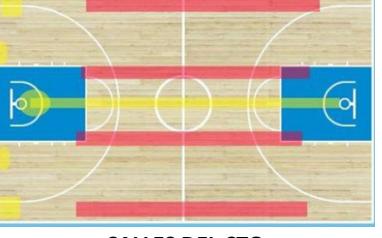
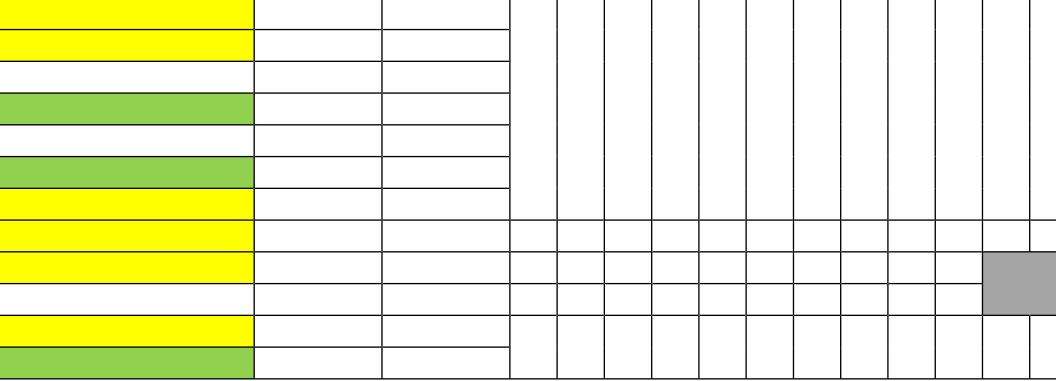




PROGRAMACION SEMANAL		MES	2	SEMANA	8	SESIONES	31 (62 horas)
CONTENIDOS	S27-LUNES (12 jug) 1/3 pista		S28-MARTES (11 jug)	S29-JUEVES (9 jugadores)		RECONOCIMIENTOS-VIERNES (12 jugadores)	Exterior
Fuera de pista 30'	Comba + paradas y pivotes		Comba + paradas y pivotes	Comba + paradas y pivotes		Comba + 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		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	Movimiento lateral antes recibir Ganar en el primer bote, dos botes, tres Parker.			
	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					
	Incluimos defensa (primero meter mano) luego dfasa 100%, luego trios 1x2	Paradas y tiros desde 4 metros	Desde recibir y entradas HARDEN				
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	RECONOCIMIENTOS MEDICOS			
	1x1 + 1 Messina (atacante no para)	2x2 medio + 2x2 todo	2x2 postes todo campo				
	1x1 + Pasador que bota simula penetración (pasaba por allí)	2x2 medio desde bote (3 veces) pasaba por allí + 2x2 todo	4x0 caja + 4x0 salidas ctq + 4x4				
Táctica Colectiva APRENDEMDO A JUGAR A BASKET 30' COMPETIR	1x1 todo campo + Pasador fondo se convierte en defensa (1x2)	2x2 todo campo con postes repetidores (INCLUIR TACTICA)	4x0 FONDOS Y BANDAS + 4x0 Salidas de fondo + 4x4	RECONOCIMIENTOS MEDICOS			
	1x1 todo campo + pasador fondo se convierte en atacante (2x1)						
	2x2 (medio campo) + 2x2 todo campo	El 11	4x4 Oleadas (INCLUIMOS PILLADAS Y FONDOS+BANDAS)				
 <p>5 ESPACIOS EXT 3 INT – SHORT CORNER Y POSTE ALTO</p>		 <p>PASILLOS DE PENETRACION</p>	 <p>CALLES DEL CTQ META – LINEA DE FONDO</p>				
PARTIDO xxxxxxxxxxxx		Jugamos por cuartos de año (primer año, segundo año) indicar subida de balón de no manejadores. coger rebote salir en bote, Presionan = soluciones (bote atras, espacios) Premio esfuerzo en ultimo cuarto con los cambios					



www.entrenaconalexperez.com

Planificación entrenamientos

3