



## **Český badmintonový svaz ve spolupráci se sportovním centrem EDEN Beroun**

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

**DATUM:** 10. - 11. 4. 2020

**MÍSTO:** Sportovní centrum Eden Beroun  
Pod Homolkou 1482  
Beroun  
<http://www.sporteden.cz/>

**ŠKOLITEL:** Ing. Václav Bláha

### **PŘEDBĚŽNÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM:**

Pátek 10.4.2020	9.00 – 10.00 úvod 10.00 – 12.00 praktická část – ukázka tréninkové jednotky 13.00 – 18.00 teoretická i praktická část pokračování
Sobota 11.4.2020	9.00 – 12.00 praktická část pokračování 13.00 – 15.00 praktické i teoretické pokračování 15.00 – 16.00 závěrečný test

**PŘIHLÁŠKY:** nejpozději **do úterý 31. 3. 2020** na adrese:

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

Další informace:

Přímo u školitele: Václav Bláha - [vasek.blaha@post.cz](mailto:vasek.blaha@post.cz)  
Koordinátor školení: Mgr. Markéta Osičková - [mar.osickova@gmail.com](mailto:mar.osickova@gmail.com)

Školení se uskuteční pouze v případě minimálního počtu 10-ti účastníků. Maximální počet účastníků 20 (rozhoduje termín přihlášení). Případné náhradníky budeme informovat o uvolnění místa.

**POPLATEK:** 1 000,- Kč (převodem na účet č. 174528171/0300 do 31.3.2020)  
Po úspěšném zakončení 100,-Kč na zavedení licence na číslo bankovního účtu ČBaS pro ostatní platby: 1731101504/0600 , do poznámky pro příjemce „Trenér + vaše příjmení“

**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) <https://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 si uchazeč zajišťuje sám. Možnosti ubytování:

Hotel O.K.1 - <http://www.hotel-ok1.cz/> - cca 5 min. pěšky od haly

Hotel ALEX - <https://www.alexhotel.cz/> - cca 10min. pěšky od haly

OBĚDY – možno vždy ráno před začátkem školení objednat dle menu v restauraci přímo v areálu sportovního centra. Objednané jídlo bude připraveno na polední přestávku.

## **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***

zvláštnosti tréninku dětí a mládeže, hry ve sportovní přípravě dětí

### **Zakončení**

Písemný test