

Concentración de Alto Rendimiento (CAR) 2024

Jugadores nacidos en 2009,
2010 y 2011



INTRODUCCIÓN

La Federación de Castilla y León de Balonmano continúa sus actividades. El siguiente lugar de encuentro para nuestros equipos masculino es PEÑARANDA un lugar donde buscamos que este deporte siga creciendo y recupere equipos de base.

Es por eso que este proyecto parte con dos premisas principales:

- Estrechar la relación de los futuros integrantes de selecciones territoriales con el área técnica de la federación.
- Incrementar la cantidad total de sesiones con las que estos posibles participantes a futuro de selecciones territoriales llegarían al Campeonato de España de Selecciones Autonómicas (CESA).

La premisa es obtener una evaluación de primera mano, y en condiciones de concentración, del mayor número posible de jugadores y jugadoras a manos de entrenadores y entrenadoras del área técnica de la Federación.

Únicamente podrán formar parte de este proyecto aquellos jugadores seleccionados y convocados por el personal técnico de la Federación de Balonmano de Castilla y León.

INFORMACION ESPECIFICA

Fechas de la concentración: Del 21 al 25 de agosto del 2024

- Quedada a las 11:00 horas en la Albergue.
- Primer entrenamiento el día 21 de agosto.

Alojamiento en Peñaranda

- ***Residencia Albergue Juvenil Diego de Torres y Villarroel: C. de Severo Ochoa, 4, 37300 Peñaranda de Bracamonte, Salamanca***

Precio: **220 €** por participante donde incluye:

- Pensión completa durante todos los días de estancia en el albergue
- Ropa de entrenamiento

Entrenamientos y partidos:

- La dirección técnica alternará entrenamientos y partidos durante el fin de semana de concentración.

Regreso y viaje de vuelta:

- Día 25 de agosto después de comer. Alrededor de las 15:00 horas.
- Se informará previamente el horario definitivo de fin de la concentración.

Observaciones:

- Todo jugador/a que acuda deberá llevar la **TARJETA DE LA SEGURIDAD SOCIAL**
- Será necesaria **AUTORIZACION MATERNA/PATERNA** de cada jugador/a
- Para cualquier tipo de duda ponerse en contacto con:
Mandar un correo a: entrenadores@fcylbm.com

Proceso de Inscripción:

- La inscripción al proyecto se hará en la página web de la Federación de Balonmano de Castilla y León: **CURSOS/ OFERTA DE CURSOS/ CAR PRETEMPORADA PEÑARANDA 21-25 AGOSTO MASCULINO**
- Deberá inscribirse en la actividad en el siguiente enlace de inscripción:
- https://balonmano.misquad.es/istudy_detalle_curso_web.php?id_curso=561
- Será necesario adjuntar el justificante de pago si se hace mediante transferencia bancaria.

Recordar que esta actividad tiene plazas disponibles limitadas, las cuales se distribuirán por estricto orden de inscripción.

| |
|--------------------------------------|
| INFORMACIÓN A TENER EN CUENTA |
|--------------------------------------|

- En la residencia donde nos alojamos tenemos todo lo necesario para dormir: cómodas camas, con sábanas y edredones, por lo que no es necesario llevar ni ropa de cama ni saco de dormir.
- Entre los enseres personales que no se os olviden todos los accesorios necesarios para el aseo (toallas, chanclas, cepillo de dientes, champú, gel...)
- Además, contad que habrá 8 sesiones de entrenamiento / partidos, con lo que ello conlleva: se ducharán en 8 ocasiones y necesitarán 8 prendas distintas tanto camiseta, pantalón corto o sudadera, así como ropa interior.

ACTIVIDADES

Paralelamente a la actividad principal, que serán los entrenamientos de balonmano, nuestros participantes tendrán otras actividades que ayudarán en su formación completa como deportistas. Hacemos un pequeño resumen de las que llevaremos a cabo:

- Charla de presentación de la actividad: Intentaremos dar pautas a nuestros jugadores sobre cómo se trabaja en una concentración para la mejora técnico táctica de las capacidades individuales en balonmano, además de las normas a seguir durante una concentración de la Federación de Balonmano de Castilla y León.
- Charla de preparación física: intentaremos dar pautas a nuestros jugadores y jugadoras sobre aspectos relacionados con su mejora en la condición física, para que puedan llevarse algún ejercicio o pauta que puedan realizar en sus entrenamientos.
- Sesiones TOP de entrenadores de primer nivel. Nuestros entrenadores con experiencia al cargo de las Selecciones territoriales de balonmano de Castilla y León y con experiencia en el alto nivel serán los encargados de realizar diferentes sesiones de entrenamiento a los participantes, intercambiarán impresiones con ellos y ellas.
- Entrenamientos y charlas con los porteros: teniendo en cuenta la singularidad del puesto específico del portero, trataremos de ahondar en su formación con un tratamiento específico del mismo

