



# GUÍA DEL CAMPUS

Del 6 al 14 de JULIO

CALATAYUD



## BIENVENIDA AL CAMPUS

Ya está aquí la primera edición del Campus de Verano GIVE&GO SPORT. En este documento encontraréis todo lo que necesitáis saber, quiénes serán los entrenadores, instalaciones, planificación, etc. Si necesitarais más información estamos a vuestra disposición para aclararos cualquier duda.

Un proyecto que nos hace especial ilusión, en el que llevamos trabajando casi dos años y que por fin ve la luz gracias a la colaboración del Ayuntamiento de Calatayud y al Club Baloncesto BÍlbilis. Os agradecemos la confianza que depositáis en nosotros y estamos seguros que vuestros hijos sacarán el máximo provecho a la vez que se divierten.

No importa el nivel que tengas, te asignaremos un grupo en el que aprovecharás al máximo las sesiones y si tienes especial interés en mejorar un aspecto concreto de tu juego, tendremos sesiones extras de refuerzo.

La dirección a cargo de Mónica Messa y Adolfo García Nicolás, especialistas en formación y tecnificación, asistidos por entrenadores titulados y profesionales del tiempo libre, unida a las magníficas instalaciones deportivas, el entorno, la calidad del alojamiento y la restauración, son suficiente garantía para aquellos jugadores y jugadoras que quieran pasar unos días aprendiendo y disfrutando del baloncesto, conviviendo con sus compañeros y haciendo nuevos amigos de distintos lugares de España.

Los internos tendrán asignado un Jefe de Grupo cada 5 participantes. Los Jefes de Grupo son los propios entrenadores y los monitores de tiempo libre. Cada Jefe de Grupo se encargará de atender todas las necesidades que puedan surgir a los miembros de su grupo fuera de los entrenamientos y actividades dirigidas. Se desplazarán con ellos a las instalaciones, preocupándose de que lleguen puntuales a las actividades, actuarán de "banco" con los más pequeños y en definitiva serán su primera referencia para cualquier incidencia que se suscite.



## NOS PRESENTAMOS

### ADOLFO GARCÍA NICOLÁS

Entrenador especialista en tecnicaciones

Forma parte del equipo técnico de la Selección U16 Masculina de la Comunidad de Madrid, Campeona de España en las 2 últimas ediciones.

Entrenador personal de jugadores y jugadoras de alto nivel en categorías de formación y profesionales.



### MÓNICA MESSA

Campeona de Europa, diploma Olímpico y 185 veces internacional con la Selección Española.

Entrenadora especialista en categorías de formación, dirige el baloncesto en el Colegio Mater Salvatoris y coordinada los equipos femeninos del club Valcude Alcobendas. Entrenadora del cadete femenino de Valcude campeón de Madrid 2019. Entrenadora preinfantil femenino de Cref subcampeón de Madrid 2017.

### QUIQUE RUIZ PAZ

Ex jugador ACB en Real Madrid, Villalba, Atlético de Madrid, Estudiantes y Liria.

Internacional con la Selección Española Junior y U23.

Entrenador de baloncesto de formación, especialista en tecnicaciones y coach personal.



## ALBERTO ROMEA

Director Técnico del Club Baloncesto BÍlbilis de Calatayud

Entrenador N2

En los últimos años ha dirigido equipos de todas las categorías, desde Benjamín hasta Senior.

Árbitro y monitor de tiempo libre.



## ANDRÉS VALDIVIESO

Ex jugador ACB en Tenerife, Villalba y Atlético de Madrid.

Internacional con la Selección Española Junior.

Actualmente entrenador de formación en Colegio Mater Salvatoris.

## ANDREA AGUILERA

Jugadora 1ª Autonómica Valcude Alcobendas. Medalla de bronce Comunidad de Madrid 2019.

Entrenadora de formación en colegio Mater Salvatoris y en el Club Valcude Alcobendas.

Entrenadora ayudante del cadete femenino de Valcude campeón de Madrid 2019



## JAIME DE GÓMEZ-SELLÉS

Campeón de Madrid Junior con Baloncesto Torrelodones en 2016.

Subcampeón y Mejor entrenador Copa Colegial 2019 con Escolapios Pozuelo.

Entrenador de formación en el Colegio San Agustín.

Estudiante de Fisioterapia.



## ENRIQUE HERMOSILLA

Entrenador primer nivel en Club Baloncesto Bìlbilis de Calatayud.

En este club ha entrenado en los 3 últimos años en prácticamente todas las categorías, benjamín masculino, cadete masculino, junior femenino y senior masculino y femenino

Entrenador de tecnificación en las jornadas organizadas por el CBB.



## FRANCISCO BALLANO

Entrenador primer nivel en Club Baloncesto Bìlbilis de Calatayud.

Entrenador ayudante del cadete, junior y senior masculino del CBB durante esta temporada.

Opositando para funcionario de prisiones, toca en un grupo de música medieval.





## ÁLVARO DE LA ASUNCIÓN

Jugador de baloncesto durante 8 años.

Entrenador en el Club Baloncesto Bílbilis de Calatayud durante 3 años.

Se define como, comprometido, aplicado, buen comunicador, enérgico y creativo.

Tras los brillantísimos resultados en bachillerato y selectividad, estudiará doble grado en matemáticas e informática.

## HONORIO CORRAL

Coordinador de tiempo libre.

22 años en Grupo Scout, 9 de monitor y 4 de coordinador de grupo.

6 años de monitor en Deporte Divertido.

Informático.



## SERGIO MORALES

Graduado en TAFAD.

Experiencia en actividades deportivas y de animación con niños entre 4 y 15 años.

Trabajó en PAUTA con personas con autismo.

Actualmente en la Academia de Policía.

# INSTALACIONES

PABELLÓN POLIDEPORTIVO: Av. Aragón, 0, 50300 Calatayud, Zaragoza.

1 Pista Polideportiva (45 x 28). Divisible en 3 mediante cortinas.

- 2 pistas de baloncesto laterales
- 1 pista de minibasket lateral

1 Piscina Climatizada de 25 m y 6 calles.

1 Gimnasio con aire acondicionado

1 Gimnasio menor (mirador de piscina) también con aire acondicionado

1 Aula /Biblioteca / Videoteca



## CIUDAD DEPORTIVA:

- 1 Pista sintética de Atletismo (400 m., 6 calles)
- 1 Piscina Olímpica
- 1 Piscina de Chapoteo
- 1 Piscina Recreativa
- 2 Pistas Polideportivas de Fútbol Sala y Baloncesto
- 5 Pistas de Padel (Hierba Artificial)
- 3 Tenis de mesa

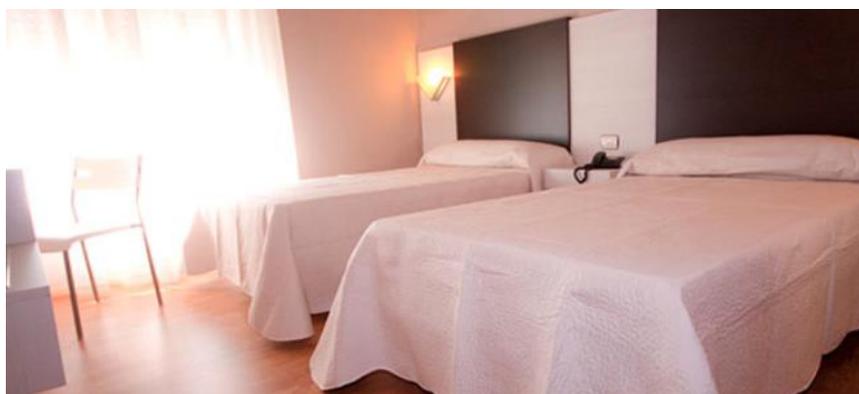


## ALOJAMIENTO INTERNOS

HOTEL FORNOS 976 887 880

El hotel se encuentra situado a 8 minutos andando del Pabellón Polideportivo, en la zona con más vida y actividad de la ciudad de Calatayud: **"El Paseo Cortes de Aragón"**, el eje histórico, comercial, lúdico y financiero de la misma. Céntrico y muy cercano a los principales atractivos turísticos: Iglesia de San Juan el Real, Iglesia de Santa María, Museo de la Dolores, Museo Arqueológico...

El hotel cuenta con wifi, aire acondicionado en todas las habitaciones, sala de audiovisuales y menús adaptados a deportistas y necesidades especiales de alimentación para alergias y celíacos.



## INICIO DEL CAMPUS

### HORA DE CITACIÓN

Para los participantes que han solicitado transporte desde Madrid quedaremos el sábado 6 de Julio a las 10.30h en las inmediaciones del Polideportivo Antonio Magariños, Calle Serrano, 127, 28006, Madrid. Es importante que empecemos siendo puntuales, en cuanto estemos todos saldremos rumbo a Calatayud. El viaje dura menos de 3 horas por lo que si no es necesario, intentaremos no hacer ninguna parada para llegar al hotel a comer.

Con el resto de participantes internos la cita es el sábado 6 de julio a las 14:00h en el hotel Fornos donde distribuiremos habitaciones y tendremos la primera comida. Después de un descanso saldremos cambiados hacia el Pabellón Polideportivo. Allí nos encontraremos a las 17:30 con los participantes del C.B. Bilibis, nos presentaremos todos y haremos un primer entrenamiento suave.

### ¿QUÉ HAY QUE LLEVAR?

- Fotocopia de la(s) tarjeta sanitaria y DNI para entregar al responsable de tu grupo
- Medicación si fuera necesaria. Darnos pautas de uso, **siempre por escrito**. Nos habéis avisado de las alergias e intolerancias, pero no os preocupéis por insistir en ello.
- Zapatillas de baloncesto, si es posible llevad más de un par.
- Zapatillas de correr para la preparación física y actividades fuera del parquet
- 1 botella para el agua
- **Ropa de entrenamiento.** Calcula que haremos 2 sesiones diarias y que os daremos 2 equipaciones reversibles principalmente para la tarde, el media day y la mañana del sábado 13. Si lleváis jabón podrás lavar ropa, es verano y se secará pronto. También hay una lavandería de monedas muy cerca del hotel, pero intentaremos ser autosuficientes en este apartado.  
Con todas estas premisas, nuestra recomendación es que lleves:  
6 equipaciones completas (camiseta y pantalón)  
10 pares de calcetines  
10 mudas de ropa interior
- **Ropa de vestir.**  
1 sudadera de manga larga y un pantalón largo por si refrescara alguna noche. 2 ó 3 Pantalones cortos y camisetas para las veladas y tiempo de ocio.  
Calzado cómodo de vestir para veladas
- Toalla de ducha y útiles de aseo personal (cepillo de dientes, gel, champú, desodorante...)
- 2 bañadores, chanclas, toalla de piscina, gafas y gorro de baño para la piscina cubierta.



- 1 gorra, gafas de sol, crema de protección solar de alta protección y after sun.
- Repelente de mosquitos.
- 1 mochila para llevar a mano.
- **1 maleta para llevar todo, mejor que no sea rígida y que no sea muy grande.**
- Algo de dinero, cantidad recomendada 50€.
- Raqueta de pádel. Sólo si desea jugar con una propia para el torneo del sábado.

NOTA: Recomendamos traer marcada la ropa y demás enseres para evitar confusiones y facilitar su recuperación en caso de extravío

### TELÉFONOS MÓVILES

Podrán utilizarlos únicamente media hora después de comer y 15 minutos después de cenar. Si no queréis que lo lleven os proporcionaremos el nº de teléfono de algún responsable para que podáis hablar con ellos.

## NORMAS BÁSICAS

Mientras dure el campus, todos los participantes somos un Equipo y estamos sujetos a unas normas de convivencia y disciplina basadas en el respeto y el sentido común. Aquí enumeramos algunas de ellas.

- Tener buena predisposición para participar en todos los entrenamientos y actividades. Ayudar a que los compañeros también participen y se integren en el Equipo.
- Puntualidad en todas las actividades. Retrasarse uno mismo retrasa al equipo.
- Respetar los horarios de descanso y silencio.
- Cuidar del material y las instalaciones.
- Utilización del móvil y aparatos electrónicos solo en los momentos permitidos. El resto del tiempo estarán bajo custodia de los responsables del grupo.
- Hacer caso de las indicaciones de los entrenadores y responsables del Equipo

Las faltas graves de actitud y comportamiento podrán dar lugar a la expulsión del campus.



## DÍA TIPO

HORARIO	ACTIVIDAD	NOTAS
8:15 – 8:30	DESPERTARSE	
8:30 – 9:00	DESAYUNO	
9:15 – 9:30	TRASLADO AL POLIDEPORTIVO	EL TRASLADO SE REALIZA ANDANDO CADA GRUPO CON SU MONITOR
9:30 – 10:00	PRESENTACIÓN DEL DÍA Y CALENTAMIENTO	
10:00 – 10:45	ENTRENAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL AL COLECTIVO	SE TRABAJARÁ EL CONCEPTO CORRESPONDIENTE A CADA DÍA POR GRUPOS DE NIVEL
10:45 – 11:30	ENTRENAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL AL COLECTIVO	SE TRABAJARÁ EL CONCEPTO CORRESPONDIENTE A CADA DÍA POR GRUPOS DE NIVEL
11:30 – 11:45	DESCANSO Y ALMUERZO	FRUTA
11:45 – 12:30	ENTRENAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL AL COLECTIVO	SE TRABAJARÁ EL CONCEPTO CORRESPONDIENTE A CADA DÍA POR GRUPOS DE NIVEL
12:30 – 12:45	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS	
12:45 – 13:45	PISCINA	
13:45 – 14:15	TRASLADO AL HOTEL Y CAMBIO DE ROPA	EL TRASLADO SE REALIZA ANDANDO CADA GRUPO CON SU MONITOR
14:15 – 15:15	COMIDA	
15:15 – 16:00	DESCANSO O CINE	
16:00 – 17:00	ACTIVIDADES GUIADAS	CON LOS MONITORES DE TIEMPO LIBRE SE REALIZARÁN TALLERES O COMPETICIONES DE CARTAS, JUEGOS DE MESA, ETC.
17:00 – 17:30	MERIENDA	BOCADILLOS + FRUTA + ZUMO
17:30 – 17:45	TRASLADO AL POLIDEPORTIVO	EL TRASLADO SE REALIZA ANDANDO CADA GRUPO CON SU MONITOR
17:45 – 18:30	¿QUÉ QUIERES MEJORAR?	LOS JUGADORES TRABAJARÁN DE FORMA MÁS INDIVIDUAL LOS CONCEPTOS QUE DESEEN MEJORAR CON LA AYUDA DE NUESTROS ENTRENADORES ESPECIALIZADOS.
18:30 – 19:45	COMPETICIONES	SE UTILIZARÁ LA COMPETICIÓN TANTO INDIVIDUAL COMO EN EQUIPOS PARA CONTINUAR CON LA FORMACIÓN DEL JUGADOR. SE HARÁN CONCURSOS DE TIRO, HABILIDAD, 1c1 ASÍ COMO PARTIDOS DE 2c2, 3c3 Y 5c5.
19:45 – 20:00	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS	
20:00 – 20:15	TRASLADOS AL HOTEL	EL TRASLADO SE REALIZA ANDANDO CADA GRUPO CON SU MONITOR
20:15 – 21:45	ASEO PERSONAL Y CENA	
21:45 – 22:00	WHATSAPP GIVE&GO	ENTREGA DE MENSAJES
22:00 – 22:10	HABITACIONES, LINTERNAS, ROPA	
22:10 – 23:20	ACTIVIDADES NOCTURNAS	DINÁMICAS/JUEGOS DE GRUPO DISEÑADOS POR NUESTROS MONITORES DE TIEMPO LIBRE
23:20 – 23:35	HABITACIONES, DIENTES Y DORMIR	



# PLANIFICACIÓN Y ASPECTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS A TRABAJAR

## DÍA 1 (07/07/2019)

### FUNDAMENTO TÉCNICO PRINCIPAL: BOTE Y FINALIZACIONES

Desde un punto de vista técnico el jugador trabajará el manejo de balón en diferentes situaciones de juego y estrés, así como los diferentes tipos de bote. de la misma manera, se planteará al jugador diferentes alternativas de finalizar en función de la defensa y ventajas generadas. se corregirán detalles gestuales individuales, así como plantear nuevos recursos que el jugador pueda incorporar en su juego.

### APLICACIÓN AL JUEGO:

A través de diferentes situaciones de juego y ventajas desde el 1c1 hasta el 5c5, el jugador aplicará el fundamento técnico principal, mejorando su capacidad de generar ventajas desde el bote y su toma de decisiones en las finalizaciones.

## DÍA 2 (08/07/2019)

### FUNDAMENTO TÉCNICO PRINCIPAL: PASE Y TIRO

El jugador desarrollará la técnica tanto del pase como del tiro, así como los diferentes tipos de pase y utilización en función de la situación real de juego. el trabajo de tiro se enfocará desde la parada hasta el gesto final de las manos.

### APLICACIÓN AL JUEGO:

En situaciones reales de juego el jugador podrá mejorar su toma de decisiones en el pase en función de las distintas situaciones de ataque y defensa. de la misma manera trabajará la lectura del juego y las diferentes salidas y paradas para la ejecución de tiros liberados

## DÍA 3 (09/07/2019)

### FUNDAMENTO TÉCNICO PRINCIPAL: PASE Y TIRO

El objetivo es que el jugador mejore tu técnica defensiva en cuanto a la colocación del cuerpo y sus desplazamientos. se trabajarán aspectos técnicos como la posición o la visión periférica y se mostrarán diferentes lecturas de la defensa desde el 1c1 hasta situaciones de ayuda.

### APLICACIÓN AL JUEGO:

Desde situaciones reales de 1c1 hasta el 5c5 el jugador mejorará su lectura defensiva en función de los diferentes aspectos del juego. el trabajo defensivo nos ayudará para seguir afianzando los conceptos trabajados en los dos días anteriores.



#### DÍA 4 (10/07/2019)

### FUNDAMENTO TÉCNICO PRINCIPAL: BOTE, CONTRAATAQUE Y SUPERIORIDADES

El jugador aprenderá diferentes situaciones de montar el contraataque y como leer, mantener y finalizar situaciones de superioridad creadas a partir de una ventaja. a partir de lo anterior, el jugador entenderá la correcta aplicación de los diferentes tipos de bote en situaciones de juego rápido.

#### APLICACIÓN AL JUEGO:

A través de diferentes situaciones de juego rápido y en superioridad, el jugador mejorará la aplicación del uso del bote y su toma de decisiones. se trabajarán conceptos tácticos como el extrapass para mantener y mejorar la ventaja generada en superioridad.

#### DÍA 5 (11/07/2019)

### FUNDAMENTO TÉCNICO PRINCIPAL: BOTE, CONTRAATAQUE Y SUPERIORIDADES

Aplicando los conceptos adquiridos en las sesiones anteriores, el jugador descubrirá su aplicación a diferentes situaciones de juego sin balón y como obtener ventaja en las mismas. además, se continuará poniendo foco en el trabajo del tiro.

#### APLICACIÓN AL JUEGO:

Planteando diferentes situaciones del juego el jugador mejorará su toma de decisiones en el juego sin balón y uso de los espacios desde el 2c2 hasta el 5c5.

#### DÍA 6 (12/07/2019)

### FUNDAMENTO TÉCNICO PRINCIPAL: CONCEPTOS TÁCTICOS Y COMPETICIÓN

En función de los niveles de aprendizaje, los jugadores se iniciarán en la táctica colectiva conociendo algunos recursos como el pick&roll, pick&pop o sistemas de juego estructurados.

#### APLICACIÓN AL JUEGO:

El objetivo es aplicar todos los conceptos adquiridos a través del aprendizaje que se presta en la competición.

### PREPARACIÓN FÍSICA

Todos los días por la mañana, intercalando con las sesiones técnico-tácticas realizaremos una sesión de preparación física de 45 minutos, preparada y dirigida por Sergio Morales y adaptadas a los diferentes niveles de los jugadores.



## ¿QUÉ QUIERES MEJORAR?

Esta actividad será desarrollada todos los días en horario de 17:45 a 18:30 donde el jugador, con la ayuda guiada de los entrenadores, elegirá aquellos aspectos sobre los que desea mejorar de forma individual.

## TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES PARALELAS

Para nosotros es muy importante que además del baloncesto, los participantes en el Campus vivan experiencias durante el tiempo libre, que además de divertirles, les enriquezcan personalmente tanto a nivel individual como formando parte de un grupo, por eso queremos informaros de algunas actividades que hemos preparado:

- CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS.
- TALLER DE VENDAJES.
- BALONCESTO EN INGLÉS.
- GYMKANA CULTURAL POR CALATAYUD.
- TORNEO DE PADEL Y PING-PONG – viernes 12 por la tarde.
- TORNEO DE BALONCESTO EN ZARAGOZA – sábado 13 por la mañana.
- TALLER DE MÁSCARAS Y CARETAS.
- CONCURSO DE DISFRACES.
- VISITA CULTURAL – Basílica Ntra. Sra. del Pilar – sábado 13 por la tarde
- FIESTA FINAL CAMPUS.

## TORNEO ZGZ (SÓLO APLICABLE A INTERNOS)

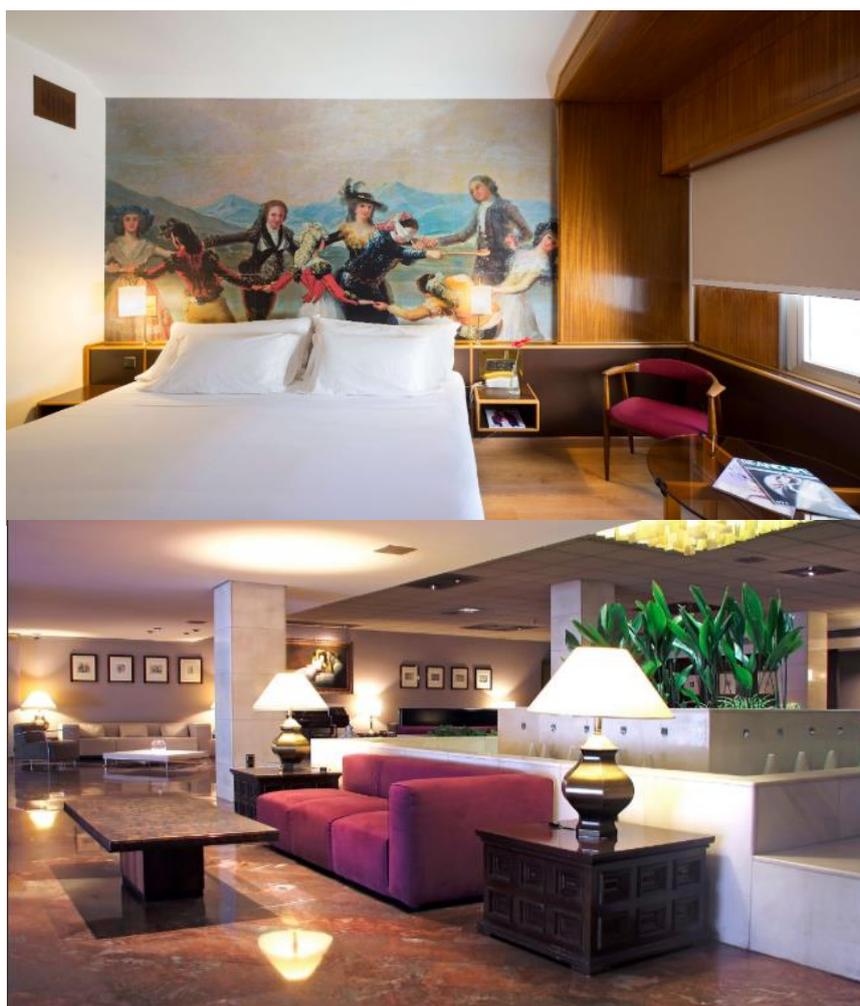
Tras 7 días de convivencia, seremos un equipo, el equipo GIVE&GO SPORT, y como tal viviremos una experiencia de EQUIPO.

Por eso viajaremos el viernes por la tarde a Zaragoza, para jugar un torneo el sábado por la mañana en el Centro Deportivo Municipal Torrero. Aprovechando que estamos allí, realizaremos una visita cultural a la Basílica de Nuestra Señora del Pilar y prepararemos la Fiesta Final del Campus.





El alojamiento en Zaragoza será en el hotel Goya 4\*. El hotel cuenta con una ubicación extraordinaria en el centro de la ciudad, justo en una calle semipeatonal en zona comercial rodeada de establecimientos de gran atractivo social y cultural. Este hotel cerca de la Basílica del Pilar (a tan sólo 5 minutos andando), se encuentra también muy próximo al Casco Antiguo y a El Tubo.





## TELÉFONOS DE CONTACTO

Mónica Messa: +34 607 081 026

Adolfo García Nicolás: +34 686 626 501

Andrés Valdivieso: +34 629 256 383

## REDES SOCIALES

Para vuestro seguimiento del Campus y de vuestros hijos, utilizaremos nuestras redes sociales, donde podréis ir viendo, entre otros contenidos, las actividades desarrolladas y los resúmenes diarios contado por ellos mismos. Para ello os dejamos a continuación nuestros perfiles:

- **Twitter:** @giveandgosport
- **Instagram:** Giveandgosport
- **Facebook:** Give and go sport
- **Web:** [www.giveandgosport.com](http://www.giveandgosport.com)

## FIN DEL CAMPUS

Para los **jugadores en régimen interno**, la salida el día 14 de julio será a las 10.30 horas desde Zaragoza por lo que se estima la llegada a Madrid a partir de las 13:30h en el mismo lugar de la salida (Polideportivo Antonio Magariños, Calle Serrano, 127, 28006, Madrid).

...Y con todo esto nos despedimos, no sin antes agradeceros vuestra confianza, y deseando que lleguen ya los días en los que poder disfrutar juntos de un ambiente de deporte y diversión.





**GO!**

