



CORPORACIÓN DE  
**DEPORTES**  
PADRE HURTADO

# **INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2026**

Nombre Monitor(a): Marcela Jeria Morales

Nombre Taller: Basquetbol

Horarios: lunes 10.00 a viernes de 10.00 a 13.00

Lugar Taller: Covarrubias

Mes a informar: Febrero

U17



## Entrenamiento

Clase N°: 1	Hora de Inicio: 10.00 hrs
Fecha de la clase: 2-02-2026	Hora de Término: 13.00 hrs.
N° asistentes: 18 fem	
Objetivo General	
Desarrollar las habilidades técnicas individuales (drible, pase, tiro) en movimiento, introduciendo conceptos básicos de juego colectivo como el pase y corte, y fomentando los valores de trabajo en equipo y diversión. <b>Introducción al Tiro y Movimientos Ofensivos</b>	
Inicio: Calentamiento con tiros	
<b>Inicio (40 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>"Tiros Libres Locos": Calentamiento con tiros libres desde diferentes distancias. Skipping y movilidad de hombros.</li></ul>	
Desarrollo: Introducción al Tiro	
<b>Desarrollo (80 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Ejercicio 1:</b> "BEEF" (Balance, Eyes, Elbow, Follow-through). Enseñanza de la técnica de tiro estático. Concurso desde 5 puntos</li><li><b>Ejercicio 2:</b> "Corte y Recibo": Aprender a cortar en V y recibir el balón en movimiento para tirar.</li><li><b>Juego aplicado:</b> "1x0": Práctica de entrada a canasta desde ambos lados.</li></ul>	
Cierre: Juego y estiramiento	
<b>Cierre (40 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Juego de "Puntos por Concepción": Partido 3vs3 donde vale doble si la canasta es tras un pase. Estiramientos.</li></ul>	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 2

Hora de Inicio: 10.00hrs

Fecha de la clase: 03-02-2026

Hora de Término: 13.00 hrs.

N° asistentes: 18 fem

### Objetivo General

Desarrollar las habilidades técnicas individuales (drible, pase, tiro) en movimiento, introduciendo conceptos básicos de juego colectivo como el pase y corte, y fomentando los valores de trabajo en equipo y diversión. **Drible Avanzado y Protección del Balón**

Inicio: Estiramientos

### Inicio (40 min)

- "Atrapadas": Dribling libre, al silbato proteger el balón con el cuerpo. Estiramientos.

Desarrollo: Drible Avanzado y Protección del Balón

### Desarrollo (80 min)

- **Ejercicio 1:** "Cambios de Dirección". Práctica de cambios de mano por delante, entre las piernas y por la espalda (adaptado a nivel).
- **Ejercicio 2:** "Drible contra Presión". 1vs1 en espacios reducidos, enfocado en proteger el balón.
- **Juego aplicado:** "Slalom de Conos". Circuito de dribling con cambios de mano y velocidad.

Cierre: Estiramientos y reflexión

### Cierre (40 min)

- Juego "Sumo": 1vs1 en el poste bajo. Estiramientos y hablar sobre la importancia de proteger el balón.

Observación:



## Entrenamiento

Clase N°: 3

Hora de Inicio: 10.00hrs

Fecha de la clase: 04-02-2026

Hora de Término: 13.00 hrs.

N° asistentes: 18 fem

### Objetivo General

*Consolidar el juego colectivo en situaciones de medio campo y transición completa, integrando la toma de decisiones individual en un contexto táctico de equipo (5x5), con énfasis en la comunicación y los principios básicos defensivos. **Ofensiva de Medio Campo Contra Defensa Organizada.***

Inicio: Activación inicial

### Inicio (40 min)

- Juego de reacción: jugadoras se mueven según señales (corte a canasta, salida a esquina, etc.).

Desarrollo: Bloqueos y reacción

### Desarrollo (80 min)

- **Ejercicio de Bloqueo Directo y Reacción:** Práctica en tríos (bloqueador, balón, defensor). Leer si la defensa pasa por arriba o por abajo.
- **Corte Backdoor:** Ejercicio específico de timing y pase.

Cierre: Juego de cierre

### Cierre (40 min)

- Juego 3x3 en medio campo, con la regla de que se debe usar al menos un bloqueo antes de tirar.

Observación:



## Entrenamiento

Clase N°: 4	Hora de Inicio: 10.00 hrs
Fecha de la clase: 05-02-2026	Hora de Término: 13.00 hrs.
N° asistentes: 18 fem.	
Objetivo General	
<p><i>Consolidar el juego colectivo en situaciones de medio campo y transición completa, integrando la toma de decisiones individual en un contexto táctico de equipo (5x5), con énfasis en la comunicación y los principios básicos defensivos. Introducción a Conceptos de Ataque Continuo (5x0 y 5x5)</i></p>	
Inicio: Activación	
<b>Inicio (40 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pases y movimientos en 5 jugadoras sin defensa (espaciamento, ocupar espacios vacíos).</li></ul>	
Desarrollo: Ataques por conceptos	
<b>Desarrollo (80 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ataque por Conceptos:</b> "Pasamos y cortamos" (Pass &amp; Cut) y "Rellenar espacios" (Fill the corners).</li><li>• <b>Aplicación con defensa pasiva:</b> 5x5 a medio ritmo, priorizando la ejecución de los movimientos aprendidos.</li></ul>	
Cierre: Defensa activa	
<b>Cierre (40 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 5x5 con defensa activa, evaluando la fluidez del ataque</li></ul>	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 5	Hora de Inicio: 10.00 hrs
Fecha de la clase: 06-02-2026	Hora de Término: 13.00 hrs.
N° asistentes: 18 fem.	
Objetivo General	
<p><i>Consolidar el juego colectivo en situaciones de medio campo y transición completa, integrando la toma de decisiones individual en un contexto táctico de equipo (5x5), con énfasis en la comunicación y los principios básicos defensivos. <b>Fundamentos Defensivos Avanzados y Rebote.</b></i></p>	
Inicio: Activación	
<b>Inicio (40 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Ejercicios de anticipación y trabajo de pies para interceptar pases.</li></ul>	
Desarrollo: Ataque	
<b>Desarrollo (80 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Negar el pase de entrada:</b> Ejercicio 1v1 en el ala, trabajando la posición de "topar" al atacante sin balón.</li><li>Defensa al jugador con balón en el poste bajo.</li></ul>	
Cierre: Juego de cierre	
<b>Cierre (40 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Juego 4x4 enfocado en la presión al balón y negación de pases fáciles.</li></ul>	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 6	Hora de Inicio: 10.00 hrs
Fecha de la clase: 09-02-2026	Hora de Término: 13.00 hrs.
N° asistentes: 18 fem.	
Objetivo General	
<p><i>Consolidar el juego colectivo en situaciones de medio campo y transición completa, integrando la toma de decisiones individual en un contexto táctico de equipo (5x5), con énfasis en la comunicación y los principios básicos defensivos. <b>Rebote Defensivo como Inicio del Contragolpe.</b></i></p>	
Inicio: Calentamiento	
<b>Inicio (40 min)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Saltos y captura del balón en diferentes posiciones (con 1 y 2 manos).</li></ul>	
Desarrollo: Bloqueo	
<b>Desarrollo (80 min)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li><b>Ejercicio de bloqueo y búsqueda (Box Out):</b> 2v2 o 3v3, el ataque tira obligatoriamente, la defensa practica el bloqueo.</li><li><b>Transición Rebote-Pase de Salida:</b> Al capturar el rebote, buscar inmediatamente al base para iniciar el contraataque.</li></ul>	
Cierre: Partida con reglas especiales	
<b>Cierre (40 min)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Juego 5x5 donde cada rebote defensivo exitoso y salida limpia otorga un punto extra</li></ul>	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 7	Hora de Inicio: 10.00 hrs
Fecha de la clase: 10-02-2026	Hora de Término: 13.00 hrs.
N° asistentes: 18 fem.	
Objetivo General	
<i>Consolidar el juego colectivo en situaciones de medio campo y transición completa, integrando la toma de decisiones individual en un contexto táctico de equipo (5x5), con énfasis en la comunicación y los principios básicos defensivos. Integración Táctica y Preparación para el Juego Formal</i>	
Inicio: Calentamiento	
<b>Inicio (40 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Simulación de situaciones de último minuto.</li></ul>	
Desarrollo: Ataque en finales	
<b>Desarrollo (80 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Diseñar y practicar 2-3 jugadas sencillas de saque de banda lateral.</b></li><li>• <b>Simulación de última posesión:</b> Reloj en 10 segundos, ataque busca la mejor opción de tiro.</li></ul>	
Cierre: Juego de cierre	
<b>Cierre (40 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Simulacro de partido con interrupciones para practicar estas situaciones.</li></ul>	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 8	Hora de Inicio: 10.00 hrs
Fecha de la clase: 11-02-2026	Hora de Término: 13.00 hrs.
N° asistentes: 18 fem.	
Objetivo General	
<i>Consolidar el juego colectivo en situaciones de medio campo y transición completa, integrando la toma de decisiones individual en un contexto táctico de equipo (5x5), con énfasis en la comunicación y los principios básicos defensivos. Consolidación y Juego de Control.</i>	
Inicio: Revisión de conceptos	
<b>Inicio (40 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Revisión en pizarra (física o verbal) de los conceptos clave del mes.</li></ul>	
Desarrollo: Partidos de simulación	
<b>Desarrollo (80 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Partido 5x5 controlado:</b> Se para el juego para hacer correcciones tácticas (espaciamento, comunicación defensiva, transiciones).</li><li><b>Ronda de Tiros Libres bajo presión (simulando final de partido).</b></li></ul>	
Cierre: Juego de cierre	
<b>Cierre (40 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Partido completo 5x5, aplicando todos los conceptos, seguido de una retroalimentación grupal final.</li></ul>	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 9

Hora de Inicio: 10.00 hrs

Fecha de la clase: 12-02-2026

Hora de Término: 13.00 hrs.

N° asistentes: 18 fem

### Objetivo General

Consolidar la ejecución técnica y la coherencia táctica en sistemas de ataque organizado y defensa colectiva, desarrollando la capacidad de lectura de juego y la comunicación efectiva para resolver situaciones complejas en contextos de alta exigencia física y mental. **Fundamentos de ataque organizado**

Inicio: Activación con balón

### Inicio (40 min)

- Activación general con balón: dribbling, pases y tiros en movimiento (20 min)
- Organización de equipos mixtos equilibrados

Desarrollo: Fundamentos avanzados y aplicación práctica

### Desarrollo (80 min)

- **Ejercicio 1: "Conceptos Básicos de Espacios y Timing"**. Corte y reemplazo sincronizado con lectura de defensa.
- **Ejercicio 2: Bloqueos Directos y Lectura de Defensa**. Trabajo de bloqueos directos en el lado fuerte.
- **Ejercicio 3: Continuidad Ofensiva y Segunda Opción**. Si primera opción no está, activar segunda fase.

Cierre: Análisis y jugadas breves

### Cierre (40 min)

- Juego 5x5 con foco específico en movimientos sin balón
- Análisis grupal.

Observación:



## Entrenamiento

Clase N°: 10

Hora de Inicio: 10.00 hrs

Fecha de la clase: 13-02-2026

Hora de Término: 13.00 hrs.

N° asistentes: 18 fem

### Objetivo General

Consolidar la ejecución técnica y la coherencia táctica en sistemas de ataque organizado y defensa colectiva, desarrollando la capacidad de lectura de juego y la comunicación efectiva para resolver situaciones complejas en contextos de alta exigencia física y mental. **Sistemas defensivos colectivos.**

Inicio: Calentamiento

### Inicio (40 min)

- Activación específica defensiva: desplazamientos, cambios de dirección
- Video análisis corto: 5 situaciones defensivas exitosas

Desarrollo: De ataque a defensa

### Desarrollo (80 min)

- **Ejercicio 1: Comunicación y Ayudas Defensivas.** Defensa 2x2 con énfasis en ayuda y recuperación.
- **Ejercicio 2: Defensa de Bloques y Rotaciones.** Escenarios de bloqueo directo con diferentes respuestas.
- **Ejercicio 3: Transición Defensiva y Organización Rápida.** De ataque a defensa organizada en 3 segundo.

Cierre: último cuarto

### Cierre (40 min)

- Situaciones específicas: último cuarto, ventaja mínima.

Observación:



## Entrenamiento

Clase N°: 11	Hora de Inicio: 10.00hrs
Fecha de la clase: 16-02-2026	Hora de Término: 13.00 hrs.
N° asistentes: 18 Fem.	

### Objetivo General

Consolidar la ejecución técnica y la coherencia táctica en sistemas de ataque organizado y defensa colectiva, desarrollando la capacidad de lectura de juego y la comunicación efectiva para resolver situaciones complejas en contextos de alta exigencia física y mental. **Lectura de juego y toma de decisiones avanzada.**

Inicio: Calentamiento

### Inicio (40 min)

- Juego de reacción 1x1 en espacios reducidos.
- Análisis táctico: identificar ventajas defensivas/ofensivas.

Desarrollo: Juego en situaciones reales

### Desarrollo (80 min)

- **Ejercicio 1: Lectura de Defensas en Situaciones Reales.** Atacantes deben identificar tipo de defensa (individual, zona, mixta).
- **Ejercicio 2: Toma de Decisiones en Pivote.** Jugador con balón en poste alto, múltiples opciones.
- **Juego Condicionado con Variables.** 5x5 con reglas cambiantes cada 5 minutos.

Cierre: Partida con situaciones especiales

### Cierre (40 min)

- Partido con "tiempos muertos" dirigidos por jugadores
- Reflexión: "¿Cómo nuestras decisiones afectaron el resultado?"

Observación:



## Entrenamiento

Clase N°: 12

Hora de Inicio: 10.00hrs

Fecha de la clase: 17-02-2026

Hora de Término: 13.00 hrs.

N° asistentes: 18 Fem.

### Objetivo General

Consolidar la ejecución técnica y la coherencia táctica en sistemas de ataque organizado y defensa colectiva, desarrollando la capacidad de lectura de juego y la comunicación efectiva para resolver situaciones complejas en contextos de alta exigencia física y mental. **Integración completa y liderazgo en cancha.**

Inicio: Activación libre

### Inicio (40 min)

- Calentamiento dirigido por capitanes (dos por equipo)
- Revisión mensual: logros y desafíos

Desarrollo: Decisiones tácticas

### Desarrollo (80 min)

- **Ejercicio 1: Sistemas Ofensivos Contra Diferentes Defensas.** Equipos preparan 3 jugadas vs defensa individual y 2 vs zona.
- **Ejercicio 2: Situaciones Específicas de Partido.** Saque de fondo con presión.
- **Ejercicio 3: Simulacro de Partido Completo.** 4 cuartos de 8 minutos con todas las situaciones reales.

Cierre: Partida con situaciones especiales

### Cierre (40 min)

- Partido amistoso entre equipos mixtos
- **Evaluación mensual grupal y establecimiento de metas**

Observación:



## Entrenamiento

Clase N°: 13

Hora de Inicio: 10.00 hrs

Fecha de la clase: 18-02-2026

Hora de Término: 13.00 hrs.

N° asistentes: 18 fem

### Objetivo General

Perfeccionar los fundamentos técnicos con el enfoque en mejorar la ejecución y eficacia de habilidades individuales bajo condiciones de presión, asegurando precisión y velocidad en situaciones reales de juego.

Inicio: Tiro / defensa

### Inicio (40 min)

- Calentamiento con balón: Dribbling con cambios de mano + pases en movimiento.

Desarrollo: Juego bajo presión

### Desarrollo (80 min)

- **Ejercicio 1:** Tiro en salto con defensa simbólica.
- **Ejercicio 2:** Pases rápidos en tríos con desplazamiento.
- **Ejercicio 3:** 3 vs 3 con foco en tiros rápidos.

Cierre: Análisis y estiramiento

### Cierre (40 min)

- Análisis de errores comunes (ej: postura en tiro).
- Estiramiento enfocado en hombros y piernas.

Observación:



## Entrenamiento

Clase N°: 14	Hora de Inicio: 10.00 hrs
Fecha de la clase: 19-02-2026	Hora de Término: 13.00 hrs.
N° asistentes: 18 femeninas	
Objetivo General	
Perfeccionar los fundamentos técnicos con el enfoque en mejorar la ejecución y eficacia de habilidades individuales bajo condiciones de presión, asegurando precisión y velocidad en situaciones reales de juego. Dominar posicionamiento defensivo y rebote ofensivo/defensivo.	
Inicio: Defensa agresiva y rebote	
<b>Inicio (40 min)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Calentamiento con ejercicios de reacción (ejemplo defensa "espejo").</li><li>• Saltos pliométricos (cajón o líneas)</li></ul>	
Desarrollo: Dominar posicionamiento defensivo	
<b>Desarrollo (80 min)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ejercicio 1:</b> Defensa en zona 2-3 (explicación + práctica).</li><li>• <b>Ejercicio 2:</b> Rebote con bloqueo de posición.</li><li>• <b>Juego aplicado:</b> 5 vs 5 con énfasis en cerrar rebotes</li></ul>	
Cierre: Reflexión y estiramiento	
<b>Cierre (40 min)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexión sobre comunicación en defensa.</li><li>• Estiramiento con bandas elásticas.</li></ul>	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 15	Hora de Inicio: 10.00hrs
Fecha de la clase: 20-02-2026	Hora de Término: 13.00 hrs.
N° asistentes: 18 Fem.	
<b>Objetivo General</b>	
Desarrollar estrategia de juego colectivo con el propósito de implementar sistemas tácticos que optimicen el rendimiento grupal tanto en ataque como en defensa, adaptándose a las características del equipo. Optimizar transiciones ofensivas y lectura de defensas.	
Inicio: Transiciones ofensivas y lectura de defensas	
<b>Inicio (40 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Calentamiento con sprints cortos y pases largos.</li><li>• Práctica de tiros libres (5min).</li></ul>	
Desarrollo: Ataque y contraataque	
<b>Desarrollo (80 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ejercicio 1:</b> Ataque contra zona 2-3 (movimientos base).</li><li>• <b>Ejercicio 2:</b> Contraataque 2 vs 1.</li><li>• <b>Juego aplicado:</b> 5 vs 5 con paradas obligatorias en medio campo.</li></ul>	
Cierre: Romper defensas	
<b>Cierre (40 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Puntos clave para romper defensas estáticas.</li><li>• Estiramientos dinámicos.</li></ul>	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 16

Hora de Inicio: 10.00 hrs

Fecha de la clase: 23-02-2026

Hora de Término: 13.00 hrs.

N° asistentes: 18 fem.

### Objetivo General

Desarrollar estrategia de juego colectivo con el propósito de implementar sistemas tácticos que optimicen el rendimiento grupal tanto en ataque como en defensa, adaptándose a las características del equipo. Dominar acciones críticas en momentos decisivos del juego (últimos minutos, faltas, contraataques rápidos).

Inicio: Clínica de situaciones especiales

### Inicio (40 min)

- Calentamiento: Ejercicios de reacción (defender al jugador con balón en 3 segundos)

Desarrollo: Dominio de acciones críticas

### Desarrollo (80 min)

- **Ejercicio 1:** Tiros libres bajo presión
- **Ejercicio 2:** Simulación de situaciones de partido (últimos segundos, posesión controlada).
- **Ejercicio 3:** Juego 5 vs 5 con énfasis en aplicación de lo aprendido.

Cierre: Reflexión de proceso

### Cierre (40 min)

- Reflexión sobre el progreso en las 4 sesiones
- Dinámica de equipo y cierre motivacional.

Observación:



## Entrenamiento

Clase N°: 17.	Hora de Inicio: 10.00 hrs
Fecha de la clase: 24-02-2026	Hora de Término: 13.00 hrs.
N° asistentes: 18 fem	
Objetivo General	
Desarrollar las habilidades técnicas individuales (drible, pase, tiro) en movimiento, introduciendo conceptos básicos de juego colectivo como el pase y corte, y fomentando los valores de trabajo en equipo y diversión. <b>Fundamentos de Drible y Pase</b>	
Inicio: Estiramiento	
<b>Inicio (40 min)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Juego de nombres con dribling en espacio delimitado. Estiramientos dinámicos.</li></ul>	
Desarrollo: Drible y pase	
<b>Desarrollo (80 min)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ejercicio 1:</b> "Drible de Supervivencia". Drible con mano buena y mano débil en diferentes bases, agregando defensores pasivos.</li><li>• <b>Ejercicio 2:</b> "Pases en Equipo". Ejercicios de pases por parejas y tríos en movimiento (pecho, picado).</li><li>• <b>Ejercicio 3:</b> Los grupos cambian de estación.</li></ul>	
Cierre: Juego y estiramiento	
<b>Cierre (40 min)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Juego "21 pases" (Gana el equipo que dé 21 pases seguidos sin que el otro equipo intercepte). Estiramientos y feedback.</li></ul>	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 18

Hora de Inicio: 10.00 hrs

Fecha de la clase: 25-02-2026

Hora de Término: 13.00 hrs.

N° asistentes: 18 fem

### Objetivo General

Desarrollar las habilidades técnicas individuales (drible, pase, tiro) en movimiento, introduciendo conceptos básicos de juego colectivo como el pase y corte, y fomentando los valores de trabajo en equipo y diversión. **Introducción al Tiro y Movimientos Ofensivos**

Inicio: Calentamiento con tiros

### Inicio (40 min)

- "Tiros Libres Locos": Calentamiento con tiros libres desde diferentes distancias. Skipping y movilidad de hombros.

Desarrollo: Introducción al Tiro

### Desarrollo (80 min)

- **Ejercicio 1:** "BEEF" (Balance, Eyes, Elbow, Follow-through). Enseñanza de la técnica de tiro estático. Concurso desde 5 puntos
- **Ejercicio 2:** "Corte y Recibo": Aprender a cortar en V y recibir el balón en movimiento para tirar.
- **Juego aplicado:** "1x0": Práctica de entrada a canasta desde ambos lados.

Cierre: Juego y estiramiento

### Cierre (40 min)

- Juego de "Puntos por Concepción": Partido 3vs3 donde vale doble si la canasta es tras un pase. Estiramientos.

Observación:



## Entrenamiento

Clase N°: 19

Hora de Inicio: 10.00hrs

Fecha de la clase: 26-02-2025

Hora de Término: 13.00 hrs.

N° asistentes: 18 fem

### Objetivo General

Desarrollar las habilidades técnicas individuales (drible, pase, tiro) en movimiento, introduciendo conceptos básicos de juego colectivo como el pase y corte, y fomentando los valores de trabajo en equipo y diversión. **Drible Avanzado y Protección del Balón**

Inicio: Estiramientos

### Inicio (40 min)

- "Atrapadas": Dribling libre, al silbato proteger el balón con el cuerpo. Estiramientos.

Desarrollo: Drible Avanzado y Protección del Balón

### Desarrollo (80 min)

- **Ejercicio 1:** "Cambios de Dirección". Práctica de cambios de mano por delante, entre las piernas y por la espalda (adaptado a nivel).
- **Ejercicio 2:** "Drible contra Presión". 1vs1 en espacios reducidos, enfocado en proteger el balón.
- **Juego aplicado:** "Slalom de Conos". Circuito de dribling con cambios de mano y velocidad.

Cierre: Estiramientos y reflexión

### Cierre (40 min)

- Juego "Sumo": 1vs1 en el poste bajo. Estiramientos y hablar sobre la importancia de proteger el balón.

Observación:



## Entrenamiento

Clase N°: 20	Hora de Inicio: 10.00 hrs
Fecha de la clase: 27-02-2026	Hora de Término: 13.00 hrs.
N° asistentes: 18 fem.	
Objetivo General	
Desarrollar las habilidades técnicas individuales (drible, pase, tiro) en movimiento, introduciendo conceptos básicos de juego colectivo como el pase y corte, y fomentando los valores de trabajo en equipo y diversión. <b>Tiro en Movimiento y Juego Colectivo Básico</b>	
Inicio: Calentamiento con pases	
<b>Inicio (40 min)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>"Rondo 4vs1": Calentamiento con pases rápidos. Movilidad articular.</li></ul>	
Desarrollo: Tiro en Movimiento	
<b>Desarrollo (80 min)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li><b>Ejercicio 1:</b> "Tiro tras Pase": Práctica de recepción y tiro en salto desde el ala.</li><li><b>Ejercicio 2:</b> "Introducción al Bloqueo Directo". Enseñanza conceptual con 2x0 y luego 2x1.</li><li><b>Ejercicio 3:</b> "2vs1 Continuo": Práctica de toma de decisiones en superioridad numérica.</li></ul>	
Cierre: Reflexión de proceso	
<b>Cierre (40 min)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Partido 4vs4 con regla de "3 pases antes de tirar". Feedback sobre los bloqueos.</li></ul>	
Observación:	