



**SLOVENSKÝ STOLNOTENISOVÝ ZVÄZ  
VÁS POZÝVA NA:**

# **SEMINÁR TRÉNEROV PRE SR A ČR**

**14. OKTÓBER 2019**

Národné stolnotenisové centrum, Černockého 6, Bratislava

Seminár bude pod vedením uznávaného mentora *Jareka Kolodziejczika* – rakúskeho reprezentačného trénera U18, držiteľa ocenenia Badge of Honour. Seminár bude v českom jazyku.

---

## **PROGRAM:**

Program bude v dvoch častiach: teoretická časť a praktická časť.

### **1. TEORETICKÁ ČASŤ: 9:00-12:00 hod.**

Tréningový proces talentovaných hráčov – minikadeti, kadeti, juniori.  
Pomer všeobecných a špeciálnych tréningových prostriedkov a čas zaťaženia  
v jednotlivých etapách športovej prípravy.

### **2. PRAKTICKÁ ČASŤ: 14:00-16:00 hod.**

Moderné podanie. Aktívny a pasívny príjem podania. Metódy nácviku  
a zdokonaľovania príjmu podania.

**Prihlášky posielajte do 07.10.2019 na e-mail: [odorova@sstz.sk](mailto:odorova@sstz.sk), [sstz1@sstz.sk](mailto:sstz1@sstz.sk)**

**Účasť : zdarma**

**Účasť na seminári zaručuje predĺženie trénerskej licencie!**

**[www.sstz.sk](http://www.sstz.sk)**