

Úkoly ke splnění zápočtu ze specializace basketbalu II podzim 14

Výstupy :

základní obranný postoj, pohyb, práce paží - 19.9. – 8.40 – Čermák - hala

krytí hráče s míčem na místě a v pohybu – 19.9. – 15.50 – Potůčková - hala

krytí hráče s míčem při střelbě - Čermák

krytí hráče bez míče - Potůčková

základy obranného doskakování a stahování míčů - Čermák

činnost obránce proti přesile útočníků 1 – 2 - Potůčková

Na každé téma vytvoříte celou tréninkovou jednotku. K zápočtu je odevzdáte elektronicky.

Termíny:

- První dva termíny jsou v rámci výuky předmětu didaktika basketbalu, kde budete mít cca 20 minutový výstup na zadané téma
- Na další termíny se domluvíme, výstupy budete mít v rámci tréninků u Michala Krčmáře na kampuse a to ve formě celé tréninkové jednotky na dané téma.

Seminární práce :

1. Činnost a osobnost basketbalového trenéra
2. Rozvoj koordinačních schopností v basketbale
3. Kompenzační cvičení v basketbale
4. Využití moderních pomůcek v rámci kondiční přípravy basketbalistů v kategoriích U11, U12, U13, U14. (žebříky, bosu, balanční pomůcky, gumové posilovací pomůcky, atd.) Zaměřit se na přiměřenost využití u jednotlivých věkových kategorií, jako přílohu k seminární práci vytvoříte modelovanou tréninkovou jednotku pro vybranou věkovou kategorii.

Seminární práce budou kromě tématu 4 (+ příloha) vytvořeny dle pokynů na vypracování seminárních a závěrečných prací v rozsahu minimálně 6 stran psaného textu

Zásobník cvičení:

Budete pokračovat ve vytváření zásobníku cvičení, kde rozšíříte průpravná a herní cvičení herních činností jednotlivce a dále se zaměříte na herní kombinace. Zásobník bude obsahovat nejméně po dvou cvičeních na útočné i obranné kombinace. Pozor! Nezapomeňte na nějakou!!

Vyberete si téma bakalářské práce – anotace BP včetně osnovy a obsahu.

V Brně

3.9.2014

Zdeněk Janík

