



TRÉNINKOVÝ PLÁN 2019/2020

1.9.2019 - 30.6.2020

- organizované tréninky mládeže jsou určeny pro členy GCLKO z řad mládeže (do 18 let)
- tréninky mládeže probíhají v průběhu školního roku mimo prázdninové termíny a svátky
- tréninky mládeže vedou kvalifikovaní PRO trenéři, trenéři a cvičitelé dle konkrétní skupiny

TRÉNINKOVÉ SKUPINY:

ÚTERÝ 16 – 17 hod

realizační tým: Pavel Vepřek, Jan Malota

výkonnostní úroveň: začátečníci, pokročilí

kapacita: 10 osob (minimální kapacita 4 osoby)

STŘEDA 16 – 17 hod

realizační tým: Ondřej Bosák

výkonnostní úroveň: společná

kapacita: 6 osob (minimální kapacita 3 osoby)

STŘEDA 17 – 18 hod

realizační tým: Ondřej Bosák

výkonnostní úroveň: společná

kapacita: 6 osob (minimální kapacita 3 osoby)

ČTVRTEK 16 – 18 hod

(cena kurzu je zahrnuta v dětském členství první 2 sezóny)

realizační tým: Pavel Andrysek + Radek Cholasta

výkonnostní úroveň: golfový kroužek – začátečníci

pozn. Tato tréninková skupina je určena pro dětské členy první 2 sezóny v klubu

kapacita: 20 osob

PŘIHLAŠOVÁNÍ A ÚHRADA KURZŮ:

Přihlašování do tréninkových skupin probíhá přes manažerku klubu

cena tréninkové lekce: **150,- Kč**

LEKCE SE NEPLATÍ JEDNORÁZOVĚ, ALE PŘEDEM CELÝ KURZ HOTOVĚ MANAŽERCE NEBO BANKOVNÍM PŘEVODEM

číslo účtu: **1410720339/0800**

VS: členské číslo hráče

KS: 0308

pozn: uveďte tréninkovou skupinu

termíny platby: podzimní do 30.9, zimní do 15.12., jarní do 30.4.

TRÉNINKOVÉ KURZY:

- **podzimní semestr 2.9. - 30.11.2019** | 12 lekcí **1.800,- Kč** (lekce se nekonají o podzimních prázdninách)
- **zimní semestr 1.12. 2019- 29.3.2020** | 14 lekcí (v prosinci končí lekce v 51. týdnu 16. - 22.12., v roce 2020 start v týdnu od 6. ledna, o prázdninách 2. - 8.3. lekce neprobíhají) **2.100,- Kč**
- **jarní semestr 1.4. - 30.6.2020** | 13 lekcí **1.950,- Kč**
- **letní kurzy** na červenec – srpen budou vypsány dle zájmu na jaře

V případě neuskutečněné lekce ze strany trenéra bude oznámen členům kurzu 1 náhradní termín lekce, zpravidla prodloužením lekce následující nebo jinak po dohodě s trenérem.

REALIZAČNÍ TÝM PRO PRÁCI S MLÁDEŽÍ:

- **Pavel Vepřek** – profesionální trenér (PGAC)
- **Ondřej Bosák** – profesionální trenér (PGAC)
- **Jan Malota** – trenér ČGF III. třídy
- **Pavel Andryšek** – trenér ČGF III. třídy
- **Radek Cholasta** – cvičitel
- **Barbora Šindelková** – organizace, administrativa
- **Miklová Andrea** – organizace, poradenství rodičům dětí golfistů

TRÉNINKOVÉ CÍLE:

TEORETICKÉ CÍLE ROZVOJE GOLFOVÉ HRY:

- znalost a dodržování golfových pravidel a golfové etikety
- znalost chování na hřišti
- seznámení se s různými systémy a formami hry

PRAKTICKÉ CÍLE ROZVOJE GOLFOVÉ HRY:

- postoj
- švih
- dlouhá hra
- krátká hra, přihrávky
- putting
- hra z překážek
- simulace herních situací

REÁLNÁ HRA NA HŘIŠTI:

- chování na hřišti
- simulace herních situací na základě znalostí pravidel golfu
- vyhodnocování reálných situací při hře
- chování na hřišti
- potřebné vybavení na hřišti
- dětské turnaje

CÍLE VŠEOBECNÉHO ROZVOJE:

- zdravý životní styl
- správná životospráva
- obecný rozvoj pohybových dovedností
- budování kladného vztahu k pohybu a sportu, aktivní přístup
- schopnost sebereflexe
- chování a hra fair - play
- podpora spoluhráčů, spolupráce ve skupině
- zvládání soutěživého prostředí
- schopnost vyhodnocovat situace
- zodpovědný přístup k sobě a ostatním
- společné aktivity mimo samotné tréninky
- integrace rodičů do procesu podpory

PODPORA TRENÉRŮ A KLUBU PŘI PRÁCI S MLÁDEŽÍ:

- aktivní podpora trenérů v účasti na mládežnických soutěžích individuálních i družstevních, a sledování výsledků a pokroků – zpětná vazba
- podpora klubu v účasti na soutěži družstev mládeže
- účast realizačního týmu na mládežnických akcích klubu
- pořádání klubových samostatných mládežnických turnajů
- podpora klubu ve zvyšování herní výkonnosti mládeže
- podpora účasti mládeže na klubových akcích (nižší startovné na klubových turnajích, vypsané mládežnické kategorie na turnajích, mládežnická kategorie na Mistrovství klubu)
- náborové akce pro zvyšování mládežnické členské základny
- pořádání golfových výcvikových jednorázových akcí
- pořádání setkání a aktivit mimo tréninkové skupiny

KONTAKTY:

Barbora Šindelková

tel: +420 577 152 171

mobil: +420 739 079 911

e-mail: barbora.sindelkova@gclk.cz

Ondřej Bosák

tel: +420 606 165 100

e-mail: info@ondrejbosak.cz

Pavel Vepřek

tel: +420 724 740 340

e-mail: pavelveprek@seznam.cz

Jan Malota

tel: +420 722 025 651

e-mail: malota.jan3@gmail.com

Pavel Andryšek

tel: +420 603 864 441

e-mail: pavel.andrysek29@gmail.com

Andrea Miklová

tel. +420 739 453 788

e-mail: andrea.miklova@email.cz