

Το BASKETBALL CAMP 2015 θα προσφέρει ένα αξιόλογο προπονητικό πρόγραμμα που ο βασικός του στόχος είναι η βελτίωση των νεαρών αθλητών και αθλητριών που ασχολούνται με το μπάσκετ στις 8 η 15 μέρες συμμετοχής τους ακολουθώντας τις καθημερινές διπλές προπονήσεις.

Το πρόγραμμα σχεδιάζεται από τον έμπειρο κόουτς και τους συνεργάτες του ενώ προγραμματίστηκε να υπάρχει σε σταθερή καθημερινή βάση γυμναστής που θα εκπονήει ειδικά προγράμματα με ασκισιολογικό προσαρμοσμένο στο άθλημα της Καλαθοσφαίρισης. Παράλληλα θα διοργανωθούν 3ήμερα Courses για PLAYMAKER και SHOOTING GUARD όπου οι παίκτες που θα πάρουν μέρος θα προπονηθούν υπό τις οδηγίες προπονητών και εν ενεργεία παικτών-τριών της Α1.



### Καθημερινή 5ωρη προπόνηση.

- Βελτίωση συναρμοστικής ικανότητας και γενικής επιδεξιότητας (βασικές στάσεις - ισορροπία σώματος - τρέξιμο).
- Βελτίωση ατομικής τεχνικής (ντρίπλ - πάσα - σουτ - ρημπάουντ - ball handling - footwork - άμυνα).
- Πρόγραμμα προπονήσεων καταρτισμένο για τις συγκεκριμένες ηλικίες των γκρουπ.
- Το ασκισιολογικό διαφοροποιείται ανάλογα και με το επίπεδο των αθλητών.
- Το προπονητικό πρόγραμμα βοηθά τους νεαρούς καλαθοσφαιριστές να βελτιώσουν την ατομική τους τεχνική και την αθλητική ικανότητα τους.
- Προβολή εξειδικευμένων DVD με ατομικές και ομαδικές ασκήσεις Μπάσκετ.
- Επισκέψεις διακεκριμένων Παικτών-Προπονητών-Επιστημόνων στο χώρο της Κατασκίνωσης και διαλέξεις με ενδιαφέρον για τα νέα παιδιά.
- Προγράμματα Υγιεινής και Αθλητικής Διατροφής στους συμμετέχοντες.
- Παρέχεται Ιατρική κάλυψη επί 24ωρης βάσης.
- Απονομή Διπλωμάτων Συμμετοχής με το τέλος της περιόδου



### Ημερήσιο Πρόγραμμα

### COACHING STAFF



**ΝΙΚΟΣ ΛΙΝΑΡΔΟΣ**  
Επικεφαλής Προπονητής

### ΔΙΟΝΥΣΗΣ ΓΚΙΟΥΛΕΑΣ

Προπονητής ΜΠΑΣΚΕΤ  
Καθηγ. Φυσικής Αγωγής  
Τεχνικός Διευθυντής Π. Φάληρο

### ΚΩΣΤΑΣ ΑΓΓΕΛΟΥ

Προπονητής ΜΠΑΣΚΕΤ Α.Σ ΔΟΥΚΑ  
Καθηγ. Φυσικής Αγωγής

### ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΓΕΡΟΓΙΑΝΝΗΣ

Προπονητής ΜΠΑΣΚΕΤ  
Τμημάτων Υποδομής ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ Σ.Φ.Π  
Καθηγ. Φυσικής Αγωγής

### ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΑΚΑΛΙΑΣ

Προπονητής Τεχνικός Διευθυντής  
Ολυμπιάδας Πετρούπολης

### ΤΑΚΗΣ ΚΑΛΑΝΤΖΗΣ

Προπονητής ΜΠΑΣΚΕΤ  
Καθηγ. Φυσικής Αγωγής

### ΜΑΡΙΑ ΚΟΤΣΙΦΑ

Προπονητρια ΜΠΑΣΚΕΤ  
Γυναικείων Τμημάτων ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ Σ.Φ.Π  
Καθηγ. Φυσικής Αγωγής

### ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΑΝΩΛΙΤΣΑΚΗΣ

Προπονητής ΚΑΟΚ ΠΑΛΑΙΜΩΝ ΚΟΡΙΝΘΟΥ  
Ενωσιακός προπονητής ΕΣΚΑΚ  
Καθηγ. Φυσικής Αγωγής

### ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΤΡΑΤΑΚΟΣ

Προπονητής ΜΠΑΣΚΕΤ  
Γυναικεία Ομάδα Αγ. Παρασκευής

### ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΧΡΥΣΙΚΟΠΟΥΛΟΣ

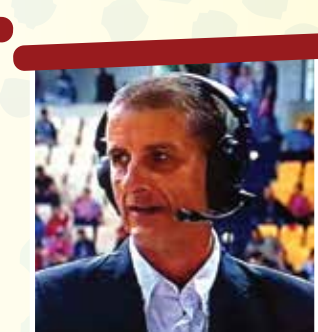
Υπεύθυνος Επικοινωνίας BASKET CAMP  
Πρώην Καλαθοσφαιριστής

## Νίκος Λινάρδος

Ως αθλητής, έπαιξε 15 χρόνια επαγγελματικό Μπάσκετ (ΠΑΝΙΩΝΙΟ-ΣΠΟΡΤΙΚ-ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ και ΜΑΡΟΥΣΙ), έχει 40 συμμετοχές με την Εθνική Ελλάδα με κορυφαία του στιγμή, την κατάκτηση της 1ης θέσης στο αξεχαστο σε όλους Πανερωπαικό Πρωτάθλημα του 1987. Προπονητής με δίπλωμα Α' κατηγορίας. Έχει δουλέψει σε όλα τα επίπεδα (Πρωταθλητής Γ' ΕΣΚΑ με την ομάδα του Μαραθώνα, Γυναικείες ομάδες ΟΚΑΒ Βριλησίων και ΑΕΚΤ, Υπεύθυνος στο αναπτυξιακό πρόγραμμα της ΕΣΚΑ για ηλικίες έως 16 χρονών), συμμετείχε στο προπονητικό πρόγραμμα των Πανεπιστημίων DUKE και NORTH CAROLINA υπό την καθοδήγηση των Μάικ Σιζέφσκυ και Ντιν Σμιθ (1997-1999). Στην Α1 έχει δουλέψει:

ΜΑΡΟΥΣΙ (1999-2001 και 2006-2012)  
Κατάκτηση Ευρωπαϊκού Κυπέλλου Σαπόρτα και 2 φορές 3η θέση Ελληνικό Πρωτάθλημα-Συμμετοχή TOP -16 EUROLEAGUE-ΠΑΝΙΩΝΙΟ (2004-2006) - 16 ULEB CUP ΑΠΟΕΛ ΚΥΠΡΟΥ (2002-2003) - ΚΥΠΕΛΛΟΥΧΟΣ ΚΥΠΡΟΥ ΑΠΟΛΛΩΝ ΛΕΜΕΣΟΥ (2003-2004)  
Συνεργάτης προπονητής στην ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Μπάσκετ στο ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ Πρωτάθλημα του 2007 και στους ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ του Πεκίνου 2008. ΛΙΜΟΖ ΓΑΛΛΙΑΣ Συνεργάτης 2012-2013  
Από τον Αύγουστο του 2014 ανέλαβε σαν Τεχνικός Διευθυντής-Προπονητής την οργάνωση της ομάδας μπάσκετ του Συλλόγου ΝΙΚΗ ΔΡΟΣΙΑΣ. Είναι πτυχιούχος ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ από την ΠΑΝΤΕΙΟ ΑΝΩΤΑΤΗ ΣΧΟΛΗ Μεταπτυχιακό Δίπλωμα στην Αθλητική Διοίκηση (SPORTS ADMINISTRATION) από το Πανεπιστήμιο της Βόρειας Καρολίνας. Σχολιαστής στη ΝΕΡΙΤ Αγώνων της EUROLEAGUE

[f NikosLinardosBasketballCamp](#)



Στην Κατασκίνωση THE RANCH οι αθλητές και αθλήτριες θα γνωρίσουν και θα ζήσουν σε ένα μέρος ονειρικό που σε μεταφέρει σε άλλη εποχή αλλά ταυτόχρονα σου προσφέρει απόλυτη ασφάλεια και ανέσεις απαραίτητες για να έχουν μία ευχάριστη διαμονή στην διάρκεια των προπονήσεων τους. Οι αθλητές-τριες που θα συμμετάσχουν στο BASKETBALL CAMP 2015 θα μένουν αποκλειστικά σε δικό τους συγκρότημα σπιτιών όπου στα δωμάτια τους θα διαμένουν μόνο αθλητές του BASKET και οι σκαθάρες θάνατ πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής η Αθλητές. Οι Οικολογικές σύγχρονες ξύλινες κατοικίες με το δικό τους W.C παρέχουν μια άνετη διαμονή.



www.ranch.gr  
email: info@ranch.gr  
f theRanch

### ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

**BASKETBALL**  
Ολοκαίνουργιο Κλίεστο Γήπεδο  
4 Ανοιχτά Γήπεδα Μπάσκετ  
1 Ανοιχτό Γήπεδο MINI BASKET  
Αίθουσα γυμναστικής με όργανα

**ΑΛΛΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ**  
3 Γήπεδα Ποδοσφαίρου 11X11  
τό ένα με φυσικό χλοοτάπητα  
2 Πισίνες 33 και 25 μέτρων και μία Παιδική  
1 Γήπεδο Τένις  
2 Γήπεδα Βότσε  
4 Τραπέζια Πινγκ- Πόνγκ

**ΑΡΤΙΑ ΕΞΟΠΛΙΣΜΕΝΟ ΙΑΤΡΕΙΟ**  
Στελεχωμένο με έμπειρους ιατρούς και νοσοκόμες σε 24ωρη βάση.

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ**  
Το ΜΕΝΟΥ των αθλητών-τριών καταρτίζεται από διαιτολόγο και ο σεφ με το επιτελείο του φροντίζει για την παρασκευή υγιεινών και γευστικών εδεσμάτων.



3ήμερα  
Playmaker @ Shooting Guard Courses

1<sup>ο</sup> 8ήμερο 18/6 - 25/6  
2<sup>ο</sup> 8ήμερο 25/6 - 2/7  
3<sup>ο</sup> 8ήμερο 2/7 - 9/7  
15ήμερο 18/6 - 2/7  
ή 25/6 - 9/7

Προγράμματα 8 και 15 ημερών για παιδιά 7-16 χρόνων



### Ημερομηνίες

- 1<sup>ο</sup> 8ήμερο 18 Ιουνίου έως 25 Ιουνίου
- 2<sup>ο</sup> 8ήμερο 25 Ιουνίου έως 2 Ιουλίου
- 3<sup>ο</sup> 8ήμερο 2 Ιουλίου έως 9 Ιουλίου
- 15ήμερο 18 Ιουνίου έως 2 Ιουλίου ή 25 Ιουνίου έως 9 Ιουλίου

### Συνοδικό κόστος

με πλήρη διαμονή και διατροφή:  
8ήμερο 320€ + ΦΠΑ, 15ήμερο 620€ + ΦΠΑ

### Ειδικές τιμές

Για αδέρφια και group της ίδιας ομάδας (5 και πάνω)

### Playmaker camp 29/6 έως 1/7 (παιδιά 7-16 ετών)

Επιπλέον κόστος 30€

### Shooting Guard 6/7 έως 8/7 (παιδιά 7-16 ετών)

Επιπλέον κόστος 30€

### Εγγραφές-Πληροφορίες

Για εγγραφές στο CAMP του μπάσκετ και πληροφορίες σχετικά με την κάλυψη του κόστους μέσω των ασφαλιστικών ταμείων και του ΟΑΕΔ απευθυνθείτε στα γραφεία της κατασκίνωσης τηλ. 210 4100121-2 και 27410 93800 κα Σταυρούλα Γκιώνη ή Άννα Μαρία Κορασιδη

### Ερωτήσεις για προπονητικά θέματα

Επικοινωνήστε με τον κο Βαγγέλη Χρυσικόπουλο τηλ. 6973 695355



### GROUP FRESHMEN (7-10 χρονών)

Εκμάθηση και εμπέδωση των βασικών Ασκισιολογία για χειρισμό της μπάλας (ball-handling). Πάσας (είδη), Ντρίπλ (είδη) και Σουτ. Ξεμαρκαρίσματα και Κίνηση με ή χωρίς την μπάλα Συναγωνιστικές ασκήσεις Σουτ= Διαγωνιστικά 1vs1, 2vs2 και 3vs3

### GROUP SOPHOMORES (11-14 χρονών) @ SENIORS (15-16 χρονών)

Επιπλέον της διδακτέας ύλης των FRESHMEN Διδάσκονται η ατομική επιθετική και αμυντική τεχνική ανά θέση Συνεργασίες αμυντικές και επιθετικές 2-3 και 4 παικτών Συνεργασίες ψηλού και guard (pick n roll action) Ομαδική τακτική 5vs5 (τελειοποίηση αιφνιδιασμού και κίνησης motion offense). Η παραπάνω ύλη προσαρμόζεται ανάλογα το επίπεδο των συμμετεχόντων.

### PLAYMAKER Course

- Τα χαρακτηριστικά και ο ρόλος του Playmaker
- Τα βασικά στοιχεία ενός ικανού Playmaker
- Η ηγετική φυσιογνωμία του Playmaker μέσα στο γήπεδο
- Αγωνιστική πειθαρχία και ομαδικότητα
- Βελτίωση της ικανότητας του στη ντρίπλ - πάσα - σουτ
- Δημιουργία με τη μπάλα για τους συμπαίκτες του και τότε θα πασάρει
- Η ταχύτητα μεταφοράς της μπάλας από άμυνα σε επίθεση
- Αμυντική ικανότητα - κατεύθυνση στην ομαδική και ατομική άμυνα

### SHOOTING GUARD Course

- Βασική τεχνική στο σουτ
- Ο ρόλος των ποδιών στο σουτ
- Ο σωστός μηχανισμός του χεριού στο σουτ (από την υποδοχή της μπάλας μέχρι την εκτέλεση του σουτ)
- Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος στο σουτ
- Βασική θέση υποδοχής της μπάλας πριν το σουτ
- Σωστή ισορροπία σώματος κατά την εκτέλεση του σουτ
- Πότε και πόσο πρέπει να πηδάμε όταν σουτάρουμε

