



EJERCICIO de 1c1 (Reglamento)

OBJETIVOS:

Trabajo sobre tiros a media distancia, buscando premiar las paradas correctas. Buscar anotaciones con tiros de 2.

DISTRIBUCIÓN:

3 Jugadores en cada ¼ de Pista. Rotación Ataque – Defensa - Descanso

DESARROLLO DEL EJERCICIO:

Se juega un 1 x 1 en una canasta, si se consigue canasta tras una parada en un tiempo vale dos puntos. Si se consigue canasta de otra forma distinta valdrá solo un punto. Se juega a 7 puntos. Quien mete canasta, tiene de nuevo la posesión del balón.

REGLAS de ATAQUE:

El ataque deberá ser explosivo en sus salidas y buscar las opciones de tiro siempre con amenazas (siempre mirar el aro).

REGLAS de DEFENSA:

La defensa provocará defensas atacando el balón, pegándose al atacante como un gran tirador. (Mejor defensa , mejor ataque)

VARIANTES:

- Posibilidad de realizar algún reverso antes de tiro (justo antes) para anotar 1 punto más.
- Posibilidad de buscar tiros con fintas previas y lanzamientos en un tiempo.

