

Ya es la CUARTA EDICIÓN de nuestro Campus de Baloncesto de JGBasket que se inició hace 3 años cuando el webmaster de [www.jgbasket.com](http://www.jgbasket.com) y entrenador superior de baloncesto, Gabriel Alemany, decidió embarcarse en este proyecto.

Su objetivo inicial fue ofrecer a los jóvenes de nuestro deporte, la oportunidad de realizar un trabajo diferente y divertido en la época de verano, utilizando como primer motor de este Campus JGBasket de 2003, la ilusión de dirección técnica (Gabriel Alemany, Carlos Prieto y Daniel Sarto) y de los diferentes técnicos (Juan José Hernández, Manuel Baeza, Florencio Morales, Santiago Alejandro, Miguel Marsella, Pedro Artero, Pedro Solís, María Orozco, María, Esther y Ángel) que intervinieron, así como la colaboración de la Universidad de Alcalá y de Gigantes.



Tras esa primera experiencia, al año siguiente, el Campus JGBasket de 2004 con la colaboración de la Universidad de Alcalá, C. D. Hercesa y Gigantes se intento dar una dinámica diferente, donde se buscó una perspectiva más lúdico-deportivo, pero sin quitar el protagonismo a lo que fue la idea inicial de ENTRENAR BALONCESTO. En esta ocasión, contamos con la presencia de Joan Albert Cuadrat, entrenador principal del Junior Femenino de U. B. – F. C. Barcelona tanto como técnico del Campus como conferenciante de las charlas técnicas junto con José Ramón Cuspintera, jefe de cantera de Adecco Estudiantes, y Juan José Hernández, director técnico del C. D. San Agustín de Madrid.





Campus de Tecnificación y Mejora individual  
Basketball Fulltime Camp  
www.jgbasket.com Servicio de Deportes Universidad de Alcalá

La última de nuestras experiencias se celebró el año pasado en las Instalaciones Deportivas de la Universidad de Alcalá, donde el Campus JGBasket 2005 tuvo una continuidad con las Nuevas Tecnologías como gran protagonista. Se plantearon 2 enfoques diferentes, un Campus Urbano en turno de mañana y un Campus de Mejora en turno de tarde.

Tanto la fidelidad de la Universidad de Alcalá que pasó a coorganizar con JGBasket, como la de Gigantes, Avène y C. D. Hercesa a colaborar, ayudaron a este Campus a crecer como actividad deportiva recurrida y reconocida en diferentes medios de información para la recomendación de actividades lúdico-deportivas de interés para el verano para chicos entre 10 y 17 años.



Este año, vamos a dar un salto cualitativo en los servicios que ofrecemos, centrándonos en el BALONCESTO EN ESTADO PURO y dando a nuestra experiencia, un apoyo tecnológico y humano en lo que se refiere a entrenadores. Entre los más destacamos de este nuevo paso, tenemos:

- Un Entrenador Superior al cargo de cada grupo, reforzado por la presencia de uno ó dos ayudantes con titulación de entrenador, que darán mucho dinamismo e intensidad a las sesiones.
- Baloncesto de 10 a 18 en sus diferentes partes (técnica individual, táctica individual y táctica colectiva) y manifestaciones (entrenamientos, competiciones, vídeos y conferencias).
- Grandes profesionales del baloncesto de la cantera de Madrid y del baloncesto profesional femenino y masculino.
- Una importancia especial al tiro, donde se buscará limar errores de ejecución y se potenciará el volumen y la competición, como directrices de mejora.
- Nuevos servicios que mejoran la infraestructura del Campus como la comida al mediodía y el autobús desde Madrid, pasando por diferentes pueblos del Este de la Comunidad de Madrid.
- Mucha ilusión y pasión por este deporte, mezclada con experiencia de muchos años como entrenadores y en un pasado reciente, ex-jugadores.

Desde JGBasket pensamos y creemos firmemente que:

**“Es importante, como jugador@s y entrenador@s, ser día a día un poco mejores que ayer, pero peores que mañana”.**

**“Nunca pienses que ya lo sabes y lo conoces todo, porque en ese momento dejarás de mejorar”.**

**“Nada es poco y todo es insuficiente, cuando lo que quieres es ser un buen jugador”.**

**“El 100% sólo es un porcentaje, la pasión por este deporte es una realidad capaz de convertir lo imposible en posible y lo difícil en fácil”.**

**CAMPUS JGBASKET 2006**  
**Programa Deportivo**

## 2

## INSTALACIONES DEPORTIVAS Y OTRAS

Este año realizaremos las actividades deportivas en las Instalaciones Deportivas de la Universidad de Alcalá, situadas en el Campus Universitario.

Contaremos con la disposición del pabellón cubierto, compuesto por 3 pistas de entrenamiento ó 1 pista central de competición, así como vestuarios con taquillas y salas auxiliares para descanso y vídeo.

También utilizaremos de manera puntual, las 6 pistas exteriores, que cuentan con fuentes a menos de 25 metros y de sombra a su alrededor.

En cuanto a la comida, ésta se hará en la Facultad de Farmacia que está a 200 metros de las Instalaciones Deportivas.

## 3

## TURNOS Y HORARIOS

Constará de 2 turnos\* de 5 días en horario de 10 a 18, con el fin de semana entre ambos turnos como descanso.

- TURNO 1: del 26 de junio al 30 de junio de 2006.
- TURNO 2: del 3 de julio al 7 de julio de 2006.

El servicio extra de autobús\*\* desde Madrid, que hará parada en Torrejón de Ardoz y en Alcalá de Henares\*\*\*, se realizará en horario de ida entre las 8:50 y las 9:50 y de vuelta entre las 18:10 y las 19:10.

El fin de semana del 1 y 2 de julio se realizará el “**Ciclo de Conferencias Técnica JGBasket para jugador@s y entrenador@s**”, el cual estará abierto a cualquier interesado, sea participante del Campus ó no, y que abarcará diferentes temas de baloncesto. En [www.jgbasket.com](http://www.jgbasket.com) se hará público tanto conferenciantes como temas a tratar y horarios.

\* Se ofertará un tercer turno, del 10 de junio al 14 de junio, si la demanda por plazas, desborda las expectativas.

\*\* Es un servicio extra de autobús no incluido en el precio del Campus. Su coste es de 20 € por persona y por turno.

\*\*\* Se harán paradas en otras poblaciones del Este de la Comunidad de Madrid, siempre y cuando se den dos de estas condiciones: haya un mínimo de 12 personas de esa localidad y no retrase la hora de llegada de la ruta al pabellón de la Universidad de Alcalá.

4

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE CADA TURNO

| Turno 1: Del 26 al 30 de junio de 2006 |  |   |   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
|  | LUNES<br>26-JUNIO  | MARTES<br>27-JUNIO  | MIÉRCOLES<br>28-JUNIO   | JUEVES<br>29-JUNIO   | VIERNES<br>30-JUNIO  |
| 10:00<br>a<br>11:30                    | Técnica-Táctica Individual<br><br>Formar Grupos de Nivel   | Técnica-Táctica Individual<br><br>De espaldas:<br>+ NO HA BOTADO<br>+ ESTÁ BOTANDO<br>+ HA DEJADO DE BOTAR        | Técnica-Táctica Individual<br><br>De cara:<br>+ NO HA BOTADO  | Técnica-Táctica Individual<br><br>De cara:<br>+ ESTÁ BOTANDO           | Técnica-Táctica Individual<br><br>De cara:<br>+ HA DEJADO DE BOTAR<br>De espaldas:<br>+ NO HA BOTADO<br>+ ESTÁ BOTANDO<br>+ HA DEJADO DE BOTAR |
| 15'                                    | DESCANSO Y ALMUERZO  |   |   |  |  |
| 11:45<br>a<br>13:00                    | Técnica-Táctica Colectiva<br><br>Contraataque:<br>SEGÚN CATEGORÍA  | Técnica-Táctica Colectiva<br><br>Ataque posicional:<br>SEGÚN CATEGORÍA  | Técnica-Táctica Colectiva<br><br>Ataque posicional:<br>SEGÚN CATEGORÍA  | Técnica-Táctica Colectiva<br><br>Ataque posicional:<br>SEGÚN CATEGORÍA | Técnica-Táctica Colectiva<br><br>Ataque posicional:<br>SEGÚN CATEGORÍA   |
| 13:00<br>a<br>13:45                    | Específico de tiro<br><br>Tren superior:<br>+ Agarre del balón<br>+ Colocación de brazos<br>+ Movimiento brazo, muñeca y dedos | Específico de tiro<br><br>Tren inferior:<br>+ Línea de precisión<br>+ Flexión-extensión<br>+ Coordinar movimiento | Específico de tiro<br><br>Global (inferior + superior):<br>+ Equilibrio<br>+ Fuerza<br>+ Precisión<br>+ Ritmo<br>+ Posición de triple amenaza | Monográfico<br><br>Vendrá determinado por entrenador invitado          | Fase Previa COMPETICIÓN DE TIRO<br><br>+ Individual<br>+ Por parejas<br>+ Por tríos<br>+ Por grupos  |
| 15'                                    | DESCANSO Y DESPLAZAMIENTO A LA FACULTAD DE FARMACIA  |   |   |  |  |
| 14:00<br>a<br>15:00                    | COMIDA   |   |   |  |  |
| 15'                                    | DESCANSO Y DESPLAZAMIENTO AL AULA DE JGBASKET  |   |   |  |  |
| 15:15<br>a<br>16:00                    | Aula JGBasket<br><br>Por determinar  | Aula JGBasket<br><br>Por determinar   | Aula JGBasket<br><br>Por determinar   | Aula JGBasket<br><br>Por determinar                                    | Fase Final COMPETICIÓN DE TIRO<br><br>Finales de cada categoría  |
| 16:00<br>a<br>17:00                    | Sesión de tiro<br><br>Registro I   | Sesión de tiro<br><br>Registro II   | Sesión de tiro<br><br>Registro III  | Sesión de tiro<br><br>Registro IV                                      | ALL STAR 2006<br><br>Partido Novatos (INFANTIL)<br>Partido All Star (CADETE-JUNIOR)  |
| 17:00<br>a<br>17:50                    | Partidos 5c5<br><br>Jornada 1  | Partidos 5c5<br><br>Jornada 2   | Partidos 5c5<br><br>Jornada 3   | Partidos 5c5<br><br>Jornada 4  | CLAUSURA TURNO 1<br><br>Diplomas y premios   |
| 17:50                                  | CONCLUSIONES DEL DÍA POR GRUPOS DE NIVEL Y EN GRAN GRUPO   |   |   |  |  |

|            |  |
|------------|--|
| a<br>18:00 |  |
|------------|--|

| <b>Turno 2: Del 3 al 7 de julio de 2006</b> |  |   |   |  |  |
|---|--|---|---|--|--|
|   | LUNES<br>3-JULIO   | MARTES<br>4-JULIO   | MIÉRCOLES<br>5-JULIO  | JUEVES<br>6-JULIO  | VIERNES<br>7-JULIO   |
| 10:00<br>a<br>11:30                         | Técnica-Táctica Individual<br><br>Formar Grupos de Nivel   | Técnica-Táctica Individual<br><br>De espaldas:<br>+ NO HA BOTADO<br>+ ESTÁ BOTANDO<br>+ HA DEJADO DE BOTAR        | Técnica-Táctica Individual<br><br>De cara:<br>+ NO HA BOTADO  | Técnica-Táctica Individual<br><br>De cara:<br>+ ESTÁ BOTANDO           | Técnica-Táctica Individual<br><br>De cara:<br>+ HA DEJADO DE BOTAR<br>De espaldas:<br>+ NO HA BOTADO<br>+ ESTÁ BOTANDO<br>+ HA DEJADO DE BOTAR |
| 15´   | DESCANSO Y ALMUERZO  |   |   |  |  |
| 11:45<br>a<br>13:00                         | Técnica-Táctica Colectiva<br><br>Contraataque:<br>SEGÚN CATEGORÍA  | Técnica-Táctica Colectiva<br><br>Ataque posicional:<br>SEGÚN CATEGORÍA  | Técnica-Táctica Colectiva<br><br>Ataque posicional:<br>SEGÚN CATEGORÍA  | Técnica-Táctica Colectiva<br><br>Ataque posicional:<br>SEGÚN CATEGORÍA | Técnica-Táctica Colectiva<br><br>Ataque posicional:<br>SEGÚN CATEGORÍA   |
| 13:00<br>a<br>13:45                         | Específico de tiro<br><br>Tren superior:<br>+ Agarre del balón<br>+ Colocación de brazos<br>+ Movimiento brazo, muñeca y dedos | Específico de tiro<br><br>Tren inferior:<br>+ Línea de precisión<br>+ Flexión-extensión<br>+ Coordinar movimiento | Específico de tiro<br><br>Global (inferior + superior):<br>+ Equilibrio<br>+ Fuerza<br>+ Precisión<br>+ Ritmo<br>+ Posición de triple amenaza | Monográfico<br><br>Vendrá determinado por entrenador invitado          | Fase Previa COMPETICIÓN DE TIRO<br><br>+ Individual<br>+ Por parejas<br>+ Por tríos<br>+ Por grupos  |
| 15´   | DESCANSO Y DESPLAZAMIENTO A LA FACULTAD DE FARMACIA  |   |   |  |  |
| 14:00<br>a<br>15:00                         | COMIDA   |   |   |  |  |
| 15´   | DESCANSO Y DESPLAZAMIENTO AL AULA DE JGBASKET  |   |   |  |  |
| 15:15<br>a<br>16:00                         | Aula JGBasket<br><br>Por determinar  | Aula JGBasket<br><br>Por determinar   | Aula JGBasket<br><br>Por determinar   | Aula JGBasket<br><br>Por determinar                                    | Fase Final COMPETICIÓN DE TIRO<br><br>Finales de cada categoría  |
| 16:00<br>a<br>17:00                         | Sesión de tiro<br><br>Registro I   | Sesión de tiro<br><br>Registro II   | Sesión de tiro<br><br>Registro III  | Sesión de tiro<br><br>Registro IV                                      | ALL STAR 2006<br><br>Partido Novatos (INFANTIL)<br>Partido All Star (CADETE-JUNIOR)  |
| 17:00<br>a<br>17:50                         | Partidos 5c5<br><br>Jornada 1  | Partidos 5c5<br><br>Jornada 2   | Partidos 5c5<br><br>Jornada 3   | Partidos 5c5<br><br>Jornada 4  | CLAUSURA TURNO 2<br><br>Diplomas y premios   |
| 17:50<br>a                                  | CONCLUSIONES DEL DÍA POR GRUPOS DE NIVEL Y EN GRAN GRUPO   |   |   |  |  |

## 5 ACTIVIDADES PROGRAMADAS DE BALONCESTO

### A. ENTRENAMIENTO DE TÉCNICA Y TÁCTICA INDIVIDUAL

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <p><b>OBJETIVOS</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mejorar la ejecución de fundamentos individuales utilizados en movimientos diseñados como soluciones motrices de situaciones contextualizadas de 1c1 en el juego real.</li> <li>Mejorar la decisión e iniciativa ofensiva en situaciones contextualizadas de 1c1 en el juego real.</li> <li>Perfeccionar apartados anteriores a partir de un dominio claro en situaciones comunes de juego de 1c1.</li> </ul> |
| <p><b>DESCRIPCIÓN</b></p>       | <p>Entrenamientos de mejora y perfeccionamiento de fundamentos individuales aplicados a situaciones de 1c1 del juego real</p>  |
| <p><b>TIEMPO DE TRABAJO</b></p> | <p>7 horas y 30 minutos<br/><b>25 %</b></p>  |

### B. MONOGRÁFICO

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <p><b>OBJETIVOS</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Complementar lo trabajado en los entrenamientos de técnica y táctica individual.</li> </ul>   |
| <p><b>DESCRIPCIÓN</b></p>       | <p>Entrenamiento corto que va encaminado a un aspecto concreto de los fundamentos y decisiones del juego individual.<br/>El entrenador invitado será un experto en el contenido a tratar en la sesión, sacando lo más relevante que él considere de ese aspecto.</p> |
| <p><b>TIEMPO DE TRABAJO</b></p> | <p>45 minutos<br/><b>3 %</b></p>   |

## C. ESPECÍFICO DE TIRO

|                   |  |
|-------------------|--|
| OBJETIVOS         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mejorar el tiro a canasta, a partir de cada uno de los elementos que intervienen en una correcta mecánica de tiro.</li><li>• Perfeccionar y matizar detalles que ayuden a un rendimiento óptimo en el tiro a canasta, en el caso de que ya se disponga de una correcta mecánica de tiro.</li></ul> |
| DESCRIPCIÓN       | Entrenamiento corto que va encaminado exclusivamente al tiro a canasta.<br>Basado en el puro trabajo analítico del tiro a canasta.   |
| TIEMPO DE TRABAJO | 2 horas y 15 minutos<br>8 %  |

## D. SESIÓN DE TIRO

|                   |   |
|-------------------|---|
| OBJETIVOS         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mejorar el tiro a canasta, a base de combinar volumen y eficacia de tiro a diferentes distancias y zonas del campo.</li><li>• Perfeccionar y matizar tanto aspectos de mecánica como de mentalidad a la hora de afrontar la dinámica acierto-error.</li></ul> |
| DESCRIPCIÓN       | Entrenamiento individual, encaminado exclusivamente a un trabajo de repetición (ensayo-acierto/error) del tiro a canasta.<br>Se llevará un registro diario, donde en un tiempo determinado deberán cumplir el máximo de objetivos planteados.   |
| TIEMPO DE TRABAJO | 4 horas<br>14 %   |

## E. COMPETICIONES DE TIRO

|                   |  |
|-------------------|--|
| OBJETIVOS         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mejorar el tiro a canasta en situaciones de stress competitivo.</li> <li>Mejorar la colaboración y trabajo en equipo a través de la competición.</li> </ul> |
| DESCRIPCIÓN       | Competiciones de tiro de manera individual, por parejas, por tríos y por grupos.   |
| TIEMPO DE TRABAJO | 1 hora y 30 minutos<br>5 %   |

## F. ENTRENAMIENTO DE TÉCNICA Y TÁCTICA COLECTIVA

|                   |   |
|-------------------|---|
| OBJETIVOS         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mejorar y perfeccionar el timing y el spacing del juego colectivo de ataque.</li> <li>Mejorar y perfeccionar la lectura del juego en situaciones específicas de ataque (bloqueo directo, bloqueo indirecto, cortes...).</li> </ul> |
| DESCRIPCIÓN       | Entrenamiento en grupo, donde a partir de situaciones de 2c2, 3c3 y 4c4 se mejorarán fundamentos colectivos.  |
| TIEMPO DE TRABAJO | 6 horas y 15 minutos<br>21 %  |

## G. PARTIDOS 5c5

|             |   |
|-------------|---|
| OBJETIVOS   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicar a situaciones reales de juego y de competición, todo lo trabajado en los entrenamientos individuales y colectivos del día correspondiente.</li> <li>Mejorar la competitividad como grupo y el consiguiente trabajo de equipo.</li> </ul> |
| DESCRIPCIÓN | Entrenamiento en grupo, donde a partir de situaciones de 2c2, 3c3 y 4c4 se mejorarán fundamentos colectivos.  |

|                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| TIEMPO DE TRABAJO | 3 horas y 20 minutos<br>11 % |
|-------------------|------------------------------|

## H. ALL STAR GAME

|           |  |
|-----------|--|
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar el aspecto lúdico y de disfrute del baloncesto.</li> <li>Ofrecer un punto de vista diferente a lo realizado durante el turno.</li> <li>Dar rienda suelta a la creatividad y a la habilidad motriz de los participantes.</li> </ul> |
|-----------|--|

|             |  |
|-------------|--|
| DESCRIPCIÓN | Partido de las Estrellas del Campus, donde mediante una serie de votaciones de jugador@s, entrenador@s principales, entrenador@as ayudantes y dirección del Campus, se seleccionarán a aquellas personas que por trabajo, rendimiento y simpatía se lo han ganado. Se hará uno de categoría infantil (Partido Novatos) y otro de categoría cadete y junior (Partido All Stars) |
|-------------|--|

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| TIEMPO DE TRABAJO | 1 hora<br>3 % |
|-------------------|---------------|

## I. AULA JGBASKET

|           |   |
|-----------|---|
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reforzar lo trabajado y aprendido a lo largo del turno, mediante la ayuda de vídeos, debates y talleres de baloncesto.</li> <li>Tomar conciencia de aspectos importantes del juego a base de visionarlo en partidos de profesionales ACB y NBA.</li> <li>Aprender a disfrutar del baloncesto desde la perspectiva del entrenador.</li> </ul> |
|-----------|---|

|             |  |
|-------------|--|
| DESCRIPCIÓN | Aula donde se tratará temas técnicos, se verán vídeos de baloncesto en pantalla gigante tanto de jugador@s profesionales como de secuencias grabadas durante el transcurso del Campus, se realizarán talleres de baloncesto y se plantarán debates relacionados con el baloncesto. |
|-------------|--|

|                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| TIEMPO DE TRABAJO | 3 horas<br>10 % |
|-------------------|-----------------|

6

REPARTO DEL TIEMPO DE TRABAJO EN %

| TRABAJO DESEADO            | ACTIVIDAD REALIZADA                           | %  |
|----------------------------|---|----|
| Mejora Individual<br>(60%) | Entrenamiento de técnica y táctica individual | 25 |
|                            | Monográfico                                   | 3  |
|                            | Específico de tiro                            | 8  |
|                            | Sesión de tiro                                | 14 |
| Mejora Colectiva<br>(32%)  | Entrenamiento de técnica y táctica colectiva  | 21 |
|                            | Partidos de 5c5                               | 11 |
| Mejora Cognitiva<br>(10%)  | Aula JGBasket                                 | 10 |
| Recreación<br>(8%)         | Competiciones de tiro                         | 5  |
|                            | All Star Game 2006                            | 3  |