



CAMPUS TECNIFICACIÓ BÀSQUET PIERA ESTIU '22

Dates i Tornos :

- 1er Torn : Del 27 de juny a l'1 de juliol
- 2on Torn Del 4 al 8 de juliol
- 3er Torn De l'11 al 15 de juliol
- 4at Torn Del 18 al 22 de juliol

Horari : de 18,30 a 20,00 h

Idea Mare : ATACAR LA CISTELLA

Cal que els nostres jugadors siguin valents, amb una clara vocació d'anar cap a cistella i fer punts.

Des del moviment de recepció, des de l'aturada i fins en fer la finalització, cal tenir la mateixa idea al cap, FER CISTELLA !!!

Com treballarem :

Treballarem en sessions de 4 blocs d'entrenament i una competició al final de cada sessió.

- Bloc d'Entrenament Personal : En aquest bloc els jugadors podran triar els elements tècnics que vulguin potenciar i millorar.
- Els següents 3 blocs es compondran del Treball Específic sobre la IDEA MARE.
- Finalment es disputarà una Competició de 2x2 o 3x3

Preu : 25 € per Torn

80 € els 4 Tornos



ESTRUCTURA DE LA SESSIÓ

La durada de la Sessió d'entrenament serà d'aproximadament de 1,30 h i el treball es dividirà de la següent manera:

- | | |
|----------------------------------|-----------|
| ● Estació d'Entrenament Personal | 20 minuts |
| ● Aigua | |
| ● 1er Bloc de Treball Específic | 20 minuts |
| ● Aigua | |
| ● 2on Bloc de Treball Específic | 20 minuts |
| ● Aigua | |
| ● 3er Bloc de Treball Específic | 20 minuts |
| ● Aigua | |
| ● Competicions | 15 minuts |
| ● Estiraments | 5 minuts |

Temes a escollir en l'Estació d'Entrenament Personal:

- Arrencades per jugar l'1x1
- Atacar la pilota per tirar
- Moviments de recepció
- Joc de peus per finalitzar

Blocs de Treball Específic :

Aquí treballarem sobre la Idea Mare on en cada Bloc es potenciarà un gest Tècnic referit a dita Idea Mare, exposant el treball a fer primer, deixant que el jugador/a faci el treball, per després corregir-lo.

Els temes a tractar seràn :

- Bot per atacar cistella
- Tall per atacar cistella
- Moviment per generar espai i poder atacar cistella,