Požadavky k zápočtu RVS:

1. Zpráva z bask. utkání

* Hodnocení rozcvičení družstev pře utkáním
* Sledování herního výkonu vybraného hráče
* Hodnocení kompenzačních cvičení po utkání

1. Zpráva z návštěvy tréninkové jednotky

* Porovnání teorie a praxe - skladba TJ, podrobný popis,grafické znázornění cvičení

1. Seminární práce

* Rozsah 4 – 5 stran A4
* Témata:
* Jídelníček a pitný režim na basketbalovém soustředění
* Strava a pitný režim v den utkání
* Regenerace týmu po utkání
* Výskyt zranění u vybraného basketbalového klubu
* Návrh rehabilitačních cviků po úrazu basketbalisty
* Svalové dysbalance u vybraného hráče/hráčky basketbalu
* Opět platí, že srovnáváte teorii s praxí

1. 100% docházka do praktických cvičení