

IX CAMPUS DE TECNIFICACIÓ DE BASQUET

CET 10[®]



montseny
centre
d'estudis

Campus bàsquet 2020

ENCISTELLA AL C E MONTSENY!!

Jose Antonio Mosqueda	Director Tècnic
Tècnic de la Federació Catalana de Basquetbol	

Tots els i les tècniques estan en possessió de la titulació de la FCBBQ

EDAT DELS/DE LES PARTICIPANTS: de 6è EP a 2n de BAT cursats.

Objectius i continguts

L'objectiu del campus és entrenar aspectes concrets del joc, escollits pels propis participants sota la supervisió d'entrenadors reconeguts d'alt nivell.

-Tir.

-Entrades a cistella

-Dribbling

-Joc d'esquena a cistella.

-Joc defensiu/joc ofensiu

-Altres

-Amb dues sessions diàries i amb suport audiovisual, treballarem l'aspecte del teu joc que vulguis millorar.

-La quarta setmana de campus (del 13 al 17 de juliol) comptarem amb la màquina de tir i amb el fitlighth trainer, que ens permetran entrenar i millorar el nostre tir, el bot, la velocitat de reacció i algunes funcions cognitives.

SETMANES, HORARIS I PREUS

De 8:30 - 09:00 h a
12:45 - 13:00

De 8:30 - 09:00 h a
16:45 - 17:00 h*

1a setmana
29 de juny - 3 de juliol

68,00 €

136,00 €

2a setmana
6 de juliol - 10 de juliol

68,00 €

136,00 €

3a setmana
13 de juliol - 17 de juliol

68,00 €

136,00 €

4a setmana
20 de juliol - 24 de juliol

68,00 €

136,00 €

5a setmana
27 de juliol - 31 de juliol

68,00 €

136,00 €



Cada dia cal portar

- / Mascareta
- / Roba esportiva i calçat esportiu
- / Roba de recanvi per després de la dutxa i estris de cura personal
- / Esmorzar i gorra
- / Ampolla d'aigua i tovallola petita
- / Equip de bany per la piscina o la platja: tovallola, sabatilles de piscina, casquet de bany i banyador



Tota la informació la trobareu a:

Pàgina web de l'escola: www.viulestiu.cemontseny.cat

Pàgina web CET 10: <https://cet10.com/c-e-montseny-campus-internacional-basquet/>

US HI ESPEREM!!!

