
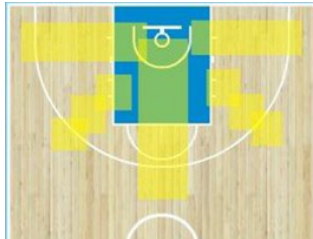
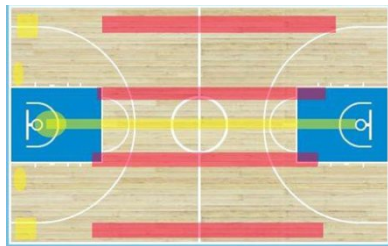




PROGRAMACIÓN SEMANAL EQUIPO			MES	1	SEMANA	4	SESIONES	16 (32 horas)																																	
CONTENIDOS		S- (18 jug)	S (18 jug)		S (9 jugadores)		S- Exterior																																		
Fuera de pista 30'	Comba + paradas y pivotes con balón		Comba + desplazamientos defensivos técnica		Comba + desplazamientos defensivos técnica		<div>PARTIDO CADETES SUBEN 4, LOS 4 MINIS ENTRENAN CON MINIS, LOS RESTANTES SESION CON INF B.</div> <div>Supervisión partidos y sesión, reunirse con entrenadores mini y cadetes, 45' antes de sesión. Evaluar tras primer mes.</div>																																		
	ESTÁTICO: V/VDA/vertical+pie/Cross/Cross+1bote/Entrepiernas salto+bote/entrepiernas DA/Entrepiernas DA CM/DA entrepiernas bote equilibrio/Dobles C+A/E+Ax2/Stepback/ entrepiernas+iverson MOVIMIENTOS: Conos y jugar desbloqueo muñeca y distintos movimientos de Cms, y de pies-manos.																																								
Técnica Individual FUNDAMENTOS 30'	Anotar por fondo, pase desde 45º contrario		Jugar con bote de 8 metros y entrar-salir		Radar en bote de ctq+finalizar en paso																																				
	BOTE: Círculos Sito +finalizaciones ir variando		Pases a una mano tras bote y recepción (dos veces) recibir encarar-devolver-cortar-recibir y salir antes (Cortes L y cortes V)		2x0 Me empuja-arrastra (pases reales) 3 pases = tiro																																				
	FINALIZACIONES: 1 bote, grupos 4-45º un balon menos		FINALIZACIONES: Eurostep		Toques y Arlauckas																																				
Táctica Individual TOMA DECISIONES 30'	4 JUGADORES: 2 (1x1-dos balones) en los 45 grados, pasador centro – se devuelve 3 veces, objetivo ganar en bote y regresar pase Parker o desde exterior JUGAMOS PARA ENSEÑAR A DEFENDER (AYUDAS-pasaba por alli-RITMO)		BLOQUE DFSA. 3'- 4 Espacios de ataque, JCB Atq colaborativo. 8'- JSB, distancias, pases. (correcciones). 5' Closeout+1x1 8' 3 1x1 seguidos (entrada, tiro, parada tiro) 4'- 1x1 desplazar (botó)+ Línea balón+1x1		BLOQUE DFSA.  8' desplazamientos toda pista (tres carriles) 8' 2x2 todo campo (conceptos -pasaba, negar, cambiar) 8' 3x3 todo campo colaborativo atq 8' 4x4 de linea balón																																				
	1x1 + 1x1 (45º cambio chip) - close out -																																								
	4x0 Caja (dos equipos azul-blanco)+2x2 (silbato, chip=sacar)		4X0 Caja, incluir tareas rebote y balance+4x0 ctq anotar rápido+4x0 Suns		3x0 PM+1x2 (ó 2x1)																																				
Táctica Colectiva APRENDIENDO A JUGAR A BASKET 30' COMPETIR	4x4 Líneas de pase, lado ayudas, pies zona NO ROBOS – entrenador marca atacar		4x4 Línea balón / Trap (tras rebote o trsa saque)		3x3 Circulo Laso, si vemos mucho espacio, 4x4																																				
	4x4 Circulo Laso (organización espacios de ataque)		Atacantes zona recepción de ctq																																						
	4x4 5' - paramos siempre por LINEA BALÓN DEFENSA – premiar contraataques		Superioridades (fijar defensas-buscar bajo aro)		Superioridades (fijar defensas-buscar bajo aro)																																				
						<table><thead><tr><th>NOMRRE</th><th>ALTURA</th><th>ENVERGADURA</th></tr></thead><tbody><tr><td>6</td><td></td><td></td></tr><tr><td>7</td><td></td><td></td></tr><tr><td>9</td><td></td><td></td></tr><tr><td>11</td><td></td><td></td></tr><tr><td>13</td><td></td><td></td></tr><tr><td>21</td><td></td><td></td></tr><tr><td>32</td><td></td><td></td></tr><tr><td>00</td><td></td><td></td></tr><tr><td>MINI 34</td><td></td><td></td></tr><tr><td>MINI 77</td><td></td><td></td></tr></tbody></table>			NOMRRE	ALTURA	ENVERGADURA	6			7			9			11			13			21			32			00			MINI 34			MINI 77		
NOMRRE	ALTURA	ENVERGADURA																																							
6																																									
7																																									
9																																									
11																																									
13																																									
21																																									
32																																									
00																																									
MINI 34																																									
MINI 77																																									
5 ESPACIOS EXT 3 INT – SHORT CORNER Y POSTE ALTO		PASILLOS DE PENETRACIÓN		CALLES DEL CTQ META – LINEA DE FONDO		<div>Videos:</div> <div>Bote: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f6L-Ug8Bu0I&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=f6L-Ug8Bu0I&amp;feature=youtu.be</a></div> <div><a href="https://entrenaconalexperez.com/2017/11/07/rutinas-para-entrenamientos/">https://entrenaconalexperez.com/2017/11/07/rutinas-para-entrenamientos/</a></div> <div>Circulo Laso:</div> <div><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KuDdHhx73Z4">https://www.youtube.com/watch?v=KuDdHhx73Z4</a></div> <div>(visualizar 4,08") y del 3x2+1 (8,50) y 4x4 circulo (5,59), 4x3 (no sé si llegaremos a tanto con infantiles -9,33)</div> <div>Ataque en Caja:</div> <div><a href="https://entrenaconalexperez.com/2017/08/31/tactica-para-formacion-ataque-en-caja/">https://entrenaconalexperez.com/2017/08/31/tactica-para-formacion-ataque-en-caja/</a></div> <div>DUDA SOBRE TAREAS DE BLOQUE DEFENSA = PREGUNTAR!</div>																																			



			MINI 19			
			MINI 22			
NOTAS	Evaluación semanal: Debate, algún sistema rápido, serie winner Xavi Pascual? ¿Qué hacemos chicos? DEBATIRLO TOMAR MEDIDAS (tras sesion)					