

**Program kursokonferencji szkoleniowej instruktora piłki ręcznej - licencja B i C
dla instruktorów i trenerów piłki ręcznej oraz nauczycieli wychowania fizycznego
organizowanej przez Lubelski Związek Piłki Ręcznej na sezon 2022/23
w terminie: 9-11 września 2022 r.**

Piątek 09.09.2022

- godzina 16.00-17.30: Przygotowanie kondycyjne piłkarza ręcznego w zakresie wydolności tlenowej i beztlenowej – *dr Krzysztof Krawczyk (teoria)*.
- godzina 17.45-19.15: Biomechaniczne aspekty nauczania techniki gry w piłce ręcznej – *dr Krzysztof Krawczyk (teoria)*.

Sobota 10.09.2022

- godzina 9.00-11.15: Nauczanie oraz doskonalenie techniki i taktyki ataku prostopadłego na etapie szkolenia ukierunkowanego – *mgr Józef Kulik (teoria i praktyka)*.
- godzina 11.30-13.00: - Technika gry bramkarza – przygotowanie motoryczne, technika indywidualna i współpraca z obroną na etapie szkolenia ukierunkowanego – *mgr Piotr Dropek (praktyka)*.
- godzina 15.00-17.15: Doskonalenie umiejętności techniczno - taktycznych w ataku i obronie w warunkach współzawodnictwa – *mgr Józef Kulik (teoria i praktyka)*.
- godzina 17.30-19.00: Nauczanie i doskonalenie techniki indywidualnej na pozycjach gry w obronie i ataku. Nauczanie techniki i taktyki ataku szybkiego. – *mgr Patryk Maliszewski (praktyka)*.

Niedziela 11.09.2022

- godzina 9.00-10.30: Różne warianty rozgrywania ataku szybkiego w trzecie tempo i szybkiego wznowienia gry, na podstawie analizy Igrzysk Olimpijskich 2020 – *mgr Józef Kulik (teoria)*.
- godzina 10.45-12.15: Kwalifikacja do sportu, dobór i selekcja, talent sportowy – *dr Tomasz Bielecki (teoria)*.

Razem 18 godzin.

Opracował: dr Krzysztof Krawczyk

Institucje i firmy wspierające lubelską piłkę ręczną