Začínají online tréninky i pro minižákyně U10 a starší přípravku!

Po dobré zkušenosti s tréninky na dálku u starších kategorií jsme se rozhodli od příštího týdne **začít s online tréninky i pro minižákyně U10 a starší přípravku**.

Níže naleznete potřebné informace k těmto tréninkům:

Tréninky budou probíhat pomocí aplikace Microsoft Teams (je nutné být zaregistrovaný, pokud ještě nejste). Odkaz na registraci je zde. Zvolili jsme právě tuto platformu, protože jí pravděpodobně využíváte ve škole, a tak již máte registraci a umíte v ní pracovat.

Tréninky budou zaměřeny především na zlepšení fyzické zdatnosti, ale i na práci s míčem.

Délka tréninku bude cca 60 minut.

Co na tréninky budete potřebovat?

- zařízení (mobil, tablet, notebook) s **kamerou** pro připojení

- cvičební prostor o velikosti cca 3 x 2 m

- podložku na cvičení, basketbalový (případně jiný) míč, cvičební úbor vč. sportovních bot

Co musím udělat pro účast na trénincích?

- Přidat se do skupiny BK Litomyšl pomocí tohoto odkazu, následně budete přiřazeni do svého družstva. Podrobnější návod k registraci naleznete v minulém článku.

- Cca 5 minut před začátkem tréninku se přihlásit do Teams a svého družstva a počkat na spuštění přenosu s tréninkem.

Rozpis tréninků minižákyň U10 a starší přírpavky:

Čtvrtek: 16:00 – 17:00

Není to sice plnohodnotný trénink, ale zase je to lepší než nic. Navíc v kolektivu se lépe cvičí.

Pokud by měl někdo problém s připojením, či registrací, neváhejte se na mě obrátit!

ADFORS Basket Litomyšl

Tak příští týden na prvních online trénincích na viděnou!

03.02.2021 Martin Šorf

ADFORS Basket Litomyšl:
https://www.bklitomysl.cz