

## Učebné plány školenia trénerov UEFA Grassroots C licencie (od 2018)

P.Č.	TÉMA	TEÓRIA	HOD	PRAX	HOD
1	Pravidlá futbalu – SUMÁR	Štruktúra pravidiel Pravidlá pre mládežnícke súťaže SFZ	1		
	Pravidlá futbalu – ŠTÚDIUM MATERIÁLOV	Nekontaktná výuka – štúdium odborných materiálov	2		
2	Grassroots futbal	Charakteristika grassroots futbalu, grassroots aktivity, org. turnajov – festivalov, Organizácia futbalu na Slovensku, Práca v	3		
3	Rozbor obsahu hry	Rozbor hry, systematika HČ	1	Hospitácia alebo video: Analýza zápasu	2
4	Herné činnosti jednotlivca (HČJ)	Systematika herných činností jednotlivca	1		
5	Herné kombinácie (HK)	Systematika herných kombinácií	1		
6	Herné systémy (HS)	Systematika herných systémov	1		
7	Športová príprava mládeže a dospelých	Etapy, zameranie a obsah	3	Videoanalýza 2 TJ (mládež vs. Dospelí) + Diskusia k DÚ (hospitáciám TJ)	5
8	Didaktika futbalu	Organizačné formy (TJ vs. Zápas), MOF	2	Workshop + prax: Využitie MOF v TP	4
9	Herne orientovaný tréning	PH v tréningovom procese	1	Workshop + prax: Využitie PH v TP	4
10	Plánovanie športovej prípravy	Základy plánovania vo futbale (TJ – MIC, typy TJ)	2	Workshop: Tvorba plánov (TJ s rôznym zameraním)	2
11	Príprava a vedenie družstva v zápase	Zápas v rôznych vekových kategóriách Príprava na stretnutie	2	Diskusia k DÚ (hospitovaným zápasom)	1
12	Biologicko - lekárske minimum – SUMÁR	Ľudské telo a jeho fungovanie (kosti, svaly, orgány) Pitný režim a stravovanie	1		
13	Biologicko - lekárske minimum – ŠTÚDIUM MATERIÁLOV	Nekontaktná výuka – štúdium odborných materiálov	3		
14	Základy prvej pomoci	Prvá pomoc pri úrazoch	2		
15	Sociálne aspekty futbalu – SUMÁR	etika, právo, komunikácia, psychológia	1		
16	Sociálne aspekty futbalu – ŠTÚDIUM MATERIÁLOV	Nekontaktná výuka – štúdium odborných materiálov	3		
17	Hospitácia na tréningoch		0	Domáca úloha – Hospitácie TJ: 4 TJ – prípravka, žiaci, dorast, dospelí	8
18	Hospitácia na zápasoch		0	Domáca úloha – Hospitácie zápasov (11:11 vs. Malé formy futbalu)	4
SPOLU			30		30
		Kontaktná výuka	22	Kontaktná výuka	18
		Nekontaktná výuka – štúdium odborných materiálov	8	Nekontaktná výuka – Domáce úlohy	12
	Skúška	Písomný test (vrátane pravidiel)	1		
		Obhajoba záverečnej seminárnej práce – diskusia k práci (TMC s min. 3 TJ/herná príprava)	1		
	Úvod	Požiadavky na trénera – profil			
	Organizačné pokyny	Požiadavky, ZP (Plán TMC), hospitácie			