

# Doškoľovací seminár trénerov SsFZ pre trénerov UEFA B a UEFA Grassroots C

## 5 v 1

### 5 tréningových jednotiek s 1 cieľom

**Cieľ** : Podať pomocnú ruku pre nasledujúce generácie.  
Prax priamo na ihrisku.

**Miesto konania** : Závažná Poruba, Palúdzka a Lisková

**Dátum konania** :

- 1) 27. júla 2019, 09,00 hod., štadión Palúdzka
- 2) 29. júla 2019, 17,30 hod., štadión Lisková
- 3) 5. augusta 2019, 17,30 hod., štadión Záv. Poruba
- 4) 12. augusta 2019, 17,30 hod., štadión Palúdzka
- 5) 17. augusta 2019, 09,00 hod., štadión Lisková

**Trvanie tréningu**: 90 minút,

**Zameranie** :

- 1) ukážka učenia prihrávky (postavenie tela, smer prihrávky, dĺžka prihrávky ...)
- 2) ukážka učenie vedenia lopty (postavenie tela, druhy vedenia lopty ...)
- 3) ukážka PC, HC a PH 1 na 1 (hra čelom k bráne súpera, hra chrbtom ...)
- 4) ukážka učenia malých hier (rovnaký počet hráčov, prečíslenie, podčíslenie ...)
- 5) ukážka učenia vedenia kondičných blokov (senzitivne obdobia, rýchlosť, koordinácia ...)

**Účastnícky poplatok** za osobu je 30 € a v prípade účasti bez registrácie bude poplatok za osobu 40 €. Účastnícky poplatok je potrebné uhradiť do **15.7.2019**. Účasť na minimálne troch tréningoch bude slúžiť ako doklad o absolvovaní seminára na predĺženie licencií GRASSROOTS C a UEFA B. Prihlášky posielajte na emailovú adresu [juraj.sabol@kidsfunacademy.sk](mailto:juraj.sabol@kidsfunacademy.sk).

**Pre trénera bude zabezpečený**: pitný režim, digitálny nákres absolvovanej tréningovej jednotky 1, 2, 3, 4 a 5, publikácia pre vzdelávanie v oblasti všeobecnej pohybovej prípravy

