

# Přípravka stolního tenisu

## TJ Jiskra Heřmanův Městec



[www.pinechm.cz](http://www.pinechm.cz)

# Pozvánka do přípravky stolního tenisu

Chtěli bychom Vás pozvat na schůzku s rodiči a úvodní vzorový trénink přípravky stolního tenisu.

**V pondělí 3. 10. 2022 od 16.30 hod**  
**nebo ve čtvrtek 6. 10. 2022 od 15.30 hod**

Vás rádi uvidíme v herně stolního tenisu TJ Jiskra Heřmanův Městec.

### Herna

Herna stolního tenisu se nachází v suterénu Sportovní haly postavené v roce 1998, která se nachází v ulici Jiráskova za budovou sokolovny. Herna v plném obsazení nabízí možnost hrát až na 6-ti stolech.



### Přípravka mládeže

S tréninkem mladých hráčů se v Heřmanově Městci začalo před pěti lety. Cílem bylo přivést děti od počítačů a mobilů ke sportu a pohybu obecně. Po pěti letech patří oddíl stolního tenisu k nejlepším v ČR a pravidelně se účastní MČR mládeže.

Po úspěšně odchované generaci, která je již nyní oporou v oddílu v dospělých kategoriích, je nově otevřena přípravka pro nejmladší hráče a hráčky ve věku 5-7 let. Hlavní náplní v prvním roce bude - hýbat se, zahrát si 2x týdně sportovní hry, pobavit se s kamarády a přitom se naučit základy hry s pálkou a míčkem. Po 1-2 letech a zvládnutí základů stolního tenisu budou děti jezdit po turnajích poblíž Heřmanova Městce a následně ti nejšíkovnější i po celé ČR.

### Náplň tréninků

- všeobecný pohybový trénink
- týmové sportovní hry
- trénink základních úderů
- využití robota/sparingu

Nábor je pořádán za podpory města Heřmanův Městec a Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



### Předpokládané tréninky přípravky v sezoně 22/23:

Pondělí: 16.30 - 18:00

Čtvrtek: 15.30 - 17:00

**Kontaktní telefon na trenéry:** Jan Volhejn 739 385 995, Jan Jirout 777 705 070