



ATLETICKÝ KLUB AC SLOVAN LIBEREC, z.s.

SEKRETARIÁT : 460 07 LIBEREC 7, JERONÝMOVA 570/22, TEL. / FAX : 489201227
e-mail: atletika.lib@volny.cz

Školení trenérů žactva

místo: Liberec, městský stadion, Jeronýmova ul. (teorie v sekretariátu AC, praxe na sladiónu)
datum: středy 29.3. 2017 + čtvrtek 30.3.2017 + středa 5.4.2017 + čtvrtek 6.4. (zkouška)
pořadatel: AC Slovan Liberec, z.s.
vedoucí školení: Petr Jeřábek

Informace pro přihlášené :

Přihlášky : do úterý 28.3.2017 do 12 hod. na email vedoucího školení (p.jer@seznam.cz), v přihlášce uvést jméno, datum narození, adresu, klub (s sebou pak potvrzení, že klub souhlasí s účastí na školení)
Úhrada : 2 000,- Kč – v hotovosti při zahájení kursu, členové pořadajícího klubu poplatek nehradí (uhradí klub)
Sraz : ve středu 29.3.2017 v 16 hod. na ploše stadionu – u fotbalových střídaček na protilehlé rovince (sportovní oblečení nutné)

Program školení :

středa 29.3.	16,00 – 16,30	Zahájení, organizační záležitosti	Jeřábek
	16,30 – 18,00	Základy techniky, didaktiky a tréninku chůze a vytrvalostních běhů	Ševčík
	18,15 – 19,45	Charakteristika atletických disciplín, práce trenéra atletiky	Jeřábek
	20,00 – 21,30	Úrazová prevence a první pomoc	Jeřábek
čtvrtek 30.3.	14,00 – 15,30	Základy techniky, didaktiky a tréninku sprintu a štafetových běhů	Jeřábek
	15,45 – 17,15	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku vysokého (info tyč)	Zákoucký
	17,30 – 19,00	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku dalekého (info trojskok)	Zákoucký
středa 5.4.	15,00 – 16,30	Základy techniky, didaktiky a tréninku překážkových běhů	Jeřábek
	16,45 – 18,15	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodů míčkem (info oštěp)	Svoboda
	18,30 – 20,00	Základy techniky, didaktiky a tréninku vrhu koulí (info disk, kladivo)	Svoboda
čtvrtek 6.4.	16,00 – 18,00	<u>Zkouška:</u>	
		1. Praktická: ukázka prvků techniky vylosované disciplíny.	Zákoucký
		2. Teoretická: technika, didaktika a trénink vylosované disciplíny.	Jeřábek

Studijní literatura:

- VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. *Atletika (Edice metodických listů pro školní a mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků)*. 1.vyd. Praha : Svoboda, 1998. 64 s. ISBN 80-205-0528-8.
- KAPLAN, A., BARTŮŇEK, D., NEUMAN, J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechem*. 2. vyd. Praha : Portál, 2010. 159 s. ISBN 80-7367-623-0
- VINDUŠKOVÁ, J. (editor) aj. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2003. 284 s. ISBN 80-7033-770-2.
- JERÁBEK, P. *Atletická příprava. Děti a dorost*. Praha : Grada, 2008.
- Atletika pro děti a mládež. DVD. Brno 2008.

Dotazy a informace směřujte na vedoucího školení – tel. 608 280 509, email : p.jer@seznam.cz, pjerabek@atletika.cz