

BIGGER

BASKETBALL PLAYERS DEVELOPEMENT



RIBADAVIA
Concello



**STAGE DE TIRO Y
DESARROLLO INDIVIDUAL
CON ABRAHAM IBÁÑEZ**

Ribadavia 2025

¿Quién soy?

Soy Abraham Ibáñez de Totana, Murcia. Tengo 48 años y llevo desde los 16 entrenando.

Actualmente soy entrenador en cantera y en tercera feb en Real Murcia baloncesto, donde ejerzo de primer entrenador en el equipo cadete A y ayudante en el equipo de Tercera FEB.

También contaremos en nuestro equipo técnico con Martín Ruíz, entrenador y Fisioterapeuta y con Josema Ros, licenciado en CAFD.

¿Qué objetivos tenemos?

Creo que el tiro es el gran diferenciador en el baloncesto actual. La capacidad de anotar desde cualquier distancia multiplica exponencialmente las posibilidades del jugador, ejerciendo un efecto magnético en defensas que generan espacios tanto para el propio jugador como para, y esto es más importante aún, el equipo.

Un jugador que sea una amenaza constante, aunque no tenga el balón, siempre será un valor añadido para el equipo.

Además creo firmemente en la necesidad de acompañar ese crecimiento técnico de un desarrollo físico que permita a los jugadores multiplicar su desempeño en la pista. Así que el trabajo físico tendrá tanta importancia como el técnico, centrándonos en aquellas cualidades en las que se están evidenciando más carencias en los jugadores. Flexibilidad muscular, movilidad articular, propiocepción, equilibrio y control corporal, apoyos, etcétera.

También, realizaremos pequeñas charlas formativas al respecto, para concienciar a los jugadores la importancia y los porqués de todo el trabajo que llevemos a cabo durante el stage. Hablaremos de aspectos técnicos, tácticos, físicos, entrenamiento invisible (alimentación, descanso, recuperación), prevención de lesiones,...

Por supuesto, también entraremos en los aspectos psicológicos del juego. Autopercepción del jugador, confianza en sus capacidades, toma de decisiones,...

Todo el trabajo se hará en grupos reducidos que nos permitan poner máxima atención en cada jugador y evaluar sus necesidades, por lo que las plazas están limitadas a un máximo de 24 jugadores.

¿Cómo será un día tipo?

7:45 En pie.

8:00 Trabajo de flexibilidad y movilidad.

9:00 Desayuno.

10:00- 10:50 1ª sesión.

11:00- 11:50 2ª sesión.

12:00- 12:30 Charla formativa/Almuerzo.

12:30- 13:20 3ª sesión.

13:45- 16:00 Comida/Descanso.

16:30- 17:20 4ª sesión.

17:30-18:20 5ª sesión.

18:20-18:50 Merienda.

18:50- 19:40 6ª sesión.

19:40- 20:30 Competiciones.

20:45 Cena y tiempo libre.

23:00 Cama

¿Dónde?

En Ribadavia, un pueblo precioso de la provincia de Ourense, bañado por el Miño y con un casco antiguo digno de visitar.

<https://turismoribadavia.gal/es/>

Nos hospedaremos en Hostal Garden Lodge Evencio y entrenaremos en el pabellón municipal, al que nos desplazaremos dando un paseo en grupo.

¿Cuándo?

Del domingo 22 de junio antes de la comida al domingo 29 de junio después de la comida.

Empezaremos el mismo domingo 22 por la tarde y los últimos entrenamientos serán el domingo 29 por la mañana.

¿Cuánto cuesta?

El precio del stage es de 750€, de los cuales se abonarán 100 en el momento de la inscripción. El resto se debe pagar antes del 1 de junio.

También ofrecemos la posibilidad de ahorrar a los jugadores que se inscriban con un amigo o hermano, siendo el precio de 700€ para cada uno de ellos.

.

El pago se podrá efectuar por Bizum al 630491342, indicando los datos del jugador.

¿Cómo nos desplazaremos?

El desplazamiento no está incluido en el precio y cada uno es libre de ir como le apetezca.

Aún sí, organizaremos un viaje en tren desde Madrid hasta Ourense, y de allí en cercanías a Ribadavia. También organizaremos el viaje de vuelta. Los jugadores irán acompañados por un responsable de expedición.

El precio del viaje lo comunicaremos en mayo, cuando sepamos cuántos jugadores están interesados en el mismo. La idea es hacerlo en AVE, el precio rondará los 150 € ida y vuelta (precio comprobado en la web de Renfe)

Para los de fuera de Madrid que quieran venir, buscaremos el mejor enlace para que los jugadores se puedan unir a la expedición.

La fecha límite de inscripción para poder garantizar la disponibilidad de billetes será el 22 de mayo, un mes antes del stage. En caso de que la inscripción sea posterior, no puedo garantizar la disponibilidad de billetes de tren.

¿Cómo inscribirse?

Rellenando el siguiente formulario

<https://forms.gle/yoaHrc1k1G4PhKba7>

Una vez relleno, enviar por whatsapp el justificante del pago de la reserva.

Las plazas son limitadas y se adjudicarán por riguroso orden de inscripción. La reserva de una plaza está garantizada hasta el 1 de junio, fecha límite para el pago del stage. En caso de no efectuar dicho pago, la plaza pasará a estar disponible, no siendo reembolsable el dinero de la inscripción salvo causa de fuerza mayor.

Para más información no dudes en ponerte en contacto conmigo a través del 630491342