

# CAMPUS TECNIFICACIÓN 3.0

## ANÁLISIS BIOMECANICO DEL TIRO Y SALTO

Trabajo conceptos técnicos del pase, bote y tiro, utilizando como mejora **fundamental el paso "0" + nuevos conceptos defensivos.**

(Infantil, Cadete y Junior)

### 1. REGLAMENTO

#### INTERNO. NORMATIVA INTERNA STAFF TÉCNICO.

1. El objeto de esta normativa es regular el funcionamiento del Staff Técnico durante el Campus de Tecnificación 2022, 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 asignado, muy importante ser parte activa en todo momento.
  - 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.
  - 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, almuerzos y finalización de la jornada, 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.

## 2. TRABAJO TÉCNICO-TÁCTICO PARA TODOS LOS NIVELES

### 2.1 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;

- ✓ Qué errores comete.
- ✓ Qué debe hacer para corregirlos.
- ✓ Nuevas herramientas para la mejora de conceptos.
- ✓ 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 que los participantes finalizan el campus con una idea muy clara de lo que deben mejorar, para ello tendremos en cuenta los siguientes puntos:

- ✓ Evaluación inicial de todos los jugadores mediante grabación y visualización de imágenes.
- ✓ Trabajaremos los fundamentos individuales; PASE, BOTE y TIRO de manera intensiva pasando por las posiciones tanto exteriores como interiores, para mejora de estos, adaptándolos todos ellos a la utilización del paso "0".
- ✓ Trabajos específicos del SALTO, para la mejora de los apoyos durante las finalizaciones a canasta, combinar con trabajos de preparación física.
- ✓ 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.
- ✓ Le daremos mucha importancia al juego SIN BALÓN en situaciones de lado de balón para ganar la espalda, aprovechando las ayudas defensivas.
- ✓ Trabajos estructurados según avance el nivel de los grupos.
- ✓ 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.

## 2.2 OBJETIVOS PRINCIPALES

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

## 2.3 TIEMPOS DE TRABAJO

DISTRIBUCIÓN DE TIEMPOS DE TRABAJO		
	1ª parte (80minutos) Técnica	2ª PARTE (60 minutos) 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 2009, 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.**

### 3. DISTRIBUCIÓN. (4 PISTAS/ 3)

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

#### 3.1 Horarios de Campus (del lunes 5 al jueves 8)

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	<b>Pista- corrección de detalles individuales (errores más pronunciados). Visualización individual con entrenador.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>		
08.45-10.15	Pista- trabajos TÉCNICOS Fundamentos individuales	08.45-09.15	Video-Sala. Visualización de imágenes "objetivo del día" intervención del entrenador designado.
		09.15-10.15	Gimnasio/Pista exterior. Trabajos de salto. Prevención de lesiones. Preparador físico.
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 TÉCNICOS Fundamentos individuales
11.00-12.00	Gimnasio/Pista exterior. Trabajos de salto. Prevención de lesiones. Preparador físico.		
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		

1.2 Horarios de Campus (viernes 5).

El coordinador del Campus llevara en todo momento el control de las competiciones junto con los entrenadores correspondientes, así mismo organizara las finales de ellas el último día de Campus.

ROTACIÓN 1		ROTACIÓN 2	
08.00-08.15	Recepción de los participantes, indicación pista de inicio.		
08.15-08.45	<b>Pista- corrección de detalles individuales (errores más pronunciados). Visualización individual con entrenador.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>		
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. Preparador físico.
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. Preparador físico.	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		

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

## 4. ENTRENADORES VALENCIA

Coordinador:

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				C			
F		F		F		F	

PREPARADOR FÍSICO	
FISIOTERAPEUTA	
<b>GRABACIÓN – BIOMECÁNICA</b>	
TIRO	
SALTO	



## 5. 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.
<b>LUNES y MIERCOLES</b>	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  Trabajo analítico	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					

DÍAS	HOR.	ROTACIÓN 1	ENT.	ROTACIÓN 2	ENT.
<b>MARTES Y JUEVES</b>	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 Trabajo analítico	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	<b>4 F</b>	Grupos del 9 al 16	<b>4 C</b>
		competiciones		Trabajo táctico	<b>4 B</b> <b>4 D</b>
		DESCANSO	<b>4 A</b>		
*pueden alternar también, competiciones y trabajo táctico					

## 6. CONTENIDOS TÉCNICOS –TÁCTICOS.

	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><b>REPARTO DE ROPA Y MATERIAL.</b> <b>PARTE PRIMERA GRABACIÓN DE TODOS LOS GRUPOS, PASARAN TODOS POR LA MISMA CANASTA.</b></p> <p><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"> <li>Trabajo con elementos en mano que no bota, lanzar una pelota de tenis.</li> </ul> <p>LIMITAR LA VISIÓN CON GAFAS. Planificar de manera para poder avanzar durante la semana.</p>	<p>Balones masc. 7</p> <p>Balones femen. 6</p> <p>6 balones por grupo.</p> <p>Conos chinos. Conos altos con picas.</p> <p>Gafas limitadoras de visión.</p> <p>Escaleras de coordinación.</p> <p>Pelotas tenis.</p>	<p><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"> <li>Trabajo de tiro, recepción en movimiento para tiro de PARADO.</li> <li>Crearse tiros a través del bote.</li> </ul> <p>Con jugarlo en el juego 2c2,3c3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Corrigiendo detalles de posición del cuerpo, del bote y del control del bote en la ruptura del 1c1.</li> <li>Amplitud del bote y uso del cuerpo.</li> <li>Utilización del hombro cercano al defensor.</li> <li>Espacios para recepción del pase, juego sin balón.</li> </ul>	<p>Balones masc. 7</p> <p>Balones femen. 6</p> <p>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>

<b>Martes</b>	<p>Visualización individual del entrenamiento del día anterior. CHARLA/VIDEO para todos los grupos.</p> <p style="text-align: center;"><b>Trabajo analítico - técnico.</b></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> <p>– Trabajo con picas. – Botar con mano no dominante. – Arrancadas y paradas previa recepción del pase para jugar en movimiento. – <b>Trabajos de pase + recepción incluyendo el paso “0”.</b></p>	<p>Balones masc. 7 Balones femen. 6 6 balones por grupo. 1 balón medicinal por campo. Conos chinos. Conos altos con picas. Balón grande pilates (3). Escaleras de coordinación. Pelotas tenis.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Trabajo situaciones tácticas.</b></p> <p>Trabajos de TIRO mediante ruedas de todo tipo. CREARSE EL TIRO. Poner defensor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiro tras bote.</li> <li>• juego al poste bajo: del 1x1 al 2x2.</li> </ul> <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. <b>(ángulos/ventajas/juego sin balón/penetrar y doblar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2c2, 3c3, rupturas en movimiento desde el pase.</li> <li>• Desventaja del defensor (salir más tarde, no usar manos,)</li> <li>• Desventaja del defensor y añadir elementos que se añadan (otro defensor que ayude, que forme un 2c1, limitar el espacio donde puede ir).</li> <li>• Limitar acciones del atacante (no puede dar la espalda al defensor, limitar número de botes).</li> </ul>	<p>Balones masc. 7 Balones femen. 6 6 balones por grupo. Conos chinos. Conos altos con picas. Balón grande pilates (3).</p>	<p>(POR EQUIPOS) -3c3.</p>

<b>Miércoles</b>	<p>Visualización individual de la primera parte del entrenamiento. CHARLA/VIDEO para todos los grupos.</p>	<p>Balones 7 masc.</p> <p>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><b><u>Trabajo situaciones tácticas.</u></b></p> <p>Trabajos de 2C2--3C3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Conjugar exterior-interior.</i></li> <li>• <i>Ruptura desde el bote y <b>juego sin balón.</b></i></li> <li>• <i>Situaciones de juego con <b>puertas atrás, juego por la espalda y cortes sobre el poste bajo</b></i></li> </ul> <p><i>AUMENTAR NIVEL DEFENSIVO DURANTE LOS TRABAJOS.</i></p>	<p>Balones 7 masc.</p> <p>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>
	<p style="text-align: center;"><b><u>Trabajo analítico - técnico.</u></b></p> <p>-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.</p> <p>Trabajo de bote y <b>pase+finalizaciones paso "0"</b>.</p> <p>Ejercicios de manejo de balón progresivos combinando con pase por parejas.</p> <p>Ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Trabajo con 2 balones.</i></li> <li>- <i>Trabajo de bote de escape hacia detrás, pasos de esgrima.</i></li> <li>- <i>Recepción de balón siempre en movimiento, pase apropiados; picados a una mano.</i></li> </ul>				

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

<b>Viernes</b>	Visualización individual de la primera parte del entrenamiento. CHARLA/VIDEO para todos los grupos.	<p>Balones 7 masc. Balones 6 femen.</p> <p>6 balones por grupo.</p> <p>Conos chinos. Conos altos con picas.</p> <p>M-man</p> <p>Balón grande pilates (contacto en la finalización)</p>	<p><b><u>Trabajo situaciones tácticas.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• OBJETIVO:</li> <li>1. Bloqueos indirectos, ventajas exteriores e interiores.</li> <li>• Conjuguar todo tipo de trabajos mediante situaciones de 3c0 y 3c3.</li> <li>• 2 situaciones diferentes, bloque horizontal y vertical a la línea de fondo.</li> <li>• Máxima velocidad de ejecución en todas las situaciones. INTENSIDAD</li> </ul> <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.</p> <p>6 balones por grupo.</p> <p>Conos chinos. Conos altos con picas.</p>	<p><b><u>FINALES</u></b></p> <p>-Tiro; tiros libres, triples y two-ball.</p> <p>-3c3.</p>
	PARTE PRIMERA GRABACIÓN DE TODOS LOS GRUPOS, PASARAN TODOS POR LA MISMA CANASTA.				
<b>Los grupos del 1 al 8 serán ROTACIÓN 1 el LUNES/MIÉRCOLES/VIERNES.</b>			<b>Los grupos del 9 al 16 serán ROTACIÓN 2 el MARTES/JUEVES</b>		

## 7. 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 01; taller de vendajes preventivos y hábitos alimenticios antes del entrenamiento**

### 7.1 ANÁLISIS BIOMECÁNICO

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

## 8. VIDEOS DE TRABAJO; OBJETIVO DE DIA

<i>DIA</i>	<i>ENTRENADOR</i>	<i>OBJETIVO</i>
<b>LUNES 5</b>		<b>Paso 0 en 1c0, explicación</b>
<b>MARTES 6</b>		<b>Utilización del paso 0 en BD</b>
<b>MIERCOLES 7</b>		<b>Defensa, rotaciones , variantes</b>
<b>JUEVES 8</b>		<b>Utilización del paso 0 en BI</b>
<b>VIERNES 9</b>		