

Seminár nielen pre trénerov mládeže

OBSAH SEMINÁRA

- Teoretická aj praktická časť
- Učebné postupy od prvých odbití až po hernú činnosť príjem v hre
- Najčastejšie nedostatky
- Filozofia hernej činnosti príjem
- Biomechanické a psychologické súvislosti hernej činnosti príjem
- Báger pred sebou a vedľa tela
- Varianty príjmu v herných podmienkach
- Technika nahrávky
- Od prstov k nahrávke
- Posilňovanie hlbokého stabilizačného systému
- Smeč – opakovanie predchádzajúceho seminára

LEKTORI

- **Ivana Mifková** (rod. Bramborová) – rodáčka zo Žiaru nad Hronom. Bývalá dlhoročná reprezentantka Slovenska a hráčka talianskej A1, administrátorka projektu Benjamínci, Naděje a metodiky ČVS.
- **Michaela Pachmanová** – hlavný fyzioterapeut ČVS. Je členom metodického tímu školiteľov ČVS, kde má na starosti Zdravotný základ kondičného tréningu. Pôsobila ako osobný fyzioterapeut Jiřího Šlégra, hokejového olympijského víťaza z Nagana. Spolupracovala aj s dvojicou Kiki a Maki, ktoré skončili na OH v Londýne na 5. mieste. Spolupracovala s mládežníckou lyžiarskou reprezentáciou. 25 rokov je terapeutom Vojtovej metódy v rôznych zdravotníckych zariadeniach. Túto metodiku sa snaží čo najviac implementovať do športového prostredia ako v rámci diagnostiky, tak aj pri liečbe alebo prevencii.
- **Zdeněk Haník** – špecialista na učenie zručností v rámci ČVS (projekt Benjamínci a Naděje), bývalý tréner reprezentácie ČR mužov, predseda Českého olympijského výboru, Metodik ČVS

TERMÍN

06. – 07. 01. 2024 (sobota a nedeľa)

MIESTO

Športová hala TJ Slávia TU Zvolen, T. G. Masaryka 24, 960 01 Zvolen

CENA

Sobota, 06.01.2024 – záujemcovia z oblasti Stred 25 €, ostatní záujemcovia 30 €
Nedeľa, 07.01.2024 – záujemcovia z oblasti Stred 25 €, ostatní záujemcovia 30 €

PRIHLÁŠKY

E-mailom na adresu ObVStredSVF@gmail.com s uvedením Mena a Priezviska, kontaktných údajov – telefón, e-mail a deň semináru (sobota/nedeľa/oba dni). Prihlášky doručiť čo najskôr, najneskôr však do 4. januára 2024.



OBLASTNÝ VÝBOR STRED

Slovenskej volejbalovej federácie

PROGRAM

Sobota 06.01.2024

09:00 – 12:00 Posilnenie hlbokého stabilizačného systému (Pachmanová), praktické ukážky na účastníkoch semináru

14:00 – 16:00 Prednáška princípy učenia zručností (Haník)

16:00 – 19:00 tréning s hráčmi (Pachmanová, Mifková, Haník)

Nedeľa 07.01.2024

09:00 – 12:00 tréning s hráčmi (Pachmanová, Mifková, Haník)

14:00 – 17:00 tréning s hráčmi (Pachmanová, Mifková, Haník)

Medzi jednotlivými blokmi bude priestor na diskusiu, otázky, postrehy a iné.

Alena Bieliková
Predseda ObV Stred SVF