



## TRENÉR BASKETBALU I

Školení TB-I je obsahově zaměřeno na tréninkový proces dětí ve věku 6 až 10 let s důrazem na všestranný pohybový rozvoj a nácvik základních basketbalových dovedností, rozsah školení je 10 vyučovacích hodin. Úspěšný absolvent bude moci působit u družstev přípravek (nesoutěžní basketbal), podmíněčně bude možno s touto licencí vést 1 rok družstvo v minibasketbalových soutěžích U11 - U13.

### ORGANIZAČNÍ POKYNY

---

#### 1. TERMÍN A MÍSTO ŠKOLENÍ

- 1.1. **Neděle 29. května 2022 – hala Morenda, Vídeňská 9, Brno**
- 1.2. Řádně vyplněnou přihlášku zašlete **organizačnímu garantovi** školení nejpozději do 26.5.2022

#### 2. VSTUPNÍ A VÝSTUPNÍ PODMÍNKY PRO ZÁJEMCE

- 2.1. Vstupní podmínky:
  - Věk 18 let (školení je možno absolvovat již od 16 let, ale trenérská licence bude úspěšnému absolventovi vystavena až po dovršení plnoletosti)
- 2.2. Výstupní podmínky:
  - Docházka (je vyžadována 100% účast)
  - Zpracování 1 tréninkové jednotky pro kategorii přípravek

#### 3. POSTUP PŘI ORGANIZACI

- 3.1. Odborný garant školení TB-I – PaedDr. Zdeněk Janík - [janik@fsps.muni.cz](mailto:janik@fsps.muni.cz)
- 3.2. Organizační garant školení TB-I – Bc. Eva Vyroubalová – [eva.vyroubalova@tiscali.cz](mailto:eva.vyroubalova@tiscali.cz)
- 3.3. Organizační garant školení TB-I ve spolupráci s odborným garantem sestaví program školení a jeho lektorské zabezpečení.
- 3.4. Program školení TB-I je předložen ke schválení MK.
- 3.5. Po ukončení školení TB-I předá organizační garant MK seznam úspěšných absolventů s jejich osobními údaji nutnými pro zavedení licence do databáze ČBF.

#### 4. FINANČNÍ PODMÍNKY

- 4.1. Účastnický poplatek je 500,- Kč (doporučený minimální počet je 15 účastníků). Uvedenou částku uhradte nejpozději do 26.5.2022 na účet ČBF JM č.ú. 203285632/0600 (jako variabilní symbol platby uveďte datum narození účastníka ve formátu DDMMRRRR)

## Harmonogram školení TB-I Brno 29. května 2022

---

### Dopolední blok – teoretická část – Mgr. Tomáš Kalina

#### 08:30 - 09:30 Základy anatomie, fyziologie a první pomoc

- opěrný a pohybový aparát (kosti, svaly, šlachy, vazy)
- trénink v souladu s vývojovými specifiky dětí ve věku 6 - 10 let
- princip práce svalů a zdroje energie pro jeho činnost
- parametry zatěžování a odpočinku u dětí ve věku 6 - 10 let
- základy první pomoci (nejčastější úrazy dětí)

#### 09:45 - 10:45 Základy psychologie a osobnost trenéra

- vývoj psychiky dětí ve věku 6 - 10 let
- osobnost trenéra
- interakce a komunikace trenér - dítě a trenér - rodič

#### 11:00 - 12:00 Základy didaktiky a sportovní trénink

- plánování, organizace a řízení tréninku
- motorické učení, výsledkové vs. výkonové cíle
- využívání herně orientovaného přístupu

### Odpolední blok – praktická část - Mgr. Jan Wiedner

#### 12.30 – 14.00 Atletická příprava

- šlapavý a švihový způsob běhu
- technika hodů, skoku a dopadu

#### 14.15 – 15.45 Gymnastická a úpolová příprava

- základní gymnastické prvky (rovnováha, koordinace), překážkové dráhy
- core cvičení, úpolové přetahy, přetlaky, odpory
- protahovací a kompenzační cvičení

#### 16.00 – 17.30 Základy didaktiky HČJ a jednoduché spolupráce dvojic

- ball handling
- driblink, přihrávání a chytání, uvolňování bez míče, střelba
- osobní obrana
- hod a běh, situace přečíslení z pohledu útoku

# Přihláška na školení „Trenér basketbalu I“ Brno 29. května 2022

## A. Údaje o účastníkovi

Příjmení, jméno a titul .....

Datum narození: .....

Rodné číslo: .....

Adresa trvalého bydliště: .....

Národnost: .....

Kontaktní adresa (je-li odlišná): .....

E-mail: .....

Telefon: .....

## B. Prohlášení

Tímto prohlašuji, že všechny poskytnuté údaje jsou úplné a pravdivé.

V souladu s Nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 O ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES souhlasím se zpracováním výše uvedených údajů v informačním systému ČBF. Tyto údaje jsou v něm zpracovávány za účelem evidence členské základny, v přímé souvislosti s vystavením trenérské licence účastníka školení a dalším působením účastníka v rámci jeho členství v ČBF.

## C. Podpis uchazeče

Přihlášky zasílejte organizačnímu garantovi školení na email [eva.vyroubalova@tiscali.cz](mailto:eva.vyroubalova@tiscali.cz) do 26.5.2022.