



Stredoslovenský futbalový zväz Komisia rozhodcov •
Partizánska 93, 975 84 Banská Bystrica

P R O G R A M

zimného odborného seminára
rozhodcov

3.liga a Talent

23.januára 2015

Vyhne

15,00 – 15,45	Prezentácia účastníkov, ubytovanie	Fajčík, Hrmo, Poláček
16,00 – 16,15	Otvorenie seminára	Tomčík
16,15 – 17,15	Odborná prednáška	Migaľová
17,30 – 18,00	Písomný test z PF	Očenáš, Fajčík, Poláček, Roštár
18,00 – 18,30	VEČERA	
18,45 – 19,45	Kondičná príprava a výživa rozhodcu	Hianik
19,45 – 21,00	Ústne pohovory	Očenáš, Poláček, Fajčík, Roštár
21,00	Osobné voľno	

24. januára 2015

8,00 – 09,00	Aeróbna vytrvalosť (vonkajší terén) + cvičenia ComplexCore (vnútri)	Hianik, Očenáš, Fajčík
9,15 – 10,00	Raňajky	
10,00 – 10,30	Vystúpenie členov VV + vyhlásenie ankety	
10,30-12,00	Odborná prednáška	Čurný
12,00– 13,00	Obed	
13,15 – 13,45	Videotest	Očenáš
14,00 – 14,30	Interaktívne cvičenie	Očenáš, Hrmo
14,45 – 15,00	Chyby v systéme ISSF	Turna
15,00 – 16,00	Odborná prednáška	Očenáš
16,00 – 18,30	Regenerácia +wellness	
18,30 – 19,30	Večera	
19,30 – 22,00	Osobné voľno	

25.januára 2015

08,00 – 08,45	Výklus +dynamický strečing	Očenáš, Fajčík
09,00 – 09,45	Raňajky	
10,00 – 11,30	Odborná prednáška	Letko
11,45 – 12,30	Obed	
12,30 – 13,00	Ukončenie seminára, pokyny pre jarnú časť	Tomčík, Vais, Perašín

