XXII Campus
LA CIMA DEL BALONCESTO

C.A.R.D. SIERRA NEVADA
Granada

Campus de perfeccionamiento de técnica individual

Campus de perfeccionamiento de táctica colectiva

Las inscripciones antes del **15 de marzo** reciben 30€ de descuento

Turno 1: del lunes 1 al viernes 12 de julio de 2019
Turno 2: del lunes 15 al viernes 26 de julio de 2019

Jugadores y jugadoras de **8 a 17 años, nacidos entre 2001 y 2011**.

DOS CAMPUS EN UNO

Campus de técnica individual

Se buscará perfeccionar el bote, pase y tiro, buscando enseñar todos los fundamentos individuales para dominar las situaciones de 1x1. Haremos sesiones de trabajo específicas de bote, pase y tiro para lograr la perfección.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA	LLEGADA	TÉCNICA INDIVIDUAL 1	TÉCNICA INDIVIDUAL 3	TÉCNICA INDIVIDUAL 5	TÉCNICA INDIVIDUAL 7	TÉCNICA INDIVIDUAL 9	COMPETICIÓN HABILIDAD/TIRO
TARDE	SELECCIÓN DE GRUPOS	TÉCNICA INDIVIDUAL 2	TÉCNICA INDIVIDUAL 4	TÉCNICA INDIVIDUAL 6	TÉCNICA INDIVIDUAL 8	COMPETICIÓN 1X1	COMPETICIÓN 2X2

Campus de táctica colectiva

Pondremos los recursos aprendidos la semana anterior al servicio del juego colectivo. Se perfeccionará la ocupación de los espacios y la lectura de las ventajas obtenidas a partir de las situaciones de juego colectivo que se planteen: penetrar y doblar, pasar y cortar, bloqueos directos e indirectos, dependiendo de la edad.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MAÑANA	TÁCTICA COLECTIVA 1	TÁCTICA COLECTIVA 3	TÁCTICA COLECTIVA 5	COMPETICIÓN 3X3	SALIDA
TARDE	TÁCTICA COLECTIVA 2	TÁCTICA COLECTIVA 4	TÁCTICA COLECTIVA 6	COMPETICIÓN 5X5	

XXII Campus
LA CIMA DEL BALONCESTO
C.A.R.D. SIERRA NEVADA
Granada

ACTIVIDADES

- 9 sesiones de Técnica Individual + 3 sesiones de competición 1x1 y 2x2.
- 6 sesiones de Táctica Colectiva + 2 sesiones de competición 3x3 y 5x5.
- De 4 a 10 sesiones de entrenamientos específicas en función de la edad.
- 2 sesiones diarias de condición física y motriz (fútbol, aeróbic, capoeira...) o talleres (magia, nutrición, fotografía, teatro...).
- Actividades en la naturaleza y veladas nocturnas.

Horario tipo

8:15	Levantarse
8:30	Desayuno
9:15 9:30	Salida del CAR
9:30	**Entrenamientos Específicos** / Descanso
10:00	**Baloncesto** / Actividades / Talleres
11:30	Almuerzo
11:45	**Baloncesto** / Actividades / Talleres
13:15	**Entrenamientos Específicos** / Descanso
14:30	Comida

15:00	Descanso / Juegos de mesa
16:00	Salida del CAR
16:15	**Baloncesto** / Actividades / Talleres
17:45	Merienda
18:15	**Baloncesto** / Actividades / Talleres
20:15	**Entrenamientos Específicos** / Descanso
20:30	Cena
22:00	Juegos de velada
23:30	Habitación y silencio

INSTALACIONES

El *Centro de Alto Rendimiento Deportivo* (C.A.R.D.) se encuentra situado a **2.320 m.** de altitud en el Parque Nacional de Sierra Nevada. Es el único centro de España de entrenamiento en altura, donde entrenan algunos de los mejores equipos y atletas del mundo.

Cuenta con 10 campos de baloncesto y minibasket cubiertos y 3 descubiertos, campo de fútbol reglamentario de hierba, pista reglamentaria de atletismo de 400 m. exterior y recta de atletismo cubierta.

ALOJAMIENTO

Los participantes se hospedan en el Albergue Juvenil de Sierra Nevada, en habitaciones de 2 a 6 camas y baño completo, en régimen de pensión completa que incluye 5 comidas al día.

SUPERVISIÓN 24 HORAS

Los entrenadores/as son los responsables de supervisar el bienestar de los participantes en cuanto a alimentación, higiene, descanso y estado de ánimo.

Se entregarán informes técnico-tácticos personales, acompañado del diploma de asistencia al Campus.

ASISTENCIA SANITARIA

Médico y fisioterapeuta permanente en el Campus las 24 horas.

Seguro Completo de Accidentes

XXII Campus
LA CIMA DEL BALONCESTO

C.A.R.D. SIERRA NEVADA
Granada

PRECIOS

Turno 12 días	
Normal	**830 €**
Descuento	**800 €**
Socio	**770 €**

+

Autobús	
Lunes ida -7:00 h.	**40 €**
Viernes vuelta -11:00 h.	**40 €**
Ida y vuelta	**70 €**
Recogida en aeropuerto y estaciones de Granada / trayecto	**30 €**

+

Amplia estancia (para facilitar tus desplazamientos)	
Llegada el domingo (por tu cuenta sobre las 18:00h aprox.)	**40 €**
Salida viernes tarde (por tu cuenta sobre las 18:00h aprox.)	**25 €**

Las inscripciones antes del **15 de marzo** reciben 30€ de descuento

PRECIO <u>DESCUENTO</u> DIRIGIDO A:

ABONADOS (con abono para asistir a los partidos ACB)
ACCINISTAS (con acciones de la SAD)
JUGADOR de ESCUELA
FAMILIA NUMEROSA (enviando copia del título de familia numerosa)
DOS HERMANOS apuntados
INSCRITO A DOS TURNOS o a DOS CAMPUS
ALUMNOS Ramiro de Maeztu

PRECIO <u>SOCIO</u> DIRIGIDO A:

SOCIO del CLUB DEPORTIVO (diferente de ser abonado)
FAMILIA NUMEROSA con dos turnos o dos hermanos apuntados
JUGADOR de EQUIPO con ficha FEDERATIVA o MUNICIPAL

FORMA DE PAGO

- **Pago único** al realizar la inscripción.
- **4 pagos:**

1er. pago: ¼ del precio *al inscribirse*.
2º pago: ¼ del precio el *8 de abril*.
3er. pago: ¼ del precio el *6 de mayo*.
4º pago: ¼ del precio el *3 de junio* (junto a este pago se abonarán también desplazamientos y ampliación, si proceden).

XXII Campus
LA CIMA DEL BALONCESTO

C.A.R.D. SIERRA NEVADA
Granada

A TENER EN CUENTA

- Si estáis interesados en asistir, realizar la reserva cuanto antes, los turnos se llenan con facilidad.
- Los entrenadores que asisten al Campus pertenecen a la Cantera del Club.
- Intentamos que todas las peticiones para compartir habitación se lleven a cabo.
- Es importante llevar la ropa necesaria para los doce días ya que no hay servicio de lavandería.
- Durante el desarrollo del Campus no están permitidas las visitas.
- Os facilitaremos un dossier con toda la información necesaria en cuanto a ropa, horarios de llegada, salida, etc., así como unas normas internas que el participante tendrá que conocer.
- La salida de los autobuses será desde el Polideportivo Antonio Magariños, os enviaremos email con número de autobús en el que viajarán.
- Las recepciones para los que viajáis por vuestra cuenta, son en el Albergue Juvenil de Sierra Nevada (C/ Peñones, s/n).
- Los que lleguéis en avión, tren, autobús, confirmarnos número de vuelo y hora de llegada y salida.
- No se realiza ninguna excursión, la única salida que se lleva a cabo es al entorno.
- Dispondremos de una tienda donde podrán comprar ropa de Estudiantes a un precio asequible. También existen máquinas de vending,
- Aconsejamos que no lleven mucho dinero (dispondrán de un banco para guardarlo), lo justo para lo expuesto en el punto anterior.