



BASKETBALL TECH CAMPUS ★

BASKETBALL TECH CAMPUS VERANO 2016

Turno 1 del 27/06 al 2/7
Turno 2 del 3/7 al 8/7

SEDE: Barreiro (Portugal)

Pavilhão Municipal Luís de Carvalho

Empreendimento Cidade Sol, Rua 9, lote 9003
2835-514 Santo António da Charneca

**OBJETIVOS Y ESTRATEGIAS DE DESARROLLO
ENFOQUE DE ENTRENAMIENTOS Y HORARIO
RECOMENDACIONES SOBRE NUTRICIÓN E HIGIENE
NORMAS DE COMPORTAMIENTO
OTROS DATOS DE INTERÉS**



OBJETIVOS Y ESTRATEGIAS PRINCIPALES DE DESARROLLO

El **propósito** de este campus **no es enmarcar su nombre debajo de una superestrella de la NBA**, sin menospreciar su interés, **sino contar con un equipo internacional de entrenadores**, grandes especialistas en formación, **que hagan cierta y posible una mejora real en el juego individual y colectivo** de los participantes.

Aumentar la educación deportiva y competitiva, con explicaciones amplias sobre la vida deportiva y la nutrición adecuada.

Aumentar y perfeccionar los valores y conocimientos individuales (técnicos y tácticos), construyendo una red que permita una mejoría de la táctica individual, un incremento de la confianza en el juego y el desarrollo de una serie de recursos para el juego.

Combinar el trabajo colectivo, grupal e individual.

Mejorar la técnica, la confianza y la concentración en el tiro.

ENFOQUE DE ENTRENAMIENTOS Y HORARIO GENERAL

Una jornada del campus cuenta con:

- **Calentamiento general conjunto** para todas las edades.
- **Trabajo de la técnica de baloncesto** y otros elementos (pase, tiro, bote, defensa, preparación física...), **por estaciones** y niveles de calidad.
- **Análisis-explicación detallada**, en pista, de la ejecución excelente de los elementos técnicos realizados en las estaciones.
- Entrenamiento en **situaciones tácticas**.
- **Competiciones**: 1vs1, 3vs3, tiros libres, triples, entradas y 5vs5. Se plantean como una emocionante y divertida culminación del trabajo del día.
- **Tiempos para el descanso, la comida, ocio y otras actividades**.

HORARIO GENERAL APROXIMADO

08:30	Nos despertamos
08.30 – 09.00	Desayuno
10.00 – 10.30	Calentamiento + Coordinación
10.30 – 12.00	Estaciones Técnica Individual + Preparación Física (Incluido descanso + pequeño almuerzo)
12.00 – 12.30	Entrenamiento Tiro Específico
12.30 – 13.30	Competición entradas
13.45 – 14.30	Comida
14.30 – 16.00	Descanso
16.30 – 18.00	Entrenamiento técnico-táctico (grupos edad)
18.00 – 18.15	Descanso.
18.15 – 19.30	Liga regular 5vs5 Tech Campus
20.00 – 21.30	Higiene personal y convivencia
21.30 – 22.15	Cena
22.15 – 23.30	Convivencia y juegos
23.30	A dormir



RECOMENDACIONES SOBRE NUTRICIÓN E HIGIENE

Desayuno

Es aconsejable que el alumno desayune aproximadamente mucho antes de la actividad física. El desayuno debe ser consistente, pero fácilmente digerible. Por ello se les ofrecerá recomiendo la mayor cantidad de líquidos (zumos, batidos o lácteos) así como hidratos de carbono en forma de galletas, bollos, mermeladas, cereales. Otras alternativas válidas y muy digestivas son las frutas y los yogures.

Comida

Es aconsejable comer de todo. El menú está pensado para unas jornadas de mucha actividad física.

Descansos

Se harán descansos durante el día para que los participantes recuperen y beban líquidos. La organización ofrecerá agua mineral y bebidas isotónicas o similares a los participantes para hidratarse, un pequeño tentempié en el descanso de la mañana y en el de la tarde.

Vestimenta

El alumno deberá utilizar ropa específica para las actividades. El calzado para los entrenamientos deberá ponérselo para pisar la cancha de entrenamiento, para asegurar la máxima limpieza de la pista durante las prácticas. Debe cambiarse de calcetines a lo largo del día.

La organización proporciona a los participantes **una equipación de juego por cada turno** que se entregarán a lo largo del campus.

Vestimenta recomendada: camisetas de tirantes y pantalón corto de baloncesto, calzado de baloncesto para entrenamiento, varios pares de calcetines. Se recomienda llevar la mochila o bolsa de deporte marcada con nombre y apellidos, al igual que toda aquella ropa que no se utilice durante el entrenamiento.

Son 6 jornadas de entrenamiento por turno.

Ropa de piscina y playa: los jugadores tendrán su rato de piscina y actividades en la playa, por lo que deberán llevar bañador, toalla, piscina, chanclas, crema protectora, ropa de cambio para continuar con los entrenamientos.

También tendrán que llevar toalla de baño.

Ropa de calle: Para el tiempo libre y de ocio.

Se recomienda marcar toda la ropa y mochila con nombre y apellidos y año de nacimiento.

Las instalaciones no dispondrán de mantas (sólo sábanas), por lo que se recomienda llevar saco de dormir o manta.

Servicio de lavandería: Contaremos con 2 lavadoras en el centro. Cada jugador/a, bajo supervisión de los responsables, podrá lavar su ropa siempre que lo desee. Para mayor comodidad, se recomienda traer una bolsa de red para lavadoras. El club facilitará el detergente y suavizante. También hay disponible un servicio de lavandería organizado con coste aparte a abonar en el centro para quien lo prefiera.

NORMAS DE COMPORTAMIENTO DURANTE EL CURSO

Normas relativas al uso de las instalaciones y el material

A todos nos gusta disfrutar de instalaciones y material en buen estado. Cuidalo para poder conservarlo así: Utiliza las papeleras, mantén limpio el vestuario. Deja tus pertenencias recogidas y respeta las de tus compañeros, come y bebe en los lugares habilitados para ello, cuida del material para que pueda ser aprovechado durante las actividades.

Normas de convivencia con tus compañeros

De tu buen comportamiento y participación dependerá que disfrutes del curso al máximo: Prohibido discutir o regañar con un compañero. Prohibido tomar algo prestado sin el permiso del dueño. Ante cualquier conflicto, acudir a los entrenadores. Cada actividad tiene reglas propias, respétalas.

Normas de convivencia con tus entrenadores

Atiende al máximo las instrucciones de los Directores Técnicos y de los entrenadores. Siempre habrá entrenadores dispuestos a escucharte y resolver los problemas, cuenta con ellos. Trátalos con educación y recuerda que debes respetar sus indicaciones.



BASKETBALL TECH CAMPUS

Normas para la comida

El horario del comedor debe respetarse. Para ir a comer se seguirán las instrucciones de los entrenadores y responsables del Campus.

Otras observaciones

Es necesario seguir las indicaciones de los monitores y responsables. En ningún momento se podrán abandonar las actividades o las instalaciones previstas sin consentimiento del monitor responsable. Cualquier alumno que incumpla de forma grave estas indicaciones, podrá ser expulsado sin derecho a ninguna compensación

Documentación a llevar:

- DNI y/o Pasaporte en vigor
- Autorización de viaje (Guardia Civil)
- Tarjeta sanitaria (pública y/o privada)
- Tarjeta sanitaria europea (recomendable)

Dinero: podrán llevar para sus pequeños gastos (los más pequeños podrán dejarle el dinero a Iva, fisioterapeuta).

WIFI: no habrá wifi en el alojamiento pero sí en el pabellón de entrenamiento. Para urgencias podréis contactar con Iva (fisioterapeuta).

OTROS DATOS DE INTERÉS

Seguro de lesiones y servicio de fisioterapia del Campus

El campus tiene contratado un seguro para cubrir las posibles lesiones que se puedan producir.

El campus cuenta con un fisioterapeuta que revisará posibles lesiones y realizará las actuaciones preventivas y de recuperación que se requieran.

Aquellos con algún tipo de medicación tendrán que informar a los entrenadores para su control.

TELÉFONOS DE CONTACTO

Davor Matkovic. Director Técnico. **661 128 773**

Uros Dragicevic. **692 506 031**

Daniel Gómez. Director e Información técnica. **689 033 405**

Juan Carlos Fociños. Director General. **669 778 476**

Iva Gigovski. Fisioterapeuta. **675073735**

Inscripciones. info@basketballtechcampus.com - 91 819 03 49 - 615 938 307

PREFIJO PORTUGAL: +351

DIRECCIONES DE INTERÉS

Organizador campus: Baloncesto Torrelodones. Plaza Jose M^a Unceta, 4-6. 28250. Torrelodones. Madrid. Email: info@btorrelodones.com. Salida 27 A6 (dirección A Coruña). Salida 33 A6 (dirección Madrid).

Alojamiento:

Escola de Fuzileiros

Vale de Zebro

2830-412 Barreiro

Instalaciones entrenamiento:

Pavilhão Municipal Luís de Carvalho

Empreendimento Cidade Sol, Rua 9, lote 9003

2835-514 Santo António da Charneca

Escola Secundária De Santo António

Morada: Rua António Aleixo

2835-511 Santo António da Charneca



BASKETBALL TECH CAMPUS ★

SERVICIO DE AUTOCAR



BASKETBALL TECH CAMPUS VERANO 2016

Turno 1 del 27/06 al 2/7

Turno 2 del 3/7 al 8/7

**SEDE:
Barreiro (Portugal)**



BASKETBALL TECH CAMPUS ★

Turno 1: del 27 de junio al 2 de julio (horarios aproximados)

Salida: Domingo 26 de junio

Moncloa: **9.00h** (Paseo de Moret) Mitad de calle. A la altura esquina C/ Martín de los Heros

Torrelodones (Polideportivo): **8.30h**

Regreso: Domingo 3, después de desayunar: 7.00h (aproximadamente).

Sábado 2 de julio

Torrelodones: **16:00h**

Moncloa: **15:30h**

Turno 2: del 3 al 8 de julio

Salida: Sábado 2 de julio

Moncloa: **9.00h** (Paseo de Moret) Mitad de calle. A la altura esquina C/ Martín de los Heros

Torrelodones: **8.30h**

Regreso: Viernes 8 de julio (después de comer): **15.00h** (aproximadamente)

Torrelodones: **23.00h**

Moncloa: **23.30h**

TELÉFONOS DE CONTACTO

Davor Matkovic. Director Técnico. **661 128 773**

Uros Dragicevic. **692 506 031**

Daniel Gómez. Director e Información técnica. **689 033 405**

Juan Carlos Fociños. Director General. **669 778 476**

Iva Gigovski. Fisioterapeuta. **675073735**

Inscripciones. info@basketballtechcampus.com - 91 819 03 49 - 615 938 307

PREFIJO PORTUGAL: +351

DIRECCIONES DE INTERÉS

Organizador campus: Baloncesto Torrelodones. Plaza Jose M^a Unceta, 4-6. 28250. Torrelodones. Madrid. Email: info@btorrelodones.com. Salida 27 A6 (dirección A Coruña). Salida 33 A6 (dirección Madrid).

Sede del Campus y Alojamiento:

Alojamiento:

Escola de Fuzileiros

Vale de Zebro

2830-412 Barreiro

Instalaciones entrenamiento:

Pavilhão Municipal Luís de Carvalho

Empreendimento Cidade Sol, Rua 9, lote 9003

2835-514 Santo António da Charneca

Escola Secundária De Santo António

Morada: Rua António Aleixo

2835-511 Santo António da Charneca