

# Osnova pro zpracování tréninkového plánu VSCM

## 1. Vrcholové sportovní centrum mládeže

- Název VSCM
- Družstva VSCM (název družstva v Mattoni NBL, název družstva v 1. lize)

## 2. Personální zabezpečení družstev VSCM

- Hlavní trenér VSCM, stupeň trenérské licence, absolvované semináře v minulé sezóně (datum, místo)
- Osoba zodpovědná za program kondiční přípravy VSCM, předpoklady pro tuto činnost (přehled vzdělání, absolvovaných školení, seminářů, kurzů, apod.)
- Složení realizačních týmů družstev VSCM – u trenérů a asistentů trenéra uveďte stupeň trenérské licence a absolvované semináře v minulé sezóně (datum, místo)

## 3. Seznam hráčů VSCM

- Jméno a příjmení, ročník narození (pouze dospělí hráči kategorie U23), výška + hmotnost, herní post, zařazení do družstva VSCM, zařazení ve VSCM

*Poznámka k zařazení hráče ve VSCM:*

*A = reprezentant – účastník akce FIBA nebo VT, MT reprezentačního družstva ČR*

*B = talentovaný hráč – dle somatotypu nebo stupně dovednostního potenciálu*

## 4. Periodizace ročního tréninkového plánu družstev VSCM

- Název období, od – do
- Popis zaměření tréninkového procesu v daném období, využívaná sportoviště, přípravná utkání apod.

## 5. Místo a časy tréninků hráčů VSCM v hlavním období

- Jméno hráče / hráčů, den (po – ne), od – do, místo

## 6. Kondiční příprava

- Rámcový program kondiční přípravy VSCM

## 7. Soustředění a testovací měření hráčů VSCM

- Plánovaná soustředění (termín, místo, popis náplně soustředění)
- Plánovaná testovací měření (termín, popis zaměření testů)

## 8. Regenerace

- Rámcový plán zajištění regenerace hráčů VSCM

## 9. Zdravotní zabezpečení

- Název zdravotního zařízení, termín prohlídky
- Popis rozsahu prohlídky hráčů VSCM

Zpracoval: .....

V ..... dne .....

Zpracovaný tréninkový plán VSCM zasílá VSCM na e-mailovou adresu [tkaprlek@cbf.cz](mailto:tkaprlek@cbf.cz) v termínu stanoveném sekretariátem ČBF.