

ČESKÝ FLORBAL



Školení trenérů florbalu licence "C"

Termín 5. - 7. 5. 2023, Šlapanice u Brna

pátek 5. 5. 2023					
od - do	čas	počet hodin	náplň	místo	vyučující
14:45 - 15:00	15'		Prezence, úvodní informace ke školení	učebna	Jaroslav Čížek
15:00 - 16:30	90'	2	Koučink a mentální rozvoj hráče	učebna	Jan Tříškala
16:45 - 18:15	90'	2	Česká cesta a dlouhodobý rozvoj sportovce	učebna	Jan Tříškala
18:30 - 20:00	90'	2	Základy první pomoci a prevence sportovních úrazů	učebna	Jaroslav Čížek
sobota 6. 5. 2023					
od - do	čas	počet hodin	náplň	místo	vyučující
8:00 - 9:30	90'	2	Florbalová pravidla	učebna	Martin Ležák
9:30 - 10:15	45'	1	Kondiční příprava pomoci her + CORE	učebna	Jaroslav Čížek
10:30 - 12:00	90'	2	Strečink a kompenzační cvičení	učebna	Jaroslav Čížek
12:00 - 13:15			Oběd		
13:15 - 14:45	90'	2	RTC - pláování, evidence a vyhodnocování	učebna	Matěj Klucho
14:45 - 16:15	90'	2	RTC - pláování, evidence a vyhodnocování	učebna (praxe)	Matěj Klucho
16:25 - 17:10	45'	1	Herní činnosti jednotlivce a 4 role hráče	učebna	Matěj Klucho
17:20 - 18:50	90'	2	Herní činnosti jednotlivce a 4 role hráče	tělocvična	Matěj Klucho
19:00 - 20:30	90'	2	Kondiční příprava pomoci her + CORE	tělocvična	Jaroslav Čížek

neděle 7. 5. 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	Moderní technologie	učebna	Jaroslav Čížek
9:30 - 10:15	45´	1	Herní činnosti jednotlivce - brankáři	učebna	Martin Kašparovský
10:25 - 11:55	90´	2	Herní činnosti jednotlivce - brankáři	tělocvična	Martin Kašparovský
11:55 - 13:15			Oběd		
13:15 - 14:45	90´	2	Základy herních systémů a herní kombinace	učebna	Marek Fiala
14:45 - 16:15	90´	2	Základy herních systémů a herní kombinace	učebna (praxe)	Marek Fiala
16:15 - 17:00	45´	1	Zásady a tvorba TJ, modelový trénink	učebna	Marek Fiala
17:10 - 18:40	90´	2	Zásady a tvorba TJ, modelový trénink	tělocvična	Marek Fiala
18:45 - 19:30	45´	1	Strečink a kompenzační cvičení	tělocvična	Jaroslav Čížek
19:30 - 19:35	5´		Ukončení školení a dotazy	tělocvična	Jaroslav Čížek

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

Tel : Jaroslav Čížek - 605 415 151