



SKILLS
ACADEMY

II ZIMSKI INDIVIDUALNI TRENING KAMP
08.01.2020 -17.01.2020



SKILLS
ACADEMY



**II ZIMSKI
INDIVIDUALNI
TRENING KAMP**
08.01.2020 -17.01.2020

SKILLS ACADEMY" individualni zimski kamp će se održati u periodu od 08-17 januara 2020 godine u Podgorici. Zimski individualni kamp će pomoći svim igračima bez obzira na kvalitet samog igrača, da u kratkom vremenskom periodu koriguju i usavrše određene košarkaške elemente uz veliki broj ponavljanja i stalnu korekciju.

Naši treninzi su namijenjeni mladim igračima svih uzrasta, koji žele da unaprijede svoju igru kroz rad i metodu individualnog ispravljanja grešaka u izvođenju košarkaške tehnike i taktike.

U program su uključene sve analize igrača, igračke situacije tokom treninga i utakmica, atletska priprema, poboljšanje skočnosti, brzine, kordinacije kao i psihofizičkih sposobnosti.

Za svaku grupu košarkaša/košarkašica je zadužen jedan trener koji se trudi da svakom igraču posveti sto je moguće više pažnje i da mu ukaže na greške koje treba korigovati velikim brojem ponavljanja i jakim intezitetom treninga.

II ZIMSKI INDIVIDUALNI TRENING KAMP

08.01.2020 -17.01.2020



Pripremili smo za vas posebne ponude, možete detaljno pogledati oba "paketa" i izabrati odgovarajući. Cilj nam je da svim zainteresovanim igračima omogućimo maksimalne uslove za kvalitetan trening i oporavak. Čvrsto verujemo da ono može da ide u paru sa prihvatljivom cenom.

Odlučili smo da od ove sezone ponudimo dva paketa ponude, a na vama je da odlučite koji paket treninga želite za vaše dijete.

Grupni trening 4-6 igrača na jednog trenera (2x dnevno-jutarnji + popodnevni trening)

Jutarnji trening će biti posvećen radu na pobolšanju atletskih performansi, radu na motorici, pobolšanju skočnosti, brzini nogu, kako bi kod igrača izazvali reakciju i konstantno stimulisali napredak.

Košarka kao dinamična igra traži brzinu, eksplozivnost, agilnost te stoga i ove osobine treba razvijati i težiti maksimalnom izvođenju. Drugi dio svakog jutarnjeg treninga će biti usmjeren na razne drilove i vježbe za šut.

Popodnevni trening karakteriše obuka i usavršavanje tehnike, individualne i grupne taktike i njihove primjene u igri, kretanju sa i bez lopte, kao i stimulanju i pravilnom izvođenju mehanike šuta. Ovim treningom želimo da podstaknemo pravilno izvođenje košarkaških elemenata, razumijevanje igre, kao i kreativnost i efikasnost u igri.

Uključeno u cijenu

- 2 treninga dnevno (jutarnji+popodnevni) u trajanju od 75-90 min
 - Video analiza treninga
 - Sportska oprema (šorc/majica)
 - Scouting report igrača (po dogovoru)
 - Total 19 treninga

Grupni trening 4-6 igrača na jednog trenera (popodnevni trening)

Popodnevni trening karakteriše obuka i usavršavanje tehnike, individualne i grupne taktike i njihove primjene u igri, kretanju sa i bez lopte, kao i stimulanju i pravilnom izvođenju mehanike šuta. Ovim treningom želimo da podstaknemo pravilno izvođenje košarkaških elemenata, razumijevanje igre, kao i kreativnost i efikasnost u igri.

Uključeno u cijenu

- 1 trening dnevno (popodnevni) u trajanju od 75-90 min
 - Video analiza treninga
 - Sportska oprema (šorc/majica)
 - Total 10 treninga

II ZIMSKI Individualni


TRENING

KAMP

08.01.2020 -17.01.2020

Svi treninzi će biti održavani u hali Gimnazije, a raspored i termini se dobijaju po prijavi koja se može izvršiti na zvaničnom sajtu Skills Academy <http://skillsacademy.me/registracija>
Plaćanje kampa bi išlo unaprijed, odnosno pred sami početak treninga zbog zakupa hale.

Više informacija:

 +382 67 032 132

 skillsacademy12@gmail.com

 /skillsacademy12

 www.skillsacademy.me

