



Kuželkářský svaz kraje Vysočina

Evžena Rošického 6, 586 01 Jihlava



ve spolupráci s KK PSJ Jihlava pořádá v rámci LKŠ Jihlava

Školení trenérů III. třídy

- Termín:** sobota 12. 8. 2017
- Místo konání:** kuželna KK PSJ Jihlava, Evžena Rošického 6, Jihlava
- Kapacita:** 12 účastníků (dle pořadí podání přihlášky)
- Podmínky přijetí:** věk 18 let; platný registrační průkaz
- Přihlášky:** do 8. 8. 2017
elektronicky na adresu valik.tomas@seznam.cz
- Rozsah:** 8 hodin školení, 12 hodin samostudia
- Informace:** Tomáš Valík, valik.tomas@seznam.cz,
tel. 607 225 487
- Instrukce:** přivezte si s sebou sportovní sálovou obuv, sešit a psací potřeby, dále si formou samostudia pročtete publikace [Oldřicha Lauera](#) a [Robina Parkana](#) dostupné na webu ČKA v sekci dokumenty nebo pod příloženými odkazy.



Kuželkářský svaz kraje Vysočina

Evžena Rošického 6, 586 01 Jihlava



Program školení trenérů III. třídy

Lektoři: Robin Parkan
Tomáš Valík

Harmonogram:

- 8.15 **Sraz účastníků na kuželně KK PSJ Jihlava**
- 8.30 – 8.40 **Zahájení školení, organizační záležitosti**
- 8.40 – 9.30 **Příprava hráče na start**
- rozcvičení, předstartovní stav hráče
 - svalová dysbalance, kompenzační cvičení
- 9.30 – 10.30 **Kuželkářská technika**
- získávání základních návyků
 - nácvik rozběhu
 - držení koule
 - rozběh s koulí
 - tréninkové pomůcky
- 10.30 – 11.30 **Teorie dorážky**
- porážení figur
 - nastupování
- 11.30 – 13.00 **Praktická cvičení**
- rozbor hráče, analýza hry
 - koučink
- 13.00 – 14.00 **Volno na individuální oběd**
- 14.00 – 14.30 **Video**
- ukázka hry
 - rozbor hráče
- 14.30 – 15.30 **Roční tréninkový cyklus**
- mikrocykly
 - dlouhodobé plánování
 - stavba tréninkové jednotky
- 15.30 – 16.00 **Trénink**
- co a jak trénovat
 - simulace zápasového stresu
- 16.00 – 16.30 **Diskuze a otázky k dalším tématům**
- 16.30 – 17.00 **Test znalostí**
- 17.00 – 17.30 **Vyhodnocení testu, diskuze, zakončení školení**