

MICRO CAMP BASKET PRO

VERANO 2010



D
E
L

12

A
L

16

D
E

JULIO

2010



TELÉFONO DE INFORMACIÓN
E INSCRIPCIÓN

654 205 412

Pabellón Antela Parada
C./ Francisco Chico Méndez, nº 8
28100 Alcobendas MADRID

Director Técnico: Daniel PINTOR
Secretario Técnico: Sasha STRATIJEV
Coordinador Logístico: Jorge J. OSMA

www.plataformatridente.com



INTRODUCCIÓN

La Plataforma TRIDENTE en colaboración con el **CLUB BALONCESTO ALCOBENDAS** y la **FEDERACIÓN DE BALONCESTO DE MADRID**, está encantada de presentar los **CAMPUS de 3DT**, una nueva plataforma deportiva y con una serie de elementos que van a buscar el cambio en el mundo de la formación deportiva de los/as jugadores/as de baloncesto.

La Plataforma TRIDENTE, es una institución sin ánimo de lucro, dedicada a la promoción y desarrollo del baloncesto y la investigación, asesoramiento y propuesta de actividades para el baloncesto y que se crea por la necesidad del ocio para todos/as los chicos y chicas desde una perspectiva de educación y deporte.

Llevamos este año una propuesta para poder impulsar la participación de niños y niñas interesadas en ampliar sus conocimientos de baloncesto en las vacaciones y especialmente en este caso, durante el verano de 2010.

El Campus estará abierto a todos/as los/as chicos y chicas que tengan un nivel medio en baloncesto. En este Campus no buscamos que los futuros jugadores/as comiencen a aprender en este deporte, sino que progresen y aprendan por medio de un determinado número de niveles, un baloncesto que ya tienen consolidado.



PRESENTACIÓN

El **I MICRO CAMP "TRIDENTE BASKET PRO" VERANO '10**, pretende buscar el **RENDIMIENTO** del juego y también la formación de jugadores-as/personas en los aspectos saludables de competitividad y trabajo en equipo.

Nuestro trabajo se caracteriza por el máximo **RESPECTO** por el/la jugador/a que nos elige, confía, trabaja y depende en su formación integral personal y deportiva de nuestra **EXPERIENCIA** y **CAPACIDAD DE TRABAJO** con grupos de diferentes edades y niveles.

El baloncesto, siendo un deporte de equipo, necesita de la superación individual para resolver los momentos de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres, etc. por eso es necesario potenciar al individuo dentro de lo más importante: **EL EQUIPO**.

El comportamiento debe ser el de un deportista dentro y fuera de la cancha, sabiendo que con la mejora técnica individual conseguiremos potenciar al equipo. Trabajo individual solidario, progresión individual es igual a equipo competitivo, compuesto por jugadores/as comprometidos/as con el grupo.

La mejora técnica será dirigida a los elementos más concretos del juego. Divididos por niveles, trabajarán en grupos de siete u ocho jugadores por entrenador, buscando incidir en los aspectos menos trabajados en el día a día de los entrenamientos.

En los **CAMPUS** de 3DT su hijo/a se va encontrar que la formación deportiva será en **GRUPOS PEQUEÑOS**, para que se pueda conocer mejor a cada jugador/a, y así crear la **CONFIANZA** necesaria para conseguir una buena **COMUNICACIÓN** y una buena **ATMOSFERA** de **PROXIMIDAD** entre todos los **PARTICIPANTES** de este Campus.

El trabajo técnico de los participantes estará en continuo proceso de **EVALUACIÓN** por parte de nuestros entrenadores, consiguiendo un proceso de **AUTOEVALUACIÓN** realizado conjuntamente entre el/la jugador/a y su entrenador. Con esto esperamos aumentar su **RESPONSABILIDAD** y crear la **AUTODISCIPLINA**, donde su formación y la de todo el grupo van a estar por delante de la **PERSONA**.



Los RITMOS DE APRENDIZAJE son ADAPTADOS al/la jugador/a, con la condición de conseguir una cierta continuidad dentro de nuestro sistema de trabajo, apoyado en nuestra estructura, que permite una formación sin violencia, sin tensión y sin presiones. El/la jugador/a va a percibir que existe la preocupación por parte de sus entrenadores en ESTIMULAR, MOTIVAR y CONSEGUIR un alto nivel de intensidad y concentración en el trabajo diario, como la condición básica para su progreso. La programación va a combinar la jornada de trabajo con la jornada de descanso y recuperación para seguir los RITMOS BIOLÓGICOS del/la jugador/a.

En nuestros Campus el/la jugador/a tiene que tener presente que la ACTIVIDAD y el COMPROMISO serán los RESPONSABLES de su CONSTANTE PROGRESIÓN. Sin forzar al/la niño/a, dándole todas las posibilidades diferentes para APRENDER, adquirir los conocimientos técnicos, mejorar su rendimiento físico y energético, incrementar su nivel de juego, recursos técnicos-tácticos y elevar su nivel de cooperación con los/as demás jugadores/as, participantes. Le llamamos el METODO ACTIVO DE FORMACIÓN GLOBAL E INTEGRAL. Esto es posible gracias a los entrenadores EXPERTOS que van a encontrar en nuestros Campus, que prestan la importancia a la EDUCACIÓN Y FORMACIÓN del/la niño/a, su COMPRENSIÓN en todas las fases de trabajo, a sus necesidades y que están al servicio del/la jugador/a.

Además de todo esto se cumplirán unas excelentes CONDICIONES DE TRABAJO, ENTRENAMIENTO y COMPETICIÓN, en un ambiente de LIBERTAD PEDAGÓGICA y amplia estructura de nuevos métodos de trabajo.

Todos los entrenadores asociados están en el proceso de FORMACIÓN CONTINUA, un SISTEMA DE FORMACIÓN en constante proceso de EVOLUCIÓN. Acompañado por un ALTO GRADO de organización y con la FLEXIBILIDAD del sistema de entrenamiento y competición, creemos que vamos a ofrecer lo mejor para su hijo/a.

EL I MICRO CAMP "TRIDENTE BASKET PRO" VERANO '10, se desarrollará íntegramente en la población de Alcobendas. Durante la mañana se realizarán entrenamientos en las canchas del Pabellón Antela Parada, situado junto al Carrefour de Alcobendas.



EDADES

El I MICRO CAMP "TRIDENTE BASKET PRO" VERANO ´10, está dirigido a las siguientes edades, de acuerdo a las categorías que habrá para la próxima temporada 2010 - 2011.

- CATEGORÍA BENJAMÍN MASCULINO Y FEMENINO.
Nacidos/as en 2001 y 2002.
- CATEGORÍA ALEVÍN MASCULINO Y FEMENINO.
Nacidos/as en 1999 y 2000.
- CATEGORÍA PRE - INFANTIL MASCULINO Y FEMENINO.
Nacidos/as en 1998.
- CATEGORÍA INFANTIL MASCULINO Y FEMENINO.
Nacidos/s en 1997.



OBJETIVOS

El **I MICRO CAMP "TRIDENTE BASKET PRO" VERANO '10**, estará organizado por la Plataforma Tridente y el Club Baloncesto Alcobendas, que potenciará el espíritu de colaboración, solidaridad, formación y competición entre todos los participantes, tanto masculinos como femeninos.

El aspecto lúdico que rodea cualquier actividad deportiva servirá como estímulo para la diversión y el entretenimiento durante los cinco días que dure el **I MICRO CAMP "TRIDENTE BASKET PRO" VERANO '10**.

En todo acontecimiento deportivo hay premio al esfuerzo y en éste Campus, se premiará a los ganadores de las diferentes actividades así como a todos los participantes, tanto masculinos como femeninos, con diferentes obsequios de índole deportivo.

Los objetivos principales que buscamos en éste **I MICRO CAMP "TRIDENTE BASKET PRO" VERANO '10**, serán jóvenes deportistas que ven el baloncesto como una cancha de encuentro entre todos los participantes, sean del Club que sean.

Los objetivos principales que queremos conseguir son:

- LLEGAR A SER UNA BUENA PERSONA Y BUEN DEPORTISTA EN EL FUTURO.
- CONSTRUIR TU PROPIA IDENTIDAD COMO JUGADOR/A.
- CREAR LOS MEDIOS PARA LA VIDA POSTERIOR DENTRO Y FUERA DE LA CANCHA DE BALONCESTO.
- SER PERCEPTIVO Y FLEXIBLE PARA PODER ADAPTARSE A TODAS LAS CONDICIONES DE ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN.
- SER RESPONSABLE FRENTE AL ENTORNO DEL CLUB Y DEL EQUIPO.
- CONSEGUIR LA NECESARIA SEGURIDAD Y CONFIANZA.
- TENER UNA GRAN DISPONIBILIDAD PARA SEGUIR APRENDIENDO EN EL FUTURO, BUSCANDO LO NUEVO Y ÚTIL PARA EL MÁXIMO DESARROLLO POSTERIOR.



FECHAS Y HORARIOS

Las fechas para la celebración del **I MICRO CAMP "TRIDENTE BASKET PRO" VERANO '10**, serán del 12 al 16 de julio, ambas fechas inclusive.

JULIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
I MICRO CAMP "TRIDENTE BASKET PRO" VERANO '10						
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

HORARIOS DE TRABAJO PREVIO

08,30	APERTURA DEL PABELLÓN / LLEGADA DE JUGADORES/AS PROFESORES Y TÉCNICOS
08,45 - 09,00	REUNIÓN DE PLANIFICACIÓN TÉCNICA DE LA JORNADA
09,00 - 09,45	CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

CALENTAMIENTO

CALENTAMIENTO	CARRERA CONTINUA
	CARRERA COMBINADA CON LOS BOTES Y CAMBIOS DE SENTIDO Y DIRECCIÓN
	PASES
	POSICIÓN DEFENSIVA
	SALTOS Y PREPARACIÓN DE LOS TOBILLOS
	ESTIRAMIENTOS

HORARIOS DE TRABAJO TÉCNICO

09,45 - 11,15	1ª SESIÓN DE TRABAJO TÉCNICO
11,15 - 11,30	DESAYUNO
11,30 - 12,00	TALLER DE TIRO Y ESTADÍSTICA
12,00 - 12,30	VIDEO
12,30 - 13,15	TRABAJO DE TÁCTICA INDIVIDUAL (1 contra 1)
13,15 - 13,20	DESCANSO
13,20 - 14,30	ESTIRAMIENTOS Y REUNIÓN POR GRUPOS CON EL ENTRENADOR
14,30	FIN DE LAS SESIONES DE TRABAJO TÉCNICO



PLANIFICACIÓN TÉCNICA

Se establecen siete grupos de fundamentos que se irán trabajando de forma rotatoria con cada grupo de trabajo. Cada rotación tiene una duración de un día, de manera que cada día podamos comenzar con el siguiente fundamento..

Los grupos de fundamentos quedan establecidos de la siguiente manera:

- 1.- PASE, TIRO O ENTRADA.
- 2.- BOTE, TIRO O ENTRADA.
- 3.- DEFENSA - ATACANTE CON BOTE.
- 4.- DEFENSA - ATAQUE CON PASES.
- 5.- DESMARQUES.
- 6.- FINTAS.
- 7.- CERRAR EL REBOTE / REBOTE OFENSIVO.

Además de lo anterior, todos los días, independientemente de los fundamentos que correspondan, se realizarán los apartados siguientes:

A) SITUACIONES DE LA TÁCTICA INDIVIDUAL:

- 1 x 1 DESDE LAS POSICIONES DE BASE.
- 1 x 1 DESDE LAS POSICIONES DE ALERO.
- 1 x 1 DESDE LAS POSICIONES DE PÍVOT.

Todas las situaciones se van a iniciar con un desmarque y la recepción del balón.

B) TRABAJO TÁCTICO:

- 2 x 2 CON PANTALLAS, PUERTA ATRÁS Y CORTES.
- 3 X 3 LA COLOCACIÓN EN 5 POSICIONES.
- 3 X 3 TRIANGULO.
- 4 x 4 CON EL POSTE ALTO.
- 5 ABIERTO Y EN HERRADURA.

Los entrenamientos, se dividirán en FASES, que tendrán una duración de 60´ minutos, se completan con un calentamiento al principio, y estiramientos al final, trabajo que podrán realizar todos los jugadores/as juntos.

Los entrenadores, por su parte, cambiarán de grupo de entrenamiento cada día, a fin de rotar por la mayor parte de ellos, y así, procurar que no coincidan nunca un mismo grupo de jugadores/as, un mismo entrenador, y el mismo grupo de fundamentos a trabajar.



PRECIO DEL MICRO CAMP

EL PRECIO DEL MICRO CAMP SERÁ DE:

- 185 €UROS ANTES DEL DÍA 6 DE JULIO.
- 215 €UROS A PARTIR DEL 9 DE JULIO.

HABRÁ UNA SERIE DE DESCUENTOS:

- 12 % POR HABER ASISTIDO A ALGUNO DE LOS CAMPUS ORGANIZADOS POR LA PLATAFORMA TRIDENTE. EL PAGO SERÁ POR TANTO DE 160 €UROS.
- 20 % POR LA 2ª INSCRIPCIÓN DE UN HERMANO. EL PAGO SERÁ POR TANTO PARA CADA HERMANO DE 145 €UROS.
- 15 % POR LA INSCRIPCIÓN DE UN AMIGO. EL PAGO SERÁ POR TANTO PARA EL PRESENTADOR DEL AMIGO DE 155 €UROS.

AL HABER PLAZAS LIMITADAS, LOS JUGADORES SERÁN INSCRITOS POR UN RIGUROSO ORDEN DE INSCRIPCIÓN Y PAGO.

El número de plazas para el Campus es limitado por el deseo expreso de la Organización del Campus, para garantizar la calidad de trabajo y atención personalizada hacia todos los jugadores.



HOJA DE INSCRIPCIÓN

I MICRO CAMP TRIDENTE BASKET PRO - VERANO 2010

NOMBRE	<input type="text"/>		
APELLIDOS	<input type="text"/>		
DIRECCIÓN	<input type="text"/>		
LOCALIDAD	<input type="text"/>	POBLACIÓN	<input type="text"/>
DISTRITO POSTAL	<input type="text"/>	TELÉFONO DOMICILIO	<input type="text"/>
TELF. MÓVIL PADRES	<input type="text"/>		
TELF. MÓVIL PARTICIPANTE	<input type="text"/>		
FECHA DE NACIMIENTO	<input type="text"/>		
CLUB Ó COLEGIO	<input type="text"/>		

AUTORIZACIÓN PATERNA

DON

DOÑA

TELÉFONO MÓVIL URGENTE

D N I

FIRMA

ESTA HOJA DE INSCRIPCIÓN DEBE SER REMITIDA, JUNTO CON LA FOTOCOPIA DE LA TRANSFERENCIA REALIZADA A:

PLATAFORMA TRIDENTE

Av. / Talavera de la Reina, 3 - 2ª Dcha.

(28701) San Sebastián de los Reyes - MADRID –

TAMBIÉN PUEDEN ENVIAR ESTE DOCUMENTO ESCANEADO EN PDF A:

info@plataformatridente.com

La forma de pago será mediante transferencia bancaria al
BANCO SANTANDER / Cuenta de 20 Dígitos nº

0049 / 1117 / 52 / 2410467073

Calle O'Donnell, 23 (28009) MADRID

Referencia: PONER INSCRIPCIÓN " I MICRO CAMP TRIDENTE BASKET PRO - VERANO 2010"

La organización se reserva el derecho de suspender el Campus si no se cumplen las plazas previstas.



Alcobendas 28 de junio de dos mil diez

La PLATAFORMA TRIDENTE (Plataforma Internacional de Baloncesto Profesional), con domicilio en la C./ Eduardo Costa (28250) Torrelodones –MADRID- y con NIF: G 85873164.

SOLICITAMOS

Su permiso para utilizar fotografías y reportajes grabados de sus hijo/s en la página Web, que la Plataforma tiene instalada, con la dirección:

www.plataformatridente.com

En nuestra intención de ilustrar los contenidos de la página Web y la/s documentación posterior del campus como la Memoria, la edición de un Cd sobre el Campus, con imágenes tanto de grupo como individuales (cada uno de los jugadores tendrá una foto individual con la equipación oficial del Campus) y sobre todas las actividades que ofrecemos y ofreceremos en el futuro.

Sin otro particular y estando a su disposición para cualquier duda ó explicación que pudieran necesitar, reciban un cordial saludo,

Fdo.: Jorge Juan Osma
Director Ejecutivo.

Yo D. _____, con DNI nº: _____

AUTORIZO con el presente documento, a la Plataforma Tridente a utilizar las imágenes de mi hijo/s en las condiciones explicadas en el documento arriba expuesto. Cualquier otro tipo de utilización ó difusión de cualquier dato ó imagen sobre mi/s hijo/s deberá ser consultado/a personalmente.

FDO.: _____

DNI: _____



INFORME TÉCNICO

Cada participante recibirá un informe técnico de su trabajo realizado y sugerencias técnicas para seguir progresando.

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

ELEMENTOS TÉCNICOS				
TIRO EN SUSPENSIÓN	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
BOTE	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
PASE CON UNA MANO	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
PASE CON DOS MANOS	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
FINTAS	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
ENTRADAS	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
DEFENSA	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien

ELEMENTOS TÁCTICOS				
ANOTACIÓN	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
REBOTE	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
TRANSICIÓN	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
DEFENSA	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
AYUDAS	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
JUEGO SIN BALÓN	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
USO DE LOS ELEMENTOS ATÍPICOS	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien

ELEMENTOS DEL JUEGO				
ACTITUD	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
COOPERACIÓN	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
VELOCIDAD	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
ENTENDIMIENTO DEL JUEGO	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
VISIÓN DEL JUEGO	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
IMPROVISACIÓN	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien
COMUNICACIÓN	Insuficiente	Bien	Perfecciona	Muy Bien

Observaciones:

INSUFICIENTE. (Tienes que trabajar mucho en este detalle)

BIEN. (Tienes una base, pero hay que subir de nivel)

PERFECCIONA. (Lo tienes asimilado, ahora hay que incorporarlo en el juego con detalles personales)

MUY BIEN. (Vas seleccionando paulatinamente los movimientos que has incorporado a tu juego)



PREMIOS

- Diplomas a cada asistente por su participación.
- Premios por las competiciones realizadas.

MATERIAL DEPORTIVO

- Camiseta Conmemorativa.
- Pantalón Reversible.
- Camiseta Reversible.
- Regalos.