



## 2017.GADA SEMINĀRI LJBL TRENERIEM

**Vieta: Rīga, Elektrum Olimpiskais centrs**

### **2017.gada 15. novembrī**

(basketbols 7-10 gadi)

14.30-15.15 – pirmā daļa

15.15-15.30 - pārtraukums

15.30-16.20 – otrā daļa

16.20-16.30 –pārtraukums

16.30-17.30 – trešā daļa

Lektori:

**A.Čukste** (Latvijas U18 un U19 meiteņu izlases galvenais treneris)

**A.Nerips** (Latvijas U20 sieviešu izlases galvenais treneris)

**U.Raiskums** (Latvijas Nacionālās vīriešu izlases fizioterapeits)

Tēma: Pirmie soļi basketbolā, jauno basketbolistu sākum-apmācība, vingrinājumi.

Pirmās spēles basketbolā. Fiziskās sagatavotības pamati.

Pieteikšanās līdz 14.11.

### **2017.gada 22. novembrī**

(basketbols 11-14 gadi)

12.30-13.30 - pirmā daļa

13.30-14.00 – pārtraukums

14.00-15.00 – otrā daļa

Lektori:

**A.Galvanovski** (Betsafe/Liepāja komandas galvenais treneris)

**K.Mājenieks** (Latvijas U16 meiteņu izlases galvenais treneris)

Tēma: Mini basketbols, treniņu metodika, basketbola spēles konkrētājā vecumā.

Pieteikšanās līdz 14.11.



**Rīga, Elektrum Olimpiskais centrs**



**15.11., 22.11., 30.11., 04.12.**



## 2017.gada 30. novembrī

(Basketbols 15-18 gadi)

12.30-13.30 – pirmā daļa

13.30-14.00 – pārtraukums

14.00-15.00 – otrā daļa

Lektori:

**A.Vecvagars** (Latvijas Nacionālās vīriešu valstsvienības galvenais treneris)

**U.Helmanis** (Latvijas U-18 vīriešu izlases galvenais treneris)

**M. Gulbis** (Latvijas U16 puīšu izlases galvenais treneris)

Tēma: Konkrētā vecuma basketbolistu individuālā, tehniskā un taktiskā gatavība.

Novērtēt labās īpašības mūsu basketbolistos, kuras jāturpina pilnveidot.

Piedāvātie risinājumi/metodes, lai uzlabotu jauno basketbolistu meistarību.

Pieteikšanās līdz 28.11.

## 2017.gada 4. decembrī

12.45-13.30 – pirmā daļa

13.30-14.00 – pārtraukums

14.00-14.45 – otrā daļa

Lektori:

**G.Endzels** (Latvijas Universitātes vīriešu komandas galvenais treneris)

**R.Feldmanis** (VEF skolas galvenais treneris)

Tēma: Individuālā sagatavošana modernā basketbola prasībām.

Pieteikšanās līdz 02.12.

## Maksa par dalību semināros.

Dalība 1 seminārā - 15€

2 semināros - 25€

3 semināros - 30€

4 semināros - 30€



Rīga, Elektrum Olimpiskais centrs



15.11., 22.11., 30.11., 04.12.