



МАКЕДОНСКА КОШАРКАРСКА ФЕДЕРАЦИЈА

MACEDONIAN BASKETBALL FEDERATION



До: Клубови, тренери и младинските школи
Предмет: Прв контролен тренинг С.Ц. Ново Лисиче (Дупка) на 09 и 10. 01.2016

Почитувани,

Во рамките на програмата за квалитетен развој на играчите, континуирано следење и индивидуално-техничко и тактичко усовршување, ќе се одржи првиот контролен тренинг за сезона 2015/2016 година по следниот распоред:

Прва група: (09.01.2016 година)

- Скопје
- Тетово
- Гостивар
- Кичево
- Дебар
- Струга
- Охрид,

Втора група: (10.01.2016 година)

- Велес
- Кавадарци
- Прилеп
- Битола
- Радовиш
- Струмица
- Гевгелија
- Македонска Каменица
- Штип
- Пробиштип
- Кочани
- Делчево
- Крива Паланка

Клубовите кои се натпреваруваат во младинските лиги да испратат 3 кошаркарки У-16, и три кошаркарки У-18, кои по мислење на тренерот заслужуваат да се најдат на тренингот и две кошаркарки, на возраст У-14. Приватните школи кои не се натпреваруваат во рамките на КФМ, да испратат две кошаркарки У-14. Играчите се должни со себе да понесат спортска опрема.

Задолжително е на тренингот да присуствуваат тренери од младинските лиги, кои ќе бидат поделени во групи и ќе работат со играчите, во спортска опрема, поради одржување на тренингот за У-16, У-18, кои се натпреваруваат во рамките на Кошаркарската Федерација на Македонија. Во групата У-14, ќе бидат присутни тренери, што работат во таа категорија.

Тренерите за тренингот треба да подготват вежби:

1. Индивидуална и групна техника
2. Индивидуална и групна тактика
3. Passing Game
4. Одбрана “човек на човек” во зоната на шутот
– одбрана “човек на човек” на својата половина
– пресинг игра – на цел терен, на три четвртини од теренот или половина терен

Играчите и тренерите да бидат спремни 30 минути пред почетокот на тренингот.

Присуство на родители на тренингот е строго забрането.

Годиште	Време	Сала	Тренер
1998-1999	10:00-11:00	Ново Лисиче	
1998-1999	11:00-12:00		
2000-2001	12:00-13:00		
2000-2001	13:00-14:00		
2002-2003	14:00-15:00		
2004-2005	15:00- 16:00		

Овој распоред може да претрпи одредени промени, во зависност, од бројот на кошаркарки, кои ќе се појават на тренингот.

Координатор на сите женски селекции Стојна Вангеловска тел: 070/227-369