

KURSOKONFERENCJE „C” i „B”
Organizator: Łódzki Związek Piłki Ręcznej
29 - 30. 08. 2026 R.

ZAJĘCIA WSPÓLNE „B” i „C”
Harmonogram zajęć – sobota /29.08.2026/
Sala Konferencyjna w Atlas Arenie al. bp. Władysława Bandurskiego 7
Hala Sportowa-Widowiskowa Atlas Arena; al. bp. Władysława Bandurskiego 7

Godz.	Poziom	Godz.	Przedmiot	Prowadzący	Temat
8,45-9,30	B/C	1	Organizacja imprez sportowych /Teoria/	Jerzy Bończak	Omówienie systemu rozgrywek młodzieżowych w sezonie 2026/2027
9,30-11,00	B/C	2	Teoria sportu /Teoria/	Jakub Bonisławski	Intensywność w treningu piłki ręcznej – co oznacza w kontekście gry?
11,00-12,30	B/C	2	Teoria sportu /Teoria/	Jakub Bonisławski	Intensywność w treningu piłki ręcznej – co oznacza w kontekście gry? /dalsze rozważania/.
12,30-14,00	B/C	2	Piłka ręczna /Teoria/	Adrian Struzik	Nauczanie podstawowej techniki indywidualnej w ataku
14,15-16,00	B/C	3	Piłka ręczna /Praktyka/	Opieka: Jerzy Bończak	Ocena gry zawodniczek i stosowanych przez zespoły rozwiązań taktycznych podczas zawodów o Superpuchar Polski Kobiet
16,00-17,30	B/C	2	Piłka ręczna /Teoria/	Zygmunt Kamys	Rola obrotowego w działaniach ofensywnych zespołów top 4 EHF Euro 2026
17,45-20,00	B/C	3	Piłka ręczna /Praktyka/	Opieka: Jerzy Bończak	Ocena gry zawodników i stosowanych przez zespoły rozwiązań taktycznych podczas zawodów o Superpuchar Polski Mężczyzn

ZAJĘCIA DLA LICENCJI „B”**Harmonogram zajęć – niedziela /30.08.2026/****Hala Sportowa Chojeńskiego Klubu Sportowego Łódź; ul. Kosynierów Gdyńskich 18**

Godz.	Poziom	Godz.	Przedmiot	Prowadzący	Temat
9,30-11,00	B	2	Piłka ręczna /Praktyka/	Zygmunt Kamys	Doskonalenie umiejętności w ataku szybkimi, kontrataku i szybkim wznowieniu
11,00-12,30	B	2	Piłka ręczna /Praktyka/	Zygmunt Kamys	Grupowa organizacja działań ofensywnych we współpracy z obrotowym
12,30-14,00	B	2	Motoryka /Praktyka/	Konrad Szczukocki	Trening poruszania wielokierunkowego i zwinności z podziałem na działania defensywne i ofensywne.
Realizacja godzin		B-21	Teoria: 33%; Praktyka: 67%		

ZAJĘCIA DLA LICENCJI „C”**Harmonogram zajęć – niedziela /30.08.2026/****Hala Sportowa im. Andrzeja Szymczaka Łódź; ul. Sobolowa 1**

Godz.	Poziom	Godz.	Przedmiot	Prowadzący	Temat
9,30 – 11,00	C	2	Motoryka /Praktyka/	Konrad Szczukocki	Trening poruszania wielokierunkowego i zwinności z podziałem na działania defensywne i ofensywne.
11,00 - 12,30	C	2	Piłka ręczna /Praktyka/	Adam Jędraszczyk	Taktyczne rozwiązania stałych fragmentów gry i zachowań przy sygnalizacji „gry pasywnej”
Realizacja godzin		C-19	Teoria: 37%; Praktyka: 63%		

Kadra kursokonferencji:

mgr Jakub Bonisławski – Master Coach; koordynator szkolenia w pionie męskim ZPRP; nauczyciel akademicki Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

mgr Jerzy Bończak – Wiceprezes do spraw szkoleniowych ŁZPR, Koordynator Regionalny OSPR ZPRP w Województwie Łódzkim, trener I klasy;

mgr Adam Jędraszczyk – trener I klasy; szkoleniowiec zespołów seniorskich i młodzieżowych UKS „Anilana” Łódź; trener zespołów akademickich.

dr Zygmunt Kamys – Master Coach; II-gi trener Reprezentacji Polski seniorów; trener w NLO SMS ZPRP w Kielcach.

mgr Adrian Struzik – Master Coach; II-gi trener Reprezentacji Polski seniorek; nauczyciel akademicki na Wydziale Kultury Fizycznej i Zdrowia Uniwersytetu Szczecińskiego.

mgr Konrad Szczukocki – Trener przygotowania fizycznego.