

## **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).**