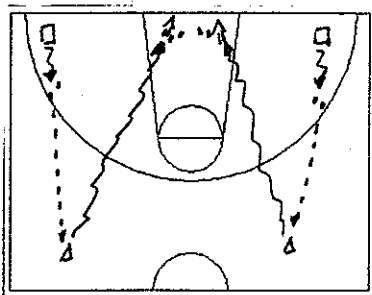


1) 8' → PASE + ENTRADA A CANASTA.

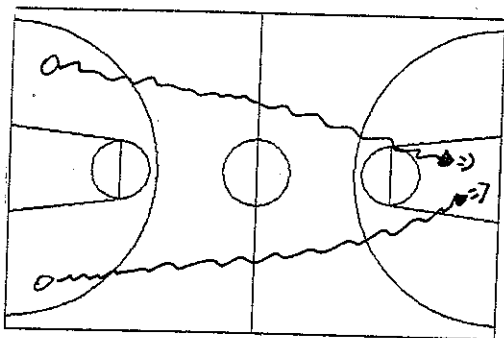


DESARROLLO: FORMAMOS 2 GRUPOS DE JUGADORAS. LAS QUE TIENEN BALÓN SE COLOCAN EN LÍNEA DE FONDO, LAS DEMÁS SE VAN A MEDIA PISTA. LA JUGADORA CON BALÓN TIENE QUE DAR 6 BOTE Y 2 PASES ANTES DE HACER EL BALÓN. LA RECEPTORA HACE UNA ENTRADA A CANASTA CON 2 BOTES Y 2 PASES.

CONSIGNA: DEIEXHA - DEA - IZQUIERDA // IZQUIERDA - IZQ - DERECHO //

OBJETIVO: DESARROLLO DE LA ENTRADA A CANASTA.

2) 8' → BOTE DE AVANCE. 1x0

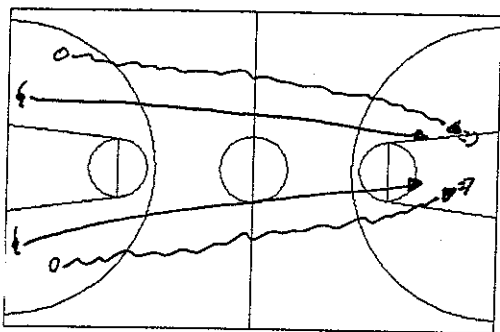


DESARROLLO: CADA JUGADORA CON BALÓN A DE RECORRER LA PISTA CON EL MENOR NÚMERO DE BOTES POSIBLE.

CONSIGNA: MANO DERECHA // MANO IZQUIERDA //

OBJETIVO: DESARROLLO DE UN USO EFICAZ DEL DRIBLING.

3) 8' → BOTE DE AVANCE CON HABILIDAD DEFENSIVA.



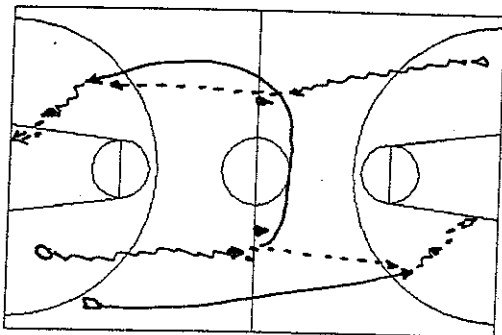
DESARROLLO: DOS JUGADORAS SE COLOCAN EN 3/4 DE PISTA MIENTRAS LAS DEFENSIVAS SE COLOCAN A SU ESPALDAS (VALUAR DISTANCIAS SI LA DEFENSA UEBA CON FACILIDAD) PARA INTENTAR INTERCEPTAR EL BALÓN.

CONSIGNA: BOTE CON MANO DERECHA // BOTE CON MANO IZQUIERDA.

OBJETIVO: DESARROLLO DE UN USO EFICAZ DEL DRIBLING.

2' AGUA.

4) EJERCICIO 2x0 CONTINUO. 10'



DESARROLLO: DOS JUGADORAS SALEN DE LÍNEA DE FONDO. LA JUGADORA CON BALÓN DA UN PASE ADELANTADO A LA COMPAÑERA, ÉSTA HACE UNA ENTRADA A CANASTA. LA PASADORA PASA POR LOS CONOS Y ESPERA UN PASE DE UNA TERCERA JUGADORA QUE SALE DESDE LA OTRA CANASTA, CUANDO RECIBE HACE UNA ENTRADA.

CONSIGNA: MARCAR LOS PASES TANTO EN LOS PASES COMO EN LAS ENTRADAS. COORDINAR A LA SEGUNDA PASADORA PARA QUE HAYA FLUIDEZ.

OBJETIVO: DESARROLLO DINÁMICO DEL PASE Y LA ENTRADA A CANASTA.

5) 12' → 4x4 - JUEGO LIBRE: