



PLANNING SEMANAL
NACIDOS DEL 2003 AL 2006
 CURSO TECNIFICACIÓN JÁVEA
 del 2 al 7 de agosto de 2021

	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24
16:45h - 17:00h	LLEGADA Recepción de los jugadores/as	LLEGADA Recepción de los jugadores/as	LLEGADA Recepción de los jugadores/as	LLEGADA Recepción de los jugadores/as	LLEGADA Recepción de los jugadores/as	10:30h - 13:30h
17:00h - 17:45h	PRESENTACIÓN Y VISUALIZACIÓN de los jugadores/as para formar grupos	TÉCNICA INDIVIDUAL La importancia de los pies. Recepciones, tiros y fintas	TÉCNICA INDIVIDUAL Juego en el poste. Cómo generar ventajas en el 1x1	TÁCTICA COLECTIVA El spacing. Cómo aprovechar el espacio	TÉCNICA INDIVIDUAL Fintas con el cuerpo en el 1x1	ENCUENTRO DE CLAUSURA Entrega de diplomas y premios Competiciones 3 points contest Habilidades (Skills) Partido final
17:45h - 18:30h	TÉCNICA INDIVIDUAL Bote y disociación aplicación al 1x1	TÉCNICA INDIVIDUAL El tiro. Mecánica y cómo aumentar la velocidad de ejecución.	TÉCNICA INDIVIDUAL Cómo generar ventajas desde el exterior	TÁCTICA COLECTIVA 2x2 - 3x3 Aplicación al juego real	TORNEO 1x1	
18:30h - 18:50h	BREAK Zum + Fruta	BREAK Zum + Fruta	BREAK Zum + Fruta	BREAK Zum + Fruta	BREAK Zum + Fruta	
18:50h - 20:00h	TÉCNICA INDIVIDUAL Finalizaciones a canasta	CHARLA FORMATIVA con el entrenador JAUME TORMO	CHARLA FORMATIVA Alimentación pre y post partido	TORNEO 3x3	CHARLA FORMATIVA La fuerza en el baloncesto y aplicación práctica	

Las sesiones de entrenamiento pueden ser modificadas por la organización.
 El orden de las charlas y sesiones prácticas con profesionales, pueden cambiar de día, según disponibilidad de los invitados.