



**PROGRAMAS DE PERFECCIONAMIENTO INDIVIDUAL
SEMANA DEL 22 AL 26 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



PROGRAMA semana del 22 al 26 de julio

PAULA DE LUCAS

Manejo de balón y recursos técnicos desde el bote

Fundamentos individuales para generar ventajas desde el bote.

Edades para apuntarse: 2007, 2008 y 2009 y 2010, 2011, 2012.

ENTRENADORA semana 22 al 26 de julio



PAULA DE LUCAS

Entrenadora Nivel 2

Entrenadora del Programa de Tecnificación de la Comunidad Valenciana

Entrenadora del Staff de Selecciones Autonómicas de la Comunidad Valenciana

PLANIFICACIÓN

Semana del 22 al 26 julio

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	EDADES
9:00-10:15	MANEJO DE BALÓN Y RECUERSOS TÉCNICOS DESDE EL BOTE					2007 a 2009
10:15-11:30	MANEJO DE BALÓN Y RECUERSOS TÉCNICOS DESDE EL BOTE					2010 a 2012
17:15-18:30	MANEJO DE BALÓN Y RECUERSOS TÉCNICOS DESDE EL BOTE					2013 a 2015

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

PAULA DE LUCAS:

[MANEJO DE BALÓN Y RECURSOS TÉCNICOS DESDE EL BOTE \(2007 a 2009\) 9:00-10:15](#)

[MANEJO DE BALÓN Y RECURSOS TÉCNICOS DESDE EL BOTE \(2010 a 2012\) 10:15-11:30](#)

[MANEJO DE BALÓN Y RECURSOS TÉCNICOS DESDE EL BOTE \(2013 A 2015\) 17:15 A 18:30](#)



