	20:30									20:30	19	
20	20:35									20:35	20	
21	20:40									20:40	21	
22	20:45		Conditioning			Conditioning				20:45	22	
23	20:50		Stretch			Stretch				20:50	23	
24	20:55		Stretch			Stretch				20:55	24	

ILOŚĆ SESJI



PLAN TRENINGU - KRAKÓW FOOTBALL KINGS

Data:	10 November 2015	Nawierzchnia:	Sztuczna	Sprzęt:	Full Contact
Godz:	19:00	Miejsce:	Szablowskiego		CAŁA DRUŻYNA

#	CZAS	WIDEO	DL	LB	DB	WR	QB	RB	TE	OL	CZAS	#	
1	19:00		Mindfulness					Mindfulness			19:00	1	
2	19:05		Drabinka					Drabinka			19:05	2	
3	19:10					19:10	3						
4	19:15					19:15	4						
5	19:20					19:20	5						
6	19:25					19:25	6						
7	19:30		Stretch					Stretch			19:30	7	
8	19:35										19:35	8	
9	19:40										19:40	9	
10	19:45										19:45	10	
11	19:50		Inside Run		1v1 + WR	1v1 + DB		Inside Run			19:50	11	
12	19:55		Inside Run								19:55	12	
13	20:00										20:00	13	
14	20:05										20:05	14	
15	20:10										20:10	15	
16	20:15		1v1 + OL	7v7 + Offence		7v7 + Defence			1v1 + DL		20:15	16	
17	20:20										20:20	17	
18	20:25										20:25	18	
19	20:30		Tackling	Tackling	Tackling						20:30	19	
20	20:35		Tackling	Tackling	Tackling						20:35	20	
21	20:40		11v11			11v11			11v11			20:40	21
22	20:45		11v11			11v11			11v11			20:45	22
23	20:50		Conditioning			Conditioning			Conditioning			20:50	23
24	20:55		Conditioning			Conditioning			Conditioning			20:55	24
25	21:00		Stretch			Stretch			Stretch			21:00	25

KATALOG TECHNIK



Pre Christmas

Ilość Sesji : 7

Ilość Treningów : 14

Suma Sesji : $7 \times 14 = 98$

Czas: 490 minut (8 godzin)

Pre Season

Ilość Sesji : 4

Ilość Treningów : 29

Suma Sesji : $4 \times 29 = 116$

Czas: 580 minut (9 godzin)

KATALOG TECHNIK - RB



Footwork

- Start
- 2/3 Stance
- Running the rock
- YAC

Running Game

- Handoffs
- Toss
- Option
- Zone
- Trap/Counter
- Ball Security

Field Tactics

- ID defence
- Blocking assignment

Passing Game

- Blocking
- Check Release
- Catching
- Hot Read
- Screens
- Playaction

KATALOG TECHNIK

Pozycja: Running Backs

Ilość technik : 18

Suma Sesji : 98

Sesja/technika: $98/18=5.44$

Czas: 25 minut na każdą technikę



KATALOG TECHNIK - Atak



QB	Focus -17	RB	Focus - 18	WR	Focus -15	OL	Focus -20	TE	Focus -20
Footwork		Footwork		Footwork		OL Technique		OL Technique	
	Dropbacks		Start		Start		Stay Low		Stay Low
	Pocket Movement		2/3 Stance		Stance		Stance		Down Block
	Snap Handling		Running the rock		Breaks/cuts		Snap		Reach Block
	PAP/PAB		YAC		Release				Drive Block
									Combo1
Running Game		Running Game		Running Game		Running Game			Combo2
	Handoffs		Handoffs		Blocking		Down Block		2nd level Block
	Toss		Toss		Handoffs		Reach Block		Combo Pass
	Option		Option				Drive Block		Kick step
	Read		Zone				Pull		Power Step
			Trap/Counter				Combo1		Punch
			Ball Security				Combo2		Screen
							2nd level Block		
Passing Technique		Passing Game		Passing Game		Passing Game		WR Technique	
	Pass on Run		Blocking		Catching		Cut Block		Release
	Accuracy		Check Release		Passing Tree		Screen		Breaks/Cuts
	Passing lowerbody		Catching		Screens		PlayAction		Catching
	Passing Upperbody		Hot Read		Ball security		Combo Pass		Passing Tree
			Screens		YAC		Kick step		Ball Security
			Playaction				Power Step		YAC
							Punch		Routs vs Coverage
									Hotread
Field Tactics		Field Tactics		Field Tactics		Field Tactics			
	Pre Snap Reads		ID defence		Routs vs Coverage		Schematy Blokowania - Pass		
	Post Snap Reads		Blocking assignment		Hotread		Schematy Blokowania - Run		
	Hot Reads				ID Defence		Blitz Pickup theory		
	Player Allingment				Allignment				
	Ball Placement								

KATALOG TECHNIK - Obrona



DB	17	LB	23	DL	18
Footwork		Footwork		DL Technique	
	Backpedal		Backpedal		Bull & Pull
	Turn & Chase		Turn & Chase		Swim
	Zone Drop		Shuffle		Rip
	Quick Feet		Zone Drop		Sled
Contact			Quick Feet		Spin
	Bump		Read Step		Speed Rush
	Jam	Contact			2/3/4 Stance
	Block Shedding		Bump		
	Tackling		Jam	Physical Technique	
	Control		Block Shedding		Start
	Push		Tackling		Change Direction
			Control		Hand Work
			Push		Block Shedding
Ball Skills		Ball Skills			Tackling
	Forcing Fumbles		Pass Blocking @ Blitz		Quick Feet
	Catching		Forcing Fumbles	Ball Skills	
	Tip drills		Catching		Scoop or Dive
			Tip Drill		Pass Blocking
			Scoop or Dive		
Field Position		Field Position			
	Angles		Angles		
	Contain		Contain	Field Position	
	QB Read		Run Stopping		Cross & Stunt
	Zone Positioning		Blitz Technique		Contain
			Zone Positioning		Zone Blitz
			QB read		

Dziękuję za uwagę

Dawid Ostręga – Trener Główny
Kraków Football Kings



<https://goo.gl/Nonni9>