

25.
listopadu
2023

12:30-17:00

KVS JIHOČESKÉHO KRAJE POŘÁDÁ VE SPOLUPRÁCI S ÚSEKEM
VZDĚLÁVÁNÍ ČVS SEMINÁŘ

ZÁKLADY VOLEJBALU, ORGANIZACE A TVORBA TRÉNINKU

Místo: ZŠ Oskara Nedbala 30, České Budějovice
(vchod z ulice E.Rošického)

Cena: 1000,- (v ceně semináře vstupenka na zápas
Jihostroje)

Tento seminář je ohodnocen 8 kredity!

Přihlášky zasílejte na
vojtech.zach@volejbalcb.cz do 20.11.2023

 JIHOČESKÝ
VOLEJBAL

 ČESKÝ
VOLEJBAL

Základy činností

1. ODBÍJENÍ VRCHEM a SPODEM – NÁHRA A PŘÍJEM

- Cíl (jak to má vypadat a proč)
- Metodické řady v návaznosti na věk
- Tréninkové postupy – metodické řady v praxi (cvičení, jak to trénovat, v jaké části tréninku to trénovat a kolik času z tréninku tomu věnovat)
- Korekce chyb (návraty k základům)
- Zasazení metodických řad do mikro a makro cyklů (do soutěžních cyklů a do týdenních plánů)
- Účinnost tréninku vs časové souvislosti

Organizace a tvorba tréninku

1. ORGANIZACE TRÉNINKU (týdenní cyklus, měsíční cyklus, roční cyklus)

- Rozdělení tréninkové jednotky
- Organizace tréninkové jednotky
- Dělení tréninkové jednotky (na dvě skupiny – trenér/rodič)
- Tvorba týdenních tréninkových plánů respektující měsíční a roční tréninkové plány
- Měsíční plánování
- Roční plánování

Ukázky budou probíhat za pomoci hráček KCM dívek jihočeského kraje