



Zaproszenie

Podkarpacki Związek Koszykówki w Rzeszowie zaprasza: trenerów, instruktorów i nauczycieli na warsztaty szkoleniowe podczas XXI Mistrzostw Podkarpacia w koszykówce mężczyzn

W dniu 18.09.2020r./sobota/ w hali MOSiR w ŁAŃCUCIE od godz. 10.30
Rejestracja w dniu szkolenia od godz. 10.00. Koszt uczestnictwa - 30 zł.

W ramach opłaty uczestnicy – otrzymają certyfikat na sezon 2021/22 i okolicznościowe gadżety,



Program

10.30 - 11.15 Daniel Puchalski /NIEDŹWIADKI Przemyśl/

MOTORYKA

Model rozwoju motorycznego dzieci i młodzieży w realizacji zadań stawianych przez grę w koszykówkę. Zestawy ćwiczeń

11.15 - 12.15Robert Bełczowski, Roman Prawica /KUŹNIA Koszykówki/

TECHNIKA - doskonalenie

Znaczenie stopniowania trudności w nauczaniu i doskonaleniu techniki w koszykówce. Utrzymywanie proporcji w kształtowaniu motoryki i techniki. Zestawy ćwiczeń.

12.15 - 13.00Józef Lewicki, Mariusz Kucab

WGiD - informacje na sezon 2021/22

od godz . 15.00 zapraszamy na mecze turniejowe