

GAMETIME



SUMMER 2019

ALGEMEEN

- 6 dagen kamp gericht op het aanleren van de fundamentals en het perfectioneren van de skills
- gekwalificeerde coaches die uit elke deelnemer het beste boven halen, zowel op basketbalvlak als sociaal-emotioneel
- all around player development
- games: toepassen en teachen aangeleerde skills in allerlei competities
- GameTime visie en rules (zie website)

ROOKIE CAMP

- ontwikkelen individuele technieken en samenspel, stimuleren spelplezier
- fysieke en atletische ontwikkeling
 - basisuithouding
 - rompstabiliteit
- aanleren alle basisfundamentals
 - shooting techniek (video)
 - ball handling + dribbling
 - 1-on-1 skills (offense en defense)
 - spelen zonder bal
 - transitie en meerderheidssituaties
- intensief begeleiden van deze (vaak) eerste kampervaring

JUNIOR CAMPS

- bevorderen spelinzicht, juiste beslissingen maken, goede basketbalgewoontes aanleren
- fysieke en atletische ontwikkeling
 - lenigheid en dynamische stretching
 - blessure preventie
 - individuele game warm-up
 - kracht en explosiviteit
 - uithouding en weerstand
- verfijnen fundamentals uit het Rookie Camp
- plus verdere opbouw:
 - agility
 - boxing out + rebounding
 - high post + low post

- 3-on-3 circle move
- advanced classes - specialisatie
 - on court & class room
 - 1-on-1
 - pro shooting (video analyse)
 - ball handling onder druk
 - 'mental station': floor leader, momentum,...
 - voeding en gezondheid
- ontwikkelen leiderschapskwaliteiten op en naast het terrein

COLLEGE CAMPS

- high speed/pressure execution
- verhogen 'basketball IQ' en 'court awareness'
- fysieke en atletische ontwikkeling
 - lenigheid en dynamische stretching
 - blessure preventie
 - individuele game warm-up
 - kracht en explosiviteit
 - uithouding en weerstand
- perfectioneren alle fundamentals en skills uit het Junior Camp
- advanced classes – 2 opties (je kiest 1 van beide opties die de hele week jouw specifieke programma uitmaken)
 - ambidextrous
 - Dit kamp richt zich op de ontwikkeling van perfecte tweehandigheid
 - We werken een ganse week aan de niet dominante hand
 - Uiteraard omvat dit de tweehandige coördinatie
 - Vooral on, maar ook off the court
 - Denk bij Ben Simmons aan zijn geweldige afwerkingen in the paint met beide handen
 - Be ready to be challenged!
 - court vision
 - In dit kamp ligt de nadruk op het lezen van het spel
 - Zowel defensief als offensief de juiste beslissingen kunnen nemen
 - On the ball en off the ball
 - Court-IQ
 - Lead your team & be a great communicator
 - Denk bij LeBron James even verder dan de spectaculaire dunks, en kijk naar zijn fantastische passing, inzicht, overzicht...
- verantwoordelijkheid op en naast het terrein - how to be a true leader for your team