Brankářská hokejbalová škola

ročník – 2012

Kontakt: Martin Komárek skolabrankaru@seznam.cz 737445481

Program trenérského semináře

Téma: Základy přípravy mládežnických brankařů

		Čas	Téma
ÚVODNÍ ČÁST		**10:00** **10:05** **10:10**	Začátek setkání Představení (+ prezenční listina) Obsah setkání a prezentace
HLAVNÍ ČÁST	**TEORETICKÁ Část**	**10:10 - 11:00**	**Klíčové body tréninku mladých/začínajících brankářů** * přístup trenéra * základní postoj (detailní rozbor a specifika) * pohyb a orientace * základní taktika chytání * kolmé postavení * dohrávání situací * hůl není na parádu
		11:00 - 11:15	PAUZA
		11:15 - 11:45 **11:45 - 12:15**	**Kondiční (suchá) příprava brankáře a její specifika** (hierarchie motorických schopností v tréninkovém procesu) Otázky k teoretické části
		12:15 - 12:30	PAUZA
	PRAKTICKÁ ČÁST	**12:30 - 13:00** **13:00 - 13:30** **13:30 - 14:15**	**Příklad brankářské tréninkové jednotky - hřiště** **Příklad kondiční tréninkové jednotky** **5 věcí jak zničit brankáře (chování trenérů), aneb jak brankáři neznechutit chytání**
ZÁVĚREČNÁ ČÁST		**14:15 - 15:00**	Shrnutí kličových bodů, Živá diskuze, otázky

Sepsal Martin Komárek a Ondřej Almaši