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.com  Para 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

