



BABY BASKET - EASYBASKET

Milena Moulisová, 8. 6. 2019

KDO JSEM ?

- Šéftrenérka dětí a mládeže – od února 2019, ČBF
- 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

ZÁKLADNÍ PRINCIPY

- VĚK: 6 – 10 let
- FUNdamental stage (LTAD)
- PROČ děti sportují?
- OBSAH: ZÁKLADNÍ POHYBOVÁ GRAMOTNOST, VŠESTRANNOST, BASKETBAL...ZÁBAVA
- CÍLE: Naučit děti **základní dovednosti pohybové gramotnosti** (běh, chůze, skoky, hody atd.)
Vybudovat **pozitivní vztah** k pohybu, k tréninku, k basketbalu
Věnovat se cíleně **koordinaci a rychlosti**
- KATEGORIE U10: turnaje ČBF, turnaje klubů
Pravidla: 4x4. 4x8min, koš 260cm, míč 5, bez oddechových časů,
míč se nepodává rozhodčímu, 3 fauly = 1bod, bez TH, koš = 2body,
rozhodčí = trenér



ZDROJE

Publikace:

Baby Basket (Hůlka, Válek)

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

Trenérský portál:

www.24vteřin.cz



Mobilní basketbalový koš

2,2 – 2,6 m výška

Gumový basketbalový míč

Molten, vel. 4

Váha a obvod jako volejbal. míč









Základní informace:

Erasmus+

Hlavní organizátor:

-  Italská basketbalová federace (Prof. Mauricio Cremonini)
-  Basketbalový klub Olimpia Matera




Účastníci projektu:

-  Basketbalové federace – CZ, IT, GER, DEN
-  Sportovní univerzita Kaunas, Litva
-  Agentura pro sport, Španělsko
-  Základní škola Matera, Itálie

Vize a mise:

-  Přivést ke sportu více dětí v Evropě.
-  Sport = life partner

Cíle projektu:

-  Rozvoj vhodného modelu výuky basketbalu na školách.
-  Otestování modelu v různých zemích Evropy.
-  Poskytnutí vzdělávacích materiálů trenérům a učitelům v Evropě.



Praxe – pravidla a cvičení:

 **VĚK:** 6 – 8 let

 **Basketbal na školách**

 **KRITÉRIA:**

- EASY = JEDNODUŠE
- INCLUSIVE = BASKETBAL PRO VŠECHNY
- RELATIONSHIP WITH THE GAME = KAŽDÉ DÍTĚ MÁ POZITIVNÍ VZTAH KE HŘE

 **OBSAH a NÁSTROJE:**

- Komplexní rozvoj osobnosti
- Principy a hodnoty

 INKLUSIVNĚ ne SELEKTIVNĚ

 JEDNODUŠE ne SLOŽITĚ

 S ÚSMĚVEM ne DRILEM

 **PRAVIDLA:**





Easybasket
in Europe

EASYBASKET

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



EASYBASKET in CLASSE

Fai canestro anche a scuola




FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO 



ZDROJE:



-  www.youtube.com: Easybasket
-  www.easybasket.eu: Erasmus+

VÝSLEDEK:

-  Webová platforma, e-learning
-  Publikace
-  Příklady cvičení, videa



SEMINÁŘ EASYBASKET IN EUROPE:

-  **Datum:** 5. – 6. 10. 2019
-  **Místo:** Praha, Sokol Pražský



BABY BASKET - EASYBASKET











ZÁKLADNÍ PRINCIPY BB

- **AKTIVITA** - řízený chaos, zapojení trenéra, uvědomění si slabších jedinců, hra v menších skupinkách
- **BEZPEČNOST/ZDRAVÍ** - míče po tělocvičně, počet dětí, ovlivnit připravenost (lékárnička, kontakty, PP)
- **PRAVIDLA** - pro děti i rodiče
- **PESTROST/VARIABILITA** - rozvoj CNS zhruba do 11 let (podněty), senzitivní období
- - pozornost dětí/koncentrace do 5 minut, pomůcky, prostředí
- **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, 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, otázky & odpovědi, hráč + trenér, hráč + rodič, trenér + rodič
- **SPOLUPRÁCE** - podporovat, podněcovat, dávat dětem zodpovědnost, neočekávat u nejmenších
- **VŠESTRANNOST** - basketbalové dovednosti : všeobecný základ = specifická : nespecifická příprava

BABY BASKET - EASYBASKET

ZÁKLADNÍ PRINCIPY EB

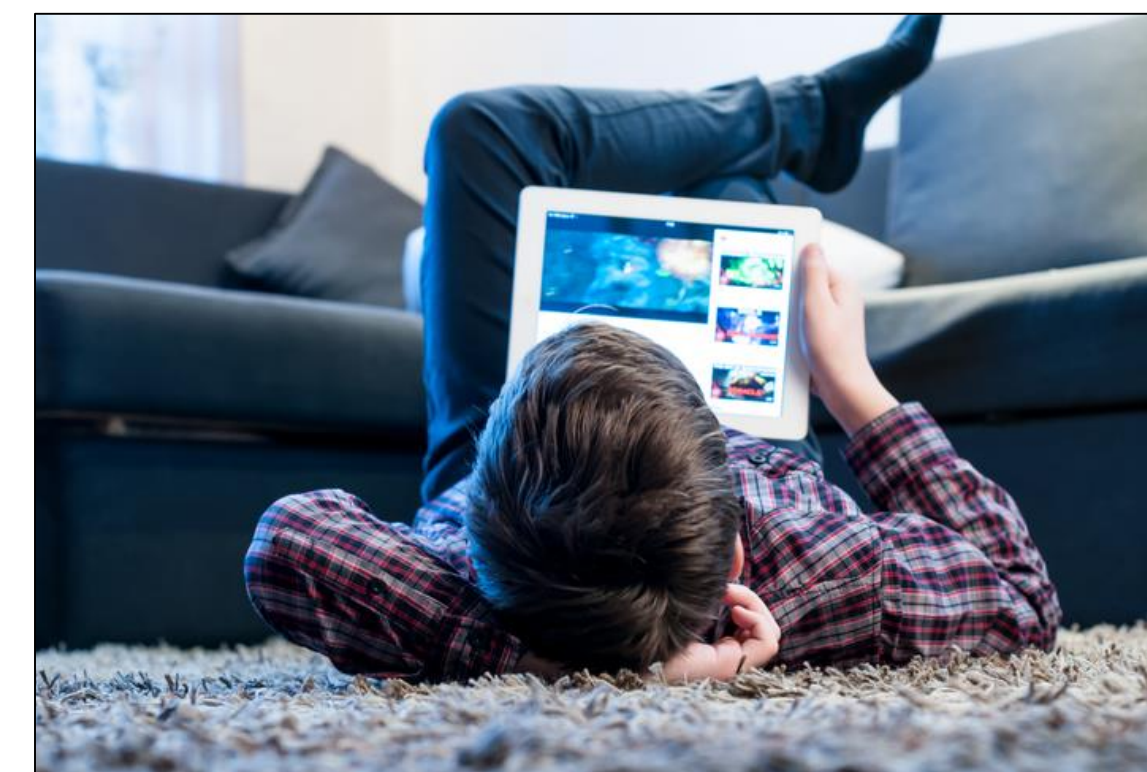
- **KOGNITIVNÍ FUNKCE a jejich ROZVOJ**

-  POZORNOST, KONCENTRACE
-  PAMĚŤ
-  PŘEHLED
-  ČASOPROSTOROVÁ ORIENTACE – periferní vidění
-  KOMUNIKACE – vnímání, pokyny, atd.
-  ANTICIPACE= předvídání
-  PLÁNOVÁNÍ
-  ROZHODOVÁNÍ (čtení hry) ➡ ROZHODNUTÍ

- **FUN**

- **SPOLUPRÁCE**

-



DĚKUJI ZA POZORNOST

mmoulisova@cbf.cz, 608 516 281



f @CESKYBASKETBAL