

Direcció Tècnica:
DAVID JIMENO

CAMPUS ELIT



CISTELLA GRAN: Nascuts del 2010 al 2002

MINIBASKET: 2011-2012

290€
jugadors externs

185€
jugadors club

"Plans físics individualitzats"
"Detecció de les teves necessitats"
"Entrenadors experimentats en formació i elit"




3 TORNS

DEL 27 DE JUNY A L'1 DE JULIOL

DEL 4 AL 8 DE JULIOL

DEL 11 AL 15 DE JULIOL

Horari: de 9:30h a 13:30h

 **Més informació i Inscripcions**

El període de vacances és el millor moment per la millora del jugador/a. És per això que considerem imprescindible que un/a jugador/a d'alt rendiment esportiu no estigui parat durant dos mesos de vacances i continuï la seva formació. La direcció tècnica del club ofereix un **CAMPUS DE POST-TEMPORADA '22** tant pels nostres jugadors/es dels equips del club com pels de fora. És una activitat totalment voluntària i que el cost va a càrrec del jugador/a. La inscripció està organitzada per setmanes en horari de matins. Hi haurà una part de treball físic amb un preparador físic i un treball a pista on es potenciarà els objectius individuals que el club ha marcat durant la temporada o bé aquells objectius que el jugador/a prioritzi millorar.

OBJECTIUS INTERNS

- Retenció de talent en forma d'entrenadors per poder facilitar quatre setmanes de treball compensant els esforços de tot l'any.
- Oferir un treball de post-temporada als jugadors/es de club perquè puguin millorar aspectes individuals, tant en la vessant física com tècnica.
- Obrir aquest treball a jugadors/es externs d'un cert nivell.
- Oportunitat de provar i veure jugadors/es interessants

OBJECTIUS EXTERNS

- Perfeccionar la tècnica individual dels jugadors/es, polint el gest tècnic
- Potenciar el treball de presa de decisions per poder executar aquests fonaments de manera eficient en el joc
- Adaptar el treball amb les necessitats individual de cadascun dels jugadors/es.
- Treballar amb recursos de vídeo per poder ajudar a la millora del jugador/a en aquest període tant curt.
- Treballar específicament el tir

QUÈ S'OFEREIX?

- 26 hores d'entrenament a la setmana:
 - 5 hores de treball físic al gimnàs o de treball físic aplicat a pista
 - 5 monogràfics d'aspectes claus per a la millora individual
 - 10 hores de treball de tècnica individual adaptada als objectius de cada jugador/a
 - 6 hores de treball del tir, tant de mecànica de tir com de volum
- Samarreta d'entrenament
- Beguda isotònica i ampolla d'aigua per cada dia d'entrenament
- Treball amb màquina de tir.

DATES

- SETMANA 1: Del 27 de juny a l'1 de juliol
- SETMANA 2: Del 4 al 8 de juliol
- SETMANA 3: Del 11 al 15 de juliol

Les inscripcions es filtraran per currículum esportiu amb l'objectiu d'assolir el nivell desitjat.

HORARIS DE LA SEMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.30h 9.45h	RUTINES	RUTINES	RUTINES	RUTINES	RUTINES
9.45h 10.45h	FÍSIC	ESPECÍFIC ARRANCADES I PARADES	FÍSIC	ESPECÍFIC JOC DE PEUS	FÍSIC
10.45 11h	VIDEO	VIDEO	VIDEO	VIDEO	VIDEO
11h 12h15	OBJECTIUS INDIVIDUALS	OBJECTIUS INDIVIDUALS	OBJECTIUS INDIVIDUALS	OBJECTIUS INDIVIDUALS	OBJECTIUS INDIVIDUALS
	DESCANS				
12h30 13h30	ESPECÍFIC DE CONTACTE DEFENSIU	COMPETICIÓ JOC REDUÏT (PRESA DE DECISIONS)	ESPECÍFIC DE FINALITZACIO NS	COMPETICIÓ DE JOC REDUÏT (JOC SENSE PILOTA)	COMPETICIÓ JOC REDUÏT (LLIURE)

ALUMNES

- 2 grup de 10 jugadors/es per setmana: 1 Minibasket, 1 cistella gran. Mínim pel grup: 6 jugadors/es. A partir d'aquell nombre de jugadors/es, es crearan més grups.
- El grup d'entrenadors serà de:
 - 5 entrenadors
 - 1 preparador físic
 - 1 fisioterapeuta

PREU

- Jugador/a del Club Joventut Badalona. 185€ x 1 setmana. 350€ x 2 setmanes. 500€ x 3 setmanes.
- Jugador/a extern: 290€ x 1 setmana. 525€ x 2 setmanes. 750€ x 3 setmanes