

| VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ | | Učebné plány školenia trénerov UEFA Grassroots C licencie 2020 - Levice /3.10. - 14.11.2020/ | | | | | | VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ | |
|---------------------------------------|---------------|--|--------|---|--|---|---|---|-----|
| Dátum | P.Č. | Blok č. | Lektor | Miesto | TÉMA | TEÓRIA | HOD | PRAX | HOD |
| BLOK 1 – TE (celodenný blok) | | | | | | | | | |
| 03.10.2020 sobota | 09.00 - 09.45 | B1 | Vincúr | učebňa | Úvod | Požiadavky na trénera – profil | 1 | | |
| | 09.45 - 10.30 | | | | Organizačné pokyny | Požiadavky, ZP (Plán TMC), hospitácie | 1 | | |
| | 10.45 - 13.00 | | | | Pravidlá futbalu – Súhrn | Štruktúra pravidiel, Signalizácia rozhodcu | 3 | | |
| | 13.00 - 14.00 | | | | obedňajšia prestávka | | | | |
| | 14.00 - 14.45 | B1 | Vincúr | učebňa | Rozbor obsahu hry | Rozbor hry | 1 | | |
| | 14.45 - 17.15 | | | | Systematika HČ | HČ, HK (súčinnosť skupiny hráčov), HS (ZHS) – základné delenie, stručná charakteristika | 3 | | |
| | 17.30 - 18.15 | | | | Analýza zápasov | Analýza zápasu – obsah analýz (úsek zápasu 11:11 vs. Malé formy futbalu) ZHS, THSI v obrane a útoku, vysvetlenie DÚ | 1 | | |
| | | | | | DOMÁCE ÚLOHY PO BLOKU 1 | | | | |
| | | | | | Pravidlá futbalu – ŠTÚDIUM UČEBNÝCH TEXTOV | Nekontaktná výuka – štúdium UČEBNÝCH TEXTOV | 3 | | |
| | | | | | Analýza zápasov | | | DÚ: Video - analýza úseku zápasu – identifikácia THSI (4:4/7:7/11:11) | 2 |
| BLOK 2 – TE/WS/PX (dopoludnia) | | | | | | | | | |
| 4.10.2020 nedeľa | 09.00 - 10.30 | B2 | Vincúr | učebňa/ ihrisko | Didaktika futbalu | Charakteristika didaktiky futbalu, N/Z vo futbale, Organizačné formy (TJ vs. Zápas), MOF (stručná charakteristika (PC/HČ/PH/VH) | 2 | | |
| | 10.45 - 12.15 | | | | | | WS: Tvorba cvičení na N/Z HČ s využitím rôznych MOF | 2 | |
| | 12.30 - 14.00 | | | | | | PX: Na ihrisku tréneri prezentujú naplánované cvičenia + ukážka činnosti lektorom | 2 | |
| BLOK 3 – WS/PX (dopoludnia) | | | | | | | | | |
| 10.10.20 sobota | 09.00 - 10.30 | B3 | Vincúr | učebňa/ ihrisko | Analýza zápasov | | | WS: Vyhodnotenie analýz zápasov | 2 |
| | 10.45 - 12.15 | | | | Hospitácia na tréningoch | | Hospitácia TJ (mládež) – obsah a organizácia TJ, grafické značenie | 2 | |
| | 12.30 - 14.00 | | | | | | Úvod k hospitáciám, Diskusia k hospitáciám, Zadanie DÚ | 2 | |
| DOMÁCE ÚLOHY PO BLOKU 3 | | | | | | | | | |
| | | | | Hospitácia na tréningoch | | 0 | Domáca úloha – Hospitácie TJ: 4 TJ – prípravka, žiaci, dorast, dospelí | 8 | |
| BLOK 4 – TE/WS/PX (dopoludnia) | | | | | | | | | |
| 24.10.20 sobota | 09.00 - 09.45 | B4 | Vincúr | učebňa/ ihrisko | Herne orientovaný tréning | Význam PH v tréningovom procese v ŠP, charakteristika a tvorba PH | 1 | | |
| | 10.00 - 12.15 | | | | | | WS: Základy tvorby PH | 3 | |
| | 12.30 - 14.00 | | | | | | PX: Prax na ihrisku – využitie PH (lektor) | 2 | |
| BLOK 5 – TE (celodenný blok) | | | | | | | | | |
| 7.11.20 sobota | 09.00 - 11.15 | B5 | Vincúr | učebňa | Športová príprava mládeže a dospelých | Význam a charakteristika ŠP vo všeobecnosti, prepojenie tréningového procesu a zápasu (výkon v hre), Etapy ŠP - stručná charakteristika a zameranie jednotlivých etáp | 3 | | |
| | 11.30 - 13.00 | | | | Tréner | Obsah práce trénera v príprave - vedení a vyhodnotení tréningu/zápasu | 2 | | |
| | 13.00 - 14.00 | | | | obedňajšia prestávka | | | | |
| | 14.00 - 14.45 | Vincúr | učebňa | Biologicko - lekárske minimum – SÚHRN | Ľudské telo a jeho fungovanie (kosti, svaly, orgány) Pitný režim a stravovanie Prevenca zranení (FIFA 11+) | 1 | | | |
| | 14.45 - 16.35 | | | Základy prvej pomoci | Prvá pomoc pri úrazoch | 2 | | | |
| | 16.35 - 17.20 | | | Futbal a spoločnosť – SÚHRN | Etika (fair-play), právo (zodpovednosť), komunikácia (tréner – dospelí/deti), psychológia (stres, motivácia) - SÚHRN | 1 | | | |
| DOMÁCE ÚLOHY PO BLOKU 5 | | | | | | | | | |
| | | | | Biologicko - lekárske minimum – ŠTÚDIUM UČEBNÝCH TEXTOV | Nekontaktná výuka – štúdium UČEBNÝCH TEXTOV | 2 | | | |
| | | | | FIFA 11+ vrátane cvičení do praxe - ŠTÚDIUM UČEBNÝCH TEXTOV | Nekontaktná výuka - ŠTÚDIUM UČEBNÝCH TEXTOV A VIDÉÍ - FIFA 11+ Level 1 s cvičeniami | 1 | | | |
| | | | | Futbal a spoločnosť – ŠTÚDIUM UČEBNÝCH TEXTOV | Nekontaktná výuka – štúdium UČEBNÝCH TEXTOV | 2 | | | |
| BLOK 6 – TE/WS (dopoludnia) | | | | | | | | | |
| 14.11.20 sobota | 09.00 - 10.00 | B6 | Vincúr | učebňa | | | | WS: Vyhodnotenie hospitácií TJ | 1 |
| | 10.00 - 13.45 | | | | Plánovanie športovej prípravy | Význam a využitie plánovania, Základy plánovania vo futbale (charakteristika, typy TJ, TJ mládež/dospelí, TJ v MIC), evidencia VTU | 2 | WS: Tvorba TMC a TJ v rôznych etapách ŠP | 3 |
| | | | | SPOLU | | | 32 | | 29 |
| | | | | | Kontaktná výuka | 22 | Kontaktná výuka | 20 | |
| | | | | | Nekontaktná výuka – štúdium odborných materiálov | 8 | Nekontaktná výuka – Domáce úlohy | 10 | |
| 28-29.11.20 | | | | Skúška | Písomný test (vrátane pravidiel) | 1 | | | |
| | | | | | Obhajoba záverečnej seminárnej práce (2x MIC s 2 TJ 11:11/malý futbal) | 1 | | | |

V Nitre 29.7.2020 Rastislav Vincúr