PZKosz
Polski Związek Koszykówki
ul. Erazma Ciołka 12, 01-402 Warszawa
Tel./fax. +48 22 836 38 00,
www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl
NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

PROGRAM SZKOLENIA
LICENCJA D PZKOSZ (20h)

- Technika i metodyka nauczania chwytów i podań w miejscu oraz w biegu.
- Technika i metodyka nauczania rzutu w miejscu i rzut wolnego.
- Technika i metodyka nauczania kozłowania w miejscu i w ruchu.
- Technika i metodyka nauczania poruszania się bez piłki w ataku.
- Technika i metodyka nauczania rzutów z biegu, po kozłowaniu oraz po podaniu.
- Technika i metodyka nauczania rzutów z wyskoku.
- Technika i metodyka nauczania indywidualnego poruszania się bez piłki w ataku, obiegnięcie, ucieczka ścięcie.
- Technika i metodyka nauczania obrony zawodnika bez piłki w obronie zamkniętej.
- Technika i metodyka nauczania ataku 1x1 z piłką przodem do kosza.
- Technika i metodyka nauczania postawy w obronie oraz kroków obronnych.
- Gry i zabawy wykorzystujące nauczane elementy
- Doskonalenie chwytów i podań – ćwiczenia w różnych formach organizacyjnych.
- Doskonalenie rzutów w miejscu i rzut wolnego - ćwiczenia w różnych formach organizacyjnych.
- Doskonalenie kozłowania w miejscu i w ruchu – ćwiczenia w różnych formach organizacyjnych.
- Kształtowanie wiodących zdolności koordynacyjnych.
- Intencje – budowanie szacunku rzeczywistego w pracy trenera.

Sponsor Główny: TAURON
Partnerzy: Ministerstwo Sportu i Turystyki, LOTTO, Polsat Sport News, Zina, Przegląd Sportowy, onet., Suzuki, Spalding, Primavera, Festina, Sklep Koszykarza

Polski Związek Koszykówki
ul. Erazma Ciołka 12, 01-402 Warszawa
Tel./fax. +48 22 836 38 00,
www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl
NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

- Motywacja – wyznaczanie celów, system kar i nagród.
- Pewności siebie - zarządzanie zawodnikiem w treningu i w meczu.
- Utrzymywanie równowagi emocjonalnej w treningu i w meczu.
- Komunikacja z rodzicem, kształtowanie kompetencji społecznych w domu i w szkole.
- Budowanie spójności grupy i zespołu.
- Intuicja - wewnętrzny głos w pracy trenera.
- Podstawy prawne w prowadzeniu zespołu młodzieżowego.
- Organizacja zawodów sportowych
- Regulamin PZKosz, system rywalizacji w koszykówce dziecięcej i młodzieżowej.