|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datumi** | **04.06.-11.06. Latvia**03.07.-10.07. Serbia31.07.-07.08. Serbia | **11.06.-18.06. Latvia**10.07.-17.07. Serbia24.07.-31.07. Serbia | 17.07.-24.07. Serbia07.08.-14.08. Serbia |
| **Nometnes plāns** | **Uzbrucēji** | **Aizsargi** | **Spēles Taktika** |
| **Treniņu Process** | Stacionārie metieniSoda metieniMetieni no groza apakšasMetieni kustībāMetieni pēc driblaSpēlētājs izmetīs vairak ka 2000 metienus maiņā | Aizsardzības stājas pamatforma un pamatlikumi1:1 aizsardzība Komandas aizsardzība | Mācīsim kā:kontrolēt spēles tempu,sagatavot un organizet pozicionalu uzbrukumu,uzsākt pretuzbrukumu,efektīvi nobeigt uzbrukumu,redzēt otrās iespējas pretuzbrukmā,lasīt pretinieku aizsardzību  |
|  **Mērķis** | Iemacīt un pilnveidot pareizu metiena formu, kas dos iespeju gūt punktus | Iemacit un pilnveidot pateizu aizsardzībuIemacīt un pilnveidot pareizu individuālo un komadas aizsardzības taktiku |   |
| **Programmas plāns** | Iesildīšanās,Stiepšanās Fiziskā sagatavotība,tehniskā sagatavotība (metieni, kustība uz laukuma, piespeles)sacensības (metieni 1 min., ātrie metieni, soda metieni) Treniņspeles (3 pret 3) | Pamatprasmju apgūšāna uzbrukumā un aizsardzībā | Spēlējot 2 spēles dienā, spēlētājiem tiks dota iespeja pilveidot basketbola prasmes spēlējot kopsummā vāirak nekā 6 stundas. Speles notiks uz diviem gala groziem, spēlējot pec oficiālajiem basketbola noteikumiem.  |
| **Mērķis** | Mēs pamanīsim kļudas un palīdzēsim tās labot! |
| **Kam vajag pievērst uzmanību?** | **Lieliskiem snaiperiem japieverš uzmanība 3 lietām:** Vai komanda uzvarēja? Vai es palīdzēju komandai uzvarēt? Kā sagatavoties nākamajam pretiniekam?  |  Kādas komunikācijas prasmes ir nepieciešamas spēlētājam uz laukumaMacīties dažādus komandas aizsardzības paņēmienus (double team, palīdzība no vajās puses). Ka pilnveidot pašpārliecinātību atrodoties uz laukuma. | Kā spēlēt pick&roll un kā pareizi nolasīt spēles situacijas.  Kā domāt un rikoties atrodoties "play-maker" pozīcijā. Uzlabot ātrā uzbrukuma aizsardzību, zonas presingu, combo aizsardzību un vēl daudz citus aizsardzības paņēmienus.. |
| **Ko Tu vari sagaidīt!** | Iegūsiet prasmes spēlēt kā professionalim! • Visi spēlētāji bus sadalīti atbilstoši vecumam un prasmju līmenim. • Iegūsiet apliecinājumu par piedalīšaos nometnee un balvas. •Sacensibas: metienos, 1:1 turnīrs | Iegūsiet prasmes spēlēt kā profesionālim! • Visi spēlētāji bus sadalīti atbilstoši vecumam un prasmju līmenim. • Iegūsiet apliecinājumu par piedalīšaos nometne un balvas. • Sacensibas: metienos, 1:1 turnirs  | • Komandas būs sadalītas divās vecuma grupās pa 8 spēlētājiem katrā komandā. • Spēles notiks pēc NBA un NCAA noteikumiem. • Taktiskais plāns būs sagatavots uz katru spēli. |
| **Dienas plāns** | 1. Celšanās 08:002. Brokastis 08:30 – 09:003. Komandas sapulce 09:30 – 10.004. Treniņš 10.30 – 12:005. Lekcija 12:00 – 13:00 | 6. Pusdienas 13:00 – 14:007. Atpūta 14:00 – 16:008. Komandas sapulce 16:00 – 16:309. Iesildīšanās 16:30 – 17:0010. Treniņš17:00 – 18:30 | 11. Vakariņas 19:30 – 20:0012. Spēles (līga) 20:30 – 22:0013.Treneru sanāksme 22:00 – 23:0014. Naktsmiers (dalībniekiem) 24:00 |
| **Nedēļas treniņu plāns** | Kopējais skaits tehnisko treniņu - taktiskaa apmācība = 11Kopējais apmācību skaits par vispārējo un speciālo fizisko sagatavošanu = 11Kopējais spēļu skaits = 5Kopējais sacensību skaits ar pamata basketbola elementiem = 5Spēles 1: 1 vienā no laukmiem ar dribla ierobežojumiem = 3Baseina apmeklējuma skaits = 3Kopējais sapulchu skaits = 44 |
|   | Galvenie treneri , sadarbībā ar YUBAC programmu, grib lai nometnē būtu laba konkurence, atpūta un saticīga dzīvošana kopā, visiem nometnes dalībniekiem. Treniņi sākas , ilgst un beidzas ar stabilu emocionālo pacēlumu, kas ir vissvarīgākais, lai jaunākiem spēlētājiem būtu saglabāta pilnīga koncentrēšanās visa treniņa garumā .Darba atmosfēra ir teicama; basketbola prasemes tiks atīstītas, kur dribla, piespēļu un metiena tehnika uzlabosies. Katrs vingrinājums ir iekļāvis ekskluzīvu kvalitāti no profesionāliem treneriem, kuriem ir jābūt izpratnei par basketbolu pilnībā, lai veiktu ievērojamu progresu spēles laikā, spēlētājiem , salīdzinot ar sākotnējo stāvokli pēc ierašanās , spēlē bus jaizmanto vairāk sava" galva " . |
| Cena, EUR par maiņu | 420 | 420 | 420 |

|  |  |
| --- | --- |
| **PIETEIKTIES NOMETNEI** | e-mail: yubac.latvia@gmail.com vai pa telefonu: +371 28 311 070 - Elīna Eida |