



SWISH-BASKETBALL CAMP

שחקן יקר!

SWISH - הינה תכנית אימונים אישית בכדורסל, הכוללת אימוני כדורסל ספציפיים על פי צרכיו האישיים של השחקן ואימונים על פיתוח קבלת ההחלטות וקריאת מצבים במצבי משחק שונים ותחת לחץ. כמו כן ישנה עבודה על היכולות האתלטיות, הכוח והעשרה בנושאים שונים כגון: פיתוח אגרסיביות, קואורדינציה, גמישות ועוד. התכנית מתמקדת בפיתוח יכולתו האישית של השחקן בעבודה בקבוצות קטנות (עד 4 שחקנים בלבד).

תכנית האימונים **SWISH 2019** תתקיים השנה בין התאריכים:

21.06.19 עד 12.07.19

16 ימי אימון מלאים!!

התכנית השנה תכלול:

4 יחידות אימון ביום, במשך שלושה שבועות:

1. 2 אימוני כדורסל אישי בכל יום - בקבוצות קטנות של עד 4 שחקנים בקבוצה עם מאמן בכיר.
2. אימון גופני - אשר כולל אלמנטים של אתלטיות, כוח, גמישות, זריזות, קואורדינציה וכו' ואימוני העשרה ייחודיים בנושאים מגוונים, כגון: פילטיס, פיתוח אגרסיביות, שיווי משקל וכו'.
3. אימון כדורסל נוסף - הדגש על אלמנטים של טקטיקה אישית, קבלת החלטות וקריאת מצבי משחק שונים, למידה ותרגול הוצאה לפועל במצבי המשחק עם לחץ מגן, זמן וכו'.

* לאור ההצלחה משנה קודמת ימשיך בצוות האימון המאמן מנטלי רוני צוקרמן (עוזר מאמן עירוני נס ציונה - ליגת העל) אשר ילווה את הפרויקט מתחילתו ועד סופו, בסדנאות עם השחקנים ברמה אישית והקבוצתית.

התכנית הינה אישית ומתאימה ליכולתו של כל שחקן ושחקן ומביאה למימוש מקסימלי של הפוטנציאל הקיים בו, התוכנית נבנית ע"י נתי כהן בשיתוף השחקן. במהלך התכנית נתמקד בנושא הקליעה המהווה חלק חשוב בהתפתחות השחקן לרמות גבוהות, נשתמש באביזרים רבים לשיפור וייצוב הקליעה וכן ניתן לכל שחקן תוכנית לעבודה אישית על הקליעה מצולם בווידאו וכן חומרים על הנושאים אותם עליו לשפר, כל שחקן עובר שיחת סיכום אישית עם נתי כהן וקבלת דו"ח מקצועי מפורט בסוף הפרויקט. בנוסף יקבלו ההורים והשחקנים הרצאה עיונית.

מיקום: הקומפלקס האיכותי והחדש של "תיכונט" ברחוב שושנה פרסיץ 3 בתל אביב, אשר כולל, במתחם אחד, את כל התנאים הדרושים לתכנית האימונים שלכם.

בקומפלקס: אולם כדורסל ממוזג ומרווח, חדר כושר, חדרי מתיחות וחימום, חדרי ספח לפעילויות ייחודיות ושטחי אימון גופני ואתלטיקה וכן מלתחות.

צוות המאמנים כולל מאמנים מנוסים באימון הגילאים הצעירים, עם שנות פעילות רבות במסגרות איגוד הכדורסל בנבחרות ישראל השונות, מחלקות נוער מובילות, אקדמיות וכן קבוצות בוגרים.

כדורסל :

- **נתי כהן המנהל המקצועי של הפרויקט** - מאמן נבחרת הנוער של ישראל, מאמן שנים רבות בליגת העל ובלאומית וכן בנבחרות הצעירות ובאקדמיה של איגוד הכדורסל, ניהל מקצועית מחלקות נוער מובילות שנים רבות.
- **ליאור קרת** – לשעבר ע. מאמן נבחרת קדטים והעתודה ומאמן באקדמיה לכדורסל, מאמן הנוער על ומנהל מקצועי הפ' גלבוע.
- **גיא קפלן**- עוזר מאמן הפועל גלבוע ליגת העל, עבד כעוזר מאמן נבחרת הנוער.
- **דרור כהן** - 15 שנה שחקן בליגת העל ובכל נבחרות ישראל, עוזר מאמן בהפועל ירושלים ובמכבי ראשל"צ בליגת העל וכן עוזר מאמן נבחרת ישראל בוגרים.
- **עופר רחימי** – אימן ליגת העל מכבי חיפה ושנים ליגה לאומית, עוזר מאמן נבחרת ישראל בוגרים.
- **רוני קאן** – ניהל מקצועית בבני הרצליה שנים רבות, אימן נבחרות צעירות, השנה אימן בנוער ובליגת על תיכוניים בבליך ר"ג.
- **ברק לדרר**- מאמן נערים לאומית הפועל ת"א ועוזר מאמן נבחרת ישראל לנוער ובהפועל ת"א בוגרים ליגת על.
- **אדיר אמר**- אימן באקדמיה של איגוד הכדורסל, עוזר מאמן נבחרת הנוער והקדטים ומאמן נבחרות ישראל הצעירות וכן מאמן נערים לאומית בבני הרצליה.
- **אוהד גולדברג** – מאמן נוער על הפועל חולון ותיכון קרית שרת ליגת על ביה"ס אימן שנים רבות במחלקת הנוער קרית אונו.
- **אמיר פטל** – מאמן הנוער של מכבי אשדוד, ניהל מקצועית שנים בר"ג ואימן נוער על וליגת על תיכוניים בבליך.
- **איל אוריאל** – מאמן שנים רבות במחלקת הנוער של בני הרצליה, השנה אימן נערים לאומית מכבי אשדוד.
- **יובל קוז'יקרו**- מאמן בכיר במחלקת הנוער הפועל חולון.
- **עומר בילנסקי**-מאמן נערים לאומית הפועל ת"א.
- **צביקה צוקה ירדן** – אימן בעבר בליגת העל ובלאומית, מאמן מחלקת הנוער עירוני ר"ג.
- **אלעד בן צור** – מאמן מנוסה במחלקות נוער נס ציונה, ראשל"צ ומכבי אשדוד וכן מאמן במסגרת טרום קדטים איגוד הכדורסל.
- **פול דילייני** – שחקן חיזוק בליגת על שנים רבות, השנה שיחק בליגה לאומית, אימן והדריך ילדים מחלקת נוער ובמחנות.

● **אתלטיקה ובנייה גופנית :** **עדו ברזילאי** - מאמן יכולות גופניות בכיר.

● **אימוני אגרסיביות:** **עומרי ציפורי** - מאמן בכיר ב mma .

● מאמנת פילאטיס – **רינת חסון**

● בנוסף יהיו מאמנים ושחקני ליגת העל אורחים שיעבדו עם השחקנים בתוך תחנות העבודה.

מחנה זה מיועד לשחקנים שחולמים להתפתח, להשתפר ולהגשים את החלום, אנחנו כתפיסה מעוניינים ללוות אותך בתהליך ארוך, ההמשכיות חשובה מאוד בדרך להיות שחקן טוב יותר וכן חשובה בניית היסודות באופן הנכון והמקצועי ביותר, קיץ זו ההזדמנות הכי טובה לך, ביחד נעבוד איתך על התכנים שאתה צריך ומבקש. השנה נקיים ליווי בפרויקט מיוחד גם במהלך השנה.

טלפון ליצירת קשר :

אלון בירנצויג: 0507899999 נתי כהן: 0503919147

בהצלחה צוות
SWISH