

RELATÓRIO DE EXECUÇÃO 2019

MODALIDADE	BASQUETE MASCULINO	CATEGORIA	SUB 16
TREINAMENTO	SEG./ TERÇA/ QUARTA E QUINTA FEIRA	DATA	JULHO
LOCAL	POLIESPORTIVO PEDROCAO / PESTALOZZI	HORÁRIO DE TREINOS	SEG E QUA 20:00 AS 22:00 TER E QUI 19:30 AS 21:30

ACADEMIA POLY	NÃO SE APLICA
HORARIO	

ATLETAS PARTICIPANTES DAS ATIVIDADES

ATLETAS: BRUNO HENRIQUE NANINI, DIEGO JULIO, EDUARDO MENDES, FELIPE COSTA, GABRIEL CARLOS DA SILVA, GABRIEL MOREIRA, GABRIEL SOUZA, HENTONY HENRIQUE SABINO, ISAQUE AUGUSTO, JHONTHAN SILVEIRA, KAWAN MACEDO, LEANDRO HENRIQUE SILVA, LEONARDO SILVA, LUIS FELIPE NARCISO, NANDER EMAMNUEL, PEDRO VINICIUS MARCELINO, RAFAEL BONIFACIO, VINICIUS FRANCISCO, VITOR HENRIQUE GARCIA, WESLEY VITOR SANTOS.

TÉCNICO: RICARDO JUNIOR DE SOUZA SANTOS

ASSISTENTE TÉCNICO: CLAUDIO DERMINIO

ETAPAS E EXECUÇÃO

JULHO: SEGUINDO NOSSO CRONOGRAMA, O FOCO NESTE MÊS FOI VARIAÇÕES NO SISTEMA OFENSIVO E DEFENSIVO, TOMADA DE DECISÕES RÁPIDAS, NO SISTEMA OFENSIVO COLOCAMOS ALGUMAS FERRAMENTAS PARA FACILITAR O NOSSO JOGO LIVRE, ESTAS FERRAMENTAS SÃO MÃO A MÃO E BATIDA DE VELOCIDADE AMBAS DEIXARÃO NOSSO ATAQUE BEM AGRESSIVO, NO SISTEMA DEFENSIVO COMEÇAMOS A TRABALHAR A SEGUNDA AJUDA, POIS ESTAVAMOS FAZENDO BEM A COBERTURA E ÀS VEZES FALHANDO NESTA SEGUNDA AJUDA, ENTÃO FOCAMOS BEM NELA ESTE MÊS PRA SEQUÊNCIA DO CAMPEONATO! DEMOS ÊNFASE TAMBÉM NA PARTE FÍSICA POIS TIVEMOS DUAS SEMANAS DE FÉRIAS!

PRIMEIRA SEMANA: TRABALHO TOMADAS DE DECISÕES OFENSIVAS (SEM DEFESA), FOCO NOSSO FOI O JOGADORES QUE ESTAVAM SEM BOLA FAZER ROTAÇÕES EXTERNAS APÓS TOMADA DE DECISÃO DO HOMEM QUE POSSUIA A BOLA, APÓS ENTENDIMENTO DA MAIORIA DO GRUPO INTRODUZIMOS A DEFESA.

SEGUNDA E TERCEIRA SEMANA: FÉRIAS

QUARTA E QUINTA SEMANA: RETORNAMOS AOS TREINOS COM A PRIMEIRA PARTE DO TREINO FOCADA EM REGASTE DE MOVIMENTO, TREINO FÍSICO INTEGRADO E ESPECÍFICO PARA

MODALIDADE DE BASQUETEBOL, APÓS A PRIMEIRA PARTE FOCO TOTAL FOI NA SEGUNDA AJUDA DEFENSIVA COM EDUCATIVOS BEM DINAMICOS E QUE APROXIMASSE DA REALIDADE DO JOGO. A EQUIPE ASSIMILOU BEM.

AÇÕES EXTRA QUADRA

- ASPA CIDADAO, FOI REALIZADA CONSULTAS OFTALMOLOGICAS EM PARCERIA COM PREFEITURA MUNICIPAL DE FRANCA / AGNELLO IMOVEIS, ATENDENDO DE FORMA GRATUITA TODOS NOSSOS ATLETAS.
- CLINICA DE TREINAMENTO INTREGRADO COM FOCO EM BASQUETEBOL COM NOSSA PARCEIRA BEM VIVER TFI-VIS
- RECICLAGEM TECNICA COM PABLO COSTA (TECNICO DA EQUIPE SUB 19 E AUXILIAR TECNICO DO ADULTO DO SESI FRANCA BASQUETE)

FOTOS DAS ACOES DO MÊS

ASPA CIDADAO CONSULTA OFTALMOLOGICA



RECICLAGEM TECNICA



TREINO PEDROCAO TOMADA DECISAO (SEM DEFESA)



