BASKETBALOVÝ SEMINÁŘ

BRANDÝS NAD LABEM

19. 4. 2018
prezence 16.45, začátek 17.00
hala Sportcentra Brandýs (Kostelecká 1776)
účastnický poplatek – 200 Kč

Komplexní výchova nejmladších basketbalistů jako nezbytná podmínka pro (případný) moderní vrcholový basketbal v pozdějším věku

Úkolem tohoto trenérského semináře je poskytnout trenérské základně zpětnou vazbu mezi sportovním vývojem nejmladších ročníků basketbalových týmů a jeho následným dopadem (kladným i záporným) na limity hráčů a hráček v pozdějším věku, kdy získané základy buď hráči dále rozvíjí, anebo (bohužel) ani při nejlepší vůli již rozvinout, respektive opožděně vyvinout nedokáží.

Pro lepší adresnost semináře byl zvolen formát ukázky standardního tréninku brandýské přípravky kluků ročníků 2010 a 2011, kteří trénují 105 minut dvakrát týdně (tedy 3 a půl hodiny týdně) a tento trénink s nimi v rámci semináře absolvují také vybrané hráčky ŽBL a mládežničtí reprezentanti chlapecké kategorie, kteří v druhé části semináře (již bez hráčů přípravky) absolvují trénink motoricky a koordinačně náročnějších individuálních činností jednotlivce.

Program:

1. část – tréninková jednotka minižákovského družstva (bloky tréninkové jednotky: warm up, dynamický stretching, atletický rozvoj obratnosti a rychlosti, ball handling, dribbling a přihrávky, základy střelby a rozvoj herních prvků)
2. část – rozvoj herních činností jednotlivce u hráčů vrcholového basketbalu

Lektoři:

Radek Šnábl – hlavní trenér brandýské přípravky a trenér ŽBL týmu Slovanka Mladá Boleslav, v sezóně 2016/17 a v první polovině sezóny 2017/2018 trenér individuálního rozvoje hráček týmu ŽBL DSK Basketball Nymburk.

Petr Treml – výkonný trenér komise vrcholového basketbalu dívek, trenér juniorské reprezentace ČR U17 a asistent trenéra reprezentace ČR U18.

Jako zvláštní host a lektor Veronika Bortelová, bývalá kapitánka ženské reprezentace a nyní asistentka trenéra reprenzentace žen České republiky.

Kamil Kupčík – asistent trenéra brandýské přípravky chlapců, renomovaný atletický trenér.

Kontakt: Petr Čeněk, 739 038 499, petrcenek@seznam.cz