

Partneři a sponzoři





V letošním roce proběhne v Jičíně basketbalový camp v termínu **30. června – 6. července 2013** pro ročník narození 1994 a mladší. V roce 2013 se jedná již o **čtrnáctý ročník** basketbalového tréninkového tábora pro mládež.

## Základní informace

- Zúčastnit se může každá dívka nebo chlapec ve věku od 8 do 19 let.
- Podmínkou účasti je vyplněná přihláška a zaplacení účastnického poplatku.
- Na základě přihlášky obdrží každý účastník po uzavěření přihlášek potvrzení účasti a další informace.
- Pro zrušení účasti po zaplacení účastnického poplatku platí následující pravidla:
  - Při oznámení více než 7 dnů před zahájením se z celkové částky odečte 200 Kč.
  - Při oznámení méně než 7 dnů před zahájením se odečte 350 Kč.
  - Při porušení pravidel campu ztrácí účastník nárok na vrácení účastnického poplatku.

Volný den je v přibližné půlce campu a slouží k regeneraci a odpočinku všech účastníků.

V tomto dni jsou do programu zařazeny nejrůznější aktivity, které město Jičín dokáže nabídnout. Může to být například kino, prohlídka města nebo návštěva galerie, jistotou je místní aquapark, nebo bazén, což rozsoudí počasí.

## Informace pro rodiče

- Na campu budou trénovat zkušení trenéři s dlouholetou praxí s mládeží a ligoví hráči či hráčky.
- Na jednoho trenéra připadne max. 10 dětí.
- Stravování je zajištěno na internátě SPŠ a VOŠ Jičín.
- Sportovní část campu bude probíhat ve sportovním areálu v Jičíně, 4. ZŠ, případně 1. ZŠ – vše poblíž sportovního areálu, přechody vždy v doprovodu trenérů.

## Povinné vybavení

Sálová obuv, běžecká obuv i oblečení, přezůvky, světlý a tmavý tréninkový dres (triko), švihadlo, plavky, vlastní basketbalový míč, láhev na nápoje – pitný režim, karta zdravotního pojištěnce, pojištění po dobu pobytu, odvaha a tréninková morálka.

## Další informace

Případné informace lze dostat na telefonu: 608 759 751 – Petra Babáková nebo 737 233 682 – David Streubel

## Denní program

Denní programy jsou si v podstatě hodně podobné v průběhu celého campu. Liší se pouze drobnými rozdíly.

Den je standardně rozdělený do bloků. Dva z nich jsou dopoledne, dva odpoledne a jeden večerní trénink = zápasy.

<b>7.30</b>	budíček
<b>8.00</b>	snídaně
<b>8.40</b>	odchod na sportoviště
<b>9.00 – 11.45</b>	dopolední tréninky
<b>12.20</b>	oběd
<b>14.40</b>	odchod na sportoviště
<b>15.00 - 17.15</b>	odpolední trénink
<b>17.45</b>	večeře
<b>18.40</b>	odchod na sportoviště
<b>19.00 - 21.00</b>	večerní zápasy
<b>21.45</b>	druhá večeře
<b>22.00</b>	večerka
<b>22.30</b>	noční klid

## Náplň campu

- **individuální činnosti jednotlivce** – rozvoj základních prvků basketbalového výkonu
- **základní herní spolupráce** – spolupráce 2–3 hráčů dle věku a složení účastníků
- **basketbalová utkání** – večerní zápasy družstev
- **basketbalové soutěže** – soutěže o zajímavé ceny v různých věkových kategoriích
- **koordinační a běžecké atletické prvky** – základní atletická průprava – abeceda, překážky...
- **obratnostní schopnosti a úpolová cvičení** – rozvoj motorických schopností dle věku
- **zatížení z hlediska srdeční frekvence** – zapojení sporttestrů v tréninkové jednotce
- **doplňkové sportovní aktivity a hry** – využití pískových kurtů a dalších sportovišť
- **regenerace** – využití Aquacentra či koupaliště Kníže

**Pokud se staneš nejlepším účastníkem campu, příští rok trénuješ za polovic!**

## S kým se na campech setkáte?

### Trenéři:

- **Michal Fröhde** – hráč Mattoni NBL – BK Jindřichův Hradec
- **Eric Eisman** – hráč Mattoni NBL – BK Jindřichův Hradec, v minulosti člen mládežnických reprezentací
- **Michaela Bělohoubková** – hráčka Excelsior ŽBL – BK Studánka Pardubice
- **Andrea Vacková** – hráčka Excelsior ŽBL – Kara Trutnov, účastnice mládežnické reprezentace, trenérka mládeže v Trutnově
- **Libor Švandrlík** – hráč I. ligy mužů – Sokol Hradec Králové, také hráč II. ligy mužů v Jičíně
- **Tomáš Novotný** – v minulosti hráč Mattoni NBL a člen mládežnické reprezentace, dnes trenér II. ligy mužů Tesla Pardubice
- **Jaroslav Vrbas** – trenér ligové mládeže JBC Brno
- **Tereza Mikulová** – hráčka VČL žen a trenérka mládeže v Jičíně
- **Anita Smolíková** – hráčka VČL žen v Jičíně
- **David Streubel** – dlouholetý trenér mládeže (extraliga, liga), člen RT reprezentace ČR žen U20
- a další... (budou průběžně doplněni)

### Realizační tým:

- **David Streubel** – dlouholetý trenér mládeže (extraliga, liga), člen RT reprezentace ČR žen U20
- **Petra Babáková** – hráčka II. ligy žen v Liberci a VČL v Jičíně
- **Radka Richterová** – hráčka II.ligy žen - BC Benšev a trenérka mládeže
- **Kateřina Doškářová** – zdravotní zajištění campu

### Ubytování

#### Varianta 1: 3770 Kč

ubytování na internátě SPŠ a VOŠ Jičín (3–5 lůžkové pokoje – sociální zařízení na patře společné)

#### Varianta 2: 2740 Kč

bez ubytování (pro hráče z Jičína a okolí)

Součástí campu je návštěva Aqua centra či koupaliště Kníže a pitný režim přímo v halách!

Našich campů se již zúčastnilo více jak 1 200 hráčů a hráček.

**Každý účastník campu obdrží tričko a dáreček !**