



## **BABY BASKET NENÍ JEN BASKET....**

---

Milena Moulisová, 9. 6. 2018  
Impulsy trenérům mládeže – Olomouc  
[mmoulisova@cbf.cz](mailto:mmoulisova@cbf.cz)



# KDO JSEM?

---

- Ústřední trenérka mládeže – dívky/Předsedkyně Komise vrcholového basketbalu dívek od roku 2014, ČBF
- Bývalá profesionální hráčka basketbalu, momentálně Pražský přebor
- Učitelka tělesné výchovy ZŠ, SŠ
- Trenérka basketbalu dětí a mládeže od r. 1993 – Sokol Pražský, USK Praha, Delray Beach – FL, USA, Whittier – AK, USA
- FECC, ICAB, jr. NBA, SUCCESS (ČOV), semináře, kliniky
- Lektorka ČBF, HPN





# BABY BASKET – O ČEM TO DNES BUDE?

- Základní principy tréninku dětí 6 – 10 let
- Obsah tréninkových jednotek dětí 6 – 10 let

= PŘÍPRAVKY

= FUNdamental stage (LTAD) – základní pohybová gramotnost a zábava

PCA: „Změňme sport dětí tak, aby sport mohl **změnit?** naše děti.“

*Jaká je přirozenost dětí?*





# BABY BASKET – O ČEM TO DNES BUDE?

= **FUN**damental stage (LTAD)

*„HRAJEME PRO RADOST“*

Ester Ledecká:



- 
- **Koncepce klubu** – je vedení TJ v rámci nastavení klubu?  
Rozvoj/výsledky/přístup/komunikace.....
  - **Proč děti sportují**, proč si mají vybrat Vaši přípravku?



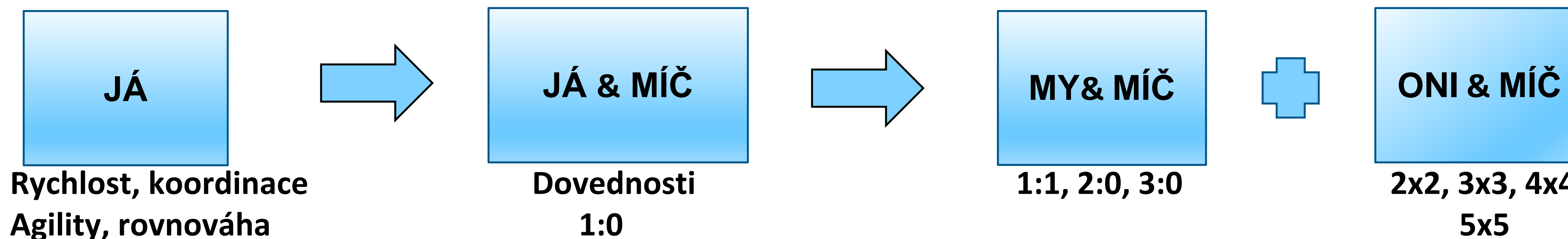
Vytvořme emoční vazbu dětí ke sportu = zapálení, vášeň



# ROZVOJ HRÁČE A HRÁČKY 6 – 10 let

## ➤ Motorické učení

- zlatý věk motoriky, senzitivní období pro učení se novým dovednostem
- velký progres v rámci TJ  $\longleftrightarrow$  zapomínání  $\longleftrightarrow$  znovuosvojení



## Hlavní cíle pohybové přípravy 6 – 10 letých dětí:

- Naučit děti základní dovednosti pohybové gramotnosti (běh, chůze, skoky, atd.)
- Vybudovat pozitivní vztah k pohybu, k tréninku, k basketbalu
- Věnovat se cíleně koordinaci a rychlosti



# PRINCIPY TRÉNINKU DĚTÍ



## ➤ **AKTIVITA**

- řízený chaos, zapojení trenéra
- uvědomění si slabších jedinců, hra v menších skupinkách

## ➤ **BEZPEČNOST/ZDRAVÍ**

- rozvoj periferního vidění, míče po tělocvičně, počet dětí
- ovlivnit připravenost (lékárnička, kontakty, apod.), PP

## ➤ **PRAVIDLA**

- pro děti i rodiče

## ➤ **PESTROST/VARIABILITA/STŘÍDÁNÍ ČINNOSTÍ**

- rozvoj CNS zhruba do 11 let (podněty), senzitivní období
- pozornost dětí/koncentrace do 5 minut
- pomůcky, prostředí (využití prostoru)

## ➤ **DĚTSKÝ SVĚT**

- terminologie - názvy her, cvičení, nápady dětí, příběhy

## ➤ **VZOR – AUTORITA**

- jít příkladem

## ➤ **VOLNOST/PŘIROZENOST**

- např. začátek TJ (nestrukturované učení)

## ➤ **RESPEKT/OHLEDUPLNOST**

- prostřednictvím her, sebeovládání, psychická a fyzická odolnost





## ➤ **MOTIVACE/HODNOCENÍ**

- vnitřní a vnější motivace
- pochvala : kritika (sendvičová metoda), povzbuzení
- činnost 70% / výsledek 30%
- chybovat je součástí „hry“

## ➤ **KREATIVITA**

- zásadní podněty pro další rozvoj, „kreativita trenéra = kreativita svěřenců“

## ➤ **ROZHODOVÁNÍ/SAMOSTATNÉ OBJEVOVÁNÍ**

- spolurozhodování
- samostatně – rychle - správně

## ➤ **KOMUNIKACE**

- pokyny – VAK = ukázka/vysvětlení/vyzkoušení – individuální přístup  
*„Vidím a zapomenu. Slyším a zapamatuji si. Udělám a porozumím.“ Confucius*
- otázky & odpovědi
- hráč + trenér, hráč + rodič, trenér + rodič

## ➤ **SPOLUPRÁCE**

- podporovat, podněcovat, ale neočekávat u nejmenších 6 letých dětí
- dávat dětem zodpovědnost

## ➤ **VŠESTRANNOST**

basketbalové dovednosti : všeobecný základ  
= specifická : nespecifická příprava

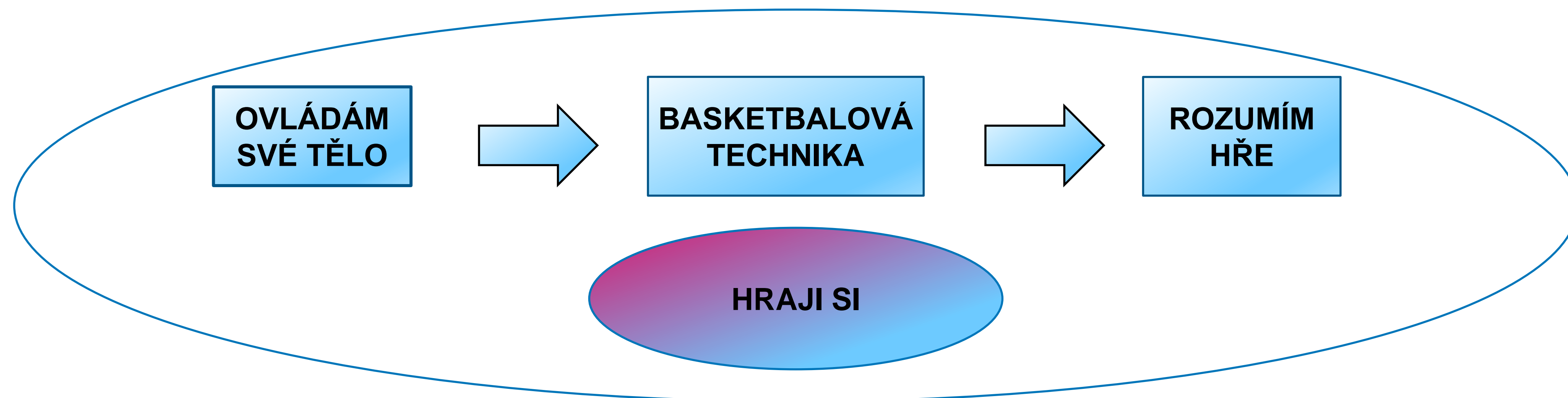
??? Poměr ???





# OBSAH TJ

- **Všeobecná příprava, ostatní sporty**
  - úpolové sporty, gymnastika, atletika, pohybové hry,
  - široký pohybový rejstřík = vyhýbání se budoucím svalovým dysbalancím, přetěžování
- **Basketbal**
  - zejména hra – méně pravidel, méně dětí, modifikace, herní cvičení
  - nácvik HČJ – seznámení
  - technika (pouze základy, ne detaily), práce nohou, ballhandling, ...



= přiměřenost věku, dovednostem, možnostem



# INSPIRACE

Publikace:

Baby Basket (Hůlka, Válek)

Trénink '2 – Výchova k úspěchu ve sportu i v životě (Jim Thompson)

[www.24vterin.cz](http://www.24vterin.cz)

<https://hop.rvp.cz/basketbal>



**Mobilní basketbalový koš**

2,2 – 2,6 m výška

**Gumový basketbalový míč**

Molten, vel. 4

Váha a obvod jako volejbal. míč



# DĚKUJI ZA POZORNOST

MILENA MOULISOVÁ  
M MOULISOVA@CBF.CZ



f @CESKYBASKETBAL