Sporty zespołowe z piłką

Buty sportowe, butelka wody, ręcznik... Co spakować do torby treningowej? Zadbaj o to, by twoja pociecha była świetnie przygotowana do zajęć, korzystając z naszej listy najważniejszych rzeczy na trening.

Co spakować do torby treningowej?

Odzież

- ◯ koszulka
- ◯ spodenki gimnastyczne
- ◯ sportowe skarpetki
- ◯ bielizna na zmianę
- ◯ cienka bluza na czas rozgrzewki
- ◯ kurtka przeciwdeszczowa

Pielęgnacja ciała

- ◯ kosmetyczka: szczotka, szampon do włosów, żel pod prysznic
- ◯ klapki na basen
- ◯ duży ręcznik
- ◯ mały ręcznik
- ◯ dezodorant (dla nastolatków)
- ◯ reklamówka na brudne ubrania

Latem

- ◯ czapka z daszkiem
- ◯ olejek przeciwsłoneczny

Zimą

- ◯ koszulka z długim rękawem
- ◯ rękawiczki
- ◯ czapka

Inne

- ◯ duża ilość wody
- ◯ bandaże ochronne, plastry uciskowe
- ◯ niewielki zestaw pierwszej pomocy

Torba treningowa

Piłka nożna

- ◯ korki
- ◯ trykot piłkarski
- ◯ spodenki piłkarskie
- ◯ ochraniacze piłkarskie
- ◯ skarpety do ochraniaczy
- ◯ getry piłkarskie
- ◯ (rękawice bramkarskie)

Koszykówka

- ◯ buty do koszykówki
- ◯ koszulka do koszykówki
- ◯ spodenki koszykarskie
- ◯ skarpety do koszykówki
- ◯ ochraniacze na kolana

Siatkówka

- ◯ spodenki siatkarskie
- ◯ koszulka siatkarska
- ◯ buty do siatkówki
- ◯ ochraniacze na kolana

Co zapewnia właściwe obuwie?

Buty do piłki nożnej

- ✓ stabilność dzięki korkom lub plastikowym kołkom*
- ✓ wygoda biegania

Buty do koszykówki

- ✓ stabilność dzięki wysokiej cholewce
- ✓ amortyzacja podczas skoków

Buty do siatkówki

- ✓ właściwości antypoślizgowe
- ✓ amortyzacja podczas skoków

* Dla dzieci warto zdecydować się na korki, ponieważ lepiej rozkłada się w nich masa ciała.

Więcej informacji można znaleźć w naszym artykule na temat sportów z piłką.