

## Týždenný camp v Liptovskej Osade a Piešťanoch

7:30

budíček

7:30 - 7:45 osobná hygiena

8:00 raňajky

9:00 Teamové stretnutie

9:30 - 12:30 Doobedný tréning na stanovištiach

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 camp v Piešťanoch

8:00 - 8.30

Príchod účastníkov

8:30 - 9.00 Teamové stretnutie

9:00 – 11:30 Tréning na stanovištiach + indiv. súťaže

11.30 - 11.45 Hygiena

12:00 - 13:00 Obedová prestávka

13:00 – 14:30 Klínika - prednášky, diskusie, videoprojekcie, enghlis, fyzió tréning,...

14:30 - 17:00 Teamový tréning + indiv. súťaže

17.00 - 17.30 Odchod účastníkov

### **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 - 6 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 5 dní pred začatím tábora a bude dostupný v prehľadnej tabuľkovej podobe v sekcii "Harmonogram tréningov".