

ORGANIZACE A PROGRAM TRENÉRSKÉHO ŠKOLENÍ

Licence C+mládež HLINSKO

24. 9. 2015 čtvrtek

8:00 – 9:00	Prezentace + systematika LH	0,5 zs hl	Plíšek, Landsmann
9:00 – 11:00	Bruslení	2 led	Šejba
11:15 – 12:15	Hra brankaře	1 led	Landsmann
12:30 – 13:00	Oběd		
13:00 – 14:00	Grafické značení	1 učebna	Landsman
14:00 – 15:30	Bruslení	1,5 učebna	Šejba
16:00 – 16:30	Hra brankaře	0,5 učebna	Landsman
16:30 – 17:30	Drobné hry (Hra na malém prostoru)	1 učebna	Landsman
18:00 – 20:00	Anatomie, fyziologie	2 učebna	Štichhauer

25.9. 2015 pátek

8:00 – 10:00	Sportovní trénink mládeže	2 učebna	Plíšek
10:00 – 11:00	Sportovní trénink mládeže	1 tělocvična	Plíšek
11:00 – 12:00	Organizace tréninkové jednotky	1 učebna	Plíšek
12:00 – 14:00	Oběd		
14:00 – 15:00	Agility	1 tělocvična	Plíšek
15:00 – 16:00	Roční tréninkový cyklus (stavba tréninku)	1 učebna	Plíšek
16:00 – 17:00	Organizace tréninkové jednotky	1 učebna	Plíšek
17:00 – 18:00	Agility	1 učebna	Plíšek

26.9. 2015 sobota

8:00 – 10:00	Sportovní příprava nejmladších	2 učebna	Mikeska
10:00 – 11:00	Sportovní příprava nejmladších	1 tělocvična	Mikeska
11:00 – 12:00	Agility – koordinační cvičení	1 učebna	Moučka
12:00 – 14:00	Oběd		
14:00 – 16:00	Agility – koordinační cvičení	2 tělocvična	Moučka
16:00 – 17:00	Trénink síly : core, DK	2 tělocvična	Moučka
17:00 – 19:00	Trénink síly: core, DK	1 učebna	Moučka

27.9. 2015 neděle

8:00 – 9:00	Herní činnosti jednotlivce	1 učebna	Koudelka
9:00 – 11:00	Herní činnosti jednotlivce	2 tělocvična	Koudelka
11:00 – 12:00	Herní kombinace	1 učebna	Kusý
12:00 – 14:00	Oběd		
14:00 – 14:30	Týmová hra, přesilová hra a oslabení	0,5 učebna	Král
14:30 – 15:30	Drobné hry na ledě	1 učebna	Moučka
16:30 – 17:30	Drobné hry na ledě	1 led	Moučka
17:30 – 19:30	Pedagogika a psychologie	2 učebna	Moučka