

ŠKOLENÍ

KNIHA
V CENĚ

**Cena
2.500,- Kč**

*Na základě zaslané přihlášky bude
zaslán podklad pro platbu*



**Do 13.3.2026
Přihláška**

Trenérů 3. Třídy

A



DOŠKOLOVÁNÍ STÁVAJÍCÍCH TRENÉRŮ

ZŠ Rabasova ÚL

**Cena
500,- Kč**

Sebou: sportovní oblečení, včetně bot
Přestávky na jídlo dle domluvy v den konání

PÁTEK 20.3.2026

15:30 - 16:00 Pánková Regina, Károly Alföldi: Úvod, informace k průběhu školení

16:00 - 19:00 Fabikovičová Lenka: Systematika volejbalu, organizace tréninku

SOBOTA 21.3.2026

9:00 - 15:00 Fabikovičová Lenka: Útočný úder, blok

15:00 - 19:00 Károly Alföldi: Pohybová a míčová gramotnost, minivolejbal

NEDĚLE 22.3.2026

9:00 - 10:00 Károly Alföldi

Vedení tréninkové jednotky - příprava tréninku, organizace cvičení, zpětná vazba hráčům

10:00 - 19:00 Pavlíková Petra, Pavlík Jindřich

OOV, Prsty, OOS, bagr, Podání, přihrávka, Nahrávka, vybírání (pádová technika)

PÁTEK 24.4.2026

15:30 - 19:00 Pachmanová Michaela

Rozcvičky, kompenzační cvičení, základ kondičního tréninku, zdravotvěda

SOBOTA 25.4.2026

9:00 - 11:00 Marschner Roman Pravidla, řady a směrnice

11:00 - 16:00 Károly Alföldi

Praktická ukázka tréninkového procesu - dle věkových kategorií

Herní systémy a taktika - základní rozestavení, obranné a útočné systémy

16:00 - 18:00 Pyšná Jana

Fyziologie tělesné zátěže, cyklicita tréninkového procesu (kdy a co zařadit do tréninkového procesu, jak poskládat soustředění), prevence úrazů

NEDĚLE 26.4.2026

9:00 - 15:00 Ondřej Žaba, Károly Alföldi Metodické výstupy, závěrečné zkoušky

**20.-22.
března
2026**

**24.-26.
dubna
2026**



Kontaktní osoba: Regina Pánková, tel. 737 851 507, regi@skvolejbal.cz