



PROGRAMAS DE PERFECCIONAMIENTO INDIVIDUAL

Importancia del Perfeccionamiento Individual

Desarrollo Profesional

El perfeccionamiento individual es crucial para el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas en el baloncesto profesional.

Desarrollo Personal

A través del perfeccionamiento individual, los jugadores pueden mejorar su autoconfianza, disciplina y enfoque, contribuyendo a su crecimiento personal.

Competitividad

El perfeccionamiento individual permite a los jugadores alcanzar un mayor nivel de competitividad, lo cual es esencial en el baloncesto de alto rendimiento.



Beneficios del Programa

Prevención de Lesiones

El programa ayuda a fortalecer el cuerpo y prevenir lesiones, promoviendo la salud a largo plazo de los jugadores.

Mejora Técnica

El programa de perfeccionamiento individual permite mejorar la técnica de tiro, dribbling, pase y defensa, lo cual es fundamental para la excelencia en el juego.

Incremento de Rendimiento

Los jugadores experimentan un aumento significativo en su rendimiento en la cancha a través de un programa de perfeccionamiento individual dedicado y personalizado.



Modalidades de Perfeccionamiento

Entrenamiento Físico

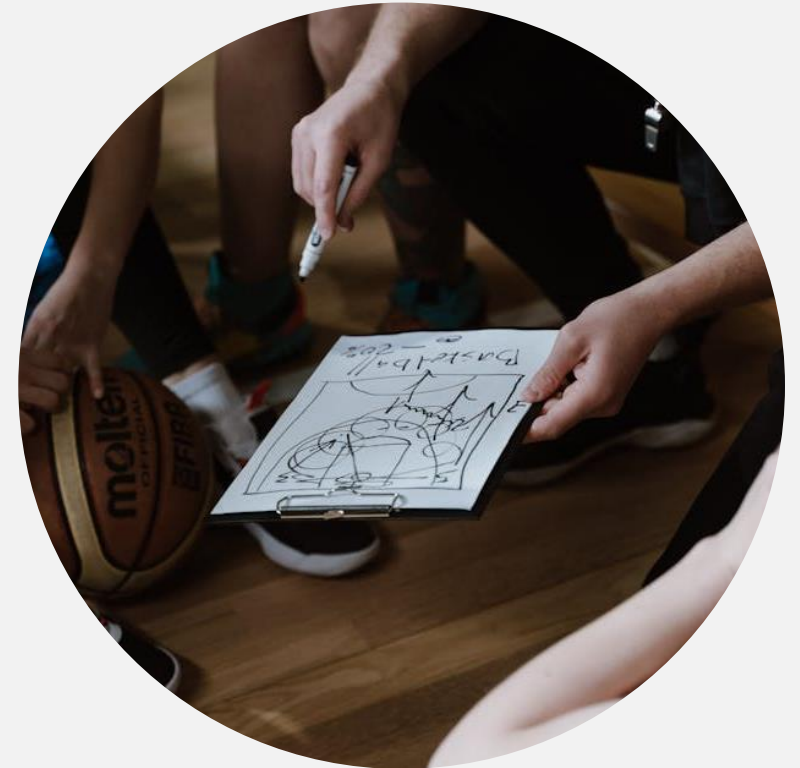
Enfoque en el desarrollo de fuerza, resistencia y agilidad para mejorar el rendimiento físico en la cancha.

Entrenamiento Técnico

Concentración en la mejora de habilidades específicas como tiro, dribbling, pase y defensa, utilizando métodos especializados y personalizados.

Entrenamiento Mental

Abordaje de aspectos psicológicos del juego, incluyendo enfoque, control emocional y toma de decisiones bajo presión.



Duración y Planificación de los Programas

Duración

Cada Programa constará de cinco sesiones de una duración de 1h y 15 minutos cada sesión teniendo la posibilidad de apuntarse a varios programas la misma semana.

Grupos

Dependiendo del Programa, los grupos pueden ser de 6-8 personas como máximo con un especializado en la materia.

Instalaciones

Pabellón Pedro Ferrándiz:

Pista Anexa

Pista Central

Gimnasio

Precio

65€ jugador-a del Lucentum en la temporada 23/24

75€ resto.



PROGRAMAS semana del 8 al 12 de julio

RAÚL LOZANO

Desglose técnico-táctico del Mano a Mano

Segmentación técnica del mano a mano para aumentar las ventajas en el juego dos a dos.

Edades para apuntarse: 2011-2012 y 2009 2010

MARTA PADRÓN

Finalizaciones cercanas al aro

Diferentes recursos para ampliar las opciones en ataque dentro de la zona.

Edades para apuntarse: 2011-2012

FABIO TARRUELLA

Preparación física orientada al baloncesto

Trabajo de fuerza, prevención de lesiones, optimización del rendimiento deportivo y aplicación de la fuerza en los gestos técnicos.

Edades para apuntarse: 2006-2007 y 2008-2009

ALBERTO CARRILLO

Lectura del Bloqueo Directo

Situaciones de jugadores exteriores e interiores para la interpretación de las opciones generadas a través del bloqueo directo.

Edades para apuntarse: 2004 a 2007 y 2008-2009

ENTRENADORES semana 8 al 12 de julio

RAÚL LOZANO

Entrenador Superior

Ayudante del staff del Lucentum de LEB ORO

Campeón de España Selecciones Autonómicas

FABIO TARRUELLA

Preparador físico del Lucentum de LEB ORO

Licenciado en CAFD

ALBERTO CARRILLO

Entrenador Superior

Ayudante Staff Lucentum de LEB ORO

MARTA PADRÓN

Entrenadora de Nivel 2

Cantera Lucentum durante 5 años

PLANIFICACIÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	EDADES
9:00-10:15	PREPARACIÓN FÍSICA ORIENTADA					2008-2009
9:00-10:15	DESGLOSE TÉCNICO-TÁCTICO DEL MANO A MANO					2011-2012
9:00-10:15	LECTURA DEL BLOQUEO DIRECTO					2004 a 2007
10:15-11:30	PREPARACIÓN FÍSICA ORIENTADA					2006-2007
10:15-11:30	DESGLOSE TÉCNICO-TÁCTICO DEL MANO A MANO					2009-2010
10:15-11:30	LECTURA DEL BLOQUEO DIRECTO					2008-2009
18:45-20:00	FINALIZACIONES					2011-2012

¡EL LÍMITE DE PARTICIPANTES DE CADA PROGRAMA ES DE 6 JUGADORES-AS!

FABIO TARRUELLA:

[PREPARACIÓN FÍSICA ORIENTADA AL BALONCESTO \(2008-2009\)](#) 9:00-10:15

[PREPARACIÓN FÍSICA ORIENTADA AL BALONCESTO \(2006-2007\)](#) 10:15-11:30

RAÚL LOZANO:

[DESGLOSE TÉCNICO-TÁCTICO DEL MANO A MANO \(2011-2012\)](#) 9:00-10:15

[DESGLOSE TÉCNICO-TÁCTICO DEL MANO A MANO \(2009-2010\)](#) 10:15-11:30

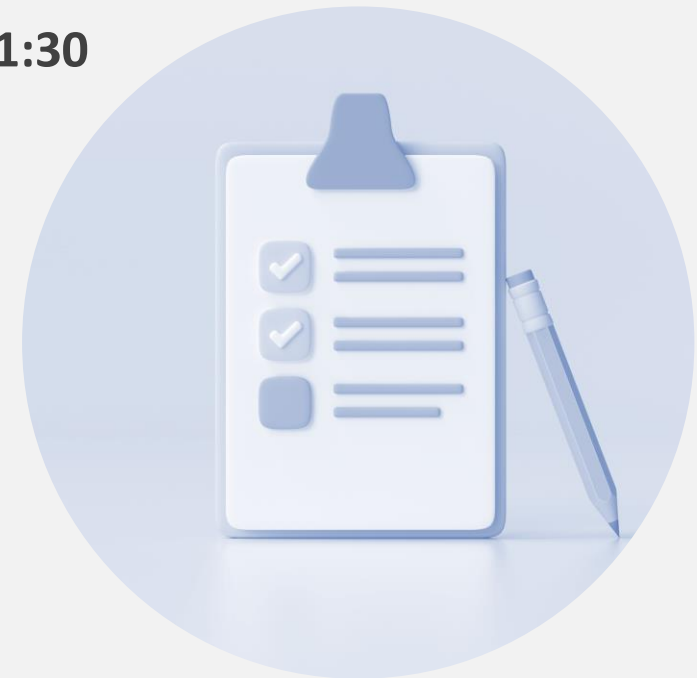
ALBERTO CARRILLO:

[LECTURA DEL BLOQUEO DIRECTO \(2004 a 2007\)](#) 9:00-10:15

[LECTURA DEL BLOQUEO DIRECTO \(2008-2009\)](#) 10:15-11:30

MARTA PADRÓN:

[FINALIZACIONES CERCANAS AL ARO \(2011-2012\)](#) 18:45 a 20:00





GRACIAS