

CAMPUS DE TECNIFICACIÓN BALONCESTO

26 y 27 DICIEMBRE

2 y 3 Enero

09.00 - 14.00 horas

**posibilidad de pre-horario desde
las 8.30 horas*

30 €/Día jugadoras Stadion

40 €/día jugadoras No Stadion



Sede Baloncesto: Colegio Senara

Edades: 2º Primaria a 2º Bachillerato

**Autobús salida en Colegio Valverde
parada en Colegio Montealto*



PLANIFICACIÓN DIARIA

9:00 Recepción de jugadoras en el colegio Senara y explicación de la jornada

9:15

Calentamiento

9:30 – 10:30

Primera sesión de entrenamiento

10:30 – 10:45

Descanso

10:45 – 11:45

Segunda sesión de entrenamiento

11:45 – 12:15

Almuerzo (la organización proveerá de zumo y fruta a cada participante. Se pueden llevar su propio almuerzo)

12:15 – 12:45

Sesión de Tiro

12:45 – 13:30

Competiciones y juegos

13:30 – 13:45

Estiramientos y recogida de material

14:00

Salida de jugadoras

Precio

- 30 €/Día jugadoras Stadion
- 40 €/día jugadoras No Stadion

***Autobús** desde el Colegio Valverde 8.30 y Colegio Montealto 8.50 . Precio 10€/día

NORMAS BÁSICAS

Durante la duración del campus, todos los participantes somos un EQUIPO y estamos sujetos a unas normas de convivencia y disciplina basadas en el respeto y el sentido común. Aquí enumeramos algunas de ellas:

- Puntualidad en todas las actividades. Retrasarse uno mismo retrasa al equipo.
- Tener buena predisposición para participar en todos los entrenamientos y actividades. Ayudar a que los compañeros también participen y se integren en el Equipo.
- Cuidar del material y de las instalaciones.
- Hacer caso de las indicaciones de los entrenadores y responsables del Equipo.

ALERGIAS

Durante el campus, a media mañana, se proveerá a las jugadoras de un almuerzo consistente en fruta y zumo o batido. Las jugadoras pueden traer de casa un snack o sandwich saludable, para completar el almuerzo si así lo consideran las familias.

MUY IMPORTANTE: Rogamos, comuniquen a la dirección del campus cualquier alergia del tipo que sea y/o pauta médica que tengamos que tener en cuenta.

SEGURO MÉDICO

Todas las jugadoras estarán cubiertas por un seguro médico, contratado para cubrir las posibles lesiones que puedan suceder.

CONTACTO

Dirección del campus de baloncesto

Mónica Messa – baloncesto@fundacionstadion.org

En función de las inscripciones, edades y niveles, se confeccionarán los grupos de trabajo, adaptando el tipo e intensidad de los ejercicios a los mismos, de manera que las sesiones sean de máximo aprovechamiento para las participantes.

DÍA 1 ·

FUNDAMENTO CALENTAMIENTO Mano no dominante + Técnica de tiro

OBJETIVOS TÉCNICOS DEL ENTRENAMIENTO

Bote y cambios de mano

Sesión 1: Gesto técnico del bote: Manejo de balón, mejora de los distintos usos de bote (Protección/ Campo abierto), disociación, cambios de mano, toma de decisiones sobre bote, etc

Sesión 2: Aplicación al juego: dribling con bote en 1c1, obtener ventajas ofensivas con bote, toma de decisiones.

TIRO

Técnica adaptada a la edad + Ejercicios para maximizar el número de tiros

COMPETICIONES Y JUEGOS

Liga interna de 1c1. Todas contra todas para establecer orden de clasificación y luego un sistema de PlayOff.

DÍA 2 ·

FUNDAMENTO CALENTAMIENTO Juego de pies y pivotes

OBJETIVOS TÉCNICOS DEL ENTRENAMIENTO

Pase

Sesión 1: Gesto técnico del pase: Conocer todos los tipos de pase y su uso. Mejorar gestos técnicos.

Sesión 2: Aplicación al juego: Timing, correcciones sobre situaciones reales y toma de decisiones. Trabajo de recepción y uso de fintas (emisor y receptor) Pase en movimiento.

TIRO

Técnica adaptada a la edad + Ejercicios para maximizar el número de tiros.

COMPETICIONES Y JUEGOS

Tiro por parejas. Haremos tríos o parejas en función del ranking del día anterior para equilibrar el reparto de puntos (mejores clasificadas con peores clasificadas del ranking del día anterior). Competición de Two-ball, termómetro, tiros libres y triples

DÍA 3 ·

FUNDAMENTO CALENTAMIENTO

Paradas

OBJETIVOS TÉCNICOS DEL ENTRENAMIENTO

Trabajo de fundamentos del 1c1. Finalizaciones (tiro, entradas, paradas, fintas)

Sesión 1: Gestos técnicos: Diferentes situaciones técnicas para finalizar cerca del aro.

Sesión 2: Aplicación al juego: Lectura de la defensa para aplicar recursos (fintas, juego de pies y uso del cuerpo)

TIRO

Técnica adaptada a la edad + Ejercicios para maximizar el número de tiros.

COMPETICIONES Y JUEGOS

Liga interna de 2c2. Un sistema de liga todos contra todos para establecer orden de clasificación y luego un sistema de PlayOff.

DÍA 4 ·

FUNDAMENTO CALENTAMIENTO Acciones tras bote (Pasar y moverse, entrar o tirar)

OBJETIVOS TÉCNICOS DEL ENTRENAMIENTO

Fundamentos del 3c3 Juego con y sin balón (ataque y defensa)

Sesión 1: Gestos técnicos: Trabajo de fundamentos que nos permitan mejorar las recepciones (fintas), ocupar / desocupar espacios, cerca y lejos del aro.

Sesión 2: Aplicación al juego en ataque: Situaciones de juego en 3c3 y lectura en función de la defensa. Aplicación al juego en defensa: Situación defensiva jugador con balón, jugador sin balón y ayudas.

TIRO

Técnica adaptada a la edad + Ejercicios para maximizar el número de tiros

COMPETICIONES Y JUEGOS

Competición 3x3