

ČESKÝ FLORBAL



Školení trenérů florbalu odbornosti "C"

Termín 4. - 6. 10. 2024, Havířov

pátek 4. 10. 2023					
od - do	čas	počet hodin	náplň	místo	vyučující
14:40 - 14:45	5'		Prezence, úvodní informace ke školení	učebna	Jaroslav Čížek
14:45 - 16:15	90'	2	Základy první pomoci a prevence sportovních úrazů	učebna	Jaroslav Čížek
16:15 - 17:45	90'	2	Kondiční příprava pomoci her + CORE	učebna	Jaroslav Čížek
17:45 - 18:30	45'	2	Herní činnosti jednotlivce - brankáři	učebna	Martin Kašparovský
18:30 - 20:00	90'	1	Herní činnosti jednotlivce - brankáři	tělocvična	Martin Kašparovský

sobota 5. 10. 2023					
od - do	čas	počet hodin	náplň	místo	vyučující
8:00 - 9:30	90'	2	Moderní technologie	učebna	Miroslav Vybíral
9:30 - 10:15	45'	1	Herní činnosti jednotlivce a 4 role hráče	učebna	Miroslav Vybíral
10:15 - 11:45	90'	2	Herní činnosti jednotlivce a 4 role hráče	tělocvična	Miroslav Vybíral
11:45 - 12:45			Oběd		
12:45 - 15:00	135'	3	Koučink, mentální rozvoj a did. přístupy trenéra	učebna (praxe)	Jaroslav Čížek
15:00 - 16:30	90'	2	Trenérské výstupy	učebna	Jaroslav Čížek
16:30 - 18:00	90'	2	Základy první pomoci a prevence sportovních úrazů	učebna	Jaroslav Čížek
18:00 - 19:30	90'	2	Strečink a kompenzační cvičení	tělocvična	Jaroslav Čížek

neděle 6. 10. 2023					
<i>od - do</i>	<i>čas</i>	<i>počet hodin</i>	<i>náplň</i>	<i>místo</i>	<i>vyučující</i>
8:00 - 09:30	90´	2	Florbalová pravidla	učebna	Radomír Mrázek
9:30 - 11:00	90´	2	RTC - plánování, evidence a vyhodnocování	učebna	Radomír Mrázek
11:00 - 12:00	60´	1,5	RTC - plánování, evidence a vyhodnocování	učebna (praxe)	Radomír Mrázek
12:00 - 13:30	90´	2	Kondiční příprava pomoci her + CORE	tělocvična	Jaroslav Čížek
13:30 - 14:30			Oběd		
14:30 - 16:00	90´	2	Základy herních systémů a herní kombinace	učebna	Matěj Klucho
16:00 - 16:45	45´	1	Základy herních systémů a herní kombinace	učebna (praxe)	Matěj Klucho
16:45 - 17:30	45´	1	Zásady a tvorba TJ, modelový trénink	učebna	Matěj Klucho
17:30 - 19:00	90´	2	Zásady a tvorba TJ, modelový trénink	tělocvična	Matěj Klucho
19:00 - 19:05	5´		Ukončení školení a dotazy	tělocvična	Jaroslav Čížek

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

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