RAMOWY PLAN Sailors Baltic Camp Winter Edition 15.02-20.02.2027r.

Godziny zajęć: 10:00–14:00

Dzień 1 – Technika indywidualna

10:00–10:20 zbiórka uczestników, sprawdzenie obecności, omówienie zasad bezpieczeństwa i organizacji zajęć
10:20–11:00 rozgrzewka ogólnorozwojowa i ćwiczenia koordynacyjne i motoryczne
11:00–12:00 doskonalenie kozłowania, podań i chwytów
12:00–12:15 przerwa na odpoczynek i nawodnienie
12:15–13:00 nauka i doskonalenie techniki rzutu
13:00–13:45 gry i konkursy koszykarskie
13:45-14:00 rozciąganie i rolowanie

Dzień 2 – Atak

10:00–10:20 zbiórka, obecność, przygotowanie do zajęć
10:20–11:00 rozgrzewka i ćwiczenia koordynacyjne i motoryczne
11:00–12:00 doskonalenie poruszania się z piłką i bez piłki
12:00–12:15 przerwa na odpoczynek i nawodnienie
12:15–13:00 podstawowe elementy gry 1x1 i 2x2 w ataku
13:00–13:45 gry szkoleniowe i konkursy rzutowe
13:45-14:00 rozciąganie i rolowanie

Dzień 3 – Obrona

10:00–10:20 zbiórka, obecność i omówienie celów treningu
10:20–11:00 rozgrzewka i ćwiczenia koordynacyjne i motoryczne
11:00–12:00 podstawy prawidłowej pozycji i poruszania się w obronie
12:00–12:15 przerwa na odpoczynek i nawodnienie
12:15–13:00 ćwiczenia obronne 1x1 i 2x2
13:00–13:45 gry szkoleniowe z naciskiem na organizację obrony
13:45-14:00 rozciąganie i rolowanie

Dzień 4 – Współpraca zespołowa

10:00–10:20 zbiórka, obecność i przygotowanie do treningu
10:20–11:00 rozgrzewka i ćwiczenia koordynacyjne i motoryczne
11:00–12:00 podania, ruch bez piłki i współpraca zawodników
12:00–12:15 przerwa na odpoczynek i nawodnienie
12:15–13:00 ćwiczenia taktyczne i organizacja gry zespołowej
13:00–13:45 gry szkoleniowe
13:45-14:00 rozciąganie i rolowanie

Dzień 5 – 3x3 i rywalizacja

10:00–10:20 zbiórka, obecność i omówienie zasad rywalizacji
10:20–11:00 rozgrzewka i ćwiczenia koordynacyjne i motoryczne
11:00–12:00 przygotowanie do gry 3x3, zasady i elementy taktyczne

12:00–12:15 przerwa na odpoczynek i nawodnienie
12:15–13:45 turniej 3x3 i gry szkoleniowe
13:45-14:00 rozciąganie i rolowanie

Dzień 6 – Podsumowanie i gry

10:00–10:20 zbiórka, obecność i rozgrzewka
10:20–11:15 powtórzenie i doskonalenie poznanych elementów technicznych
11:15–12:00 konkursy koszykarskie
12:00–12:15 przerwa na odpoczynek i nawodnienie
12:15–13:30 gry zespołowe i mecze szkoleniowe
13:30–14:00 podsumowanie Campu, zakończenie zajęć i omówienie zasad dalszego rozwoju sportowego

Uwaga:Ramowy plan może być modyfikowany przez kadrę prowadzącą w zależności od wieku, liczby i poziomu sportowego uczestników oraz bieżących potrzeb grupy.