

ENTRENOS ESPECÍFICOS C.B. BAIONA – CELTA BALONCESTO 2011

Dentro del convenio de colaboración existente entre el Club Baloncesto Baiona y el RC Celta – Bosco de Baloncesto Femenino, ambas entidades ponen en funcionamiento a partir del mes de febrero del 2011, unos entrenos personalizados mensuales.

Estos entrenos están dirigidos a todos los jugadores/as del C.B. Baiona, alumnos de las escuelas deportivas de los distintos centros de enseñanza en donde desarrollamos actividades y todos aquellos curiosos que la idea les sea de interés. La idea es desarrollaran sesiones específicas con un objetivo determinado con el fin de mejorar el rendimiento y conocimiento de nuestros jugadores/as. Los entrenos estarán dirigidos por miembros del cuerpo técnico del Celta Baloncesto y C.B. Baiona.

Estas sesiones se desarrollaran por categorías, los entrenadores decidirán que jugadores acudirá a cada entrenamiento personalizado, con el fin de no masificar el entrenamiento. Cada jugador/a acudirá mínimo a 1 entrenamiento personalizado. Los jugadores/as deberán informar a los entrenadores que entrenos personalizados está disponible para acudir, para una mejor organización:

- 22-02-2011, martes (20:00-21:30): Infantil y Cadete Femenino.
Carlos Colinas: Trabajo Fundamentos ofensivos
- 25-02-2011, viernes (1º Turno 16:30-17.15 / 2º Turno 17:15-18.00): Benjamín y Alevín
Nacho Silva: El Bote
- 03-03-2011, jueves (20:00-21.30): Infantil, Cadete y Junior Masculino.
Nuria Gómez: Importancia de los pies: coordinación y velocidad. Transferencia al juego.
- 05-03-2011, viernes (1º Turno 16:30-17.15 / 2º Turno 17:15-18.00): Benjamín y Alevín
Roberto Rajó: El Tiro
- 26-04-2011, martes (20:00-21:30): Infantil y Cadete Femenino.
Cibran Barbosa y Manu Martín: Conceptos defensivos.
- 29-04-2011, viernes (1º Turno 16:30-17.15 / 2º Turno 17:15-18.00): Benjamín y Alevín
Cristina Cantero: Pases y Espacio
- 26-05-2011, jueves (20:00-21.30): Infantil, Cadete y Junior Masculino.
Javier López: Construcción del juego ofensivo: pases y movilidad
- 28-05-2011, viernes (1º Turno 16:30-17.15 / 2º Turno 17:15-18.00): Benjamín y Alevín
Cristina Castells: Juego Global

Para más información contactar con vuestros entrenadores, y en:

clubbaloncestobaiona@gmail.com y tlf. Coordinador: 610728179