

Curs anual al antrenorilor – juniori - Romania

Ora	Topic conferință	Tip lecție	Lectori
Luni, 17 Iunie 2019			
13.00.	Sosire participanți - înscriere		
14.30.	Deschiderea cursului		
14.45-15.45	Sistemul defensiv 3:3	Teorie	Marcin Smolarczyk
15.45.-16.00	Pauză		
16.00-17.00	Relația antrenor-sportivi-părinți, provocări și oportunități pe calea spre performanță	Teorie	Tonița Florentina
17.30	Transport sală		
18.00-19.15	Sistemul defensiv 3:3	Practic	Marcin Smolarczyk
20.00	Cină		
Marti 18 Iunie 2019			
7.45	Mic dejun		
8.30-9.30	Analiza video a antrenamentelor și meciurilor în timp real	Teorie	Cheregi Radu
9.30-9.45	Pauză		
9.45-10.45	Atacul în superioritate numerică	Teorie	Marcin Smolarczyk
10.45-11.00	Pauză		
11.00-11.20	CNFPFA	Teorie	
11.25-11.45	ANAD	Teorie	
12.30	Prânz		
14.00	Transport sală		
14.30-15.45	Atacul în superioritate numerică	Practic	Marcin Smolarczyk
15.45-16.00	Pauză		
16.00-17.00	Testări fizice în handbal	Practic	Ciuntu Ștefan
17.00-17.15	Pauză		
17.15-18.15	Planificarea exercițiilor de forță în funcție de vârstă	Practic	Ciuntu Ștefan
19.30	Cină		
Miercuri, 19 Iunie 2019			
8.00.	Mic dejun		
9.00-10.00	Arbitraj – tendințe actuale, interpretare, faze controversate	Teorie	Vasile Pavel
10..30	Transport sală		
10.45- 12.15	Tehnica și plasamentul portarilor – feminine și masculin	Practic	Ildiko Kerekes Apostu Daniel
12.45	Prânz		