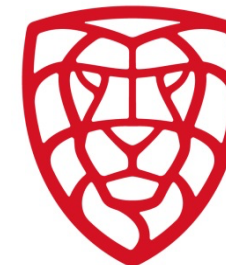


ČESKÝ FLORBAL



Školení trenérů florbalu licence "C"

Termín 12. - 14. 5. 2023, Havířov

pátek 12. 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	Česká cesta a dlouhodobý rozvoj sportovce	učebna	Jaroslav Čížek
16:45 - 18:15	90'	2	Moderní technologie	učebna	Jaroslav Čížek
18:30 - 20:00	90'	2	Základy první pomoci a prevence sportovních úrazů	učebna	Jaroslav Čížek
sobota 13. 5. 2023					
od - do	čas	počet hodin	náplň	místo	vyučující
8:15 - 9:45	90'	2	Koučink a mentální příprava hráčů	učebna	Radomír Mrázek
9:45 - 11:15	90'	2	Základy herních systémů a herní kombinace	učebna	Radomír Mrázek
11:15 - 12:45	90'	2	Základy herních systémů a herní kombinace	učebna (praxe)	Radomír Mrázek
12:45 - 14:00			Oběd		
14:00 - 15:30	90'	2	Florbalová pravidla		Marek Loskot
15:40 - 16:25	45'	1	Herní činnosti jednotlivce - brankáři	učebna	Martin Kašparovský
16:30 - 18:00	90'	2	Herní činnosti jednotlivce - brankáři	tělocvična	Martin Kašparovský
18:10 - 18:55	45'	1	Zásady a tvorba TJ, modelový trénink	učebna	Štěpán Lhoťan
19:00 - 20:30	90'	2	Zásady a tvorba TJ, modelový trénink	tělocvična	Štěpán Lhoťan

neděle 14. 5. 2023					
<i>od - do</i>	<i>čas</i>	<i>počet hodin</i>	<i>náplň</i>	<i>místo</i>	<i>vyučující</i>
8:00 - 8:45	45´	1	Strečink a kompenzační cvičení	učebna	Jaroslav Čížek
8:55 - 9:40	45´	1	Kondiční příprava pomoci her + CORE	učebna	Jaroslav Čížek
9:50 - 11:20	90´	2	Strečink a kompenzační cvičení	tělocvična	Jaroslav Čížek
11:20 - 12:50	90´	2	Kondiční příprava pomoci her + CORE	tělocvična	Jaroslav Čížek
12:50 - 14:00			Oběd		
14:00 - 14:45	45´	1	RTC - plánování, evidence a vyhodnocování	učebna	Radomír Mrázek
14:45 - 16:15	90´	2	RTC - plánování, evidence a vyhodnocování	učebna (praxe)	Radomír Mrázek
16:25 - 17:55	90´	2	Herní činnosti jednotlivce a 4 role hráče	učebna	Radomír Mrázek
18:00 - 19:30	90´	2	Herní činnosti jednotlivce a 4 role hráče	tělocvična	Radomír Mrázek
19:30 - 19:35	5´		Ukončení školení a dotazy	tělocvična	Jaroslav Čížek

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

Tel : Jaroslav Čížek - 605 415 151