Hoja de inscripción Tecnificaciones Baloncesto
Bono 10 meses

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Nombre completo:** | **Correo electrónico:** | **Teléfono de contacto:** |
|  |  |  |  |
|  | **HORARIOS A CONVENIR ENTRE JUGADOR/A Y MOISES** |
|  | **BONO ESPECIAL 10 MESES** |
|  |  |  |  |
|  | **PRECIO** |
|  | **Bono de 10 meses: 1 sesión Individual al mes fuera de horario habitual + 30 sesiones: 450€ - Únicamente canasta grande** |
|  |  |
|  | Enviar las inscripciones por whatsapp o al email , Teléfono de contacto: 678.62.04.38 - Email: moises.martinez@gmail.comPara el comienzo de la actividad es imprescindible presentar la inscripción y abonar el bono |
|  |  |  |  |

Las tecnificaciones de baloncesto serán dirigidas por Moises Martínez Davidson, Entrenador Superior de Baloncesto

Consistirán en los siguientes contenidos que se trabajarán previo aviso con 1 semana anterior por parte de los/as jugadores/as abonados a las tecnificaciones, vía whatsapp al teléfono 678.62.04.38 con mensaje directo.

Se creará un grupo de Whatsapp donde se informará del trabajo a realizar cada semana para que los/as jugadores/as vengan preparados con el material deportivo adecuado (por ejemplo: zapatillas de correr ,para realizar preparación física específica y zapatillas de baloncesto para la realización de la parte de técnica individual en pista)



**\*\*Contenidos: Sesiones INDIVIDUALIZADAS de 2 horas**

* Preparación física específica
	+ Trabajo de fuerza, explosividad, elasticidad y velocidad de reacción
* Trabajo de técnica individual personalizada

	+ Mecánica de Tiro
	+ Altas repeticiones de tiro
	+ Tiro tras bote
	+ Tiro tras recepción en movimiento
	+ Tiro tras reverso
	+ Tiro Libre
		- Bajo presión
		- Trabajo de técnica individual de tiro libre
	+ Colocación de pies
	+ Correcciones constantes
	+ Grabaciones en vídeo para correcciones posteriores
	+ Análisis de fundamentos individuales para la corrección visual
* Trabajo de estiramientos con apoyo
* Trabajo de rebote
* Planteamientos de retos semanales

**Contenidos: Sesiones de 1h y 30 minutos (hasta 6 jugadores/as)**

* Preparación física específica
	+ Trabajo de fuerza, explosividad, elasticidad y velocidad de reacción
* Trabajo de técnica individual personalizada
	+ Mecánica de Tiro
	+ Técnica de Pase
	+ Técnica de Bote
	+ Táctica Individual
		- Toma de decisiones
		- Lectura de Juego
	+ Técnica de rebote
	+ Trabajo de pies
	+ Trabajo de manos
	+ Salida de contraataque
	+ Defensa individual
	+ Defensa en ayudas

