



PROGRAMAS DE PERFECCIONAMIENTO INDIVIDUAL SEMANA DEL 15 AL 19 DE JULIO

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.

Precio

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

75€ resto.

Instalaciones

Pabellón Pedro Ferrándiz:
Pista Anexa
Pista Central
Gimnasio



PROGRAMAS semana del 15 al 19 de julio

DAVID MATAIX

Desarrollo físico de las habilidades motrices que influyen en el baloncesto.

Potenciar los básicos como la aplicación de la fuerza, velocidad de reacción, técnica de carrera y salto para optimizar la aplicación al baloncesto.

Edades para apuntarse: 2015, 2014 y 2013 y 2009, 2010, 2011.

FERNANDO SUPERVÍA

Recursos del paso 0.

Utilización del paso 0 desde la recepción hasta las diversas finalizaciones con este recurso.

Edades para apuntarse: 2013-2014 y 2010, 2011 y 2012

RAÚL LOZANO

El Tiro desde la perspectiva analítica al desarrollo global

Desarrollo del tiro con los aspectos técnicos que engloba a la aplicación al juego colectivo.

Edades para apuntarse: 2013-2014 y 2010, 2011 y 2012

ENTRENADORES

semana 15 al 19 de julio



RAÚL LOZANO

Entrenador Superior

Ayudante del staff del Lucentum de LEB ORO

Campeón de España Selecciones Autonómicas

DAVID MATAIX

Preparador físico de la cantera del Lucentum en 2023/2024

Graduado en CAFD

FERNANDO SUPERVÍA

Entrenador Superior

Entrenador principal del Aludium Lucentum en 2023/2024

PLANIFICACIÓN

Semana del 15 al 19 julio

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	EDADES
9:00-10:15	TIRO DE ANALÍTICO A GLOBAL					2010 a 2012
10:15-11:30	TIRO DE ANALÍTICO A GLOBAL					2013-2014
17:30-18:45	RECURSOS DEL PASO 0					2013-2014
18:45-20:00	RECURSOS DEL PASO 0					2010-2012
17:30-18:45	DESARROLLO FÍSICO DE HABILIDADES MOTRICES					2009 a 2011
18:45-20:00	DESARROLLO FÍSICO DE HABILIDADES MOTRICES					2013 a 2015

¡EL LÍMITE DE PARTICIPANTES DE CADA PROGRAMA ES DE 6-8 JUGADORES-AS!

RAÚL LOZANO:

[EL TIRO DESDE LA PERSPECTIVA ANALÍTICA AL DESARROLLO GLOBAL \(2010 al 2012\)](#) 9:00-10:15

[EL TIRO DESDE LA PERSPECTIVA ANALÍTICA AL DESARROLLO GLOBAL \(2013-2014\)](#) 10:15-11:30

FERNANDO SUPERVÍA:

[RECURSOS DEL PASO 0 \(2013-2014\)](#) 17:30-18:45

[RECURSOS DEL PASO 0 \(2010 al 2012\)](#) 18:45-20:00

DAVID MATAIX:

[DESARROLLO FÍSICO DE LAS HABILIDADES MOTRICES QUE INFLUYEN EN EL BALONCESTO \(2009 al 2011\)](#) 17:30 a 18:45

[DESARROLLO FÍSICO DE LAS HABILIDADES MOTRICES QUE INFLUYEN EN EL BALONCESTO \(2013 al 2015\)](#) 18:45-20:00



