



# YU CAMPUS DE BALONCESTO

BUITRAGO DE LOZOYA

DEL 15 AL 24 DE JULIO DE 2018



## PRESENTACIÓN DEL CAMPUS

Plataforma Tridente es una organización dedicada y especializada en los campus de baloncesto y la formación de los jugadores. Respetando el talento, lo más importante para un deportista es su capacidad de trabajo y la disciplina de aprendizaje. Tras el campus del año pasado en Buitrago de Lozoya, hemos valorado como muy positiva la experiencia obtenida y queremos volver para repetir y mejorar. Las condiciones para trabajar con el pabellón cubierto, sala de pesas, la piscina municipal y la residencia son buenas. Este año queremos mejorar nuestro trabajo y prestar mucha atención al menú. El cuerpo técnico del año pasado repite este año.

### LA ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y HORARIO

El entrenamiento se va dividir en tres fases (el año pasado lo hicimos en dos).

- Fase de trabajo físico – responsable Carlos López.
- Fase de trabajo individual (tiro y 1 contra 1) con la video corrección inmediata – responsable Sasha Stratijev
- Fase de trabajo de técnica y táctica – responsable Zoran Milovanovic.

Horario tipo:

8.30h. Desayuno

9.30-13h. Entrenamientos

13.30h. Comida

14.15h. Descanso

15h. Piscina y merienda

17.30-20.30h. Entrenamientos

21h. Cena

22h. Sesión de vídeo

23h. Libre

24h. Descanso



## PROGRAMA Y PLAN DE TRABAJO

La progresión del trabajo en campus va ser desde la adaptación al trabajo físico, consulta inicial al estado físico y nivel técnico, especialmente del tiro. A nivel táctico vamos a repasar las situaciones básicas iniciales de colaboración en triángulo, para terminar con las situaciones más complejas de 4 contra 4 y 5 contra 5. En el trabajo nos debemos centrar en la comprensión de cada situación de trabajo y una visión general que tiene que generar el jugador en su juego.

Modelo del jugador – vamos a crear perfil desde el inicio y vamos a modelar el juego acorde con sus capacidades, características y nivel de desarrollo.

Tiro personalizado – gracias al sistema de corrección inmediata, vamos a poder trabajar en el tiro conjuntamente con el jugador.

Mejora de táctica individual – nuestro objetivo común es conseguir un juego de 1 contra 1 muy eficaz e individualizado. Si el propio jugador tiene claro sus puntos fuertes y débiles va poder seleccionar mucho mejor las situaciones de 1 contra 1.

Mejora táctica en el juego – no podemos olvidar que el marco final del juego es colectivo, con las situaciones de 5 contra 5. Si el jugador consigue mejorar su físico, su tiro y juego de 1 contra 1 podrá aportar más en el juego colectivo. Pero, también, tendremos que trabajar la comprensión de juego táctico, los roles en cada situación del juego y los principios básicos de colaboración y comunicación.

### Sesiones de video

Cada noche, tras la cena vamos a trabajar con diferentes videos que explican el modelo de juego de los jugadores profesionales de la Euroliga, la ACB y la NBA. Vamos a reforzar las sesiones de video con artículos publicados sobre el baloncesto en USA, Europa o en otros países. La gran mayoría de videos son en inglés, por lo que vamos a poder traducirlo y comentarlo con los propios jugadores. Sin olvidar nuestro objetivo de mejorar a nivel de juego, buscamos despertar el interés por el deporte y formación en general.



#### QUE LLEVAR AL CAMPUS:

- ⊗ Unas 20 camisetas para los entrenamientos. Se necesitan dos camisetas cada día.
- ⊗ Bañador, toalla de piscina y chanclas.
- ⊗ 2 pares de zapatillas, una de correr y una para el juego. Que no sean nuevas, para evitar las lesiones de los pies.
- ⊗ Calcetines – se necesitan 2 pares para cada día para evitar problemas con los pies.
- ⊗ Toallas, que, aunque tenemos toallas, es bueno que cada jugador lleve un par de toallas personales.
- ⊗ Chándal con pantalón largo y sudadera.
- ⊗ Vaqueros y polo.
- ⊗ Chubasquero.
- ⊗ Neceser con las cosas para higiene personal.
- ⊗ Una mochila o bolsa más pequeña y una botella de agua.
- ⊗ Pijama para dormir.

#### INFORMACIÓN SOBRE LA INSCRIPCIÓN

El precio del campus son 595€. Incluye el campus, entrenamientos, pensión completa desde la cena día 15 hasta la comida día 24 de julio de 2018. Incluye seguro de accidentes y responsabilidad civil. Las entradas para la piscina y la participación en el showcase día 22 de julio de 2018. Por último, el precio no incluye el desplazamiento.

Para inscribirse rellenar el formulario de inscripción y adjuntarle el resguardo de ingreso para mandarlo a la dirección [plataformatriente@plataformatriente.com](mailto:plataformatriente@plataformatriente.com).

Para cualquier información adicional se pueden dirigir al teléfono 654205412 (Sasha).

El número de cuenta es: **ES02 0073 0100 5705 7368 4660**



## FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

### DATOS PERSONALES

|                     |  |        |  |
|---------------------|--|--------|--|
| Nombre y apellidos  |  |        |  |
| Dirección           |  | Ciudad |  |
| Contactos teléfono  |  |        |  |
| Email               |  |        |  |
| Fecha de nacimiento |  | Talla  |  |

### DATOS DEPORTIVOS

|                     |  |          |  |
|---------------------|--|----------|--|
| Club                |  |          |  |
| Tiempo de juego     |  | Posición |  |
| Lesiones o alergias |  |          |  |

### AUTORIZACIÓN

**PADRE/MADRE** \_\_\_\_\_ **DEL JUGADOR** \_\_\_\_\_ con el **DNI** \_\_\_\_\_ autoriza su participación en el **CAMPUS DE PLATAFORMA TRIDENTE** organizado por la **Plataforma Tridente**, con el **CIF G-85873164**, del 15 al 24 de julio de 2018.

**Firma:** \_\_\_\_\_

**DNI:** \_\_\_\_\_

**FECHA DE INSCRIPCIÓN:** \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/2018

LA HOJA DE INSCRIPCIÓN SE TIENE ADJUNTAR CON EL RESGUARDO DE INGRESO Y MANDAR AL [plataformatridente@plataformatridente.com](mailto:plataformatridente@plataformatridente.com)

PARA CUALQUIER INFORMACIÓN SE PUEDE DIRIGIR AL TELÉFONO 654205412 (SASHA STRATIJEV)

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal y del Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre que desarrolla la LOPD, Plataforma Tridente como responsable del fichero informa de las siguientes consideraciones:

Los datos de carácter personal que le solicitamos quedarán incorporados a un fichero cuya finalidad es Campus de Baloncesto.

Queda igualmente informado de la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición de sus datos personales comunicándolo por escrito a (Eduardo Costa, 4, Torrelodones, 28250) o mediante correo electrónico a ([plataformatridente@plataformatridente.com](mailto:plataformatridente@plataformatridente.com)).

El titular de los datos autoriza expresamente a que sus datos sean utilizados para el campus. Sus datos antropométricos, trayectoria deportiva, resultados e imagen podrán ser mostrados en público por medio de videos o imágenes en proyectos deportivos de Plataforma Tridente, en su canal de YouTube exclusivamente tomados durante la práctica deportiva relacionada con el baloncesto a los que Vd. Asista o bien durante entrevistas, entrenamientos, partidos, concentraciones, cursos o conferencias, respetando siempre su dignidad y honor. Podrá ejercitar gratuitamente los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiéndose a Plataforma Tridente, indicando en la comunicación "Atención derechos LOPD" y adjuntando fotocopia de su DNI.

