



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

## **Školení trenérů licence „C“ 30. 8. – 1. 9. 2013**

Časový harmonogram a témata přednášek - 32 vyučovacích hodin

### **Pátek 15:30 – 21h**

I. 15:30-16:00 prezentace, základní informace – docházka, seznámení s tématy

II. 16:00-20:00 technika základních úderů – F/B kontr, čop, spin, blok.

Základní fáze jednotlivých úderů, klíčové body u každého úderu, hlavní chyby – vše v hale (každý účastník předvede). Úchop pátky.

### **Sobota 8 – 20h**

III. 8-10 Metodika – posloupnost výuky, kombinace, tempo hry, spojitost s technikou

IV. 10:00-12:00 pohybová příprava – 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 přípravy 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

VIII. 18:00-20:00 debata, dotazy, polemika

### **Neděle 8 – 18**

IX. 8:00-10:00 - zásobník – na techniku, na rychlost, důležitý faktor v přípravě hráčů ST

X. 10:00-12:00 – doplnění přednášek o nejnovější poznatky – odskok míčku, split step, nejdůležitější míče, práce v zahraničí, odstraňování chyb herními metodami

XI. 12:00-12:30 – polední pauza

XII. 12:30 – 14:00 HBO projekt a podpora ČAST

XIII. 14:00 – 15:00 video – ukázky z projektu HBO, soustředění Francie, Eurominichaps Štrasburk, pohybová příprava, Korea kemp atd.

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 TTC Elizza Praha, kde bude možnost zakoupení občerstvení, případně i obědu.