

POMORSKI WOJEWÓDZKI ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ W GDAŃSKU

80-213 Gdańsk 13 Al. Zwycięstwa 51 skr. pocztowa 26
tel.(0-58) 520-31-02 wew.133 fax. (0-58) 340 – 76 – 96 e-mail: gdansk@zprp.org.pl
konto: BANK MILLENIUM S.A O/Gdańsk Nr. 48 1160 2202 0000 0000 8509 2705
www.pomorskiwzpr.pl

L.dz. /PWZPR /299/2016

Gdańsk, dnia 26.08.2016r.

w/g rozdzielnika

Zgodnie z Uchwałą Zarządu ZPRP oraz Regulaminem Wydawania Licencji Trenerskich, Pomorski Wojewódzki Związek Piłki Ręcznej wraz z Kujawsko – Pomorskim Wojewódzkim Związkiem Piłki Ręcznej i Warmińsko – Mazurskim Wojewódzkim Związkiem Piłki Ręcznej informują, że w dniach **03 - 04.08.2016 r. w Gdańsku**, odbędzie się **kursokonferencja trenerów** uprawniająca do przedłużenia ważności **licencji „C”** na sezon sportowy 2016/17.

Wykłady odbywały się będą w starej auli Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, przy ul. Kazimierza Górskiego 1; zajęcia praktyczne natomiast w Hali Sportowej nr XII na terenie AWFIS .

Program kursokonferencji:

03.08.2016 (sobota)

- | | |
|---------------|---|
| 10:00 | - Otwarcie Kursokonferencji |
| 10:05 - 11:00 | - Uzupełniające ćwiczenia szybkościowo- refleksowe oraz sprawności specjalnej w treningu bramkarza w piłce ręcznej – M. Świrkula (zajęcia praktyczne) |
| 11:00 - 12:00 | - Znaczenie indywidualnego przygotowania motorycznego w kategoriach młodzieżowych - Krystian Nidzgorski (zajęcia praktyczne) |
| 12:30 – 14:00 | - Jak zapobiegać urazom ACL – Ryszard Biernat (wykład + pokaz) |
| 14:00 – 15:00 | - Przerwa |
| 15:00 – 16:00 | - Różne sposoby uaktywnienia obrony w ustawieniu 6:0 – Wojciech Nowiński |
| 16:00 – 16:45 | - Zabawy i gry wprowadzające w treningu piłki ręcznej wykład – Wojciech Nowiński |
| 17.00 – 18.30 | Obserwacja meczu PGNiG SUPERLIGI Kobiet AZS ŁĄCZPOL Gdańsk – UKS PCM Kościerzyna |

04.08.2016 (niedziela)

- 09:00 – 10:30 - Zmiany w przepisach gry w piłkę ręczną oraz ich właściwa Interpretacja - Komisja Sędziowska PWZPR w Gdańsku
- 10:30 – 11:30 - Żywnienie w sporcie wykład – Dariusz Łyżwiński
- 11:30 – 11:45 Wręczenie Certyfikatów i zakończenie kursokonferencji

Pomorski WZPR

11:45 – 13:00 Losowanie rozgrywek na sezon sportowy 2016/17

Otrzymują:

- Wiceprezes ZPRP – Zygfryd Kuchta
- Dyrektor Sportowy ZPRP – Jerzy Eliaz
- kluby sportowe będące członkami PWZPR Gdańsk, K-PWZPR, W-MWZPR,
- a/a

PREZES PWZPR w Gdańsku

/-/ Robert Majdziński