

Český badmintonový svaz, z.s. Západočeský badmintonový svaz, z.s.



Seminář pro trenéry a hráče

(doškolení trenérů 2., 3., 4. třídy)

Hlavní téma : **BADMINTON – PÁROVÉ disciplíny – PETR BÁŠA**

Ostatní přednášky : ÚRAZY při sportu, PRVNÍ pomoc v hale
VÝŽIVA pro sportovce, DETOXIKACE organismu

Termín : 2.12. 2016 - pátek

Místo : Plzeň – sokolovna, Hřbitovní 24

Časový rozpis :

12,45 – 13,00	prezence
13,00 – 13,30	ÚRAZY při sportu
13,35 – 14,15	VÝŽIVA pro sportovce, DETOXIKACE
14,30 – 18,00	BADMINTON – PÁROVÉ disciplíny (podrobný program níže – 2.stránka)

Školitelé : Petr Báša – PÁROVÉ disciplíny
Záchraná služba 155 – ÚRAZY při sportu
Alena Hodaňová – VÝŽIVA, DETOXIKACE

Přihlášky : do středy 30.11.2016
online www.czechbadminton.cz/skoleni/trener
nebo mailem na zpcbadminon@centrum.cz

Poplatek : 300,- Kč – hotově na místě, nebo předem na účet
č.ú. 249337987/0300
VS : 212, do poznámky napište jméno

Sebou : boty na přezutí do haly

Kontakt : Tomáš Knopp, zpcbadminon@centrum.cz , +420 777 586 357

Podrobný program :

13,00 - 13,30 - ÚRAZY při sportu, první pomoc na místě

- co dělat když se na tréninku, nebo na turnaji stane úraz
- řešení konkrétních úrazů
- prostor na dotazy

13,30 - 14,15 - VÝŽIVA pro sportovce, DETOXIKACE organismu

- proč je důležitá regenerační fáze
- kvalita současné stravy
- stres - jaké jsou stresory a co způsobuje zvýšená hladina kortizolu
- strava před tréninkem, při tréninku a po tréninku (a to samé při turnaji)
- konkrétní využití zelených potravin při sportu
- prostor na dotazy

14,30 - 18,00 - BADMINTON - PÁROVÉ disciplíny

- jak trénovat taktiku čtyřher?
- cvičení k rozvoji dovedností pro podání, příjem a 3.úder
- taktika a pokrytí kurtu při mezihře. Nácvik v tréninku.
- útočné systémy. Multifeeding.
- pokrytí kurtu v obraně, přechod z obrany do útoku.
- technika a nácvik speciálních úderů používaných ve čtyřhrách
- prostor na dotazy