

Harmonogram konferencja licencyjna nr 2 (panel rugby 7) , 9.03.2019 Warszawa

Zajęcia teoretyczne: sala konferencyjna nr 35, teren AWF Warszawa , budynek 36 (vis a vis wejścia do budynku biura PZR), I piętro

Zajęcia praktyczne odbywać się będą na zewnątrz (część boiska trawiastego naturalnego na terenie AWF)

Godzina 9.45 – przyjazd uczestników.

Godzina 10.00 – 11.15 – zajęcia teoretyczne sala wykładowa

Informacje organizacyjne - Jacek Zalejarsz.

Wartości rugby, specyfika rugby 7,

charakterystyka zawodnika i kompletnej drużyny rugby 7- Andrzej Kozak

Godzina 11.15-11.30 – przerwa kawowa

11:30 - 12:45 – zajęcia praktyczne na zewnątrz

Zasady ofensywy w rugby 7 - Christian Hitt

12:45 - 13:30 – Obiad

13:30 - 14:15 - zajęcia praktyczne na zewnątrz

Obrona i przegrupowania w rugby 7 - Christian Hitt

14:15 - 15:00 - zajęcia praktyczne na zewnątrz

Rozpoczęcia i gra w powietrzu - Christian Hitt

15:00 - 16:00 - zajęcia teoretyczne sala wykładowa

Specjalistyczne przygotowanie motoryczne zawodnika do rugby 7 – Paweł Stempel

Uczestnicy powinni posiadać przybory do pisania, ubiór do zajęć praktycznych na zewnątrz na powierzchni trawiastej naturalnej (w przypadku niekorzystnej pogody zajęcia praktyczne będą realizowane na sali do sztuk walki).