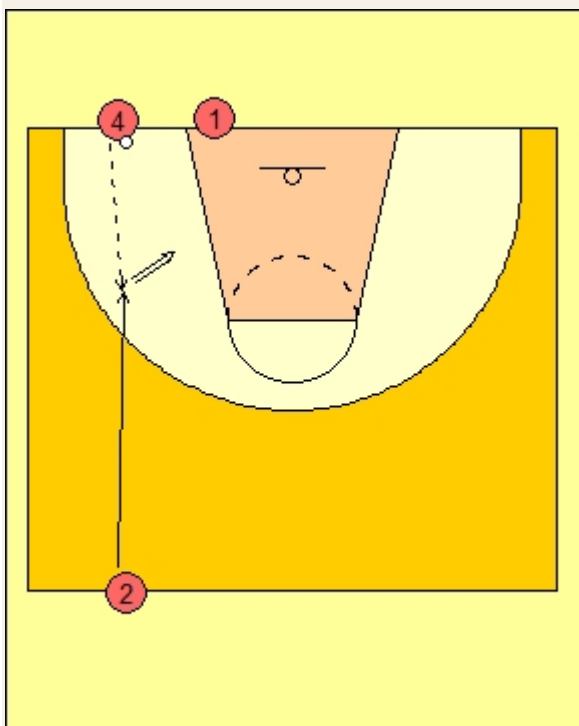


Ejercicio de tiro y pase.

Buen ejercicio para comenzar el entreno y trabajar la técnica individual de tiro y pase.

La dinámica del ejercicio es simple, 2 sale hacia 4 del que recibe el balón, efectúa el tiro, coge el rebote y se lo pasa a 1. Mientras, 4 sale hasta media pista y vuelve para realizar la misma acción recibiendo de 1. Tira, coge su rebote y pasa a 2, mientras que 1 sale hasta media pista. Se pueden poner un par de tríos o tres en cada canasta.



A partir de aquí hay multitud de variantes, que dependerán de lo que se quiera trabajar.

Trabajamos las paradas del que recibe, un tiempo, dos tiempos.

Variedad en el tipo de tiro; recibir y tirar, recibir y finta de tiro con posterior desplazamiento lateral (un bote – dos pasos, a la izquierda y a la derecha) y tiro, recibir y soltar el balón nada más recibir atacando el aro con una entrada, idem pero con un cambio de ritmo y dirección antes de entrar a canasta, el pasador al soltar el balón sale a puntear al tirador, etc.

Trabajamos la recepción en movimiento, de manera que en lugar de ir directo a por el balón, vamos al centro del tiro libre y luego sale a recibir, es decir, trabajamos la recepción tras un corte en "L".

El pase al tirador puede ser de diferentes tipos, picado, pecho, etc., aunque a mi me gusta mucho el pase tras bote, incidiendo en la técnica individual de cada pase.

Una variante que se puede realizar es simplemente variar la posición del pasador, de manera que el movimiento para recibir puede ser ir desde línea de medio campo a una esquina y a partir de ahí trabajar la recepción en "L" y las diversas paradas y salidas.

