



Český badmintonový svaz ve spolupráci s TJ Astra Zahradní Město, z.s.

vás zve na školení trenérů IV.třídy

DATUM: 10. - 11. 3. 2017

MÍSTO: sportovní hala TJ ASTRA Zahradní Město, z.s.
V Korytech 157/27, Praha 10

ŠKOLITEL: Mgr. Markéta Osičková

PŘEDBĚŽNÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM:

Pátek 10.3.2017	15.00 – 16.00 úvod 16.00 – 17.30 praktická část – účast na tréninku mládeže 18.00 – 20.00 teoretická část pokračování
Sobota 11.3.2017	9.00 – 12.00 praktická část pokračování 13.00 – 17.00 praktické i teoretické pokračování 17.00 – 18.00 závěrečný test

PŘIHLÁŠKY: nejpozději **do pátku 3. 3. 2017** na adrese:
<http://czechbadminton.cz/skoleni/trener/175782>

Další informace Mgr. Markéta Osičková mar.osickova@gmail.com

Max. počet účastníků 20 (rozhoduje termín přihlášení). Případné náhradníky budeme informovat o uvolnění místa.

POPLATEK: 1 000,- Kč (hotově na místě) + 100,-Kč na zavedení licence

URČENO PRO: Instruktorem badmintonu se může stát občan ČR, který dosáhl 16ti let a je pro výkon funkce způsobilý a úspěšně absolvuje školení se závěrečnou zkouškou. Zájemci o licenci jsou povinni absolvovat školení v celé své délce. Nelze se z části školení omluvit, či část školení absolvovat v jiném termínu. Všichni frekventanti si s sebou vezmou sportovní oblečení a badmintonovou výbavu pro praktickou část školení. Každý uchazeč o licenci trenéra IV. třídy odevzdá vyplněnou **Žádost o licenci trenéra** (ke stažení na webu ČBaS) <http://czechbadminton.cz/ke-stazeni>.

Ti, kteří budou chtít vystavit „průkaz trenéra“, dodají také pasovou fotografii.

Všichni úspěšní absolventi budou zavedeni v systému ČBaS <http://czechbadminton.cz/treneri>.

UBYTOVÁNÍ ANI STRAVU pořadatelé nezajišťují, v sobotním programu bude pauza na oběd.



Obsah 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 (podání, příjem, klír, drop, lob, kraťas), základy pohybu po kurtu, hlavní chyby v úderové technice a jejich příčiny

Taktika

základy taktiky pro začátečníky (dvouhra, čtyřhra, mix), taktické zásady

Tělesná příprava

kondiční trénink a jeho zásady, kruhový trénink

Sportovní příprava mládeže

zvláštnosti tréninku dětí a mládeže, hry ve sportovní přípravě dětí

Zakončení

Písemný test