



WZPS
L U B L I N

Wojewódzki Związek Piłki Siatkowej w Lublinie

ul. Montażowa 16 p. 9, 20-074 Lublin, tel.: 81 528 01 44; 697 095 029;

www.wzps.lublin.pl; wzps@wzps.lublin.pl; fax: 81 524 45 48;

PEKAO S.A. III o/Lublin 68 1240 2382 1111 0000 3895 0809

NIP: 712-21-79-340

**KURSAKONFERENCJA SZKOLENIOWA I LICENCYJNA DLA TRENERÓW
I INSTRUKTORÓW PIŁKI SIATKOWEJ ORAZ NAUCZYCIELI**

Kock 04-05.09.2026 r.

Lubelskie
Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego



Szanowni Państwo.

Wydział Szkolenia WZPS w Lublinie zaprasza wszystkich zainteresowanych trenerów i nauczycieli wychowania fizycznego na Kursokonferencję Szkoleniową, która odbędzie się w dniach 04-05 września 2026r. w Kocku.

Głównymi prelegentami szkolenia będą **Małgorzata i Robert Kupisz**, trenerzy drużyny żeńskiej NIKE Węgrów, koordynator i trenerka Siatkarskich Ośrodków Szkolnych.

Trenerzy Małgorzata i Robert Kupisz poprowadzą pokazy treningowe z udziałem kadry wojewódzkiej chłopców IV drużyny Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży Łódzkie 2026.

Równocześnie przypominamy, że udział w Kursokonferencji jest jednym z wymogów do uzyskania uprawnień do prowadzenia zespołów w rozgrywkach WZPS w Lublinie. Przewidujemy po 5 godzin zajęć I i II dnia (razem 10 godzin zajęć szkoleniowych).

Opłata za udział w Kursokonferencji wynosi 300zł za osobę. W przypadku niekorzystania z noclegu opłata wynosi 250zł za osobę.

Zgłoszenie udziału w kursokonferencji prosimy przysłać do dnia 28.08.2026 roku na adres wzps@wzps.lublin.pl. W zgłoszeniu mailowym prosimy o informację potwierdzającą skorzystanie z noclegu i wyżywienia.

Ramowy program kursokonferencji:

04.09. 2026 r. – PIĄTEK

14:00 – 15:00 Przyjazd uczestników i zakwaterowanie, obiad.

15:00 – 16:00 Zebranie organizacyjne dotyczące rozgrywek sezonu 2026/2027 Artur Janczarek, Edward Dziedzina, Ewa Janczarek.

16:00 – 16:15 Rozpoczęcie kursokonferencji /sala wykładowa/- Maciej Sobieraj, Jacek Rutkowski.

Blok zajęć teoretycznych – Małgorzata i Robert Kupisz.

16:15 – 17:45 Przygotowanie do sezonu zespołu ligowego piłki siatkowej - etapy.

17:45 – 18:45 Rozgrzewka z elementami prewencji urazów.

18:45 – 19:45 Ćwiczenia poruszania się – zbiór ćwiczeń jako element części wstępnej treningu.

20:00 – 20:30 Kolacja.

20:30 – 22:30 Dyskusja w zespołach problemowych.

05.09. 2026 r. – SOBOTA

08:00 – 09:00 Śniadanie.

Blok zajęć praktycznych hala SP Kock – Małgorzata i Robert Kupisz.

09:30 – 11:00 Atak – zbiór ćwiczeń techniki indywidualnej.

11:00 – 12:00 Mobilizacja odcinka piersiowego i stawu ramienno-łopatkowego - kluczowy element w treningach piłki siatkowej.

12:00 – 13:00 Atak – główne problemy w nauczaniu.

13:00 – 14:00 Dyskusja, podsumowanie i zakończenie konferencji, uroczyste wręczenie certyfikatów, obiad.

Maciej Sobieraj

Wiceprezes ds. Szkoleniowych

WZPS w Lublinie