

strive high

Seminář trenérů basketbalu

Pořadatel: ČBF-PBS ve spolupráci se „Strive High“ z.s.

Téma: Koncepce basketbalového tréninku v mimosezónním období

Termín: Pondělí, 27.5.2019 (18:00 – 20:30 hod)

Prezentace od 17:00 hod

Místo konání: Sokol Pražský (basketbalová hala) - Žitná 1438/42, 120 00 Nové Město

Lektoři:

Mgr. Jan Hrabík (Sparring Partners/Strive High)

Mgr. Dominik Novák (Sparring Partners)

Ing. Adam Konvalinka (Sokol Pražský/Strive High)

Daniel Zach (Strive High)

Program:

18:00 Oficiální zahájení

18:00 – 18:05 Úvod do semináře (Daniel Zach)

18:05 – 18:35 Dominik Novák:

Principy kondičního a silového tréninku pro týmové sporty v mimosezónním období.
(teorie + ukázky cvičení)

18:35 – 18:40 Pauza

18:40 – 19:10 Daniel Zach:

Specifická basketbalová kondice – přenositelnost silové přípravy na basketbal.
Koncepce mimosezónního soustředění
(teorie + ukázky cvičení)

19:10 – 19:15 Pauza

19:15 – 19:45 Adam Konvalinka:

Rozvoj individuálních basketbalových dovedností v mimosezónním období.
(praktická ukázka)

19:45 – 20:00 Jan Hrabík:

Práce s hráčským potenciálem.
(teorie)

- 20:00 Předpokládaný konec přednášek.
20:00 – 20:30 Moderovaná diskuze.
20:30 Oficiální ukončení “povinné” části semináře.
20:30 - 21:00 Networking + prostor pro dotazy a vzájemné sdílení vědomostí/názorů účastníků.

Seminář je schválený Metodickou komisí ČBF - účast lze použít při obnovování platnosti trenérské licence.

Přihlášení:

Přihlášku zašlete na emailovou adresu strivehighcz@gmail.com ve formátu:

Předmět: Seminář 27.5. - Příjmení

Obsah: Jméno, Příjmení, Mateřský klub, Pozice – hráč/trenér/ostatní

[Odkaz na Facebook stránku události](#)

Poplatek:

Informace způsobu platby vám budou zaslány na základě přihlášky skrze email.

Hráč Sokol Pražský / reprezentace – 100 Kč

Příchozí hráč – 200 Kč

Příchozí trenér / ostatní – 300 Kč

Kontakt:

Zach Daniel

daniel.zach@email.cz

720684300