



## BASKETBALL CAMP

Ενδεικτικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
09:00 - 09:50	Ασκήσεις βασικής τεχνικής Ντρίπλα - Σουτ	Εκδρομή στη θάλασσα, beach soccer (Σχοινιάς)	Βελτίωση ειδικής φυσικής κατάστασης	Ομαδική τακτική	Summer League
09:50 - 10:00	Διάλειμμα		Διάλειμμα	Διάλειμμα	
10:00 - 10:50	Ασκήσεις βασικής τεχνικής Ντρίπλα - Σουτ		Ομαδική τακτική	Βασική τεχνική	
10:50 - 11:00	Διάλειμμα		Διάλειμμα	Διάλειμμα	
11:00 - 11:50	Ομαδική τακτική		Βασική τεχνική	Φυσική κατάσταση	
11:50 - 12:00	Διάλειμμα		Διάλειμμα	Διάλειμμα	
12:00 - 12:50	Κολύμβηση		Κολύμβηση	Κολύμβηση	
13:00 - 13:30	Φαγητό στο εστιατόριο				
13:30 - 15:00	Μεσημβρινή Ξεκούραση Ping pong – Κινηματογράφος – Bowling				
15:00 - 15:50	Φυσική κατάσταση	Ομαδική τακτική	Ασκήσεις βασικής τεχνικής Ντρίπλα - Σουτ	Διαγωνιστικά ατομικά παιχνίδια	Διαγωνιστικά ατομικά παιχνίδια
15:50 - 16:00	Διάλειμμα				
16:00 - 16:50	Εσωτερικό τουρνουά 3 vs 3	Ασκήσεις βασικής τεχνικής Ντρίπλα - Σουτ	Εσωτερικό τουρνουά 3 vs 3	Ασκήσεις βασικής τεχνικής Ντρίπλα - Σουτ	Απονομές μεταλλίων