



TECNIFICACIONES de BASKET

Navidad 2025

¿Qué es la tecnificación de navidad?

LA TECNIFICACIÓN DE NAVIDAD SON 4 DIAS DE ENTRENAMIENTO DONDE SE TRABAJAN LAS COMPETENCIAS INDIVIDUALES DE CADA JUGADOR/A.

¿Quiénes son los entrenadores?

ENTRENADORES TITULADOS DE NUESTRO CLUB, QUE PREPARAN EJERCICIOS ESPECIFICOS PARA POTENCIAR LAS CAPACIDADES INDIVIDUALES DE LOS JUGADORES.

¿Cómo se organizan los grupos?

LOS GRUPOS PARA LOS ENTRENAMIENTOS SE HACEN POR NIVEL, TENIENDO EN CUENTA LA EDAD Y NECESIDADES INDIVIDUALES DE MEJORA DE CADA JUGADOR. LOS GRUPOS SON REDUCIDOS DE UN MÁXIMO DE 10 JUGADORES POR ENTRENADOR.

Tiempo de entrenamiento y lugar

LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZARÁN EN LAS INSTALACIONES DEL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE 9:30H A 13:00H. HACIENDO UN DESCANSO PARA ALMOZAR Y TENIENDO LA POSIBILIDAD (SEGÚN NIVEL, EDAD Y CANSANCIO DE LOS JUGADORES) DE HACER OTRAS ACTIVIDADES EN EL COLEGIO.

Estructura de la sesión de entrenamientos

- 1 TRABAJO CONDICIONAL : DESARROLLAR LAS DISTINTAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y COORDINATIVAS A TRAVÉS DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL
- 2 ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE TÉCNICA INDIVIDUAL: MEJORAR ASPECTOS TÉCNICOS ,TANTO OFENSIVOS COMO DEFENSIVOS (BOTE, TIRO, PASE, FINTAS, JUEGO DE PIES,MANOS DEFENSIVAS)
- 3 ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO: DESARROLLAR LA TÁCTICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA , MEJORANDO LA TOMA DE DECISIÓN PARA SU POSTERIOR APLICACIÓN.
- 4 COMPETICIÓN Y SITUACIÓN REAL DE JUEGO: APLICACIÓN DE LOS CONCEPTOS DESARROLLADOS DURANTE LA SESIÓN EN SITUACIÓN DE PARTIDO



Trabajo por posiciones

PARA LAS CATEGORÍAS DE CANASTA GRANDE SE REALIZARÁN TAMBIÉN EJERCICIOS DE ESPECIALIZACIÓN POR POSICIONES. TRABAJANDO HABILIDADES CONCRETAS DE ROLES ESPECÍFICOS (EXTERIORES/INTERIORES).

