

CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

-ANÁLISIS BIOMECANICO DEL TIRO Y SALTO

Trabajo analítico del tiro + trabajos técnicos del bote y pase.

Infantil, Cadete y Junior.

REGLAMENTO INTERNO. NORMATIVA INTERNA STAFF TÉCNICO.

1. El objeto de esta normativa es regular el funcionamiento del Staff Técnico durante el Campus de Tecnificación 2019, de manera que el desarrollo de este sea el esperado por todos.

2. Las obligaciones de los **Entrenadores/as** serán las siguientes:

2.1. Preparar y dirigir las actividades técnicas programadas, a partir de la programación facilitada, así como participar en las actividades que se les requiera por parte del Director del Campus y **asistir a la reunión previa que se celebrará en las oficinas de la FBCV:**

2.2. Seguimiento y evaluación constante de la evolución de los jugadores/as que entrena.

2.3. Durante los periodos de rotación que no estén en pista, los utilizara para cumplimentar los apartados de los informes de los jugadores/as que les correspondan, bajo la supervisión de los encargados de grabación y el coordinador del Campus.

2.4. Cumplir los horarios generales establecidos en el horario general del Campus, que a tal efecto se le ha sido entregado.

2.5. Vestir con la ropa facilitada por la FBCV.

3. Las obligaciones de los **Entrenadores/as ayudantes** serán las siguientes:

3.1. Llevar a cabo la parte del entrenamiento que el entrenador le indique.

3.2. Al inicio del entrenamiento será el responsable de recoger el material necesario para éste, y devolverlo al finalizar el mismo, haciéndose en todo momento responsable del material y las instalaciones que en ese momento el grupo de entrenamiento esté utilizando.

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

- 3.3.** Vigilar, dentro del recinto del Campus, que el comportamiento de los niños/as sea el adecuado y en todo momento se respeten las instalaciones.
 - 3.4.** Cumplir los horarios generales establecidos en el horario general del Campus, que a tal efecto se le ha sido entregado.
 - 3.5.** Serán los encargados de organizar en el tiempo establecido para ello, las competiciones que correspondan, así como acompañar a los grupos en el momento de las charlas y almuerzos, además de colaborar con el preparador físico en los periodos suyos de trabajo.
 - 3.6.** Vestir con la ropa facilitada por la FBCV.
- 4.** Esta normativa podrá sufrir modificaciones y/o ampliaciones si así fuera necesario, siendo siempre comunicadas con antelación para que el desarrollo del Campus sea el satisfactorio.

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

Trabajo técnico-táctico para todos los niveles

OBJETIVO GENERAL.

Nos marcamos como objetivo que los jugadores progresen desde el trabajo de los fundamentos hacia la adecuada utilización de ellos en el juego. Tenemos que ser capaces de generar un trabajo continuado pensando en la mejora de los errores más pronunciados. El **objetivo principal** será que el jugador al terminar el campus sepa;

1. Qué errores comete.
2. Qué debe hacer para corregirlos.
3. Estar siempre motivado para trabajar.

Organizaremos para ello grupos reducidos de 6 jugadores teniendo en cuenta su nivel y posición de juego, contando con 1 entrenador por grupo y otro de apoyo.

Nuestra intención es la de garantizar la mejora del jugador.

1. Evaluación inicial de todos los jugadores mediante grabación y visualización de imágenes.
2. Trabajaremos los fundamentos individuales; PASE, BOTE y TIRO de manera intensiva pasando por las posiciones tanto exteriores como interiores, para mejora de estos.
3. Trabajos específicos del SALTO, para la mejora de los apoyos durante las finalizaciones a canasta, combinar con trabajos de preparación física.
4. Aplicaremos todos estos fundamentos individuales, para sacarles el máximo rendimiento en juego real, utilizando para ello situaciones con defensa hasta llegar al 3c3, tanto con 1 jugador INTERIOR, como con 3 jugadores EXTERIORES, de manera progresiva. Iremos conjugando los jugadores por posiciones, añadiendo los conceptos tácticos oportunos (bloqueos, etc.) todo ello para sacar ventajas en el juego ofensivo.
5. Le daremos mucha importancia al juego SIN BALÓN en situaciones de lado de balón para ganar la espalda, aprovechando las ayudas defensivas.
6. Trabajos estructurados según avance el nivel de los grupos.
7. Informe técnico final de la progresión durante el campus y las recomendaciones oportunas para trabajar en el futuro, a entregar a los 20 días a partir de la finalización del Campus, junto con el **análisis biomecánico del tiro y del salto**, que les servirá de ayuda para poder seguir trabajando de cara al futuro.

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

OBJETIVOS PRINCIPALES.

OBJETIVOS TÉCNICO –TÁCTICOS “PRINCIPALES”.		
	Técnicos	Tácticos
TIRO	<i>Equilibrio del cuerpo en el momento inicial del tiro (pies). Velocidad de ejecución.</i>	<i>Ventajas a través de los bloqueos directos e indirectos</i>
PASE	<i>Fuerza y precisión.</i>	<i>Ángulos de pase en situaciones reales de juego, pase al pívot + continuaciones.</i>
BOTE	<i>Cambios de ritmo y dirección, ángulos de la mano, primer bote de salida.</i>	<i>Situaciones de ruptura desde 1c1+ bote para generar espacios/crearse un TIRO. Utilización del bote en situaciones de “pick”.</i>

TIEMPOS DE TRABAJO.

DISTRIBUCIÓN DE TIEMPOS DE TRABAJO		
	1ª parte (80minutos) analítica-técnica	2ª PARTE (60 minutos) técnica-táctica
TIRO	40 minutos	30 minutos
BOTE-PASE	40 minutos	30 minutos
PREPARACIÓN FÍSICA-60 min		
SALTO-APOYOS-EQUILIBRIO	35 minutos	
PREVENCIÓN DE LESIONES	20 minutos	

*Hay que tener muy en cuenta el trabajo de TIRO en los jugadores/as del 2007, pasan de categoría alevín a infantil, cambio de balón y canasta más alta. Podremos utilizar en trabajos de tiro, sobre todo analítico, balones de B5.

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

Distribución. (4 pistas/ 3)

1. 8 grupos (1canasta) x 6 jugadores. (6 grupos x 6 jugadores-Alicante) ¿?
2. 2 turnos de trabajo.
3. 1 entrenador por grupo más 1 entrenador de apoyo cada 2 grupos.

Horarios de Campus (del lunes 1 al jueves 4)

ROTACIÓN 1		ROTACIÓN 2	
08.00-08.15	Recepción de los participantes, indicación pista de inicio. <i>*lunes entrega de ropa a los participantes.</i>		
08.15-08.45	Pista- corrección de detalles individuales (errores más pronunciados). Visualización individual con entrenador. <ul style="list-style-type: none"> • Cada grupo (2) estará en su pista junto con su entrenador principal repasando con imágenes los errores del día anterior y con los ayudantes corregirán los detalles de conceptos técnicos muy pronunciados; agarre, codos, pies, etc. 		
08.45-10.15	Pista- trabajos analíticos 1c0. Fundamentos individuales	08.45-09.15	Video-Sala. Visualización de imágenes "objetivo del día" intervención del entrenador designado.
		09.15-10.15	P.Física. Gimnasio/Pista exterior. Trabajos de salto. Prevención de lesiones. <i>Preparador físico.</i>
10.15-10.30	Almuerzo.	10.15-10.30	Almuerzo.
10.30-11.00	Video-Sala. Visualización de imágenes "objetivo del día" intervención del entrenador designado.	10.30-12.00	Pista- trabajos analíticos 1c0. Fundamentos individuales
11.00-12.00	P.Física. Gimnasio/Pista exterior. Trabajos de salto. Prevención de lesiones. <i>Preparador físico.</i>		
12.00-13.00	Pista- trabajo progresivo de los fundamentos hasta llegar al 3c3.	12.00-13.00	Competiciones, concursos.
13.00-14.00	Competiciones, concursos.	13.00-14.00	Pista- trabajo progresivo de los fundamentos hasta llegar al 3c3.
14.00-14.15	Recogida de participantes	14.00-14.15	Recogida de participantes
14.30-15.30	COMIDA		
15.30-16.30	Actividad / Alicante hasta las 16.00h		

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

Horarios de Campus (viernes 5)

ROTACIÓN 1		ROTACIÓN 2	
08.00-08.15	Recepción de los participantes, indicación pista de inicio.		
08.15-08.45	Pista- corrección de detalles individuales (errores más pronunciados). Visualización individual con entrenador. <ul style="list-style-type: none"> Cada grupo (2) estará en su pista junto con su entrenador principal repasando con imágenes los errores del día anterior y con los ayudantes corregirán los detalles de conceptos técnicos muy pronunciados; agarre, codos, pies, etc. 		
08.45-09.30	Pista- trabajos analíticos 1c0. Fundamentos individuales.	08.45-09.15	Video-Sala. Visualización de imágenes "objetivo del día" intervención del entrenador designado.
09.30-10.15	Pista- trabajo progresivo de los fundamentos hasta llegar al 3c3.	09.15-10.15	P.Física. Gimnasio/Pista exterior. Trabajos de salto. Prevención de lesiones. <i>Preparador físico.</i>
10.15-10.30	Almuerzo.	10.15-10.30	Almuerzo.
10.30-11.00	Video-Sala. Visualización de imágenes "objetivo del día" intervención del entrenador designado.	10.30-11.15	Pista- trabajos analíticos 1c0. Fundamentos individuales
11.00-12.00	P.Física. Gimnasio/Pista exterior. Trabajos de salto. Prevención de lesiones. <i>Preparador físico.</i>	11.15-12.00	Pista- trabajo progresivo de los fundamentos hasta llegar al 3c3.
12.00-13.30	Finales de las competiciones.		
13.30-14.00	Entrega de obsequios, fotos de grupo.		
14.00-14.15	Recogida de participantes	14.00-14.15	Recogida de participantes
14.30-15.30	COMIDA		
15.30-16.30	Actividad / Alicante hasta las 16.00h		

Concursos.

- Tiro; tiros libres, triples y two-ball.
- 3c3; competición.

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

RUTINA DE TRABAJO PARA LA GRABACIÓN DE IMÁGENES y TAREAS DE LOS ENTRENADORES

DIA	TAREA	OBSERVACIONES
Lunes	Grabación de los 96/48 jugadores divididos en 16/8 grupos de 6. 08.45-10.15h (8 grupos)* 40' tiro. 40' SALTO/FINALIZACIONES 10.30-12.00 (8 grupos) * 40' tiro. 40' SALTO/FINALIZACIONES	Los entrenadores montaran ruedas y ejercicios para poder grabar tiros de diferentes ángulos a si como un ejercicio de entradas para grabar el salto en las finalizaciones.
Martes	12.00-13.00h 13.00-14.00h Grabación de imágenes de grupo. <i>El resto de tiempo para montar y editar.</i>	Los entrenadores utilizaran los medios necesarios para que los jugadores puedan ir visualizando acciones de la primera parte de la sesión de entrenamiento.
Miércoles	12.00-13.00h 13.00-14.00h Grabación de imágenes de todos los grupos.	Los entrenadores recibirán la grabación del lunes de todos los jugadores individualmente donde podremos comprobar los errores más pronunciados.
Jueves	12.00-13.00h 13.00-14.00h Grabación de imágenes de grupo. <i>El resto de tiempo para montar y editar.</i>	Los entrenadores utilizaran los medios necesarios para que los jugadores puedan ir visualizando acciones de la primera parte de la sesión de entrenamiento.
Viernes	Grabación de los 96/72 jugadores divididos en 16 grupos de 6. 08.45-10.15h (8 grupos) * 40' tiro. 40' SALTO/FINALIZACIONES 10.30-12.00 (8 grupos) * 40' tiro. 40' SALTO/FINALIZACIONES	Teniendo en cuenta la grabación del primer día, montaremos los ejercicios convenientes para poder ver la mejora de los jugadores.
<p>*EN ALICANTE 4 grupos. Los grupos estarán numerados y cada jugador/a tendrá su propio número también. Durante las grabaciones del lunes y viernes habrá que seguir este orden de numeración para facilitar el trabajo.</p>		

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

ENTRENADORES VALENCIA

Coordinador: PABLO PÉREZ

Rotación 1							
1	2	3	4	5	6	7	8
A				B			
D		D		D		D	
Rotación 2							
9	10	11	12	13	14	15	16
C							
F		F		F		F	

PREPARADOR FÍSICO	Juanlu Navarro
FISIOTERAPEUTA	J. Álvaro Gil García
GRABACIÓN – BIOMECÁNICA	
TIRO	Daniel Fernández
SALTO	Pau García

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

ENTRENADORES CAMPUS 3.0 VALENCIA 2019

ENTRENADOR/AR	TELÉFONO	MAIL
Pablo Pérez (coordinador)	619198229	pperez@fbcv.es
Roberto Hernández	609204065	hernandezmonleonroberto@gmail.com
Alberto Carbonell	685378232	acarbonellcaballer@gmail.com
Iván García	653075517	ivangarcia.ef@gmail.com
Héctor Rosa	657137708	hecrosa85@gmail.com
Belen Gómez	689333450	belengomezgimeno@gmail.com
Guillem González	692353842	guillem_govi94@hotmail.com
Juan Silvestre	663085553	Juan.silvestre.gimeno@gmail.com
Marcel Villalba	664535877	villalba838@gmail.com
Alex Serrano	680741940	alexserrano1989@gmail.com
Alejandro Tronch	638256673	alextronch96@gmail.com
Victor Abad	680486452	victor_ag88@hotmail.com
Tamara Lorente	680529406	tamaraloga@hotmail.com
Laura Marrero	660373465	Laura.marrero.garcia95@gmail.com
Marta Sorlí	672115112	msorli Alvarez@gmail.com
Jorge Serrano	686311308	alexserrano1989@gmail.com
Silvia Collado	691492796	colladosilviabaeza@gmail.com
Sara Sáinz	695140800	sarasainzvalero@gmail.com
Alex Grau	628135351	alexjgj@gmail.com
María Hervás	684109968	mariahervastomas@gmail.com
Andreu Casadevall	645203231	
Juanlu Navarro	618051587	juanacor5@gmail.com
J. Álvaro Gíl García (físio)	605439337	alvarogilfisioterapeuta@gmail.com
Daniel Fernández	661321905	daferes0023@gmail.com
Pau García (Video)	617729336	paugarciapf@gmail.com

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

ENTRENADORES ALICANTE

Coordinador: ÓSCAR RETORTILLO

Rotación 1			
1	2	3	4
Rotación 2			
5	6	7	8

PREPARADOR FÍSICO	
FISIOTERAPEUTA	Javier Furio
GRABACIÓN – BIOMECÁNICA	
TIRO	
SALTO	

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

DISTRIBUCIÓN DE ENTRENADORES Y ROTACIONES DURANTE LA SEMANA.

GRUPO DE TRABAJO				
ENTRENADORES	12	4 A	4 B	4 C
ENTREN.AYUDANTES	8	4 D	4 F	
PREPARADOR FÍSICO	1	1 G		

DÍAS	HOR.	ROTACIÓN 1	ENT.	ROTACIÓN 2	ENT.
LUNES Y MIERCOLES	08.15-08.45	Grupos del 1 al 8	4 A 4 B 2 F	Grupos del 9 al 16	4 C 4 D 2 F
		DESCANSO	1 G		
	08.45-10.15	Grupos del 1 al 8	4 A 4 B 4 D	Grupos del 9 al 16 Video 2 F p. física (montaje) 1G 2 F	1 G 4 F
		DESCANSO	4 C		
	10.30-12.00	Grupos del 1 al 8 Video 2 F p. física (montaje) 1 G 2 F	1 G 4 F	Grupos del 9 al 16 Trabajo analítico	4 B 4 C 4 D
		DESCANSO	4 A		
	12.00-13.00	Grupos del 1 al 8 Trabajo táctico	4 A 4 C 4 D*	Grupos del 9 al 16 competiciones	4 F*
		DESCANSO	4 B		
	13.00-14.00	Grupos del 1 al 8 competiciones	4 F	Grupos del 9 al 16 Trabajo táctico	4 A 4 B 4 D
		DESCANSO	4 C		

*pueden alternar también, competiciones y trabajo táctico

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

DÍAS	HOR.	ROTACIÓN 1	ENT.	ROTACIÓN 2	ENT.
MARTES Y JUEVES	08.15-08.45	Grupos del 1 al 8	4 A 4 B 2 F	Grupos del 9 al 16	4 C 4 D 2 F
		DESCANSO	1 G 4 F		
	08.45-10.15	Grupos del 1 al 8	4 C 4 B 4 D	Grupos del 9 al 16 Video 2 F p. física (montaje) 1 G 2 F	1 G 4 F
		DESCANSO	4 A		
	10.30-12.00	Grupos del 1 al 8 Video 2 F p. física (montaje) 1 G 2 F	1 G 4 F	Grupos del 9 al 16 Trabajo analítico	4 A 4 C 4 D
		DESCANSO	4 B		
	12.00-13.00	Grupos del 1 al 8 Trabajo táctico	4 B 4 C 4 D*	Grupos del 9 al 16 competiciones	4 F*
		DESCANSO	4 C		
	13.00-14.00	Grupos del 1 al 8 competiciones	4 F	Grupos del 9 al 16 Trabajo táctico	4 C 4 B 4 D
		DESCANSO	4 A		

*pueden alternar también, competiciones y trabajo táctico

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

Contenidos técnicos –Tácticos.

Competiciones- Material

	Pista- trabajos analíticos desde el 1c0 al 2c2 Fundamentos individuales	material	Pista- trabajo progresivo de los fundamentos hasta llegar al 3c3. (trabajo al máximo nivel; ritmo)	material	COMPETICIONES
Lunes	<p>REPARTO DE ROPA Y MATERIAL. PARTE PRIMERA GRABACIÓN DE TODOS LOS GRUPOS, PASARAN TODOS POR LA MISMA CANASTA.</p> <p style="text-align: center;"><u>Trabajo analítico - técnico.</u></p> <p>-trabajos analíticos del tiro. (1c0), progresivos; hoy posición de los pies y agarre de balón + ejercicios. -trabajos de pivote desde el poste medio.</p> <p>Trabajo de bote.(1c0) Ejercicios de manejo de balón progresivos. Ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo con elementos en mano que no bota, lanzar una pelota de tenis. LIMITAR LA VISIÓN CON GAFAS. <p>Planificar de manera para poder avanzar durante la semana.</p>	<p>Balones 7 masc. Balones 6 femen. 6 balones por grupo.</p> <p>Conos chinos. Conos altos con picas.</p> <p>Gafas limitadoras de visión. Escaleras de coordinación. Pelotas tenis.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Trabajo situaciones tácticas.</u></p> <p>Trabajos de TIRO mediante ruedas de todo tipo. Poner defensor solo para puntear.</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo de tiro, recepción en movimiento para tiro de PARADO. Crearse tiros a través del bote. <p>Conjugarlo en el juego 2c2,3c3</p> <ul style="list-style-type: none"> Corrigiendo detalles de posición del cuerpo, del bote y del control del bote en la ruptura del 1c1. Amplitud del bote y uso del cuerpo. Utilización del hombro cercano al defensor. Espacios para recepción del pase, juego sin balón. 	<p>Balones 7 masc. Balones 6 femen. 6 balones por grupo.</p> <p>Conos chinos. Conos altos con picas.</p> <p>Balón grande pilates (3).</p>	<p>-Tiro; tiros libres.</p> <p>-3c3 (FORMAR EQUIPOS)</p>

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

Martes	<p>Visualización individual del entrenamiento del día anterior. CHARLA/VIDEO para todos los grupos.</p> <p style="text-align: center;"><u>Trabajo analítico - técnico.</u></p> <p>-trabajos analíticos del tiro. (1c0), progresivos; hoy flexión de piernas y extensión de brazo+ ejercicios. -Finalizaciones a canasta, poca dificultad, trabajamos salto y apoyos cerca del aro.</p> <p>Trabajo de pasa y bote (1c1, 2c2). Ejercicios de manejo de balón progresivos. Técnica del pase mediante ruedas, utilizamos balones con peso. Ejercicios para trabajar pase+bote+finalizaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo con picas. - Botar con mano no dominante. - Arrancadas y paradas previa recepción del pase para jugar en movimiento. - Trabajos de pase + recepción +salidas incluyendo el paso "0". 	<p>Balones 7 masc. Balones 6 femen.</p> <p>6 balones por grupo.</p> <p>1 balón medicinal por campo.</p> <p>Conos chinos. Conos altos con picas.</p> <p>Balón grande pilates (3).</p> <p>Escaleras de coordinación.</p> <p>Pelotas tenis.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Trabajo situaciones tácticas.</u></p> <p>Trabajos de TIRO mediante ruedas de todo tipo. CREARSE EL TIRO. Poner defensor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiro tras bote. • juego al poste bajo: del 1x1 al 2x2. <p><i>Tenemos muy en cuenta los detalles de la primera parte del entrenamiento.</i></p> <p>Trabajo específico de bote a partir de la ruptura del 1c1 + pases apropiados. (ángulos/ventajas/juego sin balón/penetrar y doblar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2c2, 3c3, rupturas en movimiento desde el pase. • Desventaja del defensor (salir más tarde, no usar manos,) • Desventaja del defensor y añadir elementos que se añadan (otro defensor que ayude, que forme un 2c1, limitar el espacio donde puede ir). • Limitar acciones del atacante (no puede dar la espalda al defensor, limitar número de botes). 	<p>Balones 7 masc. Balones 6 femen.</p> <p>6 balones por grupo.</p> <p>Conos chinos. Conos altos con picas.</p> <p>Balón grande pilates (3).</p>	<p>(POR EQUIPOS) -3c3.</p>

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

<p>Miércoles</p>	<p>Visualización individual de la primera parte del entrenamiento. CHARLA/VIDEO para todos los grupos.</p> <p><u>Trabajo analítico - técnico.</u> -trabajos analíticos del tiro. (1c0), progresivos; hoy golpe de muñeca y cadena cinética + ejercicios. -Finalizaciones cerca del aro con mayor dificultad (aro pasado; quitando un paso). -Recursos para acabar en tiro, velocidad de ejecución. Trabajo de bote y pase+finalizaciones paso "0". Ejercicios de manejo de balón progresivos combinando con pase por parejas. Ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo con 2 balones. - Trabajo de bote de escape hacia detrás, pasos de esgrima. - Recepción de balón siempre en movimiento, pase apropiados; picados a una mano. </p>	<p>Balones 7 masc. Balones 6 femen.</p> <p>6 balones por grupo.</p> <p>1 balón medicinal por campo.</p> <p>Conos chinos. Conos altos con picas.</p> <p>Balón grande pilates (3). Escaleras de coordinación.</p>	<p><u>Trabajo situaciones tácticas.</u></p> <p>Trabajos de 2C2--3C3</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Conjugar exterior-interior.</i> • <i>Ruptura desde el bote y juego sin balón.</i> • <i>Situaciones de juego con puertas atrás, juego por la espalda y cortes sobre el poste bajo</i> <p><i>AUMENTAR NIVEL DEFENSIVO DURANTE LOS TRABAJOS.</i></p>	<p>Balones 7 masc. Balones 6 femen.</p> <p>6 balones por grupo.</p> <p>Conos chinos. Conos altos con picas.</p> <p>Balón grande pilates (3).</p>	<p>-Tiro; triples. -3c3.</p>
-------------------------	---	---	--	--	----------------------------------

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

Jueves	<p>Visualización individual de la primera parte del entrenamiento. CHARLA/VIDEO para todos los grupos.</p>				
	<p style="text-align: center;"><u>Trabajo analítico - técnico.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> trabajos analíticos del tiro. (1c0), progresivos; posición de codo y arco de lanzamiento + ejercicios. Trabajos de pivotes desde el poste medio y alto para todos los jugadores/finalizaciones. <p>Trabajo de bote. (1c1-2c2) /con jugar con pase</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Todo tipo de trabajos con cambios de ritmo y dirección.</i> <i>Realizamos todos los trabajos por parejas para poder trabajar a su vez los pases apropiados, buscamos precisión y fuerza.</i> 	<p>Balones 7 masc. Balones 6 femen.</p> <p>6 balones por grupo.</p> <p>1 balón medicinal por campo.</p> <p>Conos chinos. Conos altos con picas.</p> <p>Balón grande pilates (3).</p> <p>Escaleras de coordinación.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Trabajo situaciones tácticas.</u></p> <p><i>Trabajos 2c2 y 3c3.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Trabajos de bloqueos directos + ventaja.</i> <i>Situaciones de mano a mano.</i> <i>Tener muy en cuenta la velocidad de ejecución de todas las partes, máxima intensidad</i> <i>Ver el pase adecuado para cada momento, lecturas de las ayudas defensivas, triangulaciones.</i> <i>NO cambiar en defensa.</i> 	<p>Balones 7 masc. Balones 6 femen.</p> <p>6 balones por grupo.</p> <p>Conos chinos. Conos altos con picas.</p>	<p>-Tiro; two-ball. -3c3.</p>

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

Viernes	<p>Visualización individual de la primera parte del entrenamiento. CHARLA/VIDEO para todos los grupos.</p>	<p>Balones 7 masc. Balones 6 femen. 6 balones por grupo. Conos chinos. Conos altos con picas. M-man Balón grande pilates (contacto en la finalización)</p>	<p><u>Trabajo situaciones tácticas.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • OBJTETIVO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Bloqueos indirectos, ventajas exteriores e interiores. <ul style="list-style-type: none"> • Conjugar todo tipo de trabajos mediante situaciones de 3c0 y 3c3. • 2 situaciones diferentes, bloque horizontal y vertical a la línea de fondo. • Máxima velocidad de ejecución en todas las situaciones. INTENSIDAD <p><i>Valoramos la posibilidad según nivel de juntar los 12 jugadores de pista para darle continuidad a todos los trabajos, pudiendo jugar situaciones de 4c4 inclusive.</i></p>	<p>Balones 7 masc. Balones 6 femen. 6 balones por grupo. Conos chinos. Conos altos con picas.</p>	<p><u>FINALES</u></p>
	<p>PARTE PRIMERA GRABACIÓN DE TODOS LOS GRUPOS, PASARAN TODOS POR LA MISMA CANASTA.</p>		<p><u>Trabajo analítico - técnico.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • TIRO(finalizaciones). <p>-trabajos analíticos del tiro saliendo de bloqueos indirectos (paradas), jugadores exteriores. -Trabajos para interiores después de bloqueo indirecto, ventajas según defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • PASE. <p>-Trabajos de pases, como pasar al compañero en situaciones de bloqueos indirectos, pase al pívot.</p>		<p>-Tiro; tiros libres, triples y two-ball. -3c3.</p>
<p>Los grupos del 1 al 8 serán ROTACIÓN 1 el LUNES/MIÉRCOLES/VIERNES.</p>			<p>Los grupos del 9 al 16 serán ROTACIÓN el MARTES/JUEVES</p>		

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

TRABAJO DE PREPARACIÓN FÍSICA- 4+1 SESIONES DE +/- 60 MINUTOS

2 PARTES:

1) TRABAJOS DE SALTO, APOYOS, EQUILIBRIO 2) TRABAJOS PREVENCIÓN DE LESIONES, FORTALECIMIENTO/FUERZA.

***miércoles 05; taller de vendajes preventivos y hábitos alimenticios antes del entrenamiento**

ANÁLISIS BIOMECÁNICO

- 1) El Tiro.
- 2) Análisis biomecánico del salto.

VIDEOS DE TRABAJO; OBJETIVO DE DIA

<i>DIA</i>	<i>ENTRENADOR</i>	<i>OBJETIVO</i>
LUNES 3		El tiro (de parado, crear con bote)-selecciones.
MARTES 4		Ruptura 1C1 con el 1er bote.
MIÉRCOLES 5		Juego sin balón; la espalda, puertas atrás.
JUEVES 6		Bloqueo directo; mano a mano,
VIERNES 7		Bloqueos indirectos; ventajas

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante

15º CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

Del 29 al 03 de Julio 2020

Colegio El Pilar, Valencia

Colegio Calasancio, Alicante