

## Učebné plány školenia trénerov UEFA B licencie (od 2016)

P.č.	TÉMA	TEÓRIA	HOD	PRAX	HOD
	Pravidlá futbalu	Výklad pravidiel futbalu	2		
	Tvorba hráčskeho kolektívu	Budovanie tímu	2		
	Rozbor obsahu hry	Rozbor hry	1	<i>Hospitácia alebo video:</i> Analýza zápasu (ÚHK, OHK)	2
	Herné činnosti jednotlivca (HČJ)	HČJ a ich využitie v hre	1		
	Herné kombinácie (HK)	Útočné a obranné HK (charakteristika, využitie v hre)	4	Príklady cvičení pri nácviku a zdokonaľovaní ÚHK a OHK.	4
	Herné systémy (HS)	ZHS, OHS, ÚHS Hráčske funkcie – požiadavky	2		
	Štandardné herné situácie (ŠHS)	Charakteristika ŠHS (obrana – útok)	1	<i>Workshop alebo hospitácia:</i> Príklady nácviku a zdokonaľovania ŠHS	2
	Hra brankára	HČJ, charakteristika, obsah TP	2	<i>Prax alebo hospitácia:</i> Rozcvičenie brankára	2
	Herný výkon vo futbale	Charakteristika IHV a HVD	1	<i>Hospitácia alebo video:</i> Hodnotenie IHV a HVD v zápase	2
	Vedenie družstva v zápase	Príprava – vedenie - hodnotenie	2	<i>Hospitácia na zápasoch:</i> Sledovanie vedenia družstva v zápase (mládež + dospelí)	4
	Didaktické formy	Organizačné Formy, SIF, MOF	2	<i>Workshop:</i> Využitie MOF pri N/Z HK v TP	4
	Športová príprava	Súčasti tréningového procesu	4	Príklady využitia herného nácviku a herného tréningu – N/Z HK	4
	Športová príprava mládeže	Etapy, ciele, obsah prípravy v jednotlivých etapách, osobitosti prípravy talentovanej mládeže (P – Ž – D)	5	<i>Hospitácia:</i> TJ - prípravky, žiaci, dorast	6
	Športová príprava dospelých	Charakteristika ŠP dospelých	2	<i>Hospitácia:</i> TJ - TJ dospelých v amatérskom futbale	2
	Kondičná príprava vo futbale	Mládež – dospelí (R, V, S, Koo)	2	Príklady kondičného tréningu v praxi	2
	Taktická príprava vo futbale	Mládež - dospelí	2	Príklady taktického tréningu v praxi	2
	Výber talentov	Zásady výberu talentov	1		
	Stavba tréningového procesu	Periodizácia tréningového procesu (makro, mezo, mikrocykly)	2		
	Plánovanie športovej prípravy	Plánovanie mikrocyklov, makrocyklov	3	<i>Workshop:</i> Príprava plánov	2
	Diagnostika vo futbale	Diagnostika vo futbale (všeobecná – špeciálna)	2	Príklady praktickej diagnostiky (testy ÚTM)	2
	Prevenca zranení (FIFA 11+)	2. Level	2	FIFA 11+ v praxi	2
				<i>Domáca úloha – Hospitácie TJ:</i> 3 TJ – kategória podľa výberu študenta	6
				<i>Domáca úloha:</i> Denník trénera vlastného družstva (Evidencia a vyhodnotenie 12 organizačných foriem – TJ, zápas)	12
	Fyziológia človeka	CNS, srdce, krvný obeh, dýchací systém	2		
	Fyziologická podstata zaťažovania vo futbale	fyziológické zásady športového tréningu, prejavy adaptácie srdcovo-cievneho systému a orgánových systémov na telesné zaťaženie, energetické krytie svalovej činnosti a typy svalových vlákien	2		
	Výživa v športe	Faktory ovplyvňujúce každodennú výživu (rodina, domácnosť, škola, spoločnosť..), výživa, stravovací a pitný režim – PRAKTICKÉ ODPORÚČANIA	2		
	Základy prvej pomoci a hygiena v športe	- prvá pomoc pri úrazoch (zlomeniny, tržné rany, bezvedomie,...) - príčiny úrazov pri futbale, - základné pravidlá úrazovej zábrany	2		
	Pedagogika	základné pedagogické pojmy, výchova (metódy, zásady, zložky), faktory rozvoja jednotlivca	2		
	Psychológia športu	- predmet a úlohy psychológie, psychické procesy (poznávacie procesy), osobnosť trénera, komunikácia tréner - hráč, motivácia	3		

## UEFAB

	Športová etika a právo	definícia a predmet etiky, etické zásady trénera a hráča, korupcia v športe, právna zodpovednosť, vzťah trénera a klubu	2		
	<b>SPOLU</b>		<b>60</b>		<b>60</b>
	<b>Záverečná skúška</b>	<b>Test z pravidiel futbalu</b>	<b>1</b>		
		<b>Písomný test</b>	<b>1</b>		
		<b>Obhajoba záverečnej práce</b>	<b>1</b>	<b>Vedenie TJ</b>	<b>2</b>
	<i>Úvod do štúdia</i>	<i>Profil trénera UEFA B licencie</i>			
	<i>Požiadavky</i>	<i>Denník trénera, ZP - plán makrocyklu, organizácia hospitácií</i>			