

## RCC 2023 - PROGRAM

Den	čas	místo	Přednáška / cvičení	Lektor
<b>16.11.</b> <b>ČT</b>	19:20	U	UVÍTÁNÍ	Lipavský/Kania
	19:30	U	Prevence sportovních úrazů	Hudeček
	20:30	U	Mechanika nadhozu	M. Schneider
	21:30	U	Patologické chování dětí a právní odpovědnost	Tuček
	22:00	U	První pomoc na hřišti	Tuček
<b>17.11.</b> <b>PÁTEK</b>	7:45	J	Snídaně	
	9:00	T	Rozcvičky	Cahlík
	10:00	T	NBT, inf/ nadhoz	Baroch/ Furko
	11:00	T	Pálka/ Baserunning	Nesňal/ Chytka
	12:30	J	Oběd	
	14:00	T	Catcher/ outfield	Ondra Kalandra/ Nesňal
	15:00	T	Silový trénink u dětí / infield	Všichni lektoři/Nesňal
	16:00	T	Trénink U5 - 11, trénink U12-15	Drábek/Cahlík+
	17:00	T	Požadavky frekventantů	Všichni lektoři
	18:30	J	Večeře	
	19:15	U	Nadhoz - Arizonská zkušenost	Furko
	20:15	U	Sportovní výživa u dětí / Hra v obraně	Chlubna/Nesňal
	21:00	U	Fungování klubu a osobnost trenéra	Drábek
<b>18.11.</b> <b>SO</b>	7:45	J	Snídaně	
	9:00	T	Pálka u dětí / Obranné systémy	Krásný / Kania
	10:00	T	Trénink dětí do 10 let-organizace tréninku	Martina Hánová
	11:00	T	Jak vychovat sprintera - běžecká cvičení	Martin Novák
	12:30	J	Oběd	
	14:00	T	Pálka / útočné signály	Sládek /
	15:00	T	Burza praktických nápadů	Kania /všichni účastníci
	16:00	T	aneb Baseballové vycitávky	
	17:00	T	Požadavky frekventantů	Všichni lektoři
	18:30	J	Večeře	
	19:15	U	Pyramida - dítě, rodič, trenér	Martina Hánová
	20:15	U	Baseball je jiný sport/.....	Krásný/Sládek
	21:15	U	round table	
<b>19.11.</b> <b>NE</b>	7:45	J	Snídaně	
	9:00	T	Vzorové tréninky	lektoři +asistenti
	10:00	T		
	11:15	J	Tombola/Dražba/ Zakončení	Lipavský/Kania
	12:30	J	oběd	

\*T tělocvična gymnázia

\*U učebna gymnázia

\*J jídelna internátu

O případné změně programu budete informováni na místě.