



SLOVENSKÝ ZVÄZ FLORBALU

SLOVAK FLOORBALL ASSOCIATION

ČASOVÝ HARMONOGRAM - Tréner I. kvalifikačného stupňa

I. Blok

Nemšová (Sobota - 03. 11. 2018)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
10:00	10:30	-	Úvodné administratívne úkony	Učebňa
10:30	12:00	90 minút	Všeobecná športová príprava detí	Učebňa
12:15	13:00	45 minút	Základy florbalovej techniky	Učebňa
13:15	14:45	90 minút	Základy florbalovej techniky	Športová hala
14:45	16:15	-	Obed	-
16:15	17:00	45 minút	Zásady a tvorba TJ, modelový tréning	Učebňa
17:15	18:45	90 minút	Florbalové pravidlá	Učebňa
19:00	20:30	90 minút	Zásady a tvorba TJ, modelový tréning	Športová hala

Nemšová (Nedeľa - 04. 11. 2018)

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





SLOVENSKÝ ZVÄZ FLORBALU

SLOVAK FLOORBALL ASSOCIATION

ČASOVÝ HARMONOGRAM - Tréner I. kvalifikačného stupňa II. Blok

Nemšová (Sobota - 10. 11. 2018)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
09:00	09:30	-	Úvodné administratívne úkony	Učebňa
09:30	11:00	90 minút	Herné činnosti jednotlivca - Brankári	Učebňa
11:15	12:45	90 minút	Herné systémy	Učebňa
12:45	14:15	-	Obed	-
14:15	15:45	90 minút	Herné činnosti jednotlivca - Brankári	Športová hala
16:00	17:30	90 minút	Herné cvičenia	Športová hala
17:45	19:15	90 minút	Prípravné hry	Športová hala

Nemšová (Nedeľa - 11. 11. 2018)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:00	09:30	90 minút	Prezentácia účastníkov 1	Športová hala
09:45	11:15	90 minút	Prezentácia účastníkov 2	Športová hala
11:15	12:45	-	Obed	-
12:45	14:15	90 minút	Koordinačné a rýchlostné cvičenia	Športová hala
14:30	16:00	90 minút	Posilňovacie cvičenie so zameraním na CORE	Športová hala
16:15	17:45	90 minút	TEST č. 2	Učebňa
17:45	-	-	Ukončenie odbornej prípravy	-

Poznámka:

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

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

