



Pražský svaz stolního tenisu  
Zátopkova 100/2  
160 17 Praha 6 - Strahov  
IČO: 22716670  
[www.prazskypinec.cz](http://www.prazskypinec.cz)

**JOOLA®**  
for the **Champion** in you!

## Školení trenérů C – Slavoj Praha, 23. – 25. 9. 2016

Časový rozvrh a témata:

### 23. 9. Pátek

17:00 – 17:10 zahájení, prezentace (Tomáš Vrňák)

17:15 – 18:15 pravidla – co je nutné znát, novinky (Jan Poledne)

18:30 – 21:00 úchop pátky, základní postavení DK, základní postavení těla (Martin Linert)

### 24. 9. sobota

7:30 – 9:00 materiál – potahy, dřeva, (Martin Linert)

9:00 – 10:30 zásobník, využití robota v tréninku dětí (Petr Kaucký)

10:30 – 12:00 využití videa při tréninku dětí, specifika tréninku dětí (Petr Kaucký)

12:00 – 13:00 pauza

13:00 – 16:00 druhy základních úderů, technika úderů, metodika (Tomáš Vrňák)

16:00 – 17:30 základní cvičení při tréninku dětí (Tomáš Vrňák)

17:30 – 19:30 hry v tréninku dětí (Tomáš Vrňák)

19:30 – 21:00 video – časté chyby v technice (Tomáš Vrňák)

### 25. 9. neděle

8:00 – 9:30 kondiční příprava (Tomáš Vrňák)

9:30 – 10:30 podání (Tomáš Vrňák)

10:30 – 12:00 video – technika, kondiční příprava (ML, TV)

12:00 – 12:45 pauza

12:45 – 14:00 praxe (TV)

14:00 – 17:00 zkouška (TV, ML)

**Všichni účastníci kurzu jsou povinni absolvovat školení v plném rozsahu, tj. pátek – neděle!** Poplatek musí být uhrazen již před začátkem školení. Časový harmonogram je orientační, pořadí přednášek se může měnit. Mezi jednotlivými hodinami budou zařazeny přestávky – po domluvě. Absolvent kurzu by měl zvládat naučit správnou techniku, poznat základní chyby a získat všeobecný přehled o tréninku dětí.