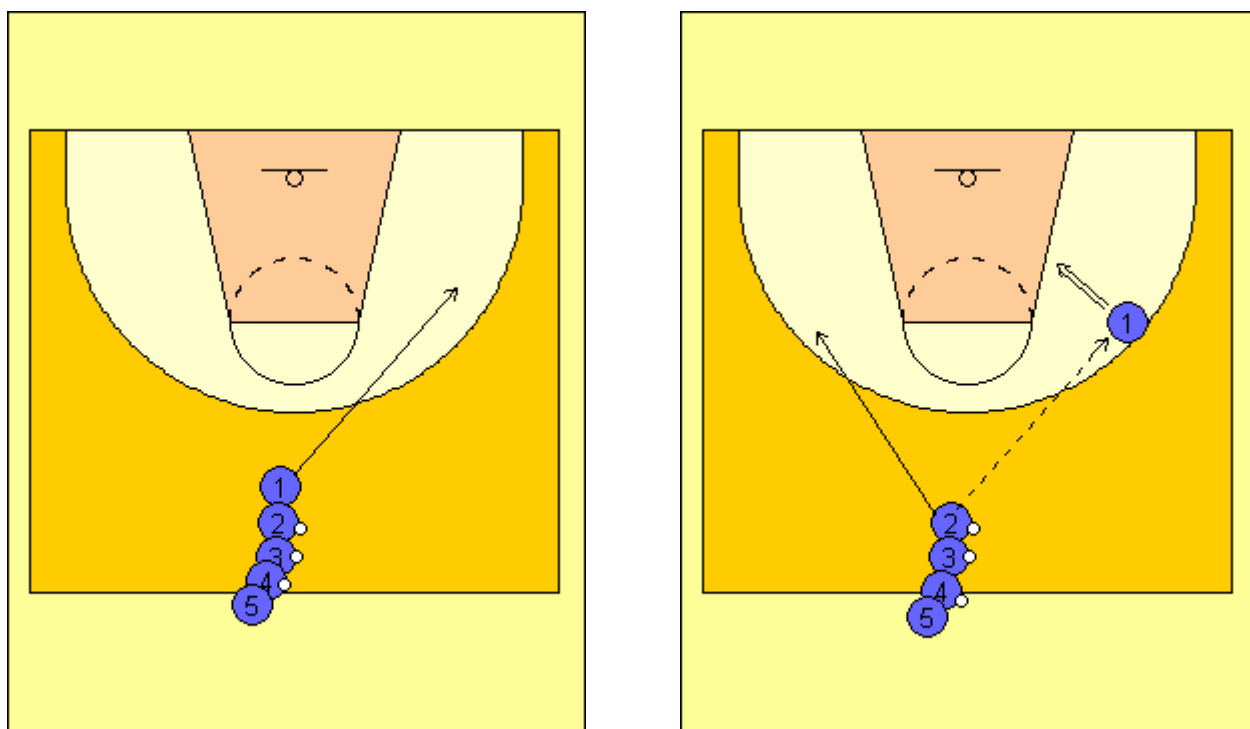


EJERCICIO TIRO "Y"



Objetivo principal: Mejora del tiro tras pase.

Disposición inicial: Colocamos una fila donde todos tienen balón excepto el primero (con 2 ó 3 balones se suficiente si no se dispone de mas).

Funcionamiento del ejercicio: El primer jugador sin balón se abre para recibir un pase del segundo, tras esta recepción, tira y coge su propio rebote para ir nuevamente a la fila.

Ejercicio enviado por:

Jose Carlos Lucio Bustamante
(Entrenador superior de baloncesto)
(Gabinete técnico FExB)