

32 vyučovacích hodin

Časový harmonogram a témata přednášek

Pátek 16:00 – 21:00

- I. 16:00 – 17:30 prezentace, základní informace – docházka, seznámení s tématy
- II. 16:00 - 21:00 technika základních úderů – F/B kontr, čop, spin, blok. Základní fáze jednotlivých úderů, klíčové body u každého úderu, hlavní chyby, úchop pátky

Sobota 8 – 20

- III. 8:00-9:30 Metodika – posloupnost výuky, kombinace, tempo hry, spojitost s technikou
- IV. 9:30-12:00 pohybová průprava – pohyb jako základní prvek rozvoje hráče ST, kombinace na rozvoj pohybu a jistoty, koordinace a cit pro balón, speciální pohybová cvičení
- V. 12:00 – 13:00 polední pauza
- VI. 13:00 - 16:00 specifika tréninku dětí – poměr pohybové průpravy a hry na stole, hry jako důležitý prvek přípravy, intenzita a objem v přípravě dětí, talent – hlava, nohy, ruka ..., raná specializace, ukázky her při rozcvičování, při STP, při tréninku, při tréninkových setech
- VII. 16:00-18:00 podání – pravidla, umístění, rotace, sledování soupeře, zapojení celého těla, podání na jednu dobu, následná hra, taktika, příjem
- VIII. 18:00-20:00 debata – dotazy, připomínky, komentáře

Neděle 8:00 – 18:00

- IX. 8:00-10:00 - zásobník – na techniku, na rychlost, důležitý faktor v přípravě hráčů ST
- X. 10:00-12:00 – Nové trendy
- XI. 12:00-12:30 – polední pauza
- XII. 12:30 – 14:00 HBO projekt a podpora ČÁST
- XIII. 14:00 – 15:00 video - ukázky
- XIV. 15:00 – 18:00 závěrečný test

Většina přednášek bude probíhat přímo v hale. Celé školení bude zaměřeno především prakticky. Účastníci musí mít sportovní oděv, halovou obuv a pátku na ST. Časy přednášek jsou orientační. Akce proběhne v hale Slavoj Praha.