

ČASOVÝ HARMONOGRAM - Tréner I. kvalifikačného stupňa

Špeciálna časť

PIATOK (21. 8. 2026) - prezenčná výučba (14 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:00	08:45	45 minút	Úvod do špeciálnej časti odbornej prípravy	Učebňa
08:45	10:15	90 minút	Všeobecná športová príprava detí (LTAD) 2	Učebňa
10:15	11:45	90 minút	Životospráva 1	Učebňa
11:45	12:30	45 minút	Tvorba tréningovej jednotky pre kategórie žiaci a vyššie	Učebňa
12:30	13:15	45 minút	Trénerské roly	Učebňa
-	-	-	Obed	-
14:30	15:15	45 minút	Hráčske roly	Učebňa
15:15	16:45	90 minút	Ročný tréningový cyklus	Učebňa
17:00	17:45	45 minút	Príprava tréningovej jednotky a tvorba cvičení pre kategórie žiaci	Športová hala
17:45	20:00	135 minút	Modelovaná tréningová jednotka pre kategórie žiaci	Športová hala

SOBOTA (22. 8. 2026) - prezenčná výučba (12 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
09:00	09:45	45 minút	Špecifický rozvoj pohybových schopností	Posilňovňa
09:45	10:30	45 minút	Praktický rozvoj pohybových schopností	Posilňovňa
10:30	11:15	45 minút	Kompenzačné cvičenia pre florbal	Posilňovňa
11:15	12:00	45 minút	Prevenca úrazov dolných končatín vo florbale	Posilňovňa
-	-	-	Obed	-
13:30	15:00	90 minút	Príprava tréningovej jednotky a tvorba cvičení pre kategórie dorast a vyššie	Športová hala
15:00	16:30	90 minút	Modelovaná tréningová jednotka pre kategórie dorast a vyššie	Športová hala
17:00	18:30	90 minút	Herné systémy	Učebňa
18:30	20:00	90 minút	Florbalový brankár	Učebňa

NEDEĽA (23. 8. 2026) - prezenčná výučba (11 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
09:00	15:45	405 minút	Prezentácia účastníkov	Športová hala
-	-	-	Obed	-
17:00	18:30	90 minút	Priateľský zápas medzi účastníkmi	Športová hala

SOBOTA (29. 8. 2026) - dištančná výučba (3 hodiny)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:00	08:45	45 minút	Test	Online priestor
09:00	10:30	90 minút	Vyhodnotenie záverečnej práce a ukončenie špeciálnej časti odbornej prípravy	Online priestor

Poznámka:

Na odbornú prípravu si doneste športové oblečenie, halové obuv a florbaluku.

Miesto:

Medická 489/6, 040 11 Košice

<https://maps.app.goo.gl/rRM5NwoZMqSrK8Fx8>