



Dolnośląska Akademia Tenisa Stołowego
jest organizatorem szkolenia dla trenerów z tenisa stołowego
pod hasłem:

„Teoria i praktyka nauczania techniki gry w tenisa stołowego”

**Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób
(zawodników, nauczycieli wf, instruktorów, trenerów)
zainteresowanych poszerzeniem swoich wiadomości techniczno-taktycznych
lub predyspozycji trenerskich w grze w tenisa stołowego**

1. **Termin: 29.10.2022 (sobota)**

2. **Ramowy program:**

do godz. 10.30 - przyjazd uczestników, rejestracja, sprawy organizacyjne.

10.45 – 10.55 - przywitanie przybyłych trenerów, przedstawienie programu szkolenia

11.00 – 12.00 - zasady taktyczne w tenisie stołowym – wykorzystanie zasad taktycznych w grze na punkty;

12.15 – 12.45 - trening na wiele piłek jako podstawowa metoda treningu – zastosowanie praktyczne różnych metod narzucania piłek;

13.00 – 13.30 - praca nóg u zawodników azjatyckich – charakterystyka i rodzaje technik poruszania się przy stole oraz ich praktyczne wykorzystanie w grze – teoria;

13.30 – 14.30 - przerwa obiadowa;

14.30 – 15.00 - praca nóg w tenisie stołowym – przydatne ćwiczenia na drabince koordynacyjnej i innych przyborach doskonalące pracę nóg i czas reakcji – ćwiczenia praktyczne ;

15.15 – 16.00 - jak „pokończyć grę” na długiego i krótkiego czopa – teoria, technika i taktyka gry na okładziny kombinowane;

16.15 – 17.00 - trening po mistrzowsku – jak poprowadzić trening tenisa stołowego, wykorzystując w swoim treningu tzw. GRIP

17.15 – 18.00 - walidacja PRK4 (PZTS) - praktyczne przygotowanie trenerów do zaliczenia walidacji;

Program może ulec modyfikacji w zależności od potrzeb grupy

3. **Miejsce: sala gimnastyczna Zespołu Szkół Zawodowych w Brzegu Dolnym ul. 1-go Maja 1a (wejście z tyłu sali gimnastycznej)**

Koszt : 150 zł/osoba . Cena zawiera koszt szkolenia i koszt obiadu.

Przy zgłoszeniu udziału i wpłacie zaliczki do dnia 10. października b.r. przysługuje rabat w wysokości 20%

4. **Kadra trenerska:**

- Marek Chrabaszc – trener klasy mistrzowskiej w tenisie stołowym (tytuł uzyskany w 2010 roku) – wykłady, ćwiczenia, koordynator szkolenia;

- Inni zaproszeni trenerzy

5. **Zgłoszenia:**

Zgłoszenie chęci uczestnictwa w seminarium wraz z wpłatą zaliczki w wysokości **40 zł** należy przesać w terminie **do 27.10.2022** na adres e-mail: m.chrabaszc@brzegdolny.pl

Opłatę zaliczki lub całości kwoty proszę wpłacić **przelewem** na konto:

Dolnośląska Akademia Tenisa Stołowego - Marek Chrabaszc

Nr konta: 17 1090 2499 0000 0001 3133 5767

z dopiskiem: **szkolenie z tenisa stołowego - imię i nazwisko uczestnika.**

W przypadku rezygnacji ze szkolenia – zaliczka przepada w całości.

6. **Sprawy organizacyjne:**

- Istnieje możliwość wystawienia faktury za szkolenie

- Każdy z uczestników zgrupowania ubezpiecza się od następstw NNW we własnym zakresie oraz przyjeżdża na koszt własny

- Dla zainteresowanych osób istnieje możliwość wystawienia zaświadczenia o ukończeniu formy doskonalenia zawodowego

7. **Kontakt i szczegółowe informacje: Marek Chrabaszc – tel. 605245769, e-mail: m.chrabaszc@brzegdolny.pl**

Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania szkolenia w razie zbyt małej liczby uczestników. W takim przypadku wpłacona kwota jest zwracana w całości.

Serdecznie zapraszamy
Za organizatorów
Marek Chrabaszc

Dolnośląska Akademia Tenisa Stołowego

www.dolnobrzeskaszkolka.pl

www.facebook.pl/dolnobrzeskaszkolka

