

Krajské Sdružení Východočeského Badmintonového Svazu

a

Český Badmintonový Svaz

vydává

PROPOZICE



## ŠKOLENÍ TRENÉRŮ BADMINTONU IV. TŘÍDY

**TERMÍN: 18.-19.PROSINCE 2010**

**OBECNÁ ČÁST:** 18.prosince 2010 od 14:00 hodin – klubovna či konferenční sál TJ SOKOL Dobruška, Opočenská ulice

**SPECIÁLNÍ ČÁST:** 19.prosince 2010 od 8:00 hodin – sportovní hala TJ SOKOL Osík u Litomyšle

**LEKTOR:** Pavel Maňásek

**UBYTOVÁNÍ:** organizátor nezajišťuje

**STRAVA:** samostatně

**ÚČASTNICKÝ POPLATEK:** 500,-- Kč

**PŘIHLÁŠKY:**

**INFORMACE:**

do 15.12.2010 na adresu

[drasnarvaclav@seznam.cz](mailto:drasnarvaclav@seznam.cz)

Tel: 606 704 342

# Školení trenérů IV. Třídy – badminton

## Program a náplň školení dle kvalifikačního řádu ČBaS

### 1. Trenér IV. třídy

Podmínky k získání kvalifikace:

Instruktořem badmintonu se může stát občan ČR, který dosáhl 16ti let a je pro výkon funkce způsobilý, má nejméně 1letou hráčskou praxi a úspěšně absolvoval školení se závěrečnou zkouškou. O trenérskou licenci mohou zažádat hráči badmintonu mistrovské a první výkonnostní třídy v kategorii dospělých (bez absolvování školení).

Hlavní náplň kurzu:

Získání základních informací o tréninku badmintonu. Kurz obsahuje tematickou část zaměřenou na práci s mládeží a dětmi.

OSNOVA 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, 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 z obecné i speciální části