

# SEMINÁŘ BASKETBALOVÝCH TRENÉRŮ

**OSTRAVA – 12. června 2019**

---

Metodická komise ČBF OSM pořádá **ve středu 12. června 2019 v tělocvičně ZŠ B. Dvorského Ostrava** (Dvorského 1, Ostrava – Bělský les) **od 16:30 hodin** seminář pro basketbalové trenéry.

## Program semináře:

- 1) Tréninková jednotka žáků U 14 – Individuální činnosti hráčů a základní kombinace při osobní obraně (metodické pokyny a praktické ukázky správného postupu při nácvičku těchto činností v průběhu TJ)  
**Lektor: Dušan Hrdlička** – trenér žáků U14 a U15 BK v BK Snakes Ostrava
- 2) Tréninková jednotka žáků U 14 – Kondiční trénink zaměřený na rozvoj koordinačních a rychlostních schopností hráčů (metodické pokyny a praktické ukázky správného postupu při provádění jednotlivých kondičních cvičení v průběhu TJ)  
**Lektorka: Fatima Kostková** – kondiční trenérka mládežnických družstev BK Snakes Ostrava a atletického oddílu SSK Vítkovice

Video záznam z průběhu celého semináře bude trenérům k dispozici na webových stránkách ČBF OSM.

Seminář je schválen Metodickou komisí ČBF – účast lze využít při obnovování platnosti trenérské licence.

## Přihlášky na seminář:

Předběžné přihlášky a žádosti o informace posílejte **do pondělí 10. června 2019** na email: [slany.jiri@tiscali.cz](mailto:slany.jiri@tiscali.cz) (mobil: 606 765 222). Účastnický poplatek 100,- Kč uhradíte při prezenci.

Jiří Slaný  
Metodická komise ČBF OSM