

ČASOVÝ HARMONOGRAM - Tréner II. kvalifikačného stupňa

Špeciálna časť

PIATOK (06.11.2026) - dištančná výučba (10 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
10:00	11:30	90 minút	Úvod do špeciálnej časti odbornej prípravy	Online priestor
11:30	13:00	90 minút	Športová legislatíva na Slovensku	Online priestor
-	-	-	Obed	-
14:00	15:30	90 minút	Životospráva 2	Online priestor
15:30	17:00	90 minút	Riadenie družstva pred, pri a po zápase	Online priestor
17:00	18:30	90 minút	Mentálny tréning	Online priestor

PIATOK (13.11.2026) - prezenčná výučba (6 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
15:30	20:00	270 minút	Návrat športovca po zranení	Učebňa / Posilňovňa / Športová hala

SOBOTA (14.11.2026) - prezenčná výučba (14 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:30	10:00	90 minút	Silovo-kondičná príprava vo florbale (priority podľa veku a realistický rámec pri 2 až 3 TJ týždenne)	Učebňa
10:00	11:30	90 minút	Základná diagnostika vo florbale (čo testovať, ako interpretovať výsledky a ako ich preniesť do tréningu)	Učebňa
11:30	13:00	90 minút	Letná príprava I. (ciele, štruktúra a obsah 6 až 8 týždňovej prípravy pre žiakov, dorast a juniorov)	Učebňa
-	-	-	Obed	-
14:00	15:30	90 minút	Letná príprava II. (praktická tvorba letného plánu a riadenie progresie)	Učebňa / Posilňovňa / Športová hala
15:30	17:00	90 minút	Rozcvičenie (štruktúra, princípy a výber vhodných cvikov)	Športová hala
17:00	18:30	90 minút	Technika behu, akcelerácia a základné princípy brzdenia	Športová hala
18:30	20:00	90 minút	Zmena smeru, skoky, doskoky a microdosing pohybových schopností	Športová hala

NEDELA (15.11.2026) - prezenčná výučba (10 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:30	10:00	90 minút	Rozvoj sily v mládeži (základné pohybové vzory, progresie a minimálne vybavenie)	Učebňa
10:00	11:30	90 minút	Základné silové cvičenia, regresie a koučovanie techniky	Posilňovňa
11:30	13:00	90 minút	Sezónna príprava (microdosing sily, rýchlosti a skokov počas súťažného obdobia)	Učebňa
-	-	-	Obed	-
14:00	15:30	90 minút	Zimný/re kondičný blok (zaradenie do sezóny bez negatívneho vplyvu na florbalový tréning a zápasy)	Učebňa
15:30	17:00	90 minút	Tvorba vlastnej rozcvičky a jednoduchého týždenného plánu pre konkrétnu kategóriu	Učebňa

SOBOTA (5.12.2026) - prezenčná výučba (10 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:30	17:00	510 minút	Prax - zraz regionálneho výberu dievčat	Športová hala

NEDELA (6.12.2026) - prezenčná výučba (10 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:30	17:00	510 minút	Prax - zraz regionálneho výberu dievčat	Športová hala



Miesto:

Prezenčná výučba od 13. do 15. novembra:
Športové centrum UNIZA, Internátna 010/08, 010 08 Žilina-Vlčince

<https://maps.app.goo.gl/Z8vykdsdEgVZczGB6>

Prezenčná výučba 5. decembra:
Podľa umiestnenia zrazu regionálneho výberu dievčat

Prezenčná výučba 6. decembra:
Podľa umiestnenia zrazu regionálneho výberu dievčat

Poznámka:

Ubytovanie a stravovanie počas prezenčnej výučby v termíne 5. - 6. decembra zabezpečí Slovenský zväz florbalu.

Slovenský zväz florbalu zároveň uhradí frekventantom preukázané cestovné výdavky spojené s dopravou na miesto konania prezenčnej výučby v termíne 5. - 6. decembra.

Na odbornú prípravu si doneste športové oblečenie, halovú obuv a florbalku.