



Bàsquet Ploms Salle Reus.
2016

Activitats estiu 2016

Millora tècnica individual i condició física

Millora de tècnica individual.

- Treball de tècnica individual general, i específica de la posició del jugador, tan ofensiva com defensiva.
- Lectura de joc, espais i moviment sense pilota.
- Detectar fonaments dèbils de cada jugador, i fer treball específic de millora.

Millora de la condició física AMB SEGUIMENT INDIVIDUALITZAT.

- Compromís d'entrenador i jugador de veuren's mínim un cop per setmana.
- Entrenaments individualitzats específics per la necessitat de cada jugador.
- Millora de capacitats físiques bàsiques (Força, Velocitat, Resistència, Agilitat).
- Perfeccionament de les capacitats físiques específiques en el bàsquet (Salt, canvis de ritme, força en el bloqueig).
- Sèries de velocitat i resistència a l'esport del Bàsquet.
- Rutines i subrutines de gimnàs, abdominals i esquema postural.
- Entrenament complementari a poder fer en altres disciplines (Natació, Bici, Plajta etc).

Podeu fer l'ingrés de l'activitat en el compte bancari:

ES58 2100 0394 0202 0021 9842(CCC: 2100 0394 02 0200219842)

Un cop fet, envieu un correu al compte: secretaria@cbsallereus.cat amb el resguard del pagament i les dades següents:

- Nom i cognoms del jugador/a,
- data de naixement,
- adreça,
- nombre de dies per setmana i setmanes que assistirà,
- Nom i cognoms pare, mare o persona responsable i telèfon,
- al·lèrgies o altres consideracions que hàgim de tenir en compte,
- qualsevol comentari que ens vulgueu fer saber.

Tota la informació de l'activitat en el nostre web:

<http://www.cbsallereus.cat/sessions-de-millora-tecnica-i-fisica/>