

Harmonogram konferencja licencyjna nr 3 (panel rugby 15) , 10.03.2019 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 – 11.00 – zajęcia teoretyczne sala wykładowa

Informacje organizacyjne,

Planowanie, realizacja, monitoring procesu przygotowania zawodnika rugby na przykładzie KNM U20/U18 - Jacek Zalejczak.

11:00 - 11:30 – zajęcia teoretyczne sala wykładowa

Planowanie sesji treningowych w zakresie otrzymania korzyści - Christian Hitt

Godzina 11.30-11.45 – przerwa kawowa

11:45 - 13:00 – zajęcia praktyczne na zewnątrz

Konstruowanie gry ofensywnej - Duaine Lindsay

13.00 - 13:45 – Obiad

13:45 - 14:30 - zajęcia praktyczne na zewnątrz

Obrona w rugby 15 - Christian Hitt

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

Przegrupowania w rugby 15 - Christian Hitt

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

Specjalistyczne przygotowanie motoryczne zawodnika do rugby 15 – 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).