



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie! 19 lipca różnorodne zajęcia dla dzieci i młodzieży

2025-07-19

Dziś, 19 lipca odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia dla dzieci i młodzieży, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. W najbliższą sobotę będą to: „Dzieciaki na start!” - trening ogólnorozwojowy w parku Czyżyny, „Młodzież na start!” - koszykówka 3x3 na specjalnym boisku obok Hali 100-lecia KS Cracovia oraz MOC 15+ - pickleball na parkingu medialnym Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana.

„**Dzieciaki na start!**” to program kierowany do dzieci w wieku 6-10 lat, który łączy ruch, zabawę i zdrowe nawyki! To doskonała okazja, by najmłodszy aktywnie spędzali czas, wzmacniając swoje ciało i pewność siebie. Od kwietnia do września zajęcia odbywają się na świeżym powietrzu, w krakowskich parkach. Poprzez gry i zabawy ruchowe dzieci rozwijają swoją kondycję, koordynację oraz umiejętność współpracy w grupie. To świetny sposób na aktywną zabawę w przyjaznej atmosferze!

Gdzie i kiedy?

Sobota, 19 lipca, godz. 9.00, park Czyżyny, zbiórka [przy placu zabaw](#)

Zajęcia rozpoczną się od zabawy integracyjnej oraz rozgrzewki. W części głównej treningu dzieci będą doskonalić wytrzymałość poprzez gry i zabawy ruchowe. Zajęcia zakończą się rozciąganiem i ćwiczeniami oddechowymi. Trening potrwa około 1,5 godziny.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez [formularz zgłoszeniowy](#).

Regulamin zajęć

Program „**Młodzież na start!**” to świetna okazja dla młodzieży w wieku 11-14 lat, by rozwijać siłę, koordynację i wytrzymałość w przyjaznym, motywującym środowisku. To zajęcia, które łączą aktywność fizyczną z dobrą zabawą i nauką pracy zespołowej. Od kwietnia do września odbywają się przy Hali 100-lecia KS Cracovia lub w Parku Jordana, a młodzi uczestnicy biorą udział w zajęciach ogólnorozwojowych oraz w dynamicznych treningach i meczach koszykówki 3x3. Planowane są również inne aktywności.

Gdzie i kiedy?

Sobota, 19 lipca, godz. 9.00, zbiórka przy boisku do koszykówki 3x3, obok [Hali 100-lecia KS Cracovia](#) (al. Focha 40)

Najbliższy trening rozpocznie się od rozgrzewki z piłkami. W części głównej sobotnich zajęć uczestnicy będą pracować nad grą w obronie oraz poruszaniem się z piłką. Po ćwiczeniach indywidualnych przejdą do rozgrywania krótkich akcji z naciskiem na doskonalenie gry w obronie.

Trener dostosuje przebieg zajęć do poziomu zaawansowania uczestników. Zajęcia potrwają około 1,5



**Magiczny
Kraków**

godziny.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez [formularz zgłoszeniowy](#).

Regulamin zajęć

Projekt MOC 15+ to nowa inicjatywa skierowana do młodzieży w wieku 15-18 lat, w ramach której m.in. odbywają się treningi pickleballa na świeżym powietrzu (od kwietnia do września).

Gdzie i kiedy?

Sobota, 19 lipca, godz. 9.00, [parking medialny](#) Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana, od strony al. 3 Maja

Po wprowadzeniu do zasad i techniki, czas na rozwijanie umiejętności i jeszcze więcej gry. Podczas kolejnego spotkania uczestnicy skupią się na doskonaleniu podstaw oraz nauce nowych elementów, które pomogą im poczuć się pewniej na korcie. Trening potrwa około 1,5 godziny.

Plan treningu:

- rozgrzewka ruchowa z elementami koordynacyjnymi (10–15 min)
 - dynamiczne ćwiczenia przygotowujące ciało do intensywniejszej gry
- powtórka techniki:
 - chwyt i pozycja gotowości
 - forhend i bekhend z większym naciskiem na kontrolę kierunku i rotacji
 - ćwiczenia z serwisem i returnem
- nowe elementy:
 - nauka krótkiej piłki (dinków) przy siatce
 - przemieszczanie się po korcie w parze
 - gra w „kuchni” – strefie przy siatce
- ćwiczenia w parach i mini-gra (20–30 min):
 - zastosowanie nowych umiejętności w uproszczonej grze z partnerem
- sparingi i zabawy turniejowe (20–30 min):
 - krótkie mecze w rotujących parach – gra dla zabawy i oswajania się z rytmem meczu.

Celem treningu jest utrwalenie podstaw, rozwój refleksu i precyzji, nauka elementów gry przy siatce oraz pierwsze kroki w rywalizacji w duchu fair play. Zajęcia są skierowane zarówno do osób, które miały już styczność z pickleballem, jak do tych, które dopiero chcą poznać tę dyscyplinę sportu.

Należy zabrać ze sobą strój sportowy, buty, wodę. Rakiety i piłki organizatorzy zapewniają na miejscu.

Zajęcia prowadzi trener Tomasz Kozub – instruktor z dyplomem Pickleball Coaching International, absolwent wychowania fizycznego na krakowskiej AKF.

Limit uczestników wynosi 25 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy – prowadzone



Magiczny
Kraków

poprzez [formularz zgłoszeniowy](#).

[Regulamin zajęć](#)

Pickleball to sport raketowy, który jest mieszanką tenisa ziemnego, ping-ponga oraz badmintonu. Mecze singlowe lub deblowe rozgrywane są zarówno na otwartym powietrzu, jak i pod dachem. Gracze używają kompozytowych rakietek do przebijania plastikowej piłeczki nad siatką. Na pierwszy rzut oka pickleball przypomina tenis, ale różni się od niego zasadniczo. Prędkość piłki przy grze w pickleball jest mniejsza, podobnie jak pole do gry, które jest prawie trzy razy mniejsze od kortu tenisowego. Z tego powodu pickleball jest odpowiedni dla osób w każdym wieku i łatwy do nauczenia się także dla tych, którzy nie mieli wcześniej do czynienia ze sportami raketowymi. Pickleball to dynamiczny sport raketowy z szybkimi zwrotami akcji. Gra dostarcza mnóstwa frajdy.