

Concentración de Alto Rendimiento (CAR) 2024

Jugadoras nacidas 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 femeninos 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 26 al 30 de agosto del 2024

- Quedada a las 10:00 horas en la Albergue.
- Primer entrenamiento el día 26 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 30 de agosto antes de comer. Alrededor de las 13:00 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 26-30 AGOSTO FEMENINO**
- Deberá inscribirse en la actividad en el siguiente enlace de inscripción:
- https://balonmano.misquad.es/istudy_detalle_curso_web.php?id_curso=563
- 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...)
- Recuerda también que hay piscina y que traigan bañador, toalla y gorro por si acaso
- 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 nuestras jugadoras 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.

