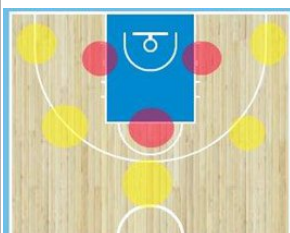

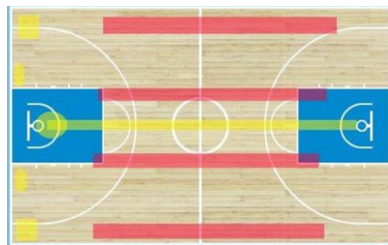




PROGRAMACION SEMANAL INFANTIL			MES	PRIMERO	SEMANA	3	SESIONES	13 (26 horas)															
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES			VIERNES															
Fuera de pista 30'	Coordinación	Comba + paradas y pivotes	Escaleras + paradas y pivotes			Pelotas pequeñas con bote			Comba + paradas y pivotes														
	Rutina de bote y tiro																						
Técnica Individual FUNDAMENTOS 30'	Dribbling círculos Sito		Radar y vaciladas (entrepiernas dfsa, lanzar bola)			Bote de salida de contraataque y juegos de fintas de cuerpo			Bote lateral en L3														
	RBT+ Pases a una mano tras bote y recepción salir antes Salida CTQ		Pases a una mano tras bote y recepción (2) recibir encarar-devolver-cortar-recibir y salir antes			Movimiento lateral antes recibir Ganar en el primer bote, dos botes, tres Parker.			Idem. Cambios de mano y salida abierta Arrancadas fondo y centro														
	Finalizaciones carrera		Arlaukas			Desde recibir y entradas HARDEN			Paradas y tiros														
Táctica Individual TOMA DECISIONES 30'	Messina 1x1 5 veces		Messina 1x1 5 veces			Messina 1x1 5 veces			Messina 1x1 5 veces														
	Conos decidir por donde atacar		Conos decidir por donde atacar			Conos decidir por donde atacar			Conos decidir por donde atacar														
	Media cancha-cancha entera (2x1+1x2)		Media cancha-cancha entera (1x2+2x1)			Media cancha-cancha entera (2x1+1x2)			Media cancha-cancha entera (1x2+2x1)														
Táctica Colectiva APRENDIENDO A JUGAR A BASKET 30' COMPETIR	Balance: altura balón y 3x3/2X2 Jcb: hombre-aro y Jsb: hombre-balón		Balance: altura balón y 3x3/2X2 Jcb: hombre-aro y Jsb: hombre-balón			3X3/2X2 + responsabilidades balance + defendemos el balón			3X3/2X2 + responsabilidades balance + defendemos el balón														
	Bloqueo rebote y primer pase tras rebote, 3x0 ext-ext-int (ESPACIOS) Superioridades 2x1		Bloqueo rebote y primer pase tras rebote, 3x0 ext-ext-int (ESPACIOS) Superioridades 2x1			Bloqueo rebote y primer pase tras rebote, 3x0 ext-ext-int (ESPACIOS) Superioridades 2x1			Bloqueo rebote y primer pase tras rebote, 3x0 ext-ext-int (ESPACIOS) Superioridades 2x1														
	3x0 (juego sin balón, ocupar espacios)+1x2/2x1		3x0 (juego sin balón, ocupar espacios)+1x2/2x1			3x0 (juego sin balón, ocupar espacios)+1x2/2x1			3x0 (juego sin balón, ocupar espacios)+1x2/2x1														
 5 ESPACIOS EXT 3 INT – SHORT CORNER Y POSTE ALTO		 PASILLOS DE PENETRACION		 CALLES DEL CTQ META – LINEA DE FONDO		BOTE: https://www.youtube.com/watch?v=vGZOotQ2y74 MESSINA: https://www.youtube.com/watch?v=kz8c3k473gU&t=937s P.MARTINEZ: https://www.youtube.com/watch?v=llq0L5Js8I0 HARDEN: https://www.youtube.com/watch?v=iOswov8S_ml&list=PLuBj4PWM1Oo3wMJA2inu1AdM8D2vbG2fe&index=10 ARLAUCKAS (22"): https://www.youtube.com/watch?v=AKbSoLIN4M			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
PARTIDO VS _____		CONCLUSIONES DEL PARTIDO: Calentamiento, hemos mostrado un calentamiento tipo a xxxx,IDEA=l calentamiento = una sesión más de entrenamiento. RECORDAR reflejarlo aquí. Partido: muy buenas sensaciones, lucha y batalla 40 minutos. FELICITAR TODA LA SEMANA, porque eso es lo que queremos conseguir, y no es fácil. Comentarios particulares																					