

DOSSIER CAMPUS BUITRAGO





Una vez más, agradeceremos el interés y la confianza puesta en nosotros y nuestro campus de baloncesto. Este año las condiciones son especiales por el problema del COVID-19, pero estamos seguros que podremos ofrecer un gran campus para nuestros jugadores.

Presentación

El campus se desarrolla en las instalaciones ofrecidas por el ayuntamiento de Buitrago de Lozoya.

Para el desarrollo del campus disponemos por completo del pabellón municipal y la residencia Jota (Calle De La Soledad nº2 Buitrago de Lozoya (28730)).

Comenzaremos el día 4 de julio recibiendo a los jugadores en la residencia entorno a las 12:00. Una vez repartamos las habitaciones, expliquemos el funcionamiento del campus y presentemos a los entrenadores, comeremos y realizaremos el entrenamiento por la tarde.

Durante el campus se va a trabajar todos los días sin pausa, porque son 7 días de trabajo efectivo. Lo que vamos a tener presente es el nivel de cansancio y controlar la carga de cada deportista.

El día 11 de julio, fecha de finalización, desayunaremos, recogeremos y haremos las maletas, programando la recogida de los jugadores a las 12:00.

Cuerpo técnico

Alejandro López García. Director del campus

Pedro García Vaquerizo. Coordinador técnica individual

Roberto Gómez Ortega. Coordinador táctica colectiva

Conceptos a trabajar

- Finalizaciones

o Pérdida de paso, Eurostep, Pro Hop, aros pasados

o Finalizar con contacto y dar uso a la mano de no balón.

- Footwork

o Trabajo de pies en distintas situaciones de juego (Drop, Split, múltiples

Drag step, Switch...)

- Tiro

o Trabajo y análisis de la mecánica de tiro.



- o Tiro en situaciones de juego, tiro en situaciones especiales
- o Trabajo de volumen de tiro con la máquina de tiro.

- Bote y Cambios de mano

- o Crossover, Push Cross, entre piernas y cambios por la espalda...
- o Control de altura, ritmo, en estático y en movimiento.
- o Pocket dribble, Punch dribble...
- o Tacto de balón

- Paso cero

- o Situaciones del juego (campo abierto, recepción de balón...)
- o Finalizaciones
- o Tiro

- Pase

- o Pases a una mano
- o Pases a dos manos
- o Otros pases (pase de béisbol, pase de bolos...)

✚ Entrenamiento táctica individual y colectiva en grupos reducidos. Los jugadores realizarán sesiones de entrenamiento donde se aplicará lo trabajado en las sesiones de técnica individual en situaciones de juego.

✚ **Competiciones.**

Concurso de triples, two-ball, torneos por equipos...

✚ **Acondicionamiento físico.**

- o Velocidad y disociación de pies
- o Coordinación
- o Paradas y arrancadas
- o Habilidades del movimiento (movilidad, mecánica del movimiento, control motor, trabajo isométrico)



Horario tipo

9:00 - 9:30 Desayuno

10:00 - 11:30 **1ª Parte entrenamiento de la mañana**

11:30 - 11:45 Descanso + fruta

11:45 - 13:00 **2ª Parte entrenamiento de la mañana**

13:00 - 14:00 Tiempo libre

14:00 - 15:00 Comida

15:00 - 17:00 Descanso

17:00 - 18:30 **1ª Parte entrenamiento de la tarde**

18:30 - 18:45 Merienda

18:45 - 20:00 **2ª Parte entrenamiento de la tarde**

20:00 - 21:00 Tiempo libre

21:00 - 22:00 Cena

22:00 - 23:30 Veladas

*Dependiendo de las indicaciones sanitarias y si fuera posible, podremos ir a la piscina natural o realizar alguna actividad extra.

Ropa

Para el campus nuestra recomendación es llevar:

- Un chandal y chaqueta o sudadera
- 5-6 pantalones cortos deportivos
- Unas 15 camisetas.
- Toalla para ducha y para cara (allí nos dan toallas)
- Un par de zapatillas para baloncesto (o dos) y otras para correr, que no sean nuevas, para evitar riesgo de lesiones y ampollas.
- Chanclas, bañador y toalla de piscina.
- Neceser para la higiene personal
- Una gorra
- Calcetines y ropa interior en cantidades abundantes para poder cambiarse



Estancia

La residencia Jota está ubicada en la calle De La Soledad nº2 Buitrago de Lozoya (28730).

A 100m de la residencia está ubicado el centro de salud del pueblo, dónde nos pueden atender en caso de emergencia. El hospital que nos corresponde es Infanta Sofia en San Sebastián de los Reyes. A 150m de la residencia tenemos la farmacia.

Los entrenamientos se realizan en el Polideportivo Municipal ubicado en la calle Miramontes nº4.

La residencia cuenta con un comedor y la comida se prepara solo para los participantes del campus. El menú lo hacemos nosotros con los cocineros del campus. Intentamos que coman lo más equilibrado posible. En caso de algún problema alimenticio, es muy importante que nos avisen en el formulario.

A 200 m. de la residencia está ubicada la Guardia civil del pueblo, lo que nos da mucha tranquilidad. Cerca de la residencia tenemos una tienda de Día y dos tiendas de todo a 1€. Este año las salidas de la residencia estará más controlada.

Seguro

El seguro está contratado con MGS Seguro. El hospital que nos corresponde es Infanta Sofía de San Sebastián de los Reyes. Cada jugador debería llevar su tarjeta sanitaria, porque los años anteriores hemos tenido resfriados y rozaduras que son atendido en el Centro de Salud de Buitrago. En caso de una lesión más sería vamos a acudir al hospital de Infanta Sofia.

Importante

La organización del campus (club, entrenadores, colaboradores...) no se responsabilizan de los objetos que no sea imprescindibles para la realización deportiva, refiriéndose a teléfonos móviles, dinero, aparatos electrónicos, etc.

Si los jugadores no llevan teléfono móvil podrán contactar con ellos a través de los contactos de los entrenadores:



Alejandro López: 679 317 806

Pedro García: 695 999 780

Roberto Gómez: 686 779 569

Precio: 395€

El precio incluye:

- Alojamiento de régimen completo (4 comidas)
- Entrenamientos mañana y tarde
- Seguro deportivo
- Camiseta del campus
- Mascarilla personalizada

Se trata de un campus orientado a mejorar los jugadores individualmente. Nuestro trabajo, comunicación y motivación va ir en este sentido sin ninguna presión más que superarse y mejorar. Estamos en todo momento a vuestra disposición, para cualquier duda no dudéis en contactar con nosotros.

Muchas gracias por vuestra confianza.