

FILOSOFÍA

La idea surge a raíz de querer ofrecer una posibilidad, en la que cualquier jugador/a interesado en su mejora y perfeccionamiento, pueda realizar un entrenamiento acorde con sus carencias ó necesidades en el juego.

Siempre se mejora en los Campus de Baloncesto, pero nunca se busca la individualización del entrenamiento jugador a jugador, por ello, nosotros queremos hacer este tipo de entrenamiento apoyado en las nuevas tecnologías y en la calidad y la experiencia de nuestros entrenadores.

MEJORAR Y PERFECCIONAR ES SINÓNIMO DE TRABAJO DE CALIDAD, Y ESA ES NUESTRA BASE DE TRABAJO.

OBJETIVOS

- Mejorar y perfeccionar en la técnica y táctica individual del jugador/a.
- Analizar de forma individualizada las carencias y necesidades en el juego individual del jugador/a.
- Aprender a analizar el propio juego, por parte del jugador/a, mediante una serie de criterios estudiados y consensuados entre entrenadores-jugador/a y apoyados en los vídeos de los entrenamientos realizados.
- Adquirir hábitos de trabajo y entrenamiento.

METODOLOGÍA

- **Entrenamientos de tecnificación individual** para focalizar la mejora y perfeccionamiento de los fundamentos en los que se necesita trabajar un poco más.
- **Entrenamientos de tecnificación en grupo** para integrar y transferir todos aquellos fundamentos trabajados en situaciones reales de juego.
- **Entrenamientos de perfeccionamiento del tiro** porque consideramos que una buena y consolidada mecánica de tiro aumenta el porcentaje de acierto en las diferentes situaciones del juego.
- **Monográficos de tiro y 1c1** para seguir perfeccionando estos 2 aspectos importantes en el Baloncesto.
- **Competiciones de 1c1, 3c3 y 5c5** para realizar en la competición, lo trabajado en la cancha.
- **Reuniones técnicas individuales y en grupo** que mediante vídeos de entrenamientos y competiciones, los jugadores/as toman conciencia de aquellos detalles que mejoran y que tienen que seguir mejorando.

ACTIVIDADES

- ENTRENAMIENTOS DE PERFECCIONAMIENTO DEL TIRO.
- ENTRENAMIENTOS DE TECNIFICACIÓN DE FUNDAMENTOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS.
- ENTRENAMIENTOS PROGRAMOS Y REALIZADOS DE FORMA INDIVIDUALIZADA, ACORDE CON EL ANÁLISIS Y ESTUDIO PREVIO DE CADA JUGADOR.
- REUNIONES TÉCNICAS INDIVIDUALIZADAS.
- MONOGRÁFICOS DE TIRO Y 1c1.
- COMPETICIONES DE 1c1, 3c3, 5c5.
- ALL STAR DEL CAMPUS.
- ACTIVIDADES DE OCIO: TALLERES, DANZAS, JUEGOS Y VELADAS.
- VISITA POR CONFIRMAR.

EL CAMPUS INCLUYE

- Camisetas del Campus JGBasket 2005.
- Alojamiento en **Residencia Universitaria Cardenal Cisneros** del **26 de junio al 3 de julio al mediodía** con habitaciones dobles y triples, piscina, sala de internet, salón de actos, pensión completa (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena), pista polideportiva,...
- Visita por confirmar.
- Análisis y estudio previo de cada jugador/a, reuniones técnicas durante el Campus y evaluación final de la progresión del trabajo realizado en un informe individualizado.
- CD del Campus con entrenamientos y actividades realizadas en el mismo.
- Diploma acreditativo de la participación en el mismo.
- Mucha diversión y amigos.

HORARIO TIPO DIARIO

HORA	ACTIVIDAD
8 a 8:45	Despertar y DESAYUNO
8:45 a 9	Desplazamiento a Campus Universitario
9 a 10	Entrenamiento de Perfeccionamiento del Tiro
10 a 11:30	Entrenamiento de Tecnificación en grupo
11:30 a 12:30	Monográfico de tiro ó 1c1 / Taller
12:30 a 13	ALMUERZO
13 a 14	Taller / Monográfico de tiro ó 1c1
14 a 15	Competiciones de 1c1, 3c3 y 5c5. All Star del Campus JGBasket
15 a 15:15	Desplazamiento a la Residencia
15:15 a 15:45	COMIDA
15:45 a 17:45	Siesta. Juegos de mes. Proyección de películas. Reunión técnica individual
17:45 a 18	Desplazamiento a Pabellón Cajamadrid
18 a 20:30	Entrenamiento de Tecnificación Individual
20:30 a 21	Reunión técnica en grupo
21 a 21:15	Desplazamiento a la Residencia
21:15 a 21:45	Piscina
21:45 a 22:30	CENA
22:30 a 23:45	Velada nocturna. Juegos de noche
23:45 a 24	A la cama a descansar