

Deset způsobů jak chceme motivovat naše hráče – vaše děti

- **Provádíme činnosti zábavnou formou**
 - Neznechutit jim hru, nechovat se jako velitel vojenské jednotky, nesnažit se odehrát během roku velké množství zápasů
- **Jsmo pozitivní a neopravujeme každou chybu**
 - Snažíme se poradit, jak to dělat jinak, lépe, nezastavujeme hru / trénink kvůli každé chybě, příliš kritiky škodí
- **Umožníme každému hráči, aby dosáhl svého úspěchu**
 - Opakujeme činnosti, ve kterých se jim daří, chválíme i za malé pokroky
- **Dáváme rady do života**
 - Jsme čestní a féroví, jsme aktivní, tvrdě pracujeme, jsme obětaví, snažíme se porozumět druhým, máme jasně nastavené priority
- **Nestrachujeme se o vítězství**
 - Jsme trpěliví, výsledky se nedostaví přes noc, budujeme kvalitní základy i za cenu počátečních proher
- **Vyhýbáme se celoročnímu hraní basketbalu**
 - Eliminujeme riziko vyhoření, zranění a znechucení
 - Zařazujeme alternativní sporty – volejbal, fotbal, plavání, běh, gymnastiku
- **Nehrajeme presink ani zónovou obranu**
 - Děti 8-10 let preferujeme hru 3 na 3 a osobní obranu na 1/3 hřiště
 - Děti 10-12 let – hra 5 na 5 jen částečně a osobní obrana na 1/2 hřiště
 - Děti 12 – 13 let – více hry 5 na 5 a nácvik osobní obrany po celém hřišti
- **Používáme malé míče a nižší koše**
- **Budujeme široký dovednostní základnu**
 - Dribling levou i pravou rukou, zastavení krokem a skokem, zakončení po odrazu z jedné nohy i obou, využití obrátek, různé druhy přihrávek, obranný postoj a pohyb v něm, základy střelby
 - pohybový základ a pevnost těla
- **Vedeme hráče k disciplíně a ochotě se učit**