



## Programa del CAMPUS TECNIFICACIÓ CBLG ESTIU 2019

### Informació general

<b>Lloc</b>	Col·legi SEK de Catalunya (Av. del Tremolencs, 24, 08530 La Garriga, Barcelona)
<b>Data inici</b>	15 de juliol
<b>Data final</b>	26 de juliol
<b>Hora arribada</b>	16:30
<b>Hora de sortida</b>	20:00
<b>Lloc d'arribada i recollida</b>	Accés a les instal·lacions per la tercera porta d'entrada del Col·legi SEK de Catalunya ( pavelló )
<b>Berenar</b>	Recomanem portar beguda i berenar cada dia
<b>Dutxes</b>	A les 19:45 els participants tindran 15 minuts per dutxar-se
<b>Equipacions</b>	Es lliurarà l'equipació de regal del campus el primer dia
<b>Telèfon de contacte</b>	Oriol Sabata (670 43 49 25)
<b>Més informació</b>	<a href="http://cblagarriga.lagarriga.ppe.entitats.diba.cat/campus-basquet/">http://cblagarriga.lagarriga.ppe.entitats.diba.cat/campus-basquet/</a> <a href="mailto:club.basquet.la.garriga@gmail.com">club.basquet.la.garriga@gmail.com</a>

### Equip tècnic

Responsable i entrenadors de les tecnificacions:

- Oriol Sabata , entrenador Nacional
- Jaume Serra, entrenador i ajudant de coordinació del CBLG
- Víctor Cabañas, entrenador i preparador físic del CBLG
- Arnald Morató: entrenador del sènior femení del CBLG
- Àngels Farré: entrenadora del CBLG i jugadora de LF2.

### Programació específica fonaments bàsquet per setmanes

Setmana 15 al 19 de juliol		Participants 10				
		Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
16.30 18.00	Tecnificacions individualitzades perfeccionament					
18.15-18.45	Perfeccionament del tir					
18.45-19.45	Fonaments pel joc col·lectiu	Partit de futbol al camp gespa artificial	Concursos	Fonaments pel joc col·lectiu	Competicions	
19.45-20.00	Estiraments, dutxa i recollida					

Setmana 22 al 26 de juliol		Participants 12				
		Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
16.30 17.45	Tecnificacions individualitzades perfeccionament					
18.15-18.45	Perfeccionament del tir					
18.45-19.45	Fonaments pel joc col·lectiu	Competicions	Concursos	Fonaments pel joc col·lectiu	Partit de futbol al camp gespa artificial	
19.45-20.00	Estiraments, dutxa i recollida					