

## **XORNADA PRÁCTICA**

### **“ADESTRANDO E APRENDENDO”**

27/12/2014 - Pavillón O Pombal (Cambados)

**(10:15 h) PRESENTACIÓN E INICIO DO CLAUSTRO.**

**(10:30 h) ACTIVIDADE 1: ADESTRAMENTO COMENTADO.**

“Rendabilizar a Metodoloxía en Minibasket”

**(12:00 h) ACTIVIDAD 2: ADESTRAMENTO COMENTADO + OBRADOIRO PRÁCTICO.**

“Ensinando técnica individual en tres dimensións”

**(15:30 h) ACTIVIDADE 3: ADESTRAMENTO COMENTADO + OBRADOIRO PRÁCTICO.**

“Observar e decidir: a complexidade da táctica individual”

**(17:30 h) ACTIVIDAD 4: ADESTRAMENTO COMENTADO**

Dirixido por adestrador + preparador físico

“O ritmo, enlace de respostas técnicas e físicas”

**(19:00 h) PECHE DO CLAUSTRO.**

**(20:00 h) PARTIDO ADECCO PLATA “XUVEN CAMBADOS-GUADALAJARA.**