

ČESKÝ FLORBAL



Školení trenérů florbalu licence "C"

Termín 24. - 26. 5. 2024, Šlapanice u Brna

pátek 24. 5. 2024					
od - do	čas	počet hodin	náplň	místo	vyučující
14:45 - 15:00	15'		Prezence, úvodní informace ke školení	učebna	Jaroslav Čížek
15:00 - 15:45	45'	1	Česká cesta a dlouhodobý rozvoj sportovce	učebna	Jan Třískala
15:45 - 18:00	135'	3	Koučink a mentální příprava hráčů	učebna	Jan Třískala
18:15 - 19:00	45'	1	Trenérské výstupy	hala	Jan Třískala
19:00 - 20:30	90'	2	Základy první pomoci a prevence sportovních úrazů	učebna	Jaroslav Čížek

sobota 25. 5. 2024					
od - do	čas	počet hodin	náplň	místo	vyučující
8:00 - 9:30	90'	2	Základy herních systémů a herní kombinace	učebna	Marek Fiala
9:30 - 10:15	45'	1	Základy herních systémů a herní kombinace	učebna (praxe)	Marek Fiala
10:15 - 11:00	45'	1	Herní činnosti jednotlivce a 4 role hráče	učebna	Marek Fiala
11:10 - 12:40	90'	2	Herní činnosti jednotlivce a 4 role hráče	hala	Marek Fiala
12:40 - 13:45			Oběd		
13:45 - 14:30	45'	1	Herní činnosti jednotlivce - brankáři	učebna	Jaroslav Hejlek
14:40 - 16:10	90'	2	Herní činnosti jednotlivce - brankáři	hala	Jaroslav Hejlek
16:15 - 17:00	45'	1	Strečink a kompenzační cvičení	hala	Jaroslav Čížek
17:00 - 17:45	45'	1	Strečink a kompenzační cvičení	učebna	Jaroslav Čížek
17:45 - 19:15	90'	2	Pravidla florbalu	učebna	Marek Loskot
19:15 - 20:45	90'	2	Moderní technologie ve florbale	učebna	Jaroslav Čížek

neděle 26. 5. 2024					
od - do	čas	počet hodin	náplň	místo	vyučující
8:15 - 9:45	90´	2	Kondiční příprava pomoci her + CORE	učebna	Jaroslav Čížek
9:45 - 11:15	90´	2	Kondiční příprava pomoci her + CORE	hala	Jaroslav Čížek
11:30 - 12:45	90´	2	RTC - plánování, evidence a vyhodnocování	učebna	Matěj Klucho
12:45 - 14:00			Oběd		
14:00 - 15:30	90´	2	RTC - plánování, evidence a vyhodnocování	učebna (praxe)	Matěj Klucho
15:30 - 16:15	45´	1	Zásady a tvorba TJ, modelový trénink	učebna	Matěj Klucho
16:30 - 18:00	90´	2	Zásady a tvorba TJ, modelový trénink	hala	Matěj Klucho
18:00 - 18:05	5´		Ukončení školení a dotazy	hala	Jaroslav Čížek

s sebou sportovní oblečení, sálovou obuv, florbalku a psací potřeby.

Tel : Jaroslav Čížek - 733 675 081, e-mail: cizek@ceskyflorbal.cz