

**ROOKIE COACHES CLINIC - Žamberk 2019**

	ČAS	LEKTOR	TÉMA	
<b>PÁTEK 29.11.2019</b>	17:00	Lipavský	Příjezd, ubytování a prezence	
	18:00-18:50		<i>večeře</i>	
	19:00-19:10	Lipavský, Kania	Zahájení, organizační instrukce, seznámení s programem a rozdělení do skupin	
			<b>UČEBNA č.1</b>	<b>UČEBNA č.2</b>
	19:15	Kania/Drábek	Trénink-příprava,cykly,teorie	Trénování nejmenších dětí-specifika
	20:05	Hudeček	Prevence sportovních úrazů u mládežnických kategorií	
	21:00	Drábek / Krásný	Osobnost trenéra-příklady,obecné vlastnosti	Práce trenéra a vytýčení vzdálených cílů
	21:50	Nesňal	Selský rozum v baseballovém tréninku	
	23:00	všichni lektoři	Barový round table, aneb když něco nevíte, zeptejte se nás	
<b>SOBOTA 30.11.2019</b>	8:00-8:30		<i>snídaně</i>	
	8:30 - 8:50		<b>odchod do tělocvičen - HALA č.1,HALA č.2, posilovna</b>	
			<b>HALA č.1</b>	<b>HALA č. 2</b>
	9:00-9:30	všichni lektoři	Kondiční příprava, rozcvičení - praxe	Kondiční příprava, rozcvičení - praxe
	9:30		<b>přestávka, příprava stanovišť</b>	<b>přestávka, příprava stanovišť</b>
	9:35-11:50	všichni lektoři	Rozvoj herních činností jednotlivce U13-U15	Trénink nejmladších U7 - U12
	12:00-13:20		<i>oběd</i>	
	13:20-13:40		<b>odchod do tělocvičen - HALA č.1,HALA č.2, posilovna</b>	
			<b>HALA č.1</b>	<b>HALA č. 2</b>
	13:45-18:30	všichni lektoři	Drily na jednotlivých postech (P,C,IF,OF)	Variabilita jednotlivých postů
			Nadhoz + catcher	Drilly na rozvoj pátky,odstraňování chyb
			Hitting,bunting - signály	Házení a chytání (P+C)
			hry pro rozvoj nejen baseballu - pestrý trénink	
	19:00-19:50		<i>večeře</i>	
20:00-20:50	Příbyl,Žídek	Rozhodcovské okénko - komunikace s rozhodčím		
21:00-21:50	všichni lektoři	Baseball v otázkách a odpovědích aneb vše, na co nebyl čas se zeptat (round table)		
22:00	Kania,Lipavský a další	Baseballové projekty pro mládežnická družstva (následuje round table)		
<b>NEDĚLE 1.12.2019</b>	8:00-8:30		<i>snídaně</i>	
	8:30-8:50		<b>odchod do tělocvičen - HALA č.1,HALA č.2</b>	
			<b>HALA č.1</b>	<b>HALA č. 2</b>
	9:00-9:45	Hánová	První pomoc na sportovišti	
	9:50-12:40	všichni lektoři	Praktické ukázky tréninků podle kategorií (U6-12, U13-15)	
	12:40-13:00	Hánová	Cool down (docvičení, relax, stretchink)	
	13:30-14:20		<i>oběd</i>	
	14:20-15:30	Kania, Lipavský	Zpětná vazba (test), TOMBOLA ve prospěch nadace Baseball Czech	
15:30		UKONČENÍ RCC A ODJEZD ÚČASTNÍKŮ		