

KURS PIŁKI RĘCZNEJ PLAŻOWEJ – POLSKA 2021

BLOK	ZAJĘCIA		ZAWARTOŚĆ
ROZUMIENIE GRY	1	Historia i aktualna sytuacja	
	2	Przepisy i filozofia	
	3	Mechanika gry	
ATAK	4	Podstawy	Gra w przewadze, pozycje, charakterystyka zawodników
	5	Technika	Prosty rzut, spin shot, wrzutka, spin shot vs. wrzutka
	6	Taktyka indywidualna	Nastawienie ofensywne, związanie przeciwnika
	7	Taktyka zespołowa	Przewaga liczebna, pozycja specjalisty, dostosowanie przestrzeni, systemy, prosta gra vs. złożona
	8	Warianty taktyczne	Specjalista jako skrzydłowy, leworęczny obrotowy, wykorzystanie obrotowego
OBRONA	9	Podstawy	Obniżenie pozycji, pozycje, zasady defensywne
	10	Technika	Przesuwanie, bloki, przechwyty
	11	Taktyka indywidualna	Kontrolowanie przestrzeni, zapobieganie, odstraszanie, linia podania, bloki
	12	Taktyka zespołowa	Obowiązki, zasięg, priorytety
	13	Systemy	Rozumienie każdego systemu
ZMIANY	14	Modele zmian	4x4, 3x3
	15	Kontratak	
	16	Równowaga w obronie	
REMISY	17	Złota bramka	
	18	Shoot-outy	
BRAMKARZE	19	Gra bramkarzy	
TRENER	20	Zasady	Klucze do sukcesu
	21	Planowanie sezonu	Fazy sezonu
	22	Trening teoretyczny	Istotność pracy poza boiskiem
	23	Strategie podczas gry	
	24	Czas dla drużyny (TTO)	