

# ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ W POLSCE – RADA TRENERÓW

## PROGRAM KURSOKONFERENCJI TRENERÓW ZESPOŁÓW KOBIECYCH PIOTRKÓW TRYBUNALSKI 28-30.05.2010 r.

### 28.05.2010 r. (piątek)

- do godz. 17.00 - Przyjazd i zakwaterowanie uczestników;  
17.30 – 18.00 - Kolacja;  
18.30 – 18.45 - Otwarcie kursokonferencji – M. Werle;  
18.45 – 19.45 - Zasady żywienia w sporcie. Odżywianie naturalne a dozwolone wspomaganie i suplementacja diety. – wykład W. Ziółkowski;  
20.00 – 21.00 - Regulacje prawne, procedury i problemy związane ze zwalczaniem doping w sporcie – wykład D. Błachnio;  
21.15 – 22.30 - „Szybkość” w piłce ręcznej. Nowoczesne ujęcie tej cechy i praktyczne zastosowanie w treningu i zawodach – wykład W. Nowiński.

### 29.05.2010 r. (sobota)

- 08.00 – 08.30 - Śniadanie;  
09.00 – 09.30 - Kształtowanie sprawności wszechstronnej w mikrocyklu treningowym okresu startowego – wykład K. Zajęc;  
09.30 – 10.30 - Elementy gry w obronie i ich zastosowanie w sytuacjach zagrożenia rzutem. Analiza na podstawie fragmentów gry z MŚw-2009 – prezentacja i komentarz A. Kaczorowski;  
11.00 – 11.30 - Zasób ćwiczeń kształtujących sprawność wszechstronną w okresie startowym - zajęcia praktyczne K. Zajęc;  
11.45 – 12.30 - Nauczanie i doskonalenie współpracy bramkarki z obroną przy obronie rzutów z różnych pozycji – zajęcia praktyczne J. Cieślikowski;  
12.45 – 13.30 - Doskonalenie gry w obronie w ustawieniu 5:1 i 6:0. Zasady i zróżnicowane koncepcje gry w tym ustawieniu – zajęcia praktyczne W. Nowiński.  
14.00 – 14.30 - Obiad;  
16.00 – 17.00 - Psychologiczne uwarunkowania prawidłowej komunikacji trenera ze środowiskiem – warunek konieczny do rozwoju i wzrostu poziomu sportowego – wykład M. Kochanowski;  
17.00 – 18.00 - Analiza gry w obronie czołowych drużyn MŚw-2009 – prezentacja fragmentów gry i komentarz P. Zembrzuski;  
18.30 – 19.15 - Sprawność ukierunkowana w jednostce treningowej – doskonalenie techniki i taktyki gry – zajęcia praktyczne J. Cieślikowski;  
19.15 – 20.15 - Doskonalenie gry w ataku szybkim – ćwiczenia kompleksowe z elementami obrony i ataku szybkiego- zajęcia praktyczne A. Wójcik, M. Pastuszko.  
20.30 – 22.00 - Kolacja i spotkanie koleżeńskie.

### 30.05.2010 r. (niedziela)

- 08.00 – 08.30 - Śniadanie;  
09.00 – 10.00 - Atak szybki. Analiza na podstawie fragmentów gry z MŚw-2009 – prezentacja i komentarz A. Kaczorowski;  
10.15 – 11.00 - Piłka ręczna plażowa – prezentacja dyscypliny - A. Jaworski;  
11.15 – 12.15 - Sędziowanie – zmiany w przepisach i analiza sezonu 2009/10 – wykład M. Góralczyk, W. Michalik;  
12.15 – 13.00 - Uwagi o realizacji szkolenia i wynikach reprezentacji Polski w sezonie 2009/10 – K. Przybylski;  
13.30 – 13.45 - Zakończenie kursokonferencji i rozdanie certyfikatów  
14.00 – 14.30 - obiad;  
17.30 - mecz Polska - Słowacja

### Uwaga:

1. Główna recepcja, zakwaterowanie i wyżywienie – uczestnicy: Hotel „Agat” 97 300 Piotrków Trybunalski, ul. Wojska Polskiego 118
2. Zakwaterowanie – wykładowcy, zaproszeni goście: Hotel „Altamira” 97-300 Piotrków Trybunalski, ul. Dmowskiego 38
3. Zajęcia teoretyczne – wykłady: Hotel „Agat” 97 300 Piotrków Trybunalski, ul. Wojska Polskiego 118
4. Zajęcia praktyczne – Hala OSiR „Relax” Aleja 3 Maja 6