



**POLSKI ZWIĄZEK BASEBALLU I SOFTBALLU**  
**Polish Baseball and Softball Federation**

**NA WNIOSEK SZTABU TRENERSKIEGO KADRY NARODOWEJ**

**Powołani zawodnicy wezmą udział w międzynarodowej konsultacji szkoleniowej w dniach 15-17.10.2021r. w Żorach i Ostrawie**

**KADRY NARODOWEJ U12 – „NADZIEJE OLIMPIJSKIE”**

**POWOŁANIA NA ZGRUPOWANIE**  
**Żory/Ostrawa 15-17.10.2021**

<b>Lp.</b>	<b>Nazwisko i Imię</b>	<b>Klub</b>
1	Mańdok Adrian	BUKS Gepardy Żory
2	Bednarz Miłosz	BUKS Gepardy Żory
3	Wawoczny Kacper	BUKS Gepardy Żory
4	Piecha Tymoteusz	KS Silesia Rybnik
5	Tyzio Agata	BKS RAWA Katowice
6	Rogowiec Tomasz	BKS RAWA Katowice
7	Urbańczyk Jakub	BKS RAWA Katowice
8	Grzelak Maksymilian	MKS STAL BIS Kutno
9	Kieruńczak Nikodem	MKS STAL BIS Kutno
10	Stasiak Dominik	MKS STAL BIS Kutno
11	Gryglak Olivier	MKS STAL BIS Kutno
12	Duda Jan	KS BASEBALL Wrocław
13	Buchacz Marceli	WUKB Centaury Warszawa
14	Sarota Adam	WUKB Centaury Warszawa
15	Bień Łucja	WUKB Centaury Warszawa
16	Witold Kunowski	UKS Yankees Działdowo

**Lista rezerwowa**

<b>Lp.</b>	<b>Nazwisko i Imię</b>	<b>Klub</b>
17	Tomasik Kamil	BUKS Gepardy Żory
18	Misiak Krzysztof	KS BASEBALL Wrocław

**Sztab trenerski**

**Jamie Wancewicz**  
**Andrzej Pietrzak**  
**Marcin Padoł**



Ministerstwo  
**Kultury**  
Dziedzictwa  
Narodowego  
**i Sportu.**





## **POLSKI ZWIĄZEK BASEBALLU I SOFTBALLU** **Polish Baseball and Softball Federation**

### **Założenia organizacyjne**

Zawodnicy z Katowic, Rybnika, Wrocławia i Żor stawiają się na konsultację szkoleniową w dniu 15.10.2021 do godz. 20:00 w Hotelu TwinPeaks w Żorach.

Zawodnicy z Działdowa, Kutna, Warszawy, lub w Kutnie stawiają się w dniu 15.10.2021 do godz. 16.00 w Kutnie na Centrum Szkolenia Małej Ligi, skąd autokarem nastąpi wyjazd do Żor.

Zawodnicy zabierają ze sobą - rękawicę, buty na boisko, strój sportowy do treningu, badania lekarskie oraz zgody rodziców.

*Z uwagi na jesienne warunki atmosferyczne, w miarę możliwości prosimy o zadbanie dla dzieci odpowiednich ubrań i koszulek tzw. termoaktywnych.*

Ponadto zawodnicy muszą posiadać ze sobą:

- Dowód osobisty lub paszport
- Zaświadczenie (paszport covidowy) o odbytym szczepieniu jeżeli takie mieli.
- Sprzęt sportowy na treningi
- Sprzęt sportowy na pływalnię
- Rzeczy osobiste na zgrupowanie oraz na wyjazd do Ostrawy
- Zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz zgodę na wykorzystanie wizerunku osoby niepełnoletniej (wzór do wypełnienia w załączeniu)

**Do dnia 11 października 2021 r. rodzice zobowiązani są do potwierdzenia udziału dziecka w zgrupowaniu**

### **WAŻNE**

W przypadku niemożności wzięcia udziału w konsultacji szkoleniowej prosimy niezwłoczne powiadomienie kierownika Kadry U12 Dariusza Sarotę tel 515717594 lub Wiceprezesa ds. baseballu Andrzeja Pietrzaka tel. 605 745 359 mail [andrzej.pietrzak@baseballsoftball.pl](mailto:andrzej.pietrzak@baseballsoftball.pl)



Ministerstwo  
**Kultury**  
Dziedzictwa  
Narodowego  
**i Sportu.**





## POLSKI ZWIĄZEK BASEBALLU I SOFTBALLU Polish Baseball and Softball Federation

### Plan szkolenia

**15.10.2021**

**Kutno – dla zawodników z Kutna, Warszawy i Działdowa**

15.00-15.50 Zbiórka dla osób wyjeżdżających z Kutna – Centrum Szkolenia Małej Ligi

16.00 Wyjazd z Kutna do Żor

**Żory – dla zawodników z Katowic, Rybnika, Wrocławia i Żor**

20.00 – zbiórka Hotel TwinPeaks

Termin	Działanie	Kto? Gdzie?
<b>Piątek 15.10.2021</b>		
<b>Godz. 18.00 - 20.00</b>	Przyjazd zawodników zakwaterowanie	Hotel TwinPeaks
	Sprawdzenie obecności, sprawy administracyjne	
<b>Godz. 20.00 – 22.00</b>	Kolacja i otwarcie zgrupowania	Trenerzy/Prezes
<b>Sobota 16.10.2021</b>		
<b>Godz. 8.00</b>	Śniadanie	Hotel TwinPeaks
<b>9.00</b>	Wyjazd do Ostrawy	stadion Arrows
<b>10.00</b>	Sesja treningowa – formacje (Infield, Outfield, Batting) z Akademią Arrows Ostrawa	stadion Arrows
<b>14.00</b>	Obiad	stadion Arrows
<b>14.30</b>	Sesja dla trenerów	stadion Arrows
<b>15.00</b>	Sesja treningowa – pozycjami (Pitchers, Catchers, 1st. Base, 2nd Base, etc.) z Akademią Arrows Ostrawa	stadion Arrows
<b>18.00</b>	Wyjazd do Żor	
<b>20.00</b>	Kolacja	Hotel TwinPeaks
<b>Niedziela 17.10.2021</b>		
<b>Godz. 8.00</b>	Śniadanie	Hotel TwinPeaks
<b>9.00</b>	Wyjazd do Ostrawy - ARROWS	stadion Arrows
<b>10.00</b>	Sesja treningowa – pozycjami (Pitchers, Catchers, 1st. Base, 2nd Base, etc.) z Akademią Arrows Ostrawa	stadion Arrows
<b>12.30</b>	Obiad	stadion Arrows
<b>13.30</b>	Sesja treningowa – pozycjami (Pitchers, Catchers, 1st. Base, 2nd Base, etc.) z Akademią Arrows Ostrawa	stadion Arrows
<b>16.30</b>	Wyjazd do Żor	Hotel TwinPeaks
<b>16.30 – 20.00</b>	Powrót do Kutna	Centrum Szkolenia Małej Ligi
	<b>Zakończenie zgrupowania</b>	



Ministerstwo  
**Kultury**  
Dziedzictwa  
Narodowego  
i Sportu.





# POLSKI ZWIĄZEK BASEBALLU I SOFTBALLU

## Polish Baseball and Softball Federation

start	end	duration	<b>U12</b>
-------	-----	----------	------------

### SATURDAY

10:00	10:30	00:30	Warm-up, agility		
10:30	10:45	00:15	Throwing routine		
10:45	11:30	00:45	Batting - drills	IF defence - drills	OF defence - drills
11:30	12:15	00:45	OF defence - drills	Batting - drills	IF defence - drills
12:15	13:00	00:45	IF defence - drills	OF defence - drills	Batting - drills
13:00	14:00	01:00	<b>Batting Practice (tunel &gt; batting &gt; baserunning &gt; fielding)</b>		
14:00	15:00	01:00	Lunch, pause		
15:00	15:30	00:30	Warm-up, Throwing routine		
15:30	16:15	00:45	posts IF / OF	Pitching - drills	Catching - drills
16:15	17:00	00:45	posts IF / OF	Pitching, Catching - bullpens	
17:00	17:45	00:45	Bunting?	Pitching - PFP	Catching - steals
17:45	18:00	00:15	Cool-down		
18:00	Departure Arrows				

### SUNDAY

10:00	10:15	00:15	Warm-up		
10:15	10:30	00:15	Throwing routine		
10:30	10:45	00:15	<b>Pregame</b>		
10:45	12:30	01:45	<b>Game vs. Arrows</b>		
12:30	13:30	01:00	Lunch, pause		
13:30	14:00	00:30	Warm-up, Throwing routine		
14:00	15:15	01:15	<b>Team Deffence, Situations, Cutoffs, Backup</b>		
15:15	15:45	00:30	Baserunning		
15:45	16:00	00:15	Cool-down		
16:00	Departure Arrows				



Ministerstwo  
**Kultury**  
Dziedzictwa  
Narodowego  
**i Sportu.**

