

Kurs licencyjny rugby „M-K-J”

I zjazd Burzenin 18-20.10.2019

Miejsce: Ośrodek Wypoczynkowy SPORTOWA OSADA, ul. Zarzecze 12, 98-260 Burzenin

Piątek (18.10)

11.00 przyjazd

**11.30 -13.00 Wprowadzenie. Organizacja i bezpieczeństwo higiena w pracy trenera.
System szkolenia centralnego w PZR,**

13.30 Obiad

14.30 – 16.00 Zajęcia teoretyczne
Techniki formacji młynna (wiązania , aut)

16.30-18.00 Zajęcia praktyczne
Techniki formacji młynna (wiązania , aut)

19.00 kolacja

19.30-21.30 Zajęcia teoretyczne
Planowanie procesu treningowego

Sobota (19.10)

7.00 – 8.00 zajęcia praktyczne
Rozpoczęcia, gra nogą

8.30 śniadanie

10.00-13.00 Zajęcia praktyczne
breakdown

13.30 obiad

14.30- 16.00 Zajęcia teoretyczne
Linie poruszania się , stałe fragmenty

16.30- 18.00 zajęcia praktyczne
Linie poruszania się , stałe fragmenty

19.00 kolacja

19.30-21.30 Zajęcia teoretyczne
Kształtowanie przygotowania fizycznego w kategoriach młodzieżowych

Niedziela (20.10)

8.30 śniadanie

9.00-12.00 zajęcia teoretyczne

Podstawy Psychologii Sportu i Pedagogiki

- komunikacja
- wartości w rugby
- stres w sporcie
- rola trenera grup młodzieżowych
- oddziaływanie wychowawcze poprzez sport

12.30

obiad

13.00 – 15.00

przepisy gry w rugby w kontekście, relacje: trener – sędzia – zawodnik.

Dziennik praktyk, Podsumowanie I zjazdu