



DZIENNIK TRENERA

Podsumowanie

ROK / SEZON Jesień 2019r
 TRENER PROWADZĄCY: Marek Wieronkowski
 Grupa trenująca Trampkarz C1 Liga poznańska I liga
 Ilość zawodników 18 Czas treningu 90 min

Miesiąc:	Sierpień	Wrzesień	Październik	Listopad	Grudzień
Dni treningowe	1,3,5 7-13 obóz x2 16,19,21,23, 26,29	2,4,5, 9,11,13 16,17, 23, 27	2,3,7, 10,15 16,17, 21, 23 25,28,30,31	4,5,6, 12, 13,14,19, 20, 21,25,27	2, 11, 16,19
Ilość treningów w miesiącu	23	10	13	11	4
Mecze ligowe, sparingi/turnieje	2 sparingi 2 Mecze Ligowe	1 sparing 3 Mecze ligo.	3 Mecze ligo	1 sparing 2 Mecze ligo	2 turnieje
Ilość godzin	47 godz.	31 godz.	32 godz.	30 godz.	12 godz.
Razem	152 godziny				

Grupa trenująca Młodzik D2 Liga poznańska III liga okręgowa
 Ilość zawodników 10 Czas treningu 90 min

Miesiąc:	Sierpień	Wrzesień	Październik	Listopad	Grudzień
Dni treningowe	—	17,19,24, 26,	1,3, 8,10, 16, 18, 22, 24, 29, 31	5,7, 12, 14 19,21, 26, 28, 30	3,5, 10
Ilość treningów w miesiącu	—	4	10	3	3
Mecze ligowe, sparingi/turnieje	—	1	4 Mecze lig.	1 sparing	—
Ilość godzin	—	8g.	30g.	15g.	4,5g.
Razem	57,5 godz.				

Jesień - ^{C1} 152 + ^{D2} 57,5 ≈ 209,5 godz.

Wieronkowski

RAZEM w 2019r. WIOSNA 198,5 godz. + JESIEŃ 209,5 godz. = **408** godzin

Prezes Zarządu
 Mirosław Pokorzyński



WZPN

ROGOZIŃSKI KLUB SPORTOWY

• W E Ł N A •

64-610 ROGOŹNO, ul. W. Poznańska 128A

Tel. 0 6 7 / 2 6 - 1 7 - 3 5 5

REG: 570795156; NIP 766-16-63-310



DZIENNIK TRENERA

Podsumowanie

ROK / SEZON Wiosna 2019r

TRENER PROWADZĄCY: Marek Wienorowski

Grupa trenująca Trempakar C2

Liga poznańska II Liga okręgowa

Ilość zawodników 16

Czas treningu 90 min.

Miesiąc:	Styczeń	Luty	Marzec	Kwiecień	Maj	Czerwiec
Dni treningowe	10, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 29, 30	1, 4, 6, 8, 12, 13, 15, 18, 20, 22, 25, 27	1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 18, 20, 22, 25, 27, 29	1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 25, 28	2, 8, 6, 10, 14, 16, 20, 22, 24, 28, 30	3, 5, 10, 11, 13, 18, 21, 24
Ilość treningów w miesiącu	9	12	13	13	11	8
Mecze ligowe /sparingi/turnieje	1 Turniej 5godz.	1 Turniej 6godz.	1 Mecze Ligowy 2godz.	3 Mecze lig. 17,5godz.	3 Mecze ligowe	2 Mecze Ligowe
Ilość godzin	13,5 + 5g.	18 + 6g.	20 + 2g.	20 + 17,5g.	16 + 17,5	12 + 8,5
Razem	okolo 156 godzin					

AWANS zespołu do I ligi

Grupa trenująca Młodzik D2

Liga poznańska I Liga okręgowa

Ilość zawodników 14

Czas treningu 90m.

Miesiąc:	Styczeń	Luty	Marzec	Kwiecień	Maj	Czerwiec
Dni treningowe	15, 22, 23,	5, 12, 19, 21, 26	5, 12, 19, 21, 26	3, 10, 17, 24, 25	8, 15, 22, 29	5, 12, 19
Ilość treningów w miesiącu	3	5	5	5	4	3
Mecze ligowe /sparingi/turnieje	-	-	1 sparing 3godz.	-	-	1 sparing 2godz.
Ilość godzin	4,5godz.	7,5godz.	7,5+3g.	7,5godz.	6godz.	6,5godz.
Razem	42,5 godziny					

Wiosna - C1 D2
156 + 42,5 = 198,5 godz.Prezes Zarządu
Miroslaw Pokorzynski

Wienorowski

KONSPEKT TRENINGOWY

Prowadzący: tr Marek Wieczorkowski

Temat główny	<i>indywidualizacja w treningu</i> Współpraca zawodników w środkowej strefie boiska	Data	21.11.2019r				
Technika	Technika Specjalna - doskonalenie podań na 1 kontakt, zwodów oraz strzału na bramkę	Grupa	Młodzik D2				
Taktyka	Zachowania zgodne z pozycją 6,8,10 na boisku	Miejsce	boisko				
Motoryka	Szybkość wykonania ćwiczeń,	Ilość zawod.	8				
Piłki	Oznaczniki	Stożki	Tyczki	Pachołki	Drabinki	Bramki	Inne
8	3+1	8	2	---	---	2 małe 1 duża	---

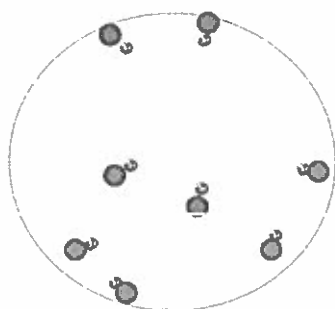
CZĘŚĆ WSTĘPNA 1a

czas:

15'

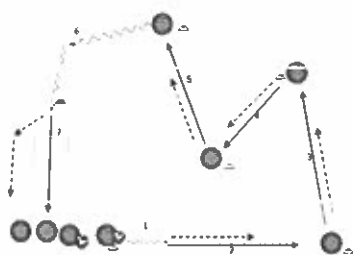
Grafika

Opis



1a.
Zabawa „Berek w kole środkowym”

Każdy zawodnik ucieka z piłką przy nodze - dwóch zawodników – berków goni pozostałych. Osoba złapana robi krótkie ćwiczenie np. 2 przysiady, 3 pajacyki, 1 pompkę itp.



1b. Grupa wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe w układzie jak na grafice, przejście za podaniem piłki. Zaczyna zawodnik z poz.4 (z piłką). Zachowanie odległości 6-8 metrów pomiędzy środkowymi z poz. 6/8/10.

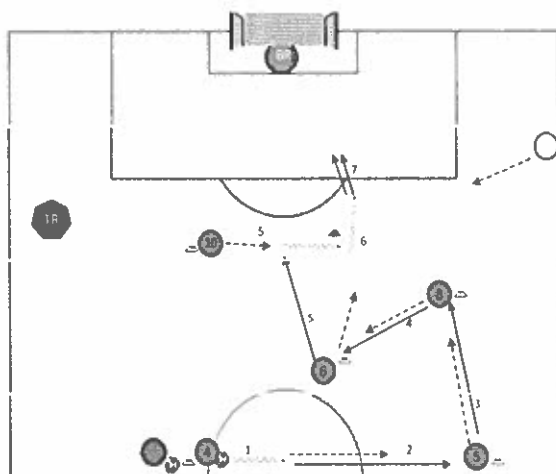
Po 5 minutach ćwiczenie wykonujemy w drugą stronę.

Ćwiczenia stabilizacyjne w miejscu

CZĘŚĆ GŁÓWNA 2a

czas:

20'



Układ i rozegranie piłki jak w części 1b. Zawodnik 10 wykonuje ćwiczenie ze zwodem i strzałem bez przeciwnika.

Po 5 minutach wprowadzamy obrońcę z bocznej strefy (żółty) i gra toczy się 1x1;

Gdy obrońca odbierze piłkę ma za zadanie dograć ją do trenera.

Modyfikacja: 2x1 - z atakującymi 8/10 przeciwko obrońcy

Ćwiczenie wykonujemy na dwie strony

CZĘŚĆ GŁÓWNA 2b

czas:

20'

Grafika

Opis



Gra 3x3 + BR + N

Boisko 25m x 25m

Gra odbywa się z zachowaniem pozycji na boisku 6/8/10

Wymienność pozycji – rotacje

Neutralny zawodnik zmienia drużynę dopiero po odbiorze przeciwnika i wykonaniu jednego podania tej drużyny do siebie.

Zmiana stron po 10 minutach.

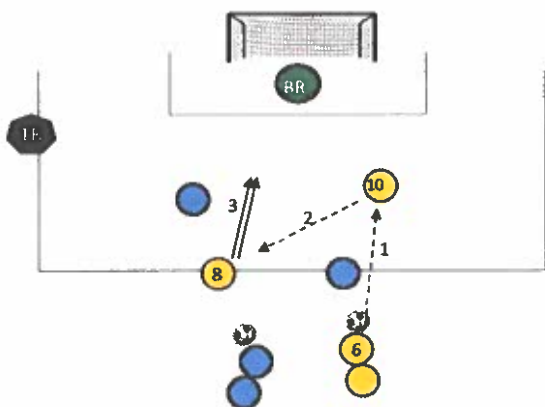
Modyfikacja:

- zmniejszyć ilość kontaktów z piłką;
- neutralny zawodnik dąży w czasie gry do uzyskania pozycji „9”

CZĘŚĆ KOŃCOWA

czas:

5'



Rywalizacja dwóch drużyn:

Zaczynają żółci – wykonują podanie górne 6 do 10, następnie 10 do 8, ten z powietrza uderza na bramkę.

* Zamiana drużyn

* Zmiana miejsc zawodników

Rok 2019'

Cieciura Kaysiof

GRUPA JUNIOR MŁODSZY

B II - B I

ROGOZIŃSKI KLUB SPORTOWY
• W E Ł N A •

64-610 ROGOŹNO, ul. W. Poznańska 128A

Tel. 0 6 7 / 2 6 - 1 7 - 3 5 5

REG: 570795156; NIP 766-16-63-310

Treningi, mecze, sparingi:

- 14.1.2019 TRENING ORLIK 16⁰⁰ (13 osób)
- 17.1.2019 godz: ~~17⁰⁰~~ 20⁰⁰ - HALA RUCZAKÓST (14 osób)
- 19.1.2019 godz: 13⁰⁰ - 14³⁰ - ORLIK (15 osób)
- 21.1.2019 godz: 17⁰⁰ - 20⁰⁰ - HALA RUCZAKÓST (15 osób)
- 22.1.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - ORLIK (14 osób)
- 4.1.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
- 18.1.2019 godz: 17⁰⁰ - 20⁰⁰ - HALA RUCZAKÓST (15 osób)
- 19.1.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (13 osób)
- 31.1.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - ORLIK (16 osób)
- 4.2.2019 godz: 17⁰⁰ - 20⁰⁰ - HALA RUCZAKÓST (15 osób)
- 5.2.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - ORLIK (15 osób)
- 7.2.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 11.2.2019 godz: 17⁰⁰ - 20⁰⁰ - HALA RUCZAKÓST (15 osób)
- 12.2.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - ORLIK (15 osób)
- 14.2.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (12 osób)
- 8.2.2019 godz: 17⁰⁰ - 20⁰⁰ - HALA RUCZAKÓST (15 osób)
- 9.2.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - ORLIK (15 osób)
- 11.2.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (13 osób)
- 13.2.2019 godz: 9⁰⁰ - 14⁰⁰ - SPARING 2TOKOWO (SUCHY LAS)
- 25.2.2019 godz: 17⁰⁰ - 20⁰⁰ - HALA RUCZAKÓST (15 osób)

- 26.2.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 28.2.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 4.3.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - ORLIK (16 osób)
- 11.3.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - ORLIK (15 osób)
- 13.3.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 20.3.2019. godz: 9⁰⁰ - 13⁰⁰ - SPARING MURŁOWANA GOSZINA
- 1.3.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 3.3.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 5.3.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
- 7.3.2019. godz: 9⁰⁰ - 13⁰⁰ - SPARING SKOKI (SKOKI)
- 13.3.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (13 osób)
- 15.3.2019. godz: 17³⁰ - 19⁰⁰ - STADION (14 osób)
- 23.3.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 31.3.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 7.3.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 9.3.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)
- 11.3.2019. godz: 9⁰⁰ - 13⁰⁰ - SPARING CZARNEKÓW
- 4.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 4.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)
- 4.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)
- 4.2019. godz: 14³⁰ - 20⁰⁰ - MECZ KO STRZYK (KOSTRZYK)
- 4.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)
- 24.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)
- 24.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 1.4.2019. godz: 12⁰⁰ - 17³⁰ - MECZ PRZEMYSŁAW (POZNAŃ)
- 5.4.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 24.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 3.4.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)
- 2.4.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)
- 14.4.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 5.4.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 17.4.2019. godz: 16⁰⁰ - 13⁰⁰ - MECZ LUBONISKI (ROGOVINO)

- 29.4.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)
- 30.4.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)
- 3.5.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 6.5.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
- 8.5.2019 godz: 18⁰⁰ - 22³⁰ - MECZ SPN (SZANOTULI)
- 10.5.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
- 13.5.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
- 15.5.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 17.5.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
- 19.5.2019 godz: 9⁰⁰ - 13⁰⁰ - MECZ KOSZOTEK (ROGAZNO)
- 20.5.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 21.5.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 24.5.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 26.5.2019 godz: 7³⁰ - 14⁰⁰ - MECZ ŚREM (ŚREM)
- 27.5.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
- 29.5.2019 godz: 15⁰⁰ - 22³⁰ - MECZ GRODZISK WIELKOPOLSKI
- 31.5.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
- 3.6.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
- 5.6.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 7.6.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
- 11.6.2019 godz: 17³⁰ - 19⁰⁰ - STADION (16 osób)
- 16.6.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)
- 20.6.2019 godz: 17³⁰ - 19⁰⁰ - STADION (15 osób)
- 24.6.2019 godz: 10⁰⁰ - 12⁰⁰ - MECZ SUCHARY SUCHY LAS w/o (ROGAZNO)
- 27.6.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)
- 19.6.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)
- 21.6.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (15 osób)
- 24.6.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (12 osób)
- 26.6.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
- 28.6.2019 godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)

- 15.7.2019. godz: 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ - STADION (110 osób)
- 17.7.2019. godz: 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ - STADION (17 osób)
- 9.7.2019. godz: 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ - STADION (17 osób)
- 12.7.2019. godz: 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ - STADION (16 osób)
- 14.7.2019. godz: 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ - STADION (18 osób)
- 16.7.2019. godz: 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ - STADION (17 osób)
- 8.7.2019. godz: 9⁰⁰ - 13⁰⁰ - SPARING ZUCZYWÓT
- 10.7.2019. godz: 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ - STADION (18 osób)
- 1.8.2019. godz: 17³⁰ ÷ 19⁰⁰ - STADION (17 osób)
- 1.8.2019. godz: 9⁰⁰ - 13⁰⁰ - SPARING WAGRODEC
- 5.8.2019. godz: 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ - STADION (17 osób)
- 7.8.2019. godz: 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ - STADION (18 osób)
- 7.8.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
- 8.8.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (17 osób)
- 2.8.2019. godz: 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ - STADION (17 osób)
- 14.8.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (17 osób)
- 16.8.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
- 17.8.2019. godz: 9⁰⁰ ÷ 13⁰⁰ - SPARING OBORNICKI
- 19.8.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (17 osób)
- 21.8.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (17 osób)
- 22.8.2019. godz: 17³⁰ ÷ 19⁰⁰ - STADION (18 osób)
- 14.8.2019. godz: 8⁰⁰ ÷ 13³⁰ ME CZ SWARZEDZ (KOBYLNICA)
- 16.8.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (17 osób)
- 18.8.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (18 osób)
- 20.8.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (18 osób)
- 2.9.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (18 osób)
- 1.9.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (17 osób)
- 5.9.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
- 9.9.2019. godz: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
- 1.9.2019. godz: 15³⁰ ÷ 20⁰⁰ - ME CZ 2TOCI (2TOKOWO)
- 2.9.2019. godz: 17³⁰ ÷ 19⁰⁰ - STADION (18 osób)
- 15.9.2019. godz: 10⁰⁰ ÷ 13⁰⁰ - ME CZ PITA (ROGADINO)

16. 9. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (17 osób)
18. 9. 2019. godz.: 15⁰⁰ - 20⁰⁰ - MEZ NIELBA (WĄGROWIEC)
20. 9. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (17 osób)
21. 9. 2019. godz.: 14⁰⁰ - 20⁰⁰ - WYJAZD MEZ KODIOTEK (POZNAN)
3. 9. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (17 osób)
5. 9. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
7. 9. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
9. 9. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
9. 10. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (17 osób)
1. 10. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (16 osób)
3. 10. 2019. godz.: 7⁰⁰ - 14⁰⁰ - MEZ APREISS (OPALENICA)
10. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17⁰⁰ - STADION (14 osób)
10. 2019. godz.: 15⁰⁰ - 18⁰⁰ MEZ WRONKI (ROGOZINO)
1. 10. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ STADION (14 osób)
3. 10. 2019. godz.: 10⁰⁰ - 13⁰⁰ MEZ MARTA (ROGOZINO)
4. 10. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ STADION (14 osób)
6. 10. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ STADION (15 osób)
8. 10. 2019. godz.: 15⁰⁰ - 20⁰⁰ MEZ SPN SZANOTULY (SZANOTULY)
1. 10. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)
3. 10. 2019. godz.: 17³⁰ - 19⁰⁰ - STADION (14 osób)
14. 10. 2019. godz.: 15⁰⁰ - 18⁰⁰ MEZ PRZEMYSŁAW (ROGOZINO)
5. 10. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (13 osób)
8. 10. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)
30. 10. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (12 osób)
3. 11. 2019. godz.: 8⁰⁰ - 13⁰⁰ - MEZ SWARZEDZ (SWARZEDZ)
1. 11. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (13 osób)
5. 11. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)
8. 11. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)
10. 11. 2019. godz.: 16⁰⁰ - 17³⁰ - STADION (14 osób)

(LOK 2019)

trener: Włodzisław Kaysztof

GRUPA ORLIK - MŁODZIK (2008 - 2009)

ROGOZIŃSKI KLUB SPORTOWY
• W E Ł N A •
64-610 ROGOŹNO, ul. W. Poznańska 128A
Tel. 0 6 7 / 2 6 - 1 7 - 3 5 5
REG: 570795156; NIP 766-16-63-310

TRENINGI, MECZE, SPARINGI :

- 15.1.2019 godz: 16⁰⁰ - ORLIK (12 osób)
- 16.1.2019 godz 17⁰⁰ - HALA RYCZYWOŚĆ - WYJAZD 16⁰⁰ (12 osób) 3,5H
- 18.1.2019 godz: 18⁰⁰ - HALA RYCZYWOŚĆ - WYJAZD 17⁰⁰ (12 osób) 3,5H
- 23.1.2019 godz: 17⁰⁰ - HALA RYCZYWOŚĆ - WYJAZD 18⁰⁰ (13 osób) 3,5H
- 25.1.2019 godz: 18⁰⁰ - HALA RYCZYWOŚĆ - WYJAZD 17⁰⁰ (12 osób) 3,5H
- 27.1.2019 godz: 17⁰⁰ - TURNIEJ HALOWY - GOTANECZ - wyjazd 10⁰⁰ - 6H
- 30.1.2019 godz: 17⁰⁰ - HALA RYCZYWOŚĆ - WYJAZD 16⁰⁰ ÷ 19³⁰ (12) 3,5H
- 1.2.2019 godz: 18⁰⁰ - HALA RYCZYWOŚĆ - WYJAZD 17⁰⁰ ÷ 20³⁰ (12 osób)
- 5.2.2019 - HALA RYCZYWOŚĆ - WYJAZD 16⁰⁰ ÷ 19³⁰ (12 osób)
- 7.2.2019 HALA RYCZYWOŚĆ - WYJAZD 17⁰⁰ ÷ 20³⁰ (12 osób)
- 8.2.2019 godz: 9⁰⁰ - TURNIEJ HALOWY CZARNIKÓW 9⁰⁰ ÷ 16⁰⁰ (10 osób)
- 3.2.2019 HALA RYCZYWOŚĆ - WYJAZD 16⁰⁰ ÷ 19³⁰ (13 osób)
- 5.2.2019 HALA RYCZYWOŚĆ - WYJAZD 17⁰⁰ ÷ 20³⁰ (12 osób)
- 10.2.2019 HALA RYCZYWOŚĆ - WYJAZD 16⁰⁰ ÷ 19³⁰ (12 osób)
- 2.2.2019 HALA RYCZYWOŚĆ - WYJAZD 17⁰⁰ ÷ 20³⁰ (13 osób)
- 17.2.2019 HALA RYCZYWOŚĆ - WYJAZD 16⁰⁰ ÷ 19³⁰ (12 osób)
- 1.3.2019 - HALA RYCZYWOŚĆ - WYJAZD 17⁰⁰ ÷ 20³⁰ (12 osób)
- 5.3.2019 - ORLIK 16⁰⁰ (12 osób) 1,5H
- 7.3.2019 - ORLIK 16⁰⁰ (12 osób) 1,5H
- 3.3.2019 - SPARING RYCZYWOŚĆ 16⁰⁰ ÷ 19⁰⁰
- 12.3.2019 - ORLIK 16⁰⁰ (13 osób) 1,5H
- 14.3.2019 - ORLIK 16⁰⁰ (12 osób) 1,5H

- 16.3.2019 - SPARKING ...
- 19.3.2019 - ORLIK (16⁰⁰) (12 osób) / 1,5H
- 20.3.2019 - SPARKING WĄGROWIEC 16⁰⁰ ÷ 18⁰⁰
- 21.3.2019 - ORLIK (16⁰⁰) - (12 osób) - 1,5H
- 23.3.2019 - SPARKING OBOENIKI 10⁰⁰ ÷ 13⁰⁰
- 26.3.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 28.3.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (14 osób)
- 30.3.2019 - SPARKING WĄGROWIEC 10⁰⁰ ÷ 13⁰⁰
- 2.4.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 7.4.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (13 osób)
- 5.4.2019 - ME CZ AP REISS PNIENY 10⁰⁰ ÷ 13³⁰ (ORLIK LOGOZINO)
- 7.4.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 1.4.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 3.4.2019 - ME CZ. TARNOWIA TAR. PODGÓRNE 10⁰⁰ ÷ 13³⁰ (ORLIK LOGOZINO)
- 6.4.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 8.4.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 13.4.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 15.4.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 18.4.2019 - ME CZ SPN SZANOTUTY 9⁰⁰ ÷ 13³⁰ (SZANOTUTY)
- 25.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 7.5.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 7.5.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 1.5.2019 - ME CZ L PFA ROKIETNICA 9⁰⁰ ÷ 14⁰⁰ (NAPACHANIE)
- 14.5.2019 - ME CZ SPARTA OBOENIKI 16⁰⁰ ÷ 19⁰⁰ (ORLIK LOGOZINO)
- 16.5.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 8.5.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (14 osób)
- 11.5.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (14 osób)
- 13.5.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 15.5.2019 - ME CZ TARNOWIA TAR. PODGÓRNE 9⁰⁰ ÷ 14⁰⁰ (TARN. PODGÓRNE)
- 28.5.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 30.5.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (10 osób)

- 1.6.2019 - SPIN SZHIVULI (12 osób)
- 4.6.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 3.6.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 0.6.2019 - MECZ SPARTA OBORNIKI 15³⁰ ÷ 19⁰⁰ (OBORNIKI)
- 1.6.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 3.6.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 5.6.2019 - MECZ LPFA ROKIETNICA 10⁰⁰ ÷ 12³⁰ (ORLIK LOGOZINO)
- 8.6.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 0.6.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (13 osób)
- 5.6.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 7.6.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 6.6.2019 - ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (14 osób)
- 8.7.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 13.7.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 15.7.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (14 osób)
- 9.7.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (14 osób)
- 1.8.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (14 osób)
- 8.8.2019 - SPARING WACZOWIEC 9⁰⁰ ÷ 14⁰⁰
- 3.8.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰
- 7.8.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰
- 10.8.2019 - SPARING OBORNIKI 16⁰⁰ ÷ 19³⁰
- 3.8.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (14 osób)
- 5.8.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (11 osób)
- 10.8.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (13 osób)
- 2.8.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 5.8.2019 - SPARING RYCHŁOŃ 9⁰⁰ ÷ 12⁰⁰
- 7.8.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 9.8.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (14 osób)
- 11.8.2019 - MECZ OWIŃSKA 13³⁰ ÷ 18⁰⁰
- 3.9.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 5.9.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (14 osób)
- 10.9.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 12.9.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (13 osób)

- 13.9.2019. - SPRAWING WĄKROWIEC 9 - - 115 -
- 17.9.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 19.9.2019 - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (14 osób)
- 24.9.2019. - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (14 osób)
- 26.9.2019. - STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 29.9.2019. MECZ CONCORDIA MUR. GOŚCINA 16³⁰ ÷ 19⁰⁰ (STADION RODOŹNO)
- 1.10.2019 MECZ PRZEMYSŁAW POZNAŃ 16³⁰ ÷ 19⁰⁰ (STADION RODOŹNO)
- 3.10.2019. STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 5.10.2019. STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (14 osób)
- 7.10.2019. STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (14 osób)
- 10.10.2019. STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (14 osób)
- 2.10.2019. MECZ PRZEMYSŁAW POZNAŃ 8⁰⁰ ÷ 13⁰⁰ (POZNAŃ)
- 5.10.2019. STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 7.10.2019. STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 2.10.2019. STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (13 osób)
- 3.10.2019. STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (11 osób)
- 6.10.2019. MECZ JUNIOR KOLEGOWY 13³⁰ ÷ 15⁰⁰ W/O (STADION RODOŹNO)
- 9.10.2019. STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (10 osób)
- 11.10.2019. STADION 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (11 osób)
- 1.11.2019. MECZ CONCORDIA MUR. GOŚCINA 9³⁰ ÷ 13⁰⁰ (MUR. GOŚCINA)
- 1.11.2019. ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 1.11.2019. ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (13 osób)
- 2.11.2019. ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (13 osób)
- 7.11.2019. ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 9.11.2019. ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 1.11.2019. ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)
- 15.11.2019. ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (11 osób)
- 18.11.2019. ORLIK 16⁰⁰ ÷ 17³⁰ (12 osób)

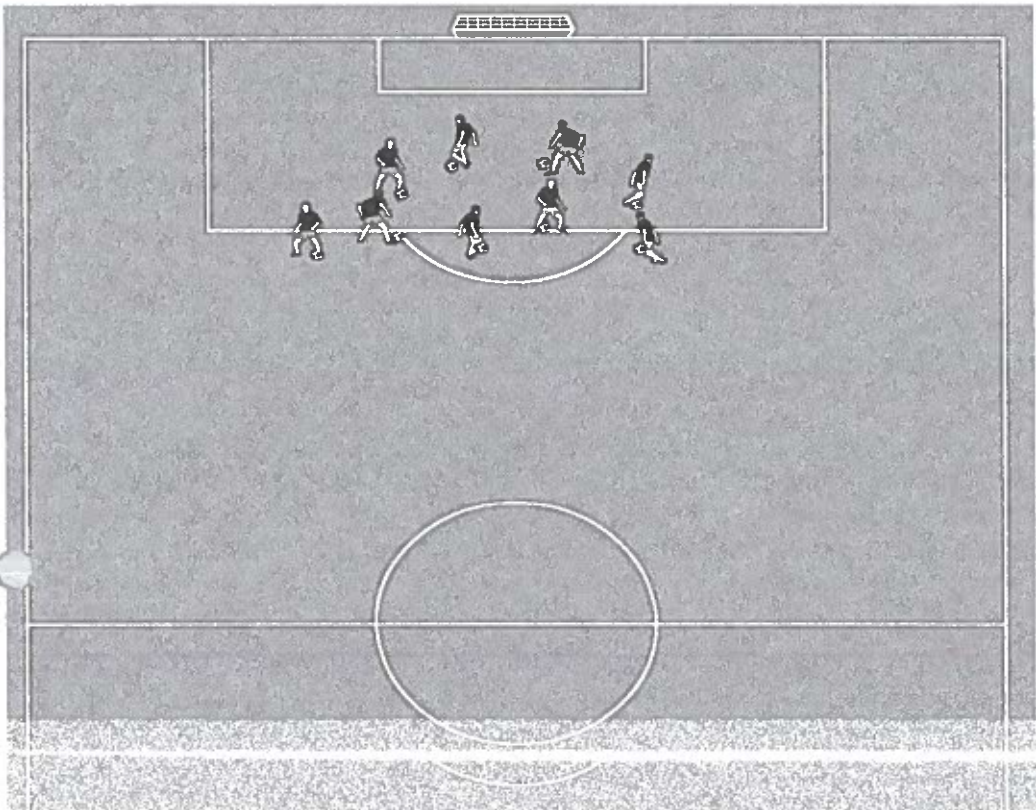
ŁĄCZNIE GRUPA LICZYŁA 16 osób.

FREKWENCJA 85% - 90% na treningach.

Potwierdzam zgodność: *Liedura Kapsioł*

Wiek grupy: *NŁODZIK D 2*

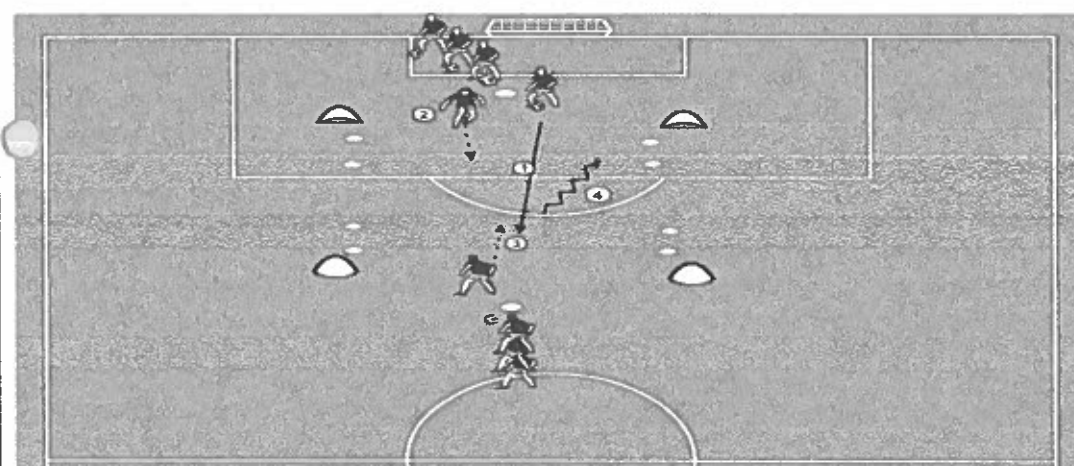
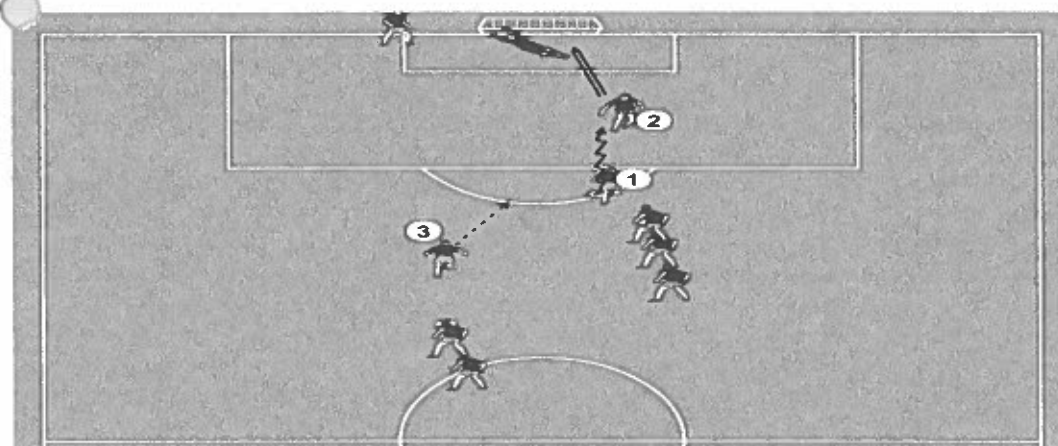
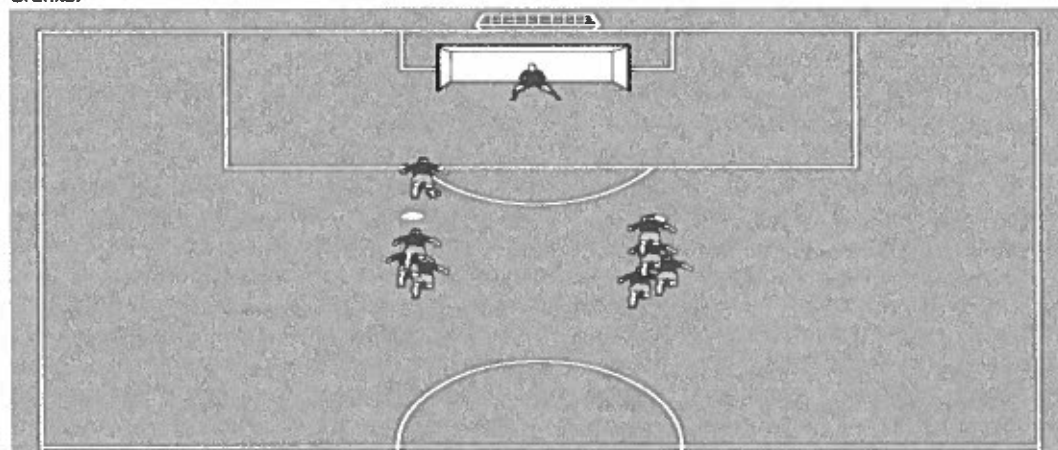
Trener	Krzysztof Cieciora			Asystent					
Temat główny	Doskonalenie gry 1x1 1x2								
Data	21.11.19	Godzina	18:00	Miejsce	Orlik ORogozno			Liczba zawodników	12
Czas zajęć	75min	Okres						Numer zajęć	
Inne	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	Pachołki	tyczki	drabinki		
	12	v	v	v	v	x	x		

CZĘŚĆ WSTĘPNA		czas:
1: Powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć		4min
		Doskonalenie wcześniej podanych zwodów, żonglerka zadaniowa 12min

CZĘŚĆ GŁÓWNA

czas:

Grafika:



Opis:

**Doskonalenie gry 1x1
(przejście z ataku do
obrony)**

Zawodnik prowadzi piłkę
uderza na bramkę, po
strzale odwraca się i jest
obrońcą

10min

**Gra 1x2 z powracającym
obrońcą**

Zawodnik 1 startuje z piłką
w tym czasie zawodnik 2
wybiega zza bramki a
zawodnik 3 stara się go
dogonić (startują ze stratą
ok 3m)

10min

Gra 1x1 na 4 bramki

Zawodnik 1 podaje piłkę
do zawodnika 3. W tym
czasie wybiega zawodnik
2 i toczy się pojedynek
1x1. Aby zdobyć bramkę
najpierw należy ją
przeprowadzić przez
stożki

10min

**Gra 4x4
(3 drużyny po 4
zawodników- drużyna,**



która nie gra meczu gra
w wyznaczonym polu
3x1)

Czas 25min

CZĘŚĆ KOŃCOWA

czas:

Omówienie zajęć (feedback) Podziękowanie za pracę

3-4min

13.11.2019.	godz: 16 ⁰⁰ - 17 ³⁰	- ORLIK	(14 osób)
15.11.2019.	godz: 16 ⁰⁰ - 17 ³⁰	- ORLIK	(12 osób)
18.11.2019.	godz: 16 ⁰⁰ - 17 ³⁰	- ORLIK	(12 osób)
20.11.2019.	godz: 16 ⁰⁰ - 17 ³⁰	- ORLIK	(12 osób)
22.11.2019.	godz: 16 ⁰⁰ - 17 ³⁰	- ORLIK	(13 osób)
26.11.2019.	godz: 16 ⁰⁰ - 17 ³⁰	- ORLIK	(12 osób)
28.11.2019.	godz: 17 ³⁰ - 19 ⁰⁰	- ORLIK	(15 osób)

ŁĄCZNIE GRUPA SIĘWITA 20 osób
 FREKWENCJA 78% - 85% na treningach.

ROGOZIŃSKI KLUB SPORTOWY
• W E Ł N A •
 64-610 ROGOŹNO, ul. W. Poznańska 128A
 Tel. 0 6 7 / 2 6 - 1 7 - 3 5 5
 REG: 570795156; NIP 766-16-63-310

Potwierdzam zgodność
Renata Kayska

Prezes Zarządu
Mirosław Pokorzyński



KONSPEKT TRENINGOWY
Krzysztof Judoński - TRENER

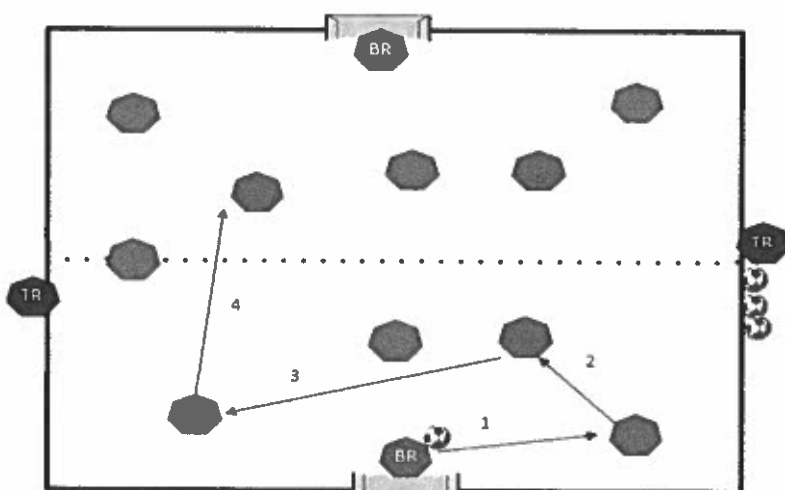
KONSPEKT TRENINGOWY									
Temat główny	Doskonalenie podań i przyjęć wewnętrzną częścią stopy, tworzenie linii podań						Data	19.09.2019r.	
Technika	Siła i precyzja podania						Godzina	16.00	
Taktyka	Wymiennosc pozycji, tworzenie trójkątów, wolnych przestrzeni						Miejsce	boisko	
Motoryka	Różnicowanie ruchów						Czas	90'	
Rocznik	Młodzik 2007						Liczba zawodników	12	
Piłki	Oznaczniki	Stożki	Tyczki	Pachołki	Drabinki	Bramki	Gumy	Inne	
14	14	14	---	6	1	2 x mała	---	--	
CZĘŚĆ WSTĘPNA 1 a, 1b							czas:	30 min	
Grafika					Opis				
1a					1a 15 min				
					<p>Zawodnicy dobrani w pary prowadzą piłkę i wykonują podania przez bramki ze stożków. Po podaniu zawodnik wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe. Kolejne podanie musi być wykonane przez bramkę innego koloru.</p> <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podanie wew.cz. stopy, - tworzenie linii podania w odpowiedniej odległość od bramek, - komunikacja, - zawodnik przed przyjęciem ustawia się w pozycji otwartej 				

CZĘŚĆ GŁÓWNA 2b

czas:

25 min

Grafika



Opis

Gra 6x6.

Po otwarciu gry przez bramkarza drużyna musi wykonać min. 3 podania na własnej połowie.

Wskazówki:

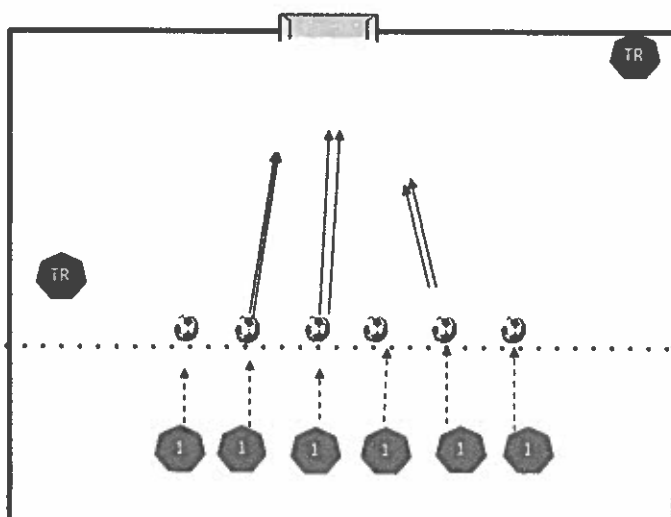
- komunikacja,
- tworzenie nie linii podania,
- szukanie przestrzeni,
- dokładność podań,
- pozycja otwarta

CZĘŚĆ KOŃCOWA

czas:

5 min

Grafika



Opis

Uderzenie na pustą bramkę wew. cz. stopy na zmianę przez jedna i druga drużyna ze środka boiska. Wygrywa drużyna która trafi najwięcej goli. Omówienie zajęć, informacja zwrotna (feedback)

STYCZEŃ 2018

15.01 Młodzik 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 17.01 Młodzik 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 22.01 Młodzik 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 24.01 Młodzik 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 28.01 Młodzik 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 31.01 Młodzik 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰

26.01. HALOWY TURNIEJ W

SKOKACH
 8⁰⁰ - 14⁰⁰

LUTY 2019

MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 MKOPZIK 16⁰⁰ - 18³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰

5 02

7 02

12 02

14 02

18 02

21 02

26 02

28 02

11.02. HAIOWE TURNIJA W RYCEZYWOLE
 8⁰⁰ - 15⁰⁰

23.02. MECZ TOWARZYSKI
 10⁰⁰ - 12⁰⁰

MARZEC 2018

5.03	MECZIK	16 ⁰⁰	17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰	18 ⁰⁰
7.03	MECZIK	16 ⁰⁰	17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰	18 ⁰⁰
12.03	MECZIK	16 ⁰⁰	17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰	18 ⁰⁰
14.03	MECZIK	16 ⁰⁰	17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰	18 ⁰⁰
18.03	MECZIK	16 ⁰⁰	17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰	18 ⁰⁰
21.03	MECZIK	16 ⁰⁰	17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰	18 ⁰⁰
26.03	MECZIK	16 ⁰⁰	17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰	18 ⁰⁰
28.03	MECZIK	16 ⁰⁰	17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰	18 ⁰⁰

~~9.03~~

9.03	GRA	KONTROLNA	M ⁰⁰	13 ⁰⁰
16.03	GRA	KONTROLNA	M ⁰⁰	13 ⁰⁰
23.03	MECZ	TWARZYSKI	J ⁰⁰	M ⁰⁰
30.03	MECZ	W KOSTRZYNU	F ⁰⁰	M ⁰⁰

KWIECIEŃ 2018

2.04	MKOPZIK	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰
3.04	MKOPZIK	16 ³⁰ - 18 ⁰⁰
4.04	MKOPZIK	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰
9.04	MKOPZIK	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰
10.04	MKOPZIK	16 ³⁰ - 18 ⁰⁰
11.04	MKOPZIK	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰
16.04	MKOPZIK	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰
17.04	MKOPZIK	16 ³⁰ - 18 ⁰⁰
18.04	MKOPZIK	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰
23.04	MKOPZIK	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰
24.04	MKOPZIK	16 ³⁰ - 18 ⁰⁰
25.04	MKOPZIK	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰

30.04 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰

07.04. MECZ W ŚREMIE 7⁰⁰ - 14⁰⁰
 13.04 MECZ ROGOŹNO 9⁰⁰ - 11³⁰
 14.04 MECZ ROGOŹNO 9⁰⁰ - 11³⁰
 18.04 MECZ W LUBONIU 14⁰⁰ - 18³⁰
 26.04 MECZ W ROGOŹNIE 17³⁰ - 20⁰⁰

MAY 2013

2.05 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 7.05 MKOPZIK 16³⁰ - 18⁰⁰
 ORLIK 18⁰⁰ - 18³⁰
 8.05 MKOPZIK 16³⁰ - 18⁰⁰
 9.05 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 14.05 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 15.05 MKOPZIK 16³⁰ - 18⁰⁰
 16.05 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 21.05 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 22.05 MKOPZIK 16³⁰ - 18⁰⁰
 23.05 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰
 28.05 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰

25.05 MKOPZIK 16³⁰ - 18⁰⁰
 30.05 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 18⁰⁰

12.05 MECZ W KOZIEGOWACH 8³⁰ - 12⁰⁰
 15.05 MECZ W BOGOTNIE 18⁰⁰ - 20⁰⁰
 18.05 MECZ W BOGOTNIE 8³⁰ - 11⁰⁰
 26.05 MECZ W RYCYWOLE 10⁰⁰ - 12³⁰

CZERWIEC 2019

4.06	Mkopzik	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	Orlik	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰
5.06	Mkopzik	16 ³⁰ - 18 ⁰⁰
6.06	Mkopzik	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	Orlik	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰
11.06	Mkopzik	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	Orlik	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰
12.06	Mkopzik	16 ³⁰ - 18 ⁰⁰
13.06	Mkopzik	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	Orlik	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰
18.06	Mkopzik	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	Orlik	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰
19.06	Mkopzik	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	Orlik	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰
25.06	Mkopzik	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	Orlik	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰
26.06	Mkopzik	16 ³⁰ - 18 ⁰⁰
27.06	Mkopzik	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	Orlik	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰

2.06	Mecz u Rogozinie	9 ⁰⁰ - 11 ³⁰
5.06	Mecz u Rogozinie	18 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰
08.06	Mecz u Rogozisku b.k.p	16 ³⁰ - 18 ³⁰
16.06	Mecz u Rogozinie	9 ⁰⁰ - 11 ³⁰

SIEDZIEŃ 2009

1.08	MKOPZIK	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰ - 18 ⁰⁰
6.08	MKOPZIK	14 ⁴⁵ - 18 ¹⁵
	ORLIK	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
8.08	MKOPZIK	17 ⁴⁵ - 18 ¹⁵
	ORLIK	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
13.08	MKOPZIK	17 ⁴⁵ - 18 ¹⁵
	ORLIK	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
14.08	MKOPZIK	13 ⁰⁰ - 14 ³⁰
	ORLIK	15 ⁰⁰ - 16 ³⁰
20.08	MKOPZIK	17 ⁴⁵ - 18 ¹⁵
	ORLIK	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
22.08	MKOPZIK	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
	ORLIK	17 ³⁰ - 18 ⁰⁰
24.08	MKOPZIK	17 ⁴⁵ - 18 ¹⁵
	ORLIK	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
28.08	MKOPZIK	17 ⁴⁵ - 18 ¹⁵
	ORLIK	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰

15.08	MECZ W POGONIE	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰
21.08	MECZ W POGONIE	16 ⁰⁰ - 18 ³⁰
28.08	MECZ W POGONIE	16 ⁰⁰ - 18 ³⁰
26.08	MECZ W POGONIE	13 ⁰⁰ - 15 ³⁰

WRZESIEŃ 2019

3.09 HŁODZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 62 LILK 17³⁰ - 19⁰⁰
 5.09 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 10.09 HŁODZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 11.09 MKOPZIK 16³⁰ - 18⁰⁰
 12.09 MKOPZIK 16¹⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 17.09 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 18.09 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 24.09 MKOPZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 26.09 MKOPZIK 18⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰

01.09 MEZ W ROGÓWIE 9⁰⁰ - 11³⁰
 03.09 MEZ W ROGÓWIE 17⁰⁰ - 19³⁰
 07.09 MEZ W ~~ROGÓWIE~~ 13³⁰ - 18⁰⁰
 15.09 MEZ W ROGÓWIE 9⁰⁰ - 11³⁰
 21.09 MEZ W GNIEŹWIE 12⁰⁰ - 16³⁰
 27.09 MEZ W KOSTRZYNU 15³⁰ - 20⁰⁰

PAŹDZIERNIK 2015

1.10. MKODZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 3.10. MKODZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 8.10. MKODZIK 18⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 9.10. MKODZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 10.10. MKODZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 15.10. MKODZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 17.10. MKODZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 22.10. MKODZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 24.10. MKODZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 25.10. MKODZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰

31.10. MKODZIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 2.10. MECZ W ROGOZINIE 16⁰⁰ - 18⁰⁰
 6.10. MECZ W ROGOZINIE 9⁰⁰ - 11³⁰
 12.10. MECZ W POZNAMIU 8⁰⁰ - 12³⁰
 14.10. MECZ W OGINSKACH 15⁰⁰ - 18³⁰
 20.10. MECZ W ROGOZINIE 9⁰⁰ - 11³⁰
 30.10. MECZ W RYBYWOLE 16⁰⁰ - 19⁰⁰

LISIOPAD 2019

MKOZLIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 MKOZLIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 MKOZLIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 MKOZLIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 MKOZLIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 MKOZLIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰
 MKOZLIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰

GRODZIEŃ 2019

MKOZLIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 MKOZLIK 16⁰⁰ - 17³⁰
 ORLIK 17³⁰ - 19⁰⁰

3.M. MEZ W ROGOŹNIE 9⁰⁰ - 11³⁰
 10.M. MEZ U ŚRĘCIE 8³⁰ - 15³⁰

ZA ZGODNOŚC
 TRENER KRYSIÓF FUDYŃSKI

ROGOZIŃSKI KLUB SPORTOWY
 • W E Ł N A •
 64-610 ROGOŹNO, ul. W. Poznańska 128A
 Tel. 0 6 7 / 2 6 - 1 7 - 3 5 5
 REG: 570795156; NIP 766-16-63-310

Prezes Zarządu
 Miroslaw Pokorzynski

5.M
 7.M
 12.M
 14.M
 19.M
 26.M
 28.M
 16.12
 15.12

Rogoźno 20.12.2019r.

Harmonogram treningów bramkarskich zawodników drużyn młodzieżowych R.K.S. „Wełna” Rogoźno – Junior, Trampkarz, Młodzik, Orlik i Żak 2003-2010. Udział w zajęciach brało udział 6-8 zawodników R.K.S. „Wełna” Rogoźno.

Treningi odbywały się głównie na boisku piłkarskim R.K.S. „Wełna” Rogoźno oraz na boisku Orlik i sali gimnastycznej. Jedna jednostka treningowa trwała 90 minut.

Zajęcia prowadzili instruktorzy Grzegorz Nowak i Dominik Pokorzyński od 1.03.2019r. do 6.12.2019r.

Lp.	Data treningu
1	1.03.2019
2	6.03.2019
3	8.03.2019
4	13.03.2019
5	15.03.2019
6	20.03.2019
7	27.03.2019
8	3.04.2019
9	8.04.2019
10	12.04.2019
11	16.04.2019
12	19.04.2019
13	24.04.2019
14	6.05.2019
15	8.05.2019
16	15.05.2019
17	17.05.2019
18	24.05.2019
19	30.05.2019
20	5.06.2019
21	7.06.2019
22	12.06.2019
23	14.06.2019
24	21.06.2019
25	2.08.2019
26	7.08.2019
27	9.08.2019
28	14.08.2019

Z ZA ZGODNOŚĆ
GRZEGORZ NOWAK
DOMINIK POKORZYŃSKI

Prezes Zarządu
Miroslaw Pokorzyński