

Úkoly ke splnění zápočtu ze specializace basketbalu II podzim 15

Výstupy :

základní obranný postoj, pohyb, práce paží – 25.9. – 10.00 – Navrátil – hala kampus

krytí hráče s míčem na místě a v pohybu – 25.9. – 10.20 – Hrabovský – hala kampus

základy obranného doskakování a stahování míčů – 2.10. - 11.45 – Pavlasová – hala kampus

krytí hráče s míčem při střelbě a po střelbě - Navrátil

krytí hráče bez míče - Hrabovský

krytí hráčů v situaci dva na dva - Pavlasová

činnost obránce proti přesile útočníků 1 – 2 – Navrátil

krytí podkošového hráče – Hrabovský

krytí hráče s míčem v situaci 1 na 1 před trojbodovým obloukem - Pavlasová

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

Termíny:

- První tři výstupy jsou v rámci výuky předmětu didaktika basketbalu, kde budete mít cca 20 minutový výstup na zadané téma, Navrátil a Pavlasová zařadí krátkou rozcvičku.
- 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:

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

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

V Brně

17.9.2015

Zdeněk Janík

