

**Program zgrupowania szkoleniowego – selekcyjnego do szkolenia centralnego
kadry narodowej junierek młodszych
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
Gdańsk 11-21.08.2010 r.**

11.08.2010 (środa)

do godz. 13.00 - Przyjazd ekip do Gdańska, zakwaterowanie w akademikach na terenie AWFIS

godz. 13.00 – 15.00 – Obiad

godz. 15.30 – 16.30 - zwiedzenia obiektów AWFIS (A1+B1+C1)

godz. 16.30 – 17.30 - zwiedzenia obiektów AWFIS (A2+B2+C2)

godz. 18.00 -18.30 - Kolacja (A1+B1+C1)

godz. 18.30 -19.00 - Kolacja (A2+B2+C2)

godz. 19.30 – 21.30 – zajęcia sportowe (6 drużyn w podziale na III grupy)

Gr.A – Hala sportowa – piłka ręczna - (H1)

19.30-20.30 (A1), 20.30-21.30 (A2)

Gr B - Hala sportowa – piłka ręczna - (H2)

19.30-20.30 (B1), 20.30-21.30 (B2)

Gr C – Sala gimnastyczna – akrobatyka, gimnastyka przyrządowa (zwinność + gibkość) - (SG)

19.30-20.30 (C1), 20.30-21.30 (C2)

12.08.2010 (czwartek)

godz. 08.00 – 08.30 - śniadanie (A1+B1+C1)

godz. 08.30 – 09.00 - śniadanie (A2+B2+C2)

godz. 09.30 – 12.30 – zajęcia sportowe

Gr C – Hala sportowa – piłka ręczna - (H1)

09.30-11.00 (C1), 11.00-12.30 (C2)

Gr B – Boiska otwarte – sporty uzupełniające (LA, siatkówka, koszykówka, gry i zabawy) - (BO)

09.30-11.00 (B1), 11.00-12.30 (B2)

Gr A – Sala gimnastyczna – akrobatyka, gimnastyka przyrządowa (zwinność + gibkość) - (SG)

09.30-11.00 (A1), 11.00-12.30 (A2)

godz. 13.00 -13.30 - Obiad (A1+B1+C1)

godz. 13.30 -14.00 - Obiad (A2+B2+C2)

godz. 16.00 – 19.00 – zajęcia sportowe

Gr A– Hala sportowa – piłka ręczna - (H1)

16.00-17.30 (A1), 17.30-19.00 (A2)

Gr C – Boiska otwarte – sporty uzupełniające (LA, siatkówka, koszykówka, gry i zabawy) - (BO)

16.00-17.30 (C1), 17.30-19.00 (C2)

Gr B – Sala gimnastyczna – akrobatyka, gimnastyka przyrządowa (zwinność + gibkość) - (SG)

16.00-17.30 (B1), 17.30-19.00 (B2)

godz. 18.30 -19.00 - Kolacja (A1+B1+C1)
godz. 19.30 -20.00 - Kolacja (A2+B2+C2)

13.08.2010 (piątek)

godz. 08.00 – 08.30 - śniadanie (A1+B1+C1)
godz. 08.30 – 09.00 - śniadanie (A2+B2+C2)

godz. 09.30 – 12.30 – zajęcia sportowe

Gr B – Hala sportowa – piłka ręczna - (H1)
09.30-11.00 (B1), 11.00-12.30 (B2)

Gr A – Boiska otwarte – sporty uzupełniające (LA, siatkówka,
koszykówka, gry i zabawy) - (BO)
09.30-11.00 (A1), 11.00-12.30 (A2)

Gr C – Sala gimnastyczna – akrobatyka, gimnastyka przyrządowa
(zwinność + gibkość) - (SG)
09.30-11.00 (C1), 11.00-12.30 (C2)

godz. 13.00 -13.30 - Obiad (A1+B1+C1)
godz. 13.30 -14.00 - Obiad (A2+B2+C2)

godz. 16.00 – 19.00 – zajęcia sportowe

Gr C– Hala sportowa – piłka ręczna - (H1)
16.00-17.30 (C1), 17.30-19.00 (C2)

Gr B – Boiska otwarte – sporty uzupełniające (LA, siatkówka,
koszykówka, gry i zabawy) - (BO)
16.00-17.30 (B1), 17.30-19.00 (B2)

Gr A – Sala gimnastyczna – akrobatyka, gimnastyka przyrządowa
(zwinność + gibkość) - (SG)
16.00-17.30 (A1), 17.30-19.00 (A2)

godz. 18.30 -19.00 - Kolacja (A1+B1+C1)
godz. 19.30 -20.00 - Kolacja (A2+B2+C2)

14.08.2010 (sobota)

godz. 08.00 – 08.30 - śniadanie (A1+B1+C1)
godz. 08.30 – 09.00 - śniadanie (A2+B2+C2)
godz. 09.00 – 13.00 – zajęcia pozasportowe

1 grupa (A1+B1+C1) wycieczka – zwiedzanie Gdańska

2 grupa (A2+B2+C2)– wycieczka do Górek Zachodnich

godz. 10.00 – 13.00 - Kursokonferencja szkoleniowa dla trenerów (wykłady)

1. Proporcje środków treningowych wszechstronnych i specjalnych na poszczególnych etapach szkolenia młodzieżowego (EHF)
2. „Szybkość” w nowoczesnej piłce ręcznej (EHF)
3. Trening bramkarski w podstawowej jednostce treningowej (W. Nowiński)

godz. 13.30 -14.00 - Obiad (A1+B1+C1)
godz. 14.00 -14.30 - Obiad (A2+B2+C2)

godz. 15.00 – 18.30 - Kursokonferencja szkoleniowa dla trenerów (zajęcia praktyczne – Hala 1))

1. Zasób ćwiczeń doskonalących grę w ataku szybkim (POL)
2. Podstawy treningu bramkarza – ustawienia i podstawowe interwencje (W. Nowiński)
3. Metodyka nauczania podstawowych elementów techniki indywidualnej niezbędnej do gry w obronie. Doskonalenie gry w ustawieniu obrony 3:2:1 (EHF)
4. Fragmenty gry doskonalące współpracę rozgrywających z obrotowymi (EHF)

godz. 16.00 – 18.00 – zajęcia sportowe (Hala 2)

Test sprawności ukierunkowanej (J. Noszczaka)

16.00 –17.00 – A1+A2

17.00 –18.00 – B1+B2

18.00 –19.00 – C1+C2

godz. 18.00 -18.30 - Kolacja (A1+A2+B1)

godz. 18.30 -19.00 - Kolacja (B2+C1+C2)

godz.20.00 – 23.00 - dyskoteka

15.08.2010 (niedziela)

godz. 08.00 – 08.30 - śniadanie (A1+B1+C1)

godz. 08.30 – 09.00 - śniadanie (A2+B2+C2)

godz. 09.00 – 13.00 – zajęcia pozasportowe

1 grupa (A1+B1+C1) – wycieczka do Górek Zachodnich

2 grupa (A2+B2+C2) – wycieczka zwiedzanie Gdańska

godz. 13.00 -13.30 - Obiad (A1+B1+C1)

godz. 13.30 -14.00 - Obiad (A2+B2+C2)

godz. 16.00 – 19.00 – zajęcia sportowe – mecze 2 x 20 min.(Turniej – I runda)

16.00 – 17.00 A1-A2

17.00 – 18.00 B1-B2

18.00 – 19.00 C1-C2

godz. 18.30 -19.00 - Kolacja - A1+A2+B1

godz. 19.30 -20.00 - Kolacja - B2+C1+C2

godz.20.30 – 23.00 - dyskoteka

16.08.2010 (poniedziałek)

godz. 08.00 – 08.30 - śniadanie (A1+B1+C1)

godz. 08.30 – 09.00 - śniadanie (A2+B2+C2)

godz. 10.00 – 12.00 – zajęcia sportowe – Sprawdzian wydolności tlenowej „Beep Test”

Hala A

10.00 -11.00 - (A1+B1+C1)

11.00 -12.00 - (A2+B2+C2)

Hala B

godz. 11.00 – 13.00 – zajęcia sportowe (gra szkolna)

11.00-12.00 (A1+B1+C1)

12.00-13.00 (A2+B2+C2)

godz. 13.00 -13.30 - Obiad (A1+B1+C1)

godz. 13.30 -14.00 - Obiad (A2+B2+C2)

godz. 16.00 – 19.00 – zajęcia sportowe – mecze 2 x 25 min.(Turniej – II runda)

16.00 – 17.00 A2-C2

17.00 – 18.00 B2-C1

18.00 – 19.00 A1-B1

godz. 18.30 -19.00 - Kolacja - A2+C2+B2

godz. 19.30 -20.00 - Kolacja - A1+C1+B1

17.08.2010 (wtorek)

godz. 08.00 – 08.30 - śniadanie (A1+B1+C1)

godz. 08.30 – 09.00 - śniadanie (A2+B2+C2)

godz. 09.30 – 12.30 – zajęcia sportowe

Gr B – Hala sportowa – piłka ręczna - (H1)

09.30-11.00 (B1), 11.00-12.30 (B2)

Gr A – Boiska otwarte – sporty uzupełniające (LA, siatkówka, koszykówka, gry i zabawy) - (BO)

09.30-11.00 (A1), 11.00-12.30 (A2)

Gr C – Sala gimnastyczna – akrobatyka, gimnastyka przyrządowa (zwinność + gibkość) - (SG)

09.30-11.00 (C1), 11.00-12.30 (C2)

godz. 13.00 -13.30 - Obiad (A1+B1+C1)

godz. 13.30 -14.00 - Obiad (A2+B2+C2)

godz. 16.00 – 19.00 – zajęcia sportowe – mecze 2 x 20 min.(Turniej – III runda)

16.00 – 17.00 A2-B1

17.00 – 18.00 A1-C1

18.00 – 19.00 B2-C2

godz. 18.30 -19.00 - Kolacja - A2+B1+A1

godz. 19.30 -20.00 - Kolacja - C1+B2+C2

godz.20.30 – 23.00 - dyskoteka

18.08.2010 (środa)

godz. 08.00 – 08.30 - śniadanie (A1+B1+C1)

godz. 08.30 – 09.00 - śniadanie (A2+B2+C2)

godz. 09.30 – 12.30 – zajęcia sportowe

Gr C – Hala sportowa – piłka ręczna - (H1)

09.30-11.00 (C1), 11.00-12.30 (C2)

Gr B – Boiska otwarte – sporty uzupełniające (LA, siatkówka, koszykówka, gry i zabawy) - (BO)

09.30-11.00 (B1), 11.00-12.30 (B2)

Gr A – Sala gimnastyczna – akrobatyka, gimnastyka przyrządowa (zwinność + gibkość) - (SG)

09.30-11.00 (A1), 11.00-12.30 (A2)

godz. 13.00 -13.30 - Obiad (A1+B1+C1)

godz. 13.30 -14.00 - Obiad (A2+B2+C2)

godz. 16.00 – 19.00 – zajęcia sportowe – mecze 2 x 20 min.(Turniej – IV runda)
16.00 – 17.00 A2-B2
17.00 – 18.00 A1-C2
18.00 – 19.00 B1-C2
godz. 18.30 -19.00 - Kolacja - A2+B2+A1
godz. 19.30 -20.00 - Kolacja - C2+B1+C2

19.08.2010 (czwartek)

godz. 08.00 – 08.30 - śniadanie (A1+B1+C1)
godz. 08.30 – 09.00 - śniadanie (A2+B2+C2)

godz. 09.30 – 12.30 – zajęcia sportowe
Gr A – Hala sportowa – piłka ręczna - (H1)
09.30-11.00 (A1), 11.00-12.30 (A2)
Gr C – Boiska otwarte – sporty uzupełniające (LA, siatkówka,
koszykówka, gry i zabawy) - (BO)
09.30-11.00 (C1), 11.00-12.30 (C2)
Gr B – Sala gimnastyczna – akrobatyka, gimnastyka przyrządowa
(zwinność + gibkość) - (SG)
09.30-11.00 (B1), 11.00-12.30 (B2)
godz. 13.00 -13.30 - Obiad (A1+B1+C1)
godz. 13.30 -14.00 - Obiad (A2+B2+C2)

Obserwacja meczów międzypaństwowych juniorów:

godz. 15.30 – Norwegia – Litwa
godz. 17.15 – Polska - Rosja

godz. 18.30 -19.00 - Kolacja - A2+B2+A1
godz. 19.30 -20.00 - Kolacja - C2+B1+C2

20.08.2010 (piątek)

godz. 08.00 – 08.30 - śniadanie (A1+B1+C1)
godz. 08.30 – 09.00 - śniadanie (A2+B2+C2)

godz. 09.30 – 12.30 – zajęcia sportowe
Gr B– Hala sportowa – piłka ręczna - (H1)
09.30-11.00 (B1), 11.00-12.30 (B2)
Gr A – Boiska otwarte – sporty uzupełniające (LA, siatkówka,
koszykówka, gry i zabawy) - (BO)
09.30-11.00 (A1), 11.00-12.30 (A2)
Gr C – Sala gimnastyczna – akrobatyka, gimnastyka przyrządowa
(zwinność + gibkość) - (SG)
09.30-11.00 (C1), 11.00-12.30 (C2)
godz. 13.00 -13.30 - Obiad (A1+B1+C1)
godz. 13.30 -14.00 - Obiad (A2+B2+C2)

godz. 16.00 – 19.00 – zajęcia sportowe – mecze 2 x 20 min.(Turniej – V runda)
16.00 – 17.00 A2-C1
17.00 – 18.00 B1-C2
18.00 – 19.00 A1-B2

godz. 18.30 -19.00 - Kolacja - A2+C1+B1

godz. 19.30 -20.00 - Kolacja - C2+A1+B2

godz. 20.00 – 22.00 – Uroczyste zakończenie zgrupowania (w plenerze – ognisko)

21.08.2010 (sobota)

godz. 08.00 – 08.30 - śniadanie I grupa

godz. 08.30 – 09.00 - śniadanie II grupa

godz. 09.30 – 13.30 – zajęcia sportowe wg planu w zależności od terminów wyjazdu poszczególnych drużyn

godz. 13.00 -13.30 - Obiad - grupa 1

godz. 13.30 -14.00 - Obiad - grupa 2

godz. 14.00-16.00 – wyjazdy drużyn