

Recopilatorio entrenamientos cadetes Guadalajara 2011 (V)

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



Entreno día 28/7/2011 (sesión mañana)

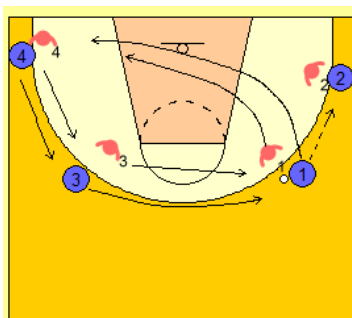
· Partido de pases. Equipos de 5 jugadores. Hay que hacer 10 pases entre el mismo equipo, a partir de ahí, ya pueden plantar el balón en la línea de fondo. La defensa tiene que trabajar la línea de pase.

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

· Juego de la araña. Todos con balón, menos el del medio. Vamos de fondo a fondo, y cuando tocamos a alguien, deja el balón y pilla.

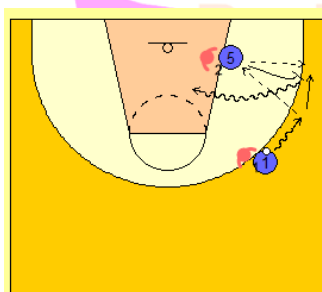
· Estiramientos.

· 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 votar para entrar.



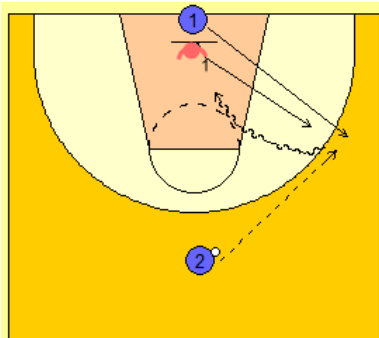
· 2c2 comenzando desde lado. (Primero por la izquierda).

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.

- 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.

- Correcciones defensa zona:

Basculación del lado sin balón.
Negar el centro
Comunicarse en defensa, hablando cortes, postes, etc...

- 5c5 partido media pista. (Vamos corrigiendo bastantes errores)
Movimiento de jugador sin balón.
Jugar con el poste alto.
Ocupar espacios vacíos.

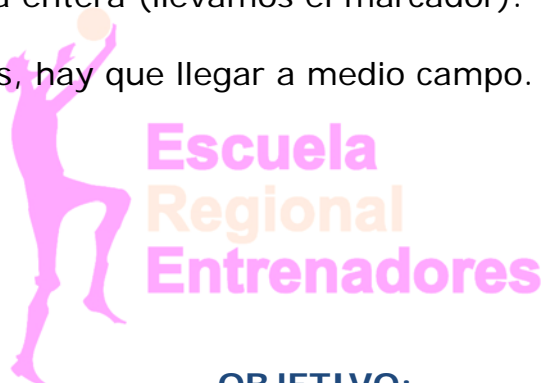
- 2 tiros libres.

- 5c5 partido pista entera (llevamos el marcador).

- Tiros por parejas, hay que llegar a medio campo.

- KO desde triple.

- Estiramientos.



OBJETIVO:

Ataque: Ocupar espacios vacíos a través del pasar y cortar.
Jugar con un poste alto.
Jugar el 2c2 con el poste bajo

Defensa: Negar el centro.
Bascular bien el lado sin balón.

