

ČASOVÝ HARMONOGRAM - Tréner I. kvalifikačného stupňa

Špeciálna časť

PIATOK (7.6.2024) - 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	Učebňa
11:15	12:45	90 minút	Všeobecná športová príprava mládeže	Učebňa
-	-	-	Obed	-
14:00	14:45	45 minút	Systematika florbalu (herné činnosti jednotlivca - hráč)	Učebňa
14:45	15:30	45 minút	Štruktúra tréningovej jednotky	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

SOBOTA (8.6.2024) - prezenčná výučba (11 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:00	09:30	90 minút	Špecifický rozvoj pohybových schopností (sila)	Športová hala
09:45	11:15	90 minút	Špecifický rozvoj pohybových schopností (koordinácia a rýchlosť)	Športová hala
-	-	-	Obed	-
12:45	14:15	90 minút	Kompenzačné cvičenia	Športová hala
14:30	16:00	90 minút	Prevenia úrazov dolných končatín	Športová hala
16:15	18:30	135 minút	Metodicko-organizačné formy (prípravné a herné cvičenia, prípravné hry)	Športová hala

NEDEĽA (9.6.2024) - 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
-	-	-	Obed	-
13:30	18:00	270 minút	Prezentácia účastníkov	Športová hala
18:00	19:30	90 minút	Priateľský zápas medzi účastníkmi	Športová hala

STREDA (12.6.2024) - 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	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.

Miesto:

Mestská športová hala, Mládežnícka 1444/1, 911 01 Trenčín

<https://maps.app.goo.gl/s9CF7LbNpxxqmSrB7>