



### A chi è rivolto

Il camp di specializzazione è un camp di perfezionamento tecnico e fisico, rivolto a giovani atleti, ragazzi e ragazze dell'annate 2009/2010/2011 motivati a migliorarsi e desiderosi di vivere un'esperienza di pallacanestro formativa a 360° gradi.

Il Camp si svolgerà dal 12 al 18 Luglio a Piani di Luzza, un location che abbiamo la certezza consentirà di allenarsi nelle migliori condizioni nel periodo estivo.

I ragazzi e le ragazze avranno la possibilità di lavorare con allenatori qualificati e per garantire il miglior lavoro possibile il numero di posti è limitato.

### Arrivi e Partenze.

Per raggiungere la nostra destinazione organizzeremo dei pullman. Il prezzo varierà a seconda del numero di coloro che ne faranno richiesta. Sarà possibile prenotarlo al momento dell'iscrizione.

Luogo, orario di partenza e prezzo verranno comunicati successivamente.

### Quota d'iscrizione e scadenze.

La quota di partecipazione di 570 euro comprende: la pratica delle attività tecniche e la partecipazione alle attività collaterali del camp, il trattamento di pensione completa per 6 giorni, kit da gioco, assistenza medica e assicurazione (responsabilità civile). Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 13 Aprile alla segreteria amministrativa dell'use basket, via R. Martini 66 Empoli il martedì, giovedì e venerdì dalle 16 alle 19.30.

Verrà garantito un ordine d'iscrizione fino al raggiungimento del numero massimo.

Non è compreso nel prezzo il pullman per raggiungere il villaggio.

L'anticipo di 200 euro è da versare al momento dell'iscrizione in segreteria. Il saldo da versare entro il 25 Maggio in segreteria o tramite bonifico (IBAN

IT76W0307502200CC8500354334 Basket biancorosso ASD, inserire il nome del figlio/a).

In caso di rinuncia entro il 11 maggio verrà rimborsata l'intera quota, in caso di ritiro dopo tale data verrà trattenuta solo la quota dell'acconto come richiesto dalla struttura.

### Giornata tipo

#### Mattina

La giornata inizia con la sveglia e una buona colazione, fondamentale per affrontare al meglio il lavoro in palestra.

A seguire si svolge la sessione di allenamento mattutina, dedicata ai fondamentali individuali: tecnica, cura del gesto e attenzione ai dettagli sono al centro del lavoro. Durante la settimana verranno inoltre inserite specifiche parti atletiche, finalizzate allo sviluppo della coordinazione, della rapidità, della forza e della mobilità, elementi indispensabili per la crescita completa del giovane atleta. Successivamente, i ragazzi vengono suddivisi in gruppi in base al ruolo, per approfondire i fondamentali specifici e lavorare in modo mirato sulle caratteristiche richieste in campo.

Dopo l'impegno della mattinata, è il momento del pranzo e di un po' di relax, utile per recuperare energie in vista delle attività pomeridiane.

#### Pomeriggio

Il lavoro riprende con una nuova sessione di allenamento, in cui i fondamentali vengono sviluppati passando dalla tecnica pura alla loro applicazione in situazioni di gioco.

Segue la parte dedicata alle situazioni reali: dall'1 contro 1 fino al 5 contro 5. In questa fase l'obiettivo è migliorare non solo l'esecuzione tecnica e fisica dei gesti, ma anche la capacità di leggere il gioco e scegliere la soluzione più efficace in base alla situazione.

Anche nel pomeriggio, nel corso della settimana, verranno integrate proposte atletiche mirate, sempre adeguate all'età e al livello dei partecipanti.

La giornata sportiva si conclude con lo scarico fisico, un momento fondamentale per sostenere un'intensa settimana di lavoro. I ragazzi hanno a disposizione anche la piscina, prezioso supporto per il recupero muscolare.

#### Sera

Dopo cena, spazio al meritato riposo e alla condivisione con i compagni, per rafforzare lo spirito di gruppo e vivere appieno l'esperienza del camp.

La giornata si conclude con le luci spente, per garantire il giusto recupero e ripartire il giorno successivo con energia ed entusiasmo.

Nome e Cognome

Nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_  
Cap \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

Cell \_\_\_\_\_  
Altezza \_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_

Società di appartenenza \_\_\_\_\_

Eventuali patologie/allergie \_\_\_\_\_

Dichiaro di saper nuotare SÌ NO

Tagli sportiva XXS - XS - S - M - L - XL-XXL

VORREI STARE IN CAMERA CON (NOME E COGNOME)

DA ALLEGARE

- Certificato di idoneità sportiva
- Anticipo quota di Euro 200,00

Luogo e data  
Firma del genitore

**USE** Piani di Luzza  
(UD) dal 12 al 18  
Luglio

**BASKET**

**CAMP**

*Alta specializzazione*

