



VACANZE SPORTIVE AL MARE

CAMP BASKET 2024

33^o
ANNO

INFORMATIVA

Una vacanza sportiva all'insegna del proprio sport preferito

- Alta qualità del lavoro tecnico e delle strutture sportive
- Controllo e sicurezza garantiti da uno staff affidabile ed esperto
- Ragazzi/e seguiti 24 ore su 24
- Flessibilità del programma in base a specifiche richieste
- Convenzioni speciali per trasporti con bus di linea o privati
- Scelta fra camp di varie discipline sportive

INFORMAZIONI PRATICHE

I ragazzi saranno suddivisi per fasce di età e seguiti per tutta la giornata da istruttori con esperienza, due per gruppo, che potranno soddisfare qualsiasi loro esigenza.

Al mattino i ragazzi dovranno preparare il loro zaino con tutto il materiale necessario (scarpe da basket, ciabatte da mare, calze, asciugamano/accappatoio/telo, costume, crema solare).

Sul campo da sottolineare la presenza di Mattia Ferrari che come sempre metterà a disposizione la sua esperienza per consigliare, correggere, insegnare ai ragazzi la tecnica cestistica.

Nel pomeriggio i ragazzi si recheranno in spiaggia per fare il bagno (sempre sotto l'occhio vigile degli istruttori) e sul campo per un allenamento/torneo

Al termine della giornata si tornerà nelle camere per la doccia (ci sarà un istruttore che girerà per i corridoi, per cui in caso di bisogno i ragazzi non saranno lasciati soli).

A pranzo e a cena i ragazzi mangeranno insieme ai propri istruttori (soprattutto i più piccoli). Dopo cena i ragazzi saranno impegnati nelle attività organizzate dall'animazione del camp oppure potranno recarsi a prendere un gelato, o ancora effettuare un torneo in notturna nei campi.

Il venerdì si effettuerà il 5 vs 5 e la sera l'All Star Game, una sfida per età tra i ragazzi che si sono distinti durante la settimana

E' prevista una gita facoltativa a Mirabilandia



VACANZE SPORTIVE AL MARE

CAMP BASKET 2024

33^o
ANNO

ATTIVITÀ TECNICA

OBIETTIVI TECNICI

- DOMENICA POMERIGGIO: conoscenza e formazione dei gruppi tramite allenamento giocato
- LUNEDI' MATTINA: TIRO
- LUNEDI' POMERIGGIO: PALLEGGIO
- MARTEDI' MATTINA: PASSAGGIO
- MERCOLEDI' MATTINA: 1 CONTRO 1
- GIOVEDI' MATTINA: GIOCO DI SQUADRA
- VENERDI' MATTINA: ANALISI DEL 5 CONTRO 5

Gli argomenti e le attività della settimana potranno subire variazioni in base al numero dei ragazzi o alla presenza di ospiti

CAMPI DI ALLENAMENTO

I campi di allenamento sono all'aperto (in caso di pioggia l'attività si trasferirà in palestra), per il minibasket presenza di campi all'interno del parco acquatico "Atlantica"

ORGANIZZAZIONE DELLA GIORNATE

DOMENICA

10.30-14.00 arrivo
partecipanti

15.00 attività sui campi per
formare gruppi di
livello ed età omogenei

17.00 spiaggia

18.00 doccia e cena

21.00 presentazione ospiti
e animazione

23.00 nanna

LUNEDI'

8.30 colazione

9.00 lezione tecnica

9.30 allenamento

11.00 spiaggia

12.00 pranzo e riposo

15.00 lezione tecnica

15.30 allenamento

17.00 spiaggia

18.00 doccia e cena

21.00 animazione

23.00 nanna

MARTEDI'

8.30 colazione

9.00 lezione tecnica
Passaggio

9.30 allenamento

12.00 pranzo e riposo

15.30 allenamento/gare e
tornei

18.30 doccia e cena

20.30 playground e
festa in spiaggia

23.00 nanna

MERCOLEDI'

8.30 colazione

9.00 lezione tecnica
1 contro 1

9.30 allenamento

11.00 spiaggia

12.00 pranzo e riposo

15.00 tornei e gare a premi

17.00 spiaggia

18.00 doccia e cena

21.00 serata libera

23.00 nanna



VACANZE SPORTIVE AL MARE

CAMP BASKET 2024

33^o
ANNO

ATTIVITÀ TECNICA

GIOVEDÌ

8.30 colazione

9.00 lezione tecnica
gioco di squadra

9.30 allenamento

11.00 spiaggia

12.00 pranzo e riposo

14.30 presentazione
squadre torneo 5 contro 5

15.00 escursione a
Mirabilandia o
gare e tornei

18.00 doccia e cena

21.00 gare e tornei

23.00 nanna

VENERDÌ

8.30 colazione

9.00 lezione tecnica
analisi 5 contro 5

9.30 torneo 5 contro 5

11.00 spiaggia

12.00 pranzo e riposo

14.30 convocazione
squadre all star game

15.00 torneo 5 contro 5

18.00 doccia e cena

20.00 all star minibasket
(tutti i partecipanti
convocati)

21.00 all star game per ogni
categoria (giocano
solo giocatori selezionati)

22.30 doccia per chi
ha giocato

23.00-1.00 discoteca

1.00 nanna

SABATO

8.30 colazione

9.30 premiazioni gruppi

10.30 premiazioni generali
di tutti gli sport

11.00-13.00 saluti e partenza

L'organizzazione della settimana può subire variazioni



VACANZE SPORTIVE AL MARE

CAMP BASKET 2024

33^o
ANNO

CAMP BASKET “TIRO”

“ CONOSCERE LA PROPRIA TECNICA PER MIGLIORARLA “

Settimana tipo

Domenica pomeriggio:

“Conoscere la propria tecnica per migliorarla”

Allenamento e divisione gruppi

Lunedì:

Mattina: “Preso e Rilascio” lezione tecnica + allenamento

Pomeriggio: “Preso dal palleggio e Rilascio” lezione tecnica + allenamento e gare di tiro

Martedì:

Mattina: “punto di rilascio e gambe piegate” lezione tecnica + allenamento

Pomeriggio: “Dissociazione delle spinte” allenamento e gare

Sera: playground

Mercoledì:

Mattina: “Piedi per terra e mani sulla palla” lezione tecnica e allenamento

Pomeriggio: atlantica

Sera: Gare di tiro

Giovedì:

Mattina: “Dalla punta dei piedi alla punta delle mani” lezione tecnica e allenamento

Pomeriggio: torneo di 5vs5

Venerdì:

Mattina: “scegliere dentro il gioco” lezione tecnica e torneo 5vs5

Pomeriggio: torneo 5vs5

Sabato:

“il mio tiro dopo una settimana”

Premiazioni - saluti

Nota Bene:

al di fuori dell'aspetto tecnico gli atleti prenderanno parte a tutte le attività ludico-ricreative di Eurocamp (feste serali, disco...)

L'organizzazione della settimana può subire variazioni



VACANZE SPORTIVE AL MARE

CAMP BASKET 2024

33^o
ANNO

SPECIALIZZAZIONE CAMP BASKET

**APPRENDERE E PERFEZIONARE UNA TECNICA FUNZIONALE ED EFFICACE PER
GIOCARRE A PALLACANESTRO OGGI
“DIVENTARE IL MIGLIOR ALLENATORE DI SE' STESSO”**

Programma:

- Schede iniziali di autovalutazione e valutazione in riferimento ad aspetti psicofisici, tecnicotattici e ai bisogni dell'atleta.
- Due allenamenti giornalieri di cui uno prevalentemente “individuale” ed uno che attraverso parziali di gioco e collaborazioni sviluppa il lavoro individuale nei diversi contesti.
- Torneo di 3 contro 3 e di 5 contro 5
- Gare di tiro
- Schede finali dove lo staff guidato da coach Floris darà dei consigli per un possibile lavoro futuro.

Nota Bene:

al di fuori dell'aspetto tecnico gli atleti prenderanno parte a tutte le attività ludico-ricreative di Eurocamp (feste serali, disco...)video - premiazioni - saluti

Nota Bene:

al di fuori dell'aspetto tecnico gli atleti prenderanno parte a tutte le attività ludico-ricreative di Eurocamp (feste serali, disco...)

GUARDA IL VIDEO SU YOUTUBE <https://youtu.be/8o7FW0SI-pU>



VACANZE SPORTIVE AL MARE

CAMP BASKET 2024

33^o
ANNO

SPECIALIZZAZIONE CAMP BASKET “PLAYMAKER”

APPRENDERE E CONSOLIDARE GLI STRUMENTI TECNICO TATTICI E PSICOFISICI PER DIVENTARE CAMPIONI DI SE STESSI NEL RUOLO “DIVENTARE UN PLAYMAKER MODERNO”

Programma:

Attività tecnica

Conoscenza del gioco, tecnica funzionale, supporto fisico adeguato... leadership, rapporto con l'allenatore e i compagni di squadra ... sono solo alcuni degli aspetti che verranno sviluppati e approfonditi nella settimana attraverso un programma che prevede:

- Schede iniziali di autovalutazione e valutazione in riferimento ad aspetti psico-fisici, tecnicotattici e ai bisogni dell'atleta.
- Due allenamenti giornalieri di cui uno prevalentemente “individuale” ed uno che attraverso parziali di gioco e collaborazioni sviluppa il lavoro individuale nei diversi contesti.
- Torneo di 3 contro 3 e di 5 contro 5
- Gare di tiro
- Utilizzo di videocamera per riprese personalizzate, per favorire una consapevolezza della propria gestualità tecnica.
- Sedute video specifiche riferite alla gestualità tecnica e al gioco.
- Schede finali dove lo staff guidato da coach Floris darà dei consigli per un possibile lavoro futuro.

Nota Bene:

al di fuori dell'aspetto tecnico gli atleti prenderanno parte a tutte le attività ludico-ricreative di Eurocamp (feste serali, disco...)



VACANZE SPORTIVE AL MARE

CAMP BASKET 2024

33^o
ANNO

PORTA CON TE

MATERIALE DA PORTARE da CASA

- scarpe leggere e da tempo libero magliette e pantaloncini
- felpa o tuta per il fresco della mattina
- costumi da mare (almeno 3 costumi)
- ciabatte per il mare
- phon
- accappatoio
- asciugamani per l'igiene personale
- prodotti per l'igiene personale
- telo mare
- crema protettiva solare e crema dopo sole
- calzini di spugna (consigliati perché se fa caldo sono più adatti)
- slip
- tuta da ginnastica
- k-way
- marsupio o tracolla

NELLO ZAINETTO a EUROCAMP

- borraccia
- un piccolo asciugamano
- un libro per i momenti di relax
- telo mare, ciabatte e costume di ricambio crema
- da sole
- cappellino

ULTERIORI INFORMAZIONI

Puoi portare con te il cellulare, avrai un armadietto dove riporlo con possibilità di chiusura con lucchetto (disponibile alla reception dietro versamento di cauzione di € 10,00 che sarà restituita) EuroCamp non si assume la responsabilità di oggetti di valore lasciati incustoditi in camera o nelle parti comuni, per i soldi effettueremo un "servizio banca" gratuito dove potrai lasciare in deposito i soldi.