



SLOVENSKÝ ZVÁZ FLORBALU

SLOVAK FLOORBALL ASSOCIATION

ČASOVÝ HARMONOGRAM - Tréner I. kvalifikačného stupňa

1. deň špeciálnej časti odbornej prípravy

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
09:00	09:30	-	Úvod do špeciálnej časti odbornej prípravy	Učebňa
09:30	11:00	90 minút	História a pravidlá florbalu	Učebňa
11:15	12:45	90 minút	Všeobecná športová príprava mládeže vo florbale	Učebňa
12:45	14:15	-	Obed	-
14:15	15:00	45 minút	Systematika florbalu - Herné činnosti jednotlivca (hráč)	Učebňa
15:00	15:45	45 minút	Štruktúra tréningovej jednotky vo florbale	Učebňa
16:00	17:30	90 minút	Systematika florbalu - Herné činnosti jednotlivca (hráč)	Športová hala
17:30	19:00	90 minút	Modelovaná tréningová jednotka	Športová hala
19:00	19:15	-	Organizačné informácie	Športová hala

2. deň špeciálnej časti odbornej prípravy

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:30	10:00	90 minút	Metodicko-organizačné formy - Pohybové hry	Športová hala
10:15	12:30	135 minút	Metodicko-organizačné formy - Prípravné a herné cvičenia, prípravné hry	Športová hala
12:45	13:30	45 minút	Systematika florbalu - Herné činnosti jednotlivca (brankár)	Učebňa
13:30	15:00	-	Obed	-
15:00	16:30	90 minút	Systematika florbalu - Herné kombinácie a herné systémy	Učebňa
16:45	17:30	45 minút	Hráčske roly	Učebňa
17:45	18:30	45 minút	Trénerské roly	Učebňa
18:30	18:45	-	Informácie ku záverečnej práci	Učebňa





SLOVENSKÝ ZVÄZ FLORBALU SLOVAK FLOORBALL ASSOCIATION

ČASOVÝ HARMONOGRAM - Tréner I. kvalifikačného stupňa

3. deň špeciálnej časti odbornej prípravy

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:30	10:00	90 minút	Test	Učebňa
10:15	11:45	90 minút	Špecifický rozvoj pohybových schopností vo florbale - Sila	Športová hala
12:00	13:30	90 minút	Špecifický rozvoj pohybových schopností vo florbale - Koordinácia a rýchlosť	Športová hala
13:30	15:00	-	Obed	-
15:00	16:30	90 minút	Ročný tréningový cyklus vo florbale	Učebňa
16:45	18:15	90 minút	Priateľský zápas medzi účastníkmi	Športová hala
18:15	18:30	-	Organizačné informácie	Športová hala

4. deň špeciálnej časti odbornej prípravy

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:30	10:00	90 minút	Odborné konzultácie ku prezentácii účastníkov	Učebňa
10:15	11:45	90 minút	Kompenzačné cvičenia vo florbale	Športová hala
12:00	13:30	90 minút	Prevenia úrazov dolných končatín vo florbale	Športová hala
13:30	15:00	-	Obed	-
15:00	16:30	90 minút	Prezentácia účastníkov	Športová hala
16:45	18:15	90 minút	Prezentácia účastníkov	Športová hala
18:15	18:30	-	Vyhodnotenie záverečnej práce a ukončenie špeciálnej časti odbornej prípravy	Športová hala

Poznámka:

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

Odborná príprava prebehne len za predpokladu naplnenia minimálnej kapacity odbornej prípravy - 15 frekventantov.