

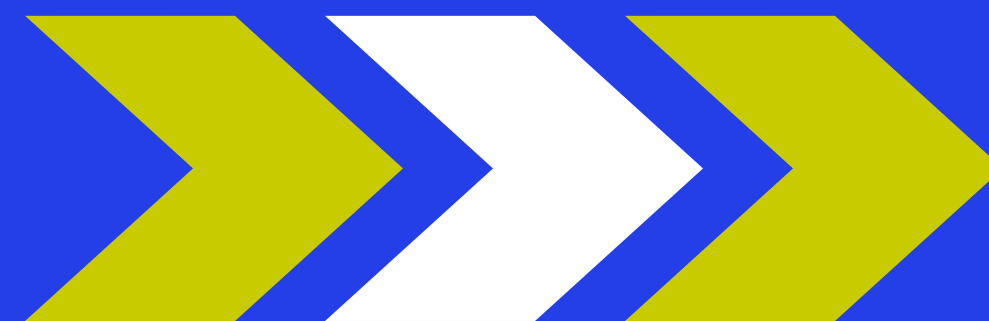


# HOLDAT CAMPUS

BASKETBALL

BÀSQUET CATALÀ

CAMPUS DE VERANO  
DEL TEBRE (TARRAGONA)  
JULIO 2025





# ¿QUÉ SOMOS?

HOLDAT\_BASKETBALL nace con la intención de desarrollar distintas actividades de baloncesto a nivel privado para seguir formando a los jugadores y jugadoras fuera de sus respectivos clubs. Buscamos el desarrollo integral del jugador/a, colocándolo siempre como protagonista en el centro de cualquier aprendizaje. En todas nuestras actividades y eventos queremos que el jugad@r pueda estar acompañado y mejorar en todas las áreas que influyen en su rendimiento deportivo y en su vida en general. Por este motivo nos encargamos de su formación deportiva a nivel técnico y táctico pero no podemos olvidar otras áreas igual de importantes como son la nutrición, la psicología, la preparación física y la recuperación.



# METODOLOGÍA HOLDAT

**01**

RECURSOSTÁCTICOS (INDIVIDUALES)

**02**

RECURSOSTÁCTICOS (COLECTIVOS)

**03**

RECURSOTÉCNICOS (MÉTODO HOLDAT)

**04**

JUEGO INTELIGENTE  
(RESPONDER Y DECIDIR BIEN)

**05**

PREPARACIÓN FÍSICA ADAPTADA

**06**

ENTRENAMIENTO 360°

# ¿QUÉ HAREMOS?



Holdat Camp es el Campus de verano que realizaremos en **Deltebre (Tarragona)** este próximo mes de julio. Disfrutaremos del entorno idílico y de las instalaciones del **Alberg Deltebre Xanascat**.

Holdat Camp te permite mejorar como jugador y vivir la experiencia junto a jugadore@s y entrenador@s de otras comunidades de España.

**Lara Suanzes** (entrenadora de C.J.Badalona ) será la directora del campus y **Jordi Vizcaíno** (entrenador senior femenino Liga Challenge de C.J.Badalona) será el director técnico.

Trabajaremos junto a la **Fundació del Bàsquet Català** para organizar el campus de verano.

## TURNOS

**1** **27 JUNIO - 4 JULIO**  
Categorías **PREMINI, MINI, PREINFANTIL**

**2** **4 JULIO - 11 JULIO**  
Categorías **MINI, PREINFANTIL, INFANTIL**

**3** **11 JULIO - 18 JULIO**  
Categorías **INFANTIL, CADETE**

**4** **18 JULIO - 25 JULIO**  
Categorías **CADETE, JUNIOR**



**FECHAS**



# INSTALACIONES

**Alberg Xanascat Deltebre**  
s/nAvingudadelesGolesdel'Ebre - Deltebre (43580)

**Centre Esportiu del Delta**  
Avinguda del Canal, 0. 43580 Deltebre





# PRECIO - 500 EUROS

## INCLUYE

- Alojamiento en régimen de pensión completa.
- Uso exclusivo de las instalaciones.
- Entrenadores/as titulados/as y con experiencia.
- Mútua deportiva.
- Piscina diaria
- Ropa y equipamiento deportivo (*camiseta reversible, pantalón, camiseta técnica, mochila y botellín*)

## SERVICIO DE AUTOCAR

OPCIONAL - SALIDA DES DE LA FEDERACIÓN CATALANA DE BASQUETBOL

Rambla Guipúscoa, 27 08018. Barcelona.

- 40 euros (ida y vuelta)
- 30 euros (ida o vuelta)

El servicio de autocar se podrá contratar en el momento de tramitar la inscripción o mandando un correo a:

**[coordinacio.fundacio@basquetcatala.cat](mailto:coordinacio.fundacio@basquetcatala.cat)**



## DESCUENTOS

- 10% en la inscripción del segundo/a hijo/a.
- 10% por inscribirse en un segundo turno

# UN DÍA DE CAMPUS



OTRAS ACTIVIDADES



TECNIFICACIONES



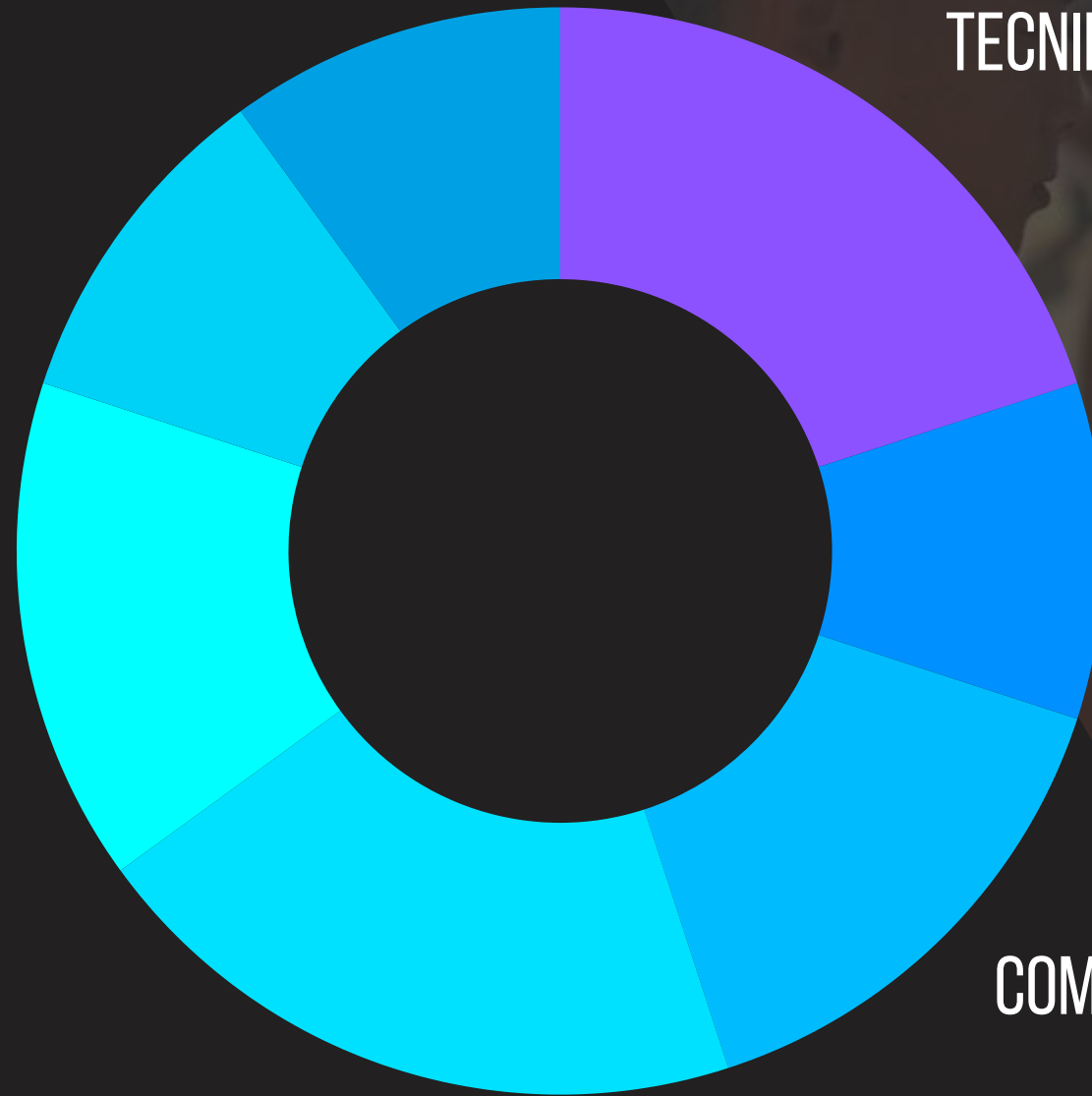
PISCINA



RECUPERACIÓN



PREPARACIÓN FÍSICA



COMPETICIONES



ENTRENAMIENTO GRUPAL

# UN DÍA DE CAMPUS - HORARIO GENERAL

## HORARIO

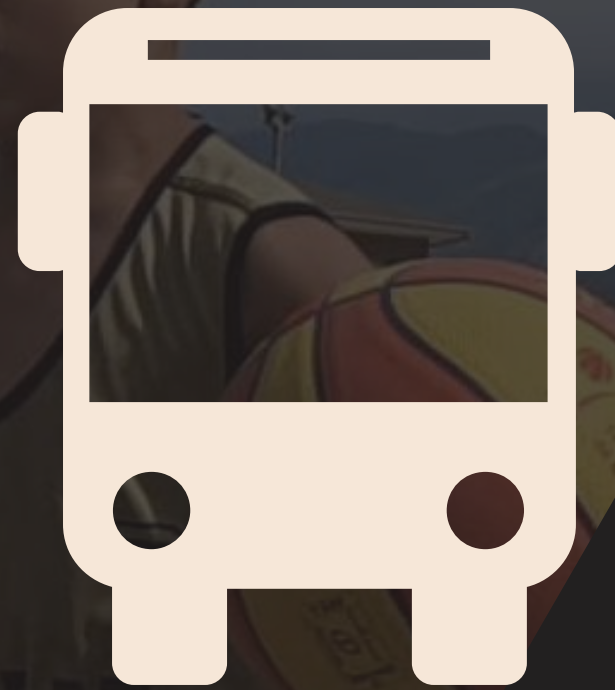
8:00H	BUENOS DÍAS!
8:20H	DESAYUNO
9:30H	INICIO BLOQUE MAÑANA
12:00H	PISCINA
13:30H	COMIDA
16:30H	INICIO BLOQUE TARDE
20:45H	CENA
22:00H	INICIO ACTIVIDAD NOCHE

- BLOQUE MAÑANA - ENTRENAMIENTOS COLECTIVOS
  - TÁCTICA INDIVIDUAL, TÁCTICA COLECTIVA, LECTURA DE JUEGO...
  - PREPARACIÓN FÍSICA Y COORDINACIÓN ADAPTADA AL BALONCESTO
- BLOQUE TARDE - ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES
  - TÉCNICA INDIVIDUAL, DETALLE, GESTO, MANEJO DE BALÓN, RECEPCIONES, TIRO...
  - RECUPERACIÓN

# LLEGADA AL CAMPUS



**DÍA 27 / DÍA 4/ DÍA 11 / DÍA 18** de 18h a 18:30h  
(a cargo de la familia o servicio de autocar)



**SALIDAS:** 16:00h FCBQ  
**LLEGADAS:** 15:30H FCBQ

# ÚLTIMO DÍA DE CAMPUS



**DÍA 4 / DÍA 11 / DÍA 18/ DÍA 25** salida a las 12:30h  
(a cargo de la familia o servicio de autocar)  
**Entrenamiento de las 10:30h** abierto a las familias.

# NORMAS PARA DISFRUTAR

- Se recomienda no traer cosas de valor ni objetos que puedan perderse u olvidarse. Cada participante debe ser cuidadoso con sus cosas asumiendo la responsabilidad de las mismas.
- Cumplir con las normas de comedor. Deberán comer en principio un primer plato, un segundo y postre.
- **RECOMENDAMOS QUE TODOS LOS PARTICIPANTES LLEVEN MÓVIL.** Se establecerán unos horarios de llamadas. Los móviles serán guardados por el equipo de entrenadores, y sólo se podrán utilizar en el periodo establecido de llamadas.
- Para disfrutar plenamente del HOLDAT CAMP y, sobre todo por seguridad de los participantes, es necesario seguir unas determinadas reglas:
  - **Respetar** los horarios.
  - **No usar el móvil**, excepto en los horarios establecidos.
  - **No cambiarse de la habitación asignada** o estar fuera de la habitación después de la hora establecida, ni intentar salir de la instalación.
  - **No tener comportamientos que atenten contra otros** participantes, como pegar, intimidar, insultar.
  - **No fumar ni beber alcohol.**
  - No maltratar las instalaciones.



# CONTACTO

holdat\_basket



holdatcamp@gmail.com



+34 651 47 64 06  
(Lara Suanzes)

