**Program pro trenéry lic. C..praktická část 26-27.9.2020**

**Sobota: 8 – 9:00 hod.:**

* Krátké seznámení
* Etický kodex trenéra
* Proč školení ve spolupráci s TMK a KM ČAST (vyrovnání úrovně mezi kraji, seznámení s progresívními a hlavně rychlými základy výuky mládeže)
* Seznámení s doporučenými objemy (kroužek x sportovní trénink)
* Videa vzory zahraniční

vzory domácí

skutečnost

**9 – 12:00 hod.: trenéři a děti**

10´ Rozcvička

30´ Mikrofyzička

10´ Stínování

50´ Technická příprava na stolech trenéři + děti

15´ Přestávka

50´ Technická příprava na stolech trenéři + děti

15´ Strečink

**14 – 17:00 hod.: trenéři + děti**

10´ Rozcvička

30´ Mikrofyzička

10´ Stínování

50´ Technická příprava na stolech trenéři + děti

15´ Přestávka

50´ Technická příprava na stolech trenéři + děti

15´ Strečink

**17 – 18:00 hod.: trenéři**

Konzultace technické problematiky na stolech

Video analýzy dětí

**Neděle: 8 – 9:00 hod.**

Opakování základů techniky

Video analýzy

**9 – 12:00 hod.: trenéři a děti**

10´ Rozcvička

30´ Mikrofyzička

10´ Stínování

50´ Technická příprava na stolech trenéři + děti

15´ Přestávka

50´ Technická příprava na stolech trenéři + děti

15´ Strečink

**14 – 17:00 hod.: trenéři + děti**

10´ Rozcvička

30´ Mikrofyzička

10´ Stínování

50´ Technická příprava na stolech trenéři + děti

15´ Přestávka

50´ Technická příprava na stolech trenéři + děti

15´ Strečink

**17 – 18:00 hod.: trenéři**

Konzultace technické problematiky na stolech

Prozkoušení a opakování nedostatečného

Závěr a seznámení s hodnocením praxe

Aleš Sviták

trenér lic. A pověřený KM a TMK ČAST