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, koordinačné 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.

Program ponúka okrem osvedčených prostriedkov aj niektoré progresívne novinky:

- 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 v LV, areálu MBK Ružomberok i FTVŠ v BA 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.