



Svaz národní házené

Atletická 100/2, PO BOX 40, 160 17 Praha 6, telefon a fax 02/20513274, tel. ústředna 33017111, linka 441
E-mail narodnihazena@cstv.cz sekretář Miloš Kohout

24. 3. 2002

SMĚRNICE PRO ŠKOLENÍ A SEMINÁŘE TRENÉRŮ

- I. Kvalifikační stupeň
- II. Podmínky pro získání kvalifikace
- III. Příprava školení
- IV. Termíny školení a počet hodin
- V. Semináře
- VI. Praxe a vzdělání

Příloha

Časový rozvrh školení a seminářů
Metodické výstupy
Doklad o přehledu zadaných metodických výstupů
Zadání metodického výstupu
Schváleno VV SNH od 1. 4. 2002

TŘÍDNÍ KNIHA PRO ŠKOLENÍ A SEMINÁŘE

Obdrží: (1 x) VV SNH, KR SNH, TR SNH, DR SNH, př. OSK , ÚR OSK, STÚ OSK, př. KSK

IČO 539929

bankovní spojení GEMB 1722109-504/0600

Směrnice pro školení a semináře trenérů

VII. Kvalifikační stupeň

- a) trenér III. třídy,
- b) II. třídy,
- c) I. třídy – vzdělání Těl. institut, absolvent školení II. tř.

VIII. Podmínky pro získání kvalifikace

- a) členství v SNH (uhrazení nákladů na školení),
- b) dosažení věku 18 let,
- c) přihláška a účast na školení dle kvalifikace,
- d) předepsaná praxe a vzdělání,
- e) úspěšně vykonané zkoušky a jmenování,
- f) zaplacení příspěvku SNH 200,- Kč za výdaje na org. přípravu školení a zkoušek.

IX. Příprava školení

Všechna školení organizuje a vyhláší TR SNH VV SNH na základě 20 přihlášených trenérů. Přihlášku musí kandidát poslat prostřednictvím mateřského oddílu, vždy na základě vyhlášení školení trenérů s potvrzením o zaplacení příspěvku 200,- Kč na adresu a účet SNH..

X. Termíny školení a počet hodin

- a) leden, únor, březen, listopad, prosinec,
- b) trenér III. třídy celkem 32 hod.,
- c) trenér II. třídy celkem 48 hod.,
- d) trenér I. třídy všeobecně vyhlášené podmínky programu vzdělávání TV institutu + vypracování závěrečné písemné práce dle zadání TR SNH.

XI. Semináře

- a) Seminář ligových trenérů – každoročně 12 hod., termín leden,
- b) Seminář trenérů II. a I. třídy – celkem 12 hod., termín 1 x za 2 roky (20 účastníků),
- c) Seminář trenérů mládeže - každoročně 12 hod., střídání oblastí,
- d) Seminář trenérů v oblasti - každoročně 12 hod., (15 účastníků).

Účastník semináře zašle závaznou přihlášku na příslušný seminář a potvrzení o zaplacení 200,- Kč poplatků na organizaci a přípravu semináře.

Semináře a termíny včetně témat vyhláší TR SNH ve spolupráci s příslušnou oblastí, soutěžní komisí a KM SNH. TR SNH zajišťuje lektory na jednotlivé semináře.

Termíny seminářů: leden, únor, březen, říjen, listopad, prosinec.

XII. Praxe a vzdělání

- a) trenér III. třídy - aktivní vedení družstva,
- b) trenér II. třídy - min. 2 roky aktivní vedení družstva ve funkci trenéra III. třídy,
- c) trenér I. třídy - absolvent školení trenérů II. třídy - VŠ vzdělání – TV institut – vypracování písemné práce.

PROGRAM**školení trenérů III. třídy - 1. etapa**

<u>Pátek</u>	19,00 - 20,00	registrace účastníků
	- 20,00	večeře
<u>Sobota</u>	20,30 - 21,30	úvod a org. záležitosti akce
	7,00	snídaně
	8,00 - 8,50	TV proces, plánování, deník tr.
	9,00 - 9,50	Řády SNH
	10,00 - 10,50	všestranná fyz. příprava družstva
	11,00 - 11,50	výcvik brankáře
	- 12,00	oběd
	13,30 - 14,20	míčová technika
	14,30 - 15,20	výcvik útočníků
	15,30 - 16,20	výcvik obránců
	16,30 - 17,20	lékařská přednáška
	- 18,00	večeře
	19,00 - 19,50	vedení družstva, sledování hráčů
<u>Neděle</u>	20,00 - 20,50	zadání metodických výstupů
	7,00	snídaně
	8,00 - 8,50	Pravidla NH
	9,00 - 9,50	Pravidla NH
	10,00 - 10,50	útočné systémy
	11,00 - 11,50	obránné systémy
	- 12,00	oběd

školení trenérů III. třídy - 2. etapa

<u>Pátek</u>	19,00 - 20,00	registrace účastníků
	- 20,00	odevzdání písemných prací (met. výstupy)
<u>Sobota</u>	20,30 - 21,20	psychologie, pedagogika
	- 7,30	snídaně
	8,00 - 8,50	míčová technika - skupiny
	9,00 - 9,50	útočné systémy - dvojsystémy
	10,00 - 10,50	testování – házenkářský šestiboj, fyz. příprava
	11,00 - 11,50	rozehrávání hodů (tr., vol., roh)
	- 12,00	oběd
	13,30 - 14,20	Pravidla NH - testy
	14,30 - 15,20	Pravidla NH - testy
	15,30 - 16,20	metodické výstupy 1. polovina tejpování 2. polovina
	16,30 - 17,20	metodické výstupy 2. polovina tejpování 1. polovina
	- 18,30	večeře
	20,00 - 20,00	diskuse - Společenský večer
<u>Neděle</u>	- 7,00	snídaně
	8,00 - 8,50	strečink, protahovací cviky
	9,00 - 9,50	doplňkové hry
	10,00 - 10,50	vyhodnocení prací, metodických výstupů a testů
	11,00 - 11,50	problematika NH, org. záležitosti, závěr
	- 12,00	oběd

Vedení akce si vyhrazuje případné změny nebo úpravy programů a upozorňuje, že v případě vhodného počasí přesune výcvik z tělocvičny na hřiště

PROGRAM

školení trenérů II. třídy - 1. etapa

Pátek

- 8,00	snídaně
8,30 - 9,20	úvod, org. záležitosti
9,30 - 10,20	TV proces, historie NH
10,30 - 11,20	metodika - plánování
11,30 - 12,20	zdravověda
- 12,30	oběd
13,30 - 14,20	všestranná fyzická příprava
14,30 - 15,20	míčová technika
15,30 - 16,20	výcvik brankářů
16,30 - 17,20	výcvik útočníků
- 18,00	večeře
19,00 - 19,50	pedagogika
20,00 - 20,50	Metodika – základy vedení sportovního tréninku

Sobota

- 8,00	snídaně
8,30 - 9,20	míčová technika
9,30 - 10,20	výcvik obránců
10,30 - 11,20	výcvik útočníků
11,30 - 12,20	útočné systémy
- 12,30	oběd
13,30 - 14,20	všestranná fyzická příprava
14,30 - 15,20	útočné systémy
15,30 - 16,20	obrané systémy
16,30 - 17,20	rozehrávání hodů
- 18,00	večeře
19,00 - 19,50	Pravidla - výklad
20,00 - 20,50	tejpování

Neděle

- 8,00	snídaně
8,30 - 9,20	Pravidla - výklad
9,30 - 10,20	Psychologie
10,30 - 11,20	metodika – denník trenéra
11,30 - 12,20	Pozorování, statistika, zadání met. úkolů
- 12,30	oběd

PROGRAM

školení trenérů II. třídy - 2. etapa

<u>Pátek</u>	- 8,00	snídaně
	8,30 - 9,20	historie NH
	9,30 - 10,20	zdravověda
	10,30 - 11,20	psychologie
	11,30 - 12,20	Pravidla - test
	- 12,30	oběd
	13,30 - 14,20	míčová technika
	14,30 - 15,20	útočné systémy, dvojsystémy
	15,30 - 16,20	výcvik brankářů
	16,30 - 17,20	výcvik obrany
	- 18,00	večeře
	19,00 - 19,50	sportovní masáž
	20,00 - 20,50	sportovní masáž
<u>Sobota</u>	- 8,00	snídaně
	8,30 - 9,20	metodika - shrnutí
	9,30 - 10,20	pedagogika
	10,30 - 11,20	rozehrávky hodů
	11,30 - 12,20	strečink, protahovací cviky
	- 12,30	oběd
	13,30 - 14,20	součinnost jednotlivých herních funkcí, hra na celé hřiště
	14,30 - 15,20	doplňkové hry
	15,30 - 16,20	metodické výstupy
	16,30 - 17,20	metodické výstupy
	- 18,00	večeře
	19,00 - 19,50	písemná práce – popřípadě test
	20,00 - 20,50	písemná práce – popřípadě test
<u>Neděle</u>	- 8,00	snídaně
	8,30 - 9,20	metodické výstupy
	9,30 - 10,20	metodické výstupy
	10,30 - 11,20	problematika SNH
	11,30 - 12,20	závěr, ukončení
	- 12,30	oběd

METODICKÉ VÝSTUPY

pro trenéry III. a II. tř.

1. Učební a výcvikové pomůcky

(použití při výcviku)

2. Míčová technika

(2 x na místě, 2 x v pohybu u jednotlivců)

3. Míčová technika

(2 x na místě, 2 x v pohybu ve skupinách)

4. Míčová technika

(závody s míčem se zařazením míč. t.)

5. Všeobecná tělesná příprava

(všestranná tělesná příprava družstva)

6. Všeobecná tělesná příprava

(zaměřená na výcvik brankáře)

7. Výcvik brankář

(všeobecná příprava, postavení při tr. hodu)

8. Hra brankáře

(aktivní a pasivní spolupráce s obranou)

9. Hra brankáře

(při standartních situacích)

10. Výcvik obránce

(všeobecná příprava, sledování útočníka s míčem i bez míče)

11. Druhy obrany

(nácvič územní obrany)

12. Druhy obrany

(nácvič poloosobní a osobní obrany)

13. Druhy obrany

(nácvič územní a kombinované obrany)

14. Střelba

(všeobecné rozdělení a použití)

15. Nácvik druhů střelby

(z náběhu, z výkroku)

16. Spec. druhy střelby

(vyjmenování, popis a ukázka, podstřel, výskok, vykláněčka)

17. Útočné systémy

(všeobecné rozdělení, název, nákres, popis)

18. Šňůra

(nákres, popis, postup nácviu)

19. Šňůra vrácená

(nákres, popis, postup nácviu)

20. Šňůra krátká

(nákres, popis, postup nácviu)

21. Šňůra dlouhá

(nákres, popis, postup nácviu)

22. Zabíhačka

(nákres, popis, postup nácviu)

23. Kříž

(nákres, popis, postup nácviu)

24. Stříbro

(nákres, popis, postup nácviu)

25. EX Plzeň

(nákres, popis, postup nácviu)

26. Dvojsystém - "Šňůra - zabíhačka"

(nákres, popis, postup nácviu)

27. Dvojsystém - "Stříbro - šňůra"

(nákres, popis, postup nácviu)

28. Dvojs. - "Šňůra krátká - EX Plzeň"

(nákres, popis, postup nácviu)

29. Trojs. - "Kříž-šňůra-šňůra krátká"

(nákres, popis, postup nácviu)

30. Rozehrání hodů

(nákres, popis, postup nácviu, 2 volné, 2 trestné)

METODICKÉ VÝSTUPY

pro trenéry III. a II. tř.

1. Učební a výcvikové pomůcky **jméno** **oddíl**
(použití při výcviku)

1. _____

2. _____

3. _____

2. Míčová technika **jméno** **oddíl**
(2 x na místě, 2 x v pohybu u jednotlivců)

1. _____

2. _____

3. _____

3. Míčová technika **jméno** **oddíl**
(2 x na místě, 2 x v pohybu ve skupinách)

1. _____

2. _____

3. _____

4. Míčová technika **jméno** **oddíl**
(závody s míčem se zařazením míč. t.)

1. _____

2. _____

3. _____

5. Všeobecná tělesná příprava **jméno** **oddíl**
(všeobecná tělesná příprava družstva)

1. _____

2. _____

3. _____

6. Všeobecná tělesná příprava **jméno** **oddíl**
(zaměřená na výcvik brankáře)

1. _____

2. _____

3. _____

7. Výcvik brankář jméno oddíl
(všeobecná příprava, postavení při tr. hodů)

1. _____

2. _____

3. _____

8. Hra brankáře jméno oddíl
(aktivní a pasivní spolupráce s obranou)

1. _____

2. _____

3. _____

9. Hra brankáře jméno oddíl
(při standartních situacích)

1. _____

2. _____

3. _____

10. Výcvik obránce jméno oddíl
(všeobecná příprava, sledování útočníka s míčem i bez míče)

1. _____

2. _____

3. _____

11. Druhy obrany jméno oddíl
(návčik územní obrany)

1. _____

2. _____

3. _____

12. Druhy obrany jméno oddíl
(návčik poloosobní a osobní obrany)

1. _____

2. _____

3. _____

13. Druhy obrany jméno oddíl
(návčik územní a kombinované obrany)

1. _____

2. _____

3. _____

14. Střelba (všeobecné rozdělení a použití)	jméno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
15. Nácvik druhů střelby (z náběhu, z výkroku)	jméno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
16. Spec. druhy střelby (vyjmenování, popis a ukázka, podstřel, výskok, vykláněčka)	jméno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
17. Útočné systémy (všeobecné rozdělení, název, nákres, popis)	jméno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
18. Šňůra (nákres, popis, postup nácviku)	jméno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
19. Šňůra vrácená (nákres, popis, postup nácviku)	jméno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
20. Šňůra krátká (nákres, popis, postup nácviku)	jméno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	

21. Šňůra dlouhá
(náčres, popis, postup nácviku)

jméno

oddíl

1. _____

2. _____

3. _____

22. Zabíhačka
(náčres, popis, postup nácviku)

jméno

oddíl

1. _____

2. _____

3. _____

23. Kříž
(náčres, popis, postup nácviku)

jméno

oddíl

1. _____

2. _____

3. _____

24. Stříbro
(náčres, popis, postup nácviku)

jméno

oddíl

1. _____

2. _____

3. _____

25. EX Plzeň
(náčres, popis, postup nácviku)

jméno

oddíl

1. _____

2. _____

3. _____

26. Dvojsystém - "Šňůra - zabíhačka"
(náčres, popis, postup nácviku)

jméno

oddíl

1. _____

2. _____

3. _____

27. Dvojsystém - "Stříbro - šňůra"
(náčres, popis, postup nácviku)

jméno

oddíl

1. _____

2. _____

3. _____

28. Dvojs. - "Šňůra krátká - EX Plzeň" (náskres, popis, postup nácviku)	jmeno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
29. Trojs. - "Kříž-šňůra-šňůra krátká" (náskres, popis, postup nácviku)	jmeno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
30. Rozehrání hodů (náskres, popis, postup nácviku, 2 volné, 2 trestné)	jmeno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
31. Dvojs. - "Šňůra krátká - EX Plzeň" (náskres, popis, postup nácviku)	jmeno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
32. Trojs. - "Kříž-šňůra-šňůra krátká" (náskres, popis, postup nácviku)	jmeno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
33. Rozehrání hodů (náskres, popis, postup nácviku, 2 volné, 2 trestné)	jmeno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
34. Dvojs. - "Šňůra krátká - EX Plzeň" (náskres, popis, postup nácviku)	jmeno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
35. Trojs. - "Kříž-šňůra-šňůra krátká" (náskres, popis, postup nácviku)	jmeno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	

METODICKÉ VÝSTUPY

pro trenéry NH III. a II. tř.

1. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		1. _____
oddíl		2. _____
_____		3. _____

2. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		1. _____
oddíl		2. _____
_____		3. _____

3. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		1. _____
oddíl		2. _____
_____		3. _____

4. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		1. _____
oddíl		2. _____
_____		3. _____

5. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		1. _____
oddíl		2. _____
_____		3. _____

6. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

7. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

8. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

9. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

10. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

11. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

12. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

13. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

14. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

15. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

16. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

17. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

18. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

19. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

20. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

21. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

22. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

23. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

24. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		1. _____
oddíl		2. _____
_____		3. _____

25. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		1. _____
oddíl		2. _____
_____		3. _____

26. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		1. _____
oddíl		2. _____
_____		3. _____

27. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		1. _____
oddíl		2. _____
_____		3. _____

28. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		1. _____
oddíl		2. _____
_____		3. _____

29. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		1. _____
oddíl		2. _____
_____		3. _____

30. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		1. _____
oddíl		2. _____
_____		3. _____

31. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		1. _____
oddíl		2. _____
_____		3. _____

32. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		1. _____
oddíl		2. _____
_____		3. _____

33. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		1. _____
oddíl		2. _____
_____		3. _____

34. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		1. _____
oddíl		2. _____
_____		3. _____

35. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		1. _____
oddíl		2. _____
_____		3. _____

36. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

37. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

38. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

39. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

40. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____

41. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
		1. _____
oddíl		2. _____
		3. _____