

Curs Perfecționare Antrenori Juniori - 01 – 02 Septembrie 2021			
Oră	Topic curs	Tip lecție	Lectori
MIERCURI 01 SEPTEMBRIE 2021			
09.45	Deschidere oficială curs		
10.00 - 10.45	Evaluarea în jocul de handbal. Evaluarea în antrenament	Teorie 1	Cristina VĂRZARU
10.45 - 11.00	Pauză		
11.00 - 11.50	Modalități de cultivare a tăriei mentale la sportivi	Teorie 2	Florentina TONIȚA
11.50 - 13.00	Prânz		Prânz
13.00 - 13.40	Jocul pe spațiu mare (transition play). Principii generale	Teorie 3	Monique TIJESTERMAN
13.40 - 13.55	Pauză		
13.55 - 14.35	Situațiile de supranumeric	Teorie 4	Monique TIJESTERMAN
14.35 - 14.50	Pauză		
14.50 – 15.30	Antrenează antrenorul	Teoria 5	Monique TIJESTERMAN
15.30 – 15.45	Pauză		
15.45 - 16.30	ANAD – Lista interzisă 2021	Teorie 6	Mădălina CRAVETZ
JOI 02 SEPTEMBRIE 2021			
10.00 - 10.50	Tehnica individuală în apărare	Teorie 7	Bent Dahl
10.50 - 11.00	Pauză		
11.00 - 11.50	Tehnica individuală în atac	Teorie 8	Bent Dahl
11.50 - 13.00	Prânz		Prânz
13.00 - 13.50	Planificarea încălzirii și a pliometriei	Teorie 9	Ștefan CIUNTU
13.50 - 14.00	Pauză		
14.00 - 14.50	CNFPA – Promovarea antrenorilor într-un nivel superior	Teorie 10	Bărgăunaș George
14.50 – 15.00	Pauză		
15.00 – 15.50	Atacul împotriva apărării 5 + 1	Teorie 11	Petru GHERVAN