

ZDOKONALOVACÍ TRÉNINKY PRO KATEGORIE ŽÁKYŇ A ŽÁKŮ



MÍSTO KONÁNÍ: ZŠ Náměstí Na Balabence 800, Praha 8 – Libeň

ČAS TRÉNINKŮ: Pondělí 16 – 18 HOD.

TRENÉR: TOMÁŠ POMR

ÚČAST KLUBOVÝCH TRÉNÉRŮ VÍTÁNA A DOPORUČENA!

PŘIHLÁŠKY NA KONKRÉTNÍ TERMÍN VYPLŇUJÍ DĚTI I KLUBOVÍ TRÉNÉŘI

DATUM	KATEGORIE	ČINNOST	OBSAH	KAPACITA	PŘIHLÁŠKY
PONDĚLÍ 20.2.2023	MLADŠÍ ŽÁKYŇE	ÚTOČNÝ ÚDER	práce paže lukostřelec rozeběh + zášvih	20 HRÁČEK	přihláška ZDE
PONDĚLÍ 27.2.2023	MLADŠÍ ŽÁCI	ÚTOČNÝ ÚDER	ú.ú. po nahozeném míči ú.ú. po nahrávce	20 HRÁČŮ	přihláška ZDE
PONDĚLÍ 20.3.2023	STARŠÍ ŽÁCI	ÚTOČNÝ ÚDER	útok "k tělu" do lajny útok "od těla" do diagonály	20 HRÁČŮ	přihláška ZDE
PONDĚLÍ 27.3.2023	STARŠÍ ŽÁKYŇE	ÚTOČNÝ ÚDER	útok rychle nahrávky ze zóny IV a II útok první sled útok pipe	20 HRÁČEK	přihláška ZDE
PONDĚLÍ 10.4.2023	MLADŠÍ ŽÁKYŇE	PŘÍJEM + PODÁNÍ	pohybový vzorec bagru bagr volně letícího míče bagr rychle letícího míče před sebou bagr rychle letícího míče vedle sebe	16 HRÁČEK	přihláška ZDE
PONDĚLÍ 17.4.2023	MLADŠÍ ŽÁCI	PŘÍJEM + PODÁNÍ	pohybový vzorec vrchního rotovaného podání úder s charakterem vrchního rotovaného podání pohybový vzorec plachtícího podání ze země úder s charakterem plachtícího podání ze země	16 HRÁČŮ	přihláška ZDE
PONDĚLÍ 1.5.2023	STARŠÍ ŽÁKYŇE	PŘÍJEM + PODÁNÍ	příjem plachtícího podání příjem smečovaného podání příjem v přijímacích formacích 2-3 hráči	16 HRÁČEK	přihláška ZDE
PONDĚLÍ 8.5.2023	STARŠÍ ŽÁCI	PŘÍJEM + PODÁNÍ	nácvik plachtícího podání z výskoku nácvik smečovaného podání nácvik hybridního podání	16 HRÁČŮ	přihláška ZDE
PONDĚLÍ 15.5.2023	STARŠÍ ŽÁCI + ŽÁKYŇE	NAHRÁVKA	všechny druhy nahrávek (vysoká, polovysoká, střelená, první sled, pipe) nahrávka v závislosti vzdálenosti od sítě časování nahrávky, utajení nahrávky	16 HRÁČŮ (EK)	přihláška ZDE
PONDĚLÍ 22.5.2023	MLADŠÍ ŽÁCI + ŽÁKYŇE	NAHRÁVKA	pohybový vzorec prstů odbití nad sebe, před sebe, za sebe, pod úhlem pohybový vzorec, pohyb pod míč u nahrávky základy nahrávky	16 HRÁČŮ (EK)	přihláška ZDE

CENA:

Klubový trenér = zdarma

1 - 3 děti s klubovým trenérem = účast zdarma

Dítě bez klubového trenéra = 200 Kč

Každý trenér může přivést max. 3 neplatící děti, další děti hradí 200 Kč / os.

Účast klubového trenéra je podmíněna aktivním zapojením se do tréninku.

Účastnické poplatky se hradí na místě před zahájením tréninku.

V případě velkého zájmu si vyhrazujeme právo na omezení počtu přihlášených dětí z jednoho klubu.