

ČESKÝ KORFBALOVÝ SVAZ

P. O. Box 40, Zátokova 100/2, 16017 Praha 6
E-mail: info@korfbal.cz, www.korfbal.cz
IČO: 45 24 53 63
Bankovní spojení: 1717406504/0600 GE Money Bank Praha



VV 029_2014

DATUM : 14.10.2014
ODESÍLÁ : Jakub Máša
ADRESÁT : kluby, komise, členové ČKS
PŘEDMĚT : Školení korfbalových trenérů

Trenérsko-metodická komise pro vás připravila soubor tří trenérských školení. Rádi přivítáme nové i stávající trenéry, pro které bude obsah jistě obohacující pro jejich další činnost. Nutná účast na všech termínech – obsah na sebe navazuje a tvoří jeden celek.

Místo: ZŠ Týnec nad Labem

(mapa - <http://www.mapy.cz/letecka?x=15.3595532&y=50.0413309&z=18&source=firm&id=359806&q=z%C5%A1%20%C3%BDnec%20nad%20labem>)

Termíny: 15.-16.11.2014 – teorie
21.-22.2.2015 – teorie, praxe v hale
14.-15.3.2015 – teorie, praxe v hale

Předběžný program pro všechny tři termíny:

sobota (10:30-12:00; 14:00-15:30; 16:30-18:00)
neděle (8:30-10:00; 11:00-12:30; 14:00-15:30)
Skladba jednotlivých bloků školení je uvedena níže.

Lektoři: Zuzana Maňáková, Edwin Bauman, Ivo Kracík

Cena: 1.000,- Kč / os. / komplet na všechny tři termíny (cena neobsahuje dopravné a stravování)

Ubytování: hromadné v prostorách školy (vlastní karimatka, spacák)

Stravování: vlastní - je možnost využít školní kuchyňku či pizzerii, která je přímo v objektu
(<http://www.pizzerie-mates.cz/>)

Přihlášku (jméno, příjmení, tel., e-mail) je potřeba zaslat nejpozději do 31.10.2014 na adresu vv@korfbal.cz.

Úhradu poplatku ve výši 1.000,- Kč je nutno provést do stejného data na účet 1717406504/0600, do zprávy pro příjemce se uvede jméno účastníka.

Absolvent všech tří školení získá základní trenérskou licenci C.

V případě jakýchkoliv dotazů či připomínek nás neváhejte kontaktovat.

Jakub Máša
+420 603 192 126
jakub.masa@korfbal.cz
www.korfbal.cz

Obsah I. fáze školení korfbalových trenérů

Datum: 15-16.11.2014 Celkem 9 hodin (6 tréninkových jednotek)

1) úvod do sportovního tréninku (1 tréninková jednotka)

- úvod do sportovního tréninku
- co to je, z čeho se skládá, cíl, adaptace
- typy + složky ST
- rozdíl mezi schopnostmi a dovednostmi
- úvod do jednotlivých cyklických období (roční tréninkový cyklus, měsíc, týden, tréninková jednotka)
- rozdíl mezi dospělými a mládeží
- typy energetického zásobení

2) schopnosti a dovednosti (1 tréninková jednotka)

- tréninková pásma
- rozvoj schopností a dovedností

3) motorické učení, kompenzační cvičení (1 tréninková jednotka)

- dokončení rozvoje schopností a dovedností
- motorické učení
- kompenzace - horní a dolní zkřížený syndrom (ochablé a zkrácené svalstvo)
- význam kompenzace, core trainingu
- strečink

4) tréninkové cykly (1 tréninková jednotka)

- tréninkové cykly - rozvedení
- tréninková jednotka - rozvedení, její typy
- skládání rozvoje schopností (dovedností) do jedné jednotky

5) psychologie, fyziologie, kompenzace (1 tréninková jednotka)

- fyziologické procesy v tréninku, při a před utkáním (dechová, tepová frekvence, předstartovní horečka apod) - závislost na charakteru osobnosti
- základní diagnostika fyzické zdatnosti
- dokončení kompenzace - balanční, dechová, koordinační cvičení, autoregulační tréninky

6) první pomoc a prevence úrazu (1 tréninková jednotka)

- první pomoc, úrazy, zranění
- opakování
- jiné dotazy

Obsah II. fáze školení korfbalových trenérů

Datum: 21-22.2.2015 Celkem 9 hodin (6 tréninkových jednotek)

1) základní informace o korfbalu a tréninkové jednotce a trénování obecně (1 tréninková jednotka)

- filozofie a ideje korfbalu v porovnání s životním stylem v dnešní době
- zásady správného trenéra v sociálním prostředí družstva
- ideální četnost, délka a skladba tréninkové jednotky s ohledem na koedukované týmy a věk hráčů
- příprava na korfbalový trénink
- zásady sportovního tréninku v praxi

2) technika individuálních dovedností hráče v korfbale (3 tréninkové jednotky)

- rozbor jednotlivých herních činností v korfbale a jejich technik
- správné učení a rozvoj specifických korfbalových dovedností s ohledem na vědecké poznatky o motorickém učení člověka (technika dolních i horních končetin při jednotlivých herních činnostech)
- kontrola a rozpoznání chyb v technice

- správná oprava chyb v technice s ohledem na znalosti o motorickém učení (zpětná vazba, pomůcky, video)
- požadavky na hráče s ohledem na věk a pohlaví
- jaké dovednosti z jiných sportovních odvětví jsou vhodné pro korfbal
- série korfbalových cvičení, které jsou vhodné pro učení jednotlivých technik v korfbalu

3) korfbalová cvičení (1 tréninková jednotka)

- atributy korfbalového cvičení
- jak vymyslet, vysvětlit a předvést korfbalové cvičení
- jaké výhody má drill proti variabilitě a naopak
- jak hlídat funkčnost a účinnost prováděných cvičení

4) základní herní systémy v útoku i v obraně (1 tréninková jednotka)

- rozdělení a funkčnost
- nácvik + praktická cvičení

Obsah III. fáze školení korfbalových trenérů

Datum: 14-15.3.2015 Celkem 9 hodin (6 tréninkových jednotek)

1) roční tréninkový plán družstva + pozice na hrací ploše (1 tréninková jednotka)

- rozdělení fází a určení cíle
- rozlišnost v různých věkových kategoriích
- jak naladit formu na určité utkání
- pozice asistenta (rozběr funkce, ideální pozice, správný nácvik)
- pozice doskoku (rozběr funkce, ideální pozice, správný nácvik)
- pozice křídla (rozběr funkce, ideální pozice, správný nácvik)
- pozice střelce (rozběr funkce, ideální pozice, správný nácvik)

2) útok (2 tréninkové jednotky)

- individuální dovednosti nutné ke skórování (práce s míčem, pohyb, prostorové vidění, anticipace ...)
- týmové dovednosti nutné ke skórování (komunikace, rozdělení funkcí a pozic, atd.)
- určení ideálních míst ke skórování (analýza, statistika)
- jakým způsobem zařadit nové taktické varianty do hry
- jaké jsou aktuální trendy ve vedení útoku

3) obrana (2 tréninkové jednotky)

- individuální obrana (správná koordinace pohybu, vzdálenost, tlak na hráče s míčem, atd.)
- týmová obrana (zónová vs. poziční)

4) coaching, analýza videa, zpětná vazba do tréninku (1 tréninková jednotka)

- vytvoření taktiky přímo na soupeře
- správný coaching při zápase (motivace, rada, změna taktiky)
- rozpoznání chyb na videu = tvorba cvičení na zlepšení určité herní činnosti