

Campus de lançamento

Escrito por Josep M. Margall
Quarta, 13 Junho 2012 10:35



Mais uma vez organizam-se os Campus de lançamento de Josep Maria Margall. Josep M. Margall organiza e dirige desde há 20 anos o único campus europeu exclusivamente dedicado ao lançamento.

Além disso, J. M. Margall tem trabalhado a técnica de lançamento com jogadores que hoje em dia jogam na NBA, ACB e outras importantes ligas europeias como Pau Gasol, Albert Oliver, Sergi Vidal, Rodrigo de la Fuente, Alfons Alzamora, Henk Norel, Christian Eyenga, Nacho Martín, Edgar Epi, Pau Ribas, Marc Fernández, Pere Tomàs, David Jelinek, Joaquim Colom, Ferrán Laviña, Albert Miralles, entre outros. Este tipo de Campus são cada vez mais necessários no mundo do basquetebol.

Trata-se de [um Campus](#) de uma semana (de segunda a sábado) com sessões de manhã e de tarde. Estas têm a duração aproximada de duas horas cada. Está especificamente direccionado para o lançamento, mas também se transmitem outro tipo de conhecimentos. É dada especial atenção à coordenação motora e ao trabalho de pés. Trabalham-se vários tipos de movimentos que conduzem a uma boa execução do lançamento dando-se uma atenção individualizada a cada participante (máximo de 15 jogadores por semana).

No [nosso site](#) encontrará mais informação detalhada (em 10 idiomas incluído o português), fotos, vídeos e o contacto telefónico para colocar alguma questão.

Porquê frequentar um Campus como este?

No basquetebol, o fundamento mais valorizado é o lançamento. Qualquer jogada ofensiva é concluída com êxito se a bola entra no cesto, mas para que esta simples acção tenha êxito, são necessárias muitas horas de trabalho. E que o mesmo seja de qualidade.

Campus de lançamento

Escrito por Josep M. Margall
Quarta, 13 Junho 2012 10:35

O objectivo [do Campus](#) é trabalhar e melhorar as capacidades de lançamento dos (as) atletas. Para além do gesto técnico de lançamento, são trabalhadas também outras técnicas necessárias para a sua adequada execução, tais como paragens, saídas de bloqueios, etc).

Prática e Análise Individualizada: os lançamentos são analisados e melhorados com cada um dos jogadores. Desenvolvendo um trabalho de supervisão contínuo explicando todos os segredos do lançamento.

Durante o campus combina-se o trabalho no campo com a análise através do vídeo. No primeiro dia, cada jogador faz uma sessão de lançamento que é filmada para observar os pontos a melhorar; posteriormente estes aspectos são comentados individualmente. Ao longo da semana trabalha-se na melhoria dos detalhes.

No penúltimo dia, repetem-se as gravações e observa-se a evolução. Na última sessão será entregue um vídeo personalizado a cada jogador. Depois de alguns dias, envia-se um relatório final.

Calendário e Sua Duração

A duração do Campus é de segunda-feira até ao meio-dia de sábado, com sessões de duas horas pela manhã e pela tarde (22 horas por semana aproximadamente).

- De 25 a 30 de Junho, em Almería
- De 2 a 7 de Julho, em Sant Adrià de Besòs (Barcelona)
- De 9 a 14 de Julho, em Sant Adrià de Besòs (Barcelona)
- De 16 a 21 de Julho, em Sant Adrià de Besòs (Barcelona)
- De 23 a 28 de Julho, em Sant Adrià de Besòs (Barcelona)

Participantes

15 jogadores por semana (limite máximo).

No [nosso site](#) encontrará mais informação detalhada (em 10 idiomas incluído o português), fotos, vídeos e o contacto telefónico para colocar alguma questão.

Campus de lançamento

Escrito por Josep M. Margall
Quarta, 13 Junho 2012 10:35
