



## **Seminár trénerov UEFA C a UEFA B licencie 29.11.2022 – ŽILINA**

Organizátor:	MŠK Žilina so súhlasom TÚ SFZ – vzdelávanie trénerov
Termín:	29.11.2022 – utorok
Začiatok seminára:	15.00 hod.
Miesto:	<b>štadión MŠK Žilina – press miestnosť</b>
Pre trénerov:	pre trénerov UEFA B a UEFA Grassroots C licencie
Rozsah seminára:	5 hodín
Potvrdenie:	účasť sa eviduje v ISSF – „Konto trénera“
Poznámka:	obmedzený počet miest pre <b>50 ľudí</b>
Prihláška:	<b>do 20.11.2022</b> - prihlášku nájdete na stránke: <a href="http://www.ssfz.sk">http://www.ssfz.sk</a> – aktuality (úvodná stránka) – prihlášky posielajte na adresu <a href="mailto:peterstefanak@gmail.com">peterstefanak@gmail.com</a>
Účastnícky poplatok:	10.- Eur účastnícky poplatok je potrebné uhradiť pred seminárom na: <b>IBAN: SK9709000000000050192944</b> <b>VS: 700</b> <b>pozn.: Priezvisko a Meno</b>

### **PROGRAM SEMINÁRA**

<b>14:30 – 15:00</b>	Úvodná prezencia účastníkov
<b>15:00 – 15:15</b>	Otvorenie seminára, pokyny k predĺžovaniu trénerských licencií
<b>15:15 – 16:00</b>	<b>Využitie malých a stredných PH v tréningovom procese - teória</b> Vladimír VESELÝ, MŠK Žilina UEFA PRO licencia
<b>16:00 – 16:45</b>	<b>Využitie malých a stredných PH v tréningovom procese - prax</b> Vladimír VESELÝ, MŠK Žilina UEFA PRO licencia
<b>17:00 – 18:30</b>	<b>Zaťaženie v TMC v amatérskom futbale</b> Michal JAKUBEC, MŠK Žilina UEFA B licencia, kondičný tréner
<b>18:40 – 19:25</b>	<b>Periodizácia TMC k maximalizácii výkonnosti, DZ +3,+4/-4,-3 – zvyšovanie výkonnosti</b> Daniel VALACH, MŠK Žilina, UEFA EYA licencia
<b>19:30</b>	Ukončenie seminára , záverečná prezencia účastníkov