

BASKETBAL

BK VIVIDBOOKS
Pardubice

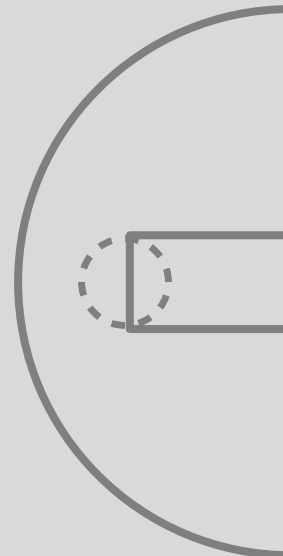


VIZE



**Vytvořit optimální prostředí
pro dosažení maximálního
potenciálu jednotlivců a té
nejlepší týmové chemie**

Užít si to



ÚKOLY



**Vychovat hráče
nejvyšší soutěže,
reprezentanta**



**Přivést k basketbalu
co nejvíc dětí a
vytvořit u nich
pozitivní celoživotní
vztah ke sportu**

HOLISTICKÝ PŘÍSTUP



PROSTŘEDÍ

BEZPEČNÉ

Autenticita



SOUTĚŽIVÉ

Game like



PODPORUJÍCÍ

Empatie



ZÁBAVNÉ

Hry



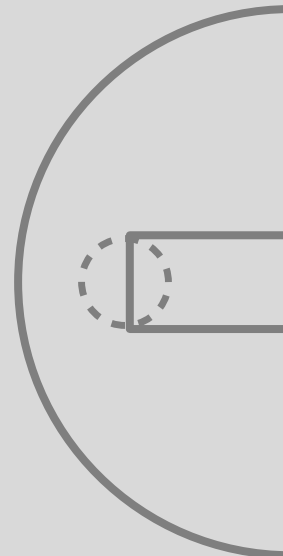
Teorie motivace podle Maslowa



AUTENTICITA



„Schopnost být sám k sobě upřímný a schopnost formovat vlastní život na základě hlubokého sebepoznání - poznání vlastního já.“

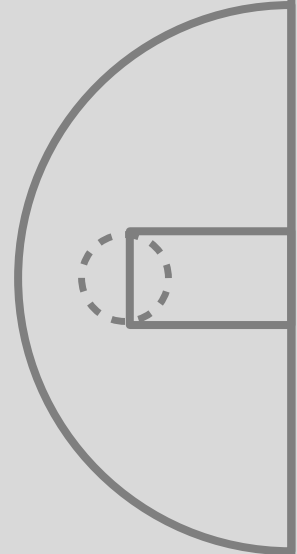


Gabor Maté, 2022

EMPATIE



„Empatie je schopnost porozumět a cítit emoce, myšlenky a pocity ostatních lidí. Je to schopnost vcítit se do situace druhých a pochopit jejich perspektivu.“

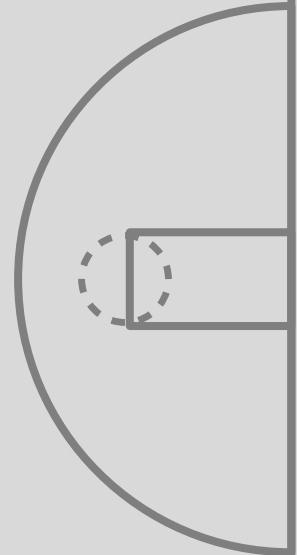


Dr. Anna Novotná, 2020

„GAME LIKE“



Cílem "game-like " je maximalizovat přenos dovedností a taktik z tréninku do herních situací, aby se hráči lépe připravili na skutečné soutěžní prostředí. Tímto způsobem mají hráči možnost získat zkušenosti a vyvinout dovednosti ve zkontrolovaném prostředí, které simuluje tlak a dynamiku zápasu.



Nejvíce oceňované **vedoucí** hodnoty

| Fotbal | Hokej | Basketbal | Hazena | Florbal | Basebal | Hokejbal |
|------------------|---------------------|------------------------------|----------------|------------------------------|---------------------|------------------------------|
| Důvěra | Respekt k druhým | Tvrdá práce | Trpělivost | Zábava | Zábava | Důstojně vítězit i prohrávat |
| Tvrdá práce | Zábava | Respekt k druhým | Zábava | Respekt k druhým | Trpělivost | Respekt k druhým |
| Zábava | Tvrdá práce | Přátelství | Přátelství | Trpělivost | Respekt k druhým | Zábava |
| Respekt k druhým | Trpělivost | Zábava | Zodpovědnost | Zodpovědnost | Zodpovědnost | Trpělivost |
| Zodpovědnost | Pokora | Zdraví | Tvrdá práce | Tvrdá práce | Přátelství | Respekt k pravidlům |
| Trpělivost | Přátelství | Trpělivost | Pokora | Přátelství | Spravedlnost | Přátelství |
| Přátelství | Respekt k pravidlům | Důstojně vítězit i prohrávat | čestné chování | Důstojně vítězit i prohrávat | Respekt k pravidlům | Zodpovědnost |
| Spravedlnost | Spravedlnost | Respekt k pravidlům | Důvěra | čestné chování | Zdraví | Pokora |
| Přátelské vztahy | Zdraví | Pokora | Zdraví | Důvěra | Tvrdá práce | Důvěra |

Nejvíce oceňované hodnoty (celkem)

| | N | Zábava | Respekt k druhým | Trpělivost | Tvrdá práce | Přátelství | Zodpovědnost | Zdraví | Důvěra | Schopnost důstojně vítězit i prohrávat | Respekt k pravidlům | Spravedlnost | Pokora |
|-----------|-----|--------|------------------|------------|-------------|------------|--------------|--------|--------|---|---------------------|--------------|--------|
| Vedení | 571 | 38.5% | 34.5% | 34.0% | 32.0% | 29.6% | 29.1% | 22.4% | 22.4% | 21.9% | 21.0% | 20.8% | 20.5% |
| Rozvíjení | 571 | 21.2% | 34.5% | 20.0% | 34.0% | 22.8% | 29.6% | 14.4% | 18.6% | 31.7% | 13.8% | 7.9% | 22.9% |

Vlastní: hodnoty nutné k tomu, aby sport byl sportem nebo k tomu dělat sport dobře

Instrumentální: vedou k další hodnotě
Obětavost → Týmová soudržnost

Přidané: tyto hodnoty nejsou pro sport nezbytné, ale jsou přidané nebo přenesené, aby udělaly sport lepším

HRY V TRÉNINKU



**NEDOSTATEK INDIVIDUÁLNÍHO
ROZVOJE**

**ZLEPŠENÍ KOMUNIKACE A
SPOLUPRÁCE**



**NEDOSTATEČNÉ ZAMĚŘENÍ NA
TECHNICKÉ DOVEDNOSTI**

**ROZVOJ DOVEDNOSTÍ V
REÁLNÝCH SITUACÍCH**

**NEDOSTATEČNÁ STRUKTÚRA A
ORGANIZACE**

**ZLEPŠENÍ RYCHLOSTI REAKCE A
ROZHODOVÁNÍ**

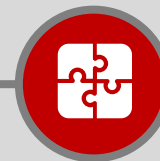
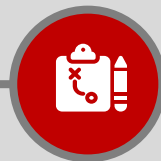
TRÉNINKOVÝ PROCES

PROPOJENÍ KATEGORIÍ

JEDNOTNÁ METODIKA

Přátelství

Linka



**KOOPERATIVNÍ A
POZITIVNÍ PŘÍSTUP**

**TRÉNINKOVÉ
METODY**

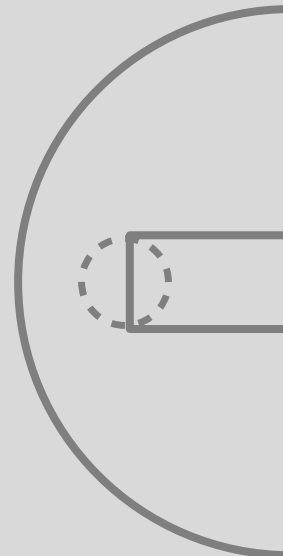
Chyba není zlá

Celostní

KOOPERATIVNÍ STYL



"Kooperativní styl trénování je přístup k vedení tréninku, který klade důraz na spolupráci mezi trenérem a sportovcem, podporuje aktivní zapojení sportovce do procesu učení a vytváří prostředí založené na respektu, porozumění a vzájemné podpoře."



Dr. John Smith, 2022

AUTORITATIVNÍ STYL



NEDOSTATEK PARTICIPACE

JASNÉ SMĚŘOVÁNÍ



NÍZKÁ KREATIVITA

RYCHLÁ ROZHODNUTÍ

PŘÍLIŠNÁ KONTROLA

DISCIPLÍNA

KOOPERATIVNÍ STYL



ČASOVĚ NÁROČNÉ

ZVÝŠENÁ MOTIVACE



RIZIKO KONFLIKTŮ

ROZVOJ SPOLUPRÁCE

**NEDOSTATEČNÁ EFEKTIVITA V
KRIZOVÝCH SITUACÍCH**

KREATIVITA A INOVACE

POMÁHÁM TI
DĚLAT
POKROKY

PATŘÍM K
UČENÍ

NEBOJ SE MĚ

V ŽIVOTĚ
MĚ BUDEŠ
POTKÁVAT

**JSEM
CHYBA**

NEJSEM
TVŮJ
NEPŘÍTEL

JSEM
DŮLEŽITÁ



TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

U15

Rozehřátí
Fyzio

TJ ½
hřiště

Společná
část

U17

Rozehřátí
Fyzio

„GAME
LIKE“

TJ celé
hřiště

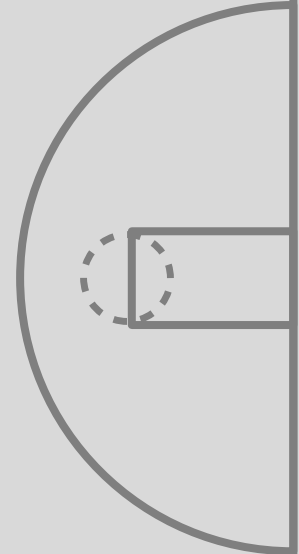


30 min

CELOSTNÍ PŘÍSTUP



„Nechte hráče, ať se učí ze samotné hry, ať postupují dovedností spíše od celku k jednotlivým částem než opačně, neboť tak dochází k lepšímu rozvoji nervových spojení vhodných pro sport obecně. To v důsledku znamená snazší učení v dlouhodobém horizontu a vyšší kvalitu rozhodování“



(Sullivan, 2015)

KATEGORIE

PŘÍPRAVKA

U11

U12

U13

**POHYB JE
ZÁBAVA**

**ZÁKLADY BASKETBALU A VŠEOBECNÝ POHYBOVÝ
ROZVOJ V ORGANIZOVANOM PROCESE,
MINIBASKETBAL**

Základy
vztahu k
basketbalu

INDIVIDUÁLNÍ ZÁKLADY: Dribling, přihrávky, střelba, footwork,
doskakování.

TÝMOVÝ ÚTOK: 1x1, pohyb bez míče 2x0, celé hřiště up tempo game.

TÝMOVÁ OBRANA : 1x1, obranné trojúhelníky, linie míče.

KATEGORIE

U14

U15

U17

U19

**ROZVOJ DOVEDNOSTÍ A
SCHOPNOSTÍ PRAVIDELNÝM
TRÉNINKEM, ŽACTVO.**

**SMEŘOVÁNÍ TRÉNINKU K
EXCELENCI V ČINNOSTECH A K
VÝKONU V UTKÁNÍ, DOROST.**

INDIVIDUÁLNÍ ZÁKLADY:

Individuální práce dle týmového konceptu

TÝMOVÝ ÚTOK: Transition, spacing, read and react

TÝMOVÁ OBRANA: presinková obrana po celém hřišti, zdvojování

INDIVIDUÁLNÍ ZÁKLADY:

Individuální práce dle týmového konceptu

TÝMOVÝ ÚTOK: team 5x5 tactics: pick and roll, clony mimo míč, začít se učit Beksy pravidla a strukturu, Zone offense, defense

TÝMOVÁ OBRANA: učit se pravidla Beksy, Zone defense

ROZVOJ HRÁČE JE PRVOŘADÝ

DŮRAZ NA:

**60% NA ÚTOČNÉ ČINNOSTI, 40%
NA OBRANNÉ ČINNOSTI**

1 na 1 ve všech situacích

- v přechodové fázi
- v situaci close-out soupeře
- v situaci mismatch



**READ & REACT
RYCHLOST
ROZHODOVÁNÍ
EXCELLENCE**

KONDIČNÍ & DOVEDNOSTNÍ ASPEKTY

DYNAMIKA PRVNÍHO
KROKU

STABILITA V ZÁKLADNÍM
POSTOJI I POHYBU

RYCHLOSTNÍ VYTRVALOST

STŘELBA Z DLOUHÉ
VZDÁLENOSTI

STŘELBA Z KRÁTKÉ
VZDÁLENOSTI V
KONTAKTU SE SOUPEŘEM

PRVNÍ DRIBLINK K ZÍSKÁNÍ
VÝHODY

PŘIHRÁVÁNÍ

MENTÁLNÍ ASPEKTY

RYCHLOST A EFEKTIVITA V KOGNITIVNÍ FUNKCI „ČTI A REAGUJ“ VE 3 SITUACÍCH:

- ČTI A REAGUJ NA „SVÉHO“
OBRÁNCE
- ČTI A REAGUJ NA SITUACI ZA
OBRÁNCEM
- ČTI A REAGUJ VE HŘE BEZ
MÍČE

POZITIVNÍ MYŠLENÍ

LEADERSHIP

BODY LANGUAGE

SEBEDŮVĚRA

INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP

BIOLOGICKÝ VĚK

Přiměřenost zátěže
Fyzioterapie



ÚCTA A RESPEKT

Leading by
example

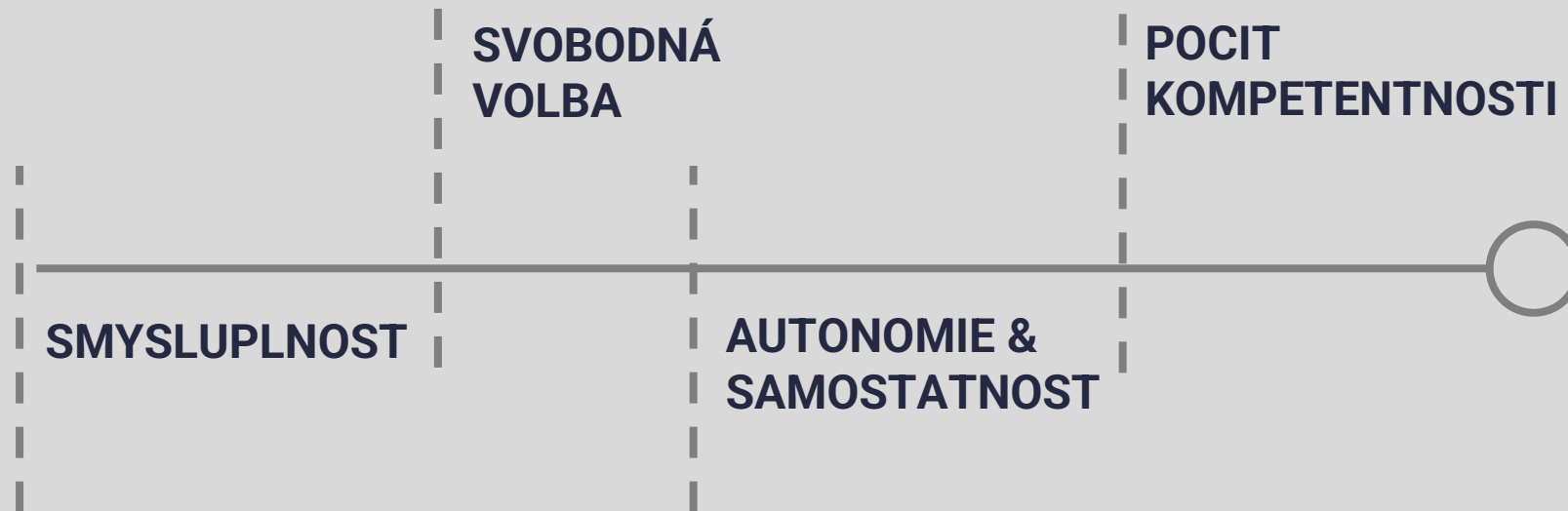
VNITŘNÍ MOTIVACE

80/20
klíč k úspěchu

OTEVŘENÁ KOMUNIKACE

Vztah

VNITŘNÍ MOTIVACE

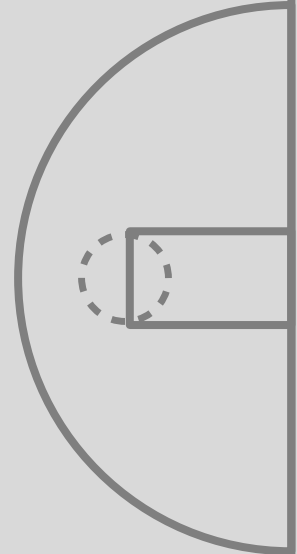


PŘIMĚŘENOST ZÁTĚŽE



"Přiměřenost zátěže v tréninkovém procesu je koncept, který se zaměřuje na správné dávkování fyzické a mentální zátěže tak, aby byla odpovídající úrovni dovedností, kondice a cílů jednotlivého sportovce. Tímto způsobem je zajištěno, že trénink je dostatečně náročný na podněcování pokroku, ale zároveň je také vhodný pro preventivní opatření proti přetížení a zraněním."

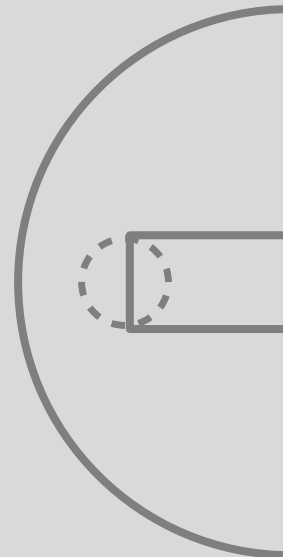
(Baechle, T.R., & Earle, R.W. (2008))



VZTAH



"Vztah mezi trenérem a hráčem představuje klíčový faktor pro efektivní tréninkový proces. Důvěra, respekt a otevřená komunikace jsou klíčovými aspekty tohoto vztahu, které umožňují trenérovi lépe pochopit individuální potřeby hráčů a efektivněji je vést ke zdokonalení a úspěchu."

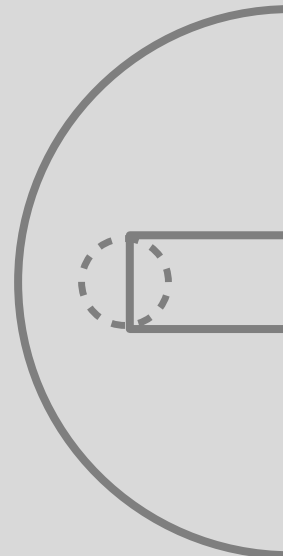


(Bloom, Gordon, a Durand-Bush, 1996)

LEADING BY EXAMPLE



"Nejdůležitějším prvkem ve vedení týmu je být příkladem pro ostatní. Pokud chcete, aby vaši spolupracovníci pracovali tvrdě a s nasazením, musíte to ukázat nejen slovy, ale především svým vlastním jednáním. Leading by example není jen o tom, co říkáte, ale hlavně o tom, co děláte."



John C. Maxwell (2014)

REŠPEKT

“Správaj sa k druhým tak, ako chceš, aby sa druhí správali k tebe.”

VÁŠEŇ

“Vášeň je ako horiace uhličky, ktoré rozpaľujú naše srdce a dušu. Prežívame ju aj vtedy, keď strácame pojem o čase, hlboko pohrúžení do toho, čo milujeme.”

SPOLUPRÁCA

“Dobré tímy sa stávajú skvelými, keď si členovia navzájom dôverujú natoľko, že sa vzdávajú "Ja" pre "My".

ODVAHA

“ Čo ťa nezabije, to ťa posilní ”

ZÁBAVA

“ Zábava je najlepší spôsob, ako sa učiť, pretože robí učenie prirodzenejším a príjemnejším”



DĚKUJI ZA VAŠI POZORNOST

