

Mejorar es responsabilidad tuya.



Verano 2017

Información e inscripciones en

www.probasket.es (Campus MBA)

www.fabasket.com (Monzón Élite Camp)

MBA

Tres ciclos semanales

GRUPOS GENERALES

* Lunes 10 de julio a sábado a 15 de Julio (Campus MBA) **INFANTIL/CADETE** (2005, 2004, 2003, 2002 y 2001)

* Lunes 17 de julio a sábado a 22 de Julio (Campus MBA) **INFANTIL/CADETE** (2005, 2004, 2003, 2002 y 2001)

* Lunes 24 de julio a sábado a 29 de Julio (Monzón Élite Camp) **CADETE/JUNIOR/SENIOR** (2002 y anteriores)

GRUPOS ESPECIALES

*EN LOS TRES TURNOS hay grupo de trabajo de nivel especial, sin límites de edad (Campus MBA)

Programas centrados en tu aprendizaje y mejora

***De 9,45 horas hasta las 13,30 h.**

***Piscina, Comida y tiempo personal**

***De 17,15 horas hasta las 20,15 horas**

> Charlas, actividad pausada y detallada de trabajo físico, técnico y toma de decisiones. . . .

> Hacer pero también conocer por qué, cómo, cuando y donde.

> Masculino y femenino indistintamente.

Trabajo en pequeño grupo

***Trabajo general y específico en grupo reducido adaptado a tus necesidades.
Entre 4 y 6 baloncestistas el específico y sin exceder los 15 el general.**

***No importa tu nivel, sino que quieras crecer.**

***Entrenadores superiores (nacional, EBA, LEB, USA)**

Preparadores físicos (EBA y ACB, USA)

Claustro externo (EBA, Selecciones Autonómicas, ACB)

Plazas muy limitadas

***Campus MBA** : se ofertan por turno 18 plazas para el grupo general y 6 para el especial

***Monzón Élite Camp** : se ofertan 60 plazas

Externos/Media pensión/Alojamiento-Pensión completa

Turnos y categorías

JULIO-2017

Chicos y chicas

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado 2º año alevín infantiles Cadetes Juniors y Srs.
(2005) (2004-2003) (2002-2001) (2000 y anteriores)

CAMPUS MBA

10	11	12	13	14	15	X	X	X
17	18	19	20	21	22	X	X	X

MONZÓN ÉLITE CAMP

24	25	26	27	28	29		X ₍₂₀₀₂₎	X
----	----	----	----	----	----	--	---------------------	---

Notas: *Son CAMPUS pensados para las necesidades de cada participante. Si por fechas se prefiere un turno que no corresponde a la categoría ¡CONSULTARLO!, se pueden aceptar las excepciones conociendo los casos concretos.

*El denominado GRUPO ESPECIAL (6 plazas por turno) desarrolla un trabajo más individualizado y específico. Para integrarte en el mismo ¡SÓLO CON CONSULTA PREVIA!

Plan semanal y diario

Inicio y final de cada ciclo semanal

***PRIMERA CITA** el lunes en el Pabellón de Los Olímpicos a las 11 horas ya cambiados.

***CLAUSURA** del CAMPUS, sábado sobre las 12,30 horas.

Horario y áreas de contenidos diarios

- *09,45 horas **RECEPCIÓN** (Presentación del PLAN del DÍA)
- *10,00 horas **CALENTAMIENTO** (preparación para el trabajo)
- *10,15 horas **FUNDAMENTOS-1** (generales y específicos)
- *10,45 horas **FUNDAMENTOS-2** (generales y específicos)
- *11,15 horas Break para desayuno (fruta, cereales,..)
- *11,30 horas **FUNDAMENTOS-3** (físico, generales y específicos)
- *12,00 horas **FUNDAMENTOS-4** (físico, generales y específicos)
- *12,30 horas **FUNDAMENTOS-5** (físico, generales y específicos)
- *13,00 horas **ESTIRAMIENTOS**
- *13,20 horas **Feedback final de las sesiones matinales**
- *13,30 horas **PISCINA, COMIDA (14,30) y DESCANSO**
- *17,15 horas **BALONCESTO en AULA** (charlas, análisis teórico,..)
- *18,45 horas **TÁCTICA INDIVIDUAL** (Toma de decisiones)
- *20,15 horas **FINAL** de la jornada y feedback de la jornada
- *21,00 horas **INTERNOS:** cena, tiempo libre, descanso(24,00 h silencio)

*PAUSA

No es el momento de buscar intensidad o ritmo. Necesitamos un entorno tranquilo y tiempo para explorar y asentar cosas nuevas.

*¿CUAL ES TU PLAN?

Queremos conocer los aspectos que quieres trabajar más.

*REPETIR+CORREGIR

Una y otra vez, pero debes entender el por qué de lo que haces.

***ADAPTACIÓN** Todo gira a tu alrededor. ¡ES TU TIEMPO!. Por eso se trabajará desde tu nivel en lo que necesitas.

***AUTOGESTIÓN** La responsabilidad de mejorar es tuya. ¡Tienes que aprender a hacerlo para seguir por tu cuenta!. ¡Te apoyaremos,...!

¿Con quién vas a entrenar?

***Claustro MBA** Te acompañarán en tu trabajo diario durante toda la semana. Lo componen Entrenadores Superiores, con prestigio y experiencia en formación como **Jordi Bargalló, Carlos Gracia, Ramón Lahoz, Guim Expósito, Daniel Arcau**, entre otros....

***Claustro EXTERNO** Lo forman entrenadores invitados con las que trabajarás un día o parte de un día, para ampliar tu visión del juego. Suelen ser entrenadores de Selecciones Autonómicas o del baloncesto profesional

Instalaciones

***Deportivas** Pabellón de Los Olímpicos, Joaquín

Saludas, Piscinas Municipales, Residencia Municipal de Deportistas.

***Comidas** Restaurante de las Piscinas Municipales (frente a Los Olímpicos).

***Alojamiento** Residencia Municipal de deportistas, situada a 200 metros del Pabellón y Piscinas.

COSTE de las plazas (2 camisetas+Seguros+Campus)

***Plazas/Turno MBA** 18 plazas para turnos del grupo general y 6 para el especial. Los MBA de 2016 tienen prioridad de elección de turno en Marzo.

***Coste Turno Campus =188 euros**

***Campus+Comida mediodía=243 euros**

***Campus+Alojamiento (PC)=393 euros**