

## Úkoly ke splnění zápočtu ze specializace basketbalu II podzim 16

### Výstupy :

základní obranný postoj, pohyb, práce paží – Vévoda

krytí hráče s míčem na místě a v pohybu – Anton

základy obranného doskakování a stahování míčů - Vévoda

krytí hráče s míčem při střelbě a po střelbě - Anton

krytí hráče bez míče - Vévoda

krytí hráčů v situaci dva na dva - Anton

činnost obránce proti přesile útočníků 1 – 2 – Vévoda

krytí podkošového hráče – Anton

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

### Termíny:

### 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

16.9.2016

Zdeněk Janík