



Polski Związek Hokeja na Lodzie
ul. Powstańców Śląskich 103/1
01-335 Warszawa
E: pzh@pzh.org.pl
T: +48 790 840 222

Polski Związek Hokeja na Lodzie zaprasza na szkolenie trenerów kategorii U16-U20, które odbędzie się w Sosnowcu w dniach 6 – 7 listopada 2026 r.

Miejsce szkolenia: Sala konferencyjna – Stadion Piłkarski Zagłębiowski Park Sportowy, plac Zagłębia 1

Zapisy na szkolenie:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScP_rdsOUDe-auVNVYSVy1r5gqx_-jB2n7LakyqqI3m0jeOGQ/viewform?usp=header do dnia 04 listopada 2026 r.

Opłata: 160,00 zł. płatne do dnia 04 listopada 2026 r. na konto PZHL 36 1240 1330 1111 0011 5216 5232 Bank Pekao dopiskiem „szkolenie trenerów Sosnowiec – imię i nazwisko” *

* jeżeli potrzebujecie Państwo faktury za udział w szkoleniu, prosimy w formularzu podczas zapisów wpisać w uwagach dane do faktury

Organizator zapewnia: wyżywienie uczestników, materiały szkoleniowe, ubezpieczenie NNW trenerów, wynagrodzenie prelegentów

Harmonogram szkolenia:

Piątek 6.11.2026		
15:30–16:00	Rejestracja uczestników	<i>ArcelorMittal Park Sosnowiec</i>
16:00–17:15	„Od założeń taktycznych do treningu (kategorie U16–U20) – presja, wsparcie, ochrona środka tafl, ogrywanie przeciwnika pod presją oraz tworzenie wolnej przestrzeni”.	<i>Slavomir Lener</i>
17:15–17:30	Przerwa kawowa	<i>ArcelorMittal Park Sosnowiec</i>
17:30–18:45	„Role trenera głównego i asystenta (kategorie U16–U20) – prowadzenie treningu na lodzie, strategia na ławce trenerskiej oraz warsztat szkoleniowy”.	<i>Slavomir Lener</i>
18:45–19:15	Przerwa kawowa, dyskusja	<i>ArcelorMittal Park Sosnowiec</i>
20:00	Mecz ECN reprezentacji Polski — Ukraina, obserwacja szkoleniowa	<i>Lodowisko</i>
Po meczu 20 minut	Analiza meczu reprezentacji Polski i dyskusja z trenerami	<i>Slavomir Lener</i>



Polski Związek Hokeja na Lodzie
ul. Powstańców Śląskich 103/1
01-335 Warszawa
E: pzh1@pzh1.org.pl
T: +48 790 840 222

Sobota 7.11.2026		
09:00–10:15	Przygotowanie motoryczne zawodnika U16–U20: siła, szybkość, moc i regeneracja	Jakub Gruth
10:15–10:30	Przerwa kawowa	ArcelorMittal Park Sosnowiec
10:30–12:00	Wykorzystanie AI w pracy trenera	Piotr Świdorski
12:00–12:15	Przerwa kawowa	ArcelorMittal Park Sosnowiec
12:15–13:45	Laboratorium trenerskie — analiza klipu i przygotowanie jednostki treningowej	Sebastian Owczarek
13:45	Podsumowanie i zakończenie szkolenia	PZHL
13:45–14:30	Obiad	ArcelorMittal Park Sosnowiec
14:45	Mecz ECN reprezentacji Polski — Włochy, obserwacja szkoleniowa	Lodowisko