***Zápis z pracovní schůze lektorů ČAST konané dne 23.8.2023 v Olomouci***

Termín a místo:

Středa 23.8.2023 od 16,00hod. do 19,00 hod. v NH hotelu při WTT v Olomouci

Přítomni: Marta Novotná, Hana Šopová, Iveta Vacenovská, Roman Čech, Luboš Pěnkava, Aleš Sviták, Petr Nedoma

Omluveni:

Petr Kaucný, Tomáš Demek

Hlavní okruhy diskuze:

***Organizačně doporučení***

* po udělení D licence půl roční praxe před přihláškou na C licenci (doporučení)
* obsah teorie úderové techniky vypracuje/doporučí ČAST TMK i s videem pro školitele (sjednocení), přesunout do haly k ukázkám ke stolu
* aktuálně možnost videí na metodickém webu Škola pingpongu (doporučení)
* náhradní termíny závěrečných zkoušek, pokud někdo neuspěje
* počet trenérů na školení 12 (aktuálně ne ve směrnici, ale v pokynech pro kraje je vypsán počet min. a max.12-15 trenérů, upravíme opět podle potřeb na další období)
* ohodnocení lektorů ČAST (vypracuji návrhy)
* kraje, kde se 5 let žádné školení neotevřelo navrhnout otevření pod organizací ČAST

***Základní technika úderů pro začátečníky***

* metodická posloupnost při učení : F kontr, B kontr, F nebo B pink, základní podání s vrchní rotací a spodní rotací, F topspin, F a B blok, F a B flip (další údery metodické řady na B licenci)
* názvosloví zkratky: FK a BK,FP a BP,PF a PB, FT, FB a BB, FF a BF
* dbát na **neutrální** držení pálky (vysvětlit a ukázat F a B držení)
* dbát na **polohu lokte** při úderu (lehce před tělem na cca dvě pěsti mezi loktem a bokem těla)
* střehové postavení a **přenášení váhy těla =** velký důraz na zapojení **stínování** před a v průběhu tréninku (v rámci rozcvičení, STP na techniku, ne rychlost, využití MKS U11 cvičení od Romana, zapojení stínování před každou HK jak říkal Roman 30 sekund)
* doporučené minimum v přípravce 5/10 minut každá TJ, zapojení videa, zrcadel, hudby atd.
* dle výšky hráče dbát na **snížené těžiště těla**
* postavení nohou u **FK otevřené, na cca půl stopy pravá noha vzad** u praváka, u **BK postavení čelní**
* u krátkých pinků F a B pravá noha vpřed u praváka, u malých dětí dbát na levá - pravá vpřed u praváka =hráč se dostane blíže k míčku
* zapojením pinků do tréninku získáme předpoklad na pozdější kvalitní příjem podání
* postavení ruky u **FT do horní rotace** nahoře, zasáhnout **v nejvyšším bodě před tělem** (zlatý trojúhelník), dbát na lehké zapojení předloktí a zápěstí, loket - zápěstí - pálka v rovině, vnímat rotace, **FT do pinku** zasáhnout **později, ale základ je před tělem**
* zapojení těla a vlastní energie = HK s kontry ze střední zóny na zásobníku (= trénink razance, přenášení váhy a předozadního pohybu)
* **zásobníky** ideálně každou TJ alespoň 20 minut
* zařazení do tréninku – **zásobníky hráčů mezi sebou** (naučit se, vypěstovat zvyk, hráčům se rozvíjí cit,myšlení kam umístit míček a spoustu jiných benefitů), chvíli to bude neefektivní, ale hráči se to rychle naučí, ideálně každou TJ 5/10 minut
* **podání – příjem**, ideálně každá TJ 5/10 min, u nejmenších a s věkem prodlužovat (opět návyk)
* dbát na efektivní rozcvičení (klidně hry), ideálně 15 minut a také kondiční cvičení 10 minut, zapojení MKS (Motoricko kondiční soutěže) do tréninku
* zapojení **robotu** (velká pomoc a výhoda, pokud je trenér na děti sám)
* sjednocená vzorová TJ jednotka (vytvořím manuál)