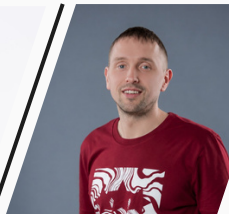




U10 NODARBĪBU PROGRAMMA UN LEKTORI

**ARTŪRS VISOCKIS-RUBENIS**

Latvijas vīriešu valstsvienības galvenā trenera asistents, BK "Ogre" galvenais treneris

IVARS IKSTENS

Latvijas basketbola izlašu fizioterapeits un fiziskās sagatavotības treneris, LU lektors

ALEKSANDRS ASTAFIČEVS

psiholoģiskās sagatavošanas treneris, RSU Sporta akadēmijas docētājs, sporta zinātņu doktors

REINIS KRĒGERS

vieglatlētikas un fiziskās sagatavotības treneris

OSKARS ŠPICKOPFS

personības un komandu izaugsmes treneris, "Izdzīvošanas skolas" vadītājs

ARTŪRS PILČKĒVIČS

starptautiskās skolas "Exupery" direktors, sertificēts neirozinātnes speciālists ar padziļinātām zināšanām psiholoģijā, pedagoģijā un sporta zinātnē

9.30 – 10.00

IERAŠANĀS, RĪTA KAFIJA

10.00 – 10.15

IEVADS, IEPAZĪŠANĀS

10.15 – 10.55

IEDVESMAS LEKCIJA: TRENERIS – LĪDERIS

Oskars Špickopfs (Rīga, Liepāja), Artūrs Pilčkēvičs (Jēkabpils) | Treneris kā personība un līderis – autoritātes veidošana, spēja iedvesmot, motivēt un radīt vidi, kurā jaunie basketbolisti var augt gan kā spēlētāji, gan personības.

10.55 – 11.10

MINI BASKETBOLS - AKTĪVAIS STARTS UN BASKETBOLA PAMATI

Artūrs Visockis-Rubenis | Vecumposma vadlīnijas, treniņa struktūra un galveno prasmju matrica.

11.10 – 11.40

U10 PSIHOLOĢIJA: KO TRENERIM VĒROT?

Aleksandrs Astafičevs | Psiholoģiskie un uzvedības aspekti, kuriem pievērst uzmanību turpmākajās praktiskajās daļās.



11.40 – 12.10

ROTAĻAS UN SPĒLES U10 TREIŅĀ

Reinis Krēgers | Teorija un praktiski piemēri. Rotaļas kā instruments kustību, fizisko spēju un iesaistes attīstīšanai.

12.10 – 12.30

BASKETBOLA PRAKTISKAIS BLOKS: KĀ SĀKT TREIŅU?

visi treneri | Praktisks U10 treniņa sākuma piemērs, pievēršot uzmanību fiziskās sagatavotības, psiholoģiskajiem un uzvedības aspektiem.

12.30 – 13.00

PUSDIENU PAUZE

13.00 – 13.40

U10 FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA

Reinis Krēgers, Ivars Ikstens | Teorija un praktiski piemēri. Fizisko īpašību un kustību prasmju attīstīšana un integrēšana basketbola treniņā.

13.40 – 14.20

BASKETBOLA BLOKS I

visi treneri | Īss teorētiskais ievads un praktiska U10 basketbola prasmju mācīšana.

14.20 – 14.35

KAFIJAS PAUZE

14.35 – 15.15

BASKETBOLA BLOKS II

visi treneri | Prasmju progresija un iepriekš demonstrēto principu turpinājums praktiskajā darbā.

15.15 – 15.35

KO MĒS REDZĒJĀM?

Aleksandrs Astafičevs | Praktiskajās daļās redzētā analīze, atgriešanās pie sākumā definētajiem novērošanas punktiem un galvenās atziņas.

15.35 – 16.00

KOPĪGĀ DISKUSIJA UN NOSLĒGUMS

Jautājumi, diskusija un galveno atziņu apkopošana. Nodarbības izvērtējums.

