

Kurz trenérů 3. třídy – 1. část

Trenérský kurz 3. třídy - 1. část proběhne ve dnech 27. května – 29. května 2016 takto:

Místo: Jirkov

Sraz Pátek – 15,00 hod – Klubovna – kurty VK Jirkov Ervěnice (Mlýnská 1127, Jirkov)

Program: pátek: 15,00 – 16,00 – základní informace a historie volejbalu
16,00 – 17,30 – struktura ČVS, KVS, řády, směrnice
17,30 – 19,00 – herní činnosti jednotlivce a jejich rozdělení
19,00 – 20,00 – terminologie a systematika volejbalu

sobota: 08,00 – 10,00 – specifika volejbalu z hlediska medicíny, prevence,
10,00 – 12,00 – základní pravidla kondiční přípravy
13,00 – 20,00 – herní činnosti jednotlivce – teorie i praxe + ukázky
tréninku mladších žákyň

neděle: 08,00 – 10,00 pravidla, povinnosti trenéra před, během utkání a po
utkání
10,00 – 12,00 herní systémy – teorie i praxe – ukázky
12,00 – 14,00 plánování ve volejbale a zadání seminárních prací a
výstupů

Časy jsou orientační !

Sebou: 1) do tělocvičny – vhodnou obuv i oblečení – budeš sám pracovat i na sobě
2) na volejbalové hřiště – vhodnou obuv – jinou než do tělocvičny
2) do učebny – poznámkový blok a psací potřeby

Máš-li zájem o ubytování — nutno objednat obratem – Zdeněk Hlinovský –
zdenek.hlinovsky@seznam.cz mobil: 777611130
otázku stravy vyřešíme na místě.

2. část proběhne 10. – 12. Června 2016 v Rumburku

Potvrď přijetí tohoto e-mailu obratem na: herclik.volley@seznam.cz
nebo mobil 603836094

Případné dotazy tamtéž

Těším se a jsem s pozdravem

V Děčíně 16. 5. 2016

*Mgr. Josef Herclík
vedoucí kurzu*