

Obsah školení

32 hod

1. den	sobota	6. září 2014	9 hod
---------------	---------------	---------------------	--------------

rozsah	lektor	obsah
2	Mořický	hrací materiál, vhodný výběr hracího materiálu pro děti
1	Svoboda	osobnost trenéra –didaktické zásady tréninku
1	Svoboda	taktika ve stolním tenisu
1	Svoboda	teoretická a psychologická příprava
2	Horák	pasivní a aktivní bloking varianty topspinu F a B základy obranné hry příjem podání a jeho varianty
2	Horák	základy úderové techniky držení pátky, technika forhendového a bekhendového kontradrávu technika forhendového a bekhendového úderu se spodní rotací-pinku technika forhendového a bekhendového topspinu základní druhy podání

2. den	neděle	7. září 2014	7 hod
---------------	---------------	---------------------	--------------

rozsah	lektor	obsah
1	Horák	základy pohybové techniky – střehové postavení a jeho význam techniky práce nohou ve stolním tenisu a metody jejich nácviku
1	Horák	význam všeobecné tělesné přípravy , její složky
1	Horák	speciální tělesná příprava
4	Horák	rozvoj speciálních pohybových schopností, kompenzační cvičení

3. den	pátek	19. září 2014	8 hod
---------------	--------------	----------------------	--------------

rozsah	lektor	obsah
2	Halas	pravidla a soutěžní řád , registrační a přestupní řád, registr ČAST, organizační struktury ČAST
4	Vachovcová, Brhel	metodika nácviku jednotlivých úderů využití zásobníku míčků, robotu, sparringpartnera, nejčastější chyby, korekce chyb
2	Vachovcová, Brhel	ukázka tréninkové jednotky

4. den	sobota	20. září 2014	8 hod
---------------	---------------	----------------------	--------------

rozsah	lektor	obsah
4	Miklosyová	základy zdravotvědy-rizikové faktory zranění ve sportu, pravidla první pomoci, nejčastější zranění ve stolním tenisu, prevence zranění –význam rozcvičení, protahovací cvičení, regenerace, životospráva , boj proti doping
2	Brhel	nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů, korekce chyb
1	Horák	struktura tréninkové jednotky, plánování ve ST
1	Horák	herní kombinace na zdokonalování techniky a taktiky ve ST, skladba TJ

ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA