



**Český badmintonový svaz ve spolupráci s Badminton Aréna Skalka, z.s.**

**vás zve na školení trenérů IV.třídy**

**DATUM:** 28. - 29. 10. 2017

**MÍSTO:** BADMINTON Aréna Skalka  
Badminton Aréna Skalka  
Přetlucká 3295/50, Praha 10 - Strašnice  
Budova OC Tesco, 2NP  
<http://www.baskalka.cz/>

**ŠKOLITEL:** Mgr. Markéta Osičková

**PŘEDBĚŽNÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM:**

Sobota 28.10.2017	9.00 – 10.00 úvod 10.00 – 11.30 praktická část – ukázka tréninkové jednotky 12.30 – 18.00 teoretická i praktická část pokračování
Neděle 29.10.2017	9.00 – 12.00 praktická část pokračování 13.00 – 15.00 praktické i teoretické pokračování 15.00 – 16.00 závěrečný test

**PŘIHLÁŠKY:** nejpozději **do pátku 20. 10. 2017** na adrese:

<http://czechbadminton.cz/skoleni/trener/194602>

Další informace Mgr. Markéta Osičková [mar.osickova@gmail.com](mailto: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, krat'as), 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***

zvláštností tréninku dětí a mládeže, hry ve sportovní přípravě dětí

### **Zakončení**

Písemný test