



SLOVENSKÝ ZVÄZ FLORBALU

SLOVAK FLOORBALL ASSOCIATION

ČASOVÝ HARMONOGRAM - Tréner I. kvalifikačného stupňa

I. Blok

Michalovce (Sobota - 23. 05. 2020)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
09:00	09:30	-	Úvodné administratívne úkony	Učebňa
09:30	11:00	90 minút	Všeobecná športová príprava detí	Učebňa
11:15	12:00	45 minút	Základy florbalovej techniky	Učebňa
12:15	13:45	90 minút	Základy florbalovej techniky	Športová hala
13:45	15:15	-	Obed	-
15:15	16:00	45 minút	Zásady a tvorba TJ, modelový tréning	Učebňa
16:15	17:45	90 minút	Zásady a tvorba TJ, modelový tréning	Športová hala
18:00	19:30	90 minút	Florbalové pravidlá	Učebňa

Michalovce (Nedeľa - 24. 05. 2020)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:00	09:30	90 minút	Hráčske roly počas zápasu	Učebňa
09:45	11:15	90 minút	Pohybové hry	Športová hala
11:15	12:45	-	Obed	-
12:45	14:15	90 minút	Herné cvičenia	Športová hala
14:30	16:00	90 minút	Prípravné hry	Športová hala
16:15	17:45	90 minút	TEST č. 1	Učebňa





SLOVENSKÝ ZVÁZ FLORBALU

SLOVAK FLOORBALL ASSOCIATION

ČASOVÝ HARMONOGRAM - Tréner I. kvalifikačného stupňa II. Blok

Michalovce (Sobota - 30. 05. 2020)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
09:00	09:30	-	Úvodné administratívne úkony	Učebňa
09:30	11:00	90 minút	Koordinačné a rýchlostné cvičenia	Športová hala
11:15	12:45	90 minút	Posilňovacie cvičenie so zameraním na CORE	Športová hala
12:45	14:15	-	Obed	-
14:15	15:45	90 minút	Herné systémy	Učebňa
16:00	17:30	90 minút	RTC - plánovanie, evidencia, vyhodnocovanie	Učebňa
17:45	19:15	90 minút	TEST č. 2	Učebňa

Michalovce (Nedeľa - 31. 05. 2020)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:00	11:00	180 minút	Herné činnosti jednotlivca - Brankári	Učebňa
11:00	12:45	-	Obed	-
12:45	14:15	90 minút	Prezentácia účastníkov 1	Športová hala
14:30	16:00	90 minút	Prezentácia účastníkov 2	Športová hala
16:15	17:45	90 minút	Prezentácia účastníkov 3	Športová hala
17:45	-	-	Ukončenie odbornej prípravy	-

Poznámka:

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

Odborná príprava prebehne len za predpokladu naplnenia minimálnej kapacity školenia - 15 ľudí.

