



Aurkezpen Dossierra
CAMPUS
LIZARRA - ESTELLA 2024

Dossier de presentación



2 TXANDA

Estella - Lizarra 2 txanda izango ditu:

1.txanda: Abuztuak 22etik 27ra (2007 - 2010 belaunaldiak).

1.txanda: Abuztuak 27tik irailak 1era (2011 - 2013 belaunaldiak).

204 JOKALARI

204 jokalari 23/24 edizioan joan ziren.

2 TURNOS

El Campus Estella-Lizarra tendrá 2 turnos:

1º turno: 22 al 27 de agosto
(generaciones 2007 - 2010).

2º turno: 27 al 1 septiembre
(generaciones 2011 - 2013).

204 JUGADORXS

En la edición 23/24 fueron 204 jugadørxs.

EASO BASKET klubetik 19 edizio daramagu
Udako Kanpusa antolatzen Lizarran,
hezkuntza edukin ugarirekin.

EASO BASKET lleva 19 ediciones organizando
el Campus Lizarra - Estella con todos sus
equipos formativos.



KIROL INSTALAZIOAK ETA OSTATUA

INSTALACIONES DEPORTIVAS Y ALOJAMIENTO

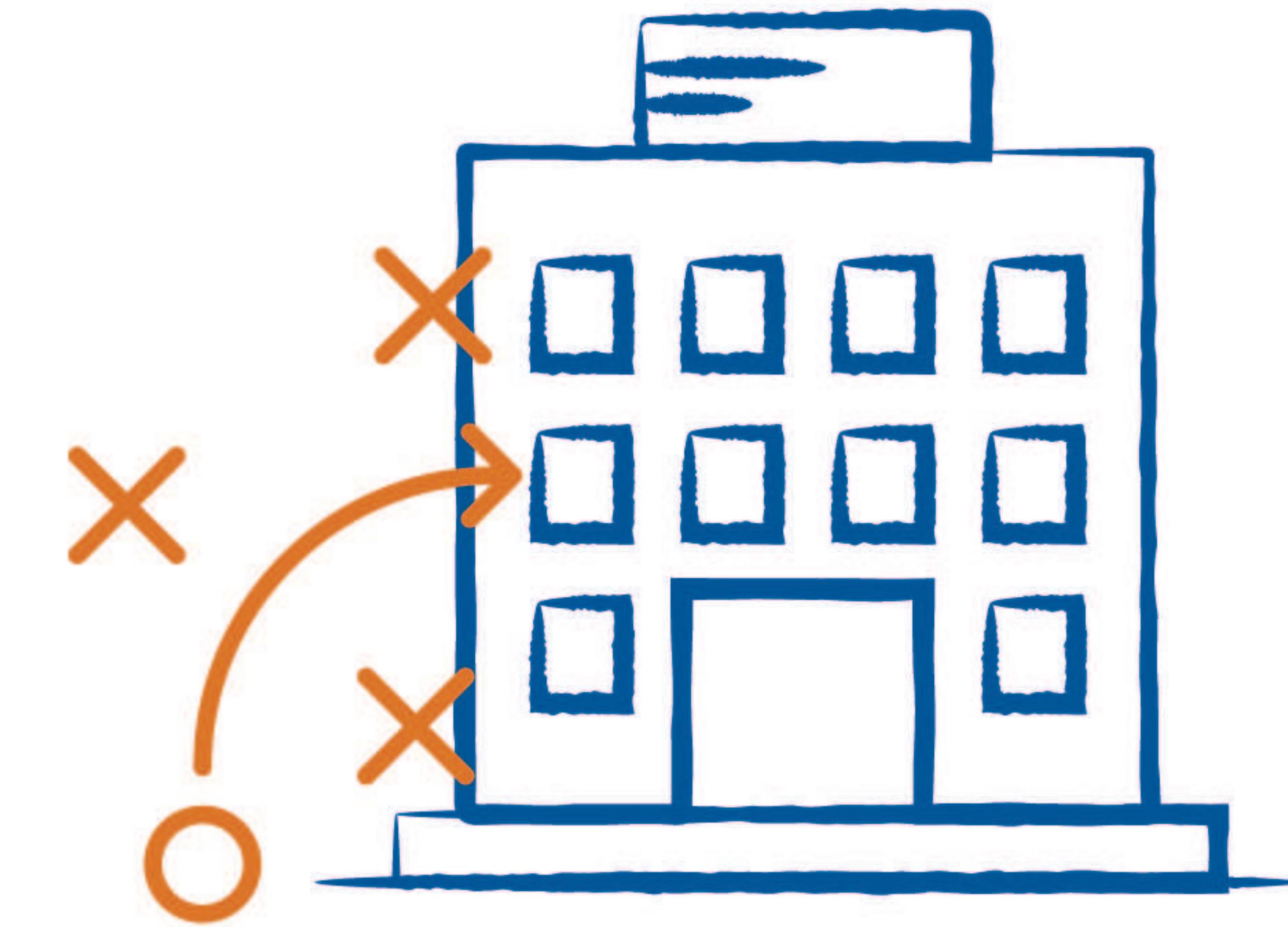
Pabellón Deportivo Municipal
“Tierra Estella-Lizarra”
C/La Merindad,2.
31200 Estella (Navarra)
Tel. 948 554 188



El Colegio Nuestra Señora del Puy
“Residencia Obeki”
C/San Pol nº1.
31200 Estella (Navarra)
Tel. 948 550 948 / 948 550 023



OSTATUA /
ALOJAMIENTO.



KIROL
INSTALAZIOAK /
INSTALACIONES
DEPORTIVAS.

HELBURUA OBJETIVO



Lizarrako Kanpusa EASO BASKETen denboraldi berriari hasiera emateko jaio da.

Bi aste Nafarroako lurretan denboraldiaren hasiera prestatzeko, ezinbestekoa ikasturte osorako maila fisikoan, teknikoan eta taktikoan.

Horri balio hauek gehitzen dizkiogu: bizikidetza, adiskidetasuna, errespetua, laguntasuna, lankidetza eta dibertsioa.

El Campus de Lizarra - Estella nace para dar el pistoletazo de salida a cada nueva temporada del EASO BASKET.

Dos semanas en tierras navarras para preparar el inicio de la temporada, vital para el resto del curso a niveles físico, técnicos y tácticos.

A esto sumamos valores de convivencia, amistad, respeto, compañerismo, colaboración y diversión con un marco baloncestístico inmejorable.



ANTOLAKUNTZA ORGANIZACIÓN

Lizarra – Estella 2024

Kanpusean honako hau landuko da:

LAN KOLEKTIBOA

Jokalari bakoitzak 2024-2025 denboraldiko lankidearekin entrenatuko du, elkar ezagutzeko eta taldekideekin loturak sortzeko.

LAN FISIKOA

Oinarrizko gaitasun fisikoak lantzeaz gain: indarra, abiadura, erresistentzia eta malgutasuna, arreta handia jarriko dugu lesioak prebenitzeko lanean eta core-lanean, entrenatzaileak eta jokalariak kontzientziatzeko.

TEKNIFIKAZIO LANA

Jokoaren oinarriak teknikoki hobetzeko balioko du. Talde txikitán eta estaziotan landuko dugu.

Teknifikazioa jokalariok gehien baloratzen duten zereginetako bat da, klubeko beste entrenatzaile batzuek lan egiten dutelako eta ezagutzen dutelako.

Lizarra – Estella 2024

Durante el campus se trabajará lo siguiente:

TRABAJO COLECTIVO

Cada jugador/a entrenará con sus compañerxs de 2024-2025 para ir conociéndose y crear vínculos con lxs compañerxs de equipo.

TRABAJO FÍSICO

Además de trabajar las capacidades físicas básicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad; haremos especial hincapié tanto en el trabajo de prevención de lesiones como de core para concienciar a entrenadorxs y a jugadørxs.

TRABAJOS DE TECNIFICACIÓN

Servirá para la mejora técnica en fundamentos de juego. Se trabajará en grupos reducidos y por estaciones.

La tecnificación es una de las tareas más valoradas por nuestrxs jugadørxs ya que trabajan y conocen otros entrenadorxs del club.





FORMATO ETA KATEGORIAK

FORMATO Y CATEGORÍAS

Estella - Lizarrak 2 txanda izango ditu,

1. TXANDA

Abuztuak 22tik 27ra
(2007-2010 belaunaldiak).

2. TXANDA

Abuztuak 27tik irailak 1era
(2011-2013 belaundaldiak).

El Campus Estella-Lizarra tendrá 2 turnos.

1º TURNO

Generaciones del 2007 - 2010 del 22 al 27 de agosto.

2º TURNO

Generaciones del 2011 - 2013 del 27 de agosto al 1 de septiembre.

GOIZEAN

- 08:30 Jaiki.
- 09:00 Gosaria.
- 10:00 Entrenamendua + igerilekua.
- 13:30 Bazkaria.
- 14:30 Atsedenaldia.

POR LAS MAÑANAS.

- 08:30 Levantarse.
- 09:00 Desayuno.
- 10:00 Entrenamientos + piscina.
- 13:30 Comida.
- 14:30 Descanso.

ARRATSALDEAN

- 16:00 Entrenamendua + igerilekua.
- 20:30 Afaria.
- 21:15 Aisialdia.
- 22:00 Gaueko jarduerak.
- 23:30 Geletako atsedena.

POR LA TARDE

- 16:00 Entrenamientos + piscina.
- 20:30 Cena.
- 21:15 Tiempo libre.
- 22:00 Actividades de noche.
- 23:30 Descanso habitaciones.

KONTUAN IZAN A TENER EN CUENTA



LEHENENGO EGUNA

Beharrezkoan den dokumentazioa entregatu beharko da.
Osasun-txartelaren edo aseguru pribatuaen fotokopia eta NAN.

ALERGIA ETA INTOLERANTZIAK

Izena emateko formularioaren bidez informatu.

DIRUA ETA BALIO DUTEN GAUZAK

Gehienez 25€ eraman.
Balioa duten gauzak ez eramatea gomendatzen dizuegu.

MUGIKORREN ERABILERA

Erabilpena, murriztua izango da eta modu aproposean egitea
eskatuko zaie.

EL PRIMER DÍA

Se deberá entregar la siguiente documentación:
Fotocopia de la tarjeta sanitaria o seguro privado y DNI.

ALERGIAS E INTOLERANCIAS

Informar mediante el formulario de inscripción.

DINERO Y OBJETOS DE VALOR

No podrán llevar más de 25€. Recomendamos evitar llevar objetos de valor.

USO DE MÓVILES

El uso de teléfono móvil estará restringido.

IZEN-EMATEA INSCRIPCIÓN

Donostiatik Lizarrarako bidaia eta itzulera.

5 gau mantenu osoan + azken eguneko gosaria.

Egonaldian egiten diren entrenamenduak eta jarduerak.

360€ persona

Ezinbestekoa da alergiak dituzten jokalarien osasun ziurtagiriak bidaltzea.

Es obligatorio enviar los certificados médicos de alergias e intolerancias alimenticias de lxs jugadorxs que lo requieran.



Traslado de Donosti a Estella y vuelta.

5 noches en pensión completa + desayuno del último día

Entrenamientos y actividades que se realicen durante la estancia.

360€ persona



Inskripzio gunera sar zaitez

Accede a la zona de inscripción

Izena emateko azken eguna: 2024ko uztailaren 10a

Fecha límite de inscripción: 10 de julio de 2024.

KONTUAN IZAN A TENER EN CUENTA

ZER ERAMAN BEHAR DA?

Easoko arropa, entrenamendurako kamisetak eta 2 ekipazio ofizialak.

Eguneroko azpiko arropa.

Txapela.

Entrenamendurako motxila.

Jolaserako zapatilak, zapatilak eta txankletak.

Toallak (dutxa eta piszinarako).

Bainujantzia.

Ur-botila.

HIGIENE ETA BAKOITZAREN ZAINTEA

Gela eta xanpua.

Hortzetako eskuilua eta pasta.

Orrazia.

Eguzkitako krema.

Eskuz garbitzeko xaboi likidoa eta pintzak.

EZ DA BEHAR...

Lo zakurik.

Kaleko arroparik.

¿QUÉ HAY QUE LLEVAR?

Ropa EASO BASKET, camisetas de entrenamiento y las dos equipaciones oficiales.

Ropa interior para cada día.

Gorra.

Mochila entrenamiento.

Zapatillas de juego, zapatillas y chanclas.

Toallas (para ducha y piscina).

Bañador.

Botellín de agua.

HIGIENE Y CUIDADO PERSONAL

Gel y champú.

Cepillo y pasta de dientes.

Peine.

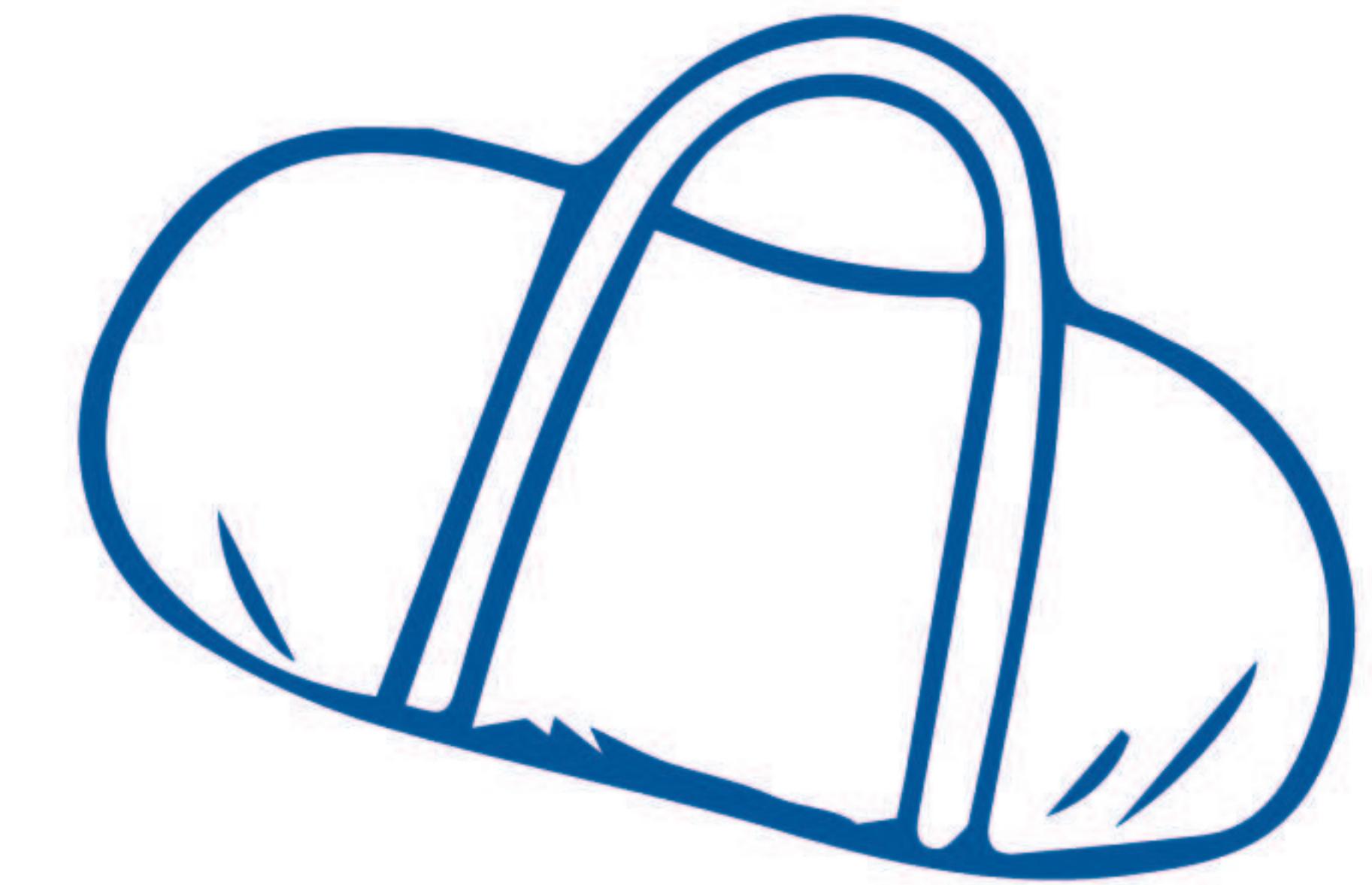
Protección solar.

Jabón líquido para lavado a mano y pinzas.

NO HACE FALTA

Saco de dormir.

Ropa de calle.





KONTAKTUA
CONTACTO

Kanpuseko arduraduna
Responsable del Campus

BULLY OYÓN

bully.oyon@easobasket.com

Tel.: 666 071 175

www.easobasket.com