

Jak přistupovat k postupnému rozvoji hráče v jednotlivých věkových kategoriích

ITM Olomouc 11.6.2022

Způsob jak
se
dopracovat
k výsledku

Co je výsledek?

Různost cest – Každá cesta vede do
Říma

Slzy - Drill a dřina

Radost – Hra a zábava

Jedno je
jisté

Dítě musí mít určitou míru talentu

Zanícení pro činnost

Vášeň

Emoce

Rodiče

Prvních 8 let
zásadně
ovlivňují
postoj dítěte

- Vztah ke
sportu

- Pohybovou
kulturu

- Pozor na
přehnané
ambice

Všestranná příprava

- Pohyb
- Motorika pohybu:
 - Běhání
 - Házení
 - Skákání
 - Lezení
 - Plavání

Všestrannost

Nechat dítě vyzkoušet více sportů

Specializace - basketbal

Od 10 let

Upřednostňovat talent a
somatotyp před výkonností
fyzickou vyspělostí

Přípravka =
začátečníci

8 až 11 let

Dělení podle výkonnosti
ne podle věku

Přípravka a náplň tréninků

- 70 – 80% nespecifická příprava – aktivita
 - Honičky
 - Soutěže
 - Opičí dráhy
 - Neorganizovaná činnost – dle vlastního výběru

Přípravka a náplň tréninků

- 20 – 30% specifický trénink
 - Driblink
 - Chytání a házení míce
 - Dvě činnosti najednou
 - Hra se zjednodušenými pravidly

Věk 10 – 11 let

- 50% nespecifická příprava
 - Do pohybových aktivit přidat míč
 - Žebřík, překážky – rychlost a rytmička
 - Doplnňkové sporty

Věk 10 – 11 let

- 50% specifická činnost větší důraz na provedení
 - Chytání míče a následní práce s míčem
 - Driblink – rytmus, starty, zastavení, změny směru
 - Zakončení na koš
 - Přihrávka
 - Základy obrany
 - Hra s upravenými pravidly

- Nechat hrát všechny – skupiny?

Věk 12 – 13 let

- 30% nespecifická příprava
- Složitější úkoly v soutěžích, honičkách
- Kondice – síla, koordinace, rychlost
- Kompenzace

Věk 12 – 13 let

- 70% specifický trénink
 - Driblink – různé druhy zastavení a startů
 - Přidat druhy zakončení
 - Spacing, timing
 - Obranné činnosti – close out, první krok
 - Víc času hra 1:1
 - Základní herní kombinace

Věk 14- 15 let

- Zdokonalování individuálních dovedností
- Týmová obrana
- Herní systém – jednoduchý
- Základy clonění

- CHYBY JAKO SOUČÁST UČENÍ



• DĚKUJI ZA POZORNOST