

O Club Baloncesto Nigrán dá inicio aos adestramentos para cativos de catro a sete anos.

Escrito por Redaccion @valminorinfo
Venres, 05 Setembro 2014 16:47



O Club Baloncesto Nigrán iniciou onte a súa actividade cos máis pequenos do club. Un grupo de nenos e nenas de idades comprendidas entre catro e sete anos que asistiron ao seu primeiro adestramento da tempada. Os pequenos acudiron ao pavillón onde puideron coñecer ás xogadoras do equipo infantil e cadete feminino e aos xogadores do equipo junior masculino do club, compañeiros a partir de agora, cos que compartiron uns minutos na cancha.

Nuria Gómez, Directora Deportiva do C.B Nigrán, asegura estar moi ilusionada con este novo grupo. Sinalan que resulta moi gratificante poder ter dentro do club este grupo de iniciación "que se converteu nunha peza moi importante para a estrutura do mesmo".

Nesta primeira sesión de adestramento, planificada por Marco Fernández Riesco, preparador físico do club e profesor licenciado en Educación Física, realizáronse diferentes actividades de axilidade, destreza, habilidade e coordinación a través de diferentes xogos tendo en conta o momento evolutivo dos nenos e nenas destas idades, dunha forma lúdica e con material adaptado aportado polo club. Finalizaron a sesión cun xogo de estiramentos, Marco explícanos que a estas idades non é necesario estirar pero que se fai co fin de fomentar o bo hábito no futuro e evitar así posibles pequenas lesións cando xoguen en categorías superiores.