



Basketbalový klub **Sokol Pražský** Vás tímto zve na:



TRENÉRSKÝ SEMINÁŘ

PRO TRENÉRY DĚTÍ A MLÁDEŽE

Seminář je připravován především pro trenéry licencí C, B a začínající trenéry trénující v žákovských a minižákovských kategoriích.

Témata vystoupení:

POHYBOVÁ ZDATNOST JAKO PŘEDPOKLAD KE ZVLÁDNUTÍ DALŠÍCH BASKETBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ

výstup Vladimíra Vyoralu bude prezentovat cvičení zaměřující se na zlepšení obratnosti a pohybu nohou (trvání cca. 45 minut)

ZÁKLADY TECHNIKY S MÍČEM

výstup Vladimíra Vyoralu bude zaměřen na jednoduché prvky pro zvládnutí míče + rozvoj a zdokonalování dovedností s míčem (trvání cca. 30 minut)

VYBRANÉ PRINCIPY EFEKTIVNÍHO TRÉNINKU MLÁDEŽE

výstup Romana Bednáře bude zaměřen na vybrané témata a přístupy k tréninku, které svým zařazením umožňují individuální výkonnostní růst a současně přispívají ke zvýšení týmového výkonu ve vybraných kategoriích (trvání cca. 75 minut)

Na semináři vystoupí trenéři Sokola Pražského:

Vladimír Vyoral – hlavní trenér A týmu mužů Sokola Pražského + trenér týmu nejmladší mini SP

- úspěšný trenér v mladežnických týmech SP (Mistr ČR 2005 U15, vicemistr ČR 2009 U18)

- bývalý reprezentant ČR

Roman Bednář – Hlavní trenér týmu Juniorů U19 Sokola Pražského

- bývalý trenér BK Ústí nad Labem (MNBL)

termín konání:

6. dubna 2014 (neděle)

Místo konání:

**hala míčových sportů Sokola Pražského,
Žitná 42, Praha 2**

Přihlášení a prezence trenérů:

15:00 hod.

Začátek prvního vystoupení:

15:30 hod.

Účastnický poplatek za seminář:

150 Kč (platba v hotovosti při prezenci)

kontaktní info:

basket@spbasket.cz

Ze semináře bude pořízen videozáznam, který bude účastníkům po zpracování k dispozici.

Účast na semináři lze využít při obnovování platnosti trenérské licence.

na vaši účast se za tým trenérů Sokola Pražského těší:

Roman Bednář