

PROGRAMA DIARI D'ACTIVITATS:

08.30h : llevar-se i endreçar habitació

09.00h : esmorzar

10.00h : **entrenament matí:**

– jocs d'escalfament amb o sense pilota

– taula d'estiraments musculars (1)

– exercicis en petits grups, amb pilota però sense cistella (bot dues mans, passada...)

– exercicis en dificultat progressiva (2) de tècnica individual (llançament, entrada...)

– partidets 2x2, 3x3, 4x4 de transicions defensa-atac, simultàniament en dues pistes

12.00h : **piscina**

14.00h : dinar

14.30h : descans, jocs de taula, ping-pong

16.15h : **partit amb dos equips igualats (3)**

18.00h : berenar i descans

18.30h : **futbol, waterpolo a la piscina o altres jocs a elecció**

20.00h : dutxes amb sabó

20.30h : sopar

21.30h : activitat de nit exterior o jocs de grup interiors

22.30h : cap a les habitacions

23.00h : silenci



CAMPUS BÀSQUET 2007

(1) ESTIRAMENTS. La flexibilitat és un treball normalment descuidat encara que científicament està demostrada la necessitat del seu entrenament. Una bona flexibilitat ajudarà a la resta de capacitats físiques (condicionals) i tècniques (coordinatives), reduirà el risc de lesió i ajudarà a formar millors jugadors. Els estiraments són necessaris sempre, independentment de l'edat del jugador. La flexibilitat és una capacitat condicional involutiva (empitjora amb l'edat); per tant, quan abans es comenci a estirar regularment més temps es mantindrà una correcta flexibilitat.



(2) EXERCICIS DE DIFICULTAT PROGRESSIVA. Cada jugador, segons el seu punt de partida, farà exercicis de millora de la seva tècnica individual:

1. Primer, sense adversari
2. Després, amb un adversari passiu
3. Seguidament, amb un adversari actiu dirigit
4. A continuació, contra els companys en situació de competència, per assajar l'aplicació futura amb un adversari
5. I finalment, en situacions noves: avantatge i desavantatge numèrics

(3) PARTITS D'ENTRENAMENT. Una vintena de jugadors i tres adults podran constituir cada tarda dos equips igualats d'edat i de nivell per divertir-se i per posar en pràctica allò après al matí, alhora que entrenar en situació real de partit situacions tàctiques defensives i atacants de 5x5 a tota la pista.