



Dvojdňový trénerský seminár – 14.-15.6.2025

Miesto konania: Gopass Aréna – Pasienky, Bratislava

Sobota 14.6.2025

- 09:15 – 09:55 **Prezentácia / registrácia účastníkov**
- 09:55 – 10:00 **Otvorenie seminára, úvodný príhovor**
Michal Ondruš
- 10:00 – 11:15 **Art of shooting** – strelecká časť kliniky zameraná na to, ako učiť, pochopiť a aplikovať streľbu v tréningovom prostredí, ktoré sa prenáša priamo do zápasov
Teoretická časť (biomechanika streľby)
Peter Rajniak
- 11:15 – 11:30 **Prestávka – coffee break**
- 11:30 – 12:45 **Art of shooting**
Praktická časť (cvičenia a situácie pre rýchlejšiu a efektívnejšiu streľbu)
Peter Rajniak
- 12:45 - 14:00 **Obedová prestávka**
- 14:00 – 15:15 **Tag up – základný obranný princíp**
Anton Gavel
- 15:15 - 15:30 **Prestávka – coffee break**
- 15:30 – 16:45 **Obrana rýchleho protiútok (transition defense) a obrana pick and roll**
Anton Gavel

Nedeľa 15.6.2025

- 08:30 – 09:00 **Prezentácia / registrácia účastníkov**
- 09:00 – 10:15 **Silový tréning v období leta a začiatku sezóny (alebo offseason)**
Enriko Smák
- 10:15 – 10:30 **Prestávka – coffee break**
- 10:30 – 11:45 **Prevenca zranení a rehabilitácia v basketbale (prehab/rehab)**
Enriko Smák
- 11:45 - 13:00 **Obedová prestávka**
- 13:00 – 14:15 **Obranné princípy a pravidlá od mini basketbalu do U14**
Rick Brooks, Miroslav Szabados
- 14:15 - 14:30 **Prestávka – coffee break**
- 14:30 – 15:45 **Vybrané témy a závery z FIBA European Mini Basketball Coaching Course (FEMBCC)** Predstavenie FIBA programu Hoops for Schools
Zuzana Lamošová, Miroslav Dorociak



Prihlasovanie prostredníctvom online formulára nižšie:

Prihlasovací formulár: <https://forms.office.com/e/zwQfh24UEr>

Registráciu a platbu je potrebné realizovať do 10. júna 2025.

Poplatok za seminár – údaje potrebné na úhradu:

Číslo účtu: SK67 1100 0000 0029 4415 7557

Suma: 40 € / študenti 30€

Variabilný symbol: 532025

Správa pre prijímateľa: seminár SBA – Vaše meno a priezvisko

Poplatok za trénerský seminár je potrebné uhradiť výlučne bezhotovostne.

Kontaktná osoba: Radová Ivana, +421 902 695 544, radova@slovakbasket.sk

