

Na základe dlhoročných skúseností trénerov s dennodennou tréningovou činnosťou sme sa rozhodli pri nácviku a osvojovaní základnej basketbalovej techniky o podchytenie najmladších mládežníckych kategórií chlapcov a dievčat. V spolupráci hlavných trénerov a asistentov trénerov kempu sme vypracovali program pre jednotlivé vekové kategórie.

Tréningový proces je zameraný najmä na osvojovanie a zdokonaľovanie individuálnych herných činností jednotlivca, či už v útočných činnostiach: techniku driblingu, streľby, prihrávania a chytania lopty, doskakovania, uvoľňovania sa bez lopty i s loptou, ale aj v obrannej činnosti: techniku obrany hráča s loptou, hráča bez lopty, odstavovania a doskakovania, techniku obchádzania clôn...

Pripravili sme pre vás aj všeobecný kondičný a atletický tréning zameraný hlavne na silové, koordináčne a rýchlostné schopnosti.

Nezabúdame ani na kvalitnú **regeneráciu síl**, s pomocou správneho pitného režimu, pravidelnej bohatej športovej stravy, aktívnej formy regenerácie využitím strečingu, stabilizačných cvičení, plavárne.

Prvýkrát sa chystáme ponôknúť kemperom aj služby športového maséra, ktoré budú môcť kemperi využiť na objednávku počas celej doby trvania kempu.

Program ponúka okrem osvedčených prostriedkov aj niektoré progresívne novinky:

- **"English is aesy, basket is best"** - lekcie angličtiny so základným basketbalovým slovníkom
- **"Basketland cinema"** - prezentačnú miestnosť so zaujímavým filmovým programom so športovou tematikou i atraktívnym zápasovým programom
- **MVP challenge** - súťaž v základných basketbalových zručnostiach, koordináčnych schopnostiach, teoretických basketbalových vedmostiach i fair-play správaní
- Teoretickú prípravu na tréningovú jednotku – **klinika** (videoprezentácia, basketbalové značenie, štatistika, ...).
- Besedy s vrcholovými hráčmi, hráčskymi scoutmi, rozhodcami a trénermi.
- Cyklus premietaných basketbalových zápasov z vrcholných súťaží a filmov so športovou tematikou.
- Využitie areálu mestského športového areálu v Leviciach v Bratislave, aj na mnohé vhodné **letné doplnkové športy** (plážový volejbal, floorball, tenis, malý futbal, freezbee,

atletika,...).

- Využitie **moderných basketbalových pomôcok** (ťažké lopty, driblingové rukavice, driblerky,...) vhodných pri korigovaní nedostatkov techniky.

- Využitie **všeobecných kondičných pomôcok** (balančné dosky, balančné lopty, frekvenčné rebríky, bežecké prekážky, testery...).

- **Individuálny prístup** – možnosť voľby tréningovej jednotky pod dohľadom kvalifikovaných trénerov a demonštrátorov z radov dlhoročných úspešných hráčov.