|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | 04.06.-11.06. **Латвия, Малпилс**  03.07.-10.07. Сербия, Капаоник  31.07.-07.08. Сербия, Капаоник | 11.06.-18.06. **Латвия, Малпилс**  10.07.-17.07. Сербия, Капаоник  24.07.-31.07. Сербия, Капаоник | 17.07.-24.07. Сербия, Капаоник  07.08.-14.08. Сербия, Капаоник |
| **Специализация** | **Нападающие** | **Защитники** | **Тактика игры** |
| **Вы будете тренировать** | Стационарные броски Штрафные броски Проход и броски из под кольца Броски в движении Броски после дриблинга Более 2000 бросков за смену | Как контролировать темп игры и как образовать позициональную атаку  Как начать и как закончить контратаку  Как определить вторичную контратаку и как попасть в нее  Как определить защиту и как организовать атаку | Тактику |
| **Цель** | Довести до аккуратного автоматизма бросков | Читать игру | Читать игру |
| **Программа** | Разминка, растяжка  Физическая, техническая подготовка (броски, перемещения, передачи) Соревнования (броски 1мин, скоростные броски, штрафные броски) Тренировочные игры (3:3) | Обретение основных азов в защите и в нападении | Компенсировать пропущенное во время соревновательного сезона.  Потратить более 6 часов на игру между 2 кольцами. 2 игры в день.  Делай то, что нравится больше всего – играй! |
| **Цель** | Обнаружить причину промахов и ошибок и помочь их исправить! | | Организовать нападение и защиту |
| **На что надо обращать внимание?** | Великих нападающих заботят 3 вещи:  Выйграла ли команда?  Способствовал ли я победе?  Кто следующий, против кого нам играть? | Какими социально-культурными навыками он должен обладать Как думать находясь на позиции плей-мейкера  Как развивать самосознание | Справиться с пикенроллом, ситуации не согласованных действий. Обучение дуплицированию, хандикапу и помощи. Тренеровать переход, прессинг зоны, защиту комбо и многое другое |
| **Что можно ожидать!** | Обретете навык играть как профессионал!  • Все игроки будут разделены соответственно возрасту и уровню.  • Подтверждение об участии в лагере и призы.  •Соревнования: 1:1, броски | Учиться играть как профессионал  • Все игроки будут разделены сответственно возрасту и уровню.  • Подтеврждение об участии в лагере и призы.  •Соревнования: 1:1, броски | Команды по 8 игроков, разделены на 2 возрастные группы, соревнования в NBA и NCAA дивизиях. Тактическая подготовка на каждую игру. |
| **План дня** | 1. Подъем 08:00 2. Завтрак 08:30 – 09:00 3. Командное собрание 9:30-10.00 4. Тренировка 10.30 – 12:00 5. Лекция 12:00 – 13:00 | 6. Обед 13:00 – 14:00 7. Отдых 14:00 – 16:00 8. Командное собрание 16:00-16:30 9.Разминка 16:30 – 17:00 10. Тренировка 17:00 – 18:30 | 11. Ужин 19:30 – 20:00 12. Игры (лига) 20:30 – 22:00 13.Собрание тренеров 22:00-23:00 14. Отбой (участникам) 24:00 |
| **Недельный план тренировок** | Общее количество технических тренировок и тактического обучения = 11 Количество обучения общей и специальной физической подготовки = 11 Количество игр = 5 Количество соревнований с основными элементами баскетбола = 5 Игры 1:1 на одной площадке с ограничением дриблинга = 3 Посещение бассейна = 3 Количество собраний = 44 | | |
| В общем | Главные тренера совместно с руководством YUBAC в рамках программы обеспечат хорошую конкуренцию, отдых, здоровый и дружественный климат среди игроков.   Тренировки начинаются, продолжаются и оканчиваются на стабильном эмоциональном подъеме, что в свою очередь является наиважнейшей причиной для полнейшей концентрации молодых игроков на протяжении всей тренировки.   В отличной трудовой атмосфере с помощью разных игр будут развиты баскетбольные навыки – техника дриблинга, передач и бросков, а также арсенал технико-тактических элементов будет улучшен.   Каждое упражнение включает в себя эксклюзивное качество тренерской профессии, позволяющее каждому игроку применить и перенести обретенные навыки и понимание в повседневную игру с пониманием происходящего, что позволит игрокам в будущем играть “головой”. | | |
| Цена в евро за смену | 420 | 420 | 420 |
| Заявиться на лагерь: | Э-почта: [yubac.latvia@gmail.com](mailto:yubac.latvia@gmail.com) или по телефону: +371 28 311 070 - Элина | | |