



TRÉNINKOVÝ PLÁN 2020/2021

14.9.2020 - 25.6.2021

- organizované dětské tréninky pro členy GCLKO z řad mládeže (6 - 16 let)
- dětské tréninky probíhají v průběhu školního roku mimo prázdninové termíny
- dětské tréninky vedou kvalifikovaní PRO trenéři, trenéři ČGF
- ceny kurzů zahrnují služby trenéra, tréninkové míče, využití klubových pomůcek

GOLFOVÝ KROUŽEK (čtvrtek 16 – 18 hod.)

v rámci členství 1 sezóna zdarma (pro nové členy od podzimu 2020)

realizační tým: Pavel Andryšek a David Mikl

oblasti: základy golfového švihů, krátká a dlouhá hra, koordinační trénink, aktivity zaměřené na všestranný rozvoj pohybového aparátu (součástí jsou i mimo golfové aktivity a hry), seznamování s golfovými pravidly. Cílem kroužku je naučit děti základům golfu a minimálně po roce získat doporučení trenéra pro posun do tréninkové skupiny.

kapacita: 20 dětí

tréninkové skupiny:

Kurz 1 (Začátečníci a mírně pokročilí)

pondělí 16 – 17 hod.

realizační tým: Pavel Vepřek a Jan Malota

výkonnostní úroveň: nováčci, začátečníci bez HCP, mírně pokročilí 6 – 12 let

oblasti: základy postoje, golfového švihů, krátká a dlouhá hra, procvičování pravidel golfu v praxi. Cílem je příprava na získání Osvědčení ke hře na hřišti, osvojení golfové techniky a postupně pronikat do golfového prostředí, účastnit se moravských mládežnických turnajů a poznávat ostatní golfová hřiště. Doporučuje se návštěva cvičných ploch i mimo skupinu.

kapacita: 10 osob (minimální kapacita 4 osoby)

Kurz 2 (Pokročilí I)

středa 16 – 17 hod., 17 – 18 hod.

realizační tým: Ondřej Bosák

výkonnostní úroveň: pokročilí, 7 – 14 let

oblasti: zdokonalení golfového švihů, krátká a dlouhá hra, koordinační trénink, hra z překážek, golfová pravidla, orientace na hřišti. Cílem je získání zelené karty (Osvědčení pro hru na hřišti) nebo zlepšování herní výkonosti (snižování HCP). Účast na mládežnických turnajích, sportovní golf. Výhledově účast na mládežnických turnajích pořádaných ČGF. Předpokládá se alespoň 2x týdně trénink a hry na hřišti i mimo skupinu.

kapacita: 10 osob (minimální kapacita 3 osoby)

Kurz 3 (Pokročilí II)

pátek 16 – 18 hod.

realizační tým: Václav Raška a Aleš Macháček

výkonnostní úroveň: pokročilí, 10 – 16 let

oblasti: technika golfového švihů, opakování golfových pravidel, analýza herních výkonů, sestavení a průběžná kontrola individuálního tréninkového plánu.

cílová skupina pro sestavení reprezentačních týmů GCLKO. Doporučuje se vedení tréninkového deníku a jeho pravidelný rozbor s trenéry skupiny, účast na doporučených turnajích, reprezentace. Trénink alespoň 2-3x týdně.

kapacita: 6 – 12 osob

úhrada kurzů:

- **lekce se nehradí jednorázově, ale předem celý kurz**
- hotově manažerce nebo převodem na účet
- číslo účtu: 1410720339/0800
- VS: členské číslo hráče
- KS: 0308
- pozn: uveďte tréninkovou skupinu
- termíny platby: podzimní do 30.9. 2020, zimní do 15.12. 2020, jarní do 30.4. 2021

tréninkové kurzy:

- podzim **14.9. - 29.11.2020: 1.600,- Kč/ 2700,- Kč***(lekce se nekonají státních svátcích 28.9., 28.10., o podzimních prázdninách 29. - 30.10.)
- zima **30.11. 2020 – 7.3.2021: 1.600,- Kč/ 2700,- Kč*** (v prosinci končí lekce v 50. týdnu 7. - 13.12., v roce 2021 start v týdnu od 18.1.)
- Jaro **15.3. - 20.6.2021: 2.000,- Kč/ 3200,- Kč***
- letní kurzy na červenec – srpen budou vypsány na jaře
- * uvedené ceny pátečního dvouhodinového kurzu

realizační tým pro práci s mládeží:

- Václav Raška - profesionální trenér (PGAC)
- Aleš Macháček - profesionální trenér (PGAC)
- Pavel Vepřek – profesionální trenér (PGAC)
- Ondřej Bosák – profesionální trenér (PGAC)
- Pavel Andryšek – trenér ČGF III. Třídy
- David Mikl – trenér ČGF III. Třídy
- Jan Malota – trenér ČGF III. Třídy
- Barbora Šindelková – přihlášky, organizace, administrativa
- Miklová Andrea – organizace, poradenství rodičům dětí golfistů

podmínky účasti ve všech tréninkových skupinách:

- Řádně vyplněná přihláška do kurzu
- Dodržování stanovených pravidel
- Každý účastník kurzu má vlastní základní golfové vybavení (hole, markovátko, vypichovátko, týčka, rukavice)
- Začátečníci si mohou základní hole po dohodě s manažerkou zapůjčit.
- Každý účastník se dostavuje na tréninky včas, aby nenarušoval průběh tréninku.
- Každá účastník přijde řádně oblečen (ve sportovním oblečení, ideálně v tričku s límečkem, zakázány jsou džíny. Pro trénink v indoor hale také v odpovídající čisté sportovní obuvi).
- V případě neúčasti na tréninku se omlouvá absence manažerce nebo trenérovi formou SMS nejpozději hodinu před začátkem lekce (na začátku tréninku není prostor obvolávat rodiče dítěte, které se na trénink bez omluvy nedostavilo).
- Rodiče, kteří doprovázejí své děti na cvičných plochách a na hřišti, jsou také povinni dodržovat golfovou etiketu (džíny jsou zakázány).

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
- zvládnání 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, vypsání 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.: 577 152 171

mobil: 739 079 911

e-mail: barbora.sindelkova@gclk.cz

Václav Raška

tel.: 737 608 843

e-mail: v.raska@atlas.cz

Aleš Macháček

tel.: 774 876 567

e-mail: machacek.ale@seznam.cz

Pavel Vepřek

tel.: 724 740 340

e-mail: pavelveprek@seznam.cz

Ondřej Bosák

tel.: +420 606 165 100

e-mail: info@ondrejbosak.cz

Pavel Andryšek

tel.: 603 864 441

e-mail: pavel.andrysek29@gmail.com

David Mikl

tel.: 737 879 172

e-mail: mikl.david@seznam.cz

Jan Malota

tel.: 722 025 651

e-mail: malota.jan3@gmail.com

Andrea Miklová

tel.: 739 453 788

e-mail: Andrea.miklova@email.cz