



*International Coaches Basketball
Clinic
Katowice 2010*

**MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA SZKOLENIOWA DLA
TRENERÓW I INSTRUKTORÓW KOSZYKÓWKI
„KATOWICE 2010”**

4-6.06.2010

Katowice



Polski Związek Koszykówki we współpracy z Akademią Wychowania Fizycznego, Klubem Sportowym AZS AWF w Katowicach oraz Athletes in Action i FIBA Europe organizuje międzynarodową konferencję szkoleniową dla trenerów i instruktorów koszykówki. Udział w konferencji uprawnia do uzyskania licencji PZKosz na sezon 2010/11.

Termin konferencji: 04 – 06 czerwca 2010

Miejsce konferencji: Hala sportowa AWF Katowice, ul. Mikołowska 72

Wykładowcy:

Jose Hernandez	(Hiszpania)	Reprezentacja Hiszpanii
Dale Layer	(USA)	Liberty University
Svetislav Pesic	(Serbia)	FIBA
Mladen Starcevic	(Chorwacja)	Polonia 2011

Program konferencji:

Piątek 04.06

10.00 – 12.00 Rejestracja uczestników
12.15 – 13.30 **S. Pesic** Obrona każdy swego po stronie piłki i pomocy
13.45 – 15.00 **D. Layer** Wybrane aspekty obrony strefowej cz. 1
15.00 – 16.30 Obiad
16.45 – 18.00 **S. Pesic** Obrona zasłon od i do piłki

19.00 – 20.45 Mecz AIA (USA) - Kadra Śląska (hala AWF)
21.00-23.00 Grill

Sobota 05.06

9.00 – 10.15 **S. Pesic** Sytuacje specjalne w obronie
10.30-11.45 **J. Hernandez** Szybki atak i kontynuacja
12.00 – 13.30 **M. Starcevic** Analiza gry zawodnika #5 na poziomie ekstraklasy
13.30 – 15.00 Obiad
15.15 – 16.30 **D. Layer** Wybrane aspekty obrony strefowej cz. 1I
16.45 – 18.00 **J. Hernandez** Analiza gry zawodników obwodowych na poziomie Euroligi
19.00– 20.45 Mecz AIA (USA) – Kadra U-23 (hala AWF)

Niedziela 06.06

9.15 - 10.30 **J. Hernandez** Sytuacje specjalne w ataku
10.45 – 12.00 **J. Ansley** Wybrane aspekty przygotowania sprawnościowego w koszykówce

12.15 – 13.30 **M. Starcevic** Rozwijanie umiejętności w ćwiczeniach 1x1, 2x2.....

13.30 - Zakończenie konferencji i rozdanie certyfikatów
15.00 - Mecz AIA (USA) – Kadra U-23 (hala AWF)

UWAGA!!!

Zainteresowani uczestnicy kliniki bez dodatkowych opłat mogą wziąć udział w konferencji poświęconej treningowi sprawnościowemu oraz diagnostyce w grach zespołowych organizowanej przez Akademię Wychowania Fizycznego w Katowicach w terminie 3-4.06.2010:

Wykładowcy:

Tudor Bompa	(USA)	Toronto University
Jacky Ansley	(USA)	Athletes Performance
Adam Zając	(Polska)	AWF Katowice
Stanisław Poprzęcki	(Polska)	AWF Katowice
Remigiusz Rzepka	(Polska)	AWF Katowice
Michał Wilk	(Polska)	AWF Katowice
Miłosz Czuba	(Polska)	AWF Katowice

Program konferencji:

Czwartek 03.06

- 9.00 – 10.15 Rejestracja uczestników
10.30 – 11.45 **Zając A. Poprzęcki S.** Budowa mięśnia i metabolizm wysiłkowy
12.00 – 14.00 **Wilk M.** Trening siły i mocy kończyn dolnych (Prezentacja aparatury diagnostyczno-pomiarowej „Optijump”)
14.15 – 16.00 Obiad
16.00 – 17.45 **Ansley J.** Kształtowanie szybkości i mocy w koszykówce
18.00 – 19.30 **Rzepka R.** Diagnostyka, profilaktyka i trening po urazach stawu kolanowego i skokowego

Piątek 04.06

- 9.00 – 10.15 **Czuba M.** Diagnostyka wydolności tlenowej i beztlenowej oraz implikacje treningowe
10.30 – 12.00 **Bompa T.** Współczesne koncepcje w przygotowaniu kondycyjnym zawodników gier zespołowych (Periodyzacja treningu)

Koszt udziału w konferencji: 350,00 zł (wpłata do 15.05.2010), 400,00 zł (wpłata po terminie)

Opłata konferencyjna uprawnia do: udziału w wykładach, otrzymania materiałów na nośniku DVD i certyfikatu,. Ponadto uczestnicy mają zapewniony wstęp na mecze Kadry U-23 i Reprezentacji Śląska z drużyną AIA złożoną z zawodników grających w lidze NCAA. Otrzymują także torbę, smycz, notatnik, możliwość udział w grilu oraz mogą zakupić materiały szkoleniowe po preferencyjnych cenach.

UWAGA!!!!

Szczegółowe informacje na stronach: www.pzkosz.pl
www.konfkosz.awf.katowice.pl oraz www.azs.awf.katowice.pl,

Zgłoszenia: wyłącznie drogą elektroniczną na formularzu zamieszczonym na stronie www.konfkosz.awf.katowice.pl

Należność za udział w konferencji płatna przelewem bankowym:

KS AZS AWF Katowice

Ul. Mikołowska 72a

40-065 Katowice

PKO II O/Katowice

Nr rachunku 40 1020 2313 0000 3102 0019 7293

Z DOPISKIEM „KONFERENCJA KOSZYKÓWKA”

Faktury: faktury w trakcie konferencji otrzymają tylko ci uczestnicy, którzy wypełnią pole z danymi w formularzu zgłoszeniowym. Pozostałym osobom będą przekazywane sukcesywnie pocztą.

!!! błędnie podane dane do faktury skutkują koniecznością przepisania jej i przesłaniem w terminie późniejszym.

Zakwaterowanie: istnieje możliwość zarezerwowania noclegów w hotelu AWF Katowice w cenie 80,00 zł za nocleg ze śniadaniem (liczba miejsc ograniczona)–tel: 032 207 5401,

fax: 032 2510 226 lub e-mail hotel@awf.katowice.pl

Przy składaniu rezerwacji proszę powoływać się na udział w konferencji .

Oprócz tego można zarezerwować miejsca noclegowe w innych hotelach, których lokalizacja pozwala na szybki dojazd lub dojście na obiekty AWF:

Zajazd Sportowy GKS Katowice Ceglana 67 tel. 032 2510093, 7574051

Hotel Dylizans ul. Rolna 7 tel. 032 2054523, 2521071-74

Hotel Park Diament Wita Stwosza 37 tel. 032 7200000,

Można zamówić obiady w stołówce AWF (cena 15zł, zamówienie na formularzu zgłoszeniowym)

Kontakt w sprawie konferencji:

Biuro KS AZS AWF Katowice – azs@awf.katowice.pl , tel. 032 207 51 81,

Zakład Koszykówki AWF Katowice Tel. 032 207 51 97, 032 207 52 36

Anna Banaszczak śr 10-11, czwartek 9.30-11.00



*International Coaches Basketball
Clinic
Katowice 2010*