



## **SUMMER 2020 25 YEAR ANNIVERSARY**

### **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