

Trenér basketbalu II. (minibasketbal a žactvo) – RÁMCOVÝ PROGRAM

1. den - 7. 6.

16.00 – 16.45 PaedDr. Zdeněk Janík

Zahájení a informace pro účastníky

- Organizace a program školení
- Přehled literatury a dalších informačních zdrojů
- Seznámení s výstupními požadavky

17.00 – 17.45 PaedDr. Zdeněk Janík

Vstup do problematiky teorie a didaktiky basketbalu

- Systematika basketbalu (herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy)
- Česká a anglická basketbalová terminologie
- Grafické značení hráčů a jejich činností

18.00 – 18.45 Ivor Matějek

Historie basketbalu + organizace a řízení basketbalu

19.00– 20.30 Ivor Matějek

Pravidla basketbalu

- Základní řády a předpisy ČBF
- Přehled důležitých pravidel
- Nová pravidla a trendy v rozhodování
- Interakce trenér – rozhodčí

2. den - 8.6.

8.00 – 9.30 PhDr. Jan Cacek Ph.D.

Základy anatomie a fyziologie

- Vývoj podpůrně pohybového aparátu u dětí ve věku 11 - 15 let
- Základní charakteristika a funkce svalů v těle
- Energetické zabezpečení pohybu, zóny metabolického krytí

9.35 – 11.05 PhDr. Jan Cacek Ph.D.

Sportovní trénink

- Cíle sportovního tréninku dětí ve věku 11 - 15 let
- Tréninková jednotka a její části
- Plánování a řízení tréninkového procesu
- Didaktika sportovního tréninku
- Motorické učení

Oběd

11.45 – 14.45 PhDr. Jan Cacek Ph.D.

Kondiční trénink

- Rozvoj nespecifické a specifické kondice (síla, rychlost)
- Rozvoj koordinace a flexibility
- Úvodní rozcvičení a závěrečné protažení
- Význam všestranné pohybové přípravy pro děti

15.00– 17.15 Mgr. Veronika Wiednerová, Ph.D.

Regenerace a kompenzace

- Možnosti regenerace
- Kompenzační cvičení

17.25 – 18.10 Mgr. Jakub Kalus

Výživa + pitný režim

3. den – 9.6.

8.00 – 14.00 Mgr. Tomáš Pětivlas, Ph.D.; Mgr. Veronika Wiednerová, Ph.D.; Mgr. Jan Wiedner

Útočné činnosti jednotlivce

- Uvolnění hráče s míčem na místě, uvolnění hráče s míčem v pohybu, uvolnění hráče bez míče, přihrávání a chytání míče, střelba, doskakování
- Technika, taktika, metodika nácviku, zdokonalování, nejčastější chyby a jejich odstraňování
- Ukázky metodicko – organizačních forem (průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry)

Oběd

14.30 – 16.00 Mgr. Tomáš Pětivlas, Ph.D.; Mgr. Veronika Wiednerová, Ph.D.; Mgr. Jan Wiedner

Obranné činnosti jednotlivce

- Krytí hráče s míčem, krytí hráče bez míče
- Technika, taktika, metodika nácviku, zdokonalování, nejčastější chyby a jejich odstraňování
- Ukázky metodicko – organizačních forem (průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry)

16.15 – 18.30 Mgr. Tomáš Pětivlas, Ph.D.; Mgr. Veronika Wiednerová, Ph.D.; Mgr. Jan Wiedner

Tréninková jednotka minizáctva

Ukázková tréninková jednotka minizákladního družstva (vaše děti)

- Diskuse k obsahu a organizaci ukázkové tréninkové jednotky

4. den - 14.6.

16.00 – 17.30 PhDr. Petr Filo, Ph.D.

Osobnost hráče a osobnost trenéra

- Vývoj psychiky u dětí ve věku 11 - 15 let
- Motivace dětí k tréninku
- Odlišnosti v tréninku chlapců a dívek
- Osobnostní charakteristiky trenéra
- Interakce trenér – hráč – rodič
- Umění komunikace

17.45 – 19.15 Mgr. Milan Mojžíš

První pomoc

- Základy první pomoci u nejčastějších úrazů
- Úrazová prevence
- Prevence zranění

5. den - 15.6.

8.00 – 11.00 Mgr. Tomáš Pětivlas, Ph.D.; Mgr. Veronika Wiednerová, Ph.D.; Mgr. Jan Wiedner
Základní útočné herní kombinace a systémy

Doporučené útočné herní kombinace a systémy pro kategorie minižactva a žactva

- Ukázky metodicko – organizačních forem (průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry)

10.10 – 11.40 Mgr. Tomáš Pětivlas, Ph.D.; Mgr. Veronika Wiednerová, Ph.D.; Mgr. Jan Wiedner
Základní obranné herní kombinace a systémy

- Doporučené obranné herní kombinace a systémy pro kategorie minižactva a žactva
- Ukázky metodicko – organizačních forem (průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry)

Oběd

12.30 – 14.45 Mgr. Tomáš Pětivlas, Ph.D.; Mgr. Veronika Wiednerová, Ph.D.; Mgr. Jan Wiedner
Tréninková jednotka žactva

Ukázková tréninková jednotka žákovského družstva

- Diskuse k obsahu a organizaci ukázkové tréninkové jednotka

15.00– 17.15 Mgr. Tomáš Pětivlas, Ph.D.; Mgr. Veronika Wiednerová, Ph.D.; Mgr. Jan Wiedner;
PaedDr. Zdeněk Janík
Work shop

6. den – 16.6.

9.00 – 12.00 Mgr. Tomáš Pětivlas, Ph.D.; Mgr. Veronika Wiednerová, Ph.D.; Mgr. Jan Wiedner;
PaedDr. Zdeněk Janík

- Hodnocení seminárních prací
- Závěrečné pohovory
- Hodnocení školení