

Nyári napközis rendszerű kosárlabda tábor Pilisborosjenőn

Kedves Szülők!

Szeretném tájékoztatni Önöket és gyermekeiket arról, hogy júliusban napközis rendszerű kosárlabda tábort szervezek Pilisborosjenőn. Ez egy olyan napközis tábor lesz, amelyre kifejezetten kosárlabdázó fiúkat és lányokat várok, illetve azokat a gyermekeket, akik szeretnének elkezdni kosárlabdázni vagy legalább megismerkedni az alapokkal.

Helyszín: Pilisborosjenői Német Nemzetiségi Ált. Iskola. Pilisborosjenő, Fő út 1.

Időpont: 2026. július 06-10. és július 20-24. Hétfőtől péntekig, reggel 8:30-tól 16:00-ig (érkezés 8 órától).

Ellátás: napi háromszori étkezés: tízórai, ebéd, uzsonna. Szeretném megkérni Önöket arra, hogy az ebédhez csomagoljanak evőeszközt gyermekeik részére. Az evőeszközt természetesen minden gyermek minden nap hazaviszi.

Edzés: naponta kettő. Délelőtt és délután is hosszabb edzéseink lesznek, melyeken nem az intenzitás, hanem a technika pontos megtanulása zajlik. Délelőtt és délután is 2 órás foglalkozásokat tervezek. Pihenésképpen más sportágak mozgásanyagával is ismerkedünk.

A tábor célja a labdavezetés, labdakezelés, passzolás és dobás pontos, magasszintű elsajátítása. Kezdők számára az alapok elsajátítása és a kosárlabda játék megszerettetése. Ezért a következő mozgásformákra kell számítani:

- labdakezeléses, labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok helyben és mozgás közben;
- labdavezetéses gyakorlatok kisebb részben helyben, nagyobb részben mozgás közben;
- irányváltások labdával mozgás közben (lepörgés, test mögötti átütés, láb közötti átütések, „crossoverek”;
- passzolások egy- és kétkézessel;
- dobás helyben egy- és kétkézessel (ez csak a kisebbeknek);
- tempódobás;
- dobás labdavezetés utáni megállásból;
- játék. Sok-sok játék.

Terveim szerint különdíjakért szervezünk majd 1:1 és 2:2 bajnokságot, kosármecceket és dobóversenyeket.

Edző: Hevér Ferenc testnevelő, kosárlabda szakedző. További kosárlabda edzők érkehetnek a jelentkezők számától függően.

A tábor díja: 55.000 Ft/hét.

Testvérkedvezmény: 5.000 Ft/hét, fizetendő díj: 50.000 Ft/hét

Második hét: 50.000 Ft/hét

Rövidebb időtartam esetén: 11.000 Ft/nap

A részletekről e-mailen tájékoztatom a jelentkezőket. Jelentkezni e-mailben lehet.

További kérdések esetén keressenek meg telefonon vagy e-mailen:

Tel.: 70 456 2900

E-mail: kosarhever@gmail.com

Hevér Ferenc