

ČASOVÝ HARMONOGRAM - Tréner I. kvalifikačného stupňa

Špeciálna časť

Piatok (11.11.2022) - prezenčná výučba (10 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
09:00	09:30	-	Úvod do špeciálnej časti odbornej prípravy	Učebňa
09:30	11:00	90 minút	História a základné 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
17:45	19:15	90 minút	Modelovaná tréningová jednotka	Športová hala
19:15	19:30	-	Organizačné informácie	Športová hala

Sobota (12.11.2022) - prezenčná výučba (12 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:00	09:30	90 minút	Systematika florbalu - Herné činnosti jednotlivca (brankár)	Učebňa
09:45	11:15	90 minút	Systematika florbalu - Herné kombinácie a herné systémy	Učebňa
11:15	12:00	45 minút	Hráčske roly	Učebňa
12:00	13:30	-	Obed	-
13:30	15:45	135 minút	Metodicko-organizačné formy - Prípravné a herné cvičenia, prípravné hry	Športová hala
16:00	17:30	90 minút	Kompenzačné cvičenia vo florbale	Športová hala
17:45	19:15	90 minút	Prevenčia úrazov dolných končatín vo florbale	Športová hala
19:15	19:30	-	Organizačné informácie	



Nedeľa (13.11.2022) - prezenčná výučba (12 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:30	10:00	90 minút	Špecifický rozvoj pohybových schopností vo florbale - Sila	Športová hala
10:15	11:45	90 minút	Špecifický rozvoj pohybových schopností vo florbale - Kordinácia a rýchlosť	Športová hala
11:45	14:15	-	Obed	-
14:15	18:45	270 minút	Prezentácia účastníkov	Športová hala
19:00	20:30	90 minút	Priateľský zápas medzi účastníkmi	Športová hala
20:30	20:45	-	Organizačné informácie	Športová hala

Štvrtok (17.11.2022) - dištančná výučba (6 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
07:30	08:00	-	Informácie k dištančnej časti špeciálnej časti odbornej prípravy	Online priestor
08:00	08:45	45 minút	Trénerské roly	Online priestor
09:00	10:30	90 minút	Ročný tréningový cyklus vo florbale	Online priestor
10:45	11:30	45 minút	Test	Online priestor
11:30	14:00	90 minút	Vyhodnotenie záverečnej práce a ukončenie špeciálnej časti odbornej prípravy	Online priestor

Poznámka:

Na vzdelávací program si doneste športové oblečenie, halové obuv a florbalovú hokejku.