

CAMPUS BASKONIA

VITORIA GASTEIZ

CAMP INTERNAZIONALE



Bakh
Ciudad Deportiva de Baskonia

26 Giugno al 2 Luglio 2022

Per ragazze e ragazzi spagnoli e stranieri dai 9 agli 11 anni

Camp diretto da
DAVID GIL

Allenatore ed Assistente del BASKONIA



METODO DI LAVORO

ALLENAMENTI DELLA MATTINA

PSICOMOTRICITÀ

I ragazzi parteciperanno a dei giochi con il fine di sviluppare abilità motorie che apportino anche benefici al gioco della pallacanestro: coordinamento, equilibrio, velocità, forza, salti, vista marginale, agilità...

CIRCUITO DI TÉCNICA INDIVIDUAL E

6 allenamenti quotidiani per acquisire e migliorare la parte tecnica del gioco. Gruppi costituiti da massimo 10 giocatori con un allenatore per ogni gruppo.

ALLENAMENTI DEL POMERIGGIO

SVILUPPO DEL GIOCO DI SQUADRA

Tre sessioni basiche di allenamento affinché i giovani giocatori si divertano giocando a basket e imparino a riconoscere gli spazi e a trarre vantaggio in base alla difesa.

CAMPIONATO INTERNO

Il martedì, il mercoledì e il giovedì, la giornata termina con un campionato del campus: tre pomeriggi in cui si disputano partite di 5x5 con "problemi" quali: contrattacchi e importanza di risolvere le situazioni. **In pratica, basket allo stato puro!**

PUNTI DI RITROVO

Arrivo:

26 giugno tra le 15:00 e le 17:00 al Buesa Arena, porta 4, via Portal de Zurbano 4.

Partenza: 2 Luglio alle ore 20:00 al Bakh o il 1 luglio tra le 09:00 e le 12:00 agli appartamenti Jardines de Aristi (solo per i partecipanti con fratelli e/o familiari che partecipano al Camp di basket 12-18 anni).

ESTERNI:

Arrivo:

26 giugno tra le 17:00 e le 17:30 al Buesa Arena, Porta 4.

Dal lunedì al sabato alle ore 09:20 al BAKH

Partenza:

Sabato 2 luglio alle ore 20:00 al BAKH

Dal lunedì al sabato alle ore 20:00 al BAKH

COORDINATE GPS

Jardines de Aristi: GPS: 42.863949,-2.650366

Buesa Arena: GPS: 42.863949,-2.650366

Bakh: GPS: 42.862194, -2.644972



ORARIO

ORARIO DAL LUNEDÌ AL SABATO

8'00	Sveglia
8'30	Colazione
9'00	Trasferimento al Centro Sportivo Bakh
9'30-10'00	Riscaldamento & Psicomotricità
10'00-10'15	Tecnica Individuale
10'15-10'30	Tecnica Individuale
10'30-10'35	Pausa Acqua
10'35-10'50	Tecnica Individuale
10'50-11'05	Tecnica Individuale
11'05-11'15	Pausa snack
11'15-11'30	Tecnica Individuale
11'30-11'45	Tecnica Individuale
11'45-11'50	Pausa Acqua
11'50-12'15	Psicomotricità
12'15-12'30	Stretching
12'30-13'30	Tempo Libero - Piscina
13'30-14'00	Igiene personale - Doccia
14'00-15'00	Pranzo
15'00-16'15	Tempo Libero - Riposo
16'15-17'15	Giochi
17'15-17'30	Trasferimento al Centro Sportivo
17'30-18'00	Riscaldamento e Psicomotricità
18'00-18'20	Situazioni di vantaggio offensivo/d'attacco
18'20-18'25	Pausa Acqua
18'25-18'50	2x2
18'50-19'00	Pausa snack
19'00-19'30	3x3
19'30-19'45	Stretching
19'45-20'00	Igiene personale . FINE DEL CAMP PER I PARTICIPANTI ESTERNI.
20'00-21:00	Cena al BAKH
21:00-22:30	Tempo libero: giochi da tavolo, TV
22:30	Ritorno agli appartamenti e riposo

Mercoledì: pomeriggio libero con uscita al cinema. Ritorno al Bakh alle ore 20:00

Sabato mattina : orario uguale agli altri giorni.

Sabato pomeriggio tra le 15:30 e le 20:00: showtime al BAKH, gare, premiazione, merenda con le famiglie. Fine del Camp per gli esterni.

MERCOLEDÌ POMERIGGIO

16:00 - 20:00 Pomeriggio a Vitoria. Uscita al cinema per tutti i partecipanti

SABATO POMERIGGIO

15:30- 19:00 Showtime al BAKH, gare, premiazione, merenda con le famiglie. Fine del Camp.



ALLOGGIO

JARDINES DE ARISTI

I partecipanti del Camp di minibasket alloggiano negli appartamenti "Jardines de Aristi" situati a pochi metri dal Buesa Arena e dalla Città Sportiva del Baskonia "BAKH". Gli appartamenti sono serviti da autobus urbani (Linea 3) e si trovano nell'area del parco Salburua, il cosiddetto "anello verde" della città.

Ogni appartamento è condiviso da 4 giocatori e dispone di: una stanza doppia, una singola, un salone con divano-letto e bagno privato.



CENTRI SPORTIVI

Centri Sportivi di alta qualità nel BAKH, la Città Sportiva del Baskonia:

3 campi di basket di parquet al coperto
Piscina al coperto e all'aperto
Area giochi, campi da paddle, campi di basket all'aperto, campo da calcio...
Ristorante



PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Zador. Cercas Bajas, 15 01001 Vitoria

e-mail: basket@zadorspain.com

Tel: +34 688 64 20 34

Orario dal lunedì al venerdì: 09:30-13:30 e 16:45-20:00

Iscrizione ON-LINE:

<http://www.campobasketspagna.com/camp-minibasket-iscrizione.html>