

4th Playground Basketball Camp

Időpont: 2018.július 15- 21.

Helyszín: Hotel CLUB SPIAGGIA ROMEA VILLAGE & RESIDENCE Lido Delle Nasioni (Ferrara, Olaszország) (<http://www.spiaggiaromea.it>)

A tábor célja:

Negyedik alkalommal kerül megrendezésre a Playground Basketball Camp az olaszországi Lido Delle Nazioniban. Az előző években több, mint 200 olasz fiatal töltötte itt nyári szabadidejét kosárlabdával. Idén már másodszor fiatal magyar játékosoknak is lehetőség nyílik erre, Honti Kata és Fegyverneky Zsófia szervezésében.

Az egy hét alatt a gyerekek egyszerre élvezhetik az olasz tengerpartot, és fejlődhetnek a kosárlabdában olasz és magyar edzők keze alatt, valamint új barátokat is szerezhetnek.

A táborban a magyar játékosok megtapasztalhatják az olasz edzésmódszereket, kipróbálhatják magukat hasonló korú olasz gyerekek ellen, miközben az edzések közti szabadidejüket olyan körülmények között töltik, mintha nyaralnának.

Az edzések alatt elsősorban az egyéni fizikális és technikai képzésen van a hangsúly, de természetesen – főleg a délutáni edzéseken – 5-5 játékra, taktikai feladatokra is sor kerül. Elsődleges cél, hogy a hét végén a gyerekek feltöltődve menjenek haza, miközben érzik, a játék különböző elemeiben előreléptek, új feladatokat ismertek meg, barátokat szereztek.

Kevés lehetőség van nemzetközi tapasztalatok megszerzésére ennyi idős korban, főleg azoknak, akik esetleg nem tagjai a korosztályos válogatottnak. Ez a tábor ebben a tekintetben is különleges.

Edzők:

- Giorgia Sottana (5x olasz bajnok, 5x olasz kupagyőztes, Európa Kupa győztes, 90x felnőtt olasz válogatott, jelenleg a Fenerbahce csapat játékosa)
- Giulia Pegoraro (jelenleg a Vicenza játékosa, korábbi olasz korosztályos utánpótlás válogatott)
- Maurizio Sottana (az egyik legtapasztaltabb és legsikeresebb olasz utánpótlás képző edző)
- Piero Zanella (a legígéretesebb olasz utánpótlás edzők közé tarozik, tapasztalatait a Famila Schió felnőtt és utánpótlás csapatainál szerezte)
- Honti Katalin (6x magyar bajnok, 6x magyar kupagyőztes, Euroliga győztes, 2x olasz bajnok, 2x olasz kupagyőztes, 100x magyar felnőtt válogatott)
- Fegyvernek Zsófia (6x magyar bajnok, 6x magyar kupagyőztes, Euroliga bronzérmes, 130x magyar válogatott, Uniqa Sopron csapatkapitánya)

Korosztály: 1998-2005-ig született lányok

Tervezett létszám: kb. 15-20 fő Magyarországról

Napi mintaprogram:

- 8.00 ébresztő, reggeli
- 10.00 edzés
- 12.00 strand-medence
- 13.00 ebéd
- 15.30 uzsonna
- 16.00 mérkőzések, versenyek, játékok
- 18.00 strand-medence
- 20.00 vacsora
- 21.00 közös esti programok

Tervezett ár: 340,-€/fő

Részletes szakmai program:

Délelőtti edzésprogram:

1. 45 perc ERŐNLÉT, KONDICIONÁLIS FEJLESZTÉS

- törzsizom-fejlesztő feladatok
- izom és ízület, nyújtó-lazító feladatok
- boka, térdízület-erősítő feladatok
- funkcionális edzés (gumiszalag, TRX, kettlebell)

2. 90 perc TECHNIKAI, EGYÉNI KÉPZÉS

3. pályán különböző feladatok, játékelemek (3x30 perc)

- Dobás, dobómozdulat fejlesztése, javítása
- Statikus, helyből dobás
- Mozgás, labdavezetés utáni dobás védő nélkül/félaktív védővel
- Labdavezetés fejlesztés, irányváltoztatások gyakorlása
- Labdavezetés 1 és 2 labdával helyben
- Labdavezetés 1 és 2 labdával mozgásban
- Sebesség- és ritmusváltás gyakorlása labdavezetés közben
- 1:1
- Passzkészség fejlesztése (mellső, pattintott, fej fölötti átadás)
- Passzok gyakorlása félaktív/aktív védőjátékkal

Délutáni edzésprogram:

1. 45 perc – ERŐNLÉT-FEJLESZTÉS

- törzsizom-fejlesztés

- DINER Párna, gumiszalag-gyakorlatok
- nyújtó feladatok

2. 90 perc TECHNIKAI-TAKTIKAI KÉPZÉS

- emberfölnyes helyzetek gyakorlása
- délelőtti edzésen tanultak hasznosítása 3:3, 4:4, 5:5-ben
- játék
- dobóversenyek

Egyéb információk:

- Az ár tartalmazza a napi négyszeri étkezést, elhelyezést négyágyas szobákban, beteg/balesetbiztosítást a tábor idejére, valamint az utazási költséget.
- A tábor résztvevői TARMAK márkájú pólókat, rövidnadrágokat, hátizsákot kapnak.
- Fényképek:
<https://www.facebook.com/PlayGround-Basketball-Camp-809216695801210/>







