



„Rozcvičenie a rozvoj sily v amatérskom futbale“

Pre trénerov UEFA GC/C/B/A licencie

16.02.2025, Bratislava

Organizátor:	O.z. Vyzuj papuče so súhlasom TÚ SFZ – Vzdelávanie trénerov
Garant:	Michal Kováč – Inštruktor vzdelávanie trénerov SFZ
Termín:	16.02.2025, nedeľa
Začiatok seminára:	15:00 hod.
Miesto:	telocvičňa Rínok Rača
Pre trénerov:	pre držiteľov UEFA Grassroots C / UEFA C, UEFA B / UEFA A licencie
Rozsah seminára:	5 hodín
Potvrdenie:	účasť sa eviduje v ISSF – „Konto trénera“
Poznámka:	obmedzený počet miest pre 25 ľudí
Účastnícky poplatok:	35,- € (pre prihlásených účastníkov)
Prihláška:	Len elektronickou formou do 14.02.2025 prihlášku nájdete na: https://vyzujpapuče.sk/seminare/

PROGRAM SEMINÁRA

14:40 - 15:00	Prezentácia účastníkov
15:00 - 15:10	Otvorenie seminára
15:10 – 15:55	Inovatívne trendy rozcvičenia nešpecifickou formou vo futbale - <u>teória</u> Matej Balun – kondičný tréner ŠK Slovan Bratislava
15:55 – 16:40	Príklady rôznych foriem rozcvičenia nešpecifickou formou - <u>prax</u> Matej Balun
16:40 – 17:00	Občerstvenie a presun do haly
17:00 – 17:45	Tvorba rozcvičenia v mládeži a u dospelých – <u>workshop + diskusia</u> Matej Balun
17:45 – 18:30	Rozvoj silových schopností v amatérskom futbale - <u>teória</u> Matej Balun
18:30 – 19:15	Príklady rozvoja silových schopností v amatérskom futbale - <u>prax</u> Matej Balun
19:30	Ukončenie seminára