

Plan zajęć drużyny „MG13” w czasie 4move Future Stars – Małopolski Festiwal Koszykówki z Marcinem Gortatem

Środa – 14 lipca

- a) I trening – Anderson/Gortat/Beyer/Glessner – 11.00-12.30 – trening ogólnorozwojowy, zapoznanie się z zespołem
- b) I wykład – Anderson/Gortat/Beyer/Glessner – 13.00-14.00 – omówienie treningu
- c) II trening – Anderson/Gortat/Beyer/Glessner – 16.00-17.30 – gry 5 na 5, uwagi od trenerów, pierwsze przygotowanie do sparingu z reprezentacją Francji
- d) II wykład – Anderson/Gortat/Beyer/Glessner – 18.00-19.00 – omówienie II treningu

Czwartek – 15 lipca

- a) I trening – Beyer/Glessner – 13.00-15.00 – drugie przygotowanie do sparingu z reprezentacją Francji, ćwiczenie taktyki, elementy ataku/obrony
- b) Sparing z Francją – Beyer/Glessner – 19.00-20.30

Piątek – 16 lipca

- a) I trening na COM COM ZONE – Anderson/Gortat – 10.00-11.30 – wspólna gra w koszykówkę
- b) I wykład – Glessner – 14.30-15.30 – temat: scouting w NBA
- c) II wykład – Rogowski – 16.00-17.30 – temat: przedstawienie osoby, film z siłowni w Orlando Magic, techniki ćwiczeń siłowych
- d) III wykład – Beyer/Glessner – 19.00-20.30 – temat: omówienie sparingu z FR, omówienie roli i wyników każdego z zawodników PL

Sobota – 17 lipca

- a) I wykład – Beyer – 11.00-12.30 – temat: praca asystenta trenera drużyny NBA – zadania i wyzwania, pytania od publiczności
- b) II trening/wykład – Anderson – 12.40-14.00 – temat: szkolenie zawodników obwodowych, pytania od publiczności
- c) III trening/wykład – Gortat – 14.20-15.40 – temat: szkolenie zawodników podkoszowych i skrzydłowych; aspekty przejścia gracza z wieku juniora do „dorostej” koszykówki, pytania od publiczności