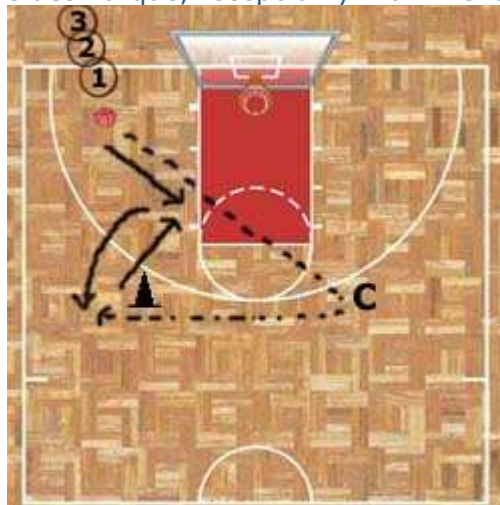


EJERCICIOS - "Desmarque"

Trabajo de desmarque, recepción y movimientos de pies



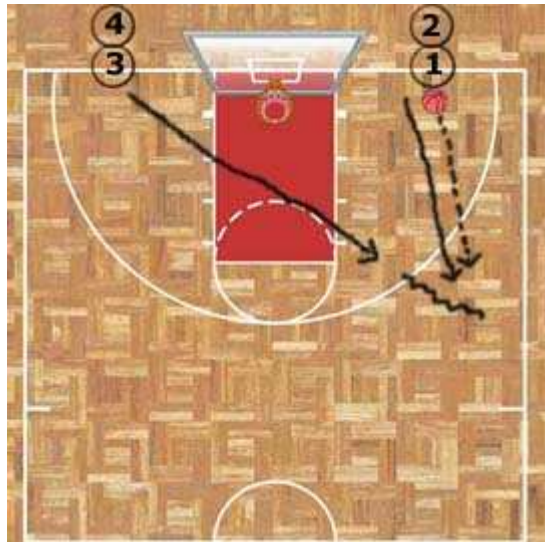
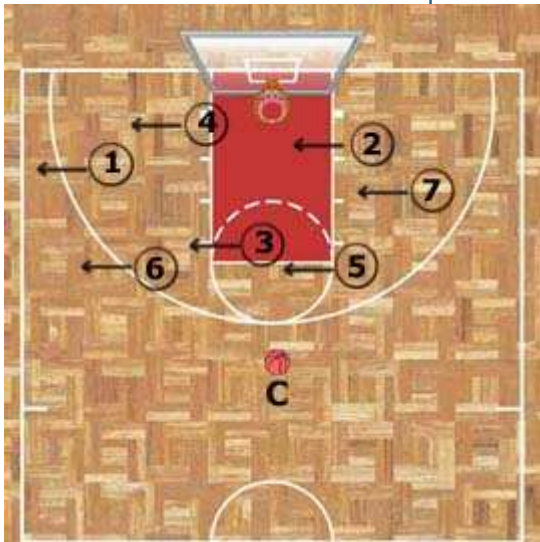
Paso al entrenador © voy hacia el para lograr desmarque y salgo a recibir delante del cono, cuando recibo realizo las siguientes variantes:

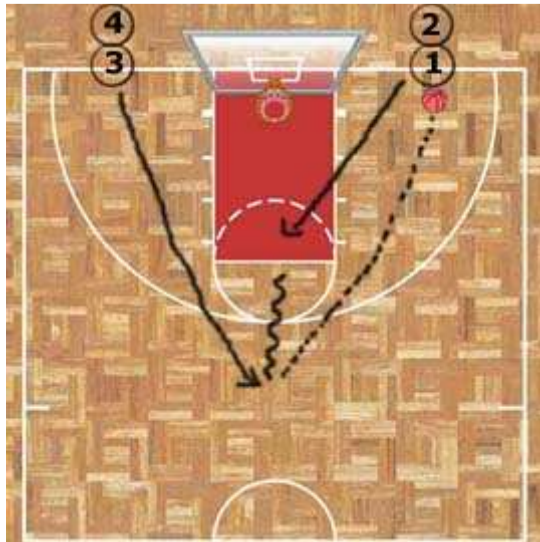
- Salida Cruzada para atacar el aro, desde lateral
- Salida Directa para atacar el aro, desde el eje
- Salida Cruzada, levanto y tiro desde lateral
- Salida Directa, levanto y tiro desde el poste alto

EJERCICIOS - "PROGRESION DEFENSIVA 1VS1"

1- 3 Series de desplazamientos defensivos de 25 seg. Cada una. Desplazamientos laterales, hacia atrás, atacando el balón, chequeando el tiro y finalmente situación de bloqueo.

2- Ejercicios de 1 vs. 1. Auto pase y juego 1vs.1 desde 45 grados

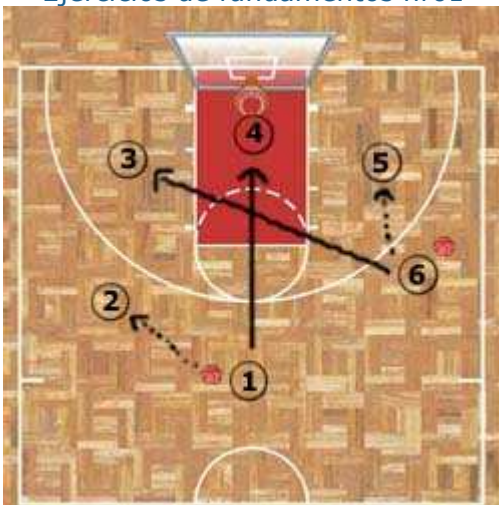




Pase al eje
 Lanzo la pelota al poste alto,
 buscando al mi compañero.
 Desde el eje, juego 1vs1

EJERCICIOS - "Fundamentos"

Ejercicios de fundamentos nro1



Ejercicio de pases, paso al lateral y corto al frente, las claves del ejercicio son, hacer buenos pases, rectos y fuertes. Mantener siempre la formación circular, el objetivo el lograr control, destreza y precisión en los pases.

Ejercicio de fundamentos nro.2

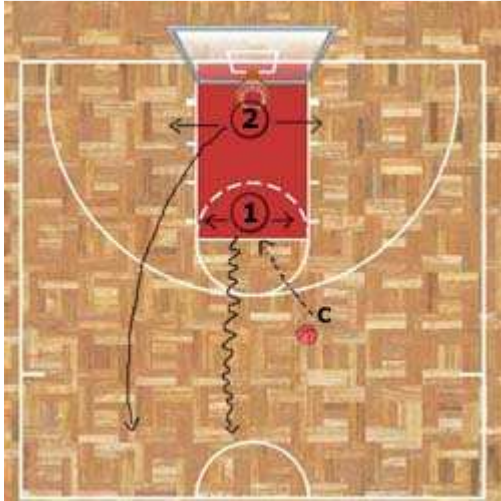


Los dos jugadores sin balón, son los "perseguidores" los demás jugadores deben tratar de escaparse sin dejar de botar el balón. El entrenador regulara la carga de tiempo, según evalúe la dificultad de los jugadores con balón para escaparse.

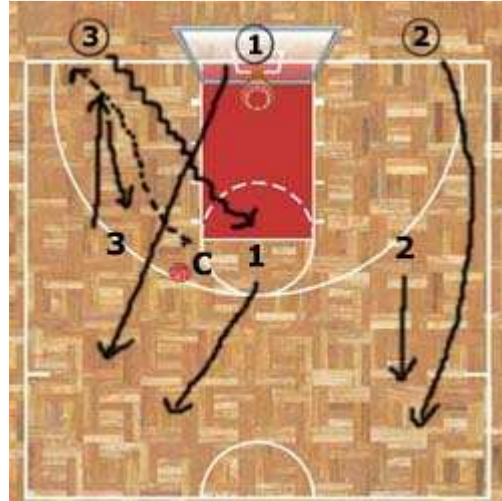
EJERCICIOS - "Defensa"

Ejercicio defensa nro. 1

Ejercicio de defensa nro.2



El jugador 1 y 2 realizan desplazamientos defensivos, hasta que el entrenador le pasa el balón a alguno de los dos, a partir de ahí juegan uno contra uno en contraataque hacia el otro aro.

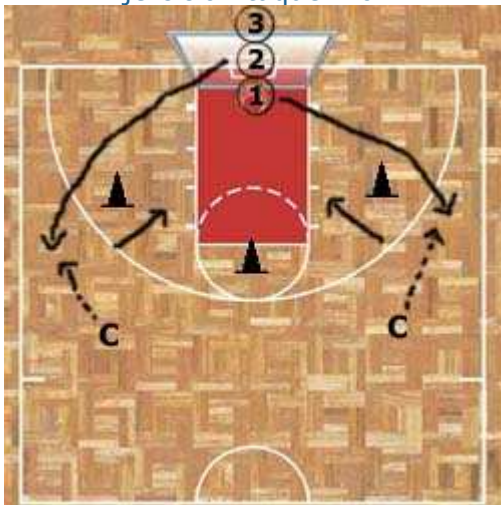


3 atacantes en la línea de fondo, con un defensor cada uno sobre la línea de tiro libre, el entrenador le pasa la bola a un atacante, este inicia con dribbling el ataque hacia el aro contrario, los defensores de los atacantes sin balón corren a defender, mientras que el defensor del atacante con balón debe ir a tocar la línea de fondo para recién ahí sumarse a la transición defensiva.

Variantes: 4c4 y 5c5.

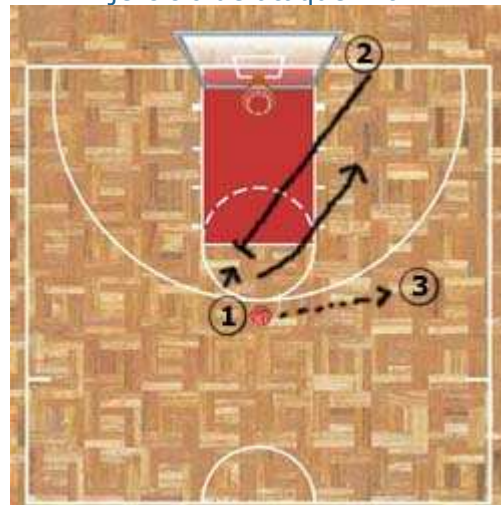
EJERCICIOS - "Ejercicios"

Ejercicio Ataque nro.1



Los jugadores de la fila, salen hacia los conos simulando un bloqueo, para recibir el pase de los entrenadores. Toman el lanzamiento y van al rebote ofensivo

Ejercicio de ataque nro.2

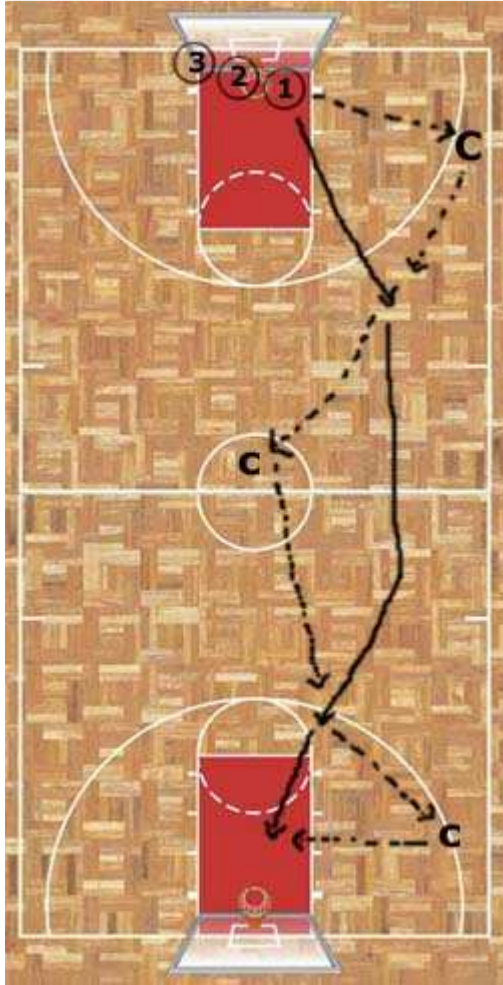


La fila 1 con balón, la fila 3 en la posición de alero, y la 2 en la línea de fondo. 1 pasa la bola a 3 y recibe un bloqueo ciego de 2. Las opciones de pase de 3 son el corte de 1 hacia el aro, o el rolado de 2 sobre el poste alto.

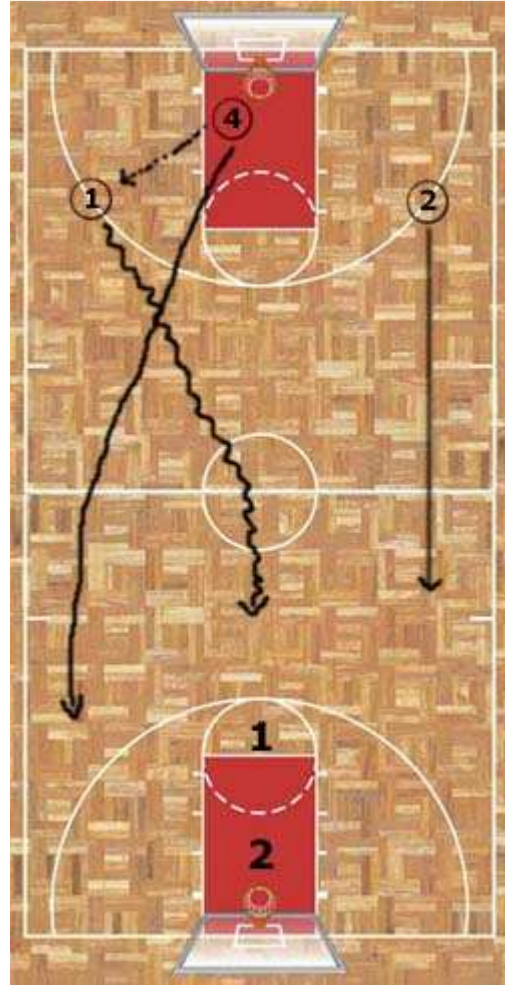
EJERCICIOS - "Contraataque"

Ejercicio de Contraataque nro.1

Ejercicio de contraataque nro.2



Con pases sucesivos se corre por la calle lateral para definir en bandeja en el aro contrario, si los pases están bien hechos, el corredor no debería modificar su carrera



El jugador que toma el rebote, realiza un pase de apertura al base, que toma el medio y comienza el contraataque, los otros dos atacantes completan las tres calles, al llegar al otro aro, deben resolver un tandem defensivo de dos jugadores, el jugador que lanza al aro, debe volver en defensa versus los dos defensores que comienzan un nuevo contraataque de 2 contra 1