Swedbank | LATVIJAS JAUNATNES BASKETBOLA LĪGA

JAUNATNES BASKETBOLA TRENERU IZAUGSMES PROGRAMMA

U12 NODARBĪBAS PROGRAMMA UN LEKTORI

16. DECEMBRIS – GULBENE | 6. JANVĀRIS – TALSI



ARTŪRS VISOCKIS-RUBENIS
Latvijas vīriešu valstsvienības galvenā trenera asistents, BK "Ogre" galvenais treneris

IVARS IKSTENS
Latvijas basketbola izlašu fizioterapeits un fiziskās sagatavotības treneris,Latvijas Universitātes lektors

ALEKSANDRS ASTAFIČEVS
Psiholoģiskās sagatavošanas treneris, RSU Sporta akadēmijas docētājs, sporta zinātņu doktors

REINIS KRĒGERS
Vieglatlētikas un fiziskās sagatavotības treneris

ERNESTS KALVE
Ogres Basketbola skolas, BK "Ogre" un U14 Reģionu izlases treneris

ELMĀRS PĻAVIŅŠ
Mācītājs un Nacionālo bruņoto spēku eksperts starptautiskās militāri reliģiskās sadarbības jautājumos

8.30 – 9.00 IERAŠANĀS, RĪTA KAFIJA

9.00 – 9.45 MĀCĀMIES TRENĒTIES, SKILL HUNGRY YEARS
Vecumposma vadlīnijas, treniņa struktūra un galveno prasmju matrica | *Artūrs Visockis-Rubenis, Ernests Kalve*

9.45 – 10.15 PSIHOLOĢIJA
Trenera komunikācija U12 vecumā – kā motivēt, attīstīt un veicināt spēlētāju patstāvību? | *Aleksandrs Astafičevs*

10.15 – 10.50 IESILDĪŠANĀS – TEORIJA UN PRAKSE
Mērķtiecīga vingrinājumu un spēļu izvēle, vingrinājumu progresija un fizisko spēju attīstīšana | *Ivars Ikstens, Reinis Krēgers*

10.50 – 11.30 VIESEKCIJA
Stipra komanda ne tikai uzvarās – kā trenerim veidot saliedētu komandu, kas spēj sadarboties, pārvarēt spriedzi un augt caur grūtībām? | *Elmārs Pļaviņš*

11.30 – 12.00 PUSDIENU PAUZE

12.00 – 12.30 FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA – GALVENĀ DAĻA
Kustību kvalitāte un pareizu treniņu ieradumu veidošana | *Ivars Ikstens, Reinis Krēgers*

12.30 – 13.30 PRAKTISKĀ DAĻA - BASKETBOLS
Galvenais fokuss: individuālā tehnika | *Artūrs Visockis-Rubenis, Ernests Kalve*

13.30 – 13.45 KAFIJAS PAUZE

13.45 – 14.00 PSIHOLOĢIJA PRAKSĒ
Trenera komunikācija praksē – ko teikt un kā rīkoties? | *Aleksandrs Astafičevs*

14.00 – 14.15 KOPĪGA DISKUSIJA, JAUTĀJUMI, NOSLĒGUMS