**Kursokonferencja licencyjna trenerów zespołów Superligi i I ligi kobiet oraz mężczyzn**

**Szczyrk, 09-11.06.2017r.**

|  |
| --- |
|  |
| **09.06.2017****Piątek** | 13.30 – 14.00 | Otwarcie konferencji | Zygfryd Kuchta  |  |  |
| 14.00 – 15:20 | The philosophy of the Dutch Handball and the handball Academy – Papendal (Part 1)(Holenderska filozofia piłki ręcznej i Akademia Papendal, cz. 1) | Robert Nijdam | 2 |  |
| 15.40 – 17.00 | Agility and quickness, basics and advance training structures(Podstawowe i zaawansowane struktury treningowe – zwinność i szybkość) | Alexandru Acsinte | 2 |  |
| 17.00 – 19.00 | Obserwacja meczu Rosja – Polska el. MŚ |  |  |  |
| 19.00 – 20.30 | Kolacja |  |  |  |
| 20.30 – 21.30 | The philosophy of the Dutch Handball and the handball Academy – Papendal (Part 2)(Holenderska filozofia piłki ręcznej i Akademia Papendal, cz. 2) | Robert Nijdam | 1 |  |
| **10.06.2016****Sobota** | 08.00 – 09.00 | Śniadanie  |  |  |  |
| 9.00 – 10.30 | Plyometrics training in handball(Trening pliometryczny w piłce ręcznej – teoria) | Alexandru Acsinte | 2 |  |
| 10.30 – 11.00 | Przerwa kawowa  |  |  |  |
| 11.00 – 12.30 | Trening siły mięśniowej w piłce ręcznej (cz. I) | Michał Skowron | 2 |  |
| 12.30 -13.15 | OSPR 2017 – zasady organizacji i prowadzonego szkolenia | Zygfryd Kuchta | 1 |  |
| 13.15 – 15.00 | Obiad |  |  |  |
| 15.00 – 16.30 | Plyometrics training in handball(Trening pliometryczny w piłce ręcznej – ćwieczenia praktyczne) | Alexandru Acsinte |  | 2 |
| 16.30 – 17.00 | Przerwa kawowa  |  |  |  |
| 17.00 – 18.30 | Trening siły mięśniowej w piłce ręcznej (cz. II) | Michał Skowron | 2 |  |
| 18.30 – 19.00 | Ubezpieczenia OC trenerów i instruktorów oraz omówienie ubezpieczeń NNW | Marek Irek | 1 |  |
| 19.00 – 20.30 | Kolacja |  |  |  |
| **11.06.2016****Niedziela** | 08.00 – 09.00 | Śniadanie |  |  |  |
| 9.00 – 10.45 | Proprioceptive traning in handball(Trening proprioceptywny w piłce ręcznej) | Alexandru Acsinte | 2 |  |
| 10.45 – 11.15 | Przerwa kawowa  |  |  |  |
| 11.15 – 12.45 | Koordynacja ruchowa – znaczenie, doskonalenie, sposoby oceny | Michał Spieszny | 2 |  |
| 12.45 – 13.00 | Zakończenie konferencji | Zygfryd Kuchta |  |  |
| 13.00 | Obiad  |  |  |  |