

KV SPORTS

ZÁKLADNÍ TRENÉRSKÉ PRINCIPY



Skvělý kouč je člověk, který dokáže dítěti změnit celý život.

– Filip Raptopulos, trenér 3DFA



TRENÉR JE VZOR

Na trénink buď připravený, chod' včas, mluv slušně, dodržuj pravidla, stravuj se zdravě, buď hravý, dávej výzvy, přinášej pozitivní energii, ukazuj dětem, že ti na nich záleží,...



PŘÍPRAVA JE ZÁKLAD

Napsaný/nakreslený plán tréninku vždy s sebou na hřišti. Neboj se improvizovat, vždy ale měj na paměti, čeho chceš v tréninku dosáhnout.



HRA JE KLÍČ

Hry ve všech formách jsou základním prvkem zlepšování se. Když to hráče baví a hrajou si, dokážou i nemožné. Hráči ale musí vždy vědět, co a proč se je snažíš naučit.



INDIVIDUALIZACE JE ZÁSADNÍ

Každý cvik má několik variant provedení. Neumí dítě udělat klik? Nevadí, dokáže udělat klik na kolenou (sniž obtížnost). Jsou pro dítě nožičky s dopadem moc jednoduché? Nevadí, zadej dvě nožičky ve vzduchu a potom teprve dopad (zvyš obtížnost). Pořád myslí na to, že rozvoj každého hráče je prioritou.



NÁZORNOST JE POKLAD

Vše, co po dětech chceš, musíš předvést. Využívej mobilní telefon, natáčeš provedení a ihned dávej dětem zpětnou vazbu.



ROZMANITOST JE ATRAKTIVNÍ

Tréninky nesmí být stejné a předvídatelné. Cvičení se mohou opakovat, nesmí ale zůstat stále na stejné úrovni obtížnosti. Vše musí mít progres a směřovat k lepším výkonům našich hráčů. Každý trénink zařaď alespoň jednu novou dovednost.



DOMÁCÍ VÝZVA JE MOTOR

Děti se chtějí zlepšovat a my je v tom musíme podpořit. Závěr tréninku můžeš věnovat nové dovednosti. Ukážeš, vyzkoušíš... můžeš i natočit a poslat rodičům. A za týden touto dovedností můžeš začít další trénink a mít už z poloviny vyhráno.