



www.entrenaconalexperez.com

Planificación entrenamientos

1

3 Temporadas de Iniciación al **BALONCESTO**



Alexpherrera@gmail.com

IG: Alex_perez_herrera

@alexpherrera



PRIMERA TEMPORADA:

Creamos un grupo unificado de trabajo, todos los preminis (chicas y chicos) juntos, divididos en grupo de nivel.

6 aros, un entrenador en cada aro.

Los grupos rotan por las estaciones:

Bloque Técnica Individual: 6 aros, 6 entrenadores, un jefe de pista.

Bloque Táctica Individual: 3 canchas, 2 entrenadores en cada cancha, un jefe de pista.

Dos sesiones semanales.



DIARIO DE ASISTENCIA																																	
SEMANAS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SESION		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
DIA/MES																																	
NOMBRE Y APELLIDOS	1																																
	2																																
	3																																
	4																																
	5																																
	6																																
	7																																
	8																																
	9																																
	10																																
	11																																
	12																																
	13																																
	14																																
	15																																
	16																																
	17																																
	18																																
	19																																
	20																																
	21																																
	22																																
	23																																
	24																																



DIARIO DE ASISTENCIA																																	
SEMANAS		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		27		28		29		30		31		32	
SESION		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
DIA/MES																																	
NOMBRE Y APELLIDOS	1																																
	2																																
	3																																
	4																																
	5																																
	6																																
	7																																
	8																																
	9																																
	10																																
	11																																
	12																																
	13																																
	14																																
	15																																
	16																																
	17																																
	18																																
	19																																
	20																																
	21																																
	22																																
	23																																



NOMBRE Y APELLIDOS	DIARIO DE ASISTENCIA																																			
	24 SEMANAS		33		34		35		36		37		38		39		40		41		42		43		44		45		46		47		48			
	LESIONAD@		65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96		
	DIA/MES		1																																	
1																																				
2																																				
3																																				
4																																				
5																																				
6																																				
7																																				
8																																				
9																																				
10																																				
11																																				
12																																				
13																																				
14																																				
15																																				
16																																				
17																																				
18																																				
19																																				
20																																				
21																																				
22																																				
23																																				
24																																				



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	1	
CONTENIDOS		S 1	S 2				
Preparación física 10'	Estiramientos 5'	Tabla 1	Tabla 1				
	Desplazamientos 5'	Tabla 2 con balón	Tabla 2 con balón				
Técnica Individual 40' estación	Estación 1 (10')	Paradas, arrancadas y pivotes (5' s/b y 5' c/b)	Paradas, arrancadas y pivotes (5' s/b y 5' c/b)				
	Estación 2 (10')	Habilidad en bote, 1 balón -5' y 2 balones 5'	Habilidad en bote, 1 balón -5' y 2 balones 5'				
	Estación 3 (10')	1c0 bote cambios delanteros + paradas y tiro	Bote de 1c0, cambios delanteros + paradas y tiro				
	Estación 4 (10')	1c0 bote cambio de mano delantero + entrada	1c0 bote cambio de mano delantero + entrada				
Táctica Individual 32"	Contraataque y superioridades (16')	8' 1x1 en velocidad, dejar defensor detrás	8' 1x1 en velocidad, dejar defensor detrás				
		8' 1x1 pelea por balón + 1x1 todo campo	8' 1x1 pelea por balón + 1x1 todo campo				
	Defensa (16')	8' 1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)	8' 1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)				
		8' 1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)	8' 1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)				
Recuperación 5'	Estiramientos 5'	Tabla 3	Tabla 3				
Estiramientos Inicio entrenamiento Tabla 1	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Horizontal Leg Swings	Inchworm	Overhead Forward Lunge	Bodyweight Squats
Desplazamientos (hasta ½ campo) Tabla 2	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Estiramientos Final entrenamiento Tabla 3	Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES		SEMANA	2		
CONTENIDOS		S 3		S 4					
Preparación física 10'		Estiramientos dinámicos 5'							
		Hasta medio campo y regreso	15 seg	5 cada pierna	3 repeticiones	5 repeticiones cada pierna	15 segundos aguantando		
		Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Inchworm	Overhead Forward Lunge	Bodyweight Squats		
		Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso)							
		Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás		
		Estación 1 (9')		Pivotes tras rebote, pase, volver a recibir, salida abierta hasta medio campo. (no hay pase salgo bote) Pivote para pase, volver a recibir, salida abierta, entradas.	Pivotes tras rebote, pase, volver a recibir, salida abierta hasta medio campo. (no hay pase salgo bote) Pivote para pase, volver a recibir, salida abierta, entradas.	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)			
		Estación 2 (9')		Habilidad en bote, 1 balón y 2 balones (mitad tiempo)	Habilidad en bote, 1 balón y 2 balones (mitad tiempo)				
		Estación 3 (9')		Bote de 1c0, cambios delanteros + paradas 2 tiempos – adelantar pie de tiro, y es el último en apoyar- y tiro	Bote de 1c0, cambios delanteros + paradas 2 tiempos – adelantar pie de tiro, y es el último en apoyar- y tiro				
		Estación 4 (9')		2x0 Pases sobre bote a una mano a la puerta atrás (finta previa hacia balón), finalización en entrada sin bote	2x0 Pases sobre bote a una mano a la puerta atrás (finta previa hacia balón), finalización en entrada sin bote				
Táctica Individual 40' estación		Contraataque y superioridades (18')		1x0 en velocidad, 1 bote cada mano, 4 botes máximo	1x0 en velocidad, 1 bote cada mano, 4 botes máximo				
				1x1 en velocidad, dejar defensa detrás que no me adelante, si me adelanta – botar atrás =espacios	1x1 en velocidad, dejar defensa detrás que no me adelante, si me adelanta – botar atrás =espacios				
				1x1 pelear balón dividido	1x1 pelear balón dividido				
		Defensa (18')		1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)				
				1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)	1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)				
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'									



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	3					
CONTENIDOS		S 5		S 6									
Estiramientos dinámicos 5' CON BALON													
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando					
Preparación física 10'	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Horizontal Leg Swings	Inchworm	Overhead Forward Lunge	Bodyweight Squats						
Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON													
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Entradas tras cambio de mano delanteros		DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios "todo campo".▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)								
	Estación 2 (9')	Habilidad en bote, 1 balón y 2 balones (mitad tiempo)											
	Estación 3 (9')	Pivote tras balón a tabla, y salir en bote toda pista, entrada											
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	1x0 en velocidad, 1 bote cada mano, 4 botes máximo											
		1x1 en velocidad, dejar defensa detrás que no me adelante, si me adelanta – botar atrás =espacios											
	Defensa (18')	2x0 salida con rebote y pase, entradas, los 2 corren											
		1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)											
		1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)											
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'		Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops						



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES		SEMANA	4			
CONTENIDOS		S 7		S 8						
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS									
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones	3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando			
	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Horizontal Leg Swings	Inchworm	Overhead Forward Lunge	Bodyweight Squats			
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON									
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dvfos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás			
	Estación 1 (9')	Bote de 1c0, echar el bote atrás y atacar = cambio de ritmo + flexiono (todo misma mano)			Recomendaciones mirar libro ejercicios para:					
	Estación 2 (9')	Habilidad en bote, 1 balón + GLOBOS O PELOTA TENIS								
	Estación 3 (9')	Pivote tras balón a tabla, y salir en bote de velocidad + cambio de mano espalda o delantero + entrada								
Táctica Individual 30' estación	Contraataque y superioridades (18')	1x1 tras pelear rebote en todo el campo				DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR				
		1x1 en velocidad, el defensor espera en medio campo								
		2x1+3x0 (ACERCAR JUGADORES PARA QUE LLEGUEN LOS PASES Y TRABAJAMOS CON 6 JUGADORES, CUANDO HACEN EL 3x0 Y METEN CANASTA QUE YA REGRESAN JUGANDO 2x1, SALEN LOS SIGUIENTES –ASI TRABAJAMOS CON MUCHO TRAFICO Y DEBEN LEVANTAR MIRADA)								
		1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)								
	Defensa (18')	1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)								
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops		



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	5		
CONTENIDOS		S 9		S 10						
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS									
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones	3 repeticiones cada pierna			15 segundos aguantando		
	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Horizontal Leg Swings	Inchworm	Overhead Forward Lunge	Bodyweight Squats			
Técnica Individual 30' estación	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás			
	Estación 1 (9')	Bote de 1x0, echar el bote atrás y atacar = cambio de ritmo + flexiono (todo misma mano) PONERNOS EN EL CAMPO PARA QUE SE ECHEN ATRÁS EN EL BOTE								
	Estación 2 (9')	Habilidad en bote, 1 balón + GLOBOS O PELOTA TENIS								
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	Círculo de cambios de manos (incluir delanteros en velocidad e iniciamos por la espalda en velocidad)								
		1x0 Contraataque tras lanzar balón a tabla, saldrán por donde no estemos nosotros.								
		1x1 en velocidad, el defensor espera en medio campo								
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'		2x1+3x0 (Jugadores cerquita, para que lleguen los pases. TRABAJAMOS CON 6 JUGADORES a la vez, cuando meten canasta –obligación de meter- salen los otros 3x0, objetivo que haya mucho tráfico y deban levantar mirada)								
		1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)								
		1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)								
		DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR								
		Recomendaciones mirar libro ejercicios para:								
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 								
		     								



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	6				
CONTENIDOS		S 11		S 12								
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS											
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando				
	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch			Inchworm						
	A man is hugging his knee while standing.	A man is walking in a square pattern on the floor.	A man is stretching his legs wide apart while standing.	A man is swinging his legs horizontally.		A man is performing an inchworm stretch.	A man is performing an overhead forward lunge.					
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON											
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás					
	Estación 1 (9')	Círculo de cambios de manos, incluir delantero en velocidad, en estático y entre piernas (velocidad y estático)			DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios "todo campo".▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)				
	Estación 2 (9')	Habilidad en bote, 1 balón + GLOBOS O PELOTA TENIS										
	Estación 3 (9')	Rueda de entradas con algún cambio de mano previo										
	Contraataque y superioridades (18')	1x0 Contraataque tras pase nuestro, corte en L para recibir, lo más pegado a la banda posible, culo en banda para ver todo el campo.										
		2x0 sacando desde fondo, corremos banda y centro										
		2x2x2 o 3x3x3 oleadas sin botar										
	Defensa (18')	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)										
		1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)										
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	A man is stretching his hamstrings and calves using a band. A man is stretching his groin using a band. A man is stretching his low back and IT band using a band. A man is performing a quad walk stretch. A man is performing a 90/90 hip stretch. A man is performing heel drops.											



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	7											
CONTENIDOS		S 13		S 14															
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS																		
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando											
	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Horizontal Leg Swings	Inchworm	Overhead Forward Lunge	Bodyweight Squats												
	A man in a black t-shirt and shorts is performing knee hugs, bending his knees and pulling them towards his chest.	A man in a black t-shirt and shorts is performing a quad walk, taking small, quick steps forward.	A man in a black t-shirt and shorts is performing a standing groin stretch, leaning forward with one leg bent and the other extended back.	A man in a black t-shirt and shorts is performing horizontal leg swings, swinging one leg side-to-side while keeping the other leg straight.	A man in a black t-shirt and shorts is performing an inchworm, moving forward on all fours with his hands and feet.	A man in a black t-shirt and shorts is performing an overhead forward lunge, lunging forward with one leg while holding an overhead weight.	A man in a black t-shirt and shorts is performing bodyweight squats, bending his knees and pushing his hips back.												
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON																		
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás												
	Estación 1 (9')	Círculo de cambios de manos, incluir delantero en velocidad, en estático y entre piernas (velocidad y estático)			DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios "todo campo".▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)											
Técnica Individual 30' estación	Estación 2 (9')	Habilidad en bote, 1 balón + GLOBOS O PELOTA TENIS																	
	Estación 3 (9')	Rueda de entradas con algún cambio de mano previo																	
	Contraataque y superioridades (18')	1x0 Contraataque tras pase nuestro, corte en L para recibir, lo más pegado a la banda posible, culo en banda para ver todo el campo.																	
Táctica Individual 40'	2x0 sacando desde fondo, corremos banda y centro																		
	2x2x2 o 3x3x3 oleadas sin botar																		
	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)																		
	1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)																		
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	A man in a black t-shirt and shorts is performing a hamstring stretch using a resistance band around his ankles. A man in a black t-shirt and shorts is performing a groin stretch using a resistance band around his thighs. A man in a black t-shirt and shorts is performing a low back/IT stretch using a resistance band around his waist. A man in a black t-shirt and shorts is performing a quad walk, taking small, quick steps forward. A man in a black t-shirt and shorts is performing a 90/90 hip stretch, sitting on a mat and stretching his legs. A man in a black t-shirt and shorts is performing heel drops, standing on a wall and lowering his heels.																		



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	8
CONTENIDOS		S 15		S 16				
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS			Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones	3 repeticiones cada pierna
	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Horizontal Leg Swings	Inchworm	Overhead Forward Lunge	Bodyweight Squats	
	A man in a black t-shirt and shorts is performing knee hugs, bending his knees and pulling them towards his chest.	A man in a black t-shirt and shorts is performing a quad walk, moving his legs in a side-to-side motion.	A man in a black t-shirt and shorts is performing a standing groin stretch, leaning forward with one leg extended behind him.	A man in a black t-shirt and shorts is performing horizontal leg swings, swinging one leg side-to-side at the hip.	A man in a black t-shirt and shorts is performing an inchworm, moving his body forward in a series of small steps.	A man in a black t-shirt and shorts is performing an overhead forward lunge, lunging forward while keeping his arms raised above his head.	A man in a black t-shirt and shorts is performing bodyweight squats, bending his knees and pushing his hips back.	
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON							
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás	
	Estación 1 (9')	Círculo de cambios de dirección en velocidad, sin cambio de mano, con cambios de mano.						
	Estación 2 (9')	Habilidad en bote: 2 balones						
	Estación 3 (9')	Rueda de entradas con algún cambio de mano previo (incidir a tabla)						
	Táctica Individual 40' estación	Contraataque y superioridades (18')	DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-					
		Defensa (18')						
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	A man in a black t-shirt and shorts is performing a hamstring and calf stretch using a resistance band. A man in a black t-shirt and shorts is performing a groin stretch using a resistance band. A man in a black t-shirt and shorts is performing a low back and IT band stretch using a resistance band. A man in a black t-shirt and shorts is performing a quad walk, moving his legs in a side-to-side motion. A man in a black t-shirt and shorts is performing a 90/90 hip stretch, sitting on the floor with his legs bent and feet flat against a wall. A man in a black t-shirt and shorts is performing heel drops, hanging from a wall and lowering his heels while keeping his ankles flexed.							



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	9						
CONTENIDOS		S 17		S 18										
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS													
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando						
	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch			Inchworm								
	A man is kneeling on the floor, hugging his knee towards his chest.	A man is walking in a square pattern on the floor.	A man is standing with one leg bent and reaching for his foot.	A man is performing horizontal leg swings.		A man is performing an inchworm stretch.	A man is performing an overhead forward lunge.							
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON													
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás		Zancadas/z.atrás						
	Estación 1 (9')	Círculo de cambios de dirección en velocidad, sin cambio de mano, con cambios de mano. Que usen pelotas de tenis			DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)						
	Estación 2 (9')	Habilidad en bote: 2 balones y realizar entradas												
	Estación 3 (9')	Rueda de entradas con algún cambio de mano previo (incidir a tabla)												
Táctica Individual 40' estación	Contraataque y superioridades (18')	1x1 en velocidad												
		3x0 (que lleguen los pases) mas 1x2 (el que mete ataca)												
		3x3x3 sin bote												
	Defensa (18')	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)												
		1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)												
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	A man is stretching his hamstrings and calves using a resistance band. A man is stretching his groin using a resistance band. A man is stretching his low back and IT band using a resistance band. A man is performing a quad walk stretch. A man is performing a 90/90 hip stretch. A man is performing heel drops on a step.													



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	10							
CONTENIDOS		S 19		S 20											
Preparación física 10'															
Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS															
Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones	3 repeticiones cada pierna	15 segundos aguantando										
Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch				Inchworm	Overhead Forward Lunge	Bodyweight Squats							
Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON															
Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás									
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Círculo de cambios de dirección en velocidad, CON cambio de mano													
	Estación 2 (9')	Rueda de tiro, parada en un tiempo													
	Estación 3 (9')	Rueda de entradas con algún cambio de mano previo (incidir a tabla)													
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	1x1 en velocidad													
		3x0 (que lleguen los pases) mas 1x2 (el que mete ataca)													
		3x3x3 sin bote													
	Defensa (18')	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)				DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-									
		1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)													
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'															



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	11				
CONTENIDOS		S 21		S 22								
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS											
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando				
	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch			Inchworm						
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON											
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás					
	Estación 1 (9')	Círculo de cambios de dirección en velocidad, CON cambio de mano (si pueden por la espalda)			DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios "todo campo".▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)				
	Estación 2 (9')	Rueda de tiro, parada en un tiempo										
	Estación 3 (9')	Entradas en contraataque, tras coger rebote y salir (girar cabeza) nos colocamos a un lado –ellos salen por el contrario-										
Táctica Individual 30' estación	Contraataque y superioridades (18')	1x1 en velocidad, 3 ataques, quien mete dos gana										
		3x0 (que lleguen los pases) + 1x2 (el que mete ataca) +2x1										
		3x3x3 sin bote										
	Defensa (18')	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)										
		1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)										
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'		Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops					



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES		SEMANA	12
CONTENIDOS		S 23		S 24			
Preparación física 10'		Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS					
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones	3 repeticiones cada pierna	15 segundos aguantando	
	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Horizontal Leg Swings	Inchworm	Overhead Forward Lunge	Bodyweight Squats
Técnica Individual 30' estación		Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON					
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
	Estación 1 (9')	1x0 entradas+1x0 contraataque -3, 4 botes llegar al aro-	DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-				Recomendaciones mirar libro ejercicios para:
	Estación 2 (9')	Rueda de tiro tras pase, parada en dos tiempos					<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)
	Estación 3 (9')	2x0 correr abiertos el contrataque					
Táctica Individual 40'		Contraataque y superioridades (18') 1x1 en velocidad, 3 ataques, quien mete dos gana 3x0 (que lleguen los pases) + 1x2 (el que mete ataca) +2x1 3x3x3 sin bote Defensa (18') 1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro) 1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)					
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'							



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	13			
CONTENIDOS		S 25		S 26							
Preparación física 10'											
		Hasta medio campo y regreso		15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones	3 repeticiones cada pierna	15 segundos aguantando			
Técnica Individual 30' estación	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Horizontal Leg Swings		Inchworm	Overhead Forward Lunge				
Táctica Individual 40'											
Estaciones de trabajo	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás				
	Estación 1 (9')	Rebote más contraataque, bote velocidad, meter cambio dirección sin cambio de mano + entrada.		DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-				Recomendaciones mirar libro ejercicios para:			
	Estación 2 (9')	Arrancadas abiertas y cruzadas para parada y tiro						<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 			
Defensa (18')	Contraataque y superioridades (18')	2x0 correr abiertos el contrataque									
	Defensa (18')	1x1 en velocidad, 3 ataques, quien mete dos gana 3x0 (que lleguen los pases) + 1x2 (el que mete ataca) +2x1 3x3x3 sin bote (pases adelantados, y pase seguridad atrás) 2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) 4x4 pelear el rebote y quien lo consigue ataca, +4x4 toda cancha									
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'											



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	14							
CONTENIDOS		S 27		S 28											
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS														
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando							
	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch			Inchworm									
	A man is kneeling on the floor, hugging his knee towards his chest.	A man is walking in a square pattern on the floor.	A man is standing with one leg bent and stretching his groin.	A man is performing horizontal leg swings.		A man is performing an inchworm stretch.	A man is performing an overhead forward lunge.								
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON														
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás		Zancadas/z.atrás							
	Estación 1 (9')	Bote con dos balones –manejo-		DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-											
	Estación 2 (9')	Recepciones de pase y salida abierta													
	Estación 3 (9')	2x0 correr abiertos el contraataque													
	Contraataque y superioridades (18')	1x1 en velocidad, gana a 3 canastas (pasillo central y laterales, no invadir pasillos de los compañeros)													
		3x0+1x2 (dos defienden)													
	Defensa (18')	Oleadas													
		2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio)													
		4x4 pelear el rebote y quien lo consigue ataca, +4x4 toda cancha													
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	A man is lying on a mat, stretching his hamstrings and calves with a band. A man is lying on a mat, stretching his groins with a band. A man is lying on a mat, stretching his low back and IT bands with a band. A man is walking in a square pattern on the floor. A man is sitting on a mat, stretching his hips with a band. A man is standing on a mat, performing heel drops.														



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	15							
CONTENIDOS		S 29		S 30											
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS														
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando							
	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch			Inchworm									
	A man is kneeling on the floor, pulling his knee towards his chest.	A man is walking in a square pattern on the floor.	A man is standing with one leg bent and pulled towards his chest.	A man is performing horizontal leg swings.		A man is performing an inchworm stretch.	A man is performing an overhead forward lunge.								
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON														
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás		Zancadas/z.atrás							
	Estación 1 (9')	Bote con dos balones –manejo-		DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-											
	Estación 2 (9')	Recepciones de pase y salida abierta													
	Estación 3 (9')	2x0 correr abiertos el contraataque													
	Contraataque y superioridades (18')	1x1 en velocidad, gana a 3 canastas (pasillo central y laterales, no invadir pasillos de los compañeros)													
		3x0+1x2 (dos defienden)													
	Defensa (18')	Oleadas													
		2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio)													
		4x4 pelear el rebote y quien lo consigue ataca, +4x4 toda cancha													
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	A man is lying on a mat, stretching his hamstrings and calves with a band. A man is lying on a mat, stretching his groins with a band. A man is lying on a mat, stretching his low back and IT bands with a band. A man is walking in a square pattern on the floor. A man is sitting on a mat, stretching his hips with a band. A man is standing on a mat, performing heel drops.														



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	16						
CONTENIDOS		S 31		S 32										
Preparación física 10'														
Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS														
Hasta medio campo y regreso		15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando						
Preparación física 10'	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Horizontal Leg Swings		Inchworm	Overhead Forward Lunge							
	A man is kneeling on the floor, pulling his knees towards his chest.	A man is walking in a square pattern on the floor.	A man is standing with one leg bent and stretching his groin.	A man is performing horizontal leg swings.	A man is performing an inchworm exercise.	A man is performing an overhead forward lunge.	A man is performing bodyweight squats.	A man is performing bodyweight squats.						
Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON														
Adelante/atrás		Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás							
Técnica Individual 30' estación		Estación 1 (9')	Manejo de balón (balón normal y uno pequeño)		DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-									
		Estación 2 (9')	Recepciones de pase y salida abierta de contraataque											
		Estación 3 (9')	Rebote y contraataque											
Táctica Individual 40'		Contraataque y superioridades (18')	1x1 en velocidad, defensa a la espalda (gana 3 canastas)		Recomendaciones mirar libro ejercicios para:									
			2x0 salida de contraataque, tras pasar y cortar previamente, sacar de fondo rápido a la banda y correr centro											
			Oleadas 3x3x3											
		Defensa (18')	2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio)		<ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)									
			4x4 pelear el rebote y quien lo consigue ataca, +4x4 toda cancha											
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'		A man is stretching his hamstrings and calves using a resistance band.		A man is stretching his groins using a resistance band.	A man is stretching his low back and IT bands using a resistance band.	A man is performing a quad walk stretch.	A man is performing a 90/90 hip stretch.	A man is performing heel drops.						



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES		SEMANA	17			
CONTENIDOS		S 33		S 34						
Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS										
Preparación física 10'	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna				
	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Horizontal Leg Swings		Inchworm	Overhead Forward Lunge		Bodyweight Squats	
	A man is kneeling on the floor, pulling his knee towards his chest.	A man is walking sideways on a mat.	A man is standing with one leg bent and stretching his groin.	A man is standing with one leg bent and swinging it horizontally.	A man is performing an inchworm exercise, pushing up from his hands.	A man is performing an overhead forward lunge.	A man is performing bodyweight squats.	A man is performing bodyweight squats.	A man is performing bodyweight squats.	
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON									
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Manejo de balón (balón normal y uno pequeño), esquivar conos, zigzag (que tengan que envolver el balón, y botes duros)						Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios "todo campo".▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1) <p>DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-</p>		
	Estación 2 (9')	Cambios de mano en velocidad y entradas								
	Estación 3 (9')	Cambios de mano en media cancha y paradas y tiros								
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	Lanzamos a tabla y quien coge rebote ataca (enseñar a bloquear rebote) Igual con 3 jugadores (rebote=ataca) Oleadas 3x3x3								
		2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio)								
		4x4 pelear el rebote y quien lo consigue ataca, +4x4 toda cancha (hasta meter 2 canastas)								
	Defensa (18')									
		A man is lying on a mat, stretching his hamstrings. A man is lying on a mat, stretching his groin. A man is lying on a mat, stretching his low back and IT band. A man is walking sideways on a mat. A man is sitting on a mat, stretching his hip. A man is standing on a wall, doing heel drops.								
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'										



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	18							
CONTENIDOS		S 33		S 34											
Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS															
Preparación física 10'	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando							
	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch			Inchworm									
	A man is kneeling on the floor, pulling his knee towards his chest.	A man is walking in a square pattern on the floor.	A man is standing with one leg bent and pulled towards his chest.	A man is performing side-to-side leg swings.	A man is performing an inchworm exercise, moving forward on all fours.	A man is performing an overhead forward lunge.	A man is performing bodyweight squats.	A man is performing bodyweight squats.							
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON														
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás								
	Estación 1 (9')	Manejo de balón (circuito donde realicen varios tipos)		DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-											
	Estación 2 (9')	Cambios de mano en velocidad y entradas													
	Estación 3 (9')	Botar hacia atrás y hacia delante, "evitar presión de defensas"													
Táctica Individual 40' estación	Contraataque y superioridades (18')	Lanzamos a tabla y quien coge rebote ataca (enseñar a bloquear rebote), poner poste en los laterales (puede ser entrenador), para tras rebote (pivotar) pase y recibir en carrera		Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios "todo campo".▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)											
		1x1 en media cancha (trabajo previo de pivotes) y 1x1 en toda cancha													
		3x0+1x2													
	Defensa (18')	2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio)													
		Partidito en oleadas (3x3x3 o 4x4x4 depende de numero)													
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	A man is lying on a mat, stretching his hamstrings and calves with a resistance band. A man is lying on a mat, stretching his groin area with a resistance band.		A man is lying on a mat, stretching his low back and IT band with a resistance band. A man is walking in a square pattern on the floor.		A man is sitting on a mat, stretching his hip with a resistance band.	A man is standing on a mat, performing heel drops.									



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	19		
CONTENIDOS		S 35		S 36						
Preparación física 10'		Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS								
		Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones	3 repeticiones cada pierna	15 segundos aguantando			
		Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Horizontal Leg Swings	Inchworm	Overhead Forward Lunge	Bodyweight Squats		
		Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON								
		Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás		
		Estación 1 (9')	Manejo de balón (circuito donde realicen varios tipos)							
		Estación 2 (9')	Pivotes y luego entradas tras bote							
		Estación 3 (9')	Botar hacia atrás y hacia delante, "evitar presión de defensas" + paradas en un tiempo y tiro corto a tabla							
		Contraataque y superioridades (18')	Lanzamos a tabla y quien coge rebote ataca (enseñar a bloquear rebote), poner poste en los laterales (puede ser entrenador), para tras rebote (pivotar) pase y recibir en carrera							
Táctica Individual 40'			1x1 en media cancha (trabajo previo de pivotes) y 1x1 en toda cancha							
			3x0+1x2							
			2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio)							
			Partidito en oleadas (3x3x3 o 4x4x4 depende de numero)							
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'		DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-								
		Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops			



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	20						
CONTENIDOS		S 37		S 38										
Preparación física 10'														
Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS														
Hasta medio campo y regreso		15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando						
Preparación física 10'	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Horizontal Leg Swings		Inchworm	Overhead Forward Lunge							
	A man is kneeling on the floor, hugging his knee towards his chest.	A man is walking in a square pattern on the floor.	A man is standing with one leg bent and stretching his groin.	A man is performing horizontal leg swings.	A man is performing an inchworm exercise.	A man is performing an overhead forward lunge.	A man is performing bodyweight squats.	A man is performing bodyweight squats.						
Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON														
Adelante/atrás		Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás							
Técnica Individual 30' estación		Estación 1 (9')	Bote de velocidad con cambios de mano para entrada		DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)						
		Estación 2 (9')	Pivotes y arrancada directa, para y tiro											
		Estación 3 (9')	Botar hacia atrás y hacia delante, “evitar presión de defensas” + paradas en un tiempo y tiro corto a tabla											
Táctica Individual 40'		Contraataque y superioridades (18')	1x1 con defensa detrás (todo el campo)		DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-									
			1x1 en media cancha (trabajo previo de pivotes) y 1x1 en toda cancha											
			3x0+1x2											
		Defensa (18')	2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro											
			Partidito en 4x4x4											
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'		A man is stretching his hamstrings and calves using a resistance band.		A man is stretching his groins using a resistance band.	A man is stretching his low back and IT bands using a resistance band.	A man is performing a quad walk stretch.	A man is performing a 90/90 hip stretch.	A man is performing heel drops.						



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	21	
CONTENIDOS		S 39		S 40					
Preparación física 10'			Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS						
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones	3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando		
Técnica Individual 30' estación	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Horizontal Leg Swings	Inchworm	Overhead Forward Lunge	Bodyweight Squats		
	A man in a black t-shirt and grey shorts performing knee hugs.	A man in a black t-shirt and grey shorts performing a quad walk.	A man in a black t-shirt and grey shorts performing a standing groin stretch.	A man in a black t-shirt and grey shorts performing horizontal leg swings.	A man in a black t-shirt and grey shorts performing an inchworm exercise.	A man in a black t-shirt and grey shorts performing an overhead forward lunge.	A man in a black t-shirt and grey shorts performing bodyweight squats.		
Táctica Individual 40'	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON								
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás		
Estiramiento final entrenamiento (fuera de pista) 5'	Contraataque y superioridades (18')	Bote de velocidad con cambios de mano para entrada incluir OBSTACULOS		DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-				Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios "todo campo".▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)	
		Pivotes y arrancada directa, para y tiro INCLUIR OBSTACULOS							
	Estación 3 (9')		Botar hacia atrás y hacia delante, "evitar presión de defensas" + paradas en un tiempo y tiro corto a tabla, OBSTACULOS						
Defensa (18')	1x1 con defensa detrás (todo el campo) BRAZOS Y POSICION								
	1x1 en media cancha (trabajo previo de pivotes) y 1x1 en toda cancha, 3 CANASTAS								
	3x0+1x2, PASAR-REEMPLAZAR								
	2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro, BALANCE-PROTEGER ARO								
	Partidito en 4x4x4, RECIBIR Y ATACAR+PASAR-REEMPLAZAR								



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	22		
CONTENIDOS		S 41	S 42							
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS									
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones	3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando			
	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Horizontal Leg Swings	Inchworm	Overhead Forward Lunge	Bodyweight Squats			
Técnica Individual 30' estación	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás			
	Estación 1 (9')	Bote estático para desbloqueo de la mano de balón, avanzamos para conseguir descoordinar pies (escaleras? Líneas del campo para entrenarlo?)								
	Estación 2 (9')	Bote en movimiento incluir cambios de ritmos + ENTRADAS DOS PASOS Y EN ACCION DE TIRO A TABLA, segundo paso el balón arriba protegido								
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	Estación 3 (9')								
		Botar hacia atrás y hacia delante, "evitar presión de defensas" + paradas en un tiempo y tiro corto a tabla, OBSTACULOS								
		1x1 con defensa detrás (todo el campo) BRAZOS Y POSICION								
	Defensa (18')	1x1 en media cancha (trabajo previo de pivotes) y 1x1 en toda cancha, 3 CANASTAS								
		1x2+2x1								
	2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro, BALANCE-PROTEGER ARO									
	Partidito en 4x4x4, RECIBIR Y ATACAR+PASAR-REEMPLAZAR									
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	     									
	DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-									
	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 									



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	23			
CONTENIDOS		S 43		S 44							
Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS											
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando			
Preparación física 10'	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Horizontal Leg Swings	Inchworm	Overhead Forward Lunge	Bodyweight Squats				
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON										
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás				
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Juegos con dos balones, para seguir aprendizaje de desbloqueo de muñecas –adelante/detrás del bote, hacia lados...) estático y movimiento			DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 			
	Estación 2 (9')	Entradas con cambios de mano previos									
	Estación 3 (9')	Paradas y tiros con cambios de manos previos									
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	1x1 todo campo con pelea de rebote 1x1 todo campo previos saque (nosotros) enseñar a separarse de contrario según como me defienden 1x2+2x1									
	Defensa (18')	1x1 en media cancha (nosotros pasadores, para defender la línea de balón y luego la línea de aro) 2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro, BALANCE-PROTEGER ARO									
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'				Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops		



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	24		
CONTENIDOS		S 44		S 45						
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS									
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando		
	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Horizontal Leg Swings		Inchworm	Overhead Forward Lunge			
Técnica Individual 30' estación	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON									
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás		Zancadas/z.atrás		
	Estación 1 (9')	Juegos con dos balones, para seguir aprendizaje de desbloqueo de muñecas –adelante/detrás del bote, hacia lados...) estático y movimiento								
	Estación 2 (9')	Entradas con cambios de mano previos								
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	Paradas y tiros con cambios de manos previos								
		1x1 todo campo con pelea de rebote								
		1x1 todo campo previos saque (nosotros) enseñar a separarse de contrario según como me defienden								
	Defensa (18')	1x2+2x1								
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	1x1 en media cancha (nosotros pasadores, para defender la línea de balón y luego la línea de aro)									
	2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro, BALANCE-PROTEGER ARO									
	DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-									
	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 									



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES		SEMANA	25			
CONTENIDOS		S 46		S 47						
		Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS								
Preparación física 10'	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna	15 segundos aguantando			
	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch	Horizontal Leg Swings	Inchworm	Overhead Forward Lunge	Bodyweight Squats			
Técnica Individual 30' estación	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON									
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dvfos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás			
Táctica Individual 40'	Estación 1 (9')	Círculo con bote de dos balones, conos cerca unos de otros en un lado, para desbloqueo de muñeca, y alejados en el otro lado para alargar botes.				Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)				
	Estación 2 (9')	Entradas con cambios de mano previos, desde 45º								
Táctica Individual 40'	Estación 3 (9')	Bote adelante, atrás, cambio dirección SIN cambio de mano y entradas				DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-				
	Contraataque y superioridades (18')	1x1 todo campo con pelea de rebote								
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'		1x1 todo campo previos saque (nosotros) enseñar a separarse de contrario según como me defienden								
Defensa (18')	1x2+2x1									
	Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'		1x1 en media cancha (nosotros pasadores, para defender la línea de balón y luego la línea de aro)							
			2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro, BALANCE-PROTEGER ARO							
		Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops			
		A man lying on his back on a red mat, stretching his right leg's hamstring and calf using a resistance band attached to a wall.	A man lying on his back on a red mat, stretching his right groin using a resistance band attached to a wall.	A man lying on his back on a red mat, stretching his right low back and IT band using a resistance band attached to a wall.	A man walking forward in a lunge position, keeping his front knee behind his hip.	A man sitting on a red mat, performing a 90/90 hip stretch.	A man standing on a red mat, performing heel drops by lowering his heels while keeping his toes on the ground.			

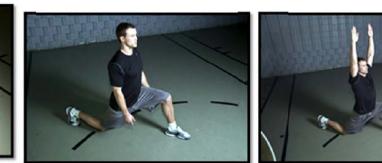


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	26	
CONTENIDOS		S 48		S 49					
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS								
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando	
	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch			Inchworm			
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON								
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás		
	Estación 1 (9')	Círculo con bote de dos balones, conos cerca unos de otros en un lado, para desbloqueo de muñeca, y alejados en el otro lado para alargar botes.							
	Estación 2 (9')	Entradas con cambios de mano previos, desde 45º							
	Estación 3 (9')	Bote adelante, atrás, cambio dirección SIN cambio de mano y entradas							
	Táctica Individual 40' estación	DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR – seguimos con los partidillos entre equipos-							
Táctica Individual 40'		Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)							
		1x1 todo campo con pelea de rebote							
		1x1 todo campo previos saque (nosotros) enseñar a separarse de contrario según como me defienden							
		1x2+2x1							
		1x1 en media cancha (nosotros pasadores, para defender la línea de balón y luego la línea de aro) 2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro, BALANCE-PROTEGER ARO							
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	 								



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES	SEMANA		27
CONTENIDOS		S 50		S 51			
Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS							
Preparación física 10'	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones	3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando
	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch		Horizontal Leg Swings	Inchworm	Overhead Forward Lunge		Bodyweight Squats
Técnica Individual 30' estación	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
	Estación 1 (9')	Círculo con bote de dos balones, conos cerca unos de otros en un lado, para desbloqueo de muñeca, y alejados en el otro lado para alargar botes.					
	Estación 2 (9')	Círculo de bote con un balón, cambios de manos (Quien es capaz de hacer ...?)					
	Estación 3 (9')	Rueda de pase tras bote + recibirla de vuelta + entrada					
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	Bote de contraataque+obstáculo+ bote adelante y atrás, cambio dirección SIN cambio de mano y entradas 1x1 todo campo previos saque (nosotros) enseñar a separarse de contrario según como me defienden El que coge el rebote sale en bote: 2x2 todo campo					
	Defensa (18')	Círculo de desplazamientos en zigzag hasta medio campo, luego 1x1. 2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro, BALANCE-PROTEGER ARO					
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch
							Heel Drops
DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR -partidillos entre equipos-							
	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 						



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES		SEMANA	28						
CONTENIDOS		S 52		S 53									
Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS													
Preparación física 10'	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones	3 repeticiones cada pierna	15 segundos aguantando							
       													
Técnica Individual 30' estación	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás						
Estación 1 (9') Circuito de bote con un balón, cambios de manos (Quien es capaz de hacer ...?) Estación 2 (9') Circuito de entreadas, tipo diferentes de entradas Estación 3 (9') Pasar y alejarse, el que recibe usa la estela del pasador en el corte, y parada y tiro													
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR -partidillos entre equipos-											
		Bote de contraataque+obstáculo+ bote adelante y atrás, cambio dirección SIN cambio de mano y entradas 1x1 todo campo previos saque (nosotros) enseñar a separarse de contrario según como me defienden El que coge el rebote sale en bote: 2x2 todo campo											
	Defensa (18')	Circuito de desplazamientos en zigzag hasta medio campo, luego 1x1. 2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro, BALANCE-PROTEGER ARO											
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	     												
Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 													



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES	SEMANA		29
CONTENIDOS		S 54		S 55			
Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS							
Preparación física 10'	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones	3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando
	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch		Horizontal Leg Swings	Inchworm	Overhead Forward Lunge		Bodyweight Squats
Técnica Individual 30' estación	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Táctica Individual 40'	Estación 1 (5')	Dos balones estáticos: Adelante atrás en bote, a un lado al otro en bote, bote simultaneo, alternativo					
	Estación 2 (9')	Círculo de bote dos balones					
	Estación 3 (9')	Entradas					
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	Bote de contraataque+obstáculo+ bote adelante y atrás, cambio dirección SIN cambio de mano y entradas					
		1x1 todo campo previos saque (nosotros) enseñar a separarse de contrario según como me defienden					
		El que coge el rebote sale en bote: 2x2 todo campo					
	Defensa (18')	Círculo de desplazamientos en zigzag hasta medio campo, luego 1x1.					
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR -partidillos entre equipos-						



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES	Abril	SEMANA	30			
CONTENIDOS		S 56		S 57						
Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS										
Preparación física 10'	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones	3 repeticiones cada pierna	15 segundos aguantando				
       										
Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON										
Técnica Individual 30' estación	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás			
Táctica Individual 40'	Estación 1 (5')	Dos balones dinámico, juego pilla a pilla		DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR -partidillos entre equipos-			Recomendaciones mirar libro ejercicios para:			
	Estación 2 (9')	Círculo de bote dos balones, cuando queramos pedimos balón para que nos pasen y se las devolvemos					<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 			
	Estación 3 (9')	Corte tras pasar y parada y tiro								
Táctica Individual 40'	Contraataque y balance (18')	1x1 todo campo								
		2x2 todo campo								
		El que coge el rebote sale en bote: 2x2 todo campo								
	Colectivo (18')	Oleadas 3x3 o 4x4								
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'										



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES	SEMANA	31
CONTENIDOS	S 58			S 59		
Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS						
Preparación física 10'	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones	3 repeticiones cada pierna	15 segundos aguantando
	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch		Horizontal Leg Swings	Inchworm	Overhead Forward Lunge	Bodyweight Squats
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON					
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (5')	Dos balones dinámico, circuito de bote, con entradas	DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR -partidillos entre equipos-			
	Estación 2 (9')	Pivotar y fintas, salidas abiertas, luego cruzadas, para parada y tiro				
	Estación 3 (9')	Corte tras pasar y recibir + parada y tiro				
Táctica Individual 40'	Contraataque y balance (18')	1x1 con pasador, + 2x1 todo campo El 11 2x2 en medio campo y 2x2 todo campo	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 			
	Colectivo (18')	Oleadas 3x3 o 4x4				
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch Groin (Band) Stretch Low Back/IT (Band) Stretch Quad Walk 90 / 90 Hip Stretch Heel Drops			



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	32	
CONTENIDOS		S 60	S 61				
Preparación física 10'	Estiramientos 5'	Tabla 1	Tabla 1				
	Desplazamientos 5'	Tabla 2 con balón	Tabla 2 con balón				
Técnica Individual 40' estación	Estación 1 (10')	Paradas, arrancadas y pivotes (5' s/b y 5' c/b)	Paradas, arrancadas y pivotes (5' s/b y 5' c/b)				
	Estación 2 (10')	Habilidad en bote, 1 balón -5' y 2 balones 5'	Habilidad en bote, 1 balón -5' y 2 balones 5'				
	Estación 3 (10')	1c0 bote cambios delanteros + paradas y tiro	Bote de 1c0, cambios delanteros + paradas y tiro				
	Estación 4 (10')	1c0 bote cambio de mano delantero + entrada	1c0 bote cambio de mano delantero + entrada				
Táctica Individual 32"	Contraataque y superioridades (16')	8' 1x1 en velocidad, dejar defensor detrás 8' 1x1 pelea por balón + 1x1 todo campo	8' 1x1 en velocidad, dejar defensor detrás 8' 1x1 pelea por balón + 1x1 todo campo				
	Defensa (16')	8' 1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)	8' 1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)				
		8' 1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)	8' 1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)				
Recuperación 5'	Estiramientos 5'	Tabla 3	Tabla 3				
Estiramientos Inicio entrenamiento Tabla 1	Knee Hugs 	Quad Walk 	Standing Groin Stretch 	Horizontal Leg Swings 	Inchworm 	Overhead Forward Lunge 	Bodyweight Squats 
Desplazamientos (hasta ½ campo) Tabla 2	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Estiramientos Final entrenamiento Tabla 3	     						



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES			SEMANA	33	
CONTENIDOS		S 62		S 63					
Estiramientos dinámicos 5'									
Preparación física 10'	Hasta medio campo y regreso		15 seg	5 cada pierna	3 repeticiones		5 repeticiones cada pierna		
	Knee Hugs	Quad Walk	Standing Groin Stretch			Inchworm			
	Bodyweight Squats								
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso)								
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás		
Técnica Individual 40' estación	Estación 1 (9')	Pivotes tras rebote, pase, volver a recibir, salida abierta hasta medio campo. (no hay pase salgo bote) Pivote para pase, volver a recibir, salida abierta, entradas.			Pivotes tras rebote, pase, volver a recibir, salida abierta hasta medio campo. (no hay pase salgo bote) Pivote para pase, volver a recibir, salida abierta, entradas.			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)	
	Estación 2 (9')	Habilidad en bote, 1 balón y 2 balones (mitad tiempo)			Habilidad en bote, 1 balón y 2 balones (mitad tiempo)				
	Estación 3 (9')	Bote de 1c0, cambios delanteros + paradas 2 tiempos – adelantar pie de tiro, y es el último en apoyar- y tiro			Bote de 1c0, cambios delanteros + paradas 2 tiempos – adelantar pie de tiro, y es el último en apoyar- y tiro				
	Estación 4 (9')	2x0 Pases sobre bote a una mano a la puerta atrás (finta previa hacia balón), finalización en entrada sin bote			2x0 Pases sobre bote a una mano a la puerta atrás (finta previa hacia balón), finalización en entrada sin bote				
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	1x0 en velocidad, 1 bote cada mano, 4 botes máximo		1x0 en velocidad, 1 bote cada mano, 4 botes máximo					
		1x1 en velocidad, dejar defensa detrás que no me adelante, si me adelanta – botar atrás =espacios		1x1 en velocidad, dejar defensa detrás que no me adelante, si me adelanta – botar atrás =espacios					
		1x1 pelear balón dividido		1x1 pelear balón dividido					
	Defensa (18')	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)		1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)					
		1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)		1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)					
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	



EVALUACION TEMPORADA:

Aspectos POSITIVOS:

Dividir l@s chic@s en grupos de nivel y adelantar la enseñanza de baloncesto ha sido muy positivo, se van apuntando a lo largo de la temporada más chic@s, QUIEREN HACER BASQUET no juegos.

Gran implicación por parte de Becarios y entrenadores ayudantes, en la confección de sesiones tipo.

La base de datos de jugadores se amplía con los informes post-partidos-.

Los mini-partidos de la sesión 2, son muy divertidos, l@s chic@s quieren JUGAR, el 4x4 con normas de punto-todos tocan balón ayuda a la cooperación. los puntos de contraataque limitando bote, igual. Aprenden normas porque quieren ganar.

Aspectos a mejorar:

Sería interesante subir las sesiones a 3 semanales.

El grupo de destacados hacerlos competir doble (premini y mini)

La parte inicial nos quita demasiado tiempo, evitarla de cara a próxima temporada. Mantener los estiramientos tras sesión (fuera de pista).



SEGUNDA TEMPORADA:

Creamos un grupo unificado de trabajo, todos los preminis (chicas y chicos) juntos, divididos en grupo de nivel.

6 aros, un entrenador en cada aro.

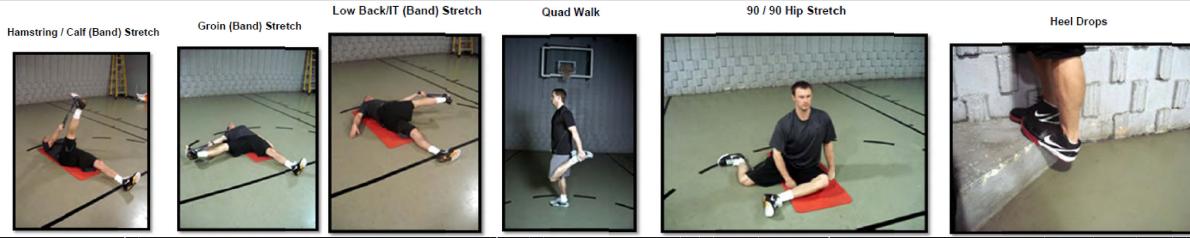
Los grupos rotan por las estaciones:

Bloque Técnica Individual: 6 aros, 6 entrenadores, un jefe de pista.

Bloque Táctica Individual: 3 canchas, 2 entrenadores en cada cancha, un jefe de pista.

Dos sesiones semanales. La tercera sesión que queremos meter: LA PONDREMOS COMO SESION PREVIA AL PARTIDO.

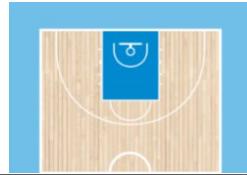


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	1
CONTENIDOS		S 1	S 2			
Técnica Individual 40' estación	Estación 1 (10')	Paradas, arrancadas y pivotes (5' s/b y 5' c/b)	Paradas, arrancadas y pivotes (5' s/b y 5' c/b)			
	Estación 2 (10')	Habilidad en bote, 1 balón -5' y 2 balones 5'	Habilidad en bote, 1 balón -5' y 2 balones 5'			
	Estación 3 (10')	1c0 bote cambios delanteros + paradas y tiro	Bote de 1c0, cambios delanteros + paradas y tiro			
	Estación 4 (10')	1c0 bote cambio de mano delantero + entrada	1c0 bote cambio de mano delantero + entrada			
Táctica Individual 32"	Contraataque y superioridades (16')	8' 1x1 en velocidad, dejar defensor detrás	8' 1x1 en velocidad, dejar defensor detrás			
		8' 1x1 pelea por balón + 1x1 todo campo	8' 1x1 pelea por balón + 1x1 todo campo			
	Defensa (16')	8' 1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)	8' 1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)			
		8' 1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)	8' 1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)			
Recuperación 5'	Estiramientos 5'	Tabla 3	Tabla 3			
Estiramientos Final entrenamiento Tabla 3	 <p>Hamstring / Calf (Band) Stretch Groin (Band) Stretch Low Back/IT (Band) Stretch Quad Walk 90 / 90 Hip Stretch Heel Drops</p>					
						



CONTENIDOS		S 3	MES	S 4	SEMANA	2
Técnica Individual 40' estación	Estación 1 (9')	Pivotes tras rebote, pase, volver a recibir, salida abierta hasta medio campo. (no hay pase salgo bote) Pivote para pase, volver a recibir, salida abierta, entradas.	Pivotes tras rebote, pase, volver a recibir, salida abierta hasta medio campo. (no hay pase salgo bote) Pivote para pase, volver a recibir, salida abierta, entradas.		Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)	
	Estación 2 (9')	Habilidad en bote, 1 balón y 2 balones (mitad tiempo)	Habilidad en bote, 1 balón y 2 balones (mitad tiempo)			
	Estación 3 (9')	Bote de 1c0, cambios delanteros + paradas 2 tiempos – adelantar pie de tiro, y es el último en apoyar- y tiro	Bote de 1c0, cambios delanteros + paradas 2 tiempos – adelantar pie de tiro, y es el último en apoyar- y tiro			
	Estación 4 (9')	2x0 Pases sobre bote a una mano a la puerta atrás (finta previa hacia balón), finalización en entrada sin bote	2x0 Pases sobre bote a una mano a la puerta atrás (finta previa hacia balón), finalización en entrada sin bote			
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	1x0 en velocidad, 1 bote cada mano, 4 botes máximo	1x0 en velocidad, 1 bote cada mano, 4 botes máximo			
		1x1 en velocidad, dejar defensa detrás que no me adelante, si me adelanta – botar atrás =espacios	1x1 en velocidad, dejar defensa detrás que no me adelante, si me adelanta – botar atrás =espacios			
		1x1 pelear balón dividido	1x1 pelear balón dividido			
	Defensa (18')	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)			
		1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)	1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)			
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'		     				
						

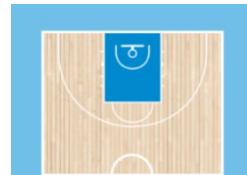


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	3
CONTENIDOS		S 5	S 6			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Entradas tras cambio de mano delanteros	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)
Táctica Individual 40'	Estación 2 (9')	Habilidad en bote, 1 balón y 2 balones (mitad tiempo)				
	Estación 3 (9')	Pivote tras balón a tabla, y salir en bote toda pista, entrada				
	Contraataque y superioridades (18')	1x0 en velocidad, 1 bote cada mano, 4 botes máximo				
		1x1 en velocidad, dejar defensa detrás que no me adelante, si me adelanta – botar atrás =espacios				
		2x0 salida con rebote y pase, entradas, los 2 corren				
	Defensa (18')	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)				
		1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)				
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	     					
						
						



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	4		
CONTENIDOS		S 7	S 8						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Bote de 1c0, echar el bote atrás y atacar = cambio de ritmo + flexiono (todo misma mano)	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para:			
	Estación 2 (9')	Habilidad en bote, 1 balón + GLOBOS O PELOTA TENIS							
	Estación 3 (9')	Pivote tras balón a tabla, y salir en bote de velocidad + cambio de mano espalda o delantero + entrada							
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	1x1 tras pelear rebote en todo el campo 1x1 en velocidad, el defensor espera en medio campo 2x1+3x0 (ACERCAR JUGADORES PARA QUE LLEGUEN LOS PASES Y TRABAJAMOS CON 6 JUGADORES, CUANDO HACEN EL 3x0 Y METEN CANASTA QUE YA REGRESAN JUGANDO 2x1, SALEN LOS SIGUIENTES –ASI TRABAJAMOS CON MUCHO TRAFICO Y DEBEN LEVANTAR MIRADA)							
	Defensa (18')	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro) 1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)							
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	     								
									
									



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	5		
CONTENIDOS		S 9	S 10						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Bote de 1c0, echar el bote atrás y atacar = cambio de ritmo + flexiono (todo misma mano) PONERNOS EN EL CAMPO PARA QUE SE ECHEN ATRÁS EN EL BOTE	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 		
	Estación 2 (9')	Habilidad en bote, 1 balón + GLOBOS O PELOTA TENIS							
	Estación 3 (9')	Círculo de cambios de manos (incluir delanteros en velocidad e iniciamos por la espalda en velocidad)							
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	1x0 Contraataque tras lanzar balón a tabla, saldrán por donde no estemos nosotros.	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 		
		1x1 en velocidad, el defensor espera en medio campo							
		2x1+3x0 (Jugadores cerquita, para que lleguen los pases. TRABAJAMOS CON 6 JUGADORES a la vez, cuando meten canasta –obligación de meter- salen los otros 3x0, objetivo que haya mucho tráfico y deban levantar mirada)							
	Defensa (18')	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro) 1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)							
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	      								

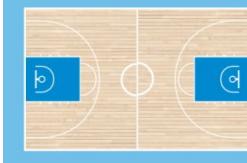
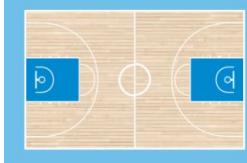


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES	S 12	SEMANA	6			
CONTENIDOS		S 11							
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Círculo de cambios de manos, incluir delantero en velocidad, en estático y entre piernas (velocidad y estático)	REALIZAR UNA SESIÓN TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 			
	Estación 2 (9')	Habilidad en bote, 1 balón + GLOBOS O PELOTA TENIS							
	Estación 3 (9')	Rueda de entradas con algún cambio de mano previo							
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	1x0 Contraataque tras pase nuestro, corte en L para recibir, lo más pegado a la banda posible, culo en banda para ver todo el campo.	REALIZAR UNA SESIÓN TIPO POR PARTE DE BECADOS						
		2x0 sacando desde fondo, corremos banda y centro							
		2x2x2 o 3x3x3 oleadas sin botar							
	Defensa (18')	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro) 1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)							
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	
			A person performing a static stretch of their hamstrings and calves using a resistance band.	A person performing a static stretch of their groin area using a resistance band.	A person performing a static stretch of their low back and IT band using a resistance band.	A person performing a dynamic quad stretch by walking forward while keeping one leg bent and the knee high.	A person sitting on a mat with their legs bent at 90 degrees, performing a static stretch of their hips.	A person standing on a step, performing a dynamic stretch by dropping their heels down while keeping their ankles flexible.	
			A small basketball court diagram with a blue foul line and a blue free-throw line.				A small basketball court diagram with a blue foul line and a blue free-throw line.		
			A small basketball court diagram with a blue foul line and a blue free-throw line.				A small basketball court diagram with a blue foul line and a blue free-throw line.		



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	7		
CONTENIDOS		S 13	S 14						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Círculo de cambios de manos, incluir delantero en velocidad, en estático y entre piernas (velocidad y estático)	REALIZAR UNA SESIÓN TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 		
	Estación 2 (9')	Habilidad en bote, 1 balón + GLOBOS O PELOTA TENIS							
	Estación 3 (9')	Rueda de entradas con algún cambio de mano previo							
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	1x0 Contraataque tras pase nuestro, corte en L para recibir, lo más pegado a la banda posible, culo en banda para ver todo el campo.	REALIZAR UNA SESIÓN TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 		
		2x0 sacando desde fondo, corremos banda y centro							
		2x2x2 o 3x3x3 oleadas sin botar							
	Defensa (18')	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro) 1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)							
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	

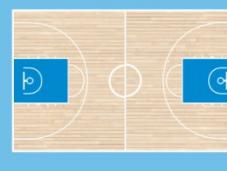
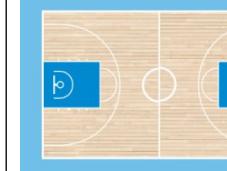
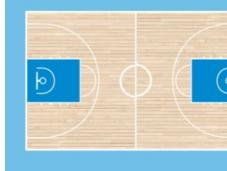


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	8		
CONTENIDOS		S 15	S 16						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Círculo de cambios de dirección en velocidad, sin cambio de mano, con cambios de mano.	REALIZAR UNA SESIÓN TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para:			
	Estación 2 (9')	Habilidad en bote: 2 balones							
	Estación 3 (9')	Rueda de entradas con algún cambio de mano previo (incidir a tabla)							
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	1x0 Contraataque tras pase nuestro, corte en L para recibir, lo más pegado a la banda posible, culo en banda para ver todo el campo.				<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 			
	Defensa (18')	2x0 sacando desde fondo, corremos banda y centro 2x2x2 o 3x3x3 oleadas sin botar 1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro) 1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)							
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	
									
									
									



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	9		
CONTENIDOS		S 17	S 18						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Círculo de cambios de dirección en velocidad, sin cambio de mano, con cambios de mano. Que usen pelotas de tenis	REALIZAR UNA SESIÓN TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para:	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ejercicios fundamentos. ■ Ejercicios toma de decisiones. ■ Ejercicios “todo campo”. ■ Ejercicios contraataque. ■ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 		
	Estación 2 (9')	Habilidad en bote: 2 balones y realizar entradas							
	Estación 3 (9')	Rueda de entradas con algún cambio de mano previo (incidir a tabla)							
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	1x1 en velocidad							
		3x0 (que lleguen los pases) mas 1x2 (el que mete ataca)							
		3x3x3 sin bote							
	Defensa (18')	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)							
		1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)							
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	10				
CONTENIDOS		S 19	S 20								
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Circuito de cambios de dirección en velocidad, CON cambio de mano	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para:	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ejercicios fundamentos. ■ Ejercicios toma de decisiones. ■ Ejercicios “todo campo”. ■ Ejercicios contraataque. ■ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 				
Táctica Individual 40'	Estación 2 (9')	Rueda de tiro, parada en un tiempo									
	Estación 3 (9')	Rueda de entradas con algún cambio de mano previo (incidir a tabla)									
	Contraataque y superioridades (18')	1x1 en velocidad									
		3x0 (que lleguen los pases) mas 1x2 (el que mete ataca)									
		3x3x3 sin bote									
Defensa (18')		1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)									
		1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)									
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'				Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops		
											
											
											



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	11		
CONTENIDOS		S 21	S 22						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Círculo de cambios de dirección en velocidad, CON cambio de mano (si pueden por la espalda)	REALIZAR UNA SESIÓN TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios "todo campo".▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)			
Estación 2 (9')	Rueda de tiro, parada en un tiempo								
Estación 3 (9')	Entradas en contraataque, tras coger rebote y salir (girar cabeza) nos colocamos a un lado –ellos salen por el contrario-								
Contraataque y superioridades (18')	1x1 en velocidad, 3 ataques, quien mete dos gana								
	3x0 (que lleguen los pases) + 1x2 (el que mete ataca) +2x1								
	3x3x3 sin bote								
Defensa (18')	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)								
	1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)								
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	
			A person lying on a mat, stretching their right leg's hamstring and calf using a resistance band attached to a fixed point.	A person lying on a mat, stretching their right groin using a resistance band attached to a fixed point.	A person lying on a mat, stretching their low back and IT band using a resistance band attached to a fixed point.	A person walking in a diagonal pattern, focusing on quadriceps activation.	A person sitting on a mat, stretching their hip using a resistance band.	A person standing on a mat, performing heel drops to stretch the Achilles tendon.	
			Diagram of a basketball court with a blue foul line and a blue free-throw line.				Diagram of a basketball court with a blue foul line and a blue free-throw line.		
			Diagram of a basketball court with blue boxes marking the free-throw line extension and the top of the key.				Diagram of a basketball court with blue boxes marking the free-throw line extension and the top of the key.		



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	12		
CONTENIDOS		S 23	S 24						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	1x0 entradas+1x0 contraataque -3, 4 botes llegar al aro-	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)			
Táctica Individual 40'	Estación 2 (9')	Rueda de tiro tras pase, parada en dos tiempos							
	Estación 3 (9')	2x0 correr abiertos el contrataque							
	Contraataque y superioridades (18')	1x1 en velocidad, 3 ataques, quien mete dos gana							
		3x0 (que lleguen los pases) + 1x2 (el que mete ataca) +2x1							
		3x3x3 sin bote							
	Defensa (18')	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)							
		1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)							
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	
			A person performing a static stretch on a mat, using a resistance band around their ankles to pull their heel towards their buttocks.	A person performing a static stretch on a mat, using a resistance band around their ankles to pull their knee towards their chest.	A person performing a static stretch on a mat, using a resistance band around their ankles to pull their knee towards their chest while leaning forward.	A person walking in a lunge position, focusing on the quadriceps muscles.	A person sitting on a mat, stretching one leg's hip by pulling it across their body.	A person standing on a mat, performing a dynamic stretch by dropping their heels down and back up.	
			A blue-bordered basketball court diagram showing the key area.	A blue-bordered basketball court diagram showing the key area.			A blue-bordered basketball court diagram showing the key area.		
			A blue-bordered basketball court diagram showing the key area.	A blue-bordered basketball court diagram showing the key area.			A blue-bordered basketball court diagram showing the key area.		



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	13		
CONTENIDOS		S 25	S 26						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Rebote más contraataque, bote velocidad, meter cambio dirección sin cambio de mano + entrada.	REALIZAR UNA SESIÓN TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)			
Estación 2 (9')	Arrancadas abiertas y cruzadas para parada y tiro								
Estación 3 (9')	2x0 correr abiertos el contraataque								
Contraataque y superioridades (18')	1x1 en velocidad, 3 ataques, quien mete dos gana								
	3x0 (que lleguen los pases) + 1x2 (el que mete ataca) +2x1								
	3x3x3 sin bote (pases adelantados, y pase seguridad atrás)								
Defensa (18')	2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio)								
	4x4 pelear el rebote y quien lo consigue ataca, +4x4 toda cancha								
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	14		
CONTENIDOS		S 27	S 28						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Bote con dos balones –manejo-	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)			
Táctica Individual 40'	Estación 2 (9')	Recepciones de pase y salida abierta							
	Estación 3 (9')	2x0 correr abiertos el contrataque							
	Contraataque y superioridades (18')	1x1 en velocidad, gana a 3 canastas (pasillo central y laterales, no invadir pasillos de los compañeros)							
		3x0+1x2 (dos defienden)							
		Oleadas							
	Defensa (18')	2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio)							
		4x4 pelear el rebote y quien lo consigue ataca, +4x4 toda cancha							
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	15		
CONTENIDOS		S 29	S 30						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Bote con dos balones –manejo-	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)			
Táctica Individual 40'	Estación 2 (9')	Recepciones de pase y salida abierta							
	Estación 3 (9')	2x0 correr abiertos el contrataque							
	Contraataque y superioridades (18')	1x1 en velocidad, gana a 3 canastas (pasillo central y laterales, no invadir pasillos de los compañeros)							
		3x0+1x2 (dos defienden)							
		Oleadas							
	Defensa (18')	2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio)							
		4x4 pelear el rebote y quien lo consigue ataca, +4x4 toda cancha							
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	16		
CONTENIDOS		S 31	S 32						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Manejo de balón (balón normal y uno pequeño)	REALIZAR UNA SESIÓN TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">■ Ejercicios fundamentos.■ Ejercicios toma de decisiones.■ Ejercicios “todo campo”.■ Ejercicios contraataque.■ Ejercicios de defensa reducido (1x1)			
Táctica Individual 40'	Estación 2 (9')	Recepciones de pase y salida abierta de contraataque							
	Estación 3 (9')	Rebote y contraataque							
	Contraataque y superioridades (18')	1x1 en velocidad, defensa a la espalda (gana 3 canastas)							
		2x0 salida de contraataque, tras pasar y cortar previamente, sacar de fondo rápido a la banda y correr centro							
		Oleadas 3x3x3							
	Defensa (18')	2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio)							
		4x4 pelear el rebote y quien lo consigue ataca, +4x4 toda cancha							
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	
			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	

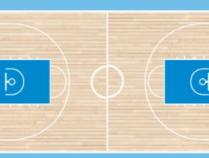
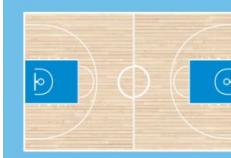


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	17						
CONTENIDOS		S 33	S 34									
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Manejo de balón (balón normal y uno pequeño), esquivar conos, zigzag (que tengan que envolver el balón, y botes duros)	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)						
Táctica Individual 40'	Estación 2 (9')	Cambios de mano en velocidad y entradas										
	Estación 3 (9')	Cambios de mano en media cancha y paradas y tiros										
	Contraataque y superioridades (18')	Lanzamos a tabla y quien coge rebote ataca (enseñar a bloquear rebote) Igual con 3 jugadores (rebote=ataca) Oleadas 3x3x3										
Defensa (18')		2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio)										
		4x4 pelear el rebote y quien lo consigue ataca, +4x4 toda cancha (hasta meter 2 canastas)										
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops				
			A person performing a hamstring stretch with a resistance band around their ankles, pulling them towards their chest.	A person performing a groin stretch with a resistance band around their ankles, pulling one leg back while the other is bent.	A person performing a low back/IT stretch with a resistance band around their ankles, leaning forward with one leg extended.	A person performing a quad walk exercise.	A person performing a 90/90 hip stretch on a mat.	A person performing heel drops on a step.				
			Diagram of a basketball court with a blue foul line and a blue free throw line.	Diagram of a basketball court with a blue free throw line.			Diagram of a basketball court with a blue free throw line.					
			Diagram of a basketball court with blue boxes in the corners and center.	Diagram of a basketball court with blue boxes in the corners and center.			Diagram of a basketball court with blue boxes in the corners and center.					

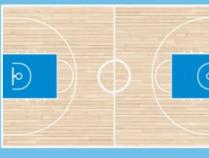
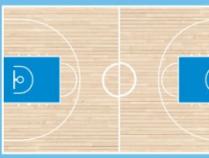
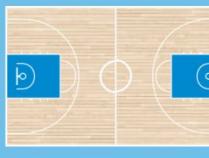


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	18		
CONTENIDOS		S 33	S 34						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Manejo de balón (circuito donde realicen varios tipos)	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)			
Táctica Individual 40'	Estación 2 (9')	Cambios de mano en velocidad y entradas							
	Estación 3 (9')	Botar hacia atrás y hacia delante, “evitar presión de defensas”							
	Contraataque y superioridades (18')	Lanzamos a tabla y quien coge rebote ataca (enseñar a bloquear rebote), poner poste en los laterales (puede ser entrenador), para tras rebote (pivotar) pase y recibir en carrera							
		1x1 en media cancha (trabajo previo de pivotes) y 1x1 en toda cancha							
		3x0+1x2							
	Defensa (18')	2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio)							
		Partidito en oleadas (3x3x3 o 4x4x4 depende de numero)							
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	

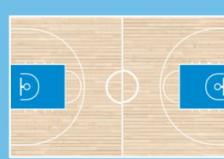


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	19		
CONTENIDOS		S 35	S 36						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Manejo de balón (circuito donde realicen varios tipos)	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios "todo campo".▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)			
Estación 2 (9')	Pivotes y luego entradas tras bote								
Estación 3 (9')	Botar hacia atrás y hacia delante, "evitar presión de defensas" + paradas en un tiempo y tiro corto a tabla								
Contraataque y superioridades (18')	Lanzamos a tabla y quien coge rebote ataca (enseñar a bloquear rebote), poner poste en los laterales (puede ser entrenador), para tras rebote (pivotar) pase y recibir en carrera								
	1x1 en media cancha (trabajo previo de pivotes) y 1x1 en toda cancha								
	3x0+1x2								
Defensa (18')	2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio)								
	Partidito en oleadas (3x3x3 o 4x4x4 depende de numero)								
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	     								
									
									



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	20		
CONTENIDOS		S 37	S 38						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Bote de velocidad con cambios de mano para entrada	REALIZAR UNA SESIÓN TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para:			
Estación 2 (9')	Pivotes y arrancada directa, para y tiro								
Estación 3 (9')	Botar hacia atrás y hacia delante, "evitar presión de defensas" + paradas en un tiempo y tiro corto a tabla								
Táctica Individual 40'	1x1 con defensa detrás (todo el campo)								
	1x1 en media cancha (trabajo previo de pivotes) y 1x1 en toda cancha								
	3x0+1x2								
Defensa (18')	2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro								
	Partidito en 4x4x4								
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	     								
									
									

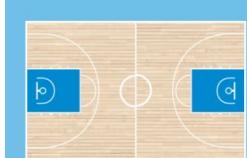


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	21		
CONTENIDOS		S 39	S 40						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Bote de velocidad con cambios de mano para entrada incluir OBSTACULOS	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios "todo campo".▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)			
Estación 2 (9')	Pivotes y arrancada directa, para y tiro INCLUIR OBSTACULOS								
Estación 3 (9')	Botar hacia atrás y hacia delante, "evitar presión de defensas" + paradas en un tiempo y tiro corto a tabla, OBSTACULOS								
Contraataque y superioridades (18')	1x1 con defensa detrás (todo el campo) BRAZOS Y POSICION								
	1x1 en media cancha (trabajo previo de pivotes) y 1x1 en toda cancha, 3 CANASTAS								
	3x0+1x2, PASAR-REEMPLAZAR								
Defensa (18')	2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro, BALANCE-PROTEGER ARO								
	Partidito en 4x4x4, RECIBIR Y ATACAR+PASAR-REEMPLAZAR								
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	     								
									
									



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	22								
CONTENIDOS		S 41	S 42											
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Bote estático para desbloqueo de la mano de balón, avanzamos para conseguir descoordinar pies (escaleras? Líneas del campo para entrenarlo?)			REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios fundamentos. ▪ Ejercicios toma de decisiones. ▪ Ejercicios “todo campo”. ▪ Ejercicios contraataque. ▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 								
	Estación 2 (9')	Bote en movimiento incluir cambios de ritmos + ENTRADAS DOS PASOS Y EN ACCION DE TIRO A TABLA, segundo paso el balón arriba protegido												
	Estación 3 (9')	Botar hacia atrás y hacia delante, “evitar presión de defensas” + paradas en un tiempo y tiro corto a tabla, OBSTACULOS												
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	1x1 con defensa detrás (todo el campo) BRAZOS Y POSICION												
		1x1 en media cancha (trabajo previo de pivotes) y 1x1 en toda cancha, 3 CANASTAS												
	Defensa (18')	1x2+2x1												
		2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro, BALANCE-PROTEGER ARO												
	Partidito en 4x4x4, RECIBIR Y ATACAR+PASAR-REEMPLAZAR													
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'														

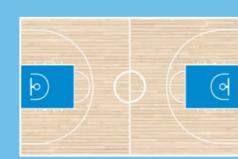


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	23
CONTENIDOS		S 43	S 44			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Juegos con dos balones, para seguir aprendizaje de desbloqueo de muñecas –adelante/detrás del bote, hacia lados...) estático y movimiento				
	Estación 2 (9')	Entradas con cambios de mano previos				
	Estación 3 (9')	Paradas y tiros con cambios de manos previos				
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	1x1 todo campo con pelea de rebote 1x1 todo campo previos saque (nosotros) enseñar a separarse de contratrio según como me defienden 1x2+2x1				
	Defensa (18')	1x1 en media cancha (nosotros pasadores, para defender la línea de balón y luego la línea de aro) 2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro, BALANCE-PROTEGER ARO				
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	     					
						
						
						
						



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES	Febrero	SEMANA	24
CONTENIDOS		S 44	S 45			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Juegos con dos balones, para seguir aprendizaje de desbloqueo de muñecas –adelante/detrás del bote, hacia lados...) estático y movimiento	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	1x1 todo campo con pelea de rebote 1x1 todo campo previos saque (nosotros) enseñar a separarse de contratrio según como me defienden 1x2+2x1	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			
	Defensa (18')	1x1 en media cancha (nosotros pasadores, para defender la línea de balón y luego la línea de aro) 2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro, BALANCE-PROTEGER ARO	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	     					



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES	marzo	SEMANA	25
CONTENIDOS		S 46	S 47			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Círculo con bote de dos balones, conos cerca unos de otros en un lado, para desbloqueo de muñeca, y alejados en el otro lado para alargar botes.	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	1x1 todo campo con pelea de rebote 1x1 todo campo previos saque (nosotros) enseñar a separarse de contrario según como me defienden 1x2+2x1	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			
	Defensa (18')	1x1 en media cancha (nosotros pasadores, para defender la línea de balón y luego la línea de aro) 2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro, BALANCE-PROTEGER ARO	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	     					
						
						



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	26
CONTENIDOS		S 48	S 49			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Circuito con bote de dos balones, conos cerca unos de otros en un lado, para desbloqueo de muñeca, y alejados en el otro lado para alargar botes.				
	Estación 2 (9')	Entradas con cambios de mano previos, desde 45º				
	Estación 3 (9')	Bote adelante, atrás, cambio dirección SIN cambio de mano y entradas				
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	1x1 todo campo con pelea de rebote 1x1 todo campo previos saque (nosotros) enseñar a separarse de contrario según como me defienden 1x2+2x1				
	Defensa (18')	1x1 en media cancha (nosotros pasadores, para defender la línea de balón y luego la línea de aro) 2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro, BALANCE-PROTEGER ARO				
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	     					
						
						

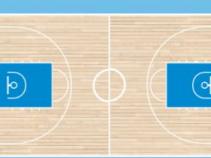
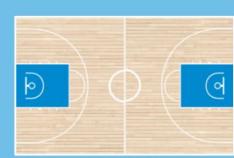


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	27		
CONTENIDOS		S 50	S 51						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Círculo con bote de dos balones, conos cerca unos de otros en un lado, para desbloqueo de muñeca, y alejados en el otro lado para alargar botes.	REALIZAR UNA SESIÓN TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)			
	Estación 2 (9')	Círculo de bote con un balón, cambios de manos (Quién es capaz de hacer ...?)							
	Estación 3 (9')	Rueda de pase tras bote + recibirla de vuelta + entrada							
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	Bote de contraataque+obstáculo+ bote adelante y atrás, cambio dirección SIN cambio de mano y entradas							
		1x1 todo campo previos saque (nosotros) enseñar a separarse de contrario según como me defienden							
		El que coge el rebote sale en bote: 2x2 todo campo							
	Defensa (18')	Círculo de desplazamientos en zigzag hasta medio campo, luego 1x1. 2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro, BALANCE-PROTEGER ARO							
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	28					
CONTENIDOS		S 52	S 53								
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Círculo de bote con un balón, cambios de manos (Quien es capaz de hacer ...?)	REALIZAR UNA SESIÓN TIPO POR PARTE DE BECADOS		Recomendaciones mirar libro ejercicios para:						
	Estación 2 (9')	Círculo de entreadas, tipo diferentes de entradas									
	Estación 3 (9')	Pasar y alejarse, el que recibe usa la estela del pasador en el corte, y parada y tiro									
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	Bote de contraataque+obstáculo+ bote adelante y atrás, cambio dirección SIN cambio de mano y entradas			■ Ejercicios fundamentos. ■ Ejercicios toma de decisiones. ■ Ejercicios “todo campo”. ■ Ejercicios contraataque. ■ Ejercicios de defensa reducido (1x1)						
		1x1 todo campo previos saque (nosotros) enseñar a separarse de contrario según como me defienden									
		El que coge el rebote sale en bote: 2x2 todo campo									
	Defensa (18')	Círculo de desplazamientos en zigzag hasta medio campo, luego 1x1. 2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro, BALANCE-PROTEGER ARO									
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops			
			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops			



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES			SEMANA	29			
CONTENIDOS		S 54	S 55							
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (5')	Dos balones estáticos: Adelante atrás en bote, a un lado al otro en bote, bote simultaneo, alternativo	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para:	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ejercicios fundamentos. ■ Ejercicios toma de decisiones. ■ Ejercicios “todo campo”. ■ Ejercicios contraataque. ■ Ejercicios de defensa reducido (1x1) 			
Táctica Individual 40'	Estación 2 (9')	Círculo de bote dos balones								
	Estación 3 (9')	Entradas								
	Contraataque y superioridades (18')	Bote de contraataque+obstáculo+ bote adelante y atrás, cambio dirección SIN cambio de mano y entradas								
		1x1 todo campo previos saque (nosotros) enseñar a separarse de contrario según como me defienden								
		El que coge el rebote sale en bote: 2x2 todo campo								
		Círculo de desplazamientos en zigzag hasta medio campo, luego 1x1.								
Defensa (18')	2x2 media cancha y 2x2 toda cancha (pases esquinas de inicio) – Recibir y atacar el aro, BALANCE-PROTEGER ARO									
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops		
										
										
										



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES	Abril	SEMANA	30		
CONTENIDOS		S 56	S 57					
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (5')	Dos balones dinámico, juego pilla a pilla	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios "todo campo".▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)		
	Estación 2 (9')	Círculo de bote dos balones, cuando queramos pedimos balón para que nos pasen y se las devolvemos						
	Estación 3 (9')	Corte tras pasar y parada y tiro						
Táctica Individual 40'	Contraataque y balance (18')	1x1 todo campo						
		2x2 todo campo						
		El que coge el rebote sale en bote: 2x2 todo campo						
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	Colectivo (18')	Oleadas 3x3 o 4x4						
			Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops
			A person lying on a mat, stretching their right leg's hamstring and calf by pulling it towards their chest with a resistance band.	A person lying on a mat, stretching their right leg's groin area by pulling it towards their chest with a resistance band.	A person lying on a mat, stretching their low back and IT band by pulling one leg towards their chest with a resistance band.	A person walking in a diagonal pattern, focusing on quadriceps activation.	A person sitting on a mat, stretching their hip by sitting on one leg and pulling the knee towards the chest.	A person standing on a mat, performing heel drops to stretch the Achilles tendon.
		Diagram of a basketball court with a blue foul line and a blue free-throw line.		Diagram of a basketball court with a blue foul line and a blue free-throw line.		Diagram of a basketball court with a blue foul line and a blue free-throw line.		
		Diagram of a basketball court with blue baseline markers and a blue free-throw line.		Diagram of a basketball court with blue baseline markers and a blue free-throw line.		Diagram of a basketball court with blue baseline markers and a blue free-throw line.		

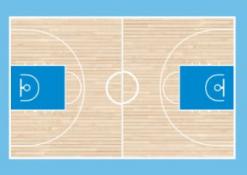
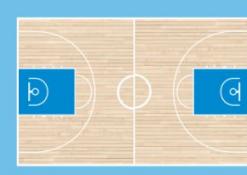
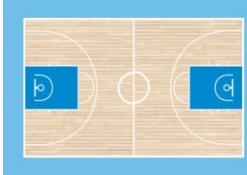


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES	SEMANA	31		
CONTENIDOS		S 58	S 59				
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (5')	Dos balones dinámico, circuito de bote, con entradas	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones mirar libro ejercicios para:	<ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)		
	Estación 2 (9')	Pivotar y fintas, salidas abiertas, luego cruzadas, para parada y tiro					
	Estación 3 (9')	Corte tras pasar y recibir + parada y tiro					
Táctica Individual 40'	Contraataque y balance (18')	1x1 con pasador, + 2x1 todo campo					
		El 11					
		2x2 en medio campo y 2x2 todo campo					
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	Colectivo (18')	Oleadas 3x3 o 4x4					
		Hamstring / Calf (Band) Stretch Groin (Band) Stretch Low Back/IT (Band) Stretch Quad Walk 90 / 90 Hip Stretch Heel Drops					



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES	Agosto/Septiembre	SEMANA	32
CONTENIDOS		S 60	S 61			
Técnica Individual 40' estación	Estación 1 (10')	Paradas, arrancadas y pivotes (5' s/b y 5' c/b)	Paradas, arrancadas y pivotes (5' s/b y 5' c/b)			
	Estación 2 (10')	Habilidad en bote, 1 balón -5' y 2 balones 5'	Habilidad en bote, 1 balón -5' y 2 balones 5'			
	Estación 3 (10')	1c0 bote cambios delanteros + paradas y tiro	Bote de 1c0, cambios delanteros + paradas y tiro			
	Estación 4 (10')	1c0 bote cambio de mano delantero + entrada	1c0 bote cambio de mano delantero + entrada			
Táctica Individual 32"	Contraataque y superioridades (16')	8' 1x1 en velocidad, dejar defensor detrás	8' 1x1 en velocidad, dejar defensor detrás			
		8' 1x1 pelea por balón + 1x1 todo campo	8' 1x1 pelea por balón + 1x1 todo campo			
	Defensa (16')	8' 1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)	8' 1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)			
		8' 1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)	8' 1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)			
Estiramientos Final entrenamiento Tabla 3	     					
	<img alt="Basketball court diagram with player positions P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12, P13, P14, P15, P16, P17, P18, P19, P20, P21, P22, P23, P24, P25, P26, P27, P28, P29, P30, P31, P32, P33, P34, P35, P36, P37, P38, P39, P40, P41, P42, P43, P44, P45, P46, P47, P48, P49, P50, P51, P52, P53, P54, P55, P56, P57, P58, P59, P60, P61, P62, P63, P64, P65, P66, P67, P68, P69, P70, P71, P72, P73, P74, P75, P76, P77, P78, P79, P80, P81, P82, P83, P84, P85, P86, P87, P88, P89, P90, P91, P92, P93, P94, P95, P96, P97, P98, P99, P100, P101, P102, P103, P104, P105, P106, P107, P108, P109, P110, P111, P112, P113, P114, P115, P116, P117, P118, P119, P120, P121, P122, P123, P124, P125, P126, P127, P128, P129, P130, P131, P132, P133, P134, P135, P136, P137, P138, P139, P140, P141, P142, P143, P144, P145, P146, P147, P148, P149, P150, P151, P152, P153, P154, P155, P156, P157, P158, P159, P160, P161, P162, P163, P164, P165, P166, P167, P168, P169, P170, P171, P172, P173, P174, P175, P176, P177, P178, P179, P180, P181, P182, P183, P184, P185, P186, P187, P188, P189, P190, P191, P192, P193, P194, P195, P196, P197, P198, P199, P200, P201, P202, P203, P204, P205, P206, P207, P208, P209, P210, P211, P212, P213, P214, P215, P216, P217, P218, P219, P220, P221, P222, P223, P224, P225, P226, P227, P228, P229, P230, P231, P232, P233, P234, P235, P236, P237, P238, P239, P240, P241, P242, P243, P244, P245, P246, P247, P248, P249, P250, P251, P252, P253, P254, P255, P256, P257, P258, P259, P260, P261, P262, P263, P264, P265, P266, P267, P268, P269, P270, P271, P272, P273, P274, P275, P276, P277, P278, P279, P280, P281, P282, P283, P284, P285, P286, P287, P288, P289, P290, P291, P292, P293, P294, P295, P296, P297, P298, P299, P290, P291, P292, P293, P294, P295, P296, P297, P298, P299, P300, P310, P320, P330, P340, P350, P360, P370, P380, P390, P400, P410, P420, P430, P440, P450, P460, P470, P480, P490, P500, P510, P520, P530, P540, P550, P560, P570, P580, P590, P600, P610, P620, P630, P640, P650, P660, P670, P680, P690, P700, P710, P720, P730, P740, P750, P760, P770, P780, P790, P800, P810, P820, P830, P840, P850, P860, P870, P880, P890, P895, P900, P910, P920, P930, P940, P950, P960, P970, P980, P990, P1000, P1010, P1020, P1030, P1040, P1050, P1060, P1070, P1080, P1090, P1095, P1100, P1110, P1120, P1130, P1140, P1150, P1160, P1170, P1180, P1190, P1195, P1200, P1210, P1220, P1230, P1240, P1250, P1260, P1270, P1280, P1290, P1295, P1300, P1310, P1320, P1330, P1340, P1350, P1360, P1370, P1380, P1390, P1395, P1400, P1410, P1420, P1430, P1440, P1450, P1460, P1470, P1480, P1490, P1495, P1500, P1510, P1520, P1530, P1540, P1550, P1560, P1570, P1580, P1590, P1595, P1600, P1610, P1620, P1630, P1640, P1650, P1660, P1670, P1680, P1690, P1695, P1700, P1710, P1720, P1730, P1740, P1750, P1760, P1770, P1780, P1790, P1795, P1800, P1810, P1820, P1830, P1840, P1850, P1860, P1870, P1880, P1890, P1895, P1900, P1910, P1920, P1930, P1940, P1950, P1960, P1970, P1980, P1990, P1995, P2000, P2010, P2020, P2030, P2040, P2050, P2060, P2070, P2080, P2090, P2095, P2100, P2110, P2120, P2130, P2140, P2150, P2160, P2170, P2180, P2190, P2195, P2200, P2210, P2220, P2230, P2240, P2250, P2260, P2270, P2280, P2290, P2295, P2300, P2310, P2320, P2330, P2340, P2350, P2360, P2370, P2380, P2390, P2395, P2400, P2410, P2420, P2430, P2440, P2450, P2460, P2470, P2480, P2490, P2495, P2500, P2510, P2520, P2530, P2540, P2550, P2560, P2570, P2580, P2590, P2595, P2600, P2610, P2620, P2630, P2640, P2650, P2660, P2670, P2680, P2690, P2695, P2700, P2710, P2720, P2730, P2740, P2750, P2760, P2770, P2780, P2790, P2795, P2800, P2810, P2820, P2830, P2840, P2850, P2860, P2870, P2880, P2890, P2895, P2900, P2910, P2920, P2930, P2940, P2950, P2960, P2970, P2980, P2990, P2995, P3000, P3100, P3200, P3300, P3400, P3500, P3600, P3700, P3800, P3900, P4000, P4100, P4200, P4300, P4400, P4500, P4600, P4700, P4800, P4900, P5000, P5100, P5200, P5300, P5400, P5500, P5600, P5700, P5800, P5900, P6000, P6100, P6200, P6300, P6400, P6500, P6600, P6700, P6800, P6900, P6950, P7000, P7100, P7200, P7300, P7400, P7500, P7600, P7700, P7800, P7900, P7950, P8000, P8100, P8200, P8300, P8400, P8500, P8600, P8700, P8800, P8900, P8950, P9000, P9100, P9200, P9300, P9400, P9500, P9600, P9700, P9800, P9900, P9950, P10000, P10100, P10200, P10300, P10400, P10500, P10600, P10700, P10800, P10900, P10950, P11000, P11100, P11200, P11300, P11400, P11500, P11600, P11700, P11800, P11900, P11950, P12000, P12100, P12200, P12300, P12400, P12500, P12600, P12700, P12800, P12900, P12950, P13000, P13100, P13200, P13300, P13400, P13500, P13600, P13700, P13800, P13900, P13950, P14000, P14100, P14200, P14300, P14400, P14500, P14600, P14700, P14800, P14900, P14950, P15000, P15100, P15200, P15300, P15400, P15500, P15600, P15700, P15800, P15900, P15950, P16000, P16100, P16200, P16300, P16400, P16500, P16600, P16700, P16800, P16900, P16950, P17000, P17100, P17200, P17300, P17400, P17500, P17600, P17700, P17800, P17900, P17950, P18000, P18100, P18200, P18300, P18400, P18500, P18600, P18700, P18800, P18900, P18950, P19000, P19100, P19200, P19300, P19400, P19500, P19600, P19700, P19800, P19900, P19950, P20000, P20100, P20200, P20300, P20400, P20500, P20600, P20700, P20800, P20900, P20950, P21000, P21100, P21200, P21300, P21400, P21500, P21600, P21700, P21800, P21900, P21950, P22000, P22100, P22200, P22300, P22400, P22500, P22600, P22700, P22800, P22900, P22950, P23000, P23100, P23200, P23300, P23400, P23500, P23600, P23700, P23800, P23900, P23950, P24000, P24100, P24200, P24300, P24400, P24500, P24600, P24700, P24800, P24900, P24950, P25000, P25100, P25200, P25300, P25400, P25500, P25600, P25700, P25800, P25900, P25950, P26000, P26100, P26200, P26300, P26400, P26500, P26600, P26700, P26800, P26900, P26950, P27000, P27100, P27200, P27300, P27400, P27500, P27600, P27700, P27800, P27900, P27950, P28000, P28100, P28200, P28300, P28400, P28500, P28600, P28700, P28800, P28900, P28950, P29000, P29100, P29200, P29300, P29400, P29500, P29600, P29700, P29800, P29900, P29950, P30000, P31000, P32000, P33000, P34000, P35000, P36000, P37000, P38000, P39000, P40000, P41000, P42000, P43000, P44000, P45000, P46000, P47000, P48000, P49000, P50000, P51000, P52000, P53000, P54000, P55000, P56000, P57000, P58000, P59000, P60000, P61000, P62000, P63000, P64000, P65000, P66000, P67000, P68000, P69000, P69500, P70000, P71000, P72000, P73000, P74000, P75000, P76000, P77000, P78000, P79000, P79500, P80000, P81000, P82000, P83000, P84000, P85000, P86000, P87000, P88000, P89000, P89500, P90000, P91000, P92000, P93000, P94000, P95000, P96000, P97000, P98000, P99000, P99500, P100000, P101000, P102000, P103000, P104000, P105000, P106000, P107000, P108000, P109000, P109500, P110000, P111000, P112000, P113000, P114000, P115000, P116000, P117000, P118000, P119000, P119500, P120000, P121000, P122000, P123000, P124000, P125000, P126000, P127000, P128000, P129000, P129500, P130000, P131000, P132000, P133000, P134000, P135000, P136000, P137000, P138000, P139000, P139500, P140000, P141000, P142000, P143000, P144000, P145000, P146000, P147000, P148000, P149000, P149500, P150000, P151000, P152000, P153000, P154000, P155000, P156000, P157000, P158000, P159000, P159500, P160000, P161000, P162000, P163000, P164000, P165000, P166000, P167000, P168000, P169000, P169500, P170000, P171000, P172000, P173000, P174000, P175000, P176000, P177000, P178000, P179000, P179500, P180000, P181000, P182000, P183000, P184000, P185000, P186000, P187000, P188000, P189000, P189500, P190000, P191000, P192000, P193000, P194000, P195000, P196000, P197000, P198000, P199000, P199500, P200000, P201000, P202000, P203000, P204000, P205000, P206000, P207000, P208000, P209000, P209500, P210000, P211000, P212000, P213000, P214000, P215000, P216000, P217000, P218000, P219000, P219500, P220000, P221000, P222000, P223000, P224000, P225000, P226000, P227000, P228000, P229000, P229500, P230000, P231000, P232000, P233000, P234000, P235000, P236000, P237000, P238000, P239000, P239500, P240000, P241000, P242000, P243000, P244000, P245000, P246000, P247000, P248000, P249000, P249500, P250000, P251000, P252000, P253000, P254000, P255000, P256000, P257000, P258000, P259000, P259500, P260000, P261000, P262000, P263000, P264000, P265000, P266000, P267000, P268000, P269000, P269500, P270000, P271000, P272000, P273000, P274000, P275000, P276000, P277000, P278000, P279000, P279500, P280000, P281000, P282000, P283000, P284000, P285000, P286000, P287000, P288000, P289000, P289500, P290000, P291000, P292000, P293000, P294000, P295000, P296000, P297000, P298000, P299000, P299500, P300000, P310000, P320000, P330000, P340000, P350000, P360000, P370000, P380000, P390000, P400000, P410000, P420000, P430000, P440000, P450000, P460000, P470000, P480000, P490000, P500000, P510000, P520000, P530000, P540000, P550000, P560000, P570000, P580000, P590000, P600000, P610000, P620000, P630000, P640000, P650000, P660000, P670000, P680000, P690000, P695000, P700000, P710000, P720000, P730000, P740000, P750000, P760000, P770000, P780000, P790000, P795000, P800000, P810000, P820000, P830000, P840000, P850000, P860000, P870000, P880000, P890000, P895000, P900000, P910000, P920000, P930000, P940000, P950000, P960000, P970000, P980000, P990000, P995000, P1000000, P1010000, P1020000, P1030000, P1040000, P1050000, P1060000, P1070000, P1080000, P1090000, P1095000, P1100000, P1110000, P1120000, P1130000, P1140000, P1150000, P1160000, P1170000, P1180000, P1190000, P1195000, P1200000, P1210000, P1220000, P1230000, P1240000, P1250000, P1260000, P1270000, P1280000, P1290000, P1295000, P1300000, P1310000, P1320000, P1330000, P1340000, P1350000, P1360000, P1370000, P1380000, P1390000, P1395000, P1400000, P1410000, P1420000, P1430000, P1440000, P1450000, P1460000, P1470000, P1480000, P1490000, P1495000, P1500000, P1510000, P1520000, P1530000, P1540000, P1550000, P1560000, P1570000, P1580000, P1590000, P1595000, P1600000, P1610000, P1620000, P1630000, P1640000, P1650000, P1660000, P1670000, P1680000, P1690000, P1695000, P1700000, P1710000, P1720000, P1730000, P1740000, P1750000, P1760000, P1770000, P1780000, P1790000, P1795000, P1800000, P1810000, P1820000, P1830000, P1840000, P1850000, P1860000, P1870000, P1880000, P1890000, P1895000, P1900000, P1910000, P1920000, P1930000, P1940000, P1950000, P1960000, P1970000, P1980000, P1990000, P1995000, P2000000, P2010000, P2020000, P2030000, P2040000, P2050000, P2060000, P2070000, P2080000, P2090000, P2095000, P2100000, P2110000, P2120000, P2130000, P2140000, P2150000, P2160000, P2170000, P2180000, P2190000, P2195000, P2200000, P2210000, P2220000, P2230000, P2240000, P2250000, P2260000, P2270000, P2280000, P2290000, P2295000, P2300000, P2310000, P2320000, P2330000, P2340000, P2350000, P2360000, P2370000, P2380000, P2390000, P2395000, P2400000, P2410000, P24200					



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	33		
CONTENIDOS		S 62	S 63					
Técnica Individual 40' estación	Estación 1 (9')	Pivotes tras rebote, pase, volver a recibir, salida abierta hasta medio campo. (no hay pase salgo bote) Pivote para pase, volver a recibir, salida abierta, entradas.	Pivotes tras rebote, pase, volver a recibir, salida abierta hasta medio campo. (no hay pase salgo bote) Pivote para pase, volver a recibir, salida abierta, entradas.					
	Estación 2 (9')	Habilidad en bote, 1 balón y 2 balones (mitad tiempo)	Habilidad en bote, 1 balón y 2 balones (mitad tiempo)					
	Estación 3 (9')	Bote de 1c0, cambios delanteros + paradas 2 tiempos – adelantar pie de tiro, y es el último en apoyar- y tiro	Bote de 1c0, cambios delanteros + paradas 2 tiempos – adelantar pie de tiro, y es el último en apoyar- y tiro					
	Estación 4 (9')	2x0 Pases sobre bote a una mano a la puerta atrás (finta previa hacia balón), finalización en entrada sin bote	2x0 Pases sobre bote a una mano a la puerta atrás (finta previa hacia balón), finalización en entrada sin bote					
Táctica Individual 40'	Contraataque y superioridades (18')	1x0 en velocidad, 1 bote cada mano, 4 botes máximo	1x0 en velocidad, 1 bote cada mano, 4 botes máximo					
		1x1 en velocidad, dejar defensa detrás que no me adelante, si me adelanta – botar atrás =espacios	1x1 en velocidad, dejar defensa detrás que no me adelante, si me adelanta – botar atrás =espacios					
		1x1 pelear balón dividido	1x1 pelear balón dividido					
	Defensa (18')	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)	1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro)					
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	     							
	  							



EVALUACION SEGUNDA TEMPORADA:

Aspectos POSITIVOS:

Dividir l@s chic@s en grupos de nivel y adelantar la enseñanza de baloncesto ha sido muy positivo, se van apuntando a lo largo de la temporada más chic@s, QUIEREN HACER BASQUET no juegos.

Gran implicación por parte de Becarios y entrenadores ayudantes, en la confección de sesiones tipo. La sesión previa a partido ha adquirido mucha IMPORTANCIA = FUNDAMENTAL.

La base de datos de jugadores se amplía con los informes post-partidos-.

Los mini-partidos de la sesión 2, son muy divertidos, l@s chic@s quieren JUGAR, el 4x4 con normas de punto-todos tocan balón ayuda a la cooperación. los puntos de contraataque limitando bote, igual. Aprenden normas porque quieren ganar.

Aspectos a mejorar:

ESTUDIAR horarios de pista: subir las sesiones a 3 semanales. (será en exterior y por grupos)

El grupo AL COMPLETO hemos conseguido hacerlos competir doble (premini y mini)

Mantener los estiramientos tras sesión (fuera de pista).



TERCERA TEMPORADA:

Realizar el jefe de pista la pretemporada con el grupo de trabajo (habrá 1 sesión semanal en pista exterior, con grupo dividido por nivel, no por equipo)

Creamos un grupo unificado de trabajo, todos los preminis (chicas y chicos) juntos, divididos en grupo de nivel, sólo juntamos a los chicos para partidos.

3 CAMPOS de basquet, dos entrenadores en cada campo.

Los grupos rotan por las estaciones:

Bloque rutinas: fuera de pista

Bloque Técnica Individual: 3 CAMPOS de basquet, dos entrenadores en cada campo. depende de la tarea, subdivisión del grupo.

Bloque Táctica Individual: 3 canchas, 2 entrenadores en cada cancha, un jefe de pista.

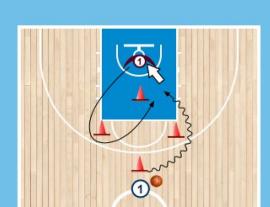
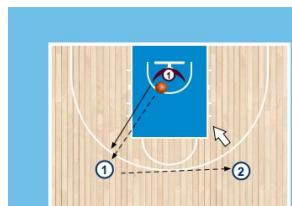
3 sesiones semanales, más sesión previa a partido.

Hacer competir en doble partido (premini y mini). posibilidad de preminis realizando sesión con grupo mini.

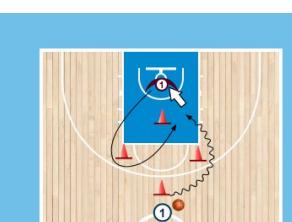
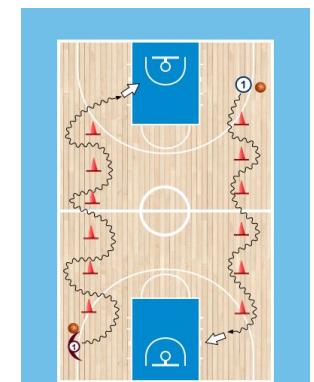
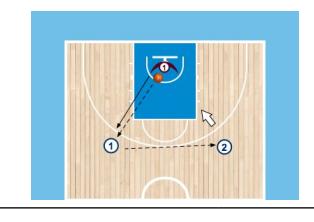


PROGRAMACION SEMANAL Equipo:		MES	1	SEMANA	1	SESIONES	3 (4,5 horas)							
CONTENIDOS		S 1 (27/08) Pista: Exterior	S 2 (28/08) Pista: Interior	S 3 (30/08) Pista: Interior	EJERCICIOS									
RUTINAS/GRUPOS REDUCIDOS (30')	FINALIZACIONES: Paso cero, soltar balón, recoger a pata coja, y dos pasos. Enseñanza de bandeja y rodilla, sobre sitio. TIRO: Tirar y recoger balón mismo sitio, casi toca mano de apoyo BOTE: V adelante y atrás, V laterales, CM entrepiernas y CM por delante. Bote pegatina por encima de cono.													
	COORDINACION: Pies miran al aro, rodear cono.													
Técnica Individual FUNDAMENTOS Tiempo:	Desplazamientos, paradas y pivotes.	Bote dominio estático	Pase 1 mano recibe + bota+passa											
	Bote en movimiento + paso cero	Bote movimiento	Pase 1 mano recibe, la llevo a la otra											
	Bote movimiento + finalizaciones	Rutinas de tiro y finalizaciones	Pase 1 mano recibe, la otra va											
Táctica Individual TOMA DECISIONES Tiempo:			1x1 defensa s/b (izquierda/derecha)	1x1 defensa s/b (izquierda/derecha)										
			1X1 defensa s/b (lejos/cerca)	1X1 defensa s/b (lejos/cerca)										
Táctica Colectiva Aprendiendo a Jugar/COMPETIR Tiempo:	1x1 medio campo + 1x1 todo campo (entrenadores pasadores)		2x0 espacios (me empuja-arrastra) + 1x1	1x1 desde tiro										
			3x0 espacios (me empuja-arrastra)+ 2x1	2x1 + 1x2										
	TRIOS: 2x1+1x2													
VIDEOS/ENLACES DE APOYO: Ejemplos:														
Finalizaciones: https://www.youtube.com/watch?v=kuXCWE-nu48														
Paso cero: https://youtu.be/Cp2_AtGtzPk https://youtu.be/KEsT-kPpPDc														
PARTIDO RIVAL:		OBJETIVO: EVALUACIÓN POST PARTIDO RIVAL, JUGADORES/COSAS QUE HAN LLAMADO MI ATENCIÓN:												

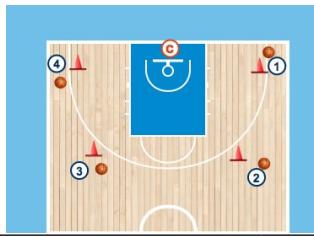
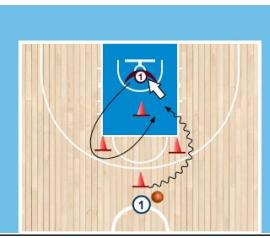
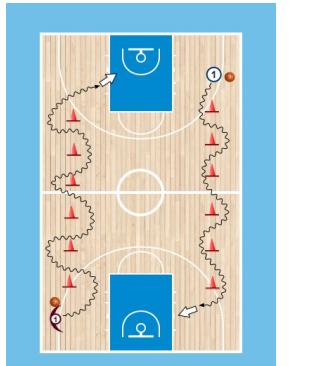


PROGRAMACION SEMANAL Equipo:		MES	1	SEMANA	2	SESIONES	2 (3 horas) (5 totales, 7,5 horas)		
CONTENIDOS	S 3 (03/09) Pista: Exterior	S 4 (04/09) Pista: Interior	S (06/09) Pista: Interior	EJERCICIOS					
RUTINAS/GRUPOS REDUCIDOS (30')	FINALIZACIONES: Paso cero, soltar balón, recoger a pata coja, y dos pasos. Enseñanza de bandeja y rodilla, sobre sitio. TIRO: Tirar y recoger balón mismo sitio, casi toca mano de apoyo BOTE: V adelante y atrás, V laterales, CM entrepiernas y CM por delante. Bote pegatina por encima de cono. COORDINACION: Pies miran al aro, rodear cono.				DESBLOCKEO DE MUÑECA 		TOMA DE DECISIONES 		
Técnica Individual FUNDAMENTOS Tiempo:	Trabajo de pase tras bote, en pared Trabajo de tiro tras pase una mano en pared Bote movimiento + finalizaciones				PARTIDO PARTIDO				
Táctica Individual TOMA DECISIONES Tiempo:	1x1 con pasador 1x2 ¿cuándo paso y cuando tiro?				TOMA DE DECISIONES EXTRAPASS 				
Táctica Colectiva Aprendiendo a Jugar/COMPETIR Tiempo:	3x0 espacios + 2x1 TRIOS: 2x1+1x2 3x3				1 16 2 17 3 18 4 19 5 20 6 21 7 22 8 23 9 24 10 25 11 26 12 27 13 28 14 29 15 30				
VIDEOS/ENLACES DE APOYO: Ejemplos:									
Finalizaciones: https://www.youtube.com/watch?v=kuXCWE-nu48									
Paso cero: https://youtu.be/Cp2_AtGtzPk https://youtu.be/KEsT-kPpPDc									
PARTIDO RIVAL:	OBJETIVO: evaluar al equipo EVALUACIÓN POST PARTIDO faltaron muchos chicos, y jugamos muchos cuartos, evaluación muy positiva de nivel, nos falta CAMBIO DE CHIP Y UBICACIÓN en ataque y defensa RIVAL, JUGADORES/COSAS QUE HAN LLAMADO MI ATENCIÓN: Tienen un jugón, y un CHICO muy listo y fuerte								

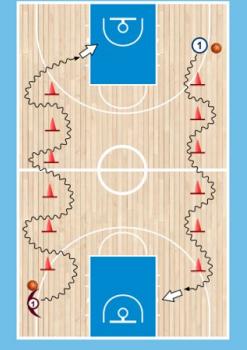
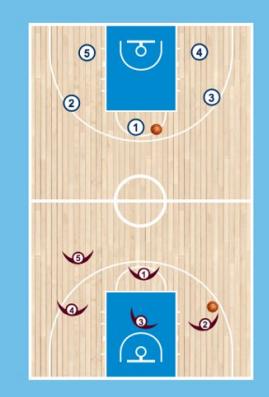
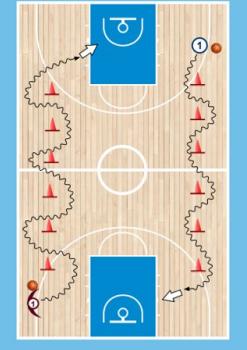
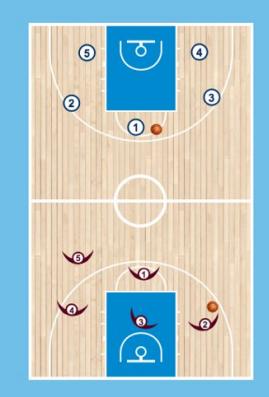
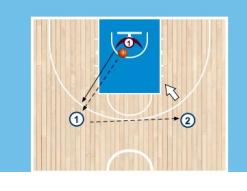


PROGRAMACION SEMANAL Equipo:		MES	1	SEMANA	3	SESIONES	3 TOTALES = 8 /12 Horas			
CONTENIDOS	S 5 (10/09) Pista: Exterior	S 6 (11/09) Pista: Interior		S 7 (13/09) Pista: Interior		EJERCICIOS				
RUTINAS/GRUPOS REDUCIDOS (30')	FINALIZACIONES: Paso cero, soltar balón, recoger a pata coja, y dos pasos. Enseñanza de bandeja y rodilla, sobre sitio. TIRO: Tirar y recoger balón mismo sitio, casi toca mano de apoyo BOTE: V adelante y atrás, V laterales, CM entrepiernas y CM por delante. Bote pegatina por encima de cono. COORDINACION: Pies miran al aro, rodear cono.									
	Desplazamientos, paradas y pivotes.	Bote dominio estático	Pase 1 mano recibe + bota+pasa							
	Bote en movimiento + paso cero	Bote movimiento	Pase 1 mano recibe, la llevo a la otra							
Técnica Individual FUNDAMENTOS Tiempo:	Bote movimiento + finalizaciones	Rutinas de tiro y finalizaciones	Pase 1 mano recibe, la otra va							
	1x1 defensa s/b (izquierda/derecha) + CAMBIO CHIP = si rebote → c contraataque, si canasta → pasar a entrenador y contrataque	1x1 defensa s/b (izquierda/derecha) + REBOTE hasta el rebote o canasta no se para	1x1 defensa s/b (izquierda/derecha) + REBOTE hasta el rebote o canasta no se para							
	1X1 defensa s/b (lejos/cerca) CAMBIO CHIP = si rebote → contraataque, si canasta → pasar a entrenador y contrataque	1X1 defensa s/b (lejos/cerca) + REBOTE hasta el rebote o canasta no se para	1X1 defensa s/b (lejos/cerca) + REBOTE hasta el rebote o canasta no se para							
Táctica Individual TOMA DECISIONES Tiempo:	2x0 espacios → CALLES DE CORRER	1x1 entrenador pasador/tirador + CAMBIO CHIP = si rebote → contraataque, si canasta → pasar a entrenador y contrataque	1x1 entrenador pasador/tirador + CAMBIO CHIP = si rebote → contraataque, si canasta → pasar a entrenador y contrataque							
	Mini partidos	3x3 ESPACIOS o 4x4 según grupos	MINI partidos							
			1	16						
			2	17						
			3	18						
			4	19						
			5	20						
			6	21						
			7	22						
			8	23						
			9	24						
			10	25						
			11	26						
			12	27						
			13	28						
			14	29						
			15	30						
PARTIDO RIVAL:	OBJETIVO: EVALUACIÓN POST PARTIDO RIVAL, JUGADORES/COSAS QUE HAN LLAMADO MI ATENCIÓN:									



PROGRAMACION SEMANAL Equipo:		MES	1	SEMANA	4	SESIONES	3 TOTALES = 10 /15 Horas						
CONTENIDOS		S 8 (17/09) Pista: Exterior	S 9 (18/09) Pista: Interior	S 10 (20/09) Pista: Interior	EJERCICIOS								
RUTINAS/GRUPOS REDUCIDOS (30')	FINALIZACIONES: Paso cero, soltar balón, recoger a pata coja, y dos pasos. Enseñanza de bandeja y rodilla, sobre sitio. TIRO: Tirar y recoger balón mismo sitio, casi toca mano de apoyo BOTE: V adelante y atrás, V laterales, CM entrepiernas y CM por delante. Bote pegatina por encima de cono. COORDINACION: Pies miran al aro, rodear cono.												
Técnica Individual FUNDAMENTOS Tiempo:	Bote entre conos (hilera)	Bote dominio estático (4 conos)	CAMBIO DINAMICAS: realizar entrenamiento desde el desorden táctico. 1x1 entrenador pasador/tirador + CAMBIO CHIP = si rebote → contraataque, si canasta → pasar a entrenador y contrataque DESCONEXION: bote imitación (parejas= 2x2 entrenador pasador/tirador + CAMBIO CHIP = si rebote → contraataque, si canasta → pasar a entrenador y contrataque DESCONECTION: pase agarre. 1x2 (meter con ventaja) + 2x1 (chip) 2x1 (pase extra) + 1x2 DESCONEXION: Paso cero 4x4										
	Finalizaciones desde distintos ángulos	Bote movimiento (hilera)											
	Bote movimiento + tiro	Pases agarre											
Táctica Individual TOMA DECISIONES Tiempo:	Carreras de relevo: Distintas acciones de TI.	1x1 defensa s/b (izquierda/derecha) + REBOTE hasta el rebote o canasta no se para 1X1 defensa s/b (lejos/cerca) + REBOTE hasta el rebote o canasta no se para			MANEJO MANO-PIES-MIRADA 								
Táctica Colectiva Aprendiendo a Jugar/COMPETIR Tiempo:	Mini partidos (dos a la vez)	1x1 entrenador pasador/tirador + CAMBIO CHIP = si rebote → contraataque, si canasta → pasar a entrenador y contrataque 4x4											
VIDEOS/ENLACES DE APOYO: Ejemplos:		1 16 2 17 3 18 4 19 5 20 6 21 7 22 8 23 9 24 10 25 11 26 12 27 13 28 14 29 15 30											
PARTIDO RIVAL: Sa Cabaneta (minis)		OBJETIVO: suben varios preminis a partido mini, evaluar quien puede competir en superior EVALUACIÓN POST PARTIDO X, Y y Z: perfectos en la categoría AAA distraído, RIVAL, JUGADORES/COSAS QUE HAN LLAMADO MI ATENCIÓN: Dos jugones (Nº y Nº)											



PROGRAMACION SEMANAL Equipo:		MES	1	SEMANA	5	SESIONES	3 TOTALES = 13 / 19,5 Horas		
CONTENIDOS	S 11 (24/09) Pista: Exterior	S 12 (25/09) Pista: Interior		S 13 (27/09) Pista: Interior		EJERCICIOS			
RUTINAS/GRUPOS REDUCIDOS (30')	FINALIZACIONES: Paso cero, soltar balón, recoger a pata coja, y dos pasos. Enseñanza de bandeja y rodilla, sobre sitio. TIRO: Tirar y recoger balón mismo sitio, casi toca mano de apoyo BOTE: V adelante y atrás, V laterales, CM entrepiernas y CM por delante. Bote pegatina por encima de cono. COORDINACION: Pies miran al aro, rodear cono.				MANEJO PIES-MANOS-MIRADA  PARTIDO DOS BALONES 	MANEJO PIES-MANOS-MIRADA  PARTIDO DOS BALONES 	VIDEOS/ENLACES DE APOYO: Ejemplos: Finalizaciones: https://www.youtube.com/watch?v=kuXCWE-nu48 Paso cero: https://youtu.be/Cp2_AtGtzPk https://youtu.be/KEst-kPpPDc		
Técnica Individual FUNDAMENTOS Tiempo:	Partidos con 2 balones cada equipo (ellos deciden) Bote dominio en movimiento, hileras.	Bote dominio estático (4 conos)	1x1 entrenador pasador/tirador + CAMBIO CHIP = si rebote → contraataque, si canasta → pasar a entrenador y contrataque Bote imitación (parejas)	2x2 entrenador pasador/tirador + CAMBIO CHIP = si rebote → contraataque, si canasta → pasar a entrenador y contrataque Pase agarre.	HILERA 1x2 (meter con ventaja) + 2x1 (chip)	DESBLOQUEO DE MUÑECA 	TOMA DE DECISIONES 		
Táctica Individual TOMA DECISIONES Tiempo:	Partidos todos con balón quitar conos al contrario. Bote dominio pies al aro, rodear conos.	Bote movimiento (hilera)	1x1 defensa s/b (izquierda/derecha) + REBOLE hasta el rebote o canasta no se para	2x1 (pase extra) + 1x2 Paso cero	4x4	TOMA DE DECISIONES EXTRAPASS 			
Táctica Colectiva Aprendiendo a Jugar/COMPETIR Tiempo:	Partidos manos juntas, quienes lleguen al otro campo. Bote dominio adelante-atrás.	Pases agarre	1X1 defensa s/b (lejos/cerca) + REBOLE hasta el rebote o canasta no se para						
	Partidos dos balones cada equipo, no puedo botar.	1x1 entrenador pasador/tirador + CAMBIO CHIP = si rebote → contraataque, si canasta → pasar a entrenador y contrataque	1x1 entrena						
		4x4							
PARTIDO RIVAL:		OBJETIVO: EVALUACIÓN POST PARTIDO RIVAL, JUGADORES/COSAS QUE HAN LLAMADO MI ATENCION:							



EVALUACION TERCERA TEMPORADA:

Aspectos POSITIVOS:

Se ha conseguido que los ayudantes y becarios, consigan ser autosuficientes.

Evaluación semanal de trabajo de tareas muy positiva (mantenerla), buenos debates.

El iniciar la pretemporada para las correcciones y en qué fijarme muy POSITIVO.

Aspectos a mejorar:

AYUDANTES/ENTRENADORES:

No pensar en evaluar a corto plazo, sino cada trimestre, no usar el partido mas que para ver que van afianzando los chicos. no dar tanta importancia. Convencer de la importancia del trabajo diario, y la mejora individual.

Explicar que a veces esa mejroa va unida a un desarrollo fisico. Tener paciencia.

Detectar niños diferentes, ya sea por fisico, por IQ, o por habilidades.