

CAMPUS TECNIFICACIÓN

BALONCESTO

MEJORA TUS FUNDAMENTOS

INDIVIDUALES Y COLECTIVOS

Campus Tecnificación baloncesto CDSC Godella

Introducción:

Los periodos de descanso y entre temporadas son el mejor momento para el desarrollo técnico individual de las jugador@s, por lo que este año hemos decidido realizar un campus de tecnificación basado en la mejora de detalles y gestos técnicos para la mejora de nuestros chicos y chicas especialmente en todas las categorías.

Los entrenamientos se dividirán por apartados, de los diferentes fundamentos técnicos a trabajar.

Con entrenamientos grabados, donde los jugadores podrán ver todo aquello que deben mejorar y los ejercicios que pueden hacer para ello.

Objetivos didácticos

- Mejorar la coordinación de pies para salidas, paradas y desplazamientos.
- Desarrollar el bote como herramienta individual
- Mejorar la técnica de tiro
- Mejorar la coordinación óculo-manual para agarres, lanzamientos y desplazamientos con la pelota.
- Mejorar la elección del gesto técnico para la eficiencia en el juego.
- Desarrollar hábitos de trabajo para la mejora individual.

Contenidos

- Bote de balón (tipos y explicación de la función de cada uno de ellos)
- Cambios de mano y cambios de ritmo
- Pases y recepciones
- El tiro y su desarrollo.
- Salidas, recepciones y paradas con y sin pelota.
- El rebote (gesto, timing y ambición de querer cogerlo)
- Finalizaciones y elección de ellas en diferentes situaciones
- Cambios de ritmo sin balón.
- Actividad y corrección de gestos en la actividad defensiva.
- Juego desde el 1x1
- Juego desde el 2x1
- Juego desde el 2x2