

# CZ BASKETBALL

POŘÁDÁ VE SPOLUPRÁCI S

ČBF VÝCHODNÍ ČECHY

# SEMINÁŘ TRENÉRŮ BASKETBALU

## DATUM

Neděle 6. listopadu 2022

## MÍSTO

**PARDUBICE** (SH Dukla, V Ráji 311)

## PROGRAM

**16:00 – 16:15 TOMÁŠ BARTOŠEK: PŘIPRAVOVANÉ PROJEKTY PRO MINIBASKETBAL**  
(diskuse: turnaj přípravek U10/U9, pozitiva/negativa koše mimo vymezené území za 3 body)

**16:15 – 17:15 MILAN HORÁK: BASKETBALOVÝ TRÉNINK DĚTÍ**  
(návuk herních činnosti jednotlivce prostřednictvím her od babybasketbalu k minibasketbalu)

**17:30 – 18:30 LUKÁŠ BROŽEK: SPECIFICKÁ KONDIČNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ**  
(teoretická část: kdy je vhodné začít se silově-kondičními prvky u dětí, benefity silového tréninku dětí; praktická část: akcelerace, decelerace – přenesení do rychlosti, silové prvky formou her, poziční silové prvky – tah, tlak, stabilizace trupu)

## ORGANIZAČNÍ POKYNY

Prezence: na místě, před zahájením semináře.

Účastnický poplatek: 100,- Kč (platba na místě v hotovosti).

Kontakt: Tomáš Bartošek – [bartosek.tomas@seznam.cz](mailto:bartosek.tomas@seznam.cz), 728 761 598

Seminář je schválen Metodickou komisí ČBF a účastníci získají 4 kredity pro obnovení platnosti trenérské licence.