

**CAMPUS FEMENINO “ALTO RENDIMIENTO” CHICAGO DEL 1 AL 15 DE JULIO DE 2012:
para jugadoras a partir de 16 años**

Travelsportsfamily.com en colaboración con la Asociación de Jugadoras de Baloncesto AJUB y la Flow Basketball Academy de Chicago, te ofrece este verano la posibilidad de disfrutar de un Campus de “Alto rendimiento” en Estados Unidos, para que además de disfrutar de partidos de la WNBA de las CHICAGO SKY, puedas asistir a sus entrenamientos y recibir clases magistrales de sus entrenadoras. También podrás jugar 1 partido de exhibición contra jugadoras universitarias, donde podrán verte entrenadores de las más prestigiosas universidades norteamericanas.

Programa personalizado de entrenamientos de baloncesto en Chicago, Illinois, USA del 2 al 14 de julio de 2012:

- 2 horas de entrenamiento diario en el pabellón del Latin School de Chicago 59 W. North Ave, Chicago, IL 60610
- 30 minutos de manejo de balón y tiros a canasta con especial énfasis en el “craftiness” en finalizaciones, creando oportunidades de anotación para ti y tus compañeras

Travelsportsfamily.com in collaboration with the Association of Basketball Players (AJUB) and the Flow AJUB Basketball Academy in Chicago, this summer offers you the possibility to enjoy a campus of “High Performance” in the United States, to also enjoy games WNBA - CHICAGO SKY of, you can receive lectures and training from their coaches. You will can also play an exhibition game against university players, where coaches can see you of the most prestigious American universities.

Customized Basketball Training Program for Chicago, IL USA July 2 – July 14, 2012:

- Train two (2) hours of daily at The Latin School of Chicago gym, 59 W. North Ave, Chicago, IL 60610
- 30 min on ball handling and drives to the basket with the special emphasis on the “craftiness” in finishes, creating opportunities to score for yourself and your teammates

- 30 minutos de tiro, con énfasis en la mejora de tus lanzamientos a canasta, juego de pies avanzado y varias repeticiones en diferentes posiciones de tiros reales de juego
- 30 minutos de juego de 1 contra 1 en diferentes circunstancias (todo el campo, abriéndose por las alas, negando el balón, 1 contra 2, etc.). Se entrenará tanto el ataque como la defensa
- 30 minutos de juego de 3 contra 3, como la situación ideal para trabajar la habilidad, el espacio y el timing
- Acudirás a 2 partidos de las Chicago SKY (WNBA) en el Allstate Arena, 6920 Mannheim Road, Rosemond, IL 60018
 - July 6 @ 7:30 pm Sky v. NY Liberty New York
 - July 13 @ 7:30 pm Sky v. Connecticut Sun
- Asistirás a 1 entrenamiento de las SKY el 4 de Julio a las 10 en el Sachs Recreation Center, 455 Lake Cook Rd, Deerfield, IL 60015
- Recibirás 2 sesiones de stretching y agility con Ann Crosby de las Chicago Sky

- 30 min of shooting- emphasis on creating one's shot, advanced footwork, high repetition game type shots
- 30 min of individual one on one play under different circumstances (full court, getting open on the wing, denying the ball, 1 on 2 etc). The players will be coached through it offensively and defensively
- 30 min of 3 on 3 play as the ideal situation to work on implementing the skill, spacing and timing
- Attend two (2) Chicago Sky games at the Allstate Arena, 6920 Mannheim Road, Rosemont, IL 60018
 - July 6 @ 7:30 pm Sky v. NY Liberty New York
 - July 13 @ 7:30 pm Sky v. Connecticut Sun
- Observe one (1) Sky practice July 4 10-noon at Sachs Recreation Center, 455 Lake Cook Rd, Deerfield, IL 60015
- Experience two (2) strength and agility sessions with Ann Crosby of the Chicago Sky

- 2 sesiones de visionado de videos de la WNBA como herramienta de aprendizaje
- Jugarás 1 partido de exhibición en el Pabellón del Latin School
- Recibirás 2 camisetas y 1 sudadera reversible para los entrenamientos

Entrenadora organizadora del Campus
KORIE HLEDE: Directora de la Academia Flow
Basketball



Flow Coach & Trainer
KORIE HLEDE: Leader of basketball Development
Flow Basketball Academy

- Currículum como entrenadora:
 - Entrenadora ayudante en los Detroit Shock, ganando el campeonato de la WNBA
 - Entrenadora ayudante en la Universidad de Rhode Island
- Jugadora Profesional de Baloncesto durante 11 años: 5 años en la WNBA, 6 años en España, Brasil, Turquía, Hungría, Croacia y Rusia
- Record de anotación de todos los tiempos All American de la Universidad de Dubuque

- Review WNBA films as learning tool in two (2) sessions
- Play in one (1) full game scrimmage at The Latin School gym
- Receive two (2) dri fit t-shirts and one (1) reversible practice jersey

- Coached at all levels,
 - Assist Coach Detroit Shock, won WNBA Championship
 - Assist Coach University of Rhode Island
 - Youth development grades 4-11
- Professional Basketball Player for 11 years: 5 years in WNBA, 6 years in Spain + Brazil, Turkey, Hungary, Croatia, Russia
- All-time leading scorer and Academic All American as graduate of Dubuque University

**Programa de entrenamientos del 2 al 14 de julio.
Horarios diarios:**

Primera Semana

Lunes 2 de julio - Entrenamiento de 9 a 11 de la mañana

Martes 3 de julio - Entrenamiento de 9 a 11 de la mañana

Miércoles 4 de julio - Asistirás a un entrenamiento de las SKY a las 10 de la mañana

Jueves 5 de julio - Entrenamiento de 9 a 11 de la mañana

Viernes 6 de julio - Partido de las Sky de 7,30 a 9,30 de la tarde

Sábado 7 de julio - Vídeos de prevención de lesiones de 9 a 10,30 de la mañana. Entrenamiento de 10,30 a 12,30 de la mañana

Domingo 8 de julio - Entrenamiento de 4 a 6 de la tarde

Segunda Semana

Lunes 9 de julio – Entrenamiento de 4 a 6 de la tarde

Martes 10 de julio - Partido de exhibición de 4 a 6 de la tarde

Miércoles 11 de julio - Sesión de strength de 4 a 5,30 de la tarde. Entrenamiento de 5.30 a 7.30 de la tarde

Jueves 12 de julio - Entrenamiento de 4 a 6 de la tarde

**Customized Basketball Training Program for Chicago,
IL USA July 2 – July 14, 2012. Daily Schedule:**

Week One

Monday July 2 - Practice 9-11 am

Tuesday July 3 - Practice 9-11 am

Wednesday, July 4 - Observe Sky practice 10-noon

Thursday July 5 - Practice 9-11 am

Friday July 6 - Practice 9-11 am. Sky game 7:30-9:30 pm

Saturday July 7 - Pre Hab Injury Prevention 9-10:30am.
Practice 10:30-12:30 pm

Sunday July 8 - Practice 4-6 pm

Week Two

Monday July 9 - Practice 4-6 pm

Tuesday July 10 - Team Scrimmage 4-6 pm

Wednesday July 11 - Strength Training 4-5:30 pm.
Practice 5:30-7:30 pm

Thursday July 12 - Practice 4-6 pm

Viernes 13 de julio - Entrenamiento de 4 a 6 de la tarde.
Partido de las Sky de 7,30 a 9,30 de la tarde

Sábado 14 de julio - Entrenamientos de 9 a 11 de la mañana

Domingo 15 de julio - REGRESO A ESPAÑA

Entrenadoras de las Sky

ANN CROSBY: Strength & Conditioning Coach, Chicago Sky

POKEY CHAPMAN: Head Coach & General Manager, Chicago Sky.



Friday July 13 ... Practice 4-6 pm.
Sky game 7:30-9:30 pm

Saturday July 14 ... Practice 9-11 am

Sunday July 15 ... Depart for Spain

Sky Coaches

ANN CROSBY: Strength & Conditioning Coach, Chicago Sky.

POKEY CHAPMAN: Head Coach & General Manager, Chicago Sky.



PRECIOS:

Obligatorio:

CAMPUS: 1.000€

Servicios Opcionales:

Vuelo desde Madrid:

* Directo Madrid-Chicago-Madrid: 1.500€ tasas incluidas

* Con 1 escala, Madrid-(escala)-Chicago-(escala)-Madrid: 1.200€ tasas incluidas.

Vuelo desde Barcelona:

* Con 1 escala, Barcelona-Zurich-Chicago-Zurich-Barcelona: 1.000€ tasas incluidas

Traslados de llegada y salida aeropuerto-hotel-aeropuerto.

Estancia en régimen de alojamiento y desayuno, en habitación doble.

HOTEL ALLEGRO **** (Chicago) o similar : 925€ (por persona).

HOTEL LA QUINTA INN *** (Chicago) o similar : 825€ (por persona).

Seguro viaje (opcional) para toda la estancia: 40€

INSCRIPCIONES HASTA EL 15 DE MAYO DE 2012

travelsports@miviaje.net

Tels: 91 683 63 60 / 658 98 48 76