



Česká basketbalová federace Olomoucký kraj
a
Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

Program školení trenérů basketbalu licence C – Olomouc 2010

Pátek 14. 5. 2010

14:30 – 15:30	Úvod + zadání závěrečných seminárních prací	- teorie	
15:30 – 17:30	Obranné činnosti jednotlivce	- teorie + praxe	(Š. Válek)
17:30 – 20:00	Systematika v basketbale	- teorie	(K. Hůlka)

Sobota 15. 5. 2010

9:00 – 10:30	Útočné činnosti jednotlivce – driblink, uvolnění hráče s míčem	-teorie + praxe	(L. Růžička)
10:30 – 11:30	Útočné činnosti jednotlivce-střelba, uvolnění hráče bez míče	-teorie + praxe	(L. Růžička)
13:00 – 16:00	Herní kombinace a systémy pro mládežnické kategorie	-teorie + praxe	(K. Hůlka)
16:15 – 17:00	Základy rozhodování v basketbale, povinnosti trenéra před, během a po utkání	-teorie	(O. Zatloukal)
17:15 – 18:00	Struktura ČBF, FIBA, historie basketbalu	-teorie	(O. Zatloukal)

Neděle 16. 5. 2010

9:00 – 10:30	Sportovní příprava dětí – funkční a psychologická ontogeneze dětí do 18 let	-teorie	
10:45 – 11:45	Základy sportovního tréninku – plánování ročního tréninkového cyklu	-teorie	
12:00 – 13:00	Základy sportovního tréninku – Tréninková jednotka a její příprava	-teorie	
13:15 – 14:15	Základy didaktiky basketbalu	-teorie	

Pátek 28. 5. 2010

14:30 – 15:30	Posilování vlastním tělem (J.Buben)	-teorie + praxe	
15:45 – 17:30	Koncepce přípravy mládeže	-teorie + praxe	(P. Jachan / ????)
17:45 – 20:00	Pohybové hry v basketbale	-teorie + praxe	(F. Mazal)

Sobota 29. 5. 2010

8:30 – 11:30	Sportovní kineziologie	-teorie	(M. Valenta)
13:00 – 15:15	Fyziologie zátěže	-teorie	(M. Botek)
15:30 – 17:00	Sportovní trénink	-teorie	(M. Lehnert)
17:15 – 18:45	Základy první pomoci	-teorie	(Malina)

Neděle 30. 5. 2010

8:00 – 12:00	Znalostní test, obhajoba závěrečné práce a praktické didaktické výstupy		(Š. Válek)
--------------	---	--	-------------

Místo kurzu: Sportovní hala UP Olomouc, U sportovní haly 1
učebna v 1.poschodí

Účastníci musí mít sportovní oblečení a obuv pro praktickou výuku, psací potřeby, poznámkový blok a 1 fotografii na vystavení trenérské licence.