

EJERCICIO DE PASES: “ALERTA POSTE”



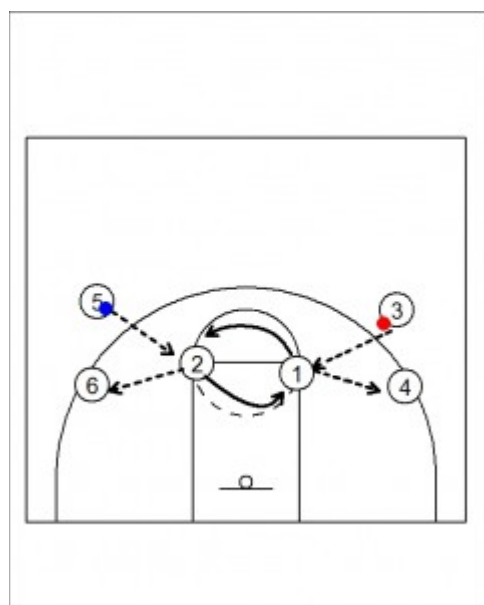
EJERCICIO DE PASE: ALERTA POSTE

Propuesta: Se trabaja el tiempo de reacción y las manos.

Organización: 6 jugadores y 2 balones. 2 postes.

Aproximadamente 3 metros de separación entre jugadores.

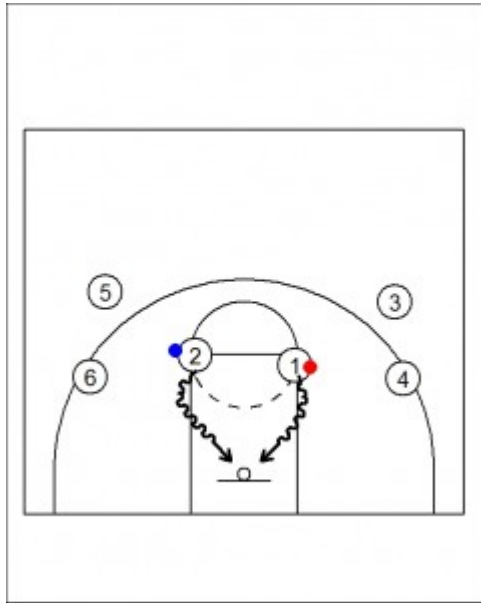
ALERTA POSTE 1



Procedimiento:

- 1.** Cada Poste pasa a uno de los pasadores de su lado, recibe el balón y pasa al otro.
- 2.** Después de dar el pase los postes cambian de lado.
- 3.** Movimientos continuos hasta recibir 10 pases.
- 4.** Tras recibir los 10 pases cada poste ataca el aro ejecutando una entrada.

ALERTA POSTE 2



ALERTA POSTE 3

Puntos importantes:

- 1.** Se deben ejecutar los pases con fuerza y rápidos.
- 2.** Los cortes de los postes se deben ejecutar de forma agresiva, en tensión, en constante alerta, preparadas las manos y cabeza alta.
- 3.** En la ejecución final se debe atacar el aro de forma agresiva, rápida y la terminación elevándose fuerte hacia la canasta..