

**ČASOVÝ HARMONOGRAM - Tréner I. kvalifikačného stupňa**

Špeciálna časť

**PIATOK (16.6.2023) - 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	14:00	-	Obed	-
14:00	14:45	45 minút	Systematika florbalu - Herné činnosti jednotlivca (hráč)	Učebňa
14:45	15:30	45 minút	Štruktúra tréningovej jednotky vo florbale	Učebňa
15:45	17:15	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

**SOBOTA (17.6.2023) - prezenčná výučba (11 hodín)**

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:00	09:30	90 minút	Špecifický rozvoj pohybových schopností vo florbale - Sila	Športová hala
09:45	11:15	90 minút	Špecifický rozvoj pohybových schopností vo florbale - Koordínácia a rýchlosť	Športová hala
11:15	12:45	-	Obed	-
12:45	14:15	90 minút	Kompenzačné cvičenia vo florbale	Športová hala
14:30	16:00	90 minút	Prevenia úrazov dolných končatín vo florbale	Športová hala
16:15	18:30	135 minút	Metodicko-organizačné formy - Prípravné a herné cvičenia, prípravné hry	Športová hala
18:30	18:45	-	Organizačné informácie	Športová hala



### NEDEĽA (18.6.2023) - prezenčná výučba (13 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:00	08:45	45 minút	Hráčske roly	Učebňa
08:45	10:15	90 minút	Systematika florbalu - Herné činnosti jednotlivca (brankár)	Učebňa
10:30	12:00	90 minút	Systematika florbalu - Herné kombinácie a herné systémy	Učebňa
12:00	13:30	-	Obed	-
13:30	18:00	270 minút	Prezentácia účastníkov	Športová hala
18:00	19:30	90 minút	Priateľský zápas medzi účastníkmi	Športová hala
19:30	19:45	-	Organizačné informácie	Športová hala

### STREDA (21.6.2023) - dištančná výučba (6 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
16:15	16:30	-	Informácie k dištančnej časti špeciálnej časti odbornej prípravy	Online priestor
16:30	17:15	45 minút	Trénerské roly	Online priestor
17:30	19:00	90 minút	Ročný tréningový cyklus vo florbale	Online priestor
19:15	20:00	45 minút	Test	Online priestor
20:00	21:30	90 minút	Vyhodnotenie záverečnej práce a ukončenie špeciálnej časti odbornej prípravy	Online priestor

#### Poznámka:

**Na odbornú prípravu si doneste športové oblečenie, halové obuv a florbaluku.**

**V prípade prihlásenia menej ako 15 frekventantov si Komisia vzdelávania a talentovanej mládeže SZFB vyhradzuje právo špeciálnu časť odbornej prípravy zrušiť. O prípadnom zrušení špeciálnej časti odbornej prípravy budú frekventanti informovaní minimálne 1 týždeň pred začatím danej odbornej prípravy.**