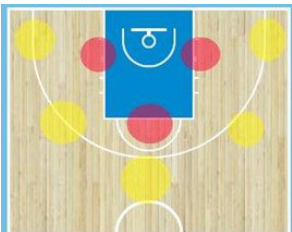

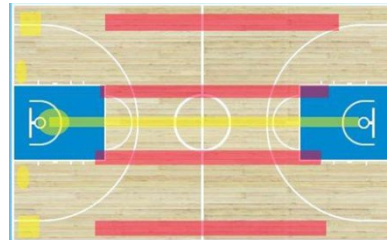

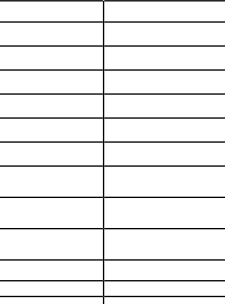
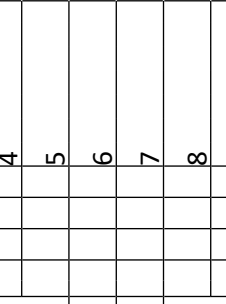
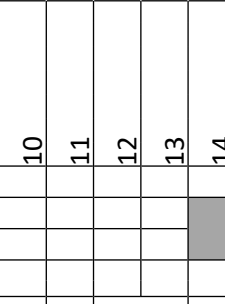





PROGRAMACION SEMANAL EQUIPO _____		MES	2	SEMANA	5	SESIONES	20 (40 horas)																												
CONTENIDOS		S20-LUNES (12 jug) 1/3 pista		S21-MARTES (11 jug)		S22-JUEVES (9 jugadores)		S23-VIERNES (12 jugadores) Exterior																											
Fuera de pista 30'	Comba + paradas y pivotes		Comba + paradas y pivotes		Comba + paradas y pivotes		Comba + paradas y pivotes																												
	VARIAMOS: BOTE VIDEO TODO SOBRE EL BOTE // Paradas y pivotes – ir metiendo con detalle de la parada (evitar saltos) en uno y dos tiempos, los giros, no buscamos velocidad sino perfección																																		
Técnica Individual FUNDAMENTOS 30'	Jugar con bote de contraataque (3 CMs)		Jugar con bote de 8 metros y entrar-salir		Bote de cruzar el campo, y fintas una mano		Atacar desde 8 metros																												
	Salida de CTQ – rebote y giros- finalizaciones ir variando (incluir tiros)		Pases a una mano tras bote y recepción (dos veces) recibir encarar-devolver-cortar-recibir y salir antes		Movimiento lateral antes recibir Ganar en el primer bote, dos botes, tres Parker.		TRIOS: 1x1 + pasador (romper en bote y devolver 3 veces) FINALIZAR CON DEFENSA RECUPERANDO																												
	Incluimos defensa (primero meter mano) luego dfsa 100%, luego trios 1x2		Paradas y tiros desde 4 metros		Desde recibir y entradas HARDEN		1x1 + 1 Messina (atacante no para)																												
Táctica Individual TOMA DECISIONES 30'	1x1 + pasador (romper en bote y devolver 3 veces) FINALIZAR CON DEFENSA RECUPERANDO		4 JUGADORES: 2 (1x1) en los 45 grados, pasador centro – se devuelve 3 veces, objetivo ganar en bote y regresar pase Parker o desde exterior		TRIOS: 1x1 + pasador (romper en bote y devolver 3 veces) FINALIZAR CON DEFENSA RECUPERANDO		3x0 caja – solo pasamos a esquinas (1x2)																												
	1x1 + 1 Messina (atacante no para)		2x2 medio + 2x2 todo		1x1 + 1 Messina (atacante no para)		3x0 caja – solo pasamos arriba (2x1)																												
	1x1 + Pasador que bota simula penetración (pasaba por allí)		2x2 medio desde bote (3 veces) pasaba por allí + 2x2 todo		3x0 PM – finaliza interior + 1x2		2x2 media cancha + 2x2 toda cancha																												
Táctica Colectiva APRENDIENDO A JUGAR A BASKET 30' COMPETIR	1x1 todo campo + Pasador fondo se convierte en defensa (1x2)		2x2 todo campo con postes repetidores		3x0 PM – finalizar esquina		2x2 Continuo + responsabilidades balance + defendemos el balón																												
	1x1 todo campo + pasador fondo se convierte en atacante (2x1)																																		
	2x2 (medio campo) + 2x2 todo campo		El 11		3x3 Oleadas		Salidas de contraataque 4x0 + 4x4																												
 5 ESPACIOS EXT 3 INT – SHORT CORNER Y POSTE ALTO		 PASILLOS DE PENETRACION		 CALLES DEL CTQ META – LINEA DE FONDO																															
PARTIDO																																			