

Úkoly ke splnění zápočtu ze specializace basketbalu podzim 13 (Jakub Nevrlý)

Výstupy :

základní obranný postoj, pohyb, práce paží

krytí hráče s míčem na místě a v pohybu

krytí hráče s míčem při střelbě

krytí hráče bez míče

základy obranného doskakování a stahování míčů

činnost obránce proti přesile útočníků

Na každé téma vytvoříte celou tréninkovou jednotku.

Dohromady je to 6 jednotek. K zápočtu pak odevzdáte tréninkové jednotky elektronicky.

Termíny: úterý 17.00 – 18.30, čtvrtek 15.30 – 17.00 v Univerzální tělocvičně kampusu po dobu celého semestru. Jedná se o trénink chlapců U 13.

Seminární práce :

1. Činnost a osobnost basketbalového trenéra
2. Rozvoj koordinačních schopností v basketbale
3. Kompenzační cvičení v basketbale

Vytvoříte šestistránkovou seminární práci dle zadaných témat.

Zásobník cvičení :

Budete pokračovat ve vytváření zásobníku cvičení, kde rozšíříte průpravná a herní cvičení herních činností jednotlivce a dále se zaměříte na herní kombinace. Zásobník bude obsahovat nejméně po dvou cvičeních na útočné i obranné kombinace. Pozor! Nezapomeňte na nějakou!!

Vyberete si téma bakalářské práce – anotace BP včetně osnovy a obsahu.