

TRENÉR BASKETBALU I

Školení TB-I je obsahově zaměřeno na tréninkový proces dětí ve věku 6 až 10 let s důrazem na všestranný pohybový rozvoj a nácvik základních basketbalových dovedností, rozsah školení je 10 vyučovacích hodin. Úspěšný absolvent bude moci působit u družstev přípravek (nesoutěžní basketbal), podmíněčně bude možno s touto licenci vést 1 rok družstvo v minibasketbalových soutěžích U11 – U13.

RÁMCOVÝ PROGRAM

1. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Teoretické přednášky by měly účastníky seznámit především s praktickou aplikací poznatků a zkušeností z jednotlivých oborů do každodenního tréninkového procesu dětí.

08:30 – 09:30 Základy anatomie, fyziologie a první pomoc

- opěrný a pohybový aparát (kosti, svaly, šlachy, vazy)
- trénink v souladu s vývojovými specifiky dětí ve věku 6 – 10 let
- princip práce svalu a zdroje energie pro jeho činnost
- parametry zatěžování a odpočinku u dětí ve věku 6 – 10 let
- základy první pomoci (nejčastější úrazy dětí)

09:45 – 10:45 Základy psychologie a osobnost trenéra

- vývoj psychiky dětí ve věku 6 – 10 let
- osobnost trenéra
- interakce a komunikace trenér – dítě a trenér – rodič

11:00 – 12:00 Základy didaktiky a sportovní trénink

- plánování, organizace a řízení tréninku
- motorické učení, výsledkové vs. výkonové cíle
- využívání herně orientovaného přístupu

2. PRAKTICKÉ UKÁZKY

Praktické přednášky by měly účastníkům ukázat především možnosti, jak vést tréninkový proces dětí zábavnou formou, s prakticky neustálým využíváním her a soutěží, se stálým aktivním zapojením co největšího počtu dětí (bez dlouhého stání a čekání v zástupech, sezení po vypadnutí či vyřazení apod.) a s častým kontaktem každého dítěte s míčem.

13:30 – 15:00 Atletická průprava

- šlapavý a švihový způsob běhu
- technika hodů, skoku a dopadu

15:15 – 16:45 Gymnastická a úpolová průprava

- základní gymnastické prvky (rovnováha, koordinace), překážkové dráhy
- core cvičení, úpolové přetahy, přetlaky, odpory
- protahovací a kompenzační cvičení

17:00 – 18:30 Základy didaktiky HČJ a jednoduché spolupráce dvojic

- ball handling
- driblink, přihrávání a chytání, uvolňování bez míče, střelba
- osobní obrana
- hod a běh, situace přečíslení z pohledu útoku