

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

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



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

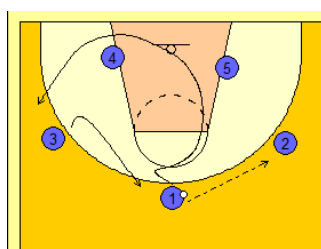
- Partido de pases. Equipos de 5 jugadores. Hay que hacer 10 pases entre el mismo equipo, a partir de ahí, ya pueden plantar el balón en la línea de fondo. La defensa tiene que trabajar la línea de pase.

Luego incluimos, que no pueden pasar al mismo que se la han pasado, y así su defensa puede ir a hacer un 1c2.

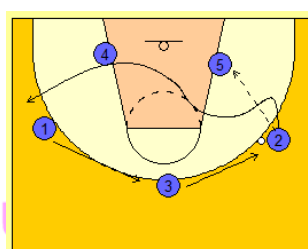
- Juego: 1 con balón, tiene que ir botando por la pista. Todos los otros con un balón, y tienen que ir haciendo pases para pillar a este jugador.

- Estiramientos

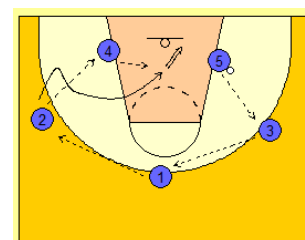
- 5c0 trenzas, volvemos 5c0 ejercicio de cortes.



Pasamos a un lado, y cortamos y 3 reemplaza.



Pase interior, y cortamos, 3 reemplaza y 1 reemplaza.



Balón exterior, inversión de balón, balón dentro y corte.

- 2 tiros libres

- 5c0 trenzas, volvemos 5c5, simulando partido.

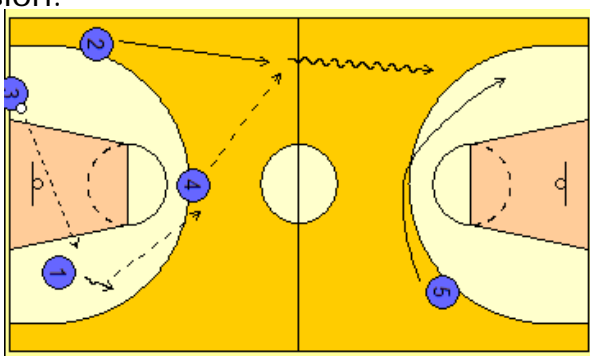
· Quien hace las trenzas, les toca defender. Los que tienen que atacar, están preparados para coger el rebote, y sacar de fondo.

**Objetivo:** Los que les toca defender, tienen que hacer presión, una vez en el campo de defensa, se colocan en 2-1-2 agresiva.

Cada vez que hacen un ataque, podemos parar para ir corrigiendo los fallos que están teniendo en defensa y en ataque.

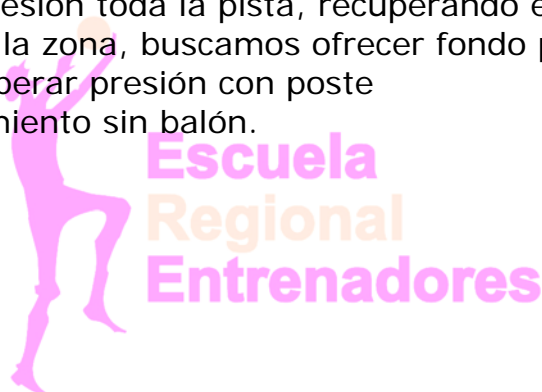
- Tiro por parejas: Hay que coger el rebote, pasar al compañero, puntear y **bloquear el rebote**.

- Seguimos trabajando el 5c0 + 5c5 de antes, incluyendo la salida de la presión.

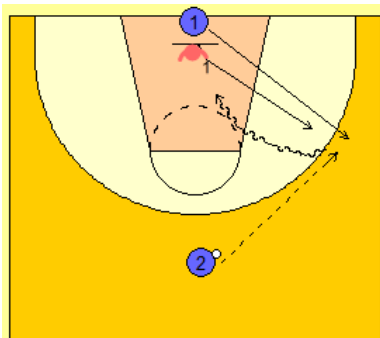


Saca un alero, base y escolta se quedan para recibir. El 4 se queda de poste a la altura de triple,

- 5c5 partido, toda la pista.  
Defensa: Presión toda la pista, recuperando en 2-1-2.  
En la zona, buscamos ofrecer fondo para buscar los 1c2.  
Ataque: Superar presión con poste  
Movimiento sin balón.



- 1c1 saliendo desde fondo.



El atacante 1, cuando va a salir para atacar, tiene que tocar la espalda de la defensa, para que este salga a defender. Una vez el jugador 1 recibe, la defensa le niega el centro totalmente.

**OBJETIVO:**

**Ataque:** Ocupar espacios vacíos a través del pasar y cortar.

**Defensa:** Trabajo defensa presión  
En zona, negar centro para buscar 1c2 en esquinas.



