

Årsplan 2011/12

ESAA Basketball morgentræning:

ESAA Basketball morgentræning er en uddannelse til elitespiller.

Trænerne vil prioritere

- Fundamentals
- Hårdt arbejde
- Selvtræning
- Fysisk træning
- Testing
- Attitude
- Disciplin
- Individuelle fokuspunkter

Fundamentals:

I hallen har vi hele tiden fat i de grundlæggende elementer i spillet i form af stationstræning med individuelt fokus. Det er her der er tid til at gå i dybden med de elementer i spillet man sjældent har tid til, under en normal holdtræning i klubben.

Individual profile:

Alle spillere får en kort individuel snak med en ESAA-træner ud fra følgende emner:

- Testresultater og målsætninger
- Individuelle fokuspunkter
- Fremgangsmåde og træningsmetoder
- Individuel ugeplan: Skole, lektier, træning og fritid.

Testing:

Alle spillere bliver testet 3 gange om året. August, December og April.

Testen består af 4 elementer:

1. Sprint
2. Vertical leap
3. Ballhandling/speed
4. Defense/footwork/koordination/speed

Fysisk træning:

Alle spillere introduceres for hård fysisk træning i hallen.

Når trænerne vurderer den enkelte spiller til at være klar, bygger vi på i vægtrummet. Her lægges meget vægt på teknik, disciplin ift. træningsprogrammer/planlægning, og dokumentation.

Når spillerne når de 15-16 år stiger deres træningsmængde. Denne belastning skal kroppen være klar til. Derfor introduceres ESAA-Basistræning.

Spillere (uanset alder) der har problemer med skader henvises til fysioterapeut, og derefter ESAA-Basistræning. Man har ALDRIG fri!