

POKYNY

Seminář trenérů OB 3. třídy (T3)

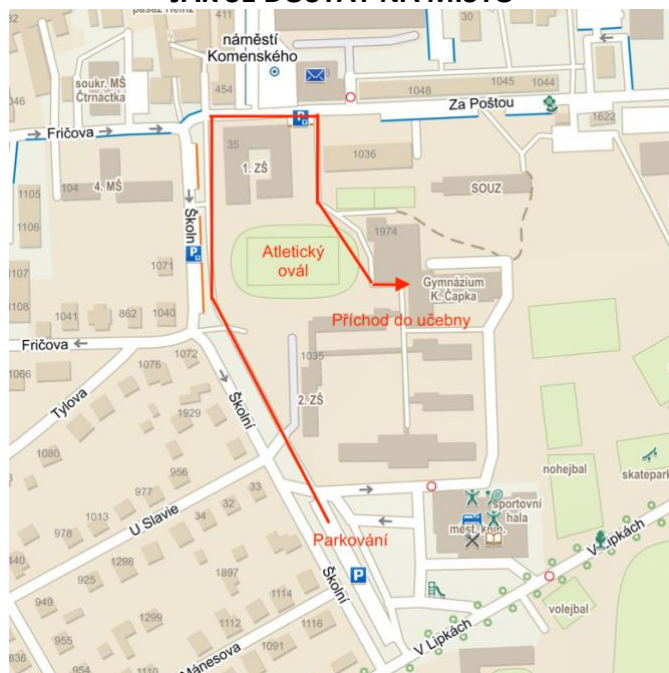
Termín:	sobota 5.3. – neděle 6.3.2022
Místo:	teoretická výuka proběhne v učebně Gymnázium Karla Čapka , Dobříš; praktická výuka na atletickém oválu vedle školy a na OB mapě Chotobuř 1:10 000 ekv 5 m.
Vklad:	500,- Kč za účastníka
Parkování:	u sportovní haly 500 m pěšky od budovy gymnázia
Ubytování:	není zajištěno (možnosti k ubytování Sportovní hala , U tří statkářů , Rezidence v parku , Penzion Nový Rybník)
Stravování:	čaj, káva, sušenky na místě (oběd a večeři lze v místních hospodách)
Přihlášky:	4.3. v přihláškovém systému ORIS
Kapacita:	max. 35 účastníků + 5 náhradníků
Platba:	účastnický poplatek zašlete na účet číslo: 2600168236/2010, VS: 6900xxxx, kde xxxx je číslo oddílu podle adresáře ČSOS.

Podmínky pro získání kvalifikace T3 jsou minimální stáří uchazeče 18 let v roce 2022, absolvování školení T3 a úspěšné zpracování závěrečné práce. Školení bude zaměřeno především na trénování žactva a začátečníků. Další informace: Pavel Janda; mobil 724 305 216 nebo mail okdobris@seznam.cz

VĚCI S SEBOU NA ŠKOLENÍ

V sobotu i v neděli proběhne část výuky prakticky. Je nezbytně nutné abyste s sebou měli oblečení a boty na převlečení. V sobotu budete potřebovat **oblečení a boty na atletický ovál**. Proběhne praktická ukázka a trénink kondiční a atletické přípravy. V neděli půjdeme do lesa na mapu, budete potřebovat **oblečení a obutí jako na lesní trénink**. Také budete potřebovat **SI čip** a **buzolu**!

JAK SE DOSTAT NA MÍSTO



PROGRAM ŠKOLENÍ

Samostudium před školením

[6 hodin]

P... povinně; V... video; T ... text

- T [Metodika T3](#)
- T [Archiv T3 školení](#)
- V [Seminář T3 2020](#)
-
- P [Dok. ČSOS](#)
- P [Pravidla OB](#)
- P [Piktogramy](#)
- P [Mapový klíč](#)
- V [O.O. Mapper](#)
- V [Purple Pen](#)
- V [SI Droid](#)
-

Prezenční účast

[12 hodin]

P ... praktická výuka; T ... teoretická výuka

Sobota 5.3.			Neděle 6.3.		
8:30 – 9	Janda	Úvod			
9 – 11	Ransdorf	T Základy tréninku a stupně rozvoje	8:30 – 10	Košárek	T Mapová teorie, mapové tréninky
11 – 13	Kettner V	T Technika a taktika v OB	10 – 12	Hájek	T Stavby tratí v OO Mapper a PurplePen
13 – 14		Oběd	12 – 13		Oběd
14 – 15	Kalina	T Rozvoj silových dovedností a protah	13 – 13:30	Kettner L	P Práce s SI Droidem
15 – 16:30	Havlíček	P Kondiční a atletická příprava	13:30 – 16	Kettner L / Janda	P Mapová technika a obtížnost kontrol
16:30 – 18	Funda	T Prevence úrazů a lékařské zabezpečení (strava?)	16 – 17	Janda	T GPS analýzy, 3Drerun, Strava

Zpracování závěrečné práce

[4 hodiny]

Práce bude zadána 7.3.2022 emailem jednotlivým účastníkům školení. Termín pro vypracování práce je do 21.3.2022 23:59.

Doplňující informace a zdroje

ČSOS má kvalitně zpracovnou metodiku tréninků a k tomu samostatnou [webovou stránku](#) a [YouTube kanál Metodické středy](#).