

## **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