

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 kurtka na czas rozgrzewki
- Kurtka przeciwdeszczowa

Latem

- Czapka z daszkiem
- Olejek przeciwsłoneczny

Zimą

- Koszulka z długim rękawem
- Rękawiczki
- Czapka

Pielęgnacja ciała

- Kosmetyczka: szczotka, szampon do włosów, żel pod prysznic
- Klapki na basen
- Duży ręcznik
- Mały ręcznik
- Dezodorant (dla nastolatków)
- Reklamówka na brudne ubrania

Inne

- Duża ilość wody
- Bandaże ochronne, plastry uciskowe
- Niewielki zestaw pierwszej pomocy

Torba treningowa – piłka nożna

Odzież i obuwie

- Korki
- Trykot piłkarski
- Spodenki piłkarskie
- Ochraniacze piłkarskie
- Skarpety do ochraniaczy
- Getry piłkarskie
- (rękawice bramkarskie)

Torba treningowa – koszykówka

Odzież i obuwie

- Buty do koszykówki
- Koszulka do koszykówki
- Spodenki koszykarskie
- Skarpety do koszykówki
- Ochraniacze na kolana

Torba treningowa – siatkówka

Odzież i obuwie

- 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 ich masa ciała.

Dodatkowe informacje na temat korzyści sportów zespołowych dla dzieci znajdziesz [tutaj](#).