

ČESKÝ FLORBAL



Školení trenérů florbalu licence "C"

Termín 21. - 23. 6. 2024, Pardubice

pátek 21. 6. 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	učebna (praxe)	Jan Třískala
19:00 - 20:30	90'	2	Základy první pomoci a prevence sportovních úrazů	učebna	Jaroslav Čížek

sobota 22. 6. 2024					
od - do	čas	počet hodin	náplň	místo	vyučující
8:00 - 8:45	45'	1	Herní činnosti jednotlivce - brankáři	učebna	Jakub Víšek
9:00 - 10:30	90'	2	Herní činnosti jednotlivce - brankáři	tělocvična	Jakub Víšek
10:40 - 11:25	45'	1	Herní činnosti jednotlivce a 4 role hráče	učebna	Matěj Klucho
11:25 - 12:55	90'	2	Herní činnosti jednotlivce a 4 role hráče	hala	Matěj Klucho
12:55 - 14:15			Oběd		
14:15 - 15:45	90'	2	Základy herních systémů a herní kombinace	učebna	Matěj Klucho
15:45 - 16:30	45'	1	Základy herních systémů a herní kombinace	učebna (praxe)	Matěj Klucho
16:45 - 18:15	90'	2	Pravidla florbalu	učebna	Martin Ležák
18:15 - 19:00	45'	1	Strečink a kompenzační cvičení	učebna	Jaroslav Čížek
19:00 - 20:30	90'	2	Moderní technologie ve florbale	učebna	Jaroslav Čížek

neděle 23. 6. 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	tělocvična	Jaroslav Čížek
11:15 - 12:00	45´	1	Strečink a kompenzační cvičení	tělocvična	Jaroslav Čížek
12:15 - 13:45	90´	2	RTC - plánování, evidence a vyhodnocování	učebna	Marek Chlumský
13:45 - 14:45			Oběd		
14:45 - 16:15	90´	2	RTC - plánování, evidence a vyhodnocování	učebna (praxe)	Marek Chlumský
16:25 - 17:10	45´	1	Zásady a tvorba TJ, modelový trénink	učebna	Marek Chlumský
17:15 - 18:45	90´	2	Zásady a tvorba TJ, modelový trénink	tělocvična	Marek Chlumský
18:45 - 18:50	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