

Elite Skills Basketball Camp - Program Complet

(temele antrenamentelor pot suferi modificări)

Săptămâna 1

Ziua 1 (Marți) – Introducere în temele de bază

Locație: Sala Andu

- **08:30 - 09:45** – Aruncarea la coș – Tehnică de bază: îmbunătățirea tehnicii de aruncare
- **09:45 - 10:15** – Pauză de hidratare și gustare
- **10:15 - 11:30** – Jocul 1x1 – fundamente: schimbarea direcției, dribling sub presiune, aruncare rapidă
- **11:30 - 11:45** – Pauză de hidratare
- **11:45 - 13:00** – Apărare 1x1: poziționare corectă, mișcări laterale rapide, blocarea aruncărilor

Transfer către Baza Eco Sports Dome (Str. Tractorului 12)

- **13:00 - 15:00** – Pauză
 - **15:00 - 16:30** – Concursuri de aruncări (libere și 3 puncte) – evaluare individuală
 - **15:00 - 16:30** – (în paralel) Inițiere volei pe nisip
 - **16:30 - 17:00** – Pauză de hidratare și relaxare
 - **17:00 - 18:30** – Antrenament 3x3 – tactici de echipă
 - **17:00 - 18:30** – (în paralel) Prevenție accidentări și pregătire fizică
 - **18:30 - 19:45** – Activități de socializare, jocuri de echipă, evaluare zilnică
-

Ziua 2 (Miercuri)

- **08:30 - 09:45** – Aruncarea la coș
- **09:45 - 10:15** – Pauză
- **10:15 - 11:30** – Joc 1x1 – perfecționare: atac, apărare, strategii
- **11:30 - 11:45** – Pauză
- **11:45 - 13:00** – Apărare 1x1 – avansat: blocarea driblingului, apărarea unghiurilor

Transfer către Baza Eco Sports Dome

- **13:00 - 15:00** – Pauză
 - **15:00 - 16:30** – Concursuri aruncări rapide
 - **15:00 - 16:30** – (în paralel) Volei pe nisip
 - **16:30 - 17:00** – Pauză de hidratare
 - **17:00 - 18:30** – Jocuri 3x3: colaborare, spațiere, pase
 - **17:00 - 18:30** – (în paralel) Prevenție accidentări
 - **18:30 - 19:45** – Activități recreative și feedback personalizat
-

Ziua 3 (Joi)

- **08:30 - 09:45** – Aruncarea la coș – jocuri dinamice
- **09:45 - 10:15** – Pauză
- **10:15 - 11:30** – Joc 1x1 – tactici de atac/apărare
- **11:30 - 11:45** – Pauză
- **11:45 - 13:00** – Apărare 1x1 – strategii avansate

Transfer către Baza Eco Sports Dome

- **13:00 - 15:00** – Pauză
 - **15:00 - 16:30** – Competiție 1x1
 - **15:00 - 16:30** – (în paralel) Volei
 - **16:30 - 17:00** – Pauză
 - **17:00 - 18:30** – Jocuri 3x3 – aplicarea tacticilor
 - **17:00 - 18:30** – (în paralel) Prevenție accidentări
 - **18:30 - 19:45** – Conferință
 - **19:45 - 21:00** – Cină
-

Ziua 4 (Vineri)

- **09:15 - 10:45** – Concursuri de aruncare
- **10:15 - 12:00** – Joc 1x1 și 3x3 – aplicare tactici
- **12:00 - 14:00** – Pauză

După-amiază: Participare la Sibiu Streetball

Ziua 5-6 (Sâmbătă - Duminică)

- Participare la **Sibiu Streetball**
 - **Duminică:** Festivitate de premiere, recuperare la Sala Eco + Aria Bazin
-

Săptămâna 2

Ziua 7 (Luni)

Locație: Sala Andu

- **08:30 - 09:45** – Aruncarea la coș din mișcare și viteză – accent pe tehnica corectă
- **09:45 - 10:15** – Pauză de hidratare și gustare
- **10:15 - 11:30** – Joc 1x1 – competiție cu accent pe atac
- **11:30 - 11:45** – Pauză de hidratare
- **11:45 - 13:00** – Apărare 1x1 – competiție cu accent pe apărare

Transfer către Baza Eco Sports Dome

- **13:00 - 15:00** – Pauză
- **15:00 - 16:30** – Concursuri de aruncări pe echipe
- **15:00 - 16:30** – (în paralel) Competiție de volei pe nisip
- **16:30 - 17:00** – Pauză de hidratare și relaxare
- **17:00 - 18:30** – Antrenament 3x3 – tactici de atac
- **17:00 - 18:30** – (în paralel) Prevenție accidentări și pregătire fizică
- **18:30 - 19:45** – Activități de socializare și evaluare zilnică

Ziua 8 (Marți)

- **08:30 - 09:45** – Aruncarea la coș – accent pe execuție corectă
- **09:45 - 10:15** – Pauză
- **10:15 - 11:30** – Joc 1x1 – competiție cu accent pe apărare
- **11:30 - 11:45** – Pauză
- **11:45 - 13:00** – Apărare 1x1 – competiție cu accent pe atac

Transfer către Baza Eco Sports Dome

- **13:00 - 15:00** – Pauză
 - **15:00 - 16:30** – Concurs de aruncări rapide
 - **15:00 - 16:30** – (în paralel) Volei pe nisip
 - **16:30 - 17:00** – Pauză
 - **17:00 - 18:30** – Jocuri 3x3 – competiții cu accent pe apărare
 - **17:00 - 18:30** – (în paralel) Prevenție accidentări și pregătire fizică
 - **18:30 - 19:45** – Conferință 2
 - **19:45 - 21:00** – Cină
-

Ziua 9 (Miercuri)

- **08:30 - 09:45** – Aruncarea la coș din diferite posturi (pivot, extremă etc.)
- **09:45 - 10:15** – Pauză
- **10:15 - 11:30** – Joc 1x1 – din diferite posturi, accent pe atac
- **11:30 - 11:45** – Pauză
- **11:45 - 13:00** – Apărare 1x1 – posturi diferite, accent pe apărare

Transfer către Baza Eco Sports Dome

- **13:00 - 15:00** – Pauză
 - **15:00 - 16:30** – Competiție 1x1
 - **15:00 - 16:30** – (în paralel) Volei
 - **16:30 - 17:00** – Pauză
 - **17:00 - 18:30** – Jocuri 3x3 – aplicarea tacticilor
 - **17:00 - 18:30** – (în paralel) Prevenție accidentări și pregătire fizică
 - **18:30 - 19:45** – Conferință
 - **19:45 - 21:00** – Cină
-

Ziua 10 (Joi)

- **08:30 - 09:45** – Aruncări din posturi variate – exersare intensă
- **09:45 - 10:15** – Pauză
- **10:15 - 11:30** – Joc 1x1 – accent pe atac din posturi diferite
- **11:30 - 11:45** – Pauză
- **11:45 - 13:00** – Apărare 1x1 – accent pe apărare în funcție de post

Transfer către Baza Eco Sports Dome

- **13:00 - 15:00** – Pauză
 - **15:00 - 16:30** – Competiția finală de aruncări
 - **15:00 - 16:30** – (în paralel) Volei
 - **16:30 - 17:00** – Pauză
 - **17:00 - 18:30** – Jocuri 3x3 – scenarii tactice finale
 - **17:00 - 18:30** – (în paralel) Prevenție accidentări și pregătire fizică
 - **18:30 - 19:45** – Evaluări și discuții pe grupe cu antrenorii
-

Ziua 11 (Vineri)

- **09:00 - 10:30** – Joc 5x5 cu oprire și corectare – accent pe decizii și colaborare
- **10:30 - 11:00** – Pauză
- **11:00 - 12:30** – Joc 5x5 continuare – aplicarea feedback-ului

- **12:30 - 13:00** – Pauză și discuții despre jocuri

Transfer către Baza Eco Sports Dome

- **13:00 - 15:00** – Pauză
 - **15:00 - 16:30** – Competiția finală de 3x3
 - **15:00 - 16:30** – (în paralel) Competiția finală de volei pe nisip
 - **16:30 - 17:00** – Pauză
 - **17:00 - 18:30** – Sesiune completă de recuperare sportivă – explicarea exercițiilor
 - **18:30 - 19:45** – Conferință
 - **19:45 - 21:00** – Cină
-

Ziua 12 (Sâmbătă) – Ziua de încheiere

- **09:30 - 11:30** – Finală 1x1
- **11:30 - 12:00** – Pauză
- **12:00 - 13:30** – Finală 5x5

Transfer către Baza Eco Sports Dome

- **13:45** – Pauză
 - **14:45** – Festivitatea de premiere + **Ceremonia de închidere**
-

Locații principale:

- Sala Andu
- Baza Eco Sports Dome
- Aria Wellness
- Sala Transilvania – Sibiu Streetball

 **Incluse:** mese, gustări, sesiuni de relaxare, activități recreative și conferințe