



**Středočeský badmintonový svaz ve spolupráci s  
BK 1973 DELTACAR Benátky n/J**

**pořádá**

**Školení trenérů IV.třídy**

**KDY:** 7.-8.3.2015

**KDE:** CR Project badmintonové centrum, nám.17.listopadu 493,  
Benátky n/J 29471

**ŠKOLITEL:** Petr Martinec II.trenérská třída, trenér RSC, trenér  
extraligového týmu

**ČASOVÝ PROGRAM:**

Sobota 7.3. : 15:00 – 20:00

Neděle 8.3.: 8:00 – 19:00

Podrobný program školení s pokyny dostanou účastníci e-mailem  
nejpozději týden před zahájením školení. Hlavní náplní kurzu bude získání  
základních informací o tréninku badmintonu. Kurz obsahuje tematickou  
část zaměřenou na práci s mládeží.

**PŘIHLÁŠKY:** nejpozději do 22.2.2015 přes:

<http://czechbadminton.cz/skoleni/trener>

**POPLATEK:** 700,-Kč + 100,-Kč na licenci (platba hotově na místě)

Ubytování a strava účastníků ve vlastní režii.

## **OSNOVA ŠKOLENÍ:**

### **Obecná část:**

Zdravověda:

prevence úrazů, základy regenerace, vliv tréninků na organizmus

### **Teorie sportovního tréninku:**

Základy sportovního tréninku, stavba a organizace tréninkové jednotky

### **Pedagogika:**

Trenér, jeho osobnost a úloha

### **Speciální část:**

Organizace, pravidla:

základní pravidla, soutěžní řád, názvosloví, organizace soutěží, kvalifikace trenérů, technické vybavení

### **Technika:**

držení rakety, základní technika úderů, základy pohybu po kurtu

### **Taktika:**

základy taktiky pro začátečníky /dvouhra, čtyřhra, mix/

### **Tělesná příprava:**

kondiční trénink a jeho zásady, kruhový trénink

### **Sportovní příprava mládeže:**

zvláštnosti tréninku dětí a mládeže, hry

### **Zakončení:**

písemný test z obecné i speciální části