



# K.S. Nadstal Krzaki Czaplinkowskie

sekcja piłka nożna  
seniorzy



## K.S. Nadstal Krzaki Czaplinkowskie - seniorzy

**Prezes:** Mariusz Nadstawny

**Trener:** Maciej Sobolewski

**Kierownik:** Bartosz Piętek

## Podsumowanie 2015 roku

Rok kalendarzowy 2015 to dla drużyny seniorów KS Nadstal Krzaki Czaplinkowskie udział w rozgrywkach Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej na szczeblu A klasy (7 poziom), a w okresie zimowym udział w rozgrywkach I ligi halowej w Tarczynie. W listopadzie w budynku klubowym na Krzakach Czaplinkowskich odbyło się Walne Zebranie Członków Klubu z przedstawicielami lokalnej władzy samorządowej oraz oficjalne zakończenie rundy jesiennej, gdzie również podsumowano całoroczną pracę.

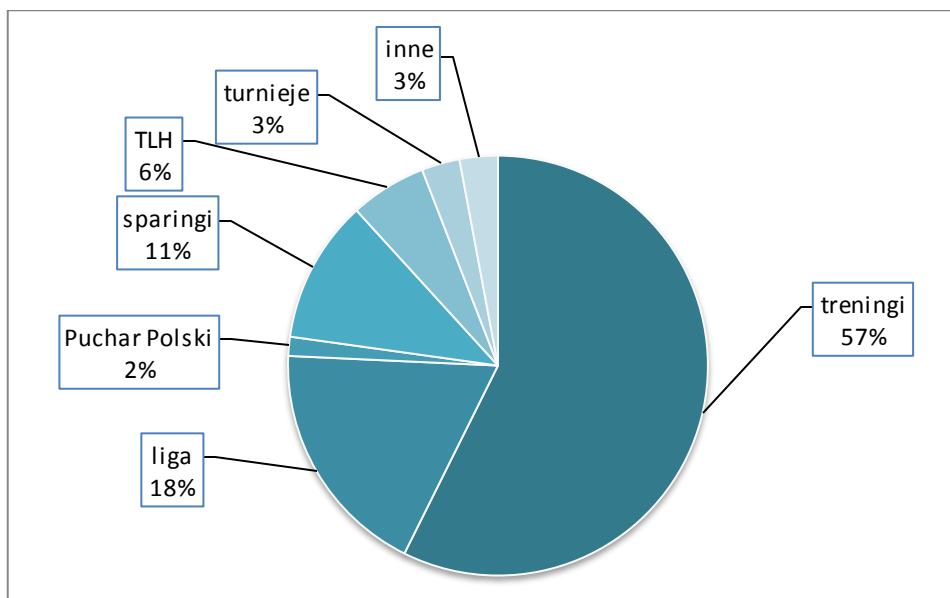
## K.S. Nadstal Krzaki Czaplinkowskie

piłka nożna – seniorzy

Rozkład przeprowadzonych zajęć w okresie styczeń 2015 – grudzień 2015:

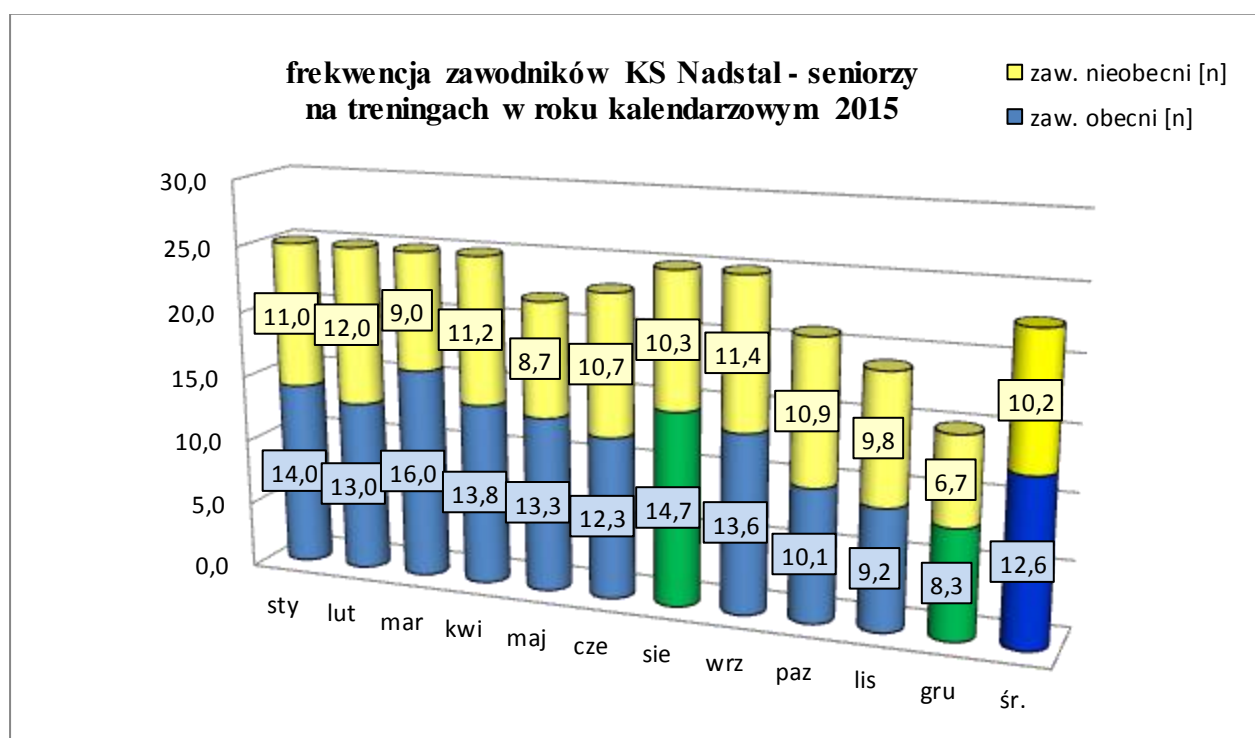
- |                         |                      |                        |
|-------------------------|----------------------|------------------------|
| a) treningi – 78        | b) mecze ligowe – 25 | c) mecze pucharowe – 2 |
| d) mecze kontrolne – 15 | e) liga halowa – 8   | f) turnieje halowe – 4 |
| g) inne - 4             |                      |                        |

***Łącznie odbyło się 136 zajęć !!!***



Wykres przedstawia procentowy rozkład zajęć drużyny seniorów KS Nadstal w roku 2015.

Jak widać największą część procesu szkoleniowego stanowiły treningi (57%), które odbywały się 2 razy w tygodniu na stadionie na Krzakach Czaplinskowskich (okres: jesień, wiosna, lato) oraz na salach gimnastycznych w Górze Kalwarii, Cendrowicach oraz Chynowie (okres: zima). W przypadku nieodpowiednich warunków atmosferycznych zajęcia przenoszone były na boisko ze sztuczną nawierzchnią typu Orlik w Górze Kalwarii. W okresie przygotowawczym zawodnicy przechodzili okresowe badania lekarskie. Ponadto korzystano z pulsometrów badających poziom tętna, technologii miCoach pozwalającej określić pokonany dystans przez zawodnika oraz nagrywano w całości wybrane mecze ligowe, które służyły do analizy gry całego zespołu jak i poszczególnych zawodników.



Wykres przedstawia frekwencję zawodników na treningach w roku kalendarzowym 2015.

Tabela przedstawia frekwencję drużyny seniorów KS Nadstal Krzaki Czaplinkowskie na treningach w roku kalendarzowym 2015.

KS NADSTAL - seniorzy		okres przygotowawczy				runda wiosenna				wakacje	runda jesienna				roztren.	rok 2015	
		miesiące [%]			obecność [%]	miesiące [%]			obecność [%]	mies.[%]	miesiące [%]			obecność [%]	mies.[%]	obecność	
Lp.	Nazwisko i imię	I	II	III		IV	V	VI		VIII	IX	X	XI		XII	liczba	[%]
1	Rosłaniec Paweł	100	100	100	100	89	100	100	96	100	89	100	100	96	100	76	98
2	Rosłaniec Piotr	100	100	100	100	100	83	67	83	83	67	78	80	75	50	64	83
3	Sobiecki Łukasz	29	75	89	64	100	100	67	89	100	100	56	100	85	75	63	81
4	Nagodziński Krzysztof	43	75	78	65	44	67	100	70	67	56	56	60	57	100	53	68
5	Książek Dawid	86	63	44	64	100	100	83	94	100	78	44	40	54	0	52	67
6	Domosławski Mateusz	86	88	89	88	89	83	50	74	67	67	56	20	48	0	49	63
7	Myszkowski Adam	86	50	78	71	11	67	83	54	67	67	89	60	72	0	47	60
8	Szczepek Adam	29	38	89	52	56	83	50	63	100	67	56	20	48	50	45	58
9	Król Sebastian	86	75	89	83	56	67	33	52	67	67	33	0	33	50	44	57
10	Dąbrowski Dariusz	57	50	44	50	56	67	33	52	17	67	56	80	68	75	27	55
11	Książek Karol	86	63	67	72	56	83	50	63	50	56	56	20	44	0	42	53
12	Dulko Dominik	57	25	67	50	56	33	67	52	67	44	56	40	47	50	40	51
13	Myszkowski Michał	57	50	78	62	56	33	50	46	50	56	44	20	40	50	39	49
14	Wrotek Tomasz	43	38	44	42	33	33	17	28	67	33	44	60	46	100	36	47
15	Król Daniel	71	25	78	58	44	83	33	53	83	11	22	0	11	0	32	41
16	Dziuraniuk Jan	43	25	67	45	44	33	17	31	33	44	22	60	42	0	28	35
17	Sztrubel Paweł	57	63	56	59	11	0	0	4	67	89	11	0	33	25	27	34
18	Sobolewski Maciej	100	50	78	76	22	17	0	13	50	33	0	0	11	25	27	34
19	Płatek Wojciech	0	25	0	8	0	0	83	28	67	78	22	40	47	25	24	31
20	Trzeciak Karol	14	88	33	45	78	0	0	26	33	44	22	20	29	0	24	30
21	Knyziak Mariusz	57	25	56	46	56	33	50	46	17	0	0	0	0	0	21	27
22	Wrotek Janusz	43	25	56	41	78	50	17	48	0	0	0	20	7	0	20	26
23	Michrowski Ernest	14	25	33	24	44	67	67	59	17	0	0	0	0	0	19	24
24	Kacprzak Robert	0	13	33	15	56	33	33	41	0	33	22	40	32	0	19	24
25	Kozłowski Daniel	0	0	0	0	0	0	0	0	50	67	67	40	58	25	18	23
26	Piętek Bartosz	14	50	22	29	33	17	33	28	0	22	0	0	7	0	14	17

27	Gołębiewski Michał	0	0	0	0	0	0	50	17	17	22	0	0	7	0	6	8
28	Jobda Jakub	43	0	33	25	11	0	0	4	0	0	0	0	0	0	6	8
29	Barna Witold	0	0	0	0	0	0	0	0	33	0	0	0	0	25	4	5
	zaw. w kadrze [n] =	25	25	25	25,0	25	22	23	23,3	25	25	21	19	21,7	15	M =	22,7
	zaw. na treningu [n] =	14,0	13,0	16,0	14,3	13,8	13,3	12,3	13,1	14,7	13,6	10,1	9,2	11,0	8,3	M =	12,6
	zaw. na treningu [%] =	56%	52%	64%	57%	55%	61%	54%	57%	59%	54%	48%	48%	50%	55%	M =	55%
	liczba treningów [n] =	7	8	9	24	9	6	6	21	6	9	9	5	23	4	Σ =	78

W roku kalendarzowym 2015 w drużynie seniorów KS Nadstal Krzaki Czaplinskowskie trenowało 29 zawodników. W sumie odbyło się 78 treningów. Średnio na każdym treningu było 12 zawodników, co daje 55% obecności średnio z 22 graczy drużyny w każdym miesiącu.

We wszystkich okresach treningowych frekwencja była na podobnym poziomie: okres przygotowawczy zimowy – 57%, okres startowy (runda wiosenna) – 57%, okres przygotowawczy letni – 59%, okres startowy (runda jesienna) – 50%, roztrenowanie – 55%.

Wszelkie bieżące informacje dotyczące drużyny były systematycznie zamieszczane na stronie internetowej:

