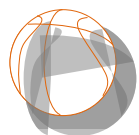
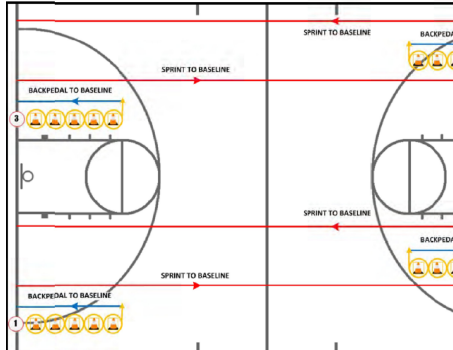
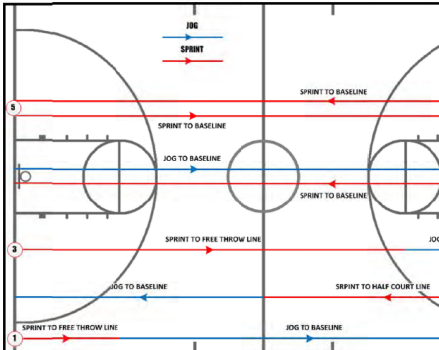
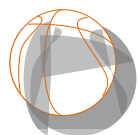


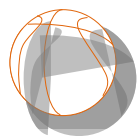
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR		MES		SEMANA	1	SESIONES	4 (2h30min)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES	JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Tabla 1 a nivel medio	Tabla 1 a nivel medio	Tabla 1 a nivel medio		Tabla 1 a nivel medio	
	Ejercicios resistencia	Tabla nivel medio	Tiro 10 minutos, aro a aro fallo, apuntar metidas/tiradas	Tabla nivel medio		Tiro 10 minutos, aro a aro fallo, apuntar metidas/tiradas	
	Coordinación	Trabajo de escaleras	Trabajo de escaleras	Comba		Comba	
Técnica Individual 30'	General 10'	Habilidad en dribbling Puerta atrás	Tiro tras recibir –balón arriba	Cambios de dirección 1 y 2 tiempos para recibir		Habilidad con balón y tiros libres	
	Exteriores	1x0 (Sistema ruedas recursos) Salidas en bote abiertas, ganar 1 bote 1x0 Bloqueo indirecto opciones de salida	Recepciones en V Pases interior rosca y alto Fintas recepción autobloqueo Arrancadas cruzadas y parada 1 tiempo	Cambios de mano delanteros Movimiento lateral antes recibir Ganar en el primer bote Cambios de dirección espalda velocidad Cambios de dirección sin c/b		Tiro a pie parado Tras carretón Tiro tras bote Cambios de mano y salida abierta Arrancadas fondo y centro	
	Interiores	1x0 (Sistema ruedas recursos) Juego de espaldas (fondo, y gancho + recibir abriéndose) 1x0 Bloqueos, opciones continuaciones	Recepciones de espalda Juego de espacios entre pivots Técnica bloqueos	Juego desde poste alto Técnica PnR y BI + continuación Llegadas en ctq, ganar zona y PnR llegando lo rompo		Juego de pies –Arlaukas Bote de espaldas fondo y centro Sacar y ganar dentro de nuevo Pnr estático y Pnr llegando	
Táctica Individual 30'	General	3x3 PnR y 3x3 BI	Recepciones trabajadas 1x1+1	4x4 Oleadas libre- trabajo ctq		4x4 medio campo+4x4 ctq	
	Exteriores	Pases dentro y aplicación TI	1x1+1 iniciar sin balón 2x2 pasar y cortar – carretón 2x2 pasar y regreso - carretón	PnR contraataque + meter balón en zona y movimiento exteriores		Meter dentro y cortes Pnr	
	Interiores	Recepciones y aplicación TI	2x2 juego entre pivots	PnR contraataque + recepciones en zona y jugar o sacar		Recepciones y jugar dentro fuera	
Táctica Colectiva 45'	Defensa	Balance: altura balón y 4x4 Jcb: hombre-aro Jsb: hombre-balón	Balance: altura balón y 4x4 Jcb: hombre-aro Jsb: hombre-balón	+ responsabilidades balance + defensa BI + PnR - flash		+ responsabilidades balance + defensa BI + PnR - flash	
	Contraataque	Bloqueo rebote y primer pase tras rebote, 3x0 ext-ext-int Superioridades 2x1	Bloqueo rebote y primer pase Tras rebote, 3x0 ext-ext-int Superioridades 2x1	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas)		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas)	
	Ataque	5x0 sistema presentación Juego reducido 4x4 sistema	5x0 sistema Juego reducido 4x4 sistema	5x0 sistema + 5x5 Sistema zona 5x0		5x0 sistema + 5x5 Sistema zona 5x0+5x5	



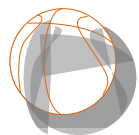
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Inchworm Overhead Forward Lunge Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats Bodyweight Squats						
Dinámica 15'	Plancha 2', Flecha 1', Puente 1', Puente una pierna 1', Lumbares 60", 20-20-20. Flexiones 10 (normal, amplia, espartanas y estrecha).Combinar con las sentadillas 20						
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skiping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Tiro Libre 2'	Adelante/atrás	Skiping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Ejercicios 15' ¿??	5 rep/descanso regresar andando Puntear en triple viniendo de la zona estando parado, vuelvo a zona, punteo de nuevo, y regreso a zona, me dan balón en la mano y canasta en contraataque 4 botes.		4 rep/30" descanso Lanzar balón hacia medio campo rodando por el suelo y adelantarlo haciendo círculos minimo 3 veces.		2 Series/6 rep/30"/1' serie descanso Quick Foot Circle Drill 		2 Series/1' descanso Pyramid Court Sprints 
30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch 	Groin (Band) Stretch 	Low Back/IT (Band) Stretch 	Quad Walk 	90 / 90 Hip Stretch 	Heel Drops 	



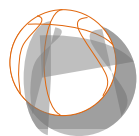
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR		MES		SEMANA	2	SESIONES	4 (2h30min)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES		
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Tabla 1 a nivel medio	Tabla 1 a nivel medio	Tabla 1 a nivel medio	Tabla 1 a nivel medio		
	Ejercicios resistencia	Tabla nivel medio	Tiro 20 minutos, aro a aro fallo, apuntar medidas/tiradas	Tabla nivel medio	Tiro 10 minutos, aro a aro fallo, apuntar medidas/tiradas		
	Coordinación	Escaleras	Comba	Escaleras	Comba		
Técnica Individual 30'	General 10'	Habilidad en bote (1, 2 balones)	Habilidad en bote (pelota tenis)	Finalizaciones en carrera (chocar)	Habilidad con balón y tiros libres		
	Exteriores 20'	1x0 (Sistema ruedas recursos) Salidas en bote abiertas, ganar 1 bote 1x0 Bloqueo indirecto opciones de salida	1x1 Dfsa exterior: posición, manos, pies. 1x1+1 pase tras bote 2x0 Pase elevación a esquinas y pases a poste alto, cortes tijeras 3x0 "los ochos" en bote y pases	Cambios mano delanteros Movimiento antes recibir Ganar en el primer bote Cambios de dirección espalda velocidad Cambios de dirección s/b y c/b	Tiro a pie parado Tras carretón Tiro tras bote Cambios de mano y salida abierta Arrancadas fondo y centro		
	Interiores 20'	1xE –con defensas (Sistema ruedas recursos) de espaldas (rotar por fondo, y centro +gancho + recibir abriéndose) 1xE Bloqueos, opciones continuaciones	1x1 Dfsa del poste bajo Atq: pivotes. 1x1+1 poste bajo pasador, juego desde el poste alto.	Juego desde poste alto Técnica PnR y BI + continuación Llegadas en ctq, ganar zona y PnR llegando lo rompo	Juego de pies –Arlaukas Bote de espaldas fondo y centro Sacar y ganar dentro de nuevo Pnr estático y Pnr llegando		
	General	4x4 balón interior –ayudas + PRESS	4x4 en media cancha Poste alto + PRESS	4x4 medio campo + 4x4 ctq (5 min)/ PRESS	4x4 medio campo + 4x4 ctq (5 min)/ PRESS		
Táctica Individual 30'	Exteriores objetivos	Pases dentro y aplicación TI Defensa pasar-cortar Defensa Jcb y Jsb	4x4 posiciones de defensa –actividad-, juego con poste alto, cortes.	PnR contraataque + meter balón en zona y movimiento exteriores	Meter dentro y cortes Pnr		
	Interiores objetivos	Recepciones y aplicación TI Dfsa ¾ arriba, pies	Posiciones de defensa, juego desde poste alto, pases	PnR contraataque + recepciones en zona y jugar o sacar	Recepciones y jugar dentro fuera		
Táctica colectiva (50')	Ataque (1º) 20'	5x0 sistema indiv y zonal Juego reducido 5x5	5x0 sistema indiv y zonal Juego reducido 5x5	5x0 sistema indiv + 5x5 Sistema zona 5x0+5x5	5x0 sistema + 5x5 Sistema zona 5x0+5x5		
	Defensa (2º) 15'	4x4 media pista PASES-posición Jcb: hombre-aro Jsb: hombre-balón Flash BI y PnR Ayudas y rotaciones	4x4 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance + defensa BI + PnR – flash Ayudas y rotaciones	Tandas de 5x5: Defensa Press + zonal	Tandas de 5x5: Defensa Press + zonal		
	Ctq 15' Final entreno	Superioridad 11 y 4x4x4 oleadas NO BOTAR Dfsa: bloqueos rebote y balance centro Atq: balón a banda y llegadas Presion toda cancha	Box out en 4x4 - dfsa tocarnos (ctq sin bote) Bloqueo rebote y primer pase Tras rebote Superioridades Atq: balón a banda y llegadas	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)		



Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats						
Dinámica 15'	Plancha 2', Flecha 1', Puente 1', Puente una pierna 1', Lumbares 60", 20-20-20. Flexiones 10 (normal, amplia, espartanas y estrecha). Combinar con las sentadillas 20						
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Tiro Libre 2'	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Ejercicios 15' ¿???	2 rep/descanso regresar andando Puntear en triple viniendo de la zona estando parado, vuelvo a zona, punteo de nuevo, y regreso a zona, me dan balón en la mano y canasta en contraataque 4 botes.		3 rep/30" descanso Lanzar balón hacia medio campo rodando por el suelo y adelantarlo haciendo círculos mínimo 3 veces.		2 Series/1' serie descanso Sito Alonso, conos pasaba por allí. Dos conos alejados 3 metros, toco, regreso, toco regreso y esprint.		Pyramid Court Sprints
30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	



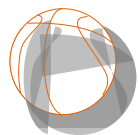
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	3	SESIONES	3 (2h30min)	
CONTENIDOS		LUNES			MARTES	JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza		PARTIDO		Tabla 1 a nivel medio				
	Ejercicios resistencia	Tiro Nash 20'			Tabla nivel medio		Tiro Nash 20'		
	Coordinación	Comba			Escaleras		Comba		
Técnica Individual 30'	General 10'	Finalizaciones en medio campo			Finalizaciones en carrera (chocar)		Finalizaciones en medio campo		
	Exteriores 20'	Si tenemos que hacer alguna observación del rival, la hacemos 12 min. Entrenamiento pre-partido: Tandas de 5x5 de 12 minutos: Tanda 1: Sistema individual. Tanda 2: Sistema zonal. Tanda 3: Presión individual tras ctq. Jugamos 2 canastas luego. Tanda 4: Presión zonal tras tiro libre, luego jugamos a 2 canastas. Tanda 5: 5x5, tras canasta zona.			Cambios mano delanteros Movimiento antes recibir Ganar en el primer bote Cambios de dirección espalda velocidad Cambios de dirección s/b y c/b		Si tenemos que hacer alguna observación del rival, la hacemos 12 min. Entrenamiento pre-partido: Tandas de 5x5 de 12 minutos: Tanda 1: Sistema individual. Tanda 2: Sistema zonal. Tanda 3: Presión individual tras ctq. Jugamos 2 canastas luego. Tanda 4: Presión zonal tras tiro libre, luego jugamos a 2 canastas. Tanda 5: 5x5, tras canasta zona.		
	Interiores 20'				Juego desde poste alto Técnica PnR y BI + continuación Llegadas en ctq, ganar zona y PnR llegando lo rompo				
	Táctica Individual 30'				General	4x4 medio campo + 4x4 ctq (5 min)/ PRESS			
					Exteriores objetivos	PnR contraataque + meter balón en zona y movimiento exteriores			
Interiores objetivos		PnR contraataque + recepciones en zona y jugar o sacar							
Táctica Colectiva 45'	Defensa (2º) 15'	(12x5)= 60 minutos de trabajo.			Tandas de 5x5: Defensa Press + zonal		(12x5)= 60 minutos de trabajo.		
	Ctq 15'	Entre tanda y tanda 25 tiros libres pro equipo, equipo ganador agua, el otro sigue, luego cambiamos.			Primer pase rápido tras rebote con Superioridades (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)		Entre tanda y tanda 25 tiros libres pro equipo, equipo ganador agua, el otro sigue, luego cambiamos.		
	Ataque (1º) 20'				5x0 sistema indiv + 5x5 Sistema zona 5x0+5x5				
	Final entreno								



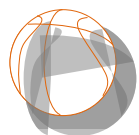
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats						
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skiping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Tiro Libre 2'	Adelante/atrás	Skiping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Ejercicios 3 series/2' descanso 6' descanso y Trabajo '	Volleyball Pro Workout 10 burpees 16 side planks 16 lateral lunges 10 vertical hop 15 table thrusts 20 side tables 10 L-sit-ups 16 split jumps 16 plank to hip flare						
30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	



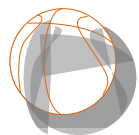
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	4	SESIONES	3 (2h30min)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Tabla semanal	Tabla semanal		PARTIDO VS 19.00 FUERA DE CASA		Descanso	
	Ejercicios resistencia	Tiro Nash 20'	Tiro 150 (T3, T2, T1)				Tiro Nash 20'	
	Coordinación	Comba	Escaleras				Comba	
Técnica Individual 20'	General 10'	Finalizaciones en medio campo	Finalizaciones 2x0 pasar y doblar				Finalizaciones en medio campo	
	Exteriores 20'	Distintas finalizaciones del sistema: 1x1 en bote inicial, rizo, tiro, pase ante ayudas, meter dentro y cortar, salidas de BI, juego de PnR final. (incluarnos como defensas para lecturas)	Entrenamiento pre-partido: Contraataque: Primer pase rápido tras rebote con Superioridades (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)				Entrenamiento pre-partido: Contraataque: Primer pase rápido tras rebote con Superioridades (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)	
	Interiores 20'	Finalizaciones tras recibir en Poste medio – alto (incluarnos como defensas para lecturas)						
Táctica Individual 30'	General	4x4 contraataque circulo+4x4 medio campo (defensa del 1x1 y 2x2)	PARTIDOS: Tandas de 5x5 de 12 minutos: Tanda 1: Sistema individual. Tanda 2: Sistema zonal. Tanda 3: Presión individual tras ctq. Jugamos 2 canastas luego. Tanda 4: Presión zonal tras tiro libre, luego jugamos a 2 canastas.				PARTIDOS: Tandas de 5x5 de 12 minutos: Tanda 1: Sistema individual. Tanda 2: Sistema zonal. Tanda 3: Presión individual tras ctq. Jugamos 2 canastas luego. Tanda 4: Presión zonal tras tiro libre, luego jugamos a 2 canastas.	
	Exteriores objetivos	PnR contraataque + pase exterior LD+ meter balón en zona y movimiento exteriores						
	Interiores objetivos	PnR contraataque + recepciones en zona y jugar o sacar						
Táctica Colectiva 45'	Ataque (1º) 20'	Tandas de 5x5: Defensa Press + zonal	(12x4)= 48 minutos de trabajo.				(12x4)= 48 minutos de trabajo.	
	Defensa (2º) 15'	5x0 sistema indiv + 5x5 Sistema zona 5x0+5x5						
	Ctq 15' Final entreno intenso	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)						
							Entre tanda y tanda 15 tiros libres individuales metidos.	



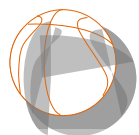
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats							
	½ campo 5'	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Tiro Libre 2'	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás	
Ejercicios 3 series/2' descanso 6' descanso y Trabajo '	Volleyball Pro Workout 10 burpees 16 side planks 16 lateral lunges			10 vertical hop 15 table thrusts 20 side tables			10 L-sit-ups 16 split jumps 16 plank to hip flare	
	30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	



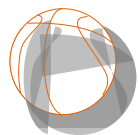
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR		MES		SEMANA	5	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES		
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Tabla a nivel 3 series	Tabla a nivel 3 series	Tabla nivel 4 series	Estiramientos 6'		
	Ejercicios fuerza-resistencia	La trabajamos en técnica general	Tiro 20 minutos, aro a aro fallo, apuntar metidas/tiradas	Pasaba por allí + contraataque	Steve Nash 20'		
	Coordinación	Comba (series entre series de fuerza)	Escaleras (poner tres y entradas a todo campo) 8 minutos	Comba entre series fuerza			
Técnica Individual 30'	General 10'	Habilidad en bote –pelota tenis, entradas a toda cancha (ritmo 80%)	Habilidad en bote (globos) y les pegamos 5 minutos	Finalizaciones en carrera (chocar)			
	Exteriores 20'	1x0 (Sistema ruedas recursos, primera opción de sistema cabecera: - Salidas en bote abiertas, ganar con 1 bote. - No gano + bote atrás, y Cambios de mano delantero	1x1 Dfsa exterior: posición, manos, pies. (5 pasillos, 5 a la vez) 1x1+1 pase tras bote 2x0 Pase elevación a esquinas y pases a poste alto, cortes tijeras 3x0 “los ochos” en bote y pases	Defensa lado ayudas (cortes) + ctq bote por la espalda y finalizaciones (detalle de buscar un defensa tras ctq) 2x0 PnR	Entrenamiento pre-partido: Contraataque: Primer pase rápido tras rebote con Superioridades (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas) PARTIDOS: <u>Tandas de 5x5 de 12 minutos</u> Tanda 1: Sistema individual, defensa media pista. Tanda 2: Juego libre, defensa toda pista acompañ + dentro 6.75. Tanda 3: Presión individual tras ctq. Jugamos 2 canastas luego. Tanda 4: Presión zonal tras tiro libre, luego jugamos a 2 canastas. (12x4)= 48 minutos de trabajo Entre tanda y tanda 15 tiros libres individuales metidos.		
	Interiores 20'	1xE – (Sistema ruedas recursos) de espaldas: - Arlaukas (en BI). - Giros sin bote.	1x0 Dfsa del pnR + tiro 1x0 Técnica bloqueo directo –continuaciones dentro.	PnR y BI + continuaciones Llegadas Ctq, ganar zona y PnR llegando lo rompo			
Táctica Individual 15'	General	2x2 en un cuarto de campo (Ext-Int)	4x4 en media cancha PnR + PRESS	4x4 medio campo + 4x4 ctq (5 min)/ PRESS	Entrenamiento pre-partido: Contraataque: Primer pase rápido tras rebote con Superioridades (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas) PARTIDOS: <u>Tandas de 5x5 de 12 minutos</u> Tanda 1: Sistema individual, defensa media pista. Tanda 2: Juego libre, defensa toda pista acompañ + dentro 6.75. Tanda 3: Presión individual tras ctq. Jugamos 2 canastas luego. Tanda 4: Presión zonal tras tiro libre, luego jugamos a 2 canastas. (12x4)= 48 minutos de trabajo Entre tanda y tanda 15 tiros libres individuales metidos.		
	Exteriores objetivos	Pases dentro y aplicación TI Defensa pasar-cortar Defensa Jcb y JsB	4x4 posiciones de defensa –actividad-, juego con postes, y PnR, cortes lado debil.	PnR contraataque + meter balón en zona y movimiento exteriores			
	Interiores objetivos	Recepciones y aplicación TI Dfsa ¾ arriba, pies	Posiciones de defensa, defensa poste y PnR	PnR contraataque + recepciones en zona y jugar o sacar			
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 10'	3x3 toda pista (cuarto de campo, todos a la vez) (Ext-Ext-Int)	5x0 sistema indiv y zonal Juego reducido 5x5	5x0 sistema indiv + 5x5 Sistema zona 5x0+5x5	Entrenamiento pre-partido: Contraataque: Primer pase rápido tras rebote con Superioridades (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas) PARTIDOS: <u>Tandas de 5x5 de 12 minutos</u> Tanda 1: Sistema individual, defensa media pista. Tanda 2: Juego libre, defensa toda pista acompañ + dentro 6.75. Tanda 3: Presión individual tras ctq. Jugamos 2 canastas luego. Tanda 4: Presión zonal tras tiro libre, luego jugamos a 2 canastas. (12x4)= 48 minutos de trabajo Entre tanda y tanda 15 tiros libres individuales metidos.		
	Defensa (2º) 10'	4x4 media pista PASES-posición Jcb: hombre-aro JsB: hombre-balón Flash BI y PnR Ayudas y rotaciones	4x4 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance + defensa BI + PnR – flash Ayudas y rotaciones	Tandas de 5x5: Defensa Press + zonal			
	Ctq 10' Final entreno	Superioridad 4x4x4 oleadas NO BOTAR Dfsa: bloqueos rebote y balance centro Atq: balón a banda y llegadas Presion toda cancha	Box out en 4x4 - dfsa tocarnos (ctq sin bote) Bloqueo rebote y primer pase Tras rebote Superioridades Atq: balón a banda y llegadas	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas)			

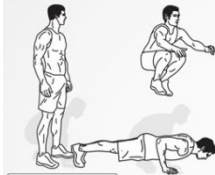
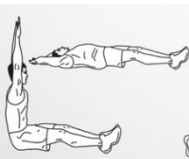
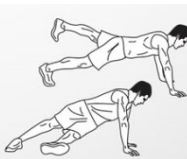
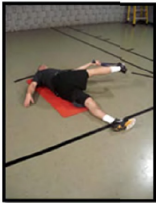
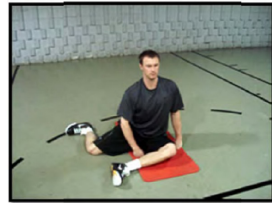


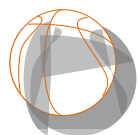
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats							
	½ campo 5'	Adelante/atrás	Skiping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Tiro Libre 2'	Adelante/atrás	Skiping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás	
Ejercicios 3 series/2' descanso	Volleyball Pro Workout 10 burpees 16 side planks 16 lateral lunges			10 vertical hop 15 table thrusts 20 side tables			10 L-sit-ups 16 split jumps 16 plank to hip flare	
	30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	



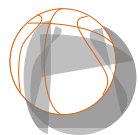
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	6	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Tabla a nivel 3 series	Tabla a nivel 3 series		Tabla nivel 4 series		Estiramientos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia	La trabajamos en técnica general	Tiro 20 minutos, aro a aro fallo, apuntar metidas/tiradas		Pasaba por allí + contraataque		Steve Nash 20'	
	Coordinación	Comba (series entre series de fuerza)	Escaleras (poner tres y entradas a todo campo) 8 minutos		Comba entre series fuerza			
Técnica Individual 30'	General 10'	Habilidad en bote –pelota tenis, entradas a toda cancha (ritmo 80%)	Habilidad en bote (globos) y les pegamos 5 minutos		Finalizaciones en carrera (chocar)		Entrenamiento pre-partido: Contraataque: Primer pase rápido tras rebote con Superioridades (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas) Este será el único ejercicio duro del entrenamiento, haremos varias tandas del mismo, llegando a los 15 minutos de trabajo. VIDEO: - Visualizar video de la presión individual. - Visualizar video de la zona. REALIZAR: - Tandas de 20 tiros libres metidos, cada dos tiros, tocar a ritmo suave medio campo.	
	Exteriores 20'	1x0 (Sistema ruedas recursos, primera opción de sistema cabecera: - Salidas en bote abiertas, ganar con 1 bote. - No gano + bote atrás, y Cambios de mano delantero	1x1 Dfsa exterior: posición, manos, pies. (5 pasillos, 5 a la vez) 1x1+1 pase tras bote		Realizaremos oleadas de 4x4 o 3x3, para aplicar la defensa de los BI y Directos. Tenemos 25-30, podemos ir variando ejercicios a toda cancha y a media cancha. Objetivo: defensa del PnR y BI. Así como estar activos en lado ayudas para defender penetraciones, premiar el pasaba por allí.			
	Interiores 20'	1xE – (Sistema ruedas recursos) de espaldas: - Arlauckas (en BI). - Giros sin bote. - 1x0 Técnica bloqueo directo –continuaciones dentro.	1x1 Poste y 1x1 tras PnR (trabajamos la defesa y ataque del bloqueo)					
Táctica Individual 15'	General	2x2 en un cuarto de campo (Ext-Int)	4x4 en media cancha PnR + PRESS		5x5 media cancha individual			
	Exteriores objetivos	Pases dentro y aplicación TI Defensa pasar-cortar Defensa Jcb y Jsb	4x4 posiciones de defensa –actividad-, juego con postes, y PnR, cortes lado debil.					
	Interiores objetivos	Recepciones y aplicación TI Dfsa ¾ arriba, pies	Posiciones de defensa, defensa poste y PnR					
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 10'	3x3 toda pista (cuarto de campo, todos a la vez) (Ext-Ext-Int)	5x0 sistema indiv y zonal Juego reducido 5x5		Comienza el trabajo de la 1-3-1			
	Defensa (2º) 10'	4x4 media pista PASES-posición Jcb: hombre-aro Jsb: hombre-balón Flash BI y PnR Ayudas y rotaciones	4x4 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance + defensa BI + PnR – flash Ayudas y rotaciones					
	Ctq 10'	Final entreno	Superioridad 4x4x4 oleadas NO BOTAR Dfsa: bloqueos rebote y balance centro Atq: balón a banda y llegadas Presion toda cancha	Box out en 4x4 - dfsa tocarnos (ctq sin bote) Bloqueo rebote y primer pase Tras rebote Superioridades Atq: balón a banda y llegadas		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas)		

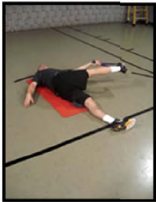


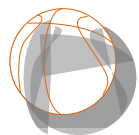
Estiramientos 6'	Knee Hugs 		Quad Walk 	Standing Groin Stretch 	Horizontal Leg Swings 	Inchworm  		Overhead Forward Lunge  		Bodyweight Squats  										
	½ campo 5'	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás		Zancadas/z.atrás											
Tiro Libre 2'	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás		Zancadas/z.atrás												
Ejercicios 3 series/2' descanso	 10 burpees				 16 side planks		 16 lateral lunges		 10 vertical hop		 15 table thrusts		 20 side tables		 10 L-sit-ups		 16 split jumps		 16 plank to hip flare	
30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch 		Groin (Band) Stretch 		Low Back/IT (Band) Stretch 		Quad Walk 		90 / 90 Hip Stretch 		Heel Drops 									



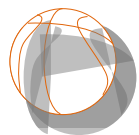
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	7	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Tabla a nivel 3 series	Tabla a nivel 3 series		Tabla nivel 4 series		Estiramientos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia	La trabajamos en técnica general	Tiro 20 minutos, aro a aro fallo, apuntar metidas/tiradas		Pasaba por allí + contraataque		Steve Nash 20'	
	Coordinación	Comba (series entre series de fuerza)	Combinar trabajo de escaleras con bote y globos		Comba entre series fuerza			
Técnica Individual 30'	General 10'	Habilidad en bote –pelota tenis, entradas a toda cancha (ritmo 80%)	Trabajo de 4x4 en media cancha para PnR (defensas) y BI (defensas). Con nuestro sistema nos vale.		Tandas de 5x5 de 12 minutos Tanda 1: Sistema individual, defensa individual + a toda pista press individual cuando indiquemos (parar balón y colocarnos). Tanda 2: Juego libre, defensa toda pista acompañ + dentro 6.75. Tanda 3: Presión zonal 1.3.1. tras parar nosotros balón, luego jugamos a 2 canastas. Tanda 4: defensa 2-3 (repasar conceptos antes de inciarla). La hacemos en media cancha y luego corremos los siguientes 6 min. (12x4)= 48 minutos de trabajo		Entrenamiento pre-partido: Contraataque: Primer pase rápido tras rebote con Superioridades (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas) Este será el único ejercicio duro del entrenamiento, haremos varias tandas del mismo, llegando a los 15 minutos de trabajo. VIDEO: - Visualizar video de la presión individual. - Video contraataques. - Visualizar video de la zona. REALIZAR: - Tandas de 20 tiros libres metidos, cada dos tiros, tocar a ritmo suave medio campo.	
	Exteriores 20'	1x1 Dfsa exterior: posición, manos, pies. (5 pasillos, 5 a la vez) 1x1+1 pase tras bote						
	Interiores 20'	1x1 Poste y 1x1 tras PnR (trabajamos la defesa y ataque del bloqueo)						
Táctica Individual 15'	General	3x3 PnR en un cuarto de campo (Ext-Ext-Int)	Oleadas de 5 minutos: 5x5		Entre tanda y tanda 15 tiros libres individuales metidos.			
	Exteriores objetivos	Pases dentro y aplicación TI Defensa pasar-cortar Defensa Jcb y Jsb y del PnR	4x4 posiciones de defensa –actividad-, juego con postes, y PnR, cortes lado debil.					
	Interiores objetivos	Recepciones y aplicación TI Dfsa ¾ arriba, pies, dfsa PnR	Posiciones de defensa, defensa poste y PnR					
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'	4x4 toda pista (Base-Ext-Ext-Int) 5 minutos	Juego reducido 5x5		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas)			
	Defensa (2º) 10'	Press 1.3.1	5x5 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance + defensa BI + PnR – flash Ayudas y rotaciones					
	Ctq 8'	Superioridad 4x4x4 oleadas NO BOTAR Dfsa: bloqueos rebote y balance centro Atq: balón a banda y llegadas Presion toda cancha	Box out en 5x5 - dfsa tocarnos (ctq sin bote) Bloqueo rebote y primer pase Tras rebote Superioridades Ata: balón a banda y llegadas					

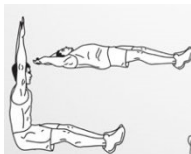


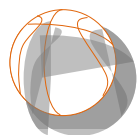
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats								
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skiping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás		
Tiro Libre 2'	Adelante/atrás	Skiping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Salto cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás		
Ejercicios 3 series/2' descanso	Volleyball Pro Workout 10 burpees 16 side planks 16 lateral lunges					10 vertical hop 15 table thrusts 20 side tables		10 L-sit-ups 16 split jumps 16 plank to hip flare	
30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch 	Groin (Band) Stretch 	Low Back/IT (Band) Stretch 	Quad Walk 	90 / 90 Hip Stretch 	Heel Drops 			



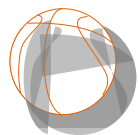
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR		MES		SEMANA	8	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES		
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	TIRO PLANILLAS Tiro de alto porcentaje Tiro de situaciones partidos Tiro competitivo	Tabla a nivel 3 series	Tabla nivel 4 series	Estiramientos dinámicos 6'		
	Ejercicios fuerza-resistencia		1x1 desde medio campo, alto en L3, botó, espacios, y continuamos 1x1.	1x1 con y sin balón	Steve Nash 20'		
	Coordinación		Combinar trabajo de escaleras con bote y pelotas tenis	Comba entre series fuerza	OBJETIVO SEMANAL: Defensa del 1x1 con y sin balón, y posiciones en lado de ayudas. Tratar ejercicios sobre este tema. Incluiremos 3l 4x3, y 4x4 o 5x5 de posicionamiento. VIDEO: - Visualizar video de la presión individual. - Video contraataques. - Visualizar video de la zona. REALIZAR: - Tandas de 20 tiros libres metidos, cada dos tiros, tocar a ritmo suave medio campo.		
Técnica Individual 30'	General 10'		Trabajos de 1x1, con balón y sin balón	<u>Tandas de 5x5 de 12 minutos</u> Tanda 1: Sistema carretón, defensa individual + a toda pista press individual cuando indiquemos (parar balón y colocarnos).			
	Exteriores 20'		3x3 defensa en ¼ de campo	Tanda 2: Sistema lado, defensa toda pista acompañó + dentro 6.75.			
	Interiores 20'		4x3 posiciones de defensa –actividad-, juego con postes, y PnR, cortes lado debil. Sin botar, botando	Tanda 3: Presión zonal 2-2-1 + 1.3.1. tras parar nosotros balón, luego jugamos a 2 canastas.			
Táctica Individual 15'	General		4x4 box out defensa, posiciones	Tanda 4: defensa 2-3 (repasar conceptos antes de iniciarla). La hacemos en media cancha y luego corremos los siguientes 6 min.			
	Exteriores objetivos		Juego reducido 5x5	(12x4)= 48 minutos de trabajo			
	Interiores objetivos		5x5 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance + defensa BI + PnR – flash Ayudas y rotaciones	Entre tanda y tanda 15 tiros libres individuales metidos.			
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'		Box out en 5x5 - dfsa tocarnos (ctq sin bote) Bloqueo rebote y primer pase Tras rebote Superioridades Atq: balón a banda y llegadas	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas)			
	Defensa (2º) 10'						
	Ctq 8' Final entreno						



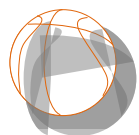
Estiramientos 6'	Knee Hugs 		Quad Walk 	Standing Groin Stretch 	Horizontal Leg Swings 	Inchworm  		Overhead Forward Lunge  		Bodyweight Squats  										
	½ campo 5'	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás		Zancadas/z.atrás											
Tiro Libre 2'	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás		Zancadas/z.atrás												
Ejercicios 3 series/2' descanso	 10 burpees				 16 side planks		 16 lateral lunges		 10 vertical hop		 15 table thrusts		 20 side tables		 10 L-sit-ups		 16 split jumps		 16 plank to hip flare	
30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch 		Groin (Band) Stretch 		Low Back/IT (Band) Stretch 		Quad Walk 		90 / 90 Hip Stretch 		Heel Drops 									



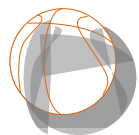
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	9	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Plan nivel 3	Plan nivel 3		Plan nivel 3		Estiramientos dinámicos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia	Entradas todo campo con pelota de tenis en una mano	1x1 desde medio campo, alto en L3, botó, espacios, y continuamos 1x1.		1x1 con y sin balón		Steve Nash 20'	
	Coordinación	Metemos un par de escaleras en el ejercicio anterior			Comba entre series fuerza			
Técnica Individual 30'	General 10'	Tiro de media distancia	Trabajos de 1x1, con balón y sin balón		<u>Tandas de 5x5 de 12 minutos</u> Tanda 1: Sistema carretón, defensa individual + a toda pista press individual cuando indiquemos (parar balón y colocarnos). Tanda 2: Sistema lado, defensa toda pista acompañ + dentro 6.75. Tanda 3: Presión zonal 2-2-1 + 1.3.1. tras parar nosotros balón, luego jugamos a 2 canastas. Tanda 4: defensa 2-3 (repasar conceptos antes de iniciarla). La hacemos en media cancha y luego corremos los siguientes 6 min. (12x4)= 48 minutos de trabajo Entre tanda y tanda 15 tiros libres individuales metidos.		OBJETIVO SEMANAL: Defensa del 1x1 con y sin balón, y posiciones en lado de ayudas. Tratar ejercicios sobre este tema. Incluiremos El 4x3, y 4x4 o 5x5 de posicionamiento. VIDEO: <u>DEBEMOS AFIANZAR LO!</u> - Visualizar video de la presión individual (FALLOS) - Video contraataques. (COMPARTIR BALON) - Visualizar video de la zona. (NO T3 SINO CORTES A ARO TRAS DEFENSA)	
	Exteriores 20'	Penetrar y doblar, Pase interior, acabar con tiro o entradas. Trabajar en 2x2.						
	Interiores 20'	Juego de espaldas en 1x1.						
Táctica Individual 15'	General	Mejora del 1x1	3x3 defensa en ¼ de campo					
	Exteriores objetivos	1x1 Obradovic y 1x1 Aito	4x3 posiciones de defensa –actividad-, juego con postes, y PnR, cortes lado debil. Sin botar, botando					
	Interiores objetivos		4x4 box out defensa, posiciones					
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'	Oleadas 3x3x3 o 4x4x4	Juego reducido 5x5					
	Defensa (2º) 10'	Juego reducido en 4x4, defensa	5x5 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance + defensa BI + PnR – flash Ayudas y rotaciones					
	Ctq 8' Final entreno	Acabamos con algo a todo campo, para sensación de trabajo a todo campo, de superioridades	Box out en 5x5 - dfsa tocarnos (ctq sin bote) Bloqueo rebote y primer pase Tras rebote Superioridades Ata: balón a banda y llegadas					



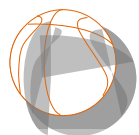
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Inchworm Overhead Forward Lunge Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats Bodyweight Squats																	
½ campo 5'	Adelante/atrás		Skiping/skipping atrás		Talones/talones atrás		Adelante/dfvos		Caricoca/Carioca atrás		Saltos cortos/saltos atrás		Zancadas/z.atrás					
Ejercicios 3 series/2' descanso	tricep push-ups push-ups wide grip push-ups						raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups						50 jacks 40 high knees 40 30 climbers 30 20 squats 20 10 plank jump-ins 10					
30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch		Groin (Band) Stretch		Low Back/IT (Band) Stretch		Quad Walk		90 / 90 Hip Stretch		Heel Drops							



PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	10	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Plan nivel 2	Plan nivel 1		Plan nivel 1		Estiramientos dinámicos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia	Entradas todo campo con pelota de tenis en una mano	Tiro de tres a pie parado, tras doblar interior. Tiro de interiores tras penetrar y asistir.		1x1 con y sin balón		Steve Nash 20'	
	Coordinación	Metemos un par de escaleras en el ejercicio anterior			Comba entre series fuerza			
Técnica Individual 30'	General 10'	Tiro de media distancia	Trabajos 2x2 en un cuarto.		Tandas de 5x5 de 12 minutos Tanda 1: Sistemas ellos mandan, + a toda pista press individual cuando indiquemos (parar balón y colocarnos). Tanda 2: Sistemas ellos deciden, acompañ + dentro 6.75. Tanda 3: 1.3.1. tras parar nosotros balón, luego jugamos a 2 canastas. Tanda 4: defensa caja		RIVAL: XXX –fuera de casa-	
	Exteriores 20'	Penetrar y doblar, para tiro de 3. Pase interior, devolver al corte para tiro media distancia o entradas. Trabajar en 2x2.					OBJETIVO SEMANAL: Defensa del 1x1 con y sin balón, y posiciones en lado de ayudas. Tratar ejercicios sobre este tema. Incluiremos El 4x3, y 4x4 o 5x5 de posicionamiento.	
	Interiores 20'	Juego de espaldas en 1x1.						
Táctica Individual 15'	General	Mejora del 1x1	3x3 defensa en ¼ de campo s/c bote		(12x4)= 48 minutos de trabajo Entre tanda y tanda 15 tiros libres individuales metidos.		VIDEO: ELLOS HABLAN - Visualizar video de la presión individual. - Video contraataques. - Visualizar video de la zona.	
	Exteriores objetivos	1x1 con toma de decisiones, usamos inicios de sistemas, para jugarlos. Con pasador	4x4 defensa caja					
	Interiores objetivos		5x4 defensa caja					
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'	Quitamos la parte de colectiva, e incluimos más de técnica y táctica individual: - Radar. - Jugar dentro y fuera. - Dividir en bote para pasar interior o exterior.	Juego reducido 5x5		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades <u>EVITAR BOTAR</u> (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas)			
	Defensa (2º) 10'		5x5 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance + defensa BI + PnR – flash Ayudas y rotaciones					
	Ctq 8'		Box out en 5x5 - dfsa tocarnos (ctq sin bote) Bloqueo rebote y primer pase Tras rebote Superioridades Ata: balón a banda y llegadas					
		Final entreno						



Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Inchworm Overhead Forward Lunge Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats Bodyweight Squats						
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skiping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Ejercicios 1/3 series/2' descanso Flexiones: 5. Sentadillas: 10.	tricep push-ups push-ups wide grip push-ups			raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups			50 jacks 40 high knees 40 30 climbers 30 20 squats 20 10 plank jump-ins 10

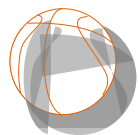


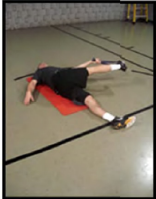
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	11	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	PROGRAMA DE TIRO	Plan nivel 2		Plan nivel 1		Estiramientos dinámicos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia		1x1 desde medio campo, alto en L3, botó, espacios, y continuamos 1x1.		1x1 con y sin balón		Desplazamientos y sentadillas + flexiones (5-10)	
	Coordinación				Comba entre series fuerza			
Técnica Individual 30'	General 10'		Trabajos de 1x1, con balón y sin balón		4x4 repasar caja para 2-3 (ampliar a 5x5)		RIVAL: –fuera de casa-	
	Exteriores 20'		Trabajos de 1x1, con balón y sin balón		5x5 explicamos 2-2-1 y 1-3-1 todo campo.			
	Interiores 20'		Trabajos de 1x1, con balón y sin balón					
	General		Trabajos de 1x1, con balón y sin balón					
Táctica Individual 15'	Exteriores objetivos		3x3 defensa en ¼ de campo (PnR)		5x5 explicamos 2-2-1 y 1-3-1 todo campo.			
	Interiores objetivos		4x3 posiciones de defensa –actividad-, juego con postes, y PnR, cortes lado debil. Sin botar, botando					
			4x4 box out defensa + DFSA Presion					
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'		5x5 Trabajamos 5' sin descanso –balance y ctq-		Tanda 1: Balones a tabla por ambos equipos, y a correr (3 canastas)		Entrenaremos fuera. Técnica individual aplicada a sistemas, separando interiores y exteriores separados. Táctica 5x5 media cancha combinados con cancha entera (1 serie todo, 1 serie media). Sistema fondo y banda, más 3 canastas a todo campo. 5x5 Press.	
	Defensa (2º) 10'		5x5 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance + defensa BI + PnR – flash Ayudas y rotaciones		Tanda 2: Sistemas media cancha (incidir en defensa) y paramos en opciones incorrectas (detalles de ataque)			
					Tanda 3: Entradas a canasta y presión zonal 2-2-1 + 1.3.1. tras parar nosotros balón, luego jugamos a 2 canastas.			
					Tanda 4: Media cancha mitad tiempo en defensa 2-3, mitad en 3-2. (12x4)= 48 minutos de trabajo			
					Entre tanda y tanda 15 tiros libres individuales metidos.			
	Ctq 8'	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas) 3 SERIES –espera = tiro-		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)				
	Final entreno							

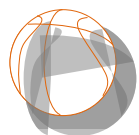
Entrenaremos fuera.
Técnica individual aplicada a sistemas, separando interiores y exteriores separados.
Táctica 5x5 media cancha combinados con cancha entera (1 serie todo, 1 serie media).
Sistema fondo y banda, más 3 canastas a todo campo.
5x5 Press.



www.entrenaconalexperez.com
Planificación entrenamientos



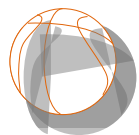
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Inchworm Overhead Forward Lunge Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats Bodyweight Squats						
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skiping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Ejercicios 3 series/2' descanso Flexiones: 10. Sentadillas: 20.	tricep push-ups push-ups wide grip push-ups			raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups			50 jacks 40 high knees 40 30 climbers 30 20 squats 20 10 plank jump-ins 10
30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch 	Groin (Band) Stretch 	Low Back/IT (Band) Stretch 	Quad Walk 	90 / 90 Hip Stretch 	Heel Drops 	



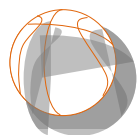
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR		MES		SEMANA	12	SESIONES	3 (2h=6 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES		
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	TIRO PREPARTIDO MIERCOLES	Plan nivel 2	Plan nivel 1	Estiramientos dinámicos 6'		
	Ejercicios fuerza-resistencia		1x1 desde medio campo, alto en L3, botó, espacios, y continuamos 1x1.	1x1 con y sin balón	Desplazamientos y sentadillas + flexiones (5-10)		
	Coordinación			Comba entre series fuerza			
Técnica Individual 30'	General 10'		Trabajos de 1x1 con pasador.	4x4 repasar caja para 2-3 (ampliar a 5x5)	RIVAL: (miércoles casa) (sábado, fuera de casa)		
	Exteriores 20'			5x5 explicamos 2-2-1 y 1-3-1 todo campo.	Tiro planilla más correcciones: Sistema fondo y banda, más 3 canastas a todo campo. 5x5 Press.		
	Interiores 20'		3x0 Pnr + 3x3 medio campo + 3x3 todo	<u>Tandas de 5x5 de 12 minutos</u>			
Táctica Individual 15'	General		4x3 posiciones de defensa –actividad-, juego con postes, y PnR, cortes lado debil. Sin botar, botando	Tanda 1: Balones a tabla por ambos equipos, y a correr (3 canastas)			
	Exteriores objetivos		4x4 box out defensa + DFSA Presion (3 canastas) ½ campo+entero	Tanda 2: Sistemas media cancha (incidir en defensa) y paramos en opciones incorrectas (detalles de ataque)			
	Interiores objetivos		5x5 Trabajamos 5' sin descanso –balance y ctq-	Tanda 3: Entradas a canasta y presión zonal 2-2-1 + 1.3.1. tras parar nosotros balón, luego jugamos a 2 canastas.			
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'			Tanda 4: Media cancha mitad tiempo en defensa 2-3, mitad en 3-2. (12x4)= 48 minutos de trabajo			
	Defensa (2º) 10'		5x5 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance + defensa BI + PnR – flash Ayudas y rotaciones	Entre tanda y tanda 15 tiros libres individuales metidos.			
	Ctq 8' Final entreno		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas) 3 SERIES –espera = tiro-	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)			



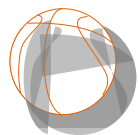
www.entrenaconalexperez.com
Planificación entrenamientos



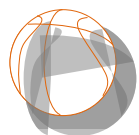
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Inchworm Overhead Forward Lunge Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats Bodyweight Squats													
½ campo 5'	Adelante/atrás		Skiping/skipping atrás		Talones/talones atrás		Adelante/dfvos		Caricoca/Carioca atrás		Saltos cortos/saltos atrás		Zancadas/z.atrás	
Ejercicios 3 series/2' descanso Flexiones: 10. Sentadillas: 20.	tricep push-ups push-ups wide grip push-ups						raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups						50 jacks 40 high knees 40 climbers 30 squats 20 plank jump-ins 10 10	
30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch		Groin (Band) Stretch		Low Back/IT (Band) Stretch		Quad Walk		90 / 90 Hip Stretch		Heel Drops			



PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	13	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Plan nivel 3	Plan nivel 2		Plan nivel 1		Estiramientos dinámicos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia	Un balón por pareja, tiro más acción defensiva, meter 21 de dos, y 21 de tres	1x1 desde medio campo, alto en L3, botó, espacios, y continuamos 1x1.		1x1 con y sin balón		Desplazamientos y sentadillas + flexiones (5-10)	
	Coordinación	1x0 cambios de mano			Comba entre series fuerza			
Técnica Individual 30'	General 10'		Trabajos de 1x1 con pasador.		4x4 repasar caja para 2-3 (ampliar a 5x5)		RIVAL: (directo)	
	Exteriores 20'	Movimientos para contraataque					Tiro planilla más correcciones: Sistema fondo y banda, más 3 canastas a todo campo. 5x5 Press.	
	Interiores 20'	Movimientos para contraataque						
Táctica Individual 15'	General	Movimientos de 3x0	3x0 Pnr + 3x3 medio campo + 3x3 todo		5x5 detalles de 2-2-1 y 1-3-1 todo campo.			
	Exteriores objetivos	2x2 pase y voy 2x2 pase y abierto 2x2 pase interior	4x3 posiciones de defensa –actividad-, juego con postes, y PnR, cortes lado debil. Sin botar, botando		Tandas de 5x5 de 12 minutos			
	Interiores objetivos	Juego entre pivots y sacar balones fuera	4x4 box out defensa + DFSA Presion (3 canastas) ½ campo+entero		Tanda 1: Balones a tabla por ambos equipos, y a correr (3 canastas)			
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'	3x3 llegadas+3x3 ctq+ 3x3 llegadas	5x5 Trabajamos 5' sin descanso –balance y ctq-		Tanda 2: Sistemas media cancha (incidir en defensa) y paramos en opciones incorrectas (detalles de ataque)			
	Defensa (2º) 10'	4x4 detalles de defensa, PnR y Bloqueos indirectos.	5x5 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance + defensa BI + PnR – flash Ayudas y rotaciones		Tanda 3: Entradas a canasta y presión zonal 2-2-1 + 1.3.1. tras parar nosotros balón, luego jugamos a 2 canastas.			
	Ctq 8'		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas) 3 SERIES –espera = tiro-		Tanda 4: Media cancha mitad tiempo en defensa 2-3, mitad en 3-2. (12x4)= 48 minutos de trabajo			
	Final entreno	El 11 sin bote	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)		Entre tanda y tanda 15 tiros libres individuales metidos.			

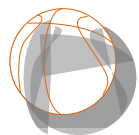


Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats							
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skiping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás	
Ejercicios 3 series/2' descanso Flexiones: 10. Sentadillas: 20.	tricep push-ups push-ups wide grip push-ups			raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups			50 jacks 40 high knees 30 climbers 20 squats 10 plank jump-ins	
30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops		

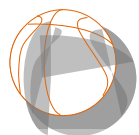


PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR		MES	SEMANA	14	SESIONES	3(2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	TIRO PROGRAMA	Plan nivel 3	Plan nivel 3	Estiramientos dinámicos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia		Trabajo por posiciones, técnica individual con contacto.	1x1 con y sin balón	Desplazamientos y sentadillas + flexiones (5-10)	
	Coordinación			Comba entre series fuerza		
Técnica Individual 30'	General 10'		2x2 ó 3x3	4x4 repasar caja para 2-3 (ampliar a 5x5)	RIVAL: SUPERIOR FISICO (complicado)	
	Exteriores 20'		3x0 + 2x1			
	Interiores 20'		4x4 oleadas			
Táctica Individual 15'	General		5x5 Trabajamos 5' sin descanso –balance y ctq-			
	Exteriores objetivos		Trabajo de zonas press vs la salle	Tanda 1: Balones a tabla por ambos equipos, y a correr (3 canastas) Tanda 2: Sistemas media cancha (incidir en defensa) y paramos en opciones incorrectas (detalles de ataque) Tanda 3: Entradas a canasta y presión zonal 2-2-1 + 1.3.1. tras parar nosotros balón, luego jugamos a 2 canastas. Tanda 4: Media cancha mitad tiempo en defensa en 3-2. (12x4)= 48 minutos de trabajo Entre tanda y tanda 15 tiros libres individuales metidos.		
	Interiores objetivos					
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'		5x5 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance + defensa BI + PnR – flash Ayudas y rotaciones			
	Defensa (2º) 10'					
	Ctq 8'		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas) 3 SERIES –espera = tiro-	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)		
	Final entreno					

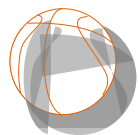
Tiro planilla más correcciones:
Sistema fondo y banda, más 3 canastas a todo campo.
5x5 Press.



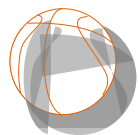
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Inchworm Overhead Forward Lunge Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats Bodyweight Squats							
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skiping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás	
Ejercicios 3 series/2' descanso Flexiones: 10. Sentadillas: 20.	tricep push-ups push-ups wide grip push-ups			raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups			50 jacks 40 high knees 40 30 climbers 30 20 squats 20 10 plank jump-ins 10	
30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops		



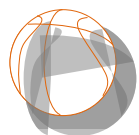
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	15	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Plan nivel 3	Plan nivel 2		Plan nivel 1		Estiramientos dinámicos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia	Un balón por pareja, tiro más acción defensiva, meter 21 de dos, y 21 de tres	1x1 desde medio campo, alto en L3, botó, espacios, y continuamos 1x1.		1x1 con y sin balón		Desplazamientos y sentadillas + flexiones (5-10)	
	Coordinación	Comba entre series fuerza						
Técnica Individual 30'	General 10'	1x0 cambios de mano	Trabajos de 1x1 con pasador.		4x4 repasar caja para 2-3 (ampliar a 5x5)		RIVAL: DIRECTO	
	Exteriores 20'	Movimientos para contraataque						
	Interiores 20'	Movimientos para contraataque						
Táctica Individual 15'	General	Movimientos de 3x0	3x0 Pnr + 3x3 medio campo + 3x3 todo		Tandas de 5x5 de 12 minutos		Tiro planilla más correcciones: Sistema fondo y banda, más 3 canastas a todo campo. 5x5 Press. SEMANA 16: viene Pepe Laso y Quique Fdez.	
	Exteriores objetivos	2x2 pase y voy 2x2 pase y abierto 2x2 pase interior	4x3 posiciones de defensa –actividad-, juego con postes, y PnR, cortes lado debil. Sin botar, botando		Tanda 1: Balones a tabla por ambos equipos, y a correr (3 canastas)			
	Interiores objetivos	Juego entre pivots y sacar balones fuera	4x4 box out defensa + DFSA Presion (3 canastas) ½ campo+entero		Tanda 2: Sistemas media cancha (incidir en defensa) y paramos en opciones incorrectas (detalles de ataque)			
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'	3x3 llegadas+3x3 ctq+ 3x3 llegadas	5x5 Trabajamos 5' sin descanso –balance y ctq-		Tanda 3: Entradas a canasta y presión zonal 2-2-1 + 1.3.1. tras parar nosotros balón, luego jugamos a 2 canastas.			
	Defensa (2º) 10'	4x4 detalles de defensa, PnR y Bloqueos indirectos.	5x5 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance + defensa BI + PnR – flash Ayudas y rotaciones		Tanda 4: Media cancha mitad tiempo en defensa 2-3, mitad en 3-2. (12x4)= 48 minutos de trabajo			
	Ctq 8'	El 11 sin bote	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas) 3 SERIES –espera = tiro-		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)			
	Final entreno							



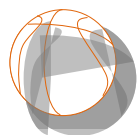
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Inchworm Overhead Forward Lunge Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats Bodyweight Squats													
½ campo 5'	Adelante/atrás		Skiping/skipping atrás		Talones/talones atrás		Adelante/dfvos		Caricoca/Carioca atrás		Saltos cortos/saltos atrás		Zancadas/z.atrás	
Ejercicios 3 series/2' descanso Flexiones: 10. Sentadillas: 20.	tricep push-ups push-ups wide grip push-ups						raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups						50 jacks 40 high knees 40 30 climbers 30 20 squats 20 10 plank jump-ins 10	
30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch		Groin (Band) Stretch		Low Back/IT (Band) Stretch		Quad Walk		90 / 90 Hip Stretch		Heel Drops			



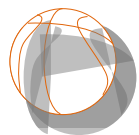
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	17	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Plan 3 series	Plan 3 series		Plan 3 series		Estiramientos dinámicos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia	Un balón por pareja, tiro más acción defensiva, meter 21 de dos, y 21 de tres	1x1 desde medio campo, alto en L3, botó, espacios, y continuamos 1x1.		Dominio de balón		Tiro por posiciones	
	Coordinación	1x0 cambios de mano en bote lateral	Dominio de balón (2 balones)		Ejercicios de bote		Manejo de balón	
Técnica Individual 30'	General 10'		Finalizaciones entradas		Salidas abiertas de contraataque			
	Exteriores 20'	Movimientos posiciones (técnica bloq)	Finalizaciones cercanas al aro		Recepciones y arrancadas		Movimientos posiciones (técnica bloq)	
	Interiores 20'	Movimientos posiciones (técnica bloq)			Recepciones y juego de cara		Movimientos posiciones (técnica bloq)	
Táctica Individual 15'	General	Movimientos de 3x0 explicarlo	3x0 Pnr + 3x3 medio campo + 3x3 todo		El 2x2		1x1 + 1	
	Exteriores objetivos	2x2 pase y voy (mano a mano) 2x2 pase y abierto (bloq indi) 2x2 pase y corte interior (aclarando)	4x3 posiciones de defensa –actividad-, juego con postes, y PnR, cortes lado debil. Sin botar, botando		2x2 bote		Juego desde la recepción (P.Atras)	
	Interiores objetivos	Juego entre pivots y sacar balones fuera	4x4 box out defensa + DFSA Presion (3 canastas) ½ campo+entero		2x2 bloqueos y continuaciones		Juego 1x1 postes (alto y bajo)	
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'		5x5 Trabajamos 5' sin descanso –balance y ctq-		4x4x4 con un interior y buscando bloq		Juego 2x2	
	Defensa (2º) 10'	4x4 con un interior. Detalles de defensa, PnR y Bloqueos indirectos.	5x5 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance + defensa BI + PnR – flash Ayudas y rotaciones		5x5 media cancha		Flash metemos un defensor más	
	Ctq 8' Final entreno	Juego de superioridades	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas) 3 SERIES –espera = tiro-		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)		Tiro en carrera si viene rebote o pase.	



Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Inchworm Overhead Forward Lunge Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats Bodyweight Squats						
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skiping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Ejercicios 3 series/2' descanso Flexiones: 10. Sentadillas: 20.	tricep push-ups push-ups wide grip push-ups			raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups			50 jacks 40 high knees 40 30 climbers 30 20 squats 20 10 plank jump-ins 10 50 jacks 40 high knees 40 30 climbers 30 20 squats 20 10 plank jump-ins 10
30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops	



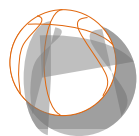
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	18	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Plan 3 series	Plan 3 series		Plan 3 series		Estiramientos dinámicos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia	Un balón por pareja, tiro más acción defensiva, meter 21 de dos, y 21 de tres	1x1 desde medio campo, alto en L3, botó, espacios, y continuamos 1x1.		Dominio de balón		Tiro por posiciones	
	Coordinación	1x0 cambios de mano en bote lateral	Dominio de balón (2 balones)		Ejercicios de bote		Manejo de balón	
Técnica Individual 30'	General 10'		Finalizaciones entradas		Salidas abiertas de contraataque			
	Exteriores 20'	Movimientos posiciones (técnica bloq)	Finalizaciones cercanas al aro		Recepciones y arrancadas		Movimientos posiciones (técnica bloq)	
	Interiores 20'	Movimientos posiciones (técnica bloq)			Recepciones y juego de cara		Movimientos posiciones (técnica bloq)	
Táctica Individual 15'	General	Movimientos de 3x0 explicarlo	3x0 Pnr + 3x3 medio campo + 3x3 todo		El 2x2		1x1 + 1	
	Exteriores objetivos	2x2 pase y voy (mano a mano) 2x2 pase y abierto (bloq indi) 2x2 pase y corte interior (aclarando)	4x3 posiciones de defensa –actividad-, juego con postes, y PnR, cortes lado debil. Sin botar, botando		2x2 bote		Juego desde la recepción (P.Atras)	
	Interiores objetivos	Juego entre pivots y sacar balones fuera	4x4 box out defensa + DFSA Presion (3 canastas) ½ campo+entero		2x2 bloqueos y continuaciones		Juego 1x1 postes (alto y bajo)	
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'	4x4 con un interior. Detalles de defensa, PnR y Bloqueos indirectos.	5x5 Trabajamos 5' sin descanso –balance y ctq-		4x4x4 con un interior y buscando bloq		Juego 2x2	
	Defensa (2º) 10'		5x5 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance + defensa BI + PnR – flash Ayudas y rotaciones		5x5 media cancha		Flash metemos un defensor más	
		Ctq 8' Final entreno	Juego de superioridades	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas) 3 SERIES –espera = tiro-		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas)		Tiro en carrera si viene rebote o pase.
CONSULTA		ANEXO BALANCE DEFENSIVO DE XAVI PASCUAL						

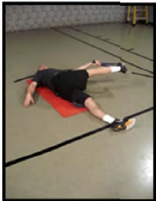


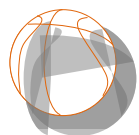
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats							
	½ campo 5'	Adelante/atrás	Skipping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Ejercicios 3 series/2' descanso <u>Flexiones: 10.</u> <u>Sentadillas: 20. (EN SALTO)</u>	 tricep push-ups push-ups wide grip push-ups raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups 20 side-to-side jumps 16 lateral lunges 16 split jumps							
30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops		



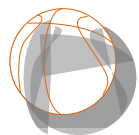
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	19	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Plan 3 series	Plan 3 series		Plan 3 series		Estiramientos dinámicos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia	Un balón por pareja, tiro más acción defensiva-ataque de punteo y corro, meter 21 de dos, y 21 de tres	1x1 desde medio campo, alto en L3, botó, espacios, y continuamos 1x1.		Dominio de balón		Tiro por posiciones	
	Coordinación	1x0 cambios de mano en bote lateral, tras desplazamiento lateral	Dominio de balón (2 balones)		Ejercicios de bote		Manejo de balón	
Técnica Individual 30'	General 10'		Finalizaciones tras puerta atrás + dfsvo		Salidas abiertas de contraataque			
	Exteriores 20'	Movimientos de PnR (2x2) incluir acción defensiva posterior	Finalizaciones puerta atrás + pase de vuelta + dfsvo		Recepciones y arrancadas		Juego entre exteriores M&M	
	Interiores 20'				Recepciones y juego de cara		Juego entre interiores (reloj)	
Táctica Individual 15'	General	Movimientos de 3x3	3x0 Pnr + 3x3 medio campo + 3x3 todo		Doblar balón		2x2	
	Exteriores objetivos	3x3 pase y voy (mano a mano+Indirecto+PnR) 3x3 pase y UCLA (bloq indi+directo) 3x3 pase y corte interior (aclorando+inversión+PnR)	4x3 posiciones de defensa –actividad-, juego con postes, y PnR, cortes lado debil. Sin botar, botando		3x3 doblar antes ayudas		Juego desde la recepción (P.Atras) – incluimos doblar al corete del pasador	
	Interiores objetivos	Juego entre pivots – ESPACIOS-	4x4 box out defensa + DFSA Presion (3 canastas) ½ campo+entero		2x2 juego entre grandes		Juego 2x2 postes (alto y bajo)	
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'	4x4 con un interior. Detalles de M&M, UCLA, Interior	5x5 Trabajamos 5' sin descanso –balance y ctq- (defensa 1)		4x4x4 - un interior (M&M, UCLA, INT)		Juego 4x4 praxemas o 5x5 si somos 10	
	Defensa (2º) 10'		5x5 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance (defensa 32)		5x5 media cancha (Praxemas, según donde pase eso jugamos)		Exigir líneas de pase e inversiones tapadas, contacto de 1x1	
		Ctq 8'	Juego de superioridades	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas) 3 SERIES –espera = tiro-		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)		Tiro en carrera si viene rebote o pase.
CONSULTA		ANEXO ZONA 32 AITO						



Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats							
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/difos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás	
Ejercicios 3 series/2' descanso Flexiones: 10. Sentadillas: 20. (EN SALTO)	 tricep push-ups  push-ups  wide grip push-ups  raised leg push-ups  staggered push-ups  stacked push-ups						 20 side-to-side jumps  16 lateral lunges  16 split jumps	
30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch 	Groin (Band) Stretch 	Low Back/IT (Band) Stretch 	Quad Walk 	90 / 90 Hip Stretch 	Heel Drops 		



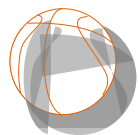
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	20	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Plan 3 series	Plan 3 series		Plan 3 series		Estiramientos dinámicos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia	Un balón por pareja, tiro más acción defensiva-ataque de punteo y corro, meter 21 de dos, y 21 de tres	1x1+1 (línea de pase, línea balón)		Dominio de balón		Tiro por posiciones	
	Coordinación	2x0 Penetrar y doblar (exterior acompaña o abierto) (interior tipos de pases)	Salidas abiertas en movimiento		Ejercicios de finalizaciones con contacto		Manejo de balón	
Técnica Individual 30'	General 10'		Finalizaciones tras puerta atrás + dfsvo		Salidas abiertas de contraataque			
	Exteriores 20'	Movimientos de PnR (2x2) incluir acción defensiva posterior	Finalizaciones puerta atrás + pase de vuelta + dfsvo		Recepciones y arrancadas		Juego entre exteriores M&M	
	Interiores 20'				Recepciones y juego de cara		Juego entre interiores (reloj)	
Táctica Individual 15'	General	Movimientos de 3x3	4x0 + 4x4 medio campo		Doblar balón		2x2	
	Exteriores objetivos	3x3 pase y voy (mano a mano+Indirecto+PnR) 3x3 pase y Ucla (bloq indi+directo) 3x3 pase y corte interior (aclarando+inversión+PnR)	4x3 posiciones de defensa –actividad-, juego con postes, y PnR, cortes lado debil. Sin botar, botando		4x4 doblar antes ayudas		Juego desde la recepción (P.Atras) – incluimos doblar al corete del pasador	
	Interiores objetivos	Juego entre pivots – ESPACIOS-	4x4 box out defensa + DFSA Presion (3 canastas) ½ campo+entero		2x2 juego entre grandes		Juego 2x2 postes (alto y bajo)	
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'	4x4 con un interior. Detalles de M&M, Ucla, Interior	5x5 Trabajamos 5' sin descanso –balance y ctq- (defensa 1)		4x4x4 - un interior (M&M, UCLA, INT)		Juego 4x4 praxemas o 5x5 si somos 10	
	Defensa (2º) 10'		5x5 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance (defensa 32)		5x5 media cancha (Praxemas, según donde pase eso jugamos)		Exigir líneas de pase e inversiones tapadas, contacto de 1x1	
		Ctq 8' Final entreno	Juego de superioridades	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas) 3 SERIES –espera = tiro-		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)		Tiro en carrera si viene rebote o pase.



Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats							
	½ campo 5'	Adelante/atrás	Skipping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Ejercicios 3 series/2' descanso <u>Flexiones: 10.</u> <u>Sentadillas: 20. (EN SALTO)</u>	 tricep push-ups push-ups wide grip push-ups raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups 20 side-to-side jumps 16 lateral lunges 16 split jumps							
30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops		



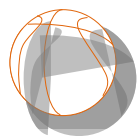
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	21	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Plan 2 series	Plan 2 series		Plan 2 series		Estiramientos dinámicos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia	Un balón por pareja, tiro más acción defensiva-ataque de punteo y corro, meter 21 de dos, y 21 de tres	1x1+1 (línea de pase, línea balón)		Dominio de balón		Tiro por posiciones	
	Coordinación	2x0 Penetrar y doblar (exterior acompaña o abierto) (interior tipos de pases)	Salidas abiertas en movimiento		Ejercicios de finalizaciones con contacto		Manejo de balón	
Técnica Individual 30'	General 10'	pases)	Finalizaciones tras puerta atrás + dfsvo		Salidas abiertas de contraataque			
	Exteriores 20'	Movimientos de PnR (2x2) incluir acción defensiva posterior	Finalizaciones puerta atrás + pase de vuelta + dfsvo		Recepciones y arrancadas		Juego entre exteriores M&M	
	Interiores 20'				Recepciones y juego de cara		Juego entre interiores (reloj)	
Táctica Individual 15'	General	Movimientos de 3x3	4x0 + 4x0 todo campo (bloqueos ind)		Doblar balón		2x2 Doblar balón	
	Exteriores objetivos	3x3 pase y voy (mano a mano+Indirecto+PnR) 3x3 pase y UCLA (bloq indi+directo) 3x3 pase y corte interior (aclarando+inversión+PnR)	4x0+4x4 (trabajar acciones vistas)		2x2 Doblar antes ayudas		Juego desde la recepción (P.Atras) – incluimos doblar al corte del pasador	
	Interiores objetivos	Juego entre pivots – ESPACIOS-	4x4 box out defensa + DFSA Presion (3 canastas) ½ campo+entero		2x2 juego entre grandes		Juego 2x2 postes (alto y bajo)	
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'	4x4 con un interior. Detalles de M&M, UCLA, Interior	5x5 Trabajamos 5' sin descanso –balance y ctq- (defensa 1)		4x4x4 - un interior (M&M, UCLA, INT)		Juego 4x4 praxemas o 5x5 si somos 10	
	Defensa (2º) 10'		5x5 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance (defensa 32)		5x5 media cancha (Praxemas, según donde pase eso jugamos)		Exigir líneas de pase e inversiones tapadas, contacto de 1x1	
		Ctq 8' Final entreno	Juego de superioridades	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas) 3 SERIES –espera = tiro-		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)		Tiro en carrera si viene rebote o pase.



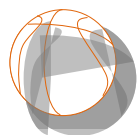
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats							
	½ campo 5'	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/difos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Ejercicios 3 series/2' descanso <u>Flexiones: 15.</u> <u>Sentadillas: 30. (EN SALTO)</u>	 tricep push-ups push-ups wide grip push-ups raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups						 20 side-to-side jumps 16 lateral lunges 16 split jumps	
30" cada uno 3'	Hamstring / Calf (Band) Stretch	Groin (Band) Stretch	Low Back/IT (Band) Stretch	Quad Walk	90 / 90 Hip Stretch	Heel Drops		



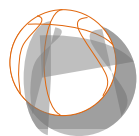
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	22	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES (6 jugadores aprox)	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Plan 2 series	Plan 2 series		Plan 2 series		Estiramientos dinámicos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia	Un balón por pareja, tiro más acción defensiva-ataque de punteo y corro, meter 21 de dos, y 21 de tres	1x1+1 (línea de pase, línea balón) Pelea de rebote (LF/LB)		Dominio de balón		Tiro por posiciones Trabajo de rebote	
	Coordinación	2x0 Penetrar y doblar (exterior acompaña o abierto) (interior tipos de pases)	Salidas abiertas en movimiento		Ejercicios de finalizaciones con contacto		Manejo de balón	
Técnica Individual 30'	General 10'	Movimientos de PnR (2x2) incluir acción defensiva posterior	Finalizaciones tras puerta atrás + dfsvo		Salidas abiertas de contraataque			
	Exteriores 20'		Finalizaciones puerta atrás + pase de vuelta + dfsvo		Recepciones y arrancadas		Juego entre exteriores M&M	
	Interiores 20'				Recepciones y juego de cara		Juego entre interiores (reloj)	
Táctica Individual 15'	General	Movimientos de 3x3	4x0 + 4x0 todo campo (bloqueos ind)		Doblar balón		2x2 Doblar balón	
	Exteriores objetivos	3x3 pase y voy (mano a mano+Indirecto+PnR) 3x3 pase y UCLA (bloq indi+directo) 3x3 pase y corte interior (aclarando+inversión+PnR), los trabajamos desde rebote	4x0+4x4 (trabajar acciones vistas)		2x2 Doblar antes ayudas, previo trabajo de rebote		Juego desde la recepción (P.Atras) – incluimos doblar al corte del pasador	
	Interiores objetivos	Juego entre pivots – ESPACIOS-	4x4 box out defensa + DFSA Presion (3 canastas) ½ campo+entero		2x2 juego entre grandes		Juego 2x2 postes (alto y bajo)	
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'	4x4 con un interior. Detalles de M&M, UCLA, Interior	5x5 Trabajamos 5' sin descanso –balance y ctq- (defensa 1)		4x4x4 - un interior (M&M, UCLA, INT)		Juego 4x4 praxemas o 5x5 si somos 10	
	Defensa (2º) 10'		5x5 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance (defensa 32)		5x5 media cancha (Praxemas, según donde pase eso jugamos)		Exigir líneas de pase e inversiones tapadas, contacto de 1x1	
	Ctq 8' Final entreno	Juego de superioridades	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas) 3 SERIES –espera = tiro-		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)		Tiro en carrera si viene rebote o pase.	



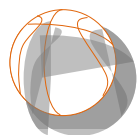
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats									
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás		Zancadas/z.atrás		
Ejercicios 3 series/2' descanso Flexiones: 15. Sentadillas: 30. (EN SALTO)	tricep push-ups push-ups wide grip push-ups raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups 20 side-to-side jumps 16 lateral lunges 16 split jumps									
1 valla o un cono para cada jugador Podemos meter a los más fuertes el medicinal	15 cada pierna	15 cada pierna			3 Sprints de bandas, 1º descanso entre ellos		15 negritas, saltados máximos y rápidos			



PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	23	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES (6 jugadores aprox)	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Plan 2 series	Plan 2 series		Plan 2 series		Estiramientos dinámicos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia	Bote estático y en movimiento (dominio de balón) dos balones	1x1+1 (línea de pase, línea balón) Pelea de rebote (LF/LB)		Dominio de balón		Tiro por posiciones Trabajo de rebote	
	Coordinación	2x0 Penetrar y doblar (exterior acompaña o abierto) (interior tipos de pases)	Salidas abiertas en movimiento		Ejercicios de finalizaciones con contacto		Manejo de balón	
Técnica Individual 30'	General 10'	1x1+1 (recepciones, lecturas)	1x1+1 REBOTE		Salidas abiertas de contraataque			
	Exteriores 20'		2X2+1 – REBOTE/BALANCE		Recepciones y arrancadas		Juego entre exteriores M&M	
	Interiores 20'				Recepciones y juego de cara		Juego entre interiores (reloj)	
Táctica Individual 15'	General	Movimientos de 3x3	4x0 + 4x0 todo campo (bloqueos ind)		Doblar balón		2x2 Doblar balón	
	Exteriores objetivos	3x3 pase y voy (mano a mano+Indirecto+PnR) 3x3 pase y UCLA (bloq indi+directo) 3x3 pase y corte interior (aclarando+inversión+PnR), los trabajamos desde rebote	Salida de presión La Salle 1-2-2		Salida de presión la Salle		Juego desde la recepción (P.Atras) – incluimos doblar al corte del pasador	
	Interiores objetivos	Juego entre pivots – ESPACIOS-	5x5 medio campo sistemas con reloj		2x2 juego entre grandes		Juego 2x2 postes (alto y bajo)	
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'	4x4 con un interior. Detalles de M&M, UCLA, Interior	5x5 Trabajamos 5' sin descanso –balance y ctq- (defensa 1)		4x4x4 - un interior (M&M, UCLA, INT)		Juego 4x4 praxemas o 5x5 si somos 10	
	Defensa (2º) 10'		5x5 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance (defensa 32)		5x5 media cancha (Praxemas, según donde pase eso jugamos)		Exigir líneas de pase e inversiones tapadas, contacto de 1x1	
	Ctq 8' Final entreno	Juego de superioridades	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas) 3 SERIES –espera = tiro-		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)		Tiro en carrera si viene rebote o pase.	



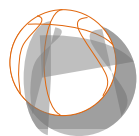
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats						
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/difos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Ejercicios 3 series/2' descanso Flexiones: 15. Sentadillas: 30. (EN SALTO)	tricep push-ups push-ups wide grip push-ups raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups 20 side-to-side jumps 16 lateral lunges 16 split jumps						
1 valla o un cono para cada jugador Podemos meter a los más fuertes el medicinal	15 cada pierna	15 cada pierna			3 Sprints de bandas, 1º descanso entre ellos	15 negritas, saltados máximos y rápidos	

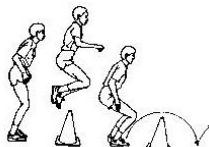
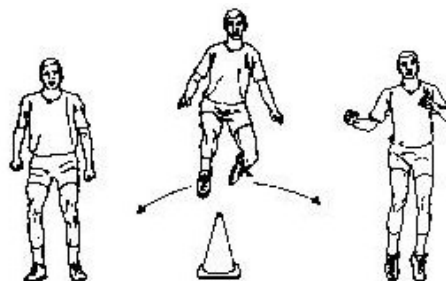


PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	24	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES (6 jugadores aprox)	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Plan 2 series	Plan 2 series		Plan 2 series		Estiramientos dinámicos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia	Bote estático y en movimiento (dominio de balón) dos balones, desbloqueo de muñecas y pies descoordinar	3 Aros, Finalizaciones		Finalizaciones de postes		Manejo de balón	
	Coordinación	2x0 Penetrar y doblar (exterior acompaña o abierto) (interior tipos de pases)	Salidas abiertas en movimiento		Ejercicios de finalizaciones con contacto		Finalizaciones	
Técnica Individual 30'	General 10'		1x1+1 REBOTE		Salidas abiertas de contraataque			
	Exteriores 20'	3x0 Llegadas contraataque	2X2+1 – REBOTE/BALANCE		Recepciones y arrancadas		TI Exteriores	
	Interiores 20'				Recepciones y juego de cara		TI Interiores	
Táctica Individual 15'	General	Movimientos de 3x3 LECTURAS	4x0 + 4x0 todo campo (bloqueos ind)		Doblar balón		2x2 o 3x3	
	Exteriores objetivos	Ejercicios de defensa: 1x1 1x1 sin balón 2x2 sin balón 2x2 con balón 3x3 s/b y c/b	Salida de presión 1-2-2 (para uso como canasta rápida)		Presión 1-2-2		Exteriores: Pasar-Ir Pasar-alejarse Pasar-indirecto Ochos	
	Interiores objetivos	ATENDER: Defensa s/b, cortes, PnR, BI	5x5 medio campo sistemas con reloj		Oleadas, 5 minutos		Juego 2x2 postes	
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'	3x3 pase y voy (mano a mano+Indirecto+PnR)	5x5 Trabajamos 5' sin descanso –balance y ctq- (defensa 1)		4x4x4 - un interior (M&M, UCLA, INT)		Juego 4x4 praxemas o 5x5 si somos 10	
	Defensa (2º) 10'	3x3 pase y Ucla (bloq indi+directo) 3x3 pase y corte interior (aclarando+inversión+PnR), los trabajamos desde rebote	5x5 trabajo de Mesina dos dfsas + responsabilidades balance (defensa 32)		5x5 media cancha (Praxemas, según donde pase eso jugamos)		Exigir líneas de pase e inversiones tapadas, contacto de 1x1	
	Ctq 8' Final entreno	Juego de superioridades	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas) 3 SERIES –espera = tiro-		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 medidas)		Tiro en carrera si viene rebote o pase.	

Balance defensivo (anexo semana 18)

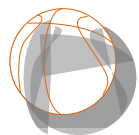
Zona 32 (anexo semana 19)



Estiramientos 6'	Knee Hugs  Quad Walk  Standing Groin Stretch  Horizontal Leg Swings  Inchworm   Overhead Forward Lunge   Bodyweight Squats  									
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás		Zancadas/z.atrás		
Ejercicios 3 series/2' descanso Flexiones: 15. Sentadillas: 30. (EN SALTO)	 tricep push-ups  push-ups  wide grip push-ups  raised leg push-ups  staggered push-ups  stacked push-ups						 20 side-to-side jumps  16 lateral lunges  16 split jumps			
1 valla o un cono para cada jugador Podemos meter a los más fuertes el medicinal	15 cada pierna 	15 cada pierna 					3 Sprints de bandas, 1º descanso entre ellos		15 negritas, saltados máximos y rápidos	



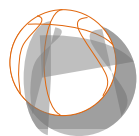
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	25	SESIONES	4 (2h=8 h)	
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES		
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	No hay físico	PARTIDO		Plan 2 series		Estiramientos dinámicos 6'		
	Ejercicios fuerza-resistencia	Tecnica individual por posiciones			Finalizaciones de postes		Manejo de balón		
	Coordinación	2x0 Penetrar y doblar (exterior acompaña o abierto) (interior tipos de pases)			Ejercicios de finalizaciones con contacto		Finalizaciones		
Técnica Individual 30'	General 10'				Salidas abiertas de contraataque				
	Exteriores 20'	4x0 ½ cancha y toda			Recepciones y arrancadas		TI Exteriores		
	Interiores 20'				Recepciones y juego de cara		TI Interiores		
Táctica Individual 15'	General	DEFENSA			Doblar balón		2x2 o 3x3		
	Exteriores objetivos	Ejercicios de defensa: 1x1 1x1 sin balón 2x2 sin balón 2x2 con balón 3x3 s/b y c/b ATENDER: Defensa s/b, cortes, PnR, BI			Presión 1-2-2		Exteriores: Pasar-lr Pasar-alejarse Pasar-indirecto Ochos		
							Juego 2x2 postes		
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'	4X4 TODA CANCHA y repasar en 5x0 PILLADAS			4x4x4 - un interior (M&M, UCLA, INT)		Juego 4x4 praxemas o 5x5 si somos 10		
	Defensa (2º) 10'				5x5 media cancha (Praxemas, según donde pase eso jugamos)		Exigir líneas de pase e inversiones tapadas, contacto de 1x1		
		Ctq 8'			ZONAS DEFENSIVAS	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades EVITAR BOTAR (2-3 series) 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas)		Tiro en carrera si viene rebote o pase.	
SEMANA 26: viene Pepe Laso y Quique.									

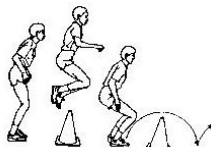
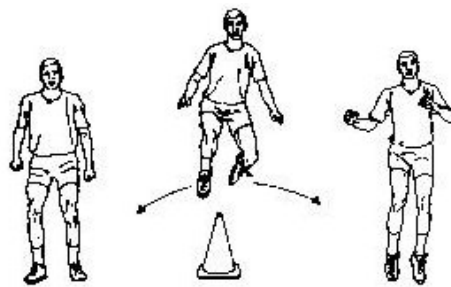


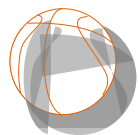
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats							
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skipping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás	
Ejercicios 3 series/2' descanso Flexiones: 15. Sentadillas: 30. (EN SALTO)	tricep push-ups push-ups wide grip push-ups			raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups			20 side-to-side jumps 16 lateral lunges 16 split jumps	
1 valla o un cono para cada jugador Podemos meter a los más fuertes el medicinal	15 cada pierna	15 cada pierna					3 Sprints de bandas, 1º descanso entre ellos	15 negritas, saltados máximos y rápidos



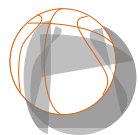
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	27	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES (6 jugadores aprox)	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Plan 2 series	Plan 2 series		Plan 2 series		Estiramientos dinámicos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia	Bote estático y en movimiento (dominio de balón) dos balones, desbloqueo de muñecas y pies descoordinar	3 Aros, Finalizaciones		Finalizaciones de postes		Manejo de balón	
	Coordinación	2x0 Tiros de contraataque	Salidas abiertas en movimiento		Ejercicios de finalizaciones con contacto		Finalizaciones	
Técnica Individual 30'	General 10'		1x1+1 REBOTE		Salidas abiertas de contraataque			
	Exteriores 20'	2x0 penetrar y doblar para T3	2X2+1 – REBOTE/BALANCE		Recepciones y arrancadas		TI Exteriores	
	Interiores 20'				Recepciones y juego de cara		TI Interiores	
Táctica Individual 15'	General	Movimientos de 3x3 LECTURAS	4x0 + 4x0 todo campo (bloqueos ind)		Doblar balón		2x2 o 3x3	
	Exteriores objetivos	Ejercicios de defensa: 1x1 1x1 sin balón 2x2 sin balón 2x2 con balón 3x3 s/b y c/b ATENDER: Defensa s/b, cortes, PnR, BI	Jugaremos 3 cuartos, hablamos de las marchas para jugar cada vez como deseemos. Incidir en defensas (R&J, 1-3-1, e individual, inicio de defensas alternativas si metemos canasta)		Jugaremos 3 cuartos, hablamos de las marchas para jugar cada vez como deseemos. Incidir en defensas (3-2, e individual, R&J. inicio de defensas alternativas si metemos canasta)		Exteriores: Pasar-Ir Pasar-alejarse Pasar-indirecto Ochos	
	Interiores objetivos						Juego 2x2 postes	
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'						Juego 4x4 praxemas o 5x5 si somos 10	
	Defensa (2º) 10'	3x3 o 4x4 para T3 prioritario.					Exigir líneas de pase e inversiones tapadas, contacto de 1x1	
	Ctg 8' Final entreno	Juego de superioridades					Tiro en carrera si viene rebote o pase.	



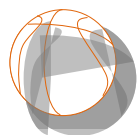
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats									
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skipping/skipping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás		Zancadas/z.atrás		
Ejercicios 3 series/2' descanso Flexiones: 15. Sentadillas: 30. (EN SALTO)	tricep push-ups push-ups wide grip push-ups raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups						20 side-to-side jumps 16 lateral lunges 16 split jumps			
1 valla o un cono para cada jugador Podemos meter a los más fuertes el medicinal	15 cada pierna 	 15 cada pierna				3 Sprints de bandas, 1º descanso entre ellos		15 negritas, saltados máximos y rápidos		



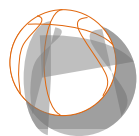
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	28	SESIONES	8 (2h=10 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Plan 2 series	DESCANSO		MIERCOLES 23: 20.30 Partido en r. JUEVES 24: 18.30 Partido(Pista 3). VIERNES 25: 16.30 Partido (Pista 1). SABADO 26: 12.45Partido/Final 19.45 LUNES 28: DESCANSO.			
	Ejercicios fuerza-resistencia	Bote estático y en movimiento (dominio de balón) dos balones, desbloqueo de muñecas y pies descoordinar						
	Coordinación	2x2x2 Continuo						
Técnica Individual 30'	General 10'							
	Exteriores 20'							
	Interiores 20'	4x4 Defensa						
Táctica Individual 15'	General	4x4 LECTURAS						
	Exteriores objetivos	Ejercicios de defensa: 1x1 1x1 sin balón 2x2 sin balón 2x2 con balón 3x3 s/b y c/b ATENDER: Defensa s/b, cortes, PnR, BI						
	Interiores objetivos							
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'							
	Defensa (2º) 10'	4x4 para T3 prioritario.						
	Ctq 8' Final entreno	Juego de superioridades						



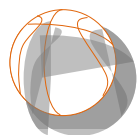
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats
½ campo 5'	Adelante/atrás Skiping/skiping atrás Talones/talones atrás Adelante/dfvos Caricoca/Carioca atrás Saltos cortos/saltos atrás Zancadas/z.atrás
Ejercicios 3 series/2' descanso Flexiones: 15. Sentadillas: 30. (EN SALTO)	tricep push-ups push-ups wide grip push-ups raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups 20 side-to-side jumps 16 lateral lunges 16 split jumps
1 valla o un cono para cada jugador Podemos meter a los más fuertes el medicinal	15 cada pierna 15 cada pierna 3 Sprints de bandas, 1º descanso entre ellos 15 negritas, saltados máximos y rápidos



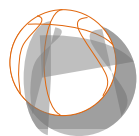
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	29	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Plan 2 series	Plan 2 series		Plan 2 series		Estiramientos dinámicos 6'	
	Ejercicios fuerza-resistencia	Bote estático y en movimiento (dominio de balón) dos balones, desbloqueo de muñecas y pies descoordinar	3 Aros, Finalizaciones, dividimos por posiciones		3 GRUPOS por posiciones		Manejo de balón, dos balones	
	Coordinación	Trabajo de desplazamiento defensivo + reacción de recuperación de balón (podemos incluir distintas acciones tras robo)	2x0 Salidas abiertas en movimiento tras pase de rebote en bote		Ejercicios de finalizaciones con contacto		Trabajo por posiciones	
Técnica Individual 30'	General 10'		Ejercicio de rebote 1x1		Trabajo de desplazamiento defensivo + reacción de recuperación de balón (podemos incluir distintas acciones tras robo)			
	Exteriores 20'		Ejercicio de rebote: 2X2+1 – REBOTE/BALANCE		Ejercicio de rebote 1x1		Rueda de San Antonio exteriores	
	Interiores 20'	Ejercicio de rebote: 2X2+1 – REBOTE/BALANCE			Rueda de San Antonio interiores			
Táctica Individual 15'	General	3x0 ctq, distintas finalizaciones	5x0 San Antonio al detalle + ctq y mano		5x0 San Antonio al detalle + ctq - mano		Trabajo de PnR en 2x0 y 2x2.	
	Exteriores objetivos	Ejercicios de defensa: 1x1 con balón (arrancadas, pivotes) 1x1 sin balón (línea de pase) 2x2 sin balón (uso de BI) 2x2 con balón 3x3 s/b y c/b ATENDER: Defensa s/b, cortes, PnR, BI	Ponemos el reloj para controlar el tiempo restante (aprox. 45-50 min) Jugaremos 2 cuartos, hablamos de las marchas –semáforo- para jugar cada vez como deseemos. Defensa sólo individual a 8 metros y R&J toda cancha/ ½ cancha. Ataque = San Antonio PARAMOS A CORREGIR (MODO TOLERANCIA CERO)		Ponemos el reloj para controlar el tiempo restante (aprox. 45-50 min) Jugaremos 2 cuartos, hablamos de las marchas –semáforo- para jugar cada vez como deseemos. Defensa sólo individual a 8 metros y R&J toda cancha/ ½ cancha. Ataque = San Antonio PARAMOS A CORREGIR (MODO TOLERANCIA CERO)		4x4 TOLERANCIA CERO (San Antonio)	
	Interiores objetivos							
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'	4x4 media cancha						
	Defensa (2º) 10'							
	Ctq 8'	Juego de superioridades						
	Final entreno							



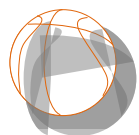
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats										
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás			Zancadas/z.atrás		
Ejercicios 3 series/2' descanso Flexiones: 15. Sentadillas: 30. (EN SALTO)	tricep push-ups push-ups wide grip push-ups raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups 20 side-to-side jumps 16 lateral lunges 16 split jumps										
1 valla o un cono para cada jugador Podemos meter a los más fuertes el medicinal	15 cada pierna	15 cada pierna					3 Sprints de bandas, 1º descanso entre ellos			15 negritas, saltados máximos y rápidos	



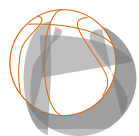
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMANA	30	SESIONES	4 (2h=8 h)		
CONTENIDOS			LUNES		MARTES		JUEVES		VIERNES	
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Plan 2 series	PROGRAMA DE TIRO			Plan 2 series		Estiramientos dinámicos 6'		
	Ejercicios fuerza-resistencia	Bote estático y en movimiento (dominio de balón) dos balones, desbloqueo de muñecas y pies descoordinar				3 GRUPOS por posiciones		Manejo de balón, dos balones		
	Coordinación	Trabajo de desplazamiento defensivo + reacción de recuperación de balón (podemos incluir distintas acciones tras robo)				Ejercicios de finalizaciones con contacto		Trabajo por posiciones		
General 10'	Trabajo de desplazamiento defensivo + reacción de recuperación de balón (podemos incluir distintas acciones tras robo)									
Técnica Individual 30'	Exteriores 20'	4X0 Opciones de juego en San Antonio				Ejercicio de rebote 1x1		Rueda de San Antonio exteriores		
	Interiores 20'					Ejercicio de rebote: 2X2+1 – REBOTE/BALANCE		Rueda de San Antonio interiores		
Táctica Individual 15'	General	4x0 + 4x4				5x0 San Antonio al detalle + ctq - mano		Trabajo de PnR en 2x0 y 2x2.		
	Exteriores objetivos	Incidir en detalles: 1x1 con balón (arrancadas, pivotes) 1x1 sin balón (línea de pase) 2x2 sin balón (uso de BI) 2x2 con balón 3x3 s/b y c/b ATENDER: Defensa s/b, cortes, PnR, BI				Ponemos el reloj para controlar el tiempo restante (aprox. 45-50 min) Jugaremos 2 cuartos, hablamos de las marchas –semáforo- para jugar cada vez como deseemos. Defensa sólo individual a 8 metros y R&J toda cancha/ ½ cancha. Ataque = San Antonio PARAMOS A CORREGIR (MODO TOLERANCIA CERO)				
	Interiores objetivos									
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'	4x4 media cancha								
	Defensa (2º) 10'									
	Ctq 8'	Final entreno								Juego de superioridades



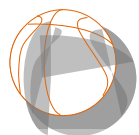
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats						
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skiping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás	Zancadas/z.atrás
Ejercicios 3 series/2' descanso Flexiones: 15. Sentadillas: 30. (EN SALTO)	tricep push-ups push-ups wide grip push-ups raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups 20 side-to-side jumps 16 lateral lunges 16 split jumps						
1 valla o un cono para cada jugador Podemos meter a los más fuertes el medicinal	15 cada pierna	15 cada pierna			3 Sprints de bandas, 1º descanso entre ellos	15 negritas, saltados máximos y rápidos	

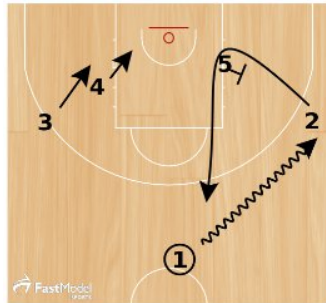
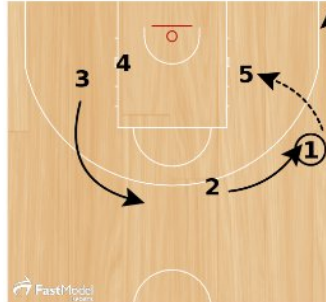
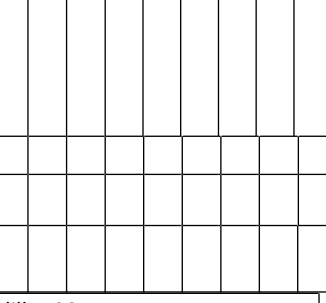


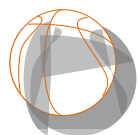
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR		MES		SEMANA	31	SESIONES	4 (2h=8 h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES		
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	PROGRAMA DE TIRO	Plan 2 series	Plan 2 series	Estiramientos dinámicos 6'		
	Ejercicios fuerza-resistencia		3 Aros, Finalizaciones, dividimos por posiciones	3 GRUPOS por posiciones	Manejo de balón, dos balones		
	Coordinación		1x1 desplazamientos defensivos+1x1 RITMO BAJO = TRABAJO DEFENSIVO TECNICA	Ejercicios de finalizaciones con contacto	Trabajo por posiciones		
Técnica Individual 30'	General 10'		Ejercicio defensivo: Desde ayuda ir a puntear, movimiento de corregir pies en función de balón (pecho delante), orientar la penetración NO SE TIRA, sólo posicional de defensa ATENDER DETALLES	Trabajo de desplazamiento defensivo + reacción de recuperación de balón (podemos incluir distintas acciones tras robo)			
			Exteriores 20'	Ejercicio de rebote: 2X2+1 – REBOTE/BALANCE	Ejercicio de rebote 1x1	Rueda de San Antonio exteriores	
	Interiores 20'		Oleadas de superioridades	Ejercicio de rebote: 2X2+1 – REBOTE/BALANCE	Ejercicio de rebote: 2X2+1 – REBOTE/BALANCE	Rueda de San Antonio interiores	
Táctica Individual 15'	General		Ponemos el reloj para controlar el tiempo restante (aprox. 45-50 min) Jugar 2 cuartos, marchas –semáforo- para jugar cada vez como deseemos. Defensa individual a 8 metros. Ataque = San Antonio Y CTQ= MANO (MODO TOLERANCIA CERO, ATENDER DETALLES Y PARAR CADA VEZ QUE TENGAMOS QUE EXPLICAR)	5x0 San Antonio al detalle + ctq - mano	Trabajo de PnR en 2x0 y 2x2.		
	Exteriores objetivos		Ponemos el reloj para controlar el tiempo restante (aprox. 45-50 min) Jugar 2 cuartos, marchas –semáforo- para jugar cada vez como deseemos. Defensa individual a 8 metros. Ataque = San Antonio Y CTQ= MANO (MODO TOLERANCIA CERO, ATENDER DETALLES Y PARAR CADA VEZ QUE TENGAMOS QUE EXPLICAR)	4x4 TOLERANCIA CERO (San Antonio)			
	Interiores objetivos						
Táctica colectiva (30')	Ataque (1º) 15'						
	Defensa (2º) 10'						
Ctq 8'	Final entreno						
FIN TEMPORADA REGULAR JUNIOR		Seguimos con sesiones de equipo senior, aunmetar numero de jugadores para los partidos					
		De las 4 sesiones, dos de tecnica individual post-temporada, hasta el campus de junio, luego descanso de dos semanas, y retomamos con pretemporada					
		Semana de 32 a 43: Sesiones tipo (Elite Jove anexo)					

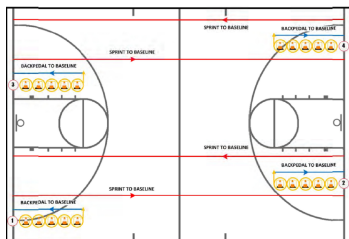
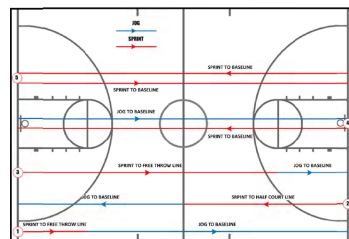


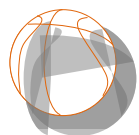
Estiramientos 6'	Knee Hugs Quad Walk Standing Groin Stretch Horizontal Leg Swings Inchworm Overhead Forward Lunge Bodyweight Squats									
½ campo 5'	Adelante/atrás	Skipping/skiping atrás	Talones/talones atrás	Adelante/dfvos	Caricoca/Carioca atrás	Saltos cortos/saltos atrás		Zancadas/z.atrás		
Ejercicios 3 series/2' descanso Flexiones: 15. Sentadillas: 30. (EN SALTO)	tricep push-ups push-ups wide grip push-ups raised leg push-ups staggered push-ups stacked push-ups 20 side-to-side jumps 16 lateral lunges 16 split jumps									
1 valla o un cono para cada jugador Podemos meter a los más fuertes el medicinal	15 cada pierna	15 cada pierna				3 Sprints de bandas, 1º descanso entre ellos		15 negritas, saltados máximos y rápidos		

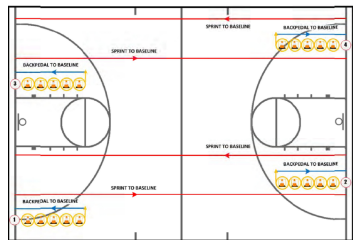
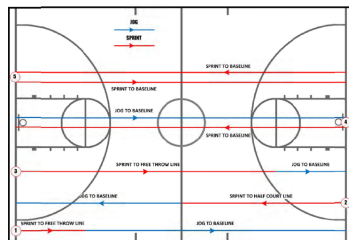


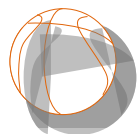
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR/SENIOR			MES		SEMA NA	1 A 3			SESION ES	3(2h)									
CONTENIDOS		MIERCOLES	JUEVES		VIERNES														
Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Tabla 1 serie	Tabla 2 series		Tabla 2 series														
	Ejercicios resistencia	En vuelta a MJ 2 min. A 11 pto.	En vuelta a MJ 2 min. A 11 pto.		En vuelta a calma 10 min. Parejas APUNTAR METIDAS Y TIRADAS														
	Coordinación	Trabajo con bote	Trabajo con bote		Trabajo con bote														
Técnica Individual 40'	General 12'	Habilidad en dribbling (línea 3, círculo lateral, ...conos, dos balones) Bote de escape 2x1	Tiro tras recibir –balón arriba, 3 tandas: normal, paso atrás, dejar pasar.		Cambios de dirección 1 y 2 tiempos para recibir														
	Exteriores 12'	FINALIZACIONES: 1x0 (Sistema ruedas recursos) Salidas en bote abiertas, ganar 1 bote, segundo bote ataca ayuda (relax bote) 1x0 B. indirecto opciones de salida	FINALIZACIONES: Recepciones en V Pases interior rosca y alto Fintas recepción autobloqueo Arrancadas cruzadas y parada 1 tiempo		CM delanteros (Ganon Baker) Movimiento lateral antes recibir, dos veces Ganar en el primer bote CM espalda velocidad Cambios de dirección sin c/b														
	Interiores 12'	1x0 (Sistema ruedas recursos) Juego de espaldas (fondo, y gancho + recibir abriéndose lado contrario) 1x0 p&R, continuaciones arrastrar	Recepciones de espalda Juego de espacios entre pivots Técnica bloqueos		Juego desde poste alto Técnica PnR y BI + continuación Llegadas en ctq, ganar zona y PnR llegando lo rompo														
Táctica Individual 20'	General	Vamos del 1x1 al 4x4 (balance), tandas de 5' (4 tandas)	Recepciones trabajadas 1x1+1		4x4 Oleadas libre- trabajo ctq														
	Exteriores	1x1 no superen – Línea aro (aro) 2x2 ídem + Línea balón (espacios) 3x3 ídem + cambios BI u 8. (3 hombre)	1x1+1 iniciar sin balón 2x2 pasar y cortar – carretón 2x2 pasar y regreso - carretón		PnR contraataque + meter balón en zona y movimiento exteriores														
	Interiores	4x4 ídem + cambios p&r (grande)	2x2 juego entre pivots		PnR contraataque + recepciones en zona y jugar o sacar														
Táctica Colectiva 20'	Defensa	Balance: altura balón y 4x4 miss match (círculo) Jcb: hombre-aro Jsb: hombre-balón	Balance: altura balón y 4x4 miss match (círculo) Jcb: hombre-aro Jsb: hombre-balón		+ responsabilidades balance + defensa BI + PnR - flash														
	Contraataque	Salida tras canasta, 5x0+3x2	Bloqueo rebote y primer pase Tras rebote, 3x0 ext-ext-int Superioridades 2x1		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas)														
	Ataque	5x0 sistema presentación Juego reducido 5x5 sistema -3 metidas	5x0 sistema Juego reducido 5x5 sistema - 3 metidas		5x0 sistema + 5x5- 3 metidas														
Tabla Fuerza		Plancha 2', Flecha 1', Puente 1', Puente una pierna 1', Lumbares 60", 20-20-20. Flexiones 10 (normal, amplia, espartanas y estrecha).Combinar con las sentadillas 20																	



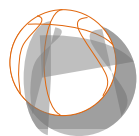
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR			MES	SEMANA	9 A 12	SESIONES	4 (2h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES	JUEVES		VIERNES	
BLOQUE I Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Tabla 1 serie	Tabla 2 series	Tabla 1 serie		PARTIDOS PRETEMPORADA VS SENIORS AUTONOMICA. Explicar objetivos del partido y roles. 3 PARTIDOS (UNO SEMANAL)	
	Resistencia	MJ 2 min	1 serie tabla ejercicios	1 serie tabla ejercicios			
	Coordinación	Trabajo de manejo balones	Dos balones P&G	Comba			
	General 10'	Habilidad en dribbling (2 balones p&G)	Salidas contraataque abiertas/bote/pase	Finalizaciones + dfsa (parejas)			
BLOQUE II Técnica Individual/Táctica Individual 30'	Exteriores 20	Técnica aplicada al 1x1: 1x1 en 6 aros. 1x1 más pasador (lado balón). 1x1 más pasador (lado débil).	Pases e indirectos (libre), para puertas atrás, para tiro (distintas opciones) Radar. 2x2 pase interior, cortes.	Técnica en defensa (solo un aro) 1x1 + 1x1 contrataque, evolución a pasador 2x2 idem 3x3 idem			
	Interiores 20	Realizan trabajo de exteriores	Recepciones de espalda y Arlauckas Juego de espacios entre pivots Técnica bloqueos	Mismo trabajo todos			
BLOQUE III Táctica Colectiva 45'	Defensa 20	Jcb: hombre-aro, Jsb: hombre-balón, PnR y BI = cambio o 2x1, Balance: altura balón + responsabilidades y Miss match, cierre rebote					
	Tareas	2x2 ayuda a penetración (cambios) 3x3 ayda y 2 ayuda a penetración 4x4 shell drill	2x2 reducido (1/4 cancha) Ext-Int poste. 3x3 reducido (1/4 cancha) PnR 4x4 ½ cancha Pnr e Indrectos	4x4 y 3x3 Shell drill			
	Contraataque 12	Recepciones de exteriores, salidas en bote tras rebote –cierre previo-, PnR llegando y BI llegando, inversión de balón, recepciones en zona y jugar o sacar (dentro fuera), NO PARAR DE ATACAR, penetrar y doblar					
	Tareas	5x0 Salidas de ctq, en bote sin bote	4x4 Oleadas libre- trabajo ctq PnR contraataque + meter balón en zona y movimiento exteriores	Primer pase rápido tras rebote con Superioridades 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas)			
	Ataque 12	Aprender el sistema de juego y sus pilladas					
	Tareas	5x0 sistema + 5x0 saque de fondo Juego reducido 5x5 sistema (libre/SA)	5x0 sistema + 5x0 saque de fondo M&M Juego reducido 5x5 sistema	5x0 sistema + 5x0 saque de fondo M&M Juego reducido 5x5 sistema			
FUERZA	Plancha 2', Flecha 1', Puente 1', Puente una pierna 1', Lumbares 60", 20-20-20. Flexiones 15 (normal, amplia, espartanas y estrecha).Combinar con las sentadillas 30						
FISICO	5 rep/descanso	4 rep/30" descanso	2 Series/6 rep/30"/1' serie descanso		2 Series/1' descanso		
	Puntear T3 desde zona Parado, vuelvo a zona, punteo de nuevo, y regreso, me dan balón en la mano y canasta en ctq 4 botes.	Lanzar balón hacia medio campo rodando por el suelo y adelantarlo haciendo círculos minimo 3 veces.					



PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR			MES	SEMANA	13	SESIONES		4 (2h)
CONTENIDOS		LUNES	MARTES	JUEVES		VIERNES		
BLOQUE I Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Tabla 1 serie	Tabla 2 series	Partidos: Miércoles vs xxxx y Jueves vs xxxr senior. Ataque: Seguir trabajo de juego libre. Defensa: Defensas del 1x1, ser más consistentes Iniciamos trabajo de 1-3-1.				
	Resistencia	MJ 2 min	1 serie tabla ejercicios					
	Coordinación	Trabajo de manejo balones	Dos balones P&G					
	General 10'	Habilidad en dribbling (2 balones p&G)	Salidas contraataque abiertas/bote/pase					
BLOQUE II Técnica Individual/Táctica Individual 30'	Exteriores 20	Técnica aplicada al 1x1 (1/2 campo) 1x1 en 5 posiciones mismo aro. Rotar 1x1 más pasador (lado balón). 1x1 más pasador (lado débil).	Pases e indirectos (libre), para puertas atrás, para tiro (distintas opciones) Radar. 2x2 pase interior, cortes.					
	Interiores 20	Realizan trabajo de exteriores	Recepciones de espalda y Arlauckas Juego de espacios entre pivots Técnica bloqueos					
BLOQUE III Táctica Colectiva 45'	Defensa 20	Jcb: hombre-aro, Jsrb: hombre-balón, PnR y BI = cambio o 2x1, Balance: altura balón + responsabilidades y Miss match, cierre rebote						
	Tareas	Iniciamos desde 3x0 al juego CAJA 3X0, 4X0, 5X0	2x2 reducido (1/4 cancha) Ext-Int poste. 3x3 reducido (1/4 cancha) PnR 4x4 ½ cancha Pnr e Indrectos					
	Contraataque 12	Recepciones de exteriores, salidas en bote tras rebote –cierre previo-, PnR llegando y BI llegando, inversión de balón, recepciones en zona y jugar o sacar (dentro fuera), NO PARAR DE ATACAR, penetrar y doblar						
	Tareas	4x4 (5 minutos, juego CAJA)	4x4 Oleadas libre- trabajo ctq PnR contraataque + meter balón en zona y movimiento exteriores					
	Ataque 12	Aprender el sistema de juego y sus pilladas						
	Tareas	Solo jugaremos ctq y libre (interior)	5x0 sistema + 5x0 saque de fondo M&M Juego reducido 5x5 sistema					
FUERZA	Plancha 2', Flecha 1', Puente 1', Puente una pierna 1', Lumbares 60", 20-20-20. Flexiones 15 (normal, amplia, espartanas y estrecha).Combinar con las sentadillas 30							
FISICO	5 rep/descanso	4 rep/30" descanso	2 Series/6 rep/30"/1' serie descanso		2 Series/1' descanso			
	Puntear T3 desde zona Parado, vuelvo a zona, punteo de nuevo, y regreso, me dan balón en la mano y canasta en ctq 4 botes.	Lanzar balón hacia medio campo rodando por el suelo y adelantarlo haciendo círculos minimo 3 veces.						



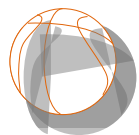
PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR		MES		SEMANA	16	RIVAL	xxx (+) Vilanoba																																																																														
CONTENIDOS		LUNES	MARTES	JUEVES		VIERNES																																																																															
BLOQUE I Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Tabla 1 serie	Tabla 2 series	Tabla 1 serie		Tabla 1 serie																																																																															
	Resistencia	MJ 2 min	15' de tiro apuntar, 1'30'' 25 tiros (100)	1 serie tabla ejercicios		Tiro 10 min. aro a aro fallo, apuntar T/C																																																																															
	Coordinación	Trabajo de manejo balones	Dos balones P&G	Comba		Comba																																																																															
BLOQUE II Técnica Individual/Táctica Individual 30'	General 10'	Habilidad en dribbling (2 balones p&G)	Salidas contraataque abiertas/bote/pase	Finalizaciones + dfsa (parejas)		Habilidad con balón y tiros libres																																																																															
	Exteriores 20	Realizar 100 tiros de 3. Trabajo de técnica individual en bote, y pase. Juego de pies en recepciones y salidas para tiradores.	Ruedas para ir poniendo pilladas: UCLA, y bloqueos ciegos. PnR y me voy Pases a interiores	Cambios de mano delanteros Movimiento lateral antes recibir Ganar en el primer bote Cambios de dirección espalda velocidad Cambios de dirección sin c/b		Tiro a pie parado Tras carretón Tiro tras bote Cambios de mano y salida abierta Arrancadas fondo y centro																																																																															
	Interiores 20		Recepciones de espalda y Arlauckas Juego de espacios entre pivots Técnica bloqueos	Juego desde poste alto Técnica PnR y BI + continuación Llegadas en ctq, ganar zona y PnR llegando lo rompo		Juego de pies –Arlauckas Bote de espaldas fondo y centro Sacar y ganar dentro de nuevo Pnr estático y Pnr llegando																																																																															
BLOQUE III Táctica Colectiva 45'	Defensa 20	Jcb: hombre-aro, Jsb: hombre-balón, PnR y BI = cambio o 2x1, Balance: altura balón + responsabilidades y Miss match, cierre rebote																																																																																			
	Tareas	1x1 + 2x2 + 3x3 PEPE LASO 4x4 Shell Drill (CAJA – realizar de tal forma que premie el tiro de 3)	Vilanoba, varias tandas de trabajo DESGLOSARLO!!	5x5 vs Seniors: 1 Cuarto – individual 2 cuarto – cambios 3 Cuarto – Vilanoba		4x4 medio campo+4x4 ctq Correcciones de defensa CAMBIOS y ataque Pnr (defensa del PnR y desventajas)																																																																															
	Contraataque 12	Recepciones de exteriores, salidas en bote tras rebote –cierre previo-, PnR llegando y BI llegando, inversión de balón, recepciones en zona y jugar o sacar (dentro fuera), NO PARAR DE ATACAR, penetrar y doblar																																																																																			
	Tareas		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas)	48 minutos (4 x 12') Transiciones de cuartos en tiro		5x5 PILLADAS																																																																															
	Ataque 12	Aprender el sistema de juego y sus pilladas																																																																																			
	Tareas		5x5 media cancha CAJA Y SA																																																																																		
FUERZA	Plancha 30'', Flecha 30'', Puente 30', Puente una pierna 30', Lumbares 60'', 20-20-20. Flexiones 15 (normal, amplia, espartanas y estrecha).Combinar con las sentadillas 30, sentarse-levantarse una pierna 15, 15 triceps banco																																																																																				
 10 vertical hop  15 table thrusts  20 side tables  10 burpees  16 side planks  16 lateral lunges  10 L-sit-ups  16 split jumps  16 plank to hip flare							<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																																																																														

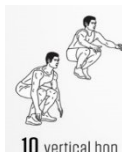
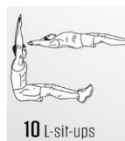


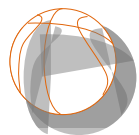
www.entrenaconalexperez.com

Planificación entrenamientos

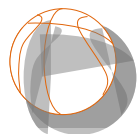
[illegible]

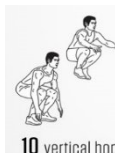
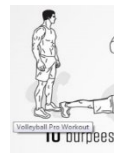
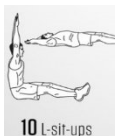


PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR			MES		SEMANA	19	RIVAL	xxxx (PELIGRO) 1-3-1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES 2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
BLOQUE I Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Tabla 1 serie	Tabla 2 series		Tabla 1 serie		Tabla 1 serie																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	Resistencia	MJ 2 min	Poner reloj para 100 tiros		1 serie tabla ejercicios		Tiro 10 min. aro a aro fallo, apuntar T/C																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	Coordinación	Trabajo de manejo balones	Dos balones P&G		Juego de pies		Comba																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
BLOQUE II Técnica Individual/Táctica Individual 30'	General 10'	Habilidad en dribbling (2 balones p&G)	Salidas contraataque abiertas/bote/pase		Finalizaciones + dfsa (parejas)		Habilidad con balón y tiros libres																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	Exteriores 20	Realizar 100 tiros de 3. Trabajo de técnica individual en bote, y pase.	T.I orientada a la defensa Trabajo de 100 T3. Desglose del 1-3-1 y defensa individual		T.I orientada a la defensa Trabajo de 100 T3. Desglose del 1-3-1 y defensa individual		200 tiros																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	Interiores 20	Juego de pies en recepciones y salidas para tiradores.					DETALLES DE ATAQUES A ZONAS Y ¿VIDEO?																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
BLOQUE III Táctica Colectiva 45'	Defensa 20	Jcb: hombre-aró, Jsrb: hombre-balón, PnR y BI = cambio o 2x1, Balance: altura balón + responsabilidades y Miss match, cierre rebote																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	Tareas	1x1 + 2x2 + 3x3 PEPE LASO 4x4 Shell Drill (CAJA – realizar de tal forma que premie el tiro de 3) p&r en zona cabecera con puertas atrás	1-3-1, varias tandas de trabajo, en el 5x5, recogiendo en 131, y en hombre. BALANCE DEFENSIVO DESGLOSE		5x5 vs Seniors: 1 Cuarto – individual 2 cuarto – cambios 3 Cuarto – 1-3-1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Contraataque 12	Recepciones de exteriores, salidas en bote tras rebote –cierre previo-, PnR llegando y BI llegando, inversión de balón, recepciones en zona y jugar o sacar (dentro fuera), NO PARAR DE ATACAR, penetrar y doblar																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	Tareas		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas)		48 minutos (4 x 12') Transiciones de cuartos en tiro		5x5 PILLADAS (O EN 3X3 O 4X4 PORQUE HABRÁ JNRS EN SA POBLA)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	Ataque 12	Aprender el sistema de juego y sus pilladas																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	Tareas		5x5 media cancha CAJA Y SA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
FUERZA	Plancha 30'', Flecha 30'', Puente 30', Puente una pierna 30', Lumbares 60'', 20-20-20. Flexiones 15 (normal, amplia, espartanas y estrecha).Combinar con las sentadillas 30, sentarse-levantarse una pierna 15, 15 triceps banco																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
 10 vertical hop  15 table thrusts  20 side tables  10 burpees  16 side planks  16 lateral lunges  10 L-sit-ups  16 split jumps  16 plank to hip flare <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></</td></tr></table>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													</
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</								



PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR			MES	20	SEMANA		RIVAL	xxx (+) 1-3-1																																																																							
CONTENIDOS		LUNES	MARTES		JUEVES		VIERNES																																																																								
BLOQUE I Preparación Física 45'	Tabla fuerza	Tabla 1 serie	PROGRAMA TIRO		Tabla 1 serie	Tabla 1 serie																																																																									
	Resistencia	MJ 2 min			1 serie tabla ejercicios	Tiro 10 min. aro a aro fallo, apuntar T/C																																																																									
	Coordinación	Trabajo de manejo balones			Juego de pies	Comba																																																																									
BLOQUE II Técnica Individual/Táctica Individual 30'	General 10'	Habilidad en dribbling (2 balones p&G)			Finalizaciones + dfsa (parejas)	Habilidad con balón y tiros libres																																																																									
	Exteriores 20	Realizar 100 tiros de 3. Trabajo de técnica individual en bote, y pase. Juego de pies en recepciones y salidas para tiradores.			T.I orientada a la defensa Orientación, desplazamientos, como punteo, como recupero, como mantego, choques, tateo, cierres, balance...con premios de balón.	tiros																																																																									
	Interiores 20					5*5 MEDIA CANCHA Y TODA - CORRECCIONES																																																																									
BLOQUE III Táctica Colectiva 45'	Defensa 20	Jcb: hombre-aro, Jsb: hombre-balón, PnR y BI = cambio o 2x1, Balance: altura balón + responsabilidades y Miss match, cierre rebote																																																																													
	Tareas	1x1 + 2x2 + 3x3 PEPE LASO 4x4 Shell Drill (CAJA – realizar de tal forma que premie el tiro de 3)			5x5 vs Seniors: 1 Cuarto – individual 2 cuarto – cambios 3 Cuarto – 131																																																																										
	Contraataque 12	Recepciones de exteriores, salidas en bote tras rebote –cierre previo-, PnR llegando y BI llegando, inversión de balón, recepciones en zona y jugar o sacar (dentro fuera), NO PARAR DE ATACAR, penetrar y doblar																																																																													
	Tareas	Charla de equipo PARTIDO ANTERIOR			48 minutos (4 x 12') Transiciones de cuartos en tiro	5x5 PILLADAS																																																																									
	Ataque 12	Aprender el sistema de juego y sus pilladas																																																																													
	Tareas			5x5 media cancha CAJA Y SA																																																																											
FUERZA	Plancha 30'', Flecha 30'', Puente 30', Puente una pierna 30', Lumbares 60'', 20-20-20. Flexiones 15 (normal, amplia, espartanas y estrecha).Combinar con las sentadillas 30, sentarse-levantarse una pierna 15, 15 triceps banco																																																																														
 10 vertical hop  15 table thrusts  20 side tables  10 burpees  16 side planks  16 lateral lunges  10 L-sit-ups  16 split jumps  16 plank to hip flare <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																																																																															



PROGRAMACION SEMANAL JUNIOR		MES		SEMANA	21	RIVAL	xxxxr (+) Vilanoba xxx (+) 1-3-1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
CONTENIDOS		LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
BLOQUE I Preparación Física 45'	Tabla fuerza	PROGRAMA DE TIRO	Tabla 2 series	Tabla 1 serie	Tabla 1 serie																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Resistencia		Poner reloj para 100 tiros	1 serie tabla ejercicios	Tiro 10 min. aro a aro fallo, apuntar T/C																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Coordinación		Balon baden pesado - conos	Juego de pies	Comba																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
BLOQUE II Técnica Individual/Táctica Individual 30'	General 10'		Salidas contraataque abiertas/bote/pase	Finalizaciones + dfsa (parejas)	Habilidad con balón y tiros libres																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Exteriores 20		T.I orientada a la defensa	Salidas de contraataque y balance	200 tiros (tiros de 3 y TL)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Interiores 20		Orientación, desplazamientos, como punteo, como recupero, como mantengo, choques, tacteo, cierres, balance...con premios de balón.		Pilladas por parejas/ trios																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
BLOQUE III Táctica Colectiva 45'	Defensa 20	Jcb: hombre-aró, Jsb: hombre-balón, PnR y BI = cambio o 2x1, Balance: altura balón + responsabilidades y Miss match, cierre rebote																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	Tareas		Vilanoba, varias tandas de trabajo, en el 5x5, recogiendo en 131, y en hombre. BALANCE DEFENSIVO DESGLOSE	5x5 vs Seniors: 1 Cuarto – individual con cambios 2 cuarto – 1-3-1 3 Cuarto – Vilanova																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	Contraataque 12	Recepciones de exteriores, salidas en bote tras rebote –cierre previo-, PnR llegando y BI llegando, inversión de balón, recepciones en zona y jugar o sacar (dentro fuera), NO PARAR DE ATACAR, penetrar y doblar																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	Tareas		Primer pase rápido tras rebote con Superioridades 2x1+3x2+4x3+5x4+5x5 (3 metidas)	48 minutos (3 x 12') Transiciones de cuartos en tiro	5x5 PILLADAS (O EN 3X3 O 4X4 PORQUE HABRÁ JNRS EN SA POBLA)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Ataque 12	Aprender el sistema de juego y sus pilladas																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	Tareas		5x5 media cancha CAJA Y SA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
FUERZA	Plancha 30'', Flecha 30'', Puente 30', Puente una pierna 30', Lumbares 60'', 20-20-20. Flexiones 15 (normal, amplia, espartanas y estrecha).Combinar con las sentadillas 30, sentarse-levantarse una pierna 15, 15 triceps banco																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
 10 vertical hop  15 table thrusts  20 side tables  10 burpees  16 side planks  16 lateral lunges  10 L-sit-ups  16 split jumps  16 plank to hip flare																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													