**PROGRAM ŠKOLENÍ C LICENCE JIHLAVA 12. – 13. 9. 2020**

**Sobota:**

 **8.00 – 9.00 -** organizační záležitosti , osobnost trenéra, didaktické zásady tréninku (Mgr. Hana Šopová)

**9.00 – 12.00** - Struktura tréninkové jednotky, plánování ve ST, význam všeobecné kondiční přípravy, její složky.

**12.00 –** oběd

**13.00 – 14.00 –** teoretická a psychologická příprava, zásady pohybové techniky, střehové postavení a jeho význam.

**14.15 – 15.15 –** ukázka tréninkové jednotky, základy úderové techniky- držení pálky, vhodný výběr hracího materiálu, technika forhendového a bekhendového kontru, pinku a topspinu.

**15.15 – 16.15 –** základní druhy podání, pasivní a aktivní blok, varianty topspinu F a B, základy obranné hry. Základní druhy podání. Metodika nácviku jednotlivých úderů.

**Neděle :**

**8.00 – 10.00 –** Základy zdravovědy – rizikové faktory zranění ve sportu, pravidla první pomoci, nejčastější zranění ve stolním tenisu, prevence zranění- význam rozcvičení, protahovací cvičení, regenerace, životospráva, boj proti dopingu.

**10.00 – 12.00 –** pravidla a soutěžní řád, registrační a přestupní řád, registr ČAST, organizační struktury ČAST.

**12.00 –** oběd

**13.00 – 15.00 –** příjem podání a jeho varianty, práce se zásobníkem, robotem, sparingpartnerem. Herní kombinace na zdokonalování techniky a taktiky ve Stolním tenise.

**15.15 - 17.00 –** Nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů, korekce chyb. Metodika nácviku jednotlivých úderů.

17.00 – 18.00 – Závěrečný test