Týždenný tábor v Piešťanoch a Liptovskej Osade

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

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".