



FEDERACIÓN DE BALONCESTO DE CASTILLA Y LEÓN

Campus de Verano en ESPINHO (Portugal)

Espinho 2016

24 al 31 de julio



**DIPUTACIÓN
DE VALLADOLID**

www.diputaciondevalladolid.es



Federación de Baloncesto
de Castilla y León





INDICE

- Página 3 – Presentación
- Página 4 - Localización
- Página 5 - Alojamiento
- Página 6 – Instalaciones deportivas
- Página 7 - Equipo técnico
- Página 8 - Programación
- Página 9 - Horarios
- Página 10 - Mejoras sobre requisitos mínimos
- Página 11 - Galería de fotos

PRESENTACIÓN:

Federación de Baloncesto de Castilla y León es sinónimo de calidad en lo que se refiere a la organización y gestión de Campus de Baloncesto. Verano tras verano, jugadores de nuestra región y cada vez más, de fuera de ella, disfrutan de nuestras actividades estivales, cuidadas con mimo en la elección de los lugares, del personal técnico, de las instalaciones, etc

Los Campus de Espinho se han convertido en un referente como opción lúdico deportiva para los jugadores de baloncesto de nuestra comunidad.

La Federación de Baloncesto de Castilla y León tiene una gran experiencia y una reputación contrastada en la organización de este tipo de actividades. 19 años organizando Campus de baloncesto, 14 años en Portugal, y desde hace 9 en Espinho.

A lo largo de estos años miles de niños/as han elegido los Campus FBCyL cada verano, con un altísimo grado de satisfacción tanto de los propios participantes como de sus padres.

Campus Verano en Espinho (Portugal)

Fecha: del 24 al 31 de Julio 2016, ambos incluidos.

Edades: dirigido a niños/as nacidos/as entre 2001 y 2005.

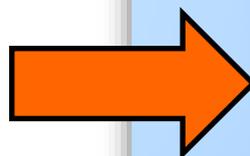
Plazas: 50



LOCALIZACIÓN:

Espinho es una ciudad costera portuguesa, situada en el Distrito de Aveiro, con cerca de 10.200 habitantes. Se trata de una agradable y relajada ciudad turística.

La playa de Espinho es una playa preciosa que está considerada la mejor de las playas que se encuentran en las proximidades de Oporto.



ALOJAMIENTO:

POUSADA DE JUVENTUDE - ESPINHO

Dirección: Lugar de Sales – Silvade 4500-474 Espinho (Portugal)

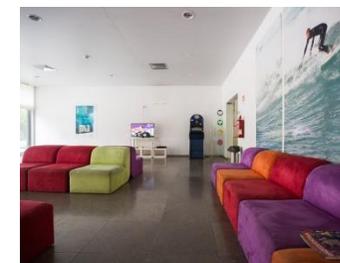
Moderno y acogedor, al Albergue Juvenil de Espinho no le falta ningún tipo de detalle. Posee la máxima categoría en calificación de la Red de Albergues de Portugal.

Especialmente pensado para grupos de deportistas, dada la proximidad de las instalaciones deportivas. Se encuentra en un tranquilo enclave donde la naturaleza y el urbanismo conviven en armonía.

Habitaciones compartidas de 4-6 plazas con baño completo. Comedor. Salas multiusos. Wi-Fi. Campo de Minigolf. Polideportivo con pistas deportivas exteriores. Alojamiento en Régimen de Pensión Completa.

Rodeado por la nueva Ruta Ecológica de 2,5 hectáreas de espacio forestal excelente para hacer senderismo o dar paseos en bicicleta BTT, permite un rápido acceso a prácticamente todos sitios: 8km de playas, orillas y lagunas, piscinas naturales cubiertas con agua marina, juegos, espacios de diversión nocturna, sin olvidar el tradicional mercadillo de los lunes.

El transporte a Espinho ciudad, piscina y playas se realiza en autocar.



INSTALACIONES DEPORTIVAS:



La actividad de baloncesto se desarrolla en una instalación deportiva a escasos 50 metros de la Pousada de Juventude. Se trata de un espectacular Pabellón Polideportivo Cubierto. El pabellón multifuncional dispone de cuatro magníficas pistas cubiertas con grada y vestuarios perfectamente equipadas y acondicionadas para la práctica del baloncesto.



EQUIPO TÉCNICO:



La Federación de Baloncesto siempre se ha caracterizado por la calidad de sus técnicos y monitores deportivos en este tipo de actividades. El director de la actividad, además de ser Entrenador Superior de Baloncesto, contará con amplia experiencia y valía demostrada en actividades estivales de este tipo. Además contaremos con técnicos altamente cualificados para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento.

La ratio máxima de jugadores por técnico será de 1/10, es decir en un grupo de 50 jugadores, al menos habrá 5 técnicos responsables.

El equipo técnico del campus de Espinho estará compuesto por:

- 1 Director de Campus (Entrenador Superior de Baloncesto)
- 4 Entrenadores con titulación oficial expedida por la FBCyL y la FEB (para un grupo de 50 participantes)
- 1 Monitor de Tiempo Libre (Responsable de este área: juegos, veladas, talleres, TL programado).
- 1 Fisioterapeuta las 24 horas del día.



PROGRAMACIÓN:

Creemos que es importante que nuestros jóvenes deportistas tengan una rutina de comportamiento y buenos hábitos que les haga ser más disciplinados y adquieran unas costumbres saludables y deportivas adecuadas.

Nuestro horario aprovecha los momentos de máximo rendimiento deportivo, cuida los descansos e intenta que los tiempos de ocio sean disfrutados.

El campus ofrece también actividades en la playa y piscina de verano y cubierta (en caso de que el tiempo no acompañe)..

Dentro de la planificación del campus está prevista una excursión a Oporto que, a buen seguro, será del gusto de los participantes.



PROGRAMACIÓN:

	DOMINGO 24	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SÁBADO 30	DOMINGO 31
MAÑANA	VIAJE A ESPINHO	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO	FINALES COMPETICIONES
		PLAYA	PLAYA	DEPORTES PISCINA	PLAYA	PLAYA	PISCINA	
TARDE	ENTRENAMIENTO (Establecimiento de Grupos por nivel)	ENTRENAMIENTO	OTROS DEPORTES	ENTRENAMIENTO	OTROS DEPORTES	ENTRENAMIENTO	EXCURSIÓN A OPORTO	VIAJE A ESPAÑA
		ACTIVIDAD TL	DEPORTES PISCINA	VISITA A ESPINHO	DEPORTES PISCINA	ACTIVIDAD TL		
NOCHE	ACTIVIDAD TL	COMPETICIONES	ACTIVIDAD TL	COMPETICIONES	ACTIVIDAD TL	COMPETICIONES	FIESTA FINAL	



PROGRAMACIÓN:

HORARIO TIPO

8:00	DESPERTARSE
8:15	DESAYUNO
8:45	REVISIÓN HABITACIONES
9:15	ENTRENAMIENTO BALONCESTO
11:00	PISCINA / PLAYA
13:45	COMIDA
14:30	DESCANSO / TIEMPO LIBRE
16:00	ENTRENAMIENTO / DEPORTE
17:30	ACTIVIDAD TL / PISCINA
19:45	CENA
21:30	COMPETICIÓN / ACTIVIDAD TL
23:30	HABITACIONES
23:45	SILENCIO



PROGRAMACIÓN:

Con estos medios tanto humanos como de infraestructura, queremos organizar un campus, en el que sin perder las bases sólidas que lo sustentan, podamos avanzar y dar un papel más relevante a esta actividad, contando con la presencia de entrenadores de primer nivel, que sin duda, será del gusto de nuestros participantes y hará mucha más atractiva la actividad.

Con este planteamiento inicial, el campus tendrá un enfoque claro de mejora de fundamentos individuales y colectivos, tanto defensivos como ofensivos. Así mismo, se darán pautas para que el jugador sepa como mejorar su rendimiento físico.



Distribución temporal de las áreas de entrenamiento.

Nuestro planteamiento inicial a la hora de desarrollar las sesiones de entrenamiento será como sigue:

- 50% Trabajo de mejora técnica individual, tanto de forma analítica como dentro del contexto del juego.
- 20% Mejora de los fundamentos colectivos del juego.
- 25% Competición
- 5% Pautas para la mejora física del deportista.

Fuera de las sesiones propias que se realizan en la cancha, cada día se programarán veladas tras la cena con fiestas, juegos, etc.