

**KONFERENCJA SZKOLENIOWA
DLA NAUCZYCIELI I TRENERÓW SZKOLENIA W PIŁCE RĘCZNEJ (OSPR)
i OŚRODKÓW MAKROREGIONALNYCH
SPAŁA 20-22.11.2015 r.**

Piątek 20.11.

19:15 – kolacja
20:15 – Otwarcie konferencji – Zygfryd Kuchta (Kierownik Projektu, ZPRP)
20:30 – 21:00 – Narada koordynatorów OSPR
20:30 – 22:00 – Przekazanie informacji o dostawie i użytkowaniu sprzętu elektronicznego/OSPR – Piotr Pawlak (specjalista IT, ZPRP)

Sobota 21.11.

8:00 – Śniadanie
9:00 – 10:00 – Organizacja OSPR – Dorota Liese-Romanowska (Z-ca Kierownika Projektu, ZPRP)
10:00 – 11:00 – Indywidualizacja treningu jako podstawowe zadanie OSPR – Wojciech Nowiński (koordynator makroregionalny).
11:00 – 11:30 – przerwa kawowa
11:30 – 12:30 – Zasób umiejętności technicznych niezbędnych do gry na poszczególnych pozycjach w ataku pozycyjnym – Michał Skórski (koordynator makroregionalny)
12:30 – 13:15 – Urazy stawu kolanowego u piłkarzy i piłkarek ręcznych – dr Ryszard Biernat (specjalista z zakresu fizjoterapii)
13:15 – obiad
15:00 – 16:30 – Jak ćwiczyć, aby chronić staw kolanowy? – dr Ryszard Biernat
16:30 – 17:30 – Atak pozycyjny - współpraca na poszczególnych pozycjach w formie fragmentów gry – zajęcia praktyczne - Lidia Walczyk
17:45 – 19:00 – Nauka i doskonalenie gry skrzydłowego i rozgrywającego – zajęcia praktyczne – Michał Skórski, Lidia Walczyk (koordynatorzy makroregionalni)
19:45 – kolacja
20:30 – Forum dyskusyjne szkoleniowców OSPR

Niedziela 22.11.

8:00 – Śniadanie
9:00 – 10:30 – Nauka i doskonalenie gry obrotowego i bramkarza – Józef Kulik, Wojciech Nowiński
10:30 – 12:00 – Kształtowanie cech motorycznych młodych zawodników (wydolność, siła, szybkość, koordynacja) – Józef Kulik (koordynator makroregionalny)
12:15 – 13:00 – Informatyczne wsparcie OSPR
13:00 – 13:15 – Zakończenie konferencji i wręczenie certyfikatów – Zygfryd Kuchta
13:15 - obiad i wyjazd uczestników konferencji



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Fundacja PGNiG
im. Ignacego Łukasiewicza