

# INSTALACIONES



## CIUTAT DE CASTELLÓ

Calle Hermanos Rosell Mata

Acceso a pista solo para jugadores

# PIDE TU INFORME DE ANÁLISIS DEL TIRO



¡Con imágenes y vídeo para que puedas verte y corregir los detalles en profundidad!

## PROGRAMACIÓN FUNDAMENTO TÉCNICO DIARIO

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
SEMANA 1 01.07-04.07	<b>BOTE</b> De velocidad De protección	<b>FINTAS</b> De pase De tiro	<b>FINALIZACIONES</b> Con finta de pase Con finta de tiro	<b>DESMARQUES Y RECEPCIONES</b> Con el cuerpo Posiciones exteriores e interiores
SEMANA 2 08.07-11.07	<b>CAMBIOS DE MANO</b> Finta de cambio Látigo	<b>PIVOTES</b> Para pasar Para finalizar	<b>FINALIZACIONES</b> Aro pasado por línea de fondo Lado contrario con pies al aro	<b>PASES</b> En estático: A una /a dos manos Pase picado
SEMANA 3 15.07-18.07	<b>CAMBIOS DE RITMO</b> Cómo llevar los tiempos (Start/Stop)	<b>FINALIZACIONES</b> Después de romper por el centro: Frontal / cambiando apoyos para elegir lado	<b>BOTE</b> Disociación mano-pie Bote de escape	<b>REBOTE DEFENSIVO</b> Cerrar de cara Cerrar de espaldas
SEMANA 4 22.07-25.07	<b>RECEPCIONES</b> Posición de pies Recepción en carrera	<b>PASES</b> En transición: A una / a dos manos Por detrás de la espalda en carrera	<b>FINALIZACIONES</b> Eurostep Dos pies en el suelo	<b>CAMBIOS DE MANO</b> Entre las piernas Por detrás de la espalda



JORNADAS DE TECNIFICACIÓN

**C.B. Castellón**

**PABELLÓN  
CIUTAT DE  
CASTELLÓ**

DEL 1 AL 25 DE JULIO

**!!!NUEVO FORMATO DE TRABAJO!!!**

# INSCRIPCIÓN

NOMBRE:  APELLIDOS:

FECHA NAC:  TELEF CONTACTO:

MAIL CONTACTO:  TALLA CAMISETA:

DATOS MEDICOS DE INTERÉS:

SEMANA:  1  2  3  4

INFORME DIGITAL:  SI  NO

Don/Doña \_\_\_\_\_  
con número de D.N.I \_\_\_\_\_  
como padre / madre / tutor/a de \_\_\_\_\_

Autorizo a mi hijo/a para que asista a las Jornadas de Tecnificación CBC. Hago extensiva esta autorización a las decisiones médicas que fueran necesarias adoptar en caso de urgencia y me doy por enterado/a también que los jugadores/as que individual o colectivamente causen daños de forma intencionada o por negligencia al material o las instalaciones visitadas quedarán obligados a reparar el daño causado.

Del mismo modo, quedo enterado que mi hijo/a carece del correspondiente seguro médico al encontrarnos fuera de la temporada. Por lo que en cualquier caso de lesión que pudiera ser ocasionada durante la actividad, acudirá a sus servicios médicos.

Además autorizo que mi hijo/a pueda aparecer en fotografías y vídeos realizados por la organización durante la actividad; pudiendo luego ser publicadas en nuestra página web, periódicos, publicaciones propias internas y externas... y en cualquier medio que el CB Castellón autorice.

\_\_\_\_\_, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024

Fdo: \_\_\_\_\_

## SEMANAS: combínalas como quieras

De lunes a jueves  
S1: del 1 al 4 de julio  
S2: del 8 al 11 de julio  
S3: del 15 al 18 de julio  
S4: del 22 al 25 de julio

## EDADES:

Nacidos entre 2015 (benjamines) y 2006 (junior)

## PRECIO: horario de 17:00 a 19:00

1 Semana: 65 euros  
2 Semanas: 95 euros  
3 Semanas: 120 euros  
4 Semanas: 135 euros  
2º hermano: **50% de descuento**

## INFORME DIGITAL:


30 euros/jugador

Para formalizar la inscripción mándanos la inscripción cumplimentada y una copia del recibo, junto con otra del SIP o seguro privado de salud a:  
clubbaloncestocastellon@gmail.com  
Nº de cuenta: ES35 0081 5181 03 0001201327  
Club Baloncesto Castellón. Banco Sabadell.

**INFORMACIÓN ADICIONAL  
Y MUCHAS MÁS FOTOS  
EN LA PÁGINA WEB:**

**www.clubbaloncestocastellon.com**  
EN NUESTRA SECCIÓN JOR TECNIFICACIÓN CBC

Fotos de las actividades  
Facebook: Club Baloncesto Castellón

 650095054 (Carles)

clubbaloncestocastellon@gmail.com



**NUEVA**

## DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS:

17:00-17:10 Análisis en video de detalles técnicos trabajados la sesión anterior con el entrenador/a.  
17:10-17:25 Trabajo técnico-coordinativo de arrancadas y paradas (con trabajo de paso 0 en algunas sesiones).  
17:25-17:50 Secuenciación analítica de mejora técnica del tiro.  
17:50-18:05 Situaciones jugadas para trabajar el tiro.  
18:05-18:20 Trabajo analítico del fundamento diario (*consultar información al dorso de tríptico*).  
18:20-18:45 Situaciones jugadas para trabajar el fundamento diario.  
18:45-18:55 Competiciones (En función del fundamento diario y/o de tiro).  
18:55-19:00 Recogida de material y despedida.

**¡CAMISETA DE REGALO!**

Colaboran:

