

## **Zápis z basketbalového tréninku: starší dorostenky Valosun Brno**

Pondělí 1.3.2010, 16:30 – 18:00

Hala Vodova, Brno – Královo Pole

Trenér: Kubínová

Počet hráček na tréninku: 12

### **Rušná část (10 min) :**

- 5 okruhů kolem haly vyklusáním
- Postavení na základní čáře, běhání na tam a zpět, dribling s míčem, střídání pravé a levé: skiping, liftink, zakopávání, běh vzad, zrychlovaná rovinka, sprint

### **Průpravná část (10 min) :**

- individuální protažení potřebných partií

### **Cvičení s míčem (20 min) :**

- trénování dvojtaktu ve dvojici, nahrávky přes hřiště, střelba na koš zakončená dvojtaktem (několikrát opakovat), později se přidává jedena bránící hráčka
- dvojice nahrávka doleva, nahrávající jde bránit, situace jeden na jednoho

### **Střelba ( 15 min) :**

- dvě družstva, postupné střídání pěti pozic, z každé pozice 20 košů, po střelbě doskok a zařazení do druhého zástupu

### **Individuální trénink (10 min) :**

- individuální trénink dovedností podle postavení na hřišti ( dribling, rychlost, otočky s míčem, výskoky, zrychlený pohyb po trojkové lajně )

### **Hra basketbalu ( 20 min):**

- rozdělení na dvě družstva

### **Závěr ( 5 min) :**

- výklus dvě kolečka, individuální protažení.

### **Vlastní zhodnocení tréninkové jednotky :**

Před touto tréninkovou jednotkou jsem neměl nikdy příležitost navštívit basketbalový trénink, tudíž moje individuální zhodnocení může být zavádějící.

Tréninková jednotka byla podle mého názoru důkladně připravena i organizována ze strany trenérky, bylo vidět, že děvčata jsou na její tréninkové jednotky zvyklá. Všechna cvičení byla prováděna bez větších problémů a komplikací. Možná závěrečná hra mohla být o něco málo kratší, nebo mohli být provedeny nějaké modifikace pro zpestření.

Jinak jednotka proběhla v pořádku a myslím si že na velice vysoké úrovni.

**Lukáš Kozáček 251746**

**MAN**