

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ W POLSCE

PROGRAM KURSOKONFERENCJI TRENERÓW ZESPOŁÓW KOBIECYCH

Elbląg 07-09.06.2013 r.

07.06.2013 r. (piątek)

- do godz. 18.30 - Przyjazd i zakwaterowanie uczestników;
19.00 – 19.30 - Kolacja;
20.00 – 20.15 - Otwarcie kursokonferencji ;
20.15 – 21.45 - Założenia techniczno – taktyczne do gry reprezentacji Polski. Tendencje i kierunki rozwoju kobiecej piłki ręcznej – trener główny kadry narodowej K. Rasmussen;
22.30 – 22.45 - Zasady i formy zajęć warsztatowych. Podział na grupy tematyczne – W. Nowiński.

08.06.2013 r. (sobota)

- 08.00 – 08.30 - Śniadanie;
09.00 – 10.15 - Wykład wprowadzający: Atak pozycyjny – umiejętności indywidualne, organizacja gry z uwzględnieniem aktualnie stosowanej współpracy grupowej – wykład i prezentacja: W. Nowiński;
10.30 – 12.30 - Zajęcia warsztatowe w grupach – temat wiodący: atak pozycyjny
grupa I. Możliwości wykorzystania przestrzeni w sektorze zewnętrznym – moderator: Z. Łakomy
grupa II. Możliwości gry oraz współdziałania obrotowego w zależności od ustawienia i sposobu postępowania obrońców – moderatorka: B. Karkut
grupa III. Współpraca dwójkowa w zależności od sposobu ustawienia obrony i pozycji atakujących – moderator: J. Ciepliński
grupa IV. Sposoby spowodowania przesunięcia obrońców i doprowadzenie do korzystnej sytuacji umożliwiającej zakończenie akcji 1x1 – moderator A. Niewrzawa.
12.30 – 13.15 - Analiza fragmentów gry w ataku pozycyjnym czołowych drużyn europejskich - prezentacja komputerowa - P. Zembruski;
13.30 – 14.00 - Obiad;
15.00 – 16.30 - Kształtowanie siły w treningu piłki ręcznej (część I) - M. Kruszewski
17.00 – 18.30 - Obserwacja meczu Polska – Szwecja
19.00 – 19.30 - Kolacja;
20.00 – 21.00 - Kształtowanie siły w treningu piłki ręcznej (część II) - M. Kruszewski
21.15 – 22.00 - Struktura czasowa gry w ataku pozycyjnym – wykład H. Norkowski

09.06.2013 r. (niedziela)

- 08.00 – 08.30 - Śniadanie;
09.00 – 10.30 - Koncepcja kształtowania wytrzymałości w treningu piłki ręcznej – wykład H. Norkowski
10.30 – 12.30 - Prezentacja założeń i opracowań grupowych zajęć warsztatowych – relacje moderatorów.
Wnioski i Dyskusja – prowadzący W. Nowiński;
12.30 – 13.00 - Zakończenie kursokonferencji i rozdanie certyfikatów;
13.00 – 13.30 - obiad.

Uwaga:

1. Główna recepcja zakwaterowanie i wyżywienie (śniadania) Hotel „Arbiter” (dawniej Gromada) 82-300 Elbląg, Plac Słowiański 2
2. Wyżywienie (obiady i kolacje), wykłady i zajęcia praktyczne: Hala Sportowa Centrum Sportowo – Biznesowego, 82-300 Elbląg, ul. Grunwaldzka 135