

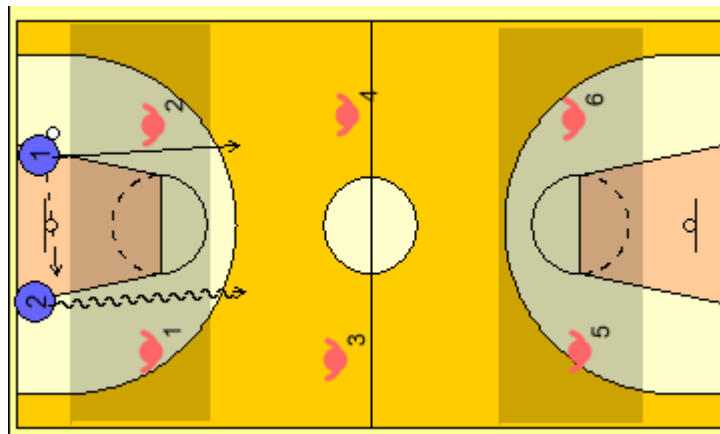
Recopilatorio entrenamientos cadetes Guadalajara 2011

*Entrenadores: Carlos Martínez, Samuel Villaseca, Sergio
Jiménez y Adriá Ramón*



Entreno día 25/7/2011 (sesión tarde)

- Juego: Todos con balón menos 3. Sin balón pillan, si tocan balón, se cambian.
- Trenzas 3c0, volvemos 2c1.
El que mete canasta, defiende.
Jugador sin balón, trabajar para crear espacios hacia el aro.
- Estiramientos
- 2c2 pista entera. 1 y 2 atacan. Los otros seis jugadores defienden, cada uno tiene su zona delimitada. Cuando los atacantes pasan esa zona, son los otros defensores que tienen que trabajar. Rotación: De 6 a 4, de 4 a 2, de 2 a atacante 1, de atacante 1, a defensor 6.
 - Objetivo: Llevar al jugador a un lado, para hacer un 1c2.

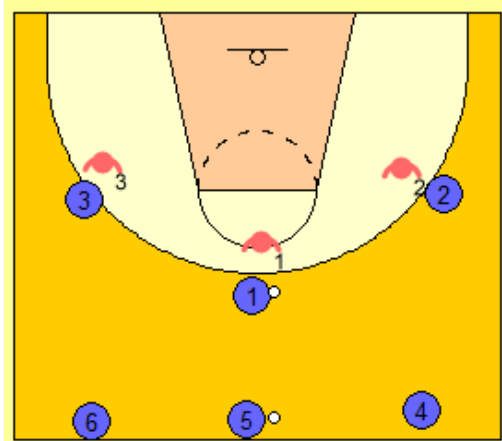


 **Entrenadores**

· 3c3 media pista, continuado. Si el ataque falla, tienen que defender. Si ataque mete canasta, sigue defendiendo los mismos.

Los 3 atacantes que hay nuevos, en cuanto se acaba la acción, rápido atacan, para que la defensa espabile.

Trabajamos mucho el pase y cortar, ocupando espacios vacios.



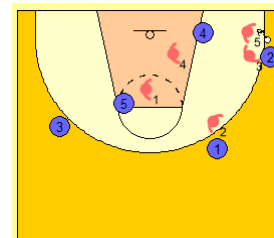
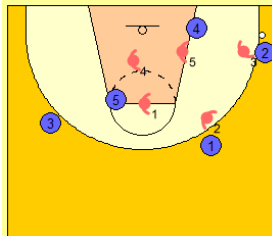
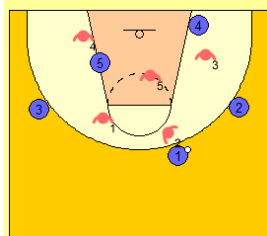
· Rueda de tiro (flecha)

· Explicación de la zona 2-1-2

Hacemos 1c2 en las esquinas.

Apretamos desde medio campo, punteando todos los tiros.

Mucha comunicación, hablando todos los cortes.



nase

Posición inicial. Siempre ofrecemos para que vayan hacia un lado.

Balón abajo, defensa 3 ofrece fondo, y 2 niega

Cuando 2 hace un bote, defensa 5 salta para hacer un 1c2.

· 5c5 Partido

Practicamos zona

En ataque, después de pase, cortar y ocupar espacio vacío.

Si hay canasta, presionamos.

OBJETIVO:

Concepto de ataque: Pasar y cortar.

Ocupar sitios vacios.

Defensa: Zona 2-1-2 intensa, desde medio campo.

