



POZOR !

5 minibasketbalových míčů Molten

+

**tepláková souprava Nike
a nová příručka pro učitele TV**

=

ZDARMA!

Nabídka pro školy, které se zapojí do naší dovednostní soutěže

Pro školy, které se aktivně zapojí minimálně do dvou kol soutěže, jež je v pravidelných intervalech zveřejňována na webových stránkách www.basketdoskol.cz, je nově od února 2012 přichystána velmi zajímavá odměna. **Na prvních 70 účastníků čeká pět zbrusu nových minibasketbalových míčů velikosti 5 od firmy Molten** a k tomu navíc pro učitele TV **sportovní tepláková souprava Nike!**

Příručka pro učitele TV Krok za krokem basketbalem právě vychází!!!

Česká basketbalová federace vydává za podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy příručku pro učitele tělesné výchovy, trenéry a rodiče s názvem **Krok za krokem basketbalem**.

72 stran obsahu je tematicky rozděleno do sedmi kapitol. V hlavní části publikace se mimo jiné seznámíte s tipy na hry pro zahřátí na začátku hodiny tělesné výchovy, přehledem základních basketbalových cvičení, obecnými pravidly basketbalu či tipy pro sestavení tréninkové hodiny.

Celá publikace je doprovázena ilustracemi maskota školního basketbalu, který společně s patrony mládežnického basketbalu Kateřinou Elhotovou a Janem Veselým poukazuje na důležité body při výuce a vedení dětí.

V případě zájmu o příručku pište na adresu jnovotny@cbf.cz, kde, prosím, uveďte Vaši korespondenční adresu (adresu školy).

Publikace Vám bude poslána ZDARMA zaslána poštou.

Níže následují ukázky z příručky Krok za krokem basketbalem ...

Krok za krokem basket balem



Pro všechny rodiče, učitele a trenéry, kteří mají zájem o sestavení řízeného, bezpečného a hlavně zábavného basketbalového programu pro naše děti.



Czech Basketball
Federation



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Tipy pro plánování efektivní výuky

Při tvorbě a přípravě každé lekce by měl trenér vždy zvážit mnoho aspektů.

Inspirujte se u těch, které uvádíme:

- Základem je především ÚSMĚV.
- Maximálně využívejte pracovní čas (vyhýbejte se zdlouhavým pokynům).
- Na každou lekci naplánujte co nejpestřejší aktivity.
- Mějte dostatečné množství potřebného vybavení (vyhnete se dlouhým frontám při cvičeních).
- Volte hry založené na vlastních schopnostech a dovednostech.
- Nebojte se děti povzbudit. Čím více, tím lépe.
- Důležitá je dobrá organizace, kreativita a flexibilita.
- Místo prostého běhu zvolte zahřívací cvičení.
- Buďte přesní (přicházejte cca 10 minut před začátkem).
- Buďte nadšení a zapálení.
- Naučte se co nejrychleji jména všech dětí (případně použijte jmenovky).
- Zacházejte se všemi stejně.
- Neupřednostňujte talentované děti před těmi méně talentovanými.
- Nehrajte jen a pouze oblíbené hry.
- Neváhejte použít píšťalku, potřebujete-li získat pozornost dětí.
- Každá lekce by měla obsahovat dribling, střelbu, přihrávku, chytání míče, pivotování i doskakování.
- Měňte délku i počet jednotlivých cvičení (schopnost udržet pozornost je u každého dítěte jiná).
- Postupujte od jednodušších úkolů ke složitějším.
- Udržujte neformální atmosféru, nezavdávejte příčinu ke stresovým situacím. Bavte se vy i děti!
- Zařazujte krátké přestávky (k uklidnění dětí, k získání pozornosti).
- Nezapomeňte na činnosti, ve kterých jsou děti úspěšné. Úspěch jim bude odměnou.
- Dětem naslouchejte a hned odpovídejte na jejich otázky (i za cenu přerušování právě probíhající činnosti).

Učitelské strategie

Při trénování dětí, obzvláště pak při sportu, jakým je basketbal, jste ze všeho nejvíc „učiteli“. Je proto velmi důležité, aby vás učení hlavně bavilo. Učení správné techniky basketbalu, přístup a chování ve sportu i to, jak se stát platným týmovým hráčem, jde mnohem snáz, je-li pro vás učitelská činnost zábavou.

Pokud tréninkovou hodinu vedete na venkovním hřišti, buďte si vědomi řady rozptylujících podnětů. Zavzpomínejte, když vám bylo 8 let, slunce pálilo, rodiče stáli kolem hřiště a bavili se mezi sebou a na vás i vaše kamarády působilo mnoho „rušivých“ elementů.

Je-li k dispozici dostatek míčů, každý hráč by měl mít svůj vlastní.

Čím více ball-handlingu (zacházení s míčem) zařadíte, tím větší pokrok u dětí brzy uvidíte.

Stanovte základní pravidlo – pokud mluvíte vy, nikdo jiný nebude mluvit ani driblovat.

Zadávejte úkoly přesně, jednoduše a srozumitelně.

Vždy se přesvědčte, že děti dobře rozumí tomu, co jste právě vysvětlili a co po nich chcete.

Nedávejte příliš mnoho informací najednou. Děti by se v záplavě informací začaly ztrácet.

Následující motto ilustruje, jak se děti nejlépe učí.



Přihrávání

Účel

- Pokročit s míčem na hřišti co možná nejrychleji.
- Dosáhnout na hřišti lepší pozice.
- Vylepšit střeleckou pozici.

Základy techniky

- Postoj:
 - dobrá rovnováha,
 - pokrčená kolena,
 - hlava vzhůru,
 - volný, pohodlný postoj,
 - rovná záda,
 - široký postoj.

Základní způsoby přihrávek

Přihrávka obouruč trčením

- Mírně pokrčené dolní končetiny, chodidla na šíři ramen.
- Míč držte uvolněnými, roztaženými prsty, palce směřují šikmo proti sobě.
- Plynulý pohyb míče do výše prsou a odtud rychlým propnutím paží vpřed.
- Po odehrání míče udělejte krok ke spoluhráči (příjemci).
- Zápěstí a obě ruce se po odehrání míče vytácejí ven.

Přihrávka obouruč nad hlavou

- Stejný postoj jako u předchozího způsobu.
- Míč v držení nad hlavou.

Přihrávka jednoruč trčením

- Hráč stojí opačným bokem do směru přihrávky.
- Při odhodu pravou rukou je levá noha vpředu a naopak.

Vrchní přihrávka jednoruč

- Stejný postoj a držení míče jako u předchozího způsobu.
- Z polohy u pasu přenesení míče nad rameno a za hlavu.
- Švih paže s propnutím v lokti.



Jak se stát dobrým sportovcem?

Urči si priority
– hraješ pro
zábavu, nebo
pro vítězství?

Chovej se
přátelsky
k ostatním
hráčům.

Užij si
hru.

Je důležité, aby se
z tebe stal správný
sportovec, a tak se
bav a užívej si hru.

Přemýšlej,
než něco
uděláš.

Přijmi
výsledek
utkání.

Respektuj
rozhodnutí
rozhodčích.

Dodržuj
pravidla.

Hraj
férově.



Proč jsou rodiče mladého basketbalisty tak důležití?

Správný rodič:

- podporuje své děti,
- stanoví normy a standardy,
- podporuje dobrý program,
- je zdrojem pomoci, řízení a podpory,
- slovně propaguje,
- vytváří pozitivní rodinné prostředí,
- poskytuje neustálou podporu pro náš sport.

Každý správný rodič by měl:

- podporovat snahu a úsilí všech účastníků,
- podporovat snahu a úsilí všech trenérů, kteří se snaží o vytvoření zábavně vzdělávacího prostředí pro naše děti,
- projevovat svůj zájem při dětském snažení o úspěch a zlepšení,
- podporovat trenérské rady a instrukce,
- naslouchat svým dětem, co říkají,
- chovat se podle zásad slušného chování,
- zacházet se všemi účastníky s dostatečným respektem,
- umět se pohybovat v rovinách zábavy a vítězství,
- užívat si všech zážitků.

Správný rodič by naopak neměl:

- být ctižádostivý,
- být netrpělivý,
- hnát se za výsledkem (vítězství není všechno),
- srovnávat své dítě s ostatními,
- dětem nadávat,
- podporovat násilí a agresivitu.

Každý rodič bude rád, přijde-li se podívat.

Sportu není nikdy dost, basket hrajem pro radost!

