

El objetivo de la Academia de Tecnificación de Baloncesto se centra en mejorar y trabajar la técnica/táctica individual adaptada al nivel de cada jugador a través de sesiones de entrenamiento y seguimiento continuo de la progresión.

Entrenamientos personalizados en los que se trabajan de los detalles técnicos y táctica individualizada, adecuados al nivel de cada deportista.

MODULO I: TECNICA DE BALONCESTO

El baloncesto es un deporte en el que intervienen muchos y diferentes factores, como pueden ser la velocidad de movimientos, la altura, el lanzamiento a canasta, una gran visión, la estrategia, entre otras cosas. Pero, nosotros nos vamos a centrar en la técnica individual de cada jugador, para ello vamos a tratar una serie de características que creemos que van a ser muy importantes a la hora poseer un gran dominio técnico de este deporte:

- **TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA**
- **TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA:** Trabajo de las diferentes habilidades (pase, dribling, tiro, rebote, recepción, etc.), haciendo hincapié en el gesto técnico.
- **TÁCTICA INDIVIDUAL:** Se trabajará la toma de decisiones de carácter individual que se producen cuando se juegan situaciones de 1c1.

MODULO II: MEJORA DE LA CONDICION FISICA ADAPTADA AL BALONCESTO

La preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar la condición física del jugador, la cual a su vez está compuesta por:

- Capacidades físicas básicas o condicionales: Resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.
- Cualidades motrices o coordinativas: Equilibrio, coordinación percepción (espacio -tiempo, kinestésica).
- Cualidades derivadas: Potencia y agilidad.
- Lograr y aumentar un desarrollo multilateral y físico.
- Prevenir lesiones.

Fechas

21 y 28 Octubre
11 y 18 Noviembre
2 y 16 Noviembre
13 y 20 Enero
3 y 17 Febrero
10 y 24 Marzo
7 y 28 Abril
12 y 26 Mayo

Horarios

10:00 – 11:00 Módulo II
11:00 – 12:00 Módulo I

Información e inscripciones

A.D. Cía de María, C/Bilbao, 10

Móvil baloncesto: 685 53 34 59

Enviar ficha cumplimentada y escaneada a la dirección de e-mail:
adcmaria@gmail.com

Fecha tope inscripciones: martes, 16 de octubre de 2018

Precios y forma de pago

• **Temporada completa**

Socios AMPA Cía de María y FMM: **80€** (4 cuotas de 20€).

Resto: **120€** (4 cuotas de 30€).

El importe se pasará por banco junto con la cuota de la inscripción de la temporada.

• **Días sueltos**

Posibilidad de participar días sueltos previa consulta de disponibilidad a la Coordinadora de Baloncesto y comunicándolo a la dirección

adcmaria@gmail.com.

Socios AMPA Cía de María y FMM: **10€**. Resto: **15€**

Pago en efectivo en el momento de la asistencia.

ACADEMIA DE TECNIFICACIÓN BALONCESTO

A. D. Cía de María

FICHA DE INSCRIPCIÓN

| | |
|------------------------------------|--|
| Nombre | |
| Apellidos | |
| Tel. de contacto | |
| E-mail contacto | |
| Fecha de nacimiento | |
| Modalidad | <input type="checkbox"/> Temporada completa <input type="checkbox"/> Días sueltos (a convenir) |
| Seleccionar módulo/s | <input type="checkbox"/> Módulo I <input type="checkbox"/> Módulo II |
| Firma Padre/Madre/Tutor | Fdo:..... DNI: Fecha:..... |

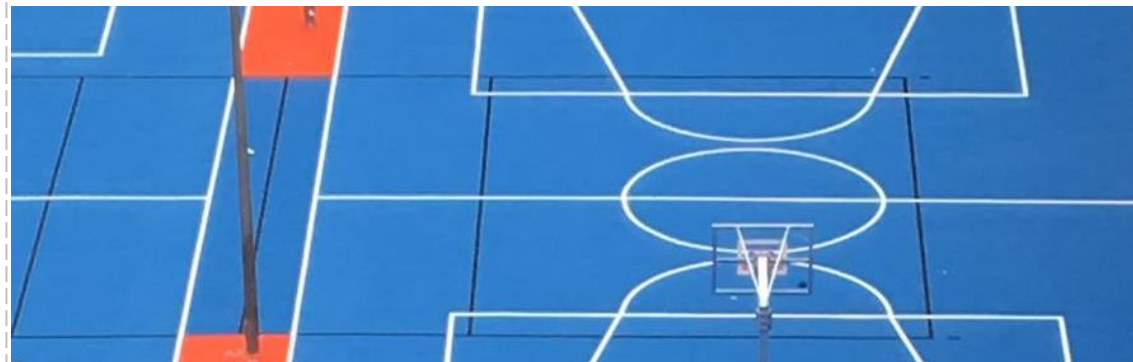
A.D. Cía María se reserva la potestad de anular el servicio ofrecido en el caso de no alcanzar el número mínimo de participantes que permita la realización de la actividad. Previamente se avisaría a los afectados.

En cumplimiento de la normativa vigente en materia de protección de datos de carácter personal, se informa de que sus datos se utilizarán de manera confidencial y exclusivamente para la participación en las actividades expresadas en el presente folleto, no siendo cedidos a terceros en ningún caso, ni realizando tratamiento posterior de los mismos. En el caso de no proporcionarlos no se prestará el servicio ofrecido. Usted puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación u oposición mediante escrito al efecto dirigido a la Agrupación Deportiva Compañía de María, C/Bilbao 10 - Zaragoza.

ACADEMIA DE TECNIFICACIÓN 2018/19

A.D. Compañía de María

SECCIÓN BALONCESTO



Entrenamientos personalizados

Mejora individual

2 Domingos al mes de octubre a mayo

Horarios de 10:00 a 11:00 o de 11:00 a 12:00

2 Módulos de tecnificación específicos

**Deportistas inscritos en la A.D. Compañía de María
nacidos entre 2003 y 2012**

**Posibilidad de participación por días sueltos o
temporada completa**

Colabora



Organiza

