

Vážení trenéři!

Posílám Vám podrobný rozvrh školení trenérů, jehož první část se uskuteční již tento víkend v Sokolově.

V prvním bloku školení jsem zvolil ta témata, se kterými se potkáte u závěrečné zkoušky. To, co nestihneme odpřednášet během prvního bloku školení, nebude součástí zkoušky.

Prosím Vás o potvrzení účasti na školení a zájemce o ubytování, aby mně svůj zájem sdělili mailem.

Štěpán Javůrek, vedoucí školení

PÁTEK 6.června:

16 – 17 organizační pokyny

17 – 19 systematika volejbalu

19 – 20. 30 základní odbití – prsty

SOBOTA 7. června:

9 – 10.30 základní odbití - bagr

11 – 12.30 IHČ podání

14 – 16 IHČ přihrávka

16 – 17.30 IHČ nahrávka

18.30 – 20.30 IHČ útočný úder

20.30 – 21.30 zadání metodických výstupů

NEDĚLE 8.června:

9- 10.30 IHČ blokování

10.30 – 12.00 IHČ vybírání

12 – 14 útočné herní kombinace

PÁTEK 27.června:

16.30 – 18 pravidla

18 – 20 zdravotvěda

SOBOTA 28.června:

9 – 12 kondiční trěnink (teorie +praxe)

13.30 – 14.30 minivolejbal – teorie

14.30 – 16 pohybov prprava dětí

16 – 18 mııov prprava dětí + herní formy minivolejbalu

19 - ??? prprava na zvěreın zkoušky, opakování (budu pědnšet to, co budete chtít opakovat)

NEDĚLE 29.června:

9- 12 metodick výstupy

13 – 15 metodick výstupy

15.30 ukonın kurzu