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, plavárne. **Prvýkrát sa chystáme ponôknuť 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, koordinačných 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.