

SOKOL PRAŽSKÝ
ve spolupráci se
SDRUŽENÍM BASKETBALOVÝCH TRENÉRŮ ČESKÉ BASKETBALOVÉ FEDERACE
pořádá

2. seminář nejen pro trenéry basketbalu

ZAČÍNÁME S BASKETBALEM,

aneb první krůčky malých basketáků

Jako lektori na seminářích vystoupí:

Mgr. Milan Horák – hlavní trenér Sportovního střediska Sokola Pražského, absolvent UK FTVS Praha
Mgr. Martin Jindra – trenér mládeže Sokola Pražského, absolvent UK FTVS Praha

Místo: hala Sokola Pražského, Žitná 42, Praha 2

Termín: **neděle 1. května 2011 od 15:00 hodin**

Téma: „**Stimulace silových schopností u začínajícího basketbalisty**“

Názorné ukázky specifických i nespécifických cvičení vhodných při tréninku dětí, ale i dospělých

- posilovací metody pro „rozvoj“ silových schopností
- využití „nových“ tréninkových pomůcek a jejich jednoduchá náhrada
- využití úpolových cvičení při tréninkové jednotce
- využití švihadel při tréninkové jednotce

Program semináře:

15:00 – 15:30 prezence účastníků
15:30 zahájení
17:00 předpokládaný konec semináře

Semináře jsou určeny pro širokou veřejnost a pro trenéry basketbalu, kteří na základě účasti splní jednu z podmínek k prodloužení trenérské licence. Platba účastnického poplatku pouze přímo na místě před zahájením semináře. Cena 200,- Kč.

Kontakt: Renata Severová – e-mail: renata.severova@seznam.cz, tel: 731 117 084