



CAMPUS BASQUETEBOL SAD – NATAL 2024

18 a 20 de Dezembro

O QUE É O CAMPUS BASQUETEBOL SAD – PÁSCOA 2024?

É uma atividade que visa a **formação desportiva** e o **aperfeiçoamento técnico** de jovens dos **8 aos 14** anos com alguns anos de prática e com **uma forte motivação para melhorar as suas potencialidades na modalidade**. O programa inclui a **prática de exercícios específicos** que visam a **melhoria das capacidades motoras, técnicas, físicas** e o **enriquecimento dos participantes** quanto aos fundamentos do Basquetebol. Inclui também **situações de jogo** que possibilitem leituras e tomadas de decisão mais adequadas em contexto de competição.

OBJETIVOS

O Campus Basquetebol SAD além de promover e aperfeiçoar as técnicas básicas do Basquetebol, pretende **criar condições de evolução e progresso** dos participantes, **melhorando conhecimentos e capacidades** e preparando para intensidades de trabalho que contribuam para o seu enriquecimento como participantes. A **aquisição de hábitos de trabalho** e a **compreensão do compromisso coletivo** são valores presentes no **Campus**.

DESTINATÁRIOS

- Atletas dos 8 aos 14.

VALOR

- 75€ (inclui seguro, alimentação e oferta de t-shirt e diploma de participação).

OBSERVAÇÕES

- No caso de irmãos, o segundo terá um desconto de 5%;
- O Pagamento é feito no ato de Inscrição;
- Todos os atletas devem trazer lanche (meio da manhã) e garrafa de água.

FORMA DE PAGAMENTO

- Na receção do clube;
- Por Transferência Bancária: IBAN: PT50 0033 0000 0002 2022 0080 5;
- Enviar o comprovativo de transferência para modalidades@algesedafundo.pt com o nome do atleta.

FUNCIONAMENTO

- As atividades decorrem entre as 09h e as 17h de 4ª a 6ª.
- Podem deixar os atletas a partir das 08h30 e recolhê-los até as 17h30.
- Vestuário:
 - Equipamento desportivo – calções, t-shirt, ténis;
 - Piscina – Fato de banho, toalha, touca, chinelos e óculos de piscina (opcional).

CONTACTOS

- Email: basquetebol@algesedafundo.pt
- Tel: 214118660

HORÁRIO

HORA	2ª Feira (1)	3ª Feira (2)	4ª Feira (3)
09:00	Sessão de Abertura (Dinâmica de grupo)	Aquecimento	Aquecimento
09:30	Aquecimento	Trabalho de pés (Pé eixo) - utilidades e arranques em drible	Circuito Skills (Técnica e manejo de bola)
10:00	Agilidade/Trabalho de pés		
10:30	Treino Técnico - Lançamento	Finalizações - Lançamento na passada	Concurso LL
11:00	Treino Técnico - Skills	Contra-Ataque - Tomadas de decisão (vantagens numéricas)	Concurso 2Ball
11:30			
12:00	Jogo (situações reduzidas) - 1x1/2x2	Jogo (situações reduzidas) - 3x3	Torneio 4x4
12:30			
13:00	Almoço	Almoço	Almoço
13:30	Workshop - Palácio Anjos	Workshop - Palácio Anjos	Workshop - Palácio Anjos
14:00			
14:30			
15:00	Regresso ao clube	Regresso ao clube	Regresso ao clube
15:30	Judo - Pedro Jacinto	Piscina	Mini-Torneio
16:00			
16:30	Fim das atividades	Fim das atividades	Fim das atividades
17:00			