

Basketball-Leistungscamps auf Ibiza



**Tour-
daten**

1. Leistungscamp am 17. – 20. Mai 2012 (über Christi Himmelfahrt)
2. Leistungscamp am 7.– 10. Juni 2012 (über Fronleichnam)



Ziele und Hintergründe



Verbesserung der Basketballfähigkeiten in einem professionellem „Wohlfühl-Umfeld“ mit Parkettboden-Halle, Sonne, Pool und Strand

Zielgruppe: Leistungsorientierte Basketballer im Alter zwischen zehn u. achtzehn

„Urlaubsreife“ Eltern können ihre Kinder begleiten und die schönen Seiten Ibizas und der Hotelanlage genießen und kennen lernen

Neben den – vorgesehenen - sieben Trainingseinheiten besteht die Möglichkeit, den Freiplatz und die anderen Sporteinrichtungen der Anlage kostenfrei zu nutzen

Das Camp ist kein Basis-Camp! Es nehmen nur ambitionierte Basketballer teil, so dass es zum größtmöglichen Lernerfolg kommt



Leistungscamp-Philosophie



Wir wollen die basketballerischen Fähigkeiten der Teilnehmer formen und die soziale Entwicklung des Basketballers begleiten – die eigenen Schwächen und Stärken müssen dem Spieler bewusst werden!

Dazu gehört neben einer gesunden Selbsteinschätzung, Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis, eine mehrdimensionale vereinsunabhängige Fremdeinschätzung und jede Menge Kommunikation und Training.

In einer Umgebung mit professionellen Rahmenbedingungen und Strukturen, in denen sich die Teilnehmer und deren Begleiter wohlfühlen, wollen wir Ergebnisse erzielen.



Wir wollen allen leistungswilligen und eigenmotivierten SpielerInnen eine Zusatzplattform bieten, ihre Basketball-Fertigkeiten zu verbessern und auszubauen.



Zahlen, Daten und Fakten



Die Camps finden vom 17. Mai 2012 – 20. Mai 2012 und vom 7. Juni – 10. Juni 2012 auf Ibiza im Club Stella Maris (* * *) statt.

Im Reisepreis sind enthalten: Alkoholfreies “All-Inclusive-Arrangement” im Club, Flüge, Trainer, Hoteltransfer, ärztliche Betreuung, Spalding-Wunschtrikot, 7 Trainingseinheiten

Erziehungsberechtigte können ihre Kinder zu Sonderkonditionen begleiten

Die Teilnehmerzahl ist limitiert, um den Teilnehmern die größtmögliche Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Die Unterbringung erfolgt in 3-Bett-AZimmer

Ein deutschsprachiger Reisebegleiter steht die ganze Reisedauer zur Verfügung

Vor Reiseantritt gibt es einen Informationsabend im Rhein-Main-Gebiet, an dem sich alle Beteiligten kennen lernen und Fragen ausgetauscht werden



Der Ablaufplan



Tag 1

Ankunft
8:30 Uhr

Briefing
12:00 Uhr

Mittagessen
ab 12:45 Uhr

1. Training
14:00 – 16:00 Uhr

2. Training
18:00 – 20:00 Uhr

Abendessen
ab 20:30 Uhr



Tag 2

Frühstück
8:30 Uhr

3. Training
10:00 – 12:00 Uhr

Mittagessen
ab 12:45 Uhr

Teammaßnahme
14:00 – 16:00 Uhr

4. Training
16:30 – 19:30 Uhr

Abendessen
ab 20:15 Uhr



Tag 3

Frühstück
8:30 Uhr

5. Training
10:00 – 12:00 Uhr

Mittagessen
ab 12:45 Uhr

Teammaßnahme
14:00 – 16:00 Uhr

6. Training
16:30 – 19:30 Uhr

Abendessen
ab 20:15 Uhr



Tag 4

Frühstück
8:30 Uhr

7. Training
10:00 – 13:00 Uhr

Mittagessen
ab 13:45 Uhr

Abschlussbespr.
14:30 Uhr

Abreise
16:00 Uhr



Die Trainingsinhalte

In Auszügen

Defense

Verbesserung der
Fußarbeit und
Stärkung der
Körperstabilität

Den Gegenspieler
„lesen“

Ballhandling

Körper-Hand-Fuß-
Kombination

Dribbelfähigkeiten
mit beiden Händen
entwickeln

Rebounding

Vorbereitung des
Reboundverhalten

Entwicklung eines
Rebound-
verständnisses

Athletik

Konditionsstärkung

Motorik-
verfeinerung

Ausdauer

Einteilung der Kraft

Leistungs-
optimierung und
Konzentrations-
erhöhung

Wurf

Grundform des
Wurfes sowie
Auswahl und Technik

Entwicklung von
Automatismen

Mentale Stärke

Intrinsische
Motivation

Extrinsische
Motivation

Kommunikation

Sinn der
Kommunikation in
Offense und Defense

Arten der
Kommunikation

Offense

Offensivfähigkeiten
lernen

Grundformen der
Offense

Spielverständnis

Lesen des Angriffs

Lesen der
Verteidigung



Offizielle Partner und Supporter



Ansprechpartner & Hinweise

Martin Schenk

Tel.: 0 61 81-4 34 79 52

Mobil: 01 75-7 28 29 10

E-Mail: Martin.Schenk@SPOPS.biz

Web: www.SPOPS.biz



SPOPS

Sports by SPOPS

Salisweg 30 f

63454 Hanau

Dieses Konzept wurde von SPOPS erstellt und bleibt unser Eigentum. Jegliche Bearbeitung, Verwertung, Vervielfältigung, Ausstellung und sonstige Verbreitung, insbesondere die geistige Aneignung, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung von SPOPS als Urheber. Zur Ausführung der Entwurfsarbeit ist einzig SPOPS berechtigt, dies gilt auch und insbesondere für einzelne Bestandteile der Ausarbeitung. Jeder Missbrauch wird rechtlich verfolgt und wird im Zweifelsfall als Schadensersatzforderungen geltend gemacht. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in der Regel die männliche Schreibweise verwendet. Wir weisen an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass sowohl die männliche als auch die weibliche Schreibweise für die entsprechenden Beiträge gemeint ist.

