

# ČESKÝ FLORBAL



## Školení trenérů florbalu odbornosti "C"

Termín 31.5. - 2.6. 2024, Ústí n/L

pátek 31. 5. 2024					
<i>od - do</i>	<i>čas</i>	<i>počet hodin</i>	<i>náplň</i>	<i>místo</i>	<i>vyučující</i>
14:20 - 14:30	10'		Prezence, úvodní informace ke školení	učebna	
14:30 - 15:15	45'	1	Zásady a tvorba TJ	učebna	Tomáš Štěpánek
15:15-16:45	90'	2	Zásady a tvorba TJ	tělocvična	Tomáš Štěpánek
17:00-18:30	90'	2	Základy první pomoci a prevence sportovních úrazů	učebna	Michal Vrbík
18:45 - 20:15	90'	2	Strečink a kompenzační cvičení	tělocvična	Michal Vrbík
sobota 1.6. 2024					
<i>od - do</i>	<i>čas</i>	<i>počet hodin</i>	<i>náplň</i>	<i>místo</i>	
8:30-10:45	135'	2	Koučink a mentální příprava hráčů	učebna	Dominik Sova
11:00-11:45	45'	1	Trenérské výstupy	tělocvična	Dominik Sova
11:45-12:45			Oběd		
12:45-13:30	45'	1	Herní činnosti jednotlivce a 4 role hráče	učebna	Filip Moravec
13:45-15:15	90'	2	Herní činnosti jednotlivce a 4 role hráče	tělocvična	Filip Moravec
15:30-16:15	45'	1	Herní činnosti jednotlivce - brankáři	učebna	Martina Lerchová
16:15-17:45	90'	2	Herní činnosti jednotlivce - brankáři	tělocvična	Martina Lerchová
18:00-18:45	90'	2	Základy herních systémů a herní kombinace	učebna	Matěj Klucho
18:45-20:15	45'	1	Základy herních systémů a herní kombinace	učebna (praxe)	Matěj Klucho

**neděle 2.6.2024**

<i>od - do</i>	<i>čas</i>	<i>počet hodin</i>	<i>náplň</i>	<i>místo</i>	
8:00-9:30	90'	2	Florbalová pravidla	učebna	Michal Kolář
9:30-10:15	45'	2	Česká cesta a dlouhodobý rozvoj sportovce	učebna	Vojtěch Paul
10:30-12:00	90'	2	RTC - plánování, evidence a vyhodnocování	učebna	Martin Bocian
12:00-13:30	90'	2	RTC - plánování, evidence a vyhodnocování	učebna	Martin Bocian
13:30-14:30			Oběd		
14:30-16:00	90'	2	Moderní technologie	učebna	Luboš Rauer
16:15-17:45	90'	2	Kondiční příprava pomoci her + CORE	učebna	Vojtěch Paul
17:45-19:15	90'	2	Kondiční příprava pomoci her + CORE	tělocvična	Vojtěch Paul
	15'		Ukončení školení a dotazy	učebna	

ortovní oblečení, sálovou obuv, florbaluku a psací potřeby.

**Tel : Vojtěch Paul - 607 132 889**

#NÁZEV?