



## **PROGRAM TRENÉRSKÉHO ŠKOLENÍ – LICENCE C+MLÁDEŽ**

### **14.9. 2017 ČTVRTEK**

8:00 – 9:00	Zahájení, prezentace + systematika LH	Martinec, Landsman, Plíšek
9:00 – 10:00	Grafické značení	Landsman
10:00 – 11:30	Bruslení	Šejba
11:30 – 14:00	Oběd	
14:00 – 16:00	Bruslení (led)	Šejba
16:00 – 17:00	Hra brankaře (led)	Landsman
17:00 – 18:00	Hra brankaře	Landsman
18:00 – 19:00	Roční tréninkový cyklus	Plíšek
19:00 – 20:00	Organizace tréninkové jednotky	Plíšek

### **15.9. 2017 PÁTEK**

8:00 – 10:00	Sportovní trénink mládeže (posilovna)	Moučka
10:00 - 11:00	Sportovní trénink mládeže	Moučka
11:00 – 12:00	Agility	Moučka
12:00 – 14:00	Oběd	
14:00 – 15:00	Agility (posilovna)	Moučka
15:00 – 17:00	Anatomie, fyziologie	Moučka

### **16.9. 2017 SOBOTA**

8:00 – 10:00	Sportovní příprava nejmladších	Plíšek
10:00 – 11:00	Sportovní příprava nejmladších (posilovna)	Plíšek

#### **Český svaz ledního hokeje**

Harfa Office Park

Českomoravská 2420/15

190 93 Praha 9

e-mail: [office@czehockey.cz](mailto:office@czehockey.cz)

Tel.: +420 211 158 000

Fax: +420 211 158 031

[www.cslh.cz](http://www.cslh.cz)

#### **Pardubický KVV ČSLH**

Sukova třída 1735

530 02 Pardubice

e-mail: [ks-pardubicky@cslh.cz](mailto:ks-pardubicky@cslh.cz)

Tel.: +420 606 076 131

<http://pardubickykraj.cslh.cz>



11:00 – 12:00	Agility – koordinační cvičení	Maršálek
12:00 – 14:00	Oběd	
14:00 – 16:00	Agility – koordinační cvičení (posilovna)	Maršálek
16:00 – 18:00	Trénink síly: core ,DK (posilovna)	Maršálek
18:00 – 19:00	Trénink síly: core, DK	Maršálek

### **17.9.2017 NEDĚLE**

8:00 – 9:00	HČJ	Dvořák
9:00 – 11:00	HČJ (posilovna)	Dvořák
11:00 – 12:00	Herní kombinace	Kusý
12:00 – 14:00	Oběd	
14:00 – 14:30	Týmová hra, přesilová hra a oslabení	Král
14:30 – 15:30	Drobné hry na ledě (posilovna)	Moučka
15:30 – 16:30	Drobné hry na ledě (led)	Moučka
16:30 – 18:30	Pedagogika a psychologie	Moučka

#### **Český svaz ledního hokeje**

Harfa Office Park

Českomoravská 2420/15

190 93 Praha 9

e-mail: [office@czehockey.cz](mailto:office@czehockey.cz)

Tel.: +420 211 158 000

Fax: +420 211 158 031

[www.cslh.cz](http://www.cslh.cz)

#### **Pardubický KVV ČSLH**

Sukova třída 1735

530 02 Pardubice

e-mail: [ks-pardubicky@cslh.cz](mailto:ks-pardubicky@cslh.cz)

Tel.: +420 606 076 131

<http://pardubickykraj.cslh.cz>



**ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE**

ZAKLÁDAJÍCÍ ČLEN IIHF - 1908 -

**CZECH ICE HOCKEY ASSOCIATION**

FOUNDING MEMBER OF THE IIHF

### **Český svaz ledního hokeje**

Harfa Office Park

Českomoravská 2420/15

190 93 Praha 9

e-mail: [office@czechockey.cz](mailto:office@czechockey.cz)

Tel.: +420 211 158 000

Fax: +420 211 158 031

[www.cslh.cz](http://www.cslh.cz)

### **Pardubický KVV ČSLH**

Sukova třída 1735

530 02 Pardubice

e-mail: [ks-pardubicky@cslh.cz](mailto:ks-pardubicky@cslh.cz)

Tel.: +420 606 076 131

<http://pardubickykraj.cslh.cz>