

Týždenný tábor v Leviciach

7:30

budíček

7:30 - 7:45 osobná hygiena

8:00 raňajky

9:00 Teamové stretnutie

9:30 - 12:30 Tréning na stanovištiach (špecializácia, individualizácia)

12:30 - 13:30 Obedová prestávka

13:30 - 15:30 Klinika - prednášky, diskusie, videoprojekcie, DVD projekcie, súťaže

15:30 - 17:30 Teamový tréning

17:30 Večera

18:00 - 20:00 Spoločné súťaže a zápasy v jednotlivých vekových skupinách / Plaváreň

21:00 Stretnutie trénerov

22:00 Večierka

Tréningový program BL camp Levice na stiahnutie

[Nedeľa](#)

[Pondelok](#)

[Utorok](#)

[Streda](#)

[Štvrtok](#)

[Piatok](#)

Tréningové programy

[Tréneri](#)

[Teamy](#)

Denný tábor v Bratislave

9:00

Teamové stretnutie

9:00 - 11:00

Tréning na stanovištiach (špecializácia, individualizácia)

11:30 - 12:30

Obedová prestávka

12:30 - 14:00

Klinika - prednášky, diskusie, videoprojekcie, DVD projekcie, súťaže

14:00 - 16:00

Teamový tréning

16:00 - 16:30

Olovrant

17:00 - 18:00

MVP Individuálne súťaže a teamové zápasy

18:30

Stretnutie trénerov

Tréningový program BL camp Bratislava na stiahnutie

[Pondelok](#)

[Utorok](#)

[Streda](#)

[Štvrtok](#)

[Piatok](#)

Tréningové programy

[Tréneri](#)

Tento vzorový program bude upravovaný s prihliadnutím ku špecifikám jednotlivých vekových kategórií, mestských areálov, príchodu a odchodu účastníkov, naplánovaných výletov, zápasov a individuálnych súťaží, ako aj obsahovej náplni v postupnosti tréningového programu. Myslíme si, že v každom prípade pestrý program s 5 - 7 hodinovou dennou tréningovou dávkou pod odborným vedením kvalifikovaných trénerov môže podstatnou mierou ovplyvniť, nasmerovať a rozvinúť hráčsky potenciál i budúci basketbalový výkonnostný rast.

Presné rozpisy tréningov jednotlivých tréningových skupín - teamov bude finalizovaný 2 dni pred začatím tábora a bude dostupný v prehľadnej tabuľkovej podobe v tejto sekcii.