



X-Mas Camp 2016 - schedule

27.-29. Dezember 2016

SPZ Nottwil

Dienstag / mardi 27.12.2016

- 11.30 h Ankunft / arrivée (Cafeteria, SPZ)
- 12.00 h Mittagessen / déjeuner, Zimmerverteilung / installer dans les chambres (SPZ / GZI)
- 14.30 h Training 1 (Halle / salle du sport SPZ)
- 18.30 h Abendessen / diner (Cafeteria, SPZ)
- 20.15 h Training 2 (Halle / salle du sport SPZ)
- 23.00 h Nachtruhe / repos nocturne (GZI)

Mittwoch / mercredi 28.12.2016

- 08.30 h Frühstück / petit déjeuner (Aurora GZI)
- 10.00 h Training 3 (Halle / salle du sport SPZ)
- 12.30 h Mittagessen / déjeuner (Cafeteria, SPZ)
- 14.45 h Training 4 (Halle / salle du sport SPZ)
- 18.00 h Abendessen / diner (Cafeteria, SPZ)
- 20.00 h Training freiwillig / libre (Halle / salle du sport SPZ)
- 23.00 h Nachtruhe / repos nocturne (GZI)

Donnerstag / jeudi 29.12.2016

- 08.00 h Frühstück / petit déjeuner (GZI)
- 09.30 h Training 6 (Halle / salle du sport SPZ)
- 11.45 h Evaluation (Halle / salle du sport SPZ)
- 12.30 h Mittagessen / déjeuner (Cafeteria, SPZ)
- 13.30 h Abreise / départ (Cafeteria, SPZ)

Sponsoren





X-Mas Camp - Trainingsplan

27.-29. Dezember 2016

SPZ Nottwil

Schwerpunkte Details

Training 1

- Wurf
- Chairskills

Technik, Stuhlposition, Stabilität, statisch, dynamisch, Layups/Zonenrand (1:0)
Wheelpositioning, First Push, Stabilität
5:5 game

Training 2

- Passen
- Ballhandling

Passbereich/-arten (Stabilität), statisch, dynamisch, Übersicht
Koordination, Basics, 2 Bälle, Paare
5:5 game

Training 3

- Defense
- Offense

Man-to-Man (**Wheelpositioning**), Zone (2:2)
Indirekter Block (**Wheelpositioning**), Seals, Diving/Screening
5:5 game

Training 4

- Offense
- Defense

Angriffsauflösung, Überzahlangriffe, Backpicks
Unterzahldefense, Switch
5:5 game

Training 5

- Spielformen

2:2 mit Passeur, 3:3

Sponsoren

