

Program Specializace I - Fotbal
(Trenér UEFA „ B „ licence)

1. Úvodní hodina : požadavky
- docházka
 - sem. práce (přípravy na TJ – rozcvičení, průpravné hry)
 - splnění písemného testu z teorie
 - sledování utkání a rozbor hry 1 družstva a 1 hráče
 - sledování 1 TJ FC Brno a 1 TJ jiného družstva a rozbor těchto TJ (kategorie muži)
 - sledování 2 TJ u mládeže a jejich rozbor

!!! Domácí úkol : nastudovat pravidla fotbalu !!!

2. Pravidla fotbalu

!!! Domácí úkol : nastudovat pravidla fotbalu !!!

3. R – zahřátí organismu a rozvoj obratnosti s míčem (Dvořák V., Svoboda)

4. R - zahřátí organismu + strečink a jeho aplikace v tréninku fotbalistů
(Hajtmár, Horák)

!!! Domácí úkol : studium literatury (Trenér fotbalu „B“ licence - J. Votík)
str. 24 – 74

5. R - zahřátí organismu a rozvoj obratnosti s míčem ve dvojicích (Čichoň,
Prokop)

6. R - zahřátí organismu, rozcvičení ve dvojicích bez míče (Mikšíček, Křenek)

!!! Domácí úkol : studium literatury str. 75 - 95

7. R - zahřátí organismu, rozcvičení s pomůckami – tyče (Mašek, Sokol)

8. R - zahřátí organismu , rozvoj koordinačních schopností (Krchňák, Michal)

!!! Domácí úkol : studium literatury str. 96 - 103

9. R - zahřátí organismu, rozcvičení s pomůckami – kužely (Moučka, Dvořák M.)

10. R - zahřátí organismu , rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Štefánek, Črla)

!!! Domácí úkol : studium literatury str. 104 - 112

11. R - zahřátí organismu, rozcvičení s pomůckami – tenisáky (Radil, Grim)

!!! Domácí úkol : studium literatury str. 15 – 23

12. R - zahřátí organismu, rozcvičení s pomůckami – švihadla (Struška)

13. Semestrální zkouška na Trenéra fotbalu „C“ licence

Začátky dle dohody:

2.4. v 7.30

9.4. v 7.30

16.4. v 7.00

23.4. v 8.00

30.4. v 7.30

7.5. v 7.00

14.5. v 7.30

21.5. v 7.00