

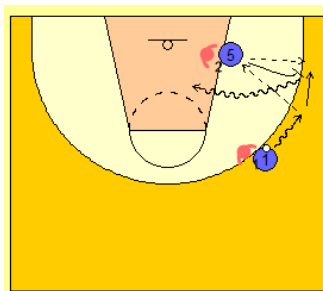
Recopilatorio entrenamientos cadetes Guadalajara 2011 (III)

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



Entreno día 27/7/2011 (sesión mañana)

- Once
Hablamos la defensa en tándem.
Jugador sin balón, tiene que trabajar la espalda de la defensa.
Salida al contraataque (el que coge rebote no lo baja, y el del lado, se ofrece para recibir).
- Estiramientos
- Trenzas 5c0, volvemos 5c5 contra zona.
Vamos aplicando algún concepto para atacar la zona (poste alto)
- 2c2 comenzando desde lado.
Tenemos $\frac{1}{4}$ de pista, para trabajar balón dentro fuera, e incluir el bloqueo directo.



Tenemos 4 jugadores nuevos preparados al lado. Rotamos de 1 atacante a 1 defensor, de 1 defensor a 5 atacante, de 5 atacante a 2 defensor y de 2 defensor a 1 atacante.

- Partido 5c5 pista entera.

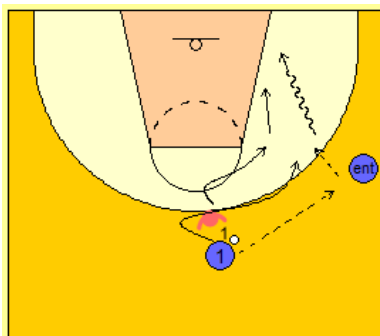
Defensa: Negar centro en la zona, para buscar 1c2 en las esquinas.

Comunicar en defensa todos los cortes

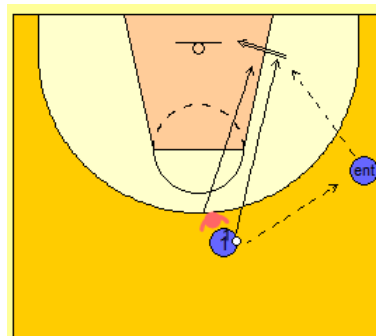
Ataque: Aplicamos el concepto de ataque contra zona, con poste arriba para que distribuya.

- Tiro por tríos.

- 1c1 con pase para ganar posición.



Paraexteriores



Parainteriores

- KO desde tiros libres.
- Estiramientos.

OBJETIVO:

Ataque: Buscamos el concepto del 2c2 con el poste bajo, metiendo balón, y sacando.

Ataque con un poste alto

Defensa: Comunicarse en defensa, nos está costando mucho.

