

CAMPUS BUITRAGO DEL LOZOYA 2021





Buitrago del Lozoya

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 24 de junio 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, ya que son 10 días de trabajo efectivo. Lo que vamos a tener presente es el nivel de cansancio y controlar la carga de cada deportista.

El día 3 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

Ángela López García. Comunicación y redes sociales. Fotos y vídeos

Aspectos a trabajar

-Acondicionamiento físico

Velocidad y disociación de pies

- o Coordinación

- o Paradas y arrancadas

- o Habilidades del movimiento (movilidad, mecánica del movimiento, control motor, trabajo isométrico)



- Finalizaciones

- o Perdida de paso, Eurostep, Pro Hop, aros pasados
- o Finalizar con contacto y dar uso a la mano de no balón.

- Footwork y bote

- o Pocket dribble, Float dribble, Punch dribble
- o Drop, Split, múltiples Drag step, Switch...

- Tiro

- o Trabajo y análisis de la mecánica de tiro, desplazamiento en los distintos planos para catch and shoot, tiro tras bote.
- o Tiro en situaciones de juego, tiro en situaciones especiales
- o Trabajo de volumen de tiro con la máquina de tiro.

- Cambios de mano

- o Crossover, Push Cross, entre piernas Thru y Under, diferentes cambios por la espalda.
- o Control de altura, ritmo, hombro interior bajo, en estático y en movimiento, control postural tras cambio de mano

- Paso 0

- o En situaciones de juego reales
- o Para finalizar cerca del aro (reversos, eurosteps...)
- o Salidas para tiro
- o Recepciones de balón

-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.



Buitrago del Lozoya

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 - 13:15 **2ª Parte entrenamiento de la mañana**

13:15 - 14:15 Tiempo libre

14:15 - 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 - 20:15 **2ª Parte entrenamiento de la tarde**

20:15 - 21:15 Tiempo libre

21:15 - 22:00 Cena

22:00 - 23:30 Veladas

*se realizará algún otro tipo de actividad como piraguas, ginkanas...

Ropa

Para el campus nuestra recomendación es llevar:

- Un chándal 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 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



Buitrago del Lozoya

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 Sofía 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 Sofía.

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:



Buitrago del Lozoya

Alejandro López: 679 317 806

Pedro García: 695 999 780

Roberto Gómez: 686 779 569

Ángela López: 692 022678

Precio: 570€

El precio incluye:

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

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.