



**Dolnośląska Akademia Tenisa Stołowego**  
jest organizatorem szkolenia 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 „pokochać 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 Chrabąszcz – trener klasy mistrzowskiej w tenisie stołowym – wykłady, ćwiczenia, koordynator szkolenia;

- Inni zaproszeni trenerzy

**5. Zgłoszenia:**

Zgłoszenie chęci uczestnictwa w seminarium wraz z wpłatą zaliczki w wysokości **40 zł** należy przesłać w terminie **do 27.10.2022** na adres e-mail: [m.chrabaszcz@brzegdolny.pl](mailto:m.chrabaszcz@brzegdolny.pl)

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

**Dolnośląska Akademia Tenisa Stołowego - Marek Chrabąszcz**

**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 Chrabąszcz – tel. 605245769, e-mail: [m.chrabaszcz@brzegdolny.pl](mailto:m.chrabaszcz@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 Chrabąszcz

