

Grassroots UEFA licence C - 27.-28.1.2024

Den	Datum	Čas	Předmět	Teorie	Praxe	Lektor	Místo	Forma
Sobota	27.01.2024	8:00 - 8:30	Prezence, organizační záležitosti	1		Duben	Zasedací místnost KFS Vysočina	Přednáška
Sobota	27.01.2024	8:30 - 9:15	Herní koncepce U6, U7 - minipřípravky	1		Duben	Zasedací místnost KFS Vysočina	Přednáška
Sobota	27.01.2024	9:15 - 10:00	Herní koncepce U9 - mladší přípravka	1		Duben	Zasedací místnost KFS Vysočina	Přednáška
Sobota	27.01.2024	10:00 - 10:45	Rozvoj herních dovedností U6, specifika, vedení míče, nácvik		1	Duben	UT ZŠ E.Rošického	Trénink
Sobota	27.01.2024	10:45 - 11:30	Rozvoj herních dovedností U7 -specifika kat.,(vedení míče, herní trénink)		1	Duben	UT ZŠ E.Rošického	Trénink
Sobota	27.01.2024	11:30 - 12:15	Rozvoj herních dovedností U8 a U9, specifika		1	Duben	UT ZŠ E.Rošického	Trénink
Sobota	27.01.2024	12:15 - 13:30	OBĚD					
Sobota	27.01.2024	13:30 - 14:15	Anatomie a vývoj dítěte	1		Vaňková	Zasedací místnost KFS Vysočina	Přednáška
Sobota	27.01.2024	14:15 - 15:00	Výživa	1		Vaňková	Zasedací místnost KFS Vysočina	Přednáška
Sobota	27.01.2024	15:20 - 16:05	Regenerace - spánek a další regenerační aktivity	1		Vaňková	Zasedací místnost KFS Vysočina	Přednáška
Sobota	27.01.2024	16:05 - 16:50	Kompenzační cvičení, strečink, balanční cvičení		1	Vaňková	Tělocvična bazén E.Rošického	Trénink
Sobota	27.01.2024	17:00 - 17:45	Základní posilovací a uvolňovací cviky		1	Vaňková	Tělocvična bazén E.Rošického	Trénink
Neděle	28.01.2024	8:00 - 8:45	Herní koncepce U10, starší přípravka	1		Duben	Zasedací místnost KFS Vysočina	Přednáška
Neděle	28.01.2024	8:45 - 9:30	Herní koncepce U11, starší přípravka	1		Duben	Zasedací místnost KFS Vysočina	Přednáška
Neděle	28.01.2024	9:30 - 10:15	Rozvoj herních dovedností U10/U11, specifika kategorie		1	Duben	UT ZŠ E.Rošického	Trénink
Neděle	28.01.2024	10:15 - 11:30	Fintování, klíčky a obcházení soupeře, trénink na malém prostoru		1	Duben	UT ZŠ E.Rošického	Trénink
Neděle	28.01.2024	11:00 - 11:30	Trénink na malém prostoru		1	Duben	UT ZŠ E.Rošického	Trénink
Neděle	28.01.2024	11:30 - 12:30	OBĚD					
Neděle	28.01.2024	12:30 - 13:15	Fyziologický základ	1		Kučera	Zasedací místnost KFS Vysočina	Přednáška
Neděle	28.01.2024	13:15 - 14:00	Úvod do kondičního tréninku (spec)	1		Kučera	Zasedací místnost KFS Vysočina	Přednáška
Neděle	28.01.2024	14:00 - 14:45	Anaerobní TJ - přirozený rozvoj (Obratnost, síla, rychlost)		1	Kučera	Tělocvična bazén E.Rošického	Trénink
Neděle	28.01.2024	14:45 - 16:00	Všeobecná pohybová průprava		2	Kučera	Tělocvična bazén E.Rošického	Trénink

10

11

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