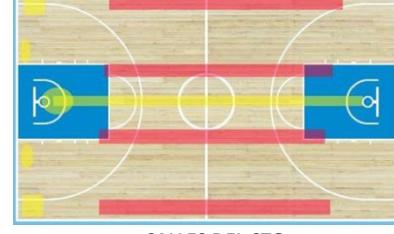




PROGRAMACION SEMANAL INFANTIL			MES	PRIMERO	SEMANA	3	SESIONES	13 (26 horas)										
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES											
Fuera de pista 30'	Coordinación	Comba + paradas y pivotes	Escaleras + paradas y pivotes		Pelotas pequeñas con bote		Comba + paradas y pivotes											
Técnica Individual 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=llq0L5Js8l0 HARDEN: https://www.youtube.com/watch?v=iOswov8SmI&list=PLuBj4PWM1Oo3wMJA2inu1AdM8D2vbG2fe&index=10 ARLAUCKAS (22"): https://www.youtube.com/watch?v=AKbSoLIN4M									
PARTIDO VS _____		CONCLUSIONES DEL PARTIDO: Calentamiento, hemos mostrado un calentamiento tipo a xxxx, IDEA=el 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																