



יום שלישי 03 אוגוסט 2021

סילבוס נבחרת כדורסל 13-394902

תנאי קבלה

עמידה ברף יכולת מקצועית, אתלטית, משמעתית בהתאם לדרישות הנבחרת ובהתחשב ברף המקצועי הכללי של הסטודנטים.

נוכחות מלאה במשחקים בליגה התחרותית ובאימונים במהלך השנה.

תכנית אימונים שבועית:

2 יחידות שבועיות (אימון ומשחק/ 2 אימונים) + אפשרות ליחידה נוספת לתרגול אישי

תכנית שנתית:

עבודה על יכולת טכנית עם כדור

עבודה על כושר גופני אירובי, אנאירובי ויכולות אתלטיות

תרגול טקטיקה אישית

בניית תוכנית טקטית הגנתית והתקפית (DRIBLL DRIVE ,PACKLINE וכו')

מטרות:

- א. להתחרות בליגת איגוד הכדורסל ולמקסם את הישגי הנבחרת
- ב. להשתתף בתחרויות סטריטבול ולמקסם הישגים
- ג. להעצים את היכולות המקצועיות האישיות והקבוצתיות
- ד. ליצור בסיס פיזי ואתלטי מתאים שיאפשר לשחקנים למקסם את הרמה המקצועית בכדורסל
- ה. ליצור המשכיות ובסיס לעונה הבאה, מדי עונה ועונה.

הערה:

עצם הרישום והקבלה לנבחרת אינם מבטיחים השתתפות פעילה בחלק/ כל המשחקים או כמות דקות מסויימת במשחק כזה או אחר. ייתכן כי שחקן כזה או אחר לא ישותף במשחק (ועדיין יהיה חייב להיות נוכח בו) בהתאם לשיקוליו הבלעדיים של מאמן הנבחרת

הרכב הציון: 65% - נוכחות

35% - יכולת אישית + התקדמות אישית+ הגעה למשחקים