



ČESKÁ ASOCIACE  
STOLNÍHO TENISU

---

# MANUÁL PRO TRENÉRY

---

MARTINA HURNÍKOVÁ



– VIDEA –

# DRŽENÍ PÁLKY

DBÁT NA SPRÁVNÉ DRŽENÍ PÁLKY JIŽ OD ZAČÁTKU (POZDĚJI SE TĚŽKO PŘEUČUJE)

## PRAVÁK

[www.youtube.com/watch?v=PboR0Zpvlqg&index=1&list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7\\_rB\\_nnTGh](https://www.youtube.com/watch?v=PboR0Zpvlqg&index=1&list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7_rB_nnTGh)

## LEVÁK

[www.youtube.com/watch?v=3G03lQrKA8w&list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7\\_rB\\_nnTGh&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=3G03lQrKA8w&list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7_rB_nnTGh&index=2)

## ZAČÍNÁME

[www.youtube.com/playlist?list=PLQgFsTRsYX-BftfXckdtkZcRy3FX0YIMn](https://www.youtube.com/playlist?list=PLQgFsTRsYX-BftfXckdtkZcRy3FX0YIMn)



# SPRÁVNÉ POSTAVENÍ

DBÁT NA SPRÁVNÉ POSTAVENÍ A CELKOVĚ POHYB ZA STOLEM

## POSTAVENÍ A POHYB – PRAVÁK

[www.youtube.com/watch?v=4tsE81VgC-0&list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7\\_rB\\_nnTGh&index=7](http://www.youtube.com/watch?v=4tsE81VgC-0&list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7_rB_nnTGh&index=7)

[www.youtube.com/watch?v=q4Y4M5M-CwU&index=8&list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7\\_rB\\_nnTGh](http://www.youtube.com/watch?v=q4Y4M5M-CwU&index=8&list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7_rB_nnTGh)

## POSTAVENÍ A POHYB – LEVÁK

[www.youtube.com/watch?v=Y-V7hrehQSo&list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7\\_rB\\_nnTGh&index=9](http://www.youtube.com/watch?v=Y-V7hrehQSo&list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7_rB_nnTGh&index=9)

[www.youtube.com/watch?v=9ltBE-FOOaA&list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7\\_rB\\_nnTGh&index=10](http://www.youtube.com/watch?v=9ltBE-FOOaA&list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7_rB_nnTGh&index=10)



– VIDEA –

# SPRÁVNÉ TECHNICKÉ PROVEDENÍ ÚDERU

HLÍDAT OD ZAČÁTKU SPRÁVNOU TECHNIKU PROVEDENÍ

## FOREHAND

[www.youtube.com/watch?v=Abe\\_FicwtAE&list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7\\_rB\\_nnTGh&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=Abe_FicwtAE&list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7_rB_nnTGh&index=3)

## BACKHAND

[www.youtube.com/watch?v=CoDTUIBznFo&index=4&list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7\\_rB\\_nnTGh](https://www.youtube.com/watch?v=CoDTUIBznFo&index=4&list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7_rB_nnTGh)



# ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

## OBRATNOST

rozvoj obratnosti – koordinace – rovnováha, spojování pohybů, rytmus, reakce, orientace v prostoru –  
– žebřík, slalomy, kotoul...

## RYCHLOST

rozvoj rychlosti – schopnost vykonávat něco maximální intenzitou – závodivé hry, komanda, rychlé starty...



– VIDEA –

# UKÁZKY RŮZNÝCH CVIČENÍ

## REAKCE, STARTY Z RŮZNÝCH POLOH, ZÁVODIVKY, KOMANDA, STREČING

[www.youtube.com/playlist?list=PLQgFsTRsYX-ADpCstNDhKrMOamgPH9zcg](http://www.youtube.com/playlist?list=PLQgFsTRsYX-ADpCstNDhKrMOamgPH9zcg)

## ŠVIHADLO

[www.youtube.com/playlist?list=PLQgFsTRsYX-BfA5Q9DnsNcOaHrc40QjJQ](http://www.youtube.com/playlist?list=PLQgFsTRsYX-BfA5Q9DnsNcOaHrc40QjJQ)

## ŽEBŘÍK, KLOBOUČKY

[www.youtube.com/playlist?list=PLQgFsTRsYX-AuSm0SGogaFe8s3lEr7jt2](http://www.youtube.com/playlist?list=PLQgFsTRsYX-AuSm0SGogaFe8s3lEr7jt2)

## STP

[www.youtube.com/playlist?list=PLQgFsTRsYX-CU35rUqPCrp9hQWPa5Hsce](http://www.youtube.com/playlist?list=PLQgFsTRsYX-CU35rUqPCrp9hQWPa5Hsce)

## TECHNIKA

[www.youtube.com/playlist?list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7\\_rB\\_nnTGh](http://www.youtube.com/playlist?list=PLQgFsTRsYX-BYO2uf2uBL-G7_rB_nnTGh)



# TRENÉR

- MUSÍ BÝT PRO SVĚŘENCE AUTORITOU
- MÍT DOBRÝ VZTAH K DĚTEM – CHVÁLIT, POVZBUZOVAT
- PLÁNOVAT A PŘIPRAVOVAT KAŽDOU TRÉNINKOVOU JEDNOTKU
  - ŘÍDIT TRÉNINK
  - MAXIMÁLNĚ VYUŽÍT ČAS TRÉNINKU
  - POUŽÍVAT RŮZNÉ POMŮCKY
- VŠECHNY NAPLÁNOVANÉ ČINNOSTI DĚLAT FORMOU HRY
  - ČASTO OBMĚŇOVAT, DĚTI POTŘEBUJÍ RŮZNORODOST
  - UMĚT VYTVOŘIT POZITIVNÍ NÁLADU
- VŽDY SI NAJÍT ČAS NA SEZNÁMENÍ S TRÉNINKOVOU JEDNOTKOU A NÁSLEDNĚ JI ZHODNOTIT



---

# DEVÍTIMĚSÍČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

PRO SKUPINU ZAČÁTEČNÍKŮ,  
KTEŘÍ TRÉNUJÍ 45 MINUT TÝDNĚ

---



# PRVNÍ MĚSÍC

## VŠEOBECNÝ ROZVOJ

- seznámení dětí s tréninkovou jednotkou a tréninkovým plánem
- rozcvičky formou hry (mrazík, ocásky, honěná ve dvojcích, vybíjená míčkem....)
- závodivky – začít jednoduše (rovné běhy, atd. ) postupně přidáváme podlezení překážky, slalom, hod na cíl atp.
- učíme děti poznávat tělo a ovládat ho
- vyhazujeme a chytáme míček, přehazujeme míček z jedné ruky do druhé, házíme míček o zem a zase chytáme, zkoušíme házet a chytat ve dvojcích

## TRÉNINK

*Videa najdete na úvodních slidech*

- seznámení s raketou
- základem je naučit správné držení (těžko se pak odnaučuje) – video
- zkoušíme udržet míček na pálce (forehandově i backhandově) – video
- chůze s míčkem na pálce – video
- pinknout míček forehandem a chytit – video



# DRUHÝ MĚSÍC

## VŠEOBECNÝ ROZVOJ

- cval stranou
- poskoky na jedné noze
- změny směru a polohy
- kotoul dopředu (kdo zvládá, můžeme začít i pozadu)
- hod míčkem na cíl (láhev, krabice, prohodit obručí, trefit žebřinu atd.)
- to samé i s pálkou

## TRÉNINK

- zkusíme pinkat forehandem a následně i backhandem (po zvládnutí udržet míček na pálce) – video
- nejprve na místě, poté za chůze
- vše zkusíme na překážkových drahách

Stále zdokonalujeme to, co jsem se již naučili. Chválíme a chválíme.



# NEZAPOMEŇTE MRKNOUT NA VIDEO



# TŘETÍ MĚSÍC<sup>1/2</sup>

## VŠEOBECNÝ ROZVOJ

- upevňujeme to, co jsme se již naučili
- závodivky (komanda) neustále obměňujeme – video
- zapojení žebříku (kloboučky, obruče, překážky) – video



# TŘETÍ MĚSÍC <sup>2/2</sup>

## TRÉNINK

- opakujeme vše, co jsme se naučili
  - pinkáme forehandem, backhandem, střídavě
  - vysvětlení a názorná ukázka prvního úderu – forehandu
  - nejprve ukázka normální rychlostí, poté rozebrání do jednotlivých fází (postavení, fáze úderu, doprovodný pohyb těla), vše z několika úhlů, zdůrazníme hlavní body
  - vysvětlovat jednoduše, věcně a dostatečně názorně
  - zkoušíme nejprve „na sucho“, i s doprovodnými pohyby
  - důležité zajistit asistenta nebo robota
- 
- první údery provádíme vedením ruky i těla – „loutka“ (předejdeme tím velkým technickým chybám)
  - okamžitě opravujeme, pokud vidíme chybu
  - hlídáme držení pálky, postavení ruky (dáváme pozor na loket), postavení nohou a také správný pohyb těla (přenesené váhy, rotace)
  - nezapomínáme na herní a soutěživé prvky – shazování prasklého míčku, trefování terče, papírku, krabice, počet správných úderů, apod. CHVÁLIT A CHVÁLIT.

Stále zdokonalujeme to, co jsem se již naučili.  
Chválíme a chválíme.



# ČTVRTÝ MĚSÍC

## VŠEOBECNÝ ROZVOJ

- žebřík – zapojujeme postupně složitější cvičení
- do závodívek můžeme zapojit další možnosti (slalom s florbalovou holí, dribling s basketbalovým míčem, můžeme zapojit i fotbalový míč) – video

## TRÉNINK

- dovednosti s ovládáním míčku postupně zkracujeme, ale nevylučujeme (můžeme zapojit i do závodívek) – video
- věnujeme více času nácviku forehandu
- pokud někdo už daný úder vcelku zvládá, hrajeme do pohybu (roh, střed; dva na roh, dva na střed; atd.)
- vysvětlíme a ukážeme rovné podání (formou hry – trefujeme papíry – video, krabici, prasklý balon, atd.)

Nezapomínáme na herní a soutěživé prvky – shazování prasklého míčku, trefování terče, papírku, krabice, počet správných úderů, apod. CHVÁLIT A CHVÁLIT.

Stále zdokonalujeme to, co jsem se již naučili.  
Chválíme a chválíme.



# NEZAPOMEŇTE MRKNOUT NA VIDEO



# PÁTÝ MĚSÍC

## VŠEOBECNÝ ROZVOJ

- vybereme 3-4 cvičení, v kterých mohou mezi sebou děti soutěžit (například : skok z místa, skok přes švihadlo, pětímíček, vějířový běh, člunkový běh atd.)
- každý měsíc zapisujeme výsledky - děti tak mohou sledovat, jak se zlepšují a soutěží mezi sebou vyhlásíme nejlepší dívku, nejlepšího chlapce a toho, kdo se zlepšil nejvíce

## TRÉNINK

- ukážeme dětem, co všechno lze s míčkem dělat – pinkáme a jdeme do sedu, lehu, pinkáme pod nohou, za zády atd.
- zdokonalujeme forehand, který dostatečně fixujeme
- představíme nový úder, backhand
- postupujeme stejně jako při představení forehandu

Stále zdokonalujeme to, co jsem se již naučili.  
Chválíme a chválíme.



# ŠESTÝ MĚSÍC

## VŠEOBECNÝ ROZVOJ

- zapojujeme cvičení simulující pohyb za stolem (krok-sun-krok, dopředu dozadu)
- STP střídáme se zapojením těchto pohybů do závodivek
- kompenzujeme nehrající ruku (házíme, chytáme, pinkáme, simulujeme pohyb ruky při úderu s malou lahví naplněnou vodou – pozor na přetížení, stačí 10-15 x)

Výborné je plavání – doporučit dětem

## TRÉNINK

- stále zapojujeme hru s míčkem na pálce
- věnujeme vždy pár minut nácviku úderů „na sucho“, s doprovodnými pohyby a opravujeme
- hrajeme nejdříve forehand a pak backhand
- citlivě posuzujeme, kdo je již schopen tyto údery hrát (u pomalejších zvolíme jiné tempo, ale dáваме pozor, aby se necítily být horšími)
- důsledně hlídáme držení, techniku, postavení a správný doprovodný pohyb
- nezapomínáme na herní a soutěživé prvky – shazování prasklého míčku, trefování terče, papírku, krabice, počet správných úderů, apod. Chválit a chválit.

Stále zdokonalujeme to, co jsem se již naučili.  
Chválíme a chválíme.



# SEDMÝ MĚSÍC <sup>1/2</sup>

## VŠEOBECNÝ ROZVOJ

- postupně jsme zapojili – žebřík, švihadlo, kloboučky, žíněnky, ohrádky, překážky, obruče, lavičky, hokejky, různé míče, tyče atd. Vše dále kombinujeme tak, abychom v tréninku dosáhli rozvoje obratnosti (koordinace) a rychlosti
- vše plánujeme a připravujeme ještě před tréninkem



# SEDMÝ MĚSÍC <sup>2/2</sup>

## TRÉNINK

- stále fixujeme forehand a backhand
- pokud děti zvládají, zkusíme oba údery propojit
- na zásobníku hrajeme pomalu a dáme dětem čas na správný přesun a správné provedení úderu
- dbáme na správném držení a provedení úderu, postavení a pohybu do stran – chyby okamžitě opravujeme

Pokud některé děti zatím nezvládají jeden nebo druhý úder, věnujeme se s nimi tomu, co jim nejde, ale necháme je zkusit to, co trénují ostatní. Vždy jim vysvětlíme, proč trénují zrovna toto a ne to, co jejich kamarádi. Zpravidla již od prvních úderů vidíme, komu to jde rychleji. Zde se však začínají pomyslné „nůžky“ rozevírat a je zde třeba velmi citlivý přístup.

Stále zdokonalujeme to, co jsem se již naučili.  
Chválíme a chválíme.



# NEZAPOMEŇTE MRKNOUT NA VIDEO



# OSMÝ MĚSÍC

## VŠEOBECNÝ ROZVOJ

- dbáme na různorodost cvičení
- neuškodí jednou za čas přesunout trénink ven
- čerpáme stále nové a nové poznatky, které zařazujeme do tréninku

## TRÉNINK

- v dovednostech ovládání míčku můžeme vyhlásit soutěž (většinou děti trénují i doma)
- dětem vysvětlíme hru po lajně (postavení, vytočení, sklon páčky atd.) a názorně předvedeme nejlépe opět chytíme ruku a zahrajeme s nimi, ať si daný úder zažijí
- pokračujeme v nácviku forehandu i backhandu, křížem i po lajně
- v závislosti na výkonnosti můžeme i nepravidelně
- stále důsledně hlídáme techniku, postavení pohyb a doprovodný pohyb těla (přenášení váhy, zapojení trupu, ramen atd.)

Stále zdokonalujeme to, co jsem se již naučili.  
Chválíme a chválíme.



# DEVÁTÝ MĚSÍC <sup>1/2</sup>

## VŠEOBECNÝ ROZVOJ

- snažíme se procvičit vše, co jsme se během celé doby naučili. Pokud naše úsilí bylo úspěšné naučily se děti alespoň částečně ovládat své tělo a zvládnou věci, které jim na začátku připadaly naprosto nemožné



# DEVÁTÝ MĚSÍC <sup>2/2</sup>

## TRÉNINK

- procvičujeme vše, co jsme se během roku naučili. Někteří zvládají oba základní údery jak křížem, tak po lajně, někteří toho zvládnou méně, ale máte je na každém tréninku s úsměvem na tváři.

**Je dobré zhodnotit celý rok a uspořádat hry v různých disciplínách (zapojte všechny dovednosti, které se děti během roku naučily). Můžete zkusit oslovit i rodiče, kteří si mohou zasoutěžit s dětmi.**

**Všem na konci poděkujte za jejich práci a píli a pokud možno každého obdarujte nějakou drobností.**

Zde přichází okamžik (pozor, ten okamžik může nastat i během roku), kdy některé děti doporučí pro další práci v klubech. (Vždy je lepší toto probrat spíše s rodiči daných dětí, abychom někomu neublížili a nakonec ho neodradili, když se nám ho povedlo tak správně zapálit).

Pokud se nám podaří předat alespoň jedno dítě dál, bude to perfektní. A pokud ne? Vůbec nic se neděje. Kroužek bude pokračovat dál s dětmi, které si třeba tento sport zamilují a budou se mu věnovat i nadále. V říjnu přijdou další noví začátečníci a kdo ví, třeba zrovna mezi nimi bude další Korběl nebo Štrbíkova :-)



# PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY <sup>1/3</sup>

Setkání na hale, zahájení tréninku: je potřeba své svěřence poznat i jinak než jen v tělocvičně a proto se snažíme si s nimi 5-10 minut před tréninkem trochu popovídat (jak bylo ve škole, co dělali o víkendu, co by dnes rádi dělali, co je minule nejvíce bavilo, atd. ) Během tohoto povídání je i seznámíme s náplní nastávajícího tréninku a pokud jsou nějaké nápady nebo návrhy ze strany dětí na nějakou činnost, snažíme se jí do tréninku zakomponovat (pokud děti zapojíte, vždy to vede ke zlepšení tréninkového procesu a jeho výsledku)

Rozcvička: běh se zapojením žebříku, slalomy  
různé závodivé hry s přenášením míčků, opičími dráhami  
chytání tenisáků



# PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY <sup>2/3</sup>

Trénink:

- chůze s míčkem na pálce
- chůze s míčkem na pálce s různými překážkami, běh s míčkem na pálce
- u všech těchto činností hlídat DRŽENÍ RAKETY a SPRÁVNÉ POSTAVENÍ
- pinkání na pálce forehandově – motivovat různými soutěžemi – dávat pozor na pochvalu každého z nich alespoň za něco
- pinkání backhandově
- pinkání střídavě
- toto vše zkusit za chůze i běhu
- pinkání o zeď s dopadem (forehandově i backhandově)
- pinkání o zeď bez dopadu (forehandově i backhandově)
- tenis přes ohrádku
- se sparingem, robotem, zásobníkem vzít děti na 10–15 minut na stůl  
(návlek dvou základních úderů ) vybereme jeden – je potřeba neustále hlídat techniku a postavení



# PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY <sup>3/3</sup>

Nakonec statický strečing – začínáme postupně zapojovat různé cviky, aby si děti zvykly.  
DBÁME NA SPRÁVNÉ PROVEDENÍ KAŽDÉHO CVIKU.

Na závěr trénink zhodnotíme, zeptáme se na pocity a co se líbilo, pochválíme, případně odměníme a trénink ukončíme.

Videoukázky nácviku: koordinace (obratnosti), rychlosti, STP, závodivky, komanda, základní údery (forehand, backhand) zásobníku a robota a další inspirace:

[www.youtube.com/channel/UCzIYsgHsRB5qMvFCyWMJcFg/playlists](https://www.youtube.com/channel/UCzIYsgHsRB5qMvFCyWMJcFg/playlists)



---

PŘEJEME ŠIKOVNÉ DĚTI  
A OBJEVENÍ MNOHA  
PINGPONGOVÝCH TALENTŮ!

---

