

## RCC 2022 PROGRAM

	čas	lektor a téma	Místo
Pátek	17:00-17:50	příjezd a ubytování	internát SOU
	18:00-18:50	<b>VEČEŘE</b>	jídlna SOU
	19:00-19:10	Uvítání a organizační věci	U1
	19:10-19:50	<b>MUDr.Filip Hudeček: prevence sportovních úrazů a první pomoc</b>	U1
	20:00-20:40	<b>Martina Hánová a spol:</b> Skladba (model) tréninkové jednotky (1,5hod)– podle věkové kategorie. <b>Aleš Procházka:</b> Efektivnost tréninku, maximální rozsah pohybu, práce s těžišťem a strachem.	U1/U2
	20:50-21:30	<b>Zdeněk Židek:</b> komunikace s rozhodčím a výklad pravidel	U1
	21:40-22:20	<b>Všichni lektori:</b> Round table aneb co vás zajímá a nestihli jste se zeptat.	U1
Sobota	7:45-8:35	<b>SNÍDANĚ</b>	jídlna SOU
	8:45-9:15	Rozcvičení	TV
	9:15-9:55	<b>Procházka,Hánová, Nesňal,Drábek,Kania,Sládek,Kalandra a další:</b> Praktické tréninky a drilly U6-U12, U13-U15	TV1 /TV2
	10:05-10:45		TV1 /TV2
	10:50-11:30		TV1 /TV2
	11:35- 11:55	<b>Wrap -up / Shrnutí/ Otázky</b>	TV1
	12:00-13:00	<b>OBĚD</b>	jídlna SOU
	13:30 -14:10	Burza her a drillů (na rozcvičení a průpravu)	TV1 /TV2
	14:15-14:55	Burza her a drillů ( Házení a polařina)	TV1 /TV2
	15:05- 15:50	Burza her a drillů (pálka a útok)	TV1 /TV2
	15:55- 16:30	tělocvična - Hry a soutěže	TV1 /TV2
	16:35-17:20	tělocvična -Reakce na první den	TV1 /TV2
	17:25-17:55	<b>Wrap -up / Shrnutí/ Otázky</b>	TV1
	18:00-18:50	<b>VEČEŘE</b>	jídlna SOU
	19:00-19:40	<b>Arnošt Nesňal:</b> pálka <b>Adam Košir:</b> Práce kouče	U1/U2
19:50-20:30	<b>Tomáš Kranl:</b> Trenéři ve škole <b>Zdenek Mateřanka:</b> Propagační házečí soutěže <b>Roman Lipavský:</b> Celostátní baseballový tábor Černý Potok	U1	
20:40- 21:20	<b>Ondra Konvalinka:</b> ČBA, program PRO, NBP/ <b>Štěpán Chytka:</b> Asistent nebo otrok?	U1/U2	
21:25-22:05	<b>Arnošt Nesňal:</b> Házečí program a Nadhoz	U1	
Neděle	7:45-8:35	<b>SNÍDANĚ</b>	jídlna SOU
	8:45-9:15	<b>Nesňal,Sládek,Hánová,Chytka,Košir,Konvalinka,Procházka:</b> praktické ukázky tréninkových jednotek, první pomoc v praxi a další. U6-U12, U13-U15	TV
	9:20 - 10:00		TV1 /TV2
	10:10-10:50		TV1 /TV2
	10:55-11:35		TV1 /TV2
	12:00-13:00	<b>OBĚD</b>	jídlna SOU
	13:00-14:15	zpětná vazba, tombola, zakončení....společné pro všechny	jídlna SOU

\*U učebna gymnázia

\*TV tělocvična gymnázia