

**TRÉNINKOVÉ  
CENTRUM  
PRAHA  
BASEBALL**

## Zimní příprava hráčů 2018/2019

Tréninkové centrum Praha vypisuje termíny zimní přípravy pro sezónu 2018/2019.

Výborná odezva na skladbu a průběh tréninků a nebývalá chuť účastníků zlepšovat se v baseballových dovednostech nás povzbudila a pro letošní mimosezónní zimní přípravu jsme rozdělili nabídku tréninků pro kategorii 11-13 let do dvou plnohodnotných tréninkových bloků na "všeobecné baseballové dovednosti + pálka" a "nadhov - zadák".

Tréninková příprava starších 14-19 let je standardně rozdělena do dvou bloků "pálka" a "nadhov - zadák".

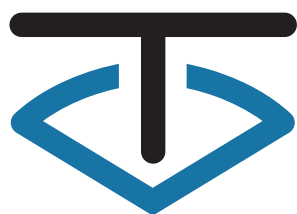
### Termíny tréninků všech kategorií

Trénujeme od 3. listopadu do 30. března s výjimkou „vánočních“ sobot 22.12. a 29.12. každou sobotu v nafukovací hale Kotlářky (Na Kotlářce 1, Praha 6 - Dejvice).

| Mladší 11-13 let | nadhov + zadákování                                           | 10:00 - 11:40 |
|------------------|---------------------------------------------------------------|---------------|
| Listopad         | Rozsah pohybu, atletická obratnost, vytrvalost                |               |
| Prosinec         | Koordinace, rovnováha, atletická obratnost, drilly bez házení |               |
| Leden - Březen   | Rozvoj hodů, bull-pen, posilování/agility, další dovednosti   |               |

| Mladší 11-13 let | baseballové dovednosti + pálka                           | 11:55 - 13:30 |
|------------------|----------------------------------------------------------|---------------|
| Listopad         | Kompenzace, gymnastická obratnost, vytrvalost            |               |
| Prosinec         | Posilování trupu, agility, příprava na pálení            |               |
| Leden - Březen   | Pálení, posilování/agility, další baseballové dovednosti |               |

| Starší 14-19 let | nadhov + zadákování                                         | 13:30 - 15:10 |
|------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|
| Listopad         | Rozsah pohybu, atletická obratnost, posilování ramen a paží |               |
| Prosinec         | Koordinace, rovnováha, agility, rychlost, drilly bez házení |               |
| Leden - Březen   | Rozvoj hodů, bull-pen, posilování/agility, další dovednosti |               |



**TRÉNINKOVÉ  
CENTRUM  
PRAHA  
BASEBALL**

## Zimní příprava hráčů 2018/2019

**Starší 14-19 let**

**pálka**

**15:25 - 17:00**

**Listopad**

Kompenzace, gymnastická obratnost, vytrvalost

**Prosinec**

Posilování trupu, agility, obratnost, příprava na pálení

**Leden - Březen**

Pálení, posilování/agility, další baseballové dovednosti

### Trenéři

Richard Kania - garant TCP  
(trenérská licence I. třída Master)

Jake Rabinowitz - nadhazovači

Joe Truesdale - obecná sportovní příprava

Jiří Vavruša - nadhazovači

Daniel Vavruša - příprava zadáku + pálka

Filip Procházka - pálka + kondice  
(trenérská licence II. třída Instructor)

Lenka Landová - sportovní příprava

Jan Tůma - pálka

Tomáš Vavruša - příprava programu

Štěpán Hasal - organizace programu  
(trenérská licence II. třída Instructor)

### Cena

Cena mimosezónních přípravných tréninků pro každou věkovou kategorii je 5.500,- Kč za celý program.

Cena pouze za jednu část tréninkového programu je 3.000,- Kč.

### Kontakt a informace

Štěpán Hasal, telefon 725 927 145

Přihlášky zasílejte na e-mail [stepan.hasal@gmail.com](mailto:stepan.hasal@gmail.com)