



**PROGRAMAS DE PERFECCIONAMIENTO INDIVIDUAL
SEMANA DEL 30 JULIO AL 2 DE AGOSTO**



Duración y Planificación del Programa 3x3

Duración

Cada Programa constará de **cuatro sesiones de una duración de 1h y 30 minutos cada sesión.**

Grupos

Los grupos pueden ser de 6-8 personas como máximo con un especialista en la materia de 3x3.

Precio

60€ jugador-a del Lucentum en la temporada 23/24

70€ resto.

Instalaciones

Pabellón Pedro Ferrándiz:
Pista Central



PROGRAMA semana del 30 de julio al 2 de agosto

ÁLEX GÓMEZ-ARRONES

3x3: detalles técnico-tácticos.

Aplicaciones técnicas a la normativa del juego de 3x3.

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

ENTRENADOR semana 30 de julio al 2 de agosto



ÁLEX GÓMEZ-ARRONES

Jugador Profesional FIBA 3x3

Entrenador de Tecnificaciones específicas de 3x3 y técnica individual general

Ex jugador Lucentum

PLANIFICACIÓN

Semana del 30 de julio al 2 de agosto

HORARIO	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	EDADES
9:00-10:30	3x3: DETALLES TÉCNICO-TÁCTICOS				2007 a 2009
10:30-12:00	3x3: DETALLES TÉCNICO-TÁCTICOS				2010 a 2012

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

ÁLEX GÓMEZ-ARRONES:

3x3: DETALLES TÉCNICO-TÁCTICOS (2007 a 2009) 9:00-10:30

3X3: DETALLES TÉCNICO-TÁCTICOS (2010 a 2012) 10:30-12:00



