

¿QUÈ OFERIM?

- **Activitat principal de voleibol**, amb doble sessió d'entrenament, en un entorn de natura i convivència de grup.
- **Campus dirigit i coordinat per l'entrenador de Superlliga del CV Granadas Elche i entrenador de All Star 2018, LEO PASSERINE**, i amb el suport d'una segona entrenadora, jugadora de llarga trajectòria al Club.
- **Elements de preparació física:**
 - **Anàlisi biomecànica de la tècnica de salt** amb valoracions d'alineacions articulars i detecció dels possibles patrons lesius.
 - **Mesura i control de test de salt** amb plataforma de contacte per valorar l'habilitat de salt i possibles desajustos musculars entre extremitats.
 - **Formació per a la prevenció de lesions.**
- **Temps de joc, piscina i activitats alternatives** (pàdel, tennis...)
- **Informes individualitzats** de cada jugadora.

EL NOSTRE EQUIP TÈCNIC



LEO PASSERINE

Entrenador de l'equip de Superlliga CV Granadas Elche (2018/19)



MAGALÍ MONTORO

Jugadora del Senior de 1ª Nacional del CV Sant Cugat. Campiona de Catalunya i Sotscampiona d'Espanya en totes les categories



JORDI PADRÓ

Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Preparador Físic de Superlliga CV Sant Cugat

Club Voleibol Sant Cugat • C/Brollador, 3 • 08197 • Vallldoreix
www.cvsantcugat.com • administracio@cvsantcugat.com

NOIES

2002-2006

14-20 JULIOL
2019

CAMPUS D'ALT RENDIMENT DE VOLEIBOL

Pavelló Esportiu i
Residència Esportiva
contigua - Santa Pau
(Girona)



Segueix-nos!



GRIFOLS DSV
Global Transport and Logistics

CAMPUS D' ALT RENDIMENT

JUGADORES NASCUTES ENTRE ELS ANYS 2002 - 2005

DE VOLEIBOL PAVELLÓ ESPORTIU SANTA PAU

LLOC

 Pavelló Esportiu i Residència Esportiva contigua de Santa Pau
Avinguda Joan Pinsach, s/n · 17811 · Santa Pau (Girona)*

DATES

Entrada / **Sortida**
Diumenge / Dissabte
14 de juliol / **20 de juliol**
al vespre / al migdia

PREU
390€

Per formalitzar la inscripció caldrà preceptivament **complimentar el formulari que trobareu en aquest enllaç** i fer el pagament mitjançant ingrés bancari amb el nom de la jugadora i "Campus Olot" com a referència, al **c/c del Club IBAN ES15 2100 0553 4502 0043 6860**

INFORMACIÓ RELLEVANT

L'activitat inclou els **serveis hotelers per 6 nits i 5 dies a pensió completa**. Per finalitzar l'activitat s'organitzarà un dinar de germanor amb les famílies** i jugadores.

Les jugadores hauran de **portar roba d'esport i per a la pràctica del voleibol suficient per a tots els dies**

del campus, així com també alguna **roba de carrer per a activitats lúdiques**. La resta de material necessari anirà a càrrec de l'organització.

Les famílies no podran participar ni ser presents durant el campus, **a excepció del darrer dia**, dissabte 20, que hi haurà activitats compartides i dinar de germanor.

(*) El desplaçament per deixar i recollir les jugadores el primer i darrer dia anirà a càrrec de les famílies.

(**) El preu del dinar serà de 15€ per persona, el de les jugadores està inclòs en el preu del campus.

ORGANITZACIÓ OBJECTIUS

- **Direcció i gestió** planificada pel nostre Director Tècnic, Toni Alemany
- Es faran **grups de treball en funció del nombre d'inscripcions** i del currículum esportiu de cada jugadora.
- **Cada grup** estarà format per **12-16 jugadores**.
- Les sessions d'entrenament tècnic seran dirigides per dos entrenadors.
- **Les places són limitades**, atesa la capacitat de la instal·lació. Es tindrà en compte el rigorós ordre d'inscripció, segons data d'ingrés bancari, sempre que la jugadora compleixi els requisits esportius mínims.
- **Desenvolupar diferents mètodes d'entrenament** que es plantegen en l'alt rendiment.
- **Millorar el procés d'aprenentatge** dels diferents fonaments tècnics i de tàctica individual.
- **Adquirir coneixements de preparació física específics per al voleibol** i verificar paràmetres individuals biomecànics per a una millora del rendiment.
- **Fomentar la convivència** i els hàbits adients dins la disciplina de grup en una concentració esportiva.

