

Harmonogram szkoleń online PZR

Prowadzący	Temat	Data	Godziny
Paweł Stempel	Przygotowanie motoryczne zawodników rugby. Temat będzie realizowany w trzech kolejnych spotkaniach.	27.04.2020 29.04.2020 04.05.2020	19.00 - 21.00
Andrzej Kozak	Doskonalenie wznowień gry w Rugby 7 (restartów) - umiejętności indywidualne (dobór zawodników) kluczowe elementy, przykładowe ćwiczenia.	06.05.2020	19.30 - 21.00 + ewentualna dyskusja
Stanisław Więciorek	Doskonalenie umiejętności indywidualnych i zespołowych w zakresie wiązania i pracy młyna zwartego. Przykładowe ćwiczenia dla poszczególnych pozycji w młynie.	07.05.2020	19.30 - 21.00 + ewentualna dyskusja
Krzysztof Krzewicki	Zakres niezbędnych umiejętności technicznych, taktycznych, motorycznych, mentalnych, zawodników pretendujących do Kadry Narodowej U16 M RXV, U18 M RXV na przykładzie szkolenia centralnego roczników 1999-2003 wraz z przykładowymi ćwiczeniami. Szkolenie skierowane do sztabów szkoleniowych drużyn młodzik, kadet, junior.	11.05.2020	19.30 - 21.00 + ewentualna dyskusja
Grzegorz Kacała	Doskonalenie zachowania się zawodników formacji młyna będących w ofensywie w polu obronnym przeciwnika ze szczególnym uwzględnieniem techniki indywidualnej i współdziałania (kluczowe elementy) w celu zdobycia przyłożenia (aut, pick and go). Szkolenie skierowane do sztabów szkoleniowych drużyn kadet, junior, senior.	12.05.2020	19.30 - 21.00 + ewentualna dyskusja
Janusz Urbanowicz	Zakres niezbędnych umiejętności technicznych, taktycznych, motorycznych, mentalnych. zawodniczek pretendujących do Kadry Narodowej U18 R7	14.05.2020	19.30 - 21.00 + ewentualna dyskusja
Duaine Lindsay, Karol Czyż	Struktura ataku w grze otwartej reprezentacji Polski seniorów w Rugby XV.	15.05.2020	19.30 - 21.00 + ewentualna dyskusja