



PROGRAMACIÓN SEMANAL		MES	2	SEMANA	7	SESIONES	28 (56 HORAS)		
CONTENIDOS		S22-LUNES (18 jug)		S23-MARTES (16 jug)		S24-JUEVES (11 jugadores)		S25-VIERNES (10 jugadores) Exterior	
Fuera de pista 30'		Comba + pases sobre bote		Comba + pelota tenis compañero		Comba + desplazamientos defensivos técnica		Comba + pases sobre bote	
		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. Trabajos en BOXs							
Técnica Individual FUNDAMENTOS 30'	FINALIZACIONES y BOTE: Anotar semicírculo. 1. Parada ext-int-ext (0,1,2) 2. Vamos ampliando semicírculo. Atender pases, cuando bote dónde es el bote.	SALIDAS CTQ (+ superioridades): 1. 2x0 + 1x1 2. 3x0 + 2x1 3. 4x0 + 3x1		Radar en bote de ctq+finalizar en paso		Bote de 1x0 tras recepción, paso cero			
				3x0 con Short Corner + 3x0 finalizar rapido		FINALIZACIONES: Anotar semicírculo. 1. Parada ext-int-ext (0,1,2) 2. Vamos ampliando semicírculo. Atender pases, cuando bote dónde es el bote.			
				3x0 mano a mano + 3x0 finalizar tiro esquina					
Táctica Individual TOMA DECISIONES 30'	TRIOS: 1x1 Compañero en espalda salida y mano 1x1 compañero bote en lado contrario, pase, tocar balón	BLOQUE DFSA. 8' 1x1 desplazar (botó)+ Linea balón+1x1 8' 2x2 handicap entrenador en 3 hombre 8' 3x3 cierre rebote – pase más 8' 4x4 de linea balón		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)+ Linea balón+1x1		2x2 continuo 5x0 repaso 4x0 mano a mano + 4x4 4x0 banda + 4x4 4x0 fondo + 4x4 4x0 arriba + 4x4			
				1x1 + 1x1 (45º cambio chip) - close out - 4x0 Caja (dos equipos + 2x2 (chip=sacar)		Presentar jugadas de fondo, banda y rapidas 5x0		4x0 pintar rápidas y pilladas	
				4x0 salida press + 4x5		Desgolse de jugadas en 4x0, ruedas			
TácColectiva APRENDIENDO A JUGAR A BASKET 30' COMPETIR	4x4 5' - paramos siempre por LINEA BALÓN DEFENSA – premiar contraataques	El 11		4x4 jugadas		4x4 (parando y corrigiendo defensa, más pintar pilladas)			
		4x4 5' - paramos siempre por LINEA BALÓN DEFENSA – premiar contraataques		4x3+4x4					
				NOMRE	ALTURA	ENVERGADURA	Videos: Bote: https://www.youtube.com/watch?v=f6L-Ug8Bu0I&feature=youtu.be https://entrenaconalexperez.com/2017/11/07/rutinas-para-entrenamientos/ Circulo Laso: https://www.youtube.com/watch?v=KuDdHhx73Z4 (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) Ataque en Caja: https://entrenaconalexperez.com/2017/08/31/tactica-para-formacion-ataque-en-caja/ DUDA SOBRE TAREAS DE BLOQUE DEFENSA = PREGUNTAR!		



NOTAS Evaluación semanal: **TOMAR MEDIDAS**. La semana pasada hubo muchas faltas, repetiremos para afianzar salidas de presiones y nuestro arsenal tactico.