

Týždenný tábor v Leviciach a Kvačanoch

7:30

budíček

7:30 - 7:45 osobná hygiena

8:00 raňajky

9:00 Teamové stretnutie

9:30 - 12:30 Tréning na stanovištiach (špeci., indiv.)

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

Denný tábor v Bratislave

9:00 Teamové stretnutie

9:00 - 11:00 Tréning na stanovištiach (špeci., indiv.)

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

Tréningové programy

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.