



MORAVSKOSLEZSKÝ SVAZ STOLNÍHO TENISU

Vítkovická 3083/1, 702 00 Ostrava

www.mssst.cz

MSSST pořádá pro zájemce z řad trenérů školení trenérů licence „C“

- 1. Termín konání:** 08.-09.06.2023 teoretická část v Děhylově a 15.-16.06.2024 praktická část v Děhylově nebo Havířově, bude upřesněno nejpozději do 30.05.2024
- 2. Místo konání:** KD Děhylov, Výstavní 11, 747 94 Děhylov/NTC Havířov, Opletalova 1293/8C, 736 01 Havířov
- 3. Blíže informace:**

Sobota 08.06.2024 7:30 – 17:00 hod., neděle 09.06.2024 8:00-17:00 hod. – KD Děhylov

Teoretická a praktická část školení

Obecná část: - Základy zdravotní výchovy a boj proti doping. Osobnost trenéra. Didaktické zásady tréninku. Teoretická a psychologická příprava, struktura tréninkové jednotky, členění a obsah tréninkové jednotky, ukázka tréninkové jednotky, plánování ve ST.

Speciální část: Základy úderové techniky, základní úderová řada, základy pohybové techniky, střehové postavení a jeho význam, význam kondiční přípravy, speciální tělesná příprava, rozvoj všeobecných a speciálních pohybových schopností, taktika ve stolním tenise.

Praktická část: Metodika nácviku jednotlivých úderů, využití zásobníku míčků, robotů, sparringpartnera.

Sobota 15.06.2024 8:00-17:00 hod., neděle 16.06.2024 8:00-17:30 hod. (včetně zkoušek)

Praktická část: nejčastější chyby a korekce chyb, nácvik zásobníků míčků.

Závěrečná zkouška. Přestávky na oběd v průběhu každého dne v blízké restauraci.

Lektoři: Aleš Sviták, lic. A, zástupce ČAST, Petr Synek, lic. B vedoucí školení.

Markéta Synková – licence C (správné provedení jednotlivých úderů, vedení tréninkové jednotky nejmenších, zásobník cvičení), Dominika Kobloušková – licence C (ukázka tréninkové jednotky pokročilých, praktická výuka na zásobníku, korekce chyb), MUDr. Vladimír Mach (základy zdravotní výchovy), Patricie Segetová – licence C (hra s materiálem a zásobník míčků), Lukáš Slavík – licence D (základy obrané hry a hry s materiálem), Karel Synek - licence C

S sebou: Sportovní oblečení, švihadlo, pátku, ručník, poznámkový blok

Přihlášky: nejpozději do 20.05.2024 v registru ČAST

Kontakt na vedoucího školení: Petr Synek, petsyn@email.cz, tel. 607 775 221

Poplatek za školení : 800,- Kč v hotovosti na místě

Případní zájemci o ubytování ať kontaktují vedoucího školení min 10 dní předem

S ohledem na požadovanou kvalitu školení bude školení pro zájemce o získání licence C omezeno na 15 účastníků, proto ve vlastním zájmu posílejte přihlášky co nejdříve. V případě, že množství zájemců značně překročí výše uvedenou kapacitu, pak budou upřednostněni aktivní hráči a trenéři.