



TRENÉR BASKETBALU II

Školení TB-II je obsahově zaměřeno na tréninkový proces dětí ve věku 11 až 15 let, rozsah školení je 46 vyučovacíh hodin. Úspěšný absolvent bude moci působit u družstev v minibasketbalových soutěžích U11 – U13, žákovské lize U14 a U15 a nadregionální lize U15, zároveň automaticky získá i licenci TVB.

RÁMCOVÝ PROGRAM

1. ÚVOD DO PROBLEMATIKY (2 HODINY)

1.1. Zahájení a informace pro účastníky (1 hodina)

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

1.2. Vstup do problematiky teorie a didaktiky basketbalu (1 hodina)

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

2. ZÁKLADY TEORIE BASKETBALU (3 HODINY)

2.1. Historie, organizace a řízení basketbalu (1 hodina)

- Historie basketbalu v ČR a ve světě
- Organizace a řízení basketbalu v ČR a ve světě (ČBF, FIBA)

2.2. Pravidla a řády basketbalu (2 hodiny)

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

3. ZDRAVÍ A SPORT (6 HODIN)

3.1. První pomoc (2 hodiny)

- Základy první pomoci u nejčastějších úrazů
- Úrazová prevence

3.2. Výživa (1 hodina)

- Zásady správné výživy
- Pitný režim

3.3. Regenerace a kompenzace (3 hodiny)

- Možnosti regenerace
- Kompenzační cvičení
- Prevence zranění

4. ZÁKLADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU (16 HODIN)

4.1. Základy anatomie a fyziologie (2 hodiny)

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

4.2. Osobnost hráče a osobnost trenéra (2 hodiny)

- 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
- Vedení tréninku, vedení utkání

4.3. Sportovní trénink (2 hodiny)

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

4.4. Kondiční trénink (4 hodiny)

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

4.5. Tréninková jednotka minižactva (3 hodiny)

- Ukázková tréninková jednotka minižákovského družstva
- Diskuse k obsahu a organizaci ukázkové tréninkové jednotky (před TJ a po jejím ukončení)

4.6. Tréninková jednotka žactva (3 hodiny)

- Ukázková tréninková jednotka žákovského družstva
- Diskuse k obsahu a organizaci ukázkové tréninkové jednotky (před TJ a po jejím ukončení)

5. ZÁKLADY DIDAKTIKY BASKETBALU (16 HODIN)

5.1. Útočné herní činnosti jednotlivce (8 hodin)

- 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)

5.2. Obranné herní činnosti jednotlivce (2 hodiny)

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

5.3. Základní útočné herní kombinace a systémy (4 hodiny)

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

5.4. Základní obranné herní kombinace a systémy (2 hodiny)

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

6. INTERAKTIVNÍ WORKSHOP (3 HODINY)

6.1. Práce ve skupinách na zadané téma (3 hodiny)

- V rámci 1. části školení rozdělení účastníků na skupiny po maximálně 4 a zadání témat jejich výstupů.
- V rámci 2. části školení závěrečná příprava výstupu ve skupinách (1 hodina), následná prezentace jednotlivých témat a diskuse k obsahu (2 hodiny).