

POMORSKI WOJEWÓDZKI ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ W GDAŃSKU

80-213 Gdańsk 13 al. Zwycięstwa 51 e-mail: gdansk@zprp.org.pl www.pomorskiwzpr.pl
konto: BANK MILLENIUM S.A O/Gdańsk Nr. 48 1160 2202 0000 0000 8509 2705

KURSOKONFERENCJA TRENERÓW

GDAŃSK 14 – 15.09.2019r.

Pomorski Wojewódzki Związek Piłki Ręcznej w Gdańsku informuje, że w dniach **14.09. - 15.09.2019r.** w Gdańsku, odbędzie się **kursokonferencja trenerów** pod patronatem Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku oraz Związku Piłki Ręcznej w Polsce.

Zgodnie z Uchwałą Zarządu ZPRP oraz Regulaminem Wydawania Licencji Trenerskich, udział w ww. kursokonferencji uprawnia do nabycia lub przedłużenia ważności **licencji „B” oraz „C”** na sezon sportowy 2019/20.

Wykłady odbywały się będą w auli Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, przy ul. Kazimierza Górskiego 1; zajęcia praktyczne na obiektach sportowych uczelni.

Program kursokonferencji

14.09.2019r. (sobota)

- | | |
|---------------|---|
| 08:50 | - Otwarcie Kursokonferencji |
| 09:00 - 09:45 | - Organizacja gry w ataku czołowych młodzieżowych męskich zespołów świata na podstawie ME 2016 i MŚ 2017 (rocznik 1998/99) – Dariusz Tomaszewski (wykład) |
| 10:00 - 11:30 | - Doskonalenie elementów techniczno – taktycznych w ataku i w obronie w formie ściślej i fragmentów gry – Dariusz Tomaszewski (zajęcia praktyczne) |
| 11:45 – 12:00 | - Doskonalenie współpracy w ataku pozycyjnym, boczny rozgrywający - skrzydłowy na przykładzie Reprezentacji Polski Juniorek – A. Struzik (wykład) |
| 12:15 – 13:45 | - Doskonalenie współpracy w ataku pozycyjnym, boczny rozgrywający - skrzydłowy na przykładzie Reprezentacji Polski Juniorek – A. Struzik (zajęcia praktyczne) |
| 13:45 – 14:30 | - Przerwa obiadowa |

- 14:30 – 15:30 - Odporność emocjonalna - klucz do kariery: jak rozwijać ją u młodych zawodników – Piotr Włodarczyk (wykład)
- 15:45 – 16:30 - Nowe spojrzenie na stabilizację – Ryszard Biernat (wykład)
- 16:45 – 18:00 – Praktyczne wskazówki do ćwiczeń stabilizacyjnych – Ryszard Biernat (zajęcia praktyczne)
- 18:10 – 19:00 - Przepisy gry w piłkę ręczną oraz ich właściwa interpretacja
- Komisja Sędziowska PWZPR w Gdańsku (wykład)
- 19:00 - Zakończenie I dnia kursokonferencji

15.09.2019r. (niedziela)

- 09:00 – 09:50 - Uzupełniające ćwiczenia refleksowo – szybkościowe oraz sprawności specjalnej w treningu bramkarskim – M. Świrkula (zajęcia praktyczne)
- 10:00 – 11:45 - Ćwiczenia doskonalące współpracę zawodników w grze obronnej na poszczególnych pozycjach – Patryk Rombel (zajęcia praktyczne)
- 12:00 – 13:00 - Wydolność fizyczna piłkarzy ręcznych na różnych etapach przygotowań – Zbigniew Jastrzębski (wykład)
- 13:00 – 14:00 - Ewolucja treningu motoryczności w piłce ręcznej na przestrzeni ostatnich 60 lat – Janusz Czerwiński (wykład)
- 14:15 – 14:30 - Wręczenie Certyfikatów
- 14:30 – 16:30 - Przerwa obiadowa
- 17.00 - Obserwacja meczu PGNiG SUPERLIGI Mężczyzn: TORUS WYBRZEŻE Gdańsk – PIOTRKOWIANIN Piotrków Trybunalski