

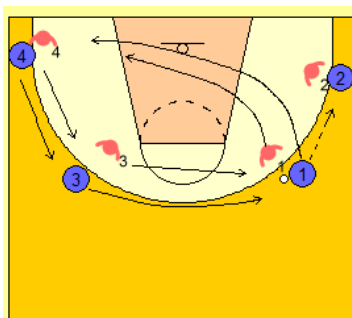
## ***Recopilatorio entrenamientos cadetes Guadalajara 2011(II)***

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



## Entreno día 26/7/2011 (sesión mañana)

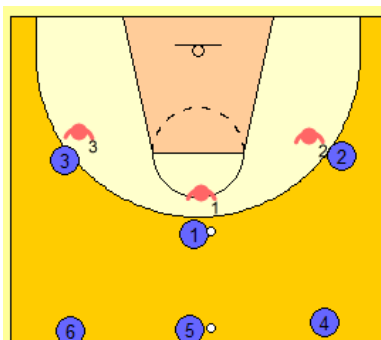
- Trenzas 3c0, volvemos 1c2.  
El del medio, luego tiene que atacar.  
Los dos defensores le ofrecen un lado, una vez ya esta, saltamos al 1c2.
- Estiramientos
- 4c4 abiertos. Partido con cuatro posiciones abiertas, después de pase hay que cortar, y el compañero reemplaza, y nosotros ocupamos espacio vacío. Solo se puede botar para entrar.



- 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 vacíos.



· 5c5 Partido

Después de canasta, presión de los exteriores, buscando el 1c2.  
Acabamos en zona 2-1-2  
Comunicación en defensa.  
En ataque, buscamos espacios vacíos.

· Tiro por parejas, vamos a medio campo.

· 5 tiros libres metidos.

· Estiramientos

### **OBJETIVO:**

**Defensa:** 1c2 buscando llevar al atacante a un lado y saltar.  
Negar centro en la zona.

**Ataque:** Ocupación espacios vacíos  
Pasar y cortar  
Cortes por delante del defensor.

