

Valencia Basket Academy Greece Elite Development Program

25-28/10

Elite Development Camp:

Σύνολο Συμμετεχόντων: **34**

- **Group A:** U16 (2009): 12 παίκτες
 - **Group B:** U15 (2010): 12 παίκτες
 - **Group C FEMENINO:** WU15 (2009-2010): 8-10 παίκτες
- ο Συντονιστής: **Carlos Martin Alvarez**
 - ο Προπονητής: **Κώστας Τελάκης**
 - ο Αξιολόγηση: **Παναγιώτης Βασιλόπουλος**
 - ο Εργομέτρηση: **Βαγγέλης Ματσαγούρας – Κώστας Χατζούδης**

Προπονητές Σεμιναρίου:

Σύνολο Συμμετεχόντων: **10-15** προπονητές

- ο Συντονιστής: **Carlos Albert**
- ο Προπονητής: **Κλέαρχος Πανούσης**

Πρόγραμμα Elite Development Camp

Παρασκευή 25/10:

Απόσταση Myrto Hotel – Pallini Sport Center: 16 χιλιόμετρα – 20 λεπτά

Προπονήσεις: **Pallini Sports Center Γρηγόρης Λαμπράκης** (Λεωφ. Μαραθώνος 7, Παλλήνη 153 51)

17.00 - 18.15: Προπόνηση – **Κορίτσια WU15**

18.30 - 19.45: Προπόνηση – **Αγόρια U15 (2010)**

20.00 - 21.15: Προπόνηση – **Αγόρια U16 (2009)**

Σάββατο 26/10:

09.30 -10.45: Προπόνηση – **Κορίτσια WU15**

11.00-11.30: Εργομέτρηση – **Κορίτσια WU15**

11.00 -12.15: Προπόνηση – **Αγόρια U15 (2010) + Αγόρια U16 (2009)**

12.30 - 13.30: Εργομέτρηση – **Αγόρια U15 (2010) + Αγόρια U16 (2009)**

17.00 - 18.15: Προπόνηση – **Κορίτσια WU15**

18.30 - 19.45: Προπόνηση – **Αγόρια U15 (2010)**

20.00 - 21.15: Προπόνηση - **Αγόρια U16 (2009)**

Κυριακή 27/10:

09.30 -10.45: Προπόνηση – Κορίτσια WU15

11.00 -12.15: Προπόνηση – Αγόρια U15 (2010) + Αγόρια U16 (2009)

12.30-13.00: Συνάντηση με γονείς και παίκτες

17.00 - 18.15: Προπόνηση – Κορίτσια WU15

18.30 - 19.45: Προπόνηση – Αγόρια U15 (2010)

20.00 - 21.15: Προπόνηση – Αγόρια U16 (2009)

Δευτέρα 28/10:

09.30 -10.45: Προπόνηση – Κορίτσια WU15

11.00 -12.15: Προπόνηση – Αγόρια U15 (2010) + Αγόρια U16 (2009)

Εργομέτρηση

1. Σωματομέτρηση: Βάρος, Ύψος, Ευκαμψία, Λιπομέτρηση,
2. TEST 12μ.: μέτρηση Ταχύτητας,
3. TEST 5-10-5: μέτρηση ευκινησίας (agility),
4. TEST 4X10: μέτρηση ταχύτητας, αλλαγής κατεύθυνσης και έλεγχος σώματος,
5. TEST AK PENDULUM: μέτρηση της ευκινησίας και της εκρηκτικότητας με ταχύτητες μικρών αποστάσεων και αλλαγή κατεύθυνσης 180 μοιρών,
6. BEEP TEST: μέτρηση αντοχής (η ικανότητά σας να διατηρείτε γραμμική ταχύτητα και ισχύ με ελάχιστες ποσότητες ανάπαυσης),
7. BOSCO CHRONOMAT: Μέτρηση κάθετου άλματος σε δυναμοδάπεδο.

