



Svaz národní házené

S M Ě R N I C E

**PRO ŠKOLENÍ
A SEMINÁŘE TRENÉRŮ**

**SVAZU
NÁRODNÍ HÁZENÉ**

platná od 1. 2. 2021

OBSAH:

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

PŘÍLOHY:

- | | |
|--------------|--|
| Příloha č. 1 | Časový rozvrh školení a seminářů |
| Příloha č. 2 | Metodické výstupy |
| Příloha č. 3 | Doklad o přehledu zadaných metodických výstupů |
| Příloha č. 4 | Zadání metodického výstupu |

I. Kvalifikační stupeň

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

II. 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 vyhlášeného účastnického poplatku ve prospěch SNH jako podíl na výdajích spojených s organizací školení a zkoušek.

III. Příprava školení

Všechna školení organizuje a vyhlašuje Trenérská rada SNH (dále také TR SNH) na základě 20 přihlášených trenérů. Přihlášku musí kandidát poslat prostřednictvím mateřského oddílu, vždy na základě vyhlášení školení trenérů s potvrzením o zaplacení účastnického poplatku dle pokynů SNH.

Školení 1. etapy lze ve výjimečných případech (déltrvající pandemická opatření apod.), provést distančně prostřednictvím prostředků pro vzdálenou komunikaci (video/telekonference apod.) plně v rozsahu uvedeném níže v programu – pouze teoretická část.

IV. 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

V. 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 vyhlášeného účastnického poplatku na organizaci a přípravu semináře.

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

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

VI. 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.

Příloha č. 1/1 Časový rozvrh školení a seminářů

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 organizační záležitosti akce
	- 7,00	snídaně
	8,00 - 8,50	TV proces, plánování, deník trenéra
	9,00 - 9,50	řády SNH
	10,00 - 10,50	všestranná fyzická 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
	20,00 - 20,50	zadání metodických výstupů
<u>Neděle</u>	- 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	obranné systémy
	- 12,00	oběd

školení trenérů III. třídy - 2. etapa

<u>Pátek</u>	19,00 - 20,00	registrace, odevzdání písemných prací (metodické výstupy)
	- 20,00	večeře
<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, fyzická příprava
	11,00 - 11,50	rozehrávání hodů (trestné, volné, hod z rohu)
	- 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 - 22,00	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, organizační 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

Příloha č. 1/2 Časový rozvrh školení a seminářů

PROGRAM
školení trenérů II. třídy - 1. etapa

<u>Pátek</u>	- 8,00	snídaně
	8,30 - 9,20	úvod, organizační 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
<u>Sobota</u>	- 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	obranné systémy
	16,30 - 17,20	rozehrávání hodů
	- 18,00	večeře
	19,00 - 19,50	pravidla NH – výklad
	20,00 - 20,50	tejpování
<u>Neděle</u>	- 8,00	snídaně
	8,30 - 9,20	pravidla NH – výklad
	9,30 - 10,20	psychologie
	10,30 - 11,20	metodika – deník trenéra
	11,30 - 12,20	pozorování, statistika, zadání metodických 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 NH – 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

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

METODICKÉ VÝSTUPY

pro trenéry III. a II. tř.

1. Učební a výcvikové pomůcky

(použití při výcviku)

2. Míčová technika

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

3. Míčová technika

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

4. Míčová technika

(závody s míčem se zařazením míčové techniky)

5. Všeobecná tělesná příprava

(všeobecná tělesná příprava družstva)

6. Všeobecná tělesná příprava

(zaměřená na výcvik brankáře)

7. Výcvik brankář

(všeobecná příprava, postavení při trestném hodů)

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

(návčik územní obrany)

12. Druhy obrany

(návčik poloosobní a osobní obrany)

13. Druhy obrany

(návčik územní a kombinované obrany)

14. Střelba

(všeobecné rozdělení a použití)

15. Návik druhů střelby

(z náběhu, z výkroku)

16. Speciální druhy střelby

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

17. Útočné systémy

(všeobecné rozdělení, název, nákres, popis)

18. Šňůra

(nákres, popis, postup nácviku)

19. Šňůra vrácená

(nákres, popis, postup nácviku)

20. Šňůra krátká

(nákres, popis, postup nácviku)

21. Šňůra dlouhá

(nákres, popis, postup nácviku)

22. Zabíhačka

(nákres, popis, postup nácviku)

23. Kříž

(nákres, popis, postup nácviku)

24. Stříbro

(nákres, popis, postup nácviku)

25. EX Plzeň

(nákres, popis, postup nácviku)

26. Dvojsystém – "Šňůra-zabíhačka"

(nákres, popis, postup nácviku)

27. Dvojsystém – "Stříbro-šňůra"

(nákres, popis, postup nácviku)

28. Dvojsystém – "Šňůra krátká-EX Plzeň"

(nákres, popis, postup nácviku)

29. Trojsystém – "Kříž-šňůra-šňůra krátká"

(nákres, popis, postup nácviku)

30. Rozehrání hodů

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

Příloha č. 3 Doklad o přehledu zadaných metodických výstupů

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

1. _____

2. _____

3. _____

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

1. _____

2. _____

3. _____

4. Míčová technika **jméno** **oddíl**
 (závody s míčem se zařazením míčové techniky)

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 trestném 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	jméno	oddíl
(všeobecné rozdělení a použití)	1.	_____
	2.	_____
	3.	_____
15. Návčik druhů střelby	jméno	oddíl
(z náběhu, z výkroku)	1.	_____
	2.	_____
	3.	_____
16. Speciální druhy střelby	jméno	oddíl
(vyjmenování, popis a ukázka, podstřel, výskok, vykláněčka)	1.	_____
	2.	_____
	3.	_____
17. Útočné systémy	jméno	oddíl
(všeobecné rozdělení, název, nákres, popis)	1.	_____
	2.	_____
	3.	_____
18. Šňůra	jméno	oddíl
(nákres, popis, postup návčiku)	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 (nákres, popis, postup nácviku)	jméno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
22. Zabíhačka (nákres, popis, postup nácviku)	jméno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
23. Kříž (nákres, popis, postup nácviku)	jméno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
24. Stříbro (nákres, popis, postup nácviku)	jméno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	

25. EX Plzeň (nákres, popis, postup nácviku)	jméno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
26. Dvojsystém – "Šňůra-zabíhačka" (nákres, popis, postup nácviku)	jméno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
27. Dvojsystém – "Stříbro-šňůra" (nákres, popis, postup nácviku)	jméno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
28. Dvojsystém – "Šňůra krátká - EX Plzeň"	jméno	oddíl
(nákres, popis, postup nácviku)	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
29. Trojs. – "Kříž-šňůra-šňůra krátká" (nákres, popis, postup nácviku)	jméno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
30. Rozehrání hodů (nákres, popis, postup nácviku, 2 volné, 2 trestné)	jméno	oddíl
	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	

Příloha č. 4 Zadání metodického výstupu

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
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

8. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

9. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

10. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

11. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

12. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

13. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

14. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

15. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

16. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

17. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

18. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

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
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

26. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

27. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

28. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

29. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

30. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

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
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

38. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

39. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

40. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

41. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____

42. Jméno frekventanta	oddíl	zadání otázek metodického výstupu
_____		<u>1.</u> _____
oddíl		<u>2.</u> _____
_____		<u>3.</u> _____