

CURS ANTRENORI SENIORI 11-13.06.2015**P R O G R A M****11.06 JOI**

11.00-11.30	Inscrierea si deschiderea cursului
11.30-13.00	Teorie Feldmann: Variabilitatea sistemelor de aparare
13.00-14.30	Pranz
14.30-16.00	Teorie Marcinka: Schimbarea dinamicii echipei
16.00-16.30	Pauza
16.30-18.00	Teorie Feldmann: TO, scop, realizare (+sportive)
18.00-18.30	Pauza
18.30-20.00	Teorie Marcinka: Antrenamentul in circuit

12.06 VINERI

09.00-10.30	Teorie Ciocoiu: Nutritie, refacere, recuperare, doping
10.30-11.00	Pauza
11.00-12.30	Teorie Dragnea: Programare/Planificare
12.30-14.00	Pranz
14.00-15.15	Practic Feldmann: Sisteme de aparare agresive
15.15-15.30	Pauza
15.30-16.30	Practic Marcinka: Antrenamentul in circuit
16.30-16.45	Pauza
16.45-17.45	Practic Feldmann: Variabilitatea sistemelor de aparare (si relatia pe cupluri de posturi 2/2)
17.45-18.00	Pauza
18.00-19.00	Practic Marcinka: Repunerea rapida dupa gol, atac rapid (at/ap)

13.06 SAMBATA

09.00-10.00	Tonita: Coeziune de grup (cunoastere, micro grup)
10.30-11.00	Pauza
11.00-12.30	Cirligeanu: Arbitraj (tendinte, noutati)
16.00-18.00	EXAMEN SCRIS