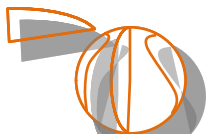




3 Temporadas de Iniciación al **BALONCESTO**





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		
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																																	
LEYENDAS		FJ	FALTA JUSTIFICADA						L	LESIONAD@					F	FALTA NO JUSTIFICADA						T	TARDE					X	ASISTE					



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																																	







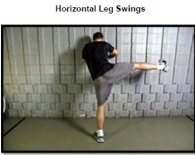





		DIARIO DE ASISTENCIA																																	
		24 SEMANAS		33		34		35		36		37		38		39		40		41		42		43		44		45		46		47		48	
LEYENDAS		65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96		
DIA/MES																																			
NOMBRE Y APELLIDOS	1																																		
	2																																		
	3																																		
	4																																		
	5																																		
	6																																		
	7																																		
	8																																		
	9																																		
	10																																		
	11																																		
	12																																		
	13																																		
	14																																		
	15																																		
	16																																		
	17																																		
	18																																		
	19																																		
	20																																		
	21																																		
	22																																		
	23																																		
	24																																		
LEYENDAS		FJ	FALTA JUSTIFICADA				L	LESIONAD@				F	FALTA NO JUSTIFICADA				T	TARDE				X	ASISTE												



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+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)		8' 1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro) 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	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>						
Desplazamientos (hasta ½ campo) Tabla 2	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dívos	Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Estiramientos Final entrenamiento Tabla 3	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>						



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	
	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>						
	<div><div></div></div>						
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso)						
Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Salto 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 salvo 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 salvo 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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>						



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI					MES		SEMANA	3				
CONTENIDOS		S 5			S 6							
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON											
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando				
	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>											
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON											
	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos		Caricoca/Carioca atrás	Salto 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										
		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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>											



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		
	<div><div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div></div>							
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON							
	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás	
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Bote de 1c0, echar el bote atrás y atacar = cambio de ritmo + flexiono (todo misma mano)			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')	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			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)
		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'	<div><div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div></div>							



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
	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>							
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON							
	Adelante/atrás	Skipping/skipping 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 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			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')	Circuito 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.						
		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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>							

Recomendaciones mirar libro ejercicios para:

- 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	
	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>						
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON						
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Circuito 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					
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.					
		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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>						




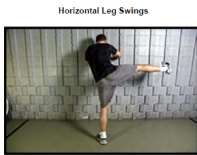














PROGRAMACION SEMANAL PREMINI					MES		SEMANA	7
CONTENIDOS		S 13			S 14			
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS							
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando
	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>							
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON							
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos		Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Circuito 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						
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. 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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>							



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		15 segundos aguantando
	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>							
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON							
	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos		Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Circuito de cambios de dirección en velocidad, sin cambio de mano, con cambios de mano.			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						
	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.						
		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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>							



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
	<div><div><div>Knee Hugs</div></div><div><div>Quad Walk</div></div><div><div>Standing Groin Stretch</div></div><div><div>Horizontal Leg Swings</div></div><div><div>Inchworm</div></div><div></div><div><div>Overhead Forward Lunge</div></div><div></div><div><div>Bodyweight Squats</div></div><div></div></div>							
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON							
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos		Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Circuito 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'	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'	<div><div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div><div><div>Groin (Band) Stretch</div></div><div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div><div><div>Quad Walk</div></div><div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div><div><div>Heel Drops</div></div></div>							



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		
	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>									
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON									
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos		Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás		
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Circuito de cambios de dirección en velocidad, CON cambio de mano			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')	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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>									



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				
	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>											
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON											
	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos		Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás				
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Circuito 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 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'												
	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>											

Recomendaciones mirar libro ejercicios para:

- Ejercicios fundamentos.
- Ejercicios toma de decisiones.
- Ejercicios “todo campo”.
- Ejercicios contraataque.
- Ejercicios de defensa reducido (1x1)



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
	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>							
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON							
	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás	
Técnica Individual 30' estación	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: <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 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						
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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>							



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI					MES		SEMANA	13
CONTENIDOS		S 25			S 26			
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
	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>							
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON							
	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos		Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Técnica Individual 30' estación	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: <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 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						
		Defensa (18')	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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>							



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
	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>							
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON							
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos		Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Técnica Individual 30' estación	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-			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')	Recepciones de pase y salida abierta						
	Estación 3 (9')	2x0 correr abiertos el contrataque						
Táctica Individual 40'	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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>							



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	
	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>						
	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	Salto 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-		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')	Recepciones de pase y salida abierta					
	Estación 3 (9')	2x0 correr abiertos el contrataque					
Táctica Individual 40'	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'							
	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>						



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				
	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>											
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON											
Técnica Individual 30' estación	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos		Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás				
	Estación 1 (9')	Manejo de balón (balón normal y uno pequeñito)			<div>DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR</div> <div>– seguimos con los partidillos entre equipos-</div>							
	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)										
		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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>											



















PROGRAMACION SEMANAL PREMINI					MES		SEMANA	17
CONTENIDOS		S 33			S 34			
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
	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>							
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON							
	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos		Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Manejo de balón (balón normal y uno pequeñito), esquivar conos, zigzag (que tengan que envolver el balón, y botes duros)			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')	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						
	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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>							



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES		SEMANA	18
CONTENIDOS		S 33		S 34			
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	
	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>						
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON						
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Manejo de balón (circuito donde realicen varios tipos)			<div>DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR</div> <div>– seguimos con los partidillos entre equipos-</div>		
	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'	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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>						



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
	<div><div><div>Knee Hugs</div></div><div><div>Quad Walk</div></div><div><div>Standing Groin Stretch</div></div><div><div>Horizontal Leg Swings</div></div><div><div>Inchworm</div></div><div><div></div></div><div><div>Overhead Forward Lunge</div></div><div><div></div></div><div><div>Bodyweight Squats</div></div><div><div></div></div></div>							
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON							
Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos		Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás	
Técnica Individual 30' estación	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-				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						
Táctica Individual 40'	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'								
	<div><div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div><div><div>Groin (Band) Stretch</div></div><div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div><div><div>Quad Walk</div></div><div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div><div><div>Heel Drops</div></div></div>							



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					
	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>												
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON												
	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos		Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás					
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Bote de velocidad con cambios de mano para entrada		<div>DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR</div> <div>– seguimos con los partidillos entre equipos-</div>				<div>Recomendaciones mirar libro ejercicios para:</div> <div><div>Ejercicios fundamentos.</div><div>Ejercicios toma de decisiones.</div><div>Ejercicios “todo campo”.</div><div>Ejercicios contraataque.</div><div>Ejercicios de defensa reducido (1x1)</div></div>					
	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)											
		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'													
	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>												







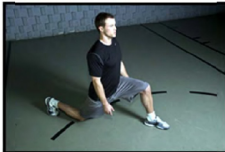











PROGRAMACION SEMANAL PREMINI					MES		SEMANA	21				
CONTENIDOS		S 39			S 40							
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS											
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando				
	<div><div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div></div>											
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON											
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos		Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás				
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	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)				
	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										
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										
		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'	<div><div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div></div>											



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		
	<div><div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div></div>							
	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 estático para desbloqueo de la mano de balón, avanzamos para conseguir descoordinar pies (escaleras? Líneas del campo para entrenarlo?)			<div>DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR</div> <div>– seguimos con los partidillos entre equipos-</div>			<div>Recomendaciones mirar libro ejercicios para:</div> <div><div>Ejercicios fundamentos.</div><div>Ejercicios toma de decisiones.</div><div>Ejercicios “todo campo”.</div><div>Ejercicios contraataque.</div><div>Ejercicios de defensa reducido (1x1)</div></div>
	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	<div>DIVIDIMOS GRUPOS DE NIVEL POR EQUIPOS Y CADA GRUPO CON SU ENTRENADOR</div> <div>– seguimos con los partidillos entre equipos-</div>					<div>Recomendaciones mirar libro ejercicios para:</div> <div><div>Ejercicios fundamentos.</div><div>Ejercicios toma de decisiones.</div><div>Ejercicios “todo campo”.</div><div>Ejercicios contraataque.</div><div>Ejercicios de defensa reducido (1x1)</div></div>
		1x1 en media cancha (trabajo previo de pivotes) y 1x1 en toda cancha, 3 CANASTAS						
		1x2+2x1						
	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'	<div><div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div></div>							



















PROGRAMACION SEMANAL PREMINI					MES		SEMANA	23
CONTENIDOS		S 43			S 44			
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
	<div><div><div>Knee Hugs</div></div><div><div>Quad Walk</div></div><div><div>Standing Groin Stretch</div></div><div><div>Horizontal Leg Swings</div></div><div><div>Inchworm</div></div><div><div>Overhead Forward Lunge</div></div><div><div>Bodyweight Squats</div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div>							
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON							
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos		Caricoca/Carioca atrás	Salto 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 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'	<div><div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div><div><div>Groin (Band) Stretch</div></div><div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div><div><div>Quad Walk</div></div><div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div><div><div>Heel Drops</div></div></div>							



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	
	<div><div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div></div>						
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON						
	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Salto 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 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'	<div><div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div></div>						



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES		SEMANA	25
CONTENIDOS		S 46		S 47			
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	
	<div><div><div>Knee Hugs</div></div><div><div>Quad Walk</div></div><div><div>Standing Groin Stretch</div></div><div><div>Horizontal Leg Swings</div></div><div><div>Inchworm</div></div><div><div>Overhead Forward Lunge</div></div><div><div>Bodyweight Squats</div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div>						
	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')	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.		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, 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'	<div><div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div><div><div>Groin (Band) Stretch</div></div><div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div><div><div>Quad Walk</div></div><div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div><div><div>Heel Drops</div></div></div>						




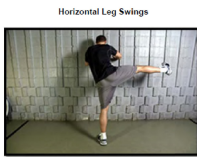


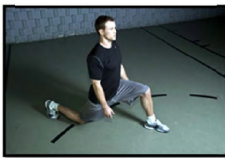











PROGRAMACION SEMANAL PREMINI					MES		SEMANA	26
CONTENIDOS		S 48			S 49			
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS							
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando
	<div><div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div></div>							
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON							
	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos		Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
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.			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, 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'	<div><div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div></div>							




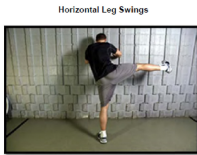










Recomendaciones mirar libro ejercicios para:

- Ejercicios fundamentos.
- Ejercicios toma de decisiones.
- Ejercicios “todo campo”.
- Ejercicios contraataque.
- Ejercicios de defensa reducido (1x1)



PROGRAMACION SEMANAL PREMIMI					MES		SEMANA	27
CONTENIDOS		S 50			S 51			
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
	<div><div><div>Knee Hugs</div></div><div><div>Quad Walk</div></div><div><div>Standing Groin Stretch</div></div><div><div>Horizontal Leg Swings</div></div><div><div>Inchworm</div></div><div><div>Overhead Forward Lunge</div></div><div><div>Bodyweight Squats</div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div>							
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON							
Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos		Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás	
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.			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)
	Estación 2 (9')	Circuito 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')	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'	<div><div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div><div><div>Groin (Band) Stretch</div></div><div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div><div><div>Quad Walk</div></div><div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div><div><div>Heel Drops</div></div></div>							















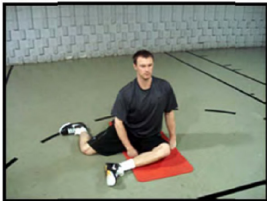



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES	SEMANA		28	
CONTENIDOS		S 52		S 53				
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS							
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones	3 repeticiones cada pierna	15 segundos aguantando		
	<div>Knee Hugs</div> 	<div>Quad Walk</div> 	<div>Standing Groin Stretch</div> 	<div>Horizontal Leg Swings</div> 	<div>Inchworm</div> 	<div>Overhead Forward Lunge</div> 	<div>Bodyweight Squats</div> 	
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON							
	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás	
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Circuito de bote con un balón, cambios de manos (Quien es capaz de hacer ...?)			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)	
Táctica Individual 40'	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						
	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						
Defensa (18')	El que coge el rebote sale en bote: 2x2 todo campo							
	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'	<div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div>  <div>Groin (Band) Stretch</div>  <div>Low Back/IT (Band) Stretch</div>  <div>Quad Walk</div>  <div>90 / 90 Hip Stretch</div>  <div>Heel Drops</div> 							



















PROGRAMACION SEMANAL PREMINI					MES		SEMANA	29
CONTENIDOS		S 54			S 55			
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
	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>							
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso) CON BALON							
	Adelante/atrás	Skipping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dvfos		Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (5')	Dos balones estáticos: Adelante atrás en bote, a un lado al otro en bote, bote simultaneo, alternativo			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)
	Estación 2 (9')	Circuito 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')	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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>							



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI					MES	Abril	SEMANA	30					
CONTENIDOS		S 56			S 57								
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	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás				
Técnica Individual 30' estación	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: <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')	Circuito 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											
	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
													




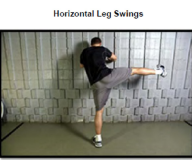












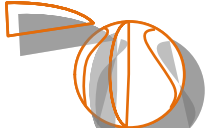
PROGRAMACION SEMANAL PREMINI					MES			SEMANA	31					
CONTENIDOS		S 58			S 59									
Preparación física 10'	Estiramientos dinámicos 5' CON BALON ADAPTARLOS													
	Hasta medio campo y regreso	15 seg	3 cada pierna	3 repeticiones		3 repeticiones cada pierna		15 segundos aguantando						
	Knee Hugs		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		Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.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-				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												
	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
														



PROGRAMACION SEMANAL PREMIMI				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 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+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)		8' 1x1 defensa al atacante con balón (entre balón y aro) 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	<div><div>Knee Hugs</div><div>Quad Walk</div><div>Standing Groin Stretch</div><div>Horizontal Leg Swings</div><div>Inchworm</div><div>Overhead Forward Lunge</div><div>Bodyweight Squats</div></div>						
Desplazamientos (hasta ½ campo) Tabla 2	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Estiramientos Final entrenamiento Tabla 3	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>						



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI					MES		SEMANA	33
CONTENIDOS		S 62			S 63			
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	Horizontal Leg Swings	Inchworm	Overhead Forward Lunge		Bodyweight Squats
								
	Desplazamientos 5' (hasta medio campo/y regreso)							
Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Sprint/dfvos		Caricoca/Carioca atrás	Salto 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-.

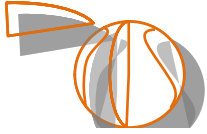
Los mini-partidos de la sesión 2, son muy divertidos, l@s chic@s quieren JUGAR, el 4x4 con normas de punto-todos tocan balón ayuda a la cooperación. los puntos de contraataque limitando bote, igual. Aprenden normas porque quieren ganar.

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.









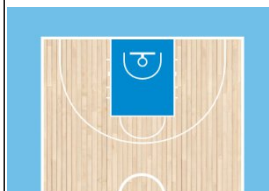
Los grupos rotan por las estaciones:

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


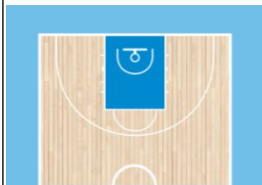

Bloque Táctica Individual: 3 canchas, 2 entrenadores en cada cancha, un jefe de pista.

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











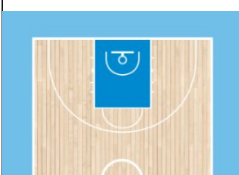



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	1
CONTENIDOS		S 1	S 2			
Técnica Individual 40' estación	Estación 1 (10')	Paradas, arrancadas y pivotes (5' s/b y 5' c/b)	Paradas, arrancadas y pivotes (5' s/b y 5' c/b)			
	Estación 2 (10')	Habilidad en bote, 1 balón -5' y 2 balones 5'	Habilidad en bote, 1 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	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div> <div><div>Groin (Band) Stretch</div></div> <div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div> <div><div>Quad Walk</div></div> <div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div> <div><div>Heel Drops</div></div>					
						












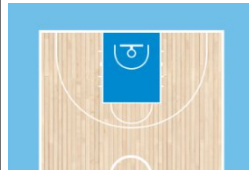


			MES		SEMANA	2
CONTENIDOS		S 3	S 4			
Técnica Individual 40' estación	Estación 1 (9')	Pivotes tras rebote, pase, volver a recibir, salida abierta hasta medio campo. (no hay pase salgo bote) Pivote para pase, volver a recibir, salida abierta, entradas.	Pivotes tras rebote, pase, volver a recibir, salida 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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>					
						







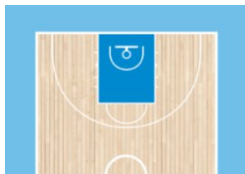


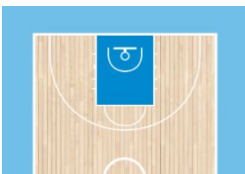




PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES		SEMANA	3			
CONTENIDOS		S 5		S 6						
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Entradas tras cambio de mano delanteros		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS		Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">Ejercicios fundamentos.Ejercicios toma de decisiones.Ejercicios “todo campo”.Ejercicios contraataque.Ejercicios de defensa reducido (1x1)				
	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								
		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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div> <div><div>Groin (Band) Stretch</div></div> <div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div> <div><div>Quad Walk</div></div> <div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div> <div><div>Heel Drops</div></div>									
										
										








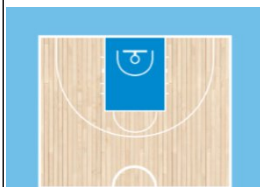
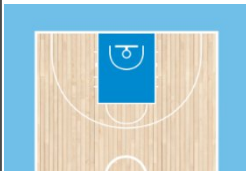





PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	4
CONTENIDOS		S 7	S 8			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Bote de 1c0, echar el bote atrás y atacar = cambio de ritmo + flexiono (todo misma mano)		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul 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')	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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div> <div><div>Groin (Band) Stretch</div></div> <div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div> <div><div>Quad Walk</div></div> <div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div> <div><div>Heel Drops</div></div>					
						
						








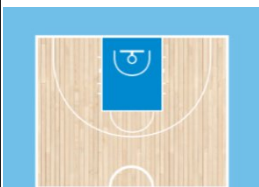
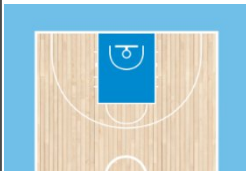


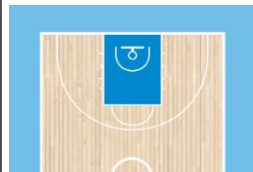


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	5
CONTENIDOS		S 9	S 10			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Bote de 1c0, echar el bote atrás y atacar = cambio de ritmo + flexiono (todo misma mano) PONERNOS EN EL CAMPO PARA QUE SE ECHEN ATRÁS EN EL BOTE		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE 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')	Circuito 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.				
		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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div> <div><div>Groin (Band) Stretch</div></div> <div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div> <div><div>Quad Walk</div></div> <div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div> <div><div>Heel Drops</div></div>					
						
						




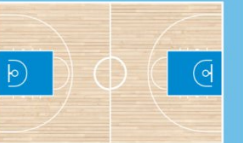
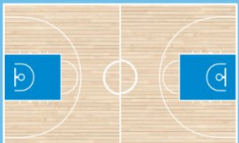
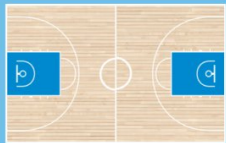


PROGRAMACION SEMANAL PREMUNI			MES		SEMANA	6
CONTENIDOS		S 11	S 12			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Circuito de cambios de manos, incluir delantero en velocidad, en estático y entre piernas (velocidad y estático)		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones mirar libro 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')	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.				
		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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div> <div><div>Groin (Band) Stretch</div></div> <div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div> <div><div>Quad Walk</div></div> <div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div> <div><div>Heel Drops</div></div>					
						
						








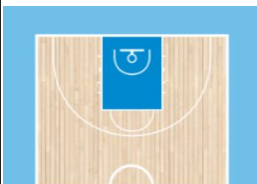

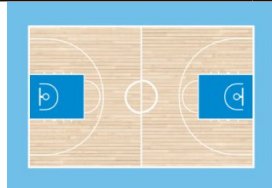
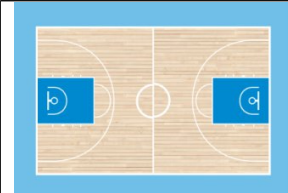
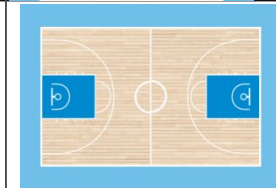


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES		SEMANA	7		
CONTENIDOS		S 13		S 14					
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Circuito de cambios de manos, incluir delantero en velocidad, en estático y entre piernas (velocidad y estático)			REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones 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')	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.							
		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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div> <div><div>Groin (Band) Stretch</div></div> <div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div> <div><div>Quad Walk</div></div> <div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div> <div><div>Heel Drops</div></div>								
									
									




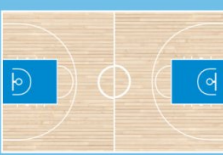
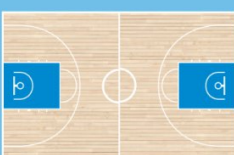
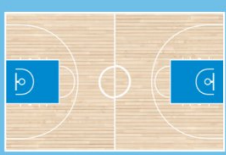


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES		SEMANA	8
CONTENIDOS		S 15		S 16			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Circuito de cambios de dirección en velocidad, sin cambio de mano, con cambios de mano.			REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">Ejercicios fundamentos.Ejercicios toma de decisiones.Ejercicios "todo campo".Ejercicios contraataque.Ejercicios de defensa reducido (1x1)	
	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.					
		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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>						
							
							








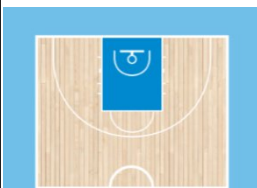

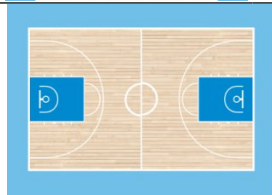
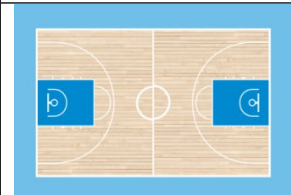
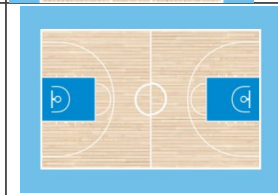


PROGRAMACION SEMANAL PREMIMI				MES		SEMANA	9
CONTENIDOS		S 17		S 18			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Circuito de cambios de dirección en velocidad, sin cambio de mano, con cambios de mano. Que usen pelotas de tenis		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS		Recomendaciones mirar 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: 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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div> <div><div>Groin (Band) Stretch</div></div> <div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div> <div><div>Quad Walk</div></div> <div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div> <div><div>Heel Drops</div></div>						
							
							


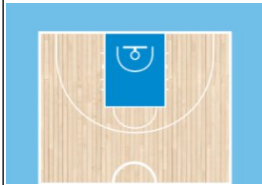

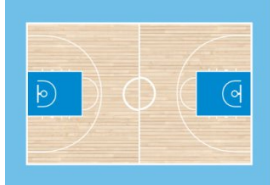
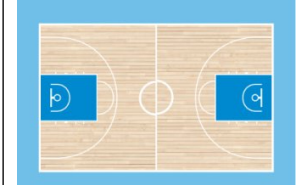
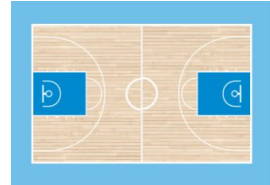


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES		SEMANA	10
CONTENIDOS		S 19		S 20			
Técnica Individual 30’ estación	Estación 1 (9’)	Circuito de cambios de dirección en velocidad, CON cambio de mano			REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)	
	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)					
		1x1+1 defensa al atacante sin balón+1x1 (entre balón y atacante)					
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5’	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>						
							
							




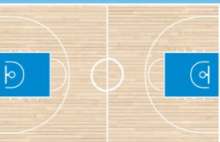
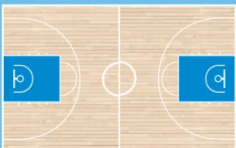
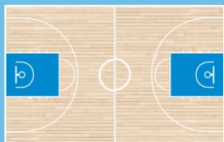


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES		SEMANA	11
CONTENIDOS		S 21		S 22			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Circuito de cambios de dirección en velocidad, CON cambio de mano (si pueden por la espalda)		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS		Recomendaciones mirar libro ejercicios 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')	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 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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div> <div><div>Groin (Band) Stretch</div></div> <div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div> <div><div>Quad Walk</div></div> <div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div> <div><div>Heel Drops</div></div>						
							
							




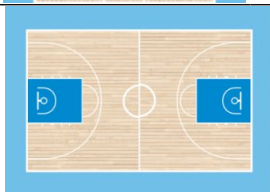
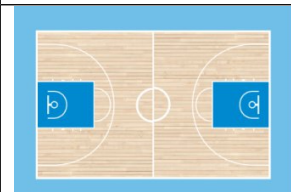



PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	12		
CONTENIDOS		S 23	S 24					
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	1x0 entradas+1x0 contraataque -3, 4 botes llegar al aro-		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">Ejercicios fundamentos.Ejercicios toma de decisiones.Ejercicios “todo campo”.Ejercicios contraataque.Ejercicios de defensa reducido (1x1)			
	Estación 2 (9')	Rueda de tiro tras pase, parada en dos tiempos						
	Estación 3 (9')	2x0 correr abiertos el contraataque						
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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>							
								
								




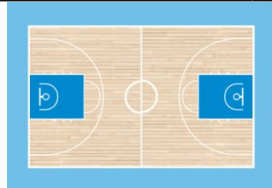
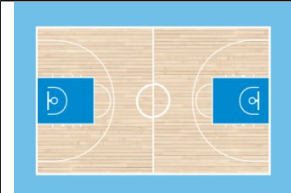


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES		SEMANA	13
CONTENIDOS		S 25		S 26			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Rebote más contraataque, bote velocidad, meter cambio dirección sin cambio de mano + entrada.			REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones mirar libro ejercicios 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')	Arrancadas abiertas y cruzadas para parada y tiro					
	Estación 3 (9')	2x0 correr abiertos el contraataque					
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 (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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>						
							
							



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)	
	Estación 2 (9’)	Recepciones de pase y salida abierta				
	Estación 3 (9’)	2x0 correr abiertos el contrataque				
Táctica Individual 40’	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’	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>					
						
						

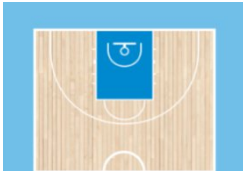
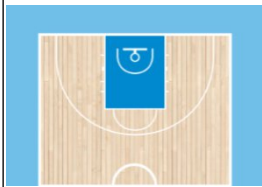

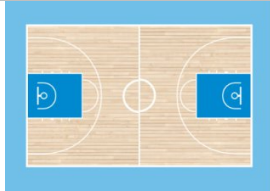
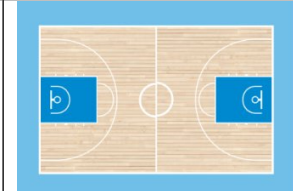
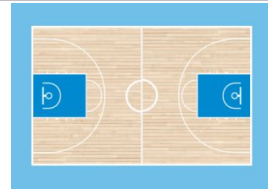


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	15
CONTENIDOS		S 29	S 30			
Técnica Individual 30’ estación	Estación 1 (9’)	Bote con dos balones –manejo-		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios fundamentos.▪ Ejercicios toma de decisiones.▪ Ejercicios “todo campo”.▪ Ejercicios contraataque.▪ Ejercicios de defensa reducido (1x1)	
	Estación 2 (9’)	Recepciones de pase y salida abierta				
	Estación 3 (9’)	2x0 correr abiertos el contrataque				
Táctica Individual 40’	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’	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div> <div><div>Groin (Band) Stretch</div></div> <div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div> <div><div>Quad Walk</div></div> <div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div> <div><div>Heel Drops</div></div>					
						
						








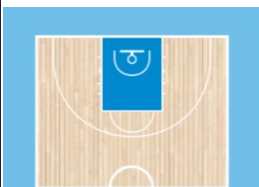

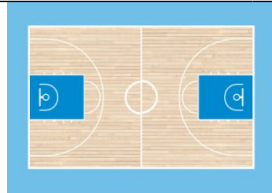
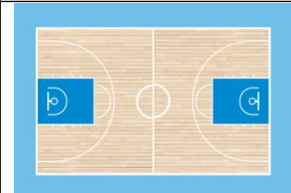
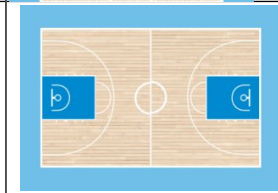


PROGRAMACION SEMANAL PREMIMI			MES		SEMANA	16
CONTENIDOS		S 31	S 32			
Técnica Individual 30’ estación	Estación 1 (9’)	Manejo de balón (balón normal y uno pequeño)		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">Ejercicios fundamentos.Ejercicios toma de decisiones.Ejercicios “todo campo”.Ejercicios contraataque.Ejercicios de defensa reducido (1x1)	
	Estación 2 (9’)	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)				
		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’	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div> <div><div>Groin (Band) Stretch</div></div> <div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div> <div><div>Quad Walk</div></div> <div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div> <div><div>Heel Drops</div></div>					
						
						





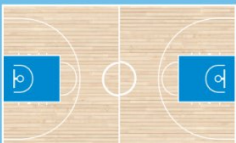
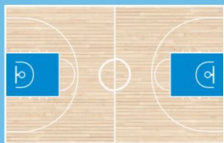


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	17
CONTENIDOS		S 33	S 34			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Manejo de balón (balón normal y uno pequeñito), esquivar conos, zigzag (que tengan que envolver el balón, y botes duros)	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS			Recomendaciones 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)
	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				
	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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>					
						
						








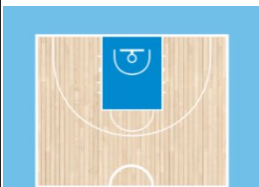

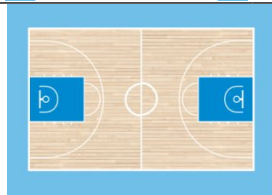
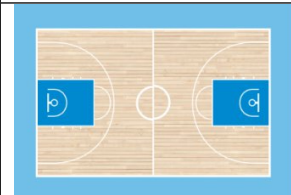
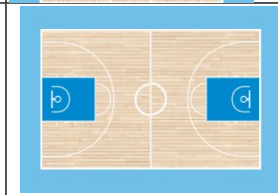


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	18		
CONTENIDOS		S 33	S 34					
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Manejo de balón (circuito donde realicen varios tipos)		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">Ejercicios fundamentos.Ejercicios toma de decisiones.Ejercicios “todo campo”.Ejercicios contraataque.Ejercicios de defensa reducido (1x1)			
	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'	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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div> <div><div>Groin (Band) Stretch</div></div> <div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div> <div><div>Quad Walk</div></div> <div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div> <div><div>Heel Drops</div></div>							
								
								




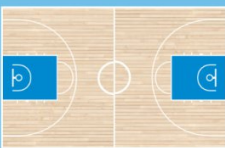
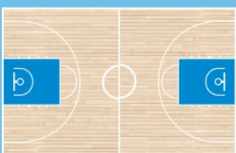
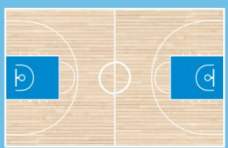


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	19		
CONTENIDOS		S 35	S 36					
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Manejo de balón (circuito donde realicen varios tipos)		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">Ejercicios 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						
Táctica Individual 40'	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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>							
								
								



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 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							
	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)							
		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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>								
	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>								
									
									








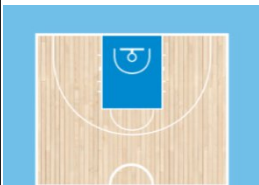

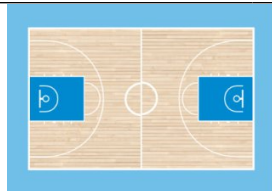
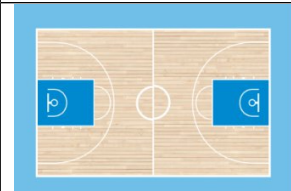
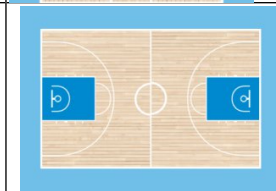


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	21
CONTENIDOS		S 39	S 40			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Bote de velocidad con cambios de mano para entrada incluir OBSTACULOS		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: 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				
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				
		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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>					
						
						

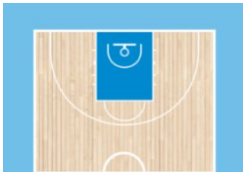
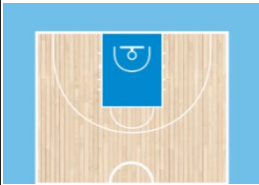

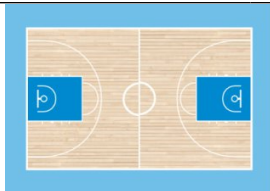
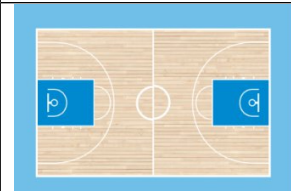
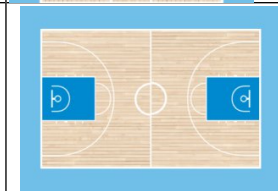


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES		SEMANA	22
CONTENIDOS		S 41		S 42			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Bote estático para desbloqueo de la mano de balón, avanzamos para conseguir descoordinar pies (escaleras? Líneas del campo para entrenarlo?)			REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE 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					
		1x2+2x1					
	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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>						


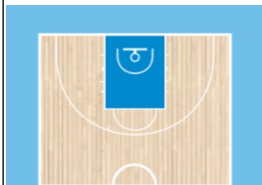
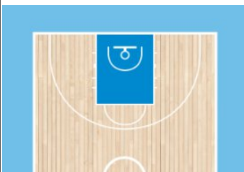
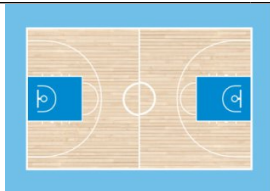
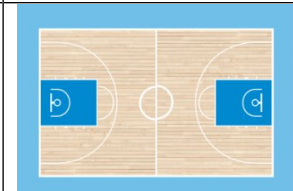
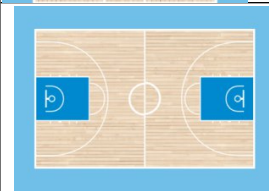


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	23
CONTENIDOS		S 43	S 44			
Técnica Individual 30’ estación	Estación 1 (9’)	Juegos con dos balones, para seguir aprendizaje de desbloqueo de muñecas –adelante/detrás del bote, hacia lados...) estático y movimiento		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	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’)	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’	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div> <div><div>Groin (Band) Stretch</div></div> <div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div> <div><div>Quad Walk</div></div> <div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div> <div><div>Heel Drops</div></div>					
						
						

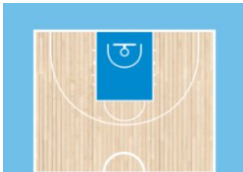
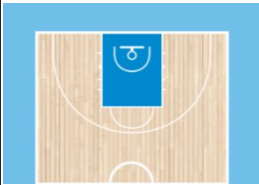

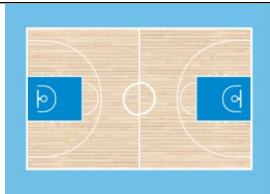
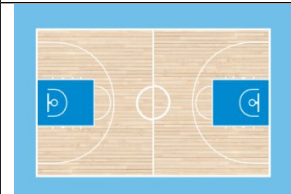
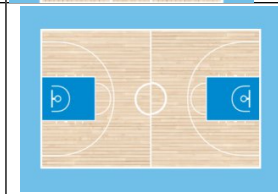


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES	Febrero	SEMANA	24
CONTENIDOS		S 44	S 45			
Técnica Individual 30’ estación	Estación 1 (9’)	Juegos con dos balones, para seguir aprendizaje de desbloqueo de muñecas –adelante/detrás del bote, hacia lados...) estático y movimiento		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE 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)	
	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’	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>					
						
						










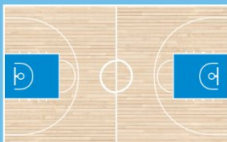

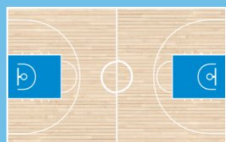


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES	marzo	SEMANA	25
CONTENIDOS		S 46	S 47			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Circuito con bote de dos balones, conos cerca unos de otros en un lado, para desbloqueo de muñeca, y alejados en el otro lado para alargar botes.	REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE 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')	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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>					
						
						










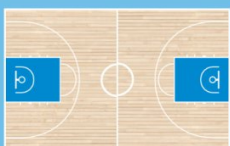
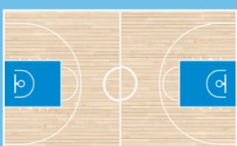
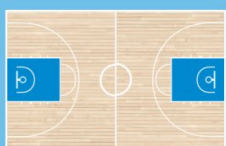


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI				MES		SEMANA	26
CONTENIDOS		S 48		S 49			
Técnica Individual 30’ estación	Estación 1 (9’)	Circuito con bote de dos balones, conos cerca unos de otros en un lado, para desbloqueo de muñeca, y alejados en el otro lado para alargar botes.		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE 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’)	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’	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>						
							
							




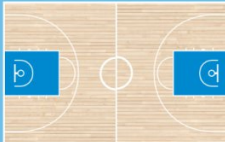
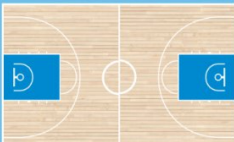
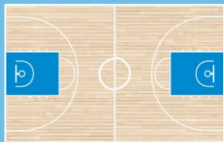


PROGRAMACION SEMANAL PREMIMI			MES		SEMANA	27		
CONTENIDOS		S 50	S 51					
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Circuito con bote de dos balones, conos cerca unos de otros en un lado, para desbloqueo de muñeca, y alejados en el otro lado para alargar botes.		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE 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')	Circuito 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')	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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>							
	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>							
								
								

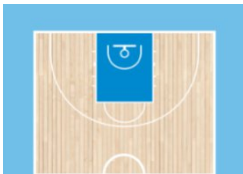
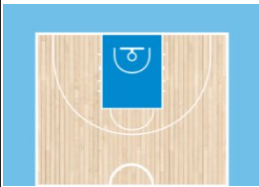

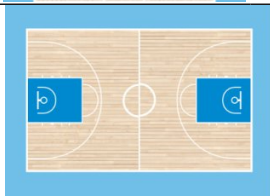
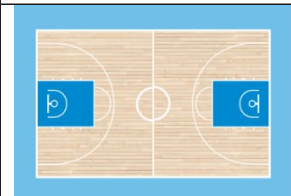
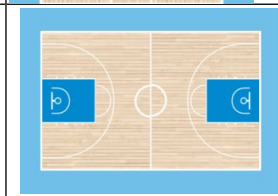


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	28
CONTENIDOS		S 52	S 53			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (9')	Circuito de bote con un balón, cambios de manos (Quien es capaz de hacer ...?)		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">Ejercicios fundamentos.Ejercicios toma de decisiones.Ejercicios “todo campo”.Ejercicios contraataque.Ejercicios de defensa reducido (1x1)	
	Estación 2 (9')	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')	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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>					
	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>					
						
						







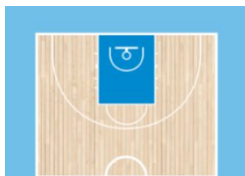
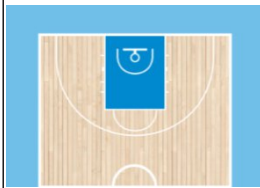

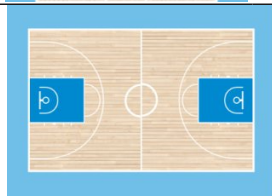
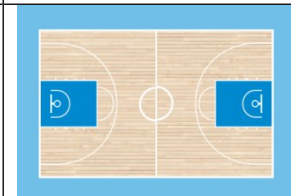
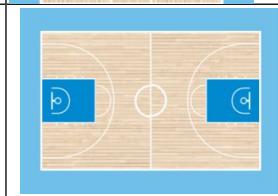


PROGRAMACION SEMANAL PREMIMI			MES		SEMANA	29
CONTENIDOS		S 54	S 55			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (5')	Dos balones estáticos: Adelante atrás en bote, a un lado al otro en bote, bote simultaneo, alternativo		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">Ejercicios fundamentos.Ejercicios toma de decisiones.Ejercicios “todo campo”.Ejercicios contraataque.Ejercicios de defensa reducido (1x1)	
	Estación 2 (9')	Circuito 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')	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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>					
						
						








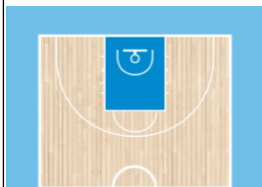

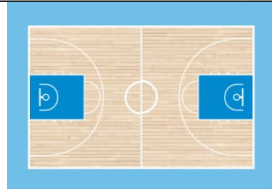
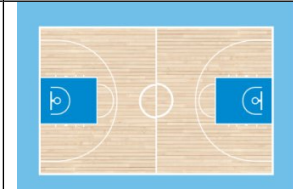
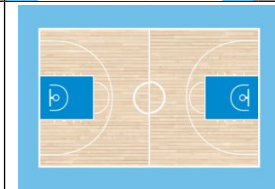


PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES	Abril	SEMANA	30
CONTENIDOS		S 56	S 57			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (5')	Dos balones dinámico, juego pilla a pilla		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">Ejercicios fundamentos.Ejercicios toma de decisiones.Ejercicios “todo campo”.Ejercicios contraataque.Ejercicios de defensa reducido (1x1)	
	Estación 2 (9')	Circuito de bote dos balones, cuando queramos pedimos balón para que nos pasem 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				
	Colectivo (18')	Oleadas 3x3 o 4x4				
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>					
						
						

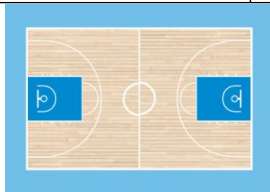
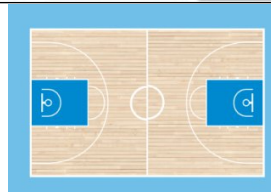
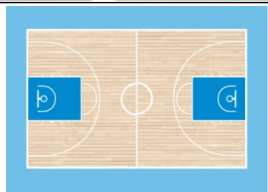


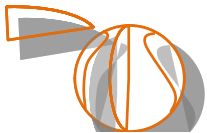
PROGRAMACION SEMANAL PREMINI			MES		SEMANA	31
CONTENIDOS		S 58	S 59			
Técnica Individual 30' estación	Estación 1 (5')	Dos balones dinámico, circuito de bote, con entradas		REALIZAR UNA SESION TIPO POR PARTE DE BECADOS	Recomendaciones mirar libro ejercicios para: <ul style="list-style-type: none">Ejercicios 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				
	Colectivo (18')	Oleadas 3x3 o 4x4				
Estiramientos Final entrenamiento (fuera de pista) 5'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div> <div><div>Groin (Band) Stretch</div></div> <div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div> <div><div>Quad Walk</div></div> <div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div> <div><div>Heel Drops</div></div>					
						
						



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	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div></div> <div><div>Groin (Band) Stretch</div></div> <div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div></div> <div><div>Quad Walk</div></div> <div><div>90 / 90 Hip Stretch</div></div> <div><div>Heel Drops</div></div>					
						
						



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)			
		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'	<div><div>Hamstring / Calf (Band) Stretch</div><div>Groin (Band) Stretch</div><div>Low Back/IT (Band) Stretch</div><div>Quad Walk</div><div>90 / 90 Hip Stretch</div><div>Heel Drops</div></div>					
						



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-.

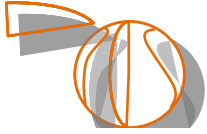
Los mini-partidos de la sesión 2, son muy divertidos, l@s chic@s quieren JUGAR, el 4x4 con normas de punto-todos tocan balón ayuda a la cooperación. los puntos de contraataque limitando bote, igual. Aprenden normas porque quieren ganar.

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 hacarlos 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

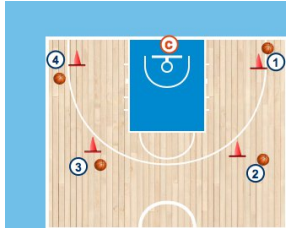
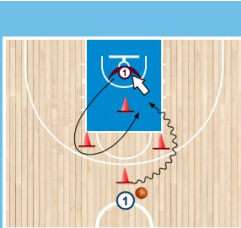
Bloque Técnica Individual: 3 CAMPOS de basquet, dos entrenadores en cada campo. depende de la tarea, subdivisión del grupo.

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

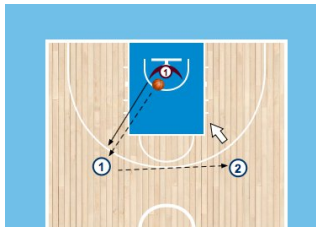
3 sesiones semanales, más sesión previa a partido.

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

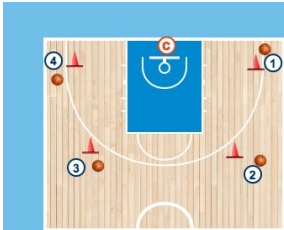
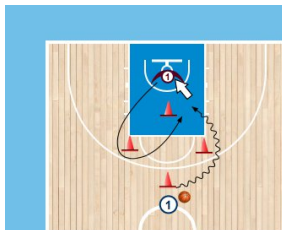
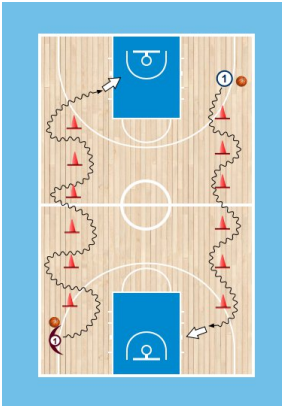
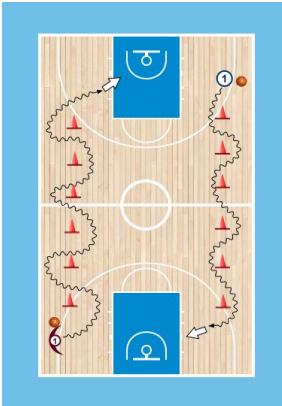
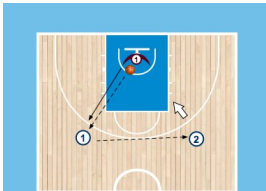
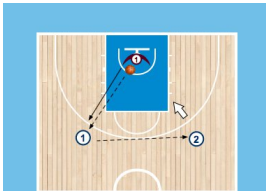


PROGRAMACION SEMANAL Equipo:		MES	1	SEMANA	1	SESIONES	3 (4,5 horas)
CONTENIDOS		S 1 (27/08) Pista: Exterior		S 2 (28/08) Pista: Interior		S 3 (30/08) Pista: Inteior	
RUTINAS/GRUPOS REDUCIDOS (30')	FINALIZACIONES: Paso cero, soltar balón, recoger a pata coja, y dos pasos. Enseñanza de bandeja y rodilla, sobre sitio.					DESBLOQUEO DE MUÑECA	TOMA DE DECISIONES
	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+pasa			
	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			
	TRIOS: 2x1+1x2	3x0 espacios (me empuja-arrastra) + 2x1		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				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 ATENCION:						

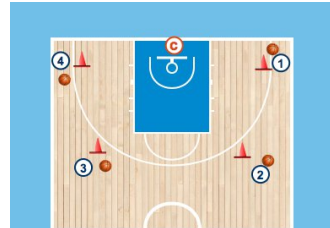
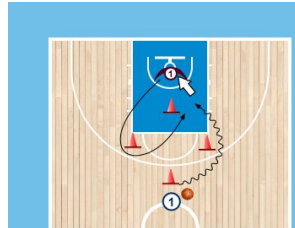
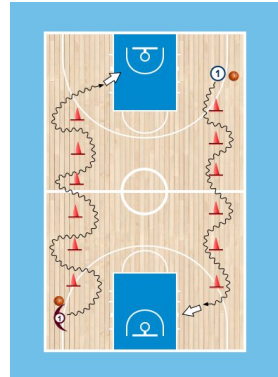
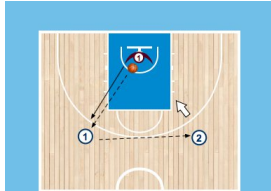


PROGRAMACION SEMANAL Equipo:		MES	1	SEMANA	2	SESIONES	2 (3 horas) (5 totales, 7,5 horas)		
CONTENIDOS		S 3 (03/09) Pista: Exterior		S 4 (04/09) Pista: Interior		S (06/09) Pista: Interior			
RUTINAS/GRUPOS REDUCIDOS (30')	FINALIZACIONES: Paso cero, soltar balón, recoger a pata coja, y dos pasos. Enseñanza 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.					DESBLOQUEO DE MUÑECA	TOMA DE DECISIONES		
	COORDINACION: Pies miran al aro, rodear cono.								
Técnica Individual FUNDAMENTOS Tiempo:	Trabajo de pase tras bote, en pared	PARTIDO	PARTIDO						
	Trabajo de tiro tras pase una mano en pared								
	Bote movimiento + finalizaciones								
Táctica Individual TOMA DECISIONES Tiempo:	1x1 con pasador								
	1x2 ¿cuándo paso y cuando tiro?								
Táctica Colectiva Aprendiendo a Jugar/COMPETIR Tiempo:	3x0 espacios + 2x1								
	TRIOS: 2x1+1x2								
	3x3								
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				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: 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 ATENCION: Tienen un jugón, y un CHICO muy listo y fuerte							

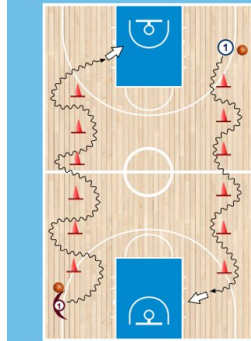
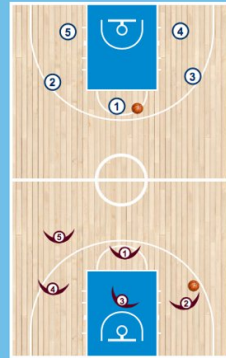


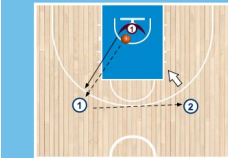


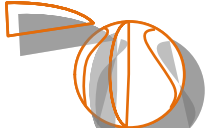
PROGRAMACION SEMANAL Equipo:		MES	1	SEMANA	3	SESIONES	3 TOTALES = 8 /12 Horas	
CONTENIDOS		S 5 (10/09) Pista: Exterior	S 6 (11/09) Pista: Interior	S 7 (13/09) Pista: Interior		EJERCICIOS		
RUTINAS/GRUPOS REDUCIDOS (30')	FINALIZACIONES: Paso cero, soltar balón, recoger a pata coja, y dos pasos. Enseñanza 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.				DESBLOQUEO DE MUÑECA		TOMA DE DECISIONES	
								
Técnica Individual FUNDAMENTOS Tiempo:	Desplazamientos, paradas y pivotes.	Bote dominio estático		Pase 1 mano recibe + bota+pasa		MANEJO MANO-PIES-MIRADA		
	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) + 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 Colectiva Aprendiendo a Jugar/COMPETIR 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		TOMA DE DECISIONES EXTRAPASS		
	Mini partidos	3x3 ESPACIOS o 4x4 según grupos		MINI partidos				
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				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 ATENCION:						



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.						DESBLOQUEO DE MUÑECA 	TOMA DE DECISIONES 
	Técnica Individual FUNDAMENTOS Tiempo:	Bote entre conos (hilera)	Bote dominio estático (4 conos)	CAMBIO DINAMICAS: realizar entreno desde el desorden táctico. 1x1 entrenador pasador/tirador + CAMBIO CHIP = si rebote → contraataque, si canasta → pasar a entrenador y contraataque DESCONEXION: bote imitación (parejas= 2x2 entrenador pasador/tirador + CAMBIO CHIP = si rebote → contraataque, si canasta → pasar a entrenador y contraataque DESCONEXION: pase agarre. 1x2 (meter con ventaja) + 2x1 (chip) 2x1 (pase extra) + 1x2 DESCONEXION: Paso cero 4x4				
		Finalizaciones desde distintos angulos	Bote movimiento (hilera)					
		Bote movimiento + tiro	Pases agarre					
Táctica Individual TOMA DECISIONES Tiempo:	Carreras de relevo: Disitntas 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 contraataque 4x4						
VIDEOS/ENLACES DE APOYO: Ejemplos:								
Finalizaciones: https://www.youtube.com/watch?v=kuXCWE-nu48							TOMA DE DECISIONES EXTRAPASS 	
Paso cero: https://youtu.be/Cp2_AtGtzPk https://youtu.be/KEsT-kPpPDc								
PARTIDO RIVAL: Sa Cabaneta (minis)		OBJETIVO: suben varios preminis a partido mini, evaluar quien puede competir en superior EVALUACION POST PARTIDO X, Y y Z perfectos en la categoría.AAA distraído, RIVAL. JUGADORES/COSAS QUE HAN LLAMADO MI ATENCION: Dos jugones (Nº v 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.						<div>MANEJO PIES-MANOS-MIRADA</div>  <div>PARTIDO DOS BALONES</div> 
	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 contraataque Bote imitación (parejas)			
			Bote movimiento (hilera)	2x2 entrenador pasador/tirador + CAMBIO CHIP = si rebote → contraataque, si canasta → pasar a entrenador y contraataque Pase agarre.			
			Pases agarre	HILERA 1x2 (meter con ventaja) + 2x1 (chip)			
Táctica Individual TOMA DECISIONES Tiempo:	Partidos todos con balón quitar conos al contrario. Bote dominio pies al aro, rodear conos.	1x1 defensa s/b (izquierda/derecha) + REBOTE hasta el rebote o canasta no se para	2x1 (pase extra) + 1x2 Paso cero				
		1x1 defensa s/b (lejos/cerca) + REBOTE hasta el rebote o canasta no se para	4x4				
Táctica Colectiva Aprendiendo a Jugar/COMPETIR Tiempo:	Partidos dos balones cada equipo, no puedo botar.	1x1 entrenador pasador/tirador + CAMBIO CHIP = si rebote → contraataque, si canasta → pasar a entrenador y contraataque	4x4		<div>DESBLOQUEO DE MUÑECA</div> 	<div>TOMA DE DECISIONES</div> 	
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-kPpDc			1	16	<div>TOMA DE DECISIONES EXTRAPASS</div> 		
			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 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.