

### Grassroots licence C - 13.-14.1.2024

Den	Datum	Čas	Předmět	Teorie	Praxe	Lektor	Místo	Forma
Sobota	13.01.2024	8:00 - 8:30	Prezence, organizační záležitosti	1		Duben	Zasedací místnost Jiskra Havl. Brod	Přednáška
Sobota	13.01.2024	8:30 - 9:15	Herní koncepce U6, U7 - minipřípravky	1		Duben	Zasedací místnost Jiskra Havl. Brod	Přednáška
Sobota	13.01.2024	9:15 - 10:00	Herní koncepce U9 - mladší přípravka	1		Duben	Zasedací místnost Jiskra Havl. Brod	Přednáška
Sobota	13.01.2024	10:00 - 10:45	Rozvoj herních dovedností U6, specifika, vedení míče, nácvik		1	Duben	UT FC Slovan HB	Trénink
Sobota	13.01.2024	10:45 - 11:30	Rozvoj herních dovedností U7 -specifika kat.,(vedení míče, herní trénink )		1	Duben	UT FC Slovan HB	Trénink
Sobota	13.01.2024	11:30 - 12:15	Rozvoj herních dovedností U8 a U9, specifika		1	Duben	UT FC Slovan HB	Trénink
Sobota	13.01.2024	12:15 - 13:30	OBĚD					
Sobota	13.01.2024	13:30 - 14:15	Anatomie a vývoj dítěte	1		Vaňková	Zasedací místnost Jiskra Havl. Brod	Přednáška
Sobota	13.01.2024	14:15 - 15:00	Výživa	1		Vaňková	Zasedací místnost Jiskra Havl. Brod	Přednáška
Sobota	13.01.2024	15:20 - 16:05	Regenerace - spánek a další regenerační aktivity	1		Vaňková	Zasedací místnost Jiskra Havl. Brod	Přednáška
Sobota	13.01.2024	16:05 - 16:50	Kompenzační cvičení, strečink, balanční cvičení		1	Vaňková	Sportovní hala Jiskra HB	Trénink
Sobota	13.01.2024	17:00 - 17:45	Základní posilovací a uvolňovací cviky		1	Vaňková	Sportovní hala Jiskra HB	Trénink
Neděle	14.01.2024	8:00 - 8:45	Fyziologický základ	1		Kučera	Zasedací místnost Jiskra Havl. Brod	Přednáška
Neděle	14.01.2024	8:45 - 9:30	Úvod do kondičního tréninku ( spec )	1		Kučera	Zasedací místnost Jiskra Havl. Brod	Přednáška
Neděle	14.01.2024	9:30 - 10:15	Anaerobní TJ - přirozený rozvoj ( Obratnost, síla, rychlost )		1	Kučera	Tělocvična ZŠ v Sadech	Trénink
Neděle	14.01.2024	10:15 - 11:45	Všeobecná pohybová příprava		2	Kučera	Tělocvična ZŠ v Sadech	Trénink
Neděle	14.01.2024	11:45 - 12:45	OBĚD					
Neděle	14.01.2024	12:45 - 13:30	Herní koncepce U10, starší přípravka	1		Duben	Zasedací místnost Jiskra Havl. Brod	Přednáška
Neděle	14.01.2024	13:30 - 14:15	Herní koncepce U11, starší přípravka	1		Duben	Zasedací místnost Jiskra Havl. Brod	Přednáška
Neděle	14.01.2024	14:15 - 15:00	Rozvoj herních dovedností U10, specifika kategorie		1	Duben	UT FC Slovan HB	Ukázka
Neděle	14.01.2024	15:00 - 15:45	Rozvoj herních dovedností U11, specifika kategorie		1	Duben	UT FC Slovan HB	Ukázka
Neděle	14.01.2024	15:45 - 16:30	Fintování, klíčky a obcházení soupeře		1	Duben	UT FC Slovan HB	Ukázka
Neděle	14.01.2024	16:30 - 17:15	Trénink na malém prostoru		1	Duben	UT FC Slovan HB	Ukázka

10

12

**Legenda:** *Přednáška* teorie v učebně  
*Ukázka* sledování tréninku/utkání  
*Trénink* aktivní účast