

**RUTINA**



**SEMANAL**

# Ofensiva - Defensiva

- El análisis de la forma en organizar la ofensiva y defensiva es importante para el planteamiento de un partido.
- Durante la semana te corresponde observar videos en Internet que puedan ejemplificar la forma de abordar cada uno de los planteamientos, de tal manera que puedas conocer la forma en que se ejecutan las acciones.

# Defensa

Lunes

- Marcaje
- Dobletear
- Repliegue



Martes

- Cobertura
- Permuta
- Achicar

# Defensiva

# Ofensiva

## Miércoles

- Anticipar
- Interceptar
- Entrada
- Carga

## Jueves

- Improvisación
- Desmarque de apoyo
- Desmarque de ruptura
- Desdoble

# Ofensiva

## Viernes

- Pared
- Cambio de juego
- Cambio de ritmo
- Temporización ofensiva

